

# 市民学堂 人文南京的精神高地

很多人说,一座城市的人文高度,从这座城市定期开办的讲座就可见一斑。

作为体现南京人文高度的标杆,“市民学堂”自2005年1月8日开讲以来,已经走过了5年多时间。5年多来,“市民学堂”的讲台上,来过著名作家刘心武,来过研究《论语》的于丹,来过品三国的易中天,这次,这座城市迎来了葛剑雄,一位精研历史与地理的学者。

葛剑雄之后,也必然会有更多专家学者走上这个讲台,为南京人带来精彩纷呈的文化盛宴。越来越多的南京人,就这样被这条人文的溪流浸润着,变得温和,变得更想多知道一些东西,正如有市民所说:“听过市民学堂,我才对这座城市了解得更多,我才对这个世界了解得更多”,这,分明就是一座城市精神高原生长的声音。

□本版撰文 快报记者 鹿伟 张瑜



## 南京“市民学堂”第144期

主题:“从历史地理看南京”

主讲嘉宾:著名学者、复旦大学教授 葛剑雄

## 》直击

## 历史文化遗产不靠遗迹,靠人

“从历史地理看南京”,乍看这个题目,也许有人会问,不就是南京的历史和地理吗?复旦大学教授葛剑雄昨天来到南京的“市民学堂”,就这个题目为近千位听众讲解了一番。你如果听了这次讲座,对这个题目也许就会有另一番认识了。

“葛教授讲得比较实事求是。”听完葛剑雄的讲座,“市民学堂”铁杆粉丝王孝良感受很深——“从历史地理看南京”讲得客观、全面,没有孤立地单独就南京的历史文化而讲,而是将南京置于全国范围内,从联系周边城市、从发展的历史角度来讲,这样就会有较强的说服力。

“从历史地理看南京,并不是简单地把南京的历史、地理相叠加,而是从历史时期的地理看南京,例如,从先秦至近代南京地区的地理,包括自然地理、人文地理。”

葛剑雄介绍说,南京在历史上曾无限风光,做过多个朝代的都城。随着朝代的变更,南京的行政区划也发生过变化,历史地位更是受到了上海等邻近城市的影响。“1927年到1937年,虽然南京是国民政府的首都,但上海是实际上的政治中心。”

众所周知,南京是六朝古都,那最早是什么时候有建都历史的?葛剑雄介绍说,公元229年孙权在此建都,始创“建业”城,这是南京作为都城的正式开始。东晋及被称为“南朝”的宋、齐、梁、陈是年代相叠的五个王朝,它们的都城是在东吴都城建业的基础上扩大而成的,改名叫“建康”。连同在此之前的东吴,常被人们称作“六朝”,所以南京又有“六朝古都”之称。

“在历史上,明朝是南京最为辉煌的时期。”葛剑雄说,朱元璋登上皇帝宝座,国号大明,下令以应天府为“南京”,南京的名称就是从这个时候开始。1378年改南京为京师,明初建都南京,历洪武、建文、永

乐三帝。

朱元璋有很浓厚的家乡情结,他曾经想把老家凤阳建设成“中都”,想把家乡的人都拉到京师的范围内,但终因种种因素作罢。

据介绍,1421年明成祖朱棣迁都北京,因为南京是当时太祖定的都城,所以以南京为“留都”,仍保留着皇宫,设五府、六部、都察院等中央机构。葛剑雄介绍说,朱元璋规定每隔十年都要重新统计户口,全国的户口簿都要送往南京,南京成为“留都”后,户口簿仍然全部放在南京,这也就是在理论上承认了南京的重要地位。当时,明政府安置一些离退休官员和二线干部时,也统统安排到了南京。“那时南京的政治地位仅次于北京。”

了解完南京的历史地理后,葛剑雄对于南京的发展有啥高招?他表示:“一个城市的发展不仅要靠自然地地理这种客观条件,更要发挥人的主观积极性。”葛剑雄表示,最关键的还是人才的自由流动,特别是沪宁高铁开通后,在上海的高端人才,可以与南京共享。“城市往返的时间少了,高端人才的利用率会成倍上升,人才的流动,也会更快速。”“最重要的不在高铁的速度,而是打破行政界限。”葛剑雄举了个例子,在上海曾经有人建议将老人“移民”,即把老人送到生活成本相对较低的城市养老。可研究了一下发现不可行,上海的社保卡可能在这些城市刷不起来,那么老人们在看病就医就十分不便。在这一点上可见,打破行政壁垒非常关键。

