龙年宛如一张弓

■ 吴建华

龙年宛如一张弓，搭箭就把我射向了罗马的天空。

飞机向西，太阳向东，机翼像我张开的双臂，与太阳撞了个满怀。我说对不起，太阳说没关系，搞哲学的人都这样儿。

吓我一跳，太阳这是在批评？还是在表扬？转念一想，围绕太阳旋转，追求光明与真理，这是哲学的本分，太阳怎么会批评呢？哲学要自信。

中华民族太极的起源，不就是对太阳运行规律的把握吗？古希腊先哲，也是仰望星空，提出水说与火说，包括后来电气化的源头，也都是对电光石火的妙用。

此行，我去罗马参加第二十五届世界哲学大会。看了“跨越边界的哲学”主题，立刻就心领神会，人类从元道开始，在分道上行走得太远，以至于界墙高筑，将地球与天空划分成了“网”状的隔膜，彼此不相让而大打出手。跨越边界，化解分歧与风险，这是人类当下的使命，哲学不能缺位。

于是，太阳问了我一个问题：你看地球是不是一个空中缆车，坐在缆车上的人类是不是很幸福？

我说：是的，感谢太阳照耀，因为有光明，地球上的人类才有吃有喝，有看不尽的美景，有享不尽的两情相悦，他们迷醉得一塌糊涂！由于迷醉，他们忘记了光明的价值，天道的力量，不思感恩，反而私欲膨胀，利欲熏心，把地球搞得炮火连天，几欲同归于尽。

太阳“啊”了一声，光芒当即惨白！

我赶忙追问：天堂也是这样吗？

太阳摇了头，说天堂要是这样就不叫天堂了。

太阳问：你是哪国人？

我说：中国人。

太阳说：中国倒是个安全的天堂！

我挺直了腰板，好高兴，也好感动，太阳果真明察秋毫。

顿了顿，太阳又说：你既然去开会，可不要拾人牙慧，作老生常谈嗷？

我神色坚定，说：定然不会。

我与蔺保群先生合作的专著《界学说》，指出万物有界，万国以界为别，守界是必然，破界有条件，和界是方向。我的《太极图双鱼眼与椭圆图两焦点相融合的太极椭圆哲学》，指出地球就是一幅立体的椭圆图，也是一幅动态的太极图。两图其实是一图，只是椭圆图代表了西方的科学精神，太极图象征了东方的包容文化。实现两图和合，是对东西方两种文化的继承，也是两种文明的时代交汇，更是对全球未来发展的寄望！

太阳眼中闪过一丝强光，说：耳目一新呀，有具体操作方案吗？

我说：有的。椭圆图上的两个焦点可以看成是东方和西方两种文明的聚焦，其距离的远近，决定了椭圆图的圆满程度。要想人类安定团结，就让两个焦点靠近，要想造成分裂就将两个焦点拉远——我还没有说完，太阳就笑了。

太阳的微笑，覆盖了刚才的惨白。

此刻，我信手从包里取出了一幅“陕西剪纸”作品——《葵圆中国红》，轻轻贴在了太阳的脸上。这是出发前陕西省民间艺术促进会陈宝风会长给精心准备的西行伴手礼。

我看见贴着中国红的太阳脸庞上闪耀出热烈的炽爱，像一朵葵花张开了圆圆的嘴巴！

我行走在意大利的街头，顶着强烈的阳光，去参加在罗马大学举行的世界哲学大会。人格、转变、正义、地球与无限，都是讨论“跨越边界”的重点话题，犹如亚洲、欧洲、美洲、大洋洲，统统偎依在太阳的怀抱里，用哲学撬动着光明之路。

实则，人类的前行之路荆棘丛生，自身的矛盾冲突尚在艰难调和，人工智能技术却已翩然而至。它固然满足了人类的惰性欲望，但更为致命的是，其发展若失控，最终或将导致人类的消亡。于是，我们彻夜未眠，起草了新的《罗马宣言》，旨在警醒人类，倡导哲学担当起应有的责任。

