

作为一名从事非物质文化遗产工作的“老兵”，得知“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”成功列入人类非物质文化遗产代表作名录，我内心的激动与自豪不言而喻。这一消息的背后，不仅是对春节这一传统节日的认可，更是对中国深厚文化底蕴的肯定。

春节，作为中国最盛大的节日，不仅是一个简单的节庆，它早已渗透进每一个中国人心中，成为一种文化符号，一种民族情感的表达。春节的意义远超过“过年”二字，它是对农耕文明的传承，是中国人对团圆、幸福和美好生活的美好祈愿。在这个时刻，无论身处何方，每一个游子都会尽力赶回家中，哪怕路途遥远、身在海外，春节对他们来说，永远是“回家”的召唤。

然而，春节的传统传承意义远不止于此。从一个家族的团圆，到整个社会的共庆，春节蕴含的社会意义异常深远。祭祖、穿新衣、贴春联、包饺子、吃年夜饭、发压岁钱，这些看似简单的习俗，实际上是对祖先的尊敬，对家庭和睦的渴望，对社会和谐的追求。每个细节都在传递中国人对

从中国年到全球年

高春明

家庭、对社会的深刻理解与期许。而年夜饭，作为春节最具象征性的部分，更是让每个人感受到团聚的力量。在一桌丰盛的佳肴背后，是亲情的凝聚、文化的延续，更是对未来的祝福。

春节作为非物质文化遗产，它并不是一个静止的符号，而是在时代的车轮下不断演变和发展的活文化。在现代化快速发展的今天，如何让春节这一传统节日焕发出新的活力，成为一个新的社会实践，是我们面临的重要课题。

上海这座现代化的国际大都市，是传统文化与现代生活的和谐融合。尽管上海在快速迈向全球化、国际化，但春节的年俗在这里并没有被遗弃或弱化，反而得到了创新与升华。以豫园灯会为例，传统的民俗文化与现代的高科技声光电展示相结合，让年轻人也能够在这种现代感十足的氛围中感受到春节的文化韵味。在这个过程中，传统与现代并非对

立，而是相互交织，共同形成了一种新的文化体验。

春节的申遗成功，不仅是全世界对中国传统节日的尊重与认可，它更意味着中国文化在全球范围内的深入传播。随着全球化的加速，春节不仅仅是中国的节日，它已成为全世界人民共同庆祝的文化节日。从巴黎的埃菲尔铁塔到纽约的中国城，春节的身影早已跨越了国界和文化的藩篱，成为全球华人甚至非华人共同的文化盛事。这些年我参与文旅部主办的“欢乐春节”活动，深切感受到春节对海外华人的文化认同与归属感的激发，它让海外的华人重新找回了自己的根，让世界更多的人感知到中国悠久的历史和丰富的文化。

而在这一过程中，最引人注目的是年轻一代对春节新风尚的热衷和推崇。近年来，随着生活方式的多元化与信息化的发展，传统文化在年轻人中呈现出了许多

新面貌。许多年轻人重新拾起传统服饰，唐装、宋服等成了春节期间街头的新风景线。在上海，年轻人穿上新中式服装，走进博物馆观展，感受传统文化的魅力。茶文化的复兴也是这一代年轻人春节新风尚的缩影。宋式点茶、围炉煮茶、清新淡雅的茶艺文化，正被越来越多年轻人接受并喜爱，成为春节期间新兴的文化活动。

春节的申遗成功，也为这些文化创新和变革提供了更大的平台和支持。它不仅让全球更多的人了解和尊重中国的传统文化，也让年轻一代在传统与现代的碰撞中找到了文化认同。在全球化的背景下，春节作为中华文化的重要组成部分，已从一个单纯的节庆活动，发展成了文化认同、情感归属、社会融合的重要载体。

因此，春节不仅仅是中国的传统节日，它已成为全球文化大家庭中的重要一员。它的成功申遗，不仅是对传统文化的传承，更是对未来文化创新的启示。年轻一代的加入和创新，不仅为春节注入了新的生命力，也为春节文化的未来发展提供了无限可能。

