



# 乡村聚才要巧搭台

◎邵玉姿

钻牛棚，查用药，盯产量……初见23岁的刘墨轩时，很难把眼前的“牛倌”与大学生相联系。

辞了城里的工作，来到河北保定曲阳县嘉禾镇大盖都村当兽医，刘墨轩并非一时冲动。相反，他心里有笔清晰的账：收入有保障，每月5000多元；职称有倾斜，评上助理兽医师指日可待；工作很对口，大学学的是动物医学专业；创业有支持，政府设有“新农人”基金。种种利好，让人干劲满满。

利好来自改革。保定探索农业职业经理人培育机制改革以来，针对人才下乡需求，面向涉农专业高校毕业生，出台生活补助、职称评定、创业支持等配套政策，已引来600余名大学生。制度保障，让人信心坚定、冲劲十足。

如何更好为乡村引才育才，是一个老问题。大学生能下沉、愿进村，留得

住、发展好，需要各地因地制宜，找解法、巧搭台。

对供需精准把脉，才能找到人才与乡村的契合点，让人才精准匹配乡村大舞台。乡村引才不是盲目地引，必须立足实际、科学布局。出台相关政策前，保定先摸底了乡村人才现状，发现博士农场、农业科技特派员已有不少，但还缺少年轻力量；又调研了乡村发展情况，明确了农业企业是推动农业现代化的重要力量，数量多且人才需求紧迫。因此，当地确定引才方向为涉农专业高校毕业生，既为乡村蓄力，又为企业输血。看准问题，明晰导向，引才就更有针对性。

给展示的舞台，更要搭成长的平台，提升资源要素的配置效率。在乡村，一些农业科技特派员的水平高，却精力有限；一些大学生农业职业经理人虽全职在岗，却经验不足。怎样取长补短？曲

阳县探索建立“专家小院”。以建在君旭牧场的小院为例，专家团队提出科研方案，刘墨轩跟踪数据、做好分析，双方通力合作，找到了“最优解”。这个过程中，小刘于实战中锤炼技术、增长才干，为更好发挥所长打下基础。可见，“专家小院”犹如人才协作的“连接器”，也像用才育才的“孵化器”。成长靠啥？合作的好平台，协同的好机制。在引才过程中，增强育才功能，就能更好实现助推发展与助人成长的双赢。

留住人才，更要当好强大的“后台”。不可否认，多数乡村的生产生活条件不如城市。唯有在人才政策上强配套、抓落实，切实解决人才的后顾之忧，才能为乡村全面振兴提供人才支撑。毕业于河北农业大学的张博奕，是保定首批大学生农业职业经理人之一。一年多来，他将部分中药材品种的脱毒苗成活率提高了25%以上，还在政策支持下，

利用温室大棚的空闲时段进行果蔬种植，带动农户增收。这样的双向奔赴，动力强、可持续。

推进乡村全面振兴是一篇大文章。从构建乡村产业体系，到加快培育新型农业经营主体；从培育文明乡风、良好家风、淳朴民风，到完善农村生活设施……一切都没有现成的、可照抄照搬的经验，必须因地制宜找准方法路径。千方百计用好人才资源，确保目标不变、靶心不散，多点发力、同向用力，才能把乡村建设成为安居乐业的家园。

不久前，习近平总书记对做好“三农”工作作出重要指示，强调“真抓实干、久久为功”。聚拢人才力量，让人才和乡村共同加速成长，广袤农村大地一定会涌动新的活力。

转自《人民日报》

# 市群众艺术馆获两项殊荣

1月9日，记者从市群艺馆了解到，在河南省委宣传部通报表扬的2024年“新时代新征程 新风貌”十大群众文化活动表现突出的作品、团体个人、组织单位中，我市群众艺术馆编排的舞蹈《汝瓷赋》获评省十大群众文化活动“我的乡村文化合作社”才艺大赛优秀作品，市群众艺术馆在该项目中活动组织得力，受到特别表扬，为全市的文化事业发展增添了新的光彩。

近年来，市文化广电和旅游局、市群众艺术馆高度重视文化旅游事业发展，积极推动文旅创新和传承，不断加强文化基础设施建设，提高公共文化服务水平。同时，还积极开展各类文化活动，跨区域交流、展演，为全市广大人民群众提供了展示自我、交流互动的平台和机会，进一步激发了基层群众参与文化活动的热情和积极性。

“下一步，我们将进一步深入学习践行习近平文化思想，持续提升群众文化活动的组织力和影响力，完善优质文化资源直达基层的机制，优化服务和产品供给，满足人民群众对精神文化生活的新的需求、新期待，并进一步加强文化人才队伍建设，培育壮大基层人才队伍，为全市群众文化事业的繁荣发展作出新的贡献。”市文化广电和旅游局相关负责人说。

张亚萍

# 我市知名书法家李国政应邀赴浙江绍兴义写春联

“我是应绍兴一位物业公司的董事长邀请，去他们公司服务的小区义写春联的。绍兴是王羲之、鲁迅的故乡，深厚的文化底蕴感染着我，我写的春联也受到了小区老百姓的喜爱。”1月8日下午，刚刚从绍兴回到汝州的李国政，南国的煦暖写在脸上。

