

2026 年第 2 期

悦 读

主管：郑州工程技术学院图书馆
主办：信息咨询部
刊期：2026 年第 2 期
(总第 58 期)

目 录

时 事 评 论

雄安巨变侧记
天路通高原 巨变二十年真相
青山绿水间 朱鹮翩跹舞

读 书 与 文 化

重回武侠的时代
依托汉简与汉书,看看承启西域开拓的常惠
诗律浅说

洞 见

抬头见喜
人,一旦勤奋起来,全身心的投入,再笨的人,也能起飞。
不要看谁都不顺眼

健 康 生 活

夏日夜跑有讲究
拼豆为什么让年轻人如此“上头”
焦虑、失眠和情绪波动? 中医教你这样调节

时事评论

雄安巨变侧记

01 雄安的起点：从“一张白纸”到“一套新逻辑”

当雄安新区在 2017 年横空出世时，许多人将其视作又一个“经济特区”或“产业新区”。然而，八年多过去，它的独特性日益清晰：雄安不是传统意义上的规模扩张，而是在探索一条以人为核心的城市发展新路径。

这条路径的基石，被写入了它最初两年的“规划奠基期”里——当外界期待塔吊林立时，这里集结了 60 多位院士、200 多个国际顶尖团队、3500 多名专家，他们来到这里，只为了反复研磨一件事：如何“规划”。

雄安新区坚持以人民为中心，把保障和改善民生贯穿规划建设全过程。从地下综合管廊到数字孪生城市，从绿色建筑标准到智

能交通体系，雄安的每一天，都在将规划图纸转化为实实在在的工程进展。

为何选择雄安？这片毗邻华北明珠白洋淀的土地，恰似一张得天独厚的“空白画纸”。它距离北京、天津构成黄金三角，却摆脱了旧城改造的历史包袱，得以从零开始，一笔一画书写“宜业宜居、人民之城”的新篇章。

这张白纸的珍贵之处在于，它承载的不仅是一座城市的物理形态，更是对“千年大计”的深邃思考——我们如何为下一个百年，甚至千年，奠定一种更可持续、更富尊严的城市文明范式？

02 “15 分钟生活圈”：丈量幸福的全新半径

传统城市化进程中，宽阔笔直的主干道是效率与现代化的标志，却也在无形中加大了交通出行的“成本”，筑起了生活的壁垒。雄安为此进行了一场颠覆性的规划突破——从“为车造路”到“为人筑城”。

为了实现这个看似简单的目标,雄安进行了一场道路规划的“静默革命”。

放弃追求宽阔主干道的固有思维,转而构建“窄路密网”的毛细血管系统。这并非对效率的牺牲,而是对效率的重新定义。道路变窄了,但人与人的距离却变近了;车流被“分流”了,生活的“流线”却更顺畅了

在雄安,“15分钟”不仅仅是一个时间概念,更是一种城市设计的核心度量衡。它意味着,从你的家门口出发,步行15分钟内,孩子的学校、家人的医院、新鲜的菜市场、遛弯的公园、办事的服务中心……这些构成生活基本要素的地点,都能触手可及。

真正的效率,不是汽车通过红绿灯的速度,而是一个老人能安全舒适地走去买菜,一个孩子能独立步行上下学。

03 街巷重生:找回消失的“附近”

蓝图之外,雄安更重要的实验在于:让街道重新呼吸,让社区再次温暖。

绿树掩映的小路旁,独立书店、手工作坊、街角咖啡馆自然生长。社区不再是封闭的居住单元,而成为相遇与交谈的活力场域。“远亲不如近邻”的古谚,在此重获生命力。

启动区易安社区的书记徐正和他的年轻团队,通过推行“网格化主动服务”,将办公室“搬”到楼栋间,动态掌握每户需求,成为居民最熟悉的“身边人”。

在社区的鼓励下,跟随子女从北京疏解而来的退休老人史大伯,从最初的“孤独留守”,变成了社区合唱团团长和邻里间的维修专家;穿梭街巷的外卖小哥、快递小哥,被社区“暖心驿站”温暖,转身成为守护社区环境的“流动网格员”。

这种基于社区联结,重建起来的“熟人社会”安全感,在今天弥足珍贵。细微处见宏大:城市,正在从服务于资本和速度的机器,回归到服务于人的情感与生活的家园。

04 心安之处：人才与城市的双向奔赴

城市的终极魅力，由人的选择定义。雄安正吸引着一批“用脚投票”的先行者，它不仅提供优质生活，更提供一种珍贵可能：个人与城市深度交织、共同“生长”的可能。同样，一批来自史家小学、北京四中、北京第八十中学等名校的教育工作者们，带着多年积累的教学经验奔赴雄安。他们带来的不仅是优质的教育资源，更是一种面向未来的教育理念。丰富的社团课程、对“全人教育”的追求，都在为这座新城浇筑精神根基。他们不光在陪伴“新一代”雄安人的成长，也在参与陪伴一座城市的成长。

在雄安，城市不是等待入住的成品，而是一个正在“进行时”的、邀请你共同“成长”的平台。每一个选择雄安的人，都能清晰地感知到自己的奋斗正嵌入一段宏大历史。这种“参与感”与“价值感”，是任何成熟都市都难以给予的珍贵体验。

人与城，不再是冰冷的容纳关系，而是如“发小”般，在彼此成就中共同成长。

05 心安之道：如何平衡“雄心”与“日常”

“此心安处是吾乡。”苏轼千年前的叹息，恰是雄安实践的注脚。

当多数城市仍在竞逐高度、速度与规模，雄安选择比拼温度、密度与宜居度。

它用“15分钟生活圈”重新定义效率，真正的效率，是让居民将最宝贵的生命时光，用于创造、休憩、陪伴与成长，而非无谓的消耗与等待。千年大计，不在遥远的未来，而在每个安放妥帖的“此刻”。雄安正以其独一无二的实践，兑现一个承诺：让时代的雄心与个体的安宁，在此和谐共处；让每一个追寻更好生活的人，既能仰望星空，亦能踏实漫步。



天路通高原 巨变二十年真相

作者：三里河

2026-07-01

“那是一条神奇的天路，把人间的温暖送到边疆。从此山不再高，路不再漫长，各族儿女欢聚一堂。”近日，在青海西宁发往西藏拉萨的列车上，传来了这首耳熟能详的《天路》。

2026 年 7 月 1 日，青藏铁路迎来全线通车 20 周年，也是中国共产党成立 105 周年。

这首唱遍大江南北的《天路》，在列车上再次响起，依旧动人。只是歌声背后，早已不是单纯的交通叙事，而是一部关于区域突围、产业重生与民生跃迁的高原发展史。



通车之前，地理即枷锁。彼时进出藏几乎全靠公路，漫长的路途、多变的高原气候，让物资运输、人员往来举步维艰。

破局之道，是硬核基建。中国工程团队以极限挑战攻克多年冻土、高寒缺氧、生态脆弱三大世界级难题，2006 年 7 月 1 日，青藏铁路顺利贯通。这不仅是一条钢轨的延伸，更是一次国家战略向西纵深挺进的宣言。

这条路的修建不只是完善当地交通，更是畅通物资、人员往来的通道，让西藏能更好地对接国内大市场，为缩小区域发展差距、推动各地协调发展提供有力支撑。

铁路通车后，大宗货物运输的成本、损耗大幅降低。20 年间，青藏铁路不断迭代升级，运力、站点、线路网络持续完善，构建起全域覆盖、高效便捷的铁路运输体系。截至 2026 年 4 月，进出藏货运总量突破 1 亿吨，列车牵引质量提升至 4000 吨。

20 年前，修的是路，20 年后，长出的是产业、市场，是高原自己“造血”的能力。

首先,表现在交通产业。低成本、大运力、稳时效的铁路运力,成功唤醒了高原沉睡的优质资源。时空壁垒被打破,大型能源设备顺利入藏,光伏水电等绿色清洁能源产业集群加速成型。

其次,文旅产业愈发兴旺。20年来,进藏游客数量实现跨越式攀升,2005年西藏进藏游客不足180万人次,2025年攀升至7000万人次。文旅产业兴起,优化了高原产业结构,拓宽了农牧民就近就业增收渠道,成为西藏重要支柱产业。

2005年西藏GDP仅251.21亿元,2025年突破3000亿元。

“天路”最大的回报,还写在每一个高原家庭的账本上。

2005年,西藏农牧民人均可支配收入仅2078元;2025年,这一数字突破23100元,增长逾10倍。数据的背后,是民生福祉的全方位跃升。

铁路打通的不仅是产业通道,更是雪域高原的幸福路、团结路、致富路。过去就医、

求学,时间与金钱成本高昂,极端天气常误时机;如今便捷的铁路出行,彻底改写了高原群众的生活半径。通车20年,青藏铁路进出藏旅客累计突破4100万人次。

更深远的变化在于双向流动。大量学子走出高原求学,务工人员奔赴各地就业,人才、技术、理念随之交汇;公共基础设施、医疗教学设备沿铁轨下沉至偏远县域,基层公共服务短板被逐步补齐,发展红利精准覆盖每一个家庭。

