

《我和妈妈一起上大学》： 梦想人生，是不知“老之将至”

我“奔五”了，有了“老去”的感慨，为赋新词强说愁。现在上下楼都膝盖咔咔作响，球场上能溜弯已经心满意足。可我七十多岁的母亲，每天还在绕着村庄跑五公里，动辄开着她的四轮车跑几十公里，我想带她去旅游，问她想去哪儿，她说去看看中国的国境线，于是我俩跑到香格里拉，看了一眼中缅界碑。母亲还豪气干云，我岂敢自称“老迈年高”。

孔子在《论语》里有一句话，“不知老之将至。”孔子这句话，是对自己晚年状态的描述，已经六十多岁的人了，读书还能忘了吃饭，搞起学来不知忧愁，这是一个读书人最好的境界。我虽然读书不多，终生不知发愤，却也将这句话作为一种理想，来让我面对时间对生命的侵蚀。当然，达到这样的修为，并不需要成为孔子一样的思想者，像我母亲这样的人专注于自己的事情，有大把的时间就可以做到，这对老年人来说，是快乐和充满活力的秘诀。

如果想找到一本书，来传授这种秘诀，我发现《我和妈妈一起上大学》是一本操作指南。这本书讲的是一位叫周小玲的女士，退休那年干了一件大事，拉上八十三岁的老妈连素

华，一起报了老年大学。不是女儿照顾妈妈，是两人正儿八经做同学，这对母女一个五十四一个八十三，在班里一个年龄最小一个年龄最大。一块儿上形体课，妈妈从不敢抬头到能够自信地在剧院舞台上走秀；一块儿上短视频制作课，让妈妈从不会用手机到能“指导”女儿拍摄；一块儿上家族故事课，妈妈用朴素文字记录自己年轻时的故事。她们还上油画、八段锦、服饰搭配、心理学……

更有意思的是在学校的相处方式——她们约定好了，要做“陌生人”，上课不坐一块儿，课间不凑在一起聊天，下课各找各自的同学玩儿。你生不知发愤，却也将这句话作为一种理想，来让我面对时间对生命的侵蚀。当然，达到这样的修为，并不需要成为孔子一样的思想者，像我母亲这样的人专注于自己的事情，有大把的时间就可以做到，这对老年人来说，是快乐和充满活力的秘诀。

书中写道，自从上了大学，连素华的变化让所有人都吃了一惊。这位头发雪白的奶奶，

开始学手机短视频制作，学模特走秀，学家族故事写作，学有声语言表达。从前不打扮就出门的人，现在去菜市场都要在镜子前搭配半天衣服。在八十五岁的时候，她被师生们叫作“少女奶奶”。“少女”和“奶奶”这两个词放在一起，有一种奇妙的违和感。但我猜连素华喜欢这个称呼，因为这意味着她不再只是“周小玲的妈妈”，不再只是一个需要被照顾的老人，她是一个独立的、有自己生活的人。

母女俩每周三次课，每次开车往返两个小时，五十多岁的妈妈，带着八十多岁的奶奶，一路聊着家长里短，两个人共同选择了一种生活方式，就是孔夫子推广的发愤求学，乐而忘忧。连素华的故事之所以动人，在于她八十五岁还在学新东西，还在拓展社交圈，做到了“不知老之将至。”她和女儿的关系不再是孝敬和陪伴，而是两个独立的人，成了共同成长的同学。

如果拔高一点说，女儿和妈妈一起上大学，是对传统的孝道观念的一次温柔解构。以前讲孝顺，强调的是“顺”——顺着父母的意思，哄着、伺候着。而周小玲“逆”着把妈妈拽出门，让她活起来，



来，吸收新的知识，交到新的朋友，她把妈妈一把拉进了热气腾腾的生活里。

《我和妈妈一起上大学》这本书，就是这个热气腾腾故事的纸上版本。它不是鸡汤，不是说教，它只是安安静静地记录了一对母女如何在人生的后半程，重新做一回“同学”。连素华奶奶今年该八十六岁了，有一点可以肯定，她现在的生活，一定比很多年轻人的生活还要精彩，因为“少女”和“奶奶”之间，差的从来不是年龄，是你打算怎么过人生的每一天。

