

### 如何忠于历史，又有文学性创造？

著名作家、诗人白木，经年深究魏晋南北朝及隋代历史，披阅大量史书资料，走访当年古城旧地，创作出70万字的历史小说《传国玉玺》。该书于2018年12月面世，十分热销。这部书截取南北朝时期梁武帝普通五年(公元542年)至北齐亡国的50余年，以传国玉玺为引线，开创性地以历史推理的手法，再现一段如歌如梦的岁月，在悬念不绝中展现惊心动魄的历史事实。

作品从昭明太子萧统，到梁元帝萧绎，再到《水经注》作者郦道元；从陈庆之到杨忠，从尔朱荣、元天穆到高欢、宇文泰；从北魏胡太后到娄昭君；从达摩到陶弘景，一个个人物的背后，都是一个时代的风云缩影。作品以精妙的构思、独到的视角、生动的情节，从容而自然地展现了南梁、北周、北齐缤纷多彩的真实画面，波澜壮阔，扣人心弦。

南北朝时期社会动荡，群雄逐鹿，征战不断，但也是文学艺术进步、民族融合的重要时期。由于历经时间短而变化快，这一时期只有几个开朝换代者和文人的名字被人们记住，而几场著名的战争及大批英雄豪杰却被湮没。《传国玉玺》一书，拂去历史的尘埃，生动描绘了六镇起义、河阴之变、陈庆之北伐等重大历史事件及沙苑之战、邙山之战、巴陵大捷、陈齐之战等重大战争场面，将一段动乱历史以文学的方式生动展现出来。在历史真实的基础上塑造新的文学典型，这是《传国玉玺》一书不同于时下流行的“以历史人物为名引、以历史事件为点染，天马行空肆意编写”的所谓历史小说的最大不同。

历史小说，不是历史史实的文学性添油加醋，也不是打着历史名义，罔顾事实

的胡乱乱造。如何既能忠实于史实，又有文学性的开拓性创造，这是摆在作家面前的难题。白木的《传国玉玺》尊重历史却不拘泥历史，在描述方式上，作品以大气磅礴与温婉细腻相结合，既有丝丝入扣的剖析推理，也有气吞山河的金戈铁马；既有波澜壮阔的英雄史诗，也有娓娓道来的人间冷暖，儿女情长。

《传国玉玺》长达数十万字，读来并不觉得繁杂，反而不断给人以惊喜。其一个重要原因就在于作品语言凝练，充满诗意。作者白木以诗歌登上文坛，其散文、小说也总让人感受到满满的诗情画意，这部鸿篇巨制的历史小说也是如此。毫不夸张地讲，作者是以“诗心”来创作这部书的。《传国玉玺》全书多处写到重大事件、重要战事，但都着笔有度，不事铺张。尤其是书中的环境描写语句，撷取出来就是诗句，

很好地起到了烘托气氛、推动情节发展的作用，如“悠扬的暮鼓，把黑暗砌进万家灯火”“月亮如白色的乌鸦，升上夜空，战后如死的寂静笼罩四野”。

历史学家的严谨与文学家的才华加在一起，构成了这部小说的基本特征。以传国玉玺真实的离奇经历为线索，该书情节曲折离奇，次第铺展，精彩纷呈。南北朝历史纷繁复杂，泛泛写来很容易流于松散无章。《传国玉玺》一书，作者从梁武帝南郊祭天，传国玉玺却在宫中丢失起笔，将一系列人物、事件与战争紧紧围绕着追寻传国玉玺这条线索，徐徐写来，杂而不乱，张弛有致。尤其是作者汲取了美剧推理小说的写作技巧，层层推理，环环相扣，终篇巧妙地借人物之口交代了传国玉玺的流传及真假之辨。小说全书结构严谨，在惊心动魄中演绎历史，塑造人物。(郑广胜)

### 江苏「市花」，你最喜欢哪一朵

最近，中国花卉协会发起投票，征询大众意见：是否同意推荐牡丹为我国国花，引发社会高度关注。国花到底该定哪一种还在讨论中，但我国近300个副省级城市、地级市，大多数都已确定自己的“市花”。那么，江苏13个设区市的市花都是哪种，你知道吗？

江苏地处中国南北交汇处，物产丰富，四季分明，每个月都有不同的花卉次第绽放，各地的人们也都各有钟情的花卉。从二十世纪八十年代开始，江苏各城市陆续确定了自己的市花。



凌寒傲雪的梅花受到了南京、无锡、泰州等地人民的喜爱，是这几个城市的市花。梅花与兰花、竹子、菊花一起列为“四君子”，以高洁、坚强、谦虚的品格，给人以立志奋发的激励。南京梅花山、古林公园，无锡的梅园、梅村、斗山、蠡园，泰州的人民公园、梅兰芳纪念馆、乔园、天德湖公园等处是这些城市闻名遐迩的赏梅胜地。

