

梦想还有 来日方长

——清华给落榜生的一封信

亲爱的同学：

你好！刚刚参加完清华大学2018年自主选拔的你，此刻在想什么呢？是在惴惴不安地等待结果，还是已经自信满满地开始准备复试？是依旧停留在高考的紧张情绪里，还是已经放松心情适当享受高考后短暂的闲暇？

我们非常欣赏你对清华大学的热情与向往，拳拳盛意，感莫可言。何其幸运，我们得以在茫茫人海中，与优秀的你相遇。是你让我们看到了年轻一代在艺术、体育、学科竞赛等各类舞台上耕耘青春，看到了青年学生身上的无限可能，看到了披荆斩棘、无所畏惧的青年精神。对于你来说，参加清华大学自主选拔的这段经历也许为你的人生带来了经验与成长；对于清华来说，这也是我们无比珍视的财富与宝藏。

但我们还是不得不遗憾地告诉你，在本次自主选拔中，我们未能给你理想的结果。在来自全国各地的万千优秀学子中做出选择，并不是一件简单轻松的事情。相反，抉择过程十分艰难痛苦。因为我们清楚地知道，需要换位思考，需要无比谨慎，需要为每位考生闪着光的人生负责任。

而最终做出的决定，永远是带着遗憾与痛心的。正是这份遗憾与痛心，激励着清华不断完善招生选材体系。围绕着“综合评价、多元择优、因材施教、促进公平”的人才选拔理念，我们试图用更加包容、更加多元的方式悦纳人才。是你的出现，让我们更好地去反思“优秀”的定义。

相对于一个单纯的结果，我们更想让你了解：自主选拔只是通往清华的道路之一，

与清华结缘永远都不会太晚。你身上的闪光之处我们都看在眼里，这使我们相信，你在此前的每一天都付出了异于常人的努力，拥有了引人注目的积累与收获。自主选拔的遗憾只是宣布你我暂别，并不代表你我无缘。只要你执着追梦，清华园的大门永远为你敞开。

人生的路口有很多，无论自主选拔还是高考，都只是其中一个。在我们备战高考时，我们也曾以为高考就是人生最重要的分岔路，它会决定一生；但当真正告别那段岁月后，我们发现，其实它只是人生的一个短暂阶段，它永远不能定义“我是谁”“我能成为谁”“我的人生会不会有价值”……

未来的选择还有很多。曾经无悔地奋斗过，没有因为成就而冲昏头脑，没有因为挫败而一蹶不振，这就是这段岁月给

我们最好的礼物。我们不愿刻意历万历数一路走过的艰难与荣光，因为梦想还有来日方长。清华传承的品质是自强不息，不要因为一次挫败，就给了自己不去优秀的理由。我们期待你整装待发，再次奔赴心中的芳华。

我们真诚地希望，这份结果对你能有所助益。希望它为你增加的是勇气，而非自我怀疑，希望它为你带来的是收获，而非忧愁焦虑。请你相信，我们珍视你的每一份努力、每一份热爱。你的道路漫长，充满奇迹，充满发现，充满奇妙的火花与源源不断的惊喜。

亲爱的同学，去相信，去仰视，向着梦想的方向。祝愿你收获最满意的高考结果，我们期待着，当八月荷塘花开，与你在清华园再次相遇。

摘自清华大学微信号

热点捕捉

C罗到底多自律

北京时间6月16日凌晨，葡萄牙西班牙“两牙”首战，C罗上演全场最佳，以一己之力挽狂澜。这是C罗第四次冲击世界杯冠军，被人质疑“巅峰已过”的C罗，用一个叹为观止的帽子戏法，让所有质疑者鸦雀无声。

C罗的三个进球出现在第4分钟、第44分钟、第88分钟，C罗成为继贝利、乌韦希勒、克洛泽之后，第四位世界杯历史上连续四届都有入球的球员。这是C罗职业生涯第51个帽子戏法，也是世界杯史上的第51个帽子戏法。

33岁之时C罗依旧扛着自己的球队向冠军进发，背后则是高强度的训练和作为职业球员的自律。C罗教练接受采访时曾说：他训练总是提前来，最晚离开，几乎不会迟到。但有一次没人通知他训练提前了，他迟到了，然后他特别激动，对他而言，迟到特别可耻。

