winshare文轩　全民阅读　品质生活

讀者報

READER'S JOURNAL

新华文轩出版传媒股份有限公司主管主办　全国公开发行

更多精彩内容请下载“第一读者”客户端

走过万水千山 我依然眷念您

欢迎订阅《读者报》　全国邮局(所)均可征订

邮发代号：61-98

看/沧/桑/巨/变　记/世/间/冷/暖

06 | 闪袭以色列背后的“狠角色”

08 | 国务院特批的第一家私营企业

09 | 中华全国总工会为何诞生在广州

预制菜到底应该如何定义？预制菜改变了什么？餐厅大量使用预制菜会成为一种趋势吗？如何看待预制菜的安全与营养问题？如何引导和规范预制菜产业健康有序发展？

解密预制菜

12-15



10月18日至22日，第81届世界科幻大会在成都郫都区举行。为何会在郫都区？郫都的历史与传统，值得我们一探究竟。

这里是郫都

16-19



官方微信　第一读者

国内统一连续出版物号：CN51-0045 邮发代号：61-98 社长、总编辑 罗彬 总审读 王维民 出版日期：2023年10月19日 星期四 总第5921期 本期共24版 定价5元 准予广告发布登记决定书编号：川广登字（2017）011号

出版发行：四川读者报社有限公司　办公地址：成都市锦江区三色路238号新华之星A座　联系电话：(028)86361908　邮政编码：610023　印制：成都博瑞印务有限公司（成都市锦江区三色路38号）



韩国首尔:国际烟花节

日前,首尔国际烟花节在韩国首尔汝矣岛汉江公园一带举行,绚丽烟花点亮了首尔夜空。图为来自中国的烟花表演。

(据新华社 王益亮/摄)



以色列:战争状态

以色列总理内塔尼亚胡日前发表声明称,以色列"处于战争状态",以军将出动全部军事力量摧毁巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)。图为当地时间10月7日,在以色列军队袭击加沙城内一座高楼后,现场火光冲天,浓烟滚滚。 (据中新社)



肯尼亚内罗毕:体验蒙内铁路

受肯尼亚铁路局邀请,俄罗斯、南非、伊朗、沙特阿拉伯等国驻肯使节近日参观蒙内铁路调度中心,并乘坐列车从首都内罗毕到肯尼亚港口城市蒙巴萨。图为各国使节在调度中心参观。

(据新华社 王冠森/摄)



德国科隆:国际食品博览会

全球规模最大的食品行业展会科隆国际食品博览会近日在德国科隆会展中心开幕,来自118个国家和地区的7800余家企业参展。图为琳琅满目的展品。

(据新华社 张帆/摄)



土库曼斯坦:汗血"宝马"

汗血马学名阿哈尔捷金马,原产于土库曼斯坦科佩特山脉和卡拉库姆沙漠间的阿哈尔绿洲。它是土库曼斯坦的国家象征,其形象被绘制在土库曼斯坦国徽中央。图为近日在土库曼斯坦首都阿什哈巴德拍摄的汗血马。 (据新华社 邬惠我/摄)



印尼雅加达:庆祝建军78周年

近日,印度尼西亚首都雅加达举行国民军建军78周年庆祝活动。图为几名孩子登上武器装备参观。

(据中新社 李志全/摄)



美国达拉斯:得克萨斯州博览会

2023年得克萨斯州博览会日前在达拉斯举行。图为博览会上的游行花车。

(据新华社 田丹/摄)



伊朗德黑兰:展示传统文化

日前,伊朗全国各地的民众聚集在首都德黑兰,举行活动展示当地传统文化,并销售各自的产品。图为一名身着传统服饰的女子展示手工艺品。

(据新华社 沙达提/摄)



新闻短波

加快推进社保资格认证便利化

记者近日从人力资源社会保障部获悉，我国社保经办机构近年来通过信息比对、社会化服务和远程自助认证等方式，通过“数据多跑路”让“群众少跑腿”，加快推进社保资格认证便利化。2022年，全国已有大约三分之一的退休人员是通过数据比对方式完成认证。

全国“敬老月”活动正在进行

2023年全国“敬老月”活动于10月1日至10月31日开展。今年的活动以“实施积极应对人口老龄化国家战略，推进无障碍环境共建共享”为主题，将广泛开展无障碍环境建设法宣传活动，同时持续推进“智慧助老”行动，引导志愿服务组织、涉老社会组织等面向老年人开展运用智能技术培训等活动，帮助老年人学习使用电子设备。

全国铁路实行第四季度运行图

10月11日零时起，全国铁路开始实行第四季度列车运行图。国铁集团运输部负责人介绍，此次调图，铁路部门充分运用贵南、贵广高铁新增能力优化西南地区运行图，进一步密切西南和华南地区联系。其中，8月31日开通运营的贵南高铁，安排动车组列车日常线、周末线共68列，较现图增加20列。

数字中国

93亿张

《中国银行卡产业发展蓝皮书(2023)》显示，截至2022年末，我国银行卡累计发卡量达93亿张，2022年当年新增发卡量0.5亿张。

27.34亿元

国家电影局统计数据显示，2023年国庆档(9月29日至10月6日)电影总票房为27.34亿元，观影人次为6510万，国产影片票房为26.18亿元，市场占比为95.78%。

13586.99亿元

据悉，2022年，我国数字出版产业展现出较强的发展势头，总收入达到13586.99亿元，比上年增加6.46%。此外，2022年，互联网期刊、电子图书、数字报纸的总收入为104.91亿元，相较于2021年的101.17亿元，增幅为3.7%。

考古发现

山东郯国故城遗址揭示城市变迁缩影

日前，国家文物局通报了4项“考古中国”重大项目重要进展，其中郯国故城遗址位于山东省邹城市，是东周时期郯国的都邑和秦汉时期邹县县治遗址。



▲山东郯国故城遗址建筑废弃堆积中出土的“驺丞之印”(西汉晚期)。

据山东大学历史文化学院教授路国权介绍，郯国故城遗址总面积约6平方公里，平面近长方形。东周时期郯国宫殿区、贵族墓葬区、青铜器作坊区分别位于城内中部偏北、北部和西南部。此外，城内南部和城外西部还发现此阶段居民区与墓地。

“秦汉至魏晋时期，城内中部偏北为秦汉时期邹县官署区，城内南部、西南部均成为普通居民区，城外西部仍为居民区和墓地。”路国权说，自2022年以来，考古工作者重点对城内中部偏北处进行了发掘，揭露出一处大型夯土建筑基址，面积宏大、结构完整，柱础、庭院、门塾、道路、活动面等保存较好，初步判断该建筑始建于战国，后在秦汉时期作为县衙使用。

值得关注的是，围绕建筑基址周边的灰坑、灰沟中集中出土封泥821枚、陶文243枚，数量上以“驺丞之印”“驺亭间田宰”等内容最多，还包括驺县下属多个乡印、库印，以及周邻10余个县的县丞之印，年代涵盖秦代、西汉至新莽时期。

相关专家表示，郯国故城遗址考古新发现揭示了东周列国都城向秦汉县治转变过程中城市面貌的变迁，是从诸侯并立走向大一统王朝历史进程的珍贵缩影。

(摘自《人民日报·海外版》赵晓霞/文)

谣言粉碎机

谣言：买鸡蛋尽量挑红壳的，红壳鸡蛋不只比白壳鸡蛋看起来好看，其营养价值也更高。

真相：鸡蛋壳的颜色主要由蛋壳中的原卟啉色素决定，原卟啉色素含量越多，蛋壳的颜色就越深。原卟啉色素本身没有任何营养价值，原卟啉色素的含量以及合成能力主要由遗传基因决定。也就是说，蛋壳的颜色取决于母鸡的种类，属于“天生”的，与人为因素无关。

鸡蛋的营养成分主要有蛋白质、维生素、脂肪和矿物质等，不同颜色的鸡蛋营养差异不大，所以不用过度关注它们的颜色。无论是白壳蛋还是红壳蛋，新鲜、安全才最重要。

生活点滴 做人如写字

我常恨自己字写得不好，许多要写字的场合常叫人尴尬。后来我找到了根子上的原因——小时用的第一本字帖，是赵孟頫的《寿春堂记》，赵字圆润、漂亮，弧线多，折线少，力度不够。当时我只觉好看，谁知这一学就入了歧途。字架子软，总是立不起来。

后来又看到曾国藩谈写字，说心中要把软毛笔当作一个四面体的硬木筷去用，转角换面，字才有棱有角，有力有势。于是我就去帖求碑，以求其硬，专选《张黑女墓志》《张猛龙碑》这种又方又硬的帖子来练。说是练，其实是看。办公桌一角摆上“二张”，腰酸背痛之时，翻开看上几眼。练字要有童子功，就像小演员走台步，要用笔锋走遍那字架的每个角、每个棱。童子早不再，逝者如斯夫，我还是没有时间。字没练成，理倒是通了：学字要先方后圆。先把架子立起来，以后怎么变都好说。就像盖房，先起钢筋、骨架、墙面，最后的装修任你发挥。如果先圆再去求方，就像面对一个已装修完的家，要回过头去改墙体结构，实在太难，只有推倒重来。人生没有返程票，时光不能倒流，岂能什么事都可以推倒重来？只好认了这个苦果，好字待来生了。

做人如写字，也要先方后圆。赵孟頫是宋臣而后又事元，确实圆而不方，不像文天祥。人若能先方，即小时吃苦磨炼，修身治学，品行端正，后必有大成。一个人少年时就圆滑、懦弱，就很难再施教成才；小时方正，哪怕刚烈、莽撞些，也可裁头修边，煨弯成才。(摘自《梁衡杂文集》梁衡/著 九州出版社/出版)

微历史

宋朝的皇家足球队

南北宋均设有“皇家足球队”，队员对礼仪要求很高，比如统一着装，赛前奏乐，赛后赢球还要谢主隆恩，身披皇帝赏赐的锦缎。皇家足球队的管理机构是教坊，由宣徽院主管。专业足球队员一般配置24或32名，平时生活在左右军，属于军事编制，类似今天的体工大队。盛大节日或外国使臣到访时时，皇家足球队会举行精彩的表演赛。

王世杰考学

武汉大学首任校长王世杰，清末时投考新式学堂，当时主考官认为王世杰年纪太小，才12岁，于是报告了刚好来巡视的湖广总督张之洞。张之洞亲自面试王世杰，问他为什么来考试，王挺胸回答：“为人杰，为尧舜。”张之洞大为震惊，准予王世杰考试。王世杰最终以第一名的成绩考入小学堂。

刘半农调侃错别字

1933年，刘半农参与北大招考新生阅卷，考生错别字多得出奇，令阅卷老师大为恼火，刘半农遂做打油诗“‘民不辽生’缘国难，‘欧州’大战本应当；‘倡明文化’何消说？‘苦脑’真该加点糖”调侃了一番这个现象。

微书摘

在这个世界上，最优秀的老师，是生存。

——当年明月《明朝那些事儿》

我已经没有时间去对我不感兴趣的事情再产生兴趣。

——[法]加缪《局外人》

好奇心这玩意儿同嘴上说得好听而实际上靠不住的朋友一个样，甚至有时候把你煎熬得死去活来，之后伺机逃得无影无踪。那样一来，往下你就必须一个人收拾自己的勇气拼搏下去。

——[日]村上春树《奇鸟行状录》

知过去 长知识 有谈资 摆故事
走过万水千山 我依然眷念您
本报邮发代号61-98
每周四出版 全年50期 定价5元/份 邮局订阅价3元/份

环球视线

伊朗和苏丹正式恢复外交关系

当地时间10月9日,伊朗外交部发表一份伊朗和苏丹的联合声明。声明表示,几个月以来,在伊朗和苏丹高级官员的会晤和接触后,双方决定恢复外交关系,以服务两国共同利益。

声明表示,两国政府同意在相互尊重主权、平等、维护共同利益以及和平共处的基础上发展友好关系。

双方同意扩大两国在实现共同利益、确保地区安全稳定等各领域的合作。

双方同意采取必要措施,在近期互开两国使馆,并就官方代表团互访作出安排,以探讨扩大两国合作的途径。

(据央视 李健南/文)

日本人均GDP在G7几乎垫底

“日本的国际地位正在下降。2012年,日本经济在G7国家中名列前茅,但现在已跌至最后。”日本AERA.dot新闻网站近日援引日本经济学家、一桥大学名誉教授野口悠纪雄的话称,按购买力平价计算,日本的人均GDP已经接近G7中最后一名,正处于脱离发达国家行列的边缘。

据悉,国际货币基金组织将世界40个国家和地区定义为“发达经济体”。在以宽松货币政策为主的“安倍经济学”实施之前的2012年,日本位列发达经济体中的第13位,现在降至第27位,这意味着日本在过去10年排名大幅下降。

(摘自《环球时报》马芳/文)

韩国自华进口电动汽车电池猛增

据韩联社近日报道,韩国贸易协会日前公布的统计数据显示,2023年前8个月,韩国从中国进口的电动汽车电池总额达44.7亿美元,同比增长114.6%,已远超2022年全年进口额。

报道称,韩国的电动汽车电池进口总额中,中国产电池约占97%。电动汽车电池对华贸易逆差已成为主要逆差品目之一。

此外,韩国8月自中国进口的电动汽车总额同比大增155.6%,其中包括特斯拉中国工厂制造的搭载中国产电池的车型。 (据《参考消息》)

南非抢劫运钞车案件激增

南非现金运输协会对外证实,今年以来,南非针对运钞车的抢劫案件数量呈现大幅上升态势,这一现象令人感到担忧。该协会披露的数据显示,自今年1月以来,南非全国范围已发生了至少249起针对运钞车的抢劫案,比去年同期增加了30%。

协会发言人格兰特·克拉克表示,每年进入11月、12月后,南非通常会更加频繁地发生针对运钞车的抢劫案件,因此在今年年底,南非恐将面临更加严峻的安全挑战。 (据中新社 王曦/文)

杭州亚运落幕 外媒热议不断



10月8日,杭州亚运会在欢庆与惜别中落幕。杭州把亚运会从一场体育赛事变成了中国拥抱数字时代的实力的耀眼展示,也凸显了这座城市的活力和吸引力。本次亚运会,自然也引发了外媒的热议。

杭州是一个出色的东道主

法新社报道称,在经历了为期两周的胜利与泪水之后,杭州亚运会日前落幕,东道主中国队以破纪录的201枚金牌收官。

报道称,第19届、也是规模最大的一届亚运会在可容纳8万人的杭州奥体中心体育场闭幕。在闭幕式上,中国将亚运会的主办权移交给了2026年的东道主日本。

亚奥理事会代理总干事维诺德·库马尔·帝瓦里表示:“从技术角度讲,杭州亚运会是史上最好的一届亚运会。”

亚奥理事会终身名誉副主席魏纪中说:“我们不会对亚运会和其他比赛进行排名,决定谁最好。但就中国的这届亚运会而言,我给它打99分。为什么是99分?因为总有改善的空间。”

美国BNN新闻网的报道称,闭幕式为庆祝运动员的成就和向世界展示中国文化提供了一个平台。仪式融合了充满活力的表演和运动员游行,象征着参赛国家之间的团结。

报道说,杭州以其美丽的风景和文化遗产而闻名,是一个出色的东道主。这座城市的历史和现代性在亚运会上得到了完美的体现,为运动员和观众提供了难忘的体验。闭幕式就像亚运会本身一样,是杭州展示其独特而丰富的文化和热情好客的机会。

报道指出,第19届亚运会不仅仅是一场体育赛事,它成为促进各国友谊和体育精神的平台。杭州亚运会的成功举办为即将举办亚运会的日本爱知县和名古屋市树立了新的标杆。

组织工作赢得赞誉

英国赛事内幕网站近日报道称,杭州本来已准备好在2022年9月举办亚运会,自2015年获得主办权以来,组织者一直在为这个日期做准备。但由于新冠疫情,去年5月,官方作出了推迟亚运会的决定。

亚奥理事会承认,这是它作出过的“最艰难的决定之一”,但“绝对相信这在当时是正确的决定”。

报道称,这段漫长的等待终于在今年9月23日结束,观众们挤进了可容纳8万人的杭州奥体中心体育场,观看了一场精彩绝伦的开幕式。

报道说,这次没有通常会在综合性体育赛事的开幕式上唱重头戏的焰火表演,但有一场让观众惊叹不已的数字灯光秀,还有一个巨大的数字火炬手在这个神奇的夜晚点燃了圣火。

亚奥理事会代理主席拉贾·兰迪尔·辛格在讲话中向组织者致敬,感谢他们在面对新冠疫情干扰的情况下举办亚运会的“勤奋”和“决心”。

报道提到,要举办比奥运会的运动员和运动项目还多的综合性运动会,杭州需要付出巨大的努力,但它拿出了令人难以置信的效率和最先进的场馆。

56个竞赛场馆(其中包括专为亚运会建造的12个场馆)被誉为奥运标准,这是无可争议的。

报道指出,人工智能、无人驾驶汽车、色彩缤纷的体育场馆甚至机器狗,杭州将亚运会带入了数字世界,为科技爱好者和体育爱好者上演了一场科幻奇观。

巴基斯坦《每日时报》网站的报道则认为,杭州这座科技巨头阿里巴巴诞生的城市,把亚运会从一场体育赛事变成了中国拥抱数字时代的实力的耀眼展示。

报道称,杭州精心策划了首届“云上亚运会”。这不仅关乎体育运动,而且关乎一个城市对创新的鼓励。

报道还称,此外,这座城市还利用人工智能技术增强了居民的运动体验。人工智能为公共体育场馆、市政健身中心、私人健身场所的预订、支付、视频教程等各种功能提供了便利。这不仅为体育赛事增添了一层尖端性,也展示了中国对技术创新的承诺。

报道提到,杭州亚运会也有望在旅游方面创下新纪录,杭州文旅大数据预测,亚运会期间,外地游客量超过2000万人次。旅游业热潮凸显了杭州的活力和吸引力。 (摘自《参考消息》)

美菲“结盟”的历史渊源

近期,菲律宾方面多次在南海问题上对中方发起挑衅。日前,菲律宾出台新国家安全政策文件,强调菲寻求加强与盟友合作,并将台海冲突风险视为重大关切问题。是坚持东盟主导地位、不在大国间“选边站”,还是做美国的“新星盟友”?美菲两国又有着怎样的历史渊源呢?

事实上,菲律宾外交政策的亲美基调从其1946年独立后就没有改变过。虽然有质疑声存在,但总体来说,美菲关系迅速升温还是得到菲政界和媒体的广泛认可,菲律宾社会对修复与美国的关系存在共识。而这背后,是美国19世纪末以来在菲律宾根深蒂固的影响。

在经历西班牙长达300多年的殖民统治后,菲律宾于1898年的美西战争后沦为美国殖民地。“二战”期间,菲律宾被日本占领。“二战”结束后,菲再次沦为美殖民地,后于1946年独立。为推翻美殖民统治,近百万菲律宾人失去生命。然而在当代菲律宾的叙事中,这段历史变成美国从西班牙人手中“解放”了菲律宾,并在“二战”中与菲律宾人“并肩反抗日本入侵”。

传统的菲律宾政商家族几乎都与美国有密切联系。如阿罗约毕业于美国乔治城大学,与美国前总统克林顿是同学;阿基诺家族和马科斯家族面临国内斗争时都曾长期在美流亡、生活。在菲律宾历史上,出身自由党的家族执政时,其对外政策更亲美,比如阿基诺二世。而出身民力党的杜特尔特担任总统时,则对华更为友好。总体而言,亲美是菲律宾的主流和政治正确。

(摘自《环球时报》肖岩 陈子帅 李培松/文)

热点聚焦

改进火箭弹、动力滑翔伞+无人机……
哈马斯这些武器，让以色列装备哑火？

巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）10月7日对以色列发动了前所未有的大规模突然袭击。这次行动中，哈马斯方面使用了数千枚火箭弹和无人机对以色列多地进行了袭击，随后通过地面攻击占领了几个城镇。值得关注的是，巴方的武器装备和战术都有一些变化，而以色列的高技术武器则备受挑战。



▲当地时间10月7日，哈马斯向以色列发射大量火箭弹。

简易火箭弹得到改进

哈马斯发起的这次行动代号为“阿克萨洪水”，目标是“敌方阵地、机场和军事阵地”。这次袭击中，主力仍然是火箭弹。

从社交网络上公开的一些视频看，哈马斯使用的火箭弹，已经不完全是之前具有“飞行钢管”之称的简易火箭弹，至少装备了部分类似制式火箭炮的多管火箭炮系统。之前的简易火箭弹被称为“卡桑”，这种火箭弹射程近、威力小、可控性差、精度不佳，发射效率也比较低。

而在哈马斯最新公开的视频中，已经出现了数量较多的轻型多管火箭炮系统，这些火箭炮虽打击精度、射程有限，但可靠性、飞行稳定性已经远非之前的简易火箭弹能够比拟。

此次攻击的另一个特点是发射数量比较多。据美联社报道，以色列军方称，哈马斯全天发射了3500多枚火箭弹。而据CNN报道，哈马斯军事指挥官穆罕默德·德伊夫表示，该组织“用5000枚火箭弹瞄准敌方阵地、机场和军事阵地”。

除了使用改进的火箭炮，其他武器也有一些改进。例如哈马斯在使用RPG-7火箭筒袭击以色列坦克时使用了带有串联战斗部的火箭助推榴弹，这样就能较为有效地应对爆炸式反应装甲，而且其破甲深度也能确保击穿很多主战坦克侧方和后方的装甲。

在改进的武器装备和训练的支撑下，巴勒斯坦武装人员在冲突初期取得了外界意想不到的战果。据“防务博客”报道，哈马斯7日上午发动的突然袭击，缴获了数十辆以色列主战坦克、装甲运兵车和数百辆战术车辆。

动力滑翔伞+无人机

除了使用传统武器，这次哈马斯还罕见使用了“空中力量”。社交媒体的视频显示，巴方武装人员使用动力滑翔伞进行有效渗透。动力滑翔伞本身的雷达反射截面积非常小，而且速度慢，属于“低、慢、小”目标，地面雷达较难发现。

在俄乌冲突中广泛使用的无人机，这次也崭露头角。“防务博客”网站称，哈马斯武装人员从俄乌冲突中吸取了经验，正在使用无人机向以色列“梅卡瓦”主战坦克投掷手榴弹。以色列方面高度重视坦克的防护性能，之前外界普遍认为“梅卡瓦”坦克是世界上防护能力最强的主战坦克之一。

除了使用无人机打击以色列主战坦克外，小型无人机还被用来打击以军士兵。社交媒体的视频显示，小型无人机悬停在以色列士兵头顶，向其投放炸弹，后者几乎没有做出任何反应。

中国军事专家张学峰认为，小型商用无人机的军事化呈现扩散之势，哪怕相对弱小的一方，也能很快拥有自己的“空中力量”。但如果仅拥有商用无人机，没有重型火炮、导弹等装备形成的体系，零敲碎打的游击战尚可，和武装全面的军队打，很难具有持续战力。由此来看，哈马斯的无人机战术虽然给以方一定杀伤，但缺乏体系支撑的情况下，能否发挥更大作用有待观察。

