

# 冬日负暄 人间向暖

□ 戚思翠

负暄，顾名思义，就是背迎暖阳，晒太阳也。冬日负暄，自然是指冬天晒太阳了。著名诗人白居易的《负冬日》这样写道：“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如垫者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”从诗中可看出，白乐天非常喜爱冬日负暄这种养生之道，并深得其惠。冬日，墙角避风，暖阳穿过棉衣，摩挲着脊背，令人经络舒展。难怪古人言：“药吃一柜，不如晒晒后背。”

民谚云：“冬日晒太阳，胜似喝参汤。”负暄可以增进钙质吸收。唐代“药王”孙思邈的《千金要方》：“凡天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。”孩童多晒太阳，气血充足，肌肉紧密，抵挡风寒，会少生病，怎不喜乐？清代慈山居士的《长寿秘诀》中说：“清晨略进饮食后，如值日晴风定，就南窗下，背日光而坐。”同时代养生学家曹廷栋的《老老恒言》：“背日光而坐，列子谓负日之暄也，脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气。”郁达夫忆江南的冬，“太阳一上屋檐，鸟雀便又在吱叫，泥地里便又放出水蒸气来，老翁小孩就又可以上前前的隙地里去坐着曝背谈天，营屋外的生涯了；这一种江南的冬景，岂不也可爱得很么？”

阳光是冬天之灵魂。因有阳光，阴冷而寂寥的世界瞬间变得鲜活灵动，温暖可爱。“今朝田事毕，野老立门前。拊颈望飞鸟，负暄话余年。”天寒地冻，正值农闲。乡村的冬，怕的就是风，尤其拐角处，叫“穿堂风”的，陡然加大力道，刺骨地打在脸上，咆哮着掠过树梢、屋顶，大有

“卷我屋上三重茅”之势。所以，冬日负暄，颇有讲究，必选朝南的南墙根。人们穿着棉袄、棉裤，坐在土墙根下晒太阳。草屋檐下挂着蒜头、玉米棒、红辣椒、豆种等，猎犬在院内撒欢、追逐，鸡鸭鹅在沟边觅食，大黑猪在圈里安睡……突然间，感觉岁月永恒，人间静好。

数九寒冬，晒太阳多为老者，他们拎着火钵、掇着凳子，一字排开，或站或蹲或坐，自由烂漫。蜜黄的冬阳自天而下，如水漫过。土墙屋檐下，晒着腊肉、腊肉、风鸡、板栗、香肠，经太阳一吹，色如琥珀，香似醪糟。他们闲聊、抽烟、说笑。家长里短、鸡毛蒜皮，风物闲情、传奇杂说，古今中外、天南地北，海阔天空，无所不及。《三国演义》《水浒传》《说唐演义》《三侠五义》《说岳全传》，道不完、评不尽。说到关云长义释曹操、宋江被朝廷招安、风波亭岳家父子被害等情节，仁者见仁，智者见智，免不了了一场争论。最后往往是不了了之。但老人们仍乐此不疲，翌日照常上演，“古今多少事，都付笑谈中”。

物质匮乏的年代，庄户人家通常是三间土墙草盖的正屋朝南，一两间同样是土墙草盖的小厨房朝东，这样便形成直角形构造，恰好能阻挡住来势汹汹的西北风。农人将这种房型冠名“朝阳屋”，多么形象逼真，多么温暖美妙。“一阳暖天下”，太阳八九丈高时，祖辈们靠墙坐着，亦或手里捧着紫茶壶、长烟斗，亦或手里捧着汤婆子，亦或啥都没拿，眯眼看着东边的桃树梨树，琢磨着春开花、夏结果，好让一群孩子解馋。家养猫狗颇懂人性，默默陪在老人身旁，微闭双眼，在那儿美美地小憩。但一有风吹草动，立马机警如神，不折不扣的守护者模样。

那时候，衣食全忧，一日三餐，清汤寡水，缺盐少菜，肚里没油水，面色枯槁，萎靡不振。但从没听人说过新鲜词——“营养不良”。老人畏寒怕冷，中医上说是气血两亏。亏了就要补，平民百姓人家没有条件补啥营养，那就补补热量吧，白花花的阳光不花一分钱，是上苍赐予人类最好的天然滋补品。阳光无价，对劳碌一生的老人来说，冬日负暄是一种享受。

犹记我小的时候，身患多疾，经历过“三死一瘫”，幸存下来，却体寒体弱，步入老年，倍惧寒冷。每至冬天，迷恋阳光，冬日负暄，一甲子未变。我早到怀旧年龄，常忆起儿时祖母“鱼头屋”南墙根晒太阳之情形，历历在目。祖母让我趴在她腿上晒背，她说太阳公公会给我治病，给我温暖。有时祖母还驮着我在阳光下颠来晃去，哄我宠我……我有时甚至在想：如果没有这母爱般的暖阳，我还在人世间的吗？

