

中华文化专词

德操

对道德的坚守。出自《荀子·劝学》。荀子认为,人可以通过不断学习来提高自身的道德修养。但人的德行容易受到各种外界因素的影响而有所缺失,因此荀子十分重视对德行的坚守。“德操”是让自己的视听、言语、思虑始终符合道德礼法的要求,不被任何外在事物干扰。具备“德操”是成就完善人格的基础。

引例:

◎是故权利不能倾也,群众不能移也,天下不能荡也。生乎由是,死乎由是,夫是之谓德操。《荀子·劝学》

因此,达到很高道德修养的人,权力和利益不能使他倾覆,众人不能使他改变,天下任何事物不能使他动摇。活着是如此,到死也不变,这就叫作“德操”。

人伦

人与人之间的秩序等级及行为准则。“人伦”一词最早由孟子提出,指父子、君臣、夫妇、长幼、朋友等五种人与人之间的关系,也称“五伦”。古人认为,此五者构成了社会秩序的基本架构,体现着人们在长幼、亲疏、尊卑等方面的身份差别。在不同的人伦关系中,人们应遵循与其身份相符的行为准则。

引例:

◎人之有道也,饱食、暖衣、逸居而无教,则近于禽兽。圣人有忧之,使契(xì è)为司徒,教以人伦:父子有亲,君臣有义,夫妇有别,长幼有序,朋友有信。《孟子·滕文公上》

人之所以为人,吃得饱,穿得暖,住得安逸,如果没有教养,那就和禽兽差不多了。圣人因此而担忧,派契做司徒,教育百姓分辨不同的人与人之间应有的规范:父子之间有骨肉之亲,君臣之间有公正之道,夫妻之间有内外之别,老少之间有尊卑之序,朋友之间有诚信之德。

形名

“形”指事物的形体,“名”指事物的名称。古人认为事物是有形的,有形之物具有自身的规定性,并与其他者相区别。而“名”则用以指称这些有形之物。由“名”所构成的秩序,明确了有形之物彼此间的关系及其在整体秩序中的地位。有学派认为,事物固有的“形名”即已包含某种合理的秩序,为政者应遵循并维护这一“形名”秩序。也有学派认为,可以通过后天的刑罚、教化来塑造“形名”秩序。在强调刑罚所需的对事物、行事的分辨、判断时,“形名”又作“刑名”。

引例:

◎故执道者之观于天下也,无执也,无处(chù)也,无为也,无私也。是故天下有事,无不自为刑(形)名声号矣。刑(形)名已立,声号已建,则无所逃迹匿正矣。《黄帝四经·经法·道法》

因此持守道的君主对待天下,不固执,不居功,不妄为,不偏私。因此天下有事,无不自己确立事物的形名以及名号。形名已经确立,名号已经建立,那么各种事物都无所隐匿自己的形迹和常情了。

“阳康”之后进补不宜过猛

健康教育

近来,网友关心“阳康”之后要继续用药巩固疗效吗?专家解释:“新冠感染以后,服药治疗主要针对发热、腹泻、咳嗽等症状,但药物一方面起治疗作用,另一方面有一定的副作用。如果这些症状都消失了,应该及时停药。”

网上还流行一个说法——“阳康”之后应该坐一个“小月子”休养30天。对此,专家说,可以将此理解为“阳康”之后需要加强营养,调节身体机能。“如果进补的话,切忌操之过急。”专家解

释,“阳康”后,很多脏器,包括消化道的恢复,都需要一定时间。太急、太多、太猛的进补,或者暴饮暴食,可能会适得其反,欲速则不达。专家建议大家遵循从少到多、循序渐进的原则:“希望大家平和心态,慢慢恢复。”

同时,在“阳康”之后应该继续通过合理的营养摄入改善身体状况,加速康复,提高生活质量。对于可以正常进食的朋友,“阳康”以后建议遵循《中国居民膳食指南(2022)》的基本原则:一是尽量保持食物多样化,餐桌丰富多彩一点;二是保持良好的饮食习惯,每日三餐定时定量就餐;三是每日三餐做好荤素搭配,做到餐餐有蔬菜、每天有水果。“这些也是大家应该

