

读书“五贵”

阎崇年

怎么读书？我个人的看法和体会，就是读书“五之”诀：博学之，精约之，恒久之，思悟之，笃行之，意即贵博、贵精、贵恒、贵悟、贵行。

贵博

食要吃五谷杂粮，书要读诸子百家。应当博览群书，不能读得太少、太窄，否则就会孤陋寡闻。

以康熙帝来说吧，经书，“四书五经”他都读过；史书，“前四史”、《资治通鉴》他也都读过，甚至通读、熟读；诗，他自己做诗选，搞了宋、金、元、明的《御定四朝诗》，还搞《全唐诗》等。这是人文社会科学方面，还有自然科学方面：他学数学、天文学、历法学、物理学、化学、地理学、测绘学、舆图学、生物学、医学、药学、解剖学等，而且有些还学得很深……

贵精

朱熹说：“为学之道，莫先于穷理。穷理之要，必在于读书。读书之法，莫贵于循序而致精。”这里强调读书要精。《三字经》里也说：“教之道，贵以专。”都是说读

书贵精、贵专。书读了很多，应该有几本书把它读精、读烂、读熟、读透。

我建议在自己书桌上放几本看家的书，经常看，随时看，长久看。哪几本看家书？每个人情况不一样，自己选择。有次一位记者问我：“阎老师，您就说一本书，您经常看的一本书。”我说：“是《说文解字》。”他一愣，说：“为什么要看《说文解字》？”很简单，像我们这样的，吃饭就是看书，就是写东西，这是专业，天天跟文字打交道，跟书打交道，没有一天不看书的。你要看书，就要认字，字是所有文章的基础，要把字搞清楚。这个字的形音义要明白，训诂也要明白。中国所有字典的根，就是汉朝许慎的《说文解字》。碰到一个字，就查一查。但不明白了意思，而且了解了这个字的根源。

贵恒

读书贵在恒久。一个人，读一本书不难，读一时书不难，难的是常年读书，手不释卷。顾炎武就是“自少至老，未尝一日废书”。读书要一以贯之，既有坚定不移

之志，又有勇猛精进之心。

贵悟

读书最难的就是一个“悟”字，水平高低和学问大小，其关键还要看这个“悟”字。读书，眼睛看并不难，但悟其道就比较难。有些人读书能悟出道理，把书读透了，读破了，有收获，有新见。

读书，最费心思也在这个“悟”字上，高明更在这个“悟”字上。若参照王国维在《人间词话》里的三重境界去理解，“望尽天涯路”说的就是博，“为伊消得人憔悴”说的就是悟，“那人却在灯火阑珊处”说的是最后才得到果实。

贵行

读书为了行，学习为了用。有人饱读诗书，满腹经纶，却束之高阁，空无一用，这种例子不胜枚举。这里讲“用”，主要是两层意思：一是述，二是用。当然，述中也有用。

先说述。读书悟出道理，可能后来会忘掉，应当把它著述出来。讲自己一个切身的体会吧。有次，我讲咸丰帝，电视台只给四十分钟。咸丰朝十一年，那么多的

大事，那么多的人物，四十分钟怎么讲？还要讲得有意思，否则大家不爱听。光讲故事，不讲事理，也不行。四十分钟怎么把咸丰朝讲完、讲好，我真是发愁，吃不下饭、睡不着觉。一天夜里，我突然想起陆游的《钗头凤》：“红酥手，黄藤酒，满城春色宫墙柳。东风恶，欢情薄，一怀愁绪，几年离索。错！错！错！”我立刻披衣起床，打开电脑，把悟想到的快速记录下来。我把咸丰皇帝这一辈子归结为“三错”，这四十分钟——每个“错”讲十分钟，开头五分钟，结尾五分钟，正好是四十分钟。后来一讲，大家说行。

再说用。读书之用，包括修身、齐家、治国、平天下，包括提高文化素养。机关工作人员应带头读书。其实，“知”人人都知道，就是不能“行”；“理”人人都知道，就是不能“用”。要既重知，也重行；既重理，也重用。读了书，就要行，就要用。既会读，又会用，才能帮助我们达到一种境界：上与天合，下与地合，外与人合，内与己合。

