



关城鸟瞰图

李巍 摄

弘治七年(1494年),经略哈密的兵部右侍郎张海提出:“甘肃东、中、西三路,延袤二千余里。四当敌冲,盗贼出没无时,若不因地制宜,务为悠久之图,恐盗贼滋蔓,为祸不可胜言。臣按诸路或当增筑墩墙,或当修理壕堑,动有数十百里,求补救甘肃夺臣,督官于农闲之时,渐次修理边防,或地有沙石者,用古植木立栅之法,或水路不通者,用他边窖水之法,使营垒相望,哨守相闻,靖虏安边计得矣。”此建议后被采纳。是年,谕令肃州增修加固嘉峪关,肃州兵备道副使李端澄监修加固嘉峪关内城,当年在西瓮城西面,加筑“凸”形罗城,作为内城之保障,嘉峪关之西大门,并在罗城以西筑月城,壕堑回护罗城。罗城城南侧筑马道登城顶,正中东西向设城门,城南北城墙与外城墙连接,西瓮城西墙与罗城东墙原设木制天桥连接(被毁后未恢复),形成内、外城重城并守之势。

弘治八年(1495年),李端澄主持在西罗城上修建雄伟壮丽的嘉峪关楼,次年嘉峪关关城增修加固完成,一座高17米的三层三檐歇山顶式、面宽三间、进深两间、周围明柱回廊的木结构关楼拔地而起,结束了嘉峪关关以来有城无楼的历史。《敦煌杂钞》有“兵备道李端澄构大楼以壮观,望之四达”的记载。又据《重修肃州新志》记载:“嘉峪关楼,在关西城门上,副使李端澄建。”同年十一月,甘肃巡抚都御史许进及总兵刘宁率兵出师哈密,吐鲁番速檀阿黑麻兵败西遁。此后,西部地区与关内贸易逐渐增加,明廷也默许了嘉峪关外的商贸活动和人员往来。弘治十一年(1498年),明廷准许吐鲁番入关通贡。

弘治十年(1497年),甘肃镇参将彭清驻镇肃州。十一年(1498年)五月征集民工修筑肃州北长城(嘉峪关东北长城)。肃州北长城西起野麻湾、新城、两山口经明沙窝、下古城,跨北大河至酒泉临水暗门,墙高一丈三尺,厚五六尺,用夯土、沙草夯筑,全长约七十里,弘治十三年(1500年)修完,与弘治元年嘉峪关南北(西长城)相接。

弘治十四年(1501年)为加强防务,乃敕修嘉

峪关。此次,主要加固加高内城城墙,仅西罗城南北城墙计长191.3米,地基厚25米,上宽5.3米,高10.5米。墙正中开门,门洞为砖砌拱券式,进深25米,高6米,宽4米,基础和通道全用石条砌铺,两扇巨大木质城门用黑铁皮包钉。

弘治十六年(1503年)五月,镇守甘肃总兵刘胜奏备边四事。其中修筑边墙、增墩台是四事之一。奏折中说,计划修筑“自庄浪接宁夏冈子墩起至肃州嘉峪关讨赖河止,修筑边墙总共二千六百七十八里,增墩台,首末须三年告完,该用人夫九万。”廷议照准,由各县长官会同本边分守、守备等官监督修筑。这一次全面、系统地修筑了嘉峪关及周边边墙,嘉峪关城防体系基本形成。

弘治十七年(1504年),瓦剌及安定都进犯沙州,罕东左卫都督金事只克不能自存,叩嘉峪关求助,明廷赈给之。十二月,分守肃州参将吴钱及兵备副使李端澄收复吐鲁番,占哈密近城刺木并哈喇帖等城,稳定了哈密局势。

正德元年(1506年),钦差承信校尉王镇担任“委修”肃州嘉峪关关城的监工,肃州兵备副使李端澄接受了具体负责修建嘉峪关内城东西二楼,及官厅、夷厂、仓库等附属建筑的任务。李端澄依照嘉峪关楼的样式,修筑了嘉峪关的东西二楼(光化楼、柔远楼),并增筑角墩六座、敌台两座,又在城内修建了官厅、玄庙、夷厂、仓库等建筑。这次工程用时七个多月,到正德二年(1507年)二月完工。经过这次修建,嘉峪关城面貌大为改观,三座雄伟的关楼“一”字排列在关城中轴线上。其势“望之四达,足壮伟观,百里之外,了然在目”。自此,一座由内城、外城、城壕三道防线形成重城并守之势,犹如边陲锁钥,雄伟壮观,矗立于西陲极边。