今年68岁的李国政，十多年来把书法、篆刻、木刻、美学色彩、木工、油漆、磨砂、批灰、贴金等10种绝技融为一体，雕刻中国文字，历代名家书法帖，形成了自己的艺术风格，其作品大气磅礴、潇洒飘逸、自然天成，多次参加国家、省、市主办的各种书法展并获奖，其艺术成就多次被中央广电总台、国际在线、央广网、中国搜索网、凤凰网等媒体宣传和报道。其身份包括中国文字博物馆创始人、市书法家协会副主席、世界精英书画艺术研究院客座教授、研究员、中国网络新闻集团特聘书画家。

正是因为这种特殊的艺术经历，浙江瀚宇物业服务有限公司、浙江众志物业服务有限公司董事长程登如慕名邀请他到绍兴，为该小区服务的小区居民义写春联。

1月1日一大早，浙江绍兴市黄金海岸小区广场，李国政与当地的其他书法家们一起，兴致勃勃为小区广大业主免费写春联，把大红春联送到居民的手中。书法家们挥毫泼墨，书写了充满寓意的春联，把新春的祝福和美好的愿景送给在场的人们。现场人来人往，热闹非凡，居民挑选着自己喜欢的语句，把喜爱的春联带回家中。

“我当天写了有上百副春联，之后每天都为当地的企业家书写作品，工作之余还游览了王羲之故居等人文胜景，美丽的绍兴给我留下了深深的印象。这次到绍兴，把咱汝州的历史文化、风土人情、名胜古迹、汝瓷和咱汝州近几年的发展变化都给他们作了介绍。”李国政说。

“当地老百姓很喜欢我的书法，尤其是听到我创办了国内首家文字木刻博物馆，更是纷纷邀我书写作品予以珍藏。”李国政说，回到汝州后，他已经加入市书法家协会组织的深入基层义写春联活动，弘扬书法艺术，把美好的新春祝福送给基层群众。

郭晋战

## 汝州市博兴建筑工程质量检测有限公司

### 通过河南省检验检测机构能力验证

为保障人民群众生命财产安全、推动经济社会发展作出更大的贡献。

陈晶晶 付明

1月8日，由河南省市场监督管理局组织的2024年度全省检验检测机构能力验证结果正式公布，汝州市博兴建筑工程质量检测有限公司参加的检验项目一次性通过验证，取得了令人满意的成果。这是继2024年12月中旬后该公司又一次通过的省级检验。

据悉，此次能力验证工作旨在进一步加强检验检测机构能力建设，督促检验检测机构持续提升技术能力水平。公司高度重视验证工作，在收到样品后，第一时间组织技术骨干严格按照标准规范进行样品检测、数据对比分析，并在规定时限内上报了检验检测数据和结果。

经过河南省市场监督管理局的严格评审，博兴建筑工程质量检测有限公司参加的检验项目获得“合格”评价结果。这一成果的取得，充分展示了该公司在相关领域内的检验能力和技术水平，也进一步锻炼了检测队伍，提升了员工的技术能力水平。

据该公司负责人介绍，他们将以此次能力验证为契机，继续加强专业队伍建设，夯实检验检测基础，不断提升检测能力和技术水平。同时，也将加强与相关部门的合作与交流，共同推动检验检测行业的健康发展，为



1月8日，汝州市新时代精英学校校区内暖意融融，一场以爱为底色、以教育为笔触的家长交流盛会热烈展开。本次家长会旨在搭建一个开放、互动、合作的交流平台，让家长全面了解学生在校表现，参与学校教育管理，更好地促进孩子们的全面发展，为家校合作注入了新的活力。

宋盼盼 摄

# 弘宝汝瓷两项作品喜获中华老字号奖项

近日，在“第七届中华老字号时尚创意大赛暨2024年中华老字号高质量发展创意大赛”中，弘宝汝瓷凭借两尊惊艳之作，再次成为众人瞩目的焦点，捧回两项大奖。

“第七届中华老字号时尚创意大赛暨2024年中华老字号高质量发展创意大赛”由中国商业联合会、北京市西城区商务局联合主办，中国商业联合会国际茶文化交流作品展，还在多个赛事中屡获佳绩，如荣获中国（深圳）国家茶产业博览会组委会“鼎承杯”第六届深圳国家茶器原创设计大赛优秀奖，以及2024年“黄河流韵·非遗焕彩”2024年黄河流域非遗作品创意大赛“时尚创新奖”。

而《如好鸞尊茶组》系列则斩获文

化创意产品设计银奖。该系列作品以如好鸞尊为原型，范随州与王振芳夫妇运用独特的设计思路，提取其标志性的造型与纹饰元素，采用“做减法”和“速写式”的设计手法，以陶瓷为载体进行呈现。最终的作品线条刚劲有力，整体气势磅礴，既保留了历史的厚重感，又展现出现代生活的美感，兼具实用价值与艺术欣赏价值。优秀的设计品质使其备受赞誉，曾被2018年外交部（河南）全球推介活动指定为用品，还在2018年河南省第六届博物馆文创设计大赛和2021年河南省十大优秀外事礼品评选中均荣获第一名。

