



古韵新风
以文润城

中共吕梁市委宣传部主办
吕梁日报社承办



跟蒙曼老师读柳林沿黄人文历史

□ 李勤

“这就是我们的母亲河黄河”。蒙曼一边走一边讲述:“夏商周三代是依照黄河来奠基的,没有黄河就没有这些文明。夏朝的文明,就在中条山以北发扬起来,然后越过中条山两岸成就了一个大文明。”近日,著名文化学者、中央民族大学教授蒙曼,来到柳林县下三交镇、孟门镇的黄河岸边,讲述晋陕大峡谷的短视频画面,在抖音、快手、今日头条等各大平台热传。

柳林县地处黄河中游,黄河流经全县五个乡镇60余公里。多年来,考古工作者在柳林县沿黄一带发掘古遗址40余处。三交镇蒿园则遗址,石滩则遗址,高家沟乡王家塔遗址,孟门镇高家塔遗址,石西乡郭家塔遗址,地表采集龙山文化白燕类型泥质灰陶片、夹砂灰陶片和仰韶文化庙底沟类型泥质、夹砂红陶灰陶,磨制的石斧及灰坑,说明在仰韶文化、龙山文化时期,就有人类在此劳作生息,映照出早期文明的光芒。

特别是随着黄河东岸5公里处高红遗址的发掘,一个古老而神秘的方国存在便引起考古界的关注。2007年,柳林高红商代遗址列入2006年全国十大考古新发现。

高红遗址是中国北方发现的唯一一处殷商时期有着大型夯土建筑、与商文化面貌迥异的方国遗存。并推测,这里可能是史籍记载的商代晚期在商王朝的西北部、北部活跃着的与商王朝处于敌对状态的工方或工方内某个政治集团的权力中心所在。

“所谓三交古镇,它对应着更早期的样子就叫做三交渡。三交渡怎么来的,给大家看一看这条河。这条河,这个峡谷,这个峡谷叫什么。这是山西和陕西之间最重要的一个地理

标志,叫做晋陕大峡谷。晋陕大峡谷有多长?晋陕大峡谷有700多公里长,是全世界最长的河流峡谷。”站在三交古镇的黄河古渡口,蒙曼老师讲道:“因为晋陕大峡谷从南到北的通航功能,才有了一个又一个这样的古渡口。”

蒙曼说:“三交镇从先秦时代讲,那是秦赵魏三国交界之处:从现在来讲,那是秦晋两省四县交界之处。”

柳林县三交古镇位于黄河东岸,隔河与陕西绥德、清涧相望,南与石楼县比邻。自古就有“鼓击震两省、鸡鸣惊四县”之美誉。三交渡口,自古就是方圆百里的商业文化交流中心,每逢集会陕、甘、宁、蒙等地的客商摆渡而来,进行骡马、粮食、红枣、皮毛等交易。

三交古镇历来为兵家必争之地。李自成当年曾于此地东渡黄河北上,留下了吞吐历史烟云的闯王寨。1936年2月20日晚8时整,红一军团红二师24名勇士组成的渡河突击队,在曾国华队长的率领下,从陕北绥德县沟口登船,突击强渡,在三交坪上村首先登岸,打响红军东征第一枪。由周恩来亲自指导建立了山西省第一个县级红色政权——中阳县苏维埃革命委员会;红28军军长刘志丹将军在攻打三交战役中血洒疆场,英魂长眠于此。

“孟门渡在唐朝的时候,是一个著名的关口,叫做孟门关,那是天下27个关之一,它是一个中关。”在柳林县孟门镇,蒙曼老师迎着晨曦,望着远处奔流不息的黄河说:“大家可以想象,那个时候无论是经济地理位置还是军事地理位置,都非常非常的重要。”

孟门关东依寨东烽火,西为天堑黄河,南

靠军渡要塞,北邻黄河“二碛”。地处秦晋通衢,地理险要,是控山带河的重要关隘。曾与晋东娘子关齐名,有“东有娘子关,西有孟门关”之说。孟门在春秋战国时期为赵国蔺邑,秦国多次攻打,直到赵武灵王十三年(前313)才“拔我蔺”。据传秦庄襄王曾在此安营扎寨,并将孟门南山改名为庄王山。隋唐时期则是河西绥州与河东石州的交通要冲。孟门关附近的地龙堡,宋初建堡,曾由杨家将把守。清同治年间,武将刘山大镇守黄河时也住此堡,居者自喻地龙,因名地龙堡。