以色列高技术装备失效了？

在哈马斯的突然袭击下，以色列的高技术装备似乎并没有发挥出之前宣传的水平。一些主战坦克的主动防护系统未见发挥作用，专门反火箭弹的“铁穹”系统在面对如此大规模袭击时的有效性也受到挑战。

目前，以色列“梅卡瓦-4”主战坦克普遍装备有“战利品”主动防护系统。资料显示，“战利品”首先使用小型雷达锁定来袭弹药，然后发射拦截弹，对来袭弹药进行硬杀伤。以色列方面表示，巴勒斯坦武装人员自2011年以来未能击毁一辆受“战利品”保护的“梅卡瓦”坦克。不过，在这次哈马斯发动的袭击中，公开的视频均未显示该系统发挥作用。

张学峰认为，之所以出现这种情况，首先是这套系统的性能有夸大嫌疑，任何防御系统都无法在情况复杂的实战中做到百分之百成功，这款主动防御系统“跌落神坛”并不令人意外。其次，这套系统很可能在头顶方向存在盲区。再次，不排除部分袭击发生时，主动防护系统没有启动。

此外，曾经大放异彩的“铁穹”系统在这次袭击中没有表现出以往的有效性。据CNN报道，以色列军方人士乔纳森·康里克斯将这次大规模突袭描述为该国的“珍珠港事件”。“整个系统失败了，它不仅仅是一个组件，整个防御架构显然未能为以色列平民提供必要的防御。”

张学峰认为，这次袭击，哈马斯方面总共发射了数千枚火箭弹，一波次发射估计会同时发射几十、上百枚。这样的“体量”，已经超过了“铁穹”的拦截能力。

当然，在应对哈马斯武装突袭初期的混乱之后，以色列军方也开始展开反击。以色列国防军10月7日晚表示，已对加沙地带发动新一波大规模空袭。以色列军方称，他们“正在打击加沙地带哈马斯的目标，以回应哈马斯清晨的突然袭击”。

（摘自《环球时报》张家齐/文）

世界军情

退役“海上骑士”或有买家



◀曾在美海军陆战队服役的CH-46直升机。

据外媒报道，阿根廷有意购买美军退役的CH-46“海上骑士”直升机，取代其主要在南极地区活动的俄制米-171E直升机。这款2015年退出历史舞台的直升机，在封存数年后或将迎来买家。

9月15日，阿根廷空军参谋长阿泽维尔·伊萨克在接受媒体采访时称，阿根廷有意购买目前封存在美国亚利桑那州、由第309航空航天维修和再生部队管理的CH-46直升机，阿根廷已向美国表达相关意向。伊萨克称，阿根廷空军一个代表团将于未来几周访问第309航空航天维修和再生部队，以检查CH-46直升机的情况。他还暗示，阿根廷空军也与美国哥伦比亚直升机公司建立了联系，该公司可对CH-46直升机进行翻新、升级和改装。

一名不愿具名的阿根廷军方消息人士称，虽然购买CH-46直升机将增强阿根廷空军直升机力量，但其首要任务还是取代自2011年起用于支援南极地区行动的两架米-171E直升机。该消息人士称，目前这两架米-171E直升机都已停飞，由于不能返回原厂维修，今年8月，阿根廷空军放弃该型直升机维修计划，转而寻求替代机型。阿根廷空军计划首批采购4架CH-46直升机，后续至少再增购8架，不仅是美军库存，阿根廷也将寻求商业公司运营的该型直升机。

阿根廷独立国防分析师路易斯·皮涅罗称，购买CH-46直升机是个不错的主意，也是阿根廷的优先事项。他表示，阿根廷本届政府任期已接近尾声，正式大选首轮投票将于10月22日举行，这意味着该项目很可能由当选政府完成。

CH-46直升机由美国波音公司研制生产，采用纵列双旋翼布局，与波音公司研制生产的CH-47直升机布局近似，阿根廷空军过去曾使用过3架CH-47直升机。采购CH-46直升机对阿根廷空军来说，至少在操作方面并不陌生。CH-46直升机主要用户是美海军和海军陆战队，并先后于2004年和2015年退役。机体更大的CH-47直升机目前仍在美陆军服役。

此前，有部分翻新的CH-46直升机交付美国国务院航空联队使用，安装了导弹告警系统和曳光弹发射系统以及机枪等武器装备，主要用于运输美国国务院人员。飞行成本不断增加，成为困扰美国国务院的一项难题。

美国国务院航空联队正式名称为国际麻醉品和执法事务局航空办公室，主要支持禁毒、反恐、边境安全、执法和大使馆运输等任务。该办公室所属CH-46直升机最近执行的主要任务，是2021年撤离美国驻阿富汗大使馆工作人员，并被媒体拍下堪比1975年美军直升机撤离驻越南西贡大使馆的照片。值得一提的是，其中一架参加撤离任务的CH-46直升机，曾参加撤离西贡大使馆的行动。在最近这次撤离行动中，这架直升机连同其他6架同型直升机，均被遗弃在喀布尔国际机场。

（摘自《中国国防报》姜锐/文）

人物•短波

潘镜芙：著名舰船领域专家去世

中国工程院院士、舰船领域专家潘镜芙院士因病医治无效，于近日在上海华东医院逝世，享年93岁。

从租借渔船到万吨大驱，从白手起家到纵横四海，中国人民海军一路劈波斩浪、浴火涅槃，经历了从黄水驶向深蓝的伟大航程。

在这一段艰难又辉煌的发展历程中，潘镜芙是重要的参与者和见证者，四十余年呕心沥血铸造大国战舰，成功主持设计了我国两代四种型号导弹驱逐舰，让国产驱逐舰实现零的突破，被誉为“中国导弹驱逐舰之父”。

麦卡锡：美国众议长历史性被罢免

日前，美国众议院就罢免共和党籍众议长麦卡锡的动议进行表决，最终以216票赞成、210票反对的投票结果通过动议。

据报道，这是美国历史上首次出现众议长被投票罢免。麦卡锡从1月7日担任众议长一职直至10月3日被罢免，是美国历史上任期第三短的众议长。撤换众议长动议也极为罕见，此前在众议院历史上仅被使用两次。

罢免生效后，麦卡锡的盟友、北卡罗来纳州共和党众议员帕特里克·麦克亨利担任了临时议长。

张龄予：陕西雕塑家作品亮相香港

香港2023“典亚艺博”日前在香港会议展览中心举行，陕西省雕塑院职业雕塑家张龄予的作品在“典亚艺博”“‘一尘·一瞬’张龄予、爱可双人艺术展”亮相，受到观众欢迎。

张龄予的作品多以人物形象为主要题材，兼有具象和夸张的表达，以反映社会现实、关注人类生活为切入点，从自身出发，以女性视角观察世界；语言形式注重神韵，概括且夸张、真实且细腻。

张龄予表示，香港观众对艺术的热爱让创作者开心和感动，“香港市民对艺术品很包容”。

大珂：95后女孩成“数字游民”

“数字游民”，指无需办公室等固定工作场所，而是利用网络数字手段完成工作的人。今年，是95后北京女孩大珂做旅游博主的第四年，也是她成为数字游民的第四年。

4年走了20个国家，这是大珂最有收获感的事。作为一个旅游视频博主，她的全网粉丝数已经突破了200万。

大珂认为，应该根据自己的情况来选择是否成为数字游民。“如果你本身有一份工作，这份工作能让你到处走，那你成为数字游民是可以的。如果为了那份所谓的自由，不顾个人情况而成为数字游民，也许会面临自由之外的很多挑战。”

（本栏目稿件由本报记者 凌雪梅 综合报道）



闪袭以色列背后的“狠角色”

当地时间10月7日清晨，以色列人正在欢度安息日和西赫托拉节时，警报声突然传来。

巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）从加沙地带发起火箭弹袭击，据称发射了约5000枚火箭弹。几十名哈马斯武装人员潜入以境，发起袭击。

哈马斯这场代号“阿克萨洪水”的行动，引来对手强硬回击。以军发动代号“铁剑”的行动，袭击加沙地带的哈马斯目标。

哈马斯突然发起如此大规模的袭击，让国际社会惊愕不已，袭击背后的策划者，也引起了大家的关注。

◀哈马斯领导人伊斯梅尔·哈尼亚

■哈尼亚：难民营走出的领导人

据《犹太纪事报》报道，10月7日，哈马斯发布了一张“以色列少将被俘”的照片。画面中，以军将领尼姆罗德·阿洛尼穿着T恤和内裤，在街道上被带走。

当日，哈马斯领导人伊斯梅尔·哈尼亚在电视讲话中说，哈马斯已处于“胜利的边缘”。他表示，巴勒斯坦人为解放巴勒斯坦土地和被以色列关押者，不断发动“起义和革命”。这一循环“必须终结”。

“哈马斯是巴勒斯坦反抗以色列的激进派。”对外经济贸易大学以色列中心主任朱兆一表示，“该组织领导人哈尼亚也是激进者。”

哈尼亚于1963年出生于加沙地带亚实基伦村，在难民营长大。由于战乱和贫困，他甚至不知道自己的出生日期。

少年时期，哈尼亚就读于联合国在加沙地带建立的一所难民学校。1981年，哈尼亚进入加沙伊斯兰大学学习阿拉伯文学。在校期间，他是学生运动活跃分子，后来加入了穆斯林兄弟会。

1987年，“巴勒斯坦大起义”爆发，加沙地带的巴勒斯坦人走上街头，用游行、罢工等方式反抗以色列的占领。24岁的哈尼亚参加了这场抗议活动。起义结束后，他被以色列逮捕，监禁了6个月。

正是在这场起义中，哈马斯诞生了，年轻的哈尼亚成为哈马斯的创始人之一。哈马斯被以色列认定为非法组织。两年后，哈尼亚再一次被以当局逮捕。蹲了3年大牢后，他于1992年被释放，并被驱逐到黎巴嫩南部地区。

1993年，巴勒斯坦国总统阿拉法特和以色列时任总理拉宾签订《奥斯陆协议》，巴以关系得到缓和，哈尼亚得以重返加沙地带。这次回国，哈尼亚威望大增，他被任命为伊斯兰大学校长，并受到当时的哈马斯领导人亚辛的器重。1997年，他成为亚辛的私人秘书，由此进入哈马斯领导层。

从那时起，哈尼亚就成了以军刺杀的目标。据报道，以军2003年多次刺杀亚辛和哈尼亚，两人曾逃过一劫，但亚辛最终被刺身亡。哈尼亚接班，成为哈马斯的实际领导人。

之后几年，哈马斯在加沙地带活动，规模进一步膨胀。

2006年，巴勒斯坦举行首次立法委员会选举，哈马斯击败巴勒斯坦民族解放运动（法塔赫），获得多数席位。后来，哈尼亚出任总理，地位仅次于总统、法塔赫领导人阿巴斯。

然而，哈马斯与法塔赫存在内部矛盾。到2007年，双方分裂，哈尼亚被阿巴斯解职。哈马斯占据了约旦河东岸的加沙地带，法塔赫则控制约旦河西岸。在与法塔赫的冲突中，哈马斯武装人员曾只用5天就占领了阿巴斯的办公室。

近年来，哈马斯不断招兵买马，实力得到提升。据称，哈马斯如今拥有各种射程的武器，攻击范围几乎可覆盖以色列全境。

■德伊夫：“至少逃过5次暗杀”

与哈尼亚比起来，哈马斯军事指挥官穆罕默德·德伊夫更是“狠角色”。多年来，他被视为哈马斯最神秘的领导人。

据《以色列时报》报道，德伊夫10月7日发表声明。他说，此次行动是为报复以色列“亵渎”耶路撒冷圣殿山上的阿克萨清真寺，也是对今年以来以色列杀死杀伤数百名巴勒斯坦人的回应。

德伊夫呼吁黎巴嫩、伊拉克、叙利亚等国的伊斯兰抵抗运动和巴勒斯坦人的抵抗联合起来，“现在开始向巴勒斯坦进军”。他说：“我们警告过敌人”“我们忍无可忍”。

德伊夫还在视频中高呼：“今天，每个有步枪的人都应该把它拿出来，每个人都应该带着卡车、汽车或斧头走出来！”《以色列时报》称，这段视频在社交媒体上被大量转发，这也是2021年来德伊夫首次露面。

尽管在这次突袭中担任指挥官，但德伊夫长期隐身于幕后，除了哈马斯成员，外界对他知之甚少。他保持神秘的一个重要原因是，自1995年起他就是以色列的“头号通缉犯”。

1965年，德伊夫出生于加沙地带的一个难民营。度过充满苦难的青少年时期后，1990年，25岁的他加入了哈马斯。

两年前，《以色列时报》这样报道他：“上周，以色列国防军两次试图‘清除’他，但都失败了。”该报称，过去20多年，以军起码5次尝试暗杀他。“在2003年的暗杀计划中，德伊夫的一只眼睛瞎了。2006年，他受了重伤，失去了双腿和一只胳膊。”后来，英国广播公司（BBC）报道德伊夫时，称他为“独眼”。

2014年，以军再一次对德伊夫实施清除计划。当时，以空军指挥部发现了德伊夫的疑似隐匿点。8月19日，以军的两架战斗机向加沙谢赫拉德万地区的一座小型公寓飞去，并扔下了炸弹，很快德伊夫被暗杀的消息传出。但不久后，德伊夫被证实还活着。然而，他的妻子、3岁的女儿和几个月大的儿子都在这次空袭中丧生。

据报道，以色列最近一次企图暗杀德伊夫，是在2021年5月的“长城守护者”行动中。

（摘自《环球人物》毛予非 刘潇/文）

警钟长鸣



落马局长的“一二三”

2020年12月，陕西省安康市文化产业发展中心原副主任刘某被立案调查。随着调查的深入，安康市文化和旅游广电局原党组书记、局长杨海波被“牵涉”进来——安康市影剧院装修工程施工方负责人李某交代了其向杨海波行贿70万元的事实。

2022年5月，杨海波被“双开”。“大错铸成，我悔不当初，但又无法回到从前……”对杨海波来说，9年前犯下的错，成了他一生无法抹去的污点。虽时隔久远，但该来的终究还是来了。

“一盒茶叶”让他滑向深渊

熟悉杨海波的人说，在领导眼中，他是一名有事业心、有执行力的下属；在下属眼中，他是一名想干事、能干事的领导；在朋友眼中，他是一名爱好广泛、生活方式健康的哥们儿……可谁也没想到，有如此口碑的人竟沦落到如今这般境地。

杨海波是土生土长的安康人。参加工作后，他先是在教育系统工作了13年，1995年担任旬阳县政府办主任，此后仕途一帆风顺。

2010年，杨海波任安康市文化文物广电局（现安康市文化和旅游广电局，以下简称“市文广局”）党组书记、局长。任职之初，杨海波有着很强的事业心，向上积极争取项目和支持，对自身要求也比较严格，为安康文化事业发展作出了积极贡献。在任期间，他曾先后8次考核等次被评为“优秀”，记个人三等功2次，2012年还被评为陕西全省广电工作先进个人。

随着上级对文化事业重视程度的加深，扶持项目也随之增加。慢慢地，杨海波的初心变得不再纯粹。

据统计，自担任安康市文广局局长后，杨海波手上100万元以上的项目就多达14项。不少商人想方设法接近、拉拢杨海波，想通过他承揽文广系统的项目。

2012年，某公司中标安康博物馆项目。为在项目实施过程中得到杨海波的关照支持，顺利收取工程款，项目经理闵某在2013年春节前夕，将装有10万元现金的茶叶盒送到了杨海波办公室。

“不要把茶叶送人。”闵某离开后，杨海波随即收到信息。杨海波小心翼翼地打开茶叶盒，摆在眼前的钞票令他心头一颤。“我发现后给他打电话，他已回到西安，并表明了感谢我配合他们工作的意思，我最终没有推掉，造成受贿事实。”杨海波回忆道。

收钱后的杨海波不仅主动过问、大力支持博物馆主体工程项目建设，还积极帮助施工方协调各方面关系，项目建设进展顺利，甲乙双方都很“满意”。

一年后，安康博物馆亮化工程启动。不速之客陈某敲开了杨海波办公室的门。他毛遂自荐，希望得到杨海波在亮化工程上的扶持，并表示事成后再来感谢。为表诚意，时隔3个月，陈某来到安康博物馆施工现场，再次向杨海波表达想要承揽该工程的意图。

身为筹建办主任的杨海波几经考虑，最终答应了陈某的要求。中标次日，陈某就来到杨海波办公室，将10万元感谢费送上，杨海波欣然接受。

就这样，在“甜言蜜语”和“糖衣炮弹”中，杨海波逐渐迷失了自我。

“二次登门”让他越陷越深

以权力换取金钱，尝到甜头的杨海波在腐败的泥淖中越陷越深。

为承揽安康市影剧院装修项目，2013年初，陕西某建设工程有限公司法定代表人李某托熟人结识杨海波，并到其家中送上20万元，还在安康、西安等地多次设宴款待杨海波。应李某请托，杨海波向时任安康市文化产业发展中心副主任刘某引荐了李某，并暗示让李某承揽项目。

时隔4个月，李某再次到杨海波家中拜访，并送上50万元现金，以确保该项目顺利中标。为掩人耳目，杨海波耍起了小聪明，将前后收取的70万元交给母亲保管，用于买房等家庭开支。

被眼前利益蒙蔽的杨海波，利用职务之便，以李某提前参与了影剧院装修方案设计为由，最终让李某的公司如愿中标安康市影剧院装修项目。

由于收受了好处，杨海波对影剧院装修项目管理不严，导致当事人在项目上做手脚，在未经审计机关审定的情况下，直接进行了招标。

几年后，安康市审计局对该工程预算执行情况进行审计，认为该项目结算造价与最高限价均存在虚高，出现审计结论与实际支出相差较大的情况。

2020年6月，安康市审计局将审计发现的相关问题线索移送安康市纪委监委。

此时，杨海波心虚了。因担心事情败露，心存侥幸的杨海波安排妻子退还给李某55万元。他自认为只要朋友讲义气，承认退钱的事就行，还提前排练了各种“场景剧”，以应对组织调查。

“方向错、方法错，结果必然错。”坐在留置室里，杨海波深刻反省自己的问题。经过一番思想斗争，杨海波态度转变，主动配合组织调查，积极上缴赃款，争取宽大处理。

“三省其身”让他悔不当初

“通过全面梳理自己的工作历程，以及在临近退休时落马，我羞愧万分。”2021年岁末，杨海波在留置室里回顾了自己的人生。

在长期的吃吃喝喝、称兄道弟中，杨海波放松了思想警惕，慢慢忘却了初心和党性，把纪律规矩抛之脑后，从一顿饭、一盒茶叶逐步沦陷，变得“很随和、很好沟通”，并且萌生了用“朋友之间的馈赠”来掩盖腐败的心思，渐渐丧失了领导干部应有的模范形象和道德标准，一次次成为不法商人“围猎”的对象，最终被金钱、人情和利益关系吞噬。

在享乐主义、拜金主义的腐蚀下，杨海波混淆了不法商人与正常朋友之间的界限，从人民的公仆变成了不法商人的“帮凶”。

“围猎”的本质是“围猎”公权力。在激烈的市场竞争和利益驱使下，不法商人为了谋取不正当利益，大搞“感情投资”，无非是想得到更高的回报。这些别有用心之人常常把攀权谋利的目的掩藏在貌似正常的人际交往之中。

案发后，杨海波反思道：“形形色色的人、形形色色的事，诱惑与陷阱无处不在，稍有不慎就会大事缠身、大祸临头。要给自己穿上‘防护服’，要学会明辨，要学会拒绝，要学会设防，要懂得扬弃，要敬畏法纪。”（摘自《党风与廉政》蔡怡/文）

以案说法

自愿参加广场舞发生意外，组织者担责吗

【案情回顾】

一天，杨女士在微信群中发布消息，组织群中部分人员参与第二天的广场舞表演排练。次日，大家如约到达活动场地排练。其间，练习完在一旁休息的张先生突然倒地陷入昏迷，周边群众见状连忙施救并拨打急救电话，杨女士也随同将张先生送医。最终，张先生经抢救无效死亡，死因为心源性猝死。

事发后，张先生家属认为杨女士作为广场舞活动组织者对张先生的死亡负有责任，向人民法院提起诉讼，要求杨女士支付赔偿金等费用共计60余万元。

法院经审理认为，张先生的死亡系个人自身疾病导致而非他人过错。作为具有完全民事行为能力的成年人，张先生自愿参加杨女士组织的广场舞而发生意外，在没有证据证明杨女士存在过错的情况下，杨女士不应当对损害后果承担责任。法院遂驳回原告的全部诉讼请求。

【法官说法】

法官认为，根据《中华人民共和国民法典》第一千一百七十六条的规定：“自愿参加具有一定风险的文体活动，因其他参加者的行为受到损害的，受害人不得请求其他参加者承担侵权责任；但是，其他参加者对损害的发生有故意或者重大过失的除外。”

本案中，杨女士将一批群众性文娱活动的爱好者组织成为松散型团体，并非营利性的商业活动。同时，杨女士在张先生晕倒后，和周围群众共同采取了施救行为，由于其并非医护人员，不具备医学救护专业技能，故不能过分苛责杨女士的救治行为。

法官提示，老年人在自愿参与文体活动时应注意自身身体情况的变化，选择和自身身体条件相适应的活动，避免因剧烈运动引发不适。（摘自《人民日报》金歆/文）



1984年11月9日,由姜维创建的光彩实业有限公司经国务院特批成立,成为改革开放后的第一家私营企业。几十年来,姜维见证了中国民营经济发展的风雨历程。

◀姜维在"照照看"摊亭前

国务院特批的第一家私营企业

■个体户也有春天

1980年我(姜维)30岁,刚从部队转业,被分配到大连市文化局。当时正逢大批干部、知青从干校、农村返城,工作岗位十分紧张。我在家整整等了8个月,却迟迟没有盼到给我安排具体工作。

老这么等也不是个办法。我曾在八一电影制片厂学过一段时间摄影,在这方面挺在行,于是动起了自己靠技术挣钱的心思。妹妹支持我,把她做临时工挣的400元钱给了我。我用这400元钱买了一台"海鸥"120相机、一台洗印机、一台放大机,并将摊亭设在大连动物园门口,起名"照照看"。1980年年底最寒冷的一天,"照照看"开业了。

我当时照一张彩照收两块钱,能赚1块;一张黑白照片收1元,能挣0.7元。第一天,我赚了3元。而1981年劳动节那天竟然挣了500元。

■关于"光彩与不光彩"的讲话

1983年8月30日,我一辈子也忘不了那个晚上。当时,电视里播出了时任中共中央总书记胡耀邦在接见集体企业与个体劳动者代表大会上的讲话:"现在社会上有一种陈腐观念妨碍我们前进。例如,谁光彩,谁不光彩。我认为社会上有一群从事个体劳动的同志们,他们扔掉铁饭碗,自食其力,为国分忧,他们是光彩的。"

