

# 灵宝夸父山——一座山承载的千年神话与文明印记

文/图 姜涛

夸父山峰峦叠嶂、巍峨秀丽，位于灵宝市西南20公里阳平镇涧沟村夸父营自然村正南。

抵达夸父山脚下，最先映入眼帘的是一座占地1300多平方米的土冢，人们称其为“夸父莹”或“夸父陵”。沧桑巨变，这座坟莹已不复往日的高大雄伟，站在它面前，依然能清晰感受到那份神圣与庄严。据村里的老人讲，夸父营村最初名为“夸父莹”，便是因这座陵冢而得名。

关于夸父，《山海经》中有记载：“夸父与日逐走，入日；渴欲得饮，饮于河渭；河渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林(即桃林)。”

而在夸父山当地，还流传着这样一段远古传说：远古时期，中国北方有一个强大的巨人氏族部落，部落首领名叫夸父，他右手握着青蛇，左手持着黄蛇。当他看到太阳火辣辣地炙烤田野、晒干民众赖以生存的河流时，便立下誓言要捉住太阳、征服太阳，就被太阳炽热的光焰烤得口干舌燥、痛苦难忍。于是他立刻转身，奔向黄河、渭河饮水，即便喝干了两条河流，依旧无法解渴。无奈之下，他

只能转向北方的大泽寻水，半路上渴死在秦岭脚下。他的身体化为一座山峰，当地民众便将这座山命名为“夸父山”。

除了传说，史料中也有关于夸父一族的记载。当时黄河中下游地区居住着上百个大小不一的氏族部落，黄帝、炎帝、蚩尤、夸父的部落均在其中。这些部落为了各自的利益，时常爆发战争，黄帝与夸父的部落也不例外。大战结束后，黄帝部落取得胜利，随后在铸鼎原地区采铜铸鼎、铭刻功绩，实现了华夏民族的第一次大融合。而夸父一族战败后，被迫向西撤退，却遭到黄帝手下大将应龙的一路追杀，最终只能躲藏到灵宝铸鼎原南部的山岭一带。彼时天气炎热，再加上在饥渴难耐与瘟疫横行的双重打击，首领夸父不幸病逝。

夸父去世后，族人们将他安葬在山下，这座山也正式被称为“夸父山”。之后，夸父族人在铸鼎原定居下来，他们把用于测日的桃木棒插在住处四周，希望借此镇凶驱邪。令人意外的是，这些桃木棒竟生根发芽、开花结果。每到仲春时节，桃花怒放，如火如荼。族人们便精心培植，



让桃树成片成林。对于这片桃林与夸父山，多部古籍均有记载：《水经注》提到“湖水(即阳平河)出桃林塞之夸父山”；清光绪版《阌乡县志》记载“夸父山，在阌乡县东南三十五里”；《山海经·中山经》写道“又西九十里，曰夸父之山……其北有林焉，名曰桃林，是广员三百里”。

夸父缔造了这片桃林，称得上是灵宝的奠基人。由于夸父族人长期

在此大面积种植桃树，并世代在此繁衍生息，使得“从潼关东至灵宝函谷关，西至华阴等地皆为桃林”(《地理通释》)，“官道夹植绯桃，仲春花开烂漫，直至潼关，绵延百里”(《瞻紫楼序》)。也正因这片桃林，才有了商代的桃林、西周的桃林塞、隋朝的桃林县，以及如今的灵宝市。

关于古桃林，史料中还有诸多细节可考证：《阌乡县志》载“阌乡东南

十里有桃园，古之桃林”；《战国策》载“自潼津以东，皆为函谷，古之桃林”。而且，“十里桃花”是古阌乡十二景之一，“桃林牧竖”是古灵宝八大景之一。即便到了现在，从灵宝市区的地名和街道名中，仍能找到夸父文化的印记——桃林市场、桃林街、桃林路、夸父路等，早已成为灵宝地名和街道名的重要组成部分。2009年，灵宝“夸父神话”被河南省人民政府公布为省级非物质文化遗产，正式纳入保护名录。

