

2019 年第 3 期

悦

读

主管：郑州工程技术学院图书馆

主办：信息咨询部

刊期：2019 年第 3 期

(总第 31 期)

目 录

关于教师节

教师节来历

各地教师节

教师的十大美称

赞美教师的诗

关于秋的话语

唐诗里的秋天

宋词里的秋天

元曲中的秋天

读书与文化

爱阅读，修身性——请收好这份秋日养
心书单

人生，唯有锻炼与读书不能辜负

百科知识

Facebook 上很火的漫画，虽然只有 10 张
图，却能够改善你的生活

对照历史习俗，我们想到的中秋好物

教师节

一、教师节的来历

1985年1月21日,第六届全国人大常委会第九次会议作出决议,将每年的9月10日定为我国的教师节,从此以后,老师便有了自己的节日。



二、尊重教师

尊师重教是中国的优良传统,早在公元前11世纪的西周时期,就提出“弟子事师,敬同于父”,古代大教育家孔子更是留下了“有教无类”、“温故而知新”、“学而时习之”等一系列至理名言。传道授业解惑的教师,被中国人誉为人类灵魂的工程师。

三、义务教育法

1986年4月12日,六届人大四次会议通过《中华人民共和国义务教育法》。该法第十四条规定:全社会应当尊重教师。国家保障教师的合法权益,采取措施提高教师的社会地位,改善教师的物质待遇,对优秀的教育工作者给予奖励。

四、教育法

1995年3月18日,全国人大八届三次会议通过《中华人民共和国教育法》,其中第三十三条规定:国家保护教师的合法权益,改善教师的工作条件和生活条件,提高教师的社会地位。

五、教师法

1993年10月31日第八届全国人民代表大会常务委员会第四次会议通过《中华人民共和国教师法》。

颁布教师法的目的:为了保障教师的合法权益,建设具有良好思想品德修养和业务素质的教师队伍,促进社会主义教育事业的发展。

教师的待遇：第二十五条教师的平均工资水平应当不低于或者高于国家公务员的平均工资水平，并逐步提高。建立正常晋级增薪制度，第二十六条中小学教师和职业学校教师享受教龄津贴和其他津贴。



六、领导重视教育

1、1997年9月12日，中共中央总书记江泽民在第十五次全国代表大会上指出，要切实将教育摆在优先发展的战略地位，尊师重教，加强师资队伍的建设。

2、2000年2月1日，江泽民同志发表《关于教育问题的谈话》指出：教育是一个系统工程，老师作为“人类灵魂

的工程师”，不仅要教好书，还要育好人，各个方面都要为人师表。

七、各地教师节

1、台湾于每年9月28日庆祝教师节，此日亦为中国古代教育先驱孔子的诞辰。以纪念至圣先师，并慰劳教师们的辛劳。

2、香港于1997年主权移交前，教师节跟随中华民国的习惯定于每年的9月28日；主权移交后则跟随中华人民共和国改为每年的9月10日。

3、阿尔巴尼亚的教师节是每年的3月7日，正好在妇女节的前一天。在教师节这天，阿尔巴尼亚放假一天。

4、印度的教师节是9月5日，并纪念印度第二位总统 Sarvepalli Radhakrishnan, 他也是一位教育家。

5、美国的教师节是每年五月份第一个完整星期中的星期二，是个放假的节日。

6、韩国的教师节是5月15日，在这天，学生们会送给老师们康乃馨，并和学生一起度过欢愉的一天。

7、新加坡的教师节是9月1日。这天新加坡所有的学校放假一天。

8、泰国——每年1月16日定为教师节。这天全国学校放假，隆重庆祝。

9、德国——每年6月12日定为教师节。各地开展尊师敬师活动。

10、朝鲜——为纪念金日成主席1977年9月5日发表《社会主义教育提纲》，将这天定为教师节。

八、教师的十大美称

人梯——最高评价的专称

春雨——最生动形象的默称

蜡烛——最温馨动人的称谓

先生——最历史悠长的尊称

老师——最广泛流行的敬称

春蚕——最纯挚的称呼

园丁——最质朴无华的褒称

人类灵魂工程师——最富哲理的称谓

慈母——最真情感人的爱称

孺子牛——最具中国特色的喻称

九、教师节祝福语

1、走过您的窗前，看一看那橙黄的灯光，温暖到了心底；走过您的窗前，看一看那坚挺的身影，幸福到了胸口；走过您的窗前，听一听那沉重的呼吸，感激到了嘴边；9月10日教师节来到，亲爱的老师，让我由衷地道一声：您辛苦了，谢谢您！

2、您不是站立在三尺讲台，而是站立在我们心里；您不是存在于青春岁月，而是存在于我们整个人生。阳光因您而灿烂，雨露因您而温柔，心灵因您而纯洁，世界因而您而美丽。真诚祝您教师节快乐，桃李满天下。

3、你总说没有学不会的知识，可是，这么多年，你还是学不会休息；你总说没有过不去的坎，可是，这么多年，你还是每天疲惫了深夜；我们最亲爱的老师啊，9月10日教师节来到，愿你学会休息，放下疲惫。

4、教师是蜡烛，燃烧自己照亮别人；教师是粉笔，磨短自己补长学生。教师的事业在天底下最壮丽，教师的称号在人世间最可敬！祝教师幸福健康，永葆青春。

十、赞美教师的诗

《老师，辛苦了》

是谁——

把无知的我们领进宽敞的教室，教给我们丰富的知识？是您！老师！您用辛勤的汗水，哺育了春日刚破土的嫩苗。是谁——把调皮的我们教育成能体贴帮助别人的人？是您！老师！您的关怀就好似和煦的春风温暖了我们的心灵。是谁——把幼小的我们培育成成熟懂事的少年？是您！老师！您的保护让我们健康成长。在金秋时节结下硕果。您辛苦了！老师！在酷暑严寒中辛勤工作的人们。您辛苦了！老师！把青春无么奉献的人们。我们向您致以崇高的敬意！——您辛苦了，老师！

