

# 小暑

“小暑大暑，上蒸下煮”。每年7月7日或8日视太阳到达黄经105°时，为小暑。在新华字典中，“暑”为热，但这已不是一般意义上的热，而是炎热。小暑期间，全国大部分地区进入盛夏。

小暑 农事

有句俗话说“伏天的雨，锅里的米”，意思是说伏汛会对蔬菜和棉花、大豆等旱作物造成损害。民间亦有“小暑南风，大暑旱”、“小暑打雷，大暑破圩”之说，意为小暑若是吹南风，则大暑时必定无雨，就是说小暑最忌吹南风，否则必有大旱；小暑日如果打雷，必定有大水冲决圩堤，要注意防洪防涝。

小暑 美食

小暑即将进入三伏天，天气炎热，人体出汗多，消耗大，养生保健一定要注意补充体力，解热防暑。民间在这个时节素有吃三宝——黄鳝、蜜汁藕、绿豆芽的习俗。

黄鳝

俗话说“小暑黄鳝赛人参”，各地经典菜肴几乎都有以黄鳝为原料的。黄鳝生长在水岸泥窟之中，最滋补、最味美的莫属小暑前后一个月的夏鳝鱼。此时用黄鳝滋补能起到补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨的作用。



绿豆芽

炎炎夏日，烹制一道绿豆芽菜肴可以清热解毒、利尿除湿。同时，绿豆芽的热量很低，而水分和纤维素含量较高，可促进肠蠕动，具有通便的作用，是人们公认的夏季瘦身佳品。



莲藕

在夏季空气干燥、补水又不足的时候，常吃莲藕可以凉血、滋阴、清热。对老年人来说，夏藕更是补养脾胃的好食材。



但惜夏日长  
且等清风来

小暑 养生

**平心静气** 中医讲究心伤则心跳神荡，精神涣散，甚至精神失常等。心为五脏六腑之大主，一切生命活动都是五脏功能的集中表现，心神受损则必涉及其他脏腑。故夏季养生重点突出“心静”二字就是这个道理，应平心静气，确保心脏机能的旺盛，以符合“春夏养阳”之原则。

**少动多静** 炎炎夏季，骄阳普照，地热蒸腾，正是人体阳气活动旺盛之时，养生也宜侧重于养阳才能顺应季节变化。此时，人们要注意劳逸结合，保护人体的阳气。最好坚持“少动多静”的原则，到大自然中去，步山径、抚松竹，还可以在环境清幽的室内读书习字、品茶吟诗、观景纳凉，运动最好选在早上和晚上。

**切勿赤膊** 人的体温调节不仅靠皮肤蒸发，还和皮肤辐射有关。当外界温度超过37摄氏度时，体温主要靠皮肤蒸发来散热；当气温继续升高时，皮肤不但不能通过辐射方式来散热，还会从外界环境中吸收热量，使人感到更加闷热。所以，赤膊不但凉爽，反而会感到更热。小暑节气，太阳距地面较近，晴天空气中紫外线含量在一年当中是比较高的，因此赤膊也容易造成晒伤。

## 毛泽东 离京巡视纪实



1961年3月，毛泽东在广州。

从13日开始，根据毛泽东的指示和“三南会议”讨论，由胡乔木执笔，又对条例作了一次大的修改，15日上午修改完毕。这就是条例草案的二稿。二稿首次定名为《农村人民公社工作条例》，共九个部分，50条，9000多字。序言改为第一部分。

15日至23日，召开广州中央工作会议。

15日、16日，曾希圣两次向毛泽东请示责任田问题。毛泽东说：“你们实验嘛！搞坏了检讨就是了。”

当天，陈伯达向毛泽东报送了一个座谈会记录。记录中说，3月14、15日，广东省委和北京来的调查组，同新兴县里洞公社蒙坑大队党总支书记梁纪南、公社宣教委员苏品芳，就有关人民公社的几个重要问题交换了意见。一、社队规模问题。蒙坑大队原来是两个高级社，一个收入高，一个收入低，公社化后合成一个基本核算单位，拉平了，原来收入高的很有意见。最近他们按原来高级社的规模，分为两个大队，解决了穷村同富村的矛盾，两边对生产、积肥都积极了，对耕牛、农具也都爱惜了。座谈中，对于其他大队内各小队之间的贫富差别，他们认为可以采取如下解决办法：(1)对富村的包产指标可以低些，使它多得多得超产奖励；(2)帮助穷村多搞些副业，增加收入；(3)中等村发展了生产，也能增加收入。他们认为，基本核算单位太小了也不好，理由是领导能力差，人少力量小，积累有限，不容易扩大再生产，不好搞多种经济，没有多大的发展前途。二、分配问题。过去搞三七开，事实上不劳动者也可以得食，因此可以考虑打破这个框框，全部实行按劳分配，用公益金和公益粮补贴困难户，这样就可以调动全体社员的劳动积极性。三、食堂问题。他们主张粮食分到户，农忙办食堂，这样生产队菜地就有可能给市场提供更多的菜，社员也能养猪、积肥。四、定征购问题。征购粮要定下来，使农民心里有底，至少三年不变，能五年不变就更好。定征购后，生产队的超产部分，可以留出一定的比例作为储备粮，要逐步使队、社、县县都有储备粮，同时也要逐步使家家户户都有粮食储备。

