

损；过度追求酸味可抑制肝气疏泄，引起脾胃运化不畅；摄入过咸亦会伤肾损骨。应通过设计多味交融而重心明确的菜式结构，如清炖排骨汤中融合白萝卜（辛甘）、黄豆（甘）、红枣（甘）、少量陈皮（辛苦），在味道层次丰富的同时实现归经有序。合理运用食味归经原则，不仅可优化口感体验，也能实现脏腑之间的协同调养，避免因味觉驱动产生的饮食结构偏颇。

4.3 强化肺脾主供，平衡肝肾心负荷的烹饪逻辑

肺脾心在“54335”模型中承担着五分、四分与五分的代谢职责，是食物能量转化的主力器官。在家庭烹饪中，应构建以健脾润肺养心为基础的主菜结构，如以红白薯类、豆类与黄颜色谷物为主材，辅以温性调料与蒸煮方式，有助于最大程度减少运化压力。肝肾虽为重要脏器，但其代谢高峰常出现在夜间，日间摄入过量寒凉、酸涩或油腻类食物，会导致储藏与解毒功能紊乱，形成虚寒或郁滞。心脏则需维持清明通畅，苦味刺激的过度摄入易引发心火上炎、神志不宁，应以甘淡为宜。家庭三餐中早餐应以养肺健脾养心为主，如小米粥搭配白煮蛋与山药片红薯；午餐侧重脾胃升清功能，如南瓜炒鸡片配豆腐汤；晚餐则应减轻肝肾负担，采用绿叶蔬菜与少油少盐烹饪原则。通过调整主副食配置与烹饪顺序，可实现以肺脾心主供为轴心，带动全身脏腑功能协同的营养干预策略。

5 基于水土环境的食材地域性与个体适配干预路径

5.1 一方水土五行偏向与人体健康的系统关联

不同地域的水土结构蕴含着各自特有的五行属性，北方土厚寒重，偏属土水之性，南方湿热木盛，多属木火之性，西部干燥属金，东部潮湿属木。人类长期生活于特定地域，脏腑功能与之形成动态适应机制，但当地水土中的某类元素过盛或不足，亦可能造成五脏功能的偏移失衡。例如黄土高原地区人群常见脾胃湿重、肺气虚，正与当地土厚水寒、风沙扬尘等环境因素相吻合。水土之性通过食物链条传导进入人体，影响微量元素吸收、代谢节律及体内气血运行路径。若忽视地域水土与个体脏腑之间的系统适应关系，则饮食结构的统一化势必导致体质错配、功能过载。理解一方水土之性，可为饮食调配提供第一层生态依据，在日常饮食中实现从宏观气候向微观膳养的精准过渡，打通“环境—食物—人体”三位一体的健康通道。

5.2 饮食养生中水土缺陷的识别与纠偏方法

不同地区的水质、土质及气候条件会形成特定营养元素的结构性缺失或富集，从而通过食材属性影响人群的健康走向。识别区域性水土缺陷需从当地高发慢病类型、典型体质表现与基础饮食结构三方面入手。如沿海湿热地区容易出现脾虚、痰湿体质，则应减少寒凉海产类摄入，增加健脾利湿类谷物与根茎；高原缺氧寒燥地带人群多见肺虚肾亏，应

减少燥热辛辣类食品，增加白色润肺类食材如百合、雪梨等。纠偏方法应在保持地域主食特色基础上，通过适度引入异地补益食材，形成水土互补、寒热协调的饮食系统。例如西北高原地区可适量引入江南水生类与菌藻类食材，以平衡燥烈之气；而南方湿重地区可引入西北谷类以健脾排湿。食材跨区域配伍、食法地域转换、季节动态调整三者结合，能有效实现对水土偏性的整体纠偏，提升饮食对环境的适配能力。