摘自阅读公社微信号

热点捕捉

毕业季 校长说

6~7月是一年毕业季，今年，超过800万的高校毕业生踏上人生新的起点。走入社会，如何塑造一个更好的自己；通往成功的路径，需要具备哪些品质？在今天的毕业典礼上，校长们在毕业致辞中为同学们送上了人生的“锦囊”，教导同学们做好人、追好梦、走好路。

厦门大学校长：“咬定青山不放松”

前进道路上，充满机会也充满诱惑，该如何保持心灵深处如一的精神追求？厦门大学校长张荣希望同学们面对多彩世界，不要摒弃专注，认定的事情要有始终如一的极致追求。

以“长风破浪会有时”的豪迈、“咬定青山不放松”的坚持，把全部的身心都投入到一项事业中，心无旁骛干工作，全力以赴钻业务，再大的困难也会迎刃而解，平凡岗位也能成就不凡的事业。

中国人民大学校长：“守拙”

通往成功的路有很多，最短的那条不一定是最快的。中国人民大学校长刘伟送给毕业生两个字“守拙”，希望同学们不要去争一时长短，不要去计较一时得失。

大聪明的人就是最笨拙的人，我们讲“守拙”，就是要执着、肯吃亏。在这种吃亏、奉献别人、奉献社会的过程中你自己收获满满，你自己赢得了别人的承认、尊重。正是在这种把机会让给别人的过程中，你自己才能真正获得想不到的机会，这就是小我与大我，这就是吃亏和收获之间的取舍。

华东师大校长：“不要迷恋捷径”

“改变思维，不要迷恋捷径”，在2018年毕业典礼上，华东师范大学校长告诫学生，要学会用不同的思维方式、不同的角度、不同的体验去观察一个人、事物或者问题，做事不能忽视过程、只重结果。

万万不要迷恋捷径。物理上的捷径，由勾股弦定律支撑；而人生的捷径，就是自寻短命。

北京科技大学校长：“不役于物”

即将走向社会，毕业生们将面临一系列现实问题，临行前，北京科技大学校长张欣嘱咐同学们，要不忘初心、不役于物、默观内心、追求真心。

我所担心的是，大家把未来生活简化成住房的平方米、简化成名牌包包。事实上，快乐与金钱和物质的丰盛并无线性关系。真心希望大家不忘初心、不役于物，学会在幸福的天平上，撒下过多物质和金钱的砝码。一个志同道合的爱人、温馨的家、简单的衣食、健康的快乐，就是人生真正的心之所至。

摘自央视新闻微信信号

养生汇

防脑梗 关注动脉粥样硬化

乔闯

颈动脉粥样硬化所导致的动脉弹性改变与脑梗死存在密切关系，而斑块的不稳定性是脑梗死最重要的病因和危险因素之一，与脑梗死的发生、发展以及梗死部位密切相关。不稳定粥样斑块脱落是心脑血管事件发生的病理基础，是冠心病、脑梗死、外周血管病的主要原因。

斑块内新生血管数目越多，斑块越不稳定，斑块破裂和出血的概率越大，从而发生心脑血管意外的风险也就越高。

早期诊断颈动脉粥样硬化、准确评价斑块的危险性对减少临床脑血管事件的发生具有重要意义。而颈动脉超声检查，是筛查脑卒中的重要手段。

动脉粥样硬化为全身性病理改变，涉及多脏器、多疾病，准确评价颈动脉粥样硬化是预防和治疗疾病的关键措施。颈动脉超声检查作为一种无创、简便的检查方法，对判断动脉粥样硬化程度具有显著优势。

除了常规颈动脉超声，超声造影是近年来发展迅速的可清晰显示血管空间位置的一种非侵入性新技术，是一项有效的无创检测斑块内新生血管的方法。动脉斑块超声造影的优势主要有：能肉眼直观斑块内新生血管；判断斑块是否稳定；用药前后对比新生血管增强的程度，观察用药效果。适用于所有动脉粥样硬化斑块形成的患者。

摘自《新民晚报》

美文阅读

盛夏 寻一份清凉

盛夏，一场雨的到来像是久别的故人重逢，相逢一笑间的挚热情怀，于这个盛夏顷刻间绽放，热得浓烈也绚烂。

盛夏的风热情似火，盛夏的雨水磅礴，尽管是在如此喧嚣的季节里，我也宁愿做一个庸常寡淡的人，赏花品茶，倚窗听雨，写行云流水的文字，交还如清风的知己，任何境况，都有不可言说的娴雅和风情，如此，甚好。

