



行走河南 读懂中国

龙门石窟讲解员马丁——

# 把厚重洛阳讲给世界听

“咱们现在看到的这座像龛，叫作卢舍那大像龛……”中秋节当天，伊水畔，石窟旁，龙门石窟讲解员马丁正在为游客详细介绍景区内最为宏伟壮观且享誉中外的窟龛。

马丁今年38岁，是一名土生土长的洛阳人。2010年3月，他通过考试进入龙门石窟景区，成为一名讲解员，一干就是14年。

刚入行的时候，学习计算机系统维护专业的马丁，是个不折不扣的“外行人”。面对这份“靠嘴巴吃饭”的工作，他遇到了不少挑战，首先便是发声问题。

“讲解员每天需要大量说话，刚开始工作那两年，我的嗓子压力最大。”马丁说，作为一名新人讲解员，他每天要在景区内走五六趟，一次讲解一小时左右。由于没有接触过专业的发声训练，每天高强度、长时间说话使得嗓子疼成常态。

后来，为了延长职业生涯，马丁接受了一段时间的专业发声训练，逐渐掌握了专业的发声技巧，不仅改变了以往不正确的发声习惯，还通过坚持练声塑造了播音员一般的声线。“以前我的声音偏尖锐，不够悦耳，现在我属于中低音，游客听着会感觉亲切不少。”他说。

发声技巧可以通过练习掌握，但讲解内容需要一点一滴积累。为了让自己的讲解更专业，入职后，马丁坚持读历史、查文献、问专家，从造像风格到历



为董明珠及其闺蜜团讲解龙门石窟 (受访者供图)

史人物故事，龙门石窟研究院中的不少专家都回答过马丁的问题。正所谓“台上一分钟，台下十年功”，不断的积累让他的讲解内容由浅及深，原本是“业余选手”的他开始在讲解员比赛中获得名次，也收获了越来越多游客的肯定。

讲解员的工作与文旅密不可分，常年奔走于景区，洛阳文旅14年的发展，马丁也一直看在眼里。“随着人们生活品质不断提高，精神上的追求也越来越多。”他说，在龙门石窟景区，需要讲

解的游客数量逐年递增，不少游客还会在听讲解时提出专业问题，这让讲解工作的难度陡然增加。

自2010年以来，马丁在龙门石窟景区讲解超1万次，在旅游旺季，他一天最多可以环山讲解近10次。如此大的工作量也令他身边不少人担心，讲解员不是一份吃“青春饭”的工作？

对此马丁表示，讲解员不仅不是吃“青春饭”，相反还需

要长时间的积累与沉淀。工作中他发现，很多游客已经不再满足于“你讲我听”的旧讲解模式，他们需要更多颠覆性的创意和沉浸式的体验，有丰富经验的马丁开始不断更新讲解内容、调整讲解语调，还通过“激活”文物背后的故事来吸引游客。

今年4月，一场大型直播活动走进龙门石窟，作为出境讲解员，马丁化身洛阳和龙门石窟的推介大使，面对镜头金句频出，持续输出专业知识，让直播间的网友感叹洛阳“卧虎藏龙”“人才辈出”。直播结束的当天，他的抖音账号粉丝量一下从几百变成了几万。记者采访时，“龙门马丁”这个账号的粉丝量已近8万。

面对突然的爆火，马丁并没有好大喜功，而是冷静思考这个“新赛道”。“文旅行业肩负着传播中华优秀传统文化、讲好中国故事的使命。”他说，面对互联网这个传播文化的新渠道，他除了继续做好本职工作，也想再次突破自我，通过短视频平台把龙门历史、厚重洛阳讲给世界听。

洛报融媒记者 李晓楠

爱国情 奋斗者

## 《焦点访谈》“文化大工程”系列节目关注二里头遗址——

# 二里头时代，中华文明实现从“多元”到“一体”

央视新闻频道《焦点访谈》20日晚播出“文化大工程”系列节目第三期——《探源寻根脉》。在节目中，二里头遗址作为中华文明从国古时代进入王朝时代的代表性遗址被重点介绍，揭示了它在中华文明起源、形成和早期发展过程中的重要地位。

