

## 慈能予乐,悲能拔苦

有位同窗,平日沉默寡言,却是最懂倾听之人。每当我被各种思绪困扰,他总是不急不缓地放下书,静静地听我诉说。他从不轻易打断,亦不急于给出建议,只是偶尔点头,表示他在听,他明白。有时说到激动处,我自觉言语混乱,前后矛盾,他却总能从纷乱的叙述中拎出主线,轻轻说一句:“你是担心……”住往这一句,便如钥匙开锁,啪嗒一声,心结顿解。后来读《庄子》,见“泉涸,鱼相与处于陆,相濡以湿,相濡以沫,不如相忘于江湖”之语,忽然想到,真正的懂得,或许不是喋喋不休的安慰,而是那种在关键时刻的“相濡以

沫”,虽不必终身相伴,但在彼此需要的时刻,能够接住对方的情绪,便是难得的缘分了。

我想,能接住情绪的人,必是先放下了自己的人。他要暂时搁置自己的评判、自己的立场,甚至自己的情绪,全身心地去感受你的感受。这种“放下”,何其难得。孔子曰:“己所不欲,勿施于人。”然而更高一层的境界,或许是“人所欲者,察而予之;人所不欲,察而勿施”。能接住情绪,便是做到了这后一层——他不仅能不以己度人,更能以你度你,从你的处境出发,理解你的需要。

红尘中人,熙熙攘攘,多为利来,多为利往。能在喧嚣中静心倾听你者,能在浮躁中耐心理解你者,实乃凤毛麟角,所以一旦遇见,务必珍惜。如明人陈继儒在《小窗幽记》中所言:“人生有一知己,可以以不恨。”知己之所以难得,正因其能懂你,能接住你所有的欢欣与失落,而不以为负担。

今人常言“共情”,其实古人早有“感同身受”之说。能接住情绪的人,便是能感你所感,受你所受,虽未亲身经历,却能在精神上与你同历悲欢。这种连接,超越了言语的局限,直达心灵深处。正所谓

“慈能予乐,悲能拔苦”。能接住你情绪的人,便是既能分享你的快乐,又能分担你的痛苦的人。

若有幸遇到那个能接住你情绪的人,切记珍惜。这不仅是对他人的珍视,更是对自己灵魂的善待。在这个人人都急于表达,却疏于倾听的时代,能够安静地接住彼此情绪的人,犹如沙漠中的甘泉,暗夜里的星光。这会让人明白:被懂得,是比被爱更奢侈的馈赠;被接纳,是比被赞美更深刻的温暖。当学会珍惜这样的相遇,也会在不知不觉中,成了能够接住他人情绪的人——这何尝不是一种生命的圆满? (摘自《中老年时报》常海/文)



梁启超留下了皇皇1400万字的《饮冰室合集》,在哲学、文学、史学、经学、法学、伦理学、宗教学、美学、兵学等诸多领域均有贡献。

尤为值得称道的是,梁启超写作效率极高,他在撰写文章时,一动笔便情如烈焰、思如泉涌。口碑极佳的《清代学术概论》一书,十余万字,梁启超用一周时间即告完成。1920年初至1922年秋约两年半的时间里,梁启超撰写了累计100多万字的政论文章和学术著作。

1920年3月,梁启超结束一年多多的欧洲之旅,从海外返回上海,将全部精力放在大学教书和文章著述上。除了



星期天,我去医院看望生病的朋友。刚走到住院部大门口,杨局长的妻子冯姐就满面笑容地迎上来:“你咋知道俺家老杨病了?哎呀,能来看看我们就感激不尽了,还买这些东西。”接过我带的礼品,冯姐引着我往病房走。

这个冯姐,可真够糊涂的。当年杨局长在位时我都没送过礼,如今他退休了,我又怎么会上赶着来看他?但当时那种情形,我又不好拉下脸来明说,只能不情不愿地跟着走。

刚到病房门口,冯姐的大嗓门就响起来:“老杨,看看谁来瞧你了!”我们前脚进去,杨局长已经下了床,鞋都没顾上穿就紧走几步抓住我的手,颤着声说:“国祥,谢谢你了,谢谢你来看我,谢谢你还没忘记我这个老局长!”



