

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 夜光杯

这阵子有点困惑,想读一些书,让AI工具给我推荐一份书单。它读过我最近的日记、笔记和收藏,也扫过社交媒体上那些最新高点赞、高转发的帖子。私人感受和时代热议,这两条线索叠在一起,落成一份书单。

作为一个图书馆员,我见过很多书单,自己也列过一些书单。按主题的,按学科分的,按年度热点分的。但这一份,还是让我有点头皮发麻。

因为它给我的,似乎不是一份“书单”。

它不是从关键词里捞出几本相关书,不是把年度热榜进行解构递到你面前,也不是根据你过去读过什么,推测“你可能也喜欢”。它给出的,不像是对书目的理解,也不像是对热榜的理解。它更像是在理解我。

它看见我的好奇在哪里开始,也看见我的困惑停在了哪里;它知道哪一本书可以顺着我已有的经验进入,哪一本书会把我轻轻推出原来的边界;它甚至替我排好了阅读顺序,告诉我从哪一本开始最不费力。

这一刻,感受到的不是“这些书很有用”,而是——它真的懂我为什么需要这些书。

它开始一本一本地介绍:

——这一本,你翻到中间某一章,会Wow一声。你最近的日记里,反复出现这个主题。

——这一本里有一节,会让你明白,之前没表达出的困惑。类似的问题,已经在你的收藏里出现过很多次,只是每一次都换了一个标题。

——读这本,你会进入心流。比如在吃饭的时候随便看,留一个周末的下午。

它最后说:等你读了一两个月之后,我很想听你说说,哪一段文字真让你停下来了,哪一页让你真的重新进入心流了。这种时刻比什么都重要。如果那一天到来了,记得回来告诉我一声。

我盯着那行字看了很久。

我知道这只是个工具。可那一刻,我在对话框里慢慢敲出了一句——

如果你是人,该多好。

后来我反复想,为什么那一刻,会感觉到“被理解”。

也许所谓“被理解”,本就来自一次足够准确的解读。而这件事,没有什么比AI工具更擅长的了。

它读过的人类文字,比任何一个具体的人类一辈子能读到的都多——小

如果你是人,该多好

徐凡



说、论坛帖、公开自述、深夜吐槽、学术论文。当我输入一段话,它并不是像一个朋友那样坐在我对面,真正经历我的人生。它只是把我的句子拆开,放进无数语义关系和情绪模式里比对,在庞大的上下文追踪我的犹豫、转折和未尽之意,再生成一个最可能让我觉得“被接住”的回答。

它不是在“懂”我,它是在用海量的人类经验,逼近那个最像“懂我”的回答。可奇妙的是,这种逼近有时候已经足够有效。甚至在某些瞬间,比一个疲惫的人类,还要更准确、更耐心、更像理解。

大概正是这种统计学和人类集体表达模式的结晶,让我在那个半夜,感受到了一种来自AI的、工业级别的理解。

人类寻找倾听者获得理解的历史,比人工智能久远得多。

有人向神明祈祷,有人给远方的朋友写信,有人把不能说出口的话悄悄写进日记,也有人在深夜把一段长长的文字发到互联网上,等待一个不知道是谁的人说一句:我明白。

这种冲动从来没有消失过。只是每个时代,都给它换了一个容器。

而这一次的容器格外特殊。它把“亲密关系”这件事里最容易被工业化的那一部分——回应、耐心、温柔的措辞、深夜不睡的陪伴——悄悄外包了出去。

于是,剩下那些不容易被工业化的部分,反而被照亮了——

陪孩子长大,在摩擦里互相改变,在对方让你失望的那个早上依然坐下来一起吃一顿饭……这些笨拙、迟缓、麻烦、不可复制的东西,突然显得格外珍贵。

这或许是这个时代留给亲密关系最隐秘的一份礼物:当AI工具把“被理解”做到极致,我们才第一次看清,“被理解”从来不是亲密的全部。

我并不觉得那个深夜的恍惚有什么奇怪。书单是真实的,被理解的感觉也是真实的。

那份书单,我已经开始读了。上周读到其中一本的某一段,我确实停下来了,停了很久。

我没有去告诉它。

我把那一段,分享给了我的孩子。她不太感兴趣。

被理解是抚慰。

去爱是修行。



郑辛遥

击穿表象,拆解不可能。

六一国际儿童节将至,小文陋谈“韶龢之年”迎接佳节。此成语历史悠久,肇始于战国《礼记·曲礼》:“男八月生齿,八岁而龢;女七月生齿,七岁而龢”,男孩约八岁、女孩约七岁开始换牙,故“韶龢之年”常指七八岁的儿童,也泛指童年时期。拙文主要谈韶龢(韶龢 tiáo hè)两字。