《教师礼赞》

多少年季节轮回，多少个春夏秋冬，你是红烛燃烧着亮丽的生命，奉献几多血和汗，不求青史留英名，你用真情传播着智慧的火种。就象那春蚕献出一生的忠诚，就象那冬梅吟唱着早春的歌声。

多少个不眠之夜，多少次灯光长明，你在漫漫的长夜里，有伏案的身影，青丝之间添华发，三尺讲台荡笑声，你用友爱缩短着心与心的路程。你是那阳光融化冷漠的冰雪，你是那向导引人走出科学的迷宫。啊！光荣的教师，辛勤的园丁！桃李芬芳是你的欢乐，默默奉献无私的心灵。啊！光荣的教师，辛勤的园丁！桃李芬芳是你的欢乐，默默奉献无私的心灵。

《献给敬爱的老师》

老师像什么？

老师像红烛，照亮了知识的路程。老师像什么？老师像春雨，把点点滴滴的知识撒在我们的心里。老师像什么？老师像园丁，把幼小的我们培育成一个懂得知识的大数。老师像什么？老师像一把金钥匙，把无知的我们领进知识的宝库。老师像什么？老师像我们的妈妈，天天陪伴在我们生边，告诉我们一些丰富多采的知识。是老师给了我们那么多的知识，

在这里我要祝所有的老师永远年轻、漂亮。

《老师的眼睛》

老师的眼睛，像夜晚的月亮，我们是一颗颗星星，在老师的微笑里，闪烁闪烁。老师的眼睛，像一望无际的海洋。我们是一条条小鱼，在老师的怀抱里，快乐的游来游去。老师的眼睛，像蓝色的天空。我们是一朵一朵白云。在她的注视下，自由的飘来飘去，老师的眼睛，像一面镜子。能照亮我们的心灵。

唐诗里的秋天

转自 尚书雅轩

《山居秋暝》

【唐】王维

空山新雨后，天气晚来秋。
明月松间照，清泉石上流。

竹喧归浣女，莲动下渔舟。

《秋夜曲》

【唐】王维

桂魄初生秋露微，轻罗已薄未更衣。

银筝夜久殷勤弄，心怯空房不忍归。

《九月九日忆山东兄弟》

【唐】王维

独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。

遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。



《秋风词》

【唐】李白

秋风清，秋月明，落叶聚还散，
寒鸦栖复惊。

相思相见知何日？此时此夜难为
情！

入我相思门，知我相思苦，长
相思兮长相忆，

短相思兮无穷极，早知如此绊
人心，何如当初莫相识。

《子夜秋歌》

【唐】李白

长安一片月，万户捣衣声。

秋风吹不尽，总是玉关情。

何日平胡虏，良人罢远征。

《秋登宣城谢眺北楼》

【唐】李白

江城如画里，山晓望晴空。

雨水夹明镜，双桥落彩虹。

人烟寒橘柚，秋色老梧桐。

谁念北楼上，临风怀谢公。



《登高》

【唐】杜甫

风急天高猿啸哀，渚清沙白鸟飞

回。

无边落木萧萧下，不尽长江滚滚

来。

《秋兴八首》（选一）

【唐】杜甫

玉露凋伤枫树林，巫山巫峡气萧森。

江间波浪兼天涌，塞上风云接地阴。

丛菊两开他日泪，孤舟一系故园心。

寒衣处处催刀尺，白帝城高急暮砧。

《初秋》

【唐】孟浩然

不觉初秋夜渐长，清风习习重凄凉。

炎炎暑退茅斋静，阶下丛莎有露光。



《秋登兰山寄张五》

【唐】孟浩然

北山白云里，隐者自怡悦。
 相望始登高，心随雁飞灭。
 愁因薄暮起，兴是清秋发。
 时见归村人，沙行渡头歇。
 天边树若荠，江畔洲如月。
 何当载酒来，共醉重阳节。

