

# 大学的文化符号

贺祖斌

弗吉尼亚大学位于美国弗吉尼亚州中部的夏洛茨维尔市,是由美国第三任总统托马斯·杰斐逊于1819年创建,为美国历史上第一个独立于教会的高校。杰斐逊注重学校的建筑设计,他亲自设计不少的教学和办公大楼,逐步形成杰斐逊流派的建筑群。该建筑群占地面积将近30英亩,充分体现了杰斐逊的开放、和谐、包容等教育理念。

一是开放性。该校主体由圆顶建筑组成,多排内设宿舍和公寓的大帐篷式的建筑,沿着中央草坪的两侧延伸到圆顶建筑前。两个外侧区域是宿舍和食堂,教学、生活十分方便。内侧区域和外侧区域之间的地面设花园,中央草坪和花园相得益彰,充分体现了大学教育的开放性。

二是和谐性。我最欣赏的是将教授和学生的学习、生活融为一体的建筑设计,这也是最能够体现杰斐逊教育思想的亮点之一。每一个建筑内都有教室、教授的住所和一层宿舍。10个建筑之间有走廊连接,这

些走廊类似于我国岭南地区的骑楼功能,一方面是用来遮阳避雨,另一方面是用来将宿舍设计具有一定的隐蔽性。目前,只有全校最优秀的学生,才有资格居住在这里,由于年代已久,虽不具备各种现代生活功能,但学生都能够居住在这里而终身感到荣耀。同样,能够居住在这里的教授,也是经过严格的评选,在学术、社会影响方面得到大家公认才有资格住在这里。经过特别安排,我们参观了居住在这里的马斯特教授的家,我注意到有一个专门为学生准备的会客厅,便于在家里与学生交流,站在二楼面对大草坪的连廊阳台上,我不禁感慨:近200年前杰斐逊设计的体现师生和谐教育的理念,在今天的弗吉尼亚大学并没有过时。

三是包容性。据介绍,圆顶建筑78英尺宽,在几何学上,它的尺寸恰好是古罗马万神殿的一半,各个建筑之间并不是等间距排列的,错落有致的布局使这个建筑群显示出自由洒脱的情趣。在圆顶建筑前面有一

个巨大的草坪。四周种植着成排的树木。草坪从北到南呈阶梯状展布。每年毕业典礼时,学生们从圆顶礼堂盛装而出,大草坪两侧站满来参加毕业典礼的家长 and 低年级学生,一直到草坪的另一端,典礼盛大而隆重!

四是美学性。建筑之美在于其随意之处竟精致,无论是拼贴,是残缺,抑或是冒险。建筑之美在于其情理交织,学校建筑设计非常注意其对称、和谐的美学,在草坪的尽头一个由6根柱子支撑三角墙的厅廊高高耸立,门廊和圆顶建筑之间由4排科林斯式柱子连接着。在草坪的两侧有10个大帐篷式的建筑,它们代表着最初的10个单独的学校。这样的建筑设计具有实用性、公共性等特征,也体现建筑统一、均衡、韵律、布局,同时也在建筑性格、风格、色彩等方面充分表达了其“和谐”,近200年的岁月并没有冲淡其美感,反而积淀着丰富的文化内涵。

另外,我们到学生餐厅用餐时,也注意到食堂的设计非常人性化,无论是为学生提

供的多元化的餐饮品种,还是餐桌设计的便利性,以及餐厅的阳光照射面积,餐后咖啡区域等,都考虑得十分周全。学校发展很快,近20多年来,学校新建了400多栋建筑,绝大部分体现杰斐逊派风格。

我曾在《大学建筑与大学文化》一文中提出:“大学有层次类型之分,但大学的建筑并没有随大学地位有高低之分,正像大学精神一样,不管什么样的大学都有属于自己的独特气质,这种气质很大程度上反映在她的建筑上。”弗吉尼亚大学为什么成为北美地区唯一被联合国教科文组织列为世界遗产的高等院校,理由肯定很多,但我想其杰斐逊派建筑群的独特设计及其功能肯定发挥了积极作用。

