

网络阅读会让我们变浅薄吗？

互联网时代，人们的阅读习惯已经改变；碎片化的阅读；短小的文章；可以一边开着视频，一边回手机微信，还能同时注意到邮箱提醒……

我们不再安静专注，不再愿意付出耐心在长长的阅读文本中徜徉。有人担心，人类是否正在丧失深度阅读与深度思考的能力？也有人认为，互联网开启了新的技能和思维。

网络阅读真的让人变得浅薄吗？

人生的分水岭

金福林今年 67 岁，智能手机是一道分水岭，拥有之后和之前，她似乎活在两个世界。曾经的每个晚上，她坐在电视机前，认真认真收看新闻，一路看到晚间档的肥皂剧，时而点评，时而哭哭笑笑。白天与邻居们交流，她对情节如数家珍，说得头头是道。

有了智能手机后，她学会了微信，电视机彻底沦为背景音效，依然坐在沙发上，依然开着电视，但更多时候，她低垂着脑袋，在微信群中来回穿梭，回复各种消息，偶尔抬头瞄一眼电视，便觉得自己看过剧情了。

洗碗、做饭、打扫家务，做到一半，她也会回个微信。朋友们出去吃饭，断网让她焦虑不安，无奈之下，她多次要求女儿帮自己的手机办理 4G 上网，且理由充分：“我出去吃饭，那些老朋友都有网络看微信，就我没有。”

金福林的女儿则是一名 80 后白领，每天到家后的第一个动作是拿起 iPad(平板电脑)，往沙发上“葛优躺”。iPad 正在播放综艺节目，而她还用手机同时网购。手指在屏幕上刷刷刷，这是每天重复成千上万次的习

9 月 20 日,“时光河流”席慕容现场分享会暨《席慕容诗集》精装版首发式在单向空间·爱琴海店举办。众多粉丝早早在现场等待心中的偶像，席慕容此次现身大陆，是为宣传由作家出版社出版的《席慕容诗集》(七卷本)这是迄今为止大陆出版的最权威、最严整的席慕容诗歌全纪录。

诗作风靡三十多年

席慕容是台湾画家、诗人，祖籍内蒙古，她的诗作多写爱情、人生、乡愁，唯美澄澈，曼妙灵动，以慧心尽抒对生命的深挚情怀，三十多年来风靡海峡两岸，温暖了无数人的成长记忆。近年来，在其清丽温婉的诗风之外，更多了一种来自塞上风烟的放达与雄健，祖先驰骋草原的血脉涌动，早已渗入席慕容作为女性的诗心。正如她的蒙古名“穆伦”是大江河之意，本次“时光河流”主题，即指时光流转中的自己，是诗人历经漫长岁月后的回溯和自我审视。

此次作家出版社·语可书坊推出的《席慕容诗集》，是迄今为止大陆出版的最权威、最严整的席慕容诗歌全记录，收录了她这些年创作的所有诗歌作品，包括 7 本诗集，《七里香》《无怨的青春》《时光九篇》《边缘光影》《迷途诗册》《我折叠着我的爱》《以诗之名》，是爱诗之人不可错过的珠玉典藏。此外，出版方还特别制定了 1 本席慕容主题手绘诗画簿，按时序收入席慕容精心挑选的 8 张针笔画作+8 节手抄诗歌，以柔美惊艳的线条抵达融和冲淡之境。

《席慕容诗集》，是迄今为止大陆出版的最权威、最严整的席慕容诗歌全记录《席慕容诗集》是迄今为止大陆出版的最权威、最严整的席慕容诗歌全记录

是读者把诗变厚了

此次，面对众多媒体和读者，席慕容诚恳地分享了自己生命中那些难忘的时光片断，以及写作对于真正自我的释放意义。她谈到诗歌、作者和读者三者的关系：“诗就是你诚诚恳恳面对自己的生命，把那个感觉想办法表达出来以后，你的读者如果遇见，心里面也会被你唤醒，诗的厚度不是作者而是读诗的读者加上去的，生命的经验慢慢地成长以后，读者再回过头读你的诗的时候，他生命的厚度又把诗变厚了。”席慕容也曾 在《生命因诗而苏醒》中写到诗的缘故：每个人都深藏着一份细致的初心——对一切美好事物似曾相识的乡愁。诗，就是由此而发生的。

席慕容一再强调诗歌是“写给自己的”，是每个人内心美好的那一部分的迸发，是“我们年轻时在丛林里冲撞，完好地奔回自己的洞穴后，静静流下的泪水”。诗人写诗离不开“诚实的本质”，当它与读者内心诚实的本质相遇，就形成了不可言说的强烈共鸣。

