

## 春节,让我们的文化青春不老



春节文化作为一个共同的纽带,不仅把相互熟悉的家人联系在一起,更把无穷的远方、无数的人们联系在一起。

每个家庭的团圆,构成了国家的团结;每个家庭的幸福,构成了国家的力量。

刚刚过去的春节,“反向春运”的现象引发关注。很多在城市的奋斗者、年轻人,不再跟随人潮从城市回到老家,而是把父母接到城里过年。在工作的城市实现阖家团圆,成为春节文化的新变化。

类似变化,不胜枚举。“天开新气象,看万古江山,七十青春腾远志;龙驭大潮流,携五洲朋友,九重泰运壮中华。”这是新年前挂在南京明城墙上的副对联,明城墙与书法、楹联完美融合。北京故宫举行紫禁城里过大年活动,数百件(套)文物再现清代宫廷过年习俗;上海人民广场地铁站开启“百福图”长廊,1个福字对应1个职业,寄托对劳动者的新春祝福……喜庆年味,扑面而来,让人感受到耳目一新的佳节氛围。

围。

“岁月不居,时节如流”,一切都在变,春节习俗自然不例外。比如,过年方式在变,从“父母在,不远游”变为“父母在,一同游”,全家出境游今天已不觉不新鲜;新年礼物在变,从“土特产、保健品、衣服鞋帽”的老三样,变为“数码产品、智能音箱、扫地机器人”的新三样;传送方式也在变,原来是大包小包背回家,现在是动动手指网上购物,人没到家,货已先发。一些长串连压压岁钱的发放方式也出现了变化,不再准备新钱,而是直接通过移动支付给晚辈发红包。春节期间,燃放爆竹的城市越来越多,清新空气正在回归,过一个安全清爽的春节不再是奢侈梦想。春节文化的这些变化,折射出人们节节攀升的生活水平,映照着眼下经济社会的发展进步。

在变化之中,也有不变的习俗。一位作家曾撰文:除夕之夜,院里撒满了芝麻秸儿,孩子们践踏得咯吱咯吱响,是为“踩岁”。而得精疲力竭,睡前给人请安,是为“辞岁”。大人摸出点什么作为赏资,是为“压岁”。如今,在很多地方,踩岁、辞岁、压岁仍极有生命力。冰心回忆童年过春节时也说到,祭灶王爷用的糖和点心,都很甜也很黏,为的是把灶王的嘴糊上,使得他上天不能汇报这家人的坏话。这样的习俗描写,让人读来莞尔,很多地方今天仍然这么做。这些流传千百年的春节习俗,不会因为时代发展而褪色,恰恰因其绵延久远而独具一种文化的魅力。

谈及年文化,一位作家有过这样的判断,“由故土、血缘、乡情汇集而成的巨大磁场,遍布大地山川每个城市和村庄。让这个磁场产生效力与魅力的,既是感情的力量也是文化的力量。”诚如斯言,无论我们身在何方,一到春节,就总是想到家庭团圆,就总是想到生于斯、长于斯的老家,想到大家聚在一起的温度和力量。从“千门万户曈曈日,总把新桃换旧符”中,我们体会到时间的流动;从“举杯互敬屠苏酒,散席分尝胜利茶”

中,我们品出了砥砺与畅想。在这个过程中,春节文化作为一个共同的纽带,不仅把相互熟悉的家人联系在一起,更把无穷的远方、无数的人们联系在一起。

“团聚最喜悦,团圆最幸福,团结最有力。”习近平总书记的这句话,道出了春节文化的内核。正所谓“天下之本在国,国之本在家”。国家富强,民族复兴,最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上,体现在亿万人民生活不断改善上。无论时代怎么变迁,我们对团圆的向往都不会变;无论时代怎么变迁,我们对国泰民安的盼望都不会减。每个家庭的团圆,构成了国家的团结;每个家庭的幸福,构成了国家的力量。

“春节是新的开始,预示着新的希望。”在流动的时代感受团圆的温暖和力量,在变化的时间里感悟不变的文化基因,我们更有动力创造美好生活,让我们的文化青春不老,让我们的国家兴旺发达。(王石川)