弘宝汝瓷多年来始终坚守汝瓷技艺传承与创新的初心，在传承汝瓷经典特征的基础上，不断探索现代时尚元素

与传统工艺的完美结合，从设计理念到制作工艺，每一个环节都凝聚着团队的智慧与匠心。此次大赛的获奖，对于弘宝汝瓷而言，不仅仅是荣誉的象征，更是对品牌和产品的高度认可。它为汝瓷这一古老传统工艺在新时代的传承与发展注入了强大动力。

范随州、王振芳表示，弘宝汝瓷将以此为契机，继续深耕汝瓷技艺传承与创新领域，推动汝瓷文化走向更广阔的舞台，让古老的汝瓷在现代生活中焕发出新的生机与活力，为中华优秀传统文化的繁荣发展贡献更多的力量。未来，弘宝汝瓷将继续在传统与现代之间架起桥梁，让更多人领略汝瓷的独特魅力。

李晓伟 陈蒙乐

# 汝州一高6名教师荣获省市教学技能竞赛奖项

近日，汝州一高张红静等6位教师在省、平顶山市组织的教学技能竞赛中获奖，展示了该校高质量的教育教学成果。

日前，河南省总工会、河南省教育厅发布的《关于河南省教育系统2024年度教学技能竞赛（高中化学）一等奖》。在平顶山市总工会、平顶山市教育体育局发布的《关于平顶山市教育系统2024年度教学技能竞赛获奖情况的通报》中，该校教师冯延菲、张朵朵、王雅婧、关毫飞等4位教师荣获平顶山市教育系统2024年度教学技能竞赛一等奖，王瑞霞荣获平顶山市教育系统2024年度教学技能竞赛（高中语文）二等奖。

郭晋战

## 简讯

●日前，洗耳河派出所民警到市广成学校开展对接工作。民警与学校负责人深入交流，详细了解校园周边治安状况和校内安保措施落实情况。双方就加强信息共享、日常巡逻防控以及应急处置联动等方面达成共识，确保能够快速、有效地应对各类安全问题，为学校教学秩序的正常开展和师生的安全提供坚实保障，共同营造安全、和谐、稳定的校园环境。

李浩然 马鹏飞

●1月6日下午，汝州二高召开班级管理暨安全工作会议。会议公布了2024年12月份班级管理情况，安排各项安全和学生管理相关工作。强调临近期末，班主任要密切关注消防安全、学生心理健康等问题，积极预防和化解教师、学生及家长之间的潜在矛盾，通过落实“严管+厚爱”的人性化德育管理模式，为学生全面发展保驾护航。

李浩然

●日前，市住房保障管理中心新成立了物业管理科，督促物业服务企业提升服务质量，鼓励物业服务企业创建星级物业，打造公租房物业管理服务的名片。下一步将制订物业管理方案，考核实施细则，采取每季度考核评分，对考核低于70分的物业服务企业进行劝退。以制度对物业服务内容进行约束，以绩效决定物业服务企业的去留。

李浩然 郭艳霞

●临近期末，为进一步优化复习教学策略，提高复习课的质量与效率，1月9日，汝州市来青苑学校组织开展了期末考试前的教研活动。各学科教研组长带领老师们深入分析了本学期的教学内容与考试大纲，明确了复习的重点与难点。通过对历年期末真题的剖析，总结命题规律与趋势，帮助老师们把握复习方向，确保复习教学有的放矢。在讨论环节，老师们各抒己见，分享了自己独特的复习方法与经验。有的老师提出采用思维导图的方式，帮助学生构建知识体系，加深对知识点的理解与记忆；有的老师则强调了分层复习的重要性，根据学生的实际情况制订个性化的复习计划，满足不同层次学生的需求。

宋盼盼

●1月8日，汝州市特殊教育学校举办一月份各班班主任工作交流会。会议强调了德育工作在学校教育中的核心地位，同时也鼓励全体教师积极应对德育工作中的挑战，不断探索创新，从日常学习中发生的真实案例总结经验，分享做法，为学生的成长保驾护航。

李浩然 丁世杰

●1月5日，市文艺志愿者协会在城北社区5楼会议室组织开展文艺志愿服务经验交流研讨会，交流文艺志愿服务先进经验，以便创作出更多更好的文艺作品，为丰富群众的精神文化生活作出更大贡献。我市书画、摄影、舞蹈、音乐、戏曲等文艺志愿者代表36人参会。

张沛沛 郭书峰

●近日，市锦绣小学为了培养阅读习惯，分享读书乐趣，拓宽知识视野，举办了“阅读沐初心，书香致未来”慧读轩第三期教师读书活动。

张亚萍

## 西西小学

### 多彩“乐考”悦动童年

为深入贯彻落实国家“双减”政策，切实减轻低年级学生学业负担，科学评价学生综合素质，促进学生全面发展，近期，西西小学精心组织，采用“乐考”的形式对一二年级学生进行无纸化测评。

