

四十春秋

开放者方有真风光

弄潮儿向涛头立 手把红旗旗不湿。惟以如此这般开放豁达的气势和勇毅,方能闯出风光无限的未来

贸易保护主义之风透出丝丝凉意。近日,新一轮一轮,美国对进口商品发起大规模征收关税攻势,向全球市场释放大打贸易战的紧张情绪,那些作为经济晴雨表的股票市场迅即动荡起来,挫伤了市值,冲击了信心。

的确是反全球化逆风正劲的时刻,一面面保护主义高墙竖起,国外有媒体发出世界进入“各扫门前雪”时代的感慨。人们在问,一些国家因其自身发展遇到问题,就不顾后果地选择退回到保护主义、单边主义、利己主义的老路,难道这才叫出路?当然不

是,历史的经验无数次证明,那是不可能走出前景的死路。

开放中发展,合作共赢,这是当今时代的特征,也是未来长远的大势。第二次世界大战后,全球13个经济体实现25年以上的高速增长,无一例外采取了开放政策。

开放或是封闭,必须作出抉择。谁能在世界纷乱中掌稳舵,谁才能作出正确抉择,并最终走向光明的未来。上周闭幕的全国两会标注了中国坚持开放的新的里程碑。

坚持互利共赢开放战略,被写入宪法修正案,彰显中国扩大对外开放的坚定决心和长远智慧。要以更宽广的视野、更高的目标要求、更有力的举措推动全面开放,习近平总书记的铿锵话语,昭示了世界第二大经济体在重要历史关头的明智抉择。

选择开放,中国坚定不移。中国40年来的实践充分表明,开放推动了改革,促进了发展,带来了进步。40年间,中国人均国内生产总值从不到200美元增长到8000美元以上,贫困人口减少7亿多。纵观人类历史,这样的发展奇迹是绝无可能在开放缺位的情况下实现的。中国的大门向世界始终是打开的,不会关上。中国将积极营造宽松有序的投资环境,大力建设共同发展的对外开放格局。这是中国面向世界的郑重承诺,也是中国面向世界采取的行动。中国不但自己开放,还推动世界各国共同走开放发展之路。党的十九大报告指出:中国支持多边贸易体制,促进自由贸易区建设,推动建设开放型世界经济。

中国的开放之路,不仅惠及自身,也给

世界带来共同发展的机遇。中国市场大门敞开,助力一大批外资企业成长和壮大。中国产品走出国门,为全球消费者提供价廉物美、品质优良的全新产品。中国经济持续快速增长,成为全球经济增长的稳定器和助推器。正是在中国走向世界、世界走进中国的过程中,中国与世界各国实现了共赢。

我们呛过水,遇到过漩涡,遇到过风浪,但我们在游泳中学会了游泳。充满辩证法的思考,让中国从未因经济全球化的负面影响而对开放有过丝毫犹豫、抱怨、动摇。面对世界经济不景气、发展不平衡的现实挑战,中国给出的答案不是退回到香港中去,而是倡导打造开放共赢的合作模式。中国提出的一带一路倡议成为世界上最受国际公共产品,今年11月将举行的首届中国

国际进口博览会展位抢手,也说明了世界的开放之需。

中国在世界舞台上呈现了一篇以开放的智慧走向成功的故事,对任何渴望伟大或重新伟大的国家都具有启发性。了解中国走过的路、做出历史性决定的背景及其对中国经济的影响,对未来的决策者是有益的借鉴。随着越来越多的国家把中国看成效仿的榜样,这种反思对于世界各国愈显重要。世界银行一篇回顾中国改革开放历程的文章陈述了一个颇具普遍性的看法。

弄潮儿向涛头立,手把红旗旗不湿,这就是中国打开大门面向世界的壮阔画卷。人们相信,惟以如此这般开放豁达的气势和勇毅,方能在大潮翻卷中劈波斩浪,闯出风光无限的未来。(据《人民日报》)

