高邮日报
2017年11月9日 星期四
丁酉年九月廿一
责　编：郭兴荣
版　式：张增强
在线投稿：http://tg.gytoday.cn　新闻热线：84683100

扬州市恒久保安服务有限公司
扬州市强盛物业服务有限公司
恒久·保安 HJBA　服务到家　到家服务　强盛·物业 QSWY

今日高邮微信
高邮日报手机报
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

说说汪广洋那些事

□ 陈其昌

元朝末年，王朝大厦即将倾圮，神州大地群雄割据。朱元璋、张士诚、陈友谅等各路起义人马，正角逐华夏，烽火连天，可谓时势造英雄。朱元璋挥戈南下，攻下采石矶进入太平（今当涂），在招纳贤士时召见了暂居当地的汪广洋。这位从高邮走出来的元末最后的进士遇到了天赐良机，从此官运亨通，最终成为明王朝中书省左丞相、右丞相，是高邮担任文官官职最高的一位文人，并以他一路阳光又荆棘载途的传奇人生存留史册。

朱元璋招贤揽士　汪广洋应聘麾下

元代，科举废，后恢复，凡13次。汪广洋搭上了最后一班车，成为一名进士，但他并未入仕，而流寓四方。朱元璋时为都元帅，他求才若渴，知人善用，就像一块巨大的海绵，不断地从周围将有益的人及其进言吸附到自己这边来。离乡多日的汪广洋是位通经史、工诗歌、善篆隶的人物，与朱元璋说社稷、论国事、谈兵戎，坐而论道是他的强项。据传，汪广洋向朱元璋进呈“高筑墙、广积粮”的策略，并建议抓紧起义队伍建设，抓紧训练，并屯田养兵，且耕且战，深得朱元璋的赏识，当即将其留下当元帅府令史（吏员）。因汪广洋宽和稳健、办事干练，后历任江南行省提控、都谏官（对朝政有失，可执直谏）、都事、郎中、明立国前中书省右司都中、骁骑卫事，成为兼事文武的中级官员。转瞬之间，汪广洋成为朱元璋十分器重的人物。

朱元璋率军攻下徽州以后，亲自来到石门山拜访老儒朱升。朱升向朱元璋提出九个字策略，即“高筑墙、广积粮、缓称霸”。他们可谓英雄所见略同，只是朱升比汪广洋更有远见。这九个字成为朱元璋夺取天下，建立明王朝的行动纲领。

汪广洋文武兼备　随义军转战四方

进士出身的汪广洋并不谙熟行伍生活，更不会使用十八般兵器，他随起义队伍出征，大都发挥将领的幕僚或者谋士的作用，忠诚贯彻统帅的战略、策略和方针，确保朱元障的号令“一声喊到底”。他跟随的将领第一位就是大将、时任平章的常遇春。此时，汪广洋参与军务，转战安徽一带，常战常胜，但是不忘历史上战事的经验教训，借古喻今，励精图新。军队过安徽寿山时，他遥望有名的八公山，有感咏哦：“八公草木晚离离，仿佛成人似设寄“”谢玄归奏平戎日，王猛徒劳料敌时”，表达的是对五代十六国前秦与东晋“淝水之战”的感叹。前秦皇帝苻坚率领90万火军攻晋，没有听信丞相王猛“不可攻晋”的劝告，决心一举灭东晋。可是兵抵寿州，不可一世的苻坚却怀疑八公山草木埋伏东晋大军，因此畏葸不前，从此便有了“草木皆兵”一语。后两军一交手，谢玄以弱胜强，苻坚的军队一败涂地，又有了“风声鹤唳”一说，“淝水之战”这一经典战役。

历史上一战定乾坤者有之，但是朝代兴亡在于得人心者得天下。汪广洋随常遇春攻下赣州，始终秉承朱元璋训令，不乱杀人，即破敌后不杀无辜，克服过去乱杀降兵的老毛病，得到朱元璋的褒扬：“予为将军喜。”朱元璋登基后，汪广洋被任命料理山东行省，其时正值大将徐达刚刚平定山东。汪广洋深知仅靠大军压服不够，他积极安抚、接纳前来归附的官员，一个不杀，量才录用，化敌为友，迅速稳定情势。就连朱元璋安排在汪广洋身旁的“耳目”，也为汪广洋为人处事所折服。

