

不可有精英傲慢 但要有精英意识

——北大校友葛兆光寄语毕业生

1929年，历史学家陈寅恪给北大历史系题诗，其中前两句是：群趋东临受国史，神州士夫羞欲死。（意思是说，居然一批又一批年轻人到外国去，主要是到日本去学习中国史。）

这让陈寅恪这样有尊严的历史学家觉得很屈辱，他期待中国这种事事不如人的状况，能在年轻一代有所改变。

所以后两句说：田巴鲁仲两无成，要待诸君洗耻耻。（意思是说在国际的学术比赛中洗雪耻辱，这是从北京大学毕业的研究生们的责任。）

我一直说，好的大学不可以有

精英的傲慢，但是你们要有精英的意识。好的学者不能自视为天下第一，但是也不能没有争天下第一的雄心。

在这里我送给大家三个北大前辈的话：

第一段话是胡适说的，他说：做人要在有疑处不疑，做学问要在不疑处有疑。后面这句话是说，在学术中永远需要勇于怀疑，靠着这种精神你才能发现死角，看出破绽，提出超越全人类的真问题。

第二段话是傅斯年说的，他说：上穷碧落下黄泉，动手动脚找东

西。没有寻找再寻找的吃苦精神，没有扎实的知识基础，你是不能成功的。学问不能靠小聪明，因为罗马不是一天建成的。

第三段话是顾颉刚说的，他说：学问上是没有止境的，如果有了止境，就等于自己落伍。因为在学术研究这一行，比的常常是马拉松，千万不要自我满足。

各位研究生同学们，你们很快要走出校园了。等待你们的明天会怎样，我不愿给你们一些幻觉假象，好像从北大校园走出去，顶着北大

的店面招牌，你就一定会前程似锦，光辉灿烂。

我建议你们把困难想得多一些，我特别爱看武侠小说，武侠小说里经常有一句说高手的话，叫作“未要胜，先要败”，在通往未来的路上，可能还有很多困难，你想得多一点，更好。

现在这个问题摆在你们的面前，这个世界会好吗？这个问题应该由你们来回答。你们还很年轻，你们有足够的时间，足够的智慧。我真心希望，你们能给我们一个光明的答案。

摘自墨香学术公众号

微品天下

心归简静 花香自来

子墨云飞

时光里的芬芳，只一瓣，便可绵延成温馨的眷恋；诗笺里的温暖，只一笔，便可旖旎成动人的景致。斑斓的韶华，定格成心眸里美丽的缱念，于一朝一夕间捻落成诗。

携一颗简约的心，相约时光，挥毫写意一幅水墨丹青，把每一段风景，纳入心怀，为生活增添一丝色彩。

生活繁琐无常，掺入了寻常烟火的味道，就或多或少有了烦恼。常言道：有人群的地方，就会有矛盾、纷扰、冲突。每天穿梭于熙熙攘攘的人潮中，这些都是现实规律。从而有了陶渊明的名句：“结庐在人境，而无车马喧”。心若简静，花香自来，即使在人潮济济中，也能心性超然，不惹尘俗。

时光的静好，从来都是无条件的。品一杯香茗，也可浅醉，唯静心才能品尝到唇齿留香的美妙。亦如这文字，你若静心，必能摇曳生花，敲击出纯美灵动的诗行。有多少情意在时光里流淌，即使无声，也能随日月徜徉，沿着内心欢喜的横径，继而凝结成隽永的风景。

行走四季，持一种洒然的姿态，如风般，来去自由；如云般，悠然洒脱，这一季月朗风清的美好，有我如是的存在。天籁音韵，花香鸟语，潺潺溪流，竹叶摇曳，淳朴的风情不时尚，却是最简单的幸福。 慢心优雅，心净自清，点滴流逝的岁月里，光阴静好，仿若一幅静美的画卷，那将是我们对生活孜孜不倦的追求。

其实，岁月对每个人都是公平的。不论是轻狂的，还是温柔的，心应当不急不躁，前行的步伐永不停歇，不受任何世俗的牵绊，心眸间流淌的是明亮与清澈，适时的给自己留一份空白，让心迹接近人生的宏伟蓝图，放逐眼界观世界，心灵深处如一池静水，微澜轻漾。

