



新疆人的情结

约定采访,初次见面,陈红红便让记者一愣——很难想象,倾尽全力宣传中国玉文化并在这个圈子创业、奋斗了十几年的“老玉石”,竟然是一位年轻姑娘。

“我是新疆人嘛!”简单干脆的几个字,道出这位姑娘和中国玉文化的最坚实的渊源。

“大家都知道,和田玉是新疆的特产,很多人有所不知的是,中华民族的玉文化史绵延8000年,约在4500年前,我们的祖先就将和田玉作为重要的文化载体之一。”来自新疆的陈红红,就这样举着和田玉文化的大旗,不知多少次在多少个场合讲起同样的话,“夏商周时期,和田玉就是王室的主要用玉,著名的妇好墓出土的750余件玉器中,60%为新疆和田玉;春秋战国时期,和田玉更是成为中国玉文化的重要代表,‘谦谦君子,温润如玉’‘君子比德如玉’中的‘玉’,都是指和田玉……”

以玉为本,是陈红红经常提及的四个字。在她看来,和田玉不仅是讲好中国玉文化的重要内容和,也是讲好中国故事的重要载体。作为新疆人,推广好、传承好中国优秀传统文化是她的责任,更是使命。这家位于北京新疆驻京办的国内首家专题类和田玉博物馆,就是在这样的责任和使命中诞生,并执着地走过了10年。

休闲时代

一转眼,位于北京市海淀区新疆大厦的国玉新疆和田玉文博馆(以下简称“文博馆”)走过10年的春秋。对于一块数万年时光冲刷形成的美玉来说,10年简直是须臾一瞬;但对于将传播中华玉石文化为己任的北京市海淀区政协委员陈红红,以及一个民办的专题类和和田玉文博馆来说,这10年,是一日累一日奔忙而不凡的时光。

北京市海淀区政协委员陈红红:

以玉为本,讲好新疆故事

本报记者 李寅峰

要做就做最好

创业的路从来都不是一帆风顺。作为新疆来的姑娘,在首都北京创办这个国内首家收藏研究、陈列展示、鉴赏学习中国传统和田玉文化为一体的专题类民办博物馆,可想而知有多难。

首先要做的是学习。情怀毕竟不能代替水准,要把3000余平方米的文博馆办好,自己首先得当玉石的行家。

从理论到实操,陈红红走过一个漫长的研究和摸索过程,其间的辛苦和付出她不愿意谈起,但漫步在博物馆中,讲起各类展品,她的如数家珍说明了一切:“这是籽料,它的原生矿石可能经过上万年的风雨侵蚀剥落,或冰川运动中的河水搬运冲刷,那些质地酥松的部分已经被天然打磨掉,留下了质地坚硬、细腻的部分。这是山料,生长在海拔3500米-5000米的昆仑山脉的原生矿床里,没有经过搬运作用,所以大小不一,棱角分明,表面粗糙。这是山流水料,介于山料和籽料之间的中间形态,有磨圆但不完全。这是戈壁料,顺着昆仑山坡滚落到戈壁滩上的玉石,或古河床中裸露于地表的籽料常年经受风沙吹打,表面形成了类似鱼子纹一样的表皮……”

这些展品,多是陈红红不惜耗费巨资采购来的,同时展出的还有一些相关的文物、史料,一物一字,都是陈红红带领团队付出的心血和智慧。在陈红红心里,不仅要填补中国博物

馆界的一项空白,也要填补和田玉行业在发展进程中缺失、遗漏的文化部分。“我们要打造一本立体的和田玉文化教科书!”

而到访过文博馆参观的观众,也确实感受到这个文博馆就是一本立体的教科书。展厅的六个篇章,从自然、开采、历史、工艺、审美等多个角度深入浅出地解读和田玉文化。比如“大美千年(历史篇)”讲述了神玉时期、王玉时期、民玉时期三个阶段的发展历程,从祭拜鬼神的神器,到标志权位的礼器,再到孕育德行、显示富贵的配饰,再到日常生活用品,一路参观来,可以感受到流转变迁的中国文明史。

