



晚年的梁漱溟。(资料图)

# 梁漱溟

## 从乡村建设运动的领军者到民主战士

多,越谈我越兴奋,中国有希望。毛主席完全乐观,我是悲观的。我听他谈话,也就由悲观到乐观了。他对我谈话很多,中心是《论持久战》的内容。这篇文章那时还没有发表,他就是以这篇文章说给我的,说中国一定胜利。我听他的抗日谈话,将心中的烦闷一扫而光,完全佩服!非常佩服!”

“毛主席讲中国必胜的结论时说,中国共产党和国民党两党及两党外的各方面要团结。我们团结就能胜利。毛主席再三致意,中国自身的团结,是抗战胜利的根本条件。”受此信心的感染,梁漱溟还与毛主席谈起抗战胜利后建国的问题。“但对抗日胜利后,如何建设新中国呢,彼此所见不同,就争辩。争论的问题在哪里呢,先谈如何认识老中国……毛主席的理论主张四个字:阶级斗争,我就反对他的阶级斗争……”

这次延安访问,梁漱溟看到人民生活安定,政治景象朝气蓬勃,使他改变了对共产党的怀疑和批评的态度,虽然他当时对中国社会存不存在阶级以及抗战胜利后如何建设新中国有他自己的看法,但总体来讲,这是他人生的一个重要转折点。

1939年,梁漱溟以国民参政会的名义要求到抗日前线考察,得到批准。他携乡村建设同仁及学生一行7人,历时8个月,历经豫、皖、苏、鲁、晋等地的200多个村庄,经历多次惊险奔波,备尝艰辛。

回到重庆后谈起此次战地见闻,梁漱溟说:“总结来说,三句话:一是老百姓真苦;二是敌人之势已衰;三是党派问题尖锐严重。”于是,他参与发起组织“统一建国同志会”,希望巩固抗日统一战线。

1940年,梁漱溟在创办勉仁中学时写道:“愿自华北巡历战地归来,顾念大局艰难,无可奈何,将退而聚徒讲学。”

1941年1月的“皖南事变”使梁漱溟深感问题的严重性,认识到国民党投降派反共的实质,即与黄炎培、左舜生、张君勱等人秘密筹备将“统一建国同志会”改组为“中国民主政团同盟”。同年3月19日,在重庆上清寺特园召开成立大会,选举执委13人,常委5人,梁漱溟当选为常委并兼任秘书长。

民盟成立后,梁漱溟被派往香港创办民盟机关报《光明报》,并任社长。在经历“蒋介石派人去香港阻止《光明报》出版,青年党进行恐

吓”,杜月笙等帮派的“劝阻”等困难后,《光明报》终于在9月18日创刊发行。80多天后,香港被日寇占领,在中国共产党的帮助下,梁漱溟撤回桂林,主持西南民盟工作。

抗日战争胜利后,梁漱溟于1946年1月回到重庆,作为民盟代表参加政协会议,参与国共调停活动,并再访延安。他在延安分别见到毛泽东、朱德、刘少奇、任弼时等中共中央领导,并和他们深谈自己对中国的命运和前途的担忧。

是年7月18日,为李公朴、闻一多先生被国民党特务暗杀一事,梁漱溟勇敢地站出来,发表《民盟秘书长谈话》:“刺杀李公朴、闻一多先生是特务所为。”并说:“有第三颗子弹吗?我就在这里等着!”“我要连喊一百声‘取消特务’,我倒要看看国民党特务能不能把要求民主的人都杀光,我在这里等着他!”“李、闻两先生都是文化人、学者,手无寸铁,除了言论号召外,无其他活动,假如这样的人都要斩尽杀绝,请早点收起民主的话!”

