

“文物自介书”系列报道

宋人爱插花：烟火气中的风雅事

——宋影青釉瓜楞花口瓶



宋影青釉瓜楞花口瓶

“你记得我今天说的，三十年后没人记得我欧阳修了。”

欧阳修一生大抵有过很多预言，但他终究不过是一位大文豪、政治家而已，了不起再加上“北宋首席猎手”“文坛青训主管”“酒精的一生之敌”“爱在厕所读书的碎片知识整理大师”……总归不是预言家。这不，他说这话都快一千年了，我们还记得他——人啊，不要把话说得太满，您头衔再多也不行。

“深红浅白宜相间，先后仍须次第栽。我欲四时携酒赏，莫教一日不花开。”欧阳修对花草的热爱应该不亚于酒精，所以他的头衔可以再加一个：“园艺大师”。

二十来岁，正是春风得意，那时候，牡丹是他生活中不可或缺的花朵。他不仅为牡丹撰下《洛阳牡丹记》，还身体力行地参与到牡丹种植、培育、研究工作中。

三十来岁，被贬成为日常，他仍念念不忘自己“曾是洛阳花下客”。在滁州的日子，除了写下不朽名作《醉翁亭记》之外，他还在亭子边植下梅花，时常“来往亭前踏落花”。

老了老了，见惯大起大落，他又特别钟情菊花。作为一名退休老干部，他终于能全身心投入到养花事业中，享受着“金蕊繁开晓更清”带来的喜悦。

牡丹，梅花，菊花。人生如花，花如人生。

当然不只是欧阳修。宋代的人们，可是出了名的爱花。

欧阳修毕竟是官，贬得再偏远也是地方官员，退休了也是退休官员。大宋的普通群众，很难像他一样有钱有闲又有地，能亲自参与到鲜花培育和种植过程中。那怎么办呢？就插花呗。

在宋代，大男人头上带一朵大红花是常规操作。那叫簪花，也算插花，不过不是我们今天讨论的事情，略过。我们单说用瓶状容器盛放花材的插花形式，即瓶花。

欧阳修他们文人士大夫，插花很讲究。不仅追求美观，还注重寓意。就是

以花材射人格那一套，让花卉以花德的形式出现在花器中。他们那些人啊，看似是插花，实际上是表达自己的人生抱负和理想。

文人们表达理想抱负就这么含蓄，“凡尔赛”起来，能那么直白吗？所以，宋代文人们也会在作品中提到自己插花所用的花器，不直说，但在不经意间传递出一个信息：我这花瓶，不一般。如杨万里的“胆样银瓶玉样梅，北枝折得未全开”，还有舒岳祥的“今日萧萧风物好，官窑瓶里插红蕉”……又是“胆样银瓶”，又是“官窑瓶”，这些瓷器不都是一般老百姓能买得到的。

有人要问了：插花本质是为了怡情娱乐，自己看着舒服也就行了，犯得着搞攀比那一套吗？问得好！大宋老百姓绝对给您点个赞！

《洛阳牡丹记》中就提到：“洛阳之俗，大抵好花，春时城中无贵贱皆插花，虽负担者亦然”。注意这段话，为什么前面已经说了“不分贵贱都在插花”，后面又要强调“挑担子卖力气的人也插花”？显然，欧阳修想重点突出一下，咱们劳动人民对美也是有追求的。

许多会将“烧香点茶，挂画插花。”称为宋代“文人四艺”。麻烦尊重一下原著好不好？《梦粱录》原著中说的是“四般闲事”。什么是“闲事”？结合语境，完全可以解释为业余文化生活。

插花，这一在中国有着至少2000年历史的传统艺术，到了宋代，成为深

入平常百姓家的时尚潮流，成为人们精神生活的一部分。让我们看到了大宋的文艺范和高格调，也看到了大宋的接地气 and 烟火气。

本文物呢，就是这文艺范和烟火气的见证者了。作为一件宋影青釉瓜楞花口瓶，花瓶摆在那，都是一件妥妥的艺术品。如果用来插花的话，那格调，恐怕很难接地气了，直接高到大气层了。不相信？来，一起听听专家怎么讲。

