

被册封鲜卑姓的隋朝皇帝

所谓丝绸之路，一般是指自西汉以来形成的绿洲之路，主要是从长安和洛阳，经由河西走廊至敦煌，再分两条：一是阳关，经鄯善，沿昆仑山北麓西行，过莎车，西出帕米尔，再由大月氏至安息（帕提亚和撒珊王朝），西通犁靬（今埃及亚历山大城），或由大月氏南入身毒（印度）；二是出玉门关，经车师前国，沿天山南麓西行，出疏勒，西逾葱岭，过大宛，至康居（阿姆河流域）、奄蔡（成海、里海北部草原）至地中海沿岸。

两汉之后，在这条路上唱主角的一度是鲜卑、匈奴的后裔及其旁支。东晋在南京一直偏安到公元 420 年，与之相伴的是此消彼长的五胡十六国。西域乃至蒙古高原、北方边疆的权力真空不断被源于匈奴、东胡等民族的后裔或旁支趁机角逐。匈奴、氐、鲜卑等民族先后问鼎中原，在北方各地建立自己的国家。随后，传统土族垄断了自魏晋至南北朝的所有政权，继而起的是关陇武将集团。东晋偏安时，河西军阀吕光征伐西域（小西域），几乎没费周折，就将焉耆、龟兹等 36 国纳入了东晋版图。隋朝开国皇帝杨坚的父亲杨忠，也曾被宇文护赐鲜卑姓为普六茹氏。

随后不长的一段时间内，阳关以西至今新疆境内的偏远地带也开始了新一轮的民族融合与迁徙活动。但散布在塔里木、准噶尔和天山南北的大小政权仍与中原保持着紧密的政治、军事和经济联系。在这一时期，当地的农、蚕桑、纺织、金石、皮毛业也有了新的发展。

6 世纪末，杨坚代北周建隋，立即拨乱反正、正本清源，站在了正宗汉族一边，并在裴矩、马悦等人的具体谋划与操作下，成功地分化了强大一时的突厥，击败了在青海方向的吐谷浑，将兵力和帝国的下属郡县开设在了伊吾、鄯善、且末、高昌等地。隋炀帝杨广在张掖召开了一次盛大的“国际”会议，西域 27 国国王及大臣等数千人参加，并以丰厚的赏赐和豪华的招待显示了隋朝的奢侈与富有。

从经略西域的努力与成绩来看，杨广是一个心怀高远梦想的人，他对边疆或者说疆

丝绸之路上的隋唐

◆ 杨献平

丝绸之路本身就是一种文明。从这条路上经过的人和事物都是文明的载体，哪怕是尸横遍野的杀戮之战。

土开拓有着超乎寻常的渴望。在他为期不长的统治期间，对高句丽、突厥和吐谷浑采取了积极的外交政策，并不惜诉诸武力（主要是采取分化拉拢和各个击破的军事策略）；与此同时，他还征服了叛乱的契丹、靺鞨和库莫奚等散居在东北地区的少数民族。

杨广的梦想及其努力没有错误，他想恢复秦汉时期的疆域，也想使周边的割据政权纷纷臣服，将秦朝始皇帝和他父亲的事业成倍扩大。但时不我待，新兴的隋朝还没有足够的积蓄和声威，以致在极短的时间内就耗尽元气。

就在杨广对西域虎视眈眈的同时，在独孤伽罗皇后身边长大的太原军阀李渊审时度势，起兵河东，不到几个月时间就占领了长安。没过多久，杨广就在江都被随行的宇文化及所杀。这是一个皇帝的悲哀，也是后世取笑他的基本话题和材料之一，但从史书记载来看，杨广始终是清醒的，一直到死，他完全可以守成自保，但他却采取了一种激进的方式，把谋之不易的煌煌王朝拱手送人。

一脉相承的继承人

618 年，作为群雄中最富有政治头脑的李渊迫使杨广的曾孙杨侗将帝位禅让给他，黄袍加身，成为另一个王朝的奠基者。杨隋到李唐政权之间有着太多相似或者说承继之处。以至后世学者在论述这两个朝代时，常常将二者并称，一体论述，如陈寅恪先生言：“李唐传世将三百年，而杨隋享国为日至短，两朝之



