

生命渴望阳光

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



6月21日是夏至,对北半球来说这是白昼时间最长的一天,也是南极洲庆祝结束漫长极夜的仲冬节,南北半球的人们都非常重视这个与阳光有关的日子。

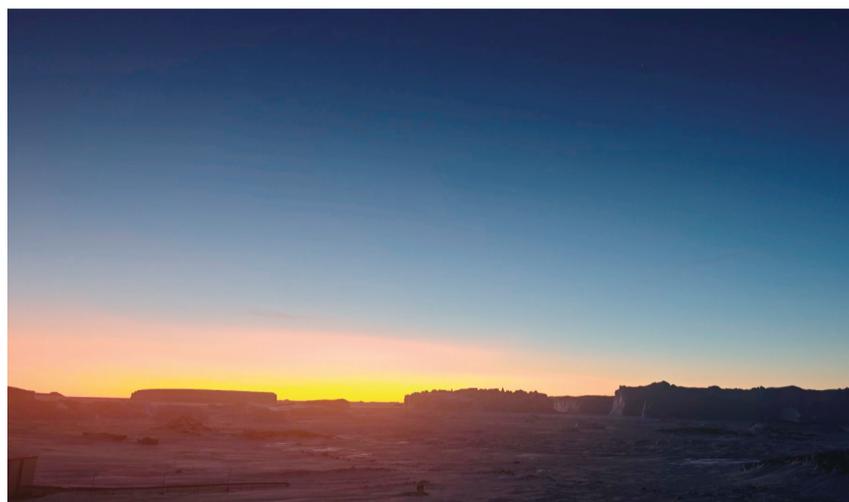
人类都渴望太阳的能量

璿枢无停运,四序相错行。人类有很多计时方法,而长达几千年之久的日晷计时法是天文计时领域的重大发明。中国古人用“立竿见影”的方法,将一年中影子最短的一天定为夏至、影子最长的一天定为冬至。所以,夏至、冬至是二十四节气中最早被确定的节气。

作为农业大国,夏至是中国历朝历代祭祀的重要日子。祭地之礼源自上古之自然崇拜。古人认为:冬至,阳气始生;夏至,阴气始生。天为阳,所以冬至祀天于南郊;地为阴,所以夏至祭地于北郊。明清两朝皇帝在天坛祭天,在地坛祭地,祈求土产富饶、五谷丰登。

人们设法标记阳光,一起庆祝阳光,是因为光对我们太重要了,它不仅是万物生长的能量来源,也是人类心理能量的来源,代表希望、温暖和美好。

6月21日,也是南极洲的一个重大节日——仲冬节。夏至之后,在北半球,白天一天比一天短;而在南半球,南极的黑夜与日递减,曙光不日来临。因此,仲冬节成为南极考察队员的共同节日。这一天,各国考察队员约定俗成地在举行各种欢庆活动,迎接即将到来的光明。时至仲冬节,队员们已经将近一个月没有见到太阳了,再过20多天,太



6月20日,中国南极中山站的“日出”。魏力 摄

阳才会慢慢从地平线露头。仲冬节是新的希望和开始,在这里的每个人心中都会再次受到激励和鼓舞。

与南极的仲冬节非常类似,北极圈里有一个迎接阳光的“太阳节”。

我国首部北极科学考察纪录片《光语者》记录了生活在极夜里的人们渴望光明的故事。我国的北极科学考察站黄河站位于挪威斯瓦尔巴群岛的新奥尔松,这里是人类在地球上的最北定居点。每年10月到次年3月,这里处于完全的极夜,非常有利于光学的连续观测,但生活在黑暗中的人类很煎熬。因此,当3月8日,长达4个月的黑暗被曙光冲破,这里的人们欣喜若狂,举办盛大的嘉年华活动庆祝“太阳节”,迎接光明重返大地。

我国年轻的科研工作者刘杨为了科学考察,曾经独自守在黄河站度过了黑暗的120天。他说,只有经历漫漫长夜的人才能体会到对阳光的渴望。

无论是夏至、冬至、太阳节还是仲冬节,都代表了人类对来自太阳的能量的不可或缺的需要和热爱。

不同环境孕育出不同的生命

在漫长的生命进化中,不同环境孕育出不同的生命,不同生命适应着不同的环境。

我国大部分领土位于北温带,小部分位于北回归线以南的热带。中国人喜欢夏至之后迎来的蓬勃生命,赞美万物的蓬勃生长。

同样是夏至,在地球最南端的南极,生命也有独特的生存本领。例如,在生态系统中起着至关重要作用的南极磷虾,是如何度过寒冷、黑暗而漫长的极夜的?科学家发现,当浮游植物缺少阳光而停止生长,南极磷虾就会转向捕食中小型浮游动物。储藏在海冰中的微生物——南极冰藻,也是南极磷虾

在冬天的天然“粮仓”。实验室培养结果还发现,在没有饵料的情况下,南极磷虾能存活200天左右;在食物极其匮乏时,南极磷虾会逐渐变小,靠消耗体内的脂肪来维持生命。

顽强的地球生命吸引着我们去探寻其生存的原理和意义。“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物”,自然的规律就是刚毅劲健、容载万物、奋发图强、生生不息。

光照影响生命成长和身心健康

很多生物都能够根据光线来调节自己的生命作息,但人造光的出现使得生命作息变得紊乱。日照时间的长短对植物开花、结果,以及动物筑巢、繁殖等有显著影响。

人们的心理健康也受到光照的影响,会随着阳光的减少而出现季节性抑郁。心理学家发现,如果我们可以多待在阳光下而不是人照光下,就能很好地改变睡眠和情绪。明亮的晨光有助于治疗季节性和其他形式的抑郁症。

