



热历史

古人如何保护视力

在这个不得不面对着电脑、手机、电视等各类亮闪闪屏幕的时代，如何爱护眼睛、保护视力是每个人都更加需要注意的问题。古人虽然没有电子设备，但同样有养眼的需求。

拿雍正皇帝来说，别看在位时间不长，工作却发奋努力，时常熬夜批阅奏章。雍正帝用植物疗法缓解眼疲劳，使用的是从杭州运来的高档菊花。据说这种专供皇家的城头菊在岩石缝隙中生长，平日里享受着好山好水好营养，通体充满健康元素。城头菊产量不高，有多少算多少都被运到皇宫里，塞入枕头做成菊花枕，雍正帝眼睛干涩的时候躺上面养神，据说挺管用。

吃菊花对眼睛也有好处，特别是艳黄色的菊花，把花瓣摘下来冲洗干净，用甘草汤和硝焯一下，待米饭快熟时，投之同煮，谓之金饭，既有米香，又有花香，大饱口福之外，尽享明目疗效。

植物治愈系的典型代表还有枸杞，因其具有“明目安神，有助长寿”功效，位居保护视力好药材的前列。高濂在《遵生八笺》中对枸杞茶有记载：“入锅煎熟饮之，甚有益及明目。”除了泡水煮粥，枸杞对古人还有其他妙用。《志雅堂杂钞》记载：“枸杞子，可以榨油点灯，观书益目。”将枸杞种子榨出油来，供读书人夜里点灯看书，比之蜡烛和普通油灯对视力有益。

不过，这事儿听起来简单，仔细想想却不然。枸杞本就不大，种子更小，得耗费多少枸杞才能榨出足量的油，满足看书的需要？这种消费显然属于奢侈级别，一般读书人断然无力享受。即便欧阳修一般的社会精英，一路做到了宰相之位，也没消费过枸杞灯。他在《戏答圣俞持烛之句》里还



▲现藏国家博物院的仇英作品《南都繁会图》中，有好几处佩戴眼镜的商人。

在伤感地感叹“病眼自憎红蜡烛，何人肯伴白须翁”，夜里看书只有蜡烛陪伴，把眼睛搞得很受伤。

想明目，又想省钱，吃山药是个好办法。被认作补肾的山药兼有明目功能，得到过李时珍的推崇，在《神农本草经》中称其“久服，耳目聪明，轻身不饥，延年”。再有就是喝点小酒。传统观点认为饮酒会伤眼，但是明朝盛行于官禁与民间的菖蒲酒则有护眼功能。《本草纲目》认为此类植物酒“久服耳目聪明”。类似的还有菊花酒，也可以“治头风，明目耳”。

如果兜里不差钱，可以试试眼药膏，比如用冬青叶和黄连加工制成的九龙膏，有明目养眼功效。《册府元龟》记载，唐代开元年间，乌兹别克斯坦地区进贡眼药，附赠“水精眼药瓶子”。《宋史》记载，宋太宗时，大食向宋朝廷进贡，贡品也有“眼药二十小



琉璃瓶”。能作为贡品，价格肯定便宜不了。

贵的明目补品还有海参，得到过知名人士林则徐的推崇。下放新疆劳动的林则徐，惦记家中患有眼疾的夫人，千叮咛万嘱咐一要佩戴眼镜，二要每天吃两根白水煮海参，因为“白煮海参，每日食两条”可以明目。

南唐李煜时代的护眼办法最惹人眼球，拿中书省来说，屏风全部用皂罗裱糊。皂罗，就是颜色深黑、质地轻薄的丝织品，一般用来做头巾和袍子。《宋朝事实类苑》记载，“凡视五色，皆损目，惟黑色于目无损”，说的是各种颜色五彩缤纷，全都对眼睛有刺激、有伤害，只有黑色最好，不伤视力。于是李煜当政期间，“中书皆用皂罗糊屏风，所以养目也”。

及至宋朝，王安石读书广博，学到了这一手，将官署里的屏障悉数使用皂罗。按照当时社会比较流行的做法，一般都是延请知名画家来手绘，山水也好，人物也罢，把办公场所相当于精装修了一把，效果绝对令人满意，凸显高大上风格。至于工本费、劳务费、伙食费，当然少不得。

