



中华文化专题

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》）

最直的反而像是弯曲一样，最灵巧的反而像笨拙一样，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。可分为智者道，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。

学会三招，帮您驱散“脑雾”

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“大仗”，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里，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