百家荐书

细胞为何会叛变我们的身体

——读《细胞叛变记》

□胡艳丽

癌症曾经离我们的生活那么遥远,那是万分之一可能发生的概率;但有时候又觉得这个可能性正在逐步扩大,周边熟悉的人之中患上癌症的坏消息时有听到,仿佛伤痛无处不在。

癌症究竟是什么?癌细胞从何而来?它又是如何肆虐成风驱之不散?

美国科普作家乔治·约翰逊,因为妻子突然被查出患了子宫内膜癌,于是通过查阅大量有关癌症的病史资料,一面向遥远的时光深处探询,一面深入到微小细胞的内部,试图揭开细胞叛变的秘密,为癌症验明正身。于是,就有了《细胞叛变记:解开医学最深处的秘密》这本书。在书中,作者旁征博引,在各路专家并不一致甚至相互矛盾的观点中,梳理出了一条相对明晰的癌症溯源之路。

书中揭示,癌症的历史比人类更悠久。在遥远的恐龙时代,癌症就已经在当时的地球霸主的躯体里作祟,侵蚀它们的健康。在后续千万年时光中,癌细胞依然"顽强"地在各种生命体内悄然潜伏或暗中生长。只是,有些癌细胞得以裂变聚集直至引发宿主的生命危机;有些细胞群落还未得以生长成"体内怪兽",主人就已因其他原因殒命。在遥远的侏罗纪,专家甚至找到了不同的癌症样本。通常来说,动物的寿命越长,患上癌症的风险越大。假如我们每个人的生命无限延长,那么最终都会患上癌症,这是细胞错误累积的结果。

人们时常感叹,生活在绿色生态环境下的古人鲜有这种恶疾——这其实是一种基于信息不对称的误解。没有甄别癌症的技术,并不等于癌症不存在。在尘封数千年的木乃伊身上,同样有癌症留下的创伤痕迹。古时人类身体的碎片极其有限,并不足以还原全部的事实,基于这样小的样本,科学家也无法用统计学来推导古人患癌的概率。

作者根据掌握的材料研究后认为,"哺乳动物似乎比爬行动物、鱼类更容易罹患癌症,而后两者又比两栖动物更容易患癌症;家养动物似乎比它们的野外表亲更容易得癌症;而人类,是所有动物中最容易得癌症的"。作者似乎想表达这样一个意思:哺乳动物是地球上出现相对较晚的动物,人又是后来演进的物种——相对于地球漫长的历史而言,那么人类的基因相对于其他动物而言远未达到"成熟稳定"的程度。

癌症源于细胞自身的变异,但这并不等于说现代污染不是癌症的帮凶。作者指出,某些外在因素会激发细胞的突变,比如镭、X射线及其他放射性的因素,这也是现在癌症人群日渐年轻化的原因之一。另外,我们生存的环境在不断地被人为改造,原本适合野外生存的基因不得不应对各种人造环境的刺激,产生突变,以致我们的细胞常常出错。

生命是一场随机漫步的旅程,所谓的"进化"不过是优胜劣汰的自然结果。适合物种生存的基因突变,以一种DNA的形式记录下来,得以延续;而那些对生存不利的基因突变,其携带者往往"英年早逝",难以让自己的基因进入遗传序列。在《盲眼钟表匠:生命自然选择的秘密》中,理查德·道金斯便以"盲眼钟表匠"暗喻大自然没有目的、使命,它不会刻意安排任何生命的形态,一切只是机缘巧合、层叠累积、物竞天择的结果。癌症在一定程度上,也可理解为一种负面的基因突变,是变异的细胞在"物竞天择"的身体环境中,经历一次次与正常细胞的殊死博斗后,"进化"出来的形态。

除了我们身体的自我修复功能,现代医学也在与各种癌细胞"斗智斗勇",它一方面歼灭了我们体内的部分叛军,一方面又培养出了更强大的"竞争对手",癌细胞在与现代科学技术同步"进化"。目前,利用各种射线与癌细胞"对赌",仍是医学界主流的治疗方式。如果有一天,科学跑赢了细胞异变的速度,能够防患于未然,或者将治癌之术对人体产生的破坏程度降至最低,那将是人类之福。鱼与熊掌,是否能够兼得,或许已经不是一道简单的选择题。面对我们的身体,面对日趋恶化的自然环境,这是一道哲学命题。

