

《青春密码》：科普正青春

□ 郑华



我们欣喜地看到：王欣的第8本原创科普著作《青春密码》出版了。

王欣有多重身份：她是华中师范大学生命科学院副教授，为大学生讲授感知觉与脑认知的知识；她是武汉科学家科普团的美术团员，穿行于武汉三镇，为孩子们描绘大千世界的奥妙；她是科普理论工作者，为武汉科普创作现状问诊把脉，提出决策咨询建议。当然，最为我们所知，为武汉的孩子们所知的，她是一位勤奋有为、著作颇丰的科普作家。

王欣是感性的。在繁重的教学、科研之外，近几年来，她的业余时间几乎都用在了科普上。在营养学教学中，她发现学生们并不善于学以致用，而营养对青少年成长又是那么重要，于是就想写一本比较系统又有趣的关于动物的科普书籍，《乔伊和他的动物星球》由此诞生。

王欣是理性的。作为一名科普作家，她敏锐地意识到科普创作中存在诸多问题。基于我国公民科学素质和发达国家相比差距较大，纸质图书阅读率逐年下降，原创科普著作市场低迷，她领衔开展了《武汉市原创科普创作现状调查研究》，通过大量的走访、调研，了解武汉市原创科普创作者的现状和武汉

市科普创作队伍的建设情况，分析创作和出版中存在的问题，提出繁荣武汉市原创科普创作的发展战略。

王欣是美好的。从《乔伊和他的动物星球》，到《普普和她的魔法森林》，再到《青春密码》，王欣老师的科普创作不仅高产，还一直保持着较高的水准，优美的文笔，细腻的情感，广博的知识，科学的精神和深沉的人文情怀，甚至书籍的装帧、插图都表现出独特的品格和风格。科学性、文学性、艺术性在她的书中完美融合，一册在手，如春风拂面。

武汉市科协作为这些科普书籍的“助产士”之一，我们无疑也怀着极大的喜悦。科学普及的快速、健康可持续发展有赖于科普创作的繁荣，而其中一个核心要素就是科普创作人才队伍的建设。从科学传播的逻辑来

络来看，科研人员应该是科学普及的源头，调动广大的科研人员投入科普创作，惠及广大公众，做强“科学普及”一翼，使其能与“科技创新”并驾齐飞，是当前实现创新发展的刚性需求，也是科学普及及事业亟待探讨解决的一个关键问题。

武汉市拥有众多所高校，有众多的科研院所，有众多的科技工作者、科研人员投入科普创作，是很多科学家的共识，也是广大公众的期望。自“十三五”始，武汉市科协开始实施科普作品创作计划。坚持公益推进和市场运作相结合，加大对优秀原创科普作品的扶持、奖励力度，设立科普原创作品出版资助专项，鼓励社会各界参与科普作品创作。一批优秀原创科普作品如雨后天春笋，卓然而出。除王欣的作品外，《身边的鸟》《身边的

鱼》《身边的农作物》《跟地质学家去旅行》等一系列具有浓厚武汉地域色彩的科普书籍纷纷涌现，斩获诸多国内大奖。

王欣曾说，科普创作是一件很有意义的事情，他希望像阿西莫夫一样，让科学走近大众，让大众喜爱科学。身为专职的科普工作者，我们热切期望有更多的读者捧起这些精美的书籍，学有所感，学有所获；我们热切的期望，有更多的科学家、科技工作者以科学普及为己任，将我们身边的树木花草、鱼虫动物以及其他事物介绍给大家，让那些身边普通、司空见惯的事物在我们眼中、心中重新亮起来，让我们在看到它们的故事时由衷地说一句：嘿，原来它在这里啊，原来它是这样的啊！

(作者系湖北省武汉市科协副主席)

如何优雅地抗衰老

□ 王欣

书里书外

青春是无限美好的芳华，代表着健康的身心 and 勇往直前的动力。很多人渴望青春常驻，却不曾用心领会抗衰老的秘诀，或者不曾付诸行动。有感于此，我创作了《青春密码》，从衰老机制、饮食、运动、睡眠、疾病预防、心理、护肤、生活习惯等方面向读者推荐自我提升、保持健康的知识精髓和行动方案。

