

古人春天有多忙？

独坐垂钓 郊外赏花 深夜吹笛

草长莺飞的春天，卸下沉重的冬装，一颗心往外飞，总想尽情地拥抱春天。可是，做些什么好呢？其实，古人早就给了我们答案，他们早就把春天过得多姿多彩，忙碌而充实。

垂钓。“垂纶绿湾春，春深杏花乱。潭清疑水浅，荷动知鱼散。日暮待情人，维舟绿杨岸。”这首《钓鱼湾》充满了诗情画意，岸边杨柳依依，杏花乱舞，在花丛中悠然垂钓，春风拂面，美景当前，偶尔有花瓣飘落在渔竿上，或者轻轻地拂过面颊，徜徉在无边春色里，即使独坐半天，也丝毫不会觉得寂寞。

爬山。“春山多胜事，赏玩夜忘归。掬水月在手，弄花香满衣。兴来无远近，欲去惜芳菲。南望鸣钟处，楼台深翠微。”这首《春山夜月》详细描写了古人游山玩水的情景。在山中赏绿树红花，

看小桥流水，一直到夜幕降临仍舍不得归去，捧一把水，月亮映在手心里，拨弄一下花朵，身上便有了淡淡的香味，春天如此美好，所有人都会流连忘返的。

赏花。“诗家清景在新春，绿柳才黄半未匀。若待上林花似锦，出门俱是看花人。”这首《城东早春》读起来朗朗上口，简单明了，却让我们一下子看清了古人的生活。春天才刚刚开始，杨柳叶还带着嫩嫩的黄色呢，人们已经迫不及待地走出家门，要到郊外去赏花。看花人如此之多，和现在到名胜旅游一般，可见，即使保守的古人，也不愿在春天闲着，虚度大好春光。

访友。“萋萋芳草忆王孙，柳外楼高空断魂。杜宇声声不忍闻。欲黄昏，雨打梨花深闭门。”这首《忆王孙》虽然

带着淡淡的忧伤，却道出了古人的生活常态。正是春日好时光，忍不住走出家门，去拜访好友，和知己一起赏花赏月、饮酒作诗，实在是人生一大趣事。即使好友也和自己一样忙碌，早早出了家门，独自立在友人门前，看看雨打梨花的美景也是一种莫大的享受啊。

吹笛。“谁家玉笛暗飞声，散入春风满洛城。此夜曲中闻折柳，何人不起故园情！”这首《春夜洛城闻笛》别有一番风味。深夜里，正独站窗前，忽然听到有人吹起了玉笛，优美的旋律被春风一吹，在空中四处飘散。花香，夜美，玉笛悠悠，这样的情景，真是让人不忍睡去。古人多擅长音律，一定会让整个春天徜徉在无尽的音乐声中，美景伴美乐，多么令人沉醉啊！

(华夏)



(资料图片)

古代文人为什么乐于追求慢生活？

追求雅致的慢生活，中国古代文人是这方面的典范。

清代张潮写的《幽梦影》是古代文人慢生活理论的代表作。张潮认为：“人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲则能读书，闲则能游名山，闲则能交益友，闲则能饮酒，闲则能著书，天下之乐，莫大于是。”张潮所说的闲，包含了两个方面的内容，一是有闲工夫，二是有闲心情。有闲工夫则时间上可以放慢；有闲心情则心理上才能追求慢生活，因此张潮所说的闲，绝不是消极的，而是积极的、进取的，有了闲情，有了逸致，人们才能从容地、舒心地享受人生、思考人生、超越人生。

唐人李涉有首《登山》：“终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山。过竹院逢僧话，又得浮生半日闲。”昏昏沉沉的日常生活使人似醉若梦，由于春天即将过去，诗人很勉强地去登山观景，一个偶然的机遇，在长满翠竹的寺庙庭院里，和一个世外高僧谈经论道，于是感受到了忙里偷闲慢生活的快乐人生。

宋代理学家程颢则将慢生活和人生境界联系在一起。比如“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。万物静观皆自得，四时佳兴与人同。道通天地有形外，思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。”道通天地，思入风云，富贵不淫，贫贱有乐，这是一种很高的境界。同样，孔子在《论语》中表彰颜回：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐，贤哉回也。”像程颢、颜回所追求的不仅是对日常功利的超越，对贫贱困境的超越，而且表现了古代文人“富贵于我如浮云”的高雅境界和慢生活中的快乐。

《无门关》第十九则有首禅诗：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”此诗生动地描绘了禅宗以平常心悟道的慢生活。

元代无名氏的《永遇乐》，更从人生有限，为欢几何的角度说明古代文人为什么追求慢生活：

忙里偷闲，闹中取静，利名休竞。有限光阴，无涯尘事，贪爱何时尽。无情鸟兔，催人早老，暗里换了绿鬓。此形骸，假合幻化，算来有甚凭准。随缘度日，和光同尘，惹甚闲愁闷。富贵由天，荣华是命，休更劳方寸。心中无事，眼前清静，俱是快活时景。你若待，般般称意，耐心。



(资料图片)

所谓慢生活当然不是无所事事，而是忙里偷闲的慢时间、慢节奏、慢动作、慢心情。因而慢生活是从容的生活，诗意的生活，超越的生活。

(荣生)

古代中国人走路行车靠左：为了保护长辈



(资料图片)

靠左走为了保护长辈

南宋哲学家朱熹，出门走路，必定靠左。他的学生说：“老师，您走官道靠左，是怕跟人撞车，怎么走羊肠小道也靠左呢？这小路上又没马车，哪边好走就走哪边。”朱熹说：“君子为人处世，讲究不欺暗室，人前人后得一个样，有人管没人管得一个样，虽然这是小路，咱也得按照走大路的规矩走，这

