

瞭望东方

No. 13
ORIENTAL
OUTLOOK
2020.06.25
总第 806 期
周刊



延安满青山：换了人间



遵义文旅城：践行融合



赣州新高地：后发崛起

长征之城 天翻地覆慨而慷



瞭望东方

ORIENTAL
OUTLOOK
周刊

触摸城市 经略未来

《瞭望东方周刊》全媒体 带您赏览新时代的中国风采



杂志订阅



官方微信



官方微博



新华社客户端

更多精彩内容，请关注《瞭望东方周刊》杂志、官方微信、官方微博、新华社客户端瞭望东方频道

《瞭望东方周刊》，逢双周周四出版，全年出版26期，出版页数为64P/期，订阅价格为312元/年，订阅单价及零售价均为12元/本
新闻热线：(010) 88052821 订阅电话：(010) 88052829

千方百计稳定和扩大就业

本刊评论员 编辑顾佳贇

围绕产业链部署创新链、围绕创新链布局产业链，就能把就业优先与高质量发展统一起来，在产业发展中扩大就业，在“应急”同时推动“升级”。

受疫情影响，2020年是不平凡的一年。进入6月，全国高校迎来了特殊的毕业季，也打开了不一样的就业季。往年人潮汹涌的校园招聘会被云招聘、云面试所取代，就业形势的不确定性增大。能否做好874万高校毕业生就业创业工作，事关“六稳”“六保”的“成色”，关系千万家庭幸福，更关系财富创造、高质量发展。意义不言而喻，工作必须加力。习近平总书记指出：“要注重高校毕业生就业工作，统筹做好毕业、招聘、考录等相关工作，让他们顺利毕业、尽早就业。”在疫情防控常态化形势下做好高校毕业生就业工作，必须按照党中央统一部署，坚定信心、直面挑战、精准施策，全力以赴促进高校毕业生就业创业。

毋庸讳言，今年高校毕业生的就业形势严峻复杂。从全国层面来看，城镇调查失业率月度之间波动较小、整体平稳，但数据显示目前就业压力较大；从高校毕业生招聘情况来看，社会总体用人需求不确定性增大，就业门槛有不同程度提高，地区、行业就业不平衡加剧。但是，疫情冲击没有改变我国经济长期向好的基本面，也就意味着没有改变稳定就业的基础条件。随着生产生活秩序加快恢复，不仅传统就业岗位将进一步释放，而且由新业态带来的就业岗位会进一步增多。

越是在这个节骨眼上，越要千方百计在稳就业上做好文章。不久前发布的《中共中央 国务院关于新时代加快完善社会主义市场经济体制的意见》，在制度层面把就业优先政策上升到与财政政策、货币政策同等的位置。只要行动起来，办法总比困难多。

越是在这个节骨眼上，越要想方设法在扩就业上下足工夫。疫情突如其来，新就业形态也是突如其来。从直播带货到线上授课，从网约配送员到人工智能训练师，从无人机驾驶员

到健康照护师……新就业形态正呈现云涌态势，已成为稳就业、保就业的重要载体，也折射出我国劳动力市场发展的未来趋势。各地要顺势而为，运用市场化和公共服务相结合的方式，让新技术、新业态的就业潜力脱颖而出，与此同时还要不断培育适应新就业形态的政策气候，优化就业环境补短板，让拼事业者奔跑无忧，共同拥抱美好的职业未来。

做好高校毕业生工作，除了政府努力，也离不开毕业生与企业转变就业、招人观念。广袤农村，乡村振兴战略已然铺开；中西部及艰苦地区，圆梦空间广阔；社会公共服务领域，亟需高层次人才加入……越是国家和社会需要的岗位，就越是有价值的岗位。我们欣喜地看到，不少求职者积极转变就业观，选择去基层、赴西部，在更大的舞台上开启精彩人生。与此同时，不少企业意识到疫情危机下也是收获“人才红利”的好时候。在这个时间点迎难“逆行”，提前进行人才储备，正是为企业以后的发展打下人才基础。

稳定和扩大高校毕业生就业，归根结底靠产业带动。水美则鱼肥，土沃则稻香。延伸产业链条，有产业才有就业。围绕产业链部署创新链、围绕创新链布局产业链，就能把就业优先与高质量发展统一起来，在产业发展中扩大就业，在“应急”的同时推动“升级”。与此同时，实施好就业优先政策，就要继续加大减负援企力度，进一步深化“放管服”改革，打造良好营商环境，稳住上亿市场主体，切实帮助个体工商户纾困解难，就能通过多渠道促进灵活就业，创造更多的就业岗位。

6月，是“毕业之约”，也是“成长之约”。对毕业生而言，就业起点的挑战，会阻挡弱者，也能冶炼勇者。谁将成为下一个风口的受益者，跑出人生加速度，未来会给出答案。■



长征之城， 天翻地覆慨而慷

赣州新高地：内陆开放，后发崛起	P06
遵义文旅城：转折之地，践行融合	P14
延安满青山：今昔之变，换了人间	P22
自我“造血”方能长久 ——专访中央党校教授辛鸣	P30

赣州、遵义、延安的变化，是决战脱贫攻坚、决胜全面小康进程中啃下“硬骨头”、攻克“娄山关”的有力见证，更是见证初心，实践初心的生动答卷。忆往昔，看今朝。天翻地覆慨而慷！

社评

01 千方百计稳定和扩大就业

高端访谈

34 让发展更有温度 让幸福不断延展
——专访成都市委副书记、市长罗强

产经

38 智慧家居搭建“生态圈”

41 线上“银发经济”正当时

光影

44 广交会 云上开

文脉

48 随州不随便

史迹

50 临川水边玉茗堂

52 八千卷楼兴与衰

专栏

54 为什么还需要族谱

55 副产品这样扶正

西行录

56 英国复学记

东游记

57 疫情“改变”中国经济

流行

58 当城市流行野餐

健康

60 矛盾的咖啡？

诗和远方

62 南朝风流看丹阳

味道

64 味蕾遇到榴莲

主管 新华通讯社
主办 瞭望周刊社
编辑 瞭望东方周刊
出品 瞭望东方传媒有限公司

瞭望东方

编辑部地址：
北京市西城区宣武门西大街97号甲
新华社发行楼6层西侧
电话：(010) 88052828
邮编：100031

瞭望周刊社

总编辑 冯瑛冰
副总编辑 陈良杰 苏会志
刘明 史湘洲
总编辑助理 杨桃元

瞭望东方周刊

总编辑 冯瑛冰
执行总编辑 陈良杰
副总编辑 夏宇 王啟广
编委 顾佳贇

瞭望东方传媒有限公司：
上海市徐汇区虹桥路808号A8楼509-511室
电话：(021) 64721131
邮编：200030

广告经营许可证：
京石工商广字第0036号
广告总代理：
上海瞭望东方广告传播有限公司
广告热线：
北京 (010) 88052826
上海 (021) 64721107
订阅热线：
北京 (010) 88052829
上海 (021) 64728110

