

从《三体》眺望中国科幻出海远景

上市第一天首印1万册全部售罄，一周加印10次，一个月销量突破10万册——中国作家刘慈欣的科幻小说《三体》日文版在日本正式出版，掀起了一股“《三体》热”。11月12日，《三体》又入选日本第七届书评大奖(booklog 大赏)海外小说类。而据中国教育图书进出口有限公司(以下简称中教图)介绍，截至今年10月,《三体》三部曲已累计输出25个语种,其中20个语种已在海外出版发行,海外销量近200万册,再一次刷新我国当代文学海外销量最高纪录。

这部现象级作品仿佛一个多棱镜,透过它,人们可以看到不同的镜象:科幻既是文学的,也是科学的,它思考人类未来,更关系中国当下。当我们试图解读《三体》现象,中国科幻出海的图景也缓缓浮出水面。

在《三体》走进日本前,刘慈欣并非信心十足,虽然在英语世界销售火爆,亚洲一些地区却反响平平,比如韩国版《三体》第一部只卖出400本。然而,近4个月来在日本的火热情况完全打消了刘慈欣的这种顾虑。《三体》频频登上日本各

大书店的文学畅销榜第一位,日本网友好评颇多:“不愧是写出了四大名著的国家”“只有中国作家能写出这种宏大感”……日本媒体也多次报道《三体》的热销情况。国际日本文化研究中心教授、漫画家大塚英志说,日本人在中国科幻小说中受到心灵冲击,是因为他们在中国的小说中看到了人类在漫长文明中的历史脉络。

在《三体》日文版引起关注时,《三体》塞尔维亚语版也即将出版。中教图出口综合部负责人告诉记者,《三体》的海外传播,还走到了中国图书较少走进的一些小语种国家,如挪威、立陶宛、克罗地亚等。《三体》的读者群已从英语世界拓展到拉美、“一带一路”相关国家等更为广泛的地理空间。

从国内发表到畅销海外,这部科幻文学作品只用了十几年的时间:2006年5月,《三体》第一部开始在《科幻世界》杂志连载;2010年11月《三体》三部曲全部出版;2014年11月11日《三体》英文版出版。据北京外国语大学教授何明星统计,截至2018年3月31日,全球共有1149家

图书馆收藏《三体》,创造了中国图书译著的高馆藏纪录。

详细分析日本读者的评价后,何明星得出了一个“确切的判断”:《三体》在日本的意外走红,源于作品本身所具有的超凡的故事性和奇绝的想象力,以及独具特色的“中国科幻”风格,这一点正是《三体》征服欧美读者,同样也赢得日本读者青睐的主要原因。

“他们能从《三体》里读到中国的现在和中国人所想象的未来。”《三体》中文版责任编辑姚海军对记者说,《三体》的文本是一个综合体,包含历史、现实以及未来。姚海军认为,《三体》在海外热销的一个重要因素是当今的国际大环境。中国作为一个正在崛起的大国备受世界关注,海外读者也想从书中了解中国人是如何想象未来的,“这是很重要的,如果对这个国家都不感兴趣的话,就不可能对《三体》产生兴趣”。

姚海军的判断十分切合中国图书走出去的现状。记者从多位出版人那里了解到,近些年,中国图书版权输出最受欢迎门类为当代文学,随着中国国力的增

强、国际地位的提升,海外读者希望了解当今的中国,了解当代中国人的所思所想,当代文学无疑是一个非常好的窗口。在这样的背景下,《三体》的海外热销极富时代特色。

1978年5月20日,被称为“中国科幻文学之父”的郑文光在《光明日报》刊文《应该精心培育科学文艺这株花》。短短731字的文章早已成为科幻文学史的“老掌故”。倏忽40年走过,当科学文艺这株花于今时今日绽放时,它已然被世界看到。

“从内容的角度来看,中国科幻把各种不同的未来生动展现在人们面前。”在刘慈欣眼中,科幻让中国人接触到一种全新的文学形式,这种文学形式关注的不再是一亩三分地,也不是周围的生活环境,甚至不只是人与人之间关系,它关注的是人与自然、人与宇宙的关系。

作家、读者、学者、出版人、媒体人……在人们数十年的合力之下,中国科幻取得了令人瞩目的成果。刘慈欣认为,随着国人的发展,科幻小说有可能迎来真正的黄金时代。摘自《光明日报》

