

做三四月的事，八九月自有答案

读余世存《时间之书》

■钟芳

年轻人，你的职责是平整土地，而非焦虑时光，你做三四月的事，在八九月自有答案。最近在读一本书，文化学者、畅销书作家余世存先生的《时间之书》（2025年全新修订珍藏版）。这是一部了解中国二十四节气文化的入门书，也是一部可以按时间阅读、翻阅一年，从而了解时间、空间及关于我们生命意义的作品，旨在帮助读者更好地感知天地自然变化中的规律，用朴素的生命观和从容的节奏感应对生活。

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。远在春秋时代，我们的先人就在周而复始、代代相传的生活过程中，通过对日月星辰的细致观察，而独创了反映季节变化、指导农事活动和体现生活信仰的二十四节气，几千年来影响着千家万户的衣食住行。公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，明确了二十四节气的天文位置。太阳从黄经零度起，沿黄经每运行15度所经历的时日称为一个节气。每年运行360度，共经历24个节气，具体包括：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

作为中华民族特有的 时钟，历经岁月淘汰的二十四节气浓缩了数千年农耕文明的精华，

凝结了一代又一代中国人的情感与智慧，以及对天、地、人的感悟，直到今天，它依然深刻影响着人们的思维方式和行为准则。余世存通过多年潜心研究，在《时间之书》书中，将节气等自然时空与置身其中的人的关系做了说明，第一次说明人在时间中的使命、义务和人格成就。立春时天地生发，要怀仁爱之心；春分时结社联谊，要互帮互助；清明时拜山墓祭，要慎终追远；谷雨时万物繁荣，要爱惜苍生。作者对每一节气的介绍，都从一个侧面切入中国的历史、习俗和生存之道，对 二十四节气 中众多的物候以及它们在中国历史、文化上的意义，在中国人千百年间日常生活中的意义，做了精彩的介绍，又从现代人的视野出发，理性地分析了时间的功能，证实中国人将律历并称的意义，在日历变易之际，有我们生存的规律和律令。

一般我们看节气、传统文化的书会觉得有些枯燥、看不下去，但《时间之书》这本书里面却有非常多的抒情，引用古典诗词上百首，如白居易、杜甫、陆游、欧阳修、辛弃疾等都留下了相关的优美篇章，另外还有阿垅、里尔克、穆旦等人的现代诗。比如在《惊蛰》篇中，当然，中国人更熟悉龚（龚自珍）诗：九州生气恃风雷，万马齐喑究可哀，我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。还有鲁迅的《野草》里：寂寞没有袭来，敢有歌吟地地哀，心事浩茫连广宇，于无声处听惊雷。一代代的先行者希望唤醒人心。此外，该书信息量也很丰富，涉及天文、地理、养生、历史、美学、农学、生物学、哲学观念等

方面，既有知识性，又有历史性。

节气是一个鲜活的窗口，不仅与民众的生活有关，也跟我们所有人的时空感相关。节气时间已经超越传统农耕生活，而融化到现代大都会生活。本书作者说，这本书就是要解读节气跟我们的关系。对于现代人而言，每个人都应该建立自己的 节气时间，寻找自己的时间节奏，以此作为人生发展节点的启示。因为我们是否把握了人生的节点，对我们的一生都很重要。正确的时间做正确的事，才能不负韶华不负生命。比如，刚刚踏入社会的年轻人，就处于 芒种 节气，先不着急立刻要一个 结果，而是要播种、耕耘，才有可能迎接未来的收获。在这个欲望横流、浮躁焦虑的社会转型年代，快节奏以及互联网的普及，让我们的生活超越了时间的某种限制，时间对我们来说只具有背景符号的意义。

春花秋月、夏雨冬雪、日月星辰、草木繁枯、大雁南飞，二十四节气在四季轮回中流淌。《时间之书》的核心意旨是讲述传统中国人的时间简史，它启发我们要明晰人生阶段的同时，更要学会生活，让脚步慢下来，去关注身边近在咫尺的美。一朵花儿的开放，一场春雨的来临，一群候鸟的迁徙，一阵蛐蛐的鸣叫，都能让生活变得诗意而美好。

读有所得

在世界文明坐标系中走进中国历史

■陆建明

把中国历史放在世界历史演进的大坐标中，通过横向比较，可以更好地理解中国历史发展，使我们既不自尊大、故步自封，又不自卑菲薄、缺乏自信。这正是北京大学出版社出版的《大历史小故事 让孩子站在世界看中国》传达出的编写理念。

