向这样的基层考古工作者致敬

最近,一位中国老人的去世引起 了不少外媒的关注。他就是陕西西 安市临潼区博物馆原馆长赵康民。

据华商报报道,曾任秦始皇兵马 俑博物馆馆长的袁仲一表示,赵康民 是最早确定兵马俑是文物并进行修

1974年,赵康民所在的临潼文 化馆接到西杨村附近的电话,说村民 可能挖到了文物,文化馆当即决定, 前去现场勘察。

对于文物工作者来说,最幸福的 事情,莫过于揭开一段在地底下尘封

到了现场后,赵康民一看到挖出 的陶俑头,又惊又喜,他告诉村民,这 是俑!这可能是秦朝的俑!

他们下到井底,现场所见印证了 他的猜想。七八块残破的俑头俑身 俑腿排放在地上,旁边还散落着一些 砖头。

赵康民把兵俑的残肢碎片带了 回去,花了三天时间小心翼翼地拼凑 起来两具高1米78的陶俑。

时任新华社记者蔺安稳回临潼 探亲期间看到了赵康民修复的兵马 俑,他将这一情况向上反映后,事情 就有了接下来的发展:媒体报道、文 物队入驻、建立兵马俑博物馆……

5月16日,当年靠着自己"武断" 认定兵俑是文物的赵康民去世,享年

在从事文博考古工作的40余年 里,他发现、参加、主持、发掘姜寨原 始聚落遗址、秦兵马俑一号坑、秦始 皇陵便殿遗址、秦始皇陵马厩坑、唐 华清宫御汤遗址、唐庆山寺上方舍利 塔地宫、关山唐墓、明刘懋石室墓等。

在生命的最后几年里,赵康民依 然坐在他修复的那几具武士俑旁,向 好奇的游客耐心地解释他们的来历。

据华商报报道,临潼区博物馆陈 列部负责人说,赵老先生去世前几天 还到博物馆来抄新收的一块古代石 碑。赵康民的次子赵奇说,在老人的 书房里,还摆着一本正在修改的书

在中国,像赵康民这样的基层考 古工作者还有很多,他们有的在一线 基地风餐露宿发掘宝物,有的在实验 室妙手问春修复文物。

考古,并不像玄幻小说里写的那 样,神秘莫测,惊心动魄。相反,大部 分考古工作单调乏味,且需要十分的 细致和耐心。许多文物在沉寂千百 年后,早已残破不堪,只剩一缕幽魂, 只有文物工作者用一双巧手和最先 进的技术,才能帮助它们复活生机。

赵康民并不是见到兵马俑的第 一人,但是鉴定它的第一人。用兵马 俑博物院原馆长吴永琪的话说,如果 没有赵康民,兵马俑的发现要推迟很

所以,除了那些令人惊叹的文 物,希望你也能看到文物背后有人付 出的努力,希望你也能,为赵康民和 像他一样的基层考古工作者们,鼓鼓 摘自《中国日报》

热点捕捉

用眼睛聆听 世界的女孩

在一个无声的世界里,面对生命 中的不幸,她与父母亲一起,使出浑身 力量扭转了命运的齿轮……她,就是

江梦南自幼双耳失聪,父母坚持 让她和正常孩子一起读书学习。她通 过抚摸爸爸妈妈的喉咙,感受声音的 震动,练习发声。她还学会了用眼睛 来聆听,通过唇语理解别人的话。不 懈的努力让梦南取得了普通人都难以 达到的成绩——今年9月,江梦南就 要去清华大学读博士了。

在读研究生三年级的江梦南,是瑶 族人,来自湖南郴州。半岁时,因耳毒 性药物导致重度神经性耳聋,父母为了 她将来能融入社会,让她学了唇语。

学唇语的难度非常大,完全依靠 眼睛来聆听世界,通过牢记住每个音 节的口型,快速解读别人说话的内容, 再根据每个音不同的声带震颤,发出 声音。因为连自己的声音也是听不见 的,所以咬字根本没法标准。但残缺 的无声世界,也赋予了江梦南异于常 人的专注与刻苦。2011年高考,她以 615分考入吉林大学。