除了梅花，无锡还以杜鹃花为市花。杜鹃花在春夏之交杜鹃鸣叫时开花，开放时漫山遍野，灿烂如锦。无锡惠山景区是全国著名的赏杜鹃花胜地，共栽培杜鹃花五六百种。另一个以杜鹃花为市花的江苏城市是镇江，镇江人都知道，观赏杜鹃花最美的地方在南山景区，每年五月，南山花香阵阵，俨然杜鹃花的海洋。



紫薇花，又名“百日红”，四五月间开花，持续到八九月。紫薇花树身光滑，用手摸，树就会微微摇动，因此人送“怕痒花”的外号。徐州、盐城、宿迁以紫薇花为市花。每年七月，徐州铜山吕梁景区的紫薇花开得正艳，吸引游人纷至沓来。盐城另一种市花为牡丹。唯有牡丹真国色，牡丹素称“花王”，花大色艳香浓。栽种在盐城古镇便仓的枯枝牡丹堪称天下第一绝，曾被写入《镜花缘》。枯枝牡丹奇、特、怪、灵，开放时姹紫嫣红，惹人喜爱。宿迁也是“双市花”城市。除了紫薇花，桂花是宿迁的另一种市花。每年九月，秋风送爽，走在宿迁的街头，总能闻到沁人心脾的阵阵桂花香。

苏州人也喜欢桂花，于1983年选定桂花为市花。姑苏城内到处种植桂花，甜点里配有桂花，苏州园林里也有闻木樨香轩、清香馆、桂花厅等以赏桂为目的的建筑。苏州人爱去桂花公园赏桂花，从名字就可以看出园内桂花之盛。

月季花是常州和淮安的市花。月季有“花中皇后”美称，花期特长，四季开花。常州人喜欢到紫荆公园赏月月季。在淮安，人们则习惯前往楚秀园赏月月季，这里的月季花色绚丽，花大色美，格外艳丽。

南通的市花是秋天绽放的菊花。每年重阳前后，菊花怒放，傲霜挺立，清香四溢，南通每年都会举办菊花展，唐闸公园是南通人每年都要“打卡”的赏菊胜地。



连云港以玉兰花为市花。玉兰花洁白如玉，香味似兰，美观典雅。连云港南山云台林场东磊延福观内有四株树龄在850年以上的古玉兰树，是国内最大的“玉兰花王”。



古城扬州将琼花和芍药定为市花。传说中，隋炀帝正是为了来扬州看琼花，才开凿了大运河。扬州最大的芍药观赏基地在茱萸湾景区，每年三月底四月初，扬州人来这里观赏芍药。芍药大色艳，气味芳香，古人以牡丹为“花王”，以芍药为“花相”；又将洛阳牡丹与扬州芍药并称为“花中二绝”。

很多人会发现，江苏13个设区市中，扬州、无锡、盐城、宿迁等市认定两种花为市花。“一花独放不足取”，在“国花”问题讨论上，也有学者认为，可同时认定梅花、牡丹为国花。持有这种观点的中国科学院植物研究所王文采研究员给本报发来一份意见书。93岁的王院士介绍，二十世纪八十年代，中国花卉协会等不少单位发起过几次国花评选，呼声最高的不外牡丹、梅花两种。1988年，著名植物学家陈俊愉院士撰文各方意见，适时提议梅花、牡丹并列为我国国花：“一个是小花，一个是大家，一个是乔木，一个是灌木；一个原产地是长江流域，一个原产地是黄河流域；一个象征民族的精神品格，一个象征国家繁荣富强。”这就是后来广为人知的“双国花”主张。

王文采认同陈俊愉院士的意见：“牡丹和梅花都为我国原产，种植历史悠久，都有被作为国花的历史。牡丹象征物质文明，象征国家富强；梅花象征精神文明，象征民族品格。两花并尊，更能反映我国花卉植物资源的丰富多彩。”“一花独放不足取”。在他看来，“牡丹、梅花并列为国花”是“最理想”的方案。(于锋)

