

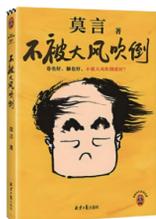
## 字里行间皆是光

编前语

劳动节、青年节双节而至，劳动者与青年成为这个时节的主角。在此，我们特邀5位“十佳全民阅读点灯人”和“乡村阅读榜样”，用书香点亮这个春天。从外卖员的诗意人生，到考古现场的探秘经历；从平凡人的坚韧不拔，到伟人的成长回忆，这些书里映照着劳动者的体温，律动着青年的心跳。这个假期，希望大家能在阅读中感受劳动之美，汲取奋进力量，在书香中度过充实的双节。



**推荐图书：《赶时间的人：一个外卖员的诗》**  
作者：王计兵  
出版社：台海出版社  
推荐人：周鹤虹，2024重庆市“十佳全民阅读点灯人”、重庆市第一中学校正高级教师、重庆市作家协会会员



**推荐书籍：《不被大风吹倒》**  
作者：莫言  
出版社：北京日报出版社  
推荐人：李璐，2024重庆市“十佳全民阅读点灯人”、重庆广播电视集团(总台)主持人



**推荐书籍：《去老万玉家》**  
作者：张炜  
出版社：人民文学出版社  
推荐人：代顾豪，2024重庆市“十佳全民阅读点灯人”、重庆欧美同学会青年委员会秘书长



**推荐书籍：《江口沉银考古手记》**  
作者：刘志岩  
出版社：巴蜀书社  
推荐人：李姝，2024重庆市“十佳全民阅读点灯人”、儿童文学作家



**推荐书籍：《山高水长：回忆父亲聂荣臻》**  
作者：聂力  
出版社：上海文艺出版社  
推荐人：凌钦鹏，2024重庆市“乡村阅读榜样”、江津区吴滩镇新时代文明实践服务中心工作人员



### 奔跑的诗意

诗歌，被誉为人类文学宝库中的瑰宝，是人类最纯粹的精神花园。诗集《赶时间的人》出自一位普通的外卖员王计兵之手。王计兵，19岁离家打工，历尽坎坷沧桑，饱尝生活辛酸苦辣，文学成为他心中的一盏明灯，30万里的路，写作4000首诗，在忙碌的日常与局促的生活空间中，他以笔为舟，用文学实现对现实生活的超越与升华。

《赶时间的人》，通过普通劳动者视角，展现了他们的生活场景与情感世界，相对于那些过于空洞抽象的作品，王计兵的诗歌拥有着饱满的血肉与丰富的肌理，透露出他对生活的真挚情感，具备了深邃而广博的现实主义内涵。比如“从空气里赶出风/从风里赶出刀子/从骨头里赶出火/从火里赶出水/赶时间的人没有四季……”外卖员似乎无时无刻不在赶路，对于这样辛苦的状态，一连串的“赶”字联系着虚和实，展现出永远被困在赶路中艰辛无奈的生存现状。

外卖员，穿着统一的服装，奔走在街头巷尾。他们有着自己的情感与梦想，对生活有着自己的思考与向往。这本书宛如一扇特殊的窗口，揭示了他们丰富且细腻的内心里世界，让我们感受到平凡人的浪漫与诗意。

翻阅此书，我们便能从中感受到那份力量，无论生活如何，总有办法找到前进的动力和勇气，从而以更加积极和乐观的态度去面对。当下，生活节奏越来越快，在人生旅途中，不少人难免会遇到各种问题和困境。在这个时候，精神的丰盈往往比物质的积累更具有生命力；在这个时候，不妨来读读《赶时间的人》。



### 读出文字中的温暖与力量

我曾经在节目中收到过一位外卖小哥的留言，他说每天穿行在高楼大厦间，总觉得像自己像一只被风吹得东倒西歪的塑料袋。这让我想起莫言先生最新散文集《不被大风吹倒》里的那个场景——爷爷佝偻着腰对抗龙卷风，车上的草料只剩一根，但人没倒下就是胜利。

这本书犹如一阵温暖的风，为每一个在时代浪潮中砥砺前行普通人注入了力量。全书共收录40篇散文，既有莫言对童年、故乡的追忆，也有他与余华、史铁生等文坛友人的趣事，更有他面对人生困境的感悟。其中，同名篇章《不被大风吹倒》堪称全书灵魂：莫言回忆童年与爷爷割草时突遇狂风，爷爷以颤抖的双腿与风对峙，展现了人在自然面前的渺小与不屈。