瞭望周刊社系列刊物



2020.06.15



2020.06.11



2020.06.10

责任编辑 黄琳 戴闻名 金明大 覃柳笛 潘阳
陈融雪 高雪梅
资深记者 杨天 刘佳璇
记者 骆晓昀 张静 万宏蕾
李璇 王剑英
美术编辑 刘章丰 周开艳
图片编辑 纪元
文字编辑 赵秀红
流程编辑 周传丽 陈玥

新媒体编辑 郭赛玲

瞭望东方传媒有限公司

副总经理 张栋
财务经理 蒋震芳

广告中心

常务副总经理 邢静
华北区 010-88052826
销售总监 戚健
高级经理 曹仲莹 赵新社
华东区 021-64721107
销售副总监 王楚伟 韩薪茜

融合发展中心

总监 张栋 (兼)
副总监 邢静 (兼)
策划 王雅思

发行中心

副总监 徐正
高级经理 王文林 李黎
印务 刘小乐

行政与人力资源中心

总监 徐勇
副总监 白薇 刘柳

订阅零售：全国各地邮局
国内发行：上海报刊发行局
邮发代号：4-757
国外发行：中国国际图书贸易集团有限公司
海外定价：\$3.5
(北京399信箱) 国外代号：W1826
国际标准刊号：ISSN1672-5883
国内标准刊号：CN11-5115/Z
京石市监广登字20170008号
印刷：北京盛通印刷股份有限公司



中国国航空公司
头等舱、商务舱阅读刊物

本刊图片合作方：中国全球图片总汇 / 东方 IC / 视觉中国 CFP / CNSPHOTO / FOTOE

声明：本刊刊发部分图片无法联系到作者，请作者看到后与我们联系，我们将支付相应稿酬

本刊声明：《瞭望东方周刊》所有内容，未经许可，禁止以任何方式复制、改编、摘编、转载和传播

常年法律顾问：北京岳成律师事务所
网址：www.yuecheng.com
电话：010-84417799



官方微信



官方微博



新华社客户端



杂志订阅



6月15日，江西省赣州市会昌县庄口镇大排村，远山郁郁葱葱，蔬菜大棚林立，农房错落有致，宛如一幅绿色画卷镶嵌在大地上。

长征之城， 天翻地覆慨而慷

✍ 文 | 高雪梅

在决胜全面建成小康社会的“圆梦图”上，江西赣州、贵州遵义、陕西延安，无疑是三个应该被着重标注的地方。

诞生 99 年的中国共产党，与人民有一个约定：全心全意为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴。这就是党的初心使命。

以人民为中心，与人民同呼吸、共命运、心连心，中国共产党带领人民不惧关山重重，一路走来，终于走到人民幸福和民族复兴的标志性关口：2020，决战脱贫攻坚，决胜全面小康。

走得再远也不能忘记来时的路。

长征出发地赣州；

中国革命转折地遵义；

夺取全国胜利的孕育地延安。

当年，联接这三点的是一条地球上的“红飘带”，如今已成为一条践行初心的“使命路”。

1934 年，红军在赣州于都集结出发长征。104 岁的赣南籍老红军王承登至今不忘跨过于都河时的信念：“往前走，才能让穷人过上好日子！”

饮水思源，让革命老区父老乡亲过上好日子，是中国共产党最大的牵挂。

“现在国家发展了，人民生活改善了，我们要饮水思源，不能忘记革命先辈、革命先烈，不能忘记革命老区的父老乡亲。”习近平总书记 2019 年在江西省赣州市考察时强调。

令人欣喜的是，赣州、遵义、延安，脱贫攻坚奔小康都已取得“决定性胜利”。

近期，赣州市最后 4 个县（区）正式退出贫困县序列，赣南革命老区实现历史性整体脱贫。稀土、钨等资源优势转化为产业竞争优势，成为我国重要的稀土稀有金属新材料产业基地。

遵义市 8 个贫困县全部“摘帽”。得天独厚的红色文化资源优势正转化为推动高质量发展的经济优势、发展动能。

延安市的贫困县也已全部脱贫。20 年来，通过实施退耕还林，延安在黄土高原上掀起“绿色革命”，彻底解决了水土流失、农民“靠天吃饭”的老问题。

赣州、遵义、延安的变化，是决战脱贫攻坚、决胜全面小康进程中啃下“硬骨头”、攻克“娄山关”的有力见证，更是见证初心，实践初心的生动答卷。

忆往昔，看今朝，天翻地覆慨而慷！ ■





赣州新高地：内陆开放，后发崛起

《瞭望东方周刊》记者王剑英 编辑高雪梅

它深藏于江西群山环绕中，不沿边、不靠海，1997年才通火车，却最终成为内陆开放的新高地，于2018年跻身全国城市百强。

2020年1月21日，江西省统计局发布2019年主要经济指标，数据显示，在全省11个设区市中，赣州市全年GDP为3474.34亿元，占全省总量的14.03%，仅次于省会南昌；这是赣州年度GDP首次突破3000亿元大关，亦打

破了此前江西仅有南昌一市超过3000亿元的局面。

从GDP增速来看，赣州以8.5%位居全省第一，这亦是其GDP增速连续4年位列全省第一。

赣州，江西南大门，红军长征出发

地。

历史上的赣州，曾因黄金水道和梅岭古驿道盛极一时，但近代以来荣耀渐淡，受制于交通不便，发展脚步迟滞。9年前的2011年，其GDP仅为1335.98亿元，贫困发生率高达26.71%，高出



一大批进口汽车整车停靠在江西省赣州市南康区赣州国际陆港（陈地长/摄）

全国平均水平 14 个百分点。

赣州深藏于江西群山环绕中，不沿边、不靠海，1997 年才通火车，却逐渐成为内陆开放的新高地，于 2018 年跻身全国城市百强。

后发崛起，是这座城市留给人们的印象。

速度与激情

2014 年 10 月，位于赣州市南康区的赣州国际陆港开工建设，在这座城市掀起了一股浓浓的建设发展激情。

1 个月完成港区 3000 亩地征地拆迁，25 天完成铁路专用线 3.7 公里的征迁，3 个月建成监管区核心功能区，半

稀金谷犹如一棵梧桐树，引来了众多金凤凰。

年完成铁路专运线建设，不到半年获批全国内陆对外开放口岸，1 个月铁路一期运量达到饱和……总投资 50 亿元的赣州国际陆港创造了征地拆迁、建设时间、获批速度、运营速度等众多“赣州速度”。

据悉，征迁时，当地百姓听说要在此地建设港口、修建铁路火车站，在补偿款和安置点还不明确的情况下，就纷纷签署征迁协议。

“这片发展沃土承载了赣州人民的殷殷期盼和重塑赣州辉煌的历史重任。”赣州市委常委、副市长、南康区委书记徐兵接受《瞭望东方周刊》采访时说，“不到半年就能获批成为对外开放口岸，一个重要原因就是这片土地上所展现出的干事创业热情令人动容。”