第二天,那帮从事个体经营的哥们儿买卖也不做了,不约而同地举着当天的《大连日报》,头版登的就是耀邦同志关于"光彩与不光彩"的讲话。大家让我来念,我一边念,大家一边激动地放声大哭,这话真是说到我们个体户的心坎里去了。

在讲话的鼓舞下,我在大连中山路租了个面积1平方米、每月租金60元的小门脸,1984年1月1日又开张干了起来。我还请大连书法家于植元先生题了一块匾"姜维影书社"。

2月,香港一位姓廖的商人到大连考察时,听说一个叫姜维的个体户很能干,提出想见见。于是,在大连市领导款待廖先生的宴会上,我见到了他。廖先生对我说:"听说你是搞照相的,这样好不好,我有先进的彩色洗印设备,不赚你的钱,成本价,19.8万给你一台。"我听后出了一脑门子汗,心说:"天哪,19.8万,我不吃不喝也没有这么多钱呀。"

话虽如此,可回家后我心里一直琢磨这事。国营的可以搞合资,个体户能不能搞呢?廖先生出设备,我们出场地、人力,这样合资不是很好吗?第二天,当我把想法告诉廖先生时,他很高兴。可是,当我兴致勃勃地去咨询合资手续时,有关部门的答复却好像泼了我一身冷水:《中外合资法》规定,个人不得与外商合资,因为个体户没有法人资格,不能签字。

■峰回路转办合资

我不死心,又到北京去找各大部委咨询。在北京徒劳奔波了三个月,带的钱也折腾光了,仍然没有结果。

眼见前方无路,忽然峰回路转。一次极偶然的机会,我见到了时任全国人大常委会副委员长王任重,事情由此有了转机。

一天,我正在北京的叔叔家待着,来了一个人,把我带到台基厂一个大院。走进一栋楼,绕过一条长廊,来到一间书房,只见一位白发老人端坐在那里,正是王任重。王老说:"我听人说起过你,我今天有一下午的时间听你讲故事。"我用了4个小时讲了自己"干个体"的经过。

王任重听完我的故事,当即给国家工商行政管理总局局长任仲林写了一封信:"兹介绍大连市一个很有思想的青年姜维,到你那去谈一谈,你无论如何都要接待,哪怕是几分钟,此致敬礼。王任重"

第二天,我拿着王老的信到了国家工商总局,任仲林局长与海关总署等共四位司局长一起接待了我。我问:"个体户怎么样才能有法人资格?如何才能与外商合资办企业?"任局长告诉我:"那只有将个体户变成私营企业。"我说:"那就变。"

又过了些日子,记得那是1984年夏,突然有两个人骑自行车来找我。一位是王任重的女儿王晓黎,王晓黎对我说:"这是胡德平,耀邦同志的儿子,今天他来看看你。"胡德平过来同我握手,说:"我听说了你的情况,你写的材料可交给我带走,我一定交给我父亲,放心吧,你提出的问题一定会得到解决的。"

1984年11月9日,我终于等到了好消息,外经贸部副部长魏玉明在办公室向我宣布:"姜维同志,经国务院特批,你要办的私营公司通过了,可以同港商合资办企业,你的公司想叫什么名字?"接过特批文件,我激动地说:"公司就叫光彩,因为那是耀邦同志起的。"

1985年4月13日,国家工商总局正式向大连市工商局授权,向我颁发全国首个私营企业执照。

多年后,我遇到时任深圳市委书记李灏(曾任国务院副秘书长)时,才解开了心中的疑团。他对我说:"姜维同志,你的事耀邦同志没少费心,我们当时也有许多无法解决的问题,可耀邦同志说:让他先试办一下嘛。就这样,你的公司才得到国务院的特例批准。"

(摘自《文摘报》姜维/口述 吴睿娜/整理)

华北军区烈士陵园内的《胜利》铜像纪念雕塑群,由《八一军旗》《冲锋陷阵》《协同作战》3组铜雕组成,坐北朝南,呈轴对称状,位于陵园的中心位置,约重20吨,是新中国第一座纪念雕塑建筑群。

新中国第一座纪念雕塑群史话

■模型创作

1948年秋,朱德总司令从西柏坡来石家庄视察,提议利用当时的"胜利公园"兴建烈士陵园。1950年5月,中国人民解放军华北军区烈士陵园开工兴建。

在陵园建设过程中,纪念建筑主要集中在南北中干路及干路东西两侧。中干路上的纪念建筑自南向北建有大理石喷水池、铭碑堂。为突出陵园中心位置铭碑堂的雄伟壮观,陵园建设工程师邬天柱提议在铭碑堂广场前建设3组铜铸群像。

陵园的建设和归属权是中国人民解放军华北军区。1950年,华北军区成立烈士陵园建设管理委员会。1951年5月19日,陵园建设管理委员会邀请铜像及浮雕制作人员座谈,组成制作委员会及组织机构,开始塑造工作。雕塑创作由华北军区文化部通过曾任延安鲁艺教师的油画家辛莽推荐的张松鹤担任雕塑委员会主任,主持华北陵园纪念雕塑创作工作。据《张松鹤红色艺术经典》一书记载,他创作了《协同作战》(埋雷)、《冲锋陷阵》(战斗)、《参军》《支前》4座雕像,在独立完成《冲锋陷阵》塑造后,与夫人陈淑光及其他参与者蒋兆和、宋泊、徐沛贞、温庭宽、钱绍武、陈天等共同塑造这座群雕。《八一军旗》又名《军旗》,由擅长雕塑、美术教育的宋泊,与擅长水墨人物画、美术教育家的蒋兆和合作完成。

■艰难铸造

铸造过程并不像预想的那样顺利。社会主义建设初期,中国的重工业百废待兴,铜是国内非常紧缺的物资。此事得到朱德总司令的巨大关怀和支持,解决了铸铜像的原料问题。有米下锅了,却在由谁来铸造铜像上出现了分歧。

新中国成立初期,寻找精密铸造专家和技术人员非常困难,一些专家建议委托在天津的葡萄牙船舶铸造专家完成,而张松鹤由于经历长期战争体验及深切感受,认为我们国家有悠久的青铜艺术史及高超的铸造工艺,于是主张新中国的第一座雕塑群应该依靠自己的力量。之后,铸造过程中得到著名留法雕塑家郑可教授的协助,在温庭宽主持、郑可教授指导下,民间工艺师傅克服了诸多难以想象的困难,终以中国数千年传统土法铸造工艺完成了高难度青铜整体浇铸工程。1952年7月,这组铜像矗立在陵园灵堂(后为铭碑堂)前的纪念广场上。

《胜利》铜像组雕中的主雕《八一军旗》位居园区中轴线的中心,像高8.1米,由3名全副武装的中国人民解放军战士组成,他们高举八一军旗,目视前方。基座成"中"字形,长11米、宽3.6米、高3.7米,基座正面镶嵌着《支前》《参军》两幅汉白玉石雕。《冲锋陷阵》铜像位于东侧,像高2.9米,由两名手握钢枪的八路军战士组成。基座长3.2米、宽1.7米、高2.5米。基座正面中心位置刻有"冲锋陷阵"4字。《协同作战》铜像位于西侧,像高3.05米,由两名警戒埋雷的男女民兵组成。基座长3.2米、宽1.6米、高2.4米,基座正面中心位置刻有"协同作战"4字。

(摘自《党史文汇》尹小杰/文)

中华全国总工会为何诞生在广州

广州越秀南路上，一幢鹅黄色的西式两层洋房在鳞次栉比的居民楼之中显得别具一格。洋房外拱形大门上一块金字红底的牌匾揭示了这幢建筑的特殊身份——中华全国总工会旧址。1925年5月，中华全国总工会成立于广州，同年10月，迁入这幢小楼内办公。作为第一次国内革命战争时期，中国共产党领导的全国工人运动的中枢，中华全国总工会在发展壮大工会组织、领导工人运动、统一广东革命根据地和北伐战争中，都起到了重大作用。



▶广州越秀南路上的中华全国总工会旧址。

■通过《八小时工作制案》

“……篾工，每日上午七点起，至午后五点止，晚间七点至九点止。刻字工，生意好时，则日夜工十七、十八小时不等，生意不好，每日四五小时，或数日无工作。”经济学家彭泽益在《中国近代手工业史资料》中这样描述长沙劳工的工作时间。彼时工厂的工人们工作时间特别长，劳动条件极其恶劣，工资待遇低，没有任何劳动保护和劳动保险的制度，工人争取权益的罢工时有爆发。

由于缺少强有力的组织和领导，早期工人运动多处于自发状态。

1921年7月，中共一大通过的《中国共产党的第一个决议》明确规定党成立后的中心工作是领导、组织和推进工人运动，基本任务是“成立产业工会”，强调“党在工会中要灌输阶级斗争的精神”。这一决议的制定和贯彻，使中国工人运动发生了根本变化。

当时政治环境迫使党的活动只能是秘密的，在共产国际代表马林的提议下，决定成立一个公开的指导全国工人运动的工作机构，后将这个组织定名为“中国劳动组合书记部”（系由日语借用引入，日语“劳动组合”即工会之意，“书记部”是秘书处之意）。1921年8月11日，中国劳动组合书记部在上海正式挂牌办公，并出版了机关报《劳动周刊》，在“发刊词”中明确表示，要“本着中国劳动组合书记部的宗旨，为劳动者说话”。中国劳动组合书记部成立后，逐渐成为全国工人运动的总机关和领导单位，并陆续在北京、汉口、长沙、广州、济南设立了分部。

1922年5月1日至5月6日，由中国劳动组合书记部发起，邀请全国各地各党派工会团体，在广州召开了第一次全国劳动大会，这是中国工人阶级第一次全国性的盛会。这场持续了6天的大会，通过了10项决议案，包括《罢工援助案》《八小时工作制案》《全国总工会组织原则案》等，成果丰硕，对此后劳动立法产生了深远影响。大会还确定了中国共产党对全国工人运动的领导地位，通过了以产业组合组织工会的原则，对起步时期中国工会组织的健康发展，具有很强的现实指导意义。这次大会为全国工人运动和工会组织逐步走向团结统一创造了条件，为中华全国总工会的成立做了思想上和组织上的准备。

■第一次罢工高潮

从1922年1月到1923年2月，中国出现了近代历史上的第一次罢工高潮。1922年1月12日爆发的香港海员大罢工是这次全国性罢工高潮的起点。而京汉铁路工人大罢工则是这次全国性罢工高潮的顶点，进一步显示了中国工人阶级的力量，扩大了党在全国人民心中的影响。1922年，在中国劳动组合书记部的领导下，京汉铁路沿线16个车站都正式建立了工会，会员达3万余人，建立京汉铁路总工会的条件已经成熟，决定于1923年2月1日在郑州举行京汉铁路总工会成立大会。但是，当筹备委员会如期在郑州召开成立大会时，直系军阀吴佩孚竟完全撕毁了“保护劳工”的假面具，派军警包围会场，阻止代表进入。全体代表和来宾冒着生命危险，冲破军警包围，冲进会场，他们在荷枪实弹的包围中宣布京汉铁路总工会正式成立，并决定于2月4日进行全路工人总同盟罢工。

1923年2月4日中午12时，全路3万多名工人举行同盟大罢工，全路所有客车、货车、军车一律停驶，1200多公里的京汉铁路交通线陷入瘫痪状态。1923年2月7日，在京汉铁路大罢工如火如荼之际，吴佩孚调动2万多名军警，在长辛店、汉口、江岸和郑州等地，对罢工进行了残酷镇压，造成中国工运史上最悲壮的“二七惨案”。惨案发生后，全国各地的工会大多数遭到破坏或被迫转入地下，中国劳动组合书记部总部也被查封，从北京秘密迁往上海。

■工运领导机构成立

1924年2月7日，在“二七惨案”一周年纪念日，全国铁路工人代表大会在北京秘密召开，宣告中华全国铁路总工会成立。全国其他地区各行各业的工人运动也陆续开始复苏，并彼此呼应，呈现出欣欣向荣的势头。

1925年1月，中国共产党在上海召开了第四次全国代表大会。这次大会明确提出了无产阶级在民主革命中的领导权问题，强调在逐渐高涨起来的民族革命中，工人要有独立的阶级组织，即成立工会以赞助国民党所指导的国民革命运动。中共四大的决议推动了组建全国性工会组织运动的发展。

1925年5月1日至7日，在中国共产党领导下，由中华全国铁路总工会、汉冶萍总工会、中华海员工业联合总会和广州工人代表会等当时最大的四个产业和地方工会联合发起，第二次全国劳动大会在广州召开。出席大会的代表281人，代表166个工会、54万多名会员。大会通过了30多个决议案。其中，《经济斗争决议案》提出，工人阶级经济斗争的切近要求是：规定最低限度的工资，8小时工作制，反对一切虐待，女工童工生活的改善，实行劳动保护和社会保险，取消包工制。《工人阶级与政治斗争决议案》指出，“为改良生活，必须不断奋斗，但工人阶级要达到完全自由，只有在工人阶级推翻资本制度，自己掌握政权之后”。这说明，工人阶级只进行经济斗争是不够的，还必须将经济斗争发展为政治斗争。

第二次全国劳动大会最重要的成果，就是成立了中华全国总工会。《中华全国总工会总章》规定，“本会以团结全国工人，图谋工人福利为宗旨”。中华全国总工会第一届执行委员会包括25名委员。在第一次执委会上，推选林伟民为委员长，刘少奇等人为副委员长。

中华全国总工会的诞生，具有重大的历史意义。它标志着在中国共产党领导下，全国工会实现了组织上的团结和统一。

■省港大罢工

中华全国总工会成立后，大力发展工会组织，创办工人学校，培训工人干部，组织工人支援统一广东革命根据地的战争和北伐战争等，为推动全国工人运动第二次高潮的到来，作出了重要贡献。

据史料显示，1925年5月，中华全国总工会成立后不久，帝国主义在上海制造“五卅惨案”。上海工人和学生200多人进行演讲和示威，控诉列强的罪行。帝国主义者出动巡捕，逮捕许多工人和学生。下午2点多，近万名群众在老闸巡捕房门前示威。英帝国主义要求巡捕向群众开枪，死亡13人，重伤数十人，轻伤无数，还有50余人被捕。

当天深夜，中共中央召开紧急会议，决定由瞿秋白、蔡和森、李立三、刘少奇和刘华等组成行动委员会，具体领导这次斗争，组织全上海民众罢工、罢市、罢课，抗议帝国主义屠杀中国人民。从6月1日起，上海全市开始了声势浩大的反对帝国主义的总罢工、总罢课、总罢市。

在中国共产党的领导和推动下，五卅运动的狂飙迅速席卷全国。6月19日，为了声援五卅运动，广州和香港爆发了规模宏大的省港大罢工。此次罢工由邓中夏、苏兆征领导，历时1年4个月，是上个世纪80年代以前世界工人运动史上时间最长的一次大罢工。

彼时，大批香港罢工工人回到广州，进一步增强了广东革命根据地的进步力量。罢工亦推动了广州各界人民的反帝运动。同年7月，国民政府宣布对香港实行封锁，并抵制英货。广州工、农、商、学、兵各界群众参加到轰轰烈烈的反帝斗争中，有力地配合了统一广东的斗争和北伐战争的顺利进行。

中华全国总工会成立于轰轰烈烈的国民革命时期，在多场反帝反封建的工农运动中，有不少革命先驱献出了自己宝贵的生命。矗立于中华全国总工会旧址院内南侧的工农运动死难烈士纪念碑，就是为了铭记近代中国工人在革命中所作出的奉献与牺牲。

（资料来源：《法治日报》文丽娟/文、《南方日报》郑洁琳 张迪/文、《中国工会简史》中国工运研究所编写组/编 中国工人出版社/出版、《工人日报》）

文物故事

2000多年前，一个敦煌小吏眼中的丝路盛景





①悬泉置遗址出土的简牍《悬泉置元康五年正月过长罗侯费用簿》。(甘肃简牍博物馆/供图)

②空中俯拍的悬泉置遗址。(甘肃省敦煌市悬泉置遗址保护所/供图)

1987年，在敦煌的戈壁滩上，甘肃省文物考古研究所的工作人员发现一枚完整的邮书简，“悬泉置以亭行”六个隶书大字清晰可见。1990年冬，悬泉置遗址被正式发掘，那扇已经关闭两千多年的丝路驿站大门也被重新推开。

目前，这座唯一经考古发掘的古丝路驿站，先后出土了7万多件文物，其中包括3万多枚汉简。

2000多年前，一位名叫弘的汉代基层小吏在此任职近20年。他留在木简上的文字，为回望当年“使者相望于道”的丝路胜景埋下一颗颗“彩蛋”。

记者近期实地踏访悬泉置，走访简牍研究专家，从有关弘的70多条汉简中，努力还原一个基层小吏眼中的丝路景象。

■丝路古道上拿“年薪”的基层小吏

大家好，我叫弘，是2000多年前丝路古道上的一名小吏。汉简上把我写作“置啬夫弘”，“置啬夫”是我的职务。

啬夫是汉朝基层小吏的统称，一乡之长叫乡啬夫，管仓库叫仓啬夫。而我所担任的置啬夫，负责管理的是“置”，也就是官办邮驿机构。简而言之，我就是悬泉置这个驿站的站长。

我是汉代敦煌郡效谷县人，这里在今天的甘肃省敦煌市东北部。我年幼时家境殷实，祖辈留给我不少土地和资产。我自幼读书习字，成为悬泉置啬夫那年只有25岁。

在悬泉置存在并发挥作用的几百年间，我是这里任职时间最长的一任负责人。从汉宣帝元康三年(公元前63年)到汉元帝初元四年(公元前45年)，前后19年时间里，除中间4年中断外，我有十五六年的时间在任。

置啬夫这一职务虽然听起来级别不高，但我是名副其实的“有秩啬夫”——年俸百石。这个“年薪”水平在汉朝的基层官员里并不算低。

我之所以能拿“年薪”，是因为悬泉置很重要。那时，从长安到敦煌的丝绸之路上，有80多处大大小小的邮驿机构，按现在的里程计算，几乎每20公里就有一处。它们的主要功能是传递公文政令和接待来往官员、宾客。

悬泉置的全名是“敦煌郡效谷县悬泉置”，位于今天甘肃省酒泉市瓜州县和敦煌市交界处的戈壁滩上。当时，它和其他8座同样归敦煌郡管辖的驿置一起，组成了西出阳关前最后的官方驿站“联盟”，也是西域使者去长安途经敦煌时接待规格最高的一批中转站。

你们或许好奇，既然驿站位于戈壁滩上，为何取名“悬泉”。

悬泉置得名于悬泉水，而悬泉水或与汉代名将李广利有关。相传，他率领大军途经此处时，人困马乏，没有水喝。路过悬泉置附近，他在悬崖上刺了几剑。只见山裂石开，泉水从石头缝里涌了出来，大家争相痛饮。因这水从高处悬空流下，所以得名“悬泉”。

■繁忙的悬泉置

我的上司是敦煌郡效谷县县长。我的下属包括助手“佐”与“官卒徒御”共40人左右。

在悬泉置里，大家日常工作非常辛苦，不仅要打扫驿舍的卫生、采购食材、维修房屋、喂养马匹，还要在规定的时限内，顶着风吹日晒传递情报和公文，接待过往的各级官员和使者……

收发文书是我们最主要的工作之一。那时的军情急报都要通过沿途驿置快马飞报。最快的时候马行一日八百里，从敦煌上报长安。

赤帻绛褠的驿骑们总是伴着由远及近的马蹄声抵达驿站。昼夜值守的文员们记下他们抵达的时间和派送的文书级别，然后根据信件的不同紧急程度，安排他们换马、休整，或者住宿。

这些文书一般由驿站里的专人写在木简上，再用绳索捆起来保存，也就是你们后世所称的“汉简”。

如果派送的是急件，有时我也会亲自去交接。驿骑们换好了最精壮的马匹，就要立即赶到下一站。因为一旦耽误了时限，就会受到严苛的法律制裁。

接待过往官员、贵客，是我们的另一项主要工作。一般我会提前接到驿骑送来的通知，然后根据他们的级别，遵照规制安排手下准备车辆、马匹、粮草、酒肉。

戈壁滩上路途漫漫，缺乏补给，悬泉置的存在可以帮助他们解决沿途吃住、车马困难。按照来人的级别，接待的规格有严格规定：级别高的吃得好，有肉有酒有饭。级别低的人只能吃饭，不能喝酒。

有一次，我们接待了来自塔里木盆地的于阗王，他带着1074人组成的队伍途经悬泉置。从驿骑提前发来的信件中，我吃惊地得知整个于阗一共才不到2万人。

客人一到，悬泉置里大小驿卒齐上阵，有的做饭、杀鸡，有的分配住宿房间，还有的赶着满地乱跑的骆驼去吃草料，光是处理牛粪、骆驼粪就需要好几个人。

送走他们后，我仔细盘点物资，发现光用坏的餐具就有300多个。我心疼坏了，忙把这些损耗全都记在了竹简上，等着交给上级申请购置新物资。

在悬泉置任职的这些年里，我见过很多风云人物，比如嫁到乌孙、智勇双全的解忧公主，随主西行、持节杖出使西域诸国的女外交家冯嫽，还有康居王、乌孙公主等达官贵人。我还见过很多奇珍异宝，有天马、白骆驼，也有玉石、葡萄美酒、丝绸衣物。

后来的史书记载和考古挖掘表明，从两汉至魏晋，悬泉置一直发挥着重要作用，南北朝时曾一度废弃，到唐朝再度恢复，宋以后销声匿迹。

(摘自《新华每日电讯》任延昕 何问/文)

红色遗迹

志愿军赴朝所经之桥

1950年，英雄的中国人民志愿军将士自辽宁丹东、宽甸和吉林集安等地雄赳赳、气昂昂地跨过鸭绿江，奔赴抗美援朝保家卫国的伟大战争；1953年，战士们凯旋。横亘江上的座座桥梁，见证了英雄的出征与凯旋，记录了那段峥嵘岁月。在历经战火摧残和岁月消磨后，它们仍然矗立于江边，无声地诉说着那段往事。



鸭绿江上桥(左)、下桥(丹东市文物局/供图)

■鸭绿江上桥、下桥

两桥位于辽宁省丹东市振兴区，相距70米。下桥建成于1911年，上桥建成于1943年。两桥初建时皆为铁路桥，上桥建成后，下桥改为公路桥。作为志愿军赴朝最主要的通道，两桥从战争开始就遭到美军重点打击，下桥在轰炸中被严重损毁，现仅存中国一侧的4孔桥梁，因而也被称为“鸭绿江断桥”。上桥经过修复使用至今，1990年中国人民志愿军赴朝参战40周年之际，丹东市和朝鲜新义州联合将其命名为“中朝友谊桥”。