据介绍，在形式上，此次“乐考”将考、学、玩绑定，让学生在轻松的真实情境中获得对知识的认知和应用，同时在核心素养方面有所收获。在内容上，贴近学生生活，让学生乐于参加。

乐考活动采用了“游戏闯关”的形式，老师们根据学生年龄特点精心设计了“游戏关卡”，涵盖语文、数学、美术等多个学科，现场以星级评价方式进行，这样的“绿色评价”降低了考试分数带给孩子们的学业负担，有利于学生的全面发展和健康成长。

在语文的舞台上，孩子们

一个个跃跃欲试，化身字词小达人，畅游在丰富的词海中，脸上露出了自信灿烂的笑容。在数学乐考天地里，孩子们变身“小小数学家”，专注的眼神，快速转动的小脑袋，准确算出答案的模样，尽显他们一学期的数学智慧。在测试的过程中，学生们手拿闯关卡，一枚枚印章成了他们探索知识的见证，整个测评过程充满了趣味性，孩子们不断为自己的通关欢呼雀跃、手舞足蹈，他们不仅尝试了探究，收获了知识，也体验了成功的喜悦。

“无纸化测试，虽无笔更有心”，学校负责人表示，此次“乐考”过程既充满挑战又饱含童趣，孩子们收获知识，尝试探究，体验快乐，他们在轻松愉快的过程中，全方位展示了自己的学习收获，为本学期画上了绚丽多彩的句号。

刚鑫雨 姚彦婷

### 市一院来了位汝州籍返乡月嫂

叮铃铃、叮铃铃……1月7日上午，市一医疗健康服务集团总院急诊科响起了一阵急促的电话铃声，值班人员迅速接起电话：“喂，您好，这里是急诊科。”

“你好，我是一位汝州籍的月嫂，目前在杭州从事月嫂工作，我在咱医院公众号上看到关于咱医院急救技能培训进校园的，我想学习一下海姆立克、心肺复苏等急救技能。”

如李大姐所说，自2017年该院启动“救在身边”急救培训志愿服务项目以来，已累计开展培训数百场，培训人员数万人，范围涵盖行政机关、国企、银行、社区、武警、交警、大中小学生、环卫工人等各种人群。

在了解李大姐的诉求后，值班人员当即向护士长敬伟汇报。敬伟听到后觉得这是一件很有意义的事情，即刻联系到李大姐，并约定在她年底返乡时，为她提供无偿的急救技能培训。

1月8日下午，返乡的李大姐如约来到该院，敬伟提前安排好了急救培训，中心资深培训师曲鹏为李大姐进行培训。

在该院技能培训中心，曲鹏用通俗易

懂的语言，向李大姐详细讲解了心肺复苏、海姆立克、气道异物梗阻的解除等急救知识，并手把手向李大姐进行操作技巧演示和实操指导。

“作为月嫂，在培训时也学习过相关急救知识，但相对比较笼统。经过这次咱们医院医护人员专业的培训指导，我受益匪浅，规范掌握了这些急救技能。如果以后遇到紧急情况，我一定能更好地从容应对，对自己、对他人都是一件很有意义的事情。”李大姐深有感慨地表示。

面对李大姐的感谢，急救中心护士长敬伟表示这都是他们应该做的，作为急救人向人民群众普及急救知识和急救技能，是义不容辞的职责，同时也真切地希望广大群众踊跃参加到急救知识的学习中来，在面临突发情况时可以作出快速准确的处理，避免不可挽回的伤害。

急救安全教育是人生的一堂必修课，该院急诊科急救知识技能培训，将继续进学校、社区、市直机关单位，开展健康知识普及活动，努力全方位、全周期维护和保障人民健康。

李晓明 王文璐

# 孟诜《食疗本草》与汝州

郭鸿志

近年来，随着社会的发展和健康意识的提高，食疗已成了人们生活中普遍的话题。提到食疗就让人想起《食疗本草》，说《食疗本草》自然离不开唐代的孟诜。表面看是复古，其实细分析这是一种进步。于是，社会上先是二十一世纪初以来各种版本的《食疗本草》的刊行，再是2010年以来关于孟诜神奇传说的流行。接着是近年来各种推陈的、出新的食疗保健产品蜂拥面世。这应该是值得肯定的好现象。我们应该像对待中医一样，抱着认真的、审慎的、科学的态度去引导、推广和创新，防止鱼目混珠、假冒伪劣而使这一优秀传统文化走向歧途。

## 关于孟诜

初唐盛世时期的孟诜，是亚圣孟子的三十一代孙。孟子是山东邹城人，但后人或因做官或因避乱而散徙多地。自汉至唐，犹以河南、山东、山西、河北为多。到了孟诜祖父孟景、父亲孟善谊因都仕于隋朝而成了洛阳人。孟诜出生于公元621年即唐朝初年，应该是在洛阳周边州县出生，这一点，历史已做定论。

