

文化漫谈

当文学期刊去拍短视频

□王十月

20多年前,“天涯社区”与“榕树下”在网络空间掀起文学热潮,随后是网络文学异军突起,还有博客、微博、公众号等媒介形式你方唱罢我登场……在这个过程中,许多传统文学期刊仍固守着“纯文学”的骄傲与体面,直至发行量断崖式下跌。文学在今天如何立身?繁荣互联网条件下新大众文艺,传统文学期刊可以做什么?

作为时代浪潮中的一员,我所在的老牌文学刊物《作品》试水短视频的过程,就很有典型意义。

2020年4月,《作品》杂志率先入驻抖音平台。在一次学术会议上,同行们对《作品》开设抖音账号报以善意的调侃。5年后,我们凭借一条“主编追着读者跑”的短视频,引发现象级传播,视频表现的文学期刊对话

者的“追逐”与“呼唤”,让一众期刊主编共情。随着一系列情景短剧和文学精讲视频的推出,点击量开始轻松破万,短短数月,《作品》视频号总点击量突破250万,杂志微店订阅量较上一年增长了5倍。很多从未订阅过文学期刊的文学爱好者,或是多年没再订阅文学期刊的资深读者,都加入订阅队伍。

回看这些出圈视频,它们共同的特征是,文学卸下了高冷的面具,烟火气十足地回归大众视野。文学期刊主编不再正襟危坐,而是借鉴短视频的桥段开启“自嘲”模式,很多作家留言说,笑着笑着鼻子一酸,理解了办刊人的不易。谈文学创作经验以及投稿技巧的短视频,则将几十年的写作和编辑经验浓缩,既能让观众理解编辑的选稿想法,又能为普通写作者提供写稿方向。它们收到的积极反馈,证明了在算法

时代,“有温度”“接地气”依然是文学传播的流量密码。

以我粗浅的认识,当前文学传播的困境,本质上是传播思维的滞后。不少文学机构将新媒体平台简单等同于营销渠道,这种“流量至上”的功利思维,导致许多文学短视频沦为生硬的广告拼盘。大家急吼吼地想从互联网上获取收益却不愿先付出。真正的破局之道,在于理解互联网时代的价值交换法则——唯有先创造价值,才能收获关注。说到底,互联网是利他思维,《作品》短视频的成功密码,正在于对利他思维的践行。那些看似戏谑的自嘲背后暗藏着对文学理想的坚守;每段写作技巧的分享里都流淌着对创作者的理解与关怀。当我们用轻松的方式拆解创作奥秘时,收获的不仅是流量,更是文学爱好者们的情感共鸣。这种传播不是对文学价值的消解,而是以新的载体重构价值,

文学的本质始终在变与不变的辩证中延续。

文学传播要建立在时代语境的理解之上。短视频平台上的文学传播,既不是传统纸媒的数字化翻版,也不是娱乐化附庸。它需要创作者兼具文学的敏锐度与传播的智慧:将人生阅历凝练为直击人心的金句,把创作经验转化为可感知的实用价值。互联网可以视为文学价值的试金石,它会迅速淘汰没有生命力的快餐式文学,也会让文学素人那些带着鲜活生命体验的作品脱颖而出。

算法道是无“情”却有“情”,在算法与人性的博弈中,文学传播的终极答案或许就在于此:以利他之心深耕内容,用创新思维重构价值,用大数据打破垄断,用自媒体破除壁垒。这也是互联网时代文学最动人的模样。

(摘自《人民日报》)



暮色四合,霓虹初上,初夏的中心城区沙颍河两岸建筑与桥梁的暖光倒映在微波荡漾的河面,晕染出融融光影。步道灯光如星河流淌,市民漫步河畔,晚风裹挟着初夏的温柔,勾勒出城市的静谧与繁华。

葛家林 摄

心灵深处

烤烟炉前的灯光

□弥盈仓

汽车行驶在回老家的路上,妻子指着车窗外突然说:“看,烤烟炉!”我停下车,顺着她指的方向望去,那个屋顶已经塌陷半边的房子勾起了我的一段回忆。

记忆里,我刚上高中的那个暑假就和烤烟连在了一起。一次回家时听父亲说:“家里种了几亩烟叶,今年挣钱全靠它了。”烟叶是当时最好的经

济作物,是各家挣钱的门路。

那时,乡村的夜晚是安静的,凡亮着灯的地方就有烤烟炉。有一次我出去时间较长,当时正在烘干烟叶,火道突然崩塌,炉内都能看到火苗了,情况十分危急,必须要快速堵住。父亲发现后立刻端着一盆和好的稀泥钻进了烟炉里,三下五除二就抹好了。