赣州国际陆港的建设初衷，是为了解决南康家具产业“用木材难、用木材

贵”的难题。

家具是赣州市南康区的支柱产业，相关企业近万家，但 80% 以上的木材依赖进口，经过沿海进口、多道贩运后，成本大幅增加，制约了产业的提档升级。赣州国际陆港的建成令木材从多道贩运变为在家门口“直接通关”，每年可降低木材成本约 30 亿元，南康家具产业集群由此迎来裂变。

物流通畅后使得当地木材需求量从 2013 年的 300 万立方米迅速直达 1000 万立方米；2019 年产值突破 1800 亿元，是 2013 年的 4 倍；以家具为主的电商交易额从建港前的 16 亿元猛增至 2019 年的 510 亿元；南康区总人口为 86 万，家具产业集群就吸纳了近 50 万人就业。

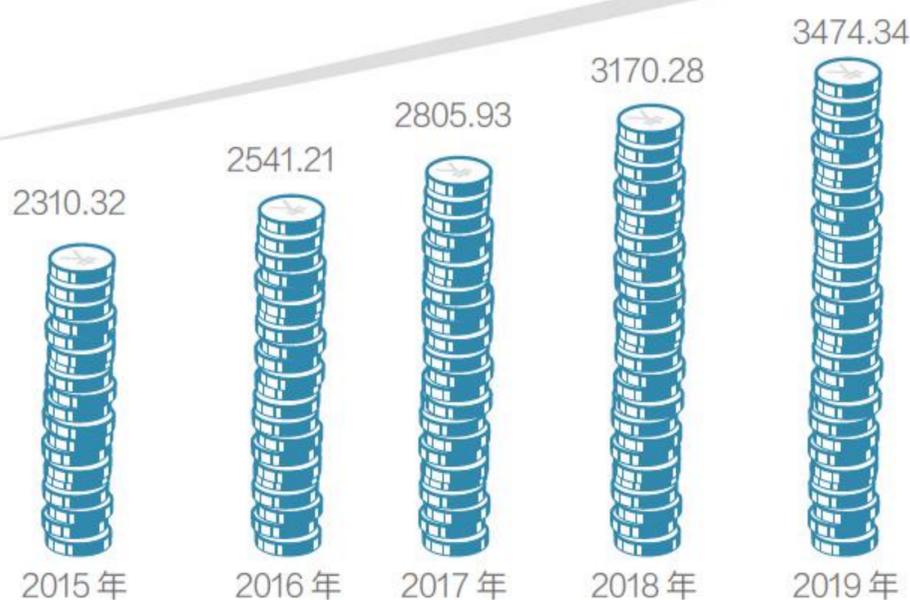
南康的国际“朋友圈”也因此不断扩容。进口木材来自世界 50 多个国家和地区，成品家具销往全球 100 多个国家和地区，实现了“木材全球买，家具全球卖”。南康区的外贸企业由建港前的 3 家猛增至 2019 年的近 500 家。

罗海龙是这场“速度与激情”的见证者，也是直接受益者。

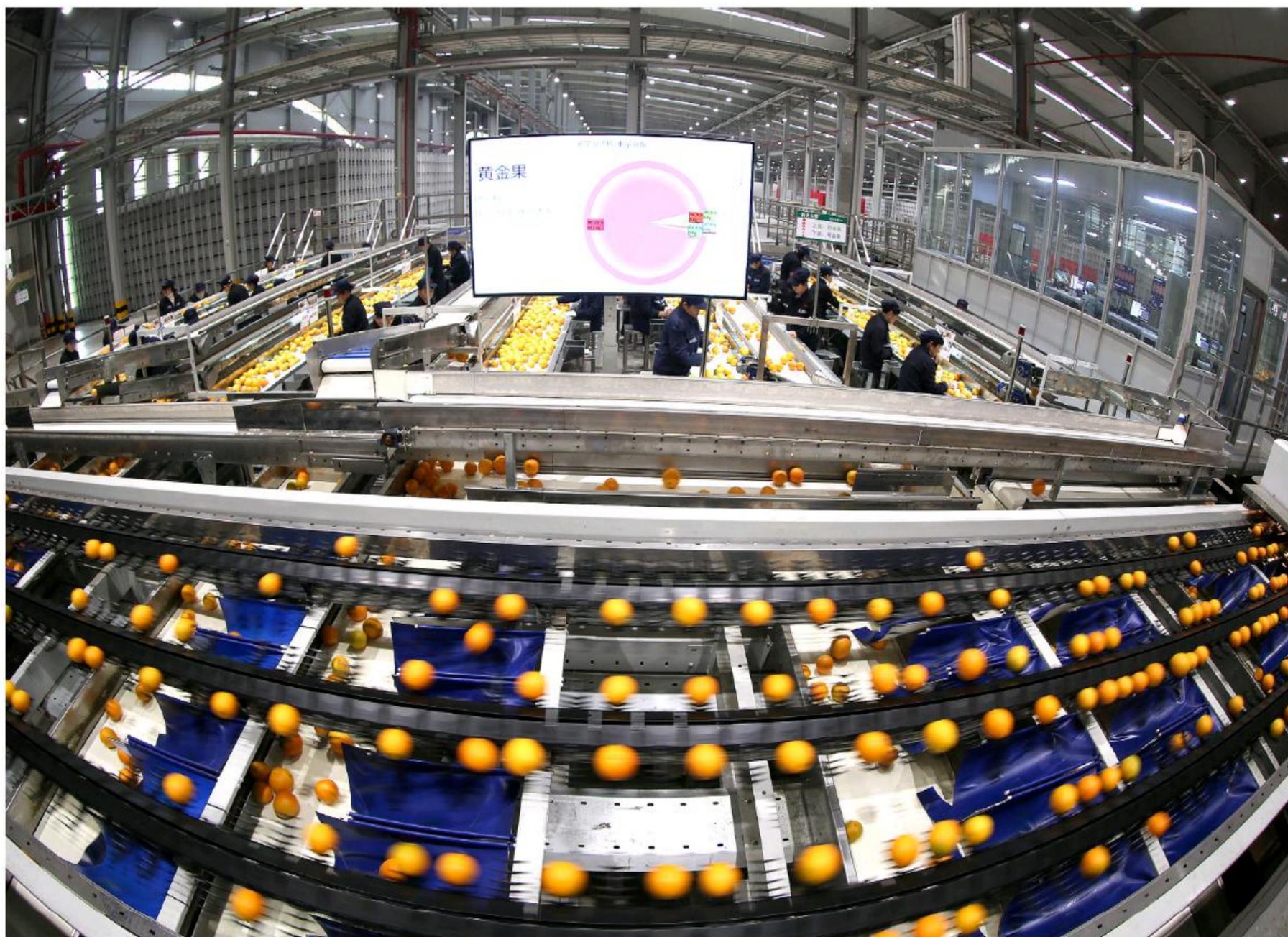
赣州市

生产总值增长趋势图

（单位：亿元）



数据来源：赣州市国民经济和社会发展统计公报（设计/刘章丰）



江西信丰高新技术产业园区一家脐橙加工企业一派繁忙景象

2012年，南康小伙子罗海龙用19万元起步资金创办了江西团团圆家具有限公司，当时仅2名员工，“厂房是在乡下搭的竹棚，那年冬天下了一场大雪，把棚子给压垮了。”他对此记忆犹新。

