

为什么我们离不开诗和远方

辛晓娟

随着电视、网络等传播媒体的普及，作为民族文化瑰宝的诗词也得到了新的应用及传播。央视《经典咏流传》《中国诗词大会》等文化类节目，将传统文化与当下生活紧密联系起来，受到大众喜爱。《经典咏流传》以传统诗词名篇配乐为主，新歌创作作为辅，体现出“新旧结合”“新旧共生”的文化生态，不仅提升了传统诗词的传播度，还催生了新的诗词体式出现，这对于诗词当代化具有深刻意义。

这些节目降低了诗词欣赏的门槛，使之赢得了更为广泛的受众。节目播出的同时，微博、微信等新媒体传播手段的加入，使节目制作方与观众即时互动成为可能，并在受众中形成二次创作、延伸创作的基础。节目中，作为内容的诗词与多种传播形式呈现出互动关系，体现出以下两大创新点：

首先，音乐与诗歌再次紧密结合，呈

现出“万口相传”的盛况。自古以来，诗词的创作与传播都与音乐密不可分。《诗经》《乐府》中的大部分篇章都来自于民间歌谣。经过文人的改造，民间歌谣的艺术性得以提升，从而获得更广泛传播并经典化的可能。可以说，中华民族的诗与乐，从一开始就是相互配合、相互成就的。古代诗词的配乐，今天大多已失传，即便有极少数保留，也不再符合当下的审美需求，这不能不说是一种遗憾。中华诗词千古不断的生命力，需要新声乐章来配合，使之成为不同年龄、不同地域的观众喜爱。创作与音乐结合的“新声乐府”，形成新的经典乐章便成为新时期的需求。

其次，明星与素人共同登台，展示出诗词广泛的群众基础以及蓬勃的生命力。经典传唱人来自不同的领域，既有老一辈歌唱家、偶像团体等专业人士，也有外籍友人、大学教授、乡村教师、残障人

士。这些传唱人将各自独特的人生机遇及生命体验融入了诗词中。

《经典咏流传》歌词以传统诗词名篇为主，加以部分新词，使得新音乐—经典诗词—新词三位一体。这种“古今结合”的模式在继往开来、创造新经典的同时也引发了一定争议，有人认为这是对经典诗词的背离。其实，诗词从来不是一个封闭的系统，而是随着时代发展不断演进。诗词从未将当时出现的新内容、新事物摒弃于诗歌之外。杜甫诗中由胡商带入中原的海棕；岑参集中来自异域殊方的优钵罗花；龚遵宪笔下的火车、电灯；叶嘉莹笔下的照相机……当然，传统诗词境界、内容、词汇都形成了固有的风格，以新内容入诗可能造成不和谐的冲突感，这也对词作者提出了更高的要求。

“新旧结合”还催生出新的诗歌体式。如青少年中影响力很大的“古风”

体。此类歌曲声调唯美，注重旋律，多用民族乐器。歌词方面则多以白话诗逻辑来组织传统诗词片段，呈现出介于传统诗词与白话诗之间的新特性。《经典咏流传》中的部分篇目，如《少年狂》《别董大》新词部分吸纳了“古风”元素，使之与经典名篇结合。作为一种青春的文体，此类作品多有欠成熟之处。但将古典意境与当下流行元素结合的尝试，使得诗作呈现出一种新的语言风貌。

随着新的娱乐、传媒方式的出现，诗词面临与古代截然不同的文化生态。在电影、电视等多种文化形态的冲击下，要保有诗词的生命力和艺术影响力，就不能将诗词创作局限在小众范围内，而是要放眼于更广阔的天地，谋求内容及体制上的新发展。这既与中华民族丰沃的诗词文化土壤一致，也与中国古典艺术的演进规律一致。

摘自《光明日报》

养生汇

初夏警惕两种病

进入夏天，因尿路感染前来医院就诊的患者明显增多。

尿频、尿急、尿痛和排尿困难是尿路感染的典型临床表现。如果出现上述症状，应尽快到正规医院就诊，一旦确诊应合理、有针对性地用药，以消除细菌、缓解症状、避免肾功能损害和感染扩散。一般来说对革兰阳性杆菌有效的药物，对于初发的尿路感染，多数可以治愈。但如果治疗三天后症状及尿液检查结果没有改善，则需根据药物敏感试验结果更换抗生素。对于绝经后反复发生尿路感染的女性，可在阴道内少量放置雌激素。坚持每天多饮水，保证足够的尿量，避免憋尿，是预防尿路感染最有效的方法。女性要特别注意会阴部卫生。

