

大学素质教育之“六气”

素质教育更多是一种教育理念，而非一种教育类别。素质要在实践中锻炼培养。大学的人文教育与素质的培养，我认为可以从以下“六气”着手，即：文气、正气、才气、大气、锐气、朝气等。

文气，指一个人内在文化底蕴、外在儒雅气质、文化修养、精神境界的自然显露。这种气质是一种自然的外露，不用说话，给人的感觉就是你这人是读书人，即古人所说“腹有诗书气自华”。这种文气来自于多读书、多思考、多观察。

正气，大学、学者和学生的正气，很大程度上表现在学术道德和社会责任上。学术道德是一所大学、学者和学生的生命线，如果连学术道德都没有了，那他什么都没有了。

才气，是指的专业才能和职业能力。专业才能是取得职业岗位的基本要求。有才气才能有底气。底气是做人之根本、根基、根源。底气足，才有真本钱，才有发言权，才有凝聚力。

大气，就是大气度、大胸怀，会包容。大学本身包容各种各样的学者

和学生，甚至为个别行为、个性和思想方法奇特的学者创造宽松环境，超越各种形式的禁锢和守旧观念，挑战各种历史理论和权威，深刻批判与反思。在这种环境中更需要学会包容，修炼大气。

锐气，就是锐利的士气。古人说“锐而不挫”，彰显的是不畏困难和挫折的精锐士气。锐气就是始终保持一种向上的进取姿态，保持高昂的工作热情和工作韧劲。既要积极、创新、批判、个性，又要脚踏实地、务实。有锐气，才能有所作为，有所建

树。

朝气，人生活力的表现，是乐观健康的生命哲理、充满情趣的生活状态和蓬勃向上的精神面貌。这就是我们常说的“阳光心态”。

正气指的是道德品质，文气指的是文化素养，才气指的是专业知识，大气指的是为人处世，锐气指的是进取精神，朝气指的是心理健康。其实，大学的人文教育包含很多方面，这“六气”是一种基本的素养，它的完善需要在人生过程中不断修炼和提升。

摘自《思考大学》

趣谈历史

古代的午时三刻说的是现在几点

“午时三刻”究竟是现在的几点呢？要了解这个问题，首先我们要从古代的计时工具“漏刻”说起。

漏刻是古代最重要的计时工具。漏，指漏壶；刻，指箭刻，即由漏壶水面的高低，通过箭刻的标度米标来标示时间。

古代使用漏壶计时。最初，人们发现陶器中的水会从裂缝中一滴一滴地漏出来，于是专门制造出一种留有小孔的漏壶，把水注入漏壶内，水便从壶孔中流出来。 另外再用一个容器收集漏下来的水，在这个容器内有一根刻有标记的箭杆，用一个竹片或木块托着箭杆浮在水面上，容器盖的中心开一个小孔，箭杆从盖孔中穿出，这个容器叫作“箭壶”。

随着箭壶内收集的水逐渐增多，木块托着箭杆也慢慢地往上浮，古人从盖孔处看箭杆上的标记，就能知道具体的时刻。

后来古人发现漏壶内的水多时，流水较快，水少时流水就慢，显然会影响计量时间的精度。于是在漏壶上再加一只漏壶，水从下面漏壶流出的同时，上面漏壶的水即源源不断地补充给下面的漏壶，使下面漏壶内的水均匀地流入箭壶，从而取得比较精确的时刻。

秦汉之后，刻漏仍是主要的计时工具，《汉书》中常有“夜漏未尽一刻”、“夜漏下十刻”的记载。南北朝后12时辰制大范围普及，与百刻制融合，因100不能被12整除，一日的刻数偶有变化（108刻、120刻、96刻），但最终仍稳定在100刻左右。

而一昼夜24小时为100刻，即相当于现在的1440分钟。可见每刻相当于现在的14.4分钟。而12个时辰又分为初、正两个部分，午时三刻一般认为是午正三刻，即12点43分左右。不过也有观点认为，午时当从午初算起，午时三刻实指的是午初三刻，也就是约现在的中午11时43分。

摘自燕园大讲堂

养生汇

阅读利于健康

读书除了应对考试、增长知识、开阔眼界，还对你的身体健康起着潜移默化的作用。

提高记忆力 读书多的人记忆力更好。虽然看电影、听音乐这些活动跟视听、语言功能也紧密相关，但与安静读书锻炼的大脑区域完全不一样。每本书都有上亿个信息点，包括故事背景、人物名称、细节描写等，在阅读时，大脑会轻松地记住这些东西，同时也让你的记忆力变得更好。

