winshare文轩　全民阅读　品质生活

READER'S JOURNAL
讀者報

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》

邮发代号：61-98

看/沧/桑/巨/变　记/世/间/冷/暖

全国邮局(所)均可征订

06 | 郑佩佩：“侠女”的一生

08 | 不同寻常的三个建军节

09 | 美国总统大选的两个翻盘机会

- 细数巴黎的三段“奥运情缘”
- 变革的盛会：百年前的巴黎奥运会
- 2000岁的巴黎又变“年轻”了
- 2024巴黎奥运十大变化

跨越百年的巴黎奥运

12-15

异域风采

10 | 探寻神秘的墨西哥古文明

中华优秀传统文化

23 | 古法制皂第五代传承人徐丹萍：让非遗技艺在使用中传承

05 | 巴以冲突首日，以军飞行员曾面临“艰难抉择”

全国各大中城市、新华文轩及部分知名便利店均有展售

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 总编辑 马驰 总审读 王维民 出版日期：2024年8月1日 星期四 总第6126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：02881863619008　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)



[广西北部湾] 港口货运忙

今年以来，广西北部湾港货物吞吐量呈现明显的增长势头，码头一派繁忙景象。图为船舶在北部湾港防城港港区码头装卸货物。

（据新华社 周华/摄）



[贵州丹寨] 非遗盛装巡游

近日，贵州省黔东南苗族侗族自治州丹寨县举行了非遗盛装巡游展演。各民族同胞身着绚烂夺目的传统服饰，携带匠心非遗艺术品，展现丹寨的独特文化魅力。

（据中新社 尹刚/摄）



[河北丰宁] 清洁能源

近年来，河北省承德市丰宁满族自治县有序推进清洁能源开发利用，推动风电、光伏和抽水蓄能发电等新能源项目建设。图为该县一处风光互补发电场。

（据新华社 杨世尧/摄）



[甘肃鸣沙山] “垃圾换礼品”

今年暑期，甘肃省敦煌市鸣沙山月牙泉景区推出“沙山洗脸”公益活动，通过捡垃圾兑换小礼品等方式，引导游客守护鸣沙山的生态环境。

（据新华社 郎兵兵/摄）



[青海刚察] 射箭精英赛

第九届中国·青海国际民族传统射箭精英赛日前在青海省海北藏族自治州刚察县举行，来自柬埔寨、蒙古国、波兰、俄罗斯、中国等22个国家和地区的1100名箭手展示了精湛技艺。

（据中新社 李隽/摄）



[广东台山] “洋楼”引游客

广东侨乡台山浮月村有十余幢建筑风格各异的“洋楼”，其实是洋楼和碉楼的结合体。这些建筑独特的样式，吸引了大量游客前来参观。

（据中新社 陈楚红/摄）



[黑龙江黑河] 爱心义诊

近日，在黑龙江省黑河市爱辉区，来自北京30余家医疗单位的近百名医务志愿者开展了义诊巡诊、入户慰问、健康科普和专业培训等健康服务。

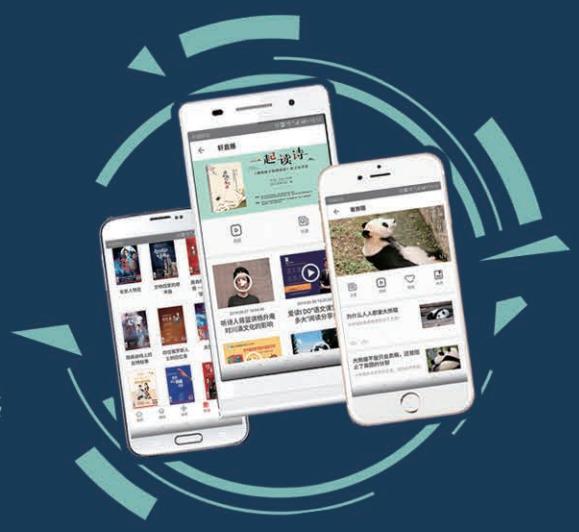
（据新华社 金良快/摄）



[甘肃甘谷] 花椒飘香

近日，甘肃省天水市甘谷县种植的花椒进入采摘旺季，种植户趁着晴好天气采摘、装运、交售花椒。图为甘谷县六峰镇农民在采摘花椒。

（据新华社 王克贤/摄）

第一读者
碎片时间 精致生活

让阅读成为一种享受
看熊猫 约作家 读名著 刷直播
听朗诵 有旧闻 配鸡汤 还养生
赏文创 逛非遗 去考古 找文物
各大应用市场搜索下载“第一读者”即可
联系电话：（028）86361910
扫码下载
广告

新闻短波

二十届三中全会决定的·民生要点·

住房

加快建立租购并举的住房制度，加快构建房地产发展新模式。

加大保障性住房建设和供给，满足工薪群体刚性住房需求。

充分赋予各城市政府房地产市场调控自主权，因城施策，允许有关城市取消或调减住房限购政策、取消普通住宅和非普通住宅标准。

完善房地产税收制度。

收入

构建初次分配、再分配、第三次分配协调配套的制度体系，提高居民收入在国民收入分配中的比重，提高劳动报酬在初次分配中的比重。

完善劳动者工资决定、合理增长支付保障机制，健全按要素分配政策制度。

规范收入分配秩序，规范财富积累机制，多渠道增加城乡居民财产性收入，形成有效增加低收入群体收入、稳步扩大中等收入群体规模、合理调节过高收入的制度体系。

深化国有企业工资决定机制改革，合理确定并严格规范国有企业各级负责人薪酬、津贴补贴等。

医疗

实施健康优先发展战略，健全公共卫生体系，促进社会共治、医防协同、医防融合，强化监测预警、风险评估流行病学调查、检验检测、应急处置、医疗救治等能力。

促进医疗、医保、医药协同发展和治理。

促进优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局，加快建设分级诊疗体系，推进紧密型医联体建设，强化基层医疗卫生服务。

深化以公益性为导向的公立医院改革，建立以医疗服务为主导的收费机制，完善薪酬制度，建立编制动态调整机制。

社保

完善基本养老保险全国统筹制度，健全全国统一的社保公共服务平台。

健全基本养老、基本医疗保险筹资和待遇合理调整机制，逐步提高城乡居民基本养老保险基础养老金。

健全灵活就业人员、农民工、新就业形态人员社保制度，扩大失业、工伤、生育保险覆盖面，全面取消在就业地参保户籍限制，完善社保关系转移接续政策。

加快发展多层次多支柱养老保险体系，扩大年金制度覆盖范围，推行个人养老金制度。

（据央视新闻）

考古发现

三星堆玉石器“生产车间”找到了

三星堆考古又“上新”！7月23日，记者从四川省文物考古研究院获悉，玉石器“生产车间”找到了！这是三星堆遗址首次发现手工业作坊。用新材料来实证三星堆玉器、石器等原料的来源问题，解答三星堆古城功能布局等系列问题，是三星堆考古研究重要一步。

2022年至2024年，考古工作者在三星堆遗址新发现与玉石器生产加工相关的遗存，经专家初步判断为玉石器“生产车间”，年代为商代中期，距今约3500年至3400年，比三星堆祭祀坑的埋藏年代更早。

“生产车间”距离三星堆8个祭祀坑以北约一公里处，距离1927年三星堆首次被发现的燕家院子玉石器坑直线距离不到100米。四川省文物考古研究院开展考古勘探，陆续找到高等级建筑基址、灰坑、灰沟、石器生产加工遗迹等400多处，出土陶器、玉器、石器等4000多件。

新出土的文物，包括玉石器原料、坯料、废料、残片、成品，形成早期手工业较为完整的链条，初步判断新发现为玉石器作坊。

“‘生产车间’的发现，将揭开三星堆出土的大量玉石器原料来自哪里、制作工艺技术如何、生产流程和流通方式等谜题。”四川省文物考古研究院三星堆遗址工作站站长冉宏林说。

从“发现”到“解读”，未来还将寻找青铜器生产作坊等，进一步揭开古蜀文明的“面纱”，为实证中华文明多元一体提供更有力的证据。

（据新华社 童芳 施雨岑/文）



▲四川省广汉市三星堆遗址发掘区

谣言粉碎机

流言：不要购买形态笔直的黄瓜，它们都是打了“药”的。

真相：黄瓜又名“青瓜”，品种有1000余种，不同品种的外形有差异。生活中最常见的是刺黄瓜（翠绿且细长）、地黄瓜（略短粗）和水果黄瓜，这三种黄瓜中数刺黄瓜形态弯曲的比较多。在自然的生长环境下，黄瓜的形态主要与环境因素有关。如果长期处于光照不足、低温、缺水等环境，那么黄瓜长弯的概率会增加。除此以外，使用植物性激素也会影响黄瓜的形态。在黄瓜花上使用一定剂量的植物性激素可以改善果实生长状况，减少黄瓜弯曲的情况发生。当然，使用植物性激素是要严格按相关规定执行的，合规使用不会对人体健康产生影响。

（摘自《科学24小时》）

生活点滴 数字的文采

小说里少不了数字。这些数字有的是虚指，如九九八十一难、赵云七进七出、十万贯金珠宝贝，实际并没有那么精确；有的虽然与故事情节严丝合缝，如一百单八将、七擒七纵，但未免有强行凑数之嫌。

比如在毕飞宇的小说《雨天的棉花糖》里，“风和太阳都像婚后第十七天的新娘，美丽而又疲惫”“那种永远都是二十摄氏度的眼神”。为什么一定是第十七天、二十摄氏度呢？读者似乎明白是什么意思，但又不明白为什么这么精确。这些数字看着似乎不合理，但又感觉不可更改。这真是数字的魔力。

当然也不只是小说。古代威尼斯城邦的执政官有个头衔是“八分之三个罗马帝国的领主”，因为威尼斯人认为他们占了拜占庭帝国八分之三的面积，这将威尼斯人商业至上的信念表现得淋漓尽致。

汪曾祺写过一篇叫《美国女生》的散文。文中讲，他住在爱荷华时，坐在河边休息，看到旁边一对学生在亲吻。“我都抽了三根烟了，他们还没有完。”这精精确确的“三根烟”，刻画了美国人，更刻画了这个可爱的中国老头儿自己。

（摘自《读者》 蓬山/文）

微历史

章太炎忘记回家路

民主革命家、思想家章太炎，有时连自己的寓所具体地址也记不清楚。一次，他叫了一辆人力车到三马路来青阁买书，看了半天，一本也没有买，他走出书店踏上另一辆人力车。车夫拉了半天，便问他：“先生你究竟想到什么地方？”章太炎告诉车夫：“我是章太炎，人称章疯子，上海人个个都知道我的住处，你难道不知道吗？”车夫只得将他拉回来青阁。

（摘自《人民政协报》冯忠方/文）

鲸与作家

马克·吐温收到一位初学写作青年的来信：听说鱼骨里含有大量的磷质，而磷则有补于脑，要成为一个举世有名的大作家，必须吃很多鱼才行，不知这种说法是否符合实际。他问马克·吐温：“您是否吃了很多很多的鱼，吃的又是哪种鱼？”马克·吐温回信说：“看来，你得吃一条鲸才成。”

（摘自《文理导航·趣味课堂》）

代用咖啡

18世纪下半叶，大部分德国人仍消费不起咖啡，当时有人发明了以其他植物复原咖啡风味的代用咖啡。如被称为“咖啡草”的欧洲菊苣，其肥大根茎经加工后，气味、色泽接近咖啡，既可单独作为代用咖啡，也可与普通咖啡粉混合，节省咖啡豆用量。橡子、大豆和蒲公英根炒制后，也可作为代用咖啡。

（摘自《中国国防报》杨灿/文）

微书摘

> 每个人都在努力过自己想过的生活，这也没有什么不好。
>
> ——刘慈欣《流浪地球》

> 天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。
>
> ——[春秋]老子《道德经》

> 人生大病，只在一“傲”字。
>
> ——[明]王明阳《传习录》

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

菲律宾全面禁止离岸博彩业

菲律宾总统马科斯日前在马尼拉发表其任内第三次国情咨文演讲时，宣布菲律宾将禁止所有离岸博彩业。

马科斯指出，菲律宾离岸博彩业已涉足许多与博彩毫不相关的非法活动，如金融诈骗、洗钱、卖淫、贩卖人口、绑架、酷刑，甚至谋杀。“当前的首要任务是制止这种对社会造成严重破坏并亵渎国家形象的混乱局面。”

马科斯命令该国博彩业监管机构——菲律宾娱乐及博彩公司在今年年底前停止所有离岸博彩业的运作。

（据中新社 张兴龙/文）

日本政府下调经济增长预期

据日本《朝日新闻》近日报道，日本政府日前举行的经济财政咨询会议公布估算结果称，今年度日本国内生产总值(GDP)实际增长率为0.9%。由于物价上涨导致消费停滞，日本政府此次公布的估算值比今年1月估算的1.3%有所下调。

下调的主要原因是，占日本GDP50%以上的个人消费呈低迷状态。日本政府估计本年度个人消费将仅比上年度增长0.5%，相比上次的估算值1.2%作了下调。其中考虑到了日本汽车制造企业因质量认证造假问题而暂停出货的影响，以及物价上涨导致人们节约意识增强的因素。

（摘自《参考消息》）

老挝泰国跨境列车正式运行

连接老挝和泰国的跨境铁路客运列车开通仪式日前在老挝万象坎萨瓦站举行。首趟列车当地时间7月19日21时25分从泰国曼谷阿披瓦中央火车站出发，当地时间20日9时35分抵达终点站老挝万象坎萨瓦站，全程约12小时。

据悉，乘客抵达老挝万象坎萨瓦站后，可乘坐公共交通工具前往中老铁路万象站，搭乘中老铁路前往老挝北部或入境中国，实现老挝泰国跨境铁路客运列车与中老铁路的互联互通。

（据新华社 马淮钊 陈倩慈/文）

“暑假账单”让英国家长头疼

据《苏格兰人报》近日报道，调查显示，超过一半的英国父母担心今年夏天无法承担孩子暑期休假的费用。

慈善机构“儿童行动”委托萨凡塔顾问公司，在7月2日至9日调查了2021名有18岁以下孩子的英国父母。结果显示，暑假开始后，51%的学生家长表示假期花费超出了他们的预算，52%的家长无法抽出时间陪孩子进行短期旅行或参加活动。与此同时，超1/3(36%)的家长担心，由于缺钱，他们的孩子可能会在营养和身体健康方面度过一个不健康的假期。

（摘自《环球时报》岳超/文）



拜登和哈里斯▶

拜登退选再次暴露美国乱象

美国总统拜登7月21日通过社交媒体宣布退出2024年总统竞选，并表示支持提名副总统哈里斯为民主党总统候选人。这是美国自1968年以来在任总统首次放弃竞选连任。

拜登近来展现的竞选状态备受美国舆论的质疑以及共和党人的攻击。分析人士指出，在党内高层施压和竞选“金主”威胁下，拜登最终“被迫”退选，而哈里斯能否成为民主党总统候选人仍有待观察。拜登的退选再次暴露美国政治党派利益至上、金钱驱动选举的乱象和本质。

■压力之下退选

现年81岁的拜登近来频频被外界质疑能否胜任总统职务。虽然其团队多次向公众表态拜登状态良好，但拜登在6月底与其主要竞选对手、共和党籍前总统特朗普的电视辩论中表现糟糕，引发舆论甚至党内对他健康状况的新一轮担忧，超过30名民主党议员公开呼吁拜登退出竞选。

美国媒体日前援引知情人士消息称，前总统奥巴马、前众议院议长佩洛西等民主党重量级人物在与拜登私下交流中都对选情表示担忧，并希望其退选。这些报道使民主党内部对拜登的质疑公开化，拜登的选情进一步下挫。

与此同时，民主党的一些“金主”也纷纷开始“跳船”，放弃对拜登的竞选资金捐助。据美国《纽约时报》报道，支持拜登竞选的“大金主”7月的捐款额预计将从6月的5000万美元骤降一半。

此外，包括拜登竞选团队委托进行的多项民调都显示，拜登在关键“摇摆州”的支持率落后于特朗普，甚至在一些以往认为可以“稳赢”的州选情也不容乐观。

尽管党内退选呼声和各种不利消息越来越多，拜登此前仍多次公开表示将继续参选，7月20日晚甚至还在社交媒体上称“我将赢得大选”。正因如此，他第二天突然宣布退选令白宫和竞选团队震惊不已。

当前距离11月5日总统选举仅剩三个多月时间。美国哥伦比亚广播公司指出，美国历史上从未有现任总统在选举周期如此靠后的阶段退出竞选，这凸显拜登在首场竞选辩论后面临的严重危机。

■“接棒者”待观察

拜登在宣布退选后即表示将全力支持哈里斯“接棒”参选，民主党籍前总统克林顿及其夫人前国务卿希拉里也表示支持哈里斯。

然而，奥巴马、佩洛西、参议院多数党领袖舒默、众议院少数党领袖杰弗里斯等民主党内“大佬”在各自表态中并未提及对哈里斯的支持。美国《国会山》日报网站指出，在民主党走上一条“未知道路”之际，这是值得注意的“遗漏”。

一众“大佬”的沉默让哈里斯能否“接棒”成为悬念。民主党全国代表大会定于8月19日至22日在芝加哥举行，会上应正式提名该党总统候选人，但目前很难说民主党能否在此之前就候选人人选达成一致。佩洛西就曾表示，希望通过公开竞争的方式确定总统候选人。

据美国媒体分析，除哈里斯外，密歇根州州长惠特默、宾夕法尼亚州州长夏皮罗、加利福尼亚州州长纽森等多人都有一定竞争力。

目前来看，哈里斯的支持率不算高。美国选举信息网站“真正透明政治”汇总的多家机构民调数据显示，哈里斯的平均支持率落后特朗普约1.7个百分点。

在距离大选仅剩三个多月之际出现这样的局面，给民主党竞选前景带来巨大不确定性。《华盛顿邮报》评论，一方面，民主党得到了党内许多人想要的结果——拜登出局；另一方面，接下来的程序是一个大问题，并且可能是一个棘手的问题。

美国战后历史上曾有两位在任总统放弃连任，分别是1952年的杜鲁门和1968年的约翰逊。这两位民主党人宣布退选的时间都更早，为本党留出了更多调整时间。不过，在那两次选举中，“接棒者”最终都输给了共和党对手。

■暴露不堪现实

拜登退选再次暴露美国政治党派利益至上、金钱驱动选举的本质。《纽约时报》首席白宫记者彼得·贝克表示，国会的民主党高层被拜登惨淡的民调吓坏了，愤怒的捐款人威胁要撤出竞选资金，而这将影响民主党的整体选举利益，因此纷纷“说服拜登体面退场”。拜登的长期顾问罗恩·克莱因也在社交媒体上坦承，是捐款人和议员们将拜登排挤出局。

反观共和党方面，已正式接受共和党总统候选人提名的特朗普目前在多项民调上领先，大笔捐款正在入账。有分析人士指出，捐款人对拜登的“冷”和对特朗普的“热”表明“政治金主”要的只是能吸引选民的代言人，凸显美国大选“金钱游戏”的现实和无情。

拜登退选是今年美国大选的又一例“夏日惊奇”。7月13日，特朗普在宾夕法尼亚州竞选集会现场遭枪击受伤。目前该事件的调查仍在进行中，但一些共和党人已将这起“未遂刺杀”归咎于民主党方面此前的“煽动言行”。

从国会山骚乱到特朗普遇袭，近年来美国政治暴力愈演愈烈，两党政客和民众在多数议题上水火不容。美国政治风险咨询公司欧亚集团总裁伊恩·布雷默表示，“美国人使用政治暴力的意愿可能达到内战以来的顶点”，特朗普遇袭事件是“政治极化的美国”所能发生的“最糟糕事件”，“或预示着未来更多的政治暴力”。

中国人民大学国际关系学院教授刁大明表示，当今影响美国选举的内外议题都是矛盾尖锐对立的重大问题，这是美国的困境。“无论是拜登还是其他民主党人对决特朗普，这场选举都是一场代表着两个截然不同美国的对决。”

（摘自《新华每日电讯》熊茂伶 兴越/文）

巴以冲突首日——以军飞行员曾面临“艰难抉择”

■热点聚焦■



▲以色列军队的美制“阿帕奇”攻击直升机

2023年10月7日，新一轮巴以冲突全面爆发。近日，两名以色列国防军的中层指挥官在接受媒体采访时，回忆了他们在冲突首日的所见所闻。在间接证实外界对以色列军队战备能力质疑的同时，这些亲历者透露，他们所在的攻击直升机部队第一时间投身混乱、残酷的战斗，结果“好坏参半”。

●只有两架直升机可用

据以色列Ynet网站报道，这两名接受采访的以色列军官都是中校军衔，在位于内盖夫沙漠的拉蒙空军基地指挥两个中队、总共48架AH-64“阿帕奇”攻击直升机。

2023年10月6日晚，参加纪念1973年中东战争的活动后，其中一名代号“E”的军官回到基地宿舍，与家人共度周末。此前，他的一些部下被派往更靠北方的拉马特·大卫空军基地。以色列总共有4架“阿帕奇”处于待命状态，其中只有两架可以随时起飞。

E中校表示，待命的直升机数量太少，但这种安排“符合程序”，因为没人料到攻击会来自加沙地带。“我们曾有100多架直升机……现在只剩几十架。所以，你要审慎地计算风险，要考虑直升机的数量，需要多少用于训练及正在进行的任务，合理分配力量。”

2023年10月7日早上6点30分，拉蒙基地的指挥官被警报声惊醒，被告知有数千名武装人员进入以色列控制区。部署在北部地区的部队收到警告称，有不明目标从海上入侵。当日7点整，两架“阿帕奇”从拉马特·大卫基地升空，半小时后飞抵临近加沙地带的基齐姆地区，发现地面有交火迹象。E中校表示，他的部下驾机避开了数枚便携式防空导弹。

在拉蒙基地，更多直升机设法升空。“阿帕奇”出动前一般需要3个多小时准备，但当时事态紧急，所有检查程序都被忽略，“我们给飞机加油、启动，然后直接起飞”。当日8点10分，代号“A”的军官率队升空，赶往最先遭到进攻的贝埃里地区。他们接到的命令是“提供火力压制，以便特种部队增援”。当地面部队要求直升机向一座据称有武装人员藏身的幼儿园开火时，飞行员们意识到，他们只能根据现场情况作出决断。

A中校对Ynet网站说，他起初认为发生在加沙地带边缘的是一场“失控的示威”，但没过几分钟就开始朝可疑目标开火。“我在栅栏旁发现了一辆面包车，向它发射了导弹。”他承认，由于形势危急，他“没有等待”上级授权使用致命武器，之后也不再向上请示。

