

作者：
(俄)赫尔岑
译者：项
星耀
版本：后
浪|四川人民
出版社

赫尔岑，一位俄国思想家，被以赛亚·伯林称为以“业余的学者”身份改变了俄国思想进程的人，用了15年时间写成了回忆录《往事与随想》。更难得的是，赫尔岑的那份在世界上造成影响的思想，并非冰冷的理念或哲思，而是一种有血有肉、能让人感受到温度的俄国式思想。他曾经和友人们争相阅读黑格尔、费尔巴哈等德国哲学家的著作，接触西欧的社会政治著作，期望着能以此在黑暗愚昧的沙俄时期找到自由与真理，但赫尔岑没有直接借用西方的思想概念，他认为这无异于头颅嫁接，不伦不类，他的抽象思想与真实的生活经历互相喷射，这是《往事与随想》能触动大量读者的原因。

在《往事与随想》中，赫尔岑时常对自己的见闻发出一些评论的声音，那些沙皇政权里的官僚、知识界的投机分子、碌碌无为的小人物、贫困的农民……每一个人物都是理解俄国灵魂的窗口，尽管有时，这些窗口灰尘遍布、锈迹斑斑，但赫尔岑坚信在窗户背后有一片广阔的天空，个体的自由、道德的尊严、民主的社会……他相信这些具有普适性的价值会给俄罗斯人带去光明。

盘点《延禧攻略》中的中医误区



▲图片来自网络

伴随着宫廷剧《延禧攻略》的热播，剧中的一些细节引起了大家的争议，其中，中医又“背锅”了。

疑点一：枇杷新叶有毒？

剧中女主角魏璎珞遇到的第一危及性命的“闯关游戏”就是，因帮助愉贵人找出害她流产的凶手，而大胆说出“枇杷老叶无毒，但枇杷新叶有毒”的理论。

南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任中医师颜延凤说，枇杷叶在中医古籍的药性描述中没有“有毒”的记载。比如《名医别录》《药性论》《滇南本草》等中医古籍中记载的枇杷叶都没有注明其有毒，一般认为枇杷叶药性微寒，味比较苦辛。

颜延凤说，枇杷叶如果作为药用，是需要经过炮制的，不能直接使用，否则会有很多副作用。枇杷叶炮制的时候，一般要除去绒毛，用水喷润，切丝，干燥。比如南朝·宋时著名药物学家雷敫所著的《雷公炮炙论》中详细记载了其炮制方法：“采得枇杷叶后，粗布拭上毛令净，用甘草汤洗一遍，却用绵再拭令干，每一两，以酥一分炙之，酥尽为度。”

临床上用枇杷叶主要是治疗肺热咳嗽、咳血等病症。中医认为，咳嗽有寒热之分。用枇杷叶为主制作成的枇杷膏性味偏凉，对咽喉肿痛、痰黄黏稠、有痰咳不出来的风热咳嗽、燥热咳嗽等有效，而对于风寒咳嗽等患者，吃多了反而可能使症状加重。

疑点二：珍珠粉是纯白色？

中药的鉴别也成了《延禧攻略》中“宫斗”的元素。剧中有人把皇后娘娘送给贵人的珍珠粉换成贝壳粉，女主角指出珍珠粉颜色是纯正的白色，贝壳粉颜色泛黄。剧中有人说：“贝壳粉以次充好，还能害了娘娘。”事实果真如此吗？

南京市中西医结合医院皮肤科副主任中医师孙捷说，珍珠粉的颜色是类白色，接近于纯白色，但是工艺不同的珍珠粉显现的颜色会有些不同，有些是略发灰，有些是略发黄，但肯定不是那种很纯的白色。那么，贝壳粉与珍珠粉相比是不是以次充好呢？真的能“害了娘娘”？实际上，无论是珍珠粉还是贝壳粉都有药用价值。珍珠在《本草汇言》中记载有“镇心、定志、安魂、解毒、化恶疮、收内溃破烂”等功效。珍珠入药最好是珍珠粉的形式，比如《海药本草》中提醒：“须久研如粉面，方堪服饵。研之不细，伤人脏腑。”在南宋陈衍所作的《宝庆本草折衷》中明确指出“娠妇忌服”。

