

让回忆抵达生命的悲喜

——读《悲喜同源：陈其钢自述》

谢景安 /文

每一次阅读新书，我都会记录下阅读的时间，阅读陈其钢先生的《悲喜同源》是在秋天。请允许我向你描述我拿到书的那个下午，天空很蓝又很辽阔，阳光像是水银，在路上洒落出炫目的光晕。走在回家的小径上，一路能够闻到杂着桂花香的空气，让人心变得很平静。

我想说的是，陈其钢先生的文字也像是一条蜿蜒的小径，将我们带回了他的记忆深处。那个时候，他还是个虎头虎脑的小男孩儿，在大院里和其他男孩子一起玩耍着各种各样的对抗游戏。他的童年快乐而漫长，回忆的尽头是自己幼儿园时喜爱的老师，是父母亲人的深深疼爱，是他成长时几次受伤而又弥留留下的疤痕，他回望的目光不仅投向自己的童年，还望向上个世纪遥远的北京城，留恋的是那里的街道，那里的小巷，那里的风土人情。读者能够在他自述的历史中看到时代的跌宕与变化，也随着作者的脚步，在风起云涌的浪潮卷动中，穿过时间的重重夹缝，去寻找真正的自己。

在我看来，书写和记录真是一种伟业。“青山遮不住，毕竟东流去”，从时间的彼端回望，过往时日如风吹沙，如雨卷萍，终于东流去，其中交织

的苦乐，将其摊开晾晒，必将触碰到写作者敏感的心灵。我们以文字抵抗遗忘、抵抗时间，从昨日召唤回那个已不可复归的自己。陈其钢先生阅读普鲁斯特的《追忆似水年华》时，恍然惊觉，味道也在他的生命中扮演那么重要的角色。人的味道、城市的味道、季节的味道、物件的味道，无一不是记忆和经历的标志物。记录他们，也是重新经历一遍自己的人生。

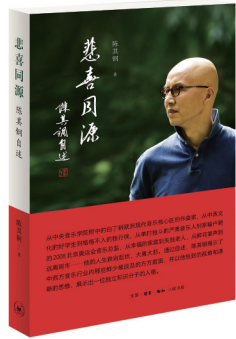
认识陈其钢先生的音乐作品其实比遇见他的文字还要早。因为我是一个小说迷，喜欢严歌苓的《陆犯焉识》，那时候《陆犯焉识》被改编成了电影《归来》，其中我非常喜欢的配乐《渔光曲》也是陈其钢先生创作的。此外还有《金陵十三钗》中的《秦淮景》。那也是一种我无法想象的乐曲，婉转、柔韧、美丽，在抒情中包含着一种对人生的悲悯和体悟。想到陈其钢先生人生的跌宕，便感到这些作品是从他生命中生长出来的诗篇。

关于音乐创作，有时候我们会相信灵感、天赋以及那些玄而又玄、难以琢磨的东西。但是我却在《悲喜同源》中读到了陈其钢先生深厚的学养，他童年时受到的艺术熏陶和浸润，他青年时的努力与奋斗，壮游天下带来的丰富阅历，和优渥中不生

傲慢，困苦中不挫傲骨的人生态度。我终于明白，动人的作品永远是从伟大的人类心灵中诞生的。文字如此，音乐亦如此。读《悲喜同源》，也许能让我们以更加从容的态度面对成功，面对别离。

穆旦有一首诗歌这样写道：“把生命的突泉捧在我手里，我只觉得它来得新鲜，是浓烈的酒，清新的泡沫，注入我的奔波、劳作、冒险。仿佛前从未经历的园地就要展现在我的面前。但如今，突然面对着坟墓，我冷眼向过去稍稍回顾，只见它曲折灌溉的悲喜都消失在一片亘古的荒漠，这才知道我的全部努力不过完成了普通的生活。”这让我想到了陈其钢先生写下的故事，那苦乐相随，普通却又不普通的生活。

