

阅 读

第十一期

楚雄州妇女联合会

2020年11月30日

本 期 目 录

- ☆ 消费儿童的“网红病”得治
- ☆ 手写家书寄父亲
- ☆ 人生如茶，只愿苦尽甘来
- ☆ 阅读
- ☆ 读书，是人生的一场修行

消费儿童的“网红病”得治

作者 韩亚聪

当下，一个现象相信很多人都有所体会：形形色色的短视频平台里，儿童的身影随处可见。如果只是为了记录生活、展示童真尚可理解。但总有人走上了歪路，让孩子直播带货、在镜头前不断进食、练习蒙眼走钢丝、大尺度秀成人舞……如此以“儿童网红”为消费点的过度开发，不仅给孩子们童年蒙上了一层灰色阴影，也给社会带来了更为深远的负面效应。

短视频时代，由流量引发的“造富神话”，让一些人看到了“商机”：把孩子打造成网红，引来流量，实现变现。于是，孩子们就像提线木偶一样，在利益的“操控”下卖萌、炫艺、晒绝技。消费儿童的“网红病”越来越重，“啃孩族”的故事令人担忧。

童年只有一次，童年就该有童年的样子。无忧无虑、童言童语、刻苦学习、健康成长……在这些美好的“关键词”之外，如果硬套上“流量”“变现”的枷锁，指望把“黄金年龄”兑现成“黄金价值”，不仅会影响孩子的身心健康，更会传递出畸形的人生观，在社会上形成不良的价值导向。

为儿童撑起一片健康成长的天空，在这个价值愈加多元化的时代，每个人都不能置身事外。作为家长，应该做的是把家庭教育放在重中之重，眼光放长远，心态摆正，不要让网红“名利场”毁了孩子和家庭的未来。作为网络平台方，也不能对儿童“入坑”睁一只眼闭一只眼，要通过完善审核、举报、处置等机制，来限制消费儿童的行为“野蛮生长”。而相关部门也要通过完善法律制度、加强执法监督、强化举报受理等，来明确各方责任、净化网络空间、回应人民关切。

消费儿童的“网红病”得治，关爱儿童的“硬举措”要实，只有这样，才能给孩子们留住天真无邪的快乐时光，才能让崇高梦想的种子在他们心里生根发芽。（禄丰县妇联 林雪推荐）

手写家书寄父亲

作者 简云

有人说，生命的最后一段会越来越黑暗，通往黑暗的路上，亲人的关爱就是点点光亮。我们无法阻止黑暗的最终降临，但总能做点什么，让黑暗中有温暖的光闪烁。

“你寄来的东西收到了，还有信，很珍贵，你花了很多时间写吧？”手机里父亲的声音很清晰，尤其是珍贵这个词，听得真切，心里陡然一震。我草草写的两页信，他却用了这么重量级的形容，让我顿感惭愧，我说没花多少时间，但他却全然听不见，自顾自转了话题，说着他的养老院生活。

父亲今年 91 岁了，从 80 岁进养老院，已经在那里度过了 11 年。虽然时有病痛，但生活始终能够自理，最困扰他的问题是耳聋日渐严重，发展到如今，即便站在他身边大声说，他也很难听清，跟他聊天，只能写在纸上笔谈。前几年回家探亲时，曾带他去配助听器，但父亲嫌助听器发出的声音有嗡嗡的共鸣音，耳朵不舒服，只好放弃。

这些年，父亲在养老院的生活似乎挺自在，通常上午写毛笔字、画国画，做健身操，下午凑一桌麻将碰碰手气，但输赢只用筹码不用钱，也算是活络一下脑筋。去年去养老院探望他时，他兴致勃勃地带我去看走廊里展示的他的书法和绘画，还有为养老院成立 10 年写的赞文，脸上的表情很有点自得。不知是安慰我们还是的确在养老院过

得不错，他总说，现在真是在享受生活，还能发挥余热。

不过，近几年因为耳聋，他越来越难以和人交流，偶尔也会流露出孤独之感，一向话少的他，见面时话语居然变得密集，这让我感觉耳聋正将他困于孤独之境，因而越发渴望交流，但这样的交流基本只是一场“独角戏”，他说我们听而已。若是我们在他耳边大声回话，多喊几句，他就会觉得耳朵里一堆杂音，震得他难受。于是只能连喊带写，勉强算作聊天。

