

陆浑戎文物特展哈密开展

本报讯(记者 常书香)“揭秘消失的文明——陆浑戎文物特展”日前在哈密博物馆开展,近百件精美文物让哈密文物爱好者一饱眼福。

该展览由市文物考古研究院、哈密博物馆举办,展出的青铜器、玉器、陶器等陆浑戎墓地出土文物,具有极强的观赏性,有助于哈密各族群众了解神秘的陆浑戎的迁徙、发展过程,进一步增强中华文化的认同感,推动两地文化交流。展览将持续至2019年10月。

陆浑戎是2600多年前的神秘古国,最早活动于今西北瓜州一带。公元前638年,陆浑戎迁至洛阳伊洛川地,是一个较早定居于中原腹地的西北游牧民族政权。2013年以来,市文物考古研究院在伊川县鸣皋镇徐阳村对陆浑戎墓地进行了大面积的调查、勘探、发掘,共发现墓葬300余座、车马坑15座,还发现有灰坑、烧窑等。该墓葬群的发现印证了陆浑戎的迁徙、灭国等历史事件,为研究中原地区民族迁徙与融合提供了重要依据。



“洛风邗韵”洛阳扬州书画联展开展

15日,“洛风邗韵”洛阳扬州书画联展在洛阳美术馆开展。该联展由扬州市委宣传部、洛阳市委宣传部、扬州市文联、洛阳市文联主办,共展出120余幅书法和绘画作品。这些作品既有笔墨苍劲的书法,还有山水、花鸟画作等,具有浓郁的地方文化气息。展览将持续至20日,书画爱好者可到洛阳美术馆二楼展厅免费参观。记者 常书香 通讯员 李杨 摄

德国柏林成为2023年世界夏季特奥会举办城市

据德国媒体报道,近日,德国柏林击败俄罗斯莫斯科,成为2023年世界夏季特殊奥林匹克运动会举办城市。

德国奥林匹克体育联合会主席阿尔方斯·赫尔曼认为:“特奥会是令人激动的体育盛会,是体育包容并蓄精神的绝佳例证,而柏林正是举办这场赛事的绝佳城市。”

世界特殊奥林匹克运动会领导层13日在多米尼加共和国举行会议,决定柏林为2023年特奥会举办城市。

德国历史以来第一次举办这项赛事。届时,将有来自170个国家和地区的约7000名智力障碍运动员参加25个项目的比赛。

1968年,第一届世界特奥会在芝加哥举行。2019年特奥会将在阿布扎比举行。(据新华社)

从健身到健康 还需要一张运动处方

2 从“要运动”到“会运动” 健身意识还需升级

今年8月8日是我国第10个全民健身日。经过10年发展,全民健身理念早已深入人心,越来越多的中国人已实现了从“要我运动”到“我要运动”的观念转变,但从“要运动”到“会运动”,人们的健身意识还需要进一步升级。

国家体育总局运动医学研究所原所长李国平说,目前健身人群中存在认识误区:一是在锻炼中过分关注和强调成绩,二是健

身前对自己的身体状况没有科学的评估和测试。一些人因运动量过大,产生机体不适应,导致身体疲劳、关节受损等;一些人因运动方式不当,运动项目选择不当,往往容易造成意外损伤,甚至猝死;还有的人则是运动不足,每次锻炼运动量不够,或者三天打鱼两天晒网,达不到运动促进健康的目的。

对此,李国平建议政府部门、媒体及社会力量共同努力,加大

宣传教育力度,将科学健身的方法推荐给大众。

郭建军表示,从“要运动”到“会运动”的观念升级,关键是开展大众科学锻炼素养教育。科学锻炼是以身心健康、降低慢性病发生风险为目的的有计划的体育活动。科学锻炼素养要求人们具备科学锻炼的基本知识和态度,掌握科学锻炼的基本技能,具有科学锻炼的习惯。

3 从“1+1=2”到“1+1>2” 运动处方离不开体医融合

当前,运动处方在国内尚处在发展起步阶段,在体制机制建设、基础理论研究、人才队伍培养等方面还存在明显不足,远远满足不了人民群众日益增长的健身健康需求。但在郭建军看来,体医融合能解决运动的安全性、有效性和可持续性,从多个试点项目成果看,是推动运动处方发展,实现全民健康的有效途径。

