

都市风

乐享暑假：常态化疫情防控下的文化复苏

图文 本报记者 刘帝恩



今年的暑假无疑是特殊的，新冠疫情让许多行业受到了前所未有的冲击。与之相对，不少行业在疫情逐步得到控制，进而进入常态化疫情防控阶段后，迸发出新的增长点，迎来了新的市场机遇期。

记者在济宁市区采访时观察到，这个暑假，文化娱乐市场活力满满，阅读、兴趣班、亲子文化备受欢迎，成为暑假最值得瞩目的亮点。文化产业和市场经济的全面复苏，让学生群体在暑假依旧找到自己的平台。

在万达负一层一家书城内，济宁一中的学生小王和小李，正在阅读自己挑选的图书。小王告诉记者，因为开学就是高三学生了，这个暑假比较短暂，她和朋友很珍惜阅读的闲暇时间。“一般会读一些文学作品，有时候也喜欢看看手绘的漫画。”小王说，阅读能给自己的头脑“充电”，也能放松心情，和朋友相约书店，比去其他地方更有价值和意义。临走时，小王又在书架上挑选了一本“5年高考3年模拟”，准备回家刷题。

书店的售货员告诉《文化周末》记者，暑假的图书销售中，教辅材料占了不小的比重。好的教辅材料，就是学生学习的“左膀右臂”，所以大家购买教辅时，习惯于来书店亲自挑选。

在这家书店内置的书吧里，正在上小学的学生小郑正在抄写功课。小郑说，来书店看看书，通过阅读增长知识，比在家玩电脑有趣得多。在一旁的郑爸爸则表示，带娃来阅读，自己也会沉浸其中。“我最近在看刘慈欣的《三体》，这本书十分有趣。看书的体验比看电影强多了，有些东西是电影表达不出来的。”郑爸爸说，现在，小郑受自己影响，也爱上了阅读。

另一个角落里，宝妈赵女士正给女儿轻声阅读画册上的文段。“闺女马上就要上幼儿

园了，想趁着暑假带着孩子多来书店，通过阅读培养她的学习兴趣。”赵女士表示，阅读的成效很明显，她的女儿比同龄小朋友会讲的话更多，表达也十分流畅。

采访中，很多家长都表示，文化投资是“软投资”，阅读不一定短期内能见到成效，但长期坚持下来，对人气质的提升是潜移默化的。利用暑假带着孩子来书店看书，让假期变得乐趣横生。“在买书上，花再多的钱也不嫌多。孩子只要喜欢看书，我们当家长的多花些钱也高兴。”一位家长这样说。

记者随后来到济宁市文化中心的新图书馆。年龄观察到，前来看书的人群大多是学生，年龄段以中青年为主。

在东北某大学读临床医学的研究生小吴，正在聚精会神地看着一本专业著作。小吴说，由于疫情的原因，自己已经八个多月没有回学校了，尽管和老师同学见不了面，但学业不能荒废。“每天就是早上醒来洗漱完，吃点早饭就来图书馆学习了。”小吴告诉记者，来图书馆看书学习更有氛围，这是在家学习比不了的。“在家可能就昏昏欲睡，一天没学多少东西就过去了。来图书馆效率能增长好



几倍，这样说一点都不过分。”小吴说。

二楼拐角处，学生王文慧正读着一本英语译本图书。开学即将大四的王文慧，正在备战研究生考试。“阅读的过程是很痛苦的，有的词汇看不懂，就得在手机上查词典，再用耳机听，心里再默读几遍。”阅读，让王文慧“痛苦”，同样让她感到快乐。王文慧说，通过阅读，学到了更多内容，感觉心里更踏实了。考研之路艰辛，每一步都要走扎实，每天的阅读犹如一步一个脚印，坚持下去就一定有收获。

家住任城区水景花园小区的学生小何，刚用借书卡借来一本《白鹿原》。“这本书是作家陈忠实历时六年创作完成的。小说讲述白姓和鹿姓两大家族祖孙三代的恩怨纷争，展现了一个时期白鹿原的历史变化，十分厚重。”面对记者，小何娓娓道来。阅读名著，就是读精品，虽然平时他的阅读量并不算大，但是读的都是精品，同样能收获满满。“现在刚看了一半，准备带回家接着把剩下的内容读完。”

