

没想到在这个环湖半岛的康郎山，留有朱元璋大战陈友谅的遗迹——一座几经修复的忠臣庙，耸立在离县城四十多公里的湖区。前后进的建筑，分为定江王殿、观音堂、忠臣殿。1363年，陈友谅挟之前战事的余威，与朱元璋争夺鄱阳湖水域，攻城受挫，朱元璋据守鄱阳湖口，先断其退路，后巧用火攻，再水陆夹击，以二十万兵力全歼六十万的陈军。朱元璋大胜后，为祭祀遇难的将领韩成、丁普郎等三十六人，历时五年建成忠臣庙。几经毁损，后在清咸丰九年重建。近来，整治恢复为现在的规模，同时，周边旅游配套逐渐成形，去年一并入选了国家4A级旅游景区。空旷、安静，肃穆，各个将领塑像和相关文字，记录了元末一场有战略意义的战事。史载，这次鄱阳湖水战，是“朱元璋创造了中国水战史上以少胜多的著名的战例，为一江南奠定了基础”，而这个明太祖亲赐的庙号，见证了不平凡的历史。

牌楼高耸的忠臣庙，湖乡气候易变，一会

忠义情怀通古今

王必胜 余干走笔

气宇轩昂，看兵器战服，读尚武与征战的文字，气氛不免凝重，与近处湖水的氤氲之气，水乡情调，有强烈反差。沧海桑田，往事翻篇，当年水上战场，已然“平畴交远风，良苗亦怀新”，故垒旧事，化入一派田园风景中。因为传递朱元璋的故事，因为有忠义承担、家国意识，历史的陈迹，才会与现实对接起来，一场重要的战役，当下的解读，才有意义。参观殿中，我听到一个故事，当年鄱阳湖水战，朱元璋曾中箭受伤，康郎山老乡用草药救治，伤愈离开时有人对他说，做了大官别忘了我们老乡。朱元璋回道，你们来找我，就说是我的老表，是走亲戚。于是，江西人的老表之称，就流传开了。这也是流行的几个关于老表来源的一解。金戈铁马，征战杀伐，遥遥六七百年岁月，如今，留下一个远去而有情味的故事。然而，忠义、承诺，执著与坚守，幽幽的历史情怀，对时下，对来访者们，有一种特别的激励和传承。

说到“血脂”，许多人知道血脂包括胆固醇和甘油三酯两大项，胆固醇再分为高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇，即俗称的“好胆固醇”与“坏胆固醇”，这后者是形成动脉粥样硬化的元凶，还有三项“载脂蛋白”，它们犹如是一条装“载”脂肪的蛋白船，似乎并不重要。那么甘油三酯呢？

甘油三酯在人体内的作用是参与能量的代谢，即提供身体所需要的能量。从这个意义上说，这甘油三酯有益于人体。当然，人体摄入的能量过多，超过身体的需要，这些能量能转化为脂肪，导致肥胖，引起“胰岛素抵抗”，进而引起代谢综合征（肥胖、高血压、高血糖及脂代谢紊乱同时或先后出现的综合病症），导致动脉粥样硬化，引发心脑血管病。所以这甘油三酯虽说是供能物质也确有益于人体，但并非多多益善。其实胆固醇亦何尝不是如此呢？胆固醇是合成人体细胞膜、胆汁酸及许多类固醇激素不可或缺之物，只是不能太多。

晚近的研究还发现：这甘油三酯供能代谢后的残粒，称为“残粒脂蛋白”，与“坏胆固醇”一样，能直接参与动脉粥样硬化的形成，所以认为血中甘油三酯的升高，也是动脉粥样硬化的病因之一。此外，在临床医疗中还发现甘油三酯增高与非酒精性脂肪肝及急性胰腺炎的发作有关。所以这甘油三酯升高一事绝不能等闲视之。