《旧唐书·方伎》载：“孟诜，汝州梁人也。”《新唐书·隐逸》说：“孟诜，汝州梁人。”这已是不争的事实。但初唐时期的汝州梁县在现汝州的中西部和西南部，还包括现伊水东岸的汝阳县大部 and 伊川县一部。这么大的地盘，孟诜的故居具体在梁县的什么地方呢？《旧唐书》说：“孟诜，神龙初致仕，居伊阳山第，以药饵为事。”《新唐书》说：“神龙初致仕，居伊阳山，治方药。”这就比较清楚了，孟诜年老不当官了，回归住家汝州梁县西南的深山区。大概老汝州在隋代先称伊州，所以古人习惯称汝州梁县西南的深山区为“伊阳山第”。根据民间传说和幸存遗迹（药王洞），具体位置应是现汝州市区西南的九峰山至岍山一带。这里山险林密，药草遍地，是孟诜理想的“以药饵为事”“治方药”的地方。在这里，他以隐居为目的，不问朝政、不理官事，甚至谢绝睿宗复官之邀；在这里，他“志力如壮”，攀岩踏壑、采集草药、验证药效，为人治病、教人养生；在这里，他完成了从政时有心无闲的心愿——著录《补养方》；在这里他如东汉

隐士向子平一样的“古人之风”，受到河南尹毕构的高度赞赏，将他隐居之地命名为“子平里”。他不负自己的老师孙思邈所望，活了九十六岁，于公元682年仙逝。

现代找不到孟诜更具体的居住地，那不仅仅是因为时间太长，而是因为他家几代人迁徙频繁。他唯一的儿子孟大融当了半出家的道士，隐居王屋山中。诗仙李白在王屋山与他相见甚喜，在《寄王屋山人孟大融》诗中：“愿随夫子天坛上，闲与仙人扫落花。”看来孟大融把家也搬去了。到了孟诜的孙子，即孟大融的独生子孟浩然，由于受孟大融的影响太深，虽有学问，犹善诗词，但由于思想与现实社会不合拍，屡试不第，只好游离南方，落籍湖北襄阳，时人称“孟襄阳”。还好，诗人孟浩然生了两个儿子，结束了祖上十代单传的险象。长子孟云卿，当过校书郎。次子孟庭玢，当过昆山尉。大概把家又都搬到了官任之地。所以到了孟浩然的孙子孟简（云卿子）和孟郊（庭玢子），那户籍就更不照号了。《旧唐书》说孟简“平昌（今山东临邑）人，天后时同州刺史诜之孙（实际是玄孙）。”而说孟郊是“少隐嵩山，称处士。”而《新唐书》说“孟郊，字东野，湖州武康（今浙江湖州德清）人”。

所以，我们现在说孟诜是古汝州梁县人，现汝州市西南人，主要依据是史书，次要依据是民间传说和遗迹，这三者结合也是考证历史不可或缺的条件。

## 关于《食疗本草》

《食疗本草》是一部著名的饮食疗法专著，它内容丰富，简单易懂。不仅受上流社会喜爱，也深受普通百姓崇拜。它的创作者就是孟诜。孟诜自幼喜好医药方术，年长进士及第后走上政坛，有机会结识了名医孙思邈，即拜为师。为他以后的药学研究打下了很好的基础。在官任上，公余时间看《易经》、读医书，积累了很多易理医技。武则天神龙元年（705年），七十四岁致仕返家即潜心医学和食疗补养的研究。按常理，古代的人七十四岁已是老态龙钟之躯，但史书记载他“志力如壮”。所以他有足够的体力和智力去钻研、探究、

实践医药治病健身的理论。他的医书《必效方》和食书《补养方》就是在这个时期完成的。

《补养方》就是后来的《食疗本草》。传说是孟诜去世后，一个叫张鼎的道士在原书的基础上，增添了部分内容改名《食疗本草》而刊印面世。后人有人研究说此传说可信，于是后世至今的医药和史学界都以此说为本。据宋代嘉祐五年（1060年）成书的《嘉祐本草》讲：“《食疗本草》，唐同州刺史孟诜撰，张鼎又补其不足者八十九种，并旧二百二十七条，凡三卷。”其涉及药食种类广泛，从米谷菜蔬到禽兽虫鱼，再到果木玉石，凡山林田野、江河湖海之物，容易采猎、能医病养身者多有收录。

但是，这部利国利民的宝典却在唐朝后期失落，仅有残卷及佚文散见于一些古籍文本中。主要有敦煌《食疗本草》残卷，宋《大观本草》《嘉祐本草》，明李时珍《本草纲目》等等。后人正是从这些古籍文本中，搜集整理还原了《食疗本草》。尤其是1907年英国人斯坦因在我国甘肃莫高窟中哄骗走的《食疗本草》残卷，是后唐长兴四年（933年）的抄本，虽只剩26味食药，却是后世能见的最早也是距孟诜最近的抄本。所以其真实程度最高，是后人推考原书体例的可靠依据。