市区一家书店内，正在读《天龙八部》的学生小张笑着说，自己最崇拜的人，就是扫地僧。“扫地僧武功极高，但不张扬。他就是在扫地之余，把藏经阁的书读透了。”小张表示，扫地僧这个角色给了他许多启发，在阅读中找到快乐，就一定能“读书破万卷，下笔如有神”。

或许是疫情打乱了原本的快节奏，也或许是疫情让更多人静心思考生活的真正意义。记者发现，许多学生利用暑假阅读，功利性少了，更多地转向了精品，转向了中国传统文化。在书香中，文化浸润心田，令人感到欣喜。

兴趣班的“趣文化”，也颇值得关注。随着疫情得到有效控制，济宁的兴趣班又全面回归了。

在市区一家架子鼓培训机构，小学员们正在老师的指导下打着鼓和镲。熟练的动作，演奏出欢快的节奏，让人心情变得愉悦起来。

“家里不能打鼓，太扰民了，且不说邻居会不会投诉，咱自己也会不好意思。”带着孩子来学打鼓的蔡女士说，作为家长，都希望孩子能有自己的兴趣爱好，孩子喜欢，家长肯定支持。蔡女士告诉《文化周末》记者，平时上学的时候，就只有周末能来一次，到了寒暑假，每周可以来两次，孩子高兴得不得了。疫情得到控制，培训机构达到标准后复课，最高兴的还是孩子。



在儿童乐园北部，轮滑教练正带着学员做日常训练。这些小学员，有4岁的，也有上小学，装备专业，轮滑姿势特别“炫酷”。在一旁，围观的家长拿着蒲扇，不时叫好，给孩子鼓掌加油。“那个蓝头盔的是我孙子，今年5岁了，一会儿你可得给俺拍好看点。”提着水壶的张奶奶笑着说，让孩子接触轮滑，不仅可以锻炼身体，还可以增强平衡性。每天来玩两个小时，不仅孩子会出汗，一旁的家长光看也能热出一身汗。尽管现场一片燥热，大家却都乐在其中。“疫情期间大人小孩子都在家憋坏了，现在出来玩可高兴了，都不想在家吹空调。”家长们异口同声地说道。

亲子文化，也是暑假备受关注和喜爱的。在儿童乐园中部，李女士正和孩子一起玩钓鱼游戏。所谓的钓鱼游戏，就是商家在密闭的充气泳池内放满水，再加入数目可观的小金鱼，供顾客垂钓，“按时间收费，最后可以带走两条，孩子还挺开心的。”李女士说，孩子开学上初一，这个假期算是“童年的末尾”，要多带孩子玩一玩。

不远处，刘女士正和女儿一起为“机器猫”上色。对比着图案，用不同颜色的笔在模具上涂画，既考验耐心，也考验对颜色的感知能力。刘女士说，自己最近工作忙，陪孩子的时间少了，有些内疚，希望借着暑假，多陪伴孩子。

“复工一个半月了吧，生意越来越好，我们心里也有底气了。”摊位老板告诉记者，这个暑假，亲子活动项目非常受欢迎，在一起完成画画、涂绘的过程，不仅让孩子动手能力得到了提高，也增进了两代人的感情。

文化领域活力竞相绽放，学生的暑假缤纷多彩。常态化疫情防控下，有条不紊是大家乐享暑假的行动指南，踏实舒心是百姓文化生活的心理写照。



疫病从没远离我们，孔子时代亦然。

《论语》记载，孔子弟子伯牛有疾，孔子以极其沉痛的语气与他诀别。伯牛的病，《论语》中没有记载，而《淮南子》说：“伯牛为病”。“病”又称疟疾、瘧病、大風、癰病、大風惡疾、瘧疾、大風、麻風等，宋代后统称为“麻風”。