生活如常，日子循环往复，考验的是人心和意志。心思平凡，简静中求安稳，一杯清茶一间雅室，就是风雅的人生；心灵纯净，心胸豁达，不被世俗所污染，一份宁静则可致远；放逐眼界看世界，春风十里，暖风徐徐，满园的春色尽舒眼底，轻启一管笛音，轻诵一池禅语，任心归简静，花香自来，享受淡泊的人生乐趣。

摘自百草园微信公众号

世态万象

哈佛的“中国热”

胡宇齐

在哈佛大学，有这样一堂课：它每年吸引超过500名哈佛大学学生；独享最大的教室、拥有130多年历史的桑德斯剧场；被列为八项通识教育课程中的要求之一；在该校上千门课程中位列第三。这门课程，便是《中国古典理和政治理论》。

中国哲学课程走红，只是“中国热”吹进哈佛校园的表现之一。英语全译本《杜甫诗》在这里成为流行读物，共商中国主题的哈佛中国论坛一年比一年红火……从中国哲学到古典文学，再到具体实践，哈佛大学对“中国元素”展现出认真的学习与研究姿态。作为享誉世界的高等学府，作为西方典型的智力密集地，哈佛的“中国热”正是世界致力读懂中国的缩影。这一轮学习，不同于当初西方对异域文化的猎奇，而是在古老东方智慧中汲取营养、从中国创新发展中寻找机会的渴望。

中国走出了一条不同于西方的路。从内政到外交，从理念到实践，中国都以一种迥然不同于西方的路径，提供着突破困局、发展自身、惠及世界的“中国方案”。所谓确定，在于中国日益成为世界的稳定器。面对当前国际形势所带来的不确定性，十三亿人口的中国正以“风景这边独好”的发展为世界带来合作红利、发展红利。今天的中国走红，实属必然。

投向中国的目光越来越多，我们应该充满“四个自信”，更加清晰地认识到中华文化、中国实践的独特价值。五千年积淀起来的中国智慧，近40年强劲发展的中国经济，不断走向世界舞台中心的 中国姿态，足以让我们为身处的国度自豪、为绵延的文明骄傲，足以激发起我们投身伟大实践、解读发展成就的自觉。说句最实在的，连那么多哈佛高才生都在通过读译著的方式品读《论语》《孟子》，我们更有理由把这份宝贵财富学好、用好。

摘自《北京日报》

美文闲读

大师们背后的努力

齐人

文人的背书功夫大小，与他的学问成就成正比，这个结论大体上是不会错的。

早年，章太炎在台湾做记者。一次与同学李书聊天，他自信地说：“在我所读的书中，95%的内容都可以背诵出来。”李书不信，认为这是不可能的事，于是把自己读过的经书全搬了出来，想考倒他。不料，章太炎如数家珍，连哪一句出自哪本书的哪一页都丝毫不差。有这样的背功，章太炎后来成为海内外闻名的国学大师，想想也没什么好奇怪的。

1926年的一天下午，开明书店老板章锡琛请作家茅盾等人吃饭。酒至半酣，章锡琛说：“听说雁冰兄会背《红楼梦》，来一段怎么样？”茅盾表示同意。于是，作家郑振铎拿过书来点回目，茅盾随点随背，一口气背了半个多小时，竟无一字差错，同席者无不为他惊人的记忆力所折服。

1933年9月，钱钟书在私立光华大学外文系任讲师，兼做国文教员。当时，钱钟书和同事顾颉刚同住一个房间。一天，他看见顾正在埋头钻研一本外国文学批评史，于是随

便说了句“我以前也读过这本书，不知道现在是否记得其中的内容，你不妨抽出其中一段来考考我”。顾不信钱钟书有如此好的记忆力，于是专门挑出最难念的几段。而钱钟书却面带微笑，从容不迫，十分流利地全部背了出来。