“在技术层面,竞技体育多年发展积累了大量的科学理论和技

术手段,医疗技术提供运动的安全保障。在资源方面,体育系统的场地资源能克服医院场地短缺的问题,大量的健身指导员、退役运动员经过培训都可以做医生的助手,对患者进行科学锻炼指导。在话语权方面,医生可以宣传体育与健康的关系,推荐患者接受运动处方。体育专家也应大力宣传体育在疾病防控方面不可替代的重要作用。”

郭建军说。

“在指导全民健身过程中,体育和医疗怎么合作,各自如何分工是关键。共同合作才是体医融合。不能因为分工,而将体医融合变成体医合作,更不是体育配合医疗促进健康。应该是各自分工,但有机融合,避免各自的缺陷,发挥各自优势,弥补对方不足,从而达到融合,最终促进体育和医疗共同发展,推动全民健康。”郭建军说。(据新华社)



连载



04 执子之手,与子偕老:《诗经》中的浪漫(上)

生死契阔,与子成说。执子之手,与子偕老。于嗟洵兮,不我活兮。于嗟洵兮,不我活兮。

我信兮。

这是《邶风·击鼓》。全诗共五章,这是第四章、第五章。意思大致是这样的:人生总难免生离死别,我早就对你发过誓言:我要一直牵着你的手,与你一起相守到永远。

可叹只得生离死别啊,让我无法活着归来啊!可叹果真不幸言中啊,让我无法践履誓约啊!

这首诗写士兵出征,告别自己的妻子,重申新婚时的誓约。

自从赵咏华《最浪漫的事》唱到,“我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老,直到我们老得哪儿也去不了,你还依然把我当成手心里的宝”,几千年前《诗经》里的上述诗句,便如王子吻过的睡美人般悠然醒转,再一次深深打动了许多中国女人的心。一个女生在考卷里曾这样评论道:“几千年过去了,中国人对浪漫仍无更多的奢求。”

不过她还年轻,也许还不知道,不管古往今来,无论海内域外,这要求本身仍

是一种奢求。

为什么这是一种奢求呢?因为“誓言总是写在水上的”,男人的誓约尤其靠不住。如《邶风·谷风》里的男人,也曾对她说过“及尔同死”(我要和你一起到老),但结果是“反以我为仇”(反过来把我当成仇人)。《卫风·氓》里的“氓”,也曾经“信誓旦旦”,对她说“及尔偕老”(我要和你一起到老),但结果还是把她给抛弃了。那曾经的誓言,反而让她伤心,成了一个莫大的讽刺:“及尔偕老——老使我怨!”(我要和你一起到老——一起到老反而使我怨恨!)

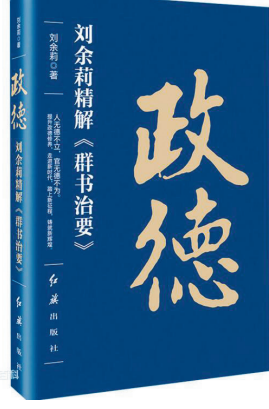
为什么这是一种奢求呢?还因为“天有不测风云,人有旦夕祸福”,人生充满了各种变数。就像这首诗里的士兵出征,告别自己的妻子,重申新婚时的誓约。但是一旦上了战场,就随时可能丧命,那曾经的白头到老的誓约,就会成为一张永远兑现的空头支票。

曾经有一个普通的美国妇女,钟爱她的丈夫去了越南战场,从此再也未能回到她的身边,于是一切爱的誓约都成了镜花水月。她写了一首怀念丈夫的诗歌,其中最后一段是这样的:

是的,有许多许多的事你全都没有做可是你容忍我,钟爱我,保护我有许多许多的事我要回报你当你从越南回来可是你没有

这首诗多年前曾风靡全球,征服了无数的女性读者。可是许多人只关心诗的前几段(表现丈夫对她的容忍等往事),其实这里引的最后一段才是关键。这是美国版的“生死契阔”而难以实现“与子偕老”誓约的悲剧。

《诗经》里说“与子偕老”的有许多处,除上面引用的以外,还有《邶风·君子偕老》(郑风·女曰鸡鸣),都有“与子偕老”的句子,看来这是当时诗人爱用的诗句。“与子偕老”的誓约之所以让人尤其是让女人感动不已,正是因为在这种誓约的背后,存在着无数誓约的事实。誓约的原因有人事,也有天数。它实在太难、太难实现了。



17 民惟邦本(中)