真菌喜温暖潮湿，最适合生长温度为22℃~36℃，相对湿度95%~100%。因此，真菌引起的足癣（俗称脚气）在夏天尤其好发。

受“足癣不是病”“足癣难治好”等错误观点指导，有些患者患了脚气、灰趾甲后，不采取任何治疗，或不上医院确诊，自行买药涂抹，或经治疗一旦症状好转便擅自停药，这些都是导致真菌感染频发的原因，严重的还会引发丹毒、败血症、泌尿生殖系统感染等严重后果。

预防脚气应保持足部清洁干净。尤其是夏天，脚部容易出汗，应及时清洗，但忌用碱性肥皂等刺激性的化学用品。应穿透气性好的鞋袜，忌光脚穿胶鞋等不透气的鞋子。其次要保证鞋袜干燥无菌。脚气患者在治疗的同时，还应将毛巾袜子煮沸消毒，鞋内可置福尔马林棉球封包过夜或撒入抗真菌粉末，阳光曝晒并不能杀死真菌。

摘自《老年日报》

半夜总醒来 对号找原因

半夜醒来是完全正常的生理现象，没有人能睡一整晚而不醒来。美国一家专业杂志网站近日总结了夜间醒来的几个原因，以及再次安然入睡的方法。

要小便 假如即使你限制了夜间的饮水量，你仍然每晚要醒来小便2至4次，这很可能是水和电解质失去了平衡。如果你喝了太多的水而没有足够的盐，身体可能会放弃一些水。

解决方法 在入睡前约30分钟喝一杯加入了少量未经加工的海盐的水。未经加工的盐有助于水进入细胞。

房间太热 感觉热会让人难以入睡，影响睡眠。**解决方法** 16℃至18℃是最理想的舒适温度。此外，你可以在睡前洗个热水澡，它会稍微提高体温，走出浴室会使体温轻微下降，从而向大脑发送出与睡眠相关的信号。

看手机成瘾 如果你睡前浏览微信，睡眠可能被扰乱。夜间把眼睛暴露在蓝光中会阻止身体生成褪黑素，这是一种促进睡眠的激素。

解决方法 调暗房间的亮度，睡前一小时不再看电子设备的屏幕。

上了年纪 每个人都有生物钟，它用来决定晚上什么时候疲倦，早上什么时候醒来。到你60多岁的时候，你可能比30多岁的时候早2小时醒来。

解决方法 老年人早点就寝，更容易入睡。

睡前饮酒 饮酒后入睡，在最初的几个小时里，身体代谢酒精，它会阻止快速眼动睡眠。缺乏快速眼动睡眠会使你在下半夜变得焦躁不安，睡眠质量大打折扣。

解决方法 睡前2至3个小时内不要饮酒。

呼吸问题 过敏、感冒都会导致夜间辗转反侧，因为你很难呼吸。其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大或舌头过大，它们会造成睡眠障碍。

解决方法 侧身睡觉有助于解决上述问题，或者及时去看耳鼻喉科医生。

甲状腺问题 过度活跃或活动不足的甲状腺可能会引起激素失衡，使人难以入睡或频繁醒来。

解决方法 验血确认或排除甲状腺疾病，遵医嘱服药使甲状腺激素恢复到应有的水平。

胃酸逆流 这种病会影响睡眠，即使你没有感觉到烧心，食道中的胃酸也会触发肌反射来清除它，从而扰乱睡眠。

解决方法 改变生活方式，如减少进食量、不在夜间进食、减肥都对防止胃酸逆流有很大的帮助。偶尔发作时可以用抗酸剂。

腹部脂肪过多 腹部脂肪多的人躺下时，身体必须更加努力地呼吸，这会导致睡眠问题。

解决方法 减轻体重。

态度不太积极 对睡眠的看法越好（相信它能使你快乐）并且在一整晚休息后感到精神饱满，实际上每晚睡觉的时间就越长。

解决方法 尝试记睡眠日记，内容包括睡了多长时间、一天中感觉如何，有多快乐、有多容易集中精力，下午的状态低迷对你打击有多大。这有助于你理解睡眠对情绪和精力的影响。摘自《北京青年报》

