

2019 年第 1 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：2019 年第 1 期

(总第 29 期)

## 目 录

### 关于春的话语

雪霁春归

春，不可遏制

每天吃点“藜麦”，究竟会对身体有什么样的影响

早晨空腹饮水有利健康

春分絮语

郑州工程技术学院图书馆

### 读书与文化

颜真卿的书法地位，是被宋朝文人政治塑造的？

林清玄：竹子的交响乐

余光中：好多年来，我已经习于和五个女人为伍

水均益：父亲的爱与痛

### 研究前沿

关于 5G 你应该知道的知识

何为“正当防卫”

### 创业与励志

周杰伦成名前那些不为人知的辛酸往事

励志故事两则

静下来来的力量

如何正确认识你的命运

村上春树最深刻的 10 句话

### 饮食与健康

校园防诈骗案例

## 雪霁春归



**丰子恺：春的景象，只有乍寒、乍暖、忽晴、忽雨是实际而明确的。**

在《春》中，丰子恺并未着墨记叙春的美好和绚烂，反而写出初春的乍暖还寒，春寒、春困、春愁，在尚未看到明确春意的时候，心情也起起伏伏。但在这忽晴、忽雨、乍暖、乍寒、最难将息的时候，静观天地的回春却是最愉快的：

梅花带雪开了，说道是漏泄春的消息。但这完全是精神上的春，实际上雨雪霏霏，北风烈烈，与严冬何异？所谓迎春的人，也只是瑟缩地躲在房檐内，战栗地站在屋檐下，望望枯枝一般的梅花罢了！

春的景象，只有乍寒、乍暖、忽晴、忽雨是实际而明确的。此外虽有春的美景，但都隐约模糊，要仔细探寻，才可依稀仿佛地见到，这就是所谓“寻春”罢？有的说“春在卖花声里”，有的说“春在梨花”，又有的说“红杏枝头春意闹”，但这种景象在我们这枯寂的乡村里都不易见到。即使见到了，肉眼也不易认识。总之，春所带来的美，少而隐；春所带来的不快，多而确。诗

人词客似乎也承认这一点，春寒、春困、春愁、春怨，不是诗词中的常谈么？不但现在如此，就是再过个把月，到了清明时节，也不见得一定春光明媚，令人极乐。倘又是落雨，路上的行人将要“断魂”呢。

东洋人之乐，乃在“绿柳才黄半未匀”的新春，便是那忽晴、忽雨、乍暖、乍寒、最难将息的时候。这时候实际生活上虽然并不舒服，但默察花柳的萌动，静观天地的回春，在精神上是最愉快的。



**林斤澜：仿佛冬眠惊醒，伸懒腰，动弹胳膊腿，浑身关节挨个儿格拉拉、格拉拉地松动**

林斤澜在《北国的春风》一文中写道，北方“春脖子短”，仿佛冬天刚过去，夏天就来到眼前了。可是仔细观察，春天的到来还是如此“痛快”，仿佛北方力大无穷的好汉，“柳丝飘拂般的抚摸，细雨滋润般的体贴，又怎么过草原、走沙漠、扑山梁？又怎么踢打得开千里冰封和遍地赖着不走的霜雪？”。这种独特的视角，为北方的春天又添了一分粗犷之情：

我在京西的大山里、京东的山边上，曾数度“春脖子”。背阴的岩下，积雪不管立春、春分，只管冷森森的，没有开化的意。是潭、是溪、是井台还是泉边，凡带水的地方，都坚持着冰块、冰砚、冰溜、冰碴……一夜之间，春风来了。忽然，从塞外的苍苍草原、莽莽沙漠，滚滚而来。从关外扑过山头，漫过山梁，插山沟，灌山口，呜呜吹号，哄哄呼啸，飞沙走石，扑在窗户上，撒拉撒拉，扑在人脸上，如无数的针扎。

轰的一声，是哪里的河冰开裂吧。嘎的一声，是碗口大的病枝刮折了。有天夜间，我住的石头房子的木头架子，格拉拉、格拉拉响起来，晃起来。仿佛冬眠惊醒，伸懒腰，动弹胳膊腿，浑身关节挨个儿格拉拉、格拉拉地松动。

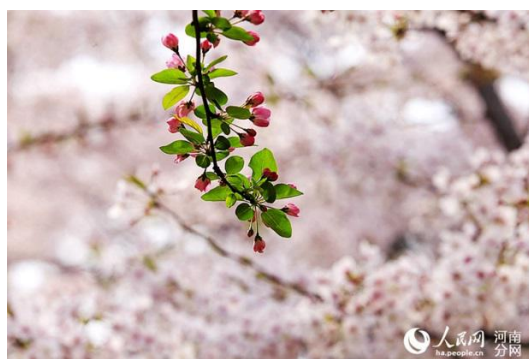


麦苗在霜冰里返青了，山桃在积雪里鼓苞了。清早，着大靸鞋，穿老羊皮背心，使荆条背篓，背带冰碴的羊粪，绕山嘴，上山梁，爬高高的梯田，春风呼哧呼哧地帮助呼哧呼哧的人们，把粪肥抛撒匀净。好不痛快人也。

### 鲁迅：久经诀别的故乡的久经逝去的春天，却就在这天空中荡漾了

《风筝》是鲁迅于1925年写的一篇回忆性散文。作者首先由北京冬季天空中的风筝联想到故乡早春二月时节的放风筝开始描写，流露出淡淡的乡愁：

故乡的风筝时节，是春二月，倘听到沙沙的风轮声，仰头便能看见一个淡墨色的蟹风筝或嫩蓝色的蜈蚣风筝。还有寂寞的瓦片风筝，没有风轮，又放得很低，伶仃地显出憔悴可怜的模样。但此时地上的杨柳已经发芽，早的山桃也多吐蕾，和孩子们的天上的点缀相照应，打成一片春日的温和。我现在在哪里呢？四面都还是严冬的肃杀，而久经诀别的故乡的久经逝去的春天，却就在这天空中荡漾了。



### 张爱玲：春天带着温度，去融化冬天的路

张爱玲在《春天里》对比了冬天和春天的不同。冬天沉重而漫长，但春天却如此温暖而欢乐。于是春天便多了“使命”——带着温度，去融化冬天的路。

冬天使人匆匆，而春天让人放缓了脚步，这或许是因为冬天显得那么长而春天总觉得那么短的原因吧。正因如此，冬天回忆的东西又多又沉重，反倒是春天里却没有多少美妙的回忆。当春天再次走过冬天所行进的道路时，就多了一些原本没有的感觉，像是春天点亮了你心中的一盏灯似的。冬天的路，感觉又烦心又漫长，等车也是如此，到了春天，你还没好好呼吸一口温暖的风，车就来了，还没看清楚车窗外的大字招牌，目的地就到了，总有些不尽兴的感觉，美好的感觉，都希望他能多停留一会儿。春天带着温度，去融化冬天的路，在春天走冬天走过的路，思考的是冬天的冷，而这些，无疑在春风下自然而然的就不重要了。很多的创伤，就是这样突然好了起来，没有明显的征兆。

#### 张晓风：春天噗嗤的一声，将冷面笑成花面

在张晓风《春之怀古》中，春天如同温柔含羞的女子，从冬天的“冷面孔”，到春天噗嗤一笑，将冷脸笑成了花面，藏了一个冬天的笑靥，此时都在春阳里暖暖地绽放：

春天必然曾经是这样的：从绿意内敛的山头，一把雪再也撑不住了，噗嗤的一声，将冷面笑成花面，一首渐渐然的歌便从云端唱到山麓，从山麓唱到低低的荒村，唱入篱

落，唱入一只小鸭的黄蹼，唱入软溶溶的春泥——软如一床新翻的棉被的春泥。

那样娇，那样敏感，却又那样浑沌无涯。一声雷，可以无端地惹哭满天的云，一阵杜鹃啼，可以斗急了一城杜鹃花，一阵风起，每一棵柳都会吟出一则则白茫茫、虚飘飘说也说不清、听也听不清的飞絮，每一丝飞絮都是一株柳的分号。反正，春天就是这样不讲理，不逻辑，而仍可以好得让人心平气和的。



#### 迟子建：春天是一点一点化开的

在迟子建的笔下，北国春天不是骤然而至的，而是靠自身顽强拼争，摆脱冰雪的桎梏，一点点化开的。因而在作者心中，北国的春天是“沉着果敢、心无旁骛”的。

我爱这迟来的春天。因为这样的春天不是依节气而来的，它是靠着自身顽强的拼争，逐渐摆脱冰雪的桎梏，曲曲折折地接近温暖，苦熬出来的。也就是说，极北的春天，是一点一点化开的。它从三月化到四月甚至五月，沉着果敢，心无旁骛，直到把冰与雪，

安葬到泥土深处，然后让它们的精魂，又化做自己根芽萌发的雨露。

春天在一点一点化开的过程中，一天天地羽翼丰满起来了。待它可以展翅高飞的时候，解冻后的大地，又怎能不做了春天的天空呢！

（来源：人民网——文化频道）

## 24 节气春分： 绿杨烟外 一树桃花笑

春分，每年公历大约为 3 月 20 日左右，太阳位于黄经  $0^{\circ}$ （春分点）。“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”春分，一是指一天时间白天黑夜平分；二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。此时节，百花争宠，花柔柳困，春色烂漫，莫负大好春光。