对33岁的C罗来说，岁月仿佛在他的身体没留下任何痕迹。今年5月接受媒体采访的C罗说：“如今的我，有着23岁的身体。”在极致的自律下，他的体脂率未超过7%。一般情况下，足球运动员体脂率都在10%~11%，但是C罗却是个例外，他的身体肌肉占比达到了50%，也超过普通足球运动员46%的水平。

有人说从身材、肌肉结构，到脂肪含量C罗都是一个典范，即便耐力和力量方面，也堪称完美。齐达内近期再次称赞了C罗：“如果你们仔细聆听和观察会发现C罗从不会懈怠，他从来不想错过任何一场比赛。任何一名球员如果想多踢几年球就必须保持好自己的身体状态，这才是职业生涯最重要的事。”

皇马的一位教练组成员在接受采访时提到这样一个细节：一次在土耳其踢完欧冠之后，球队在凌晨3点回到马德里机场，大部分球员都想开着车上自己的车回家，而C罗先去做了冰浴。C罗每天都会去皇家马德里的训练中心或自己家里巨大的健身房锻炼，日复一日的训练是C罗生活的常态。

据《每日体育报》透露，运动专家告诉C罗，随着年龄的增大，适当的减重可以让他的肌肉活力尽可能地保持在巅峰状态。而在今年，他已经从80公斤减至78公斤。

已经33岁的C罗也清楚，休息对维持他的竞技水平有多么重要。除非有比赛任务，否则他极少在晚上11点之后才睡觉。

除此之外，自律还体现在C罗的饮食上：他每天摄取的食物都是低糖、低脂，C罗不会和队友一样开心饮酒，在经历了高强度比赛后，人体肠胃的吸收能力要强于平时数倍，此时饮酒不仅容易醉而且对人体恢复相当不利。

在皇马，工作人员喜欢用“瑞士手表”来形容C罗的规律性，而这只手表过去20年一直走得很精准，正因为如此的自律和努力，C罗的巅峰状态显得异常持久。

摘自灼见微信号

养生汇

闭目为何能养神

杨璞

中医理论认为，肝开窍于目，人体五脏六腑之精气皆上注于目。因此，眼睛常常被认为是心灵的窗口，是人最传神的地方。

对于脑力劳动者来说，越是繁忙时，越需要闭目养神。只要坐下来，闭上眼睛，脑子里什么都不想，直到呼吸平稳、全身放松为止。闭目养神必须要时时坚持“三要”：心情要放松、人静要安心、顺其自然要一心。坚持如此，才能使全身经络疏通、气血流畅，身体更加健康。

此外，饭后也是静坐、闭目养神的好时机。吃完饭后，人体内的血液都集中到消化道内，参与食物消化，如果此时行走、运动，会有一部分血液流向手足，肝脏处则会出现供血量不足的情况，影响其正常的新陈代谢。饭后闭目静坐10分钟至半小时，不仅有助于养神，还能帮助血液更多地流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分，有利于保护肝脏。

现代人生活节奏很快，很多人都有烦躁、焦虑甚至失眠的情况。闭目养神是个不错的调节方法。建议阴虚火燥的人，表现为心烦失眠、口燥咽干、盗汗遗精、两颧潮红、小便短黄、大便干结等症状，闭目养神的调节效果更强。可随时利用空闲时间闭目养神，帮助化燥生津、滋养神志，每次10分钟，每天至少三次。

摘自《生命时报》

美文阅读

洁净人生

李娟

洁净的东西，自有一种灵魂的清香。

初夏，院中栀子花盛开，翠绿的枝丫开满素洁的花朵。她的香气馥郁而饱满，痴痴缠绕，让人无处逃避。白色的花朵有一种贞静之美，比如白色的荷花、茉莉、铃兰、百合、梨花、白玉兰。

我自幼就喜欢白色的花朵，这也许是一种在精神世界追求洁净的表现。《幽梦影》中说：“花之娇媚者，多不甚香。”我却说，花之素洁者，多香气袭人，一如这淡雅的栀子花。白色的栀子花不娇媚，不艳丽，她清清白白，仿佛是江南采莲的女子，眉眼盈盈，穿一件蓝花的布裙，袅袅婷婷地从小桥流水边走来，却有说不出的优雅和美好。

