

一眼千年！中华文明的源头在这里

5000多年连绵不断的文明历史，创造了博大精深的中华文化。文明的源头，点燃了中华文明的最初可能，勾勒出中华文化的最初模样。

在距今约5500年的辽宁朝阳牛河梁遗址内发现了中国迄今最早的史前女神女神庙，庙内出土的女神头像面容完好、仪态高贵，神庙不远处的积石冢内，墓葬规格高低不同，体现出等级差异……这些特征，向人们展示了文明社会的曙光。

距今5100—4500年，兴起于长江下游的“良渚古国”蔚为壮观，作为这一

地区进入文明社会的代表，我们看到了规模宏大的良渚古城，墓葬中出土的精美玉器折射出贵族阶层的权势与审美，重达2吨的碳化稻米遗迹印证了良渚社会发达的农业经济。这个时候，中华文明进入发展的快车道，黄河、长江流域大部分地区相继跨过文明的门槛，进入“古国时代”。

在长江中游，以石家河城址为代表的城址群快速崛起；在黄河流域，位于晋南的陶寺遗址成为同时期该流域最大的城址，面积约300万平方米，相当于4个故宫。那座面积近13万平方米

的宫城，以及宫殿基址、门道上残存的路土，向人们无声地传递着生活在其中的王者足迹。

在相距千里的陕西神木，建在高山上的石峁遗址气势恢宏，高大的门楼、完备的军事防御设施、近十米高的皇城城墙向世人诉说着，当年王者的权威与辉煌。

也就是在这个时候，原本繁荣的长江中下游文明遭遇严酷考验，中原和北方地区的社会后来居上，逐渐成为中国古代文明的最重要参与者。

距今3800年的河南二里头遗址，

一直吸引着世人的目光：建制完整的宫城、成熟的礼乐、明确的等级分化……这一切，向人们传递着一个强烈信号：中华文明由“古国时代”迈入“王朝时代”。这里，正是历史上的夏王朝！

自此以后，循着文明的源头，我们一路向前，在兼容并蓄中延绵不断缔造出中华文明永续传承的璀璨诗篇。

走得再远，都不能忘记来时的路，文明的源头启示方向，文明的进程照亮未来。

摘自新华网

热点捕捉

活得漂亮的最美搬运工

这两天，一位香港搬运工突然走红网络。别被“搬运工”仁字骗了，不是憨厚大叔，而是一名清秀姑娘！笑起来还有点腼腆，干起活来风风火火、利利索索，大包袱小件拖起就走，据说，200公斤的货对她早已是小菜一碟。这和她娇小的身形成强烈反差，大家纷纷称其为“最美搬运工”。

点赞，是为一种清新之气。过去网上也有上工地搬砖的网红，但浓妆艳抹，一看就是假把式，就为吸引眼球来的。而这位小珠姑娘，人家正经八百地干了8年。不知是谁，拍了她送货时的照片，引起了媒体的关注，这才挖掘出来了“真身”。那种面容朴素、身手矫捷的工作状态，能量超正，不由不让人敬重。甚至还有大婶心疼她，亲自煲凉茶给她喝。

人清新朴实，话也有力量。她接受采访时说的两句话，尤其让人佩服：“有汗出有粮出，就没有什么问题。”“我不可以倒下，因为我倒下就没有人撑我。”这两句话加在一块，其实就是当年陶行知先生的那首著名的《自立歌》：“滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干。靠人靠天靠祖上，不算是好汉。”跨越时空、遥相呼应的两段话，都体现出一种自强不息的奋斗理念。

奋斗理念，首先要建立主体性，把改善生活状态的希望寄托在自身。重心在己，不等不靠，立足就稳。我们常说一句话叫“内生动力”，自己不加油，等着别人来帮助解决人生困难，难以长久。谁没有自己的人生重担要挑呢？都幻想着“搭车”，谁来拉车？光坐没人拉，这车一定趴。

奋斗理念，还体现在行动性。靠自己，怎么改变命运？从自己的条件出发，找准努力的方向，然后就是付出心血。路上的障碍，靠努力一点点铲除。每克服一个障碍，就会增长一定的能力、换来一定的收益，而这就是继续前进的新出发点。一步一步，越走越稳。这个过程，互联网行业中称为“赋能”，久吟成诗、久战成将，自己真正拥有了技能甚至应对复杂情况的能力，人生才真正有了保障。从这个意义上说，有汗出，没问题；树荫下凉凉快快躺着睡觉去了，危机就要来临了。