值得一提的是,铁路的开通也让“藏字号”走向全国。

过去大家看重铁路物资入藏的保障作用,如今铁路货运让牦牛肉、青稞制品等“藏字号”产品走向了全国。2006年进出藏货运量仅36.1万吨,2025年已增至831.3万吨。高原不再只是资源输出地,依托铁路深度融入全国产业链,培育内生发展动能,成为国内大循环与区域协调发展的生动缩影。

20 年，青藏铁路证明了一件事：中国经济的底气，不只在于能修最难的路，更在于能让最难抵达的地方，同步跟上国家发展的步伐。

这条天路，没有终点。它的下一程，将是高原从“跟上”走向“并走”的新征途。而这，或许才是青藏铁路通车 20 年最厚重的启示。

河南董寨国家级自然保护区

二十年接力保护

青山绿水间 朱鹮踮跹舞

2026 年 04 月 | 来源：人民网 - 人民日报

春回大地，大别山北麓、淮河南岸的河南董寨国家级自然保护区鸟鸣婉转。几只红嘴朱鹮扇动羽翼，翩飞于青山绿水间。

“农历新年伊始，生态笼舍内一对朱鹮亲鸟开始孵化。差不多同时间，我们野外监测人员在河南信阳浉河区晏庙村也发现一对卧巢产卵的亲鸟。这是董寨保护区 2026

年的‘新春第一卧’，也是朱鹮保护 20 周年的成果见证。”董寨保护区朱鹮繁育站副站长蔡德靖说。

作为世界珍稀濒危鸟类、国家一级重点保护野生动物，朱鹮素有“东方宝石”之称。从 2007 年首批 17 只朱鹮落户董寨，到朱鹮野外种群突破 700 只、活动范围扩散至豫鄂两省 3 市 11 县区，这里见证了物种拯救的不懈探索。

悉心呵护

复壮朱鹮种群

清晨薄雾未散，蔡德靖已背上行囊和望远镜，踏上熟悉的山路，开始一天的巡护。

每年 1 月至 6 月的朱鹮繁殖期，是他最为忙碌的时光。他需要长时间待在野外，精准记录朱鹮的每一次营巢、卧巢与育雏。“今年朱鹮筑巢比去年早了 4 天，这是个好兆头，意味着更高的繁殖成功率。”蔡德靖说。

董寨位于河南信阳罗山县南部，以山区森林珍稀鸟类及其栖息地为主要保护对象，分布有鸟类 356 种，占河南省的 85%、全

国的24.5%，其中国家重点保护鸟类74种。

2001年，董寨升格为国家级自然保护区。

“这里气候温暖湿润，森林生态系统良好，和朱鹮发现地陕西汉中洋县同属南北气候过渡带。”参与朱鹮保护工作多年的蔡德靖介绍。得天独厚的自然条件，让董寨于2006年被正式批准为国内首个朱鹮再引入保护地。

2007年，首批17只朱鹮种源来到董寨。回忆起初见场景，蔡德靖记忆犹新：它们身披素白羽衣，红颊如抹胭脂。为呵护好这些宛如“红衣仙子”的国宝，繁育站的工作人员下足了功夫：定时定量投食，并严谨填报饲养观察、投食与消毒记录。“探索再引入保护，保护生物多样性，我们马虎不得。”蔡德靖说。

二十载的日夜相伴，让蔡德靖练就了一双“火眼金睛”——在野外，仅凭借环境痕迹、粪便特征、羽毛掉落等细节，就能快速锁定朱鹮的巢位与夜宿地。

悉心呵护换来成效。截至目前，保护区

已累计人工繁育朱鹮344只。野外朱鹮年自然繁殖数量突破100只，野外种群规模超700只。

“朱鹮对生态环境的要求十分苛刻。野外种群的建立和数量不断增长，表明罗山县生态底色优良，适宜朱鹮安家生存、代代繁衍。”董寨保护区主任李永强表示。

科学放飞 实现种群扩张

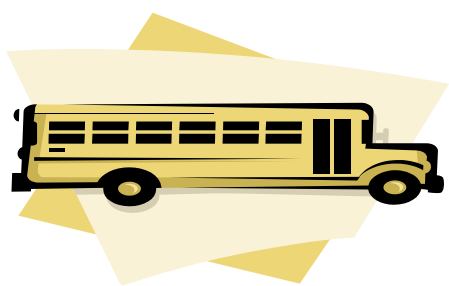
在朱鹮繁育站，一座巨大的圆形网笼引人注目——网笼内，水塘、沼泽、溪流、水田、旱地、树木一应俱全。

“这座网笼高32米、面积2850平方米，可模拟朱鹮野外生存环境。朱鹮在这里练习飞翔、觅食、防御天敌，提前适应大自然。”蔡德靖介绍，种源引进、人工繁育与野化训练并非保护工作的全链条，野外放飞才是检验成效的关键环节。

2013年10月，董寨举行首次朱鹮放飞活动，34只经过人工繁育和野化训练的朱鹮展翅飞向蓝天。“这是国宝朱鹮保护工

作迈出的关键一步。”李永强介绍，此后，保护区还相继实施了6次野化放飞，累计放归133只。

放飞并非一放了之。为了解野外种群生存状况，董寨配备了专业技术团队常年开展野外监测。依托2006年建立的河南省首个鸟类环志工作站，保护区持续对珍稀鸟类开展动态监测，已累计环志鸟类11目46科153种共13万余只。每年新繁育的朱鹮，都会统一佩戴由全国鸟类环志中心提供的金属环和便于识别的彩环，并建立详尽的谱系档案。同时，工作人员还借助望远镜、卫星追踪器等设备，密切跟踪朱鹮的活动轨迹。



监测记录下了种群壮大的清晰足迹。蔡德靖介绍：“去年11月，我们对野外朱鹮夜宿地展开最新调查，数据显示，野外朱鹮

亚成体比往年更多，朱鹮自然繁殖能力持续提升：2021年自然繁殖63只、2022年56只、2023年89只，至2024年首次突破100只，2025年再超100只。”

“这意味着朱鹮大别山种群已完全适应野外环境，实现了种群的自我延续与扩张。”李永强表示。目前，野外朱鹮的活动范围已广泛覆盖豫鄂两省的罗山县、光山县等11个县区。

和谐共生 激活观鸟经济

地处大别山革命老区的罗山县，曾因山水阻隔导致产业基础薄弱，一直是传统农业县。近年来，当地坚持红色旅游、生态保护，坚定践行“绿水青山就是金山银山”理念。朱鹮的到来，不仅见证了生态的改善，也为百姓带来了看得见的收益。

在董寨周边乡镇，观鸟经济正蓬勃发展。保护区培养形成了一支30余人的专业“鸟导”队伍，建成各类观鸟拍摄点69处，配套住宿餐饮场所66家，每年接待观鸟人

员超过 3 万人次，专门进行鸟类摄影的人员超过 1 万人次。

观鸟经济每年创造的经济价值超过 5000 万元，带动就业 2000 余人，从业人员年人均增收 2 万余元。“以前靠山吃山，现在守着这群‘国宝’，日子越过越好。”一名村民说。

依托优质生态资源，保护区以科普馆、朱鹮繁育站等为核心载体，接待研学团队 4000 余人次、社会群众 1 万余人次，同步拉动当地茶叶、土蜂蜜等特色农副产品销售，实现“生态保护—品牌打造—经济增收”的良性互动。

村民腰包鼓了，生态环保意识也增强了。在朱鹮繁育站的救护笼舍里，一只翅膀刚刚痊愈的朱鹮正踱步觅食。一个月前，它在稻田边被发现时精神萎靡、翅膀下垂，正是村民第一时间联系并主动送交救护人员。

“以前村民不认识朱鹮，偶尔有误伤的情况。现在不一样了，大家知道这是‘国宝’，发现了都会第一时间联系我们。”朱鹮繁育

站站长王科介绍。保护区常年开展“爱鸟周”

“世界野生动植物日”等宣传活动，周边村

民不仅自觉保护朱鹮，还主动参与到监测中来——哪片林子出现了夜宿地、哪里朱鹮在卧巢产卵，村民会主动联系保护站提供位置信息。

保护与科研的“双轮驱动”，让董寨朱鹮的影响力不断走向世界。保护区与北京师范大学、北京林业大学、中国科学院动物研究所等多所高校院所建立长期合作，围绕朱鹮遗传机制、繁殖行为、疾病防控等开展攻关，形成了“科研支撑保护、保护促进科研”的良性循环。2022 年 12 月，罗山县作为唯一受生态环境部邀请的县区，亮相联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会（COP15）第二阶段会议，向世界分享了中国朱鹮保护的“董寨方案”。

（责编：慎志远、徐驰）

读书与文化

重回武侠的时代

作者： 纳兰秋 来源：《读书网》

武侠剧泛滥的年代，武侠的精神却离我们越来越远。现在的人们只顾痴迷于武侠电视剧的曲折迷离的情节、可歌可泣的爱恋、以血还血的复仇，却迷失了真正的武侠的内涵。其实，直接性和简单性从光怪陆离的表象下面剥离出来可作为武侠的特征描述。路见不平一声吼，就折射出武侠的气质。那些所谓的爱恨情仇，不过是后人穿凿附会，自娱自乐罢了。