有人说：“要么读书，要么旅行，身体和灵魂，总有一个在路上”，怎奈这夏骄阳似火，不如就静下心来读书吧，在文字里寻一份清凉，栖息灵魂。

书中有日月山河，有生活的琐

碎苟且，也有梦里的诗与远方，有醇香的酒，有动人的故事，但凡尘世间的一切人事，都在书里化作一朵文字的花，你若用心品，芳香自来。

书中亦有知音，古往今来，上至家国天下，下到你情我爱，柴米油盐，诗词歌赋，都能在书里找寻到你喜爱的那一种，你若能读懂，那便是找到了知音。

我喜欢的便是那种不经意雕饰的自然之美，如这倾城的雨声、夏天的蝉鸣、微醺一身的花色、轻烟笼罩的月光，尽管是炎炎夏日，心静也自能在朴素的日常里寻到一份清凉，滋养灵魂。

人生短如春梦，暑来寒往，转

瞬即逝。纵然烈日难过，却也是大好光阴，然而我们却总是在严寒冬日里期盼夏的温热，又于酷暑夏日里渴望冬的清冷，不经意间错过了生活中许多的美，却又不禁感慨岁月的老去。

其实这一生何其短暂啊，不求如夏花般绚烂，以平和的心情，安静的姿态，看花开花落，桑田沧海，做那个洁淨真实的自己，无论经受多少阴晴圆缺，生命的归依，也是优雅，是美丽。

这个盛夏，就在心里寻一份清凉吧，植一束莲，修一片净土，学会享受生活赋予的一切美好，把日子过得诗，心若无尘，清风自来。

摘自百草园微信号

把岁月写在荷花上

康娜

十万狂花入梦寐，天下之大，不论八大山人还是张大千、黄永玉，凡我所见，任谁都钟情于荷花，痴荷爱荷者，又何止我一人。

见金农所绘的《荷塘忆旧图》：长廊，栏杆，荷叶清丽，一蓬又一蓬。一人凭栏赏荷，一瓣山光水色，一缕粉蕊燃霞。画面含蓄温暖，空白处，金农题自度曲一首：“荷花开了，银塘悄悄。新凉早，碧翅蜻蜓多少？六六水窗通，扇底微风。记得那人同坐，纤手剥莲蓬。”

隐隐约约，闪闪烁烁，画中有景，景中含情，满池荷花，清香四溢，静默无言，如此画意，如此诗情，将情绪推至极点，恍若自己就是那画中之人，赏万亩荷花，与美人同坐。

亦终于得知骚人墨客为何如此钟爱荷花了。山衬着水色，水映着花露，满池荷香，朵朵娉婷，清香远溢，凌波翠盖，那番从容淡定之态，是最柔软的倔强，最热烈的清凉，最天真的深沉，最简单的复杂，最潦草的明媚，内心千军万马走过，表面也波澜不惊。只是，每人赏荷的角度不同，心境不一，所写、所画之荷也各自生姿。

八大山人的荷花不是春色娇艳、欣欣向荣的鲜花，而是浅水露泥，荷柄修长，是残叶败荷，“溅泪”的墨花，一如他一向的画风，凄凉寂寞，冷意逼人；张大千赞荷花“君子之风，其清穆如”，在居住的庭园内，通常要开辟池塘，遍植荷花，即便在环境稍局促的摩耶精舍，他也

用几只大缸养满荷花，所画之荷的素净纯美，高洁清妙；荷痴黄永玉，几时为了躲避外婆的责骂，常逃到荷塘里，躲在荷花底下，看那些苔、草，那种光的反映、色彩的关系非常丰富，有力的主体突出，色彩斑斓，厚重而有画。

你看，每一朵荷花，都是从一颗莲子开始，在污泥中挣扎，一寸寸长壮，一尺尺拔高，最后在阳光下惬意舒展。每一片从淤泥里生出的叶，都拥有着属于自己的姿态。一场风雨，荷花静默，转而嫣然。虽身处黑暗，依然是清水芙蓉，保有对世界的热忱与厚爱，那种气象与格局，必是历经苦雨荆棘坎坷而来。

