

何晏婉拒曹操

何晏的父亲死得早,曹操任司空时,娶了何晏的母亲尹氏,所以何晏自幼在曹操府里长大。

一日,曹操想考察何晏的智力,就命人将他领至自己的住处,指着厅堂上悬挂的一幅字画问道:“娃娃,你看这字写得如何?”小何晏看了一眼,便不假思索地回答:“正如丞相大人之气魄,雄浑磅礴!”曹操听后,心中大喜,却又想再试其才,便故意指着桌上一盘果脯说:“你尝尝此果脯味道如何?”小何晏落落大方地尝了一颗,张口便道:“其味之美,正如丞相大



东台的古镇西溪,又名晏溪,与一位叫晏殊的宰相有关。晏殊,北宋著名文学家、词人、政治家。晏殊到西溪盐仓当盐官时,在任上办了一件大事,即在西溪建立书院。书院草创时缺房少舍,他临时借用庙宇,延请饱学之士入院授徒,他本人也亲自到书院讲学。从此,海滨一隅传出琅琅书声,盐民后代得以知文、增识、励志。

一个历史人物,往往有多重角度被看见、被记住。人名、官名、古迹、诗词,在今天可能都有文旅卖点、流量价值。不过,这些只是历史人物的剪影,真正的全貌往往藏在更细微的肌理里。文史学者研究发现,晏殊之“殊”,至少有两点:

其一,仕宦间的“清醒”与“节制”。少年得志而官至宰相,却不钻营恋权,提拔贤才时秉持容异之心,先后提拔了范仲淹、孔道辅、欧阳修等当世之贤;面对官场派系倾轧,既不依附权贵,也不刻意结党,始终以“选贤与能”为标尺。

其二,性情里的“率真”与“通透”。据《梦溪笔谈》记载,晏殊少时被荐应试,见试题眼熟,当即禀明:“臣十日前已作此赋,乞别命题。”步入仕途后,晏殊的坦诚同样不加修饰,京城官员多趁休假宴游,唯独他因家贫留家读书,宋真宗问起时,他坦然直言:“臣非不乐燕游者,直以贫,无可为之具。”没有故作清高的托词,这份坦诚反倒打动皇帝,此后愈发得到信任器重。

《武林旧事》一书中说:“



《武林旧事》一书中说:

人之德,甜润人心!”

接连两次考察,何晏都应答得体、才思敏捷,不仅展现出过人的智力,更显露出机敏的应对能力。曹操见他如此冰雪聪明,又生得眉清目秀,心中便萌生了认他做义子的想法——彼时曹操正广纳贤才、培养子嗣,若能将何晏收为己用,悉心教导,日后必能

为曹氏大业助力。府中众人得知曹操的心思后,也都暗自揣测:何晏定会欣然应允,毕竟能得到丞相的青睐,对他而言是天大的机缘。

有一天,何晏一个人在院子里玩,他在地上画了一个方框,自己或站或坐都在里面,

任凭别人怎么叫也不肯从这个方框里走出来。别人问他这是怎么回事,他扬起小脸,眼神清澈坚定,朗声回答:“这是俺老何家的房子。”

这件事传到曹操耳朵里,曹操明白了何晏的心愿,打消了收他做义子的想法,随即送他回家认祖归宗。

这个年仅七岁的娃娃,用一种“画地令方”的方式含蓄地表明了自己的心迹,以“何氏之庐”的比喻,表达了自己想回到何家生活的愿望。这份通透、这份坚定、这份处事的智慧,即便放在成年人身上也实属难得,更遑论一个七岁的孩子。

《今晚报》

在中国春节里,年夜饭是大年三十的重头戏,是阖家团圆的终极仪式。但在大别山南麓的浠水,这份团圆的盛宴却有着独树一帜的约定——年夜饭从不上除夕的桌,偏偏要赶在腊月二十八的三更,天未破晓、寒雾未散时开席。当地人唤这顿饭为“还福”(意为敬今年的福,祈明年的福)。

