

青浦图书馆『清阅读』读书沙龙

在青浦区美丽的夏阳湖上，有一座“水上图书馆”，馆内设施先进、书籍齐全。夏阳湖水景、环湖园林与图书馆相互映衬。走进图书馆，时不时会遇到馆内的志愿者、读者、或者参加活动的指导老师，他们很有可能是“清阅读”沙龙里的成员。

这个沙龙的前身叫“悦读会”，是图书馆论坛上的书友自发组织的读书会。刚开始青浦图书馆只提供场所，书友自带茶水、零食，同读一本书，共享读书带来的乐趣。

“悦读会”在2012年4月被吸纳为青浦图书馆旗下的队伍，更名为“清阅读”读书沙龙，就是让书友们过一种清新朴素、典雅精致的阅读生活。

“清阅读”沙龙成员地域范围之广：有青浦地区书友、闵行的、宝山的、在本地打工的外地书友；职业之广：有幼儿园的小朋友、中学生、大学生、有公司职员、有企业骨干、老师、警察、报社编辑、记者、在工厂第一线的工人、还有退休工人；阅读范围之广：有给小朋友的书籍、有长篇小说、有旅游指导、社会问题思考的、有上海著名刊物《收获》、诗刊《上海诗人》，还有家庭教育题材的书等等。每月推出一本，种类之多，使书友乐此不疲。活动范围之广：访问本地区知名人士，一些民间小团体，还有通过文广局及图书馆联系与监狱里的服刑犯之间的交流，这一切都是以书为媒，让大家一起感受读书带来的乐趣。

自2011年2月到2013年8月11日的活动，已举办41期沙龙活动。大家在一起看书，评书，论生活。时常以AA制的方式搞活动，现在比以前有所改善，得到青浦文广中心与图书馆的支持，至始至终坚持每月一期，每期围绕一本书，先论坛上发书评跟帖，再面对面读书讨论，后来发展到与上海一些知名作家面对面互动。

读书沙龙在2012年请来《收获》杂志的副主编、相约《新民周刊》的姜浩峰一起读《江湖一碗面》、还有《爱情密码》的作家吉鸿盛老师客座青溪讲坛。

2013年年度计划沙龙与作家见面的几率多了些。1月“城市的足印”，作家滕肖澜到图书馆与读者一起谈小说《大城小恋》；4月邀请上海70后新锐作家薛舒读《问鬼》，让作家讲述上海的乡土人情；5月“上海之源滋润的花——青浦历代名家四人谈”；8月“缤纷诗界”小型诗歌朗诵会，邀请海上知名诗人——朱金晨一起翻开《上海诗人三十家》；同月25号金字澄叙说上海的“繁华”往事；11月德语翻译家沈锡良客座沙龙一起揭开人类精神的密码。这其中还有几期是青浦本土作家面对面的交流青浦人文的活动。活动参加的人员从开始的三四人发展到现在六七十人。

□钟惠娟

从未想过物质的索取，从未想要当作家，只是想在一次活动快乐而简单地聚在一起。沙龙宗旨就是与作者、读者、学者互动，享受着文化大餐。日积月累，自身的文学修养提高了，写作水平也在逐渐提高，加上得到青浦作协里的几位老师指导，从“清阅读”沙龙里不断走出作家，诗人。前年一位成员，加入青浦作协。今年五月，有三位沙龙成员加入了青浦作协。不知不觉中，这里成了心灵的释放地，给与文学的正能量。

就像宗教徒朝拜宗教圣地似的，成千上万的中国老年人，包括一些上海人，背着、拖着沉重的行李，从全国各地的大小城镇赶到广西南宁，然后坐上大巴向西北方向，风尘仆仆驱车三百公里，终于到达巴马瑶族自治县县城，紧接着坐上中巴，依着连绵不断的山坡，沿着蜿蜒、清丽的盘阳河，开了三十公里。总算到了目的地巴马县甲篆乡坡月村——世界闻名遐迩的长寿圣地！

坡月村坐落在长寿圣地最重要的风景区百魔洞附近。全村布满无数大大小小、高低低的养生宾馆、公寓、旅馆、农家乐。住在里面的绝大多数是退休的老人们。基本上分三类人。一类是患重病杂症来养病，一住总会半年一年的，甚至干脆长期租住或购房居住；一类是亚健康“候鸟型”的人，入冬前就一帮帮结伴，从寒冷的北方来到气候宜人的巴马养生三四个月，春寒一过就飞回老家，其中不少人年年如此，周而复始；一类人是慕名而来考察、旅游，住上一二个星期，带了许多信息就走了。我就是这一类，是第二类人宣传、鼓动下带过来的。

经历千岩万壑辛劳奔命的一生，临老一到这里，满目苍山碧水，如入仙境，真觉得要觅个好地方，“采菊东篱下，悠悠见南山”