专家说文物：

“这件宋影青釉瓜楞花口瓶，于2001年10月在岳西县白帽镇金鸡坪出土。”岳西县文物保护中心副研究员陈惠荣介绍说，该文物盖口径8厘米，高18.5厘米，底径7厘米，重0.38千克。口部以连弧线分成六瓣花口，向外翻卷，直颈，暗刻圈环两道，丰肩，六瓣瓜楞腹。器物素雅饱满，比例匀称，极富美感。荷口及瓜楞起处呈青白色，凹陷处积厚釉，呈湖蓝色，釉色莹润，白中闪青，这让单色釉富于色彩变化，实属难得。

陈惠荣说，在制作这件瓷器时，匠工们采取的是手工拉坯，轧瓣成型，荷口六瓣出筋，薄如荷瓣，整体通透玲珑，让人啧啧称奇。圈足外撇，押数道光芒线，浅圈足，应是垫饼匣钵烧制。“此器不论是在陶土洗练，釉水配比，还是制坯烧造上，都反映出宋代的制瓷业已达到了极高的水平。”

全媒体记者 何飞 通讯员 徐进群

文化传真

潜山：

香樟、梅花成为市树、市花

本报讯 11月9日，潜山市第十六届人大常委会第三十九次会议审议通过：香樟、梅花分别为潜山市树、市花。此前，该市广大市民踊跃参与了市树、市花的征集投票评选活动。

香樟树是潜山人最喜爱的树种之一，全市栽植在百万株以上，是公路主要行道树，占据了近三分之一。天柱山下，河旁路边，房前屋后，郊野旷地，随处可见。天柱山香樟树，一般在4月中下旬到5月上旬开花，色白带淡黄，簇生，花朵很小，看相不佳。一般人很少留意到香樟花，但它给人一种“润物无声”的愉悦感觉。如果出太阳，温度高，香味会散发得快一些、浓一些；晚上的时候，因为人的嗅觉更灵敏，感觉更明显、更提神。香樟树是国家Ⅱ级重点保护野生植物，喜欢温暖湿润气候，偏爱酸性土壤，木质硬而细腻，适宜制作家具，枝、根、茎、叶蒸馏或晒干后，可制作白色的结晶体樟脑或香品香袋等，是防腐防蛀和清洁空气的佳品。

潜山市府被称作“梅城”，因古时梅树多而得名，但在漫长的历史变迁中梅花被逐渐冷落。1998年，该市从发展天柱山早春旅游，为梅城正名角度，极力倡导做好“梅”文章。20多年来，该市植梅渐成时尚，一些有

条件的学校、企业和机关的栽梅数量多在百株乃至千株以上，全市已栽培梅花3万株，有梅花品种30多个。坐落于三祖寺附近的天柱山梅园，梅林面积近200亩，有各类梅花6000多棵，盛花期一直持续到3月中下旬。每年春节、元宵节期间，红色、粉色、白色的梅花缤纷绽放挂上枝头，花香四溢，各种梅花陆续俏丽示人，极大地丰富了潜山市早春旅游的内容。2018年，安徽林科专家还在该市板仓自然保护区红河谷溪边，发现一株珍稀野梅。

香樟、梅花分别成为市树、市花，符合该市自然特点、人文历史和市民意愿，对于绿化环境、美化城市，推进生态文明建设，增强广大市民的获得感、提振精气神具有重要的现实意义和历史意义。借此契机，该市做好市树、市花的规划布局，在主要交通廊道、城市公园、景区景点、机关大院、村庄院落等场所，大力栽植市树、市花，快速提高市树、市花的保有量。同时，加大对市树、市花的宣传力度，切实增强市民爱绿、植绿、护绿意识，动员市民广种市树、市花，热爱和保护市树、市花，让市树、市花成为城市形象的重要标志和靓丽的城市名片。

(通讯员 储北平)