嘉峪关关城内存有明代《嘉峪关记》碑一块,碑文详细记载了李端澄监建东西二楼和关城内附属建筑的情况,包括主要建筑的名称、规模及当时的官员、工匠姓名等。

碑文如下:正面,额刻:《嘉峪关记》题名,下

为:“建修玄帝庙碣记”文:

皇明肃州卫嘉峪关内居中第,旧有玄帝庙,岁成官军百余,西域往来使旅祈仰,无不感应。正德改元,丙寅秋八月,钦差整饬肃州等处,兵备副宪李公端澄,遣成命起盖关东西二楼,暨官厅、夷厂、仓库,推谗镇董工,今年丁卯春二月落成。惕睹高真祠居下隘,恭虔叩请,三卜俱吉。遂协心捐资,移建于关南城上,向北筑基,重修庙一所。中塑玄天上帝,两壁绘诸天神将,金饰辉煌,神威炫耀,凡有禱事必应。因立碣以记其颠末。

大明正德二年丁卯春二月望日,委修肃州嘉峪关关承信校尉王镇立碣撰书。

背面,额刻:肃州卫,下部刻关城周长、东西楼间数和仓库、夷厂、官厅的间数。还刻有指挥官员和工匠、书写人姓名。

碣右侧刻七言律诗一首,赞颂这一历史功绩:承委边关创立修,庙宇官厅可完周。唐砖砌就鱼鳞瓦,五彩装成碧玉楼。东通山海名威显,西阻羌戎第一州。感蒙圣朝从此建,永镇诸夷几万秋。



嘉峪关碣记石碑拓片

吕宁 摄

文化随笔

古诗词里的清明

●都乖堂

千百年来,“清明”一词被人们赋予了多种寓意,既蕴含着对五谷丰登、风调雨顺的憧憬,也表达出对做人清白、政治清明的期许。清明文化中所蕴含的清廉元素,也使越来越多的人将“廉以养德”视为座右铭,在清明时节追思先贤、铭记清廉。

清明是责任、是感恩,是哀思、是心静,是传承、是教育。“清”代表着清洁、清廉、清静;“明”代表着明事、明礼、明法。清明之人,自有清风拂面涤心,自有明月皎洁般的真善美。

清明一词,在古代汉语中有清澈透明、政治清明等含义。古时为官若清明,十里长亭民相送,意味着古代官员能够保持清廉正直的品格,不贪污受贿,不受私利诱惑,公正无私地执政为民。这样的官员通常会受到人民的尊敬和爱戴,历史上有许多著名的清官廉吏,如包拯、于成龙等。

清明是中华民族的老节日,又称踏青节、祭祖节。秦汉时期,古人确立了二十四节气,其中便有了清明节。它既是一个扫墓祭祖的节日,也是人们亲近自然、踏青游玩、享受春天乐趣的节日。远在唐宋时期,这个节日就非常盛行,当时的诗人就用诗歌形式记录下了这一盛况。

其中尤为杜牧的“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。借问酒家何处有,牧童遥指杏花村”最负盛名。千百年以来,我们一直停留在杜牧设置的“清明节”情境里,以为那就是杜牧自己的清明,也是我们中国人的清明。诗人的感情是非常丰富复杂的,他在连绵不断的春雨里孤身赶路,面对春透柳黄、细雨如丝和扫墓祭祖的一切,触景伤怀。不知不觉中,一缕缕愁绪裹着一丝冷风袭来,喉酸、头胀、泪催、腹饥,欲借酒消愁歇憩,又不知酒家在何处。杜牧的清明是灰色但不忧郁,是清明但不嘈杂,是“雨纷纷”的气清,又是“杏花村”的景明。