■第一、第二铁路便桥

前者位于辽宁省丹东市元宝区大沙河入江口，后者位于沙河口振安区，是作战物资和兵员重要通道。第一铁路便桥因处在鸭绿江主航道，已于战后拆除，退潮时仍可见桥墩痕迹。第二便桥长约500米，宽15米，每个桥墩均用百余根直径30至50厘米的圆木捆束而成，桥墩下部以石块堆积加固，如今江面上仍可见20组桥墩遗迹。

■马市浮桥

该桥位于辽宁省丹东市振安区，1950年10月修建，为木结构列柱桥，全长约500米，宽6米，共有20座木结构桥墩，每座桥墩由20根直径在30至40厘米的圆木立柱组成，顶端以横木固定。桥面贴近水面，退潮时浮出，涨潮时淹没，由此获称“浮桥”。著名的历史照片《跨过鸭绿江》，就取景自马市浮桥。该桥战后废弃不用。如今，桥面被冲毁，桥墩则仍留在水中。

■上河口铁路桥、下河口公路桥

两桥位于辽宁省宽甸县。上河口铁路桥建于1938年，桥长673米，沿用至今。下河口公路桥1942年建成，是跨鸭绿江连接中朝两岸最早的一座公路桥。1951年11月，在敌机猛烈轰炸下，下河口桥桥体严重毁坏，中间7孔、长约200米的桥面被炸断落入水中，再无法修复，成为鸭绿江上的又一处断桥。下桥的中国一侧保存9孔桥洞，朝鲜一侧尚存5孔，江水中央留有3座桥墩。

(摘自《光明日报》王铮/文)

陆春阳组诗选

简介:陆春阳,男,安徽合肥人,合肥市作协会员,在《新安晚报》《湖南工人报》《山风》《未来》等报刊杂志发表诗歌多篇,多次在《诗歌月刊》《新安晚报》等主办的诗赛中获奖。

晨曦

晨曦,明亮的句号
收住了黑夜尾声最后一个标点
背负的行囊,少不了往日的用品
我又怎能和昨天彻底告别
热闹是一种重复
有一些改变已经在发生
我又怎能如一束光那样纯粹
给不了暖和,给得了明亮
世界在变成新的
我在变老但不陈旧
趁现在,看看那些无法捡回的东西
每一样都有心在里面跳动

夜色中弹唱的蟋蟀

时间被喝光了血,有一截失神
只有声音,感到众多的缝隙敞开
耳朵伸进去,摸一摸律动
淹没,埋藏,覆盖
捂不住弹唱的清脆,嘹亮
隐隐约约听到一丝欢快
像嫩芽从土中生出来
从蟋蟀的弹唱中辨别方位
把无言,不见和不去触摸
延长,在夜半缩回
我还有听懂蟋蟀弹唱的那颗心吗
夜色包裹着蟋蟀的弹唱和我
被黎明解封
伴着生活的声音低鸣

悲悯

生命,需要看得见的形态
来到死亡里,然后飞身而去
你想到的,是你留下的身影
护坡的石头,被水泥收去了棱角
不会收纳过多的浪花而破裂
砂粒填满小缝隙
铺成浪上岸的路
风裹着水的气息上岸
嵌不进一丝柔软和清亮
为岸风化,沙粒的消失
像守住生命慢慢老去的缺口
岸,不会塌陷,收拢一湖浪花
浪就能扬起
只是那丢不下的过往事
也许会在芦苇和垂柳的摇晃中
送来久违的清凉

青竹林

风吹过青竹林
音乐款款
递过来一支舞曲
碧浪起伏
一寸寸压弯挺起的脊梁
比山还高的青翠
宁弯不折
当我沉醉在这
干净的鸣响中
遍地都回荡她的韵律

彼岸花

打开心扉,你端坐彼岸
待得久了
不知道现在的微笑
是否还有花的清香
红裙裹着朴素的女儿身
藏不住吐气含香
喜欢你的眼神和微笑
眼神接住你的目光
你是我需要奔赴的追寻
捋着芬芳在你身边绽放
把心间的你,呈现给你
保持原来的模样
只要睁眼,不用思量
就能认出当初的红艳
今天能否联结上你的温情
让我泅渡,抵达彼岸

情人坞

今夜,所有靠拢你的文字
以敲击键盘的方式,从心底涌出
一粒一粒,唤醒感觉
描绘你飘逸的乌发,万千缕如瀑
你翩翩披如蝶,飞入丛林
身影清纯,精灵般让我释怀
给你葱郁的森林
曲径通达林间的幽静和深沉
抵达一首诗的意境
赞颂你的文字闪烁光泽
也比不过尖山绿叶的成色
那就让我从文字中出来化身为蝶

水芹

风,推出水面的微澜
舒展青枝嫩叶
在波光中摇曳
暗流如刀,刚刚长出幼苗
在浪头下隐秘的涌动里
理解行程的暗语
这是一方舞台
拂动今生的闲适
摇曳出一个又一个澄明的意境
等候那个爱我的人
捧我在手
贴近,一个被打捞起的倒影

苦瓜

抽出藤蔓就有了嫩嫩的念头
攀援,寻找身边一切向上的事物
无需任何引导,满垄的苦瓜
是母亲为儿孙种下的
念想,慢慢爬升
张望透过绿叶空荡荡的缝隙
期待满蔓的花朵张开眼
好菜不止一种味
滋生的苦味,适合投喂
吃着吃着就喜欢上了

光阴

枝丫上挨挨挤挤
青涩是叶片遮挡的寂寞
在夏天的狂热里 储蓄饱满的汁液
如果酸甜,还不算是美味
那就多经受一些火热
让那一抹红艳烧着她
遍及周身,始终新鲜水灵
采摘是一遍又一遍地索取
习惯这种方式的生存
当母亲空着篮子
在叹息:下市啦
她的面容和叶片一样逝去光泽
再也亮不出鲜嫩的底色
可是每一枚黄叶
都没有虚度的光阴
失去无非是那该丢下的往事

懒秧子

温床上,幼苗成型,在长身段
母亲总是把他们连根拔起
移栽到别处,浇些水,培土
叶子蔫了几天后
活得比以前更精神
母亲说,“不移走就成懒秧子
结不了果”
难怪母亲又是劝,又是哄
非得让我离开家,外出谋生
别离的日子
隔三岔五在电话那头唠叨
现在我明白:每一次挂念
用的是移栽心境
只是她,不想我成为懒秧子

马齿苋

匍匐的身躯虔诚
一直向前,爬过的土地,
跪下的膝盖生根
你有不死之躯
当作荒草割掉
一段身躯,养一条命
你有不腐之根
锄掉所有躯体
有嫩叶从根上举出嫩绿
纵有千万条命
每一条都是鲜活的
能从删除的命运中活过来
身躯撑不起仰视的海拔
在我俯身看你的时候
模仿可以扎下根的跪拜

约夏林兄弟喝酒

是老味道
释放光阴中的那份热烈
心不会褪色
酒依然明亮、空阔,高远
来吧,都说酒香是
恋旧的味道,我用她约你
为老来兄弟举杯
别担心,酒不醉有心之人

起步

悬崖绝壁,河流转身成为瀑布
砸向嶙峋巨石
一些水飞扬,飘洒成雾
巨大的轰鸣声响彻山谷
那是河流的号令,水在潭中聚集
河流重新起步
树木已经在他的清澈里投下身影
柔美中蕴含韧劲
一幅幅无法打捞的山水潺潺地流

湖岸,柳绿莺啼

小南风被垂柳晃了晃
一缕清凉卷来了柳绿莺啼
引来了,满堤的青翠
藏在风中摆动的旋律
撑起的柳丝摇曳
一棵树接过另一棵树的涌动
一层波涛为一层波涛绵延
蜿蜒的堤岸,活成游动的春
敞敞亮亮地铺开
把刚刚收拢的浪花,重新扬起

第一口酒

第一口酒是父亲教我喝下的
那藏在酒里的火
热辣辣吐不掉
父亲说:酒是粮食养活的精灵
在发酵中聚拢热量
酝酿新生,抛弃旧的体魄
喝过她,要把自己当男人看
游走天涯,我常以一杯酒安神
也以一杯酒涤荡红尘
以她的温暖干净,不狂不躁
浓香绵长,守住恬静的魂
时间久了
她成了挥之不去的味道
我常常就着父亲的教诲下酒
也就着疤痕里的故事下酒
越过宿命的传说
学着父亲的样子,端出一杯芬芳
构思自己的生活
释放生活收藏的蜜语

春风醉

以花瓣为岸,荡漾的微澜
捋出河流里的奔涌
风打开自己
用那些明丽的绽放
迎接芬芳中的微澜
露一点容颜
嫩嫩地拨动暗香
点丒(dū),季节选中的色彩
雄起的血性
以奔放的豪情养眼
不曾离岸,已经
养活了一杯经年的陈酿
春风醉,慢慢品内心
酒一般的经卷

一头连着田间地头，一头连着百姓餐桌，近年来预制菜产业市场规模迅速扩大。作为传统餐饮加工业与现代食品加工业的交叉产业，预制菜市场当前产销情况如何？

【背景】

预制菜是如何成为“顶流”的



◀消费者在湖南浏阳一家生鲜市场挑选预制菜（陈泽国/摄）

近期，关于预制菜的话题不断引发全网讨论。预制菜到底应该如何定义？预制菜改变了什么？餐厅大量使用预制菜会成为一种趋势吗？如何看待预制菜的安全与营养问题？如何引导和规范预制菜产业健康有序发展？



工业化时代的饮食理念

预制菜概念最早可以追溯到上世纪40年代美国提出的3R餐饮概念，即“即时烹饪”“即时加热”以及“即时食用”。那时，食品工业的进步让食材供应链和保鲜技术逐步完善，加上战后经济大繁荣带动餐饮业大发展，使得3R餐饮成为可能。3R食品的热销逐步将工薪阶层从繁重的厨房劳动中解放出来。这股风气很快吹到了日本，日本企业纷纷跟进推出各种速食产品。我们今日熟知的方便面、速冻食品，其实都是3R概念下的产物。

实际上，早在3R食品进入普通家庭之前，它就已经成为餐饮业的常客。那时快速兴起的各式快餐店，将食品的预加工工序委托给上游或中游企业统一负责，而餐馆只需要将加工好的半成品进行最后的烹饪即可上桌，“很多餐厅都是将大量食材在中心店预先制作好，然后大量地配送给各门面店，再进行简单的加工即可上桌，比如已经切好并冷冻的肉丁或土豆条等。这种办法在国外的餐厅是很常见的。”中国农业大学食品学院副教授范志红介绍道。这样做最大的优势，就是消费者不需要等候太长时间就能享用，缩短了就餐时间。同时也统一了餐馆各分店菜品的口味。

不过3R食品最终华丽转身，进化到今日预制菜的模样，则是在我国完成的。对于预制菜，我国尚无统一的行业界定。中商产业研究院发布的《2021中国预制菜行业市场前景及投资研究报告》将预制菜的定义写得相当宽泛，即“以农、畜、禽、水产品为原料，配以各种辅料，经过分切、搅拌、腌制等预加工而成的成品或半成品食品”。通过中央厨房按现代化标准集中生产，随后采用急速冷冻技术或真空技术保存，以保证菜品的新鲜度和口味。消费者购买后只需要简单再加工即可食用，省去了食材采购、处理等步骤，具有便捷、高效、口味还原度高的特点。

火腿肠、方便面都是预制菜

预制菜在产品形式上可分为四类（4R食品）：即食菜品（ready to eat）——开封即可食用，如八宝粥；即热菜品（ready to heat）——加热即可食用的产品，如速冻食品、方便面、外卖料理包、速食米粉、自嗨锅等；即烹菜品（ready to cook）——食材经过一定加工，按份分装，但是为了恢复原味一般需要加工，但烹饪时间缩短，如预制宫保鸡丁、调理牛排、即烹酸菜鱼、即烹小龙虾等；即配菜品（ready to mix）——经过筛选、清洗、分切，按份分装的净菜，需要自行烹饪和调味，如预制沙拉。如此看来，我们耳熟能详的火腿肠、方便面和罐头也都可以被囊括进预制菜这个范畴里。

预制菜改变了什么

预制菜作为一项产品创新，不仅改变了老百姓的消费习惯，而且改变了食品行业的供应链模式，这既是餐饮行业连锁化、标准化发展的必然，也是农业现代化、工业化的主动选择。预制菜为农产品的标准化生产和供应提供了一个很好的平台和载体，从田间地头到饭店餐桌，农产品能够按照预制菜所提前规定的标准，以一种规范化、品质化的半成品形态呈现给消费者，不仅能够大大减少中间过程的损耗，而且能够有效控制产品的品质，非常有利于餐饮企业的规模化经营。这种以产品创新带动整个餐饮和食品供应链升级的模式，无疑是农业现代化和餐饮标准化的理想载体。

总体来看，我国预制菜企业共分为四大类型，一类是专业预制菜企业，一类是餐饮企业，一类是生鲜电商平台，一类是农牧水产企业。这四大类型的企业各有侧重点，特性也均有所不同。其中，专业预制菜企业的客户群体是B端（商家）和C端（消费者）客群，产品聚焦1-2个菜系，菜品种类较为丰富，对不同渠道特点较为了解，产品打造上更贴近需要；餐饮企业的客户群体也是B端和C客群，具备线下门店品牌影响力优势，产品主要为自家招牌菜；生鲜电商平台以C端客群为主，主营业务的消费人群与预制菜C端消费者重合度高，铺设的前置仓位预制菜的销售打下了较好的渠道基础；农牧水产企业以B端客群为主，拥有上游原材料优势以及成本优势，主要沿自身原有供应链向下游延伸，生产调理制品以及调理包产品。

此外，目前B端预制菜共有3种供货渠道。一类是餐企自建的中央厨房，《2021年中国连锁餐饮行业报告》显示，国内已有超过74%的连锁餐饮企业自建了中央厨房；第二类是专门做B端市场的预制菜企业；第三类则是电商厂货和传统农贸市场的批发进货，许多夫妻小店会采用这种方式。

餐饮企业的需求最大

来自中国连锁经营协会的数据显示，目前，预制菜行业下游最大的需求来自于餐饮企业，占比达80%。小吃快餐店、连锁店、主打外卖的餐饮店、乡厨、团餐食堂等是预制菜应用的主要场景。其中，一些头部连锁餐饮企业中预制菜的使用比例较高，部分餐厅八成以上的菜品是预制菜。

一家大型中餐连锁企业负责人说：“预制菜其实广泛存在，但大家当前对预制菜存在一些误解，认为预制菜就是含有大量添加剂的料理包、冷冻好几年的‘僵尸肉’。实际上，在连锁餐厅的后厨，许多食材都是预处理、预加工的半成品食材，也就是俗称的‘净菜’，这些食材经过中央厨房处理后，再配送到餐厅现制加工，一定比在餐厅现削土豆、现切西红柿更干净高效，现切现洗出餐标准不一，速度也慢，会严重影响顾客的体验感。”

该负责人表示，对于餐厅来说，完全不预制是不可能的。从B端而言，预制菜的产业链由来已久，也十分成熟，但从C端来看，由于相关信息普及不到位，普通消费者对于预制菜的接受程度仍然较低，甚至存在排斥心理，其根本原因是行业缺乏统一标准、监管机制以及公开透明的信息。

2026年的市场规模将达10720亿元

近几年来，我国预制菜的市场规模快速增长。

艾媒咨询《2022年中国预制菜产业发展白皮书》显示，2022年预制菜市场规模达4196亿元，同比增长21.3%。预测数据显示，2023年预制菜行业市场规模可达5165亿元。预计未来预制菜市场将保持较高的增长速度，2026年预制菜市场规模将达10720亿元。

今年以来，我国出台了大量政策鼓励预制菜产业的发展。今年2月发布的《关于做好2023年全面推进乡村振兴重点工作的意见》明确提出，提升净菜、中央厨房等产业标准化和规范化水平，培育发展预制菜产业。继预制菜首次被写入中央一号文件后，国家发改委要求加快推进预制菜基地建设，工信部等多部门也将预制菜产业纳入培育壮大的新经济增长点。

业内人士认为，目前预制菜引起了较大的社会反响，但是其影响主要反映在思想观念方面，真正菜品的负面影响实际并不多见，多数是由于对预制菜不了解，或者是认为预制菜可能存在的问题，引起了连锁反应。

对此，北京工商大学商业研究所所长洪涛认为，预制菜不是“垃圾食品”，是城乡居民生活水平提高后的新消费需求，具有较大的市场空间，也是我国菜品产业化发展的一个新增长点，更是菜品电商发展的一个新模式。政府倡导和引导这一产业发展具有多维效应，也可以解决当前餐饮菜品产业发展的同质化问题，促进餐饮菜品产业的结构优化和升级。

近几年,以“30分钟做一桌大餐”为招牌的预制菜产业发展迅猛,成为消费者的“新宠”。然而,对于在饭店、餐馆吃到预制菜,消费者有不同看法。

【讲述】

餐厅吃到“预制菜”,消费者咋看

解密预制菜



快餐店、连锁店是预制菜大客户

预制菜在饭店、餐馆、外卖平台有多常见?

花胶鸡、焖牛腩、牛大骨、酸菜鱼、毛血旺、腌笃鲜……原本一些制作工序非常繁琐的菜肴,在餐厅点餐不到10分钟就被端上桌。不少顾客在感慨效率的同时,也有人怀疑自己吃到的可能是预制菜。

“下单刚5分钟,商家那边餐品就准备好了。”许多消费者发现,外卖平台中商家多用预制菜现象越来越普遍。

根据中国连锁经营协会的数据,目前,预制菜行业下游最大的需求来自餐饮企业,占比达80%。小吃快餐店、连锁店、主打外卖的餐饮店、乡厨、团餐食堂等是预制菜应用的主要场景。其中,一些头部连锁餐饮企业中预制菜使用比例已经较高,部分餐厅八成以上的菜品是预制菜。随着锁鲜技术、冷链技术的发展,预制菜品类越来越丰富,部分高端餐饮、酒店宴席也开始频繁使用预制菜。

“早起去市场买菜、切菜备菜、腌肉、准备酱料……这是后厨师傅数十年如一日的日常工作。现在,即便是一个不懂做饭的暑期临时工,经过简单培训,撕开包装袋加热一下,就能做出菜品上桌售卖,肯定可以有效节省进货成本、人力成本、压缩出餐时间,所以越来越多的店家选择使用预制菜。”某中餐厅创始人兼主厨冯先生分析道。

他们为何爱用预制菜

美团外卖平台某主营烧烤的入驻商家透露,店里如羊肉串、炸鸡块、脆腌黄瓜、凉拌猪头肉等菜品,一半以上是预制菜。“我们选择的预制菜基本是业内常见品牌,比如泰森、鲁丰等,只有我家招牌的风味鸡翅是自己腌制的。”该商家说,“这也没办法,我们每天营业到半夜,不仅做堂食,外卖单量也多,大约有40多种菜品。如果不选择预制菜,很有可能达不到时效要求。”

江南大学食品学院副院长程力介绍说,预制菜是大范围工业生产,具备长链条属性,有集中采购、集中销售、集中定价的特点。“对于餐厅及企业生产者,使用预制菜可以丰富供应、提高实效、减少人工等成本。”程力说。

多数餐饮企业认可预制菜省时省工、成本相对较低的优势,但是否选用预制菜,企业各有考量。

一些餐厅使用自有品牌开发的预制菜品以保证特色。莜面鱼鱼、香辣羊蝎子、蒙古牛大骨、蒙古奶酪饼……在西贝莜面村,这些预制菜品十分火爆。“我们在预制菜这个赛道上已经走了很多年了。”西贝莜面村线下店负责人说,从2019年开始,西贝探索预制菜行业,当年9月推出了第一道预制菜产品羊蝎子。以莜面鱼鱼为例,在线下西贝餐饮门店,莜面鱼鱼是菜单上的一道热门主食。团队投入了大量时间研发包装和呈现形式,既要还原店内堂食的口味,还要加工起来便捷,更要控制好包装成本,降低客单价。

他们为何不用预制菜

也有一些餐厅选择不使用预制菜,包括主打食材新鲜大厨现做的高端饭店,以及有地道风味的“老字号”小店。前者不仅卖菜品,更卖周到贴心的服务与优越的就餐环境;后者卖味道,也卖“独一份”的风味和几十年的坚持。

坐落于北京潘家园的华威肉饼就是这样一家小店。被问及为何不用预制菜,店内工作人员说:“用预制菜对我们来说是弊大于利。我们店小,一共没几道菜品,这家总店生意一直不错。肉饼的味道要是变了,我们的立身之本也就没了。”锅气升腾中食客们的说笑嘈杂声久久不散,坐在一旁的北京人章先生感慨:“高中时期,我跟兄弟们打完球,就爱来这家店吃肉饼。10多年了,这个味道没变过。”章先生认为,预制菜不能说不好,但小店风味是吸引老客的“密码”。

“我不能接受自己用‘现炒’的钱买来预制菜”

在饭店吃到预制菜,消费者有不同的看法。

有消费者认为,在外面吃饭不能没有“锅气”,且预制菜普遍成本较低,花了钱却吃预制菜,给人一种“被宰了”的感觉。近日,浙江杭州一对新人为了能给亲朋好友留下一场难忘的婚宴,特意选了市区一家知名酒店中价格不菲的宴会套餐,但婚宴后新人被亲友告知婚宴性价比不高,16道菜有七成是预制菜。这对新人在网上发文“吐槽”后,立即引发不少网友的共鸣:“知道现在预制菜流行,没想到花了大价钱的婚宴也多是预制菜。”更有人嘲讽道:“以后不用招厨子了,去饭店吃饭全是预制菜,自己热一下得了。”正在准备婚礼的深圳女孩闫敏表示,不能接受类似情况。“如果酒店告知餐品是预制菜,我一定不会选择这家酒店。”闫敏说,“在外面的饭店消费,为的不就是吃到自己在家做不了的菜品吗?”

“出门吃饭,就是想吃现炒的菜,享受大厨的手艺。”提起前几天的就餐经历,吴先生窝了一肚子火。他和家人在一家餐馆就餐时,意外发现商家正往后厨搬运成箱的预制菜料理包。“我一直以为这家店的菜都是现炒的,现炒的和预制菜的成本能一样吗?我不能接受自己用‘现炒’的钱买来预制菜,那还不如我自己在家做呢。”吴先生说。

“很多消费者排斥的不是预制菜,而是没有选择地被动吃到预制菜。”前述冯先生表示,一家餐厅吸引食客,靠的就是味道与手艺;烹饪技艺或者说厨师的人工费用,本身就是顾客消费的一部分。“人间烟火气,最抚凡人心。失去了烹饪这一环节,食客吃到的只是被加热的料理包,难免失去了品味美食的乐趣。”冯先生说。

部分消费者担心,餐厅大量使用预制菜会导致口味千篇一律,可能对饮食文化有消极影响。“美食烹饪是中国文化的重要一环。我觉得吃饭不仅是饱腹,也是品尝风味美食,更有对中国传统美食文化的体味和感悟。”章先生说,“如果菜品都是工厂流水线生产,那品味美食还有什么意义呢?”

