



我的文学创作与《<道德经>解读》之路

遗址旁的庙里，过着乞讨的生活。

后来，庙里出现一窝蛇，奶奶带着孩子一路逃难，移民到延安。这个村子的人大多是宗亲。祖辈们初到这里，公社让村里人凑一点粮食接济。赶不上第二年秋收，粮食就被吃完。奶奶又领着二爸三爸乞讨求生。

父亲身为长子，虽然才13岁，心气高，始终不肯去乞讨，就靠劳动挣一碗粮食，填补家用；这样的角色，注定两头受气。出力时是顶梁柱，可在弟妹眼里，终究不是父亲。一旦父亲管教他们，他们便心生芥蒂。

父亲拉扯大两个弟弟和一个妹妹，又为他们成家立业。自己一天学都没上过，却资助两个弟弟上学。我看父亲写自己的名字，手里握着的笔，真像用老锄头种地一样艰难。父亲却独自为奶奶养老送终，一人出钱出力，把爷爷的遗骨从老家吴堡迁到延安与奶奶合葬。

在父亲的一生中，活着的意义好像只有责任。他用沉默掩盖自己的苦难。父亲在外婆家同样有担当。一个冬天，外婆一家逃难到我家。父亲决定去刘坪私人煤矿下井挣点口粮钱，养活这一大家子。

后来，因煤矿被国家收购，父亲被转为正式工人。因为我们是外来户，队里人集体抗议，说什么不能把这个名额给了父亲，非要给了当地人。就凭着法与我们一家大小过不去。

大概有两年时间，父亲被欺负得也抬不起。在当地人的欺压下，我们一家很庆幸能存活。

我的自学生涯便是从那个时候开始。每晚在煤油灯下预习各类课程，早上天不亮就看书。母亲常常看着用心学习的我说：“对着呢！学在肚子里谁也抢不走！”

生活的痛苦如果要提炼到文学中，首先得有一粒文学的种子。而文学的种子要扎根于生活是很痛的。

我的文学梦就是从那个时候萌生：心里暗暗发誓，将来一定要用铅字把父亲的苦难写出来。上学时，有一篇课文注解写着：柳青，吴堡人。那一刻，好奇——吴堡还产作家，而且是硬牌大作家！十几年“上挠头蒜子”的耻辱在这一刻终于烟消云散。（注：此为嘉宾方言表达，保留原意）“文字真是个好东西！”这是我当时的信仰。至此，无论白天还是夜晚，“柳青——吴堡人，他是大作家！”这一缕光指引了我努力的方向。

如果非要我找一粒文学的种子，应该是家族迁徙的苦难和父亲的责任与仁慈；是童年与柳青先生的文字缘分。它们一起点燃了我的文学创作热情，又推着我走上文学创作之路。

主持人胡琛：请谈一谈您作品的创作过程。

嘉宾刘玉花：我的创作过程是艰辛的、坎坷的。为了生活，我把文学爱好藏在心底。沉重的生活和清醒的灵魂，使我重病几场，让我放下了所有梦想。

后来，我接触到《易经》。听说这是一本“天书”。因好奇，便开始翻阅；这本被传得神乎其神的“天书”，只是教我们做人做事要归于质朴，顺应天地，如此方自天佑之。

2019年，刘坪乡人送我一本他写的书，记载的大都是村子的真人真事。那也曾是母亲讲过的一知半解的事。因为很想弄明白，我夜以继日地把它认真读完。放下书的那天下午，我在院子里散步，无意间看到一道流星划过天际。那一刻，结合刚读完的写实之书，脑海中突然出现了一条清晰无比的写作思路：天上的流星再璀璨，终究也要归于大地。艺术创作亦是如此，唯有从写实起步，才能如流星般闪光动人。

主持人胡琛：您如何描述您的作品在文学界的地位和影响？

嘉宾刘玉花：这个问题，我从未考虑过。只是一直思考怎样才能把需要写、又非常想写的写出来。

主持人胡琛：请讲述本人最满意的一部作品。

嘉宾刘玉花：目前还谈不上有最满意的作品，但最近我的新书《<道德经>解读》出版，书中老子的智慧打动了不少人，这一点让我很欣慰。

至于最满意的作品：庄子有言“交臂非故”，意思是两人擦肩而过、手臂相触的刹那，彼此便已不再是前一刻的自己。世间万物时刻流转，只有最新的作品，没有最满意的作品。

这本书的原文是老子所著，我只是在老子思想的基础上作解读阐释。不少好友对我好奇：“完成了这么一个大工程？”我同样好奇他们的好奇。

有人说，解读《道德经》是百人百解。我个人认为，无论从哪个角度，最根本是要追溯老子思想的源头，明白每一章的主题，理解老子的道理有何现实意义，这才是解读的核心。

主持人胡琛：《<道德经>解读》这部作品主要表达什么思想？

嘉宾刘玉花：第一，彰显国学经典的重要价值。《道德经》是老子将天地自然、日月星辰运行的大道之理，融入中国人立心、立身、立国的根本理念之中。它是中华民族的文化根源与民族之魂，也是中国文化在世界文明中极具高度的代表，彰显着中国文化的全球意义。