我从1999年起在华中师范大学讲授生理学和营养学，转眼20寒暑。课堂上播放的BBC纪录片《Forever young》浓缩了触目惊心的衰老过程以及科学家对衰老的探索。身边有不少亲友遭遇疾病、匆匆老去，更促使我努力整理出一本通俗易懂、内容全面、简单易行的保健书籍。

我从1999年开始从事科普创作，得到湖北省科协、武汉市科协、中国科学院、中国科普作家协会、华中师范大学等部门与单位的大力支持，先后出版了8种原创科普著作；参加过中国科学院SELF讲座等大型公益科普活动。



合理饮食对于抗衰老至关重要

春之灿烂，万物生长。从原生生物到植物、动物，都有各自的生命规律和寿命。人类被大自然赋予了120年的寿数，然而自由基的伤害、端粒的磨损、致病基因、蛋白质复制出错、环境污染等会加速衰老的进程。人与衰老对抗的过程中，能够掌控的部分大约占60%，通过培养良

好的生活习惯，可以获得相对年轻的生理年龄，并在仪表和心性上更臻于完善。

《青春密码》分15个章节，分别讲述抗衰老原理以及相关的饮食、运动、睡眠、心理、环境、疾病预防、激素调节、感官保养等知识，内容全面而详略得当。智慧的女人不会因为光阴流逝而懊恼，而是细心地照顾自己，吃得好、睡得香、关注体重、少喝酒、常锻炼，用心生活并热情地赞美生活。人到中年仍要注意外在美与内在美的协调，若是避免不了取舍，内在美丽更加永恒，与包装在华丽玻璃瓶的香水相比，我更爱慕灵魂散发出的香味，爱慕写满岁月沧桑却依然纯净的脸庞。

青春常驻有秘密吗？相信读者看完之后一定会找到答案。这个世界上没有一蹴而就的幸运，只有日积月累的成功。只要聪明的读者在找到答案之后向着正确的方向努力，就一定会收获健康的身心 and 青春活力。

(插画作者：欧阳丽莎)

对于老城，不论中外，不论大小，一直怀有特殊的好感。它们较多保留了过去的印迹，街头巷尾老树旧屋，都有自己的光阴故事。漫步其间，仿佛是在回溯一段与之相连的岁月——

圣迭戈老城的墨西哥味道

□ 刘晓军

在美国西海岸，圣迭戈(San Diego)无疑是最让人喜欢的城市之一。在这里，墨西哥、太平洋和拉古那山脉环绕着你，充足的阳光，浩瀚的大海，城中的新建筑与历史悠久的老建筑穿插交错，精致有趣又

不乏创造力。“还记得咱小时候看过的法国影星阿兰·德隆主演的电影《佐罗》吗？那段故事就发生在加利福尼亚这块三易其主(西班牙、墨西哥、美国)的土地上，时间大概是18至19世纪西班牙统治墨西哥时期。”2014年夏天，在加州居住多年的好友开车带我去圣迭戈的老城(Old Town San Diego)，三言两语就拉近了我跟老城的心理距离。

老城坐落在市中心，它不仅是圣迭戈的发源地，更是加州的诞生地，印地安人的Kumeyaay族最早居于此。说是老城，其实不过250多年历史。1542年，也就是航海家哥伦布发现美洲大陆的50年后，西班牙的探险船队第一次到达圣迭戈，宣布这里成为西班牙帝国的领土，迫使印地安人离开。1602年西班牙人来到这里开垦殖民地，到1769年把这里建成了加州地区的第一座城市。1821年，墨西哥战胜了西班牙，这里归墨西哥所有。1848年美墨战争后，这里连同整个加州与亚利桑那州、内华达州、犹他州、德州和科罗拉多州的一部分，被美国以1800万美元现金加80万美元债务的代价收购，成为美国的一部分。据说，当时美国在战场上已经取得了决定性胜利，如果强行占领，墨西哥也无力阻拦，但美国国会否决了无偿吞并的提案，通过了出钱“购买”的条约……历史总是由许多不同的轴线去交错构成，翻开美国历史就会发现，其版图上以金钱收购回来的土地并非仅此一块。