也有一种观点说，背那么多东西没用，净浪费脑细胞，需要的时候去查一下，不就全有了。这话固然有理，但别忘了，如果没有查阅条件时，肚子里没有装上几十万字的东西，那就抓瞎了。王勃的《滕王阁序》是即兴发挥，用了那么多典故、名言，他上哪去查啊？文天祥在牢里写成的《正气歌》，旁征博引，洋洋洒洒，如果没有平时的积累和记忆，恐怕也是难成其事的。

博闻强记的背功从哪里来？靠过目成诵的天赋，这种人少之又少，如同凤毛麟角；再就是靠苦读苦背，“三更灯火五更鸡”，舍此没别的捷径可走。当然，背书不是死记硬背，还要融会贯通，灵活运用，这才是最重要的。

摘自《意林》

我们需要的孤独

陈果

孤独不是一种姿态，而是一层心境。重要的不是离群索居，而是独立思考。

孤独很多时候的表现形式是沉默，但沉默不足以代表孤独。有些年轻人用抽烟来制造烟雾包裹中的寂寥，或者借酒来玩弄氤氲醉意中的寂寞，这是一种造作，是流于表面的装扮，是看似冷寂的面具之下的一颗急欲引人注意的虚荣心在作祟。孤独源于思想的充沛饱满，是思想自发的精神流浪。

社交往往有两种类型：要么是利益驱动下的人脉构建，要么是一群寂寞者的相互取暖。若社交出于功利，则难免逢场作戏，大家都戴着“面具”，嬉笑怒骂无外乎作秀，旨在互为工具、相互利用，这样的交往自然不会有纯净之清气，只充斥着烟火之浊流。若社交出于寂寞，则往往流于肤浅而难以深入人心，因为寂寞者的群体仍逃不出寂寞，寂寞的叠加只是令寂寞更加走投无路，就像无聊重复一万遍，终究还是无聊。

人与人，就像两个王国，各自应当保持着

宽阔、自然而适度的疆域，甚至在疆界之间，要有一个中立地带。人与人之间，保持适度的距离，这是为了更清晰更全面地领略对方的美，为了在与对方亲密交往的过程中不丢失原有的尊重与敬意。人总是对最亲密的人最残忍，恐怕就是因为当我们距离太近了，对方身上的缺点就被放大了，那些远观时曾引起我们赞叹不已的优点却成了近看时的盲点，人们就此遗忘了尊重与爱，于是不再包容、不再心存感恩。

所以，生活在大城市人山人海的拥挤中的我们，为了不丢失对人的尊重与敬意，为了重拾对生活的热情，比任何地方的人都更需要孤独。当我们不用被迫地与他人对话，才可能恢复与自我的对话。当我们真正体验到了孤独的美好，我们才真正学会了品味自我。品味自我才能品味生活、品味生活中的他人，孤独令我们更懂得生活，也更珍惜人。

摘自《好的孤独》

养生汇

糖友按摩可减少并发症

付涌泉

手法按摩是一种绿色、安全、无毒副作用、行之有效的治疗方法，深受广大糖尿病患者喜爱。

- 1.以指代针点穴 患者取仰卧位，另一人以拇指点按揉中脘、天枢、关元、足三里、三阴交，每穴30秒钟，力度以感到酸胀麻痛为宜。

- 2.围绕肚脐按摩腹 单手或双手以肚脐为中心按揉腹部，顺时针、逆时针均可，以腹部轻度发热为度，按揉两分钟左右。

- 3.颤腹 双手叠掌，十指尽量分开，抱住腹部，掌心对着肚脐，双拇指按压住中脘，双小指按压住关元，抱紧腹部做快速颤动，10分钟为宜。

- 4.擦涌泉 左手擦右侧，右手擦左侧，微微发

热为度，各200次。

- 5.擦双腰部和两肋

- 6.手指轻叩腓腺体表投影区约1分钟

- 7.叩打肌肉 以空拳叩击臀肌、股四头肌、股二头肌、三角肌、胫前肌。双上肢尽量前后摆动，如拨浪鼓状，以拳同时击打侧肩和背部，5分钟为宜。

手法按摩一般在饭后半小时进行，睡前也可操作。通过上述手法，长期坚持可改善糖尿病并发症，如失眠、焦虑、周身麻木疼痛、腹部不适等，达到调理脾胃、固本培元、控制体重的效果。