洁净有一种清凉的质地，好像天上盈盈的月光。

读朱天文的散文集《淡江记》，还没有来得及仔细阅读，却被封面上的一帧照片深深吸引了。一树树雪白的梨花盛开，朱天文梳着一对乌黑的麻花辫，与妹妹朱天心站在梨花树下，满树花枝摇曳，她们笑意盈盈，洋溢着青春的纯洁和美好。这是从《诗经》里走出来的女子吧，有美一人，宛如清扬。

翻阅民国老课本，看见一幅画，一位母亲低着头，正在给幼小的孩子修剪手指甲，孩子伸出小手，安静、乖巧地站在母亲身旁。文中写道：“手有五指，指端有甲，甲过长则做事不便，又易藏垢，故宜剪之。”简洁美好，温情脉脉。是的，母亲教育年幼的

我们要勤洗浴，勤剪指甲。人爱爱洁净，由外而内，不仅身体洁净，灵魂更要如此，这些浅显的道理其实够我们受用一生。

洁净的东西分外有风骨。

去美术馆看吴冠中先生画展，站在那幅《残荷》前，久久不忍离去。霜严雪寒时节，满塘的荷花都凋零了，水面上枯枝交错，只留下枯萎的残叶和莲蓬，在寒风中静静站立，与我素面相相见，一派清气凛然。水中残荷，仿佛一个人的暮年，夏天过去了，枝头的繁花皆已落尽，远下来的，便是一个人的铁骨铮铮，不妥协，不退让，他从从容容，气定神闲，风骨清奇。

洁净，大概是每个人一生最难的修炼，无论文字，还是人生。

摘自《辽宁青年》

一池红荷自在香

谭旭颖

气，风姿绰约，亭亭玉立，有清风拂过时，露珠落水，鱼动荷叶间，光影舞碧波。

沿堤缓缓踱步，倾心相对，默然欢喜，一朵荷花一种风情，十里荷花十里清香，然后，再邂逅一个身着红罗衣的采莲姑娘，带一抹不逊凉风的娇羞。

在我国传统文化中，荷花也有着和平美的吉祥寓意，花语是纯洁、信仰、忠贞和爱情。你若芬芳，风也含香，你若绽放，雨也思量。忽记起曾偶遇过的一池雨荷，细雨吻荷花，是难得的轻柔感，而摇曳雨中的清荷，也别有一番情调。在这茫茫红尘中，总会有一

对的人，为了你痴心不改，值得你温柔以待。

你是开在这俗世间的脱俗之花，不染纤尘，不蔓不枝，妖娆于我心。你栖身的地方，蕴藏着生机和活力，你盛开的地方，就有了雅韵和诗意。

执着于最初的梦想，穿过这幽暗的岁月，不惧冰冷的淤泥，不退缩，不彷徨，向阳向上，终有一天会惊艳绽放！

荷之美言不尽，她美在外表，更美在品质和精神。古往今来，桑田沧海，她静静开在每一个高洁雅士的心中，永不褪色，永不凋零。

摘自百草园微信号

留住乡愁

又到一年艾飘香

段伟

家乡的艾叶草，旧年宿根，遇春轮回。一丛丛，一片片，遍布房前屋后，田边地头，渣土沟渠，颓垣断壁。

记忆里，艾草是为端午节而生。端午插艾，已经成为人们千百年来不变的约定。每逢端午节，人们都会割一捆艾叶置于家中，用干枯的株体泡水熏蒸以消毒止痒。因其药性，艾草在民俗中渐渐被赋予了驱邪避晦的神异功能，寄托了人们对健康平安的憧憬。

在家乡，人们洞悉并利用艾草的这种功效，一生几乎离不开艾草：新生儿艾叶水熏蒸以消毒止痒；三九寒夜艾水泡脚取暖；青年男女婚前艾水洗澡迎新；平素

去湿散寒、止血消炎更是得益于艾叶之功；就连老人故去后亲人还要用艾草熏房。

家乡有“三朝艾叶水洗儿”的习俗。新生儿一般在生下三天时洗澡，亦称“洗三”。“三朝汤洗得早，一生勤快无烦恼”，其用意是洗去婴儿从“前世”带来的污垢晦气，祈求健康成长、图个吉利。

我年幼时异常顽皮，手脚经常青一块紫一块，母亲会随手扯一把艾草，嚼碎后敷在我的伤口上——还别说，艾草不仅止住流血，而且确能止痛。下雨天我不爱戴斗笠，长了头虱，母亲便煎艾草水给我洗头，用梳子篦虱。进入高中，母亲特意

