

品读

# 读诗写诗 生活如诗

谭圣林

学会用生活语言表达,是简单事,也是技术活。说到生活语言,其精华,应该是诗一样的撩人。

看一首乡土诗中的四句:牛是四条腿的凳子/牧童坐在上面看书/阳光很浅/牧草很深。这样的诗句,看似简单,不经意,甚至太白,但是意象、意味,跃然眼前,一把将你拉进诗歌屋子。这也不需要配什么高深莫测的评论,好还是不好,诗的形象,诗的味道,诗的气质,就在那里发酵。

著名诗人吴昕孺说,如果一首诗,只会高喊“妈妈我爱你”“亲爱的嫁给我吧”,它或许能感动自己,却很难打动别人,因为缺乏感染力。

确实,生活语言日积月累,形色不一,如浩瀚森林各色树叶层叠,不能一把把插入作品,也是需要过滤的。

看株洲籍作家钟建春先生的《一碗湘辣米粉》:我郑重地向每一根米粉打听/人间的美味,和故乡的小道消息/爱是那么浓/竟已熬成一碗色香味俱佳的高汤/我一时左右为难/吃得太慢,唯恐耽搁了赶路回家/吃得太快,竟辣出了一行呛人的泪花。

诗向从日常生活中一碗米粉提取,渗透着作者奔波异乡,对故乡对恋情的凝练和思考,哪怕是对白式的平铺直叙,也触人心扉,力透纸背。

再看希腊诗人卡法非的《祷告》:一个水手

在上海淹死了/不知情的母亲/在圣母像前点了一根长长的蜡烛/祈祷天气变好/他快快回来/她竖起的耳朵一直对着风向/在她祷告祈愿的时候/神像倾听/肃穆哀伤/知道她等待的儿子将永不回来。

罗马尼亚诗人安娜·布兰迪亚娜的《前提》:我/犹如/漏刻里的/沙子/唯有在/坠落中/才成为/时间。

这两首小诗,描了几句生活感受,但是其景物,在眼前绽放,其情其魂,在脑中流淌。

古诗词车载斗量,流传至今如孺皆知的,也都是源自生活的绝句,如“胡雁哀鸣夜夜飞,胡儿眼泪双双落”的哀怨、“种豆南山下,草盛豆苗稀”的情趣、“与天地兮比寿,与日月兮同光”的伟大、“安得广厦千万间,大庇天下寒士俱欢颜”的忧苦、“秦时明月汉时关,万里长征人未还”的悲愤、“一去二三里,烟村四五家,亭台六七座,八九十枝花”的闲适、“夕阳西下,断肠人在天涯”的伤感,等等,家喻户晓,尽人皆知。

你不一定能够完整背出《岳阳楼记》《离骚》,但是一定会脱口而出“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”、“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,为什么?它道出了生活真谛,是生活语言中的极品、精品,可以通晓传神,所以才能使玩之者无穷,咏之者不厌倦。

我弱弱地说一句,我最惧怕看时下某些诗歌评论。不少诗歌,本身就很晦涩,很难懂了,

给人感觉就是故弄玄虚,做出个高大上的假象。结果,还被编辑配上一篇冗长的几大块剖析,一堆堆的辞藻胡乱纠缠在一起,让人看得云里雾里,不知道在演绎什么情感逻辑。你读过去,感觉读的不是诗,而是“失”,失去了写诗读诗的初心。

我觉得,诗歌本来就是向大众抒发情感,应该酣畅淋漓,与更多的人共享共鸣共亢奋才是,就像吃一桌湘菜,一般人可能品不出厨师添加的具体作料和绝密手艺配方,但是能够感觉到辣味、鲜味、韵味、回味,在触动味蕾,温暖心灵。