在2型糖尿病患者中，甘油三酯增高的情况十分常见，而“坏胆固醇”有时仅轻度升高、甚至不高，说明对糖尿病患者的动脉粥样硬化这甘油三酯绝对难辞其咎。

许多年来人们的注意力较多地关注了胆固醇，而甘油三酯却边缘化了。结果是在使用他汀类药物降低了胆固醇之后仍有相当多的病人甘油三酯并未达标，心脑血管病的风险仍存。因此，我国胆固醇教育计划委员会发布文件：《高甘油三酯血症及其心血管风险管理专家共识》，要求关注对高甘油三酯的控制。

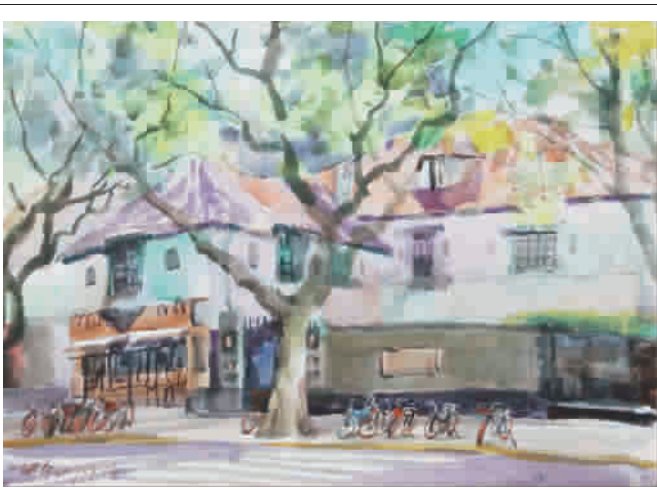
文件指出“贝特”类药物能有效降低血中甘油三酯，与他汀类药物合用，可有效改善血脂水平，降低心脑血管病的风险。文件还指出：根据已有的资料，他汀类调脂药与“贝特”类药物中的非诺贝特、苯扎贝特等合用是安全的。

人体内的甘油三酯80%来自人们的饮食。因此，不言而喻，甘油三酯高者应首先注意控制饮食，不仅应控制脂肪类的食物还应该控制饮食的总量，因糖与蛋白质等能产生能量的食物超过身体的需要时可衍化为脂肪，包括甘油三酯。此外嗜好烟酒者，亦易有甘油三酯的增高，故应戒除。在改善了生活行为之后，甘油三酯仍高者表明是人体脂代谢的紊乱，则应考虑药物治疗了。

为了降低心脑血管病的风险，必须加强对各项血脂的管理，包括甘油三酯，“一个都不能少”。



“亚健康”



新华路小楼（水彩画）

胡军

小雨淅沥，往往上冕山的村道上，农舍前花卉鲜艳，高大的樟树、榕树时不时飘落叶片，秋风秋雨中又一景象。山背后一尊3米多高的吴芮座像，背山面村，雨水中的人像透着赭赤光泽，峨冠博带，泰然镇定，显示了西汉开国元勋长沙王的威仪。吴芮为吴王夫差后裔，生于鄱阳湖畔，曾任秦吏，因反秦暴政，战绩显赫，汉高祖奉为长沙王，辖南越诸地，施仁政，重农渔，壮年病歿于军中。吴芮的谋略和贤达，史上赞评颇多。被誉为“江西第一人杰”，南昌滕王阁上

江西历史名人画像中吴芮列为第一人。秋雨风寒中拜谒这位世人鲜知的“帝王”，接受“人杰”的精神洗礼，平添一种心境。

水乡湖区，阡陌相连，乡镇村埠，臂膀相依，一天之内，造访了数个乡镇。在杨埠镇汤源村委会广场，忽见三组嵌有人像和语录的圆形牌子，上下左右连成一体，有如灯笼，又像一个大屏风，在绿草小树间格外显眼。近看，四十多人的照片，红白相间、色彩明丽地镶在圆牌上，居民群众