二里头遗址中心区现存面积300万平方米，中华文明探源工程认定其主体年代为距今3800年到3500年前后。自1959年以来，考古发现了主干道网络、宫城、官殿建筑群、官营作坊区、铸铜作坊、贵族墓葬和青铜礼器群、绿松石龙等重要遗存。

节目中提到，距今3800年前后，中华文明进入王朝时代，文明的最高程度以二里头遗址的新发现为代表。这一新发现是什么？中国社会科

学院考古研究所二里头考古队队长赵海涛介绍，最近几年他们在二里头遗址中心区发现多条主干道及两边的夯土围墙，这意味着二里头遗址当年被划分成了多个方正、规整的网格区域。这种网格布局模式在二里头文化之前并未出现，说明二里头文化时期出现了成熟发达的统治制度和统治模式，这是他们判断二里头遗址标志着中华文明进入王朝时代的最重要依据。

节目中介绍，中华文明是土生土长、多元起源、相互碰撞影响形成的。从距今大约5800年开始，中华大地各个区域相继出现较为明显的社会分化，标志着各地区相继进入文明起源的加速阶段。距今5800年至距今2200年这一历史时期，被研究人员划分为两个

时代，即国古时代和王朝时代。

在国古时代，中华大地“万邦林立”，位于辽宁省朝阳市的牛河梁遗址、浙江省杭州市的良渚遗址、山西省临汾市的陶寺遗址、陕西省神木市的石峁遗址等都邑性遗址，分别代表了国古时代不同阶段高度发达的文明实体。

在国古时代最后阶段，随着文明化的进程加快，中原地区不断吸收各区域先进文明和外来文明因素，比如从西亚传过来的小麦、黄牛、绵羊和冶金技术等，逐渐形成了发展优势，加上多样化的种植制度和复杂的地形地貌有利于抵御自然灾害，中华大地逐渐形成了以中原为中心的历史发展格局。

节目中提到，二里头文化正是在这一历史大背景下出现的——距今3800年左右，二里头先民继承并创

新的国古时代的夯土建筑、对龙的崇拜、以玉为贵的理念，兼收并蓄，广泛吸纳、融合周边地区文明的先进因素，开创了最早的青铜礼乐文明，以大型牙璋为代表的玉礼制度和多网格中轴线布局的都城规划设计思想，开启了夏商周三代王朝文明，成为中华文明总进程的核心与引领者。

“中国文明的核心在考古学上看得最明显的，实际上是从二里头这个时代开始变成我们看到的一体。”在节目中，中国社会科学院学部委员、中华文明探源工程第五阶段负责人之一陈星灿表示，二里头时代，中华文明实现了从“多元”到“一体”的转变，二里头文化诞生与发展的过程，集中体现了中华文明的突出特性。

洛报融媒记者 刘嘉仪



## 街边运动场 靓丽又便民

随着洛阳城市阳台项目体育运动场近日建成投用，市民又多了一个健身锻炼的好去处。

近年来，我市持续加大公共体育设施建设力度，推进体育惠民工程，利用街边路旁空地、公园绿地、城市广场等地块，建成足球、篮球、羽毛球、乒乓球等球类运动场地。这些遍布街边、风格各异、功能齐全的体育运动场，更好满足了群众在家门口健身锻炼的需求，进一步提升了城市形象。