村子里烤烟的人家很多,大家经常聚在一起聊三国、说水浒。有一回,母亲还给我们做了一大盆“凉拌烟碟

子”,大家吃得很过瘾,直到现在,村里有位大哥见到我还常提起那道菜,说他一直怀念那个味道。

父亲白天忙农活,晚上就在灯下把烤好的烟叶分拣好,然后一摞一摞码在一起,用布包裹,再放到架子上,第二天拉到镇上去卖。烟叶的定级全靠眼力,买家说几级就是几级。由于烟苗的育种、烟叶的管护、烤烟的手艺等,都会影响品相,往往一炉烟叶卖不了多少钱,但父亲那种吃苦耐劳的精

神,却一直给了我莫大的鼓励。

我和妻子下车,走进那个已经坍塌的烟炉,好似在欣赏一座古老的城堡。土墙上那个照明的灯笼还在,只是灯泡已经碎了。暮色里,那些被烟油染黄的地方,在记忆里一片片地舒展开来。我曾在这个小小的烟炉旁,在那盏不灭的灯下,听过蝉鸣蛙鼓,看过满天繁星,见过电闪雷鸣,闻过阵阵花香。那是一段回忆,是一段时光,是一段属于我的青春。



赵启《听琴图》(局部)

你也可以拿起笔,在纸上画下自己的心声。可以是随性的线条、无意义的涂鸦,也可以是细密的线描、随心的上色,这种落笔抒怀的体验,正是美术疗愈的内核所在,也是艺术治疗最温润动人的呈现方式——置身于观赏与创作之间,无需言说,便能安放情绪、治愈人心。

艺术治疗,不只是为了培养专业的治疗师,更是向全社会宣告:艺术,不是竞技,是自我完善;美育,不止于审美,更在于安顿人心。愿艺术治疗能缓减时代焦虑,美术疗愈能为当下的精神世界增添一抹亮色,希望艺术卸下枷锁,回归最根本的使命——滋养生命、疗愈身心、点亮人生。(摘自《河南日报》)

文人雅事

长安不见使人愁

——崔致远与晁衡的盛唐之旅

□宋贞子

贞观七年,未央宫设宴,太上皇李渊命突厥归义王颉利起舞、左武卫将军冯智戴咏诗,不禁拊掌赞叹:“胡越一家,自古未有也。”一语道出各族同乐的盛唐气象。

当时,长安是东亚乃至世界的文化中心。各国学子跨海越漠而来,其中不少人居留十余年,深深融入这座“世界之都”。新罗的崔致远与日本的晁衡(阿倍仲麻吕),便是这段“唐漂”岁月中最具成就的两个人。他们留下的诗篇,不是客套的酬唱,而是对一个时代和一座城的深情告白。

崔致远十二岁辞别故土,赴唐求学。临行前,其父告诫:“十年不第进士,则勿谓吾儿。”这个新罗少年背负着家族的期许,也怀揣着自己的抱负,远渡重洋,奔赴长安。咸通九年(公元868年),他踏上大唐土地。勤学苦读六年后,十八岁即进士及第。这番成绩即使在唐人中间,也极为出色。此后他任溧水县尉,入淮南节度使高骈幕府,一路做到都统巡官。在唐十六年,其中近一半时光在长安度过。对崔致远而言,长安是他的梦想启航之地,是功成名就的理想之乡。然而,作为异邦人,他心中仍不免生出自惭之意:“上国羁栖久,多惭万里人。”

他笔下最接近“长安印象”的句子,是“烟低紫陌千行柳,日暮朱楼一曲歌”。写尽唐长安春日的典型景致,紫陌垂柳,暮色朱楼,一曲歌声飘自楼中,也勾勒出暮色中的都城风韵。长安的繁华、雅致、温柔,还有一丝挥之不去的疏离感,皆蕴含其中。

中和四年(公元884年),崔致远以“国信使”身份东归新罗。船至■山(今山东即墨),候风待渡,面对浩渺烟波,他写下这样的诗句:“目极烟波浩渺间,晓鸟飞处认乡关。”诗中未提长安,却处处是对长安的眷恋,他深知此去恐难重返。这种苍茫与阻隔,只有在真正离开长安之后,才能深切体会到。长安在回忆中变得愈发遥远而珍贵,成为他后半生不断回望的精神坐标。