低调至素黑的，只有“拗相公”王大人。有人说“王丞相在政府，亦以皂罗糊屏风”是为了养眼，有人说是为了节约公费开支。不论如何，节俭务实，都值得提倡。（《滨海时报》）

史海钩沉

古代官学：“公办辅导班”

□雨林霖

在古代，想要获得系统性和专业性的学习机会，也得报上一个“辅导班”或者“补习班”。在我国古代，“辅导班”和“补习班”不少，甚至还有由官方出面专门设置的官学。所谓官学，就是由官府设立的公办学校。在先秦时期，统治者便有设立官学的传统。

古代的官学相当于“公办辅导班”，不收取学费，其资金来源主要靠朝廷拨款，学子的待遇和从业前景都不错。然而，能去官学这样的高等学府上学可不容易，历朝历代，对于太学或者国子监的入学资格都有着严苛的规定。宋代重文轻武，对于文化教育的需求极大提升，于是，“民办辅导班”开始兴起，一大批书院建立了起来。

比如，南宋学者吕祖谦所创建的丽泽书院就是一所知名“辅导班”，该书院位于婺州（今浙江金华）。吕祖谦不仅是当时的名家，而且他本人就是进士出身，在朝为官多年。他还曾邀请朱熹、张栻等著名大家到书院讲学，书院师资力量强大，丽泽书院吸引了天下众多学子前来学习。

吕祖谦的书院受欢迎的关键还在于，他的书院教育的内容，基本上都是应对当时科举考试的技巧。换而言之，吕祖谦的“辅导班”，是专门应对考试的“应试班”。正因如此，当时的大儒朱熹也将自己的儿子朱塾送到吕祖谦门下学习。为了提升“升学率”，吕祖谦还特意编写教材，教材名字叫作《东莱博议》。

教材编好后，吕祖谦自己也毫不避讳地说：“《左氏博议》者，为诸生课试之作也。”这本教材，自诞生之日起，就是为了帮助学生应试的，里面的所有文章，都可以成为科举考试中的范文。据说学生通过学习《东莱博议》，科举水平有了立竿见影的提升。因此，《东莱博议》后来不仅成为丽泽书院的教材，许多“辅导班”“补习班”也将其选为读本和教材，《东莱博议》一时竟成了畅销书。（《北京青年报》）

文史小考

“印堂”为何指两眉之间

□许晖

古老的中国相术认为，根据额头两眉之间的部位，可以判断一个人的祸福吉凶，比如印堂发亮、印堂有黑气、印堂端正等症候。相术术语将这个部位称作“印堂”。为什么会有这样的称谓呢？“印堂”跟“印”又有什么关系呢？

其实，“印堂”的称谓跟古代中国的一项刑罚密切相关。这项刑罚即五刑之一的黥，又叫墨刑，在犯人的额上刻字作为标记，再用墨涂黑。东汉学者郑玄在《周礼》所作的注中解释说：“墨，黥也。先刻其面，以墨窒之。”唐代学者孔颖达在为《尚书》所作的注疏中进一步解释说：“言刻额为疮，以墨塞疮孔，令变色也。”这项刑罚的用意在于使犯人终身带有耻辱性的标记，强制从事各种劳役的时候不会逃跑。

《水浒传》第八回《林教头刺配沧州道 鲁智深大闹野猪林》中写道：“原来宋时但是犯人徒流迁徙的，都脸上刺字，怕人恨怪，只唤做‘打金印’。”“打金印”之名当然是避讳的说法，但也可看出“印”这个字乃是墨刑的遗制。“印”字的甲骨文字形就是用“爪”紧紧地按住一个人的头部，正是施以墨刑的如实写照。而印堂处恰恰是犯人刺墨之处。

“堂”是“高显貌”，二人一照面，第一眼看到的的就是最为高显的额头，此为“印堂”之“堂”的由来；而犯人刺墨之处最为显眼，观察此处的气色即可判定犯人的身体状况，此为“印堂”之“印”的由来。这才是“印堂”一词的真正语源。