白居易的《清明夜》“好风胧月清明夜,碧砌红轩刺史家。独绕回廊行复歇,遥听弦管暗看花”,全诗展现了诗人留恋美景、深恐春天将去的微妙心理,也流露出闲适愉悦之情。清明节夜晚时,清风习习,月夜朦胧,用碧玉做成的栏杆和用红色的砖砌成的墙是刺史的府宅。独自步行在回旋的走廊中唱歌,远远地听到弦声,悄悄地观赏春花绽放,何等悠闲惬意啊!诗人用“碧和红”显示了自己愉悦的内心。用“遥听”和“暗看”写出了诗人对现实的关注。《清明夜》这首诗整体虽然显得平白直观,但由于意境的清明和颜色对比的鲜亮却不刺眼,使人有一番赏心悦目的感觉。这就算是白居易带有一种浓烈的惜春感的“清明”吧。

“世味年来薄似纱,谁怜骑马客京华?小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。矮纸斜行闲作草,晴窗细乳戏分茶。素衣莫起风尘叹,犹及清明可到家”。南宋诗人陆游的《临安春雨初霁》,寄情于景,感慨世态炎凉和政治舞台的倾轧变幻,在“客居寂寞与无聊的生活”中写下了这首千古传颂的名作。“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花”作为全诗的点睛神笔,描绘了一幅明媚生动的春光图,用明媚的春光作衬,与诗人的落寞情怀构成了鲜明对照。整体体现了诗人壮志难酬的慨叹,报国无门的悲愤,最终都散落在了这江南三月的杏花春雨中。国家正是多事之秋,而自己却在以作书品茶消磨时光,真是无聊而可悲!于是再也按捺不住心头的怨愤,写下了“素衣莫起风尘叹,犹及清明可到家”结尾两句的内心白描,实为激楚之言。偌大一个临安城,竟然容不得诗人有所作为,悲愤之情见于言外。

如果掩去作者的名字,读这首《临安春雨初霁》,也许会以为它并不是出自“铁马金戈”“气吞残虏”的陆放翁之手。诗中虽然有杏花般的春色,却更隐含着“世味薄似纱”的感伤之情和“闲作草”“戏分茶”的无聊之绪。这是与高唱着“为国戍轮台”而“一身报国”的陆游的雄奇悲壮的风格特征很不一致的。自淳熙五年孝宗召见以后,他并未得到重用,只是在福建、江西做了两任提举常平茶盐公事。之后五年,更是远离政界,但对于政治舞台上的倾轧变幻,对于世态炎凉,他是体会得更深了。此时已经62岁了,少年时的意气风发与壮年时的裘马狂狂,都在一生的宦海沉浮中被消磨殆尽。但他光复中原的壮志未衰,对偏安一隅软弱无能的朝廷感到绝望。由此可见,陆游内心深处时无时在呼唤着要有一种报效国家的政治清明。

放眼古今,尽管清明的含义不断变化和丰富,但清明节作为一个文化符号,却早已根植进了中国人的内心。这不仅仅是对逝去亲人的思念,更是对廉洁品质的缅怀。清明之雨,洗尽尘埃,净化心灵,正如廉洁之风,吹散贪腐,彰显正气。遥想古人,他们或身居高位,或布衣素食,但无论身份如何,都恪守廉洁之道,为后世树立了榜样。

万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。不管是“问渠那得清如许,为有源头活水来”抑或“源澄而流清,源浑而流浊”,都阐述了“源头”的重要性。“清”和“明”,寄托着无数老百姓对社会风气的希冀,对党风党纪的期望,其背后也反映的是人民群众对美好生活的向往。

清明时节防病养生 专家支招这样做

清明时节,气温回升,湿度增加,这一时期如何养生防病? 专家来支招。

清明饮食有讲究,合理搭配保健康

清明时节很多地方有吃青团的民俗。中国中医科学院西苑医院主任医师刘静提醒,青团虽然好吃,但黏腻、高糖、高脂,难以消化。老人、小孩、糖尿病患者、胃食管反流患者等食用青团需谨慎。

