

文化遗产“借壳”现代科技“重生”

当现代科技邂逅传统文化,二者将碰撞出怎样的火花?是昙花一现,叫好不叫座,抑或秉性相投,涅槃重生?10月25日~27日,2019中国文化和科技融合成果展览交易会在南京举行,400多家参展商携“奇珍异宝”赴会。记者采访发现,不少文化遗产“借壳”现代科技重焕生机。

“自南原突围后息兵罢战,人缺粮马缺草困苦艰难……”在酷狗音乐展区,一位衣着时尚的小伙子手持麦克风,紧盯屏幕,跟唱京剧名段《闯王旗》,引得围观群众拍手称快。

K歌机上的京剧选段,出自酷狗近来上线的“戏曲专区”。诸如京剧大师梅兰芳、秦腔大师李正敏、粤剧大师马师曾等名家作品,一键收听、跟唱,日播流量已超过10万。

从2015年开始,酷狗与线下剧院合作,建设戏曲文化数据库。目前已涉及十多个剧种,牵手近200位曲艺大师,入库了上万条曲目。工作人员卢瑞告诉记者,他们曾走访广州、南京、西安、成都、北京五地博物馆,把地方戏曲、非遗文化、历史故事串联起来,形成独具特色的曲目和城市音乐名片。

除了让戏迷朋友能随时享受听觉盛

宴,酷狗还运用“直播+”的形式推出品牌栏目《非遗大师课》,邀请戏曲大师等各路非遗传承人做客直播间。记者看到,观众既可在在线观看民乐、戏曲等直播内容,还可与网友实时互动,甚至与非遗大师在线交流切磋。

卢琦说,中国戏曲博大精深,年轻人需要有渠道接触它们,增强对传统文化的自信。在不远处的另一展区,液晶屏上展示的一块石碑引人注目。这块石碑经数字化处理后,所刻图像和字迹清晰可见,上有七级浮屠和点缀其间的密密麻麻的经文,伴随着舒缓的音乐,经文光芒闪烁。

工作人员介绍,这块“数字化石碑”母本源于安徽省琅琊寺的《金刚经》石碑,雕刻于400多年前的明朝万历年间,碑文为0.5×0.9厘米的蝇头小楷书写的《金刚经》全文,因工艺巧夺天工成为镇寺之宝。

深山古刹的镇寺之宝缘何走进现代化视听体验的展示中心?参展方新维纳想数字科技(北京)有限公司运营总监于涛说,文化遗产数字化的必要性非常大。很多户外不可移动文物由于雾霾、酸雨等气象原因,常年受到侵蚀、风化,部分结构被破坏甚至

消逝,需要借助数字修复技术,尽可能将文物还原、记录,呈现出来。

“最初提取影像时,石碑上字迹已模糊不清,用肉眼难以分辨。经处理后,惊奇地发现1米多高的石碑上雕刻的是《金刚经》全文,5000多字,首尾相连形成迷宫状的大圆轮回。”采集《金刚经》石碑的过程令于涛感慨。

用数字化给文化遗产重塑“金身”,这一技术目前已申请“三维数字石刻管理分析平台”“超媒体文物展示平台”等专利,在提升文物影像清晰度的同时,快速生成文物线图和数字拓片,将萃取出的“文物基因”应用到素质教育、创意设计、泛娱乐等多个领域。

驼色、桃红、水红、月白……江南丝绢文化博物馆展区,悬挂着五彩缤纷的色带,这些常见于古典文学中的色彩,如今被完整还原并呈现在公众面前。

原来,这些细腻耐看的颜色源于传统云锦工艺。博物馆借助数字化技术,第一次完整绘制出云锦色谱,归纳出云锦常用的27种色彩。江南丝绢文化博物馆副馆长马培培告诉记者,不少人热衷于探寻云锦工艺

的奥秘,其中它的颜色一直是个谜,至今未发现完整记载。工作人员参照部分古籍,用古代方法染色,借助数字化手段与文物对照,最终邀请权威专家鉴定认证,建立了汇集27种颜色的云锦色谱。