## 梁启超下笔成章

在北京、天津、上海、南京等地的大学进行巡回讲演外,梁启超将其他时间均用于撰写文学和史学著作。清华大学社会系教授陈达曾撰文回忆:

我在学校当《清华学报》总编辑时,思永(梁启超的次子,考古学家)在我的班上做学生。有一次我跟思永说,你跟老大爷说,让他写篇稿子吧。稿子来了,却出乎我意料之快,这篇文章写的是中国学术的地理分布,我只说了几天,稿子就送来了。我一看里面写了中国有史以来各学派的地理分布,各学派的内容和比较,各学派的代表人,这些人的下面又有几人,

## 人走茶凉杨局长

我扶杨局长坐回床上,问他得的是什么病。杨局长哈哈一笑:“不是什么大病,再住几天就可以出院了,而且你这一来看我,什么病都好了。国祥,等出院你来我家,我攒了几瓶好酒,咱们喝上几盅。”

我实话实说:“酒我已经戒了,身体原因没办法。”杨局长还是笑:“戒酒好戒酒好,身体最重要,我全力支持。那咱们就杀几盘象棋?”“我是个臭棋篓子,您肯定看不上。”“没关系,你悟性这么高,多下几次兴许我就不是对手了。”

因为还要看朋友,我站起身来:“您安心养病吧,我有事先走了。”

杨局长送我到门口,冯姐笑着对他说:“你回去躺着吧,我再送国祥。”

其生卒年月、著作名称、地理分布,如广东是什么派、浙江是什么派等等。真是洋洋大观,这篇东西,如果让我来写,起码得半年。

1918年12月,有人请梁启超为他写的一本书作序,梁启超慨然应诺,但觉得“泛泛为一序,无以益其善美,计不如取吾史中类似之时代,相印证焉”,遂“既下笔而不能收”,一篇序言洋洋洒洒8万字,比那人的原著篇幅还长。这篇长文就是后来广为人知的《清代学术概论》,之后梁启超又在此基础上写成了影响甚巨的《中国近三百年学术史》,这部25万字的著作堪称一篇前所未有的长序了。

(摘自《光明日报》刘金祥/文)

在走廊尽头转了一个弯,冯姐示意我停下,掏出500元钱塞到我手里,轻声说:“我知道你有别的事,不是来看俺家老杨的,这是给你的礼品钱。你能陪老杨聊一会儿我已经很感激了,哪能再占你便宜。俺家老杨喜欢热闹,这几天只要一摘吊针,就站在窗前盯着大门口看,盼着有人来看看他。今天为了让他高兴,我只好厚着脸皮拿走你的礼品,实在不好意思。”

我红了脸,原来糊涂的人不是冯姐,是我。谁都会老,都会从工作岗位上退下来,如果信奉人走茶凉,那杨局长落寞的今天就是我们的明天。

我把钱塞回冯姐手中,真诚地说:“我不是来卖礼品的,看望老领导,总得表达一下心意!”

(摘自《环球》国祥/文)

1913年10月10日,袁世凯正式就任中华民国大总统。中南海成为他的正式官邸,官称“总统府”。

有一次,一位官员看见袁世凯吃饭,菜式简单:鲫鱼两尾,大馒头一个,米糊一碗。袁世凯取调料撒入米糊中,搅拌而食。这位官员说:“大总统饭食简单,值得全国官员效法。”

谁知,旁座的知情人开口:“你不要单看是鲫鱼两尾,那是洹河鲫,和黄河大鲤鱼齐名,都是河南的名产,肥鲜嫩滑。”由河南远道运到京城,并不困难,但要保持色味不变,可就有绝招了:先在水箱里装满未凝的猪油,将活鱼放入油中,鱼窒息了,猪油也凝结了,这样和外间空气隔绝,色味不会变化,这才装运。至于袁世凯所食调料,既不是胡椒粉,也不是姜末,而是东北上等鹿茸研成的细末。鹿茸调入米糊中,既是食补,也是药补。在座的各位于是恍然大悟。