《中秋月》

【唐】白居易

万里清光不可思，添愁益恨绕天涯。
 谁人陇外久征戍？何处庭前新别离？
 失宠故姬归院夜，没蕃老将上楼时。
 照他几许人肠断，玉兔银蟾远不知。

《秋雨中赠元九》

【唐】白居易

不堪红叶青苔地，又是凉风暮雨天。
 莫怪独吟秋思苦，比君校近二毛年。



《山行》

【唐】杜牧

远上寒山石径斜，白云生处有人家。
 停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

《秋夕》

【唐】杜牧

银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。
 天阶夜色凉如水，坐看牵牛织女星。

《秋晚江上遣怀》

【唐】杜牧

孤舟天际外，去路望中赊。

贫病远行客，梦魂多在家。

蝉吟秋色树，鸦噪夕阳沙。

不拟彻双鬓，他方擲岁华。



《秋日登吴公台上寺远眺》

【唐】刘长卿

古台摇落后，秋入望乡心。

野寺来人少，云峰隔水深。

夕阳依旧垒，寒磬满空林。

惆怅南朝事，长江独自今。

《秋风引》

【唐】刘禹锡

何处秋风至？萧萧送雁群。

朝来入庭树，孤客最先闻。



《秋词》

【唐】刘禹锡

山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。

试上高楼清入骨，岂如春色嗾人狂。

《秋词》

【唐】刘禹锡

自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。

晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。



宋词里的秋天

转自 尚书雅轩

《苏幕遮》

【宋】范仲淹

碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠。

山映斜阳天接水，芳草无情，更在斜阳外。

黯乡魂，追旅思，夜夜除非，好梦留人睡。

明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪。

《秋月》

【宋】程颢

清溪流过碧山头，空水澄鲜一色秋。
隔断红尘三十里，白云红叶两悠悠。

《水调歌头》

【宋】苏轼

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。

我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。

起舞弄清影，何似在人间。

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。

但愿人长久，千里共婵娟。

《卜算子·黄州定惠院寓居作》

【宋】苏轼

缺月挂疏桐，漏断人初静。时见幽人独往来，缥缈孤鸿影。

惊起却回头，有恨无人省。拣尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷。

《赠刘景文》

【宋】苏轼

荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜
枝。

一年好景君须记，最是橙黄橘绿
时。



《中秋月》

【宋】苏轼

暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘。
此生此夜不长好，明月明年何处看。

《西江月》

【宋】苏轼

世事一场大梦，人生几度新〔秋〕
凉？

夜来风叶已鸣廊，看取眉头鬓

上。

酒贱常愁客少，月明多被云妨。

中秋谁与共孤光，把盏凄凉北
望。

《雨霖铃》

【宋】柳永

寒蝉凄切，对长亭晚，骤雨初歇。

都门帐饮无绪，方留恋处，兰舟
催发。

执手相看泪眼，竟无语凝噎。

念去去，千里烟波，暮霭沉沉楚
天阔。

多情自古伤离别，更那堪，冷落
清秋节。

今宵酒醒何处？杨柳岸，晓风残

月。

此去经年，应是良辰好景虚设。

便纵有千种风情，待与何人说！

《玉蝴蝶》

【宋】柳永

望处雨收云断，凭阑悄悄，目送秋光。

晚景萧疏，堪动宋玉悲凉。

水风轻、萍花渐老，月露冷、梧叶飘黄。

遣情伤。故人何在，烟水茫茫。

难忘，文期酒会，几孤风月，屡变星霜。

海阔山遥，未知何处是潇汀！

念双燕、难凭远信，指暮天、空识归航。

黯相望，断鸿声里，立尽斜阳。

《八声甘州》

【宋】柳永

对潇潇暮雨洒江天，一番洗清秋。

渐霜风凄紧，关河冷落，残照当楼。

是处红衰翠减，苒苒物华休。

惟有长江水，无语东流。

不忍登高临远，望故乡渺邈，归思难收。

叹年来踪迹，何事苦淹留？

想佳人妆楼颙望，误几回、天际识归舟。

争知我，倚阑干处，正恁凝愁。



《醉花阴》

【宋】李清照

薄雾浓云愁永昼，瑞脑销金兽。

佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。

东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦。

《一剪梅》

【宋】李清照

红藕香残玉簟秋。轻解罗裳，独上兰舟。

云中谁寄锦书来？雁字回时，月满西楼。

花自飘零水自流。一种相思，两处闲愁。

此情无计可消除，才下眉头，却上心头。

《忆秦娥》

【宋】李清照

临高阁，乱山平野烟光薄。烟光薄，栖鸦归后，暮天闻角。

断香残香情怀恶，西风催衬梧桐落。

梧桐落，又还秋色，又还寂寞。

《行香子》

【宋】李清照

天与秋光，转转情伤，探金英知近重阳。

薄衣初试，绿蚁新尝，渐一番风，一番雨，一番凉。

黄昏院落，凄凄惶惶，酒醒时往事愁肠。

那堪永夜，明月空床。闻砧声捣，蛩声细，漏声长。

