

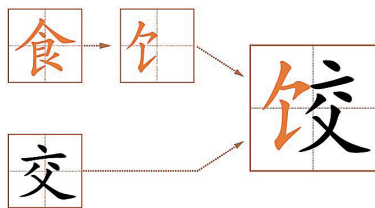
逢冬至 识“饺”子

□ 李英



在我国,很多节日都有自己特定的美食:上元节吃元宵,清明节吃青团,端午节吃粽子,重阳节吃重阳糕,中秋节吃月饼,腊八节喝腊八粥……在冬至和春节,挑大梁的则是饺子。12月21日,我们将迎来冬至这一节气,很多家庭也将“喜提”热腾腾的饺子。

“饺”是个典型的形声字。左边的“亠”是形旁,是“食”的变形;右边的“交”是声旁,代表读音。



食,甲骨文下面是一个盛着食物的器皿,上面像是一个张大的嘴巴,在准备进食。也有人认为上面部分是器皿的盖子。本义就是吃,作为名词表示所吃的东西,也就是食物。

带“食”或“亠”的字很多和食物有关,比如面饼的“饼”、馒头的“馒”、白吉馍的“馍”、烤饅的“饅”、馅饼的“馅”、米饭的“饭”等。有些带“食”或“亠”的字与胃部的状态有关,比如充饥的“饥”、挨饿的“饿”、吃饱的“饱”等。一个人肚子里充实是“饱”,一个国家粮食充足是



“饶”。食物放久了,会“馊”。接待宾客的地方叫“馆”,可以提供饮食。还有一些字与进食、喂养、请别人吃饭等动作、活动有关,比如,餐风饮露的“餐”和“饮”、饲养的“饲”、钱行的“钱”等。

饺子这种食物出现得非常早。1972年,新疆吐鲁番地区阿斯塔那古墓群的唐代墓中发掘出一些“饺子”——虽然严重钙化、颜色发黑,但其大小形状与现代的饺子几乎一模一样,说明唐代已经有饺子了。

1978年,中国社会科学院考古研究所对山东省滕州市薛国故城进行考古时,又在一座春秋晚期墓中,发现了形似水饺的三角形食物。按照年代推算,饺子在我国的食用历史至少有2500年了。

1981年,在重庆市忠县的三国时期

的古墓中,出土了陶庖厨俑,展现的正是古人包饺子的场景——厨师正在劳作,厨案上摆放着食材和花边饺子。

饺子虽然出现很早,但是它最初不叫“饺子”,而是叫“馄饨”。馄饨有各种形状。南北朝时期文学家颜之推曾经写道:“今之馄饨,形如偃月,天下通食也。”他说的这种半月形馄饨,分明就是饺子,当时应该是连汤一起吃,后来捞出来单吃,也就渐渐和馄饨分化了。

到了宋代,人们把这种食物称为“角儿”“角子”,《东京梦华录》里就有“滴酥水晶煎角子”的记载。究其名称来历,可能是因为形状像某种角,比如菱角。后来从“角儿”逐渐演变为“饺饵”“饺儿”,又发展到了现在的“饺子”。

古人早就有在冬至吃饺子的习俗,其来历说法不一。在民间传说里,它与“医圣”张仲景有关。张仲景是东汉时期的人,曾经当过长沙太守,后来回到老家河南南阳。时值冬日,寒风刺骨,不少人的耳朵都冻烂了。张仲景见此情景,便让弟子搭起医棚,用面片包裹羊肉和药材,捏成耳朵状的“娇耳”,放在大锅里煮熟,制作成了热腾腾的“祛寒娇耳汤”。老百姓吃完娇耳、喝完汤,身体发热,冻伤的耳朵便好起来了。尽管这一故事并没有文献论证,但民间流传甚广。

后来,饺子又成为贺岁食物。根据文献记载:明代宫廷中人在正月初一“饮椒柏酒,吃水点心,即‘扁食’也”。这里的“扁食”,就是饺子。清代《燕京岁时记》记载:每到大年初一,“无论贫富贵贱,皆以白面作角而食之,谓之煮饽饽,举国皆然,无不同也。”这里煮的“饽饽”也指饺子。里面还提到了一个习俗:富贵人家在饺子的馅料中放入金银钱币,谁吃到就会吉祥一整年。

很多地方正月初五也吃饺子。这天是送穷神、接财神的日子,古人很重视。包饺子的时候,要用手沿着饺子的边缘一下下地捏紧,这叫“捏小人嘴”,可以规避新一年的谗言。剥饺子馅的时候,得剥得特别响,喻意“剥小人”,这样新的一年才能一切顺利。