初闻南康要建设港口，罗海龙一度有些不相信，“这地方没有海，怎么能建港口呢？”2015年，他特地开车在港区附近绕了一圈，看到许多高大的龙门吊，“哎呀，真的有。”

“赣州国际陆港的建成运营让公司的木材成本价格下降了15%，一年下来不得了啊，能节省1000多万元！”罗海龙提高了声调，“家具成品在国内的运输成本也降低了1/3，资金周转率因此更高了。”

2017年初，他将公司搬进了由政府

新建的南康家具产业园，离港区仅1公里，租的是园区的标准化厂房，价格为每月每平米5元。他说在广东，这样的厂房租金是每月每平米13元左右。

现在的团团圆公司员工逾1000人，生产面积16万平方米，年产值7亿元，业务范围遍及全国，出口10多个国家和地区。

“赣州国际陆港带来了物流，有物流就有人流、有商流，会加快整个地区的繁荣。大河有水小河满，在这里做家具生意是件幸福的事情。”罗海龙说。

梧桐树引凤凰

和罗海龙一样，民营企业家赖诚明也深刻感受到了赣州飞速发展带来的巨大红利——他做的不是家具生意，而是

稀土。

赖诚明是赣州诚正稀土新材料股份有限公司的董事长，2017年，他的公司迎来重磅利好：以中国工程院院士、中国稀土永磁电机领域的奠基者和开拓者之一唐任远为首的“诚正院士工作站”正式成立。

“如此重量级的院士工作站能落户我们公司，提供智力、技术支撑，是近水楼台先得月，沾了赣州建设中国稀金谷的光。”赖诚明对本刊记者说。

高端人才匮乏一直是困扰诸多赣州稀土企业的难题。此前，赖诚明曾连续三年以90多万元人民币的年薪聘请日本专家为技术总监，有时还需奔波于北京、宁波等地请教业界专家攻克技术难题，“稀金谷建设以后，政策和

人才都在往这里汇聚，顶级专家来赣州的机会多了，我们省了很多的时间、精力和经费。”

赣州素有“稀土王国”“世界钨都”的美誉，这里的离子型稀土资源储量、黑钨资源储量分别占全国同类稀土资源、黑钨资源保有储量80%以上，在国内外均位居第一。2019年，赣州稀土、钨新材料及应用产业营业收入443.24亿元，占全国的1/3左右。

稀土被誉为现代工业的“维生素”，是新材料制造的重要依托和尖端国防技术开发的关键性资源，世界储量稀少、不可再生，极为珍贵。

但此前数十年间，赣州稀土产业主要集中在矿山采选、分离、金属冶炼等前端环节，稀土产品以中低端为主，高端应用技术水平不高、创新较弱，产品附加值低、利润薄，曾一度被戏称为“金子卖出白菜价”。

中国稀金谷建设始于2015年，以国家级高新区赣州高新区为主承载体倾力打造，现已投入建设资金128亿元。“主

“路要一步步走，我有信心，日子会一天比一天好。”

要目标是要把赣州稀土和钨的资源优势转化为产业优势、发展优势，加速产业链向下游、高端延伸，提升附加值，实现高质量发展。”赣州高新区管委会副主任孔青山介绍。

稀金谷犹如一棵梧桐树，引来了众多金凤凰。

至今，稀金谷引进了稀土和钨相关智能装备制造项目33个，若干项目填补了赣州市高端智能装备制造产业的空白，高标准规划建设了1万亩稀土永磁电机产业园，打造千亿级稀土永磁电机产业。

2019年1月10日，科技创新“国家队”重磅入驻稀金谷，中国科学院稀土研究院正式成立。这是中科院自2013年机构改革以来成立的唯一一个新建机构，改写了江西和赣州无大院大所直属

机构的历史。布局的近30个研究所几乎覆盖了整个稀土价值链，首批100余人已经入驻，到2022年人员数量将达到600~1000人。

稀金谷亦拿出了充足的诚意迎接它的到来：稀土研究院规划用地1000亩，其中一期建设用地400亩，建筑面积约20万平方米。

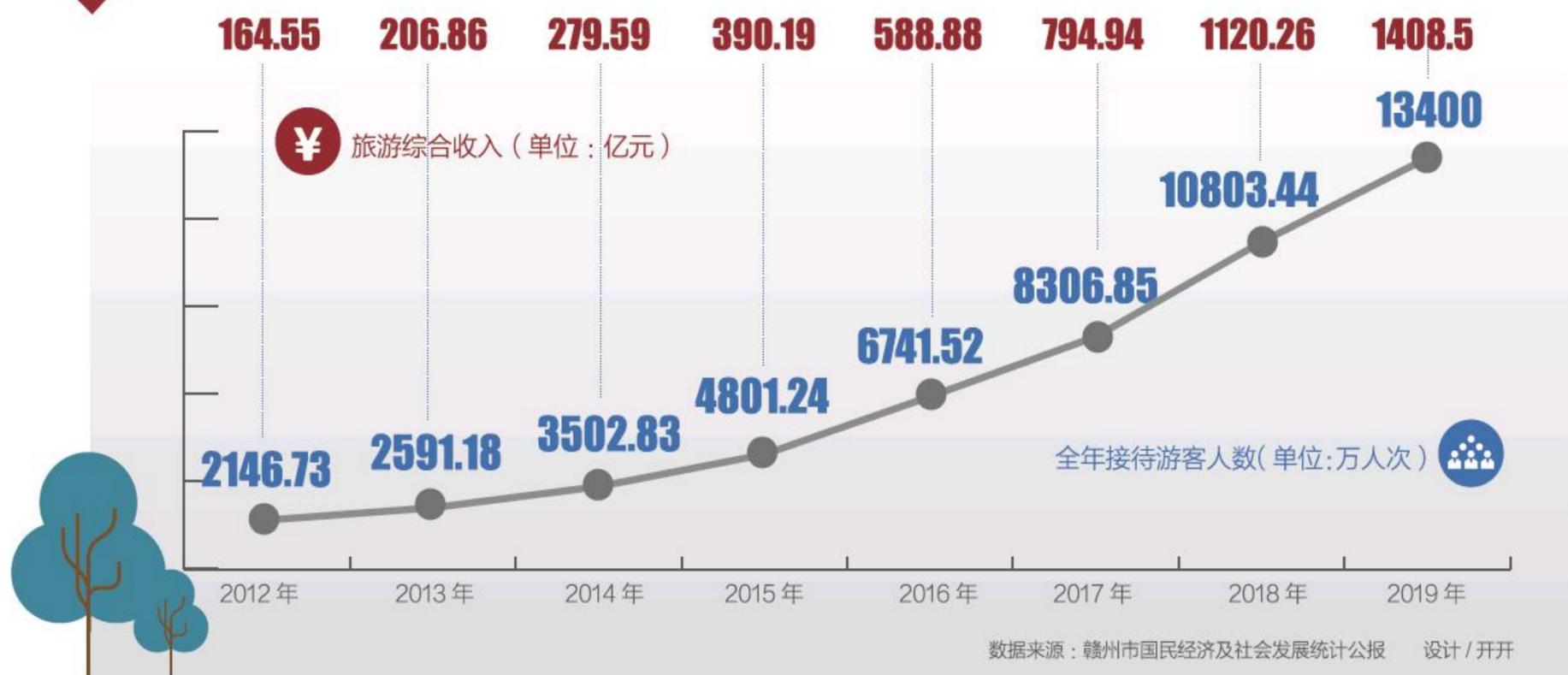
“诚正院士工作站”成立当年，赖诚明的公司从此前的稀土开采、分离和灼烧步入了下游终端产品领域——稀土永磁电机，短短两年多时间，诚正电机产品已成功替代国外同类产品进口。