3月16日凌晨1时，毛泽东在陈伯达报送的座谈会记录上作了批示：“一个重要文件，印发各同志讨论。”

当天，《农村人民公社工作条例(草案)》第二稿送毛泽东。

下午15时，毛泽东召集陈伯达、胡乔木、田家英、廖鲁言谈条例问题，决定印发会议讨论。会议讨论了两天，有一个争论的问题，就是关于是否以生产小队(即后来的生产队)为基本核算单位，会议没有作出结论。

17日，毛泽东对南三区会议情况简报第三号作了批示：“此件印发各同志。此件提出许多重大问题，很值得研究。”

简报刊登的是南三区各组12日下午讨论《农村人民公社工作条例(草案)》时的发言。其中中共中央华东局书记处书记、山东省委书记处书记谭启龙谈到：目前领导上需要解决的问题有：(1)必须及早下决心把工业和各项事业过多的劳动力砍下去，压缩城镇非农业人口，否则各项事业与农业关系摆不好，粮食问题无法解决。(2)坚决把许多权力，特别是生产权下放到小队和农民，让他们对生产负责，发挥积极性，不能再瞎指挥了。(3)领导要真正吸取教训，特别是一定要按照主席讲的“三大纪律、八项注意”，检查我们为什么不从实际出发，不能正确执行政策。党内生活不够健康，使下情不能上达是个很大的问题。此外党内还有许多问题，如党政社关系、干部民主作风、监察工作以及教育提高干部等，都要予以解决。中南小组在讨论工作条例(草案)第三部分(生产大队问题)时，认为实行四固定“一般至少十年不变”这个规定太死了，可否改为“这一制度在相当的时期内不变”；包产问题最好规定包产的时间，可以一年一包，也可以两三年一包；对于如何发挥生产队的积极性，扩大生产队的自主权，充分利用资源，合理使用劳力，放手经营多种零星副业，是一个极重大的政策性问题。在工作条例上要强调一下。毛泽东还对《华东几个同志关于当前农村人民公社需要解决的几个问题的意见》作了批示：“此件写得很好，印发各同志研究。讨论公社条例问题时，请认真考虑这些意见。”(未完待续)

## 1岁宝宝误吞硬币 市人民医院顺利取出

“哎呀，可算取出来了。”7月5日下午，当看到一角钱硬币已经从自己1岁的宝宝胃中取出时，赵女士这才松了口气。

说起宝宝受的罪，赵女士不住地自责。据赵女士介绍，一个小时前，宝宝手里拿着一角钱硬币在玩，不一会儿就找不到这一角钱了。担心宝宝把这一角钱给咽了，她就赶紧抱宝宝赶到乡卫生院，经过拍片证实，在宝宝的食道中有一个圆形的金属物应该就是一枚硬币。在乡卫生院的推荐下，她抱着孩子来到市人民医院。

在市人民医院，胃镜科医生潘世珍拿过X光片看了看，在食管上段确实有一圆形类似一角钱大小的高密度影呈现，可以断定这一角钱正卡在孩子的食管里，若不及时取出这枚硬币，对孩子来说是有一定危险的，但要取出这枚硬币需要在胃镜下操作。

胃镜室科主任王元峰看过小孩的情况后，与科室医生潘世珍和王浩洋研究制订出详细的取出方案。一切准备就绪，由王元峰协同家属按住患儿不使其乱动，以免造成二次伤害。潘世珍操作胃镜缓慢插入患儿食管中。

由于硬币表面光滑，普通钳子夹住后容易脱落，必须用专用带齿异物钳夹取。王浩洋小心翼翼地操作异物钳。经过5分钟左右的不解努力，终于将硬币取出。

医生提醒，幼儿习惯性地通过嘴、舌头来“认识”外界事物。作为家长，应该将家中细碎物品收好，避免幼儿误吞，比如药品、玩具上的小零件等。对孩子经常接触的玩具，家长也应该多加查看，避免孩子误吞。此外，像果冻、花生、汤圆等喂给孩子吃时，也要注意食物的大小。

