

文艺创作需要“钉钉子精神”

人们形容那种样样都“通”其实一样不精的做派，有很多生动的语言：样样通样样松、狗熊掰棒子、“知道分子”。

文艺创作中是不是也有这样的现象呢？有，还不少。有的创作者，看似题材涉猎广泛，但都是浮光掠影，应景之作。看似多栖、跨界，但在每个领域都是“玩票”性质。看似高产多产，但回想起来，哪部作品能真切回应现实？哪个人物形象能直击人心？哪部作品能传得开、唱得响、留得下？很难数得出。

干事创业要有钉钉子的精神，文艺创作要出精品，同样需要“钉钉子精神”。

柳青为写《创业史》定居皇甫村，蹲点14年，熟知乡亲们喜怒哀乐，中央出台一项涉及农村农民的政策，他脑子里立即就能想象出农民群众是高兴还是不高兴。吴冠中在河北农村时，背着糨糊改造的画架在田间地头写生：“我珍视自己在糨糊里的画、在黑板上的作品，那种气质、气氛，是巴黎市中大师们所没有的，它只能诞生于中国人民的喜怒哀乐之中。”高晓声“半生生活活生生，动笔未免先动情”，遂有《陈奂生上城》。法国作家左拉

为了写《铁路工人》，趴在拉煤的火车上待了15天。生活是口井，打得越深，收获越多，在生活与创作现场的一次次往返中，创作者才拥有了达到更广阔的艺术世界的可能。

今天看来，“深扎”的重要性已经深入人心；但在实践中，是不是仍然存在走马观花、蜻蜓点水式的所谓“深入生活”呢？一位创作者曾经这样反思自己：“就像漂在水上的葫芦，看似在水中，实际沉不下去。”“沉不下去”的“深入生活”，写出来的作品当然就像隔岸观火、隔靴搔痒。同样是这位创作者，当他真正像钉钉子一样扎根下去，就发现“一个个来自生活的细节进入了我的笔下，仿佛为我作品中的人物增添了血液和营养”，天地骤然宽广。

这是一个创作很“容易”的时代：资讯的发达使得“秀才不出门，便知天下事”，坐在电脑前点点鼠标，拿起手机刷刷屏，似乎就有无尽的素材。但这恰恰又是对创作者提出严峻挑战的时代：在这个波澜壮阔的时代里，你是否能够真正把握时代的特质，能够抓到最打动人心的细节，

能够用历史的眼光、哲学的高度来进行消化、解读、创造？

因为在父亲的诊所听到一个“花边新闻”，福楼拜写出了《包法利夫人》，同样是一个婚外情事件，催生了托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》；报纸上的一个凶杀案，是司汤达《红与黑》的灵感之源。但这些“原型”“灵感”，仅仅是起点，是契机，要想呈现人性之深刻、社会之广阔，需要作家调动所有的经验、情感、思想、技巧，需要作家对历史、时代、社会、生活、人物等方方面面的把握。有些作品，同样是以社会新闻为起点，却并非“新闻结束的地方是文艺家的工作开始的地方”，而是新闻的集锦、资讯的罗列，这样的作品，必然不能长久。

或许有人问：创作要有宽广的视野，要有深邃的历史眼光，要反映广阔的时代。钉钉子，是不是就意味着题材单一，视野狭小，重复自己，没有创新？非也。只要根扎得深，触角可以无限延伸。曾有学者讲自己的治学之道：找到一个兴趣点，持续深入下去，成为这个方面的专家，有了“立身之本”，此后，则触类旁通、旁逸斜出、由此及彼，不在话下。文