史志记载:汉元朔三年(前126),汉武帝封其代共王子熹为蔺侯;元朔四年(前125),置西河郡。北周大象元年(579)置定胡县,兼置定胡郡。唐武德三年(620),置西定州;贞观二年(628),废西定州,改定胡县为孟门县;七年(633)废孟门县,置孟门镇;八年(634)废孟门镇,复置定胡县。是地跨今柳林、离石、临县以及陕西省吴堡县全境的政治、经济、文化中心。直到金至元年间(1264—1294),废孟门县。此前,为县治、州郡治驻地达700余年。

孟门镇历史悠久,文化灿烂。据《吕氏春秋》《尸子》《永宁州志》等文献记载和孟繁仁、白礼昌等著名专家的考证,孟门是大禹治水的第一门户。

“说到大禹,其实大家最熟悉的是两件事,第一是三过家门而不入;还有一件事就是《尚书·禹贡》里讲的‘茫茫禹迹,划为九州’。大禹其实不仅仅是治水,还划定了中国当时的疆域范围。”蒙曼指着禹王石说:“大禹用什么样方式划定的,他是用行走的方式,他走到的地方就是

那个时代的中国。那么‘禹迹’在哪,让我们看看这块高高的石头,这个据说是大禹的足迹。”

战国尸佼《尸子》记载有“龙门未辟,吕梁未凿,河出孟门之上,名曰洪水,大禹疏通,谓之孟门”。在夏禹治水之前,因今孟门村西南蛟龙石壁将黄河东西两岸的石山连接成一个天然的黄河大石坝,挡住了黄河的去路,形成湖海,有所谓“定湖”之称。若遇淫雨,“鸿水滔天,浩浩怀山襄陵”“大溢逆流,无有丘陵高阜”。大禹治水(前2243—前2230年)在孟门村西南劈开蛟龙石壁,河水顺流而下,形成“孟门十景”之一的“黄河洪涛”。所谓“孟门”,是大禹治水之黄河河道上的第一个大门,故因以命地名矣。

西周穆王时代(前1009—前954年在位),吕梁武当山玄武道场,为了祭祀颛、禹治水之功绩,在孟门的庄王山麓大禹石附近创建了孟门道院,主殿“源神殿”内,供奉着夏帝禹和禹之父神鲧,这里现还有国家一级文物“无头神鲧”石雕坐像。唐贞观十三年(639),唐太宗巡游孟门时,敕赐尉迟恭又在道院旁修建了南山灵泉寺。寺侧有巨石“禹王石”和《大禹治水》残碑,大雄宝殿内有刻于清嘉庆九年的(1804年)《南山灵泉寺始末碑记》,碑记称:南山上“有禹王石,相传神禹停息息山之半”。

柳林紧靠中华民族的母亲河,历史的洪流在这里留下了深刻的痕迹。这里众多的古迹,每一处都充满了历史的沧桑和文化的瑰丽,无不展示着柳林深厚的历史文化底蕴。

柳林,一个值得每一个热爱历史和文化的

秋冬季怎么养生?

□ 姚平安

秋季的到来不仅为我们带来了宜人的环境,漂亮的景色,同时也带来了寒冷。一年之中,秋冬季是人体抵抗力最差的季节,并且夏季过多的身体消耗也应在秋冬季节及时补充,如何让自己少生病、充满活力,是秋冬季节养生的关键。众所周知,秋季是转向寒冷的一个过渡时期,在这个季节里,天气变化明显而又无常,因而秋季也顺应成为了一个感染多发的季节,很多流行性疾病都是在这种环境下开始传播,所以,我们应该加强预防,增强养生意识。

秋季主要在于养阴,在这个时期,更多的是适应季节的变化,为御寒做准备,要多加防范疾病的感染,春秋都是病菌随处传播的时期,因此,预防疾病是秋季的首要任务。冬季养生的重要原则是养肾防寒,肾是人体生命的原动力,在冬季,人体的阳气内敛,其身体机能也随之内敛,此时,肾要为生命活动提供能量,又要为来年储存能量,所以我们应该尤其注意肾的保暖。

- 1.调节情绪。秋冬季节,一派凋零萧杀景象,最易引起伤感忧郁的情绪。因而,秋冬季节养生要注意保持心情宁静、愉快,不急不躁,使血气平和,神气收敛,以增强身体的抗病能力。可外出旅游,登高望远,借景抒怀,这样可陶冶情操,增进身心健康。
- 2.适度进补。很多人认为,养生就是进补,其实不然,尤其是不能随意药补,饮食要遵循“秋冬养阴”的原则,可以多吃一些滋阴润肺的食物,多吃一些百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。还要多吃些蔬菜水果类的食物,少吃些辛辣的食品。同时应该“朝朝盐水,晚晚蜜汤”,就是白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,一举三得。另外,各地区的气候条件迥然有别,进补的方法也不同。
- 3.注意保暖。秋冬时节,气温变化很大。衣着过少、室温过低,既易患感冒,又消耗阳气;反之,衣着过多、室温过高,则易出汗,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。保持暖手暖足,维护人体末端血管的微循环状况良好。所以,秋冬季节保暖十分重要。
- 4.保持清洁。秋冬时节也是疾病的高发季节,尤其是气候的变化,呼吸道疾病增加,人体的抵抗力相对较弱,注意卫生,保持清洁十分重要。要勤洗手、勤洗澡、勤换衣服,尤其是内衣裤袜等,被褥也要勤晒洗。
- 5.适当运动。养生强调起居有序,要保证充足的睡眠,适当的运动。像慢跑、散步、练气功、打太极拳、习剑等项目都非常不错,同时不应该做过度、高强度的运动,大量的出汗,会“发泄阳气”,效果会适得其反。(作者单位:山西省柳林县卫生健康事业发展中心)



