

叩问乱世山河

——《南北朝时代：从五胡十六国到隋统一》读书札记

□ 杨刚

统一》没有对这段历史进行“碎片化”“过渡性”等简单定义，而是以宏观视野、深入考据，将南朝宋、齐、梁、陈的更迭与北朝北魏、东魏、西魏、北齐、北周的兴衰交织呈现，更将南北朝置于东部欧亚大陆文明互动的框架下，审视南北政权与周边游牧民族、西域势力的相互影响。

作者指出，南北朝绝非单纯的“分裂乱世”，而是“新中华世界”的重组期，是隋唐大一统帝国形成的关键铺垫。书中详细梳理了北魏入主中原后，面对胡汉杂居的社会格局、部落制度与农耕文明的冲突，逐步走上改革之路的历史脉络，从拓跋焘推崇儒学、任用汉臣，到冯太后推行俸禄制、均田制，再到孝文帝全面汉化改革，层层递进地展现了北方政权“中原化”的必然趋势。这种对历史必然性的解读，让我们读懂南北朝并非混乱无序的过渡，而是华夏文明在分裂中酝酿新生、在碰撞中实现融合的关键阶段。

会田大辅跳出“中原中心论”，关注南北朝与周边民族的互动，强调北方少数民族政权并非被动接受汉化，而是在胡汉文化双向交融中重塑自身统治体系。平城作为北魏都城，既是政治中心，也是胡汉服饰、语言、技艺、信仰交融的核心地带，云冈石窟的开凿、胡汉百姓的杂居共处，正是这种双向融合的历史见证。

公元420年，刘裕代晋建宋，南朝开端；公元439年，北魏统一北方，南北对峙格局正式形成。此后约一个半世纪里，南北政权长期分立，战乱此起彼伏，王朝更迭

频繁，权臣篡位、宗室相残、边境战乱成为常态，百姓流离失所，社会动荡不安。《南北朝时代：从五胡十六国到隋统一》也用大量史料展现了这一乱世图景。

虽是乱世，但华夏文明的根脉从未被斩断，反而在磨难中实现了新的传承与发展，这是《南北朝时代：从五胡十六国到隋统一》带给读者深刻启示之一。在南方，东晋遗留的士族文化得以延续，文人雅士避世山林，潜心文学、艺术、哲学，山水诗、骈文、书法、绘画蓬勃发展，佛教与中原文化也深度融合。南方政权虽偏安江南，但始终华夏正统自居，坚守中原礼乐制度、文化典籍，让华夏文脉在乱世中得以保存，为后续隋唐文化繁荣奠定了基础。

在北方，北魏历代统治者深知，单纯依靠游牧民族的统治方式无法治理广袤的中原大地，唯有接纳汉族文化、任用汉族士人、沿用中原制度，才能实现政权稳固。从拓跋焘统一北方后设立太学、推崇儒学，到冯太后、孝文帝推行全面汉化改革，北方少数民族在与汉族的碰撞中逐渐摒弃落后的部落习俗，融入华夏文明体系。这种主动的文化认同，让华夏文明在北方不仅没有中断，反而吸收了少数民族的勇武、开放特质，焕发出新的生命力，也打破了“胡汉对立”的狭隘认知，书写了民族共生的新篇章。

会田大辅在书中对北魏孝文帝改革有着详尽剖析。他特别强调，这场改革并非简单的汉化，而是一次全方位的民族融合与制度革新。迁都洛阳，脱离鲜卑旧贵

族的保守势力，为改革扫清障碍；推行均田制、俸禄制，整顿吏治，稳定社会经济秩序；禁胡服、断胡语、改汉姓、通婚姻，推动鲜卑族在文化、生活习俗上与汉族深度融合；沿用中原官制、礼乐制度，完善中央集权统治。这些改革措施，看似是鲜卑族向汉族文明靠拢，实则是两种文明的相互吸纳、相互成就——汉族吸纳了少数民族的勇武精神与开放气质，打破了士族门阀的僵化格局；少数民族吸收了汉族的先进制度与文化，完成了从游牧部落到中原王朝的蜕变。