艺创作，亦同理。

每个创作者都有自己的创作富矿，有自己的敏感区。即使身在异国，老舍写下的仍是《四世同堂》，是他熟悉、眷恋的胡同、鸽哨、四合院，是在这片土地上奋斗挣扎的人民。但谁又能说，一生只写“京腔京味”的老舍，不是写出了中国气派、中国风格、整个中国人的精神世界呢？歌德说：“说到底，最大的艺术本领在于懂得限制自己的范围，不穷驰博骛。”但正是这限制、专注，才能从自己的“井”里发现新的东西，从而给人们贡献新的艺术世界。齐白石画了一辈子的虾，但60岁后屡屡变法，80岁后才炉火纯青，用老舍评价的话说，“绝不是对自然事物单纯的模拟”“有提炼的”。京剧四大名旦同出自戏曲教育家王瑶卿门下，但他们最终找到适合自己的路子各有创新，梅、尚、程、荀四大流派各呈异彩，究其根源，正是因为多年专注于舞台实践，从而为创新打下坚实的基础。

“根本上，写作是一件很漫长的事，它和做任何事一样，不是看你一下子跳得多高，而是看你能够走多远。”一切文艺创作，都如此。

摘自《光明日报》

养生汇

抗糖丸抗衰老不靠谱

近年来，不少明星和美妆博主都会提及衰老与抗糖化的关系。于是，除了饮食，打着抗糖旗号的美容产品也火爆起来，尤其是卖得风生水起的“抗糖丸”，商家宣称其可以代谢糖化反应的产物，价格虽几百上千，但爱美女士纷纷入手，仿佛吃下去就能肤白貌美、青春常驻。

按照抗糖丸的相关介绍，这是一种可以代谢掉糖化反应产物的神奇产品，而后者正是令皮肤衰老的物质之一。

简单说来，糖化就是我们身体内的糖分子在不受酶控制的情况下，与体内的蛋白质或脂质分子共价结合的一种结果，最终生成一种名为“晚期糖基化终末产物”的物质，这种物质的沉淀可能造成皮肤的暗沉甚至老化。

但就像人晒黑后还会变白，糖化反应生成物也会随新陈代谢排出，尤其是青年阶段，新陈代谢速度很快，根本无须担心糖化反应。按照北京大学医学部副教授周平的解释，人体内每时每刻都有各种各样的反应，糖化反应是其中正常的一种，产生的物质可以由人体正常代谢，不需要“操心”。他表示：“除了血糖高、糖尿病等需要相关药物控制和治疗外，其他情况下，没有抗糖化的必要，糖化过程也是不可逆的。”

衰老是人人都要经历的必然过程，盯着糖化反应是没有意义的，目前所谓的抗糖丸标注成分，没有任何一种在临床试验中被证实是有效的“糖化抑制剂”，且没有科学权威的实验结果证实其具有抗糖效果。“所谓的抗糖，明显只是一个炒作的概念。”周平强调，衰老是身体各项因素综合的结果，单纯强调吃不吃糖、吃多少糖是没有意义的。况且人就算不吃红糖、白糖、冰糖等看得见的糖块，也不能不吃米饭、面食等碳水化合物，严格说来，戒糖根本就是不可能做到的，“糖是人体必需的，不吃糖人会死掉，完全不吃糖也不可能做到。”周平说。

年长一些的群体面对新陈代谢速度减慢的情况，要想减少糖化反应的影响，可以在健康饮食上多下些功夫，比如在生活中多吃糙米，多吃绿色蔬菜、各类水果，适当吃豆制品和坚果。减少高温油炸烧烤类食物的摄入，用鱼虾替代红肉等，都可以减少糖化反应产物的沉淀，而不用花冤枉钱买保健品。