在他看来，“这种变化不单单是诚正一家企业的变化，更是赣州稀土产业转型升级的重要里程碑”。

目前，稀金谷内落户了国家级离子型稀土工程技术研究中心等7个“国字号”科研平台，科技进步贡献率达58%，赣州稀土后端深加工及应用环节产值占比提高至33.7%。

孔青山说：“这才刚开端，要打好这些科技创新牌。”

赣州市 近年来接待游客人数和旅游综合收入情况



重拳补“偏科”

稀土是上天赐给赣州的丰厚资源，也是一把双刃剑。

此前数十年间，由于稀土开采粗放、过度且无序，带来了严重的生态问题：水土流失严重，很多被开采过的山体只剩下裸露的山石，“光头山”满目疮痍；废弃矿区氨氮超标，土壤、水质受到污染，给当地居民生产生活带来严重负面影响，许多村民外迁。

“污染最严重的时候，寻乌曾出现过劣五类水。”赣州市寻乌县发改委以工代赈办主任谢军对本刊记者说。

中国的地表水按质量标准分为五类，劣五类即污染程度超过五类的水。

56岁的寻乌县文峰乡上甲村村民钟世展记得，上世纪90年代初，村里河边、溪水边的树木因水污染就地枯死，自家的3亩地当时已无法种植农作物。

曾有媒体以“稀土之殇”来形容稀土带给赣州的生态困境。

事实上，赣州有着丰厚的生态资源优势：森林覆盖率达76%，是全国平均森林覆盖率的3.32倍；它地处南岭、武夷山和罗霄山三大山脉交汇地带，是赣江、东江的源头；“我国南方地区重要生态屏障”是国家赋予赣州的生态战略定位。

“赣州的自然生态环境总体是比较好的，但确实有突出的问题，就像一个挺不错的学生有严重偏科，拖了后腿。”赣州市山水林田湖草生态保护中心主任吴良灿打了个比方。

2016年底，赣州成为全国首批山水林田湖草生态保护修复试点，一次性获批中央财政专项资金20亿元，这是赣州历年来最大的单笔财政资金。3年多来，赣州累计投入146.21亿元用于生态保护修复，补短板、改善“偏科”现象是工作的重中之重。

上甲村柯树塘有着赣州最大的稀土废弃矿区，连片面积超过7平方公里，多年来这里一片灰白、满眼流沙，“触

目惊心”四个字最能代表外地人看到这片废弃矿区时的心声。

不到三年，柯树塘大变样。本刊记者在矿区现场看到，虽然与周边郁郁葱葱的“健康”山体仍存在一定差距，但已看不到灰白色的裸露山包，从山顶到山脚均披上了一层草木“绿装”，期间还铺设了数公里的自行车赛道供村民休闲健身，一股盎然生机正在这里出现。

“春暖花开的时候非常漂亮，很多人来这里谈恋爱，一度消失的野鸭子也重新出现了。”吴良灿说，赣州目前共完成废弃矿山治理34.1平方公里，为目标任务的171%，“困扰赣南多年的历史遗留问题基本得到解决。”

水环境质量亦保持稳定优良，2019年1~12月，赣州地表水质的国家考核优良率为96.79%，优于考核目标12.17个百分点，水质综合指数居全省第一。国家对赣州生态保护修复试点的绩效评价为“优”。

看到家乡因废弃矿山环境修复带来的巨大变化，村民谢青山在微信朋友圈感叹：“三十年前，这里是绿水青山；三十年中，这里山河破碎；三十年后，废弃矿山重现了绿水青山。”

谢军在底下留言评论：“绿水青山今又是，脱贫攻坚再出发。”

“我都不好意思拿了”

钟世展的家离柯树塘废弃矿区不到两公里，家门前的坡地上放着许多大蜂箱——2015年他买回100箱蜜蜂当起了养蜂人，这几年，赣州重拳治理废弃矿区，生态环境越来越好，花开得更多，他的蜂蜜收入也渐长。

“去年蜂蜜卖了近2万元。”他笑得朴实而灿烂，“此前对蜜蜂不感兴趣的老伴也对养蜂充满了信心。”

老钟家有三代8口人，曾有5口人被纳入建档贫困户，现有两个孩子在南昌上大学，一个孙子上幼儿园，开支不小，但现在他家是村里的“脱贫光荣示范户”。



2019年是老钟当上护林员的第三年——赣州在生态修复保护试点工作中，将生态保护与精准扶贫相结合，不仅在治理后的废弃矿区建起工业园、光伏电站，吸纳贫困户务工，还选聘贫困户为生态管护员，由政府发放补助。

老钟算了一下账：蜂蜜收入外，2019年他还有护林员补助1.2万，日常零工收入约3万，自家地里种的脐橙和百香果卖了近2万，全年收入约8万元。



2017年11月，江西赣州。在精准扶贫政策的帮扶下，农民杨理平建起葡萄园

“政策好还得靠自己，劳动创造美好生活，靠自己就能把生活过好。”老钟说，春节前村里按帮扶政策给他家发了一桶油、一袋米，“我都不好意思拿了。”

看到新闻里在说2020年决胜全面小康，老钟也有自己的小康愿望：买辆小汽车。不过他说，现在家里的钱要优先保障孩子们上大学，他给两个孩子的生活费标准是每人每月1200元，“路要一步步走，我有信心，日子会一天比一

天好。”