潘采夫

书评

《数学觉醒》： 破除数学学习中的误解

“数学是一门倚重天赋的学科。”对此观点，人们通常会表达赞同，且能给出直观的感受。数学教育中，教科书里是一套严密的逻辑符号体系，是定义、公理、定理、证明的逻辑推导；数学学科里，“天书”一样的数学史是由一群数学天才书写的；数学竞赛上，数学的冒险好像只属于天赋异禀的精英，不是谁都可以参与的，能脱颖而出的智力超群者。法国数学家戴维·贝西在最新译介为中文出版的《数学觉醒》一书中提出：我们对数学的全部理解，可能与事实相反。

书中首先否定了这样一种常见的观点：数学能力是与生俱来的，数学家的大脑结构和普通人不一样，所以他们能理解复杂、高深的数学知识。作者让数学史上的天才“现身说法”：哲学家、“解析几何之父”笛卡尔在《谈话方法》中回顾了自己的一生，明确指出：“我并不比别人更聪明。我只是很幸运地发现了一个神奇的方法，让我变得比别人更强大。”20世纪最具革命性的数学家格罗滕迪克，其数学方法是将问题泡在水里，等待其自行溶解，而非用数理逻辑猛攻；“我没有特别的数学，只有强烈的好奇心。”爱因斯坦曾对一位向他寻求建议的中学生坦言：“别担心你在数学上遇到的困难，我向你保证，我遇到的困难比你的更大。”他说，“我没有特别的数学，只有强烈的好奇心。”

作者通过这些例子，旨在帮助读者摆脱对数学的以下三个误解：一是研究数学，就必须进行逻辑思考；二是有人天生对数字游刃有余，还有些人生来就有良好的几何直觉；三是伟大数学家的大脑结构天生就和我们普通人不一样。作者的观点很清晰：“数学只是知识世界的一部分，不应当引发恐惧和误解。数学的本质植根于直觉与心理图像，而非抽象逻辑或复杂的知识结构，因此数学学习不仅是掌握知识的过程，更是一场身心参与的实践。”

作者援引了一个生动形象的比喻：“数学书不是小说，不是供人阅读的文本，而更像一台烤面包机的说明书——你不会因为读不懂它就怀疑自己的智商，你只是需要一个真正会烤面包的人，站在旁边示范给你看；那些密密麻麻的符号与证明，是数学家在完成思考之后留下的痕迹，是思维的尸检报告，而非思维本身。真正的数学，发生在这些文字的背后。”那么数学真正发生在哪里？作者的回答是：在逻辑与逻辑之间那条永无止境的对话缝隙里。他借用心理学家丹尼尔·卡尼曼的框架，将人类认知分为“系统1”（自动化、无意识的直觉）和“系统2”（慢速、审慎的逻辑推理），并在此基础上提出了他自己的“系统3”：一种有意识地训练直觉、让直觉与逻辑彼此校正、螺旋上升的心智实践。为此，书中提出了数学觉醒“三步法”：唤醒直觉，打破僵化的思维模式；构建心理图像，是让抽象的概念变得可感知；文字整理思路，是把模糊的想法转化为清晰的逻辑链条。这套方法不仅适用于数学，更能迁移到所有需要深度思考的领域——从工作中的项目梳理，到生活中的决策判断，甚至是对自我的认知。

所谓的“数学觉醒”，其实是一场思维的觉醒。作者认为，理解和研究数学的关键要素就隐藏在人类日常逐步完善自身认知的过程中，只要不把数学当做需要攻克的难题，而是当成理解世界的工具时，就能重新看待数学学习，消除对数学的畏惧心态，培养充满好奇心、想象力与直觉的学习能力。基于此，作者乐观地表示，成人和儿童都具备数学学习的可塑性，只要学会正确的方法，就能通过观察、游戏、交谈等日常活动，构建并不断完善直觉和心理图像，学会将复杂、抽象的内容转化为有趣、可学的身心体验，让数学乃至任何科目的学习都不再困难。

