

古人竹木做材料写成的“方策”，当然会感到笨重，存放、学习、携带都不方便。因此就设法将文字写在用丝织成的缣帛上。缣帛质薄性柔，舒卷自如，存放、学习和携带十分方便。春秋时代已经有用帛书写的记载。《晏子春秋》中记齐景公对晏子的一段话：“昔吾先君桓公，予管仲狐与谷，其县十七，著之于帛，申之以策，通之诸侯。”这是说桓公封给管仲狐与谷等地，将此事写在帛上作为信证，并且还用简策写成文件，通知给诸侯国。

缣帛之书是将文字写在缣帛上之后，再依着篇幅长短剪裁下来，折叠起来，叫作“幅纸”。它的长短，又是依据文字的多少而变化。通常是卷成一束，称为一卷。在简策中编成一篇的，相当于帛书的一卷；短文也有几篇合成一卷的。所以古人计算书籍的数量时，很多著录是“篇”、“卷”不分。

帛书的长宽，根据《汉书·食货志》记载：“太公为周立九府圜法，布帛广二尺二寸为幅，长四丈为匹。”可知古代的帛为二尺二寸宽。汉代仍沿袭古代制度，缣帛二尺二寸，简书二尺四寸，一卷简书和一卷帛书相比，体积相差不多，而卷内所能抄的文字，帛书是要多一些。一卷帛书大体相当于简策的一篇或者几篇。

三国以后，纸逐渐通行，帛书减少。可以说帛书普遍使用的时间，大约在战国到三国之间，即公元前四世纪到公元后三世纪，有七八百年之久。

1942年9月，在湖南长沙战国楚墓出土的《归藏》是我国最早的帛书。这件举世闻名的珍宝，于出土不久的1946年被美国人柯克思掠往华盛顿，现藏耶鲁大学图书馆。1973年在长沙马王堆汉墓中出土的帛书约十二万字，包括《老子》、《十大经》、《战国策》及兵书、历书、医书等十多种古籍，还有帛画多种。这是我们今天第一次看到的最完整、最丰富的古代帛书，也是我国历史上空前的、极其珍贵的帛书大发现。

七律二首

吕金超

谒岳飞墓

风凝蝉咽柏森森，遥忆黄龙叹宋军。恨有诬词伤大帅，惜无明主信良臣。江河万里淘沙浪，人世千秋铁口金。唯喜天边那轮月，初衷不改伴忠魂。

圆明园遗址感怀

每临遗址总彷徨，甲午今逢愈感伤。万石堆中思恨痛，导游嘴中忆辉煌。园因若庸方遭难，国若同心可避殃。有梦中华正崛起，百年耻雪好兴邦。

消逝的“凤台荷香”

慎廷凯

郑州地理

“凤台荷香”，原是古时“郑州八景”之一。“凤台”，即“凤凰台”。据康熙《郑州志》记载：“凤凰台，在州东门外二里许，世传有凤凰集，故名。”“在州东五里堡南，广可十余顷，水光如鉴。前对凤凰台，如屏如障。夏月荷花盛开，香风袭人。”

志书上说，由于这里“世传有凤凰集，故名”。民间传说此地以“凤凰台”命名由来已久，说是大禹治水时期，有一年洪水泛滥，淹没了黄河沿岸的村落，有位老人带领全家从陕西逃荒，来到现在的郑州东郊一带，突然发现有一个土丘上，卧着一对凤凰，便对家人说：“凤凰不落无宝之地，我们在这里落脚安家吧。”水退后，老人发现凤凰卧的地方原是一个高高的土台，便将这里称为“凤凰台”。事实上那位老人看到的所谓“凤凰”，乃是一种状如孔雀的大鸟，即以以为是“凤凰”。所谓“凤凰集”，不过是美丽的传说而已。

据明嘉靖《郑州志》记载，后魏时期，此地被魏文帝赏赐给仆射李冲，故将“凤凰台”改为“仆射陂”。仆射是古代官职名，秦汉时相当于尚书，汉末至唐宋时相当于宰相。到了唐玄宗时期，“仆射陂”又被更名为“广仁池”。但民间并不认可，仍称此地为“凤凰台”。因此地风景宜人，生态良好，所以自北魏始，便有达官贵族在此筑建亭台楼阁，使之成为郑州的一处名胜，吸引了不少文人墨客前来游览歌咏。明万历年间，任户部主事的郑州人阴化阳在仆射陂岸边凤凰台周围购田建园，将此地建成了私家花园。他曾在《东山胜地记》中记曰：“郑襄隅有凤凰台，遥眺山峦，云翠飞动。”巽即八卦中的东南方，意即站在凤凰台上，可遥望远方的山峦以及“云翠飞动”。

