史话

古人立秋后这样照顾自己

王综

在人类生命过程中，约1/3的时间是在枕头上度过的。可以说，睡眠是健康的“终生伴侣”。古人认为，“阳入于阴则寐，阳出于阴则寤，寐指入睡，寤指醒来，睡眠能够帮助人体调节阴阳，也只有阴阳调和才能有好的睡眠。

时下刚入秋，阳气渐收，阴气渐长，需要顺应秋时，调整睡眠习惯。那么古人是如何顺应秋时提高睡眠质量呢？

看看《黄帝内经·素问·四气调神大论》这么说？

“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也，逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少”。翻译成现代文，就是：秋季三个月，万物生长已平缓而成熟，天气急变而清肃，地气明爽而高远，此时人亦应秋气之变而宜早睡早起，鸡叫即起床，并使情志安宁平静，以缓解秋天肃杀之气，此时要收敛心神，使像秋气之平容一样，情志也宜内敛而不外泄，因肺气的清肃而顺应秋气的特点，这就是秋季养收的修养法则。如违背了这一法则，可耗伤秋季所主之肺气，至冬季可发腹泻等病证，以致冬季的收藏之气相应减少。

因此，入秋，一定要有一颗平常心。秋季充满肃杀之气，易导致心情压抑。此时应保持安宁平和，用平常心看待身边的人和事，减少坏情绪对睡眠质量的影响。

入秋，人的活动要有规律。秋季阳气渐收，应该早睡早起，就像鸡的活动规律一样，天亮就起床活动，天黑就早点回家休息，这也提醒爱运动的人士应尽量选择在早上运动。

此外，秋冬要注意养阴。在睡眠朝向上，孙思邈在《千金要方》中说：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”秋冬季节睡觉应尽量头朝西 ，脚朝东，这是顺应“秋冬养阴”的规律。

秋季天气干燥，易使肺阴、心阴不足，导致失眠，可喝些冰糖百合莲子羹、天冬麦冬茶等护阴。

（本文来自网络）

本地特稿

谭莹与茶陵谭钟麟的缘分

段亮彩

谭莹（1842——1926），安仁县龙市乡双泉村人，虽然其貌不扬，却才高八斗。他不贪权贵，甘为布衣，一心教书育人，与谭钟麟（1822——1905，茶陵人，曾任两广总督）、谭延闿（1880——1930，曾任湖南省都督，第一任行政院院长等职）父子俩结下了一段不解之缘。

时光回到清光绪5年，省城长沙贡院举行了乡试。

这天，在贡院教训处发榜。榜前人头涌动，熙熙攘攘，决定命运的时刻到了。只见榜上赫然写着：第一名解元——衡州府安仁县秀才：谭莹！于是，前来看榜的秀才们眼睁睁地望着这个一身土布土衣土头土脑的谭莹，既仰慕，又妒嫉。随之那些不学无术纨袴子弟们便无事生非、捕风捉影认为文化闭塞，贫穷落后的山区小县，不可能考出解元来；又说主考官老眼昏花，看错试卷，更有说是买通关节冒名顶替的，谣言纷纷，说什么的都有。

恰巧时任两广总督的谭钟麟大学士返乡省亲途经长沙。见此情景，问明原委，得知是与茶陵相邻的安仁秀才谭莹高中榜首而引发事端，一是爱才心切，二是出于同姓之情，三是想查清是否真的存在考试舞弊，谭钟麟便调阅了谭莹的试卷，一见试卷上清逸的颜体小楷先添了几份喜色，细读那八股体的格律文章，真是字字透露才气，不胜感慨：“唯楚有才，湘南才子也!”立即差人请来谭莹，一见面，只见谭莹虽然有农家子弟的木讷，敦厚，但眉际透露阵阵灵气，论起朱程义理，诗史词赋，对答如流头头是道。总督更是大喜，即令教署将谭莹的试卷嵌于镜内，挂于榜下，亲笔题词：”人不可貌相“于卷后。众考生阅后无不自叹不如，心服口服。总督这次为谭莹解围，还其清白，也为日后谭莹与谭延闿的师生情谊埋下了伏笔。

谭莹中了解元后，先任长沙教谕，后到广东遂溪县任知县。他为人正直，看不惯和厌恶官场的阿谀奉承、勾心斗角和腐败，于是干了几年后便辞职回到老家安仁，在宜溪书院（今安仁一中所在地）做教书先生。与朗朗书声为伴，他感到无比的舒畅和安逸。