先谈“韶龢”两字共有的齿(齒)部。齿,甲骨文有70多个,模拟人之口张开露出一颗或数颗牙齿的形状(图一)。正体异形齿有50多个,阅《中华字海》“齿”部首字多达396个,可见古人对齿与“齿”部的重视。一款金文齿(图二)下是正面直立的成人形,说明齿是人齿。还有一款金文齿,上加“止”,历来仅被认为是齿的声符。其实不然,“止”有兼表字义的功能。从小篆隶书演绎多齿、繁体楷书“多齿”的齿,到“单齿”的简化齿,“止”都稳稳

「韶龢」之年

徐梦嘉文图

在字中。甲骨文中的“止”是人的脚形状,是趾的先文。脚站着不动,引申为停止之意,用在齿的构形中,表示不同于一直生长的头发,恒齿长到一定程度就会停止。

谈过齿就可以谈韶(韶)。甲骨文金文小篆无韶。《康熙字典》等古籍明确为形声字,小文要谈谈的是古人造字为什么要将召与齿配成韶,难道仅是取召作声符吗?非也。召字有两种解读:一、甲文(图三)构形是上手下丘中为人,本义是将人拉出坑。衍义:官府把山丘里(乡野)有能力有才华的人,请出(上)来为朝廷所用。秦朝开始,皇帝下达命令称“诏书”,诏字有召。二、召,构形上为勺下为口或酒坛,即从酒坛舀酒招呼客人入席喝酒。小文不纠结造字两解到底哪一解正确,应是不同的甲骨文形体诞生不同的初义,但二者有一个共同点是招(召)人来的召唤意思。于是召和齿组合出的韶(韶),新字是儿童换牙即新牙齿被召唤出来了。

龢(龢),金文主流从齿从匕,此匕的撇要出头(此撇出头匕下文加方括弧区别),与撇不出头的匕是两个字。西汉的隶书数字七与[匕]共形,乃至东汉许慎编著《说文解字》时受影响,小篆讹误地将[匕]写作七,并注明“从齿从七”。后世不少学者



毁齿者,齿之变也。”匕的甲文是取食器具,与此字中的[匕]是两个部首,见《说文解字》;《康熙字典》都归在子集匕部。近古人将[匕]归作是匕的异体字实在粗率。必须讲到“化”,化的甲文(图四)是一正一倒两个侧视的“正立之人”与“颠倒之人”形,人形不同,就有了变化,仔细看繁简“龢龢”的匕是省去了正常站立的“正人”形,取用了

窗帘是我的第二层眼皮,掀开它,梦和现实的间隔就薄了一点。

我拉开旅店的窗帘,在昨天的5点48分。红彤彤的太阳刚好卡在古镇的一根烟囱顶端,似刚点燃的线香。晨光的气息被以亿纪年的太阳传递给千岁的古镇,传送给今年焕新的草木,传达给我这个刚落脚的过客。窗外有片水,英文名叫作“mayfly”的蜉蝣或许就藏在里面,感受着生命和时间共振的涟漪,毫不在意人类对其朝生暮死的感叹,只铆足了全力,准备在五月的某日展开一场盛大的婚飞。

今天,我起得更早了些。大块的浓云凝结在天上,倒映在水中,白鹭的掠影缥缈得像在墨池里涮过的毛笔笔尖。我伸出手指,假装凭空蘸了水墨写字。“晨”在变成我们熟知的“日”出“辰”之前,上半部分是两只相对的手,指人们晨起开始劳作。我们与“晨”的相遇经历了一个“人行动起来,变成了太阳”的过程。

在200多年前,东西方各诞生了一位和光有关的杰出女性,分别是中国的天文学家王贞仪和英国的“提灯女神”南丁格尔。她们拨开了所处时代性别偏见的浓云,社会礼教的浓云,克服了条件的匮乏和病痛的折磨,她们的光芒在基础科学和现代护理学的道路上长明长新。

