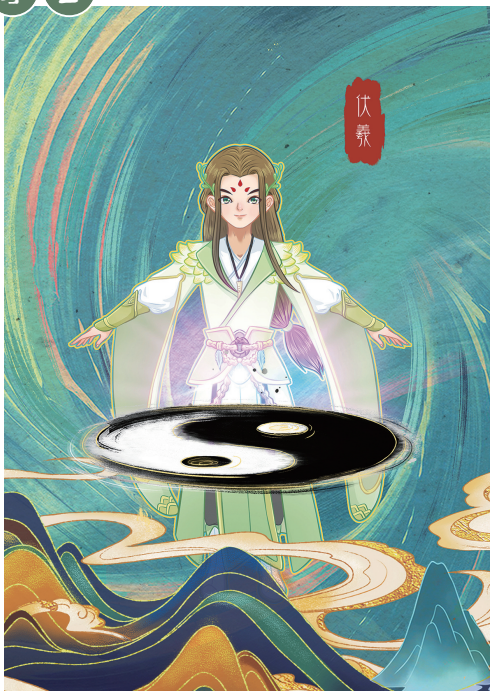


神话宇宙

伏羲八卦，中华文化的原点

文/野弦 图/耳左东



伏羲，是华夏民族人文始祖。从历代典籍的记载来看，他可以说是众神中的“发明家”。而他最为重要的一个发明是八卦。

八卦，是伏羲用来代表一切自然现象的符号形式。相传，伏羲治理天下时，领导部族辛勤劳作，却依旧饥寒交迫。对此，他十分茫然，不知所措。闲暇时，他时常盘坐在卦台山的山顶，仰观日月星辰的变化，俯察山川风物的法则，不断地反省自己，日复一日，风雨无阻。也许是他的精诚感动了天地，一天，

在一声炸响之后，他的眼前忽然出现了一派美妙的幻境：渭河对岸的龙马山豁然中开，龙马振翼飞出，悠悠然顺河而下，直落到河心的分心石上，通体分明，闪闪发光。而后，分心石幻化为太极图，阴阳缠绕，光辉四射。这让伏羲大为震撼，太极神图深切地映入了他的意识之中，顿时，他目光如炬，彻底洞穿了天人合一的密码：原来，天地唯阴阳而已。

伏羲认为，世界有天与地、白与黑这样相互对立、制衡的两种力量。他将这两种力量统称为阳与阴。阳胜则热，阴胜则寒。天地之间的万物都是阴与阳的衍生。

《易经》中提到，“是故，易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。这句话是说：浩瀚宇宙间的一切事物和现象都包含阴阳或表里两面，而它们之间却是既相互对立又相互依存的关系。这是物质世界的一般规律，是众多事物的纲领和由来，也是事物产生与毁灭的根由所在。天地运行，以阴阳二气造化万物。

在这里，太极指的是天地未开、混沌未分阴阳之前的状态，而两仪指的就是阴与阳。将两仪进行两两组合，就会产生四种不同的排列方式，这就是“四象”，分别指太阴、少阴、少阳和太阳；再将“四象”与两仪两两组合，就形成了八卦，分别是乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑。它们分别代表天、地、雷、风、水、火、山、泽。

伏羲八卦，用简单的象征性符号表示各种现象的变化，试图揭示事物运动的自然法则，以启示人们正确认识事物发展的微妙变化，并指引他们趋吉避凶。它蕴含了直观性思维和辩证法思想，是中华文化

节气养生

梅子留酸软齿牙 芭蕉分绿与窗纱

文/邹燕勤 图/张叶



紫苏昂刺鱼豆腐汤

制作方法：

1. 昂刺鱼洗净，大点的鱼可以切段，少量姜片，盐，料酒腌制15分钟。
2. 豆腐切小块，用凉水浸泡一会，捞出备用。
3. 煎鱼前，先用生姜片擦一下锅（防止粘锅），倒入适量油烧热后放入鱼煎制2—3分钟，昂刺鱼肉嫩，不宜时间太久。
4. 倒入适量料酒、葱、姜和准备好的开水，盖上锅盖大火煮10分钟左右。
5. 见汤变白后倒入准备好的豆腐，调中火煮3分钟，放入紫苏再煮2分钟后加入盐、胡椒粉调味，最后出锅。

功效：紫苏叶为解表类中药，且有散寒行气、和胃解表之功、湿重的南方常用它行气祛湿、祛瘀滞和解鱼虾之毒用。入汤入菜入粥时有鲜香和微带葱味的辛辣，与昂刺鱼豆腐一起煮汤食用，特别适用老人、小儿，含有丰富的营养、优质蛋白质、维生素、微量元素。

功能主治：①防感冒②养胃、健脾化湿③利尿消肿④通乳生乳

立夏，太阳到达黄经45°时为立夏。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”

立夏调养：万物长大，天气升温，养阳保津。

1. 养阳保心。立夏时节，人体心脏机能处于旺盛时期，因此在整个夏季调养中应注重养阳保心，好吃好睡。

2. 注意保津。立夏后天气逐渐升温，如果此时过多食用油腻或是易上火的食物，就会造成身体内外皆热，继而出现上火引发的痤疮、口腔溃疡、便秘等症。立夏以后宜恬静清淡，养阴生津，多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加维生素的供给。并补充水分，保持机体平衡。

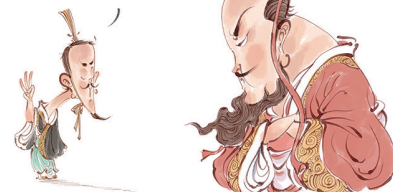
3. 谨防外感。立夏节气，人们常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感风寒。

成语故事

当世无双 高西浪



该杀，他有三宗罪。



东方先生的口才真是朝中无双啊。



患所以立

笙歌不冰洋