给我做了一个艾叶枕头助我安眠解乏清热解暑。高考前，我不幸染上疥疮，身上奇痒难耐。乡下郎中有关艾叶草揉碎捣烂而成，故要求问药者除了缴费外，再加百斤艾叶草。

母亲听说后，疯了似的赶到三十里外借宿，在当地田间沟壑徒手采摘了百多斤艾草。

如今，儿时发奋念书似乎就是为了进城，不再被蚊虫叮咬。此后浓肥甘甘相伴，谁知进入知天命之年后，反倒珍视粗茶淡饭，时不时惦记起熏烧艾叶时散发出的那股熟稔亲切、铭感五内的味道。

摘自《光明日报》

假期最多的国家——柬埔寨

焦宇

报道称，柬埔寨迄今与历史、制度、佛教和王室相关的法定节假日已经够多了。柬埔寨97%的国民信仰佛教，因此宗教相关节日较多。国王诺罗敦·西哈莫尼虽然不参政，但却受尊敬。他的生辰、王太后的生辰、老国王的忌日以及国王的加冕纪念日在柬埔寨都是法定假日。

此外还有纪念摆脱法国殖民统治宣告独立、结束红色高棉统治、颁布宪法、签署巴黎和平协定的节

日。而五一劳动节、三八妇女节、六一儿童节和人权节(12月10日)也都是法定假日。

虽然假期众多令人兴奋，但目前也有一些人对此表示反感，主要是商务人士。在金边经营一家丝绸店的萨永丁说：“节假日太多严重影响经营。有些月份我甚至开门不到20天，却需要交整月房租，给工人发整月工资。”

摘自参考消息网

名流故事

叶嘉莹捐资千万为教育

近日，在南开校友总会，94岁的中华古典文化专家叶嘉莹将自己的全部财产捐赠给南开大学教育基金会，用于设立“迦陵基金”，支持中国传统文化研究。目前，已完成初期捐赠1857万元。

提起叶嘉莹先生，很多人第一印象就是《朗读者》那个气质卓越、文采斐然、主持人董卿尊称为“先生”的老人。有媒体评论她：为中国诗词之美吟哦至今，更活成了人们心中的诗。九十载光阴弹指过，未应磨染是初心。诗词养性，先生风骨为明证。

1924年，叶嘉莹出生在北京一个书香世家，在她三四岁时，父母就开始教她背诵古诗，认识汉字。那时的她，没有玩伴，只有诗词，女孩子爱玩的游戏，跳皮筋，扔沙包，她全都不会，因为家里人只想让她学诗，后来自己喜欢上诗词，也就不想出去。

1948年，她结婚随丈夫迁居台湾。1966年，她被台湾大学派往美国讲学。在异国他乡用英语授课，叶嘉莹一方面大量阅读西方文论，另一方面，她有着自己独特的讲课方法。

她对学生说：诗歌是有生命的，我的英文也许不够好，我的文法、发音或许不够正确，但我讲一首诗，会把我所体会到的其中的

生命感情讲出来。她发自内心的真诚超越了语言和国界，在异国他乡让无数人爱上了中国古典诗词。

学生们说“老师不但写诗是天才，讲诗也是天才”；更有人无限仰慕：“她站在那里，就是对古典诗歌最好的注解。”

上世纪70年代，叶嘉莹提出申请回大陆讲学，并得到批准。此后，燕归巢。

叶嘉莹先生毕生挚爱是中华古典文化，是中国古代诗词。叶嘉莹先生毕生所向是将中国古诗词发扬光大，是将古诗词留存于每一代中国人心中。93岁高龄，她依旧饱含深情地朗诵古诗词，她一直关心着国人对中国古典诗词的学习。她曾拿出自己的十万美金积蓄，以恩师顾随先生名号“驼庵”设立奖学金，专门用于激励学生对古典诗词的研习。叶嘉莹先生曾说：“卅载光阴弹指过，未应磨染是初心。”

她在诗词中诉尽悲欢离合，书尽聚散无常……迄今为止，先生已在古典诗词教育耕耘70余载，先后在台湾大学、哈佛大学、密歇根大学、加拿大不列颠哥伦比亚大学、北京大学、南开大学讲学教课，可谓是“桃李满天下”。