谈起刚刚“走红”时的经历，席慕容首次表达了自己的“委屈”：35 年前，席慕容的第一本诗集《七里香》出版让她一夜成名，第二本《无怨的青春》又十分火爆，有人将“席慕容现象”归结为当时的宣传与包装，甚至多年来这一说法仍在广泛流传。席慕容说，当年出版诗集根本没有现在的条件，一切都非常简陋，甚至画封面、版式设计、校对都是自己亲自来做，更没有什么新书发布会，“是读者发现了我”，席慕容说。

见面会上席慕容还谈到儿时几位热爱古典文学的老师对她的影响，虽然没有专业学习，但少年时古典文学潜移默化的影响持续至今，席慕容甚至当场用粤语背诵了《琵琶行》——那是在香港上小学时老师的传授。有读者问绘画与诗歌在她生命中哪个更重要，席慕容说绘画是“专业”，要给学生讲课，要懂理论，而诗歌只是发自内心的表达，但二者在心中的份量无法有严格的区分。“不过很奇怪，遇到画画比我画得好的人，我会‘嫉妒’，但是如果遇到写诗比我写得好的人，我会喜欢得不得了。”

会上，几位读者还分别朗诵了席慕容的代表诗作《一棵开花的树》《父亲的草原母亲的河》《出塞曲》，并特别吟咏了一首曾在叶嘉莹先生讲解下让诗人泪流感动的欧阳修词作《蝶恋花》，把现场带入了一种缱绻怀想的氛围。

在当下这个高速运转的世界里，人人只顾赶路，无暇四顾——诗意，是我们得以忍受日常生活的理由；席慕容的诗歌依然在守候，与每个停驻的疲惫旅人，一起寻回生命原初的柔软和律动。

惯动作。网购的间歇，看微信朋友圈、回复邮件、再瞄几眼视频，一心多用中，似乎什么都没耽误。

每个晚上，无数这样度过的“手机族”们都觉得收获颇丰：自己一天看完了几个节目，买了好几件物美价廉的东西，回复了几个邮件，甚至还在朋友圈收获十几个点赞，与老友们说了好久的话，又在网上读到有趣的文章和新闻，生活多么充实而丰富……上网几小时，感觉自己的大脑仿佛腾空而起，聪明、富有、灵活，让人陶醉。

“现在在网络真好。”金福林感慨，“每天可以知道很多信息，交流也方便，一天抵过去一个月。我们年轻时那个年代要是互联网就好了，感觉以前的人生都浪费了。”

果真如此吗？

90 后的小林正在攻读人类学博士，看厚厚的学术著作本应成为习惯，但她的感慨大概能令许多“高知分子”感同身受：“我以前看书很容易沉浸其中，长篇大论也可以花上几小时看完。但不知道为什么，现在没法专注。每本书翻上两三百页，就心绪不宁，老想着同时找点别的事一起做。深度阅读已经变成费力挣扎。”

以上两种，基本可以概括互联网阅读的情形。

正方认为，网络让生活充满各种可能、想象、连接、交互、创新，信息爆炸总比一无所知好。

反方认为，信息太多未必是件好事。一篇愚蠢的文本获得 10 万+的点击率，意味着 10 万倍的愚蠢在扩散。另外，网络是多任务切换，无法专注于一件事有时很危险。

当中国网民已经超过 6 亿，还在指数级增长，回头问一句：它究竟有没有让我们

变得浅薄？似乎很有必要。时至今日，部分答案已经有了。

不堪重负的大脑

何莉已经回忆不起来，自己一天上网多少小时，手机屏点击了多少次。“上万次点击大概有吧。”她不确定地想了想，同时又不自觉刷了一下手机屏。

作为一名财务，何莉对数字高度敏感，记忆力也很好，然而被问到刚才看手机时，最近的一篇文章标题和内容是什么？她顿了顿，一下子懵了。很多秒以后，她回忆起一个八卦，再翻阅手机核实时连忙纠正：“哎呀不对，我说成了再上一篇阅读的文章了。”随后两手一摊，笑笑，似乎记错是理所当然。

