

在这个手机时代,我们似乎很容易感到一种精神上的疲惫。这种疲惫,是一种由“多”和“快”导致的让我们感到身心过重的累,不仅太多的信息让我们眼累,太快太亲密的社交也让我们心累。而这一切,都来自我们的手机屏幕所带来的屏幕之累。

当世界被屏幕把控

张生

无所不在的网络,已经使得这个世界太多真真假假的新闻,太多稀奇古怪的突发事件几乎瞬间就可到达我们的手机屏幕之上,需要我们去关注,去了解,去点赞,去回应。而我们的眼睛也从来没有像今天这样繁忙,从早到晚,几乎一刻不停地各种屏幕间游移,尤其是手机屏幕,它不仅已经代替了我们的眼睛,还几乎变成了我们所生活的世界本身。因为我们在不知不觉间,已经习惯了用手机去“看”我们身边的一切;我们和世界之间,似乎已有一块闪光的透明的屏幕横亘其间。

变成“千手千眼”的观音菩萨,可以洞察世间的一切悲苦,使我们看透色相,摆脱世俗之累。相反,我们变成了这个五光十色的色相世界的奴隶,我们成了看的囚徒,成为被囚禁在手机屏幕里的一双双眼睛。英国作家安东尼·伯吉斯在1962年出版的小说《发条橙》里曾经写了个有意思的情节,小说的主人公,不良少年阿历克斯因暴力行为受到惩罚,他被判刑后在监狱里接受规训,以矫正他的暴力情结。他被绑在椅子上,被撑开双眼昼夜不停地观看暴力影片直至崩溃。而今天的我们,似乎都变成了阿历克斯,似乎有一只看不见的手把我们的眼睛撑开,强迫我们一刻不停地盯着手机屏幕看个不停。如同阿历克斯最终因为看得太多,而变成了一个外表像橙子,里面被改造成成了发条的机器橙子一样,我们可能也会因看得太多,而变成外表还是人,但其实内里已经变成了一块屏幕的“屏幕人”。

与此同时,现在的社交媒体让人与人之间的联系变得过于紧密,而其为了商业目的不断强化的黏着效应,最终变成了可怕的媒体的“捆绑效应”。这也使得我们每个人的“手”与“机”及其背后的网络黏在了一起,让我们的眼睛也因此一刻不停在屏幕与屏幕之间

作为夜光杯·左联·青年写作计划的一员,我出席了中共四大纪念馆举行的“反法西斯战争胜利八十周年·中白文学作品插画展”研讨会,与会专家分享感受,收获良多。

战争,是人类历史上最残酷的经历。它撕裂家庭,吞噬生命,也考验着民族的灵魂。在那段烽火岁月里,文学承担了特殊的使命。

在中国,矛盾的《子夜》描绘社会矛盾的深层裂痕,老舍的《四世同堂》书写北平沦陷下的市民苦难,巴金的《寒夜》展现知识分子家庭在战火中的破碎与挣扎;在白俄罗斯,诗人康斯坦丁·布罗夫卡等人用诗句记录民族的牺牲与坚毅,塑造了“虽被摧毁但未被征服的土地”的形象。

这些作品,让我们看见普通人的命运与民族的意志。对于战时的民众来说,时间有限,阅读条件有限,他们需要更加直接、迅速的视觉冲击来感受文学传达的精神。这或许正是插画艺术的价值所在。插画不是文字的附庸,而是一种独立的表达形式。它不仅帮助读者理解作品,更以视觉的方式塑造了文学的灵魂。

刘岷的木刻为《子夜》勾勒了工人罢工的紧张场景,粗犷而有力的线条让阶级矛盾不再停留在纸面,而是扑面而来。丁聪为《四世同堂》创作的插图,将北平小羊圈胡同的日常生活、抗争与屈辱具象化,让读者看到一个民族在困境中的悲喜交织。荒烟为《生死场》所作的木刻,以细致的刀法刻出东北农民的坚

忍与痛苦,让我们感受到“生与死”的重量。同样,在白俄罗斯文学中,插画也扮演了相似的角色。二战时期,许多诗歌和散文被配上直白、质朴的插画,这些画面往往描绘的是被焚毁的村庄、背着枪的少年或倒下的母亲。它们让读者无需冗长解释,便能立即体会到战争的残酷和民族的抗争。

插画中的反战之魂

史云磊

“看”的震撼。它把抽象的痛苦转化为具象的面孔,把文字中闪烁的民族精神凝固为黑白、光与影的对比。

中国与白俄罗斯虽然地处亚欧两端,但在反法西斯战争中都付出了沉重代价。两国文学与艺术选择了相似的表达路径——他们用文字与画笔共同记忆苦难、呼唤抗争、传递希望。例如,中国的《狼牙山五壮士》插画,与白俄罗斯反映游击队员牺牲的绘画,都以简洁的视觉元素展现了“以死求义”的壮烈场景。一个来自太行山的山巅,一个来自白俄罗斯的森林,却都表达了相同的信念:宁死不屈,誓死抗敌。

