

一个人睡觉需要2个枕头。因为我们人体的腰椎是有曲度的,如果只有头被垫起来,脖子和腰往往还在“悬空加班”。所以更合理、更符合人体曲度的配置是2个枕头:

第一个枕头:枕脖子上,不是后脑勺;
第二个枕头:垫在腿下,缓解腰部压力。

仰卧睡:膝盖下方垫一个枕头,能缓解椎间盘压力。仰卧时若双腿伸直,腰部会与床面形成悬空,腰部肌肉需持续发力维持身体平衡,时间一长,腰部肌肉疲劳,椎间盘所受压力增大,同样会引发疼痛。建议仰卧时膝盖下方垫一个枕头,能帮助维持一个健康的脊柱曲线,缓解椎间盘压力。

侧卧睡:双腿之间垫一个枕头,可以预防脊柱侧弯。防止脊柱侧弯,侧卧时可以双腿间夹枕头或者被子,枕头应与肩同高,而且需要两边换着睡,避免长期单侧睡一边。

胥海斌

《水调歌头·明月几时有》： 天下第一中秋词 苏轼密州两相成

明月千古,词耀密州。9月19日,2026全国“我们的节日·中秋”主题文化示范活动——纪念《水调歌头·明月几时有》问世950周年学术交流在潍坊诸城举行。

诸城古称密州,是苏轼文化的重要发祥地。这里历史悠久绵长,产业基础坚实,改革特质鲜明,是上古舜帝的出生地,孕育了公冶长、张择端、刘墉等历代先贤,走出了中共一大代表王尽美等革命先辈,诸城派古琴位列联合国非遗名录,千年文脉生生不息、代代相传。



超然台正前方的东坡像《把酒问青天》

苏轼成就于密州,密州也成就了苏轼

1076年中秋,苏轼在密州超然台上举杯望月,挥毫写下千古绝唱《水调歌头·明月几时有》。“但愿人长久,千里共婵娟”,这阙被誉为“天下第一中秋词”的华章,跨越九百五十载岁月,把密州的月色、东坡的情怀,镌刻进中华文脉长河,成为中国人中秋文化最动人的精神符号。

诸城与苏轼的渊源,只要念几首大苏在这里写的词,想必便恍然大悟——“纵使相逢应不识,尘满面,鬓如霜”“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全”“休对故人思故国,且将新火试新茶,诗酒趁年华”。

宋神宗熙宁七年(1074年),苏轼时年39岁,这年九月,他从杭州通判改任密州知州。到密州时,已是十一二月间。在密州为官的两

年多时间里,苏轼佳作频出,创作了《江城子·密州出猎》《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》《望江南·超然台作》等传世名篇,开拓宋词豪放词风的全新境界,为中国文学史留下了浓墨重彩的一笔。密州是苏轼人生仕途、文学创作与思想成型的关键淬炼之地,他在风霜磨砺中沉淀出超然旷达的人生境界,为密州留下了弥足珍贵的超然精神财富和独一无二的中秋文化IP。

被誉为第一悼亡词《江城子·十年生死两茫茫》、第一出猎词《江城子·密州出猎》、第一中秋词《水调歌头·明月几时有》、第一清明词《望江南·超然台作》,统统写于此地,一同被称作苏轼“密州四曲”,成为中华优秀传统文化的不朽名篇。诸城便是当时的密州治所。

宋代,密州辖诸城、安丘、高密、莒县、胶西五县,基本横跨如今潍坊、日照、青岛三市的交界区域。明洪武二年,撤密州,改密州治为诸城县治。超然台,更与苏轼、苏辙兄弟有莫大关系。它之前名作“北台”。

初到密州,苏轼的心情并不好。登北台远眺,并没有让他摆脱苦闷的情绪,自言“老病自嗟诗力退”。转过年来,在正月二十日夜记梦追挽亡妻王弗的前5天,他写下《蝶恋花·密州上元》,上阕以“灯火钱塘三五夜,明月如霜,照见人如画”回忆杭州上元节情景,下阕则是眼下“寂寞山城人老也,击鼓吹箫,却入农桑社”,郁闷寡欢之情跃然纸上。这年的除夕夜,他更是在病中度过,说“龙钟三十九,

劳生已强半”“惟有病相寻,空斋为老伴”。

这其中有个人的生活际遇的不幸,双亲见背、发妻亡故。北上密州,是因为苏辙时在齐州,即济南,任掌书记。即便如此,兄弟二人仍然难见一面。哪怕在今天,济南与诸城之间有高速公路相连,长途客车单程也要近4个小时,途中屡次过桥越岭穿隧。

面对民生疾苦时,苏轼所展现的政治抱负与深切同情,让人想起早他近400年的杜甫。杜甫说:“读书破万卷,下笔如有神”“致君尧舜上,再使风俗淳”。苏轼在赴密州途中说:“有笔头千字,胸中万卷;致君尧舜,此事何难。”杜甫说:“大庇天下寒士俱欢颜,吾庐独破受冻死亦足。”苏

轼说:“万顷风涛不记苏,雪晴江上麦千车,但令人饱我愁无。”甚至苏轼还称杜甫曾托梦于他,“穿越”而来解释杜诗《八阵图》意旨。

纵览苏轼一生,一朝成名、宦海沉浮、颠沛流离,一路贬谪至海南儋州,最终得以生还北返,尚能写下“问翁大庾岭上住,曾见南迁几个回?”《超然台记》所谓“余之无所往而不乐者,盖游于物之外”,“超然”二字当如是。

在《仰望苏东坡》一文中,当代著名诗人、诸城人臧克家写道,“东坡的政治抱负很大。他忠君爱国,愿为黎民百姓多做好事”,还感叹“‘变法’时,他遭大难;废‘变法’时,他又受到冷落,真是一个肚子‘不合时宜’。但他始终保持个人的政见与政治品格”。萧海川

链接

苏轼笔下的齐鲁食味

厨房里蒸着一盆小米饭,大勺舀起酸酱,酸香直叫人生涎。寥寥数字,北宋山东人家的一日三餐跃然眼前。

栗饭,便是小米饭。密州地

平土沃,宜种粟,秋收之后,舂米入瓮,大锅蒸熟,颗粒松黄,香气外溢。北方人吃饭,求热乎、顶饱、实在。

宋时齐鲁人家做酱,最讲

本味。选饱满黄豆,泡软蒸熟,拌上麦粉,盖布,待长出黄衣,酱的香气便从这里来。随后入陶瓮,加盐汤,放些椒桂、杏仁末,有时添点甜酒,搁在檐下日晒夜露,天天用木耙搅动。历经夏秋,酱色转成深褐,开瓮酸香醇厚,便成了。邵正红

北宋熙宁七年,苏轼自杭州通判调任密州。杭州多水,鱼虾蟹蛤,四时不乏;密州多山,农耕为本,饮食朴拙。到任不久,他在《和蒋夔寄茶》里写及当地家常:“厨中蒸栗埋饭瓮,大杓更取酸生涎。”句下自注:“山东喜食栗饭,饮酸酱。”