2018年12月13日 星期四
执行主编:刘国新 责任编辑:杨丽萍
版式策划:纪安静 制图:安宁
内蒙古日报

■四十春秋

让伟大变革激发接续奋斗的力量

改革开放的时代进程,激发了蕴藏于亿万人民之中的活力,让无数人听到梦想拔节生长、看到希望竞相绽放

安徽小岗村18位农民按下包产到户“红手印”的雕塑,展现深圳从落后小镇崛起为现代化大都市的电子屏,长征系列运载火箭、天宫号空间站、“蛟龙”号载人潜水器等大国重器的模型……一件件精心布置的展品,多角度、全景式铺展开一幅改革开放40年波澜壮阔的历史画卷。连日来,《伟大的变革——庆祝改革开放40周年大型展览》在国家博物馆火热进行,展览现场排起的长队、人头攒动的身影,映照着观众高涨的热情,成为纪念改革开放40年的生动一幕。

发自肺腑的情感表达,往往具有直击人心的力量。展览现场,有两个细节令人印象深刻。33岁的张俊峰在成为预备党员的当天,身着“只有最正式场合才穿”的中山装观展,在他看来这是庄重的时刻;几位来自北京延庆的农民大姐,情不自禁地唱起了《歌唱祖国》,引发其他观众跟着旋律一起合唱。参观展览,抚今追昔,不凡的成就令人自豪,伟大的变革激荡人心。

习近平总书记在参观展览时指出,“改革开放40年来,在中国共产党坚强领导下,中国人民艰苦奋斗、顽强拼搏,用双手书写了国家和民族发展的壮丽史诗,中华大地发生了感天动地的伟大变革。”从1978年到2017年,我国国内生产总值从0.37万亿元增长到82.7万亿元,经济总量的世界排名上升到第二位,全国居民人均可支配收入从171元增长到25974元。四十载弹指一挥间,我们实现了从落后时代到大踏步赶上时代、引领时代的历史性跨越,迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,群众的获得感、幸福感、安全感大幅提升。

这样的发展成就从何而来?回顾改革开放40年波澜壮阔的不凡征程,答案就在其中。大型展览的第三展区被命名为“关键抉择”,以时间为坐标标注出中国推进改革开放的清晰脉络。从1978年十一届三中全会实现“伟大转折”,到兴办经济特区“杀出一条血路”,从2001年加入世界贸易组织,到2008年应对国际金融危机的严重冲击……党中央推进改革开放的信心和决心一以贯之。党的十八大以来,统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,以习近平同志为核心的党中央坚定不移高举改革开放旗帜,推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。历史和实践说明,没有中国共产党的正确领导,没有改革开放的伟大实践,就不会有今日中国“史诗般的进步”。

40年岁月如歌,40年奋斗不息。在大型展览的一隅,有两张照片被并排展示:一张是上世纪70年代浙江义乌货郎“鸡毛换糖”的场景,另一张是第五代义乌小商品市场“国际商贸城”。回溯既往,义乌之所以能成为名副其实的“世界超市”,凭借的正是义乌人勤劳吃苦、勇敢奋斗的精神。还有一面题为“古有愚公移大山,今有老汉治沙滩”的照片墙,吸引了不少参观者驻足。6对父子不畏险阻、接力治沙的事迹,令人感佩。如果说改革开放为中国这艘巨轮指明了方向,那么亿万人民的接续奋斗则为前行注入了不竭动力。改革开放的时代进程,激发了蕴藏于亿万人民之中的活力,让无数人听到梦想拔节生长、看到希望竞相绽放,书写了一部奋斗的历史。大型展览有力证明,中国的发展归根结底是不断推进改革开放、靠中国人民自己的奋斗干出来的。

历史,总是在一些特殊年份给人们以汲取智慧、继续前行的力量。对改革开放的最好纪念,就是在历史前进的逻辑中前进,在时代发展的潮流中发展,不断创造新的历史。站立于改革开放40年的时间节点,凝聚众智、集聚众力,将改革开放进行到底,中国一定会有让世界刮目相看的新的更大奇迹。 **(据《人民日报》)**

