



尼山泗水之滨，孕育儒家文明。作为中华文化的重要组成部分，齐鲁文化在中华文明传承、发展过程中发挥着承前启后的重要作用。周秦、两汉时期，它是中华文明的“重心”，为孔子及儒家思想的形成、诸子百家之学的兴起、秦汉大一统帝国的建立、汉代经学的繁荣发展作出了独特的贡献；汉代以后的两千余年，它以“萃萃大端、人文圣地”的文化气象，成为华夏版图的巍然高地。其所蕴含的“己所不欲，勿施于人”的仁道理念、“为政以德，民贵君轻”的治世方略、“博学笃志，切问近思”的治学态度、“克己复礼，三省吾身”的立世之教、“人道性善，天地人和”的尚和夙愿，不仅是齐鲁儿女最深沉的精神追求，更是今天实现中华民族伟大复兴最为宝贵的精神财富。此种极富魅力的人文特性，有其特殊的历史成因，主要体现在以下三方面。

“尊礼尚乐”的文脉基因。《史记·鲁周公世家》中讲“鲁有天子礼乐者，以褒周公之德也”。周孔之道，是华夏几千年文明的主脉。岐山渭水肇始礼乐文明，尼山泗水再述仁智乐道。正如《淮南子·要略》中所言，“周公受封于鲁，以此移风易俗”，建立了中国五千年文明史上第一个完备的文化形态，缔造了凝心聚众的礼乐文化。《淮南子·要略》中又言，孔子“修成、康之道，述周公之训，以教七十子，使服其衣冠，修其篇籍”，通过发凡起例地夏夏独造，丰富、完善了宗周礼乐制度，成为礼乐文化的沿袭者。礼有“经国家，定社稷，序民人，利后嗣”的作用。“周人尊礼尚施”，通过“礼”制，促进社会和谐、安抚疆域民心、稳定人伦秩序。孔子承袭发展了周代“礼制”，规定了“非礼勿视、勿听、勿言、勿动”的四勿原则，明确了君臣、父子、长幼、夫



□ 任俊华 胥慧娟

齐鲁文化的精神基因

妇、兄弟五对关系范畴，通过礼教而明人伦、安社稷。乐有“敦和、导志、平好恶、合天地”的作用。周代的大司乐“掌成均之法，以治建国之学政”，通过教国子乐语、乐德和乐舞，以“和邦国、谐万民、安宾客、说远人”。孔子以周代乐治思想为端，创立了仁学体系，创造性发展了以“仁”为中心的“乐”制功能，确立了“郁郁乎文哉，吾从周”的文德传统，痛斥了季氏“八佾舞于庭”的失礼行为，倡导“服周之冕，从于先进”的治国方略，进行着“文以礼乐，可为成人”的仁德导化，批判着“郑卫之声，不为礼乐”的道德论丧，赞叹着“韶乐”尽善尽美的移情作用……进一步发展了宗周时期的“礼乐”制度，以述而不作的方式，浸润育化着尼山脚下的民众树立起“尊礼尚乐”的优良文化传统，重塑了鲁国境内士阶层以上群体懂礼、知礼、好礼，言行举

止合乎礼的礼仪风尚。使礼乐制度成为人们提升自我道德修为实现途径和有效处理社会人伦关系的行为准则。

“崇仁尚德”的儒道传统。孔子继承西周德治思想，承启礼乐、创立仁学，构建起以“德”为纲目、以“仁”为核心、以“礼”为准则、以“乐”为归属的儒学体系，对西周“礼乐”文明进行了升华。其中，“泛爱众而亲仁”“好仁者无以尚”“仁者安仁、知者利仁”等亲仁、好仁、安仁、利仁的仁德传统，是其心法的养性之根；“不知礼无以立”“恭近于礼远耻辱”“不学礼无以立”“礼以行孙以出”等知礼、近礼、立礼、行礼的礼制矩范，是其礼修的养体之行；“如切如磋、如琢如磨”的诗文美韵、“翕如纯如、皦如绎如”的旋律始成、“侃侃如、诤诤如、蹶蹶如、与与如”的仪礼规矩，是其乐治的导情之门。依此三者而传承了“礼之用，和为贵，