不过，古时候武侠得以风行不是没有原因的，它有着历史和时代的要求和诠释。但归根结底，一个“义”字可把武侠精神的精髓淋漓尽致地演绎。大侠们为义所动，为义而甘受驱使，不惜身家性命。

古时候的侠客，他们的行为可能有悖于封建伦理，但他们言必信，行必果，坚守自己的承诺，不为金钱所动，甚至不惜自己的

性命，以解救他人的困厄。既然侠客们已经将生死存亡置之度外了，并且他们从不夸耀自己的能耐，羞耻于道德的沦丧，那么，侠客的行径受人赞赏和推崇也就无可厚非了。

可惜的是，武侠的踪影到了今天已销声匿迹了，连一点儿遗痕也未留下。也许你会说，电视上、电影里不都在演播武侠剧、武侠片吗？其实，这只能是可笑的观点了。电影里、电视上的武侠作品只是为了愉悦观众，满足观众尚奇猎趣的口味，其实它们和古代的武侠精神相去甚远。古代的武侠远没有荧屏上侠客那样的轻松和快活，他们的生活总是充满了凝重和血腥的味道。舍生取义让他们的生命厚重，他们脸上总是有着浓郁的冷峻和漠然，但他们心底却蕴藏着烈火一般的激情。

我们在这里只能深深地凭吊。武侠作为消失了的历史，我们只能怀着深沉的感情，在浩如烟海的史料典故中，去缅怀每一位值得讴歌的侠士。因为，他们是民族精神的传

神写照，我们可以在他们的事迹里寻求慰藉，寻求和先人崇侠尚武的共鸣。

韩非子曾说过，儒以文乱法，侠以武犯禁。在韩非子的著作中，儒士和侠士皆被列入讥讽的对象。但儒士和侠士的命运却不尽相同，儒士后来得到了统治者的认可，高居庙堂，成为统治者安邦定国的股肱之臣。而侠士则相形见绌多了，他们历来被统治者所诟病，常常被称为家国社稷的蠹虫，就是现代所谓的“恐怖分子”。

历史走到了战国时代，迎来了思想空前绝后的繁荣。当时百家蜂起，纷纷著书立说，宣扬自己的宇宙观和救世观。其中有墨子一家，主张兼爱非攻，为游侠的产生提供了思想的土壤。当时游侠宛若一朵奇葩，绚烂地绽放在战国波澜壮阔的历史舞台上，上演了一幕又一幕惊心动魄的真实戏剧。

人生在世，难免会遇到一些困厄之事。就连那些名垂青史的大人物也难逃此人生之规。姜尚年及八十，尚且困于荆棘，壮志难伸。大圣人孔子受困于匡地，在陈、蔡之

地面如菜色，食不果腹。他们尚且如此，那些生于末世的小人物遭遇困厄凶险就更不用说了。

社会的每个阶层都有自己的道义。游侠之义就是那些小人物为苟活于乱世所凭依的道义。他们手中没有握住权力之柄，卑贱的性命如草芥一般任人宰割。但他们对生命和人生也充满了渴望，不愿让恐惧担忧的阴霾时时笼罩在心底。为了生存，小人物开始挣脱命运的枷锁。他们的武器只能是血和剑，而不是虚无缥缈地去诉求王法和正义。

侠义诞生了。暴力和血腥铸就的青锋利刃朝着权力和不公正的命运狠狠地刺了下去。其实，行侠仗义是社会畸形的产物，当一个社会难以维护弱者的利益时，侠客就产生了。若是论实效，侠士当然比不上当世的一些大儒，或手中握有权柄的官吏，但若是论社会效益，侠客的道义却毫不逊色，有时更胜一筹。

战国的春申、孟尝、平原和信陵四君，都是礼贤下士的王公贵族，门下多豪杰侠

士。这些侠客，因得益于帮助主人做过一些有影响的事情而留名青史，这是值得庆幸的。但大多数先秦时代的侠士被历史湮没了，难见于记载。儒生和墨子的信徒也因侠士的负面形象，把他们摒除在外，不予褒扬。这不能不说是一种遗憾了。



到了汉代的时候，司马迁的如椽巨笔才改写了侠士的历史。他以平等公正的眼光，审视侠士不平且桀骜的灵魂，为他们作传，使挥舞着锋利宝剑的游侠、刺客得以留名青史。

郭解是中国历史上最著名的游侠，尽管他最终的下场是被灭族。司马迁评价他：“状貌不及中人，言语不足采者，然天下无贤与不肖，知与不知，皆慕其声，言侠者皆引

以为名。”郭解虽死，为侠者却如雨后春笋般疯长起来。

侠以武犯禁，不错，但这掩盖不了侠义的可贵精神。几千年岁月如白驹过隙，侠义的精魂深深熔铸于民族精神里。侠士纵有不是的一面，但几千年的历史却包容了他们，原因在于，侠士用剑和血的洗礼，为自己和像自己一样遭遇不平 and 灾难的人们，发出了震天动地的一吼，那是反抗的呐喊，是不平则鸣的呼告。

侠以武犯禁的抗争，为历史留下了震撼人心的浓重的一笔！

风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还！

侠义的行径拴系家国的旧梦，而放在历史的时空里看，家国的也就是民族的。如今，虽然武侠消失了，但武侠却镌刻了一个民族旧日的梦幻。耻辱与坚忍，光荣与梦想，全在武侠的刀光剑影中斑斓闪现。武侠浓缩了宏阔的历史，积淀在民族的脊梁上，化作昂扬挺拔的巍巍之峰。

在漫长的历史画卷中,游侠刺客的勾勒穿透了泛黄的书页和漫漶的墨迹,向后人展示着一个民族的不屈和反抗精神。他们的事迹点燃了一代又一代人的激情。我们称这些流芳百世的游侠和刺客为民族的英雄。民族不能没有他们,要不然,民族就少了血性,缺了勇武,丧失了勇敢的精神。

荆轲就是一个把侠义和家国旧梦系在一处的爱国英雄。荆轲好读书击剑,却不得重用。他闯荡江湖,任性游侠,心中壮志难酬。他游历在外,常与乡间豪徒比剑斗武,胜负不计较,倒也洒脱。荆轲到了燕国的时候,与性情相投的一个狗屠夫和一个善击筑的音乐家高渐离聚在一块喝酒,酒酣兴起,高渐离击筑,荆轲相和而歌,时而欢喜,时而涕泣,旁若无人。燕人知道荆轲乃性情中人,又深沉博学,争相结交。

荆轲刺秦,临行之时,燕太子丹和他的宾客皆穿上白色的衣冠送行。高渐离击筑,荆轲相和而歌,为变徵之声,送行之人无不悲极而泣。荆轲高歌又起,"风萧萧兮易水

寒,壮士一去兮不复还",声音悲壮。送行之人都瞪圆了双目,怒发冲冠。歌毕,荆轲转身而去,终不回顾。

但倾注的心血都付诸东流了。最终,图穷匕见,秦王虚惊一场,荆轲喋血阶前。荆轲的死正好印证了临行前悲壮的诅咒般的歌词。

家国梦破碎了。燕太子丹被燕王斩首献于秦王,不久燕国便国破家亡,永久地化作历史的烟尘。历史的时空广袤无垠,几颗明星璀璨闪耀,但那不是燕国的君侯将相,而是为知己而死的荆轲、高渐离。他们的侠骨情怀,相和而歌的相知,士为知己而死的慷慨,为民族的侠义精神扩充了内涵,丰满了骨肉。

后来,时间走到了十九世纪,西方列强的坚船利炮轰坍了民族的自尊心,天朝上国的迷梦破灭了,我们这个古老而又多灾多难的民族开始谨慎审视自己的民族劣根性。曾经无比勇武辉煌的民族经不起西洋沉重炮火的打击,民族精神涣散,如一盘散沙。西

方人饱含着蔑视和鄙夷,把"东亚病夫"这顶沉疴之帽狠狠地掷给中国人。

中国人从此开始了一百多年的屈辱。"东亚病夫"的帽子更是压得国人难以抬头,心灵受到极大的创伤。这道伤疤禁锢了民族复兴的步伐,打击了国人的自尊。但物极必反,新的自尊正在建立。中华民族跌跌撞撞走了五千年,不会因为短暂的迷失而消亡。

有志气的中国人心系着家国旧梦,为失落的自尊和辉煌挺身而出,靠一股不灭的侠义精神在金瓯残破的江山里寻找旧时的梦幻。于是,出现了霍元甲、陈真和黄飞鸿,出现了精武门和"宝芝林"。近代中国的英雄多得难以计数,他们挽回了民族自信心,给国人打了一针强心剂,使民族的长城不至于坍塌。

当国人看见霍元甲抬着"东亚病夫"的牌子向日本武士挑战的时候,无不把拳头紧紧地攥在一起,手心汗津津的,心里凝聚着即将爆发的激情。霍元甲站在台上,感受到国人沸腾的热血,浑身也充满了力量。当他