悲喜同源，悲伤有时，欢乐亦有时，也许人生中的快乐与哀愁相比，实在是太少，而当我们失去时，请不要忘记欢笑。



生活·读书·新知三联书店出版
陈其钢 著
《悲喜同源：陈其钢自述》



再遇“宋韵”

徐吉鸿 /讲述 台传媒记者 陈伟华 /整理

宋韵是中国传统文化与古典精神的高峰，而宋词是核心载体，不仅反映了宋韵的多元性，还以经典化的方式，塑造了认识宋韵的维度。11月26日，在路桥图书馆南官人文大讲堂，热爱诗词赋咏、作品曾多次全国获奖的诗人徐吉鸿带来一场《品宋韵 学宋词》的讲座。记者筛选了部分内容，与读者分享。

五维度看宋代文化

宋代，上承汉唐、下启明清，文化成就达到了中国古代文明最辉煌的时期。无论是文学、艺术、科技、哲学，还是生活习俗，都呈现出丰富多彩景象。具体而言，我认为宋代文化，包括以下几个方面：

一是文学，宋词、宋诗、话本等文学形式，是宋代文学的主要组成部分。其中宋词以婉约派和豪放派为代表，展现了人们丰富的情感世界，宋词大家辈出。

二是艺术，在书法、绘画、雕塑、建筑等领域，宋代艺术有自己独特的风格。比如文人画兴盛，著名的书法瘦金体（宋徽宗赵佶所创的一种字体），建筑风格多样，讲究精致细腻，瓷器和铜器制作更是达到了巅峰时代。

三是科技，四大发明中的指南针、印刷术、火药，在宋代都有了新的发展。此外，天文观测、医学等领域，也取得显著进步。沈括的《梦溪笔谈》更是被誉为“中国科技史上的里程碑”。

四是哲学，理学、心学等哲学思想在宋代兴起，这对后世的思维方式，产生了深远的影响。

五是生活习俗，宋代的生活习俗，别具一格，比如市民文化兴起，节日习俗丰富多样，饮食文化讲究精细等。元宵节的灯会、清明节的扫墓、端午节的龙舟竞渡、中秋节的赏月活动……这些习俗在宋代已经相当成熟，至今仍在沿用。

风雅处处是平常

身处快节奏的现代社会，感受宋韵之美、风雅日常，或许正是我们寻找内心宁静、品味生活之美的一剂良方。

被誉为“宋韵四雅”的插花、点茶、挂画、焚香，在宋朝盛极一时，至今仍深受人们喜爱。

插花，就是通过搭配各种花卉，展现出花的美和生命力。宋朝时期的插花艺术，注重花材的选择和搭配，追求自然之美。点茶，就是通过控制热水和冲泡茶叶，使茶汤呈现出不同的颜色和质感。宋朝时期的点茶艺术，注重茶具的选择、摆放，以及冲泡的技巧。如《茶具图赞》中的十二件茶具，又称“十二先生”，再如宋徽宗赵佶写的《大观茶论》中，就详细介绍了点茶的步骤和技巧。

而挂画，在宋朝是一种非常重要的文化活动，通过将画作悬挂在墙上，营造出一种艺术的氛围。挂画艺术，很注重画作的选择和搭配，以及墙面的装饰。而宋朝时期的焚香艺术同样讲究，注重香料的选择和配制，以及焚香的技巧。宋代香炉一般有万字纹和寿字纹，下面加热，上面隔片放香丸，环保无烟。

