

阅读古诗词 该读哪些书

央视近日播出的《中国诗词大会》在引起收视热潮的同时,也带动了相关古典诗词图书的阅读不断升温。中华书局通过微信平台发布的《中国诗词大会命题参考图书》同样受到读者的欢迎。

《唐诗三百首详析》

喻守真 编注 中华书局 2005年9月

推荐理由:在诸多唐诗选本中,喻守真版的《唐诗三百首详析》并不算最好的,然而,该选本在清代作为童学蒙书却流传甚广。喻守真是民国时期中华书局的一位编辑,曾参与《辞海》的编辑。他毕生习文,擅长长注释,尤以注释《唐诗三百首详析》闻名,这个版本以考证审慎,表达扼要,文字流畅,广受读者好评。初版于1948年,印数已超百万册。

《宋词三百首详析》

郭伯勋 编著 中华书局 2015年11月

推荐理由:体例、鉴赏方式等与受到普遍欢迎的喻守真《唐诗三百首详析》完全一致,故结为姐妹篇发行,以满足广大诗词爱好者的需求。郭伯勋版的《宋词三百首详析》依上辑村民重编、唐圭璋笺注之1979年新1版《宋词三百首》为据,有平仄注释,注解详细,适合初学者。

《叶嘉莹说诗讲稿》

叶嘉莹 著 中华书局 2015年1月

推荐理由:中国古典文学专家叶嘉莹先生幼年即学习古典诗词,后在加拿大讲学多年,对中国古典诗词及中西方文艺理论涉猎颇深。此书是叶嘉莹融汇古今中外文艺理论之精华,对中国古典诗歌的全新解读,新颖而不偏颇,深刻而不深奥。

《人间词话》

王国维 著 徐调孚 校注 中华书局 2009年6月

推荐理由:中国古典文学批评里程碑式的作品,集中体现了著名学者王国维的文学、美学思想,精义迭出。书中提出了具有完整的理论结构和丰富内容的“境界”说,向来极受学术界重视。徐调孚先生的校注本被认为是最为完备的《人间词话》版本,至今仍不失为一本很好的普及性读物。

《诗词格律》

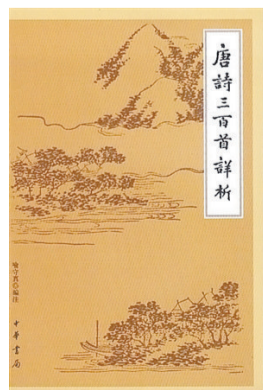
王力 著 中华书局 2009年5月

推荐理由:王力先生讲解中国古典诗词格律的名作,自出版以来,售出几十万册。因作者的初衷是将诗词格律作为一种基本知识告诉读者,故而简明扼要、深入浅出、便于学习是其最大的特点,也是本书长期受到读者好评的原因。

《毛泽东诗词欣赏》

周振甫 著 中华书局 2010年4月

推荐理由:这个版本是由周振甫先生创作的,对毛泽东诗词从艺术和思想方面进行赏析的著作。作者结合毛泽东同志生动而丰富的革命生活及所处的时代背景分析阐释其诗词的意思,真切品味蕴含在诗词背后的精神;从艺术提炼的角度欣赏作品运用的各种艺术手法。在具体的赏析过程中,作者又对诗词常识作了细致生动的介绍,无疑对传播古典诗词知识大有意义。(刘悠扬)



《汪芳说 血管清爽活百岁》

作者:汪芳
出版社:江苏凤凰科学技术出版社

10个心梗,9个可以被预测;6个心梗,5个可以被预防。和身体的其他问题一样,血管的健康并不是我们无能为力的,生活中吃穿住行、睡眠、情绪等都影响着血管的弹性与清洁度。作为一名资深心内科大夫,汪芳教授结合自己几十年的临床经验,用讲故事的方式,以最浅显的语言给大家讲解普通读者最需了解的心血管知识。

高尿酸:心血管疾病的帮凶

小故事大声音

即使在不缺吃穿的时代,影视剧里“大口吃肉,大口喝酒”的情节,也会轻易掀起内心的波澜。鲜美的食物让贪吃的人欲罢不能,只好打个饱嗝之后再去看美味背后的地沟油、防腐剂、农药等一堆煞风景的东西。而我要说的是,即使在“绿色食品”中也普遍存在的一种物质——嘌呤。