每个人都具备“撑自己”的决心，去追求奋斗后的快乐时，我们才能迎来一个更光明的未来。

摘自人民网

养生汇

眼药水不要乱滴

我们长期盯着手机、电脑，眼睛难免会出现疲劳、干涩、发痒（尤其是佩戴美瞳时）等不适感，除疲劳外，引起眼部不适的原因有很多，如感染、过敏等，只有明确病因后选择适当的眼药水才能治疗、缓解症状，反之往往适得其反。

再好的眼药水也有副作用？

任何一种眼药水，哪怕是什么药物成分都不含的生理盐水，都可能有一定的副作用。

因为无论多先进的眼药水，都是“人造”的，它和正常的生理泪液成分还是相差甚远，都会稀释泪液中的有益成分浓度，破坏泪液的生理屏障和防御功能（眼泪中含有很多生物活性成分和电解质，例如溶菌酶就可以抑制结膜囊内细菌的滋生）。

滴在黑眼球好还是白眼球好？

点眼药水的正确姿势：先用肥皂把手洗干净，点眼药水时，头部尽量向上仰，或平躺下来。将下眼皮向下拉成袋状，将眼药水滴在结膜囊内，使眼药水与整个结膜囊的眼组织和角膜组织充分接触（结膜囊内的容积有限，所以一次一滴足矣，不要连续挤出多滴）。

有完全不含防腐剂的 eye 药水吗？

大部分瓶装眼药水或多或少，都含有一定量的防腐剂成分。长期使用，这些防腐剂可能对结膜细胞造成损伤，导致泪液分泌不足或成分改变，使得眼睛感觉干涩，即出现干眼症。

开瓶后，只要在有效期内就可以放心用？

有效期不等于使用期，眼药水开封后会继续存放太久，眼药水内的液体就会挥发，药物浓度也随之改变，还有滋生细菌和病原微生物的可能。所以，一旦开封后，最好在一个月内用完。

摘自《人民政协报》

美文闲读

夕照透入书房

冯骥才

我常常在黄昏时分，坐在书房里，享受夕照穿窗而入带来的那一种异样的神奇。

此刻，书房已经暗下来。到处堆放的书籍文稿以及艺术品重重叠叠地隐没在阴影里。

暮时的阳光，已经失去了白日里的咄咄逼人；它变得很温和，很红，好像一种橘色的灯光，不管什么东西给它一照，全都分外的美丽。首先是窗台上那盆已经衰败的藤草，此刻像镀了金一样，蓬勃发光；跟着是书桌上的玻璃灯罩，特别亮闪闪的，仿佛打开了灯；然后，这一大片橙色的夕照带着窗棂和外边的树影，斑斑驳驳投射在东墙那边一排大书架上。阴影的地方书脊上的文字也看得异常分明。《傅雷文集》的书名是烫金的，金灿灿放着光芒，好像在骄傲地说：“我可以永存。”

当夕阳移到我的桌面上，每件案头物品都变得妙不可言。一尊苏格拉底的小雕像隐在暗中，一束细细的光芒从一从笔杆的缝隙中穿过，停在他的嘴唇之间，似乎想撬开他的嘴巴，听一听这位古希腊的哲人对如今这个混沌而荒谬的商品世界的醒世之言。但他口含夕阳，紧闭着嘴巴，一声不吭。

夕阳的生命是有限的。它在天边一点点沉落下去，它的光却在我的书房里渐渐升高。短暂的夕照大概知道自己大限在即，它最后抛给人间的光芒最依恋也最夺目。此时，连我的书房的空气也是金红的。定睛细看，空气里浮动的尘埃竟然被它照亮。这些微小肉眼刚刚能看见的颗粒竟被夕阳照得极亮极美，它们在半空中自由、无声和缓缓地游弋着，好像徜徉在宇宙里的星辰。这是唯夕阳才能

