

悦读

再现情深意重的江湖 《鬼吹灯》作者推出新作《大耍儿》

白白

十多年前曾以一部《鬼吹灯》创造畅销神话的网络作家天下霸唱，携最新作品再度强势回到公众视线。8月2日，他的最新系列作品《大耍儿》（一套四本）由上海文艺出版社出版。在这部历时五年创作的重量级新作里，他没有走奇幻路线，而是走现实主义风格。通过讲述一群十七八岁的少年以独特的方式走过热血青春的故事，带读者回到1980—1990年代的天津卫。

北京有老炮儿 天津有大耍儿

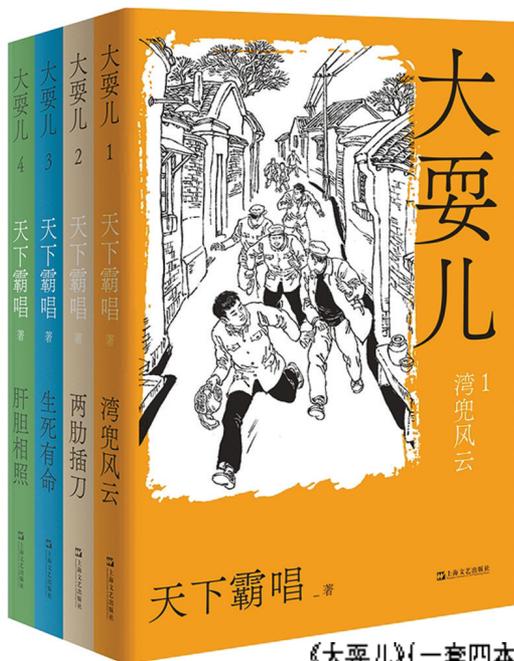
该书的主角少年墨斗，因不甘被白白欺压，带领同伴闯出一片天空，最后蜕变为一代风云人物。荡气回肠的兄弟情谊，义薄云天。虽然不再是奇幻小说，但可读性依然“在线”。尤为特别的是，出版方还特邀连环画家绘制插图，用贺友直式的白描风格，帮读者在视觉上还原1980—1990年代的城市风情和小说场景。

北京城有老炮儿，天津卫有大耍儿，书中的主人公“我”（墨斗），就是一个地地道道的天津大耍儿，在饱经风雨后，回忆自己的奋斗岁月。该书以第一人称讲故事的形式展开，增强了读者的代入感。而故事的发生地——天津，正是天下霸唱的家乡，所以他写起各种场景来驾轻就熟。

书中，天下霸唱告诉我们，那个年代大耍儿的标配是一件呢大衣、四个袋上衣、呢裤子、靴子、帆布挎包，再加一顶羊剪绒帽子；还有“鼓楼、海河、老胡同”等天津地标；人物的对话更是洋溢着浓烈的天津味儿，读到酣处，那些话仿佛会自动转成地道的天津话在耳边响起。整部书宛如一部20世纪80年代天津人原汁原味的生活画卷。



天下霸唱



《大耍儿》（一套四本）

被舍弃的草稿超50万字

“耍儿”是天津独有的词语，“耍儿”与“混账儿”有很大的不同。现在有人定义“耍儿”为“玩闹”。“大耍儿”为“玩闹”的头头。可是从这几种人的行径来看，“耍儿”的起源不是“玩闹”，而是指耍手艺，耍绝活，“大耍儿”是出类拔萃、高人一头的能工巧匠。天津是漕运、海运交汇之地，上下九流为名利而来，可是在这个码头不会耍两下真本事，是难以立足的。

在后记中，天下霸唱透露自己的创作轨迹：“《大耍儿》一至四部，以第四部《肝胆相照》的完结作为分水岭，发生在天津范围内的故事在此告一段落了。如果仍有后续发展，一众主要角色将陆续离开天津，

精神气质与武侠小说一脉相承

天下霸唱的写作路数，得到了主流文学界的高度肯定。著名评论家、中国作家协会副主席李敬泽评论《大耍儿》是“一部有文学野心的书，天下霸唱以他的方式，确认着四十年来天津青年与时代、与中国大地的联系，探索建立理想生活的路径，其精神气质与武侠小说的磊落正义一脉相承。既是热血的，也是感伤的；既是反讽的，也是重构的。”《繁花》作者、茅盾文学奖得主金宇澄

在河北秦皇岛当个体户、闯荡缅甸、去俄罗斯当倒爷，有的发了大财，有的落魄潦倒，最终梦断他乡。或坎坷，或顺利，不同的性格与选择，造就了不同的人生际遇。”

“本书根据魏爷事迹编著，感谢头条号‘天津往事’提供老天津的历史资料信息、‘小孔呈像’提供珍贵影像素材。全文定稿七十几万字，而实际被舍弃的草稿也在五十万字以上。虽然书中的诸多细节及人物，取材于现实生活中的社会样本，但小说毕竟不是真人真事，咱还是那句话——如有雷同，纯属巧合。写作总有遗憾，难以面面俱到，其中不当之处，敬请广大读者批评指正。”天下霸唱说。

