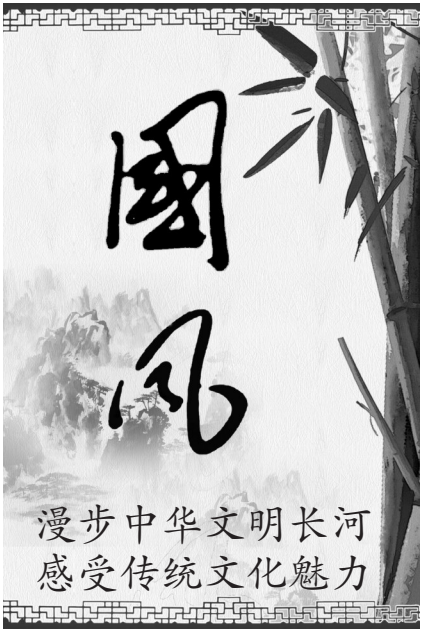




食康录

张天野

吉光片羽 (六十四)

道通天地有形外，思入风云变态中。

【解读】：诗出程颢《秋日偶成》。诗人说，道理通着天地之间一切有形无形的事物，思想渗透在风云变幻之中。

【点评】：程颢是北宋理学家和奠基人，他认为心灵的天地最为宽广，这一点跟雨果不谋而合。雨果曾说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”保持心境平和，懂得在生活中修身养性，善于领悟和发现规律，而且要拿得起放得下。这大概就是先贤在诗文里告诉我们的 人生真谛吧。

夫人必自侮，然后人侮之；家必自毁，而后人毁之；国必自伐，而后人伐之。

【解读】：语出《孟子·离娄上》。意思是说：人必先有自取其辱的行为，别人才侮辱他；家必先有自取毁坏的因素，别人才毁坏它；国家必先有自取讨伐的原因，别人才讨伐它。

【点评】：徐悲鸿曾说：“人不可有傲气，但不可无傲骨。”如果一个人没有了傲骨，只能沦为行尸走肉。对一个家庭、民族、国家来说，也是如此。我们有些朋友身处和平环境，忘记或忽视那些曾经的国耻，被别人提醒，还觉得别人小题大做。如果人人如此，我们的国家和民族哪还有复兴的希望啊？

诗话亭

陈大新

千金未必能移性

有才学的人需要被赏识、提拔、重用，而千里马常有，伯乐却并不常有。当有真才实学的人，得到了主事者的识拔，找到了展示自己的平台，感恩之情是难免要溢于言表的，而表达的更高形式则往往是诗。唐代诗人戎昱的《上湖南崔中丞》就表达了这样的心情，其诗云：“山上青松陌上尘，云泥岂合得相亲。举世尽嫌良马瘦，唯君不弃卧龙贫。千金未必能移性，一诺从来许杀身。莫道书生无感激，寸心还是报恩人。”

《上湖南崔中丞》一诗，意韵皆流畅，一气呵成，全诗情感浓厚，爱憎分明，抨击了“举世尽嫌良马瘦”的社会现实，表达了对崔中丞的感恩之意。诗人虽一时沉沦，但守望青松之高洁，与世俗之辈自有霄壤之别、云泥之别，决不与宵小奸佞之徒同流合污。“唯君不弃卧龙贫”之句，既显示了诗人自视之高，也突出了崔中丞的慧眼识人。“千金未必能移性”，见《史记·鲁仲连邹阳列传》，平原君欲封鲁仲连，鲁仲连不受，又赠以千金，鲁仲连笑曰：“所贵于天下之士者，为人排患释难解纷乱而无所取也。即有取者，是商贾之事也，而连不忍为也。”遂辞平原君而去。“一诺从来许杀身”用魏隐士侯嬴为信陵君谋划夺晋鄙军救赵事，见《史记·魏公子列传》，侯嬴以自杀酬信陵君救赵。诗的最后表示自己虽一介书生，但感恩重诺，也是与鲁仲连、侯嬴是一样的。

诗中“千金未必能移性”一句，曾被后来的好事者改成了“千金未必能移性”，并衍生出一则故事。范摅《云溪友议》载：“宪宗皇帝朝，以北狄频侵边境，大臣奏议，古者亲之有五利，而日无千金之费。上曰：‘比闻有一则能为诗，而姓氏稍僻，是谁？’宰相相对曰：‘恐是包子虚、冷朝阳。’皆不是也。上遂吟曰：‘山上青松陌上尘，云泥岂合得相亲。举世尽嫌良马瘦，唯君不弃卧龙贫。千金未必能移性，一诺从来许杀身。莫道书生无感激，寸心还是报恩人。’侍臣对

