

文化人的必要风范

余秋雨

今天的社会,太少斯文之气,太少文化魅力。因此,适度地自然显现,为人们提供一种“必要风范”,倒是功德无量。那么,这种出自文化的“必要风范”,大概包括哪些特征呢?

书卷气

书卷气已经不是书卷本身,而是被书卷熏陶出来的一种气质。大致表现为:衣貌整洁,声音温厚,用语干净,逻辑清晰。偶尔在合适的时机引用文化知识和名人名言,反倒是匆匆带过,就像是自家门口的小溪,自然流出。若是引用古语,必须大体能懂,再作一些解释,绝不可以硬怼示人,以学问炫人。

此外,现代的书卷气没有国界,不分行业,表现为一种来回穿插、往返参照的

思维自由。

书卷气一浓,也可能失去自己。因此,要在“必要贮存”中寻找自己的最爱,不避讳偏好。对于自己的语言习惯,也不妨构建几个常用的典雅组合,让别人能在书卷气中识别你的存在。

长者风

这里所说的“长者”,不是指年龄,而是指风范。由于文化给了我们古今中外,给了我们大哲大美,给了我们极老极新,因此我们远比年龄成熟。身上的文化使我们的躯体变大,大得兼容并包、宽厚体谅,这便是长者风。长者风的最大特点,就是善于倾听。这就像在家里,孩子遇事回家,对长者的要求,九成是倾听,一成是帮助。甚至,根本不要帮助,

只要倾听。倾听时的眼神和表情,就是诉说者最大的期待。

长者风容易落入一个陷阱,那就是滥施怜惜、即刻表态。长者风的本质,是在倾听之后慢慢寻找解决问题的恰当之道、合适之道,其实也就是中庸之道。

裁断力

对于大是大非,文化有分辨能力。它可以从层层叠叠、远远近近的佐证中,判断最复杂的交错,寻找最隐蔽的暗线。它又能解析事情的根源、成因和背景,然后得出完整的结论。

裁断力是全社会的“公平秤”,它的刻度、秤砣和砝码,全都来自于文化。文化再无用,也能把万物衡量。

文化裁断力的最高表现,是在谣谚

成势、众口起哄、铺天盖地的时候,不怕成为“独醒者”。身上的文化在这种情况下总会变成一系列怀疑,提出一项项质询。同样,对于如日中天、众声欢呼的人和事,也会后退三步,投之以寻常观察,仍然以“独醒者”的冷静,寻出最隐晦的曲巷暗道,最细微的拼接印痕。

慈爱相

慈爱相,是文化的终极之相。所有的风范,皆以此为轴。大爱无须争,大慈无须辩,但一旦出现,哪怕是闪烁朦胧、随风明灭,也能立即在最远的地方获得感应,这就是文化横贯于天地之间的终极仪式。

文化,就是要让这种终极性的慈爱生命化、人格化,变成风范。

摘自《何谓文化》

养生汇

久食黑豆生发养颜

吴大真

中医认为,黑色属水,水走肾。

李时珍说:“豆有五色,各治五脏,惟黑豆属水性寒,可以入肾。”而且黑豆形状跟肾脏相似,这恰好能满足中医的“以形补形”之说。因此,黑豆历来被看作是补肾佳品。

肾主髓,其华在发。头发的生长与脱落,润泽与枯槁,不仅依赖于血液的濡养,也有赖于肾中精气的充养。如果肾虚了,肾精不充足了,头发自然也就变得暗淡无光泽,天长日久,还会变白。所以,要想头发乌黑亮丽,补肾是第一要事。

黑豆的乌发养发功效在很多古代典籍中都有记载,如《本草纲目拾遗》指出,吃黑豆“能益精补髓,壮力润肌,发白后黑,久则转老为少,终其身无病”。

现代研究发现,黑豆含有丰富的维生素,其中又以E族和B族维生素含量最高。所以,黑豆还是美容养颜、延缓衰老的佳品。

古人虽不知道黑豆中含有大量的维生素E,却从实践中发现了它的功效。比如《延年秘录》说:“服食黑豆,令人长肌肤,益颜色。”《本草纲目》也说:“久食黑豆,好颜色,变白不老。”

