

# 70年风雨历程的成功密码

□ 华景

的统一中把握70年风雨历程的成功密码。《大学》有言：“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”伟大的历史进程必然要有伟大的领导核心来引领，近代以来国人面对百年未有之大变局，各种救国思想层出不穷，各种政治派别粉墨登场，但最终都走向了失败。历史早已证明，缺少了马克思主义理论的科学指导和中国共产党的坚强领导，民族复兴的进程只会沦为“空想”。这套丛书认为，始终坚持中国共产党的领导正是我们实现历史变革的成功密码之一，正是在中国共产党领导人民不懈奋斗的历程中，实现了中华民族从站起来到富起来再到强起来的伟大飞跃，迎来了实现中华民族伟大复兴的光明前景。

《跨越》坚持价值论的观点，从价值与逻辑的统一中把握70年风雨历程的成功密码。人类的认识活动主要分为两类：一类是事实判断，一类是价值判断。事实判断解决“是什么”或“有什么”的问题；价值判断解决“应

当什么样”或“要什么”的问题。《跨越》这套书不仅对历史进程进行事实分析，而且对历史进程进行价值探究，注重在价值与逻辑的统一中揭示新中国的成功密码。紧紧依靠人民正是我们70年来取得伟大成就的又一成功密码，《跨越》系列丛书对此也进行了深刻说明。本套丛书认为，新中国发展的轨迹是人民创造的；历史的紧要关头是人民理性选择了社会主义；民族复兴的伟大梦想归根结底是人民的梦想，也只有依靠人民才能够变为现实。本书牢牢立足于人民观点和人民立场，深刻揭示出人民群众始终是我们党的依靠力量，实现人民对美好生活的向往始终是我们的价值追求。

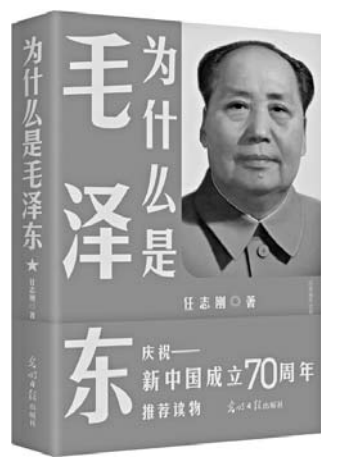
《跨越》坚持实践的观点，从实践与逻辑的统一中把握70年风雨历程的成功密码。马克思有一句经典的名言：“哲学家们只是用不同的方式解释世界，问题在于改变世界。”一切远大的理想和目标，不经实践都不能成为现实，伟大梦想的实现，既不是从天上掉下来

的，也不是别人恩赐的，只能靠自己奋斗争取。《跨越》系列丛书从实践与逻辑相结合的高度，总结出了70年伟大历程的方法论经验，就是坚持不懈的奋斗，同时也对未来作出了方法论的指导，就是继续坚持不懈的奋斗。本套丛书围绕弘扬奋斗精神、提供奋斗动力、掌握奋斗方法进行了系统论述，提供了实践路径分析。

丛书揭示了不懈的奋斗正是新中国70年来实现繁荣富强的成功密码，是我们在今后发展过程中必须长期坚持的方法论原则。

本套丛书最终说明，中国共产党的光荣历史进程合乎理性的选择，并为实现伟大的梦想奠定了基础，而这一切都是在不懈的奋斗中实现的，将来的成就也要在新的不懈奋斗中才能实现。

《跨越》  
崔友平 等编著  
北京联合出版社



《为什么是毛泽东》  
任志刚 著  
光明日报出版社

该书讲述了毛泽东的开蒙、求学过程，以及他经历的一系列重大事件，直至建立了一个伟大的共和国。作者将重点放在分析毛泽东为什么能够获得成功，试图探讨他诸多重大决策背后的深意。