■百科

人的注意力每秒转换4次

美国普林斯顿大学研究人员分别给猕猴和人类志愿者观看电子屏幕上显现的不同形状图案,当某个特定形状出现短暂闪烁时,他们被要求拉下杠杆。研究人员用摄像机跟踪受试者的目光移动,并用电极监测他们的大脑活动。结果发现,参试猕猴和人类观看屏幕时,神经元活动都经历了相似的过程——每秒钟活性下降4次。神经元活性下降导致了人们注意力的分散,也就是说,我们每过250毫秒就会不自觉地转换1次注意力。 **(据《生命时报》)**

男性锻炼有助改善后代健康

美国研究人员将雄性小鼠分组,有的长期静止,有的自由活动,然后利用这些小鼠繁殖出下一代。结果发现,经常锻炼的雄性小鼠的后代健康状况较好,体重和脂肪含量都较低。研究人员认为,锻炼可能会影响精子中的基因表达,从而帮助改善后代的健康状况。虽然这只是对小鼠的研究,但相关规律有可能同样适用于人类。 **(据《深圳特区报》)**

每周2顿鱼,孩子情绪更稳定

瑞典哥德堡大学的科学家完成了一项研究,表明饮食习惯良好的孩子情绪也会更好。研究人员对2岁至9岁的7675名欧洲儿童进行了研究。结果显示,每周吃两到三次鱼,限制糖和脂肪的摄入,可以显著提高儿童自尊心,减少情绪问题。 **(据《中国家庭报》)**

营养比锻炼更有益于骨骼健康

密歇根大学的科学家分析了小鼠摄入矿物质补充剂及锻炼对骨质健康的影响,结果发现,相比锻炼而言,营养或许对于肌体骨质量和骨强度有更大的影响。研究者表示,即使在运动训练停止后,只要补充矿物质的饮食,小鼠的骨骼强度仍然会增加。 **(据《中国新闻周刊》)**

“老来瘦”不一定是好事

美国波特兰凯瑟健康研究中心的研究团队对全美20年间病例大数据分析发现,老年女性体重变化越大,身体机能下降得越快,健康状况令人担忧。具体来说,体重每减轻22磅,死亡风险便会增加23%,臀部骨折几率则高52%。 **(据《生命时报》)**

严控血压有利于大脑健康

严格控制血压不仅有益于心脏,还有助于拯救你的大脑。根据近期公布的试验结果,收缩压控制得好的老年人,其患大脑疾患的风险降低19%,血压较低的病人的脑损伤也更少。这些发现表明,积极治疗高血压可降低患轻度认知障碍和痴呆症的风险。 **(据《中国新闻周刊》)**

妈妈有工作对孩子更有益

来自美国和英国的一组研究表明,如果一位母亲有工作,那么她的女儿长大后更有可能获得成功的事业。同时,有工作母亲的儿子在照顾家庭成员过程中会花费更多时间。研究人员表示,“在工作妈妈家庭中成长起来的女孩子更有可能被雇用并在公司中担当监管责任,成长起来的男孩子们会对家庭花更多的时间”。 **(据《中国家庭报》)**

低剂量阿司匹林可治疗多发性硬化症

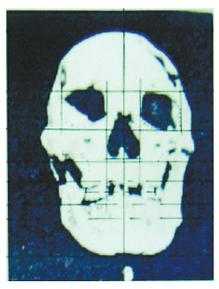
环氧化酶是合成导致炎症的前列腺素和血栓素所必需的一种物质,常用止痛药阿司匹林,竟能使环氧化酶失去活性。美国研究人员发现,通过逆转疾病期间调节性T细胞的消耗,阿司匹林还能减少实验性自身免疫性脑炎小鼠多发性硬化症的发展。阿司匹林的作用需要白细胞介素11,其本身足以促进调节性T细胞的稳定性,保护小鼠免受实验性自身免疫性脑炎的侵袭。这些数据表明,低剂量阿司匹林方案可能使多发性硬化患者受益。 **(据《科技日报》)**

