



◆ 乔进波

大寒感悟

◆ 籍心亮

大寒，是全年二十四节气中的最后一个节气，是承前启后的节气，这个节气有四九的6天和五九的9天。

今年的大寒与腊八节喜相逢。按常理讲大寒是一年中寒冷的季节，是大雪纷飞的时令。而农谚中讲的“腊七腊八，冻掉下巴”，“三九四九冻破碓臼”，都说明此时天气极寒。但我打开手机看了近一周的天气预报，气温最高零下8度，最低零下10度，这大概也是冬天的常温，可以说还比前几天的温度高点，亲身感受天气也不太冷。

大寒，是太阳到达黄经300度。有诗云“蜡树银山炫皎光，朔风独啸静三江。老农犹喜高天雪，况有来年麦果香。”这也说明大寒不冷是反常现象，是好是坏，不一而论。

大寒，古代将其分为三候：“一候鸡乳，二候征鸟厉疾，三候水泽腹坚。”就是说到大寒节气便可以孵小鸡了。俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时。”花草树木、鸟兽飞禽均按照季节活动，因此，它们规律性的行动，被看作区分时令节气的重要标志。

大寒，也许对于衣食无忧的人来说，只是个节气，但是，过去对于穷苦百姓而言，生活更加困苦和凄惨。不是有这么一句“朱门酒肉臭，路有冻死骨”吗。改革开放初，说是一位下乡干部到了农村，问及老百姓你们的温饱问题解决了没有？一位老农讲：饱没解决了，温解决了一半，那就是夏天，冬天无钱拉炭。这也许是个别现象，或者是有点夸大其词，但也说明了一个问题。现在经过脱贫攻坚，当然不会有这种情况了。

大寒，重要的意义在于告诉我们：时逢岁暮，年关将近，人们又开始为过春节而忙碌开了。诸如赶年集、购年货，有的还准备各色供品，加工豆腐、粉条，以及加工烧肉、丸子、小炒肉等。开始雇家政扫家、擦玻璃等。但今年此时，疫情又开始蠢蠢欲动，闹得人们有点不安，或许心慌意乱。这物价因防疫和交通运输问题也在上涨，羊肉上到48，猪肉涨到26，鸡蛋也是上8元呀，就是大葱、白菜也是成倍加，1斤大葱4—5元，1斤白菜近2元，人们说：今年的肉菜价格创纪录呀，是历年来最高价。

大寒，是养生的转折期，冬去春来，养生至关重要。这时要早睡早起，早睡是为了养人体的阳气，早起是为养阴气；睡前泡泡脚，对人体的血液循环有好处，不是有句农谚讲到：头要凉，脚要热。饮食方面需要强调热量的充足，以温性食物为主，因为大寒已接近立春，进补时要适当增加一些具有升散性质的食物，提高人体免疫功能，促进新陈代谢；大寒时节有易发感冒的节气特征，适当的多食一些温散风寒的食物是大有益处的；还可适当到户外活动，行动要慢、稳，不可急、快。

大寒，意味着冬天就快过去，春天就会到来。中国人从古代哲学中总结出了“物极必反，否极泰来”的人生哲理，体现了矛盾双方在一定条件下相互转化的道理。因此，我们应该按这个人生哲理去生活，去干事，去养生，去保健。

最后还是用一段微信作结尾：大寒里精心“拣”一颗温暖，“拿”一粒快乐，“挑”一枚幸福，“选”一个顺心，“摆成”防寒大餐，“送”入你口，“愿”你冬日吉祥，大寒快乐，“迎接”又一个春天的到来！

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”一进腊月，年味渐浓，耳边又想起这首童谣，记忆里便弥漫着儿时满世界的粥香。

小时候，最难忘的是奶奶熬的腊八粥。因为父母平时工作忙，童年时我与奶奶呆的时间比较长。在那个物质匮乏的年代，熬腊八粥的食材相对不多，但奶奶用自家种的小米、黄米、红小豆、绿豆、红枣和花生为我们熬腊八粥。熬好的腊八粥再放上红糖，那美味让我至今回味无穷。在吃腊八粥之前，家里有一个规矩，就是先敬神灵。奶奶用瓢从水瓮里舀水倒进洋瓷盆将手洗干净，再从碗柜里取一个大洋瓷碗，回到灶台边，掀起锅盖，盛上粥，轻轻走到贴有民间油印的彩色灶神爷画像前，双手把洋瓷碗放下，然后点三炷香，对着灶神爷双手合十，嘴里念念有词，膜拜。那时我不懂奶奶在做什么，后来问了妈妈才知道灶神爷是一家之主，奶奶在祈求来年风调雨顺，五谷丰登，全家平安。

