

精确纪年与文明发达程度无关

新垣平

传统认为,中国历史的精确纪年开始于西周共和元年,即公元前841年。司马迁在《史记·十二诸侯列表》中由共和元年始,编排到春秋末年,再继以战国秦汉的年表,写到司马迁本人的时代,此后二十四史相继,没有任何间隙地延续到今天。

司马迁还掌握了一些更早的材料,他在共和元年一栏中注明了各诸侯国的国君纪年,比如是年为鲁真公十四年,可以推出鲁真公即位于前854年。事实上,因为鲁国世系记载详尽,可以前推到前997年鲁考公的即位。另外在《周本纪》里,司马迁清楚地记载“国人暴动”发生于周厉王三十七年,下面紧接着讲改元共和,如果同一年改元的话,周厉王当即位于公元前877年。不过在此之前四位周王——共王、懿王、孝王、夷王——都没有记载在位年份,学者推测当时发生了王室政变,局势相当混乱。中间一断掉,以传统

的方法就很难再往上推算了。

岳南在《千古学案——夏商周断代工程解密记》中提到,上世纪九十年代,国务委员宋健出访埃及和以色列,发现古代两河和埃及文明的许多王朝纪年都远比中国古老,如古巴比伦国王汉谟拉比在位年份为前1792~1750年,埃及法老胡夫统治时间为前2589~2566年,比中国的最早纪年早一两千年之多。

不过,埃及和两河古文明的确切纪年(绝对年代)并没有十分古老,从绝对的确定性来说,不见得超过中国多少。

以埃及为例,最早的埃及历史传世记录来自公元前3世纪的埃及祭司马涅托用希腊文撰写的《埃及史》。马涅托的时代埃及文明早已衰落,不久后,连象形文字都失传了。两千年后,随着象形文字的破译,埃及学的兴起,学者才通过对大量碑铭、纸草书等原始文献的解读,重新梳理埃及的年代。埃及学中有多种年

表,比如“传统埃及年表”“修正年表”“新年表”,等等。即便在最主流的传统年表中,年代差异也非常巨大。以胡夫为例,20世纪初的埃及学权威詹姆斯·布里斯泰德定其在位年份为前2900~2873年,21世纪的《剑桥古代埃及史》则移到前2589~2566年,差了三百年以上。

埃及人虽然很早就发明了文字,但没有连续的史官传统,王表、铭文等语焉不详,很容易被误读。埃及历史上绝无争议的年份,恐怕得到公元前525年——古埃及被波斯帝国征服的那一年。

古代两河流域的历史与埃及类似,不过精确度略胜一筹。公元前2000年以前,很难确定具体年代,此后历史记录逐渐丰富翔实,但是在前1500年左右古巴比伦王国被赫梯所灭,历史记载发生了巨大断裂,导致此前一切年代都只能估算,因为当时有金星位置的天文学记录,让现代历史学家可以通过天文学知

识估算一些重要事件的年份,不过因为天体运动是按一定周期循环的,从而每种估算都有64年左右的差距,导致长年表、中年表、短年表等四五种主要模型。

在断裂时期以后,历史记录变得精确多了,但是仍然有数年的差异,威尔·兰格主编的《世界史编年手册》中指出:“美索不达米亚的主要史事顺序,上溯到公元前十二世纪,其误差不出一两年”。不过也很难说纪年什么时候从相对准确过渡到绝对准确的,其中一个最关键的节点是公元前763年的一次日食,正是这次日食可以让学者通过一系列铭文和诗篇,上推到数百年前,而这已经是中国春秋初期了。

事实上,能否确定绝对年代,与文明的古老或发达与否没有必然关系。不过早期多有模糊中断,准确纪年只能从某一较晚时代开始,是各古文明共有的问题。

摘自《南方周末》

养生汇

春季除湿正当时

春天来了,万物复苏,但不少人总是感觉精神不振、身体沉重、没有食欲、大便黏腻、头晕胀痛、昏昏欲睡、皮肤起疹子、雀斑加重等,这很可能是身体里的湿气在作怪。

湿,有两种,一个是自然界的湿邪(外湿),另一个是身体自己产生的湿邪(内湿)。现代人贪凉、熬夜、不爱运动,脾胃越来越虚,由此导致的结果就是脾的运化功能受到损害,水湿聚积体内,形成内湿。

