朗读，为记忆留一盏灯

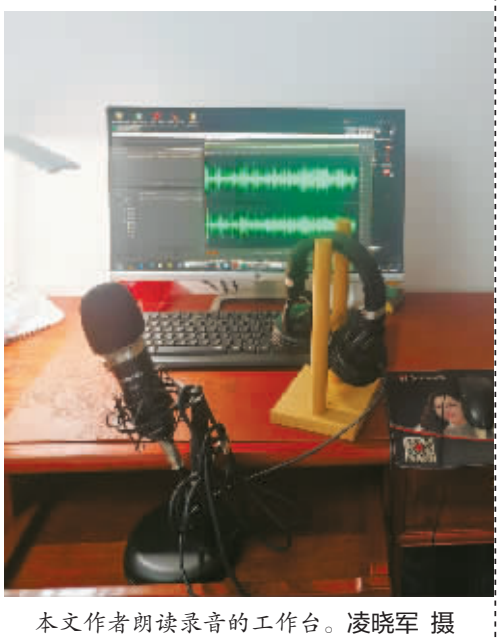
□凌晓军

窗外淅淅沥沥的雨不知什么时候停了。我坐在桌前，翻开手机，看到一位老朋友发来的消息，心里忽然一沉——又一位曾经熟悉的人，出现了记忆障碍。他才50多岁，离退休还有好几年，医生说，已经有了阿尔茨海默症的症状。

这样的消息，这两年接二连三。每一次听到，我都有点恍惚。那些人是曾经一起谈工作时亲切的面孔，聊电话时能把陈年旧事讲得活灵活现的人。如今他们开始慢慢忘记熟悉的人，聊天时说话颠三倒四，没法聊下去。我为他们唏嘘，也为自己后怕——当记忆的灯一盏一盏熄灭，一个活生生的人，要怎样在黑暗里走完余下的路？

那天在听“得到”的CEO——脱不花做的《长谈》节目，几位嘉宾聊春天，聊着聊着，其中一位说了一句话，让我停下来反复回听了几遍：朗读，可以预防和推迟阿尔茨海默症。

这句话落进我心里，激起了一圈圈涟漪。因为关于朗读这件事，我觉得自己是有发言权的。不是纸上谈兵，不是道听途说，而是用15年的清晨和夜晚，一寸一寸蹚出来的路。



本文作者朗读录音的工作台。凌晓军 摄

1

我的朗读生涯，是从一次偶然的尝试开始的。那天我用手机录音，试着把一篇文章大声读出来。录音回放的时候，有点干瘪和磕绊。我有点不服气，咱一个学中文的人，怎么会把文章读成这样！第二天，我又读了一遍，好多了。就这样，一天，两天，一年，两年，竟然快15年了。为了把文章读得有模有样，我专门去专业机构测试了普通话，分数还不错。

朗读给我的第一个礼物，是阅读面的扩大。为了找到一篇合心的素材，我常常在书架间和微信公众号里泡上半天：一段汪曾祺写草木人间的闲淡，一篇史铁生关于秋天的怀念，有时是古诗，有时是一篇关于人间烟火的抒情散文。找着找着，不知不觉，心里装下的东西多了，文字的那点修养，也就在这一篇一篇的挑选里，悄悄长了出来。朋友后来夸我：“你现在写的东西，和过去有点不一样了，越来越好看了。”我知道不一样在哪——是15年的素材，为我的表达铺垫了一层厚厚的底色。

第二个环节是录音。这是我最较真、也最较劲的部分。文章里凡是读不准的字，我绝不放过——是“莘莘学子”还是“辛辛学子”？龟裂的“龟”到底读jūn还是guī？“大月氏”怎么读才是正确的。特别是古文，如何断句，意思千差万别，遇到弄不清楚的地方，便去查字典、翻资料，有时候为了一句诗的出处，能查到深夜。我对自己有个要求：凡是文章里遇到的问题，一概不放过。久而久之，这些较过的真，竟都沉淀成了自己宝贵的知识储备。那一刻我心里明白，这本事不是天生的，是15年一个字一个句子抠出来的。