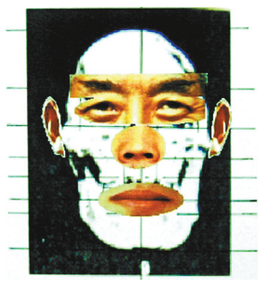
■博闻

相貌复原 告诉你曹操长什么样

自19世纪末以来,经过科学家们一代一代的努力,相貌还原这种看似很逆天的技能,有了很大的发展。

曹操复原像





2004年11月,中国刑警学院赵成文教授历时30年、14次考察后,绘出半坡人颅骨还原图。

辛追夫人复原像

通过颅骨还原人的相貌,这种看似很新奇的技能早在19世纪末就提出设想并进行了实践。1877年,德国一位不太出名的解剖学家沙夫哈森最早提出了根据头骨来还原生前容貌的想法。他认为,人脸上的软组织的厚度是有规律的,只要知道头部各处的软组织厚度,就可以推测出头骨所有者生前的容貌。可是这位老师竟然没有实际操作一番,直到6年后的1883年,德国的另一名学者威尔克才对13具男尸的头面部软组织进行了厚度测量。

真正让颅骨还原技术大显身手的,是西方近代音乐之父约翰·塞巴斯蒂安·巴赫的迁墓一事。1895年,巴赫的坟墓要迁移,可是具体位置已经无法辨认。人们找到一具貌似巴赫的老年男性尸骨。瑞士的解剖学专家维尔黑姆·希斯通过头骨复原了巴赫的相貌,并以此写了篇论文发表。

虽然德国人在相貌还原方面走了最早的几步,但是这个领域贡献最大的科学家却是来自苏联的M·M·格拉西莫夫(1907-1970年)。格拉西莫夫考虑到苏联的民族众多,测量了全国范围内不同民族的面部软组织厚度,并且通过丰富的经验,总结并提出了较为全面和系统的理论。格拉西莫夫出版了专著《从头骨复原面貌的原理》,在书中他提出了很多到现在都非常有用的理论,如男女颌骨的不同,通过牙齿磨损、头骨愈合的程度判断年龄等。格拉西莫夫还是把颅骨复原运用到刑侦学中的先驱,是不折不扣的祖师爷级人物。

颅骨容貌复原技术虽然在20世纪90年代才引入中国,但是我们在这方面非常下功夫,做出了让全世界都刮目相看的成绩。

颅骨还原容貌让许多古代名人的本来面目重见天日,包括马王堆汉墓的女尸辛追、魏武帝曹操、《西游记》作者吴承恩、乾隆皇帝的妃子香妃等。虽然达不到完全符合,不过80%符合还是可以做到的。复原之后人们会发现古人大多数的记载还是非常靠谱的。

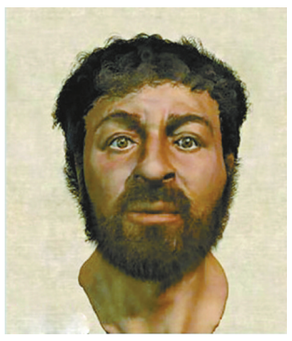
被称为“中国刑事相貌学奠基人”的赵成文教授,参与开发了“警星cck-3型人像模拟组合系统”。2002年,赵成文教授利用这套软件,复原了一具已经出土30年的女尸——古长沙国丞相夫人辛追。在复原辛追面相的过程中,赵成文教授巧妙地利用了美术学中的“三庭五眼”理论,简而言之,“三庭”就是指“发际线到额头的距离”=“额头到鼻底部的距离”=“鼻底部到下巴的距离”,“五眼”就是指脸宽是眼睛长度的五倍。这是一般正常人脸的比例。再根据相关的文献资料、尸体照片、解剖学结构理论和多年积累的经验,最终确定了辛追的面部特征:杏核眼、双眼皮、小尖鼻、薄嘴唇、狐尾眉和肥耳垂。再从资料库中选出合适的五官进行拼接,辛追的容貌终于得以重见天日。

巴赫塑像

巴赫头像复原

电脑的“脑补”能力非常强大,甚至当尸骨找不到时,利用照片或画像也能实现复原。中国第一位用计算机复原相貌的皇帝是康熙帝玄烨,就是通过特殊软件扫描他50岁时的画像还原出来的。