所谓的“数学觉醒”，其实是一场思维的觉醒。作者认为，理解和研究数学的关键要素就隐藏在人类日常逐步完善自身认知的过程中，只要不把数学当做需要攻克的难题，而是当成理解世界的工具时，就能重新看待数学学习，消除对数学的畏惧心态，培养充满好奇心、想象力与直觉的学习能力。基于此，作者乐观地表示，成人和儿童都具备数学学习的可塑性，只要学会正确的方法，就能通过观察、游戏、交谈等日常活动，构建并不断完善直觉和心理图像，学会将复杂、抽象的内容转化为有趣、可学的身心体验，让数学乃至任何科目的学习都不再困难。

贵阳日报融媒体中心 郑文丰 文/图



《谜病追踪：医学史探案录》： 一场叙事医学的科普突围

传播的世界里，生硬讲道理的科普往往枯燥乏味，很难打动普通读者，而鲜活的故事总能更轻易走进人心。《谜病追踪：医学史探案录》一书便打破传统科普的表达局限，将叙事医学理念融入科普创作。

编者从海量医学史料中，精心筛选出20个极具代表性的谜病追踪事件，以讲故事的方式，带领读者走进公共卫生发展的历史长河，直观感受人类与疾病抗争的历程。全书仅13.5万字，篇幅精炼却内容扎实，科学性与其趣味性兼具。为精简正文、方便读者查阅，编者将参考文献上传至网络平台，读者扫描书中二维码即可获取，同时书籍在装帧设计上用心打磨，提升了阅读体验。

生命健康叙事理念，倡导搭建起与前人的历史叙事连接，而阅读医学历史故事，正是建立这种连接的重要途径。世界公共卫生发展史，本就是一部人类与疾病不懈斗争的历史，想要读懂

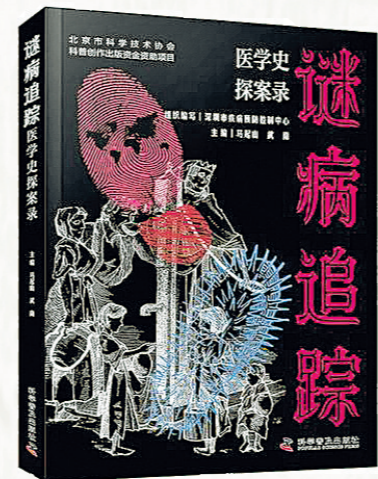
公共卫生防控的策略与意义，必先了解其发展脉络。本书选取的20个经典故事，清晰展现出人类对抗疾病的过程，每一次医学与公共卫生的进步，都承载着生命的代价与认知的升华。

在编者笔下，流行病学工作者就是“医学界的福尔摩斯”，他们凭借敏锐的观察力、严谨的求证态度，在看似寻常的细节里寻找疾病传播的蛛丝马迹；一口普通的水井、一块日常的尿布、挤奶女工的经历、羊群的生存状态，都能成为破解谜案的关键。书中围绕霍乱、鼠疫、天花、狂犬病、埃博拉等重大传染病，还原了一段段惊心动魄的公共卫生探案历程，既让读者感受人类抗疫历史的波澜壮阔，也在故事中潜移默化地传递疾病成因、传播途径、预防方法等实用知识，让读者在沉浸式阅读中收获专业的健康知识。

书中一个个真实案例，尽显医者坚守与科学探索的伟大，令人心生敬佩。免疫学之父爱德

华·詹纳，以科学思维开展牛痘接种实验，推动天花疫苗普及，最终助力人类彻底根除天花这一烈性传染病；巴斯德开创人工疫苗培养先河，为后续多种疫苗研发奠定基础，守护了无数人的生命健康；面对东北鼠疫疫情，伍连德博士勇挑重担，开展了近代中国首次尸体解剖，采取科学防控措施，仅用67天就基本遏制瘟疫蔓延。