关于癌症,我们有太多的误解,以致癌症成了一个很好的噱头,可以用于推广各种产品,只要搭上可以防癌治癌的顺风车一切无往不利。很多媒体上推荐的防癌、治癌文章,往往是少数人的"经验之谈",甚至是商家为自身量身定做的所谓"科学配方"。因此,与其按照各种指南机械生活,不如听从身体的召唤,享受阳光、美食,让食物的丰富性消解单一饮食习惯带来的某种营养失衡,为身体储备更多的能量以消解细胞异变带来的损害。

投稿E-mail:ljz@cnnb.com.cn

书人书事

买"笔记"书

□路来森

笔记书,更确切地说,是指"古代文人笔记"书。

对"笔记书"的界定,似乎比较宽泛,没有绝对严格的定义。我觉得,应该从"实"与"虚"两方面来作出界定:实,是指"史料笔记"和"风物民情";虚,则是指"笔记小说"。当然,很多情况下,两者是互相掺杂的。

我读大学时,一位教授古典文学的老师,经常在班上向学生"炫耀"他的藏书,藏书之一种,就是他收藏的古代文人笔记。他是根据《辞海》上列举的书目收藏的,他说:"我基本上把中国的古代文人笔记收全了。"

我心生羡慕,更是因此对"文人笔记"留下了深刻的印象。

不过,真正对"笔记书"产生极大兴趣,并由此喜欢上,进而购买、阅读"笔记书",还是因为读了周作人的作品之后。周氏三十七本"自选集",我一本本地读着,一本本地读下来,感觉周氏对笔记资料的引用,真是让人目不暇接,他也因此得了"文抄公"的"美誉"。不过,"文抄公"归"文抄公",周氏对笔记资料的引用,确实很好。用周作人自己的话来佐证,就是:"不佞之抄却亦不易,夫天下之书多矣,不能一一抄之,则自然只能选取其一二,又从而录取其一二而已,此乃其难事也。"因为阅读面广,也因为选择运用比较严谨,所以,纵使周氏文章中的引用"连篇累牍",也让人读之不厌。并且,还以此成就了周氏文章独特的风格——知识性、趣味性。

我没有具体计算过周作人作品中到底引用了多少种文人笔记,但我知道,他阅读、引用过的文人笔记,其中一些,是连《辞海》也没有收集的。

于是,我就以周氏的阅读视角为"指引",陆续购买笔记书。

最初,是零散的、选择重要的,或者说是选择出名的购买。如:洪迈的《容斋随笔》,张岱的《陶庵梦忆》《西湖寻梦》《琅嬛文集》《夜航船》,顾炎武的《日知录》,纪晓岚的《阅微草堂笔记》,苏轼的《东坡志林》《东坡题跋》,以及《世说新语》《山谷题跋》《洛阳伽蓝记》《板桥杂记》《闲情偶寄》《东京梦华录》《宋稗类钞》《绮情楼杂记》,等等。

如此买之,尤厌不足,后来,就干脆沿出版社的出版"路线",整套整套的,一路买下。

我买的第一套笔记丛书,是广东人民出版社出版的一套名为"历代小说笔记选"的丛书,暗红色封面,有水波花纹图案,繁体竖排,断句而不标点,古色古香,透着一份历史的厚重感。此书是在一家乡镇小书店买到的。当时,这套丛书被搁置在书架的顶端,我拿下来时,明显有一种尘封已久的感觉。见我询问,书店老板是一脸迷惑,叹息道:"这套书放置了多年,也亏了你这样的人才买。"于是,折价卖给了我。成交后,书店老板面有喜色,大有"终于卖出去了"的幸福感。而对于我来说,却是"如获至宝"。

所谓"货到地头死",对于书来说,也是如此。书再好,无人"识货",也是无奈的。此书,终于还是被我买下来了,"书自有其命运",信然。

此后,陆续买了中华书局出版的"中华生活经典"丛书。此套丛书多达三十二种,真是洋洋大观。最重要的是,此套丛书有精美的彩色插图,可谓"图文并茂"。另外,万卷出版公司出版的"精装典藏本"笔记丛书,我也收入囊中。

新近,正在购买文物出版社出版的一套"稀有笔记丛刊"。所谓"正在",是因为此套丛书尚未出全,"正在"陆续出版之中……

有人或许要问:"读笔记书,有什么好处?"