如何科学饮食? 北京医院主任医师潘琦建议,要控制每日总能量摄入,保证食物多样性,多食用蔬菜和新鲜水果。此外,要规律地定时定量进餐,重视早餐,晚餐不宜过晚。

艾灸也是清明时节人们常用的养生方法之一。专家指出,艾灸并非人人适用,比如阴虚火旺体质的人,在艾灸后可能会出现便秘、咽喉肿痛、头痛等上火症状。要在医生指导下,根据个人体质情况给出艾灸方案,包括选穴、操作方法、艾灸频次及时间等。

花粉过敏高峰期,预防是关键

清明前后,正值春季花粉过敏高峰期,许多患者出现眼睛痒、打喷嚏等症状。对此,刘静表示,预防是关键,外出时尽量佩戴口罩和护目镜,回家后及时使用生理盐水、海水等清理鼻腔。

对于已经发生过敏的人群,刘静建议,除了可服用抗过敏药物之外,还可以采用一些简单易行的方法来帮助缓解过敏症状:

一是用热水蒸气熏蒸鼻部、眼睛,或用拧干的热毛巾热敷鼻部、眼睛。熏蒸和热敷时要避免温度过高,防止烫伤局部皮肤。

二是按揉迎香穴,迎香穴位于鼻翼旁的鼻唇沟里面,用食指或中指适度用力按揉,以局部有酸胀感为宜;用拇指对搓搓热后轻轻摩擦鼻背,注意不能过度用力搓伤鼻背皮肤。

三是用吹风机的热风吹大椎、风池、肺俞等穴位,注意不能长时间只吹一个部位,以免烫伤。

关注心理健康,科学调节情绪

春季是情绪波动的高发期,不少人会感到焦虑、内耗、抑郁、失眠等。北京大学第六医院主任医师黄薛冰指出,春季情绪波动是比较常见的情况,一般每年三、四月份时,精神专科就诊的患者会明显增加。

黄薛冰说,就中医理论而言,情绪主要由五脏中的肝来主导,而春季肝的功能过强或不足,就会引发情绪躁动或低落。现代的精神医学则认为,春季光照时间增强,人们的生物钟面临一个再适应过程,在这个适应过程中可能出现神经递质分泌紊乱,进而出现情绪上的变化。

如何调节春季情绪波动? 黄薛冰建议,首先,要保持规律的作息,保证充足的睡眠。其次,适当增加户外运动。运动有助于释放过于充沛的精力及较大压力,尤其是辅之以多人互动交流,更有助于打开心扉,增强自信。如出现情绪波动过于严重、情绪低落持续时间超过两周、情绪亢奋持续时间超过一周等情况,要及时就医。

传染病预防不可少,加强认知与防护

春季是传染病的高发期,手足口病等传染病备受关注。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,手足口病是由20多种肠道病毒感染引起的一种常见传染病。主要表现是早期发烧,后期有皮肤黏膜改变,包括皮肤出现红点,有的伴有疱疹出现。手足口病的传播途径有多种,主要通过接触传播、呼吸道飞沫传播以及消化道传播。

“各个年龄组的人均可患上手足口病,但6月龄到5岁儿童是手足口病容易发生人群。”王华庆说,预防手足口病要做到保持手卫生、开窗通风、在流行季节减少聚集、尽量避免接触手足口病患儿、及时接种疫苗等。

(据新华社)

文化看台



①



②



③

①4月4日,浙江省桐乡市洲泉镇2025春季“双庙荡蚕花水会”盛大开幕,请蚕花、祭蚕花、游蚕花、水上巡游、高杆船技展演、龙舟竞渡等活动轮番上演,吸引了众多市民、游客的关注。 新华社发

②4月6日,游客在拔山村万亩茶园观赏樱花。近期,浙江省杭州市富阳区富春街道拔山村万亩茶山上的樱花树进入盛花期,沿着蜿蜒的茶园登山道,千株晚樱错落分布在茶园各处,“间株樱花间株茶”的美景徐徐展开。 新华社发

③4月3日,浙江省义乌市江东街道鸡鸣山社区开展“国际共赏嘉年华”中外居民传统文化体验日活动,社区中外居民通过参与清明果制作、茶艺品鉴等项目,共同感受传统文化魅力。 新华社发