20世纪90年代,美国著名诗人、作家弗朗西斯·梅斯,为了释放婚姻受挫和都市工作的压力,来到意大利古镇托斯卡纳,享受着灿烂阳光下的美景和辛勤劳作。她写下了记录这段生活的《托斯卡纳艳阳下》,成为席卷全球的超级畅销书,并引领了一场跨世纪的“慢生活”时尚潮流。

人是自然的产物,我们随着太阳来调节生命活动。希望随着夏至——一年中光照时间最长一天的到来,我们能走出钢筋丛林,重新回到自然的怀抱中,多去感受天地、阳光之美。

(作者系教育科普作家、北京日报出版社副总编辑)

“夏至”已至

□ 李英



6月21日,我们迎来了一个新的节气——夏至。“夏”,当然是指夏天;“至”表示最、极点。“夏至”,就是夏天的极点。在这一天,阳光直射北回归线上空,是北半球白天最长、黑夜最短的一天。

那么,“夏至”的“至”为什么能表示极点呢?这就需要我们去追溯这个字的起源和意义变迁了。

“至”字的甲骨文上面像一支飞来的箭,下面的横线指出了箭落在地面上的位置,合起来表示远方的箭飞到了眼前。篆文中,“至”上面表示箭的部分发生了较大的变形,逐渐演变成了现在的“至”字。

“至”的本义就是到达。它可以表示到达某个地点,比如“朝发夕至”“人迹罕至”“蜂拥而至”;它也可以表示到达某个时间,比如“从古至今”“自始至终”“至死不渝”;还可以用于抽象意义,表示达到了某种程度,比如“甚至”“乃至”。

一般来说,到了终点才算到达,“至”由此引申为极点,比如“幸福之至”“荣幸之至”。夏天的极点是“夏至”,冬

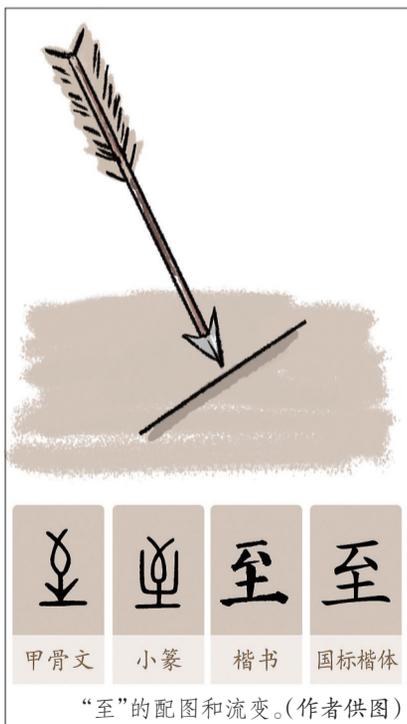
天的极点则是“冬至”。极点就是最高境界,所以“至”作为形容词,可以表示最好的、达到最高境界的,比如“如获至宝”。作为副词时,“至”表示极、最,比如“至少”就是最少。古语有言“水至清则无鱼,人至察则无徒”,意思是水太清,鱼就无法生存;人太苛求,就没有伙伴。这里的“至”就表示极。

古代有一首很有意思的诗,题目叫《八至》,是唐代女诗人李冶的作品。在这首诗里,因为“至”出现了八次,所以取名为“八至”。诗是这样写的:“至近至远东西,至深至浅清溪。至高至明日月,至亲至疏夫妻。”句句平白如话,却充满人生哲理。

“至”可以作为汉字部件,组成新的字。在有些字里,它是义符,代表意义。如果我们给“至”加上一个代表读音的“刀”,就会变成“到”,表示到达。如果给它加上一个代表读音的“秦”,就造出了“臻”,也表示到达,常用来表示达到美好的境地,比如“日臻完善”“臻于至善”。各方面都达到了、照顾到了,这就是“周到”。有个成语是“臻臻至至”,就形容态度特别殷切周到。

在有些字里,“至”是声符,代表读音,比如“侄”的“侄”和“水蛭”的“蛭”,以及“桎梏”的“桎”等。

在有些字里,“至”既是声符又是义



符,也就是既代表字的读音又表示意义。比如“室”拆开看是“宀”和“至”,表示人来到了屋子里,所以“室”的本义就是人所居住的屋子。按照古代建筑的格局,进了房子之后,前面有一间大厅,

叫“堂”;堂后面中间的屋子叫“室”,是主人歇息起居的地方。所以成语里有“登堂入室”,意思是登上厅堂,进入内室,比喻学问或技能从浅到深,达到很高的水平。

人来到房子里是“室”,人来到洞穴里是“室”。把“室”拆开就是“宀”和“至”。洞穴太狭窄了,人转身都很困难,所以“室”的本义是阻塞、不通。“窒息”就是人的呼吸受阻,甚至停止。

还有个字是“致”,在甲骨文中是“至”和“刀”(跪着的人),金文里演变成“至”和“人”。有的字形给“人”加了个脚丫子。根据字形来猜测意思,就是人把东西送到地方了。所以“致”的本义是送给、送到,比如“致电”“致函”。引申为表达、传达,比如“致谢”“致敬”。也表示把力量、精神等集中于某个方面,比如“致力”“专心致志”。“致”由送到还引申为招来、引来,比如“致天下之士”就是把天下之士招来、吸引过来。由招来引申为引起,比如“导致”,这也是我们常用的意义。

今天,我们了解了“至”的来历和它的家族,考考大家,“至今思项羽,不肯过江东”里面的“至”是什么意思?“武林至尊”里面的“至”又是什么意思呢?

(作者系中国科普作家协会科学文艺专业委员会委员、文学博士)