当我长大些，是妈妈为我们熬腊八粥。妈妈习惯在腊八前一天将黄米、糯米、小米、绿豆、红小豆和红枣等这些做腊八粥的食材备齐。腊八这一天，妈妈早早起床，用井水将这些食材淘洗干净。倒入大铁锅，盛上水，生火煮粥。我们兄弟三人也陆续起床，帮妈妈做点什么。一般是我拉风箱，妈妈负责往锅底添加柴禾。然后妈妈按比例配置腊八粥的食材，先将不易煮烂的豆类倒入锅内煮，待煮成半熟时，再将黄米、小米和糯米放入锅中一起煮。将粥煮到七八成熟时，再把红枣和花生米倒入粥内搅拌均匀，继续小火慢熬。妈妈告诉我们，熬腊八粥挑战人们的耐力。猛火开锅后，便要抽去灶台里燃得正旺的柴火，只留一根忽明忽暗的柴火，火焰若有若无地舔着锅底。

熬粥时，妈妈在冒着腾腾雾气的灶台旁，用大铜勺轻轻搅拌着锅里沸腾的腊八粥，那香味随着勺子的搅动向四周弥漫。我深深的吸一口气，好香醇！我们兄弟三人盼着腊八粥早点做好。当妈妈说腊八粥可以吃了，我们连忙在炕上铺好餐布，从碗柜里拿出碗筷，妈妈给我们每人盛一碗。爸爸喜欢把碗里的腊八粥弄得光滑一些，有时还像大厨炒菜一样，向空中

翻腾一下，腊八粥稳稳地落在碗里，表面十分光滑，令我们羡慕不已。腊八粥在爸爸的碗里像一个光滑的球体，圆圆的。我尝试了几次，也没成功。

妈妈做的腊八粥柔软、绵滑，虽然是“腊七腊八，冻掉下巴”的数九寒天，屋外冰天雪地，屋内却热气腾腾。我们这里有“荤素腊八”的习俗，吃着香甜可口的腊八粥，再配上妈妈用冻豆腐、粉条、木耳、海带、蘑菇等做的大杂烩，顿觉体内十分温暖。妈妈精心熬出的腊八粥和杂烩菜，总是令我们食欲大振，每次我都会呼哧哧地吃上几碗。腊八这一天，一家人围坐在大炕上吃腊八粥，是多么幸福的事！

腊八粥在儿时的记忆里，有着美好的回忆，如今我们都长大了，拥有各自的家庭，但每当腊八这一天时，妈妈总要打电话提醒我们不要忘了吃腊八粥。结婚以后的腊八粥，是爱人亲手做。爱人在腊八前一天，总要去超市细心采购做腊八粥的食材。腊八这一天，老公用高压锅为我们做腊八粥。先将黄米、糯米、薏仁米、绿豆、桂圆、莲子、银耳、红枣和花生米等浸泡、洗干净，然后放进高压锅里煮，不一会儿，浓浓的香味就溢满厨房。腊八粥做好了，爱人自然不会忘记为我们呈现一道素菜，那就是用干豆角、山药蛋、豆腐、粉条、木耳和蘑菇做的杂烩菜。爱人是我们家大厨，我只能把生的做成熟的，而他却做得更精致，不时挑战我们的味蕾。吃腊八粥时，我们一边吃一边称赞爱人的手艺。平时爱挑食的女儿，这时也吃得美滋滋的。儿子更是对腊八粥赞不绝口！

多少年过去了，我对腊八粥的记忆都留在奶奶和妈妈虔诚的背影里，现在的腊八粥不一定是每个孩子垂涎欲滴的美食。超市里琳琅满目的粥名“八宝粥”“皮蛋瘦肉粥”“虾仁粥”等冲击着人们的生活。甚至在腊八这一天，一些大超市前架起粥棚，免费让市民品尝腊八粥。2018年腊月，我陪伴在生病的父亲身边，腊八这一天，儿子领着妹妹排队在粥棚前领到免费快餐盒腊八粥，拍了照片，微信给我，视频中，望着他们兄妹俩吃得津津有味，我竟潸然泪下。

过几天就是腊八节，在袅袅的雾气中，在弥漫的粥香里，依稀看见奶奶和妈妈熬腊八粥时的情景，那味道愈久愈醇。那份香甜与幸福如山泉水，生生不息。

《第一批国家级长城重要点段名单》，于2020年11月26日以国家文物局的红头文件形式向世界公布。入选的长城重要点段站在国家级的高平台，以国家级的风范、优秀中华传说文化的风姿、长城文化精萃的形象展现在世界文化瑰宝的舞台。

入选第一批国家级长城重要点段名单的长城共计83处，其中明长城重要点段54处，山西的明长城入选的有8处，新广武——白草口段荣列其中。

《第一批国家级长城重要点段名单》的遴选条件是这样的：一是构成了秦汉长城和明长城的主线；二是与抗日战争、长征等重大历史事件存在直接联系；三是具有文化景观的典型特征。明长城于这三个条件样样具备：它和大同、朔州的另7段构成了大明朝“九边”之一的宣大长城五线段。同时又是大明朝内长城、外长城上的五线和重要堡垒。此其一也。其二抗日战争爆发初期八路军120师358旅716团在此段长城南连续两次设伏切断日军通向忻口战役的运输线，战争意义深远巨大，极大提振了全国人民抗击日寇的信心。其三，新广武——白草口长城是中华第一关雁门关左右两侧翼具有独特的文化景观。