先王之道斯为美”的礼乐传统；建立了“兴于诗、立于礼、成于乐”的乐道典仪；勾勒出“志道、据德、依仁、游艺”的理想蓝图。他创办私学授徒三千，修文整造创立学说，尊礼尚乐，倡导仁学，逐步构建起国泰民安的战略思想体系。在政治、经济、军事、外交、文化艺术方面，倡导君主要确立“道之以德、齐之以礼、为政以德、礼法合治”的治国方略；施行“敬事而信、务民之义、博施济众、见利思义”的安民之策；形成“足食足兵、民信而立、善事利器、不忧不惧”的率兵之法；养练“与朋友共、言而有信、里仁为美、忠厚传家”的气度胸怀；修为“和而不同、尽善尽美、礼用和贵、乐则韶舞”的文礼之质。在传教、修身、涵养方面，教导师要具备“有教无类、因材施教、诲人不倦、教学相长”的授业态度；庶民要树立“三省吾身、择

善而从、学思相继、温故知新”的治学精神。官者与庶民共同践行“己所不欲、勿施于人、孝悌忠信、修己安人”的道德圭臬，为实现“小康大同，天下为公，选贤与能，四海一家”的社会理想而修道知行。

“迭见层出”的先哲贤资。继孔子之后，齐鲁大地上出现的文人墨客无不承启下济孜孜不倦，兼“儒、墨、管、兵”众家思想，构建起齐鲁文化的精神图谱。亚圣孟子提出的“恻隐、羞恶、辞让、是非”之人心四端反映了齐鲁民众善良淳朴、厚德仁爱、朴实无华的贞淳品质；倡导的“尽心知性，富贵不淫，贫贱不移，威武不屈”的浩然正气造就了齐鲁民众坚持正义、崇尚真理、宁死不屈的志气节操；主张的“仁民爱物、民贵君轻、天地人和、以德行仁”的人道精神，成为齐鲁文化独树一帜、传世流芳的灵魂和核心。墨子倡导“兼爱非

攻、尚同节用、尚贤贵义、非命非乐”的理政之方，反映了齐鲁民众大公无私、家国天下的高尚追求。孙子主张的“保国安民、庙算伐谋、知己知彼、五事七计”的军争之策，体现了齐鲁民众舍生忘死、成仁取义、英勇献身的刚毅精神。后世“尊礼贵仁”之贤资层出不穷，孙臆败魏于桂陵、马陵，保卫齐国；曹刿领兵败齐，保卫鲁国；子贡出使，不辱君命，创造了“一出存鲁，乱齐破吴，强晋而霸越”的奇迹；晏子长于辞令，善于人交，使楚舌战群敌，增齐国威；臧文仲立言不朽、柳下惠恺悌耿直、季文子谨慎贵德、孟献子识礼知事、叔孙豹忠信贞义、臧武仲料事如神、叔孙婁志气如虹……这些哲人思想硕果、贤资传世事迹，激励着世代齐鲁儿女务实拼搏、奋发有为，形成了齐鲁地域特有的爱国气节和人文精神。

“文运同国运相牵，文脉同国脉相连”，礼乐文明是新时期铸魂齐鲁文化的源头活水，齐鲁文化是新时期厚植山东精神的血缘根脉。其所渗透出的俯仰天地的人文情怀、刚毅勇猛的进取精神、仁礼并行的处世态度、自立利他的品性修炼，体现出中华文化经世致用的传承精神；其崇礼尚乐、爱好和平、以人为本、重视民生、务实拼搏的优良传统，深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中，成为齐鲁大地精神文明建设的深层文脉基因和生生不息的力量源泉。



平凡中的人性之光

——武汉抗疫中的三个小镜头

□ 宁境宁

老话说得好，谦虚的人大多善良厚道，善良厚道的人往往比较坚强，坚强的人有担当，脚下的路会越走越宽广。

谦逊

在武汉有这样一群人，他们不是医护人员、不是警察、不是军人，他们是原本可以“宅在家里，闭门不出也是为抗疫作贡献”的普通人，但他们勇敢地选择直面危险，无偿付出劳动，用行动守护江城。

他们帮着卸载全国各地捐助的物资，按指令把物资送到养老院、方舱医院，为马上去医院待产的孕妇送去防护服，给街头执勤的环卫工送去充饥的饼干，把新鲜的菜蔬放在空巢老人家的家门口。

这些志愿者们想法朴素而简单：带领更多的普通人赶走焦虑，不发牢骚，埋头做事，在政府、医院、社会团体抗“疫”主战场之外，关注细微处的小“盲点”，把有限的精力聚焦在做力所能及的小事上。

朋友红秋是志愿者，我一直钦佩她。病毒的危险让人心生畏惧，能在危难中挺身而出，实在是了不起。而她却不好意思地说：“我真没做什么，我做的都是平常事，就像快递小哥一样，不过是配合政府的指令，想办法把东西及时送到罢了。”