《南北朝时代：从五胡十六国到隋统一》指出，孝文帝改革的意义，远不止于巩固北魏政权，更在于重塑了华夏民族的共同体认知。它打破了胡汉之间的族群壁垒，让少数民族真正融入华夏体系，不再被视为异族；它推动了北方经济的恢复与发展，让历经战乱的中原大地重新焕发生机；它为后续北周统一北方、隋朝一统天下奠定了坚实的基础，并且让隋唐大一统王朝具备了兼容并蓄、开放多元的文化特质。可以说，没有南北朝时期的民族大融合就没有后来盛唐的繁荣昌盛。

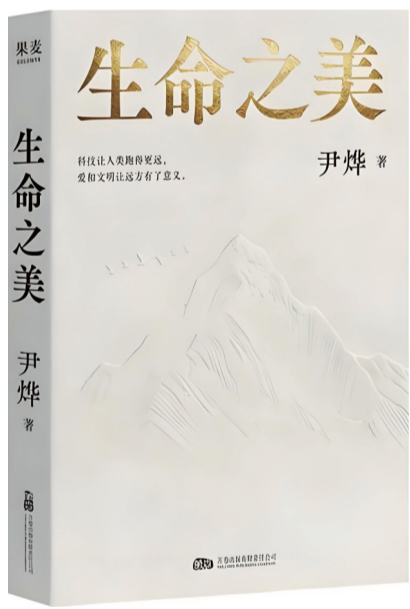
事实上，在历史长河中，民族融合从来都不是单向靠拢，而是双向奔赴。汉族的农耕文明、儒道文化、礼乐制度等深刻影响着少数民族，少数民族的音乐、舞蹈、服饰、生活习俗也融入汉族社会。正是这种文化上的相互渗透，让华夏文明不断注入新的活力，变得丰富多元，也让大同理想变得更加清晰。

2026年春，聚焦北魏平城时代、展现民族融合史诗的历史剧《江山大同》开机。作品将镜头对准魏晋南北朝乱世中最具变革意义的篇章，以冯太后、孝文帝的改革历程为核心，展现那段分裂与融合交织、动荡与革新共生的岁月。

新闻报道一出，大众的目光再次投向南北朝这段被长期忽略的历史，日本学者会田大辅所著的《南北朝时代：从五胡十六国到隋统一》也再度进入阅读视野。

《南北朝时代：从五胡十六国到隋统一》的作者会田大辅是日本新生代魏晋南北朝史研究的代表学者之一。1981年生于东京，2013年完成明治大学大学院文学研究科博士后期课程，获史学博士学位。其主要研究方向为南北朝隋唐史，尤其深耕北朝政治史与制度史，曾凭借一系列研究成果荣获第35届东方学会奖。

作为海外中国史研究的新锐成果，会田大辅的《南北朝时代：从五胡十六国到隋



在科学的星空中寻找生命的诗意

——读尹焯《生命之美》

□ 钟芳

中提到，人类基因组中镌刻着整个生命演化的史诗，我们与老鼠共享80%的基因密码，与猩猩的基因相似度更是高达96%。这些数据打破了人类中心主义的迷思，让我们意识到自己不过是生命之网中的一个节点，而非主宰者。

在“爱众生”章节中，尹焯将科学理性与人文关怀巧妙融合。作为基因科技的推动者，他始终践行“科技向善”的理念，牵头成立的“华基金”“光基金”让基因筛查技术走进偏远地区，帮助千万家庭避免出生缺陷的悲剧。书中提出一个动人的观点：“地球之所以美丽，是因为它没有放弃每一种色彩。”从基因角度看，罕见病患者、边缘群体都不是“错误”，而是生命多样性的必然存在。这种基于科学理解的共情，超越了居高临下的怜悯，展现出真正的慈悲。尹焯提醒我们，技术本无善恶，它的光谱如何折射取决于人类的选择。当AI智能依赖人类提供的语料学习时，我们注入的是善意还是恶意，将决定技术是成为传递温暖的媒介还是伤人的利器。

“悟自己”部分则将视角回归个体生命，探讨如何在有限的一生中实现精神丰盈。尹焯认为，健康绝非刻意追求的目标，而是饮食起居顺其自然的结果。他提出“如何度过今天，就会如何度过今生”的生活哲学，强调未来是现在的积累，当下的每一个选择都在塑造着我们的人生。书中关于睡眠、饮食、阅读的论述，既包含科学的健康管理逻辑，又蕴含着东方哲学的智慧。比如“携书如历三千世，无书唯度一平生”的阅读观，将书籍视为拓展生命维度的工具；“绿蚁一杯