可见，珍珠粉使用不当不但对身体无益，还会对身体有伤害。贝壳粉为蛤蚶科动物四角蛤蚶等贝壳的粉末，也是有药用价值的，比如《本草纲目》中记载其能“清热利湿，化痰饮，定喘嗽，止呕逆，消浮肿，利小便，止遗精白浊、心脾疼痛，化积块，解结气，消瘰核，散肿毒，治妇人血病”。因此，贝壳粉和珍珠粉各有各的作用，正常使用不会有毒副作用。不能简单地从颜色来辨别珍珠粉的真假。

疑点三：吃多了甜食，会生下天生金瞳的孩子？

剧里，愉贵人生下的小阿哥浑身赤黄、天生金瞳，被皇室认为是大不祥的象征，一生下来就面临被处决的风险。在剧中，为小阿哥治疗的民间中医也说出了真相，小阿哥患的就是新生儿黄疸。剧中所说，小阿哥之所以得了新生儿黄疸，是因为母亲在怀孕时吃多了甜食暴饮暴食造成，这种说法有依据吗？

南京市中西医结合医院儿科主任边逊说，新生儿黄疸是指婴儿出生后，以全身皮肤、巩膜、小便发黄为特征的一种病症，与胎孕等因素有关。一般婴儿出生后2天~3天容易出现黄疸，于10天~14天内消退，若是早产儿可延迟到第3周才消退，其他情况一般良好，此为生理性黄疸。若7天~10天后，黄色未退或加重，或兼见其他症状，则需进一步诊疗。

中医称新生儿黄疸为“胎黄”“胎疸”等。一般认为主要病因为湿热所致，比如《证治准绳·幼科胎黄》中记载：“小儿生下遍体面目皆黄，如金色……此胎黄，皆因乳母受湿热而传于胎也。”对于这种病的治疗，古代中医著作《幼幼集成》中也给出了一个很经典的方剂——茵陈地黄汤，比如书中记载：“胎黄者，儿生下面目浑身皆黄如金色，或目闭、身上壮热、大便不通、小便如梔子汁、皮肤生疮，不思乳食、啼哭不止，此胎中受湿热也，宜茵陈地黄汤，母子同服，以退为度。”如今可以选择中西医结合治疗，效果更好。

对于新生儿黄疸的预防，孕期的饮食调理是非常重要的，妊娠期，孕妇应注意饮食有节，不过食生冷，不过饥过饱，并忌酒和辛辣之品，以防损伤脾胃。新生儿黄疸和母亲孕期吃甜食关系不大。婴儿出生后就密切观察其巩膜黄疸情况，发现黄疸应尽早治疗，并观察黄疸色泽变化以了解黄疸病情发展。注意观察胎黄婴儿的全身症状，有无精神萎靡、嗜睡、吮乳困难、惊惕不安、两目斜视、四肢强直或抽搐等症，以便及早发现治疗。

(摘自中国中医药报)

老人保养 餐后事项

一天之内各个时段也有不同的养生重点。三餐后，就是老人保养的黄金时间。

早饭后半小时。吃点富含维生素的水果。然后漱口，做叩齿、转舌运动，以健齿固龈，增强口腔咀嚼能力。老人还可用手反复按摩膝关节，帮助胃经通畅。坐着抬腿10分钟，放松心情、消水肿。还有，不妨用十指代替木梳，从前往后、自下而上梳头，按摩头部的百会、后顶等穴位，有醒脑、引气、通关开窍的作用。

午饭后半小时。午饭不要吃太饱，餐后喝杯酸奶、打个盹，是很惬意的。但不要吃完马上睡，因为进餐后胃肠蠕动加快，体内大量血液集中到消化系统，大脑供氧明显下降，最好午餐结束半小时后再休息。如果太阳不是太强烈，老人可短时间晒晒后背，帮助身体合成维生素D，促进钙质吸收，预防骨质疏松。

晚饭后半小时。这是散步锻炼的好时光，进行30分钟左右，可增强胃肠蠕动，促进血液循环，减少脂肪堆积。此外，在一天的尾声，老人不妨用泡脚的方式来保养肝肾。泡脚能使肾经、肝经都得到养护。特别是脚底的涌泉穴，是肾经的首穴，经热水刺激后，可消除一天的疲劳，补充肾气。

老人如厕 慢坐慢起

年近七旬的王大爷在厕所突然晕厥倒地，幸亏家人发现及时，送往医院抢救后挽回性命。原来，王大爷有便秘，如厕时用力过猛导致血压升高，险些酿成悲剧。在我国，厕所已成为老人发生危险的“重灾区”。