典章制度传授因袭几无不同，故可视为一体。”

中国一统，但李、杨、长孙等显姓和被陈寅恪先生称为关陇贵族集团的作用与影响并没有消亡，直到唐高宗废王立武之后，他们的影响才有所减弱。

不论是杨隋还是李唐，他们的政治利益规则的实际制定者和受益者，都有着太多的相同之处。

首先，在那个讲究出生门阀的年代，贵族一直盘踞在社会最高层，一般民众要出人头地、称王拜相，是一件比登天还要难的事情，即使有成功上位者，也必定首先要攀附于显赫的贵族，或者以“显姓”“望族”作为不可或缺的象征和依靠。

其次，从北周到隋唐帝国，其实还是一个整体。杨坚、李渊家族最初也都是以宇文护为代表的关陇贵族旗下的能人良将，在北周对陈的战争乃至为期不长的统治政权中，都起着不可忽视的作用。

再次，从宋武帝刘裕、北魏孝文帝拓跋弘、周武帝宇文觉、高祖武皇帝宇文邕等，到杨坚、杨广、李世民、李治，期间不过百余年的历程，但他们在各自的皇帝位置上都有所建树，并且令其后世直接受益。

第四，杨隋和李唐与时俱进的政治改革以照顾到广大人民的利益为出发点，是其政权稳固的重要原因，也是后世唐帝国能够达到极盛、并延续近 300 年的重要原因之一。

唐建立之后，面对的问题要比杨坚称帝时少一些，军阀们在李世民的打击下节节败退。在遥远的西域，焉耆龙突骑支国王是第一个向唐靠拢的。他解除了过往禁令，使得中原王朝与于阗乃至大小勃律、昭武九姓国等来往更为畅通和便利。但龙突骑支的这一友好作为遭到了高昌国王麹文泰的军事打击，并且在其境内大肆掠夺。这时候，西突厥是西域的最强势力，高昌王麹文泰必须无条件地依附于这个强悍的以狼为图腾的游牧民族。出兵袭击焉耆，显然是麹文泰效忠西突厥的一个实际表现。

麹文泰先时也曾与唐合作，并亲自率领臣僚前往长安参拜。但他最后可能受制于西突厥，并对李唐王朝判断失误，认为中原仍旧会是战乱一片，帝国的最高统治者鹿死谁手还不一定。他本身也是一个强硬的君主，认为每个部落和国家都有自己的发展和生存权利，不必要听命于某个更强者。这在麹文泰与奉李世民之命前往高昌问责的李道裕对话中尤为明显。640 年春，侯君集和薛万均的交合道大军开进高昌，俘获麹文泰并斩下了他的头颅。

从此，唐帝国开始了对西域的经略，并且作为一项基本国策和战略贯彻落实到玄宗后期（790 年）。这一政策无疑是促使丝绸之路繁盛的关键所在。正因为唐帝国对西域接连有力，使得唐帝国声威远播，陆上丝绸之路由此光华无限，名动千古。无论从哪个方面考察，隋唐丝绸之路都是一段恢宏的历史，也是陆上丝绸之路历史上兴盛的巅峰。丝绸之路因隋唐而浓墨重彩、光华四溢。

摘自《百科知识》2014 年第 8 期

致大四

朱慧君 李雨及



15.新年晚会的事就这么被定了下来

“光火锅也不行，坐不了几个人，烧烤吧，烧烤不受限制，冷餐会加烧烤，又小资，又热闹。”马悦来了一个中西合并。“马悦的主意不错，那就烧烤加冷餐会，我们要在这院子里放上一排的烧烤炉。”舒越做了个夸张的手势。“天呢，你是准备把全世界的人都邀请来吗？”许见幽默了一下。“那有什么，人越多不就越热闹吗？”舒越做事从来都是异想天开的：“不妨我们在微信群里做个广告，看看有多少人愿意参加？”“可是我们的院子就这么大，人来多了怎么办？”许见问。“缺少创意吧，人多了可以想办法呢，比如动员邻居一起参加，把他们家的院子也贡献出来，再不行可以去绿地广场什么的，或者干脆以学生会的名义在复旦的校园里办。”舒越想出来的主意都是大手笔。“赞同！赞同！”大家纷纷表态。

