

文化漫谈

用“慢书写”回应时代的加速度

□余俊杰 周心怡

“2026 中国文学盛典·鲁迅文学奖之夜”日前在上海举行。伴随着掌声,获奖者们走上台,将自己浸透纸墨的岁月,定格在每一道凝望的目光里。台下,一个值得探讨的问题浮现出来:在这个人工智能(AI)生成文本只需数秒、信息以毫秒刷新的时代,文学凭什么值得被“慢慢”等待?

梳理本届获奖作品的创作脉络,答案或许就藏在那些“快不起来”的地方。

“慢书写”,是对叙事精度的打磨。

写一部中篇小说要多久?作家全勇先的答案是:50天。

“50天”,只是写完初稿的时间。在创作鲁迅文学奖获奖作品《秘密》时,他把社交活动全推了,把自己“藏”了起来。“每天从早写到晚,像整个人泡在1930年代的哈尔滨里。”

他的“慢”,更多花在了字外。查阅档案和回忆录、走访尚志市当事人后代、和历史专家反复考据……就连赵一曼赴刑场时的景物描写,他也想方设法核实:伪满时

期铁道两侧禁止种植高粱,书中描写的作物必须准确。在全勇先看来,文学情节可以艺术虚构,但历史细节绝对不能失真。

这种近乎执拗的考证,让人想起古人“两旬三年得,一吟双泪流”的创作心路。在所有人都被催促着快跑的年代,有些作者依然选择下笨功夫,去抵达历史的真实。

同样“慢”的还有作家哲贵。他凭借短篇小说《彼此》获奖,形容自己“像老牛耕田,每天写五百字左右,二十年来几乎天天如此”。在算法推荐和即时反馈奔涌而来的今天,这种创作节奏,质朴却坚定。

“慢书写”,也是译者对原著的尊重。

有些“慢”,是以年、十年为单位的。

获得文学翻译奖的戴从容,为翻译《芬尼根的守灵夜》前后耗时十八年。这部被称作“天书”的作品,一半以上词语是詹姆斯·乔伊斯自造的,融合了50多种语言,几乎每个词都蕴藏着多重含义。

戴从容没有简化处理,而是为全书添加了4万多条注释。“如果我只用其中的一个解释,会使乔伊斯

所追求的万花筒效果消失。注释能把各种可能性都呈现出来。”

另一位翻译奖得主蒲隆,今年已经85岁,是本届最年长的获奖者。2013年接到《约翰生传》翻译邀请时,他已年过七旬。不会电脑打字、不懂上网检索,100多万字的译文,一笔一画写在稿纸上。十年间,他常常散步时打腹稿,半夜做梦时也在推敲字句,从七十多岁译到八十多岁。

十年译一书,犹如古人十年磨一剑。在短视频以秒为单位争夺注意力的时代,这样的“慢”,也许跟不上流量的节奏,但文学恰恰需要这种慢工出细活。

“慢书写”,还是对生活现场的沉入。

傅菲凭借散文集《人间珍贵》获得散文杂文奖。他专注乡村写作30多年,写这本书花了4年,“边做田野调查边写”。他深入大茅山脉和灵山山脉腹地,一个村一个村地走,跟当地人聊生计、聊习俗,记下村庄的人口流向、山林水文变化。

“我喜欢在乡野生活,与村人一起劳动,一起种树、建亭子。我与我笔下的人物一起生活。”他书中的种花人、卖菜人、唱戏的人、扎灯

笼的人,不是坐在书房里想象出来的,是长年累月一起过日子“泡”出来的。

获奖公布后第二天,他就回了上饶的枫林村,跟往常一样。“我们这代人是土里长出来的。”在他看来,有些东西只有站在那片地上才写得出来。

走出书斋,走向大地的最深处——这种沉入生活现场的“慢”,或许正是文学区别于AI生成文本的根本所在。

正如哲贵所说:“写作者唯一不可能被AI替代的‘绝活’,大概就是脚踏土地,勇敢地用自己的双手,将自己的思考,诚实地、坚定地、一个字一个字地写出来,并且,不停地写下去。”

文学最动人的部分,恰恰藏在那些“快不起来”的地方。快的东西往往会被更快地遗忘,而那些花过时间的文字,才有可能成为时间本身的一部分。

这或许就是“慢书写”在这个加速时代的意义:它不是落后,而是一种选择。选择用足够的时间,去抵达那些算法无法抵达的真实与深度。

(据新华社电)



高山草甸上满目生机,大片金莲花肆意盛放,明艳金黄铺满山坡,远处蓝天澄澈,云朵轻飘,天地间悠远而辽阔。

单书情 摄

健康之友

从久坐到暴练,将产生哪些风险

□包庆龄 赵丹丹 张建新

白天在工位上像钉子一样钉满数小时,下班后像泄了气的皮球瘫在沙发上刷手机。到周末,突然变身“运动狂人”,一天徒步2万步、撸铁1小时,要把一周欠下的“运动债”一次性还清……专家指出,这种从久坐躺平到突然暴练的模式,正大幅增加年轻人关节损伤、肌肉拉伤的风险。