清代乾隆年间，时任知州张铨主持修订《郑州志》，卷首刻绘“郑州八景”图，配以他手书的七言绝句，为首的一首诗便是“凤台荷香”，诗曰：“台荒不见凤来翔，路转回廊得小凉。十里薰风三尺水，红云擎出翠云乡。”接替张铨任郑州知州的何源洪，同样以《凤台荷香》为题诗道：“仆射陂前路，荷香远引来。绿全侵浚水，红欲上亭台。君子长栖野，伊人合溯洄。玉餐新入贡，努力事栽培。”诗里先是点出自己是被“荷香”“远引”而来，可见这里最大的特点即是“荷香”。到了凤凰台，映入眼帘的几乎全是绿叶红花，他

以“绿”“红”二色和“全侵”“欲上”的拟人手法，描写莲荷的生机盎然和蓬勃向上，竟将湖面完全覆盖，似乎蔓延到亭台之上。接着，作者又借景抒情，写游览凤凰台之所思，并联想到古之君子大多在民间栖隐，抒发自己对“伊人”的向往，以及对清明政治的追求。最后又从“凤台荷香”联想到“凤台米香”，期望农民努力种好凤凰台大米，好继续将闻名遐迩的凤凰台大米进贡给皇上。全诗的意思，不仅是赞美凤台荷花，而且将荷花与凤台“米香”相结合，将自然景色与缴纳田赋联系起来，表达作者的爱国情怀。

作为郑州八景之一的“凤台荷香”，由于河水冲刷，风沙侵蚀，年代久远，沧桑变易，山峦渐被平夷，湖泊渐被淤塞，早已经失去了它原有的模样。新中国建立之后，郑州成为河南省省会，人口剧增，这里逐渐被平整为农田。20世纪80年代以后，随着郑州城市发展框架扩大，这里又迅速融入市区。昔日的“凤台荷香”，以及仆射陂、凤凰台、君子亭等景观，都早已成为历史遗迹，消逝在现代化的高楼大厦和园艺建筑之下。

新书架

《我们的征途是星辰大海》

王佳琦

长期活跃在天涯、铁血等著名论坛的草根网络作家花千芳，被誉为“中国网络正能量四大写手之一”。2014年10月15日，他以网络作家身份参加了习近平总书记主持召开的文艺工作座谈会。作为与中国改革开放事业几乎同龄的年轻人，花千芳的人生故事并非如马云、莫言、李娜般精彩，然而，他强烈认同中国特色社会主义道路，热情洋溢地歌颂中国发展取得的一个个伟大成就，作品充满了浓浓的爱国情怀和忧患意识。

《我们的征途是星辰大海》是花千芳一炮而红的成名之作，作者以其诙谐幽默的文笔，用活泼生动的网络语言从政治、经济、人文、传统、宗教、地理、科技以及精神等层面面对新中国成立前后有重大影响的国际事件进行了全方位地立体剖析和点评，解读了中国近现代历史的风雨历程及大国博弈。

花千芳的作品，同其他许多在网络上传播的文字一样，也存在着明显不足，如有些事实和数据还需要推敲，有些提法不够准确严谨，但这种来自于社会底层，不事修饰、不避问题的文字，却把个人对国家、对时代的看法坦诚地表达了出来，有着朴素的爱国主义情怀，喊出了“沉默的大多数”的心声。

随笔

“她在丛中笑”

马承钧

听闻郑州碧沙岗梅花绽放，偷空前去一观，果然“杜鹃竹里鸣，梅花落满道”，还有游客哼起姜育恒的《梅花三弄》。

归来一宿难眠，脑海全是梅花形象了。梅花，属蔷薇科小乔木，我国已有三千多年栽培史，它圣洁、高雅、坚贞、靓丽，乃冬日最佳观赏植物。还可制成盆景展示，古人将它与松、竹合称“岁寒三友”，与兰、竹、菊并称“四君子”，赞美其“独天下而春”的秉性。

赏梅、咏梅、品梅是我国特有的文化现象。最早的咏梅诗多以“梅花落”形式出现。晋代清商曲辞《子夜四时歌》里就有“梅花已落尽，柳花随风散。叹我当春年，无人相要唤”句，描述梅花盛开的喜悦和春光易失的无奈。