### 长安十二时辰仙灯上热搜

### 古代花灯有哪些“黑科技”？

近日，“长安十二时辰仙灯”登上热搜。在热门剧《长安十二时辰》中，一座高大的“仙灯”吸引了许多观众的视线，许多观众感叹其造型精致。

实际上，类似的花灯在唐代并不罕见，有些还相当有技术含量。据民俗专家介绍，古代花灯有些体型巨大，有些小而精致，有的比剧中的“仙灯”还要复杂得多。

花灯，又叫灯笼，主要的作用是照明。古代的灯笼一般由纸或者绢作为灯笼的外皮，骨架通常使用竹或木条制作，中间放上蜡烛。

它起源于汉代，在唐代十分盛行，宋代则遍及民间。花灯的制作十分讲究，在具备生活功能的同时，也可以做得富有艺术感。

比如，仅就花灯的材质而言，就有宫灯、纱灯、龙凤灯、菱角灯、树地灯、礼花灯、蘑菇灯等；从形状上区分，则有圆形、正方形、圆柱形、多角形等。

龙灯是其中比较有特色的一类，把灯饰和舞蹈很好地结合在一起；龙灯前有龙首，身体则由数节构成，每节内燃起拉挂。龙灯起舞时，还有锣鼓相配合，场面很壮观。

民俗专家王娟介绍，古代比较常见的还有体型巨大的“鳌灯”，仿照事物形象编制而成。此外，还有根据戏曲故事、民间故事制成的“活动灯”，如牛郎织女、二十四孝等，十分好看。

除了平时用来照明外，人们会在春节、元宵节等节日悬挂花灯，既增添了喜气，也有祈求平安之意。上元节观灯的习俗亦由来已久。

在《长安十二时辰》中，其背景设定便与之有关，讲述了在上元节前夕，长安城陷入危局，长安死囚张小敬临危受命，与少年名士李必携手在十二时辰内拯救长安的故事。

在剧集片段中，一盏看上去高大无比的“仙灯”十分引人注目。有人说，在古

代是否真有如此体量庞大还制作精巧的花灯？

答案是肯定的。唐代灯会十分热闹，元宵放灯成为很受欢迎的文化娱乐活动，千家万户一起来围观灯，大街上熙熙攘攘，马车都无法掉头。人们既是看热闹，也是看新奇。那时候的花灯制作，已经很有技术含量了。

有一种花灯，确实形似“摩天轮”。《朝野僉载》中记载：唐睿宗先天二年正月十五，在安福门外做一巨型灯轮，高达二十丈，装饰着各种丝绸、金玉，灯轮悬挂花灯五万盏，五彩缤纷。

此外，还有制作精巧的“灯树”、“灯楼”等。《明皇杂录》里记载：唐玄宗时期的工匠毛顺手很巧，以缙采结为灯楼。这座灯楼高达一百五十尺，如果有风吹过，灯楼上悬挂的金玉之物便发出清脆的声音，十分悦耳。

《开元天宝遗事》里则提到，当时韩国夫人置办了百枝灯树，灯树高八十尺，竖

之高山。此后在上元夜燃灯，光芒亮到百里皆见。

各式花灯吸引人们流连忘返。唐代诗人苏味道在《正月十五夜》中写道：“火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人來。”描绘了花灯与月光相映的动人场面。

宋代花灯制作水平比唐代愈加先进。南宋盛行“走马灯”，设有“轮轴”，也叫纸轮风车，上有剪纸，在灯内点上蜡烛后燃烧产生的热力造成气流，带动轮轴转动，烛光将剪纸的影投射在灯屏上，图象不断变化。

明清时期的花灯品类更多。除鳌山灯之外，清代的元宵放灯中，还出现了冰灯。

王娟说，上元灯俗在汉魏时期就很普遍了，唐代也很流行。此外，无论制作花灯，还是沿袭已久的“观灯”习俗，代表的都是人们对美好生活的向往。

(上官云)

### 过半数儿童青少年近视 为孩子打一场“全民视力保卫战”

近视年龄越来越小，高度近视越来越多，近视诱因成倍增加……调查显示，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，孩子的近视现状一个“严峻”了得？

守护一生光明从孩子开始。国家最新颁布的《健康中国行动(2019—2030年)》提出，全国儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点以上，小学生近视率下降到38%以下……从国家到小家，人们越来越感受到，孩子视力不仅要“关爱”，还要行动起来，为他们打一场“全民视力保卫战”。

过去“不着家”现在“不出门”小小“屏奴”越来越多

小云开了一家网店，但不到1岁的孩子老哭闹，影响到了她的业务。一次偶然的机会，她发现，只要孩子看手机屏幕就能安静，于是手机成了孩子的玩具。孩子两岁时，小云带他去检查视力，竟然发现宝宝近视了。

“视觉健康也是一个重要的健康标准。现在，非遗传导致的低龄孩子近视比例不在少数。”温州医科大学眼视光中心主任瞿佳痛心地说。

“我们小时候是‘不着家’，玩的都是单杠和沙包；现在的小孩是‘不出门’，学习和游戏都用手机和电脑。”中华医学会眼科学分会眼视光组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽说，生活方式的巨变使孩子的近视诱因成倍增加，而许多父母却还抱着老旧观念，对孩子的视力关注不够。



