

字说“中秋”

■朱菲辉

中秋节由上古祭月习俗演变而来。《周礼·春官·典瑞》中有“圭璧，以祀日月星辰”，就是用礼器圭璧祭祀日月星辰。最初“祭月节”是在“秋分”这一天，但是“秋分”之日未必有满月，后来就将“祭月节”由“秋分”调至“中秋”，即农历的八月十五日。

中，本义是带旒的旗。甲骨文、金文、战国文字“中”像飘扬的旗。上下为飘扬的旒，就是飘带；中间部分代表范围，表示旗立在当中。小篆字形简化，为后世所本。甲骨文中记载当时常用这种旗来测量风向和风的大小，或者部族议事的时候立旗以聚集民众，旗一旦立起来，人们就从四面八方向旗聚集。所以，中引申为“里面、方位在中央、中间的”等义，《说文解字·丨部》：“中，内也。丨，上下通。”中秋就是整个秋季中间的这一天，即八月十五日。

■挚爱亲情

■特约撰稿人 陈猛猛

那年中秋节，家里就我一个人，母亲在养鸡场不回来，弟弟在外地打工，父亲在城里照顾上了年纪的爷爷和奶奶。奶奶上午打来电话，说姑姑昨天来看她，拿了斤斤好月饼，我可以到她那一块过中秋。

简单收拾了一下家，准备妥当，我骑着自行车出发了。到地方时，奶奶正和小区门口树一起摘柿，再小心地放到篮子里用绳子吊着送到树底下。母亲会把硬硬的刚泛黄的半熟柿子放到屋角，一层柿子一层麦秸层层码好，然后在上面再蒙上一个小被子，三五天功夫，小被子揭开，柿子就成了红彤彤的灯笼模样，摸上去软乎乎的，闻起来香喷喷的，咬一口甜津津的，汁液顺着嘴角直流，大老远就能把人的哈喇子给馋下来。柿子还有一种催熟法，那就是烧上一大锅热水，等水烧开后晾到五十度

■流金岁月

■莹上月色

我家有一棵柿子树，每年秋天的柿子产量都很可观。

中秋前后，拳头大小的柿子开始陆续由青转黄，父亲或者哥哥便会找来一根长长的竹竿，在竹竿头上绑一根小木棍，手举着棍子，把那些发黄的柿子连同树枝一起摘掉，再小心地放到篮子里用绳子吊着送到树底下。母亲会把硬硬的刚泛黄的半熟柿子放到屋角，一层柿子一层麦秸层层码好，然后在上面再蒙上一个小被子，三五天功夫，小被子揭开，柿子就成了红彤彤的灯笼模样，摸上去软乎乎的，闻起来香喷喷的，咬一口甜津津的，汁液顺着嘴角直流，大老远就能把人的哈喇子给馋下来。柿子还有一种催熟法，那就是烧上一大锅热水，等水烧开后晾到五十度

■生活闲情

■一人

在人体自身的平衡和修复能力上，我一直固执地坚持两个观点：健康方面，自身感觉到的器官就是有毛病的，比如，平时我们两个肩膀扛着一个脑袋，脑袋七八十斤重，我们感觉不到它的存在，如果哪天觉得脑袋发沉了，那就说明脑袋出毛病了。饮食方面，自己喜欢吃的就是身体需要的，比如，平时喜欢吃肥肉，那么说明身体需要脂肪的补充，据此，几乎每顿饭食都是无肉不欢、大快朵颐。

我拿这两个观点去医生朋友那里求证，朋友的回答有味而暧昧：前者有道理，后者嘛，呵呵。

无肉不欢、大快朵颐是一种生活方式，也是一种精神状态。回想三十年前，我们看一个人的外表，最高的也是最羡慕人的评价就是两个字：富态。很文雅也很阳光，其实说穿了就是肥胖。想必这个词应该出在以胖为美的大唐时代，那时候生活富足，安居乐业，胖成为一个朝代的审美标准。自清代末期，一直到二十世纪六七十年代，不是天灾，就是人祸，对于平民百姓来说，能吃饱饭都是奢望，因为营养过剩而产生的大胖子少之又少，成为社会的稀有物，人们心向往之，给予一个文雅的称呼：富态，富贵的体态。

二十多年前，有位朋友推荐给我一本书，是位美国的医学专家所写。他在谈到人体健康时说：健康是管理出来的。要想身体健康，离不开八个方面，即八个中心词：（均衡的）营养、（适量的）运动、（纯净的）水、（和煦的）阳光、（欲望的）节制、（清新的）空气、（充分的）休息、（坚定的）信仰。这八个词的第一个字母组合起来刚好是NEW START，翻译过来就是新起点，因此，这一理论被称作“新起点健康管理

