

古人夏日驱蚊

□许世昌

随着夏日的深入,酷暑渐浓,恼人的蚊蝇亦随之起舞,成了季节的不速之客。

在当代社会,抵御蚊虫的手段层出不穷,从传统的蚊香至各类高科技防蚊设备,皆展现了人类智慧的精妙。然而,回溯至遥远的古代,先民们在与蚊虫斗争的历史长河中,亦发展出了一系列既富有创意又蕴含自然智慧的驱蚊良策,许多方法至今仍闪耀着实用与美学的双重光辉。

在那些悠远的夏日,古人以绿植为伴,于家中精心培育诸如驱蚊草、食虫草、藿香、紫罗兰、凤仙花及七里香等,这些不仅散发着令人心旷神怡的芬芳,更巧妙地构建起一道天然的防蚊屏障,为空间添一抹清新,实现了美与实的和谐共生。

提及古代,不得不提那细腻绣工下的香囊,它不仅是衣襟边的一抹风情,更是防蚊的秘宝。香囊内藏藿香、薄荷、八角、茴香等多种草药,其香气袅袅,既能提神醒脑,又能有效驱散蚊虫,深受文人士绅与贵族的青睐,成了一种文化与实用并重的生活艺术。

尽管现代化的防蚊手段日新月异,但在某些乡村角落,古老的传统依然熠熠生辉。比如,燃烧艾草与蒿草,那袅袅升起的烟雾,如同古老的咒语,守护着一方安宁,其根源可追溯至“火绳”,这简易却高效的驱蚊方式,是古人智慧的直接体现。

蚊帐,则是另一项跨越千年的温柔防护。从春秋时期的帝王寝宫,到唐宋文人的笔墨之间,“翠纱之帐”与“驱蚊夜张帐”的诗意描绘,无不彰显了蚊帐作为避蚊神器的悠久历史与普遍应用,它不仅隔绝了蚊虫的侵扰,也编织了一段关于安宁与梦的温馨故事。

更有甚者,古人的驱蚊智慧还体现在“灭蚊缸”与“灭蚊灯”的设计上。前者,一个看似简单的水石缸,实则藏着生态平衡的哲学,利用青蛙天性捕食蚊虫,实现自然界的微妙平衡。后者,则是利用物理原理的微妙展现,通过灯盏的微温与气流的引导,让蚊虫无处遁形,最终化作灯火中的轻烟,既展示了古人对自然现象的深刻理解,也体现了对生活细节的精致追求。

(《怀化日报》)

“垸”里春秋

□钱焯

降雨频仍,多地出现洪涝灾害,接纳“四水”、吞吐长江,洞庭湖的压力不小。波翻浪涌,直接威胁拦住洪水的堤坝,而堤坝之后,就是承担农业生产任务的“垸”。

华容团洲垸位于东洞庭湖的西北角,湖南岳阳市华容县境内,水系纵横,江湖交会,因地理位置特殊,素有“湖南第一险”之称。它的命运,牵动了全国人民的心。

很多人好奇,什么是“垸”?

就像东北的“屯”,华北的“庄”,“垸”也是一类特定地理地形下的聚落形态。用专业的术语说,“垸”是由江河湖泊自然演变和人工围湖造田形成的一种农业生产和乡村聚落建设的独特地域单元,在抵御洪涝灾害、安置移民、发展农业经济中起到了举足轻重的作用。

打开地图,在长江中游区域叫“垸”的地名可不少。在湖南湖北两省,地名中带“垸”的居民点(包括自然村、乡镇和城市等)共有2464个,它们主要分布在江汉平原与洞庭湖平原。而在长江下游的江西、江苏、安徽和浙江四省,“垸”的另一种平替叫“圩”,地名共有16455个。

这些数据表明,“圩”“垸”作为一种通名,不仅是简单的农田水利设施,在古代已经形成了以建设圩垸水利为纽带的、非常发达的社会关系网络,一个“圩”或“垸”就是一个水利社会的最小单元。它们合起来的拼图,就是一个富庶的江南。

那“垸”的历史,也就不是简单的与水争地的历史,它记录的是人与自然的博弈,人类利用自然,开发自然,与自然变迁协同演化的历史过程。“垸”里春秋,是人间百态,也是沧海桑田。(《湖北日报》)

三伏养生,为何流行吃羊肉?



河东成语典故园“羊皮换相”雕塑

记者 刘亚 摄

□吴坎

两千年前,我们的祖先经历数百年的探索和研究,在《黄帝内经》中总结提出“春夏养阳,秋冬养阴”的理论。因此,在一年四季中,三伏和冬至成了中国人最注重的养生时节。三伏养生,是结合气候因素和人类劳动生产、社会生活变化,对更加美好健康的需求而提出的要求。

《本草纲目》:羊肉也是一味中药

首先,对于我们这个北半球国家来讲,三伏天是一年中最为炎热的时段。这个时间段,人们依旧要不停地劳作,炎热气候下的能量消耗、水液消耗、精神消耗都比其他时候更多。对年老体弱者来说,即便不动,高温天气足以耗尽他们本已不多的体能。因此,在这个快速消耗的时候,调养十分必要。

其次,许多人说,夏天不能吃补品,因为出汗多,吃了补品就会被快速消耗掉,等于白补。这种观点是基于古代人们物质条件差、老百姓买不起补品,自然对三伏天吃了补品再去干活出汗消耗掉感到可惜,所以提出“出汗不能吃补品”的说法。但是,人们又不甘于此,于是想出了许多食疗进补的方法,江南地区最有名的三伏饮食进补当属羊肉。