还有不少地方结婚的当天晚上也吃饺子。中国民俗学家陈勤建曾表示,婚礼吃饺子的习俗,体现了中国人对婚姻的重视和对美好生活的向往。

(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)

彝族战舞出圈 力量感爆棚

□ 李峥嵘



一场中学体育节居然燃爆全网?前不久,一段不到一分钟的短视频让全国乃至全世界都见识了云南弥勒第四中学师生们的不同寻常——师生们赤膊表演彝族战舞,个个身材健硕。副校长吹号角,物理老师表演喷火,青年学子发出雄壮的吼声响彻云霄。网友们纷纷称赞:“这才是华夏男儿该有的模样!健康的体魄,向上的精神!”

彝族战舞为什么能引发网友称赞

第一,展现了阳刚的精气神,打破了大众对中学生只会读书做题的“书呆子”刻板印象。跳舞的学生动作刚劲有力、节奏明快,展现出阳刚之美和蓬勃的青春朝气,彰显了师生们良好的精神风貌和身体素质,传递出积极向上的生命活力与昂扬的激情。

第二,体现了文化传承与文化自信。通过体育节活动,外界知道了彝族

战舞,感受到了少数民族文化瑰宝的独特魅力。彝族战舞源于彝族祭火文化和战舞传说,有着悠久历史和独特文化内涵,如绘有图腾图案的原始部落服饰,以及战鼓、号角等元素,展现出彝族人民的勇敢、团结和对祖先的崇敬。

通过中学生师生的演绎,这种神秘且充满力量感的古老文化在网络时代焕发出新的生机与活力,使更多人领略到彝族文化的博大精深,增强了民族文化的认同感与自豪感,也体现了体育运动与民族传承的完美结合,更展示了民族文化的自信和经久不息的生命力。

第三,带来了教育创新的启发。当下社会发展很快,年轻人压力很大,容易出现各种心理问题。其实,运动是释放压力的最好方式,也是保证身心健康的重要途径。如何进行教育创新并释放学生的精神压力?云南弥勒第四中学作出了示范。他们非常重视体育锻炼,体育生每天上午5时到7时进行专业训练,文化生的体育课时间也非常多,所以才能练出健硕的身体。

该学校将彝族战舞纳入校园体育节等活动,打破了传统教育单纯书本知

识的传授模式。

物理老师利用科学知识设计喷火表演的加持,既展示了学科的实践应用,又为战舞增添了视觉效果,实现了多学科协同助力文化传承。这一打破传统教育模式的做法,展示了学校对素质教育的重视和对学生全面发展的关注,为校园文化建设注入了新的活力,也为其他学校提供了教育创新的新思路。

第四,强智必先强体,强体才能强国。教育部门曾答复家长提问,要“注重学生‘阳刚之气’培养”。这需要通过多种途径实现,包括体育方面,要求学校开足开齐体育课,通过体育活动锻炼学生的体魄和意志;要家校合作,共同培养健康的中小學生。

彝族战舞为家庭教育提供哪些启发

首先是身体素质和文化素养并重。家庭应鼓励孩子像参与彝族战舞表演的学生一样,积极参与体育活动。可以安排固定的锻炼时间,如每天晨跑、周末登山等,增强孩子的体魄。支持孩子参加学校的体育社团或运动赛

事,不仅能培养他们对运动的兴趣,让孩子在运动中释放压力,也能培养他们坚韧的意志品质。同时,家长可以借助丰富的少数民族文化资源,培养孩子对多元文化的兴趣。

其次是培养孩子的自信力与表现力。在家庭生活中,要多给孩子展示自我的机会。家长可以定期组织家庭小聚会,让孩子在家人面前表演节目或分享自己的见解,锻炼他们的表达能力和自信心。当孩子有自我展示的机会时,如学校的文艺演出或比赛,家长要给予支持和鼓励。

再次是注重品德教育与协作力。从彝族战舞所展现的团结、向上等精神品质中汲取经验,教导孩子要懂得团结协作。可以通过家庭游戏、合作完成家务等方式,培养孩子的团队合作意识。以彝族战舞所体现的积极向上的精神为引导,培养孩子乐观的生活态度。在孩子遇到困难时,鼓励他们勇往直前,培养不屈不挠的精神。

要阳光,要健康,要热爱,这就是我们在当代应该培养的青少年。

(作者系北京日报出版社副总编辑、教育科普作家)