

樊锦诗做客《朗读者》

□金沙淮

樊锦诗，敦煌研究院第三任院长，现任敦煌研究院名誉院长。

1963年夏天，北京大学毕业后，樊锦诗放弃了去北京和上海工作的机会，毅然去了敦煌，而恋人彭金章被分配到了武汉。他们俩1967年结婚，分居19年后，为了亲爱的她和她心爱的敦煌，他从武汉大学调到了敦煌，与她一起从事敦煌艺术的保护和研究。

为了敦煌，樊锦诗牺牲了很多，有人评价她：“无愧于敦煌，无愧于家庭。”由于对敦煌的痴迷和贡献，她被誉为“敦煌的女儿”。

她很忙，从来都不喜欢接受采访。央视的名牌栏目《朗读者》想做一期她的节目，但是，几次邀请都被她婉言拒绝了。

没想到，后来，她却令人意外地出现在了《朗读者》的舞台上。朗读前，她讲述了她挚爱的敦煌，她的家庭，她的爱人，她的孩子。每当讲到敦煌，她总是眉飞色舞。而讲到家庭、爱人和孩子，她却充满了歉意。的确，她把毕生精力都贡献给了敦煌，很少顾及家

庭、爱人和孩子，两个孩子都是由在河北农村的大姑姐带大的。

至于为什么一再婉拒上节目的樊锦诗最终来到了《朗读者》的舞台，主持人董卿透露了一个秘密：“一天，导演非常高兴地说了，樊院长终于同意了，她愿意来了。为什么呢？因为樊院长的爱人喜欢看《朗读者》。”

此时，已经80多岁的樊锦诗老人露出了孩子般的笑脸，伴随着清脆的笑声，脸上写满了浓浓的爱意，笑声里也是满满的爱的气息。之后，她说：“为了我，我先生牺牲得太多，他说‘我们相识在未名湖，相爱在珞珈山，相守在莫高窟。’没有他的包容和付出，我们这个家早就散了。我知道他爱看《朗读者》，所以我就来了，让他高兴高兴，他看了电视一定很高兴。”

一代大师，朴朴实实，面对公众没有一句大话，破例上节目竟然是为了博得爱人的开心。难怪她对敦煌爱得那样执着，那样忠贞，那样深沉，皆源于她有一颗用爱铸就的心。



教练：“不是，这不是打羽毛球的，你来错地方了小伙子……”（幽默画）

□王原



制图 蔡红

按下快门能留住美好一刻吗？

□岑嵘

你是否还记得上世纪90年代的一个柯达胶卷的经典广告，广告的画面是一个小男孩在幼儿园扮演小老虎蹦蹦跳跳，忽然虎皮裤子掉下来，他委屈地一转身刚好被相机抓拍。这时传来歌声：“每一刻别悄悄溜走，是柯达留在我身边。这一刻别悄悄溜走，好好珍惜。分享此刻分享生活。”

柯达公司在2012年申请破产保护，但这不妨碍我们继续用相机留住生活的每一刻。在今天，手机的相机功能越来越强大，照片像素越来越高。像苹果这样的科技公司意识到，想让自己的手机用户便捷地拍摄到更多照片，就有必要简化拍照步骤。因此，它将相机程序设置为在锁定屏幕上可直接打开，无须输入解锁密码。和其他需要经过一系列步骤才能进入拍照模式的智能手机比起来，iPhone要简单易得多。你只需轻轻一触，手机上的自拍镜头就会开启。

那么我们生活中的美好一刻真的被留住了吗？

美国费尔菲尔德大学的心理学家琳达·亨克勒的实验为我们带来了新的观点。

亨克勒要求受试者拍摄博物馆中的各种画作，第二天，她对他们做了关于这些艺术品的测试，她很快发现，那些使用数码相机进行拍摄的受试者，都不

太可能记住画作的细节，至少和那些观察画作的人比起来是这样的。

亨克勒把这种现象称之为“摄影损伤效应”，她说：人们总是掏出相机，不经大脑思考地去捕捉某个时刻，而忽略了在他们面前真正发生的事情。

我们来到某处景点，掏出相机或者手机“咔嚓”一顿拍摄，然后仿佛完成了任务，而那些照片要么在朋友圈晒一下，要么索性永远沉睡在存储卡里。当我们日后回忆这次旅行时，我们会说，嗯，我都拍下来了，改天我去电脑里找找，除此之外你似乎并不记得什么。

