

休闲时代

去攀登吧, 因为山在那里!

本报记者 李冰洁

登山运动, 可以容易到一场说走就走的就近户外徒步体验, 也可以碰到挑战“7+2”——攀登七大洲最高峰、且徒步到达南北两极点的极限探险活动。

从70年前人类首次登顶珠峰, 到69年前中国登山队实现人类首次从北坡登顶珠峰, 再到20年前中国业余登山队成功登顶珠峰, 今年中国以“96人”的数字首次成为珠峰南坡攀登人数最多的国家……雪山攀登似乎变得越来越普及、越来越“接地气”。而当被问到“为什么要登山”时, 几乎每一个爱好者都会告诉你: 因为山在那里。

每个人的心中都有一座雪山

暑期是户外运动的高峰期, 北京大学山鹰社(学生登山协会)也刚刚完成了他们今年的雪山攀登活动——登顶海拔6220米的萨力依阿其峰。

作为北京大学登山队的老队员, 萨力依阿其峰不是刘永欣登顶的第一座雪山了, 进入社团第二年、第三年以及2021年的两峰连登, 他都在登顶队员的名单内。“我个人的攀登成绩还不错!”刘永欣自豪道。

“目前国内的雪山攀登运动参与者, 以两个群体为主。一个是社会群体, 另一个就是学生群体。”登山运动员、极限运动摄影师宋强向记者介绍道, “比如清华大学学生山野协会、中国人民大学‘自游人’、北京航空航天大学‘凌峰社’、厦门大学登山协会等等, 从2000年以后如雨后春笋般发展起来, 是户外探险、雪山攀登一支很重要的新生力量。”

宋强在做登山教练的过程中了解到, 例如北大山鹰社这类学生登山社团, 是只要爱好户外、喜欢登山都可以参加的, 不局限于体育相关专业学生。刘永欣就是这样一位爱好者, 他来自北大地球与空间科学学院, 博士攻读的摄影测量与遥感方向, 今年毕业后已经入职中国科学院从事相关工作了。

刘永欣直言, 自己之前就对户外运动很感兴趣, 硕士考上北大后就了解到学校有这样一社团, 于是笃定入学后一定要加入山鹰社。“山鹰社内有一个很完善的培养体系, 入社后我一步步接受培训和挑战, 从一名‘小鹰’逐渐成为老队员‘大鹰’, 这个过程中也在慢慢积累经验。”

而资深极限玩家宋强, 就属于雪山攀登的社会群体, 他还有一个身份——全球百位完成“7+2”极限探险活动者之一。每次说起这足以令户外爱好者仰望的成绩, 宋强却显得云淡风轻。“每个人的心中都有一座雪山。”宋强说, 自己也是从大学时期参与徒步

穿越神农架的活动, 爱上户外运动的。

“当时给自己制定了很多目标, 比如一定要登顶一座雪山, 甚至把登顶珠峰作为终极梦想。”宋强的理念, 与山鹰社成员们不谋而合。雪况、天气、海拔……面对众多复杂多变的情况, 攀登者在出发前必须做好充分的准备。

“现在我希望能够放更多精力在做教练和公益讲座上。”宋强希望能够通过分享自己的经验来引导户外爱好者们科学、安全地登山, “雪山攀登一定会继续, 但我也要去做一些更有意义的事。”

从“攀登高峰”到“攀登自我”

