

庭院生幽梦，窗外夕阳红

——读琼瑶《我的故事》

● 刘小兵

近日著名作家琼瑶已驾鹤西去。琼瑶以流畅优美的文笔，编织了无数动人心弦的情感画卷，她笔下曲折离奇的情节与唯美梦幻的爱情，影响了千万读者。而根据其小说改编成的影视剧更是在很长时间内盛极不衰。怀着一份缅怀，我轻启她的再版新书、自传体读本《我的故事》，在琼瑶亲切随和的讲述中，对于她，我又有了新的认识。



《我的故事》/琼瑶 著/作家出版社/2024年10月

童年的教育来自战争

4岁时，琼瑶随父母回到衡阳乡下，度过了人生中最美好的童年时光。随着日军战火燃烧到衡阳，琼瑶一家开始逃难，她亲眼看到侵略者烧杀掠夺的残暴行径。随着年岁稍长，琼瑶更懂得了家与国的重要性，书中，她不无深刻地写道：“我的国家民族观念，就在这枪口下建立起来的。所以我常说，别人童年的教育来自学校，我童年的教育，却来自战争。”随着战火吃紧，琼瑶又坐在挑夫的箩筐里，紧跟父母逃难的步伐，再次回迁四川。行进的路途中，他们一家遇到了刚毅勇敢、乐于奉献的曾连长；邂逅了深明大义、忠贞报国的老县长。正是得到许多好心人的帮助，琼瑶一家从骨肉分离的窘迫中走出来，重新团聚在一起。1949年夏，琼瑶随父母由大陆赴台生活。16岁时，琼瑶以笔名心如发表小说《云影》，25岁时出版首部长篇小说《窗外》，自此开启了一个梦情织就的琼瑶时代。

分享自己的爱情秘史

爱是琼瑶作品中永恒的主题，她的典藏之作常常充满对爱情的理想化追求，描绘了许多年轻人对爱情的憧憬与渴望。在她的笔下，爱情不仅是生活的调味品，更是人生的意义所在。作为一本真实还原作家身世的《我的故事》，琼瑶不但回顾了她坚忍执着的奋斗历程，还坦诚地向广大读者分享了自己的爱情“秘史”。中学阶段因为爱好文学，情窦初开的她深深爱上了教国文的蒋仁老师。之后，由于母亲的坚决反对，这段惊天动地的爱情才戛然而止。21岁那年，接连两次高考落榜的琼瑶，与同样喜爱文学的庆筠携手走进了婚姻的殿堂。然而，随着《窗外》的发表，两人的缘分也走到了尽头，这段纷争不断的婚姻仅维持了短短的4个年头。后来，已至不惑之年的琼瑶，毅然冲破传统世俗的束缚，与出版家平鑫涛组建起新的家庭，在40年的相知相守中，平鑫涛的热情鼓励和鞭策，让琼瑶的创作灵感汩汩流淌，更让他们共同打造的文学版图，日益辽阔而深远。

回首衡阳遥望湘江

乡愁更在琼瑶的文字中淋漓尽致地展现。“回首衡阳，遥望湘江/白云深处，是我故乡/寄语白云，归我故乡/告我亲人，未曾相忘/浪迹天涯，怀我故乡/眉间心上，皆我故乡。”这首朗朗上口的诗章，是20世纪80年代末，琼瑶回衡阳探亲祭祖时所作，深情道白了对故乡的思念。彼时，名满海内外的她出于对家乡的厚爱，不仅正式授权大陆出版商，出版她的系列作品；还与湖南电视台建立了合作关系，为湖湘文化的复兴，以及文化湘军、电视湘军的崛起，注入了强劲的动能。

从书中可以看到，矢志不渝的坚守，彰显了琼瑶对文学的热爱，也是她走向成功的关键。这位言情小说的集大成者深情说起写作路上的艰辛，刚出道时，那是她人生中至暗的时刻：废寝忘食创作出的小说，除了偶有发表之外，基本无人问津，一度困顿得想买两个粽子充饥，只要七块钱都拿不出。即便是在这样的情况下，她依然没有放弃对文学的追求。