E中校此时也已驾机升空。随着地面战况恶化，飞行员每隔五六分钟就会收到新的指示，不得不根据事态紧急程度对任务加以排序。每架“阿帕奇”能携带1200发30毫米炮弹，全力射击的话只能维持两分钟左右，因此，飞行员不得不慎重考虑“如何节约弹药”。

●部分人质死于“友军火力”

冲突爆发两个半小时后，空中的“阿帕奇”直升机增加到6架。A中校在接受采访时提到，他在卡法阿扎集体农庄附近攻击一辆卡车时，在以色列控制区作战的“残酷现实”完全展现在他面前。导弹发射后，A中校突然意识到，这辆车处于熄火而非启动状态，车上的可能不是武装人员。于是，在导弹的飞行时间只剩3秒时，他手动控制导弹偏离了目标。

当日上午10点，用尽弹药的A中校驾机返回拉蒙空军基地。他告诉正在待命的部下，应该“杀死所有进入以色列领土的敌人”。此刻，没有人意识到，会有以色列人质被跨境转移。

E中校描述了他在加沙地带一侧朝一辆救护车开火的经过。他说，有人从栅栏的另一边走向救护车，他无法准确判断这些人是人质还是受伤的敌方战斗人员，“这是我作为飞行员遭遇过的最大困境”。在混战中，武器的打击精度难以满足要求；很多时候，双方地面部队几乎是“面对面”交火，而机载导弹的最小安全半径为100米左右。

根据“以色列时报”网站的调查，2023年10月7日当天，至少有一名人质在被送往加沙地带途中死于空中火力袭击。虽然调查尚未结束，但可以确定，这起误击事件发生时，以军直升机与地面沟通不畅。因为无线电中断，飞行员有时不得不用手机短信和友军联系。

这一天，以色列的“阿帕奇”攻击直升机总计飞行了48架次。此次受访的两名指挥官表示，结果“好坏参半”。以色列公众认为，军方未能有效阻止袭击及随后的人质事件发生。

●反思和改革逐步推进

美国“战区”网站评论说，以色列攻击直升机部队在去年10月7日的处境引起了人们的思考：如果未来再次面对类似的情况，如何更好地应对？

针对冲突爆发当天执勤兵力不足的问题，有人呼吁以色列军方建立第三个攻击直升机中队。值得注意的是，据“以色列时报”消息，去年巴以冲突爆发前，以色列方面已经提出再购买40架AH-64E直升机，作为以色列对美国新一轮军购计划的组成部分。

提升战备水平也很重要。过去几个月，以军直升机部队忙于应对加沙地带和黎巴嫩边境的战事，带来了相当高的开支，也压缩了日常训练时间，这种局面难以持续。对A中校和E中校这样的前方指挥官来说，他们只能从细节上加以改进，比如，让飞行员随身携带社区安全事务负责人的电话号码，以便在第一时间了解突发事件的现场情况；每架直升机都会配发纸质地图，上面标明了边界出入口的位置，以及允许开火的地点。

对以色列军方来说，最重要的教训或许来自攻击的规模和突发性。两名受访指挥官都接受过“反渗透”训练，但他们仍然对去年10月7日的事感到震惊。

（摘自《青年参考》 张昊天/综合编译）

■世界军情■



◀装备AN/SLQ-32(V)系统的美海军舰艇

美加大电磁频谱建设投入

近期，英国数据分析和咨询公司“环球数据”发布数据显示，美军在电子战领域的投入正不断增长，2021年至2023年，其在该领域的支出已占全球的45%。2024财年，美军已花费约50亿美元提升电子战能力。至2033年，美军用于电子战能力的投入预计将增至75亿美元。

美国国防战略委员会曾于2023年指出，美国正在失去电子战方面的优势，这阻碍了美国开展军事行动的能力。该委员会建议美军增加电子战投资、开发新概念，将电子战能力纳入作战平台和系统。

美军已用电磁频谱战代替电子战概念，并将电磁频谱域与陆、海、空、天和网络空间并列为六大作战域。美军认为，与传统电子战概念相比，电磁频谱战涉及领域更广，包括电子战、通信、传感器等多个方面。

近年来，美军不断更新电磁频谱作战相关条令和战略。2020年7月，美军公布JP3-85《联合电磁频谱行动》条令文件，同时废除《JP3-13.1：电子战》条令，并对旧版条令中与电子战相关的术语进行修改。2020年10月，美国防部发布《电磁频谱优势战略》，提出电磁频谱发展的5个目标。2021年7月，美军发布《电磁频谱优势战略实施方案》，以改造升级电磁频谱领域关键能力，并对相关组织机构进行调整优化。

为提升电磁频谱作战能力，美军不断推进装备研发与技术更新。目前，美各军种已研发并列装550余种各类型号的电磁频谱战装备。其中，美军对空基电磁频谱战系统的投资最大。在机载装备方面，美F-35战机搭载的AN/ASQ-239系统，具备实时战场空间态势感知和快速反应能力，是美军目前电磁频谱作战的关键系统，正处于持续升级改造阶段。美军还在加速推进“下一代干扰机”研发，以逐步替换现役EC-130H、EA-18G等电子战飞机。

在舰载电磁频谱战装备方面，AN/SLQ-32(V)系统是美海军目前最主要的电磁频谱战系统。目前，美海军正对其进行升级，以提高该系统对反舰导弹的防御能力，提升舰船对周边威胁的态势感知能力。在陆基电磁频谱战装备方面，美陆军正逐步开发旅级战斗队地面层系统。这是一种新型综合电磁频谱战系统，也是美陆军首个融合电磁频谱、信号情报以及网络空间作战的系统。2024财年，美陆军为其申请了6500万美元预算。

此外，美军还不断将人工智能、机器学习等技术融入电磁频谱作战能力建设，着手推进新一代“认知电子战”“先进电子战能力”等项目，推动美军电磁频谱战向技术智能化和装备无人化方向演变。

（摘自《中国国防报》王大宁/文）



日前，郑佩佩所属经纪公司发布消息称，郑佩佩于美国时间2024年7月17日去世。

她是20世纪60年代中后期至70年代前期当之无愧的香港影坛一姐，中国第一打女，曾被封为“武侠影后”。

她的一生，都在为“侠”做注解。

郑佩佩：『侠女』的一生

●侠女，应该是我

“我希望自己像个侠女。”当初演《大醉侠》中“金燕子”一角的时候，郑佩佩很满足，她曾觉得这是与自己最相像的角色。

那时候，她19岁。为了让“金燕子”有凌厉的侠女眼神，郑佩佩在导演胡金铨的指导下看蜡烛，每天都要在黑暗中看烛火，直到看得出另一个烛光，以此练习眼神专注力和穿透力。同时，还看很多绿色的植物，让眼神更清晰。

“金燕子”身手矫健，郑佩佩走路行事也极快。她是片场的工作狂，拍打戏可以拍到眼冒金星。看到对手不投入，她怒呵“把真剑拿来”，“我一直坚信，不能吃苦的绝不是好演员”。

郑佩佩一直觉得自己像侠女。

出生于上海的她，少时不爱说话，常常希望可以不开口光用动作就能与他人交流，那时的她以为自己今后最多能去跳个芭蕾。后来在香港签约邵氏，做了演员，郑佩佩发现可以用台词、用角色口吻，说出自己心里的想法，表达自己的感情。相比于跳舞，这成了更妙的表达方式。

彼时，姣好的面孔曾让她被评为“世界最美女性一百人”。但对这个评价，她内心是拒绝的，因为从最开始她就认定人要靠实力才能吃一辈子，若是靠脸早就吃不上饭了，“我不认为自己长得漂亮，也不希望别人说我漂亮，每当别人这么讲，我就容易摔跤。”

她一直渴望成为不同的侠女。

年轻的时候好友聚会，金庸有时候会出现。几个人都吵着让查伯伯(金庸本名查良镛)把自己带入他的小说。

“他写小说像画地图一样，他的棋子到哪里，我们就说‘这个棋子应该是我’，都希望这个角色写的是自己。”

●侠女，我入戏太深

从《大醉侠》的“金燕子”，到《玉罗刹》中的“冷秋寒”，侠女江湖的一招一式不仅让郑佩佩成为家喻户晓的女侠客，也照应着她的现实。

演打女，身体经常磕磕碰碰，有人问她是不是身体和心理承受疼痛的能力比较强？

“就算不比一般人强，我也要撑着比一般人强。”

她能吃苦，坚信“男孩能干的我也能干，打疼了打伤了我也不叫”，这甚至已经成为一种习惯，就算没有镜头，疼的时候她也不叫，连生孩子都紧紧咬着牙。

24岁时，正当红的郑佩佩宣布息影，与商人原文通结婚，并随丈夫远赴美国。侠女收起拳脚，洗手作羹汤，一去20年。

她后来回忆在美国生活的20年，自嘲说只做了两件事：生孩子和拼命赚钱。20年里，怀过8个孩子，顺利生下来的有4个。她总在怀孕，以至于唐人街的街坊们看到她时，都要帮她预测下肚子里的孩子是男是女。

再后来，生意失败，婚姻破裂，经济破产，侠女被抛到了人生的最低谷。

她回了香港。最落魄的时候，要借住在佛堂里。那时娱乐圈已经发生了翻天覆地的变化，她接不到戏，是周星驰电影《唐伯虎点秋香》中的“华夫人”向她抛来橄榄枝。

“我觉得拍这部戏都是以前生活留下的机缘，让我感觉到只有演戏才能再度成功，也让我认清自己最擅长的就是演戏。”

郑佩佩出过一本书，名叫《戏非戏》，书名意味深长。“人生像是一场戏。当我们一天天走过时光，我们很清楚那不是一场戏；但在回首往事时，却会觉得这往事犹如一场戏。”

她说：“女侠这个角色，我入戏太深。”

●做了选择不后悔，未尝不是一种侠

印象中，银幕上的郑佩佩似乎永远不会老，她精神矍铄，眼神犀利，入行几十载却丝毫停不下来。

她希望能多和后辈孩子们一起合作。2014年，她与刘涛等一众演员拍摄中国旅游综艺节目《花儿与少年》而成为“忘年交”。

刘涛后来重温10年前的节目片段，提到了当时与郑佩佩的相处点滴，拿出郑佩佩当年在西班牙给她的字条，上面写着：“岂能尽如人意，但求不愧我心，与涛儿共勉之。佩妈。”刘涛对着这张珍藏了10年的字条动情地说：“当我自我怀疑的时候，有这句话就够了。”

70岁开始，不知怎的，郑佩佩发现自己容易跌倒。

习武的人，跌倒时会本能地用右手先着地，支撑身体、缓解冲力。虽然如此一来能让骨头免受更大的伤害，但却苦了右手。郑佩佩右手因为如此，已经无法签名了。但为了给读者签名，她还是特地找师傅按她的签名笔画刻了一个印章，让她得以为读者盖在每一本回忆录上。

晚年的郑佩佩，在身体还硬朗的时候就一早就在养老院给自己申请床位，甚至早已安排好了自己的身后事。她填好了遗体捐赠卡，将大体捐赠给香港大学，把一生的影视成就全部捐给香港电影学院，就连自己的大脑都捐赠出来——2019年她被诊断患有神经退行性非典型帕金森综合征。这是一种罕见病，症状与帕金森病相似，但目前治疗方法无法减缓病情发展。郑佩佩选择捐赠大脑，用于医学研究。

“侠”这个字，或许困了郑佩佩一生。她怀疑过：“我们这一群拍戏的艺人，扮上妆演的是戏中人；卸了妆又演回自己。在霎时间，突然想起来。哪个是戏中的我，哪个是我演的戏？”

“我宁可是演戏中人，戏演完了，卸了妆，可以对戏中人不负任何责任。”

但现实是，即便发现戏终时无法卸妆，她也对自己演过的、做过的一切因果都负起了责任。郑佩佩贯彻了“侠”的意志。

意识到自己不是侠，却为自己的选择负责到底，谁又能说这不是一种侠义呢？

(据中新社 郎朗/文)

■人/物/短/波■

藤森：秘鲁86岁前总统将再次参选

去年刚刚获释的86岁秘鲁前总统阿尔贝托·藤森日前决定，将参加该国2026年的总统大选。

藤森1938年7月生于秘鲁首都利马，其父母来自日本，于1934年移居秘鲁。1990年，藤森当选秘鲁总统并两次连任。2009年，藤森因谋杀和绑架罪被秘鲁最高法院判处25年监禁。2017年，时任秘鲁总统库琴斯基以藤森患有“无法治愈的退行性”疾病为由，决定对他实施特赦。但2018年，秘鲁最高法院宣布取消此前给予藤森的特赦，藤森再次被捕入狱。

郑好好：11岁滑板少女逐梦巴黎

本次巴黎奥运会，中国体育代表团中年龄最小的运动员刚刚小学毕业，她就是来自广东的今年11岁的滑板选手郑好好。今年6月下旬，在匈牙利布达佩斯举办的奥运滑板项目资格赛中，郑好好在最后一轮绝地反击，压哨拿到了巴黎奥运会的入场券。

7岁学滑板，8岁进省队，9岁参加全运会，10岁开始参加国际大赛，11岁参加奥运会。在外人看来，郑好好的滑板之路如有神助。

郑好好表示，这次巴黎奥运会她想争取拿到前16名。此外，她的另一个愿望是去巴黎给妈妈买一个礼物。

周智林：南京大屠杀幸存者离世

南京大屠杀幸存者周智林日前离世，享年99岁。

周智林在南京大屠杀期间有过三次死里逃生的经历。2015年，他所在村的一位村干部偶然听说他的事后，立刻帮他申请了南京大屠杀幸存者身份认证，他的亲身经历才以口述证言的形式得到保存。

老人后来儿孙满堂、生活幸福，90多岁时依然可以下地干活。他曾说，希望年轻人永远不要忘记当年被杀害的无辜百姓，好好学习、努力工作。

刘氏玄：越南“Z世代”中国追梦

“00后”越南留学生刘氏玄出生于越南广宁省。2019年，刘氏玄进入广西大学就读汉语言专业。

留学期间，刘氏玄参加各种比赛，多次登台演讲，“我的老师和朋友们一遍遍帮我纠正发音，逐字逐句与我打磨演讲稿。”经过锻炼，刘氏玄的中文水平突飞猛进，还顺利考取了中国汉语水平考试(HSK)六级证书。

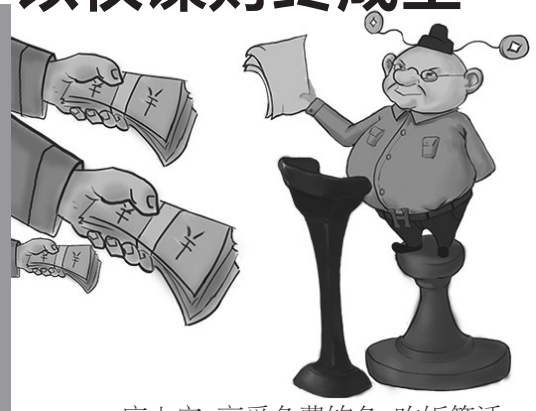
刘氏玄说，很多越南学生通过社交平台向她咨询如何申请来华留学、在华读书体验等，她都会倾囊相授。“希望大家跟我一样，在中国开拓视野、勇敢追梦，体验丰富的中国传统文化，开启并享受不一样的人生。”

（本栏目稿件由本报记者 凌雪梅 综合报道）

警钟长鸣

靠山吃山靠水吃水 以权谋财终成空

重庆市合川区水利局原党委书记、局长陈丙安在工作之初，兢兢业业、任劳任怨，得到了组织的肯定与培养，35岁就被提拔为正处级干部，先后担任镇街、部门“一把手”。然而，陈丙安在受到重用后，却丧失初心，将党和人民赋予的权力当作受贿敛财、投资经商的工具，“靠山吃山、靠水吃水”，与商人“勾肩搭背”，在违纪违法的道路上越走越远，最终身陷囹圄。



■初心失守，以权谋私大搞权钱交易

陈丙安从一名乡镇林业员做起，肯吃苦、不怕累，曾经在最热的三伏天里，仅用3天时间就完成了15个村的林业基础调查。他的努力得到了组织肯定，1998年，27岁的陈丙安被提拔到原合隆镇当副镇长。随后的13年里，历任镇党委副书记、镇长、镇党委书记。

仕途的顺风顺水，让陈丙安开始飘飘然，逐渐放松了警惕，丧失了底线。“对钱一直有需求，一旦有机会，就想经济上‘充实’自己。”陈丙安坦言，当了领导干部后，就想捞点钱。商人给予小恩小惠，他从不拒绝，胃口越来越大。

2012年，41岁的陈丙安调进城区工作，当上了合川区安监局党组书记、局长。作为安监局“一把手”，陈丙安手握全区矿山安全生产监督管理权，于是，他“靠山吃山”，把权力作为了捞钱的途径。

同学欧某想取得某安全技术培训中心承包经营权，陈丙安不仅帮助其成功获得，还让其承揽了区内所有安全培训业务。眼见此事如此顺利，欧某变本加厉，希望取得醇基燃料经营许可证。陈丙安为了达到让欧某垄断经营的目的，以危险化学品“打非治违”名义对其他企业进行打击，使欧某成为区内经营醇基燃料的唯一合法销售商，每年获利上百万元。作为回报，欧某送给陈丙安好处费60余万元。

2019年，陈丙安调任合川区水利局党委书记、局长，他又开始“靠水吃水”。在水利局的3年时间里，多名请托人登门拜访，陈丙安帮助他们顺利承接区水利局实施的工程项目、取得工程项目招标代理业务，共计70余万元好处费又被陈丙安收入囊中。

■亦官亦商，充当“影子股东”聚钱敛财

陈丙安既想当官，有权力、有名声；又想发财，有实惠、有利益，于是，他在收受贿赂的同时，还违规入股经商办企业，企图赚取更大利益。“我从小生意起步，顺着甜头一步步走下去，形成了今天铁的教训。”陈丙安说，因目无纪法，总想着“借官谋财”，妄图以小博大，铤而走险。

2010年底，陈丙安在担任二郎镇党委副书记、镇长期间，与欧某约定各自出资60万元入股场镇市场建设项目，该项目由于一直搁置，未获取利益。虽然这次入股投资失败，但不甘心的陈丙安并未就此止步。

2012年，已到区安监局任职的陈丙安企图把投资失败的损失找补回来。当他发现餐饮船这个生意有利可图时，当即决定与周某等人共同入股投资餐饮船。陈丙安还利用职权协调好了船舶入籍指标和靠岸选址等相关事宜，并让其亲属帮自己代持餐饮船的经营股份，从中获利90余万元。

尝到甜头的陈丙安胆子越来越大，到处寻找“商机”，伺机而动。2018年，合川区开始启动煤矿关停转型工作。煤矿老板黎某找到陈丙安，希望得到帮助。陈丙安意识到赚钱的机会又来了，他利用职权为黎某跑关系、找项目，不仅让黎某成功转型经营菜市场，还提供了一块位置极佳的地块，甚至让其享受到了土地优惠价格。当然，陈丙安不会白帮忙，他打了一副如意算盘，借机以亲属名义入股该项目，出资60万元，占股18%。至案发时，该股份实际价值近600万元，陈丙安获利近10倍。

正如陈丙安在忏悔书中所说：“贪婪，就像魔鬼，把人拉进坟墓。”当贪欲、私欲逐渐占据上风，理想信念就会被抛诸脑后，陈丙安不由自主地从光明大道踏进了歪门邪道。

■甘被“围猎”，心理失衡追求纸醉金迷

陈丙安追求奢靡生活，在区水利局下属单位的食堂单独设立茶室和包间，供其私人使用。他沉迷于吃吃喝喝，成为老板们的座上宾，享受免费钓鱼、吃饭等活动，并在老板别墅里大肆收受现金、名贵中草药和高档茶叶。

听着别人的阿谀奉承、溜须拍马，陈丙安忘乎所以，被“围猎”还乐享其中。他长期以“大哥”自居，利用职权帮助“朋友”承包项目，而他的帮助也让这些“朋友”对他言听计从。

想旅游，“朋友”安排。2018年，陈丙安想带妻子到外地旅游，高某立马主动靠前服务，吃住行一条龙安排得妥妥当当，所有费用由高某承担。吃饭有“朋友”接待，旅游有“朋友”买单，陈丙安优哉游哉地享受着“免费”生活。

想买车，“朋友”出钱。2018年，陈丙安想换一辆车以“配得上自己的身份”。为了迎合“大哥”，欧某二话不说，马上跑去银行取现金，替陈丙安支付了全部购车款。

想买房，“朋友”借钱。陈丙安看到商人老板住别墅、享豪宅，也心生向往，萌发了购买别墅的想法。钱不够，那就找“朋友”们借。于是他以借为名，向欧某和高某索要56万元。

天下没有免费的午餐。这些围绕在陈丙安身边的“朋友”，努力维护与陈丙安的关系，看中的是他手中的权力，希望通过他得到工程、分到项目，而陈丙安也在他们身上攫取好处。“为了获取一点蝇头小利，滥用党和人民赋予的权力。”陈丙安反思道，自己没有净化“朋友圈”，在纸醉金迷中被“围猎”却浑然不觉。

■掩耳盗铃，妄图“洗白”只是作茧自缚

陈丙安为了逃避组织查处，可谓煞费苦心。他自诩聪明，认为只要不以自己名义收受钱款，做得足够隐蔽，就不会被发现。

早在2008年，他在担任二郎镇党委副书记、镇长期间，帮助田某承接了某村退耕还林项目，田某便提出分一半利润给陈丙安。为了掩人耳目，陈丙安找到以前的同事李某，让他办张银行卡供自己使用，随后又将此卡号发给田某。如此一腾挪，便将田某给予的13.5万元揣进了自己的腰包。此种方式，他认为行之有效，操作便捷。每次需要用钱时，他便安排李某帮他到银行转账、签字，全程他都不用露面。

但总是用同一个人的卡，陈丙安有些不放心，于是在2010年，他又让邻居陈某办了一张银行卡供自己使用，无论是转账、还是交款买房，他都不出面，安排陈某到现场办理即可。但没想到的是，陈某迷上了网络赌博，花掉了这张卡里的9万元钱。

这件事让陈丙安吸取了“教训”，认为用外人的卡还是不保险，在此之后，他就让姐姐、侄女等亲属办理银行卡，然后再用这些银行卡受贿、投资。

大额转账他可以不出面，都由信得过的亲属代为办理，但收到几千元上万元的现金红包如何处理呢？陈丙安认为这些钱金额不大，不易引人怀疑。于是过一段时间，他便跑去银行，现场拆掉一个个红包，再在ATM机上将钱存入卡中。