春季祛湿是调理慢性病、拥有健康身体的基础。

第一招:中药泡脚祛湿邪

药方:干姜20克,艾叶30克,桂枝10克,桑枝10克,附子20克,川椒30克,伸筋草15克,透骨草15克。

用法:将药装入纱布包好,放水里煮开后将药包取出,将药水倒入洗脚盆中,待温时泡脚。每天泡1~2次,每次20~40分钟。

第二招:饮食祛湿四神汤

四神汤是中医健脾祛湿食疗方,其中“四神”是指薏苡仁、莲子、山药、茯苓。四神汤里茯苓化湿,薏苡仁清热、祛湿,山药、莲子补虚,从而整体调理身体,对人体具有健脾、养颜、祛湿、降燥等诸多益处。四神汤可煲汤、煮粥、做糕点食用。

第三招:少吃冷饮健脾胃

中医认为,脾有运化水湿的功能,脾胃受损后,体内湿邪大量积聚。如果冰激凌、冷饮吃太多,会加重脾虚的问题,让湿邪困扰更深。因此,日常除了常吃山药、红枣等健脾食物外,要管住自己的嘴巴,少吃冷饮。

摘自《中国中医药报》

慢性肾病的早期信号

随着物质生活的改善,人们的生活方式发生了变化,高热量饮食和缺乏运动等使得糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、肥胖等代谢性疾病患者增多。这些疾病是慢性肾病的危险因素。另外,滥用中药也会导致慢性肾病。

慢性肾病患者如果未能得到有效治疗,就会进入尿毒症阶段,必须依赖肾脏替代治疗,即血液透析、腹膜透析或肾移植来维持生命。

慢性肾病可以完全没有症状或症状不明显,加上肾脏的代偿功能极其强大,即使肾功能已经损失50%以上,患者仍可能没有明显症状。

当然,若是仔细观察,还是能发现一些蛛丝马迹的,如小便红;小便时泡沫较多,且泡沫持续时间长、不易消失;四肢、脸上、身上的皮肤出现较多的红点和红斑;四肢关节酸痛;发烧等。对于年轻人来说,如果睡前没有多饮水而夜尿增加,也可能是肾功能损伤的早期表现。

与其他慢性病一样,慢性肾病也是可以预防的:1.减少盐的摄入,饮食宜清淡;2.平衡膳食,切勿暴饮暴食;3.适当多饮水,不要憋尿;4.有计划地坚持每天体力活动和体育锻炼,控制体重,避免感冒;5.当咽喉痛、扁桃腺等有炎症时立即治疗,以防止细菌感染诱发肾脏疾病;6.戒烟,限酒;7.避免滥用药物。

此外,高危人群要每年定期检查尿常规和肾功能。

摘自《保健时报》

心脏支架能用多久

心脏的供血管道被称为冠状动脉,由于各种原因,冠状动脉内膜会形成脂质斑块并沉积于内膜下,随着斑块不断长大,导致动脉管道狭窄,甚至完全闭塞,进而影响心脏供血。心脏支架就是一个细小的网状金属管道,通过预装的球囊扩张以后,挤压心脏斑块,从而使冠状管腔重新恢复通畅。

临床上,主流的心脏支架是带有药物涂层的金属网状支架。支架植入冠状血管4周后,人体自身的内皮细胞开始覆盖支架,3~6个月,血管内皮会完全覆盖支架小梁,这时支架就变成人体血管壁的一部分,从支撑血管角度来看,金属支架可以终身有效。每一个支架释放时都是用球囊扩张的,能达到完美贴合,成功释放后也不用担心移位或脱落。

不过,这并不意味着,装了支架就可以永远保持血管的通畅,还有一小部分患者需要重新装支架。这是因为,一方面,部分患者植入支架后,血管内皮细胞和平滑肌组织会过度增生,重新造成血管阻塞,称为“再狭窄”。因此,支架术后的患者应注意自己的心绞痛症状,若症状再发,应尽早复查,一旦出现再狭窄,大多数可以通过再次球囊扩张或植入新支架来解决。另一方面,支架仅仅覆盖了血管的一小部分区域,而动脉粥样硬化是个不断进展的系统性疾病,心脏冠状动脉或者全身其他动脉的新生动脉斑块仍会不断出现和发展。所以,植入支架的患者应严格改变生活方式,控制危险因素,坚持长期服用抗血小板和调脂药物。

支架植入类似“修路”,后续“养路”的漫长过程必须重视。如果能改变生活方式、坚持用药、定期随访,体内支架的有效期会很长,可以让患者拥有与正常同龄人相似的生活质量和预期寿命。