在回忆自己的生命过往时，琼瑶深为感触地写道：“人来世间，是一趟苦难之旅，如何在苦难中挺立不倒是最大的学问。我一生中，坎坷的岁月实在不少，痛楚的体验也深，我能化险为夷，完全靠自己的迷信，迷信人间有‘爱’就是最大的原因。”对于自己痛并快乐的情感生活，琼瑶也做了认真的检视和反省。“对于人生，不能太苛求，爱，就要包容对方的缺点！”这是她对爱情的总结，也是她率真性情的真实表露。

书中，谈到60余年的写作生涯时，琼瑶既感欣慰，亦感满足：“这趟生命之旅实在曲折、离奇而丰富。有悲有喜，有笑有泪。”在这本书的后记中，她告诉世人：“伤痛在生命里是一种‘淬炼’，没经过伤痛淬炼的人，都是不成熟的。”琼瑶还说，这一生很满足，因她有一片天！她始终相信爱，这份爱，涵盖国家、社会、家庭、朋友、读者、粉丝……琼瑶一直付出很多的爱，也一直收获很多的爱。



最近我细看了姜贻斌先生新出版的中篇小说集《你会不会出事》，觉得有人说的“姜贻斌先生笔下的人物都是悲剧”不对，我觉得至少这中间还有一个正剧。然而也确如他所说，每篇主题都绕不开“不幸”。

我再一检点，似乎所有的不幸都和欲望有关。有的人是因为有欲望而堕入深渊，比如《雪白的月亮》《我们是亲戚》；有的人是因为放弃欲望而堕入深渊，比如《十月怀胎》；有的人是因为压抑欲望而堕入深渊，比如《跟老鼠说声拜拜》《你会不会出事》；当然，更有人在坚守欲望的底线，比如《我在城里的抵抗》。

马斯洛的需求层次理论说，人的需求分为生理需要、安全需要、爱和归属需要、尊重需要和自我实现需要。可惜的是，我未曾从全书里看到哪个主人公有自我实现的需要。所有的主人公都在生理需要、安全需要、爱和归属需要、尊重需要方面拼命。这是不是很值得我们深思？

能令人深思的小说，其作者一定有深厚的生活底蕴。当然，作为一位著名作家，姜先生也必定不缺精湛的叙事技巧。

“金晓英可怜地坐在凳子上，双手捧着脸，呜呜地哭起来，话语连着哭泣声，从手指缝里流出来，在灯光下发着光芒。”（《十月怀胎》）写出这样句子的姜贻斌先生，仿佛不是一位作家，而是一位画家。

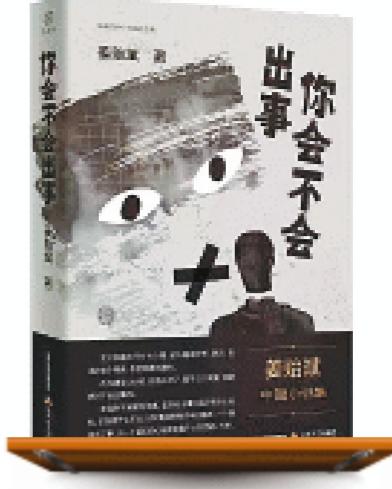
关于欲望的N条出路

● 谢放

“这时，董子仔细地看了看王淑娟，发现她近段消瘦了许多。心想，她带个嫩毛毛也的确不容易嘞，日夜里都要操心。他有点心酸，说：‘王淑娟，你也要注意身体。’（《跟老鼠说声拜拜》）董子下岗后心情很差，一度和老婆王淑娟到了水火不容的地步，直到他自以为找到谋生方式后，夫妻二人的关系才缓和。看来真是这样，人只有在自己过得稍稍如意的时候才可能有心情、时间、精力去关爱别人——爱人的前提是爱己。”

“我想，等到老子找到事情做了，我就要愤怒地质问老婆，你男人到底有没有用？她如果嘴硬，我就要狠狠地扇她一个大耳光。其实，我跟她结婚这么多年了，一根指头也没有动过她，为什么到了这把年纪，却想起要抽她的耳光了呢？”（《我在城里的抵抗》）“我”在丢掉工作后，脾气、性格爆改，虽然“我”也反思，但却想不到“贫穷是原罪”。