同样,葛剑雄认为,历史文化的传承也同样需要靠人。“历史名人有逝去的那一天,可历史遗迹一直在那里,因此完全可以培养研究历史文化的人。”他认为,光是标榜说城市有多少遗址、遗迹没用,要有人去研究,只有这样,城市的历史文化才能传承下去。



“从历史地理看南京”讲座照例爆满 本版摄影 快报记者 路军

## 》链接

## 铁杆粉丝渴望与专家零距离交流

年过七旬的王孝良是“市民学堂”的忠实听众,笑称自己是看着“市民学堂”成长起来的。昨天下午的讲座,他自然也不会错过。

听完,带着几个问题的王孝良也像其他粉丝一样奔上了讲台,试图找到机会与葛剑雄教授聊聊。“历史名人有逝去的那一天,可历史遗迹一直在那里,因此想建议主办方能在讲课间隙或者讲座结束后空出一些时间,让我们能与专家们互动交流一下。”

尽管今年“市民学堂”推出了“南京故事”系列,但在王孝良看



葛剑雄

## 》对话

## 葛剑雄: 城市人文精神 就这样“讲”下去

柒周刊:您在全国很多地方都做过类似的市民讲座,您认为南京的“市民学堂”有什么不同?

葛剑雄:各地都在搞讲座,但能坚持很长时间的还不多。这种讲座讲一次引起轰动是没用的,对市民来说,需要在长期的潜移默化中发挥作用。

柒周刊:您对“市民学堂”的听众们印象如何?

葛剑雄:太热情了,说实话,今天我讲的内容不是太有趣,还是比较枯燥和抽象的,我本来想少讲一点,但下面的市民都比较认真,我就忍不住多讲了些,本来想讲一个半小时,但讲完差不多快两个小时,直到讲座结束,还有市民跟我热烈地讨论。

柒周刊:“南京的历史地理”这个题目是怎么定的?

葛剑雄:主办方希望我能讲南京,其它对南京的了解是道听途说,但历史地理却是我自己研究的领域,所以就定了这个题目。

柒周刊:主办方希望将“市民学堂”打造成政府与市民直接沟通的一个平台,通过这种讲座可以达到这种效果么?

葛剑雄:要通过“市民学堂”做好政府与市民间文化沟通的平台,还需再下功夫。比如说,单纯的提问,可能效果不太好,可以通过写纸条等方式让嘉宾与市民增加沟通,这比嘉宾单方面讲课效果更好。

柒周刊:“市民学堂”作为一种公共文化产品,如何满足市民们的各种精神文化需求呢?

葛剑雄:众口难调,市民中有大学教授,也有普通工人,不同的市民有不同的文化需求,不能期望一次的讲座能达到面面俱到的效果。有些地方会为市民们列出一道道的“菜单”,让市民根据自己的兴趣内容进行选择。

柒周刊:它对整个城市人文精神、文化品位的提高,有什么现实意义?

葛剑雄:潜移默化作用。城市的讲座多了,说明市民的求知欲望强烈。我认为,作为一座城市来讲,应该为市民多开设些类似的人文讲座,让市民有不断学习提高自己的机会。

城市的市民讲座应该是多样化的,比如上海的“东方讲坛”,他们就是去社区给市民开设讲座,做讲座的人也不一定是外面邀请的,甚至社区有些领域的专家,都可以去做讲座。

# 学堂“粉丝”:我们正在读六年级

## 为市民捧出“文化大餐”

“最初的想法很简单,就是为南京市民提供一种公共文化产品,满足普通老百姓的精神需求。”

回忆起“市民学堂”走过的这几年,南京市委宣传部副部长王瑰特别感慨。这一系列公共文化产品包括“市民论坛”、“市民参观”等活动,而“市民学堂”就是其中的一个特色活动。2005年1月8日,“市民学堂”开讲。