滴水藏海

教学的宽度

陶行知当校长的时候，有一天看到一个男生用砖头砸同学，便将其制止，并叫他去校长办公室去。当陶校长回到办公室时，男孩已经等在那里了。这时，陶行知掏出一块糖给这位同学：“这是奖励你的，因为你比我先到办公室，说明你很守时。”孩子不敢接，陶行知又掏出一块糖，说：“这也是给你的，我不让你打同学，你立即住手了，说明你尊重人。”男孩将信将疑地接过两块糖，陶先生又说道：“刚才我去了解情况，知道你打同学是因为他欺负女生，说明你很有正义感，我再奖励你一块糖。”这个男孩子拿了3块糖就哭了，说陶校长我错了，以后再也不打人了。陶行知再掏出第四块糖，说：“你是好孩子，知错就改，我再奖励你一块。我的糖发完了，我们的谈话也结束了。”

每个孩子都是可以改变的，当看到孩子的缺点时，正是我们教育者的机会。一个孩子刚刚进入小学，如果他一字不识，是零起

点，老师应该充满了欢喜，觉得教育机会来了；如果一个孩子识2000个字，还要他读一年级书吗？这体现了教育的一个根本性价值——生命有缝隙，阳光才能照进来。

很多年前的5月17日，我在挪威旅游，那天晚上导游叮嘱我们千万不要出去。晚上我听见窗外大呼小叫、人声鼎沸，甚至有玻璃窗被打碎的声音。后来我了解到这是挪威的传统，从上世纪初开始，所有的高中毕业生会在最后一个学期的这一天举行毕业狂欢。穿红裤子的学生是学文科的，穿蓝裤子的则是理科的，他们以班级为单位，去打工赚钱，然后在一大巴里装上音响，到广场上去比谁的喇叭响。5月17日这天晚上，他们干什么都可以，只要不犯法。这真是一个非常疯狂的夜晚。

为什么这样放纵孩子们？他们教育部门的负责人这样回答我：只有当一个人完全自由的时

候，他才知道自己哪些事情可以干，哪些事情不可以干，这叫成人。

钱文忠读高二的时候不过是一个普通的孩子。他的历史老师姓郝。有一天，郝老师在讲世界史时讲到印度，讲到梵文，郝老师说梵文很难懂，全中国只有一个人懂，这个人叫季羡林，是北京大学的教授。结果，下课以后钱文忠就去问郝老师：“你说梵文就一个人懂？你说的是真的还是假的？”“当然是真的。”“那么如果我去学梵文，将来就是我一个人懂？”郝老师哭笑不得。后来，钱文忠写了一封信给季羡林，说我要报考北京大学，跟您学梵文。季老回了一封信说：欢迎报考北京大学，这个非常普通的孩子竟然以上海文科第二名的成绩，考入北京大学。

教学的宽度有多重要。老师的一句话，就可能改变一个孩子的未来。摘自《解放日报》

为肚子留下空间

我决定要让自己随时保持在有点饥饿的状态。当然，也不能让肚子饿过久。因为我吃东西很快，稍不注意就容易吃得太多，“只吃一点”便是我克制自己的方式。就算食物再好吃，甚至是我最爱，我也会在六分饱的时候放下筷子。

不久之前，我还会吃到八分饱，但为了保持恰到好处的状态，现在改成了六分饱。把食物剩下来很浪费，但只要在一开始就麻烦店家“饭量减半”就能解决了。

我这么做不是为了减肥，而是为了自己的健康管理。身体不舒服的时候通常都是因为吃了太多，只要调整一天的食物量，情况往往就能得到改善。

我喜欢美食，也喜欢吃，但我不认为这等于要吃得很多，反而觉得，如果为肚子留下一些空间，也会多出一些让美食进入的余地。

房间也和肚子一样，空间很重要。我认为室内设计不是由要放什么家具决定，而是要由“事先想要留下多少空间”来

决定。胃、房间以及自己的心，无论是哪一种，如果一股脑儿地把东西全塞进去，不管是食物的味道，优点还是精彩之处，都会变得模糊不清。在“还多吃一点”的时候放下筷子。这个方法可以替自己打造出恰到好处

