

视觉



天池雾凇 章叔岩 摄

文化

全国降温开启“速冻”模式 文人墨客笔下的冬天有多冷?

入冬以来,经历了几次降温,秋裤套上了,袜子拉长了。从古至今,冬天的冰雪,冬天的雨雾,在“冻人”的同时,也曾给无数文人雅客带来激情与灵感。

古代诗人笔下的冬天

如今,北方的暖气、南方的空调让我们可以安然度过寒冷的冬季。那么,古人呢?没有暖气和空调,早在千年前,无论是南方还是北方的诗人,都在诗作中“直呼寒冷”!

“北方”李白:燕山雪花大如席

那时候北方的冬天可是比现在冷多了。李白曾经专门为“北风”作了一首诗《北风行》:“燕山雪花大如席,纷纷吹落轩辕台。”

以清朝为例,据记载,在当时北京大概有一百五十多天是寒冷天气,温度最低时可达零下二三十度。

“南方”孟郊:短日有冷光

唐代诗人孟郊籍浙江,因为家中清贫,每当北风呼啸,别人都有火炉、木炭,他没有,所以只能拣寒枝。结果打火石也打着不着,因此写下“敲石不得火,穿屋正穿阳”。

“南方”杜甫:布衾多年冷似铁

再说一说杜甫。杜甫曾寄人篱下,穿得摆地摊卖草药。到了冬天就更难熬了,他在《自京赴奉先县咏怀五百字》中抱怨寒冬“霜严衣带断,指直不得结。”

草屋,但秋冬季节那里湿寒的天气,让他痛苦不堪。“布衾多年冷似铁,娇儿恶卧踏里裂。床头屋漏无干处,雨脚如麻未断绝。”

可见南方的湿冷是多么难熬,南方阴冷的苦,千年之前就被人“吐槽”。

“南方”宋濂:手指不可屈伸

视冰,一直都是中国古代寒窗苦读的书生,有关寒冷的独特记忆。祖籍浙江的宋濂在《送东阳马生序》里写过,冬天抄书的时候手指被冻得无法屈伸,“天大寒,砚冰坚,手指不可屈伸”。

近现代文学里的冬天

看完了古代,再看近现代名家笔下的冬天。南方和北方冬天的寒冷与美丽,在他们笔下,是如何书写的呢?

郁达夫:江南的冬景,可爱得很

冬至过后,大江以南的树叶,也不至于脱尽。寒风——西北风——间或吹来,至多也不过冷了一日两日。到得灰云扫尽,落叶满街,晨霜白得象黑脸上的脂粉似的清早,太阳一上屋檐,鸟雀便又在吱吱,泥地里便又放出水蒸气来,老翁小孩又可以在上前的隙地里去坐着曝背谈天,营屋外的生涯了;这一江南的冬景,岂不也可爱得很么?

我生长江南,儿时所受的江南冬日的印象,铭刻特深;虽则渐入中年,又爱上了晚秋,以为秋天正是读书,写写字的人的最惠季节,但对于江南的冬景,总觉得是可以抵得过北方夏夜的一种特殊情调,说得摩登些,便是一种明朗的情调。

汪曾祺:南方的冬天,真冷

天冷了,堂屋里上了槌子。槌子,是春暖时卸下来的,一直在厢屋里放着。现在,搬出来,刷洗干净了,换了新的粉连纸,雪白的纸。上了槌子,显得严紧、安适,好像生活中多了一层保护。

老舍:温暖的济南

在北国的冬天,而能有温晴的天气,济南真得算个宝地。设若单单是有阳光,那也算不了出奇。请闭上眼睛想:一个老城,有山有水,全在天底下晒着阳光,暖和安适地睡着,只等春风来把它们唤醒,这是不是个理想的境界?

鲁迅:江南的雪,可是滋润美艳之至

江南的雪,可是滋润美艳之至了;那是还在隐约着的青春的消息,是极壮健的处子的皮肤。雪野中有血红的宝珠山茶,白中隐青的单瓣梅花,深黄的馨口的腊梅花;雪下面还有冷绿的杂草。蝴蝶确乎没有;蜜蜂是否来采山茶和梅花的蜜,我可记不真切了。但我的眼前仿佛看见雪花在纷飞之后,却永远如粉,如沙,他们决不粘连,撒在屋上,地上,枯草上,就是这样。屋上的雪是早已就有消化的了,因为屋里居人的火的温热。别的,在晴天之下,旋风忽来,便蓬勃地奋飞,在日光中灿灿地生光,如包藏火焰的大雾,旋转而且升腾,弥漫太空,使太空旋转而且升腾地风闪。

梁实秋:体悟隆冬之中的情趣

北平的冬景不好么?那倒也不。大清早,榆树的干枝上经常落着几只乌鸦,呱呱的叫个不停,好一幅古木寒鸦图!但是远不及西安城里的乌鸦多。北平喜鹊好像不少,在屋檐房脊上吱吱喳喳的叫,翘着的尾巴倒是很好看的,有人说它是来报喜,我不知喜自何来。麻雀很多,可是竖起羽毛像披蓑衣一般,在地面上蹦蹦跳跳的觅食,一副可怜相。不知什么人放鸽子,一队鸽子划空而过,盘旋又盘旋,白羽衬青天,哨子忽忽响。又不知是哪一家放风筝,沙雁蝴蝶龙睛鱼,弦弓上还带着锣鼓。隆冬之中也还点缀着一些情趣。