隔着上千公里，更是无法与父亲对话。曾经送他一个手机，教他收发短信，主要是收，希望他能看见我发的信息。父亲当时学会了，但等我回到北京，他却忘了点哪儿，我发去的信息都毫无回音。此招又不灵，我黔驴技穷，只能拿出老祖宗的通讯法宝——铺开信纸，提笔写信。

信纸是多年前的积存，带着红线那种薄薄的半透明纸，在首行写下“爸爸：您好”，心里便掠过一种熟悉的感觉，仿佛时光倒流，回到20世纪80年代。那时电话尚未普及，电脑还未见踪影，写信是最常用的交流方式，家书依然有着“抵万金”的价值。在上海上大学的我通常两月一封家书，字迹潦草，信手写去，拉拉杂杂汇报学校生活。如今再度手写家书，字依然写得难看，语句却精炼了不少，为了填满两张信纸，除了写写自己和下一代的生活、工作，还捎带着谈点国家大事、城乡变化，希望让老父亲了解一点养老院之外的世界。

寄信用的是快递，十几块钱寄封信觉得有点冤，于是买点吃食一并寄去。以前也给父亲从网上买东西，但都是店家直递，不知质量好坏。自从去年夏天开始写信后，便去超市和老字号食品店精挑细选，打包的时候每每会想起从前收到父母寄来包裹时的情景，喜悦又感

恩，如今角色倒置，又不免感叹，父母老了，远在他乡的我所能做的实在微乎其微。

父亲收到我的第一封信很是惊喜，他在电话里说，寄去的东西很好，信写得更好，很久没有收到信了。老人家流露的喜悦大大鼓舞了我，于是，隔两三月便写一封信，父亲收到信每次都很开心，还问我这边的地址，想给我写回信，但他已无法独自去邮局寄信，也不懂怎么寄快递，依然只能在电话那头自言自语，偶尔听清我说的一两个字，便揣摩着说一堆。即便他说的和我问的毫不相干，我也会大声回答“好的好的”，知道他老人家安好，便已足够。

其实近几年每见一次父亲，总有种隐隐的酸楚，虽然他说自己在享受生活，我却觉得生活正一天天离他而去。他踽踽而行的样子，让我对风烛残年这个词有了前所未有的深刻理解，不知何时一阵风起，生命之烛就会瞬间熄灭。风起之前的路有多长有多难，我不知道，也难以体会，只能祈望风起的日子能来得晚一些。

有人说，生命的最后一段会越来越黑暗，通往黑暗的路上，亲人的关爱就是点点光亮。我们无法阻止黑暗的最终降临，但总能做点什么，让黑暗中有温暖的光闪烁，如果那些薄薄的信纸，能为父亲在风烛残年中燃起一点光亮，我也就心有所慰。（禄丰县妇联 姚娜推荐）

人生如茶，只愿苦尽甘来

天地之美自然所赐，无论是北国的旖旎风光，还是玉色烟雨江南的惬意清欢，无论是雪域高原的圣洁宁静，还是辽阔无边烟波浩渺的海疆，无论是漫无边际的大沙漠，还是一望无际的大草原……都蕴含着令人怦然心动的美。

每当你仰望湛蓝的天空，蓦然感觉，蓝天揉抱白云棱镜霓裳羽舞，当你乘着一叶诗意的兰舟，飘流于万顷波涛中，恍然觉得，碧水喜载青山复制云蒸露蔚。

大自然从来不缺少美，美在心中其乐无穷，自然之美让我赞叹不已，人文之美令我爱不释手，心灵之美更令人赞不绝口。发现美挖掘美的非凡神韵，那才是美的飞跃！而能震撼心灵的美才是真正意义上的绝顶之美。

漫步曲径道幽处，一袭和熙的春风拂过竹海泛起滚滚绿浪，亲闻负离子的清新气息顿感心胸爽朗，观雨后春笋的勃勃生机，赏幽谷之兰蕙质和畅，赞梅菲色舞中蕴涵诗韵的一抹幽香。春天的午后，阳光明媚，到处是鸟语花香莺歌燕舞的好风光，呼吸一口新鲜爽朗的空气，让心情放飞，让心灵感受一份久违的慰藉。