“毫不夸张地说,玉器深深植根于中国传统文化之中,发挥着其他艺术品无法取代的作用,至今仍潜移默化地熏陶着中华儿女。随着我国社会经济不断发展,群众追求更高质量的生活审美、精神审美。我们倡导的便是国学文化的回归,自身修养的完善,精神审美的追求。”对于文博馆的定位,陈红红自信满满,“要做就做最好。”

文化润疆为己任

一个好的博物馆,一定是鲜活的、灵动的,不拘泥于现有的展陈,不局限于固定的模式。把文博馆办成流动的和田玉文化风景线,一直是陈红红的梦想。因此,10年来,她倾心倾力打造

了“您身边的博物馆——优秀传统文化进社区”“玉与红楼”“腕干宠爱 镯尔不凡”“家育文化”等众多文化项目,并带着这些项目多次与驻地党政企事业单位互动,走进校园、社区。“静态的展陈以沉浸式演出形式呈现,有效地帮助更多的人了解了和田玉,了解新疆。”

而以文化“反润”新疆,是陈红红奋斗的另一个目标。文博馆在北京的成功运作模式,在这10年间被陈红红团队复制到新疆。她将文博馆中众多优秀文化项目带回新疆,以公益性的模式在乌鲁木齐的新疆馆“绽放”。

“作为政协委员,这也是我的一个履职尽责的方式,我希望通过自己的努力,使和田玉所承载的历史、哲学、工艺以及民族情感,引起各族群众的共鸣,凝聚更多的人心。”陈红红说,“所谓国家之魂,文以化之、文以铸之。作为新疆在京发展的企业,我们努力让文化润疆更精准、更具体、更生动,让认同更入心、更持久、更有力量。我认为,和田玉文化是一个很好的抓手。”

结束采访前,陈红红向记者分享了文博馆即将迎来的一个好消息——这里将成为北京市2022—2023年度“博物馆之城”建设试点单位。“一个民办的博物馆,能为历史文化名城北京建设‘博物馆之城’贡献力量,成为试点,这对于刚刚走过10年的文博馆来说,是最好的礼物。”陈红红说,相信在中华传统文化复兴的大背景下,中国新疆的和田玉文化会更加发扬光大,文博馆的明天会更加美好!

非遗故事

张树根和他的玻璃画

孙淑梅 李莹 吕东浩

玻璃画,曾经是老式家具上不可或缺的重要装饰,随着时代的变迁,日趋面临无人问津甚至失传的“窘境”。而今,大连市非物质文化遗产——玻璃画传承人张树根不仅使这门技艺重新焕发生机,还让更多的年轻人感受到中国传统文化的独特魅力。

受家庭环境的熏陶,张树根自幼酷爱美术,少年研习中国书画,青年时期研创玻璃画,以玻璃代替宣纸作画,“反画正看”。

1983年,他创办了自己人生的第一家画社——“张树根画社”,经营牌匾制作、玻璃绘画等。

在当时,家家户户的衣柜、橱柜、墙壁上,都会镶嵌、悬挂流光溢彩的玻璃画,而张树根的作品既有连绵起伏的雄伟山脉、水天一色的浩渺江河、夕阳西下的老树乌鸦,也有水村野市、楼阁亭榭、捕鱼驶船、虎马狗鸟、竹子荷花等,深受人们的喜爱。画社刚开业,客源就十分充足,只有夜以继日地工作,才能满足客户的需求。

到1997年,张树根的玻璃画技艺愈发精湛。玻璃画技艺被列入大连市非物质文化遗产名录,他顺理成章地成了该项非遗的传承人。

随后,张树根开始广招门徒,几年下来共招收徒弟百余人,可谓桃李满天下。20世纪90年代后期,家具行业发生了颠覆性革命,传统老式家具完全被现代组合柜所取代,玻璃画慢慢淡出了人们的视野。自

此,玻璃画辉煌不再,甚至面临失传。

从“一画难求”到“无人问津”,如何面对这个残酷的现实?“创新,是唯一的出路。”张树根尝试将当年在函授大学里学到的中国国画技法运用到玻璃上,经过反复研究和刻苦实践,终于获得成功。

1996年1月5日,张树根的玻璃画作品“夏山飞瀑”被《人民日报·海外版》刊载。同年9月,张树根获得了劳动部颁发的“工艺美术师”证书。2009年10月,在上海举办的中国非物质文化遗产精品展中,他的玻璃画“虎啸山鸣”被评为国家级金奖。