“甘肃十人中国画作品邀请展”在孙家沟村开展

9月9日上午,由甘肃画院、兰州画院、吕梁市文学艺术界联合会、临县县委宣传部联合主办的“陇上春秋——甘肃十人中国画作品邀请展”在临县谢永增孙家沟艺术馆拉开帷幕。此次展览汇聚了来自陇原大地的十位杰出艺术家巫卫东、金长虹、刘君、包少茂、谈龙、白毅志、南长龙、陈顺尧、毛文琳、刘国斌。他们以黄土高原为创作背景,以丝路古道为灵感源泉,满怀对人文与自然的深情,在祖国的西北大地上挥洒笔墨,成为了美术界高光亮点。十位画家的作品风格各异,但都蕴含着对黄土地深沉情感和对自然的敬畏之心。他们通过丰富的笔墨语言,展现了人与自然的和谐共生,以及在厚重与灵动、高亢与低沉、开阔与苍劲的艺术

品格中寻求的平衡。这些作品不仅是对艺术家个人艺术追求的体现,更是对新中国成立75周年的诚挚献礼和对老区人民的一种致敬。

此次展览以艺术赋能乡村为主旨,旨在通过艺术的传播与交流,带动当地文旅产业的发展,为乡村注入新的活力与希望。同时,这也是对艺术精神的一种传承与弘扬,让更多的人感受到艺术的魅力与力量。展览持续到10月9日。

当陇原大地的壮阔与吕梁山的雄浑相遇,当两个同样承载着深厚历史文化底蕴的地方在金色季节里碰撞出艺术的火花,这场展览注定成为中国画界的一次盛宴。艺术家们以黄土高原的沟壑山梁为纸,以他们对自

然的深刻理解和艺术的执着追求为笔墨,创作出一百余幅精美的中国画作品,为吕梁临县的孙家沟增添了浓厚的艺术氛围。

正在孙家沟写生的山西省书画院的画家们和孙家沟的乡亲们共同参观了画展。孙家沟,这座拥有四百多年历史的古村落,以其独特的明清式建筑群和国内首座窑洞式乡村艺术馆而闻名遐迩。这里不仅吸引了众多艺术家的目光,成为他们创作采风、交流办展的理想之地,更成为了艺术与乡村融合的典范。艺术家们用他们的作品点亮了乡村,而乡村的质朴与美丽也反照在他们的艺术之中,实现了艺术与乡村的相互赋能。

记者 冯海砚 梁英杰 摄影报道

通知要求,要加强组织领导,精心谋划部署。各级妇联组织要成立移风易俗活动专班,妇联主席要认真履行好移风易俗第一责任人职责,制定任务图、时间表、优先序,确保活动有效开展。要加强宣传引导,带动广泛参与。各级妇联组织要深入群众,加大对移风易俗的宣传力度,要充分利用妇联微信公众号、网络新媒体等平台对移风易俗先进妇女和家庭进行广泛宣传,推动形成移风易俗良好氛围。要加强调研指导,形成长效机制。各级妇联组织要深入基层调研指导,及时总结移风易俗活动中的好经验好做法,探索建立妇联组织和妇女干部参与推进移风易俗的长效机制,推动移风易俗在全市蔚然成风。

(李晓雯)



说说传与承

□ 李峰

科技说创新,文化讲继承与发展。在几千年的文明史中,中华民族创造了灿烂无比的优秀文化,值得每个中华儿女自豪。继承和发展这些文化遗产,是国家和民族赋予我们的历史使命,义不容辞。

由于时代的前进,历史的发展。那些优秀的历史文化,就需要发掘和保护,就需要继承与发展。在这个问题上,发掘和保护是前提,继承和发展是目的。而如何继承和发展中华民族的优秀传统文化,众说纷纭,各路专家学者各执己见,各地做法也不尽相同。