书中还收录了多篇作家首次公开的创作，如《我的室友余华》以幽默笔触刻画文坛挚友的“狂欢本性”，《忆史铁生》则深情追忆与史铁生偷黄瓜、踢足球的往事，展现出史铁生“身体被困于轮椅，灵魂却翱翔云端”的生命韧性。

书中金句频出，如“一个人可以被生活打败，但是不能被它打倒”“我们要具备习惯喧嚣跟发现正能量的能力”“当我们遇到艰难时刻，不要灰心，不要沮丧”。这些，既是对逆境境的宣言，也是对平凡坚守的礼赞。在当下年轻人面临就业压力、内卷焦虑时，这些句子恰似一剂良药，提醒我们：“卷也好，躺也好，不被大风吹倒就好。”

这本书现在已经加入我的“深夜治愈书单”。每当夜深人静时，我都会沉浸其中，感受那份从文字中透出的温暖与力量。我做读书节目的意义，就是想让每一个在生活的风浪中摇摆的普通人，都能通过文字找到前行的方向，不被大风吹倒。



### 穿越暗夜，邂逅真我

唯有穿过暗夜，才能认识真正的自我。人生宛如一场未知冒险，青春则是其中最跌宕的篇章。在这漫漫征途，每个人都是孤独行者，于茫茫夜色中探寻成长轨迹。茅盾文学奖得主张炜的新书《去老万玉家》恰似一柄剖开迷雾的利刃，以清末大变局前夕为幕布，勾勒出青年舒莞屏穿越精神荒原的壮阔史诗，为当代青年献上一部破解成长密码的启示录。

小说开篇即以“美少年历险是早晚的事”定下命运基调。舒莞屏怀揣对“女大公”老万玉的浪漫想象踏上征途，却在老万玉目睹理想国度的崩塌：所谓“劫富济贫”的义匪实为嗜血暴徒，“替天行道”的旗号下却暗藏权力倾轧。这种认知撕裂如同丁历游地狱时的震撼，让少年在血与火中完成了从天真到清醒的蜕变。这种血色启蒙，恰是每个理想主义者必经的成人礼。

掩卷之际，想起自己留学英国时目睹的魅惑时刻：地铁口的流浪汉击碎“西方天堂”幻象，医疗体系的低效冲击着文明迷信，我在写下“破壁重归长安路，再为盛世铸新功”等诗句的瞬间，何尝不是书中的“万玉大营时刻”？张炜的历史叙事恰似铜镜，既照见百年前的风云激荡，更折射出当代青年的文化迷茫。当社交媒体制造新乌托邦幻影之时，后真相时代消解了宏大叙事，舒莞屏独立渡口的剪影成为精神路标——身后是焚毁的土匪山寨，眼前是初升朝阳，手中紧握破碎理想与信仰基石，恰是一个时代突围者的真实写照。

这部充满思想张力的作品，它宣告：青春突围不在远方，而在直面暗夜的觉醒时刻。当舒莞屏在血色黎明完成“成人式”时，每个读者都将听见灵魂拔节之声——那是穿越历史迷雾的启示，更是所有时代突围者的战歌。正如黎明的破晓总会撕破长夜，破碎的理想总会孕育新生，青春真正的力量，永远在于穿越暗夜后见到真正的自己。



### 坚守历史，传承文化

“考古人是幸运的，因为我们可以亲手触摸历史，但考古人又是不幸的，因为我们所见证的历史总是残缺。”这句话出自《江口沉银考古手记》，是最近我正在读的一本书。

作者刘志岩以生动的笔触和翔实的记录，记述了“江口沉银遗址”考古发掘的全过程，包含从2015年考古工作谋划到2023年田野考古结束的点点滴滴。书中不仅回顾了江口沉银的历史背景，还披露了考古发掘的缘起、过程、管理与科研中的难题及突破性进展。此外，书中还穿插了“考古君科普”和“领队日志”，讲解考古知识，展示了考古队员的工作群像。

无论是大人还是孩子，对宝藏总是充满了无尽的向往和想象。而这本书，正是以真实的考古故事，满足了人们对宝藏的憧憬。江口沉银遗址的考古发掘，是一场跨越8年的漫长“寻宝之旅”。考古队员们面对复杂的水下环境和各种技术难题以及未知的挑战，坚持不懈，终于一步步揭开了江口沉银的神秘面纱。

水下考古是本书的一大亮点。江口沉银遗址位于彭山江口古镇的岷江河道内，考古队员们需要在复杂的水下环境中，采用声学探测、磁力仪探测等水下考古技术进行作业，还对发掘工具进行了小型化改造。这些内容都满足了我的好奇心。

