

热历史

# 古代开学那些事

姜易

九月，天高云阔，空气转为清凉，学校又要热闹起来了。父母盼望开学，一个个欢天喜地，早早帮孩子们准备好校服、书包、文具、课本、水壶……开学意味着开启新的成长模式，可以说是学生的一件大事。古人也非常重视开学，我国早在4000多年前就有了学校。那么，古代开学有哪些讲究呢？

古代开学前家长要为孩子准备什么呢？必不可少的东西有三样：一份“束脩”，即学费，早期束脩多为实物，后来就是银两钱币一类的脩金了；一件“青衿”，相当于校服，是我国古代最传统的“学生服”；一套“笈囊”，即书包，放置书本、衣服等学习、生活用品的收纳用具。

孔子说“自行束脩以上，吾未尝无诲焉”。“脩”即肉脯，“束脩”就是十条干肉。意思说只要给我十根腊肉，就能做我的学生。春秋时期之前，入学门槛较高，学校基本都是为贵族子弟准备的。到了春秋时期，孔子提出“有教无类”，人人都应该享受教育，他广收学生，让更多布衣百姓有了学习知识的机会。

《诗经·郑风》中“青青子衿，悠悠我心”，描述的就是穿着青衿的学子，“青衿”是我国古代最传统的学生服装。《毛诗注疏》就此解释：“青衿，青领也，学子之所服。”隋唐时的



学子也是这般装束。《新唐书·礼乐志九》记载：“先置之官就门外位，学生俱青衿服，入就位。”

“笈”是古人专门用来放珍贵书籍的行李箱。晋代《风土记》有记载：“笈，谓学士所以负书箱。”与“笈”相配套的是“囊”。“囊”，是古代学子外出求学盛放物品的用具，也可以称为“书囊”和“书袋”。书本和衣物如果放在褡裢或包袱内很容易起褶、变形，所以，古代学子多用“笈囊”或“篋笥”“箱笼”等东西来放置学习、生活物品。

古代新生入学有隆重的入学仪式，《礼记》记载：“礼义之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。”因此，古代开学仪式的第一课即是“正衣冠”，

“先正衣冠，后明事理”。学生注重自己的仪容整洁，衣冠整齐地排着队到学堂前集合，恭立片刻后，才能在先生的带领下进入学堂。入学堂之后，先祭拜先师，然后行拜师礼。行过拜师礼后，学生还要将手放到水盆中“净手”。洗手的寓意，在于净手净心，去杂存精，希望能在日后的学习中专心致志、心无旁骛。

古代开学可以说仪式感满满，尊师重教是我国自古以来的传统，古代学生的入学仪式，代表着一种厚重的文化传承。虽然现代教育学制、入学仪式和古代不尽相同，但所蕴含的希冀和怀揣的梦想是一样的。

（《辽宁日报》）

文史拾零

## 上气不接下气

千河

上气不接下气，是我们经常听到说到的一句话，原以为是口头语、俗语，而事实并非如此。

家中有1987年上海辞书出版社出版的《中国成语大辞典》，不时翻阅。记忆中，这本大辞典并没有收录“上气不接下气”的词条。在百度上搜索，显示“上气不接下气”是一个成语，出自清·无垢道人《八仙全传》第七回，意思是形容一个人因劳累或焦急而气喘得厉害、呼吸急促的样子。

中国成语，乃语言精粹，个个言简意赅，条条有故事，寓意丰富多彩。就说“上气不接下气”，一句话六个字，其中气字出现两次，不是重复，而是强调，重点强调气的重要。大千世界，万物生长不仅靠太阳，更要靠空气。没有空气，生命就会窒息，足见气对人如鸟的两翼、车之两轮、水之鱼，一刻也不能缺失。

单从字形结构上看，气字笔画少，只有四画，一撇、两横、下边横拐下斜拉，收笔末端上翘，是一个普普通通的汉字。然而，气在自然界和人们生活中所起的作用却是关键、不可或缺。