国粹

北京

髹髯人

髹髯人,也叫铜盘人。髹髯人是北京独具特色的一项民间艺术,创始于清朝末期,受京剧及皮影戏影响而产生,集戏剧脸谱、服装绘制于一身。作品主要以表现戏曲人物为主,由于在每个人物底部巧妙安有一圈髯毛,把髹髯人放在铜盘中,一经敲打铜盘边缘,盘中的髹髯人就旋转舞动起来,犹如舞台上人物表演一般,故老北京人又称它为“盘中戏”。2007年,髹髯人被列为北京市非物质文化遗产,其传承人是在年近八旬的白大成先生。



中国民间工艺大师白大成。

79岁的白大成自幼喜爱戏曲绘画及民间艺术。自1959年受前辈老艺人指导,开始研究制作髹髯人,至今已59年。

将髹髯人引入老北京庙会市场的是王春佩,人称髹髯人王。髹髯人均为戏剧人物,林林总总的骨架,彩纸的衣饰,胶泥底座下粘猪鬃,手中兵器也是锡纸粘贴的。

1915年,北京髹髯人在巴拿马万国博览会获银质奖章,从此名声大震。

王春佩去世后,其子王汉卿继承父业。新中国成立前夕零星制作的髹髯人摆在临街窗台上卖给路人。

白大成先生是北京旗人,从小醉心于京剧和绘画。1958年因病从航空工业学校休学在家。一次,在去美术学院进修路过王汉卿的门前,被王家窗内展示的髹髯人迷住了。后来偶然结识了一位李姓的髹髯人技师,白大成很快学会了基本的制作技艺。

再后来,白大成在南池子髹髯人的家中,拜访了年届六旬的王汉卿。老人把髹髯人的工艺流程和制作手艺毫无保留地传授给了他。

王氏髹髯人,是纸糊的戏装小人。白大成不满足传统的工艺和造型,对髹髯人进行了大胆的改革与创新。他给原本锥形体的髹髯人添加双腿,使得人物更丰满俊美,英气勃勃,舞台效果十足。他把髹髯人的纸衣换成了绸缎,并在绸布的背面裱上一层宣纸,使髹髯人外形更为鲜亮挺括、雍容华贵,脸部严格以京剧脸谱为准,顶须、软靠、硬靠、护背旗、凤冠霞帔,也按照舞台实物绘制,中规中矩一丝不苟;兵刃改用薄铝片精心剪裁,小药丸包裹的八大锤玲

珑剔透熠熠生辉,但仍然保留了王氏髹髯人金银铜铁四大件(八卦紫金锤、梅花亮银锤、青铜六合锤、混铁压油锤)、小四件(擂鼓瓮金锤、宝瓜锤、八楞灌铜锤、生铁一字锤)的特点和样式。白大成精心打造的髹髯人敲打起来是玩具,摆在那里是赏心悦目的工艺品。

1979年以来,髹髯人白参加了首届中国美术馆民间工艺美术展、全国民间艺术精品展、昆明世界园艺博览会、上海世博会北京周艺术展等诸多活动。1997年应邀两次出访耶路撒冷国际手工艺博览会。法中友协、英国民间收藏家、西班牙博物馆等都收藏了髹髯人的作品。

2007年,白大成先生被批准为非物质文化遗产保护项目北京市传承人,2010年荣获北京市非遗保护贡献奖。

白大成先生把髹髯人技艺的传承当作自己的责任和使命。63岁的白广成是白大成的弟弟,他从小为哥哥制作髹髯人打下手。经三十多年的勤学苦练,创作的作品单人不单薄,双人有喜剧情绪,保持了髹髯人独有的风格特点,凸显京剧和国画两大民族瑰宝的艺术魅力。

白大成的儿子白霖,1979年出生,自幼受家庭熏陶顺利接棒,作品被中国美术馆和日本、法国、美国、瑞典等国家的艺术馆、博物馆收藏。

如今,白大成先生经常带着孙子去听戏、学习绘画,给孙子讲述髹髯人背后的故事。老人说:不能让这门手艺从我这里消失,更不能让盘中戏成为绝唱。家族传承守好了盘中戏。

(据《北京晚报》)



白霖作品

知道

人体排毒时间表是真的吗?