“印堂”的称谓出自元代名医王国瑞所著《扁鹊神应针灸玉龙经》一书，在书中的《一百二十六玉龙歌》中，王国瑞写道：“印堂，在两眉间宛宛中。”并称其为“通神之穴也”。后来这个称谓被相术借去，也称作“命官”，意思是人一生命运的聚总处。从此人们只知相术的“印堂”之称，却不知道会有这个称谓了。（《今晚报》）

生活史

古代斗草之乐

□卜庆萍

斗草，又称斗百草，乃我国古代民间流行的一种游戏，本属端午民俗。古时，每年端午节，人们去郊外采集药草，插艾于门上，以解溽暑疫，此习俗慢慢演变成定俗。端午，古人收获诸草之余，遂以草自娱，往往把草作为比赛对象，聚在一起，举行斗草比赛；或对花草名，狗尾草、鸡冠花等百草皆属比赛之列；或以草的品种多寡相斗，多则胜，少则败。儿童或以叶柄相钩，捏住相拽，断者为输。古代的斗草虽简单，却也极具生活之趣和娱乐之趣。

斗草起源已久，明代罗颙《物原》云：“（斗草）始于汉武。”先秦时期的斗草，最初只是简单的游戏，用植物枝茎互相比拼，分出胜负。魏晋南北朝时期，这种简易的斗草游戏，在我国南方已演变为端午风俗，时称“踏百草”。踏百草游戏之所以相沿成俗，并受到人们的喜爱，是因为古俗认为农历五月为恶月、毒月，必须采集百草来解厄，以渡过难关。而在我国南方，五月之初，时为仲夏，多雨潮湿，细菌繁殖快，易于染病，悬艾叶、菖蒲于门前，可借助它们挥发的气味驱除

邪气、消解病毒，于是人们就到郊野采集百草。采集百草过程中，娱乐式的斗草游戏，自然便发生并流行起来。探究事物原始之属的史料《事物纪原》，记载了古代斗草之娱的起因与形成。《事物纪原》中说：“竞采百草，谓百草以蠲除毒气，故世有斗草之戏。”

到了唐代，斗草游戏称“斗草”或“斗百草”，不仅仅是妇女儿童的最爱，成年男子也对此颇有喜好。此时，文人墨客亦走进斗草之列，他们不再单单比赛草的韧性，还比赛谁认识的植物更多。外出春游时，随口就能说出百草名字的，即可获胜，便受人尊敬；后来演变成不但要说出名字，还要讲得出名字的由来、历史掌故；再后来，则演变成以这些植物为题，吟诗作对，遂将斗草变成了诗文盛会和风雅的游戏竞赛。

这种早期将植物互相拉扯分出胜负的斗草方式，叫“武斗”。而文人之间，比拼知识和文采的斗草方式，则称为“文斗”。具体说来，唐人的“武斗”，是斗草者各执一草在手，以草茎相互交叉成十字状，并各自用力向后拉扯，断者为负。另一种是“文斗”，孩童自然也参与其中。他们将采来的百

草，以对仗的形式互报草名。谁采的草种类多，谁对仗水平高，并坚持到最后，谁就获胜。唐代诗人李商隐，曾赋斗草诗《代应二首》，描述了当时的斗草之事，诗曰：“昨夜双钩败，今朝百草输。关西狂小吏，惟喝绕床声。”到了宋代，斗草之风盛行，除在端午节外，春社及清明时节也有斗草比赛。北宋词人晏殊作词《破阵子》，也记述了斗草之乐：“燕子来时新社，梨花落后清明。池上碧苔三四点，叶底黄鹂一两声，日长飞絮轻。巧笑东邻女伴，采桑径里逢迎。疑怪昨宵春梦好，元是今朝斗草赢，笑从双脸生。”

此外，还有不少关于斗草的历史典故。五代时，南汉主刘铢在皇宫后苑遍植奇花异草，每值春深花繁时节，就组织宫女斗草取乐。早晨打开后苑大门，刘铢一声令下，宫女们蜂拥而入，随意采摘，规定时间一到，便锁上大门。然后，宫女们集中起来，在大殿中比胜负，谁采的种类多，谁就取胜，负者要献出银子，最后把这些银子集中起来，作为宴会的费用。五代时的斗草形式，尚未发展为后来风雅的“文斗”，但宫女们以品种多寡定胜负的斗草之法，亦反映了古代人们对斗草游戏的喜爱。（《燕赵晚报》）