## 《江苏老行当百业写真》获“世界最美的书”奖项



《江苏老行当百业写真》

2019“世界最美的书”评选近日在德国莱比锡揭晓,其中由上海市新闻出版局、“最美的书”评委会选送的《江苏老行当百业写真》荣获“世界最美的书”荣誉奖。自2003年创办至今,经“最美的书”(原“中国最美的书”)选送参评的中国书籍设计优秀作品,获得“世界最美的书”奖项的已有20种。

《江苏老行当百业写真》由江苏凤凰教育出版社出版、周晨设计、龚为摄影、潘文龙撰文。设计师同时也是本书的选题策划者,书稿由长期关注老行当的摄影家和作家合作完成。老行当,是对社会上正在消失的各行各业的总称,虽渐行渐远,却承载着民间的独特智慧和一代人共同的回忆。本书依据行当特点及旧时传统,将江苏的老行当分为八类,通过严谨的设计语言,塑造民间气质,是一部致敬匠心之作。

2018“最美的书”评委会给予本书如下评语:设计处处显示真情,用老店铺包点心的粗陋纸张打毛边,表现逐渐消失的民间老行当百业,有朦胧之美。采取古老而民间的装订方式,页码设置奇特。内文的文字与大图片使用不同材质来表现,丰富了视觉语言。黑白图片印在粗糙纸张上,产生古老斑驳的意向,仿佛显示了新百业皆源自老行当。

据悉,“世界最美的书”组委会德国图书艺术基金会今年共收到来自全球32个国家和地区的参评作品600余件。国际评委会团经过三天的精挑细选,最终推选出14部作品荣膺2019“世界最美的书”称号。这些获奖作品分别来自10个国家或地区。

2018年11月,“最美的书”评委会共收到参评图书326种,541册。参评图书分别来自全国各省市共计101家出版单位,内容涵盖文学、艺术、科技、教育、历史、生活、儿童等方面。最终来自全国20家出版社的25种图书获得2018年度“最美的书”称号,并代表中国参评2019年度“世界最美的书”,其中包括《江苏老行当百业写真》。

中国书籍设计优秀作品连续16年亮相德国莱比锡,走进“世界最美的书”竞技场,20次走上世界书籍设计最高荣誉的领奖台,既从一个侧面反映了当今中国书籍设计的成就和水平,也体现了中国的书籍设计者通过不断与外界的联系和交流,在立足于本民族文化的特质和精髓的基础上,融合世界设计潮流,不断进行创新和探索的精神,“最美的书”已经成为中国文化“走出去”的成功样本,成为中国优秀图书设计和优秀设计师走向世界的重要平台。(央广网)

## 单身男女过“春劫” 父母为啥爱催婚

春节假期过去了,在这个本该充满欢乐的假期里,形单影只的你有没有因为父母的催婚,不胜其烦,春节变“春劫”呢?

有网络调查显示,被催婚已成单身青年最大的压力来源,有大量“90后”为逃避春节回家被逼婚,放弃与家人团圆而选择外出旅行。尽管催婚给孩子带来了很大压力,可为什么父母还是喜欢催婚呢?让我们一起来了解一下催婚父母的心理诉求,做到知己知彼百战不殆。

### 催婚动机:缓解焦虑

有些父母担心子女如果不早结婚,想找到优质的对象就会变得越来越难,跟菜市场买菜一样,去晚了好的都被挑走了。尤其是单身女青年的父母,在他们传统的观念里,年轻是女性在婚姻市场的竞争优势,如果女儿不能够早结婚,可能就嫁不好或者嫁不出去了。

有些父母担心假若子女不结婚,将来要一个人过着生病无人照顾、老来无人陪伴的孤苦生活。传统的婚姻观念,让父母觉得结婚能够提高人生的抗风险能力,改善生活质量,出于真心实意的爱子之心,父母自然催促孩子也早日结婚过上安定日子。而随着时代发展,年轻人的婚姻观念则呈现了多元化的趋势,很多年轻人认为一个人也能把日子过好,他们对婚姻的渴望没有上一辈那么迫切。而子女越是不着急,做父母的越是焦虑担忧,催婚也就越频繁。

还有些父母,则是出于面子或者想要抱孙子的心理加快了催婚步伐。喜欢比较的父母,看到同事朋友的孩子结婚了,会觉得自家孩子比不过别人,为此感到很丢脸。这种竞争压力产生的焦虑便转移到子女身上。而想要早日抱上孙子的父母,则是人到中老年面临死亡议题,情感无所寄托,潜意识里希望通过延续基因来排解死亡焦虑,这样的父母催婚催生,也是受到了人类生存繁衍进化本能的推动。

