

寻找属于自己的一片湖

蒋方舟

前段时间我连续出差了很久，中间有一站去武汉做新书的活动。我想好好表现，因为我在武汉度过我的青春时期，因为武汉这座城市度过了英勇的一年，我努力在一天的活动中保持好状态，中间只有一次，我讲到一半，忽然有两秒钟的失神，大脑一片空白。

回到酒店，我躺在床上被烦躁和疲惫淹没，玩手机，看社交网络，只觉得一切都乌烟瘴气，感觉内心有一连串的多米诺骨牌正在倒塌：不完美的爱，不完美的自我，贪婪和恶意，对才华的不信任，存在性的危机等等。

你也一定经历过这样的时刻：连扶起一张牌，重建一点自信的力气都没有。对于我这样一个情绪异常稳定的人来说，这样的崩溃可太罕见了。

第二天，我去了东湖散心。武汉的天气很好，我玩遍所有的娱乐设施，和每一个雕塑合影留念，走路的时候公放音乐并大声唱歌，观看拍婚纱照的新婚夫妇并对他们的姿势提出建议，我离拿着红丝巾上树只有一步之遥。

等到太阳快下山的时候，我终于累了，不再故作雀跃，安静下来，坐在湖边，看夕阳余晖一点点渲染湖面，放下手机，去感受静止，感受无聊。

“忍受无聊”已经成为了一种越来越稀缺的能力。前段时间，我和一个五六岁的小女孩一起工作。她妈妈疲于照料，直接给了女孩一个ipad，

让她自己看短视频软件。我在这个小女孩身边坐了三个小时，看她刷了三个小时。

有两点让我很震撼。一是她几乎没有耐心，当两秒内，视频不能吸引她的时候，她就会立刻划走，她几乎没有忍耐自己没那么喜欢的东西，忍耐没那么有娱乐性的能力。

第二，我看到她从兴奋，变得疲惫，眼睛里的光一点点消失，最后几乎是痛苦而麻木地看着ipad，她已经不能获得任何乐趣，但是她也不愿意停下。这个女孩代表了一种新的物种：一种不能忍受无聊的生物，一种被拖入屏幕的生物。

忍受不了无聊的人，是无法忍受生活的。我不能变成一个无法忍受生活的人。我继续在湖边坐着，直到对无聊的忍耐也变得无聊，无聊就消失了。

湖不言不语，湖比海好看，比海静谧，它没有翻涌向前的压力，只有落叶泛起的涟漪，只有偶尔泛起一些的微光。

我忽然有了一种从未有过的幸福感，一种孤独和平静的完美时刻。所有的责任、烦恼、伪装的面具、外界的杂音都消失了，但这种消失并没有停止，然后过去、未来也消失了，只有当下。最后，“当下”也消失了。

等待，等待那片水带走你的欲望与疲惫，带走你的面具与面孔。你发现自己微不足道，你只是风在水面上制造的一抹转瞬即逝的褶皱。

你发现，没有比这更美好的事了。



道外靖宇街 水楼子

绘画:丁毅

这座呈八角形的欧式风格的水楼子，坐落在靖宇街与南十二道街交口处，是哈尔滨幸存下来的几个水楼子之一。



你的身体里藏着人生走向

周美好

在新闻中看到一位老人，退休后把大量时间拿来锻炼身体。东北的冬天，零下20摄氏度，他也从不间断锻炼。一天两天的坚持，带来的改变微乎其微；而二十多年的坚持，让他练就了一副健硕的身材，也让他身体比同龄人更健康。

都说一个人的身体里，藏着他的人生走向。能管理好身体状态、规划好生活的人，往往也能更好地管理人生。这个世界，正在偷偷奖励那些爱运动的人。

在情绪的调节上，运动的作用也超出很多人的想象。有位神经科学家曾讲过一段亲身经历。作为科学家，她每天会花费大量时间在实验室。工作压力大，使她忽视了身体上的诉求，久而久之，体重

直线上升，整个人也郁郁寡欢。有次走出实验室的大门，她甚至开始怀疑自己，觉得自己一事无成。

为了尽快改变这种状况，她开始参加健身房的各类运动课程，自由搏击、跳舞、瑜伽等等，她都尝试了。一开始觉得很辛苦，但每次运动过后她的情绪都会变好，身体也会很舒服。

运动，还会增强我们面对周遭生活的底气，能让我们用更加积极乐观的态度迎难而上。我身边就有这样一个朋友，去年见面时他整个人都很消沉，抱怨生活没意思，手边有做不完的工作。因为心态不好，很小的事情放在他这里都是很大的压力。他经常整夜整夜睡不好，精神萎靡不振。

