winshare文轩　全民阅读　品质生活

讀者報

READER'S JOURNAL

国内统一连续出版物号：CN 51-0045

新华文轩出版传媒股份有限公司主管主办　全国公开发行

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

04 | 特鲁多辞职 加拿大走向何方

06 | 美国前总统卡特：中美建交的推动者和决策者

10 | 《清明上河图密码》里的办案流程符合历史吗

有观众将“吃饺子、见亲朋、看春节档”总结为春节“三件套”，春节观影成为新年俗。在刚刚跨入2025年的当口，在即将到来的春节，我们或许又将见证中国电影创下的票房奇迹。

电影过年

08-09



| 中华优秀传统文化 |

15 | 中医蔡氏砭针传承人康谨韵：每一个患者的笑容，都是我坚守传承初心的理由

05 | 警钟长鸣 | 小学校长受贿近千万元背后

更多精彩内容
请下载“第一读者”客户端

官方微信　第一读者

全国各大中城市、部华文轩及部分知名便利店均有展售

6 971697 930038

邮发代号：61-98　总编辑 马驰　总审读 王维民　出版日期：2025年1月16日　星期四　总第6246期　本期共16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

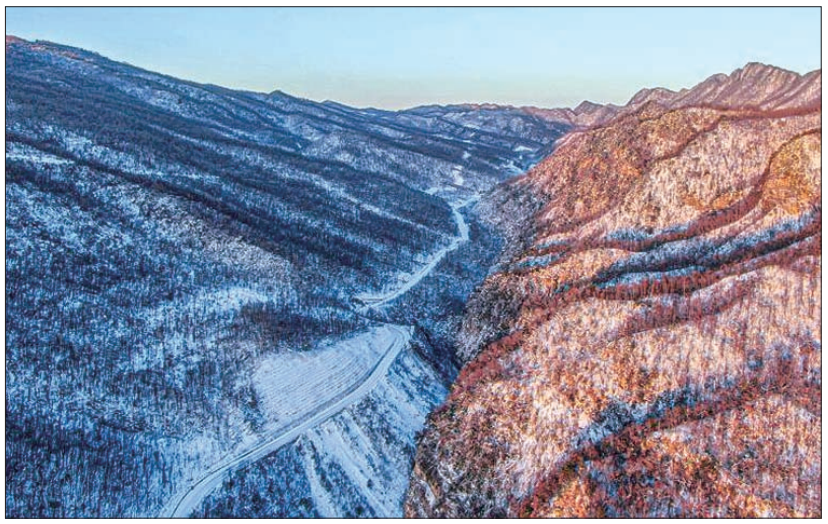
出版发行：四川读者报社有限公司　办公地址：成都市锦江区三色路238号新华之星A座　联系电话：(028)86361896　邮政编码：610023　印制：成都博瑞印务有限公司（成都市锦江区三色路38号）



黑龙江哈尔滨 国际冰雪节

近日，第41届中国•哈尔滨国际冰雪节在黑龙江哈尔滨冰雪大世界开幕。

（据新华社 张涛/摄）



湖北神农架 半山白雪半山金辉

近日，湖北省神农架林区雪霁初晴，清晨的光影中，山峦一半白雪皑皑，一半金光熠熠。

（据中新社 李开宇/摄）



四川武胜 古镇庖汤香

四川省广安市武胜县第十二届庖汤民俗文化活动日前在沿口古镇举行。图为厨师在准备庖汤宴。

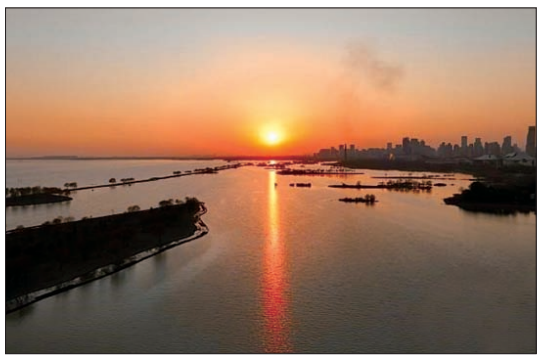
（据新华社 江宏景/摄）



陕西西安 高铁直达香港

1月5日11时04分，G828次列车从西安北站驶出，标志着西安至香港直达高铁列车正式开行，这是陕西首次开行直达香港高铁列车。

（据新华社 李一博/摄）



安徽巢湖 斜阳映湖

小寒时节，安徽合肥巢湖岸边，夕阳倾洒余晖，晕染出一幅流动的水墨画卷。

（据中新社 韩苏原/摄）



贵州贵阳 滑雪度周末

贵州省贵阳市近日天气晴好，不少市民来到该市花溪区的高坡云顶滑雪场，滑雪度过周末。

（据中新社 瞿宏伦/摄）



天津 地毯小镇赶工忙

新年伊始，在素有“地毯小镇”之称的天津市武清区崔黄口镇，多家地毯企业趁着春节放假前全力生产，忙着赶制订单。

（据新华社 李然 /摄）



河北唐山 冬日育苗

近日，河北省唐山市曹妃甸区的农民抢抓农时，开展蔬菜、瓜果幼苗培育，为农业生产和种苗市场提供保障。

（据新华社 杨世/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

三方面保障和改善民生力度

据国家发改委副秘书长袁达介绍，2025年将持续加大保障和改善民生力度，采取更多惠民生举措，切实增强人民群众的获得感。包括三个方面：一是更大力度促进就业；二是更大力度支持公共服务补短板建设，包括完善“一老一小”设施布局、实施医疗卫生强基工程等；三是更大力度推进社会领域改革创新，包括优化基础教育资源配置、健全常住地提供基本公共服务制度等。

今年春运出行总量或创新高

交通运输部副部长李扬日前表示，2025年春运从1月14日开始到2月20日，预计40天。无论是春运的出行总量还是单日峰值，都可能会创历史新高。交通运输部已经牵头成立了综合运输春运工作专班，力争努力实现“平安春运、温馨春运、便捷春运”目标。

2025全国网上年货节启动

由商务部等指导的“2025全国网上年货节”已于1月7日启动，活动将持续到2月5日。各地、各电商平台将围绕春节期间餐饮购物、文娱旅游等消费热点举办各具特色的配套活动。例如，福建、河南等地推出“全闽乐购”“豫货通天下”等突出品质焕新的专场活动；陕西、厦门等地推出“非遗民俗展演”“幸福嘉莲 儿时年味”等非遗元素特色活动；一些电商平台推出“冬日环游记”“中国年味之旅”等数字服务活动。

数字中国

1.5 亿吨

中国地质调查局近日宣布，青藏高原“十四五”以来累计新增铜资源量2000余万吨，预测资源潜力达1.5亿吨，将成为世界级铜资源基地。

425.02 亿元

国家电影局发布数据显示：我国2024年电影票房为425.02亿元，其中国产影片票房为334.39亿元，占比为78.68%；城市院线观影人次为10.1亿。

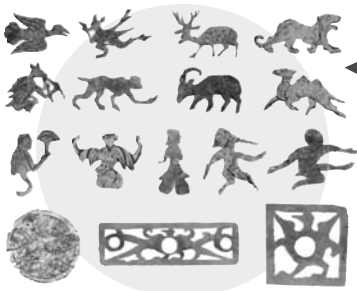
4.8 万公里

截至2024年底，全国铁路营业里程达到16.2万公里，其中高铁4.8万公里。

（以上栏目资料来源：新华社、《人民日报》《北京日报》）

考古发现

汉武帝最后一位丞相墓疑被发现



墓中出土的金饰片（陕西省考古研究院/供图）

记者从陕西省考古研究院获悉，考古人员在咸阳市泾阳县发现西汉列侯墓园，其中二号墓园的墓主推断应为汉武帝朝最后一位丞相田千秋及其夫人。

小堡子西汉列侯墓园位于泾阳县，2024年，考古人员共发掘墓葬近700座，出土遗物非常丰富，重要的是发现了相对独立的大型墓园，规模宏大、随葬丰美。墓园以宽大围沟为周界，自北向南编为一号墓园和二号墓园，共包括大型墓葬5座，平面均呈“甲”字形。

考古出土遗物不乏珍品精品。金器包括龟钮印、麟趾金以及400余件饰片，饰片制作精美，人物和动植物形象生动活现；螺杯18件，系用大型宝螺、鹦鹉螺等远洋螺类的螺壳制作，打磨光滑、技艺精湛，其中7件内壁带有彩绘；封泥30余件，印文内容集中，多见“富民家丞”“田异士印”“田贤友印”；青铜器100余件，除鼎、壶、钫等西汉常见铜器组合外，还发现马、雁尊等仿形铜器；另外，还发现多处漆器和纺织品残痕。

田千秋初为高庙寝郎，于“巫蛊之祸”后为戾太子鸣冤上书，得以荣升为九卿之一的大鸿胪，并在几个月后速迁为丞相、封富民侯，最后终老于相位。

专家表示，田千秋先祖为齐国大族，汉高祖时徙至长陵邑并世代居住，应为葬于长陵邑周边的主要原因。地理区位、考古实物、出土文字资料及文献记载之间的互证关系，推定二号墓园墓主为田千秋及其夫人。

西汉封侯者共计800余位，但经考古实证的列侯墓葬不足40座，相关研究尚处积累阶段。本次发掘确认的小堡子列侯墓园规模宏大、布局有序、随葬品丰富，且部分墓主可考，在西汉列侯墓葬形制、丧葬礼制、陵邑制度等研究中均具有重要意义。

（据中国新闻网 阿琳娜/文）

谣言粉碎机

流言：亚洲人体内缺乏乳糖酶，导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收，在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应，因此中国人不适合喝牛奶。

真相：中山大学附属第六医院临床营养与微生态科副主任马腾辉介绍，尽管大部分亚洲人体内缺乏乳糖酶，但大量事实表明，少量多次食用牛奶或乳制品，或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用，可以延缓胃排空的时间，延长肠道中乳糖酶的作用时间，提高对乳糖的耐受性。因此，不建议空腹饮用牛奶。此外，有乳糖不耐受症状的人群，可选择低乳糖或无乳糖牛奶，也可改喝酸奶。

需要注意的是，过量摄入牛奶，会给肾脏等器官带来不必要的负担。根据《中国居民膳食指南2022版》，推荐每人每天摄入300~500克的液态奶或相当量的乳制品，包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

（摘自《人民日报》王云娜/文）

生活点滴 天赋

天赋是必需的，哪一个做出一点成绩来的人没有一点天赋呢？

可我很少说天赋，因为谈论天赋是没有意义的，老天给你多少，就在那里了，你能如何？

我更看重后天，这是一个变量，是可以通过努力改变的。

我在年轻的时候特别骄傲，体会到天赋了，很酣。可是，年纪越大，我越不在意这个东西，人是可以改变自己的。

康德说了，人是人的目的。如何面对这个目的？这里头有千差万别。我觉得，一个人最大的幸福是这样的假定：我很愚蠢，但是，我努力过，我用自己作为目的，我改变了我自己。

（摘自《辽沈晚报》毕飞宇/文）

微历史

张良发明糖蒜

相传西汉功臣张良因年岁渐高辞去官职，告病还乡，隐居在老家城父县。闲暇之余，张良潜心研究食补之道。当地家家户户种植蒜，顿顿吃蒜，张良发现当地百姓的身体似乎比别处健壮些，于是开始推崇吃蒜养生，还发明了蒜的腌制吃法——糖醋蒜。传说中，张良发明的糖醋蒜还因为口味独特，被进贡到宫中，自此流传开来。（摘自《北京日报》）

鲁迅的书法

鲁迅出生在绍兴一个书香门第，7岁即有描红等初步书法训练，12岁以欧体（欧阳询）为习字范本，日课大字一张。到日本留学后，他即从章太炎听讲文字学，对篆、隶、章、草等各种书体均熟练掌握。到北京工作后，又有长达8年的时间抄古碑。因此，鲁迅的书法自成风格，“融冶篆隶于一炉，听任心腕之交应，朴质而不拘擎，洒脱而有法度”（郭沫若语），可以说取法很高，少功利心，饶有风趣。

（摘自《光明日报》薛林荣/文）

拯救生命的“猫士兵”

“一战”时，前线战士长期生活在堑壕内，制造的大量生活垃圾使老鼠成灾。老鼠不仅偷吃粮食，还啃食士兵尸体，散播传染疾病。于是，大约50万只猫走上战场。“猫士兵”捕杀了大量老鼠，间接拯救了无数士兵生命。此外，“猫士兵”的出现，还缓解了士兵们因战争残酷性承受的心理压力，起到一定的“心理疏导”作用。

（摘自《中国国防报》黄凡 杨正硕/文）

微书摘

> 对一个人有感觉，希望和他的生命发生联系，这没有任何可解释的，是无法探讨的。
>
> ——廖一梅《像我这样笨拙地生活》

> 我们长大成人后的惯常态度，也就是见到苦难和不平，扭过脸去以求得眼不见为净。
>
> ——[法]普鲁斯特《追忆似水年华》

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

巴西116岁修女成世界最长寿老人

据西班牙《世界报》网站近日报道，116岁零210天的巴西修女伊娜·卡纳巴罗刚刚成为世界上最长寿的老人，而她的前辈则是2024年12月29日去世的日本老人糸冈富子女士。

伊娜·卡纳巴罗1908年6月8日出生于一个名叫圣弗朗西斯科-迪阿西斯的小镇，目前居住在南里奥格兰德州阿雷格里港的特雷莎修道院。伊娜在大约100年前成为一名修女，之后她担任过葡萄牙语和数学老师。

2024年6月，伊娜庆祝了自己116岁的生日。（摘自《参考消息》王萌/编译）

日本2024年气温创有记录以来新高

日本气象厅日前表示，日本2024年平均气温比基准值（1991年至2020年的30年平均值）高1.48摄氏度，超过2023年创下的年平均气温最高纪录，成为该国自1898年有记录以来最热的一年。