据村支书介绍，上甲村2015年贫困户数量为68户266人，到2020年1月仅剩4户9人。

数据显示，赣州市贫困人口从2011年底的194.88万已减少到2019年底的2.82万，贫困发生率由26.71%降至0.37%，低于0.6%的全国贫困发生率。

2020年上半年喜讯传来，赣州市

最后4个县（区）正式退出贫困县序列，赣南革命老区实现历史性整体脱贫。

2019年12月26日，赣州迎来新的历史发展机遇：昌赣高铁正式开通运营，赣州盼望已久的“高铁梦”成为现实。高铁站的主建筑造型像一架起飞的隐形战机，有官方解释说，它代表了980万赣州人民对赣州高速发展的期盼与信心，其寓意是“赣州之翼，展翅飞翔”。■

一图读懂赣州



地理位置

赣州市位于赣江上游，江西南部。全市总面积 39379.64 平方千米，为江西省最大的行政区。赣州市是珠江三角洲、闽东南三角区的腹地，是内地通向东南沿海的重要通道，也是连接长江经济区与华南经济区的纽带。自古就是“承南启北、呼东应西、南抚百越、北望中州”的战略要地。



行政区划

赣州市辖赣县区、章贡区、南康区 3 个市辖区，以及大余、上犹、崇义、信丰、龙南、定南、全南、安远、宁都、于都、兴国、会昌、石城、寻乌 14 个县，代管瑞金 1 个县级市，共 18 个县级政区。



人口、收入

2018 年末，全市户籍总人口为 981.46 万，比上年末增加 7.21 万。全年农村居民人均可支配收入 10782 元，比上年增长 11.0%；城镇居民人均可支配收入 32163 元，增长 8.8%。



天气气候

赣州市地处中亚热带南缘，属亚热带丘陵山区湿润季风气候，具有冬夏季风盛行，春季降水集中，四季分明，气候温和，热量丰富，雨量充沛，酷暑和严寒时间短，无霜期长等气候特征。

(地图来源：标准地图服务)



旅游资源

赣州市旅游资源丰富。全市有国家级历史文化名城、中国优秀旅游城市 1 座，国家 AAAAA 级旅游区 1 处，国家 AAAA 级旅游区 20 处，国家 AAA 级旅游区 10 处；国家特色小镇创建单位 2 个。



山脉河流

环绕于四周的山脉：东有武夷山脉，南有南岭山脉，西有诸广山脉，中东部有雩山山脉。众多的山脉及其余脉，向中部及北部逶迤伸展，形成周高中低、南高北低地势。全市平均海拔高度在 300 至 500 米之间。赣州市溪水密布，河流纵横。境内大小河流 1270 条，河流面积 14.49 万公顷，总长度为 16626.6 千米。



教育文化

2018 年全年在校学生人数 175 万，九年义务教育巩固率为 99.22%，高中阶段毛入学率为 91.33%。全市有文化馆 20 个，乡镇文化站 283 个，公共图书馆 20 个，博物馆 22 个。公共体育场地（市本级管理使用）9 个。



森林矿藏

赣南是中国商品林基地和重点开发的林区之一。保留大量的第三纪植物区系，是古老植物种属的“避难所”，是东亚植物区系的发源地之一，还是中国特有植物珍贵树种较多的地区。赣州市是全国重点有色金属基地之一，素有“世界钨都”之美誉。发现矿产 62 种。全市保有矿产储量的潜在经济价值达 3000 多亿元。

(地图来源：“学习强国”每日人文地图，中国地图出版集团供图)(版面设计/刘章丰)



遵义文旅城：转折之地，践行融合

《瞭望东方周刊》记者汪军 编辑高雪梅

当云贵高原上的革命老区插上文旅融合的“翅膀”，遵义儿女全面小康指日可待。



2019年7月4日，游客在遵义会议会址参观（陶亮/摄）

“无偏无陂，遵王之义。”遵义，红色革命圣地。

1935年1月，在这里召开的遵义会议挽救了党、挽救了红军、挽救了中国革命，成为中国革命从“谷底”一步一步走向胜利的伟大转折。

遵义，被称为“转折之城”。

“飞鸟腾猿，不能逾者。”位于遵义

为客栈起名时，杨至容的儿子将其命名为“红军路客栈”。

市汇川区的海龙屯，贵州唯一的世界文化遗产，宋元明时期西南播州（遵义的古称）土官在山地军事建筑方面的典型代表，是目前亚洲保存最为完好的中世纪军事城堡。2015年7月，海龙屯列入世界文化遗产名录。

“纯粮精酿，空杯留香。”遵义境内的赤水河，酿造出经典的酱香型白酒，是闻名遐迩的美酒河。遵义仁怀市有着“中国酒都”的美誉，从市区出发7公里车程就可以到达“中国第一酒镇”茅台镇。酱香，是酒，更是文化。

贵州历史文化名城遵义，如今通过文化引领旅游发展，其厚重的历史文化越发“为外人道也”。当云贵高原上的革命老区插上文旅融合的“翅膀”，遵义儿女全面小康指日可待。

红色土地“红色游”

遵义会议会址、四渡赤水渡口、娄

山关战斗遗址……从广东到遵义旅游多次的陈莹，对这些红色景点已经非常熟悉。她说，无论是自己去，还是陪着家人，或者和同学一起，到遵义旅游就是红色教育之行。

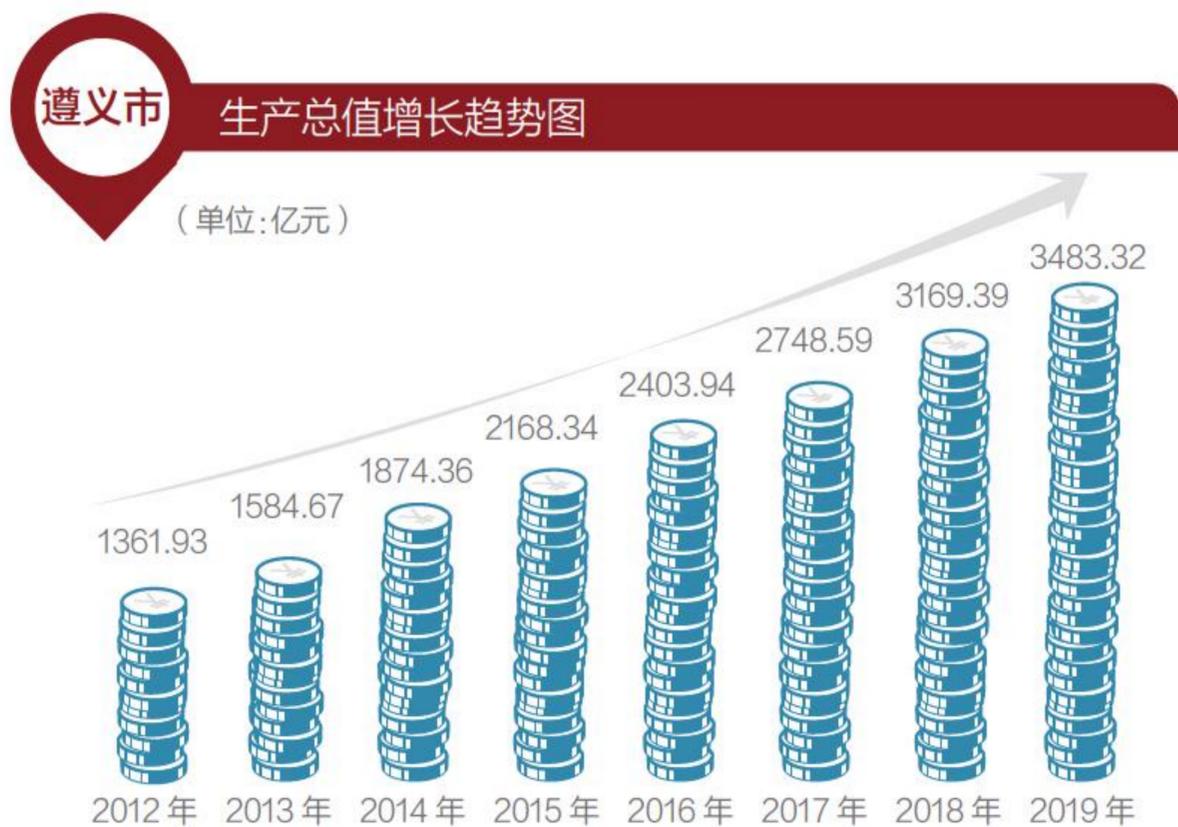
红军长征在贵州历时长、发生的历史事件多、留下的革命遗址遗迹多，这其中在黔北重镇遵义的时间最长。