### 春分

太阳黄经  $0^{\circ}$ ，二月中。

是日昼夜均寒暑平，三月仲春远山踏青。

青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。

桃红李白岸柳青，百鸟千花醉。

此时乡间，绯樱缤纷，酹茶满树，

山桃飞霞，青柳沐风，杏梨满山，

正是一年春好处。



燕筑梁、鸠拂羽、贪枕梦，

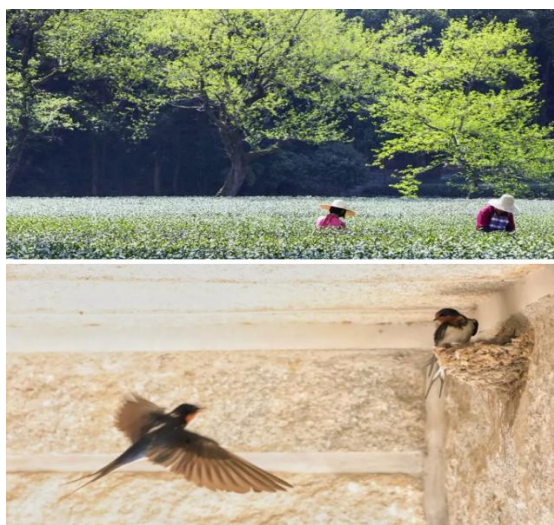
酿酒花蒔趣，春笋新茶香。

踏青鞋履，游赏娱翫，最当时。

青柳风，耕田忙。

一时多少明媚，暖风拂面醉人，

最美二月春。



### 春分·三候

一候，玄鸟至，“玄鸟”即“似曾相识燕归来”的燕子，燕春分而来、秋分而去，“燕来还识旧巢泥”。

二候，雷乃发生，阴阳相薄为雷，雷为振，为阳气之声，春分后出地发生，秋分后入地无声。

三候，始电，电闪雷鸣，春雨不再潇潇，已是“花落知多少”了。



### 春分望月

## | 春分·诗词 |

### 丨 咏廿四气诗

春分二月中

元稹

二气莫交争，春分雨处行。  
雨来看电影，云过听雷声。  
山色连天碧，林花向日明。  
梁间玄鸟语，欲似解人情。

### 丨 绝句

杜甫

迟日江山丽，春风花草香。  
泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。

### 丨 村行

杜牧

春半南阳西，柔桑过村坞。  
娉娉垂柳风，点点回塘雨。  
蓑唱牧牛儿，篱窥茜裙女。  
半湿解征衫，主人馈鸡黍。

### 丨 春分日

徐铉

仲春初四日，春色正中分。  
 绿野徘徊月，晴天断续云。  
 燕飞犹个个，花落已纷纷。  
 思妇高楼晚，歌声不可闻。



### 丨 偷声木兰花·春分遇雨

徐铉

天将小雨交春半，谁见枝头花历乱。  
 纵目天涯，浅黛春山处处纱。  
 焦人不过轻寒恼，问卜怕听情未了。  
 许是今生，误把前生草踏青。

### 丨 癸丑春分后雪

苏轼

雪入春分省见稀，半开桃李不胜威。  
 应惭落地梅花识，却作漫天柳絮飞。  
 不分东君专节物，故将新巧发阴机。  
 従今造物尤难料，更暖须留御腊衣。

### 丨 蝶恋花

葛胜仲

已过春分春欲去。  
 千炬花间，作意留春住。  
 一曲清歌无误顾。绕梁馀韵归何处。  
 尽日劝春春不语。  
 红气蒸霞，且看桃千树。  
 才子霏谈更五鼓。剩看走笔挥风雨。

### 丨 春日偶成

程颢

云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。  
 时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。

### 春分习俗：

竖鸡蛋

“春分到，蛋儿俏”，春分这一天最好玩的莫过于“竖鸡蛋”：选一个光滑匀称、没有冷藏或煮熟过的新鲜鸡蛋，轻手轻脚在桌上把大头朝下地竖起来。



“春分”立蛋的传统起源于4000年前的中国，当时是为了庆祝春天的来临，如今这一中国习俗已成为“世界游戏”。专家介绍，春分这一天是时间的平衡，是白天和夜晚的平衡，蛋站立的稳定性最好。



#### 吃春菜

南北方都有“春分吃春菜”的习俗，经过了萧瑟的寒冬，绿叶菜已经久违，不过“春菜”具体指哪种菜却有各种说法，北方一般指茼蒿，南方大多指荠菜。



#### 放纸鸢

春分期间放风筝是古老的休闲娱乐方式，清朝文人高鼎写道：“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。”古人在风筝上写下自己的期许，趁着和煦的春风飞上青天，希望天上的神灵

看到。

## 春分养生



“百草回芽，旧病萌发。”春分时节，气候变化剧烈，体弱者容易生病，旧病易复发，诸如高血压、月经失调、失眠、痔疮等。因此，在注意保暖的同时，还要多喝水勤锻炼，定时睡眠。

春季气温回升，血液循环加快，大脑的血液和氧气供应相对减少，人们时常会感到困倦，哈欠连天、睡意不断，民间称之为“春困”。“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决，会“越睡越困”，要积极参加锻炼和户外活动，多做深呼吸，给大脑提供充足的氧气，多舒展肢体，尽量少熬夜，保持心情愉悦。

#### 春分宜吃食物

##### | 蔬菜

香椿、春笋、豆芽、豆苗、茼蒿、荠菜

##### | 水果

樱桃、大枣、草莓、桑椹

##### | 饮品

菊花茶、金银花茶、白开水



| 其他

蜂蜜、枸杞

春分平分了昼夜寒暑，人体也应适时而变，在保健养生应注意保持人体的阴阳平衡状态。在选择膳食时禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区。

春分，拾一片春色分给你。

祝你们都灿烂。春分快乐

(中国网 编辑：张宁宁)

## 《春，不可遏制》

作者：冯骥才

春天不是由远方来到眼前，不是由天外来到人间；它原是深藏在万物的生命之中的，它是从生命深处爆发出来的，它是生的欲望、生的能源与生的激情。它永远是死亡的背面。惟此，春天才是不可遏制的。它把酷烈的严冬作为自己的序曲，不管这序曲多么漫长。

追逐着凛冽的朔风的尾巴，总是明媚的春光；所有冻凝的冰的核儿，都是一滴春天的露珠；那封闭大地的白雪下边是什么？你挥动大帚，扫去白雪，一准是连天的醉人的绿意……

春天一旦跨到地平线这边来，大地便换了一番风景，明朗又蒙。它日日夜夜散发着一种气息，就像青年人身体散发出的气息。清新的、充沛的、诱惑而撩人的，这是生命

本身的气息。

大地的肌肤——泥土，松软而柔和；树枝再不抽搐，软软地在空中自由舒展，那纤细的枝梢无风时也颤悠悠地摇动，招呼着一个万物萌芽的季节到来。



小鸟们不必再乍开羽毛，个个变得光溜精灵，在高天上扇动阳光飞翔……湖水因为春潮涨满，仿佛与天更近；静静的云，说不清在天上还是在水里……

湖边，湿漉漉的泥滩上，那些东倒西歪的去年的枯苇棵里，一些鲜绿夺目、又尖又硬的苇芽，破土而出，愈看愈多，有的地方竟已簇密成片了。你真惊奇！在这之前，它们竟逃过你细心的留意，一旦发现即已充满咄咄的生气了！难道这是一夜的春风、一阵春雨或一日春晒，便齐刷刷钻出地面？来得又何其神速！

(节选自《逼来的春天》)

## 文化读书：

### 林清玄：竹子的交响乐

有风有雨，正好能让竹子摩擦生籁，竹子才成为交响乐。

遥远的地方吹过来一股凉风。风里夹着呼呼的响声。



侧耳仔细听，那像是某一种音乐，我分析了很久，确定那是笛子的声音，因为箫的声音没有那么清晰，也没有那么高扬。

由于来得遥远，使我对自己的判断感到怀疑；有什么人的笛声可以穿透广大的平野，而且天上还有雨，它还能穿过雨声，在四野里扩散呢？笛的声音好像没有那么悠长，何况只有简单的几种节奏。

我站的地方是一片乡下的农田，左右两面是延展到远处的稻田，我的后面是一座山，

前方是一片麻竹林。音乐显然是来自麻竹林，而后面的远方仿佛也在回响。

竹林里是不是有人家呢？小时候我觉得所有的林间，竹林是最神秘的，尤其是那些历史悠远的竹林。因为所有的树林再密，阳光总可以毫无困难的穿透，唯有竹林的密叶，有时连阳光也无能为力。

再大的树林也有规则，人能在其间自由行走，唯有某些竹林是毫无规则的，有时走进其间就迷途了。因此自幼，父亲就告诉我们“逢竹林莫入”的道理，何况有的竹林中是有乱刺的，像刺竹林。

这样想着，使我本来要走进竹林的脚步又迟疑了，在稻田田硬坐下来，独自听那一段音乐。我看看天色尚早，离竹林大约有两里路，遂决定到竹林里去走一遭——我想，有音乐的地方一定是安全的。



等我站在竹林前面时，整个人被天风海雨似的音乐震撼了，它像一片乐海，波涛汹

涌，声威远大，那不是人间的音乐，竹林中也没有人家。

竹子的本身就是乐器，风是指挥家，竹于和竹叶的关系便是演奏者。我研究了很久才发现，原来竹子洒过了小雨，上面有着水渍，互相摩擦便发生尖利如笛子的声音。而上面满天摇动的竹叶间隙，即使有雨，也阻不住风，发出许多细细的声音，配合着竹子的笛声。

每个人都会感动于自然的声音，譬如夏夜里的蛙虫鸣唱，春晨雀鸟的跃飞歌唱，甚至刮风天里涛天海浪的交响。凡是自然的声音没有不令我们赞叹的，每年到冬春之交，我在寂静的夜里听到远处的春雷乍响，心里总有一种喜悦的颤动。

我有一个朋友，偏爱蝉的歌唱。孟夏的时候，他常常在山中独座一日，为的是要听蝉声，有一次他送我一卷录音带，是在花莲山中录的蝉声。送我的时候已经冬天了，我在寒夜里放着录音带，一时万蝉齐鸣，使冷漠的屋宇像是有无数的蝉在盘飞对唱，那种经验的美，有时不逊于在山中听蝉。

后来我也喜欢录下自然的声籁，像是溪水流动的声音，山风吹抚的声音，有一回我放着一卷写明《溪水》的录音带，在溪水琤



琮之间，突然有两声山鸟长鸣的锐音，盈耳绕梁，久久不灭，就像人在平静的时刻想到往日的欢愉，突然失声发出欢欣的感叹。

但是我听过许多自然之声，总没有这一次在竹林里感受到那么深刻的声音。原来在自然里所有的声音都是独奏，再美的声音也仅弹动我们的心弦，可是竹林的交响整个包围了我，像是百人的交响乐团刚开始演奏的第一个紧密响动的音符，那时候我才真正知道，为什么中国许多乐器都是竹子制成的，因为没有一种自然的植物能发出像竹子那样清脆、悠远、绵长的声音。

可惜的是我并没有能录下竹子的声音，后来我去了几次，不是无雨，就是无风，或者有风有雨却不像原来配合得那么好。我了解到，原来要听上好的自然声音仍是要有福分的，它的变化无穷，是每一刻全不相同，如果没有风，竹子只是竹于，有了风，竹子才变成音乐，而有风有雨，正好能让竹子摩擦生籁，竹子才成为交响乐。

（来源：诗与屋檐下 微信网）

## 颜真卿的书法地位，是被宋朝文人政治塑造的？

今年年初，颜真卿突然有了热度，甚至成为一个“文化事件”。当“好久不见”的颜真卿书法再度出现在公众视野当中时，是以“超越王羲之的名笔”的地位而亮相的。

台北故宫馆藏的《祭侄文稿》号称“天下第二行书”（“天下第一”真迹已失传），同时也是颜鲁公唯一可靠之传世墨宝，至今未在中国大陆展出过，却于1月份在日本东京国立博物馆展出了——大家都知道这场“颜真卿风波”的始末，却未必清楚颜真卿书法是如何在历史中“进化”到国宝级别的。

