传说女娲创世，第七天造出了人

鸡鸣戒旦

鸡鸣戒旦
jī míng jiè dàn

释义：怕失晓而耽误正事，天没亮就起身。

宽窄巷

立春

2017年2月4日　星期六
新闻报料热线 028+96111

编辑 李贵平 版式 吕燕

“锦水春风公占却，草堂人日我归来。”清代何绍基的一副对联，让人日游草堂成为成都市民新春伊始的重要民俗活动。2月3日是农历正月初七，这天是“人日”，又恰逢立春，杜甫草堂繁花似锦，别有一番花重锦官城的味道。

人日游草堂，赏梅花，吟杜诗，这不仅是一道深受市民观众喜爱的文化饕餮大餐，也是一场文人雅士聚集的诗歌盛会。

根据西南民族大学中国文学教授、巴蜀文化研究资深专家祁和晖老师的研究，人日习俗始于西汉初年，唐朝尤盛。武则天时期，到了人日这天，后宫女子纷纷制作人形配饰、服饰、头饰甚至是食物，送给文武大臣。至宋以来，每年文人墨客纷纷来到草堂祭拜诗圣杜甫。明清时期，这一祭拜活动就流传更广了。

人日又逢立春 习俗始于西汉

女娲初七造人

为什么正月初七称人日，并会形成一个“人胜节”呢？相传女蜗创世，第七天才造出了人，所以这一天是人类的生日。汉朝开始有人日节俗，魏晋后开始重视。二十四史之一的《北齐书》在“魏收传”里已有这样的记载：“魏帝宴百僚，间何故名人日？皆莫能知。收对曰：晋，议郎董勋《答问礼俗》云：正月初一是鸡，初二是狗，初三是猪，初四为羊，初五为牛，初六为马，七日为人。”魏收其人是撰写《魏书》的大手笔，算北朝最有知识的人。他对北魏皇帝的回答，引用的只是相去不远的晋人董勋著作中的材料。

在祁和晖看来，“人日”的由来比“人日节”更早。最早出现“人日”一词的书籍是汉武帝时期东方朔的《占书》，记载了女娲创造地上生物的故事。传说女娲开天辟地之后，先炼石补天，之后才创造地上生物，第一天造鸡，又依次创造了狗、猪、羊、牛、马。飞禽在前，走兽在后，造齐了六畜之后，还需要一种动物来掌管统领，于是，女娲在第七天又创造了人。

女娲造人的故事妙趣横生。据说，她原本是用黄泥巴来捏成人形，这个捏泥人的过程过于繁琐劳累，她心生一计，用柳树枝蘸着黄泥浆轻轻一扬，洒在地上的泥点子就变成了人的模样。正因为这样的传说，女娲造人的工艺繁简有别，人与人之间的差别才会那么大。于是有人吐槽，女娲动手捏成的人都变成了天才，甩在地上的泥巴都泯然众人。

造人之后女娲并没休息，而是在第八天创造了五谷杂粮，继而又创造了天和地。这一神话故事符合“天人合一”的思想。女娲是世间万物的母亲，禽畜、人物、谷物、天地同源。可见，禽畜不仅是人类豢养的动物，谷物也不单纯是人类赖以生存的粮食，他们都应该得到人类的爱惜和照顾。

成都杜甫草堂，古礼祭拜仪式开始。

2017年2月3日，成都杜甫草堂，古礼祭拜仪式开始，阿来担任主祭人。

高杜人日唱和

从西汉开始，人日庆祝祷祭活动就非常隆重。人们会在这天吃一碗“七菜羹”，2016年的草堂诗圣文化节上，杜甫草堂的工作人员就复原了七菜羹，味道有点像如今的八宝粥。祁和晖考辨，古人使用的七种菜可不是蔬菜，而是鸡、狗、猪、羊、牛、马、谷的“合菜”。只有人才能在普天同庆的生日这天，用其他七种生物做羹汤，才显示出人的统领地位。

除了吃七菜羹，古人在人日这天不仅要登高祭祀，乞求来年风调雨顺，还要写诗思念亲友，畅叙幽情。到了以时尚著称的唐朝，人日得到宫廷内外的集体重视。武则天时期，后宫女子纷纷制作人形配饰、服饰、头饰甚至是食物，用于嘉奖文武大臣。

至宋以来，人日的习俗又增添了一项内容，文人墨客纷纷来到草堂祭拜诗圣杜甫。明清时期，这一祭拜活动流传更广。据史料记载，明初蜀王朱椿就开祭祀杜甫之先河。又据文献《修杜少陵草堂以陆放翁配飨记》所载，“以涓吉日，以中牢祀先生（杜甫）。”中牢即猪羊二牲，说明当时祭祀杜甫是以猪羊二牲之中牢，祭礼极隆重。溯其渊源，还要从杜甫与高适友谊的小船开始说起。