李清照的《如梦令》

《如梦令》的谱词正格是后唐庄宗李存勖创作，无疑，李清照的《如梦令》更加流芳溢彩，充满才情。关于李清照两首《如梦令》的写作时间，存在多种说法。

一种观点是根据陈祖美编著的《李清照简明年表》，认为两首词创作于宋哲宗元符三年（1100）前后。但另有观点认为，创作时间应该都在李清照婚后，从18岁到23岁之间。

我们可以想象，李清照和夫君赵明诚，漫步在溪亭边，陶醉在湖光山色里。她不禁诗兴大发，咏出这首《如梦令·常记溪亭日暮》：“常记溪亭日暮，沉醉不知归路。兴尽晚回舟，误入藕花深处。争渡，争渡，惊起一滩鸥鹭。”这首词描绘了李清照对溪亭美景的喜爱和愉悦的心情。“沉醉不知归路”“兴尽晚回舟”，表达了她对大自然的留恋、对无忧无虑生活的向往，而“误入藕花深处”“惊起一滩鸥鹭”，则展现了她顽皮活泼的一面。

不久后，赵明诚赴外地任职，两人分隔两地。“昨夜雨疏风骤，浓睡不消残酒。试问卷帘人，却道海棠依旧。知否，知否？应是绿肥红瘦。”这首《如梦令·昨夜雨疏风骤》，通过描绘风雨中的海棠，表达了李清照对赵明诚的深深思念，以及她对时光流逝的感慨。“试问卷帘人，却道海棠依旧”，以问答的形式，展现了作者对物是人非的感慨，而“知否，知否？应是绿肥红瘦”，则以景喻情，寓意着生活中的变迁和情感的变化。

两首《如梦令》，都是李清照的代表作。前者展现了李清照热爱自然和追求自由的精神，后者则表达了她对爱情的执着和对时光流逝的感慨。这两首词，是中国文学史上的经典之作，深受后人的喜爱与传颂。

欣赏风景体验人生，是户外运动最大的意义

——专访“环法超马”冠军梁新德

台传媒记者 吴世渊 /文

今年8月5日，在经历两个月不间断奔跑后，来自台州温岭的梁新德一举摘得2023第三届环法兰西公路超级马拉松总冠军。

这是一场总距离3636公里，连跑63天，累计海拔爬升41000米，全程自补给、自动驾驶的超长耐力比赛。对运动员的体能、意志力、实战经验，都是极大的考验。全世界只有不到50人能完成。

梁新德，今年47岁，浙江跑圈大神，户外运动教练，江湖人称“大力”，现居杭州。他在20年的跑步生涯中，足迹遍及国内外160多场赛事，跑遍了七大洲和南北极。

11月20日，他回到台州，在台州市人民警察培训学校，为公安干警做了一场体能训练分享会。会后，他接受了记者的专访，聊了他的跑步经验，以及对跑步文化的看法。

记者：大力老师好！这次的分享会，您分享了哪些故事与经验？

大力：一方面，我分享了环法兰西公路超级马拉松的比赛过程。在比赛的63天里，我沿着组委会给的GPS路线跑，平均每天要跑60多公里，多的时候一天要跑90公里。白天跑步，晚上就睡在组委会提供的帐篷里。

这一路上，我经历了烈日高温、暴雨冰雹，还被好几条狗追过，因为法国几乎家家户户都养狗。每一天的疲劳都在累积，脚上的水泡一层又一层，其中的艰苦常人难以想象。但我还是坚持下来，跑过城市、乡村，跑过普罗旺斯，跑过阿尔卑斯山脉，不错过沿途风景，我想这也是“超马”最大的乐趣。

另一方面，我也与大家分享了如何科学地进行训练。有同志说，想在比武中获得好成绩，但是跑步成绩总是提不上去。我的建议是第一要进行核心力量的训练，第二要进行变速跑训练，这样可以走出自己的舒适区。

记者：您似乎是个天生运动狂，最早是什么原因，开始玩户外运动？

大力：我从小就喜欢运动，年轻时，在上海做酒店采购，空闲了就到户外跑步。一开始跑短距离，然后半马、全马、越野跑，越跑越长，从50公里，到100公里，再到更长的距离。