《声声慢》

【宋】李清照

寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。

乍暖还寒时候，最难将息。三杯两盏淡酒，怎敌他、晚来风急？

雁过也，正伤心，却是旧时相识。

满地黄花堆积。憔悴损，如今有谁堪摘？

守着窗儿，独自怎生得黑？梧桐更兼细雨，到黄昏、点点滴滴。

这次第，怎一个，愁字了得！



《菩萨蛮》

【宋】朱淑真

秋声乍起梧桐落，蛩吟唧唧添萧索。欹枕背灯眠，月和残梦圆。

起来钩翠箔，何处寒砧作。独倚小阑干，逼人风露寒。

《菩萨蛮》

【宋】朱淑真

山亭水榭秋方半，凤帷寂寞无人伴。愁闷一番新，双蛾只旧颦。

起来临绣户，时有疏萤度。多谢月相怜，今宵不忍圆。

《秋夜》

【宋】朱淑真

夜久无眠秋气清，烛花频剪欲三更。

铺床凉满梧桐月，月在梧桐缺处明。

《中秋》

【宋】朱淑真

秋来长是病，不易到中秋。欲赏今宵夜，须登昨夜楼。

露浓梧云淡，风细桂香浮。莫做寻常看，嫦娥也解愁。

《中秋月》

【宋】朱淑真

杳杳长空敛雾烟，冰轮都胜别时圆。

《浪淘沙》

风转漏报天将晓，惆怅婵娟又隔年。

【南唐】后主李煜

往事只堪哀，对景难排。秋风庭院
藓侵阶。

《相见欢》

【南唐】后主李煜

无言独上西楼，月如钩。寂寞梧桐
深院，锁清秋。

一任珠帘闲不卷，终日谁来？

金剑已沉埋，壮气蒿莱。晚凉天净
月华开。

剪不断，理还乱，是离愁。别是一
般滋味，在心头。

想得玉楼瑶殿影，空照秦淮！

《乌夜啼》

【南唐】后主李煜

昨夜风兼雨，帘帟飒飒秋声。烛残
漏断频倚枕。起坐不能平。



世事漫随流水，算来一梦浮生。醉
乡路稳宜频到，此外不堪行。

元曲中的秋天

转自 尚书雅轩

《天净沙·秋思》

【元】马致远

枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马。

夕阳西下，断肠人在天涯。

《天净沙》

【元】白朴

孤村落日残霞，轻烟老树寒鸦，一点飞鸿影下。

青山绿水，白草红叶黄花。

《端正好》

【元】王实甫

碧云天，黄花地，西风紧。北雁南飞。

晓来谁染霜林醉？总是离人泪。



《天净沙·秋》

【元】徐再思

斜阳万点昏鸦。西风两岸芦花。船系浔阳酒家。

多情司马。青衫梦里琵琶。

《水仙子夜雨》

【元】徐再思

一声梧叶一声秋，一点芭蕉一点愁，三更归梦三更后。

落灯花，棋未收，叹新丰孤馆人留。

枕上十年事，江南二老忧，都到心头。

《惜芳春秋望》

【元】乔吉千

山落叶岩岩瘦，百尺危阑寸寸愁。

有人独倚晚妆楼。楼外柳，眉叶不禁秋。



《普天乐愁怀》

【元】张鸣善

雨儿飘，风儿扬。风吹回好梦，雨滴损柔肠。

风萧萧梧叶中，雨点点芭蕉上。

风雨相留添悲怆，雨和风卷起凄凉。

风雨儿怎当？风雨儿定当，风雨儿难当！

《沉醉东风·秋景》

【元】卢挚

挂绝壁枯松倒倚，落残霞孤鹜齐飞。

四周不尽山，一望无穷水。散西风满天秋意。

夜静云帆月影低，载我在潇湘画里。

《正宫·小梁州》

【元】贯云石

芙蓉映水菊花黄，满目秋光。枯荷叶底鹭鸶藏。金风荡，飘动桂枝香。雷峰塔畔登高望，见钱塘一派长江。

湖水清，江潮漾。天边斜月，
新雁两三行。



《仙吕·后庭花》

【元】赵孟頫

清溪一叶舟，芙蓉两岸秋。采菱谁家女，
歌声起暮鸥。

乱云愁，满头风雨，戴荷叶归去休。

《双调·大德歌》

【元】关汉卿

风飘飘，雨潇潇，便做陈搏睡不着，

懊恼伤怀抱，扑簌簌泪点抛。

秋蝉儿噪罢寒蛩儿叫，浙零零
细雨打芭蕉。

《双调·折桂令》

【元】郑光祖

弊裘尘土压征鞍，鞭倦袅芦花。

弓剑萧萧，一竟入烟霞。

动羁怀，西风禾黍，秋风蒹葭。

千点万点，老树寒鸦。

三行两行写高寒，呀呀雁落平沙。

曲岸西边近水涡，鱼网纶竿钓鱼艖。

断桥东下傍溪沙，疏篱茅舍人家。见满山满谷，
红叶黄花。

正是凄凉时候，离人又在天涯。



《中吕·普天乐江头秋行》

【元】赵善庆

稻梁肥，蒹葭秀。黄添篱落，
绿淡汀州。
木叶空，山容瘦。
沙鸟翻风知潮候，望烟江万顷
沉秋。
半竿落日，一声过雁，几处危
楼。

《中吕·普天乐》平沙落雁

【元】鲜于必仁

稻梁收，菰蒲秀。山光凝暮，
江影涵秋。

潮水远水宽，天阔孤帆瘦。
雁阵惊寒埋云岫，下长空飞满
沧州。
西风渡头，斜阳岸口，不尽诗
愁。

《越调·小桃红》

【元】倪瓒

一江秋水澹寒烟，水影明如练，
眼底离愁数行雁。
雪晴天，绿蘋红蓼参差见。
吴歌荡桨，一声哀怨，惊起白
鸥眠。

《中吕·红绣鞋》秋日湖上

【元】王举之

红叶荒林酒兴，黄花老圃诗情。
柳塘新雁两三声。

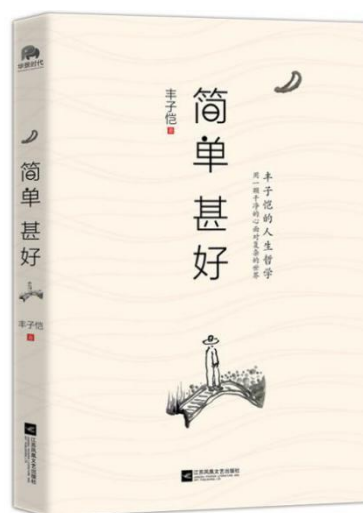
湖光扶不定，山色难画成。六
桥风露冷。

生命的旅途，是为内心的冲突找一
处归宿。读书到最后，是为了让我们更
宽容地去理解这个世界有多复杂。不经
意间，总有一些人能拯救你的心灵，总
有一些书改变了你的人生。

爱阅读，修身性——请收好 这份秋日养心书单

来源： 新华网

夏目漱石在《旅宿》里写到：“舒
服也是这样，不舒服也是这样，在世界
上，只看你心情怎样。”如果有什么能
让人的心暂时脱离自己的人生，那必定
是文学。丰子恺也说：“陶渊明的《桃
花源记》，大家知道是虚幻的，是乌托
邦，但是大家喜欢一读，就为了他能使
人暂时脱离尘世。《山海经》是荒唐的，
然而颇有人爱读。陶渊明读后还咏了许
多诗。这仿佛白日做梦，也可暂时脱离
尘世。”



《简单甚好》

丰子恺 著

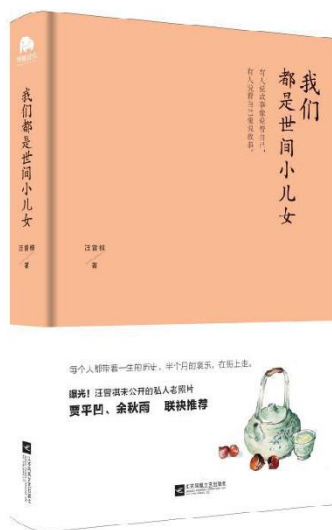
丰子恺所生活的时代并不是太平盛世，
各种磨难不少；无论世界是好的是坏的，
他选择了一条简单的路，好好走完了这
有趣的一生。