今年再见到他，他却像变了个人似的，比之前阳光了不少。一问

才知，这一年多的时间里，他听从身边人的建议，开始运动。只要有时间，他就会去公园里跑几圈。一开始跑几百米就气喘吁吁，可随着跑步次数增多，他从需要强迫自己将注意力集中在运动上，逐渐体会到了“跑步的快感”。

听过这样一句话：运动能让一个人保持年轻的状态。想来的确如此，一个人用怎样的心态对待生活，生活就会回馈给他怎样的状态。都说运动与不运动，过的是不一样的人生。你投资在运动上的每分每秒，都会影响你的状态和心态，会影响你的生活质量与幸福指数。

所以，趁着阳光正好，动起来吧！人生从来没有太晚的开始，再微小的改变，乘以365天，都会成为别人羡慕不来的实力。

沁园茶庄

慢书吧



做一个 清醒的现代人

作者: 刘擎
出版社: 湖南文艺出版社
出版时间: 2021年4月

一本在剧变时代成为一个清醒的现代人的思想指南。

这本书搭建与多元价值对话的桥梁，理解现代世界的复杂性，为焦虑的现代人拨开观念的迷雾，打开更广阔的思想视野，反思现代人的精神道德困境，重获对个人生活的掌控感。

从明白自己是谁、自己在做什么，以及为什么会这么做，到反思自己的生活所身处的世界，如何接触生活的更多可能、开垦属于自己的领地，打破与现实生活之间的距离感，重获崭新的“自我理解”。

本报所摘部分稿件，作者姓名及地址不详，请与编辑联系，以便寄奉稿酬。
投稿邮箱: 1736305488@qq.com

食品召回公告

一、单位基本情况：
海伦市鸿润粮油加工有限公司
单位住所：海伦市前进乡永安村
召回负责人：杨奎
联系电话：15245555552

二、召回产品基本情况：

本公司于2020年4月4日—2020年10月18日期间生产的“海伦城”牌大豆油，经相关部门抽样发现部分产品“苯并芘”项超标，我司已对相关批次进行召回处理。但本着对消费者负责态度，我司决定对2020年4月1日—2020年11月30生产的“海伦城”牌大豆油全部召回。召回期限为20个工作日，即2021年5月22日—2021年6月19日。消费者可联系公司进行退货退款。我公司也对相关问题进行排查原因，并妥善处理。对因此给消费者带来的不便，深表歉意。

特此公告。
海伦市鸿润粮油加工有限公司
2021年5月22日

沉默

李星

我感觉到一种自我的隐退，自己仿佛不在了，或者说，自我完全消融在了世界之中，而那世界只是在湖面上缓慢移动的闪光与永恒流逝的时间。就像象棋里“王车易位”的那一招，在筋疲力竭的对抗之中，“王”忽然消失了，“王”隐身了，向旁边一步，从无休止的战役中退开了。

那湖边的夕阳下，我也觉得我往旁边一步，从世界中退开了。过去，我担心自己得不到承认，担心自己的存在无人在意，自己在尘世中留不下任何东西；恐惧他人目光的注视，也恐惧没有目光注视；害怕从所有人的记忆中被抹去，但那一刻，在一种自我的隐退中，我才感觉到一种真正的幸福。

过度自我关注是万恶之源。过去，我认为痛苦的对立面是快乐，但快乐是很有欺骗性的，痛苦的对立面应该是完全失去自我的幸福。

那个下午之后，我私自把东湖命名为我的瓦尔登湖。人到中年，才发现人人都需要一个属于自己的瓦尔登湖。去找一片湖，或者仅仅是一汪水，坐下，去观看，用眼睛而非屏幕去观看，在无聊的时刻不去求助社交媒体上的热闹。

等待，等待那片水带走你的欲望与疲惫，带走你的面具与面孔。你发现自己微不足道，你只是风在水面上制造的一抹转瞬即逝的褶皱。

歌德的诗说得好：“在所有的树梢上，你几乎感觉不到一点风声；林中的小鸟不咬一声。耐心点吧，不用多久，你也将得到安宁。”

你发现，没有比这更美好的事了。

龙江人眼中的袁隆平

我省水稻专家潘国君： 袁老布衣布鞋 低调朴实

2006年，时年76岁的袁隆平院士来到黑龙江进行调研活动，由我省著名水稻专家潘国君陪同。

2021年5月22日，在袁老去世一个多小时后，记者经多方打听联系到了潘国君，他也刚刚得知袁老去世的消息，非常悲痛。

据介绍，当时恰好沈阳举办一个超级稻的研讨会，趁这个机会，省农厅向袁老发出了邀请，请他顺道提前到黑龙江看看，为我省的水稻产业指点迷津。于是，2006年9月，袁老踏上黑土地，达成了调研黑龙江水稻产业的愿望。