升入大学后,江梦南仍旧是别人 眼中年年得奖学金的学霸。江梦南 说,她付出别人难以想象的努力,达到 了健全人90%的生活和学习标准,但 是,在接近甚至超越周围人的同时,她 又时时感觉到自己与周围的不同。

但是学校的老师和同学,却在有 意"忽略"她的不同。渐渐地,这种"忽 略"成为大家的默契。校园里没有需 要人特别照顾的聋人学生,只有与人

相处自在、努力融入人群的江梦南。 2015年,江梦南考上吉林大学药 学硕士研究生。在一个没有差别对 待、没有冷眼的环境中,通过老师的耐 心指导,她的成绩突飞猛进,发表了大 部分同学无法企及的、影响因子3.123

的SCI论文。 2018年5月,江梦南被清华大学 生命科学学院正式录取,9月将前往 北京攻读博士。如今她又有了新的目 标:"我是因为耳毒性药物导致神经性 耳聋的,我不希望再有别的人经历我 现在经历的一切。也希望将来,通过

自己这个专业的学习去帮助其他人。" 摘自央视新闻微信号

生活新知

防晒霜指数不是 越高越好

日光中的紫外线会让皮肤干燥、 长皱纹,甚至发生脂溢性皮炎。国际 上为了评价防晒霜抵御紫外线的效 果,发明了两个统一的指标——SPF 和PFA(标示为PA)。

从效果而言,SPF、PA 越高的防 晒霜确实防晒效果更好,然而,防晒效 果越好的防晒霜,对皮肤的刺激性越

·般情况下,防晒霜分为化学性 防晒霜和物理性防晒霜,SPF、PA指 数越高的化学性防晒霜油性越大,质 地越黏稠紧密;而SPF、PA指数越高 的物理性防晒霜越容易在皮肤表面留 下白色的固体残留,不美观也不利于

皮肤透气。 针对不同的皮肤类型,接触阳光 的时间长短,选择防晒霜的标准也不 一样,具体分为:一般类型皮肤,上班 族等工作人群建议选择 SPF 为 12~ 15、PA+的防晒霜;对光敏感皮肤,建 议选择 SPF 为 15~20、PA++的防晒 霜;在野外、沙滩玩耍,建议选择SPF

为30~50、PA+++的防晒霜。 最后,及时进行补涂才能有效防 摘自《当代健康报》

美文闲读

赏树

爱树 爱它整整一世的风 景。它的美,自始至终,没有空

从春日一棵破土而出的小苗 开始,新鲜柔嫩的枝叶在阳光雨 露下,一天一个姿态地生长;仲夏 来临,昔日瘦小的枝条在不经意 间,抽成一片绿海,跌宕起伏:金 秋.自是黄叶飞卷,繁华落尽;待 数九腊月,褪尽铅华,根根玉树琼 枝在苍茫天地间傲然挺立又一

任一个晦暗的傍晚,斜风细 雨,杨柳堆烟,为重重帘幕后的思 念再添离愁,载进文人画士的名 册佳作,代代流芳。然而它却从 未在乎过这些,只是沉静地站着, 汲取空中之露,涵养地下之泉,追

求着自己平实的理想。

而它却不自知,恰是那最淡 泊的宁静,成全了它与哲人的深 交——譬如竹林之于郑板桥,譬 如堂前三松之于冯友兰,譬如枣 树之于鲁迅先生。

曾见过一幅图画,主题是荒 原中的一棵树,幕天席地的背景, 孤独的姿态,似有呼啸风来,漫卷 千古的愁绪刹那间湮没了观者。

而另一个深刻的记忆便是西 部沙漠的精灵——胡杨。当胡杨 林大片大片地死去时,枝干仍会 屹立不倒。立体的死亡凝固了永 恒的时空,展示着无边的壮烈,令

无论是傲岸还是虬曲,有着 灵魂的生命,自有不可凌越的气

虽未亲见,却有耳闻——树 的本色,在深山老林里,方才显现 得最为淋漓尽致。可以想象,空 山新雨后,寂静无人时,厚茸茸的 苔藓铺满根茎,大地如同被漆上 一层绿衣。人走在蒙蒙山雾里, 耳边风涛阵阵,心神清净,空灵迷 幻中,仿佛踏入一段与树之灵魂 相交的、前世今生的缘。