数字化技术的应用,让昔日尘封在古籍中的传统染色技艺大放异彩。那些富有诗情画意的古典色调也得以重见天日。此前,“红楼梦人物服装颜色墙”在江南丝绢文化博物馆展出,摘录了《红楼梦》人物服饰色彩的段落并配图,让观众大饱眼福。

云锦有了自己的“标准色”。这一成果吸引了不少文创团队甚至美妆公司与博物馆洽谈合作。一家国外知名美妆公司希望用云锦“标准色”制作口红色号,用中国古典元素传递东方之美。

除了色谱,博物馆还建立了云锦知识图谱,用数字建模方法重塑织机,“好比孩子们玩的高乐积木,可以完全拆解、完全组装。”马培培告诉记者,现代科技手段在揭开传统工艺神秘面纱的同时,赋予其更强的生命力,让文化和科技在碰撞交融中永葆生机与活力。

摘自新华网

养生汇

预防心血管病 牢记五个“一点”

秋季心血管病高发,除了控制好血压,还需要注意五个“一点”。

吃得“润一点” 天气日渐干燥,人体的肺气相对旺盛,因此要吃得“润”一点。可选择这些滋阴润燥的食物:冬瓜、萝卜、洋葱、海带、蘑菇、木耳、芹菜、香蕉、苹果。

揉得“勤一点” 秋季早晚温差大,导致人体血压压差不稳定。缓解血压升高引起的头晕、头疼等症状,推荐按揉风池穴、百会穴和四神聪,早晚各一次,每个穴位1~3分钟,按揉的力度以酸胀耐受为度。

喝得“多一点” 稳定血压可以多喝点药茶,下面3款药茶具有理气润燥、平稳血压的功效。

荷叶茶:降压降脂 取干荷叶9克(或鲜荷叶30克),煎汤代茶饮。再放点山楂,决明子同饮,能更好地降脂、降压。

黑茶:扩张血管 黑茶可以扩张血管、降血压、降血脂等,对身体有很好的保健作用。

银夏茶:清火润燥 银夏茶由金银花和夏枯草组成,取金银花9克、夏枯草30克,沸水冲泡半小时,待温凉后可当茶水饮用。金银花可清热解毒,稳定血压,夏枯草有清热去肝火之功效。

睡得“早一点” 秋季人容易感到疲惫,这就是所谓的“秋乏”。因为经过“昼长夜短”的盛夏,很多人都有睡眠不足的现象。此时如果不改变夏季晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。如果睡眠不足,更容易出现血压不稳,引发心血管疾病。

穿得“暖一点” 人们常说“春捂秋冻”,但这句话不适合老年人。老年人早晚最好加一件长袖薄衣,减小温差对身体的刺激,降低心血管疾病的风险。早晚穿衣也有技巧,护好脖子、后背、脚部很重要,因为这些部位是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。

摘自《健康报》

心脏不好不妨坐着洗澡

天气越来越冷,心脏不好的人洗澡时要注意以下问题。

首先,坐在小木凳上洗澡。心脏不好的人,长时间站立可能会感到力不从心,很容易晕倒、滑倒。不妨坐在一个小板凳上洗澡。

其次,水温不要超过38℃。冠心病患者洗澡,水温不要超过38℃,浴室温度应保持20℃~25℃。这是因为,在天气寒冷的情况下,人的血管收缩,血压较高,这时候如果突然进入高温环境必然引起血管扩张,血压迅速下降,高血压、冠心病患者容易发生一过性脑供血不足,导致昏厥。