我们中国大学近些年也在大规模地建设新校园,如果在设计上能够从弗吉尼亚大学的建筑理念中吸取一些元素,那必将为我们的大学校园添光加彩。摘自《广西日报》

## 名流故事

### 人人都听罗大佑

每个人的心中都有一个罗大佑。小朋友天真无邪,可以唱《童年》;恋爱中的青年多愁善感,可以唱《海上花》;人到中年万事忙,可以听他的《明天会更好》;上年纪的老人感叹人生的过往,可以听《光阴的故事》。罗大佑就是这样神奇的存在,他的音乐太丰富了。

1954年,罗大佑出生在中国台北一个医生世家,父亲、哥哥都是医生,姐姐是药剂师。按部就班地发展下去,这世界又会多一个斯文可亲的“罗医生”。他在1985年离开台湾去美国的时候需要填表,在职业一栏还是填的“医生”。那时候已经31岁的罗大佑也不清楚,自己是否要真的以音乐为职业。

罗大佑6岁开始学习钢琴,练就了深厚的古典钢琴功底。中学时期美国的摇滚乐、民谣以黑胶唱片的形式出现在台湾的市场上,受到影响的罗大佑在高中时和几个喜爱音乐的朋友组织了一个名叫“洛克斯”的乐队,他担任键盘手,开始了“玩票”生涯。这段高中学生的“音乐票友”生涯对罗大佑来说极其重要,一方面给了他音乐上的训练,另一方面,在日后给他提供了一个极好的契机:乐队的另一个成员王振华给他牵线,使得他可以成为刘文正的电影《闪亮的日子》创作了《闪亮的日子》《神话》和《歌》三首作品。

也许是学习医学的经历,罗大佑十分有耐心。他最著名的歌曲《童年》,从写下第一段旋律到最后完成5段歌词,前后用了3年的时间;他为诗人余光中的《乡愁四韵》谱曲,从写作到发表间隔了8年时间。学医的大学时光在罗大

佑的音乐生涯上也颇有益处。大学时代,他结识了同样热爱音乐的日本留学生本部一夫,因为当时台湾的音乐制作水平不高,罗大佑委托本部一夫带着作品在日本编曲、演奏,然后把录音带寄给他,由他完成演唱的部分。专辑《乎者也》终于算是制作完成,包含了《童年》《光阴的故事》等至今传唱的歌曲。在放射科做医生的他四处投稿也四处碰壁,两年多以后,才由刚刚成立不久的滚石唱片公司在1982年4月发行。然后,罗大佑火了,专辑卖出了14万张。词、曲、唱“三位一体”的罗大佑从此稳稳地站在了华语乐坛的第一线。

上世纪80年代中期开始,罗大佑等台湾歌手的歌曲在内地的播放,很多人的感受是像被电击了一般。罗大佑从美国回来去了香港,在香港,罗大佑创作了《东方之珠》《海上花》《沧海一声笑》《皇后大道东》《爱人同志》等重量级作品。如果有一首歌可以让人想到香港的话,除了《东方之珠》大家也许想不起第二首了。

从2000年的上海开始,罗大佑每隔几年就会在内地举办几场演唱会。那时京沪高铁还没通,一群北京的“文艺中年”包车前往演唱会,更是留下了“观众年龄最高、学历最高、收入最高”的段子。当年在大学里听罗大佑的学生娃都安家立业了,没听过罗大佑,就是在告诉别人“我没上过大学”。2008年开始的“纵贯线”乐队,罗大佑和周华健、李宗盛、张震岳组团巡演,场面依然火爆,但是似乎在宣告,他们那一代歌手的黄金时代结束了。摘自《法制周末》

## 养生汇

### 老人警惕“冬季病”

低温加重心梗

冬季气温低,寒冷会刺激人体血管收缩,从而使心率加快,血压升高,增加心脏负荷,引发心绞痛、心梗、猝死等。此外,冬季因排汗减少,饮水量减少,血液黏稠度增加,容易形成血栓,导致急性心血管事件发生或病情恶化。

