

数字解码中国航天员“天团”

2018年1月5日,是中国人民解放军航天员大队20岁生日。让我们用一个“数字”解码他们对太空的最深感触。

26秒共振

“神五”任务时,火箭在上升段意外出现了8赫兹左右的低频振动,与人体内脏产生共振,持续了26秒。首位造访太空的中国人杨利伟回忆说:“我的五脏六腑似乎都要碎了,几乎难以承受。”有评论说,26秒,是中国载人航天“首飞”征途上千难万阻的一个缩影,更见证了中国航天员英勇无畏、舍身为国的赤胆忠心。

17天/20天

曾执行“神七”任务的刘伯明说

起近期一次特殊训练——2017年8月,他与1名欧洲航天员被分为一组,在山东烟台附近海域圆满完成为期17天的航天员海上救生训练。刘伯明感慨地说:“20年前我们要花费许多人力物力,派航天员去俄罗斯参加培训。如今,其他国家的航天员不约而同选择到中国接受培训,争相学习汉语。”

近1500次

“神九”是中国航天员首次在太空真正意义上驾驶飞船,“驾驶员”刘旺进行中国首次手控交会对接。他在最后关头发现飞船与地面模拟器训练情况不同的一幕,果断摒弃近1500次训练带来的惯性思维,准确

判断太阳能帆板角度。通过精细操作,他用时不到7分钟,一次成功打出“太空十环”,使中国成为世界上第三个完全独立掌握空间交会对接技术的国家。

5分钟

刘洋回忆第一次坐上转椅连续旋转5分钟时仍心有余悸:“那种突如其来眩晕恶心,瞬间让我脸色苍白。训练结束后,我忍不住哭了。”但是对飞天的热爱和对机遇的珍惜,让她坚持下来,从8分钟到10分钟,再到挺过12分钟。2012年6月16日,她成为首位进入太空的中国女航天员。

33天/38项

生于1978年的陈冬与生于

1966年的景海鹏同样属“马”,“神十一”任务时,两人一同“天马行空”33天。飞行期间,他们参与的试/实验多达38项,以至于顾不上吃饭。当地面科研人员劝他们要注意休息,“小马”倔强回答:“我们不是来休息的,我们的愿望就是把所有科技人员的心血、汗水和智慧转化为最有效的数据带回去。”正如他所期待,这些成果已成为中国建设空间站的宝贵经验。

成立20年,成功执行6次载人航天飞行任务,11名航天员遨游苍穹,被中央军委授予“英雄航天员大队”荣誉称号,2017年7月荣立一等功,这就是中国人民解放军航天员大队!

摘自 中国新闻网

年味文化

进了腊月门 转眼就是年

腊月的由来

之所以叫“腊月”,是因为“腊”是古代祭祀祖先和百神的“祭”名,即南北朝时期固定在十二月初八日,汉族民间都要猎杀禽兽举行大祭活动,拜神敬祖,以祈福求寿,避灾迎祥。这种祭奠仪式称为“腊祭”。因“腊”与“猎”通假,“腊祭”遂写成了“腊祭”,因而年终的十二月被叫作腊月。此风俗起源于秦汉时期,到公元前221年,秦始皇统一中国,下令制定历法,将冬末初春新旧交替的十二月称为“腊月”,十二月初八日叫“腊日”。

腊月的习俗

老年间,“春节”是指立春而言,农历元旦叫“元旦节”,后来俗称新年,北方人叫“大年初一”,除夕叫“大年三十儿”。从筹备到结束这段时期叫“年关”,总称“过年”。一般年前的准备阶段有二十多天,自“腊八”至除夕,这些日子里北方人是很忙的,即所谓“家无虚丁,巷无浪辈”。

腊月市

一进腊月,市面骤现繁荣,这是一年内的特有市场,叫腊月市。先是卖咸肉(即腊肉)和粥果的,为“腊八”做准备。过了初十,开始卖卫画门神、挂千、金银箔、烧纸,等等。二十日以后,卖糖瓜、糖饼、江米竹节糕、关东糖等物,是为“祭灶”准备的。二十五日以后,货物齐全,琳琅满目,为除夕之夜做准备,价格也相对的涨高,京师谚语有“腊月水土贵三分”之说。