据文献记载，这种传染病至少有两三千年的历史。《孔子家语》记载“女有五不取（娶）”，其一为“世有恶疾者”。对于此类瘟疫，古人一般采取隔离、避疫等措施，所以孔子也只能是“自牖执其手”。湖北云梦县睡虎地出土的《秦律》简文中规定，如发现麻风患者，应送往专门为麻风患者设立的“坊所”或“迁坊所”。《汉书》记载：“元始二年……民疾疫者，舍空邸第，为置医学”。

遇到弟子有疫病，孔子与所有人一样，开始避免不了悲伤、愤懑，所以感叹“命矣夫”。以先秦时期的医疗水平，我们不难想见当时的疫病应当不少，在孔子的人生历程中也有些记载。

青年时期的孔子曾经做过乘田吏，这是一份管理、饲养、放牧牛羊等牲畜的工作，地位并不高。但孔子后来曾带有自豪的口吻谈起这段经历，他说：“尝为乘田矣，曰：牛羊茁壮长而已

矣”。牛羊的宿敌主要是瘟疫，想必孔子应该有一些管理措施，譬如，要清理干净畜舍，垫上新的干土，铺上干草，让牛羊不在露天过夜，防止瘟疫的发作。

《论语》中还曾记载：“乡人饮酒。杖者出。斯出矣。乡人傺。朝服而立于阼阶。”“乡人傺”的“傺”，是当时驱除疫鬼的一种风俗，因为人们相信瘟疫是因为一种疫鬼在兴风作浪。按照《周礼》规定，这种官叫方相氏，他自己化装戴着四个金黄色的眼睛，然后披着熊皮，拿着长矛和盾牌，率领一百人一起作“傺傺”之声，所以“傺”其实是个象声词，是用这种叫声来驱赶疫鬼。当乡里举行这个风俗活动时，正是孔子与民同乐之际，利用这种活动来促进社会教化。

以上事例，是孔子人生中与瘟疫有关的零星记载。而面对危害人们生命的瘟疫，如何预防，如何救治，孔子又能给我们哪些智慧呢？

在瘟疫未发生时，孔子提倡人们要牢记“人无远虑，必有近忧”。具体到疫病上，也就是古人提出的“治未病”的思想。《黄帝内经》记载：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹

独家报道

孔子思想中的防疫智慧

路则权

渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”对健康、对疾病要有远虑，要以预防为主，防重于治。孔子强调的“畏天命”“敬鬼神而远之”，就要让人们顺应自然的阴阳变化，调节人体阴阳平衡，远离灾难，实现人与自然和谐发展的意思。

病从口入，孔子还提醒人们要“八不食”。其中“八不食”中，“食饘而餲，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食”，是说不吃过时的、腐烂的、变色的、发臭的等已经变质的食品。“失饪，不食”，是说食物烹饪不当，也不能吃。烹饪得当，色香味俱全，可以悦眼目，增食欲，胃口大开，促进吸收。

孔子所说的“失饪”，还可以理解为烹饪时食物的搭配不当，违背了食物的生克禁忌等。“不时，不食”，可以作出多种理解，从健康角度说，有两种理解。一是，不是吃饭的时候，不吃，即食有定时；二是，“不时”也可理解为不合时令、不新的食物不吃。养生之道是顺天时，合阴阳之道。中医认为，万物顺时而生，顺时而长，所承受的阴阳五行之气不一，同一种植物，移时异地，秉受之气的厚薄就不一样了。更不要说吃了本不该吃的东西，戾气自然浸入体内，产生疾病。

疫病发生后，作为个人和国家又应该如何应对呢？孔子思想里也有一些值得借鉴的启迪。

作为个人，遇到瘟疫，孔子认为要有“既来之，则安之”的正确心态。从思想上入手，把调理身体和改造思想结合起来。患病后，要有信心与疾病作斗争。一方面，要正视它，承认它，认真对待它，积极治疗和休养，取得疗效；另一方面，要蔑视它，不要被它吓倒，树立战胜疾病的决心和意志。只有这样，才能治好疾病，增强体质。