老人上厕所，切记慢坐慢起。不少老人患有关节炎，下蹲困难，动作太快易摔倒。而患有心血管病的老人如厕后快速站起，可能诱发短暂性脑缺血，出现头晕、眼花等情况。另外，便秘或高血压患者，排便不能太用力，否则会造成血压升高，严重时甚至诱发心梗、脑溢血等疾病，对生命造成极大威胁。

有些老人习惯把手机、报纸带进厕所，待了个把小时都不自知，这样的做法很危险。厕所是一个密闭环境，长时间待在其中，易引起大脑和心脏缺氧。蹲厕时间太长，还会使盆腔静脉血回流受阻，诱发痔疮，引起习惯性便秘，严重的会发生肠道癌。

老人如果有尿意，即使在看电视、下棋很入迷时，也不要憋着，要及时去厕所。憋尿太久再去解决，膀胱突然排空，易导致血压降低、心率减慢，发生排尿性晕厥，若不及时救治，可能有生命危险。

(晚报综合)

浙江首例以房养老：杭州夫妻40㎡住宅，每月能领6000多！房子还能出租



“以房养老”的话题又一次火了。

今年7月初，杭州一对老夫妻在杭州市不动产登记服务中心顺利办理了“以房养老”反向抵押登记，8月7日，浙江首单“以房养老”保险发放，这对杭州老夫妻领取到了第一笔养老金。

而近日，中国银保监会发布通知，在全国范围内推广老年人住房反向抵押养老保险。“以房养老”，就是让老人能够提前兑现房子未来的价值，用于养老并改善老人的生活品质。但众多老人心存疑虑，进度较为缓慢。那么，在杭州的这个“以房养老”的案例中，房子究竟扮演了怎样的角色，反向抵押后，其产权又发生了怎样的变化呢？

“以房养老”后每月能多领6000多元 这对杭州老夫妻月收入将有万把块

住房反向抵押养老保险，是指拥有房屋完整产权的老人，将其房产抵押给保险公司，继续拥有房屋占有、使用、收益和经抵押权人同意的处分权，并按约定条件领取养老金直至身故；老人身故后，保险公司获得抵押房产的处分权，处分所得将优先用于偿付养老保险相关费用。

陆先生老两口是杭州第一个“吃螃蟹”的家庭。去年11月，杭州市多部门联合印发《杭州市住房反向抵押养老保险试点工作方案》，年龄范围为60周岁(含)至85周岁(含)之间的老人可参与投保。这意味着，陆先生老两口有机会申请“以房养老”。

据了解，为了保障客户的权益，以房养老的保险流程比较严谨，中间还涉及到税务、不动产登

记、房管等多个部门；正常投保流程外，还需要对房屋进行评估和保险精算，签订合同后还需要抵押登记和进行合同公证。

因此直到今年7月初，陆先生夫妇才顺利办理了这项“以房养老”反向抵押登记，保险公司也拿到了不动产登记证明，双方终于完成“老年人住房反向抵押养老保险”的签订。

据记者了解，陆老先生已经快80岁了，退休前是普通工薪阶层，老两口的退休金加起来不足4000元，一旦生病住院，经济压力会比较大。

而办理“以房养老”后，夫妻俩还能继续住在房子里，每月能领到6000多元的养老金。这样的话，老两口每月收入达到万元左右，生活会相对宽松不少。

杭州试点半年多 咨询的人多，尝试的人少

从去年11月杭州成为全国第8个住房反向抵押养老保险试点城市至今，杭州仅陆先生夫妻俩成功办理。

“住房反向抵押养老保险，主要是为了满足希望居家养老、增加养老收入、长期终身领取养老金的老人。”幸福人寿浙江分公司相关负责人解释，“来咨询的老人很多，但真正适合办理并且符合所有条件的太少。”

要办理这项业务，首要条件就是老人的房屋产权必须清晰。

该负责人举例，“曾经有位孤寡老人来我们公司来咨询，想办这个以房养老的业务，年龄等条件都符合。但是他的不动产权证书上面有3个人的名字，这就涉及到后续可能出现各种

复杂的纠纷，所以无法办理。”

事实上，从“以房养老”的保险条款来看，要求也颇多。

老人与保险公司签订合同时，双方将确定基本养老保险金额，以抵押房产的评估值为基础，同时考虑房屋折旧、预期增值、预期的老年人平均生存年限等，由专业精算师计算，金额一经确定，不能变更。

