

从民谣中聆听新中国七十年巨变

新中国成立70年来,大到国家建设,小到百姓生活,都发生了翻天覆地的变化。让我们从浩如烟海的当代民谣中,撷取些许精华,聆听中华民族从站起来到富起来再到强起来的铿锵心声。

1949年10月1日,新中国成立,亿万人民沉浸在翻身得解放、奴隶变主人的无比喜悦中。“出了苦海走平阳,眼前日子甜又香;旧时农民矮三寸,如今农民高万丈”,这首民谣所表达的正是刚刚站起来的中国人民的喜悦心情。“高高山上挂红灯,救苦救难毛泽东,他的功劳大得很,开天辟地头一人”,是献给开国领袖的;“天上无云难下雨,地下无土难生根,农民没有共产党,挣断骨头难翻身”,是献给党的。这就是刚刚站起来的中国人民最真实的情愫。

你看土改后的农民劳动时多么欢快:“太阳一出红彤彤,我牵牛儿出栏棚,土地还家牛换锁,共产党来了日子红。”你瞧新中国成立初期的共产党干部多么清正廉洁和贴近群众:“下乡背干粮,干活光脊梁;早上挑满缸,晚睡硬板床。”“蓝天做帐地当床,黑河边上扎营房,三块石头架口锅,咸菜盐巴当干粮”,这是“两弹一星”开拓者们的感人身影;“在万里蓝天放哨,在白云深处安家,在月亮背后潜伏,在银河边上设卡,留心过往的阴云,警惕暗藏的

乌鸦,飞贼胆敢来侵犯,一炮叫它头开花”,这是人民解放军的威武英姿。

1978年12月18日,党的十一届三中全会为神州大地吹来改革开放的春风。一个解放思想、实事求是,以经济建设为中心的新时期到来了。当代民谣唱响了全民致富奔小康的主旋律。

众所周知,农村的改革是从安徽凤阳小岗村的“大包干”开始的。在时任安徽省委书记万里的强力推动下,小岗村的“大包干”经验一夜之间在安徽全疆遍地推广,因此“要吃米,找万里”这样的民谣不胫而走,也吹响了农村改革的号角。

农村包产到户的改革,效果显著,受到群众的热切拥护。“责任制,是个宝,分田到户就是好,各显神通用手干,粮食产量步步高”。这首民谣写出了农村承包制的巨大威力。经过农村包产到户的改革,中国农民几千年来第一次解决了“吃饱”的问题,并渐渐富裕起来。“吃细粮,住瓦房,穿着涤纶的确良,还有存款在银行”是对改革后的新农民的精准刻画。后来取消了农业税,农村的变化更大了。于是,“种田不缴税,上学不缴费,盘古开天地,这是头一回”“国家惠农政策好,皇粮国税都取消,种粮购机有补贴,农民种地热情高”这样的新民谣,又开始在农村广泛传播。

在城市的改革中,深圳等几个经济特区的创办,无疑最具标志性,与此相关的民谣也蔚为壮观。“时间就是金钱,效率就是生命”这一振聋发聩的口号就是率先从深圳流传起来的。

在改革开放政策的推动下,中国人民的生活真正富了起来。吃的方面,“当今百姓爱吃怪,生活胃口一再改,农家大棚种野菜,商城专把活鱼卖,头蹄下水上餐桌,活物价格涨起来,咸菜佐餐受青睐,应季小菜火起来”。穿的方面,“新半年,旧半年,过了当年不再穿”。住的方面,“60年代住草房,70年代建瓦房,80年代加外廊,90年代盖楼房,这阵时兴建洋房”。出行方面,“乡镇里面条件好,出门坐车有‘蓝鸟’;村里条件也不差,外出坐上‘桑塔纳’;个体大户也不孬,私家轿车开着跑”。

扶贫是过去几年党和国家工作的重头戏,几年间数千万人成功脱贫,创造了人类历史的奇迹。先看我们的扶贫政策:“扶贫工作要攻坚,精准扶贫细宣传。三二零八是底线,九种农户不能选。”再看我们的扶贫干部:“乡野路,田地旁,帮扶队员不辞忙;填档卡,细思量,屈膝老妪如亲娘;东家奔,西家访,不落一个送芳香;白昼短,趁夜长,无愧百姓无愧党。”最后看看新时代的新农村:“挣