课业负担多、课外活动时间少、电子产品滥用为孩子近视的诱因。而发病率高、发病年龄早、高度近视比例高成为孩子近视的现状：“小眼镜”超过1亿人，中、小学生近视率分别高达71.6%、36%，高三年级学生近视度数高于600度的占比达到21.9%。

“一寸一拳一尺”少不了“运动”“户外”太重要

在一些家长心目中，学习好与视力好似乎不可兼得。中南大学爱尔眼科学院专家表示，导致近视的原因复杂，有遗传、双眼视功能异常、用眼负荷过重等。但只要注意防控，刻苦学习也能拥有明亮眼睛。

教育部近期发出倡议，强调减少学业负担；增加户外活动；让学生读写时能真

正做到“一寸一拳一尺”(握笔的指尖离笔尖一寸、胸部离桌子一拳、书本离眼一尺)；有效控制学生合理使用电子产品的时间不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时等。

“增加户外活动是有科学道理的。”北京大学医学部眼视光学院院长赵明威说，近视是由眼轴变长导致，孩子在阳光下运动，眼睛里的活性物质会分泌，比如多巴胺，它可以抵抗眼轴变长，抑制近视发展。

专家建议，学校除增加体育课和课外活动外，孩子在放学后也应该继续有新的户外活动。加拿大的学校规定孩子户外活动每天不少于2小时，低年级为4.5小时；澳大利亚小孩每天的户外时间为3-4小时；德国的学校会定期组织“望远”活动。

杨智宽说，近视不可逆，像针灸、按摩等方法虽在一定程度上可减轻眼睛疲劳，但真性近视一旦发展为高度近视，会增加致盲风险。

防控“主战场”在学龄前 保护视力需全民行动

面对日益严峻的近视现状，专家表示，防控近视的“主战场”应该在学龄前。

复旦大学附属耳鼻喉科医院副院长周行涛表示，预防近视需从重视孩子远视储备开始，家长应该从孩子出生后就关注他们的视力，尽量把近视检测关口前置，比如在专门眼科医院为孩子建立屈光档案、关注孩子眼睛发育状态、密切监测他们的用眼行为和用眼环境等。

防控儿童青少年近视已成为国家行动。2018年，教育部等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》。最新颁布的《健康中国行动(2019—2030年)》把近视写入其中，提出：中小学生在学校内体育活动不少于1小时；学校眼保健操普及率达到100%；读写连续用眼时间不宜超过40分钟……

近视防控是中小学健康促进行动中，最敏感的问题之一。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰近日表示，要减少“小眼镜”，就要增加体育锻炼和户外活动、减轻不必要的课业负担、建立健全各项保障制度。

只有家长、孩子、学校、社会多方行动起来，孩子才能拥有更光明的未来。

(陈芳 岳冉冉)

### 夏季经常吃宵夜 小心给身体带来这六大危害



火热的夏季，喝酒、吃宵夜成了生活的标配。但是，放纵之后给身体带来的伤害也不容忽视。经常吃宵夜会给身体带来哪些危害呢？

**容易引发胃病**

晚上吃宵夜会增加我们的肠胃负担。如果晚上还要进行肠胃蠕动消化，肠胃就不能得到很好的休息，胃黏膜的修复工作就会非常的不顺利。并且，晚上是休息的时间，这个时候吃宵夜会导致食物长时间停留在我们的肠胃中。时间一长，容易导致胃黏膜出现各种病变，身体的抵抗力也会下降。

**影响记忆力**

夜间进食几乎让全部的消化器

官都开启了工作模式，这样会影响此后的睡眠的稳定性。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等问题。而长期睡眠不好是影响记忆力，从这个角度上说，“夜间进食有损记忆力”也是有一定道理的。

**胆固醇增加**

晚上如果吃一些高脂肪和高蛋白的宵夜，那么体内的血脂就会出现突然增高的情况，很容易令我们的身体出现冠心病和阳痿等疾病。

长时间吃宵夜并且吃的比较饱，体内的胰岛素就会加速分泌。长时间如此会导致其他激素的细胞功能出现减退甚至衰退。

**诱发失眠**

晚上吃宵夜吃得太多，容易导致对体内的五脏六腑进行压迫。体内的器官连夜工作，会把紧张情绪传递给大脑，导致大脑兴奋度增强，引起失眠。

**形成结石**

夜间进食会增加结石发病率。人的排钙高峰期常在进餐后4至5小时，而吃宵夜的人往往吃了就睡。当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液便留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，随后逐渐扩大形成结石。

(新华网)