其实,无所谓繁盛,无所谓衰 逝;无所谓众,亦无所谓孤。赏树 犹如赏阅生命本身,在心灵的对 话中,在无限轮回的罅隙间,恍恍 走过一世,留下的,是所见深处那 挥之不去、永不衰朽的树之魂。

树,犹如此;人,何以堪!

摘自《人文之窗》

缘深缘浅 我自安然

岁月的渡口,晃晃悠悠。青 葱的年华,无论有多葳蕤繁盛,也 会渐行渐远,渐离渐逝,最终泯然 于时光的弄堂口。

繁华终将落幕,喧嚣也会归 于沉寂。曾经躁动的心,不安的 灵魂也会在岁月的悠悠里蜕变成 波澜不惊、素朴恬淡。

看过的景,交过的人,经过的 事,走过的旅程以及那些听过的 或褒、或贬的声音,沐浴过的温暖 或凄冷,都只是人生长篇里的句 段标点,成长、成熟的必备养分。 回头看时,仅此而已。

无人可以一生顺畅永无遗 憾,走过的路就如天之阴晴,月之 圆缺,花之开谢,轮回里蕴藏着时

序轮转、生息长灭和交替变幻。 大师作画题字,须臾方寸间 也会用留白衬托出架构美、意蕴 美和让你遐想的空间。人生之 憾亦如是。

南宋马远的一幅《寒江独钓 图》,寥寥几笔勾勒出一翁、一 船、一钓竿,再用清浅疏淡的笔 勾出微波几许,再无多余笔墨, 却让观者顿生空阔寂寥、寒江浩

是寒冷萧瑟? 是空疏寂 静?还是悠然闲适,抑或是遁世 逃离的悠悠然?作者之用意藏 于画间,观者解语却不尽然。

这就是留白之美,遗憾如留白。 人生正因有遗憾才能映衬

得到之惊喜、收获之满足、拥有 之幸福、开心之乐趣、成全之大

故而,有憾胜似无憾,有憾 更胜无。没经历过失败的人不 知道成功的不易和艰难,没经历 过失去的人不知道拥有和失而 复得的欢喜,没淋过雨的孩子不 知道伞的价值和意义,没被生活 使过绊子的人不知道走平路和 被人拉一把有多难得。

拥抱自己的平凡, 感恩曾经 的际遇,珍惜目前的拥有,安享 当下的一切,才是活着最大的价 值和意义。

缘深缘浅,我自安然。

摘自百草园微信号

文化中国

四方食事 至味在心间

四方食事,不过一碗人间烟 火。近期,全国多地餐饮行业纷纷 出台制作准则,西安肉夹馍、天津 煎饼馃子、武汉热干面等特色小吃 都有了自己的"标准"工艺。于食 物而言,有一千双手,就有一千种 滋味。吃,品的不仅是舌尖上的味 道,还有时间的沉淀、人情的滋润 和家的回忆。

大多数美食都是不同食材组 合、碰撞产生的裂变性奇观,若以 人情世故来看食材的相逢,有的是 让人叫绝的天作之合;有的是令人 击节的相见恨晚;有的是叫人动容 的邂逅偶遇。人类活动促成了食 物的相聚,食物的离合也在调动着 人类的聚散。西方人称作"命运", 中国人叫它"缘分"。

中国多样的地理环境和气候, 日出而作,日落而息。人们春种, 秋收,夏耘,冬藏。四季轮回中,隐 藏着一套严密的历法,历经千年而 不衰。相比农耕时代,今天的人们 与自然日渐疏远。然而,沿袭祖先 的生活智慧,烹饪自己的美食已内 化为中国人特有的基因。