健康

90岁国医大师段亚亭的养生之道:调心态 慢运动 补气血

第三届国医大师、重庆市中医院主任医师段亚亭,从事中医临床工作近70载,虽已90岁高龄,但身体却很硬朗,如今仍坚持出诊。

谈及如何养生,段亚亭认为,养生绝不是老年人的专利,只是老年人身体虚弱,慢性病较多,所以对养生想得最多,谈论也最多。实际上养生贯穿一个人的一生,每个人都要树立正确的养生观。

心态:忘记年龄。段亚亭说:“老年人要忘记年龄,不要认为自己老了。当前社会稳定,生活条件好,老年人活到百岁已不是梦。”

段亚亭至今仍坚持每周出诊四个半天,风雨无阻。这几年他听力下降,坐诊时老伴则成了他的翻译。每当出诊日,一大早,段老就背上出诊包,在老伴的陪同下,赶往市中医院名医馆去坐诊。

运动:“慢”和“稳”。段亚亭说,老年人要锻炼,但要记住一个“慢”字。老年人骨质一般都有些疏松,日常活动都要“慢”和“稳”,要循序渐进,不能急功近利。最好的方式是慢走、打太极拳。

人常说人老脚先老,实际上人老都是脏腑先衰老,气血不足,经脉不通,体现在脚上就会走路脚软,少气无力。

每天早晚,段亚亭都会按摩一下百会穴、印堂穴、膻中穴、关元穴、涌泉穴、足三里穴等,这样有利疏通人体各条经络。

进补:气血先行。段亚亭在坐诊时,经常会遇到一些盲目吃补药,不仅没有吃好反而有不适感觉的患者。段亚亭说,调补身体要在医生的指导下科学进行。

气血是人体生长发育和活动的物质基础。老年人经常吃些黄芪、石斛、当归、补肾胶囊、六味地黄丸等补品,补气和补脾肾的药品。气血通畅,人体各器官就衰老得慢一些,骨质就不易疏松,精力就会充沛,身体就相对健康,寿命就会延长。

段亚亭还提醒,老年人由于各器官老化衰退,免疫功能下降,病一般急、重、长,恢复也慢。所以老年人感觉不适要及时就医,中医治病就是这个原理。(《中国妇女报》)

教育

海外学子之岁末总结

生活技能多样 留学海外,学子练就了强大的生活技能。而提及最大的收获,受访学子不约而同地答曰:厨艺。厨艺是学子适应国外留学生活最先、最快掌握的技能,因为“照顾好自己”的中国胃,是生存的基础”。

在美国莱斯大学攻读博士学位的小萌(化名)为了尝到家乡味道,学会了很多拿手菜。与在国内只做一些简单的家常菜相比,现在她笑称自己堪为大厨级别。在展示自己做的凉皮时,小萌感慨道:“我自己也想不到留学后会做这么多菜式。现在,我自创的宇宙无敌香辣鸡翅和卤牛肉,整个实验室的同事都喜欢得不得了。”

除了厨艺,合理规划生活也是学子在留学生活中的另一所得。

社交更为从容 除了生活技能的提升,学子在与父母、老师、同学的相处中,社交能力也得到了提升。

在法国留学的小黄(化名)认为,留学在外,一定要交上几个能谈心的朋友,哪怕大家只是在闲时随便聊聊。她建议,如果有机会,学子还要多参加与专业相关的实习活动。“这不仅能为将来的工作积累经验,也能趁机扩大自己的社交圈,一举两得。当然,生活需要保持清醒,特定时间的独处和反省也是不可少的。”小黄说。

在与国外老师的相处上,在西班牙读书的潘石(化名)认为,简单、真诚是很好的方式。“国外老师的表达大多很直接,好就是好,没有弯弯绕绕;他们也很乐意帮助学生解决学习困难。

与老师打交道时,学生要勇敢、真诚地表达自己的诉求,当然最重要的还是要按时完成作业。”

父母是老师、同学之外,学子最常联系的人。随着年龄的增长,在经历海外生活后,学子对与父母的相处模式也有了新的认识。小萌说,现在的自己更能体谅父母。但是,小萌认为对“老人言”的听取要有选择,而非盲从。她用近日火遍社交网络的“番茄炒蛋视频”对父母与海外留学生的相处模式进行了分析:“视频作为一则软文广告,虽有夸张,但是也会让人想到一些父母过于宠爱孩子的问题。”

抗压能力更强 学习压力如影随形,学子们也学会了各种解压方式。

盛鑫认为随着年龄增长,体验渐多,对待生活和学习上的问题自己能更冷静地思考。他说:“留学中最大的压力来源于学业。以做实验为例,有时进度太慢,就很容易产生挫败感。”在这个时候,自我调节就很重要。其实,很多问题只要愿意去解决,就没有什么解决不了的。现在的盛鑫在应对来自生活和学习的压力时,已是游刃有余。

与盛鑫不同,小萌是跨专业留学的,来自学业上的压力更大。她说,补专业短板以及科研进度的不顺利,让她压力很大。但小萌依然乐观。“实在想不通了,我会放空自己,喝点儿小酒,睡上一觉,第二天就能满血复活。”小萌建议,郁闷情绪来临时,最好停止思考,来个短暂休息有可能会事半功倍。(《人民日报海外版》)

杭州市临安区国有建设用地使用权挂牌出让公告 临土资告字[2017]75号

杭州市临安区国有建设用地使用权挂牌出让公告 临土资告字[2017]76号