减轻压力 有时劳累了一天，拿起一本书浅读，不一会儿就进入了梦乡。这并不是说明你对这本书不感兴趣，而是因为读书真的能让你身心得到彻底放松。研究表明，安静地阅读6分钟，就能减缓心率，缓解肌肉紧张，减轻68%的压力值。当你把自己全身心地投入到书中所描写的世界中以后，你会完全遗忘自己的焦虑和压力。

提高注意力 阅读时，人所有的注意力都集中在书籍上，这能帮助你变得更专注，提高办事效率。这与读简短的一条微博或一则新闻不同，坐下来读一本书需要很长时间的专注力，全身心地投入到一本书中，将外部世界完全“静音”，让自己沉浸其中，随着时间的推移，当你的习惯养成，会发现自己的注意力也在不断增强。

缓解疼痛 意大利一项研究发现，阅读能帮助晚期癌症病人减轻疼痛，忘记痛苦。目前，医生正在尝试将阅读作为一种辅助治疗疼痛的方法。

生活方式健康 研究发现，热爱阅读的人作息时间更合理，饮食习惯更健康。一方面，他们从书中汲取了更多健康方面的知识；另一方面，阅读让他们变得热爱生活，不把宝贵的时间浪费在无意义的事上。退休后参加读书俱乐部的人，普遍养成了更健康的作息，同时还通过读书建立起积极的社交关系，有效提高退休生活质量。

摘自《北京晨报》

美文阅读

走过了春的明媚，夏的繁盛，还没来得及多想，转身，便与秋不期而遇。遇见秋，犹如故人归，不用过多的寒暄，就像有些喜欢，只是一眼，便会妥帖在心里。

端坐于时光的门槛，看一片落叶点缀了秋色，一畦清露渲染了秋凉。一季落花，终是飘进了秋的门扉，秋雨，在不经意间，寸寸塞了蝉鸣，路边野菊借着秋风的翅膀暗香浮动，那些被吹散在风中的落叶，还在与谁喃喃私语？

终是沉寂了，经过了夏的盛放，走进了秋的萧索，有些遇见是繁华的，亦会有寂寥，时光给予我们一个姹紫嫣红的相逢，却留下一个风轻云淡的背影，唯有那些花开的记忆，是永恒不变的芬芳。

喜欢秋的明媚，也喜欢秋的静美，秋是温婉的，如开在院子里桂花 的芬芳；秋是明净的，如白云悠悠的天空，秋是深邃的，如清晨波光淡影的湖面。

抬头，于秋阳中仰望天空，一朵悄然而过的流云，遮住暖暖的光线，远处，山，水，云，树仿佛重叠在视线中，天高，云淡，伴着我一颗纯净无尘的秋心。

秋风中，银杏树的叶子在秋风中刚刚泛黄，比起那些枝繁叶茂的深绿，则更显得有韵味，其实一树风景足以影映四季，从萌芽到初绽，再到繁盛和枯落，途经的是从荣到枯的过程，也是一种生命沉淀的美丽。

每天醒来 都是新生

人生，就是这样一个苏醒的过程。

静谧的旋律敲醒清晨的朦胧，带着对新一天的期待推开窗，贪婪地呼吸着难得的清新，感受着生命的朝阳。

清晨，是一个希望，一个梦想，不管昨天你怎样低落，总会看见太阳的升起；不管昨天你怎样困苦，总会拥有今天的希望。

大地因有绿色，而生机勃勃；天空因有云彩，而神采奕奕；人生因有梦想，而充满动力。

这个世界层层叠叠向我们展开，这一刻迷离的面目，下一刻就会清晰。

这一刻不能宽恕的人，下一刻就会得到原谅；这一刻不能接受的事实，下一刻就会变得容易理解。

从生到死有多远，呼吸之间；从迷到悟有多远，一念之间。从爱到恨有多远，无常之间；从古到今有多远，笑谈之间。从你到我有 多远，善解之间；从心到心有多远，天地之间。

卡耐基曾说过一句话：今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所销蚀。把下巴抬高，使思想焕发出光彩，像春阳下跳跃的山泉。