1892年初春的一天，一个差官来到宜溪书院，将一封书信呈到谭莹手上，说：“奉总督大人之命，请谭解元上轿。”原来，两广总督谭钟麟自上次在省城巧遇谭莹后一直记挂在心。此次由广东赴京述职在茶陵县衙稍事休息，想聘请一位资深又博学多才之人教其儿延闿在家课读。当了解到谭莹已返乡从教，便差人前来聘请。谭莹想：自己虽不愿为官，也不愿与官宦之家打交道，但总督大人的知遇之恩又不能不报。于是便硬着头皮随差官来到茶陵县衙面见谭总督。

谭莹向总督提出了一个要求：“教书育人是我之夙愿。但请求大人赐我一把戒尺，若小孩不听话，可以惩之。”总督笑道：“严师出高徒嘛，我依你就是了。”

令谭莹惊喜的是，延闿这个学生不但长得五官端正，天庭饱满，眉宇间透着一股英气，而且聪敏好学，悟性极高，一点就透，心想，这孩子前程不可限量。但为了防止延闿滋生骄傲情绪，谭莹总是告诫他：“延闿呀，你父亲把你交给我，又赐我戒尺，是希望你用功读书，将来做个对社会有用的栋梁之才!”

谭延闿先后参加过辛亥革命和讨袁护国运动，三次任湖南都督，后又任行政院院长等职。虽然公务繁忙，但他念念不忘授业恩师谭莹，时常通过信函慰问。一则出于报恩，二则考虑到恩师年龄渐老，若有个一官半职，日后好有个依托，于是，1916年谭延闿督湘时，亲笔专函给安仁县长，务必请谭莹老师入省署任职。看到县长送来的专函，谭莹感动得老泪纵横，但他却又摇了摇头，认真地对县长说：“请转告谭都督，老朽闲云野鹤惯了，受不了官场的束缚。故其心意领了，入职就免了！“谭都督知道恩师是个”拗相公“，只好作罢。

就这样，谭莹不恋官位，一心从教，也未依仗与延闿的关系为自己的子女谋求过任何官职。1926年冬，谭莹病逝，享年84岁，出葬那天，自发前来为谭老夫子送行的群众排起了长龙。闻此噩耗，谭延闿悲痛不已，差人赶到安仁吊唁恩师。

古代人与狗的故事

二益

人类发展的历史，也是与狗同行共进的历史。中国人很早就与狗成为了好朋友。

根据汉代东方朔《占书》记载，农历新年的初一到初八是人和畜物的生日，“一鸡，二狗，三猪，四羊，五牛，六马，七人，八谷”。大年初二就是“狗日”，而初七才是“人日”。这与女娲造人的传说是相对应的，女娲首先创造了鸡狗猪羊等动物，然后在第七天才造出人来。狗之所以如此重要，体现在三：“一者田犬，二者吠犬，三者食犬”，“田犬”即猎犬，猎犬无论在早期人类猎取赖以生存的食物，抑或在后来田园生活狩猎娱乐中，都扮演着重要角色。比如《史记》就记载了秦朝李斯临死前，对他儿子说：“我想跟你再牵着我们的黄狗去打猎，都已经不可能了！”

“吠犬”则是人类在可以“自力更生”后，需要狗提供安居乐业的安全感。

《战国策》载：“跖之狗吠尧，非贵跖而贱尧，狗固吠非其主也。”也就是说狗才不会管你是尧还是舜，只要是陌生人它就吠。

狗的忠诚可靠让它成为平民百姓的家居必备，“鸡犬相闻”的老家也成为了诗人们的心灵港湾。杜甫一日回到草堂，老狗兴奋地在他脚边婆娑，“旧犬喜我归，低徊入衣裾”；李白冬天回到老家，老狗高兴地乱叫，“白犬离村吠，苍苔壁上生”。

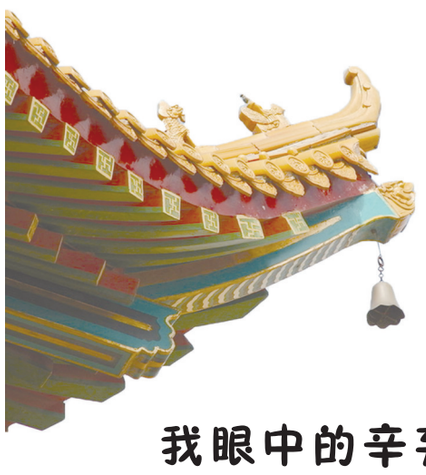
狗与我们的关系如此密切，也就容易产生很多动人的故事。《晋书》记载，吴人陆机旅居京师，久无家书，他望着自己的老狗黄耳说：“你可以帮我送封信回老家吗？”黄耳摇了几下尾巴，好像听明白了。于是陆机写了信，“以竹筩盛之而系其颈，犬寻路南走，遂至其家，得报还洛”。狗在《晋书》这样的正史中都已“名留青史”，更无需怀疑 “怪力乱神”史中之穿凿附会。