多年来，陈丙安之所以胆大妄为、肆意用权，是因为他一直自信地认为，用别人的卡存钱，用家人的名义经商办企业，就能将收受的贿赂款“洗白”，以此逃避审查，瞒天过海。

就这样，他活在自我麻痹的世界里执迷不悟，一次次错失改过自新的机会。2021年，合川区纪委监委函询陈丙安是否与他人有不正当经济往来时，他矢口否认。殊不知，天网恢恢，疏而不漏，任何无谓的挣扎都是作茧自缚。

“成事之难如针挑土，败事之易似水推沙……我悔青了肠子，哭干了眼泪，撕心裂肺的痛，永无尽头的恨，可惜，早知今日，何必当初呢？”坐在留置室里，看着办案人员把自己的违纪违法问题抽丝剥茧般一一道来，陈丙安才幡然醒悟。然而，一切悔之晚矣。

（摘自《中国纪检监察报》吴小飞/文）



不同寻常的三个建军节

原北京军区装甲兵副司令员萧锋的女儿萧南溪，从父亲的日记中整理出有关20世纪二三十年代三个建军节的回忆，从一个侧面反映了红军初建时期成长、发展、壮大的过程。



▲1935年秋萧锋在六盘山下留影

★1928年的“八一”

南昌起义后，党中央确定了土地革命时期走武装夺取政权的道路。在井冈山、东固山有一大片地区建立了工农兵苏维埃政权，各地也相继成立了地方武装和游击队。

我的家乡泰和县在江西南部的赣江流域，赣江西部有井冈山朱、毛领导的红四军，赣江东部有东固山李文林等领导的红军独立第二、四团积极活动。正因为有东、西两地红军撑腰，我县也闹起了革命，在康纯县委书记的领导下，打土豪、除恶霸、分田地、建立苏维埃政权。泰和县紫瑶山游击队成立不到8个月，就同地主豪绅的反革命武装打过125次仗。

1928年的“八一”这一天，就是在泰和县固陂圩同白军靖卫团的战斗中度过的。

早前，紫瑶山游击队队长袁邦福、党代表王曰群、士兵委员会耿主席一起研究，制定了作战方案，首先提交士兵委员会游击队讨论。讨论会上，一位岁数略大点的战士说：“要打，就要打胜，去年‘八一’这一天，我们在南昌向国民党打响了第一枪，今年‘八一’该我们戳国民党几个窟窿了。我们今天戳，明天戳；这儿戳，那儿戳，要不了多少年，国民党就要让工农大众给戳垮了！”

在1928年那个时候，敌人有70支快枪，我们125人的游击队只有40支土枪，五花八门，长短不齐，子弹也很少，每人平均10发。这个仗怎么打？在游击队初创时期，我们采用的是“三子战法”，即：第一发子弹接近敌人，第二发子弹向敌人冲锋，第三发子弹就要解决战斗。

8月1日凌晨，固陂圩的战斗打响了，我们由圩上地下党刘洪桥等同志带路，趁黑悄悄地摸进了敌人的驻地，三小队的战士卡死了敌人哨兵，游击队的各小队从四面跳进了作为靖卫团驻地的任善书院，趁着敌人没有发觉，我带领第一小队的两个班，迅速冲进敌人住的平房，对着床板猛戳猛砍，三小队长大喊着：“冲呀！”“杀呀！”猛扑两排平房，敌人连衣服都来不及穿，就作了刀下鬼。战斗进行了20分钟，两间平房内的敌人全部被消灭了。

经过“八一”固陂圩的战斗，以及之后的百十次战斗，紫瑶山游击队不断发展壮大。

★1930年的“八一”

1930年8月1日，我接到通知，参加县委召开的区游击队队长以上人员会议，到会的主要人员还有陈洪峙、曾龙福、陈少生等。这天召开的会议，是陈书记传达红四军第九次党代表会议的精神。毛主席创造性地解决了军事和政治的关系，指出：“红军决不是单纯的打仗的，它除了打仗消灭敌人军事力量之外，还要负担宣传群众、组织群众、武装群众、帮助群众建立政权以至建立共产党的组织等项重大的任务”……

会议结束后，我们几个小鬼兴奋地围住陈书记问：“这个决议是谁写的？”陈说：“是毛委员重回红四军后，和朱德军长、陈毅政治部主任一起深入调查、认真研究后起草的。”一听说是毛委员写的，我高兴地说：“我们游击队两次送粮上井冈山时，我见过毛委员呀！他高高的个子，长长的头发，说起话来和蔼可亲，脸上总带着笑。有一次，他刚从湖南打仗回到茅坪，还给我们送粮的游击队讲了许多建军的道理呢！”

★1935年的“八一”

红军长征时，我由红一军团一师三团团政委调到军团直属队任总支书记。1935年7月30日，我们已经走进了渺无人烟的草地。这天，我们突然接到军团司令部的命令：停止过草地，返回毛儿盖。

8月1日下午两三点钟，我们返回了毛儿盖。我和管理科长陈士榘一起收集各连党支部干部、战士们的思想反映。正好军团朱瑞主任来到，我们向他反映了几天来部队的政治思想情况。朱主任说：自从毛主席宣布8月1日为红军诞生纪念日，到今年已经是第七年了。停顿了会儿，他面向我，似自言自语计算着：我们军团参加南昌起义的还有45人，其中聂荣臻政委还是南昌起义的领导人之一……我们一致同意，在这特殊的时间、特殊的地点召开军团直属全体军人大会，纪念这个伟大的日子。

晚饭大家喝了顿青稞麦稀饭，外加野菜炖野蘑菇。19时整，五六百指战员列队来到毛儿盖南面的一块较平坦的草地上，主席台上放了几块石头，权当座椅，林彪军团长、聂政委、左权参谋长、朱瑞主任、罗荣桓副主任都提前到了会场。

朱主任操着洪亮的苏北普通话解释了返回毛儿盖的原因，接着他指示部队，在毛儿盖的黑水地域等地修整、筹粮，准备等待红四方面军一起过草地。最后，朱主任号召一方面军利用这段时间，进行统一思想、整顿纪律的教育，用实际行动来纪念建军节。

是啊，的确该“突击”一下军容和纪律了，我们穿的灰布军装，还是在中央苏区的兵站发的。这十个月里，衣服被汗水浸、战火熏，已经看不出原来的模样了，有的破得衣不遮体了，草鞋也磨透了两个洞。

黑水流域的小溪流，变成了洗脸盆、洗衣盆，战士们在那里洗呀，涮呀，光着身子泡在水里戏耍，好不热闹！经过这么一“突击”，大家焕然一新。特别是那八角帽上的红五星，显得那么红、那么艳，那么闪烁。

（摘自《北京日报》萧锋/口述 萧南溪/整理）

1986年法国首次出现“左右共治”

为应对法国极右翼政党在欧洲议会选举中的意外大胜，法国总统马克龙6月9日宣布解散法国国民议会并重新进行议会选举。在此情况下，下一任法国总理的人选成为热议话题，各党派之间如何合作引发大量议论，一个政治词语——“共治”频现媒体报端。

“半总统制”是基础

法国“共治”的基础是第五共和国宪法确立的“半总统制”——总统和总理分享行政权，而这一特殊制度的形成与第五共和国建立的历史背景息息相关。

1875年法国通过法兰西第三共和国宪法，该宪法将总统职权削弱，国家政权由议会掌控，总理及各部部长直接由议会任命、对议会负责。这使得共和国在面对重大危机时常常陷入党争，内阁更替频繁，政府政策难以贯彻。

1958年，戴高乐将军临危受命，绕过议会以全民公投的方式通过了第五共和国宪法。该宪法赋予总统广泛权力，其中较为关键的有以下几项——总统独享外交权和军权；总统有权随时解散议会并改选；总统有权选择并任命政府总理。但第五共和国宪法没有明确规定总统与总理在行政权上的分工。

第一次“共治”

1981年，密特朗率领法国社会党同时赢得了总统大选和议会选举，法国进入左派执政时代。然而，1986年的议会改选中右翼联盟获胜，而此时密特朗的总统任期尚余两年。根据宪法，密特朗可以继续任命一个左派总理，但这会被民众视为对民意的蔑视。为了不影响两年后的总统大选，最终密特朗决定顺应民意任命右派领袖希拉克担任总理，法国开始历史上的第一次“共治”。

左右翼分歧在这段“共治”时间内表现得尤其明显。希拉克领导的右翼希望法国将1981年国有化的公司私有化，以促进法国经济增长，但这些公司原本就是在左翼的推动下收归国有的，密特朗显然持反对态度，拒绝签署政令，还在电视上发表讲话，称私有化可能会让“国家财产”被低价出售或被外国利益集团控制。

希拉克不甘示弱，称密特朗的担忧毫无根据，并在电视上宣布，私有化会作为单独的法案提交议会，利用右翼联盟在议会中的优势予以表决通过。最后，密特朗同意更换十几家大型国企的总裁，换上支持私有化的人。

持续到了2002年

1995年右派政治家希拉克当选总统，第二次“共治”结束，然而在希拉克治下，法国民意快速左转。为避免再次出现“共治”局面，希拉克决定提前在1997年解散并议会改选，但左派政党还是获得了议会多数席位。为谋求连任，希拉克只能遵循密特朗的旧例——任命敌对阵营的若斯潘出任总理，第三次“共治”开启。

不同于此前相对温和的“共治”，总统和总理的对峙使法国政治陷入混乱，这次艰难的“共治”持续到了2002年。从2002年开始，总统大选与议会改选可以同步进行，以避免更多“共治”局面的出现。

（摘自《环球时报》刘清源/文）

美国总统大选的两个翻盘机会

当地时间7月21日,美国总统拜登宣布退出2024年总统竞选,并表示支持提名副总统哈里斯为民主党总统候选人。此前在6月底,拜登在总统选举首场电视辩论中表现不佳,此后一直面临民主党内部的强大压力。回顾历史可以发现,美国总统大选其实有两个翻盘机会——辩论和上网。



尼克松和肯尼迪在电视辩论现场



■电视辩论

美国的政治辩论由来已久,1858年在伊利诺伊竞选参议员时,亚伯拉罕·林肯和史蒂夫·道格拉斯就在7个国会选区共同举办了7场公开辩论,据说辩论长达三小时,在当时吸引了大量民众围观。自1960年以来,美国总统的候选人若要进军白宫,必须经过电视辩论这一关。大选辩论的全过程由美国几大电视网向全国实况转播,是整个大选过程中最重要的一场秀,也有人将这场电视辩论称为“全民面试”。辩论能够让选民更加清晰地了解候选人的政策立场与个人性格,也能够增强社会公众对总统选举的关注与认同。

从美国大选电视辩论的发展来看,它表现出了三个重要的特点:

其一,规则越来越细致复杂。美国总统候选人辩论最初是由美国妇女协会来组织,现在则由专门的辩论委员会来组织。在辩论之前,双方的律师要先就辩论规则进行谈判,围绕各种技术问题达成协议。比如布什与克里的电视辩论关于规则与细节的协议就有32页之多。

其二,火药味越来越浓,斗争性越来越强。1960年肯尼迪与尼克松的辩论非常注意绅士风度,甚至更像一场联合记者招待会,辩论双方只是围绕具体问题,先后陈述各自政策主张,双方并没有撕破脸皮的互相攻击。然而随着政治极化、社会撕裂、党争日甚,这种温情脉脉的局面最终被剑拔弩张的彼此攻击取代。而媒体为了提高热度也有意识地在规则上、议题上去激化双方的对立,比如在现在的大选辩论中,主持人都会刻意留出时间让双方直接对话,以求出现斗牛般的场面。为了能够吸引选民、展现个性、提高收视率,在辩论规则的演变过程中,候选人、协调方与媒体都倾向于将辩论的冲突性一步步地向前推,让辩论中的火药味越来越足,最终导致了2016年特朗普对阵希拉里、2020年特朗普对阵拜登时,特朗普完全无视规则地野蛮打断对手陈述的场面,甚至让主持人都加入争执。

其三,民众的参与越来越强。在早期肯尼迪与尼克松的辩论中,双方并不直接交锋,而是由多家媒体组成的记者团对两位候选人进行提问。在20世纪90年代之后,辩论场地从电视台演播室换到了美国各高校礼堂,可以由双方候选人共同接受的主持人进行提问,在2012年奥巴马对阵罗姆尼时,大选辩论中民众的参与性越来越强。

在辩论发展历程中,美国总统大选候选人之间已经经历了30余场辩论,其缺点在于辩论越来越流于形式,成了形式大于内容的政治秀。辩论往往涉及国计民生、外交内政等重大政治问题,但是候选人对于这些重大问题,却往往只有短短的一分半钟来回答。这使得辩论立场先行、口号先行的现象日益明显,也使得辩论往往失去了实际意义。

■得到媒体的垂青

在美国的总统竞选运动中,候选人的行程有一个有趣的特点,那就是他们的竞选活动通常按主要媒体中心的分布而安排,总统候选人为了确保当地每一家重要媒体都能得到有关他的所有信息和材料,必须到每一地区进行宣传,而不再以州为单位旅行。人们关于竞选过程的消息大部分来自媒体,大众媒体对一个问题作为大事报道得越多,公众对该问题的重视程度也就越高。大众传媒成为候选人和选民之间的关键纽带,候选人被报道得越广泛,其获得公众支持的可能性就越大。当媒体成为国王的制造者,一个默默无闻的候选人如果能够得到媒体的垂青,很快就能成为总统竞选中最有力的竞争者。

比如卡特、克林顿和奥巴马,在竞选以前几乎都是没有背景、缺乏履历的无名小卒,但媒体将他们推向了王座。1976年1月盖洛普民意测验表明,只有3%的人知道吉米·卡特,但《纽约时报》《华盛顿邮报》《华尔街日报》都用头版新闻对他进行专题报道,ABC、NBC、CNS三大广播电视网每晚的头条新闻都有他的消息,到了1976年初选结束时,他已为80%以上的人所了解,并且领先于其他民主党总统提名候选人和福特总统。1992年的克林顿在民主党提名竞争中脱颖而出也借助于《时代》《纽约客》《新共和》将他年轻帅气的照片登在了封面上,从而引起了大众关注与喜爱。2008年的奥巴马更是媒体的宠儿,他甚至把个人形象嵌入了流行的网络游戏当中。能否适应媒体的变化,就成了总统竞选成败的关键。

■新媒体时代的胜利

美国的总统大选根据媒体的变化可以分为5个时代。

报纸时代。早期的总统竞选,最重要的信息主要由报纸传递,也正因为此,在美国建国初期,得报纸者得天下。在1948年11月4日的一张照片中,美国总统杜鲁门拿着一份大选日版的《芝加哥每日论坛报》,这版报纸根据初期结果错误地宣布了“杜威击败杜鲁门”。在大选日之前,众多民意测验和专家预测托马斯·杜威将获胜。由于印刷厂的罢工,《芝加哥每日论坛报》不得不比平时更早交付印刷。《芝加哥每日论坛报》犯了相信民意调查资料的错误。因为民意测验显示,杜鲁门赢得胜利的机会微乎其微。选举前一天,盖洛普民意测验预测,杜威将赢得49.5%的选票,而杜鲁门只有44%。但由于这次乌龙事件,杜威输掉了选举。而杜鲁门的获胜则成为美国总统选举史上最出人意料的事件之一。

广播时代。在大萧条以后随着广播的兴起,竞选的格局出现了重大的改变,敏锐地捕捉到这一新变化的罗斯福用著名的炉边谈话绕开了亲共和党的报纸,直接将罗斯福的声音送达美国家庭的客厅,从而以极大优势战胜了得到大部分报纸支持的共和党候选人。

电视时代。在1960年以后的电视时代,电视成了最有力量的政治媒体。肯尼迪与尼克松于1960年9月26日举行的电视辩论不仅是美国竞选史上的大事件,也是肯尼迪扭转劣势、反败为胜赢得总统大选的关键。因为在民意调查中,有400万选民是在看了电视辩论后才决定投票的,其中300万人倒向了肯尼迪。美国政治历史学家西奥多·怀特在其著作《总统的诞生》一书中描述这个节目时说,肯尼迪“沉着冷静”的外表与尼克松“紧张,几乎是害怕,无时无刻不皱着眉头,有时脸色苍白得像是病人”的外表形成鲜明反差。怀特描述尼克松时说道:“当晚一切可能变糟糕的事都变糟糕了。”相反,肯尼迪从未显出有慢性疼痛在折磨他的样子——他做了4次脊柱手术,他表现出一个警惕、微笑、自信的人该有的态度。肯尼迪还具有妆容上的优势:虽然他拒绝化妆,但同意其个人团队中的一位艺术家为他改善皮肤状态。而受肯尼迪不在乎态度影响的尼克松,拒绝进行任何修饰。

互联网时代。在20世纪90年代以后,互联网的出现让竞选出现了新的变化。相比于从报纸到广播、从广播到电视的变化,这个变化不仅仅是在用户与传播途径上的,而且是在议题设置与传播权力上的结构性变化。在奥巴马竞选时,奥巴马团队为支持者提供了各种软件工具和应用程序,供他们自行组织活动,例如在社交平台创建筹款页面、开设竞选博客,或向选民发送准备好的信息。这些软件工具和应用程序因而将成千上万的线上支持者从简单的线上支持者变成了竞选的志愿者、参与者甚至是组织者,从而将竞选变成了影响力巨大的社会运动。

新媒体时代。特朗普在2016年的胜选标志着一个全新的竞选时代的来临,如果说奥巴马的竞选胜利是一场互联网时代的竞选胜利,那么特朗普的胜利则是一场典型的“后真相”的新媒体时代的胜利。

【结语】

进入大选年,各种政治乱象让美国人真实感受到一个“撕裂的美国”。有分析人士担忧,在政治极化愈发显著、经济衰退阴霾难消以及社会舆论严重撕裂的背景下,这场选举或加剧美国政治动荡的风险。另一方面,这可能也将给世界局势带来更多不确定性。据新华社报道,美国政治风险咨询公司欧亚集团的一份报告指出,美国大选可能引发一系列问题,包括美国作为投资目的地的稳定性,对外国合作伙伴承诺的可信度,以及其在全球安全秩序中的角色等。

(资料来源:新华社、《新民晚报》吴宇桢/文、《燕赵都市报》《权力之路:36面透视美国政治》储殷/著 北京大学出版社/出版)

异域风采

探寻神秘的墨西哥古文明

本报全媒体记者 杜夏 实习记者 叶海蓓

在遥远的南美大路上，有着对我们来说颇为神秘的墨西哥古文明。目前，成都博物馆正在举办“寻踪美洲豹——墨西哥古代文明展”。一座座壮阔的遗迹，一件件精美的文物，正通过零星碎片，向我们诉说墨西哥古文明的辉煌过往。



“王子”豹人石雕

历史

神秘的墨西哥古文明

墨西哥土地上最早出现人类可追溯到远古时期。这里是美洲大陆原住民印第安人的文化中心之一，曾诞生过奥尔梅克文明、玛雅文明、萨波特克文明、阿兹特克文明等古老文明。漫长的历史长河中，每一个文明都有着独一无二的文化烙印。

我们最熟知的玛雅文明分布于今墨西哥东南部的尤卡坦半岛、恰帕斯州、塔帕斯科州以及危地马拉、洪都拉斯、萨尔瓦多、伯利兹等国家的雨林地带。玛雅文明虽处于新石器时代，却在天文学、数学、农业、艺术等方面都有极高成就。根据中美洲编年体系，玛雅历史分成前古典期、古典期及后古典期3个阶段。前古典期在公元前约1500年—公元300年，是玛雅文明的形成期。玛雅历法、文字发明、纪念碑设立和建筑兴建等都是在此时期完成的。约4世纪—9世纪的古典期是玛雅文明的全盛期，政治、经济与艺术成就在此刻达到顶峰。约9世纪—16世纪则是玛雅文明的后古典期，此时奇琴伊察等城邦兴建，玛雅文明逐渐衰弱。

就在玛雅文明的形成期，大约公元前1200年，墨西哥中南部圣洛伦佐高地热带丛林中，被誉为“印第安文明之母”的奥尔梅克文明悄然崛起。奥尔梅克，在纳瓦特尔语中是“橡胶之乡的人”的意思，当地气候湿热，是橡胶树生长的圣地。

本次展览现场有一件藏于华盛顿特区敦巴顿橡树园研究图书馆的奥尔梅克文明玉胸饰，上面却刻有玛雅文字碑文，胸饰正中刻有人脸，左右两侧穿孔用于穿戴。研究者认为，该胸饰应是于奥尔梅克时期雕刻完成的，在经过几百年后又被玛雅人再度使用，墨西哥的古文明在这件玉胸饰上得以传承。公元前900年左右，奥尔梅克文明逐渐走向衰落，文明圣地圣洛伦佐更是在暴动中被毁灭。

在墨西哥城东北约40公里处，坐落着一座神秘的古城——特奥蒂瓦坎。特奥蒂瓦坎，在纳瓦特语中有“众神之城”“天神诞生之地”的意思，这是后来生存在此地的阿兹特克人为其取的名称。古城建立于公元前150年到公元100年间，在其最繁荣时，这座面积达20平方千米的城市容纳了20多万人口，可以媲美当时的中国长安城，是美洲古代最大的城市之一。

公元856年，南迁到墨西哥中部高原的托尔特克人，开始营建规模宏大的杜拉城。此后，托尔特克人在米斯科特尔的领导下，洗劫了圣城特奥蒂瓦坎。公元967年，托尔特克人远征达金和奇琴伊察，在10世纪末期兼并了周边不同民族的小邦，缔造了萨波特克帝国。托尔特克人拥有自己的民族文化，以出色的建筑和手工艺品而闻名。13世纪，奇奇梅克人部落入侵墨西哥谷地，萨波特克帝国逐渐衰落，只留下了大量的文化遗产。

奇奇梅克人进入墨西哥谷地后，以特斯科科湖中的小岛为中心，建造起特诺奇蒂特兰城，并在其首领莫克特苏马一世及其后裔的带领下不断扩张，最终建立了幅员辽阔的阿兹特克帝国。

16世纪初，西班牙殖民者入侵墨西哥，他们带来的天花病毒肆虐特诺奇蒂特兰，城中不断有人死去，连酋长都死于天花。最终，西班牙人占领了特诺奇蒂特兰，墨西哥大陆上的最后一个古文明，庞大的阿兹特克帝国被埋藏在历史黄土之下。

