

东坡文化·聚焦

海南省苏学研究会：东坡文化渐成海南西部文化品牌

近日，海南省澄迈县特殊教育学校老师陈华在该县老城镇国社村“东坡唐佐纪念馆”中东坡唐佐铜像前，向夏令营营员讲述历史文化故事。

探究蛛丝马迹 揭开姜唐佐身世之谜

儋州是苏东坡一生三次贬谪的最后一站。居儋期间，姜唐佐追随苏东坡在儋州学习。苏东坡北归不久，姜唐佐在广州乡试成功，成为海南历史上第一位举人。

2019年，海南省苏学研究会协调组织文物、历史、社科、考古、文献等多学科专家开展田野调查，发现一块清咸丰二年(1852年)刻立的石碑，碑文中有“国社村 进士姜元熹 赐进士唐佐……”等字样。

2021年，海南省苏学研究会确认姜唐佐祖居地、考证姜唐佐中举之后销声匿迹之谜，具有文献史料和田野碑文的支撑。

“东坡唐佐纪念馆”包含东坡亭、“苏东坡与姜唐佐”大型青铜雕像、“破天荒”等大型原石刻字等。

强力推动 形成旅游文化品牌

李公羽提出，海南应以东坡文化为灵魂，整体谋划、分期推进，打造文

化名镇、文化特色小镇，推动三大产业融合发展，让国内外游客把东坡文化旅游路线作为旅游目的地。

苏东坡贬谪期间居住在今儋州市中和镇，海南省苏学研究会常务理事、儋州市东坡文化研究会会长谢仿贤表示，海南省苏学研究会专家以东坡历史文化作为乡村振兴、城镇发展的内生动力。

以前的国社村是一个青壮年外出打工、只有老人儿童居住的“空心村”，海南省苏学研究会积极推进国社村按照历史文化与自然生态相结合的发展方向，以研学旅游、生态康养为载体。

历史文化赋能 东坡文化助力乡村振兴

弘扬东坡文化是实现乡村振兴持续发展的基础，为子孙后代打造金饭碗的重要举措。

海南省苏学研究会做了详细严谨的实地考察论证和文献研究，向省市县有关方面提出重建、修缮和开发方案，强调传承发展好优秀传统文化。

李公羽带领专家团队，多次深入昌江黎族自治县昌化镇新成村、昌城村等做田野调查，考察论证峻灵王庙、治平寺碑等东坡历史文化遗迹。

东坡文脉·杂谈

苏东坡：

北宋第一美食博主带你“吃”出豁达人生

即便快一千年过去了，无论是文学与现实，我们的日常依然留存着苏东坡与食物的印记。其文字记载的美食涉猎之广，让人佩服。

苏东坡吃货之路的开始

据统计，在苏东坡的存世作品中，涉及饮食的诗词就有1200多篇，而与吃有关的诗有50多首。

“上可金玉盘珍馐，下可馒头豆粥。”为何食品种类有这么大的落差，就要说到他的经历了。

刚入仕的苏东坡，少年志气，被皇帝看重，与大臣结交，被赞“有宰相之才”，前途一片光明。

如此大的落差，换作其他官员，至少要感慨一句“同是天涯沦落人，相逢何必曾相识”。

具体的体现，就是对每一口来之不易的食物都有着深切的热爱，他用心感受每一种食物的美味与精妙。

苏东坡笔下的美食

《惠崇春江晚景》竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒹蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。

提及这首春日佳作，大概会联想起苏东坡吃河豚的故事，但这里的重点不在苏东坡爱吃，而在于苏东坡懂吃。

河豚外，诗里还隐藏着两种极为小众的美味——蒹蒿和芦芽。芦芽，是芦苇的嫩芯；蒹蒿，别名蒹蒿、芦蒿，是一种生长于南方水岸边。

《棕笋》赠君木鱼三百尾，中有鹅黄子鱼子。夜叉割腹欲分甘，薛龙藏头敢言美。

第一个发现棕榈花能吃的人是谁，已不得而知，但爱吃棕榈花的人中，最出名的非苏东坡莫属。

苏东坡写下《棕笋》认真推荐棕榈花，其中棕笋和木鱼有何关系？木鱼里怎么有鹅黄鱼子？

另外，被苏东坡在其他诗文中点名过的美味还有冬笋、藤菜(木耳菜)、莼菜等。

《初到黄州》中，他写道：“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”