关于黑豆的吃法,古代医书《得配本草》就记载说:“黑豆清水煮,盐水下,尤能补肾。”除此之外,也可以根据个人爱好来选择黑豆的吃法,比如打成豆浆、生豆芽等。黑豆不管怎么吃,对补肾、生发、养颜都很有好处。

摘自《中国中医药报》

生气时出门遛遛弯

朱德珍

人生不如意事十之八九,面对困惑,心情难免波动,但情绪反应却又影响着我们的生活。

如果我们把一些伤心的话、烦恼的事情、无聊的事情困在心中,萦绕在脑际,就等于背上了沉重的包袱,戴上了无形的枷锁,活得又苦又累,以致精神萎靡,心力交瘁。

每当生气时,我都用四招调节自己。

一是出门遛遛弯。不论与谁生气,或心里不痛快,都要暂时离开让我生气的小环境,出去感受大自然的广阔和美丽,顿时感到眼前发生的一切是多么微不足道。或打开收音机、电视机,转移不良情绪。

二是难得糊涂。还没发生的事,别想太多;正在发生的事,别过于困扰;已经发生的事,就由它去吧。随遇而安,知足常乐。

三是节制情感。“忍一时之气,免百日之忧。”遇上飞扬跋扈者,忍让就是保护自己;遇上爱占便宜者,宽容、谦让是上策。

四是要有精神寄托。可以欣赏音乐,也可以养花弄草。只要精神上有了寄托,就会对生活充满信心,减少不必要的生气。

摘自《中国中医药报》

血管堵塞自检法

脚是人体末梢,也是心脏最远端,血管有问题,脚会最先有感觉。

轻摸足背正中最高点,能感受到脉动。对于轻度下肢动脉堵塞的人来说,平时能摸到这个足部的脉博,证明我们的动脉血一直通到了足背部;可当走一段距离之后,反而摸不到这个脉博,此时可能发生了动脉血管堵塞。

当血管堵塞情况加重,就会出现间歇性跛行。

有些老人走一段路就走不动了,感觉腿酸痛。这种酸痛是源自肌肉酸痛,主要就是因为肌肉运动耗氧量增大,而血管没有及时供给造成的。休息一会儿,又能走了,这是典型的动脉血管堵塞的症状。

有一个比较简单自查血管堵塞的方法:把脚搁高,呈45度角,时间2分钟,然后观察两条腿。如果有一条腿苍白,甚至有点蜡白,感觉腿的皮肤有点透明状,等脚拿下去,恢复正常坐姿,这条腿会发生潮红,就说明这条腿已经发生了缺血症状,需要到医院血管外科做相应检查。

摘自《老年生活报》

史海拾珠

苏东坡的洗儿诗

于学刚

屡遭迫害、官场失意的苏东坡

年近50岁时,小他26岁的爱妾朝云为他生了一个儿子,起名叫遁儿。老来得子,当然应该高兴,于是在生下三天举行洗儿时,苏东坡写了一首《洗儿戏作》:“人皆养子望聪明,我被聪明误一生。惟愿孩儿愚且鲁,无灾无难到公卿。”

南怀瑾批评这首诗为:“可笑。”还说“世界上哪有这种事?生个儿子又笨又蠢,像猪一样,一生中无灾无难,一直上去到高官厚禄,这个算盘打得太如意了。如果当苏东坡的老师,这一首诗前三句可打圈圈,末句不但打三个×,还要把苏东坡叫

来面斥一顿。”

我在这里为苏东坡叫屈。凭着苏氏家庭的遗传基因,苏东坡明白自己的儿子是不会“愚且鲁”的;从坎坷的人生来看,也不会“无灾无难”的。难道他会“可笑”地说出异想天开的呓语吗?不,这首洗儿诗是苏氏幽默,诗题明明标出“戏作”,这很容易理解。

苏东坡才高八斗,学富五车。他不会不知道历史上曾有装糊涂而保全身的先例:春秋时代的卫国,有个大夫宁武子,他经历卫国内代的变动,从卫文公到卫成公,无灾无难地安然做了两朝元老。孔子道出了