俗话说，金角落，银角落，不抵房子东南角。我家的房子就在一幢楼最东侧的顶楼，我的卧室也是东南房间，阳光充足。卧室上面有个阳光房，透过卫生间，对面又是一个大露台——“空中菜园”。一年四季，阳光满园，滋润作物，可以说，我家还真算得上是“富阳户”呢。冬天是个酝酿、休整的季节，在漫长的冬日，能享受这么美好的阳光，谁还敢说没有希望？我就这样想着，心里像打开了一扇明朗通透的窗，眼前浮现出一幅美丽的春景：桃花开，杏花绽，梨花带雨，草长莺飞，满目生机……冬日负暄，如饮琼浆玉露，陶然欲醉，舒畅至极，颇喜欢这冬日里的安逸时光，一切刚刚好。

冬日负暄，人间向暖。冬天来了，春天还远吗？



“拾食寻河曲，衔紫绕树梢。”——【唐】元稹

钱新明画

## 欲知大道

□ 李虎驼

习近平总书记指出，“要深入了解中华文明五千年发展史，推动把中国文明历史研究引向深入，推动全党全社会增强历史自觉、坚定文化自信”。他还指出：“欲知大道，必先为史。”总书记所说的“大道”，常常被理解为安邦定国的方针、政策。中国古代有许多思想家，也常常把“道”作为终身奋斗的目标。

《吕氏春秋》中有这样一段话：“古之得道者，穷亦乐，达亦乐。所乐非穷达也，道得于此，则穷达一也。”古代思想家认为，传道之路通达顺畅固然快乐，窘迫坎坷也同样快乐。快乐并不在于处境的通达或窘迫，而是理想能否实现。只要理想能够实现，窘迫或通达都无所谓。

孔子就是一个“穷亦乐、达亦乐”的思想家。他一生坎坷，但在追求理想的过程中，无论遭遇多大困难，自信乐观的心态却从未动摇过。尽管他的一些学生都出现过怀疑和动摇，甚至得意弟子冉有还背叛了他。孔子也做过最坏的打算，他说，如果不能实现自己的理想，就乘一只竹筏漂流海上。他在想，那时仍能追随他的人，估计就只有子路了。

《吕氏春秋》中记载了这样一个故事：战乱将孔子和他的学生困在陈国到蔡国的路上，一连七天都没有找到食物，只能煮些连米屑都没有的野菜汤充饥。大家都疲惫不堪，孔子却歌舞不停。子路和子贡说起了怪话：“先生被鲁国驱逐，避难到卫国；在宋国

树下习礼，树又被人砍了。想杀先生的人没有罪，侮辱先生也不追究。可先生依然歌声不绝，难道君子就这样不懂羞愧吗？”在一旁摘菜的颜回答不上来，把原话告诉了孔子。孔子把琴一推，有些怒气地说：“把子路和子贡叫来，我和他们谈谈。”

两人听到老师发怒，赶紧走了进来。子贡说：“我们现在的景况，难道还不够难堪吗？”孔子很严肃地说：“君子达于道之谓达，穷于道之谓穷。今丘也拘仁义之道，以遭乱世之患，其所也，何穷之谓？故内省而不疚于道，临难而不失其德。大寒既至，霜雪既降，吾是以知松柏之茂也。”

孔子是在告诉他的学生，有理想的人，能够实现理想叫作“达”，未能实现谓之“穷”。倡导仁义，因乱世而无法推行，怎么能说难堪呢？他说自己经常反省，觉得没有违背初心。困难时仍恪守道德，就像松柏，即便遭受霜凌雪欺，也一样保持郁郁葱葱。

读完这篇短文，我在想，一个人在困难时，仍能坚守信仰、恪守道德。这种精神不仅是对孔门弟子的鼓舞，也是留给我们的一份精神遗产，需要我们坚守、弘扬。

如今，我们正处在一个世界格局发生激烈巨变的时代。一些来自内部和外部的干扰，考验着我们的民族自信。孔子面对困难，积极乐观，以及“内省不疚于道，临难不失其德”的精神，更需要传承，并将它发扬光大。

## 绝句五首

□ 森林公园

### 赞文哥武第

萃聚园林眼底观，  
居高不忘日思安。  
老骥伏枥志千里，  
鸣鸾忘机心自宽。

### 乒乓球菊

碧空万里望星河，  
霜酿贪杯醉释摩。  
带露佛珠频滚落，  
芳香四溢境尤阿。

### 阳羨黄龙山水情寄岳林兄

山寺斜阳生晚晴，  
青云野鹤古琴声。  
曲觞流韵千秋岁，  
君与黄龙万世情。

### 痛悼叶嘉莹先生逝世

北风骤雨巨星陨，  
噩耗传来欲断魂。  
夜长不眠心绞痛，  
挥毫吟啸节风存。

### 橘子（其二）

遍地金光耀，  
增辉福满堂。  
三冬烟气暖，  
四壁溢清香。