目前，遵义有以遵义会议、四渡赤水为代表的红色文化资源518处。近年来，遵义在“红色旅游”上做出不少经典文章。

本刊记者从遵义市文旅局了解到，为了系统性推动红色旅游，遵义先后编制11个红色旅游景区（点）专项规划、控制性规划及修建性规划，重点建设打造了遵义会议旅游区、娄山关战斗旅游区、四渡赤水旅游区、苟坝红色旅游区、突破乌江旅游区等五大红色旅游精品景区（点）。

此外，遵义以重大历史事件为脉络，用精品线路将各地的红色景点串起来，深度开发红色文化研习游、长征之路体验游等红色旅游主题产品。

先后推出的红色旅游线路，主要有遵义—仁怀—习水—赤水—泸州，重



数据来源:遵义市国民经济和社会发展统计公报(设计/刘章丰)

庆—广安—遵义—贵阳，以及赣州—遵义—延安等，深受广大游客青睐。

目前，全市国家4A级红色旅游景区有6个，3A级5个，遵义会议红色旅游区正在积极开展国家5A级旅游景区创建工作。

遵义市习水县土城镇，80年前留下的红军战斗痕迹至今犹在，而依托“红色文化”发展的旅游产业更是生机勃勃。

2012年，习水县成立了土城红色文化旅游创新区。目前，这里已经开发了“会飞的鱼”“香遇土城”等文化旅游创意产品品牌。“香遇土城”品牌产品将土城的历史文化、红色文化等元素和古镇风景图片相结合，制作成具有香味的特色文创产品，如手工香皂、香片、香包等。

小楼掩映在翠林修竹之中，乡村公路穿行于山间，小溪绕着玉米地缓缓流淌。这是贵州遵义市桐梓县九坝镇的山水田园风光。

每年夏天，来自重庆的符洪润就会和朋友来这里避暑。他们把临时的“家”安在九坝镇山堡村“红军路客栈”。客

茅台镇外的人们，寻着酱香的味道而来。

栈的主人杨至容五六年前经营起农家乐，他说，一到夏天，客栈的房间根本不够住。

红军当年从这里走过，厚重的“红色气质”延续至今。为客栈起名时，杨至容的儿子将其命名为“红军路客栈”。距离客栈一两公里的地方，是著名的娄山关战役指挥所。

1935年2月25日至26日，中国工农红军第一方面军二渡赤水进军遵义，发起娄山关战役，揭开了遵义战役的序幕。

目前，遵义市已荣获2019年度中国国家旅游最佳红色旅游目的地，12个红色旅游景区被纳入全国红色旅游经典景区名录。2019年接待红色旅游游客4677.8万人次，实现旅游综合收入354.96亿元，同比分别增长22.2%和24.1%。

除了开通红色旅游包机、红色旅游专列，遵义还创新各种方式，如举办中国（遵义）红色旅游可持续发展高峰论坛、千人体验红军长征徒步、中国女红军之路半程马拉松比赛等活动，让更多人了解遵义红色文化、发现遵义红色旅游。

贵州唯一 世界文化遗产

位于遵义市汇川区龙岩山上的海龙屯，地处云贵高原向四川盆地过渡的斜坡北段，雄踞在巍峨的大娄山东支的龙岩山上，又称龙岩屯，是宋、元、明时期西南播州（遵义的古称）杨氏土司文化的重要遗存。

走进海龙屯景区，本刊记者一边听海龙屯文化遗产管理局干部讲解，一边感受这座古军事屯堡的厚重历史。

管理局遗址保护科科长王翔兵介绍，唐代末期王朝衰败，地方形成割据势力，南昭国侵占古称播州的遵义，山西太原人杨端领兵平叛，自此拉开了杨氏家族世袭统治播州长达725年的历史，直到明万历二十八年“平播之役”

遵义市 五年来接待游客人数和旅游综合收入情况





环境优美的贵州省遵义市播州区枫香镇花茂村（陶亮/摄）

方才宣告结束统治。

海龙屯这座古代的军事屯堡，就是杨氏土司统治的见证，最高处海拔1354米，屯下974米。

铜柱关、铁柱关、飞虎关、飞龙关、朝天关、飞凤关、新王宫，关隘城墙重重包围，屯前屯后层层设防，从低到高步步为营，子关母关联动互援。

2015年7月4日列入世界文化遗产名录之后，海龙屯“名声大涨”，也是贵州唯一列入世界文化遗产名录的景区。

根据遗产管理局统计的数据，景区每年接待游客都在增长，2019年大约为17万人次。

在处理好保护与开发这对关系的前提下，遗产管理局协同经营主体，紧紧围绕杨氏家族统治播州的历史故事，力

争将海龙屯打造成历史文化深厚、游客体验感强的景区。

全甲格斗赛、战阵复原表演……兵器撞击，将士呐喊，战阵整齐，锣鼓喧天，古代军事对抗的战场，一幕幕呈现在游客面前。

海龙屯文化遗产管理局遗产展示利用科科长姜永松介绍，古代军事对抗的画面基本都是在电视电影里看过，要搬到现实生活中，让大家穿着铠甲拿着武器亲身体验，那又是另外一种不同的感受。

2018年，景区首次举办以甲冑为主题的活动中，当时汇聚了来自全国各地的甲冑复原大师、游客等超过300人。此后，海龙屯景区在节假日推出与甲冑有关的活动，将那些已远去的战争硝烟