5.3 因地制宜的“补偏调和”型家庭烹饪实践范式

家庭日常膳食的设计若能建立在“因地制宜”“补偏调和”的系统框架之上，将使食养功能落地更具可行性与实效性。具体实践中需以当地常见体质偏向为基础，结合“54335”权重指导日常膳食比例，辅以水土矫正食材配置。例如，在潮湿地区的家庭中，早餐可设计为薏米红豆粥搭配白萝卜炖豆腐，以健脾祛湿、润肺生津为导向；晚餐则以小炒牛蒡配木耳银耳羹，既平衡肝肾负荷，又不伤脾胃。通过烹饪方法的多样化调和冷热，如蒸、煮、炖为主，减少煎炸爆炒之法，能够降低食物燥热属性，使食性更加平和。厨房日常管理中还应注重食材储备结构的优化，建立“主供类—辅助类—调和类”三级食材池，将养生逻辑具象为操作流程。这一实践范式不仅符合现代家庭生活节奏，也易于接受与推广，为家庭构建长期、动态、个性化的食养支持系统提供了操作蓝本。

6 结语

家庭烹饪不仅是生活日常的重要组成部分，更是干预慢性病、调养脏腑功能的关键入口。“54335”五行食养模型为饮食结构的重构提供了科学依据，通过强化肺脾心主供、调节肝肾负荷，实现五脏功能的协同运行。中医“治未病”理念强调日常调养优于病后治疗，而饮食正是贯穿生命全周期的重要介质。结合地域水土特征与个体体质差异，因地制宜地开展“补偏调和”型食养实践，能够突破传统膳食认知局限，从源头改善代谢环境。家庭烹饪的价值在于可持续、个性化、低成本，若能在理论指导下系统优化，将为慢病预防与健康管理提供更为坚实的基础，也为中医药现代化转化路径开辟出具象化的生活场景和应用通道。

参考文献

- [1] 李芳.居民药膳食疗行为影响因素问卷的编制及初步应用[D].导师：潘晓彦.湖南中医药大学,2023.
- [2] 应小青.烹饪工艺和营养之间的关系探究[J].食品安全导刊,2020,(36):174-175.
- [3] 张秀南.《中医饮食保健学》在中国烹饪高等教育中的缺失及其因素分析[J].江苏教育研究,2017,(Z6):52-55.
- [4] 玛丽亚.中国烹饪文化中的传统中医食疗[D].导师：陆敏珍;刘慧梅.浙江大学,2012.
- [5] 石庆.中医饮食保健学与中国烹饪科学[J].中国西部科技,2010,9(25):95-96+5.

Analysis of the significance of Mohist thought to the great rejuvenation of the Chinese nation

Le Chang

Jiangsu Labor Relations Research Institute (Jiangsu Craftsman College), Nanjing, Jiangsu, 210013, China

Abstract

Mohist thought is a vital component of China's rich traditional culture, with its core values being "to promote the benefits of the world and eliminate its harms." This article provides an initial analysis and discussion on the inheritance of Mohist thought in modern Chinese history, as well as the alignment between the basic content of Mohist thought and the 'five-in-one' overall layout. As the Chinese nation enters a new era of great rejuvenation, analyzing, discussing, and interpreting Mohist thought not only deepens our understanding of the profound and extensive traditional Chinese culture but also aids in a deeper comprehension of Xi Jinping Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era, fostering unity and effort in building a modern socialist country with Chinese characteristics.

Keywords

excellent traditional Chinese culture; Mohist thought; the "five-in-one" overall layout; the great rejuvenation of the Chinese nation

浅析墨家思想对中华民族伟大复兴的意义

常乐

江苏省劳动关系研究院（江苏工匠学院），中国·江苏南京 210013

摘要

墨家思想是中华优秀传统文化的重要组成部分，核心价值观是：“兴天下之利，除天下之害”，本文将墨家思想在中国近现代历史中的传承，以及墨家思想的基本内容与“五位一体”总体布局的契合性做了初步的分析探讨。在中华民族走向伟大复兴新时代，对墨家思想的分析、探讨、解读，一方面有助于我们进一步了解源远流长、博大精深的中华优秀传统文化；另一方面，可以帮助我们更深入地领会“习近平新时代中国特色社会主义思想”，为全面建设社会主义现代化国家团结奋斗。