摘自科学网

七个动作提高睡眠质量

以下每个动作只需做1分钟，可以让你轻松入眠，对失眠和精神焦虑者特别有效。

搓手掌心 两只手掌心对在一起，少用些力，快速对搓1分钟，可以刺激到手掌经络，缓解肩部、颈部以及眼睛疲劳。

按摩头部 双手按摩头部，四指按压头顶中间部位，之后换大拇指按压太阳穴以及后枕部，匀速进行1分钟。可促进脑部血液循环，还可以让发根坚固。

按揉耳朵 双手手指来回按揉两只耳朵，先由耳郭再到耳根，按摩到发热的程度，感觉舒适即可。可以有效缓解耳鸣、目眩、头晕等症状。

转动眼睛 头部保持不动，让眼球按顺时针、逆时针方向各转动20次，可以起到醒目的作用，还可以预防慢性角膜炎和近视。

按摩鼻子 用两个拇指的指背按摩鼻翼以及鼻尖30次，摩擦到发热即可停止；还要用手指从上到下刮鼻梁，大约10次。可以起到促进局部气流通、润肺之功效。

轻按肚脐 睡觉前，平躺在床上，仰面向上，将双手的手掌心交叉顺时针方向按摩肚脐30下，之后逆时针方向按摩，同时配合呼气与吸气。既能通胃肠，帮助消化，还能减轻小腹上多余的脂肪。

伸展四肢 使四肢尽力伸展开，可以躺着做，也可以站着做。能使全身血液迅速回流，供给心脏足够的氧与血。

摘自《家庭保健报》

滴水藏海

幸福是把双刃剑

一个人如果自我感觉太幸福了，往往就没有继续拼搏的动力了。

希佩尔教授提出的第二个问题是：一个人的身体状况和他的幸福感有关系吗？

为了回答这个问题，希佩尔教授招募了一群志愿者，让他们看一堆不同主题的照片，然后测试他们对于这些照片的记忆能力，结果发现65岁以上的老年人更容易记住那些美好的照片，更善于忘记那些带有负面情绪的照片。相比之下，年轻人则对这两类照片的记忆力一样好。

一年之后，研究人员把志愿者当中的那些老年人再次招进实验室，测量了他们血液中CD4细胞的数量。这种细胞是免疫系统活性的一个非常可靠的指标，数量越多说明免疫系统越健康。测量结果表明，越是那些更容易记住美好照片的老年人，其CD4细胞的数量就越多。

希佩尔教授相信，这两个问题都和进化有关。首先，进化的唯一目的就是让你想尽一切办法活下来，并成功地繁衍后代，进化根本不在乎你是否幸福。幸福只是达到目的的一种手段，让你更有动力去做有助于繁殖后代的事情而已，这就是为什么幸福感一定是不可持续的，否则你就再也

没有动力去努力了。

其次，幸福感确实能够促进一个人的免疫系统提高效率，这也是进化导致的结果。想象一下，当你遇到危急时刻，比如树丛里突然蹿出一只老虎时，你会从哪里获得逃跑所需要的额外能量？大脑的份额肯定不能动用，肌肉组织的能量供应肯定也必须保证，这两部分都是不能牺牲的。

希佩尔教授认为，此时你唯一可靠的额外能量来源就是免疫系统。人类的免疫系统非常昂贵，需要很多能量来维持其运转。但这个系统是为了防止你将来得病，短时间内是可以被放弃的。按照这个理论，只有当我们感到幸福的时候，我们的免疫系统才会处于最佳状态。

当我们年纪越来越大时，免疫系统的效率本来就会变低，此时就更需要我们保持快乐的心情，助它一臂之力。

希佩尔教授甚至认为，对于一个65岁以上的老年人来说，即使为了和朋友聚会而不得不抽烟喝酒，也比他宅在家里孤独终老要好很多，因为前者会让他感到幸福，从而刺激免疫系统更好地为他工作。

摘自《百家讲坛》

文化中国

“市”的由来

中国古代文献中有记载，市源于早期的“日中为市”和“因井设市”，而这一形态则是从原始社会晚期的氏族和村落交易行为逐渐演变而来的。

《易·系辞下》中写道：“神农氏作……日中为市，致天下之民，聚天下之货，交易而退，各得其所。”大意就是，神农氏在中午开设集市，招引各地的民众，集聚了各地的货物。交易之后，人们各自都得到了想要的东西而离开。神农氏的时代，大致相当于我国古代的原始社会母系氏族公社的繁荣时期，当时，原始的农业和畜牧业生产已经开始，氏族之间的社会分工也已经开始形成