我在《长沙晚报》发表的《出路》更像一盘没有作料炒的菜:1989年,第一次出差到长沙/我在五一文商场买东西,却买不到方向/1999年,从小县城跨入省城上班/我骑着一辆旧单车,深入红尘/时间在烈日下冒汗,刺得眼睛生疼/我依然在黄泥街看清了生活的真相/2009年,我被气喘如牛的公交车挤下了车/打开这几年的内存,买回一辆小汽车/2019年,开车绕过一些小道和小道消息,但也难免堵在盲区/单车升级了,可以用手机微信暗送红包/地面为单车公交车划清了界限/地底挖空心思铺设了铁轨/从此,昂起头或者沉下心/都有一条出路。

生活大多数是过度的,平如镜面的,偶尔会波澜涌动,因为水深之处,暗流一直在拍击两岸,蕴藏诗一般的力量。

读书漫谈

## 与书相伴

石少华

我爱上书,应该比爱上一个女孩要早得多。

我成长在人妖颠倒的十年动乱岁月。那时候,优秀的中外名著视为禁书,家中没藏书,学校没有图书室,县城能看到课外书的地方一是书店,二是图书馆。书店、图书馆在我们县城当时分别仅此一室,规模不大,没有多少书。我从小就爱阅读,大凡能搜集到的书籍都要借来一阅,就连身边、手头印着字的报纸、账簿、处方条和街头铺天盖地的大学报也不放过。记得我看过的第一本长篇小说是《烈火金刚》,当时是禁书,偷偷摸摸看的,里面的故事起伏跌宕,引人入胜。

上世纪七十年代,有了一批“高大上”式的文学作品,如《艳阳天》《金光大道》《矿山风云》等,我一本本从县图书馆借来阅读。看我喜欢读书,图书馆的阿姨也十分关照,常常放我进库房自己找书,中午下班让我一个人插上门在阅览室阅读,有时还书超期或书籍有点小破损,也不罚款,只是让我下次注意些。

八十年代初,是阅读的狂热时代。我和那个时代的大多数青年一样,患上了阅读饥渴症,似乎除了读书没什么别的事可做。随着一大批中外名著解禁和国外新思想新学术的涌入,各流派的各类图书眼花缭乱,我是逮着什么读什么,囫圇吞枣,不求甚解。阅读是最幸福的时光,书籍对于我来说就是个宝藏。为了读书,我饭不吃,挑灯夜读也要看完。

参加工作后,我阅读的书以个人购买为主。当时我生活的地方很小,当地书店、图书馆的书籍已不能满足我的阅读需求了,于是我经常委托在外地读书的同学代购。后来到省城上大学,更加方便的阅读为我拓展了更大的视野。

九十年代后,时常在外面小书店租书和街头地摊上买盗版书、旧书看。即使进入二十一世纪,互联网广泛应用后,也从没让我放弃过纸质书的阅读。从纸质书里,我能感觉到油墨的芬芳、质感的充实和灵感的闪耀。

“蹉跎莫遣韶光老,人生唯有读书好。”阅读给了我精神的愉悦、灵魂的洗礼。《老人与海》点燃了我的生命激情,激励着我以顽强拼搏的精神克服一切困难;《飘》满足了我对于浪漫爱情的心理幻觉和充满冒险性的补偿想象;《红与黑》则以思辨的文采,增添了我的人生阅历和体验。如果说参加工作以前,我还是以阅读纯文学作品为主,那么参加工作后,我开始增加了心理学、美学、哲学等经典的阅读,还阅读了大量的金融和经济学著作。这期间,黑格尔、萨特、弗洛伊德、尼采的哲学思想对我影响较大,薛暮桥、亚当·斯密、凯恩斯的经济理论我也有所涉猎。

我也阅读边做笔记、边把自己的思想和想法写出来。几十年来我既发表了大量的新闻、文学作品,也有十余篇理论论文、调研报告被期刊和高层内刊采用;既有在全国全省获奖的新闻、文学作品,也有被新华社内参采用、国务院办公厅批示,引起人民银行总行关注的情况反映。