养生汇

老人吃火锅不可太任性

对于老年朋友来说,吃火锅切不可太任性,否则会影响健康。

糖尿病:少吃根茎类食材 糖尿病患者吃火锅可以达到平衡膳食、食物多样化的目的,但要注意控制淀粉类食物的数量,以免造成血糖大幅波动。少吃土豆、藕片、芋头、山药、红薯等淀粉类食物,或者减少主食的量,主食首选荞麦面、绿豆面等粗粮产品。此外,虾饺、鱼丸、肉丸、蟹棒中也含有大量的淀粉,应尽量少吃。蘸酱料不选芝麻酱。饮料不选果汁和含糖饮料。

胃肠道:切忌辛辣刺激 吃火锅时,一些辛辣刺激的锅底或食材会对胃肠造成刺激,一些脾胃虚弱的老人吃火锅后容易出现腹痛、呕吐和腹泻等症状。胃肠功能不好的老人,尽量选择清汤或菌类锅底,吃火锅要控制时间和食物总量,注意卫生,不要与他人共用餐具,尽量使用公筷。

痛风:遵守低嘌呤原则 痛风患者吃火锅应遵守低嘌呤原则,食材以素食为主,搭配少量肉食,最好不选择海鲜和动物内脏。油菜、白菜、胡萝卜、土豆、海带和瓜类等蔬菜富含钾元素,具有抑制尿酸沉淀析出的作用。辣椒、花椒、芥末等调味料会诱发痛风,应尽量少用。痛风患者不宜饮酒,可以选择苏打水,以中和尿酸。

高血脂症:白肉代替红肉 吃火锅时最常见的食材是牛肉、羊肉等红肉类,对于肥胖、高血脂症患者来说,应尽量以鸡肉片、鱼肉片等白肉代替,脂肪含量较低。豆制品也是不错的选择,但少吃冻豆腐,冻豆腐最容易吸油和汤,会不知不觉中摄入过多热量。锅底选清汤锅,避免麻辣或红油锅,大多数蔬菜都是很好的选择。按照膳食平衡的原则,吃一份肉类,至少需要两份蔬菜与之搭配。

高血压:清淡少盐是重点 高血压患者吃火锅要注意清淡少盐,控制盐的摄入量。首先,蘸料含盐大户,比如韭花酱、腐乳等往往比较咸,尽量少选。其次,午餐肉、香肠、鱼丸、牛肉丸等加工肉制品,制作时已经加入了盐,再加上锅底、蘸料中的盐分,很容易摄入过量。另外,吃火锅时要随时添汤,以免汤汁浓缩导致盐分摄入过量。

摘自《医药养生保健报》

戒烟后为何咳嗽加重

长期吸烟的人在戒烟过程中常会出现一些不适症状,如咳嗽、咳痰、烦躁不安、易怒、嗜睡、体重增加等,医学上称为“戒断症状”,属正常现象,一般在戒烟一段时间后会自然消失,不必过于担心。

对于戒烟后咳嗽、痰咳症状加重,主要是因为长期吸烟导致肺泡和气管内壁黏附一层烟焦油,戒烟后这层烟焦油会开始松解、脱落,让人感觉是喉中有痰,反射性引起咳嗽,目的是将这些烟焦油排出体外,并非是真的痰。

为减少长期吸烟的人突然戒烟后出现的不适,建议循序渐进减少抽烟量,不要试图一次性完全戒掉,当出现烦躁不安、口干等症状时,可以适当吃些零食来缓解症状。

摘自《大众卫生报》

导致记忆力下降的坏习惯

如今,记忆力下降已经不仅是老年人才会发生的,有很多中青年也有这种困扰。无论是老年人还是中青年,以下原因都会导致记忆力减退。

不吃早餐 早餐是大脑活动之能量源泉,不吃早餐,体内无法供应足够的血糖,会感到疲劳、精神无法集中、反应迟钝。大脑营养长期供应不足,自然会对大脑产生负面影响。

睡眠不足 缺乏睡眠的人的认知能力、语言能力、创造力和制订计划的都会降低,这很可能与缺乏睡眠后,大脑前额叶计划能力降低有关。

过度“宅”在家中 很多人喜欢宅在家里睡觉、看电视剧。然而,思考是锻炼大脑的最佳方法,不愿动脑只会加快大脑的退化,降低记忆力。此外,运动锻炼过少也是降低记忆力的一个原因。运动可使得更多新鲜血液携带着大量氧气给大脑丰富的滋养。