数据显示，2024年日本全国最高气温是7月29日在栃木县佐野市观测到的41摄氏度，此外还有多个地点出现过40摄氏度以上高温。

关于2024年气温偏高的原因，日本气象厅认为，主要有全球气候变暖的影响，以及2024年日本上空偏西风经过的区域比往年更靠北，日本周边更容易被暖空气所覆盖等。（据新华社 钱铮/文）

纽约市开征美国首个交通拥堵费

经过多年准备，纽约市曼哈顿“拥堵减缓区”日前正式征收交通拥堵费。此举令纽约成为美国首个征收此类费用的城市。

纽约大都会运输署宣布，根据征收办法，进入曼哈顿岛第60街及以南指定区域的车辆，每日需在进入时缴纳一次费用，即可多次进入该区域。据介绍，车辆在工作日9时至21时高峰时段进入“拥堵减缓区”需要缴纳至少9美元，该价格将根据车辆进入减缓区时是否处于交通高峰时段、车辆种类和支付方式等浮动。

这一举措旨在为美国人口最多的城市缓解交通压力、完善公共交通基础设施建设和改善空气质量。（摘自《环球时报》殷皓/文）

2024年越南GDP增长约7.09%

据越通社报道，越南计划与投资部统计总局近日公布数据，越南2024年国内生产总值（GDP）预计比上年增长7.09%。

数据显示，2024年，越南GDP增长的主要动力来自工业生产和服务业。其中工业和建筑业增长8.24%，服务业增长7.38%，农林渔业部门增长3.27%。

越南计划与投资部统计总局的数据显示，2024年越南GDP规模预计将达到11511.9万亿越南盾，约合4763亿美元；人均GDP预计将达到1.14亿越南盾，约合4700美元。（据中新社）

特鲁多辞职 加拿大走向何方

2025年伊始，加拿大的政治舞台似乎将迎来新的转折点。当地时间1月6日，加拿大总理特鲁多发表讲话，宣布辞去自由党领袖一职。特鲁多将继续担任加拿大总理，直到自由党选出新的党首，并由新党首取代他成为总理。

执政党支持率持续低迷、亲密盟友辞职、内阁被迫重组，又面临特朗普关税威胁……接连遭遇困境的特鲁多，为何选择此时宣布辞职？加拿大政局又将面临哪些变化与挑战？



当地时间2023年9月15日，加拿大总理特鲁多在多伦多出席完一场活动离场时向民众挥手。（据中新社 余瑞冬/摄）

特鲁多已“无路可走”？

早在1月5日，加拿大《环球邮报》就援引消息人士报道，“面对着党团叛乱和惨淡的民调支持率，预计特鲁多最早将于6日宣布辞去自由党领袖一职。”

据《环球邮报》报道，与特鲁多保持联系的消息人士称，如果特鲁多辞职，并不是因为他认为自己不再是领导自由党的合适人选，而是因为他得出结论——党团不再支持他。特鲁多知道“他已经没有继续留任的路可走”。

事实上，一段时间以来，呼吁特鲁多辞去自由党领袖的声音不断增加。特鲁多和他所率领的自由党正面临着2015年上台执政以来“最大的政治危机”，而这场危机的导火索，要从2024年底说起。

2024年12月16日，时任加拿大副总理兼财长克里斯蒂娅·弗里兰在代表特鲁多政府向国会提交秋季经济报告前数小时，突然宣布辞职，并在辞呈中公开了与特鲁多的意见分歧。

长期以来，弗里兰都是特鲁多的得力干将和坚定支持者，这样的举动，自然引发加拿大朝野震动。

几天后，特鲁多宣布改组内阁，对近三分之一成员作出调整，以确保政府正常运转。

总理的信任危机

2015年首次出任总理时，特鲁多43岁。他出生于政治世家，他的父亲皮埃尔·特鲁多曾任加拿大总理，执政长达16年。

从政之前，特鲁多曾做过滑雪教练、保安、教师等不少职业。他曾经在一次演讲中透露，自己刚毕业的时候，“最不想成为的就是政治家”。

然而，人生有太多意想不到。

2013年4月，特鲁多当选加拿大联邦自由党领袖，并在2015年率领该党重新赢回国会多数席位，并担任总理至今。

在2019年、2021年的大选中，特鲁多领导的自由党均胜出，他得以连任总理。任内他推行了参议院改革，与美国签署了新的贸易协议，并引入了碳税以减少温室气体排放。

不过，自2019年大选后，自由党丧失了众议院优势席位，一直处于受反对党掣肘的局面。近段时间以来，特鲁多和自由党的民望更是持续下滑。

受通胀高企、住房危机等一系列民生问题困扰，自由党的支持率大幅落后于主要对手保守党。近几个月以来，特鲁多政府勉强挺过了三次不信任投票。

与此同时，加拿大还面临着特朗普重返白宫可能带来的挑战：特朗普曾扬言“对加拿大商品征收25%关税”。为缓和潜在的贸易冲突，特鲁多多次访问海湖庄园，但未见明显成效。

特朗普甚至“建议”加拿大成为“美国的第51个州”，并称特鲁多为“州长”，引发加国舆论不满。

加拿大面临哪些选择

当前，特鲁多领导的自由党执政已进入第10个年头，他曾多次表示将带领该党参加将在2025年举行的大选。

然而，据加媒披露，目前已有多名原特鲁多内阁成员辞任或宣布不再参选，其中涉及财政、住房、就业、劳工等多个部门的负责人。

加上民众对特鲁多政府不满情绪高涨，自由党民调支持率已降至13%，很可能输掉大选，一些自由党议员计划“罢黜”特鲁多，以挽救该党选情。

特鲁多已宣布会继续担任总理，直到自由党选出其继任者。《环球邮报》此前援引消息人士称，选出该党领袖至少需要三四个月时间，而较短的时间可能会导致错误的选择。

特鲁多已请求总督玛丽·西蒙将议会休会至3月24日。他表示，未来几周将明确接替他的自由党新领袖产生规则。

有分析称，让特鲁多继续担任总理，直到选出新的领导人是合理的，这样特鲁多就可以应对即将上任的特朗普政府及其25%的关税威胁。

特鲁多宣布辞职后，将在党内引发一场激烈的竞选，谁最有可能接任自由党领袖？

《环球邮报》指出，在目前的民意调查中，如果推举弗里兰接棒特鲁多，可能会有21%的选民将票投给自由党，这在接受测试的潜在候选人中是最高的。

此外，《纽约时报》此前指出，加外长乔利也是接替特鲁多的“头号竞争者”。

分析

特鲁多的“光环”这样褪去

看似春风得意，但特鲁特的总理任期很难说一帆风顺。除了在第一任期保持了“多数党”地位外，执掌加拿大九年多的特鲁多政府在第二和第三任期并未在联邦众议院获得多数，执政联盟所占席位越来越少，执政难度也越来越大。

分析人士认为，特鲁多在其首个任期内，许多政策“声势浩大但草草收场”。近年来，加拿大经济萎靡，物价高涨，生活成本不断上涨，无家可归者人数激增，外交争端频发，特鲁多的支持率也随之走低，从第一次当选时的63%，下滑到如今的20%上下。特鲁多新锐政治家的光环逐渐褪去，“个人魅力”的加分项已不复存在。

（据中新社 张乃月/文）

警钟长鸣

小学校长受贿近千万元背后



钟海燕(资料图片)

近日,一则“小学校长受贿近千万元”的新闻备受关注。

2024年12月9日,最高人民法院发布依法惩治“蝇贪蚁腐”典型案例,其中披露钟某燕因犯受贿罪、洗钱罪,获刑十一年。记者了解到,“钟某燕”即61岁的贵州省贵阳市实验小学原校长钟海燕。她曾在贵阳三所小学做过校长。

钟海燕在任时曾表示,她要守住爱与责任的“教师道德底线”,“做一名优秀的校长,办一所好学校”。“因为爱孩子,我选择了教育;因为爱这崇高的事业,我始终在永无止境地追求。”但最终,其贪腐行为被最高人民法院作为案例通报。

双面“校长妈妈”

钟海燕是体操运动员出身,1981年,18岁的她开始从事教育事业,早年,曾任贵阳市云岩区少年宫体操教练、大队辅导员。

她在一篇文章中自述:“在云岩区少年宫做体操教练员时,我追求做一名优秀的体操教练员,所培养的学生罗丽曾获得世界体操锦标赛高低杠冠军,是贵州省第一个荣获世界冠军的运动员,我也因此在1996年被国家体委授予世界冠军启蒙奖。”

她的事业因此迈上了新的台阶。1996年,钟海燕出任贵阳市毓秀路小学校长,33岁的她成为当时贵阳最年轻的小学校长。2002年,她又出任贵阳市省府路小学校长。2010年,她出任贵阳市实验小学校长。

钟海燕自称推崇著名教育家陶行知的一句话,“国家把整个学校交给你,要你用整个心去做整个校长”。她说,陶行知的这句话一直激励着她,“我也尽了自己的全力将校长当好”。

贵阳市教育局在钟海燕的一份宣传材料中称,钟海燕“把贵阳市实验小学办成了省内第一,享誉全国的知名小学”,在其担任校长期间,贵阳市实验小学曾先后获得“全国文明单位”“全国青少年维权岗”“全国青少年校园足球特色学校”“全国青少年篮球特色学校”“首届全国文明校园”等荣誉称号。

当地媒体曾报道,每天早上,钟海燕都会和值班老师一起,在校园门口迎接学生们进校。有的学生甚至会称呼她为“校长妈妈”。

不过,一位曾与钟海燕接触过的贵阳市某小学教师告诉记者,钟海燕把很多时间和精力都花在了个人形象包装上,也喜欢通过媒体宣传其“立德树人”“校长妈妈”的教书育人形象。

2023年,这位注重个人形象的“校长妈妈”被查。坊间曾有传言,钟海燕在任时,提高了学校食堂的收费标准,原本餐标10元,她却收取15元;在校服、春游、订牛奶等多项收费中,她收取了超出标准的额外费用;她还在学校的基础建设方面和招标方勾结,虚报支出骗取教育局的经费。

贵阳市乌当区人民法院审理查明,2010年至2023年,钟海燕利用担任贵阳市实验小学校长职务上的便利,为他人在学生入学、转学、分班、项目承接、工程款拨付等方面提供帮助,非法收受他人财物共计949万余元。2021年3月至2023年3月,钟海燕将其收取的好处费123万余元,通过转账等方式掩饰资金来源和性质。

另查明,被告人钟海燕到案后如实供述受贿犯罪事实,主动交代监察机关尚未掌握的洗钱犯罪事实。

法院经审理认为,钟海燕构成受贿罪、洗钱罪。数罪并罚,决定执行有期徒刑11年,并处罚金人民币60万元;依法追缴犯罪所得。一审宣判后,在法定期限内,钟海燕没有上诉。

腐败形式多样

据不完全统计,2024年10月底至12月,已有近20名中小学校领导被查处或受到处分。

10月25日,广东省阳江市阳东区第一中学原校长龙有南主动投案。值得注意的是,今年8月5日,他的前任,阳江市阳东区教育局原党组成员、阳东区第一中学原校长吴国良被查。这意味着在两个多月内,该校接连两任校长被查。

11月,湖北省钟祥市纪委监委通报6起党员干部违规违纪典型案例,6所中小学共11名校领导(1名中学校长、2名中学副校长、3名小学校长、3名小学副校长、2名小学总务主任)受到处分。同月,海南省琼海市琼海小学原校长潘超群被“双开”。

12月2日,安徽省含山中学原副校长李明被“双开”。同日,湖南省涟源市六亩塘中学校长吴跃军被查。12月6日,湖南省永州市二十八中原校长杨春林被查。

从通报看,他们的腐败面波及非常广,涉及学校工作的方方面面,小到征订教辅材料、校服,大到基建、招生、食堂采购等。

比如通报显示,李明利用职务便利挪用资金、挪用公款进行营利性活动,为他人在征订教辅材料、试卷等方面谋利;潘超群为他人在学生入学及转学等方面谋利。

多人还被提到在工程领域的腐败问题,如吴国良为他人在工程承揽、工程款结算审批等方面谋利,潘超群为他人在项目承揽方面谋利。

校园食堂也成为贪腐高发区。湖北省钟祥市纪委监委通报的上述6起案例中,涉及的11名中小学领导,均与食堂有关。

如2022年2月至2023年6月,经旧口镇罗集小学校长肖仁乙与副校长张永恒、总务主任赵俊商议,通过提高学生伙食费收取标准的方式,在学校食堂成本中列支该校班主任津补贴共计41055元,肖仁乙、张永恒受到党内警告处分,赵俊受到政务警告处分。

中小学校领导的腐败,还体现在办公用品采购方面。山东省一位中学教师告诉记者,中小学校对办公用品等采购较多,有的校领导可能与供货商谈好,把一些物资价格抬高,进而从中牟利。所以,通常情况下,一些采购物资如果公示的价格过高,就可能存在问题。

2023年2月,安徽省当涂县有网友发帖称,“发现当涂二中一项中标金额488万元的采购项目中,出现了单价高达3600元的插线板和单价4000元的单灯控制器,两项总价19万元,采购疑似成本虚高、萝卜招标”。次日,当地成立联合调查组介入调查。

有媒体联系到相关厂家,发现上述两款产品的厂家报价均为200多元,插线板厂家销售员甚至称可以帮忙“虚报成本”。同年3月17日,当涂二中校长曹维栋被查。

如何构建有效监督体系

中小学校领导腐败之所以高发,在受访专家看来,均与中小学“一把手”权力过于集中有关。

中国廉政法制研究会常务理事、华东政法大学纪检监察学院教授魏昌东告诉记者,中小学校长往往控制着全校的资源配置,同时对教师的选聘任用、职务晋升、职称评定等有着很强的话语权,可以说,当前我国中小学校“一把手”的监督体系还没有得到有效构建。

