

清明时节话秋千

◆ 张晓红

秋千,古代多写作“鞦韆”,既是名词,即一种大型玩具、运动器械;也是动词,指戏秋千活动。

秋千溯源

秋千起源于北方少数民族地区,是在狩猎、采集等生产劳动过程中创造出来的一种嬉戏活动,后传入中原。隋杜公贽为《荆楚岁时记》“秋千”作注曰:“《古今艺术图》云:‘秋千,本北方山戎之戏,以习轻蹻者。’后中国女子学之,乃以彩绳悬木立架,士女炫服,坐立其上,推引之,名曰‘秋千’。”唐人高无际《汉武帝后庭秋千赋序》云:“秋千者,千秋也。汉武帝祈千秋之寿,故后宫多秋千之乐。”这是秋千得名的又一说法,可知在汉武帝时宫廷里已流行秋千了。秋千在南北朝时期流传到民间,唐代以后大为盛行。今天仍较常见,且尤为朝鲜族、高山族、纳西族等少数民族所喜爱。

汉以前戏秋千是否在特定的一段时间,因文献资料的缺乏已无法断定,但南北朝时,戏秋千主要集中在立春之日。据《荆楚岁时记》记载:“立春之日……又为打球、秋千之戏”,此后,戏秋千时间向后推延,唐时集中于寒食、清明节前后。王维《寒食城东即事》有“蹴鞠屡过飞鸟上,秋千竞出垂杨里”,可见唐代寒食节京城长安蹴鞠、戏秋千的热闹情景;而由杜甫的“十年蹴鞠将雏远,万里秋千习俗同”,更可知清明戏秋千在全国之流行程度。唐代以后,秋千一直在寒食节最为流行,有文献可证:宋代皇帝祭祀祖宗的惯例是“上元结灯楼,寒食设秋千,七夕设摩喉罗”;元代“寒食清明,宫廷于是节最为富丽。起立彩索秋千架,自有戏蹴秋千之服”;明代“寒食,架秋千”;清代清明,“庭院设秋千戏”,寒食日“栽柳、踏青、戏秋千”。从现存唐宋诗词作品来看,除刘辰翁《虞美人》秋千出现在上元外,其他皆在寒食、清明。



■ 清明杨柳秋千图(《月曼清游图册》)

这些诗或在诗题、或在句中都明确表明了戏秋千是寒食或清明的一项活动。寒食节一说是清明前一日,一说是前两日。在唐代之前,寒食是节日,而清明是节气,宋时清明也为节日,明清更为重视。唐宋时期,寒食是国家性的法定节日,最长有7天的假期,地位突出,引人注目。官方的倡导与民众的支持使得这一节日有众多特征鲜明、格调突出的节俗活动,秋千是其中之一。寒食、清明二节相邻,秋千便成为这二节的典型游戏。寒食、清明在夏历二月下旬或三月中旬之间,正值暮春,天气转暖,树木葱绿,百花盛开,是一年中最为美丽的时节。在这美好的春光中,人们怎能不抓紧时间,投身户外去充分感受大自然的美丽呢?

秋千是寒食、清明的主要娱乐活动,不戏

秋千就成了一件令人遗憾的事。李隆基《初入秦川路逢寒食》写道:“公子途中妨蹴鞠,佳人马上废秋千。”因此惋惜感叹“今岁清明行已晚”,只好期待“明年寒食更相陪”。朱敦儒《清平乐》词写得更有趣味:清明了,可春寒更兼多雨,该是秋千踏青的季节,针线活再也干不下去了。都约好了与姐妹们一起戏秋千、寻芳的,可风雨不停,怎么办?急中生智,赶紧画个丙午帖子,在院子里祈祷天晴。这急迫的心情、虔诚而有趣的祈祷让人忍俊不禁。

寒食的节俗活动是很丰富的。梁代寒食“禁火三日,造饧大麦粥”、挑菜、斗鸡、镂鸡子、折柳插门,唐代又增加了皇帝赐宴、扫墓、互赠鸡鸭鹅卵等活动。这些活动在写寒食、清明的诗词中都有不同程度的表现,但出现频率最高的是秋千和蹴鞠,二者常常对举。