摘自国学精粹

文化中国

悬泉置遗址存有我国最早环保法

李婷

悬泉置遗址是迄今为止发现并经科学发掘的保存最为完整、规模最大、时代最早的邮驿机构遗址。它位于甘肃敦煌公路甜水井道班南侧1.5公里处的戈壁荒漠中，南依三危山余脉火焰山，北临西沙湾，为汉唐时瓜州与敦煌之间往来人员和邮件的一大接待、中转驿站，东去安西60公里，西去敦煌64公里，占据非常重要的地理位置，是丝绸之路的交通要道。

悬泉置简的时代上限始于西汉武帝元鼎六年(公元前111年)，历经西汉、东汉，下限可至魏晋时期，前后延续近400年之久。

悬泉置简出自交通驿站，其中一个最大的特点就是记载了两汉丝绸之路的盛况。当时的道路交通，路线走向、沿途驿置、城镇村落、民族风情等，以及西域30多个国家同中原王朝的来往，西汉王朝与中亚、西亚、南亚次大陆经济文化交流，都在悬泉置简中有生动翔实的记载。

例如，遗址中发现的墙壁题记《使者和中丞督察诏书四时月令五十条》，为西汉平帝元始五年(公元5

年)五月甲子朔丁丑(5月14日)由王莽奏呈，以太皇太后名义颁布的诏书，主要涉及一年四季的农事活动安排与自然生态保护的禁令，被认为是迄今为止我国发现最早的一部关于环境保护的法规。

悬泉置遗址出土了460余件纸张，其中的10余张上有墨书，这是迄今为止国内外发现的最早的书写纸。遗址中还发掘出目前字数最多、保存最完整的汉代私人信件——《元与子方昂书信札》。

摘自《文汇报》

大千世界

冈比亚的“弹珠选举”

易升

选举的声音是什么样的？在冈比亚，听起来是“叮咚”的一声。

虽然已经是互联网时代，这个国家仍沿用着西非地区传统的投票道具——玻璃弹珠。选举现场也不会出现投票箱，而是摆着几个刷了彩漆的投票铁桶。虽然看起来原始，“弹珠投票”的整套流程却十分严密。投票站是一个封闭的空间，参选的每一方候选人都会会有一个独立的铁质鼓桶作为投票箱。上面刷着用于识别不同派系的颜色，贴着候选人照片，和各个党派的目标。

选举日当天，选民们在验证完身份后会领到一颗玻璃弹珠，随后匿名投票。当被选定的候选人桶中被投入弹珠时，弹珠会从顶端的管道滑落，击打桶内装置的铃铛。此时，一帘之隔的监督人员要负责仔细聆听是否有出现多于一次的掉落声，防止有人舞弊重复投票。有趣的是，由于这声铃响和自行车的车铃声过于相似，所以在选举日当天所有自行车都要绕道而行，远离投票站。

这套系统的主要优点是简单，对于文盲率居高不下而教育资源又有

限的冈比亚，具有独特的适用性。但对于像冈比亚这样贫穷的国家，很多时候没有能力独自担负举行大选的成本。从2006年开始，全国的选举就都在重复使用同一批弹珠。而且，每次选举中，选举委员会都必须制作大量的桶。于是，政府经民意调查之后决定，冈比亚将根据国际标准改用选票投票制。今年4、5月份，冈比亚两个主要城市将举行市长和市议会选举，当地选民会通过民主投票选出新一任的政府官员。

摘自《看天下》

名流故事

钱穆与书的故事

郑春

钱穆自幼家贫，酷爱读书，晚年撰写自己的生平时，对祖父的回忆只提及两部书籍。其中，“手抄《五经》一函，由先父以黄杨木版穿棉带裹扎，并亲书‘手泽尚存’四字”，另一部是“大字刻本《史记》”。这两部书深深影响了幼年钱穆，“余自幼读书，即爱《史记》，皆由此书启之”。

1909年，钱穆在常州府中学堂读三年级时，偶然见同学看《曾文正公家训》，没想读了就放不下。次日一早，钱穆跑到校外书店买书。此后，这家书店就成了钱穆的私人图书馆，给了他极大的帮助。

