

修身齐家 这些地方你值得一去

中央纪委网站推荐传统家族旅游胜地

编者按

今年5月以来,中央纪委网站《中国传统中的家规》专栏持续推荐4个传统家族,带领网友走近充满温情和智慧的传统家规,汲取精华、去除糟粕,延续和弘扬中华民族的“家”文化;吐故纳新、与时俱进,涵养新时代的良好家风,使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基石。

这些拥有优良家风的传统家族有:“江南第一家”郑义门、兰溪诸葛村、梦城胡铨家族和汉阴沈氏家族。



推荐地一

江南郑义门

郑义门,又称“江南第一家”,位于浙江省金华市浦江县郑宅镇,占地约5000平方米,是中国古代家族文化的重要遗址。自北宋崇和元年(1118年)至明天顺三年(1459年),郑氏家族在此合族同居历时340余年,以孝义治家闻名于世。长达168条的传世家训《郑氏规范》,被誉为中国传统家训的重要里程碑。其事载入《宋史》《元史》《明史》。今天的郑义门,是全国重点文物保护单位、浙江省廉政教育基地以及爱国主义教育基地。

郑氏宗祠坐东朝西,占地约5000平方米,共分为5进64间,其建筑无雕梁画栋之华丽,保简朴整洁之本质,庄严宽敞,古朴厚重。走进宗祠,就像走进了中国历史的博物馆。内有元丞相脱脱书写的“白麟溪”碑,明皇帝朱元璋亲赐的“江南第一家”牌匾,明代“开国文臣之首”宋濂手植的苍劲古柏,范仲淹、朱熹、柳贯、王锡爵等历代历史名人及当代书法家题写的大量匾额、楹联等……正可谓翰墨丹青赏心悦目,诗书雅乐神韵悠远。



推荐理由

让今天的人们依然津津乐道的,是郑氏家族魅力不减的人文遗风。是什么,使这个寻常的人家有着如此强大的凝聚力?又是什么,让这个传统的家族延续着如此旺盛的生命力?

支撑“郑义门”的精神支柱,就是这部名叫《郑氏规范》的家规。这是郑氏家族管家治家的法宝。它将儒家的“孝义”理念,如数学公式般转换成操作性极强的行为规范。历经几代人创制、修订、增删,它最终定格为168条,涉及家政管理、子孙教育、冠婚丧祭、生活学习、为人处世等方面,堪称世上最齐全的家庭管理规范。它甚至将大家庭的管理成员,分为18种职务26人,形成一个网络式的多层结构。一个庞大家族的秩序由此严丝合缝地建立起来。正是这种智慧,指引着这个家族在历史长河中前行。在今天的郑宅镇,我们依然可以不时看到以郑氏家族的“孝”迹为内容的景观。

历经数百年风雨的郑义门,实际上是中华民族传统大家庭的一个缩影。它深刻体现着中华民族独有的“国家”概念:国与家紧密相连,不可分离,治国从治家开始。中国人讲的家既指家庭,又包括家族。家族内外长幼有序,讲究道德礼仪。中华传统文化是伦理文化、责任文化。孝悌忠信礼义廉耻,这些中华文化的DNA,渗透到中华民族每一个子孙的骨髓里。

时至今日,我们回望郑氏义门,不仅仅因为它映射着中国古代家庭制度的演变历程,表达着孝义治家的功能样态,更是因为,蕴含其中的优秀传统文化,始终流淌在炎黄子孙的血液中,是今天的我们砥砺前行的强大动力。

浙江师范大学法学院教授表示,中国三十多年的改革开放,经济上巨大的进步,这是全世界有目共睹的。那么我们现在讲“两个一百年”和中华民族伟大复兴中国梦,一方面要经济建设,一方面要树立良好的社会风气。这个良好的社会风气,家庭的教育、家规的培养至关重要。所以我们今天总是在呼唤良好的家风。实际上郑氏家族,他可以给我们隔时空地提供一个借鉴。



推荐地二

兰溪诸葛村

兰溪诸葛村,位于浙江省金华市兰溪市西部,村域面积2平方公里,全村5000多人口,其中诸葛亮后裔4000多人,为全国诸葛亮后裔最大聚居地。现有保存完好的明、清古建筑200多处,并按九宫八卦设计布局,是中国古村落、古民居的典范,也是浙江古文化的三大标志之一,被费孝通先生誉为“八卦奇村,华夏一绝”。