自二十一世纪初以来，《食疗本草》的不同版本相继刊行，虽然主题一致，但由于资料来源不同，加之有些编纂者随意释译，致使一些佚文失真。笔者认为，二十世纪七十年代末八十年代初，由人民卫生出版社出版，谢海洲、马继兴、翁维德、郑金生等辑录整理的版本尤具价值。除了考证严谨外，主要是原汁原味。尤其是一些用语，一看一听便是老汝州或河南方言。比如上卷首篇“盐，以绵汤，淹渍上。又，治一切气及脚气。又，以皂荚两挺……”这里的“淹”“脚气”“挺”都是老汝州土话。比如“石燕……即每夜卧时饮一两盏，随性也。”这里的“随性”即根据自己的情况，是典型的汝州土语。比如“山药，和面作饼饵。”这里的“和(huo)面”是汝州土语。再如“白蒿，……其叶生援(rua)，醋淹之为菹，甚宜人。”这个“援”是用手抓揉的意思，是典型的汝州土话。再如“艾叶，又治百恶气，取其子和干姜捣作末，蜜丸如梧子大，空心三十九服……”这里的

“空心”是空腹的意思，唯汝州至今土话俗语。如此等等还有很多，看其字听其音，更证实了孟诜是“汝州梁人也”。同时也说明当年的孟诜《食疗本草》的研究很接地气，既有古医药学的深厚底蕴，又有民间访谈得来的实用验方，更有自己亲身体验考证的奥妙。正因如此，孟诜的《食疗本草》至今仍被中国乃至东南亚普遍认为是仍具临床价值，值得深入发掘、整理和传承。

## 《食疗本草》在汝州的传承与发展

《食疗本草》既然是孟诜在老汝州境内理论联系实际整理完成的，就一定会留下比其他地方更多的印迹。笔者小时候经历的一件奇事至今不忘。生产队一头驴死了，正在剥皮，一单身汉上前讨要一块驴油。杀驴者知道他耳聋，大声问他驴油干啥哩。单身汉说：三年前感冒发烧，治几次不见效，有先生说有一偏方，用驴身上的油，掺花椒捣成泥，用稀布(纱布)包住塞耳中，连塞几天，不好也会减轻。但上哪儿找驴油去？今正好碰上杀驴，请行个方便。杀驴者在瘦驴身上几个地方割下指甲盖大几片油脂给了他。他走后，一旁观者笑说：这货，那是嘴馋了找借口，谁听说驴油能治耳聋？谁知几天后见面，果然能听别人说话，虽不很清晰，但能正常语言交流。单身汉说：可惜驴油太少了，要能多弄点，说不定好利落了。众人皆奇。直到2014年首次得《食疗本草》，见卷中“驴，……又生脂和生椒熟捣，绵裹塞耳中，治积年耳聋。”联想当年亲眼奇事，更觉神奇。原来那一民间偏方正来自《食疗本草》。

再有比如刺角芽(小菊)捣烂敷伤口止血；酸枣捣碎煎水喝治失眠；小茴香煎水喝止恶心、岔气腰疼疼痛；开春挖白蒿(茵陈)蒸吃补肝肾增强身体抵抗力；马齿菜吃了清热解暑治烂嘴、红眼、疔疮等等，汝州民间这些偏方，《食疗本草》都能找到记载。

进入二十一世纪，人们逐渐注重食疗养生。孟诜的《食疗本草》也大量刊行。2010年以来，伴随着《食疗本草》而衍生的“食疗菜谱”“养生汤粥”类书刊如雨春笋般涌现书市，流传社会。作为食疗养生导师孟诜的故里汝州，当仁不让地走在前面。饭店里陆续打出食疗养生招牌菜，一些企业新秀陆续创出食疗养生的产品。如美国饭店的粉蒸白蒿、蜜汁山药、玉米面拌蒸红公鸡、嫩豆腐芝麻叶粥等。如爱妃堡酒店的绿豆芽粉皮、姜汁菠菜、清蒸鲈鱼等。还有一些饭店的凉拌马齿菜、凉拌刺角芽、凉拌苦菊、洋葱拌杏仁等等。又如金龟生物科技的龟肉酒；孟诜唐方的牡蛎酒等保健产品。所有这些都，既是对《食疗本草》的继承，又是在此基础上的创新。当前这种创新的势头方兴未艾，这是孟诜故里后人对于中华优秀传统文化的正确把握和弘扬。但是，我们同时也看到，社会上一些饭店的厨师为了追求色香味，在所谓养生饭菜的制作过程，大量地使用色素、味精、增味剂、增稠剂等等，使原料的药用价值、养生价值大减。更有甚者，“美了味、伤了胃、肝肾脾脏受了累”，这是值得重视和纠正的。