为什么求贤不容易?因为贤德的人没有私心,出来做官、做事绝对不是为了自己的私利,而是看领导者有无竭诚之心,辅佐这样的人能否使自己的学说得以推广,使天下得以治理。

在齐桓公刚刚任用管仲治国的时候,管仲说:“贱不能临贵。”于是齐桓公就拜他为上卿,但国家还是没有得到治理。齐桓公就问:“我已经拜你为上卿了,可是国家还得不到治理,这是什么原因呢?”管仲回答:“贫不能使富。”齐桓公听了,就把齐国一年的税收都赐给管仲,然而国家还是得不到治理。齐桓公又去问原因,管仲说:“疏不能制亲。”于是齐桓公就把管仲立为“仲父”,尊之如父,又给他很好的待遇。最后,齐国大安,齐桓公也称霸天下。

孔子听到这件事,给了这样一句评论:“管仲之贤,不得此三者,亦不能使其君南面而霸矣。”所以,古人经常感叹:“世之千里马常有,而伯乐不常有。”

《孔子家语》中有一句话,唐太宗经常引以为鉴,就是:“夫君者,舟也;庶人者,水也。水可载舟,亦可以覆舟。”唐太宗之所以能够创下“贞观之治”,是因为不仅自己经常听这样的劝谏,还经常用这样的话教导太子。

《晏子》中记载着这样一个典故。齐景公到麦丘去游猎,见到一个当地人,就问他说:“您高寿啊?”这个人回答说:“我已经八十五岁了。”齐景公听了之后说:“真是长寿!给我说一句祝福的

话吧!”这个人就说:“祝君长寿,祝您的寿命比国家还长!”齐景公听了说:“很好!再说一句祝福的话吧!”这个人说:“祝君主的后代子孙都长寿,都像我这么年轻!”齐景公又说:“说得很好!再说一句祝福的话吧!”结果这个人就说:“使君无得罪于民。”齐景公听了之后就有点奇怪了,他说:“确实有下民得罪于君主的,这是可能的。怎么还有国君得罪于百姓的呢?”晏子在旁边听到了,就不失时机地说:“国君您说错了。请问像夏桀王、商纣王这样的暴君,是君主诛杀了人民,还是人民诛杀了君主?”这一句话说得很契合时机,齐景公一听就说:“寡人过矣。”他把麦丘赐给了这位年长之人作为食邑。

周文王、周武王、齐桓公、齐景公,他们对于贤才,不仅非常尊重,委以重任,而且还非常愿意听他们的劝告。这些贤德之人的可贵之处,就是教导君主主要经常对百姓施以恩惠,不要过分地役使民众。这都是从根本上教导君主国泰民安的道理,而非技巧和枝节上的指导。

《贾子》中有这样一句话:“自古而至于今,与民为仇者,有迟有速,而民必胜之矣。”这是从另一个角度告诉我们为什么人民是国家的根本、君王的根本。在历史上就有很多这样的例子。比如,《汉书》记载,在周初的时候,大概有一千八百个诸侯国,也就有一千八百个诸侯国的国君,他们役使民众非常轻微,每一年百姓服役不超过三日,国君有很多的财富用不尽,国库还很充实。但是秦始皇统一以后,人民筋疲力尽还服不完劳役,财富用尽了还供不上他的需求。为了供奉秦始皇一个人,天下的人都很辛苦,可还是不能令他满足。疲劳的人得不到休息,饥寒交迫的人没有衣服穿,没有食物吃,无辜被判刑的人没有地方去告。人人与他结怨,家家与他结仇,所以天下就这样败坏了。然而,秦始皇居于天绝之境却不自知,因为“天下莫敢告也”。天下人为什么不告诉他实情呢?因为他没有养老的恩义,没有辅佐的臣子,没有敢犯颜直谏的士人。他骄纵恣意地实行诛杀,贬退了提出批评的人,杀戮了犯颜直谏的人。臣子们吓得战战兢兢,苟且地投其所好以求能够容身,比喻他德行的时候,就说比尧、舜还贤明;称赞他功劳的时候,就说超过了汤、武。这个典故告诉领导干部,重视人民,必须让人民说话,要能够使下情上达。

洛阳日报 分类广告 声明·公告 遗失声明 通知 注销公告 启事 办理地址:洛阳日报社二楼东大厅(洛龙区开元大道与厚载门街交叉口);市民之家三楼E19洛阳日报社窗口(洛龙区开元大道与永泰街交叉口) 咨询电话:15565365769 | 洛阳日报社63217552 | 市民之家65988322(周一至周六)