诸葛村至今仍保存完好的明清建筑包括:诸葛氏的总祠丞相祠堂和纪念诸葛亮的纪念馆大堂,以及大大小小的房派厅堂几十座。这些建筑分别以房派宗祠或祖屋为核心形成团块,又以这些团块再组成整个村落,房靠房,弄接弄,左右牵制,首尾呼应,高低错落,井然有序。“十家八家同一聚,同出同门同一处”便是对这种别具一格的建筑群的形象概括。世世代代的诸葛后裔在这里过着宁静、和谐的生活,夜不闭户,路不拾遗。

该村是一个建筑独特、人口众多、规模庞大的现代古村落。村庄为中国十大古村,国家级非物质文化遗产,承载各级非物质文化遗产8项,其中“诸葛古村落营造技艺”、“诸葛后裔祭祖”为国家级非物质文化遗产。今天的诸葛村,还是全国文明村、全国生态文化村、全国民主法治村、全国重点文物保护单位、浙江省廉政教育基地和爱国主义教育基地。



推荐理由

是什么让这座江南古村落在这个喧嚣的时代显得如此宁静?又是什么,让这个家族后裔千百年来一直立于不衰之地?诸葛亮研究会常务副会长徐国平介绍,诸葛后裔之所以千百年来能把这种优良的家风文化一直传承下来,这与诸葛亮的《诫子书》是密不可分的。诸葛亮的《诫子书》对其后裔潜移默化的作用力,影响并丰富了诸葛后裔的家风内涵。它虽然只有86个字,但言简意赅,发人深省。文中修身养德、静学广才、淡泊明志、宁静致远、励精治性等警句精辟深刻、情真意切,是诸葛亮思想和人格的高度概括。对诸葛后裔来说,这是先祖留下的一笔宝贵遗产。

诸葛后裔除了把《诫子书》作为家训世代相传之外,还专门制订了《诸葛氏家规》,内容具体详尽,这些家规万变不离其宗,都围绕《诫子书》这个根本来制订,这是诸葛后裔凝聚家族、规范后人、立身处世的行为准则,是诸葛后裔家风文化的一个灵魂。

诸葛氏家规对族中子孙为人处事有着严格规定,明确提倡什么、反对什么、禁止什么,并且订有罚则,便于执行。如:“当官者,亲君子,远小人;治家者,去奢华,存淡泊”,子孙“须守礼法,循规矩”,以及“交有道之朋,绝无义之友,饮清泉之茶,戒乱性之酒”等警句。千百年来,诸葛后裔把这些警句家规奉为训诫,人人遵之,时时警之,营造出和谐、节俭、廉洁的良好风气,并世世代代地传唱下去。

诸葛亮第48代孙、诸葛村党支部书记诸葛坤亨表示,在诸葛村,每个村民从大到小都受《诫子书》家训文化的熏陶,懂得静以修身,俭以养德,历朝历代的诸葛亮后裔中没有出现过一名贪官。村民继承先祖遗风,淡泊宁静,和谐相处,村干部勤于职守,廉于自律,这已经成为每个村民的一种自觉行为。



推荐地三

庐陵古镇胡铨故里

在江西省吉安市青原区中部,有一座1700多年历史的庐陵古镇:梦城(今江西省吉安市青原区值夏镇)。古镇里有座古墓,每年,前来古墓拜谒祖先的海内外胡氏后裔络绎不绝。是谁让胡氏后裔认祖归宗?就是这位被文天祥等庐陵先贤奉为学习榜样的南宋著名爱国名臣:胡铨。

胡铨(1102年—1180年),字邦衡,号澹庵,吉州庐陵梦城人。南宋政治家、文学家、爱国名臣,庐陵“五忠一节”之一,与李纲、赵鼎、李光并称为“南宋四名臣”。淳熙七年(1180年)卒,赠通议大夫,谥忠简。著有《澹庵集》等。清朝乾隆皇帝为他重修陵墓,御题词“与日月争光”,刻石于他的墓碑。2000年,江西省新闻媒体评选江西千年之中最杰出的十位历史名人,胡铨被评为“脖子最硬的人”。

胡铨的一生是忠诚的、正直的、爱国的一生,胡铨的忠义精神,与他的家规家风息息相关。早在北宋真宗年间,胡氏一族就制定了《梦城胡氏家规十条》,教育子孙恪守道德,修养学识,正心修身,保持节义文章的门风。正是在“家规十条”熏陶下,胡铨从一个介书生逐渐成长为著名的政治家、文学家。为能让子孙后代遵家规传家风,一向注重言传身教的他,在去世前不久又专门用古律写下家训。在家训里,胡铨告诫子孙后代要“立身忠孝门,传家清白规”。