人体排毒表 模式基本为:X:00 Y:00是某器官的排毒时间,如果不遵循这一规律,对健康不利。比如晚上11点到次日1点是肝脏的排毒时间,如果不睡觉肝脏就不能正常排毒。

从功能来看,所谓排毒,也就是这些器官活动最为旺盛的时间,一般我们谈及的肝脏排毒就是指生物转化。

肝脏这一活性主要依赖于机体需要,就像一个钟点工,什么时候需要工作才开始干活。如饮酒后肝脏会启动乙醇代谢,服药后肝脏会启动药物转化等,以保证机体能快速消除这些物质的不利或有利影响,更好地保持内稳态。从这个角度出发,根本看不出肝脏在晚上11点到次日1点之间有排毒的可能性。

此外,健康肝脏功能非常强大,在较短时间内即可完成相关代谢过程,自然也不会允许特定物质积累到一定数量后才启动处理过程。

昼夜节律现象客观存在是一个不容置疑的事实。然而并非所有现象都与昼夜节律有关,特别是像肝脏排毒或进行的其他活动等。我们简单举例,血糖稳定主要靠肝脏来维持,常用来降低血糖的胰岛素也主要是通过肝脏发挥作用。肝脏对血糖的调节完全依赖于血糖含量,高的时候启动下调机制,而低的时候又触发升高系统,因此餐后是肝脏降低血糖活性最高的时间段。如果每个人每天的饮食时间固定,那么肝脏血糖调节活性的时间也基本固定。但这并非昼夜节律,而是肝脏执行使命。(据《科技生活》)

为啥药片大多是白色的?

通常,药片中占据分量最多的物质并不是药物,而是辅料。作为制作药片常用的辅料淀粉,很多时候有效药物成分在整个药片中所占的比例不过是淀粉的百分之一而已。而淀粉多为白色,这就决定了药片的颜色大部分是白色。

为什么在药片中一定要添加如此多的辅料呢?这是因为淀粉具有黏合的作用,可以帮助药物把有效成分团结起来,同时还可以更好地帮助药片发挥疗效。药物被吃进嘴里后,需要分解和被人体吸收才能发挥其应有的作用,这就决定了药物的有效

成分在进入人体后必须尽快被分解,这时候就需要用到崩解剂了。淀粉在吸水之后会膨胀,并且会越膨胀越大,这就是很好的崩解剂。当加入淀粉的药片膨胀到一定程度时,整个药片就会变得支离破碎,这样也就更加方便人体吸收了。

此外,因为直接服用药粉很容易被呛到,也不易于标注药物的剂量等,所以药品做成片剂更加适合。虽然药品的辅料不仅仅只有淀粉一种,但大多数也都是白色的,这也就是为什么大家平常看到的药片大都是白色的原因。(据《今晚报》)

做一个健康的加班族

在工作与健康的关系中,态度决定后果。对于只把工作当作养家糊口手段的人,每多加班一小时都是煎熬,可对于那些把工作当成真爱的人来说,加班加点处理事务是一种享受,对健康不会有太大影响。

美国一本学术杂志近期发表的一项研究证实了这一点,认为长时间工作者与被迫超时工作者的健康状况存在差别,而且享受工作的加班狂人与不享受工作的加班者之间的健康状况,也存在不同之处。

这项研究结果显示,研究人员并没有发现长时间工作导致压力相关的疾病或高血压等更严重的健康隐患。虽然研究表明,工作沉迷与压力引起的身体问题之间确有联系,但似乎只有对工作不感兴趣,或觉得被工作缠身的群体才存在患上严重疾病的风险。

目前的研究只是认为,即使是对那些热爱工作的人,加班也不会对他们的健康造成负担,这并不意味着越加班越精神,必要的锻炼仍然不可或缺。(据《瞭望东方周刊》)

百科

反复唠叨 听者压力大

在一项针对7-15岁青少年的心理学研究中,英国心理学家发现,反复共同思考麻烦的问题令女孩焦虑、抑郁,而男孩则没有这种情况发

生。此外,职场人士向同事反复唠叨时,被倾诉者多反映感到压力增大、职业倦怠等负能量。(据《生命时报》)