《大历史小故事》学者楼宇烈担任主编，精选160个小故事，巧妙串联起中华民族5000年发展历程，将中国历史的精彩瞬间融入世界文明坐标中。该书不只讲述中国历史朝代更迭的传统故事，而是以中国历史为基点，以世界历史为参照，把同一时期不同国家和地区文明展示在孩子眼前，让孩子站在世界看中国，又能站在世界看中国。

譬如，在讲述唐代历史时，书中不仅描绘了唐代的繁荣景象和开放包容的文化氛围，还将其与同时期的阿拉伯帝国、拜占庭帝国等异域文明进行对比，展现了中国和一些国家的文化交流以及各自在世界历史中的地位影响；在讲述郑和下西洋的故事时，除了展现明朝的航海技术和海上力量的强大，还通过与同时期欧洲远洋探险活动的对比，让孩子理解不同文明在探索未知世界时的异同。

该书的结构设计匠心独具。全书共分8册，每册开头栏目是 本册大事记，列出该册对应时期内中国历史上的重要节点； 放眼看一看 栏目，简要梳理这一时期世界其他地区发生的重大事件，特别强调了与中国与世界各地区的交往和相互影响； 读前热身 栏目，是进入每个历史故事前的阅读引导；紧接着的 开讲啦 栏目，则是故事的核心内容。

最后一个栏目 延伸思考，是该书的特色板块，设计了200个延伸思考问题，既有对历史现象背后原因的思考，也有对历史故事细节的追问，还有对历史事件发生背景的探讨，更有对未来的展望。这些问题需要孩子通过延伸阅读和研究性学习寻找答案，而且很多问题都是开放性的，并没有标准答案或唯一答案。显然，这样做的目的，是试图帮助孩子理解历史的丰富性和复杂性，培养孩子的综合思维能力和批判性思考能力。

值得一提的是，作为写给孩子的读物，这套书在视觉呈现方面也下足了功夫。该书精心挑选700幅历史图片，如同一部视觉史书，让孩子在文字之外，能够通过直观的图像感受历史的真实与厚重。这些图片涵盖文物、遗址、人物肖像、地图等多种类型，提供了多元化的学习素材。比如，通过呈现世界各地的古迹，让孩子意识到人类文明的多样性和相互关联性，增加了身临其境的感受。

除历史图片，《大历史小故事 让孩子站在世界看中国》还有800幅彩绘漫画贯穿全书各部分，进一步增强了这套书的趣味性和亲和力。这些漫画将历史故事以更生动形象的方式呈现出来，有的使用AI绘制，给孩子留下丰富的想象空间。

立足中华文明，培养孩子胸怀世界的大格局和大历史观。这是《大历史小故事 让孩子站在世界看中国》的初衷和愿景。

（来源《人民日报海外版》）

■周雨尘

哈佛大学博士、现任教于哥伦比亚大学的莉萨·特雷弗在拉丁美洲早期艺术史和考古学研究方面颇有建树，她的《图像的邂逅：莫切壁画与考古艺术史》以深刻的学术洞察和创新研究方法，为我们重新审视莫切壁画提供了契机。这些壁画是古代美洲文明中最引人注目的大型纪念性艺术作品之一，它们是莫切文明在秘鲁北部沿海地区遗留下来的宝贵文化遗产。这些壁画不仅以精湛的艺术技巧和丰富的图像内容闻名于世，而且因其在没有书面文字的时代，充当了记录历史、宗教和社会生活的重要媒介，而深具历史价值。莫切壁画涵盖绘画、雕塑、建筑装饰等多种艺术形式，它们通常描绘战斗、祭祀、日常生活以及与神祇相关的场景，为我们提供了一窥古代莫切人精神世界和物质文化的窗口。

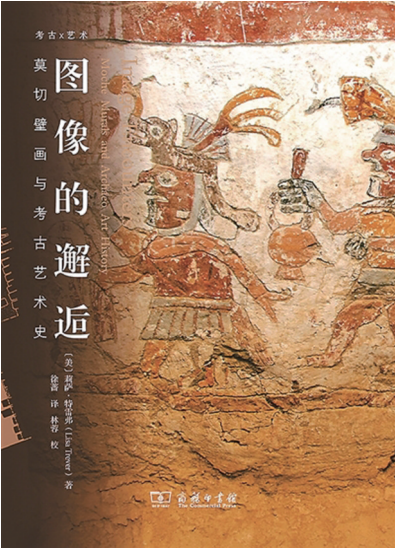
在《图像的邂逅》中，特雷弗对莫切壁画进行了细致分类。首先是平面壁画，这些是直接绘制在墙面上的图像；其次是浮雕壁画，通过在墙面上雕塑出立体的形象来表现；再者是模制黏土浮雕，这些是通过模具制作出来的三维图像；还包括岩画，即在石头上直接刻画的图像；最后是涂鸦，指后来在壁画上添加的划痕或绘画。特雷弗通过对这些不同类别的壁画进行分类和研究，揭示了莫切艺术的多样性和复杂性。其分类方法不仅基于艺术形式的差异，还考虑了壁画所在环境的空间布局、社会背景以及观众可能的反应。