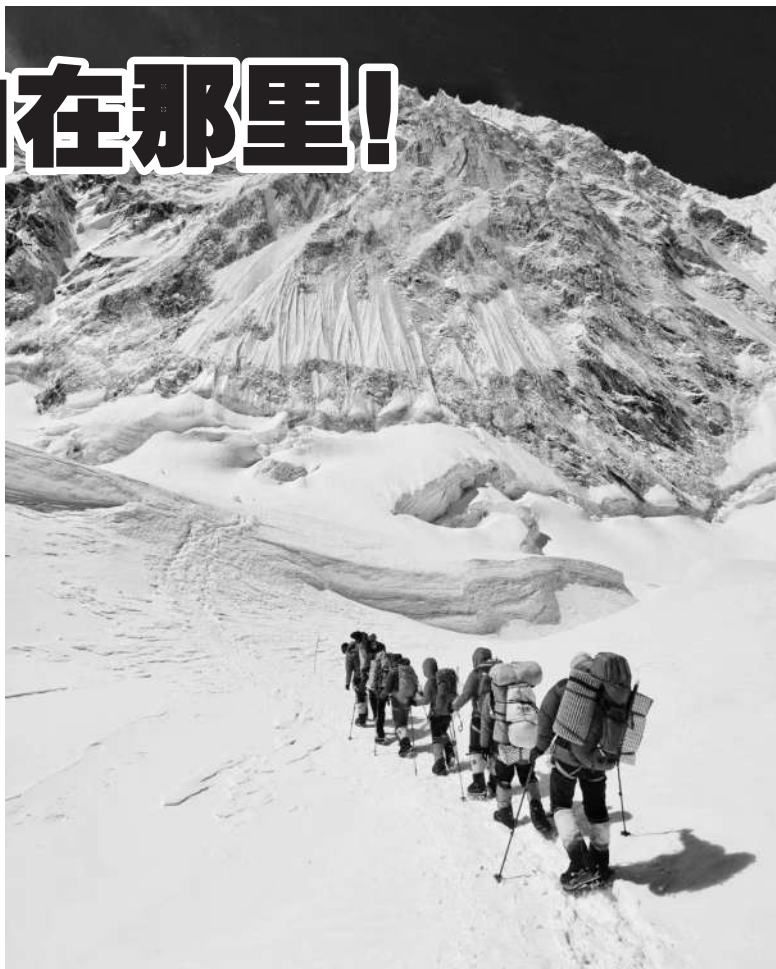
在宋强看来, 登山带给他最大的感受, 是在过程中对自我能力的认知。“只有对自己的能力和高海拔运动的风险有准确清醒的认知, 登山的安全性才能大大提升。”

“有时候, 人在特定的环境或者状态下, 要懂得示弱。”宋强的理念, 与山鹰社成员们不谋而合。雪况、天气、海拔……面对众多复杂多变的情况, 攀登者在出发前必须做好充分的准备。

可即便如此, 突发状况有时也接踵而至。“其实我们原定计划是攀登扩色勒峰。”北大山鹰社原总队长潘昊然说, 路线是出发前一周临时改换的。“虽然之前做了很久的研究, 但扩色勒是一座未登峰, 出于安全考虑, 新疆登山协会拒绝了我们的申请。”

当时赴新疆的行程和登山准备工作已安排完毕, 队员们便只能从喀什地区选择其他山峰攀登。即便有着详细的攀登路线, 队员们也通过卫星地图对其近5年来的地形雪况等作了了解, 萨力依阿其峰也因为资料相对缺乏给攀登带来不小挑战。

比如适应性训练过程中, 队员们经过的一条河在早上出发时水位比较低, 可以轻松跨过, 而下山时由于被太阳晒了一天的冰川融化, 导致河水水位上涨严重而无法过河。“好在我们准备了铝合金梯子, 在沿着河流寻找一处相对能够空身冲跳过去点后, 派一名男队员冲过去, 跑回营地把梯子



运过来, 解决了大部队过河问题。”刘永欣说。

“还有冲顶那天, 队员们刚出发半小时就下撤了。”潘昊然回忆说, 当时遇到了雪崩地形, 敲掉板状雪表面那层壳后发现下面的雪非常松散, 如果大部队一直沿着这条这种路线往前走, 可能会把上面那层板切断, 整体下滑, 就会导致雪崩。“这种雪况有两三百米的长度, 雪量太大, 教练和老队员商量之后决定下撤, 改换冲顶路线。”