关键词

中华优秀传统文化；墨家思想；“五位一体”总体布局；中华民族伟大复兴

1 引言

墨家思想成型于战国时期，是先秦诸子代表中劳动人民精神追求的思想流派，其基本内容包括非命、非乐、尚贤、尚同、天志、明鬼、兼爱、非攻、节用、节葬等。这些思想观点以实践为基础，强调人们之间的互助、互惠、互爱、公平和正义，这些思想观念不仅对我国的工人运动产生了深远的影响，也与“习近平新时代中国特色社会主义思想”中的“五位一体”总体布局有相当高的契合度。“五位一体”是党的“二十大报告”的重要架构，在深入学习“习近平新时代中国特色社会主义思想”的当下，对墨家思想进行分析探讨解读，一方面有助于工会工作者进一步认识了解源远流长、博大精深的中华优秀传统文化；另一方面，可以帮助我

们工会工作者更深入地领会党的“二十大”精神，更好地引导广大职工群众，在面对百年未有之大变局时，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，在思想政治上自觉地和党中央保持一致，在全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴的征程上不断奋进。

2 墨家思想对早期中国共产党人的影响

以蔡和森、邓中夏、向警予为代表的我国早期工运领袖深受墨家思想的影响，这使得墨家思想在我国早期工运中的传播和应用非常广泛。湖南教育家杨昌济先生曾经是毛泽东、蔡和森、邓中夏学生时代共同的老师，这三位中国共产党早期的重要创始人，也是中国早期工人农民运动的组织者、领导者。在长沙，向警予与他们周末常常相聚在杨昌济老师的家中，探讨真理、理想，尽管当时他们的身份是普通学生，但他们把救国救民当做自己的使命。“。。。匡复有吾在，与人撑巨艰；忠诚印寸心，浩然充两间；虽无鲁阳戈，

【作者简介】常乐（1969-），中国江苏泰兴人，本科，讲师，从事中华优秀传统文化、中国工人运动历史研究。

庶几挽狂澜；凭舟衡国变，意志鼓黎元；潭州蔚人望，洞庭证源泉”这是蔡和森1918年受“新民学会”众多成员的委托，独自去北京联系赴法勤工俭学的相关事宜，在过洞庭湖的船上写下的《少年行》。虽然历经百年，今天我们依然能从诗中深切地感受到作者凌云壮志和救国救民理想抱负。“新民学会”成员主要是一群来自湖南乡野的少年，相聚在长沙。

“……恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯……”^[1]。1913年后回国后，以他的学识才华、人脉关系，完全可以在仕途上有一番大作为，而他却放弃了当时唾手可得的高官厚禄，当了一名师范学校的老师，“知人者智、自知者明”，以他对当时中国的认识，对自己的认识，他认为在湖南做一名老师，作为实现自己救国心愿的最好途径。湖南相对富饶且独立的地理环境，受王夫之“经世致用”哲学思想影响所形成的人文氛围，让那个时代的湖南乡野中，人才辈出。

在马克思主义的影响下，墨家思想对二十世纪初的中国社会提供了尊重劳动者的观念，它不仅关注个人的权益和自由，更加注重整个社会的公平和正义。这种以集体利益为重的思想观念，在当时的工人运动中得到了广泛的认同和传播，极大地推动了中国早期工人运动的发展。墨家思想不仅为当时的工人运动提供了重要的思想武器，让他们在追求个人自由和权益的同时，更加关注整个社会的公平和正义。

3 墨家的“非命非乐”思想与新时代经济建设

党的十八大以来，中国社会主义现代化建设进入到新时代，在全面推进“五位一体”的总体布局中，“二十大”报告提出“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展；实施科教兴国战略，强化现代化人才支撑。”墨子思想中的“非命、非乐”的主张，与此契合。

