

## 编者寄语

四时行,百物生。中华优秀传统文化教导我们,要顺应节气,在季节的流转中感悟生活。

二十四节气及与之相关的习俗、风物,是中国文化的一项重要内容。每一个节气,都是现实世界与彼岸生活的一次映照、交流、印证。

文艺作品表达着人们对美好生活的追求和赞美。很多优秀诗文以独特视角和对传统文化的深厚理解,诠释二十四节气。二十四节气不仅是一种历法体系,更是一种人与自然和谐共生的哲学观念,体现中华民族对自然规律的尊重和顺应。

探索顺应节气、感受二十四节气的内涵和意义,重温人与自然万物感应共鸣的“古典时光”。这不仅仅是对二十四节气的深入解读,也是人们对中华优秀传统文化热爱的真实写照。

文艺作品是心灵的呈现,需要认真地书写,客观地描述,冷静地表达,需要零距离感受真实的生活。

生活中,面对繁杂琐事的时候,我们是应付、抱怨,还是静下心来尽力地做好这些繁杂琐事呢?负面情绪只会让生活更糟糕,倒不如静下心来尽力地做好这些琐事,积少成多,聚沙成塔。在一个个日常生活的瞬间,体悟生活的真谛。

二十四节气与日常生活是契合的,是契合的。

早春,会在一幅乡村即景小品文的视角中拉开序幕;人们,会以现实的笔触表达务实的精神,对认真过好每一天这一人文命题进行一次又一次的思考。

阳春布德泽,万物生光辉。在日常生活中,我们更要保持觉知,化繁为简,减少物欲的同时,增加认知的重量。

听,新春的序曲已奏响。串串悦耳的鸣笛声响起,寂静的小山村顿时热闹起来了。村口的休闲广场上聚集了很多人,猜谜语的,打羽毛球的,还有唱自落板和扭秧歌的……

人们赞美生活,讴歌时代。早春美景处处呈现,城乡新貌催人奋进。

春日,宁夏大地风光清新优美,人们用劳动、以诗作描绘安居乐业的美好画卷。

## 且听风吟

## 宁夏二十一景之秦汉古渠

□ 刘成

秦汉诸渠流韵长,  
嘉禾百里好春光。  
西桥柳色迎眸翠,  
东镇桃花隔岸香。  
阡陌纵横锦绣,山川秀丽入文章。  
农人屏上高声语,  
塞北江南我故乡。

## 早春

□ 王凤国

是谁,像一棵草  
在路边急切地张望  
是谁,像一朵花  
在郊野热情地欢笑  
是谁啊,来不及等待  
向世界说出春天的色彩

在春天,我们是孩子  
敞开心扉与怀抱  
敞山坡上的迎春花  
热烈,甚至冲动

早春啊,给人间美好和希望  
播种,发芽,开花,结果  
和相爱的人说未来  
和蓝图说成果

一片云,以恋情渲染天地  
一只蝴蝶,以爱情宣告草木  
花儿,恣意地美好



敬请原创 首发优先  
投稿邮箱:nxrbps@126.com

## 探索与敬仰

## ——浅析《郭文斌说二十四节气》

张虎

的详细解读,让我们进一步认识了 this 充满智慧和韵味的传统文化遗产。

## 提供深入了解中国传统文化和生活方式的途径

通过阅读这本书,令我印象深刻的是,作者不仅仅局限于对节气的学术研究,还将其与人们的日常生活紧密相连。二十四节气蕴含丰富的养生智慧,本书中提到的寒露养生方法,例如多食用应季水果、滋阴润燥的食物,以及早晨喝淡盐水、晚上喝蜂蜜水等,具有很高的实用价值。这些养生方法不仅有助于提高我们的生活质量,还能让我们更好地适应季节变化。

根据中医理论,每个节气都有其相应的养生方法和饮食调理,如冬至应注意保暖、补充足够的热量,清明时可适度锻炼身体、多晒太阳等。通过了解和遵循二十四节气的养生原则,帮助人们保持身心健康、预防疾病。比如说“立春”之后,古人要免冠披发、舒展形体,并且提醒我们要“春捂秋冻”,要“下厚上薄”。按照这样的思想,要想吃特别冷的东西,要在冬天吃。因为人在冬天的时候外在是冷的,但是内在是热的,所谓的“冬至一阳生”,那么在“冬至”前后我们吃冰棍儿是不会伤身体的。但是现代人不懂,在“夏至”前后吃冷的,这就把肠胃伤了,这就体现出古人的智慧。古人发现冬天的时候,井水是最热的,夏天的时候井水恰恰是最凉的。我们的祖先早就发现“阴中有阳,阳中有阴;阴极而阳,阳极而阴”,老子把它概括为“无为”和“有为”的平衡。这就是我们的认知方式、思维方式、行为方式、生活方式的比较辩证。我们看到一个事物“阴”的一面,就想到它的“阳”,看到它“阳”的时候就想到“阴”。这就是老子反复讲的“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”。这样的辩证思想到了孔子那里,发展成为著名的中庸思想,避免了非黑即白、非白即黑的简单思维,学会在阳中找阴、阴中找阳。