摘自《大众卫生报》

滴水藏海

不上锁的监狱

14世纪,在今天的比利时境内,有一位雷纳德三世公爵,这位公爵从少年时起,就对食物有一种特殊的偏好,这种偏好使得他成年后变成了一个超级大胖子。

公爵有一位同胞弟弟叫爱德华,如同当时欧洲其他的贵族兄弟一样,这两兄弟也不断地进行着明争暗斗,终于在一次针对哥哥的政变中,爱德华率领自己的人马彻底打败了哥哥的卫队,并将哥哥俘获。

爱德华并没有处死哥哥,而是将他带到豪华、高大的纽科尔克城堡,命令工人们围着他在这座堡里建造了一座结实而宽敞的房子,人们发现,这座房子与其他房子相比,并没有什么特别之处,正常尺寸的窗子,正常尺寸的房门,唯一不同的是,门上没有安装任何锁具。

爱德华对哥哥说道:“我向你

保证,这座房屋将永不上锁,也不设卫兵,你随时可以走出这座房子,到任何你想去的地方,你还是自由的受人尊重的公爵。”尽管任何一个普通的人都能轻易地进进出出这扇房门,但肥硕的雷纳德却无法挤过去,他要想离开这里,就必须减肥。

与此同时,爱德华向仆人们下达了一项死命令:必须时时刻刻保证这座房子里充满丰富的鲜美食物。面对自由和美食两种不同的诱惑,雷纳德终于抵挡不住内心对美味佳肴的贪恋,不仅没有减掉一点点体重,反而使自己变得更加肥胖了。

直到有一天,弟弟爱德华在攻打佛兰德伯爵城堡的战斗中被对手打死,几位忠于雷纳德的仆人才曾贵了房门,使他得以重见天日。不幸的是,因为过度肥胖和长时间的囚禁,身患多种疾病

的他,不久就病逝了。

屈指算来,在这座没有哨兵把守、房门随时都可以打开的世上独一无二“的监舍”里,雷纳德公爵被囚禁了整整10年!

在长达10年的时间里,作为一个倍受世人尊崇和羡慕的世袭公爵,他只要跨出那道房门,就可以随心所欲地到林地里狩猎,到草山上去滑雪,到河边去垂钓,到草原去驰马,到海边去散步,而不是只能憋屈在数十平方米的屋子里转来转去,连晒晒太阳、看看星星月亮都成为一种奢侈。

怪谁呢?怪弟弟爱德华?作为一个胜利者,相比其他同室操戈的贵族兄弟,他对哥哥的嫌疑已经足够仁慈了。只能怪雷纳德公爵自己,是他那放纵的、不加控制的贪欲囚禁了自己,导致了自己一生的悲哀和不幸。

摘自《讽刺与幽默》

让客户感到“口渴”

壶帮清洁工洒水,浇灌木丛,他相信商店的员工一定能看到。果然,商店经理很快注意到他,见他洒过地面用水不多,还很均匀,不像用塑料盆泼地那样湿一块干一块。经理主动找到他,两人很快达成了代销协定。李嘉诚马不停蹄地又来到了另外一家日用品商店,继续如法炮制。就这样销路很快打开了。年底的时候,李嘉诚成为销售冠军,业绩是第二名的7倍。

而他的搭档,另一名年轻的推销员还在挨家挨户地敲门,在遭受无数次的拒绝后,他彻底灰心了。他向李嘉诚抱怨道:“这洒水壶一点也不受欢迎,根本就没有销路啊!我们卖洒水壶给顾客,就好比把水端到马的面前,但我们总不能强按着它的头让它喝水吧?”李嘉诚微笑着开导说:“伙计,你错了。我们的任务不是让马喝水,而是让它感到口渴。” 摘自《环球人物》

生活新知

睡眠不足加剧肥胖

量。此外,当你缺乏睡眠的时候,你不仅仅是想吃东西,而且更想吃不那么健康的食品。

当进入深睡眠后,大脑就会释放很多生长激素,这种激素会指示你的身体分解脂肪、释放能量。但如果吸收了多余的卡路里,同时又缺乏深度睡眠,那么你就缺乏足够的生长激素来分解这些脂肪。于是,你的身体就会走这样一条捷径——把多余的脂肪堆在你的臀部、大腿处和腹部。

25~30岁女人的平均睡眠时间只有6小时40分钟,其中更有约

30%的女人睡眠时间长期不足6小时,她们发胖的程度也比其他人高30%。专家的建议是,要想瘦身,每天一定要保证至少睡足7.5小时。如果周末比平时晚睡了一两个小时,第二天就晚一两个小时起床。