据《搜神记》记载，三国时，襄阳人李某醉卧城外草堆中，适猎者纵火，火顺风且至。其爱犬名唤“黑龙”者口拽其衣，李某熟睡不醒。犬奔往一溪湿身，以身水洒之，如此往返，李某遂醒，免于一难。黑龙却“运水困乏，致毙于侧”。太守听闻，悯之曰：“犬之报恩，甚于人，人之不知恩，岂如犬乎！”于是“命具棺椁衣葬之”。怪不得法国大革命时，罗兰夫人上断头台后，禁不住感慨：“我认识的人越多，我就越喜欢狗。”

最妙的是，狗还曾帮助“剩女”得“妙婿”。《太平广记》记载，汉代中国人黄原在一天天亮开门时，有一只黑色的狗坐在门外，黄原出去打猎，黑狗把他带到一个洞穴，见到一个女子“姿容妍艳，见原笑曰：‘此青犬所致妙音婿也’”。

中国是有爱狗惜狗敬狗传统的，宋朝人总结说：“禽兽之贤，则有义犬、义乌、义鹰、义鹘。”清朝大文学家蒲松龄则写过两篇《义犬》来赞美狗。

（原载“领养狗狗”）



与古代文人的美丽邂逅

古人言:“腹有诗书气自华”。多读书,读好书,感受文字之美,尽享读书之乐。

中国古典诗词犹如一颗璀璨的明珠闪耀在世界文化之林,她以其独特的魅力,充溢在人们的生活里,让我们对她痴迷不已。在这个假期,美的学校1831班的孩子就走进了他们背后的创作者,完成了一次与历史文人的美丽邂逅……

我眼中的辛弃疾

美的学校 1831班 欧阳霖枫
证号:200124942480 指导老师:彭晓芳

辛弃疾，字稼轩，济南人，南宋豪放派诗人，人称词中之龙，与苏轼合称“苏辛”，与李清照合称“济南二安”。辛弃疾生于金国，曾担任江西安抚使、福建安抚使等职位。后被主和派排挤，退隐山居。我了解后，都想为辛弃疾打抱不平。

我眼中的辛弃疾是一个文武双全的人，他文学造诣很高，写了很多诗词，比如说:《西江月·夜行黄沙道中》和《清平乐·村居》等，我们学校还把《西江月·夜行黄沙道中》改编成了歌曲，让我们歌唱，朗朗上口，能很快熟记，可见他的诗词写得有多优美。

他还是一员猛将，参加了抗金归宋起义，并且获得了胜利，在他完成使命归来的途中，听到义军领袖耿京被叛徒杀害、义军溃散的消息。他愤怒至极，率领五十多人袭击几万人的敌营，浴血奋战，最后成功地以少胜多，抓回叛徒。他真是我们男孩子眼中的英雄啊！