古语讲，自矜其智非智也，自矜其勇非勇也，谦者乃众善之基。这些不畏艰难、辛苦奉献的志愿者们是真正行大德之人，他们怀利他之精神、行大智大勇之事，但却低调谦逊、脚踏实地，默默地以自己的力量传递着信心与爱心，温暖着受伤的江城，是我们学习的榜样。

善良

疫情汹汹，驰援的物资源源不断地送到武汉。阿斌接到志愿者服务信息，开车驰行在武汉的大道上，两边熟悉的景致悄无声息地后退，街上几乎没人，往日的烟火升腾、喧嚣拥挤统统消逝不见。

整个江城陷入沉寂、安静。穿行在寂静中，他看到前面不远处一个环卫工人在初春的冷风里，仰头喝塑料瓶中的水。停下车，他把妻子早晨刚蒸好，自己没来得及吃的包子挂在路边的交通锥上，高声地喊：“热包子送您，保重身

体！好兄弟！”

在危急关头坚守岗位的人一定都有颗金子般的心，他们身上有善的光芒。

这次的疫情袭来，让我们看到了太多善良的人，听到了太多感人的故事，他们中有白衣战士、有快递小哥、有像你我这样平凡的普通人。面对危险，他们要么挡在了别人的前面，要么倾其所能帮助苦难中的人。阿斌是我中学时候的同学，我们班组织了志愿者团队，尝试着向武汉捐赠一些物资，阿斌则在武汉当志愿者，负责处理物资，并参与当地一些防控疫情的民间活动。我们关心武汉的同胞，也牵挂着阿斌这样的志愿者，我们为所有善良的人祈福平安。

现实中，每个人都渴望生活在充满爱和温暖的环境中，盼着身边的人都是善良的好人。但是想让身边充满爱，莫过于从自己做起，选择善良，莫以善小而不为。福来福往，爱来爱返，人性中的善最感人、最有力量，它是人类最可贵的品质。

坚强

这个月来，武汉的情况令人揪心，在确诊新冠肺炎患者数不断上升的过程中，很多人为自己患病的家人忧心忡忡。

有一名19岁的小伙子前一天爷爷刚去世，奶奶还在重症监护室，看到群里号召需要志愿者帮助卸消毒水，依旧第一时间赶到现场协助搬运，20公斤重的大桶他抱起来就走。

仰起头眼泪滚滚而落，他对前来劝慰的记者说：“要坚强！不能被困难打倒，不能什么都不做，我要等奶奶康复时给她撑起一个家！”一个孩子在苦难面前，瞬间长大。

阿斌给我打电话时讲到了这个孩子，我心痛得不由落泪，我说我想看一看这个孩子，你能把他的照片发给我吗？

我们有这么好的孩子，未来可期啊。

在这个世界上，海洋是宽广的，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心胸，心胸宽广的人，容得下事，经得起风雨，在风雨中磨砺心性，会更坚强。

惟其艰难，方显勇毅；惟其磨砺，始得玉成；惟其危重，方显无私。这些心中有大爱的人是我们的榜样，只有向他们学习，我们才能获得成长。

唯谦有福，善不可失，坚持谦逊、善良、坚强这三种品格，我们的平凡人生终将蜕变，在不知不觉中变得更好。



爱辣者说

猜个谜语：“青枝绿叶果儿长，辛辣甘甜任人尝。红装虽艳性刚直，亭亭玉立斗艳阳。”

这还用猜？辣椒么，用脚指头想想都知道啦。

那如果这么说的：“造化神奇，生此尤物。肌肤光艳，烂漫云霞。阳春德泽，入膏沃而聚精；金风抱爽，摇翠枝而生情。至若朱丹齐降，绿枝俱紫条共舞，翠叶与红果分色，或红如倾霞，恰天公醉酒；或色如凝脂，似杨妃晨妆……”

这……这就不叫猜谜语了，这叫语言艺术吧。

一说爱吃辣椒，就有人问：你湖南的吧？说不是，又问，那就是四川的？再说不是，就肯定你是江西的了。——湖南人也有不爱吃辣椒的，广东人也有嗜辣如命的。实不应以地域论“英雄”。

有爱辣的，就有怕辣的。有喜欢的，就有厌恶的。众口难调。一种味道，不可能取悦所有的口味。做个辣椒，就无须考虑能不能像蜜一样甜。菜谱上，关于辣的菜，细化成微辣、中辣、特辣。一种普通的外表下，包裹着丰富的层次和内在。