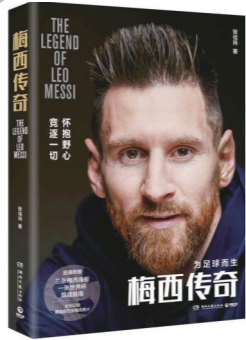
书籍改变了我的命运。几十年来,我坐过柜、干过信贷员、任过秘书、做过新闻记者、当过中层领导,从一个乡镇金融机构的普通员工到县到市到省,成长为现在的金融家。有朋友戏谑我是一支笔打天下,我想说这一切靠的是阅读和学习。

与书为伴,真好!

荐书

### 《梅西传奇》

作者:张佳玮  
出版:湖南文艺出版社



作为21世纪前20年非常重要的球星,梅西在足球历史上,乃至在世界体育历史上都有举足轻重的地位。2021年夏天被迫离开出道一直效力的巴萨转投大巴黎,让梅西的足球生涯增添了更为传奇的味道。

除了在足坛留下的一系列传奇的数据外,梅西所展现出来的体育精神更是被球迷津津乐道。近日,自由撰稿人张佳玮,推出新作《梅西传奇》,记述了这位球王的传奇人生,同时本书精选超百张照片,全彩印刷。这本《梅西传奇》是送给所有梅西球迷的礼物,也能够让更多读者有机会知道梅西的传奇经历。

### 《第七天》

作者:余华  
出版:新星出版社



一个死去的灵魂用七天讲述自己一生的故事。

一个叫杨飞的人死去了,但他的灵魂似乎还没走远,他接到一通电话,殡仪馆的人抱怨他火化迟到了,而即将被火化的正是杨飞自己。他在去殡仪馆的路上经历了一系列真实而荒诞的事件,以及与生前亲友的爱恨离别,也慢慢解开了自己的身世之谜……

“走过去吧,那里树叶会向你招手,石头会向你微笑,河水会向你问候。那里没有贫贱也没有富贵,没有悲伤也没有疼痛,没有仇也没有恨。”

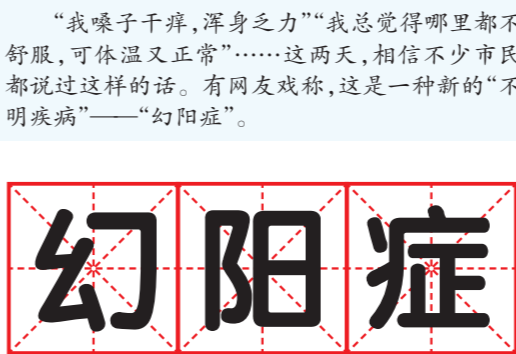
## 征稿启事

株洲晚报开辟“读书”专版,以期株洲读书爱好者提供交流园地。欢迎读者投稿,您可以写书评,也可以写自己与书有关的故事,如果您是本报各类读书会的负责人,也欢迎推介你们的活动。投稿及联系邮箱:1055945265@qq.com

# 哪哪都觉得不舒服,总觉得自己“阳”了,一测抗原又没事 这种“幻阳症”你有吗?

专家:保持适度的情绪反应,适时转移注意力

株洲晚报融媒体中心/刘琼 通讯员/宋玺



▲指尖边接触过的同事朋友纷纷发烧,总感觉自己哪哪都不舒服,感觉自己也阳了或幻想自己阳了。

## 有人“对号入座” 5天自测6次新冠抗原

“还是一条杠!”12月18日晚上7点,看着刚刚检测的新冠抗原阴性结果,家住荷塘区的李女士长舒一口气。

身边的人一个个“阳”了,李女士惴惴不安。5天来,她自测了6次新冠抗原。

“我总觉得身体哪里不舒服,一下子觉得喉咙干,一下子又觉得头痛,可一检测又是阴性。”李女士说,这几天,她如着魔一般,疯狂地在网上搜索各种资料和视频,还打电话询问已感染的亲友症状,再反复比对自身,最后“对号入座”。