创造的景象——它能使最平凡的事物变得无比神奇。

在日落前的一瞬，夕阳光照已经挪到我书架最上边的一格。满室皆暗，只有书架上边无限明媚。那里摆着一只河北省白沟的泥公鸡。雪白的身子，彩色翅膀，特大的黑眼睛，威武又神气。这个北方著名的泥玩具之乡，至少有千年的历史，但如今这里已经变为日用小商品的集散地，昔日那些浑朴又迷人的泥狗泥鸡泥人全都了无踪影。可是此刻，这个幸存下来的泥公鸡，不知何故，对着行将熄灭的夕阳光张着嘴。我的心已经听到它凄厉的哀鸣。这叫声似乎也感到了夕照。一瞬间，高高站在书架上端的泥公鸡竟被这最后的阳光照耀得夺目和通红，好似燃烧了起来。

摘自民国文艺微信号

有趣的人不苟且

生活中，要是听说某某是个有趣的人，让人不免心驰神往，想要结识一番。有趣，和枯燥、乏味相对，是一个人身上闪闪发光的品质，是平淡生活里的“调味剂”。说一个人有趣，是很高的评价。正所谓，好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。

有趣的人，对生活抱有热爱。有时，即便身处逆境，他们也能过得兴致盎然；即便眼前满是苟且，他们也总能找到诗和远方。苏轼就是个十足有趣的人。被贬官后，他没有愁肠百结，而是发现了生活的真和趣。在黄州，他把“价钱如泥土”“贵者不肯吃，贫者不解煮”的猪肉，做成了色、香、味俱全的“东坡肉”，并撰文《猪肉颂》，讲述烧制心得。除了“东坡肉”，还有“东坡肘子”“东坡

鱼”“东坡饼”，都轰动一时，流传甚广。生活拮据，苏轼辟地耕种，以此为乐，写出《东坡八首》《雨后菜圃》等诗，怡然自得之情，跃然纸上。

有趣的人，有着强烈的好奇心。因为万般好奇，凡事都想探个究竟、弄个明白，自然就能找到常人一般难以发现的趣和乐。清人沈复在《浮生六记》中写道：“余忆童稚时，能张目对日，明察秋毫。见藐小之物，必细察其纹理，故时有物外之趣。”他笔下的文字也是妙趣横生，比如，“一日，见二虫斗草间，观之正浓，忽有庞然大物拔山倒树而来，盖一癞虾蟆也，舌一吐而二虫尽为所吞。余年幼，方出神，不觉呀然惊恐。神定，捉虾蟆，鞭数十，驱之别院。”如此趣味盎然的文字，若非有趣之人，肯定抓耳挠腮、冥思苦想也写不出来。

有趣的人，深藏大智慧。要从平淡的日子中咂摸出趣味，离不开对生活的敏锐洞察，对人情世故的深刻洞悉，对知识阅历的深厚积淀。鲁迅先生是百年来中国第一好玩的人。在那个风雨如晦的年代，鲁迅嬉笑怒骂，皆成文章，针砭时弊，入木三分。而鲁迅本人，却幽默、有趣得很。一次，友人给鲁迅捎来一些柿霜糖，“吃起来又凉又细腻”。听说有药用效果，他本想留着以后吃。谁料，“夜间，又将藏着糖的柿霜糖吃了一大半，因为我忽而又以为嘴角上生疮的时候究竟不很多，还不如现在趁新鲜吃一点。不料一吃，又吃了一大半。”谈到此处，让人忍俊不禁，掩卷而笑。

摘自《人民日报》

儿时记忆

书的梦

孙犁

在大脑皮质上的一种印象的再现。

是的，我梦到的常常是农村的集市景象：在小镇的长街上，有很多卖农具的生活用品。夜晚多梦，在梦里却常常进入市场。在喧嚣拥挤的人群中，我无视一切，直奔那卖书的地方。

远远望去，破旧的书床上好像放着几种旧杂志或旧字帖。

顾客稀少，主人态度也很和蔼。但到那里定睛一看，却往往令人失望，毫无所得。

按照弗洛伊德的学说，这种梦境，实际上是幼年或青年时代，残存

大美中国

神奇的新疆八卦城

肯定是要变天。

最后是特克斯河，80亿立方米水量使特克斯水能资源特别丰富，即能发电，又能灌溉，还是八卦城的天然加湿器，奠定了特克斯农业丰收和水能开发的基礎。

特克斯城选择了特殊的放射形道路规划布局有三个方面的原因：特克斯县是一个多民族聚居的地方，用《易经》泰卦建设县城，是希望这里是一个人与自然、人与人相互和谐、团结、交融的国泰民安的社会局面；二是《易经》是“群经之首，大道之源”，是中华民族优秀传统文化的典型代表。在边境地区建“八卦