清末开始走右边

有人说，现在中国人之所以靠右行驶，是从古代行军规则演变过来的，古代行军，右手拿兵器，如果靠左走，容易伤着自己人，所以行军都靠右。这个说法太想当然，明朝名将戚继光写《练兵实纪》和《纪效新书》，并不要求靠右行军，而是左军靠左，右军靠右，所谓“雁行于左右”。先秦军队出征，其战车倒是靠左行驶的，车上军官坐在左边，军官的卫士坐在右边。当时军中尚右，本来以右为尊，

咱们现在的交通习惯，不管步行，还是开车，都得靠右。往前追溯，民国时也靠右：国民政府制定的《国道交通规则》也要求行人和汽车靠右行驶，想超车，得从左方加速。再往前追溯，在清朝、明朝，近至隋唐两宋，远至秦汉魏晋甚至春秋战国，人们走路和行车是不是也靠右呢？

样才有助于修身。”然后朱熹又教导学生：“一个人要想做君子，对自己的要求得高一些，走路光靠左就行了吗？远远不够，你得走在长辈后面，以显示对人家的尊敬。如果长辈要求你跟他并排，你最好走在他的右边（凡侍长上出行，必居路之右），以便保护人家。”

唐朝一位姓宋的进士从长安到成都去，走了几天路，想弄清还剩下多少里程，于是下马“左寻”，在路边找到一个“墩子”。墩子就是古代官道旁竖的

为什么让军官坐在左边？因为战车靠左行驶，右边比左边要危险。

春秋战国以降，历代或以右为尊，或以左为尊，但不管以哪个方向为尊，主人迎接客人时，都习惯在路的左边等待，史上称为“左迎”。究其原因是因为古人习惯靠左行驶，被迎接者沿着路的另一方向的左侧缓缓而来，双方相遇时，刚好分别站在路的两边，中间留出一块地方，既方便行礼，又不妨碍其他人通过。

那么我们是从什么时候开始靠右行驶的呢？清末。清朝末年，政府成立巡警部，用洋人做顾问，颁布的交通规章

里程碑，有砖砌的，也有石头的，还有用土堆起来的。又分“单墩”和“双墩”，单墩每五里一座，双墩每十里一座。不管单墩、双墩，都是竖在官道的某一边，上面一般都刻着里程数（有的不刻，只封一土堆做标志）。这个姓宋的进士想看里程，下马向左找才找到里程碑，说明里程碑是在路的左边。里程碑之所以靠左，自然是因为人们走路习惯于靠左。

完全是欧洲式的，于是靠左行驶就变成了靠右行驶。晚清兰陵忧患生著有《京华百二竹枝词》，其中一首竹枝词专写新交规颁布后的北京交通：“靠右边行分两旁，章程订立本周详。马车自有通融法，飞走中间亦不妨。”说明有很多司机不遵守新交规。前面说过，晚清以前咱们中国人一直是靠左行驶，这习惯可不是一下子就能变得过来的。变不过来，路上就乱，有的靠左，有的靠右，于是出现交通事故。社会学家老讲文化冲突，什么叫文化冲突？就是双方遵循的规则不一样，导致撞车。

(新华)

古人如何保护牙齿？先秦时清晨用盐水漱口

如今，各种牙刷和牙膏的广告随处可见，“没有蛀牙”是男女老少的共同目标。然而，在古代，人们又是如何保护牙齿的呢？

我国最早的诗歌总集《诗经》中，形容美女的牙齿“齿如瓠犀”，即牙齿如同葫芦子一样整齐洁白。反之，对牙齿参差不齐者则称之为齟齬，咬合不齐者病之为齲，排列不正者称为齲，不平整者为齲，均视之为病态。

其实，早在先秦时期，人们就掌握了一些护齿方法。在《礼记》中有“鸡初鸣，咸漱”的记载，可见在清晨漱口是当时的一种洁牙方法。古人常使用的漱口水有酒、醋、盐水、茶水等，酒、

醋、盐水等有解毒杀菌的作用，而茶叶中含有氟和维生素，可以防蛀，保持口腔清洁卫生。

西晋时出现了“牙签”的记载。晋代陆云在致其兄陆机的书信里有“一日行曹公器物，有剔牙签，今以一枚寄兄”之语，其制法虽不详，但可看出牙签在当时尚属稀罕珍奇之物。东晋医药学家葛洪在《抱朴子》中提到叩齿健齿法，即上下齿轻轻相互叩击，此法至今仍有人奉行，且证实有效，其机理是通过叩齿给予牙龈以适度的刺激，促进牙周血液循环，预防牙周疾患，以达到固齿的目的。清代的乾隆皇帝活到了89岁，是我国历史上寿命最长的帝王，他在晚年总结自己的养生经验

时就提到了“齿常叩”，步入暮年牙齿依然康健，可以吃许多老年人都已咬不动的食物，多方吸收营养。

我国最早的牙齿洁具是杨柳枝，在晚唐时期，人们会把杨柳枝泡在水里，要用的时候，用牙齿咬开杨柳枝，里面的杨柳纤维就会支出来，好像细小的木梳齿，古语“晨嚼齿木”自此诞生。后来，考古学家在辽代的墓穴中发现过骨质的牙刷柄，它是迄今发现的最早的牙刷实物，距今已有1000多年。而牙刷一词的出现，始于元代，主要在上层社会中使用，价钱昂贵。用的药物主要是盐，还加其余几味中药研制而成，如金银花、藿香、茯苓等。

(晚晓)