我只能说:好处多多。最大的好处,就是"博识",奇闻异事、山水风物、风土民情,尽在其中。进一步来说,笔记书,在一定程度上还可以补正史之不足,或者纠正史之谬误,之"虚妄"。

而对于一个从事写作的人来说,其作用就更大了,周氏的写作就是一个很好的例证。

公益信息

计划停电预告

1月4日 星期三

海曙区 青林湾东区部分用户停电(9:00-18:00)州道A9671开关:石碶街道:冯家村3#公变、冯家村双江岸公变、市政工程、长江针织、公里管理处、富田日用品、宁磊制衣、博聪幼儿园、新兴振威数控机械停电。(8:30-14:30小雨不变,大雨取消)

鄞州区 百丈街道潜龙社区虹桥巷、百丈东路及附近一带部分低压用户,百丈街道潜龙社区潜龙路、百丈街道舟孟社区舟孟北路及附近一带部分低压用户停电。(8:30-18:30)

杭州湾新区 大桥充电桩、大桥发展、中等职业技术学校、中国铁塔、杭州湾滨海开发投资有限公司、佳嘉置业、中国移动(14:30-15:30)跨海大桥指挥部、海派旅游发展有限公司、开发建设管理委员会、公用事业、青少年基地(9:30-10:30)合生锦城房地产、合生国际小区一带(9:30-10:30)陈家路江水库管理处、周巷水库、越升塑料制品厂、市航管所西三码头、区办渔塘、海涂围垦开发、龙武渔业专业合作社、宁波杭州湾新区海涂围垦开发有限公司、管理委员会、海涂围垦开发有限公司、永绿塑料包装制品厂、豪杰水泥砖厂、虹桥村部分地区、慈溪市农垦场、周巷镇人民政府(路湾村)、杭海塑料制品厂、杭隆金属制品、立发塑料造粒厂、路湾村民委员会、星马纺机配件厂、西三村经济合作社、慈溪市环境卫生管理处、环境卫生管理处、周巷镇人民政府(污水处理)、慈溪市周巷双诚沙场、路湾村经济合作社(13:00-16:30)

1月5日 星期四

海曙区 长征A312线(原庄征A846线)华达支线2号杆跌落式熔断器:高桥镇望童路:华达、买面桥村4号公变停电。(8:00-12:00小雨不变,大雨取消)横祥A7223开关:古林镇段三线:蜃蛟村闻江岸2号公变,蜃蛟村闻江岸1号公变,蜃蛟村闻江岸3号公变,三丰,华茵斯,草厂,宁波市鄞州古林华盛门业装潢厂,蜃蛟村闻江岸6号公变,仲一村石家桥8号公变,中交,南海,西洋港村19号公变,城建办,鹏飞,仲一村石家桥7号公变,西洋港村6号公变,西洋港村22号公变,西洋港村8号公变,兴达,西洋港村13号公变,西洋港村7号公变,西洋港村1号公变,星辰,西洋港村21号公变,西洋港村9号公变,西洋港村17号公变,西洋港村18号公变,隆盛,方盛,隆盛,宁腾,博思,宏意,西洋港村15号公变,和迪,天骄停电。(8:15-15:15小雨不变,大雨取消)横安A7203开关:古林镇段三线:仲一村石家桥3号公变,仲一村石家桥6号公变,仲一村石家桥1号公变,仲一村石家桥5号公变,仲一村郑家漕9号公变,仲一村郑家漕6号公变,仲一村郑家漕7号公变,仲一村石家桥2号公变,仲一村石家桥4号公变,旗凯,仲一村郑家漕1号公变,仲一村郑家漕2号公变,仲一村郑家漕8号公变,仲一村郑家漕5号公变,仲一村郑家漕3号公变,仲一村郑家漕4号公变,明州,大港金属,西洋港村23号公变,西洋港村16号公变,西洋港村20号公变,西洋港村2号公变,西洋港村10号公变,西洋港村25号公变,西洋港村12号公变,西洋港村3号公变,西洋港村5号公变,西洋港村14号公变,西洋港村24号公变,西洋港村4号公变,西洋港村11号公变,西洋港村26号公变停电。(8:15-15:15小雨不变,大雨取消)政南A4831开关,后仓A9791开关:石碶街道:忠兴建筑、园林处、永兴针织制衣、甬龙铜制品、甬立不锈钢、甬源不锈钢、永峰混凝土、莹微服饰、欣捷混凝土、万马箱柜、宁飞电子、菩石置业、中港工具、龙洲织造、丽高婴童用品、聚星武校、后仓村4#公变、后仓8#公变、后仓6#公变、后仓1#公变、光大制造、格兰特制冷、缝纫机实业、东方建设、博优塑化、佰瑞制衣、冯家小学、路灯箱变、冯家8#公变、冯家7#公变、冯家2#公变、冯家小戴家公变、冯家1#公变、冯家村桥东公变、冯家双江岸口公变、亨裕工艺、石矸雅源幼儿园、冯家6#公变、冯家樟树下公变、后仓2#公变、正鑫纤维素、后仓古老树公变、后仓敬老院公变、后仓村5#公变、后仓7#公变、后仓3#公变、后仓村9#公变停电。(8:00-16:00小雨不变,大雨取消)凤山A640线凤岙联线8号杆建岙支线开关:沿建岙牌楼1号公变、建岙红卫桥2号公变、宁波市公安局鄞州分局、宁波市鄞州区鄞江镇建岙村经济合作社、宁波市鄞州区鄞江镇建岙村经济合作社、宁波市鄞州鄞江良君五金厂、建岙钱家3号公变、宁波尚海置业有限公司、梅景苑开关站、梅景苑2号配电室、鄞江镇建岙村经济合作社、锡山茶场、鄞州鄞江盛唐机械厂、宁波市鄞州达朗金属制品有限公司、宁波市鄞州鄞江培培机械厂、大桥南岙3号公变、建岙茶场1号公变、建岙沙发厂2号公变、建岙纪念堂7号公变、建岙永庆桥9号公变、建岙村边1号公变停电。(8:00-14:00小雨不变,大雨取消)