诗意歌舞《袅袅佳人》等节目精彩纷呈。

当年杜甫漫游时，曾与高适结下莫逆之交。公元761年，杜甫流寓成都时刚好是大年三十，高适正在蜀州（崇州）做刺史。当时杜甫不是官员，不能住朝廷的招待所，屈居于成都西郊的古寺的僧房。高适分身乏术，赶在人日那天题诗《人日寄杜二拾遗》寄赠杜甫，表达对朋友的思念。公元770年，飘泊于湖湘的杜甫有天重读高适这首诗，当时高适早已亡故，睹物伤情，遂写下《追酬故高蜀州人日见寄》，以寄托哀思。

清咸丰年间，时任四川学政的何绍基在草堂题就“锦水春风公占却，草堂人日我归来”对联。此联一出，文人墨客竞相效仿。辛亥革命后，此俗渐衰，直到1992年，杜甫草堂博物馆首倡恢复人日游草堂的活动，至今已成功举办二十五届。

华西都市报－封面新闻记者 曾洁 摄影 吕甲

人日草堂好闹热，阿来担纲主祭人

晓看红湿处，花重锦官城。2月3日恰逢“人日”，这天，杜甫草堂博物馆里春意盎然，资深媒体人，诗人彭志强“草堂人日我归来”致敬杜甫诗歌品读会在草堂举行。

杜甫草堂博物馆馆长刘洪、书记贾兰、副馆长方伟，成都市文化馆馆长王健，全国民办博物馆联合会常务副秘书长朱延安，作家、四川省作协主席、茅盾文学奖获得者阿来，诗人、四川省作协副主席、成都市文联主席、成都市作协主席、《草堂》诗刊主编、《青年作家》主编梁平，四川省美协副主席、成都市美协主席刘正兴等参与了这场春天的诗会。

上午10时，在盛装仪仗的带领下，伴着古韵悠悠的古琴声，庄严肃穆的祭祀队伍缓缓走向大雅堂。主祭人由阿来先生担纲，他神情肃穆、仪态庄重，分别完成了净手、奠帛、诵读祭文等环节。荡气回肠的诵读声，在杜甫草堂上空久久飘荡。各界群众在司仪的唱礼声中，向诗圣塑像三鞠躬，以表达对杜甫的敬意。

朗朗诵读声、悠悠古琴声回荡在草堂诗情画意的氛围里，古典诗词歌舞《诗乐草堂》、诗歌吟诵《花重锦官城》、诗意歌舞《袅袅佳人》等节目精彩纷呈，引来大批观众驻足欣赏。祭拜仪式结束后，“草堂唱和”诗会随即上演。四川省杜甫学会的专家学者、著名诗人、诗歌爱好者、成都市中小学校代表参加了这一精彩活动。

华西都市报－封面新闻记者 曾洁 摄影 吕甲

下载封面新闻APP
浏览最潮最新资讯
本稿全新闻 浏览封面新闻APP www.thepaper.cn

这里是大型公益养生栏目《五脏养生堂》，这里有跨越千年的中医精纯，这里有贯通古今的养生精华，这里有让你一学就灵的健康妙招。从大病到小症，我们认真解答；从急症到慢病，我们见招拆招。健康就在《五脏养生堂》！

颈椎病可致肢体麻木 避免长时间颈部一个姿势！

春节期间，有些需要固定姿势的看电视、打牌、麻将、上网、电脑游戏等娱乐活动，会使人长时间的维持某一姿势，致使局部血管受压，从而导致相应的部位缺血，再加上局部肌肉群处于高度紧张状态，会使人出现肢体麻木、肌肉酸痛的症状。

总得来说，就是因为春节期间人们缺乏锻炼，整天坐着。健康专家提醒，颈椎病最常见的症状，就是肢体麻木、肌肉酸麻腹痛等，因此，出现这样的症状，首先应确诊是否患上了颈椎病。如果患上了颈椎病，应及时治疗，避免瘫痪的发生。专家表示，颈椎病多发于办公室人群，是教师、会计、文秘这些岗位的职业病，它和长期的坐姿，以及长期一个姿势观看电视与手机有关系。目前，治疗颈椎病切实可行的方法为中成药物内服外治。即：坚持服用舒筋活络、调理五脏的中药膏，搭配祛瘀活血、消肿止痛的外用的药膏。