《此时此地》  
[美] 保罗·奥斯特 [南非] JM库切 著  
人民文学出版社

两位世界级文学大师，一段意想不到的友谊，三年不断的书信往来。库切是来自南非的诺奖得主，影响了无数作家的创作；保罗·奥斯特是来自美国的文坛巨头，当他们相约通信三年，将激起怎样的思想火花？



《印象巴黎》  
[加] 罗斯金 著  
社会科学文献出版社

一群艺术家在法国艺术机构的蔑视和嘲讽之中，展示了他们的第一批画作，而这些印象派的画作会成为历史上最受欢迎的艺术品。

## 传递真善美和人性光辉

□ 张殿武

近日，由山东师范大学教授、博士生导师王万森主编的《厉彦林乡情散文研究》，由山东人民出版社正式出版。

《厉彦林乡情散文研究》主要是对厉彦林的乡情散文创作进行系统研究解读，有综论、名篇赏析和创作谈、访谈录，收录了张炜、邱华栋、李一鸣、王兆胜、石英等文学名家和晓林、贺茂之、何中华等文史哲专家的评论，同时附有厉彦林散文发表目录、获奖篇目、入选教材教辅和被选为中考试题、模拟试题情况。寻觅他创作“赤脚医生”的一路脚印，明确他在沂蒙派文学、沂蒙派作家群中的角色定位和文本价值，对于深入研究他的创作轨迹和文学艺术成就提供了重要依据和资料。

厉彦林是我省颇有影响力的散文作家，从沂蒙山走出的厉彦林，尽管离乡多年，但故乡

的山水人物从未远离他的视线。他的创作里，总是闪现着故乡的影像，作品也传承着沂蒙文化的仁和善良，阅读厉彦林的散文作品会发现，他始终都以淳朴自然的文字回望着故乡。他坚持业余文学创作四十多年，始终扎根沂蒙故土，贴近民情民心，讴歌亲情乡情，崇尚人品与文品统一，继承和坚持现实主义创作手法，追求朴素自然的艺术风格，讴歌、传递真善美和人性光辉，作品受到读者的普遍欢迎和好评，被誉为“厉彦林现象”。已出版诗集《都市庄稼人》《灼热乡情》和散文集《春天住在我的村庄》《地气》等8部，作品数次获奖。

《厉彦林乡情散文研究》  
王万森 主编  
山东人民出版社

## 《水浒传》里的微尘众

□ 夏丽柠

智深、李逵、吴用，以及李鬼之妻、卢俊义之妻来写市井，写的就是茶余饭后之事，着重写武大郎、潘金莲和郓哥等人；渔樵，写的是闲笔。先说武松，再写金圣叹，最后唏嘘了一下自己创作这本书的文思，可以看作是一种用尽真力之后的寂寥。

必须承认，王路在阅读《水浒传》的过程中是有发现的。至少他在文章中阐述武松比林冲聪明；李忠为人尤其厚道；鲁智深虽为出家人，却有俗世的一面。这些洞察力都很精准。况且身为酒肉穿肠过的花和尚，佛祖根本也没在心中留过。这也侧面反映了施耐庵对佛家的看法。

但王路却不会醉心于只做“表面”文章。他的书里一定得有“重磅炸弹”才行。比如他说李鬼之妻，一个生活那么困苦，却头戴簪花，语态轻盈的妇人，心思不密，又热爱生活，何来杀夫之祸？反之，李逵的心眼儿是不

是显得又脏又小了呢？由此，也不难引申到下一章“李逵之孝”。他硬要背老母上山，不让其与兄同住，是真孝还是假孝呢？老母亲在山上被猛虎吞噬，是天灾还是人祸，是咎由自取还是宿命枉然？

王路看似很喜欢武松这个人物。书中花费了将近三分之一的笔墨，由武松这个人写开去。就像画国画，宣纸上洒了一滴墨，晕染开了，一发而不可收。虽然王路极力想说明潘金莲杀武大郎是被逼无奈，祸起于武松。武大郎之死，是人生必然，但在人类社会里，我们不能为任何杀人凶手开罪辩护，哪怕在小说里，人类互害也是不能容忍的。