崔致远是年少赴唐、功成归国,晁衡则把一生留在了长安。日本元龟二年(公元716年),十六岁的阿倍仲麻吕以遣唐留学生

身份启程,翌年抵达长安。他聪颖好学,诗文出众,不久考中进士,入朝为官。他深得唐玄宗赏识,先后被授予左补阙、左散骑常侍、镇南都护等职,又担任秘书兼卫卿等职,这是许多唐人一生都难以企及的官职。他还取了汉名“晁衡”。在长安,他与李白、王维等诗人交往密切。开元年间,他曾赠予李白一件日本裘,李白在诗中写道:“身著日本裘,昂藏出风尘。”两人相交之深,可见一斑。

天宝十载(公元751年),晁衡在长安遇见昔日同船入唐的好友吉备真备。久别重逢之下,他向唐玄宗告假,请求随遣唐使船回国探亲。此时他已在长安生活了三十五年,年近花甲。临行前,王维赋诗相赠:“乡树扶桑外,主人孤岛中。别离方异域,音信若为通。”晁衡回赠《衔命还国作》,其中有这样两句:“天中恋明主,海外忆慈亲。”他将唐朝君主感恩与对故乡父母的思念并置一处,道出三十年来身处两难境地的真实心境。他崇拜中华文化,感恩知遇之恩,但故土亲情同样无法割舍。然而命运弄人,载有晁衡等遣唐使的船队遭遇风暴,被吹散漂流至安南(今越南一带),幸得当地居民相救。船只倾覆,晁衡等人遇险的消息误传回长安,李白以为好友遇难,痛哭流涕,写下“明月不归沉碧海,白云愁色满苍梧”。待晁衡身体恢复、辗转返回长安,已是两年之后。从此他再也没有离开这座城市,并历经玄宗、肃宗、代宗三朝,直至终老。

如果说日本是晁衡的出生地,那么长安则是他的成长之地与归宿之地。与崔致远一样,长安之于他,不是单纯的旅居之地,而是一个让他实现自我价值并甘愿托付余生的精神原乡。他见证了盛唐的开放与包容,联结了中日之间千年的情谊,更让后世看到了那时的长安。

崔致远在归国的海路上,留下“目极烟波浩渺间”的叹息;晁衡在遇险之后辗转重返此地。他们怀揣着对文明的向往,跨越山海,奔赴长安。在这里求学入仕、交友赋诗,也在这里终老。长安之于他们,既是功名的起点,也是生命的归宿;既是“烟低紫陌”的繁华都城,也是“天中恋明主”的情感坐标。透过这些跨越千年的文字,我们看到的不仅是两位留学生个人的命运,更是开放、包容的盛唐气象。(摘自《光明日报》)

健康之友

“超级食物”≠超级营养

□刘玲英

近年来,姜黄、蓝莓、奇亚籽、藜麦、亚麻籽、牛油果等食材被贴上了“超级食物”“营养价值极高”“越吃越年轻”等标签。事实真的如此吗?

有些人将“超级食物”当作“健康特效药”,忽视了科学饮食的本质。从营养学角度来讲,“超级食物”并不是一个严谨的科学定义,更准确的说法应该是“超级食材”。它们确实有突出的营养优势,但绝对不是“无所不能”,更不能替代均衡饮食的关键作用。

这些被称为“超级食物”的食材,确实有其独特的营养亮点。羽衣甘蓝低热量、高纤维,能有效促进肠道蠕动,改善人们膳食纤维摄入量不足的问题;姜黄中的姜黄素经研究证实具有一定的抗炎、抗氧化作用;藜麦被联合国粮农组织认为是一种营养全面的谷物,其蛋白质质量优于多数谷物……但这些营养优势,并不意味着它们能“独当一面”,更不能掩盖其自身的食用局限。

没有任何一种食材适合所有人,人们在食用前,要充分了解食材的特性和局限性,在适量食用的前提下,尽量发挥其营养优势,同时尽量少地引入油、盐、糖等其他成分,使得最终入口的食品符合营养健康的要求。比如,奇亚籽、藜麦膳食纤维含量极高,消化功能不佳者过量食用会加重肠胃负担,引发腹胀、腹泻等不适;亚麻籽不能生食,且热量较高,肥胖或体重偏高人群需严格控制摄入量;牛油果虽然富含优质脂肪,但热量极高,一颗中等大小的牛油果热量堪比一碗米饭,随意大量食用易导致热量超标,加重体重负担,高血脂、肠胃功能弱者