长期抽烟酗酒 长期抽烟酗酒可能使大脑血液供应不足,血流不畅地方的脑细胞有可能逐渐萎缩。

吃太多垃圾食品 快餐、方便食品中含有大量的反式脂肪酸;油炸食品中的油在反复加热过程中会出现脂质过氧化,过氧化的脂质和自由基是促使神经元细胞老化的元凶。

长时间使用电子产品 电子产品所发出的辐射会产生电子烟雾,可影响记忆,容易导致学习能力丧失、大脑和行为混乱、造成抑郁症。

摘自《健康咨询报》

滴水藏海

儿女为何这么懒

有件事叔很纳闷,为什么自己很孝顺、勤快,儿女却那么懒呢?

他们吃完饭从来都是把碗一放就走开。家务活,像擦桌子、扫地之类从来不做。过年前他踩着高爬低地在厨房忙着擦窗、擦窗、抹抽油烟机,正干着,表哥过来,见了后一皱眉,“没事打扫什么厨房!吃饱了撑的嘛。”说完,拿了他想要的东西转身走向卧室,继续看电脑。有一次,叔洗完锅碗后开始拖地,老胳膊老腿的稍感吃力,大概看父亲这么干不忍心,女儿开口道:“爸,先别干了,你已经忙了一上午了,别再累出病来。活要匀着干,改

天再拖嘛,反正明天也得脏。”

有时,叔说起来就觉得生气,自己从来都是身体力行地勤劳行事,那时下班一回家就做家务,做饭、洗碗、扫地,回父母家也是抢着干家务活,而且,每次回老家,都会捎上父母爱吃却舍不得买的食物,自己从来不碰一口。叔纳闷的是,自己做的这一切,儿女从小都是看在眼里,为什么没有学来哪怕一成呢?

旁观者清,我觉得叔的确实儿女面前做到了孝顺老人、勤快做事,可是,当儿女年少,想做家务替父母分担时,他却是另一个样子。孩子们拿起扫帚准备扫地,他急急匆匆过来,一把夺过

扫帚,把儿女赶到一边玩。孩子们拿起抹布打算擦桌子,他又劈手抢过,叫他们看书。他经常跟儿女们表达这样的观点,家务活都是死活,哪用学?是个人就会干,做这些浪费时间。将来有出息挣得多,雇个保姆不就行了。天长日久,儿女渐渐习惯了不爱做家务、懒得做家务,哪怕现在父亲七八十、身体状况大不如前,不论做着什么家务,他们都能心平气和、无动于衷。

教育孩子是门高深的学问,身体力行的同时要求孩子也积极行动起来,如此,身教才能发挥它应有的作用。

摘自《北京青年报》

文化中国

“矫情”与“反矫情”

知这句话本身意在向读者表明作者对作品的钟爱及为使作品臻于完美而付出的努力,在直接的表意层面并不涉及这位“民国名媛”关于情感的唏嘘慨叹。

断章取义式的误读往往是人们有意的选择。人们并不需要关心句子的原本含义,只要它们能作为一种载体,在一定的时刻以别致动人的方式寄托并传递某种情感就足够了。对“金句式矫情”的分析与拒绝一定程度上有助于我们回归名著名句产生的历史语境,重新认知经典文学之经典性,避免让寻章摘句式的创造性误读成为“唯一正确”的解读方式。诚然,一些简短整饰有其动人力量表述确实能够成为引发情感共鸣的载体,但不分情境的批量运用无疑会在损耗其原有情感力量的同时削弱我们独立自主地感受、思考与表达的能力。

另外,反对“矫情文学”也能使个体走出一己之自怜,意识到自我与他人,与社会之真实连带关系。而这同样是“反矫情”者们追捧鲁迅、汪曾祺等作家的缘由。前者(尽管也被“金句化”)以一贯严酷冷峻的目光直视现实社会,后者则以幽默睿智的表述铺开了“美”与“情”背后平淡凡俗的人间烟火。不过,“反矫情”行为过度化之后或许会无视情感的积极意义,进而失去体验、捕捉、共享鲜活真挚情感的能力。“反矫情”具备反自恋的面向,但在某种程度上,它本身也可以成为另一种矫情与自恋的姿态。在这里,无论对“矫情”的沉迷还是对“反矫情”的过度坚持,实则都拒绝着更为有效的交流。