在考古工作中，考古人薪火相传的工匠精神尤为令人动容。这种精神体现在考古队员对工作的严谨态度和对细节的极致追求上。他们不仅在技术上不断创新，更在精神上坚守对历史的敬畏和对文化的传承。无论是对考古感兴趣的读者，还是对历史充满好奇的人，这本书都值得一读。



### 元帅之风，映照当下

2024年6月9日，江津区吴滩镇开展了“讲好聂帅故事、赓续红色基因”聂力向家乡赠书暨《山高水长》读书活动，100余名参加者感受到了聂帅的历史功勋和家国情怀。

《山高水长》是聂力将军以女儿视角撰写的聂荣臻元帅传记，融合了革命史实与个人情感，展现了一位开国元勋、科技主帅的品格与家国情怀。

书中以中国革命和国防科技发展为主线，生动再现了聂荣臻元帅从北伐战争、长征、抗日战争、解放战争到新中国成立后领导“两弹一星”事业的全过程。书中不仅刻画了平型关大捷、晋察冀根据地建设、开国大典筹备等重大历史事件，还通过生活细节（如保护日本遗孤美穗子、与钱学森的互动）展现了聂帅的温情与人性光辉。

书中总结的“热爱祖国、无私奉献、自力更生、艰苦奋斗、大力协同、勇于登攀”精神，不仅是历史经验的凝练，更为新时代青年点燃了永不熄灭的精神火炬。聂帅的国防科技思想是中华民族的一笔宝贵的精神财富，对当代国防科技建设具有重要的指导意义。

平日里，我开设广播专题节目和讲座，宣讲聂帅故事和吴滩历史文化，讲得最多的就是这部《山高水长》。它不仅是一部传记，更是一部浓缩的中国现代史。书中传递的自强不息精神、家国情怀与人文温度，在当今时代依然具有深刻的现实意义。

【百本好书送你读】

【荐书台】

## “无用的坚持”是最宝贵的勋章

### ——《湖水永远不会甜》读后

■ 强雯

意大利作家茱莉亚·卡米尼托的《湖水永远不会甜》，是一部以细腻、锐利笔锋叩问社会不平等的女性小说。书中的这位女性，是身处底层想要改变命运的女性，却又是难以真正融入上流社会的女性。

主人公盖娅的挣扎与失败，不仅是一个小镇女孩的个人叙事，更是这类人群在阶级固化、性别歧视与教育神话破灭下的集体困境。这部作品以近乎残忍的真实性，叩问了一个尖锐的问题：当个人努力成为徒劳的西西弗斯之石，当向上攀爬的阶梯被抽走，普通人的命运是否注定会沉入“永远不会甜”的湖水？

小说中的家庭，是底层社会生存逻辑的缩影。母亲这一角色，是全书最复杂的矛盾体——她强悍、粗犷，用近乎无赖的手段争取政府救济金，用市井智慧为子女争夺教育资源，甚至不惜以撒泼打滚的态势对抗命运的不公。在作者笔下，她既是家庭的支柱，也是子女耻辱的来源。这种矛盾性恰恰揭示了底层女性的生存悖论：她们的坚韧是生存的必需品，却因不符合主流社会的体面标准而被污名化。与之形成鲜明对比的，是父亲的彻底溃

败。这个曾经以暴力和性彰显男性权威的角色，在工伤致残后沦为家庭的累赘。作者以讽刺的笔调揭露了父权制的虚伪：当男性失去经济收入与社会地位，性别优越感沦为荒诞的表演。他仍以“一家之主”自居，却只能通过折磨家人维系最后的尊严。这种刻画不仅是对父权制的解构，更是对传统家庭权力关系的颠覆——当性别与能力错位，血缘纽带下的压迫反而更加赤裸。

书中盖娅的人生轨迹，是一部“绩优主义”的嘲笑史。她相信母亲的话：“读书能让你逃离这个烂泥潭。”于是她忍受着贫困的屈辱，以近乎自虐的方式苦读，最终获得哲学学位。然而等待她的不是逆袭成功，而是失业与更深的迷茫。作者卡米尼托在此撕开了教育公平的虚伪面纱：当文凭贬值成为流水线上的标签，当“知识改变命运”成为空洞的口号，寒门学子的努力不过是“体力无产者”进阶为“知识无产者”。

更残酷的是，教育反而加剧了盖娅的身份撕裂。她在底层社区被视为“书呆子”，在精英圈层又因口音、衣着被排斥。这种双重边缘化，让她的精神世界如同书中所写的湖水——“混沌而颠倒”。当她在面试官前，试图将“对书籍的投入”包装成美德时，得到的只有礼貌的漠视。