俗话说，青椒辣嘴蒜辣心，芥未辣着鼻梁筋。辣椒只火辣了嘴巴，却不伤其五脏六腑，有回旋余地。辣，其实是善良的味道。

剁椒、泡椒、酿椒，辣椒酱、辣椒油、辣椒面儿。一种味道多样形式。只要去挖掘，一道普通的食材，也会有多种可能性。

虽然是佐料，有时却比主菜更夺目。虽然旨在调味，却往往更夺味。不在于是主角还是配角，有自己的味道就出彩。

爱辣椒，是爱生活的一种表现。连辣到你痛的食物都能接受，还有什么不能笑着接受？辣椒不辣，就有负其名了。只不过，取决于你能接受到何种程度的辣。寻找到适合自己的辣，就是美味佳肴。

洋葱启示

能让人泪流不止的，除了伤心事儿，还有切洋葱。

有位文学家说：回忆就像剥洋葱，每剥掉一层都会露出一些早已忘却的事情。层层剥落间，泪湿衣襟。

一层薄薄的、破碎的外衣，却能保护好里面积鲜嫩的内在。所以，永远不要瞧不起看似脆弱的外表。

生活中学学洋葱的简约主义，横切是圈，竖切是丝。简单有序的排列就是美。

和别人沟通表述时，要像洋葱一样，有一层一层由表至里的逻辑，有一个核心内容，再复杂的事也就说得清楚了。

无论是做调料，还是配菜，无论是爆炒牛肉，还是凉拌木耳，洋葱都力保本色不失。保持本真就不会患得患失。

记得似乎有首流行歌曲歌词叫《洋葱》，里面深情地唱道：“如果你愿意一层一层一层地剥开我的心，你会发现你会讶异，你是我最压抑最深处的秘密……”——所谓秘密，不过是被层层包裹着的真实。

从粗犷的西北，到温润的江南，君住长江头，还是居长江尾，洋葱都是普通常见的蔬菜。不去在乎地域、温度、干湿条件，随遇而安就可以野蛮生长。

生姜小传

姜还是老的辣。姜虽不起眼，但却暗藏某种玄机。比如鱼腥，放了姜就除腥了；再比如冬寒，喝了姜汤就祛寒了。用姜来形容人的老谋深算，手段老练，再合适不过了。所以应该给姜立传。

《本草纲目》中有对姜的记载：“生用发散，熟用和中。早行山行，宜含一块，不犯雾露清湿之气及山岚瘴气。”还有不少古代医书中都专门有对姜的记载。可见人们早就注意到姜的功效。

民间自古有“生姜治百病”的说法。人们发现，姜在炎热的季节有排汗降温、提神等作用，可以缓解疲劳、厌食等症，还有助于治疗失眠、腹胀、腹痛。日常小病，只要善用姜这一味药，就可药到病除。

因此，在人们眼里，姜不仅是调味佳品，还是治病良医。有“冬吃萝卜夏吃姜”的俗语，也有“上床萝卜下床姜”的说法。从姜的多种功用来看，说它是四季必备神种也未尝不可。

姜味辣而不辛，既不上冲，也不下行。可生吃也可熟食，可

以佐之以醋、酱、糟、盐、蜜煎后调和。南北做法不同，有喜甜酸姜脯，也有喜咸干姜片，但却无所不宜。

在儿时记忆中，姜，往往伴随着母爱的温暖。常常有母亲为孩子长大有漂亮的浓眉，切一片生姜在孩子的眉骨上轻柔地擦啊擦啊。也会有母亲用生姜熬汁，给孩子做洗头水，有天然的生发效果。这是对孩子寄予了容颜美丽的期望啊。

把姜切丝浸在盐里，每次炒菜或吃饭放上几片，生津调味。如果把姜汁和红糖混在一起做成糖果，甜中带点独特的香味，那可不少小孩都特别喜爱的甜点小零食。

生姜，说的是它在地下的部分。实际姜开花也是很美的。姜花洁白淡雅，像一串串白色的风铃。更有清香怡人的味道，人们常常插一把在玻璃花瓶中点缀房间，让香气在屋里袅袅散开。

这就是姜——一种调和中性又不失自己风格的佳品。它在万家厨房案板的一角，又是各类中药包中配方的一味。既是生活的配角，又是自己的主角，暗暗散发不可缺少的滋味。



辣椒不辣，就有负其名了
只不过我们要寻找的是
何种程度的辣

洋葱有心
裹得太严实罢了

既是生活的配角
也是自己的主角
这就是姜的魅力