得起钱(就业路子广),学到手艺(有专门的就业培训机构),养得起老(养老保障体系健全),看得起病(农村医疗保障到位),上得起学(孩子有书读),睡得好觉(社会治安好),走得好路(户户通硬化路),吃得上水(村村通自来水),做好了主(民主管理)。”

科技创新是新时代高质量发展的第一大特征。民谣“北京中关村,俱是品蟹人,天天传捷报,日日有创新,制造变创造,敢把拇指伸,科技兴国梦,创新是领军”,是对“蛟龙深潜”“嫦娥探月”“量子密钥”“高铁出海”“5G领先”等一系列重大科技创新成果的高度概括;而在网络上广为流传的民谣“一带一路智慧篇,英明决策世界选,共筑千年大计梦,胆识气魄史无前”,则是民间对我国“一带一路”倡议的支持与肯定。

新时代的民谣,除了关于国家重大成就的反映,也不乏时代生活的写照。“时代青年谋挣钱,共享单车街连连,单车代步更方便,省时省力公里半”,说的是共享单车给百姓生活带来的便利。

民谣是对历史的另一种记录。新中国成立70年来,大量的民谣或长或短,或雅或俗,无不生动地展示着神州大地波澜壮阔的沧桑巨变,演绎着中华儿女精彩纷呈的筑梦历程。摘自《光明日报》

养生汇

“蟹”逅美味 莫忘健康

俗话说:秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来。大闸蟹好吃,怎么才能“吃好”呢?

螃蟹有益脂肪含量较高

大闸蟹能吃的部分包括蟹肉、蟹黄或蟹膏。蟹黄和蟹膏主要含脂肪和胆固醇,脂肪可以达到15%及以上;每100克蟹黄或蟹膏中的胆固醇含量可达400毫克。不过,这些脂肪中有不少是对人体健康有益的必需脂肪酸,如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等,因此不过量食用就好。

“六类人”少吃为妙

吃螃蟹这件事要根据自己的身体状况来定。以下六类人群吃蟹需谨慎:

- 1.体质偏弱、脾胃功能较差、胃酸分泌不足的人** 螃蟹携带着一些致病菌,上述人群消化能力、免疫力都较弱,容易被致病菌攻击,出现不适症状。
- 2.过敏体质、易长湿疹的人** 蟹蟹等水产品是容易引起过敏的食物种类。所以,对螃蟹等海鲜过敏的人不要吃螃蟹,以免诱发疾病或加重病情。
- 3.伤风感冒、发热的人** 上述人群的胃肠道功能相对较弱,不能消化吸收螃蟹中的高蛋白,容易出现胃肠道不适。
- 4.患有高脂血症、高胆固醇血症和胆管疾病的人** 胆囊炎、胆结石的形成与体内胆固醇过多和代谢障碍有一定关系,螃蟹含胆固醇较高,吃蟹易使病情复发或加重。
- 5.痛风患者及高尿酸血症患者** 每100克蟹肉中含嘌呤82毫克,痛风患者在急性发作期不宜吃螃蟹;处于痛风慢性期患者和单纯高尿酸血症患者应少吃。
- 6.老年人和婴幼儿** 老年人消化系统脏器功能衰退,幼儿消化器官发育不完善,他们的消化吸收能力都较弱,所以食用螃蟹应以品尝为主。

吃螃蟹的禁忌

- 一忌吃生蟹醉蟹** 螃蟹的体表、腮及胃肠道中布满了各类细菌和寄生虫等,食蟹时一定要煮熟或煮透,一般水开后要再加热15分钟才能起到杀菌作用。
- 二忌吃死蟹** 螃蟹死后,其体内的细菌会迅速繁殖、扩散到蟹肉中,分解蟹肉中的氨基酸,产生大量有害物质,因此食用死蟹可能诱发呕吐、腹痛、腹泻。除此之外,垂死的蟹也最好别买。
- 三忌吃久存熟蟹** 存放的熟螃蟹极易被细菌污染,因此螃蟹宜现蒸现吃。一餐吃不完,剩下的螃蟹一定要保存在冰箱中,并在下一餐时吃完,吃时须回锅再煮熟或蒸透。隔夜蟹建议不吃,回锅加热虽可杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,仍然存在危险性。
- 四忌吃蟹腮、蟹胃、蟹肠、蟹心** 螃蟹的这四个部位不要吃。
- 五忌吃太多** 螃蟹中含的蛋白质和胆固醇较高,过量食用不利于人体消化吸收。水蛋白的适宜摄入量是一次吃40~75克(可食部分),相当于带壳的螃蟹100~188克,且一周内最好不超过3次。摘自《北京日报》