从世哲会归来，我听闻许多人抱怨，抱怨这抱怨那这个龙年夏季太过漫长，阳光过于炽烈，却无人知晓龙年宛如一张弓，让我给太阳贴上了一抹中国红的笑颜！

如今，龙年将尽，但龙弓尚健。中华民族复兴之路，人类命运共同体的构建，恰似开弓没有回头箭！

葵圆中国红（剪纸） 栾旭初 作

春天的呼唤

■ 夏崇庆

朋友，你听到了没有，这隐隐传来的春之声，如解冻的冰山，它以汹涌的姿态碾过冬的寒冷肌肤，挟裹着初融的春水，哗哗啦啦，一路浩歌奔涌而来了。

看吧，朋友，抬起你忧郁的头，头顶太阳高悬，光明灿烂；擦亮你暗淡的眸子，天蓝如洗，白云如絮，又一度春风正在绿遍秦巴两山，还不忘安抚那些岸边的病柳，枯条上绽出了春天的第一叶嫩芽，它终将“摇落枯叶，挽来一树葱茏”，并将万条垂下，绿意婆娑；将路“铺在苍茫的空中”的燕子，以舒婷似的朦胧忧伤，自南方归，呢喃着温暖的情事，在暖树间稍作休憩后，欢快地划过天空，去水田啄新泥，到旺户寻旧垒，用勤劳构造幸福的家。小屋外哗啦啦响，鱼翔浅底，花漂河面，那是岁月之河涨潮的景象，沉舟侧畔，无数只红帆船，竖杆挂帆，逐梦的少年，正以水手的姿态，解缆撑篙，准备做心的远航。渐行渐远的是岸边的佳人，挥手的笑容和背过身去湿漉漉的不舍。愿风正帆悬，归来仍是少年；啾啾，快听呵，那只梦中的红鸟，披着一身的霞，牵着阳光飞来，停驻于你的窗户了。稠密的鸣叫声中，是想把一路的好春色急切的倾诉于你。窗户外，春风正热情扑面，列队而过。静静细听，那是花瓣悄悄绽放的声音，是生命哗哗破土而出的声音，更是你我脉搏律动的声音。

那么，朋友，来吧，走出你流泪的视野，让不堪的往事纷纷滴落，在晶莹的泪珠中，铺满瞳孔的那是万紫千红的希望。走出你惆怅的小巷，那撑着油纸伞的女子，在丁香的芬芳中，正对你一笑回眸；让我们爬上山巅，在细细丝丝的雨中，牵手，逃向雨后初歇的原野，如花如伞的菇，绿的芽，嫩的笋，嘤嘤的蜂，翩翩的蝶，是多彩的油画，是如诗似幻的梦；让我们攀上春日融融的山岗，在阳光里奔跑，在山岩上眺望。然后展开双臂，在深情地凝望后，做一次大胆地双向奔赴与拥抱；小楼一夜听雨，让我们去拜访那位隐入小巷的卖花姑娘，斯斯文文地说一句“好花能赠否？”让我们去叩开那沉寂一冬的白色草房，禅意悠悠地问“冬尽春来，别来无恙”；让我们攀上高壁，为心爱的姑娘采摘一朵凌霄花；让我们咫尺兰丛，在香气悠悠中，静静地倾听兰叶暗长兰花吐蕊的声音，看你那低头含羞绞着秀发如瀑的模样，是心灵深处最美的景。还是走进粉红的桃林吧，在这最具春天的意向里，让我们捻花而视，做一回才子佳人的吟诵，“去年今日此门中”“人面桃花相映红”，然后，相互击掌，或亲昵地蹭一下你的鼻尖，俏皮地说“原来你也在这里”。

“陌上花开，君可缓缓归矣”“一年好景君须记”。那么，来吧！朋友……

迎新年谱序章

■ 陈祖金

雪花飘飞，将淹旧岁，不曾留意间，就坐在了年末的门槛。时光的风，来来回回地吹，吹得光阴破碎一地，走过了十二个月的足迹，短暂地停留在一个适合蛰伏的冬季。一岁一行，这是时光的记忆，一分一秒就累积成了岁月的诗篇。每一年总是如此，来不及把所有美好和伤痛的都记录在案，转眼一阵风雨，就把季节推在时光的围栏之外，把意犹未尽的曾经，定格在往昔。

寒冬在野，新年在望。很想守一层层的凉，叠一沓沓的雪，依着自己才能看见那抹忧伤，将过往书写成一纸风尘的素卷，缱绻在光阴的眉间，摇曳在岁月的枝头，与旧日娓娓道来，为匆匆那年留下一段可追、可忆的老时光。只是深情抬笔，却无处落笔，那种无名之怅惘，始终无法治愈。