还有无数医者为了医学研究倾尽全力，约翰·亨特为研究性病，以身试毒，积累了宝贵的第一手研究资料；流行病学先驱约翰·斯诺，通过实地走访、数据分析，精准找到霍乱传播源头，推动饮水安全防控，挽救无数生命；科赫顶住外界质疑，潜心研究，发现多种致病细菌，其确立的“科赫法则”至今仍是医学界的重要准则；顾方舟为研制脊髓灰质炎疫苗，以身试药，让无数儿童远离麻痹与死亡的威胁。这样不畏艰难、甘于奉献的



精神，贯穿全书，打动人心。

除了精彩的故事叙述，本书还设置了极具实用性的疾病卡片，成为一大亮点。

这本书跳出了传统医学科普的刻板模式，以故事为载体，让冰冷的医学历史变得有温度、有力量，让晦涩的公共卫生知识变得通俗易懂。它让大众读懂公共卫生事业的重要意义，懂得尊重科学、珍视健康，为医学科普创作提供了全新的思路与方向。

游苏宁

《森林之歌》： 森林是智慧的生命体

从第一批进入伐木行业的女伐木工，到提出新观点的森林生态学家，加拿大英属哥伦比亚大学林学系教授苏珊娜·西玛德用一部《森林之歌》讲述了她的转变之旅。

本书前15个章节，讲述了西玛德教授从幼年在森林边成长，到为伐木公司工作，对皆伐区的种植问题产生疑惑，直至走上科研道路，找出答案和对策的故事。在这个故事中，有数不尽的、不可调和的冲突：对木材的需求与森林内越来越少的大树，伐木公司的经济效益与森林科学开发策略之间的矛盾……在诸多的冲突之中，她的解决之道是，把森林当做生命一样来对待。

作者把森林分为“地上”和“地下”两部分，地上部分是“看得见的森林”，其对人类的经济价值、生态价值不言而喻；地下部分是“看不见的森林”，包括四通八达的地下真菌网络。换言之，完整而健康的森林，不仅指平常所见的诸多草木，而是涵盖真菌、苔藓、蕨类、石松、种子植物、地衣、藻类、动物在内的巨大共生体。作者的研究表明，“母亲树死亡后，会将智慧森林”之间存在着紧密的联系，即众多的

地下菌与植物的根部紧紧连接，将森林中成千上万的植物连接在一起，编织成了一张精密“树维网”，通过这张网络，植物可以更好地吸收和交换水分、土壤中稀缺的资源、光合作用产物等诸多物质。人们普遍认为树木之间只存在生存竞争，可实际上它们互相依存、互惠互利。

因为这张“树维网”，植物不仅可以借助菌根网络迅速地察觉到它们的邻居是谁，它们与邻居的距离，谁正在走向生命的终点，谁正在经历怎样的病虫害，还可以利用类似神经的生理机能感知并理解周围环境，然后调节自身，就像动物那样适应变化，调整，学习新事物，并学会忍受。

书中进一步解释，在这张“树维网”中，森林中的那些老树发挥着举足轻重的作用，就像母亲树一样。对这样的存在，作者形象地称之为“母亲树”；“母亲树”能够辨别出哪些幼苗跟自己有着亲属关系，就像人类会养育自己的孩子一样，老树也会哺育幼树，为它们提供食物和水；“母亲树”对于森林的交流、保护和感知至关重要。母亲树死亡后，会将智慧森林传递给自己的亲属，让它们分辨哪些东西有益，哪些东西有害，谁是朋友，谁是敌人，从而让它们学会适应不断变化环境并生存下去。“母亲树”是森林的中心，通过网络分享资源以增加它们后代的存活率——这是所有“父母”都会做的事。

“母亲树”的概念，足以让人思考森林的社会性，以及它对进化的重要性。事实上，“母亲树”的概念以及它与周围树木的联系已经进入了好莱坞，成为电影《阿凡达》中树木的中心概念。

总之，作者以科学证据清楚地明白地告诉读者：树木连成一体，为的是智慧和感知，治愈能力。这样一来，植物不再是建造房屋的材料、造纸的纤维和治疗疾病的药物等“被动的存在”，而是充满智慧的“主动的存在”——它们有洞察力，有交流能力。