有些古人的头骨复原还会寻找其后代,通过DNA来分析其可能的相貌。比如在曹操复原过程中,寻找了7支曹操的后人作为比对,不过曹操活着的时候就有25个儿子和至少6个女儿,由至少13名妻妾生育,以曹操的身份恐怕不会找丑女为妻,这些孩子之间的相貌已经和不算好看的曹操相差很大了。再过2000年,后代的相似度还有多高呢?这只能是个“仅供参考”的线索。



古犹太人复原像

(据《北京日报》)

■知道

晚起就等于懒惰吗?

人们通常将早起和勤奋挂钩,同时给晚起贴上懒惰的标签。但其实新的观点认为,晚起一会儿没什么大不了的,甚至还有一些益处。

人们习惯于把起得早的人称为“百灵鸟型”,起得晚的人则被归类于“猫头鹰型”,其实后者总体睡眠时间并不比前者多,只是早睡早起和晚睡晚起的区别。据统计,大约每4个人中就有1个人喜欢早睡早起,还有1个人喜欢晚睡晚起。

研究表明,“百灵鸟型”和“猫头鹰型”的差异显示了典型的左右脑分割状态:一边偏重分析和合作,另一边偏重想象力和个人主义。不少研究都发现,“百灵鸟型”更固执、更自我,但也更和蔼。他们会给自己制定较高的目标,也会对未来展开更多规划,幸福感也更强。与“猫头鹰型”相比,他们不太容易抑郁、酗酒或抽烟。

“猫头鹰型”则往往更擅长记忆,认知能力强。这种类型的人对新的体验更加开放,也希望探索更多东西。他们可能更有创造力。虽然俗语说“早睡早起,健康、聪明又富有”,但有一项研究表明,“猫头鹰型”跟“百灵鸟型”一样健康,一样聪明,甚至更加富有。更重要的一点是,“猫头鹰型”并不懒惰,他们和“百灵鸟型”一样勤奋。

如果非要让习惯晚起的“猫头鹰型”做出更勤奋的样子,比如早晨六点半就被闹钟弄醒,偶尔为之可以,但时间长了只会得到低效的结果。因为虽然人已经醒来,但他们的身体可能依然在睡觉,并作出相应的反应。这种情况下幸福感或效率未必提高,但情绪却可能因此变糟糕,生活满意度也较低。

强迫习惯晚起的人大清早起床是件“残忍”的事,睡眠不足会降低人在工作中的效率。

此外,被强制太早起来还可能让人变胖,每晚睡眠不足五六个小时的成年人,其超重风险更高。而在儿童中,每晚睡眠不足10小时,也会导致体重增长。“过劳肥”不仅是睡得晚的结果,同样也可能是由起得早导致的。

(据《解放日报》)

只吃瘦肉 小心患“兔子饥饿症”

对于想要练出“人鱼肌”或“马甲线”的“减脂族”而言,为了能够在短期内迅速“增肌”,甚至不惜将脂肪和糖类的摄入都降到最低,多糖多油的食物基本不碰,每天单单只摄入含蛋白质的食品。可是你知道吗,这种“极少糖类+极少脂肪+极高蛋白”的饮食搭配方案,看似营养健康,却极有可能会引起“兔子饥饿症”。

“兔子饥饿症”,这种罕见的急性营养不良症状,是由于“只吃肉”所导致的。众所周知,兔子肉以“精瘦”出名,相对于脂肪含量均占30%左右的牛肉、猪肉和羊肉而言,只有约8.3%脂肪的兔子肉,简直能成为减肥者们的福音。然而,若我们一味摄取瘦肉而拒绝脂肪,身体的肌肉线条非但不会变得精雕细琢,反而会造成腹泻,同时还会引起头痛、乏力及视力模糊不清等身体不适。有研究者认为,为了避免因营养不良而死亡,“兔子饥饿症患者”必须改善饮食结构。