城”，用文化符号彰显这里是中国的神圣领土，不容侵犯；三是取决于原苏联的技术员：20世纪30年代，欧洲各国完成“工业革命”，直接带来了交通和环境污染的问题。英国著名城市学家霍华德提出的“理想田园城市”，即是圆形的、放射形的、城中有林、林中有田”，能有效解决交通和环境污染问题。经过一行20多人的讨论通过，就建了今天的“八卦城”，由于它蕴含了西方国家的“理想田园城市”理念，后人称“八卦城”为“中西建筑文化的交融地”。

摘自文化记忆工作室微信号

名流故事

儿时的味道为一生导航

高洁

故乡二字意味着什么？对汪曾祺来说，那里有童年的记忆也是归根的选择，那里有所珍爱的亲朋好友也是自己心安之处，那里有文学的启蒙也是美的开始。更为确定的是，那里有汪老儿时的味道，也是他用一生去回味的味道。

儿时的味道，是一生的导航。当我们品尝了山珍海味，自豪拥有一个遍尝四海美食的舌头和世界胃，心底念念不忘的却是再也没有一种食物能够跟第一口饭菜的香味相比。那种香味是家的味道，是故乡的味道。

汪曾祺深知这个道理，这个“调皮”的老头自己在书中爆料，他在家招待从海外回国探亲的一对夫妇，用家乡菜大煮干丝来招待，为的就是“勾起她的思乡之情来”。

在《活着，就得有点滋味儿》一书中有这样一个情节，78岁的王世襄给汪曾祺家打电话问地址，末了来了，掏出几个茄子，说：“刚才在虹桥市场买菜，看见茄子挺好，骑车送过来，尝尝个鲜。”没说几句，转身就走。实际

上，从虹桥市场到汪家，这一来回，骑车得半个多小时。

这种交往，就是如此纯粹而清澈。

在今天，为什么还有这么多人喜爱汪老的文字？也许正是那些触动内心的声音和故事，透过不断再版的文学书籍，散着墨香，传达到每位读者的心里，活着真好啊！

一茶一饭，皆生欢喜。对待人生的态度，就在饭菜的滋味里。汪老的生活态度，同样透过一茶一饭、一菜一汤的描述，愈发洒脱和清晰起来，借着他的生活态度洗掉自己身上的焦躁和油腻，轻装上阵，回味无穷，不被喧嚣影响自己的判断，重新回味故乡的味道，感受生之喜悦。

生前在故乡没有栖身之处的人，死后却依然影响着下一代又一代高邮人。在高邮，处处都能看到汪老的身影。我并不觉得这是消费汪老，而是对一位文人的敬重与怀念，也透着对故乡味道的自信和骄傲。

摘自新华社微信号

成果丰硕的康熙育才法

康熙帝玄烨是“康乾盛世”的开创者，康熙8岁登基，14岁亲政，在位61年，是中国历史上在位时间最长的皇帝。作为一代帝王，玄烨对子女教育注意言传身教，以德为先，文功武略，全面发展，注重实践、因人施教的经验

和做法。康熙的初婚年龄只有11岁，而后的半个世纪里面，后宫中有皇后、皇贵妃、贵妃等39位，他的后代更是多达55位之多，其中，儿子35人，女儿20人。

玄烨对皇子学习上的要求是非常严格的。早晨三四点钟就要开课，年龄小的中午可以下学，年龄稍大的要待下午四五点钟才能下学，一年365天，只有春节放一天假。

据《清史稿》记载，胤初6岁之前，是由玄烨“亲教之读书”。6岁时，玄烨请张英、李光地做他的老师，“又命熊赐履授以性理诸书”。及至13岁，让太子入阁读书。从早晨三四点钟到晚上六七点钟，一天要学习十四五个小时，其间只有午饭和进点心休息一会，这对于一个十几岁的孩子来说，实在是沉很沉重的负担。

