

中國十大國粹(下)



NO. 5 漢服

漢服,是中國漢族的傳統民族服飾,又稱為漢裝、華服。漢服是中國漢民族的傳統民族服飾,其由來可追溯到三皇五帝時期一直到明代,連綿幾千年,華夏人民(漢族)一直不改服飾的基本特徵,這一時期漢民族所穿的服裝,被

稱為漢服。

自炎黃時代黃帝垂衣裳而天下治,漢服已具基本形式,歷經周朝代的規範制式,到了漢朝已全面完善並普及,漢人漢服由此得名。

NO. 4 京劇

京劇,中國五大戲劇之首,腔調以西皮、二黃為主,用胡琴和鑼鼓等伴奏。

清代乾隆五十五年(1790年)起,原在南方演出的三慶、四喜、春台、和春,四大徽班陸續進入北京,他們與來自湖北的漢調藝人合作,同時接受了昆曲、秦腔的部分劇目、曲調和表演方法,又吸收了一些地方民間曲調,通過不斷的交流、融合,最終形成京劇。

京劇形成後在清朝宮廷內開始快速發展,直至民國得到空前的繁榮。京劇為演繹、傳播中國傳統文化的重要手段。分布地以北京為中心,遍及中國。

NO. 3 中醫

中醫是中國的傳統醫學,中醫一般是指中國以漢族勞動人民創造的傳統醫學為主的醫學,所以,中醫也稱為漢醫。

“中醫學”之中包涵“中藥學”,我國自古以

來就有“神農嘗百草,始有醫藥”的傳說,因此,中藥源于距今7000年前的神農時代,中藥的鼻祖就是我們中華民族的偉大始祖神農。中醫的理論基礎和源泉就是《黃帝內經》。

NO. 2 武術

中國武術既功夫,英文名:Kungfu,即中國傳統武術,有着悠久的歷史,最早可以追溯到商周時期,功夫具有極其廣泛的群眾基礎,是中國勞動人民在長期的社會實踐中不斷積累和豐富起來的一項寶貴的文化遺產。

武術套路在技術上往往要求把內在精氣神與外部形體動作緊密相合,完整一氣,做到“心動形隨”,“形斷意連”,“勢斷氣連”。以“手眼身法步,精神氣力功”八法的變化來鍛煉心身。

這一特點反映了中國武術作為一種文化形式在長期的歷史演進中倍受中國古代哲學、醫學、美學等方面的滲透和影響,形成了獨具民族風格的練功方法和運動形式。

NO. 1 書法

唯一將古老文字作為藝術的,是中國,這門藝術,叫書法。

中國的漢字,開始以圖畫記事,經過幾千

年的發展,演變成了當今的文字,又因祖先發明瞭用毛筆書寫,便產生了書法,書法是漢字的書寫藝術。

殷商時期的甲骨文,周朝時的金文、石刻文,秦代的篆書,漢代的隸書,從東晉到唐朝的楷書、行書、草書,到了唐代,中國的書法藝術到達成熟,並且繁榮。



今年7月4日,地球記錄到了有史以來最熱的一天。那麼,人類可安全容忍的溫度極限是多少?英國羅漢普頓大學研究團隊報告稱,人類存在一個上限臨界溫度(UCT),可能在40°C—50°C之間。瞭解導致新陳代謝率增加的溫度值,以及不同個體溫度如何變化,可能對工作、運動、旅遊等都具有重要指導意義。這項研究是他們此前發表在《生理報告》雜誌上的研究工作的延續。

研究發現,當人們暴露在40°C—50°C之間的環境中時,靜息代謝率可能會更高。靜息代謝率是衡量人體消耗多少能量才能保持身體功能正常運轉的指標,簡而言之,就是在靜止狀態下消耗的最小能量。

研究團隊之前開展的實驗表明,當人們暴露于至少40°C的溫度時,其靜息代謝率會上升。在40°C和25%濕度下,參與者的代謝率與基線(所謂正常水平)相比平均增加了35%。在50°C和50%濕度下,人們的核心溫度平均上升1°C,新陳代謝率與基線相比增加了48%,心率上升了64%。

研究人員表示,這意味着,環境越熱,人的身體越要努力地工作才能保持正常功能的運轉。

在今年7月公佈的一項實驗中,研究人員使用超聲心動圖或心臟超聲波來檢查24名參與者在50°C和25%濕度下的心臟活動。結果發現,女性的心率平均比男性增加得更多。這可能表明女性身體在散除多餘熱量方面效率不高。

對於人類來說多熱才算「太熱」?