摘自《中国青年报》

藏学大家 师表典范

刘舒凌 叶晓楠

王尧是伴随新中国成长起来的首批藏学家之一。

上世纪50年代初，他从南京大学被抽调转到筹建中的中央民族学院，追随有“中国藏学之父”之称的道泉先生学习藏语文。

王尧上世纪60年代开始探索古代藏文发展脉络，研究吐蕃时期的敦煌写卷、金石铭刻、简牍文字，并触及藏族民间文学、古藏文文献的整理和译释、汉藏文化的双向交流轨迹、藏传佛教和汉藏佛典比勘等。

他曾翻译西藏古典作品、哲理诗《萨迦格言》，在《人民日报》文艺版连载两个多月，后又结集出版，让内地读者了解到藏文韵文经典著作的魅力。

王尧致力于向国际藏学同道介绍西藏民间文化，亦积极推动国际藏学研究和藏文化交流，被誉为“国际藏学和国内藏学之间的沟通桥梁”。

1981年，他第一次去奥地利维也纳参加纪念世界藏学之父乔玛的国际藏学讨论会，次年经国际藏学巨匠、匈牙利学者乌瑞先生推荐，前往担任维也纳大学客座教授。当时，他是少有的、活跃于国际藏学舞台的中国代表。

凭借出色的藏语文能力和对藏族历史、宗教的深刻了解，王尧圆满完成教学任务，还利用难得的机会往来于欧美各藏学研究重镇，以其博学睿智赢得海外藏学家的尊重，结下深厚友谊，他对国际藏学研究现状和动态也有了全面、清晰的了解。

上世纪80年代中期开始，他主编的《国外藏学研究译文集》曾是学生成长过程中获益最多的藏学刊物，其最重要的3部学术著作《敦煌本吐蕃历史文书》《吐蕃金石录》和《吐蕃简牍综录》也于上世纪80年代问世。

趣谈历史

“铜臭”为何用来讥讽有钱人

人们如果骂一个人太爱钱，有时会说“充满了铜臭气”，“铜臭”一词自然就是一个贬义词了。可是“铜臭”一词是怎么来的呢？这里面还有一个典故。

东汉末年桓、灵二帝在位时，上至公、卿，下至郡、吏，都订有明价。当时有个叫崔烈的人，特别透过上层的关系，以一半的价钱（五百万钱）买到一个定价千万的司徒官职，消息传开，议论纷至，崔烈的官誉也大受影响。

有一天，他问他的儿子崔钧：我现在位居三公之首，社会上有什么看法？崔钧回答：父亲年轻时名声很好，况且当过太守、九卿等要职，议论的人说你当上三公很合理；但现在你真的当上了，反而让人觉得非议和失望。崔烈急忙问为什么？崔钧则

说：大家都说你身上有股“铜臭”味。崔烈一听大怒，拿起手杖就向儿子打去。而“铜臭”一词即源于此。

买官卖官，自古有之。其方式不外两种，一种是利用各种名义，如婚丧喜庆、诞辰乔迁，以及藉送往迎来等方式，在平常就打好关系；当然，平日有注意打点者，买官自然会有他的份。

另一种方式，则是公开买官鬻爵，毫不掩饰，当然买官的账，最后还是算到老百姓的头上。时至今日，公开买官鬻爵已不复见，但靠平常之捐输以做好人际关系者，仍有所闻，基本上铜臭味可能没那么重，但酒肉臭味，则到处弥漫。而讲到铜臭和酒肉臭，二者大概也有异曲同工之妙吧！

摘自《历史之家》

生活新知

区块链可保护个人数据

李宓

大数据时代，个人数据泄露令人担忧，但绝大部分人不可能因为害怕数据被收集而切断与互联网的联系。区块链技术作为一种带有加密、信任、点对点、难篡改等特征的“中间件”，有望解决这个难题。

区块链技术的出现令个人数据掌控权从互联网公司转移到用户自己手中，使人人掌控自己的个人数据成为可能。通过它，用户个人数据可以与个人数字身份证相关联，用户可以选择数字身份证是匿名、化名或公开，还可以

随时随地从任何设备访问区块链应用平台，控制他们的互联网个人数据。

举例来说，某人的身份证号码在区块链上的信息可能被转换为一串密码，人脸图像信息也被加密。他在酒店办理入住时，仅需通过应用将身份证号码密文发送给酒店，酒店将信息同区块链应用上的加密数据比对，不需要知道他的任何真实信息，但只要加密数据比对结果相符就可以保证入住。

摘自《新华每日电讯》