近日,澳大利亚科学和工业研究组织发表了一篇名为《蛋白质平衡:体重管理的蛋白质新概念》的研究报告,早餐吃富含蛋白质的食物有利于减重。在这份研究中提及,最新科学实验证据支持以往“每餐至少摄入25克蛋白质有利于控制饥饿感、增强肌肉代谢”的结论。

食品营养专家表示,蛋白质之所以能够增强饱腹感,是因为它可以增加体内“肠促胰酶肽”等物质的分泌,同时降低饥饿素,这样便能让我们在无形之中减少食物的摄入。“一般人群的蛋白质摄入,只要能维持人体代谢的需要即可,盲目摄入大量蛋白质,就有可能损害人体健康。”短时间内摄入大量高蛋白的食物,很可能会引起蛋白质过敏,肝脏也会将多余的蛋白质转化成肝糖原或肌糖原贮存起来。 **(据《广州日报》)**

■大观

鸿门宴上吃了些什么?

鸿门宴的故事在中国基本人人耳熟能详。刘邦入关中、曹无伤离间、刘项会见、范增举玉玦、项庄舞剑、樊哙提剑闯入、刘邦借口上厕所脱逃……两千二百二十三年前的这场夜宴:“那天晚上,他们在鸿门宴上究竟吃了哪些菜?”

一条生猪腿

在这场宴席上,司马迁提到的唯一具体食物,就是项羽下令赏给樊哙的“生彘肩”。长久以来,关于这个“生”究竟是什么意思,考据者一直分为两派意见。一派观点(比如清代的孙志祖)按照“生=不熟”的字面意义理解,认为这条生猪腿就是完全没有进行过任何烹饪的生肉。

还有一派观点,比如乾隆时期的梁玉绳,以及其他一些学者,从训诂学的角度考证这个“生”字。梁玉绳在《史记志疑》中认为“生”是司马迁加上去的,他说:“‘生’字疑误。彘肩不可生食。且此物非进自庖人,即撤自席上,何以生邪?”意思是这条猪腿不是厨子送进来的,而是直接从席上撤下来的,难道项羽和刘邦他们也坐在那儿吃生猪肉吗?

陆忠发《现代训诂学探论》认为,这个“生”并非“不熟”,而是跟生铁、生丝的“生”一个意思,指“未加工”。项羽赐给樊哙的是一条煮熟了之后端到宴会现场、但还没有分切加工的整猪腿。所谓“分切加工”,就是将整猪腿再切为更小块的肉,用漆盘端到各人面前,然后用箸或匕取肉蘸酱吃。

还有观点认为,这个“生”有可能本来是“全”字,简牍传抄当中误写成了“生”,但总的来说意思也是一样:给樊哙吃了一条熟的整猪腿,而非生猪腿。

可能吃了狗肉

鸿门宴开了五六个小时,持续时间比较长,酒也喝了很多轮(所以刘邦说喝醉了想上厕所,项羽一点也没起疑)。耗时这么长的宴会,需要保证菜品的多样性,除了吃牛肉猪肉之外,吃狗肉的可能性也非常大。先秦时代,狗肉在北方中原文化圈和南方楚文化圈都是很常见的肉食,《礼记》八珍里面有吃狗吃狼的料理菜谱,而《楚辞》里面除了吃狗肉外,还提到了吃豺肉。

鸿门宴属于战时的军人宴会,项羽军中有不少存粮,而且鸿门宴上也是要准备主食的。当然由于刘邦半途逃跑,范增气得摔碎玉斗,宴席不欢而散,最后有没有上主食不得而知。

“羹”就是肉汤

汉二年(公元前204年)项羽捉到了刘邦的父亲,威胁要把他杀了做成肉羹,刘邦说我爹就是你爹,杀了之后别忘了分我一杯肉汤。这是鸿门宴两年之后,楚汉战争中的事。这个“羹”就是肉汤。鸿门宴发生在十二月隆冬,如果不是气氛这么剑拔弩张,那么大家饱啖酒肉之后,取这么一碗肉汤泡饭,热乎乎地吃了,估计肚子里也挺受用的。孔庙祭祀菜谱里还有一些延续了先秦时代做法的古老菜品,也很有可能出现在鸿门宴上。 **(据《文摘报》)**