

悦读

在繁忙中活得与自然同步 “养生少女”分享：跟着节气过生活

在网络时代，人们更容易被虚拟空间所吸引，对天地自然、时间的概念比较麻木。以至于熬夜失眠，很多90后开始秃头，甚至年轻人突发重病的消息屡屡成为热门话题。

不过，已有人开始觉醒，从中国传统二十四节气中寻找指导当下生活的智慧。90后“养生少女”半夏，喜欢传统文化，她研究中医，并擅长通过生活中的一餐一物，用心经营健康清雅的生活方式。武善金是一位执业中医师，在获得生物学博士学位后，师承名老中医，走上中医之路。两人合著了《跟着节气过生活》一书，分享二十四节气与现代生活怎样完美结合的方法。

将时令节气与现代生活结合



《跟着节气过生活》

在悠久的历史中，自然的节奏指导着古人的农耕劳动、养生理念和休闲方式，这种方式传承了数千年。清明，是万物最洁净明朗的时候，古人会喝茶踏青；芒种，有芒的麦子可以播种了，又到了繁忙的时候；立秋，凉风如期而至，可以外出秋游；大雪时，可以正式期待雪了。二十四节气是历法，但同时也是生活里一个个美好的节点。

虽然现代快节奏的生活，似乎让人忽视了这种自然节序，但我们的身体可能比心思更加敏感。当人们任性地违背自然节序时，身体会陷入疲劳、没有活力的状态。那么，让我们回过头来，暂缓脚步，跟着时间的节奏、自然的节拍，过一个有秩序的健康生活，就显得很重要。

二十四节气，相当于一年中的二十四段信号，每段信号都在提醒人们注意调理身体，努力与自然沟通。顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律来保养身体，这样才能增强免疫力。生活在当下的人们，同样也可以依照它的次序，在繁忙的生活中，重新建立一套和自然同步的生活方式。

两位作者从《黄帝内经》《遵生八笺》等养生典籍中提炼出古人的养生智慧，将其与现代人的生活方式结合起来。在书里，带着大家从公园里、街上、家里的阳台等容易被忽略的地方，发现节气到来时留下的细微痕迹；作者还介绍了在大自然的节奏下，我们的身体会出现什么样的变化，如何通过这些变化去了解自己；并且推荐了食谱和调理身体的方式，比如春天的春饼、玫瑰花茶；夏天的樱桃、梅子酒；秋天的桂花糕；冬天的栗子饭、萝卜汤……



《跟着节气过生活》内页。

从史书典籍中了解生活常识

从这本书中，我们还可以了解很多古代文史和生活常识。比如古人是如何过大暑的。大暑处于三伏中的中伏。白居易说：“时暑不出门，亦无宾客至”，暑气逼人，实在不适合在室外游玩，于是世间万物皆是安安静静模样，只有植物在肆意地生长。此时可以做什么呢——吃热汤面。《荆楚岁时记》中记载：“六月伏日，宜作汤饼食之，名为辟恶。”汤饼其实就是汤面，伏日中吃汤饼的习俗大约在三国时期就已经有了。最初是面片汤，也就是将调好的面在手中撕成片，下锅煮熟，所以又叫煮饼。面食性微温，好消化，一碗热汤面吃下去，还能让人稍微出汗，达到驱邪排毒的功效。

《食治通说》里说：“夏月不宜冷饮，何能全断？但勿宜过食冷水与生硬果、油腻、甜食，恐不消化，亦不宜多饮汤水。人能自慎，省食煎炒、咸腊、炙博之物，自然津液常满，何必戒饮。”夏月里不宜吃冷饮、瓜果，这种说法并不是绝对的。如果在日常生活中能少吃辛辣油腻的东西，稍微吃点瓜果，身体也是可以自行运化这份寒湿的。不过，也不宜吃太多。

李商隐诗云：“不辞题鵲妒年芳，但惜流尘暗烛房。”题鵲即杜鵑，流尘即萤火虫。萤火虫到了大暑的时候，纷纷飞出芳草，摇曳着翅膀给夏夜中带来几点星光。古人在这时，为了避暑凉夏，也会纷纷走进山林之中，赏鉴这难得的只属于大暑的美景。

大暑过后，夏日将尽。植物们像是知道这个消息，都铆足了劲生长，仿佛在诉说：最好的时光不是过去或者未来，就是现在。

封面新闻记者 张杰

思考互联网与教育如何良性融合 陈一丹新书《躬笃集》出版



陈一丹

“这本书，是站在新世纪五分之一处的一次回望。这五分之一一个世纪，前面三分之二是在企业一线奋战，在大时代的潮头伴着一家小小的初创企业快速发展，成长为中国互联网行业的领头羊；后面三分之一是转换战场，进入民办非营利教育领域，既是圆自己一个长久以来的教育梦想，也是从另一个角度尝试为这片土地、这个社会继续作贡献。”8月28日，腾讯主要创始人陈一丹发布新书《躬笃集》。该书由东方出版社出版，总结回顾了陈一丹自2013年离开腾讯一线管理工作后，投身教育公益领域的相关实践与思考。

1998年与伙伴共同创立腾讯后，陈一丹出任公司首席行政官。从2013年离开腾讯一线管理岗位到投身教育公益事业，近8年来，他从企业创业者逐步转型为一名教育从业者，两种身份带来的不同体验，又共同交织成对教育行业的真实感悟，汇聚成今日这本名为《躬笃集》的新书。

在《躬笃集》一书中，陈一丹记录了其在教育领域开展各项工作的总结和思考。该书分为“躬行篇”与“笃志篇”两大部分。第一部分“躬行篇”共有三章，分别刊载陈一丹在教育领域经历的花絮轶事，三位曾与陈一丹共事校长的纪实文章，以及陈一

丹先后经手腾讯内部培训和公益项目、武汉学院、深圳明德实验学校、北京市明德书院等教育工作的系统复盘。

第二部分“笃志篇”同样包含三章。“洞观”一章呈现了陈一丹对教育事业思考的脉络，即萌生“在中国创建一所世界一流民办大学”想法后，如何研究制定一套平衡的高等院校评价体系；“论道”章节则收录了陈一丹与诺贝尔经济学奖得主、芝加哥大学教授詹姆斯·赫克曼等人的对话。对话围绕教育领域展开，话题从办学教学经验、激发青年学者能动性等问题，延伸至如何令贫困家庭从教育体系中获益、推进家庭在教育体系中承担角色等全球性议题；“撷英”部分精选了陈一丹谈及教育的八则公开讲话，主题涵盖了教育创新、使命、国际化，以及如何应对未来挑战。

“教育的未来就是人类的未来！”在《躬笃集》正文的结尾部分，陈一丹也向社会发出了进一步关注教育、投入教育的呼吁。他表示：“人经过教育才会转变为生产力，转变为文明的载体。教育的改革，触动的是社会深层次的关系和融合，所以教育是解题的药方，教育者是疗愈社会的医者。在广义上，每个人都是教育者，也同时是被教育者。”他始终认为，“解决各类社会问题，最终都会回归到教育。社会进步，归根结底靠教育。”

之所以取名《躬笃集》，陈一丹说，“躬，弓着身，行，走着路。躬行是一种正在进行时的姿势，不是苦行，不是疾行，更不是爬行，而是诚恳踏实前进，是实干的理想状态。笃，从竹，从马，虽是把戏，但在童真的眼里，代表着对现实的无限向往和好奇，便是天下也都去得。志，从士心，是成年人的发愿，是方法论，是世界观。笃志二字，在我看来，便是存一颗纯真的童心，探索万物的道理。”

封面新闻记者 张杰



《躬笃集》