“好，就这么定了，我干脆去复旦的校友网上发帖，看看有多少人。”许见的积极性马上就被调动起来了：“对了，我们能对来宾收点费吗？”“收费麻烦，我们准备基本款的菜，其他的每人带个菜来就行。”马悦建议。

新年晚会的事就这么被定了下来。

说干就干，我和舒越当天就忙开了，我们在网上订购了大量的火腿、香肠、面包、水果等食品，许见在网上一发帖，报名的同学蜂拥而至，形势一片大好，兴奋得许见天天守着网页点人数。“刚才又有十五人报名了！”“今天已经超过百人了，天啊，我们太有号召力了，都挤我们这儿凑热闹来了。”许见不停地发布网上新闻，并且添油加醋。

“我看是因为大家要毕业了，很多人要离开复旦了，舍不得离开了。”舒越说。“是啊，时间真快，我们都已经是大四的学生了，就要毕业了，真快！对了，为我们这次迎新年的活动设一个主题吧，就叫……”没等我说出来，马悦就抢着说：“让友情地久天长。”“是啊，还有半年就要毕业了，要各奔东西了。”

“你们别说，原来我也并不觉得大学的同学对我有多重要，很多时候我都不住校，在外

面玩，可现还有半年要毕业了，要离开复旦了，才觉得复旦的每位同学都那么的可爱。”马悦不由得发表临毕业感言。

“每个人都有这样的体会，得到的时候都不太懂得珍惜，只有失去了才后悔自己失去了人生多少重要的东西。”我感慨道。

“所以，这一次一定要把气氛搞得特别煽情，让每个人都永生难忘。”舒越充满情调地对天发誓。“可是离毕业还有半年呢，就搞得生离死别似的，过了吧？”许见笑。“这你就懂了，等到毕业的时候，很多人提前出国，或到外地实习去了，不在学校了，根本凑不齐人，不如多搞几次，分批搞，反正也是找个理由让大家聚一聚，也不在乎多一次少一次。”我说。“计划赶不上变化，那么多人呢，看来这里待不下，我们也得调整计划，去复旦校园办了。”舒越几乎是兴奋地说。“那我们搞篝火晚会如何？”我建议。“好啊，好啊。”麦可高兴地连连赞同。“这事由雨辰负责，正好她也是文艺部部长，我们大家全听你的安排，给你打下手。”舒越说。

12 月 31 日八点不到，足球场上就已经聚了五六十人，尽管天气有些冷，但大家围着篝火一起烧烤、聊天、跳舞，玩得不亦乐乎。还有同学打开了 iPad，收看元旦晚会。

很有意思的是，一个小时后，当大家喝足吃饱后，就自然地分成了三个圈子，一个是实习找工作的圈子，大家在一起交流找工作的体会；一个是考研的圈子，大家在一起谈的则是考研的题型；还有一个就是申请出国的圈子，大家议论的自然就是考托福、考 GRE，申请学校之类的事了。有同学问我们为什么那么热衷于出国留学，那会很辛苦的。我不假思索地回答：“就是想趁年轻的时候多学点东西，去领略一些西方的社会和文化，学习他们先进的科学技术，以便更好地报效国家。”马悦不由得感慨，看来今天的守岁既是一次增进友谊的联谊会，也是一场人生讨论会。

四个小时的聚会很快就过去了，十二点马上要到了，晚会开始倒计时：9、8、7、6、5、4、3、2、1，“新年快乐！”在场的同学一起跟着叫了起来，互相握手、拥抱，祝福。“最炫民族风”的音乐响起了，大家自发地排成方阵，跟着节奏跳了起来，顿时，足球场上一片欢乐……

24.“少为妙”

酒也类似，有人说酒对健康有点好处，偶尔饮点酒倒真的没什么大碍。老祖宗就批评了“以酒为浆”，喝酒上瘾，肯定会导致健康大灾难。其实，2007 年版的世界癌症研究基金会《饮食指南》已明确强调“含酒精的饮料都是有害的！”当然，临睡前喝一两左右黄酒或葡萄酒，对健康也许是有一定帮助的，但仅限一、二两。至于其他坏习惯还多得很。比如嚼槟榔可导致口腔黏膜癌等等。饮食中的偏食会致病。包括纯素食主义也不是很合理，因为人体需要的必需氨基酸有的只能从动物蛋白中获取……诸如此类，都需要重视。