古代文人常以梅寄托相思和友情。南北朝时陆凯写有《赠范晔》一诗：“折花逢驿使，寄与陇头人。江南无所有，聊赠一枝春。”陆与范是挚友，他从江南寄梅花和诗给远在长安的范，诗意清新淳朴，凸现了作者拳拳的思念之情。还有司马光的

“驿使何时发，凭君寄一枝”、张舜民的“乱土无人逢驿使，江城有笛任君吹”、于谦的“马上相逢何事，一枝谁寄陇头春”等等，情深意浓，读来令人感动！

梅花也是古人怀念逝者、感叹人生的一种“信物”。李清照词云：“一枝折得，人间天上，没有堪寄”，对亡夫的相思令人唏嘘。一位无名氏留下“更胡笛羌人管，塞曲争吹。陌上行人暂听，香风动、都人愁眉。音书杳，天涯望断，折寄拟凭谁”的诗句，亲人生死未卜，一枝红梅寄谁？多么强烈的哀伤与思恋呀！

北宋文人林逋酷爱梅花，得名“梅妻鹤子”。林逋自幼勤奋好学，淡泊名利，40岁到杭州城外孤山“结庐为舍”。他在院里植梅数百株，养了一群鹤。在梅下品茶饮酒，细察梅花品性，歌咏梅花风骨，靠此解决温饱生计。他的梅花诗超凡脱俗，“众芳摇落独喧妍，占尽风情向小园”，“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”等流传至今。

苏东坡也酷爱梅花，咏梅诗多达50余首，其笔下梅花被赋予特殊内涵与品格。其《松风亭下，梅花盛

开》云：“春风岭上淮南村，昔年梅花曾断魂。岂知流落复相见，蛮风细雨愁黄昏。”此时苏轼因“乌台诗案”被贬黄州，他借梅花倾诉宦海沉浮、世事莫测的感慨。某日他途经麻城，山间从生的梅花激起他的灵感，一句“昨夜东风吹石裂，半随飞雪渡关山”脱口而出，郁积很久的激愤宣泄出来，读来感人至深。

曹雪芹也是咏梅高手，《红楼梦》里写尽了赏梅、赠梅、食梅、梦梅，堪称梅花“大观园”了。信手拈来就有：“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”、“绿裁歌扇迷芳草，红衬湘裙舞落梅”、“偷来梨蕊三分白，借得梅花一缕魂”、“梅雪争春未肯降，骚人搁笔费平章”、“淡淡梅花香欲染，丝丝柳带露初干”、“三春事业付东风，明月梅花一梦”、“闲中诗草如春笋，梦里梅花满故园”等等。

南宋爱国诗人陆游的梅花诗有《湖上寻梅》、《梅花绝句》、《正月十五出游》、《晚步湖堤偶得作》等，其“枫叶欲残看愈好，梅花未动意先香”乃咏梅佳句。78岁时他还写过六首咏梅诗，其中“闻道梅花圻晓风，雪堆遍满四山中。何方可化身千亿，一树梅前一放翁”令人叫绝。当然，因世事艰难和人生多舛，其有些咏梅诗略显低沉哀怨，著名的《卜算子·咏梅》和《梦游沈氏园亭》、《钗头凤》便是。

“俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑”，毛泽东的《卜算子·咏梅》可谓咏梅诗中的“绝唱”了，一个“俏”字蕴含了坚贞不屈的气质，“她在丛中笑”更讴歌了积极进取的“正能量”，但愿国人都能拥有这种高洁的精神气质！

连载

不生大病 就不生气

脖子疼、变粗，医院检查诊断为甲状腺多发结节。由于月子里生气过度，严重的乳腺增生、子宫肌瘤、甲状腺结节就这样形成了。月子里生气带来的不良后果，对一个女性来说，实在是难以承受的。气血失和，身体多处疼痛难平息。我们再来看看另一位女士月子里生大气的后果。她也来自外地，高高的个子，看上去身体很壮，年龄是52岁，从表面上基本看不出这是一个病人。她一见面就说：“郝老师，我是您的没有见过面的学生，为了治我的病，我已经在网上学习了您讲的《伤寒论》、《郝万山说健康》、《郝万山话中医》，见到您就像是见到了久别重逢的老师，有很多问题和疑惑要向您。”

她告诉我，年轻时原本是专业的排球运动员，身体素质一直很好。17年前生完小孩，在坐月子期间，妈妈来家照顾她。她先生是一个外企的高管，在国外学习生活了多年，观念里有很多和中国传统相抵触的东西，比如她就不赞同生过小孩之后要坐月子的说法，说国外妇女生完