文化中国

敦煌文书还原大唐盛世

韩 寒

近日，由首都师范大学历史学院教授邵文耗费了近30年光阴策划、主编的《英藏敦煌社会历史文献释录》1~15卷，由社会科学文献出版社出版。

“《英藏敦煌社会历史文献释录》按馆藏原编号顺序整理，能更为完整地体现敦煌遗书的全貌。”中国社科院历史所研究员孟彦弘介绍,“丛书不仅对图版《英藏敦煌文献》进行增补，而且与原件进行对照与校正，对文书的性质、名称、年代予以考证和说明，并在参考文献中著录了学界对每件文书的研究成果，这对非敦煌学专业的学者提供了权威可靠的资料，也能够减少他们检索的时间。”

解读一份份文书，就相当于一点一滴，还原一个大唐盛世。

如《下女夫词·去扇诗》里唱：“青春今夜正方新，红叶开时一朵花。分明宝树从人看，何劳玉扇更来遮”——将新娘赞为艳丽的花朵，可知敦煌唐人婚礼仪式中用花朵烘托青春的美好。而《下女夫词》男到女家举行婚礼、女问男答的形式，反映的是晚唐时期的敦煌民

生活新知

肉类不宜反复解冻

在极低的温度下，肉类表面的细菌并不会被完全冻死，只是活力被暂时抑制住了。一旦肉类被从低温环境下取出，细菌就会重新获得有利于其生长的环境。而在这个过程中，有一个因素尤其有助于细菌繁殖，那就是在冷冻过程中，肉类中的水分会形成很多细小的冰晶，反复多次冷冻和解冻，会导致冰晶不断长大，这些冰晶会刺破细胞膜，导致细胞中的液体流出来，这就是为什么肉类解冻后会有少量液体流出来的原因。这些细胞中的水分富含营养，会让细菌繁殖得飞快，而每冷冻一次，就意味着细胞膜被多破坏一次，解冻后流出来的养分就会增加，所以细菌总数也会相应增加。

摘自《医药养生保健报》

名流故事

致敬安南

非洲部落之子

1938年4月8日，安南出生在非洲西部的“黄金海岸”加纳，他的父母皆为当地的名门望族，祖父、外祖父、叔父都曾做过部落的首长。这样良好的家庭环境，使得安南在遵守非洲传统文化的同时，也受到了先进西方文明的熏陶。在麻省理工学院等众多名校进修后，安南选择遵从自己的内心，赶赴瑞士的联合国任职。

在经历了海湾战争等众多考验后，安南于1996年正式当选联合国秘书长，成为联合国历史上第一个黑人秘书长。在任期间，安南从未忘记自己的祖国，他不但为解决非洲战乱尽心尽力，且无论走到哪里，都骄傲的称自己来自非洲加纳，是真正意义上的非洲部落之子。这样的爱国情怀，让他赢得了所有国人的尊重。

自信果敢有智慧

作为联合国秘书长，每日都会遇到新的挑战。可即便是火上眉梢的情况，安南也从不慌张失措。与他共过事的人都说，他最危险、最让人难以忍受的场合，反而更加果敢，更加自信冷静。

1998年，在美国对伊拉克大打出手前夕，安南决定亲赴巴格达做最后的说服工作。临行前，时任美国国务卿的奥尔布赖特当着许多助手的面气急败坏地给安南打电话，大声斥责他：“这件事你是绝对办不成的，绝不可能。”明知对方阻挠会面的意图，但安南还是毅然来到了伊拉克。他认为，无论如何都不该让

丰子恺的童心

徐廷华

丰子恺本名丰润，字子恺。在家族同辈中，他是唯一的男孩。他从小喜欢绘画，尤爱临摹《芥子园画谱》，以至于成年后，进入创作期的丰子恺笔下总散发着平实的文字和纯真的画风，加之他总是以温柔怜悯的心来看待人世间的美好事物，逐渐形成他独树一帜的漫画风格。

丰子恺是个童心很重的人，他善于和儿童交流，常醉心在儿童的游戏和生活中，那些看起来司空见惯的儿童生活场景，经过他的细腻观察和独到的手法，一融于他的画作中。这在他的漫画创作中，占了一定的比重。看见儿童搭积木，他画《建筑的起源》；看到孩子们产生好奇心，他画《研究》《尝试》；孩子们有了喜怒哀乐，他画《花生米不满足》。还有诸如《爸爸不在家的时候》《瞻瞻的脚踏车》……一幅幅漫画，只撷取生活中极平常的场景，题上画家精心提炼的具有文学素养的句子，便使画面表达出儿童天真、可爱的品质，耐人寻味，画尽纯朴天真。丰子恺自己曾这样说道：“我做这些画的时候，是一个已有两三个孩子的二