了。每日吃完早餐，徐徐散步二十分钟，就到百魔洞口。进入洞口，初步感到似乎进了桂林七星岩，纯粹是喀斯特溶洞，洞内上上下下、远远近近布满千姿百态、鬼斧神工的钟乳石林和大庞大的石塔群，以及巍巍壮观的大殿堂，加上洞中雾气缭绕，变幻无穷。然而，它不同凡响的是此洞又称“百魔天坑”，中间有一个桶状通天洞，洞周围峭壁垂直，高达百米，洞底方圆二百亩百草果园，堪称“世外桃源”、“人间仙境”。洞边有路攀援而上，登临“天窗”，俯瞰空谷。南洞二、三楼洞的皇帝宫殿、迷魂宫瑰丽多姿。最最惊喜的是洞底的空气是全世界最好的，据联合国组织的专家共同考察、科学测试，这里空气中每一立方厘米中的负离子竟有三、四万个之多！（我国一般城镇只有一二千个左右），所以每天有无数休养者都买了月票特地到这里静坐和散步，贪婪地大口呼吸清新浓郁的氧气，全身感到从头到脚被仙气清洗，涤净一身的污秽浊气一样，舒服极了！空气是维持生命的第一要素，这里已经被考评为世界第一个空气洁净的地方！

说度量

□刘向东

相传，有个小和尚请教师父问人生最可怜的是什么。师父回答说：“度量狭小生嫉妒，嫉妒生罪恶。人生最可怜的就是嫉妒呀。”换言之，人要有宏大的度量和宽阔的胸襟。否则，就会妒火烧心而滋生邪恶，结果导致可悲的下场。

所谓度量，即器量的容纳程度和限度，或表示人的气度和容量。由于每个人的度量不同，故而影响了其不同的生活态度、生活方式和幸福指数，甚至决定着不同的命运。事实上，大凡有作为之人、健康之人、幸福之人无不具有宽宏的度量和超然的胸怀。而度量狭小者无不是妒嫉熏心而生邪念，或是因郁郁寡欢而积郁成疾却却生生命。

回眸历史，越王勾践以忍辱偷生的度量卧薪尝胆十余年，最终东山再起以雪前耻。出身贫寒的韩信以忍受胯下之辱而成为汉初的著名军事家。司马迁以不屑谗言不惧官

刑的度量而完成了旷世巨著《史记》。相反，西汉的贾谊可谓是学识渊博、自喻屈原的大才子和闻名于世的政论家和文学家。但令人遗憾的是他唯独缺少宽宏的度量。面对权贵的排挤被贬，不是泰然处之、不卑不亢，却是整日郁闷、自伤不遇而忧郁成疾英年早逝。还有，三国时吴王麾下的大都督周瑜，也算是多才多艺、足智多谋、武艺超群的三军统帅。他的智慧与诸葛亮不分上下，在联手抗击曹操中其诸许多战略战术与诸葛亮也不谋而合。可他居然妒意十足，想方设法欲致诸葛亮于死地。但结果却被棋高一着的诸葛亮活活气死。由此看来，这位英姿勃发的周郎实在有愧于大都督这一尊荣，倒是个英雄气短、妒贤嫉能、心胸狭窄的伪君子。实在令人可怜又可恨。

一位哲人说过，生命的长度由不得自己，但生命的宽度却在自己

我认识了一个人

□周曙明

立牌坊”的现代版！

尽管我都闷了半天，但是当夜还是把书拿到了房间里——临睡前，我要看会儿书才能安睡。以前，我只知道著名作家“张长弓”，不过，在我读书如饥似渴的年代却无书可读，所以不知道还有个作家叫“张长公”。好在现在方便，不管遇到什么“疑难杂症”，都可到网上去“百度百度”。一“百度”，就“百度”来了“张长公”：原名张长根，1944年12月生，上海宝山区高境镇高境村人，上海市作家协会会员……细读《上海文学》编辑郭青先生为《县委书记的父亲》作的《序》，其中说，他去走访作者：“走在高境村的菜地田埂上，一个赤着脚、打着赤膊挑着粪桶的人迎面而来，他就是张长公……”一个老实巴交的农民形象，立在了我的眼前。张长公长期在农村工作，用农民的语言写下大量农民喜闻乐见的故事，还绘声绘色地演讲给农民听……他在各地的报刊杂志上发表了一百余万字的故事、散文和小说……这倒好，又让我新“认识”了一位老作家，同样农村里生农村里

神奇巴马

□殷作彬

了年纪。当然，我还经常看到那些坐在轮椅上的，撑着拐杖的病重衰弱的年迈老人，常常是由女儿、甚至亲孙女尽心紧紧搀扶，长期如此，默默地缓行，我心里常感到心灵的震动，眼眶湿润了，这些女孩真孝顺！