甲骨文中另有与“中”相近的字形，表示的是仲，《说文解字·人部》：“仲，中也。从人、中。中亦声。”《说文》以人与中结合会人的排行之意，所以“仲”的本义为伯仲之“仲”。《左传·昭公二十六年》：“亦唯伯仲叔季图之。”古代用伯、仲、叔、季表示兄弟排行。东汉经学家、文字学家许慎，字叔重，说明他在家应该是兄弟排行老三。仲引申指时令的排列顺序，春夏秋冬四季，每季度三个月按孟、仲、季排列。秋季的三个月依次为孟秋、仲秋、季秋。仲秋即秋季的第二个月，八月。《书·尧典》：“宵中，星虚，以殷仲秋。”

甲骨文、金文秋像蟋蟀形，蟋蟀鸣叫则秋至，所以借为表季节之秋。秋天是百谷成熟、收获的季节，秋收后要焚烧秸秆作为土地的肥料，所以甲骨文另有下加火形，为籀文所承袭。《说文解字·禾部》：“秋，禾谷孰也。”籀文左上角和战国文字右边都加了禾作为构字部件。小篆省作左火右禾。隶书作左禾右火，为后世所本。因为禾谷每年秋天丰收一次，所以秋又可以表示年。

或许因为中和仲的古文字字形相近，

中秋月儿圆

和事，奶奶拿出几块月饼让我吃，自己则开始择菜，准备做中饭。那天中午，我和爸爸、爷爷一块吃了奶奶做的青菜肉丝面，吃完饭后又说了两个多小时的话。

想到奶奶住的房子不很大，晚上睡觉会很拥挤，下午五点多时，我便对奶奶说今晚上不住这，还要骑车回去。奶奶劝不住我，只好送我下楼，还给我装了几块月饼，我就骑着车往家的方向出发了。时间在不知不觉中流逝，月亮已高高挂在天上，皎洁的月光将路面照得亮堂堂，一辆又一辆车从身边呼啸而过。

终于到家了，在自家门前柿子树下，我舒展了下身子，月光给柿子树披上银白

文献中也有“中秋”指秋天的第二个月，与“仲秋”通用的现象。《周礼·夏官·司马》：“中冬，教大阅。”郑玄注：“中，仲也。”随着语言的规范化发展，现在这两个词各司其职，“中秋”成为“中秋节”的简称，“仲秋”则指秋天的第二个月。

先秦、两汉时期的祭月活动重在向月

示敬，游赏并不盛行，唐宋以后，中秋祭月、赏月、吃月饼等习俗盛行。山河的旁落、征人的思念，也让象征“团圆”的中秋圆月变得弥足珍贵，并产生了“海上生明月，天涯共此时”这样感人至深的诗篇，千百年来一直寄托着人们渴望团聚、共享天伦的美好心愿。



■诗风词韵

月光，掠过故乡

■特约撰稿人 李伟锋

丹桂遥遥望
鹊已成桥，莲已暗结粒粒心香
半是西风半桂香
月明十分相思里，殷殷如霜
把酒承欢，明月，你点燃了谁的思念
千里之外，月亮之上
远方成了家，家成了远方
游子心里，装满柔软的路
皎洁是不变的风度，打开天心一盏灯光
一张温柔的网，打捞出几多深情目光
但愿人长久，千里共婵娟
一句话，一杯酒
悬挂成人们心中，最明澈的月亮
这月光温热，牵了我的手
在每一寸柔软处，将相思写上
月光抚摸过的地方，就是故乡

秋日赞歌

■陈向锋

成熟的玉米棒，呼唤着秋收的脚步
忙碌的身影，在金色的大地进行
谷子、黍黍笑弯了腰
娇羞的柿子、苹果、海棠
感叹着秋风，把依恋的树叶卷走
投靠在静谧的秋水里，缠绵
金黄的粮食填满了粮仓
桂花飘香，月明星朗
葡萄、美酒，亲人团聚一堂
来吧，举起酒杯
为这丰收的景象歌唱

甩膘记

做出选择：吃了这顿，明天减肥！于是，每次减肥都变成了专“拣”肥的吃。

物极必反、否极泰来。

去年年底的某一天，我偶然碰到一位一年未见的朋友，朋友的体态让我大吃一惊。此前他的体型虽然比我不上，但也不算苗条，这次见面，其清瘦健硕让我几乎不敢相认。寒暄过后他道出原因：刚刚在万安医院参加过健康管理，效果出乎意料的好，还说出几位我认识的减肥成功的朋友。最后，他一再动员我去体验体验。