“预制菜可谓我们上班族的‘福音’”

也有消费者觉得,只要饭店提前告知即可,并不在意其是否预制菜。北京上班族赖先生说:“我自己不会做饭,预制菜可谓我们上班族的‘福音’,回家微波炉加热一下就好。如果在外面吃饭,只要商家明确在菜单标注是预制菜或者主动告知我即可。对于餐厅来说,可以凭此降低制作成本、提高经营效率;而我享受了更快的上菜速度和高效的服务,我觉得可以接受。”

据了解,即使在大量引入预制菜的餐厅,其厨师团队仍会现做一定比例的菜品,如餐厅招牌菜、青菜等。有消费者表示,提前告知很重要,让消费者自主决定是下单后立刻能吃上的预制菜还是愿意等待一会儿来尝尝厨师的手艺。

不少消费者认为,菜品口味最重要,是不是预制菜反倒无所谓。“如果不好吃,不管是不是预制菜,我都不买账。”家住上海的燕女士说,她有两个女儿,平时带孩子去饭店吃饭,更注重菜品是否低油低盐、是否荤素搭配平衡健康、食品安全是否达标。“如果预制菜执行了更高标准的餐饮安全或者更严格的食材用料,口味也很好吃,那我很乐意。”燕女士说。



▲超市里的半成品菜柜台

【调查】

四问预制菜：有标准吗？能保证安全营养吗？

预制菜，无疑是时下风口上的产业。然而，时不时冲上热搜的“线下餐厅也用预制菜”“酒店用预制菜能否事先告知”等问题，也让人担忧预制菜是否健康安全，消费者的知情权又该如何保障。



◀一名采购商走过冰冻预制菜食材冷冻柜（魏培全/摄）

一问：餐厅用预制菜，消费者能知道吗？

商场里，餐饮楼层总是生意最火爆的。服务员站到店门前，拿着菜单向消费者推销。有消费者看了一遍，又问了一圈，发现还没有餐馆会主动把预制菜标注在菜单上。有餐馆服务员直接否认采用预制菜，但他们品牌的预制菜却在网络上销售，甚至强调，“与门店同款”。有些餐馆还参与了预制菜团体标准的起草。

有饺子馆介绍，店里的饺子都是现包的，但是有些汤锅类的菜肴，却不能免辣，因为那是中央厨房制作好配送的。有湘菜馆说，店里大部分菜都是现炒的，只有小部分面点是预制菜。有泰国餐馆特意强调，出菜时间稍慢，因为全部现炒。还有的饭店，直接把“现炒”打在显眼位置的广告上。

消费者呼吁的知情权，目前还没落到实处。如果餐馆将预制菜明确标注，消费者就可以根据需求来选择。

“消费者进饭店，是为了什么？仅仅为了生存所需要的热量，那可以忽视口味，选择预制菜也能达到目的。如果是为了追求美食，追求中餐的魅力，那必然不能忽视口味。我不反对预制菜，但食用预制菜和现场制作，对味蕾来说，是不一样的体验。”

名厨张燕军说，现实经营中，因为成本、后厨规范标准等因素，很多餐馆不得不使用预制菜。他打了个比方，预制菜就好像现在演艺圈的“整容脸”，很容易千篇一律。而现场烹饪，就更像天然脸，每一个餐馆、每一个厨子，都不一样。一道宫保鸡丁，预制菜出品稳定，缺了特色。现炒，是鲜活而跳跃的口感。“我觉得最终市场会给出选择。不介意预制菜的消费者，和希望品尝到现炒菜肴的消费者，会走进不同的门店。这也是为什么，现在有些餐馆开始以现炒为宣传卖点。”

二问：市面上的预制菜有标准吗？

在某大型超市，专门设置的半成品菜区域，近20种预制菜摆在货架上，其中多个菜品已售卖一空。“5分钟一道菜”“分分钟一桌菜”等宣传语突显出预制菜方便快捷的特点。不同品类的菜都摆在预制菜区域，但细看菜品执行标准也各有特点。

即使是同一种预制菜菜品，所使用的生产执行标准也不一样。以家常菜宫保鸡丁为例，在一家商超货架上，产品标准号为SB/T 10648；而在另一家超市推销的预制菜包装上，执行标准为QB/T 5471；而在某买菜平台上，一品牌宫保鸡丁的产品标准号又为SB/T 10379。经过查询发现，“SB/T 10648”为冷藏调制食品行业标准，“QB/T 5471”为方便菜肴行业标准，而“SB/T 10379”为速冻调制食品行业标准。也就是说，一份宫保鸡丁，有三份“面孔”。

事实上，行业标准只是当前预制菜领域采用的标准之一。有数据显示，截至2022年11月底，全国共有预制菜标准69项，包括地方标准、团体标准、企业标准等，尚缺乏国家标准。也有数据显示，截至今年5月，全国预制菜标准数量约120项。其中，包括南宁、保定、重庆等地方标准共8项，预制菜团体标准77项（多是单样预制菜标准），预制菜企业标准35项。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为，目前市场上预制菜所使用的生产执行标准数不胜数。然而，这些标准大多都是“换个名字原地打转，没有往前更进一步。”高标准才能催生出高品质的预制菜。她认为，国家应针对预制菜出台一些强制标准，但在目前市场良莠不齐的情况下，当务之急是鼓励企业、行业和地方，用更高标准去要求自己。“当预制菜行业进入良性有序健康的发展轨道，国家标准才能更快、更好地出台。”

三问：预制菜的食品添加剂多吗？

“买预制菜就是图方便，至于其他没有想太多。”一名经常选购预制菜的市民表示，自己当然希望预制菜能够安全营养，但现实是很多时候包装信息都“看不懂”。与此同时，也有市民认为，预制菜使用的添加剂首先应该更规范，“每一种添加了多少含量，应该写出来。”

对比一些预制菜品标签可以看到，会标注出配料表、营养成分、保质期、执行标准等信息，有的产品，还标注了过敏原信息。在菜品的配料表中，诸如着色剂、防腐剂、增稠剂、食品添加剂、酸度调节剂等字眼，并不鲜见。一些菜品添加的元素，不易让普通人看懂，比如羟丙基二淀粉磷酸酯、焦磷酸二氢二钠、三聚磷酸钠等。

一份宫保鸡丁，肉包中就包含食品添加剂、复配水分保持剂、复配酸度调节剂和食品用香料等。具体来看，包括乙酰化双淀粉己二酸酯、三聚磷酸钠、六偏磷酸钠、海藻酸钠等。

朱毅表示，公众和市场需要好吃、好做、好营养的“三好”预制菜。当前公众对于预制菜最担心的一个焦点，是食品添加剂问题，“谈添色变”。预制菜企业和行业应该明白，添加剂应当审慎添加，“能不加就不加，能少加绝不多加。”同时，需要“清洁”标签，当前预制菜配料表太复杂，要让消费者看得懂。比如，某预制菜中具体有什么原料、能量、蛋白质、脂肪、膳食纤维等含量多少，“建议以一份为单位标注，而不是每100克含多少，让大家做换算题”。营养标签也不能缺少。

四问：预制菜可以长期食用吗？

由于预制菜基本属于提前制作好的半成品，从制作完成，到上市销售，再到二次制作上桌，中间隔了相当的时间差，不少消费者在掏钱购买之前，也有些担心食用过多会不会对身体产生不良影响？

范志红认为，预制菜确实存在一定的营养流失。“跟现做菜相比，预制菜肯定会有营养上的差异，比如维生素可能会少一些，但是营养具体流失到什么程度，则要看它具体的加工工艺了。”对于预制菜的口感，范志红则表示：“菜品的口味是一个众口难调的问题，但只要预制菜质量过关，至少是能够做到美味可口的。”

不过与公众过去对罐头、方便面等速食类食品“滥用防腐剂和食品添加剂”“食材质量不过关”等固有认知相反，预制菜在菜品质量方面的把控其实是更具优势的。预制菜本质上是现代食品工业的产物，整个制作过程是在大型中心企业的中央厨房里完成的，要经过选材、分切、搅拌、蒸煮等各种复杂工序，由于是大规模工业化生产，为保证产品的一致性，每道工序都有相应的量化标准，而且最重要的是，这些原本躲藏在餐馆后厨相对私密空间的制作工序，在工厂被置于公开场合之下，更便于质量监测。“相当于整个制作流程被摆在了明面上，追查起来就相对容易。”范志红解释道。

预制菜在理论上并不会存在添加剂过多、质量堪忧等问题，但作为普通消费者，在选购过程中还是需要擦亮双眼，要格外留意预制菜包装后的重要信息（包括食品加工制作单位、地址、联系方式、生产日期等）是否合规，一定要选择口碑有保证正规企业生产的预制菜产品。当然在谨慎选择的基础之上，我们在烹制和享用预制菜的时候，也要根据不同产品的特点，做到合理的营养膳食搭配。

“最重要的，就是不要让你选择的预制菜妨碍到你的营养平衡。”范志红强调。她认为，预制菜最大的短板就是缺少蔬菜！相比于处理后的肉类鱼类，普通蔬菜无法做到长期保存保鲜，同时也经不住工业化制造中多次工序的“洗礼”，因此目前市面上的预制菜基本存在多肉少菜的现象。

如果消费者只是一味地简单求快，只是按照包装说明进行简单烹制就作为一餐的全部，长此以往对个人饮食健康肯定是不利的。

预制菜的出现虽然极大节省了我们花费在做饭上的时间与精力，提高了就餐效率，但凡事都不能一味求快。预制菜只是为我们在外卖、下厨与下馆子吃饭之外，提供了另一种解决吃饭问题的选择而已。在预制菜的基础上再进行合理搭配，在有限时间内最大程度丰富自己的饮食，才是预制菜正确的用法。

范志红建议消费者要尽量保证膳食多样化：“比如你买了红烧牛肉的预制菜，烹制的时候可以加点土豆或者胡萝卜，再自己做个白灼生菜或者蔬菜沙拉作为搭配，这样一顿饭吃得也就丰富了。”

朱毅也建议消费者，选购预制菜时，要仔细阅读配料表等信息，追求安全、营养可以主要参考钠离子含量，“钠离子含量越低，越选它”，要对商品、企业“用脚投票”。预制菜行业要规范健康有序发展，真正达到“三好”，未来要在建立和出台更高标准的基础上，逐步建立起预制菜统一的标准体系、认证体系、追溯体系等有效监管机制。

【解读】

预制菜产业未来前景何在

一头连着田间地头，一头连着百姓餐桌，近年来预制菜产业市场规模迅速扩大。作为传统餐饮加工业与现代食品加工业的交叉产业，预制菜市场未来如何实现可持续健康发展？



山东滨州一家企业车间内，工作人员正在生产预制菜（初宝瑞/摄）▶

看需求——

受年轻消费者欢迎，市场需求大发展前景广阔

“平日工作忙，我经常在网上下单预制菜，轻松就能解决一顿。开盒即食的桂花糖藕、加热就能吃的酸菜鱼等，我都购买过，省时省力，味道也不错。”家住北京市海淀区的90后王雯说。

“预制菜具有广阔的市场需求。”星图金融研究院高级研究员付一夫认为，即配即烹的特点满足了“简单煮”的生活需求，解决了“不会做、不好吃、没时间”的烹饪难题，尤其受到年轻群体欢迎。对餐饮企业来说，预制菜可通过规模化生产来提供，上菜速度较快，减少顾客等餐时间，还能减少后厨用工人数，有效降低企业成本。

就需求侧而言，从实体商超到电商平台，从餐饮店到外卖，预制菜受到越来越多消费者认可。拼多多数据显示，预制菜消费群体多以85后、90后和00后为主，女性用户占比超七成，且一线城市用户居多；今年上半年，平台全品类预制菜销售同比增长268%。美团买菜数据显示，便利性是吸引用户购买“快手菜”的首要原因，安全性和性价比是影响用户购买的关键因素，牛肉、海鲜等蛋白类食材产品走俏。

就产业链而言，预制菜是典型的一二三产融合发展产业。行业主要有五大参与者，包括原材料供应企业、预制菜生产企业、速冻食品企业、连锁餐饮企业和零售企业。“随着预制菜市场升温，这里已成为产业投资的重要赛道，农业、食品加工、餐饮、电商、物流等企业纷纷入局。”北京工商大学商业经济研究所所长洪涛说。

浙江大学国际联合商学院研究员盘和林介绍，目前国内预制菜应用场景以餐饮供应链端为主，消费者端比重相对较小。随着生鲜电商、便利店、到家服务等业态持续发展，个性化、多层次消费需求进一步释放，预制菜将加速向消费者端渗透，迎来更大发展空间。

看供给——

政策红利持续释放，新业态新模式接连涌现

“借助巴山民间宴客菜‘十大碗’的品牌影响力，我们研发推出刀口丸子、虾米汤、坨子肉等高质量预制菜，销量不错。”当前企业产销两旺，四川巴中市恩阳区金源鸿食品有限公司区域经理刘泓轩对公司未来很有信心。

刘泓轩说，预制菜标准化生产厂房建设和产品研发耗时耗财，恩阳区市场监督管理局创新设立助企纾困“金融超市”，为企业提供了贷款服务，帮助解决资金需求。这是我国预制菜产业营商环境不断优化、发展能级不断提高的一个缩影。

商务部研究院电子商务研究所副研究员洪勇表示，近年来，伴随着政策红利接续释放，预制菜产业创新创造加速，新业态新模式新场景接连涌现，高质量供给创造和引领新需求，激发出更大市场活力。

顺应消费新趋势，增加优质新供给。一些预制菜企业主动求变创新，引领健康化、精致化、低脂低卡消费趋势。叮咚买菜上线“一人食”和“控卡餐”，创新推出多款健康餐预制菜，服务于对食物热量有控制要求的人群；一人食的“叮叮袋”系列主打微波即食，方便快捷，适用于单身、小家庭及办公就餐场景。

数字化赋能添动力，线上线下融合发展。在山东惠发食品公司的生产控制车间，挑选、清洗、切分、熟制、包装、灭菌、冷藏……生产数据和机器运行状态实时反馈到控制平台，对原料从进厂、加工、入库到出库进行全方位数字化监控。公司副总经理臧方运说，数字化平台提高了生产效率，产品品质也更好了。

冷链物流服务能力增强，更好保障食品质量。预制菜对物流要求高，必须全程不断链、不脱冷，且温度可控可追溯。当前，行业相关方加力织密物流网络。“以前发货方很分散，效率和品质很难得到保障。使用专门的冷运平台发货后，接单快，配送温控到位，保证了菜品新鲜度和安全性，为我们赢得了更多客户。”山东一家预制菜贸易公司的物流负责人李江南说。

看破局——

合理安全使用科技，提高创新研发能力

“不论消费者如何看待，预制菜发展客观上面临一些痛点难点，诸如不够好吃、口味还原度低等。”盒马预制菜部门总经理陈慧芳说，预制菜的技术关键是锁鲜。从2017年开始，以盒马工坊品牌为代表的鲜食预制菜正式出道，截至目前全渠道的预制菜品类月均在售达到1000多种。好吃的预制菜从何而来？陈慧芳认为基于三个维度：新鲜、新奇、新场景。“今年我们全面加速新品开发，打造品质化和差异化的预制菜，打破市场上平日里逃不开小龙虾、烤鱼、酸菜鱼、过节就是佛跳墙花椒鸡的同质化窘境。”陈慧芳说。

江南大学食品学院副院长程力认为，合理安全使用科技、提高创新研发能力，是预制菜的下一个破局点。“围绕‘好吃’，一系列诸如蔬菜杀青、分子料理包埋、鱼肉去腥、射频杀菌、预热锁鲜等技术，能让预制菜的口味还原度大大提高。”程力表示，预制菜发展离不开先进技术支撑，在激烈的市场竞争下，创新研发是重要突破口，要让先进食品技术加速从实验室走向市场。

“对预制菜企业而言，好吃决定它能走多高，安全决定它能走多远。”程力认为，提高消费者对预制菜的认知和认可程度，应在鼓励创新的同时，加强对预制菜行业的引导和监管，让预制菜成为消费者喜爱的健康菜品、安全菜品、美味菜品。

看未来——

健全行业标准，合力推动高质量发展

处于“风口”中的预制菜产业，发展还存在一些制约障碍。比如，产品口感与风味复原难度大，标准化生产程度不够；技术创新亟待加强，在产品研发上要继续努力；冷链物流配送能力制约行业发展，物流成本要控制等等。这些问题的解决都需要健全标准体系，走好规范化之路。

当前，不少地区预制菜产业迎来“标准潮”。洪涛认为，针对预制菜的复杂性，要从原材料、加工、包装、标签标识、贮存配送、还原度、食品安全指标、消费者权益保护等多方面，完善并实施全面规范化的产业标准体系，明晰行业边界。尤其要健全质量安全监管体系，提升行业发展的科技、品牌与文化含量，构建更完善的预制食材监管、质量追溯及配套服务体系，让消费者吃得安心、舒心。

黄山皖新徽三食品供应链有限公司总经理吴永学说，不同于餐饮菜品的“现炒”，预制菜的便捷性归功于生产加工的前置，要加快技术攻关，提升菜品制作工艺，让菜肴口味更稳定、品质更安全。

运满满冷运总经理王玉琛说，不少预制菜企业生产基地较为单一，没有配套仓储物流基地和温控运输能力，影响产品销售区域范围。建议支持符合条件的大型温控物流企业加大数字技术投入，加强资源整合与全链条温控物流运作，构建温控物流网络，培育一批特色鲜明、创新发展的温控物流企业，为预制菜运输提供高速度、高品质物流服务。

“当前预制菜参与企业众多，市场较为分散，亟须加快推进预制菜产业链资源融合。”盘和林建议，鼓励企业间增进合作，形成产业集群，探索建立具有开放性和公共性的供应链服务平台，加强技术交流和资源共享，进一步降低成本，实现合作共赢。

北京工商大学商业研究所所长洪涛认为，预制菜产业未来要“热创新”+“冷探索”，需要去开发、去探索、去创新，现在已经出现继生鲜电商、社区电商之后的预制菜第三个新浪潮，因此切记不能够重蹈生鲜农产品、社区团购的覆辙。所谓“万亿元产业”“千亿级产业集群”，这是从宏观来讲的，具体来说，应该是深耕细作，不可“一窝风”追捧，“一刀切”地重复建设、趋同投资。一方面要“热创新”，对新生事物进行热烈的创新；另一方面要“冷探索”，一步一个脚印地探索新的发展路径。

结语

民以食为天，食以安为先，让消费者吃得放心是关系预制菜产业健康发展的大事。监管部门、生产经营企业应合力打造全方位、多层次的监督管理体系，严防生产、销售过程中有可能产生的风险，保证预制菜质量安全，为广大消费者生产出更多优质、美味的健康产品，更好地促进预制菜产业行稳致远。

【12~15版资料来源：《人民日报》齐志明 王沛/文、《人民日报·海外版》孔德晨/文、《法治日报》张守坤 陈昊铮/文、《河南日报》潘铎印/文、《中国商报》郭进 贺阳/文、《北京科技报》段然/文、《北京日报》孙毅 李松林/文】

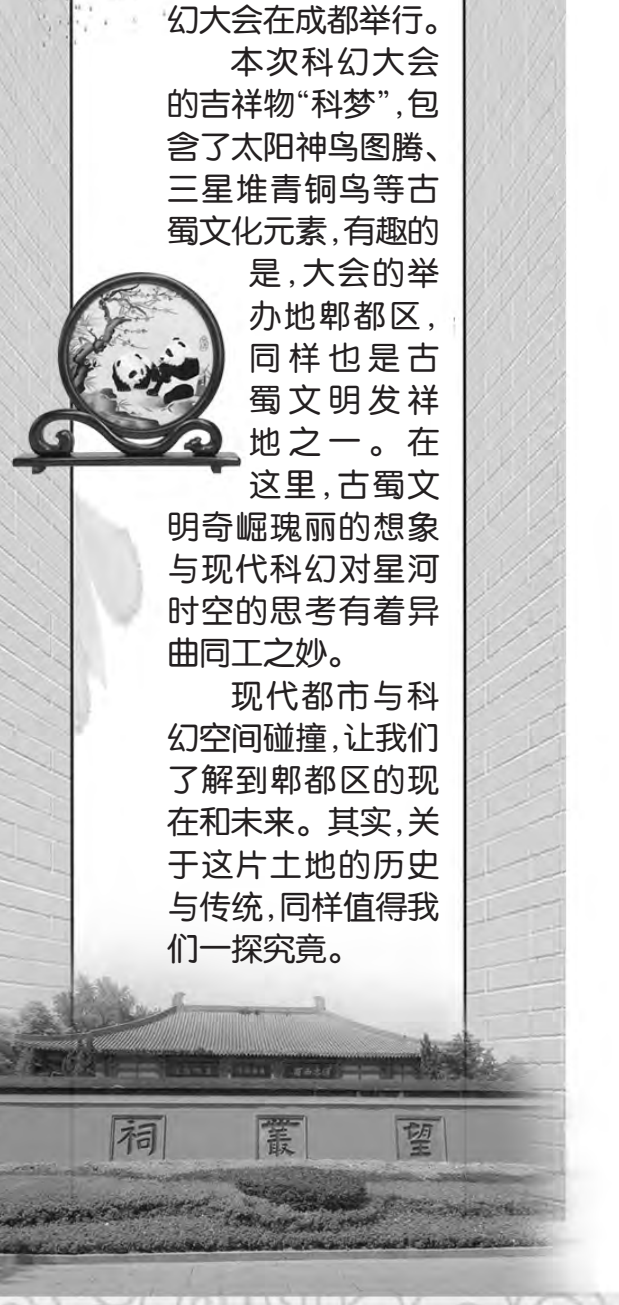


这里是郫都

读者报全媒体记者 董小玥

10月18日至22日，第81届世界科幻大会在成都举行。本次科幻大会的吉祥物“科梦”，包含了太阳神鸟图腾、三星堆青铜鸟等古蜀文化元素，有趣的是，大会的举办地郫都区，同样也是古蜀文明发祥地之一。在这里，古蜀文明奇崛瑰丽的想象与现代科幻对星河时空的思考有着异曲同工之妙。

现代都市与科幻空间碰撞，让我们了解到郫都区的现在和未来。其实，关于这片土地的历史与传统，同样值得我们一探究竟。



郫都区位于成都市西北，古称“郫邑”，拥有悠久历史和辉煌文明。

古城遗址作为成都平原史前城址之一，实证了郫都区的历史可追溯到距今4000多年前的古蜀国柏灌时期；望丛祠诉说着望帝教民农桑、丛帝治水兴蜀的故事，他们共同奠定了“天府之国”基业；秦置郫县，其名沿袭2300多年未曾变更。