贵阳日报融媒体中心 郑文丰 文/图



《沉默的奔跑：中年手记》： 写尽中年漂泊与游离

特约撰稿人 韩浩月 文/图

读赵瑜的新书《沉默的奔跑：中年手记》时，脑海里的颜色是暗灰色的——阅读行为是有色彩的，因作品气质不同而不一样。暗灰伴随着清冷，这样的阅读感受，先使我想起加缪的《局外人》，又想起电影《海边的曼彻斯特》。读当代中年作家的书，很少有这样的阅读体验，我想，赵瑜应当是中年作家里的异类。

赵瑜是名游荡者。他出生于河南，曾在海南、郑州工作，现在又回到河南。一般像这样出走又返乡的人，多会书写自己的安定感，表达某种沉稳、安逸、幸福。但赵瑜不是，他甚至连自己在家庭里的边缘感都敢于写出来，那么坦荡。他的灵魂深处有某种漂泊的东西，他似乎也并不愿意它落在地上——对于游荡者来说，扎根是疼痛的，无所可依反倒带来某种舒畅感。

赵瑜在生活中是个感官打开的人。他在乘坐公共交通工具时会观察乘客的一张张面孔，如此，无需语言的交流，就能获取一个个与尘世生活相关的故事。他讲述了一名马姓盲人按

摩师的故事，哪怕多年不见，再次见面时，按摩师仍然能顺畅地谈起多年前的话题，仍然能通过属于他的方法识别颜色，通过声音来辨别客人的高矮胖瘦。很大程度上，作家也拥有盲人按摩师的功能，感官的丰富和感受的敏锐会带来一些痛苦，但痛苦亦是作家离不开的养料。

作为一名已届中年的长期写作者，赵瑜早已摆脱了强烈情感或情绪带来的冲击感，他写自己身体的疼痛，也仿佛可以将“疼痛”单独剥离开来，在摆脱“疼痛的囚徒”身份之外，用冷峻的视角来看待这不清自来的皮囊之苦。他写母亲的节约，妻子的沉默，孩子的疏离……这些其实都是可以隐藏的生活的B面，在A面，有着可以完全不一样但同样真实的讲述，但赵瑜没有选择守口如瓶，他并不希望引起共鸣或共情，只负责说出生活的真相。

当赵瑜把一些蛛丝马迹般的细节如实写出的时候，这本书有的篇章显现出小说的意象，在讲述姐姐的婚姻以及伯父的葬礼时，每段每句都指向了非虚构的本质，当笔触转向对自己内心的剖析时，大段的

自白将叙事板块时而隔开、时而组合，从而拥有了日记一般的流畅与通透特征。在通读这本书的时候，书的文本属性变得不再重要，它打开了一个了解中年群体的通道，它所集纳的体验与经验，虽然倾向于知识分子式的表达，但仍然不失为当代中年群像的一道鲜明切片。

中年人的沉默，并非无解的谜题。如果多了解一些中年人的真实世界，会发现他们的沉默，源自外界对他们的塑造。被定义为“指使者”的中年男性，其实更真切的身份，往往是茫然甚至脆弱的“服从者”。他们以“服从”来换取认可与尊重，来证实自身价值与需要感，为了使自身存在符合多种逻辑，他们会用词语替换和生存姿势的调整，来满足外界凭借想象力所塑造出来的中年形象。

《沉默的奔跑：中年手记》所刻画出来的作家形象，并没有有意识或无意识地涂抹强大或伟岸，相反，读者可以看见一名瘦削、脸部轮廓分明、竖起衣领、躲着风在走的中年人侧影，他与大众在影视剧、短视频、社交媒体



上所观察到的男性形象大不相同，他是被庞大的乡村与巨大的城市这两块“模板”共同挤压塑造出来的人物，他不具备任何攻击性与反叛能量，他行走或奔跑着，在不同的环境与轨道里，一边配合着外界的期许，一边努力挣脱无形的束缚。

对于写作者，有些书非写不可，因为有着看清自己与讲述自身的强烈需求，因此这本书是赵瑜写给自己的一本书；对于读者，读完这本书，或能激发出书写与倾诉的冲动。

潘采夫