腊八粥

腊月初八,我们首先想到的一定是腊八粥。腊八粥在古时是用红小豆、糯米煮成,又称“大家饭”,到宋代,传说是纪念民族英雄岳飞的一种节日食俗,汉族民间争相效法,都在农历十二月初八熬腊八粥,象征着风调雨顺,五谷丰登。

除夕

除夕是新旧交替的时刻,这天夜间的鞭炮声不绝于耳,各行各业停了交易,都在自己家里打着如意算盘,企盼在新的一年里,碰上更好的运气。除夕夜的活动也是千姿百态——辞岁、守岁、迎岁……这种庆祝活动一个接一个。午夜一到,腊月就结束了,新的一年也随之开始了。

摘自《唐诗宋词元曲》

养生汇

冬吃山药益处多

预防心血管疾病

冬季,室内外温差比较大,加上气温普遍较低,是心血管疾病病发的高峰季之一,而山药含有大量的黏液蛋白、维生素和微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有降血压、安眠心神的功效,很适合在冬季吃。

健脾益胃、助消化

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能,是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾胃亏或胃阴虚,皆可食用。临床上常与胃肠饮同用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病,所以冬季煲汤、吃火锅不妨加入山药这一材料。

益肺止咳

冬季干燥、寒冷,对肺部和喉咙的伤害比较大,在冬季人们很容易会喉咙干燥甚至疼痛,山药含有皂甙、黏液质,这两种成分都有润滑、滋润的作用,所以可益肺气,养肺阴,治疗肺虚、痰嗽、久咳等症状。

滋肾养生

山药含有多种营养素,有强健机体、滋肾益精的作用。况且,冬季蔬菜水果比较少,价格比较贵,食用山药可以摄取维生素,代替蔬菜水果,但山药切记不要和香蕉一起食用,会引起腹泻。

降低血糖

山药含有黏液蛋白,有降低血糖的作用,加入平常的菜色当中,也可以防止因为暴饮暴食导致的血糖突然升高,长期食用,也有防治糖尿病的作用。摘自《老年健康报》

美文阅读

冬日阳光的味道

陈瑶

今年的冬天,注定是个暖冬。立冬将近两个月了,阳光依然高照。午后的阳光舒适而惬意。阳光把温暖传递到每一个角落。也许是感受到了阳光心中的澎湃,风在此时凝固,也躲在一角,细细品尝这暖洋洋的味道。被子晾在大树下,静静地躺在绳子上午睡,发出均匀的呼吸声。

午后的静谧令人陶醉,温暖的冬阳让人不禁想起乍泄的春光,谁说只有春光让人如痴,冬阳照样可以令人如醉。倘若没有冬日阳光的无数次彩排,哪能换来无限春光?

几只麻雀在银杏树上跳跃。它们享受着免费的室外空调,望着这花海院落,决定与城

堡里的伙伴们共同演绎这冬日里的童话。

行者无疆,爱撒四方。阳光继续行走,迫不及待地將全世界的影子装进口袋。万物像被阳光施了魔法,只要阳光普照到的地方,众生的影子都被点亮。

阳光向漓江边走去,河面呈现一片金黄。远方的山偎依在江水怀里,与江水絮语,两情缱绻,像是低吟着一首冬日的情诗。

阳光继续在漓江边逗留,见到阳光的到来,河面上戏水的鸭子游动得更欢了。它们一只接着一只,拼接成河面上的小火车,朝着桥拱的方向驶去。时不时发出嘎嘎的声音,似乎向人们报告前方所到的站

台。一只只曲项向天歌,用红掌拨着绿水,划出一道道清波。

阳光的任务还没完成,就得匆匆返回原本出发的地方。她金色的晕轮化作远山的轮廓,依稀可见。如钩的新月在风雨桥头露面,阳光还没来得及挥手惜别,就得匆匆谢幕。原本还想跟月亮握手交接,可是时不待人,黑夜催促阳光迅速返回故乡。