书中“道法自然”“祸福相依”等古老智

慧，早已成为全人类共同的思想财富。据记载，《纽约时报》曾将老子列为古今影响人类的十大作家之首。《道德经》全球销量常年位居经典前列，在西方发行量仅次于《圣经》，且《道德经》由老子一人独著，更显思想的独特与伟大。

在德国，《道德经》普及率极高，平均每四户家庭就有一册，超过国内的普及程度。时至今日，它仍被众多世界名人奉为人生指南，新译本不断推出，持续影响着世界。

无论时代如何变迁，我们总能在《道德经》中找到底气与安宁。这是我们中国人独一无二、无可比拟的文化根脉，也是中国人真正的精神家园。

第二，阐释《道德经》中“道”与“德”的相互关系。

在老子看来，道是天地万物的本源，是宇宙运行的根本规律。大道无为、无形，但永恒存在。所谓“道、一、无极、炁、混沌、太始、元始”等，皆是道在未显化出太极阴阳之前的潜能状态。

道与德，简单说：道是根本，德是道之显现；没有道就没有德，真正的德一定合乎道。举个很通俗的例子：前面一条大河挡住了人们的去路，有人自愿出钱出力，为大家架起一座桥。这座桥方便众人通行，就是顺应了“道”；而这个人主动造桥的善心与担当，就是“德”。

我的新书《<道德经>解读》，就是帮助大家明白老子思想：什么是道、什么是德，学会依道修德、以德合道，把古老智慧真正用在做人做事、修身齐家的日常生活里。弘扬老子思想不是复古守旧，而是顺应时代的大势所趋，符合时代的刚需。每个时代流行的思想，都对应着那个时代人们最真实的心理需求。我做《<道德经>解读》的初心，是把老祖宗悟透的天地大道规律从尘封多年的高阁拿在手心里，安放在枕边，学习践行。否则，这么好的宝贝文化被束之高阁，太可惜了！

第三，《道德经》第一章是通览八十一章的总闸门与金钥匙。

老子从人们看见的、有形有名的道路，引出那条看不见、形而上的虚空之道。他以此告诫世人：“祸福、有无”它们分别是大道的一体两面，不要只局限在物质世界的认知。有是走向无的开始，无才是拥抱有的起点。唯有超越分别心，体悟“有无相生”的大道，方是真知。

第四，关于道的存在状态。《道德经》第四章言：“湛兮似或存。”这一句精准道出了道在万事万物中的存在方式——它幽深澄澈、无形无迹，却真实不虚。道本无相，但是万事万物皆为道象！道在花草树木中，

也在阴沟茅厕里，在苍天大地间。

第五，道在日用，行则将至。

倒背《道德经》全文，不如认真践行其中的一两个字。《道德经》的最高智慧在日常生活中，在帝王将相的朝堂，不在脱离生活的寺庙和书本里。但不能因此轻慢经典，没有《道德经》的指引，我们又凭什么照亮践行之路？

《<道德经>解读》全书约十六万字，完整收录原文，不绕弯子，直奔老子思想的主题，打破经典阅读的壁垒。

《道德经》是华夏后裔的根，是老祖宗留给我们安身立命的传家宝。这样的经典，理应在走进每一户中国家庭。

主持人胡琛：您认为您的作品中最具代表性的元素是什么？

嘉宾刘玉花：我认为是朴素。不绕弯路、直指老子思想，追随大道本意。《<道德经>解读》一书的封面题字和《序言》皆是著名作家、国务院参事忽培元先生写的。他在《序言》明确提出：可作为老百姓的哲学扫盲课本。

主持人胡琛：您在创作过程中遇到的最大挑战是什么？

嘉宾刘玉花：最大的挑战是坚持。这是几十年如一日，一步步完成的。只要是真心热爱的事，认准方向，不问结果、踏实去做。

主持人胡琛：从黄土高原的土窑洞出发，以父亲的苦难为初心，以老庄智慧为底色，刘玉花老师用三十余载光阴，以通俗直白的表达打破经典阅读的壁垒，被誉为“老百姓的哲学扫盲课本”。

