

“走过”24节气里的山河与人生

敬一丹带着随笔集《走过》和读者唠嗑



订货会上敬一丹与现场观众互动

日前，在北京图书订货会上，敬一丹与主持人榭月现场畅聊，为观众分享了自己的随笔集《走过》，以二十四节气为暗线展开了对话，探寻时光里温暖人心的故事。

本次分享会的主题是“与时光对话”，二十四节气恰似时光标尺上的一个个刻度，承载了一段段回忆、一个个人。而《走过》一书，正是以春夏秋冬二十四节气串联起敬一丹的人生体悟。

访谈中，敬一丹表示，每个人都可以有自己体会节气的独特方式，有人以气象的角度讲节气，有人从养生的角度解读节气……而她是通过记忆里的人来感受节气，书里写山河湖海、风花雪月其实也是写人。

“节气是我们与时间和万物链接的结点，每个人都可以为节气设立自己的仪式，不同地域、不同时代有不同的仪式。”敬一丹说，小时候在哈尔滨，每年溜窗户缝儿在她心里就是入冬的仪式。而现在她仿照古代文人的九九消寒图，用过期口红在镜子上画了九朵梅花，这种小小的仪式让日子有了期盼。在现场，敬一丹还朗读了书中《小满》一篇的选段，跟大家分享自己对最喜欢的节气——小满的独特感受与思考。

敬一丹在座谈中说，她之所以书写，是因为不想遗忘。害怕忘记，哪怕是带有痛感的记忆也想留存下来，所以纷纷用文字记录进书里。而用文字，是因为文字更个人。不同于镜头前的公共话语，文字更能体现个人的风格，展现她不同于以往公众形象的另一面。并且，文字、文学，往往有着人们意想不到的分量。敬一丹的父亲晚年罹患阿尔兹海默症，可即使他已经

忘记了女儿的名字，在看到写有“呼兰”二字的卡片时，仍能写下“《呼兰河传》萧红”几个字，这是人与书跨越时光的交流。

敬一丹坦言，《走过》与自己以往带有怀旧色彩的作品均不同。比如：《我遇到你》是刚退休时的职业回望，感慨自己遇到传媒上升期很幸运；《那年那信》则收录了自家几代人的家书，建立了代际沟通的桥梁。而《走过》是自己近年来最轻松的一种表达，就是一个媒体人走来走去时见到、听到的故事。

在《走过》里，我们能跟随她的笔触，走进小兴安岭的密林，感受泰山的巍峨，领略昆仑的雄浑；能沿着松花江、长江源的水波，探寻水的灵动。从墨脱的杜鹃到额尔古纳的芍药，从城市的繁华到山村的质朴，每一处都有独特的印记。她说，相较于抵达的结果，她更享受抵达结果的过程，而这种期待抵达的心情从一段旅程的开端就已已然根植，就像每每看到江河交汇与分水，就如我们的相遇和分开，总能让人对生命与万物之间的连接展开无穷想象……

活动现场，敬一丹分享了自己的业余生活和生命态度。她说自己一直“假装在中年”：年轻时假装在中年，是渴望快些成熟；年老时假装在中年，是想从容老去。即使退休后，她也一直给自己心理暗示，保持中年状态，既饱含阅历，又不失好奇心。此外，敬一丹提到，对于超出能力范围的事情，她持有一种“顺其自然”的心态，学会适当放过自己，这便是大家所说的“接纳自己，与自己和解”。敬一丹坦言，有两件事曾让她倍感挫败：一是开车，二是滑雪，这两项活动让她意识到自己对速度的恐惧。四十岁学车时，历经艰难考

取驾照却依然无法熟练停车；多年滑雪练习，始终停留在中级道水平。然而，正是这样一次滑雪经历，让她最终接受了自己的弱点，一边从中级道滑下，一边欣赏道旁的白桦林，她达到了内心的自洽——接受自己的不完美，允许自己适时停下脚步。

谈到此处，敬一丹邀请榭月和台下读者一同翻开书籍，向大家介绍《走过》独特的装帧设计，特别是代表春夏秋冬四季的彩页。除了敬一丹致敬四季时光的简短话语外，每一张彩页上都留有大量空白，供读者记录自己的四季故事，这样读者也能与这本书共同“走过”人生的四季。

敬一丹还特别介绍了扉页上的航迹图，图上可见无数航线从北京出发，其中指向最多的地点是哈尔滨和三亚——哈尔滨是她的故乡，三亚则是父母晚年长居之地，这两个地方都与她的血脉紧密相连。

