

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绻，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，有这样的一堂课：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《中国古典理论和政治理论》。

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

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

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，1980年在瑞士苏黎世的一次拍卖中以2万瑞士法郎的高价更换了主人。

摘自看历史公众号