天有春暖寒凉，月有阴晴圆缺，人体有寒热虚实，药性有寒热凉温，道家讲究阴阳平衡，易学重视相生相克。孟诜的《食疗本草》也提醒世人，在进行食疗养生时要“明禁忌、知相克”。如“安石榴，多食损齿令黑”；“沙糖，多食损牙齿”；“河豚，有毒，其肝毒杀人”。红爪子的鳖不能食，“食之杀人”；“红眼蟹，食之杀人”；“犬自死，舌不出者，食之害人”等等。有些食物之间相克，不能混吃。如菠菜不能与鲈鱼同食，否则“发霍乱吐泻”；“葱不可与蜜相和，食之促人气，杀人”；“醋，服诸药不可多食，不可与蛤肉同食，相反”。“鸡子(鸡蛋)和葱，食之短气。鸡子白共整同食损人，鸡子共猪肉同食，成通广注，药不能治。鸡兔同食成泄痢，小儿五岁以下未断乳者，勿与鸡肉食。”等等，这些都是商家和食客应特别留心的。

总之，《食疗本草》是中医药学体系中的重要一员，是华夏民族优秀传统文化中深得民心的一个支脉，世人不仅要去做伪求真地挖掘，更要去粗取精地传承，在此基础上认真地弘扬、科学地创新，使其永远成为造福人类的宝贵经典。

# 耕牛与蜗牛的传说

耕牛与蜗牛本来是同胞两兄弟，蜗牛是老大，耕牛是老二。父亲活着的时候，蜗牛很懒，父亲很生气，也没办法。耕牛虽小，却非常勤快，常常同父亲一块下地劳动。它踏实肯干，不久便学会了耕田、拉车等不少农活。后来父亲死了，蜗牛更觉自由，干脆整天睡大觉，靠弟弟养活。

耕牛心想父亲去世了，兄弟们应该和睦相处，自己多出点力不算啥。蜗牛整天睡懒觉，躺在地上想这

想那，忽然有一天，蜗牛想起天那么大，又没柱子顶，一旦塌下来，不知要砸死多少人。它越想越怕，越怕越想。于是它振作精神，竟搬石头垒起石屋来了，你看它搬搬垒垒、垒垒搬搬，累得浑身出汗也不停息。

耕牛从地里回来了，见哥哥如此愚昧，耕牛再也忍不住了，气极地问：“你整天不去地干活，垒那石头堆干啥？”

蜗牛一本正经地说：“弟弟，你没看天那么大，又没柱子顶，要是天塌

下来，不知要砸死多少人哩！咱垒这石屋非常坚固，天若塌了，咱都躲进去，定会保个活命。”

耕牛听了，啼笑皆非：“世上多少人，都不怕天塌砸死，就怕你死？”兄弟俩你一言，他一语，都坚持自己的观点争吵不休。

蜗牛火了，便大发雷霆：“你小小年纪，竟敢不听哥哥的话。”一怒之下，蜗牛拾一块石头向耕牛砸去，耕牛没躲及，上牙被蜗牛砸掉了，害得耕牛到现在没有上牙。

当时，耕牛怒火上涌，抄起一根长棍向蜗牛打去，不料棍子太长，砸在蜗牛搬的石头堆上，石头咕咕咚咚滚开了。那蜗牛以为是天塌了，吓得变脸缩头钻进石屋，从此就再也不敢出来了。后来它整天顶着石头爬，慢慢就压成现在的样子了。

来源《汝州民间故事》



## 民间故事

# 古代汝州八景

百里汝州，自古以来山川秀丽，风景如画。据《直隶汝州志》记载，历史上汝州有八大景观，闻名遐迩，即“汝州八景”，依次为崆峒烟雨、温泉晓霁、岍山叠翠、春日桃园、玉羊晚照、汝水横舟、龙泉夜、妙水春耕。因八景皆在州城之西，故又称作“州西八景”。

## 一、崆峒烟雨

《汝州八景诗·崆峒烟雨》是这样描述这一景观的：

一片空濛欲欲流，许多岚翠拥峰头。  
尚留玉气腾鸾驾，无数仙城幻石楼。  
缥缈深疑蓬岛景，萧疏恍入洞庭秋。  
山中谁系苍生望，愿作甘霖遍九州。

相传，崆峒山为广成子当年修道之处，也是轩辕黄帝问道于广成子的地方。故山之东南曾经是一大片水泽，称为广成泽；又因那里花草树木和珍禽异兽甚多，汉时又称广成苑。据正德《汝州志》记载，此山上建有丹霞院及崆峒观，且山下有洞。查《后汉书》可知，汉明帝于永平二年（59年）、汉安帝于永初元年（107年）、汉顺帝于永和四年（139年）、汉桓帝于延熹元年（158年）和延熹六年（163年）、汉灵帝于光和五年（182年），都曾先后到广成苑巡猎或狩猎。帝王能在此驻足游乐，其风光之旖旎可想而知。从上面所引《崆峒烟雨》诗中的“鸾驾”“仙城”“石楼”“蓬岛”“洞庭”等词汇，不难推想出当年此山上观院建筑之美丽和风景之迷人。而如此山中楼台殿阁，一遇空濛细雨天气，在岚烟缭绕下，在雨雾迷蒙中，若隐若现，如梦如幻，焉能不使人如入仙境，流连忘返呢？