今年五月，我下定决心与医院相约，去参加健康管理！我想起二十多年前看过的那本书，作为心理上的暗示，我把儿童节这天作为我的“新起点”。

到医院，做过简单的前期体检，开始正式的健康管理：每天早上将采集到的体重、脂肪、水分、肌肉、骨骼、热量、血压等空腹指标上传到管理群，早餐在医生的指导下自主解决，中午、晚上在医院就餐，由营养师根据个人健康数据提供食谱，每顿饭前和上午、下午半响喝一袋营养素作为代餐。每天在群里晒业绩，每天听医生定方案，一日如是，日日如是。

一个星期过去，体重由天向上开始迟滞不前，然后又掉头往下，之后一路走低。体重在持续下降，但由于在锻炼、饮食、作息等方面还没有完全遵医嘱，成果虽说小有进步，但距离医生的要求还是有距离，至于和同一时期进行健康管理的同学们相比，更是让人汗颜。一位参加体验管理的年轻小伙子，十天甩掉肥膘十七斤！终于，有一天，医生叮嘱：要按照要求进行锻炼，要活动，关键是要出汗。

真是正确而无用的废话，锻炼不出汗还能出什么？出汗？我在前边走，身后一地

油，后边的人滑倒了，算谁的责任？再者说了，如果出油像出汗，我还至于这么胖吗？小富即安，小步慢跑，有进步就好。

自我宽慰下，三个月过去，超过三十斤的脂肪终于舍我而去，既定目标完成！

健康管理结束，原来穿着还算得体的衣服成了“四不靠”，走路比原来轻快了许多，饭桌上那些美味佳肴的诱惑也明显降低，更重要的是脂肪肝、高尿酸、高血糖等几个指标开始恢复正常，也算是“大年三十打只兔子——甩膘之外”的意外收获。

自追求富态、实现理想，到告别富态、回归正常，整个过程很有点烟酒嗜好的养成和戒掉：一个人养成吸烟的习惯很容易，因为我们都有自己的理由，无聊的时候吸烟可以解闷，困顿的时候吸烟可以开阔思路，交往的时候让烟是个礼节，公众场合吸烟显得有风度，但要戒掉则需要借助外部的力量。喝酒与吸烟不同，喝酒习惯的培养是需要氛围的，大多是在公众场合，即聚餐之时，你让我让大家让，结果经不起三让：不喝不喝又喝了，喝着喝着喝多了；发誓下次不喝了，结果下次又多了。要戒酒就需要个人的意志，即自己不给自己创造喝酒的氛围，一个人在家喝起酒来就显得索然无味。总之，吸烟是个人行为，喝酒是集体活动。同样，标准体型变成肥胖之态大多是个人的事，口腹之欲实在难以抵挡，但要由肥胖回归到常态也需要一定的氛围、外部的环境，也就是相互监督、攀比。因为，吃胖是个人行为，减肥是集体活动。

走出万安医院的大门，想起某人说过的一句话：把吃出来的病吃回去。一个吃出来，一个吃回去，吃出来容易，吃回去难。吃与吃之所以不同，关键在于是不是进行科学的健康管理。

■心灵漫笔

花黄时节又忆君

■特约撰稿人 鲁锁印

2019年10月30日上午，赵振刚先生的长女赵丁红来电话联系，相约茶叙。下午三点我赶到工商联大厦三楼一间静雅的书画室见到了丁红女士。她谈了先生身后事处理的一些打算和作品捐赠事宜。

赵振刚先生于2019年9月28日与世长辞。遗体告别之后，我曾经和于建华、赵振选两位老师谈及先生作品的归处。因为两位老师与先生妻女熟稔，我建议由二人与赵家人做一次沟通。萌生这个想法，是因为我市曾经有成绩斐然的艺术家过世后，其作品散流于世，天长日久便淹没在市井生活中，失去了应有的艺术光芒和社会认知。没想到赵丁红这么快就表达了捐赠意愿。此次会面，我建议将作品捐赠给漯河市博物馆：一方面赵先生是我市颇具盛名的艺术家，理应为漯河留下一些优秀作品以勉励后人；一方面，漯河市博物馆建馆不久，需要充实一些代表现代艺术创作成就的馆藏。捐赠的数量、方式及方向丁红还需要和家人做进一步的商议，同时，她委托我和博物馆方面进行联络。

