

据统计，中国已有1.14亿糖尿病患者，专家预计，到2025年，中国将有1.5亿糖尿病患者，还有1亿多血糖在临界点的后备患者在排队。欧美人，往往是大胖子才会生糖尿病，而中国人，稍稍胖一点，甚至一个瘦人，也会生糖尿病，因为中国人胰岛功能弱，不能转化、利用、代谢掉吃进去的糖分，代谢不了，堆积在血液里，血糖就高了。而欧美人胰岛功能好，虽吃得多吃得好，因为都转化成能量了，所以不易生糖尿病。

又据美国密歇根大学的人类遗传学家詹姆斯·尼尔“节约基因假说”，在远古时期，人们以狩猎及采摘野果为生，常常是食不果腹，能量短缺，忍饥挨饿。人类的祖先在经年累月适应当时的饥饿环境后，慢慢进化出了能有效储存能量的能力。那些能够在进食后较多地将食物能量以脂肪形式储存起来的个体，能长期忍受饥饿而存活下来，这就使得他们具有生存的优势。而帮助人们有效储存和控制能量的能力便体现在基因中，这类基因称为节约基因。在战争、饥荒来临时，拥有节约基因的人就可能挺过饥馑活下来，缺乏节约基因的人则会饿死。反过来，具有节约基因的人也可能患糖尿病。

用节约基因来解释，中国人易生糖尿病，就很好理解了。中国从古至今，最大的国情就是土地少，人口多，几千年历史，忍饥挨饿的年头居多，所谓“文景”“贞观”“康乾”盛世，最

多也就是不太饿而已。按进化理论，中国人的胰岛功能，因没有派用场的机会，所以就弱得很弱，以前，国人很少听说有生糖尿病的要生病，往往是肝炎、贫血、肺结核等因饥饿、贫困引发的疾病居多，而改革开放30多年来，政策对头，人的主观积极性迸发，生产力大发展，国人不光是吃饱，也吃好了，天天大鱼大肉高脂肪高蛋白高油高糖地吃，而胰岛功能

## 从节约基因说起

朱大建

还来不及进化出来，无法转化多余的糖，身体里面的矛盾冲突日益尖锐化，糖尿病人就急剧增加了，甚至是爆发性的增加。

用节约基因来解释我自己，我发现我倒是个缺乏节约基因的人，我从小就比别人容易饿，大人笑称我是“天吃星下凡”。我对我的青少年阶段，最刻骨铭心的记忆就是饥肠辘辘的感觉。但我长得并不瘦弱，在中国人体型中，可归于外表壮实一类，这说明我并不缺少营养，就是容易饿而已。有一天我在食堂吃饭开玩笑说，如果发生饥荒，第一个饿死的人，一定是我，边上一位美女编辑笑说，到时我一定省一口给你，我说，那你就是我的救命恩人。众人皆笑。

我曾率新闻代表团访问韩国现代汽车公

司，主人留我们吃公司员工餐。浅浅半碗米饭，一只虾，一碟泡菜，一碗酱汤，这么一点点食物怎么可能吃饱？我要是去菜市场买虾，起码买一斤吧。果然，下午不到5点钟，我就饿了，好在晚上是自助餐，狼吞虎咽两大盘食物后，方才心满意足。我很佩服韩国工人，吃那么一点儿，就能在流水线上工作，真能节省能量，牛。访问日本时，我觉得日本人吃得也少，浅浅一碗面条，就是晚餐了。而我也曾同两个德国男人邻桌吃饭，这两个德国人，长得人高马大，食量惊人，我这个能吃的人，大概只有他们三分之一的食量。我也去过巴西，在烤肉店吃饭时，我发现连巴西人吃牛肉的量，都要比中国男人大得多，难怪老板看到中国人来吃牛肉就笑眯眯，食量小啊。如果用进化理论解释，可能日、韩人的节约基因比中国人更强大也未可知，而欧美人，节约基因肯定很弱的，那里人口少，土地多，或许进化不出节约基因，而转化能量的胰岛功能却进化得异常强大，所以不容易生糖尿病。