一个“郫”字，也见证了郫都区三千年的时光流传与文明更替。

寻根郫都

郫：凝聚三千年的文化内核

■“郫”字的来历

翻开最新版《现代汉语词典》，关于“郫”字的注解，只有区区7个字“郫县，地名，在四川”。翻阅古今典籍，“郫”字出现的地方——郫县豆瓣、郫江、郫筒酒……无不与郫都区密切相关。可见，“郫”确实是汉字中非常特殊的一个存在，似乎只为这片土地而生。

“郫”作为古蜀国时期的一个地名，最早见于西汉扬雄的《蜀王本纪》：“(杜宇)乃自立为蜀王，号曰望帝。治汶山下邑，曰郫化，民往往复出。”东汉许慎《说文解字》对“郫”的解释为：“蜀县也。从邑，卑声。”

可见，“郫”最初的诞生，与望帝杜宇有关，他将部落迁移到“郫”这个地方治理。有趣的是，由于古蜀文字的缺失，我们今天所见到的“郫”字，其实是中原文明视野下所创造的汉字，更确切地说，应该是秦国对当时古蜀国其中一块土地的称呼。

据郫都区本土文化学者卫志中介绍：“‘郫’字由‘卑’和‘邑’组成，‘卑’有低下、卑微的意思，‘邑’指的是人口聚居地。因此，‘郫’其实是一个会意字，即地势低洼的人口聚居地。当时的郫位于岷山下，我们可以理解为高山下的部落，与现在我们所说‘雪山下的公园城市’有异曲同工之妙。”

另一方面，杜宇还有一个名字叫“蒲卑”。东晋常璩《华阳国志·蜀志》记载：“后有王曰杜宇，教民务农，一号杜主……移治郫邑，或治瞿上。七国称王，杜宇称帝，号曰望帝，更名蒲卑。”卫志中据此分析，“郫”字可能也有“蒲卑之邑”的意思。

■郫邑、郫县与郫都区

值得注意的是，虽然都称为“郫”，但望帝杜宇最初所治理的郫邑，与今天的郫都区，很可能不是同一个概念。

著名历史学家任乃强先生曾考证：“蜀王所治郫邑，在今彭县(州)西北二十余里，属九陇黄土丘陵部分……盖杜宇时，成都平原尚属大泽，卑湿不宜营邑。营邑必在较高之黄土丘陵地带(广都、新都、成都三邑之原址亦正如此)，故郫本在九陇。”就是说，杜宇时期的成都平原水患频发，不宜建造城市，因此最初的郫邑应该是在彭州附近的丘陵地带。

公元316年，秦灭巴蜀，为了方便管理，两年后，秦国开始在巴蜀地区实行郡县制，在成都设蜀郡，同时设立成都县、临邛县和郫县，此为郫县建置之始。2020年，成都文物考古研究院公布新川创新科技园项目5年来的考古成果，其中新川红花沟战国墓葬出土的“郫”字青铜戈，是郫县2000多年前设县后最早的实物见证，也是成都平原进入秦国统治的实物资料。

秦汉时期，郫县地域辽阔，今天的都江堰、彭州、温江，甚至还有成都部分地区，都在郫县的管辖范围内。

位于郫都区以北一里许的杜鹃城遗址，距今已有2000多年的历史。经考古调查与试掘结果表明，该城很可能是西汉早期郫县的县城治所。随着汉代成都城市人口增加、经济逐渐发展，郫县治所下政治经济中心逐渐南移，大约到了今天的位置。

郫县作为秦国最早设立的郡县之一，历经朝代更迭，治所范围有所增减，但县名沿用了2300多年未曾变更。直到2016年，因为行政规划变更，郫县撤县设区，正式更名为“郫都区”。

在郫都区区名征求过程中，成都学术界曾发起过一轮讨论。有人建议改为“望丛区”或“蜀都区”，但“郫”字在汉语中，只作为地名使用，如果不再保留“郫”字，那么它很有可能因为使用频率不高而变成死字，甚至从一般工具书中消失，这将是中国文化莫大的损失。此外，从望帝时期的“郫邑”到传承2300多年的“郫县”，“郫”字一直作为专属地名沿用至今，是历史文化的标志和象征。最终，郫县更名为“郫都区”，既在县级行政区划上保留了千年不变的专有地名，又传承了郫县深厚的历史文脉，可谓众望所归。

■望丛二帝带领古蜀国走向繁荣

望丛祠位于郫都区西南部，是为纪念望帝杜宇和其继任人丛帝鳖灵而修建，是全国唯一一座一祠祭二主的祠堂。

实际上，古蜀国的五位先王蚕丛、柏濩、鱼凫、杜宇和开明，应该都不是具体的人物，而是氏族部落的代称。杜宇部落是第四代统治古蜀国的王朝，而我们今天所熟知的禅位与化鹃的具象化的人，应该是该部落最后一位王；丛帝鳖灵则是开明王朝第一位王。

杜宇王朝的主要功绩则是“教民务农”，郫都区博物馆馆长罗成解释道：“所谓‘教民务农’，肯定不是简单地教会大家种庄稼。我们从考古实证发现，成都平原在宝墩时期就开始从事农业生产，而从全国范围来看，1万多年前就有人工种植的稻谷了。望帝教民务农，就是他们整个王朝大力发展了农业，农业的发展促进人口增长，从而推动了整个成都平原的开发。”

而丛帝与望帝的历史功绩应该是相辅相成的，之所以要治水，除了保证人民生活安稳，最重要的就是要保证农业发展。值得注意的是，我们今天所熟悉的都江堰水利工程，并非李冰父子首创，而是从古蜀国就开始了，史学界称“开明肇其端，李冰集大成”。今天都江堰水利三大核心工程之一的宝瓶口，最初就是在开明的带领下开凿的。

望丛二帝将古蜀国的发展推向了一个高峰，带领古蜀人民走向繁荣，然而，繁荣也带来的北方强秦的觊觎。罗成谈道：“秦惠文王为什么选择先伐蜀，而不是先灭东方六国。因为这里土地肥沃、人口众多、粮食充足。”事实上，秦灭巴蜀后，蜀郡成为秦国大后方，为前线源源不断地输送粮草补给，成为秦统一中国的坚实后盾，“从这个意义上来说，望丛二帝为推动整个中华文明的大一统，做出了积极贡献。”

望丛祠建造以后，每年有两次大规模祭祀活动，分别为春祭和秋祭。其中春祭在清明节前，与都江堰放水节联系在一起。在放水仪式前，官员们先到望丛祠祭祀望丛二帝，再到都江堰砍杩槎放水。除了官员组织的正祭外，蜀地百姓也会自发到望丛祠凭吊踏青，对唱山歌。

到今天，每年上巳节(农历三月初三)，望丛祠仍会举行祭祀仪式，更好地传承与弘扬传统文化；每月初一和十五，当地群众也会前往大殿前烧香祭拜二主，以感念他们为这片土地做出的贡献。

作为中国八大菜系之一，川菜一贯以“麻辣鲜香”著称，想要烹制最正宗的川菜，除了花椒与辣椒，最必不可少的作料就是豆瓣。色泽红润、味辣香醇、粘稠绒实的豆瓣酱，加入菜中能提色增香、辣而不燥、回味醇厚悠长，被誉为“川菜之魂”。

郫都区作为豆瓣的发源地，数百年来，在传承创新豆瓣制作技艺的基础上，以豆瓣为原料，研发出数道川菜名品，流传至今。同时，以豆瓣为核心，大力发展川菜产业，为推动美食文化、提高全区经济，做出积极影响。

扫描二维码
观看郫县豆瓣与中坝酱油如何制作

食在郫都

郫县豆瓣：“川菜之魂”的传承与发展

■“意料之外”的美味

作为“川菜之魂”的郫县豆瓣，其实并非四川本土人的发明，而是来自一位福建异乡客陈逸仙。明末清初，一场浩浩荡荡的移民运动席卷神州大地，这便是历史书中所称的“湖广填四川”。康熙年间，福建汀州府孝感乡翠享村人陈逸仙响应朝廷号召，一路跋山涉水，迁入四川郫县。其后，陈家子孙繁衍，久居其地，人称陈家笆子门。

在前往四川途中，陈逸仙赖以充饥的蚕豆遭遇连日阴雨而生霉，但他舍不得丢弃，于是放在田埂晒干后，加入鲜辣椒和少量食盐，用来调味佐餐，不料竟香甜可口，胃口大开。他将这些美味送给同行之人，大家都赞不绝口。到达四川后，陈逸仙遂开设家庭作坊，以手工制作这种“辣子豆瓣”、酱油、辣酱等佐料售卖，以此为生。

嘉庆八年(1803)，陈氏后人在郫县开设了一家“顺天号酱园”，苦心研究新工艺，开始大批生产和销售，使辣子豆瓣成为当地广受欢迎的佐餐佳品。

咸丰三年(1853)，陈家主人陈守信发现盐渍辣椒易出水，不宜保存，遂在祖辈的基础上潜心数年，先以豌豆加入盐渍辣椒吸水，效果不佳，再换胡豆瓣，依然不佳，又借鉴豆腐乳发酵之法，加入面粉、豆瓣一起发酵，最终味道鲜辣无比，今日家喻户晓的郫县豆瓣就此诞生。

后来，陈守信又新开一家酱园，取自己名号益谦之“益”字，当时年号咸丰之“丰”字，以及天、地、人之“和”，定名为“益丰和”号酱园。直到今天，“益丰和”都被当地人奉为郫县豆瓣的正宗鼻祖。

随着郫县豆瓣不断发展，竞争也随之出现。光绪三十一年(1905)，彭县老板弓鹿宾在郫县开设了一家“元丰源”号酱园，打破了“益丰和”独家经营的局面。陈家后人亦不断寻求创新、调整配料，力求豆瓣的味道和口感日趋完美。1931年，陈守信之孙陈文揆又在郫县开设“绍丰和”号酱园，形成三足鼎立的局面。正是在不断的创新与摸索中，郫县豆瓣逐渐声名远播，“川菜之魂”的名号不胫而走。



▲郫县豆瓣的晒场

■晒出来的浓厚酱香

在位于郫都区的成都川菜博物馆内，记者体验了郫县豆瓣的制作过程。

郫县豆瓣采用的原材料就是普通的家用二荆条、郫都区本土的二流板大白胡豆以及自贡的井盐。其古法酿制工艺主要是翻、晒、露三道工序：每天早晨翻一次，将经过了一整晚露水吸收的胡豆翻到底下去；傍晚的时候再翻一次，将经过一天日光照射晒干的胡豆放下去。日复一日的翻晒，使豆瓣经过充足的露水滋润和阳光照射。成都川菜博物馆讲解员肖燕解释道：“新鲜的辣椒上面有水分，需要通过暴晒把水分蒸发掉。另外新鲜蚕豆有涩味，为什么刚酿的豆瓣酱没那么好吃，因为蚕豆的涩味没有去除掉，它就没有那么香。晒制时间长的话，蚕豆的涩味被去除，味道会好很多。”

普通人在家里炒菜，有时候会发现做出来的菜没有想象中好吃，其实除了手艺之外，豆瓣酱的选择也很重要。肖燕说：“我们平时在超市买的豆瓣酱颜色鲜红油亮，一般是工业生产的，两三个月左右就能出成品。而手工酿制的豆瓣酱发酵期最少都在一年以上。发酵时间越长，豆瓣的颜色越深，酱香就会越浓郁。其实，酿豆瓣酱和酿酒是一个道理，酿制的时间越长，就会越香醇。”

郫县豆瓣在传统川菜中的使用，也是十分讲究，不同年限的豆瓣酱适合于不同菜肴。“一年左右豆瓣酱适合炒火锅料，其辣椒的鲜辣度和色泽刚好合适；两三年的豆瓣酱炒回锅肉是最好吃的，其色泽和酱香味较为均衡，四年的豆瓣酱就用来做麻婆豆腐，因为它需要非常浓厚的酱香味。”

正是由于郫县豆瓣鲜辣的口感和丰富的搭配方式，郫都区在近百年的川菜发展史中，占据着举足轻重的地位，诞生了郫县豆瓣鱼、犀浦鲢鱼、豆瓣藿香鳝片、沱砣鱼、回锅鱼等知名川菜。

■以郫县豆瓣带动川菜产业发展

近年来，郫都区大力发展郫县豆瓣产业，培育集聚企业78家，在海内外建立辣椒、蚕豆等原料基地50余万亩，建设“阳光晒场”“非物质文化遗产技艺体验基地”等，开设线上线下专卖店，初步构建形成覆盖原料种植、豆瓣制作、产品研发、工业旅游、品牌销售等全产业链。2005年，郫县豆瓣被列为国家地理标志保护产品，2021年品牌价值达661亿元，延伸开发了郫县豆瓣牛肉酱、蘸粉等系列新产品56个，培育中国驰名商标5件、省市著名商标13件，先后入选了“全国十大地标产品”和“地标保护中欧互认”产品，连续五年蝉联全国加工食品类地标产品和四川省地标产品第一，产品远销美、日、德等80多个国家和地区。

与此同时，郫都区以郫县豆瓣为核心，发展出复合调味品和休闲食品两大主导产业，并规划建设了全国首个以地方菜系命名的产业园区——中国川菜产业城，延伸发展中央厨房、美食文化体验、健康功能食品，聚力建设“川菜产业高地、川派文化窗口”。其中，面积5.1平方公里的川菜园区为产业核心，目前已建成约3平方公里，引进上百家企业作为产业集群，逐步形成了全国知名的川菜食品供应基地。产业园区2022年实现规上工业产值80.93亿元，同比增长8.19%，后劲不可小觑。

小链接

郫都美食知多少

■犀浦鲢鱼

川菜名品犀浦鲢鱼至今已有百余年历史，被载入《中国菜谱》和《川菜烹饪事典》。菜品采用郫都区淡水无鳞仔鲢、若干佐料、考究的火工精心而作，成菜咸鲜微辣，色泽红亮，鱼肉细嫩，香鲜味美，回味略带酸甜。

■郫县豆瓣鱼

郫县豆瓣鱼是郫县豆瓣与鱼产生美味的美妙旅程，在细腻的刀工和考究的火工加持下，烹饪出来郫县豆瓣鱼色泽红亮，肉质细嫩，豆瓣味浓郁芳香，味鲜可口。

■唐昌苏鸭子板鸭

板鸭是唐昌镇著名特产，距今已有100年历史了。烹饪好的板鸭形如琵琶，宛如玉盘，肥而不腻，离骨化渣，咸淡均匀，口味悠长。

■豆瓣藿香鳝片

豆瓣藿香鳝片将稻田黄鳝与藿香结合，精心烹饪制作，火功考究，成品色泽红亮、家常味浓、藿香四溢、鳝片软糯入味、极具地方特色。

打卡

犀浦夜市：城市美食新地标

位于郫都区犀浦街道玉龙二巷的犀浦夜市已经拥有20多年的历史，常年位列成都夜市活跃度前列。夜市涵盖了川菜、火锅、串串、烧烤、小吃等多种传统美食，是很多成都人不可磨灭的美食记忆。

今年6月26日，在原本老夜市旁边的玉龙三巷，犀浦街道全新打造的新夜市正式开业。夜市引进了144个美食商家，拥有180多种不重样的美食，除了四川传统美食，还有湘西昆虫宴、宁夏羊肉串等外地美食。

同时，夜市还增加了音乐、舞蹈、游戏、摄影等多种文化娱乐活动和网红打卡地。走到巷口，闪烁的霓虹灯、五彩斑斓的广告灯牌错落有致，充满赛博朋克感。在这里，整齐干净的摊位、流光绚烂的穹顶，还有大面积运用紫色、绿色灯光充满奇幻色彩的入口，让人感觉穿过这里就进入了游戏世界。在这里，舌尖的美味与科幻的奇妙擦出了浓烈的火花，已然成了味觉和视觉的饕餮盛宴。

扫描二维码
云上逛犀浦夜市

“芙蓉城三月雨纷纷/四月绣花针/羽毛扇遥指千军阵锦缎裁几寸/看铁马踏冰河丝线缝韶华红尘千帐灯……”很多人可能听过这首由成都歌手李宇春演唱、郭敬明作词的《蜀绣》,但鲜为人知的是,这首歌写的其实是郫都区的故事。

成都市郫都区安靖街道素有"蜀绣之乡"的美誉,这项古老的非物质文化遗产已在这片土地上传承了三千年,安靖几乎家家户户的妇女都会一手好绣活。如今,在政府大力推动下,安靖蜀绣不断推陈出新,积极传承非遗艺术,弘扬蜀绣文化的同时,促进产业发展,致力于“绣出”一条乡村振兴致富路。



▲小巧的蜀绣文创产品颇受市场欢迎

绣美郫都

安靖蜀绣:“绣出”一条乡村振兴致富路

■从大唐贡品到遍及民间

蜀绣与苏绣、湘绣、粤绣并称为中国四大名绣,其历史悠久,最早可以追溯到三星堆文明时代,与蜀锦并称为“蜀中瑰宝”。

古蜀先民们很早就开始种桑养蚕,“蜀”字最初的形象就是一只大眼睛的虫子,有人推测就是一只蚕。在三星堆最新的考古成果中,科研人员从4号坑的土样中提取出丝织物残痕,证明了3000多年前的四川已经有了丝绸。

西汉扬雄在《蜀都赋》中写道“若挥锦布绣,望芒兮无幅”,记录了当时蜀地刺绣业的繁华。这也是目前关于蜀绣最早的文字记载。当时,朝廷专门在成都设置了“锦官”,来管理蜀绣和蜀锦行业,成都也因此有个别名“锦官城”。三国时,诸葛亮北伐耗费较多的财力,蜀绣和蜀锦成为蜀汉的经济支柱,诸葛亮常常亲自关心织锦和刺绣行业的发展。

据《元和郡县志》记载,唐代时,郫县的织锦和绣品已经成为宫廷贡品,说明其织绣技艺之高超,得到皇家认可。明代中叶,由于棉布棉线盛行,适用于棉线在棉布上刺绣的挑花、抽纱、勒丝等针法得到发展,衍生出一个新的蜀绣品种——挑花绣。郫县挑花是中国挑花技艺的一个重要流派。

清道光年间,蜀绣行会正式成立,标志着蜀绣的生产制作开始有了正规化的管理。清政府在郫都设立劝工局,以鼓励和管理民间刺绣的生产。到光绪年间,郫都劝工局特设刺绣科,专事生产官服和上层人士的衣饰。当时,蜀绣技艺遍及民间,安靖形成了“家家女红、户户针工”的景象。

1915年的巴拿马万国博览会上,蜀绣赢得金奖,让西方人大开眼界。随着蜀绣逐渐走上世界舞台,安靖蜀绣迎来飞速发展,安靖出现了专门从事刺绣的绣户。20世纪20年代初,安靖蜀绣品种日趋繁多,开始出现专营摊点。



▲鲁莉(中)与同事在刺绣

■蜀绣技艺的传承与创新

改革开放初期,安靖开办了多家家庭刺绣企业,形成安靖蜀绣专业基地,开始蜀绣产业化道路的最初探索。

1983年,雍渡村农民黄立清开办家庭企业“成都市郫都靖蓉丝绸复制品厂”,接收村民84人进厂务工,承接成都蜀绣厂委托加工的任务。同时,他还将一些手工绣品分发给各家各户,带动大批妇女参与绣花产品加工。此后,一些家庭企业陆续开办,当地居民多承接成都蜀绣厂的日用品加工任务。这一时期是安靖蜀绣生产加工的繁荣时期,有高级刺绣女工1000多人。当时,安靖各村,随处可见院落中、林盘间三三两两的姑娘、少妇们在花绷子上飞针走线。

在四川省工艺美术大师鲁莉儿时的记忆里,妈妈、外婆就常与邻居家的阿姨们坐在院子里,一边刺绣,一边聊天。“最初大都是为了生计,接些活回来补贴家用。绣的东西也比较简单,一般都是被面、枕头等生活用品。”随着刺绣氛围逐渐浓郁,大家在互相交流学习的过程中,技艺也得到不断精进。

鲁莉从少年时,就开始跟着妈妈学起刺绣,从最简单的绣品上手。20多岁的时候,想要更加精进技艺的鲁莉,先后师从国家级非物质文化遗产项目蜀绣代表性传承人郝淑萍大师、孟德芝大师,更加系统全面地学习蜀绣技艺。“那时候才知道蜀绣还有双面绣、双面异形绣这些,感觉自己才算正式学习了这门技艺。”

蜀绣绣品一般分为欣赏性和实用性两大类,欣赏性绣品为条屏、座屏等,题材多取自大自然中的花草、鸟兽、山水等,与工笔花鸟画类似,极富诗情画意;实用性绣品主要是床上用品,如被面、枕套、帐帘,以及女性的衣裙、鞋帽、配饰等。

相较于湘绣、粤绣的明艳,苏绣的淡雅,蜀绣的色彩以明丽清秀著称。蜀绣构图简练,虚实适宜,花纹较集中,风格古朴自然,绣品的底部留白处较多,因此有“花青地白”之称。

不同的作品与题材,使用的针法也各不相同。传统蜀绣的针法有12大类132种,是四大名绣中最为丰富的。蜀绣讲究“针脚整齐,线片光亮,紧密柔和,车拧到家”,常用的针法有晕针、铺针、滚针、截针、掺针、沙针、盖针等。在蜀绣的发展过程中,又吸取了苏绣的交叉针、大乱针、小乱针,湘绣的鬅毛针,等等。各种针法交错使用,变化多端,大大丰富了蜀绣的表现形式和艺术风格。

鲁莉坦言,蜀绣目前的发展在四大名绣中算不上顶尖,“无论是从题材创新,还是后续人才的培养,蜀绣与苏绣还有一定距离。近年来,我们也在不断学习他们优秀的内容,保留自己精华的东西,在保持自己特色的情况下,尽量融合创新,为蜀绣发展开辟一条新的道路。

■开发蜀绣多元化价值

2006年,蜀绣入选第一批国家级非物质文化遗产名录。2009年,安靖蜀绣公园承办了第二届中国成都国际非物质文化遗产节的蜀绣分会场,郫都区以此为契机,充分挖掘安靖本土蜀绣资源,围绕蜀绣生产、研发、销售、文创,着力打造蜀绣文创产业集群。从此,以鲁莉为代表的安靖绣娘,有了更广阔的发展平台。

“以前我们自己做,还要考虑生计问题。现在政府把我们组织起来,成立专业公司,每个板块用螺丝拧紧,形成一个强大的团队。”鲁莉谈道,公司有专门的负责产品设计、营销推广、IP开发的工作人员,而绣娘们只需要专注于蜀绣技艺的提升与产品加工。

目前,郫都区已发展蜀绣相关企业15余家,从业人员近2000人,2022年全区蜀绣全产业链产值达3.3亿元。中国品牌建设促进会联合中国资产评估协会等单位发布2022中国品牌价值评价信息显示,蜀绣品牌在全国区域品牌地理标志产品百强榜中位居78名。