在国民党特务活动猖獗,危机四伏之时,梁漱溟义无反顾地站出来,于8月6日和民盟成员周新民一道飞抵昆明,调查李公朴、闻一多一案。梁漱溟在《参加和谈经过》中讲到:“我们在昆明待了一个月,便把事情搞清楚了。”“我和周新民还到美领事馆与美领事见面,了解情况。我们慰问了闻立鹤和李夫人。当时,蒋特派代表是顾祝同,云南主席是卢汉,警备司令是霍揆彰。凶手就是霍的部下时亮。”

8月26日,《中国民主同盟代表梁漱溟报告李、闻暗杀案调查经过》公开发表,梁漱溟在报告最后要求把该案件移南京组织特别法庭进行审理。

昆明之行,梁漱溟在白色恐怖之下,不畏强暴,表现出崇高的气节,有力地揭露了国民党特务的罪恶,打击了其猖狂气焰,同时对谋求团结统一、和平建国的“和谈”深感失望,退出了政治协商,辞去了民盟秘书长一职,回到重庆北碚,他在勉仁中学的基础上,创办勉仁国学专科学校,同时致力于《中国文化要义》一书的写作。他认为,建设新中国,必须认识旧中国,为帮助人们认识,他要写这本书。

在潜心写作的过程中,梁漱溟并没有放弃对政治的关心,针对国民党政权的腐败与黑暗予以愤怒指责,在发表于1947年《观察》杂志的《树立信用,力求合作》一文中,梁漱溟写道:

“遍处是骗局,遍处是谎言,口是心非,言行不符,尤以政治上为甚,尤以政府为最甚,居高临下,制造而扬播这种气氛的,正是那些在上的人物!”谈到对共产党的看法,梁漱溟说:“而他们恰是一个以远大理想为性命的集团,我们容易说得通。”

1949年12月2日下午4时,北碚的广播传来解放军将从歌马到北碚的消息,梁漱溟和大批民众赶到天生桥迎接。一见到解放军,群众点燃鞭炮,欢笑声、掌声顿起,大家将写着“解放之光”的旗帜献给解放军。5日下午,另一支解放军队伍乘“民听”号轮船到达北碚,北碚民众聚集在正码头迎接,并随解放军到北碚体育场参加庆祝大会。梁漱溟主持了这场庆祝北碚和平解放的大会。

1950年1月,梁漱溟应毛泽东主席、周恩来总理的邀请前往北京,中央人民政府委员会秘书长林伯渠和中央统战部副部长李维汉到火车站迎接。3月11日,从苏联访问归来的毛主席、周总理设晚宴款待他。席间,毛主席约梁漱溟于第二天晚上长谈。12日晚,梁漱溟应邀到颐年堂与毛主席见面长谈,林伯渠也在坐。毛主席主要谈了如何建设新中国的事,并请梁漱溟到各地参观考察。

当年4月,梁漱溟出京到外地考察,随行的有鲜特生、李渊庭等。他们先赴河南,又到山东,沿途“目睹工农干劲十足,令人振奋!”5月下旬,他们返京休息数日后,又于6月初赴北考察。第二年,征得中央统战部同意后,到合川云门镇参加土改工作。

1951年10月5日,梁漱溟在《光明日报》发表长文《两年来我有了哪些转变》,其中讲道:“我过去虽对于共产党的朋友有好感,在政治行动上虽有配合,但在思想见解上有很大距离,直到1949年全国解放前夕,我还是自信我的对,等到最近亲眼看到共产党在建国上种种成功,夙昔我的见解已站不住,乃始生极大惭愧心……究竟我思想上有了哪些转变呢?简洁地说:我过去一直不同意以阶级眼光观察中国社会,以阶级斗争解决中国问题,而现在得到修改者,亦即在此。”

10月28日,梁漱溟在全国政协一届三次全会上被增补为政协委员,他以《信从中国共产党的领导并改造自己》为题进行发言。第二年5月他又发表长文《何以我终于落伍改良主义》,全面阐述了自己思想认识的变化过程。

1940年,梁漱溟先生将他创办的勉仁中学迁至北碚金刚碑,直到1950年,应毛泽东主席、周恩来总理之邀,先生前往北京赴全国政协任职,在北碚的十年,在党的影响和帮助下,他更多地从事争取民主的工作,从一个乡村建设运动的领军者成为了民主战士。

乡村建设运动是20世纪20年代发起的一场规模大、时间长、波及面广、影响深远的,旨在“振兴农业”“拯救农村”“救助农民”的社会实验运动。当时,一大批进步的、忧国忧民的、有社会责任感的知识分子走出“象牙之塔”,放弃城市的舒适生活,深入农村,从“实业救国”“教育救国”等方面探索救国之法。据统计,到1934年,全国乡村建设团体已达600余个,实验区(点)1000余处,可见其规模和影响之大。