再次,洗澡时间别超15分钟。秋冬季洗浴间水蒸气较多,若洗浴时间太长,可能造成大脑缺氧,导致脑出血、心绞痛等症状。

最后,不要泡澡、泡温泉。全国每年约有1.7万名老年人在泡澡时因失去意识溺水、中风或心肌梗塞等而猝死,其主要原因就是温差导致血压发生剧烈变化。

此外,心脏不好的人,在家洗热水澡时,浴室不宜反锁,以便家人随时关注情况。一旦出现头昏眼花、胸闷不适、心前区隐隐作痛等先兆症状,应立即停止一切活动,不要随意挪动,保持心情平静,并呼叫家人,及时就医。

摘自《现代保健报》

不吃晚饭可控制血糖吗

为了控制血糖,很多人不吃晚饭,虽然效果不错,但因饥饿难耐,反而在临睡前吃下更多东西。

其实,只要让身体维持每天12小时停止摄入食品,就能达到控制血糖的目的。换言之,只要将晚饭时间提前,起到的效果与不吃晚饭的效果是一样的。

为什么进食时间间隔长会有如此神奇效果?因为当身体处于饥饿状态时,为了节能,细胞会把体内无用的、有害的物质吃掉,即细胞自噬,这不仅提高了细胞的活力,还去除了癌症等疾病的发病基础。

头天晚饭和第二天早餐之间,是身体启动细胞自噬的最佳时间,所以,晚饭早吃,吃得越早,空腹时间越长,控制血糖的效果越好。

需要注意的是,在晚饭早吃、少吃的同时,要保证一天的营养,所以早饭要尽可能丰富。

摘自《中国家庭报》

滴水藏海

莫提“余生”

晚上,妻子跟我说,她一闺蜜发了微信朋友圈,是闺蜜夫妻俩外出旅游时的合照,闺蜜留言:“余生,请多关照!”闺蜜先生开玩笑留言说:“就看你表现了。”

夫妻俩在微信中开开心心,这无可,反而显得亲热。但我爱人有话要说了,她说,闺蜜才四十多岁,时不时地就将“余生”当作口头禅,很不好。看到“余生”二字,总感觉怪怪的。

我其实也有同感。提到“余生”,似乎是垂暮之年的事,老了,走不动了,眼也花了,耳也聋了,也出不了门,每天只能待在家里,见什么都不顺眼,还生着闷气。就这样让人嫌她拖延着日子,苟延残喘,直到生命终结。这一段无趣的时光,差不多可以称之为“余生”。

在我的眼里,“余生”是个负能量的词,满脸沧桑,步履蹒跚。它意味着心有余而力不足,岁月老去,人的身体与心智也基本上废了,正如一些老人所感叹的:无用了,只是等死了。

我感觉自己对于“余生”的描

述还不具体。想起《红楼梦》中的一个情节,一次,贾雨村因困居无聊,来到“智通寺”,“走人看时,只有一个龙钟老僧在那里煮粥。雨村见了,却不在意;及至问他两句话,那老僧既聋且昏,又齿落舌钝,所答非所问。雨村不耐烦,仍退出来,意欲到那村肆中沽饮三杯,以助野趣。”那个老僧的日子,就是“余生”。

“余生”给别人的感觉,也许就像贾雨村一样,“不耐烦”。这是没办法的事。这其实也提醒我们一个现实,那就是,无所作为招人厌烦的“余生”,是会被人和社会所抛弃的。其实,“余生”本身就是一段与他人和社会脱节的日子。

莫提“余生”,因为“余生”离我们还很远。我们都是活在当下的人,将眼前的日子活好了,活得生气勃勃,活得有为奋发,活得沉甸甸,就感觉每个日子都是实实在在的。著名医学家奥斯勒教授是个长寿的人,他的长寿秘诀是经常说“今日最好”。只要今天最好,不要为明天还没有发生的事

情忧虑。时常将“余生”挂在嘴边,会影响我们迈开前行的步伐。

余生,残余也,剩余也,多余也,可有可无的东西也。其实,一个真正积极进取的人,是没有“余生”的,因为他生命中的每一天,都是活蹦乱跳的好时光,都是进行时。

随着现代科技和医疗技术的发展,人类平均寿命得以大大延长。美国前总统老布什,在90岁时仍用高空跳伞的方式庆祝生日,他说:“人不能因为年纪大了就无所事事地坐在角落里流口水,只要心中有梦想,就当应积极付出行动,做自己想做的事情。”那你说100岁以后应该是“余生”了吧?也不一定。想起常州人周有光,百岁后依然笔耕不辍,出版多部著作,直到112岁才安然辞世。