去年体检，我这个缺乏节约基因的人，血糖竟然也到临界点了，医生告诫“管住嘴，迈开腿”，教育我“吃饭只吃七分饱”，我频频点头，唯唯听命。看来，我的节约基因，我的胰岛功能，仍然是中国式的，和欧美人完全不是一个等量级。

糖尿病是全人类都会生的病，但中国人连生糖尿病也有着浓郁的中国国情特点，可见，做什么事情都要从中国国情出发，是有道理的。

那几天，离天明寺不远的山路边，忽然莫名其妙地出现了一个大洞。里面泥土甚新，而且挖得还很深，大约有好几米，若是一个不小心掉进去是很容易受伤的。

因为不知道是什么人挖的洞，也不知道这个洞有什么用途，大家也就不好轻易地去填满。只是寺里的师兄们都相互提醒了，平时行路的时候要绕开走。

隔了几天，戒嗔出门去，远远地就看到戒傲蹲在大洞边上，向里面窥探。

戒嗔好奇地走到戒傲旁边，戒傲神情专注，居然没有留意到戒嗔。

戒嗔瞅了一眼洞里面，好像没有什么异常。

轻拍了一下戒傲，打算问他在看什么，结果戒傲被这突如其来的一下吓了一跳，险些掉进洞里。

戒嗔奋力把戒傲抓住，使劲把他拽了回来。

戒傲被戒嗔拉倒在洞边的草地上，不断喘气。戒嗔正准备询问戒傲刚才的问题，忽然看到戒生师弟抱着一大捆粗长的绳子走了过去。

戒傲说：“刚才戒生说，洞里不知道怎么掉进去一只青蛙，他让我把青蛙从洞里救出来，否则，只怕过不了几天青蛙就死了。开始的时候，我计划着直接跳下去的，只是怕准头不够，万一跳下去压到青蛙，反而害了它的性命。”

戒嗔伸头看看洞里，确实有一只小青蛙伏在洞底。

于是戒嗔将功补过，用戒生带来的绳索协助戒傲进了洞里。戒傲把那只小青蛙从洞里带出来交给戒生，戒生兴高采烈地去山下的池塘了。

原本这事到此也就结束了，不过后来有一天，戒生师弟缠着智慧师父讲故事，智慧师父便讲了“井底之蛙”的故事。戒生听得开心，还不忘记向旁边的我们说起那天救青蛙的事情。

戒生说：“那天若不是师兄救了那只青蛙，那只青蛙也会变成井底之蛙，它眼中的世界，便是井口的一片天空了。”戒嗔和戒傲一起笑了起来，都觉得戒生这和尚倒是挺会活学活用的。

戒傲忽然对“井底之蛙”的话题来了兴趣，忍不住问戒生：“你眼中的世界有多大？”

戒生想了又想，说：“世界嘛，自然不会只有井口那么大，当然要有森林、小街、卖糖葫芦的老爷爷。”

戒生的回答让人忍不住想笑。戒生年纪幼小，又没有出过远门，对世界的认识只有很少的一点，他眼中的世界，也不过只是森林这么大而已。

戒嗔觉得，或许每个人都有着不同的眼界，生活在井底的青蛙眼中的世界是井口的那一方天空，生活在森林里的戒生眼中的世界只有小镇这么大。而戒嗔和戒傲呢，虽然知道世界比青蛙和戒生所知道的大很多，而究竟有多大，我们也不清楚。