一本书，无论写什么，都是一家之言。《水浒传》是经典，永远不会白看。

《水浒白看》  
王路 著  
海天出版社

## 会减压，得自在

□ 邓勤

决定你人生高度的，就是抗压力。具有抗压力的人通常是充满希望、积极乐观的。他们从不放弃，特别自信，即使在没有别人的帮助下也可以独自做事，而且能够做成事。我们在工作或生活中面对各种各样的压力，如果我们不能化解这些压力，那么我们的生活将变成一团乱麻。

抗压力越强的人，越能够承受职场、生活中的压力，成功应对挑战。美国著名心理学家道格·亨施长期致力于研究抗压力，提升人们的幸福感。道格·亨施最新出版的《如何成为一个抗压的人》包括《让抗压力成为你最优秀的品质》等九章，作者根据他40多年的专业研究和20年的专业实践，从增强灵活性、保持乐观、培养好奇心、学会鼓舞、寻求外部支持等五大方面，详细讲述了培养抗压力的技巧，帮助你成为一个“能抗事儿”的人。

作者在本书中理论联系实际，针对相应技巧，列举了大量案例。譬如他谈到，小学作文教师吉姆在一个富人区执教。这个学区的家长大多是受过高等教育的富人。吉姆经常受到这些家长的质询。他的教学方法受到质疑，他的评分总是引起家长不满，对学生课业提出补救的建议也会受到怀疑。吉姆没有把这种争论加剧演变成一场战争，而是向家长强调他自己也是一名家长，因此，具有教导孩子并且给他们提出建议的资质。因此，吉姆一边听取家长的建议，一边依靠自己在教师岗位上多年的经验而勇敢地站了起来。如果吉姆没有及时化解这些压力，那么他很可能失去这个工作机会。

作者认为，绝大多数具有抗压力的人身上具有共同的特质：他们拥有应对任何状况的信心和希望。他们并不是盲目乐观，而是知道自己拥有能够化险为夷的资源。具有抗压力的人能够从经验中学习，在困难面前从不躲闪，也不会因为在挑战中退缩。当挑战来临时，具有强大抗压力的人可以愈战愈勇。与其抱怨时局之艰难，恐慌可能出现的问题及其带来的可怕后果，不如将情景进行重构，使之变成对自己能力的考验或者游戏。从而，最终打破我们常说的“好吧，我已经尽力了”或者“这是没办法避免的”之类的困境。

《如何成为一个抗压的人》  
[美] 道格·亨施 著  
北京联合出版社



### 速读

#### 口腔菌群紊乱引发心脑血管病

现代的生活方式，吸烟、喝酒、暴饮暴食等都可能对口腔菌群造成紊乱，进而对口腔健康及全身健康造成不利影响。研究发现，口腔菌群紊乱除了会导致龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病，还会引起心脑血管疾病。

有流行病学统计显示，口腔细菌与冠心病之间存在关联，实际上，引起牙周病的细菌，还具有凝血作用，导致血液变稠，从而增加了心脏病发作或卒中的风险。

#### 口腔菌群与血压

口腔微生物和食物一起还可以影响人的血压。有一项非常有意思的研究发现，给健康受试者使用7天含有抗菌药物的漱口水，杀死口腔微生物后，这些人的血压就会持续升高。而血压的升高跟一氧化氮(NO)的产生相关。一氧化氮(NO)可在机体内皮细胞中一氧化氮合成酶(NOS)的作用下合成并分泌，它可以扩张血管及舒张平滑肌，从而增大血流量并降低血压。而口腔中的微生物就可以合成NO，当食物中的无机硝酸盐及亚硝酸盐经口腔菌群分解后可以作为体内合成NO的来源。但是当口腔中产NO的微生物被杀死或抑制后就会降低NO的含量，进而引起高血压。当把产生硝酸盐及亚硝酸盐的细菌重新定植在口腔后，血压就能恢复正常。