李刚 侯晓蕾 潘世珍

## 汝瓷专家 论汝窑

●王振芳 范随州

### 现代汝瓷的收藏(中)

现代汝瓷的收藏应注意以下几个方面：

1、重品质。汝瓷之美像绚烂之后的淡然，现代汝瓷作品与传世品在品相上一脉相承，以玛瑙入釉、造型洗练、做工精细、釉色莹润饱满，因此，在收藏时应着重从造型、做工、釉质上评判，这是对烧制者技艺的直接体现。随着时代的发展，汝瓷人物塑像也得到了收藏者的青睐，对于人物作品来讲，其人物神态及文化内涵的表达是其精髓所在。虽然企业品牌及烧制者个人名誉称号是现代汝瓷作品价值

的一种间接反映，但不应盲从。因此，对汝瓷品质的评判首先要从其造型、质感、神韵上考虑，其次再结合其他外在因素考虑。

2、重稀有。汝瓷的国家标准将汝瓷的级别分为珍品级、精品级、合格品三个级别。作为收藏价值最大的珍品，国家标准对其不仅在造型、做工、釉色上有要求，还要求“制作难度大、艺术品位高”。因此，在收藏现代汝瓷时一定要注重其稀有性、唯一性，尽量选择同时制作难度最大、文化内涵最丰富的汝瓷；另外，汝瓷釉面素净，烧制时成品率低，火中求彩的汝瓷有时候会出现不可求的孤品。重视对珍品、孤品的收藏在一定程度上彰显了收藏者的艺术品位，也是收藏品升值潜力的最直接因素。

3、重创新。现代新造型汝瓷作品往往带有强烈的当代文化、经济、审美方面的符号，是时代的特定产物。弘宝汝瓷突破传统器型的特点，结合中华民族文化核心价值“和为贵”、“含蓄”、“内敛”等文化特质而创作出的《中华和瓶》，在汝瓷的制作技艺及文化内涵上是一个重大的飞跃，具备一定的文化价值、历史价值、研究价值。

三十四



陈凝 摄于九峰山景区

我爱汝州  
天蓝蓝

玉松汝瓷杯  
美丽汝州我的家  
手机摄影大赛  
作品选登

## 国学热，比酷暑还“酷”

“大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不有。”7月5日下午，由市区某国学读书群举办的公益国学《道德经》专题讲座上，在某企业副总领读讲下，30余名国学爱好者正在逐句学习，之后的互动环节更是将现场气氛掀起阵阵高潮。这是我市民间国学热的一个缩影。近年来，在全国上下弘扬中华优秀传统文化的热潮中，我市民间国学活动更是蓬勃发展。

退休干部邢先生发起创建的“国学讲习读书群”，短短半年时间发展成员240余名，每周六下午都有两个小时的国学经典著作领

读领讲活动，参加学习者达600余人次。在天瑞国际饭店会议厅，经常举办大型公益国学讲座，每次听课者都在500人以上。在丹阳东路某家电公司每月举办一次的孝德讲座，不仅主动请缨担当讲座嘉宾的研究者越来越多，前来听课的人群也在迅猛增加，出现场火爆的喜人景象。望嵩小学近年来持续开展了国学经典诵读活动，每天放学时候，学生排着整齐的队伍，齐声诵读《弟子规》缓缓走出校园，成为汝州剧院附近一道靓丽的风景。民办教育机构更是把开展公益国学课作为自己的特色，开展得有声有色。一些以弘扬和传播

国学为功能的微信公众平台和微信群，更是吸引了社会各阶层人士的加入，活跃指数不断上升。“越来越多的市民认识到，国学不仅有助于增长知识和提高素质，更重要的是可以运用国学智慧指导自己的生产生活、工作学习等各个方面。”长期从事国学研究与传播的我市某文化传播公司总经理李先生介绍，国学热在汝州民间方兴未艾，顺应这个势头，公司将不定期举办更多的公益国学讲堂，邀请省内外知名专家前来分享传统文化经典精髓，为民间国学爱好者提供一个良好的学习交流场所。

郭营战



弘宝汝瓷作品  
中华和瓶

作者简介：

王振芳，中国工艺美术行业艺术大师，非物质文化遗产(汝瓷烧制技艺)代表性传承人，弘宝汝瓷艺术总监。

范随州，工艺美术大师，汝州市陶瓷协会名誉会长。