“第一位嘉宾是‘知心姐姐’卢勤,我清楚地记得当时的火爆场面,”王瑰说。

“创办近六年,‘市民学堂’在南京已经形成了品牌。”王瑰说,每期嘉宾在两个月之前就已经确定,随后通过媒体向社会发布预告,市民可以去指定地点免费领票,也可以直接进入。

## “南京人蛮好学的”

每次讲座前,家在凤凰西街的“老南京”傅强就会提前赶到大行宫会馆坐堂听课。这位七旬老人每次听都特别认真,他戴着老花镜一笔一划记笔记的样子,俨然一副学生上课的架势。“儿女们是周末休息,我是周末忙。”傅强笑着说。

20岁的小超从15岁时就开始听“市民学堂”,虽然现在在美国留学,可对对“市民学堂”的热情丝毫不减,回国度假时抽空就会去听。

举办近六年,“市民学堂”从没组

织过听众,所有听众都是自发来的。据主办方介绍,大行宫会馆一楼可以容纳1000人,平常上座率在一半以上,讲座受欢迎时,场地就会爆满。

尽管全国各地的“学堂”、“讲坛”很多,可南京的“市民学堂”却独树一帜。“我去很多城市做过类似讲座,但很少有像‘市民学堂’一样办了六年,气氛一直这么热烈,每期选题都在一定水平线上的。”南京大学新闻传播学院教授潘知常说。

南京市社会科学院院长叶南客抽空也会跑去听“市民学堂”。“中国人民大学讲礼仪的金正昆教授来课时,走廊都被挤得水泄不通,还有市民要求卖票。”叶南客告诉记者,这次讲座让他印象十分深刻。

“我们是真正的‘市民学堂’,完全按照市民的需求,口味去选择内容和专家。”王瑰说,贴近市民的特色决定了“市民学堂”的成功。

## 嘉宾能讲,市民爱听

“说到底,还是老百姓自己的选择。”王瑰表示,“市民学堂”举办一年多之后,他们做过民意调查,结果显示,“市民学堂”要成为精神文化大餐,内容就一定要实用丰富,必须请国内一流的名家登场。于是,在“知心姐姐”卢勤之后,历史学者易中天、于丹、阎崇年、毛佩琦、马瑞芳、文明礼仪专家金正昆、王连义,作家刘心武、刘震云……近百位名家来到了“市民学堂”开讲。王瑰介绍说,他们会定期摸底分析和调查,

根据市民需求点确定讲座内容。“嘉宾一定要能讲、善讲,内容一定要市民爱听、愿听。”

除了名家,“市民学堂”还不断从各个领域邀请讲课老师。被称为“江苏形象设计第一人”的解晴,2006年做过题为“让您穿得更漂亮”的讲座,同样爆满。

当然,并非所有的嘉宾都会受到热烈欢迎,曾有位外地作家来讲他的作品时遇冷,主办方就会根据这些信息来调整策略和方向。“哪些是他们想听、愿听的,这就是市民的选择,”王瑰说。

## 历史积淀活了起来

用主办方的话来说,“市民学堂”采用的是“政府主导,市民‘点菜’,专家‘下厨’,企业买单,多方共享”的模式。成功运作将近六年,它的成绩引人注目,而更重要的是作为面向大众的公共知识传播平台,“市民学堂”在某些层面上契合了城市现实的发展需求。

南京市委宣传部副部长、市政府新闻发言人王劭松认为,“作为文化宣传部门,我们要把文化理念、价值体系传播给大众,也需要搭建平台和通道,‘市民学堂’是种非常适合的方式。”

“人文是一个城市的文化品格,南京是众所周知的历史文化名城,可我们如何让南京的历史积淀在现代社会中活起来?”王劭松表示,用讲课的方式,在交流中促进

南京文化的传承,这也符合南京这座城市的定位。

王瑰也认为,南京的文化底蕴,从历史书籍、历史遗迹上都能找得到,但人们的心灵上却不见得能找寻得到。他说:“‘市民学堂’其实就是传递历史文化精神的一大载体,这也暗合了南京要打造‘人文绿都’的目标。”

