

生活百味

一元复始话“元旦”

■汪志

一元复始,万象更新。
“元旦年年见,天涯意故长。”2024年元旦就要到了,新的一天,新的一年,新的起点,昭示璀璨的未来。因这一天是公历新年的首日,人们又习惯称其为元旦。

虽然元旦是公历,可它并非舶来品,它是凝聚了中国古代劳动人民勤劳勇敢和聪明智慧所产生的词汇。“元旦”一词,相传起源于三皇五帝之一的颛顼,它最早出现于《晋书》:“颛帝以孟春三月为元,其时正朔元旦之春”,其距今已有5000多年的历史。宋代吴自牧在《梦粱录》中也说:“正月朔日,谓之元旦,俗呼为新年。一岁节序,此为之首。”那么,元旦一词是何意?有何雅称?现代的“春节”和古代的“元旦”有何关系?

“东风吹散梅梢雪,一夜挽回天下春。”在古人看来,“元旦”中的元,谓“始”,凡数之始称为“元”;旦,谓“日”;“元旦”意即“初始之日”。传统中国社会对“新

的一年”的认识与西方不同,一直以来都将“正月初一”视为“新的一年”的开始,中国古代元旦就是“正月初一”。汉朝武帝以前,元旦的具体日期还不太统一,夏代为夏历正月初一,商代为夏历十二月初一,周代为夏历十一月初一,秦朝为夏历十月初一。汉武帝时,改行《太初历》,重定夏历正月初一为“元旦”,此后为历朝历代所沿用。

直到1911年,孙中山领导的辛亥革命推翻了满清的统治,建立了中华民国。为了“行夏正,所以顺农时”,从西历,所以便统计,将1912年公历1月1日定为元旦,并规定为“新年”,1914年把农历的正月一日元旦正式改为“春节”。1949年9月27日,中国人民政治协商会议第一届全体会议通过决议,中华人民共和国采用公元纪年。从此,正式将公历1月1日称为“元旦”,将农历正月初一定为“春节”。

在华夏漫长的五千年历史上,“元旦”一词也有着

众多的雅称,如三元、元日、正朝、元朔、正旦、元正、新年、初年、新正、鸡日等等,但在诸多称谓中还是以称“元旦”最普遍,时间最长。而西方的“元旦”始于西元前46年,古罗马凯撒把这一天定为西历新年的开始,为了祝福双面神“Janus”这位罗马神话中的门神,“Janus”后来也演化为英文一月“Janus”这个词。据推算,中华民族博大精深的元旦要比西方的元旦至少要早两千年。

元旦,作为中国传统重要的节日之一,很多文人墨客也赋诗予以赞美。如宋朝王安石的《元日》中写道“千门万户曈曈日,总把新桃换旧符”,描述的就是元旦日里,百姓放鞭炮、换对联的习俗。晋代诗人辛兰曾有《元正》:“元正启令节,嘉庆肇自慈。咸奏万年觞,小大同悦熙。”记述了庆贺元旦的快乐情景。元朝诗人叶颙的《己酉新正》:“天地风霜尽,乾坤气象和。历添新岁月,春满旧山河。梅

柳芳容徼,松篁老态多。屠苏成醉饮,欢笑白云窝。”新春佳节,天地间风霜尽去,春意盎然,日历上又添了一岁,新春代替了旧气象。春天来临梅花、柳树展现了新姿,只是冬天不凋的松竹有了一些老态,新年因为高兴,喝了太多的屠苏酒,欢笑的声音响彻了云霄。

在古代民间,每到元旦,家家户户都会燃放爆竹,杀鸡宰鹅,拜祭各方神灵,一家人团聚一餐。南朝宗懔《荆楚岁时记》就进行了详细记述。南朝时荆楚元旦拜贺毕,接着是进椒柏酒、饮桃汤,进屠苏酒、胶牙饧、五辛盘……进数于散,服却鬼丸,各吃一个鸡蛋。其中有桃汤、饮料、食品,还有药物,一应俱全。

如今,元旦作为世界性节日,在各国都承载着各自的文化传统,在现代技术加持和全球化背景下,传承和发展也日渐兴旺,呈现出多样性和丰富性,逐渐成为世界文化不可或缺的一部分。

印象美食

前些日子,我回乡下老家,巧遇上邻居三叔一家晒红薯干,他们热情地招呼我尝鲜。捧着暖暖的红薯,吮吸着香甜的味道,小小的红薯竟把我的思绪牵回了久远的孩提时代,品味其中的浓浓乡情。