的状态。让自己的肚子随时都保留一点空间吧。这么一来，不管是身体还是心灵都会轻盈许多。在“还想要更多”的时候停下吧。

摘自《哲思》

文化中国

“母”字多误会

母亲这个词的地位在人类社会里崇高起来，是源于文明的进化。母亲和父亲的地位合乎一定比例地上升，“母”字就有一种原初、源起、根本、来历的语意。

相关的词组就是从此类譬喻衍生而成，母舌，就是自家民族的语言；母钱，就是用来增加财富的资本。甚至凡是形容所从出者，都可以用母字：汉字起头的辅音，就叫声母；引起发酵作用的真菌，就叫酵母；一国之根本大法固然通名之为宪法，说起宪法的位阶，都会说它是一切普通法律之“母法”。

在亲族关系上，祖母又称“王

母”；原来不是什么方言或土俗的称谓，其渊源甚至可以上溯于《礼记·曲礼》。王父，即祖父；王母，即祖母。曾祖母，又称曾祖母；高祖母，也叫高祖母。以此推之，神话里的“王母娘娘”并不姓王，而是昵呼为“祖母娘娘”以显示其亲近、慈祥罢了。由是观之，不只有人可以为王，姑娘伯叔舅家，但凡为长辈之妻者，都可以称母了。供乳的娘子即使是外聘而来，没有血缘关系，也称乳母、食母、恩谊等同生身。

大家庭里人口众多，有时容易混淆，比方说“祖母”，可不是指母亲的母亲。“祖母”是丈夫的嫂子，也就是伯母，也只有身为弟妹的人可以这么称谓。至于师母，是老师的妻子——绝不可以称师奶。

在植物里，“贝母”能够止咳化痰，“益母”可以活血化瘀，“知母”助人清热去火。母字当头，底下牵引着动植物的字不胜枚举，但是母猴则不表示雌性的猴，这个语词和“猕猴桃”“马猴”都一样，指的是一种猴子。

我们都知道：生日是母亲受难的日子，故诞生亦呼为母难。不过，还有一个很容易被误会、也犯忌讳的词：“母忧”。可不是母亲忧愁了，它同“母艰”一样，是指母亲去世了。

摘自《见字如来》

父母不能过于强势

生活中，一些年轻人过于自卑、缺乏主见，一些年轻人又过于强势。对于这些问题的成因，人们越来越注意到父母的影响，父母过于强势被认为是造成孩子此类问题的原因之一。

在近日一项对2001名受访者的调查中，75.4%的受访者感觉父母过于强势，主要表现为拒绝沟通、控制欲强、爱指责孩子。

父母之所以过于强势，与传统观念和教养方式有关。你是我的孩子，我要对你负责，你一切自然都要听从我。读什么专业、上什么学校、

与谁谈恋爱等，一切都给你作了规划，必须听从安排。“我走过的桥比你走过的路都多”，无疑就有了教导你改造你的先天优势。于是“拒绝沟通、不容反对”，“必须”“一定”等命令词语就成了日常用语。

天津社科院社会学研究所所长张宝义表示，一些时候，孩子可能很难意识到父母的不对。不管是不是强势，孩子是没有比较的，他可能会觉得父母就该如此。只能等孩子到了一定年纪，有了一定的社会意识，学会比较之后，才能发现父母身上存在的问题，但为时已晚，父母已经

塑造了他的部分认知了。以后他当了家长，对孩子采取的措施可能也会一样。无论如何，尤其是在孩子还小的时候，父母太强势会抑制孩子性格的健康成长。

过于强势的父母应该怎样改善自己的教育方法？调查中，54.6%的受访者建议父母树立“边界”意识，适当放手；49.6%的受访者认为父母应相信孩子的能力，适当给予鼓励。当然，子女亦当学会与父母沟通，以更多的交流来改变父母过于强势的作为。