我望着涌动的云,想象王贞仪捧着代表月亮的镜子,边观察房间里的“太阳”吊灯和“地球”圆桌,边轻移脚步;想象以南丁格尔的油灯光为界,一边是伤者痛苦的呻吟,一边是病患安心的脸庞。

人们既敢于以智慧为支点,实践为杠杆,撬动宇宙无形的未知;也甘愿以初心为基石,毅力为支柱,承接同胞具象的苦难。就算人生如寄,身在前辈建起的高塔顶端,我们也能让生命美得红彤彤的,铆足全力,与无限的时间共振出专属于自己的涟漪。

晴空万里我们就迎来红日升腾的清晨,乌云密布我们就等来拨云见日的清晨,连日阴雨我们就盼来云销雨霁的清晨……如果不能做太阳,也要做启明星;如果不能铺成路,也能当引路人。人们奋斗着,变成了光,传承着光,历史的巨轮就在一个晨昏的更迭中滚滚向前。

马伯庸曾写道:“李泌要做事,得不择手段扫平障碍;贺知章要防人,须滴水不漏和光同尘。”毕飞宇则写道:“这就是鲁迅所痛恨的‘和光同尘’。‘和光同尘’两位作家让同一个词呈现出了不同的感情色彩,前者的重点是‘和光’,后者的重点是‘同尘’,各有各的道理。

如果可以,为什么我们不去‘和光同晨’呢?就算身处黑暗,也要望着光,守着光,化作光,传递光。毕竟你看,浓云散开,今天的清晨也温柔而坚定地到来了。

和光同“晨”

阿伟为

(包括当代)皆因许慎小篆错误认定的龢构形,表示龢是指儿童七八岁换牙。其实清代段玉裁《说文解字注》已经更正许慎说解,指明龢是“从齿[匕]”并注“[匕],变也。”匕的甲文是取食器具,与此字中的[匕]是两个部首,见《说文解字》;《康熙字典》都归在子集匕部。近古人将[匕]归作是匕的异体字实在粗率。必须讲到“化”,化的甲文(图四)是一正一倒两个侧视的“正立之人”与“颠倒之人”形,人形不同,就有了变化,仔细看繁简“龢龢”的匕是省去了正常站立的“正人”形,取用了

出头撇的匕“倒人”形。由于倒人与常人各异,同样保留了化的变化字义,[匕]是化去掉单人旁的省形,是化的古字。因此,[匕]形与齿配出,寓意儿童换牙齿就是牙齿发生了变化。

七八岁儿童“韶龢”之年的替换牙齿,乳齿退化,恒齿萌出。随着牙齿的变化,烂漫儿童也变化成英俊少年了,可喜可贺。愿我们祖国可爱的花朵,每一个儿童和少年都在雨露阳光下茁壮生长。



图一 齿(甲文) 图二 齿(金文) 图三 召(甲文) 图四 化(甲文)

老年人居家养老,做好“食、饮、排、睡、运动、安全、疾病、心境”八个方面,就能把握好健康的主动权。

老年人的饮食不在多,而在合适。随着年龄增长,咀嚼和消化能力减弱,饮食应尽量清淡细软、营养均衡。全谷物、优质蛋白和蔬菜水果不能少,少油少盐,少食多餐,比一次吃太饱更适合身体。很多老人不爱喝水,等口渴时往往已经缺水。少量多次饮水,不仅有助于代谢,也能减少便秘和泌尿系统问题。

便秘、夜尿增多,是很多老人绕不开的困扰。规律排便、适度活动、避免久坐,都能帮助肠道维持正常功能。夜里频繁起身,更要注意安全,床边放夜灯、坐便器,看似小事,却能减少跌倒风险。

晚年养生经

陈朝婷

睡眠也是身体修复的重要时间。规律作息、白天适当晒太阳和运动,都有助于形成稳定生物钟。睡前少玩手机、少受刺激,让身体慢慢放松,更容易睡得沉。很多意外,其实发生在夜间摸黑起床的一瞬间,因此卧室防滑和照明格外重要。