盛夏刺眼的大太阳高悬于蔚蓝的天空，整个老城明晃晃的。老城保留了百年前的一条宽敞街道，房屋大

部分由木料或泥砖搭建，简单拙朴。因为是在美国首次“打卡”有点几年头的小城，饶有兴致，户外95°F居然也没觉得热。所见的教堂、银行、邮局、法院规模不大，却是过去那个年代的历史留存。城里约莫十几座建筑被规划成小型的主题博物馆，用以展示时期的劳动或生活用具、手工制作和书信制度。圣地亚哥最早的法院博物馆里，能看到当年的法律文书和通缉令、关押犯人的铁笼子，了解法治社会的早期雏形。城中心的小广场是当时圣迭戈的市中心，1834年墨西哥人兴建，1848年美国战胜墨西哥后，那里升起了美国国旗……高大的棕榈、葱郁的橡树、挺拔的仙人掌以及喷泉花圈点缀街区，原本就混血特征的墨西哥印记随处可见。1969年加州政府把老城列为州立公园。

可以看出，这里在极力营造当年的生活氛围，大概也是混合了不同元素的加州早期居住风貌的展现。街道旁的许多商店和餐厅、咖啡厅、酒吧都开在老房子里，装潢灵感多来自19世纪的异域。不少工作人员身着西班牙传统服装，活灵活现，在店门和街上遇到，互相微笑着打个招呼，很有些穿越的感觉。

穿街过巷，徜徉于各个博物馆，出入教堂、剧院、画廊、雪茄店和工艺品小店，不用说，浓浓的色彩和绚丽的纹饰是这里的画作和工艺品的共有特点。忽然发现几乎每间店里都会看到各种彩色的骷髅。这是有什么特殊意义的图案标志？向店员打听，原来，这些骷髅是墨西哥文化“Day of the dead”的一种象征符号——死亡意味着新生。在他们看来，骷髅是一种吉祥物。骷髅文化早已融入墨西哥人的生活和艺术中。

朋友已来老城好几次，她一再感慨：在一界之隔的墨西哥城市蒂华纳也未能感受到浓郁的地域风情，在美国的圣迭戈老城却释放得如此强烈。在她看来，有形和



无形的历史遗产，只有珍视，才有可能有机会让人回味。

细细玩味中，时间仿佛慢了下来，那种历久弥新的、悠闲自在的浪漫情怀始终继续萦绕着……

正午的骄阳下，游人都各自寻寻觅觅阴凉，我俩躲进临街的墨西哥风味餐厅，每人来了份玉米粉烘焙、配料鲜艳的Taco，菜品的摆盘养眼又解馋，酸辣浓重的味道强烈地刺激着味蕾，恰如老城弥漫着的浓郁的墨西哥味道。



遇见了便相知

□ 童云

小日子就是这样由一碗一碗地喝茶与一篇一篇地撰写茶文有机地结合而成的。我以为，这应该是张宗群对普洱茶文化的一大贡献。

“它是这个世界最长情的表达”，通过一本书了解一个行业是一件很高效的事情。读着张宗群的文字，这一篇篇记录日常茶事及家人、茶友往来的随笔、日记以及一首首咏茶离人生的诗歌，从中感受着她与这凝聚了天地日月精华的易武普洱茶的对话，不知不觉便随着她的文字畅游在了保俶普洱茶的绚丽世界里。哦，原来这一饼饼、一块块、一坨坨在云南人眼中粗枝大叶的云南普洱茶，不仅可以是人们的柴米油盐酱醋茶的日常，还可以是琴棋书画诗酒茶的风雅人生。

感谢张宗群让我这名编辑充分地体会到了从选题策划到成书面世的全过程。作者在书中多次提到的可晋，也就是我。我是她的茶友，她是我的作者，相处得久了，于是习惯了彼此间用网名来称呼了，我称她为保俶，她唤我为可晋。图书出

版界常常会将一些编辑与作者在那创作、出书的过程中，彼此建立起来的那种相知相信、持续一辈子的友谊。可晋与保俶张便是，感恩！

如果说当年张宗群独立出版第一本普洱茶专著《遇见》时，我还需要和她交流图书出版是怎样一种流程的话，那么，到了张宗群创作这本《不辜负》，她不仅已经把自己的普洱茶事业做成了业中极品，其自身素养也提高迅速，成为云南昆明作家协会会员。有了“文武双全”功力的张宗群创作出来的书籍，于我便只需享受如何运用自己的出版知识让书变得更完美的过程了。说句真心话，这才是一名职业编辑该做的工作！我很受用这种给保俶张当“御用”编辑的感觉，感谢保俶张！