心脏病发作时经常服用的速效救心丸——硝酸甘油需要采用舌下含服的方式快速起效，而硝酸甘油起效的方式就是在进入体内后转化为NO，最终起到扩张血管、舒张平滑肌的目的。

未来或许可以通过专门给心脏病患者定植能够高产NO的菌株，在必要的时候给患者服用

## 口腔菌群影响人体健康

□ 小林 整理

NO的前体就可以了。那些血压比较高的人，可能是口腔中产NO的菌较少，可以适当补充这一类的细菌，从而达到降低血压的目的。

更多时候，还是需要我们严格控制抗菌物质的使用，避免滥用漱口水，减少不必要的清洗口腔次数，维护口腔健康，并且还要避免滥用抗生素，因为它们都会引起口腔微生物的减少，从而增加机体高血压的风险。

#### 口腔菌群影响糖尿病

牙周疾病和糖尿病关系也很密切。日本有一项调查，他们对年龄为75至80岁的14551名老人进行了统计，结果发现与没有接受牙周治疗的患者相比，那些接受过牙周治疗的老人2型糖尿病的发病率显著降低，并且只要接受过牙周治疗，无论治疗天数有多少，糖尿病的发病率都显著降低。研究还发现，接受牙周治疗后，糖化血红蛋白都出现了明显下降。

糖尿病与牙周病的关系是相互的，这两种病相伴而生，相互促进，相互影响，而口腔微生物在其中可能扮演了重要角色。有人在小鼠身上进行了实验，发现患了糖尿病的小鼠在血糖升高之前的阶段，其口腔中微生物的构成与健康小鼠相似；当糖尿病小鼠出现血糖升高症状之后，口腔菌群也随之发生了变化，并且糖尿病小鼠也出现了牙周炎，包括牙齿骨质缺失等症状。

糖尿病和牙周病的联系已经有大量的文献记录。糖尿病患者血糖较高，伤口的愈合能力比较差，一旦患牙周病，出血的风险更高，也更容易治愈。相应的，患上牙周病，也会使糖尿病患者的血糖水平更难稳定。因此，要想控制好血糖，除了要找内分泌科大夫，还要去看看牙医。保持口腔卫生和牙龈健康对糖尿病患者至关重要。

#### 口腔菌群与肺部疾病

口腔和肺部疾病也存在关联。口腔和呼吸道是直接连通的，有时候喝水会呛到肺里就是咽喉部的控制气管和食管的内膜膜关闭错误引起的。因此，口腔细菌和肺里的细菌会相互影响。口腔健康会减少肺炎的发生，并且有研究在肺囊性纤维化患者的肺中找到了与他们口中相同的细菌。

#### 口腔菌群影响生育

口腔微生物还会影响生育。在准备怀孕时，医生一般都建议母亲先看看牙医，把口腔的问题先解决掉，其中一个原因就是跟口腔微生物有关。如果一位母亲患有口腔疾病，口腔中的细菌将有机会通过血液循环抵达子宫。有一种具核梭杆菌是和牙周炎密切相关的细菌。有研究发现，给怀孕小鼠静脉注射具核梭杆菌后，很容易引起流产，说明口腔中的特定微生物跟生育有关系。流行病学的调查也发现胎儿体重过轻、早产、不孕不育和死胎等不良妊娠结局或妊娠并发症与牙周炎有着密切联系。这种口腔中的具核梭杆菌也是与结直肠癌密切相关的菌，这种菌的存在会明显增加患结直肠癌的风险。所以，肠道癌症有可能起始于牙周炎。

