

月圆中秋话团圆

□本报记者 王增阳 文/图

“千古中秋悲明月，一裘相思话团圆。”“露从今夜白，月是故乡明。”中秋之夜，远在他乡的游子仰望一轮明月，寄托对故乡和亲人的思念之情；团聚在一起的家人则置办美酒佳肴，于月下闲话家常。作为最温馨的中国传统佳节之一，中秋又被称为“团圆节”。

“月出皎兮，佼人僚兮。舒窈纠兮，劳心悄兮。月出皓兮，佼人懰兮。舒忧受兮，劳心慍兮。月出照兮，佼人燎兮。舒夭绍兮，劳心惨兮。”在中国最早的诗歌总集《诗经》之中，就有这一首《陈风·月出》。在历代文人墨客的诗句中，中秋与月亮的关系密不可分，这也与中国人普遍的心理认知相吻合。

在农历纪年里，一年分四季，每季又分孟、仲、季，因而中秋也称“仲秋”。农历八月十五的满月比其他月份的满月更圆、更亮，很多与中秋有关的民间传说如嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药等，都是以月亮为故事背景，赏月、拜月、吃月饼等习俗更是与月亮直接相关。中秋节的形成源于古代中国人民的伟大创造。在经过几千年的发展和沉淀之后，中秋所包含的文化意义不断丰富，最终成了在拜月、赏月的同时，穿插祈求平安团圆、庆祝农事丰收、盼望幸福生活等表达美好愿望的节日。

中秋节最早的雏形形成于周代，在《周礼》中，已有关于“中秋”一词的记载。古代帝王有春天祭日，秋天祭月的礼制，最初的中秋节是一种祭祀活动，天子向天地祈祷国运昌盛。此后，这种仪式由贵族和士大夫阶层逐渐向民间流传。

到了唐代，人民对这种祭月习俗更加重视，中秋节的日期、仪式、习俗在此时基本定型，《唐书·太宗记》记载：“八月十五中秋节。”到了宋代，“月饼”作为中秋节的特定食物，名称也确定下来。到了明清时期，仪式的烦琐、宴饮的规模、习俗的丰富程度都达到巅峰。

在许昌市民间文艺家协会主席、民



传统手工月饼

俗专家韩晓民看来，中秋节前，人潮涌动，回家和亲人团聚，早已成为华夏儿女血脉里的涌动。“古人眼里，万物有灵。月亮凌空高悬，阴晴圆缺，变化有序，极富魅力。先人对月亮的揣测有很多。对事物的崇拜，往往要有具体化的崇拜依托，月亮便成了嫦娥、月老、吴刚、玉兔等神仙的化身或栖息地。”韩晓民说。

在韩晓民的著作《民间记忆》中，描述了中原地区中秋佳节的传统习俗：“中原地区的传统月饼称老式月饼，馅中有五仁、青红丝和冰糖，一个半斤或一斤，只在中秋节晚上才能吃上。月饼是‘愿月’时必不可少的祭品，愿过月后，家庭主妇计算好全家几口人，就把月饼切成几块，每人一块，分而食之，象征家庭团圆美满。”

“‘愿月’仪式很简单，毫无隆重之处，月饼也并非好吃得不得了，但中秋节为什么会被列为中华民族的重大节日之一呢？中秋节的核心在于团圆。农历八月，秋高气爽，不冷不热，秋庄稼收割完毕，终于闲了下来，出门的闺女也该回娘家看看了。带上苹果、李子等时令水果，当然少不了月饼，孝顺的还割上几斤肉，于八月十五之前回娘家，称

‘走八月节’。常言道：‘过了八月节，中午一会热。’中秋一过，天气渐渐转凉，在外的游子，也该回来更换冬装棉被了。中秋节给了他们回家的理由，为什么不回家呢？”韩晓民说。

与很多传统节日类似的是，中秋节发展到现在，也在一定程度上发生了变化，但吃月饼和赏月的习俗并未改变。

在中秋的前一个月，许昌各大超市、商场的月饼销售就开始了。对于很多市民来说，月饼的种类选择更加丰富，新鲜苹果、凤梨等制作的鲜果系列馅料的月饼，传统的枣泥、五仁月饼，可以自由选择。在不少面包房和超市卖场，舍弃包装，现场制作的月饼受到市民的青睐，礼盒装月饼更多的是用来走亲访友。

