



科普
文学

超越百岁

诗花
烂漫

古夜郎之夜

王行水

借助这苍茫夜色
古夜郎穿越古今
篝火与月光
轻轻翻越的山水
是如此霓裳羽衣
侗族大歌与傣舞
演绎着幸福生活
世界回到内心
挥洒着一腔柔情
人间灯火璀璨
搬来了天上街市
广场和古乐城
照攘欢声笑语
吊脚楼深藏的爱
业已露出头角
风雨桥横跨岁月
垂钓风雨垂钓你
夜郎更显幽深
吞吐几场幽会
古夜郎的夜啊
常被画眉鸟啼醒
常被喇叭吹飞
与闹年锣鼓声中
又喜迎新春
我用三千汉字
书不尽你的丰富
我用十万星宿
亮不出你的迷蒙
(作者系中国作家协会会员)

林颐

在《超越百岁：长寿的科学与艺术》(中译出版社,2024年1月)一书中,斯坦福大学医学博士、长寿应用科学医疗研究机构Attia Medical创始人彼得·阿提亚说:“长寿有两个组成部分。第一部分是你能活多久,即你的实际寿命;第二部分也同样重要,即你生活得有多好,它关系到你的生活质量。”第二部分被称为“健康寿命”。该书就是围绕如何实现“健康寿命”展开阐述。

该书是2023年度亚马逊“科学图书”No.1,英文版上市6个月,全球销量已超100万册。书中所有内容都来自阿提亚的临床经验和同业的研究成果,显示了作者精湛的专业素养和缜密的前沿科学论证。

作者把“健康寿命”面临的巨大威胁概括为“四骑士”:心脏病、癌症、神经退行性疾病、2型糖尿病及相关代谢功能障碍。要想活得更久,活得

更好,我们必须了解并正视导致这些慢性死亡的原因。

“四骑士”的产生,与人体自噬功能的衰减息息相关。什么是自噬?打个比方,我们每天住的房子,如果不打扫,很快就会被垃圾吞没,那就没法再居住了。自噬就是我们人体的一项自我代谢功能,它会把人体内的“垃圾”分解清理掉,保持体内环境的“清洁”和健康运转。作者认为,应该把“四骑士”的相关疾病都列入“代谢综合征”的概念范畴,将它们视为一个连续体的一部分,而不是单一的、二元的疾病,并且要在患者真正患上“代谢综合征”之前就进行干预。

作者针对“四骑士”提供了相关病例及其研究成果。这些研究都是近年来的前沿探索,其材料的翔实程度和严密的论证过程,堪比C刊论文报告。这些新理论和新方法的创造性思维,也让公众对作者主张的预防战略给予了更多关注。

比如,作者的团队提出了“饿死癌症”的研究方向。传统做法是尽量给接受化疗的患者摄入他们能够耐受的食物,通常是高热量甚至高糖的饮食。而“饿死癌症”的理念以及与此理念相关的代谢药物的开发,比如将P13K抑制剂与生酮饮食相结合,被证明可以从多个方面抑制癌细胞,同时也可以将癌症对任何单一治疗产生耐药性的可能性降至最低。

作者的团队在全球范围内对多位百岁老人进行调查研究。通过基因测序等高科技手段显示,百岁老人不仅活得更久,而且是在更健康的状态下活得更久,其关键在于恢复活力。他们能够保持良

好的新陈代谢健康,抵抗认知和身体的衰退。这带来一个启示:普通人尽管不能拥有天生的好基因,但是仍然可以努力保持良好的“新陈代谢”能力。

既然现代人的健康大多与“代谢”相关,就要从代谢入手。相比目标明确、耗尽心力的高强度健身或竞技运动,作者更主张身心愉悦的、根据兴趣爱好量身定制的“百岁老人十项全能”。十项全能是个笼统的称谓,基本是日常生活力所能及的事,甚至包括“自己拿行李”,或者“打开一个罐子”。这些看似简单的活动可以唤起我们对于日常生活的积极参与感,脱离“躺平”的状态,让身体习惯于一种经常性的运动状态。作者还强调了情绪健康的重要性,认为正念冥想练习是可行的一种方法。这些具体方案多种多样,人们可以根据自我需求随时调整,其核心是“是什么塑造了你,你是如何适应它的,以及这些适应现在是如何为你服务的”。

该书的科技含量很高,但它不是一本局限于科技应用型的科普书籍,而是一本从实际出发,致力于建构“长寿文化”的佳作。它追求高品质的人类生活,强调医学发展所能提供的美好未来的可能,帮助人们以适合自己的方式谱写自己的生命史。



张德明

作家吴启富担任过很多职务和从事过很多工作,自然有很多的付出,但这些又丰富和拓展了他的眼界,增长了他的历练。他把自己的生活所得用散文的形式倾情呈现给读者,写作对他而言既是一种取悦自己的手段与方式,也是报答生活的一种趣味和情分。爱与美成为他散文当中非常重要的两个标志。