巴马县除了百魔天坑景区外，还有百鸟岩、水晶洞、赐福湖、三门海等许多优秀的景区，这些景区奇特奇奥妙、巧夺天工，是必须要去观赏的，还有沿着长寿的母亲河盘阳河两岸悠然绮丽的景色，我深深地体会到神奇巴马大自然秀丽、幽静、神韵和壮观。

据我所知，长寿的巴马，除了空气和水之外，高强度磁场直接改善人体的血液循环，将水变成六环水，屏蔽阳光中的有害射线；巴马的阳光特别明朗，红外线强，不断激活人体细胞，改善微循环，增强免疫力；还有一个重要因素是巴马人饮食坚持“粗、杂、素、淡、鲜”，具有低热量、低脂肪、低动物蛋白、低盐、低糖、高纤维素、高维生素的“五低二高”的特点，这符合预防现代生活方式疾病的膳食结构，有人在百岁以上老人死亡原因调查资料表明没有一位老人

的手里。其中的“宽度”自然也包含了胸怀的度量。大千世界风云变幻，人生在世顺逆相随。但不管怎样，自己的命运自己把握，自己的心境自己营造。当你山穷水尽时，淡淡的度量是柳暗花明的希望；当你获得财富时，施舍的度量是大仁大德的光环；当你功成名就时，谦逊的度量是不断进步的阶梯；当你屡遭失败时，不馁的度量是重整旗鼓的动力；当你拥有朋友时，信任的度量是升华友情的基础；当你孤独寂寞时，坦诚的度量是赢得关爱的捷径；当你面对利益时，淡泊的度量是不以物喜的愉悦；当你身处不公时，无谓的度量是海阔天空的超然；当你身不由己时，放弃的度量是闲云野鹤的逍遥；当你身陷困境时，乐观的度量是开启光明的钥匙；当你波澜不惊时，知足的度量是身心健康的幸福？

总之，度量可大可小、可长可短、可宽可窄。如何把握全靠自己。无论地位高低、贫富贵贱，做人都应有博大的胸襟和宽广的度量。这才是为人之本、健康之基、幸福之源。

长的我，自然爱上了这位农民作家。而要真正走近他，还得让我从读《县委书记的父亲》和《在有钱的日子里》开始，想来经过逐字逐句逐篇地咀嚼后，智商平平的我，也许能收获到一些半点。此时，我心中的郁闷去除了大半，其实，刘兄撕去那几张无关紧要的书页，丝毫不会影响我的正常阅读。

两天后，我收到一封刘兄寄来的信，很薄。里面有两页纸，就是从书上撕下来那两页。想必是他在事后觉得自己的作派有点不厚道，就又寄给我了。我把那两页书页装进信封待日后处理，却塞不进去，原来里面还有张64k的便笺。便笺上写道“周兄：你好！老早我忒依讲过，要送书拔依——张长公的短篇小说集，我不能食言。可今朝去邮局，服务员看到是‘签名本’，就说不算是‘印刷品’，要作‘包裹’寄，邮费翻几个跟斗。我再三解释也没用，只得充当‘刽子手’，把作者与一位社科院教授的签名页扯下来，另用平信寄拔你，麻烦依用胶水贴好，以还其真面目。书、信收到后，忒我讲一声。”原来是这样！我误解了刘兄，还骂了他，反显得自己的“不厚道”来。唉，这邮局服务员也真是！

死于高血压、糖尿病、脑血管意外和癌症。以上所述，大概就是世界长寿村的奥秘吧？

巴马县二十三万人口，健康的百岁老人有七八十人。这种高寿率超过国际上“长寿之乡”标准的四点四倍。我在巴马的长寿村亲自拜访几位百多岁老人，已107岁的姐妹俩居然还耳聪目明，还可以简单攀谈，有的还能干一些家务和杂事。至于村里八九十岁的老人，随处可见，不少还在田里干活和街边摆摊。

整个巴马的旅游业的发展由于名声大噪而方兴未艾。小小坡月村，一眼望去，十几幢宾馆酒店高楼正在兴建。有些大投商扬言要投入一百个亿，也有投五十亿，兴建宏大的度假村和高级养生基地，我也亲眼见到推土机在作业，施工单位在空地上竖起一幅吸引眼球的设计新奇、构思巧妙的度假村的效果图。我心里想，这是将来为中产阶级以上的富人们提供的养生乐土。同时我有点杞人忧天：过度的大规模的投入，环境污染的无穷扩大，坡月村终将面临危机。

老实说，我也在心里谋划着，什么时候也结伙些志同道合、意趣相投的朋友一起去养生。你去吗？