基于自己所学的专业, 承担后勤队长职责的刘永欣这次登山携带了无人机, 一方面可以帮登山队拍一些风光大片, 另一方面还能承担侦察工作。“在之前进行探路时, 无人机的侦察视野已经覆盖新冲顶路线的一半以上了, 为我们第二次冲顶提供了非常有价值的影像资料参考。”刘永欣说, 户外运动要尽可能多地做应急预案和备案, 万一遇到突发状况, 就把其中一个应急预案调用起来。

“虽然对于普通攀登者而言, 一座雪山一辈子可能就来一次, 是否能登顶显得尤为重要。”宋强说, 有些登山者会由于第一次登顶雪山时运气好, 没有遇到太多突发状况, 而产生“登山这个事也没那么难”的误区, 容易在后续的登山中低估风险。“爬的山越多, 遇到的问题越多, 心境会从一门心思要登顶, 转换成感受登山时经验和技术的提升, 甚至每一步的体验, 完成从攀登高峰到攀登自我的转变。”

将登山精神融入热血

2003年, 中国业余登山队在专业登山机构和技术人员的协助下, 成功登顶珠峰, 完成了我国现代登山运动走向社会化的一次成功尝试。“从那时起, 便有了‘不畏艰险、顽强拼搏、团结协作、勇攀高峰’这高度概括的16字登山精神。”西藏自治区政协文史和学习委员会主任王新会说。

“登山精神要从两个层面去阐释和研究, 不局限于登山运动本身, 也是体育界乃至全国各行各业学习的时代精神。”王新会就此谈到了这几年西藏登山行业的发展。登山运动所能挑战的极高山峰都在西藏, 因此, 西藏高山协作、高山向导市场发展潜力巨大。作为全国唯一一所登山学校, 西藏登山学校近年来致力于培养具有国际水准的高素质高山向导。“高山攀登是一项极具科学性的运动, 如何保证更安全地登山, 民间、官方, 包括国际的登山组织都在研究和探索。”

同时, 四川、青海、云南、甘肃等高山集中的省份, 近年来在登山运动方面也在加强协作。“这也是我们国家登山事业发展、建设体育强国的一个趋势, 这个过程中, 登山精神的内涵也在不断丰富和拓展。”

正如潘昊然所说, 从日常训练和登山时共同克服困难中产生的队友感情的强链接, 是登山运动非常吸引人的原因。“不畏艰险、顽强拼搏、团结协作、勇攀高峰”的登山精神, 也在潜移默化中融入了攀登者的热血。

闲闻趣事

跨越山海, 与“武”结缘

本报实习生 李雨薇



跃跃欲试。“哎呀, 大家一起聚过来, 我简单教大家两招。”胡晓琛说着拿出准备好的功夫扇, 分发给身边的营员们。“用虎口紧贴扇柄, 大拇指和食指紧扣扇子的一侧, 手臂伸直、手腕发力, 用扇子朝自己的方向甩。”胡老师边说边演示着开扇的动作, “啪”的一声, 扇子平稳地展开。

营员们纷纷模仿着老师的动作, 只听“哗啦”几声, 几位营员成功打开了扇子, 另外几位“用力过猛”将扇子甩到了地上。“没关系, 第一次已经很棒了, 多尝试几次一定能学会的。”说着胡老师继续演示着。十分钟过后, 营员们竟能跟着音乐完成前两式动作了。

“我一直特别喜欢中国功夫。”一直在前排学习动作的俄罗斯女孩说, “太极功夫扇对于我来说很新奇, 动作很美。”她还把手机交给旁边的中国学生, 拜托她记录下自己学习太极功夫扇的画面。

另一旁的草坪传来铮铮剑鸣, 来自北京语言大学武术队的留学生龙越正在表演太极剑。只见他腾空跃起, 手中的太极剑也在手中翻飞, “刷”的一声划破空气, 有力地刺出。龙越介绍, 他来自非洲马里, 也是“一带一路”的沿线国家。“我从小就喜欢武术, 小时候我经常看中国电影, 里面的武打明星成龙、李小龙我都特别喜欢。”龙越说, 自己很小就在家乡学武术, 已经有十年左右了。4年前, 龙越带着对功夫的热爱来到中国求学, 并加入了学校的武术队, 跟随教练学习更多武术招式。