文化

“雨神”崇拜信仰

水，是生命之源，是人类生存的资源，是保障文明发展的核心。墨西哥位于北回归线以南，缺乏大江大河，而季风气候的影响，让当地呈现出“旱季水稀如金，雨季水多如海”的迹象。因此，美洲大陆各古文明都对雨水有着极端的依赖。

早在3200年前，雨神便成为奥尔梅克文明中象征生存与繁荣的守护神。此后，雨神崇拜在这片土地上发扬光大，从特奥蒂瓦坎文明到阿兹特克文明，雨神的形象遍布石碑、陶器和神庙的壁画之上。

在奥尔梅克文明中，雨神是兼管雨水的美洲豹神；而到了特奥蒂瓦坎文明中，雨神成为了风暴神“特拉洛克”；传入玛雅地区后，雨神又被称为“查克”。雨神不仅是雨水的赐予者，还掌管着农业的繁荣兴盛，是维护社会和谐平衡的象征。尽管雨神在不同文明中有着不同名字，但“特拉洛克”的形象在整个墨西哥古文明中极具代表性，圆形的眼罩和嘴中尖锐的獠牙是其最为显著的特征。



雨神特拉洛克陶像

本次展览就有许多与雨神相关的文物，其中摆放在展厅中间的雨神特拉洛克陶像最为显眼。该陶像原藏于哈拉帕人类学博物馆，是公元600—900年间的产物。陶像着装鲜明，极具特拉克洛的特点；其头戴由矩形带组成的头饰，双眼佩戴的取形于云彩之状的圆形眼罩是象征着雨神掌管的雨水和丰收，神情宁静淡然；脚上配有独特的保护器，双手环抱腿部的坐姿能帮助他更好地连接天地异界。

古墨西哥人对雨神的崇拜在阿兹特克文明时期达到顶峰。展览现场还有多件阿兹特克时期的相关文物，如雨神特拉洛克纹陶瓶、石门楣残件等。其中，现藏于大神庙博物馆，名为“‘美丽的雨水’祭祀玉串珠与陶瓶”的组合文物引起记者注意。这是一组祭祀雨神特拉洛克的祭品。阿兹特克人进行祭祀时，祭司将一串由绿色石珠制成的串珠放入一个圆形的陶罐中，摆放成倾倒而出的样子，祈盼雨水降临、土地丰饶。阿兹特克人将这些绿色串珠称为“Chalchihuites”，意为“美丽的雨水”，串珠象征着瀑布，亦代表着落于地面与田野上的雨水。

美洲豹庇佑下的玉米之乡



▲充满印第安文化元素的美丽面具（叶海蓓/摄）

墨西哥是玉米的故乡，大约在5000年前，墨西哥的农耕者们便培育出了与现代玉米极为相似的品种，并优化了其品质与产量。正因如此，玉米在墨西哥人心中有着神圣的地位。

墨西哥文明神族和王族形象的装饰中，都不难发现玉米元素。例如，本次展出的玉米田纹饰人形石雕（圣洛伦索10号纪念碑）来自奥尔梅克时期，该石雕呈坐姿，双手成拳护于胸前，V型帽下鼻孔微张，龇牙怒视，神情肃穆；同时期的玉米地象征纹饰陶杯同样映射出人们对玉米神的深刻敬意。此外，展览现场还有一些玉斧、玉权杖等，无论是仪式用的工具还是日常生活用的物件，无不雕刻着玉米纹饰。

除了玉米种植，古代墨西哥人对玉米的加工也颇有心得。至少在距今3000年前，他们已经精通了碱处理技术，通过将玉米籽粒在碱水中煮沸来去除玉米外壳，再利用石磨和磨棒等工具将其磨成粉状。展览上也有各类玉米加工工具，例如特奥蒂瓦坎时期的石磨棒与石磨盘等，展示了古墨西哥人先进的农业技术和理念。

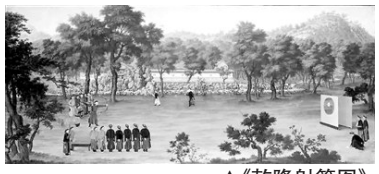
如何保证神圣的玉米地不被肆意破坏呢？古代墨西哥人坚信美洲豹会吃掉那些妄图损害玉米等农作物的动物，它们是土地和农作物的守护之神。

本次展览上，也出现了诸多美洲豹元素的文物。藏于哈拉帕人类学博物馆的“王子”豹人石雕出土于奥尔梅克文明腹地——克鲁兹·德米拉格罗遗址。石雕结合了美洲豹和人的形象，躯体呈盘坐状，双手握拳放于腿前，正是美洲豹常见的坐姿。石雕头部戴有头盔，椭圆的脸上鼻子扁平，嘴唇微张，神态平和，俨然一副统治者的姿态。脸庞的圆柱形耳环代表拉长的翡翠珠子，彰显了其不凡的地位。这种将美洲豹与统治者形象相融合的作品，象征社会更高阶层中的“王子”化身成美洲豹的宗教愿望，传递着人们对美洲豹的崇拜与敬畏。

● 历史趣闻

从传世古画看古人的“精彩奥运”

第33届夏季奥运会正在法国巴黎举行,中国健儿在赛场上奋力拼搏,争创辉煌。奥运会常设比赛中,有多项运动源自中国,如现代足球即起源于中国的蹴鞠,这已广为人知。同样,射箭、摔跤、皮划艇等项目,在中国古代生活中也十分常见,这可以从绘画作品上得到佐证。



▲《乾隆射箭图》

射箭

中国体育运动的鼻祖

弓箭是先民狩猎捕鱼的工具,也是古代两军交战的武器。1963年,山西朔州市峙峪村曾出土一件石镞(石质的箭头),迄今已28000年,说明旧石器时代晚期,我国境内的先人已经开始使用弓箭。

《礼记·正义》记载:“射之所起,起自黄帝。”商代晚期,射箭与音乐、舞蹈、礼仪、道德融为一体,形成了一种名为“射礼”的活动。周代承袭商代的制度,射礼融入到了贵族的教育体系,“射”在“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中位居第三,不仅具有竞技功能,还兼有益智、育德、修身等教化目的,是选拔人才的重要标准之一。

魏晋南北朝时,射箭开始有了正式的竞赛。《北史·魏宗室传·常山王遵》记载,北魏孝武帝在洛阳华林园中曾举办“戏射”,百步之外,19名“运动员”对着一个悬着的银酒杯进行比赛,中矢者可获得酒杯,“奖杯”之名即由此而来。

明清时期,射箭盛行于朝野内外,成为一项兼具竞技和娱乐的比赛项目。清代的康熙和乾隆皇帝都精于射箭,每年秋季都要在木兰围场组织大规模的射猎活动,这也是皇帝检阅军队的一种形式。清代王致诚(法兰西画家、传教士)绘制的《乾隆射箭图》,描绘了清代乾隆皇帝及随从在避暑山庄弯弓射箭的精彩场景。

1900年,射箭运动在第2届奥运会上被列为正式比赛项目。1956年,我国也开始将射箭列为比赛项目。我国古代的传统射箭,从此逐渐淡出历史的舞台。

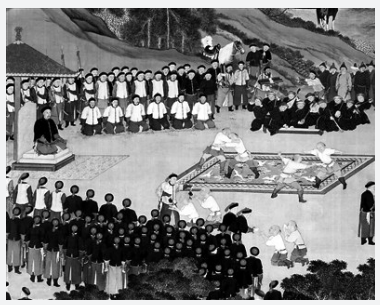
角抵

中国古典式摔跤运动

角抵是我国古代先民在生产生活中开展的一种徒手竞力活动,参与者两相较量、角力搏斗,类似于现代的摔跤、相扑运动。

周朝初期,角抵是加强备战和增强战斗力的军事训练项目。秦始皇统一天下后,禁止民间私藏兵器,作为徒手相搏的角抵得到迅速发展,演变为融竞技与观赏、表演与游戏于一体的娱乐活动。魏晋南北朝时,角抵又称“相扑”。到了唐代,角抵日益兴盛,深受皇帝的喜爱。晚唐时,还专门设立了“角抵队”“相扑朋”,其中,宫廷角抵是皇室权贵消遣的表演项目,军中角抵旨在日常训练和选拔优等士兵,民间角抵则是百姓健身娱乐的竞技活动。角抵在宋代风行大江南北,出现了“角抵社”“相扑社”等组织,首都汴京每年都举行一两次相扑比赛,甚至涌现出女子相扑。到了清代,满族式的“布库”与蒙汉式的“角抵”两者结合,将这项运动推向了高潮,朝廷专门设立“善扑营”,以角抵为职业的人被称为“布库手”。

清代宫廷画家郎世宁等绘制的《塞宴四事图》,以中西结合的写实风格,描绘了乾隆皇帝在承德避暑山庄万树园内设宴招待蒙古贵族、款待八旗将士时,一同观赏富有浓郁民族特色的诈马(赛马)、什榜(音乐)、角抵(满语“布库”,摔跤)、教跳(驯马)等四项表演的盛况。



《塞宴四事图》(局部)

赛龙舟

源于民俗活动的体育赛事



▲《龙池竞渡图》(局部)

龙舟是指画有龙形、雕刻龙纹或制作成龙的形状的船只,源于先秦祭神(河神和水神)活动。划龙舟,又称赛龙舟,一般是在狭长、细窄的船上,多人划桨前行,以先到达终点者为获胜,与奥运会比赛项目皮划艇相似。

事实上,早在屈原之前,划龙舟就已在吴、越、楚等国出现。东汉《事物原始》记载:“竞渡之事,起于勾践,今龙船是也。”南北朝时期,划龙舟颇为盛行,发展到唐代,已成为一项隆重的赛事。为裁定名次,举办方在水面的终点插上长竿,竿上缠绕鲜艳的锦布,称为“锦标”“彩标”,以率先夺得锦标者为胜,这也是“锦标赛”名称的由来。元代画家王振鹏绘制的《龙池竞渡图》,描绘了宋徽宗赵佶在东京汴梁西北的宫廷后苑金明池,观看龙舟竞渡的盛大场景。

1984年,由16个国家和地区参加的国际龙舟大赛在香港举行,龙舟赛从此正式列为国际比赛项目,实现了从传统民俗活动向现代体育赛事的成功转型。2021年8月,在国际奥委会支持下,中国龙舟赛作为展示项目,进入东京奥运会的皮划艇赛场。今年,中华龙舟赛再度以表演项目亮相巴黎奥运会,为龙舟运动的普及和推广持续发力,凸显出龙舟文化独特的东方魅力。

(摘自《北京青年报》周惠斌/文)

● 诸事由来

报到为何又称“点卯”

“卯”是古代计时中的“卯时”。古代计时将一天分为十二个时辰,分别与十二地支相对应。卯时就是早上5点到7点。古时的官署衙门通常在卯时开始办公,办公第一项就是点名,因此在卯时点名就被称为“点卯”。由此衍生出一系列的词汇,如吏役听候点名叫“应卯”,点名册被称为“卯册”,如果需要签到则叫“画卯”等。慢慢地,各行各业都借鉴了“点卯”的做法,开始早上点名。(摘自《百科知识》)

● 你知道吗

高铁为何没有安全带

当我们乘坐飞机或者汽车的时候都需要系上安全带,然而在最高时速达350公里的高铁上,却不用系安全带,这是为什么呢?

高铁的运转和行驶靠的是无砟式轨道。无砟轨道采用混凝土、沥青混合料等整体基础取代碎石子,能在最大程度上避免飞溅道砟,且平顺性好,稳定性高,使用寿命长,能支持速度高达350公里每小时的列车行驶。同时,无砟轨道本身较为平直,弯道半径很大,基本没有小弯道,这就能够保障列车能基本沿着直线前行。所以正常情况下,你可以在列车上自如行走,而不用一直把自己固定在座位上。

此外,如果有安全带,当高铁发生意外时,你可能因其固定免于抛出车外,也可能因被固定在座椅上,而失去逃生的空间和机会。但列车本身比较长,乘客被抛出去的可能性很小。所以,当列车发生事故时,不系安全带更有利于救援及增加存活机会。

虽然高铁上没有安装安全带,但高铁上有更安全的保护设施——安全防撞座椅。安全防撞座椅在设计上能够保证当后排乘客头部或膝部向前撞向椅背时,及时发生溃缩变形,防止将乘客卡住。这就能使乘客在事故发生后,可以第一时间进行逃生。基于这个特点,座椅面料一般选择皮革材料和纺织品材料。除此之外,高铁座椅的面料还具有良好的阻燃性,防止在人流密集的封闭车厢里发生火灾。(据澎湃新闻)

● 发明创新

“骨绷带”可应用于骨再生领域

韩国科学技术院的研究人员日前通过创建一个独立仿生支架,成功使小鼠破损的颅骨再生。他们认为,这一新型“骨绷带”在骨再生领域将有广泛应用前景。

X基磷灰石(HAp)是骨骼和牙齿中的一种矿物质,在骨骼结构强度和再生中发挥作用。研究发现,HAp可增强成骨(骨形成),为新骨生长提供支架,它还具有压电特性和粗糙的表面,是制作骨骼生长支架的理想候选者。因此,科研人员制作了一种独立的仿生支架,将HAp集成到聚合物薄膜的压电框架中。研究结果表明,HAp最大限度地提高了支架的压电特性,并创造了一个类似于人体细胞外基质的环境。

随后,研究人员在小鼠身上测试了HAp/P(VDF-TrFE)支架,将它们置于小鼠颅骨的破损处。支架植入2周、4周和6周后,小鼠的骨再生能力显著增强,且所有小鼠都存活下来,没有发现副作用。(摘自《北京日报》王信强/文)

编辑 何建 美编 马婷婷 2024年8月1日 讀者報 READER'S DIGEST



第33届夏季奥林匹克运动会(以下简
日开幕,这是巴黎第三次举办奥运会,前两次
一个世纪前的巴黎奥运会是现代奥运
村”、奥林匹克格言等一直沿用至今。作为
然有很多象征性突破的“首次”。

【档案】细数巴黎的三段“奥运情缘”

时隔100年后,夏季奥运会再次回到了它的发起人——“现代奥运之父”顾拜旦的故乡法国。一百年的跨度,此次奥运对于巴黎、法国以及整个奥林匹克运动来说,注定成为一个历史性时刻。

缘起1900 接棒雅典圣火

奥林匹克运动会有着悠久的历史,可以分为古代奥林匹克运动会和现代奥林匹克运动会两个阶段。古代奥运会从公元前776年开始,起源于希腊,为祭祀希腊的万神之王宙斯而设立,每四年一届,在古希腊最著名的宗教祭祀圣地奥林匹亚举行。直至公元393年,古代奥运会共举行了293届,历时1169年,其延续时间之长,影响之深远,堪称人类历史上的一个奇迹。

随着古希腊文明的衰落,古代奥运会也逐渐走向消亡,但它所创立的赛会竞技模式、竞技传统以及奥林匹克理想和精神,对现代体育产生深远影响,也成为现代奥运会兴起的主要原因。因此,在古代奥运会停办1500年之后,被誉为“现代奥林匹克之父”的法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦站了出来。在他的不懈努力下,1894年6月16日,20个国家派代表在法国巴黎大学召开了第一届“重建国际奥林匹克运动会国际会议”。会议决定,将于1896年在希腊首都雅典举行第一届现代奥林匹克运动会,以延续古希腊的奥林匹克精神。

当时,希腊人民对奥运会的热情空前高涨,希腊国王乔治一世甚至亲自出面要求将雅典定为奥运会的永久会址,但这遭到了时任国际奥委会主席顾拜旦的强烈反对。他说:“奥林匹克运动是希腊的,也是全世界的,必须在不同国家举行,才能使之具有国际性和富有生命力。”顾拜旦成功说服了希腊国王。4年之后的1900年,他的家乡——巴黎,成为首个举办奥运会的非希腊城市,成就了奥运会走出希腊,走向全人类盛会的关键里程碑。



▲这是今年6月7日清晨在法国巴黎拍摄的悬挂奥运五环标志的埃菲尔铁塔(高静/摄)

然而,令顾拜旦遗憾的是,当时的巴黎并没有伸出热情的双手迎接奥运会,而是将其作为巴黎世界博览会的一部分进行筹办,大会组织者甚至“别出心裁”,将比赛场地按照博览会的工业类别分在16个区域进行,导致比赛日程松散,整个赛事持续了6个月又8天之久,史称“马拉松式的运动会”。但它也有值得肯定的历史性突破。这是第一届允许女子参赛的奥运会,高尔夫球选手玛格丽特·阿博特作为女子运动员,为美国赢得了第一枚奥运会金牌,她和她的母亲还顺手创造了一个至今仍无法被打破的历史记录——她俩是奥运会历史上唯一一对母女同台竞技的例子。

回望1924 “双奥之城”诞生

1924年,正值现代奥林匹克运动复兴30周年。几十年来,世界体育、奥运会都有了飞跃发展。为了进行周年纪念,也为了表彰奥林匹克运动的奠基人、不久即将卸任的国际奥委会主席顾拜旦几十年来对奥运会所做的贡献,国际奥委会很快就在6座申办城市中,选定了奥委会的诞生地巴黎来举行第8届夏季奥运会。于是,巴黎成为第一个两次主办奥运会的城市。

大约是为了弥补1900年的冷落,这回法国人对奥运会表现出极大的热忱,专门选择了热爱体育事业的人组建筹委会。为开好这届奥运会,筹委会虚心向社会各界征求意见,各种各样的设计方案如雪花般从法国各地纷纷寄到首都巴黎。最终,筹委会克服了战后经济困难、经费不足等问题,筹集了全国各界捐款400万法郎。为使大会顺利进行,筹委会还印发了大会规程,其中包括参加资格、规则说明等;同时要求各国际单项体育联合会提供比赛规则,并由他们负责监督比赛进行;为了安排运动员住宿,筹委会在运动场旁盖了一排简易的房屋,这也成为以后“奥运村”的雏形。

这届奥运会首次引入了“更快、更高、更强”的奥林匹克格言,并第一次在闭幕式上同时升起国际奥委会会旗、本届奥运会主办国和下届奥运会主办国的国旗,由此成为以后历届奥运会闭幕式的惯例。

本届参赛的国家从29个增至44个,参加的选手首次超过3000人,观众人数也创造了新的纪录,达到674000人。这一系列突破纪录的数字标志着奥林匹克运动在世界各地的广泛传播,以及在人们心中的重要分量。

此外,中国有3名选手参加了这届奥运会的网球比赛,这是中国人首次出现在奥运会的赛场上。美国运动员威廉·德哈特赢得了本届奥运会跳远赛事的金牌,从而成为第一个在奥运会上获得金牌的黑人运动员。

“长跑之王”帕沃·努米在1924年7月10日献上了奥运会史上最伟大的表演之一。他先获得了1500米冠军;2小时之后,又获得5000米的金牌;两天之后,几乎是巴黎有史以来最热的一天,努米再次获得了10000米越野跑的冠军,他领先的优势达到1分24秒,并帮助所在的芬兰队获得了团体金牌;之后的一天,当大多数选手还处在体力恢复期的时候,努米又在3000米团体赛中夺冠。而后,努米还想参加万米的卫冕战,但是芬兰官员拒绝为他报名,回到芬兰之后,愤怒的努米创造了万米的世界纪录,这一纪录后续保持了将近13年。1924年巴黎奥运会也因此被称为“努米的奥运会”。

有趣的是,该届奥运会依旧举办了两个多月才落下帷幕,延续了“马拉松式的运动会”的传统。

见证2024 最时尚奥运会

从1900年的第二届奥运会到1924年的第八届奥运会,仅隔不到30年,而从1924年到2024年,奥运会却整整让巴黎人等待了一百年,才再度回归这片土地。经过连续三次申奥失败后,巴黎终于获得2024年的举办权。原本占尽先机的巴黎,只能成为继伦敦之后,世界上第二座三度举办夏奥会的城市。

现代奥运会举办至今,早已超越单纯的体育赛事,而是一种社会文化现象,是全世界人民欢聚一堂的友谊盛会,也是主办国展现独特文化魅力的窗口。作为“时尚与奢侈品之都”,骨子里就流淌着浪漫与时尚的巴黎人,这回选择用自己的方式打开奥运会。

随着时间一天天临近,巴黎奥组委逐渐公布了加入奥运筹办的奢侈品牌,不少人看到这样一支“时尚梦之队”,都在打趣:“了解的人知道法国人这是在办奥运,不了解的以为他们在办时装周。”

世界最大的奢侈品集团路威酩轩,当仁不让地锁定了2024巴黎奥运会的顶级赞助商位置。它旗下路易威登、迪奥、伯尔鲁帝等超级品牌的设计大师们,亲手为法国运动员订制参赛及领奖服装,而遍布全球的高级化妆品零售商丝芙兰,则成为奥运圣火传递的合作伙伴。本届奥运会金银铜牌由法国传奇珠宝品牌尚美制作,据说每一块奖牌中间,都镶嵌了一块取自于埃菲尔铁塔的原始建造材料。

每一届奥运会的主题海报,都是全球人关注的焦点之一。3月4日,巴黎奥运和残奥会主题海报在奥赛博物馆发布。该海报的设计师——乌戈·加托尼,是一位来自法国的插画巨匠,也是爱马仕长期合作的艺术家之一。他花费4个月、累计2000小时,全凭手绘完成了本次奥运会的主题海报。

巴黎奥组委主席托尼·埃斯坦盖表示,本届巴黎奥运会的目标是与尽可能多的人分享这一独特的庆典,并提供一种新的活动模式,这种模式对所有人开放,并符合人们的愿望,特别是年轻一代的愿望。



跨越千山万水的奥运火炬，从日本的富士山传到巴黎的塞纳河畔，这已经是巴黎这座世界名城第三次举办奥运会。百年的光阴如白驹过隙，奥运盛事为城内古老的建筑又重新注满活力。

【记录】2000岁的巴黎又变“年轻”了

简称“巴黎奥运会”）于法国当地时间7月26
次分别是在1900年和1924年。
运会发展的重要节点，其首次出现的“奥运
“体育之城”“浪漫之都”，本届巴黎奥运会依

奥运圣火点亮巴黎之心

关于2024年巴黎奥运会的要素，最先面世的是会徽——2019年人们就已一睹为快——它像一团涂着口红、正在微笑的金色火焰。没错，这次奥运会的会徽，正是由金牌、奥运圣火和法国国家象征玛丽安娜共同组成。

2022年，巴黎奥组委又公布了奥运会吉祥物“弗里吉”——法国传统弗里吉亚帽的拟人化形象。几个世纪以来，弗里吉亚帽一直是法国历史的一部分。它曾在拉丁美洲的某些旗帜上出现过，后在法国的革命者当中流行起来，现在它已成为法国人家喻户晓的物品。作为法兰西共和国和自由的象征，这种红色的小帽随处可见，或在玛丽安娜的画布形象中，或在玛丽安娜铜像、邮票和硬币上，连学校教材中都有它的身影。