## 南京新的文化标杆

“南京故事”系列是“市民学堂”今年的新尝试,从上半年的一系列讲座情况来看,效果令人满意。

“我是土生土长的南京人,总觉得这个城市很熟悉了,可当听了几次讲座后,才发现原来我的了解都很浅薄。”公务员小唐告诉记者,她没想到“市民学堂”会如此震撼。

“市民学堂”会如此震撼,是因为这个城市很熟悉了,可当听了几次讲座后,才发现原来我的了解都很浅薄。”公务员小唐告诉记者,她没想到“市民学堂”会如此震撼。

“市民学堂”会如此震撼,是因为这个城市很熟悉了,可当听了几次讲座后,才发现原来我的了解都很浅薄。”公务员小唐告诉记者,她没想到“市民学堂”会如此震撼。

“市民学堂”会如此震撼,是因为这个城市很熟悉了,可当听了几次讲座后,才发现原来我的了解都很浅薄。”公务员小唐告诉记者,她没想到“市民学堂”会如此震撼。

“市民学堂”会如此震撼,是因为这个城市很熟悉了,可当听了几次讲座后,才发现原来我的了解都很浅薄。”公务员小唐告诉记者,她没想到“市民学堂”会如此震撼。

# 糖尿病非药物治疗法实现普及

目前,一种新型的糖尿病非药物治疗新疗法,在北京、上海、南京、西安等大中城市受到了患者的普遍欢迎和认可。北京大学第一医院内分泌科主任、中华医学会糖尿病学分会郭教授说,这种新型的糖尿病非药物治疗法最大的特点就是让糖尿病病人想吃就吃,而且在治疗过程中,对人体没有任何毒副作用,特别安全。他还表示:糖尿病非药物新

疗法的推广和普及,将彻底改变目前糖尿病人终身服药的现状,从而揭开了糖尿病治疗的新篇章。

据介绍,这种新型的糖尿病非药物治疗法的关键是高糖转化酶。对比实验表明,高糖转化酶的作用机理,与胰岛素和降糖药截然不同。人工胰岛素虽然能够快速分解血糖,却无法阻止人体内血糖的再次升高。更为可怕的是,患者一旦使用胰岛素,就必须

终身注射,痛苦一生。降糖药如同兴奋剂,虽然短时间内能使胰岛及受体亢奋起来,暂时降低血糖,但其降糖作用极为有限。更让医学界揪心的是,病人长期服用降糖药尤其是西药,胰岛和受体经过反复刺激会逐渐衰竭,抗性越来越强。久而久之,药物的毒副作用就会直接破坏肝肾等器官,而且不但血糖控制不住,还会直接造成脑、心脏、神经、眼和肾脏等

重要器官的并发症,甚至导致死亡。全球首个微生物降糖制剂——苦荞胶囊“对高糖转化疗法的成功运用首个实现了糖尿病非药物治疗法。首先,它源自野生苦荞,对人体没有任何毒副作用,其次,源自野生苦荞的高糖转化酶,能够从根源入手,对进入人体的高糖食品和进入血液的高血糖进行双重阻击;1.对高糖食物的吸收,高糖转化酶能快速变成低糖水合物。2.高糖转

化酶对于多余血糖敏感度极高,一旦高于人体胰岛的承受力,高糖转化酶立即活跃起来,通过充分的有氧代谢反应,将多余血糖转化分解成热量、水和二氧化碳排出体外,对糖尿病及其并发症有显著的治疗效果。

据悉,为方便广大群众了解非药物治疗糖尿病的详细情况,有关机构特别对外公开热线 025-81531777、81507666 以供咨询! 文/雨蒙

喜讯 据我省健康之路糖尿病服务中心统计:目前,该中心的受益者已顺利突破15万人大关。其中,众多患者在苦荞胶囊的帮助下,视眼模糊,浑身痒痒等糖尿病并发症明显好转;8万多人成功实现了停用传统治疗手段;近10万糖尿病患者彻底摆脱了糖尿病困扰,此外,很多患者结束了长期依赖药物的现状。专家表示:这是目前在糖尿病领域所取得的全新突破,也标志着我国非药物研究方面取得了历史性突破。