在《湖水永远不会甜》里，盖娅的困境犹如双重枷锁。在家庭内部，她要直面父亲压迫的阴霾；在社会层面，她又必须与结构性歧视的狂风暴雨顽强抗争。当她在校园遭

遇霸凌时，毅然选择以网球拍暴力回击——这不仅是自卫的本能，更是对“淑女教育”规训无可奈何的反抗。作者在此，以细腻而震撼的笔触，展现了一种令人心悸的真实：底层女性的反抗，往往只能以不体面的方式呈现，她们的愤怒，被轻易贴上“粗俗”的标签，却鲜有人探寻愤怒背后那深不见底的根源。

令人伤感的是，这种枷锁也渗透到女性同盟关系中。盖娅与闺蜜们的“塑料友情”，折射出底层女性互助的复杂性。她们互相扶持，是因为没人搭理她们，而后她们又在彼此施舍与受助中暗中较劲。书中那句“她们到底是怜悯我一无所有，还是享受馈赠带来的优越感？”道破了贫困女性关系的本质：在资源匮乏的环境中，温情与算计往往共生。这种拧巴的情感，恰恰是生存策略的无奈写照——既要抱团取暖，又需警惕被同情吞噬尊严。

诚然，小说书名中的“湖水”，是一个充满张力的意象。它既是盖娅家乡的实体存在，也是困住她的命运之网。湖水不会变甜，正如阶级跃迁的通道不会向底层自动敞开。但，作者并未让故事止步于绝望。当盖娅在湖水中挣扎时，她的每一次呛水都是对宿命的质问；当她将“被暴力”转化为生存意志时，沉重地飞翔构成了对主流成功学的抵抗。

《湖水永远不会甜》的真正价值，不在于揭露黑暗，而在于让我们在黑暗中看见的光——母亲皱纹里的坚韧、盖娅笔尖下的

思考、少女们谨小慎微的友情，这些被主流叙事忽视的微小光芒，恰恰构成了改变世界的潜在能量。不同于所谓“逆袭”与“救赎”的故事，书中的奇迹始终没有出现。盖娅的生活，不过是一次次的跌倒、受伤，在永远不会甜的湖水里挣扎。

在当下这个热衷成功叙事的时代，这本书为我们提供了另一种价值坐标系：当个体的努力无法突破结构枷锁时，那份“无用的坚持”反而成为最宝贵的勋章，就像湖底的水草永远向着光亮生长，普通人的抗争或许没有惊天动地的结局，但无数个盖娅的觉醒、无数位母亲的坚持、无数次失败中的尊严守护，终将在历史长河中汇聚成破晓的曙光。

卡米尼托用这部作品证明：真正的文学从不是绝望的回声，而是希望的播种机。当我们合上书页，耳边响起的不是湖水的呜咽，而是千万朵浪花拍击水面的轰鸣——那正是改变发生的声音。



电子书  
有声书  
扫码即可  
阅读、收听

近悦远来书香重庆

书评投稿邮箱：cqrbdsb@163.com

## 一部“登峰探极”的口述史



■ 新重庆-重庆日报记者 聂晶

这是一部“登峰探极”的口述史，也是一本生命健康参考书。近日，由北京联合出版公司推出的《高深莫测 生命可测：华大“登峰者”深度访谈录》一书出版。该书以深度访谈形式，首次详细记录了华大科学家群体不断向包括珠峰在内的雪山、马里亚纳海沟在内的深海深渊等极端环境进军，不断攀登生命科学高峰的科考、科研乃至心路历程，展现了中国科学家身上凝聚的“不畏挑战、开拓创新、团队合作、追求卓越”的登峰精神。

全书约36万字，分为三部分，第一部分“领军者说”是华大集团董事长、联合创始人汪建在2024年第二次成功登顶珠峰、成为我国登顶珠峰最年轻纪录保持者，以及他在深潜7千米余深南海海底冷泉进行科考之际，两次接受访谈的实录。

第二部分“登珠峰者说”收录了曹峻、马啸、且增旺姆、刘欢欢、厉廷琳、周干龙等华大登顶珠峰者的访谈录。他们分工协作，团结互助，克服无数困难，从两年中适应性训练爬的6座雪山到珠峰之颠，他们带回了全球首份来自世界之巅的超声图与脑电数据。

第三部分“科研登峰者说”中，徐讯、金鑫、刘石平、范广益、周程冉等华大科学家分享了在极端环境中找到后来用于测序的纳米孔蛋白、北极熊皮下脂肪很厚但其心血管系统并无问题的奥秘等许多重要科学现象。

据悉，书中还首次披露了珠峰峰顶超声图、全球最高海拔测序仪运行等记录和数据是如何实现的，展现中国科学家在极端环境下的技术攻坚。