张树根非常期待有更多的艺人把玻璃画这项民间传统美术技艺传承下去,让非遗绽放现代光彩。为了这一愿景,早在2006年,他就买下了一处1000余平方米的简易瓦房,现已成为大连市最大的集创作、陈列、展示等于一体的非物质文化遗产活动基地。

“中国绘画是民族精神的有力表白。”张树根清楚地记得当代知名画家傅抱石先生说过的这句话。为帮助广大青少年领悟中华优秀传统文化的精髓和魅力,增强他们对传统文化的认同感和使命感,张树根每年都多次进校园、进社区、进军营,手把手地传授玻璃画技法,平时,他还经常招收爱好绘画的青少年,到画社和基地免费学习。

老树深扎“根”,竭力开新“枝”。在这片热土上,张树根以饱满的热情,生生不息地传播着文化养分,以期滋养更多的年轻人茁壮成长为。

科学健身

疫情之下如何科学健身?

一转眼2022年只剩最后几天了。在这个12月,很多人发现,提高自身免疫力非常重要。

病毒没有特效药,治愈关键就是免疫力。网上推荐的提高免疫力的方法很多,体育锻炼是增强体质、提高免疫力的主要手段之一。在疫情防控期间,如何科学地运动健身呢?大家需要注意以下几点。

运动强度要适中

中等强度的运动对提高人的免疫功能的作用最大,特别是长期规律的运动,能更显著提高人体免疫力。

至于运动强度的判断方法,我们可以通过主观感觉自己的疲劳程度“稍费力”为标准,或者通过测算心率来计算运动强度。

建议运动时将心率控制在最大心率的60%-80%之间(最大心率=220-年龄),如果在运动过程中不方便监测自己的心率,我们也可以根据自身感觉控制运动强度。

适宜的中等强度是感觉微微出汗,呼吸加快但还可以简短对话,但不能交谈或者唱歌。

是否运动过量,我们首先可以从运动当下的自身感受进行判断,另外,在运动次日起床时感觉身体依然疲劳、酸痛、乏力等,那也可以判断是

运动过量导致的。

运动时长要恰当

运动持续时间20至90分钟内为宜。运动时间太短,对免疫系统和心肺系统的刺激不够,而一次运动时间过长易引起过度疲劳,不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

此外,不要在睡前进行剧烈运动,在下次运动前,确保充足的休息,并消除上次运动后的疲劳,并且要在每周合理安排至少一至两天的休息日。

运动类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。

年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式,加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练,这样不仅可以增强免疫力,还可以提高腰背肌功能,预防静坐少动导致的颈腰痛。中老年人,则可以选择适中强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动。

同时建议每周进行3天的力量锻炼,但每次不要超过1个小时,重量以自己可以重复8-12次为宜。另外,力量训练后可适当增加蛋白质的摄入。

我们还可以通过饮食来提高免疫力,保证优质蛋白、谷薯类的摄入,每天水果蔬菜也不能少。(汉体)

闲闻趣事

古时也有『女足』?

在第十三届中国舞蹈“荷花奖”古典舞评奖入围结果公布时,由山东省舞蹈家协会报送,山东艺术学院舞蹈学院创作的舞蹈作品《蹴鞠巾帼》曾一举入围。这一舞蹈作品便是以明代蹴鞠女艺人彭云秀为创作原型,彰显了一群古代蹴鞠女艺人巾帼不让须眉、为国争光的家国情怀。作品弘扬和传承了中华优秀传统文化,同时也在无形中回应了一大疑问:古时也有女足吗?显然,答案是肯定的。

中国古代女子从东汉时期就开始参加蹴鞠活动,现在发现的很多汉画像石中,都有女子蹴鞠的情景,以及当时女子参加的乐舞蹴鞠形式。她们身着长袍、轻舒广袖,在鼓乐声中表演着优美的蹴鞠舞蹈,在宫廷和贵族的宴乐中翩翩起舞。

唐代制鞠工艺的提高促进了女子蹴鞠的盛行,因为出现了空心的充气球,球体变轻,不需要太大的力气就可以踢起,为女子蹴鞠创造了条件。这个时候白打蹴鞠形式定型,白打强调技巧,又以表演为主,没有激烈的奔跑和争夺,女子的白打蹴鞠开始流行起来。