古代的奖励生育政策

恤贫，五曰宽疾，六曰安富。”何谓“保息”？“安之使蕃息也。”也就是说，让老百姓安居乐业，繁衍生息。“慈幼”，东汉郑玄的注释是：“慈幼，谓爱幼少也，产子三人与之母，二人与之乳。”春秋战国时期，越国被吴国所灭，越王勾践卧薪尝胆，意图东山再起，复兴越国。这个时候，人口作为最直接的战斗力成为了国家战略部署中的重中之重。据《国语·越语》记载，越国当时的制度是，妇女快分娩时得报告官府，由官府派医生守护，生男孩的奖励两壶酒一条狗，生女孩的奖励两壶酒一头猪。生三个子女的，由官府派给乳母哺育。这便是“慈幼”的具体内容。另外，为了能够让年轻男女都能及时婚配生育，勾践还曾以国家政令的形式明文规定：“令壮者无娶老妇，令老者无娶壮妻。女子十七不嫁，其父母有罪；丈夫二十不娶，其父母有罪。”

到了汉代，国家对于孕妇和剩女的奖惩更加细化。《后汉书·章帝纪》中记载，东汉章帝元和二年，曾正式颁布“胎养令”，规定：“人有产子者，复勿算（算：人头税）三岁。”“今诸怀妊者，赐胎养谷人三斛（怀孕养胎补助粮食），复其夫勿算一岁（免去其夫一年人头税）。著以为令。”除了免除孕妇的赋役，予以谷物奖赏之外，还可以免除其丈夫的赋役和人头税，以便更好地照顾怀孕和生育期间的妇女。这样的“奖生政策”可谓优厚。当然，汉代罚起剩女来也毫不留情。汉惠帝有令：“女子年十五以上至三十不嫁，五算。”女子如果到了十五岁还不着急嫁人，那就罚钱了，并且是年罚，罚到出嫁为止。“五算”在汉代等于600钱。

唐宋时期在鼓励生育上也是想了很多招。《新唐书·太宗本纪》中记录太宗曾下令“妇人正月以来产子者粟一斛”。唐太宗甚至还把

江南民俗

赵明煜

乌镇香市的前世今生

喧闹非凡。而大部分年轻人只是“借佛游春”，前来轧轧闹猛或顺便买点各自需要的物品而已。

乌镇香市何时形成？方志中未见明确记载。清乾隆《乌青镇志》中载有清明祈蚕的风俗：“清明前二日为寒食，檐前插杨柳，男女亦各戴之……是夜育蚕家设祭饗白虎……翌日为二夜日，村男女争赴普静寺祈蚕，及谷雨收蚕子，乃罢。”这是最早记载有关乌镇香市的史料。据此，民国《乌青镇志》载：“清明后，男女赴普静寺烧香，今名香市……”认为“香市”之名当产生于“清朝中、后期”。而清人盛燠所写的《乌镇烧香词》最早收录在他的《愚谷诗抄》中，后编入康熙五十六年（1717）编纂的村志《前朱里纪略》，比乾隆二十五年（1760）面世的《乌青镇志》《董世宁纂修》要早上五六十年。香市的形成时间肯定要远在“清朝中、后期”之前。

古时人称“佛地”的乌镇，“东南西北棚，九寺十三庵”，寺庙、殿堂、宫观众多。始建于梁代的普静、密印、福田三大寺距今有1500多年历史，香火盛极一时。“香市”，俗称“烧香场”。清明节后，人们到乌镇“烧香场”上烧香，显然从那时起就已成雏形，后来渐成习俗。由于香市是民间自发形成，与当时的

宋风遗韵

吴钧

清明时节，杂花生树，草长莺飞。历书说：“清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”清明正是万物滋长的好时节。

北宋时期，开封汴河两岸的柳树抽出了新枝，从南方开来的漕船与商船，街尾人挤，挤满了河面，将苏湖生产的粮食运入京师，米行的牙人正在指挥脚夫从漕船往岸上搬货物，河市、街市一片繁忙。这样的繁华景象，被一位北宋画家张择端画进入他的《清明上河图》长卷。

清明时节于宋朝人来说，是热闹而欢快的时光。虽然人们心头还有一抹思念先人的淡淡忧伤，但春光明媚，万物复苏，不如抛却愁绪去寻春。于是到青山绿水间游赏踏青，便成了宋人度过清明时节的习俗。

遇上一个好天气，汴京城内的士庶商民，就会约上三五好友，带着新酒、炊饼、果子、小吃、玩物，出城游玩。汴京郊外，是一大片田野、园苑、山林，这个时候，“四野如市”，野外热闹如同市肆，踏春的人们“往往就芳树之下，或园囿之间，罗列杯盘，互相劝酬。都城之歌儿舞女，遍满园亭，抵暮而归”。宋初的诗人晏殊看着这春天里络绎不绝的游人，写下了一首小诗：“王城五百年马繁，重帷黹幕纷郊原。游人得意惜光景，恣寻复树登高轩。”

在这春天里，宋朝的人们还可以到皇家园林中玩耍，通往皇家林苑“金明池”的路上，总是人头攒动，“游人士庶，车马万数”。一首唐诗说：“三月三天气气新，长安水边多丽人。”汴京的