小河里有一条鱼，是鲫鱼，很小，食指般长短。它在游水，先是在河中心游，再是在河岸口游，游了五六米，还在向南游去。我在田埂上走着，看着鱼儿。鱼儿游了一段距离后，不游了。那里有一群与它差不多大小的鱼儿，它们围成一个扇形的模样，在河面上边吸水，边吐纳，河面上全是绿豆般的水泡。小鱼儿看见了它们，像是见着了亲人，尾巴一甩，扑棱冲进鱼群，与其中的一条鱼嘴对嘴，算是照面，就此插入了鱼儿的队伍。等我再次找小鱼时，我已分不清哪条是刚才的鱼了。确实，一条鱼，只要到了鱼群里，哪一条都像你，哪一条都不像你。突然冒出一个念头：人也和鱼儿一样，一个人与一群人在一起的时候，生活与生命都会发生某种变化。

事实上，所有的鱼，都喜欢与鱼儿在一起的。以前我钓鱼时，碰到过类似的事情。我抛下粉状鱼饵十五分钟，水面就冒起了鱼泡，先是一个两个，后来是无数个。我知道，先吃到鱼饵的鱼回去通知同伴了：那里有好吃的，我们一起去。我开始下钩，几秒钟过后，一条二三条的鲫鱼被钓起，再下钩，又一条被钓起，接着又是一条。我开始嘀咕：见着好吃的喊同伴是友情，是共享，有集体主义思想，值得做也值得表扬，但被岸上的人儿钓走，那是需要付出生命代价的。我决定不钓了。

事实上，我在很小的时候，也被鱼儿不离不弃的行为震撼过。老家的西面、北面的大河里，每当初夏来临，我亲爱的海山爷叔，隔三岔五地就会捉到五六斤重的大黑鱼。大黑鱼怎么会这么愚笨？叔叔说，不是愚笨，是因为太负责任了。大黑鱼生养孩子是一大群一大群的。当它们长到一寸不到的时候，会在河面组合成一个黑鱼群，乌泱泱的一片，非常壮观。叔叔领我到河边，我看见了：黑鱼们紧紧地围成一个圆圈，像小圆桌那么大，不断地向南，或向北移动着，没有一条小鱼能游出这个圆圈。我们称这样的圈儿叫黑鱼魂。这个“魂”字用得真好，因为有魂，才会有人，才会有群。黑鱼魂的下面是黑鱼的父母，它们守护着孩子，它们是家庭的集体的魂儿，而黑鱼幼崽的不离不散，是兄弟姐妹的团结。而当有人要驱散黑鱼群时，黑鱼群的父母就会挺身而出，为了这群孩子，也为了这个大家庭。

天冷了，鱼儿活动的范围与频率少了许多。上回在星海的那条排河里，看到一群乌青。它们在水下半米深的水层里游走，前面的都是大长条，最长的可能在一米左右，隐秘而又坦然，静静地向前游去。在离开它们两三米的后面，也是一群乌青鱼，身条很小，半尺或一尺。它们顺着前面乌青开出的水道，缓缓地游着。我看着就想起小时候跟着母亲去亲戚家的情形：母亲在前面走，我和妹妹在后面跟着。走了一段路，离开母亲远了，我们就小跑步跟上。我觉得眼下的那群小乌青就是小时候的我。其实人世界如同水世界，不少人事、鱼事都有相通之处。

两个人是集体，三个人也是集体，一群人更是集体。离开集体，身边就没有说话的人，就没有同行的人。而当遇上困难，就会智慧欠缺，力量微弱。这个道理，鱼想得清清楚楚，做人的当然是心里敞亮，关键在于践行。

因为家里没钟表，他只能看天色。他问，几点了？凌晨4点多！巡逻的告诉他，啊？这下可好，进退不得，决定还是往学校去。

金榜题名是必然的，邓献存本科在湖北工业大学读生物化工，又去了浙江大学读硕士。毕业后进药厂研制药物，又到上海华东理工大学读博。他时常会想起家乡的父母、祖父母以及乡亲们，他们劳作、付出，但有病痛。其中有一位长辈，口腔内不断长出瘤状物，无法进食，在当时当地

