



### 地名记忆

茶陵沿江路北起沅江大桥,南至狮子桥,因东临沅江而得名。文江发源于香炉寨东南麓,经过安仁县羊脑乡,由花迷寺入茶,再经浣溪、湖口、马江、下东等乡镇,于沅江大桥下汇入沅水,折而向东把茶陵古城绕成一个葫芦形后,浩浩向西北奔去。文江因流经紫色砂页岩丘陵,江水浑黄,而沅水发源于炎陵县,河水清澈。

两水汇聚后,一清一黄,合而不混,泾渭分明。站在云云山紫薇峰顶俯瞰,如同一根金线吊着茶陵州城这个葫芦,这就是著名的茶陵八景之一——金线吊葫芦。

文江和沅水在沅江大桥下交汇



茶陵诗廊

# 被称为「书巷里」的茶陵沿江路

张冬娇

## 有个诗意的名字叫学门前街

沿江路还有个诗意的名字叫学门前街,此名与街西狮子口山地(今一中校园内)历代学宫与书院有关。清同治版《茶陵州志》记载,从宋朝开始,学宫(官办学校)就建在狮子口山地。明朝时林廷玉又在学宫左边建沅江书院,这是茶陵历时最长、规模最大、影响最为深远的官办书院。于是,长达七百多年的时间,朗朗书声一直在这块风水宝地上回响。

以前这里很热闹,是城内向南直达牛路铺

再进入酃县的一条重要官道。狮子口山地曾有接官亭,是古时官员出城专门迎接来往官员之处。这些官员中,有即将到任、执掌生杀大权的父母官,有途经过往、一诺九鼎的省府要员,无论哪一个都不敢怠慢,对于他们的迎送礼仪是非常讲究的。当官员来临时,恭迎人员提前出城,按官品等次肃立于路边迎接。那时的学门前街,可谓是官员云集、往来频繁的所在。

## 当地人喜欢称这里为书巷里

不过当地人喜欢称这里为书巷里,比起学门前街的文雅正统,我更喜欢书巷里这个称呼,随意、亲切且带点书香味。在这个书香飘逸的小巷里,学子们济一堂,营造了一个思想自由、启智求真的空间。

如今,这里变得非常安静。西墙上的进士长廊,镶有97块刻有茶陵自唐宋元明清以来一百多位进士的生平及名诗文的大理石碑,是目前湖南省唯

一以介绍进士生平、佳句为内容的长廊。东边沿江白玉栏杆上的诗廊,用各种字体刻有元、宋、明、清等各朝代官员和诗人歌咏茶陵的诗词。进士长廊与茶陵诗廊相互辉映,在一排排樟树的掩映下,恢弘磅礴又幽雅深邃,洋溢着浓郁的文化气息,文学意蕴特别浓厚。微风拂来,樟树枝叶轻轻摇曳,街面上光影错落,明明灭灭间恍恍惚惚,仿佛时空错落,望得见深衣幅巾的身影,在此来来往往。

## 他们,让茶陵更添儒风流韵

科举制度考出了一大批有着高度文化素养的官员,从隋唐到宋元到明清,历代官员的基本队伍就来源于此,因为科举考试重视文化,要考诸子经典,要写作诗赋文章。一大批有着高度文化素养的书生从政,他们必然会重视教育,整饬学风,对社会重心和人格重心产生了有趣的引导,一定程度上加重了社会的文明。

《茶陵州志》(循良)篇中记载了一部分地方官,他们有的才思敏捷,经术精深,通晓宋程理学精义,人称真道学;有的毫不吝啬,捐俸建校,资助贫寒学生。公务之余尚有空闲,就会出城穿过西郊的学门前街,去学宫或书院授经课士,吟诗作文。甚至亲自走向讲堂,召集诸生讲学。明朝沅江书院的倡建者林廷玉就曾于子装扮,来来往往于学门前街,寒暑不辍。到兴致时,常掀髯而长歌,忘其身身为官吏。离任后,人们纷纷建造讲堂或祠堂祭祀他们,如为清朝知州宜思恭、李永琛、张廷琛