这场运动的领军人物,首推梁漱溟以及晏阳初、陶行知、黄炎培、卢作孚等知名人士。梁漱溟(1893-1988)是我国著名的哲学家和教育家。1917年,应蔡元培之邀,25岁的梁漱溟被聘为北京大学印度哲学讲席。在北京大学的7年,梁漱溟除认真研究佛学外,还致力于研究中国问题。1924年,他辞去北京大学教职,因其对当时学校只注重传授知识,不指引学生人生道路而感到不满。他观1926年的广东“北伐”,这种新兴运动到达长江,全国震动,青年界尤为兴奋……在大局沉闷阴霾之中,目睹这一点阳光朝气,自使我同情和注意,亦于9月南下……”

在大革命的洪流中,梁漱溟往来于省城和乡间,而以居乡与青年诸友共谈为多。1928年,他又到全国各地考察乡村运动。在南京考察陶行知创办的晓庄师范学校,认为那是一所理想的学校,“深感陶先生是革命心、事业心都十分强盛的人,很佩服。”后又到江苏昆山考察黄炎培开办的中华职业教育社、河北定县晏阳初创办的平民教育实验区,还有山西诸多县的村政情况。

1929年,梁漱溟到河南村治学院任教务长并接办《村治月刊》。1931年,他又到山东邹平创办山东乡村建设研究院并任院长。他倡导乡村建设,主张以教育为手段,寻求“改造旧中国,建设新中国”的“路向”。

1936年,梁漱溟在大量考察、思考、实践的基础上,写作并出版《乡村建设理论》(又名《中国民族之前途》)。该书对当时在全国开展的乡村建设运动的起源、社会状况分析和发展策略进行了全面阐述,显然,这本书是梁漱溟多年来探索救国之路的小结。

1937年,日寇大肆侵略华北,打破了梁漱溟的“教育救国梦”。在山东,他对省政府主席韩复榘的不抵抗行径异常愤慨,写信向国民政府揭发,并积极奔走四方宣传抗战。

1938年1月,经林伯渠安排,梁漱溟到延安访问,与毛泽东主席面谈8次,其中2次畅谈通宵达旦。

梁漱溟回到重庆后,应卢作孚之邀,在民生公司作《陕北之行及与毛泽东谈话》的演讲时谈到:“当时我对国家前途是悲观的……对蒋介石政府失望,对全国统一不起来悲观。我是带着悲观失望去延安的……毛主席谈得很

## 冬季常见疾病防护指南

冬季天气寒冷,是很多疾病的高发季节,做好以下几类疾病的日常防护,尤为重要。

### 老胃病

北京中医药大学东直门医院脾胃病科主任医师李志红2015年在健康时报刊文表示,气温降低,胃部遇冷容易发生痉挛性收缩,从而引发胃疼、胃胀、腹泻等不适。

1.贴个暖宝宝或穿件保暖背心  
胃是冷不得的,护胃首先要防寒保暖,患有慢性胃炎、脾胃虚寒、阳气不足的女性更应特别注意。平时可以贴个暖宝宝或穿件保暖背心,让胃部更加暖和,以防腹部着凉而引发胃痛等。

2.少吃蛋糕、巧克力等甜食  
甜食入胃会增加胃酸,加重对胃黏膜的损伤,所以蛋糕、巧克力、烤红薯都要适当少吃。

3.脾胃虚寒喝暖胃粥  
脾胃虚寒的人需要补气血温阳气,推荐一款养胃汤:太子参15克,生黄芪30克,柴胡3克,当归10克,仙灵脾10克,加水煮开即可。李志红提醒,胃肠不适通常病因复杂,切忌自我诊断,最好尽快到医院就诊,以免延误病情。

### 老慢支

北京医院急诊科主任医师陈燕启2016年在健康时报刊文表示,慢性支气管炎在冬季复发,生活细节要留意。

1.防止颈部受凉  
大多慢支患者因肺热肺燥而贪凉,常疏忽大意乱穿衣服。要防止颈部受凉,因颈部有丰富的血管和穴位,易受凉而出现上呼吸道感染,导致复发。外出时可以穿件高领毛衣,或者围上围巾。