据悉，在这场展览接纳的近20万参观者之中，有超过1/4的观众来自中国。朋友圈此前流传有“带本书去看展览”之说，所指之书，便是去年出版的美国汉学家倪雅梅（Amy McNair）之作《中正之笔：颜真卿书法与宋代文人政治》。有意思的是，倪雅梅谈颜真卿书法，重心却不在其艺术成就，而是作品背后微妙、世故而英明的文化政治游戏。



倪雅梅研究颜真卿书法，参照的是“性格学”。性格学在今天往往被视为一种古老的“伪科学”，但实际上将艺术风格与人格关联起来的做法在中国传统中是一种惯例，书法便被认为体现出个人笔迹的道德和政治意义。

中国社会科学院外国文学研究所副研究员李川指出，倪雅梅很好地呈现出了文化和政治之间的张力，但以一种建立在西方世界观基础上的学科概念，来进入中国传统的书法史领域，多少有种“隔着”的感觉。一来，说颜真卿的成就是由宋人建构，这一说法在论证上存疑；二来，过于强调颜真卿和王羲之的风格对立，其实二者的互补性远超其对立性。以西方的艺术概念介入，而可能忽略了汉字本身的文化传统。

实际上，缺乏书法实践的人，也很难成为书法研究者。北京大学新闻与传播学院研究员、现代广告学研究所所长祝帅是《中正

之笔》一书的校译，自己同样精于书法。他指出，王羲之和颜真卿代表了中国书法的两个源头。颜真卿既是范式的开创者（给书法“立法”的人），也是中国书法史上并列的两座高峰。颜鲁公之后，由王羲之建立的书法或者说美学传统产生了变化。中国艺术研究院助理研究员谷卿认为，颜鲁公可谓书法史上“极其变态”的人。这并非我们今天所理解的“变态”，而是“变”的状态达到了极致，如同词之于南宋变得更深。

事实上，可能90%的中国人学书法都是从颜体开始的。换句话说，颜真卿是个群众基础非常好的人。谷卿指出了一个小悖论，艺术群众基础极好的颜真卿，却是唐代众多书法家之中绝无仅有的个案：他的贵族家世极其显赫，后被任命为国家高级官员，又在战乱中作为忠臣悲壮殉难。古代中国的书法，是一种类似于不传之秘的记忆，最能影响一个书法家养成的可能是家族。

北京大学中国古代史研究中心副主任史睿强调，颜真卿书法之所以有如此形态，与他整个家族的城市流动史和大族姻亲关系密不可分。这个世家大族定居长安之后与其他重要书家反复联姻，并坐拥大量书法收藏品，为颜真卿的书法风格和家学传承奠定了基础。与我们今天将书法视作一种纯粹的艺术审美不同，在古代，无论是书札也好，著作也好，首要考量的并非艺术或美观与否，

而是如何遵循和代表一个贵族阶层的文化修养，换句话说，书法正是贵族社会网络编织之下的文化记忆。诚如谷卿所言，书法首先是文化身份的表达，从宋代的士大夫欲求建构的颜真卿形象来看是如此，从以颜氏家族为代表的南朝士人的观点来看，也是如此。

从这个角度来理解书法，我们可以看到更为整全的书法场景和线索，理解古人是在怎样的社会功能和场合中使用书法，以及书法表达怎样的社会功能。史睿尖锐地指出一点，以往的书法史研究往往比较重视最伟大的书家及其作品。尽管这样的书法史研究是非常基础和必要的，但究竟这些书家是在怎样的环境中产生的？彼此之间有怎样的可能关系？这些问题仍不清晰。海外中国艺术史研究，比如欧美、日本等都比较重视场景和线索，倘若多学习其问题意识和方法，转过来运用到我们对于作品、文献、历史等方面的研究优势上，会有新方法和新范式以处理中国书法史的不同侧面。

### 颜真卿在宋代，是共同的文化偶像

宋代，是颜真卿接受史的关键时代，而其美学因素是多方面的。《北京大学学报》编辑部副编审管琴指出，今年引起关注的《祭侄文稿》作为以手稿形式保存的作品，是任情、自信的产物，它的魅力正是出于写作草稿的匆促，这符合传统书法的美学意义。中国传统重视书法起草的文本，因为起草是

无心书之。而颜真卿在宋代成为典范，不是一个偶然的现象。宋代儒家的家国思想，在文人士大夫社会已发展到极致。颜真卿这样的书法家，家族、气节、学问和性格中的中正，跟他清晰刚健、大气磅礴的书法美学完全一致，也跟儒家传统的家国观念完全吻合。在北宋初期，已经有一些零星的对颜鲁公的评价，只是没有像后来的推崇者欧阳修这样有影响力。宋代很多人对颜真卿的气节和书法表示赞叹，他们身体力行地推崇颜真卿，立了很多颜鲁公的祠堂，给颜鲁公祠堂写过堂记。

从北宋文人政治的角度考虑颜真卿的地位确立，自然是很好的向度。但管琴认为，依据很多宋代材料来看，假如将颜真卿局限为一种学派的美学风格，大概并不很符合真实历史。在宋代，颜真卿并非只受一党欢迎，而别的党派就不喜欢颜真卿。比如朱熹也是非常喜欢颜鲁公的。在宋代，颜真卿就像一个共同的文化偶像，很难说属于哪个党派。至于宋代的儒家改革者之所以选择颜真卿的“中正之笔”，作为他们主推的风格，是因为他们在写文稿时是用中风，而王羲之是用侧风，有方和圆、巧和浊的不同特点。至于是否可以把中风和侧风截然对立起来，近人看来可能还需重新讨论。

（来源：凤凰网 读书频道）



## 余光中：好多年来，我已经 习惯于和五个女人为伍

二女幼珊在港参加侨生联考，以第一志愿分发台大外文系。听到这消息，我松了一口气，从此不必担心四个女儿通通嫁给广东男孩了。

我对广东男孩当然并无偏见，在港六年，我班上也有好些可爱的广东少年，颇讨老师的欢心，但是要我把四个女儿全都让那些“靓仔”、“叻仔”掳掠了去，却舍不得。

不过，女儿要嫁谁，说得洒脱些，是她们的自由意志，说得玄妙些呢，是因缘，做父亲的又何必患得患失呢？何况在这件事上，做母亲的往往位居要冲，自然而然成了女儿的亲密顾问，甚至亲密战友，作战的对象不是男友，却是父亲。等到做父亲的惊醒过来，早已腹背受敌，难挽大势了。



四个女儿，依次是珊珊、幼珊、佩珊、季珊。简直可以排成一条珊瑚礁。珊珊十二岁的那年，有一次，未满九岁的佩珊忽然对来访的客人说：“喂，告诉你，我姐姐是一个少女了！”在座的大人全笑了起来。

曾几何时，惹笑的佩珊自己，甚至最幼稚的季珊，也都在时光的魔杖下，点化成“少女”了。冥冥之中，有四个“少男”正偷偷袭来，虽然蹑手蹑足，屏声止息，我却感到背后有四双眼睛，像所有的坏男孩那样，目光灼灼，心存不轨，只等时机一到，便会站到亮处，装出伪善的笑容，叫我岳父。

我当然不会应他。哪有这么容易的事！我像一棵果树，天长地久在这里立了多年，风霜雨露，样样有份，换来果实累累，不胜

负荷。而你，偶尔过路的小子，竟然一伸手就来摘果子，活该蟠地的树根绊你一交！

而最可恼的，却是树上的果子，竟有自动落入行人手中的样子。树怪行人不该擅自来摘果子，行人却说是果子刚好掉下来，给他接着罢了。这种事，总是里应外合才成功的。

好多年来，我已经习于和五个女人为伍，浴室里弥漫着香皂和香水气味，沙发上散置皮包和发卷，餐桌上没有人和我争酒，都是天经地义的事。戏称吾庐为“女生宿舍”，也已经很久了。

做了“女生宿舍”的舍监，自然不欢迎陌生的男客，尤其是别有用心的一类。但自己辖下的女生，尤其是前面的三位，已有“不稳”的现象，却令我想起叶慈的一句诗：

“一切已崩溃，失去重心。”

我的四个假想敌，不论是高是矮，是胖是瘦，是学医还是学文，迟早会从我疑惧的迷雾里显出原形，一一走上前来，或迂回曲折，啜嚅其词，或开门见山，大言不惭，总之要把他的情人，也就是我的女儿，对不起，从此领去。无形的敌人最可怕，何况我在亮处，他在暗里，又有我家的“内奸”接应，真是防不胜防。只怪当初没有把四个女儿及时冷藏，使时间不能拐骗，社会也无由污染。现在她们都已大了，回不了头。我那四个假

想敌，那四个鬼鬼祟祟的地下工作者，也都已羽毛丰满，什么力量都阻止不了他们了。

先下手为强，这件事，该乘那四个假想敌还在襁褓的时候，就予以解决的。至少美国诗人纳许（Ogden Nash，1902~1971）劝我们如此。

他在一首妙诗《由女婴之父来唱的歌》之中，说他生了女儿吉儿之后，惴惴不安，感到不知什么地方正有个男婴也在长大，现在虽然还浑浑噩噩，口吐白沫，却注定将来会抢走他的吉儿。于是做父亲的每次在公园里看见婴儿车中的男婴，都不由神色一变，暗暗想：“会不会是这家伙？”



想着想着，他“杀机陡萌”，便要解开那男婴身上的别针，朝他的爽身粉里撒胡椒粉，把盐撒进他的奶瓶，把沙撒进他的菠菜汁，再扔头优游的鳄鱼到他的婴儿车里陪他游戏，逼他在水深火热之中挣扎而去，去娶别人的女儿。足见诗人以未来的女婿为假想敌，早已有了前例。

不过一切都太迟了。当初没有当机立断，采取非常措施，像纳许诗中所说的那样，真

是一大失策。如今的局面，套一句史书上常见的話，已经是“寇入深矣！”女儿的墙上和书桌的玻璃垫下，以前的海报和剪报之类，还是披头，拜丝，大卫·凯西弟的形象，现在纷纷都换上男友了。至少，滩头阵地已经被入侵的军队占领了去，这一仗是必败的了。