无药可医，便每每用自己的头发丝，缠绕拉扯，自行将赘物清除，动作熟练，他却看得惊心，印象深刻。他也没忘记那个清晨，腊月荷塘里冰冷的池水和其中辛苦的身影。职业的挖藕人常需要在冰冷的寒水中工作7个小时，风湿病老寒腿几乎是他们的职业病……他一头扎进药物研发中。一以贯之的闻鸡起舞，使他带领的团队在设备和人手紧缺的情况下也能快速铺开工作。有两年时间，他都是白天黑夜连轴转的，直至获批临床批件。经历三期临床试验和场地变更，十年磨一剑，终于成功。

母亲老了，病了，不再去荷塘挖藕，儿子也不在身边，但她会在电话里说“过得挺好，不要担心，你好好干”。儿子想的是，要赶紧，希望更多更好的药物被研发出来，大庇天下病患，包括母亲。

当骚人墨客在荷塘前吟诵“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”时，邓献存想的是“争渡，争渡，惊起一滩鸥鹭”。

中午，我吃了一碗龙爪栗面，那淡淡的甘甜留在舌尖，从此记住了这种从古而来的粮食——穆子。

没有一条鱼想离开集体

高明昌

11月的最后两周，上海之冬刚刚在“梧桐更兼细雨”里恍兮惚兮地拉开序幕，朋友圈里热爱诗词的朋友们便依依不舍地先后送别了两位诗人：92岁的谷川俊太郎和100岁的叶嘉莹先生。如果人生以百年为期，那么这两位一生笔耕不辍的先生，带给大家的精神宝藏足以世代流芳。可是，活着的我们在送别他们时，依然会满怀不舍与遗憾，就像在送别一个再也不会重来的心灵时代般。

那样的时代，物质有限、知识有限、没有赛博与AI，可是，有诗在。诗之于心灵，犹如甘霖之于天地；从其而出，又为其提供滋养和反哺。所以，心理咨询与治疗中，诗歌是一剂“良药”——表达情绪、改善认知、升华情感、启迪智慧……最重要的是，让人找回志趣。

童年的创伤、成长的烦恼、职场的压力、婚内的冲突、育儿的迷茫……似乎每样都有可能让人“哀莫大于心死”。可是，婚姻不幸、饱受苦难的叶嘉莹先生却活到期颐依然兴致盎然。当学生问她“诗词究竟有何用”时，她朗声答道：“让人心灵不死。”

心灵不死，人生便处处皆是充满诗意的转机。想起十六年前的一次音乐治疗工作坊上，音乐心理剧创始人莫雷诺教授放了两段音乐，让大家根据音乐，作两幅自己心中的图画。第一段音乐清淡而安宁，第二段则充满激情。大家作完画，不署名地放在地板当中，围成一圈集体赏析，对比两幅画的意境。我的画被莫雷诺当作讲解的范例挑了出来。“这是一幅充满能量的作品。”莫雷诺举着我的第二幅画说。那幅画，满是跳舞的树，一棵一棵，欢快而节奏分明，根根线条都传达着音乐的韵律，一轮红日当空照耀，温暖而甜蜜。“现在，大家来找找作这幅画的人的第一幅作品。”莫雷诺说。话音刚落，南京大学费俊峰老师就不费吹灰之力把我的第

诗样人生

林紫

一幅涂鸦“拎”了出来。我俩相视而笑，虽是第一次见，但我们已共同为报纸写了十多年专栏，而编辑老师则用一份美好的坚持成就了我和费老师间充满诗意的默契：那时的她，只收手稿、拒绝电子文档，因为“手稿是有温度的”……