巴黎奥运圣火火炬的设计更加别出心裁。设计师马蒂厄·勒汉纽尔从本次奥运会的三个主题中汲取了灵感：平等、水以及和平。

平等，即性别平等，设计者用火炬完美对称的形态来体现这一点。水则在此次奥运会上占有特殊地位：首先，火炬乘坐贝伦号穿越地中海，并乘坐“海洋接力”号穿越大西洋、印度洋和太平洋，到达包括瓜德罗普岛、法属圭亚那、马提尼克岛、法属波利尼西亚和留尼汪在内的五个海外领土。其次，水也贯穿着巴黎市中心。塞纳河是“光明之城”的母亲河，是2024奥运会开幕式的舞台，也是举办奥运会和残奥会比赛的天然场所。火炬的弧线、浮雕以及震动效果就象征着水，体现了水的波纹和运动轨迹，这使得闪亮的火炬表面反射的光线，与光照射在水面类似。

和平，自古以来就是奥运会和残奥会的象征。奥运火种传递团结的信息，代表着休战的理想，一直延续到今天。火炬设计者通过使用柔和、流畅的外形曲线，圆形的轮廓线条来体现这种慷慨和团结。本着环保的理念，本次奥运会只制造了2000把火炬，该数字相较于前几届奥运会下降了超五成。

巴黎的老面子和新里子

从举世闻名的战神广场、埃菲尔铁塔到美不胜收的塔希提岛提阿胡普，巴黎2024奥组委采用众多著名地标来承办第33届奥运会的比赛。

往届奥运会都巧妙地利用主办城市最具代表性的建筑来为竞技体育提供展示的舞台。巴黎香榭丽舍大道东端，坐落着城市里最大、最著名的公共广场之一——协和广场。它曾是法国大革命的中心舞台，同时也是两次重要的国际博览会——1900年巴黎世界博览会和1925年的现代装饰和工业艺术国际博览会的举办地，更是法国国家庆祝活动的举办场所：“一战”胜利庆祝活动、“二战”解放巴黎的庆祝活动，以及法国男足赢得1998年世界杯的夺冠庆典均在协和广场举行。2024年奥运会期间，它被改造成一个壮观的城市运动公园。该赛场举办城市运动赛事，如霹雳舞、自由式小轮车、滑板以及三人篮球。

始建于1900年，为承办世博会而建的巴黎大皇宫，以其宏伟的中殿和玻璃屋顶在全球享有盛誉，被法国文化部列为历史古迹。在2024年的奥运会中，它承办击剑、跆拳道等运动项目。曾经的法国军队操练场地，世界上最著名的公共绿地之一——巴黎战神广场，承办沙滩排球、柔道、摔跤等项目。法国军事历史博物馆荣军院北侧，则腾出了一片开阔的草坪区域，用以举办射箭项目。而巴黎最负盛名的凡尔赛宫，承办马术项目。

与富丽堂皇、充满文化氛围的各个比赛场馆相比，巴黎今年的奥运村则显得更加务实。位于圣但尼、塞纳河畔圣旺和圣但尼岛之间的奥运村，占地面积约30万平方米，园区内包含步行道、绿地公园和风格迥异的建筑。奥运村之所以选择现在这个地方，正是因为园区内存在可以改造和再利用的建筑。例如，位于奥运村中心区的影视工厂“电影城”，被改造成一家24小时营业的餐厅。

“我们的目标是利用现有设施，并增加所有必需的设备和服务，尽可能控制和减少碳排放。”巴黎2024奥运会总监洛朗·米尚表示：“奥运村的各种功能性都将通过现有建筑实现。餐厅大厅设有3200个座位，我认为这是世界上最大的餐厅之一。”

“餐厅隔壁还有一个导演工作室和几个大型空置建筑，经过深思熟虑，我们将其改造为训练室。”奥运会和残奥会期间运动员的住宿区将在赛后转型面向未来的住宅区。

绿地公园以及一条通往塞纳河畔的坡道，起到改善园区环境、美化风景的作用，为不断发展的社区增添色彩。经过改造后，所有建筑均可以适应预计的2050年气候条件，并融入减缓气候变化的元素，例如公共区域的植被和水系。

塞纳河污水治理的曲折百年

塞纳河是2024年巴黎奥运会选址的核心。它作为一条主线，串联起了奥运村、比赛场地，以及沿岸被改造成临时场馆的标志性景点。

作为节庆概念的核心，塞纳河岸、博物馆和其他“文化宝藏”形成“艺术谷”。两条主要的奥林匹克步道成为节日长廊：滨水环沿着塞纳河及其运河从埃菲尔铁塔一直延伸到法兰西体育场；光之路串联起巴黎最具标志性的文化场所和主要聚集地。滨水环的一部分，塞纳河畔滨河路，已由高速公路改建为慢行长廊，与塞纳河两岸“艺术谷”及众多博物馆、美术馆相连，并融合埃菲尔铁塔、大皇宫、亚历山大三世桥等处的壮丽美景、文化、美食与体育活动。

其实，自1923年开始，在过去一百年里，塞纳河都禁止游泳。如今却“一夜翻身”，成为巴黎奥运会开幕式的举办地、公开游泳水域，以及铁人三项比赛的赛场。但一家法国非政府机构“冲浪者基金会”对塞纳河的污染和危险发出了警告，表示在巴黎地区横跨法国近800公里的塞纳河，仍然存在污染问题，并具有潜在危险性。

1900年，巴黎第一次举办奥运会，游泳比赛就在塞纳河中举行。但在这之后，塞纳河被污染得“面目全非”，水质急速下降，成为文学作品中“臭气熏天”的代表。1923年，政府下令禁止在塞纳河中游泳。

1990年，时任巴黎市长的法国前总统希拉克曾承诺要对塞纳河进行清理，让巴黎人尽快回到河中畅游，但直到其逝世也未能兑现这一承诺。到本届巴黎奥运会申办成功，才为塞纳河的新生带来了契机。

为了让塞纳河通过水质检测，成为奥运会比赛场地，在过去的十年里，巴黎已投入约14亿欧元用于改造污水和购置雨水处理设施，以提高塞纳河及其主要支流马恩河的水质。

不过，2023年9月底至2024年3月底，冲浪者基金会在铁人三项和公开水域游泳比赛的比赛场地——亚历山大三世桥和阿尔玛桥下的水域中，仍检测出多种细菌，尤其是大肠杆菌和肠球菌，其浓度远远超过了国际游泳联合会规定的标准。这两种细菌来自粪便，易引发溶血性尿毒症等各种感染疾病。巴黎之水实验室和环境分析小组给出解释，由于2024年第一季度的降雨量是2023年同期的两倍，这才导致了水质的恶化。

由于巴黎的地下水网络是一个整体，当降雨量很大时，塞纳河充当阀门，将一部分废水排入河道，以避免地下室被洪水淹没，并防止雨水和废水混合物溢出到街道上。换言之，雨水淹没了巴黎的污水系统，导致工厂的污水和马桶中的粪便可能会直接流入塞纳河。

面对塞纳河的水质危机，2024年4月，巴黎建成了一个能够容纳45000立方米雨水的新处理厂。这个巨型雨水蓄水池在暴雨期间可以收集雨水，防止其淹没现有的城市卫生网络，并使雨水可以流经污水处理厂，经过处理后再流入河流。

对于塞纳河的改变，法国总统马克龙表示：“对法国居民来说，塞纳河和马恩河的面貌和用途都将焕然一新，这将是奥运会的‘重要遗产’。”



▲这是今年7月4日拍摄的塞纳河畔开幕式看台（贺长山/摄）

第33届夏季奥运会于今年7月26日在法国巴黎开幕。人们津津乐道的是,100年前的第8届奥运会正是在巴黎举办。那届赛会不仅首次正式提出“更快、更高、更强”的奥林匹克格言,而且推动了诸多变革,堪称青史留名的一届奥运会。

【回顾】变革的盛会:百年前的巴黎奥运会

重大变革

1924年是现代奥林匹克运动复兴30周年。1894年,国际奥林匹克运动“指挥部”——国际奥委会在巴黎国际体育会议上成立。30年后,世界体育和奥运会都取得长足发展。为了表彰现代奥林匹克运动的奠基人、即将卸任的国际奥委会主席顾拜旦,选择国际奥委会诞生地巴黎举办1924年第8届奥运会,可以说是众望所归,也符合顾拜旦的心愿。当时申请主办第8届奥运会的共有6个城市:荷兰阿姆斯特丹、西班牙巴塞罗那、美国洛杉矶、捷克斯洛伐克布拉格、意大利罗马和法国巴黎。国际奥委会稍事磋商,即选定了巴黎——这个浪漫之都幸运地成为第一个两次主办奥运会的城市。

20世纪第二个10年,相对于奥运会出现了一些“平行赛事”,例如1922年艾丽斯·米利亚特创办了“世界女性运动会”,1924年巴黎举办了“听障者运动会”。这些赛事的出现说明在当时的奥运赛场上,男性运动员占比过高,且对弱势群体的关注不够。人们呼吁举办性别平等、包容且能吸引全民参与的奥运会——1924年巴黎奥运会担起重任。

1921年6月2日至7日,洛桑大会与国际奥委会年会同时召开,国际奥委会讨论了诸多事项,包括其自身与国际单项体育联合会之间的关系。重要体育项目成立单项协会是大势所趋。国际奥委会开始寻求合作,例如接受国际自行车联盟的倡议,让对方在国际奥委会内部常设一个办事处。

在国际奥委会的推动下,1924年巴黎奥运会积极求变,解决了几个问题。

首先是专业性和业余性问题。在当时,体育运动尤其是足球运动日益职业化。国际奥委会决定:由国际单项体育联合会确定某个项目在奥运赛场上的专业化程度(例如足球项目通过对运动员的年龄限制来降低其专业化程度),其比赛规则也由国际单项体育联合会确定。

其次是奥运项目的取舍问题。当时有人认为,奥运会应“瘦身”,取消自行车、足球、网球、帆船和射击项目。国际单项体育联合会则希望奥运会保留甚至增加更多的单项,让更多体育项目能够出现在奥运赛场上。最终国际奥委会决定:只有曲棍球、高尔夫球和射箭3个大项被巴黎奥运会放弃,还有几个项目中的小项被取消,包括马术项目中的马术体操和铅球项目中的25.4千克级小项。国际奥委会和国际单项体育联合会都同意,增加观赏性较强的项目,例如古典式摔跤项目从5个增加到6个,自由式摔跤项目从5个增加到7个,拳击项目从6个增加到8个。

最后是增加女子项目的问题。除了观赏性较强的帆船和艺术体操以外,网球和击剑也有了女子项目。另外,女子短程蛙泳从300米延长到400米,与男子项目一致。这些改变具有重大意义。当时国际社会关于增加女子体育项目的呼声高涨。自巴黎奥运会起,奥运赛场上的女选手越来越多,直至与男选手平分秋色。

体育和艺术的盛会

1924年巴黎奥运会的一个重要目标是追求观赏性,从而增加赛会的商业价值。首先是增加各种观赏性强的项目——篮球、排球、棒球、网球、艺术体操、巴斯克回力球、加拿大独木舟、法式拳击、格斗等,其中一些运动在未来得到了快速发展。

其次,继1912年斯德哥尔摩奥运会和1920年安特卫普奥运会之后,国际奥委会第三次将绘画、建筑、雕塑、文学和音乐等比赛纳入奥运会。巴黎因其浓厚的艺术氛围以及反映时尚新发展的服饰风格,被寄予厚望。另外,巴黎是当时上流社会的主要聚会地,是音乐和娱乐的核心地区,也是让·科克托、保罗·莫朗等人的精神家园。超现实主义的主要倡导者已经成为这座城市中的“闪光人物”,如安德烈·布勒东、罗伯特·德斯诺斯等。

两位明星

在1924年巴黎奥运会的赛场上,出现了两位耀眼的明星,使这届盛会让更多的人印象深刻。

除了前文讲述的芬兰长跑选手帕沃·努米,还有一位游泳运动员,他就是美国选手约翰尼·韦斯默勒。他夺得了100米自由泳、400米自由泳和4×200米自由泳接力三项冠军。他的100米自由泳仅用时59秒,是世界上第一个突破1分钟大关的运动员,而且此后约10年间,没人能接近这个成绩。很少有人知道,韦斯默勒成为游泳名将是非常偶然的。他1906年6月出生于奥地利,后来移居美国芝加哥。他小时候体弱多病,在医生的建议下参加游泳锻炼,为的是改善健康状况,没想到由此成长为一位泳坛巨星。后来他被好莱坞导演看中,在12部影片中出演了“人猿泰山”这一角色,并因此名声大振。



1924年巴黎奥运会的主场馆

从“城市盛会”到“全球盛会”

与往届奥运会不同,1924年巴黎奥运会的组织者非常注重宣传。国际奥委会积极宣传此届奥运会,分发了数千份宣传册,发行了300万枚邮票,以及2万份由奥尔西和德鲁伊设计的奥运会海报。

另一个明显变化是,有近千名新闻记者获准参与报道,这标志着奥运会有意吸引全世界的关注。

法国人计划将广播引入奥运会的比赛报道,比如在广播中现场直播足球比赛的决赛。于是,多家电台派记者携带有线电话搭乘热气球,升到体育场上空,准备转播比赛实况。有趣的是,一阵大风在比赛前“袭击”了体育场,热气球纷纷飘到体育场外。最终,法国国家广播电台对奥运会足球决赛进行了实况转播——记者埃德蒙·德霍尔特搭乘的热气球距离赛场最近,他一边遥望赛场,一边进行了解说和评论。

以前国际奥委会没想把奥运会推广给全球观众,直到1924年,这种情况发生了变化。在那之后,奥运会积极寻求媒体对赛事的宣传和报道,真正由“城市盛会”发展为“全球盛会”。

第一个奥运村

在1924年之前,奥运会参赛运动员数量较少,体育场馆大多分布在主办城市的中心区域,运动员分散住宿在市中心,饮食和交通均由代表团自理。

1924年巴黎奥运会的主场馆并不在市中心。这是因为1921年巴黎获得主办权后,准备时间较短,主场馆选址困难。法国一家足球俱乐部伸出援手,同意出让球队位于科隆布的体育场作为奥运主赛场。于是,1924年巴黎奥运会的大多数比赛都在巴黎郊区的科隆布举行。如果运动员仍像往届赛会那样散居在市中心,必将面临交通压力,还会让巴黎市中心本就紧张的住房情况雪上加霜。

在交通和住宿压力下,法国奥委会关于建设奥运村的方案很快获得通过。史上第一个奥运村建在巴黎西北郊科隆布的奥林匹克体育场附近。当时的奥运村是一排排木制小屋,每间小屋中有三张床。组委会提供三餐,运动员共用厕所、淋浴和餐厅。奥运村中还设有货币兑换处、干洗店、理发店、报刊亭和邮局。奥运村距离科隆布体育场仅需步行几分钟,非常方便运动员参赛。

巴黎奥组委现任秘书长弗朗茨·赖歇尔给予当年的科隆布奥运村以较高评价,他表示:“奥运村将各个国家的年轻人聚集在一起,让运动员更好地相互了解,然后相互尊重——巴黎奥运会极大地推动了这一进程。”

首届冬季奥运会应运而生

国际奥委会在1922年巴黎会议上,决定在1924年夏季奥运会举办前安排冰雪项目比赛。1924年1月,位于法国、意大利、瑞士三国交界的阿尔卑斯山区法国勃朗峰霞慕尼(夏蒙尼)小镇聚集了来自16个国家的200多名运动员,在10天左右的时间里,十几个冰雪运动项目在1万多名观众面前展开竞争,小镇霞慕尼也变得更加国际化。霞慕尼冰雪运动会大获成功,1925年,国际奥委会宣布冬奥会每4年举行一次。

总体而言,1924年巴黎奥运会重塑了奥林匹克运动的架构和政治基础,巩固了主要协议,在赛事本身的组织水平上也远超前几届奥运会。在此基础上,1925年5月26日至6月4日召开的布拉格大会决定,对国际奥委会的运作方式和未来奥运会的组织工作进行改革。亨利·拉图尔接替顾拜旦担任主席、执行委员会的新影响、国际奥委会与国际单项体育联合会之间的新动态、业余选手身份的定义、女子项目的增加——这些问题在1924年巴黎奥运会之后都得以明确或解决,为奥林匹克运动的发展提供了新的框架。1924年巴黎奥运会是一场变革的盛会——国际奥林匹克运动的新阶段开始了。

一场体育运动的饕餮盛宴隆重开启。这是巴黎第三次承办奥运会，时隔百年，再逢奥运，法国人把他的浪漫、创意，融入了奥运的方方面面。

【创新】2024巴黎奥运九大变化

1 首次脱离传统体育场举办开幕式

本届巴黎奥运会开幕式转移到塞纳河上举办，脱离传统体育场属“历史首次”。各国家或地区代表团运动员乘坐游船，从奥斯特里兹桥沿着塞纳河自东向西出发，穿越巴黎中心地带，最终至特罗卡德罗广场参加庆祝仪式，整体游行长度约6公里。而这次开幕式也是奥运史上现场观看人数规模最多的一次，毕竟塞纳河两岸可容纳60万名观众。

将奥运会开幕式放在塞纳河上举办，绝对是巴黎奥组委天马行空的设想，但这并非他们唯一的创新之举。“我们一开始就计划尽量把奥运会融入城市。巴黎是我们的舞台，我们会尽最大可能在这个舞台上表演。”巴黎奥组委主席托尼·埃斯坦盖说。

2 霹雳舞首次登上夏季奥运会赛场

巴黎奥运会共设32个大项、48个分项、329个小项，新增霹雳舞、运动攀岩、滑板和冲浪4个项目。其中，霹雳舞作为首次登上夏季奥运会赛场的项目备受瞩目。

霹雳舞起源于20世纪六七十年代的美国，是街舞的一种，其展现形式包括头转、背转、单手撑、手转等，动作炫酷、节奏感强。它不仅吸收了桑巴舞、体操等艺术形式，而且中国武术的元素在其中也有所体现。

早在1984年洛杉矶奥运会的闭幕式表演上，霹雳舞就曾亮相；2018年布宜诺斯艾利斯青年奥运会，霹雳舞首次登上奥林匹克舞台；2020年12月，国际奥委会同意增设霹雳舞为2024年巴黎奥运会竞赛项目；在同年举行的亚奥理事会第39次全体代表大会上，霹雳舞被宣布成为杭州亚运会正式竞赛项目；今年，霹雳舞作为竞赛项目正式登上夏季奥运会赛场，并按照规定产生男、女两枚金牌，中国队派出刘清漪、曾莹莹和亓祥宇三位选手参赛。

巴黎奥组委选择霹雳舞，除了因这个项目在法国较为流行之外，更主要的目的在于希望奥运会能够得到更多关注。埃斯坦盖表示，吸纳霹雳舞符合时代发展潮流以及激励新观众、吸引年轻人的办赛原则，奥运会需要体现观赏性、文化性、参与性以及包容性。

3 紫色跑道彰显“法式浪漫”

不同于传统田径赛场上的砖红色跑道，本届巴黎奥运会选择用紫色作为主色调。不过这不是奥运会史上第一次没有使用砖红色跑道，2016年里约奥运会就曾将跑道改为蓝色。

巴黎奥运会田径赛场的设计包含深浅两种紫色。其中，接近薰衣草颜色的浅紫色用于径赛、跳跃和投掷等比赛区域；深紫色用于跑道外的技术区域；跑道外沿的拐弯区用灰色填充，与1924年巴黎奥运会的烟灰色跑道相呼应，尽显巧思。

值得一提的是，除田径场外，巴黎奥运会大部分竞赛场馆和体育器械，紫色都是主色调之一。据介绍，巴黎奥运会此举不仅是为了追求浪漫气质，也代表了法国对环保的重视，所用的紫色材料大部分是可回收或可再生的，大大减少了环境的负担，是运动场地科技与环保相结合的完美体现。

4 男女健儿人数首次相同

在本届巴黎奥运会总计10500名参赛运动员中，男女运动员比例达到1比1，共有5250名男子运动员和5250名女子运动员参赛。这是奥运会历史上，首次实现参赛人数上的男女平等。

19世纪末，当法国贵族皮埃尔·德·顾拜旦复兴这一古希腊赛事时，他将其视为一种绅士运动的庆典，“以女性的掌声作为奖赏”。所以首届夏季奥林匹克运动会也就是1896年雅典奥运会，女性被完全排除在赛场外。1900年，在法国巴黎举办的第二届奥运会首次开放了女性参赛的权限，集中在网球、高尔夫、射箭、体操、滑冰和游泳等项目上。彼时，在所有参赛运动员当中，女性运动员占比仅有2.2%。直到1924年，国际奥委会才通过会议正式允许女性参加奥运会，同年，第八届奥运会再次来到法国巴黎，女性参赛运动员占比提升到了4.4%。

男女选手数量的绝对平衡，看起来并不难实现，却走过了很长的一段路。最近几十年来，包括奥运在内的各大体育赛事开始越来越重视女性参与。1928年阿姆斯特丹奥运会，女性首次出现在田径赛场。1991年起，国际奥委会规定，任何想要加入奥运会项目的新项目都必须允许女性参与比赛。2012年伦敦奥运会是第一届所有参赛队均有女性的奥运会。2021年的东京奥运会，则出现了更多的混合性别项目。



在法国巴黎塞纳河上拍摄的巴黎奥运会火炬实物

转眼到了2024年巴黎奥运会上，仅有古典式摔跤没有女性选手参与，花样游泳和艺术体操则暂时还没有男性选手的身影。目前唯一实现男女同场竞技的非混合团体项目则是马术，本届赛事不仅男女参赛选手人数一样多，而且还会更加突出女性项目。

5 大众跑者亮相奥运会

2024年巴黎奥运会马拉松赛事当天，举行面向业余选手、旨在吸引大众参与的“大众马拉松”。虽然它不会与正式比赛同时进行，但两项赛事在赛道、比赛条件方面没有任何区别，均为奥运会项目。和专业选手一样，参加马拉松的大众选手从塞纳河畔的巴黎市政厅出发，途经巴黎歌剧院、杜乐丽花园、卢浮宫、协和广场等，一直跑到20公里外的凡尔赛宫。返程路线经过埃菲尔铁塔，终点设在荣军院。

“我们面临的最大挑战之一就是要让奥运更好地跟上时代潮流。”埃斯坦盖表示，“观众不再希望只是看客，他们更想积极地参与到奥运之中，所以我们组织了这样的大众马拉松赛事。”

