

你的梦想有多雄奇 中国就有多美丽

1977年,一个年轻人参加完高考,在日记本中写下这样的句子:我刚好踩在了时代的鼓点上。今天的你,是否听到了新时代更加激越的鼓点?

朋友,你说对时代有信心,但心中常有“两个小人”在斗争,一个叫“梦想还是要有的”,另一个大概是“算了,累觉不爱”。常在自我勉励,也总是自我否定,最希望生活有准心,却常常有心无力。

不妨,再回头看看。100年前,有一本刚刚创刊不久的杂志下了决心搬到北京:将文言改成白话,还采用了新式标点,自此改变一个时代。对,它就是《新青年》。

近40年前,有一位老人坐上日本

新干线说:“就感到快,有催人跑的意思。”从此,一个国家在这位总设计师的领航下推进改革开放,拼了命追赶。你应该猜到了,这是中国。如今,它已经来到了世界舞台中央。

近日,党的十九大闭幕。你们肯定知道了,中国特色社会主义进入了新时代。

如果你还记得高中的政治课本,一定知道社会主要矛盾的定义。今天它的表述变了。中国社会的主要矛盾已经变成“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”,中国富起来了。这样判断符合我们的常识。

都说时代匆匆,但时代哪有脚,走

的总是人。从打开国门看天下到敞开胸怀迎天下,从站起来、富起来到强起来,我们就是怀揣着梦想走来的,我们仍要坚定地走下去。我们的脚步,注定写下未来的历史。当我们一次次成功打卡既定目标,当中国依然是世界经济增长的引擎,当海归不断回到中国创业淘金,当我们所有人都牢记握指成拳,时与势就在中国,机遇就在中国。

前些天,保温杯成为一个热词,它所隐喻的不服输的精气神同样需要保温。当00后成为新新青年登场,当拿着保温杯的中年人还在继续奋斗,当中年人依然阳光,当青年人充满活力,这便是最好的中国。

青年兴则国家兴,青年强则国家强,这是不变的真理。一代一代的青年人,记着国家使命,去奔走、去呐喊,去想,去做,敢担当不畏难,事情自然就成了。所以,未来的中国,并不缥缈,就在大家的手里。你们有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。

1933年,近代中国一份有影响的综合性刊物《东方杂志》发起了全国性“征梦”活动,征求两个问题的答案:你梦想中的未来中国是怎样?个人生活中有什么梦想?今天,也不妨写下你的答案,这个答案有多雄奇,中国就有多美丽。

摘自 人民日报微博

百味人生

人要活出格局

马德

格局是一种气度,是一种情怀,是心灵里山高水阔,是精神深处天地澄明。有大格局,才会成就人生的大气象,大意境,大趣味。但无论多大的格局,首先要有一种容纳,一种尊重,胸怀里要盛有世界,心底里能装下他人。也基于此,太自私的人,没有格局。太无情的人,也不会有格局。

跟有大格局的人交往,有通透的快感。那感觉,仿佛你走在幽暗里,突然间,整个世界的窗户,为你一扇一扇打开,然后,阳光匝地,风烟俱散。

大格局,说到底,是大眼界,大智慧,大涵养,大气度。也因此,小肚鸡肠的人,睚眦必报的人,锱铢必较的人,都难有大格局。心眼小,仇恨大,计较多,都会是心性的泥淖,难以让人清丽出尘,步入大格局的宏大境界。

不要在利欲熏心的人那里找格局,也不要 在追逐权力的人那里找格局。一个内心被钱权诱惑和迷乱的人,是不会有格局的。真正的格局,只生长在恬淡的心境里。若一棵树长在旷野,风婉约地吹,云含情地过,花香偷眼,流水迷离,但它依旧是一棵树,坚守在旷野里,四野疏阔,八风不动。

才大而器小的人,有格局,但格局终会促狭;才微而德盛的人,有格局,且格局会越来越寥廓。才会使格局的内在丰富,德行会让格局的外延宽广。有大才大德的人,即便是眉宇方寸之地简单的一念流转,也可见大格局澎湃。

欲望是格局的大敌。无论多大的格局,一经欲望和贪婪咬噬,就会眼界短浅,就会襟怀窄小,就会肚量褊狭。一个人,若从大格局中滑落下来,属于生命的最炫目的光亮也就萎落了。之后,无论他再拥有多少,也再难见雍容华美的大气象了。

金岳霖深爱着林徽因,却宁愿,隔着一生的距离守望。在他人生的最后,有人想得到他跟林徽因的种种故事。他说:“我所有的话,都应该同她自己说,我不能说。”顿一下,他接着说:“我没有机会同她自己说的话,我不愿说,也不愿意有这种话。”