因此,不能以“矫情”一词所包含的虚伪造作的含义否定“真情”的存在,反省矫情的最终目的恰恰在于对真情呼唤和表达,这是对人之共情能力的召唤。在这个意义上,二者的决然对立显然会进一步阻碍共情体验的生成。只有持不同情感观念的双方或多方做出倾听、沟通与理解的尝试并为培养和守护真情付出永不间断的努力,我们才有可能突破“个人主义的绝境”,建立良好的交流机制与真正的情感共同体。这也是当今社会十分迫切的情感议题。

摘自《新京报·书评周刊》

生活新知

人们为什么特别重视稀土

在化学元素周期表中,稀土指的是镧系元素和钪、钇共17种金属元素的总称。稀土分离技术专家介绍,稀土元素在地壳中分布十分广泛,但是却很不均匀,其中稀土储量较多的,亚洲有中国、印度,北美有美国、加拿大,还有俄罗斯、澳大利亚、南非、埃及等国。在中国,最早的稀土矿发现于1934年,发现人是何作霖教授。之后,中国地质科学工作者在全国范围内发现并探明了一批重要稀土矿床。

稀土“大家族”有轻稀土和中重稀土之分。在应用上,轻稀土被业内人士称为“假稀土”,虽然储量最大、应用广,但价值相对低廉;而重稀土资源稀缺,可用于航天、军事、国防及新材料合成等高科技领域,价格昂贵,可替代性小。我国南方的离子型矿中全

球70%以上的重稀土资源,主要分布于我国江西、广东、福建、广西等省区,其重稀土高达30%~80%,是具有绝对竞争优势的战略资源。中国还是目前全球唯一可以供应全部稀土元素的国家。

人们之所以重视稀土,就是因为稀土每个成员均有特性,个个身手不凡,在高精尖端科技领域各显神通。如铈的合金耐高温,可以用来制造喷气式推进器零件,作为玻璃添加剂,能吸收紫外线与红外线,应用到汽车尾气净化催化剂中,可有效防止大量汽车废气排到空气中。在医疗上,钆的水溶性顺磁络合物,可提高人体的磁共振成像信号;钷可用作医用轻便X光机射线源,用以制造便携式血液辐射仪,这种放射仪放射出X射线照射血液并使白细胞下降,从而减少了器官移植早期的排斥反应。由于对肿瘤组织具有较高亲和性,钷还可应用于肿瘤的临床诊断和治疗。

几乎每隔3~5年,科学家们就能够发现稀土的新用途,每6项发明中,就有一项离不开稀土。在炼钢过程中,仅需在钢中加入少量稀土,就能使原本优质的钢变得更加强韧,提高其使用寿命。在军事领域,稀土能够大幅度提高武器装备的合金战术性能,如海湾战争中,加入稀土元素钪的夜视仪成了美军坦克压倒性优势的来源。在核能领域,稀土元素钷及其同位素都是最有效的中子吸收剂,可用作控制核电站的连锁反应级别的抑制剂,成为核反应堆的“安全保护神”。随着科学技术的发展,稀土科技领域的拓展和延伸,稀土元素将会有更广阔的利用空间。

摘自《科技日报》

名流故事

八大山人:八个人还是一个人

竹林七贤,初唐四杰,唐宋八大家,四大才子……你还能完整念出他们的名字吗?

历史上,这些声名显赫的文人团体曾为中国古代文化留下了重要的艺术瑰宝。但有一位古人,却因有这样的称呼常常被误解,每次别人念到他的名字都会疑惑:

“横涂竖抹千千幅,墨点无多泪点多”,这是郑板桥为八大画卷题的诗,刘鹗《老残游记》序亦言:“《离骚》为屈大夫之哭泣,《庄子》为蒙叟之哭泣,《史记》为太史公之哭泣,《草堂诗集》为杜工部之哭泣,李后主以词哭,八大山人以画哭。”