达六周。这个病人寒热症状和恶露不畅，持续了两个月，显然是不正常的。病人接着叙述，随后再来月经的时候，经量越来越大，两年后每次来月经都会出血出到全身无力、严重贫血的地步，到医院检查是有较多的子宫肌瘤，建议立即做手术，需要摘除子宫。而且，这一年还发现

小孩，几天就可以上班。再加上孩子出生后的那段时间，因公司业务需要他到国外出差，这样也就引起了丈母娘的怀疑，为什么在女儿坐月子期间他要出差，是不是在国外另有家室？还说女儿真傻，女婿要不是外面有人，怎么会坐在月子这么重要的时段里出差呢？最后弄得小两口真的吵起来，甚至差点毁了他们原本很幸福美满的婚姻。好在丈夫最终做出了让步，没有出国。

虽然生活上平静下来了，但遗憾的是，她的身体却出现了很大的麻烦。一是两肋疼痛，从里往外隐隐作痛。我说这叫气滞肝经，伴有肝血瘀滞。她介绍说找灸大夫治疗时也能好一阵子，可过不了多久就又会疼。而且只要有点事情一着急，就马上会疼；二是身体开始出现多处肿痛，早晨起来是头面部和上肢肿痛，到了下午是腿和脚肿，但这种肿又按不出坑，肿得最严重的是左臂，明显比右臂要粗，在腕关节处都能看出一个明显的肿块，并伴有压痛。到医院检查并没有发现内脏方面的病变，医生

也不能解释这种按不出坑的肿胀和左腕关节处的肿块到底是怎么回事。我告诉她这应当是气滞之后，影响了三焦的代谢。守护生命不可不知的中医术语——三焦。所谓三焦，古人起的这个名字，就已经告诉了我们它的功能。元朝有个叫戴侗的人，写了一本书叫《六书故》，书中讲“焦，燔之近炭也”。意思是把食物或者物体烧到接近炭化的程度。这个过程也就是燃烧的过程，就是物质转化、能量转换的过程。

“三”字在汉语中的第一个意思是多。请你三思，就是请你多次反复思考。“三焦”的第一个意思就是，人体多处具有物质代谢、能量转换的场所，人体的每一个细胞、每一个器官都有物质代谢、能量转化，因此人体处处是三焦，人体无处不三焦。但在中医的经典著作里，没有用物质代谢、能量转化这样的词汇来讲解三焦的功能，而是说，三焦是水火气机的通道，是气化的场所，是元气之别使。



秋水(国画) 何水法

影视谈

《狂怒》的英雄主义

石童

《狂怒》符合好莱坞战争片的主流价值观，就是它必须表现战争的残酷无情，必须是反战的。同时作为商业大片，为了票房它又必须展示英雄主义，特别是个人英雄主义。

“战争把人变成鬼”是战争片中经常表达的主题。《狂怒》主人公诺曼本是一个只懂一分钟打60字的打字员，却被分配到了坦克营中。小伙子的善良、纯真、懦弱，无时无刻不反衬着战争的残酷、无情、黑暗。从运送残缺尸体的卡车，到被反坦克弹击中而烧焦的战友，再到空袭过后惨死的女孩，都一步步向观众的心中灌输了战争的血腥恐怖。非正义一方的敌人，党卫军将花季少年的校服脱去，换上宽松的军装，再往他们手中随便塞一把枪赶到战场上。不服从的被绞死，并在脖子上挂着一枚“我是胆小鬼，不愿意为国家而战”的牌子。正义一方的盟军也好不到那几去，布拉德·皮特扮演的男主角唐逼得不愿意向死人开枪的诺曼，从背后枪杀已经投降并用妻儿照片求饶的德军。他们在占领一个个村庄的同时，同样干着烧杀抢掠、奸淫掳掠的勾当。