不吃肉会影响大脑发育

有不少研究发现了吃素的好处,所以越来越多的人开始改变自己的饮食习惯,少吃肉多吃素。在此大环境下,注册营养师、研究人员艾玛·德比希尔博士提出了异议。她说,素食比例太高可能会让大脑缺少胆碱,而这是大脑中一种非常重要的营养物质。

人体自然分泌的胆碱不足以达到所需数量,所以必须要从食物中获取。胆碱的作用很多,能维持新陈代谢、促进神经递质合成、保护细胞结构和确保正常的甲基化水平。有研究表明,缺乏胆碱会引发肝病、损害后代认知功能甚至造成神经紊乱,所以这一营养物质对大脑发育十分重要,尤其对婴儿发育阶段很重要。

牛肉、鸡蛋、奶制品、鱼类、鸡肉中都含有大量胆碱,但坚果和蔬菜中胆碱含量极低。女性每天需摄入425毫克胆碱,男性则需摄入55毫克,目前大多数人摄入量都不达标。艾玛博士呼吁相关机构能够加强对民众的健康教育,强调多吃含胆碱食物的重要性。

摘自《中国国家报》

滴水藏海

“表面文章”里的学问

老妈每次去女儿那儿都要提前预约。到了楼下还会打电话:我到了。言外之意,你方便吗?

这是一个极有界限感的老妈。就算路过女儿小区门口,都不会贸然登门,拿起电话,判断一下女儿没忙别的事,才会放心上楼。女儿搬出来独住的时候,交给老妈一把钥匙。但绝不代表拿着钥匙的人就可以随时开门。在预约、电话、确认这样的回合中,她从内心感谢老妈的尊重。

上中学的儿子,这一天也体会到了老爸的用心。老爸正好缺零钱的当口,看儿子钱包里有就顺手拿了。之后又觉得不对劲儿,“是不是应该告诉他一声,钱虽然是我给的,但到了他手里就是他的”。于是,这位老爸晚上把钱补回去的时候,跟儿子说:“我那用了你的钱,但已经还你了。”老爸知道,儿子在意的绝不是这些钱,而是借钱、还钱这些细节事,所体现的家庭民主。

很多人认为,亲人之间用不着这些“表面文章”,不分你我,这才是彰显亲近的最好方式,如果太多客套,那就是见外。我就听过一个女孩的母亲扬言:女儿

结婚又怎样,想她了就杀过去,做好饭搞好卫生,还能把我赶出去不成?

我只假想,当你每天出门前,都要想一下是不是有人会突然造访,每天下班后,都要排査一下动你东西的人是小偷还是自己的父母,这样的生活,会让人觉得温暖还是紧张。

当然,没人喜欢“表面文章”。因为,那意味着固定的格式、例行的套语,隐藏着一种没有实际内容的虚文滥调。但是,当那种“不分彼此”的家庭溶液试图把你稀释掉的时候,其实你很想竖起一面大旗——必要的表面文章,还是做一下吧。

最常见的表面文章,是关于开会。“家庭会议”这个词一点也不新鲜,但真正把它作为一项常规日程,用来解决各种关于选择、争议、倡导、提案的家庭并不多。

比较成功的是一位年长的朋友家。严格实行民主表决,如果有异议可以提出申述。争议比较大的问题直接辩论,看谁能说服谁,这个时候大家都会竭尽全力查找资料,寻找论据。如果是关于非分要求,女儿会写一个

提案,三个人坐下来分析利弊。所有环节遵循一个原则——那就是就事论事,绝不感情用事。据说执行得还不错,关键是每个人都心服口服。

更重要的一种表面文章,是关于距离。有时候,你需要把你的家人当外人,拿出一种“社交尺度”来彼此共处。大家都遵循一个原则,那就是“一米线”。

到了家里,好像所有的篱笆都被拆除了。儿女很理解,就算是我的老妈,也不该偷听我的电话。作为父母,可能无意中发现儿女的隐私,比如网盘下载了什么,本子上写写画画了些啥,知道之后,用什么样的方式怎样的措辞去提示,绝不是简单的事。