作为编辑可以将一部唯美的著作编辑出版，让读者一睹芳容，宛若手捧一杯好茶，在温暖阳光下，吃苦咽甘，品味个中乾坤，真的很开心。也希望有缘捧读张宗群这部最新著作《不辜负》的您，和我一样为之吸引，并去静心领略茶与生活的密



《不辜负——如此诗情而惬意的有茶日子》，张宗群著，中国农业大学出版社。

切关系——“茶在静默，静静地等待识茶懂茶的人，为君释放温暖、芳香，她希望可以共谱今生遇见之欢喜。”作者张宗群如是说。

“遇见了便相知，即如读一本好书、喝一壶好茶。”这是张宗群的感悟，我愿意就手拿来当本文的题目，也愿意亲爱的您手捧此书，亲自去体会并遇见那不辜负您的有茶人生。

(作者系中国农业大学出版社副编审)

幻想小说《汉字奇兵》创作缘起



(上接第一版)

在“便捷”地想得到更多物质财富的时候，我们的精神家园也“便捷”地被荒芜了、冷漠了！

我希望通过这部小说，重新唤起人们尤其是青少年对汉字的形体和灵魂深刻的认识与由衷热爱，对中国文化产生深深的敬畏与情感。同时我也希望通过这部小说，表达中国传统文化中我们应当坚守的，正义、正直、悲天悯人的情怀，忠贞不渝的爱情，见义勇为的侠肝义胆，诚实守信、惩恶扬善、舍生取义的人生追求……

《汉字奇兵》是一部幻想小说，对我来说不是偶然的。我从1987年写了电影剧本《霹雳贝贝》(及同名小说)到2009年的电影剧本《乌龟也上网》一共是10部电影，其中有5部都是幻想类的电影，另外3部是《魔表》、《疯狂的兔子》、《危险智能》(又名《非法智慧》)。2015年又写了《汉字奇兵》。20多年过去了，感慨很多！就从中国幻想电影的角度看，无论是数量和质量，我们是退步了。我曾对六年级一个班的孩子说，你们每个人给我说一个你自己的科学幻想。一个女孩子说要当个著名的影星，另一个男孩子说他要当个亿万富翁。我心里有点不是滋味。他们可能根本不知道科学幻想这个词的含义，或者因为他们过于现实、过于功利，把欲望或者理想当成了科学幻想。我以为是过于追求物质的社会是缺乏幻想土壤的，这样的土壤也是不利于幻想作品产生的。

幻想是个精神层面的东西，幻想文学的突破和繁荣是需要整个社会思想层面的提升。幻想文学的产生和繁荣需要提倡和鼓励。南京的一位小学男老师问我，为什么在小学课本里没有一篇科幻作品，我当时一愣，因为我不熟悉小学课本的内容。如果真的是这样，我倒建议有关部门加上一些这样的作品。对于青少年来讲，我认为理想、思想、幻想应该成为他们成长中的随时加以培育的东西，而幻想是属于那些对所有事物都充满好奇心的而且在学习道路上不断探索的人们，尤其是青少年们的。中华民族未来的创造力在很大程度上要依靠他们。

许多中小学生在经常问到我写作文的问题。有人以为提到幻想就是假的，提到现实就是真的。我不这样认为，我告诉同学们写作文写到“非虚构”类的作文(现实作文)可以写“已经”发生过的事情，也可以写“应该”发生的事情，也可以写“可能”发生的事情。在“应该”和“可能”中都包含了联想和想象的因素。比如，我没有在课堂上打喷嚏，但是我写了，就是“应该”和“可能”。这样的作文还是属于非虚构类的现实作文。如果我说我飞到天花板上去了，如果没有“合理”的解释，那就是虚构类的作文了。我以为我们先要训练少年儿童的联想能力，让我们脑子里有个“联想集团”。良性的联想成为习惯了，人就变得“聪明”了。它就会经常有美好的“发现”。我们通常把这种能力叫做智慧！