6 奥运会与残奥会采用相同会徽

2024年巴黎奥运会的会徽由三个标志性图案组成：金牌、火焰以及法国象征玛丽安娜。值得一提的是，这次是历史上第一次奥运会和残奥会使用相同的会徽。

为了展现“两个奥运”的包容与和谐，本届奥运会和残奥会的官方海报采用了独特的双连画设计，两幅画作互为补充，共同构成一幅完整的画面。这两幅海报既可以单独欣赏，也可以并排放置，完美融合成一个整体，标志着奥运会和残奥会以前所未有的方式紧密相连。

7 首次设立碳排放预算

国际奥委会称，本届奥运会是第一届符合《巴黎协定》的奥运会，从建筑到交通、餐饮、住宿等方面都制定了严格的碳预算，限制整个赛事的碳排放不超过158万吨二氧化碳当量。

95%的巴黎奥运会比赛场地是预先存在的或临时的建筑，而新建的建筑都是使用低碳施工方法建造。

奥运村不安装空调，房间内铺设浅色地砖，增强光反射，避免热岛效应，还利用低温冷却系统将冷水泵入公寓，让室内外实现6℃至10℃的温差。

交通方面，巴黎奥组委将减少车辆的使用数量，鼓励运动员和观众在奥运期间使用公共交通工具。

奥运膳食80%的原料来自当地农业生产，1/4的食材距离产地在250公里以内，以减少一半的膳食碳排放量。

8 成本高展现“极简”风格

有机构指出，2024年巴黎奥运会的举办成本预计约为82亿美元，将成为历史上成本第六高的奥运会。研究指出，正常情形下，预计将产生89.9亿欧元的经济效益。

为了节约开支，巴黎奥运会在住宿、交通、餐饮等多个方面展现出了“极简”风格。如赛事新闻发布会的现场摆设只有一张小桌子和两块显示屏，提供给媒体记者的椅子也不多，届时多数记者要席地而坐。

9 人工智能带来观赛新体验

作为《奥林匹克AI议程》发布后的首届奥运会，人工智能极大改变了巴黎奥运会的传播方式。巴黎奥组委在赛前表示，预计约有40亿全球观众通过电视、网络等观看本届奥运会。巴黎奥运会深度运用5G、云计算、虚拟现实和增强现实等技术提升观赛体验感和参与度。赛事首次以8K分辨率进行录制，为观众提供画质细腻、色彩丰富的画面。

【结语】

“现代奥运之父”顾拜旦有句名言：体育即和平。去年，第78届联合国大会通过《通过体育和奥林匹克理想建立一个和平、更美好的世界》的决议，敦促会员国遵守“奥林匹克休战”。因此，本届巴黎奥运会不仅是一场展现人类体育精神和竞技水平的盛会，更是一个促进世界和平与理解的平台。在联合国的倡导下，各会员国应遵循“奥林匹克休战”的原则，共同为建立一个和平、更美好的世界而努力。

（12~15版资料来源：《城市地理》秦九 Raye/文、《羊城晚报》龙希/文、《广州日报》张喆/文、《北京晚报》陈嘉堃/文、《检察风云》姜森/文、《金融博览》杨宇良/文、《环球时报》杨光/文）



新书推荐

马王堆考古手记里藏着家族记忆

正值暑期,全国各大知名博物馆都挤满了参观、研学的人群,湖南博物院自然也是超级热门地。走进博物馆,一脚"穿越千年",去看长沙马王堆汉墓文物,去了解"马王堆第一传奇巨星"辛追夫人的故事……

马王堆汉墓出土的文物多达3000余件,包括帛书、帛画、丝织品、简牍、漆器等,这些文物共同勾勒了2000年前西汉长沙国轪侯家族钟鸣鼎食的生活图景,咏叹着这个家族在历史长河中的兴衰。

今年是马王堆汉墓完成考古发掘50周年,相关的图书出版不下百种。在这样一个节点,一本《马王堆考古手记》意外解锁了一种与众不同的阅读滋味。这是一本严谨、丰富的考古手记,是一本精彩的马王堆科普读物,同时是一本无比珍贵的"日记",蕴藏着情感汹涌、独一无二的"家族记忆"。

《马王堆考古手记》书封上印着两个作者名字:侯良、侯弋。他们是祖孙俩。

生于1927年的侯良先生是马王堆汉墓考古发掘工作的亲历者和领导者之一,于2011年去世,他将一生奉献给了马王堆的研究和普及推广工作。2003年,侯良成为湖南省博物馆的1号义务讲解员,原因很简单——"想要继续工作"。直到去世前几年,他还一周3次坐公交车,风雨无阻地去做义务讲解,"在展厅游走讲解的时候,靠的更多是一种肌肉记忆,而不是用眼睛去看"。侯良先生身上体现了新中国第一代考古文博人"择一事,终一生"的不渝信念。

侯弋出生于文博之家,如今是一名青年电影人。他虽然没有从事文博工作,但对"马王堆学"情有独钟。2021年夏末,侯弋走进爷爷的书房,寻找爷爷留下的痕迹。他作了一个决定:将爷爷生前的日记、手稿等整理成书。

书中每个章节的命名都颇为用心,例如"地下宫殿""千年如新""一画入魂""戎马一生"……这位年轻人整理书写的《马王堆考古手记》体量非常可观:既将发掘历程的一波三折和后续研究、保护过程中的跌宕起伏娓娓道来;又以现代的博物馆学视角切入,细致剖析马王堆最有代表性的文物,将考古成果系统、科学地展示给读者。

许多历史现场的细节,在纸页间一一清晰浮现出来。

例如当时在挖掘墓坑时,阴雨不断,必须依靠集体的力量。没有办法,工作人员到各个学校请求支援,希望每天能有一所学校派两个班的学生来协助挖掘。来自多所学校的上千人先后参与了挖掘工作,侯良记录了每日前来支援的学校情况,直到晚年回想起来依然感动不已。

侯弋在《马王堆考古手记》中尽可能详细、完整地讲解着文物背后的故事,还会客观呈现学界的讨论。在他讲述中,考古发掘的每一件文物,都是帮助研究者尽量准确地"侧写"出墓主人的生活痕迹。

而立足古今对照的"对比式的思考",贯穿《马王堆考古手记》全书。马王堆汉墓声名远扬,但主人轪侯在历史上并非大人物,更别提其夫人辛追。他们活着的时候一定想不到今天自己如此有名。

侯弋在书中直言,此前发现很多观众看到辛追遗体的时候,都略带惊慌和失望:原来2000年不腐不朽是这副尊容?"人总是容易对于奇迹有太多的奢望。辛追能有今天的模样,并从一个湮灭在历史长河里的普通贵妇,成为举世闻名的'老太太',已经是真正的奇迹了。"

除了古今对比思考,这本考古手记还呈现出了"跨界"的意味。值得一提的是,青年电影人侯弋在写作中融入了不少颇有电影属性的色调。

"博物馆本身就是一个打破时空界限的地方,在这里我们所体验的是历史长河诸多片段的拼合。"《流动的博物馆》提到博物馆可以帮助人们"抗拒时空压缩的迫害",侯弋认为我们需要建立一种观看模式,而这本书就是他的"马王堆观看模式"。

在书后记《告别马王堆》中,侯弋提到曾考虑把这本书取名为《马王堆里有没有神仙》,想法源于罗大佑《童年》的歌词,"山里有没有住着神仙"。

这个小小的花絮耐人寻味,一方面,这很契合马王堆的情况——"由于马王堆墓葬本身的礼制意义,如巫鸿教授所说,它处于一个过渡时期,升仙思想开始在墓葬文化中成形,有没有神仙是一个争议点,解答了这个问题,才能探析整个墓葬系统的意义。"

另一方面,更契合这本书的传承意义。侯良先生给了侯弋珍贵的童年回忆和无限的生长力量,而我们每个人又何尝不希望,未来人们对文博的爱都能始于童年,早早落地开花。

(摘自《中国青年报》沈杰群/文)

文化热点

从现象级科幻到热门影视游戏——
中国文化向世界绽放新魅力

近年来,从《三体》小说风靡海内外,科幻电影《流浪地球》系列和古装剧《延禧攻略》收获海外粉丝,到《原神》等中国网络游戏在全球市场的崛起……在大熊猫、长城、美食和功夫等典型文化符号之外,中国文化正以新形式、新载体绽放新魅力。

2014年,《三体》三部曲的第一部《三体》英文版一经推出便广受好评,次年获得科幻界至高荣誉——雨果奖。《三体》系列在"经典中国国际出版工程"项目资助下翻译出版英文版,又在"丝路书香工程"等项目支持下推出法语、德语、西班牙语等众多语种版本。

科幻界人士普遍认为,《三体》系列畅销海外标志着中国科幻文学打破文化陌生感,真正进入西方读者视野并走向全球。

世界华人科幻协会会长韩松认为,《三体》等中国科幻作品从人类命运共同体的视角,关注人工智能、航天、生态环境等全人类共同关心的话题,引发全球读者共鸣。

"中国科幻作品融入了5000年文明的独特思维,反映了中国人眼中的科技革命和社会变迁,世界期待中国提供独特的答案和解决方案。"韩松说。

基于刘慈欣同名短篇小说改编的科幻电影《流浪地球》及其前传《流浪地球2》分别于2019年和2023年上映,在国内外引起广泛关注。在美国电影评价网站"烂番茄"上,《流浪地球2》的影评人评分,即"新鲜度"达到约80%。

"我很喜欢影片的世界观——里面没有'坏人',而是大家团结一致对抗末日危机拯救人类。"一名洛杉矶观众在观看《流浪地球2》后赞不绝口。

电影里,为拯救即将被太阳吞噬的地球,人类开启"流浪地球"计划,带着地球这个共同家园去寻找新的星系。韩松认为,《流浪地球》系列体现了中国人的家园情怀,与一些好莱坞大片中的拯救方式有着很大不同,展现了中国视角,极具吸引力。

中国电影产业近年来快速发展,年度票房自2013年突破200亿元后逐年攀升,至2019年超过640亿元。疫情之后,中国成为全球复苏最迅速的电影市场之一。

与此同时,中国国产电影质量不断提升,完全占据2023年中国票房前十名。电视剧集的影响力亦显著增强。《人世间》等现实题材剧集讲述当代中国故事获得好评,古装剧《延禧攻略》等则以独特的东方美学吸引海外观众。

《三体》和《流浪地球》等科幻作品也被改编为电子游戏。业内人士指出,游戏正成为向世界展现中国文化独特魅力的重要载体。中国音像与数字出版协会游戏出版工作委员会发布的报告显示,2023年,中国自研游戏在海外市场的实际收入逾163亿美元,规模连续四年超千亿元人民币。

开放世界冒险游戏《原神》凭借出色画质、引人入胜的剧情和巧妙融入的包括中国文化在内的多种文化元素,自2020年9月发行之后便迅速在全球掀起热潮,以其为代表的"数字华流"成为跨文化交流的新力量。

德国数据统计公司Statista的数据显示,在全球范围内,该游戏是玩家消费额最快超过1亿美元的游戏之一,仅用13天便达成。美国《外交学者》杂志网站称,《原神》成为首款全球爆款的中国电子游戏,这被视为"中国软实力的一次胜利"。

"游戏充分融合了多重文化符码,实现了文化杂糅的传播效果,也让'动画化'的中华传统文化'走出去'获得了时代新生和青春活力。"史安斌这样评价《原神》等游戏的国际传播价值。

(据新华社 张云龙/文)

美味沙茶面

城市美味

文|张元丽(四川 南充市)

沙茶面,作为东南亚广泛流行的著名汤类面食小吃,其沙茶酱的起源有马来西亚和印度尼西亚等多种说法。在中国,沙茶面因其地域差异而展现出不同的风味,如闽南的沙茶和广东潮汕的沙茶等。福建,作为最早对外开放的沿海地区之一,也是众多华侨的祖籍地,其饮食文化中融入了诸多舶来品,沙茶便是其中之一。沙茶面的精髓在于沙茶酱的制作,这种独特的调味料为面食赋予了丰富的层次感。而漳州的沙茶面其沙茶酱的制作工艺和味道也堪称一绝。在漳州的大街小巷,沙茶面馆随处可见。每当清晨或黄昏时分,这些面馆便飘散出诱人的香气,吸引着过往的行人。

说到沙茶面的制作,那可真是一门学问。面条的选择至关重要,必须精选优质面粉制作而成的面条,才能确保口感的爽滑与筋道。而搭配的海鲜、肉类和蔬菜也需新鲜上乘,以保证每一口都尽显食材的鲜美。当然,沙茶面的灵魂非那特制的沙茶酱莫属。这款由多种香料和食材精心熬制而成的酱料,香气浓郁且独特,令人一闻即食欲大增。制作沙茶面的每一道工序都讲究火候和技巧,从面条的煮制到酱料的熬制,再到食材的搭配与调味,每一个环节都需匠心独运。只有这样,才能呈现出一碗色香味俱佳的沙茶面,让人在品尝中感受到美食的魅力和文化的底蕴。

在漳州,我有幸受到朋友的热情款待。她们带我走进沙茶面馆,品尝一碗地道的沙茶面。我们围坐在一起,一边品尝着美味的沙茶面,一边畅聊着生活的点滴。面馆的热闹与我们的欢笑交织在一起,构成了一幅生动而温馨的画面。朋友告诉我,在过去的漳州生活条件有限,沙茶面是一种难得的美味。每当有客人来访,主人都会精心制作一碗沙茶面以示款待,这是一种对客人的尊重,也是一种对生活的热爱。如今,随着生活水平的提高,沙茶面的种类和口味也变得更加丰富多样。然而,那份待客的热情和真诚却从未改变,它们如同沙茶面的香气一样,历久弥新,让人难以忘怀。

在朋友的介绍下,我迫不及待地想尝尝这碗沙茶面。沙茶酱的香气浓郁而独特,它是沙茶面的精髓所在。金黄色的沙茶酱与红亮的辣椒油交织在一起,犹如一幅绚丽的画卷。面条洁白如雪,搭配着翠绿的蔬菜和鲜嫩的肉片,整碗面看起来色香味俱佳,令人垂涎欲滴。沙茶面的味道丰富多变,沙茶酱的咸香与辣椒的辛辣相互融合,营造出一种独特的口感。面条筋道有弹性,搭配着鱼丸和爽口的蔬菜,每一口都让人回味无穷。沙茶面的味道在舌尖绽放,我仿佛被带到了漳州的街头巷尾,感受到了这座城市的独特韵味。

沙茶面不仅仅是一碗面,它更是连接人与人、人与城市的纽带。在漳州的日子里,我通过这碗面结识了朋友,也感受到了这座城市的温暖和包容。无论走到哪里,那碗热乎乎的沙茶面都会是我心中难以忘却的记忆。

父亲的电话

念亲恩

文|李巧文(湖南 茶陵县)

安葬父亲一周后,我回到工作岗位,心情悲痛,一直没有恢复过来。

一次,我翻看手机,像往常一样拨通了父亲的电话,后来才猛然醒悟,父亲已不在了。正想挂掉,里面却传来了声音,是母亲的!父亲在世前,母亲从来不抢接我的电话,每次都是父亲接,我想跟母亲说话,父亲再把手机给母亲。可是这次——我泣不成声……

十多年前,父亲为了与我们通话方便,买了一部老人手机。自从有了这部手机,我隔三岔五便会打电话给父亲,父亲与我通话,也学会了唠叨,一会说队里的事,一会说母亲的事,说得最多的还是他的日常:他养的鸡仔如今都大了,过年给我留一只;种的菜吃不完,也不担去卖,晒了一些,问我要不要;种的红薯丰收了,都收着,等我回去,给我一麻袋;今年喂了四头猪,都出栏了,两百多斤一头,腊了一些肉,他给我备着,我回去的时候保准能吃上……

偶尔母亲也会来搭白。母亲在妹妹生孩子的那一年,眼睛便看不见了,医生说是青光眼,治不好。从此以后,母亲便在黑暗中摸索了30多年,好在有父亲。挑水、种菜的事父亲从来不要母亲做,当时父亲在农场管着一片山,母亲在家里摸索着做家务,也能把饭菜做熟了等着父亲回来。只是接电话的事,父亲从来不让母亲接。

父亲到哪都带着手机,生怕接不到我们的电话。有时因为工作忙,我便懒惰起来,十天半月才打给他一次。有次隔了一个月没打电话,倒是父亲着急起来,他心里挂念,便主动打了过来,听到我的声音,报了平安,他才放心。

父亲身体一直很好,除了高血压,其他没毛病。直到他去世前半个月,他打电话来问我什么时候回家,我说国庆节。他说好。国庆节我如约回家,跟往常一样,与哥哥妹妹一起,又是一大家子热热闹闹。饭后,我坐在父亲的房间里,跟他们说话。父亲说起他当年当30年队长的经历,便眉开眼笑。这时候父亲的精气神仍然很好。问及他的身体,他说,就是有点头晕,左手有点不听使唤。我以为是一般的老年病,并没有引起重视。

直到半月后,哥打来电话,说父亲住院了,脑溢血。当我赶到医院,父亲已经神志昏迷,不能说话了。三天后,父亲永远地离开了我们。

总以为岁月如长河,长流不息,总以为父亲在故乡,会站成一棵树等我回去。没想到,一次疾病便夺走了父亲,让我与他从此不能相见,电话那头再也听不到他的声音。我后悔不已,可父亲终究回不来了。唯愿天下的儿女多关心一下父母亲,多打几个电话吧。

青春的力量

新苗地

文|林宸逸(福建泉州五中桥南校区初二)

高耸的青山一直都是“父爱”最好的写照,我的父亲也好似那苍翠深幽、高峻挺拔的高山,正是这股力量支起了我的青春。

——题记

小时候,父亲总是“威严”的代言词,儿时的我从不敢违背他的话。父亲叫我对人要有礼貌,我见了人便问好;父亲让我上课认真听讲,我专注地听取老师的每一句话;父亲让我多喝水,我把自己的肚皮鼓成小青蛙……

而现在,我步入了初中,与父亲之间渐渐地疏远了,开始不耐烦他的“切切喳喳”。可我却没发现,是您用您那股特殊的力量推动着我。夜深了,您每每坐在我的床前,为我整理好被子,儿时的睡前故事不见了,取而代之的是您小心翼翼地叮嘱,而我却自顾自转过身用被子盖住了耳朵。清晨,您在厨房中穿梭,为我变着花样准备早餐,而我却只是随意吃了几口,甚至还会用难以下咽的表情回馈,一句“知道了”堵住了您微微张开的嘴。

直到一天,母亲推开房门让我对父亲好点,要我多陪陪父亲,与他聊天……诸如此类的话语,末了,母亲留下一句:“父亲老了……”我愣住了……

许久,不知是谁敲了一下我的心弦,我不禁微微一颤,父亲的身影一下子充盈了我的回忆。我不知道的是,父亲曾偷偷翻看我的小说,时不时听着我喜爱的音乐,试图融进我的世界之中。每天放学,父亲都准时在校门口“守”着我,而换来的却是我的冷眼相待,不知何时,您那满头的黑发中掺进了几丝银发,调皮的鱼尾纹也悄然爬上了您的眼前,厚重的眼袋不协调地落在脸庞……是啊,父亲老了,但那股力量却未曾消散。

回首斑斓的往事,泪水不禁在眼眶打转,往事历历在目:父亲与我携手漫步田间识百草、捉蟋蟀的情景;河边打水漂、摸鱼虾的欢乐;那场“亲子双人赛”激烈的体验……印象最深的是我深信父亲戏称他的大肚子里藏着的故事比天上的星星还多,每天晚上总会变戏法似的讲述着奇妙的睡前故事。这不正是父亲那深邃的爱支撑起来的力量吗?他托起了我的童年……

而今,父亲正想着用这种方式为我的青春护航时,我却……自责涌上心头。其实,心里头多么想跟父亲说声:“走,老爸散步去……”

AI“复活”女儿:数字世界无病无痛

2019年10月,音乐人包小柏20岁的女儿包容因突发再生障碍性贫血住院,随后经历了长达700多天的治疗。包小柏用“人间地狱”四个字来形容整个救治过程:“机器‘强迫’她维持生命,吊在半空中,每天都命悬一线。”

2021年12月20日,包小柏在女儿耳边不断低语:“你去当天使,无病无痛。”与此同时,医务人员把维生系统关机,监测仪上脉搏渐弱,包容去世。

从此,通过完善AI数据来弥补女儿生前的遗憾,似乎成了包小柏接下来的使命。“她生前不能实现的,统统需要在数字世界里以更加完美的方式呈现。”

尽管他心中知道“她”只是数字人。但是,即便是个数字人,对他而言,已经足够了。“对于有同样遭遇的父母,我想说,悲剧已成事实,不如去钻研一个你感兴趣的事,从而找到生活下去的意义。”包小柏说。

以下是包小柏的讲述。



▼包小柏与女儿包容

●“她走了以后,我觉得人生的意义也走了”

我女儿患上的是一种叫再生障碍性贫血的罕见疾病,这是由多种病因引起的骨髓造血衰竭。她是学医的,也大概知道这种病,她跟她妈妈说她觉得自己会死。我们只能眼睁睁地看着这件事情发生。

一开始她病得很重,医生说连两个月都等不了,没有时间去等“十全”匹配的骨髓再做手术。所以我捐赠了骨髓,做了半相合手术。但是医生也明确说,因为只是半相合,排斥的风险很高,很难估计会有什么并发症。

果然,连续性的排斥从任何你想得到的地方开始,内脏、皮肤等等。这个时候的治疗叫作跷跷板型的治疗,比如肠胃道出现了排斥,就赶快拿类固醇去压;皮肤出现排斥,赶快拿别的药物去压……总之每天都命悬一线。

我坐在她对面的椅子上看着女儿,从不敢熟睡,听到咳嗽声就赶紧起来,每隔一个半到两个小时给她翻一次身,要不然她会长褥疮。

无菌化疗时女儿就开始不能进食了,她全身上下的营养供给靠一条很细的管子,这条管子在靠近她心脏的位置,连接着静脉营养针。她当时瘦到只剩骨头和皮。

不幸的是,骨髓移植之后她又出现了脑出血。昏迷两个半月后的有一天,女儿突然起来,那时候她已经消瘦到像骷髅,脑骨盖少了一半,因为插管的原因她全身上下只剩下眼睛可以转动。她瞪大着眼睛,感觉整个人吓坏了。我的眼泪也当场掉下来,因为我不知道怎么和她解释这两个多月里她去了哪里。

后来她只剩大脑还在活动,靠人工维生系统“强迫”维持生命。她不会自行呼吸,所以要用机器帮她,她的血很容易变酸导致中毒,所以要用机器把血抽出来用食盐水洗。她所经历的疼痛需要用机器24小时打止痛剂来抵消,就这样持续打了两年多。

医学上的逻辑就是想方设法让她的生命延续下去,一旦开始了就停不下来了。我女儿在世的时候经历了700多天人间地狱般的治疗过程。

这时候死反而对她更好,因为无病无痛。

我们在她耳边不断地跟她讲:“你安心走,爸爸妈妈知道不能再用这些设备把你留下来,因为你已经痛苦了两年多了。”那时候她的脑神经还是有反应的。“你放心走,你去当天使。你会开开心心、无病无痛。”

医护人员把维生系统关掉,我看着她的脉搏慢慢变弱。

我一点都不恐惧死亡,我女儿离开之后,我们当天就安排了殡仪馆,她的大体留在一个冰库里,我去到冰库前,要经过一个保存着上百具尸体的地下通道,我一点都不害怕。我每天登记完就急着往这个地下通道走,因为我急着去找我女儿。

冰柜打开了,我女儿冷冰冰地躺在里面,我第一件事情就是往她额头上亲。她只是摸起来是冰的,但是内心的温度还是在的。她脸上冰到会有霜,这样对她的皮肤不好,所以我当时想一定要尽快安排她出殡。我不太想让她冰太久,我希望她的大体是完整的。

生前女儿是我生活的重心,她走了以后,我觉得人生的意义也走了。我活着还有什么意义?