中国教育科学研究院研究员储朝晖对此有类似的看法。他告诉记者,学校如果采取的是权力过度集中的管理方式,就必然会产生更多更大的腐败。可以说,近年来,我国中小学腐败问题高发与学校权力过度集中密不可分。

近年来,教育部和各地也越来越重视对基础教育领域的反腐工作。2024年4月,教育部印发《关于开展基础教育“规范管理年”行动的通知》,强调要通过该行动,“基础教育领域存在的违法违规、违背教育规律和教育功利化短视化行为得到进一步清理整治”。

储朝晖表示,中小学校长的腐败,跟其他行业的腐败有一个明显不同,那就是这种腐败体现的不仅仅是经济问题,还会严重影响到教育的价值取向和教育公平性,会对教师和学生产生负面效应,使得他们本应正直廉洁的教育价值取向发生偏转,这种腐败甚至可以摧毁教育的价值体系,这是对教育伤害最大的一个方面。

因此,治理中小学校长的腐败问题十分重要。魏昌东认为,首先,应该构建好对“一把手”的监督体系,构建一套覆盖招生、教学、转学、基建工程建设等多方面的公开监督制度,并让教师、家长等参与到学校公共决策中来。

储朝晖则表示,除了不能让权力过度集中在校长或书记身上,让学校“一把手”的权力得到有效监督,还要对被发现的腐败案例,发现一起,依法严惩一起,让这些负面案例起到震慑作用。

(摘自《中国新闻周刊》周群峰/文)

美国前总统卡特：中美建交的推动者和决策者

卡特与夫人于2014年参观兵马俑(张天柱 张清玮/图)



美国前总统吉米·卡特于2024年12月29日在美国东南部佐治亚州家中去世，享年100岁。卡特于1977年至1981年出任美国第39任总统，中美两国在其任内正式建立外交关系。中国外交部发言人毛宁在2024年12月30日的例行记者会上表示："卡特前总统是中美建交的推动者和决策者，长期以来为促进中美关系发展和两国友好交流合作作出重要贡献，我们对此予以高度评价。"

从军官、农场主、州长到总统

卡特1924年10月1日出生在佐治亚州，1943年在读大学时转入美国海军军官学校，开始军旅生涯。1948年，他进入潜艇部队，随舰在太平洋海域执勤。1952年，卡特参与美国核动力潜艇研究工作。同年12月，加拿大原子能公司的乔克里弗实验室发生堆芯熔化，数百万升高放射性废水淹没地下室。卡特带领维修队伍，同加方和美方其他抢险人员一起进入堆芯关闭反应堆。这一经历促使他日后签署总统令中止研制中子弹。1953年父亲离世，卡特决定退役返乡，经营农场生意。经商之余，卡特积极参与社会活动，在1970年当选佐治亚州州长。任州长期间，他强调提高政府效率，消除种族隔阂。

卡特的从政目标是成为美国总统。在1976年大选中，他击败时任总统杰拉尔德·福特，于1977年1月就任美国第39任总统。卡特入主白宫后，于1977年与巴拿马政府签署了"在1999年将巴拿马运河管辖权归还巴拿马"的协议。1978年，又促成埃及和以色列签订《戴维营协议》，结束了1948年以色列建国以来与埃及的战争状态，开启了中东和平进程。

人生中"最精彩的一笔"

卡特是一位有"中国情结"的总统，他对中国的认识可以追溯到他小时候。卡特的舅舅曾在美国海军服役，并去过中国，他时不时给年幼的卡特寄来明信片，让他对中国有了最初记忆。

卡特第一次到中国，还是在1949年春，作为一名军人，卡特当时随美军潜艇来到上海与青岛。离开中国口岸后，当年的10月1日，中华人民共和国成立，卡特也在那天过了他25岁的生日。此后，他与中国的关系密不可分。

卡特任总统期间，中美于1979年1月1日正式建立外交关系。中美建交仅28天后，应卡特总统邀请，时任中国副总理邓小平对美国进行正式访问，这是新中国成立后中国领导人首次访美。2008年年底，在中美迎来建交30周年之际，卡特接受中国媒体联合采访时说，与中国建交是美国历史的一个"转折点"。卡特说："从那时开始，我们两国之间的关系继续改善和发展。我认为这一关系现在是美国和世界各国关系中，最重要的外交关系。我的国家和你们国家之间建立了友谊和相互尊重。我对此感到非常自豪。"

在自传中，卡特认为与中国的关系是他人生中"最精彩的一笔"。在多个公开场合的表态中，卡特也强调，与中国建交是他"作为美国总统作出的最正确、最英明的决定之一"。1977年2月，刚入主白宫不久的卡特即明确表现出推动与中国实现关系正常化的积极态度。虽然此前已有基辛格的秘密访华以及随后时任总统尼克松对中国的"破冰之旅"，但正式与中国建交在美国国内依然面临相当大的政治阻力。在1977年7月7日的日记里，卡特这样记录了建交前自己承受的巨大压力："伍德科克(后出任美国首任驻华大使)和国务卿万斯来到白宫，我告诉他们要与中国正式建交的决定。伍德科克一周以后就要去北京，我对他说，与中国建交是可行的，我要向所有美国人民说明这一点，并愿为这一决定承担所有政治责任。"卡特义无反顾地推进中美关系向前发展，在当时那种特定的历史背景下，可以说是承担了一定政治风险，但这也恰恰证明了他的政治勇气和眼光。

事实证明，正式建交不仅是中美关系史上的大事件，也对国际格局产生影响。中美建交后，卡特政府继续积极推动两国在诸多领域的交流与合作。作为其中一例，日前续签的《中美科技合作协定》，就是两国在卡特政府时期达成的重大成果，是中美建交后签署的首批政府间协定之一，为中美科技交流合作提供了有力支撑，并对全球科技进步和相关产业发展起到重大推动作用。

在长期致力于促进中美关系发展的过程中，卡特对于加强中美民间交流极为重视，并在相关方面作出重要贡献。除了通过接纳中国学生赴美留学打开两国民间交流之门，推进两国教育以及文化等相关领域交往不断深化，卡特还促进两国在残疾人事业等其他诸多方面加强合作。更加难能可贵的是，这些努力贯穿他的总统任期和卸任后的这几十年。卡特这些努力，与中方一直强调的"中美关系的基础在民间，力量源泉在人民友好"不谋而合。

推动中美关系发展

卡特在任期间的一大遗憾是没能亲自到访中国，但卸任后他立即弥补遗憾，随后多次访问中国。在继续为促进中美关系发展和两国友好交流合作作出重要贡献的同时，卡特亲身体会和见证着中国在快速发展中实现翻天覆地的变化，目睹了中国经济社会等各方面的长足进步，这也使他进一步认识到中国是一个发展潜力巨大的国家，并且坚持认为美国不应该与中国搞对抗。

"从1981年以来，每次我访问中国，中国人民都像对待自己人一样欢迎我。我期待着继续我对中国人民的好奇和爱，我希望我的亲身经历也能在后代中激发这种好奇和爱。"卡特曾分享他与中国人民的相互理解。他也曾到过陕西、四川、广东等地，积极推动中美两国关系发展。他两次来到陕西，参观兵马俑。卡特第一次参观兵马俑是在1981年，壮观的秦俑军阵给他留下了深刻的印象。2014年9月6日下午故地重游，他依然兴趣盎然，甚至还清楚记得兵马俑发现的时间。在80分钟的参观过程中，他认真聆听讲解，并不时向热情欢呼的中外观众挥手致意。当讲解员讲到俑坑里出土的一辆木质战车时，卡特回忆起当年与夫人参观时，秦陵彩绘铜车马刚刚出土，那时还没有对外公布，他和夫人很荣幸成为第一批观众。在一号坑第三次发掘现场，卡特听到在发掘区域出土大面积彩绘陶俑，并有面部细节刻画时，向夫人反复强调其珍贵性，并详细询问彩绘的保护方式。在二号坑的跪射俑前，卡特再次惊叹于陶俑手掌纹、腰间彩绘等制作细节，并主动提及陶俑鞋底疏密有致的针眼纹路和头上丝丝分明的发痕。参观过程中，卡特不断被热情的观众认出，有人呼喊起这位前总统的名字，卡特也报以友好的回应。参观即将结束时，聚集在广场的外籍观众欢快地唱起生日歌，以庆祝卡特总统即将到来的90岁生日。参观结束时，卡特总统写下留言："这是一个非常了不起的博物馆，从我33年前第一次来访就给我留下了深刻印象，祝贺你们在文物保护方面取得的伟大成就。"2009年，卡特来到四川地震灾区"建"屋。他说，2008年汶川发生特大地震后，他一直希望能在赈灾方面作出自己的贡献，终于如愿以偿。他还提到，自己是中国的有缘人，来到老朋友邓小平的家乡四川，感到非常高兴。

在特朗普对华发动贸易战时，卡特还曾发文谈如何修复中美关系。他在文中强调："虽然今天的领导人面对不同世界，但和平同样重要。面对新挑战和机遇，要有新构想、勇气和独创性。但我相信，他们也必须接受我们的信念，即美中需携手建设未来，为自己，也为全人类。"2019年6月，乔治·布什美中关系基金会向卡特颁发首个美中关系卓越领袖奖，以表彰他对两国关系发展作出的贡献。2021年，卡特曾以书面形式向2021年"读懂中国"国际会议(广州)致贺信。他在贺信中表示，相互理解绝非易事，不论是民众之间，还是国家之间。因文化、历史、意识形态、政治制度和国家安全关切的不同，都会产生误解，但归根到底，国家之间要彼此欣赏。

【结语】

当前，中美关系或者确切地说是美国对华政策，又一次站在了十字路口。2020年，卡特在给中美民间外交视频对话会的贺信中说，美国与中国的"接触政策"使两国和世界享有空前的和平与繁荣，尽管存在分歧，两国仍能在诸多领域开展合作。他还曾直言："从长远来看，美国人民会发现，与中国好好相处对我们自身的繁荣、我们自身的和平与美好的生活至关重要。"在中美合则两利、斗则俱伤的现实面前，卡特在对华政策方面的言与行，对于今日仍执迷于对华遏制打压的部分美国政客而言不失为一种警醒。事实不断证明，一个稳定、健康、可持续发展的中美关系，才真正符合两国共同利益和国际社会期待。

(资料来源：新华社 高路/文、《环球时报》张国庆/文、《时代周报》马欢/文、《新京报》徐立凡/文、《华商报》周艳涛 郑絮斐/文)

城市记忆

在深圳遇见大鹏所城

深圳别称“鹏城”,得名于城市东南部的大鹏所城。“圳”字在莞宝粤语中指的是田间小河涌,深圳这个地名勾连着独属于它的历史记忆。

一

深圳的航运史源远流长,临海而居、贸易经商是这片土地上的重要基因。相传古时候,深圳所在区域是百越部族远征海洋的一个驻脚点。居住在沿海沙丘谷地的百姓,隶属于百越部族的分支“南越部族”,他们以航海捕鱼为生,甚少农垦。

600多年前,明太祖朱元璋在大鹏半岛建立“大鹏守御千户所城”,巩固海防,抵御入侵,缉捕海盗,大鹏所城成为重要的海防前哨。按照建制,大鹏所城当时有1000多名官兵,治下军民亦兵亦农,既是海防卫所,又形成了城市的规模。

清康熙四十三年(1704),大鹏所防守营改为大鹏水师营,有官兵931名,防所大炮168门。到了嘉庆年间,广东增设水师提督,驻虎门,设五营,大鹏设参将一员,兵额800名。后来营升为协,兵员约2000人,大鹏水师管理的海域包括如今的深圳、香港一带。

据记载,大鹏所城自建成以来经历过多次风雨侵袭与战火洗礼,曾多次修葺。康熙十年(1671),一场罕见的飓风袭击了大鹏所城,毁坏城楼4座,城角窝铺4间,雉堞58个,知县李可成、守备马玉成等捐资修复。后来,城内建筑日渐朽坏,各任知县相继修补,但终因年深日久,城楼、城墙、马道、垛子等建筑日渐倾圮。光阴荏苒,这座占地约10万平方米的古城,仍保留着原有的基本格局,成为重要的历史文化旅游胜地。

时间在这里变得缓慢,海风让这里的日子别有一番滋味。不少深圳人前来怀古,在一个抬头见云、低头见海的地方,古老和陈旧缓缓地恢复着它的优雅,许多关于深圳的历史记忆,由踏足这片土地上的人发掘出来。

二

在大鹏所城,一切都显现出生命本真的原色。走进大鹏所城,曾经的工匠以巧夺天工的精湛技艺,惠泽古代生活中的日常,用匠心将古城之境、桃源之梦的美好,妆点在寻常人家中。

大鹏所城作为一个卫所城池,在规划布局上体现了四方城、中轴对称、衙门居中等中国古代传统城建理念。所城平面呈倒梯形,十字街贯穿全城,设有东、西、南、北4座城门,街道规整,轴线分明,衙署居于城中偏北位置。

在这座四方城的中央,街巷的交汇形成了新的生活节奏,茶舍、咖啡屋、小饭馆、天后宫、旧时学堂、城内粮仓,新的文化元素在旧建筑中重新生发出来,互为映衬,为大鹏所城带来一种活力,旧建筑的魅力也在新的时代中绽放。





①大鹏所城风光(深圳市大鹏新区博物馆供图)

②大鹏所城内的街景(资料图片)

沿海所城,大鹏为最。

对于深圳这个年轻的新锐城市,这样一座独特且具有唯一性的海防古城无疑为它增添了历史的厚重感,让人身在其间不愿轻易离开。

所城最初为守护国门而建,固边戍海,抵御外敌。鸦片战争后,英军侵占香港,大鹏所城所辖地区成为抗英前哨。大鹏所城对于加强广东地区海防和维护地方社会治安起到重要作用。

走过大鹏所城南门城楼、赖恩爵将军府第、左堂署遗址、协台衙门遗址等地,旧颜色是时间留下的印记,历史烽烟渐渐进入前来寻古的人们的想象中。

三

“鹏城”一名缘由何在?要从大鹏所城面前的“七娘山”说起。大鹏地名得之于所城前方的“七娘山”,这座山曾经就叫作“大鹏山”。有了“大鹏”,才有了“鹏城”。

大鹏所城四周险要,临海设置了5处烟墩。据史料记载,明代“野牛墩、大湾墩、旧大鹏墩、水头墩、叠福墩,以上五墩每墩驻守旗军五人,大鹏所拔”。这些烟墩均为大鹏所城之耳目,若发现敌情,白天以烟云传讯,夜晚以火光报警。