过午不食 不科学

所谓过午不食,是指过了正午(11-13时左右),直到次日黎明,都不再进食。人如果长时间处于空腹状态,身体就会出现一些异常反应,调节体重的两种激素含量将大幅度偏离正常值,能够增强食欲、刺激饥饿感、加速胃排空及胃酸分泌的肠脑肽会急速增

加,能够降低食欲、抑制脂肪细胞合成的瘦素则会大幅减少。过午不食反而更容易发胖。吃对晚饭更有助健康,最好在17-19时吃晚餐,晚饭要吃得清淡些,可以适当吃些肌纤维短、易消化的瘦肉或蛋类,多吃蔬菜和粗粮。(据《今晚报》)

耳朵最怕冷

耳朵里分布的都是末梢毛细血管。血液从心脏泵出后,沿着动脉向一级级的血管流动,直至毛细血管,因此越是到毛细血管末梢处,血液越

少,自然能量和热量越少。耳朵虽然体积小,但相对面积很大,所以热量散发得也很快。(据《中国国家地理》)

频繁出差影响健康

一项来自哥伦比亚大学公共卫生学院和纽约城市大学的研究显示,每月出差两周以上的人与每月出差1至6天的人相比,有更多的焦虑和抑

郁症状,并更可能吸烟、久坐和出现睡眠问题。在喝酒人群中,大量出差与酒精依赖相关。(据《中国新闻周刊》)

博闻

地球上的水是哪儿来的?

彗星撞、太阳风吹还是自带地球上的水,到底从哪儿来?目前比较有代表性的说是外源说和自源说。

外水源的候选者之一是彗星和富含水的小行星。被誉为脏雪球的彗星,其成分是水冰和尘埃,彗星撞击地球会带来大量的水。而有些富含水的小行星降落到地球上成为陨石,也含有一定量的水,一般为0.5%-5%,有的可达10%以上。正因如此,一些科学家认为,正是彗星和小行星等外天体撞击地球时,将其中冰封的水资源带入了地球环境中。

外水源的另一个候选者是太阳风。太阳风是指从太阳日冕向行星际空间辐射的连续的等离体粒

子流,是典型的电离原子,由大约90%的质子(氢核)、7%的α粒子(氦核)和少量其他元素的原子核组成。有科学家认为,地球上的水是太阳风的杰作。太阳风到达地球大气圈上层,带来大量的氢核、碳核、氧核等原子核,这些原子核与地球大气圈中的电子结合成氢原子、碳原子、氧原子等,再通过不同的化学反应变成水分子。这种水以雨、雪的形式降落到地球上。

自源说认为地球上的水来自于地球本身。地球起源时,形成地球的物质里面就含有水。在地球形成时温度很高,水或在高压下存在于地壳、地幔中,或以气态存在于地球大气中。后来随着温度的降低,地球大气中的水冷凝落到了地面。岩浆中

的水也随着火山爆发和地质活动不断释放到大气、降落到地表。还有一种说法认为,在地球形成的最初阶段,其内部曾包含有丰富的氢元素,它们后来与地幔中的氧发生了反应并最终形成了水。

你喝的水可能比太阳还古老。一项研究成果显示,存在地球、陨石、月球表面的水,可能比大约46亿岁的太阳系还老。这意味着现存于太阳系中的水,有部分来自于太阳系形成前的星际介质。这一发现,不仅意味着我们每天可能在喝着来自遥远星际空间的水,还意味着宇宙中可能会有更多类似太阳系的系统,具备诞生生命的条件。

地球水的第四种形态 其实,绝大多数地球上的水并不

是以我们所熟知的冰、水、气3种形式存在。水还有另外一种存在形式,就是封存在岩石中的水。

第四种形态的水。科学家把这种融入水的矿石称为水合矿物质,即水岩。水岩确实比没有水合状态时更柔韧,更易变形,科学家能用红外线分光镜测量出矿石分子结构中的水分子;最重要的是,当矿石承受的压力和温度以适当的方式被去除时,氢原子和羟基就会从矿石中脱离,以水的形式从矿石中流出。这种水岩遍布地下400-650千米的深处,厚度达240千米,比地球表面的水层还要厚。即使这种矿石的含水量只有1%,其水量也很大,相当于地球海洋水量的几倍。(据《解放日报》)