记得我们小时，这一类的照片仍被列为机密要件，不是藏在枕头套里，贴着梦境，便是夹在书堆深处，偶尔翻出来神往一番，哪有这么二十四小时眼前供奉的？

这一批形迹可疑的假想敌，究竟是哪年哪月开始入侵厦门街余宅的，已经不可考了。只记得六年前迁港之后，攻城的军事便换了一批口操粤语少年来接手。至于交战的细节，就得问名义上是守城的那几个女将，我这位“昏君”是再也搞不清的了。只知道敌方的炮火，起先是瞄准我家的信箱，那些歪歪斜斜的笔迹，久了也能猜个七分；继而集中在我家的电话，“落弹点”就在我书桌的背后，我的文苑就是他们的沙场，一夜之间，总有十几次脑震荡。那些粤音平上去入，有九声之多，也令我难以研判敌情。

现在我带幼珊回了厦门街，那头的广东部队轮到我太太去抵挡，我在这头，只要留意台湾健儿，任务就轻松多了。

信箱被袭，只如战争的默片，还不打紧。其实我宁可多情的少年勤写情书，那样至少



可以练习作文，不致在视听教育的时代荒废了中文。

可怕的还是电话中弹，那一串串警告的铃声，把战场从门外的信箱扩至书房的腹地，默片变成了身历声，假想敌在实弹射击了。更可怕的，却是假想敌真的闯进了城来，成了有血有肉的真敌人，不再是假想了好玩的了，就像军事演习到中途，忽然真的打起来了一样。

真敌人是看得出来的。在某一女儿的接应之下，他占领了沙发的一角，从此两人呢喃细语。嗫嚅密谈，即使脉脉相对的时候，那气氛也浓得化不开，窒得全家人都透不过气来。这时几个姐妹早已回避得远远的了，任谁都看得出情况有异。

万一敌人留下来吃饭，那空气就更为紧张，好像摆好姿势，面对照相机一般。平时鸭塘一般的餐桌，四姐妹这时像在演哑剧，连筷子和调羹都似乎得到了消息，忽然小心翼翼起来。明知这僭越的小子未必就是真命女婿，（谁晓得宝贝女儿现在是十八变中的第几变呢？）心里却不由自主升起一股淡淡的敌意。也明知女儿正如将熟之瓜，终有一天会蒂落而去，却希望不是随眼前这自负的小子。



当然，四个女儿也自有不乖的时候，在恼怒的心情下，我就恨不得四个假想敌赶快出现，把她们统统带走。但是那一天真要来到时，我一定又会懊悔不已。

我能够想象，人生的两大寂寞，一是退休之日，一是最小的孩子终于也结婚之后。宋淇有一天对我说：“真羡慕你的女儿全在身边！”真的吗？至少目前我并不觉得，自己有什么可羨之处。

也许真要等到最小的季珊也跟着假想敌度蜜月去了，才会和我存并坐在空空的长沙发上，翻阅她们小时相簿，追忆从前，六人一车长途壮游的盛况，或是晚餐桌上，热气蒸腾，大家共享的灿烂灯光。人生有许多事情，正如船后的波纹，总要过后才觉得美的。这么一想，又希望那四个假想敌，那四个生手笨脚的小伙子，还是多吃几口闭门羹，慢一点出现吧。



袁枚写诗，把生女儿说成“情疑中副车”，这书袋掉得很有意思，却也流露了重男轻女的封建意识。照袁枚的说法，我是连中了四次副车，命中率够高的了。余宅的四个小女孩现在变成了四个小妇人，在假想敌环伺之下，若问我择婿有何条件，一时倒恐怕答不上来。

沉吟半晌，我也许会说：“这件事情，上有月下老人的婚姻谱，谁也不能篡改，包括韦固，下有两个海誓山盟的情人，‘二人同心，其利断金’，我凭什么要逆天拂人，梗在中间？何况终身大事，神秘莫测，事先无法推理，事后不能悔棋，就算交给 21 世纪的电脑，恐怕也算不出什么或然率来。倒不如故示慷慨，伪作轻松，博一个开明父亲的美名，到时候带颗私章，去做主婚人就是了。”

问的人笑了起来，指着我说：“什么叫做‘伪作轻松’？可见你心里并不轻松。”

我当然不很轻松，否则就不是她们的父亲了。例如人种的问题，就很令人烦恼。万

一女儿发痴，爱上一个耸肩摊手口香糖嚼个不停的小怪人，该怎么办呢？在理性上，我愿意“有婿无类”，做一个大大方方的世界公民。但是在感情上，还没有大方到让一个臂毛如猿的小伙子把我的女儿抱过门槛。

现在当然不再是“严夷夏之防”的时代，但是一任单纯的家庭扩充成一个小型的联合国，也大可不必。问的人又笑了，问我可曾听说混血儿的聪明超乎常人。我说：

“听过，但是我不希罕抱一个天才的‘混血孙’。我不要一个天才儿童叫我 Grandpa，我要他叫我外公。”问的人不肯罢休：“那么省籍呢？”

“省籍无所谓，”我说。“我就是苏闽联姻的结果，还不坏吧？当初我母亲从福建写信回武进，说当地有人向她求婚。娘家大惊小怪，说‘那么远！怎么就嫁给南蛮！’后来娘家发现，除了言语不通之外，这位闽南姑爷并无可疑之处。这几年，广东男孩锲而不舍，对我家的压力很大，有一天闽粤结成了秦晋，我也不会感到意外。如果有台湾少年特别巴结我，其志又不在跟我谈文论诗，我也不会怎么为难他的。至于其他各省，从黑龙江直到云南，口操各种方言的少年，只要我女儿不嫌他，我自然也欢迎。”

“那么学识呢？”“学什么都可以。也不一定要是学者，学者往往不是好女婿，更

不是好丈夫。只有一点：中文必须精通。中文不通，将祸延吾孙！”

选自 余光中 《世故的尽头天真的起点》

## 水均益：父亲的爱与痛

父亲已经去世十年了，但是父亲的离去到今天为止依然是我心中的痛，而且是一种很深很深的痛。

我在家里是老小。我们家四个孩子——我大哥、姐姐、二哥、我。我跟我的最小一个哥哥要差将近9岁，我跟我最大的一个哥哥差15岁，也就是说，父亲有我的时候已经将近40岁了。可能是因为这个原因在我很小的时候父亲对我特别的关爱。

除了姐姐以外，大哥、二哥小的时候都挨过父亲的打。父亲在年轻的时候属于“热血青年”，有西北男人的豪爽，时不常也爱喝点酒，脾气当然也不小，大哥和二哥小的时候没少挨父亲的揍。但是到我这儿，却是个例外，父亲从来没对我动过一个手指头。



在我记忆里，有件事让我觉得自己的父亲特别的高大、威武。

就是刚上小学的时候。由于我爷爷被划为“大右派”，号称“甘肃省头号大右派”，因此家族里我父亲他们这一辈几乎人人都受到牵连，受到冲击。我的几个叔叔、姑姑全都被下放到甘肃省一些偏远的贫困地区劳动改造，甚至关在牛棚。到了我这一辈，自然也很难幸免于难。

我一上小学，学校里的老师和同学们很快就知道我是“大右派”水梓的孙子。刚开始是在上学、放学的时候有人在我后面指指点点。没过多久，我便成了直接攻击的对象。经常有别的小孩嘴里喊着“地主崽子”，从后面向我扔石头、砖块。

有一天，在放学路上，有几个高年级的学生把我堵在一个街角里暴打了一顿。回到家，父亲看到我的样子，二话

没说，领着我直接找到了那几个学生的家，正告他们的家长下不为例。

不仅如此，第二天，父亲又领着我到学校，找到了学校领导和那几个同学所在的班主任老师。结果，在学校老师和我父亲的见证下，那几个同学被排成一行当面给我道歉，并保证以后绝不再打人。

那一刻，我感觉父亲就是我的保护神，是我的天。

大学毕业后分配到了北京，开始了一个人的闯荡。尽管由于时空的关系，我跟父亲实际上的交流变得不那么随时随地，但从未间断过。



到我调到了央视，开始做一个“电视人”以后，已经退休的老人家又开始对我格外地关心，经常给我打电话，有时还改改我发音的错误。

我隐隐感觉到父亲的自豪感与日俱增——我时常从别人嘴里能听到老人家对我大加赞赏，并因我而自豪。

那个时候，父亲虽然名义上已经退休，但还在坚持上课。父亲是兰州大学俄语系的教授，教授俄语和俄罗斯文学，另外还代给学生教授西方戏剧史和古代汉语。我上大学的时候还听过我父亲的课，不过不是他最擅长的俄语，而是中国古代汉语。

在文史方面，父亲是一个杂家。新中国建立前，他是在西北大学专修的中文和历史，无论是历史还是中文功底都非常好，知识面又非常的广。在我的记忆中，就没有我父亲不知道的事情。乃至我到了央视后在采访报道中遇到什么难解的问题，第一时间想到请教的人就是父亲。

在父亲退休后我本打算安排父亲和母亲去俄罗斯旅游，但由于囊中羞涩和其他一些原因，一直未能成行。

在我的心目中，父亲还是一个特别多才多艺的人，而且是在他同辈人当中比较少见的那种激情四射又很富有浪漫气质的人。

在家里，有的时候他喝点小酒，兴致上来就会用俄文朗诵普希金的诗；甚至还会引吭高歌，用俄语唱上两句。另

外，父亲喜爱戏剧，他对京剧的热爱近于“票友”级别，而对话剧就更是情有独钟，达到“发烧”级了。

我读大学期间，他除了在俄语系当老师以外，还兼任兰州大学工会主席（当时父亲的主要任务就是给教职员工分房子，因此也没少得罪人）和兰大戏剧社的荣誉社长。我大二那年，他带着中文系七八级的同学们排演了打倒“四人帮”后风靡全国的话剧《枫叶红了的时候》，老人家还自告奋勇在剧中扮演一个主要角色。

父亲平时说话嗓门很高，属于我们的兰州话叫“大话悬（喧）天”的那种高调激昂。他热爱生活，炒得一手好菜。到现在为止我觉得吃过最好吃的鱼香肉丝非我父亲做的莫属。

他爱喝两盅，据说他小时候我爷爷就用筷子蘸点酒喂他嘴里，可谓“童子功”。在那个艰苦的岁月里，他一个月只有一点点生活费。即便是那样，只要有条件，他隔三岔五就会到我家巷口的杂货铺打上二两很便宜的散装高粱酒，有时候还会喝醉——

在那样一个年代，借酒浇愁也算是老人家对自己遭受的不公境遇的一种排遣吧。当然，酒精既帮助他熬过了黑暗

的岁月，但最终也要了他老人家的命（医生的说法）。

我的记忆中，父亲的身体一直不错，七十多岁的时候还能健步如飞，带着我们一家老小爬兰州的五泉山。2000年，在北京的我突然接到一个电话，得知父亲心脏病突发住进医院，我二话没说立刻飞回兰州。