这一年，日子在光阴中厮磨，有过繁花似锦的喜悦，也有过踌躇不前的沉郁，有过披星戴月的疲惫，也有云淡风轻的日常，有烟火温暖，也有步履艰难。然而，无论如何，这一年已乘着深冬的寒风与我们挥手告别。光阴如风，寂寞如雪，冬深霜冷，岁月本长。往事随枯叶落净，只留下嶙峋的骨干，那些过往的身边熙攘，身后繁华，仿佛都被时光抛远；那些暗香盈袖的心事，多少错过，多少遗憾，已然遗失在阑珊之央。每个人都在生活的一地鸡毛中蜕变，在新年与旧岁交织的节点上，会恍惚中觉得生命和时间，虽然短到刹那，已是永恒。因为周而复始的年轮，于单调安逸中，恰恰是传递了岁月的情长。

在岁末的时光里，细数时光的疏影，那里写满了人生的欢聚、别离，也用记忆荡开了四季泛在心里的涟漪。这一年，想来，也许是一抹笑意的难忘，也许是淡愁涌上的深刻，也许是欢欣的墨迹点点，也许是伤感的笔触轻扬，只是踏着光阴的路径，一点一点沉淀，把琐碎化作了风烟，把青丝多染白了几许，些许惆怅的确难免，但却是遮不住岁月正在向暖，这是时光的方向，也是心的方向。

日历停留在最后一页，日子伴着雨雾阴晴的变幻，成为旧相册里遗落的风尘。在时间的逆旅里，我们每个人都如孤影翩鸿，可是走过泥淖，才发现有些故事还不曾铺展开来，便到了结尾；有的人还未大展宏图，便要鸣金收兵卸下帷幕，没有了下一行。好在我们还好好地坚守着，风虽凉薄，但冬尽春将至，坚冰深处恍然春水已初生。依着薄风而来的，是飘在眉间的雪，朴素的日子，在颠来倒去中不停地复制与删除，而我们可以裁剪一段有爱、有暖的光阴，复制粘贴在时光赋予每一天的感动中，低眉见喜，向暖而行，等待春天的开启。

很多时候，我们习惯了岁月的安然，岂不知生命本就有与生俱来的忧伤，或许五味杂陈才是生活的味道，品过酸甜苦辣才知人间值得，那不仅是深刻，更是对生命的意会！

行在岁末的时候，回首走过的时光是人生常态，但当你发现回忆在文字中渐渐泛黄，请记得，那不是忘却，那是岁月的色彩。那就写点什么吧，循过记忆的栅栏，写云烟里的一光一影；捡拾溢过心底的执念，写掌心上的一草一木。记录下自己在布满荆棘的坎坷里，挣扎绽放成一朵花的模样！经过的时光里，你温柔以待，它便如诗如词，或是清婉，或是洒脱，亦可豪放，终是见证了生命的坚韧，丰满了岁月的清瘦！

一元复始，万象更新。当我们撕去最后一页日历时，所有的纪念都是怀旧。但请记得，这纪念是为了激励我们向前的脚步，记忆荡开的涟漪里，每一圈都泛着岁月的斑斓，春光在望，便是人间安暖！

新年仪式换日历

■ 熊荣军

岁月不居，时节如流，四季轮回，新年又至。新年，踏着冬尾的韵律，悄然推开心扉之门，引领我们步入辞旧迎新的温馨序曲。在这美好时刻，我妈和我总习惯性地更换老皇历与新日历。

轻轻拉着85岁妈妈的左手，妈妈右手紧紧握着2024年的老皇历，仿佛握着沉甸甸的岁月。我们小心翼翼地将它放入书柜，那里已整齐排列着60多本老皇历，它们记录着时代的变迁。从改革开放的春风得意，到土地到户的欢欣鼓舞，再到乡村振兴的欣欣向荣，每一本都见证了我家的幸福时光；它们还记录着建房上梁的热闹、婚嫁娶亲的喜庆、子孙诞生的欢乐、四世同堂的温馨。这些老皇历，恰似一册册家族的编年史诗，深深烙印着我家几代人的情感与记忆。

记得小时候，老皇历、挂历曾是必备的“年货”。那时，斑驳的老墙上挂着日历，宛如一幅幅流淌着岁月的画卷，春花秋月、夏雨冬雪，记录着时光的脚步，承载着我家的温馨。随着年岁的增长，日历也随之而变，从纸质到电子的兴起，再到纸质的回归。这不仅是形式上的更迭，更是对传统文化的深情守望，对精神家园的不懈追求。

每逢年末岁尾，我总要精挑细选日历，既追求外在的美感，更看重内在的深意。在日历的诗画中，我寻觅着心灵的宁静与创作的灵感；在日历的空白处，我记录灵感的火花、岁月的痕迹，欢笑与泪水，皆化为心中的文字，回荡于灵魂深处。我的日历，记录着我在报纸糊墙的老屋中诞生，在墨香四溢的环境中成长。300多万字作品，字字句句幽幽诉说着我对文字的脉脉深情，行行段段深深镌刻着我对文字的执着痴念。