说：“天下霸唱用说书人讲故事的方法，表现了他眼中的复杂世相，既有博人解颐的包袱、市井的话口，又有对命运的苍劲讲述，是一部亦庄亦谐、且俗且雅的当代话本体长篇小说。”专栏作家、华东师范大学教授毛尖则说，“感谢天下霸唱，把一个情深意重的江湖还给我们。上个世纪，《教父》示范铁血和子弹，本世纪，《大耍儿》重新为我们召唤梦里号角和大雪刃刀。”

封面新闻记者 张杰

如何『让孩子们跑起来』？跑圈资深大叔分享『促跑方法论』

苏炳添成为历史上首位闯进奥运会男子百米决赛的中国人，引爆国人田径热情。在赛场外，作为非专业运动员的普通人，对跑步的热爱也一样可以燃起来。在青少年肥胖率升高的情况下，让孩子们跑起来尤其重要。

关于跑步的好处，很多成年人都知道，但是孩子想的却可能不太一样。那么，来听听金飞豹、田同生两位圈内资深跑者的建议吧。

父亲型跑者：
100天跑100场马拉松

金飞豹是一位探险家，也是一位马拉松资深跑者。2018年，他在100天的时间里跑了100场马拉松。也就是每天跑一场，从不间断。同时，他也是一位7岁男孩的父亲，常常带着孩子跑步。

田同生则从55岁开始跑步，跑了13年，跑了130多场马拉松。他是一位12岁女孩的父亲，经常会带着女儿跑步，女儿现在已能够跑完10公里。

这两位都是资深的父亲型跑者：身体力行，从带着孩子学跑步、参加周期性的耐力和速度训练，到和孩子一起参加各种比赛，积累了丰富的训练和比赛经验。两人在跑步尤其是如何带领孩子科学跑步方面，有着丰富的经验。他们合著的《让孩子们跑起来》，于2021年7月由成都时代出版社出版。

倘若你是一位家长，孩子正在或者准备学习跑步，那么，这本书是完全适合他或者她的。这本书就是写给初学跑步的孩子们，适合家长阅读、老师阅读、校长和其他人阅读。这本书“以体育心”和“以体育智”的理念，系统回答了为什么要“让孩子们跑起来”，怎样才能“让孩

子们跑起来”。

跑步的好处是显而易见的——有氧、安全、无需器械，是最适合青少年的运动形式之一。跑步对于青少年健康成长有不少益处，比如促进软骨生长，促进骨的钙化，避免久坐和姿势不良所导致的骨骼发育异常。还能促进孩子心肺功能提高，促进心血管系统和呼吸系统的发育，协调神经兴奋和抑制过程，缓解大脑疲劳，锻炼青少年的意志品质等等。跑步运动尤其利于帮助青少年释放压力、舒缓焦虑，战胜抑郁。

关于跑步：
孩子想的与你不一样

关键在于，如何让孩子们跑起来？这个问题说来简单，但行动起来却需要一套科学方法。本书作者告诉我们，孩子锻炼身体与成年人锻炼身体的目的和动机有着本质区别。

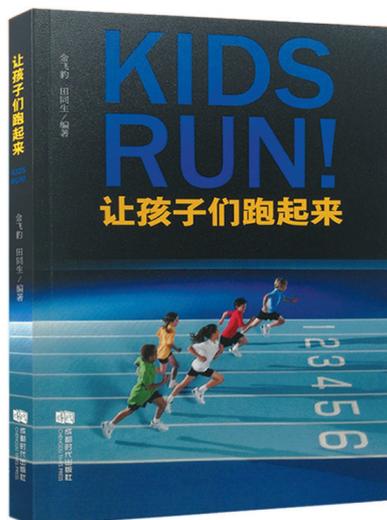
成年人锻炼身体最重要的目的是为了身体健康，其次是保持身材，再往后排，才是提升运动水平，增加一项技能、娱乐……而孩子呢？有研究机构做过一项调研，10—12岁的孩子喜欢体育运动的5个理由排序恰好与成人相反，他们喜欢体育运动的核心理由是“玩得开心”，其次是可以让自己擅长一项体育技能，而“保持身材”和“身体健康”这种理由，根本不在孩子们的考虑范围内。

所以，“如何让孩子们跑起来”这个困扰了很多中国家长的问题，在根源的驱动力上，家长们可能用错了方法。很多家长在督促和引导孩子跑步时，常用“减肥”“健身”这样的理由去说服孩子，往往适得其反，甚至让刚刚进入青春期的孩子产生了逆反心理，更加不愿意跑起来。

在本书中，两位中国跑圈的资深大叔以多年来的实践经验和育儿心得，总结出一套行之有效的“促跑方法论”，从领导力、大脑平衡、减压等心理角度着手，告诉家长如何带动孩子去跑步，再从跑步的技巧、训练计划和训练手段等身体角度指导青少年如何逐步掌握跑步技能，提升跑步成绩。

虽然书名是《让孩子们跑起来》，但内容不仅仅适合孩子看。如果你是一位职场人，倘若正深受压力困扰，抑或常常处于焦虑中，像孩子一样跑起来，也是一个不错的选择。

封面新闻记者 张杰



《让孩子们跑起来》