国学小知识

胭脂是怎样

胭脂，又作“燕脂”“焉支”“燕支”，是面脂和口脂的统称，是和妆粉配套的主要化妆品。关于胭脂的起源，有两种不同的说法：一说胭脂起自于商纣时期，是燕地妇女采用红蓝花叶汗凝结为脂而成，由燕国所产得名。如《二仪录》：“燕支起自纣，以红蓝花汁凝脂，以为桃花妆，燕国所出，故曰‘燕脂’。”另一说为原产于中国西北匈奴地区的焉支山，匈奴贵族妇女常以“察氏”（胭脂）妆饰脸面。张骞出使西域后，带回了胭脂，后亦作“胭脂”。

由于胭脂的推广流行，两汉以后，妇女作红妆者与日俱增，且经久不衰。如《木兰辞》：“阿姊闻妹来，当户理红妆。”《开元天宝遗事》中也记：“贵妃每至夏月，常衣轻绡，使侍儿交扇鼓风，犹不解其热。每有汗出，红腻而多香，或拭之于巾帕之上，其色如桃红也。”这种习俗一直沿续到清朝末年，由于女子教育的兴起，青年女学生纷纷崇尚素服淡妆，才改变了这种妆饰现象。

妇人妆面的胭脂有两种：一种是以丝绵蘸红蓝花汁制成，名为“绵燕支”；另一种是加工成小而薄的花片，名叫“金花燕支”。这两种燕支，都可经过阴干处理，成为一种稠密润滑的脂膏。追根溯源，胭脂的来源主要是一种名叫“红蓝”的花朵，它的花瓣中含有红、黄两种色素，花开之时整朵摘下，然后放在石钵中反复杵槌，淘去黄汁后，即成为鲜艳的红色染料。除红蓝外，制作胭脂的原料还有重绛、石榴、山花及苏方木等。

闲话斋

吕云祥

读「杜诗」说「春捂」

“独有宦游人，偏惊物候新。云霞出海曙，梅柳渡江春。淑气催黄鸟，晴光转绿蘋。忽闻古歌调，归思欲沾巾。”这是诗圣杜甫的祖父杜审言学士答和陆丞相《早春》古调而作的《和晋陵陆丞早春游望》诗。言宦游之人，劳于官事，不知光阴之速，忽惊物候之新；晋陵即常州地近东海，云霞映日而先出，但见天色已曙，江南地暖而花先发，梅花早放，杨柳早青，春色早至；淑气芬芳，黄莺娇啼，晴暖春光，催绿青蘋；此情此景之中，忽闻丞相古歌之调，思归之泪，情不自禁，迫切沾巾。

由此诗，我想到的身心健康。你瞧，早春景物，变化特快，谢灵运的“池塘生春草，园柳变鸣禽”之佳句，描写早春物候之变，最为生动。杜学士此诗亦是描述早春景物之变，早春之时，梅开柳发，水萍转绿，淑气暖和，黄莺弄晴，景物变化之快，顿悟流光抛逝之速，于是由“感春”而“伤春”，故而泪湿衣衫——“归思欲沾衣”。因为春光易逝，正如宋朝蒋捷《一剪梅·舟过吴江》所云“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉”，令人大发伤春之感。为了排遣伤春情绪，只得“一片春愁待酒浇。江上舟摇，楼上帘招”，伤春，导致春愁、春忧。但我觉得，春愁、春忧的原因，除此之外，一般人恐怕更与早春气候易变容易致病有关。

万物复苏的早春天气，乃是细菌病毒蠢蠢欲动的季节，细菌入侵，就要生病。同时，因为早春季节乍暖还寒，正是西北风和东南风相互交替的时候，冷暖气流经常呈拉锯状态，因此气候忽冷忽热，谚语说：“三春天，孩子脸，说变就变。”又说：“春天猴子脸，气候随时变。”天气变化无常，若忽视保健极易得病。早春的寒寒虽不像寒冬腊月那样酷冷，但若“只要风度，不要温度”，过早地以露为美、减衣潇洒，很可能使人体防御功能进一步被摧毁，导致流感、肺炎、哮喘等呼吸道疾病的发生，或使原有的疾病加重。据医学史料记载，忽冷忽热的气候，易使人体的血管不断收缩扩张，很不稳定，这对于患有高血压、心脏病的人危害极大，它会使患高血压病人发生脑中风，诱发心绞痛或心肌梗塞。也更易使体弱的儿童遭受“倒春寒”之苦，有可能感染白喉、百日咳、猩红热、感冒等疾病。

因此，科学家、养生学家、医学家们都十分重视“春捂”的养生之道。“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”“吃了端午粽，再把棉衣送”等民间俗语，很形象地说明了早春养生、防病即“春捂”的重要性。

“柳外雕鞍公子醉，水边纨扇丽人行。”这是宋人描述清明时节“金明池”男女游人的诗句。不知道在那如织的游人中，有多少人是为了看山水风光，多少人是看小轿插花的丽人？反正有一首童谣传下来了：“正月灯，二月鹊，三月上坟船哩看姣姣。”姣姣，就是姑娘。正月元宵观花灯，二月里来放风筝，三月呢，可以到郊外看春游的姑娘。

那水边纨扇的丽人，其实又何尝不是在偷看宝马雕鞍的公子？王安石有一首小诗写道：“临津艳艳花千树，夹径斜斜柳数行。却忆金明池上路，红裙争看绿衣郎。”正是：“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”