明王朝官海沉浮　汪广洋三次为相

世事更迭，政事诡谲。明王朝从建立之日起，以皇帝为中心的统治集团就充满了权力争夺的是是非非。一方面朱元璋疑心重重。本来，他主张以法治国，反腐极严，以求长治久安。但是，他建立锦衣卫，对臣民严加管控，甚至想控制人们的思想，对与和尚有关的字如“僧、尼、秃”十分忌讳。另一方面，一些高级将领、开国元勋也欲与皇权抗争。入仕于太平的汪广洋只想弄个太平官做做，甚至想“几时携汝辈（指堂侄），归种水西田”。可是他的才华谋略、赫赫业绩注定了他能够堂而皇之跻身于重臣李善长、刘伯温、胡惟庸等人的行列，“归园田居”的愿景只是个空想罢了。

洪武三年（1370年），汪广洋成为明王朝一颗新星跃升苍穹。那是因为李善长因病告退，汪广洋被任命为权重一时的左丞相，与右丞相杨宪共同掌控中书省。从此，他踏上了飞黄腾达的丞相路，也走上了命运多舛以至蒙冤遭害的的人生路。《明鉴》卷一记载，杨宪大权独揽，觉得汪广洋碍手碍脚，就唆使人告发汪侍母无礼。大孝子朱元璋十分恼火就放逐汪广洋回老家，后又听信杨宪谗言，将汪流放至海南。汪广洋对此愤愤不平，在《岭南喜得家书》直言：“最喜慈亲健，都忘两鬓斑。”表达对母亲敬爱思念之情。后来杨宪被人揭发，说杨宪陷害忠良。于是，朱元璋将汪广洋召回，封汪为护军忠勤伯，食禄360石，与封为诚意伯的刘伯温成为明初耀眼的双子星座。朱皇帝称赞汪广洋“制繁治剧，屡献忠谋”，将他比作张良、诸葛亮。他的金口玉言，将汪广洋捧到极高地位。

转眼不到一年，汪广洋再次封为右丞相，与左丞相胡惟庸共事。汪广洋又遇到了一位独揽大权的“同事”。宅心仁厚的他，在凤池（中书省一水池，其周边为办公场所）寄情诗文，凡事不惹人招风。而胡惟庸却上奏汪广洋的不是。皇上以为汪广洋太不尽职，无所建树，就将其再次贬谪南下广东，任行省参政。可是不到一年，朱皇帝又将其召回任御史大夫，他觉得汪的不作为总比眼前的重臣胡作为要好。况且，汪广洋忠心耿耿，远在岭南，依然感叹“幸当尧舜圣明时”“寸心为国虽无补，不愧皇天后土知”。多好的一位赤胆忠君的“忠勤伯”啊！

六年以后，汪广洋第三次被任命为右丞相，仍然与左丞相胡惟庸共事。经历了多次官场沉浮的汪广洋已经洞察了政治的坎坷与险恶，在皇帝老子面前，稍一闪失，或委蛇辱身，或直言戳身。于是，他淡泊相位，诗酒自娱，可是总难避免厄运的降临。御史中丞涂节上奏皇上，称两年前胡惟庸毒死刘伯温，汪广洋“应该知情”（这只是一种推断）。皇上查问此事，汪广洋回答“全然不知”。朱皇帝勃然大怒，斥责汪广洋欺君误国，朋党营私，将汪广洋再次贬谪海南。船至太平时，皇上又认为他包庇罪臣朱文正，不揭发杨宪阴谋，数罪叠加，派专人赶至太平赐死汪广洋。汪广洋是“前脚才受贬，随后又断头。只因皇上疑，临死不知由。”是年，1379年也。追随朱元璋24年的汪广洋，成在太平，亡也在太平。

甓社湖人生咏哦　明初江淮一诗家

有研究汪广洋者认为，汪广洋是明初政治家、军事家、文学家。笔者以为，汪广洋充其量是一个不成熟的政治家，“天予当在干中取”，天赐的良机，却看不到他为相后的多少政绩；半个军事家，他治军有方，但很少见到他带兵攻城略地的辉煌。至于文学方面确实有一定造诣，有《凤池吟稿》八卷存世，另有《汪丞相集》《明诗综》。《古代诗人咏高邮》一书中称汪广洋“为明初诗家之最，学者宗仰之”，则是乡人对乡贤的溢美之词。倘若有机会浏览《凤池吟稿》，肯定是一件“悦读”的乐事。