摘自中青在线

名流故事

嗜酒如命醉刘伶

说起古代好饮酒的名人，李白估计是大多数人头脑中闪现出的第一个名字。但实际上，除了这位“酒中仙”之外，还有一位“醉侯”，那就是魏晋时期的名士刘伶。

刘伶，字伯伦，沛国（今安徽淮北）人，与阮籍、嵇康、山涛、向秀、王戎和阮咸并称为“竹林七贤”。史书上没有明确记载他的生卒年，有一种说法是，他生活的年代大约是221年至300年。

从史料的记载能够看出，刘伶有点儿其貌不扬。曾有人计算过，古代的“八尺男儿”身高大概相当于现在一米八，刘伶“身長六尺”，换算过来可能只有一米左右。

但他却是一个淡泊名利、秉性率真的人，一向对钱财看得很淡，也许多少还有点宅：每天沉默寡言，不理人情世故，既不喜欢旅行，也不随便交朋友。

不过，等刘伶与阮籍、嵇康等人结识，马上觉着遇到了知音。几个人十分投缘，经常在一起游山玩水、高谈阔论，成为一段佳话。

虽不善言辞，但刘伶有一个爱好非常有名，那就是豪饮，甚至还留下了“醉侯”的称呼。古往今来，喜欢喝酒的文人不少，但刘伶是真的做到了嗜酒如命，但从几件小事上就能看出来。

他从年轻时起，为人处世便不拘小节。那时候，常常有人能看到刘伶乘坐一辆车，带上一壶酒，陪伴他的还有一个扛着铁锹的仆人。他乘车到处溜达，这个人就在后边寸步不离地跟着。

有人劝他少喝点酒，但刘伶不以为意，还对仆人说，“要是我死了，就直接挖个坑把我埋了吧”。

过量饮酒毕竟不是什么好事。后来，刘伶的身体还是出了点问题。当他再一次跟妻子要酒喝时，刘伶的妻子实在无法忍受，果断倒掉了美酒，把酒具也给砸了，哭着劝他一定要戒酒。

对妻子的话，刘伶还是给了点面子。他爽快地答应了，但同时提出了一点小要求，说自己自制力比较差，控制不了饮酒的念头，要求妻子准备点儿酒肉，得向上天发誓戒酒，以此为证。

刘伶的妻子信以为真，赶忙准备了美酒佳肴。结果刘伶跪下来祈祷说，自己天生就是喜欢喝酒，一次就得喝一斛，喝五斗才能消除酒瘾，上天您可千万别听信妇人之言啊！

说完，刘伶又一次大口吃肉、大碗喝酒，一会儿就醉倒了，弄得妻子哭笑不得。

今天喝酒，明天喝酒，终于惹出了麻烦。有一天，刘伶又喝醉了，跟旁人争执起来，大概是刘伶出奇制胜，那人辩论不过，一着急揪住刘伶的衣服，准备动手揍他。

围着看热闹的人都吓得不行，刘伶一点也不着急，悠悠悠地解释：您看我瘦得都能看到一条条肋骨，哪里能安放老兄的拳头呢？打上去也不舒服啊。说得那人当即笑场，这事儿就算了。

喝醉的刘伶，脑洞开得特别大。《世说新语》里提到过一件事：他有一次喝多了，干脆脱掉

衣服待在屋里，有人看见后就讥笑他性情怪诞，不识礼数，刘伶却说，我是把天地当房子，把房屋当衣服，诸位又为什么要跑到我衣服里来呢？

就上面这几件事，刘伶给后人贡献了“枕曲藉糟”“五斗解醒”“鸡肋尊拳”等成语典故。到现在，比喻用有害的方法来救急，还有人会用到“以酒解醒”一词。

但刘伶，真的只是一个酒鬼吗？

乍一看，他除了酒量好基本没啥过人之处，但实际上，刘伶随机应变的能力并不差，天赋也不错，只不过没把太多的心思和精力放在文学上，写过的文章里，比较有名的是《酒德颂》。

对这篇文章，清代李扶九的《古文笔法百篇》给了一个很高的评价，说它在同时代文章中是很出色的：“本是解嘲文，乃大其题目曰‘颂’。颂中议论大方，词气雄豪，亦与题称，仍有波折章法，晋文中之杰也。”