下了飞机，我直奔医院，大夫告诉我父亲得的是心肌梗塞，一个主要血管堵了，有一部分心肌供不上血，但好在血流自行改道，目前没有生命危险。

我问怎么办，大夫说要做介入手术，必要的话需要放支架疏通血管。在今天，心脏手术似乎已经不是什么吓人的事儿了，可是在2000年那会儿、在我老家兰州，这还是一个比较惊险的手术。

慎重起见，我决定从北京请专家来会诊，确定治疗方案。经过一番紧张的讨论，两位北京来的专家给出的治疗方案是，先静养十几天，把状况稳定住，

然后再做介入手术，放支架。其中一位专家还慷慨地答应做手术的时候她再来兰州，亲自主刀。

在那之后的近一个月，我基本上就是在兰州和北京之间飞来飞去——在北京做完几期节目和采访，马上飞回兰州待几天，陪陪父亲，然后再飞回北京，一个月大概来回飞了四五趟。

一个月后，北京的大夫如约赶到兰州，给父亲做了支架手术。手术当天，我坐在手术室外面一间监控室里，那里有一台电脑，电脑屏幕上可以看到介入手术的全过程。

当支架成功放入时，电脑屏幕上瞬间出现了一条又一条粗细不一的血管，就仿佛一条条蔓延滋生出的树枝，最终形成了一棵大树的图案。那图像就像一棵在黑夜里被忽然点亮的圣诞树，美丽至极。

记得我当时情不自禁地说道：这是我看过的最美的现场直播。

父亲的手术非常成功。全家人悬着的心也落了下来。但也就是在那一刻，我突然感到了一种危机感。

一个月来，看着妈妈、哥哥姐姐们惶惶不安的样子，我才真正意识到：父亲是我们这个家的灵魂人物，是这个家的顶梁柱，是我们的天。

我的母亲很早就没有工作了，而我的大哥由于身体状况不佳，多年一直跟二老在一起生活。平时，我们其他三个孩子不在兰州居住，只有父亲、母亲还有大哥三个人相依为命。家里的一切都要完全依赖父亲，不光是物质上，更是精神上。

父亲这次突发心脏病，拉响了我们的家庭的警报，也让我生平第一次真实地意识到，自己的父母有一天会离我而去。而这，让我感到了一种从未有过的恐惧。

手术之后的一段时间，父亲的身体状况很平稳，他自己也非常注意，并且按照大夫的嘱咐戒了烟酒，经常还会到兰州大学的校园里走一走，活动活动身体，饮食也比较清淡。

每次我打电话询问，他总是说：“我感觉很好！”但我总是放心不下，因为我始终记得当初大夫提醒过：心脏病，特别是心肌梗塞最怕的就是复发，而且每复发一次都比前一次危险几率要翻几倍。

很不幸，我的担心在四年后变成了残酷的现实。

2004年的7月30号，我在家中接到二哥从兰州打来的电话，说老爷子住院了！

二哥说：今天早上我看他有点喘不上气儿，从沙发上站起来的时候差点晕了过去。我就赶紧把他送到医院了。

到了医院，医生一检查说不能走了，要赶紧住院。初步诊断是由于感冒引起的肺部感染。医生说情况不太好。我赶紧问：“有这么严重吗？”二哥回答：“医生确实是这么说的。”

听了这话，我意识到问题的严重性，于是赶紧打电话到电视台，安排了当晚节目的替班，然后直奔飞机场。在机场等着登机的时候，我打电话给了父亲。

电话那头父亲的声音依然洪亮，他说：“没事儿！别听你哥说，我就是有点感冒，估计是肠胃感冒。没问题，过两天就好了，没那么严重。”

我说：“不管怎么说我回去一趟吧，您先在医院静养，好好检查一下。医院我人头熟。您等我回来。”

没有想到，这竟是这一生我与父亲的最后对话。

我乘坐的航班降落在兰州中川机场的时候已经是傍晚7点多了。刚把手机打开，电话就打了进来。“到了吗？赶紧的，老爷子不行了。”电话那头慌张地说着。

那边说：“你赶紧来吧！已经昏迷了好几次了！”

中川机场离兰州市区有七十多公里，路上要走一个多小时，等我赶到医院时已经快9点了。走进病房，我看到父亲躺在那里，双目紧闭，微微开启的双唇透着绛紫色。



我走上前，一把抓住他的手，嘴贴近父亲的耳朵说：“爸，我回来了，您放心，没问题的。”

父亲没有回应。

旁边的医生说了句：已经昏迷了。

就在我要松开手的时候，我忽然感觉到父亲的手轻轻地捏了我一下，就仿佛是在告诉我，他知道我回来了。

20分钟后，医生们的抢救以失败告终，父亲走了。

听到这个消息，我试图忍住悲伤，强迫自己平静地接受现实。但一分钟，也就熬过了那最初的一分钟，我的泪水无法控制地夺眶而出。

我从省人民医院的二楼病房冲下来，跑到院子中间的一个花坛旁，蹲下来，

双手掩面，开始号啕大哭起来。男人哭起来有的时候会很难听。我不记得自己这辈子有没有那么难听地哭过，反正在兰州那个仲夏的夜晚，我哭得撕心裂肺。

那段时间心里很难受，很痛苦。我是怎么熬过来的现在也很难用语言来描述。只记得我不断地在内心告诉自己要坚强、要挺住，因为我还要照顾比我更悲伤的老母亲，而且还得张罗父亲的后事，我要好好地送一送我敬爱的父亲。

虽说父亲所在的单位——兰州大学，义不容辞地承担了丧葬事务中的许多环节，但毕竟亲戚们和父亲生前许许多多的朋友、熟人也需要我们来协助通知、接待等等。于是，我请了一帮我的朋友和同学，成立了一个所谓的“治丧委员会”，协助兰州大学料理父亲的后事。那个时候已经不提倡搞追悼会了，我们就在兰州的一个公墓搞了一个告别仪式。

告别仪式非常隆重，也很体面。好多父亲的生前好友、同事，甚至一些他的学生都从外地赶来参加仪式。最让我出乎意料的是当时的甘肃省省长陆浩专程赶来参加了告别仪式。

陆浩是兰州大学 77 级的毕业生，在大学的时候也曾听过父亲的课，说起来也算是我父亲教过的学生。记得陆浩在仪式上对我说：“我是水老师的学生，

今天我来送老师一程。”但对我们这些普通人家来说，一个普通大学教师的告别仪式会有省长亲自出席，规格算是很高了。

也许有人私下会说，这还不是因为水均益是央视名嘴的关系。其实我那时候根本没有心思去考虑这些乱七八糟的事儿，什么级别不级别的，规格不规格的。我只有一个愿望：我把父亲好好地送走，让他在天堂得到安宁。

（摘自 水均益 《前沿故事》）

## 研究前沿

### 热点科普：“5G 元年”来了！

#### 关于 5G 你要知道这些

2019 年全国两会开幕前后，5G 火了！以华为为代表的众多厂商纷纷推出 5G 手机及相关应用终端。那么，相较于之前的网络通讯技术，5G 有何特殊本领？5G 会产生更多辐射吗？它又会对人们的生活产生哪些影响呢？

#### 一、“快”5G：从普通道路到立体高速公路

5G，即 5th-Generation，指的是第五代移动电话通讯标准，是现有 4G 通讯技术



的延伸。如果把 4G 比喻成一条普通的道路，5G 就是立体的高速公路。

相较于 4G，5G 信道带宽也进一步得到了提升。5G 的下载速率将达 10Gbps，相当于 4G 的 10 倍；而其峰值速率可达 20Gbps，是 4G 的 20 倍。在户外环境下经测试，5G 下载峰值速率达 530M/秒，平均速率在 500M/秒左右，下载 1GB 的电影只需 2 秒钟。而且，5G 的信道带宽将来可以扩展到 1GHz，最终还可能达到高于 2GHz 的水平。专家说，“就像人们以前使用马车，现在能坐高铁、坐飞机一样，5G 的载频频率提上来了，同时载频的量也增加了一大截，信号传输的速度自然就越来越快。”



除了“速度快”，5G 在时延性和连接密度这两个关键指标上也都有“跨栏式”的突破。有关专家说，“5G 的理论延时是 1 毫秒，也就是 1 秒的千分之一，这种延时相当于 4G 的几十分之一。例如，在目前时速 200 多公里的高铁上，人们的通讯设备经常

出现卡顿，而 5G 的准实时传输将有效减少此类尴尬的状况。”

“5G 在连接密度上的大幅提升，将容纳更多的人同时使用独立网络”，专家介绍，如今，在人员密集、流量需求较大的场所，如火车站、飞机场等，网速有时会差强人意，这是因为即便这些场所已经实现了 4G 网络全覆盖，最多也只能达到每平方千米 10 万户的连接密度；而 5G 在连接密度上将提高十倍，实现百万级别的连接数量，可有效改善网络“供不应求”的问题。

## 二、 5G 基站、天线增多 不会增加辐射

专家透露，“5G 网络包含了复杂的产业生态，包括对上游的基站升级、中游的网络建设、下游的终端产品及应用服务等。”

在接下来的几年内，基站、天线等 5G 核心硬件技术将成为各大运营商集中发力的重点。由于 5G 的通信频谱相对于 4G 来说更高，单个基站覆盖面积变小，所以 5G 的基站数量就需要大幅增加。5G 基站数量提升，终端设备的电线增多，这会导致产生的辐射激增吗？

对此，专家表示，符合国家安全标准的基站建设，不会影响到人们的健康。他举例称，“就像是一辆高铁从人们眼前经过，无论高铁是空着还是塞满了人，对高铁外部的影响并无变化。”

相反，基站数量越多，辐射在一定程度上还会越小。基站增多的情况下，单个基站的功率相对较小；如果减少基站的数量，为保证正常的信号传输速度，则需要加大基站功率，反而会对人们产生更大的辐射。

### 三、“5G+人工智能” 打造“万物互联”的智能生活

关于5G在未来社会生活中的应用，工业和信息化部部长苗圩近期对媒体表示，“将来20%左右的5G设施用于人和人之间的通讯问题，80%还是用于物与物、物和人，也就是物联网，特别是移动的物联网通讯问题。”

据专家介绍，目前5G及相关技术，应用较多的场景之一是5G+4K直播。而当5G与“人工智能”充分结合后，将更广泛地渗透到制造业、能源、医疗、教育、城市、娱乐、国防等等垂直领域，从而有望深度地改变人们的生活和工作模式。