其实，“夸父逐日”另有意思。经专家考证，夸父“逐日”实为“测日”。他手中的木杖是用于测日的标尺，夸父通过观测日影来确定时节。春分和秋分时昼夜时长相等，这一现象被称为“阳平”，如今的阳平镇便因此得名；灵宝市焦村镇的东册村和西册村(原名东测村、西测村)，也因夸父曾在此测日而得名。

夸父文化作为灵宝黄帝文化的重要组成部分，内容丰富、底蕴厚重。作为炎黄子孙，我们对这份文化遗产应心怀敬畏，用心传承、科学保护，让祖先留下的珍贵历史文化，在新时代焕发出更耀眼的光彩。

## 启航学术之旅 照亮考古前路

今年上半年，我参加了三门峡市仰韶文化研究中心主办的“仰韶面对面”第六期学术交流活动。此次活动围绕“如何做好论文撰写和课题申报的工作”展开，由陕西师范大学侯甬坚教授主讲。作为刚完成毕业论文的毕业生，这场讲座让我收获颇丰、感悟良多。

活动中，侯甬坚教授凭借深厚学术积淀，系统梳理了论文撰写与课题申报的核心逻辑。他强调选题是论文写作的关键，需立足兴趣与自身条件，循序渐进。这让我回想起毕业论文写作时，因选题过大陷入困境的经历。侯甬坚教授的讲解让我明白，合适的选题才能为研究注入持久动力。同时，他详细阐述学术论文“四个论”及摘要、学术史梳理的撰写技巧，让我认识到这些看似基础的内容，实则是论文质量的重要保障。

在课题申报方面，侯甬坚教授以国家自然科学基金项目为例，剖析申报书填写要点，倡导“立足学科交叉，聚焦重大问题”。这让我意识到，课题申报不仅是成果检验，还是能力锻炼，唯有把握要点、突出特色，才有望脱颖而出。此外，侯甬坚教授强调学术规范的重要性，以“盖房打地基”比喻严谨治学态度，让我深刻认识到诚信与规范是学术研究的基石。

此次活动的收获不仅体现在学术研究层面，也让我在工作与学习上有了新思考。作为考古工作者，我认识到自身不仅要钻研文物知识，更应承担起传承文明、推动社会进步的责任。学习方面，侯甬坚教授“只有不断写，才能锤炼真才实学”的观点，让我明白学习是持续过程，需通过不断实践、反思来提升自我。

具体而言，在论文写作上，我掌握了选题、摘要撰写、学术史梳理及逻辑框架构建等实用技巧，这些将助力我未来的学术研究；在课题申报上，我了解了申报要点与注意事项，学会从学科交叉、重大问题切入，这些知识对科研项目申报和职业发展意义重大。

此次“仰韶面对面”活动是我工作中的宝贵经历。侯甬坚教授的讲解加深了我对学术研究的理解。未来，我会将所学所悟融入工作与学习，以更饱满的热情和坚定的信念，在考古与学术研究的道路上不断前行，与同行携手书写学术研究新篇章。

(河南峭崿考古科技有限公司 孟卓静)

## 考古人感悟

# 以赛促训提高经审水平 同台比拼守护工会资产

## 省工会系统经审业务技能大赛在我市举行

本报讯(记者宋杰)9月4日至5日，河南省工会系统经审业务技能大赛在三门峡市工人文化宫举行。来自全省的22支参赛队伍110名工会经审业务骨干齐聚三门峡，同台竞技、一展风采。

河南省总工会相关负责人要求，全省工会经审干部要持续保持学习热情与探索精神，精研经审技能，提升专业

能力，锻造守护工会资金资产安全的过硬本领；要牢固树立大局意识和责任意识，聚焦主责主业，积极建言献策，在推动全省工会工作创新发展中展现新作为，并以实际行动庆祝中华全国总工会和河南省总工会成立100周年。

此次大赛以“百年铸魂 审护工运”为主题，设置个人赛和团体赛，考

查内容覆盖审计政策法规、工会财务管理 and 经费审查审计实操等重点领域。其中，个人赛围绕经审业务理论知识，采取闭卷上机考试的方式进行；团体赛通过必答题、抢答题、情景分析题3个现场竞答环节展开比拼。参赛选手在赛场中或认真答题、精准作答，或沉着应战、踊跃抢答，充

