

沿着光辉的足迹寻高处

——《向往高处——15条国内经典徒步路线旅行随笔》读后感

□ 景新

收到好友王光辉先生的大作《向往高处》非常欣喜，该书由江西人民出版社出版。作者王光辉是江西人，网名“鄱湖牧童”，是我音像出版业的同行加好友，他为人豪爽，我称他辉哥。很久之前就知道他是重装徒步旅行爱好者，平时相会时最爱听他讲他的徒步“野史”。这下好了，辉哥终于著书立说，将自己多年来的“驴友”经历娓娓道来，将过往不为人知的“秘事”“险事”广之于众。近期闲下来后，认真拜读了老友的大作，犹如跟随辉哥的文字徒步了15条国内经典路线，除了增添了对老友的敬仰和钦佩之外，我总结了“险”“真”“诚”“悟”“专”五个字来体现本书内在的价值所在。

一曰“险”。现代人旅游又叫打卡，身未动，海量的图片文字已经呼啸而来，肉身无非就是去景点验证一遍，仿佛考试过后对一下答案。旅游应有的新鲜感、陌生感和探险感，大部分人是没有的。辉哥走过的15条线路，无一不是惊险刺激，用双脚验证了“世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也。”在《穿越“中华龙脊”线上的生死之路——鳌太线》文章当中，我们可以通过辉哥的文字感受路之“险”：

“望着远方麦秸岭由碎石、陡坡组成的石海，我的内心开始胆怯。前方的几个红黄色小点在石海中若隐若现，背包客在大自然面前显得如此渺小。我们开始拼尽力气翻越麦秸岭，风开始加大，迷雾开始腾起，爬坡的运动热量抵御不了大自然的寒意，山脊两边的乱石如一把把尖刀倒插在地上，一不小心就可能脚断手残、头破血流，小命随时可能丢掉。鳌山之巅麦秸岭，海拔3496米，我们一个个小心翼翼，花了一个半小时终于登顶。在这里没有英雄，只有求生者。”

即便他有经验有准备，但是旅途依然险象环生，步步艰辛，对大自然始终怀着敬畏之心。

二曰“真”。戏曲舞台上讲究“真看真听真感受”，看辉哥的书，我也仿佛身临其境。书中毫不隐瞒地在旅途中的胆怯、痛苦、犹豫、疲劳……甚至高原上半夜从帐篷中出来解手的挣扎，辉哥也徐徐道来，没有任何偶像包袱，真实得让人“绝望”。在《深入“横



▲《向往高处》
王光辉 著
江西人民出版社

断之心”遇见更好的自己——格聂雪山C线》一文中，辉哥如此写道：

“晚上没有胃口，吃不下食物，多喝了几个杯茶祛寒，人躺在帐篷内，脑子因缺氧疼得要命，一直处于失眠状态。上半夜山谷中风大。帐篷被吹得哗哗作响，外面好像有小动物在翻找吃的东西，可能是土拨鼠或野兔，也可能是牦牛或马帮的驮马，我不敢出来驱赶，待在帐内不敢乱动。好在下半夜无风无雨，否则帐篷非进水不可，帐篷位置选得不平，防潮垫一直往下溜，不能完整垫在身下，背部在羽绒被子底下透着阵阵寒意。水喝多了尿也多，每次出帐篷都痛苦不堪，帐篷外大约5摄氏度，温度倒不是太低，但是随着大量水分的流失，身体的热量也快速散去，被风一吹，寒意立马充满全身，冷得发抖，站在外面多待几秒钟都受不了。”

途中马队、向导的真心帮助，藏族同胞的真情待客，更是令人动容。有时还闲笔带出的野外生存技能，大到营地选择、帐篷的扎法，小到装备负重、葡萄糖浓缩液的神奇妙用，林林总总让我大开眼界。

三曰“诚”。辉哥是个热心人，平时与我们熟悉的人交往过程中，都能体现他的热诚、真诚。但我没想到，在高山险峻的极端环境下，他对陌生人或同行“驴友”依然能保持纯朴的热诚，这就相当不容易。户外徒步法则

有“三不借”：不借水、不借火、不借贴身装备。但在书中，辉哥经常在自身有困难的情况下帮人打水，用自己的炉具帮队友烧水、煮姜茶，留给路人食物，有时在网络条件不好的山区，还主动帮陌生人用现金付款等等，都体现了他的热心肠。在《穿越“中华龙脊”线上的生死之路——鳌太线》一文中，他是这样描述的：