今年9月，时任南大心理教育研究所所长的费老师因病离世，我在心里轻轻地说：“老朋友，愿手写稿件时代的美好一直留在你的心里，伴你一路走好。”说这句话时，

当年被费老师一眼辨出的那幅画，又浮现在我眼前：我画了一座山，山径蜿蜒，从山顶通往人间。山径上，有四个行路者，彼此独立而又相互陪伴，走在前面的人，挑着担。皓月皎皎，静静地照着行路的人，清静而安定。“这两幅作品与音乐很贴近，内在的一致性也很高，动静之间、能量的流淌很顺畅。”莫雷诺点评说。我频频点头，因为它们是我心里自然出现的画面，虽然，那时的我还全然未料：这心中的画面，竟然一个月后就在生活中真真切切地呈现了出来——当我和三个朋友探访完山顶古寺、摸黑下山时，原本乌云密布的

夜空，突然间显现了月亮。四个人欢呼，一时间不肯再走，倚在汨汨的泉水边仰头望天。萧萧竹叶间，明月时隐时现，我的眼睛湿润起来，不是伤感，是幸福——一直在月色里行走在寂静山间，那一刻真的实现了……

回到山下，听到一间民宅里锣鼓喧天。我好奇地问门前的女孩：“这是什么仪式？”女孩笑着说：“哪有什么仪式，是我们村里的老人，担心锣鼓演奏失传，主动找了年轻人来教授他们呢！”直至今日，想起女孩的话，仍是感动满怀。

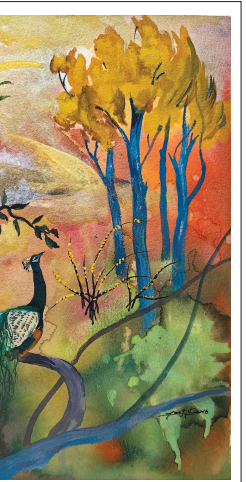
原来，这世间总有些人，愿意活出诗样的人生，即使这样的人生踽踽独行、亦悲亦喜。就像我的那两幅画，画过便画过了，不必费力解释和分析它们的意义，自然随着生命的流淌而日益清晰。

那晚的夜路，我写进了小诗：“山僧行夜径，水瀑奏梵音。风乱修竹影，月止人间心。”我想，每一颗愿活出诗样人生的人的心灵，都可以像谷川俊太郎先生那样孩子气地、理直气壮地大声说：“我把活着喜欢过了。”

那年腊月，湖北黄冈英山县的某个残荷田的荷塘里，一个十来岁的孩子跟着妈妈下塘挖莲藕，这是邓献存第一次来挖藕。

他父亲是当地闻名的裁缝，眼光独到，一般人他打眼一瞧就能目测出身材尺寸。但那时村里的人都不富裕，因而即使是好手艺的裁缝也并不比一般村民富裕多少。即便如此，裁缝家的孩子和其他村民的孩子还是有所不同的，他不用从很小就帮着下地干农活，所以，能跟着妈妈去挖藕，他新奇又兴奋。

凌晨，薄雾笼罩，孩子跟着妈妈深一脚浅一脚走在湿冷泥泞的田间小路上，



林中孔雀(水彩) 朱丹

争渡

到荷塘时，天色微亮，挖藕人穿上高高的雨鞋，蹚进没膝的泥水中。清晨的荷塘静谧寒凉，妈妈让孩子拉着小篓子，帮着收挖上来的莲藕。孩子看妈妈用长柄的铁铲插入泥土，小心翼翼地顺着藕荷探寻埋藏在淤泥深处的藕身，她屏息之凝神，顺着藕节的方向慢慢迂回。一根完整的藕能卖出更好的价格，她弯着腰，铁铲在淤泥里一点点地撬动、抬起，直到莲藕从泥土中缓缓露出。孩子也帮着去洗莲藕上的黑色淤泥，手下水里，一激灵，好冷！他问妈妈冷吗？此时，他看到妈妈额头上渗出的汗珠。妈妈说，冷啊，手冻麻木了。

薄雾散去，日头渐升，他们将莲藕搬上板车，去往集市。一路上，遇到人就打听集市上莲藕的价格，离目的地越近、听到的价格越低，满怀希望要多卖些钱的孩子越来越失望。果然，集市上卖莲藕的摊位很多，因为腊月是莲藕采收旺季，他们的辛苦没换来多少钱。一天里，经历了新奇到失落，他看着妈妈的手，暗自有了决定。