“今天带龙越一起来到游园会现场, 想向更多‘一带一路’沿线国家的留学生们展示中国武术的魅力。”武术队程大力老师说。

“看到这么多外国友人都对我们的传统体育感兴趣, 作为教师, 我心里很高兴。”胡晓琛感叹, “近年来, 学校里也有越来越多的留学生专门来选修武术、太极功夫扇这一类课程。希望通过这一类的体验活动和课程, 将蕴含在传统体育中的中华文化发扬下去。”

近日, 第22届“汉语桥”世界大学生中文比赛选手夏令营已抵达广西桂林, 营员们将带着这份对中华文化的热爱继续领略中国的壮丽河山。

舌尖印象

菊留秋色蟹螯肥

刘菲

对老饕们来说, 秋季真是一个美好的季节, 这时不仅橙黄橘绿、水果飘香, 而且是一种备受推崇的美食——螃蟹最为肥美的时节。“秋风起, 蟹脚痒”, 人们用千百年来的食蟹经验总结出来, 秋天的螃蟹是最好吃的, 民间还有“九月团脐十月尖”的说法, 细致地区分了母蟹和公蟹最好吃的时候分别在农历的九月和十月。

诗人、美食家陆游忆念着秋季的风景与美食: “江头风景日堪醉, 酒美蟹肥橘柚香。”明代诗人徐渭在《题蟹》诗中: “稻熟江村蟹正肥, 双螯如戟捉青泥。”这些诗句都是说秋季柑橘成熟、稻谷收获之时, 正是吃蟹的最好季节。

据《晋书》记载, 东晋人毕卓, 是个放达不拘的人, 曾经做过吏部郎, 但经常因为饮酒而耽误公事。有一次, 邻居酿好新酒, 毕卓晚上到酒瓮中偷酒喝, 被管酒的人抓获, 用绳捆在那里, 第二天早上, 原来是毕吏部, 就赶快为他松绑, 毕卓竟拉着主人在酒瓮旁设置宴会, 到喝醉才散去。他有一句名言: “得酒满载百斛船, 四时甘味置两肩, 右手持酒杯, 左手持蟹螯, 拍浮酒船中, 便足了一生矣!”

就是这样看似“不靠谱”的毕卓, 却成为历代文人墨客反复书写的对象, 也许那种放达、快意, 就是诗人们最追求和羡慕的生活方式。“左持蟹螯右持酒”一语, 更成为了写螃蟹不可离的典故。徐似道说“持蟹把酒与山对, 世无此乐三百年”, 杨公远有诗说“持螯粗嚼仍三咏, 把酒高吟快一生”, 这些诗人觉得, 这就是无上快意的人生啊。诗人王之道的面前有酒, 却无螃蟹可吃, 他不禁感叹“无蟹犹空把蟹手”, 陆游则说“有

口但可谈离骚, 有手但可持蟹螯”, 我就该持着蟹螯享受这生活啊! 读古人这些诗句, 其中的参差对照也真是有趣。

令诗人如此迷迭的螃蟹, 长得却一点也不像美味的样子。人们至今常常用“第一个吃螃蟹的人”来形容敢于尝试的勇士。细想想也真是, 历史上第一个吃螃蟹的人, 着实有着几分不同常人的勇气, 能从这遍身细嫩鲜美的内在, 窥见它们细嫩鲜美的内在。公认“最会吃”的中国古人, 则在几千年前就懂得食用螃蟹了。《周礼》中记载用以祭祀的食物, 就有“青州之蟹胥”。

螃蟹吃法众多, 宋代浦江吴氏《中馈录》中记载了“蟹生”的做法, “用生蟹剉碎, 以麻油先熬熟, 冷, 并草果、茴香、砂仁、花椒末、水姜、胡椒俱为末, 再加葱、盐、醋共十味, 入蟹内拌匀, 即时可食。”书中另有一味“醉蟹”, 和近年流行的潮汕生腌做法类似: “香油入酱油内, 亦可久留, 不砂。糟、醋、酒、酱各一碗, 蟹多, 加盐一碟。又法: 用酒七碗、醋三碗、盐二碗, 醉蟹亦妙。”