这份特殊的年俗,缘起于烽火连天的黄麻起义时期。民国十六年腊月,鄂东大地寒风刺骨。浠水作为紧邻黄安、麻城的革命根据地,无数贫苦农民报名参军。王家湾的王大良,便是其中之一。腊月二十七深夜,紧急军令传来:队伍定于腊月二十八清晨卯时开拔,奔赴前线。

王大爷辗转难眠:“娃的队伍要出发了,不如趁娃在家把年夜饭吃了,正好团个圆,又送他人伍……”夫妻二人摸黑进灶房,翻出糙米、腊肉、鸡蛋,凑成一桌简单年夜饭。鸡叫头遍,天还墨蓝,八仙桌上摆好热腾腾的饭菜。王大爷点燃红烛,领着儿子磕头:“天地祖宗在上,我儿大良从军报国,今日提前吃年夜饭,求您们保佑他平安凯旋!”

同村十几个参军后生也陆续聚集各家。没有喧闹鞭炮,只有碗筷碰撞和沉甸甸叮嘱。卯时一到,后生们对着爹娘深深鞠躬,消失在晨雾弥漫的山路尽头。

一年又一年,硝烟散尽,但浠水腊月二十八清晨吃“还福”年夜饭的习俗代代传承。

《黄冈日报》

《黄冈日报》



“红包折角”不收礼金

广东顺德地区新人结婚时,有“摸红包折角返还宾客”的独特习俗。新人收到宾客红包后,会用手轻摸红包并折起一角,随后将红包原封不动退还给宾客。这一看似简单的动作,实则蕴含着深厚的仪式意义——它象征着新人已收到宾客的心意,而非真正收受礼金。这一习俗在顺德地区已延续多年,其核心在于宾客到场即是最好的祝福。

事实上,这种“折角拒收”的婚俗并非顺德独有。在中山古镇、茂名信宜等地,都流行类似的风俗。



主家通常会通过折角、撕角或象征性收取小额礼金(如39元,寓意“长久”)的方式,退回大部分礼金。这种做法既保留了红包的传统形式,又避免了实际的经济负担。

这一习俗的起源,最广为流传的是:20世纪90年代,当地一些经商致富的个体户率先在请柬上注明“勿带礼金”。随着经济发展,越来越多人效仿,逐渐形成了“摆酒不收礼”的风气。

“红包折角”之所以动人,因为这是一种将心意与金钱厘清的智慧,让情感回归情感,让人情不再成为“债”。

《南方都市报》

元宵为什么叫汤圆

“节食所尚,则乳糖圆子,澄沙团子……十般糖之类。”这里所说的“乳糖圆子”“澄沙团子”等,是应节而做的,系用江米粉(南方称糯米粉)包裹各种果馅料做馅,搓成球状,然后用开水煮制而成。清人符曾的《上元竹枝词》中也说:“桂花香馅裹胡桃,江米如珠井水淘。见说马家滴粉好,试灯风里卖元宵。”

中国不同地区,元宵节饮食习俗不尽相同,各有千秋。上海、江苏一些农村,元宵节吃“荠菜圆”。浙江杭州地区,正月十三为上灯节,家家户户以糯米粉搓成

小团,煮熟后供祖先,称为“上灯圆儿”。正月十五时,各家以糯米粉搓成大团,其中的馅有切细的核桃、花生、芝麻、枣子、鸡油、豆沙之尖,称为“灯圆”。民国后期,一些菜馆中还用油炸,称为“炸元宵”。

1913年,袁世凯因“元宵”与“袁消”谐音,于己不吉利,下令改“元宵”名为“汤圆”。后来有人就此事写了一首打油诗:“诗吟圆子溯前朝,蒸化煮时水上漂。洪宪当年传禁令,沿街不许喊元宵。”此后,汤圆之名逐渐流行开来。

《光明日报》



春节过后,家中老人情绪低落怎么办

春节本是阖家团圆、充满欢笑的时刻,但假期结束亲友离开后,家中骤然安静,不少老人会精神落寞。成都市第八人民医院精神科医疗组长飞新星称,老人团聚后突然独处,出现情绪低落、焦虑孤独等心理反应很正常,可以通过积极方法调节。

首先,要保持稳定社会联系。鼓励老人与子女、亲友、社区常联系,定期电话、视频聊天,分享生活趣事。与老朋友话家常、聊时事,能有效减少老人的孤独感,稳定的社会联系可提升老人的幸福感与