2019年11月5日，我把先生亲属的想法与市文化广电旅游局的分管领导和市博物馆馆长进行沟通，同时也和建华兄做了一次交流。大家都觉得这是个好事儿，应努力办好，要通过一定的形式表达对逝者和捐赠人的尊重。我建议把时间放在赵振刚先生逝世一周年前后。届时在博物馆举办纪念展览，同时把捐赠的作品印刷成册，既是对社会的宣传，也是对捐赠作品的留念。举办专题活动更重要的意义是在社会上树立引导，开一个先河。艺术家向博物馆捐赠作品是国内外惯常的做法，但由于我市博物馆建成较晚，社会各界还没有形成这样一种意识。后来，我知道捐赠作品贡献给社会也是赵振刚先生临终时的愿望。

我与赵振刚先生的缘分可追溯到二十世纪九十年代。我在统战部工作期间，赵先生与张德君、张发舟两位前辈均为挚友，他们常有往来，我得结识先生。当时先生正值艺术盛年，是我市文化界扛鼎之名流，谈吐儒雅、气质倜傥、性格豪爽，使我敬佩不已。其后的十余年间，我到县区工作，与市直文化艺术界交集减少，而赵先生也曾移居安徽阜阳生活过一段时间，我们也就一直没有见过面。

2012年6月，在建华兄的牵线搭桥下，我又得以与赵先生再续前缘，间或也相约小酌，听他品评书画艺术的高论。2018年3月，赵先生率赵丁红、赵丽在珠海举办“丹青耀彩 翰墨飘香”书画作品展获得成功。当年“五一”前夕，又筹划了在河上街九思轩画廊的“不忘故乡，梦圆沙澧”赵氏父女作品三人展，展出书法美术作品百余幅。我第一次看到赵先生这么多作品同时展出，其尊重传统的创作理念、酣畅淋漓的个性聚于一庭，尽现于纸面。颇为壮观的有一幅丈二二的牡丹和四尺整张的陶渊明画像，牡丹用墨泼辣大胆，陶渊明也一改荷锄采菊的惆怅旧貌，而是仰望长空豪情满怀。这两幅作品儒雅而果敢，实乃赵先生人生兴趣和笔墨技法的生动呈现。

吾尝与建华兄一起陪同外地来访赵先生的客人游历于沙澧河之滨。这些客人都是他作品的崇拜者，有丹青妙手，也有商界富贾或退隐贵胄，先生的广结善缘，可见一斑。2018年中元节前夕，赵先生发起偕友赴黄山九华山一游，我专门告假陪同他登山。不曾想出发之际，先生风寒染身临时取消了行程。我和于建华夫妇只能按计划出行。合肥起，由上海朋友马先生安排，赵先生的弟子刘东辉贤兄全程陪同，一路数天餐炊旅行照顾得周到备至。我深知这种关照是赵先生的人格与作品所赐。之后，赵先生身体恢复，又如愿去了一趟黄山，我却有事脱不了身，未能亲赴陪伴，遗为此生一憾。

从黄山回来不久，先生偶然得知我夫人和他大女儿的名字相同（丁红原名菊红，我夫人名红菊），便欣然画了一幅《秋色宜人》相赠（款署戊戌年初夏，清虚居士振刚写意于康平南苑）。不承想，寒暑一易，原本精神矍铄的老人被病魔缠身，久治不愈竟撒手人寰。

赵振刚先生幼承家学，弱冠即濡墨染翰，与书画结下不解之缘。后赴开封艺专学习，毕业于钢琴键盘和绘画两个艺术专业。他毕其一生潜心研究贤贤，师法自然，勇于探索创新，不墨守陈规、渐开新境，形成了独特的艺术风格和鲜明的创作特色，曾获得叶浅予、黄永玉、洪丕谟等艺术大师的中肯评价，堪称我市书画艺术界之翘楚。他在国内外书画展览中屡获大奖，作品被多家知名艺术馆、博物馆收藏。闻先生别世，我去家中探望并做最后的告别，在熙熙攘攘的人群中，我又见到了在黄山相处一周的刘东辉。他也是刚回到阜阳不久，听说赵老师身体不好，为见最后一面，竟是连夜骑着自行车赶来漯河。还有一些朋友也是从天南海北赶来悼念，其情其景，不能不令人倍感伤怀。

斯人去兮，音容如昨！所幸赵振刚先生将作品捐赠社会的遗愿得以实现了。2020年1月6日上午，先生遗孀李



国画 秋之恋

赵振刚 作