如果生活在现在，苏东坡也一定是个粉丝无数的美食家。因为他不

仅会吃，还会做；不仅会做，还热衷分享烹饪心得。

人人皆知的东坡肉：净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。

芹菜还没长出来就开始馋了：昨夜南山云，雨到一犁外。泠然寻故渚，知我理荒芸。

烤羊蝎子？苏东坡早就吃过了：骨间亦有微肉，熟煮热漉出。不乘热出，则抱水不干。

谁都别来跟我抢生蚝：海蛮献蚝。剖之，得数升，肉与浆入水，与酒并煮，食之甚美。

这些字字句句，都彰显了一位吃尽天下美味的老饕，对食物的要求之高。

他既享受过泼天的富贵，也承受过无力的慌张。因此，他不仅吃得甜，也能吃得了苦，甚至，还能在苦中

捱出甜来。在历尽千帆，勘透世情后，他也找到了内心对生活、对饮食的准则。

崇尚节俭——在给朋友的书信中，他说：“口腹之欲，何穷之有，每加节俭，亦是惜福延寿之道。”

清淡饮食——“秋来霜露满东园，芦菔生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚。”

不时不食——“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知，蒹蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”

苏东坡对生活的态度，其实也是他对生活的态度。正如他自己所说：“凡物皆可以观，苟有可观，皆有可乐，非必怪奇伟丽者也。”

即便是偏远的儋州，他也关注着民生，带领百姓挖井、务农、治病、建校、讲学、传道。

他用一生的经历告诉我们，一个真正热爱美食、热爱生活的人是永远都打不倒的，这样的苏东坡，你被“圈粉”了吗？

苏轼的豁达人生，不仅体现在他的诗词中，更体现在他的生活中。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

苏轼的吃货之路，始于他的贬谪生活，却成就了他的豁达人生。

眉山日报全媒体记者 罗端 综合新华社、人民网、央视网、海南日报报道



眉山市教育和体育局 眉山市妇联 眉山市未成年人保护工作委员会办公室 树人堂教育

孩子总是情绪失控怎么办？

有家长留言，说孩子经常情绪失控，遇到一点小事就撒泼打滚发脾气，让人非常头疼。本期《守护成长 Y Y有话说》邀请到心理咨询师悉心给家长们支招，孩子总是情绪失控怎么办？

问题一 孩子情绪失控的原因是什么？有什么表现？

惠心：孩子情绪失控一般会出现这些表现：以自我为中心，暴躁易怒。不愿与人沟通交流，为一点小事或稍不顺心意就大发脾气。

自我要求高，给别人压力大。不容易肯定自己，害怕自己做不到，经常出现强迫行为，钻牛角尖；容易敏感紧张，交往中常常让别人感到压力。

如果所要应对的生活事件超出了孩子的承受能力，也会影响孩子的情绪。比如：父母离异、家庭关系不和谐、学习压力大、校园霸凌等。

问题二 孩子总是情绪失控有什么影响？

惠心：孩子缺乏管理情绪的能力，对身心健康、性格养成及人际交往等都会产生影响。在身心健康方面，孩子会出现心悸、头晕、呼吸急促、失眠、食欲不振等身体反应。

志力减退等。容易形成自卑懦弱、性格。孩子对外发泄之后往往又会非常后悔，内心会产生自我否定。

能力发展。孩子内心充满自卑和紧张，担忧说错话和做错事，不敢表达自己的感受和观点，缺乏决策能力；在人际交往中，容易情绪化。

问题三 父母如何帮助孩子？

惠心：对孩子来说，父母就是“定海神针”。当孩子情绪失控时，父母应先稳定好自己的情绪，再教孩子管理情绪。

安全感。孩子情绪失控，一些家长采用硬碰硬的方式去批评孩子。在孩子年幼时，这样的方式能够起到一定的抑制作用。

在家里设置一个用于平复孩子情绪的冷静角，可以是孩子的卧室或者书房。给孩子独处的机会，让孩子在里面发泄和冷静。

Advertisement for '守护成长 Y Y有话说' featuring a woman and text about mental health and family relationships.

Advertisement for '守护成长 Y Y有话说' featuring a woman and text about family education and child psychology.