在《酒德颂》中，刘伶虚构了两组形象，一方是“唯酒是务”的大人先生，一方是贵介公子和缙绅处士，以此代两种处世态度。“大人先生”沉醉于酒，纵情任性，不受羁绊；贵介公子和缙绅处士则拘泥礼教，比较刻板。《酒德颂》行文流畅，但文字却没什么刻意雕琢的迹象，表达了刘伶超脱世俗、蔑视礼法的鲜明态度。

现实生活中，他也就是这么做的。据说刘伶不乐意当官，泰始二年（公元266年），朝廷征召他入朝为官，刘伶听说派来的特使已到村口，赶紧喝得酩酊大醉，然后脱光衣衫，朝村口裸奔而去。

特使一看，这人不就是个“酒疯子”吗？掉头又回去了，做官一事也没了下文。最后，刘伶一生未再出仕，在家里寿终正寝。

不管怎么样，刘伶好饮酒的名头不断传扬开来。有人叫他“酒痴”，也有人称他为“醉侯”。后世文人作诗时，常会用到刘伶醉酒的一些典故，比如白居易写：“客散有余兴，醉卧独吟哦。幕天而席地，谁奈刘伶何。”

贪杯既伤身体，也容易误事，对于刘伶的醉酒习惯，当然不能效仿，更不值得提倡。但在感叹他能够留名后世的时候，也应该看到其背后的才华和更高一层的精神世界。

据说，明代才子金圣叹在《天下才子读书》里说：“从来只说伯伦沉醉，又岂知其得意在醒时耶？看其‘天地一朝’等，乃是未饮以前，‘静听无闻’，乃是既醒以后，则信乎众人皆醉，伯伦独醒耳。”

东晋王恭透露过当时“名士”的标准：“名士不必奇才，但使常得无事，痛饮酒，熟读离骚，便可称名士。”虽不需要是奇才，但除了“痛饮酒”之外，还得熟读《离骚》等经典名篇。刘伶被称为名士，也确实颇有才华。

所以，多读几本好书，总会益处。有没有好的学问和品行，大概这就是烂醉的酒鬼和“醉侯”的区别之一吧。

摘自中国新闻网

南宋理学家朱熹“还人情”

南宋著名理学家朱熹十四岁时，父亲朱松去世。朱松去世前将母子俩托付给好朋友刘子羽。刘子羽曾经担任沿江安抚使，为人仗义大气，很快为朱熹母子俩安排好生活。

朱熹做官后，刘子羽已经去世，他的夫人卓夫人希望朱熹出面帮自己小儿子刘珥谋一个好差事。朱熹深思熟虑之后，委婉地向卓夫人提出了自己的主张：找个差事没问题，但不能找好差事。为什么呢？孩子刚刚出道，最好从最低职位干起，这样才能成就他未来的大事业。如果刚一踏上社会就占据好位置，一没经验，二没资历，三无才干，就会成为别人进攻的靶子，反倒会害他一辈子。

这不是变相推托，而是朱熹的一片苦心。作为理学家，朱熹对理学大家程颐的人生三不幸理论有着深切的体味，还将这段话编入自己的《小学》里。与一般人的观点不同，程颐认为，毁掉一个年轻人未来的三件事：少年登高科；席

父兄之势为美官；有高才，能文岁，父亲朱松去世。朱松去世前将母子俩托付给好朋友刘子羽。刘子羽曾经担任沿江安抚使，为人仗义大气，很快为朱熹母子俩安排好生活。

朱熹做官后，刘子羽已经去世，他的夫人卓夫人希望朱熹出面帮自己小儿子刘珥谋一个好差事。朱熹深思熟虑之后，委婉地向卓夫人提出了自己的主张：找个差事没问题，但不能找好差事。为什么呢？孩子刚刚出道，最好从最低职位干起，这样才能成就他未来的大事业。如果刚一踏上社会就占据好位置，一没经验，二没资历，三无才干，就会成为别人进攻的靶子，反倒会害他一辈子。

由此看来，朱熹不仅知感恩，懂得情义无价，而且更知道理之所在，不会一味还人情，不顾原则、不计利害。可以说，朱熹的报恩行为于理于情，达于理，算得上中情中理的典范。

摘自《深圳特区报》