特雷弗的研究方式独特，不仅关注艺术作品的形式和风格，更深入探讨了艺术与社会、宗教、政治之间的复杂关系。通过此书，我们得以从一个新角度理解这些壁画，它们不仅

是艺术品，也是历史的见证。书中第一章 壁画的起源与沿海地带的身体性 通过探索南美洲西部，特别是太平洋沿岸的造像和壁画，揭示了莫切艺术家如何通过雕塑和绘画技术捕捉身体的 存在感。这一章不仅关注壁画的艺术风格和技巧，还探讨了壁画在当时社会和文化中的功能和意义。作者在第二章梳理了莫切壁画在公元200至650年的发展，特别是月亮瓦卡和考维耶霍瓦卡旧庙宇壁画中的祖先神祇、北部沿海设计风格以及复制美学。在这一章中，特雷弗通过 考古艺术史 的跨学科方法，剖析了壁画的制作工艺和视觉影响，特别关注了壁画中的重复模式和复制技术，揭示了莫切社会宗教信仰和政治权力是如何通过壁画艺术得以体现和传播的。

紧接着，在叙述转型之后的莫切晚期壁画艺术时，特雷弗特别关注了月亮瓦卡新庙宇中发现的壁画。此前，旧庙宇的壁画更多地展示了静态、重复的图案，而月亮瓦卡新庙宇壁画的叙事性得到增强，展示了战斗、俘虏等连续的动态过程。此外，新庙宇壁画不再是公共空间的一部分，而是位于庙宇的内部，如上层大厅，只有特定人群能够进入和观看。面对这样的转变，特雷弗采用考古艺术史的方法，结合田野考古、图像学和文化人类学方法加以分析，探讨了这些壁画在当时社会和政治背景下的意义，即用更具现实意义和紧迫感的动态叙事元素、更强的视觉冲击力，回应由于外部族群扩张而形成的政治压力，强化统治权威。

在第四章中，作者聚焦于帕尼亚马卡的壁画遗迹，通过分析其物理痕迹，如划痕、液体泼溅等，揭示了古代观众与图像之间的互动。最后，特雷弗总结了全书的主要发现，强调了艺术史和考古学在理解古代南美历史中的重要性。她讨论了莫切艺术的图像制作、图像和社会历史的互动，以及这些图像如何被后世重新



诠释和利用。这部分研究启发我们关注艺术品在古代社会中的多重角色。

《图像的邂逅》试图挑战和重塑我们对古代美洲艺术史的理解。作者将艺术史与考古学相结合，提出了 考古艺术史 的概念，旨在探索在缺乏书面文献的情况下，如何通过物质文化遗迹还原古代艺术史。这种研究方法否定了通过殖民主义视角解读被殖民者历史的传统做法，有助于我们全面、立体地了解古代美洲艺术，也为艺术史研究提供了新的理论框架和研究路径。

（来源《人民日报海外版》）

书香闲情

春光冲寒催花蕾

品读关于早春的古诗描写

■柯云 安芳

在漫长的严寒冬月里，人们盼望和赞美春天不仅是因为春光明媚，更重要的是春天是播种色彩的季节。殊不知春光知人意，早在冬期她就冲寒悄悄而至。

有人说，春光就是寒冬孕育出来的，不无道理。清代诗人张继屏的《春雷》诗云：造物无言却有情，每于寒尽春却生。千红万紫安排著，只待新雷第一声。大自然是有思想感情的，寒冬未尽，一声春雷炸响，便带来鸟语花香、绚丽多姿的春光。清末慈利土家诗人吴恭亨《望春》有云：莫道冬天风雪紧，春光冲寒催花蕾。春天气息随着诗人的目光和心愿悄然而出。

一位科普作家说得妙，树木在冬天会去掉繁花和绿叶，弃负担而静心积蓄力量，当春日到来后，便重新焕发青枝绿叶。因为自然规律所致，冬至气候变化，阳气逐渐回升，形象生动地描写了冬天里孕育春天的新兴美景。

春日，鸟儿欢乐，争鸣嬉戏，诗人尽情赋

诗，为其颂之。白居易《钱塘湖春行》：几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥。杜甫《绝句》：两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。杜牧《江南春》：千里莺啼绿映红，水村山郭酒旗风。孟浩然《春晓》：春眠不知晓，处处闻啼鸟。欧阳修的《咏喜鹊》：鲜鲜羽毛耀朝晖，红粉墙头绿树枝。日暖风轻言语软，应将喜报主人心。喜鹊报喜，预兆春早吉祥。