现在插个嘴,提出这个话题,不仅仅是简单地界定保守与前卫的问题,而是事关优秀传统文化的继承和发展方向,也就是说举什么旗,走什么路的问题。插个嘴,打断一下,或许可以起到个提醒的作用。

是非不拨弄,关键是正视现实,调整好思路。首先“挖掘”这个词,没有用错。历史文化的东西,不挖掘,怎么能继承与发展,我们不仅要挖掘,还要深入挖掘才对。现在的问题是遍地是宝,却不知从何下手。“不识庐山真面目,只缘身在此山中”;其次是挖掘出来了,如何继承、保护与发展。一日,修旧如旧,一丝也不能动,一句也不能改;二日,依葫芦画瓢,在继承和发展中,有那么个影子就行了,反正也没人见过;三日,在保护的前提下挖掘,在继承中加以发展。当然,也不是旧曲填新词。

我比较赞成第三个说法。黄永玉老先生说的是:“不是所有的老建筑都可爱得了不得,有的很腐朽肮脏,不值得留念。”再听听冯骥才先生的观点:“你可以奋战一年打造出一座五星级酒店,甚至打造出一个豪华的剧场,却无法打造一种文化。”“打造文化,一个多么糊涂的说法和粗鄙的做法。”这就是告诉我们,在优秀传统文化的继承和发展中,既不能胡子眉毛一把抓,样样都是宝;也不可简单粗鄙地对文化遗产进行“伪包装”,商业打造。而是要站在文化自尊与自信的高度,在继承中汲取精神,汲取思想,汲取力量,虔诚而科学地对历史文明进行继承与发展。

小事·暖情

□ 本报记者 张娟娟

群众利益无小事,一枝一叶总关情。离石公安始终紧紧围绕群众的“急难愁盼”之事,心怀忧忱,以担当彰显忠诚,用行动践行责任,将点滴“小事”办实,将温暖定格。

和妈妈赌气离家出走的小女孩

“警察同志,我在路边发现一名小女孩,似乎走丢了,一个人站在路口非常危险,请你们帮忙找寻孩子的家长。”8月20日,离石区凤山派出所接到群众报警。接警后,民警火速赶赴现场,只见一名小女孩站在路边泣不成声,满脸的惊恐与无助。“小朋友,先别哭,你记得爸爸妈妈的名字和电话吗?能不能记得回家的路?”民警赶忙上前,一边轻柔地为小女孩拭去泪水,一边耐心询问。奈何孩子年龄尚小,加之内心的恐惧,根本无法提供有效信息。民警随即组织警力,在周边路段及商铺分头寻觅孩子家长。他们顶着烈日,不放过任何一个可能的线索。经过多方不懈努力,最终成功找到孩子家长,并将孩子安然无恙地送到其父亲手中。“多谢,多谢!幸亏有你们!”父亲从民警手中接过孩子,激动得声音颤抖,连连道谢。临别前,民警不忘嘱咐家长,日后务必要照顾好孩子,切不可疏忽大意。

独自出门玩耍的迷路小男孩

8月20日,离石区莲花池派出所接到指挥中心指令称,有热心群众在路边捡到一名小男孩。接警后,民警迅速抵达现场,只见小男孩一脸迷茫,眼中满是恐慌。民警耐心与小男孩交流,询问其家长相关信息。由于小男孩年龄过小,无法提供有用内容。民警带着小男孩在周边的商户、小区询问,却一无所获,只能将其带回派出所。在派出所里,民警一边轻声安抚孩子的情绪,给他讲故事、拿零食,另一边依偎视频资料仔细查找走失路线,同时所内民辅警通过微信朋友圈发布走失男童的消息,全力寻找孩子家属。功夫不负有心人,经过多方持之以恒的努力,民警终于找到了小男孩的家人。不久后,男孩父母赶到派出所,看到孩子安然无恙,激动万分,对民警的帮助连连表示感谢。原来当天下午,孩子睡醒后独自开门跑出去玩耍,结果迷失了方向。

神情恍惚路边徘徊的男子

8月13日,离石区凤山派出所接到指挥中心指令称,有一男子在路边徘徊,状况不明。接警后,民警第一时间赶赴现场,发现该男子神情恍惚,衣衫褴褛。随即,民警为其买来面包和水,并安抚其不安情绪,耐心且细致地与其进行交流。经了解,该男子家中无亲人,一直在外流浪,饱经风雨。考虑到该男子的身体状况和生活状况,民警立即与相关部门工作人员取得联系,并详细说明情况,将该男子送至吕梁市救助服务站进行进一步救助。警灯闪烁,照亮万家灯火;脚步不停,筑牢平安基石。离石公安将持续聚焦群众“急难愁盼”,以实际行动践行誓言,用真情温暖民心,让人民群众在每一件小事中感受到安全和幸福。