此外，颈椎病早期会有颈部肌肉痉挛和疲劳，多是因为长时间颈部不良姿势导致。需要注意平时多活动一下脖子，避免长时间颈部一个姿势，不要长时间低头玩手机电脑，同时可以经常做一下热敷和按摩，有助于预防症状进一步加重，和预防颈椎病出现。

节后困倦乏力，无精打采的人，别错过！ 破解之术在这里！

新年伊始，万象更新，经过了春节的假期，我们又回到了暂时离别的工作岗位。虽然信心满满，但是始终有着头痛、肌肉酸痛、全身无力等感觉，从而导致工作起来力不从心。出现这样的情况，并不奇怪，这是我们患上了春节综合症的缘故。

在我国众多的节日里，人们最重视的莫过于春节了，阖家团圆庆贺，放松心情的活动都是在春节期间进行，大吃大喝、通宵娱乐就成了很多人的春节生活，在春节后的两三天里感觉厌倦，提不起精神，上班的工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等；老人难以适应突然恢复的清静日子；上班族无法安心为即将开始的工作做准备。这就是"春节后综合征"的典型表现。虽然出现这样的情况，通过调理心态和减压的方式即可慢慢恢复，但是，春节综合症的一些症状表现与一些疾病很相似，为了引起广大读者对于这些症状可能带来疾病的足够重视，以免耽搁病情，藉此，今天，小编通过精心梳理，针对春节期间出现的各种症状所对应的疾病，进行开方下药，与朋友们一起分享。

突然的头晕和胸闷别大意可能患上了冠心病

春节过后，有些人会出现突然头晕和胸闷的情况，多数人会认为，这可能是节日里大吃大喝，休息不好所致。因此，对于这样的情况，许多人不会引起足够的重视。

专家表示，出现这样的情况，可能是因高音频的噪音，较长时间刺激着人们的神经系统，使人在处于高度神经兴奋之后的相对神经衰落。在相对狭小拥挤的空间内更容易出现，浑浊的空气，使室内的氧气含量下降，让人处于缺氧状态，从而出现相应的心跳加快、血压升高、胃肠道缺血，从而导致以上一系列不适的产生。春节期间放鞭炮和放烟花的地方特别多，狂欢的人也特别多，也有不少的人要处在一些空气混浊和噪音大的空间，这时候，就容易出现头晕和胸闷。

另外情绪过度地高涨，熬夜，运动时间的减少等打破了正常的生活规律的行为，会引起血压和血糖的波动及升高，从而导致人体免疫功能下降，平衡失调，就会出现这种症状，严重的甚至因此还会引发中风、心绞痛、心肌梗死。

专家建议，如果出现持续地胸闷、头晕，大家不可大意。因为，冠心病常见的症状就是胸闷、心慌、头晕等，同时，冠心病最易引起心肌梗死。所以，一旦确诊为冠心病，应及时治疗。临床实践表明，冠心病坚持服用舒筋活络、温肾补血、调理五脏的中药膏，搭配益气健脾、养血安神的中药胶囊。

疲倦不堪、全身无力或许盆腔炎“骚扰” 勿小视！

刚刚回到工作岗位的一些女性朋友，会出现疲倦不堪、全身无力的情况。这有可能是与睡眠不足有关，但是如果在睡眠时间充足的情况下还出现这种情况，就有可能是因为春节期间肉类吃多，维生素吸收量少。因为鸡、鱼、肉、鸭等食品中含有大量麸酸钠，它被人体吸收后，即分解为谷氨酸与酪氨酸，随血液循环后到达脑组织，刺激脑神经细胞，干扰大脑的正常代谢，使大脑功能发生紊乱而造成身体不适。

妇科专家提醒，常见的妇科病盆腔炎的主要症状表现，就是易感疲乏，因此，女性朋友应及时检查。一旦确诊为盆腔炎，坚持服用清热解毒、健脾除湿，通络活血的中药胶囊。此外，盆腔炎除了服药治疗外，在生活中还应注意以下四个要点：

1、注意个人卫生。加强经期、产后、流产后的个人卫生，勤换内裤及卫生巾，避免受风寒，不宜过度劳累。2、多喝水。盆腔炎容易导致身体发热，所以要注意多喝水以降低体温。3、避免不必要的妇科检查。尽量避免不必要的妇科检查，以免扩大感染，引起炎症扩散。4、多吃清淡的食物。饮食应清淡食物为主。多食有营养的食物如：鸡蛋、豆腐、赤豆、菠菜等。忌食生、冷和刺激性的食物。

