

爱我吕梁·文旅

秋水“望月”去又还

□ 刘军

曾几何时,中秋的风俗,秋水沿岸最是古朴典雅。

秋水是山西省吕梁市临县的一条河流,从黄土高原罕见的山谷清泉汨汨而出,继而汇集沿岸村落大小不等的溪流成河,一路向西至磛口古镇后流入黄河,是黄河在晋西地区的重要支流。数千年来,秋水流淌不息,两岸的黄土圪垯也随着人工凿筑的沟渠成为肥壤水田,菜蔬谷菽无不茁壮繁茂。尤其到了每年中秋时节,各类蔬菜瓜果大量上市,由此中秋节便成为秋水人庆祝丰收的盛大节日。

“节节高,节节高,节节高上盖金桥……”秋夜苍凉,天澈月朗,秋水东岸农家塔窑阔的戏场内,男女老幼熙熙攘攘,聚精会神盯着戏台上随风摇曳的湖蓝色幕布,等待好戏开场。秋水的中秋习俗,以宰猪羊、打月饼开启,以唱大戏、夜望月进入高潮。随着一阵锣鼓点,一个身着乌纱红袍手执笏板的三花脸演员走上台来,颂唱丰稔季,祈佑太平年,给秋水人送上一年来辛苦耕作丰收季最遂心的祝福。这种类似京戏“跳加官”的安排,是秋水中秋节大戏开场前必不可少的颂拜仪式。继而正戏开演,通常是晋剧经典戏《打金枝》。戏文虽是皇家宫闱轶闻,却也说的是夫妻和睦的家长里短,很是应景。

当戏台上驸马公主和好如初,剧终落幕时,天空中的明月已是大如玉盘,皎洁无瑕,照亮了看戏老幼归家的蜿蜒小径,也迎来了秋水人中秋节最重要的“望月”习俗。

所谓“望月”,其实就是“拜月”“祭月”。

按照《周礼·春官》所载,早在西周已有

“中秋夜迎寒”和“秋分夕月”的祭祀仪式。故《白虎通·社稷》云:仲秋之月,择元日,命民社。

唐宋时期,祭月赏月渐成习俗。宋代金盈之的《新编醉翁谈录》载:“中秋,京师赏月之会,异于他郡。倾城人家子女,不以贫富,能自行至十二三,皆以成人之服饰之,登楼或在中庭拜月,各有所期;男则愿早步蟾宫,高攀仙桂;女则愿貌似嫦娥,颜如皓月。”

而到了明清时期的中秋节,“祭月”远比赏月重要得多。据《北京岁华记》记载:“中秋夜,人家各置月宫符象,符上兔如人立;陈瓜果于庭,饼面绘月宫嫦娥;男女肃拜烧香,旦而焚之。”

地处陋乡僻壤的吕梁山秋水“望月”,到底源出于先秦的“民社”,还是明清的“祭月”,尚无考证。不过,秋水“望月”融合了丰收的喜悦和美好的祝愿,也算自成一体。

首先,秋水“望月”多选择在戌亥之交,大概是晚上9点前后,其时光泻辉,光耀漫天,最是华美。

其次,“望月”有备供、望拜、祈愿、分胙四个环节。“备供”即准备供品,除当地焦炭炉烘烤的空心月饼外,全部为圆形的当季瓜果,如苹果、海棠果、葡萄、秋桃、大枣、西瓜等;“望拜”则是在室外院落中能看见月亮的开阔地举行,取一方矮桌,托盘摆放好瓜果、香炉,男女主人并儿女向月跪拜,焚表上香敬拜;“祈愿”则是燃香后男主人以半文半白的诗词祷祝国泰民安、五谷丰登,孩子们则以轻言细语求学业、姻缘顺遂;“分胙”需全家安坐望月静

赏,等一炷香燃尽后取供果分食,至此礼成,这才归屋就寝。

这样的习俗绵延不绝,从无停止,但前些年却戛然而止。若问其由,一是当地矿藏丰富,随着无序开采,雾霾缭绕,云雾浑浊,饶是中秋,也无明月可望;二是秋水污染,几近断流,沿岸良田龟裂盐碱,或是乱搭乱建,再无丰收之喜;三是青壮劳力外出务工,村落凋零,老人孤守,无人张罗;四是多元化的娱乐取代了戏曲表演,就算唱大戏也无人问津。