鄞州区 明楼街道柴家漕巷66号东岸名邸小区及附近一带部分低压用户停电。(8:30-18:30)

江北区 童家村部分用户,路灯5005031823(8:00-16:30)

杭州湾新区 旅游集散中心、管理委员会、中国电信股份、中等职业技术学校、科技创业服务中心、合生锦城房地产、欣湾建设开发临时箱变、杭州湾新区滨海大道桥头堡1号箱变、管委会海纳路造桥临时变、中国移动、宁波杭州湾新区开发建设有限公司(14:30-15:30)浙江容成农业开发有限公司、庵东镇人民政府、甬丰水稻专业合作、宁波杭州湾新区海泽市政投资有限公司、滩涂开发有限公司(9:30-14:30)合生锦城房地产、合生国际小区一带(9:30-10:30)

1月6日 星期五

海曙区 宁波住宅建设集团股份有限公司5001042443,金属软管厂1831601,市政工程临变5002149255,嘉和置业临变5002149717,博洋家纺5001800203,宁波职业技术学院5001040991,山风贸易2109407,福特电继器1302317,启文路,粮丰村,新典新村,启文路一带停电(9:00-18:00) 惠明J1832开关:集士港镇、日葵路、商贸路、工贸四路:德馨园、城综集士港5号公变、加贝、城综集士港19号公变、恒日、永达、天一、零件、信凯、新港、杨家村5号公变、林恒、杨家村、科特、明光、利群、杨家村6号公变、五菱、瑞丰机械、文广文体、林彬、城综集士港32号公变、四通、煜隆、晶辉、佳晟、宏发、丰成经合社、丰成临时箱变停电。(8:15-16:15小雨不变,大雨取消)集工J1782开关:集士港镇、日葵路、丰成路:奥亿达、嘉丽、建新、丰成村9号公变、威力、杨家村、科洛达、丰成村4号公变、丰成村2号公变、龙新、兴丰、骏沣、柯玛士、集士港丰成村经济合作社、甬丰、永辉停电。(8:15-16:15小雨不变,大雨取消)石北A970线17号杆卫生院支线01号杆开关:石碶街道:石碶卫生院临时变停电。(8:30-14:30小雨不变,大雨取消)兴工A635线旭驰支线7号杆开关:鄞江镇人民政府、宁波市鄞州诺盛矿业有限公司、宁波市鄞州诺盛矿业有限公司、宁波新途建材有限公司、宁波市鄞州正利金属有限公司停电。(8:00-14:00小雨不变,大雨取消)