为什么我们记不得那些我们当时以为是美好的一刻，原因就是按下相机快门的过程实在太简单了。

普林斯顿大学教授帕姆·米勒和加州大学洛杉矶分校教授丹尼尔·奥本海默，在《心理学》杂志2014年第6期发表了《笔比键盘更强：手写笔记比电脑笔记更具优势》的文章。在实验中，他们向学生展示了涉及多种主题的视频讲座，一半学生被允许使用笔记本电脑记笔记，而另一半则使用纸和笔进行记录。

米勒和奥本海默发现，使用笔记本电脑记笔记的学生更喜欢做“逐字”笔记，而手写笔记的学生由于听得多、写得慢则被迫

做总结性笔记，他们不得不选择要记录什么，最终的结果是，后者更能够深入地融入讲座，因为这些学生是先通过大脑归纳总结和思考再记录下来。

同样，真正难忘的美好一刻一定不是简单地储存在卡中，而是存放在心里，因为那一刻你用心感受了。在你的心里一定保留着父母第一次送你出远门的不舍，保留着你见到心上人心跳加速的欢快，保留着和远方的朋友告别不知何时再见的难过，这些画面正成为你生命的一部分。

大学期间，我和一群同学随教授去一座江南古镇做社会调查，那时我并没有携带相机，然而古镇的一切至今历历在目，错综的河道上横跨着古朴的石桥，延绵的檐廊和随处可见的美人靠，到处是白墙黛瓦和青石板路。20多年后的今天，不用照片，我也能想起那些老师和同学们的脸，空气中菱角和鱼羹的味道，檐廊下坐在木桶中的婴儿……

我们按下了快门，以为留住了美好一刻，那就大错特错了，它们并不真正属于你。留住美好时刻，只有用心体会，记得空气中的气味，风吹过身体的感觉，至亲至爱的人手掌的温度……把这一切深深印在心里，再漫长的时光也无法模糊这一刻。

□(美)赛斯·高汀 夏殷棕 译

如果你要做一份工作，要是你考虑到将来如何离开这份工作，那么，无论是你、你的家人还是老板，都会从中受益。如果你创办一家公司，你应该意识到，将来你或者把它卖了，或者将它拆散，随便是怎样的结果，都不会是灾难或失败。

始与终，都很神奇。我们要考虑始，也要考虑终。

考虑始亦考虑终

的时间、很多的金钱、很多的精力，来处理她的身后事。艾瑞莎太过单纯，我们都知道，立个遗嘱并不意味着你马上就面临死亡，可是她并不这样想，可以说，她甚至非常自私。

其实，一个人出生了，死亡便是不可避免的事情，早些计划，也算是件好事。

如果你开始写一本书，要是你对这本书的完结有个计划，你的进展一定顺利得多。

如果你花时间和金钱上大学，那么对毕业的考虑是非常有价值的。

艾瑞莎·弗兰克林(美国著名歌星)谢世时没有留下任何遗嘱，结果呢，她的继承人花费了很多

白云山中一连续十年开展“蓝光行动” 践行博爱初心使命

联合国糖尿病日：防控糖尿病 保护您的家庭

文 / 陈泽云

防糖控糖 迫在眉睫

“联合国糖尿病日”由世界卫生组织(WHO)和国际糖尿病联盟(IDF)于1991年共同发起，其宗旨是引起全人类对糖尿病的警觉，唤起公众对糖尿病的认知。

随着世界各国社会经济的发展 and 居民生活水平的提高，糖尿病发病率及患病率逐年升高。

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖则是由胰岛分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭。

糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗塞、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。糖尿病患者常常有以下特点：

(一)糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高，并使心脑血管疾病发病年龄提前，病情更严重；

(二)糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常；

(三)糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因；

(四)糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一。

五驾马车 早防早治

令人担忧的是，我国的糖尿病呈现年轻化趋势，加班熬夜、快餐外卖、缺乏运动等不健康的生活习惯及饮食习惯是重要诱因。

相较于代谢正常人群，糖尿病患者，尤其是伴有高血压、血脂紊乱、肥胖的患者，其出现并发心脑血管疾病和出现脑血管意外的风险也会更高。糖尿病对健康的危害主要是长期慢性高血糖所致多种慢性并发症。糖尿病视网膜病变(DR)是导致青壮年失明的主要原因，而糖尿病造成的肾损害是我国晚期终末期肾病的主要构成。

糖尿病防治应贯彻“早发现、早治疗、早达标、早获益”的原则。

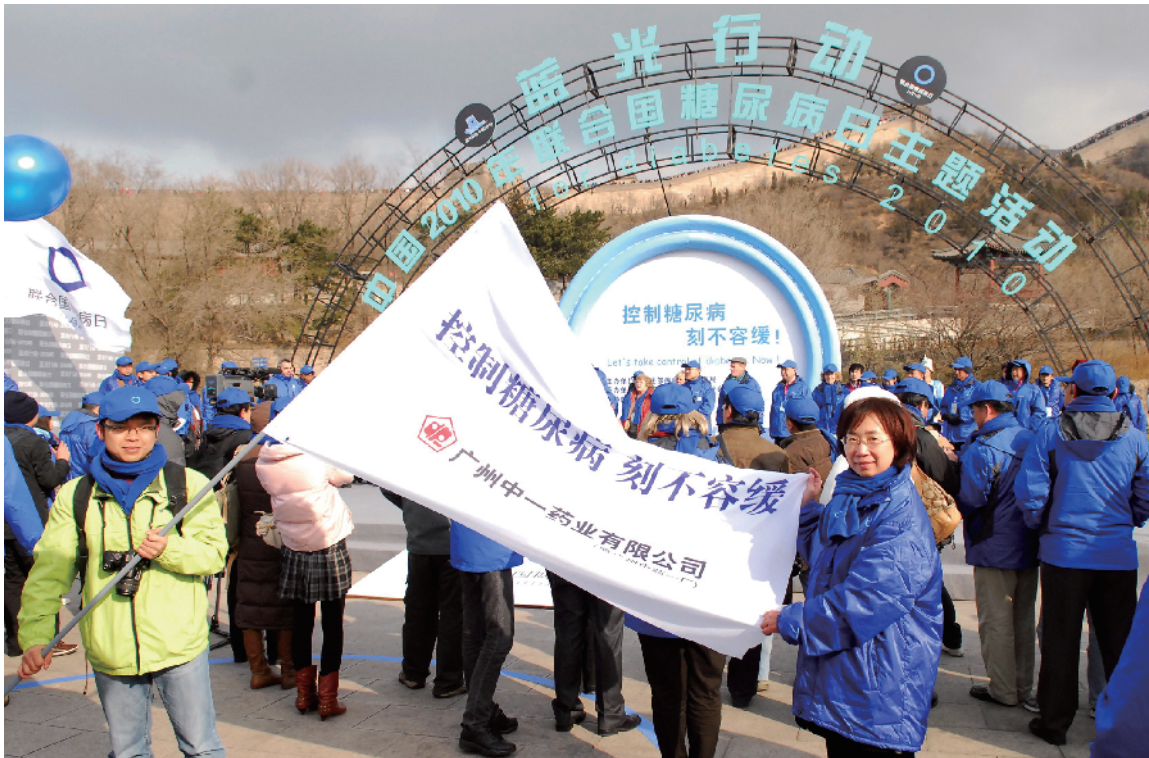
重视预防，综合治疗，降糖与防治并发症并行，实现全民健康，迫在眉睫。

糖尿病治疗的“五驾马车”理论，由著名糖尿病学家向红丁教授首次提出。饮食、运动、药物、教育、监测这“五匹马”，让无数的糖尿病患者从中获益。如今，糖尿病远期并发症形势严峻，“五驾马车”也需要补充和发展。邹大进教授，就基于经典理论，结合2013版《中国2型糖尿病防治指南》，总结出新“五驾马车”，即降压、调脂、抗血小板、减轻肥胖、控制血糖，为糖尿病并发症的防治提供了依据。