久坐会让全身运动系统受损。天津医院康复医学科主任医师李奇介绍说,久坐的人会出现核心、臀肌力量下降,髌、踝关节活动度受限等症状,这类人群的关节滑液循环显著变差,肌肉耐力不足。

吉林大学第二医院骨科专家许猛说,这种状态持续数周后,肌肉记忆会发生改变,“简单来说,就是大脑指挥肌肉发力时,肌肉响应慢了、力量小了。”

专家提示,在这种情况下直接做高强度运动,关节、肌腱会承受超出负荷的应力,极易造成软组织损伤。

那么,在运动过程中,如何判断身体是正常酸痛还是在发出损伤信号?

李奇介绍说,正常的肌肉酸胀会在运动后24到48小时内缓解,且只在肌肉位置,关节无疼痛感。如果出现关节内部隐痛、肿胀、活动弹响伴疼痛等症状,且休息后仍不缓解,就要警惕关节软骨、滑膜损伤。

专家特别提示,膝盖前方出现疼痛,且在上下楼梯时加剧,是髌股关节疼痛综合征的典型表现,也是“久坐突发运动”人群中最常见的膝关节问题之一,不要以为忍忍就过去了。

专家指出,想要摆脱“久坐一暴练一受伤静养”的恶性循环,首先要建立“频率优先于强度”的运动观念。

“与其周末拼命练2小时然后痛3天,不如每天散步20分钟来得更可持续。”李奇说,要优先保证日常活动量,以身体无持续关节痛为底线。规律的低强度运动优于偶尔的高强度突击。

同时,重启运动的人要接受自己的“退化”:体能和力量不如从前。“这是正常的,不是因为老了,而是因为神经肌肉系统需要重新建立连接。”许猛说。

久坐但想重启运动,如何“丝滑切换”?专家认为,从久坐到规律运动,通常可分三步走。

第一阶段为适应激活期,至少持续一到两周。许猛建议,每周锻炼3至4次,每次20至30分钟,以低强度活动为主,旨在唤醒沉睡的肌肉和关节。李奇认为,在这个阶段,应优先选对膝关节、肩关节压力小的运动,如快走、平地慢骑单车等。

第二阶段为功能适应期,旨在增加运动时长、阻力,提升心肺与肌肉耐力,时间至少持续两周。许猛认为,在身体适应了基础运动节奏后,可以增加加入力量训练和协调性训练,运动内容上可以增加自重训练,如靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、跪姿俯卧撑等,但每周训练的时长、距离或负重增幅不宜超过10%至15%。

第三阶段为规律运动期。这一阶段可根据个人兴趣选择运动项目,除此之外,每周应安排1至2次低强度恢复训练,如瑜伽、散步、拉伸。对关节来说,“练一休一”比“连练三天再歇两天”更友好。

(据新华社电)

心灵深处

不一样的你

□赵洪宇

和你—— 相见于蝉鸣乍响 点头挥手 微笑沉入心底 不曾神伤 写下容颜百媚功名万千 在时间的缝隙里 也是昙花一现 风裹蛙声烟火飘散	和你—— 相识于秋雨敲窗 刀风剑霜 依然知愁知忙 铸诗成行 起笔累消苦散煮酒话桑 糟糠布衣伴书香 夜微凉发鬓霜 笑看红尘遥知沧桑
--	--

文坛走笔

我爱301室

□朱玉柱

市政府三号楼三楼最东端的301室,是市纪委监委派驻市司法局纪检监察组的办公室,也是我到该组工作近两年的一方小小天地。这间朴素的房间,承载着我的日常工作、温暖瞬间与成长足迹,让我心生眷恋、倍感珍惜。

301室的窗外,四季皆景、步步皆景。透过窗户向东侧望去,“二号楼”三个字清晰醒目,北侧鲜艳的五星红旗迎风招展,南侧草木苍翠、绿意盎然,枝叶贴近窗台,伸手便可触碰到。

301室陈设简单质朴、干净整洁。一个老旧的铁皮文件柜整齐存放着工作资料,两张办公桌承载日常履职点滴,一张长沙发是我午间休憩的港湾。我格外喜爱同事赠送的两盆绿植,为办公室增添了盎然生机,让方寸陋室温馨又雅致。

派驻工作,监督有力度,相处有温度。工作之余,我常于走廊缓步慢走,还主动与驻在单位人员打招呼、勤交流,细心询问他们工作中的难点困惑,力所能及提供帮助。朝夕相处、常态化沟通,让我和驻在单位人员慢慢熟悉、彼此理解,彻底打破了工作隔阂,建立起真诚纯粹的情谊。

朝夕陪伴间,这间小屋藏满温情。无数个加班的夜晚,我伏案攻坚、打磨文稿,常常无暇顾及吃饭。驻在单位人员总是暖心挂念,悄悄送来方便面和零食。点点滴滴的善意与关怀,温暖了无数个值守的夜晚,让严肃的纪检监察工作充满温情暖意。