秋千的意象

秋千在寒食、清明诗词中频繁出现,它完全有理由说秋千是寒食、清明诗词的标志性意象之一。若将寒食、清明诗词与上巳诗词相对照,这一点将显得更清楚。上巳节原在三月的第一个巳日,魏晋以后逐渐固定在三月三日,与寒食、清明接近。唐代德宗以前以正月晦、上巳、重阳为三令节,德宗以为“前世上巳、九日,皆大宴集,而寒食多与上巳同时”,所以在李泌的建议下“废正月晦,以二月朔为中和节”。唐代上巳节的活动非常丰富,除了朝廷赐宴,还有曲江踏青、游赏、观花、祓褻、竞渡等众多活动。游女如云、衣饰鲜艳是上巳的踏青活动;斗鸡、秋千则是寒食的活动。宋以后,上巳节的踏青逐渐合并于清明,但各自的符号特征仍在。

在古典诗词中,秋千意象是与春天、欢乐、青春相关联的。首先,秋千与红杏绿柳、春烟画船一样,是明媚春日里一道美丽的风景:“红杏香中歌舞,绿杨影里秋千。”其次,秋千戏的主要功能就是供人娱乐。你看,“春

昼阴添一倍长,秋千娱乐集娉嫖。彩缯画板高高送,来去随风散异香”。宫城内外,草野乡村,男男女女,老老少少,谁都不甘寂寞,谁都不甘落后。在锣鼓喧天、欢声笑语中,人们竞戏秋千,尽情消遣,何等热闹快活!其三,秋千虽然老少皆宜,但参与者主要是年轻人,所以秋千意象往往与青春年少有关,如“少年儿女重秋千”“彩绳芳树长如旧,唯是年年换少年”。

然而,秋千又与悲伤、惜春、叹老等情感不可分割。由于寒食、清明已至暮春,秋千的出现也意味着春天行将结束,它便牵动了人们的惜春、伤春情怀。那些节后未拆的秋千冷落残花巷陌,撩人愁思:“清明过了,残花巷陌,犹见秋千,对景感时情绪乱。”过了寒食,秋千不再戏,惨景不堪看。

当然,春日因种种原因而无法戏秋千也易触动诗人的愁绪。张元幹《好事近》云:“吹花小雨湿秋千,闲却好春色。”细雨打湿了秋千,美好春光被雨打搅,不免有春色闲置的遗憾。韩琦清明上坟途中看到“阡祀丘坟无解裂,荐饥村落少秋千”时,心情更为沉重,因为秋千是和平安康时代的游戏,当社会动乱、民不聊生时,谁还有心情玩秋千呢?不论城市或乡村,缺少了处处秋千的画面,没有热热闹闹荡秋千的场景,显得冷清而惨淡,普通百姓生活的艰辛贫困也就可想而知了。

老年人看秋千,也是别有一番滋味在心头。在回味青春华年的无限风光之后往往是多病落窠、飘零沧桑的悲愁,或是年老万事蹉跎、身闲心懒的感喟。

秋千是中国古代寒食、清明节的代表性游戏之一,由此也成为寒食、清明诗歌的典型意象,它一方面联结着春景的美好和青春的欢乐,另一方面又引发人生的感伤和悲愁情怀。藉此,既可了解古代寒食、清明节独特的节俗活动,又可了解古人丰富的情感世界。

摘自《百科知识》2014年第7期

援疆日记

闵师林



在210公路375处,我们一行果断下车。越过芦苇枯秆固沙的区域,踩踏着松软的细沙,深一脚浅一脚,登临一个又一个沙丘。风景渐佳。又登上一个更高的沙丘,自然形成的浪纹,一波又一波地延伸,纹理清晰而柔美,令人不忍涉足。而散居的胡杨,则以一种千年凝铸的风韵,无言地向我们投来淡然的目光。渺无边际。那沙、那树、那天地的悠远。

今天浮尘天气,在沙漠腹地,天幕灰白,沙丘米黄,胡杨淡绿,道路浅黑。连绵起伏的沙丘,星星点点的骆驼草,也许在许多人看来,单调、枯竭、无生机。然而这一切,自有无限风光,在深爱大自然的眼中,更在他们的心里。

沙丘细软,一足陷入,沙粒侵入鞋袜,一时无法清除。而风吹刮而成的沙丘陡坡,也是一绝,坐卧崖顶,是难得的佳景。忽见不远处一股尘云由地腾跃,还在轻飘移步。乍看,以为狼烟。实乃龙卷风吹起了尘沙,展示了魔力。前些天,也看到沙漠远远处尘沙烟直,还闪烁着光亮,神光一般,当时也不知为何物,还不惊不险。原来都是普通的物理光学反应。深邃广大的沙漠,亲近你,是一生之必需!