中国人的烹调手艺与众不同, 从最平凡的一锅米饭,一个馒头, 到变化万千的精致美食,都是中国 人辛勤劳动、经验积累的结晶。而 在吃的法则里,风味重于一切。

我们从来没有把自己束缚在 一张乏味的食品清单上,神奇的 "味"字,在中餐中永远都充满无限

除了舌之所尝、鼻之所闻,在 中国文化里,对于"味道"的感知 和定义,既起自于饮食,又超越了 饮食。换句话说,能够真真切切 地感觉到"味"的,不仅是我们的 舌头和鼻子,还包括中国人的心。

一家人在一起吃饭,是所有 中国人最为简单、朴素的愿望。 东方和西方,江南和塞北,人的迁 徙促成食物的相逢,食物的离合 见证人的聚散。然而,究竟是人 改变了食物,还是食物改变了人, 餐桌边的一蔬一饭,舌尖上的一 饮一啄,总会为我们津津有味地 一一道来。

摘自《舌尖上的中国》

大千世界

各国如何礼遇退役军人

作为世界头号军事强国,美国 在退伍军人管理服务制度方面走 在前列。美国政府向退伍军人发 放多种津贴补助,建立专门医疗保 障体系,资助他们接受再教育和职 业培训,甚至在国家公墓中为其准

美国退伍军人事务部是规模仅 次于国防部的美国第二大政府部 门,拥有全职雇员近34万人,在全 国设有57个办事机构,其官网将其 职责概括为"照顾奋勇作战的战士 及其家属"。退伍军人事务部2018 财年预算约为900亿美元。据统

计,该部目前负责2500多万退役军 人和7000多万军人家属、遗属的管

在加拿大,退伍军人享受的福 利待遇与美国同行差不多,但也有 级别之分。政府规定,老兵退伍后 能享受何种待遇,与有无海外服役 经历以及在海外何地服役相关。 老兵事务部对"海外"有过专门的 定义,即"离开加拿大本土海岸线 至少两英里的地方"。这样看来, 当兵的只要离开过加拿大,就算有 海外服役经历,区别只是距离远近

为有效服务退役军人,俄罗斯 政府根据《老战士法》组建"国家老 战士事务局",负责三大类工作,即 制订并实施保障老战士及其家庭 成员权益的专门计划,从联邦预算 中拨出保证上述计划落实的资金, 以及向民众宣传退役军人及其贡 献,提高老战士们的社会威望。经 过多年发展,老战士事务局在帮助 老战士解决职业选择、民用专业培 训、社会生活适应及工作安置等问 题方面做出突出成绩,退役军人的 生活满意度大幅提高.

摘自《新民晚报》

名流故事

张伯驹: 百代高标 千秋丛碧

张伯驹,名家骐,别署丛碧,河南项城 人,是中国现代史上极富传奇色彩的文化名 人。刘海粟曾回忆说:"丛碧是当代文化高 原上的一座峻峰。从他广袤的心胸,涌出了 4条河流,那便是书画鉴藏、诗词、戏曲和书 法。4种姊妹艺术互相沟通,又各具性格。" 在书画鉴藏方面,张伯驹眼光卓绝,魄力宏 大。根据其自撰《丛碧书画录》里的不完全 统计,在1960年前,收藏有书画117件,其 中唐代及以前的6件,宋代13件,元代11 件,明代40件,清代47件。特别是他收藏 的30件晋唐宋元书画,从大诗人李白、杜牧 的手卷,到宋徽宗、钱选的丹青,都是中国艺 术史上的璀璨明珠。更广为世人所知的是, 在新中国成立后,张伯驹把这些书画珍品捐 赠给了国家,一如他在给周恩来总理的信中 所说:"我所藏主要珍品,遇人民爱戴,政治 修明之政府,应不以自私,捐归公有。"

王国维在《人间词话》中说:古今之成大 事业、大学问者,必经过三种之境界。"昨夜 西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路。"此第 一境也。仍以张伯驹为例,在得知前清恭王 府后人藏有西晋陆机《平复帖》后,他先后三 度尝试购买,最终抢在日本人之前,得到这 件存世最早名人法书,使其没有步唐代大画 家韩干名作《照夜白图》后尘,流向国外。能 达到"衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴"这