满足感。

其次,重拾生活乐趣很重要。引导老人恢复或发展个人兴趣,如读书写字、打太极拳等,持续参与喜爱的活动可重建生活节奏、增强心理安全感。也可培养种花、摄影等新爱好,让日子更充实。

再者,拓展人际圈子也必

一次巨响可能造成耳朵不可逆损伤

今年春节,返乡的小李近距离点燃鞭炮,爆炸声骤然响起,他当即右耳发闷、耳鸣不止,起初以为休息下就好,次日听力持续下降,手机音量调最大也听不清,数日无改善,后到南京市第二医院就诊,被确诊为爆震性耳聋。

南京市第二医院耳鼻喉科主任医师王玉红介绍,爆震性耳聋是突发强噪声引发的急性听觉损伤,和长期慢性噪声损伤不同,一次高强度巨响就可能致病。其典型症状有:爆炸后立刻耳闷、耳鸣、听力骤降;耳鸣多为持续高调蝉鸣或机器轰鸣,夜间加重,难以识别高频声音,像门铃、电话音;部分患者还会头晕、耳痛、耳内流血。

春节期间,爆震性耳聋有三个高发场景:一是手持或近距离燃放烟花鞭炮,爆炸瞬间噪声可达150分贝;二是在KTV、酒吧等音响过载场所长时间停留;三是玩儿童玩具气枪、射击游戏时近距离受冲击。

儿童耳道未发育完全,老年人听觉系统脆弱,已有听力下降者都是高危人群。强噪声冲击波会直接震伤鼓膜、损伤内耳毛细胞,严重时听神经断裂或内耳结构被破坏,造成永久性听力损失。

王玉红强调,突发耳损伤的黄金救治时间是24至48小时。遭遇巨大声响后,要立即脱离噪声环境,别再接触强声;别自行掏耳,防止加重鼓膜损伤;也别盲目滴药或口服药物,若鼓膜穿孔,药液进入中耳会引发更严重感染。及时就医、规范治疗,才能降低听力永久损伤风险。

《扬子晚报》 吕彦霖/文

失眠睡不着,为啥越“努力”越糟糕

“越努力越睡不着”,这是不少失眠者的困扰。很多人尝试助眠产品、轻音乐、睡眠监测等方法,结果却适得其反。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕解释,努力和焦虑时,身体会释放皮质醇等压力激素,让人进入战斗或逃跑状态。越想睡觉,身体越觉得有紧迫感,和长期慢性噪声损伤不同,一次高强度巨响就可能致病。其典型症状有:爆炸后立刻耳闷、耳鸣、听力骤降;耳鸣多为持续高调蝉鸣或机器轰鸣,夜间加重,难以识别高频声音,像门铃、电话音;部分患者还会头晕、耳痛、耳内流血。

范滕滕称,自洽是与睡眠和解的正确途径,“处方”是接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松身心。

一是放下“一定要睡着”的执念。允许今晚睡不着,明白躺着休息也能恢复精力,身体知道何时该睡

不可少。建议老人积极参与社区活动或老年大学课程,结识志同道合的伙伴,丰富精神生活。社区可定期举办关爱活动,子女协助收集信息、陪伴老人参加首次聚会,帮助老人融入新圈子。

家人要留意老人情绪变化,耐心倾听,给予安慰,鼓励其表达真实感受。老人自身可尝试深呼吸、冥想等放松方法,提升心理适应力。若老人持续情绪低落、焦虑失眠,影响正常生活,一定要重视,及时寻求专业心理医师的帮助。

(据四川发布 2.26)

眠,这种“允许清醒”的态度能消除焦虑源头。

二是重建床与睡眠的连接。在昏暗安静房间做单调静态的事,不做兴奋之事,如玩手机。有困意再上床,重建“床—睡觉”的条件反射。

三是养成良好习惯。保证日照时间,稳定昼夜节律;适量运动,睡前3小时避免剧烈运动;14点后不摄入咖啡因和尼古丁,睡前不饮酒;规律作息,日间不过度补觉。

四是顺其自然入睡。把“必须睡着”换成“允许自己放松”,睡眠可能悄然回归。

范滕滕还提示,若入睡困难、睡眠片段化、早醒等情况持续超3周,严重影响白天状态和日常生活,要及时就医,寻求专业帮助。

(据环球网 李佳巍/文)

