

素纱单衣49克!轻风作袖 一揽芳华

◎国宝档案

今天,一起来认识素纱单衣(直裾)。

素纱单衣(直裾)出土于湖南长沙马王堆一号汉墓,它的主人是西汉长沙丞相利苍的妻子辛追夫人。未经染色的蚕丝织纱,制成不加衬里的单层薄衣,与辛追夫人之美相得益彰。

这件衣服单衣重49克,如果去掉袖口、领口的绒圈锦边缘就只剩下40.2克,约等于5瓣普通蜜橘的果肉,或是1/4个普通苹果的重量。马王堆出土素纱单衣共两件,一件直裾,一件曲裾,直裾保存最为完好。



素纱单衣(直裾)

尺寸:衣长128、通袖宽190、袖口宽30、腰宽49(单位:厘米)

收藏单位:湖南博物院

如此轻薄飘逸,有人猜测这是辛追夫人的一件内衣。但是多数学者认为,其用途可能是穿在锦绣衣服的外面,为艳丽纹饰罩上一层薄纱,增加层次感之余,朦胧美与神秘感兼具,打造出独特的汉服时尚。

素纱单衣不仅轻,且透光率达

到75%,衣服叠十层放在报纸上,仍能看清上面的文字和图片。这主要得益于其材质:汉代培育的三眠蚕。与现代蚕相比,吐出的丝更细,用蚕丝纤度单位来测量,只有10.2~11.3旦(旦数越小,蚕丝越细)。而今天最高级丝织物的纤度也要14旦左右。这主要是因为现代的蚕宝宝更加健壮肥硕,吐出的丝更粗,产量也更大,以至于文保部门想“仿制”一件素纱单衣,还要先从养蚕开始。20世纪80年代,从文物保管、文化传承等方面综合考虑,国家文物局委托南京云锦研究所对素纱单衣进行仿制,但仿制出的成品都超过了50克。后来仿制团

队专门培育了一批瘦弱的三眠蚕,直到2019年,才首次仿制出一件重量约49克的素纱单衣。

素纱单衣使用家蚕丝,说明当时人们已经能够饲育蚕。蚕丝纤细均匀,说明缫纺技术较为成熟。素纱空隙均匀,又说明了当时的纺车织机发展水平。育蚕、种桑、取丝、造机杼作衣,每一步都是智慧、经验以及创造力的结合;农业、工业、艺术三者碰撞,结晶成这件素纱单衣。桑蚕之丝经纬穿梭,不但织造出翩翩衣袂,也凝聚成一个民族独特的气质,随着丝绸之路,让世界认识了深厚的中华文化。

(据央视报道)

古人睡眠中的智慧

“睡个好觉”现在是很多人可望而不可即的愿望。有些重视养生的人从古人文记载中发现了睡眠“玄机”——古人的睡眠大法快来看看!

入睡时间不超过子时

古人对于如何睡好觉,不断进行探索。陆游曾非常直白地说:“华山处士如容见,不觅仙方觅睡方”,也就是如果真的遇到大神了,宁可向他索要如何睡好觉的真经。

经过不懈的努力,古人终于将如何睡好觉上升到了理论层面。这些理论其实从一个侧面反映着古代中国人对世界运行的看法。如果要给这套理论加上一个总纲的话,那一定是《道德经》中非常有名的那句话:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”再浓缩一下,就是天人合一,即人们做事情,要与自然规律合拍。当然,古代不像现代,有着丰富有趣的夜生活,只能“日出而作,日落而息”。这虽然是时代的局限性,可是恰好也合乎自然规律的要求。在这种状况下,差不多晚七点,人们就开始洗漱了,到了晚九点左右,大部分人都已经进入到梦乡。有些学子,可能还会挑灯苦读,为参加科举考试而准备,也就是所谓的“三更灯火五更鸡”。

古代的睡眠理论有不少讲究。首先说入睡的时辰。古代的医家根据天人合一的总观点,提出了一个子午流注的说法,认为,人体的运行自然有其规律,不同时辰人体的特征是不一样的。人体有十二经络,对应了一天的十二个时辰。子时也就是晚上十一点到一点之间,

是足少阳胆经当值的时刻,这一个时间段,只有睡觉才能使“少阳”这人体的太阳逐渐升起。胆经运行好一个周期,人第二天才能头脑清楚,面色红润。所以无论工作多么繁忙,入睡时间也不要超过子时。明代博物学家谢肇淛在他的著作《五杂俎》指出:“盖人当是时,诸血归心,一不得睡,则血耗而生病矣。”午时则是白天的十一点到一点,这个时候是心经运行时间,小睡一会儿,自然非常有帮助。