我个人写作体会是：我不愿意模仿别人，也不愿意模仿自己，我喜欢新奇！比如《千变之舞》的写作(《汉字奇兵》又名《千变之舞》)。这是一个有难度的作品，但也是一个让我保持写作激情去写。我很喜欢这种对自己的挑战，我要写一个别人没有写过的东西。

我以为想象力有个人的才华，但想象力也不仅仅是天生的，它需要培养，需要永不满足的思索和写作时间，它甚至需要“挣扎”。写作要给自己定个高标准，自己给自己出了难题，解决了难题是水平、是创造。给自己出了容易的题，解决了，不过是平庸的甚至是跟风的作品。有时候你以为你的构思很不错，但想了些时候，一个更好的构思或者细节出现的时候，你就会庆幸地感叹道，啊！幸亏我又往前想了一步。想象力的思索和表达还需要“见多识广”，了解时代，熟悉“行情”，知道什么是前沿的，什么是落伍的。

幻想小说有幻想小说的逻辑和肌理，就是幻想小说也要分类，比如科幻、魔幻、神话、童话，加上现在时尚的玄(眩、炫、)幻等。他们也有自己的血统和特点。而我们现在有些写作和阅读把这些门类都混为一谈。龙王仙女也被叫做科幻，网络游戏也被当成文学。这些做法不利于优秀的作品产生，只能是混淆视听，为了商业利益而标新立异，结果让少年儿童无所适从。

写这本书的时候有三个地方我一直在思考，也可以说是一种纠结或矛盾。

第一是幻想与现实的矛盾。文字世界到底写到什么程度？后来决定，“人是大自然中的生灵，字就是书的生命，人为什么要写字，其实，字就是人的生灵啊！”人的世界有什么，字的世界里就有什么。

第二是文学层面的故事与文字知识的矛盾。最后决定，文字知识如果形成“硬块”影响故事发展的时候，故事本身就是以字为主人公的小说，“知识”也就自然地传递了。

第三是读者对象，给成人读者还是给儿童读者写的矛盾。最后安慰自己，好的作品，老少皆宜，往好了追求就是了。所以当年2011年北京图书订货会上几位专家荐书的时候说到：这本书无论对儿童还是对成人都是值得推荐的，并被评为2011年最值得期待的十本书之一。我感到很欣慰！这本书里没有一个儿童主人公，而且还讲述了一个有关爱情的故事。这与我们以往的儿童文学是不一样的，但在我的心目中少年儿童依然是我这本书的对象读者。因此我没有刻意地为哪个年龄段去写。但是我认为是哪个年龄段的读者都会从中感受到一些有意思和有意义的东西。

谈到在影视方面的开发，我以为可能是可能的，但是，这件事也是有相当大的难度的。因为把小说“副像”的时候，那些汉字如何“表现”是马上就要面临的问题。我在写这本书的时候，许多朋友就曾经告诉我这是条死胡同！但是我走出来了。这件事的难度也是非常富于挑战性的，因此我也相信有才华和志向的影视工作者能够寻找出一个办法，这个办法既是一个艺术的突破，可能也是一种观念的飞跃。

(作者系著名作家，中国作家协会儿童文学委员会副主任，中国电影家协会儿童电影工作委员会会长)

编创手记

元旦假期后第一天上班就收到了张宗群女士几易其稿后快递过来的《不辜负》书稿，真好！

在张宗群看上去琐碎而缓慢的叙述中，不难看出其既有绿叶对根的情，也有对自身品牌所保有核心竞争力的自信，更有对面前这一壶普洱茶的那种可遇不可求的欢喜。“有一种温暖的热叫茶气，有一种轻松愉快的体验叫喝茶后的回韵……真是有茶的日子天天过节！”

很少有人能把日常的琐碎与雅致诗意生活完美地结合起来，显然张宗群做到了。人们常说喝茶不过是每日常的生活罢了，写茶不过是一个题目罢了。有人会一碗一碗地喝，也有人会一篇一篇地写，但人们向来只是喝茶，写归写，还很少有人能够实现“两手抓，两手硬”的。然而，从《不辜负》可以欣慰地看到，张宗群的