我想,这该是这个世界,爱的大格局了。这来自灵魂的格局,让人唏嘘。

摘自《百草园》

生活新知

坐月子的老理儿合理吗

佟彤

女性怀孕之后,身体里的血液要增加1500毫升,相当于多了三分之一的血液,但增加的基本是血浆,所以怀孕后的血液“变稀”了,有的孕妇会查出贫血也是这个道理,这是母体为了应对新生命做出的改变。一旦分娩,胎盘娩出体外,雌孕激素都要剧烈变化,而且身体要尽快将多出来的水分排出去,以减少心脏的负荷,这个时候就要大量出汗,所以产妇生完孩子之后的几天总是大汗淋漓,家人会觉得这是“太虚”了,确实有虚的成分,但即便是再强健的母亲,这个汗也是要出的,是身体在复原过程中必需的一环。

因为出汗多,所以就多了着凉感冒的机会,加上怀孕之后,母体为了容纳一个只有一半基因和自己相同的新生命,必须降低自己的免疫力,以减少对异体的排斥,所以怀孕之后母亲的免疫力是下降的,这也是为什么什么甲流、非典、禽流感发生时,孕妇的死亡率比普通人高,她们的母性使她们必须舍弃一部分保护自己的免疫力。而这种免疫力的下降一直会持续到生产之后的“月子”里,如果她在大汗淋漓时洗澡洗头着了凉,或者被冷风直吹,生病的机会就多于常人,因为有了很多这样的教训,为了避免受凉,中国古代才会有坐月子不能洗澡、洗头的讲究。

现代医学认为,产后4天可擦浴、洗头,但要避免盆浴;可以使用空调或电扇,但不能直吹、长时间吹,此时产妇应穿长衣裤。

摘自《北京晨报》

美文阅读

人间最美是清秋

清秋,是明净,是绚烂,是埋藏在岁月风骨里的温润与美丽。没有哪个时节,能像清秋时节这样惹人动情。当夏日的余热退场,秋水般明净的风就接踵而至了。

清秋,像个素净温婉的女子,不动声色地穿过时光的罅隙,晕染了季节的眉梢。

一份明朗,一份热烈,一份薄凉,如果说秋天是一幅徐徐展开的画卷,那么清秋便是最美的开篇。

淡淡的风吹进了心海,拨动了心弦,携风轻云淡的心情,坐在桂花树下憧憬,遐思……任一袭暗香弥漫在尘埃里,是种难得的美丽。

怀着一颗平静的心,寻找一份如秋的清宁,才发现人生就像一场落叶匆匆,所有的过往只是

浮华一梦。一片枫林,一黛远山,一江秋水,几痕江渚,数点白鹭沙鸥,秋便有了淡淡的远意。

秋,是静谧的,少了春之萌动,夏之燥热,冬之冷冽,更有一种别样的风韵。

既有小家碧玉的亲切,又有大家闺秀的含蓄,撩动着,又沉静着。

深沉而浪漫,宁静而热烈。余音袅袅,秋景正好。

秋色——雨侵坏瓮新苔绿,秋入横林数叶红。秋色的美丽,是由内往外长出来的,宛如岁月的沉香,格外细腻,分外耐品。它没有娇气,更无霸气,是心如止水的灵动,一如林外之风的洒脱与野逸。

水天一色,云蒸霞蔚,万里霜天,层林尽染。绚丽与萧瑟同在,

奢华与简洁共存。自然和谐,悲壮苍凉,温润静美,无所不包,无所不容。

秋天,如诗,如画,如梦。

秋是美的,美在清、高、旷、远、静、净、深、厚、大。

清高里有着一恬淡,旷远里有着精深,静谧里有着一纯净,厚重里有着博大。

宋代无门和尚偈语云:春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节。

人间最美是清秋,静对一山一水的月光,静听秋虫的啁啾,山水的清音,秋风走过树叶的窸窣,桂花落地的微音,寻找自然的天籁,内心的梵音。

生不过是一半风雨,一半晴天,四季轮回才是人生的常态。

摘自 墨香中华

艺品趣雅

悲鸿马的不羁之美

荷萼

20世纪初,中国画坛墨戏之习和泥古之风盛行,艺术表现流于空泛,吸收西画的写实之法以改良中国画,成为许多革新人士的共识。徐悲鸿是其中最为踊跃者。

徐悲鸿幼年以中国画启蒙,后赴法国学习素描和油画,归国后将其融合到中国画之中,一生致力于以西画的写实精神改良中国画,其中尤以马的表现最为成功。

在欧洲留学时,他曾到动物园画过大量马的速写与素描,认真研究过马的生理结构。他曾在致弟子刘勃舒的一封信中说:“我爱画动物,皆对实物用过极长时间

间的功。即以马论,速写稿不下千幅,并学过马的解剖,熟悉马的骨架、肌肉、组织。然后详审其动态及神情,乃能有得。”因此,徐悲鸿能将马的体面关系与笔墨的写意趣味融而为一,在增加对象体量感的同时,又不失中国画水墨神韵。