为加固城垣,城门的砖墙采用“一顺一丁”的砌法,城内其他墙采用“三顺一丁”的砌法。通过犬牙交错的排列,再以糯米和贝灰勾缝,城墙结构变得十分稳固。

所城的排水系统也建得非常科学。相传所城600多年来没有发生过水灾,主要得益于因形就势的建筑布局。城内房屋依着原来的地貌错落而建,中间高,四边低,北边高,南边低。整个古城的地势像乌龟的背,雨水可以向四周分散进入鹏城河和大海,城内从不积水。

如果从所城上方俯瞰,能够看到城墙有20多个凸角。听讲解的人说,这样设计可以做到瞭望和射击均无死角,方便士兵向外观察敌人。

我们在大鹏所城重拾日常生活中的诗意,令人心生向往的,便是美好的地方。

(摘自《人民日报·海外版》葛水平/文)

风物

建盏:闪耀于两宋时代的瑰丽星空



收藏于福建博物院的宋建窑黑釉兔毫盏(福建博物院供图)▼

众多的瓷器种类中,建盏是独特的存在。建盏以黑彰显,深邃宁静,出窑万彩,闪耀在两宋时代瑰丽灿烂的人文星空中,经久不息。

建窑,是中国古代生产黑釉瓷器的重要窑场,亦是福建地区的代表性窑场,因位于宋代建安、瓯宁二县治所所在地建州而得名。建窑遗址位于今福建省南平市建阳区水吉镇的后井村、池中村一带,因此建窑也称“水吉窑”。建窑创烧于晚唐五代,兴盛于两宋。建盏是建窑的代表性产品,器型特点为口大足小,形似漏斗,以束口盏最具特色。整体风格朴实稳重,造型饱满刚健,富有优美的曲线变化,是福建地区陶瓷生产悠久历史与精湛工艺的象征。

建盏的釉面复杂多变且具有唯一性,其釉面纹理均为烧制中自然产生,以黑色为标准分为乌黑、绀黑和青黑等多种,特征为釉层细腻坚致,具有较强的玻璃质感。在入窑烧制的过程中,釉料自然呈现出各种复杂多变的纹理,称为“窑变”。建盏的窑变花纹大致可分为兔毫、油滴、鹧鸪斑和曜变等种类。

兔毫釉是建窑最为流行的釉面,釉层中均匀呈现细密的筋脉,形状如兔子的毫毛一样纤细柔长,故而得名。宋徽宗《大观茶论》评价,“盏色贵青黑,玉毫条达者为上。”蔡襄诗云:“兔毫紫瓯新,蟹眼青泉煮。”这些都体现了宋人对“兔毫”的推崇,符合平淡乃绚烂之极的宋代美学思想。

“冰瓷莹玉,金缕鹧鸪斑。”黄庭坚诗文所指的是釉面似鹧鸪鸟胸前正圆如珠洁白羽毛的鹧鸪斑釉面,可见闽中造盏,黑色底釉面散落着白色斑点纹,形成强烈的颜色对比,加之斑点大小和疏密程度的自然变化,更突显了釉面的立体感。

油滴指建盏内仿若沸腾的油点滴漏于釉面,黑色釉面上浮现出金黄色或银白色的斑点状结晶,俗称“金油滴”“银油滴”。油滴釉的斑点较小且密集,与大而疏朗的鹧鸪斑釉相区别,视觉上好似繁星点缀于黑色的夜幕之中,有文献称其为“星建盏”。

件件建盏皆因自然,但曜变建盏是建窑瓷器的名贵品种,可遇不可求,呈现为釉面散布大小不一的稀疏空心状斑点,斑点外缘随光线散发出红、绿、天蓝等彩色光晕。光晕之外是流光溢彩的竖向丝毫,色彩丰富且具有立体感,犹如天上的群星聚落成群,浩瀚深邃。

中国是茶的故乡,茶事生茶具,建盏则是因茶而生、为茶而容的典型器具,与两宋斗茶之风盛行密不可分。评定茶沫,标准系以“色白为贵”,而黑釉建盏与点茶时掀起的白沫形成强烈的色彩反差,兔毫、鹧鸪斑、油滴等纹饰让茶水焕发出明快光彩之态。

南宋晚期,随着福建地区黑釉瓷器生产中心的南移,以及市场需求、审美观念转变和饮茶风俗变化等多重因素的共同影响,建盏慢慢退出历史舞台。

历经近千年岁月沧桑,建窑建盏于20世纪80年代再度复苏。1979年成立的“恢复宋代建窑兔毫釉产品”科研攻关小组,历经一年多的反复试验探索,终于成功研制出仿宋兔毫盏。此后,油滴釉、鹧鸪斑釉、曜变釉等品种陆续复烧,失传数百年的建盏工艺终于重现光彩。

(摘自《人民日报》傅柒生 王鉴欣/文)

【背景】在春节返乡潮和城市建设不断提速的带动下，春节观影一跃成为亲近于老百姓的一种“刚需”行动：从个人到家庭，从大城市到乡镇，某种意义上，看电影不仅是一种新年俗，更构成了一种日常化的生活方式。

从贺岁档到春节档，中国电影是如何火起来的



▲2024年2月16日，上海市某电影院购票处，人们正在购票。（程思琪/摄）

从哪来的贺岁档

电影“档期”的概念出自美国，片商根据同一部片子在一年的不同时段放映，将会产生不同效果、带来不同利润的原则，选择在特定的时期推出特定的电影。而“贺岁档”一般指的是每年11月底到来年3月初的电影档期，包括了元旦档、春节档、元宵档等。今天，很多人认为“贺岁片”的概念起始于1997年冯小刚拍摄的《甲方乙方》，其实，中国贺岁片的时间可以再向前推十几年。上海戏剧学院教授石川介绍说，贺岁片起源于上世纪80年代的香港。

1981年，许冠文自编自导自演了一部喜剧《摩登保镖》，选择在新年第一天推出，票房开出红盘，由此被称为“贺岁档标杆”。借鉴这次成功经验，1982年新艺城电影公司推出了搞笑动作片《最佳拍档》，上映日期选在新年和春节之间，票房同样取得佳绩，于是接连在1983年、1984年、1986年新年期间相继推出续集。几部影片成功再加上“档期”概念的深入，嗅觉灵敏香港影人看到了契机。于是乎，每年岁末或新年后不久，香港都会推出几部以“贺岁片”为名义的电影，一直放映到春节之后，逐渐演变成新年、新春贺岁档期的概念。

1992年1月和12月底，刚刚成为票房灵药的周星驰分别以《家有喜事》和《武状元苏乞儿》进军贺岁档，这一年，成龙也带着他的功夫喜剧《双龙会》瞄准贺岁档，杀将进来。后来很多年，周星驰和成龙在贺岁档的对决，成为香港电影市场的另一场“双龙会”，两人贺岁影片的票房之争简直是新年期间香港娱乐版面最津津乐道的话题。其中最值得记录的，无疑是1995年。这一年年初，周星驰推出了后来封神当年却遭遇滑铁卢的《大话西游之月光宝盒》，成龙拿出的是让他成功打入好莱坞市场的《红番区》。《红番区》是第一部以“贺岁片”名义来内地宣发的电影。

香港的贺岁片从新年放映到春节，但同一时期的内地是另一番景象，每到过年，所有的影院都关门休息，到了大年初三才开始营业。《红番区》在内地定档的时间为1995年1月29日，比香港晚一周多，正值农历腊月廿九，因此《红番区》的票房并不被看好，人们担心春节的电影院没有人。前北京新影联副总经理高军记得，当年为了让《红番区》春节期间正常放映，他在动员影院上花了不少力气。1995年大年初一，当北京市很多影院的工作人员开门营业时，被眼前的景象震惊了，“简直是扶老携幼，几乎是全家出动来看电影”。高军回忆当时的情形，仍然觉得不可思议。

冯氏贺岁片

1997年年初，高军和时任北京电影制片厂厂长韩三平、时任北京紫禁城影业公司总经理张和平等人一起吃饭，大家说起国产影片的不景气和进口大片的冲击，不由感慨，既然香港电影人能拍出自己的贺岁片，内地影人为什么不可以？他们“密谋”出一件大事。

春节刚过，韩三平把导演冯小刚请来，说和他聊聊。那时，凭借《编辑部的故事》《北京人在纽约》，他已经在电视剧界有了一席之地。冯小刚在自传《我把青春献给你》中回忆，韩三平对他说，拍一部贺岁电影吧，而且是喜剧。那年夏天，冯小刚用王朔的小说《你不是一个俗人》改编好了剧本，《好梦献给你》《比火还热的心》《成全你陶冶我》……换了好几个名字，最终定为《甲方乙方》。

这部讲述“好梦一日游”的小品碎片式的喜剧片，在韩三平让整个北影厂全部项目为这部电影让路的支持下，只花了46天便全片杀青，于1997年12月24日上映。这部只投资了400万左右的“大荒诞、小喜剧”因一举夺得3600万票房而轰动一时，被称为内地第一部贺岁电影。接下来的十年，冯小刚共拍摄贺岁档影片6部，均为年度票房前三，《不见不散》《没完没了》《一声叹息》《大腕》……冯氏贺岁喜剧形成了自己的品牌，与冯小刚有约，成了不少人年末的期盼。

2002年，冯小刚缺席了贺岁档，张艺谋来了，带着投资空前的《英雄》，这部影片创下当时的中国电影全球票房最高纪录1.77亿美元（约14亿元人民币），在内地票房也达到了2.5亿元人民币，这是中国电影史上第一部票房过亿的电影，也是张艺谋转向商业大片的起点。《英雄》的出现悄然改写了中国贺岁档的一家独大和喜剧路线，之后中国导演便开始了在贺岁大片路上的狂飙。从2005年的《无极》到2006年的《满城尽带黄金甲》，国内最具影响力也被公认为“电影中坚”的第五代导演陈凯歌、张艺谋都走上了这条路。

2002年开始，私营企业被允许参与电影投资，大笔资金涌入电影市场，让商业大片开始成为主流。在层出不穷的商业片带动下，看电影变成大多数人最主要的娱乐生活方式，贺岁档也俨然成长为一年一度的黄金档，所有片商都削尖了脑袋想挤进这个档期。

以温情机智的市井小民故事开创了“贺岁片”时代的冯小刚，悄悄开始了改变。除了2003年的贺岁片《手机》，2004年的《天下无贼》无疑也是一部“另类”，冯氏喜剧第一次出现了死去的主角，但不管怎么说还有喜剧包袱，2006年的《夜宴》和2007年的《集结号》彻底开启了冯氏贺岁片的转型之路。从题材到类型的转变，其实不仅仅是冯小刚个人的选择，同样也是贺岁档发展进程的印证。贺岁片，最终从喜剧片这一类型片丰富到了各种类型片。

对春节档的期待

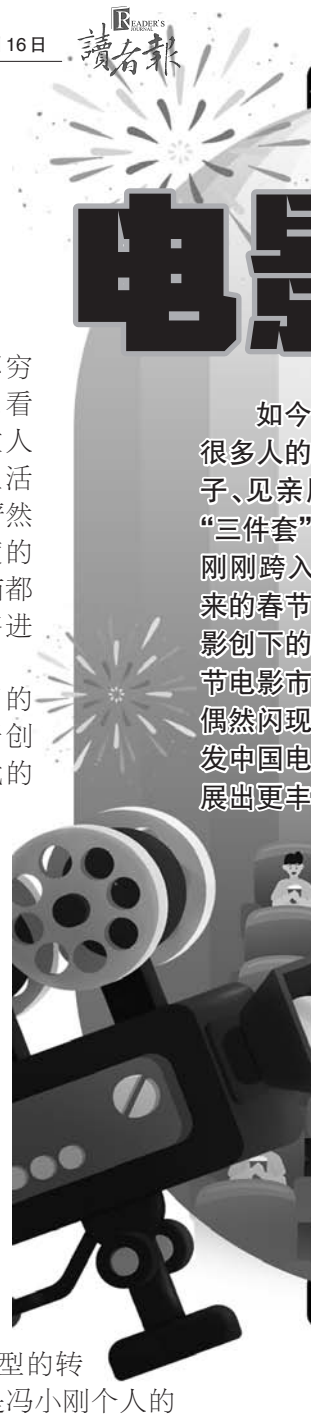
人们已经记不清楚，到底从哪年开始，春节的电影院再不关门了，但即便是贺岁档已经蓬勃到成为兵家必争地的21世纪前十年，春节7天，也还是票房洼地。

2009年12月中旬，本想在中国赶上贺岁档，同步北美上映的《阿凡达》因为种种原因被迫延期到了2010年1月4日，距离除夕还有10天。和平影都市场部经理丁荣至今都记得那场铺天盖地不可阻挡的观影狂潮。作为中国最早的IMAX影院，和平影都成了整个“长三角”地区观众的目标。“很多周边城市的影迷为了最佳观影效果专程大老远跑来，苏州、杭州、南通、无锡、常州……”丁荣说，一票难求的《阿凡达》热度一直持续，使春节的影院也挤满了人，排队的人们拿着现金，围着和平影都所在的“来福士广场”绕了三圈，和平影都一天的现金流甚至超过了银行。