中西结合 综合获益

2016年，《“健康中国2030”规划纲要》在慢性病综合防控策略中提出，到2030年实现全人

群、全生命周期的慢性病健康管理，基本实现糖尿病患者管理干预全覆盖。



2010年，首届“蓝光行动”在长城脚下正式启动

此外，《关于促进中医药传承创新发展的意见》指出，聚焦癌症、心脑血管病、糖尿病、感染性疾病、老年痴呆和抗生耐药问题等，开展中西医协同攻关，到2022年形



消渴丸循证医学研究成果在国际学术期刊PLOS ONE杂志发表，图为国内巡讲现场之一。

成并推广50个左右中西医结合诊疗方案。

糖尿病，在传统中医里被归到“消渴症”范畴，是指以多饮、多尿、多食及消瘦、疲乏、尿甜为主要特征的综合症状。中国传统医学早在《黄帝内经》就有糖尿病的症状及其治疗的相关记载。在长期的医疗实践中，流传了大量行之有效的方剂，其中“消渴方”和“玉泉散”最为著名。其中使用范围最广的产品——消渴丸，就是源于叶天士的“玉泉散”和朱丹溪的“消渴方”，由黄芪、地黄、山药、葛根、天花粉、玉米须、五味子7味中药加入“格列本脲”制成，具有滋肾养阴，益气生津之功效，主治气阴两虚所致的消渴病，症见多饮，多尿，多食，消瘦，

体倦乏力，眠差、腰痛；2型糖尿病见上述证候者。由于其确切的临床效果、广泛的使用基础，被纳入《国家基本药物目录》(2018版)、《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录》(2019版)。

此外，该产品是全国第一个开展循证医学研究的治疗糖尿病中成药。早在2006年，由北京大学糖尿病中心牵头，联合国内18家知名大型三甲综合医院共同开展，国家863计划课题之一，消渴丸循证医学研究正式启动，这一研究历时4年，耗资3000万，从分子和基因水平进一步明确了消渴丸治疗糖尿病机理，为中西医结合治疗糖尿病提供了科学依据和诊疗方案。

但少闲人

□且庵

东坡有一篇小品文字《记承天寺夜游》：“元丰六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入户，欣然起行。念无与为乐者，遂至承天寺寻张怀民。怀民亦未寝，相与步于中庭。庭下如积水空明，水中藻荇交横，盖竹柏影也。何夜无月，何处无竹柏，但少闲人如吾两人者耳。”不足百字，却是千古佳作。

竹柏与月，要闲人方可赏得，如此妙文，要闲人方能写得。如今的作家们不知写不写得这样的文字了，若写不出，不会是少才，怕只是“但少闲人”。今之文坛上尽是才子才女，一个个都是才华横溢的，却也是一个个又尽是人，大概也忙一点写作的，但写作之外怕又更忙。