隶书:一波一磔启今文

马跃峰

的《礼器碑》《乙瑛碑》《史晨碑》,存于陕西西安博物馆的《曹全碑》等。此时的隶书作品,或沈古遒厚,或秀逸多姿。“蚕头燕尾”的波磔充满律动,洋溢着优雅的线条美。

经过东汉的巅峰,隶书从魏晋至明朝,历经1400多年的低谷期。从魏晋之后,楷书取代隶书占据主流。书法家虽善于隶书,但夹杂了“楷法楷式”。

唐初,国力强盛,社会安定,文学艺术事业显露勃勃生机。唐代几位帝王喜好书法,太宗以行书刻碑《温泉铭》,武则天以行草撰写《升仙太子碑》,而唐玄宗李隆基则擅隶书,其笔画丰腴,开唐代隶书

生活新知

你的“生物年龄”有多大

钟合

人就越健康。

首都医科大学课题组在王巍教授的带领下,收集了中国汉族人群的多项人口学信息、生化及血液学检查指标,首次证实利用免疫球蛋白G的糖基化水平可以分析中国人群的“生物年龄”。

人体衰老的过程,其实与体内炎症状态密切相关。免疫球蛋白G作为血浆中参与多种免疫反应的糖蛋白,其糖基化水平与体内炎症反应的调控密切相关。该研究发现了

摘自《北京日报》

今晚吃得多 明早会更饿

雷敏

态,像泄了气的气球,这种排空后的“饥饿感”就会更明显。

再者,人体进食后,血糖会升高,身体会分泌胰岛素来帮助控制血糖,把多余的血糖带到肝脏合成糖原或脂肪。如果前晚吃得太多,尤其是高糖高脂的食物吃得越多,第二天的饥饿感可能越明显。这是因为这类食物会

摘自《健康之友》

辨别蜂蜜真假有方法

陈裕文

粉、胶质,液体部分会显得混浊;假蜜液体部分也很清澈。

3. 纯蜂蜜含许多有机酸和酵素,冲热水后味道香甜带点酸味;假蜜只有甜味。

蜂蜜中含有大量的果糖和葡萄糖,温度低时,蜂蜜易结晶,而假蜜

以果糖为主要原料,不会结晶。其中,荔枝蜜和柑橘蜜的葡萄糖含量高,较易结晶,而龙眼蜜则不容易结晶。因此,液态蜂蜜可能有真假的问题,而完全结晶的蜂蜜一定是真蜜。

摘自《当代健康报》

名流故事

人人身上都是一个时代

杨澜朱冰

1928年,为了逃避包办婚姻,一位来自浙江绍兴的17岁女孩,独自一人登上去黄浦江的渡船,历经艰辛,辗转来到上海滩。在那里,她先是进了手帕厂缝制手帕,后来与丈夫一起开办了一家小小的夫妻店,生了八个孩子,活下来五个。她最有成就感的时刻是每年农历新年时,给一家大小穿上自己亲手做的新棉袄,烫了头发,略施粉黛,一起坐着黄包车到西式照相馆去拍一张全家福。那份富足和安乐让她容光焕发。有一个信仰始终驻进心底——“什么都能被拿走,靠一双手劳动别人拿不走。”直到90岁她还坚持自己买菜做饭。一天吃过早饭,她说困了要睡一会儿,就这么走了,享年98岁。

这位奇女子就是杨澜的外婆,也是对她影响最大的女性。

人人身上都是一个时代。出生于爆发辛亥革命的1911年,经历了民国和共和国,新旧思潮、政

治风云虽然在外婆的生命历程中作为背景反复上演,但心中“自食其力”的信念从未有过改变,也是凭借这份辛劳,外婆换取了一位女性永生的幸福与安宁。

秉承着“女人要独立,要为自己负责”的家庭教育,杨澜在奋斗的路途上也生成了自己的解读版本:辛辛苦苦,过舒服日子;舒舒服服,过辛苦日子。如今,仍在职场上继续奔波的她在接受各类访问时,最容易被问到的问题就是:你是如何取得成功的?你认为什么是成功?在一次北京大学的演讲中,杨澜用“成长,你唯一的把握”为题给予了全面回复。“Grown can not be replaced”,西方有谚语说道,“成长是不可替代的事”,人生之路漫长漫漫,永无尽头,唯一可以用肉眼看得到的,就是比较今天的自己,是否比昨天更加耀眼。