我们仰望天空的时候，没有人能把整个天空尽收眼底。

每个人都是井底之蛙，而大多数人只知道别人是井底之蛙，却不知道其实自己也是井底之蛙。

## 井底之蛙

释戒嗔

寒冬，让人温暖的完美装束，帽子不可或缺。

在古代，无帽而有巾，古人用丝、麻编织的巾来包头或扎发髻。北周时，武帝为让军队戴用，特意把巾制呈四个角的形状，当时称“幞头”，实际上是中国最早的帽子。

老头帽戴在小孩子头上也煞是有趣。若干年前，这样的帽子，还有一个很好听的名字叫“雪花尼”，在大人中很流行。小孩子出门时，把帽垂垂放下，能遮住半个脑袋，露出两只乌黑溜溜的小眼珠。

旧时市井街衢，小偷不单是扒钱包，还流行抢帽头，叫做“抛顶官”。丰子恺的《旧上海》里说，“有一次，和一朋友坐黄包车，在南京路上走，忽然弄堂外里走出一个人来，把这朋

友的铜盆帽抢走。这朋友喊停车捉贼，那贼早已不知去向了。”那顶帽子是新买的，值好几块钱呢。

别除帽子与权利、地位、职业的象征，单就实用功能来看，还在于保暖，就像鲁迅笔下闰土戴过的圆顶、卷边、呈奋斗

## 从头暖到脚

王太生

状的乌毡帽。

从头暖到脚。汤婆子，自不用说，那是一个时代的朴素照顾与温柔抚摸。《清稗类钞》记述，“铜锡之扁瓶盛沸水，置衾中以暖脚，宋已有之。”儿时，长江下游的冬天，室外滴水成冰，室内没有暖气，外婆为我准备的那只陶瓷汤

婆子，里面贮满滚烫的开水，慢慢的暖，会一点一点地释放。

一双厚实的鞋，是人的基本诉求。五代和凝的《采桑子》，“丛头鞋子红编细，裙窄金丝。”那意思是说，穿着用锦帛编成的丛头鞋，二八佳人迈着琐碎的细步，金丝织缀的裙裾，在风中发出细微的窸窣声响。

“毛窝子”是种特别的鞋，深帮圆头，用蒲草、绒线编织，芦花和鸡毛衬里，虽不比“丛头鞋”，穿在脚上防滑、保暖、吸汗。小时候，常看到农人神气穿着它进城，那散发着植物草叶清香和干草窸窣作响的鞋子，穿在脚上，走路会不自觉地慢一点，小心翼翼地踩在乡村弯弯田埂和城里高高低低的石板路，像踩到了季节。此时，那个穿蒲鞋的人，如果再遇到点什么高兴的事，估计会从脚暖到头，从脚暖到心。

也许“毛窝子”，是冬天最华彩和夸张之具，人穿上它，个头增高了几许。虽然不够美观，但说不定



乐有余 (中国画) 柳晓涛

哪个气场大的现代时尚女子能穿出比高跟鞋更霸气的艺术感，毕竟很保暖不是吗？

其他冬季必备如围巾、手套之类的，也只要是说起来就能感觉温暖。



## 晨间

黄惠子

早晨路上清洁工正在打扫，刚路过杂货市场，果皮菜叶凌乱一地，扫帚卷了一地，风也卷了一地。进入冬季，人们穿着厚厚的衣服，脖子缩进围巾。太阳方才开始投下光照和难得的暖。这是一天晴朗干燥，树叶翻滚声音枯响响的。各类早点让空气不时充斥沾满了体温的香，花园里老人早已活动开身躯。想起总在广场跳舞的那一对老夫妻，长年重复同一个舞姿也未变更，不知此时是否还一如往常。

穿过这一地的晨，咸淡生活容纳于季节里头，展开在来来去去脚步间。

得知我国的珠算正式被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产名录那天，我兴奋地找出一把珍藏已久的算盘，右手熟练地拨弄着一串串算珠，那滴滴答答清脆的响声，顿时“响彻云霄”，让周围的人听得惊诧不已：“嗨，怎么从不知道你还居然还会打算盘啊！”

