

雨的雅称原来有这么多

◎ 中文之美

“春雨贵如油”，这句俗语道尽了春雨在农耕社会的珍贵地位。在古代，雨不仅关乎农事，更浸润着文人墨客的情思，催生出诸多优美独特的雅称，成为传统文化中诗意的亮色。

春雨轻柔，唤醒大地，滋养万物，故被赋予“甘霖”“甘泽”之名。《太平御览》引《尹文子》曰：“甘露降，风雨时，农夫登，年谷丰，众人喜，此谓上泽。”这里“甘露”常指甜美的露水，但与春雨润泽之功相通，皆为上天恩赐。三国曹植《上责躬应诏诗表》有“甘雨时降，万物以嘉”，用春雨寄托对太平盛世、风调雨顺的祈愿。此外，“膏泽”同样比喻春雨润泽土地如同油脂滋养，《诗经》《论衡》等古籍均有记载，足见古人对春雨滋润之功的重视。

夏雨多急骤，常携雷而来，古人称其为“灵泽”“龙润”，充满神秘色彩。《易·说卦》云：“震为雷……为龙。”古人观念里，龙司雨，雷雨便是龙施云布雨之能。唐代李峤《雨》诗“西北油云起，东南甘雨来”，油云状云之厚重，预示充沛夏



雨将至。在祭祀祈雨文本中，如《楚辞》“仰灵泽之膏液”，便体现对夏雨滋润万物的赞美。据《后汉书·明帝纪》，郡界有名山大川能兴云致雨时，地方长官会斋戒祈祷，盼蒙灵泽。同时，夏雨还有独特别称，“跳珠”出自苏轼“白雨跳珠乱入船”，形象描绘雨滴如珍珠跳跃，展现其活泼生动；“银竹”因雨丝垂落似竹节得名，李白《宿虾湖》“白雨映寒山，森森似银竹”，生动呈现暴雨倾盆的壮观。

秋雨缠绵，添寂寥之感，雅称

“寒雨”“苦雨”。在诗词意象的构建上，寒雨常作为烘托凄清氛围的关键元素。如王昌龄《芙蓉楼送辛渐二首其一》中的“寒雨连江夜入吴，平明送客楚山孤”，寒雨连江，夜色笼罩，楚山在雨幕中更显孤寂，进一步强化了离别的伤感。在古代农耕社会，秋雨若连绵不绝，易造成洪涝灾害，影响农作物的收割与储存，关乎百姓生计，这无疑加重了人们对秋雨的愁苦认知。此外，“霖(mài)霖”(亦作“霖霖”)指小雨连续不绝，《说文解字》有所解释，秋

雨的细腻绵长可见一斑。

冬雨清冷，多以“玄液”“琼浆”代称。玄在古代文化里象征着神秘深邃，它与冬季的特质紧密相连。冬季万物蛰伏，大地被一片深沉寂静笼罩，黑夜漫长，这种神秘莫测的氛围恰似玄色所传递的意象。《初学记》引《春秋元命苞》曰：“阴阳和为雨，雨者，天地之施也。”冬季阳气潜藏，阴气盛极，雨落似天地神秘馈赠，虽清冷却孕育春之希望。

从《诗经》“习习谷风，以阴以雨”的质朴，到唐诗宋词对雨的精妙描摹，再到史书、农书对雨情的记载，雨已超越自然现象，成为文化符号。像“烟雨”形容雨中烟雾缭绕，如梦似幻，在宋代苏轼、欧阳修诗词中均有体现；“泼火雨”“清明雨”特指寒食节、清明节时节的雨，反映古人对节气的重视和对自然的敬畏；“留客雨”形象描绘夏季五日三次下雨的情景，体现古人对天气的细致观察。这些雅称宛如钥匙，打开古代社会生活与精神世界的大门，让后人感受千年前雨落人间的独特魅力。

(据《北京青年报》)

