

优秀传统文化是一个国家、一个民族传承和发展的根本,如果丢掉了,就割断了精神命脉。
——摘自习近平总书记在纪念孔子诞辰2565周年国际学术研讨会暨国际儒学联合会第五届会员大会开幕会上的讲话(2014年9月24日)



小暑 二十四传统 中国节气

【同心共筑中国梦】

发挥考古独特作用 铸牢中华民族共同体意识

□孙金松

中华民族共同体意识是国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂,铸牢中华民族共同体意识必须增强文化认同,而以“探索未知、揭示本源”为学科己任的考古学则通过丰富的考古发掘与研究成果,延伸了历史轴线,增强了历史信度,丰富了历史内涵,活化了历史场景,增强了中华民族自豪感和凝聚力。经过近70年历程的内蒙古考古工作,在阐释中华民族多元一体格局、增强文化认同、推进中华民族共有精神家园建设方面发挥了独特作用。

“考古学史”实证了“无字时代”频繁的文化交流

考古学以科学可信的实物材料改变了上世纪“疑古思潮”“东周以上无信史”的错误认识,实证了我国“百万年的人类史、一万年的文化史、五千多年的文明史”。内蒙古考古工作已初步阐明中华文明起源发展的历史脉络与文明历程,“超百万年的文化根系、上万年的文明起步”因考古而丰满,距今约50万年的大窑遗址,距今15万—7.5万年的萨拉乌苏遗址实证了内蒙古自古以来就是人类繁衍生息的重要区域;距今5万—4万年的金塔斯太洞遗址用大量勒瓦娄哇技术石制品证明内蒙古地区早在旧石器时代即已成为欧亚大陆东部人类迁徙与文化交流的重要节点。历经几代考古人的接续奋斗,内蒙古东南部已经初步建立了自小河西文化(距今8200年)至夏家店下层文化(距今4000年—3500年)考古学文化谱系;中南部地区也已初步建立了自裕民文化(距今8400年)至朱开沟文化(距今3800年—3200年)考古学文化谱系,用实物证实了内蒙古自有人类繁衍生息以来,就是多文化、多人群的融合之地,不同人群在此共同绘制了早期人类血脉相通的历史画卷,为多民族统一国家的形成奠定了坚实的文化基础。

长城再现了各族人民千年交往交流交融的历史

长城是中华民族的代表性符号和中华文明的重要象征,“长城两边是故乡”的中华民族共同体意识在长城这一历史载体下被真实再现。内蒙古境内有不同历史时期长城7570公里,约占全国长城资源总量的三分之一,沿线分布大量的中原文化遗址,充分反映了各个时期中原王朝对边疆地区的重视。深居北方草原的游牧人群因对“文明”心向往之,不断南移,促进了不同人群、不同民族以“华夏”自居的认同感和凝聚力,形成最早期的中华民族共同体意识,长城也因此特有的地理区位优势成为不同人群互通交融的纽带,长城两边不同人群因长城而融合、因长城而发展。历经战国秦至西汉早期的准格尔旗福路塔墓地出土的700余件器物,真实反映了秦汉时期多民族国家统一的形成过程;和林格尔小红城墓地以釉陶器、漆器等为代表的随葬器物体现出“汉大一统”的文化影响力;秦汉广衍县古城形制与规划布局展现出与中原地区如出一辙的文化面貌,真实再现了同一文明体系下中华民族共同体意识的形成过程。

多元考古项目丰富了中华民族共同体意识内涵

内蒙古自古以来就是多民族混居、融合的重要区域,考古成果证实,春秋战国时期曾活跃于鄂尔多斯和阴山一带的楼烦、南匈奴逐渐融入农耕民族之中;秦统一时,农耕文明与游牧文明二元交融共生的形势已初具规模且趋于常态;苏尼特右旗吉呼图嘎匈奴墓中出土的两汉风格陶器、瓦当、铜镜等,见证了不同经济形态人群的交流与融合;全区石窟寺调查成果深度显现了丰富的多民族文化交融特点;武安州辽塔考古发掘明确其建筑特征源于中华文明大背景,体现了中华民族多元一体的格局和中华民族大家庭结构之上的共同体意识,凝聚了中华优秀传统文化“和而不同”与“有容乃大”的智慧。

只有根深,才能叶茂。未来,内蒙古考古工作将以铸牢中华民族共同体意识为主线,紧紧围绕“两个打造”,以深入挖掘各民族共同的历史文化记忆为己任,全面拓展内蒙古历史文化研究的深度和维度,深入阐释其中蕴含的各民族交往交流交融历史内涵,为铸牢中华民族共同体意识贡献应有力量。