1914年，钱穆在无锡县立第四高等小学任教，将几年教学的《论语》讲稿成书《论语文解》，寄给商务印书馆，得以出版，得版权费和稿费100元的书券，钱穆用这张百元券补缺了自己的经史子集书籍，他感慨地说：“自此余学问又进。此百元书券实于余大有裨益也。”

钱穆回忆自己在北平的八年：“余前后五年购书逾五万册，当在二十万卷左右。历年薪水所得，节衣缩食，尽耗在此。”

曾国藩为何要戒多言

郦波

曾国藩年轻的时候有很多毛病，他对自己的那些缺点也曾经深恶痛绝，所以他曾给自己立过一个“三戒”的规定，决定要“戒多言、戒愤怒、戒枝求”。我们曾称之为“曾三戒”。

为何要戒多言呢？先说一件小事。曾国藩在他的日记里反复提醒自己要“戒多言”，主要就是发生在这件事之后。当时，曾国藩才考上进士进入翰林院不久，有一次他给父亲过生日，有一个名叫郑小珊的好友来祝寿，郑小珊跟曾国藩关系很好，且医术高明，平日经常免费给曾家看病、开药，所以两人在一起说话向来自口无遮拦，非常随意。

曾国藩当时才30岁出头，又春风得意，所以说话已渐有夸夸其谈的架势。不知他跟郑小珊说了什么，郑小珊当时就很反感，但

曾国藩那天酒喝多了，又兼之得意忘形，居然因为几句话不投机，跟郑小珊当场吵了起来，搞得郑小珊拂袖而去。事后，曾国藩的父亲把他好好数落了一顿，说他这样一个翰林院的进士，居然跟好朋友吵架，而且是跟好朋友在父亲的寿宴上吵架，实在不像话！

曾国藩对此也后悔万分，在日记里反思这件事，总结自己有三大专。一是自以为是；二是嘴上说话没把门的；三是明明说话得罪了人，还跟人强辩，甚至到了不近人情的地步。总结这三点，曾国藩说自己作为一个标准的儒家知识分子，连《礼记》里说的“恶言不出于口，忿言不反于身”的道理都参不透，还能成什么大事？从此以后，曾国藩不论是自我教育还是教育子弟，都以“多言”为戒。

摘自《郦波评说〈曾国藩家训〉》

史海拾珠

洞房文化的来由

人们习惯地把新人完婚的新房称作“洞房”。古人就“洞房”咏诗的佳作也不胜枚举。西晋文学家陆机在《君子有所思行》中咏道：“甲第高闳，洞房结阿阁。”北周庾信有“三和咏舞诗”，诗曰：“洞房花烛明，舞蝶双燕轻。”可见，“洞房”美称的由来已很久。

但“洞房”一词出现虽早，最初却并不是指结婚的新房。

汉代大才子司马相如曾赋了一首《长门赋》，描述了失宠的陈皇后得知武帝许诺朝往暮来，于是苦苦等待。据说天色将晚，陈皇后还不见君王幸临，于是她独自徘徊，只好“悬明月以自照兮，但清夜于洞房”。这里的洞房就不是指新人完婚的新房，而是指幽深而又豪华的居室。

到了唐代，洞房一词频频被用来借以描写“闺情”。

“落叶流风向玉台，夜寒秋思

生活新知

3D打印眼角膜

刘震

纽卡斯尔大学组织工程学教授车康恩(音译)领导的团队以供体干细胞、藻酸盐和胶原蛋白为原料，创造出一种特制的“生物墨水”，并首次采用3D打印技术打印出人眼角膜。研究人员通过扫描病人的眼睛获得数据，快速打印出大小和形状合适的眼角膜。

当然，车康恩也指出：“这种3D打印出来的眼角膜还需接受进一步测试，用于实际移植可能还需几年时间。但我们已经证明，使用从人眼获得的材料来打印眼角膜

完全可行。”

作为人眼的最外层组织，眼角膜的主要作用是聚焦视线——如果把眼睛比喻为相机，眼角膜就是相机的镜头。目前可供移植的眼角膜极其短缺，全球约有1000万人需要手术来防治由于沙眼等疾病而导致的角膜盲；此外，由于烧伤、事故或疾病引起的角膜功能障碍，导致约500万人完全失明。而这项发明意味着，人类未来可获得无限供应的眼角膜。

摘自《科技日报》