汪广洋出生之年一直是个未知数。其实，他的《自寿》一诗揭开了出生之迷。诗云：“腐儒今年四十二，幸当尧舜圣明时。堂中白发慈亲健，膝下红颜二子奇……”他是洪武六年被调广东的，照此推算，他应该是元宁宗至顺元年（1332）出生的。他的诗便是出生年份的佐证。

观其部分诗作，他的作品不是闲情集，也不是愤世篇，即使一再被贬，身心俱惫，也丝毫没有少游公的“飞红万点愁如海”情绪和况味。汪广洋作品流露的是正统的忠君报国的赤诚之心和传统的思亲念乡的真挚之情。他的《白发》诗云：“圣朝频见取，报效近如何……江淮移省檄，邹鲁尚弦歌。自愧才疏浅，哪能遂抚摩。”因为关心转战大江南北的义军（其时山东尚未平定），一直受到朱元璋重用的汪广洋扪心自问，我报效得如何，因此“忧深白发多”。他的诗作《珠湖隐者篇》，直接表达对李白、孙觉的仰慕之情。李白的“倒骑长鲸鞭怒涛”“睥睨万象轻鸿毛”，将李白的狂放描绘得何等豪迈。而对“淮南草木借光辉”的孙觉，则是慕先贤，寻足迹，“夜深手把明月光，再访龙图读书处”，以一睹珠光焕彩的美景。

汪广洋思念慈母之情前面已述。他思念的何止只是母亲！他思亲思友、思邻思乡，这是一种暗合在字里行间的乡愁，其代表作有《过高邮有感》《得杭州从侄璧书》《珠湖篇》等。《过高邮有感》是汪广洋因公事路过高邮触景生情，有感而发。“去乡已隔十六载，访旧惟存四五人。万事惊心浑是梦，一时触目总伤神。行过毁宅寻遗址（史载，汪广洋家在熙和巷），泣向东风吊故亲。惆怅甓湖烟水上，野花汀草为谁新。”惆怅、伤心，长是教人忆断肠。长篇律诗《珠湖篇》则是一幅元末高邮湖边的风俗画，传说、故事、风物、风情等徐徐咏哦：“江淮风俗近淳古，米谷丰年贱如土”“画船尽日载歌舞，满眼娇云花斗红”“公子新裁描绣衣，馆娃学写连珠曲”，令人神往。他也写到战乱和治理，“列郡摧残灰烬余，生民痛死沟壑里”，“古来治乱信有时，天运岂以人力为”。汪广洋和黎民都期望有一个海晏河清的太平世界，在封建王朝是难以实现的。

巨星殒落后裔在　功过历史自评说

明开国初，被朱元璋诛死的开国元勋和大将有李善长、胡惟庸、徐达等。汪广洋亦在其中，仅活到47岁。有一传说，占城国（今越南中部）派使节来南京进贡，胡惟庸未上奏，朱元璋得知后大发怒火，严辞训责胡惟庸与汪广洋应对此事负责。于是，大开杀戒，先后被处死的有三万余人。胡惟庸处死后，朱元璋废除了延袭千年的宰相制度。所幸的事，汪广洋未“灭三族”。那么，他的后代迁徙何处？隐匿何方？2014年时任高邮市政协主席的倪文才偕同他人走访山东临清市，实地寻访，终于了解到，汪广洋的长子王子持携子侄迁往临清市，几经周折，在临清市唐元镇西枣村定居。汪广洋有三子六孙，其他人也隐居福山，有的改姓王，家谱为“汪家王氏”，从此汪广洋后裔在此繁衍生息，如今已有3万多人。汪广洋的墓在临清八岔路镇杨二庄庄西300米处，现为山东省省级文物保护单位（指整个汪氏墓园）。

那么，高邮新民滩上相公坟究竟是谁的坟墓？新民滩茅塘港口确有相公坟，占地30亩。从明隆庆《高邮州志》上就有这样的记载，一直到当代高邮县志都如是说，但从未确认过。现在可谓真相大白，汪广洋的故乡在高邮，他的阴间老家却在临清市。高邮人见过所谓相公坟附近有石人石马，为明代构建，以此作为汪相公坟佐证。88岁的马其认为此言差矣。附近有一石马坟，是马家当过武官祖先的坟墓，石人石马皆为附属物。至于相公坟早已沉入水中，如果说与汪广洋有什么关连，相公坟充其量只是衣冠冢。