医学心理学研究证实，积极的心理因素，可以调动人体内在的潜力，调节人体代谢和内分泌功能，从而达到治病的目的；消极的心理因素可使人体内的代谢失衡，内分泌紊乱，导致疾病的发生，并加重疾病的发展。不为疾病所惧，面

对现实，面对疾病，积极配合治疗，对疾病的康复十分有利。

染有疫病，无论是病人还是家属，都不要“讳疾忌医”。孔子说：“过，则勿惮改”，身体有病，如人犯了错误，及早改正就是了，最可怕的是自己欺骗自己。有人不敢面对自己患有疫病，不愿意及时到医院去检查。这不仅错过了最佳治疗时机，甚至危害他人。

中医认为，疾病就部位而言，有在表、在里之分。患病初期，可能邪在肌表，其势轻浅，正气未衰，容易治疗。若邪在在内里，其势深重，正气虚弱，较难治疗。外界邪病侵袭人体，如不及时治疗，病邪就有可能慢慢侵犯脏腑，使病情加重，治疗也就更加困难。我们耳熟能详的《扁鹊见蔡桓公》的故事，讲的就是这个道理。所以要增强防疫意识，一旦感觉不适，要及时就医。

瘟疫的发生，涉及的不仅是某个人、某个地方，所以孔子告诫人们，还要做到“危邦不入，乱邦不居”。这里“危”“乱”的涵义较广，在孔子的思想世界里，也应包括“不入”“不居”传染病疫区。在传染病流行时，减少出行，是防止传染病蔓延的重要措施之一。

得了疫病，在不明的情况下，病人要“慎用药”。“康子馈药，拜而受之。曰：‘丘未达，不敢尝。’”季康子给孔子送药，孔子作揖行礼后接受了，却说道：“我对这个药性不了解，不敢服用”。有病吃药，似乎是顺理成章的事情，但大多数人忽视了一个事实，药物具有双重性，是一把“双刃剑”。要记住，药物虽能治病，也能致病，有病乱吃药的思想是要不得的。

除了个人，作为国家集体遇到瘟疫，首先要在思想上高度重视。“子之所慎：齐，战，疾”。孔子提醒管理者，对于斋戒之礼、大规模战争和主要以瘟疫为主的疾病，这三件事情都要小心谨慎，认真对待，慎重地做好应对之策。这是孔子针对当时社会不注重礼节，贵族热衷于杀戮，不重视百姓疾苦而发出的忠告。

其次，应对疫情，国家更要做到“工欲善其

春节收到弟弟送来的爬蚱，不禁想起几十年前摸爬蚱的事。

爬蚱就是知了的幼虫，这是山东西部与河南、河北一带人们的俗称。这小东西，不同的地方叫法不同，有的叫蝉龟、爬拉龟，有的叫蝉猴、蝉龟，有的叫老蛐蛐、杜老猴，济宁一带则叫结了龟或知了猴。我的老家梁山，称之为爬蚱，还真形象，也不无道理。

爬蚱善爬，从产卵孵化成幼虫，落在土里，就在地下爬行。它以树根、木本植物及草本植物根液为食，慢慢发育成长，在两三年甚至更多年的时间里，大致经历四次蜕变，才开始打洞往地面上爬。

这小东西真是地道战的高手，不动声色，暗渡陈仓，一点土不见，却挖出一个七八厘米的深洞。在接近地面的时候，只开一个小孔作为天窗，警觉地窥探地面，一旦光线暗下来，迅速爬上地面，就近爬上树木或其他枝干。这最后一爬，才逃离那千日黑暗的地狱，去享受那不到一个月的日光沐浴。最后一次蜕变，就变成知了，再去完成交配产卵、繁衍后代的任务。

对于孩子，摸爬蚱是一件趣事。小时候，夏天一到傍晚，就急急忙忙邀几个小伙伴摸爬蚱去。

我老家村南是一片片的树林，有榆树的地方爬蚱特别多，天不黑就有许多人陆陆续续往这里赶，一个个低着头，聚精会神盯着地面摸爬蚱。

我和两个弟弟，也时常混在人流中寻觅。找着找着，忽见地上有一个小孔，圆圆的，也就豆粒大小，按捺不住惊喜，立马蹲下，用铲子贴着地面一铲，立现一个大一些的小洞。两个弟弟一齐兴奋地惊叫起来，有！有！