徐悲鸿画马继承了中国文人画托物言志的传统。一方面,他写马抒怀,以马自况。他从不画膘肥体壮的鞍马,而酷爱画瘦骨嶙峋、放浪形骸的野马。他一贯主张“人不可有傲气,但不可无傲骨”,笔下那些豪放不羁的奔马,正是他自己人格的写照。另一方

面,他还以马的题材嘲讽旧社会当权者的昏庸不明,发泄对旧社会黑暗统治的不满。如巨幅中国画《九方皋》,就是借古喻今,斥责当权者不识人才。

徐悲鸿不仅通过笔墨的纵放表现心迹,还通过题跋直抒胸臆,这也是秉承了中国文人的传统。如“哀鸣思战斗,迥立向苍苍”“秋风万里频回顾,认识当年旧战场”“山河百战归民主,铲尽崎岖大道平”等等,这些诗句与画意相得益彰,使观者得以窥见画家的所思所感。

摘自 人民日报评论

大千世界

颜色趣闻

冯笑宇

时,才用昂贵的群青。

1856年,18岁的英国研究生珀金在试图研制出一种抵抗疟疾的特效药时,烧瓶中出现了一种淤青状的黑色残渣。为了清除这种残渣,他不得不加入了一些酒精。这时,一种奇妙的“苯胺紫”出现了。而在此之前的好几年,紫色一直都是作为“贵族的颜色”偶尔出现,比如君士坦丁堡的大主教就是用紫色墨水书写正式签名。

在珀金发明“苯胺紫”之前,紫色是从生活在墨西哥太平洋岸边的一种海螺牛——骨螺的“紫色眼泪”中提取的,这种活性分泌物称

史海拾珠

养心的最高境界

小燕

正,后来土木堡之变时,更是为国殉难而终。中国传统知识分子的自律与气节,在他都有鲜明的体现。然而我们今天读到的这件小事,在他流传后世的逸事里,却格外打动人心。因为这故事里,既有一个人面对美色诱惑时难免心动的真实,更有君子慎独的境界。

人很多时犯错,都在别人

看不见的地方。隐藏在内心的东西,可能非常微小,但失去监督和约束时却容易迅速膨胀,以至终于冲破道德堤坝,涌向欲望彼岸。所以养心最难的,也是境界最高的地方正是慎独。而慎独的第一紧要处,是像曹肱一般,在心中有道“不可”的底线。

摘自 阅读公社

名流故事

墨子,一位最熟悉的陌生人

说熟悉,是因为我们从小就学习过墨子的思想,“兼爱”“非攻”“反对不义之战”等墨家经典大多人都能脱口而出。说陌生,是因为我们只知道墨子是伟大的思想家,却不知道,他还是伟大的科学家、政治家、军事家、逻辑学家、制造专家、社会活动家、民间团体领袖、武功宗师……

他是伟大的思想家,创立墨家学说,春秋战国时与儒家并称显学。提出“兼爱非攻”“尚同尚贤”等思想,是中国和人类哲学的根基之一。

他是伟大的政治家,创立墨家政治思想和政治团体,反对统治者穷兵黩武、奢侈逸乐,主张任人唯贤,在春秋战国时代有巨大的政治影响。

他是伟大的军事家,《墨子》一书部分篇章阐述了兵法,指挥了多次军事斗争。“墨子兵法”与《孙子兵法》,一守一攻,并称为轴心文明时代世界古代军事指挥艺术之“双峰”。

他是伟大的逻辑学家,在中国逻辑史上第一次提出了辩、类、故等逻辑概念,墨辩与因明学、古希腊逻辑学并称世界三大逻辑学。

他是伟大的制造专家,发明了风筝,木工技术不输于鲁班,谙熟各种兵

器、机械和工程建筑的制造,极大推动了当时人类的机械制造和手工制造技术。

……

最重要的是,他是一位伟大的科学家!

在自然观方面,墨子创立了“有穷无穷”的时空观,“知有与亡”的物质观、“力,形之所以奋也”的运动论,睿智深刻、发人深省,与近代科学的自然观有着近似之处。

在光学方面,墨子发现小孔成像现象,研究了光与影的关系、光的传播原理。

在力学方面,墨子对物体重心、力的平衡及杠杆等力学问题进行了研究。

在数学方面,墨子提出了一系列重要的数学概念,定义了方圆等平面几何概念,是第一位总结和阐述十进制制思想的数学家。

令人遗憾的是,墨子思想到了汉代,受到“罢黜百家,独尊儒术”的影响,遽然中绝,竟而湮没无闻,几乎成为“绝学”。

摘自 精点阅读

鲁迅改诗

乔丽华

鲁迅的旧体诗数目并不算多,据统计有六十余首,其中至少有二十首存在异文。不同于古诗词异文主要是在流播过程中产生,鲁迅旧体诗异文大多出于他的修改,对异文本身进行研究,能切入鲁迅的创作过程。