在物质化和世俗化日益困扰文学表达的新媒体时代,速食阅读不可避免地蚕食着文学本已捉襟见肘的生存空间,文学自觉、快速、热诚地回归、紧贴、厚待现实,摒弃那种小而俗、大而空、缺乏新意、漫不经心、温度欠缺、高度罕见的狭隘境界,作家走向五彩大地,以匍匐的姿态深度表达现实和精准的人文认知,把文学重新带回大众的日常生活,成为一种很迫切的改善文学现状的时代需求。吴启富的散文葆有一种为凡俗代言和向生活提问的勇气,有一种比较地道纯正的直面现实的文学精神,这与他川北汉子的人格气质极其吻合。他近年散文笔下的人物、风情、故事深植于脚下的山河大地,忠实于一种温暖、潮湿、仁厚并带着希望与敬意的书写。这既是他对待历史和现实的一种态度与苦心,也是他审美表达的起点和文学选择的原则,颇具时代感和烟火气。“远在千里之外,倍思家乡的温暖和热情,更想起了母亲做的蛋蒸饭。蛋蒸饭是小时候最难忘的佳肴,我们家兄弟姐妹5人,母亲总能在物资相对匮乏的年代,把全家人的生活安排得有滋有味。我请求主人为我们特别做了一道蛋蒸饭。在异乡吃上久违的蛋蒸饭,更加思念

文心
雅风

散文书写的历史镜像

——吴启富散文的阅读意义

母亲,于是,我决定第二天返程,赶在中元节前回去拜祭已经去世的母亲。我要告诉母亲,城里的美味远远比不上母亲的蛋蒸饭。”(《难忘母亲做的蛋蒸饭》)他将人生中那些埋藏很深的过往以及生活里早已被遮蔽和钝化的东西理性地揭示出来,情景再现。某些特定时期的日常生活场景自然是艰辛的,但确实又是充满动人记忆的,这让同龄人都能够唤起一种别样的甜蜜与温馨。再艰难的生活也没让吴启富文字丧失温文尔雅,把辛酸视为一种适意去表达,他找到了一味献给艰难岁月的解药,艺术地还原和解析了特定时期特定的生存情态,那个业已消逝的时代,成为一代人生命历程中留在吴启富文字记忆里的柔美风景。

吴启富的散文在时空维度上深刻体现了丰沛真挚的情感与个体心灵精神、时代巨变的多侧面、多层次、多视点、多维度的对话与联通。作家心怀至善,对普通人情、人性有一颗精细打探、复盘、重塑的仁慈与温和。将如水年华的生活之美和人生之悟书写得温暖动人且兴味盎然,写起来格外顺畅和快乐,文字光滑,儒雅款款。“何家埡村,自古沿袭种植莲藕的传统,至今不衰,更衍生出‘荷叶茶’这一独具地方特色的珍贵饮品。每当贵宾莅临,纯朴的村民们总会以自家精心炮制的‘荷叶茶’相待,以此表达最诚挚的欢迎与敬意。”(《藕遇何家埡》)吴启富

比较擅长以深情蕴藉、细腻共情的文字书写对山乡故土的滚烫眷恋,渗透着一种执着的以人民为中心的文学精神。他的《绿水河边 初识芦苇》《芦苇入诗 意境深远》《人生如苇 柔中带刚》《疾驰的精彩》宛如作者献给家乡的一组恋歌,故乡风物在他的笔下魅力闪动、神采奕奕。他与读者共同分享故乡的梦想与荣光,刻录着故乡意味深长的表情。“享受了大都市的五彩斑斓,然后乘坐巴南高铁回到‘三面环山,碧水穿城’的仪陇站,到红线里跳一曲篝火晚会,兔子街点一只烤全兔,然后再喝一小瓶银明黄酒。在这里,你可以尽情地享受嘉陵江畔小县城的悠然,也可以安静地聆听岁月的低语。”(《疾驰的精彩》)作家自己的文学空间里,散发着奋斗、热爱、梦想、赞美,这不仅是令人激动的时代奇迹,更是一个中国故事的经典样本。作家将当下社会生活的时代巨变以广阔高远、灵慧厚重的胸怀深挖着色,完成顺理成章的上乘表达。

吴启富的散文诚实地书写他目之所及的天地人心、高天厚土,具有一种天然的自信和近切的温暖。吴启富的散文无疑是美丽的,这种美丽以深厚的思想情感、朴素的人生理念与真实的生活场景为基本内容,显示出湿润的情怀和精神的光芒。

(作者单位:西南科技大学文学与艺术学院)

蒲苇

看似普通的日子因蛇而生香
新年的吉兆覆盖在旧历年的土壤里
火树银花更具万象更新的气象
一元复始,我们跟随春天的脚步
团聚在金蛇狂舞的人间

袅袅炊烟升腾新春的祝福
淙淙清泉汇入春风得意的流域
贺词身轻如燕,已抵达千家万户
去年的旧符换作而今的新桃
家常话里又多了几笔新春的祝语

新春的烟花映衬贺岁的夜空
一盏盏红灯笼映衬玉蛇的流域
万物复苏的交响,春耕生产的号角
涌动幅员辽阔的大地
勤劳渲染了蛇年的运势
劳动汇总一年将尽的收获
(作者系四川省作家协会会员)