在过节方式上，随着国家保护传统文化的意识不断增强，中秋成为法定假日，三天的小长假让国人的过节方式更加多元化。很多许昌市民依然很重视中秋佳节里难以舍弃的合家团聚。平时忙于工作的市民，在中秋小长假期间有时间回到父母身边，一盘月饼、一些瓜果，于明月之下，一边吃月饼一边赏月，一家人享受天伦之乐。

今年中秋节，由于疫情原因，不少

地方提倡就地过节。我市不少文化场馆和旅游景点推出相应的文化活动，共庆中秋。

为传承和弘扬中华优秀传统文化，许昌市图书馆将举办“我们的节日·中秋节”趣味活动。活动期间，工作人员以PPT的形式讲述中秋节的起源发展、风俗习惯、故事传说等。两支小队以竞赛的形式进行趣味猜灯谜、趣味投壶的比赛，胜出者即可获得奖品。这些活动能让小读者在传统文化的学习中培养文化修养，感受到精神的满足；通过传统文化生活的体验，深刻体会到中国传统节日背后的文化力量。

为充分发掘传统节日的内涵以及许昌优秀的三国文化，激发广大市民的民族情感，中秋节期间，许昌市博物馆将组织开展以“举杯邀明月，琴瑟享中秋”为主题的中秋活动，将诵读与中国传统乐器古琴的美妙音韵相融合，以琴为友，与书结伴；同时，邀请部分中小學生通过制作月饼，提高动手能力、实践能力，使學生了解许昌厚重的文化底蕴，提升对博物馆的认知程度。

此外，许昌戏曲艺术馆将在中秋节举行庆中秋戏迷联谊公益活动。神垕古镇景区推出“同学少年书妙语，烂漫童真画中秋”“游玩千年钧都，中秋好礼相送”“老师同游神垕镇，传道授业钧都人”“少儿才艺献老师，阖家美满享中秋”等中秋系列文化活动。花都温泉小镇、禹州大鸿寨景区等也推出多种优惠活动。

每逢佳节倍思亲。花好月圆之夜，团圆一直是中秋最基本的文化意义。中国人强烈的家族伦理观念，让中秋节的文化意义显得无比重要，这也是中国人内心心理需求的一种直观体现。在今日，中秋的过节方式更加多元，但基本的文化内涵并未改变。

将传统的文化元素和当代人的现实需求相结合，将中秋节过得更加丰富和有意义，流淌千年的中秋节，在新的历史时期，依然是中国人心中团圆的日子。

全市文物工作推进会召开

本报讯(记者 王增阳 通讯员 郭彩玲)9月6日，全市文物工作推进会召开。会议总结前三季度全市文物工作，部署推进下一步工作任务，重点安排文物保护单位示范县(乡、村)创建工作，社会力量参与文物保护单位利用工作、公众考古工作，博物馆展览数字化提升、博物馆文创大赛、非国有博物馆建设和文物安全等工作。

会议通报了许昌市文物保护利用与考古工作评估结果，并强调：一要提高思想认识，切实增强做好文物工作的责任感和使命感。要贯彻落实好习近平总书记关于文物工作系列重要指示精神，勇于担当、善于作为，牢固树立保护文物也是政绩的科学理念，切实提高政治站位，把牢工作方向，全面提升文物保护利用和文化遗产保护传承水平，努力开创我市文物事业发展新局面。

二要明确重点任务，全面推动文物工作再上新台阶。要重点做好建安区汉魏许都故城考古遗址公园的打造，瓦店遗址的发掘研究、保护展示，做好许昌市博物馆展陈的数字化提升和全省博物馆文创大赛，做好非国有博物馆的发展、“民办博物馆之城”建设，做好文物建筑的社会化保护，做好公众考古展示宣传、考古旅游等。要强化措施保障，全面提升文物领域现代治理能力和治理水平。要下好文物保护利用改革先手棋，推动全市文物工作创新发展；要在文物机构重塑性改革中，努力争取，围绕文物事业发展需求加快人才引进培养，争取与高等院校、省文物考古研究院等加强合作，提升全市文物系统队伍水平；要加强文物保护宣传，营造良好氛围，谋划开展讲好许昌文物故事视频大赛活动。

开展国民体质监测 提升群众健康水平

本报讯(记者 寇旭静 通讯员 杨红玉)为全面掌握国民体质现状和变化规律，提高科学健身指导水平和全民健身公共服务能力，近日，魏都区教育体育局组织开展了国民体质监测活动。