曾为吴国国王的汪华的长子汪建后人81世汪起凤从安徽迁居高邮，是汪曾祺（89世）家族的祖先。汪曾祺有一篇汪氏族谱的序存世。汪曾祺写道：“吾氏因为清门，亦可无愧于天下矣……绳其祖武，不坠家声，清白为人，永葆令誉各尽所长，以利于邦国，嘱望来者，其共勉之。”汪老写下这篇序，亦是表达慎终追远，民德归厚矣的内涵。

清代张廷玉对汪广洋、胡惟庸、李善长有一综合评价。他认为“广洋谨厚自守，亦不能发奸远祸。俱至重遣，不亦大负爰立之初心，而有愧置诸左右之职业也夫？”张廷玉对汪广洋客观、公正的评述以及汪未能兑现不忘初心、委身戮力、赞成鸿业的承诺的议论，那是勾画汪广洋的一幅白描肖像。

控制餐后血糖，饮食、运动、药物三管齐下

什么是餐后高血糖？

餐后血糖是指从吃第一口主食算起，2小时后的血糖值，静脉血浆葡萄糖水平的正常范围是3.9–7.8mmol/L，所以如果餐后血糖超过7.8mmol/L，就是餐后高血糖了。

糖尿病患者关注餐后血糖有哪些好处？

医生让监测血糖，并不只是观察某些时点的血糖是否被控制在正常范围内，更重要是关注患者一整天的血糖变化情况，如果有波动较大的情况也需要及时调整治疗方案。而一天之中，空腹的状态（8小时未进食）可能只有半夜3点到早餐前这一段时间，如果不测餐后血糖，一天中大部分时间的血糖数据都被漏掉了，非常不利于对病情的监控。所以对于糖尿病患者来说，日常关注餐后血糖的数据，对于血糖的监控和治疗方案的调整都十分有必要。

非糖尿病人群有必要关注餐后血糖吗？

在血糖升高的过程中，餐后血糖会比空腹血糖先表现出异常，也就是说有可能查空腹血糖一直都在正常范围，但是餐后血糖已经开始超过7.8mmol/L了。所以对于非糖尿病患者来说，餐后血糖更能提示他们血糖的变化，有利于及早预防糖尿病的发生。

餐后高血糖有哪些危害？

如果出现了餐后高血糖，血管壁上细胞就会像被糖腌了一样，发生脱水，损害血管壁，长此以往，人体的大血管、微血管都会受到影响。如果大血管出现损伤，就会影响心脏、肾脏、大脑，出现肾衰竭、心血管事件等；微血管出现损伤，会影响眼睛、肾脏、神经等器官。

哪些原因会导致餐后高血糖？

导致餐后高血糖，主要有三方面的原因：

一是饮食原因。如果吃得主食比较多或者主食太精细，饭后的血糖就会比较容易升高，另外如果吃的主食内油脂含量较多，也会使餐后血糖浓度比较高。

二是运动原因。人在运动的时候，血液里的血糖会进入到肌肉里面提供能量，如果餐后运动量过少，身体对糖利用不够，那么血糖就降不下来。

三是身体自身胰岛素的原因，包括胰岛素分泌不足和胰岛素抵抗。运动时会利用血糖提供能量，而将血糖运送到这些需要能量的细胞里去的就是胰岛素，如果胰岛素分泌不足，那么血糖就不能及时消耗降低。一般正常人在进餐后一小时就会分泌足够多的胰岛素，血糖就开始逐渐降下来，而2型糖尿病患者由于胰岛素分泌不足，会在进餐后2~3小时才出现胰岛素分泌高峰，所以餐后1~2小时的血糖会高。胰岛素抵抗则是指当胰岛素带着血液中的葡糖糖冲到“前线”准备提供能量的时候，身体的细胞对胰岛素不敏感，需要更多的胰岛素参与进来才可以完成这次运输血糖和利用的过程，所以如果胰岛素没有分泌到足够多，血糖就降不下来。