这说明,文学与插画不仅是民族记忆的记录方式,更是人类反法西斯精神的共同语言。通过这次中白联合展览,我们得以直观地看到,两国艺术家虽然没有见过彼此,却在战争的烈焰中创作出了如此相似却又同样震撼人心的作品。

八十年过去,战争的硝烟早已散去,但文

学,与插画留下的精神依然鲜活。对于今天的青年而言,如何与这些作品建立联系?我想,答案就在“记忆”与“责任”两个词。

插画让历史有形,让我们不必仅仅通过书页去想象,而是直面那些真实存在过的痛苦与坚毅。它们提醒我们:和平来之不易,胜利背后是无数无名者的牺牲。

作为青年一代,我们大多数人没有经历过“一寸山河一寸血”的战争。但我们能在和平的环境下,守护记忆、传承精神。我们要从文学与插画中学会理解苦难、尊重生命,也要有勇气在自己的领域发声,让和平成为我们共同的底色。

(本文作者为复旦大学新闻系大二学生)

“循光·致新”征文活动

在这个影像奔流的时代,我们依然相信文字的力量;在这个人人皆可表达的时代,我们格外期待青年的声音。第二十四届中国上海国际艺术节与新民晚报夜光杯联合发起“循光·致新”青年写作计划,旨在培养青年艺术评论力量,彰显文字与原创的精神价值,用文学连接每一位热爱艺术的年轻人。

本次活动面向上海市注册在校的高中生、本、专科生、研究生。

投稿邮箱:①学生观剧观展团 sajj@artsbird.com ②新民晚报 ygb@xmwb.com.cn

活动详情请扫描二维码,或关注“夜光杯”及“新民艺评”微信公众号相关推送。



往好处想 (篆刻) 陆康

“修书”二字在汉语中具有双重含义:一是指编纂修订书籍;二是指书写书信,清代典故《三石巷》中华文殿大学士张英的“千里修书只为墙”就是其注脚。但我说“修书”是确实确实整理修缮已破损不堪的书的故事。

上世纪七十年代初,我是上海市南洋模范中学的学生,同桌的父亲是20年代党的老革命、老干部。1973年底,同桌来上课,带给我一套(两本)崭新的“供内部研究参考之用”的《封神演义》。我如获至宝,在阅读中认识了不少平时不多见的繁体字。看完两遍后,这套书

在亲属中传阅,几年后,文化环境宽松了,它又在好朋友爱书者中传阅。书荒年代,借阅者看书速度之快是现在的阅读者无法体会的,更重要的是,借阅的朋友们,都是阅后

修书 仇志强

即归还的君子。只是到了1979年,这套书封面已损、书页撕坏、装订线断裂、书页角无规则卷翘,总之破损程度惨不忍睹。那年年底的一天,我去淮海中路上海书店淘旧书时,发现该店有修整破损书的业务服务。咨询后了解到,修整一下并加个精装硬封面费用1.5元,这个价钱

有点沉重,当年我买的《傅雷家书》只有0.95元。但第二天,我还是毫不犹豫地把手送去修整。一个月后,我拿回了修整后的《封神演义》上下二册合本。今天看来,当年的修整水平不敢恭维,可能因纸张紧张或当年透明玻璃胶稀缺且贵,许多纸页破损处使用的是日历纸修补,有些修复时字也没对齐,但上下册合并装订所用的深蓝色硬封及封面烫银的书名还是令人满意的。

这本修整过的书静静地躺在我的书橱里,之后40余年再也没有外借过。改革开放后的中国,无论是中国的还是外国的文学名著,都不再是“仅供内部参考之用”的稀有之书了。



夜光杯

编者按:古人云“春生夏长,秋收冬藏”,天地敛藏之节,恰是修身养性之机。从饮食温润到情志守和,且将浮生暂寄秋光,共赴这场与天地同步的养生清谈。秋老虎虎,空调房内多吃了一点面,当晚就胃院闷闷,甚至略痛,赶紧消化药按摩和藿香正气水泡脚多管齐下,翌日略好些,但上中下三焦自感不畅,还得调养。白粥腐乳蔬菜汤的清润是必须的,虽然西医道吃粥缺乏营养,但白粥养胃米汤医人的中医之道也是有案可循的,窃以为还是以自己身体感觉为要。觉知到自己身心在生活中的各种反应,觉知到自己是个什么样的人,如此才会有适合自己身心的养生。此“生”,既是生命体,也是生活场。是故觉知第一。觉知非顿悟,总得在日常生活的各种言行举止中方能渐次了然,也可谓“学一点”,学点五脏六腑骨骼肌肉的常识,学点经络穴位的走向位置,学点小妙招小验方,方知“养”。养,点点滴滴,非一日之功,无法立马见效。顺生,养生,乃生活着的过程。