“选址浪费了不少时间，考虑到地面平坦作为首选，在人满为患的小地方找平坦的地方也不容易，终于在一个斜坡选好位置。因风太大，独立搭帐篷费了不少劲。”

做好这些事情后，赶紧去打水做饭，到了水源地发现另一队友因风太大，独自一人搞不定帐篷安扎，便上前帮忙。我走的时候发现他嘴唇哆嗦，身体发抖，觉得他有轻微失温现象，原来他没有穿保暖层，便让他加衣服。回去煮了姜汤水送过来给他喝，他的心悸才恢复稳定。”

这样的小事，在平时算不上什么，但在高原极地的复杂环境下，对户外经验不足的人来说，却是能救命的。

四曰“悟”。辉哥多年来翻山涉水，两肩霜花，却依然“执迷不悔”，颇有“路平坎坷成大道”之态，我之前只道必有缘由，却发现他在书中“牧童说”已将多年徒步的感悟直抒胸臆，读后受益匪浅。在《感受蜀山之王的魅力——贡嘎雪山C线》一文中，辉哥如此深刻描写了“悟”：

“对面雪山上的云雾开始慢慢散去，贡嘎主峰终于露出了冰山一角。这时，正南偏西方向出现一个巨大的彩色光环悬在空中，更让人称奇的是之后还出现了佛光，那一刻，我的心都醉了！在波涛滚滚的云海之上，彩虹和佛光同时出现的绝美景，连藏族司机也少见之又少。这是蜀山之王——贡嘎，对我们远道而来的游客的慷慨！”

有哲人说过：“我们的心，常常被功利和物欲所束缚，当面向辽阔大海时，当面向无限旷野时，当面向巍峨高山时，会觉得自己曾经追逐的一切，在那一刻显得多么微不足道，曾经迷失的自我，在那一刻显得那样卑微和渺小”。看山中花开花落，望天上云卷云舒。我突然悟出，这才是我们最想要的自由——心的自由！”

一个人的精神需求是极其丰富的，我们需要有快捷旅游带来的惬意，但这种满足往往是短暂的、浅层次的，相比“上车睡觉，下车尿尿，到了景点就拍照，回来一问啥也不知道”，辉哥这种背着装备，徒步跋涉，颇有古人风范的旅行所带来的精神享受，必然是长久的、深层次、超越了低级趣味的，颇有“孔子闻韶乐，三月不知肉味”的意思。

五曰“专”。辉哥多年来走南闯北，见多识广，个人阅历丰富。特别是在地理知识，少数民族地区民俗文化研究方面功底深厚，且能入乡随俗。在《与雪山冰川的一次约会——梅里雪山北坡》一文中谈到转山：

“藏族同胞转山，不仅是一种宗教信仰活动，还是一种很好的锻炼身体方式。他们通过转山这种步行几十公里山路的方式步行，很多年龄大的藏族中老年妇女，体力不亚于我们这些平原来的青壮年，她们在崎岖的山路上健步如飞，步行速度很快。这种活动能使人长期保持强健的体魄，有利于在高原劳作和生产。儿童们通过转山磨砺意志，培养坚韧的品质和耐力。一家人通过转山，融洽家庭关系。沿途能见到中年妇女领着小孩远远前行，小孩负责捡拾柴火；当休息时妇女们找一平地煮好奶茶，等后方中年长的老人；青壮年则背负行李，陪伴长辈同行。他们分工合作，各司其职。”

再者，“驴友”出行必是团队出行，队员们都是来自五湖四海，年龄各异，为了一个共同的目标，走到一起来了。他们往往并不熟悉，脾气秉性各异，户外能力也是有大有小，但都能彼此协作，互相包容，充分发扬了集体主义精神。辉哥愿意住青旅与现代年轻人相处，这也是让我钦佩之处。

正所谓，万丈光辉高处寻。我既没有辉哥的勇气和体力，更没有他的毅力，在深恨自己皮袍下的“小”时，只能拱手说一句：“辉哥，小弟佩服！”

书评作者简介：景新，副编审，山东电子音像出版社、大众产品编辑室主任，策划出版的作品多次入选中宣部主题出版重点出版物，并多次获中华优秀出版物奖、国家出版基金资助。



▲《中药固体制剂创新理论与产业化关键技术》
刘红宁 主编
江西科学技术出版社

中医药发展上升为国家战略，然而传统中药制剂制造存在产能低、能耗高，产品质量不佳等问题，不能满足人民群众对高品质中药制剂的需求，研发具有自主知识产权核心技术和装备，实现高质量、高效率、低能耗发展，是中药固体制剂产业化的必由之路。岐黄学者刘红宁教授带领团队历经14年联合攻关，创建系统化技术方案，创制系列中药新型制剂装备，攻克中药固体制剂产业化的关键共性难题，培育系列中药大品种，有效促进中药制造现代化。该研究项目“中药制造现代化——固体制剂产业化关键技术及应用”荣获国家科学技术进步奖二等奖。