冬日的阳生,往往意味着一年生机又始。新年伊始,借这冬日的阳光,舀一泓漓江水,将故事化作一杯烈酒,为往事干杯。新的一年,无论际遇如何,想想这冬日暖阳,都不要忘掉嘴角上扬的微笑。

摘自北大清华讲座微信号

一岁年龄一岁心

吴沛

头无觅处。

红尘万丈,跌跌撞撞的人生路,琐琐碎碎的风烟事,不时令人晕头转向,甚至迷失自己,那些剪不断理还乱的俗务,总会不期然地层层叠叠的涟漪。

时光悠然,华年似水,冬去冬来,岁岁年年,光阴的褶皱深深浅浅刻进生命的脉络,春水一汪的眸光裸露出沧桑几许,坚定了步伐依旧前行,善感的情怀依然如初,生活的磨砺终究没有白受。

日子在低吟里,清瘦成一剪柔柔的薄风,藏着丝丝缕缕的忧伤;生命在浅唱里,汇集成一缕淡淡的沉香,裹着或多或少

的清冷。青山依旧,碧水依然,多少情思在岁月的深处积淀成河,多少温馨在记忆的枝

是谁的归人,谁是谁的过客,似乎已经不重要。生命只有一次,孤行的岁月里,收集芬芳,陶冶灵魂,丰盈内在,于风沙漫卷的紫陌红尘中暖阳前行,感动着,安顿着,简单着,更慈悲着,就是对生命的不辜负。

“刀斧加身,肉桂方得,伤痕刻骨,沉香乃成”,每一次致命的淬炼更加坚定心底的孤独,每一份孤独的沉淀更加强大大内心的丰盈。

一岁年龄一岁心,一年踪迹一年心。让一切烦恼,随风飘散,拥一捧心水潺潺,飞越关山,碧海,大漠,云霄,采霞为笺,摘云朵为墨,折一支心荷为笔,继续扬起生命之帆,驶进心灵的伊甸园……摘自《散文悦读》

北大荒的雪

肖复兴

一次在半夜里跑到荒原上,第一次见到这样大的雪。可能是因为收工,老王和老黄回家前,都要嘱咐我和小尹,别贪睡,警醒点儿,要是半夜下雪,别忘了起来看看猪栏有没有被风雪吹开了。猪号的冬天,这是最让人头疼也最让人警惕的大事。

这样的大事,在那一年的冬天,让我赶上了。一天夜里,呼啸而至的暴风雪,像莽撞的醉汉一样,使劲儿扑打着我们小屋的窗户,猪栏都被吹开,一群猪八戒前拥后挤,像是什么精彩大戏散场一样,兴致勃勃地跑出猪栏,正在疯狂地往荒原上拥。

这时候,老王和老黄也从各自的家里赶了过来,跟着我们一起追猪。在北大荒六年,我是第

着一盆雪花,正在用雪给我从头到脚地揉搓。第二天,我躺在老王家热炕头上,盖着老王家唯一的一床棉被,和老王身上唯一的一件棉大衣。

我非常惭愧,在那场顶着暴风雪追逐猪八戒的争斗之中,我没有出什么力,却给老王一家增添了麻烦。他们却从来没有对我有过什么埋怨或瞧不起,一直都是像对待自己的小孩子一样,给我家人般的温暖。

不知为什么,也不知别人怎么想,想起北大荒的雪,总会让我感受到北大荒最寒冷最凛冽,却也是最温暖的那一部分,总会让我感受到北大荒最柔软最脆弱,却也是最富有韧性的那一部分。摘自《人民日报》