岁月更替，山河日新，万物充满诗情画意。唐代诗人杨巨源在《城东早春》曰：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。诗人将初春的景色描写得空灵飘逸，淋漓尽致。宋代大文学家苏东坡的《惠崇春江夜景》诗：竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。春回大地，江河解冻，一幅江南绝妙春色图展现在读者眼前，令人赏心悦目。

古诗咏春，不少佳篇。比如，贺知章的《咏柳》诗：碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。虞似良的《横溪堂春晓》：东风染尽三千顷，白鹭飞来无处停。王安石的《泊船瓜洲》：春风又

绿江南岸，明月何时照我还。春天来之不易，没有风雪的洗礼，就没有春天到来。正如元代诗人刘因的《探春》诗云：道边残雪护秃墙，城外柔丝弄浅黄。春色虽微已堪惜，轻寒休近柳梢旁。冬春交际，残雪负隅顽抗。春光却顽强地来到柳丝之上，带来了春意盎然和勃勃生机。宋代哲学家朱熹《春日》诗曰：胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。等闲识得东风面，万紫千红总是春。

在诗人眼中，飞雪迎春到。春天是伴着雪和梅而来，且有梅雪争春之情。宋代诗人卢梅坡便有《雪梅》：有梅无雪不精神，有雪无诗俗了人。日暮诗成天又雪，与梅并作十分春。

古人云，一生之计在于少，一年之计在于春。春光无限，东风浩荡。面对前途似锦的新时代，我们应砥砺前行，在新征程上争分夺秒，更上一层楼。

书香闲情

书屋杂谈

读书与运动

■陆建明

我以为人生有两项兴趣是值得推崇的，便是读书和运动。若能持之以恒，必将使人内外兼修，终生受益。俗话说 书里有黄金，指的是学问和见识。试想你若不爱读书，就会缺乏认知，造成知识面的狭窄，人生之路不免磕磕绊绊，注定不能走得很远。相仿，身体是革命的本钱，人若贪图享乐，懒着不动，势必会造成对健康的影响。例如生活中我常看到一些年轻人，在几无征兆的情况下就发生了猝死，实在令人惋惜。究其原因，多数是心血管疾病造成的，提示我们要多做运动了。

林语堂在《京华烟云》中写道，因为平亚经常待在屋内用功读书，他的功课最好，可是他的身体也最坏，最终导致病魔缠身而过早地离世。尽管这是小说，却反映出一个问题，若是一个人拼命地读书而忽视了运动是不可取的。反之，若是我们只知道运动而忽略了读书也是不行的。我们在看病时，医生会告诉我们除了吃药，放松心情，还要多运动，但是不能过量。当然，我们读书也不能太久，是说你不能 一根筋 地专注去读，可以和运动穿插起来，交替进行，才能做到动静结合。

讲到这里，我觉得有必要说说钱穆先生。作为一位长寿的国学大师（寿龄95岁），钱穆在教学、钻研学科的同时，也喜欢进行户外运动。他对弟子说：读书当一意在看书，游山水当一意看山水。乘兴所至，心无旁骛。钱先生一直热爱读书和运动，无论走到哪里都是坚持读书，运动两不误，从未间断过。如他在济南教书时，还抽空跟弟子们爬泰山。年轻的学子多是坐轿上去的，唯有他是徒步攀爬的，嘴说是一试脚力，其实是健身练体。钱穆一生信奉 读万卷书，行万里路，并付诸在行动上。当然，著书立说和授业讲学，是很费神的事情。然而钱先生依然一丝不苟，尽心尽责，取得研究的成果，得益于他有副结实的身體，与他经常运动是分不开的。

国学大师王国维在《论教育之宗旨》中写道，教育的宗旨在于使人成为完全之人，人的能力分为内外，即身体能力和精神能力，两者缺一不可，否则就称不上完全的人。这么说，读书应属精神生活的范畴，和健身运动叠加进行形同一文一武。若是两者都能坚持，必定使人文武兼备，可是两者又是相辅相成的。常言说 生命在于运动，不仅体现在运动能促进肌体的新陈代谢、增强免疫力，还能使人积蓄充沛的精力，更好地投入到读书和思考中。照这么说，运动和读书就关联起来了，多么好的搭配啊！

我是一个自律之人，多年来一直坚持读书和运动。并给自己立一个规定，即我每月都去一次图书馆；每周必爬一次山，其余时间以走路为主，或进行肢体运动。无论我到哪儿办事或上班，包里都会揣一本书，以便闲暇时间翻阅。不可否认，这种碎片化的读书和运动也确实给我带来不少益处。