《阿凡达》以13.39亿元票房成为中国电影票房史上首个突破10亿元的电影，中国电影票房也从这一年迈入了百亿大关。3年后，已经是“星爷”的周星驰避开内地大片扎堆的贺岁档，携《西游·降魔篇》瞄准了春节，该片选在大年初一上映，海报下方用红字清晰标明了“无敌贺岁”四个字，《西游·降魔篇》正式奠定了春节档的基调，12.46亿的票房不仅让“大年初一看电影”从此成为规定动作，“贺岁”二字也渐渐从跨年元旦移向春节。

此时，内地的电影市场正在迎来一场轰轰烈烈的变革。2012年，恰逢院线化改革10周年，一二线城市电影市场已经接近饱和，三线及以下城市消费能力不断提高，各大院线公司将业务发展方向的重点逐步转向三四五线城市。在2017年，三线及以下城市银幕数量正式赶超了一二线城市。再加上中国高铁的迅猛发展，回乡过年变得越来越容易，电影这项大都市人的娱乐休闲方式下沉到县城和乡镇。

如果说，春节档在诞生之初还曾和贺岁档有过一番角力，那么随着看电影逐渐从一个人的城市文化生活转变为一家人春节团聚的新民俗，春节档应运确立，成为一年中最火热的档期，大片云集。而岁末年初的档期则留给了年轻人，尤其是年轻情侣，毕竟，一起跨年是在全世界都颇具仪式感的事。就这样，一代人记忆里的贺岁档远去，最终流变成了分众明显的跨年档和春节档。



影过年



,看电影已经成为春节期间
消费习惯。有观众将“吃饺
朋、看春节档”总结为春节
,春节观影成为新年俗。在
2025年的当口,在即将到
,我们或许又将见证中国电
票房奇迹。事实上,回溯春
场,票房奇迹不只是一两次
,更重要的是它已经变成激
影创作的力量,由此不断拓
富、多元的电影类型。

过年了,又到了各大影院“忙年”的时候。虽然到影院看电影是近些年来春节文化消费的新方式,但春节看电影的活动早在几十年前就已经有了。回首往昔,不同年代上映的春节电影,总会勾起今天的人们对流金岁月的美好回忆。这一点,对北京市民来说体会更深刻。

【温故】

岁月流金忆春节电影

上世纪五六十年代

过年开始习惯有电影陪伴

新中国成立后,北京市民的春节文化活动变得丰富多彩,看电影渐渐成为城乡人民欢度新春佳节的经典活动。

1953年,北京市劳动人民文化宫为了开展春节首都群众文娱活动,决定举行春节游园联欢大会。游园联欢大会的内容很丰富,当中就有人们喜爱的电影放映。电影的放映从春节前夕就开始了,人们可以在劳动剧场观看《重返前线》《儿女亲事》《反对细菌战》等多部电影。与此同时,京郊农民在春节期间也能一饱眼福:首都春节文艺宣传委员会组织了13个电影放映队,在2月14日至16日到各郊区放映100场电影。郊区农民跟城里人一样,可以看着电影过大年。

此后,新春佳节有电影作伴,渐渐成了北京人过年的习惯。翻阅上世纪五六十年代的老报纸,一批令人记忆犹新的经典影片映入眼帘。1956年春节,北京的影院上映了一部扣人心弦的惊险影片《神秘的旅伴》。它不仅具有惊险片的一般特征,而且有着独特的风格,把动人的抒情调子和激烈斗争的战斗气氛很好地统一起来。1957年春节,北京的各大电影院放映了当时最新的电影《上甘岭》;1959年春节,上映了电影《狼牙山五壮士》和苏联影片《静静的顿河》第三集。

上世纪七八十年代

新春电影喜剧色彩愈加浓厚

上世纪70年代末,改革开放的春风带来了春节电影的新气象,不仅国产影片更加丰富,而且还开始有香港电影和美国电影上映。1979年春节,香港彩色故事片《三笑》、美国喜剧故事片《摩登时代》一上映,就深受人们喜爱。

到了上世纪80年代中后期,春节期间放映的电影喜剧色彩越来越浓厚。辛苦劳累了一年的人们,更愿意在这个合家团圆的传统佳节里收获欢声笑语。1986年春节,北京市共有7部轻喜剧影片排队上映,其中最出挑的是《迷人的乐队》《咱们的退伍兵》等农村题材的影片。同步上映的喜剧电影还有《抢新郎》《取长补短》《路边吉他队》等。多部充满欢笑的喜剧电影寓教于乐,使人耳目一新,赢得了不同层次观众的喜爱。

春节期间去电影院的市民也越来越多。1988年除夕到大年初一,北京市各影院共放映电影112场,接待观众101600人次,城市居民平均每50人就有1人坐在影院中看电影。

上世纪九十年代

看电影成春节合家欢娱乐活动

上世纪90年代,我国改革开放深入发展,春节期间有了更多反映社会现实生活的电影。1994年春节,在股市对普通人来说还是新鲜事的时候,北京上映了轻喜剧故事片《股疯》。经过在股市一番过山车般的跌宕起伏,人们终于明白:人情、亲情、友情比股票、钞票更宝贵。



▲1986年春节,影院上映的多部轻喜剧电影深受人们喜爱,《迷人的乐队》就是其中之一。(胡敦志/摄)

看电影也渐渐成为全家人欢度春节的娱乐活动。1995年春节,成龙的电影《红番区》在京城与全球同步上映,各影院都是全家来观影的观众,出现了上座率100%的爆棚景象。那年的大年初四,到首都电影院观影的一位中年观众是全家出动来看电影。他说,全家来看电影是过春节的一个项目。这一家4口的电影票是80元,往前推几年,这种票价还不被人们接受,但仅仅几年之后,看电影作为全家人过节的一项娱乐活动,这个数额的经济支出开始被百姓接受。

新世纪

外地观众打“飞的”来京过年观影

进入新世纪后,春节电影又开始从主打喜剧变为古装片、动作片、情感片等各种类型兼备,各年龄段观众的观影热情都被调动起来,春节档的电影呈现一片欣欣向荣的景象。

2002年春节,《怪物史瑞克》《哈利·波特》《一见钟情》《天下无双》等十几部电影热映京城,许多电影院门前都排起了长队。7天长假,京城50多家影院放映电影2648场,观众达20多万人次,票房总收入接近500万元,创下春节电影市场的新高。

京城现代化的影城设施,还引得外地观众过年时打着“飞的”来京看电影。由于外地很难看到IMAX版《阿凡达》,很多外地观众提前托北京亲友预订春节电影票,在2010年过年期间不远千里打着“飞的”赴京看电影顺便走亲访友。“从大年三十晚上到正月初七,每天影厅都爆满,连第一排都坐满了观众。为了看《阿凡达》,东北、福建、广东等地的观众都是坐飞机赶来的。”华星国际影城策划部经理武娟说。

2024春节档

“看电影过大年”成为更多人的选择

2024年春节假期,北京的李女士全家在北京过年,“老人提议去看电影《第二十条》,我提前一天通过美团使用中行数字人民币钱包买票,优惠不少。特意买了上午10点的场次,以为人不多,没想到上座率在80%以上。”李女士的体验并非个例。2024年春节档,许多观众纷纷在朋友圈晒出电影票根,表示买电影票要靠“抢”,晚了很有可能就买不到理想的场次和座位。数据显示,2024年春节假期(2024年2月10日至2月17日)全国电影票房为80.16亿元,观影人次为1.63亿,均创造了同档期新的纪录。清华大学教授尹鸿认为,2024年春节档取得优异成绩的关键在于市场供需两旺,尤其是供给侧为观众提供了多样化的选择。既有备受女性观众青睐的《热辣滚烫》,也有男性观众喜爱的《飞驰人生2》,既有覆盖多个年龄段的《第二十条》,也有适合全家观看的《熊出没·逆转时空》……题材多样、类型丰富的影片满足了不同观众的观影需求。尹鸿认为,这些作品接地气、具有烟火气,更加倾向于关注社会话题,具有现实关怀,因此更能引发观众共鸣。中国艺术研究院教授支菲娜认为,2024年春节档影片能够更好进入下沉市场,“一个明显的特点是,电影营销关键词主打‘喜剧’和‘燃’,这与观众的观影心理相呼应,因而观众的接受度更高。”此外,支菲娜还分析,随着近年来春节档氛围的营造,过年看电影的新年俗日益深入人心,从外地返乡的人们往往邀约亲朋一同走进影院。这样的观影需求,决定了春节档上映的影片要低门槛、易共情,而2024年春节档的影片恰恰具备了这些特质,合力推动观影人次创历史新高。

一年之计在于春,春节档的火热,不仅仅只是票房的增长,更是中国电影“强国之路”的一次有力进击和年度市场繁荣的一个经典缩影。

【结语】

谈起电影,尤其是春节期间放映的电影,人们都有说不完的话题,几乎每个时代的观众都有自己喜欢的影片。无论时代怎么发展,只有立足时代、贴近人民,才能创作出更加动人的故事,才能拍出更多老百姓喜闻乐见、票房口碑双丰收的电影作品,也才能真正满足老百姓日益增长的精神文化需求。

(8~9版资料来源:新华社 韩浩月/文、《人民日报》刘阳/文、《中国文化报》于帆/文、《北京日报》黄玉迎/文)

历史趣闻

《清明上河图密码》里的办案流程符合历史吗

电视剧《清明上河图密码》中，画卷上的840多个人物成为惊天大案的参与者、见证者，而在重重谜团之后，开封府、大理寺甚至皇城司纷纷下场，侦查取证、抢夺证人、查阅卷宗、反复推理……

看剧的时候，大家难免会产生疑惑，宋代司法机构这么多，遇到案件真的不会混乱吗？

北宋主要断案机构

司法审判若想不乱，分工合作、程序明确就显得异常关键。北宋立朝之初就明确了不同区域、不同案件级别的授权问题。

北宋的刑罚分为笞、杖、徒、流、死五级，州县掌握笞刑与杖刑，重在教化百姓，点到为止，州县之上的机构负责汇总卷宗，徒刑、流放、死刑则需进一步向中央上报；中央的刑部不掌实权，只是梳理卷宗；单独设立的审刑院负责对重大案件进行审核；大理寺则对于存有疑虑的案件进行再次审核；如果仍然拿不准则要御史台出面监管。此外，倘若案件争议大，朝廷内外有太多不同的意见，皇帝则要组织专门的审核团队进行重点审核（如杂议、制勘院、推勘院）。顺便一提，电视剧《清明上河图密码》所处的北宋末期，经历了官制改革，上述流程有少许改变。总的来说就是刑部重掌审核大权，审刑院被裁撤，其他则基本如旧。

而我们熟悉的开封府，其实是扩大版的州府，徒、流、死三刑也需向中央上报，不同之处是它的官员设置更为复杂全面，审案与断案的流程更为清晰，同时坐镇京畿之地，它承受更多的王朝压力。大案、急案频出，法理之外的官员升迁、京城安全、皇室颜面等因素掺杂较多，想得出公正稳妥的判决实属不易。至于影视剧中包大人拥有的让奸人闻风丧胆的龙头铡、虎头铡和狗头铡，其实是文学演绎，并非真正的历史。

至于《清明上河图密码》中提到的皇城司，它实际上是为皇家服务的特务机构，有点明朝锦衣卫的味道，平日负责巡查京城、严守宫城门禁、刺探情报等，如果遇到皇帝秘密吩咐的人和事，则不受其他机构干预，因而重大案件会有皇城司的身影，但是它不属于常规的司法机构。

“审”“判”分立的司法流程

很多学者把宋代司法视为古代司法之光，因为它明确规定“鞫谳（jū yàn）分司”，也就是审案子与判罪刑要分开，机构、人员不能重叠，前者负责就本案范围内收集人证、物证，形成口供、卷宗，其他不能逾越一步；后者则根据已提供的证据，展开进一步的法理论证，直至给出判决。

为了满足这一原则，州府、大理寺等机构进行了人员的明确区分：一般的州要设置初步审查机构，如州院，由司录参军负责，管理民事案件；又如司理院，由司理参军负责，管理刑事案件，都审理完毕后由司法参军核对法律条文，给出司法解释，再由判官、推官写出判决意见，最后交由知州、通判判决。

开封府作为京城州府，其机构设置较为完善，严格遵循“鞫谳分司”原则。具体包括使院、府院、左右厅、左右军巡院等机构。主要官员有“权知开封府、推官、判官、司录参军、六曹参军、左右军巡使、左右军巡判官、勾当左右厢公事”等。大理寺的主要官员为卿一人，少卿二人，部门细分为“左断刑”与“右治狱”。其中，“左断刑”主要负责“奏劾命官与将校、大辟以下疑案的审理”；“右治狱”则负责“京师百司案件、特旨委勘重大案件和侵盗官物等案件”，两大部门内部还有初审与判决的功能区分。

（摘自《国家人文历史》）



▲开封府题名记碑（图源开封市博物馆）

生命奥秘

人类大脑转速慢得超乎你想象

对人类大脑处理信息的能力进行研究后，美国加州理工学院的神经科学家发现，人类思考的速度并没有想象中的那么快。

研究表明，我们每时每刻都从感官接收数万亿的信息，然而，能够传递给我们意识的信息却仅有10比特。这一发现提出了一个有趣的悖论：我们的大脑究竟是如何过滤如此庞大的信息量，以便有效地感知世界并作出决策的？

研究人员发现，蒙住眼睛解魔方需要每秒处理不到12比特的信息。职业玩家玩《星际争霸》时处理信息的速度约为每秒10比特，而阅读这篇文章，可能会让你短暂地达到每秒50比特的高峰。

在人类大脑中，约800亿个神经元形成了万亿次连接，赋予我们分析、想象和规划的能力。而另一方面，果蝇只有约10万个神经元，却足以让它们寻找食物、四处飞翔和与其他果蝇交流。那么，为什么人类的大脑无法像果蝇那样以超快的速度处理大量信息呢？