辛弃疾不仅仅是一位因不被重用而不得志，总在词中发泄心中不满的“悲情英雄”，他在疆场上的胆大豪放，立下很多汗马功劳更让人钦佩。这样才华横溢的他，你们喜欢吗？

梦遇陶渊明

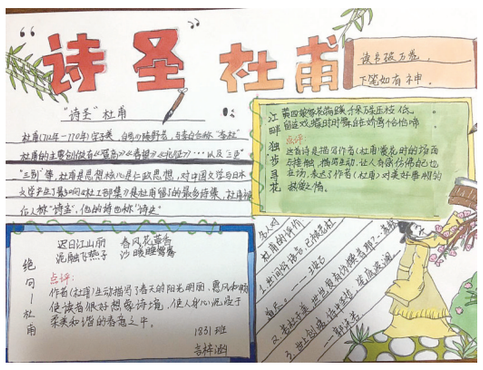
美的学校1831班 龙姚玲 证号:200124942370 指导老师:彭晓芳

想必大家都听过陶渊明这位诗人的大名吧！他是中国第一位田园诗人，被称为“古今隐逸诗人之宗”，他还有不为五斗米折腰的品质，因此我不仅喜欢他，更崇拜他！

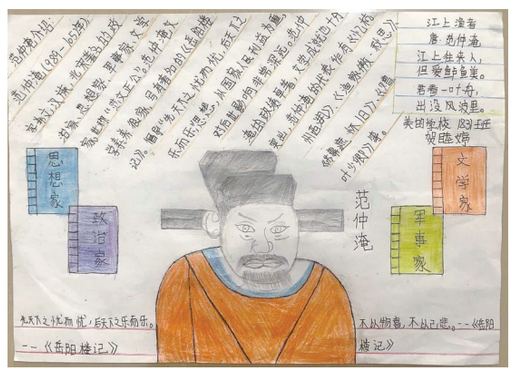
有一天，我正要上床睡觉，忽然听见:“快来，快来！”于是，我四处寻找着，听着声音是从阳台那个方向传来的，我一步一步地走向阳台，找了许久也没有。当我想转身回到卧室时，那种声音又在我耳边响起:“哈哈，我在这里呢!”我看到一个身穿朴素古装的男人正站在阳台，满脸疑问地问:“你到底是谁呀？怎么会出现在我的家里？”“我你都不认识啦，在古今诗人中你很崇拜我呢！”那位神秘人说。“难道你是陶渊明？”我有一点儿不相信。“没错，我就是大名鼎鼎的陶渊明。”我不放心地说:“我才不信呢！要不我考考你？”“好！”他不假思索地回答。“采菊东篱下的下一句是什么？”“我写的诗我肯定知道啦，下一句是悠然见南山。”一连考了好几道题，他都答对了。看来他真的是我非常崇拜的人——陶渊明。我高兴地跳了起来，想跟他深入交流。“哎呀！”我滚下了床，哎，原来是一场梦啊!

虽然我没有真正见到陶渊明，但我感到荣幸能够梦见他，今后我要认真学习，争取也能当上一个“小诗人”。

手抄报



言梓涵 证号:200124942300



贺睦婷 证号:200124942470

吴 优 证号:200124942360

方可昕 证号:200124942330

秦雨馨 证号:200124942390

与李白相约

美的学校 1831班 肖理熠
证号:200124942540 指导老师:彭晓芳

他的豪放爽朗，悲伤无助，早已和他的生命融合到了一起，他就是唐朝著名诗人——李白，今天我在诗中与李白相约，他带我走进了一个诗人的世界。

清晨，李白坐着小舟，从白帝城驶向了李白的故乡江陵，一路上两岸的猿猴不停地啼叫，令他畅快的心情又多了几分。他便作诗:“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”把景与情融合，让我也仿佛置身其中，享受了乘船的乐趣。

回到江陵后，正赶上松柏直挺的季节，看着那挺直的松柏，他带着孤傲的心情说:“松柏本孤直，难为桃李颜。昭昭严子陵，垂钓沧波间……”我读懂了他正直，不同流合污的气节!

夜风微微袭来，转眼已到了，月夜时分，月亮虽然不圆 ，却勾起了李白的回忆:“小时不识月，呼作白玉盘。又疑瑶台镜，飞在青云端。”小时候是多么令人难忘的时光。可惜，现在，唐末藩镇之祸，朋党之争，令光辉灿烂的唐朝帝国面临崩溃，我仿佛看到一个忧心忡忡的李白。

与李白相约，让我了解了一个情感世界丰富、才华横溢却又怀才不遇的一个大诗人。

我眼中的白居易

美的学校1831班 李阳 证号:200124942310
指导老师:彭晓芳

白居易是唐代现实主义诗人，他可是中国文学史上负有盛名且影响远大的大诗人和文学家，可以与李白、杜甫齐名，有“诗魔”与“诗王”之称。他的诗通俗大方，相传老妇都能听懂。

我崇拜白居易，我认为他的诗与别人不同，我一个小学生也很容易理解意思，也就越读越有兴趣。读他的诗，常会让人沉醉其中:“小娃撑小艇，偷采白莲回。”我仿佛真的从白居易的诗中，看到了小孩撑着小船，偷偷地采了白莲回来。整首诗如同大白话，但极富韵味，读后令人忍俊不禁。使一个天真无邪的可爱小孩儿形象在画面上呼之欲出，活灵活现。“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”是白居易回忆起江南时写的，这两句突出渲染将花香水红绿相映的明艳色彩，给人以光彩夺目的视觉冲击。“离离原上草，一岁一枯荣。”此诗是一曲野草颂，也是生命的颂歌，同时也抒发了深深的离别之情，用绵绵不尽的春草比喻惜别之情，真正达到了情景交融，韵味无穷。

我希望我自己也能成为像白居易这样有才华的人，用文字书写自己的灿烂人生！