乡愁何处在,最是故乡月。随着“望月”等各类乡俗的消逝,客居他乡的秋水人,很多也不再归乡团圆,而是纷纷把父母老人接到城市里来过中秋。

“回来吧,今年老家唱大戏,家家户户还要‘望月’。”放假前,幼年的玩伴给我打电话,说他从太原赶回老家过节,希望我也回去看看家乡的变化。

没想到,印象中“遍体鳞伤”的故乡竟然脱胎换骨,变了一番模样。

其实也就短短数年,“绿水青山就是金山银山”的理念扎根吕梁山,也拂绿了秋水岸。小煤矿关停了,秋水又流淌了,沟沟壑壑的黄土高原,到处改造为风景宜人的山乡公园,绿树郁郁苍苍,鸟雀枝头翻飞,真正让“人说山西好风光”名不虚传。

中秋入夜,寺家塔古老的戏台上灯火通明,还是古老的晋剧,还是《打金枝》剧目。只不过,台下不止有耄耋的老人,还有穿着汉服的年轻人,更有高举着手机在社交平台上直播非遗戏曲文化的自媒体博主。

戏台上依然是郭子仪的家事,皇后娘娘一板一眼地劝和公主与驸马,浑然不知他们古老的“打金枝”故事在秋水年轻人的直播助力下,早已唱出了秋水岸,传递给互联网上每一位好奇打量吕梁山民俗的天南地北网友们。

秋水游者们,也纷纷回乡过节,秋水岸畔的欢声笑语又回归过往,喜气洋洋。

当深夜一轮明月在细蒙蒙的秋雨后银辉泻地,愈发清亮时,又到了“望月”的重头戏了。

旧日窑洞里的各家各户早就搬入了楼房,自然“望月”的仪式也选择在小区的广场进行。物业提前给广场悬挂起节日的彩带,关闭闪眼的路灯方便居民“望月”。

“望月”仪式近年也发生了变化,以前各家各户的小热闹变成左邻右舍的嘉年华。在明月的映照下,秋水人丰收的话题不再局限于庄稼的丰歉,而是上升到国家的复兴,民族的未来。方才还有人感慨“九三阅兵”的威武雄壮,接着就有人谈论起国际形势的变化。更有张家儿子就读名校博士,李家闺女就业“大厂”引来的啧啧称羨。

夜色深沉,秋水人还在分享着甜甜的瓜果,畅想着家国的未来,相约着来年接续“望月”的传统,无论是居家老人,还是还乡游子,都是意犹未尽。

“月华秋色两鲜新,万里澄空不受尘”,大宋山西同乡司马光中秋夜笔下的月色依旧,三晋大地却是焕然一新,生机勃勃。

本文首发于2025年10月9日《新华每日电讯》



肖继旺 摄

近日,在方山县梅洞沟省级湿地公园,“‘方’华七月 星‘才’相聚”2025年方山县青年人才联谊活动温情启幕,140余位来自各行各业的青年才俊怀揣热忱,在碧波与绿荫映衬下,开启一场以“才”结缘、为方山发展凝聚青春力量的盛会。游戏中,并肩作战,在交流中畅叙心声,青年人才们从最初的陌生变得熟络。暮色里,这份因“才”相聚的情谊愈发浓厚,也让大家更加坚定了扎根方山、以才赋能、用青春助力县域发展的信念和信心。

肖继旺 摄

孙禄堂先生在《拳意述真》中写了一首诗:“道本自然一气游,空空静静最难求,得来万法皆无用,身形应当似水流。”精准道破了太极拳修炼的核心精髓。道之本质,恰似天地间流转的自然之气,人在生命历程中会渐耗先天之气,而太极拳的修行,正是通过调和身心内外,引天地之气滋养自身,让气血在周身畅行无阻。

这首诗从养气、练静的根基,到不执着于招式的通透,再到身形如流水般灵活自在,清晰勾勒出练好太极拳的必经之路。

初学阶段:正形立架,筑牢根基。太极拳绝非简单的肢体模仿,初学者最易陷入“重形似轻本质”的误区,一味追求动作好看,却忽视了身体的基础规矩。唯有先纠正姿态、立稳架子,才能为后续修行打下坚实基础。

1.先守“三直”,再求松活:练习时需恪守“头直、颈直、脊柱直”的准则,头部如顶千斤重物般不偏不倚,颈椎自然伸展,脊柱似串珠般竖直中正。许多人误将“放松”等同于弯腰驼背,实则“松”是在“立身中正”的前提下,让肩、肘、胯、膝等关节自然舒展,摒弃僵硬发力,达成“松而不垮、正而不僵”的状态。

2.以慢为径,拆解细节:切勿急于连贯打完整套拳,而应将每个基础动作拆解练习,也叫单式练习。以“起势”为例,先找准双脚与肩同宽、脚尖朝前的站姿,感受脚掌扎根大地的稳固;再体会双手缓慢抬起时“如抱气球”的轻柔感,确保手、眼、身、步的配合精准无误,让每