把日本武士打倒在地,把"东亚病夫"的牌子狠狠地砸向日本人的时候,国人激动的情绪再也遏制不住,如雷的掌声轰天动地。

还记得那首片尾曲:"昏睡百年,国人渐已醒,睁开眼吧.....万里长城永不倒,千里黄河水滔滔....."江山支离破碎,民族昏睡不醒,多少有识之士痛心疾首。幸亏有侠义之士,捍卫国家尊严,为国人鼓劲,不至于放弃对国家和民族的希望。无论是霍大侠,还是黄大侠,他们已经幻化成民族振兴、富强的精神符号之一。

遗憾的是,国家积弱已久,统治者腐败无能。侠士们虽摇旗呐喊,但他们没能致使民族复兴。不可磨灭的,唯有他们拼却自家性命而不顾,家国一体,共荣共辱的精魂。

侠之大者,为国为民。一个民族的旧梦萦回于侠客的拳脚和刀光剑影里。乱世是豪侠逞英雄的年代,但一旦乱世被涂抹了民族遭遇欺凌的色彩,豪侠也便真做起民族的英雄来。侠义是没有错的,错的是一个民族的颓废。民族不振,靠一两个大侠赚点面子,

也真够可悲的。幸好，侠义的宣扬，振奋了民族精神，人们开始关注和思考自己民族的未来，在审视的基础上振作起来！

武侠小说对成人的诱惑是无法抵挡的，就像安徒生的童话对小孩子的吸引是无法抵挡的。于是，武侠小说称为“成人的童话”的说法，贴切地解释了成人对武侠小说的痴迷。其实，对武侠小说痴迷的群体远远超出了成人的范围。只不过，成年人的心思和状态最能感悟武侠小说描述的情状，那是一种心灵的接近，而不是浅薄的顽童式的猎奇和盲目地追逐曲折迷离的情节。



每个人的心底都埋藏着一个武侠梦。这个梦根植在幼小的心灵里，慢慢地经历风霜的洗礼，韵味日久弥醇。小时候，电视还很少，收音机刚刚走进寻常百姓人家。但正是

这样的小黑匣子给苍白的日常生活增添了斑斓的色彩。早、中、晚三个正点时候，准时打开收音机就能听到精彩的武侠小说播讲。那时候，刘兰芳讲《岳飞传》、《杨家将》，单田芳讲《三侠五义》、《铁伞怪侠》，田连元讲《水浒》，袁阔成讲《三国》，很多人整天听得昏天黑地的，一节追一节，一节都不舍得错过。年轻的人们不管什么仁义道德、天地君亲，只听半小时的精彩，感受刀剑的快意、拳脚的洒脱。

后来经济慢慢放开搞活了，十四寸方方正正的黑白电视也如春风般走进了千家万户。刚开始的时候，每个行政村只有一台电视机，夜晚来临时，男女老少们从家里走出来，摇着蒲扇，围坐在一起，把目光凝聚在挂在墙上如豆一样黑白闪烁的银屏上。电视上播放着从香港、新加坡引进的武侠剧，如《射雕英雄传》、《精武门》和《霍元甲》等。老爷们儿凝神聚目，心中从没有过如此异样的感觉，小小的方寸之匣竟装得下如此的大千世界。青壮年沉醉其中，弥补着童

年灰色的遗憾。他们心里产生了对武侠的向往，幻想着自己钻进那个局促的小匣子里，手中挥舞着刀剑，行侠仗义。

在电视普及之前，露天电影村村都有。当乡下人坐在宽宽的银幕下看电影的时候，城里人已经舍弃了电影院，自己躲在家里看电视。有钱的人家更是购买了录像机，随意播放自己喜欢的录影带。看露天电影的时候，老少爷们儿都说这比挂在墙上的电视强多了。夜晚，如果坐在飞机上鸟瞰二十世纪八十年代的乡村，你会感受到夜幕下一撮撮光亮的影音，激荡在暗潮涌动的乡野大地上，那是振奋的信号，也是崛起的先声。同时，声音里充满了刀剑的撞击，迸裂的火花点燃了乡野的激情，乡村的青年们在梦幻般的武侠电影中，梳理着自己的梦想。那时候放映的电影有《侠女十三妹》、《我来也》和《新龙门客栈》等，很多部，一部接一部，色彩斑斓。

后来电视逐渐普及了。露天影场里的欢聚和畅快逐渐消失，人们只躲在自己的家

里，照样可以看到缤纷绚丽的武侠片。老百姓的生活一天天富足起来，除去日常生活必要的开销外，人们还能有所剩余地满足自己的独特需要。乡下的集贸市场人山人海，见证了农村经济的复兴。大大小小的书摊出现了，武侠小说占据了书摊绝大部分的空间。青年们把书买回家去，如痴如醉地读着。他们沉浸其中，乐此不疲地陷入亦真亦幻的境界中去。

中国人对武侠小说不仅热爱，而且绝对痴迷。武侠小说成了这个民族集体沉醉的对象。从刚识字的孩童到耄耋老人，从普通的老百姓到国家领导政要，无不对武侠小说痴迷眷恋。就像俄罗斯人嗜爱伏特加一样，中国人对武侠小说也堪称嗜好，用吸食鸦片来比喻可能不太贴切，但却最中肯。

从国人对武侠小说的痴迷程度来看，中华民族历来是尚武的。这不是武断的结论，浩如烟海的史料可以证明。且不说轩辕黄帝征服炎帝三苗，一统天下，也不说先秦战国征战频仍，单说汉唐两代的开疆拓土，征战

杀伐，是何等光辉的壮举！只是随着时间推移和王朝更迭，尚武的精神逐渐变得衰弱了。尤其是自宋代以来，国民没有处理好崇文与尚武的关系，在提倡崇文的过程中，将尚武的精神挤对了出去。此后，国民的软弱之风便逐渐盛行起来。

但毕竟骨血相沿，民族骨髓里的尚武情结并未彻底泯灭。只是，新的时代给侠客精神赋予了新的含义：所谓尚武，已不再单纯指打打杀杀的勇气，而更多的是指明辨是非善恶、坚强勇敢、不平则鸣的气节与精神。这也是古代侠客留给后人的最宝贵的精神财富。

清人辜鸿铭在他的《中国人的精神》里说，中国人活在一种心灵的世界之中，表现出来就是中国人具有驯良、宁静和温和的性格。但他只看到了中国人精神的一个方面，而对埋藏在中国人心底的那丝尚武情结却闭口不提。也许，辜老头留洋多年，这样说只是为了迎合西方人愚弄中国人的口味。

中国人读武侠小说还会照旧读下去，但尚武的精神还会延续吗？这是不可知的话题了。真希望中国人尚武的精神能够继承发扬，因为一个民族需要开拓进取，如果少了这种精神，民族的前途和希望在哪里呢？路还要走，不该遗忘的切莫遗忘！

（ 纳兰秋 2008 年 4 月于北京 ）



依托汉简与汉书，看看承启西域开拓的常惠

来源： 《新浪读书》

谈及西汉丝路与汉匈往事，苏武牧羊、张骞凿空、郑吉设西域都护广为世人熟知，

长罗侯常惠虽在《汉书》有专属传记、身居高位、功勋卓著，民间知晓度却相对有限。

十九年不改其节

汉武帝天汉元年（公元前 100 年），一位太原贫家子弟自奋应募，以副使身份随中郎将苏武出使匈奴。他叫常惠。这支使团没有料到，等待他们的是长达十九年的囚禁。因副使张胜卷入匈奴内乱，苏武一行全部被扣。苏武被流放至北海（今贝加尔湖一带）牧羊，常惠则被囚于牢狱之中，历尽磨难而终不变节。

汉昭帝即位后，汉匈关系和缓，汉廷多次遣使索还苏武等人，匈奴单于却谎称苏武已死。



后来汉使再次到访匈奴，常惠设法买通看守，夜见汉使，详细陈述了他们在匈奴的

真实处境，并献上一计：教汉使对单于说，汉家天子在上林苑射猎时，射下一只鸿雁，足系帛书，上书苏武等人尚在某泽中。

持节护乌孙：五万骑大破匈奴

归汉后的常惠，真正的舞台在西域。

汉昭帝末年，匈奴连发大兵进击乌孙，乌孙首领翁归靡与解忧公主联名上书，请求汉朝出兵援助。

汉宣帝即位后，于本始二年（公元前 72 年）遣光禄大夫常惠出使乌孙。宣帝使常惠“持节护乌孙兵”，与乌孙合兵共击匈奴（《汉书》卷七十）。

本始三年（公元前 71 年），常惠监护乌孙五万余骑兵，从西方攻入匈奴右谷蠡王庭。

据《汉书·西域传》下记载，此役“获单于父行及嫂、居次、名王、犁汗都尉、千长、骑将以下三万九千余人，得马、牛、驴、骡、橐驼五万余匹，羊六十余万头”。

战后，宣帝封常惠为长罗侯。同年冬，匈奴单于率数万骑报复乌孙，归途遭遇大雪

深丈余，部众冻死者十不存一。丁零、乌桓、乌孙三国从北、东、西三面合击，匈奴“人民畜产死亡者众，而国虚耗矣”。丝绸之路的安全从此有了根本保障。

伐龟兹：持节的底气

常惠身上有一种难得的决断力。本始三年大捷之后，宣帝派他持金币出使乌孙赏赐有功者。

据《资治通鉴》记载，常惠因奏请龟兹国尝杀校尉赖丹，未伏诛，请便道击之，宣帝不许，但大将军霍光示意常惠“以便宜从事”。

于是，常惠与吏士五百人俱至乌孙，归途中发西国兵二万人，令副使发龟兹东国二万人，乌孙兵七千人，从三面合围龟兹。兵未合，先遣人责其王以杀汉使之状。

龟兹王谢曰：“乃我先王时为贵人姑翼所误耳，我无罪。”常惠曰：“即如此，缚姑翼来，吾置王。”龟兹王执姑翼以诣常惠。常惠斩姑翼而还（《汉书》卷七十）。全程

未动用汉朝正规军一兵一卒——常惠调动的全是西域诸国的兵力。

典属国：掌管归附族群事务

常惠归汉后长期主持边境族群的外交事务。典属国，秦官，“掌蛮夷降者”，秩中二千石。

汉武帝以苏武为典属国，宣帝甘露二年（公元前 52 年），以常惠代苏武为典属国（《汉书·百官公卿表》）。王应麟《玉海》谓“典属国，卿也，所以统边郡属国都尉等官也”（《钦定历代职官表》）。