全长430公里的阿和沙漠公路,全线手机信号基本未断,但微弱之处,几无反应。3G铁塔隐没在远处的沙尘之中。在约路标为460处,还设置了休息处和加油站。一路无忧。不惊不险,也领略了沙漠的魅力,应该感谢为此作出奉献的人们!

不是夏日,已觉炎热。车停路边,我操刀杀瓜,众人大快朵颐,暑热顿逝,疲累即消。沙漠之旅,感觉发间、鼻腔和嘴里,都是沙尘,同行者一到宾馆就快活地冲洗了,洗却尘埃。我一忙,没时间了,晚餐时间到了。北京援疆指挥部老总、王总接待了我们,很是热情。北京援友中有两位剃了光头的。都是来疆之后“剃度”的。其中一位告诉我,他本来只是前额稍秃,来此后,“荒漠”迅速蔓延,干脆全剃了省事。原因还是水里含氧量过高。

2012年5月4日 周五 喀什

昨晚真是“光打雷,不下雨”。今天一早竟

是万里晴空,天蔚蓝蔚蓝。风也柔柔的。

今天还是“五四”青年节,难得一个好日子!指挥部一位已过50岁的同事说:“我们也好想过青年节!”我笑曰:“那我还想过儿童节,妇女节呢。”大伙大笑。

上午指挥部会议,研究中央领导来喀,有关迎接工作。对相关资料进行了审改,并约浙一沟通近日工作。中午,地区叶林常务副专员又邀我们几位老总和陈总父母,到他住处用餐。他太太掌勺,端出了几只特色菜。其中,一只面皮肉,哈萨克族人叫做“拿手”的菜肴,颇为鲜美。清煮风干牛肉加红萝卜块,放置在一个大盘子。叶林用小刀把牛肉块切成小块,刚下锅的牛肉块滚烫滚烫,叶林不时滋滋吸吮着,捧着牛肉块的手心也受不住了。但他坚持把牛肉块切碎些后,让我们不停品尝。先撒上了一层皮芽子。后又倒入一碗面皮,也是现拉之后用牛肉汤现煮的,与牛肉块搅拌均匀了,吃起来,真是有滋有味。牛肉块乍闻有点膻味,但一入口,只是鲜嫩可口,十分好吃。这一餐牛肉,大约是人疆以来,最美味之一了。是哈萨克族的美味佳肴。

风干牛肉选用的牛种,必须是4至7岁的母牛或奶牛,当年得处于“空胎”,即当年未予交配,未曾下崽。季节一般选在十一月份,刚下了首场雪,一两天后即停歇了。这时牛羊正在转场,尚未抵达冬窝子,大啖带着积雪的草木。一周之后,即予宰杀。此时的牛肉因食寒,排放了身上包括积蓄在五脏六腑的赘物,周身显得紧致。宰杀后,犹如庖丁解牛,卸下一块块骨头,撒上粗盐,均匀揉搓在每一处,再用牛皮裹紧,悬挂风中。这其实是排酸的过程。一夜后,再悬挂毡房里,自然风干。在十二月埋入雪堆底下,食时再取。可见,虽无现代化的设备相助,也无什么科学食谱等指南,但从老祖宗那儿流传下来的方法,是最符合自然法则,也必然十分靠谱的。这是原生态的食物,难怪美,齿颊留香,愈吃愈想吃。叶林说,这是阿勒泰带回的,冰箱里放过了,已经少了点鲜美。叶林是从阿勒泰调来的干部。他从小生长于那片丰美的土地。我几次想先走,叶林拦住我,一定让我再尝最后一个菜:大肉。等了好一会儿,大肉上来了,原来是肉片炒木耳。薄薄的,味道还真不错。也是从阿勒泰来的大肉。(22)