虽然目前没有明确答案，但研究人员认为这或许与需求有关。或者更准确地说，是与缺乏需求有关。人类的祖先选择了节奏足够缓慢的生态环境，使得生存成为可能。事实上，每秒10比特的处理能力只在最糟糕的情况下才需要，大多数时候，人们周围的环境变化节奏都非常悠闲。已有研究表明，大多数外部环境的变化速度只需要每秒几比特的信息处理能力。研究人员认为，人类的思维速度之所以慢，可能正是大自然赋予我们的生存智慧。慢下来的思考模式，能让人类更加理性地面对世界。

发表在《神经元》上的这项研究成果认为，了解大脑的演化可以有助于改善人工智能技术，使其更符合人类独特的神经结构。尽管我们的大脑处理信息的速度不及计算机，但其高效的信息过滤机制使我们能够在复杂的世界中生存和繁衍。这项研究不仅丰富了我们对大脑功能的理解，也为未来的神经科学研究指明了方向。（摘自《北京青年报》陈素兰/文）

发明创新

新材料可从大气中“自动采水”

受沙漠生物的启发，一支国际研究小组研制出名为Janus的结构晶体，该晶体可在没有能源的情况下收集大气中的水分，这将是解决全球水资源短缺的一个有效方案。该研究报告发表在近期出版的《美国化学学会杂志》上。

这种新型晶体材料由来自中国吉林大学、美国纽约大学阿布扎比分校的科学家共同研制，设计灵感来源于沙漠动物和植物。这些动植物能够在恶劣的干旱条件下生存，如沙漠甲虫和蜥蜴的身体表面已进化形成亲水性和疏水性表层区域，并能有效从空气中捕获水分，水分被吸附到亲水区域，而水滴被积累并通过疏水区域运输。

研究人员选择了3种化学机制通用的有机化合物，从中生长出弹性有机晶体，再测试每种晶体如何与空气中的水分发生相互作用，最终研制出一种新型集水材料——Janus晶体。该晶体表面有亲水性和疏水性区域，前者用于捕获水分，后者将水分转移到容器中收集。

研究结果表明，Janus晶体能够从潮湿空气中捕获水分，具有迄今为止最高的集水率，这种窄而透明的结构还便于研究人员利用光线实时监测水分的收集和凝结。Janus晶体最大的优势是不需要能量支持，利用空气湿度或雾冷凝过程的环境条件就能工作。研究人员表示，地球大气中存在着大量未被开发的淡水资源，未来Janus晶体或许能够有效解决全球水资源短缺的问题。

（摘自《北京日报》杨艳/文）

词语春秋

“万岁”最初不是皇帝

早在西周、春秋时，人们就常用一些颂词和祝福语，如万年无疆、眉寿无疆等。“岁”在古代就是年的意思，“万岁”的意思就是万年，后来逐渐演变为一种祝颂之词，是千秋万代、永远存在的意思。《史记》中描写楚汉相争时就有“万岁”的称呼，但那时的“万岁”还是上古颂词、祝福语的简化，后来，“万岁”成了对皇帝的尊称。但从史料来看，早期的“万岁”并不是皇帝专用的，也有一些臣子被呼为“万岁”；对尊长或有功绩的人，也可呼为“万岁”。

（摘自《百科知识》）

“气质奶奶”曹萍:年纪大了也要活得漂漂亮亮


曹萍的旗袍照(受访者供图)

达人秀

近日,一位“气质奶奶”在长沙水杉大道拍照的视频刷屏网络。视频中,她一袭白色风衣,搭配红色围巾,在湖光秋叶的映衬下更显岁月的魅力。网友纷纷评论“岁月不败美人”“老了想像奶奶一样精致。”不久前,记者找到了视频中的气质奶奶——曹萍。

每日化妆、换穿搭,坚持运动

曹萍今年67岁,之前,她在烈士公园水杉大道的长椅上休息,“我一回头,突然发现好多人围着我拍照,我就对着镜头摆了几个pose,他们都夸我,我也特别开心。”

走在烈士公园里,曹萍再次吸引了无数游人的目光。“我走到哪里都是一道风景线。”曹萍自信地说。

曹萍告诉记者,她从小就爱美,小时候她母亲经常用花布做新衣服给她穿;工作以后,尽管每月只有几十元的工资,她还是会花钱去照相馆拍照。现在,她每天出门前她都会搭配好衣服鞋子、画个淡妆,甚至连耳环都要根据穿搭更换,“我每天都要把自己打扮得很精致”。

曹萍小区的邻居们也表示:“每年夏天,曹奶奶会穿着各色旗袍出门,在小区里像一幅移动的油画。”

“我穿了一辈子旗袍。”曹萍人生中的第一条旗袍就是20岁时自己亲手做的。“刚开始只是自己在家穿,后来穿旗袍的人多了,我就大胆地穿出门了。现在我的衣柜里有三十几条旗袍。”

为穿保持身材,曹萍坚持每天打一小时羽毛球、去公园散步。“吃饭我一般只吃五分饱,最多七分,米饭每顿就一饭勺。不然会有小肚子。”她笑着说。

视频走红以后,不少网友猜测曹萍年轻时是舞蹈老师,所以才会有这么好的仪态和气质。

“我只是名普通的员工。”曹萍解释,退休以后,她在朋友的介绍下加入了老年模特队,还参加了不少比赛,“每周一课时,学习形体、站姿。去年我获得了2023年环球旗袍模特大赛长沙赛区(模特组)冠军”。

身穿汉服走上街头,一头银发成标志

3年前,曹奶奶被汉服馆邀请去当汉服模特,并开设了“国风奶奶”的视频账号。

“之前我一直觉得汉服是年轻小姑娘穿的,尝试汉服之后才发现,老年人也可以穿美丽的汉服。”穿汉服的曹萍自带“仙气”,视频里,她身着各式汉服,行走在长沙的街头,有人赞其像神话里的老神仙,有人说像古代贵族的老夫人。此前,在长沙五一广场送荷花走红的“国风奶奶”就是曹萍。

无论是日常穿搭,还是古风妆造,曹萍一头银发都格外亮眼。关于她的白发,有网友评论:白发戴花君莫笑,岁月从不败美人。

曹萍解释称,自己从40岁开始染发,但白发越长越多,很难盖住,“染发也不健康,所以我下定决心,要战胜对白发的恐惧,让头发自然生长。”现在一头银发已经成了曹萍的标志。

一路上,不少游人前来与曹萍合影,镜头里的她从容又自信,还能根据场景摆出不同的拍照姿势。“我喜欢被人拍,经常有摄影师找我拍照,拍得多了就熟练了。”曹萍说,她平常的爱好就是打扮、拍照。

市民小柳此前在网上刷到了曹萍的照片,又在公园见到她后格外激动,“现在好多年轻人都做不到这么自律,我希望自己老了也能像曹奶奶一样精致美丽。”

对此,曹萍笑着回应:“我也羡慕年轻的女孩们,但我现在越来越觉得,岁月带来的美是不一样的。人老心态不能老,年纪大了一样要活得漂漂亮亮!”

(摘自《三湘都市报》罗艾敏/文)

成都读者阅读基地暖冬公益活动开展

图片新闻



2024年12月31日,成都读者阅读基地联合营门口和人民公园相关负责人,走进成都市金牛区茶店子街育苗路社区党群服务中心,举办暖冬公益活动,为社区一线工作者送去冬日温暖与关怀。

活动现场,工作人员为社区环卫工人、居委会成员及社区工作人员送上现场研磨的黑龙江东北富硒胚芽大米。这些大米颗粒饱满、营养丰富,承载着对社区工作者辛勤付出的诚挚敬意,亦是对他们默默奉献的感恩回馈。

成都读者阅读基地负责人表示,基地后续将送出万斤现磨东北富硒胚芽大米至各大社区,将爱心传递给更多人,持续为社区服务者提供支持与关怀,助力美好社会建设。

(刘伟 苟志元/文)

热带鱼过冬注意控制水温

宠物课

热带鱼具有较高的欣赏价值,深受人们喜爱,但生存水温要求较高。热带鱼如何才能安全过冬呢?

据资深养鱼达人雷振威介绍,居家饲养热带鱼的关键在于水温控制。“无论是热带淡水鱼还是热带海水鱼,加热棒都是过冬必需品。不同于淡水鱼,深水鱼冬天怕冷、夏天怕热,最适宜生存的温度为25℃。所以,夏天饲养需要开空调或使用冷水机降温,确保鱼缸的水温控制在23℃~28℃。”

“养鱼人要定期检查加热棒,最好配合水温计使用,随时监控鱼缸内的水温。”在广州番禺区一家主营水族器材设备公司从事销售工作的胡芷瑜说,养鱼的水也有“新水”和“老水”之分。鱼缸换水的频率一周一次为最佳,且建议只换部分水,换水量为水体总量的1/5~1/10,换水时尽量保持水温一致。此外,鱼缸内还要控制热带鱼的放养密度,维持水质良好,保证饵料新鲜,定质定量定时投喂等。

到了冬天,不少“鱼友”为避免水温流失,喜欢给鱼缸加个盖子。雷振威提醒,鱼缸要保证空气流通,不应处于密封状态,否则会影响鱼缸内水的循环,影响水的pH值,进而威胁到热带鱼的生命。

(摘自《广州日报》)

羽绒服里穿薄一点才暖和

生活汇

在日常生活中,我们能感受到穿在身上的羽绒服虽然很厚,但却很轻,这正是其中蓬松的羽绒层的功劳。

羽绒服本身并不产生热量,它主要通过阻止我们人体自身的热量散失来达到保暖的效果。羽绒服的保暖性能主要来自其填充物——羽绒。它们能够捕捉空气,形成一道静止的“空气墙”,减缓体热散失。可以说,羽绒服的保暖效果很大程度上取决于其内部空气层的厚度。

由于羽绒独特的球状结构及每朵羽绒上成千上万根绒小枝,这些小枝跟空气结合在一起形成结合体,提高了导热系数,能有效阻止热量传导,保暖效果较好。

如果羽绒服内穿得太厚,会压缩羽绒层,减少内部空气量。当衣服层数超过某个值后,层与层之间的空气存量反而会随着衣服层数的增加而减少,降低隔热效果。

因此,冬天我们可以选择别穿太多层,也别穿太紧,稍微宽松一些,在内层制造额外的空气层,就可以获得更好的保暖效果!

(摘自《北京青年报》)

潮语吧

熬夜精算师

人们形容熬夜时过一段时间就算一算今晚还能睡多久,等算到“危险值”的时候才放下手机依依不舍入睡的人。这个词反映了现代人在熬夜与睡眠之间的微妙心理斗争。一方面,他们享受熬夜带来的自由时间;另一方面,他们又担心睡眠不足对身体健康产生影响。因此,他们会在熬夜时小心翼翼地计算剩余睡眠时间,试图找到一种心理平衡。 (摘自《今晚报》)

数字推理

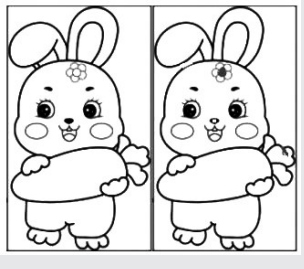
常客人数

某天,警察局例行检查,问光顾商店的常客有多少,言语却十分不客气,商店服务员于是这样回答:“我这里的常客啊,有一半是事业有成的中年男性,另外1/4是年轻上班族,1/7是在校学生,还有1/12是警察,剩下4个则是住在附近的老太太。”

请问,商店的常客究竟有多少人呢?

找不同

两幅图有5处不同,你能看出来吗?



(谜题答案见13版)

当『火焰蓝』遇上『火焰蓝』


周延涛赵静婷夫妇

在紧急救援的现场，他们是冲锋陷阵的勇士；在平凡的生活中，他们是彼此最坚实的依靠。河南省鹤壁市浚县消防救援大队周延涛与赵静婷这对“火焰蓝”夫妻，用青春和热血守护着千家万户的平安。

这对“90后”夫妻2023年被推选为全国最美家庭。小两口虽然年轻，却早已将儿女情长化为守护家园的力量。

谈一场“距离最近的异地恋”

“我从小特别崇拜军人，长大后选择成为一名消防兵。”1994年出生的周延涛笑容腼腆，像个大男孩，殊不知，他已经有12年的消防救援经验了。2012年，来自山东济南的周延涛被分配到鹤壁市浚县消防救援大队，他秉承着“哪里扎根哪里开花”的心态，全心全力守护着这座中原小镇。

平日里，周延涛含蓄内敛，讲话慢条斯理，可一听到警铃声，就像换了一个人：毫不犹豫闯入火海救助被困群众，赶在燃气泄漏前疏散居民，用血肉之躯为群众筑牢防控墙……领导同事和当地群众一谈及周延涛，不禁竖起大拇指。赞赏之余，大家自然关心起周延涛的终身大事来，生怕他一心扑在工作上耽误了找对象。

俗话说得好，缘分来了挡也挡不住。这不，周延涛很快就迎来了他的春暖花开。那是2018年的一天，周延涛到一所幼儿园开展消防宣传工作。小朋友们围着他，扬起小脸问个不停。周延涛一边耐心解答，一边感觉有道目光总是落在自己身上，“烫”得他心里直痒痒。他大胆回望过去，发现目光的主人是一个眉眼弯弯、气质干净的高个子女孩。女孩见周延涛看过来，没有羞涩闪躲，而是灿烂一笑，周延涛的脸“唰”地红了。

女孩正是赵静婷，那天她休假，来朋友工作的幼儿园帮忙，就这样邂逅了周延涛。两人就这样相识了。

随着时间推移，两人越来越关心和欣赏对方，自然而然地走到了一起。消防救援工作性质特殊，需要24小时备勤。善解人意的赵静婷总是把两人约会的地点选在周延涛单位旁边的火锅店。

不久后，赵静婷的父母知道女儿恋爱了，了解周延涛的情况后，给出了反对的意见。赵静婷很心焦，周延涛却不慌不忙，拿出工作上一贯的细心冷静，攻克难题。老人担心女儿远嫁，他就卖掉山东老家的房子，在本地买房定居，以表诚心；老人觉得消防工作太危险，他就多向他们介绍自己的工作，让老人逐渐适应和接受。