肉、海鲜、动物内脏和啤酒、肉汤等富含嘌呤,嘌呤代谢后会产生尿酸。在临床上,空腹血清尿酸一般男性 $>420\mu\text{mol/L}$ 、女性 $>360\mu\text{mol/L}$ 即可确定为高尿酸血症。

那么,问题来了,尿酸高容易引起痛风,并对心血管系统产生影响。有证据表明,尿酸增多可在一定程度上助长动脉粥样硬化的形成。另外,尿酸增多还会加剧血小板聚集和钠的吸收,容易引发急性冠脉综合征患者冠脉内形成血栓。

我接诊过数十个身家不菲的老板,他们在直观上有一个共同的特点——身宽体胖,一经化验都有高尿酸血症。

聊天说病

从严格意义上讲,高尿酸血症是不能根治的,需要维持治疗。对于高尿酸血症的走向,不论是尿毒症还是心血管疾病,都应当引起足够的重视。

高尿酸血症“偏好”以下人群:60岁以上的中老年人,肥胖的中年男性和绝经后的女性,高血压、动脉硬化和糖尿病患者,原因未明的关节炎、肾结石患者,有高尿酸血症家族史的成员,长期吃肉和饮酒的人。

高尿酸血症与冠心病

早在1951年,国外学者就发现尿酸水平与心血管病死亡率呈正相关,尤以缺血性心肌病死亡的患者中的尿酸水平最高。当尿酸值超过 $480\mu\text{mol/L}$ 时,对心脏的损害是显著的(结构改变和功能受损)。

高尿酸症可增加冠心病患者(尤其是女性)的死亡率,尿酸水平每升高 $59.5\mu\text{mol/L}$,冠心病死亡危险性增加48%;尿酸 $>357\mu\text{mol/L}$ 者更易患上冠心病。

高尿酸血症与高血压

高尿酸血症与高血压息息相关:在原发性高血压人群中,即使没有其他并发症,也有近30%的患者伴有高尿酸血症。多年临床总结发现,尿酸水平每增加 $17\mu\text{mol/L}$,发生高血压的相对危险度就会增加13%。2007年MRFIT(多种易患因素干预试验)研究显示,血压正常的高尿酸血症男性,连续随访6年,发展为高血压的风险,比正常男性高出80%。

高尿酸血症与心力衰竭

尿酸 $>565\mu\text{mol/L}$,心衰死亡率升高,且尿酸值越高,心衰患者死亡率越高。如尿酸 $>800\mu\text{mol/L}$ 者较尿酸 $<400\mu\text{mol/L}$ 者死亡率提高18倍。尿酸升高往往预示着动脉硬化发展的,且尿酸的血浓度越高,血管病变也就越明显。

防治有“方”——口下积“德”

我国尿酸值过高的人多达1.2亿,10年内增加了10倍。不论患者是否合并其他危险因素,高尿酸都能导致心血管死亡率上升。然而,有些患者的尿酸很高,身体却无任何不适,这也给防治工作带来困难。

治病讲究防患于未然,饮食控制和运动疗法是防治高尿酸血症的基础,所以大家除了每天坚持至少30分钟的中等强度运动,还要口下积“德”:日常饮食应以低嘌呤食物为主,除了少吃薯片、饼干、紫菜和香菇等,还要严格控制含脂肪量较多的肉类及动物内脏的摄入;至于腌制食品、香辛料和碳酸饮料等,也最好不要吃;含钾高的食物对于防治高尿酸血症比较有利,比如西红柿、西蓝花、香蕉、木瓜和芹菜等。另外,告诉大家一个去嘌呤烹饪秘方——食用前先用焯水焯一下。

吃的东西选对了,但也不能吃太饱,可以多喝点儿水。我建议大家每日饮水量在1500毫升以上。

如果在改变生活方式后,尿酸仍然高于正常值,或者尿酸升高合并心血管危险因素(尿酸 $>471\mu\text{mol/L}$),无合并症但尿酸 $>530\mu\text{mol/L}$ 的患者,都应尽快到医院就诊,在医生的指导下服用药物来降低尿酸。