提及家乡哈尔滨，敬一丹自然有诸多感慨。尽管如今哈尔滨旅游热潮涌动，但她认为哈尔滨的魅力远不止冰雪和中央大街。同样的景色，不同的人会有不同的感受。敬一丹对哈尔滨记忆最深刻的莫过于中山路和省图书馆。中山路是她从小走到大的道路，而省图书馆则见证了她阅读生涯的起点，这两处地方都承载着她难忘的记忆。

在现场交流中，有读者表达了对电视媒体未来的担忧，认为如今人们不再看电视了。敬一丹却从容应对，她表示传媒形式一直在变化，优质内容不拘泥于表现形式，“正如纸质书与电子书的关系一样，电视也可以融入新媒体的浪潮。”

七七

书单

“天气好的话，我会去找你”

疲惫女性的归乡之旅

韩国作家李到禹的《天气好的话，我会去找你》，不以戏剧化的情节打动人心，而是以“慢”为针、“陪伴”为线，将一个疲惫女性的归乡之旅、一间乡村书店的温暖日常，缝合成一首关于和解与重生的长诗。

“晚安书屋”是全书的精神内核，它不仅是北贤里一间小小的独立书店，更是被都市生活压垮者的心灵避难所。半旧的书架、取暖的炉火、烤橘子的焦香，还有定期聚集的晚安俱乐部成员，这些元素共同构成了治愈空间的核心。

主人公陆海媛从首尔逃离回乡，带着职场疲惫与心灵伤痕，选择在书店兼职。对她而言，书店不是工作场所，而是喘息之地：整理书籍时，指尖触碰到书页的质感能让她暂时忘却焦虑；听俱乐部成员分享故事时，她发现“原来每个人都有自己的伤痕”；甚至只是在炉火旁发呆，看着窗外的雪，都能让紧绷的神经慢慢松弛。

“晚安俱乐部”没有年龄、身份的界限：有退休的老人、上学的孩子、返乡的年轻人，他们带着各自的

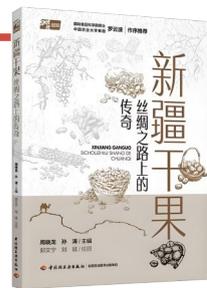
故事聚集在这里，读书、写作、分享生活。有人分享失业后的迷茫，有人诉说亲情的隔阂，有人谈论书中的感悟，这些坦诚的交流，像一缕缕阳光，照亮了每个人内心的角落。

另外，值得称道的是李到禹的叙事节奏，像北贤里的冬天一样，缓慢而坚定。他没有设置激烈的冲突、狗血的情节，只是聚焦于陆海媛归乡后的日常。这种“无剧情”的叙事，恰恰是全书最动人的地方。它让我们看到，治愈就在“好好吃饭、好好睡觉、好好生活”的琐碎日常中。陆海媛的转变，是慢节奏治愈的最好证明。刚回乡时，她封闭自己，不愿与人交流，甚至害怕听到风声（风声是她童年创伤的象征）；而在书店的日常里，她慢慢学会了“感受生活”：跟着俱乐部成员一起烤橘子，体会食物的香气；在读书会上分享自己的画，重新拾起对美术的热爱。

《天气好的话，我会去找你》最珍贵的，不是陆海媛的个人成长史，而是“晚安俱乐部”成员间互相陪伴的温暖群像。比如，一位老人分享自己

老伴去世后的孤独，其他人没有说“别难过”这类苍白的安慰，而是静静听着，有人分享自己相似的经历，有人递上一杯热茶，有人说“以后我们常一起读书”。这种“陪伴式治愈”，比任何大道理都更有力量。

张无极



《新疆干果》

周晓龙,孙涛 主编
中国轻工业出版社
2026年1月版

这是一本关于新疆干果的地理分布、人文简史和健康食用的科普著作。作为深耕营养领域的专家，作者们介绍了新疆的独特自然环境与气候条件对干果品质的影响与塑造。书中甄选新疆干果十大主要品类，详细介绍了主要品种与分布、品质特点、营养价值及生产工艺。该书从养生保健与日常食用方面引导读者健康食用，分享了若干干果选购小妙招。

《高效睡眠法》

(日)角谷亮 著
北京联合出版有限公司
2026年1月版



作者是睡眠领域的专业人士，为职场人士打造了7种睡眠策略，不仅提供了从饮食、灯光、声音、设备等方面改善睡眠的方法，还提供了改善工作效率的睡眠方法。“8小时睡眠”并非适用于所有人，对于特殊情况、特殊需求的人，书中提供了“5小时睡眠”“3+3睡眠”等新的睡眠方式。

据《南方都市报》