### 催婚土壤:边界不清

我国传统的家庭文化素来不太讲边界,古时有“婚姻大事父母做主”的说法,现代也还有“父母不同意就不能结婚”的故事。对父母来说,



掌管子女的婚姻大事好像是一件理所应当的事,但对于强调独立自主的年轻人来说,结婚是自己的事不需要父母干涉。价值观的不同,让两代人展开了一场关于主控权的争夺战。

如果子女说:“我还不着急结婚”,边界不清的父母会说:“不行!你今年必须给我结婚!”在这样的父母眼里,子女不是一个有自己主张和诉求的独立个体,而只是父母的一部分,是需要顺从父母意志的孩子。这样的父母不允许子女有自己独立的人生观、婚恋观,也不能很好地理解子女的想法跟自己不一样,依然采用大人对小孩的方式来控制子女的婚姻大事,其实都是边界不清的表现。

还有些父母没有自己的生活,重心全放在子女身上,一有机会便催婚。在他们的意识里,幸福感不是由自己决定,而是寄托在子女身上。比如有的父母说:“想到你这么年纪还单着,我就吃不好睡不好。”这种边界不清的心理是:父母不能够为自己的人生负责,要子女来为他们负责。如果父母知道幸福不幸福是由自己决定的,而不是由子女结不结婚决定的,那么他们将能够心平气和地尊重子女的选择。

不管出于什么原因,热衷催婚的父母,内心都是充满焦虑感的,加上边界不清的传统观念,他们对催婚给子女带来的困扰可能也缺乏自知。如果父母能够了解和排遣自己的焦虑,保持一个平等尊重的心态,而子女也能在体谅父母用心和局限的基础上,用沟通而不是对抗或逃避的方式对待父母的催婚,那么横亘在两人之间的矛盾就有了化解之法。(杨剑兰)

13岁的邓雅文,小小年纪成为连续四期的擂主;第六期节目里,年仅12岁的少儿团选手陈滢也因为庞大的诗词量而上了微博热搜,“这一季选手虽然年龄小,但是强者真心厉害!”从大年初一至初十,《中国诗词大会》第四季在央视一套持续播出。

作为一年一度的诗词盛会,今年的“大会”显得更加重视诗词的生活实用功能。节目组导演介绍,今年更加突出古典诗词与当下生活的关联性,首次增加传统诗词在现实生活场景中的应用题,生动展现经典诗词活在当下的魅力。观众喜爱的“飞花令”环节,还创新增设“双字超级飞花令”,比往季挑战加大,难度升级,在“熟能生巧,巧中成趣”的节奏感中提升赛制的趣味对抗。

本季参赛选手更加趋向选择素人,选手覆盖空乘人员、工程师、保安、出租车司机、个体户、公务员等33个行业,他们中有把所有业余时间都交给诗词的超市生鲜售货员,有每天爬楼56层、用诗词自我鼓励的自来水查表员,有在飞行途中传播诗词之美的飞机机长。年龄最小的仅5岁,最大的71岁。在保留40人预备团组成的第二现场基础上,第四季将第一现场“百人团”划分为少儿团、青年团、百行团、搭档团四个团体,家人、情侣、同事、朋友均可结伴入组搭档团,其中18岁以下青少年选手人数高达53人。节目组透露,这次低龄选手比例偏高,也是考虑希望通过选手间更多的交流互动,突出体现中华优秀传统文化对社会各界,特别是对青少年群体的影响。

第四季节目的题库首次尝试按主题分类,分为节令类、咏物类(花草鸟兽类)、乡情类、亲情类、爱情类、友情类、英雄类等十多个主题,分类标准大致也是按照古诗词在日常生活中的应用频率高低以及主题意蕴的吻合度。每个上场答题选手在个人追逐赛环节选定一个主题包,包里的题目则在对应的主题范围内。主题包中,传统节令与四季更替内容的诗词数量较多,传统文化容量较大,应用度也较高。

在这种出题方向下,百人团就带来了不少惊喜。节目中第一轮飞花令,选手李洋面对题目中的“一”字,就说出了“一年三百六十日,风道霜剑严相逼”的诗句,其实就来自他读了十遍的《红楼梦》。李洋表示,不少朋友受他参加《中国诗词大会》影响,开始接触诗词与中国传统文化。诗词改变了他的生活,现在他想用诗词影响更多身边的人。(李夏至)

## 春节假期结束 如何克服“假期综合征”?

春节假期结束,不少人回归上班的日子,有些人发现自己在这段时间难以适应工作状态,这种感觉大概便是“假期综合征”了。焦虑、浮躁,无法沉静。怎么克服呢?