跟着古人学健身

近日，国家卫生健康委发布《体重管理指导原则(2024年版)》，一时间，“国家喊你减肥了”冲上热搜。其实，关于怎么健身这个问题，古人早就研究过了。

健身运动大致可分两类，徒手健身和器械健身。当代不少健身人士热衷的“举铁”，就属于器械健身。古人也早已开始进行类似的力量训练，最典型的就是“翹关”。所谓“翹”即举，所谓“关”指的是城门上用木头做的大门栓。古时城门具有非常重要的作用，每天都有专门的人举起城门的门闩来控制城门的开和关。翹关就是凭借手臂的力量举起城门上很重的木栓，需要很大的力量。

到了春秋末年，举重有了新的方式，这便是“扛鼎”。扛鼎是由一人用手握着鼎耳将鼎举起来，还有一种方法是用横木穿过鼎的两耳，人举横木的两端。战国时秦国是扛鼎大力士最多的国家，其中乌获、

孟说都是可以举千斤鼎的大力士。“力拔山兮气盖世”的楚霸王项羽据说也是大力士。扛鼎是力量的象征，古人的军队里经常用这种方式来训练士兵。到汉代，扛鼎扩展成为娱乐表演形式，并演变出了“举石”“举大瓮”等杂技节目。

不过，古人的力量训练与当代健身人士的力量训练也有一些差别。在今天，如果泡健身房努力举铁一个月，走在路上被人夸“虎背熊腰”，怕是会有些郁闷。但在古代，“虎背熊腰”确实是夸人的词语。这与时代的审美和实际需求有关。在古代，冷兵器是主要的战斗工具。背部的肌肉在常年高强度的搬举重物、武斗训练中得到了充分刺激，而兵器的使用诸如开弓射箭、抡锤砍斧都需要借助背部肌肉发力，常年的战斗需求进一步强化了背部肌肉发展的可能性。因此，“虎背”成为古代男性强壮和战斗

力的象征。腰部作为身体起承转合的重要部位，在战场上灵活周转和承载重量都离不开它。因此，“熊腰”不仅代表了粗壮的腰部肌肉，更意味着强大的力量和灵活性。

“举铁”健身效果固然很好，但对于条件不允许的人来说，就只能望而却步。与之相比，做操这种徒手健身就显得十分方便和亲民。聪明的古人发明了许多徒手健身操，其中比较有趣的就有东汉华佗开创的五禽戏。五禽戏是一种通过模仿动物的动作来强身健体治病的方法。模仿动物动作的养生法早在战国时期就出现过。《庄子》一书有记载，经常深呼吸，吐故纳新，像熊攀爬时一样伸长脖子，像鸟在空中一样伸展脚，这是养生之法，经常这样做可以延年益寿。

在先秦时期“熊经鸟申”的基础上，汉代出现了五禽戏。“五禽”指的是虎、鹿、熊、猿、鸟。虎戏即模仿虎

前肢扑动的样子，可增强体力；鹿戏即像鹿一样伸转头，能起到舒展筋骨的作用；熊戏即像熊一样浑厚沉稳，把气下沉在脐内，长期练习可以增强脾胃功能，并能形成腹式深呼吸；猿戏即像猿猴一样做攀爬的动作，这样可以锻炼肢体的灵活；鸟戏即两手伸展，像鸟展翅飞翔的姿态，可以达到疏通经脉的效果。

五禽戏对后世的中医导引术、气功和武术都产生了一定影响。清代在五禽戏的基础之上，增加了模仿鱼鹰回头的“鸮顾势”和模仿狮子摇头摆尾的“狮舞势”，形成了“七禽戏”。

除了五禽戏之外，八段锦、太极拳这类健身操也拥有广泛受众。如果你的身体不太适应运动强度较大的器械运动，不妨试试这些比较缓和的健身操，它们同样可以促进血液循环，达到强身健体的目的。

(据《北京青年报》)