常惠明习外国事，勤劳数有功，后来又升为右将军，仍兼典属国如故。他在这一重要外交岗位上任职二十余年，是两汉任职时间最长的典属国之一，掌管着归附汉朝的匈奴、羌、西域诸族事务，在协调多族群关系、建立汉朝主导的西域秩序方面扮演了关键性角色。

悬泉置：木简中的常惠

此后二十余年间，常惠多次往返于长安与乌孙之间。据《汉书·常惠传》载，他“明

习外国事，勤劳数有功”。考古发现更印证了这一点。

2000 多年后，敦煌悬泉置遗址出土了 3 万余枚汉简。其中 18 枚木简组成的《过长罗侯费用簿》（出土编号：I 90DXT0112③：61~78），记录了元康五年（公元前 61 年）长罗侯常惠率 384 人的车马队从长安前往乌孙、途经悬泉置留宿的接待账目。

这 384 人中，有军候以下各类官员和戍卒 84 人，还有施刑士 300 人。

悬泉置准备了牛、羊、鸡、鱼、米、酒等十余种食物。账目记录极为细致，其中一枚简文写道：“入羊五其二羔三大羊”——大羊和羔羊分开计数，大羊体型大适于批量接待、确保肉量充足，羔羊肉质鲜嫩、相对稀缺以彰显礼遇。

更值得注意的是，账簿将过往人数、物资数量、接待对象——列明，却对常惠此行的使命只字未提——汉代驿置不越权探问公务机密的纪律，跃然“简”上。

承前启后的奠基人

西汉经略西域的历程中有三位关键人物：张骞凿空西域，郑吉首任西域都护，而常惠承上启下，是不可或缺的一环。

《汉书·西域传》清楚记载：“汉之号令班西域矣，始自张骞，而成于郑吉。”而郑吉都护西域之前，常惠已完成了大量开拓性工作——击溃匈奴势力、巩固汉乌联盟、平定西域诸国内乱。



他通过二十余年的经营，使乌孙这个西域第一大国成为汉王朝坚定的盟友，从而为汉朝设置西域都护府铺平了道路。

史家认为，常惠对乌孙的稳固联盟和对匈奴的持续打击，使得郑吉在宣帝神爵二年（公元前 60 年）顺利出任首任西域都护。

《汉书·西域传》赞语称：“自元狩之际，

张骞始通西域,至于地节,郑吉建都护之号,迄王莽世,凡十八人,皆以勇略选。”

据《汉书》记载,都护府治乌垒城,镇抚诸国。此后,汉之都护得以号令西域三十六国,僮仆都尉由此罢,匈奴益弱,不能近西域(《汉书·西域传》)。

甘露年间(约公元前53至前50年),常惠接替去世的赵充国出任右将军,仍兼任典属国一职(《汉书·常惠传》)。卒于汉元帝初元年间(公元前48年至前44年),谥号“武壮侯”。

常惠没有苏武的戏剧性传奇,也没有张骞的开创性光环。他更像一位沉默而可靠的基石——在汉朝与西域诸民族从对立走向联合的关键年代里,他在最需要他的位置上站了整整四十年。

悬泉置汉简的一枚小木简告诉我们,他带三百多人路过戈壁时,需要五十斤羊肉和一石米酒;《汉书》的寥寥数百字告诉我们,他远涉八千九百里(据《汉书·西域传》下所载乌孙距长安八千九百里),历经武帝、

昭帝、宣帝、元帝四朝,二十年间六次出使西域,五次到达乌孙(《汉书》称“明习外国事,勤劳数有功”),最终完成了从张骞“凿空”西域到郑吉建都护之号之间的历史衔接。



诗律浅说

作者: 方舟子

(一) 近体、古体

格律诗,包括律诗和绝句,被称为近体诗或今体诗,古人这么叫,我们现在也跟着这么叫,虽然它其实是很古的,在南北朝的齐梁时期就已发端,到唐初成熟。唐以前的诗,除了所谓“齐梁体”,就被称为古体。唐以后不合近体的诗,也称为古体。

古体和近体在句法、用韵、平仄上都有区别：

句法：古体每句字数不定，四言、五言、六言、七言乃至杂言（句子参差不齐）都有，每首的句数也不定，少则两句，多则几十、几百句。近体只有五言、七言两种，律诗规定为八句，绝句规定为四句，多于八句的为排律，也叫长律。

用韵：古体每首可用一个韵，也可以用两个或两个以上的韵，允许换韵；近体每首只能用一个韵，即使是长达数十句的排律也不能换韵。古体可以在偶数句押韵，也可以奇数句偶数句都押韵。近体只在偶数句押韵，除了第一句可押可不押（以平声收尾则押韵，以仄声收尾则不押韵。五言多不押，七言多押），其余的奇数句都不能押韵；古体可用平声韵，也可用仄声韵；近体一般只用平声韵。

平仄：古、近体最大的区别，是古体不讲平仄，而近体讲究平仄。唐以后，古体也有讲究平仄，不过未成规律，可以不管。

古体诗基本上无格律，所以以下只讲近体诗。

（二）用韵

唐人所用的韵书为隋陆法言所写的《切韵》，这也是以后一切韵书的鼻祖。宋人增广《切韵》，编成《广韵》，共有二百余韵。实际上唐宋诗人用韵并不完全按这两部韵书，比较能够反映唐宋诗人用韵的是金人王文郁编的《平水韵》，以后的诗人用韵也大抵根据《平水韵》。

《平水韵》共有一百零六韵，其中平声有三十韵，编为上、下两半，称为上平声和下平声，这只是编排上的方便，二者并不存在声调上的差别。近体诗只押平声韵，我们就只来看看这些平声韵各部的韵目（每韵的第一个字）：

上平声：一东、二冬、三江、四支、五微、六鱼、七虞、八齐、九佳、十灰、十一真、十二文、十三元、十四寒、十五删下平声：一先、二萧、三肴、四豪、五歌、六麻、七阳、八庚、九青、十蒸、十一尤、十二侵、

十三覃、十四盐、十五咸光是从这些韵目就
可以看出古音和今音已大不相同。有一些在
古代属于不同韵的，在现在已看不出差别，
比如东和冬，江和阳，鱼和虞，真和文，萧、
肴和豪，先、盐和咸，庚和青，寒和删，等
等。

如果我们具体看一看各个韵部里面的
字，又会发现一个相反的情况：古人认为属
于同一韵的，在今天读来完全不押韵。比如
杜甫《三绝句》第一首（以下引诗均以杜诗
为例，不再注明）：

楸树馨香倚钓矶，斩新花蕊未应飞。

不如醉里风吹尽，可忍醒时雨打稀。

"飞"和"稀"在平水韵中同属五微，但在普通
话读来并不押韵。

又如第二首：

门外鸬鹚去不来，沙头忽见眼相猜。

自今以后知人意，一日须来一百回。

"猜"和"回"在《平水韵》中同属十灰，
但在现在普通话中也不押韵。

古体诗的押韵，可以把邻近韵部的韵，
比如一东和二冬、四支和五微，混在一起通
用，称为通韵。但是近体诗的押韵，必须严
格地只用同一韵部的字，即使这个韵部的字
数很少（称为窄韵），也不能参杂了其他韵
部的字，否则叫做出韵，是近体诗的大忌。

但是如果是首句押韵，可以借用邻韵。因为
首句本来可押可不押，所以可以通融一下。

比如《军中醉饮寄沈八刘叟》：

酒渴爱江清，余甘漱晚汀。

软沙倚坐稳，冷石醉眠醒。

野膳随行帐，华音发从伶。

数杯君不见，都已遣沈冥。

这一首押的"汀、醒、伶、冥"属下平声
九青，但首句借用了八庚的"清"。这叫做借
邻韵发端，在晚唐开始流行，到了宋代，甚
至形成了一种风气。

现代人写近体诗，当然完全可以用今
韵。如果要按传统用《平水韵》，则不能不
注意古、今音的不同，读古诗更是如此。这

些不同，有时可以借助方言加以区分，但不一定可靠，只有多读多背了。

（三）律句

汉语虽有四声，但在近体诗中，并不需要象词、曲那样分辨四声，只要粗分成平仄两声即可。要造成声调上的抑扬顿挫，就要交替使用平声和仄声，才不单调。汉语基本上是以两个音节为一个节奏单位的，重音落在后面的音节上。以两个音节为单位让平仄交错，就构成了近体诗的基本句型，称为律句。对于五言来说，它的基本句型是：