让这本承载民族根脉的读物，照亮更多人的心路，在文学与传统文化的滋养中，寻得属于自己的精神归处。



● 嘉宾刘玉花

鼻痒、眼痒、睡不好？

北医三院专家左强：别硬扛！这份“硬核”防治指南请收好

话，把它说清楚、讲明白，让大家少走弯路，少受罪。

主持人亮亮：太好了！左主任，我们就从最基本的问题开始。春天一到，特别是刮风、换季的时候，很多朋友就开始“阿嚏”个不停，这到底是怎么回事？什么是过敏性鼻炎，为什么偏偏是我会过敏呢？

嘉宾左强：用一句话来定义，过敏性鼻炎就是“过敏体质”的人，接触了“过敏原”之后，在鼻腔里发生的“过敏反应”。这三个要素缺一不可。简单说，就是您天生免疫系统比较“敏感”，把像花粉、尘螨这些本来无害的东西，当成了“敌人”来攻击，于是打喷嚏、流鼻涕这些“防御反应”就来了。它的典型症状有四个：一是连续打喷嚏，一打就好几个；二是流清水一样的鼻涕，量很大；三是鼻子堵；四是鼻子、眼睛、嗓子甚至耳朵发痒。这些症状会严重影响休息和工作，跟感冒可不一样。

主持人亮亮：您提到感冒，这确实容易混淆。春季也容易感冒，都有鼻塞流涕，我们普通老百姓该怎么区分呢？

嘉宾左强：问得非常好，很多朋友确实会误当感冒治。关键有两点：第一，看有没有全身症状。感冒常伴有发烧、头痛、浑身乏力；而过敏性鼻炎通常没有。第二，看持续时间。感冒一般一周左右就好了；而过敏性鼻炎的病程很长，花粉季可能持续一两个月，如果是尘螨过敏，可能全年都犯。所以，如果“感冒”症状持续很久，又没有全身不适，就要警惕过敏性鼻炎了。

主持人亮亮：哦，原来不是发炎，是免疫系统“反应过度”了。那在现在这个花粉纷飞的季节，我们该怎么预防，才能不让您找上门呢？

嘉宾左强：预防可以从居家、外出、日

常护理三方面着手。

首先是居家。在花粉浓度高的晴天、大风天，要少开窗，或使用空气净化器。开窗通风最好选在花粉较少的时段，比如夜间或雨后。不要在室外晾晒衣物，防止花粉带入室内。

其次是外出。出门前可以查一下花粉指数，高的时候尽量减少外出。如果出门，一定戴好口罩，N95或医用外科口罩都有用，还能搭配护目镜。可以避开圆柏、侧柏这些“风媒花”植物多的区域，但像桃花、樱花这些靠昆虫传粉的花，一般没问题，可以放心观赏。

最后是回家后。及时换掉外套，清洗脸部和鼻腔，可以用生理盐水洗鼻，把附着在鼻子上的花粉冲走。同时注意规律作息，增强免疫力。

主持人亮亮：也就是说，不是不能出门，而是要“科学武装”好自己。那如果已经中招了，鼻子堵得睡不着，喷嚏打得没法工作，该怎么规范治疗呢？

嘉宾左强：治疗上，我们讲究阶梯方案。第一，基础治疗是鼻腔冲洗，用生理盐水或海水洗鼻，安全无副作用。第二，药物治疗是核心。首选的是一线用药“鼻用激素喷剂”，比如糠酸莫米松。大家别一听“激素”就害怕，它是局部用药，全身吸收极少，非常安全，能有效减轻鼻腔炎症。另外，还有口服或鼻喷的抗组胺药（如氯雷他定），能快速止痒止涕；白三烯受体拮抗剂（如孟鲁司特）对鼻塞重或合并哮喘的人效果好。中医中药和针灸也有辅助作用。关键点，用药一定要在医生指导下进行，不要自己乱用。特别是有些“网红神药”或快速通鼻的滴鼻剂，可能含有血管收缩剂，长期用会导致“药物性鼻炎”，让鼻子更堵，形

成依赖。

主持人亮亮：每年都犯，有没有办法能“根治”它呢？或者做个手术能一劳永逸吗？

嘉宾左强：这是个大家非常关心的问题。目前，对于部分明确的过敏原，比如尘螨和某些花粉，可以进行“脱敏治疗”。这是目前唯一可能改变疾病进程、达到“根治”效果的方法，但疗程较长，需要2-3年。最新的“生物制剂”（单抗）针剂效果也很好，但价格较高，且不能根治，适用于重症患者。

