

## 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复的人。

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千年的历史。

到了现场后，赵康民一看到挖出的陶俑头，又惊喜，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摆放在地上，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，当年靠自己“武断”认定兵马俑是文物的赵康民去世，享年82岁。

在从事文博考古工作的40余年里，他发现、参加、主持、发掘秦原

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籍。

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，有的在实验室妙手回春修复文物。

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多年。

所以，除了那些令人惊叹的文物，希望你能看到文物背后有人付出的努力，希望你也能，为赵康民和他一样的基层考古工作者们，鼓鼓气。

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。

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动，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理学硕士研究生。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PPA（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，对皮肤的刺激性越大。

一般情况下，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，上班族等工作人员建议选择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护。

摘自《当代健康报》

### 美文阅读

## 赏树

王小波

求着自己平实的理想。

而它却不自知，恰是那淡泊的宁静，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，令观者震撼。

无论是傲岸还是虬曲，有着灵魂的生命，自有不可凌越的气势！

## 缘深缘浅 我自安然

安芮娟

岁月的渡口，晃晃悠悠。青葱的年华，无论有多茂盛繁盛，也会渐行渐远，渐离渐近，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，受过的人，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，须从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，再用清淡疏淡的笔勾勒出微波几许，再无多余笔墨，却让观者顿生空阔寂寥、寒江浩渺感。

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、成全之大美。

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《人文之窗》

### 名流故事

## 张伯驹：百代高标 千秋丛碧

乔鲁京

张伯驹，名家骥，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

## 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《金陵十三钓》《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

### 趣谈历史

## 古人读书刻苦到什么程度

张轶

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”，简直读到憔悴。

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？恐怕没人敢和李白抢，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：邨侯家多书，插架三万轴。那这三万轴的书，李泌读了多少？最验

### 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醛素含量就会增加。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

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，张伯驹仍正告夫人潘素：“宁死窟窿，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

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，从小楼的轩窗外望出去，应能见时代风云，亦能窥人情冷暖。

摘自人民网

### 文化中国

## 四方食事 至味在心间

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。人们春耕，秋收，夏耘，冬藏。四季轮回中，隐藏着的一套严密的历法，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

### 大千世界

## 各国如何礼遇退役军人

于晓晶

作为世界头号军事强国，美国在退伍军入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备了安葬地点。

美国退伍军入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个办事处，其官网将其职责概括为“照顾奋勇作战的战士及其家属”。退伍军入事务部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多万军入家属、遗属的管理和服务工作。

在加拿大，退伍军入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，区别只是距离远近而已。

摘自《新民晚报》

摘自《健康时报》