接受记者采访的时候,鲁莉和同事正在加紧完成一幅星空图,这幅作品是为世界科幻大会而创作的。鲁莉觉得很新奇:“以前的题材多是花鸟鱼虫和大熊猫,现在不仅仅限于身边了,我们也可以遨游太空了。”

把蜀绣的传统文化韵味通过现代时尚的设计与理念表达出来,正是当今蜀绣品牌在进行产品设计时的初衷。成都市郫都区蜀绣产业商会会长尹文慧谈道:“蜀绣几千年技艺的传承是与每个时代的发展变化密切相关的,与人们的生活紧密联系在一起的。蜀绣有各式各样的刺绣实用品,也有装饰精美的工艺品,有雍容华贵、满金刺绣的华服,也有简约朴素十字挑花的枕巾。120多种针法通过有序的排针布线创造出不同的美感。在这个审美多元化的社会中,蜀绣产品的设计与制作也是多元化的。一个蜀绣图案或产品的出现是客户、设计师、刺绣师一起沟通交流的结果,在交流学习过程中,逐渐完美呈现出刺绣作品的艺术魅力。”

同时,为提升蜀绣附加值,郫都区深度挖掘蜀绣特色文化IP内涵,大力发展蜀绣+体育、蜀绣+电竞、蜀绣+奶茶等项目,开发限量版中秋伴手礼、蜀绣主题游戏角色皮肤等创意产品100余个。

尹文慧提到,蜀绣新中式服饰、蜀绣游戏战服、蜀绣文创伴手礼、蜀绣文化体验等在年轻人中颇受欢迎。

在安靖,不仅能欣赏蜀绣,还有沉浸式体验场景——在蜀绣作品的氛围中,喝一杯茶或咖啡,参观绣娘们刺绣场景,或自己动手学习体验刺绣过程……这些项目进一步推动蜀绣文化价值向经济、美学等多元价值转化。

今年中秋国庆假期,郫都区友爱镇农科村的500亩向日葵花海熠熠生辉,吸引了不少人前来游玩打卡。而在其旁边的农科村游客中心内,一场川派盆景展“成都世园会倒计时200天暨2023农科家庭园艺峰会”也正火热进行,各川派盆景大师的杰作汇聚一堂,展示着“中国盆景之乡”的风采。

安逸郫都

川派盆景:从深宅园林走入寻常百姓家



►规则式盆景多采取左右对称形式(本文图片皆由受访者提供)

■蜀中生活促成盆景繁荣

川派盆景始于汉,兴于唐宋,是中国盆景艺术五大流派之一,其以造形美观,内涵丰富,制作考究,富含诗情画意而著称。唐朝时,川派盆景已进入宫廷。因唐贞观年间,朝廷废除州、郡制,改益州为剑南道,因此川派盆景也被称为“剑南盆景”,与当时的宫廷御酒“剑南烧酒”齐名。

川派盆景的兴盛与蜀中花木繁茂及蜀人生活安逸享乐有关。

唐代成都西郊、南郊已盛种花木,青羊宫到浣花溪一带还形成了定期的花市。宋人《成都古今集记》载“十二月市”中,有“二月花市”“八月桂市”“十一月梅市”,花木类市场占全年的四分之一,可见成都人民对花木类商品的追捧。与此同时,韦皋、房琯、李德裕等朝廷高官喜爱在巴蜀地区建楼阁、庭园,打造出摩诃池、碧鸡坊、散花楼等蜀中名园,这些楼阁池苑先后向百姓开放,成都人民都有机会见其风光之美,得以怡情养性,推动了蜀中花木盆景的发展。

相传五代时,后蜀高祖孟知祥帐下有一梅姓官员隐居成都西郊,遍植梅树,并依画意蟠扎造型,做出多姿多态的梅桩,其亲友也相继植梅、造型,盆景技艺在蜀中文人雅士间颇为流行。到了宋代,梅尧臣、苏东坡、陆游等文人皆在蜀中制作过山石盆景,并对盆景加以吟咏。苏东坡诗句“我持此石归,袖中有东海……置之盆盎中,日与山海对”诉说小盆景蕴含的大乾坤,陆游诗云“叠石成小山,埋盆成深潭。傍为负薪径,中开钓鱼庵。谷声应钟鼓,被影倒松楠……”形象描绘了一盆精巧的盆景布局。



▲小微盆景适用于家庭园艺

明清以后,许多花农开始从事树桩蟠扎技艺,川派盆景在民间广为传播,形成了四川树桩盆景的繁荣景象。清末民初,每年农历正月二十五日,成都青羊宫会在每年正月二十五日举办花会,各地花农和盆艺者把自己制作的盆景送来展示,品评销售,当时还出现了专门从事盆景交易的“花帮”。

■立体的山水画作

从制作技艺的风格来看,川派盆景目前可分为规律类树桩盆景蟠扎技艺、自然类树桩造型、山石盆景造型技艺、树石组合类盆景制作技艺四种类型。据郫都区花卉协会副会长兼秘书长曾开成介绍,川派盆景艺术的发展,经历了一个在造型上从简到繁、再从繁到简的过程。“最初就是人们从家里面找一些树桩,利用罗汉松、银杏、金弹子、六月雪、贴梗海棠、梅花、火棘、茶花、杜鹃等花木进行蟠扎,刚开始会追求一种工整规则的效果,我们称之为‘规则式’。后来,随着盆景技艺逐渐发展,又延伸出非规则的自然式,更加追求花木生长的自然美。”

川派盆景有着极强烈的地域特色和造型特点,在布局上取源于当地的名山大川,巧妙地表达出地方山林神秘和隐逸的气质。而盆景本身具有对称美、平衡美、韵律美等特点,统一中求变化,变化中有统一,活泼而有序,庄重而灵动,是对大自然的艺术概括与艺术加工。

盆景又被称为“立体的画作”,曾开成说:“盆景是具有画意的,是一种在盆钵之中体现山水文化的表达方式。我们做盆景的时候,要先构思,不能随意地去堆砌,要在方寸间放大自然山水的效果,在盆钵中体现作者的画意。”

“巴山蜀水,水旱从人”,名山大川的造型,巴蜀山水的灵气,文人雅士的审美意趣都装入这方寸之间。因此也有人说,盆景的精神,就是山水精神,一种对自然的回归精神。

川派盆景制作技艺经过上千年的发展,以其自成一体的艺术魅力和独特的制作技艺体系,于2011年入选第三批国家级非物质文化遗产名录。

■小盆景撬动大产业

郫都区是成都最早进行盆景制作的地区之一,至今已有1700多年的历史,唐朝时享有盛名的“剑南盆景”,就多出自郫都区。家住郫都区的宋朝大诗人张喻十分喜爱盆景,他当时制作的盆景占地就有五亩之多。元朝,郫都区一带兴起了盆景花卉市场,逢赶场天,热闹非凡,可见当时郫都区的盆景花卉经济已初具雏形。

改革开放以后,郫都区充分利用其川派盆景发源地之优势,大力发展盆景产业,涌现出一大批手艺高超的盆景匠人,其制作的精品多次在国内外获奖,如四川省永兴园制作的川派盆景“醒狮”“国宝图”分获第二届中国花卉博览会一等奖和二等奖,“银杏笋”荣获第三届中国花卉博览会铜奖,“罗汉松”“巍巍秋山”在昆明世博会上分获银、铜奖。同时,郫都区盆景生产规模达到6000余亩约200万盆,成为国内著名的盆景产区。2000年,郫都区被国家林业局、中国花卉协会授予“中国盆景之乡”的称号。

在稳步发展的同时,郫都区盆景产业也不忘探索新的道路。近两年,郫都区孕育了安龙村小微盆景集市,打造集制作、观赏、销售为一体的小微盆景产业基地,以家庭园艺发展为契机,大力发展小微盆景产业。

“现在很多人对盆景理解有误,大家一听说盆景,就觉得很值钱、很难养。”曾开成解释道,“我们传统的大型盆景确实很难养,有些好的作品,甚至需要三代人的悉心栽培,其价值当然难以估量。我们现在正在努力转变大家的观念,把很多技巧性的东西淡化,让盆景文化可以更多地融入普通百姓的生活中。比如,我们家里用花盆种了一棵小苗,也可以用盆景的生发、造诣和表达去养护它。我们称之为‘家庭园艺花卉类盆景’,就是一种小微盆景。”

曾开成说:“将盆景融入‘花境’,尤其是将小微盆景融入‘花境’,是我们的发展新思路。”“花境”是城市园林绿化中一种较为特殊的植物配置方式,各种植物高低错落排列、层次丰富,既表现了植物个体生长的自然美,又展示了植物组合的群体美、艺术美。据了解,“花境”将是郫都区盆景产业转型发展的探索路径之一。

今年以来,2024年成都世界园艺博览会预热活动、花卉苗木展销会、盆景技能大赛等多场活动已在安龙村的盆景集市开展,不少花木爱好者与游客慕名前来。如今,安龙村正朝着“盆景文化+盆景产业+盆景旅游+盆景消费”的发展方向努力,着力将小微盆景特色产业发扬光大,在传承川派盆景文化的同时,也为村民带来更多收入。

打卡

来郫都区,这些休闲旅游好地方不容错过

■农科村

农科村景区位于“西道孔子”扬雄故里友爱镇,是中国农家乐旅游发源地。走进中国农家乐第一家——徐家大院,来一场灵魂的休憩,伴着绿叶摇曳和虫吟鸟鸣,品鉴雅致的川派花卉苗木,享受原汁原味的农家生活。

■三道堰古镇

三道堰是一座具有千年历史的川西古镇,历史上曾是有名的水陆码头和商贸之地。三道堰古镇灵活运用了水源丰富多彩这一特性,依河而居,傍花随柳。远方远眺而去,古镇的青砖、墙面、竹桥、水流、鹭鸶、垂杨,宛如一幅清静婉转的花鸟画卷。

■映美视元宇宙光影馆

该馆位于成都影视城内的中国(成都)超高清视频创新应用产业基地,集视听、科技、科幻、科普、研学、文旅于一体,通过全方位动态展示嫦娥奔月、天宫一号对接、蛟龙下马里亚纳海沟等,解密影视拍摄及后期制作流程,向青少年及科技爱好者提供沉浸式超高清的科普视界体验。

扫描二维码
体验光影盛宴

科普

减肥前要知道你是哪种『肥』



肥胖目前已成为世界范围内最严重的公共卫生问题之一，世界肥胖协会最新发布的《2023年全球肥胖地图》显示，到2035年，全球将有超过40亿人属于肥胖或超重，占全球人口的51%。而肥胖与高血压、冠心病、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病密切相关，所以发生肥胖时需要尽快干预。

中医认为，肥胖也是一种疾病。中医讲求人体要气、血、水三者平衡，任何一种要素的停滞都会带来不同的肥胖体质，所以在减肥之前你需要了解的是：你是哪种“肥”。

1.气虚型：脂肪堆出“膏脂肥”。气是人体的动力，血是这个动力的源泉，它们共同推动着身体内能量的转化和新陈代谢。气虚之后，人体内气的运动就没有了力量，气化功能就弱了下来，不但脂肪和其他杂质不能正常被代谢出体外，那些没有被气化掉的物质还会不断被转化成脂肪，堆积起来。肝上没被气化掉的垃圾叫脂肪肝；血管里没有被气化掉的垃圾叫高血脂；肚皮上没有被气化掉的垃圾叫小肚腩。

2.血瘀型：手细脚细“偷着胖”。气血同源，阴阳互根，因此在中医中“气”“血”总是同时出现，气滞后面常常会跟上血瘀。气滞血瘀就是一个恶性循环，因为气滞可以导致血瘀，而血瘀反过来又可形成气滞，气滞和血瘀相辅相成。血瘀所致肥胖中所说的“血”代表血液运送的营养，“血”停滞即热量堆积形成脂肪。瘀则不通，体内血液循环不足，循环系统发生紊乱，无法把营养输送到各个内脏和组织，而且还把多余的物质堆积在体内，这种肥胖人群的特点是食欲正常，但小腹饱满突出，手脚细但身体胖，就是“偷着胖”。

3.水毒型：一般“肥”在大腿。“喝水都胖”的“水胖”人群一般是指早晨起床后，整个人体处于“膨胀”状态。虽然“水胖”本身是正常的生理现象，但对于长期肥胖人群来说，却是一种病理现象，即体内代谢紊乱，水分不能正常排出体外，造成人体浮肿，体重增加。中医里所说的“水”是指体内的水分、淋巴液、胃液、汗、泪水等。“水”滞留身体自然产生水肿型肥胖，形成水毒，主要是指水代谢机能不好，一般肥在大腿，气色可能偏白偏灰，或偏黑，或身上有一些比较对称的黑块，出汗的时候味道偏臭。

建议

遵医嘱对症减肥

对照不同“型号”的肥胖，接下来就是中医最讲究的辨证施治。不过，“是药三分毒”，中草药的使用一定要遵医嘱，在不了解药性药理的情况下，万不可随便服用。

清热型：30岁以下的白领发胖的原因是应酬多、饮食多油腻、工作压力大等，造成体内热量多余，身体亢奋，容易口苦、口臭，易饥饿，情绪烦躁，小便偏黄，爱便秘。从中医来看，除了消脂、利尿外，关键是清热，身体代谢功能才会恢复正常。适用决明子、绿茶。

健脾型：有些人胖，是因为气虚，需要健脾。中医认为气虚会使脾的运作不正常，把气补足，身体机能自然恢复，能够正常代谢，自然就瘦下来。适用薏仁、黄芪、茯苓。

理气型：中医讲究疏理“气”的运行，使其顺畅的系统在肝，“肝郁则侮脾”，消化代谢就不完全，自然容易胖，而且以年轻女性居多，常见症状为容易胸闷、肚子发涨，情绪起伏不定，严重的导致月经失调。相当于西医的焦虑、忧郁、精神官能症等症状，加上这一型人倾向于以吃东西来缓解情况，更容易导致肥胖。适用陈皮、玫瑰花。

滋阴型：老年人阴虚体质易肥胖，中医调养重点在滋阴。老年人爱头晕、睡眠质量不好、腰爱酸、口干等，中医认为是阴血不足，从西医角度看，年纪大，器官老化，代谢速率下降，循环不好，血液没办法发挥功能去滋养组织。中医对“血”很重视，这类病人除了补血，还要活血。适用何首乌、丹参。

提醒

避免这些减肥误区

误区一：选择所谓的“减肥产品”

针对众多减肥人士的需求：要吃不要饿，要瘦不要动，市场也出现了相关的“减肥产品”，如可以吃的各种代餐食品，抑或甩脂机、减肥精油等产品层出不穷。

代餐食品，通常具有高纤维素、低热量、易饱腹等特点，代替三餐中的一餐，以控制进食的总热量，从而达到减肥的目的。而现实中的很多案例体现在，虽然选择了代餐食品，但在代餐之外，还会吃其他食品或饮料，造成能量摄入超标，同样达不到减肥的目的。

甩脂机，宣称是燃烧脂肪的“利器”。实际上，站在甩脂机上是一种被动运动，对减肥并没有多大帮助。甩脂机只能对腰部、臀部和大腿等部位进行按摩放松，促进血液循环，并没有主动运动，不会使心率增加，因此也不能消耗能量。同理，减肥精油等减肥产品，是否具有减肥作用，目前医学界尚无确凿证据。

误区二：依靠减肥茶

减肥茶通常含有几种中药成分，如大黄、番泻叶等，这些都具有利尿、通便作用，甚至具有致泻作用。喝了减肥茶腹泻后，减掉的体重实则是水分。更有甚者，长期服用这类减肥茶会对身体造成一定伤害，如胃肠道功能紊乱、厌食等。

误区三：盲目选择减肥药

使用减肥药物减肥是很多人梦寐以求的减肥方法，试图通过服用药物而达到轻松减肥的目的。实际上，减肥药物不能替代饮食和运动，即便选择药物，也要同时进行饮食的控制和适当的运动。再者，并不是每个超重者都能选择减肥药物，它具有一定的服用指征，并且需要在医生指导下进行选择。

目前我国唯一批准的西药减肥药物是奥利司他，其作为非处方药，也方便患者购买。奥利司他主要是通过减少人体对脂肪的吸收来发挥作用，但有轻度的通便作用，也会偶见胃肠道不适。此外，因其在减少脂肪吸收的同时会降低人体对脂溶性维生素的吸收，因而需要额外补充维生素A、D、E。但这里需要说明的是，其他具有减肥作用的药品，如二甲双胍、利拉鲁肽等，为临床处方药，通常应用于肥胖的糖尿病患者，需医生开具处方。减肥药品的使用，应在医生指导下，医生会根据患者的身体状况、肥胖程度，给予不同的减重方案，需要饮食、运动和（或）药物的结合，特别要指出的是，不是单纯依靠药物就能达到减重目的的。

链接

吃对食物助减肥

1.猕猴桃 猕猴桃含有非常丰富的膳食纤维，可以帮助胃肠蠕动，促进食物的消化。另外猕猴桃中还含有非常丰富的果胶，果胶可以起到润滑肠道的作用，也可以控制身体对脂肪的吸收。同时果胶还有助排便。

2.比目鱼 蛋氨酸可分解脂肪，比目鱼中蛋白质的含量高。因此，比目鱼是减肥食物的极佳选择。

3.鳕鱼 这是另一种蛋白质含量很高、热量却很低的鱼，每100克鱼肉中平均含蛋白质16克，而且鳕鱼有益于肝脏健康。

4.甜菜 甜菜可调节脂肪的新陈代谢。甜菜中所含的营养成分即使在加热时也不会流失，而其脂肪含量也少。

5.香菇 香菇中含有一种核酸类物质，可抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，有阻止血管硬化、降低血压和减肥的作用，是减肥者很好的食物。

6.白菜 白菜是晚餐桌上再合适不过的减肥食物了，其所含的纤维素对肠道菌群会产生积极的影响。

7.南瓜 南瓜富含纤维素且含的热量低，其β-胡萝卜素的含量可与胡萝卜媲美。

8.芹菜 芹菜可促进水盐代谢及食物的正常消化，其所含的纤维素有助于减轻饥饿感。

9.油桃 油桃中的维生素可加速消化液的分泌，促进油腻食物的消化。

10.玉米 玉米是含铁量较多的食物，每个玉米平均含铁3700微克。玉米中的营养物质易于吸收，且能加快新陈代谢过程。

11.梨 晚上6点后可以吃梨，但别吃苹果。苹果只会增加食欲，而梨所含的热量很低。此外，梨中所含的糖分也比苹果少。

（资料来源：《家庭科学》《家庭用药》颜红梅/文、《保健与生活》郭甜甜 严翔/文）

害怕社交就是“社恐”吗

如今,大家总爱用“社恐”这个词来描述自己性格内向、害怕社交的心理状态。然而真正的社交恐惧症属于精神疾病焦虑障碍的一个亚型,二者并不能完全等同。

面对人际关系的压力,社交恐惧症(简称社恐)患者与性格内向的人都会表现出害怕社交,区分二者,主要看这三个关键点:

第一,情绪的高度紧张。社恐患者在社交时容易过度紧张、担心,长时间处于惧怕社交的心理中,持续时间达半年左右。

第二,行为表现的异常。社恐患者发病时会出现发抖、结巴、大汗淋漓、面色苍白、脸红、尿频、拉肚子等症状。

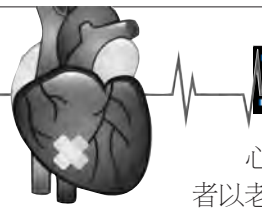
第三,社会功能的损害。社恐患者会极力回避大多数的社交场合,明显影响到了正常的生活,导致学习或工作任务无法完成。而性格内向的人可能只在某些特定的情境下感到紧张害怕,如开会、公开演讲等,并不会影响日常的人际交往。

需要注意的是,社交恐惧症并不是由性格决定的。内向的人在公共场合不一定会感到恐慌,外向的人也可能因为有挫败感的社交体验而患上社交恐惧症。

让社恐患者经常置身于社交场合,让他“习惯”社交,疾病能治愈吗?答案是否定的。如果社恐患者愿意主动尝试,在自身可接受范围内适当增加社交情境,可能会产生较好的治疗效果。但如果强行将不愿意社交的社恐患者置于社交环境中,则可能损害其社会功能,加重他对社交的恐惧。

不过,社恐患者适当地增加社交的情境、人群,确实可以帮助自己更好地缓解社交焦虑。在产生紧张、焦虑情绪时,社恐患者首先要给自己积极的心理暗示,相信自己能行,在自己可接受的范围内去尝试社交,验证自己的能力;然后可以通过深呼吸进行放松训练,缓解自己的焦虑。如果以上方法无法缓解症状,就需要寻求专业机构的帮助。

(摘自《健康报》孟繁强/文)



五类药会加剧心衰

心衰患者以老年人多见,可能还会患有糖尿病、慢性肾病和肺病等,往往需要联合服用多种药物。有些药物可能会诱发或加重心衰,因此心衰患者在选择药物时需谨慎。

非甾体抗炎药 包括吲哚美辛、对乙酰氨基酚、布洛芬、双氯芬酸、塞来昔布等,具有解热、镇痛、抗炎的作用。非甾体抗炎药可能导致水钠潴留,使得心脏负荷增加、全身血管阻力加大,因此可能会造成心衰加重。心衰患者应尽量避免使用这类药物,如必须使用,应警惕胸痛、气短、无力、言语含糊、身体一侧无力等症状。

降糖药 治疗糖尿病的药物中,噻唑烷二酮类如罗格列酮、吡格列酮可能会加重或增加新发心衰的风险。此外,在试验中,服用新型降糖药物二肽基肽酶-4抑制剂,包括西格列汀、沙格列汀、阿格列汀和利格列汀等后,因心衰住院的比例高于安慰剂组。

抗心律失常药 如Ⅰ类抗心律失常药物丙吡胺、氟卡尼,Ⅲ类抗心律失常药物索他洛尔。丙吡胺可以使大约50%的心力衰竭患者复发或加重,有心衰病史的患者使用时需密切留意,左心功能不全者应避免使用;索他洛尔可导致心动过缓,QT间期延长,可能会导致心衰发作或加重心力衰竭。

降压药 降压药物中的地尔硫卓和哌唑嗪有可能导致心衰加剧,对存在心房颤动或冠心病的患者风险也较大。

神经系统药物 抗癫痫药物卡马西平、抗抑郁药物西酞普兰、抗帕金森药物溴隐亭与硫丙麦角林等,可以兴奋或抑制交感神经,破坏心肌纤维,造成血管损伤,产生负性肌力作用,从而导致患者的心脏功能下降。

因此,心衰患者用药要格外谨慎,应向专业医生和药师详细陈述用药史、疾病史、家族史并谨遵医嘱,以免不合理地联合用药而导致病情加剧。

(摘自《保健时报》石浩强/文)