(作者系内蒙古自治区文物考古研究院院长)

【一言】

防暑降温 度伏天

□苏永生

小暑到,伏天至,一年中最热的一段时间开启。防暑降温又到了关键时期。

伏天里,辛勤劳作的农民要从“龙嘴里夺食”,既要防止农作物过度成熟没有及时收获,又要防止大雨导致成熟的农作物不能及时收获。工厂的工人要抢抓工期生产,建筑工人要赶进度砌筑,快递小哥要急着去送货、大车司机要忙着跑运输……

虽然天气炎热,但是各行各业的人们依旧坚守岗位,用辛勤的汗水为社会创造财富,用不懈的奋斗贡献自己的力量。所以,他们更加需要做好防暑降温。

防暑不能贪凉,炎炎夏日,人们出汗增多,但是不能立刻冲凉水澡、直吹空调、吃冰冷食物,而是要洗温水澡、吃温热的食物。因为物极必反,如果从一个极端立刻转到另一个极端,势必会适得其反,伤害身体健康。

做好防暑降温,人们不仅要注意饮食起居,充足睡眠,还要做好适当防护,避开日照最强烈的时段,多利用日出前和日落后进行工作。要准备好防暑降温必备用品、食品和药物,预防中暑,如有身体不适及时就医。

做好防暑降温,人们还要注意身体放松、精神愉悦。遇到事情不过分紧张,合理调整自己的心理,合理调整自己的工作状态。

做好防暑降温,大家也要进行适当的体育锻炼,增强机体免疫力。

总而言之,面对炎炎夏日,我们要正确处理好防暑降温、新冠肺炎疫情疫情防控和做好工作的关系,平安度过三伏天。

小暑入初伏 安然度炎夏

□本报记者 高瑞峰

暑,炎热也。就热之中分为大小,月初为小,月中为大,故有小暑、大暑之分。

7月7日10点37分49秒,农历壬寅年六月九号,将迎来小暑节气。随着小暑的到来,也进入了一年中最热的三伏天。

如何安然度过盛夏酷暑?

古人发明了二十四节气,自有其消暑避暑妙招,千百年来,流传下了吃暑羊、食新、封斋、吃伏面、吃鸡蛋、吃藕、市冰、斗画眉等习俗,可谓花样繁多,乐趣横生。心情舒畅,热而不闷,凉意沁心,暑气自消。让我们循着古人的足迹,寻找清凉度夏之方。

小暑之夏收: 龙嘴夺食 争分夺秒

古人将二十四节气的每个节气分为三候,每候五天,每个节气共计15天。

小暑从7月7日开始至7月22日结束,它的三候为:一候温风至,二候蟋蟀居宇,三候鹰始鸷,形象地说明了小暑时节,一日热似一日,大地上不再有一丝凉风,所有的风中都带着热浪;由于炎热,蟋蟀离开了田野,到庭院的墙角下以避暑热;因地面气温太高,老鹰在清凉的高空中活动。

小暑过后,7月23日迎来大暑,这是一年中最高温的时节,民间将此形容为“小暑大暑,上蒸下煮”。

今年的三伏天从7月16日开始,至8月24日结束,整40天,是一年中气温最高且潮湿、闷热的时段。小暑时节,正是初伏。

内蒙古民间文艺家协会会员李永安说,每年的小暑、大暑对应在了阴历的五月、六月间。五月、六月亦日炎炎烤大地,如果缺少雨水,禾苗会干枯,土地焦黄,用万恶来形容这段天气一点都不为过,古人因此称五月为恶月、六月为焦月。

在内蒙古托克托县,有句民谣:“大暑小暑,淹死老鼠”,表明这两个节气正是一年中的雨季。

“民谣道‘小麦成熟一晌午’,有毒辣的太阳晒着,小麦一中午就会变黄,繁忙紧张的夏收也因此开始。”李永安说,夏收用一个“抢”字形容最合适,第一要和太阳“抢”,毒太阳晒小麦,麦穗很快干黄,干黄了会炸芒口松,把麦粒掉在地里;第二要和大雨“抢”,如果雨季暴发洪水,农民只能眼睁睁看着洪水淹没小麦而捶胸顿足,麦子拉到了碾粮食的场面里,才算成功了一半。但是,如果遇上连阴雨,麦垛上会生出白森森的芽子,珍贵的粮食就会全部损失浪费掉,农民半年的辛苦也全部化为泡影。