**提醒** 及时补充水分,每天不能低于2000毫升水,降低血液黏稠度;忌食生冷食物;减少晨练;保持情绪稳定。

温差诱发脑卒中

冬天室内外温差会导致心脏负荷增加,同时也增加了脑溢血和脑血管痉挛发作的机会。这是因为冬季人体毛细血管收缩,血液循环外周阻力加大,引起血压升高,促进血栓形成,因此上了年纪的人更容易诱发脑中风。

**提醒** 注意保暖,避免血管过度收缩;按时吃药;饮食应清淡,保证新鲜水果的摄入;保持情绪稳定。

寒冷干燥引发肺炎

冬季寒冷干燥,很容易导致肺炎、哮喘、急性气管炎和支气管炎发作。特别是上了年纪的人,本身抵抗力较弱,对冬季气温、湿度等变化极为敏感,如果长期处于寒冷干燥的环境中,很容易发生上呼吸道感染而诱发哮喘。

**提醒** 注意咽喉部保暖,出门戴上围巾。

感冒诱发心肌梗

冬天是感冒多发季,感染流感病毒若不及时治疗,极有可能引起心肌梗、肺炎、肾炎等,并因此加重心脑血管病、肺病、糖尿病等基础疾病。感冒后会加重心肺功能的需求,心衰患者容易出现心衰急性加重,诱发急性心梗。对于有慢性呼吸系统疾病如哮喘、气管炎的老年人,感冒可能会同时引起多个器官系统的连锁反应,如呼吸衰竭、心脏功能衰竭、肾功能衰竭、细菌性心内膜炎等,致死率很高。

**提醒** 老年人组织器官逐步老化,各类药物在体内的代谢、运转等都比较特殊,所以老年人感冒后要更慎重地选择感冒药。

骨折导致多种并发症

入冬后,老人骨折明显增多。老年人一旦发生骨折,容易导致原有的内科系统疾病加重,以及泌尿系统感染、褥疮、肺炎等并发症。骨折患者长期卧床易形成深静脉血栓,导致肺栓塞。

**提醒** 老人一旦跌倒,应到医院检查,以免造成更严重的后果。

抑郁导致自杀

冬季抑郁的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季昼短夜长、日照时间短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌失调。

**提醒** 在寒冷的冬季里多找朋友聊天,多参加一些社交活动。如果自觉情绪难以调节,已经影响了生活,应及时寻求专业的心理帮助。摘自《北京晚报》

### 光吃素降不了三高

在“三高”的风险因素中,高脂饮食是重要一项。因此,不少人认为,只要坚持吃素,就能远离“三高”。这种说法其实是种误区,既不科学,更不利于健康。

长期吃素容易引起体内B族维生素缺乏,特别是维生素B1、B2、B6等在蛋、奶、肉中含量丰富,若体内缺乏这些营养素,反而会影响糖、脂代谢及能量消耗,严重者还可能致动脉硬化。此外,长期吃素令体内缺乏蛋白质、铁、锌等,造成营养不良。

素食的确有益健康,但过犹不及,清淡饮食应遵照以下原则:

- 1.少油、少盐、少糖。如果在烹饪素菜时放了大量油、盐、酱、糖,做成仿荤素菜、油炸素菜等,对控制“三高”显然起不到作用。此外,瓜子、芝麻、花生等植物性食物中也含较多脂肪。做素菜时,应注意控油、盐、糖的用量,优质植物油或橄榄油每天摄入量应为25~30克,盐每天摄入5克,糖每天摄入20克以内。
  - 2.摄入足够的蛋白质。偏素饮食者需坚持每天一个煮鸡蛋和一杯脱脂牛奶,要多吃黄豆、豆腐、豆干或其他豆制品。
  - 3.蔬菜要吃够,水果要适量。每天吃500克左右的新鲜蔬菜,建议多吃深色蔬菜。水果总摄入量控制在200~300克。
  - 4.可食用一些鱼、虾、鸡胸肉。鱼和虾含有的不饱和脂肪酸,可起到调节血脂、防止动脉硬化的作用,建议2~3天吃一次鱼肉或虾肉,每次摄入100~150克。鸡胸肉蛋白质含量高,易被人体吸收,建议每次吃50~100克。还可食用适量瘦肉,因为红肉中含有丰富的血红素铁,是人体补血必备,建议每周1~2次,每次摄入50克左右。
- 另外,“三高”还与久坐、吸烟、饮酒、熬夜、作息不规律、情绪不稳定等有关,过度强调饮食调节而忽略其他,效果也会打折。摘自《当代健康报》