明代末年的张岱, 是吃蟹的行家, 他认为螃蟹就应该不加调料, 吃它的原汁原味: “食品不加盐醋而五味全者, 为蚶、为河蟹。河蟹至十月与稻粱俱熟, 壳如盘大, 坟起, 而紫蟹巨如拳, 小脚肉出, 油油如蠟。掀其壳, 膏腻堆积, 如玉脂珀屑, 团结不散, 甘腴入珍不及。”每到金秋十月, 张岱就和朋友、兄弟、长辈一起约个吃蟹的饭局, 名曰“蟹会”。

眼看又是吃蟹的好时节了, 不如我们也买些螃蟹, 温点黄酒, 和几位亲友组个“蟹会”, 用这样的仪式感迎接秋天, 共享美食的快乐吧。

休闲窗

让民宿成为“诗与远方”的好归宿

——湖南株洲炎陵县政协委员持续助力民宿行业高质量发展

本报讯 近日, 湖南省株洲市炎陵县民宿协会成立暨第一次会员大会召开, 该县民宿行业高质量发展迈出了新步伐。民宿协会正式成立背后, 凝聚着该县政协委员持续建言的智慧与力量。

炎陵县素有长株潭“后花园”的美称, 境内有神农谷国家森林公园以及3A级景区云上大院, 是避暑纳凉好去处。随着越来越多游客慕名而来, “一房难求”成为该县民宿行业甜蜜的烦恼, 扩容提质升级民宿产业, 也成为该县打造“文旅康养基地”迫在眉睫的课题。

县政协十届二次会议期间, 钟卫红委员提交《发展高端民宿产业助力全域旅游》的提案, 建议将民宿经济纳入全县旅游总体规划, 结合炎帝文化、地域特色和民俗传统, 编制更具可行性的民宿产业规划设计。县政协十届三次会议期间, 炎陵县数字乡村政协委员工作

室驻室委员黄惠群、陈丽君提交了《关于促进全县民宿经济发展的建议》, 该提案得到县委书记尹朝晖批示, 被列为2023年重点提案。县政协提案和学联委委员提交社情民意信息《黄桃产业之后, 炎陵县经济腾飞下一个“风口”浅思》, 提出促进民宿产业发展是打牢文旅产业发展基础的关键一招。

委员们的建言得到县委、县政府高度重视, 相关职能部门积极办理落实。目前, 该县已有宾馆、民宿等600多家, 床位逾万张; 编制《炎陵县民宿指导手册》, 进行规范化管理; 将民宿产业发展纳入该县“十四五”规划, 制定了再培育100家精品民宿的目标。今年以来, 该县出台精品民宿实施方案, 划拨专项奖补资金200万元用于扶持特色创意民宿和民宿产业集群, 推动民宿布局从零星发展向精品线路、特色板块集聚发展。

(王双 谭林芳)

一夜乡心两处同

——2023年追梦中华福建行·华侨(裔)子弟“寻根之旅”夏令营侧记

本报记者 王惠兵

“没想到中华文化历史这么悠久!”“剪纸太神奇了!”……近日, 2023年追梦中华福建行·华侨(裔)子弟“寻根之旅”夏令营在福州闭幕, 来自印尼、泰国、葡萄牙、缅甸4个国家的30位华侨(裔)子弟在10天的活动中收获满满。

这场由福建省政协港澳侨和外事委员会、致公党福建省委会共同主办的对外交流活动, 内容丰富、形式多样, 既有武术、甲骨文、中华文化礼仪以及木偶戏等优秀传统文化课程, 也有船政文化博物院、福州三坊七巷各具特色的历史文化遗迹的参观安排, 在延续血缘亲情的同时, 让华侨(裔)子弟深刻感受家乡的风土人情和传统的特色文化。