千万别因为对方是你的亲人,就可以把触角伸得很长。有民主气息的家庭,都会有暗中的“一米线”。这一米不是距离,而是保护。

表面文章是家庭成员自己建构的。每个家庭都有不为外人道的表面文章,比如迎送,比如礼物。表面上是繁文缛节,只有深入走进去,才能看到形式的外壳包裹下的关系内核。

摘自《中国经济网》

文化中国

古代士兵受阅时身着铠甲

用性和坚固性。

宋代的军戎服饰分为两种,一种是实战铠甲,另一种是仪卫礼服。实战铠甲中,用铁制作的叫铁盔、铁铠、铁甲,组件较多,一副铠甲近50斤。还有用皮、纸制作的轻甲。而宋代仪卫礼服外表装饰非常华丽,被称为“五色介冑”:用皂绢(粗帛)为面,用布作里子,用青绿色画成甲叶的纹样,并加红锦缘边,以青为下裙,红皮为络带。《宋史·仪卫志》记载,宋代铠甲的颜色有黄、青、朱、白、黑、金、银等,比唐代更加丰富。

明代是重型铠甲和轻型铠甲地位交替的时期。重型铠甲不便于实战,逐渐被淘汰,另一种轻型甲——绵甲应运而生。绵甲柔软

轻便,表面缀有大量的铜甲泡和铁甲泡,蘸湿后还可以抵御初级火器的射击。另外,明代铠甲还出现了“潮味十足”的“V字领”“镂空式护耳”等时尚元素。

明代很重视军事检阅和礼仪仪式,有专门的礼仪侍卫。检阅军队时,从事仪卫活动的侍卫官戴凤翅盔、着锁子甲;锦衣卫着金盔甲;将军着红盔青甲、金盔甲、红皮盔钱甲甲和描银甲等。

清代甲冑分为明甲、暗甲、铁甲和绵甲等几种,清代中后期,铠甲逐渐以绵甲为主。早期的八旗以红、白、橘黄、蓝为基本色,配上相互错开的四色镶边,组成八旗服色,并根据服色确定旗名。

摘自《解放日报》

生活新知

与亲人对视为何会泪奔

挑战,其中包括想出各种与名词搭配的动词。结果显示,当视频中的人似乎在和志愿者进行眼神交流时,志愿者们挑战中会变得更加吃力。研究人员认为,这是眼神交流的影响过大所致,以至于耗尽了我们的认知储备。类似的研究发现,直视他人的目光也会干扰我们的记忆,想象力以及对与精神控制能力。

研究还表明,眼神交流不仅会让我们的目光陷入“社交超速”状态,还会影响我们对与我们目光相遇的人的感知。例如,我们通常认为眼神接触多的人更聪明、更认真,更真诚,我们更倾向于相信他们说的话。当然,过多的眼神交流也会让我们感到不舒服。心理学

家试图确定最佳的目光接触时间,他们得出的结论是,平均来说,凝视的时间为3秒。

眼神交流的化学反应不止于此。如果你选择靠近对方,你和凝视对象会发现,目光接触也会以另一种方式将你们联系起来,这个过程被称为“瞳孔模仿”或“瞳孔传染”,瞳孔情况主要是双方瞳孔会同步放大或缩小。这被解释为一种潜意识的社交模仿,一种视觉舞蹈,同时也是更浪漫的选择。

我们的眼睛是我们大脑中唯一直接面对世界的部分。当你看着另一个人的眼睛,然后想:这也许是你最接近的“触碰大脑”,更有诗意的说法是“触碰灵魂”。摘自《奥秘》

名流故事

汉德克:为“少数人”而存在

北京时间10月10日,瑞典文学院宣布,将2019年诺贝尔文学奖授予奥地利作家彼得·汉德克。瑞典文学院常任秘书马茨·马尔姆当天在揭晓获奖者时说,汉德克用其“富有语言学才能的、有影响力的著作探索了人类经验的外围及特异性”。

汉德克获奖恰好应验了2004年诺贝尔文学奖得主埃尔弗里德·耶利内克的那句发自肺腑的感叹:“汉德克是德语文学活着的经典,他比我更有资格获得诺贝尔文学奖。”