分展现全省工会经审队伍扎实的业务素质和良好的精神风貌。

经过两天激烈角逐，安阳市总工会的郑和等18名选手分别荣获个人赛一、二、三等奖，另有12名选手荣获优秀奖；中国铁路郑州局工会等8支代表队分别荣获团体赛一、二、三等奖。此外，郑州市总工会等14家单位荣获优秀组织奖。

## 名医下乡送健康 优质服务暖民心

本报讯 近日，灵宝市第五人民医院携手灵宝市中医院组成专家团队走进焦村镇赵家村，开展以“宜居宜业和美乡村”为主题的送医下乡活动，把优质的医疗服务直接送到村民的“家门口”，为乡村振兴工作注入健康动力。

本次送医下乡活动，特邀灵宝市第五人民医院名誉院长、郑州大学第二附属医院心血管外科赵根尚教授牵头开展义诊。作为从美国留学归来的心血管外科专家，赵根尚长期深耕家乡的医疗事业，在冠心病、瓣膜病等心血管疾病的诊疗工作及健康科普方面有着丰富的经验和深厚的造诣。

当日，赵根尚上午在灵宝市第五人民医院门诊坐诊，为前来求医的患者耐心诊断；下午，深入赵家村为村民把脉问诊，细致解答大家的健康疑问。与此同时，灵宝市中医院也派出中医内科、疼痛科、五官科等多科室的专家团队在村内坐诊，免费为村民提供血压测量、心电图检查以及常见病诊疗等服务，让村民不出村就能享受到市级医院的优质医疗资源。

此次活动紧紧围绕“健康乡村”建设目标展开，除了贴心的义诊服务，还精心组织了健康知识讲座。赵根尚结合农村的实际情况，用村民们听得懂、接地气的语言，详细讲解了高血压、糖尿病等常见慢性病的防治知识，并反复强调“早发现、早治疗”的重要性，帮助村民们树立起科学的健康理念，增强自我防病意识。

(刘铁项)



## “三自”见行动

近日，义马市外国语小学开展“好习惯伴我成长”行为习惯养成教育周活动，精心设计了包括开学典礼、课堂常规学习、队列队形训练、路队展示、学生礼仪教育等内容，持续推进“三自”习惯养成教育。因为学生进行课桌舞展示。

倪丹 姚俊峰 摄

## 灵宝市第二人民医院：

## 提升“家医”服务能力 筑牢基层健康防线

本报讯 9月3日上午，灵宝市家庭医生团队签约服务技能培训班在灵宝市第二人民医院开班。来自该市各乡镇主管公卫副院长、公卫科长，以及9个乡镇的36名学员，还有涧东区社区卫生服务中心、尹庄镇各村村医代表，和公共卫生管理科全体成员共140余人参加此次开班活动。

开班活动上，灵宝市卫生健康委相关负责人要求全体参培学员珍惜学习机会，争当“学有所成、学以致用”的表率，学成后要主动分享学习经验，带动基层同事共同提升，形成“培训一人、带动一片”的良好效应，并将培训成果切实转化

为服务能力，进一步提升签约居民的健康管理质量。

本次培训班课程时长20天，特邀灵宝市各乡镇卫生院从事公共卫生工作多年的主管院长或负责人担任培训讲师，培训内容分现场理论授课和实践技能操作两部分。通过对家庭医生团队开展签约服务政策解读和实践技能培训，使其熟练掌握常见病、多发病诊疗技术和慢性病健康管理技能，全面提高家庭医生团队服务水平和履约服务能力，为基层医疗卫生工作高质量发展注入新活力、新动力。

(赵江碧)

## 医护人员精心照顾 患者家属美文致谢

本报讯(记者夏泽辉 通讯员琰玫)“护士长，我这两天写了一篇文章送给你们，主要是想用文字表达对你们的敬佩和自己的感受。此时无声胜有声，一切感谢都在这文字里……”9月5日上午，黄河三门峡医院全科医学科护士长张国芳收到了一份特殊的礼物——一篇饱含深情的赞美文章。