鄞州区 来来节能门窗(华展塑板)(5001872465)、卫生服务中心 (5004075855)、福明街道史魏家社区史魏家自然村及附近一带部分低压用户,福明街道碧城社区姚隘路948弄及附近一带低压用户停电。(8:30-18:30)

江北区 舜杰建设临变(5005126242),榭嘉路箱变,绿捷新能源专变(5005144986),榭家一带(8:30-16:30)

杭州湾新区 阿伍渔业、西二渔业、有水发渔业、西河水利管理处、海涵农业发展(9:00-14:00)管理委员会、海涂围垦开发(9:15-14:15)

停电预告补充:

取消:

12月28日

江北区 慈城镇民丰村、龚冯村、黄山村一带,鑫华彩钢(5001524433)、乍山焊割厂(5005076884)、优耐特电子(5005062228)、路灯用电(5005076545、5005061400)、和丰米业(5001544946)、民丰村经济合作社(5005061140)、慈江大闸(5001792292)、安定排(5005098353)、双菱纸木(5001793345)、黄山排(5001792293、5001792294)、天顺不锈钢(5001508442)、富岭采石场(5001526138)、万锦水泥(5005114999)、依维爱橡塑(5005122275)、捷浩不锈钢软管厂(5001519889)、永林拉丝网厂(5001269027)、日月拉丝厂(5001500250)、恒立金属制品厂(5001795723)、龚冯村排涝站(5005057333)、永兴金属厂(5005035680)(7:30-18:30)

增加:

12月26日 星期一

杭州湾新区 西二盐场渔塘、西二渔场(水产养殖场)、慈溪市西二渔业专业合作社、西二渔业、庵东镇水产养殖场(8:30-16:00)

12月27日 星期二

杭州湾新区 慈溪市庵东镇人民政府、德欣卫浴、卓奥电子科技、佳仕美塑料、锦力轴承、耐吉金属制品、丰意阀门、大华电器、巨发电器有限公司、兆丰电器、意雪洁具、优控纺织机械、庵东镇人民政府、红光滚柱厂、日升机械轴承、古今电器、元祥村部分地区、嘉禧宠物用品、同辉塑料制品(13:00-16:30)中国铁塔股份有限公司、管理委员会、三洋村部分地区、新区实验幼儿园(8:00-16:30)

12月28日

江北区 下沈村部分用户(8:00-16:30)

杭州湾新区 依兰布艺有限公司、深慈商房地产开发有限公司、中国移动慈溪分公司、宁波双诺电器有限公司、八塘北路2#变、宁波顶力起重机有限公司、宁波恒俊电子有限公司、宁波同欣汽车零部件有限公司、浙江劳拉实业有限公司、宁波敬业高压电器、宁波柯友电子科技有限公司、宁波嘉思电气有限公司、宁波慈星股份有限公司、中国铁塔股份有限公司宁波市分公司、博世(宁波)轻型电动车电机、杭州湾新区开发建设有限公司(胜利线)、上海大众工装设备、福特恩净水设备、开发区管理委员会、南化新材料有限公司、天龙电子股份有限公司、汇衡电子有限公司、海尔斯体育用品有限公司、宁波伊德尔新材料有限公司、开发区管理委员会、开发区管理委员会、慈溪正储混凝土有限公司、八塘北路1#变、开发区管委会(闸口)、翼拓纺织品厂、宁波杭州湾新区泸光汽车电器有限公司、城市排水公司(9:00-14:00)路湾村部分地区、西三村部分地区、建财电器、杭天汽车零部件、登苗五金厂、凌云塑胶制品、周巷镇西三(东)翻水站、赛和轴承、周巷镇水利管理站(9:00-10:00)虹桥村部分地区、大桥生态农业、开发造地项目(生态农庄)、庵东镇政府桥南村经济合作社、浙江慈溪经济开发区管理委员会、庵东镇人民政府、西二大云盐场渔塘、西二渔业、西二盐场渔塘、庵东镇水产养殖场、珠江村部分地区、周巷镇人民政府、农场渔业八一六队(10:00-11:00)虹桥村部分地区、华兴村部分地区、中环机械配件厂、柯诺电子科技、高创五金厂、桥南村部分地区、桥南塑料制品厂、庵东镇西二小学、相依毛巾、天雨洁具厂、睿虎塑料紧固件厂、展新机械、亚燕汽车配件、迦南洁具、基实塑料厂、珠江村部分地区、大云基督教堂、南佳机械、慈溪市庵东镇南忠五金厂、西二盐场渔塘、西二渔场(水产养殖场)、慈溪市西二渔业专业合作社、西二渔业、庵东镇水产养殖场(14:00-16:00)