避免培養出一個自卑的孩子(連載三)

4.減少孩子的自卑感從教孩子接納自己開始

關於自卑,我們首先要明確一點,那就是:無論父母的教育有多成功,我們都無法保證孩子未來與自卑完全隔絕。

自卑是種脆弱且頻繁發生的情緒狀態,再自信、再優秀的人,也會在未來某一時刻感知它的存在,比如我們的外表、學習、工作或者是生活方式。只要有對比、有他人的眼光,自卑就很難消滅。

要想孩子不受自卑的困擾,我們要做的就是幫助孩子接受真實的自己,或者說是:正確地看待自己。

菲律賓有這樣的一則教育短片,是關於菲律賓首位考上名牌大學的阿埃塔人(原住民)諾曼金恩的故事。諾曼金恩因為自己的出身,童年飽受小夥伴們的歧視,大家嘲笑他的膚色、他的貧窮、他的穿著。諾曼金恩常常覺得自己在同學們面前抬不起頭來,為了讓同學注意他,他甚至帶上了假發。當他頂着自己的“新髮型”回到家,媽媽十分震驚,但也沒有責罵他,只是語重心長地說:“你真的有必要為了被別人接受而改變嗎?”

諾曼金恩把媽媽的話記在了心上。在畢業典禮上接過畢業證書那一刻,他穿著阿埃塔人的衣服,對着台下幾萬人異樣的目光說:“我媽教會我,只有接受自己,才能走得更長更遠。”



每個孩子都像諾曼金恩這樣,有不完美的那部分自我,不管怎麼掩飾,也很難改變。如果孩子不能接受自己本來的樣子,自卑

一輩子如影隨行。

作家布琳·布朗曾為自卑總結出了這個概念性的定義:自卑是一種極度痛苦的感覺,或是因我們認為自己是有缺陷的,從而不值得被他人接受和容納的想法。

這句話也透露出自卑的本質:自卑,本質上是一種“我不行、我不值得”的內在認知。如果孩子不接納自己,哪怕變得再優秀,也無法完全克服自卑感。

所以在教育中,幫助孩子克服過度的自卑帶來的痛苦,最好從下面幾點做起:愛與接納是第一位,大方地表達愛,表達對孩子的欣賞,父母相信孩子,孩子才會越來越相信自己。

教孩子正確對待他人對自己的評價和期望,不要單靠別人的評價和判斷來認識自我。

堅持培養孩子的獨立自主能力。不恰當的教育,可以加劇孩子的自卑。但幸運的是,父母的愛與關注也能撫平孩子自卑的痛苦,無論孩子走到哪里,這都將是他對抗世界的勇氣。

作者:錢志亮(全文完)

這是一個真實的冷笑話:當年新冠肺炎疫情肆虐,瑞典政府要求人們保持2米的社交距離時,當地人都緊張壞了,大家開始討論,什麼時候能恢復日常5米的社交距離。瑞典,可能是唯一一個被疫情拉近了人與人之間距離的國家。

瑞典人的關係有多疏離呢?有數據顯示,瑞典50萬適齡外來人口中,只有1/4的人能夠在5年內找到伴侶。瑞典人的離婚率高居歐洲之首。BBC(英國廣播公司)認為,瑞典是最令外國人感到孤獨的國家。

但矛盾的是,在全世界眾多幸福感指數報告,全球宜居地排名中,這個北歐國家永遠名列前茅。換句話說,在這裡,幸福似乎是一件可以獨立完成的事,而孤獨的另一個名字叫自由。

孤獨是強壯

疫情期間,儘管有關本國社交距離的冷笑話滿天飛,但瑞典人並不感到被冒犯。瑞典甚至有一句諺語:“孤獨是強壯。”瑞典讓獨居、獨立的人生活得十分有尊嚴。

如果你去瑞典旅行,會發現這裡的人早已將個人主義奉為民族之魂,並且將這種理念落實到整個社會的功能結構設計和日常行為當中。

比如,在瑞典街頭,專為單身生活設計的緊湊型房屋鱗次櫛比。即便是在住房短缺的斯德哥爾摩,單身生活的成本仍然遠低於在倫敦或舊金山等其他國際大都會的。

斯德哥爾摩的旅店普遍提供單人床,如果旅客需要雙人床,店家則建議旅客自行將兩張單人床拼起來。不僅如此,瑞典一家著名的傢具零售商甚至推出過一個特別網頁,將沙發床命名為“我室友打呼嚕”,將玻璃杯命名為“熊孩子終於走了”,將帶鎖的櫥櫃命名為“妹妹總偷我的東西”,以迎合國民對獨居生活的向往。

傳統的瑞典人還樂于享受另一種更高級、更接近心靈層面的獨處。在瑞典語中,有一個獨特的詞語“Smultronställe”,可以譯為“野莓之地”——野莓現迹之處,便是遠離塵囂之地,是給予心靈豐盛享受的靜謐時空,是瑞典人的秘密基地。

他們甚至發明瞭很多專用詞來描述“野莓之地”的孤獨美學,比如“月光灑落在水面上(Mngata)”“聆聽清晨的鳥鳴(G?kotta)”“將清晨染紅的日出(Morgonrodnad)”……這如野莓般甜美的孤獨,分明是“搬磚人”可望而不可即的幸福和自由啊!