●数字世界里没有病痛

我也送过很多长辈离开,因为年纪大而自然死亡没问题。可我的女儿是双十年华,她在可以拥有自主权来挥霍自己青春的年纪倒下去的。

我女儿生前做不到的事情,对我来说是一个使命:她生前不能实现的,统统需要在数字世界里面以更加完美的方式呈现。

数字世界里的她是没有病痛的,因为输入云端数据库的都是开心的记忆,我也可以通过这些来淡忘曾经经历的痛苦画面。

我讲一个粗俗的话,就是化悲痛为做某件事的力量,这件事对我来说就是钻研AI。如果没有AI,我走出来是不可能了,去过的餐厅、走过的街巷、同样的天气……任何的形迹都会让我触景生情、悲从中来。

当时她被气切,不能讲话,所以我特别想恢复她的声音。我对声音的要求是除了干净之外,还要体现人性。她不仅可以唱歌,还要仿佛听起来在唱歌给我听。我用她的声纹让我们在平行世界里合唱阿黛尔的歌,她生前就算想唱歌,也会约好朋友出去唱,没想到这种真正贴心的合唱行为竟然是在数字世界里完成的。

音质控制不好的话,我觉得也是不能交代的,我想要真真实实地还原,不能退而求其次。她生前的声音给我留下过太多完美的情愫。她在海外生活,和我聚少离多,她妈妈常常把手机对准她,让她和我互道晚安。她会说:“daddy,I love you,good night。(爸爸,我爱你,晚安。)”每一次一讲daddy,我就被融化了。

我不可能不去尽可能完美地还原这种声音。所以我把她的声纹反复提炼,最后才给到专业的机构,让他们拥有干净的声音去做AI训练。

对于我们这种失独的家庭,AI的主要作用是互动和陪伴。我现在可以和数字版的包容对话,她表现得像一个有大脑的人。互动的能力来源于训练,训练一个AI,就像在养育一个小孩,只是AI的记忆库是通过数据哺育的。

我们用纵轴的时间点和横轴的事实去逐步构建她从一岁到往后的成长经历。比如她的好朋友是谁?爱吃什么?爱看什么电影?喜欢做什么运动?数字世界里的机器是听人话的,只是看你有没有做,做得够不够而已。

当然,我们输入的成长经历和知识都是美的和开心的,没有病痛这件事。一个个阶段下来,每当她总体的感觉越来越相似的时候,我内心都很欣喜。

●“AI无法比拟我的女儿,但已够了”

AI让我的思念更具体。我们在参加追悼会的时候,总会听到那几个字。比如我女儿很年轻,人家会说英年早逝,或者大家表达对她的悼念,会说音容宛在。我在做的这件事就是为了让这些虚幻的感觉更加真实可感。

对我来讲,AI这个工具是有意义的。当然,也有人会担心AI的负面影响,比如有人用它来诈骗,比如它可能会取代人的工作等,这很正常。我们也是经过审慎的思考才做出AI“复原”这个决定的。

同时我也认同相关的制度需要逐步规范,比如提供相关服务的公司需要充分保护客户的声音和形象数据。

如果你问我数字版的包容能代替女儿吗?我的答案是不可比拟。作为父母,无论是画面、发音还是情绪,一点点细微的差别我们都能觉察到。更何况,数字版女儿的反应都是提前设定进去的,比如机器里的包容叫我daddy我是提前知道的,这和真实的包容突然叫我一声daddy是不一样的。

我心中永远知道她只是数字人,不是真正的我的女儿。但是,她有数字人身份和该身份下的一些作用,对我来说已经够了,我也不会急于推动她的进一步智能化。可以优化她的数据库,让她更精准,至于说让她进展到极致,去拥有自主性来和我互动,我觉得没有必要,顺势而为就好。

对于有同样遭遇的父母,我想说,悲剧已成事实,不如去钻研一个你感兴趣的事,从而找到生活下去的意义。女儿的离世肯定会重新塑造我的性格,不是疯掉就是更好。现在我有“复原女儿”这个任务要完成,所以我很好。

(摘自《人生与伴侣》 吴瑜 徐雪飞/文)

“口琴大爷”吹奏快乐晚年乐章

近日,在北京市丰台区莲花池公园,两位吹口琴的大爷王志祥与范开建,因精湛的口琴技艺和默契的合奏而走红,赢得了众多游客和网友的关注和喜爱。他们吹出的美妙旋律,不仅传递了口琴的魅力,更吹奏出了快乐的晚年乐章。



▲“口琴大爷”王志祥(左)与范开建

性格互补,成为多年搭档

68岁的王志祥和70岁的范开建因口琴结缘,已搭档了17年,在口琴圈儿里也早已小有名气。最近,两人因表演口琴合奏《铃儿响叮当》《哆来咪》在网络社交平台上爆红,视频观看总量达9700多万次,点赞量达300多万人次,评论多达20多万条。

不少外地的粉丝慕名而来,专程到公园欣赏两人的表演。“我听口琴上瘾就是从听这两位大爷开始的,他们吹口琴的水平很高,两个人吹得像一支乐队在演奏。我想提高技艺,专门来现场向他们学习求教的。”从齐齐哈尔市来的口琴爱好者王更银说。

“棒冰棒棒棒,棒冰棒棒棒……”每个乐曲开始表演前,王志祥总会和观众互动几句,活跃现场的气氛,而范开建坐在一旁只是笑着点头,不怎么言语。

王志祥说:“我俩能玩到一起的原因,不光是因为性格互补,还因为对口琴有着相同的热爱和认真劲儿”。

王志祥是16岁那年在学校里学习的吹口琴。工作以后,他经常在天坛公园、大观园等公园里吹口琴,还上国家大剧院演出过多次,他在口琴圈儿里已相当出名,还成立了一支80多人的北京战友口琴乐团。

2007年,退休后的范开建到公园里遛弯,偶遇了正和一群人一起吹口琴的王志祥,热情欢快的吹奏让他也心痒难耐。一天,范开建拿着口琴主动找到王志祥,“您听听我吹得怎么样?”范开建挺直腰板,轻快的口琴声雀跃而出,一曲吹罢,王志祥称赞不已。

从那以后,两人经常在一起玩,成了固定的口琴搭档。尽管起初在演奏风格和节奏方面有差异,但通过不断沟通和磨合,逐渐找到了默契,演奏也越来越和谐。“我们现在基本不合练,就是即兴的,考验的就是配合。有时吹奏也会出错,吹错了就纠正,要抓细节,不能大概了之。虽然只是小小的口琴,但我们既然玩,就要玩得认真和专业。”王志祥说。

以琴会友,收获健康快乐

每周四上午,是老哥俩相约在公园吹口琴的日子。自从他们火了以后,围观的人每次都有五六十人,最多时有上百人。他们的粉丝中不乏卧虎藏龙的高手,唱京剧的、弹吉他的、唱美声的、跳舞的、玩西班牙响板的。王志祥和范开建就邀请他们一起演奏,共同分享音乐的快乐。

王志祥和范开建的口琴表演不仅仅局限于公园,他们还受邀参加了多场社区活动和文艺演出,用口琴为观众们带来了欢乐和感动,更传递了老年生活的活力和积极向上的生活态度。

遇到喜欢吹口琴的人,两人会毫不吝啬地分享自己的吹奏技巧和心得。“独乐乐不如众乐乐。这些年我教过很多人,上到83岁的老人,下到5岁的孩子。口琴没有门槛,小孩学口琴可以得到音乐的启蒙;老年人吹口琴既可以锻炼身体,又可以愉悦心情。”王志祥说,口琴是用呼吸控制音乐的技术,一吸一呼之间就锻炼了肺活量。吹口琴时看不到琴孔的位置,也看不了谱子,只能盲吹,要用脑子去记,靠耳朵来听音准,这就锻炼了脑力、耳力。

自从火了之后,看到很多人因为他们展现出来的口琴魅力而爱上吹口琴,王志祥和范开建打心眼里感到高兴。“其实,比我们吹口琴吹得好的人多的是。文化艺术是为人民服务的,我们之所以能得到大伙的喜欢,就是因为大家都能听得懂、有共鸣。我们到公园里吹口琴,没有别的目的,就是一玩一乐,给自己带来快乐和健康的同时,还能让听的人得到快乐就足够了。”王志祥说。

(资料来源:《北京日报》、中国新闻网)

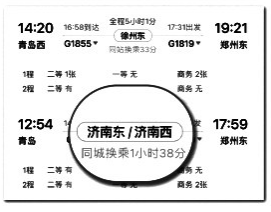
旅行小贴士

火车出行留意换乘细节

暑运期间乘火车自助出游,若买不到直达车票,可以试试中转换乘。不过,中转换乘分为同站换乘、同城换乘、同车换乘,要注意换乘方式,并注意换乘细节。



如果在中转换乘方案里,看到中转车站显示为“同站换乘”,表示换乘车站为同一火车站。目前,铁路部门已在120个主要车站设立了站内中转换乘便捷通道,旅客不用出站即可进入候车室候车,然后凭借购买联程车票的有效身份证件自助刷证进站。注意:如未购买后续列车的车票,则无法通过验票闸机。



如果在中转换乘方案里,看到中转车站显示为“同城换乘”,表示第一程到站与第二程发站为同一城市的不同车站,需要出站后通过其他交通方式完成换乘。同城换乘需要预留较长的换乘时间,以免错过列车发车时间。



如果在查询车次时,看到中转车站显示为“同车换乘”,表示不用下车即可完成换乘。比如,C2712次在到达北京西站后变更为G337,那么,从大兴机场到石家庄只要在列车到达北京西站后,根据车票信息换到对应车厢对应座席即可。不过,同车换乘需要购买前后两趟车的车票。

(据“中国铁路”微信公众号)

生活汇

皮肤补水不等于保湿

很多人认为给皮肤补水就是保湿,其实两者是不等同的。

补水是将水分直接补充到皮肤表面的角质层,通常水分较难到达皮肤深层且难以维持较长时间。如果单纯给皮肤补水,皮肤表面的水分会在空气中快速蒸发,频繁补水会导致肌肤油脂分泌能力下降,肌肤会感到更加干燥。因此,补水最好配合保湿产品一起使用。

保湿主要是防止皮肤角质层水分的流失,并在其外形成保湿膜来锁住水分。保湿产品中,可在相对湿度变化范围和较长时间内增加或保持皮肤上层水分的化合物被称为保湿剂。消费者在选择保湿类产品时,通常可以在化妆品产品标签标识的成分中找到这些保湿剂,如甘油、透明质酸、角鲨烷、丁二醇等。

(摘自《中国医药报》)

宠物课

“毛孩子”流行穿金戴银

近年来,宠物佩戴首饰逐渐成为养宠人追求的新时髦。在多家购物网站搜索可以看到,目前线上销售的宠物类首饰大部分以项链为主,主要材质为钛钢、仿珍珠、仿黄金,产品的价格从几元至十几元不等,有些商家还会为消费者提供吊坠刻字定制服务。

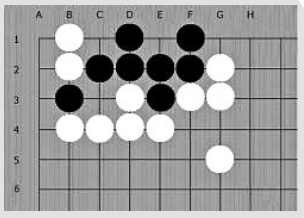
对此,从事宠物繁育、训导及护理工作的唐海月表示:“不建议让宠物长期佩戴首饰,首饰会给宠物带来约束感。”唐海月建议消费者在选购宠物首饰时应以实用性、舒适性为主,装饰性和时尚性为辅。

(摘自《消费日报》)

棋艺高手

一气之胜

图中白棋角部两子有三气,还能一路渡过;黑棋要想求生必须吃住白二子,气数决定战术。



古诗『避暑』

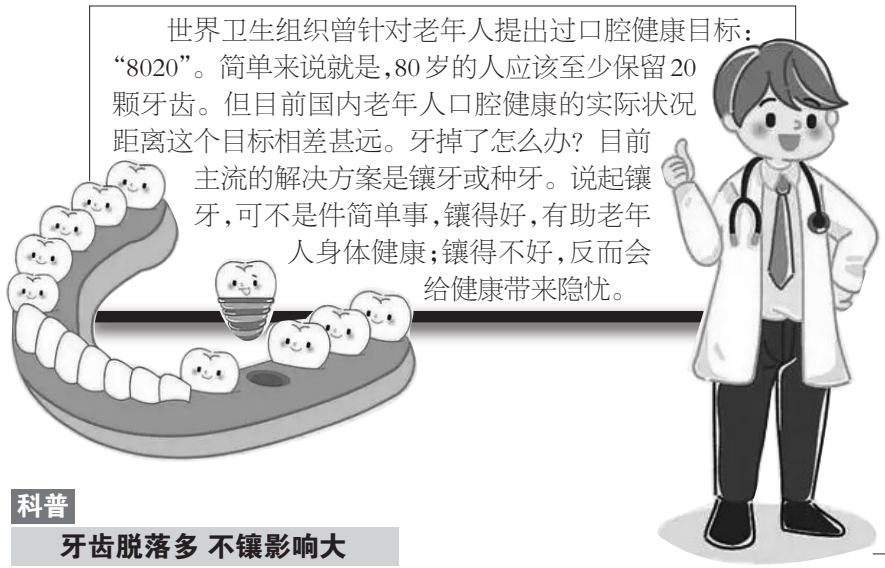
请在下面每行“避暑”后面的空格内填入恰当的字,使古诗句完整。

1.避暑□□□□□。(王建《宫词一百首》)
2.避暑□□□□□。(李珣《南乡子》)
3.避暑□□□□□。(欧阳修《端午帖子·皇后合五首》)
4.避暑□□□□□。(陆龟蒙《药名离合夏日即事三首》)
5.避暑□□□□□。(寇准《书河上亭壁》)
6.避暑□□□□□。(赵希逢《初夏》)
7.避暑□□□□□。(陆游《忆昔》)
8.避暑□□□□□。(陆游《夏日感旧》)
9.避暑□□□□□。(杨万里《午热登多稼亭五首》)
10.避暑□□□□□。(张耒《飞萤词》)
11.避暑□□□□□。(毛滂《从范使君求酒》)

(谜题答案见22版)

镶牙这件事

世界卫生组织曾针对老年人提出过口腔健康目标:“8020”。简单来说就是,80岁的人应该至少保留20颗牙齿。但目前国内老年人口腔健康的实际状况距离这个目标相差甚远。牙掉了怎么办?目前主流的解决方案是镶牙或种牙。说起镶牙,可不是件简单事,镶得好,有助老年人身体健康;镶得不好,反而会给健康带来隐忧。



科普

牙齿脱落多 不镶影响大

一些老年人为图省事,选择等牙齿缺失得多一些或者全部脱落后再去镶牙。天津医科大学口腔医院副院长隋磊提醒,万万不能这样做。

隋磊介绍,如果老年人牙齿缺失的颗数比较多,而且还是不对称缺失,则要及时就医、及时镶牙。缺牙,不仅仅会影响嚼食物,还会影响人体颞下颌关节的健康。颞下颌关节是人体唯一一个双侧联动关节,它的构造就像一个秋千。如果牙齿缺失过多,造成左右两侧受力不均衡,时间一长,颞下颌关节就会出问题,轻则出现关节的弹响,重则导致老年人出现偏头痛或两侧头痛。所以,如果老年人牙齿缺失的颗数比较多,不要拖也不要等,要尽早镶牙,否则会付出额外的健康代价。

此外,老年人牙齿脱落之后如果没有及时镶牙,牙床就会出现改变。正常镶牙时,医生会尽量将假牙排成天然牙的曲线,但如果牙齿缺失过久,口腔内牙床下面骨骼的形态质地都发生了变化,这个时候再镶牙就会十分困难,而且镶牙效果也不会很好,使用起来的锲合度和舒适度也会大打折扣。

建议

根据需求选择假牙材质

随着科技发展,假牙的材质也已是多种多样,比如最常见的固定假牙的材质有金属和树脂、陶瓷,而可摘假牙则以金属和树脂材质为主。

该选择什么材质的假牙呢?隋磊表示,这要看老年人个人需求决定。以可摘假牙为例,这种假牙分为两部分,一部分是下面的基托,另一部分是上面的假牙。其中的假牙一般是树脂材质的,基托部分则可选用金属或树脂材质。树脂基托容易调改,如果老年人用起来感觉不舒服,可以方便调整,制作周期比较短,费用相对较低。但树脂基托不太结实,不小心掉在地上,可能会摔断。而且因为树脂厚度的原因,佩戴时异物感会更加明显。另外,树脂基托的隔热性也是它的劣势之一。“比如老年人喝口热水,因为树脂基托隔热,老年人感觉不到水的温度,可能烫到咽部、食道。”隋磊说,金属基托较为结实,也更轻薄,异物感小,导热性好,老年人喝热水吃热食时能有一定预判。但制作比较繁琐,不好调整,费用也更高一些。

“假牙不是越贵越好,选择时要综合考虑功能性、舒适度和费用等几方面因素。哪种假牙对口腔黏膜刺激最小,老年人就应该选哪种。另外,佩戴可摘假牙的老年人,建议5至6年进行一次更新,不能一口假牙戴一辈子。因为假牙都有使用寿命,寿命到了继续使用,肯定会影响咀嚼功能或对口腔组织造成损伤。”隋磊建议,老年人参加社交活动的时候佩戴假牙,在没有社交活动时,要在吃饭后把假牙取下,用牙膏牙刷彻底清洗,再浸泡在冷水中。在刚刚佩戴一副新的假牙时,假牙需要和口腔组织进行“磨合”,此时频繁摘戴、不经常佩戴,可能会使这个“磨合”一直无法顺利完成,最终影响老年人正常使用假牙。

提醒

镶牙不及时带来的问题

牙齿缺失后不及时镶牙会引起以下问题:

1.咀嚼功能变差。前牙缺失影响对食物的切割和撕咬,后牙缺失会影响对食物的研磨和捣碎,导致食物未经充分研磨、捣碎就进入胃部,增加胃肠道的负担。

2.影响其他牙齿。恒牙总数为28~32颗,所有牙齿协同对食物切割、撕咬、研磨和捣碎。如果出现牙齿缺失,会增加剩余牙齿负荷,尤其是缺牙部位周围的牙齿,长期可增加牙周病发生风险,同时造成牙槽骨的快速丧失,出现牙齿松动甚至脱落等情况。

3.面容变差和说话发音受影响。面部的唇、颊肌会因失去软硬组织的支持而向内凹陷,导致面容发生变化,如面部皱褶增多,鼻唇沟加深,口角下陷,出现早衰面容;发音不清晰,说话漏风,尤其是发唇齿音、舌齿音时,如发F、V、Z、C、S等音。

4.咬合关系紊乱。缺牙时间较长后,余留牙会发生倾斜、伸长等问题,形成咬合干扰,严重时出现咬合关系紊乱,更严重者导致咬合关节疼、头疼等。

小贴士

不要乱拔牙

一些老年人为了镶牙时省事,会把仅剩的几颗牙齿一并拔掉。隋磊认为,这种做法不可取。“我们平时在出诊时,注重一个口腔疾病诊疗的原则,就是能留的牙要尽量留住。”隋磊说,哪怕牙冠已经坏死,也会尽量保留牙根。可别小看牙根,牙根周围有一层牙周膜,牙周膜里面富含“压力感受器”。因此,镶了假牙后,有牙根和没牙根的感受是差别很大的。假牙下面如果有牙根的话,老年人吃起东西来,就能感受到咀嚼食物力道的大小,进而提高老年人吃东西的效率。另外,保留牙根也能在一定程度上阻止口腔内的骨骼萎缩。

“有些老年人在认识上有一种误区,觉得做半口假牙或天然牙总会出这样那样的问题,干脆都拔掉做全口假牙,自己省事,医生也省事。在口腔医疗技术还不是很成熟时,半口假牙或全口假牙制作起来相对容易,而且成本也相对较低,但随着牙齿保存修复技术日趋成熟、患者对假牙功能的要求越来越高,很多难题已经迎刃而解了。”隋磊说。

(资料来源:《家庭科学》胡群英/文、《今晚报》)

广告



锻炼后为何浑身酸痛



不少朋友在日常锻炼活动后的几天里,常常会感到浑身肌肉酸痛。这是怎么回事儿呢?