孩子读书努力，天蒙蒙亮就出门。那天，他一觉醒来，看看天色，灰蒙蒙的，隐约有一点亮光，他背起书包就往学校去，走到半道，被巡逻警察“逮”住：你为什么半夜跑出来？孩子懵了，

道。那时，粮食紧缺，就在自留地里种点早粮。早粮就是龙爪粟，几十斤收拾干净后，碾粉给家里坐月子的产妇当点心，也给孩子们吃，就算过节了。他想来年种一些龙爪粟，再给人尝尝味道。可问遍远近人家，就是找不到一粒种子。老伴突然想起，自家阁楼里好像还有一包龙爪粟的种子，十五六年了，估计也没用了。1998年4月4日，老黄播下这包陈年的龙爪粟种子。一周后，泥土里竟然冒出了点点嫩绿的新芽。老黄惊喜万分。这年秋天，老黄收了一百多斤龙爪粟，一家人尝到了久违的味道。

龙爪粟是穆子，“穆”音同“惨”，隐喻生长环境的恶劣。万物

七夕会

阳光和煦，天高云淡。人在山中，真成了仙人。我跟着清风在田野上走，经过了稻田，又经过一片硕果累累的柑橘园，再经过一畦青菜地，然后看见了一种我从没见过的农作物，秸秆似稻禾，叶子像茭白那样参差不齐，有意思的是枝头褐色的穗子，像一只只苍老的爪子张着，是“张牙舞爪”中“舞爪”的样子。

说是跟着风，其实是跟着走路带风的黄老走，来看这种叫龙爪粟的作物。它在古籍里的名字叫穆子，别名龙爪粟、鸭脚粟、鸡爪粟、鹰爪粟等。粟，居五谷之长。五谷原是中国古代所称的五种谷物，即粟、豆、麻、麦、稻。粟作为粮食作物，因耐旱、耐瘠薄、生长周期短，在旱地原始栽培中占重要地位。在李时珍的明朝，粮食作物已很丰富，穆子已退居三线，成了救荒的作物了。作为药物，穆子主治“补中益气，厚肠胃，济饥”。在如今丰衣足食的年代，穆子几乎在大地上绝迹。

老黄站在齐腰高的龙爪粟田里，摘了一个“爪”递过来。我放在手心，轻轻一捻，褐色的壳里掉出一粒粒朱红的籽，光溜溜的，那一层岁月的包浆，似一缕远古的微风透射过来。老黄大名黄立高，今年76岁，其人头头发花白，有书生气，不像个农民，但已种了25年的龙爪粟。

老黄种龙爪粟，是缘于想念艰难岁月里一家人吃龙爪粟的味

道。那时，粮食紧缺，就在自留地里种点早粮。早粮就是龙爪粟，几十斤收拾干净后，碾粉给家里坐月子的产妇当点心，也给孩子们吃，就算过节了。他想来年种一些龙爪粟，再给人尝尝味道。可问遍远近人家，就是找不到一粒种子。老伴突然想起，自家阁楼里好像还有一包龙爪粟的种子，十五六年了，估计也没用了。1998年4月4日，老黄播下这包陈年的龙爪粟种子。一周后，泥土里竟然冒出了点点嫩绿的新芽。老黄惊喜万分。这年秋天，老黄收了一百多斤龙爪粟，一家人尝到了久违的味道。

龙爪粟是穆子，“穆”音同“惨”，隐喻生长环境的恶劣。万物

穆子小记

老黄站在齐腰高的龙爪粟田里，摘了一个“爪”递过来。我放在手心，轻轻一捻，褐色的壳里掉出一粒粒朱红的籽，光溜溜的，那一层岁月的包浆，似一缕远古的微风透射过来。老黄大名黄立高，今年76岁，其人头头发花白，有书生气，不像个农民，但已种了25年的龙爪粟。

美食