本书精选丰子恺一幅幅精彩的生活
图景，看大师是如何行走在人间面对一

起生灵与万物的，而今天世界的依然繁杂与喧嚣，我们将以澄静的心，简单生活：追赶不上的不追，不属于自己的不要，挽留不住的不留，生活哪有那么复杂？

一个人一生要路过的风景、遇见的人、碰到的事，生命中的一切困扰在这里都能找到答案。用一颗干净的心面对复杂的世界，简单甚好！

作者简介：丰子恺（1898—1975年），中国浙江省嘉兴市桐乡市石门镇人，散文家、画家、文学家、美术与音乐教育家，原名润，又名仁、仍，号子觐，后改为子恺，笔名TK。主要作品有《缘缘堂随笔》、画集《子恺漫画》等。师从弘一法师（李叔同），以中西融合画法创作漫画以及散文而著名。



《我们都是时间小儿女》

汪曾祺 著

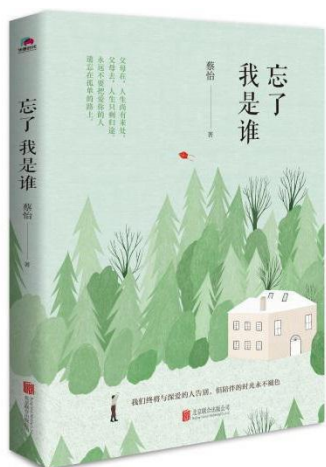
有人说故事像说着自己，有人说自己像说着故事。能把生活中平淡的小事情、平常的小人物，讲述的有滋有味的非汪曾祺莫属。

这本精选的散文集，叙说的不止是汪老个人的回忆，而是透着世间人共有的“烟火味”——家人闲坐，灯火可亲。如汪老所言，他只写平平常常的人和事，谓之“世间小儿女”。从叙事抒情再到人生感悟，简单的话语中自然流露出汪曾祺淡泊的人生态度。在他的笔下，每

种草木都各有性情，各不相同。凡小事、民俗、花鸟虫鱼灯都变得生动有趣。内容从容平淡，给人一种不可言说的温暖。

作者简介：汪曾祺，江苏高邮人。

中国当代著名小说家、散文家，京派小说传人，沈从文的入室弟子。被誉为“抒情的人道主义者，中国最后一个纯粹的文人，中国最后一个士大夫。”



《忘了我是谁》

蔡怡 著

这是一部感人至深的亲情散文，第一辑围绕老迈失智的父亲及患有躁郁症的母亲，表现失智父亲在逐渐遗忘的时空长河里，迷失自我，孤立无助的心境。

展现女儿是如何一步步走进他的世界，安抚他的焦躁、孤独，让他在生命最后的时光里安然度过。这一辑既是对双亲的缅怀与纪念，也是自身对人生路程的回顾与体悟。

第二辑更多的写爱人、孩子、父母、公婆，如数家珍，为了纪念和珍藏。体现一个女人的敏感、细腻、耐心和慈悲，让爱在家人朋友间流淌，展现一种广博包容的爱。总体来说是对人生必须面临的生老病死，爱、别离的深情体悟。文字清新简白，真挚朴实。说是“滋养”只见其一，说是记写“亲情”不过其二，是生命临镜下对生、老、病、死地勇敢面对。生命要有爱相伴，珍惜每一次相逢。

作者简介：蔡怡，台湾著名散文家，台大中文毕业后留学美国，获教育硕士、博士学位，在美国工作生活16年。著作有《缤纷岁月》《烤神仙》等，《烤神仙》荣获全球首届“三毛散文集奖”二

等奖，由南京大学出版社出版简体中文版。



《品味唐诗：去和所有欢喜的时光相遇》

栾涵 著 毛树来绘

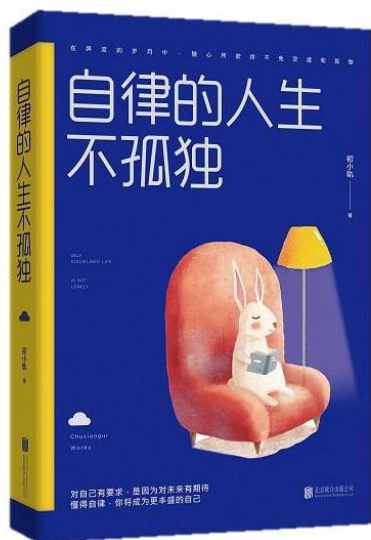
纵然只是寻常生活，因着经典文学的加入，日子也可以变得如诗如歌。唐诗宛如一座桃花源，有落英缤纷，让人忘路之远近，徘徊流连而不忍离去。亲近唐诗，探究人文之美，让诗的隽永美好，浇灌我们枯寂的心灵；那也是生命的源头活水，为我们展现了它活泼不息的生意

作者深入寻常生活，当心情相近时，

便援引唐诗，或为印证或为画龙点睛，将对生活的体味，与对唐诗的感悟融为一体。作者认为，所有的文学都必须根植于生活的土壤，才有活泼的生意，才能盎然成长、开花结果。

作者简介：栾涵，台湾重要的资深散文作家。台湾文化大学中文系毕业，曾任中学教师，勤于笔耕，获得中山文艺散文奖。其文字清丽隽永，内容情真意切。不论写人、写事、写物、写景，莫不基于爱和同情，常映现出澄明的心境及自勉勉人的情怀，深得读者喜爱。

