

在中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于做好2025年元旦春节期间有关工作的通知》中，“倡导勤俭文明廉洁过节，持之以恒纠‘四风’树新风”是其中重要一条。前不久，一份《粮食节约和反食品浪费行动方案》的印发，也体现了勤俭节约、艰苦奋斗的重要要求。

勤俭节约是中华民族的传统美德，也是中国共产党人的光荣传统。在全社会大力弘扬勤俭节约之风，从历史文化中汲取其中的思想精华，把握其时代内涵，让勤俭节约精神在新时代传承和弘扬。

——编者

“育秧、插秧、施肥、灌溉、收割……当你吃着香喷喷的米饭时，可知道这小小的一粒米是怎样来的吗？”统编版小学四年级下册《道德与法治》课本里，讲述了一粒粮食从田间到餐桌的不凡旅程。

“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”朴素古训，是对后人的谆谆教诲，更蕴含着中华民族生生不息的“生存密码”。

勤俭节约是中华民族的优良传统，是中华优秀传统文化的重要组成部分，也是现代社会可持续发展的重要价值观。

“取之有制、用之有节则裕，取之无制、用之不节则乏”

节俭是生活态度，是家庭美德，更是一国夯实执政根基的重要基石

浙江省衢州市，在距今约9300至8000年的皇朝墩遗址环壕聚落内，炭化稻米的存在证实了长江中下游早期稻作农业社会的辉煌。一片迄今已发现世界上最早的古水稻田，成为中国传统农耕文化的生动缩影。春耕、夏种、秋收、冬藏，循环往复的农事活动，孕育了自强不息的中华民族，也把勤俭节约的精神刻进中华民族的血脉。

“天地之大德曰生。”在古老的农耕社会，粮食是人们生存、繁衍的重要资源，每一簇稻穗、每一块麦田，都凝聚着农人的汗水与希望。珍惜粮食、勤俭节约，不仅是对资源的珍视，对劳动的尊重，更是对生命延续的敬重。

“稻、黍、稷、麦、菽……每一粒粮食真的来之不易！”北京中轴线南端西侧，先农坛一亩三分地农耕体验活动上，二年级学生杨睿谦捧着粮食，和妈妈分享劳作后的感触。

以俭修身、勤俭传家、尚俭治国，勤俭节约的基因始终深植于中华优秀传统文化中。《周易》提出“君子以俭德辟难”，《尚书》有言“克勤于邦，克俭于家”，《资治通鉴》中写“取之有度，用之有节，则常足”。节俭是生活态度，是家庭美德，更是一国夯实执政根基的重要基石。

山西运城，司马温公祠，红墙青瓦间庭院深深。“故里先贤司马光，家规传世万年长。我辈理应知荣辱，谨记教诲美名扬。”如今，这里已是一处家风家教传承基地，不少游客正在沉浸式游览。

“吾心独以俭素为美。”司马光在其著有千余字的家训《训俭示康》中告诫其子，“有德者皆由俭来也”。他旁征博引，阐明“由俭入奢易，由奢入俭难”的道理，并引用春秋时期鲁国大夫叔孙的话“俭，德之共也；侈，恶之大也”，将“俭”与“奢”所导致的后果一一说明，教育子孙后代要勤俭节约。

“欲治国者必先齐家。”司马光不喜奢华并注重节俭，不仅为后世百代留下了治国的历史借鉴《资治通鉴》，还为后人留下了治家的实例典范。”司马温公祠馆长王在京说。

纵观古今，大凡在品格和事业上有所成就者，都将勤俭视为立身之本。我国古代刊印的家训家规有上百种，“崇勤尚俭”总是其间重要一条。

“取之有制、用之有节则裕，取之无制、用之不节则乏。”习近平总书记在谈到“坚持节约优先”时曾引用的这句经典，出自明代著名改革家张居正《论时政疏》。“有”与“无”、“裕”与“乏”的辩证思考，蕴含了倡导勤俭节约，反对奢靡浪费的价值取向。

“张居正担任内阁首辅后，有一篇改革文章《陈六事疏》，就是在《论时政疏》基础上发展而来。其中谈到如何‘固邦本’时，再次提到要厉行节俭，敦尚俭素以为天下先。”天津市委党校科研处副处长倪明胜说。