姜贻斌先生的作品聚焦社会底层人物的生活状态，描绘他们的喜怒哀乐、得失荣辱，以及在困境中的挣扎与抗争。这种对普通人命运的关注和对生活本质的揭示，使得作



《你会不会出事》/姜贻斌著
/北岳文艺出版社/2024年10月

品具有强烈的现实意义和人文关怀。小说中的人物形象鲜明、立体，他们的性格特点、内心世界和行为逻辑都刻画得细致入微。

然而就欲望而言，我觉得姜先生的小说也有矛盾之处——并未为读者指出欲望的出路：究竟是有欲望的好、没欲望的好，还是压抑欲望的好？或许，欲望本没有出路？



责编/任波 美编/吴志立 校读/欧艳

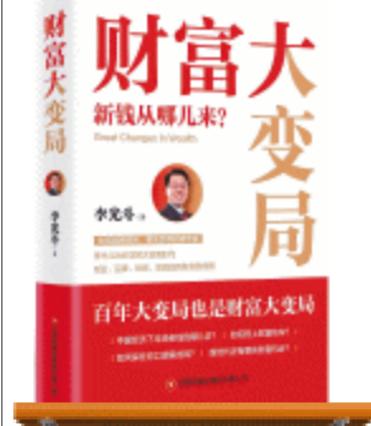
新时代的财富机会

● 戴劲

著名品牌战略专家、央视品牌顾问李光斗新书《财富大变局》最近在长沙举行新书发布会。

本书围绕新时代的财富机会展开，全书共十章：财富的变迁、财富大趋势、经济新动能、财富新思维、新财富革命、文旅的黄金时代、如何搭上财富快车、新财富王国、品牌创富大趋势、新财富对话。

在书中，李光斗提出，百年大变局也是财富大变局，财富的产生、流动、分配、消耗和传承方式都在发生巨大的改变。科技的跃迁、技术的更新，都要求中国的企业和企业家们作出深刻的改变。中国品牌正在摆脱低质、廉价的标签，向中高端化发展。从新质生产力到新质财富再到新质品牌，一系列变动将为中国经济跨越式发展提供新的经济发展路径。



《财富大变局》/李光斗 著
中国财富出版社/2024年8月

该书由中国财富出版社在全国出版发行，详解大变局时代创业、品牌、投资、增值的新财富路线图。《财富大变局》将社会学、经济学、管理学集于一体，获得广泛关注与好评。

李光斗书中提出，互联网的下半场从以产品为中心，到以粉丝和用户以及IP为中心，从单向的传播到双向的互动，从品牌形象到互动体验，从现实的增长到复式的增长。寻找新赛道，发现新商机，建立新认知，从高大上到宅萌宠。每个人都是自媒体，每个人都应该做自商业，每个人都可以做网红，都可以打造个人的IP。无论是企业还是个人，最宝贵的资产都是品牌。在这样的趋势下，中国经济下半场的新商业趋势和三大法宝就突出表现在：营造新消费场景，构建人货场，找到流量的入口；营造释放情绪价值；品牌赋能。

李光斗还提出，品牌有三个价值：使用价值、情感价值和社交价值。如何从概念营销到故事营销再到场景营销？为什么消费者不愿意分享你的产品，不愿意在朋友圈晒你的品牌。很大可能是因为消费者觉得不够“高大上”。可见，做产品不能只卖功能，功能之外还要有故事。正因如此，未来创造财富的三大法宝就应运而生：创业AI化、个人IP化和企业品牌化。