洛报融媒记者 梅占国 摄



## 2024 孟津 黄河马拉松举行

本报讯(洛报融媒记者 孟山 通讯员 党一豪 王亚峰)2024孟津黄河马拉松21日上午开跑。来自全国各地的2400余名选手参加比赛，畅游黄河明珠、大美孟津。

赛事以“跑孟津马拉松，享美食嘉年华”为主题，共设置全程马拉松、半程马拉松两个项目，起点、终点均位于醉美白鹤花海(鹤翔家园东门)。

作为赛道的黄河1号旅游公路是孟津“最美网红公路打卡地”，选手们在比赛过程中可欣赏母亲河的秀美风光，融入山水云林与油菜花园、万亩稻田交相辉映的绝美画卷。选手们还可在沿途补给站享用白坡烤鸭、铁谢羊汤、朝阳炒面等非遗美食。比赛现场还为姓名中含有“孟”或“津”的选手赠送孟津文旅大礼包。

经过紧张激烈的角逐，各项比赛尘埃落定：何广辉、董影分别获得全程马拉松男子、女子冠军，魏存东、高明枝分别获得半程马拉松男子、女子冠军。

## 我市首家 高校文创生活馆开张



紫砂杯、3D纸雕小台灯、老建筑钥匙扣……近日，洛阳首家高校文创生活馆“印象洛师”在洛阳师范学院伊滨校区西门附近正式营业，吸引游客打卡。(如图)

“印象洛师”由洛阳师范学院官方授权，招募设计研发团队结合学校人文、艺术、历史及学科等特色进行产品研发，已推出70余款文创产品。下一步，洛阳师范学院将组织开展校园文创设计征集活动，并陆续推出由学校师生设计的文创产品，进一步丰富校园文化，增强大学生的创新能力。洛报融媒记者 王若馨 通讯员 贾莎莎 文/图

## 家有过期药品 可免费更换了

本报讯(洛报融媒记者 李岚 通讯员 杨媛媛)自即日起至28日，如果您家有过期药品，可以携带至我市5家定点药房门店免费更换或换成生活用品。

2024年家庭过期药品回收(免费更换)洛阳地区活动由广州白云山和黄中药有限公司联合洛阳一秤杆大药房有限公司举行，旨在构建更加安全、环保的家庭用药环境。据了解，此次过期药品回收(免费更换)每人限一次，市民携带过期药品到指定地点登记回收后，即可根据具体细则享受免费更换服务。回收的过期药品将严格按照相关法律法规进行登记，并在活动结束后统一组织销毁，确保处理过程公开透明，避免二次污染。

■更换细则：属于白云山和黄中药出品的相关过期药品一对一(数量)更换；其他药品，每5个销售包装可免费换生活用品1份，每人限换5份。

■注意事项：更换药品需登记本人身份证号码及联系方式，更换处方类药品须出示处方。过期药品最小包装需完整，更换5瓶(盒)以上的须出示购买小票。

■活动时间：即日起至28日(9:00—17:00)

日报云阅读 扫码查看具体活动地点



## “老年补助金” 让老人领上“月薪”

“‘月薪’一百，一季度一发，这是社区对老年人的关爱，大家特别感激。”日前，在宜阳县兴宜街道解放路社区新时代文明实践站，76岁的张成道拿着刚领到的300元“老年补助金”开心地说。

当日是解放路社区2024年第三季度“老年补助金”发放日，有近800位老人共领到20余万元。据介绍，解放路社区自2000年起每月从集体经济中拿出一部分资金，用于辖区60岁以上老人的生活补贴。“老年补助金”每季度发放一次，最初的标准是每人每月10元，经过逐年上涨，标准已经变为60岁至80岁老人每月100元、80岁以上老人每月120元。

为了将好事办实，鼓励更多人加入爱老、敬老队伍，解放路社区还推出多项人性化举措：老人不方便现场领取的，党员或志愿者将补贴金送到家；每月12日免费为老年人检查身体；上门开展养老认证；为身患重病的老人发放大额养老补贴……

解放路社区相关负责人表示，只要条件允许，社区将持续做好“老年补助金”惠民实事，努力让老年人共享社区发展成果，让他们晚年生活更有保障。

洛报融媒记者 刘嘉仪 通讯员 周博