## 滴水藏海

### 不全速奔跑的高角羚

在非洲纳米比亚北部的大草原中,生活着许多高角羚,它们体型中等,足蹄短而结实,善于奔跑和跳跃。当一只成年高角羚受到惊吓时,可猛然跳起3米高、9米远,矫健的身姿令人惊叹。

高角羚以草和植物的枝叶为食,它们没有尖牙利爪用来自卫,因此,在遭受袭击时,通常使用“跑”这一法宝摆脱敌人。高角羚奔跑的最高时速可达95公里,而且耐力相当好,跑很久也不会疲惫,因此常常令不少捕食者一无所获,悻悻而归。

在人们看来,当高角羚遭遇被捕食的危机时,只要竭尽全力奔跑就行了,可是,以英国科学家艾伦·威尔逊为首的研究者们经过长期观察,发现事实并非如此。

在研究高角羚的过程中,艾伦·威尔逊和他的合作者们给一些高角

羚和经常偷袭它们的猎豹戴上了装有全球定位系统(GPS)和加速度计的项圈,在观测了数千次追捕过程之后,得到了它们奔跑过程中每一步的速度、加速度和轨迹信息,结果发现,高角羚逃跑时很少跑出能力之内的最高时速,而是通常保持在最高时速的80%左右,哪怕遭遇陆地上跑得最快的动物——猎豹的袭击,也不会全速奔跑。这是为什么呢?

通过计算机的模拟和分析,研究者们最终得到了一个简单而合理的解释:速度会影响拐弯,即速度越快越难拐弯。高角羚之所以给自己的速度打折,完全是为了拐弯的需要。

答案一下子豁然开朗了:现实中,高角羚通常不会沿着直线逃跑,而是不停地拐弯,这就要求高角羚不能竭尽全力奔跑,这是一种有效的逃生策略。试想,当高角羚在遭受时速

可达115公里/小时的猎豹袭击时,如果不拐弯地全速奔跑,那么它们很快就会被追上,扑倒,而保持80%的速度奔跑,通过突然拐弯甩开猎手,就能使逃脱的成功率大大增加。

研究者们还发现,相应地,猎豹在追捕高角羚时也通常保持着80%的速度,以免被突然急转弯的高角羚甩开。当然,逃脱司空见惯,被捕也偶有发生,高角羚和猎豹就在这种千百年来的形成的“默契”中达到了某种平衡,从而得以生生不息。而在斑马和狮子这对“冤家对头”中,也有相似的现象。

不全速奔跑的高角羚,也给我们一些有益的启示:在人生危机的关头,不要学孤注一掷,一条道走到黑的莽夫,给自己一个回旋的余地,给自己一次转身的机会,也许就能赢在拐点上,这是生命机敏和智慧的表现。摘自《故事家》

## 从“麻烦地图”中找商机

“反面香水”。外地游客本来想购买带回家,但因飞机上禁止携带这种气味难闻的药而只好放弃购买。

就在原厂商对这种种麻烦浑然不觉时,一家日本公司看到了商机,商机就来自于一张将用户的种种麻烦烦恼得清清楚楚的“地图”。在麻烦地图的指引下,这家公司开发出了一款唇膏式虎油产品。它看上去像一支唇膏,药油由液态变成了固态,使用时只需拧开管套,像使用唇膏一样地涂抹患处,不担心药油四溢,固态油挥发性远低于液态油,只有轻微

的异味,而且飞机上不禁止,一推出市场销量就很大。

在一张合格、有用的麻烦地图上,一个个痛点、隐痛点、痒点都被细心地标注,而且来自市场反馈的麻烦点很快反映在这张地图上。

任何一个产品都是因应某个和某些麻烦而做出来的,或者说任何一个产品都是某个或某些麻烦的解决之道。懂得了这个道理,你的公司才能开发、设计出有一款有竞争力的产品。

摘自《企业家日报》

## 文化中国

### 负暄琐话

“负暄”一词,出自《列子·杨朱》,是指冬天晒太阳之意。书载宋国有一农夫,经常穿乱麻破絮,勉勉强强地挨过寒冬,到春天耕种时,在太阳下曝晒,不晓得天下还有高屋暖房、丝绸绸缎、狐皮裘裘,就对妻子说:“负日之暄,人莫知者。以献吾君,将有重赏。”故“负暄”,也有向君王敬献忠心之意。