推荐理由

没有规矩不成方圆。胡铨家族先人们深知家规的重要,特意制定了《梦城胡氏家规十条》。“家规十条”共有礼让、士习、官箴、表率等十条戒律,包含礼仪教化、为官修德、农桑稼穡、缴纳田赋、禁盗安分等内容,教育子孙恪守道德,修养学识,正心修身,保持节义文章的门风。这十条家规,就是维护家族秩序的法则、教育子孙后代的行为规范,家族每个人必须遵守。

庐陵文化研究学者刘宗彬表示,胡铨的整个家族家风家规,这些影响是相当大的。在我看来,他不仅是对他本家族的影响大,其实对整个庐陵文化先贤的榜样作用,也很大的,影响很大的。文天祥十多岁应县考的时候,他到庐陵学官,看到了四忠图。看到的是欧阳修、杨邦义、周必大和胡铨他们的画像。文天祥当时受这些人的榜样和先贤的影响。他(文天祥)说,如果我死了以后没有像他们一样,受到世人来祭祀的话,我就不算大丈夫。从这里可以看得出来,胡铨包括我们庐陵先贤这种好的家规、族规、家风,不仅仅是在家庭里面、族落里面的影响,整个吉安“五忠一节”的浩然正气,也就是这么一代一代传承下来的。

中共吉安市委党校副校长刘翔辉表示,鉴古知今,铭记历史,才能把握未来。千百年过去了,当翻看着这些沉淀在历史烟云中的家规家训,我们依然能感受到直抵人心的震撼。正是这种震撼,鞭策着我们在一个纷繁复杂的社会里,凝聚起强大力量,书写我们清廉人生,共同构建我们清廉的家园!



推荐地四

汉阴沈氏村落

陕西省安康市汉阴县,北枕苍莽秦岭,南依逶迤巴山,中横秀丽凤凰山,碧波荡漾的汉江和蜿蜒流淌的月河分流其间。在这片秀美山川里,世代居住着一个家风纯朴、人文厚重,生生不息、守望相助的沈氏大家族。自明朝天顺五年以来,历经550多年,沈氏家族在这里繁衍生息。世代相传的《沈氏家训》,修身为本、耕读传家,是沈氏族人的传家宝,成为陕南地区传统家规的典范。

在人杰地灵的月河川道上,这个修身为本、耕读传家的氏族,延绵不绝、兴旺发达。她的根本、她的灵魂、她的精神支柱,正是《沈氏家训》。沈氏族人在与当地居民和外来移民相互交流借鉴中,家训不断修订丰富,最终得以完善。最近的一次修订是清乾隆五十四年(1789年),沿用至今已有226年。二十条家训,对祭祖孝亲、教子择配、持家睦邻、志节行操、出仕交游等,都有着非常明确的规范。作为沈氏族人共同遵守的行为准则,引领着这个家族在历史长河中前行。

在陕南的青山绿水间,生活在这里的沈氏后人,用自己的辛劳和汗水,阐释着家训勤俭的要义。一条条堰渠,一方方梯田,将月河川道变成了旱涝保收的鱼米之乡;一个炕炕馍,一碗烩面片,一盆白火石杂汤,普通的食材在他们手里都会像变戏法一样,成为诱人的美味,让汉阴成为远近闻名的美食之乡。2014年底,沈氏族人续编了《沈氏家谱》,修缮了沈氏祠堂,在春节、清明、重阳等传统节日,重温家训,祈求和睦。沈氏祠堂、家谱和家训,为汉水文化的传承增色添彩。



推荐理由

诵读家训,其中“不动则业荒、不俭则财耗”、“奢华游惰当惩”、“赌博不可不戒”等勤俭持家的规范,要求族人勤奋敬业、反对游手好闲,厉行节约、反对奢侈浪费,不仅影响着一代代族人,也教化着当地的民风。

文化部原副部长、故宫博物院原院长郑欣淼表示,沈氏先贤以清廉为镜鉴,造福民众,泽被苍生。它昭示今天的人们,一定要心怀正义、清白做人、廉洁干事,用实际行动来传递正能量,让生活更美好。古人很多家训特别有影响的不仅是沈氏家族,应该是集合了传统文化家训中具有优秀的、共性的,勉励大家好好学习,勉励大家好好做一个方正的、光明正大的、对社会有贡献的人。

安康市书法家协会副主席、汉阴沈氏后裔沈勇表示,《沈氏家训》对我们做人做事影响很大。当我女儿要到美国读书的时候,我和妻子带上女儿到沈氏宗祠拜谒祖宗,就是要让她明白,走出家门知祖宗、敬祖宗,走出家门知根源、爱国家,另外让她带上家训让她带着常记,把家训励志齐家的思想用在学习上、用于生活中。