玄烨为皇子确定的教育内容是很广泛的，除了学习四书五经等史籍

以外，还包括书法绘画、科技知识、行围骑射，以及如何处理政事等方面内容，教育皇子成为治国治民、通晓古今、能骑善射的文武全才。

皇子们从五六岁开始学习满汉书法。皇八子胤禛书法成绩不佳，结婚分府后，玄烨还要他每天练习写字，并送给自己批卷。

对于科技知识，玄烨自己兴趣浓厚，在数学、天文学、医学、测量学等许多学科，都有渊博的知识，也把它作为皇子们的教育内容，亲自指导皇子们学习钻研。

雍正帝回忆说：“昔年遇日食四五分之时，日光照耀，难以仰视。皇亲率朕同诸兄弟在乾清宫，用千里镜，四周用纸遮蔽日光，然后看出考验所亏分数。此朕亲身试验者。”（《清世宗实录》）即使在亲征噶尔丹途中，也不忘指导太子怎样观察日食；在巡视河堤时，还亲自为皇子们示范怎样用仪器进行测量。

康熙注重皇子们的爱好兴趣，因材施教，日后几位赫赫有名的皇子，都得到了康熙不同程度、不同方向的培养。他们多才多艺，勤政自律，在各自的领域内颇有建树。

摘自央视百家微信号

趣谈历史

古代“高考”趣事

古代“高考”也“封卷”

史籍记载，我国古代科举封卷制度起始于宋朝。据《宋史·选举》说，宋太宗淳化年间，为“革考官徇私之弊”，采用丞丞陈靖的建议，推行“糊名考校”法，科考时在试卷上糊住考生姓名、籍贯，决定录取后再开拆弥封。追溯起来，宋代的“糊名考校”法显然当算是高考封卷制度的“始祖”了。

不过在古时封建官场腐败的情况下，即便实行考卷弥封制度，还是有不法考官凭借辨认考生字迹作弊。于是，在宋大中祥符八年(1015年)，真宗赵恒下令设置誊录，由书吏誊抄科试卷卷，考官借誊抄副本评卷。此种做法，把考试封卷推向了登峰造极的地步。

古代“高考”也有“少年班”

史学有记，早在汉时朝廷就选拔了一些年龄俱在12岁以下的“奇童”在太学读书。唐代科考则专门设立了“少年班”——童子科，只要是年龄在10岁以下，能通一《经》及《孝经》、《论语》每卷能诵文十通者，就可以入“科”，给予身份。当然，由于年少不经事，他们虽有功名，却不能去治民。

而在宋朝，童子科还“录取”过女孩。宋淳熙元年，有个叫林幼玉的女孩，在中书省应试，主考官批试卷43件，全部通过，为此，孝宗皇帝特地封她为“孺人”。

元代也曾规定，凡童子科中试者，一律“录取”到朝廷的最高学府——国子学里加以重点培养。

古代“高考”也重“素质教育”

在许多人的印象中，古代科考就是举人到京城会考，金榜题名后紧跟而至的就是高官厚爵。其实，真实情况并非这样，古人在会试取中贡生后，还要面临另外一场考试——殿试，然后才能决出“名次”。

殿试由皇帝在皇官大殿亲自主持。皇帝除了现场命题让贡生们作文比试外，还要通过问话、观察等方式对他们进行考察，最后综合他们的情况，才能定出状元、探花、榜眼等一应名次。

殿试的好处是，通过直面观察，对“考生”平时接受“素质教育”的情况进行了解，以尽量做到全面正确地评估其才能。这说明，古人对“考生”“素质教育”的重视不亚于今人。

摘自河南教育微信号

生活新知

首家太空酒店2022年迎客

辛华

美国初创企业“跨越猎户座”公司官网介绍，他们计划2021年发射太空酒店——极光空间站。该空间站将采用模块化设计，每个模块长约13米，宽约4米，内部空间与一架湾流G550喷气式飞机相当，可同时容纳4名游客和两名机组人员。

太空酒店将在距地表约320千米的轨道运行，每90分钟绕地球一圈，预计2022年开门迎客。

摘自《北京日报》