不同于杂文更多地面向社会,鲁迅的旧体诗,是他言志抒情的一种方式,更多地面向自我,思考在这样的世道里个人以何种姿态生存。

自1931年初花园庄旅馆避难期间重拾旧体诗,一方面鲁迅以此抒发对于时局的愤懑,对于柔石等青年遇害的痛惜之情;另一方面,借由旧体诗的写作,构建起他晚年行于世间的形象,如“独托幽岩展素心”(《送O.B.君携兰归国》);“两间余一卒,荷戟独彷徨”(《题〈彷徨〉》);“烟水寻常事,荒村一钓徒”(《无题·烟水寻常事》)……这些诗句明显是鲁迅的自我写照。

《自嘲》有过几次修改。第二联原

儿时记忆

玩泥巴

刘庆邦

小时候在老家农村,我下河摸鱼,上树掏鸟,在草从里逮蚂蚱,整天在野地里疯跑。想来想去,实在想不起玩过什么玩具。手里总得抓点什么,没玩具可怎么办呢,土生土长的我,只能就地取材,玩土粒和泥巴。

先说玩土粒。一段时间不下雨,村东的官路经车碾、人踩,土粒就起来了。土粒又松又软,深及脚面,一踩就噗噗乱冒。土粒很细,细得成了面儿,像用丝底筛罗罗过面粉一样。

我和堂哥把土粒聚拢到一起,装进堂哥从家里拿来的一只搪瓷碗里,土粒装得堆尖一碗,快速往地上一扣,巴住碗底往上一抽,一个白馍就蒸好了。又蒸出了七八个,堂哥说可以吃了,你吃吧。白馍是假的,不能吃。我说我不饿,让堂哥先吃。见我不吃,他就从一个白馍上抓了一把,往我嘴边送。我一扭脸,他就把土粒喂到我脖子上了。他请我吃白馍,我也请他吃白馍,于是我俩就打起土粒仗来,打得你来我往,尘土飞扬。到头来,我俩头上、脸上、耳朵里、鼻子上、眼皮子上都是土,成了彻头彻

尾的土孩子。

再说玩泥巴。玩泥巴和玩土粒一样,都是有条件的。玩土粒的条件是干旱,玩泥巴的条件是下雨。我们那里的土地是黏土地,泥巴被称为黄胶泥,雨水一浸泡,随手一挖就是一块好泥巴。把泥巴团团团巴,搓巴搓巴,捏什么,像什么。

我和堂哥玩泥巴时,常做的一种游戏叫摔哇鸣。摔哇鸣的办法,是把一块泥巴捏成小盆形,然后托底拿起小盆,底朝上,口朝下,奋力向我家门前一块废弃的础石平面上摔去。由于速度的作用,和兜在小盆里的空气被压缩的作用,小盆摔在石头平面的瞬间,盆底会翻卷开来,爆出一个洞。爆洞的同时,发出哇的一声响,摔哇鸣宣告成功,哇鸣也因此而得名。我和堂哥摔哇鸣,是要进行比赛的。规则是,谁把哇鸣摔响,对谁进行奖励;摔不响的呢,要给予处罚。奖品不是别的,只是一块泥巴。

长大到城里参加工作后,我再也没有玩过泥巴。一个童年与泥巴相伴的游子,真想再玩一玩泥巴呢!

摘自《人民日报》

养生汇

少白头的健康提示

李悦康编译

头发中含有黑色素,其含量越多,头发越黑。随着年龄增长,毛囊分泌的黑色素越来越少,白发就会长出而且越来越多。如果年纪轻轻就长出不少白发,有可能是健康出了问题。

男性心脏病风险上升 近期一份研究显示,男性长白发与患心脏病风险上升存在一定联系。研究人员发现,白发量较多的男性,患冠心病的风险有所增加;冠心病患者的白发比其他人更多,冠状动脉钙化的程度比其他人要高。

维生素缺乏 皮肤科学界有个说法,即到了50岁,50%的人至少会生

出一半白发。如果头发提前变白可能意味着营养失衡,特别是体内缺乏某些元素,如维生素B、维生素D、血清钙或血清铁蛋白。

毛囊受损 毛囊会生成少量的过氧化氢,有些疾病会导致过氧化氢堆积过量,头发就会变白。

吸烟导致 吸烟者“早生华发”的概率是不吸烟者的2.5倍。此外,烟草所含的某些化学物质能使头发细胞分解,甚至会导致秃顶。

遗传基因 如果父母或祖父母头发早白,那么后代早生华发的可能性也会很大。 摘自《生命时报》