摘自《健康报》

炒菜不妨加点果汁

王永兰

榨出的果汁如果一次喝不完，做菜时用之调味，有特殊的作用。

增鲜：这是由于果汁中含有柠檬酸、苹果酸等有机酸，它们使菜肴呈弱酸性，而弱酸性可使游离氨基酸的离解程度增加，许多氨基酸都有增鲜的作用，因此菜肴的味道也就更鲜美。

添香：果汁中的多种酸性成分，在加热时，

可与黄酒中的醇发生酯化反应，生成各种芳香气味的酯类，构成菜肴独特的风味。因此烹煮菜肴可加入少许黄酒和果汁，顺序为先放黄酒后放果汁，会增添香味。

减辣：辣椒的主要成分是辣椒素，具碱性。它可以被果汁中的有机酸中和，生成盐，从而使辣的程度减低。如果辣椒很辣，不妨加点果汁调节。

摘自《新民晚报》

名流故事

老舍母亲的影响力

张良科

老舍的母亲是一位旧中国典型的劳动妇女，勤劳持家，自立自强。老舍热情、好客，待人真挚、诚恳，这些性格与母亲的影响有关。

在重庆的时候，老舍的生活相当清贫，但是老友相逢，卖了大褂，也要上一趟小馆盛情款待。晚年的老舍更加看重友情。逢年过节，或是小院内百花盛开的时节，老舍的家，就变成了欢乐之海，赏花赏画，品茗品酒，主人与宾客们全都痛快极了。有时到了欢畅之时，赵树理会扯着嗓子“吼”他拿手的上党梆子，曹禺则酩酊大醉后滑到了桌子底下……

也有时的时候，老舍的小院里会出现一些奇特的客人。他们大都是年逾花甲的老人，有的还领着个小孩。一见到老舍先生，他们就照旗人的规矩，一边作揖行礼，一边还大声吆喝着：“给大哥请安！”老舍常常忙把他们扶起：“别……别这样！现如今不兴这一套了。快坐下，咱哥俩好好聊聊。”

老舍的姑母常在家闹脾气，在鸡蛋里

找骨头，是家中的阎王。直到老舍入了中学，她才死去，可是老舍没有看见母亲反抗过。“没受过婆婆的气，还不受大姑子的吗？命当如此！”母亲在非解释一下不足以平服别人的时候，才这样说。老舍感叹：母亲活到老，穿到老，辛苦到老，最会吃亏。给亲友邻居帮忙，都有求必应。但是吵嘴打架，永远没有她。她宁吃亏，不斗气。当姑母死去的时候，老舍的母亲似乎把一世的委屈都哭了出来，一直哭到坟地。不知道哪里来的一位侄子，声称有继承权。母亲便一声不响，让他搬走那些破桌子烂板凳，而且把姑母养的一只肥母鸡也送给了他。

老舍在谈到他母亲的时候，曾经满怀深情地回忆说：“从私塾到小学，到中学，我经历过起码有百位教师吧，其中有给我很大影响的，也有毫无影响的，但是我的真正的教师，把性格传给我的是我的母亲。母亲并不识字，她给我的是生命的教育。”

摘自《母亲的影响力》

翻译家轶事

袁新雨

梁启超最早翻译拜伦诗歌

乔治·戈登·拜伦，是一位性格张扬且颇受争议的英国诗人。他与华兹华斯和柯勒律治一起被视作浪漫主义运动的领军人物。拜伦以其叙事诗闻名，其中最著名的就是叙事长诗《唐·璜》。与其他文学、音乐作品中的形象不一样，拜伦笔下的唐·璜不再是一个自大、好斗、贪图女色的浪荡子。相反，他总是被女性诱惑。这首作品共有16部分，每部分被称为“章”，以类似小说的形式在1819到1824年期间连载发表。