莫让对“余生”的畏惧干扰了我们前行的步伐。只要我们认真地把握住今天,活出每一天的充实与精彩来,我们就真的没有那贫乏而让他人不耐烦的“余生”。

摘自《新民晚报》

文化中国

宋词的雅与俗

宋词之兴起,原因不一。譬如韵文形式本身求变的契因,如说律诗绝句渐成习套潜力无多,故转而作他体,以求新意。或者因词有“近俗”及“小技”的出身,可以比诗更为随意地聊以娱宾遣兴,长于表现男女艳情。又因为词是按曲填词,富于音乐的韵律变化。另外也有人认为,由于宋诗“言理而不言情”,便把抒情功能交付到填词上去了,等等。

大略说,宋词流派,由晏殊、欧阳修、张先的清切雅丽开其端,又有柳永之合情幽艳靡曼近俗;继而有苏轼的雄绝一世、雄词高唱,沿此路有黄庭坚、陈师道下启南宋的辛弃疾、刘克庄等人的豪放词风。另一个系列则是一些精于音律和人工之美,追求纤丽精致的“专家词人”,如周邦彦、秦观、晏几道、李清照、姜夔、吴文英等人。

借词论宋,可进一步论述:一是

宋词的进境反映出宋代文化艺术活动的“文人化”,越来越讲究文雅蕴藉,“意内言外”,也就是说“脱俗”。

二是宋代城市经济生活的发达对文艺(包括诗词)的影响,不算小,词既与生活所要求的一定娱乐性、刺激性有关,便不能不有“从俗”“近俗”的特点,譬如“诗雅词俗”的说法。这两条看起来十分矛盾,实际上也未尝不可以并行:前面的“脱俗”是就文人化的格调境界而言的,后面的“从俗”则着重于题材和语言方面。

雅与俗,既矛盾又可以协调,互为作用,这大概是传统文化在趣味上的一张一弛而馥郁酝酿的一种特性。

先说第一条,关于“脱俗”。词的出身本来是俗的(敦煌曲子词可证),在宋代发达起来有赖于文人的改造,氩氫化成。北宋词人柳永的词作是偏于市井俗气的,被士君子讥为不雅。据说,柳三变因作词

而升不了官,“三变不能堪,诣政府”。晏公(晏殊)曰:“贤俊作曲子么?”三变曰:“只如相公,亦作曲子。”公曰:“殊虽作曲子,不曾道‘彩线慵拈伴伊坐’(柳永《定风波》词句)。”柳遂退。正如晏殊对柳永的态度,所谓文人化,无形中倡导的是符合士君子道德观和趣味的所谓雅词,尽管宋词体系也有俗艳之词,却不成中心。

第二条关于城市生活在文化、娱乐方面的要求,宋代是高涨的。上自皇宫盛会,中至文人士大夫的家宴结社,下到市民阶层的街巷深处,都有文人制词,劳工谱词,歌伎唱词。因而许多词作在相当程度上带有娱乐性、软媚性、通俗性,也无足怪。这种情况要到苏轼、辛弃疾一派新风出现以及危亡忧患的情绪增长才有所改变。但终宋一代,雅与俗,始终是既矛盾又互补的。

摘自《解放日报》

生活新知

霜降时节的生活习俗

霜降,是传统二十四节气之一。它也是秋季的最后一个节气,意味着冬天即将来临。

霜降正值秋冬之交,此时身体保健显得尤为重要。防寒保暖、调整饮食结构之外,许多地方一般习惯吃柿子,南方则流行吃鸭子进补。

秋季到冬季的“过渡节气”