赵静婷为了打消父母的顾虑，更为了能和周延涛并肩作战，毅然辞掉舞蹈老师的工作，经过重重考验，成为消防救援队伍里的一名宣传文员。穿上和恋人一样的“火焰蓝”制服，赵静婷变得坚定而从容。

虽然赵静婷和周延涛在同一个辖区的消防救援大队工作，但由于分工不同，两人很少见面。聚少离多的状态，让他俩有种谈了一场“距离最近的异地恋”的感觉。但两人已经形成了独有的默契，上班时，遇到救援任务，赵静婷通过向同事询问了解情况，在周延涛归队后，悄悄去看他一眼。下班后，如果遇到出警，周延涛就在有条件的情况下及时报备，让赵静婷能安心吃饭、睡觉。

洪流中让婚房，舍小家为大家

2021年7月下旬，再有一个多月就是周延涛和赵静婷大喜的日子了，婚房已经备好，酒店和婚庆公司也在着手寻找。谁料，7月23日凌晨，一场罕见暴雨令浚县新镇卫河彭村段决堤，滔滔洪水涌向多个村落，情况紧急。

周延涛主动请缨加入抗洪抢险突击队，赶往受灾最严重的区域搜救。他深一脚浅一脚地挨家搜寻，肩扛背驮转移群众，与战友一趟趟装载搬运沙袋3000余个，加固被洪流冲刷的大堤140余米。

紧急时刻，赵静婷强迫自己收起牵挂，奔波在全县13个防汛集中安置点，宣讲消防知识、查找整改隐患，为大家的生命安全再加一把锁。

直到第2天信号系统恢复，赵静婷才看到前线报道，周延涛和战友们一天一夜浸泡在脏水中，饿了啃几口火腿肠，累了靠在垃圾桶边喘口气。他们身上布满红点，手脚都是血泡……赵静婷的心揪着疼。可是，当她主动联系周延涛时，却不是为了倾诉相思，而是和他商量一件事：“延涛，新镇有个产妇，带着出生十几天的婴儿和一个两岁的孩子，在临时安置点打地铺不方便。让他们住在咱家，行吗？”“中！”周延涛操着正宗的河南话，立马答应下来。原来，赵静婷在救援群里看到有人帮产妇找住处，就想着把自己的新房让出去。

周延涛趁休息时间赶到新房，和赵静婷一起给产妇一家采买矿泉水、食物、被褥、锅碗瓢盆等用品。当天下午，产妇一家就搬进了这个“特殊安置点”。一进屋，发现这是一天也没住过的婚房，说什么都不肯留下。“孩子太小了，不能委屈了孩子。”周延涛耐心劝他们安心住下。“一套房子，谁先住都一样。”赵静婷补充道。在她和周延涛看来，习俗、新房都是微不足道的小事，灾难面前，大家相互帮助才是最重要的大事。安置好产妇一家，几天没有见面的两人来不及拥抱彼此，又各自匆匆奔赴抗洪抢险一线。

7月24日到29日，产妇一家在新房连住6天，周延涛和战友们则历时数个昼夜，营救被困群众180余名，疏散群众1000余名，抢救保护财产共计100余万元。因救援工作突出，周延涛被河南省消防救援总队记个人二等功。

依偎共守万家平安

2021年9月14日，穿着婚纱的赵静婷被周延涛牵着手，领进了消防救援队的大院。周延涛和队友们平日里训练的操场上，出现了一个开满鲜花、贴着大红喜字的漂亮舞台。舞台两旁，站满了他们的战友，大家齐刷刷敬礼，目送这对新人缓缓登上舞台。

原来，小两口忙着抗洪救灾，把预订酒店的事给耽误了。赵静婷想着，干脆简单吃个便饭算了，但周延涛觉得婚礼是一生一次的大事，不能将就，更不能委屈了心爱的人，所以，才有了这场特殊的婚礼。

“我们的工作特殊，他在前线，我在后方，不同的战场，共同的坚守。”赵静婷从方方面面照顾关爱着丈夫。2022年的大年初二，夫妻俩同时值班，而那天正好是周延涛的生日。这天一大早，赵静婷先是从市区预订了一个蛋糕，然后躲进后厨，跟师傅学习在胡萝卜上刻祝福话语。到了晚饭的时候，她又带领战友们一起练习唱生日快乐歌。而周延涛早就忙忘了自己的生日，下班后准备到食堂打饭，只觉灯光一暗，摇曳的烛光中，爱人捧着蛋糕缓缓走近，战友们在一旁唱歌。一向坚强的他情难自禁，感动得流下了眼泪。

平时周延涛住在队里，每两周才有一次回家的机会。一到家，他就把屋子整理得干干净净。

2023年，赵静婷生女儿时，吃了很多苦，先是难产苦熬了3天，最后又经历了剖宫产。周延涛心疼得红了眼眶，特意请了陪产假，还买来一束鲜花守在手术室门口等着送给妻子。可赵静婷麻药退去清醒过来时，已经是两天以后了。她望着床头不再娇艳的花朵，看看一旁小心翼翼地为女儿换尿片、冲奶粉的丈夫，幸福的笑容不知不觉浮上了脸颊。

为了不让女儿和爸爸生出隔阂感，赵静婷每天都安排孩子和周延涛视频。只要周末或者晚上有空，她就带着女儿到单位转一转，哪怕只能待上10分钟，小家伙也在点滴之间和爸爸越来越亲昵了。现在一岁多的女儿，说话还不利索，但有句话说得特别清楚：“我要找爸爸玩儿！”

这些年来，周延涛先后获评“鹤壁好人”、2022年鹤壁市“最美退役军人”、2023年河南省“青年岗位能手”和2022年鹤壁市第四届“青年五四奖章”等荣誉。赵静婷也被单位授予“安保之星”称号，尽显巾帼不让须眉的风采。他们还热心公益活动，积极献血，走街串巷用实际行动将消防安全知识送进群众心中。2023年，周延涛家庭被推选为全国最美家庭。

“我们就是一个普通消防员家庭，热爱自己的职业，热爱自己的家庭，爱小家更爱大家。”赵静婷说得越平淡，越让人觉得她和周延涛的感情，就像舒婷诗句中描绘的那般美好：“我们分担寒潮、风雷、霹雳；我们共享雾霭、流岚、虹霓。仿佛永远分离，却又终身相依。”

（摘自《婚姻与家庭》 苏荷/文）

吃未熟猪肝可致戊肝

袁大爷爱吃滑嫩鲜香的爆炒猪肝，前些日子在家中大快朵颐后，却觉得恶心、浑身没力气、肚子胀，吃不下东西。结果一查肝功能，比正常值升高了几十倍，戊肝抗体提示IgM为阳性，袁大爷被诊断为戊型病毒性肝炎（戊肝）。

戊肝是由戊肝病毒引起的肠道传染病，主要通过饮用水、食物等污染而形成的粪-口途径传播。临床上，戊型肝炎多为急性自限性，患者一般4～6周内会自愈，但重症患者会发展成暴发性肝炎（急性肝衰竭）而导致死亡。

专家表示，戊肝患者“中招”多因贪嫩贪鲜，为了追求“鲜甜”“滑嫩”的口感，一些人会经常生吃海产品，或者吃未炒熟煮透的猪肉、猪肝及其他肉类，还有进食凉拌菜和未加工或洗净的瓜果等，这些都有感染戊肝的可能。

近年因食用猪肝而导致戊肝的案例频出。专家表示，猪肝只要在高温条件（100℃～150℃）下煎炸或烹煮5分钟就能完全消除戊肝病毒的感染性，但是如果在中温（如56℃）条件下加工，即使1小时也无法彻底消除戊肝病毒的感染性。

日常生活中预防戊肝病毒最重要的就是注意饮食卫生，预防病从口入。积极接种疫苗也是预防戊肝的有效手段。

（摘自《扬子晚报》吕彦霖/文）

这些小动作温暖一整天

寒冷的冬季，老年人每天可在早、中、晚不同时段，采取不同的保健方法。

早晨搓手 早上要注意手指按摩，通过手心劳宫穴的刺激，让心脏兴奋，并增加呼吸功能，起到保健作用。搓手心时将两手合并来回对搓，尽可能地摩擦手心。此外，将两手指相互对搓、按摩，也能起到提神醒脑的作用。

午后晒背 冬季中午这段时间，是阳光较为充足的时段，阳光常晒后背，可起到补充人体阳气的作用。

晚上泡脚 活动了一天，晚上身体较为疲乏，特别是肝肾急需休息和调养，比较好的调养方式就是泡脚，泡脚时水里的热量可以通过脚底涌泉穴使肝经胃经得到保养。按摩脚底的涌泉穴，每次揉搓10余次，可以活血化气。 （摘自《老年生活报》李丹/文）

神经衰弱是病吗



神经衰弱在过去常被视为一种独立的神经症，随着医学研究的深入，现在许多学者认为神经衰弱并不是一个独立的疾病，而是由于长期处于紧张和压力下，出现的一系列心理和生理反应的综合表现。

神经衰弱的常见症状主要有：

精神易兴奋与脑力易疲乏 神经衰弱患者常常感到精神容易兴奋，对微小的刺激都会有过度的反应；同时也会感到脑力容易疲乏，即使进行简单的思考或活动也会感到疲惫不堪。

睡眠障碍 神经衰弱患者可能入睡困难、易醒、早醒或睡眠质量差，导致睡眠不足和白天精神不振。长期的睡眠障碍会进一步加重神经衰弱的症状，形成恶性循环。

情绪波动与易激惹 神经衰弱患者的情绪容易波动，可能表现为易怒、易激动、情绪低落或焦虑不安。他们可能对周围的事物和环境产生过度反应，对他人的言行也容易感到不满或敏感。

躯体不适 神经衰弱患者可能出现多种躯体不适症状。例如可能感到头痛、头晕、眩晕、胸闷、心悸等；也可能出现消化不良、腹胀、腹痛、恶心、呕吐等胃肠不适症状；还可能出现肌肉紧张性疼痛、四肢酸痛等躯体疼痛症状。这些躯体不适症状往往与心理因素密切相关。

注意力难以集中与记忆力减退 神经衰弱患者常常感到注意力难以集中，无法长时间专注于某项任务或活动；同时记忆力也可能减退，对近期发生的事情容易遗忘或混淆。

心理生理障碍 部分神经衰弱患者可能出现一些心理生理障碍的症状。例如可能感到头昏、眼花、心慌、胸闷、气短等；也可能出现尿频、多汗、月经不调等。这些症状虽然与器质性疾病无直接关联，但会严重影响患者的身心健康和生活质量。

心理治疗是神经衰弱治疗的重要手段之一，通过心理疏导、认知行为疗法等方法，可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题，改善睡眠质量和提高生活质量。对于症状较严重的神经衰弱患者，可遵医嘱进行药物治疗。此外，神经衰弱患者应保持规律的作息时间，保证充足的睡眠和休息时间，适当锻炼，可练习瑜伽、冥想等，还要保持良好的饮食习惯和心态，避免过度劳累和情绪波动。若发现问题要及时就医处理。

（摘自《医药养生保健报》郭海霞/文）

说说“无效养生”

如今的年轻人将传统养生与现代生活节奏相融合，催生了一系列混搭食物养生的新趋势。然而，这其中有些做法，虽然新奇却并不能达到养生的目的。

吃冰淇淋时含热了再咽 这种做法从养生的角度来看并不推荐。首先，冰淇淋中含有较高的糖分和脂肪，长期摄入过多可增加肥胖和糖尿病等慢性疾病的风险。含热后这些成分并不会减少，停留在口腔时间过长还影响原有的口感且刺激牙齿。其次，将冰淇淋含热后再咽下，冷热交替的食物摄入可能刺激胃肠道黏膜，引起胃脘不适、腹胀、腹泻等症状。因此，控制冰淇淋的摄入量，避免对身体造成不必要的负担更为重要。

吃辣鸭脖配金银花茶 这是一种可以尝试的降火方法，但并不能完全替代其他必要的医疗措施。金银花茶有清热解毒、消炎退肿的功效，可以缓解因食用辛辣食物而引起的上火症状，如咽喉肿痛、口腔溃疡、牙龈肿痛等。但是，金银花茶并不能完全消除食用辛辣食物带来的不良影响。因此，在食用辣鸭脖等辛辣食物时，还是应该注意适量摄入。

饮食单一却依赖保健品 有些年轻人每天点外卖，饮食营养比较单一，却过度依赖保健品或维生素来补充营养。人体所需的营养素有碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、维生素、水等。这些营养物质对组织器官的正常运转和人体的代谢起到重要的作用，缺乏任何一种营养物质都会对机体产生不良影响。膳食营养素补充剂仅仅是补充某种特定的维生素或矿物质，不能替代其他核心营养素，仅仅摄入膳食营养素补充剂不能满足机体的营养需要，因此不能代替食物。这种养生方式是不可取的。

总之，食物混搭可以是一种有趣的尝试，但在追求养生效果时应该谨慎选择搭配方式和食材，避免盲目跟风或听信不科学的养生方法。 （摘自《北京青年报》王静/文）

没蛀牙也牙痛是怎么回事

门诊中，经常会发现许多中老年牙病患者咬合面丧失了牙釉质，牙本质暴露，甚至有“弹坑样”窝洞，但是没有发现龋损。这种情况会影响到他们的咀嚼，严重者会出现疼痛。其实，这就是牙齿磨损。

牙齿磨损是指在没有菌斑、龋坏及外伤的情况下，牙体硬组织快速丧失的现象。人在正常咀嚼过程中，牙体硬组织少量而缓慢丧失，同时会不断形成继发性牙本质，这样牙体硬组织的厚度无明显降低，属于生理性磨耗，无明显危害。如果是高强度、反复机械摩擦造成的牙体硬组织快速丧失，则是病理性的，应采取措施加以防治。