为更好地总结推广这一研究成果，江西科学技术出版社邀请刘红宁教授编写《中药固体制剂创新理论与产业化关键技术》一书，完整阐述技术方案，该书成功入选“十四五”国家重点出版物出版规划，并获得国家出版基金资助。

该书不仅服务于科技强国的战略目标，还展现面向全球科技前沿、服务国家经济建设、满足国家重大需求及保障人民生命健康的基础性、前瞻性与战略性研究成果，集中反映了中药学与药物制剂工程学等领域的国内顶尖乃至国际领先的原创新性成就。本书的出版有望推动中药制造业向数字化、网络化、智能化方向迈进，加速中药制剂制造领域的高水平科技自立自强进程，助力我国从制药大国向制药强国的跨越式发展，并促进中医药文化的创造性转化与创新性发展。

深度融合理论实践

中药固体制剂的产业化水平不仅直接映射出中药制造现代化的进程，更对中药产业的发展具有深远影响，作者团队依托江西中医药大学的科研资源，历经多年的多学科协同攻关，针对中药固体制剂设计缺乏理论指导，大规模制生产中的质量不稳定、效率低、成本高等共性问题，以及制药装备能耗高的现状，进行相关研发。本书不仅直面大规模制生产中的质量、效率与成本困境，还深入探讨制药装备能耗降低的可能方案。书中详尽的理论阐述与典型案例分析，为读者呈现全方位、多层次的理论视角，使读者能够全面地理解中药固体制剂的创新理论与实践技术。此外，该书深入探讨了中药固体制剂生产工艺的关键环节与技术流程，为中药现代化提供有力的科学指导与实践参考，帮助制药企业更好地应对生产中的各种挑战，提高生产效率，降低成本，确保产品质量。这本书的出版，无疑为中药固体制剂的研究与生产提供宝贵的参考，具有重要的学术价值和实际应用意义。

科技助推中药制造现代化

在此书中，“中药制造现代化——固体制剂产业化关键技术研究及应用”项目被详尽诠释，本书是我国中药制造业现代化的璀璨成果，标志着科技创新、成果转化与产业应用方面翻开新篇章。此书的问世，不仅能够促进学术界深入交流，更为中药产业持续健康发展注入强大动力。书中详谈了现代科技如何助力提高中药固体制剂质量，确保产品安全性和有效性。

全书紧密围绕提升中药固体制剂产业的“品质、效率、环保及产业升级”的核心目标，从理论深度与技术前沿两个维度，系统阐述如何依托中医传统智慧与现代科技思维，设计并制造现代中药固体制剂，详尽剖析各生产环节的关键技术及其配套设备，深入探讨制剂技术与设备的高度融合策略，并前瞻性地指出中药固体制剂产业的未来发展方向。

中药现代化展国际风采

本书展露国际视野，其展示的创新理论与关键技术，为中药国际化提供扎实理论支撑与广阔思路。同时，该书充分展示中国在全球中药现代化进程中的领导力与突出贡献。

该书不仅展示了中药学和药物制剂工程学等领域的最新研究进展，更体现了我国中药固体制剂创新理论与产业化关键技术方面在国际的领先水平。本书的出版，能够进一步促进中药固体制剂领域的学术交流与合作，共同推动中药产业的持续健康发展。

结语：中药现代化标杆

毫无疑问，《中药固体制剂创新理论与产业化关键技术》一书在中药学领域中，以其深厚的理论基础和广泛的应用价值，成功地树立一个新标杆。该书不仅深入探讨了中药固体制剂的创新理论，还详细阐述了产业化过程中的关键技术，使其在学术界和产业界都具有较高的参考价值。这本书的出版为中药学的发展注入新的活力，将推动中药固体制剂研究与应用进一步深化。

书评作者简介：廖正根，二级教授，博士，博士生导师，国务院政府特殊津贴专家，赣鄱英才“555”工程领军人才、江西省主要学科学术和技术带头人、江西省高等学校药理学中青年学科带头人、世界中医药联合会中药新型给药系统专业委员会常务理事、世界中医药联合会中药药理学专业委员会常务理事，主要从事粒子给药系统的设计与评价及药物体内转运过程研究。