短句

□小青

●作家苏岑：我不明白为什么要那么在意别人的看法，评头论足只是无聊人的消遣，何必看得如临大敌？如果你不吃别人家的饭，就别太把别人的话放在心上。

●作家万维钢：很多人想问题都以自己为中心，但世界有它运行的规则。世界不欠人任何东西，你想要获得东西，首先要对世界本身有一个好的态度。

●黎巴嫩作家纪伯伦：一个人的实质，不在于他向你显露的那一面，而在于他不能向你显露的那一面。因此，如果你想了解他，不要去听他说出的话，而要去听他没有说出的话。

●你说工作没意思，其实是你没意思。你说日子千篇一律，其实是你千篇一律。

●善于解决问题的人，基本不会制造问题；善于制造问题的人，往往不会解决问题。每个人沿着自己的性格，走向自己的宿命。

●爱情不能成的原因：开始不给机会，中间不给空间，结局不给宽容。

●你越天寒地冻，别人越不会雪中送炭；你越繁花似锦，别人越愿意锦上添花，世界就是这样运转的。

●未来属于那些仍然愿意弄脏双手的少数分子。

●与亲戚相处的智慧：不必过分亲热，模糊彼此的界限；也不必过分疏远，冷淡血缘的温热。面

对长辈的教导，选择性接受就是，双方生活经历不同，没必要非得争辩出对错。

●如果你现在不努力让自己过上想要的生活，以后就会有大把大把的时间去过你不想要的生活。

●以为自己是在看戏的人，其实往往已经在戏中了。

●当罪行导致善行，那就是真正的获救。

●易怒的人都很敏感，敏感的人都很好强，好强的人都很固执，固执的人都很单纯，单纯的人都很大真，天真的人都缺心眼。

●真正见过世面的人，往往不会觉得自己有多优越，更不会轻易嘲弄他人。

●唯一对我说过“别走好吗”的人，是我的体育老师。他总说：“别走好吗？跑起来，快快快。”

●老婆煮了羊肉让我看火，她去做头发。后来小姨子来串门，非要我带她打游戏，打着打着闻到一股糊味，跑去关火也来不及了。我着急地说：“你姐回来肯定发飙，我们怎么办？”小姨子说：“什么我们？我都没来过。”然后走了。

●早上起来称体重，妈呀！我居然轻了一公斤！转头一想，不对，原来是我脖子上的黄金项链，早起忘记戴上了……

●帮两个吵架的网友劝架，结果她俩把我删了。

“蓝光”十年 不忘初心

面对糖尿病及并发症威胁人们健康、降低生活质量及加重社会负担的严峻形势，中华医学会糖尿病学分会和中华国际医学交流基金会以联合国糖尿病日为契机，在全社会宣传大健康理念，团结社会各界力量抗击糖尿病，以期阻止糖尿病患病率不断攀升的趋势，控制糖尿病及其并发症的发生发展，提高人民健康水平，降低糖尿病造成的个人和社会负担，这一行动被称为“蓝光行动”。

“蓝光行动”起源于2007年，是由国际糖尿病联盟发起的全球性糖尿病关怀行动，由卫生部疾病预防控制局支持、中华医学会糖尿病学分会承办、广州白云山中一药业(原广州白云山中一药业)等企业提供支持的中国“蓝光行动”。2010年7月21日，国家卫生部疾病预防控制局、中华医学会糖尿病学分会、中国疾病预防控制中心正式启动大型糖尿病防治宣传行动——“蓝光行动”。

2019年联合国糖尿病日主题为“防控糖尿病 保护您的家庭”。家庭是构建积极健康生活方式的主平台和预防

2型糖尿病的主战场，在糖尿病的早期发现和管理中发挥着至关重要的作用。家庭的有力支持，很大程度上可以帮助糖尿病患者提高心理健康状况和生活质量。

“这是我们参与开展‘蓝光行动’的第十个年头，可以说从筹划到最终实施，并一路走来的最坚实践行者”，广州白云山医药集团股份有限公司副总经理、广州白云山中一药业、白云山奇星药业董事长张春波表示，“为了更好地开展糖尿病的防治工作，我们还携手广东省慈善总会，成立了全国第一个针对糖尿病的专项公益基金——‘广药白云山中一消渴(糖尿病)基金(曾用名：广药中一消渴(糖尿病)基金)’”。

据了解，该基金自2010年开始运行至今，由广州白云山中一药业专项资金支持，开展了一系列社会公益活动，包括贫困大学生热心助学计划、糖尿病知识的科普教育、糖尿病防治的社会宣传、糖尿病研究领域的科研资助及国内外交流等，成为企业与慈善机构合作，共同开展慈善活动的成功范例。