在老人投保期间，碰到抵押房屋拟被征收、征用或拆迁，怎么办？老夫妻双方投保，其间若离婚怎么办？老夫妻一方身故，养老保险费用有什么变化？……种种情况，合同上都有相关的详细约定。

新闻+ “以房养老”模式不少 大多仍处在探索阶段

对于很多老人来说，退休工资不高，积蓄也有限，手头最值钱的就是房子。而“以房养老”，就是盘活老人的房产，使其成为可靠的养老融资途径。

除了目前在推广的住房反向抵押养老保险，“以房养老”还出现过不少其他模式。

比如位于萧山的紫荆园养老公寓，2013年推向市场时，主打的就是“以房养老”概念。其模式是：老人以房产，使其成为可靠的养老融资途径。

还有租房养老模式。2007年北京推出首家“养老房屋银行”北京寿山福海国际养老服务中心。老人在保留产权的条件下出租其房屋，自己住在养老院，出租房屋租金归养老院所有。

此外，也有专家呼吁保障性住房养老模式。即指政府将空巢老人、失独户、鳏寡老人等弱势群体和中低收入老年人纳入保障性住房建设体系，为其提供老年生存期间的物质生活资料和照料服务的养老模式。

(摘自钱江晚报)

新闻+

“以房养老”模式不少 大多仍处在探索阶段

在国内其他城市，也不乏各类“以房养老”的版本。

比如售房养老模式。2007年，上海市公积金管理中心推出“以房自助养老”试点，年龄65周岁以上的老人，将产权房的产权卖给市公积金管理中心，交易完成后老人领取一次性资金，公积金管理中心再将房屋租给老人，双方约定好租金，直到老人去世，房子由市公积金管理中心收回。

还有租房养老模式。2007年北京推出首家“养老房屋银行”北京寿山福海国际养老服务中心。老人在保留产权的条件下出租其房屋，自己住在养老院，出租房屋租金归养老院所有。

此外，也有专家呼吁保障性住房养老模式。即指政府将空巢老人、失独户、鳏寡老人等弱势群体和中低收入老年人纳入保障性住房建设体系，为其提供老年生存期间的物质生活资料和照料服务的养老模式。

结果一语成谶，2015年紫荆园原开发商资金链断裂，项目烂尾，直到去年由萧山国投接手，并引入开元颐养做配套养老服务，一波三折的紫荆园养老公寓才算走上正轨。

后，虽然不动产权证仍在自己手里，但想偷偷转让是不可能的，办不了过户。

不过，老人可以将房子进行出租(每次签署的租赁合同期限应在两年以下)。像陆老先生的房子位于上城区近江一带，面积不到40平方米，月租金在4000元左右。

办理以房养老后，陆老先生老两口在领取每月6000多元的养老金基础上，还可以将房子出租，再获得4000元的租金收益。以后老两口住养老院，费用也绰绰有余。

等到老人百年之后，其继承人仍享有优先赎回权，可以选择偿还养老保险相关费用赎回房屋；如继承人选择不赎回，则保险公司对房产再进行处置，处置所得优先偿还养老保险相关费用，如有剩余归属继承人，如不足则由保险公司承担。

其中，养老保险相关费用包括：按50%承担的房屋评估、抵押、公正、律师等费用；保单管理费；在特定期限中保险公司已支付的基本养老保险金额及其利息累积值(按年复利5.5%计算)；退保手续费；其他可能发生的费用等。

房子产权仍属于老人 能出租但无法偷偷卖房

很多老人对“以房养老”心存疑虑的原因，是担心房子产权发生变化，生怕养老金拿了几年会出现变故，到最后钱也拿不到，房子也没了。

承保陆老先生两口子“以房养老”的幸福人寿保险股份有限公司浙江分公司相关负责人表示，老人办理住房反向抵押养老保险后，并非房子的产权转移到了保险公司，事实上，房子的产权仍属于老人(不动产权证仍在老人手上)，只是这时候的房子产权是“有限制的所有权”。

何为“有限制的所有权”？

通俗点解释，老人办理以房养老保险后，如果将房子再进行转让、出借、变卖、抵偿债务、投资、赠与、立遗嘱或遗嘱，因离婚或其他民事事项进行财产分割，以及任何其他形式处分抵押房屋的，保险公司有权立即停止养老保险金的支付。

钱报记者从杭州市不动产登记服务中心了解到，进行反向抵押登记后，无论是不动产权证上还是后台的数据库，都会有相应的记录。

也就是说，办理以房养老保险