毛树来，字淼冰，中央民族大学书画院副院长、牧虎苑专业画家，东方大学客座教授。出生于书香世家，师承家学，酷爱书画。擅长山水兼花鸟，醉心于工笔画虎。作品重视书写对生活的真挚情感，质朴而清新；笔墨意境开阔，苍劲厚重，具有鲜明个性，深受书画界人士好评。



《自律的人生不孤独》

初小轨 著

本书是以“自律”为主题的随笔集。你不自律，你的人生就会越来越糟，被这个时代、这个世界抛弃，难逃空虚与孤独的命运。而自律会拯救你，会让你逐渐强大克服生活的所有消极诱因，管理好自己，去赢取一个更广阔的人生。我们对于繁华人生的期待，值得我们对自已严格一点！

作者通过 50 篇左右的文章，明晰地表达了她的这种生活态度和人生主张。我们对未来的梦想、对人生的希冀，要通过自律才能达成。自律使我们与众不同，令我们活得更高级，让我们成为我

们渴望成为的那种人。

作者简介：初小轨，作家，编剧，媒体人。少年自负凌云笔，春华落尽，满怀萧瑟，滚去上班，职场五年，小负功名。后定居大理全职写作，迅速成为很受欢迎的美文作者。



《邂逅宋词：把自己安顿在深情的岁月里》

栾涵 著 毛树来绘

宋词宛如一位静美的女子，清丽婉约，用情至深。是我们宁静内心的闺蜜，是红尘邂逅的知己。

千百年来，无论时光如何流转，人在情字里的挣扎和依偎始终如此，多少深情寄予生活这条河流，从古流到今。在我们生活的不同境遇里，很多人难逃

情字，或被囿于一生，或决绝地逃离出去，终归看一个人的执念和豁达。

我常在宋词里寻觅着属于自己那最缠绵、最深刻，却无法言说的心情。当我奔放的感情无法收拾，甚至无处可以安放时，我知道，宋词是我的知己。这里有殷殷情意，有着灵魂的召唤和回应。

人生，唯有锻炼与读书不能辜负

(文章来源：搜狐网)

百年信纸文化



人到了一个阶段，生活开始给你做减法。当灵魂升起，看着疲于奔波的自

己，成为自己生活的旁观者，你才能找到自己的节奏。

两个人，因为外在决定是否在一起，因为内在而决定在一起多久。

虽然我们一再强调，不要过分关注一个人的外表而忽视其内在的品质，但我们也应知道，几乎没有人会透过连你自己都毫不在意的邋遢外表，去发现你优秀的内在。所以，我们不仅需要提升自己的内在修养，还必须对自己外表负责。



不管长相如何，锻炼久了，减脂塑形，精力充沛，可以遇见全新的自己。不论学历如何，读书多了，内心充实，精神丰富，腹有诗书气才华。



把跑步坚持下来会发生什么？

越来越勤奋

跑步是一个从懒惰到勤奋的过程，这个过程会让你摒弃越来越多的坏习惯，拖延症也会被治愈。每个坚持跑步一年以上的人，都不会是一个懒惰的人。

抗压能力越来越强

现代生活的压力越来越大，而跑步的人每天抽出 1-2 个小时会缓解一天大部分的壓力，心情自然会舒畅。身体的强壮，品性的改变也会让一切压力变为浮云。

会早起

跑步的族群，不会睡懒觉。生活更规律，跑步的消耗会让睡眠更踏实高效，因此会养成早起的习惯。

魅力会增加

由于形体的改变，各种激素的分泌会让美丽值大大提升，因为跑步而得到的自信也会异于常人。



把读书坚持下来又会发生什么？

三毛说：“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实它们仍是潜在气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活 and 文字中。”



刺激神经：研究表明保持精神亢奋可以减缓老年痴呆症和精神错乱。因为保持你大脑的活跃和忙碌可以防止它失去能力。

减轻压力：无论你在工作上，个人交际中或者生活中其他无尽的事情中承受多大的压力，当你沉浸于一个好的故事时，压力会消失不见。

提高记忆力：当你读一本书的时候，你就必须分清楚它们的任务，背景、野心、历史以及细微的差别，同时也必须记住贯穿故事中多角的复杂情结。大脑是一个很奇妙的器官，他能很轻松的记

住这些东西。

增强分析能力：读书时读书后，我们总会动用自己的思维去评论。此时此刻我们需要分析能力，看它是不是一本好书，人物发展是不是得当，故事情节是不是顺畅。如果你有机会和其他人讨论那本书，你将能很清楚的表明自己的观点。

提高写作技能：它将随着你词汇量的增加而提高，调查显示，出版的好书对一个人的写作能力具有一定的影响。作者的抑扬顿挫，流畅性以及他们的写作风格都会影响读者的写作。

跑步和读书缺一不可

读书，更是安顿心灵的重要途径。

读书不仅能提高人的气质和修养，而且能滋养人的精神。



Facebook 上很火的漫画，虽然只有 10 张图，却能够改善你的生活

（ 来自：哲理图文 ）

从明天起做个幸福的人，
跑步，读书，感悟生活。
从明天起关心身体和精神，
成为更好的自己。
从明天起我为你祝福，
愿你们有一个健康的身体，
愿你们有丰富的灵魂！



（文章来源：五千年传统文化微信公众平台）

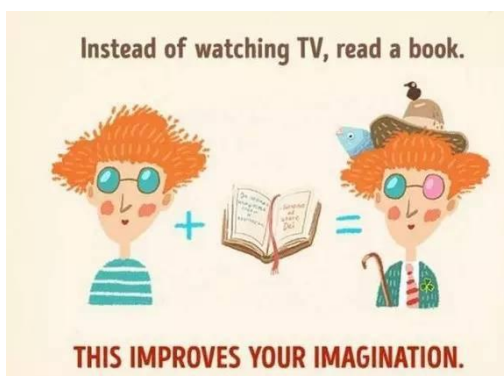
“人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量的。”—— 列夫·托尔斯泰