于我而言,301室更是沉淀自我、笔耕不辍的沃土。我格外偏爱周末的301室,少了平日的繁忙喧嚣,整栋楼宇静谧清幽,最适合我静心思考、梳理工作、研判细节。工作之余,翻阅报纸、浏览资讯,伴着舒缓的音乐沉淀自我,在安静的氛围中精进业务、打磨文字,惬意又充实。

最难忘的是一次深夜赶稿,因连日伏案,身心疲惫,我在办公室的沙发上短暂小憩。稍作休整后继续逐字打磨、潜心撰写。付出终有回报,稿件顺利见报,那一刻,所有熬夜耕耘的辛苦,都化作满心的踏实与欣慰。

一室方寸小,初心天地宽。朴素的301室,见证着我的坚守与拼搏,在这里,我履职尽责、潜心成长,收获情谊、沉淀初心。

时光不语,笃行不息。往后的日子,我将继续深爱这方小小阵地,以赤诚守初心,以实干担使命,踏实笃行,不负韶华。

新作速评

“看不见”的战线,道不尽的期盼——观电视剧《交锋》有感

□祝燕南

20世纪70年代,长春电影制片厂译制的反特电影《看不见的战线》上映,该片讲述敌对势力派遣的特务被一网打尽的故事,多位角色给一代观众留下深刻印象,其中潜伏特务“老狐狸”,还成为当时孩子们口中敌特的代名词。一直以来,以电影《羊城暗哨》《英雄虎胆》、电视剧《敌营十八年》《潜伏》等为代表的反特与谍战题材影视作品,始终深受人们关注和喜爱。



电视剧《交锋》海报(局部)。 资料图片

光阴荏苒,暗战的硝烟未曾消散。近期,当代国安题材电视剧《交锋》开播,讲述国安干警齐心协力,与境外间谍跨越20年生死较量的故事。作品以影视艺术的方式展现反颠覆、反分裂、反间谍的激烈斗争,让人们真切看见和平年代隐蔽战线的博弈,感受到国安卫士的忠诚奉献,更加坚信国家统一是大势所趋、大义所在、民心所向。

该剧让观众看见了隐姓埋名、忠诚奉献,前赴后继的国安卫士群像。剧中,吴声来局长带领的国安

干警,以猎人般的犀利目光时刻凝视对手,不放过敌人一举一动,即便在生命受到严重威胁的时刻,依旧展现出直面危机、不惧牺牲的从容刚毅。比如,开篇牺牲的蒋在珍,在生命结束前将重要信息传回我方上级,打开了侦查的突破口。承袭谍战剧类型特色,作品既有“置身敌营”的惊险紧张,以凸显我方潜伏人员的忠诚底色,也注重刻画险象环生的交锋故事,细腻描摹何春晓、锦兰等年轻一代国安干警日复一日紧贴对手的磨砺与成长,以及魏广进、马憩等国安卫士遭遇挫折时的沮丧、隐忍与最终胜利,为观众营造出很强的代入感。

通过敌我双方丰富的人物群像,作品让沐浴在阳光下的人们直观感受到身边可能隐藏的危险,理解反颠覆、反分裂、反间谍斗争的长期性复杂性。其中,既有朱应甲、郑桂平这些敌方“军情”人员不断策划破坏行动又争权夺势、借机牟利的丑恶嘴脸,也包括间谍组织采取的纠缠胁迫、威逼利诱、绑架暗杀等肮脏手段。而经不住严峻考验、一失足成千古恨的极个别我方涉密人员,则起到反面典型作用,反映出重大科研项目、关键工作岗位加强保密保卫工作的重要

性,以及全民树立国家安全意识的必要性。

隐蔽战线的斗争之外,诉不尽的是两岸同为中国人的血脉衷肠,压不住的是两岸同胞渴望和平、期盼统一的心声。改革开放以来,中国特色社会主义事业蓬勃发展,成就举世瞩目,“台独”分裂势力为此寝食难安,妄图破坏祖国统一大业。《交锋》艺术化呈现隐蔽战线博弈,生动揭示了这样的道理:实现祖国完全统一的历史进程不可阻挡。顺之者昌,逆之者亡。与此同时,剧中充分展示了两岸交流合作日益广泛、相互往来日益密切的不争事实,以小见大诠释了台湾前途在于国家统一,台湾同胞福祉系于民族复兴的主题。

如此题材重要、拥有“必看性”的剧,必须更好看。《交锋》虽在个别细节展示以及人物设定方面还有一定缺憾,但就整体而言,剧情起伏跌宕,角色塑造较为饱满,是一部题材、手法和主旨都令人眼前一亮的作品,也对同类题材文艺创作拓展叙事纵深具有启示意义。剧有终,思无尽。《交锋》在观众心里留下的,不仅是隐蔽战线的殊死搏斗,更是实现祖国完全统一的热切期盼。

(摘自《人民日报》)