“负暄”的养生作用很早就引起我国古人的注重。《老老恒言》说:“背日光而坐,列子谓‘负日之暄’,脊梁得有微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气”,明确提出“负日之暄”的健身养生作用及其科学原理。唐代

著名医家孙思邈在《千金要方》中指出:“凡天和暖无风之时,令母将儿于日中嬉戏,数见风日,则令血气开朗,肌肉牢密,能耐风寒,不致疾病。”也明确阐述了“负暄”对小儿防治疾病、促进生长发育的重要作用。白居易也有诗云:“负暄闭目坐,和气生肌肤。”也是讲“负暄”的养生意义。

此外,“负暄”还常被运用于文学作品。《红楼梦》里,就写到贾珍拿了个狼皮褥子在院子里“负暄”,边查看收租名册。养尊处优、锦衣玉食的封建世袭贵族,也以“负暄”为悠闲事,快乐事。丰子恺写有《桐庐负暄》一

文,写抗战期间避难桐庐阳山畈,在这里邂逅了美术大师黄宾虹,与马一浮先生一块登山改诗,留下了一段佳话。当代著名学者张中行,晚年随笔总结,皆以“负暄”为名,即取“晒太阳闲话之义”,影响很大。

其实,我觉得最懂“负暄”之妙的还是乡下人。每逢晴朗冬日,阳光充足,乡下老人佝偻在墙根下,柴垛旁,篱笆边,气定神闲地抽着旱烟袋,谈家长里短,乡村轶事;或微闭双眼,打个盹儿,慵懒而又满足,那是对“负暄”最好的诠释!

摘自《语文报》

## 生活新知

### 神经疲倦会导致“大脑罢工”

“如果对一个单词注视得太久,它将变得奇怪而陌生。”这种感觉早在1907年,就被现代心理学博士玛格丽特所发现。“语义饱和”这个概念,最早出现于西方人的研究中,他们号称“当一个单词被重复多遍,它就变得面目模糊,发音可疑,意义不明”。

这种“字变得难认”的有趣现象,在我们方方正正的中国字中,也会出现。法国人将“语义饱和”现象称为“Jamais vu”,翻译过来就是“从未见过”的意思。看到熟悉的事物或文字后,会出现一时间什么都记不起来,仿佛都从未见过的样子。

这种“语义饱和”并非一个狭义的概念,有研究发现,神经系统有一个固有特点,如果短时间发生多次重复的刺激,就会引起神经活动的抑制。形象一点来说,就是神经活动也是会“疲倦”的。“如果长时间盯着这个字或者单

词看,那么相同神经信号,就会重复刺激同一个区域的神经元细胞,导致反复读取记忆数据库中的储存信息。”中山大学中山医学院神经科学研究中心的蒋斌教授说,这种重复刺激和重复信息读取,会诱导同一神经元产生疲劳,这种现象在日常生活中相当常见,一个熟人的照片、熟悉的地点,看久了也会突然有陌生的感觉跑出来。蒋斌教授举例,如果长时间待在充满香味或臭味的空间,我们对这个味道的感觉也会因为渐渐习惯而消失。除了病理慢性慢性痛觉难以适应,“五感”都有适应现象。

“感觉‘适应’的产生机制比较复杂,至少包括‘感受器适应’和‘中枢神经的适应’。以‘语义饱和’为例,当刺激作用于感觉器时,我们经常看到的情况是——虽然刺激仍在继续作用,但传入神经纤维的冲动频率已开始下

降,信号饱和刺激转变成信号识别停顿,从而变得突然不认识这个字或者单词。”蒋斌教授说。

熟悉的字、熟悉的人、熟悉的风景突然变得陌生,是因为我们的神经产生了疲倦之意,让神经活动产生“被抑制”的情况。在大脑皮质水平上,抑制和兴奋一样,都具有重要的生理意义。