最难的，是制作。我是外行，从零起步。最初连什么是“干音”都不知道。找软件，从最基础的录音程序开始试；买硬件，麦克风、声卡、防喷罩，一样一样地添置，一点一点地摸索，踩了不少坑，也费了不少银子。把一段没有配乐、没有修饰的原始干音，加上合适的音乐，调节音量，琢磨混音的层次——哪里该让音乐退下去，让文字浮上来；哪里该留一点空白，让余韵自己散开。整个过程，眼睛看，耳朵听，手在操作，脑子在转，一颗心完全沉浸其中。那是对大脑多么全面、多么奢侈的锻炼啊——调动的是听觉、视觉、双手，还有情感和审美。



AI生成图

2

一晃15年，几千个作品就这样完成了。它们发布在我的荔枝电台上，也发在微信朋友圈里。我从来没想过获取什么经济收益。有素不相识的听友在电台给我留言，说在某个失眠的夜晚，是我的朗读陪他们入睡的。还有微信好友告诉我，听我的朗读，解开了他们的一些心结。看到那样的留言，我都会心头一热。

我没有团队，也没有旁人代劳，从选文、录音到后期，全是我自学、自悟、自己琢磨出来的。自学的过程当然磕磕绊绊，可每找到一个小窍门，那种踏实的喜悦，是花钱都买不来的。

其实还有一个意想不到的收获，说出来也许有人不信：朗读还可以美容。

这真不是玩笑。大声朗读时，嘴必须张开，笑肌也需要上提，在一张一合之间，牵动的是唇周的肌肉，协同的是面部的表情。面部有三四十块肌肉，平日里我们大多数时间表情松弛甚至凝滞，而朗读把它们一一唤醒、调动起来。更重要的是，声音要好听，必须微笑——哪怕看不见自己，嘴角也要微微上扬，气息才会通畅，音色才会圆润。所谓“闻其声，如见其人”，温软的声音背后，是一张舒展、和气的脸。你试试就知道了：绷着脸读出来的文字，是涩的；微笑着读出来的，是亮的，是甜的。

就这样，日复一日，读着读着，面部的线条柔和了，眉宇间也舒展多了，连眼睛里都存了几分笑意。朋友说我比实际年龄显得年轻些，我从不买昂贵的护肤品，想来想去，这大概是15年朗读悄悄馈赠的又一件礼物吧。

3

这几年，听到同龄人在抱怨记性没有忘性大，一转身就忘了刚刚要去干啥。于是我对自己的坚持有了新的理解。朗读时，嘴要张，气要沉，字要咬准，情要进去——这看似简单的动作，背后是大脑在不停地调度：语言、记忆、呼吸、情感，协同作战。神经科学说，不断接受挑战和刺激的大脑，衰老得慢。我不敢说朗读是抵御遗忘的盾牌，但我敢说，这15年里，我的脑子一直是热乎的、活的。当然也会遗忘，只要“忘得慢一点”，“傻得迟一点”就知足啦！

当然，我也想对读到这篇文章的人说：不要觉得门槛高。如果你觉得录音太难，设备太复杂，完全可以把这些都放下——只需张开嘴，大声读出来，就行了。读一页报纸，读一段小说，读一首你喜欢的诗。门槛低到几乎没有，唯一的秘诀只有两个字：坚持。

许多事都是这样。再小的事情，都不要轻视它。一天两天，看不出什么；一年两年，也许还是不显眼；可当你坚持数年、十几年之后回头再看，那些读过的字、较过的真、琢磨过的夜晚，早已堆成了一笔谁也拿不走的财富。对头脑的锻炼如此，对生活本身，又何尝不是如此。

记忆是易碎品，谁都怕它悄无声息地被打破。既然科学研究给了我们希望，说朗读这样一件小事，也许能为记忆多留一盏灯，多撑一段路，那我们为什么不试试呢？

从今天起，找一段你喜欢的文字，张开嘴，大声读出来吧。

读给岁月听，更是读给自己听。