文章作者郎先生今年70岁，是一名普通退休工人，平时对写作有着浓厚兴趣。此次，他以90岁母亲住院陪护者的身份，亲身感受到全科医学科医护人员的贴心关怀与专业照顾。郎先生说：“我写这篇文章，就是想让更多人了解医院，了解医务人员的不易付出。”朴实话语，道出了患者及家属对医院工作的高度认可。

9月2日，郎先生的母亲因“食欲缺乏、间质性肺炎”需住院治疗，老人点名要到黄河三门峡医院。住院期间，全科医护人员无论是日常病情监测，还是对老人生活上的照顾，都细致入微、关怀备至。这些点滴付出，郎先生看在眼里、感动在心头。9月4日晚上，回到家的他内心久久不能平静，决定用自己擅长的文字，表达对医护人员的感激。于是，他奋笔疾书，将满心敬佩与感动倾注笔尖，9月5日一早便迫不及待送到张国芳手中。

张国芳说：“这篇美文不仅是个人情感的抒发，更像一封公开的感谢信。它让我们看到，医护人员用实际行动诠释‘医者仁心’，以专业和爱心，在患者与医院之间搭建起信任的桥梁，让患者在病痛中感受到温暖与希望。”

## 脖子疼总不好？可能是类风湿在“搞事”

近日，在医院门诊接诊了一位50多岁的女性患者。该患者因装修房子时不慎扭到脖子，后续出现后脑勺及头部疼痛，虽尝试过小针刀、按摩、针灸理疗等治疗手段，但效果仅能维持2至3天，之后疼痛便再次发作。为明确病因，患者先后前往神经内科、骨科、疼痛科就诊，完成了颅脑磁共振、颈部血管彩超、颈椎磁共振及X光检查，却始终未能确诊，整个人因此变得十分焦虑。

在与患者交谈中，我注意到她的两手腕部肿胀，掌指关节与近节指间关节已呈现梭形改变，且左侧症状重于右侧。“我有类风湿性关节炎好多年了。”患者主动坦言病情。我进一步询问：“平常服用什么药物？是否接受过系统治疗？”患者无奈表示：“平常很少吃药，只有每过一两年疼痛严重时，才会住院治疗半个月。之前吃过来氟米特，听说副作用太大，加上觉得这病治不好，出院后就没再继续服药了。”

事实上，来氟米特是一种免疫调节剂，也就是临床常用的抗风湿药，其疗效稳定，副作用其实在可控范围内，其他抗风湿药的副作用也基本如此，均在人体可承受的限度内。况且在用药期间，医生会安排患者反复进行相关检查，一旦出现异常情况，可及时调整用药方案。需要明确的是，类风湿性关节炎虽难以根治，但它也与高血压、糖尿病类似，需要长期规范控制，若放任病情发展，不仅会导致关节变形、疼痛加

剧，还可能损害皮肤、肺、眼、血管等多个器官。只要坚持系统规范用药，绝大多数患者的病情都能得到良好控制。

随后，我对患者的枕颈部软组织进行检查，发现该部位压痛、肿胀症状明显。实际上，类风湿性关节炎除了会侵害手部、膝部、脚踝、颞颌关节外，同样可能影响颈部。临床数据显示，类风湿性关节炎患者不同类型颈椎受损的发生率为43%至86%，其中以上颈椎(即寰枢关节)受累最为常见，下颈椎受累则相对较少。这位患者的症状，正是由于类风湿性关节炎累及寰枢椎所致。寰枢椎发生无菌性炎症后，会刺激局部软组织出现紧张、肿胀，进而引发后脑勺和颈部的疼痛，而支配头部的枕神经从枕颈部穿行而过，也会因软组织的炎症肿胀受到刺激和压迫，最终导致头痛、头胀。由此可见，仅依靠按摩治疗只能暂时缓解症状，若想实现稳定疗效，则需要进行系统的抗风湿治疗。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



河南省中医药文化宣传教育基地  
三门峡武强中医院