除了跑步，我还喜欢皮划艇。2011年左右，有朋友在富阳做美国ACA皮划艇探索旅行和外贸生意，我全职义务去帮忙，就是想在户外玩一玩皮划艇。

记者：长距离、高强度的马拉松、越野赛事，近两年越来越火，更多人参与其中，对于这一现象，您怎么看？

大力：说明越来越多的人开始有健康管理意识。运动是一件利国利民己的大好事。对个人来说，运动能获得一个强健的体魄，运动过程中，人体会产生多巴胺、内啡肽，使人感到快乐。

对社会而言，运动能改善风气。从前人们喝酒、搓麻将来社交，现在人们通过运动来社交。通过跑步或者其他运动，你可以认识很多志同道合的人，一起过一种健康的生活。

对国家而言，运动是个有极大潜力的消费市场。拿跑步来说，人们参加比赛，总是要买一身装备。到一

个城市参加马拉松比赛，能带动当地的住宿、餐饮、购物等消费。全民健身，能大大提升国民的身体素质，甚至去医院的人都会变少。

我有个朋友，40多岁了，感觉身体一些指标不好，想减肥。在我的影响下，他开始跑步，一开始跑10公里都很费力，经过8个多月的坚持，就在11月19日建德新安江马拉松比赛上，他以4小时31分完成全马，人也瘦了15斤，身体倍儿棒。

记者：说说几个月前，参加环法超级马拉松这事儿，大家说，这是在找虐，吃力不讨好，您为什么要参加这个比赛？

大力：说白了，还是想挑战自我。2019年，我用时19天跑完1045公里，拿下环台湾岛超马冠军。我当时想，是不是可以再进一步，完成更高难度的比赛。于是就选择挑战欧洲单个国家最长距离的公路超马——环法超马。

为了这场比赛，我花了一年时间训练，做饮食上的调整，确保身体处于最佳状态。环法超马的报名费要3025欧元，折合人民币23000多元。跑步途中，我还跑坏了4双鞋子。最终的奖品，是一份完赛证书和一个完赛奖杯。

但是，这一路上，我克服了艰难险阻，看到了许多别样的风景，这比起上车睡觉、下车拍照的旅游，可要意思多了。在运动中，欣赏风景、体验人生，这就是我比赛最大的意义。明年，我还打算去跑一跑意大利超马。

记者：户外极限运动，之前一直是外国人在玩，危险系数很高。网友们戏称，这是“外国人少系列”。但这两年，极限运动文化，开始在国内逐渐流行，您怎么看待这一现象？

大力：跟文化有一定关系。马拉松、越野跑，都诞生于欧洲，也许他们骨子里就有种冒险精神。我在国外参加比赛时，经常碰到一些老外，玩滑翔伞、跳伞、潜水、徒手攀岩等运动。

但这并不意味着他们不怕死。事实上，他们很注重自身安全，在玩这些运动之前，先去考一个相应的证书，在对其有足够了解、足够信心的情况下，才去尝试。

目前，国内的户外运动方兴未艾。大家在玩之前，也不妨先考个证，尽量创造一个安全的条件。毕竟，每个人都是自身安全的第一责任人。

记者：台州其实很多人也在跑马拉松，玩越野，柴古唐斯刚刚过去，台马也即将开跑，对于跑步爱好者，您有什么建议？

大力：第一，要进行系统训练。许多年轻人，感觉自身状态不错，一上来就跑半马、全马，肯定受不了。所谓系统训练，就是持续、连贯性地运动，今天跑5公里，明天稍增加一些，让身体有个慢慢适应的过程。

第二，训练要掌握度，不要总是高强度的训练，这样容易受伤。我们要争取做个“无伤跑者”。

第三，赛前要充分休息，不喝酒，不熬夜，不暴饮暴食，保持放松的心情。

第四，拥有一套适合自己的装备，衣服、跑鞋，穿着舒服就行，贵不一定好。

祝大家都能跑出理想的成绩。



梁新德，台州温岭人，在浙江跑圈鼎鼎有名，人称“大力”。



▲大力（左）参加“环法超马”



▼在穿越喀什塔什古道途中

图片均由受访者提供



你说我听