遵循的基本原则,还有保持充足饮水,少量、多次、规律性饮水,保持良好习惯。”专家说。

在新冠病毒感染后,需要额外补充营养产品吗?对此,专家强调,无论是感染期还是康复期,正常吃饭,或者努力正常吃好饭永远是第一选择。

“对于老年人等特殊人群,或是感染前已明显营养不良,以及长期低体重或素食人群,争取吃好饭仍然是基础,与此同时,额外补充肠内制剂,可以作为一个重点选择。”专家特别提醒,原来有糖尿病或者高血脂症、高血压等疾病的患者,还应该对总营养素和总热量进行调整,以适应原来的治疗方案。

“阳康”后易血栓 长途乘车乘机要注意

现在正值春运返程高峰,医生提醒,“阳康”后易形成血栓,长途搭乘汽车、飞机要注意途中多喝水、多活动下肢。

专家介绍,感染新冠病毒后会增加形成血栓的风险,这种凝血功能的变化可能与炎症反应有关,在发展为重症的患者中会更为明显。

此前有报道称,新冠感染者血栓风险增加主要出现在感染后的30天内。但也有研究发现,风险可能要过数月时间才会完全回落到感染前的水平。

在长途乘车、乘机的过程中,乘客

的双腿被限制在狭小的空间里,是导致静脉血栓的风险因素之一,这也被称为“经济舱综合征”。而且目前各地气温较低,寒冷会减慢血液循环,也会增大血栓形成风险。

小血栓会有大隐患。专家介绍,在腿部静脉形成的血栓一旦脱落,就可能顺着血液循环跑到肺部,堵住肺动脉,进而导致危及生命的缺氧。

专家提醒,阳康人群在返程中除做好戴口罩等防护措施外,也要注意预防血栓的形成。途中可以多喝水,避免血液过于黏稠;增加下车、起身活动双下

肢的频率,实在无法活动时,可以反复做绷直脚背、勾起脚尖的动作,以达到不断挤压腿部肌肉、促进下肢血液循环的效果。如果此前已经形成过血栓的阳康者,可以在医生的指导下提前服用预防性药物,穿着弹力袜。

最后要提醒的是,长途乘车、乘机后出现一侧腿的肿胀、疼痛,则提示可能发生了下肢静脉血栓,要尽快就医。如果出现了胸闷、胸痛、憋气,要警惕发生了血栓引起的肺栓塞,应立即拨打120。

早梅

[明]道源

万树寒无色,
南枝独有花。
香闻流水处,
影落野人家。

赏析:

这是明代诗人道源的一首咏梅诗。这首诗的绝妙之处在于极其巧妙地道出了早梅的丰神韵致,使得整首诗“言有尽而意无穷”,如“羚羊挂角,无迹可求”,实在高妙!

“万树寒无色,南枝独有花。”这两句是说,千树万树披上银装,凛冽寒风之中一点颜色都没有;在南边的树枝上独有一些梅花,凌寒傲然绽放。这是从正面写“早梅之独特”。

这两句对仗极其工整,“万树”的“无色”,对比“南枝”的“有花”,显现出一个“独”字。这个“独”字道出了梅花的与众不同,不畏严寒,敢与雪花一争高下的傲岸品格,表达诗人对于早梅的喜爱之情。

“香闻流水处,影落野人家。”这两句是说,在流水旁到处都可以闻到早梅的香味,抬头一看,早梅的影子映在农家的墙壁上。这是从侧面写“早梅之丰神”。

“香闻流水处”化用唐诗“时有落花至,远随流水香”的诗境。这两句同样对仗工整,“香闻”对“影落”,“流水处”

古诗欣赏



对“野人家”。如果说前两句是从静态描写早梅之美,那么这两句则是从动态描写早梅之美。梅花本不会流动,但梅香却仿佛随着潺潺的流水流动;梅花本不会在墙壁上摇动,因为倒映在墙壁

上,所以感觉在摇动。

纵览全诗,短短二十字勾勒出了早梅的独特神韵,凝练的笔法、高逸的情怀,展示诗人高超的艺术表现力,是咏梅诗中的上乘佳作。