曾经听到有人讲：很多哲学家一直在讨论或思考关于人生的意义。有些人在满足了生存需要之后会考虑：人为什么活着；有些人看到自己的现状会迷茫或焦虑，曾经一位北京大学的心理健康咨询师提出了“空心病”这个概念，可见这种状况在现如今社会中并不少见。

本期特别推荐，Facebook 一组很火的漫画，可以看一看，有时候生活中的一点点发现或改变，能让生活变得更有意思。

虽然只有 10 张图却能改变你的生活。

1



不要总看电视

多读点书

这能够有效提高你的想象力

2



偶尔可以玩游戏

研究证明适度的游戏能提高战略和战术思维能力

训练你的全局意识和策略意识

3



每天早晨一杯水

迅速激活你的身体

也能提高你的工作速度

4



看电影的时候多看原文

这会让大脑在你的母语和电影语言之间迅速切换

有利于提高你思维的灵活性

同时还能帮你练习语言，何乐而不

为呢

5



工作中间可以抽空休息一下
喝杯绿茶，这有利于提高你的专注

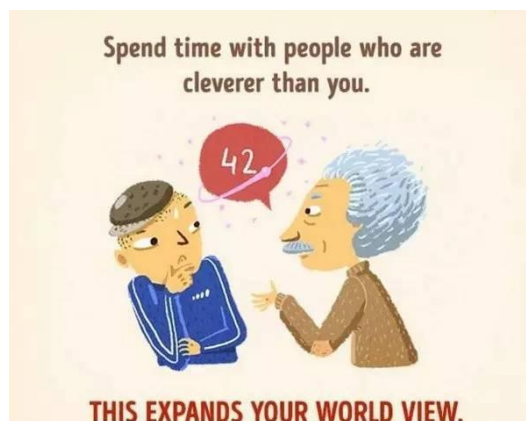
度

6



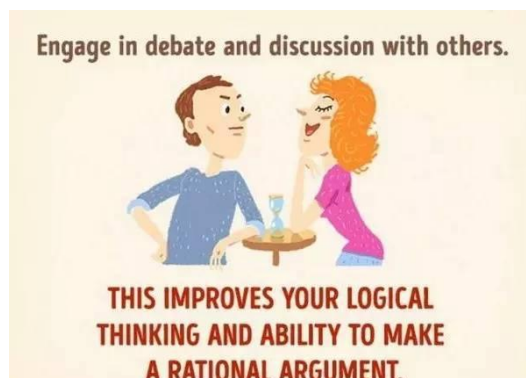
每天尽量抽个时间午睡吧
这会让你能够更持久的保持专注

7



多花点时间跟比你聪明的人待在一起
这能帮你开拓眼界，还能学习别人的思
维方式

8



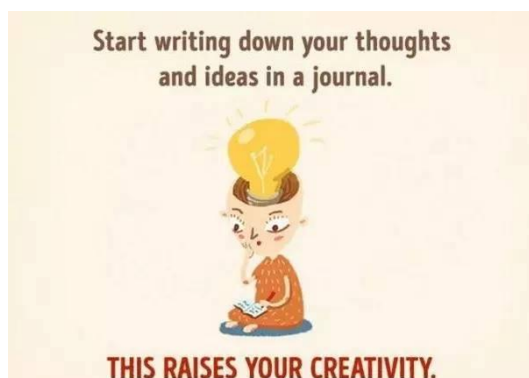
多多与别人聊天或者讨论问题
这能够提高你的逻辑思维能力和理性讨
论的能力

9



多到户外空气清新的地方散步、慢跑
这样能够提高你的生产力

10



学着写日记

并随手记录你的想法和创意

这样有利于提高你的创造力

对照历史习俗，我们想到的中秋好物

（文化风向标）

传统节日，会随着人们赋予它的意义变化而变化。



9月13日，是今年的中秋节。

你理想的中秋节该怎么过？逛街、聚会、玩手机、看电视……好像与其他的节日没什么区别，只有每年堆积的月饼在提醒自己：中秋到了。

现在的节日活动变得越来越多，但是在没有电、没有互联网的时代，古人的中秋节是如何度过的？不同时期的古人，赋予了中秋节哪些含义？会给我们选择中秋礼物提供哪些灵感？

1、文人墨客的盛宴 王献之《中秋帖》

中秋是中国传承已久的民俗节日，中秋节的根基可以溯源到古人对月亮的崇拜和祭祀。《礼记》：“天子春朝日，

秋夕月。朝日以朝，夕月以夕。”《礼记·月令》：“仲秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥饮食。”由此可观，古人对于仲秋时节，已经产生了相关的拜月活动。

虽然当时的仲秋尚未形成节日规模，也并未在民间流传，但文人墨客却偏好在中秋时节，或以月寄思，或对月小酌，为当时的仲秋平添了一份浪漫与哀愁。

这其中以王献之的《中秋帖》为甚。



王献之《中秋帖》（图片来源：紫禁城的礼物 gugonggift）

“中秋不复，不得相还。为即甚省

如何。然胜人何庆？等大军。”虽然临帖仅余二十二字，我们也能从中读出，书法小圣的这次中秋佳节度过的怕不是那么愉快。仲秋时节已然过去，但自己的亲人却没有陪伴在身边，连与家人团聚都无法实现，这样的节日又有什么意义呢？