需控制食用量。

营养学的核心原则是均衡饮食,没有任何一种单一食物能提供人体所需的全部营养。想要获得抗炎、抗氧化、高蛋白、低脂肪的健康营养,并不能单纯依赖某种食材,而应在日常生活中培养更科学的饮食习惯。把普通、家常、易得的食材吃对,性价比更高、更安全,也更适合长期食用。红薯、玉米、山药富含维生素、钾和膳食纤维,热量低、饱腹感强,健脾养胃,还能替代部分精制白米,减少肥胖风险。西兰花、菠菜、油麦菜、牛油果、牛油果、牛油果、牛油果,富含维生素C、维生素K、钙含量丰富,抗炎、护眼、帮助代谢,家常炒煮就很有效。

同时,我们可以将“超级食物”作为日常饮食的补充,在了解自身身体状况的前提下适量食用,充分发挥其营养优势,比如用牛油果替代部分黄油、肉类,用奇亚籽搭配粥品、酸奶,既丰富饮食种类,又能获取其营养益处,但绝不能将其当作“健康依赖”。健康的饮食从来不是依赖某一种“神奇食材”,而是坚持食物多样化、粗细搭配、荤素均衡,再结合适度运动,才能真正守护身体健康。(摘自《人民日报》)

生活空间

美术滋养下的“此心安处”

□刘旭盈

近日,教育部公布《普通高等学校本科专业目录(2026年)》,在新增的38种本科专业中,就有近些年来广受关注的“艺术治疗”。这一相对小众的领域从此跻身中国高等教育行列,成为学科版图的正式一员。这是一声温柔而坚定的呼唤——让被快节奏裹挟向前的我们,重新看见艺术初心;让日渐功利化的美育,回归滋养心灵的本质。

心灵困顿 疗愈应运而生
美育的目的之一是唤醒生命内在的感知力、共情力与生命力。美术,正是最灵动、最普通的美育方式。然而,或面临升学压力,或承担生活责任,不少艺术学习者一味追求技法精湛、比拼功底高下,渐渐忽略内心感受,忘记艺术最本真的意义——为自己而创作,为内心而表达。

这份偏离,与当下社会的心理健康困境相互映照。高速发展的时代,人们被拉扯着加速前行,难以停下脚步去倾听自我的声音。随之而来的是普遍的情绪内耗与心理危机。《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》揭示了我国不同人群心理健康现状、影响因素与干预

效果。笔者认为,其中的一些研究成果表明,我们迫切需要一种温和、无门槛、贴近日常的方式,来安放浮躁的内心、疏导积压的情绪。

艺术治疗,应时而至。
美术疗愈 抚慰焦虑情绪
艺术治疗,是一种通过绘画、音乐、舞蹈、戏剧等艺术形式,结合心理学原理,帮助个体实现情感表达、认知重构和心理调节的临床干预手段。参与者往往无需专业艺术基础就能在治疗过程中进行自我探索与情感释放。其中,美术疗愈因其普适性强,成为破解大众心理困境的最佳路径。

画,就是表达;表达,就是释放。相较于音乐、舞蹈、戏剧等对条件要求较高的艺术形式,美术门槛较低,易于普及。例如,当下风靡的“拼豆”、手绘、陶艺、黏土等,都是接地气的美术疗愈形式。

当人们专注配色、拼接、塑形、绘制,烦恼与忧愁便被抛诸脑后,无论是随意涂鸦、手工创作,还是笔墨书画、手工造物,只要发自内心,便是与自我对话,都是对心灵的温柔疗愈。美术疗愈不是教你画画,而是陪你读懂自己的情绪。它不评判线条美丑、色彩好坏,只引导你看见笔触背后的

情绪、构图藏着的思想、色彩流露的渴望。

当然,美术疗愈也不局限于创作,观赏与品读艺术同样是疗愈。驻足一幅画作前,目光沉入尺幅之间,线条的轻重、色彩的冷暖、构图的疏密、空间的留白,一时间绕过语言,直达人心,使观者的情绪得以安放,内心得以舒展。

此心安处 承托躁动情绪
魏晋时期,艺术成为士大夫安顿生命的精神家园;宋元以降,文人画将艺术提升至格物致知的哲学高度。历史经验证明,艺术是人类走出心灵迷茫的重要依托。

美术创作不能直接带来实用的价值与财富,却能安顿身心,熨平内心褶皱,在躁动的世界里为我们守住一方心安之所。这正应和庄子“无用之用”的哲学智慧。当一个人在举笔涂画中平复心绪、获得安宁,他便不只是在接受一场疗愈,还是在亲身感受艺术的温度。

艺术以无声的语言直抵人心,美术以温柔的力量抚慰情绪。焦虑、迷茫、不安的时候,你会在梵高的星空与麦田里读懂苦难中的炽热与向往,在齐白石的花鸟鱼虾里品味生活的平淡与自在……