羊肉作为肉类同时也是一味中药,李时珍在《本草纲目》中说:“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤。”羊肉味甘、性温,属于温

热之品,脂肪含量较高,能提供人体大量热量,这也就是为什么体质偏温热、容易上火、脾气急躁、口舌生疮、大便干结、长痘痘、毛囊炎、皮肤病湿疹瘙痒、更年期潮热出汗、性情急躁易怒等人群不能食用的原因。

相反,所有阳虚导致的怕冷,肾阳虚导致的腰疼、精衰、尿频、耳鸣,脾阳虚导致的形瘦、便溏、腹冷,女子寒凝胞宫、产妇产后大虚或腹痛、出血、无乳等可以辩证食用。

羊肉作为温补之品,包裹着历史智慧与时代特征

羊肉的食用方法有很多,入药有汉代张仲景《金匮要略》名方当归生姜羊肉汤,饮食有白煮、红烧、烧烤等。肥胖人群要注意,不要食用羊的白色脂肪,对于容易饱胀、消化慢的人群,要选择羊肉嫩的部位,切刀的时候要垂直肌肉纹理,便于咀嚼消化,最好吃白煮的,比较嫩。脾胃虚寒、怕吃冷的人群不宜食用冷藏的白切羊肉。尿酸高的痛风人群不宜喝羊肉汤。有心脑血管疾病患者要注意血脂血压的控制,不要盲从,不要一边吹空调电扇,一边吃羊肉出大汗,导致虚脱、中风、心梗。

中医和古代劳动人民将羊肉作为温补之品,是有它的历史智慧和时代特征的。在古代,物资匮乏,可以用来增加体力、脂肪的食物比较少,尤其是底层劳动人民更是难以吃饱,这就凸出了羊肉在三伏天对进补身体、提高能量储备、增强抵抗力的重要性。但是,放在我们这个物质文明极大丰富的年代,老百姓平

时就经常吃羊肉串、烤全羊、羊肉煲、烤羊排等,而且许多人存在血脂高、血压高、尿酸高、肥胖、心脑血管疾病,应该避免这种高脂肪高热量的过量食物。

三伏养生食疗多,对症泡茶“喝”出健康

其实,三伏进补有许多方法,需要经过中医专家整体分析选择合适的药物进行针对性的个体化治疗。比如,现在家家都有冰箱了,我们可以选择夏季膏方,通过整体辨证进行一个半月的膏方调理。也可以经过中医专家分析,简简单单泡个茶,如有劳累感、困倦、手脚无力,舌苔干净的人群,可以用人参3克、白术9克、茯苓9克、陈皮3克、甘草3克、冰糖若干煮水,发挥益气健脾功效。许多人害怕人参补气过猛,实际不然,人参是一味十分普通的中药材,正确使用效果很好,小儿可以选用太子参,容易上火怕热的人群可以选用西洋参。

如果口干舌燥、尿少便干,需要补津液,可以加入石斛9克、麦冬9克;炎热的气候与体内的湿热相互呼应导致口舌生疮、痘痘、毛囊炎、牙龈肿痛等热毒之症,需要清除暑热毒邪,可以加用金银花3克、菊花3克。

夏至三伏,因为天气炎热,会导致人们没有胃口,尤其老年人,可以准备一份益气开胃酸梅汤:人参3克、麦冬9克、山楂9克、乌梅3颗、陈皮3克、甘草3克、冰糖若干。(《文汇报》)

文史拾零

趣话一亩三分地

汉语是一种很奇妙的语言,有时它也会出现些奇怪的表述。譬如一亩三分地,用来表示自己的小地盘、小算计,略含贬义。仔细琢磨,就不免疑问:为啥这样说?为啥亩数不大点儿?像十亩、百亩,听着多有场面感啊!为啥这个亩数还有零头?为啥零头不是四分、八分或九分呢?

这些问题真是有趣。简单来说,一亩三分地源自皇帝的自留地。有人说了,皇帝富有天下,怎么会只有这么丁点儿自留地呢?皇帝富有不假,天下是其名义上的属地,京城是皇帝和大臣们共有,宫城是其它基地,属不动产;至于皇庄,那是皇族

共有,虽然皇帝占大头。那么皇帝的自留地在哪儿呢?早先的皇帝不好说,明清皇帝的自留地在北京先农坛。明朝时皇帝在京城设立祭拜神农的先农坛,内设观耕台,作为春季皇帝检阅大臣们农耕的地方,这块农田有一亩三分地。勤快或者好作秀的皇帝,像康熙乾隆三朝,就都亲自下地扶犁耕田,有诗为证。康熙诗曰:“紫芒半顷绿阴阴,最爱先时御稻深。若使炎方多广布,可能两次见秧针。”亦有画为证,故宫博物院藏有一幅《祭先农坛图》,生动地描绘了雍正参加亲耕礼的画面。

为何这块地只有一亩三分呢?

有两种说法,一种说东汉有十三州,皇帝用一亩三分地象征十三州。这个说法不大靠谱,东汉十三州,明朝有十三省加两京,清朝有十八省,莫非每个朝代都要变更一下?另一种说法,古人以一、三、五、七、九归为阳数,皇上九五之尊之身肯定属阳,就选了一、三、五。那为什么不选大点儿的数字呢?数字越大,要去耕种的土地越多,非常累人。一亩一分说出来不顺口,也有点刻意。于是,就选了一亩三分。上行下效,皇帝如此,百姓有样学样,就把一亩三分地比喻成了自己的小地盘了。

(《西安晚报》)