如诗中所言“霜降水返壑,风落木归山”,霜降一般在每年公历10月23日左右,含有天气渐冷、初霜出现的意思。它也是秋季到冬季的过渡节气。《月令七十二候集解》里提到:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”意思就是,“霜降”表示天气逐渐变冷,露水凝结成霜。

这个时节,温度骤然下降,空气中的水蒸气在地面或者植物上直接凝结形成细微的冰针,有的还会成为六角形的霜花。气象学上,一般把秋季出现的第一次霜叫做“早霜”

或“初霜”,而把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”。

登高饮酒赏菊花

霜降来临后,季节已近寒冬。在漫长的时光里,人们形成了一些霜降习俗,希望能够借此祛除凶邪,在之后的生活中顺遂平安。

例如,在山东烟台等地,有霜降节西郊迎霜的做法。广东高明一带,霜降前则有“送芋鬼”的习俗。据称,当地小孩会用瓦片垒塔,在塔里点燃柴火,待到瓦片烧红后,毁塔以煨芋,叫作“打芋煲”,随后将瓦片丢至村外,称作“送芋鬼”,希望能通过这样的举动祛除“不祥”。

霜降刚刚到来时,天气还不甚寒冷,登高望远、饮酒赏菊花仍然是流行的雅事。

一年补通通,不如补霜降

从生活角度讲,天气寒冷的时候,则应该适当进补。有俗语称“一

年补通通,不如补霜降”,足可见这个节气对人们生活的影响。

所以此时,南方一些地区,会在霜降前后吃鸭子。这是因为鸭肉脂肪较少,几乎各个年龄段的人都可以吃,适宜当作进补饮食。

除此之外,人们还会在霜降时吃牛肉。比如,某些地方的居民习惯在霜降这天,午餐或晚餐吃牛肉炒萝卜,或是牛腩煲等来补充能量,祈求在冬天气体强健。

说到应时当令的食物,人们多半会在霜降前后吃柿子,认为有“暖胃”的效果。

实际上,包括霜降在内的“二十四节气”,是古人通过观察太阳周年运动,认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系,渗透在人们生活的各个方面。

摘自光明网

名流故事

叶培建:中国探月的“定海神针”

9月29日,数学家吴文俊、天文学家南仁东、医学家顾方舟、核物理学家程开甲、探月元老叶培建五名科学家被授予国家荣誉称号“人民科学家”。今年已74岁的叶培建如今仍在高强度工作,继承着航天专家退而不休的传统。他说:“我也要替他们多做些事。”

“虽然之前已经有过考察和建议名单,但听到消息还是很激动,也很惭愧。”中国航天群星璀璨,每项重大任务都有领军人,还有很多功臣默默无闻,叶培建认为自己只是这个群体的代表。而在同事眼里,他是中国探月的“定海神针”。

叶培建性子急,但每次在发射现场,却总是气定神闲。每当年轻人拿不定主意,他会凭借自己的经验大胆作出判断,虽然这也可能将失败的责任揽到自己身上。2013年,嫦娥三号进入发射场后,突然发现一台设备信号不正常,面临推迟发射的风险。叶培建研究后,向各方作了详细解释:这是现场塔架结构造成的信号干扰,不是设备故障,以前也发生过不止一次。最终嫦娥三号按时发射。“在队伍里该担担子的我挑,该扛的责任我扛。”他说。

叶培建现在除了坐镇深空探测项目,前几年还担任中科院暗物质卫星“悟空”的工程顾问。他担任总设计师的第一颗卫星是中国资源二号卫星,当时是我国分辨率最高的对地遥感卫星。这一系列卫星在我国国土普查、资源探测、环境调查等领域发挥了巨大作用,有“智多星”之称。也是在该系列卫星研制中,叶培建看到航天工程带来成就感的同时,也带来比生命都沉重的责任。