明长城新广武——白草口长城，被《第一批国家级长城重要点段名单》收录了，作为重要点段和雁门关所在地的我们该怎么办？

一、确立两个明确的概念，抓住两个关键点

确立两个明确的概念，目的不是搞学术研究，更不是完善构建《明·长城学》学术体系，目的很单纯、很现实、很骨感；把新广武——白草口长城的保护和雁门关文化景观的利用汇入“长城保护”的国家行动中，争取到国家行动中更多有力的现代保护先进技术和专项保护资金、专业保护机构的设定。

这两个概念：一个是明长城，一个是明朝内长城和外长城。这两个概念出现在国家最高层面的文件，并作为长城保

入选《第一批国家级长城重要点段名单》之后

明长城新广武——白草口段面临的机遇与挑战

护国家行动的开端和重点，这份红头文件叫《长城保护工程（2005—2014）总体方案》。在这份文件中明确地指出，明长城是长城保护国家行动的起点和重点。第一步进行科学正确的普查，掌握比较精准的相关数据，成立专门领导小组，成立专门专业测绘单位，组建和培训由国家文物局、国家测绘局组成的专业测绘队伍。

《长城保护工程（2005—2014）总体工作方案》是一份政治站位高、科学技术性强、实际操作实施易的文件。这份文件的草拟和出台也成了一个科学操作的流程。国家文物局组织了多家专业文保机构，多名长城保护专家，共同起草、多次征求各方面的意见，经多次修改，于2005年年底呈报在国务院相关领导的案头。这份文件经国务院领导的研究审核，同意印发实施。也就是在这个时间点上，明长城成了“长城保护国家行动”的开端和重点。今天，长城资源资料库中所存贮的科学依据，由当时组建的51支调查队，计448名（其中考古专业人员418人，测绘专业人员30人），经过长达近两年的测绘调查（始于2007年4月，终于2008年11月）所得。

明长城的概念如何表达阐述，专家们没有给出一个公认的表述语，我们基层工作人员也不能妄为，但是专家和文件中常提及的几个硬件，主要杠杠必须记住：第一条时间。公元1368年（洪武元年）至公元1644（崇祯17年）所修之长城，修长城持续时间达276年。第二条所修长城的总长度8851.8km。第三条明长城所在地。东起辽宁省丹东市鸭绿江边的虎山，西止于甘肃省的嘉峪关，中间经过辽宁、河

北、天津、北京、内蒙古、山西、陕西、宁夏、甘肃、青海10个省、自治区和直辖市。第四条现实意义：建明长城作为军事防守工程失去其打击和抵抗、防御和警戒的军事作用后，其壮丽伟岸的本身成了国字号文物，承载了中华民族创造的核心价值观念长城精神。

明内长城，目前文物界并没有一个公认的描述语，但是也有几个硬杠杠。第一条是时间。内长城修建有3个时间节点。第一个是朱元璋，第二个是永乐大帝明成祖朱棣，三是万历年间的翁万达。大明朝刚立国，朱元璋于洪武2年下诏在雁门、太和岭诸山谷间73隘俱设戍兵。永乐14年（1416年）明成祖朱棣决定迁都时，他对北方的瓦剌、鞑靼的打击就十分重视，永乐19年（1421年）迁都北京修内长城时就是拱卫京都的大事情了。嘉靖25年（1546年），宣大总督大修雁门长城，西自偏关老营堡丫角山、东至繁峙平型关，“凿堑添墩八百余里”。第二条内长城的总长及走向。内长城全长1600km，西起偏关老营堡丫角墩，历经山西神池、朔城、宁武、原平、代县（雁门关）、山阴、应县、繁峙、浑源、灵丘，进河北阜平、涞源、涞水、易县、涿鹿，又进北京门头沟、延庆、居庸关，在延庆四海台与外长城交汇。

内长城还有一个分支，从大同市灵丘县牛营口分叉南下顺太行山向南进娘子关，固关到长治市黎城县的东阳关结束。

为了纠正一个已经存在许久的常识错误，忻州市境内明长城是外长城。我们赘述一下，忻州境外的外长城偏关老牛湾——平鲁区——朔城区——清水湾（呼市）——右玉——左云——阳高——天镇——新平堡（马市口）——张家口怀安——赤城——北京延庆四海台与内长城交汇，内外长城形成了一个“口”字型长城包围圈，圈住了内蒙古大青山以南河套平原和勾注山以北大同盆地的广饶田地，成了漠北少数民族融入中原前的缓冲带、过渡带。

（未完待续）