

一句话·一本书·一扇窗

第30个世界读书日主题征文选登

法无定法，适合最好

读书是福

“

通过调整饮食结构可以让身体慢慢脱离重病的威胁，甚至有可能康复。

文/龙烟

《细胞的奇迹：吃出来的免疫力》，这本书提供了一个实验性的、探索性的观点，最让人印象深刻的一句话是：通过调整饮食结构可以让身体慢慢脱离重病的威胁，甚至有可能康复。

作者是美国艾奥瓦大学医学系临床医学教授特里·华尔斯，她同时也是一名内科医生。她非常喜欢运动，不仅在尼泊尔跑过马拉松，多次参加美国伯克比纳54千米越野滑雪马拉松比赛，还是一个跆拳道黑带选手，并在1978年华盛顿泛美运动会的女子全接触式自由搏击比赛中获得过铜牌。她本以为自己强大无比，却在2000年被确诊患有多发性硬化症，到2007年只能躺在零重力轮椅上。

特里·华尔斯尝试了各种西医疗手段，均告无效后，偶然在网上看到了古老饮食法，于是尝试了3个月的新食谱，同时逐渐增加电刺激的治疗强度，每天练习冥想和简单的自我按摩，之后，就可以只靠一根手杖在各个诊室间行走。6个月后，居然可以不用拐杖走遍整个医院。之后，她在一些患者身上开始试验，发现也是有效的。

特里·华尔斯认为，疾病始于细胞层面，当细胞缺乏构建基块时，就很难进行适宜的生物化学反应。准确地说，要拥有真正的健康，就要为身体提供适宜的环境，同时去除对细胞有害的物

质。而饮食是一切开始。它是你能控制的环境因素中最有影响力的一个，也是治疗多发性硬化症或其他自身免疫病、慢性病的最有力工具。

特里·华尔斯提出的古老饮食法并不意味着完全复制祖先的饮食，而是汲取古老的概念，将其应用到现代食品上。

这种饮食法归纳起来有四点：第一，要求吃下足够多的水果和蔬菜、蛋白质，或健康的脂肪；第二，要尽可能多地吃天然的、本地的、应季食物；第三，不吃麸质、乳制品、鸡蛋和豆类；第四，每天只吃两顿饭，每晚禁食12到16个小时。

不论是对美国民众，还是对中国民众，这本书提供的饮食法是具有颠覆性的，是否要汲取这个观点，完全是见仁见智。

首先，最挑战人们认知的就是不吃麸质，这意味着不能吃小麦等谷物。对于我这种从小吃米饭长大的人来说，要断大米饭，那简直跟杀人父母般狠辣。所以，读者可以自行考量。

其他两点，笔者表示认同。因为吃足够多的新鲜的水果蔬菜健康脂肪，最好是本地应季食物，这两点跟中医营养学的认知几乎相同。

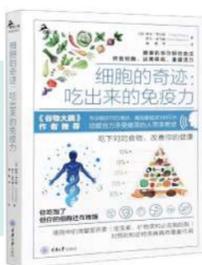
对于新鲜食物的追求，在西方国家已经不那么重视了。从小红书里的一些美国家庭主妇的餐食制作可见一斑，他们吃的食物至少是30天或60天前

袋装或冷冻的。制作晚餐就一个大烤盘，然后拆了一袋袋包装好的半成品鸡腿、火腿肠、土豆等，加点黄油、调料，撒上一堆奶酪，上个烤箱就出炉了。整个操作过程几乎毫无厨艺可言，国内很多网友的留言就是：“这种猪食怎么吃啊！食物没有一样是新鲜的，太可怕了！”

相反，虽然国内超市里的冷柜食物也在增加，但我们国人饮食还是比较追求新鲜度。对于冷冻很久的食物，通常都会认为不够新鲜。从瑜伽饮食哲学来看，食物的新鲜度意味着能量充沛。而人类进食归根结底是在获取食物中蕴含的能量，只有能量充沛的食物被吃下去，我们才能精力充沛。若长期吃低能量或没什么能量的食物，身体的细胞就无法获得能量补给，自然会出现各种运作上的障碍，表现为各种疾病。

对于第四点提到的一天只吃两顿也是可行的，最能省却的一顿就是晚餐。不过这个相当考验人的毅力，如果是一大家子吃饭，你能抵挡住一桌美食的诱惑，那真是不容易。若一个人倒还好，喝点柠檬蜂蜜水也就熬过去了，慢慢习惯了就适应了。

在现代都市社会，往往是商业力量在决定着人们吃什么。我们确实可以多看看一些人的观点，有机会的话再通过试验去对比，说不定能重新建构出适合自己的饮食大法。正所谓“法无定法”，适应就是最好的。



要问世上什么香味最好闻，那一定是书香。书的香味沁人心脾，特别是新书的墨香，更使人陶醉。

我生于70年代，小时候很少能接触到新书。我第一次闻书香是在上小学的第一天。记得那天，老师捧着一大摞新书，挨个地给同学们派发。我看到领到新书的同学，把书贴在鼻尖上，贪婪地闻着气味，那神情仿佛是在嗅着美食的香味。我翘首期盼着，从老师手里一接过新书，便好奇地把脸凑近去，张大鼻孔，猛力一嗅。没想到这一闻，便让我从此醉心于书香，并一发不可收拾。直至今日，拿到新书的第一件事，不是翻阅，而是“闻香”。