按照专家的说法,出现“假期综合征”,是因为一段较长时间的假期过后,人们的工作状态“断档”了,节奏被打乱,不知道接下来该做什么,或者即使知道要做什么也无法集中注意力,容易沉浸在假期的美好回忆或者放松状态下。

所以,快速回到工作状态,最好的办法就是重新找回节奏感。比如提前来到办公室列份任务清单,尽量与同事谈论有关工作的事,不要聊太多假期的经历,避免回忆太多而分心。在这个过程中,学会休息也很重要。冥想、小憩、散步、整理桌面都是不错的方式。让大脑劳逸结合,形成工作和休息之间的切换,可以快速将假日的休闲状态转换成按部就班的工作状态。

在生活起居和饮食方面,首先是尽量做到起居有序,让生物钟与工作时间同步。其次是减轻肠胃负担,避免过油、过刺激性的食物。同时远离抱怨、懒惰、不满的人,毕竟情绪会传染,而正能量才是大家需要的。

及时恢复运动也是非常重要的。不少人是“每逢佳节胖三斤”。经历了节日的“放纵”,运动量减少,人变得“懒懒的”,总感觉没什么精神。此时可以进行活动量相对大一点的运动,比如慢跑、游泳、球类等,以帮助身体消耗一些能量,重获元气。

有一本书里曾说:“自律是解决人生问题最主要的工具,也是消除人生痛苦最重要的方法。”确实,能做到健康规律饮食,早睡早起,保持规律运动,想来“假期综合征”也会不治而愈。(汪灵犀)

## 运动后喝软饮或伤肾

运动出汗后是不是特想来一瓶冰镇软饮料?美国纽约州立大学布法罗分校一项研究显示,这样做不但不能解渴,反而可能引起脱水,且有碍肾功能。

研究结果由最新一期《美国生理学杂志-调节、整合与比较生理学》期刊刊载。研究人员招募12名身体健康、平均年龄24岁的志愿者,让他们在跑步机上运动30分钟,再花15分钟完成三项模拟田间体力劳动的任务,然后休息15分钟。休息期间,志愿者可以选择饮用含糖且含咖啡因的橙味软饮料或者水。随后的日子里,研究人员让志愿者每天重复这一小时的活动,合计4次。一周以后,研究人员让志愿者再做4次一小时活动,但先前喝饮料的志愿者改喝水,先前喝水的改喝饮料。

实验结果显示,志愿者运动后如果喝饮料,血液中肌酐水平上升,肾小球滤过率降低,而这两样都是急性肾损伤的标志;同时出现血管加压素水平上升,致使血压升高以及轻度脱水症状。

不过,研究人员承认,这项研究参与人数少,需要扩大样本,以验证结果,且需要观察运动时喝软饮料对心脏的长期影响以及与肾病风险的关联。(新华社)

## 遗失声明

遗失:刘顺福车辆登记证一本,车牌号:苏H11976,声明作废。  
 遗失:邵红玲车辆登记证一本,车牌号:苏H1B976,声明作废。  
 遗失:徐巧林车辆登记证一本,车牌号:苏HF3417,声明作废。  
 遗失:南方花园5号楼103室、8号楼304室、6号楼404室胡海项目安置房结算表三份,声明作废。  
 遗失:戴凤磊车辆登记证一本,车牌号:苏H1V303,声明作废。

## 听信这些谣言,年后养胃变伤胃

春节期间,亲人好友相聚,饭局难免会多起来。大块朵颐之时,人们往往忽视了自己的肠胃健康,以致于出现肠胃不适。所以春节过后,养胃也就成了首要任务。网上流传着各种养胃知识,但是如果你听信了那些错误的方法,不仅不能达到养胃的目的,反而会加重胃的负担,造成不良后果。那么,关于养胃的谣言究竟有哪些呢?让我们一起来看一看吧。