这时在洞口窥探的爬蚱，早已沉到洞底，就折一根小树枝伸去，那爪子不断地抓挠树枝，待它抓住不放时，你就轻轻地往上一提，爬蚱就成了囊中之物。聪明的爬蚱有时不上你的当，死活赖在洞里不上来，这时就要大动干戈，用铲子掘洞，把爬蚱挖出来。

回忆那时候这么多人逮爬蚱，便想到上岸产卵孵化的海龟。那么多破壳而出的小海龟，都拼命地向大海奔跑，可绝大多數都被天敌捕杀。据说，只有千分之一的小海龟成为幸运儿，逃入大海活下来。但正如小海龟一样，不管有千分之几的爬蚱活下来，每年的夏天，那“知了知了”的蝉鸣，仍然不绝于耳。物竞天择，适者生存，那爬得快，又会选择时机的爬蚱才是成功者。

晚上摸爬蚱，早晨逮知了，这是每到夏天最快乐的事了。逮知了可得起五更赶大早，有时夜里两三点钟就起床。有月光还好，没有月光就全靠手电，在树林里上下照，左右找找，看见那刚刚脱壳肉嘟嘟又软又嫩的知了，立即装进盛水的瓶里，不能让它继续蜕变下去。有的爬蚱爬得很高才变，就用竹竿或树枝截下来。有的知了脱壳时间长了些，一旦受到惊吓就飞走了。你也不用惋惜，这样的知了已经不好吃了。

又鲜又嫩的知了，可与爬蚱一起腌制，一齐下锅油炸或文火煎熟。虽没有爬蚱那样越嚼越香，但也称得上美味佳肴。前段时间，曾在媒体上看到，在河南一些地方，有人把吃爬蚱喻为吃“唐僧肉”，而且追根溯源，《西游记》中找到了依据。唐僧是如来佛的二徒弟“金蝉子”转世，金蝉脱壳而成真灵东土大唐高僧，所以，人们把金蝉脱知了与金蝉子联系到了一起，吃爬蚱知了也就成了吃“唐僧肉”，这是对爬蚱知了的高度赞誉。

我进城工作后的头几年，一到夏天都带两个儿子在城边树林、公路两旁或院子里的树下摸爬蚱，一天能逮十个八个，就惊喜得他们欢天喜地。现在孙子都十几岁了，他们要吃爬蚱大都去市场买。可那味道，远不如我们当年摸的爬蚱好吃。

事，必先利其器”。要想有效控制瘟疫，“利其器”不仅可以提高治疗效率，也可让患者少受病痛折磨，最终消灭瘟疫。今天预防瘟疫的最有效的“利器”就是疫苗，而疫苗接种，在我国已有千年历史，宋朝就有“人痘接种法”。

疫情发生后，国家应该“市廛而不税，关讥而不征”。《周礼》中记载，“国凶札，则无关门之征”。而之所以在灾荒瘟疫流行时，市场免征货物税，目的在于降低市场货物的价格，保证必要物资的有效流通和社会稳定，避免疫情蔓延和人们心理恐慌。

疫情一旦发生，时间就是生命，个人、社会、国家均应进入紧张的战斗之中，这种非常时期更凸显和考验着人性良善。最为关键的是，保证防疫制度高效、有序的运行。

要知道，再好的制度也离不开人去执行。孔子的“仁者爱人”“己所不欲，勿施于人”“君子喻以义，小人喻以利”“不义富且贵，于我如浮云”等至理名言，则成为人们执行防疫制度的“硬核”和底线。而这些观念所培育的“仁义礼智信”等核心价值，更多是平常生活中的积累教化，这也是传统文化软实力的价值所在。

①身着古装，佩戴香囊和口罩的行人。
②温馨的三口之家，吉祥如意的鼠年挂饰和洁净的口罩。

心飞扬 摄影