健康态

名医汇 传奇故事 191

葛洪不但位列中国古代十大名医之中，而且其五脏理论对后世医者影响深远，中国至今为止获得最高奖项的屠呦呦就是得益于葛洪的医学著作《肘后方》中的一句"青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之。"，葛洪一生，著书立传，在其他方面也颇有建树。今天小编给大家讲讲葛洪在《抱朴子》中的一些当时的重要见解。

马撞倒老妪致休克 助人者桂心治心痛

东晋年间，家住扬州之地一户孙姓人家，男的叫孙瑜，女的为郑珠，老俩口独自生活在此。他们生活在一起数十年，相濡以沫，互敬互爱，甚至都未红过脸。

但是，近一年来，孙瑜出现了身体虚弱、腿脚酥软、有气无力的情况，只要挪动几步，便气喘吁吁。数十年的繁忙劳碌，郑珠本身也有着心悸、心痛、气短的症状。一日，郑珠准备给孙瑜买点好吃的补补身子，便来到集市，在牲畜交易场地处，一匹马突然发狂，飞奔而起，恰好将郑珠撞翻在地，同时由于受了惊吓，她倒地不起。正当大家唏嘘之际，人群中走出一人来到了郑珠的身边。

说来话巧，此人正是葛洪。葛洪不但给郑珠开出了治疗心痛的药方：桂心八两。水四升，煮取一升。分三服。当询问得知，郑珠的老伴孙瑜的具体症状后，葛洪开出了治疗虚损羸瘦的药方。老俩口服药一个月后，均恢复了健康。

葛洪® 祝您远离慢性病 晚年健康有福气

传统中医理论《黄帝内经》认为，百病之源五脏为根，肾主骨、心主血、脾主运化、肺主呼吸、肝主疏泄，各种慢性病都由五脏虚弱受损而引起。五脏同调是解决中老年人慢性病的好方法。

葛洪牌桂龙药膏，药材好，药量多，迅速吸收，分入五脏，

祝风湿骨痛，慢性腰腿痛的朋友，腰腿不疼，能活动。
祝失眠多梦的朋友，晚上睡的香，白天精力旺。
祝心悸气短、头晕耳鸣的朋友，不为心脑担忧。
祝尿频、尿急，肾虚的朋友，远离肾虚困扰。

葛洪®相伴 晚年有福

这里有专业全天的陪伴
这里有医师一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条管大用
扫描二维码 关注五脏健康道

抢购热线：028-65320987

广西邦琪药业集团有限公司　桂药广审（文）第2016100153号
请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

广告

葛洪桂龙药膏经销地址：市区药房 健之佳药房，福利大药房，海王星辰药房，华安堂药房，同吉康药房(北门大桥北)，贝尔康大药房，康鑫药房(龙潭寺华冠路店)，华夏药房，科创大药房(驷马桥横街)，瑞人堂(水碾河路)，德仁堂药房，芙蓉大药房。红牌楼康源药房，同善堂药房，康美佳药房(肖家河店)，海天药房，大华药房，华博大药房簇桥簇锦北路)，御民堂大药房　同康药房(青羊宫对面)，大维康药房(陕西街店)，立创健康药房，瑞康大药房，成都大药房，金牛区益生康药房(高家菜市)，诚康药房(沙湾店)，平心堂药房(黄田坝)，中一堂药房(中医附院旁)，兰宏药房(九里堤南路)，成都同仁堂，神草堂药房(大慈寺旁)，美信药房(莲花中路)　郫县药店 东升镇仁和堂(教育局对面)，龙泉国民药店(驿马桥旁)，十陵培元堂大药房(东方家园后门)。新津：寿龄堂药房(新民街)　，金山角药房(武阳西路)。温江：万华大药房，常春大药房(温中斜对面)。崇州：蓉城百姓连锁。大邑：命源大药房(川西医院斜对面)。邛崃：利康大药房(南岳街店)，新都：永昌大药房(新中路)郫县：宁丰堂连锁药店，济州堂各连锁，郫县合和堂(郫县豆瓣厂旁)。都江堰：华康大药房(蒲阳路)，卫康各连锁。青白江：长春药店(政府北路)，金堂：长安药房(幸福路店)。浦江县：康福莱大药房(驭虹路)　二级市场 德阳：德阳康贝药店(西街20号)，太极德阳大中药业，德阳大成药房连锁　乐山：犍为百姓缘大药房，金都大药房(柏杨中路医院斜对面)，市中区嘉禾大药房。绵阳：安康药业连锁，天天平价连锁。达州市：九九医药超市(二马路)。攀枝花：鑫华仁药房