思绪跟随我的脚步，款款走进大山深处，忽然感慨，春雨溪泉浇灌茶洲滋润片片香茗，万顷碧叶葱茏茂密清香扑鼻。顿感，佳茗似佳人，恬静如茶，淡如水的茶汤，淡淡的滋味、淡雅的香气，这就是绿茶，清新雅致，纯如白纸，文雅恬静，犹如来自天上的仙女，不食人间烟火。

多想，泡一壶阳羡雪芽，饮一口淡雅清芬的知味，沁我肺腑，执一款紫玉金沙，斟几片苏州碧螺春，闻其回味无穷的袭人香气，沁你心脾，捧一杯西湖井，品其醇厚的香味，沁你我心扉。

人生如诗充满浪漫，人生如画引人举目，人生如歌，充满喜悦，引领你听风，听雨，听心声，人生如舞，多姿多彩妙趣横生，人生如风如云，变幻莫测，人生之路，坎坷曲折，人生之味，酸甜苦辣咸，人生如茶，有浓，有淡，有清香，一杯清茶，一句祝福，一世平安，

一生幸福！

梅花香自苦寒来，因磨砺而出众！品茶悟人生，经历过，欣赏过，才会真正懂得人生的韵味，人生如茶，我只愿苦尽甘来……（禄丰县妇联 杨晓燕推荐）

阅 读

平日寂寞无聊时，我最喜欢手捧一卷书，坐在桌前，细细地品味，体会那“日月之行，若出其中。星光灿烂，若出其里”的广大胸怀；体会那“君问归期未有期，巴山夜雨涨秋池”的思念之情；体会那“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚”的惆怅忧伤。

在书中尽情遨游的我，与作者进行着心灵对话。

八岁时读《三国演义》，我最佩服的人物是张飞，佩服他“取敌首级如同探囊取物”，佩服他往那儿一站，就把敌军吓破胆的威慑力，佩服他与兄弟一起“三英战吕布”的英勇。他在我心目中就是无人能敌的，如同战神一般的存在。

后来，时光飞逝，四年之后，我又重新捧起这卷《三国演义》，上面尚有当年余温。

再度回味，我对张飞的佩服依旧，只是对他的认识有所不同。之前我所知道的，不过是在战场上奋勇杀敌、百战百胜的张飞，而现在，我所看到的是一个感情丰富的张飞。二弟关羽因大意，赔上了自己性命，三兄弟无法再度并肩作战。张飞知道后，终日闷闷不乐、借酒消愁，最终被人在一个月黑风高的夜晚杀害，去与二弟“重聚”了。

张飞如此地重情重义，使我对他的佩服更深，理解更全面。在我心目中那个百毒不侵的战神原来也有柔软的一面。

书，亦如一杯好茶，小时候不懂得细细体味，只知道囫囵吞枣，一股脑的喝下去。长大后才能体味到茶的苦涩，知道生活艰辛。到了老年，就能品味出茶的酸甜苦辣，也尝遍人生风雨。

手捧一卷书，在温暖的阳光下，细细地品味，细细地读。一生读，读一生。（禄丰县妇联 周岐梅推荐）

读书，是人生的一场修行

读过书的人，总会在生活中收获不经意的美好，古人说：书中自有千钟粟，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中车马多如簇。而更为重要的是：读书，是人生的一场修行。一个人选择读多少书、读哪些书，也就是在选择不同层次的修行。

读书，决定面貌与气质

读过书的人，到底有多美？三毛对此做过最恰当的注解：“读书多了，容颜自然改变。许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯。当然，也能显露在生活 and 文字中。”是的，正如锻炼与不锻炼的人，区别不在于一朝一夕，读书与不读书也一样，区别在于日积月累。从来就没有白读的书，你读过的每一本书，你浏览过的每一段文字，都会溶进你的血液，终有一日，会喷薄而出、绽放芬芳。

董卿也曾说过：“我始终相信我读过的所有书都不会白读，它总会在未来日子的某一个场合帮助我表现得更出色，读书是可以给人以力量的，它更能给人快乐。”所以，读了很多书的董卿，做成了《朗读者》。很多人都说：《朗读者》里的董卿，比以往任何一个时候都美，她站在那里，仿佛自带光芒，真正应了一句话“气质美如兰，才