控制餐后血糖，饮食和运动哪个更重要？

饮食和运动都很重要，缺一不可。不能不运动一味地少吃，也不能只注意加强运动不注意饮食调节。

在吃多少这个问题上，首先是需要定量的，并不是越少越好。一方面每个人每天所吃的主食量应该不少于4–5两（生重），但是体力消耗比较大的人可能需要更多一些，吃到6、7两甚至7、8两，但至少要吃4–5两。

其次还要定时。有的人经常不吃饭晚或者不规律进餐，这种情况下身体会出现“饿高”，什么是“饿高”？它是指人在过度饥饿的状态（过长时间不进食或进食量过少，能量严重不足时），比如空腹15小时以上的时候，血糖会反而升高。因此，要规律饮食，一日三餐，该吃的时候就要吃，也不能随意进食量。

另外，得了糖尿病，一般不让吃甜食，但有时候患者出现了低血糖，是可以吃一点含糖食物或者喝甜饮料，来迅速缓解低血糖的。需要提醒的是，水果并不算是甜食的一种，它含的是果糖，不是葡萄糖，同时还含有大量营养物质，所以得了糖尿病以后，适量吃点水果还是有好处的。

哪些运动对控制餐后血糖比较好，患者容易做到？运动的时间有要求吗？

我们知道运动分为三大类，一类就是有氧运动，凡是需要呼吸加快的都是有氧运动；一类是肌肉运动或者力量运动，这类运动重点是锻炼肌肉的力量；还有一种运动就是拉伸运动，希望大家这三种运动都要做，这样才能够更好地降低血糖，也有利于运动的长期坚持。

运动时间可以在餐后半个小时后走路30分钟，或者餐后2~3小时后跑步30分钟，这样30分钟有氧运动之后，再加上20分钟左右的肌肉锻炼和10分钟的拉伸运动，像这种一天一小时的运动组合，是一种比较好的锻炼方式。当然，如果特别忙，其实可以利用碎片时间，做做高抬腿、做做操、俯俯身，都不会花很多的时间，这样对糖尿病人的健康很有帮助，关键是健康和保健意识应该到位。

有的患者就是做不到合理饮食、适当运动，可以只靠吃药来帮助控制餐后血糖吗？

首先还是建议大家尽量去调整饮食，即使吃最好的药物，不控制饮食和缺乏运动的话，也不能达到很好的降糖效果。在饮食和运动的基础上配合药物，才能既稳定血糖又保证健康。

帮助控制餐后血糖的药怎么吃？

药物控制餐后血糖，常用的有两种，一种是阿卡波糖，另一种是二甲双胍。

阿卡波糖是抑制食物消化吸收的，这样血糖就能被有效地控制住，升糖速度就会延缓，同时还能轻度抬高餐前的血糖，有效避免了餐前低血糖的发生，使糖尿病患者的血糖维持在比较平稳的状态。阿卡波糖是一个普遍适用的降低餐后血糖的药物，对于主食量较大的患者效果更好。另外要注意它的服用方法，是在吃第一口主食的时候一起嚼碎咽下去，一天三顿吃一些阿卡波糖，可以更加有效地控制餐后血糖。

二甲双胍不是专门针对餐后血糖的药物，它对于全天血糖，包括空腹血糖和餐后血糖都有一定的效果，是一种常用的降糖药，也具有普遍适用性，对于偏胖的人或者吃油脂肉类较多的人效果会更好一些。阿卡波糖和二甲双胍两种药都非常安全，也可以同时使用，或者再叠加一些其他药物。

最后想告诉糖尿病患者，对于餐后血糖的控制要客观看待，一是要重视整体的血糖，不能只测空腹不测餐后，也不能只测早晨一次不测中午和晚上的。二是对于餐后血糖的标准要个体化掌握，比如有些老年糖尿病患者患病时间比较长，就不一定让他完全达到餐后2小时7.8mmol/L的标准。三是在使用降糖药的时候，要更多地考虑稳定血糖而不只是降低血糖。比如有些药物降低了餐后血糖，同时增加了低血糖的风险，这样就不合适。所以需要稳糖的药物，既降低餐后高血糖，也避免餐前低血糖。在饮食上增加一些纤维质的食物，包括一些蔬菜、水果和豆制品，其实也能起到稳糖的作用。

高邮市疾病预防控制中心慢病科

疾控之窗
JIKONG ZHI CHUANG
高邮市疾病预防控制中心 主办
联系电话：84643079　主持人：竺健　栏目特编：郭开忠