李光斗毕业于复旦大学新闻学院，曾任复旦大学研究生会副主席，代表中国大学生参加在新加坡举行的亚洲大专辩论会并荣获冠军。

李光斗的“插位”理论启发了中国众多企业在市场竞争中后来居上、超越竞争对手，荣获中国策划业杰出功勋奖。李光斗曾被评为影响中国营销进程的风云人物。李光斗的自媒体视频《李光斗观察》已成为抖音、视频号等社交媒体和爱奇艺、优酷、腾讯等各大网站的热门财经节目。李光斗的新书《财富大变局》一上市就在京东图书“经管”榜单上名列前茅，成为首都机场财经类畅销书，并入选《中国出版传媒商报》2024年第三季度影响力“经管”榜单。

健康



看似无害的水果和零食，也是患肛肠的因素

谢彪表示，保持合理的饮食习惯，是防止肛肠疾病的关健。许多看似无害的水果和零食，实际上也可能引发身体不适如肛肠疾病。

例如，巧克力的过度摄入可能导致便秘；葡萄含有的单宁酸具有收敛性，过多食用容易引起便秘。此外，薏米和芡实，作为常用且兼具食疗功能的中药材，具有健脾、利湿、消肿等效能，广泛用于缓解脾虚、湿盛导致的胃腹不适、呕吐、腹泻等，但摄入过量可能导致便秘。

食用过多的热性或酸性食物，可能使大便变得干燥。避免过度摄入牛肉、羊肉、桂圆干、荔枝干等温性食品，因为它们可能触发肛周脓肿或加剧痔疮出血。冬日里，有些人喜欢饮用药性偏暖的酒，或在烹饪中大量使用花椒、茴香、桂皮、胡椒等刺激性香料，也要注意适

度，以防肛肠问题。

为缓解便秘，人们可以选择食用黑芝麻、核桃这类具有润肠功效的食物。这些食物可以磨成粉或制成糕点食用，但炒制后的黑芝麻和核桃性质偏燥，应适量食用。喝枸杞子茶有助于缓解便秘，对于睡眠不佳的人，加入一些菊花可能会有所帮助。

对于有家族肠道疾病史的人群，定期进行肛肠疾病检查非常重要。例如，有息肉或肿瘤家族史的人，如果出现便血等症状应特别留意，并及时就医。即使没有明显的肛肠症状，这类人群在40岁后也应定期做大便隐血测试，并根据需要进行肠镜检查。

谢彪提醒，对于便秘，不宜随意服用泻药。便秘由多种因素导致，医生会根据患者的具体情况制定治疗方案。

熬夜劳累加顶风骑车上班 男子面瘫了

风寒邪气乘虚侵袭面部神经易发生面瘫

长沙晚报12月10日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 卢佳零 张璋）大雪节气一过，天气越来越冷了。家住望城区的王先生（化名）仍坚持骑车上班，加之熬夜劳累，近日早上醒来脸歪了，嘴角也歪斜，一只眼睛还无法紧闭，吓得他赶紧到湖南航天医院就医。湖南航天医院康复医学科主任、主任医师刘人杰详细询问了王先生的发病过程，考虑为面瘫，随后为患者进行了针灸等对症治疗。

刘人杰介绍，面瘫临床表现以面部神经麻痹为主，周围性面瘫一般可在3周左右自行恢复，但仍有可能存在后遗症，积极治疗可有效缩短恢复时间、降低后遗症发生率；其他面瘫无法自行恢复，需尽快就医。总体治疗原则，建议采用中西医结合治疗。急性期，多休养，减少不良刺激，加强神经保护；恢复期和后遗症期，积极进行神经修复，适度激活冬眠神经，促进神经良好再生；内外兼治，科学康复训练与治疗，进行全面的神经修复。

刘人杰提醒，寒冬时节要注意防寒保暖，尤其是在大风天气下，外出应佩戴口罩，有晨练习惯的老人应避免顶风锻炼。冬季由于气候干燥，人体易缺水，导致血液黏稠度增加，因此清晨醒来时，不建议迅速起床，可等身体被完全唤醒，感觉四肢有力后再进行日常活动。此外，要确保充足的睡眠时间，熬夜是直接诱因，劳累后机体抵抗力下降，潜伏在空气或者皮肤表面的病毒乘虚而入，侵犯神经。在饮食方面，应以清淡、易消化的食品为主，少吃海鲜等生冷食物，可适量饮用生姜红糖茶、红枣粥等暖胃药膳，提高机体的抵抗力。