推动传统中医药与现代制备技术完美结合

——评《中药固体制剂创新理论与产业化关键技术》

□ 廖正根

写给青少年的简明党史

□ 刘晓泉

章，介绍了中国共产党自1921年成立以来，为了争取民族独立和人民解放，实现国家繁荣富强和人民共同富裕，走过的一百多年艰辛而辉煌的奋斗历程。书中运用了翔实的史料，通过对重大党史事件的梳理，展现了一幅波澜壮阔的历史画卷，有助于青少年快速了解党的奋斗历程，厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感。

语言表达生动流畅。书中既有深刻的历史思考，也不乏生动的语言表达。不追求纯粹的学术化，也没有晦涩难懂的词汇，而是通过大量鲜活的事例、生动的故事、浅显易懂的语言、具体场景的描述，根据党史的时间线，将错综复杂的重大历史事件一一展现。例如，关于中国共产党领导抗日战争这部分内容，本书将其置于宏观的历史背景下，通过细腻的笔触，将这一时期的重大事件如百团大战予以具象化，展现了战争的残酷与党的伟大贡献，凸显了中国共产党在抗战中的中流砥柱作用。这种生动而具象的叙事方式，让历史变得鲜活，能够有效吸引青少年形成共鸣。

叙事形式图文并茂。除了文字叙述，本书穿插了一些珍贵的历史照片和生动的插图。通过这些丰富的图片，帮助青少年更加直观地感受历史

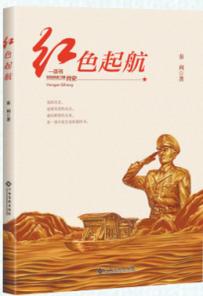
的氛围和重要人物的形象，更加深入地了解历史事件和人物背后的真实场景，有效提升了感染力。例如，关于开辟革命新道路这部分内容，在用文字书写故事的同时，还展示了古田会议旧址等照片，增强了书籍的感染力。这些图片不仅是文字叙述的补充，还通过视觉上的冲击力，让青少年对中国共产党的发展历程有更为全面的理解。

红色基因传承价值。本书不仅系统梳理了党的历史，同时强调了红色基因的当代价值。书中不单讲述宏阔的百余年党史，也以小人物的角度，用每一个时期具体生动的重大历史事件，呈现党和人民如何团结一致、艰苦奋斗，带领中国走向今天的繁荣富强，引导青少年理解民族独立、人民解放以及社会主义现代化建设的艰辛，帮助青少年树立爱国情感，增强他们对历史的理解和认同感。书中强调，青少年是国家的未来和民族的希望，也是中国共产党的未来和希望。着力抓好青少年的教育，不仅是青少年健康成长需要，也是培养我国社会主义事业合格建设者和可靠接班人的迫切要求。通过讲述党的历史，帮助青少年认识到自己肩负的责任，鼓励他们在新时代继续发扬革命精神，努力

为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

总而言之，本书通过翔实的历史资料、严谨而生动的语言文字以及丰富的历史照片，为青少年提供了一堂生动的党史课。它不仅有助于青少年正确理解党的百年奋斗历程，而且还能厚植新一代青少年的爱国主义情怀，使他们从历史中汲取精神力量，接过革命先辈的接力棒，继承与发扬革命精神，传承红色基因，赓续红色血脉。本书既是一部青少年爱国主义教育读物，也是一座连通历史与未来的桥梁。

书评作者简介：刘晓泉，江西财经大学马克思主义学院院长、教授、博士生导师。赣鄱英才支持计划文化领军人才，江西省十大优秀思想政治理论课教师。国家社科基金项目通讯评委，教育部学位论文通讯评委。兼任中国现代史学会理事、中国财政学会财政史研究专业委员会理事、中国近现代史学会理事、江西省现代中国研究会常务理事、湖南省辛亥革命史研究会常务理事、江西省中共党史学会理事等职。主要从事中共党史、马克思主义中国化、思想政治教育研究。



▲《红色起航》
泰利 著
江西高校出版社

在实现中华民族伟大复兴的时代背景下，爱国主义教育青少年成长过程中不可或缺的一环。学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史是新时代爱国主义教育的必修课。国防大学秦利教授编写的《红色起航》，为青少年提供了生动、鲜活的爱国主义教育内容。

资料翔实内容严谨。本书分为九