1.人的寿限知多少

健康与寿限,人们往往总是把它理解为是个纯粹的医学或科学问题。其实不然,它首先是个文化问题、生活方式问题,也是个社会问题,而且有时还是一个政治问题。例如,民族的强大、统一和幸福,与人民的健康水平及疾病与寿限直接相关。在遥远的过去,有些文明萌生、发展、繁荣,延及今人;有些则一度繁延,最终却走向衰亡,它们的废墟掩盖于荒漠之下。这些,值得我们深思!

历史上的高寿者。就像《圣经》所体现的一样,中国古代对长寿充满期望,并对寿限有着丰富的论述。按记载:中国历史上寿命最长的应该是彭祖,寿800。但考证表明:四川彭山有小甲子纪年的习俗,60天为一年。所以,彭祖的真实年龄约为130岁左右。另一个高寿者为孙思邈,唐代著名道士,“药王”。他的年龄是个谜,存有多种说法:最小的101岁,一说是120岁,一说是131岁,又一说是141岁,甚至还有168岁之说。在其所著的《备急千金要方》中,他自已是百多岁所写,高寿是肯定的。他的生年欠详,只知生于西魏时期(535~557);卒年较为确定,唐永淳元年(682)。北周大成元年(579),以王室多故,隐居太白山,究养生长寿之术;周静帝即位(573~581),杨坚辅政,征为国子博士,称疾不就。这些历史都有记载,比较明确。因此,他在580年前后应该已经有一定岁数了。故人们一般接受他活到130~140岁的说法。留有文字记述的中国年寿最高者,是清代李庆远,生于清康熙十八年(1679年),一说是生于1736年,卒于民国24年(1935年),终年257岁,当然他的生卒时间尚有争议,但长寿却是无疑义的。有确凿文件证明的有史以来最长寿的人是法国的詹妮·路·卡门(J.L.Calment),女,生于1875年2月21日,死于1997年8月4日,享年122岁164天。

考虑到上述种种事实,《黄帝内经》曰:上古之人,皆百岁而终!虽不无夸张成

分,但绝非没有可能!努力一下,百岁,是完全可以达到的。

一个不可不知的公式。说到这,学术界有一个科学公式,用以预测人类寿限。若干年来,人们一直认为它的结果基本符合人类真正寿命的极限。

一般认为:人的智齿出现以后乘上6的系数,是人应该有的寿限。智齿女性一般在22~23岁左右出现,并逐步在26岁前后出齐;男性一般则稍微晚一点,约在24~25岁开始出现;有的约在28~29岁才出齐。它是智齿出现为生命发育的重要的阶段性标志的。乘上6的系数,就应该是130岁到150岁之间!然后,就是不断地做减法。

换句话说,如果能尽享天年的话,一般人都能活到120~130岁以上。

何以智齿为标记!因为现代研究认为:人一生的生、长、壮、老,已是一个呈现“抛物线样”的动态变化趋势。智齿出现前,该个体还在发育的上升通道,身高等(理论上说)还可能长;一捋到了智齿出现,就进入转折点了,不再是上升趋势了;折向平行延续了;过了35~40岁以后,反向趋于下行(开始进入衰老进程)了。而智齿的出现,则是个体发育到了顶点的标志性现象。它的出现,至少表明个体身高已经到了顶点,发育已经成熟。男男女女都不例外!

临床观察到的情况,的确如此!

人均寿限在120~130岁之间或更高。此后,凡夫俗子就开始做“减法”。各种各样的损伤、事件、劳损、疾病等,就都在这个限度内“扣分”。

例如,有学者认为每抽一根烟,减寿10分钟;醉酒一次,减寿7~15天;小感冒一场减寿2~4天;大病一场(如结核病),可减寿3~7年;通宵熬夜,减寿1~2天;严重疲惫,若很快恢复,减寿2~4天;若持续无法恢复,则可减寿更多;大吵一场,减寿2~3天;持续抑郁,则抑郁状态的持续时间除以3,约等于减寿时间(如持续抑郁达一年以上,则减寿约为4个月)。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