2.喝点罗汉果水  
咽喉部干燥易致病毒等微生物粘附于局部生长繁殖。可适当多喝点罗汉果水和维生素C水,保持口咽部湿润。

3.使用加湿器  
房间干燥的卧室可使用加湿器加湿空气,尤其在夜间更应注意,没有加湿器的可在房间放置一盆水,也能达到一定效果。

### 老寒腿

天气渐冷,人体血液循环减慢,很多人的老寒腿愈发严重。

#### 1.戴个护膝

佛山市中医院中医骨伤科主任医师符名赞2012年在健康时报刊文表示,保暖性好又有一定支持作用的护膝可说是“老寒腿”患者的最佳“保护神”。护膝的材质很多,但自然保暖的羊毛护膝最适合在冬季使用,弹性好,透气又保暖。

#### 2.生姜红花泡脚

天津中医药大学第一附属医院推拿科住院医师陈英英2017年在健康时报分享了一个泡脚方,有助改善老寒腿。生姜一块,红花一小把,生姜切碎,和红花一起煮10分钟左右,晾到适宜温度(40℃至50℃)泡脚,一般泡20至30分钟即可,泡脚过程中可加白开水调水温。

#### 3.自我按摩

陈英英表示,还可以进行自我按摩。五指并拢,全掌紧贴大腿、小腿或膝盖皮肤,稍用力施压,沿直线往返快速摩擦,频率为每分钟120至160次,可在泡脚时进行。

### 老鼻炎

秋冬季,很多人又开始犯鼻炎了,喷嚏、鼻涕不断,眼睛、鼻子过敏。

#### 1.试试冷水洗脸

苏州市中医院五官科副主任医师熊明昭2012年在健康时报刊文表示,气候寒冷干燥,鼻炎高发,建议坚持冷水洗脸,增强御寒能力,老人可选择较凉的温水。

#### 2.户外运动

对鼻炎的预防,要注意保暖,加强体能锻炼,特别是清晨户外的锻炼尤为重要,既能增强机体对冷环境的适应,还能增强人体的抗病能力。另外,要预防感冒,积极治疗感冒。

#### 3.按摩迎香穴

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任医师张予2019年在健康时报刊文表示,缓解鼻炎可以使用按摩疗法。双手鱼际互相摩擦至发热,贴于鼻两侧,沿鼻根至迎香穴往返按摩,至局部发热为止,然后再由

攒竹穴向太阳穴推擦至局部发热,每日2至3次。

### 老风湿

天气寒冷时,骨关节炎、类风湿关节炎容易复发加重,在佩戴手套围巾、增加护膝护肩的情况下,还可以用热敷来缓解。

#### 1.用盐热敷关节

上海中医药大学附属龙华医院风湿病科副主任医师田雨2019年在健康时报刊文表示,关节冷痛可热敷,最简单的就是用盐热敷,将食用盐200至300克用铁锅炒热,放入缝制好的沙袋中在局部关节或肌肉处热敷。也可加入捣碎的生姜或大蒜各100克同盐炒热后局部热敷,能起到消炎、消肿、驱风散寒止痛、消除疲劳等作用。

#### 2.茴香粗盐热敷

解放军总医院第八医学中心中医科副主任医师来要水2019年在健康时报刊文表示,风湿性关节炎患者还可以试试茴香粗盐包热敷,对缓解风湿性关节炎引起的下肢关节剧痛、关节活动受限等症非常有效。准备250克小茴香和250克大粒盐,混合均匀放入热锅中小火翻炒,等盐比较热、小茴香开始变颜色时即可。用布袋装好,敷在关节疼痛处,凉了再换,反复数次。布袋可重复使用,放在微波炉里加热一下就可以。

