

中华文化专词

贤人

贤德之人。“贤人”是古人所推崇的理想人格之一。

“贤人”能够践行并维护人伦生活的各种规则,其言行被作为人伦生活的典范。

不过,不同学派对于“贤人”之德的具体内涵会有不同的理解。

儒家所言“贤人”,即能够践行仁义等道德,是为政的重要人才。而墨家所言“贤人”,则要能够使治下的百姓以“兼爱”作为根本的行事原则。

此外,如道家等学派则认为对“贤人”的推崇会导致无谓的纷争,不利于社会的治理。

引例:

◎子曰:“见贤思齐焉,见不贤而内自省也。”(《论语·里仁》)

孔子说:“遇见有德才的人,就要想着努力向他看齐;遇见德才不好的人,就要在内心反省自己(是否有同样的缺点)。”

◎夫尚贤者,政之本也。(《墨子·尚贤上》)

崇尚有德才的人,是为政的根本。

巧拙

“巧”是灵巧、聪慧,技艺娴熟精湛;“拙”则是不巧,心思迟钝,技艺笨拙。

在艺术领域中,“巧”指文辞、构思、技法等方面的巧妙,其艺术形式修饰性较强。理论家们多重视“拙”,反对刻意工巧。

真正的“拙”不是粗劣低级,而是自然天成,是“巧”到极致的浑然状态,看不到斧凿痕迹。但是,“拙”应该是自然而然达成的,如果有意识地追求“拙”,很可能收到相反的效果。“巧”与“拙”相辅相成,天然去伪饰,则能达到高妙的艺术境界。

引例:

◎大直若屈,大巧若拙,大辩若讷。(《老子·四十五章》)

最直的反面像是弯曲一样,最灵巧的反面像笨拙一样,最好的口才反而像不善言辞一样。

◎宁拙毋巧,宁朴毋华,宁粗毋弱,宁僻毋俗,诗文皆然。(陈师道《后山诗话》)

宁可笨拙不要奇巧,宁可朴实不要华丽,宁可粗放不要细弱,宁可生僻不要俗套,写诗作文都是这个道理。

◎文章不难于巧而难于拙,不难于曲而难于直,不难于细而难于粗,不难于华而难于质。可为智者道,难与俗人言也。(李耆卿《文章精义》)

文章不难写得奇巧而难在重拙,不难写得曲折而难在直接,不难写得繁细而难在粗放,不难写得华丽而难在淳朴。这个道理可以和聪明人讲,难以告诉俗人。

健康教育

“我找到手机后,却忘了为什么要找手机。”“想跟朋友打招呼,可怎么也想不起对方的名字。”“我最近总是白天犯困,夜里精神。”一些新冠病毒感染者表示,自己痊愈后脑子没有以前好使了,总是昏昏沉沉的,注意力也无法集中,脑子好像蒙上了一层雾。

最近,“脑雾”一词备受大家关注。那么,什么是“脑雾”?又该如何驱散“脑雾”呢?

“脑雾”并非专业术语

专家介绍,“脑雾”这个词虽然被普遍使用,但它并不是严谨的医学专业术语。“脑雾”称不上是一种疾病,而是一种感觉,包括注意力难以集中、精神恍惚、反应迟钝等。

“这种感觉类似我们说的‘懵’,仿佛自己智商降低了,对许多事情都印象模糊。想做事情时感觉‘心有余而力不足’,以前自己能轻松做到,现在却突然发现脑子在拖后腿。”专家介绍,“最近一段时间,门诊咨询这个问题的患者有所增多。”

在新冠病毒感染患者的康复过程中,“脑雾”出现的概率较高,因此引起了大家的关注。最近,一项研究显示,许多新冠病毒感染者表现出明显的疲劳感(58%)、头晕头痛(44%)、抑郁焦虑(31%)、睡眠变化(30%)、难以集中注意力(26%),思维和语言不流畅(19%)和记忆力问题(17%),而且即使感染者仅为轻症,也可能出现上述症状。

“脑雾”需要更多时间恢复

专家介绍,奥密克戎毒株导致的发烧、咳嗽等症状,大部分都会在2周之内消失。但是患者的疲劳感,注意力、记忆力下降等方面的症状,可能会持续更久。

有研究认为,“脑雾”的平均康复期为98天。半数的人在感染新冠病毒之后的3个月里,“脑雾”症状会持续好转,直至消失。但是,也有少数患者在新冠病毒感染后的3~10个月仍然存在“脑雾”的症状。