把人推向绝境的残酷战争情节最适合表现个人英雄主义。奥斯卡影帝布拉德·皮特挑起了这部男人电影的大梁，他率领一支5人的谢尔曼坦克小组，从非洲打到意大利、诺曼底，最后打到德国本土。这是一位充满着矛盾富有个性的英雄，他强硬、霸道、残忍却又精悍、仗义、善良；他对纳粹深恶痛疾，在指挥调度上颇有心得，却又常常避人眼目偷偷在一旁痛苦悲伤。他指挥的几场坦克大战让人血脉贲张，坦克平行推进，子弹特效像激光一样，压得对手毫无还击之力；智谋协作、集团配合打败火力威猛的德国虎式坦克；最后5人依靠不能移动的坦克，阻击300名党卫军。这些精彩场面无疑会激活观众的肾上腺素，让观众大呼过瘾。当然，全球都知道皮特是性感帅哥，影片中他走进一个德国家庭，要了盆热水，把头和脸都洗干净，还露出一身结实健壮的肌肉。影片中的其他配角也各有特点，从一个打字员到战争机器的新兵诺曼；喜欢引用圣经段落的基督徒博德；经常蹦出西班牙语的特里尼；一脸痞相的格雷迪。他们在坦克上分工明确，同仇敌忾，却也在领导与被领导、老手与菜鸟、杀人与不杀中绷紧剧情的张力。

《狂怒》残酷血腥的战争描写表达了反战的主题，男人英雄本色的刻画展示了人性的坚持、挣扎和重生。结尾处，主人公诺曼的存活竟然是因为一个年轻德国士兵的仁慈，他选择了关掉手电起身离去，这神来一笔虽略显突兀却又最让人动容，这是人类的善良、人性的希望。

我对小丽简述了她月经突然中断以及出现这些症状的道理，并且告诉她，“别人已经伤害了你，如果你不能迅速地从这种愤怒郁闷的情绪中解脱出来，就会对自己造成二次伤害，而这个伤害对你健康造成的影响可能是终生的。”我给小丽开了舒肝平肝清心化痰的中药，连用两周，胸肋胀痛等临床症状才基本消失。但下次月经迟迟不来，又用了舒肝养血通经的药物后才有了一个月经。

其实小丽的情况并不是个案，每次门诊都能遇到类似的病人，甚至工作调动、生活环境变化、外地出差、工作压力增加、都能导致女性月经紊乱或痛经的发生。所以奉劝年轻的女性们，尤其是在月经期是绝对不能生气的，其他惊恐、紧张等负面情绪也要极力避免。

坐月子生气百分之百会引发各种疾病

在中国，妇女生小孩后需要一个月的休养，叫坐月子。在月子里，产妇产气血不足，身体虚弱，抵抗力差，免疫功能低下，心理脆弱，还需要为宝宝哺乳，

夜间因为要照顾宝宝，常常睡眠不足，更需要特别注意保持心情舒畅，情绪稳定。一旦月子里生气、着急、郁闷，几乎百分之百会引发各种疾病。

这是一个从河南农村来的女病人，既有双侧乳房的乳腺增生，又有子宫肌瘤和甲状腺结节，应当说这三种病都和内分泌失调有关，而内分泌失调，又常常与长期生气郁闷、情绪不爽有关。显然，这三种病也都可以归属于心身性疾病的范畴。还没有等到学生问病因，她就滔滔不绝地讲起了自己的遭遇。

她丈夫兄弟五个，丈夫是老五，四个哥哥结婚后，嫂子生出的都是女孩，有的嫂子竟然是连续生了三个女孩。等到他们结婚，丈夫对她说：“你一定要给我生个男孩，否则我们这个家族就没有香火的人了。”好不容易怀胎十月，生出来的还是女孩，于是丈夫鼻子不是鼻子，脸不是脸。住院期间婆婆一次都没有到医院看过她和孩子。她这就熬了一肚子气。出院后，他们两口子的院子和公婆住的院子，只隔着一堵院墙，如果大声说话，隔着院墙都能相互听见。从医院回家不久，公婆院子里养的一头母猪下了一窝小猪，有公的，也有母的。一天早晨，只听婆婆在隔壁院子里大声对自己的丈夫说：“老五呀，我养的猪都能生出小猪来，你们兄弟养的人怎么生不出一个带把儿的呢？”听了这话，当时就快把她气疯了，整个月子每天都是以泪洗面，首先是奶被憋回去了，尽管丈夫找医生给开了下奶的药，但是一点作用都没有，从此整个乳房就出现了很多硬硬的疙瘩或者条索样的东西，再生后来医生就诊断为重度的乳腺增生，吃了多少药都没有作用。产后恶露一直不顺畅，似有似无，小肚子坠痛难忍，而且身上一阵冷一阵热，医生说是瘀血发热。一直过了60多天，这些症状才慢慢消失。

产妇产后，随着子宫蜕膜特别是胎盘附着处蜕膜的脱落，含有血液、坏死蜕膜等组织，经阴道排出称为恶露。恶露持续的时间因人而异，平均约为21天，短的可为14天，长的可