“非乐”思想是墨家在经济建设中的另一重要理念，它提倡节俭、实用，反对浪费和奢靡。“非乐”的核心内容是反对各样的形式主义，注重实效，与经济布局中“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”路径目标相契合。此外，在当今经济建设中，“非乐”思想还教导我们，要理性消费，避免过度追求物质享受，始终保持谦虚谨慎、艰苦奋斗的优良作风。

4 墨家的“尚贤尚同”思想与新时代政治建设

墨家“尚贤尚同”的思想，强调的是任人唯贤和团结同心。在墨家看来，国家繁荣昌盛的关键在于任用贤能之士，而非权贵之人。同时，墨家还强调“同”，即追求共同的理想目标，在追求实现理想的过程中，必然少不了团结奋斗。当年墨者在斗争的实践中，认识到有战斗力的团队，需要有的统一的号令，有严格的纪律，墨子的时代，墨者有“巨子”制度，领袖被尊称为“巨子”，而所有成员则被合称为“墨者”，这些墨者多数来自社会的底层，是手工艺人、农民，他们担负着拯救天下的使命，他们全力执行巨子的号令。

巨子的产生过程，与血缘无关，遵照“尚贤”的原则。“尚贤尚同”反对阶层固化和特权现象，这种思想可以帮助我们深刻理解执行党中央在政治建设上的决策部署。增强我们的“政治意识，大局意识，核心意识，看齐意识”。

具体来说，墨家思想在解决当代我国政治建设中的问题有以下应用价值：

1. 完善人才选拔机制。墨家尚贤的思想提醒我们，要建立完善的人才选拔机制，通过公平、公正的选拔程序，选拔出真正有才能、有品德的官员，而非仅凭关系和背景上位。
2. 促进社会公平正义。墨家尚同的思想对于解决当代我国社会公平正义问题具有重要意义。我们要加强法律制度建设，保障人民的基本权利，严厉打击腐败现象，实现社会的公平和正义。
3. 推动国家治理体系和治理能力现代化。墨家思想中的尚贤尚同理念可以促进国家治理体系和治理能力的现代化。通过选拔任用贤能之人，推动政府官员的专业化和能力提升；同时，通过追求社会公平正义，实现国家治理的公正性和透明度，推动国家治理体系的完善和治理能力的提升。

5 墨家的“天志明鬼”思想与新时代文化建设。

文化的核心内容是价值观的建设。价值观建设中须要回答三个哲学的基本问题，即：“我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？”墨家的“天志明鬼”对着三个基本问题有着全备的答案。“天志”，“我有天志，譬若轮人之有规，匠人之有矩”^[2]即天是有意志的，会“天欲义而恶不义”、“天之爱天下之百姓”、“强不劫弱、贵不傲贱、智不诈愚”，“人无长幼贵贱，皆天之臣也。”这也是墨家尚兼爱、非攻思想的核心起点。从“天志”的思想中，我们可以认识到人生的根本意义。对墨家思想的传承者而言，尽管每个人的境遇不同，有人长寿，有人早夭；有人富贵，有人贫贱；有人能力超群，有人资质平平；但每个“我”都是得天独厚的天之臣子，每个“我”有遵行“天志”的责任，每个“我”都有各自的使命担当。

“明鬼”，从当前汉字的使用情况看，容易让人误解为墨家思想中的迷信成分，但墨子那个时代所表达的实际意义并不是我们现在说的迷信。墨子的“明鬼”和中华文化中的迷信糟粕截然不同。迷信是通过偶像崇拜求取超自然的力量满足自己的私欲，而墨家遵行“天志”天下为己任。墨家追求的是真理、公平、正义，为此，他们可以赴汤蹈火，摩顶放踵利天下。他们是一群无私忘我的人。

6 墨家的兼爱非攻思想对新时代社会建设的意义

墨家的兼爱非攻思想强调人与人之间的平等和博爱，主张以和平的方式解决争端，反对战争和暴力。在当今我国的社会建设和对外交往中，墨家的兼爱非攻思想仍然具有重要的现实意义。