“吉祥卧”好处多多

除了理论层面,古人在睡觉的实操方面,也颇多心得体会,比如古人在睡姿方面就非常讲究。睡觉的姿势无非三种:侧卧、仰卧、俯卧。在这三种姿势之中,古人最为推崇的是侧卧,即所谓“侧龙、卧虎、仰瘫尸”,最不喜欢的是仰卧睡姿。孔子曾经说“寝不尸”,认为仰卧看上去有点不雅,这主要是从礼仪角度说的。不过这其中也是有科学依据的,如仰卧之时,人体腹内压强会上升,可能使人产生憋闷之感,有哮喘等病症的人会更加不适。此外,仰卧时,人们的手则可能会放到胸口或腹部,压迫心肺,引发不适甚至会做噩梦。南宋学者蔡元定曾经说:“睡侧而屈,觉正而伸。”意思是睡觉要侧卧,醒来才伸直身体。唐代著名医家、百岁老人孙思邈在《千金要方·道林养性》提到:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”

那么侧卧是左边还是右边呢?当然是右边比较好,清代的学者曹庭栋在其养生学专著《老老恒言》

中提到:“如食后必欲卧,宜右侧以舒脾气。”这其中也有其科学道理:右侧卧使得心脏、脾胃等受压最小,同时肝脏处于低位,有利于血液回流,而肝脏承担着人体主要解毒的功能,所以,这种体位对于保持心脏等的健康和充分发挥肝脏的解毒功能都非常有益。由于这种体位好处多多,所以被称为“吉祥卧”。

“先睡心再睡眼”

当然,各种睡眠的技巧、时间安排等等都以能睡着为最终的目的。古人对此是很清楚的。孙思邈曾提示人们:“凡眠,先卧心后卧眼”,就是说,睡觉前,要使自己整个人放松下来,把白天所遇到的各种糟心事、烦恼事以及将来要遇到的棘手问题慢慢地从心中清除出去,逐渐达到所谓“人定”的状态,才能很好地入睡。对此,蔡元定总

结得更为简单明了“先睡心,再睡眼”,也就是说,心不静,哪里能有好的睡眠?

虽然古今差异非常大,但是问题的实质却是一样的:只有把乱人心神的东西暂且放在一边,将自己从各种烦恼和诱惑中解放出来,才能获得好的睡眠。

进一步言之,我们还可以借鉴一下古人的智慧。荀子说,“君子性非异也,善假于物也(君子的本性跟一般人没什么不同,只是君子善于借助外物罢了)”,意思是提醒人们,各种“外物”都是我们的手段,是达到目标的途径与工具,即“君子役物”(君子驱使外物)。但如果“役于物”(被外物所驱使),那就是本末倒置了。道理想清楚了,心态放平了,顺其自然,自然就能通透达观了。当然,这个觉也就可以睡好了。

(据《北京青年报》)

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司 所持有的和林县酒厂债权资产的营销及处置公告

债务企业名称:和林县酒厂

所在地:呼和浩特市和林格尔县

债权情况:内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司拥有的债权合计13,392,113.70元,其中贷款本金4,508,000.00元,利息5,118,373.73元,孳息3,765,739.97元。担保方式为抵押担保。

抵押物概况:抵押物为位于内蒙古呼和浩特市和林格尔县城关镇新华街2号和林县酒厂厂区11521.8平方米的土地及冷库、楼房、机器设备等。抵押房产已拆除,抵押土地已开发住宅楼并对外销售,抵押机器设备已拍卖。

诉讼及执行情况:案件现阶段处于执行程序。

交易对象:具有完全民事行为能力、支付能力的法人、组织或自然人(国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、金融资产管理公司工作人员、国有企业债务人管理人以及参与资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人,以及与参与不良债权转让工作的工作人员、国有企业债务人或者受托资产评估机构负责人员等有直系亲属关系的人员除外)。

交易条件:一次付款。

公告发布日期:2024年5月9日

公告有效期限:自本公告发布之日起10个工作日

处置方式:资产拍卖平台公开处置

上述债权信息仅供参考,最终以借据、合同、法院判决等有关法律资料为准。

合作意向:内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司面对各界投资人市场,欢迎广大有识之士参与购买。欢迎符合交易条件的社会各界投资者踊跃参与、洽谈购买等事宜,若有异议或者购买资讯请致电或来函咨询。

上述债权在公告有效期内受理对上述债权资产相关处置的征询和异议,以及有关排斥、阻挠征询或异议以及其他干扰资产处置公告活动的举报。

联系人:赵先生 联系电话:13948618673 地址:呼和浩特市赛罕区腾飞南路天泰董事汇2号楼

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司

2024年5月9日