谈及至今对他打击最大的挫折,正是2000年发射的中国资源二号01星。当年9月1日,卫星发射升空后,绕地球运行顺利,数据传输通畅。叶培建与一批主任设计师坐车从发射基地去往太原机场,准备飞往西安监测。他们在车上说说笑笑,完全不会想到风险的逼近。

当大巴车在崎岖山路上行驶时,叶培建接到电话:“叶总,卫星进入第二圈突然失去姿态,原因不明……”“飞了两圈,没信号了,卫星‘丢’了。”叶培建回忆,当时脑袋“嗡”的一声,“我当时有个自私的想法,就是希望车能从山上掉下去,把我摔死。”叶培建说,“要不然国家花了这么多钱研制的一颗卫星,在我手里出了问题,我怎么交代?”不过,他很快冷静下来,找来同在车上的电源系统负责人老马,问他卫星的电池能撑多久。老马说能撑7个小时。这7个小时就是留给叶培建为卫星救命的时间。他立刻部署大家将精力集中在查找问题上,以便卫星下次经过中国上空时,可以发出指令抢救。

叶培建接到电话:“叶总,卫星进入第二圈突然失去姿态,原因不明……”

“飞了两圈,没信号了,卫星‘丢’了。”叶培建回忆,当时脑袋“嗡”的一声,“我当时有个自私的想法,就是希望车能从山上掉下去,把我摔死。”叶培建说,“要不然国家花了这么多钱研制的一颗卫星,在我手里出了问题,我怎么交代?”不过,他很快冷静下来,找来同在车上的电源系统负责人老马,问他卫星的电池能撑多久。老马说能撑7个小时。这7个小时就是留给叶培建为卫星救命的时间。他立刻部署大家将精力集中在查找问题上,以便卫星下次经过中国上空时,可以发出指令抢救。

梅兰芳:一台余韵悠长的大戏

在中国,“梅兰芳”是一个家喻户晓的名字,他位居“四大名旦”之首,通过不懈努力将京剧艺术发扬光大。

八岁学戏,十一岁登台

1894年,梅兰芳出生在一个梨园世家。家人为这个孩子取名为澜,字畹华,寄托了美好的寓意。

抗日战争期间蓄须明志

1927年,在《顺天时报》举办中国首届旦角名伶评选中,梅兰芳因功底深厚、嗓音圆润、扮相秀美,与程砚秋、尚小云、荀慧生一同被选为京剧“四大名旦”。

名气越来越大,但梅兰芳在生活中一直十分谦虚低调。据其秘书兼挚友许姬传回忆,初次接触时,当时梅兰芳早已名满天下,还是含羞地说“昆曲出生在南方,你们听哪句词调得不准,那个字念得不合适,请你们告诉我。”

虽然梅兰芳平时对大家彬彬有礼,毫无傲气,但他却有一身傲骨,温和不软弱。梅葆玖是梅兰芳之子,在生前曾提到,父亲在抗日战争期间蓄须明志,绝不为日本人演戏。

那段时间,由于没了经济来源,迫于生计,梅兰芳一度要靠卖画清贫度日,但也毫无怨言。直到抗战胜利后,他才重新登台演出。

享誉国际的艺术大师

1951年,梅兰芳被任命为中国戏曲研究院院长。此后,他又先后担任了中国京剧研究院、中国戏曲学院院长等职务。直到1961年因病去世,他一直在弘扬京剧艺术而努力。

梅兰芳去世时67岁。在他的一生中,主要从事京、昆表演,创编了一批新戏,也加工整理了一批传统戏,如《一篓篮》《嫦娥奔月》等。他对中国戏曲的贡献是多方面的,也包括戏曲理论方面的贡献。

梅兰芳也是享有国际盛誉的表演艺术大师,其表演被推为“世界三大表演体系”之一。他以半个多世纪的舞台艺术实践,为京剧艺术的继承、革新、发展作出了重要的贡献。

曾有人评价,梅兰芳的一生就如同一台余韵悠长的大戏,值得后人仔细聆听。纵使时光流逝,仍能辨出其

中的丰厚内涵。 摘自中国新闻网