而建的宣中丞讲堂、李公讲堂、张公讲堂。李公讲堂在武庙左边祠堂里,后改为龙王庙;张公讲堂后改为文昌庙。

他们在茶陵任职期间,留下了大量的诗歌散文。如明代林廷玉的诗歌《云云山》,知州夏良胜的《茶陵寓怀》四首,知县谭昂然的《龙湖献灵》,清代知州熊应昌的《游定林寺用张龙湖韵》等都是脍炙人口的佳作,被编入州志《艺文》篇中。

这些科举出身的地方官员,为茶陵的山水增添了诗意,也为学子们带来了科举的希望。有的虽然遭到贬谪,但他们是茶陵的地方官,他们在这块偏远山区建立书院、开设学堂、著书立传,或者吟诗作赋、寄情山水,使得本来有着“农勤于耕,士勤于学”良好传统的茶陵,更添几分儒风流韵。

## 仍觉温暖的那一幅画面

科举时代,不管是豪门世族还是贫寒之士或市井之子,不管是青春年少还是白发苍苍,都有机会参加考试从而走向仕途,这种诱惑感极大地扩充了书生的队伍,客观上拓宽了社会的文明面。茶陵士子多系寒门,既勤于学,又有勤于教的师儒,因而学风鼎盛。州志中列出优秀师儒达10人之多,如清代状元萧锦忠曾就读沅江书院,后又主讲沅江书院。又如:“谭志仁,字方培,讲学沅江,仿白鹿洞规条,严考课,群才就范。”“谭齐帮,字望子,副榜,主讲沅江书院,学以主静、存诚为宗,……”“谭为坊,字台灿,乾隆己酉乡魁。经艺精湛,诗文淡致。掌教沅江书院,海迪有方,……蔡日照教书聘为云梦山长,谓其文品清真,足以振靡起敝。”……

透过一个个名字,眼前总是晃动着两百年前的那一幅画面。已是夜半时分,那个

“伤躬谨履,莅事维勤”的知州戴保豫刚刚结束公务,就带着随从去看望掌教书院的刘梦凤。对于读书人来说,书院永远是他们心中最柔软的一部分。而此时,那位“性狷介,学优养随,五更犹诵声不辍”的刘梦凤,已锁好门,正在灯下认真批改作业。窗前朦胧的烛光,映在夜深人静的街道里,显得格外静谧清幽。戴保豫望着这抹灯光,静穆良久,终是不忍敲门,打道回府。

一个严肃认真、辛勤耕耘,一个勤政重教、爱才惜才,两个形象彼此映衬,交相辉映,使得画面具有动人的质地,今天想来都无不觉得温暖。



沅江书院

## 千金影讯

9月2日  
八佰(2D中文):  
10:15 13:15 14:00 14:30  
15:00 16:10 16:55 18:00  
19:00 19:15 19:30 19:45  
20:00 20:20 20:40 21:00  
21:50 22:25

我在时间尽头等你(2D中文):  
10:05 14:10 16:30 19:15  
21:30 22:10

荞麦疯长(2D中文):  
17:20

小妇人(2D英文):  
19:00 21:40

## 养生堂

### 初秋养生吃什么好

蓝白

秋天一到,虽然早晚凉爽,但白天仍有秋老虎肆虐。在这个时候,更要遵循初秋养生原则进补。那么,究竟要吃什么,遵循什么样的原则呢?

#### 1. 润燥,首选莲藕

荷莲一身宝,秋藕最补人。立秋后空气干燥,人容易烦躁不安。这时要多吃一些清心润燥的食物来消除秋燥,比如:梨、甘蔗、银耳、菊花、鸭肉、兔肉等,其中莲藕为首选。莲藕的食用方法“生熟两相宜”。当成水果生吃,味道甘甜、清凉润肺;与糯米、蜂蜜一起蒸,粉红透明,软糯滑润,是初秋美味小菜;与排骨炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

#### 2. 补肺,首选杏仁

萝卜杏仁干姜梨,治咳有效不求医。其中,秋季吃最好的,非杏仁莫属。杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种,甜杏仁滋润肺功效更强,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥,温热时喝;和猪肺一起炖汤,也有滋养缓和之效。当然,作为零食的烤杏仁也能适当吃一些。