目前，全球的电信运营商都在加速推进5G网络方面的建设和部署，预计到2020

年，中国5G网络有望大规模商用。比如，在应急救援领域，可以在无人机上搭载5G通信基站，实现对被困人员的通信设备进行主动定位，确认被困者的手机号码，并通过数据库匹配获取被困者照片、亲属联系方式等功能，同时利用5G网络的大带宽传输能力，通过机载全景摄像头实时拍摄并回传现场高清视频或图像，结合边缘计算能力与AI（人工智能）技术，实现快速对人员和车牌的识别及周边环境分析，便于救援人员针对性地开展搜救工作。

智慧城市也是公认的5G重要应用场景之一，能够被连接的物体多种多样，包括交通设施、空气、水、电表、井盖、路灯、停车场、站牌等，需要承载超过百万的连接设备，且各连接设备需要传输的数据量较小。作为车联网、物流、智能驾驶、无人机、AR/VR等应用的基础设施，5G网络将成为未来智慧生活的重要一环。

“天堑变通途”，5G技术能使人们的生活变得更快、更联通、更紧密。伴随5G的商用部署加速，5G不再只是概念，“万物互联”也不再是纸上谈兵，相信大家享受到“高带宽、高质量、高体验、高智能的5G业务”将指日可待。

**受访专家：**中国信息通信研究院中国泰尔实验室战略规划与研究部副主任葛涵涛、北京工业大学应用数理学院副教授周洪直

## 何为正当防卫？如何正当防卫？请看权威解读

3月12日，北京，晴空万里。最高人民法院检察长张军作最高人民法院工作报告。

报告中有一段文字，吸引了代表委员的目光——

**媒体披露“昆山反杀案”后，指导江苏检察机关提前介入，提出案件定性意见，支持公安机关撤案，并作为正当防卫典型案例公开发布；指导福州市检察机关认定赵宇见义勇为致不法侵害人重伤属正当防卫，依法不负刑事责任，昭示法不能向不法让步。**

这一段短短的文字，竟让现场爆发出两次热烈的掌声！

报告中还有一段文字，也让大家印象深刻——

正如最高检检委会副部级专委、第一检察厅厅长张志杰所说，“正当防卫既可以是保护自己的合法权益，也可以是为了保护他人的合法权益。”

2018年以来，从“昆山反杀案”到“赵宇见义勇为案”再到“涞源反杀案”，与“正当防卫”相关的多个热点案件，不断触动公众神经，引发了空前的讨论。

3月12日，最高检办公厅主任王松苗在央视出镜解读最高检工作报告时提到，这三个案子最终被检察机关认定为正当防卫，释放出一个强烈的信号：就是要运用法治手段，让正当防卫“挺直腰杆”，该出手时就出手，不向违法让半步。



### 案例一、飞来横祸，能不能勇敢自卫？

2018年8月27日晚21时35分，于海明绝不会想到一次轻微剐蹭，7秒内“抢刀——连续捅刺——砍击刘海龙5刀”的接连反转剧情，让命运拐了个弯。

监控视频被曝光后，“昆山反杀案”一时成为全网焦点，各方舆论扑面而来。“是正当防卫还是防卫过当？”“是否需要赔偿死者？”“是否会被判刑？”这些问题引发全民大讨论。

于海明打抱不平的同时，所有人都在等一个权威说法。案发后，江苏省昆山市检察机关连夜提前介入，和公安机关一起对案件作出确定性。2018年9月1日，昆山市公安局发布通报称，**于海明的行为属于正当防卫，不负刑事责任，依法撤销该案。检察机关对公安机关的决定予以认可。**

正当防卫，不是“以暴制暴”，而是“以正对不正”，让拐弯的命运重回轨道。刑法第二十条第三款明确规定，“对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任”。司法实践通常称这种正当防卫为“特殊防卫”。

检察机关认为，于海明所做出的抢刀反击行为，属于情急下的正常反应，不能苛求他精准控制捅刺的力量和部位。虽然造成不法侵害人的死亡，但符合特殊防卫要求，依法不需要承担刑事责任。

## 案例二 路见不平，能不能拔刀相助？

邻居在喊“救命”，你该怎么选择？

赵宇没有犹豫，在听到女邻居呼救时，果断出手相助。让这个黑龙江小伙儿没想到的是，一夜之间，他成为了轰动全国的“救人反被拘案”当事人。更令他没想到的是，见义勇为被定性为故意伤害。

公安机关移送审查起诉后，当地检察院先后作出不批准逮捕的决定、**相对不起诉决定**。而赵宇希望法律能还自己一个彻底的清白，“不希望因为我有污点影响孩子今后的生活”。

### 法律可以惩治邪恶，同样也能保护善良。

在最高检指导下，福建省检察院指令福州市检察院对该案进行了审查。2019年3月1日，检察机关对赵宇作出了**绝对不起诉决定，认定赵宇的行为属于正当防卫，依法不负刑事责任。**

——“都是不起诉决定，为什么要纠正？”网友心生疑问。

——以防卫过当对赵宇作出相对不起诉决定存在适用法律错误。最高检第一时间作出这样的回应。

至此，赵宇在获得法律意义上的完全自由之后，终于也重获心理上的自由。

为何认定赵宇的行为属于正当防卫？

刑法第二十条第二款规定，“正当防卫明显超过必要限度造成重大损害的，应当负刑事责任”。

检察机关认为，赵宇在制止李华殴打他人的过程中，与李华发生扭打是一个完整、连续的过程，整个过程均以制止不法侵害为目的。不管是从防卫行为上，还是从行为目的上看，赵宇的防卫行为没有明显超过必要限度。“平民英雄”保护别人的同时，也被法律保护着。

惩恶扬善，弘扬正气，检察机关以事实为根据、以法律为准绳，及时对错误的司法结论作出纠正，向社会释放正能量，也进一步提升了司法公信力。

### 案例三 凶徒入侵住宅，能不能无限防卫？

被女孩拒绝，就要杀女孩全家——“涑源反杀案”里面的情节，让家有女儿的父母们捏了一把汗。

2018年7月11日23时，追求王家女儿被拒绝的王磊，带着两把水果刀等凶器闯进了王新元夫妇家中。王新元夫妇被刺伤后，为了保护女儿王某，在打斗过程中致王磊死亡。

该案被移送审查起诉后，涑源县检察院两次退回补充侦查。

2019年3月3日，河北省保定市检察机关认定王新元、赵印芝的行为属于正当防卫，对夫妇俩不起诉。案发235天后，一家人再度相聚。

检察机关认为，王磊携带凶器夜晚闯入他人住宅实施伤害的行为，属于刑法规定的暴力侵害行为。本案中王新元、赵印芝、王某某的行为属于特殊防卫，对王磊的暴力侵害行为可以采取无限防卫，不负刑事责任。

面对不法侵害，如何保护自己和家人？在实现公平正义的同时，检察机关也为公众自卫行为提供了指南，让老百姓对法治中国、平安中国更加充满信心。

（人民网 法治在线）

## 创业与励志

### 周杰伦成名前那些不为人知的辛酸往事

15年前的杰伦，没钱，没名，没女友；而且因为在单亲家庭长大，他性格沉默而孤僻，走起路来更是低着头；他逛街买不起昂贵的，却也看不上便宜的；家里唯一的收藏品就是买给他的吉他和自己弹断的一根根琴弦……

杰伦第一次参加选秀节目，评委批评他唱歌时口齿不清，第一轮就惨遭淘汰。下台之前，坐在评委席的吴宗宪提出要看看参赛选手写的谱子。唯独杰伦，连草稿都写得干净而整洁，别的创作型歌手，谱子画得一团乱麻。看完吴宗宪说：“下周来我公司报道。”因为认真，他得到了人生的第一次机会。



那一年，杰伦 18 岁，他一无所有，只有对音乐的热爱和一丝不苟的认真。也许是惺惺相惜吧，杰伦在公司遇上了同样怀才不遇的填词人——方文山。然而他们辛苦的付出却不被认可，他们给当时红极一时的歌手写歌，却没有一首歌得到保留：

写过一首名为《眼泪知道》的歌曲，被吴宗宪推荐给刘德华。刘德华只不过轻轻瞟了一眼歌词，竟连摇头的说“眼泪怎么会知道，眼泪要知道什么呢？”最后给了温岚唱；

他们为了向李小龙致敬，给张惠妹写了一首《双截棍》，阿妹却认为曲风怪异，因此不接受；

《可爱女人》写给吴宗宪，宪哥写好了词，叫《春夏秋冬》，可是宪哥实在是唱不来，于是退货，之后让徐若瑄填词；

《忍者》写给张惠妹，阿妹当时根本无法想象这种稀奇古怪的曲风，更不用说拿来自己唱了，认为不合适被退；

……

一年很快就过去了，依然没有歌手愿意唱他们的歌。

2000 年的一天，吴宗宪找到他说：“你这些歌曲，别人不喜欢唱，但是我感觉还不错，那就你自己来唱，如果你三天之内能写出个十几首歌，我就从中挑出十首歌，给你出一张专辑。”

杰伦深知这也许是自己唯一的机会了。他先去买了一整箱的方便面，然后把自己关进工作室了，那次真的完全拼了命，居然写歌写到流鼻血……

十天之后，同名专辑《Jay》横空出世，当年在台湾拿下五十万张的销量。杰伦红了，杰伦的名字，传遍台湾，吹到大陆，后来当电影导演也是水到渠成的事，他和方文山也成了绝配的搭档。

周杰伦不容易，也知道自己的长短，自知自己不是“的料儿”，他从不花费时间去跟音乐无关的事。

一个男生，可以不帅，可以不念书，可以没钱，可以不善言谈，但是一定要对自己所钟爱的事业认真！否则，你的一生也就这样了。

正如杰伦所说：一个厉害的人、不平凡的人，书不一定要读得多好，但是一定要有一技之长。

（来源：励志网）

## 静下来的力量

无静气，难以成大才、办大事。圣贤之人，越遇大事，反能心静如水。静气不仅有平常的心性功夫，也有临机的运用、发挥。

人要不是慢下来、静下来，反省观照自己，积攒能量、总结经验，待时机来临迅速出击，诸事可成，因为已经做了充分的准备。

三代帝师翁同龢的一句话：“**每临大事有静气，不信今时无古贤。**”