安康市政协原副主席、安康市博物馆原馆长、安康市文联主席李启良表示,《沈氏家训》对汉阴月河川道地区的民风、社情,历史上的发展有重大影响,我们还应该对《沈氏家训》加以认真的研究,进一步探讨它的社会价值,使它能为我们现在社会建设发挥重要作用。参天大树,必有其根,怀山之水,必有其源。汉阴沈氏家族正是中华民族传统大家庭的缩影,《沈氏家训》已自然融入当地民众的文化传承。修身为本、耕读传家,这些中华文明的优质基因,是我们砥砺前行的强大动力。

上班的白领们经常为同一个事情发愁,就是午餐怎么吃。拼餐、带饭还是盒饭?怎样吃才能保证营养、保证健康?现回答一些有代表性的问题,仅供各位读者参考。

很多办公族没办法自己烹饪,尤其是中午那一餐,一般都在公司附近的饮食店里解决。这种情况下怎么能做到保证健康?

一答:中午如果必须在外就餐,最好的方式是几个人合作,在餐馆点菜。吃西式快餐几乎不可能获得营养平衡,它们的食物种类比较单调,煎炸食物过多,而且蔬菜严重不足,不可能达到每餐至少150克蔬菜、理想情况250克蔬菜的标准。

中餐馆虽然有很多油腻的菜,但也有清淡的选择。很多凉拌菜都是纯蔬菜,还有清炒和炖煮的蔬菜,相对而言,比较容易获得营养平衡的食物。几个人一起吃,多点几样,大家一起分食,就能做到食物多样化,口味上也比较丰富。比如说,4个人去点餐,点2个热菜,其中一个荤素搭配菜、一个清炒蔬菜;3个凉菜,其中一个冷荤、两个凉拌蔬菜。这样就很丰富,也能做到一荤配三素的健康标准。



健康饮食建议 办公族午餐选择



范志红

需要注意的是:餐馆的油脂往往过度加热,餐馆的炒蔬菜往往也会加入过多的油。如果感觉到炒菜的口感粘腻,说明油脂质量很差或经过过长时间的加热,已经不适合人类食用,一定要远离这家餐馆。

如果没有时间去点菜,也可以吃快餐。这时候的解决方案是:尽量少点油炸食物,不点甜食,用牛奶、豆浆、茶和白水来替代甜饮料,同时自己早上从家里带一些生蔬菜和水果,来配合缺乏蔬菜的快餐。

二答:盖浇饭的食材组成主要是大量白米饭,加点肉蛋,但蔬菜严重不足,而且很咸的汤汁全部拌入米饭当中,无法控油控盐。面条也一样。大团的面条,加上大碗的咸汤,除碗头上少许点缀几乎没什么

蔬菜,食物多样化情况很差,面条中加入碱还破坏了大部分维生素。米粉和酸辣粉更加糟糕,因为除具备面类的缺点之外,其中蛋白质含量比面条低得多,维生素也更少。

相比之下,麻辣烫加米饭的配合方式在食材选择方面要丰富一些,因为它可以在一餐中吃到多种蔬菜、豆制品和肉蛋,有机会获得营养平衡。主要的问题不在食材,而在于盐太重、油太多,加入大量肉类香精。假如在家自制麻辣烫,保证食材新鲜,少放点油盐,它本来是非常健康的一种吃法。

改善快餐食品的主要方式就是增加蔬菜的供应量,增加B族维生素的获取来源。因此,女性可以考虑两个人分食一份主食,减少一半的白米饭或面条,而用一杯酸奶来替代,增加钙、维生素A和维生素B2

的摄入量,再加番茄、草莓或柑橘等蔬菜水果,增加维生素C,饭后再加坚果或油籽来增加维生素E和矿物质的供应。虽然这样做仍然不能替代多吃蔬菜的好处,但至少比一个人只吃一大碗盖饭、面条、米粉之类强得多。

面条汤、米粉汤、酸辣粉汤通常会过咸,建议不要多喝,直接喝白开水或淡柠檬水为好。如果菜肴油盐太重,建议准备一杯热水,把菜肴稍微涮一下再送到嘴里。

也很多人会自己做好便饭带到公司加热,这种做法和下馆子相比是不是更健康?是否建议大家带“带饭族”吗?

答:带饭是自己选材、自己烹调,可以吃得舒服,只是准备起来略麻烦一些。特别是天气酷热的季节,在食品安全上也要用心。

一个简单的方法,叫做“部分带饭”,就是自己携带洗净的果蔬、坚果,以及水果干、酸奶、牛奶等食物来配合食物单调蔬果不足的午餐。这些东西相对来说携带比较方便。