每次看到阴性结果后,李女士似乎能安心一会儿,可过了几个小时后,得知又有熟人中招,她便再次感到焦虑,甚至怀疑自己操作不规范,检测结果不准确,幻想自己可能早就“阳”了。

同样出现“幻阳症”的还有家住芦淞区的张女士。这一周,她的公司已出现十几例阳性感染者,同在一个办公室的同事就“阳”了两个,这让她如坐针毡。

“今天早上有点咳嗽,吓得我赶紧去做了个抗原检测。”张女士说,这两天,她除了每隔3个小时自测一次体温外,还总是吞口水来判断嗓子是否干疼。此外,她还会在脑海中不断回想自己是否直接接触了阳性人员等。

记者走访发现,随着第一波阳性感染潮的到来,不少市民陷入“等阳”“幻阳”甚至“恐阳”的情绪中,有人形容这种心态是“忐忑中又带点期待”。

## 尽量保持正常学习、工作和生活节奏

“从心理学专业来说不存在‘幻阳症’,‘幻阳’的出现,反映的其实是大家在面对短期内疫情发展迅速变化,心理上出现的不适应状态。”市中心医院临床心理科主任汤信海介绍,这段时间,他们在接诊时发现不少市民确实存在“幻阳”甚至“恐阳”的焦虑情绪。这些人大多自我暗示性强,喜欢在网搜索各种小道消息等。

在汤信海看来,担忧、焦虑的情绪都是正常的反应。市民要做的,不是一味地害怕、担忧,而是尽量保持适度的情绪反应。

汤信海建议,市民在做好个人防护的基础上,适时转移注意力,尽量保持正常学习、工作和生活节奏,适度补充营养,保证身心得到充足休息。若发现“幻阳”无法通过自行调节缓解,甚至逐渐发展为“恐阳”,并对正常工作生活造成一定影响,建议及时寻求心理专家的帮助。

## 新闻链接

### 自查!“幻阳症”典型症状

- 1、总觉得自己身体哪里不舒服,咽痛、头痛、肌肉酸痛……
- 2、参照网上或身边阳了的亲友的症状反复比对自己,对身体感受过度警觉与检查,例如多次吞口水以判断嗓子是否干疼、身体感到燥热便忍不住测量体温、肌肉有酸痛便担心是不是出现症