(摘自《文史博览》周岩/文)

## 舌尖上的「总统府」

## 青少年长期穿碳板鞋有健康风险

最近不少家长反映,孩子点名要买碳板鞋,称其是校园潮流单品。但这类为专业运动员设计的跑鞋,真适合小学生吗?医生指出,盲目跟风有健康隐患。

碳板跑鞋是高端专业跑步鞋,鞋底嵌入碳纤维板,配合厚实中底泡沫,能提升推进力、减少能量损耗,帮助马拉松选手提高成绩。不过,其优势建立在使用者有成熟骨骼结构、稳定跑姿和田径项目系统训练基础的前提下,并不适

## 燕子过冬的「南方」到底在哪里

中国叫“燕子”的鸟多来自燕科和雨燕科,二者遗传关系远,但外观和飞行特性相似,这是趋同进化的结果,它们都是空中捕食小飞虫的能手。雨燕科的飞行能力更强,它们一生大多数时间都在飞行;燕科稍逊,常在电线杆上驻留休息。

因需要捕食飞行昆虫,中国大部分燕科(除生活在四季变化不明显地区的物种)和几乎所有雨燕科鸟类都是候鸟,会因食物资源季节性迁徙,且迁徙距离远超其他候鸟。燕科迁徙距离相对较短,有的到海南、云南越冬,有的到东南亚,更远的甚至到澳大利亚;雨燕科迁徙极远,很多在赤道以南如非洲南部、澳大利亚越冬。

以北京雨燕为例,它是普通雨燕的亚种。2014至2018年,科研团队给66只迁徙的北京雨燕佩戴微型光敏定位器。数据显示,它们7月底、8月初从北京出发,经蒙古、中东,8月中旬进入非洲,11月初抵达越冬目的地南非,全程14733公里,用时111天,途中多次停留,依靠停留地的食物资源维持迁徙需要的体力。

为什么燕子要迁徙?燕子迁徙或起源于赤道附近,北方是繁殖地。一种假设是燕子离开它们生活的地方进行繁殖,繁殖成功率可能会更高。有数据显示,迁徙候鸟平均养育4至6只雏鸟,热带近亲只能养育2至3只,这是由北方食物多,捕食者少等多方面因素决定。进行迁徙的候鸟,它们的基因得以保留,迁徙距离越来越远。(据澎湃新闻)

合普通青少年。

青少年长期穿碳板鞋,有三重风险需警惕:一是干扰发育,6至18岁是足部塑形关键期,可能永久改变下肢生物力学;二是运动损伤,过强回弹力叠加踝关节力量不足,易致扭伤、膝痛甚至慢性炎症;三是形成步态依赖,影响体育表现与运动自信。

医生建议选鞋遵循“支持发育、安全舒适、鼓励感知”原则



则:鞋底适中,有适度缓冲与抓地力,不过分追求“弹跳感”,避免碳板或超厚中底;鞋头宽松,留一指空间,保证脚趾自然活动;结构贴合,有基础足弓支撑,轻便易弯

曲。6至12岁选轻便多功能训练鞋;13至18岁根据足型选带稳定功能的跑鞋或可拆卸鞋垫款。

(据人民网)

## 隧道建成圆形是为了更好地承压

过隧道时,有人会好奇:为啥隧道是圆形的,方形不是更宽敞吗?其实,这和鸡蛋、鸭蛋是圆形的原因类似。

动物利用圆形“承压效果好”的特质保护宝宝(如鸡蛋、鸭蛋的圆形外壳),圆形空间在隧道建设中也被广泛应用,

## 碱性水不能调节人体酸碱平衡

近期,“能调节人体酸碱平衡”走红的碱性水销量走高。碱性水真有保健效果吗?