个动作都“有根有据”。

3.借外力校正,规避偏差:初期最好有专业老师指导,或对着镜子自查姿势。错误姿势一旦养成,后期纠正难度极大,甚至可能损伤关节。比如“马步”需注意膝盖不超过脚尖,避免膝关节承压过大;“云手”则要以腰胯为轴带动身体转动,而非仅靠手臂摆动,否则便失了太极“以身带肢”的要义。

进阶阶段:会意传神,赋予动作灵魂。当身体能自然、规范地完成招式后,便要迈入“以意导形”的进阶阶段。太极拳的“意”,是动作背后的“目的”与“节奏”,若没有“意”的引领,再标准的动作也只是没有灵魂的空架子。

1.悟透“招式之意”:每一招式的设计皆有深意,绝非凭空而来。以“揽雀尾”中的“棚、捋、挤、按”为例,其本质是模拟“接住对方来力、顺势引导卸力、再轻柔发力推送”的互动过程。练习时需在脑海中构建这种场景,让手臂的动作跟随“接、引、发”的思路推进,而非机械挥臂,如此练习才会有内涵、有章法”。

2.贯通“呼吸之意”:呼吸是连接“形”与“意”的关键桥梁。初学者可先从“动作与呼吸同步”入手,遵循“起吸落呼、开吸合呼”的规律;待熟练后,再追求“呼吸与动作浑然一体”,不刻意憋气、不强行控息,让呼吸如流水般随

动作的快慢、开合自然调节,最终达成“形断意连、气脉不断”的境界。

3.掌控“节奏之意”:太极拳的“慢”并非匀速地拖沓,而是藏有“轻重缓急”的韵律。比如“野马分鬃”,转身时需缓慢沉稳,感受腰胯的转动;出拳时则稍快却不发力,体现“快而不躁、柔中藏劲”;“白鹤亮翅”时,双手打开要舒展缓慢,落手时则轻柔沉稳,似有托物之态。找到这种“慢中藏快、稳中有变”的节奏,动作才会焕发生命力。

精通阶段:养气修身,达成身心合一。太极拳的最高境界,是“以气养身、以拳养心”。此时招式已内化为身体的本能,修行的重点从“外在动作的打磨”,转向“内在气血的调和与心态的沉淀”。

1.于“松”中养气:此处的“松”是深层的身心放松,不仅是肌肉的松弛,更是杂念的清空。练习时抛开“追求进步”“担心动作出错”的功利心,专注于身体的细微感受,感受脚掌与地面的贴合,体会气血在手臂流动的温热,察觉呼吸与心跳的和谐。长期坚持,气血会愈发通畅,身体也会变得轻盈灵动。

2.于“恒”中得悟:太极拳绝非“突击练习”能成,而是“细水长流”的积累。每天坚持练习,远胜于一次性长时间练习。在日复一日的

坚持中,身体会逐渐适应太极的节奏,心态也会悄然改变,遇到急事时,会不自觉想起练拳时的“慢节奏”,学会沉下心来应对,达成“拳养心、心映拳”的默契。

3.于“用”中升华:若有条件,可与同伴尝试“推手”练习。推手并非“较劲比拼”,而是在互动中检验自身的“松”与“活”,通过推手能接住对方的力量而不僵硬抵抗,能顺势引导来力而不强行对抗,能更深刻地领悟太极拳“以柔克刚、以静制动”的核心思想,让“太极之理”从书本走进实践。

练好太极拳,没有“一蹴而就的捷径”,却有“循序渐进的路径”,从纠正一个姿势开始,到理解一个招式的深意,再到在日复一日地练习中涵养身心。它早已超越“拳法”的范畴,成为一种让身体更健康、心态更平和的生活方式。

正如孙禄堂先生所言:“得来万法皆无用”。当你真正领悟太极精髓时,所有招式心法都会内化为身体的本能,最终抵达“身形应当似水流”的自在之境。修行的关键,从来不只是“天赋”,还有“开始”与“坚持”,这本身就是一场修行,一场让身形似水、心静如渊的修行。总之,练习太极拳要形拳架、单式、桩功和推手结合起来,这样才有可能达到更高的境界,最终实现“以形为基,以意为魂,以气为境”的终极追求。

(作者单位:山西吕梁山革命博物馆)

政务动态

ZHENG WU DONG TAI

吕梁市全域土地综合整治培训会召开

本报讯(记者 韩笑 张晶琼)为深入贯彻全省学习运用“千万工程”经验推进乡村全面振兴暨全域土地综合整治现场会议精神,10月10日,我市召开全域土地综合整治培训会,聚焦高质量谋划整治项目、优化国土空间开发格局,进一步统一思想、明确任务,为全市乡村全面振兴与高质量发展筑牢土地资源支撑。