今年，我选择了《文博日历2025》。它如同一扇心灵之窗，让我窥见112家博物馆瑰宝和365日文物故事。每一天，我都在品读、欣赏中感受中华文明的脉络。翻开日历，仿佛能听到历史的回响，感受到文化的温度，激发出我创作的一个个火花。

于我而言，换日历绝非简单的动作，而是一场心灵的仪式。换日历之日，我总会选择一个悠闲的午后，阳光透过窗棂，洒在地板条上，形成斑驳光影。我轻轻翻开日历首页，闭目凝神，深吸一口阳光，心中默默许下心愿。那一刻，我仿佛听到了时间的脚步，感受到了岁月的奔跑。换日历之时，我会在日历旁放置一盆君子兰，让自然的芬芳与日历的墨香交织；我还会在日历首页写下“新年播种文学的种子”“新闻魂，散文心”“每个新年都是新的出发”等寄望，自励前行。这些简短的语句，如同灯塔，照亮我前行的路。

“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”年末岁尾，更换日历，不仅是对时间的敬畏，更是对生活的热爱。在与日历相伴的朝朝暮暮中，我学会了与自己对话，与时光为友，书写着家乡和自己的故事。如今，我终于领悟了冯骥才《日历》中的真谛：“日历，实则是一本日记，是我们生命的忠实记录。”在妈妈和我翻阅那一册册日历的过程中，我读懂了家族的深情，见证了家乡的巨变，更品味到了中华文明的源远流长与博大精深。

文化纵横

舌尖上的中医

■ 愚公

不看病不吃药，在一箪食一瓢饮中获得健康，在四季美味大快朵颐中养生，这是一个美好的梦想，我们的祖先一直在探索怎样把梦想变成现实。

三千多年前的伊尹就是这样一位食疗先驱。伊尹是商朝著名的星级大厨，烹调时研究不同食材的四气五味、归经和升降沉浮特性，在调制美味的同时体悟食材对五脏调和以及对人体阴阳平衡的作用。伊尹认为：“调和之事，必以甘、酸、辛、苦、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起”，将食材的五味推广应用到医药中来，成为历史上第一个“以负鼎俎、调五味”而佐天子治理国家的“烹饪始祖”和“厨圣”，以食疗医国医民，所创“五味调和说”与“火候论”至今仍是烹饪的准则。他将烹饪与医药相融，将烹饪技艺与中医养生结合，创制食疗方剂，开创中医“药食同源”先河，从大厨转身为大医，奠定了方剂学基础，后来又转身为商之国相，医国医民，大厨、良相、良医他全做到了，留下一部《汤液经》把食疗方传给我们。

历代先贤大医为这个梦想的实现进行了不懈地探索，创立了完善的理论体系。

《素问·宣明五气篇》依据中医五行理论进一步阐述食疗的医理药理原理：“五味所入：酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。”由此辨析五脏与五味之间的内在联系，让美味与养生融合。五味交融、成就独特风味，美味和药效兼得是食疗的真谛。

唐朝孙思邈在《千金要方·食治》篇中提出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气，若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工，常年饵老之奇法，极养生之术也。”就是说良医在辨病清楚后应尽量采用食疗方法，因为食疗能排除邪气安定脏腑，让人心情愉悦，促进气血通畅，是除病祛疾最好方法，食疗之术是最好的养生之道。

“安身之本必资于食，不知食宜者不足存生。”苍生大医的谆谆医嘱至今回响耳际，懂得食疗才能确保自身康宁。

孙思邈的爱徒继承了师父倡导食疗的学术思想，一生钻研食疗祛病养生之术，善烹饪，好美食，撰成《食疗本草》一书，成为中医史上系统论述“药食同源”第一人，并以九十三岁高寿印证了食疗的良好功效，这个人就是孟诜。孟诜一定是个骨灰级吃货，要不然怎能把人间案头上的食材一样样总结得那么精细，从四气五味、质、色、口感，时令火候的选择，搭配的属性一一详述，探索出让人们吃出健康吃出长寿的食疗法，这是烹饪也是医学最高境界，《黄帝内经》所云‘上工治未’就是这个意思。