近代思想家、文学家梁启超在20世纪初曾在其政治小说《新中国未来记》中节选翻译了拜伦的诗歌《渣阿亚》以及《唐·璜》，这是中国译者对拜伦作品最早的翻译之一。

其后有许多译者以《哀希腊》为题将《唐·璜》的第三章单独译出：马君武1905年在日本留学期间翻译《哀希腊》，这是《哀希腊》的首次完整译本，但是马君武采取了意译的方法，与原作用有一定距离；苏曼殊则用五言古体诗的形式对其进行了翻译；胡适则按照楚辞的形制对此诗进行了翻译；诗人查良铮（即著名九叶派诗人穆旦）也对其进行了翻译。胡适和穆旦都

采用了跟原作相同的分节形式，最大程度以中文还原了《哀希腊》。

福尔摩斯的译者

阿瑟·柯南·道尔爵士于19世纪末创造了时至今日仍然在全世界范围内广为流传的著名侦探角色：夏洛克·福尔摩斯。这一角色的故事被多次改编搬上银屏，主演从小罗比特唐尼到本尼迪克特·康伯巴奇，都为观众们津津乐道。时至今日，伦敦地铁的贝克街（小说中福尔摩斯住所就在这条街上）一站仍然有福尔摩斯的形象画。

福尔摩斯在1896年就被译介到中国，由翻译家张坤德首译，当时的翻译名为《歇洛克·阿尔唔斯笔记》，文章刊登于维新变法的舆论主阵地《时务报》。1899至1915年的16年间，福尔摩斯的故事被多次翻译，作品译名也五花八门。

1916年，程小青和周瘦鹃等人合译版的《福尔摩斯侦探案全集》由中华书局出版。这全本全集收录案件共44篇，将所有的福尔摩斯故事都译成了中文。全集力图忠实于原著，成为“五四运动”之前福尔摩斯探案故事翻译的集大成者。

摘自@北京晚报

史海拾珠

古人的六大风雅事

分丰富。在很多咏月诗歌中，诗人将月融入内心思想情感之中，并使月与内心的思想情感互为辉映，创造了许多优美的审美意境，并将诗的文学品位、思想内涵与艺术造诣提升到一个极高的水平。

酌酒

酒文化的精神以道家哲学为源头，追求绝对自由、忘却生死利禄及荣辱，是中国酒文化精神的精髓所在。古代文人饮酒时追求的清雅意境，传统文化把酒的文化运用到美妙和极致，百家词曲、歌谣谚语、典故对联等各种文化内涵，无不出神入化地蕴涵于酒令当中，为饮酒赋予了优雅的书卷气和文化意蕴。

荷花

花卉艺术是人们表现自然的生命、展示自然的魅力以及人的内心世界对自然、人生、艺术和社会生活体悟的媒介，是人们借助于自然界的花草作为修身养性、陶冶情操、美化生活的一种方式。时至今日，人们对花仍旧情有独钟，各地的花展、花市、花节人潮涌动，盛况依然，我认为，国人好花，不仅仪好其花形，更缘于花文化的精髓：花韵。

摘自慢书房公众号

扇子趣史

人早会用棕榈叶做一人多高的扇子，主要供贵族和奴隶主使用，由身强力壮的奴隶打扇。以后，扇子被看成权贵的象征，扇子越大，坐在扇子下面人越是显赫。

欧洲从16世纪中期开始，折扇在宫廷和仕女界大受青睐。法国作家伏尔泰说：“不拿扇子的女士犹如不佩剑的男子。”可见扇子和剑在当时上流社会风行之盛。

随着科学的进步和物质文明的发展，扇子的功用正不断地由电风扇和空调设备来完成，然而人们始终没有、也许永远不会丢弃和忘却扇子。

在收藏家的眼里，扇子的身价更高，世界上最贵的一把扇子是180年前在德国生产的，扇骨用精雕细琢的珠母做成，装饰着纯金做的小鸟，镶着绿宝石和红宝石。人们可以在扇子上绘画、雕刻多种花鸟山水人物，或题诗写字，颇为高雅。

摘自看历史公众号