## 评论区

- 小笑包红了眼 刚刚 来自 iPhone客户端  
#目前还没阳性的人的生活状态#抗原正常,体温正常,精神失常。
- 蛋小猫的麻麻 2小时前 来自 OnePlus 8T  
不知道是幻阳症作祟还是真不舒服,下班我就带上电脑,做好了明天发烧居家办公的准备。
- 请叫我刘大大大大 41分钟前 来自 iPhone客户端  
老毛病咽喉炎犯了,喉咙又干又痒差点喷火,大姨妈又即将来临,腰酸背疼耻骨疼,接触小阳人的我整天挣扎在幻阳症的世界里
- 芋圆吃货没 2小时前 来自 iPhone 13 Pro 已编辑  
学真的病了,不是新冠,是幻阳症。他一直没发过烧,但是坚信自己是无症状感染者!(没有密接,但虽说自己已经阳过了,现在有一点身体酸痛,不舒服,就觉得自己是复阳了。让我给他泡vc预防一下。
- 妍妍小娘鱼 35分钟前 来自 iPhone客户端  
#目前还没阳性的人的生活状态#每天感觉嗓子疼、腰疼、腿疼、肚子疼,可是一会儿又好好像没病,打个喷嚏都怀疑自己是不是阳了,我这是得了幻阳症。
- 那一天何时会来到 31分钟前 来自 iPhone客户端  
天天量体温,每天都在阳圈里,心好累,上班一天到晚口罩戴的喘不过气来,感觉自己心脏都不好了。幻阳症今天很严重,小阳人们今天都来上班了……心累太阳穴疼,早上的风刮的我头快掉了。
- 橙子你酸不酸 31分钟前 来自 iPhone客户端  
其实阴着也挺煎熬的,刚知道有个同事就“阳”了,这让我如坐针毡。
- 别捏我下巴啊 28分钟前 来自 iPhone客户端  
感觉我自己“幻阳症”十分明显,今天下午嗓子突然干得很,咳嗽了几声,就感觉自己要阳了,甚至一下子就觉得浑身乏力了,但我最近几天都没出过门啊。
- 慢慢突破抽抽 30分钟前 来自 OPPO Reno6 Pro 5G  
连续咳嗽了四五天了,今天晚上咳得跟上刑了一样,一咳,嗓子胸口生疼,但是没发烧……谁能告诉我,这到底是要干啥,也没地方做核酸,已经得了幻阳症了……
- 一小猫 25分钟前 来自 iPhone客户端  
被窝躺着,打了个喷嚏-立马想:我这是阳性前兆?还是冻的?分不清是-幻阳症时时刻刻发作。
- Bread琳琳 20分钟前 来自 nova7你在焦点在  
我好像有那个“幻阳症”一学习就开头头疼想吐!然后就感觉自己隔离不透了就不学习屁事儿没有活蹦乱跳。
- 一大口芋泥奶 刚刚 来自 iPhone客户端  
天天在这幻阳症 今天早上起来喉咙巨痛然后整个人晕乎乎的 强撑着上了一天班 回来测了个抗原发现没阳 什么鬼啊救

▲网友评论。(编辑截图)

## 能不能编一部“疫情词典”?

3年疫情,“造词运动”风靡全国。“静默”“疏解”“社会面”“流动性管理”“低水平社会活动”“就地静止”“扩面核酸检测”“非静默相对静止”……

这些新词,是时代的“脸谱”,你方唱罢我登场。但有一个问题,困扰着大家:这些新词,该不该写入词典?如果不入词典,将来如何给后代子孙解释?或者,新编一部“疫情词典”。

### 举例如下:

一、“码”类  
健康码、行程码、场所码、绿码、黄码、红码、灰码、赋码、转码、层层加码……

### 二、区域类

封控区、管控区、防范区、无疫小区、低风险区、中风险区、高风险区……

### 三、名称类

大白、抗原、核酸、流调、弹窗、硬通货、气溶胶、健康宝、核酸、阴性、阳性、铁皮、红马甲、二道杠、加强针、零号病例、超级传播者、方舱医院、核酸小屋、无症状感染者、时空伴随者……

### 四、状态类

密接、带星、次密接、静默期、时空伴随、流动性管理、点对点、闭环、封控、解封、隔离、拐点、就地过年、居家隔离、一级响应、二级响应、躺平、报备、上网课……

### 五、管理类

封城、动态清零、社会面清零、静态管理、疫情防控阻击战、封闭式管控、网格化管理、入室消杀、复工复产、无接触配送、外防输入、内防反弹、应检尽检、应收尽收、应隔尽隔、应治尽治……

### 六、字母数字类

RO值、CT值、3+11、7+7、2+2+2、14+7、COVID-19、N95……

除此之外,“万能句式”也应景而生。比如:非必要……不……  
例句:非必要不外出;非必要不回乡;非必要不核酸……

特别值得口头表扬的是这届网友,他们在“造词运动”中也没有缺位,创造的新词最鲜活、最生动、最绝妙。

比如:朝夕相处、沾沾自洗,以独攻毒、苗头横生、小心疫疫、万无疫失、一心移疫、万众疫心……

这些词汇,是记录时代的符号,是疫情荡起的浪花,一定要“保留”下来。

所以,编一部“疫情词典”,既是记录历史,又是警示未来。  
(来源:采访编辑圈)