了。所以，当时人们的社会生产力比远古时期有所提高，劳动生产中出现了剩余生产物。

为何要规定“日中市”？生产剩余的出现，使不同生产者之间相互有偿让渡和交换产品的要求也日益强烈，个别的、随意的、偶然的交换形式，已不能适应交换的要求，节省交易的时间，提高成交率，人们逐渐形成了一些约定俗成的、有较固定时间和固定地点的交换集中地，并产生了一些交易的规则，“市”的形态随之产生。所谓“日中为市”，也是交易经常化和交易场所、时间走向固定化的表现，这就是市场的雏形。

摘自《光明网》

生活新知

惊人的“代偿”

脏变大了，这是结构的代偿，叫作“代偿性肥大”。

人的肺共有5叶，左肺两叶，右肺三叶。当切除掉一叶甚至两叶后，存留的部分则变得肥大，来补偿切除部分的功能。最初是依靠肺泡腔的扩张来增加呼吸面积，以后则会新生许多肺泡，来代偿肺脏的功能，人照样能够正常地呼吸，吸进的氧气完全能够满足人体的需要。

凡是成对的器官，根据病情的需要，都可以切除一个。例如肾上腺、睾丸、卵巢等，剩下的那个健康的器官，依靠增生和功能的加强，可以

负担两个器官的工作。即使不是成对的器官，也能够发生代偿。肝硬化病人的肝脏，由于肝间质大量增生，剩余的肝实质则发生代偿性肥大，以致引起肝脏外形的改变，表面发生许多结节。代偿的结果是，早期肝硬化患者的肝功能可能完全正常。

需要指出的是，代偿并非对身体全部有益，代偿不能过分。过度的代偿会增加正常器官的工作负荷，会使其受累而致损伤，严重者还会“失代偿”，此时就是疾病的严重阶段。

摘自《家庭医生报》

名流故事

董其昌：画里画外的太极高手

明代书画大家董其昌学遍晋、唐、宋、元时期的名家古画，在此基础上自成一派，形成自由超逸、秀雅空灵的艺术风貌，其后又被清代书画大家八大山人、石涛等承袭。可以说，董其昌是位承上启下的书画宗师。书画家之外，董其昌还有一些鲜为人知的经历。

因为字丑而发奋习书

董其昌的艺术启蒙始于书法。17岁时，他参加松江府的会考，写了一篇自己很得意的八股文，自以为一定能夺魁。谁知发榜时，他竟然位居自己的堂侄之后，原因是知府嫌他试卷上的字写得丑。

董其昌因此受了刺激，开始发奋练习书法。几年后，他自以为已经学成，十分自负。直到后来他偶然见到王羲之的《官奴帖》真迹才幡然醒悟，认识到自己之前狂妄得可笑，惭愧不已。此后董其昌就一直以古为师。他最初学习唐人颜真卿的《多宝塔帖》；中期改学魏、晋风格，临摹钟繇、王羲之的法帖；后来又在北宋书法家米芾的字中寻找借鉴之处。

董其昌50岁前学古摹古，这一时期是他的“汲取传统期”；51岁至62岁期间，董其昌迈入了“兼容并蓄风格形成期”，这时他学古更懂变古，复古之下寄托着创新。临米芾《行书天马赋》就是来自于“兼容并蓄风格形成期”的书法作品。

米芾的原字尖锐粗犷、锋芒毕露，而董其昌在摹本中，生出了自己独树一帜的风格：他的行书藏着圆滑，不倾不斜，外丰内秀。研究者将董其昌艺术创作的最后两个阶段称为“成熟期”（63岁至72岁）和“人书俱老天真烂漫期”（73岁至82岁）。《临颜真卿书裴将军诗》为董其昌76岁时所作，是其单字最大的书法作品。在这幅书法中，他一改原作楷、行、草各体混书，通篇行草，用笔沉着豪迈、气势撼人。这幅作品足以证明，对于书法创作，董其昌有绝佳的控制力。他不仅能写圆滑的小字，挥笔书写的大字，也有气吞山河之势。