第二种境界的,并不多。1941年春,张伯驹 在上海遭人绑架,绑匪索价300万伪币赎 金。生死关头,张伯驹仍正告去人潘素:"宁 死魔窟,决不许变卖所藏古代书画赎身。"经 此一劫,张伯驹对《平复帖》更加呵护,正如 他自己所说:"帖藏衣被中,虽经乱离跋涉, 未尝去身。"

展卷自怡独乐乐外,张伯驹尚能"与人 乐乐"。1947年,当时才33岁的王世襄正 在故宫博物院工作,想对当时还收藏在张伯 驹处的《平复帖》进行详细研究。说明来意 后,张伯驹不但答应他的请求,更爽快地表 示:"你一次次到我家来看《平复帖》太麻烦 了,你不如拿回去仔细地看。"后来王世襄回 忆说:"《平复帖》在我家放了一个多月,才毕 恭毕敬地捧还给伯驹先生。'

不仅"与少乐乐",张伯驹更做到了"与 众乐乐":1952年,他将《游春图》让与故宫 博物院;1956年,复将《平复帖》在内的8件 珍贵法书捐献国家……1973年,他撰文感 慨自己"一生所见山川壮丽,人物风流,骏马 名花,法书宝绘,如烟云过眼,回头视之果何 在哉,而不知当时皆在雾中也。"是的,即使 在最艰难的岁月里,他也只是说自己以为 "人生万事无不在雾中"。作为收藏家的他, 行行重行行,早已登上峰巅。

摘自人民日报文艺

刘恒: 写作就是用文字表演

说起刘恒,人们总是先闻其作,后知其 人:他的小说改编成电影《菊豆》《本命年》, 小说《贫嘴张大民的幸福生活》改编成同名 电视剧和电影《没事偷着乐》,话剧处女作 《窝头会馆》成为"爆款"……同时,他还是 《金陵十三钗》《集结号》等作品的编剧。

他说,"不论是写小说、写剧本、写电影 剧本、写话剧剧本,我所有的文字,都是写给 最爱的人的情书。所有文字都渗透着我的 爱。"从这个角度看,写作与生活无异,遗憾 和欢欣里,功不唐捐;苦苦求索又全情投入 的创作时刻,恰似对生命的书写。

"写电视剧是瓦匠砌砖头垒墙,写电影 剧本是木匠打家具,写话剧是石匠雕塑像。 一个比一个细腻,或许一个也比一个难。"在 "雕塑像"过程中,刘恒一方面从历史资料中 吸取营养,另一方面调动个人生活经验。

刘恒一直坚信,戏剧、文学及艺术皆是 表演,在追寻生的意义和价值。"编剧也是演 员,是用生命的一部分去塑造和完善作品、 用文字表演的人。

写字台后、孤灯下,就是他的位置、他耕

种的土地。"表演"里,既有作者语言,也有读 者语言。"当我们真诚时,读者在我们的作品 里发出拥戴的潜台词,而一旦我们虚伪起来 并且自以为可以哄骗读者时,我们将在作品 里看到读者的咒骂与蔑视。"

金鹰奖、飞天奖、金鸡奖、华表奖……荣 誉等身的刘恒却经常选择"主动淹没"。《集 结号》的首发仪式上,他在郊区写剧本而没 有出现在媒体面前;《窝头会馆》谢幕时,演 员们在台上喊他上去,他转身便溜出剧场 ……如他自己所言,"编剧要做独行侠、苦行 僧"。在独行和苦行中,刘恒觉得最重要的 是洞察力,洞察世界,也洞察自己。

他做了一种极端假设:"某一天真要封 闭起来,只要带着书和书写工具,我能生活 得非常惬意。躲进小楼成一统,管它春夏与 秋冬,有何不可?"