#### 3.茴香煮水泡浴

除了通过热敷的办法缓解腿部关节疼痛外,还可以用茴香煮水泡浴法。每天将患病的关节或整个肢体在茴香水或温水中浸泡20分钟,也可有效缓解病痛。

### 心脑血管病

秋冬季是心脑血管疾病的高发期,高血压、心梗、心绞痛、心律失常以及脑卒中等疾病的发生率和致死率

常在这个阶段大大增加。浙江省立同德医院内科主任医师童鸿、浙江省中医院心血管科主任医师华军益等专家于2016年在钱江晚报提醒大家,心脑血管患者过冬要留意。

#### 1.早上起床慢一点

冬天早上易发生心脑血管疾病。早上起床,记住三个半分钟:醒过来不要马上起床,在床上躺半分钟;坐起来半分钟;两条腿下垂在床沿再坐半分钟,这样可以把发病风险大大降低。

#### 2.如厕别太用力

上厕所太用力会使血压和腹腔内压力瞬间增高,引发脑出血、腹主动脉瘤破裂等问题。饭后散个步,平时多喝水,多吃瓜果蔬菜,增加膳食纤维,提高肠道蠕动功能,保持大便通畅很重要。

#### 3.避免“一冷一热”刺激

心脑血管疾病最怕“一冷一热”刺激,所以要做好保暖,避免一下子从冷的地方到热的地方。比如冬天泡温泉,从室外到室内,要注意温差。另外,心情也不要忽冷忽热,避免情绪波动。

#### 4.多喝水,多活动

寒冷天气,不少人喜欢窝在屋里,久坐不动,加上冬天喝水相对减少,血液粘稠度增加,容易形成血栓。多起身走走,坐着时踮脚尖,做踩刹车的动作,也能让下肢活动起来。

来源:健康时报

我国皮肤科专家、名中医陈彤云出生于1921年,今年迎来100岁生日,但她仍然坚持在临床一线为广大患者服务。

陈彤云是国家级名中医,北京中医院皮肤科主任医师。她虽已100岁高龄,但她仍面容红润,精气神十足,看上去要比实际年龄小得多。她有哪些保养秘诀?“其实,我的养生保健观念和做法很简单,人人都能复制。”陈彤云说。

陈老没有特别的保养方式,护肤品就是过去的“蛤蚧油”那类凡士林。因为陈老知道,皮肤的主要功能不是吸收,而是屏蔽,抹得复杂远没有吃得营养更能显效。

### 坚持“二吃三不吃”

#### 1.最喜欢吃杂粮粥

陈老最喜欢吃杂粮粥,就是用各种豆类、粗粮在一起熬的粥,吃普通的饭菜,肉类里面经常吃鱼。

#### 2.常吃凉拌芹菜

在午餐和晚餐之后,陈老都要吃一小盘凉拌芹菜。生芹菜可以起到降压的作用,此外,其中含有大量粗纤维,可刺激胃肠蠕动,促进排便。

#### 3.不吃油腻

别人的宴请,陈老都因为不喜欢油腻而婉拒了。

#### 4.不吃补药

陈老注意饮食的平衡调摄,但从不吃补药。她常说,日常饮食,一定要坚持以五谷为主,五蔬、五果、五畜为辅。

#### 5.不吃太饱

陈老是这样安排三餐的:早餐一杯牛奶燕麦片,一个包子或者小窝头,饭后再吃半个苹果;午餐相对丰富一些,并且让蔬菜尽量“好看”一点,颜色多一点;晚餐以粥为主,经常尝试各种粥。她特别强调饮食不要过饱,八分饱是最佳状态。

### 做到“四好”

#### 1.生活习惯好

陈老常说,美丽不光是一张脸的事,五脏六腑好、生活习惯好、心态好、道德修养好,人自然会很美。在日常生活中,她非常注意生活起居的规律,每天总是6点左右起床,吃好早点喝好水,排净宿便,才走出家门去应诊。晚上看书、学习到11点,无论多忙从不熬夜。

#### 2.睡眠好

睡眠不足,就不可能有好看的面色。生活没规律,气血就不会调顺,就不会有好的身体。

#### 3.散步好

陈老平时的锻炼方法就是散步,甩开肩膀大步走。每晚新闻联播开始,她就开始在家里走走,走到焦点访谈结束。50分钟,大概能走5000步,坚持了才有效果。

#### 4.精气神好

陈老还抽空背英语,活到老,学到老。直到现在,她依然出门门诊救治患者。要想永远不老,就得有这种精气神。

坚持「二吃三不吃」做到「四好」

百岁皮肤科专家分享「养肤方」

来源:健康时报