至于手术，它不是过敏性鼻炎的首选治疗方法。手术主要用来解决合并的问题，比如严重的鼻中隔偏曲、鼻息肉，通过手术改善鼻腔结构，减轻症状，但不能消除过敏本身。

主持人亮亮：非常感谢左主任，您把预防、治疗和根治的可能性都讲得非常透彻。在您丰富的临床经验中，患者最常见的误区有哪些？给大家提个醒。

嘉宾左强：误区还真不少，我总结四个：

误区一：鼻炎不是病，忍忍就过去。长期不控制，会引发鼻窦炎、中耳炎甚至哮喘，影响睡眠和记忆力，必须重视。

误区二：一犯鼻炎就吃“消炎药”（抗生素）。过敏性鼻炎是免疫问题，不是细菌感染，吃抗生素没用。

误区三：迷信“偏方”“神药”能根治。刚才说了，目前除脱敏治疗外，没有能保证根治的方法。很多偏方和来路不明的药水可能损伤鼻腔，或含有害成分。

误区四：症状一好就马上停药。症状控制了，但鼻腔炎症可能还在。特别是花粉季，鼻喷激素建议至少用1个月以上，以巩固疗效，减少复发。

主持人亮亮：本期的科普真是干货满满。请左主任用几句话，为大家总结一下过敏性鼻炎的防治要点吧。

嘉宾左强：好的，我编个顺口溜，方便大家记忆：春花粉飞扬，鼻炎别硬扛；防护记心上，药物解症状；偏方不可信，脱敏是良方；科学治鼻炎，鼻畅心更畅。

如果大家有相关问题，可以到北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）耳鼻喉科门诊就诊，我们会为您提供个性化的诊疗方案。

主持人亮亮：感谢左主任带来的精彩、实用的科普！希望大家记住：科学认识是第一步，规范防护和治疗是关键，别让小小的鼻炎影响我们享受美好的春天。



● 嘉宾左强



主持人胡琛：聆听作家故事，感受文学力量。

本期嘉宾刘玉花，是中国散文诗作家协会、中国诗歌学会、延安市作家协会会员、陕西省诗词协会理事、宝塔诗词学会会长，《宝塔诗词》杂志主编。

刘玉花深耕文学创作。其中散文、诗歌及格律诗作品先后在《延安日报》《延河》《南方文学》《文学陕军》等多家知名报刊及网络平台发表，有诗歌入选《新诗百年·中国当代诗人佳作选》，且撰写、出版《<道德经>解读》一书。

作家说

主持人胡琛：请讲一讲您的成长经历和走上文学创作这条路的原因。

嘉宾刘玉花：我走上文学创作这条路，源于父亲的苦难。即使现在，我总会想起父亲被冻裂的双手；想起他弯腰背庄稼，准备站起的那一瞬间，人的尊严、男子汉、父亲的身份都锁进那弯腰的姿态里，要站立的那个力气里。看到黄土飞扬的安塞腰鼓，想到陕北这一方土地上所有劳作的人们，世世代代为了生存，都在与命运抗争。

童年的孤独和父亲讲的老庄故事奠定了我的写作基础。出版新书《<道德经>解读》，不过是钻研三十多年后，顺理成章的随性梳理。

我的家乡在延安市蟠龙镇刘坪村，是当地的外来户。所以童年大都是孤独的。常常与院子里的老槐树说话，与天上的飞鸟说话。有时，我琢磨自己有双翅膀多好！绕开村庄，回佳县找外婆陪我玩。

我的祖籍在榆林市吴堡县上张家山。爷爷早逝，奶奶裹着小脚，族人欺弱。奶奶带着她的三个儿子、一个女儿离开村子，落脚到吴堡川口镇东渡黄河



主持人亮亮：春天来了，万物复苏，可不少朋友也“复苏”了一些烦恼——鼻子痒、眼睛痒、喷嚏不断、清鼻涕不止，这很可能是被“过敏性鼻炎”给缠上了。本期，我们请来了权威专家，为大家带来一堂关于过敏性鼻炎的“硬核”科普课。

走，路上说

主持人亮亮：我们邀请到了北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）耳鼻喉科的驻延专家——左强主任。左主任毕业于北京大学医学部，是延安中医医院的耳鼻喉科学术主任。他长期从事过敏性鼻炎的临床诊疗与研究，在鼻部疾病的微创手术和综合治疗方面经验非常丰富。

嘉宾左强：非常高兴能和您交流。过敏性鼻炎确实是咱们延安乃至北方地区春季非常高发的问题，今天我们用大白