彼得·汉德克,剧作家、小说家,1942年生于奥地利,是当代德语文学最重要的作家之一,从20世纪60年代起,先后获得过多项文学大奖,如“霍普特曼奖”“海涅奖”“托马斯·曼奖”“卡夫卡奖”等。

汉德克出生在奥地利克恩滕州格里芬一个铁路职员家庭。孩童时代随父母在德国柏林的经历以及青年时期在克恩滕乡间的生活都渗透进他具有自传色彩的作品里。1961年,汉德克入格拉茨大学读法律,开始参加“城市公园论坛”的文学活动,成为格拉茨文学社的一员。他的第一部小说《大黄蜂》(1966)的问世促使他放弃法律专事文学创作。

1966年,汉德克发表剧本《骂观众》,在德语文坛引起轰动。《骂观众》是汉德克对传统戏剧的公开挑战,全剧没有传统戏剧的故事情节和场次,没有戏剧性的人物、事件和对话,只有4个无名无姓的说话者在没有布景和幕布的舞台上近乎歇斯底里地“谩骂”观众,演示着对传统戏剧的否定:“这不是戏剧。这里不会重复已经发生的情节。这里只有一个接着一个的现在……这里的时间是你们的时间。这里的时间空间是你们的时间空间。”

就在《骂观众》发表前不久,汉德克已经以初生牛犊不怕虎的精神批评当代文学太墨守于传统描写。在他的杂文《文学是浪漫的》《我是一个住在象牙塔里的人》中,汉德克旗帜鲜明地阐述了自己的艺术观点:文学对他来说,是不明白自我的手段;他期待文学作品要表现还没有被意识到的现实,破除一成不变的价值模式,他认为文学对于追求现实主义的描写无能为力。与此同时,他坚持文学艺术的独立性,反对文学作品直接服务于政治目的。

20世纪70年代后,汉德克在

史海钩沉

上海租界里的洋人

1927年,北伐军武力接收九江、汉口租界后,兵锋直指上海。英国为保卫上海租界,从本土、地中海和印度各抽调一个旅,移驻上海。上海租界在西方人心中的地位之重,由此可见。

在西方人看来,以外滩为代表的上海租界,原本只是一片被中国人废弃的沼泽,是他们花了几十年时间,将上海带动成为一座现代化都市。

在作为“国中之国”的上海公共租界和法租界,大多数西方人过着比在欧美故乡更有前途,也更加舒适的生活。按照熊月之等学者的统计,上海外侨数量,1915年不过2万人,1931年就达到6万人。1937年淞沪会战后,不断有日本人进入上海,1942年的外侨总数一度超过15万。二战结束后,大批外侨归国,至1949年,上海外侨只剩下不足3万人了。

英国人是上海租界的传统“霸主”。很多英国青年在上海寻求发展。路透社记者爱德华·沃德于上世纪20年代从伦敦来到法租界,他发现工资翻了一倍,生活法则只需要过去的一半。英籍犹太人艾里·嘉道理1880年到上海,后来他靠500美元起家,成为上海有名的银行家。

在上海,英国侨民的生活让本土人嫉妒,汉学家L·A·里奥即说:“上海的英国居民是一群被帝国宠坏了的人。除了一些土地所有者缴纳少得可怜的一点地稅,他们既不向中国,也不向英国纳税。他们享受英国法律和外交庇护,得到英国舰队(甚至有几年再加一支专门卫队)的保护,而所有的开销他们都推给英国纳税人,自己分文不付。”

西方侨民在上海奋斗,更在上海享受。上海总会新大楼启用于1910年,是租界内最豪华的建筑物之一。一楼酒吧中30多米的吧台,号称世界最长,通常年长者坐在左侧,年轻人坐在中间和右侧。法国总会在“一战”后迁入租界总会旧址,重新装修后,大厅中安上黑白相间的大理石双螺旋楼梯。总会里设施众多,包括台球房、阅览室、酒吧、烤肉餐厅、赌场、舞场……以及一个巨大的游泳池。任何国家的人想进入法国总会,都必须经过管理委员会许可,以保证这里的“上流”属性。

等到日本战败,重获自由的西方人才发现,街道被战火摧毁,租界被中国收回,过去的一切都成历史。先是7万多名日侨被遣返回国。之后,被释放的西方侨民,不少也陆续归国,开始新的生活。

摘自《新京报》