运动不必追求强度,关键在坚持。散步、太极拳、简单抬腿练习,都能帮助增强肌肉力量和稳定性,减少跌倒。真正伤身的,往往不是不运动,而是逞强运动。

慢病管理同样不能松懈。高血压、糖尿病并不可怕,可怕的是随意停药、轻信偏方。规律复查、按时吃药,很多老人依然能保持稳定状态。

最重要的其实是心态。晚年生活不仅是“活着”,更要活得舒心。培养兴趣、多与人交流,不过度纠结琐事,都会让日子更轻松。很多长寿老人共同的特点,并不是吃了什么“秘方”,而是始终保持平和、开朗和被需要的状态。

(作者系上海交通大学医学院附属第九人民医院老年病科副主任医师)



杏林夜谈

浙浙沥沥

李庆生

推开窗,天空显得低矮,乌云沉沉。开启下雨模式。

但春天的雨,细细长长,轻轻柔柔,并不恼人。我拿起伞出门去,家人齐问:没看到外面雨下得“淅淅沥沥”?我莫名其妙地嘀咕着:不要紧,正好,正好。正好漫步在像牛毛、像花针、像细丝、密密地斜织着的春雨中。上海,河港交错,这一时节,水汽弥漫,整个世界笼罩一层烟雾,让人领悟,何谓烟雨江南……

周围安静极了,只听得雨声浙浙沥沥。有一个网站是专门听雨声的,每逢失眠或者外界嘈杂,戴上耳机,打开网站,四五分钟后就能入睡,或者隔绝喧嚣。这浙浙沥沥的雨声,永远给人温馨、安宁、慰藉……

起源于两万年前前的陶向瓷演进的过程,应该是人类的美学理想诞生与发展的过程。

陶的实用及其鱼纹之美,毕竟逊于瓷的华彩和雅致。瓷与玉当值的风华,也堪与德行高蹈并列形而上之道之美,可见人类在仓廩实之后的礼与仪,和瓷与玉之美是相通的。社会品质的“瓷化”是人类“瓷化”的标配,生理美学、行为美学、思想美学融于器物美学。

产生于新石器晚期的剑,从防御立命至雷霆之怒至公孙大娘舞翩跹,淬炼的精湛却超越血海后成为文化坐标,是剑器超然文明的优越。作为延伸的礼器,

它宣示了解除暴力后的温纯。

我不知道小小的龙泉竟有青瓷和剑风流于世。

青瓷是素颜独具的,一片冰心,一抹流云,一吟轻唱,一色无执。一千二百八十摄氏度的大明龙窑之中,光华磅礴,松脂凝翠。窑变神异,均在于人神之间。天地间赤橙黄绿青蓝紫,天地间或无色或有色,皆在龙窑之中凝聚霞之美,雪之美,音之美。揉坯之师,上釉之师,烧窑之师皆人间龙凤。和氏之璧贵乎?不贵也!石不贵,乃人贵,人贵才是青瓷贵!青蔚室主陶艺家季晓赞曰:以阳为火,以陶为心,歌尽人间风雅。

与青瓷并立的龙泉剑,是伟男的高饰。昂首阔步,一剑在握,风流倜傥于娥眉之间。那是阳刚别于阴柔的壮丽,若高山与长河之别,雷霆与和风之别,尤其是温柔女子对于阳刚男子的爱慕,这柄剑赋予安全宣言。若剑勇还尚诗,那是雄华绝代了,如李白。

唐宋期间,青瓷与剑在唐诗和宋词间滋润得花团锦簇。青瓷窑变中的千峰叠翠和文人画的雅淡出新,是又一美丽生命诞生。宝剑的命格在战争中陨落,终于,人文的追索胜于暴力,那才是人类永恒的追求。剑舞者公孙大娘及其弟子,使草圣张

旭把剑舞的“浏漓顿挫”融入书法;吴道子“吴带当风”的顿悟,是剑器形而上的升华。

在天铁剑邗,一块墨黑纯美的陨石咬着天语,我不懂。邗主胡小军把含有陨石机制的瓷杯置于显微镜下,顿显银河天河,坐地日行八万里,顷刻遥看一干河。

当今,宋青瓷作为稀品已拍卖至2.94亿港元,宝剑仅在博物馆可见。一柄一米长的越王勾践的金剑在湖北省博物馆灿烂生辉,观者如云。或许对珍稀的宝贝排斥了物的属性,更注目于人类创造品的文化属性,那应是人类迈向更高文明的行为。如此,慷慨歌曰:琢瓷作鼎器于水,倚天万里须长剑!

雅玩