把一件事做好，叫美气；父母健康、儿女孝顺，叫福气；孩子成绩好、考上好学校，叫争气；家中诸事顺遂、好事临门，叫喜气。助人为乐、乐善好施，叫大气。大是大非面前立场坚定、旗帜鲜明，叫有底气；敢于和坏人坏事做斗争，被称赞为有勇气。做事坚韧不拔、不达目的决不罢休，赞誉为一鼓作气。工作、学习和生活中追求完美的风气和习气，是社会生活的主旋律。可见，气可鼓而不可泄，是大有裨益的。

我们常说的“上气不接下气”中的上气和下气，究竟指的是哪两种气呢？简而言之，上气和下气，是中医学术名词。上气指心、肺之气。《灵枢·大惑论》：“上气不足，下气有余，肠胃实而心肺虚。”下气指肾气。肾气虚，久而久之，就会浑身乏力，提不起精神，还可能引起腰疼腿酸。在中医学里，肾是人体的“发动机”，而肺则是人体的“呼吸机”，肾气和肺气不足，肺气不能下而肾气不能上，两气上下不能呼应，问题就来了，可能引发各种疾病，后果十分严重。

（《西安晚报》）

古风

## 时穷节乃见 —— 一垂丹青

清风慕竹

唐代新登（今浙江桐庐）人罗隐天资聪颖，才学出众，是个不折不扣的大才子，今天我们耳熟能详的诗句“今朝有酒今朝醉，明日愁来明日愁”便出自他的笔下。可是这个闻名天下的江东才子却“十举不第”，参加了十次科举考试都没考上，多少让人大跌眼镜。屡试落选的原因，有人说因为他长得丑，据说宰相郑畋的女儿曾经罗隐的“粉丝”，特别喜欢读他的诗，有一天罗隐去她家拜访，她偷偷看了罗隐一眼，从此便再没兴趣读他的诗了。这或许是个原因，但真正的原因还在于罗隐的脾气。

虽然长得丑，但罗隐相当高调，恃才傲物，拿得罪人根本不当回事。有一天，罗隐乘船与宰相韦贻范的官船相遇，驾船的兵卒喝令其让道回避，罗隐昂然站立船头，不屑地说：“什么了不得的朝官，摆什么威风，我用脚趾缝夹笔，也胜过他们一群！”韦贻范听了，又羞又恨。这样的人能让他中举，那才是怪事。

唐朝末年，藩镇的节度使权力很大，为了壮大自身实力，他们纷纷招揽人才。眼见京城待不下去了，罗隐决定到藩镇碰碰运气。他先后去了湖南、淮南、润州等地，结果都碰了一鼻子灰，于是他又奔赴河北，因为邺王罗绍威是他的本家。入境前，罗隐先写信给罗绍威攀叙家世，谁想按行辈排下来，罗绍威倒成了他的晚辈，罗隐也没客气，开口便以“侄儿”相称。

罗绍威幕府的将吏见信后都怒不可遏，说：“罗隐一介布衣，竟然敢以子侄对待大王，简直太无礼了！”罗绍威倒很有涵养，劝解说：“罗隐名震天下，王公大人往往被他鄙视轻慢，现在他肯屈尊前来，我能做他的侄子，应是一件荣幸的事情。”于是安排了隆重的仪仗，亲自到郊外迎接，执礼十分恭敬。

对此，罗隐欣然接受，丝毫没有谦让。只是罗绍威并没有留下这尊大神的意思想，过了不久，便“赠钱百万”，又写了封推荐信，把这位季父礼送出境，让他投奔镇海军（统辖今江浙地区）节度使钱镠去了。

罗隐来到杭州，并没有拿罗绍威的推荐信当敲门砖，而是献上自己的一卷诗文，并特意把一首《夏口》诗标在卷末，诗中写道：“一个衿衡容不得，思量黄祖漫英雄。”借汉末三国时荆州黄祖不用名士衿衡反而加以杀害的故事，表示自己的疑虑。钱镠见了大笑起来，提笔写信给他：“仲宣远托荆州，盖因乱世；夫子乐为鲁司寇，只为故乡。”罗隐见后，高兴地说：“他以王粲、孔子的典故相比，这是告诉我不可离去啊！”于是登门拜见。罗隐果然得到钱镠的任用，上报朝廷的表奏都由他来操刀。