中庸思想让人在任何时候都保持中和之气,《中庸》里讲“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和”。“喜怒哀乐之未发,谓之中”是儒家观察到的宇宙最和谐的本体状态,而“发而皆中节,谓之和”是古人认为人类应该天人合一之后达到的一种人与自然和谐、人与人和谐、人的身心和谐的状态,所以孔子讲“天下国家可均也,爵禄可辞也,白刃可蹈也,中庸不可能也”。可见一个人要想保持一种“中和”,那是比分天下、碎爵禄、在刀刃上跳舞还难的一件事情。同时作者认为:一个人、一个家庭,如果能够保持中和,就能保持健康。从这方面讲,二十四节气早已融入中国人的血脉之中,成为我们生活的重要组成部分。

## 呼吁人们珍视二十四节气这一宝贵文化遗产的价值

本书的字里行间,浸透着作者对传统节气文化的深深思考,他

呼吁人们重新审视和珍视这一宝贵的文化遗产。作者在书中反思了很多人对于传统节气文化的忽视,他呼吁人们重新认识二十四节气的价值,将其融入现代生活中,使其焕发新的生命力。

我们应该肩负起传承和发扬传统文化的重任,让二十四节气这一文化瑰宝在新时代焕发出新的光彩。二十四节气中的时间是活的,有生命的、有温度的,能够呼吸的。它让天、地、人、物的关系人格化、审美化,也让中华文化有了可感可亲的烟火气,正所谓“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节。”

## 节气文化跃然纸上呼之欲出

郭文斌的文字优美、深入浅出,能够很好地把专业知识和生活体验结合起来,让读者在轻松的阅读中获得启发。这本书的设计简洁、大方,同时融入一些中国传统文化的元素。封面采用淡雅色调,既体现了传统文化的韵味,也具有故事性和代入感。内页的版式设计也充分考虑到读者的阅读体验,采用舒适的字体和行距,使读者在阅读时感到愉悦。此外,本书还包含与二十四节气相对应的二十四幅插画和二十四首古诗词,以便更好地展示节气的相关信息。井满老师创作的这组插画,不仅美观大方,而且与文字内容相得益彰,使整本书更加生动,增强了读者对中国传统文化的感受和理解。

郭文斌执着于传统文化的研究,从用十二年的时间写成长篇小说《农历》,到散文集《中国之中》,再到这本《郭文斌说二十四节气》;从协助中央电视台拍摄大型纪录片《记住乡愁》,到用一年时间录制二十四节气的节目。在他看来,中国文化的整体性,体现在时间制度上,就是二十四节气;体现在人类生命力的保持上,就是顺应二十四节气。正所谓“人法地,地法天,天法道,道法自然”。二十四节气是中华先祖对子孙后代的祝福,也是对人类的祝福。我深信,传统文化中蕴含的智慧和美学,对我们的内心世界有着深远的影响。《郭文斌说二十四节气》作为一部关于二十四节气的著作,通过深入解读和阐释,给人们提供了解、传承和应用二十四节气的实用知识,对于促进文化传播、健康生活、农业生产和生态保护等方面具有重要的现实意义。二十四节气不仅是一种时间观念,更是一种独特的文化传承;不仅仅是一种时间划分,更是一种富有哲学意味的文化符号,体现了人与自然和谐共生的理念。

我认为,《郭文斌说二十四节气》是向传统文化致敬的一份礼物。通过这本书,引导读者走进二十四节气的世界,感受其中蕴含的智慧和美学。读者在阅读本书的过程中,能够获得内心的平静和智慧的启迪,能够享受一段充满乐趣的文化之旅。

作者简介:张虎,副编审,山东教育出版社电子音像编辑中心主任。

## 新景

串串悦耳的鸣笛声响起,山外的孩子相继回家了,寂静的小山村顿时热闹起来了。

村口的休闲广场上聚集了很多人,猜谜语的,练羽毛球的,还有唱自落板和扭秧歌的……人们赞美生活,讴歌时代。

邻居张大妈用大喇叭邀请左邻右舍:“我家国华今年回家带回好多好吃的,我可吃不了,来我家吃哟!”

村头文化广场上鼓乐齐鸣,热闹得很。九十高龄的杨老太,正在给年轻人指点舞狮的技巧。村东的老李头正给回村的年轻人教鼓点呢!钹声、鼓声、音乐声夹杂嬉闹声不绝于耳。

孩子都回家了,我很高兴。干完外面的事情,抽空和妻子、儿女们,一起磨面、榨油……进行一些家中所需生产及生活资料的储备,寓意年年有余。和家人一起打沙包、踢毽子、玩游戏,不亦乐乎。

当然,少不了卫生大扫除。我和儿子负责陈旧废品的清理和室内的布置。扫房子、涂墙、擦玻璃,做到油光锃亮、一尘不染。妻子和女儿负责拆洗被褥、沙发套、衣服等。等我们胜利“会师”后,全家人一起去理发,家中的人、事、物焕然一新。