#### 口腔菌群与神经系统疾病

除了上面提到的这些疾病，一些神经系统疾病也与口腔菌群有关。帕金森是一种常见的神经系统变性疾病，老年人多见，平均发病年

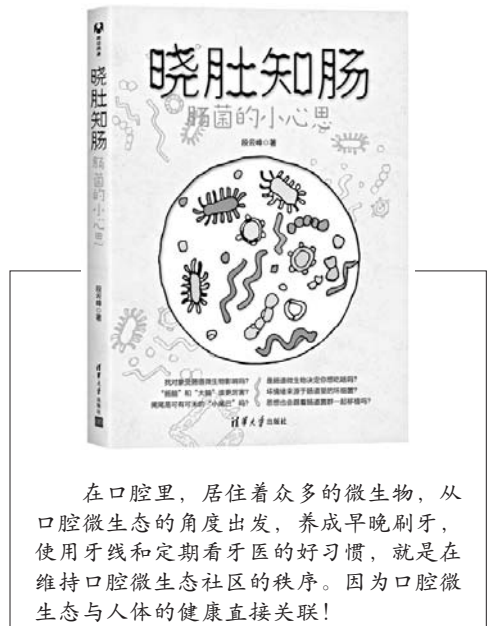
龄为60岁。据统计，全球帕金森患者有近500万，其中一半来自中国，我国65岁以上人群帕金森的患病率大约是1.7%。至今，这种病因未明。目前的研究发现，帕金森病人除了肠道菌群与健康人不同之外，口腔菌群也与健康人不同。有研究收集了帕金森症患者口腔菌群样本，结果发现，帕金森症患者的中普氏菌科、梭杆菌科、乳杆菌科和科氏杆菌科显著增加，而罗氏菌、钩端菌和放线菌显著降低。

#### 食物影响着口腔里的菌群

影响口腔微生物组成的重要因素应该是食物，我们每天吃的东西，只要进入嘴巴都会有一部分跟口腔里的菌群共享。所以，口腔中的菌群与食物构成应该存在密切联系。有人收集了182名受试者的口腔冲洗物并检测了其中菌群的组成，结果发现食物中饱和脂肪酸及维生素C的摄入与口腔菌群的数量和菌群的多样性有关，其中，饱和脂肪酸摄入越多，口腔中变形菌门及梭杆菌门的相对丰度更高，而维生素C及其他维生素(如维生素B和维生素E)含量越多，口腔中梭杆菌纲等细菌也越多。研究还发现，乳杆菌科的丰度越多，血糖负荷也越高。

#### 胎盘菌群来自口腔？

近年来，一直争论不休的一个问题就是，人们发现胎盘并不是无菌的器官，而有着自身的内生微生物。奇怪的是，胎盘微生物组成根本不同于阴道微生物，而与口腔微生物最接近。这可能是因为胎盘是母体的血液和胎儿血液交换的地方，而母亲血液又直接受口腔黏膜的影响，这就导致两者之间的菌群可以互通有无。当然，关于胎盘是否有菌的争论仍在继



续，有人质疑取样过程造成了污染，有人拿出了多项证据显示胎盘的确有菌，并且数量和种类还不少。但无论胎盘有没有菌，口腔黏膜和胎盘直接的联系是客观存在的。

#### 靶向抗菌，调节口腔菌群？

人们一直在寻找可以靶向精准控制微生物的方法。目前来看，通过人体的共生菌来防止或抑制致病菌的定植，而不是采取杀菌素、抗生素来杀死致病菌更符合口腔微生态的实际情况，采用靶向性的以菌制菌、以菌抗菌的疗法可在去除关键致病菌的同时，重建健康菌群。这种靶向性抗菌疗法的策略包括：通过挖掘具有特异性抑制病原菌的活性菌、采用CRISPR等基因编辑的方法靶向病原体特异性基因、开发靶向性药物递送系统、生物膜分散等。

《晓肚知肠：肠道的小心思》  
段云峰 著  
清华大学出版社