名流故事

为书痴狂

解宏乾

喜欢读书的人,极少有不知道姜德明先生的。姜先生以收藏新文学著作版本为主,巴金曾说,现代文学藏书,除了唐棣,便是姜德明了。

一天午后,我造访了姜德明先生的“无名书斋”。

一进门,最引人注目的是客厅五组宽厚实书柜。书柜顶天立地,里三层外三层摆满了书。但奇怪的是,并没有民国时期的旧书。姜先生看出我的疑惑,他打开一组书柜的上下橱门,那里满满地摆放着一摞摞旧的发黄的书刊。他介绍说,那些珍贵的民国版本和50年代版本的旧书,已经发黄变脆了,一般不拿出来,有时翻检一次,往往是落“花”满地,不敢多碰,真是又爱又愁。相守了几十年,书和人一样,都老了。

姜先生从书橱里抽出一本钱锺书的长篇小说《围城》,1947年5月由上海晨光出版公司出版。他爱不释手地摸索着说:“你看,这是第一版的《围城》,丁聪设计的封面。”这本《围城》伴随姜先生近七十年,虽然纸已经发黄,但封面依然整洁,色彩浓艳。

“当年我在天津读中学的时候,宁愿整个下午旷课,也要泡在天祥商场的旧书摊

前。那个商场的一楼是花花绿绿的老爷太太们的世界,上一二楼却非常冷清的旧书摊。我身上没什么钱,就跟家里说学校要交书本费,骗些零花钱,见到便宜的书就会买一些。这本《围城》就是当时买的。”

1950年,年仅二十岁的姜德明到北京新闻学校学习。到了北京,姜先生先后与西单商场、东安市场为邻,那里成了他淘书最常光顾的去处。“20世纪60年代初,中国书店在国子监开设内部门市部的时候,我和阿英、唐棣每周都在那儿聚会。先是各自挑书,然后我看他们都选了些什么好版本。我几乎对每本我所不藏的书都抛姜不已,恨不得也一一搜得。那时我们家的工资都放在一个书柜里面,经常被被我掏空了。夫人问起来,我就说,我没动!”

姜先生连当时的购书单据都还保存着。厚厚的一摞,整整齐齐地装在袋子里,清楚地记载着每一次所购书目。他说:“这就是证据啊!那时我们还要养三个小孩,紧张的时候买月票没钱,把孩子攒的硬币倒出来,去东华门换月票都不好意思。我掠夺了我家人所有一切娱乐的机会。”

摘自《着迷:那些有态度的收藏家》

史学奇才黄仁宇

韩石山

海外华人历史家里,黄仁宇先生可说是一个奇才。他是湖南长沙人,1918年出生,2000年去世。

《万历十五年》这书名,学历史的,学文学的,几乎无人不晓。大陆的初版本,是中华书局出的,薄薄的一本,封面是黄绿色的图案,书名几个字是廖沫沙写的。

此公的经历,很是复杂。曾在南开大学读工科,没毕业,投笔从戎,军校结业后,分配到前方作战部队。1944年奉派加入驻印军,第二年参加过密支那战役。抗战胜利后,奉派去东北,任少校参谋。1946年保送入美国陆军参谋大学,回国后在国防部任职,不久又奉派赴日,为中国驻日代表团团员。1950年退伍后,再度赴美,于密歇根大学攻读历史。1964年获博士时,已46岁。《万历十五年》是他的代表作,也是他的成名作,完成于1976年,这时已是58岁的人了,可说是大器晚成。

他的学术特点,不好概括,说他精细吧,他提出的历史观点,叫“大历史观”,说他宏阔吧,他最有影响的著作,却是《万历十五年》,以一年而写尽了明代后期的历史风貌。当然,叫这么个书名,并不是真的只写

儿时记忆

冬日火棘“燃”起来

何龙飞

冬日里的火棘果,在绿叶的映衬下,一颗颗、一簇簇、一树树,红彤彤,恰似燃得火红的云朵,镶嵌进我记忆的窗棂里。

记得儿时,因家里有有了弟弟,需要隔妈,我便到了外婆家。可在冬天的山坡上,懵懂的我伸出小手去摘豌豆大小的红果子时,被刺了一下,疼极了,还有血珠冒出。正是这次教训,我认识了火棘,一种带刺的野果树,就像带刺的玫瑰一样,既惹人爱,又让人心生敬畏。