“我现在可是非物质文化遗产的传承者啦！”三十多年没好好碰过算盘，想不到手上的这点“武功”居然还没有废掉，自己也觉得很惊喜。殊不知，我是个曾经受过整整两年珠算正规训练的选手啊！上世纪的七十年代末，就读于市商业学校财会专业时，珠算课是一门必修的基础课。珠算老师开口的第一句话便是：“作为未来的会计师，你们面前的这把算盘就是你们的吃饭家伙。”从那天起，我们除了每周两节珠算课外，还必须在早晚的自修课前各安排一刻钟的练习。我们这些从未触摸过算盘的年轻人，从此便陷入

到一种近似魔鬼式的训练之中。随着训练强度的不断增大，我的右手指便渐渐开始在算盘上“健步如飞”了。而打算盘时发出的那滴滴答答响声，便也成了宛如大珠小珠落玉盘的天籁之音，总能使自己沉醉不已。尤其是在打完一道题目洗珠的

## 难了珠算情

刘翔

时候，食指和中指并拢从右到左往算盘上一扫，“哗”的一声，其速度之快，绝对是迅雷不及掩耳之势。既有摧枯拉朽般的豪迈，又有秋风扫落叶般的利索。内行人一瞧，就知道我肯定是学院派出身的，而这个技法也是属于我们学校传授的独家秘笈。参加全市性的珠算比赛屡获佳绩，也就是靠的这个秘笈。

毕业后我改行了，辜负了珠算老师的一片苦心，但始终珍藏一把

算盘，几次搬家，都舍不得扔。遇到需要计数的时候，也经常拿出来“打打”。但尴尬的是，每当我捧出算盘时，周围的人总会露出惊讶和不屑的目光，想想也是，在计算器早已普及的今天，谁还会去用算盘呢！

珠算以简便的计算工具和独特的数理内涵，被誉为世界上最古老的计算机和中国的第五大发明，这种中国独有的运算方式承载着中国的传统文化，是中国文化的DNA。如果真的让珠算远离国人的生活，让我们后辈只能到博物馆去观看算盘，那无疑是一种文化的悲哀。

如今，珠算终于申遗成功，我也扬眉吐气啦，立即把家中那把算盘摆放在书房的显眼位置，并且决定等到将来退休后，为健脑健身预防老年痴呆症，每天腋下夹着一把算盘，或到公园，或到街头绿地，沐浴和煦的阳光，与我的老伙计们相互边拨弄着算盘珠，边嘴中不停地念叨：二一添作五，三下五除二。

不过数年前，出远门整理行装时，挑本路上带着看的书还是个大题目。

这本书不能太厚太重，内容却不能太轻薄。不能在包里压得肩膀酸痛，又不能三翻两翻就到了封底而且重看时立刻索然寡味。看着满墙的书，合适带上旅途的其实真没多少。

从另一个方面说，在旅途上因为完全没有别的选择，反而会安下心来把平时没耐心读的书一点点看完。因此有时买了什么密度比较大比较难啃的书，会先搁着，专等出门的时候带着读。

时下的出版业书越出越大越出越厚，特别喜欢的那种秀气的窄版32开几近凤毛麟角，像当年三联的白色封面小册子，漓江的法国文学丛书，甚至更袖珍的那套辽宁教育出版社36开巴掌大小的语文小品录，装在包里几乎没分量又经得住反复重读。而这种适合带出门的小书在如今的书店里是越来越难找到了。有时好不容易碰到本开本玲珑的书，还没看内容，就先在心里给这书多打一颗星。

好在，随着智能手机的出现，出门前已经用不着在书橱前纠结良久，不夸张地说，只需插上一条数据线，简直可以背着一座小型图书馆踏上旅途。记得几年前刚换手机的时候要出差一星期，黄昏上火车当晚就靠在铺位上干掉了两本小说，然而一点儿也不心慌，看着阅读软件列表上还没读的十来本书名，心里的笃定欣喜，像老地主看着自己丰年的粮仓。