目前在售碱性水分三类:人工苏打水、电解质碱性水、天然弱碱性水,pH值在7.0至9.0之间。针对碱性水能中和胃酸、降尿酸等说法,专家表示,讨论功效不能脱离剂量。如胃食管反流患者靠弱碱性水达到中和胃酸效果,每天至少需饮用15升,这显然不现实。而且适量饮水就能促进尿酸排出,并非一定

因为它受力均匀、承压效果好。理想状态下,若各方向荷载相同,圆形结构各处合力能相互抵消,还能大大减小摩擦阻力。多数盾构机设计成圆形,它安装的隧道管壁也是圆形,所以隧道自然就呈圆形了。

(据光明网)

要碱性水。碱性水健康功能缺乏科学依据,本质是商业营销噱头。我国许多天然饮用水及部分地区自来水本身就是弱碱性,没必要高价买碱性水。

“酸碱体质论”是伪科学,其提出者罗伯特·欧·阳已被证伪并受罚,但仍有不少人坚信。食物酸碱性分类仅用于分析化学成分,不会直接改变人体酸碱平衡,人体有精密调节系统,能保持pH值稳定。(摘自《科技日报》王姗姗/文)

## 银杏树那么多,为何是濒危物种

银杏树虽然在城市中随处可见,但早在1999年,野生银杏就被划为国家重点保护野生植物(一级),目前仍处于濒危(EN)等级。

从生物学角度看,濒危指的是植物在野外的生存状况,不包括街道、小区里人工栽培的那些植物。多数野生银杏种群不在自然保护区内,生态

## 献血400毫升没事,失血400毫升很危险

很多人觉得,献血400毫升和失血400毫升差不多,但实际上差别很大。

献血400毫升一般不会有事,因为献血前工作人员会对献血者进行严格检查,只有身体健康、符合条件的人才能献。而且献血是个缓慢放血

的过程,身体有时间慢慢调节,献血后骨髓造血干细胞会加速造血,补充失去的血细胞,血管周围的液体也会进入血管维持血容量。

失血400毫升如果是短时间内快速失血,身体来不及调节,会导致器官得不到足够的

在网络发达的当下,每日新增数据规模庞大,存储空间会耗尽吗?

北京邮电大学副教授陈晋鹏解释,我们日常刷的影片、读的电子书等数据,并非存于手机等终端设备,而是存放在全球的数据中心机房里。像阿里云、腾讯云这类数据中心,机房内服务器如同图书馆书架,海量数据就储存在这些“书架”的硬盘中。各地数据中心靠高速光纤网络相连,用户在手机上一点击,信息便从最近数据中心传输过来,十分便捷。



数据存储空间的容量有上限,但短期内不会耗尽。原因有三:一是服务器性能持续升级,单块硬盘能容纳数万部电影,存储容量年年增加;二是数据中心布局不断扩张,从城市延伸至偏远地区,甚至海底都建了机房;三是数据压缩技术迭代更新,高效压缩变相节省了存储空间。

长远看,人类进入智能时代,数据量将爆炸式增长。陈晋鹏认为,真到存储空间不够用时,“量子存储”等新技术大概率已成熟,可接棒“救场”。(摘自《科普时报》)

整个纲就没了。而且目前种植银杏的基因单一,若暴发疫病,所有银杏可能死亡。

银杏是长生不老的“活化石”,一些树种年龄可达几百甚至上千年,银杏至少在2.7亿年前就已出现。研究发现,银杏长寿原因有两个:一是树干形成层干细胞不衰老,二是躯体抗性超强。(据京报网)

氧气和营养,功能受到影响。例如,大脑缺氧可能导致头晕乏力,严重时还会昏迷;心脏供血不足会影响心肌收缩,导致心脏泵血功能异常。因此,献血和失血虽然量一样,但情况不同,不能搞混。

(摘自《潇湘晨报》)