

# 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吞没，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，这样的崩溃也太罕见了。

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，



## 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，也让他的身体比同龄人更健康。

都说一个人的身体里，藏着他人的人生走向。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

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，她几乎没有任何忍耐自己没那么喜欢的东西，忍耐没那么有娱乐性的事物的能力。

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，只有偶尔泛起一些微光。

我忽然有了一种从未有过的幸福感，一种孤独和安静的完美时刻。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。

歌德的诗说得对：“在所有的树梢上，你几乎感觉不到一点风声；林中的小鸟不吱一声。耐心点吧，不用多久，你也将得到安宁。”

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网络上的热闹。

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。

你发现，没有比这更美好的事了。

# 沁沁园园茶庄庄普洱茶

沉默

李星

沉默是一种良药，它可以治好一个人的恐惧症，来自一些无意义的社交，或者一条不能返回自己的单程线。沉默是一棵竹子拼命摀住无数开花的念头，只把青翠和气息摆在那里，只让隔岸的蝴蝶和蜜蜂远远地观望。沉默是一首诗将波澜压至湖底，只等一个风平浪静的人从久违里，掏出内心的月光。

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”。

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，经相关部门抽检发现部分产品“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日生产的“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

# 沁沁园园茶庄庄普洱茶

沉默

李星

沉默是一种良药，它可以治好一个人的恐惧症，来自一些无意义的社交，或者一条不能返回自己的单程线。沉默是一棵竹子拼命摀住无数开花的念头，只把青翠和气息摆在那里，只让隔岸的蝴蝶和蜜蜂远远地观望。沉默是一首诗将波澜压至湖底，只等一个风平浪静的人从久违里，掏出内心的月光。

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”。

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，经相关部门抽检发现部分产品“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日生产的“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



## 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，非常悲恸。

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，省农业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。

“袁老是个低调朴实的人。”潘国君说，袁老当时给人的印象就是精力充沛，一身布衣、一双布鞋，在田间健步如飞，只要提到水稻就有说不完的话题，他详细观察了北方水稻的性状，提出了许多水稻专业技术上的问题。

在五常的调研持续了一上午，回到哈尔滨短暂休息，袁老又到某高校做了一下午的学术报告，于第二天早上回到沈阳参加超级稻学术会议，行程安排得满满的。

临走时袁老希望今后能再来黑龙江，到三江平原做调研，但因工作繁忙，这个愿望一直没能实现。

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，达到国际领先水平，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。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

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……

2006年在五常调研 潘国君提供

## “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月金秋，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450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，“黑龙江水稻产量超过号称水稻王国的发达国家日本，很了不起，可以说黑龙江的水稻研究走在了世界前面。像黑龙江这样一个温度这么低、纬度这么高的地方，达到这么高的产量，很了不起！”

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，既是荣誉又是压力，黑龙江是水稻大省，今后要发展黑龙江水稻当好顾问，希望为培育高产杂交粳稻尽绵薄之力。

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。延寿县地貌结构为“五山四分田，半水半草原”，耕地面积164万亩。其中，水稻总面积达102万亩，占全县耕地面积的61%。

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，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、水稻研究同仁借助这次大米节相互学习先进经验、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，我祝中国·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