本次监测对象为20至69周岁的魏都区居民，监测指标包括：身高、体重、握力、肺活量、闭眼单脚站立、台阶实验、选择反应时等10多项。

本次监测活动严格落实疫情防控要求，受测人员进场须扫码、测温，签订疫情防控承诺书，随后在专业老师的指导下逐项进行测试。

监测现场，工作人员为受测群众进

行了身高、体重、血压、肺活量等项目的体质测试，并给予详细的健康分析，让群众在及时了解自身健康状况、运动能力的同时，指导群众有针对性地进行体育锻炼。

本次活动共检测2570余人，其中，2454人达到了国民体质监测的合格标准，优秀率15.2%，良好率31.8%，合格率92.5%，不合格率7.5%。

此次国民体质监测，进一步充实并完善了魏都区国民体质监测系统和数据库，了解了群众体质现状和变化规律，为魏都区全民健身计划的实施提供了有力的科学依据及保障。

粤西三地文化旅游联合推介会在我市举行

本报讯(记者 王增阳)日前，由广东省文化和旅游厅主办，茂名市文化广电旅游体育局联合湛江市文化广电旅游体育局、阳江市文化广电旅游体育局承办的“活力广东·精彩粤西”粤西三地文化旅游联合推介会在我市举行。

好心茂名、魅力湛江、自在阳江。此次活动旨在进一步深化粤豫两省、四地文化旅游交流和合作，带动更多游客走进精彩粤西，开启“粤游粤精彩”的非凡旅程。推介会上，茂名、湛江、阳江文旅部门通过宣传片、文旅一合一、粤西旅游线路联合推介、互动抽奖等方式，向我市游客、文旅企业展示了粤西的文旅魅力与亮点。粤西地区四季如春，海域广阔，岛屿众多，滨海旅游资源丰富。粤

西还有浓郁的地方特色文化：茂名洗太文化、阳江风筝文化、湛江石狗文化等。粤西美食也是别具风味，原汁原味的生猛海鲜、特色小吃、广式早茶传承着粤西悠久的历史和文化。茂名市文化广电旅游体育局相关负责人发出真挚邀约，邀请许昌市民开启粤西之旅。许昌市文化广电和旅游局相关负责人表示，许昌是华夏文明的重要发祥地之一，茂名、湛江、阳江三市是粤西地区高凉文化的代表。此次“活力广东·精彩粤西”粤西三地文化旅游联合推介会在许昌举办，对发展粤西三市与许昌旅游交流合作，加强多方旅游资源互补和客源市场共享，促进各方旅游业健康发展将起到积极的推动作用。

让文明成为中秋最美风景

□王增阳

健康出行，文明相伴。中秋佳节将至，又到了阖家团圆的日子。当前国内疫情多点散发、局部暴发，因为疫情防控需要，不少市民选择就地过节、就近出游，减少跨区域流动，以文明健康的方式欢度假日时光。

随着市民素质的提高，文明旅游宣传不断加强，文明已成为市民出行“标配”。爱护环境、有序排队，文明用语，不乱扔垃圾，不践踏草坪、不折枝采花已成为共识，为许昌增添和谐文明之美。市民及游客在做好疫情防控的同时，要做文明出游的践行者。在出游前，密切关注最新疫情防控政策，合理规划旅游线路和时间，错峰出行。掌握防护知识，强化防护意识，查询景区开放、门票预约、限流措施等情况。出行中携带有效身份证，做好个人防护，佩戴口罩，

减少人员密集场所的出入，自觉遵守疫情防控政策，配合测温、扫码等要求，按照旅游场所分时分段、分流、限流、预约等防控要求，做到有序游览。出行中，树立文明出游意识，爱惜环境，遵守公共秩序，不乱扔垃圾，不在公共场合吸烟，不追逐打闹，保护文物古迹，爱惜公共设施。不在公共场所高声交谈，人员之间保持安全间距。

近年来，我市不断完善景区旅游配套设施，在保障环境整洁的同时，不断加大宣传力度，倡导游客文明出行，让文明旅游成为新风尚。市民出行，争当文明旅游者，让文明成为最美的风景。