## 1 木匠与手表

有一个木匠，在自己家的院子里干活。他的生意非常好，每天从早到晚，院子里锯子声和锤子声响成一片，地上堆满了刨花，堆满了锯末。

有一天黄昏，这个木匠站在一个很高的台子上，和一个徒弟一起，两人拉大锯，锯一根粗大的木料。

拉来拉去，锯来锯去，一不小心，他手腕上的手表的表链甩断了，手表就掉到地上的刨花堆里了。

当时手表可是贵重物品。这个木匠赶紧下来找。可是地上刨花太多了，怎么也找不到。

他的几个徒弟也过来打着灯笼帮他一块儿找，大家伙儿一块儿找来找去，怎么也找不到那小小的一块表。

木匠一看，说算了算了，不找了，锁上门，等明天天亮再找吧，说完就收拾收拾，准备吃饭睡觉了。

过了一会儿，他的小儿子跑了过来：“爸爸，你看你看，我找到手表了！”木匠很奇怪：“我们这么多大人，打着灯笼都找不到一块小小的手表，你是怎么找到的呢？”

孩子说：“你们都走了，我一个人在院子里玩。没人干活了，这院子里静下来了。我忽然听到嘀嗒、嘀嗒、嘀嗒的声音，顺着声音找过去，一扒拉就找到手表了。”

**“人生会遭遇许多事情，其中很多是难以解决的，这时心中被盘根错节的烦恼纠缠住，茫茫然不知如何面对，如果能静下心来处理，总会找到方法。”**

## 2、巨商与雨伞

有一个巨商，为躲避动荡，把所有的家财置换成金银票，特制了一把油纸伞，将金银票小心地藏进伞柄之内，然后把自己装扮成普通百姓，带上雨伞准备归隐乡野老家。

不料途中出了意外，只因他劳累之余在凉亭打了一个盹，醒来之后雨伞竟然不见了！

巨商毕竟经商数年，面对突如其来的变故，他很快冷静下来，仔细观察后他发现随身携带的包裹完好无损，断定

拿雨伞之人应该不是职业盗贼，十有八九是过路人顺手牵羊拿走了雨伞，此人应该就居住在附近。

巨商决定就在此地住下来，他购置了修伞工具，干起了修伞的营生，静静等待。

春去秋来，一晃两年过去了，他也没有等来自己的雨伞。巨商沉下心来，仔细思量，他发现有些人当雨伞坏得不值得一修的时候，会选择重新购买新的雨伞。

于是巨商打出“旧伞换新伞”的招牌，而且换伞不加钱。一时间前来换伞的人络绎不绝。

不久，有一个中年人夹着一把破旧的油纸伞匆匆赶来，巨商接过一看，正是自己魂牵梦绕的那把雨伞，伞柄处完好无损，巨商不动声色给那人换了一把新伞。

那人离去之后，巨商转身进门，收拾家当，从此消失得无影无踪。

**“静出智慧。巨商的无言等待，是静之后的智慧。在突如其来的事件面前，巨商能够沉着应对，从而化险为夷。”**

对人生而言，学会静，是一笔宝贵的财富。

它会让你懂得，一旦面前出现惊涛骇浪、乌云笼罩，焦虑、苦恼非但于事



无补；有时，还会使事情变得更糟，而恰如其分的静，能够让你稳住阵脚、挽回损失。

**“静是韧性的智慧！致虚极，守静笃。重为轻根，静为躁君。静胜躁，寒胜热，清静为天下正。”**

（来源：微信网 郑在悦读）



## 励志寓言故事：两则

### 1、做最好的自己，才能碰见最好的别人

有一个年轻人去买碗，来到店里他顺手拿起一只碗，然后依次与其它碗轻轻碰击，碗与碗之间相碰时立即发出沉闷、浑浊的声响，他失望地摇摇头。然后去试下一只碗……他几乎挑遍了店里所有的碗，竟然没有一只满意的，就连老板捧出的自认为是店里碗中精品也被他摇着头失望地放回去了。

老板很是纳闷，问他老是拿手中的这只碗去碰别的碗是什么意思？

他得意地告诉老板，这是一位长者告诉他的挑碗的诀窍，当一只碗与另一只碗轻轻

碰撞时，发出清脆、悦耳声响的，一定是只好碗。

老板恍然大悟，拿起一只碗递给他，笑着说：“小伙子，你拿这只碗去试试，保管你能挑中自己心仪的碗”。

他半信半疑地依言行事。奇怪！他手里拿着的每一只碗都在轻轻地碰撞下发出清脆的声响，他不明白这是怎么回事，惊问其详。

老板笑着说，道理很简单，你刚才拿来试碗的那只碗本身就是一只次品，你用它试碗那声音必然浑浊，你想得到一只好碗，首先要保证自己拿的那只也是只好碗……

就像一只碗与另一只碗的碰撞一样，一颗心与另一颗心的碰撞需要付出真诚才能发出清脆悦耳的响声。自己带着猜忌、怀疑甚至戒备之心与人相处，就难免得到别人的猜忌与怀疑。

其实每个人都可能成为自己生命中的“贵人”，前提条件是你应该与人为善。

你付出了真诚就会得到相应的信任，你献出爱心就会得到尊重。

反之，你对别人虚伪、猜忌甚至嫉恨，别人给你的也只能是一堵厚厚的墙和一颗冷漠的心。

每个人的生命里都有一只碗，碗里盛着善良、信任、宽容、真诚，也盛着虚伪、狭隘、猜忌、自私……请剔除碗里的杂质，然

后微笑着迎接另一只碗的碰撞，并发出你们清脆、爽朗的笑声吧！  
做最好的自己，才能碰撞出最好的别人！



## 2、小泥人过河

苦难就是河水，我们都是泥人。那么，天堂在哪里？

某一天，上帝宣旨说，如果哪个泥人能够走过他指定的河流，他就会赐给这个泥人一颗永不消逝的金子般的心。

这道旨意下达之后，泥人们久久都没有回应。不知道过了多久，终于有一个小泥人站了出来，说他想过河。

“泥人怎么可能过河呢？你不要做梦了。”

“走不到河心，你就会被淹死的！”

“你知道肉体一点儿一点儿失去时的感觉吗？”

“你将会成为鱼虾的美味，连一根头发都不会留下！”

……其他泥人都在劝着他。

然而，这个小泥人决意要过河。他不想一辈子只做这么个小泥人，他想拥有一颗金子般的心。但是，他也知道，要拥有上帝赐予的心必须遵守他的旨意，即要到天堂，必得先过地狱。

而他的地狱，就是他将要去经历的河流。

小泥人来到了河边。犹豫了片刻，他的双脚踏进了水中，顿时撕心裂肺的痛楚淹没了他。他感到自己的脚在飞快地融化着，每一分每一秒都在远离自己的身体。

“快回去吧，不然你就会毁灭的！”河水咆哮着说。

小泥人没有回答，只是沉默着往前挪动，一步，二步……这一刻，他忽然明白，他的选择使他连后悔的资格都不具备了。如果倒退上岸，他就是一个残缺的泥人；在水中迟疑，只能够加快自己的毁灭。而上帝给他的承诺，则比死亡还要遥远。

小泥人孤独而倔强地走着。这条河真宽啊，仿佛耗尽一生也走不到尽头似的。小泥人向对岸望去，看见了那里锦缎一样的鲜花和碧绿无垠的草地，还有轻盈飞翔的小鸟。上帝一定坐在树下喝茶吧，也许那就是天堂的生活。可是他付出一切也几乎没有什么可能抵达。那里没有人知道他，知道他这样一个小泥人和他那个梦一样的理想。上帝没有赐给他出生在天堂当花草的机会，也没有赐

给他一双小鸟的翅膀。但是，这能够埋怨上帝吗？上帝是允许他去做泥人的，是他自己放弃了安稳的生活？

小泥人的泪水留下来，冲掉了他脸上的一块皮肤。小泥人赶紧抬起脸，把其余的泪水统统压回了眼睛里。泪水顺着喉咙一直流下，滴在小泥人的心上。小泥人第一次发现，原来流泪也可以有这样一种方式——对他来说，也许这是目前惟一可能的方式。

小泥人以一种几乎不可能的方式向前移动着，一厘米，一厘米，又一厘米——鱼虾贪婪地吸着他的身体，松软的泥沙使他每一瞬间都摇摇欲坠，有无数次，他都被波浪呛得几乎窒息。小泥人真想躺下来休息一会儿啊，可他知道，一旦躺下，他就会永远安眠，连痛苦的机会都会失去。他只能忍受，忍受，再忍受。奇妙的是，每当小泥人觉得自己就要死去的时候，总有什么东西使他能够坚持到下一刻。

不知道过了多久——简直就到了让小泥人绝望的时候，小泥人突然发现，自己居然上岸了。他如释重负，欣喜若狂，正想往草坪上走，又怕自己褴褛的衣衫玷污了天堂的洁净。他低下头，开始打量自己，却惊奇地发现，他已经什么都没有了——除了一颗金灿灿的心。而他的眼睛，正长在他的心上。

他什么都明白了。天堂里从来就没有什么幸运的事情。花草的种子先要穿越沉重黑

暗的泥土才得以在阳光下发芽微笑，小鸟要跌打了无数根羽毛才能够锤炼出凌空的翅膀，就连上帝，也不过是曾经在地狱中走了最长的路挣扎得最艰难的那个人。

**人生感悟：其实，每个人都有可能获得一颗金子般的心。关键是你想不想去获得，敢不敢获得，会不会去获得，最后，怎样去理解和认识这种获得。**



路

我一直奋斗在路上

## 如何正确地认识你的命运

原创：行者向南

人类的命运无论有多么丰富多样的面目，总有一些相同的因素存在，因此，所有的人生几乎都是一样的：无论是在简陋的农舍，还是豪华的宫殿，在嘈杂的兵营，还是隐逸的修道院。尽可能地按照你自己的心愿去改变世界吧！大胆地尝试新奇的冒险，体验成功与失败。人生就像一个糖果铺，里面装满了各种各样的糖果——奇形怪状、五颜六色，但它们却是同一种糖浆制成的。被人们称为成功的人，与其他许多失败的人在

本质上并没有多大的差别。这个世界的千变万化如同万花筒的变幻，每一次新的画面的出现都会吸引到你的目光，但其实，你眼前所见只不过还是从前看过的老一套。



一位古代作家曾确切地说过，世界上有三种伟大的力量：智慧、力气和运气。我认为运气最为灵验。

人生的旅程犹如一条船的航行，运气（好运或坏运）则像风帆，既可以使船加速前进，也可以让船偏离航线。而人们对此所做的一切，都是徒劳无益的：就像是船上的舵手，如果不断地努力工作，也许可以帮助船只顺利航行；但是，一阵突来的狂风却可以使所有努力全然无功。然而，如果风向适宜，即便无人