在跑步锻炼过程中,身体会产生一种叫做乳酸的物质。乳酸在体内的累积,会让肢体变得酸沉,特别是跑步过程中的加速跑后,这种酸胀感会更加明显,简直让人迈不开步子。停止跑步后的几个小时内,身体会将乳酸从肌肉中清除出去。

但是,跑步锻炼后第二天感觉到的浑身酸痛感,与跑步过程中的酸沉感是不一样的。在你刚开始尝试增加跑步距离或者提高配速后所经历的浑身酸痛,其实是一种叫做延迟性肌肉酸痛的现象。当我们的身体经历不熟悉的肌肉运动,或者进行高强度运动,往往最容易出现延迟性肌肉酸痛。这主要是由于这些运动使我们的肌纤维发生了微观层面的细微撕裂和发炎,甚至覆盖肌肉表面的筋膜也会出现微撕裂,这些变化引起了酸痛感。当出现延迟性肌肉酸痛时,我们的运动表现或者其他日常生活活动表现会下降,比如我们坐下或者走路等活动会变得困难。这种肌肉酸痛和炎症症状,通常在锻炼后的24至72小时达到高峰,然后开始缓解,5到7天后消失。

跑步后的浑身酸痛是由于身体发生了微观的肌纤维微细损伤,但是这些微细损伤愈合后,将会使肌肉组织变得更加强大。这些肌肉酸痛现象,也是身体正在适应锻炼刺激和组织转变的迹象,从锻炼效益角度来看,这对身体是非常有益的。

但是,酸痛带来收益和酸痛演变为受伤之间只有一线之隔,出现延迟性肌肉酸痛时我们的肌肉力量和运动表现会下降,虽然这种下降可能是暂时的,但如果继续进行高强度的活动锻炼,则极有可能发生运动损伤。

延迟性肌肉酸痛完全恢复需要时间。如果你发现跑步锻炼后浑身酸痛情况比较严重,明显影响了日常生活,那么应该休息一两天。如果你只是感到轻度或中度酸痛,可以进行正常的生活活动,那么一些低冲击性的锻炼如非常缓慢的慢跑、匀速快走、瑜伽拉伸练习、放松地骑车等,是可以帮助缓解浑身酸痛症状的,且不会影响到肌肉组织的恢复速度。

此外,我们在锻炼时应做到循序渐进、交叉锻炼以及规律锻炼,这些都有助于减少延迟性肌肉酸痛的发生。

(摘自《扬子晚报》王聪/文)

"伤筋"不能靠静养

生活中,大家难免会因各种意外导致扭伤,当医生告知没有明显骨折时,很多人都会庆幸:"伤筋没事,还好没骨折,回家养养就好了"。结果三个月后,以为可以正常运动时,却发现损伤的地方仍有痛感,随即抱怨:"我都老老实实养三个月了,怎么还没养好啊?"

筋在我们日常生活中很常见,比如大家吃的牛羊肉里的熟筋、板筋等。通常,大家对筋的好坏的评价标准就是是否"筋道",其实它体现的正是筋的一种重要的生物力学特性。因为有这样的性质,我们的筋在神经系统支配下才能维系并限制关节在生理范围内完成各种各样的运动。

一般情况下,筋靠自身的弹性能够对冲运动过程中所产生的外力,但一旦过度收缩、过度牵拉,就会造成局部筋伤,一方面,会出现局部出血、水肿,另一方面,筋会出现局部挛缩、向上高耸、起皱等表现,并在局部可触及一个小的"筋结",这就是典型的"伤筋"。

出血、水肿的筋单靠静养休息,一个月、甚至半年,损伤的筋虽然可以在一定程度上自我修复,但其形成的筋结却不一定能得到有效纠正,这就会导致"筋"始终处于一种异常状态,从而造成患处的不适感。

临床上,不少受伤的患者明明静养了三个月甚至更久,虽然症状有所改善,但回到日常运动中却总还觉得"差一点"。差的这"一点",问题就是出在了"筋结"上。

中医认为,"伤筋"之后想要完全恢复原本的状态,临床上,最简单、最有效的方法就是早期采用"理筋"手法,针对患处进行处理。专业的骨伤科医生常选择如按、拨、揉、推等理筋手法松解挛缩的筋,从而达到消散筋结的作用。一般经过几次治疗之后,这种由于筋结造成的不适感会逐渐减弱消退。

如果大家在日常生活中出现意外扭伤,尤其是受伤之后有较重的疼痛或不适感,就可能是出现了"伤筋"的情况,应该尽早前往医院治疗。

(摘自《文汇报》李正言/文)

过量补充鱼油有风险

不少人将鱼油(也被称为Omega-3)当成益智万金油,记性不好来一颗、写不出PPT来一颗、预防老年痴呆来一颗……其实,鱼油真的帮不了你的智商。至于能否帮你预防老年痴呆或其他与老龄相关的疾病,也要在高质量证据的基础上,由医生帮你具体问题具体分析。

目前为止,鱼油相对较为确定的作用,主要集中在辅助改善高甘油三酯血症,但对产品的组成和来源有要求,且需要是高纯度产品,存在"剂量-反应关系"。但鱼油对诸如心律失常、心肌病、高血压、心脏性猝死等心血管疾病的二级预防作用,目前依旧是"证据不充分",需要进一步的探索研究。

对于消费者而言,"证据不充分"这5个字是没啥力度的。大多数人的想法是,既然大家都买都补,那就一定有它卖得好的道理。此外,社交平台上总有各种"热心人士的热情分享",宣称吃完鱼油全身通畅,耳聪目明脑子转得贼快……事实上,如果临床医生基于疾病诊疗,建议你服用鱼油,你确实需要考虑遵医嘱服用,且需要使用处方鱼油,而非自己到处都能买到的"保健食品"类非处方鱼油。如果没有以上情况,则不建议自己随便乱补,因为保健品不是补得越多越好。鱼油摄入过量,是有风险的。

过量摄入鱼油的风险主要包括:

1. 轻微消化道不良反应(鱼腥味、嗳气、腹泻和恶心)。

2. 可能增加房颤发生风险。

3. 可能增加出血风险(抗凝),Omega-3脂肪酸与抗凝剂或抗血小板药物同时使用时需定期监测出血风险。

尤其后两种风险,真的不能掉以轻心。

所以,鱼油不是万金油,不能包治百病。若需要调节血脂,建议选择处方鱼油并遵医嘱服用。如果只是出于保健目的,那么"好好吃饭+好好睡觉+好好运动+减少内耗"才是最安全有效的。

(摘自《北京青年报》刘遂谦/文)

葛根泡茶解口干

夏季易上火,不少人感觉口干舌燥,此时不妨用点葛根,有助缓解不适症状。

葛根辛甘而性凉,轻清升散,既能疏散腠理经络邪气,又能解肌发表退热。葛根还可鼓舞胃气上行,具有清热生津的作用,不论外感还是内伤引起的口渴都可有效缓解,释放掉体内多余"热气"。

生津之效鲜葛根更佳,此时服用正当时,推荐三款葛根代茶饮。

葛根茶:葛根30克,加水煮沸后饮用。可缓解高血压引起的头痛、眩晕及项背不舒。

桑皮葛根茶:葛根18克、桑白皮9克,加水煮沸后饮用。可用于糖尿病所致的消渴症及失于滋润而出现的口干舌燥、烦渴多饮。

葛根菊花茶:葛根10克、菊花15克,沸水冲泡15~20分钟后饮用。可用于津伤口渴、酒醉呕吐、小便短赤、头晕目眩。

不过,葛根虽好,但其性寒凉,胃寒者慎用。

(摘自《老年生活报》丁洋/文)

睑内翻倒睫怎么办

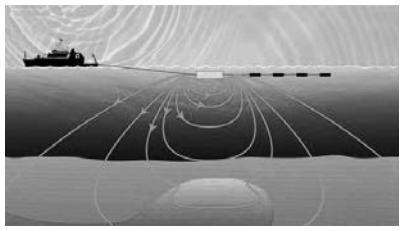
睑内翻倒睫是指眼睑缘内卷,部分或全部睫毛倒向眼球,刺激、摩擦角膜的反常状态。多见于下睑内翻。临床上经常有老人因为眼睛摩擦感、眼红、畏光、流泪前来就诊,结果就是得了下睑内翻倒睫。

老人睑内翻倒睫主要是由于年龄增长,眼部皮肤萎缩,引起内外张力失衡,从而导致眼睑不恰当地内翻睫毛;还有部分老人是因为眼部患有慢性炎症,比如沙眼,致使睑结膜瘢痕收缩,牵拉眼睑睑缘内卷所致。睫毛长期摩擦眼球会出现异物感等不适,严重的还会导致角膜溃疡,发生永久性视力损害。

睑内翻是很常见的眼部疾病,常规的眼科检查很容易确诊。医生通常会根据倒睫毛的程度来选择治疗方式,包括拔除法、电解法,若情况严重还可以手术矫正治疗。因此,老人出现睑内翻倒睫应尽量早诊断、早治疗,避免导致出现其他眼部并发症。

(摘自《保健时报》孙永莉/文)

海洋奇观 大西洋海底藏着大片淡水



在近海发现淡水的记录，最早可追溯至19世纪。当时，美国佛罗里达州不时有渔民报告，海平面上有淡水涌出，他们认为这些淡水是从深海升上来的。20世纪60年代，美国地质调查局在新泽西州海岸钻探了一连串的垂直井，以寻找砂矿和其他资源。但令人不解的是，他们意外发现了含盐量远低于海水的淡水。2015年9月，科学家使用电磁接收器对新泽西州南部沿海和马萨诸塞州玛莎葡萄园岛进行了为期10天的调查，寻找埋藏在大陆架之下沉积物中的近海地下水层。他们之所以选择这两个地点，是因为石油公司报告说在这两个地方发现了含水层。低盐浓度淡水是比淡水更有效的电磁波导体，因此沿海岸部署的电磁接收器使研究人员能够获知神秘含水层的范围。

研究团队推断该含水层由有渗透性的沉积物包裹，分布在马萨诸塞州到新泽西州沿海海床以下200～400米范围内，从海岸线延伸到离岸最远约90千米的大陆架边缘。它跨越至少350千米的美国大西洋沿岸，包含约2800立方千米含盐量远低于海水的淡水，比北美洲五大淡水湖之一的安大略湖容量还要多。如果海底含水层位于地表之上，那么可以形成一个面积约为3.9万平方千米的湖泊。

研究发现，越临近含水层核心区域的水含盐量越低（低于千分之一），而在边缘地带的水含盐量为千分之十五，相当于海水含盐量的一半。这表明随着时间的推移，含水层的淡水会逐渐与海水混合。

那么，海底庞大的含水层从哪里来的？研究人员解释，有一部分是近2万年前冰川融化后埋藏的“水化石”（很长时间不参与外界水循环的那部分被封存的水）。在冰河世纪，地球上大量的淡水变成了冰川，覆盖了地球上的广大区域，海平面也因此下降了。冰川时代结束后，冰川融化而成的淡水就被上涨的海水困在了海底。

另一部分淡水源自陆地地下水的持续渗透。当沿海陆地出现降雨时，雨水可以渗入含水层并穿过高渗透性的岩石，然后从地下经过海岸线流入海底。要想实现这种长距离流动，同时保持淡水的低盐度，海洋含水层的上方要有一个不具渗透性的盖层——一个通常由紧密结实的黏土质岩石组成的地层。这种黏土质岩石在松散时可以容纳大量的水，但一旦被压实就会变得几乎不可渗透。因此，这种盖层可以防止海底含水层中密度较低的淡水“逃离”海底。

研究人员指出，世界上许多海岸线下可能存在含水层，比想象中的储量还大。海底含水层将成为未来世界的重要淡水资源，有助于防止干旱并减轻未来几年气候变化的影响。　（摘自《科学24小时》李忠东/文）

植物密码 什么植物能在沙漠里生存

极端缺水的环境下，植物能不能生存？

沙漠边缘的胡杨、沙拐枣将根系深深扎进沙子里，它们吸收非常有限的水分就能生长。还有一种叫齿肋赤藓的植物，在大量失水的情况下会变成黑乎乎、干巴巴的一块，但只要给它一点点水，就能马上复苏变绿。

广袤的沙漠里，还生长着梭梭、柽柳、白刺等植物。沙漠地区的植物在长期进化演替过程中，形成了适应特殊环境条件的能力。

沙漠年均降水量少，沙丘上干沙层很厚，迫使生物量大的木本植物的根系向深层发展，以利用地下水。很多植物地表上看到的只有几厘米高，地下却有非常长的根系，比如白梭梭，垂直根深在地下可达5米以下，柽柳的主、侧根都极发达，主根往往伸至地下水层，最深可达地面下10余米。

旱生植物是沙漠植物的典型代表，它们通过特殊的形态结构，在干旱条件下保持体内适宜的含水量，比如面/体比值较小、角质层较厚、气孔下凹、栅栏组织发达、海绵组织退化等。旱生植物有几种类型：肉质旱生植物，叶片肉质化，通过减少蒸腾失水来适应严重干旱；硬叶旱生植物，机械组织发达或角质层较厚，在失水较多的情况下能够防止叶片皱缩发生破裂；小叶和无叶旱生植物，叶片面积极度缩小甚至退化，由绿色茎进行光合作用；软叶旱生植物，叶片柔软，在严重缺水的情况下，叶片会脱落以减少蒸腾；窄水旱生植物，在水分不足时能关闭气孔，让气体交换和光合作用受阻。

对多年生沙漠植物来说，地上部分出现落叶或枯梢并不意味着死亡，这往往是植物面对严重干旱的策略，只要根部尚未坏死，等到降雨、沙漠水分条件好转时，那些休眠的植物就有可能复苏、重新萌生枝叶，这种现象在沙漠植物中是普遍存在的。

沙漠植物有什么用处呢？最常见的功能是防风固沙。“寸草遮丈风”，流沙上有了植物，就能逐渐固定下来。在人们探索荒漠化治理的过程中，沙漠植物的优势得到充分发挥。

优良固沙植物的共同特点是根深、冠幅大、耐旱、耐沙埋等。在应用上，沙漠旱生植物是比较好的选择。如沙拐枣，树高一般能达到2~3米，冠幅1~2米，比较适合大片种植，梭梭、柽柳等也在不少地区得到广泛应用。

多年来，我国的科研工作者为治理荒漠化付出了艰苦努力。如今，经过选种的沙拐枣、柽柳、梭梭等优良固沙植物，正在沙漠中顽强生长，为治理荒漠化作出持续贡献。

（摘自《人民日报》潘伯荣 李亚楠/文）

动物奥秘 只要跑得快，河马也能“飞”



你能想象笨拙的河马四蹄腾空的样子吗？英国研究人员报告说，河马跑得快时，能够做到四蹄均离开地面，且能保持“较长”时间。研究人员认为这有助于进一步了解大型动物的体型对它们在陆地上运动的影响。

河马属于半水生哺乳动物，四肢较短。成年河马体型巨大，体重可达3吨多。英国皇家兽医学院的研究人员收集了32只河马共169个运动周期的视频，分析后发现，河马无论移动速度快慢，几乎只会按照例如“左前肢和右后肢同时朝同一方向移动，左后肢和右前肢再同时同向移动”的方式行进，其奔跑的形式只能是小跑。相比之下，很多其他哺乳动物的步态会根据移动速度快慢而调整，呈现走、小跑、飞奔和相应的不同迈步姿态。

另外，研究人员首次发现，跑得最快的河马能做到四蹄同时离地。虽然离地高度不高，但在一个步幅周期内能坚持约0.3秒，占整个步幅周期的15%左右。

这份研究报告近日由美国生物和医学领域期刊《同行评议科学杂志》刊载。报告主要作者、英国皇家兽医学院生物力学教授约翰·哈钦森表示，研究结果对如何圈养河马有帮助，也有助于监测河马健康状况。

（据新华社 王鑫方/文）

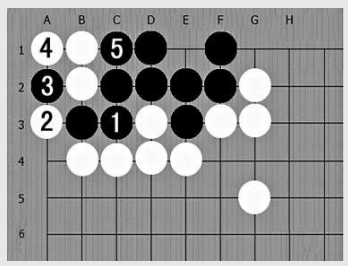
浩瀚宇宙 人类或在2.5亿年后面临灭绝

英国科学家通过使用计算机进行模拟得出结论：人类将在2.5亿年后面临灭绝。届时，地球上所有大陆将聚集在一起，合并成一个巨大的“超级大陆”，其形状如同一个甜甜圈，中间是一个内陆海，而周围的太平洋将占据地球表面的大部分。科学家表示，超级大陆的形成将导致更频繁的火山爆发，并释放更多二氧化碳，进一步加剧全球变暖。那时地球上大部分地区将面临40℃~50℃的高温，对生态环境和人类生存构成巨大挑战。

（摘自《百科知识》）

19版谜题参考答案

棋艺高手



古诗“避暑”

1.昭阳不掷卢；2.信船轻浪里；3.宸游乐未央；4.最须从朴野；5.行吟独杖笻；6.忘形到酒边；7.有时移枕簟；8.不须河朔饮；9.无藏身去处；10.风廊人语笑；11.此间真有意。

审读顾问:林文询　金平　程于　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。

古法制皂第五代传承人徐丹萍
让非遗技艺在使用中传承

文|妙瑜

河南省商丘市睢阳区徐氏古法制皂技艺,是徐丹萍(第五代传承人)高外祖王占邦郎中行医期间,为治疗因卫生条件不良而导致的疮、癣、炎症等疾患的本草配方药皂制作技艺,其药皂因价格亲民且效果显著,在豫东地区乡间广为流传,也因其清洁效果独特,在家族中一直作为系列方剂持续传承并使用。

“让非遗技艺在使用中传承!”一群刚刚结束手工药皂制作体验的小学生拉着横幅,喊着这一句深入人心的口号在合影留念。让非遗产品进入寻常百姓家就是保护非遗技艺的目的和意义之一,古法制皂技艺第五代传承人徐丹萍深深践行了这一点。

从抗拒到喜欢

徐丹萍并不是从一开始就决定传承家族的制皂手艺,因为家传手工皂的外观不够悦目,且有一股怪异的气味。在徐丹萍的童年记忆里,在家总能看见姥爷熬皂,一熬便熬十几二十多小时,甚至更长时间。姥爷熬皂时,徐丹萍负责给姥爷打下手,不仅要往灶里加柴火,还要去搅拌锅里防止糊锅。虽然那时候自家从事手工制皂已经几代人了,但她始终都没有把这个技艺放在心上。



时光飞逝,徐丹萍的大儿子出生了。过度洗涤的衣服让儿子身上常常起湿疹,徐丹萍带着孩子三天两头往医院跑。外婆心疼女儿照顾孩子的辛苦,就按照祖传的方法,用马齿苋、金银花、蒲公英、艾草等一些纯天然草药熬水给孩子泡澡,并用自家古法制造的药皂给孩子清洗皮肤,调理了一段时间后,孩子的皮肤问题有了很大的改善。

当时徐丹萍并不完全觉得是自家药皂的功效,认为是随着孩子长大,抵抗力增强了。但孩子的爸爸却认为药皂功不可没,因为他自从用了丈母娘熬制的药皂,皮肤也变得通透清爽了起来,仿似每个毛孔都能呼吸一样。徐丹萍听了丈夫的话,也偷偷使用了一下,发现它除了不好看、不好闻外,还真好用。也是在那时候,徐丹萍的丈夫经常去姥爷和丈母娘家学习制作药皂,受其影响,徐丹萍也开始跟着家人学起来。



徐丹萍尝试着送给朋友一些自己做的药皂,朋友使用后反馈道:“真好用,但是能不能把颜色和味道都改进一下,然后进行商业化推广?”“为啥呢?”“因为我们现在太多的人都在寻找一款适合自己的洗澡用品,我觉得你们家的药皂完全就是我一直在寻找的……”

听了朋友的话,徐丹萍开始和姥爷、妈妈研究怎么改进药皂香味,怎么样把药皂颜色做得更漂亮。

带着使命传承改良

徐氏古法制皂祖训是不添加香精的,因为香精容易导致人体过敏,而人的皮肤最害怕过敏,徐丹萍发现添加精油和药露可以让药皂味道更好闻。而在改进药皂颜色方面,采用萃取法、浸泡法等方式熬制出来的药皂颜色就非常丰富了。





在改进的过程当中,徐丹萍想古法制皂应该不只是我们一家在做吧,但是上网搜索的结果让她非常惊讶,国内没有找到和她一样的,只找到了韩国和日本的品牌。“为什么我们拿着高价格去买属于我们老祖宗的东西?”想到这里,一股使命感油然而生,徐丹萍心想:“如果我能够传承下去,就会让更多的人了解和使用属于我们自己的手工本草药皂……”

为了让大家认可、喜欢古法制皂制作的药皂,徐丹萍用了将近十年的时间研究如何改进古法制皂;经济方面,更是投入了三套房子的钱。改进的过程需要成千上百次的实验,正因为有了一次又一次的失败,徐丹萍制作的药皂慢慢得到了大家的认可。在徐丹萍看来,失败的过程,也是幸福的过程。她像一个母亲,通过碱和油的融合,孕育出新的“孩子”。



为了得到政府相关政策的支持,徐丹萍为古法制皂申请了非物质文化遗产,今年成功获批,她还获得了国家工信部颁发的冷制皂师高级证书。同时,徐丹萍也积极响应国家的号召,研发出“新国潮、老国货”——文创药皂伴手礼,邀请砖雕手艺人在药皂上雕刻古城城门图案和花纹,风格古典苍桑。以古城门墙为形象制作出的药皂不仅形成了一道独特的风景线,更成为思乡与故土的符号。

如今,古法制皂在徐丹萍数十年如一日的努力下,不断推陈出新,研制出更适合当下生活节奏及不同年龄阶层的药皂,而她的想法也从单纯的“要把家族技艺传承下去”改变为“要为人民群众的健康而努力”。“我想要做的不只是让别人来买我的产品,而是让更多的人了解、知道,并且会做。只有参与制作的人多了,这个手艺才会不断地传承下去。” **(图片由受访者提供)**





摄影家镜头下的西藏往事

今年92岁的茹遂初曾是《人民画报》的摄影记者，作品先后为中国国家博物馆、中国共产党历史展览馆、中国摄影家协会、东江湖摄影艺术馆收藏。2019年获中国外文局颁发的建局70周年终身成就奖。改革开放后曾先后主持或参与编辑过十多种用中、外文出版的大、中型画册。

今年是西藏民主改革65周年，茹遂初回忆了他在西藏的足迹。（摘自《人民画报》王蕾 张劲文 田潇/文 茹遂初/摄）



■1963年，西藏乃东县凯松乡，互助组农民在打场。



■1965年8月25日，横跨拉萨河的拉萨河大桥举行通车典礼，参加典礼的各界人士在大桥上载歌载舞。



■1965年，西藏拉萨建筑工地上的藏族女建筑工人。



■1963年，西藏当雄牧区的牧民在赛马会上表演各种马技。



■1965年，一位西藏妇女在医院生育。



■1965年，农奴出身的白玛（前右）在民主改革后成为了一位电影放映员。

一份报纸 温暖全家
网络时代为什么还要看读者报
每周四出版 全年50期 定价5元/份 邮局订阅价3元/份
邮发代号 61-98
中国邮政微邮局
在新华文轩各大书城购买指定金额图书也可免费获得《读者报》一份（指定金额依各书城规定为准，赠送报纸有限额，先到先得）。
订阅方式
❶到邮局直接订阅
❷拨打邮局上门服务热线 11185
❸扫描图上二维码订阅
❹中国邮政报刊在线订阅
网址：BK.11185.cn
咨询热线
（028）86361896

广告