控制欲望。俗话说：“肆欲无度，养生大敌”。养生从养性开始，养性从控制欲望做起！控制欲望，又叫“管理欲望”，这是保健防病、守住健康所必须强调及做到的。人的欲望无穷无尽，包括对物质的占有欲，对权力的垄断欲，对钱财及异性的霸占欲，对他人的操控欲，过于亢进的性欲，过于追求极致精美的食欲，以及太强的表现欲、窥探欲等等，这是导致疾病的重大问题之一。

南宋名医朱丹溪就指出：欲望对人来说，既是动力又是危害！人不可以没有欲望，没有欲望，生机就不旺盛；就没有内在动力；但欲望太盛，又会戕害元气，导致百病。他把驱动欲望的力量称为“相火”，认为“相火”太弱，生机脆弱，活力不足；“相火”太旺，则五脏根基动摇，百病变生。从生理角度看：这些欲望既是种生物学本能，人无法完全摒除，但过分又会有害健康。因此，我们强调要“控制欲望”“管理欲望”。因此，欲保健防病、守住健康，就要从控制和管理欲望开始。

“少为妙”。托名华佗的《华氏中藏经·劳伤论》中在讨论如何守住健康时，就强调：“调神气、慎酒色、节起居、省思虑、薄滋味者，长生之大端也。”其中体现一个基本原则：很多事宜，“少为妙”！明朝著名医师，曾任朝廷内府大御医（相当于医学总监）的龚廷贤，在其养生名著《寿世保元》中也强调：“薄滋味、省思虑、节嗜欲、戒喜怒、惜元气，简语言，轻得失，破忧沮，除妄想，远好恶，收视听”为养生

原则。这些，都体现了一个精神：养生需要“守道、节樽”。“守道”讲究遵循规律，“节樽”则强调有所克制，“少为妙”。

这可以说体现在诸多方面，饮食“少吃一口，多活一天”；劳作，需要，但不可太疲；欲求，有所克制；切莫贪得无厌；性欲，不可放纵；七情，动而中节；郁怒，随怒随消；说话，省言简语……可以说，涉及生活的方方面面。

简单说，今天的养生保健，“少为妙”依然有其指导意义。例如，仅就与饮食烹饪有关的，就涉及：

少糖：现在研究表明：糖和盐被称为白色毒品，多吃于健康有害。我们所说的和肿瘤相关的临床调查提示：城市里常见的癌症，患者在发病前往往有个特点，好吃高糖饮食，比如糖果类、精美糕点等。糖的摄入过量可导致脂肪肝、高血脂、高血糖、冠心病、高血压以及部分癌症，这是路人皆知之事。故须控糖的摄入。

少盐：盐的过量不仅可直接促进高血压形成，而且还可对某些消化道肿瘤的发生，起着推波助澜作用，故盐也需要控制。世界卫生组织推荐的盐的每天摄入量，最好是 6 克或 5 克以下。然而，我们全国人均每天盐的摄入量达到了 11 克，超过了一半。因此，中国是个高血压大国，这和这不能说是没有关系。

少油脂：控制油脂也一样。我们知道，以前贫穷时代人们买肉是买含油脂多的肥肉；后来，知道了动物油脂不行，开始喜欢用素油。现在研究表明：植物油脂进入体内也会转化，因此同样不可过量。世界卫生组织推荐的植物油脂摄入标准量是每天 25 克以下，中国现在每天人均消耗量是 44 克，也超过了一半多。

控制调味品：调味品可以使食物味道鲜美，但也会带来很多问题：比如说，味精（谷氨酸钠）就是一个广遭质疑的问题。有研究认为：谷氨酸钠的摄取过量，可能会导致胃癌和其他内脏疾病，还可能引起脱发、口干、视力障碍等。又如，火锅往往靠大量调料，常吃火锅，会埋下许多疾病（特别是消化道疾病）的祸根。至少，科学合理的饮食，应该包括减少对各种调味品的添加。除天然调味品外，人工合成调味品更是需要注意。控烟少酒就更不用说了！

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