从此,我就爱有事无事地到火棘树边玩耍,一则目睹那满树的火红,把它想象成火烧云,图个安逸的感觉;再则小心翼翼地避开刺,摘火棘果,吹吹灰尘,放进嘴里,任酸涩与微甜遍布全身,浸透心灵;三则与火棘为伴,打发难挨的时光。

隔妈结束,回到坪上的老家。因气候与地形的缘故,我在老家没能见到火棘。想想外婆家山坡上红艳艳的火棘,忆忆有火棘相伴的日子,一番对比后,我便倍加思念那些令我魂牵梦萦的火棘,尤其是那一派冬日火棘“燃”起来的盛景。

冲着我对火棘的钟爱,父母理解我,要

么将我摘回的火棘果压榨成火棘果饼或制成火棘糖,犒劳我的肠胃,了却我的心愿;要么抽出时间来,亲自到跛脚地区采摘火棘果,遂我爱火棘“燃”起来的愿。虽然苦累,但父母及我纷纷快快乐乐。

于是,每年冬天的火棘会一如既往地“燃”起来,弥漫成一道道独特而养眼的风景。随着我的长大及学业的进步,在老师、同学及父母的点拨下,我渐渐悟出了火棘迸发出的精神:顽强、坚毅、走自己的路让别人去说吧;持之以恒、锲而不舍、耐得住清贫与寂寞……要是把这些精神化为我的动力,那该多好啊!想到做到,我以火棘为榜样,以火棘执着的“燃”情为典范,勤奋耕耘,刻苦攻读,终于如愿以偿地升学成功、成家立业、过上了幸福日子。

斗转星移,到了今冬。我驱车下乡,在海拔900余米的高山或坡脚地区,均见到了“燃”起来的火棘。面对斯情斯景,我的思绪禁不住飘飞起来,忆起了“燃”得通红,让我欢喜让我忧、恋恋不舍的火棘以及那些难忘的旧时光。摘自《文艺》

历史钩沉

社交达人白居易

白居易的诗作中,有很多唱和诗,唱和的对象最多的便是元稹。贞元十九年,他和元稹一起中了进士,次年又一起做校书郎。两个志趣相投的人,一见便是“心事一言知”,白居易当时形容自己与元稹的友谊:“然自古今来,几人号胶漆”,可见元白情深且厚。此后的人生路上,二人也许不能常伴身边,但是却一直互通书信,给对方写诗。大和五年元稹去世后,白居易看书忆他,喝酒忆他,做梦忆他……“老来多健忘,唯不忘相思”成了他这时的写照。

白居易是在杭州和苏州刺史任上,与同为州刺史的刘禹锡有了较多的诗文来往。宝历二年十月,白居易因病罢官,刘禹锡也离任和州,二人在扬州相遇。刘禹锡的《酬乐天扬州初逢席上见赠》就是这时候写给白居易

的,“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”就是刘禹锡对白居易的慰藉和关怀表示了感激之情。

自此以后,他们二人诗文交往从未间断过。大和五年十月,刘禹锡在洛阳呆了十五天,与时任河南尹的白居易朝觐夕吟,谈诗论文。临别时二人难分难舍,白居易冒雪专门在福先寺为刘禹锡饯行,刘禹锡席间吟诗劝慰白居易这是“暂别时”,终究还是要见面的,到那时二人就能“云间相逐飞”了。

除元稹刘禹锡以外,白居易还与崔玄亮和李杲直交好,这两位都是元稹的好友,后来与白居易熟识。除此之外,白居易还与张籍、韩愈、李绅、张愔、王质夫、陈鸿等等诗人有着互赠诗篇的友谊。

摘自央视百家微信号

生活新知

床垫怎么选

肖京

只是完全躺在床垫上,而没有感受到床垫舒适的时候,说明这个床垫对你来说太硬了。

仰卧时,身体下陷3~4厘米是比较合适的。可以试着把手插入腋下,如手很难插入则说明床太软,反之则说明床太硬,手刚好插入则是合适的。

侧躺时要从背后观察一下,

摘自《保健时报》