睡前适当活动,一段时间后,你的身体就会对这些特别的活动产生反应,逐渐放松下来,进入待睡眠状态。最后,在睡前关掉电视、电脑和手机。因为如果有灯光在闪烁,你的大脑就会做出觉醒反应,降低褪黑激素水平,影响深睡眠质量。

摘自《医药养生保健报》

雾霾居然跟北极有关

研究,揭示了霾气溶胶对北极冬春季节的强增暖效应,相关成果2015年发表于《地球物理研究通讯》。

“北极的云层浅薄,地球热量辐射出来的长波透过云层辐射出去后,地球表面温度本应该低一些。然而,霾这种小粒子气溶胶的出现,使得云滴增多、粒径变小、光学厚度增加,地面长波很少能够透过云层向外辐射,反而被云层保留在地面大气之中,形成了很好的保暖效果。”赵传峰解释。

赵传峰开始琢磨:霾对北极增温造成了极地变暖。当这一常识被固化后,很少有人会去想,在温室气体会外,还有什么物质会让北极变暖。2006年,还在美国犹他大学读博士的赵传峰,首次发现极地区域的雾霾?研究发现,中纬度风场受北极环流的影响,北极变暖后,极地的风圈闭环环流不容易被强势打破,因此中纬度地区来自北方的风速就会减小,不利于污染物扩散。至于影响的滞后性,他认为,

是因为能量有一个存储过程。到了夏天,北极海冰融化,海温升高,能量存储到海洋里,到了冬天才会释放出来。

三位匿名审稿人对赵传峰等关于北极增温和中纬度污染之问存在悖相关的发现,给予了高度评价。他们认为,该研究的方法新颖,更重要的是,能够引起大家对大尺度环流对局地空气质量影响的共鸣。

“在排放源变化不大的情况下,我们的这项研究是可以作为预警的。”赵传峰说。他表示,我国雾霾成因复杂多样,各个因素在雾霾的发生发展过程中都有“贡献”,是各个因子纠缠在一起共同作用的结果。具体到每个过程,雾霾主导影响因素或有差异。赵传峰指出,治理雾霾的最佳手段永远是在源头开展治理。

摘自《中国科学报》

名流故事

梁启超家书中的教子良方

张建安

梁启超一生有9个子女,且个个成才,成就不凡。有的在人文领域卓有成就,有的则是自然科学领域的领军人物,其中3位成为院士。那么,梁启超是如何施教于他的子女的呢?

“想你们采参烂漫向荣的长处”

梁启超尤其善于利用书信“言传身教”。他一生中写过数量相当可观的书信,其中写给儿女们的书信达300多封,内容既涉及他本人的活动、事业,而更多的是对儿女们的教育。

1927年8月29日,梁启超写信给在美国留学的梁思成,以自己的事例引导儿子开发多方面的人生乐趣:“我是学问趣味方面极多的人,我之所以不能专积有成者在此,然而我的生活内容异常丰富,能够永久保持不厌不倦的精神,亦未始不在此。我每历若干时候,趣味转过新方面,便觉得像换个新生命,如朝旭升天,如新荷出水,我自觉得这种生活是极可爱的,极有价值的。我虽不愿你们学我那泛滥无归的短处,但最少也想你们采参我那烂漫向荣的长处。”

同年5月,梁启超更是在信中直接告诉三儿子梁思忠:“你看你爹爹困苦日子也过过多少,舒服日子也过过多少,老是这样,到底志气消磨了没有?——也许你们有时会感觉爹爹是怠惰了,不过你再转眼一看,一定会仍旧看清楚不是这样——我自己常常感觉我要拿自己做青年的楷模,最少也要不愧做你们姊妹弟兄的模范。我又很相信我的孩子们,个个都会受我这种遗传和教训,不会因为环境的困苦或舒服而堕落的。”

把身体和修养放在学习前面

梁启超非常重视子女们的学习。1912年12月1日,梁启超在写给思顺的信中便称:“汝所学精进,吾甚喜慰。”“思成学进,亦更有进也。”类似的话,家书中屡屡见到。但如果学习与身体、修养产生矛盾时,梁启超会把身体、修养放在学习的前面。

1912年底到1913年初的几个月中,梁启超在信中多次叮嘱思顺:“求学总不必太急”“汝但原定功课从容学去,则我欢喜无量矣”“小小年纪何故患不寐之病。得毋用脑太过耶?……以区区数月间,受他人两三年之学科为道实至险,故吾每以为忧也,以后受学只求理解,无须强记,非徒摄生之道,即求学亦应尔也”。梁启超还在1923年11月5日的信中这样劝导:“天下事业无所谓大小,士大夫救济天下和农夫善治其十亩之田所成就一样。只要在