摘自《幸福要回答》

徐志摩的另一面

韩石山

新月社的灵魂

1924年4月泰戈尔来华访问,先到上海,再到北京。知道泰戈尔到了北京,定然要来松坡图书馆访谈,其时居住在图书馆内的徐志摩为了讨老诗人欢喜,便在他住所的门外挂了一个木牌,用毛笔写了三个黑字:新月社。这一挂,一个以留学英美知识分子为主的文化团体诞生了。梁实秋这个批评家,晚年回忆起年轻时的朋友,不无深情地说:“胡适先生当然是新月的领袖,事实上志摩是新月的灵魂。”

领袖要的是德高望重,应者云从,而灵魂即是生命。1931年11月,徐志摩遇难后,标志着新月派活力的《新月》月刊,虽经叶公超等人艰难支撑,终是气数已尽,不久便寿终正寝。

关于徐志摩的死,人们总是说,他之所以急着搭送邮件的飞机赶回北京,最后送了命,是为了听林徽因给外国使节作中国建筑艺术方面的演讲。笔者认为,徐志摩之所以急着赶回北京,是因为局势变化太快,他想有所作为。1931年11月18日下午,徐志摩到南京。晚上去看望杨杏佛,杨不在家,徐留了几个纸条,这个纸条,便成了徐志摩的绝笔:“才到奉谒,未晤为怅。顷到湘阴(指女作家韩湘阴)处,明早飞北平,虑不获见。北平闻颇恐慌,急于去看看。杏佛兄安好。志摩。”

“北平闻颇恐慌,急于去看看”——这才是徐志摩急于赶回北平的真正原因。

摘自《名人传记》

微信大观

“正月里不剃头”的背后

儒风大家

中国多地都有“正月不剃头,剃头死舅舅”的说法,那么这种说法是如何来的?

民国二十四年版的《掖县志》卷二《风俗》揭出了习俗的谜底:“闻诸乡老谈前清下剃发之诏于顺治四年正月实行,明朝体制一变,民间以剃发之故思及旧君,故曰‘思旧’。相沿既久,遂误作‘死舅’。”

正月不剃头,原是“思旧”。正月为一年之始,有如一日之晨。正月一个月不剃头,以缅怀

传统。《孝经·开宗明义》中有云:“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。”古人常把剃发、伤害身体等行为看作是对父母的大不敬。清朝之前,古人很少有剃发一说。

在大清国的高压下,一些文人士大夫不再高喊“头可断发不可剃”,而是以“正月不剃头”来表达对明王朝的思念,实为“思旧”,为了掩人耳目,讹传为“死舅舅”。

摘自儒风大家公众号

开车前别吃这些药

朝闻

感冒药 复方感冒药中含有抗过敏药如扑尔敏、异丙嗪、苯海拉明等,此类成分会导致头晕、嗜睡、倦怠。

镇静、抗抑郁药 镇静催眠类药物会产生催眠、嗜睡等症状,抗抑郁药物会引起一些中枢神经系统的不良反应。

抗心律失常药 抗心律失常药物若服用剂量过大,会引起头晕、眼花、耳鸣等症状。常见药物有美西律、胺碘酮、普罗帕酮等。

摘自人民日报官微

严重的甚至会当场晕厥。

抗过敏药 抗过敏药服后可引起嗜睡、困倦。

中枢性止咳镇痛药 此类药会产生幻觉及精神松懈、平衡感减弱等,常见药物有松有可待因成分的药物、美敏伪麻溶液(惠菲宁)等。

降糖药 服用降糖药剂量过大时,会引起低血糖反应,产生头晕、头昏、四肢乏力等不良反应,