特殊的身世与阅历,加上极高的绘画才华,成就了八大山人特殊的艺术境界。

他的画,全都是孤独吗 西方的凡·高曾以浓烈而扭曲的笔触让人泪流满面,八大山人的画也如此,他山水花鸟皆精,擅书擅诗,诗文也幽涩古雅,虽然风格独特,却吸引了一批又一批忠实的粉丝。

后世的“扬州八怪”、齐白石、张大千等画师都被他折服,齐白石曾说,“青藤雪个远凡胎,缶老衰年别有才;我欲九泉为走狗,三家门下轮称尊。”其中,青藤是徐渭的号,缶老是指吴昌硕,雪个正是朱耷的号。

同时,高僧痛苦的创作一样,人们也经常会把八大山人的“变形”创作与他悲戚的身世相勾连。但也有人认为,如果把这些艺术价值全部都归结为他的身世,似乎并不妥当,学者朱良志曾说,生命的尊严凛然不可犯,这是八大山人晚年的艺术形象所要表达的重要思想。

晚年的八大山人以“驴”为号,有“驴屋人屋”“驴屋驴”“人屋”等印章,而这正是他癫疾复发漂泊南昌的艰难时刻,那时他穷苦不已,过着连驴都不如的艰难生活,几乎要失去了人的尊严。

但在他的画里,常常只有一条小鱼,或者一只孤独的猫,一只侧身站立表情孤傲的小鸟,一棵树中空、旁支却有花朵盛开的梅花枝,各有各的尊严,看似微小的生命也有不可屈服的力量。

有一副现存于江苏泰州博物馆的《秋花危石图轴》,画中巨大的石头摇摇欲坠,山人用浓墨重笔,涂出了石头力压千钧的力道,但在巨石之下,却用淡墨画了一朵小花,长着一片叶子,巨石与花朵,构成了相当大的反差,但花儿依然从容地绽放。

八大山人还喜欢画荷花,他留下的荷花作品有很多种类,比如小荷才露尖尖角、一只荷花独开放,但荷花在他的笔下从来不是清秀淡雅,他的荷柄常常比其它画家的高大得多,姿态也常常呈现随意任性之态。

八大山人的一生,曾有一幅画像《个山小像》传世,上面的老人头戴一顶帽子,身穿宽大无比的长袍,看上去去干瘦也其貌不扬,但就是这位一生坎坷的画师,却给我们展现了一个极富冲击力的、充满着强烈生命意识的艺术世界。

公元1684年,朱耷还俗后为自己取名“八大山人”,从59岁一直用

陆游:一言不合就写诗

提到陆游,你的第一印象会是什么?一位爱捣猫的南宋词人、和唐婉有一段凄美的爱情、一个和苏东坡一样爱喝酒爱下厨的美食家……

今天,我们要介绍陆游的另一重身份:高产诗人。陆游存世的诗有九千三百多首,超过白居易、苏轼、黄庭坚三家总和。现在收录最全的《全宋诗》,规模是24多万首,两宋11万诗人中,他一人就独占4%左右。

而这九千多首,还是他晚年一再删削的结果,据估算,陆游一生写作诗歌数量可能有三万多首,这还不算上他的词作。

所以在写诗数量排行榜上,陆游占据榜首将近六百年,直到遇到强劲对手乾隆皇帝——他以四万多首,刷新了纪录。

如果按照推测的三万多首数量计算,陆游活了八十五岁,夸张地说,从出生到离世,陆放翁可谓是每日一诗。

有人可能关心,这陆放翁诗词写了那么多,到底好不好呢?没有对比就没有伤害,陆游的诗当然算得上好,不少诗很有可观之处,也有大家熟悉的名句,比如“山重水复疑无路”“铁马秋风大散关”“铁马冰河入梦来”“家祭无忘告乃翁”之类,还有“我与狸奴不出门”这样如今受到“猫奴”喜爱的诗句,但是跟他近万首诗比起来,这些只是少数。同时跟他的词相比,诗确实太多,且稍逊风骚。

《红楼梦》里林黛玉就说香菱不

到去世,他用“八大山人”署名题诗的画,常把“八大山人”四字竖着连写在一起,这样又似“哭”字,又似“笑”字。

哭之、笑之,也像是八大山人一生的写照,他用一个表情包,与坎坷的命运对抗。

“横涂竖抹千千幅,墨点无多泪点多”,这是郑板桥为八大画卷题的诗,刘鹗《老残游记》序亦言:“《离骚》为屈大夫之哭泣,《庄子》为蒙叟之哭泣,《史记》为太史公之哭泣,《草堂诗集》为杜工部之哭泣,李后主以词哭,八大山人以画哭。”