有了一份稳定的工作，罗隐依然没改自己的脾气，时不时地拿起笔，讽谏一番。当时钱镠治下的吴越赋税很多，西湖上的渔户要日纳鱼数斤，名为“使宅鱼”，渔民不胜其苦。罗隐得知此事后，便写了一首诗：“吕望当年展庙谏，直钩钓国更

谁如。若教生在西湖上，也是须供使宅鱼。”钱镠读到后，立刻下令免除了这项赋税。

天祐四年，宣武军节度使朱温废掉了唐哀帝，自己登上了皇位，国号“大梁”。朱温为了笼络人心，封钱镠为吴越王，并且召罗隐任右谏议大夫。钱镠思量军事实力，想上表称臣，罗隐却愤然说：“朱温篡唐不得人心，王是唐朝之臣，当兴兵讨逆义不容辞，复兴唐室，名正言顺，何愁不胜！纵使不能成功，也能保住江东吴越十四州天下。怎么能向他称臣，做羞辱之人呢？”

钱镠闻言，幡然醒悟，他说：“罗隐在唐朝屡举不第，心中却丝毫不怨恨唐朝，今反劝我起兵复兴唐室，可见他并不计较个人得失，而是以道义为重，真是忠心贯日的义士啊！”自此，钱镠十分钦佩罗隐的人品，凡事都会认真倾听他的建议，对他殊加礼遇，官至谏议大夫。

罗隐在一首诗中表达了他的处世之道：“莫为危时便怆神，前程往往有期因。须知海岳归明主，未必乾坤陷吉人。道德几时曾去世，舟车何处不通津。但教方寸无诸恶，狼虎丛中也可立身。”有些玩世不恭的罗隐，得到了后人的高度评价，称他“高节奇气，有可以撼山岳而砥江河者”。不错，“时穷节乃见，一一垂丹青”，一个人生于世上，可以变的是遭遇挫折时的随遇而安，不能变的却是生逢危难时的原则与气节。这，或许正是罗隐至今为我们所深深敬仰的地方。

（《天津日报》）

生活史

## 古代也很重视心理健康

莫声柏

心理健康问题如今日益受到关注，其实古代人也会遇到心理健康问题。从他们的处理方法来看，古代人对心理健康的一些见解在今天仍有意义。

古代人也会患上抑郁症等心理疾病。生活在公元前8世纪的古希腊诗人荷马就是因为抑郁症而去世的。

早在公元前5世纪晚期，古希腊的医生就意识到，健康在某种程度上取决于精神状态。在大约公元前400年的一篇医学文章中，一位医生写道：思维习惯，以及生活方式、着装、住房、体育活动和性生活，是健康的主要决定因素。

这位医生提到，一位患者的精神状态如此之差，以至于精神错乱，最终无法说话，他在床上躺了14天才痊愈。后来，希腊著名内科医生盖伦观察到，有些人经常会因为精神状态糟糕而生病，以至于病重直至死亡。例如，有的人会因为丢了一大笔钱而发烧，变得神志不清，最终患上了脑膜炎，差点丢失性命。

在古代，人们有许多方法来预防或治疗心理疾病。古希腊哲学家阿里斯提普斯建议人们关注当前，以避免精神混乱。只有当前是属于我们的，而不是过去和所期待的事情。另一位古希腊哲学家克里尼亚斯说，每当他意识到自己在生气时，就会弹奏竖琴，让心情平静下来。

此外，古代许多医生建议患者通过改变生活方式来调整精神状态，如多锻炼，食用均衡的饮食，去海边旅游，玩跳棋或填字游戏。

古人认为保持精神状态健康需要付出不懈的努力。如果感到焦虑、愤怒或沮丧，就需要做一些能引起相反情绪的事情。例如，抑郁症患者应当做一些能让他们大笑和快乐的活动，如去剧院看喜剧。然而，古人并不认为单一的活动就足以使精神状态恢复健康。患者需要在生活方式和思维方式方面做出重大的改变。

（《北京青年报》）