### 谣言一 少食多餐养胃

很多时候我们会将少食多餐作为养胃的方式,但是殊不知少食多餐是一个错误的养胃理念。

北京中医医院脾胃病科副主任医师刘赓表示,医生给一部分人少食多餐的建议,是针对那些胃功能减退的老年人,以及一些特殊人群,比如做过胃肠道手术或胃大部切除的病人,因为他们的胃功能下降,已经不能像健康人那样一日三餐,定时定量,需要少食多餐,降低胃肠排空的负担,否则将出现消化不良,甚至更严重的消化疾病。但他同时指出,如果是胃、十二指肠溃疡、急性胃炎、急性肠炎的患者,每天

少食多餐,反而会增加胃酸分泌量,对于胃黏膜修复、炎症消退都是不利的;再就是糖尿病患者,基本都是需要定时定量进餐的,这样与药物配合,才能更好地控制血糖。因此少食多餐,需要听从医生针对不同个体的具体建议。

在湖北省中医院脾胃病科主任医师胡运莲看来,人们自幼即养成一日三餐(少数人两餐)的进食习惯,胃的运动起搏细胞、胃酸分泌等同时也形成了相应的工作规律(即生物钟)。如果随便打乱这个规律,势必会引起胃运动、胃酸分泌等功能不协调而逐渐出现胃部不适;另一方面,如果进餐次数太多而且又不定时定量,胃得不到休息更易出现问题。所以,胃不好的人,也要一天三餐,最多四餐,而且要定时、定量。

### 谣言二 胃不好要长期喝粥

很多人都认为粥清淡易消化,因此喝粥可以帮胃部减轻一些压力,所以长期喝粥能达到养胃的目的。

“粥与其他食物相比较软烂,对胃的刺激性与小,因此胃病情较重者和胃炎急性期患者喝粥有益处,但长期喝粥就另当别论了。”胡运莲说,粥中的水

分较多,会稀释胃液,而且粥常常所占容积大,易导致胃部膨胀,二者都会使胃的消化功能退化或弱化,而且胃如果长期适应了这种软烂食物,就可能不易接受或适应其他类型的食物了。此外,唾液中含有淀粉酶,能将谷物类食物中的淀粉变成麦芽糖等。除了淀粉酶外,唾液中还含有粘蛋白,它可使食物润滑,便于吞咽。但唾液的分泌是需要咀嚼刺激的,如果经常喝粥没有咀嚼动作,会抑制唾液淀粉酶的分泌,不仅使得食物在口腔内消化率降低,增加胃的负担,而且也影响食物在胃、肠的消化吸收。

刘赓也表示,由于粥水分多,口腔和胃肠等分泌的消化液就会被稀释,对于胃肠功能不好的人来说,会引起胃肠蠕动更加缓慢,进一步加重胃的负担。

### 谣言三 睡前喝牛奶保护胃黏膜

生活中,胃不好的人,经常会被告知:“可以在睡觉前喝杯牛奶,因为牛奶会在胃里形成保护膜,保护胃黏膜。”

就此问题,胡运莲表示,如果一日三餐已按规律进食,睡觉前就无需再进食(包括喝牛奶),因为睡觉前喝牛奶打

破了胃“一日三餐”的工作节奏。

“而且对于有泛酸、胃胀不适的胃病患者来说,喝杯热牛奶可立即缓解不适症状,这是因为喝进去的牛奶可稀释胃酸,暂时在胃黏膜的表面形成保护膜,但这里的缓解症状和形成保护膜都只是暂时的。相反,牛奶促进胃酸分泌的作用比它稀释中和胃酸的作用更强,有报告说喝牛奶后胃酸分泌量可增加30%。所以,常常睡觉前喝牛奶不仅不保护胃黏膜,还可加重胃病或影响疗效。”胡运莲说。

### 如何科学养胃

- ①一日三餐最多四餐,进餐时间固定,不能有很大变动。
- ②细嚼慢咽有利于食物在口腔内进行较充足的初级消化,同时减轻胃的负担。
- ③营养均衡,荤素搭配,不迷信任何单个食物的作用。
- ④避免食用刺激性食物,如太辣、太咸、太苦、太酸、太甜、太冷等的食物。
- ⑤远离烟酒,规律作息。
- ⑥保持良好的心态和情绪。
- ⑦选择适合的烹调方法。
- ⑧每餐只吃八成饱,避免进食过量。