中医认为，气温下降，风寒邪气乘虚侵袭面部神经，容易发生面瘫。针灸作为一种“从外治内”的治疗方法，具有疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的作用。上述患者

“火热”饮食虽驱寒 当心激发肛肠疾病

寒冬时把火锅和辛辣食物当成家常便饭，易形成热毒蕴结于体内从而诱发系列肛肠疾病

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈婷

大雪节气后，天气越来越冷，很多人选择食疗进补以增强体质，或者选择火锅等辛辣食物以驱寒。湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）肛肠五科主任、主任医师谢彪表示，不同体质、不同年龄的人群，不一定适合同一种食疗方法。如果进补不慎，非但起不到养生的作用，反而会因补益不当或是嗜食辛辣，形成热毒蕴结于体内，诱发一系列肛肠疾病。面对寒冬，为避免身体出现“难言之隐”，饮食方面要避开“火热”的陷阱。

任性吃火锅，小伙不得不接受肛肠手术

食习惯有很大关系，与喜欢吃火锅也有直接关系。火锅底料中含有很多辛香调味料，容易上火，造成大便干燥、便秘、便血，从而引发痔疮等肛肠疾病。

58岁的李先生为维持生计，持续在晚上跑出租车。妻子看他这么辛苦，担心他身体熬不住，就想着给他吃些好的营养品补一补，于是在网上购买了一些补肾的膏方。吃了一周后，进补的功效没有看到，李先生多年没犯的肛裂发作了。据李先

生介绍，吃了膏方后每天上厕所特别难受，大便干燥要蹲半天，肛门还疼痛难忍。

肛肠科门诊医生检查后，诊断李先生患的是陈旧性肛裂，主要是吃了大补的中药，导致便秘诱发了肛裂。医生介绍，进食膏方之类的补品，首先要请中医医师进行体质辨证，膏方并非人人适宜，尤其是肛肠科患者，一旦补过了头，容易引起消化功能紊乱，导致便秘和腹泻，引发肛肠疾病或致使旧病复发。

小王特别爱吃火锅，冬天一到，火锅便成了他的家常便饭。最近连着吃了两周之后，不仅拉肚子，还便出一池鲜血……这可把小王吓坏了，当天就请假到湖南中医药大学第二附属医院肛肠科门诊就诊。

检查之后，医生发现小王的痔疮已经发展到第三期，直肠内还有4颗大小不均的息肉，需立即动手术切除。医生告诉他，肛肠疾病的发生与大家的生活方式、饮

食习惯有很大关系，与喜欢吃火锅也有直接关系。火锅底料中含有很多辛香调味料，容易上火，造成大便干燥、便秘、便血，从而引发痔疮等肛肠疾病。

如果未能对肛周脓肿进行有效管理，还可能演变为肛瘘，主要表现为肛瘘外口持续或间断流出少量脓性、血性、黏液性分泌物；分泌物刺激肛周皮肤引起瘙痒，少部

能发生，及时就医治疗至关重要。

冬天，对于痔疮和便秘患者，肛裂成为一个常见的问题。摄入过多辛辣食物或温补类药物，会使大便变得坚硬、干结，容易引发肛裂，伴随出血和强烈疼痛的症状；还可能引发肛周脓肿、肛瘘。肛门周围的脓肿特征，包括区域肿胀、疼痛，有重压感或异样，可以感觉到一个逐步变大的肿块，有时伴有轻微发热。这种由感染引起的疾病，早期介入治疗能有效缓解病情。但很多患者在初期未能足够重视，直到症状红肿、剧痛或发热变得显著时，才去就医。

痔疮的发生，与身体疲惫、频繁食用辛辣或刺激性食品、饮用酒精等密切相关。特别是年底，工作压力增大，中青年人更加疲惫，通宵达旦变得常见。此外，辛辣食品的过量摄入和酒桌上的应酬随之增多。这些因素共同作用，可能引起痔疮的急性发作，表现为肛门脱垂、剧烈疼痛和出血等症状。在严重情况下，大量出血可