#### 3. 养阴,首选蜂蜜

朝朝盐水,晚晚蜜汤。进入秋季,要把保养体内的“阴气”作为首要任务。养阴的食物也有很多,比如泥鳅、芝麻、核桃、糯米、牛奶、花生、鲜山药、白果、梨、红枣等,其中最具代表性的是蜂蜜。

蜂蜜味甘、性平,自古被作为食品及药物使用,具有清热、补中、润燥、解毒、止痛等功效,“除众病,合百药”,是老少皆宜的滋补佳品。富含可被人体直接吸收的葡萄糖、果糖两种单糖,以及维生素、矿物质、氨基酸、生物活性酶,几乎具备所有蔬菜中的营养,常食用有助于补脾健胃、祛痰润肠、止痛解毒、抗菌消炎、美白养颜。

#### 4. 多酸,首选葡萄

蜂蜜润肠又益寿,葡萄增色又年少。秋天要多酸,就是要多吃酸的水果,比如橘子、山楂、青苹果等,而少吃甜味的西瓜、甜瓜等。葡萄是当季鲜果,性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,中医认为有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨的功效,被称为“植物奶”。葡萄中的多种果酸有助于消化、健脾和胃;葡萄是水果中含复合铁元素最多的水果,加上维生素B12,是贫血患者的营养食品。所含的类黄酮物质是一种强力抗氧化剂,可清除体内自由基,抗衰老。葡萄皮所含的微量元素白藜芦醇可以阻止癌细胞扩散。但是,有些东西也不宜随便吃。

#### 吃蜜不吃姜——

蜂蜜有润肺养肺的作用,而秋季需要的就是固护肺阴。另一方面,要少吃辛辣燥热的食品,包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。这些食品属于热性,又在烹饪中失去了不少水分,食后容易上火,加重秋燥对人体的危害。比如生姜,在古代医书中就出现这样的警示:“一年之内,秋不食姜”。

#### 吃“果”不吃“瓜”——

民间有句俗语叫做“秋瓜坏肚”,一些美味的瓜类多属阴寒性质,吃多了会损伤脾胃,因此要适可而止,但一些“果类”却可以多吃。

梨可润肺,能够消痰止咳,是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾,不但对心血管病患者有益,还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用,对夜间失眠的老人尤为适宜。

#### 忌暴饮暴食——

中医认为,秋季是夏冬两季的过渡时期,气温由热向寒转变,养生也应从“养阳”转向“养阴”。此时人们要保持健康,饮食应有所禁忌,不可胡吃乱喝。一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多,摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,不能放纵食欲,大吃大喝。

## 愚人码头 另类视角聚焦社会现状

《做家务的男人》第二季悄无声息地播出了,并没有太多的宣传,甚至有的人都不知道《做家务的男人》这个综艺节目的存在。但是,看了几集之后就会觉得非常的“下饭”。现在社会上做家务的男人越来越少了。成年人的压力都很大,忙于工作,所以说做家务的事一般就交给女人或者说请保姆。因为上半年的疫情,很多人不得不待在家里面,更多的男性加入了做家务的行列中。经过调查发现,男性做家务会增加整个家庭的和睦。所以,《做家务的男人》这个综艺节目聚焦了社会现状,直击观众内心。《做家务的男人》这一季的嘉宾组分为

三类,分别是室友组、夫妻组、家庭组。通过这三个不同的组合来去观察,这样可以更加全面。主持人则是朱丹,以及能说会道的傅首尔和段子手李诞。这样的主持阵容为节目增加了不少的看点。室友组是郭麒麟和范丞丞,家庭组是张继科和他的父母,夫妻组是王祖蓝和他的妻子李亚男。通过几期的播出,我们发现张继科的家庭非常和睦,原因很大一部分在于他的家里,父亲是一个非常热爱做家务的人。并且,父亲承包了家里的大部分家务。张继科的母亲只要负责貌美如花就好了。这样,也让张继科的家庭显得非常和谐,家庭里面的氛围非常好。或许可以说,一个男性在家里面喜欢做家务的话,会减少一些家庭矛盾。孩子在潜移默化中也能感受到父亲对家庭的付出。好的家庭氛围让孩子形成一个非常乐观,积极向上的性格。

(本报综合)



范丞丞

郭麒麟