自己责任内,尽自己力量去做,便是第一等人物。”这样的叮嘱,在他子女的信中也能多见到。例如,1927年8月29日,梁启超在写给梁思成的信中便这样写道:我希望你回来见我时,还我一个三四年前活泼有朝气的孩子,我就心满意足了。这种境界,固然关系人格修养之全部……我国古来先哲教人做学问方法,最重优游涵饮,使自自得。这句话以我几十年之经验结果,越看越觉得这话亲切有味。凡做学问总要“猛火熬”和“慢火炖”两种工作,循环交互着用在。在慢火炖的时候才能令所熬的起消化作用融洽而实有诸己。思成,你已经熬过三年了,这一年正该用炖的工夫。不独于你身子有益,即为你的学业计,亦非如此不能得益。你务要听爹爹苦口良言。

“莫问收获,但问耕耘”

1927年8月5日,梁启超写给梁思庄的亲笔信。

“我生平对于自己所做的事,总是做得津津有味,而且兴会淋漓,什么悲观咧,厌世咧,这种字面,我所用的字典里头可以说完全没有。我所做的事常常失败——严格的可以说没有一件不失败——而我总是一面失败一面做,因为我不但在成功里头感觉趣味,就在失败里头也感觉趣味。我每天除了睡觉外,没有一分钟一秒种不是积极的活动,然而我绝不觉得疲倦,而且很少生病。因为我每天的活动有趣得很,精神上的快乐,补得过物质上消耗而有余。”这些话,包含着梁启超的基本精神和人生态度。他经常教育儿女们不要计较胜败,而要埋头埋脑,“莫问收获,但问耕耘”。

1927年2月6日到16日,梁启超给思顺、思成、思永、思忠、思庄写了数封信,合在一起寄出去,并在信中嘱咐:“这几张可由思成保存,但仍须各人传阅,因为教训的话于你们都有益的。”

其中,梁启超对梁思成的教育是,“你还是保持这两三年来的态度,埋头埋脑去做去便对了。……我生平最服膺曾文正两句话:‘莫问收获,但问耕耘。’将来成就如何,现在想他则甚?着急他则甚?一面不可骄傲自慢,一面又不可怯弱自馁,尽自己能力去做,做到哪里是哪里,如此则可以无人而不自得,而于社会亦总有多少贡献。我一生学问得力专在此一点,我盼望你们都能应用我这点精神”。

有了这样的基本精神和人生态度,便容易保持乐观,即使遭遇不公平的待遇和挫折,也能过好自己的人生。

摘自《中国档案报》

趣说历史

古代的“旅馆”

则多由民间自办,馆与店的食宿设施也有区别。

当时,有的大旅店兼营其他业务,如对外开设餐厅、安排货栈寄存、售卖各种商品以及兑换银钱,这种大旅店又叫“邸店”,带有食宿与商业结合的意味。

宋代的旅馆分类更为细致。小的旅馆由小商人甚至平民开办,有的小旅馆甚至只有一室。宋代洪迈编著的《夷坚甲志》中《木先生》一篇就记载了宋代一位官员汪致道曾“投宿小村邸,唯有一室”。当时大旅店的规模也非常大,一般由大商人、大官僚经营,如宋代元宵节度米信曾在京城建造很大的房屋,外有田园内有邸舍,每月收入颇丰。

元代就有了“饭店”的记载。当时挂此字号的是民间饮食店或兼营住宿(提供铺席)的饮食店。这源于唐宋时期旅馆业的发展:唐宋时“正店”(酒楼)和“食店”兼营住宿业务的屡见不鲜。到元时便有了正式的“饭店”名称。“饭店”在元代是口语,历史沧桑,逐渐成为现代人们常用的词汇。

明初,官方的驿站规模超过元代。全国要冲都设有驿站、递铺,铺间隔10里,驿距相隔60里。“自京师达于四方,设有驿传。在京曰‘会同馆’,在外曰‘驿’,以便公差往来。”

明清时期,除了民间的旅馆,会馆也非常兴盛。在京城,不仅有地区性会馆,而且还有行会会馆。“长安会馆知多少,处处歌筵占昭兴”就是明清时期会馆众多的最好写照。当时,北京的地区性会馆主要接待赶考的各省举子,行会会馆主要接待各地商人。北京会馆最多时达数百座,大部分坐落在宣武门外到前门一带。当时全国的其他地方也有会馆,苏州的会馆从明万历开始发展,多时达九十余座。

摘自《北京晚报》