这说明“脑雾”不像发烧、咳嗽一样,是短暂的急性症状,它可能需要更长的时间恢复。但值得庆幸的是,这种症状并不会一直存在。

驱散“脑雾”做好这几点

专家表示,虽然“脑雾”症状的持续时

间可能较久,但患者可以采用积极的措施进行干预。

1.不要过度焦虑

“阳康”后出现“脑雾”属于正常现象。您可以在感觉“吃力”时好好休息一下,不要苛责自己,也不要担心自己会就此“变傻”,大部分“脑雾”会随时间推移而好转。

2.为身体恢复创造条件

经历了和新冠病毒的“搏斗”,人体的免疫系统好比打了一场“大战”,需要一段时间休养。此时,患者应保证充足的睡眠,给大脑足够的时间“清除垃圾”或“重启”;适当加强优质蛋白质和蔬菜的摄入;在身体允许的情况下,适当进行锻炼;平时多晒太阳和补充维生素D等。

3.合理安排学习和工作

减少工作环境中的声音和外界干扰;给自己设置合理的目标,保持动力;将生活中的重要事项写下来,尽可能一次只做一件事;尝试进行认知训练,以提升大脑活力等。

最后,专家提醒,如果在感染新冠病毒之前就有类似“脑雾”的症状,患者应积极寻找除新冠病毒感染之外的原因,通过治疗原发疾病帮助改善症状。如果存在明显的情绪困扰,还需要在心理科医生指导下进行规范治疗。

文物鉴赏

清 德化窑
白釉人物图梅花杯

德化窑,古代著名民窑之一,以烧白瓷著称,窑址在今福建省德化县。

宋元时已烧制青白瓷,明代主烧白瓷。其制品以人物塑像最为突出,如达摩、观音等,此外还有炉、尊、壶、乐器等器型,均名传于世。

德化窑的瓷质优异,胎、釉浑然一体,色泽光润明亮,如脂似玉,洁白之中又闪牙黄,被称为“象牙白”“猪油白”,为当时中国白瓷之代表。

清代德化窑继续烧制白瓷,但产品以日用器皿为主,诸如梅花杯、八仙杯、花瓶、文具,釉色白中透青。

此外,德化窑还烧制青花和五彩器。德化窑白瓷曾大量远销到日本、印度、伊朗、埃及及欧洲等国家,法国人称之为“中国白”“鹅绒白”。



白灼金针菇
鲜甜嫩滑

食材:金针菇200克,植物油半勺,香葱4根,小米椒3个,盐半勺,细砂糖半勺,生抽2勺。

做法:1、金针菇剪去根部,挑去金针菇老的部分,将金针菇浸泡在淡盐水中,如果用淘米水浸泡,会更好;

2、煮水将金针菇放入锅里焯熟;

3、捞出过一下凉水,沥干水分备用,空碗里调入适量盐、生抽、白糖,搅拌均匀;

4、香葱洗净,切成葱花,小米椒洗净,切成辣椒圈;

5、将沥干水分的金针菇码在碗里,撒上香葱,炒锅里倒入适量植物油烧热,放入小米椒炒香;

6、金针菇里倒入调料汁,将锅里的油、小米椒泼到金针菇上即可。

青椒炒杏鲍菇
味道好,很下饭

食材:杏鲍菇2个,青椒3个,大蒜2瓣,耗油1勺,生抽1勺,盐少许,白糖少许。

做法:1、首先准备好需要的食材,爱吃辣的可以加几个小米椒一起炒。

2、接着将杏鲍菇清洗干净后用手撕成条,装入盘子里备用。

3、然后把青椒洗净去蒂切成丝,大蒜拍扁去皮后剁碎。

4、锅里倒入适量清水,大火煮开后放入杏鲍菇焯烫半分钟。

5、捞出后控干水分备用。

6、接着锅里加入适量食用油,油温5成热时倒入蒜末,小火爆香。

7、然后加入杏鲍菇大火煸炒3分钟,依次加入生抽、蚝油和盐翻炒均匀。

8、起锅前加入青椒和少许白糖,青椒炒软后即可出锅装盘,加少许白糖可以增加鲜味。

美味的青椒炒杏鲍菇就做好了,看起来是不是很有食欲啊?

今日美食