平平仄仄平或仄仄平平仄这两种句型，首尾的平仄相同，即所谓平起平收，仄起仄收。我们若要制造点变化，改成首尾平仄不同，可把最后一字移到前面去，变成了：

平平平仄仄或仄仄仄平平除了后面会讲到的特例，五言近体诗无论怎么变化，都出不出这四种基本句型。七言诗只是在五言诗的前面再加一个节奏单位，它的基本句型就是：

仄仄平平仄仄平平仄仄平平仄仄仄

平平平仄仄平平仄仄仄平平七言近体诗无论怎么变化，也都不出这四种基本句型。

这些句型有一个规律，就是逢双必反：第四字的平仄和第二字相反，第六字又与第四字相反，如此反复就形成了节奏感。但是逢单却可反可不反，这是因为重音落在双数音节上，单数音节就相比而言显得不重要了。

我们写诗的时候，很难做到每一句都完全符合基本句型，写绝句时也许还办得到，写八句乃至更长的律诗则几乎不可能。如何变通呢？那就要牺牲掉不太重要的单数字，而保住比较重要的双数字和最重要的最后一字。因此就有了这么一句口诀，叫作“一、三、五不论，二、四、六分明”，就是说第一、三、五（仅指七言）字的平仄可以灵活处理，而第二、四、六以及最后一字的平仄则必须严格遵守。这个口诀不完全准确，在一些情况下一、三、五必须论，在特定的句型中二、四、六也未必分明，在后面我们会

谈到,但接下来我们先来看看如何由这些基本句型构成一首完整的诗。

洞 见

抬头见喜

老 舍

对于时节,我向来不特别的注意。拿清明说吧,上坟烧纸不必非我去不可,又搭着不常住在家乡,所以每逢看见柳枝发青便晓得快到了清明,或者是已经过去。对重阳也是这样,生平没在九月九登过高,于是重阳和清明一样的没有多大作用。

端阳,中秋,新年,三个大节可不能这么马虎过去。即使我故意躲着它们,账条是不会忘记了我的。也奇怪,一个无名之辈,到了三节会有许多人惦记着,不但来信,送账条,而且要找上门来!

设若故意躲着借款,着急,设计自杀等等,而专讲三节的热闹有趣那一面儿,我似乎是最喜爱中秋。“似乎”,因为我实在不敢说准了。幼年时,中秋是个很可喜的节,要不然我怎么还记得清清楚楚那些“兔儿爷”的样子呢?有“兔儿爷”玩,这个节必是过得十二分有劲。可是从另一方面说,至少有三次喝醉是在中秋;酒入愁肠呀!所以说“似乎”最喜爱中秋。

事真凑巧,这三次“非杨贵妃式”的醉酒我还都记得很清楚。那么,就说说上一说呀。第一次是在北平,我正住在翊教寺一家公寓里。好友卢嵩庵从柳泉居运来一坛子“竹叶青”,又约来两位朋友——内中有一位是不会喝的——大家就抄起茶碗来。坛子虽大,架不住茶碗一个劲进攻;月亮还没上来,坛子已空。干什么去呢?打牌玩吧。各拿出铜元百枚,约合大洋七角多,因这是古时候的事了。第一把牌将立起来,不晓

得——至今还不晓得——我怎么上了床。牌必是没打成，因为我一睁眼已经红日东升了。



第二次是在天津，和朱荫棠在同福楼吃饭，各饮绿茵陈二两。吃完饭，到一家茶肆去品茗。我朝窗坐着，看见了一轮明月，我就吐了。这回决不是酒的作用，毛病是在月亮。

第三次是在伦敦。那里的秋月是什么样子，我说不上来——也许根本没有月亮其物。中国工人俱乐部里有多人凑热闹，我和沈刚伯也去喝酒。我们俩喝了两瓶葡萄酒。酒是用葡萄还是葡萄叶儿酿的，不可得而知，反正价钱很便宜；我们俩自古至今总没作过财主。喝完，各自回寓所。一上公众汽车，我的脚忽

然长了眼睛，专找别人的脚尖去踩。这回可不是月亮的毛病。

对于中秋，大致如此——无论如何也不能说它坏。就此打住。

至若端阳，似乎可有可无。粽子，不爱吃。城隍爷现在也不出巡；即使再出巡，大概也没有跟随着走几里路的兴趣。樱桃真是好东西，可惜被黑白桑葚给带累坏了。

新年最热闹，也最没劲，我对它老是冷淡的。自从一记事儿起，家中就似乎很穷。爆竹总是听别人放，我们自己是静寂无哗。记得最真的是家中一张《王羲之换鹅》图。每逢除夕，母亲必把它从个神秘的地方找出来，挂在堂屋里。姑母就给说那个故事；到如今还不十分明白这故事到底有什么意思，只觉得“王羲之”三个字倒很响亮好听。后来入学，读了《兰亭序》，我告诉先生，王羲之是在我的家里。

长大了些，记得有一年的除夕，大概是光绪三十年前的一、二年，母亲在院中接神，雪已下了一尺多厚。高香烧起，雪片由漆黑的空中落下，落到火光的圈里，非常的白，紧接着飞到火苗的附近，舞出些金光，即行消灭；先下来的灭了，上面又紧跟着下来许多，像一把“太平花”倒放。我还记着这个。我也的确感觉到，那年的神仙一定是真由天上回到世间。

中学的时期是最忧郁的，四、五个新年中只记得一个，最凄凉的一个。那是头一次改用阳历，旧历的除夕必须回学校去，不准请假。姑母刚死两个多月，她和我们同住了三十年的样子。她有时候很厉害，但大体上说，她很爱我。哥哥当差，不能回来。家中只剩母亲一人。

我在四点多钟回到家中，母亲并没有把“王羲之”找出来。吃过晚饭，我不能不告诉母亲了——我还得回校。她愣了半天，没说什么。我慢慢的走出去，

她跟着走到街门。摸着袋中的几个铜子，我不知道走了多少时候，才走到学校。路上必是很热闹，可是我并没看见，我似乎失了感觉。到了学校，学监先生正在学监室门口站着。他先问我：“回来了？”我行了个礼。他点了点头，笑着叫了我一声：“你还回去吧。”这一笑，永远印在我心中。假如我将来死后能入天堂，我必把这一笑带给上帝去看。

我好像没走就又到了家，母亲正对着一枝红烛坐着呢。她的泪不轻易落，她又慈善又刚强。见我回来了，她脸上有了笑容，拿出一个细草纸包儿来：“给你买的杂拌儿，刚才一忙，也忘了给你。”母子好像有千言万语，只是没精神说。早早的就睡了。母亲也没精神。

中学毕业以后，新年，除了为还债着急，似乎已和我不发生关系。我在哪里，除夕便由我照管着哪里。别人都回家去过年，我老是早早关上门，在床上听着爆竹响。平日我也好吃个嘴儿，到

了新年反倒想不起弄点什么吃，连酒不喝。在爆竹稍静了些的时节，我老看见些过去的苦境。可是我既不落泪，也不狂歌，我只静静的躺着。躺着躺着，多咱烛光在壁上幻出一个“抬头见喜”，那就快睡去了。



“人，一旦勤奋起来，全身心的投入，再笨的人，也能起飞。”

原创 河北 迷糊的小猫咪

2026年4月

晚上躺在床上刷手机，看着别人升职加薪、减肥成功、考下证书，心里总是痒痒的。

我想大家都会有这种时刻吧！

所以，暗下决心，明天开始也要早起，也要学习，也要改变。结果第二天闹钟响了，你翻了翻身，心想算了，再睡十分钟。

一觉醒来，太阳已经老高。你叹口气，告诉自己，明天吧。

我特别理解这种感觉。因为我自己，就在这个循环里待了很久。

突然想到了《人民日报》的一句话：“人，一旦勤奋起来，全身心的投入，再笨的人，也能起飞。这个世界很公平，你越勤快，人生才会越顺。”

说实话，当时我觉得这话有点鸡汤。此刻确让我不禁想起身边一个不起眼的人，我家楼下菜鸟驿站的老板，老周。

01

老周今年五十出头，微胖，谢顶，话不多。驿站刚开那会儿，乱七八糟的，货架上的包裹堆得跟山一样，找个件得翻半天。

有次我去取快递，等了快二十分钟。

旁边一个大姐抱怨，说你这效率也太低了。老周满头大汗，一个劲儿道歉。

后来大概过了半年，我再去取件，发现整个驿站变了样。货架编号了，包裹按日期排列，扫码枪一照，三秒定位。



后来我才知道，那半年他每天晚上关门之后，自己一个人把驿站重新规划了一遍。不会用电脑，就让他儿子教。记不住快递单号规律，就写在小本上反复背。他老婆说他那段时间跟魔怔了一样，睡觉说梦话都在念货架编号。