牙齿磨损由多种因素导致，有些是不良生活习惯比如偏侧咀嚼、喜欢咬硬物；有些是牙齿个体出了问题，如出现牙釉质发育不全、氟斑牙、四环素牙时，牙釉质强度降低，耐磨性也大大降低，更易发生牙釉质缺损。此外，若高频率摄入较多酸性食物或饮料，常在氯化物消毒过的水池中游泳，以及消化道中的酸性消化液返流至口腔中等，均会导致牙釉质表面的酸蚀，造成牙齿的耐磨性变差。

牙齿磨损一般后牙多于前牙，且咬合面较严重。牙齿磨损后，由于牙本质暴露，牙齿对冷热刺激、机械刺激变得敏感。邻接点破坏后，相邻两牙容易产生食物嵌塞，从而引起牙周组织的破坏，可能形成邻面龋。

严重的磨损可导致牙髓暴露，患者会出现较剧烈疼痛。当多颗牙齿严重磨耗，颌间垂直距离过短，会引起颞下颌关节病损，出现相应症状。

当牙齿磨损较轻时，应更正不良习惯，改善刷牙方法。如果已经出现不适症状，则应去正规的口腔医疗机构检查治疗。

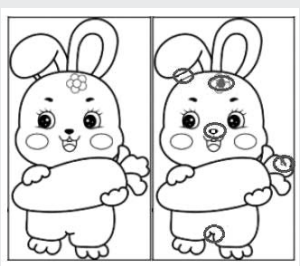
（摘自《文汇报》秦宇华/文）

11版谜题参考答案

数字推理

常客有168人。

找不同



鸟撞事故:航空领域这一世界性难题该怎么解

本报全媒体记者 王欣/绘

2024年12月29日,一架客机在韩国全罗南道的务安机场发生碰撞起火。根据韩国官方的说法,事故原因初步判断疑似飞机降落过程中与鸟群发生冲撞,导致起落架没有正常放下。

鸟撞事故在国际民航领域很常见,几乎每天都会发生,尤其是在候鸟季节性迁徙路线上。鸟撞事故通常会导致机体结构损坏、发动机失效、风挡破损和通信等设备和部件受损等。据估算,全球每年因机鸟相撞要付出的代价达100多亿美元。



今天我们就具体来说说飞鸟撞击飞机(简称"飞鸟撞机")这件事儿,让你彻底整明白!



事实上"飞鸟撞机"确实不容小觑。

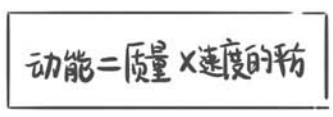


肉身也会化为"炮弹"

专家介绍,按照物理学定律:撞击力与质量和速度的平方成正比。



先来看下面这个公式:



在这个公式中,质量虽然很重要,但速度的增加会导致动能的显著增加。

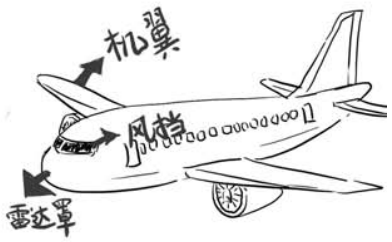
比如,一只体重100克的小麻雀,如果与时速400公里的飞机相撞,可能瞬间产生两吨重的冲击力。



打在机身上还好,如果撞击发生在驾驶舱窗口、传感器或者发动机叶片上,都很有可能影响飞机的正常飞行。



相关数据显示,飞机上最经常被飞鸟撞击的位置是机翼,其次是位于机头的雷达罩和风挡。



虽然发动机遭受鸟击的概率相对较低,但发动机一旦损坏,继而影响飞机的动力,其后果可能是最严重的。



也许有人要问,小鸟为何这么傻,看到飞机还不躲开?

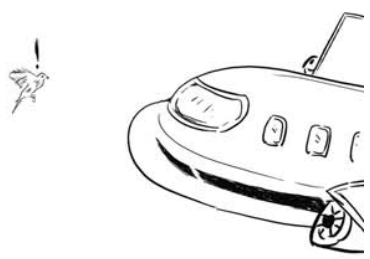


鸟类为何不避开飞机

由于飞机高速飞行的特性,使得鸟儿难以有效避开飞机。



由于大部分鸟类的飞行高度与飞机下降着陆、起飞爬升的高度有所重合,因此超过90%的"飞鸟撞机"事件都发生在机场或者机场附近空域。



造成严重事故的概率很低

既然"飞鸟撞机"会有这么严重的后果,是否乘坐飞机不再安全?



那也不需过于担心。

飞鸟撞击在客机飞行途中较为常见,但很少与致命坠机相关。据英国广播公司报道,2022年英国发生了1400多起飞鸟撞击事件,其中只有大约100起对飞机有较大影响。如果鸟类被吸入发动机,发动机可能会失速或关闭,但飞行员通常有时间应对并紧急降落。

上面提到,"飞鸟撞机"往往发生在起飞或者降落阶段。



而且,为了降低在机场附近发生"飞鸟撞机"的风险,人们想了很多办法。



如何有效防止"飞鸟撞机"

一是"驱"

许多机场都配备有专门的驱鸟人,他们会综合利用鸟类害怕的声音、光线、气味等,对机场附近的鸟群进行有效驱赶。



二是"躲"

如果发现起飞或者降落轨道的前方有鸟群活动,机场塔台会及时通知飞行员,推迟起飞或者落地,从而避开鸟群。



三是"扛"

针对最"脆弱"的发动机部分,现代飞机中有许多鸟击防护的设计,能在一定程度上承受小型鸟类的撞击而不失效。



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)86361902 采编一部:86361911 采编二部:86361912
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。

中医蔡氏砭针传承人康谨韵：每一个患者的笑容，都是我坚守传承初心的理由



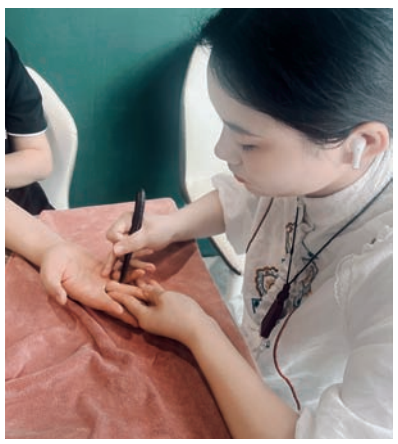
文|杜夏

17岁无疑是人生的关键岔口，时隔7年，00后青年传承人康谨韵回忆着那时青涩懵懂的自己，是如何带着对未来的迷茫与憧憬踏入砭术的领域时，仍感慨万千。

“砭术，为我插上了挣脱困境的翅膀”

2017年，还未成年的康谨韵在学校遭受了难以言说的打击，本就性格内向的她，不敢与人沟通倾诉。彼时，康谨韵的亲姐姐与她在师姐的推荐下，相继接触到了砭术，拜入师门。“在学校时我的成绩就不如意，但师父尹橙橙却仿佛是照进黑暗里的那一束暖光，驱散了我心头压抑已久的阴霾，温柔地接纳了我，细心地教导我技艺。”师父的温柔以待，同门间的温暖情谊，静谧宜人的学习氛围，别具一格的教学方式……这是康谨韵从未感受过的反差，更是推动着她一头扎入了砭术的怀抱。

然而，待康谨韵开始系统学习以后，却发现自己有一个“致命”的短板：“先天性筋短”导致她的右手难以做很多对于常人来说极为普通的动作。同时入门的师姐早已大步向前，连晚来半年的师妹都赶超了她的学习进度，这让康谨韵格外焦虑，不得不挤压更多的时间独自练习。“有模特在的时候，我便在模特身上练习手法，每天练上五六个小时，我相信总能成功。”但模特并非每天都在，没有模特用以练手的时候，康谨韵就练习压墙或抄写理论知识，“压墙很痛，导致抄写时甚至整个手臂都难以抬起来。但那又如何，我就是要证明给所有人看，我可以。”回想起那段时光，康谨韵笑了笑，“那时真的挺好笑的，我明明每天晚上10点就睡，但白天依旧很困，连师父都很纳闷我的状态。直到学了中医理论才知道，是身心消耗太大造成的。”练习手法不得要领，身心的压力让她一次次自我怀疑。然而，对砭术的坚定与信念仿佛鞭子一般催促着其不断前行，皇天不负有心人，康谨韵终于在一年后顺利通过了考核。



"患者的笑容让我觉得一切的付出都是值得的"

《说文解字》中载有：“砭，以石刺病也。”其以中医经络穴位理论为宗旨，融汇推拿、刮痧、点穴、拍打、膏摩等法于一炉，推行内病外治，以疏通经络调理气血为根本，达到短时间内极大缓解临床症状的效果。砭针，砭术之一，康谨韵的师父告诉她，师祖蔡淑江半生沉浸古医书的海洋，从泛黄的遗卷中探寻线索，与前沿筋膜疗法碰撞融合，将砭术16法融会贯通，方才开创了中医蔡氏砭针疗法。

初创蔡氏砭针时，蔡淑江并没有趁手的砭石工具，都是在院中拿泥巴捏出形状后，再托人加工制作。蔡氏砭针，聚焦于筋膜粘连与体内筋结的亚健康攻克，从理论构建到临床实操，其打筋结的技术有别于其他中医疗法，通过疏皮、震肉、剔筋、点穴、通经等打散淤堵在体内的筋结，让身体恢复到阴阳平和的最佳状态。

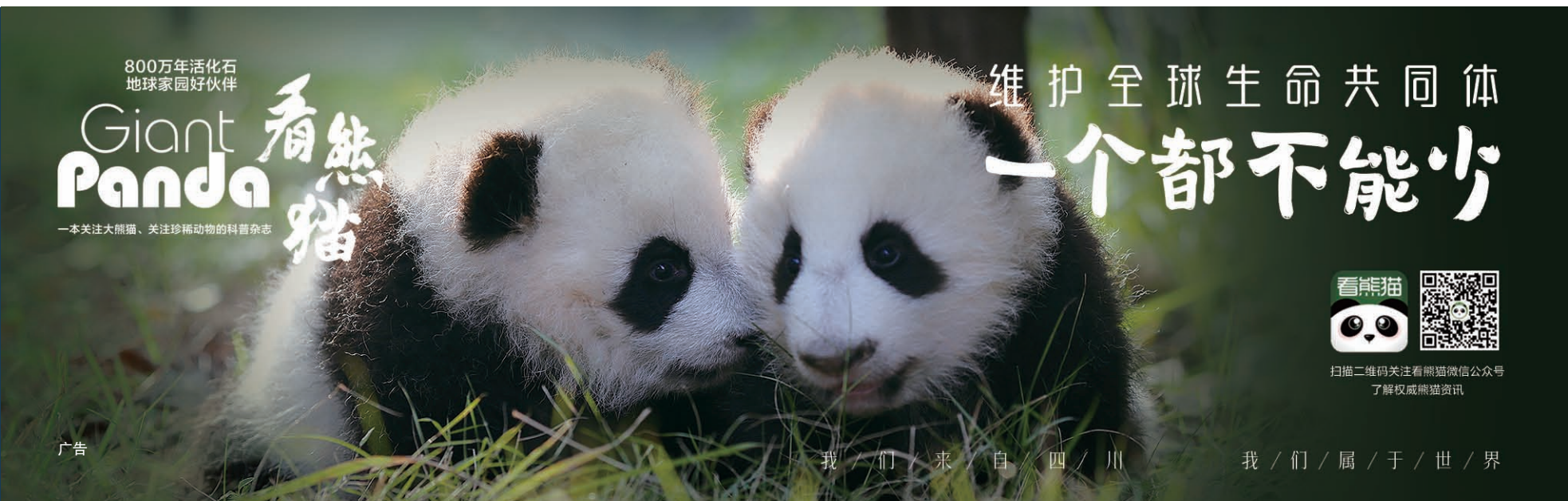


康谨韵跟随师父尹橙橙游医于各地，一次次见证了蔡氏砭针是如何让患者重拾希望的。康谨韵回忆前年跟师傅在南京调理一位患者。“起初只是线上沟通，师傅发现其症状较为严重后，决定亲自前往南京面诊。”初次见面，这位患者给康谨韵带来了不小的震撼，“这位患者脸色惨白，两只手都端不起一杯水，走路也颤颤巍巍的不稳当，和我们说话都格外费劲。”康谨韵表示，医患之间的信任，是治疗的关键。这位患者格外信任她和尹橙橙，“医者先医心。我们和她聊了很久，聊到她的童年，聊到她的身心。”中医讲究炁(qì)，不好的情绪——怨气、怒气、抑郁等都会表现在身体上。探得此症结后，康谨韵和尹橙橙便着手于身心共同疗愈，不到一个疗程，患者身体便有明显好转。“患者从端不起一杯水到可以拿重物，从走路不稳到健步如飞，从口齿不清到说话明朗。那一刻我才清楚认识到自己的责任。”



回医馆后，康谨韵越发勤奋练习，之后第一次独自成功问诊的经历，也给了她极大的信心。“那是一位40岁的肩周炎患者，是长时间保持一个动作引起的职业病。”患者第一次来面诊时，右手臂疼得抬不起来，康谨韵仔细询问，认真切脉，针对患者病理制定了详细周全的调理方案，每间隔一月，患者复诊都会告知康谨韵她手臂的情况，眼见患者状态一次比一次好，不再经受疼痛折磨，康谨韵得到了莫大的鼓励。“我也能独自问诊了，比起患者脸上的笑容，真挚的感谢，当初的挫败感又算得了什么呢？一切的付出都是值得的。”

历经岁月洗礼，砭术能在当代创新改良下得以延续火种实属不易。康谨韵对此深有体会，为了更好地传承中医蔡氏砭针，康谨韵从宣传路径的盲点、受众认知的误区，到市场竞争的挤压等方面一一剖析根源，期望能打造一个线上科普的形式，打破知识传播壁垒，为砭术的普及，为中医蔡氏砭针的传承破冰前行。



节 约 能 源　　提 高 能 效

低碳 环保

绿色环保　保护环境

提倡环保型新能源开发，造福社会。



读者报社公益广告