在只有纸张的年代，很少有人忘记刚刚看过的内容。互联网改变了印刷文明的阅读习惯，也改变了我们的思考能力。那么，两者的阅读区别究竟在哪儿呢？

读书其实是一件很累的脑力活动，深度阅读尤其需要训练。

早期阅读文字时，人的眼睛缓慢移动，在行间停顿，需要搞清逻辑从哪儿开始，到哪儿结束。阅读就像猜谜，整个大脑皮层都被激活。

渐渐娴熟后，大脑的运转加快，可以毫秒之内识别词义。人类的大脑渐渐能把更多精力投入文本解析中，今天所谓的“深度阅读”才变成了可能。

深度阅读其实是有难度的。你仿佛置身于旋转世界的静止点上，必须训练自己的大脑对周围视而不见、听而不闻，抵抗从一个感官信号跳到另一个感官信号上的欲望。

酒的起源：最早竟然是猿猴酿造的！

我国是酒的故乡，也是酒文化的发源地，是世界上酿酒最早的国家之一。酒的酿造，在我国已有相当悠久的历史。在中国数千年的文明发展史中，酒与文化的发展基本上同步进行。

据有关资料记载，地球上最早的酒，应是落地野果自然发酵而成的。所以，我们可以这样认为，酒的出现，不是人类的发明，而是天工的造化。一般来说，有了酒，才能有酒器，因此，人工酿酒的先决条件，应先从陶器的制造开始，否则，便无从酿起。考古学证明，在近现代出土的新石器时代的陶器制品中，已有了专用的酒器。这说明在我们的祖先在很早的时候，就已经和酒发生了关系，而且当时我国酿酒技术已经开始盛行。以后经过夏、商两代，饮酒的器具也越来越多。在仰韶文化遗址中，既有陶罐，也有陶杯。在出土的商殷文物中，青铜酒器占相当大的比重，说明当时饮酒的风气确实很盛。在我国民间有许多关于酒起源的传说，其中，“猿猴造酒

说”或许是最具有科学性，也最接近历史的真实。

在草莱未开的远古时代，天然的酿酒材料，恐怕非野果莫属，野果含糖分，可以直接发酵，生成酒精和二氧化碳等，散发出酒的气味来。猿猴是十分机敏的动物，它们居于深山老林中，在枝干间攀缘腾跃，很难捕捉住。后来人们经过细致的观察，发现了猿猴有嗜酒的习惯。于是，人们在猿猴出没的地方，摆几缸香甜浓郁的美食。猿猴闻香而至，先是在酒缸前踌躇不前，接着便小心翼翼地用指蘸酒吮尝，时间一久，没有发现什么可疑之处，终于经受不住香甜美食的诱惑，开怀畅饮起来，直到酩酊大醉，乖乖地被人捉住。

猿猴嗜酒还不算奇闻，猿猴造酒才是千古佳传，这类记载在古书中也屡见不鲜。《清稗类钞粤西偶记》记载：“粤西平乐等府，山中多猿，善采百花酿酒。樵子如山，得其巢穴者，其酒多至数石。饮之，香美异常，名曰猿酒。”意思是说，猿猴居深山老林

秋季帮你“掉肉”的有氧运动

腿部锻炼，那么只需要做最低强度的有氧运动，因为如果再做高强度的有氧运动的话可能会导致训练过度。

有氧运动的安全性

适当的做有氧运动对你的整体健康十分有利，再配合一个健康的饮食，它可以帮助你减少体内脂肪并展露出肌肉的线条。

1.跑步

跑步是目前最佳的有氧运动

适应人群：几乎所有人群

跑步是目前最佳的有氧运动，它能增强血液循环，改善心脏功能；改善脑的血流供应和脑细胞的氧供应，减轻动脉硬化，使大脑能正常工作。跑步还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥健美。

技术要点：每次不少于 40 分钟，速度以中速或慢跑为主。

2.爬山

爬山对心肺功能的锻炼效果更佳

适应人群：高血压、冠心病等患者要量力而行



望。深度阅读者的大脑，最终形成了集中注意力所需要的“神经连接”。他们能长时间全神贯注，仿佛开辟了另外一方空间，在这片空间中展开联想、推论，形成自己的思想、价值观和深度思考。

所以，英国心理学家沃恩·贝尔认为：不受干扰地专注于单一任务，是人类心理发展史上的奇迹。“深度阅读”是印刷文明的产物，是从小到大大刻意训练的结果。

而可怕的是，人的大脑会随习惯改变。训练出来的神经连接，一直不用便会弱化。等你想用回来，大脑已经无能为力。

美国科技作家尼古拉斯·卡尔，在他的普利策奖提名畅销书《浅薄》中提到了大量相关研究，也解释了网络阅读时大脑是什么状态：

上网时，我们一直在重复一些相同动作，且奇快无比，如敲击键盘、拖动鼠标、点击右键或左键、旋转放大，手指在屏幕上不断划过，点击文章，触摸图标，等等。这样做的时候，大脑的视觉皮层、触觉皮层、听觉皮层一直在发送刺激输入流。