近年来，我市不断完善群众健身运动场地设施，进一步丰富群众文化体育生活，全民健身蔚然成风。图为9月5日市民积极参与长跑活动。翟和平 摄

□本报记者 寇旭静 文/图

9月的中央公园空气清新怡人，花木生机盎然，游玩、运动的人群络绎不绝，不时能看到在室外智能健身房体验的市民。

为更好地满足人民群众对美好生活的向往及日益增长的健身需求，持续提高体育惠民的服务水平，近日，市体育局在中央公园安装的室外智能健身房正式投放使用。“运动器材可以锻炼哪些身体部位？”“如何正确使用健身器材？”“一次运动可以燃烧多少热量？”9月6日，记者就市民关注的问题进行了采访。

在中央公园实现“撸铁”自由

“之前来公园主要是跑步、打球，自从新增了智能健身器材后，我们又多了一个运动选择。”“公园的环境和空气都比较好，来这里运动能放松心情、释放工作压力……”

9月6日，在中央公园智能健身房锻炼的市民纷纷称赞，出门步行几分钟就能享受到专业、便捷的健身体验。

健身爱好者刘女士经常在健身房锻炼。自从发现离家不远的中央公园安装了智能健身器材后，刘女士就像发现了“新大陆”，一有空就会和家人到公园，用手机扫描器材上的二维码，开启“数字化”的健身之旅。

“你看，这个健身器材十分实用，不仅可以看到设备的使用方法视频教程，还可以很直观地显示运动数据，包括我的运动时间、消耗的热量等。”刘女士边说边向记者进行了展示。

“今天先使用智能力量器械进行胸部肌肉练习，练习3组，每组12个……我家就住在附近，最近经常到智能健身房健身。这里不仅设备很齐全，而且‘运动处方’能帮助我科学健身，就像健身房的私教一样，我再也不用跑很远去



▲市民体验高拉推举训练器



▲市民在体测中心监测体质

健身房锻炼了。”市民张女士开心地说，室外智能健身房让她在“家门口”就可以实现“撸铁”自由了。

10多种智能器材科学便捷

室外智能健身房位于中央公园西门，主要包括室外智能运动测试一体机、智能自发电训练设备健身车、智能自发电训练设备踢腿腿腿训练器、智能自发电训练设备推胸划船训练器、智能自发电训练设备深蹲训练器、智能自发电训练设备腹部背肌训练器、智能自发电训练肱二头肌训练器、智能自发电训练设备手摇车、智能自发电训练设备高拉

推举训练器、运动健康数据管理软件等智能器材。相比传统的健身设施，此次安装的智能健身器材把运动与大数据相结合，体验者扫描二维码连接手机端，便可对运动产生的数据存储和分析，更直观地了解自己的运动状态。这些健身器材不仅能实现语音、视频健身教学，还可以进行体质监测，科学监测居民的身体数据、健康指标，十分人性化。支撑该智能健身器材运行的，是一块超大尺寸太阳能电池板，能吸收更多热量，转化为电能储存在锂电池内，满足器材24小时使用需求。

此外，室外智能健身房还配备了银

中秋出行，请对不文明行为说“不”

本报讯(记者 王增阳)中秋小长假即将到来，在当前疫情防控形势下，不少市民计划就近出行，游览许昌各大景区，享受愉快的假期。9月7日，记者采访时发现，随着市民游客文明素养的提升，乱扔垃圾、随地吐痰等不文明行为

有了明显改善，但仍有极个别市民游客我行我素，不文明出行现象偶有发生。

记者走访发现，在商场入口处，大多数市民会按照工作人员要求佩戴好口罩，扫描场所码有序进入。但进入商场后，个别市民摘下口罩，还有些市民

会在人流量较大的区域交谈，却未佩戴口罩。工作人员呼吁，在疫情防控常态化下，市民一定要文明出行，重视个人防护。

记者在走访部分公园、景点时看到，大多数游客都能做到文明出游，但

有个别车辆乱停、乱丢垃圾等不文明行为让美景大打折扣。少部分游客为了能拍到一张靓照，踩踏草坪，折损花枝，让美景很是“受伤”。9月的许昌，不少游园、广场的桂花吐露芬芳，果树挂满果子，成为一道美丽的风景线。个别游客随意采摘果实，折采桂花，有损形象。

文明出行是社会文明的重要组成部分，文明体现在细节。文明出行是文明城市的无形名片，让我们将文明意识装进囊中，将文明行为变成出行必需品。