大千世界

用“时间银行”养老

袁 野

近年来，瑞士将“时间银行”与养老服务挂钩，人们只要抽出时间去照顾老人，看护的时长就可以存入“银行”，等到自己年老需要照顾时再“取出”，享受同等时长的免费养老服务。

在瑞士之前，有不少国家将相似的理念贯彻于养老事业，社会老龄化严重的日本就更早地吃了“螃蟹”。上世纪90年代，时间银行进入了中国。上海市虹口区晋阳社区居委会1998年就创立了“时间储蓄式为老人服务模式”。台湾地区的时间银行也搞得风生水起。2013年，台湾新北市启动“布老时间银行”专案，口号是“存老本、顾未来”。

但由于实践时间银行的地区只有零

星几个，而且各自为政，“账户”无法互通兑兑。这意味着服务者一旦搬家，“存折”就沦为空头支票，而这正是各个国家和地区时间银行的通病。据《联合报》报道，最早将时间银行概念引入台湾的“志工人力时间银行”成立10多年，仅有11笔“提取”。

即使在刚刚炒热了时间银行养老概念的瑞士，迄今实验仍然仅限于人口7.4万的小城圣加伦。经验可资借鉴，民众却心里没底，虽然有评估报告支撑，时间银行基金会和瑞士政府仍然持保守观望态度，迟迟不敢扩大实施范围。

摘自《青年参考》

有一部分“哮喘”可治愈，你知道吗？

哮喘，民间又称吼病、气喘病等，是一种气道慢性变态反应性炎症。此类炎症可引起反复发作性的喘息、咳嗽、痰痰、胸闷、气短、夜间醒来呼不出气等一系列症状。

在很多看来，运动、冷空气和空气湿度变化是诱发哮喘发作的原因，但是，其实还有另外一种重要的哮喘致病原因—— 胃食管反流并未被人们熟知。

胃食管反流病可引发哮喘

据了解，近两年，医疗专家发现，胃肠功能紊乱也是引发哮喘的重要原因，主要有慢性胃炎、消化不良、胃食管反流、胆汁反流等。

胃病怎么会引起哮喘？郑州陇海医院胃食管反流病诊疗中心门诊主任张国青介绍：“因为胃内容物往上反流至气道，引起气道的痉挛，故发生相应的哮喘症状称‘反流性哮喘’，也叫作‘胃源性哮喘’。”

有数据显示，哮喘患者当中大概30%~80%都有跟胃相关的一些反流症状，有一类是反流直接导致的哮喘，另外一类是有哮喘本身这个疾病，同时伴有胃食管反流，而反流是导致哮喘加重的一个重要因素。由于忽略了这一重要致

病因素——胃肠功能紊乱，导致很多“哮喘”患者按照哮喘、过敏性鼻炎来治疗，虽然在某些时候能够减轻症状甚至可以抢救生命，但源头不堵，疾病还会不断发作。因此，如果哮喘一直迁延不愈，建议市民可以检查是否有胃食管反流病的存在。

这类哮喘治愈几率大

与其他致病因不同，胃肠功能紊乱引起的“哮喘”只要治疗方法得当，通过手术治疗，修正肠胃功能，大部分可以治愈。张国青表示，在以下几个症状中，如果患者有7项以上符合，则“哮喘”被治愈的可能性极大：

1.憋喘主要为吸气困难；2.咳嗽、憋喘无明显季节性；3.咳嗽、憋喘夜间发作为主；4.咳嗽、憋喘在平卧位易发，坐起后可减轻；5.咳嗽、憋喘在饱食、进食辛辣食物或弯腰时易发；6.有呛咳情况；7.呕吐或排气、排便后咳嗽、憋喘减轻；8.憋气在吸气后可减轻或缓解；9.有泛酸、烧心或胃胀、嗝气、反食症状；10.有咽干、咽痒或咽异物感；11.有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏症状；12.有耳痒、耳鸣或听力下降症状；13.过敏原检查阴性或与过敏原接触后并无咳嗽发作。