会上,市规划和自然资源局主要负责同志汇报了全市全域土地综合整治工作推进情况;省自然资源厅相关处室专家围绕全域土地综合整治最新政策文件、项目申报条件与流程等内容开展专题培训。

会议强调,要提高政治站位,将整治工作作为“一把手工程”,明确责任分工,细化工作举措,确保各项任务落地见效。要锚定目标任务,做好项目储备筛选、申报材料规范及试点先行示范等各项工作。要强化协同联动,构建“上下联动、左右协同、一体推进”工作格局,凝聚整治工作推进合力。要严守耕地保护、生态保护、群众权益“三条底线”,以钉钉子精神抓实抓细各项工作,奋力打造土地整治与生态保护、乡村振兴协同发展的吕梁样板,为建设美丽幸福吕梁作出新的更大贡献。

会议以视频会议形式召开,市规划和自然资源局设主会场,各县(市、区)自然资源局同步设分会场。

我市2025年高校毕业生秋季专场招聘会落幕

本报讯(记者 张娟娟)9月22日,由市人力资源和社会保障部门联合市总工会、吕梁经济技术开发区管理委员会、离石区人力资源和社会保障局举行的“职引未来——吕梁市2025年高校毕业生秋季专场招聘会”成功举办。本次招聘会以精准对接高校毕业生就业需求为核心,通过“线下+线上”融合模式,为毕业生与企业搭建高质量就业桥梁,成为金秋就业服务的亮眼名片。

此次招聘会汇聚了21家用人单位,提供就业岗位194个,涵盖制造业、现代服务业、电商物流、文旅康养、教育培训、能源化工等多个行业。活动共吸引350余名求职者到场,经双向选择,最终210人现场达成初步就业意向,人岗精准匹配成效显著。

为打破地域限制,本次招聘会同步开展“直播带岗”服务。通过抖音平台进行线上直播,实时解读岗位亮点,在线答疑解惑。这一创新方式吸引了9358人次在线观看互动,让优质岗位突破空间界限触达更多求职者。

招聘会现场专门设立了政策服务区,围绕创业担保贷款、小微企业一次性吸纳就业补贴、一次性创业补贴、就业见习补贴等惠民政策,为求职者和企业提供“一站式”咨询解读服务。此举将政策红利精准传递到群众手中,切实解决政策落地“最后一公里”问题。

招聘会通过搭建供需对接平台、强化政策支撑,既为高校毕业生铺就就业坦途,也为企业注入发展动能,为推动区域经济社会高质量发展提供了坚实的人才保障。



多棱镜

作为数字化管理的载体,打卡小程序本是实习质量的“护航者”,却在实践中陷入“重形式轻实质”的误区,亟待各方协同破局。

从积极面看,打卡机制并非全无意义,反而能为实习管理搭建基础框架。对企业而言,打卡记录可清晰追溯实习生的在岗时长,同时作为安全追踪的依据;对实习生来说,稳定的打卡习惯能培养职场纪律意识,也为考核提供量化参考;对学校而言,打卡数据与企业实习系统实时联动,能有效规避“虚假实习”,确保实习环节落到实处,为后续人才培养方案优化提供数据支撑。

但现实中,不少打卡机制正走向“为打卡而打卡”的极端:有的企业要求实习生一天四次定位打卡,早中晚各一次“签到+签退”,甚至中途离开工位需额外提交“外出申请”,繁琐的流程让实习生把精力耗在“凑满打卡时长”上,而非专注于学习实际工作技能;有的打卡仅统计“是否到岗”,却忽略“到岗后做了什么”,导致部分学生为“全勤”刻意早来晚走,实际工作产出寥寥,完全背离“以实践促成长”的核心目的。

要打破这一困局,关键在于让打卡回归“服务成长”的本质。企业不妨简化打卡流程,比如用“每日工作小结”替代机械签到,让打卡与工作内容挂钩,既掌握实习动态,也能倒逼其梳理当日收获;学校也可加强与企业的联动,监督打卡机制是否服务于实习目标,避免实习沦为“打卡工具人”;对实习生而言,要建立正确实习观:明确打卡是“职场纪律训练”而非“建立全勤”,其核心价值在于培养时间管理与责任意识,而非单纯追求“满勤记录”。将更多精力放在岗位技能学习上,避免陷入“为打卡而实习”的误区。

小程序打卡本无对错,关键在于使用者是否坚守“实践育人”的初心。毕竟,衡量实习价值的从来不是打卡次数,而是从理论到实践的跨越幅度,是职业素养的沉淀厚度。

让打卡小程序回归本质

□ 王雅妮