和党员干部各为一组。居民立“家训格言”，干部的为“一句话承诺”。人头标准像加语录，党员干部的还有党徽相衬，极为庄重。一位胡先生的“承诺”是：克己奉公，从我做起；一位“群众”张女士的是：勤俭是美德，万事孝为先。忠于职守，修养立身，勤劳互助，家和善行等等语录格言，是传统文化的精粹，用这种方式公开公布，自我的激励和监督，细节见精神。文化兴农，文明治家，挖掘传统文化，应和着时下乡镇振兴的大趋势，提升村民素养和政府办事效率。这个举措，令来访者无不好奇，也赞赏主事者的用心。

数年前，大年初一，雪停日出。穿过尚未散尽的爆竹硝烟北望，在那青城的尽头，雄浑阴山银装横亘着。阴山就在那里。于是不顾家人的劝阻，驱车阴山。拐入进山的土路后，车子就像遁入山野的甲虫往前拱，风渐大，雪渐厚，发动机咆哮着，时不时震落灌木丛上的雪块。车子费劲地爬上最后一个山坡，到了平缓圆润的高山草甸，一片茫茫的冰天雪地。阴山之巅，青空下的白日特别明显晃耀眼，耳畔朔风呼啸而过，万千群山巍峨肃穆，风催雪舞，雪上阳光似水流淌。极目远眺，踩脚下大山，“不教胡马

云水山房杂诗

邵燕祥

燕然

读朱周平记燕然勒石考古，见（二〇一七年）九月廿八日《新民晚报·夜光杯》副刊

考得公元八九年，汉家车骑路三千。北匈奴众落荒走，卫霍旌旗奏凯还。塞外功劳班固笔，千秋勒石到燕然。一千九百年来事，磨砺花冈正待刊。

芦苇

漫道我思故我在，时间折我若鲛仇。百年草木情难已，白首西风一夜秋。

赠书李仲芳兄题

匆匆世事，蹒跚而过。苔泥蜗迹，去日苦多。

有悟

半生挂肚牵肠事，一卷油腔蜡味诗。年少迅哥明睿甚：“谋生无奈日奔驰”。

答俞律

何幸能矜惜晚春，当窗历历数晨昏。莫云相念胜相见，健在于今剩几人？

凌晨得句

正是荒鸡鸣夜时，又闻伏枥马长嘶。垂老梦中惊坐起，半生迷醉觉来迟。

赠书症弦诗家题

圣诞将至，新年随行。漫天冰雪，难掩温情。瞻念万里，庆麟贤兄。寄诗一函，嚮求友声。以助酒兴，以伴书灯。天涯不远，相惜惺惺。

梦中得句仅存

岁寒冰雪蔽貂裘，百姓愚知有隐忧。故道茫茫随草尽，江山何苦姓曹刘。

新年忆旧

花信几番春已老，斜风送雨到檐前。良宵浙沥声长伴，酒下花生嚼渐甜。

晨起口占

鸡窗又见启明时，翘首东云惹梦思。日月行天空负气，江河趋海浪吟诗。



名帖

卞建林

自从东京展出颜真卿《祭侄稿》以后，人们常将它和王羲之的《兰亭序》作比较。

以前，《兰亭序》有天下第一行书之称，而《祭侄稿》是天下第二行书。从书法的发展史来说，前者是源，后者是流。

它们两者是风格不同的书法杰作。《兰亭序》含蓄清健，是一种风雅自在的情怀；而《祭侄稿》奔放雄浑，情感悲愤激荡。同样表达激愤的王羲之的《丧乱帖》和《祭侄稿》比，书风还是比较含蓄。而和人讲道理的颜书《争座位帖》，还是奔放激越。一个书家，即使表达不同的感情，他的技术特点还是具有明显的一以贯之的风格。

拿《兰亭序》和《祭侄稿》相比，只能比较它们之间的特点，很难比它们的高下。它们一个秀健一个雄放，各自到了审美的极致，所谓春兰秋菊各一时之艳。

这次东京展冠以“超越王羲之的名笔”，确实，颜真卿不囿于二王书风，在书法实践中展现了自己的面貌。书法也是在发展的，后人对前人的超越，体现在是否具有这样的元素：风格不同于前人；技术含量不亚于前人；对后来有很大影响。