“文化是我们生长的根。我们虽然在海外, 但一夜乡心两处同, 无时无刻不思念着祖(籍)国, 不忘自己是一个中国人。”葡萄牙裔语言文化中心主任韩淑敏说, “通过这次夏令营, 我们可以了解、学习、传承到祖(籍)国博大精深的文化, 并分享传播给身边

的外国朋友, 向外界宣传这积极向上的精神风貌。”

“我好朋友的学校有教授中国功夫的, 我一直对此非常向往。这次来参加夏令营, 我终于可以学到中国功夫了。回去后我还会坚持练, 让更多的人能够感受到中国功夫的魅力。”来自印尼的营员陈宥维有模有样地比划起招式。

“11年前, 我还是学生, 第一次回家乡南安参加夏令营, 还与当地学校的学生们一起参加各种活动。”回忆起首次参加夏令营的经历, 来自印尼的领队老师王汉冲至今仍记忆犹新, “如今10多年过去了, 轮到我带着在海外出生的新生代回来寻根, 让他们知道他们的根在中国, 他们的祖辈是从这里出去的, 非常有意义。”

致公党福建省委会主委罗恩平表示, 希望通过夏令营让海外华侨(裔)子弟感受福建深厚的历史底蕴和传统的特色文化, 不断增强对祖(籍)国文化的自豪感和自信心, 同时传承中华民族优良品质, 主动当好祖(籍)国的文化使者, 积极推动与所在国的文化交流, 文明互鉴, 让更多的优秀文化相互碰撞。

文化和旅游部媒体通气会 聚焦非遗保护传承

本报记者 刘圆圆

今年是联合国教科文组织通过《保护非物质文化遗产公约》20周年。日前, 记者从文化和旅游部在京举行的媒体通气会获悉, 我国首个非物质文化遗产保护领域的文化行业标准《非物质文化遗产数字化保护数字资源采集和著录》日前已获批准。

该标准由中国艺术研究院(中国非物质文化遗产保护中心)起草, 主要用于指导和规范我国各门类非遗代表性项目数字资源的采集和著录工作。

标准对各门类非遗项目应采集、著录的内容及其相应要求进行了归纳提炼, 既是一份认识非遗项目的“说明书”, 也是一份拆解细化工作任务“的导图”, 有理论和实践层面的双重意义。标准的出台, 将有助于非遗保护机构和从业者正确认知非遗保护应有的原则理念, 在面对形态各异的非遗项目时, 准确把握采集著录的工作方向和重点内容, 提升记录工作的科学化、规范化、标准化水平, 助力非遗的确认、立档、研究、保存、保护、传承、宣传、弘扬和振兴。我国四级非遗名录体系下10万余项非遗项目, 其数字资源建设管理工作均可以之为参照, 标准的应用前景十分广泛。

通气会上还透露, 第六批国家级非遗代表性传承人评审工作已进入评审工作环节。文化和旅游部非物质文化遗产司副司长胡雁介绍, 为加强非遗代表性传承人梯队建设, 去年5月, 文化和旅游部正式启动了新一批国家级非遗代表性传承人认定工作。在推荐申报环节, 注重申报人选的代表性、引领性, 注重把握相关非遗项目的特点, 注重调节国家级非遗代表性传承人队伍年龄结构。另外, 为严格评审程序, 首次在评审阶段增加了线上答辩环节。目前, 各省市区、有关中央和国家机关共推荐1407人, 已经完成了申报材料审核、确定评审细则、建立专家库等工作, 目前正在开展评审。

文化和旅游部国际交流与合作局党委书记、一级巡视员王永健在会上介绍, 自2004年加入公约以来, 在国家层面, 我国一直加强对非遗保护工作的总体规划和顶层设计, 非遗保护进入系统性保护新阶段。在国际层面, 积极履约, 与联合国教科文组织合作建立亚太地区非遗国际培训中心, 举办各类培训班67期, 惠及亚太地区41个国家和地区逾2600人次; 申报42个非遗项目列入《公约》名录, 1个项目入选优秀保护实践名册, 为促进文明对话、开展国际合作、分享非遗保护经验作出了积极贡献。