浑身发痒或是荨麻疹

可能是因为烈日暴晒,也可能只是因为一阵冷风,又或者是吃了一顿海鲜,不小心被蚊虫叮咬过……这些小事,都可能让一些人突然浑身发痒、长包——这或许就是荨麻疹,又称“风团”“风疙瘩”,是一种常见的过敏性皮肤疾病。

荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而导致出现的一种局限性水肿反应。荨麻疹的最主要特征就是风团,形状大小不一,周边常伴有红斑,通常在24小时内自行消退。但如果风团持续时间超过一天,则有可能出现比较严重的症状,比如伴有血管性水肿,或者伴有一些全身反应,部分严重患者可能出现喉头水肿、胸闷、胃肠道症状甚至过敏性休克,需要立刻到医院的急诊科就诊。

夏季炎热潮湿,蚊虫滋生,汗液和蚊虫叮咬都是荨麻疹的重要诱因,另外,海鲜是高蛋白食物,特殊体质的人容易因吃海鲜出现过敏症状,导致荨麻疹发作。

无论是急性还慢性的荨麻疹,它们都有一个共性,就是来去匆匆,不留踪影。因此,荨麻疹患者在出疹时记得拍下照片,带给医生看,以助诊断。

治疗荨麻疹,目前首选的还是常用的抗组胺药物,有效率大概有50%,也就是说还有50%左右的患者是没有效果的。这就要明确疾病的类型,针对病因做相应的病因学处理。比如对于明确过敏原导致的急性荨麻疹,要避免诱发因素,口服或注射抗组胺药物,外用炉甘石或薄荷樟脑制剂等,来缓解瘙痒。对于累及多个系统的荨麻疹或过敏性休克,往往需要使用糖皮质激素、肾上腺素进行紧急处理。针对日光性荨麻疹,可使用窄谱UVB照射等进行“光脱敏治疗”。此外,还可以用一些新型的免疫制剂或生物制剂来进行治疗。

(摘自《广州日报》吴婉虹/文)

警惕泌尿系统结石

忽视输尿管结石“小问题”,不料发展成感染性休克,近日,武汉市一名患者被送进重症监护室,好在经医护人员全力救治脱离危险。

专家介绍,进入秋季后空气干燥,如果经常忘喝水或者喝水很少,尿量也就会越来越少。正常人尿量应该在每天1500-2000毫升,这个容量的尿量能起到冲洗尿路、避免泌尿系统感染的作用。如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。女性结石患者由于生理结构特征,更容易出现尿路感染。

专家提醒,预防泌尿系统结石平时要注意补充水分、饮食均衡。一旦出现不明原因的腰部胀痛,可能是肾结石的早期表现,尤其是持续腰痛并伴有高热症状时,更要警惕,尽快到医院就诊,防止出现重度感染等危险情况。

(摘自《老年生活报》马遥遥/文)

瘀血是从哪来的

瘀血常由以下三个途径产生:

跌打损伤 意外的跌打损伤,会使脉管受损破裂,血离经而出,若瘀于皮下无法排出,就会成为瘀血。

气滞 气行则血行,气滞则血瘀。若长时间情志不畅,肝郁气滞,则会造成血液运行不畅而致瘀血。

体虚 老年人或久病患者会出现气血阴阳失调,气虚则运血无力,阳虚则脉道失于温通,阴虚则脉道失于柔润,皆可引起血液运行涩滞,导致血液在体内某些部位停积而成瘀血。

瘀血如不及时祛除,会给身体带来伤害:

阻滞局部气机 血为气之母,血能载气养气,所以“血瘀必兼气滞”。局部跌倒损伤、血脉破损、血出致瘀,可致受伤部位气机郁滞,出现局部青紫、肿胀、疼痛等症。

阻碍血脉运行 瘀血阻滞在哪里,就会影响该处的血脉运行。如瘀血阻滞在心,则心脉痹阻,气血运行不畅,致使胸痹心痛;如瘀血阻滞于经络,气血运行不畅,形体官窍因脉络瘀阻,可见口唇、爪甲青紫,皮肤瘀斑,舌有瘀点、瘀斑,舌下静脉粗大,脉涩不畅等。

影响新血生成 瘀血日久不散,会严重影响气血运行,导致脏腑失于濡养,功能失常,影响新血生成。

(摘自《老年日报》高杰/文)

如何加快口腔溃疡愈合

口腔溃疡通常不是太严重,大多会在一两个星期内自行愈合。保持口腔清洁、保持口腔湿润、多吃一些富含B族维生素和蛋白质的食物、避免食物过烫或过硬、避免刺激口腔(吸烟、饮酒、嚼口香糖)等,有助加速口腔溃疡愈合。

(摘自《大河健康报》)

女承父业 16岁少女登顶珠峰



▲徐江雷父女第一次共同攀登雪山的登顶留影。

2023年5月15日,16岁的徐卓媛成功登顶珠峰,成为国内南坡登珠峰最年轻的登山者。徐卓媛说:“没有爸爸,我不可能登顶珠峰。”而她的父徐江雷,就是15年前湖南登珠峰第一人。殊不知,徐江雷一直想劝独生女儿放弃登珠峰,但当女儿选定了道路,他就是最坚定的后盾……

非常父爱:雏凤种下珠峰梦

2018年7月,徐江雷带着12岁的女儿徐卓媛来到海拔5200米的珠峰大本营。他发现,卓媛认真地凝视着若隐若现的巅峰,目光无比坚定。徐江雷暗想:和我当年一样!

徐江雷出生在湖南省长沙市,从中南大学毕业后,因酷爱户外运动,他选择了开体育用品公司。2006年,女儿出生了,此时的徐江雷刚刚征服了世界第六大高峰——卓奥友峰,他便给女儿取名卓媛,以作纪念。

次年,徐江雷成功登顶珠穆朗玛峰,成为“湖南登顶珠峰第一人”。徐江雷相信这是女儿带给他的神奇力量,父女俩与珠峰在那一刻紧密相连。回程时,他把途中用的氧气罐带回家,没想到才1岁多的女儿一眼看中,将氧气罐抱在怀中,任凭他怎么哄,都不肯放手。徐江雷哈哈一笑:“莫非想学爸爸去挑战珠峰?”妻子一把抱紧女儿,说:“不,我可不想让女儿去冒险。”

女儿还需要抱在怀里时,徐江雷就开始带着她四处露营,亲近大自然。每年,他送给女儿的生日礼物,不是登山鞋就是氧气瓶等稀奇古怪的物件。

2018年,湖南卫视在徐卓媛所在的学校录制《少年说》,12岁的她朝坐在台下的徐江雷喊话:“爸爸,我18岁时,也要像您一样去攀登珠峰。”徐江雷蒙了:“攀登珠峰哪是想去就去的呢?”

徐卓媛天天缠着爸爸,要进行专业登山训练。徐江雷想给她一个下马威,买回10公斤的铁衣,让她套在身上跑步,借机打消她登珠峰的念头。然而,3天后,徐卓媛穿着铁衣轻松跑完3公里,之后不断加练,每日坚持负重跑5公里。

徐江雷又将22公斤重的沙袋绑在女儿脚脖子上,让她连爬5层楼,来回5趟,中间不能歇息。徐卓媛爬过一趟后,大口喘气,满脸通红。“不行就停下,这种高强度训练,成年运动员都承受不了,你已经很棒了。”“我行!是不是天天坚持这些训练,之后就能去爬珠峰了?”听了女儿的话,徐江雷既骄傲又心疼。

眼见负重跑、高强攀爬等都难不倒女儿,徐江雷索性带她去了海拔5200米的珠峰大本营。在珠峰博物馆,聆听挑战者的故事,祭奠过往珠峰的殉难勇士,徐江雷心有戚戚,看到女儿坚毅的目光,他决定全力陪女儿走下去。

乘风后浪:虎爸因爱多助力

2019年8月,徐卓媛登上四川省阿坝州海拔5025米的四姑娘山峰巅。她跟着爸爸冬练三九,夏练三伏。3年初中,当同龄人在玩游戏、刷题时,徐卓媛一直坚持训练。临近中考,徐卓媛没有过多的时间训练,她的书包里常放着一根跳绳,见缝插针地跳500下或1000下。

2021年,徐卓媛被湖南师大附中录取,这也是爸爸的母校。因胆子大、口才好,徐卓媛成功当选学生会主席。徐江雷夸女儿比自己当年优秀,徐卓媛傲气地甩甩头,说:“我就想让你们知道,我们00后可不是躺平的一代,我也要登上珠峰,珠峰的高度可是比您当年攀登时高了几米哦。”徐江雷哈哈大笑:“就想碾压我呗!”

徐江雷不顾妻子阻拦,铁了心要助女儿一臂之力。这年10月,他带着女儿登上四川省阿坝州黑水县海拔5210米的三奥雪山——奥太娜,同行的队友夸赞徐卓媛青出于蓝而胜于蓝。

这次登顶后,徐卓媛的下一个目标就是登顶珠峰。若从尼泊尔南面出发,要求有海拔6000米+的攀登经验并办理官方登山许可证;若是从我国境内的北面出发,要求有8000米+的攀登经验,才能获得攀登珠峰的资格。经过3年多的专业训练和实战,徐卓媛具备了挑战新高度的体能和心智。

2022年7月,父女俩的目标是挑战海拔7546米的慕士塔格峰,这里被登山爱好者称为“珠峰梦的考验场”。徐卓媛在攀登途中经历几次暴风雪,快要登顶的那一段尤其艰难,响雷在头顶炸裂,登山杖通电般嘶嘶作响,在零下30多摄氏度的峰顶,徐卓媛感觉头发都冻成了冰块。她从未如此紧张过。她想起爸爸分享过的登山经验:“最难熬时,咬咬牙,只想毅力和坚持两个词,往前!”她顿时又充满了力量,坚定地跟着队伍前行。

7月26日上午9点53分,徐卓媛成为全队年纪最小且唯一不带氧气登顶的成员,成功获得登顶珠峰的入场券。

2023年3月,徐江雷在朋友圈发起众筹,希望筹集50万元助力女儿圆梦珠峰,很快就收到朋友们的支持。然而,众筹圆梦基金也引来攻击和谩骂,说他们拿别人的钱去圆自己的梦。徐卓媛难过得吃不下睡不安,徐江雷劝慰女儿:“如果在意每个人的看法,你将寸步难行。不管最后筹了多少钱,爸爸都全力以赴支持你。”

徐卓媛不再理会网上的杂音,心无旁骛地着手准备冲顶。筹集了26万多元后,徐江雷关闭了众筹通道。一家药企看到媒体报道,主动联系徐江雷,支援30万元,并提供了不少抗高原反应的药品。

圆梦巅峰:追寻父亲的脚步

2023年4月中旬,父女俩出发前往尼泊尔,历时6天从卢卡拉徒步到达珠峰大本营。父女俩前去祭拜登峰殉难者。徐江雷仰望着雪山,再看看摩拳擦掌的女儿,心中波涛汹涌。此前,女儿没有遭遇过恶劣天气,可珠峰除了骤变的天气之外,还有可怕的雪崩。他再三叮嘱女儿:“记住登顶不是目的,安全才是必选项。”

2023年是人类登顶珠峰70周年,从尼泊尔南坡登顶珠峰的人数创下历史新高,势必拥堵。5月13日,尼泊尔时间下午1点52分,修路队率先登顶山峰。按徐江雷事先周密的计划,徐卓媛和队友夏尔巴向导几乎同步跟上,于5月14日晚从海拔7950米处出发冲顶。

越往高处,空气越稀薄,装备更显笨重,行走变得异常艰难。距离珠峰200米处,突然起风,稍有走神没抓住两旁的安全绳,就会被时速100公里的风刮倒。历经10个小时的艰难跋涉,徐卓媛一行终于到达仅能容纳7人的珠峰顶。

徐江雷驻守在大本营,彻夜未眠。好在,等来了好消息。他大声给女儿打气:“记住,平安下山才是最大的挑战。”兴奋过后,徐江雷又止不住地担忧,还要5个小时才能下撤到海拔7950米,之后再下撤到海拔6500米左右,也要5个小时。从登顶到下撤连续奋战20个小时,女儿能不能扛住呢?

登顶,只是登山的开始,大部分山难都是发生在下撤时。在极寒环境下,人精疲力竭时,脚下极易发软、打滑。拍照留念后,徐卓媛一行便准备下山。这时偏偏又起风了,一行人顺着山脊下行,另一侧是深不见底的悬崖,风雪大作,没有安全绳,足以把人撂倒。零下40多摄氏度的旷野,徐卓媛的手和脚逐渐失去了知觉。

所幸,徐卓媛终于来到了海拔6500米处的C2营地。按照计划,她要在此修整一夜再回大本营。但她执意往回走,经过昆布冰川,爬过深不见底的冰裂,不吃不喝,凭意念坚定地向前走。她只有一个信念,尽快回到父亲身边。徐江雷得知女儿的举动,心急如焚。

终于,徐江雷等到了乘坐直升机平安归来的女儿。看到身穿短袖T恤的徐江雷,穿着羽绒服、两眼迷离的徐卓媛说:“我要睡觉。”徐江雷一把接过她的背包,递上登山前她说好了要吃的冰激凌、炸鸡块和牛奶。徐卓媛缓缓吃了些东西,昏睡大半天后,才开口说:“爸爸,对不起,我不想在冰天雪地的营地里睡觉。那会儿我觉得脚都不是我的,脑袋也不是我的,我只想赶回大本营……”说话间,她又沉沉睡去。

看着蜷缩成一团的女儿,徐江雷觉得媒体“16岁少女登顶世界之巅”并冲上热搜的报道,已无足轻重。最重要的是,女儿平安回来了!

(摘自《恋爱·婚姻·家庭》雯慧/文)

审读顾问:林文询 金平 程于 副社长、副总编辑:马驰 副社长:邹坤 主编:周华 本报联系电话:职业道德监督(028)86361908 采编一部:86361911 采编二部:86361912 读者服务中心、广告发行部:86361896
本报官方网站:www.duzhebao.cn 电子信箱:duzhebao@duzhebao.cn 本报摘编的部分稿件因故无法与作者取得联系,请知情者告知本报,以付稿酬。敬告读者:本报所刊登广告信息仅供参考,请读者朋友认真识别。

“文学川军荐书”短视频获奖名单揭晓

四川作为文学重镇，近年来，一直为助推新时代文学繁荣发展贡献着其独有的力量。当下，互联网、大数据、云计算和人工智能的出现开启了一个新媒介信息时代，它不仅建构了文学传播的新样态和新格局，也给文学传播带来了新的挑战和新途径。“文学川军荐书”短视频便是在这方面的积极实践。

“文学川军荐书”短视频系四川省作家协会、四川新华出版发行集团有限公司、新华文轩出版传媒股份有限公司主办，面向四川省作家协会会员，旨在深化“十百千”文学人才工程，推进全民阅读，强化数字赋能，加强四川作家作品传播推广。自今年4月份正式启动以来，活动得到了包括阿来主席、侯志明书记在内的近200位省作家协会会员积极参与。截至10月13日，共录制200余条荐书短视频，并通过读者报视频号，读者报微信、微博，以及第一读者客户端、四川作家网、学习强国、光明日报客户端、今日头条、小红书、抖音等平台发布。据不完全统计，荐书短视频共获得2500多万次的浏览量，得到了广大用户的认可和赞誉，取得了较好的社会效益。

为进一步鼓励四川作家的创作，更好地挖掘和宣传推广四川文学，同时扩展“文学川军”在数字时代扩展品牌和影响力，助力四川文学高质量发展，“文学川军荐书”短视频主办方开展了“文学川军荐书”短视频评选活动。经过前期的初选、专家评委的评选，最终产生了一、二、三等奖。此外，“文学川军荐书”短视频活动自开展以来得到了全省各作协机构的鼎力支持，为此我们特设了组织奖。

“文学川军荐书”短视频获奖名单

1 一等奖（1名）

贾　煜

2 二等奖（4名）

王国平　黎　阳　徐清松　陈维锦

3 三等奖（8名）

凸　凹　杨君伟　塔双江　缪　英
胡华强　李　颖　刘小革　邹安音

4 组织奖

南充市作家协会　成都市龙泉驿区作家协会
成都市温江区作家协会　成都市金牛区作家协会
都江堰市作家协会　成都市郫都区作家协会
彭州市作家协会



“文学川军荐书”短视频截图

10月15日，“文学川军荐书”短视频典礼在2023天府书展主会场隆重举行。第十一届茅盾文学奖得主、新疆作家协会主席刘亮程，四川省作家协会党组书记、常务副主席侯志明等嘉宾出席颁奖典礼，并为获奖作家和获奖机构颁奖。包括获奖者在内的百余位知名作家、评论家、编辑、出版界和文艺界同仁，以及读者代表参加了本次活动。

长按识别二维码
可观看所有“文学川军荐书”短视频



“文学川军荐书”短视频 让阅读更便捷更有趣

读者报全媒体记者 何建

“文学川军荐书”短视频活动得到了四川省作家协会会员们的热烈响应和积极参与。这些短视频在读者报全媒体传播平台上推出后，不仅激发了读者的阅读兴趣，扩大了阅读人群层面，而且在传播知识、深化全民阅读的同时，提升了四川文学影响力，擦亮了“文学川军”品牌，助力推进四川文学事业高质量繁荣发展！

近年来，随着互联网的飞速发展，人们获取图书资讯的渠道也变得多元化，短视频荐书便是其中之一。与传统的荐书方式相比，短视频荐书不仅契合了新的消费习惯，而且让图书真正的内容优势与特色在短短几分钟内就展现在读者面前，从而解决了读者在购买图书时遇到的无法得知内容好坏而不敢轻易决断的问题。

以全民阅读为抓手，以全读者覆盖、全媒体运营为办报方向的《读者报》，着力打造短视频品牌荐书栏目“熊猫侃书”，通过阅读推广矩阵，用短视频介绍优秀书籍，持续向广大读者推送优质阅读内容，赢得良好口碑，具有广泛的影响力和美誉度。该栏目被列入2023年中共四川省委宣传部指定阅读宣传端口。



“文学川军荐书”短视频拍摄团队与彭州市作家协会的作家们在拍摄前沟通交流

为深化“十百千”文学人才工程，推进全民阅读，强化数字赋能，加强四川作家作品传播推广，今年4月19日，首届“书香天府·全民阅读”大会召开前夕，面向四川省作家协会3000多会员的“熊猫侃书”特别策划——“文学川军荐书”短视频活动在成都正式启动。该活动由四川省作家协会、四川新华出版发行集团、新华文轩出版传媒股份有限公司主办，读者报社和四川省作家协会创联部具体执行。中国作家协会副主席、四川省作家协会主席阿来，四川省作家协会党组书记、常务副主席侯志明，龚学敏、伍立杨、罗伟章、骆平、李怡、蒋蓝、张勇、达真等四川省作家协会副主席都对活动给予了大力支持，并通过自己数十年在读书领域的认知和经验，以更加专业的视角，从社会现实的角度去分析作品、解读作者，录制了一条条精彩的视频，帮助读者选择和理解图书。他们的荐书视频一经推出，便引起了强烈反响，深受读者喜爱并纷纷转发。很快，“文学川军荐书”短视频在四川各市（州）、行（产）业作协、省直作协落地落实，作家们纷纷行动了起来。

作为第一家以全市作协会员组团参加活动的市（州）作协机构，南充市作家协会在“世界读书日·南充作家荐书”专题活动中，开展了南充作家集中荐书活动。主席瘦西鸿、副主席邹安音，以及何晓蓉、石璐、刘蓉、余秀娟、陈雨菡等会员都进行了荐书短视频拍摄。在他们看来，“文学川军荐书”短视频大力推介图书、图书作者、阅读方法，可以让更多的阅读爱好者选好书、读好书，同时还可以提升阅读兴趣，提高阅读能力，养成良好的阅读习惯，共建书香社会，助力全民阅读。成都市龙泉驿区作家协会、都江堰市作家协会、彭州市作家协会、成都市金牛区作家协会、成都市郫都区作家协会、成都市温江区作家协会、成都市武侯区作家协会、成都市锦江区作家协会等，同样以全区（县）作协会员组团的方式参加了活动。



拍摄团队与彭州市作家协会的作家陈维锦沟通拍摄事宜



参与短视频拍摄的成都市龙泉驿区作家协会的作家们

为了高质量呈现作家们的荐书效果，也为了尽量不影响作家的休息时间，读者报社视频拍摄团队大都选择在工作日上门拍摄。也因此，就需要提前沟通诸多细节，比如召集作家、选择拍摄场地、协调作家们的工作时间、布置场景等等。哪怕就场景布置这个小细节，都是参与活动的所有人的群策群力。比如拍摄彭州市作家协会的作家荐书视频，就让我们印象深刻。

彭州是一座有着3000多年历史的城市，孕育了包括牡丹文化、蜀源文化、彭氏宗姓文化等在内的独特的地方文化，从古至今便是文人墨客的偏爱之地。据统计，生活在彭州的四川省作协会员就有近20人，基本都参与了荐书视频的拍摄。8月3日，星期四，是拍摄团队与彭州市作家协会主席王方强约定好的拍摄时间。可天公不作美，当天下起了大雨。拍摄团队于上午9点从成都市区出发前都还在嘀咕，担心作家们会因为下雨而临时改期。一个多小时的车程后，团队终于到达拍摄地点——彭州市文联。车还没到大门口，远远地就看见了王方强主席站在雨中，撑着雨伞等候着。等车停稳，他小跑过来，说的第一句话是：“拍摄的老师们辛苦了！”随后便张罗着搬运拍摄器材、脚架等设备，还细心地在雨中协调停车位置、为拍摄团队撑伞。来到会议室，只见会议桌旁已经坐满了来自彭州各街道、乡镇的作家。麦明德、舟歌、陈维锦、刘顺洪、周晓蓉、刘筱蓉、江明、陈凡福……王方强主席在一一介绍完毕后，还特别强调：“知道‘文学川军荐书’短视频团队今天要来彭州，各位作家们纷纷报名参加，并提前做足了功课。你们看，大家都没有因为大雨而推迟，而且还都觉得雨天阅读反而是最为惬意的事。”诗歌、散文、小说……作家们在视频中把好书“吃透”，把最重要的内核挖掘出来，为读者带来了高质量的阅读体验和收获。

事实上，在所有地方作协拍摄过程中，拍摄团队的每一个工作人员都能感受到作家们对自己家乡、对阅读那种发自内心的热爱。写作亦如此，只有真正的热爱才会有笔下的温暖文字。



作家赵晓梦正在录制短视频

“文学川军荐书”短视频也正是在作家们的热爱中，以具有书香气质并有个人魅力的表达、对书里书外内容的专业认知，得以成为一个响亮的短视频荐书品牌。它不仅创新和丰富了文学的审美范式，更好地满足了人民群众日益增长的精神文化需求，还增强了文学与文化的传播效力，让文学寻找和抵达更广泛的读者群体，做强了四川文学品牌。这也正是“文学川军荐书”短视频活动的真正价值所在。