半年时间，他从一个手忙脚乱的新手，变成了这片儿效率最高的驿站老板。

这事让我挺触动的。老周不是什么天才，就是个普普通通的中年人。

02

苏轼有句话说得特别好：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”

我以前不懂，总觉得天赋最重要。后来见的人多了，才发现天赋这东西，大多数时候根本轮不到拼。很多人还没走到拼天赋那一步，就已经放弃了。

前阵子看新闻，有个五十一岁的河南大叔叫苏小锋，初中学历，在工地搬砖，日薪一百三。他花了八年时间，考了二十本职业资格证书，硬是从搬砖小工变成了月薪七千五的安全巡检员。

记者问他怎么坚持下来的，他说了句特别实在的话：“不学能咋办？孩子要上学，老人要看病，我不学，这些钱从哪儿来？”

荀子在《劝学》里写：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”

你每天往前走一步，哪怕只有一步，一年下来也是三百六十五步。很多人连

这一步都没迈出去，就在原地想，我到底能不能走到终点。

其实，真正在努力的人，从来不得自己在努力。他们只是把一件事，天天做，年年做，做着做着，就走出来了。

所以，如果现在也觉得迷茫，觉得使不上劲，别想太多。就找一件你能做的事，不管大小，先把它做了。做完了，再做下一件。

勤奋不是要你每天都拼命，而是要你每天都往前走一点点。一点点，就够了。它不能保证你飞多高，但它能让你脚下有路，心里有底。



有一种穷人的眼光：看谁都不顺眼

来源：洞见 2026 年 6 月 10 日

你身边有没有这样的人？

仿佛他们身边没有一个好人，看谁都不顺眼：“老板一定是在针对我。”

“甲方脑子肯定有问题。”

“同事都是马屁精。”

我刚参加工作时，遇到的一个同事，就是这样的典型。写文章，反复修改打磨是常态。但每次领导让他修改，他都会觉得是领导有眼无珠、故意找茬。

然后敷衍了事，从不正视自己的问题，也不思考提升自己的写作能力。

同事们一起讨论选题，他也会觉得其他人思想陈旧，不愿参与其中，只是一个人闭门造车。结果是，工作能力永远得不到提升，晋升名单从来没有他的名字，同事都绕着他走。

他是 985 的高材生，也曾被领导寄予厚望。却因自己的性格在这个行业兜

兜转转好几年，换了几家公司都不受待见，拿着和实习生相当的工资。

听过这么一句话：一无所知的人，处处挑剔别人；目光短浅的人，事事苛责别人。

看谁都不顺眼，对别人永远持反对态度，丧失的是修正自己的机会。最后只会发现，身边的坏人越来越多，自己的路也越走越窄。

01

不可否认，人生难免遇到一些让你不爽的人。但千万不要让这种看别人不顺眼的情绪，变成心中的石头，眼里的沙子，嘴上的利剑。人生中的许多烦恼，都是因为在人与事之间琢磨错了方向。

何莹在一家外企上班，很瞧不上同期进入公司的另一位同事。她认为那同事学历低，资质差，没什么真本事，能进公司纯属侥幸。

后来工作中，她需要处理一份供应商的评定材料，领导安排协助她的同事

正是她讨厌的那位。何莹当即决定独自处理从未接触过的资料。

就这样，本来两人沟通合作两个小时就能搞定的资料，因为她不熟悉业务，愣是通宵熬夜做了三天。差点没赶上会议使用不说，还因为很多细节上的纰漏，被领导点名批评。

心理学中有个“整体谬误”。当我们看一个人不顺眼，就容易否定他的一切，继而做出错误的选择。

作家李筱懿还是实习生时，团队遇到一个十分难缠的客户。那客户自以为是，不懂行要求还多，把李筱懿弄得一点脾气都没。但领导从没怨言，一直心平气和地沟通解决问题。

李筱懿吐槽：这么难缠的客户，还这么上心干嘛。领导告诫她，“我们服务的是设计费，是提成，是工资，不是他这个人。”

看一个人不顺眼，往往也会堵死一条赚钱的道路。真正有水平的人，心中

没有对别人的成见，只有对事情的看法。
将事情的结果扩大于人，到头来耽搁的
是工作，消耗的是自己。

02

最近重温经典英国小说《你本该做的事》，对主角本·杰明印象很深。

他是一家软件公司的市场部主管，
同事哈里斯则是设计总监。

由于专业不同，两人对公司的规划也大相径庭，经常爆发矛盾。本·杰明主张降低产品研发的投入，用低价打开下沉市场的销路，保障生态位。哈里斯则更希望能精研高端产品，以技术在高端市场占有一席之地。最终公司采用了本·杰明的想法，哈里斯也在黯然神伤中辞去了职务。

事实证明，本·杰明的想法是对的，
拿下下沉市场后，公司收益日增。

然而这个时候，他却亲自去找哈里斯，恳求他回归公司，继续带队研发。
面对哈里斯的不解，他解释道：我知道

你看我不顺眼，我也不喜欢你的傲慢，
但不妨碍你在程序方面的技术和经验。

原来，本·杰明觉得公司当下虽然占据了下沉市场，但不能没有高端产品作为护城河，当下公司资金充足，正是启用哈里斯的好时机。

每个人都有自己的立场和三观，把对人的看法带入对事的处理，永远解决不了问题。

倒不如就事论事，求同存异，尝试着开启合作模式。

正如桥水基金创始人瑞·达利欧所说：想要赚钱，去找对的人，而不是和你一样的人。

看一个人不顺眼，就更要用正确的态度，分别对待工作中的人与事。

如此，你做的每件事，都能让你有所成长；你遇到的每个人，也都能为你创造价值。

03

作家刘墉在《你不可不知的人性》中讲过一个故事：他在美国留学时，有个朋友。朋友老板经常找茬克扣薪水，还故意拖延他的绿卡申请。朋友也看老板不顺眼，因此懈怠工作，跟老板对着干，还想要跳槽。

刘墉就和朋友说：“这么坏的老板，不做也罢。但你岂能白干了这么久，总要多学一点，再跳槽，所以你要偷偷学。”

朋友听进去了，不但每天加班，留下来背那些商业文书的写法。甚至连怎么修理复印机，都跟在工人旁边记笔记，以便有一天自己出去创业，能够省点修理费。

时隔半年，刘墉问朋友跳槽了吗。朋友嘿嘿一笑说：“不用，老板现在对我刮目相看，又升职，又加薪，而且绿卡也马上下来了，我还得谢谢他当初针对我呢。”

朋友还自我检讨，当年其实是他自己不努力。一个人成熟的标志，放下习惯性思维，用更为全面的视角去看待别人。

然后将看不惯别人的眼光，变成一面自省的镜子。1983 年物理学家钱德拉塞卡荣获诺贝尔物理学奖，他也被称为“优雅的科学独行者”。

早在他 20 岁时，就在天体演变领域提出了诺奖级别的理论。

但因为当时主流物理学家的打压，他一直没机会发表自己的理论。直到 74 岁时，他才获得了迟到 50 年的诺贝尔奖。

获奖演讲中，他没有借机嘲讽当初打压他的人，而是诚恳地说：我要谢谢你们。面对困惑的众人，钱德拉塞卡进一步解释：

“当众撕毁我论文的爱丁顿导师，让我重新审视了自己的理论；

皇家学会的排挤让我远赴美国，得到了在芝加哥大学任教的机会……”

钱德拉塞卡一口气说了十几个名字。

每一个名字，都包含着他的反思和收获。

而正是靠着这些积累，他最终成长到如今的高度。

能让你变得更好的人，不会以你习惯的方式出现。当你把看不惯的人都贴上坏人的标签，也就拒绝了一切可能的成长。

放下对立情绪，尝试包容和理解，才是提升自己的开始。正如主持人马丁所说，每个人都能弥补你在某些方面的缺陷，前提是你要不以最大的恶意揣度对方。▽

周贵银教授说：你看到的坏人，都是你自己。世界在你眼中的样子，是你内心向外投射的结果。看别人不顺眼，其实就是在封闭自己，堵死上升的道路。

年轻时看问题非黑即白，眼中多是看不惯的人。如果有一天，你觉得身边的好人越来越多，路越走越顺，那不是世界变好了，而是你真的成熟了。

健康·生活

夏日夜跑有讲究

来源：央视新闻客户端

2026年06月14日

躲开白天高温暴晒，夜跑成了很多人

夏日运动的首选，但夜间跑步也有不少讲究。安排不合理反倒会影响身体状态，出现睡不好、肠胃不舒服、身体疲惫等问题。如何做到科学夜跑，一起来了解。

时间方面，建议选择19点至21点夜跑，此时气温下降、光线条件适宜。运动时长和距离切勿贪多，日常锻炼跑5公里就足够。高强度运动易使交感神经持续兴奋，打乱作息节律，影响入睡与睡眠质量。