我想,这种大胆假想来源于一种艺术自 信,刘恒所说可能要躲进的理想小楼必然不 是故步自封之域,从小楼的轩窗外望去,应 能见时代风云,亦能窥人情冷暖。

摘自人民网

趣谈历史

古人读书刻苦到什么程度

张 嵚

白居易:读到口生疮

唐朝诗歌发达,诗人们天才云集,但比 起好些游山玩水间随随便便就写诗的天才 们,中唐大诗人白居易,却是刻苦类型。以 白居易的自夸说,自己六七个月还不会说话 时,就已经能认字了。就是天生的读书热 情。后来学问越来越高,读书的瘾头也越来 越大。经常是白天辛苦一天,晚上还彻夜苦 读,而且边读还边念,以至到了"口舌生疮" 的地步。容貌也是"未老而齿发早衰白",简

这位大诗人通俗流畅的语言风格,不识 字老太婆都能听懂的接地气诗风,就是这么

李泌:我家是书城

唐朝谁读书最多?这个不好说。但要 问盛唐年间,谁家藏书最多?恐怕没人敢和 李泌抢,这位五岁就敢和宰相张说辩论的神 童,唐肃宗李亨少年时朝夕相处的发小,家 里也是图书成堆,从祖辈就热衷藏书,见到 好书就砸钱买,到了他这一辈,更是埋头扎 进去读。

家里的图书全让他用红白黄绿四种颜 色标签分类标注,内容之丰富,把唐朝大文 豪韩愈都看得流口水,直接一句名诗咏叹: 邺侯家多书,插架三万轴。

那这三万轴的书,李泌读了多少? 最验

证他读书成果的,就是他后半生的叱咤风 云:安史之乱临头,原是闲云野鹤的李泌慷 慨赴国难,穿越重重封锁线来到唐肃宗身 边,淡定为唐肃宗制定平叛战略,果然立竿 见影。

多年后唐朝国事维艰,强敌吐蕃步步侵 扰,又是年迈的李泌再次冷静筹谋,送上"困 蕃之策",再度以深谋远虑的筹谋与精准出 手,迅速破解困局

杨继盛:奔跑取暖法

明代官员苦出身者多,爱读书的杨继 盛,堪称相当苦的一位,出身西北农家的他, 早年曾是苦命放牛娃,硬是凭着刻苦的读书 精神,在竞争激烈的明朝科考里一步步考上

以他自己回忆,当年他是穷秀才时,冬 天寄居在寺庙里苦读。每天夜里都要读到 半夜三更,而且因为深夜太寒冷,连腿肚子 都要冻转筋。每到这个时候,杨继盛就会起 身绕着房间快步走,边快走边继续读,直到 浑身冒汗。就是靠这特殊取暖法,他成功科 场登第,一度官至给事中。

后来看不惯明朝腐败的他,愤然弹劾严 嵩,为此在牢狱里受尽酷刑,以至于皮肉都 被打烂,却依然朗声大笑。苦读岁月带给他 的不只是金榜题名的荣耀,更有铮铮铁 摘自我们爱历史微信号

养生汇

牙齿少1颗危害有多大

患糖尿病风险增大

据美国心脏病学会(ACC2012)在线发 表的研究,瑞典哥德堡大学的科学家发现, 牙齿每减少一颗,促使发炎反应和血管硬 化的有害酵素含量就会增加。牙齿较少还 会导致"坏"胆固醇以及血糖、血压较高,患 糖尿病风险增大。

影响邻牙健康

牙齿少一颗,缺失牙的隔壁和对门的 邻居就开始蠢蠢欲动了,邻牙开始往缺牙

的地方倾斜,对面的牙也会长下来,整个口 腔都会不守规矩,最终导致食物嵌塞,龋齿 虫牙,局部咬合错乱。

影响肠胃功能

个别牙齿"下岗"以后,我们的咀嚼效 率就会降低或丧失,唾液分泌也会减少,胃 肠蠕动减慢,未嚼碎的食物进入胃肠,胃肠 系统的负担随之加重,也会影响人体对营 养成分的吸收。

摘自《健康时报》