你能想象吗？无穷无尽的视觉信号在视网膜上闪过；不停闪烁的文字、图片和视频，划线或彩色超链接，变换形状的光标符号，溢出的黑体字，新到的邮件标题，需要一格格填写的网络表格，等待阅读或被删除的弹出式广告和窗口……一切都等待你去点击，静候你去拖动。除了嗅觉和味觉，互联网几乎调动了我们所有的感官参与活动，并且是同时参与活动。

卡尔形容，“我们就象实验室里的小白鼠，为了得到营养药丸，坚持不懈地咬动杠杆”。大脑这种超负荷、多任务的状态，最终会让我们失去什么呢？是记忆和理解力。



中，完全有可能遇到成熟后坠落经发酵而带有酒味的果子。它们就将果子采下放在“石注”中，堆积的水果受到自然界中酵母菌的作用而发酵，在石注中将一种被后人称为“酒”的液体析出。因而，猿猴采花果酝酿成酒是完全可以的，是合乎逻辑与情理的。不过猿猴的这种“造酒”，充其量也只能说“造带有酒味的野果”，与人类的“酿酒”，是有质的不同的。



金秋时节，旅游正当时。国庆旅游去哪里？想不想亲眼目睹“长河落日圆，大漠孤烟直”的场景？这种场景在秋季看可是最美的，那不如国庆旅游就去塞北吧！

古塞北是指我国的北部地区，今塞北是指我国山西北部（朔州一带），即内蒙大部，宁夏、甘肃、陕西等部。十一国庆节，一起看看塞北地区的国庆旅游推荐景点吧！

国庆旅游推荐景点之新疆

新疆是有名的瓜果之乡，7、8 月份这里的葡萄、哈密瓜都熟了，这也常常是人们去这里旅游的重要原因。可是很多人不知道的是，其实秋季更适合去这里，尤其是对摄影爱好者们来说。

新疆旅游景点之喀纳斯湖

环湖四周原始森林密布，阳坡被茂密的草丛覆盖，每至秋季层林尽染，景色如画。秋季来这里绝对是最佳选择，天高云淡，满目流金，湖畔的白桦、红松、冷杉等树木以金黄、橙红、黛绿等缤纷的色彩，烘托着山顶的白雪皑皑，映照在翡翠石般的喀纳斯湖上，流光溢彩，令人沉醉。

新疆旅游景点之白哈巴村

如果说喀纳斯湖是古朴的世外桃源，那白哈巴村绝对称得上大自然雕琢的童话世界。这里是新疆西北第一村，是中国西北第一哨，村落里有一个直径超过一米的老树墩，旁边挂着一个牌子，牌子上面写着“我忘了自己的年龄”。当你看到它的时候，再抬头望望周围的美景，突然间，你似乎真的忘记了时间，置身于童话。

国庆旅游推荐景点之青海

提到青海，首先想到的就是青海湖了吧，其实，有水就会有山，尤其在这片无垠的土地上。看过了 7 月份的油菜花海之后，在秋季，这里让一切都静下来，不去想任何事，只是静静的待着就好。

青海旅游景点之青海湖

秋天的青海湖是那么安静，像一位谦和的老人望着周围翻滚的麦田，金黄色围绕着它，它却依然淡定自若的碧波万顷。远处的成群的牛羊散落在天边，每当夕阳西下，这里就像是被光宠爱的地方。

青海旅游景点之日月山

正所谓湖光山色，看过了青海湖，不看看日月山岂不是遗憾。这里有着一个美丽传说，关于日月山名字的由来；这里是一个神奇的地方，东侧江南西侧塞外；这里海波 4000 米左右，却可以同时领略委婉和豪放。

国庆旅游推荐景点之甘肃

丝绸之路的黄金地段就在甘肃，这个与蒙古接壤的宝玉石地带。这里历史文化浓厚，这里带你走进沧桑。秋季来这里，历史感、沧桑感的体会更深刻。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

甘肃旅游景点之莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术胜地，多少年来，世界各地的人们来甘肃都要去瞻仰一下艺术的真面目。

甘肃旅景点之鸣沙山

鸣沙山，也就是月牙泉风景名胜，每次想起这里总能想起中秋，不知道是不是因为月亮的原因。这里最值得一看的奇妙景观“山泉共处，沙水共生”被称为沙漠奇观。而且这里的泉水即使常常遭遇风沙袭击，仍然碧波荡漾。

国庆去哪里旅行比较好