# 不吃降糖药 告别糖尿病

## 糖尿病患者的福音 想吃就吃



李明 男 70岁 金陵小区

去年11月,我看到电视上介绍苦荞胶囊,效果非常好,价格也便宜,就买了10盒,连续服用一星期后,不但全身瘙痒,视力模糊,口干多尿这些并发症好多了,而且空腹血糖也降到了正常范围,一直很平稳。现在服用3个多月了,我的血糖一直保持平稳下降,服药量也越来越少。

最让我惊喜的是,通过服用苦荞胶囊,我的饮食习惯改变了很多,以前不敢吃的苹果梨这些水果,也能吃了。这么好的产品,还这么优惠,我一定要坚持服用,争取过上健康的好生活!

## 糖尿病专用名品 效果就是好



何苏平 女 60岁 瑞金新村

我患糖尿病26年了,血糖一直控制不理想,忽高忽低反复特别严重,现在各种并发症都出来了,全身瘙痒,视力模糊,全身无力,曾服用过多种降糖产品效果都不行,非常烦恼。

2009年3月听老糖友介绍,开始服用苦荞胶囊。刚开始,空腹血糖很高,服用苦荞一周,复查空腹血糖离正常值已经近了,痒痒明显减轻了。1个月,空腹血糖回复到了正常范围,餐后血糖也不高了,基本能看清东西了。现在几个月过去了,我的服用量减少到一天服用2粒,血糖也一直稳定在正常范围内。苦荞胶囊降糖,效果确实好!

## 血糖正常了,看东西清晰了



孔祥娥 女 71岁 韩府坊

刚开始知道自己得了糖尿病,我的心情非常郁闷。当时空腹血糖高的吓人,连医生都吃惊建议我立即打胰岛素进行治疗。我呢一是考虑到经济因素,再一个害怕产生依赖性,没用胰岛素,一直靠药物降糖,但效果不明显。

09年7月份我开始服用苦荞胶囊,几天后,空腹血糖就下降了,心慌、失眠现象少了,服完一个星期后,身上的痒痒感几乎都没了,血糖也基本稳定在了正常范围。最让我高兴的是,服用苦荞胶囊后,一直困扰我的视力,也变得清晰多了,眼睛不干涩。这么好的产品,我还是第一次碰到。

## 高糖转化疗法 - 糖尿病领域的重大突破

高糖转化酶,源自野生苦荞,首先它对人体没有任何毒副作用。其次,对于糖尿病的治疗,它是从根源入手,对进入人体的高糖食品和进入血液的高血糖进行双重阻击。

1. 从源头上阻止人体对高糖食物的吸收。高糖转化酶对于进入小肠

的高糖水合物进行转化分解,使其变成低糖水合物。

2. 随同转化分解多余血糖,血糖浓度一旦高于人体胰岛素的承受能力,高糖转化酶立即被激活,它们通过充分的有氧代谢反应,将多余血糖转化分解成热量、水、二氧化碳并排出体外。

为了让更多患糖尿病的糖友体验苦荞胶囊控制并发的疗效,特举行大型赠药活动,活动期间可享受免费检测血糖!

**买1送1**  
加9元再赠蜂胶软胶囊一瓶

活动时间:即日起至07月25日  
买苦荞胶囊一疗程 赠 苦荞苦荞胶囊一疗程再加9元  
赠 益博健康蜂胶软胶囊一瓶(128元)

## 活动地点

- 南京益博健康专卖店(黑龙江路26-7号,中国邮政对面)
- 苏州益博健康专卖店(十梓街420号,市民政局对面)
- 常州健康之路专卖店局前街店(局前街56-10银桥茶叶市场旁)

南京咨询电话:025-81531777 81507666 全省免费咨询电话:400-799-9988  
特约销售地址:南京益博健康专卖店(黑龙江路26-7号,中国邮政对面,市内乘117,143,318,95路到黑龙江路下即可)  
志信堂药店(鼓楼口腔医院旁)、华悦大药房(新街口南口)、天悦药店(白下路交警指挥中心对面)、天使药店(珠江路,珠江大厦对面)、山西路新药特药(苏宁电器旁)、升州路新药特药(水西门车站旁)、九天药店(岔路口派出所旁)、大厂人民药店(江北人民医院对面)