就算不出远门，平常出门难免有排队等车等人的时候，那十分钟五分钟说起来

不长，只能发呆的话却着实难熬。张爱玲就在《封锁》里写：“他在这里看报，全车的人都学了样，有报的看报，没有报的看发票，看章程，看名片。任何印刷物都没有的人，就看街上的市招。他们不能不填满这可怕的空虚……”习惯随身带本书的人不多，但手机绝大部分人都会随身带着，公交车上和地铁里常常能见到拿着

手机或Kindle看书的年轻人，甚至可以说，电子阅读让更多人重新拾起了随时随地阅读的习惯。信息时代一直有人

在比较电子阅读和纸质阅读，其实，无论是纸本书还是电子书，一本书经典与否，起决定作用的是内容，而这内容是从纸面上抑或屏幕上读来并不重要。台湾作家唐诺在接受记者采访时也曾说过：“在我们生下来的时候，书的形态就已经是那个样子了，但三千年前的书不是这样的，孔子当年用的是竹筒。当年用纸来印刷书的时候，古人有没有感慨？肯定有。”——若说同样的内容只有白纸黑字装订成书才算是经典，而电子载体的必定是速朽文字，就和几千年前说论语在竹筒上才是经典一样荒谬。

当然，也有一些时候，内容无关紧要，重要的是载体。比如，一声“早安”在我们这里得到的反应，是条件反射的礼貌回应，还是会因为这句“早安”整整开心一天，完全与内容无关，只在于这声问候，是不是出自我们真心喜欢期待着的那个人。

读书习惯也会伴着成长慢慢改变。

不长，只能发呆的话却着实难熬。张爱玲就在《封锁》里写：“他在这里看报，全车的人都学了样，有报的看报，没有报的看发票，看章程，看名片。任何印刷物都没有的人，就看街上的市招。他们不能不填满这可怕的空虚……”习惯随身带本书的人不多，但手机绝大部分人都会随身带着，公交车上和地铁里常常能见到拿着

手机或Kindle看书的年轻人，甚至可以说，电子阅读让更多人重新拾起了随时随地阅读的习惯。信息时代一直有人

在比较电子阅读和纸质阅读，其实，无论是纸本书还是电子书，一本书经典与否，起决定作用的是内容，而这内容是从纸面上抑或屏幕上读来并不重要。台湾作家唐诺在接受记者采访时也曾说过：“在我们生下来的时候，书的形态就已经是那个样子了，但三千年前的书不是这样的，孔子当年用的是竹筒。当年用纸来印刷书的时候，古人有没有感慨？肯定有。”——若说同样的内容只有白纸黑字装订成书才算是经典，而电子载体的必定是速朽文字，就和几千年前说论语在竹筒上才是经典一样荒谬。

当然，也有一些时候，内容无关紧要，重要的是载体。比如，一声“早安”在我们这里得到的反应，是条件反射的礼貌回应，还是会因为这句“早安”整整开心一天，完全与内容无关，只在于这声问候，是不是出自我们真心喜欢期待着的那个人。

读书习惯也会伴着成长慢慢改变。

## 揣着图书馆出门

阿眉

在比较电子阅读和纸质阅读，其实，无论是纸本书还是电子书，一本书经典与否，起决定作用的是内容，而这内容是从纸面上抑或屏幕上读来并不重要。台湾作家唐诺在接受记者采访时也曾说过：“在我们生下来的时候，书的形态就已经是那个样子了，但三千年前的书不是这样的，孔子当年用的是竹筒。当年用纸来印刷书的时候，古人有没有感慨？肯定有。”——若说同样的内容只有白纸黑字装订成书才算是经典，而电子载体的必定是速朽文字，就和几千年前说论语在竹筒上才是经典一样荒谬。

当然，也有一些时候，内容无关紧要，重要的是载体。比如，一声“早安”在我们这里得到的反应，是条件反射的礼貌回应，还是会因为这句“早安”整整开心一天，完全与内容无关，只在于这声问候，是不是出自我们真心喜欢期待着的那个人。

## 十日谈

书的故事