圆润之画

《山居图》被公认为董其昌现存最早的画作。1585年，31岁的董其昌与挚友陈继儒一同参加了应天府举行的科举考试，双双落败。这是陈继儒第三次科举，一连3次没有中，他毅然决定放弃科举。三年后，陈继儒归隐山林，董其昌画了一幅设色山水《山居图》送给他，并在画中题款：“余尝欲画一丘一壑，可置身其间者。”

这幅《山居图》效法柔和，山石造型圆浑，从中能明显看出元代画家黄公望画作的影子。董其昌绘画，正是从学古开始的。22岁时，他开始师法黄公望，

趣说历史

古代举子如何赶考

在古代，因为物质条件所限，参加考试并非易事。事实上，仅是赶考这一个环节，就让诸多学子发愁。

有举子命丧路途

赶考固然不易，但对于古代读书人来说，能参加赶考是一种“幸福的烦恼”：只有获得至少是秀才的资格，才会参加到赶考的大军中来，而且一旦金榜题名，人生的命运也将发生翻天覆地的变化。

科举时代有多种考试，但是大的考试，或者说可以获取功名的主要是三种考试，即县试、乡试、会试（殿试），通过这三种考试后，分别获得秀才、举人、进士的功名。

在这三级考试中，最不易的就是会试。会试三年一次，每会试之年，举子们常常是提前半年或一年就出门了。经济条件好的，可以乘坐马车、驴车，条件差的只有步行。有文献记载，唐代时，湖北荆州的举子刘蛻，因要赴京城长安赶考，花了两个月，筹措赶考经费，再加上考试往返，共花了半年时间。850年，刘蛻在应举30年后，终于考中进士，当时人称“破天荒”。

唐代元和年间，举子廖有方赴长安参加会试落第，返乡途中，在宝鸡遇到一位病危的举子，那位病危的举人临终前，廖有方身无长物，只好卖掉马匹，筹措银两，埋葬了这位寒士，廖有方写了这样一首诗：“嗟君殁世委空囊，几度劳心翰墨场。半为君申一恻，不知何处是家乡？”

打劫考生后果很严重

科举赶考之旅，路途遥远，难免遇到强盗、土匪，不过，典籍中对士子被打劫勒索的事，记载不多。这另有原因。

其中一个重要原因，就是参加科举的士子，官府都对他们有特殊政策加以保护。打劫参加科举考试的士子，后果很严重。如果士子的钱财被劫或者书籍被劫者损坏，士子会到县衙报案，如果县里查办不力，他们可以进京向御史举报弹劾。因此，一旦士子遇到打劫，地方官员就会非常紧张，一般会限令破案，并严格侦办。

清代乾隆年间，就出现过一起打劫举人的案件，影响颇大。当时，在卢沟桥被劫，几个城关人员敲诈路过的举子，还毁坏他们的书籍，并打伤了举人。举子进京之后向御史告状，御史向皇帝参了一本，乾隆皇帝大怒，令严查，查了三天

从此他在画中就融入了黄公望的笔法。后来董其昌又学董源、巨然、倪瓒等，博取众家所长。其现存最长绘画手卷《赠珂雪山水图卷》，就是以米芾的云山为基调，熔铸董巨、黄公望诸家技法，画出云蒸霞蔚、山色空蒙的江南景致。这幅画作于1626年，彼时72岁的董其昌，个人风格已经十分成熟了。和书法风貌一致，他的画同样清秀淡雅，《赠珂雪山水图卷》中，淡墨一抹而就，墨色清新似春雨，松柏秀丽中透着苍劲。

画里画外打太极

董其昌虽是承前启后，但与前后辈米芾、黄公望、八大山人等人相比，作品明显多圆润、少锋芒。而这或许可以从他所处的时代背景中找到一些原因。

董其昌生活在明代晚期。1589年，也就是他为好友陈继儒画《山居图》的第二年，屡败屡战的董其昌终于中举。一年后，他去北京参加会试，又从4000多人中脱颖而出，高中进士第二名。两年内中举、登科，董其昌之后的仕途一帆风顺。他在万历、泰昌、天启、崇祯四朝为官，还担任过明神宗的皇长子朱常洛的老师。