到了宋代,女子蹴鞠更加盛行,现存的很多宋代文物中都留下了女子蹴鞠的形象。故宫博物院珍藏的一件宋代孩儿蹴鞠瓷枕上,就有一个扎双髻、着裙束带的小女孩举足蹴鞠的情景。

南宋年间的蹴鞠纹画像镜上也有着女性参与蹴鞠活动的身影,前面左侧一名高髻鬓发、身态轻盈的女子一脚直立、一脚抬起作踢球状,一个球刚刚踢起;她的右侧一名戴着幞头,身着古代长服的男子身体略向前微倾,作蹲步状,全神贯注地注视着女子蹴鞠动作,作出防御的姿势。《文献通考》还介绍:“宋女弟子队一百五十三人,衣四色,绣罗宽衫,系锦带,踢绣球,球不离足,足不离球,华庭观赏,万人瞻仰。”

宋朝以后,女子蹴鞠依然盛行,甚至可以男女对踢,但是逐渐变为贵族女子闲极无聊的消遣和女子取悦男子的手段,娱乐性、健身性减弱,走向了低俗化的发展道路。

(宋可欣)



古镇沙溪,烟火回归暖心依旧

吴越

江苏省太仓市沙溪镇是一座拥有1300多年历史的江南古镇,这里不仅经济发达,而且旅游资源丰富。面对疫情冲击,怎样才能恢复往日的烟火气,该镇党委多次通过召集部分住镇政协委员、部门负责人开展有事好商量专题协商议事活动,实地调研古镇老街、商业广场、香塘村、庄西村等现场,进行集中座谈协商,通过有事好商量协商议事平台一起出谋划策,共同助力沙溪旅游市场的繁荣,让烟火气重新回到老百姓的身边。

沙溪镇副书记严俊分管全镇文旅产业发展工作,根据有事好商量协商成果,推动落实了一批优化旅游市场、调整业态布局的工作方案,开发了“七浦运河文旅带”游览线路,紧扣长江国家文化公园建设契机,保护开发沙溪古镇历史遗存,打造了一批符合当下旅游需求的户外露营、郊野

体验项目,通过文化IP赋能、文化数字化场景新体验等具体举措,把政协委员们提出的好建议一一落地呈现。

随着一件件有力举措的出台和实施,来沙溪旅游的游客越来越多,往日的活力也逐步回归。在古镇老街上,依水而建的明清建筑、幽深古老的小巷、古朴雄浑的石桥……这里将民俗风情融入于业态之中,将传统与现代完美融合。

踏上青石板路,周围粉墙黛瓦、水巷纵横,一股回家的亲切之情油然而生,仿佛又回到了枕河而居的童年时光。猪油米花糖、桃珍糕、酒酿饼等富有沙溪地方特色的美味小吃让外地来的游客赞不绝口,文史馆、诗歌馆等底蕴深厚的特色文化展馆更是让大家流连忘返。来自上海的周先生表示,在江南的古镇中,沙溪古镇始终是一个独特的存在,这里没有浓重的

商业氛围,呈现在眼前的是原汁原味的民居生活。

在风景如画的香塘村,这里的野邻LINE FRIENDS露营地是全省范围内国际IP入驻乡村的首次尝试,也是具有国际范的田园旅居度假综合体。游客们在这里住着温馨的民宿,欣赏着如画般的美景,呼吸着清新的空气,完全是一种惬意的享受。在酒旗招展的庄西村,让广大游客感受最深处的是这里的酒香,大家一边品尝着甘甜醇厚的美酒,一边欣赏着悠扬的酿酒文化,充分领略从“一粒米”到“一滴酒”的神奇之旅。在诗意田园的半泾村,秀丽的园林、精致的屋舍、清澈的河水,让每一位远道而来的游客一边领略江南水乡的独特韵味,一边感受回归田园的闲适清静。

这里就是沙溪,一个美丽富有诗意的江南古镇,一个烟火气日益归来的古镇,一个暖心依旧令你心安的古镇。



优化防控“京十条”于近日发布以来,火车站、进京高速收费站、公园、商场、电影院、健身房等公共场所人气上升,北京城的生活气息逐渐回归。图为在三里屯逛街的市民。

本报记者 齐波 摄