尽管精疲力竭,但一家人都很快乐。妻子拿来扁豆和萝卜让我儿子拾掇,她和女儿和面,炸油条、油饼等各类面点,油饼香酥可口,非常好吃。我没干什么活儿,其实家里人也只是希望我“参与”一下而已,在儿女们的心里,最希望的就是和父母在一起,共度美好时光。这个新春,我更深地感受到了血浓于水的牵挂和家人不离不弃的情感,亲情的连接和感情的升温令人欣慰。

大家一起赶集,也出现了一些有趣的插曲。儿子和女儿,发生了小小的争执,女儿坚持以清淡为主,儿子却以肉类为主。他们争得面红耳赤,最终儿子妥协了,但女儿还是满足儿子的愿望,买了儿子喜欢的海鲜。

女儿精心制作了纸画和清茗,儿子亲手烹饪了鸡鸭鱼肉,妻子用心经营的柴米油盐酱醋茶……大家的心愿都满足了。

春天在浓烈的乡土气息中悄悄到来,中华文明的薪火传承在潜移默化中代代相传。淳朴的民风,火热的乡村新春生活,处处寓意着人们对美好生活的赞美。

平凡而幸福的新春序曲,营造着乡村氛围,是百姓生活的真实写照,也是百姓发自内心的喜悦。

## 新春序曲

□ 杨彪



花影 徐湛

## 世相

## 尽力做好每一件小事

□ 高正平

生活中,有许许多多的事缠绕着我们,而我们都是血肉之躯的普通人,有笑,也有泪;有时很脆弱,有时又很坚强;当然也会烦恼,也会烦躁。在面对繁杂琐事的时候,我们是应付一下,抱怨一阵,还是静下心来尽力地做好这些繁杂琐事呢?我觉得,负面情绪只会让生活更糟糕,倒不如静下心来尽力地做好这些琐事。

有时候我也想,现实中自己过得很艰辛,但是,一个人真正的成长或许就是在艰辛中享受生活赐予的一丝欢乐,并在艰辛中尽我所能地做好每一件小事。

现在我有两个孩子。有一天,妻子感冒了,半岁的儿子晚上闹腾,为了让妻子晚上睡得安稳些,我搂着儿子去沙发上睡了。从晚上十点到次日六点,儿子醒来好几次,时不时嘟囔着嘴,估计是想吃奶,在他快哭的时候,我就抱起来哄,最后,我干脆给他低声背诵墙上挂的《念奴娇·赤壁怀古》,他听了一会儿就睡着了,就这样,我一直坚持到天亮。

这么一件小事,我觉得如果我努力去做的话,可能只能坚持一会儿,但是,我尽力去做了,所以一直坚持到最后。通过这一件小事,我深深地体会到了妻子的不容易。其实,生活中林林总总的许多事,都需要我们尽力去做,只有尽力做了,才能真正做到最好。

尽力做好每一件小事,不仅是在生活中体现,也要在工作中落实。有时我们会有一些快乐,比如讲了一堂生动的课,给学生分享读书会,或者是获得某种荣誉……我认为,能有这样那样的一些快乐,一定是我们尽力提前做了许许多多的事。一个尽力做事的人,很多时候是快乐的;一个尽力做事的人,很多时候是无暇抱怨地抱怨那个;一个尽力做事的人,很多时候是平静喜悦的。

自从毕业后来到附中,作为青年人的我,非常佩服德高望重的前辈们,他们恪尽职守,乐于奉献。就拿我的两个师父来说吧。王天泰老师是学校安排给我的“结对子”师父,他平易近人,平常总是

谈笑风生。在治学上,他一丝不苟,严谨笃学。他的教龄已经三十多年,但三十载的风雨并没有侵蚀掉他对课堂的热情。他倾其一生默默耕耘,时光将他的青丝染成白发,也见证了他们的累累硕果,真可谓“鹤发银丝映日月,丹心热血沃新花”。

张永才老师是语文组青年人的“公共师父”,因为大家都叫他师父,所以也就成公共的了。说实话,好多次他走在我前面,看着他的背影,我觉得他就像一位饱经沧桑的老父亲。他是个热情十足的人,也是个激情澎湃的人。还记得去年,他在高三百日冲刺大会上的演讲,那一声声慷慨激昂的肺腑之言让无数学子欢欣鼓舞,就连台下的老师们也被深深感动了。这两年,他一直带补习班,补习班在楼栋的正门口,有好多次,早晨我从正门进去都能看到他已经站在讲台上,我一看表,还不到七点十分,他的敬业精神和对工作的竭尽全力,深深激励着我。

作为青年人,我在自叹不如的同时,也下定决心,一定会以师父们为楷模。我的两位师父只是许许多多前辈的缩影,他们都在坚定不移地倾尽全力为教育事业增砖添瓦。

司马光言:“臣今骸骨靡痒,目视昏近,齿牙无几,神识衰耗,目前所为,旋踵遗忘。臣之精力,尽于此书。”一本《资治通鉴》,司马光竭尽全力而为之,终成千古事。生命经不起任何的浪费。人的一生,要尽力做好每一件小事是十分不易的,但是,如果能倾尽全力地做好每一件小事,也算是真正的成功者。