在东京展柜前，看到《祭侄稿》的一刻，眼泪夺眶而出，而临写《兰亭序》则意兴悠然。前者有点像歌剧，让你放开腾上；后者如古琴，使人沉静安定。前人留下的文化名迹，使人留恋陶醉。

网上有许多分析《兰亭序》《祭侄稿》技法的，也有高清放大图，笔触的运行分析得十分明了，这两个帖的技法应该是没有秘密了，但当代人临写，即使很象，总觉得差点什么，不能和原作比。《祭侄稿》的那种激愤，我们能理解和相通，但是不经家国剧变的我们，很难有那种高度和强度的跌宕。同样，我们也可在春日野外和友朋相聚，写诗感慨人生，但我们没有王羲之他们的身份和生活，也很难和他们的所想所感合一。过去的总是已经过去，场景不同，神韵不再，伟大的作品往往是绝唱。后来的人，只能着眼于我手写我心，再作超越。



夜光杯

阴山牧羊人

施建军

度阴山”，千古豪迈。远处是一羊群，缓缓地像漂浮在坡上。羊群移到了跟前，瘦干黝黑的牧羊人老魏也移到了面前。阴山上的人，说话清亮，朴实的羊每天都会丈量着这座山。一个人，一群羊，一座山，这就是老魏全部的世界。老魏还再三叮嘱我，以后进景区就说来找他，不要门票。人的过年是在时间上

打的一个结，但在阴山上，所有的结似乎都在阳光下松开了。在这里，天地古今让人如此真切直面，突然，很想喝酒，和老魏在这阴上来两口。

有一年的圣诞和元旦，公司加班赶货，紧张忙乱全然不知跨年过节。独自在办公室时突然想起了老魏和他的羊。老魏，也是也在孤寂地放牧着。想到古诗“敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫。风吹草低见牛羊。”老魏虽然孤寂，但是不乏自在，与牛羊为伴，以此为生。孤寂，也是一种生存状态。做企业的，有时就是那个牧羊人。



篇”，但母亲写得简繁有序，重大事情讲得仔细一点，转述时有人物情节有细节，加上自己的评议，让我们得到母亲信息源的同时，分享了兄弟姐妹的喜怒哀乐。

人生的路怎么走，是成长年代最苦恼的事情。我们的母亲并不是

躲在信后的母亲

孔明珠

一个有主见的人，父亲在的时候，家里都是他做主，父亲不在了，母亲只有把我们7个人面临的难题、困境在信中罗列出来，供我们思考。入团入党，调动工作，返城，恋爱婚姻，领导同事朋友关系等等，一年三百六十五天里会有那么多细碎的烦恼，有那么多事情需要抉择，每人每月一件烦恼，7个人不是得近百件。母亲慢吞吞细水长流地以自己的方式教育我们，她给我们的建议一直是开放性的，残酷青春期中有这样的母亲陪伴，甚幸。

在那个传统文化式微，教育缺失的年代，母亲的信是我的替补教

科书。18岁到25岁我在农场种地，每天炊烟升起，下工走在田埂上，身子是劳累的，肚子是饿瘪的，灰暗情绪中，农村四季更替的自然美景从来不懂得欣赏。可如果回到宿舍，床上躺有一封母亲的来信，我可以晚点去食堂排队吃饭，先看信，满足精神世界的饥渴。

大量写信锻炼了母亲的写作能力，母亲晚年出版了她第一本也是唯一一本书《茅盾谈话录》，因为姐夫茅盾在母亲与他通过的近百封信中看到母亲的才能，曾鼓励她说，“你不必太谦虚，你的文字水平比一些高中语文老师要高很多”。

如果母亲活到今天，她不会排斥改用微信联络我们，我们家“老家团”微信群核心人物一定是她。母亲足不出户可以通晓发自四十多位子孙后代的最高科技最新文艺最美味的信息，每天会有人变着花样哄她开心的。

母与子的牵手“时光”，明请看本栏。

责编：殷健灵



“十日谈”