入仕后，曾经极其自负的董其昌学会了收敛锋芒，左右逢源。他通过不断的书信往来，交了很多朋友。在政治领域，董其昌与激烈斗争中的各政治派别，都保持了良好的关系。在艺术领域，他也能放下身段，结交一些艺术风格与他截然相反的人。《明史》评价他“性易和”，更有后世研究者指出，董其昌是一个“精明圆滑的人”。

董其昌懂得审时度势，对局势异常敏感，一有风吹草动，就辞官归隐。他第一次入翰林院时，正值明朝历史上长达十余年的“国本之争”，朝廷内部为册立太子一事竞争不休，风云诡谲。1599年，董其昌告病回到松江，在家“养病”隐居了21年。第二次出任是在1620年。皇长子朱常洛即位光宗后，想起了自己的老师董其昌，于是任命他为太常少卿，掌国子司业。可惜光宗不到一年就驾崩了。熹宗继位后，魏忠贤把持朝政，眼看局势大乱，竞争不断，不愿蹉跎水火的董其昌于1626年再一次退隐。5年后，崇祯已继位，魏忠贤已死，政局逐渐明朗。同年77岁的董其昌“起故官，掌詹詹府事”，这是他的第三次出任。不过过了不久，魏忠贤余孽又掀起了党争，80岁的董其昌告老还乡。

亦官亦隐45年，董其昌的这种“风平则仕，浪涌则止”的政治智慧、明哲保身的处世哲学，表现在他的书画里，便流露出“深有藏掖，不主喧华”的艺术品格。

摘自《环球人物》

趣说历史

古代举子如何赶考

一个行凶的差役，且将主管官员降职处分。此事传遍全国，此后全国关卡都不敢再为难举子。

当然善待举子并非清代独有，在一千多年的科举历史中，形成了一些不成文的规定，比如举子赴京参加会试，在所乘车或船的前面，会挑出一面黄旗，上书“奉旨会试”四字，有了这个招牌，沿途土匪见了会避让，即便是遇到关卡水闸，当地官员也不会阻挡。在古代，关卡水闸都是按时间节点开闸的，一般情况下，船只要等到开闸的节点了，才会放行。只有运粮的官船或者总督、巡抚以及钦差的官船到了，主管官员才会随时放行。但如果是乘坐坐轿的人到了水闸，也会享受特殊待遇——随时放行。

进京赶考官府出路费

参加科举考试，行旅艰难，几千里的路程，行走数月，食住行费用不菲。穷苦人家，指望自家筹措，根本不可能。为了发现更多人才，历朝历代，对读书人制定了相应的资助政策，比如，会送盘缠或者用马车接送考生。在有些朝代，官府干脆直接给举子发钱，让他们乘坐轿子，即公车费。这笔费用由知县代请，藩库支出。清代顺治八年（1651年）规定：举人参加京城会试，由各省布政使给予盘缠。“安徽十两，江西、湖北皆十二两，福建十五两，湖南十四两，广西十二两，浙江、河南皆十两，山西七两，陕西六两，甘肃、江苏皆五两，直隶、四川皆四两，山东一两，广东二十两，惟琼州府赠十两，每名三十两。”琼州属于今海南省，最为偏远，因此给予的资助也最高。

清代，不仅会试有公车费，对于参加乡试（考举人）的秀才也有资助。一般是由本州县给路费三两。虽然由县州到省府，远比县州到京师要方便，但這些钱也远远不够秀才们参加考试，因此，地方上的乡绅、家族也会给予一些资助。

此外，各大书院、社学、私塾等也会对参加科举的士人进行资助。省城有省辖州县会馆，京师有各省的会馆，士子参加乡试、会试，可以免费住进所属州县、省的会馆；如果赶考的士子是某个书院的学生，书院对于他也会有资金支持。士子领到了车船旅差费，雇车乘船就自行解决了，但如果是在途中，车坏船故障，或者找不到车船，他也可以向当地县衙请求帮助，所在县衙的官员都会殷勤接待。

摘自《北京晚报》