觉知之时,四个“一点”:吃一点,动一点,慢一点,定一点。吃一点。秋冬养阴,秋日润燥,秋天当然要多吃应时之食,比夏天适当多些动物蛋白和根茎类食材。土地生长的食材补气益脾亦是中医养生之说。我个人比较倾向清补,贴膘得慢慢来,高蛋白过度身体难以消受,还是荤素搭配合宜,食材品种色彩应丰富些。如今身体一般不缺营养,缺的或为平衡。润肺润燥之白色食物或药食同源之物加入日常菜单茶饮,也不必燕窝虫草的,银耳百合山药茯苓这些就蛮好,当然根据体质秋梨膏玉灵膏润燥补气也可服用。现代生活节奏快,信息多,易焦虑肝郁气滞,气虚痰阻常见,那么这方面做点调养也是日常功课。现在中医养生的知识容易获得,各路产品也多,读点中医书,听听靠谱中医的意见,学习体会再结合自身体质做点尝试亦未尝不可。不过,药

秋养的四个“一点”

龚静

材毕竟是辅助,自己做饭,好好吃饭,少吃外卖,少吃过度加工之物,少吃甜食,保证睡眠,方为根本。否则再怎么补肾补气也养不回生命的失调。动一点。撸铁跑步固然好,适合自己的运动更好。很惭愧,我的运动确实不够,长年累月的案头工作及车祸等造成很多慢性疾患。也有点懒惰,不能保证每天几千步,年轻时还打打木兰拳啥的,前几年也练习过瑜伽,如今就剩下八段锦拍八虚站桩是能坚持的,加上饭后靠墙站20分钟,零星时间肩颈拉伸和手指操穴位按摩,晨起摩脸,睡前揉腹,兼做家务,总比不动好。秋天当多户外走走看看山水看看人文景观,氧气充足,有利心肺腿脚。慢一点。不仅仅动作慢,毕竟中年初老的,动作尺幅不能如年轻时那般豪迈了,得敛着来。说得慢点,吃得慢点,生活节奏慢点,尤其心态慢下来。不是

们有时不免会问自己,这一切到底是我们这个求多求快的加速时代使然,还是手机屏幕的问题,或者是我们自己的问题呢?

但无论如何,有一点我们越来越清楚,那就是,生活在这个世界上,我们并不需要太多的东西,其中也包括过多的信息,过多的屏幕。当屏幕已经成为我们和世界,乃至自己之间的一个滤镜,让我们看到的一切似乎都变成了理所当然的东西,这才是最让人感到不安的缘由。此刻,或许已经到了放下手机,离开屏幕,重新用眼睛去认识我们的生活,用心去感知我们的世界的时候了。

和大叔一样,在村里该叫二叔的不少,但很亲的大叔不多,很亲的二叔也不多。前不久,很亲的大叔,也就是视力高度近视村人被谑称为“瞎子”的大叔去世了,他的弟弟,和我同样很亲的二叔,今天一早也离开了我们。中午正吃饭的时候,老父亲打电话来告诉我,说你二叔走了。大叔、二叔和老父亲是堂兄弟。二叔身体不好,肺气肿让他受了不少罪,不堪忍受病痛折磨,自求解脱,经抢救也没能再留住他。二叔是个好二叔,记忆中,他有好多好多让我怀念的地方。二叔识字不少,又很精明,未语先笑,人缘也好,当了很长时间的生产队会计。听大人说,他小时候和大叔一样受长辈宠爱。他比大叔勤劳多了,大叔不是不勤劳,是不会。二叔养羊,养猪,养鸡鸭鹅,每年都付出很大辛苦,每年过年去看望他,他也要在烧火接生小羊羔,要么就和二婶子抬着饲料桶,喂满圈的猪,喂成群的鸡鸭鹅,那真是一院子的忙忙碌碌。大叔也养,可不成气候,反正他有教书薪水,也不大指望副业。二叔和大叔是亲兄弟,平时却看不出多亲,可能让人感觉到他们很亲,虽然彼此没有语言相近,一举一动里都透着亲密。大叔久病不愈走了,才不到一个月,二叔又走了,走得那么决绝,我想,恐怕和大叔离他而去有关。

回想起来,有很多事忘不了,大叔对我们好,二叔待我们更觉得好,打小时候二叔就挺偏爱我们,特别是对我,更是看得出来的喜爱。后来我外出上学工作,每次回家,都去二叔跟前坐下叙叙话,差不多每次他都要说到我小时候爱学习的事。他常拿我小时候每晚点灯熬油读书的故事来教育他的孩子,说每次夜里从外边回来,不管多晚,都能看到我们屋里灯亮着,他就说,那肯定不是在玩,那是在读书,无论刮风下雨,春夏秋冬,天天年年都这样,能不出息吗?这样让人亲近的二叔走了,家乡让人牵挂的亲人又走了一位,心里格外难受。

二叔就是二叔,据说走得很从容,恐怕他也想过,八十多岁高龄老人了,也算了无牵挂。从县医院最后一次治疗回家,二叔就骑上自行车,先到大叔教过书的村小学转转,又到自家田里看看,等家人都已入睡,才从从容容地走了。

天堂也许再无病痛,可留给家人的是无限心痛。思绪很乱,彻夜难眠,特记之。

秋天,总是与人萧瑟……唯有美食,养人,暖人。

十日谈

秋日养生 责编:吴南瑶

二叔 刘杰