成由勤俭破由奢。勤俭节约自古以来被看作是修身之基、齐家之要、治国之道，成为代代相传的中华美德和宝贵精神财富。

“节俭朴素，力戒奢靡，是我们党的传家宝”

艰苦奋斗、勤俭节约的优良作风代代传承，在历史长河中熠熠生辉

勤俭节约不仅是中华优秀传统文化的精华，也是共产党人永远不能丢的

# 珍惜一饭一饭厉行勤俭节约

本报记者 何思琦

R 人文观察

文化中国行



同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风。”从此“两个务必”成为中国共产党执政的重要法宝。

“从七届二中全会的‘两个务必’到党的二十大报告提出‘三个务必’，不变的是中国共产党遵循的宗旨、优良的作风以及一脉相承的自觉和清醒。”讲解员吕静向游客娓娓道来。

节俭朴素、谦虚谨慎，困难时不低头，丰裕时不奢靡，是我们党由小到大、由弱变强，不断从胜利走向胜利的重要保证。

在江苏淮安的周恩来纪念馆，一堂“大思政课”刚刚开讲。“周恩来总理始终把勤俭放在第一位，衣服补了又补，一严于律己、艰苦朴素。”来自淮阴师范学院马克思主义学院的志愿讲解员郭诗雨说。

一件馆藏国家一级文物的灰色中山装，被静静保存在纪念馆的玻璃展柜中。衣领挺括如初，可仔细看去，平整的布面却有着多处磨损、破洞和织补。这件衣服，周恩来穿了20余年。1975年，第四届全国人民代表大会第一次会议上，周恩来穿着这件中山装，向全国人大各族人民再次发出了实现“四个现代化”的伟大号召。

习近平总书记指出，“节俭朴素，力戒奢靡，是我们党的传家宝。现在，我们生活条件好了，但艰苦奋斗的精神一点都不能少，必须坚持以俭修身、以俭兴业，坚持厉行节约、勤俭办一切事情。”

从一艘小小红船到一个个简朴窑洞，从艰苦卓绝的二万五千里长征到继往开来走好新时代的长征路，艰苦奋斗、勤俭节约的优良作风代代传承，在历史长河中熠熠生辉，在新征程上焕发勃勃生机。

“让勤俭精神广为弘扬，勤俭意识深入人心，勤俭行为化为自觉”

将勤俭节约、清正廉洁塑造为社会风尚，续写中华美德

湖北武汉黄陂区，木兰山脚下，中国历史文化名村大余湾村坐落于此。村中至今保存着许多古民居，犹如一座“活的民俗文化博物馆”。

600多年前，初迁此地的余姓先人以“勤俭能创千秋业，耕读尚开富贵花”为家训写下一副对联。其后百载如一，后人以此为旨修身持家。大余湾村中的大门都是外宽里窄，折射出这一家族“宽进窄出、勤俭节约”的治家理念。

一粒米虽小，可照见一家一户的文明修养；节约事“虽微”，可助社会和谐、国家富强。

如今，在这个物质丰富的时代，传承和弘扬勤俭节约的价值观仍然具有重要现实意义。不浪费一粒米、一度

优良传统。

“是什么样的希望，什么样的目标，什么样的理想，使他们成为顽强到令人难以置信的战士的呢？”1936年，为了探究中国革命的真相，美国记者埃德加·斯诺冲破重重封锁进入陕甘宁革命根据地采访。

他看到，红军大学以窑洞为教室，石头砖块为桌椅，石灰泥土糊的墙为黑板，学员们把敌人的传单翻过来当作课堂笔记本使用。他写道：“（毛泽东）做了十年红军领袖，千百次地没收了地主、官僚和地主的财产，他所有的财物却依然是一卷铺盖，几件随身衣物——包括两套制服”（彭德怀）有一件个人衣服……那是在长征途上击下敌机后用缴获的降落伞做的背心”（林伯渠）慈蔼的眼睛上戴着一副眼镜，一只腿架已经断了，是用一根绳子系在耳朵上的。

斯诺真切感受到了中国共产党人的精神面貌和力量，在《红星照耀中国》中译本序言中提到“（这）是人类历史本身的丰富而灿烂的精华”。

戒奢尚俭，永葆本色。

在河北平山，滹沱河畔，一座西柏坡廉政教育馆，吸引着人们前来参观学习。1949年的河北西柏坡，进京“赶考”之前，毛泽东同志在党的七届二中全会上发出了“两个务必”的号召，“务必使