为什么不能经常给大熊猫洗澡

近日,中国大熊猫保护研究中心卧龙神树坪基地的“挖煤”熊猫幼崽走红网络。一只萌萌的大熊猫幼崽趴在树枝上,身上的白色皮毛被染得“黢黑”,小脸上也几乎看不出原本的颜色。有人在网络上评论:为什么不给它们洗澡呢?

大熊猫的皮肤表层有一层油脂,对皮肤和整个机体都是一个很好的保护性结构,既能御寒防潮又是一种热屏障,能使其适应潮湿而严寒的自然环境,使动物可以在雪地上休息睡觉。如果人为给大熊猫洗澡会破坏这一层油脂,使大熊猫失去一

道自我保护的屏障。

在野外,大熊猫会自己找水源喝水玩耍,找到后还会坐在水池里“洗澡”。在圈养条件下,虽然不能洗澡,但是为了避免因灰尘、细菌积累过多产生皮肤问题,饲养机构会人工水池,让它们通过自身的方式去清洁,同时玩水的方式也能让它们愉悦心情。有时大家看到的饲养员用水管对大熊猫“冲水”,不是在给

它们毛发上过多的油脂,并阻止寄生虫的侵入,还可以通过毛发、皮肤从泥土中吸收某些必要的微量元素。所以大家看到有些大熊猫“脏”得离谱,有的则相对干净。

(据封面新闻 2.27)

大熊猫洗澡,而可能是因为天气炎热,适量洒水、降温,或者是一种友好的互动。

此外,“尘浴”也是大熊猫的一种自我清洁方式,直白来讲就是在泥地打滚。大熊猫通过在泥土打滚,可利用泥土吸收

它们毛发上过多的油脂,并阻止寄生虫的侵入,还可以通过毛发、皮肤从泥土中吸收某些必要的微量元素。所以大家看到有些大熊猫“脏”得离谱,有的则相对干净。

(据封面新闻 2.27)



它们毛发上过多的油脂,并阻止寄生虫的侵入,还可以通过毛发、皮肤从泥土中吸收某些必要的微量元素。所以大家看到有些大熊猫“脏”得离谱,有的则相对干净。

(据封面新闻 2.27)

腊味飘香,风味何来

春节假期结束,很多人满载老家的特产返回工作和生活的城市,这些特产中就包含着自家熏制的腊肉、香肠、腌鱼等。但你知道这些腌腊肉制品是怎么来的吗?

绝大多数腌腊肉制品都经历了发酵过程——这是一场由微生物、酶与时间共同演绎的生化过程。

当腌腊肉制品在低温干燥环境中悬挂时,表面逐渐形成的高盐、低水分活度环境,抑制了腐败菌,却为特定的葡萄球菌、酵母菌、青霉、曲霉等微生物创造了发酵条件。这些看不见的“风味工程师”通过分泌蛋白酶、脂肪酶等多种酶,分解肉类

中的蛋白质和脂肪。蛋白质被降解为多肽和氨基酸等滋味物质,可以进一步转化为醛类、酮类等香气前体;脂肪则被水解氧化,生成丰富的挥发性风味物质,并经由酯化反应形成具有果甜、酒香的酯类化合物。

不同品类的腌腊肉制品因原料、工艺与地域微生物群落差异,形成各具特色的风味图谱。火腿类以醛类、醇类物质为主,散发类似坚果或青草等香气;广式香肠添加酒类,酯类物质突出,风味甜润;川式香肠则融合香料与发酵风味,辛辣醇厚;烟熏腊肉的关键在于熏制过程中产生的愈创木酚、丁香酚等酚类物质,赋予独特烟熏香……

这些传统制作工艺,蕴藏着通过盐分、湿度与温度调控微生物的朴素智慧,与现代食品发酵学中“利用有益菌塑造风味”的理念高度契合。

(摘自《人民日报》)