然而如今的崆峒山上，昔日的观院建筑已荡然无存。据考证，公元1941年，山上还有广成殿，殿前有山门和钟楼；再向南还有升仙石、道士塔；靠山根的地方有十来座船公碑；东侧有8间戏房；山半腰处的洞口还存在。另，山下东南方尚有道士井，井旁有石龟。据说是在1942年，国民党十三军的一支部队在此驻扎时，才把山上的房舍一一毁掉。之后，其他建筑也相继被毁。现在，山上的洞口也已因塌陷而不复存在了。不过，如今的崆峒山仍不失为一个优美的去处，山侧昔日的广成泽已成为今日的涧山口水库，水面激滟，鱼儿点点，扁舟飘荡，风月无边。如此胜景，真乃别有洞天！

## 二、温泉晓霁

温泉镇，在汝州城西。此地因地下有一股取之不尽、用之不竭的古汤温泉而名扬古今。从地下涌出的温泉水晶莹剔透，清澈见底，滑腻如抚锦缎，且含有50多种化学元素，对多种疾病有功效，更兼周围有广成泽、鸾驾山、崆峒山、娘娘山等奇秀色，自古至今吸引了无数人前来光顾。可以想见，在古代岁月里，每到天欲拂晓，无数泉眼喷发出热腾腾的汤汤，氤氲的蒸汽团团升天，使整个镇子沐浴在云蒸霞蔚之中，犹如一夜急雨之后，苍天在黎明之前忽然转晴时，呈现的那种瑰丽景象，令人心旷神怡，美不胜收。难怪《汝州八景诗·温泉晓霁》这样写道：

寂寥夜壑响幽，百道泉从涧底流。  
晓色乍晴还乍雨，晨光宜夏更宜秋。  
红云俄见腾千丈，碧月犹看印一钩。  
遮莫晓晴晖处，蓬蓬活水认源头。

现在的温泉镇，其名望比起当年有过之而无不及。1957年以来，这里陆续建成了河南省工人温泉疗养院、汝州市第三人民医院、温泉镇医疗院、温泉村水疗站以及民间医生办的水疗所等，吸引着越来越多的来客，甚至中外名人、港澳同胞也纷纷慕名而至。今日的温泉镇，依然名传万里；今日的“温泉晓霁”，依然魅力无穷。

（未完待续）

选自《汝州人文史话》

供稿：汝州市地方志办公室

# 《汝海》杂志征稿启事

为适应全面建设社会主义现代化新汝州的需要，服务汝州经济社会大局，促进我市文艺事业高质量发展，汝州文联对《汝海》杂志栏目设置进行全新改版。《汝海》杂志为季刊，全年出刊四期，改版后，拟于2025年第一季度出版。现面向社会征稿，具体事宜如下：

## 一、栏目设置

1. 开卷寄语(卷首语)
2. 名家有约(省内外知名作家特稿专稿)
3. 小说百花(长篇小说节选、中篇小说、短篇小说、小小说)
4. 散文精粹(大散文、微散文)
5. 动人诗卷(古体诗、近体诗、现代诗、词、赋)
6. 艺苑新锐(新人新作、校园文学艺术)
7. 文艺评论(文艺创作和理论研

- 究)
8. 历史回望(文史、民间文学)
9. 曲苑放歌(戏剧、小品、歌曲等)
10. 非虚构(报告文学、纪实文学、通讯)
11. 视觉艺术(美术、书法、摄影、根艺、奇石等作品)
12. 文艺动态(市内外相关文艺动态)

## 二、来稿要求

1. 立足汝州本土，贴近生活，贴近实际，内容要求原创，杜绝抄袭和一稿多投。
2. 符合体裁写作规律，思想健康，结构严谨，层次分明，文从字顺，意境优美。来稿文责自负。
3. 只收电子稿件。来稿请发电子邮箱。文字稿用word文档。稿件注明：作者+体裁+字数+题目。题目用宋

体二号字，正文用仿宋三号字，小标题为黑体三号字。稿件可自行配图，随文一并发送。

4. 摄影、书法、绘画、手工制作等作品以图片形式上传，投稿作品为JPG格式，每幅作品的文件量不大于500K，长边建议600—1000像素。

5. 来稿附作者100字以内的简介和照片，文末注明作者姓名、工作单位、联系电话、电子邮箱。

投稿邮箱：rzw1282@163.com

联系人：郭营战 电话：13663716159

李国现 电话：13837502736

编辑部收到投稿后，会及时联系作者，三个月内未收到编辑回复，可另投他处。

汝州市文联《汝海》编辑部

2025年1月9日



【剪纸】



# 让非物质文化遗产 绽放更加迷人的光彩



【汴绣】

【豫剧】



【面人】



【打铁花】



【葫芦烙画】



【汝瓷】



【布老虎】



【皮影戏】



【泥塑】



【扎染】