相比古人而言，我们不需要等待数月的通讯，也很少会出现与家人亲朋失联的情况。手指一动，便可以与相距数千公里的人们通讯，虽然现代科技使得全球变得扁平化，但在这个中秋佳节，不妨寄与家人自己临摹的一份来自故宫出版社的《中秋帖》，无论是千年前的古人，亦或是生活在现代中的我们，对家人、朋友的思念，都未曾随着时间而淡化。

家人，是过节的意义。

2、嫦娥奔月的浪漫 天气瓶

唐时，祭月仍是皇家重要的礼制之一。既有朝廷大规模的祭月活动，也有

民间对“月”的崇拜，且早在西汉的《淮南子》中，便有关于嫦娥奔月的相关记载：“羿请不死之药于西王母，羿妻嫦娥窃之奔月，托身于月。”也许正是因此，中秋节很快便成为情侣、爱人之间的思念与寄托之节。

与“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”的七夕不同，中秋节的爱情，总是带着“嫦娥奔月”式的离别与惆怅。也许是由于古时交通不便，或战乱频起，使得大部分家庭颠沛流离，与自己的爱人分隔一方不得信，才会有“海上生明月，天涯共此时”这样伤感的诗句。在异地的他或她，是不是也在望着这同一轮明月，思念着对方。

也许这款天气瓶，可以带着你的思念与情愫，陪伴你的爱人。告诉他，即使身处异地，你对他的爱却未曾消减。



大英博物馆-盖尔安德森猫天气瓶（图片来源：艺莲文创 artoror）

大英博物馆推出的这款天气瓶，瓶中结晶会随着天气的变化而变化形状，晴天时，瓶内会变得清澈，而恶劣天气时，瓶内会出现类似雪花的结晶，提醒着你的爱人需要注意保暖。“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”，哪怕是相隔万里，也希望我们心爱的人能够平安快乐。

爱人，是我们的牵挂。

3、普罗大众的庆典 秋梨膏

待至宋时，中秋节已形成基本的规模，并逐渐在民间流传。赏月、饮酒、

争饼、吃蟹等活动也渐渐从王侯贵族走向普罗百姓。从“明月几时有，把酒问青天。”到“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。”，古人开始逐渐赋予中秋节更多的含义及活动，其中更以饮食为重。

说到与中秋相关的饮食，古人也并非单执着于月饼，仲秋正是瓜果丰收成熟的最好时节，《东京梦华录》曾记载道：“是时螯蟹新出，石榴、梨、枣、弄色柰桔皆新上市。”说明宋时的中秋节，人们已经开始在菜单中增加了时令瓜果。

北京有机农夫市集（曾获得《新周刊》2012生活方式大典优化生活贡献榜日常消费类大奖）推荐的这款秋梨膏，选用的梨是不用化肥农药自然成熟的梨，以冰糖煮梨，时间作配方，熬煮出这瓶秋梨膏。



秋梨膏（图片来源：北京有机农夫市集）

一瓶好的秋梨膏，除了使用好的梨果，也必得好手艺来发挥。

土灶慢熬十几个小时，只为最醇正的秋梨膏，吃完了会觉得浑身舒坦。如果熬夜上火，咳嗽喉咙疼，不妨直接大口来滋养下，用量随意，或再加上一片柠檬，找到自己最喜欢的味道就好。赏月时，与家人朋友同享这瓶秋梨膏，更增添出这份节日独有的清香。

无论古今，美食都是重点。

4、中秋文化的巅峰 健康养生

中秋节在宋元时代是一般性节日，明朝以后，中秋地位显著上升，清代成

为与新年、清明、端午并重的四大节之一，月饼也已经成为了中秋节的送礼标配。比起古时的月饼，现代月饼更是花样百出，传统的京式、苏式等月饼已经无法满足地区口味差异，近几年推出的冰淇淋月饼，甚至养生月饼也开始深受大众喜爱。

由于平时大家生活压力比较大，工作生活节奏也快。到了过节时，作息和饮食规律明显紊乱，或多或少就会出现一些胃肠道的毛病。平时总是胃胀胃痛反酸水，可能是什么问题？做检查回来，医生说没大事，是不是可以忽略不管了？说到养胃，到底怎么样才“科学”？



你的胃病还在熬吗？（图片来源：

丁香医生）

西京医院消化内科主治医师罗贯虹为你讲解胃病成因，教你如何减轻胃部不适，避免胃病反复发作。节日期间，更加需要重视自己与家人的身体健康，不可盲目尝试“偏方”，反而加重或延误病情治疗。

健康，是过节的本钱。

5、花好月圆的期许 故宫日历

中秋节演变至今，如今我们很少再进行拜月，甚至赏月，陪伴家人的时间也变得越来越少，更无法回到古时那觥筹交错，门庭若市的夜晚，但现代中秋节的活动，仍是时代、是文化仍在流淌延续的证据。是古是今，对望明月之时，我们的感情仍是共通的。

一年 365 天，我们何尝不想分给自己更多的时间，也像古人一样潇洒畅意，对酒当歌，人生几何？但过去已经无法改变，我们在研究历史，效仿古人时，更是在期盼自己的未来。新的一年，我

们希望这一篇篇日历，能够记录下阖家团圆。

2019年9月13日中秋节，宜幸福，宜美满，宜团圆。



故宫日历（图片来源：故宫博物院）

故宫日历从民国时代“震烁世界”、“独霸天下”至今，已经累计发行300万册。三任故宫院长单霁翔，郑欣淼，现任院长王旭东推荐2020年新版《故宫日历》，以纪念紫禁城六百周年为主题，每月以紫禁城建筑布局为线索，将传统文化与古代艺术，逐步融入我们的生活。每一页的内容、文字、图片都经过精心挑选，力求以故宫博物院丰富的文物藏品、深厚的文化内涵展示中国传统文化精华。