此后，袁隆平科研团队派出人员在我省的庆安等水稻产区合作指导进行杂交水稻的研究，现在这些科研项目仍在继续。

我省寒地粳稻育种专家刘传雪： 他的无私值得后人借鉴

我省寒地粳稻育种专家刘传雪介绍，袁老是水稻技术的泰斗，在行业内起到标杆的作用，为什么国内的水稻育种技术发展得这么快，达到国际领先地位，与袁老这么多年的引领是分不开的。

2014年，刘传雪有幸在海南的一次学术会议上聆听了袁老的演讲，讲的是水稻的株型理论。株型理论就是袁老一直在强调的水稻培育优良品种的重要理论，株型就犹如水稻的框架，架子搭好了才能产出更多的稻米，这一理论影响深远。东北采用的水稻品种为常规稻，并非袁老研究的杂交稻，但

是他的株型理论，包括其中更多的技术细节让东北的水稻研究和今后的发展都获益匪浅。

“袁老的工作是开创性的，他的无私更值得后人借鉴。”刘传雪说，发现败育株后，袁老没有把它隐藏起来，只供自己研究，而是分发到全国，进行生产大协作，使国内的杂交稻研究进展迅速，最终获得国家科学奖的是包括袁老在内的4名专家。

袁老的无私奉献精神也影响着整个学界的风气，后来的学者专家面临着商业化的考验，继承袁老学术理论的同时，也应该传承他的精神。



黑龙江，全国最大优质粳稻主产区，国家粮食安全的“压舱石”；袁隆平，我国研究与发展杂交水稻的开创者。

22日，袁隆平院士在湖南长沙逝世。在这个悲痛的日子里，我们带着哀思与怀念，一起追忆袁隆平院士生前与龙江黑土地的不解之缘……



“黑龙江水稻了不起！” 袁隆平与黑土地的不解之缘

2006年 来龙江评大米院士用了一连串“了不起”

上世纪70年代来过黑龙江的袁隆平院士，对黑龙江的水稻科研生产十分关注。2006年9月秋，袁隆平再次来到黑龙江。

“黑龙江3000万亩水稻面积，平均亩产达到470多公斤，很了不起！日本是世界先进国家，对水稻特别重视，水稻生产水平也是非常高的，他们2700多万亩的水稻种植面积，平均产量40公斤。”袁隆平这位世界“杂交水稻之父”，站在我省水稻之乡五常市的地垄沟前，兴奋地对记者说，“黑龙江

一连串的“了不起”，是袁隆平对黑龙江的最高评价。当记者问起黑龙江大米在市场上是什么情况时，袁隆平微笑地说：“哎呀，到处都吃黑龙江大米。东北大米有名，北京、上海很多大城市都认，黑龙江大米贡献很大。”

2006年 任黑龙江省人民政府特聘顾问

2006年9月10日，黑龙江省领导向袁隆平颁发了黑龙江省人民政府特聘顾问证书。袁隆平表示，既是荣誉

2015年 任延寿县经济发展顾问

2015年10月25日，袁隆平应延寿县人民政府的邀请，正式担任该县经济发展顾问。延寿县地貌结构

2018年 为哈尔滨题字“中国稻米之都”

2018年4月，第二届中国(三亚)国际水稻论坛在三亚举办。论坛期间，袁隆平为哈尔滨题字“中国稻米之都”。他表示，独特的气候日照及土壤条件让一年一季的哈尔滨稻米品质出众，尤其是五常大米更是天下闻名，中国

优质稻米之都的名号实至名归。论坛上，袁隆平对哈市稻米品质给予充分认可，称赞“五常大米天下闻名”。袁隆平先后为五常市题字“五常大米博物馆”、通河县“中国优质生态米之乡”、方正县“方正大米富硒”。

2019年 团队在铁力设我国首个“海水稻”寒地育种站

2019年9月18日，袁隆平“海水稻”团队在黑龙江铁力市设立国内首个“海水稻”寒地育种工作站。

2020年 寄语第三届黑龙江国际大米节

2020年10月18日，第三届中国·黑龙江国际大米节在哈开幕。袁隆平院士在寄语中说：“第三届中国·黑龙江国际大米节如期举办，我向你们表示热烈祝贺，希望各位农业科技专家、水稻研究同仁借此机会相互学习交流、经验、交流科研成果，为稻米产业发展进步，为保障国家粮食安全、世界粮食安全作出应有的贡献。最后，祝愿中国·黑龙江国际大米节越办越好！”

生活报综合报道
A01-03版图片除标注外
均来源于新华社、人民日报