掌舵船只也能顺利航行。对命运之力最恰当的表达莫过于一句西班牙的谚语：

“若运气好，扔进大海也死不了。”

但同时，运气也是一种可怕的、危险的力量，我们应尽可能少地依赖它。除了运气，哪里还有这样的赠予者：在赠予我们东西时，明确无误地告诉我们说，得到赐予并非因为我们有任何权利或美德功绩，而完全是由于赐赠者的仁慈和恩惠：

当一个人回首他走过的人生之路——那充满了坎坷不平的道路时，就会看到他的生命中有很多好运擦身而去、不幸接踵而来的转折点；这时，他很容易过分自责。因为人生绝不是仅仅由他自己就能决定的，而是由两个因素——一系列事情的发生及他对事情的解决——共同作用的结果，这二者之间不断地相互影响、彼此调节。除此之外，另外一种因素也限定了一个人的眼界和视野，使他或对将要实施的计划缺乏远见，或无力预知未来事件的发展，这就是：他的知识仅限于应对现时的计划和眼前的事件。因此，只要一个人的目标稍微遥远一些，他就感到难以掌控；于是他不得不满足于一个大概正确的方向，然后在沿着这个他认为对的方向前进时，再不时地小心调节方向。

一个人所能做的所有事情就是决心与他自身的处境时时保持协调一致，期待这样就能够向其最终的目标迈进一步。

特伦斯曾说，人生就像一场掷骰子游戏，如果出现的数字不是你所期待的，你仍然可以设法改进它、使用它。或者，更简单地说，人生就像一场纸牌游戏，洗牌和发牌都由命运来掌握。但就我现在的论述而言，最贴切的比喻应该是：人生好比一盘棋局，我们走动棋子的路线取决于对手的走法——在人生中就是取决于命运的意志。我们常常被迫修改策略，以至于达到这样的程度：当计划贯彻完成时，已几乎看不到一点它原来的面目。

大脑并非我们身上最具智慧的部分。在人生中的重要时刻，当一个人决定一个重大的举措时，他的行动与其说是遵循任何对正确做事的清楚认识，不如说是出自于某种内心的冲动——你可以将其称为本能——生发于他生命的最深处。过后，如果他试图批评自己的行为——根据那些苛刻的眼光和只是从别人那里借来的，毫无用处；如果他开始将那些指导过别人的普遍规则运用到自己身上，而没有认真考虑“对别人有利的未必对自己有利”这句箴言，那么，他将遭受使自己得到不公正待遇的危险。事情的

结果将显示出正确道路之所在。一个人只有到了知天命的幸福之年，才能恰如其分地判断自己或他人的行为。

（来源：诗与屋檐下）



## 村上春树最深刻的 10 句话，字字精辟入骨，哪句使你铭记于心？

29 岁开始写作的村上春树，凭借第一部作品《且听风吟》即斩获日本群像新人奖，第五部小说《挪威的森林》更是让其名声大噪，引发了“村上现象”。

在村上春树的笔下，留下了许多令人印象深刻的经典语录，下面的 10 句字字精辟入骨，哪句使你铭记于心？

1、你要做一个不动声色的大人了。不准情绪化，不准偷偷想念，不准回头看。去过自己另外的生活。你要听话，不是所有的鱼都会生活在同一片海里。

2、哪里会有人喜欢孤独，不过是不喜

欢失望罢了。

3、我一直以为人是慢慢变老的，其实不是，人是一瞬间变老的。

4、总之岁月漫长，然而值得等待。

5、不要同情自己，同情自己是卑劣懦夫干的勾当。

6、不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来，当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经和从前不一样了。

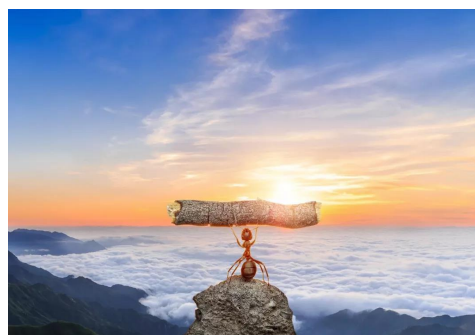
7、活着就意味必须要做点什么，请好好努力。

8、不知为何，恰如其分的话总是姗姗来迟，错过最恰当的时机。

9、你要记得那些黑暗中默默抱紧你的人，逗你笑的人，陪你彻夜聊天的人，坐车来看望你的人，陪你哭过的人，在医院陪你的人，总是以你为重的人，带着你四处游荡的人，说想念你的人。是这些人组成你生命中一点一滴的温暖，是这些温暖使你远离阴霾，是这些温暖使你成为善良的人。

10、人生本来如此：喜欢的事自然可以坚持，不喜欢的怎么也长久不了。

（来源：诗词世界）



## 饮食与健康：

### 早晨空腹饮水有利健康？正确饮水你需要知道这些

据《钱江晚报》介绍，早晨空腹饮水对人的身体健康有益。人经过一夜的睡眠，身体会流失很多水分，早晨空腹饮水有助于及时补充水分，还可以刺激肠道、疏通经络。此外，水被肠黏膜吸收进入血液后，还可以降低血液粘稠度，促进血液循环，甚至可以预防和缓解中风、心血管疾病等。

《深圳特区报》也曾报道，人在早晨空腹喝水能够洗涤、清洁肠胃，冲淡胃酸，增强消化功能，使肠胃保持最佳状态，防止便秘；刺激肠胃蠕动，湿润肠道，促进排除体内的废弃物以及血液中的垃圾。同时，早晨起床后补水还能够增强人的肝脏代谢功能、美容养颜，让大脑迅速恢复清醒状态，提高机体的抗病能力。

早晨空腹饮水时要选择适合的水进行

饮用。早晨最好不要空腹饮用果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，会在人体代谢过程中加速钙的流失，降低血液中钙的含量，长期饮用就会导致人体缺钙。早晨也不宜饮用冰水，喝冰水容易导致人的胃黏膜血管收缩，影响消化功能，甚至引起肠痉挛，导致腹痛、腹泻。另外，早晨空腹饮用久置的开水以及盐水也会对人体健康产生不利影响。

早晨应如何科学地饮水呢？人们在早晨空腹饮水最好选择温度适宜的白开水，因为它不含任何热量，既能够使胃肠道尽快从休眠状态中复苏，又不会加重肠道负担；对于长期便秘的人来说，柠檬水是最好的选择，因为它所含的维生素易被人体吸收，而且还能增进人的食欲、增强消化功能，但喝完柠檬水后要尽快漱口，以免对牙齿造成损害；蜂蜜是营养丰富的天然滋养食品，蜂蜜水被称为“老年人的牛奶”，其所含的葡萄糖和果糖易被人体吸收，对于中老年人来说，早晨空腹饮用蜂蜜水可以起到较好的保健作用。

本文由中国人民解放军总医院第一附属（304）医院八一大楼门诊部主任彭国球进行科学性把关。（崔钟文/人民网）

## 每天吃点“藜麦”，究竟会对身体有什么样的影响呢？很多人不清楚

### 第一：藜麦

藜麦被附加了一个很酷的名字，叫“超级食物”，藜麦也是普通粗谷物家族中的一员，虽然是一种谷物，但却像肉蛋类一样含有丰富的蛋白质，富含的赖氨酸正是大多植物都缺乏的

### 第二：矿物质含量

藜麦富含粗纤维，其中的矿物质含量增多，淀粉的比例下降了，粗蛋白含量有所提升，从营养的全面性来讲，能给人体补充的有益成分更多藜麦的加工程度更低一些，比细粮多了不少膳食纤维，也保留了更多矿物质，粗蛋白含量提高

### 第三：维生素含量

藜麦富含叶酸、维生素E及钙、铁、镁、锌等矿物元素，且蛋白质含量丰富，藜麦的蛋白质含量丰富且比例适宜好吸收，几乎相当于牛奶和肉类，所以藜麦适合病后虚弱的人补充蛋白，也是素食者的优质蛋白来源，很适合备孕女性补充营养，它不仅有助于怀孕，还有助于胎儿的生长发育

### 第四：含糖量

藜麦中也含有β-葡聚糖成分，能够做类似水溶性膳食纤维一样的工作，吸水让食物

体积膨大，从而减缓食物吸收速度，减缓血糖上升速度，对于调节三高有很好的辅助效果，又能增强免疫力，减少血液粘稠度，保护心脑血管，藜麦的升糖指数仅为 35，所以吃藜麦对血糖的影响很小，在淀粉同样丰富的情况下，又能平稳餐后血糖

#### 第五：保护心血管

藜麦含有丰富的叶酸及锰、铁等微量元素，能够抗氧化，改善贫血症状，膳食纤维又能抑制脂肪、胆固醇、糖分的吸收量，因此对于三高患者可做很好的调理食物，藜麦富含的矿物质元素能够缓解血管压力，保护心血管，预防缺血性心脏病及心律不齐

（来源：人民网 健康频道）

## 校园防诈骗案例：

### 1. 智能骚扰电话

央视 2019 年 315 晚会上还揭露了一种智能骚扰电话。一款由声牙科技有限公司研发的“探针盒子”，可以发现用户手机无线局域网打开时发出的信号，迅速识别出用户手机的 MAC 地址，转换成 IMEI 号，再转换成手机号码。声牙科技有限公司李经理表示，他们公司有全国 6 亿用户的信息资料。

一些“盒子”还能对用户进行精准画像。“盒子”背后的海量数据主要来源于一

些手机 APP。而这一切，当用户在下载 APP 之后，点击统一用户服务条例的时候，就已经同意为不良公司打开了偷窃信息的大门。

节目中，专家为消费者们试验了一款名为“社保掌上通”的 APP，这个看起来正规的 APP 实际上并非社保局官方应用。当用户输入自己的身份证、社保卡查询账号、密码后，这些信息就已经被大数据公司的服务器做了截取。

### 2. “714 高炮”要钱更要命

网贷 7000 元，3 个月滚成 50 万，这不是电影，而是现实生活中就存在的陷阱。

网上办理贷款看起来方便，有的甚至还号称低利息、免抵押，但这或许意味着无尽的深渊。节目中的董女士当初只是贷款 7000 元，砍头息、逾期费用 3 个月滚到 50 万。这类小额网贷被网友称作“714 高炮”，“714”是指贷款周期一般为 7 天或者 14 天，“高炮”是指其高额的砍头息及逾期费用。客户借款时，必须授权软件访问手机通讯录和验证运营商，公司软件的后台便轻易获得客户身份证照片、手机通讯录、手机通话记录等各种详尽信息赫然在列，甚至私密照片，几位女受害人就是中了这个招数。

（潇湘晨报 记者李姝丁蓉）