12月29日

江北区 大功率水厂、华伦印刷(5001072393)、混凝土预制厂(5001502623)、裕阳塑胶(5005122601)、倍兴安全玻璃(5005049392)、禾睦机械(5005123706)、晶玻建筑(5005115006)、梅林牧场一带、安捷五金(5005008545)、梅林车站一带、同和互感器厂(5001070002)、梅林机电仓一带、梅林闸一带、92919部队(5001806340)、新兴汽动(5001502617)、精驰高速电机(5001514862)、博晟电机制造(5001535043)、新兴气动(5001540919)、金富亮(5001518328)、压赛李家一带、东海舰队(5005068770)、压赛经合社(5005098297)、海军水上运动大队(5001503590)(8:30-17:00)华东汽车(5001024626)、浙江广天构建(5001028697)、华仓储运(5001037145)、时代物资(5001502688)、省粮油食品进出口(5001037318)、鼎丰冲压构件(5001024879)、江北翻水站(5001024882)、三江半岛(5001024880)、金鑫粉末冶金(5001813796)、部队机关公寓 (5005068761)、甬发粮食加工厂(5001502584)、倪家堰一带、外贸仓库一带、汽车厂一带、压赛堰南一带(8:30-17:00)

12月30日 星期五

杭州湾新区 虹桥村部分地区、华兴村部分地区、中环机械配件厂、柯诺电子科技、高创五金厂、桥南村部分地区、桥南塑料制品厂、庵东镇西二小学、相依毛巾、天雨洁具厂、睿虎塑料紧固件厂、展新机械、亚燕汽车配件、迦南洁具、基实塑料厂、珠江村部分地区、大云基督教堂、南佳机械、慈溪市庵东镇南忠五金厂、西二盐场渔塘、西二渔场(水产养殖场)、慈溪市西二渔业专业合作社、西二渔业、庵东镇水产养殖场(9:00-11:00)开发建设、庵东镇海星村、海星村(海边)、滨海轧石厂、海星沙石经营部、海星村部分地区、海边村、庵东镇人民政府、公路管理局、增产江翻水站、丰之园农业科技、虹桥村部分地区、华兴钢构股份、大通开发股份、宁波杭州湾新区开发建设有限公司、宁波市杭州湾新区桥南农产品加工厂、西一塑胶厂、江南村部分地区、正良涂料实业、海星农贸市场经营服务、万祥水产(12:30-13:30)海星村部分地区、神威塑胶五金厂、华星钢构股份、天茂建材、沐尚洁具、益兴工艺品、晨曦金属构件制造、芯健半导体、华兴村部分地区、文鑫塑料制品厂、青青标准件厂、中达机械、峰之豪金属制品、捷帅紧固件、汇诚金属制品、华兴村(华兴灌排泵站)、炳如塑料制品厂、永红园林工具、海星村经济合作社(14:00-16:00)虹桥村部分地区、大桥生态农业、开发造地项目(生态农庄)、庵东镇政府桥南村经济合作社、浙江慈溪经济开发区管理委员会、庵东镇人民政府、西二大云盐场渔塘、西二渔业、西二盐场渔塘、庵东镇水产养殖场、珠江村部分地区、周巷镇人民政府、农场渔业八一六队(13:00-14:00)路湾村部分地区、西三村部分地区、建财电器、杭天汽车零部件、登苗五金厂、凌云塑胶制品、周巷镇西三(东)翻水站、赛和轴承、周巷镇水利管理站(14:30-15:30)

因行政区划调整,鄞州区(原江东区)计划停电信息公告至2016年12月31日止,之后属鄞州区的停电公告请关注鄞州日报每日刊登的停电信息,带来不便敬请谅解!

宁波供电公司

网址:95598.zj.sgcc.com.cn