特殊的身世与阅历,加上极高的绘画才华,成就了八大山人特殊的艺术境界。

西方的凡·高曾以浓烈而扭曲的笔触让人泪流满面,八大山人的画也如此,他山水花鸟皆精,擅书擅诗,诗文也幽涩古雅,虽然风格独特,却吸引了一批又一批忠实的粉丝。

后世的“扬州八怪”、齐白石、张大千等画师都被他折服,齐白石曾说,“青藤雪个远凡胎,缶老衰年别有才;我欲九泉为走狗,三家门下轮称尊。”其中,青藤是徐渭的号,缶老是指吴昌硕,雪个正是朱耷的号。

同时,高僧痛苦的创作一样,人们也经常会把八大山人的“变形”创作与他悲戚的身世相勾连。

但也有人认为,如果把这些艺术价值全部都归结为他的身世,似乎并不妥当,学者朱良志曾说,生命的尊严凛然不可犯,这是八大山人晚年的艺术形象所要表达的重要思想。

晚年的八大山人以“驴”为号,有“驴屋人屋”“驴屋驴”“人屋”等印章,而这正是他癫疾复发漂泊南昌的艰难时刻,那时他穷苦不已,过着连驴都不如的艰难生活,几乎要失去了人的尊严。

但在他的画里,常常只有一条小鱼,或者一只孤独的猫,一只侧身站立表情孤傲的小鸟,一棵树中空、旁支却有花朵盛开的梅花枝,各有各的尊严,看似微小的生命也有不可屈服的力量。

有一副现存于江苏泰州博物馆的《秋花危石图轴》,画中巨大的石头摇摇欲坠,山人用浓墨重笔,涂出了石头力压千钧的力道,但在巨石之下,却用淡墨画了一朵小花,长着一片叶子,巨石与花朵,构成了相当大的反差,但花儿依然从容地绽放。

八大山人还喜欢画荷花,他留下的荷花作品有很多种类,比如小荷才露尖尖角、一只荷花独开放,但荷花在他的笔下从来不是清秀淡雅,他的荷柄常常比其它画家的高大得多,姿态也常常呈现随意任性之态。

八大山人的一生,曾有一幅画像《个山小像》传世,上面的老人头戴一顶帽子,身穿宽大无比的长袍,看上去去干瘦也其貌不扬,但就是这位一生坎坷的画师,却给我们展现了一个极富冲击力的、充满着强烈生命意识的艺术世界。

公元1684年,朱耷还俗后为自己取名“八大山人”,从59岁一直用

提到陆游,你的第一印象会是什么?一位爱捣猫的南宋词人、和唐婉有一段凄美的爱情、一个和苏东坡一样爱喝酒爱下厨的美食家……

今天,我们要介绍陆游的另一重身份:高产诗人。陆游存世的诗有九千三百多首,超过白居易、苏轼、黄庭坚三家总和。现在收录最全的《全宋诗》,规模是24多万首,两宋11万诗人中,他一人就独占4%左右。

而这九千多首,还是他晚年一再删削的结果,据估算,陆游一生写作诗歌数量可能有三万多首,这还不算上他的词作。

所以在写诗数量排行榜上,陆游占据榜首将近六百年,直到遇到强劲对手乾隆皇帝——他以四万多首,刷新了纪录。

如果按照推测的三万多首数量计算,陆游活了八十五岁,夸张地说,从出生到离世,陆放翁可谓是每日一诗。

有人可能关心,这陆放翁诗词写了那么多,到底好不好呢?没有对比就没有伤害,陆游的诗当然算得上好,不少诗很有可观之处,也有大家熟悉的名句,比如“山重水复疑无路”“铁马秋风大散关”“铁马冰河入梦来”“家祭无忘告乃翁”之类,还有“我与狸奴不出门”这样如今受到“猫奴”喜爱的诗句,但是跟他近万首诗比起来,这些只是少数。同时跟他的词相比,诗确实太多,且稍逊风骚。

摘自《光明网