红薯是农家宝,又叫甘薯、地瓜、红苕等,富含蛋白质、淀粉、果胶、纤维素、氨基酸、维生素及多种矿物质,被誉为“长寿食品”。李时珍的《本草纲目》有“甘薯补虚,健脾开胃,强肾阴”的记载,中医师视红薯为良药。

在家乡的田间地头、山麓岭头、路边溪畔,随处可见红薯的身影。在成长期,农人把青悠悠的红薯藤截取部分并剁碎,熬糊了喂家禽牲畜。秋后红薯藤蔓逐渐枯黄,果实成熟,收获归仓的红薯,随着时间沉淀,不断糖化,更软更甜。新鲜的红薯可生熟两吃,削了皮生吃,脆甜;烤着吃,软糯香甜,还可熬红薯粥、煮红薯汤饭,亦可切成丁作为红烧排骨或者五花肉的辅料。以前,农人为延长红薯的储存期,除了放进地窖,还把生红薯刨成丝晒干,放到来年青黄不接时煮红薯丝饭以度饥荒,或者将红薯蒸熟了晒成红薯干,平常出门干农活时带上权当干粮充饥,或春节当礼品赠亲友。

暖阳冬日,家家户户都要晒红薯干,小村状如金色的海洋,成了一道靓丽风景。父母将洗净的红薯去皮,置于蒸笼中蒸熟,后起出铺在竹筛、竹团箕、竹笆等器具上,晾晒于石基、墙头、屋顶等处。母亲说,制红薯干应让冰霜浸润两至三个晚上再进行晒干,口感劲道香甜。

要是你走进村里,随处可见晾晒的红薯干,主家看见了还会热情招呼。然而,村里的小孩都受家长教导“路不拾遗”,不随便拿他人的红薯干,要尊重他人劳动成果,这一优良传统代代相传。有一年,村头的松爷生病住院错过种红薯时节,他的儿女都在城市工作,邻居们晒红薯干的时候,东家问松爷借个竹筛、西家叫松爷去帮忙,邻居多以赠红薯干作为答谢。这些暖心之举,不露声色地巧妙赠送,松爷家可谓是“百家红薯干”。

几十年过去,红薯依然是农家宝。在缺衣少食过去,它是乡亲们解决温饱的好东西;在当下,它是村民改善饮食结构的首选粗粮,依然在餐桌上扮演着重要角色。更难得的是,它所承载的“严于律己、宽以待人、相互尊重、相互关心”淳朴乡风一直没变。

冬日乡村薯香

■诸葛保满

诗苑

养气歌诀

■戈杰

精、气、神,是人体“三宝”,古人养生将养气放在首位,视元气为诸气之根本,是人体生命活动的原动力。

戒奢欲,养肾气。	好运动,养血气。
学静坐,养心气。	不懈怠,养志气。
食清淡,养胃气。	读诗书,养浩气。
忌发怒,养肝气。	明是非,养正气。
咽津液,养肺气。	耐寒暑,养骨气。
弃忧虑,养胆气。	善忍让,养和气。
顺时令,养元气。	精艺术,养才气。
守安详,养神气。	



内蒙古坝上公主湖冬晨

张成林/摄

主管:广西中医药大学 主办:广西国际壮医院(广西民族医药研究院)
指导:中国民族医药学会 广西中医药管理局 协办:广西民族医药协会



民族医药报

2024年全年
定价52.00元!

只需52元 健康顾问在身边

“福利”丰厚 读者受益

订一份报全年可获实用有效验方上千条



扫码邮政订报



民族医药报微信公众号



国社微信公众号

《民族医药报》创刊于1989年,是我国目前唯一一家面向全国公开发行的民族医药类专业报纸。专注于推动中医药、民族医药传承创新与发展,介绍民族民间独特的诊疗技法方药,普及家庭防病治病、养生保健等知识。

内容丰富多样,开设有政策解读、各地新闻、协会动态、名家专访、名医讲堂、疾病防治、临床治验、外治疗法、小验方、用方体会、节气养生、妇幼保健、老年天地、药膳食疗、患者求援、名人养生、趣说本草、名医轶事等特色栏目,信息量大、可读性强,是家庭的保健医生和医学爱好者的良师益友!

周报,彩色四开12版,每周五出版

免费赠阅样报:19977107763

全国邮发代号 47—44 当地邮政局(所)可订阅

她将带您走进神奇的民族医药世界 了解民族医药政策法规和行业动态
交流民族医药科研成果和临床学术 获得民族医药保健知识和工作经验
体验古朴实用的民族医药技法方药 畅游璀璨绚丽的民族医药文化乐园
她专注于推动民族医药传承与发展 为守护大众健康生活而不懈地努力