华阳河农场：学党史 祭英烈

本报讯 11月8日，华阳河农场团委组织20余名团员青年到修缮一新的郑培志烈士墓地，开展“学党史 祭英烈 守初心 担使命”主题活动，现场邀请烈士生前所在兵团连队的3位老同志讲述烈士的事迹。

在今年开展的党史学习教育中，该农场高度重视场内革命烈士墓地的教育作用，对郑培志烈士墓地进行了修缮，周边栽植了绿植，修通了道路，将郑培志烈士墓地修缮成为农场的红色教育基地。同时，农场组织人员对烈士生前所在兵团连队的老同志进行了密集走访，进一步收集整理烈士生前工作生产、舍己救人和邻里生活中的事迹，寻找到三位与烈士生前曾经共同战斗的班

组同志、邻居，用他们的亲身经历和所见所闻，讲述烈士在华阳河农场短暂的、平凡而又高尚的事迹。

在郑培志烈士墓碑前，团员青年代表们敬献了花篮，三位老同志，通过自身的所见所闻，追忆了51年前郑培志烈士的工作生产、舍己救人和邻里生活中的感人事迹。团员青年认真聆听他们的深情讲述，细细感受着郑培志烈士“每一分钟也不能向党交白卷”的精神。

通过现场追忆革命先烈生平事迹及奋斗历程，教育团员青年从党的光辉历史和革命先烈奋斗历程中汲取精神力量和智慧养分，立足本职岗位，为农场发展贡献青春力量。

(通讯员 李俊)

云上岳西赏红叶

云上岳西美如画，天妙公路赏红叶。初冬时节，穿越岳西县境内的“安徽海拔最高天路”天妙公路。两旁群山林层尽染，五彩斑斓，水波澄碧，俨然步入百里山水画廊。

通讯员 朱琴 摄



怀宁：美丽乡村散发文化芬芳

近年来，怀宁县加快农村文化建设，提升文化自信，助力乡村振兴。全县20个乡镇和243个村建有文化活动中心、农家书屋、农民文化广场、农民健身广场、农村有线广播、村村通广播、文化共享工程基层服务点等，形成一个设施完善、功能齐全的文化设施网络和公共文化服务格局，遍布乡村的文化场所成为传播先进文化的主阵地，成为老百姓享受文化权益的幸福空间。

乡风文明不落一户

走进怀宁县江镇镇盘石村刘大屋中心村庄，路旁的文化墙、农户墙上挂着的家风家训，就像一个指路牌，引领着群众知礼明德的方向。小村庄户户房舍整洁漂亮，村庄摆放了垃圾桶，有了保洁员，村民们笑言，过去是“出门一身土”，如今是“下雨不沾泥”。

坐落在S360沿线的刘大屋中心村庄有98户430人，原本是一条环境脏乱差的老村庄。这几年村里引导村民走美丽乡村建设道路，将一个破旧的村庄建设成美丽宜居的新村。生活更加富足之后，人们的精神文化需求也逐步

提高。为满足这一需要，盘石村刘大屋建成了三处文化休闲广场、文化室、篮球场、乒乓球室等惠民乐民的娱乐场所。村民还自发成立了黄梅戏票友协会、舞蹈协会等。环境变美了，村民的素质也随之提高。

同时，盘石村在文化建设中将美丽乡村创建与新时代“十星级文明户”创建工作有机结合，村里积极引导农民提炼总结家风家训，厚植家国情怀，将精神文明内容纳入评选标准。积极开展“好婆婆”、“好媳妇”、“平安家庭”、“十星级文明户”等评选活动，推进美丽乡村和文明乡风建设，增强村民的获得感和幸福感。村庄主干道和公共场所由村里牵头绿化美化亮化净化，村民庭院由农户净化美化亮化，打造了户户有风景，家家庭院美，村庄大花园的人居环境。