北京大学第三医院运动医学科主任医师谢兴：正常来说，我觉得运动强度是正常心率的两倍，离180次/每分钟已经很近了，这时候就应该调整运动强度。

夜跑该空腹进行还是饭后再跑？

北京大学第三医院运动医学科助理

研究员 刘伟：其实两种都可以。普通人短时间低强度跑，空腹是没有问题的，容易发生低血糖的人群，以及体力不佳的老年人，还是建议不要空腹跑。关于吃完饭多久来跑的问题，如果你要进行一个中等强度的运动，建议在餐后的一个小时之后再运动，

如果是高强度的，那就得餐后两个小时之后再运动。

夏季运动出汗多，科学补充电解质

夏季运动时出汗明显增多。大量出汗不仅会带走水分，还会造成钠、钾、镁等电解质流失。专家提醒，只单纯补水并不够，电解质失衡容易引发各类身体不适。

长时间、高强度运动后，出汗过多会打乱体内电解质平衡，进而出现肌肉抽筋、手脚发麻、浑身乏力、头晕恶心等情况，

情况严重还可能导致脱水、虚脱。因此运

动后，一定要及时补充电解质。

运动过程中该怎样正确补充电解质？

北京大学第三医院运动医学科助理研究

员 刘伟：中高强度运动已经超过 40 分钟甚至一个多小时，出汗量又很多，就要补充电解质饮料和运动饮料，要把握少量多次，比方说 15~20 分钟就要补充 150—200 毫升这样的电解质或运动饮料。膳食中主要还是蔬菜和水果中电解质含量是比较丰富的，香蕉、番茄、西瓜还有深颜色的蔬菜电解质含量会比较丰富。

避开夏季运动误区，科学锻炼不伤身

炎炎夏日，很多朋友都会坚持运动，但一些错误认知反而会影响健康。

出汗量越大，减脂效果越理想，对吗？

北京大学第三医院运动医学科助理研究

员 刘伟：减脂效果其实和出汗量没有直接的关系，它更多的是和运动强度和运动时长有关。想要追求一个减脂效果，建议是采用

每周 150 ~ 300 分钟左右这样的中等强度的有氧运动来控制体重。

夏季肌肉触感松软，无需提前热身，对吗？

北京大学第三医院运动医学科主任医师 谢兴：热身一部分是要把心率提上来，一部分是要肌肉活动开，而夏天虽然温度高，你要不做牵拉，这些肌肉也是活动不开的，你突然一上来就使劲的话还会导致肌肉损伤，所以夏天的热身也是必要的。

拼豆为什么让年轻人如此

“上头”

2026 年 06 月 02 日 来源：科技日报

拿起镊子，夹住一颗彩色珠子，将其轻轻放到方形模板相应位置上。重复数十次、数百次后，模板上由珠子拼成的图案逐渐显现，最后覆上助烫纸，用熨斗加热。珠子熔化粘连，冷却后一个钥匙扣、冰箱

贴或小摆件便诞生了。这便是时下炙手可热的手工活动——拼豆。

现下，用拼豆制作的“像素风”小物件频繁出现在各大社交平台的分享帖中。

截至目前，相关话题浏览量突破 70 亿，讨论量超过 1700 万。拼豆不再是小众爱好，而成为现象级的全民解压方式。

为何如此简单的手工活动，能让人感到放松，甚至一上手就停不下来？科技日报记者就此采访了黑龙江省哈尔滨市第一专科医院心理卫生中心主任兼心理睡眠病房主任徐佳。

副交感神经被激活

从生理角度来看，拼豆悄悄打开了人体的“放松开关”。徐佳解释，这类可重复的精细手部动作能够有效刺激人体副交感神经。“副交感神经像身体的刹车系统，负责让心跳放缓、肌肉松弛、压力激素水平下降。当人们长时间面对电脑屏幕、被任务截止日期追赶时，交感神经过度兴奋，身体处于应激状态。而在玩拼豆时，一次

次轻捏、落位，帮助身体重新踩下刹车。”

她说。

人类手指有精密的触觉感受器。“当人们用镊子反复夹取、放下珠子时，规律而轻柔的感觉信号经手部神经传入脑部，直接激活副交感神经中的迷走神经。”徐佳解释，迷走神经被激活后会向心脏发出“慢下来”的指令，同时抑制压力激素的分泌，于是心率下降、呼吸变深，身体自然进入舒缓模式。

拼豆的动作具有重复、可控、低难度的特点，会让大脑的“警报中枢”——杏仁核判定“环境安全”，从而降低皮质醇水平。

不仅如此，拼豆还提供了一种宝贵的“注意力切换”。当人们从快速切换的短视频中抽身，转向缓慢建构的实体手工时，大脑便从信息过载的疲惫中得到了短暂抽离。

徐佳指出，从心理角度来说，拼豆为参与者搭建了一个完全可控的微小世界。

“每一颗珠子放在哪里、最终呈现什

么图案，都清晰可预测。这种高度的确定

性，在现实生活中正变得越来越稀缺。”

徐佳进一步说，面对职场竞争、学业压力、未来的种种不确定，人们常常感到失控与焦虑。而拼豆提供了一个安全的避风港：规则简单，结果可控，每一次“落豆”都能带来真实的掌控感。

除此之外，拼豆还可被看作一种沉浸式正念练习。

正念的核心是“专注于当下，不做评判”，而拼豆恰好要求人全神贯注于眼前的每一步：这颗珠子是什么颜色、下一颗该摆在哪里……“大脑一旦被这些具体问题占据，就没有余力去反复回想过去的失误，或过度担忧未来的难题——焦虑的思维循环就这样被切断。”徐佳说。

可作为辅助心理干预手段

那么，为什么一旦开始拼豆就很难停下来？徐佳认为，这并非单纯的自控力问

题,而是拼豆触发了人类大脑的奖励系统,其背后是两大经典心理学理论。

第一是心流理论。心流是指人完全沉浸在某项活动中,忘记时间流逝、无视外界纷扰。拼豆过程堪称心流触发的完美范本:目标清晰(完成一个图案)、规则明确(按模板摆放珠子)、反馈即时(每一步都看得见进度),难度还可灵活调整(从简单图案到复杂设计)。当这些条件同时满足,人会自然进入心流状态,大脑持续分泌多巴胺,带来稳定而持久的愉悦感。

第二是自我决定理论。该理论认为,人类有三种与生俱来的心理需求——自主感、胜任感和归属感。拼豆恰好能满足:参与者可以自由选择做什么图案,这是自主感;从零到一完成一个作品,哪怕很小也能带来“我能行”的胜任感;在社交平台上分享成品、加入拼豆爱好者社群,则满足了归属感。“当三种需求同时得到满足,个体会产生持续的内在动力,更愿意参与这项活动。参与活动会再次满

足上述需求,积极的反馈机制由此形成。”

徐佳说。

其实,在临床上,这类手工活动早已被应用于心理康复和注意力训练。“拼豆在部分场景中可以作为心理辅助干预手段,其效果已经得到初步验证。”徐佳说。

“如果花费过多时间拼豆,影响了正常生活,那就要适当调整。”徐佳说,只要不过度沉迷,拼豆就是极佳的精神“解药”。

焦虑、失眠和情绪波动? 中医教你这样调节

记者:乔业琼 来源:人民网

2026年05月29日

青少年面临升学压力,容易出现焦虑、失眠和情绪波动,应该如何调节?

北京中医药大学东直门医院主任医师、儿科主任王俊宏表示,青少年时期是上学的关键期,上学压力比较大,需要的不仅仅是家长的理解疏导,也需要教孩子几招,随时随都能够操作的身体放松方法。

第一招就是穴位按压,可以及时舒缓,教会孩子找两个“开心穴”,一个是太冲穴,它位于足背,第一、第二足趾骨之间的凹陷处,这个是肝经的原穴,用拇指用力点按3分钟,自己感到酸胀就可以,能够迅速快捷疏解胸中的郁闷和烦躁。另外一个内关穴,手腕横纹三指宽,三个指头正好两寸,这中间的凹陷处是内关穴,也是用拇指按压2分钟,可以起到宁心安神的效果。

第二招就是自己来调节呼吸,专注当下,推荐“4-7-8呼吸法”,特别适合睡前练习,孩子可以躺在床上,先用嘴巴轻轻呼气,然后闭上嘴巴用鼻子吸气,心中默数4秒,然后屏住呼吸,再默数7秒,然后再用嘴巴缓缓呼出,默数8秒。一般重复5个循环,这种方法能够减慢心率,激活副交感神经,让大脑从战斗模式调整到休息模式,比原来传统的数羊要有效得多。

第三招就是音乐疗法,以声调气。中医有五音疗疾的理论,五音是什么呢?角徵宫商羽,角音是木调,对应的肝脏,具有疏肝解郁的功效。家长也可以为孩子下载一些角调式的古琴曲或者古典音乐,在作业间隙或睡前听5-15分钟。

第四招就是运动宣泄,以动疏肝。情绪是能量,堵了就要生病,泄就能平复,也是推荐八段锦中的“双手托天理三焦”,用这个动作通达全身,能够有效疏通三焦,打开郁结的气机,每次做五遍。

“同时,家长的角色也是非常重要的,要少说教、多倾听,给孩子提供一个情绪的出口。”王俊宏说,如果情绪问题持续时间过长,影响正常生活和学习,请务必需要到专业机构来咨询,寻求心理或医疗帮助。