电、一滴水，关乎保障国家粮食安全、能源安全、生态安全，从经济社会发展来看，厉行节约、反对浪费关系推动生产生活方式绿色低碳转型，有助于建设节约型社会。

旗帜鲜明地反对铺张浪费和大手大脚，坚决反对奢靡享乐之风，大力弘扬勤俭节约之风，让勤俭精神广为弘扬，勤俭意识深入人心，勤俭行为化为自觉，真正使崇尚勤俭成为社会风尚。”习近平同志曾在《浙江日报》“之江新语”专栏撰文指出。

“推荐这种小份菜”“这个套餐包含了主菜、配菜、主食和饮料，都是少而精”“这种小碟装很好，可以品尝多种口味”……如今，“光盘行动”成为消费风尚，“拒绝舌尖上的浪费”是种新“食”尚。

党的十八大以来，从制定中央八项规定及其实施细则到出台反食品浪费法、发布《粮食节约和反食品浪费行动方案》，从坚决清理“舌尖上的浪费”突出问题到开展“光盘行动”、启动节俭养德全民节约行动，一系列举措引导了正确的消费观念，扭转了粮食浪费态势。

在河北河间大庄村，村里建起红事大厅，年轻人结婚办婚宴只需食材费。村党支部书记石炳启说：“在我们大庄村，婚事新办已经成为年轻人中的一种风尚。”

“乐于平淡、不慕奢华，厉行节约、反对浪费，筑家庭廉洁防线……”在青海西宁，一封写给党员干部及其家庭成员的廉洁家风倡议书，道出了俭与廉的密不可分，让“俭以养德，廉以立身”的道理更加深入人心。

传承和弘扬中华民族勤俭节约的传统美德，是践行社会主义核心价值观的生动体现，更有助于将勤俭节约、清正廉洁塑造为社会风尚，凝聚起广泛共识和强大合力，不断续写中华美德。

在城市，越来越多人把反对浪费、崇尚节俭落到一点一滴的日常行动中；在农村，“杜绝浪费”被更多地写入村规民约；在校园，厉行节约成为校园文化建设的主题……

“你看，这是稻米，这是小米，那是小麦、黄豆、玉米”“过了惊蛰节，整地不能歇”，在首都粮食博物馆里，68岁的刘利民正给小孙女认真讲着。“我嘛，就是想让孩子了解粮食是怎么来的，从小就懂得‘粒粒粮食汗珠换’的道理。”

勤俭节约，这一优良美德深深植根于中华民族的历史文化中。持之以恒地将勤俭节约的精神传承下去，也要从一点一滴做起。

图①：河北唐山市一幼儿园开展的“勤俭节约”教育活动。

朱大勇 摄（人民视觉）

图②：江西赣州市一社区食堂推广“小份菜”，号召厉行节约。

胡江涛 摄（人民视觉）

图③：湖北武汉市大余湾村村民舞龙舞狮欢庆春节。

武汉市黄陂区委宣传部供图

本版责编：何思琦

版式设计：张丹峰

R 人文茶座

## 汲古润今激活创新基因

张贺

创新是人类进步的源泉，一切美好的事物，皆缘于创新的力量。从丝绸到陶瓷，从天文到航海，从造纸到火药，从诸子百家到百花齐放……中华民族5000多年的文明史，正是一部波澜壮阔的创新史。

中华文明自诞生之初，便深植着创新的基因。伏羲发明八卦，教民结网捕鱼；神农教导耕种、尝百草发明医药；燧人氏钻木取火，开启了人类对自然的初步掌控；黄帝发明指南车，颛顼制定天文历法，帝喾创立礼乐制度……这些远古传说中的“圣人”不仅道德高尚，更因发明创造造福苍生而被后世尊奉为中华民族的人文始祖。

文明肇始于创新，正是创新精神使中华民族在漫漫历史长河中应时处变，以智慧战胜各种艰难险阻，持续发展壮大，并为人类社会的进步贡献重要成果。

英国科技史学家罗伯特·坦普尔在《中国：发现与发明的国度》一书中认为，历史上中国的创新对欧洲乃至全世界的发展起到了重要作用，现代世界很大程度上正是在中国发明创新的推动下诞生的。他指出，船尾舵、罗盘和多重桅杆的引进，使哥伦布得以航行至美洲，开启地理大发现时代；马镫的应用成就了欧洲的骑士时代，而骑士时代也因火药的出现而画上句号；造纸术与印刷术的传播，让欧洲从手抄本时代跃入书面文献广泛流传的新时代。