合自然，低量饮酒才是健康之道”的生活态度，体现了中庸之道的平衡智慧。这些建议并非教条式的养生指南，而是引导读者在与天地万物的和谐共生中找到身心的平衡点。

尹焯在书中反复强调，真正的科学精神不是征服而是理解，不是傲慢而是谦卑。当我们意识到自己不过是宇宙演化中的一粒星尘，反而能放下执念，活得更通透。他引用渐冻症患者蔡磊的话：“不是有希望才坚持，是坚持本身就是希望。”这种向死而生的坚守，正是生命最动人的力量。书中还探讨了死亡的本质，认为“死亡是一种程序，智慧在文明中永生”，这种超越个体生命局限的视角，让我们对生命的意义有了更深刻的理解。值得肯定的是，《生命之美》打破了科学与人文的壁垒，同时又不回避科技发展带来的伦理困境。为此，作者在书中特意指出，科技只能解答“能不能”的问题，而伦理与美德才决定“该不该”。这种理性与感性的平衡，硬核与温度的融合，让这本书既适合科学爱好者阅读，也能给普通读者带来心灵的滋养。

在这个被算法和数据裹挟的时代，《生命之美》如同一股清流，让我们重新关注生命本身的力量。它告诉我们，所有向上的脚步都不需要刻意的注脚，真正的成长源于对天地的敬畏、对众生的悲悯和对自我的认知。正如尹焯所说：“在寻找答案的路上，问题本身改变了我们。”这本书不仅是对生命科学的科普，更是一份关于如何活着的人生指南，它引导我们在科技的浪潮中保持清醒的头脑，在有限的生命里追求无限的精神丰盈。

当脑机接口开始解码意识的密码，当基因编辑技术让我们拥有了改写生命剧本的能力，人类文明正站在一个前所未有的历史岔路口。尹焯的新作《生命之美》正是在这样的时代背景下诞生的一部兼具科学硬度与人文温度的作品。作为华大集团的CEO，尹焯以基因组学研究员的专业视角和科普作家的细腻笔触，为我们展开了一幅关于生命、科技与文明的宏大画卷。这本书不仅是对前沿生命科学的通俗解读，更是一场关于人类存在意义的哲学思辨，它提醒我们在追逐科技速度的同时，更要思考文明前行的方向。

全书以“见天地”“爱众生”“悟自己”三个维度构建起认知的阶梯。在“见天地”部分，尹焯将读者带入宇宙尺度的时空维度，从普朗克时间的微观极限到宇宙演化的宏观图景，让我们重新审视人类在自然界中的位置。他指出，地球并非宇宙的物理中心，但人类文明或许可以成为宇宙的精神中心。这种认知并非狂妄，而是源于对生命演化38亿年历程的敬畏。书



《情奔何处》

1928年，上海富家小姐黄慧如与男仆陆根荣暗生情愫，私奔至苏州。黄家人报案后，陆旋即被捕入狱，黄也在产子后死去。其间，苏沪都市媒体持续报道，黄本人亦多次在报端发声。作者梳理当时的媒体、戏剧、电影、小说等文本，还原了一个二十世纪二十年代末的民国新女性形象及其命运，并以此私奔案为切口，探讨五四时期的新思潮、新词汇如何进入普通百姓的日常生活，再现时代变换时期的新女性困境与大众心理。

作者何其亮，代表作有《个体与集体之间：二十世纪五六十年代的评弹事业》。



《何处是“中州”？》

本书从思想史出发，聚焦宋、金、元三代士人对“中国”与“天下”的观念重构，揭示“天下——中国”观如何在剧变中被重新激活并赋予新义——两宋士人以“华夷之辨”自守正统，而金元之际的“中州士”则以“公天下”为理想，赋予“中国”文化性与精神性的内涵。在“夷夏错位”的乱世中，“何处是中州”的追问促使“大一统”理念焕发新生，使元朝的统一不再是单一的征服，而开启了“合天下于中国”的历史新篇，奠定多民族中国的思想根基与整合逻辑。

作者江湄，出版《能自恢扩：章太炎思想新论》（合著）、《中国古代历史理论》（合著）等。