李永安说,因此,夏粮收割又称为“龙嘴夺食”,也就有了“夏粮入了仓,秋梁入了场,才算吃到嘴里”的说法。

小暑之乐趣: 习俗多多 烟火迷人

千百年来,因为地理气候的不同,南北方的小暑习俗也不尽相同,可谓丰富多彩,烂漫多姿,为人们的生活增添了缤纷的色彩和无比的乐趣。

在南方,民间有小暑“食新”习俗,即在小暑过后尝新米,农民将新割的稻谷碾成米后,做好



西瓜解渴。



放歌消暑。



黄绵杏熟了。

饭供祀五谷大神和祖先,然后人人吃尝新酒等;在北方,有头伏吃饺子的传统,伏日人们食欲不振,往往比常日消瘦,俗谓之苦夏,而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物,且饺子的外形像元宝,有“元宝藏福”的意思,吃饺子象征着福气满满。

在内蒙古土默川一带,小暑时节,凤仙花正开得沸沸扬扬,红的、白的、黄的,清风吹来,远看像一群彩蝶在飞舞。“凤仙花又名指甲花,俗称海娜花,过去,小暑第一天晚上,爱美的年轻女子、小媳妇们,把整株凤仙花捣烂成泥放点明矾,涂

双手或者指甲,用葫芦叶子包裹住,再用布条缠紧,第二天放开,双手或者指甲就会变成红色。”67岁的和林格尔农民石成世说,凤仙花染指甲很漂亮,又有润肤功能,保护手不会皴裂。

石成世说,过去物资匮乏的年代,凤仙花很受女人们的喜爱,现在年代发达了,护手霜、指甲油取代了凤仙花,但是,为了体验习俗的乐趣,现在有些年轻人在老人们的教授下,也会用凤仙花泥染指甲。

炎夏的乐趣不止如此。此时的呼和浩特,托克托县的黄绵杏熟了、巴彦淖尔的香瓜熟了、甘美多汁的西瓜上市了……冰镇一颗大西瓜,切开汁多肉脆,咬一口清凉甘甜,沁入心脾,好个炎炎清凉夏。

漫长的夏夜,点一盘凉皮、要几串羊肉串,喝几口啤酒,三五好友聊个天吹吹牛,偶尔吹来一阵凉风,好不惬意。旁边的广场或者公园里,大人们的歌声、舞步,孩子们的嬉戏、玩耍……无不显示这个时节的人们度夏欢乐多,生活比歌美。

在呼和浩特周围,呼和浩特、黄花沟等旅游景点已是绿草茵茵、繁花似锦,正以最美的姿态热情地迎接每一位游客。

放眼古今,国人度夏莫不如此,与天和、与地和,顺时节,炎夏不炎,烟火迷人,清凉自在。

小暑之养生: 养护阳气 心静为宜

小暑开始进入三伏天,该如何养生呢?

内蒙古营养师邢彦春说,依据《黄帝内经》养生原则,此时以养阳为主,应该从起居、饮食、运动、精神四个方面进行调养,宜保持心静。

起居调养。炎热的天气易伤人体之气,使人出现气短、懒言、倦怠、头昏、胸闷、口渴等症,所以劳动或运动,要避开烈日炙热之时,并注意加强防护,最好在午后睡一会儿,一则可消除疲劳,二则可避开炎热之时;睡觉时不宜吹风扇,更不宜夜晚露宿;在有空调的房间,不要让室内外温差相差太大;纳凉时,最好不要在过道里,以防“贼风”入侵而得病。

饮食调养。不吃太凉的食物,因为寒凉食物能伤脾胃的阳气,造成腹胀、大便溏泄等脾虚的症状;少吃油腻的食物,多吃清淡易消化的食物;多吃营养丰富的西瓜、西红柿、黄瓜、莴笋、扁豆等;中老年人应经常做些粥食,如燕麦粥、绿豆粥、红小豆粥、荷叶粥等,对增强体质有一定作用。

运动调养。不宜做过分剧烈的运动,因为剧烈运动可致大汗淋漓,汗泄太多,不仅损伤人体阴津,也耗伤阳气。

精神调养。要做到神清气和,快乐欢畅,胸怀开阔,使心神得养。

邢彦春说,夏季酷热多雨,暑湿之气易乘虚而入致人患上疟疾、中暑等病。预防疟疾,宜服芳香化浊、清解湿热之方,如每天用鲜香叶、佩兰叶、飞滑石、炒麦芽、甘草一起水煎,代茶饮;预防中暑,避免在烈日下过度暴晒,注意室内降温,注意劳逸结合。另外,防暑饮料和药物,如酸梅汁、仁丹、清凉油等亦不可少。

(本版图片均由刘永威摄)