英国哲学家弗兰西斯·培根更是高度评价印刷术、火药和指南针，认为这三种发明改变了世界的面貌，产生的力量与影响超越了任何帝国、宗教或赫赫有名的人物。

回顾历史，我们可以自豪地说，中华民族的血脉中流淌着创新基因，中华民族的创新精神源远流长、底蕴深厚、成果丰硕、影响深远，是宝贵的精

神财富。

站在新的历史起点上建设创新型国家，需要我们传承中华优秀传统文化的创新基因，培育创新文化，弘扬创新精神。

首先，应传承中华优秀传统文化中的创新基因。革故鼎新、与时俱进、敢为人先等创新基因，蕴藏在中华民族悠久灿烂的历史文化中，无数发明创造是创新基因的生动载体。我们应该深入挖掘、广泛宣传中华民族的伟大发明创造，把中华历史文化中的创新故事弘扬开来，增强历史自信和文化自信，把历史文化资源转化成激励探索创新的力量。

其次，应精心培育创新文化，营造以创新为荣、奖励创新的文化氛围，营造鼓励探索、宽容失败的社会氛围，让崇尚科学、追求创新成为全社会的风尚。古今中外的历史证明，一种文化是保守还是进取，是封闭还是开放，是自由还是僵化，对于创新有重大而深刻的影响。

第三，应大力弘扬创新精神，把创新精神融入干事创业的全过程，让创新成为进一步全面深化改革的强大动力。将创新精神融入国民教育体系，培养更多创新型人才。特别是要大力弘扬科学家精神，讲好一代代科学家心系祖国、胸怀人民，默默耕耘、无私奉献，探索创新、勇攀高峰的故事。同时，加强中外科技文化交流，以海纳百川的开放胸怀吸收一切人类文明成果。

创新是中华文明的精髓，也是民族进步的动力。传承创新基因、培育创新文化、弘扬创新精神，中华民族一定能够继续以自己的方式书写新的辉煌篇章。

R 传承

“发面蒸馍添花花”——

花馍俏

年味浓

本报记者 朱佩娴



在年夜饭的饭桌上，“黄色元宝”金光闪闪，“醒狮龙头”五彩斑斓，“红色福袋”热气腾腾，散发着浓浓的麦香……这是我国非物质文化遗产——花馍（上图，受访者供图）。据考证，花馍有1000多年历史，始于唐宋，盛行于明清，是中华传统面点中的智慧瑰宝。

“发面蒸馍添花花”是北方过年的传统民俗之一。近年来，在河南省新乡市卫滨区，梁家花馍成为家家户户必备的年货。“花馍出锅，蒸熟日上。过年吃花馍，日子一定越过越红火。”每逢过年，刘思远的姥姥总是这么说。

她告诉刘思远，除夕当天吃完早饭，就要把刺猬花馍放在家里门头上，让“刺猬”头朝外，意思是“把福气财气都带回自己家”。但正月十六，就得把这个“刺猬”掉个头，意思是“这一年继续把福气财气都带回家”。

刘思远是梁家花馍的第四代传人。“每当过年的时候，我们全家人坐在一起做花馍，最能感受到浓浓的年味。”刘思远说，“我们的花馍都是纯手工制作，是捏出来的艺术，蒸出来的福气，传承的是浓浓的年味。”

为了给非遗产品、手工制作、特色农产品提供交流展示的平台，卫滨区搭建了“年货大集（吉）”。在集市上，刘思远的花馍最为抢眼。他的“龙盘福地”花馍60多厘米，“寿星公”花馍分为四层，最顶层的寿星公白眉长须，憨态可掬。

蛇年迎春，梁家花馍推出灵蛇开运、河南老家等礼盒，多以灵蛇为主题，加上传统醒狮花馍元素，再搭配寓

“我们的花馍和国外的蛋糕、甜点很相似，都是家家户户节庆日的必备品，也是可以吃的艺术品。”程宇说，“如何让花馍更好融入年轻人的日常生活，产生更多经济效益？”她和团队正尝试通过电商直播，把花馍的制作过程拍摄下来，让更多年轻人喜欢上花馍。