

宇宙神话

华夏共祖华胥氏

文/若雨 图/钟小石



“华夏”之称从何而来？有种说法认为“华、华夏之称，来源于华胥，中华之称亦然”，“华胥”之“华”与夏侯氏的“夏”结合称为“华夏”，华夏文明乃华胥文明，自华胥氏伊始，华夏文明一脉相承、同宗同源，而华胥氏便是我们共同的祖先。

在陕西蓝田县北35里之处，坐落着一座全国仅有的且距今已有8000年历史的陵墓遗址，该陵便是中华民族的母亲陵——华胥陵。每到“龙抬头”这一日，不少海内外的中华儿女便会赶到这里寻根祭祖，共同纪念这位华夏共祖。

华胥氏生活于上古时期，是素有“神仙国”之称的华胥古国的杰出女首领。关于华胥氏的出生地，出现了“华胥国、雷泽、九河、华胥之洲”等众多说法，且各方言论皆有相应古文献或考古遗迹的佐证，不过从目前诸多资料来看，华胥氏生于今陕西蓝田县的說法较为可靠。

华胥氏也是一位充满神话色彩的奇女子。相传她“蛇身人首，有圣德”，曾“履大人迹于雷泽”，在成纪生下伏羲，而后又再度怀孕生下被誉为“大地之母”的女媧。同时华胥氏又是炎黄二帝的远祖，《世本》原文中写道：“昔少典娶于有蟠氏，生黄帝、炎帝，曾祖母华胥氏”，可见华胥氏是我国传说中最早的始祖母。

当然，华胥氏的生平被传颂，除了极高的辈分之外，还离不开她的伟大功绩。

相传前仰韶——大地湾文化时期，随着华胥氏族的发展，原本居住地的食物已经无法满足子民的正常生活需求，为了让氏族得以延续，华胥氏带领一部分子民向外迁徙，他们的足迹遍布黄河流域。华胥氏和她的后代一起创造了一个辉煌的华胥文化，不仅创造了渔猎和农耕，制定了嫁娶之礼，发明了可替代绳结的简单的文字和人类最早的乐器，还让子民能够运用八卦认识自然，这些丰功伟绩都为我们民族的进步与发展奠定了坚实的基础。

虽然如今的学术指出，史上的华胥氏应该是氏族或者部落的名字，但不可否认的是，该氏族的首领就是我们民族重要的始祖之一。无论是神话中的华胥氏，还是历史上的华胥氏，都是我们民族血脉相亲的见证。

成语故事

礼贤下士 高西浪

齐桓公与管仲讨论攻打莒国的事被泄密，管仲道出外传者是仆役东郭郭。



先生请上座。您怎么知道我要讨伐莒国呢？



哈哈，是我猜测的啊。

那日看到大王红光满面，元气满满。我确定是要出征了。再看O型，手指的方向也都是莒国。



当今诸国，最不服我齐国的也只有莒国。所以我想大王一定是要讨伐莒国啦。



先生虽是仆役，却有如此见地，我要委以您重任。



礼遇他人的人往往会得到更多帮助。因为懂得弯下腰低头的人才有可能捡到宝。



中医里有个词叫“药食同源”。意思是，“空腹食之为食物，患者食之为药物”，许多食物可以药用，许多药物也可以食用。

食疗治病，最显著的特点，就是“有病治病，无病强身”。食疗利用食物来影响身体机能，是中华民族防病治病、康复养生的一大特色。食疗是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成膳食，用于治疗疾病的方法，它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用价值。

在研究、认识药食同源，尤其是将“药食同源”理念在生活中实践、演进的时候，一定要首先搞清楚“食疗”与“药物疗法”二者的关系。看过电影《刘三姐》的人都知道，影片中，刘三姐跟莫老谷请来的几个秀才对山歌，最后，罗秀才急了，竟唱成了“牛在后来我走先”，笑死了众人。咱们认识食疗与药疗的关系，可不能像罗秀才那样分不清事物的主次或情势。

养生之道

治病、强身说“食疗”

文/彭友茂 图/吴俊刚



可以这么说，食疗利用食物性味方面的特性，调整机体阴阳，使之趋于平衡。食物最主要的功能是营养作用。名医张锡纯在《医学衷中参西录》里说：“病患服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对证（现代中医学里，凡属证候者用“证”，凡属症状者用“症”——笔者）病自渐愈，即不对证，亦勿他患。”可见，食物本身就具有养和疗的作用。因此，食疗法的适用范围较广。

而药物疗法主要使用药物，由于药物性质刚烈，如果随便施药，比如虚证用泻药，实证用补药，不仅不能治疗疾病，反而会加重原有的病情，甚至恶化。因此，药物疗法适用范围有局限，它主要针对患者，而且用药必须十分审慎。

总之，食疗和药疗，两法各有特长，故而在防病治病过程中二者应取其所长，运用于不同的疾病或疾病的不同阶段，相互配合，共同为患者服务。



漫话生活

人之生也直

陈燕婷 郑华榕