生活在一起

當然,自由從來都是有條件的。紀錄片《瑞典愛情理論》曾提出一個靈魂拷問:要是一方依靠另一方,又怎麼能知道戀愛關係是出于自願,而不是因為經濟或其他原因建立的呢?換句話說,個體必須擁有獨立承受風險的能力,在此基礎上,關於“自由”的討論才是有意義的。

毫無疑問,瑞典式孤獨或是昂貴的事情要從20世紀70年代說起。瑞典利用“二戰”後大量出口的鐵礦石、木製品、鋼鐵製品積累了原始財富,同時施行高稅收制度改革,試圖構建一個“有錢又平等”的福利體系,讓每個人都能夠自立。

換句話說,從育兒、創業、醫療到養老等各個方面,瑞典是以政府取代了傳統家庭的角色,來照顧每一位公民的。於是,“上不用養老、下不用養小”的瑞典人,只需要負擔自己的人生,甚至個人在遭遇破產或重大變故時,政府仍然可以為其兜底。

這個前無古人的福利體系,原本是想鼓勵人們跟隨本心,自由地選擇婚姻,但當人們因“從搖籃到棺材”都能獲得足夠的保障,從而沒有後顧之憂時,才發現原來婚姻並不是必要的。

在瑞典,人們選擇婚戀狀態時有一種非常具有本國特色的形式:Sambo。這是一種介于已婚和未婚之間的狀態,由瑞典文samman(一起),boende(生活)兩個詞結合而成,字面意思是“生活在一起”。這個字面意思很好地概述了這種單純的同居關係。Sambo受法律保護,且程序便捷,兩個人只要居住在一起超過6個月就會被視為同居。更重要的是,在瑞典,比“在一起”更便捷的是“隨時分開”,而且不需要冷靜期。

用瑞典人的話說,正是因為擁有離開的自由,才能真正選擇在一起。同居者分開時,只有房子和屋內物品為雙方共有,車輛、投資、債

務、繼承權等仍是雙方獨立的事務。在一起時,想象共同的未來;分開時,各自的未來也不會坍塌。在瑞典,不論是愛情還是婚姻,“若為自由故,二者皆可拋”。

死亡清潔

瑞典的高福利體系運行了半個世紀,人們在盛贊其保障自由的同時,發現瑞典竟有11%的女性與17%的男性完全沒有親近的朋友,3.5%的女性與2.8%的男性幾乎不曾與親戚朋友碰面,40%的瑞典成年人感到孤獨。

儘管“孤獨”不一定是貶義詞,但事實是,瑞典成了全世界公認的最孤獨的國家。如果說“野莓之地”展示的是獨居生活美妙的一面,那麼另一個真相就是,自由和孤獨有時也不是那麼甜美。

今天,約有半數瑞典家庭是由無兒無女的單身成年人組成的,其中包含許多老人。不要以為這些老人會是“麻煩”,貫穿瑞典人一生的“個人主義”在瑞典老人身上更是被發揮得淋漓盡致。他們常常以一種更主動的姿態迎接死亡,從50歲開始就有條不紊地清理自己的財物,去蕪存菁,以便死後也不讓身外物勞煩親人。這種名為“死亡清潔”的藝術,正是起源于瑞典,最後風靡歐美各國。

在“死亡清潔”領域,瑞典80歲的老婦瑪格麗塔·馬格努森可以說是專家了。

馬格努森建議,老人應首先處理情感依戀程度較低的衣物等,最後再處理可傳給後代的物件。至於馬格努森本人,在丟棄傢具之前,她甚至自製了剪紙模型當作紀念品。最後,她特意收

拾出一大箱對自己有重大意義的物品,比如令她開懷大笑或默默落淚的日記,以供餘生緬懷。但這些東西僅對她個人有意義,所以她在盒子里留下明確的指示,如果那一天真的到來,這些遺物需要被立刻銷毀,而不是在葬禮上被大聲誦讀。

此外,BBC曾播出關於“死亡清潔”的紀錄片,提示人們隨着互聯網發展,為後世保留一本電子賬號密碼簿很有必要。因為越來越多人通過數字足跡與周圍的世界相連,大量的“人生數據”,包括照片、日記、音樂、書籍等,都是以數字而非實物的形式存在。各類社交網站的賬號,是傳承還是被注銷,總得有個結果,而不是讓它們在互聯網中虛無地飄盪。

瑞典人相信,“死亡清潔”是他們留給後世最好的禮物。“我真的不想在我走後,我的遺物給我心愛的孩子和他們的家人帶來太多麻煩。”馬格努森的感慨,可以說是經典的瑞典式告別。

享受個人主義帶來的自由,承擔個人主義暗藏的風險,最後直面個人主義孤獨的暗面——唯有如此,孤獨才是強壯,才能轉化為真正的自由與幸福。

作者:菲力

孤獨是強壯