“抑制过程也是积极的神经活动过程,通过抑制,大脑皮质的信号化活动不断得到纠正,并逐渐达到完善,使反应更加精确有效,所以是一种‘帮助’。大脑通过适应旧的感觉刺激,从而有利于探究新的刺激。”蒋斌教授建议大家不妨利用这一原理,当大脑疲劳时,就转移一下注意力,看一些新鲜的东西,让大脑得到休息,便会得到缓解。比如,运动就有助于缓解神经系统疲劳。此外,良好充足的睡眠,也是调整神经系统功能的得力方法。摘自《广州日报》

### 冯友兰“吓跑”老师

我国著名的哲学家冯友兰,他的一位老师曾被他“吓跑”过。

1912年冬,冯友兰以优异的成绩考入上海中国公学读预科。在那里,他初次接触到西方的逻辑学。有一次,英国逻辑学家耶方斯写的一本《逻辑要义》引起了冯友兰浓厚的兴趣。他越是痴迷,就越是对书中的一些问题感到困惑不解。一天下课后,冯友兰拿着《逻辑要义》找到老师,问他书中其中一题要怎么解。老师左看看右看看,发现自己也不会解。为了避免尴尬,他对冯友兰说:“这样吧,等下堂课我再告诉你这道题怎么解。”但是,下堂课,这位老师没来;下下堂课,老师还是没来。

后来冯友兰才知道,老师是被自己提的问题“吓跑”了——他找不到那道题的解法,觉得不好意思面对学生,所以

### 黄熙机智索字

清朝年间,乾隆皇帝有一次下江南到苏州,听说城北有座出名的狮林禅寺,而该寺后花园狮子山上的假山盘旋曲折,于是就叫上几位翰林院学士以及状元黄熙陪驾,一群人前呼后拥去游玩。

到了寺中,乾隆见那里的假山峰回路转、重重叠叠,很有兴致。黄熙自小在狮子林长大,就自告奋勇当起临时“导游”,向乾隆生动地讲解园内各处景致的特色所在。乾隆越听越高兴,越看越有趣。他带着众人穿过假山,在一个亭子坐下,便问亭子叫什么名字。

黄熙说道:“这亭子尚未取名,请皇上为它起个名字吧!”乾隆命人拿出文房四宝,握笔想了一会儿,然后“刷刷刷”写下三个字——真有趣。侍驾的几个翰林院学士看了这几个字,都觉得俗气,但没人敢说破。黄熙也在心里想:我若指出“真有趣”的俗来,自己倒楣不说,也会让其他饱学之士下不来台,因为他们已经在翰林院当了多年学士,而我才初出茅庐;可若不指出,日后苏州人谈论起亭子的名字由来,不仅会说皇上没水平,还会笑话他身边那么多所谓的能人都是草包。摘自《当代青年》

该怎么办呢?黄熙灵机一动,“扑通”一声跪倒在乾隆面前,磕了一个响头,然后说:“臣见皇上刚才写‘真有趣’这几个字时笔笔银钩铁画、字字龙凤飞舞,尤其是中间的这个‘有’字,真是百媚千姿,臣喜爱得不得了。恳请皇上留下‘真趣’二字,把‘有’字赐给微臣!谢主隆恩!”

乾隆是个一点就透的人。他琢磨:黄熙要这“有”字做什么?再一琢磨,想明白了:“真有趣”太俗,而去掉了“有”之后就变成大雅了。于是,他顺手推舟把“有”字赐给了黄熙。这样一来,“真有趣”就变成了“真趣”。而明眼人对比一看,都能看得出来一个在地下、一个在天上。

事后,众人都赞黄熙机智。的确,若事发当时黄熙一看破就说破,道一句“皇上,‘真有趣’太俗,臣建议您把‘有’字撤掉”,那么,乾隆的面子怎么挂得住?黄熙知道皇帝的面子薄,但很聪明,所以含蓄地借要字,只说破两分。如此一来,不仅乾隆的面面保住了,黄熙的功劳有了,就连乾隆周围的饱学之士也都长出了一口气,简直是一举三得。摘自《当代青年》