华馥比仙”。

读书，可以改变一个人的容颜。这容颜不见得是外在上的相貌，而是内在的心貌。心貌决定了一个人的气质，所谓“腹有诗书气自华”，正是这个道理。读书，会让我们审视自己的缺点，让一个人变得更加有教养，让一个人的人格得到升华，让我们成为更好的自己。

于丹说过：三流的化妆是脸上的化妆；二流的化妆是精神的化妆；一流的化妆是生命的化妆。而读书，就是精神和生命最好的化妆术。读书，可以浸润精神，滋养生命，读书让人美丽，读书会让每一个平凡的人都成为夜空中最亮的星：若有诗书藏于心，岁月从不败美人。

读书，可以经历一千种人生

乔治·马丁在《权力的游戏》中说过：“读书可以经历一千种人生，不读书的人只能活一次。”我们大多数人，一生也就能活出一个版本，而且，人生没有后退键和重启键，所以，能过好只有一个版本的一生，已经实属不易。但在书中，我们可以体验千样的人生万般的经历。

尼采说：读书，就是沿着作者的脚印去看沿途的风景。所以，读李白，你可以化身成一身青衣的游侠，访遍山川大河，看遍人间百态，孤独时“举杯邀明月，对影成三人”，热闹时“呼尔将出换美酒，与尔同销万古愁”。读杜甫，你便是那个最为忧国忧民的诗圣，登高之时感伤于“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”，在茅草屋里畅想“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”。

现代人常常感慨，没有时间，也没有足够的金钱，去来一场“说走就走的旅行”，但是我们却忘了，这么“奢侈”的事儿，其实读书可以帮你轻松实现。

读书，是最没有成本的旅行，所谓“身体和心灵，总要有一个在

路上”，读书，就能让你的心一直在路上。书，可以带我们去塞外大漠的夕阳里，感受“长河落日圆”的别样风情；书，可以带我们到惊涛拍岸的大海边，感受那“卷起千堆雪”的波澜壮阔……

读书，会让一个人始终热情昂扬，因而也始终保持对人生、对生活的热情。曾经有个年轻人向杨绛先生倾诉人生困惑，杨绛听完笑了笑，然后对那个年轻人说：“你的问题主要在于书读太少而想得太多。”

人生的诸多烦恼，真的就是“想得太多”，而读书与不读书，获得的则是不一样的生活。

读书，让生命再出发

古人说：“读万卷书，行万里路。”但有一句话更加醍醐灌顶：如果不读书，行再多的路也不过是个邮差。读书是一种感悟人生的艺术，正如读鲁迅的文章使人认清社会的现实，读巴金的文章使人对未来充满希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。

人生有太多的不完美，一路上也有太多的风风雨雨、坎坎坷坷，而书籍，则是那把能遮风挡雨的伞，是那盏照亮前路的灯塔。人生有山穷水尽时，书中有柳暗花明处。

高尔基有一句名言：“我读书越多，书籍就使我和世界越接近，生活对我也变得越加光明和有意义。”所以，读书、读很多书，并不是一件十分了不起的事情，它的意义在于，读书，是你人生的再出发。你会发现，读书，完美了我们并不完美的人生；读书，让我们拿得起、放得下，坦然面对生活中遇到的美好与风雨；读书，让我们在体尝过人生的酸甜苦辣之后，更加懂得生命的意义，也更加珍惜生活。

读书，让人间不寒，让人心不冷，让我们坦然面对过往和将来。

孟德斯鸠说：“喜欢读书，就等于把生活中寂寞的辰光换成巨大

享受的时刻。”读书，能增加人的智慧，净化人的心灵，是治愈人生苦闷的一剂良药；读书，能够疏通灵魂的经络，打开精神的窗扉，让生命充满阳光；读书，能够让人生持久快乐、终身受益。

天地悠悠，我们都不过是滚滚红尘中的一枚过客，人生苦短，要努力让自己这一辈子过得充实、有滋味。有生之年，何不走许许多多路，读许许多多书，做许许多多自己喜欢的事情！（禄丰县妇联 周岐梅推荐）

主编：杨丽平

编辑：蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委员会，女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室

2020年11月30日印制