回望中华文明史，美味食疗是饮食文化一道夺目亮色。打开《诗经》，田野的质朴香气，浓浓的烟火气扑面而来，先民对美味对健康的追求令人向往不已。《诗经》提到的野菜就有数十种，荇菜、卷耳、蕨、薇、苹、藻、苓、荑、唐、芄兰、谖草、葹、荼、荠等等，是鲜野菜也是中药本草。《诗经·谷风》中“谁谓荼苦，其甘如荠”，道出了苦菜和荠菜的真味，而《采葛》中采葛、采蕭、采艾的咏唱是多么美好的田园养生图，先民们在山谷里在草坪上采野菜，追逐着嬉笑着歌唱着，一口春风一口鲜，一声呼唤一首诗，心志悠然，阴平阳秘，正气存内，病安从来？

食疗是古老中医王国里最美的花朵，几千年来盛开不败，是因为食疗与每日的食饮同在，且简单易行，千家万户须臾不离。食疗就是遵循食材的特性和节气、地域等自然界的节律，追随春生、夏长、秋收、冬藏的脚步，以日常生活中食用的瓜果、蔬菜、草木、米谷等为主要药用来源，熟知其药理作用、制作、食用方法，在享用美味的同时养生健体，促进人体阴阳平衡，百病自消，华夏子孙把这个理念一代代传承到今天。诸如：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方，”“夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方，”“五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安，”等等，这些朴素而简单的谚语大概很多人都听老人讲过。简单的食材，山野的百草，可以制作出维护健康的美味，让我们在享受美味的同时强健体魄，让养生的过程变得轻松愉悦，我们对生活的记忆因食疗和美味而灿烂。

历代文人深谙此道，留下诸多诗文像珍珠一样在历史的长河里闪耀着光芒。唐代诗人杜荀鹤写道：“时挑野菜和根煮”，宋代黄庭坚兴致盎然地说：“试寻野菜炊春饭”，元代马钰更是抚腹兴叹：“一饱馨香野菜羹”，苏东坡则细心地把做药膳美味的配方公布于众：“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茴香一处捣。煎也好，泡也好，修合此药胜如宝。”

至美之味往往来自简单朴素的食材，新鲜五谷、四季果蔬、山中本草，朴素无华却是最好的食疗物品。食疗、药膳在乡间民家柴锅土灶上，在刚刚采摘的果蔬野菜里，因而，乡村百姓拥有更好的食疗，更多的美味。

我在北京平谷区深山一个叫塔洼的村子山居，至今已经两年，跟村民学会了采野菜烹美味、食疗养生的诀窍。每一开春，塔洼村就吹响了百草集结号，《诗经》中写到的那些野菜山里都有，地黄、蒲公英、花椒芽、土槐芽、核桃花、榆钱、灰灰菜、野百合等本草遍布山野，它们既是强身健体的中药本草，也是餐桌上的时令美味。野菜中的大众情人要数荠菜和蒲公英啦，荠菜有和脾利水降血压利尿消肿，鲜甜清香口感极佳。蒲公英入肝经，胃经，有清热解毒、清肝明目之效，口感嫩爽，微苦而后甘，气味芬芳，美味绝伦。常有城里市民开车专程来塔洼村采撷。

食之为美味，炮制为良药。随着村民采撷，漫山遍野，品种繁多，应接不暇。干脆列出菜单：今日蒲公英清肝明目，明天榆钱清热安神，后天核桃花去火降压，再后天花椒芽温胃散寒……大自然的馈赠太丰厚了！跟村民学会了采二月兰、三月蒿、清明的荠菜、五月五的马兰头，夏至的婆婆丁，清炒调拌皆美味。清明前后，全村人出动采一种栾树芽，邻居告诉我这个野菜一定要吃，一年就这几天，清胃利肠还增强一种不得病的力量（免疫力）。他们不一定懂中医，也不一定懂医书上讲的如何收敛神气、护肝肺，如何清湿利水祛燥，我请教他们时，只是说这个对肺好那个对肝好，他们从上一辈那里学会这些方法再传给下一代，靠这些简单的方法远离疾病，健康而快乐。

我的东邻有个九十多岁老妪，多年前在山林做农活时砸伤了脊梁，独自住在山坡上，务了偌大一个菜园子，除草浇地每日忙碌，还时时弓着腰上山采野菜。有一次给我送来一种我不认识的野菜，说吃这个野菜眼睛亮不得肝病，特别好。看着老人弓着腰颤巍巍地离去，感动不已。我按老人说的方法做了，真的好吃，但没记住名字。但没关系，神农已经一样样给我们尝过了，村民们一辈一辈地传下来。他们教给我的不仅仅是采野菜，还有他们那种生活姿态，质朴勤劳，恬淡怡然，精神内守，病安从来？

中医在舌尖上，在千家万户的一碗烟火中。