从小，我就喜欢看，买书。当我把一本新书拿在手里，犹豫买还是不买时，我就会快速翻动书页，如果此时香味扑鼻，我就立马决定买下它。那时年龄小，买书带有一定的盲目性，而书香与不香，是我判断是不是好书的标准。小时候家境虽不富裕，但几年下来，书倒是买了不少，放在案头、床头，每本书都香味浓郁，给我的斗室增添了“书香味”。

后来，我考上高中爱上了写作，看书就更勤奋了。父母亲给的生活费，除了一日三餐的基本开支，其余都用来买书。然而有时遇到价格不菲的书，仅仅靠省开支也仍是捉襟见肘。对于爱书人来说，碰到好书却没钱买，那种心情就像茫茫人海遇到佳人却不能求娶，总是万般不舍。于是，我就利用周末时间捡废品，捡矿泉水瓶，运气好的时候，能到废品收购站换回几块钱。日积月累，等手头的钱差不多积攒到够买一本书时，我就兴致勃勃地跑去新华书店，从书架上寻觅那本心仪已久的书。一遍又一遍，小心翼翼地抚摸着书的封面，然后把书靠近鼻尖，深吸一口，似乎就在那一瞬间，所有愿望都已经得到满足。有意思的是，一次在书店找书，我禁不住诱惑，又闻起了书香。一位明眸皓齿、长相可人的女营业员对我闻香的举动起了疑惑，以为我在掩面而泣。当她充满同情地走到我身边，正要开口询问我时，我抬起了头，陶醉地说道“好书——好香”。她一下子就明白了，用赞赏的眼神看着我，说出了一句令我终生难忘的富有哲理的话：“好读书的心比书更香”。受到那位女营业员的鼓励，我更加爱读书了。

工作后我成了一名教师，有了稳定的收入，再也不用担心没钱买书了。后来，又有了梦寐以求的书房，除了桌子上、书架上有书外，床上也堆了好多书。我不仅可以天天闻到书香，还可以拥书而眠。钻进书堆里，我觉得连我的灵魂都在散发着书香，那种感觉，实在美妙极了！

如今，随着科技的进步，人们只需在电脑、手机、电子阅读器的一端，轻点手指，大千世界便一览无余。然而，我更喜欢传统的纸质阅读。抛开喧嚣，静守一隅，手握一卷，凝神定气，让灵魂沉醉在书香气韵中，那是多么美好的享受啊！

著名戏剧家莎士比亚曾说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”书是我的阳光，我的翅膀，我的精神食粮，我前进的精神力量。因为，我永远不会忘记：“好书总是香的，好读书的心比书更香”。

好读书的心比书更香

文/陈伟雄

“

立足于勤，持之以初，植根于博，专务乎精。

文/曹智炎

很多人说人生有三福：健康是福，平安是福，吃亏是福。其实还有一福叫“读书是福”。当我迈入萧山图书馆和来新夏方志馆，随处可见来新夏先生所著的“读书是福”4个大字，这是先生一生治学的凝缩总结，也是先生对我们这些后生的谆谆教诲和殷殷勉励，为我们开启一扇窗户，指引我们瞥见读书之中的极大乐趣和福气，体悟到别样精彩的景致。

先生一生热爱读书，“读书是福”贯穿先生的一生，先生也写了许多读书心得的文章，他最早在2008年9月26日的《南开大学报》上发表了《闲话读书》，然后被收录进了2019年南开大学出版社出版的《来新夏文集》中。我在萧山图书馆提供的超星读书中找到和读完这本书，如醍醐灌顶一般感动颇深。在这篇散文中，先生教导我们读什么书、如何读书，从读书入门到读书专业，从读书数量到读书收获，先生结合他的读

书经历为我们一一介绍和解惑。先生将读书的秘诀娓娓道来，每一句话都是实实在在的，每一句话都是在启迪人、鼓励人、帮助人。在文章的最后，先生用十六字勉励我们“立足于勤，持之以初，植根于博，专务乎精”。

“立足于勤，持之以初，植根于博，专务乎精”这十六字，我认真写在书签上，作为我读书中的时时警诫提醒。“勤”提醒我读书要有持续的行动，“初”提醒我读书要有端正的态度，“博”提醒我读书要有博览的广度，“精”提醒我读书要有专业的深度。这刚好构成了评价读书质量的四个维度，犹如窗户的四个边框，为我们呈现丰富多彩的知识世界，带领我们领悟到“读书是福”的内涵，进而在阅读中得到无尽的生命滋养。

先生的十六字中，又以“专务乎精”对我启迪最大。我喜欢读书，花了很多时间读书却没有成效，深深感到精力太有限，萧山图书馆的藏书浩如烟卷，若是一本一本读，穷尽一生光阴

都是读不完的，因此看到先生教导读书一定要“精”，顿时感到豁然开朗。先生讲述他年轻求学时找不到学习门径时，获蒙范文澜老师点拨，从老师推荐的最重要的一本书开始“专攻一经”，最终事半功倍，学富五车。这提醒了我既专注于一些精挑细选的好书，又要精益求精、完整消化吸收。同时也要利用好身边的资源，选择精品书去精读，例如萧山图书馆经常会有一些书展，其中陈列的都是精挑细选的书，对我们会有裨益，豆瓣APP上评价数量多评分高的书籍，也是我们挑选好书的参考之一。学习先生的散文，掌握了正确的读书方法，也是“专务乎精”的重要过程。

先生散文的标题叫《闲话读书》，是先生自谦，实则是文章中一句闲话都没有，是满满的干货。透过先生的书，我学会了如何正确读书，也明白了什么是“读书是福”，如先生常说的：“学海无涯乐作舟”。我也要像先生一样热爱读书，快乐读书，幸福读书！读书真是福气！