文体活动不落一人

一到傍晚，石镜乡石镜社区居民到乡文化站“打卡”，文化站图书室里鸦雀无声，十几名村民在里看书、查资料写日记。“党的政策就是好，不仅关心我们的

衣食住行，还提供这么多文化惠民的机会。”村民们的喜悦之情溢于言表。

近年来，石镜乡投资80余万元建起了乡文化站，建有多功能厅、书刊阅览室、教育培训室、老年少儿活动室、体育健身室、书画创作室等，常年对外免费开放戏曲、培训、阅读、体育等服务项目。10个村（社区）的农家书屋每天向村民开放，群众随时到文化站、农家书屋看书、借书，让文化站、农家书屋成为群众的“知识加油站”。

石镜乡还充分发挥广大群众的主体作用，注重寻找基层文化能人，组织开展广场舞、乡村晚会、送戏下乡等，通过健康向上、内涵丰富、形式多样、群众喜闻乐见的形式，积极开展群众文化娱乐活动。

文化传播不落一处

走进茶岭镇中心小学，很容易被一声声稚嫩的“黄梅腔调”吸引过去，作为黄梅戏的发源地，黄梅戏文化可以说根植到群众内心深处，但时代在变化，如何让传统文化的“种子”一代代传承下去，茶岭镇中心学

校将黄梅戏教育融入课程安排上。“从2019年开始，我们在年级的课程中安排黄梅戏教育，由专业的音乐老师带领学生学习黄梅戏，让孩子们从小就感受到传统文化的魅力。”江镇镇中心小学校长汪斌介绍说。

怀宁县共有专业文化工作者近200人，结合日常工作，大力实施“种文化”工程，广泛开展文化“结对子”、“出点子”和“传帮带”活动，培育发展文化服务志愿者600余人、业余文艺演唱团队30多支、文化行业协会22个、民营黄梅戏文艺团体13家、电影放映小分队10支、图书分馆20个、流动图书服务点12处、公共电子阅览室22个、农民文化乐园21个、农民健身广场113个、农民文化广场48个、农家书屋243家，美丽乡村普遍建起“一堂二场三室四墙”和篮球场、健身路径等基础设施。以文化骨干为龙头，以文化志愿者为纽带，以传唱怀腔黄梅戏“草根文化”和文艺创作展演展示为“重头戏”，以文化惠民利民为宗旨，城乡群众文化活动异彩纷呈，亮点频现。“文化种子”在怀宁大地生根开花。

通讯员 檀志扬

疾控园地

安庆市疾病预防控制中心

糖尿病患者冬季应该怎样运动

1、运动不息健康降糖

人在冬季的血糖水平容易升高。这是因为天气突然寒冷，引起肾上腺素分泌增多，促进肠道对葡萄糖的吸收，同时抑制胰岛素分泌，使血糖代谢变慢。运动是糖尿病综合防治方案中一个必不可少的环节，每进行30分钟的运动，血糖可降低10%以上。由于糖尿病患者的末端血液循环较差，运动还可以带动血液的循环，提高身体对胰岛素的敏感性，增加机体对葡萄糖的利用，有效地达到降糖的目的。所以，糖尿病患者不能因冬季犯懒就疏于运动。

2、锻炼时间要适宜

糖尿病患者又冷又伴心脑血管疾病，遇清晨冷空气或劳累很容易突然发病。清晨的血糖一般为一天的最低值，如果此时再空腹锻炼，很容易引发低

血糖，糖尿病患者早晨空腹锻炼而致昏厥的情况屡见不鲜。具体时间在饭后1小时左右为宜，此时食物消化吸收快，特别是糖的吸收最快，因而血糖值会显著增高。如果在这时开始锻炼，伴随运动消耗能量，可使餐后增高的血糖峰值下降，防止血糖大幅度波动。

3、运动强度不宜过大

选择运动项目时，要考虑到具体条件和性格特点。通常，糖尿病患者适合减重目的及有效代谢血糖的有氧运动，并且运动的强度不宜太高。健步走是最理想的运动项目，尤其适合老年糖尿病患者，广播操、广场舞、慢跑、太极拳、自行车等也可灵活选择。运动的频率每周不少于三次，每次大约20至30分钟，也可根据身体适应状况适当缩短或延长。

疾宣