再现，引得许多游客驻足围观。

家住汇川区高坪镇的罗平池，三年前来到景区上班。她告诉记者，除了冬天比较寒冷的时间，平时来景区游玩的人都比较多。由于海龙屯的很多地方需要游客步行才能一探究竟，因此对于不少喜欢徒步旅行、走路健身的游客来说，这里非常值得一游。

为了深入挖掘、广泛传播海龙屯的文化价值、增加在青少年当中的影响力，遗产管理局组织编制了《海龙屯中小学读本（初稿）》，建设海龙屯特色研学旅行实践教育方案，开拓研学旅行市场，促进世遗文化的传承与弘扬。

目前，来自遵义、贵阳等省内中小学10000余名学子走进海龙屯，开展研学活动。



贵州遵义赤水市一家竹编作坊，一名女青年在编制竹灯笼

来自江西的游客王蕾用了三个小时，探寻了海龙屯主要的几个关口。参观完，他惊叹道，一个家族能在此延续700多年，建立起固若金汤的堡垒，背后展现的是经典的城防思想、丰富的军事理论和高超的建筑技术。

酱香为酒亦文化

1935年3月中旬，红军由遵义仁怀市茅台镇三渡赤水河。当地作家刘星说，红军到了茅台镇，他的外公组织当地群众，杀猪、买酒给红军。

站在茅台镇渡口可以看到，赤水河两岸的酒坊错落有致。沿着大大小小的街巷漫步，酒香扑鼻，游客可以充分感受酱香型白酒的魅力。

茅台镇外的人们，寻着酱香的味道而来。仁怀市文体旅游局副局长杨应德介绍，2019年仁怀市以酱香白酒产区为特色，接待游客1246万人次，同比增长26%，实现旅游综合收入149.56亿元，同比增长16%。

目前，仁怀市以茅台工业文化遗产保护为基础，着力打造茅台酒厂工业旅游区、茅台酒镇4A级景区、酱酒文化纪念园、《天酿》剧场等酒旅融合景区景点。

天酿既是一个景区，也是一场演出的名字。天酿景区，坐落于茅台镇西山观景台上，依山傍水，面朝风景秀丽的赤水河，背靠美丽的西山公园。而《天酿》这一场演出，借助声光电、虚拟等手段，采用行进式表演，通过天赐、天问、天遇、天路、天宴等篇章，演绎出酱香型白酒的历史变迁。

来自河南的游客徐海涛到茅台镇游玩后，对自己进行了“深刻批评”：过去的认识感觉还是比较“肤浅”，以为来茅台镇就是喝酒买酒。真正到实地走下来，没想到还有很多旅游项目可以参与，从而对酒文化有了更多的了解和认识。

天酿景区负责人吴金昌说，让游客



游客在遵义市习水县中国女红军纪念馆内参观（欧东衢/摄）

知晓酿酒工艺、明白品酒的意义，这才能真正让游客不虚此行。2019年，每场演出都是满座，接待游客10万多人次。

制曲、下沙、蒸煮、发酵、取酒、窖藏……酱香型白酒究竟如何酿造出来？为了让游客了解，仁怀通过引导发展酒庄的方式，让游客有机会参与进来。杨应德介绍，通过引导白酒生产企业发展酒庄，打造了金酱酒庄、黔台老酒坊、衡昌烧坊中心酒庄、红梁魂酒庄等50多家上规模的酒庄。

对于游客来说，这些酒庄都是很好的酒文化体验地，不断推动酒旅产品融合。如作为遵义十大名酒，位于茅台镇的金酱酒庄，可以让游客深度体验、参与酱香白酒的生产工序、勾调品评、包装定制的过程。

杨应德介绍，为了让更多人了解酱香，当地除了推出国酒之心探秘游、酱香名酒体验游等精品旅游线路之外，还不断精准营销创品牌，连续多年成功举办了“斗酒礼”、赤水河谷国际公路自

行车邀请赛、赤水河谷全球商学院精英挑战赛、茅台12公里竞速赛、世界名酒高峰论坛、中国酱酒节、重阳祭水大典等系列活动。

近年来，气候适宜、生态优良的遵义着力打造世界酱香白酒产业基地。除了仁怀市，习水县坚持“酒旅并举·富民强县”发展战略，正有序推进“10万千升酱酒基地”，这是当地推动高质量发展的举措，也是奋力争创中国西部经济百强县的发力点之一。■

一图读懂遵义



地理位置

遵义市位于贵州省北部，云贵高原东北部。是贵州省第二大城市，黔北政治经济文化中心，中国历史文化名城，国家文明城市。全市总面积 30762 平方千米，为贵州省总面积的 17.5%。



行政区划

截至 2019 年底，全市下辖 3 个区、7 个县、2 个民族自治县、2 个代管市和 1 个新区。即：红花岗区、汇川区、播州区、桐梓县、绥阳县、正安县、道真仡佬族苗族自治县、务川仡佬族苗族自治县、凤冈县、湄潭县、余庆县、习水县、仁怀市、赤水市、新蒲新区。2019 年末常住人口 627.07 万，其中城镇 342.57 万，乡村 284.5 万。



地形地貌

遵义市处于云贵高原向湖南丘陵和四川盆地过渡的斜坡地带，在云贵高原的东北部，地形起伏大，地貌类型复杂。海拔高度一般在 1000 米至 1600 米之间，在全国地势第二级阶梯上。全市山间平坝面积占 7.4%，丘陵占 30.7%，山地占 61.9%。遵义市属于中亚热带高原湿润季风区。



主要河流

全市河流均属长江流域。以大娄山脉为分水岭，把全市河流分为乌江、赤水河和綦江三大水系。2010 年至 2012 年，遵义市水利普查结果：流经遵义市全流域面积 50 平方千米及以上河流有 211 条，总长度 8534.8 千米。

(地图来源：标准地图服务)



生物资源

森林覆盖率达到了 60.48%。省内国家一级保护植物种类 18 种，遵义占 9 种。银杉、桫欏、红豆杉、珙桐保护植物等在遵义设有专门保护区。全市有国家级保护野生动物 44 种，黑叶猴、云豹、豹、林麝。黑叶猴在遵义市设有专门保护区。



境内山脉

大娄山山脉构成市内地形的主要骨架，既是乌江水系与赤水河的分水岭，又是贵州高原与四川盆地的界山。著名的娄山关，处于大娄山主脉的脊梁上，东西两侧为小尖山锁峙，十分险要，古人称此关为“万峰插天，中通一线”，历来为兵家必争之地，为川黔交通锁钥。



矿产资源

遵义市矿产资源丰富，市内已探明的矿产有 60 多种，在 1500 米深度以上的煤炭资源总储量在 257.61 亿吨以上。



生态环境

2019 年，遵义市中心城区空气质量自动监测 365 天，优良天数 358 天（优 258 天、良 100 天），优良率 98.1%。

(地图来源：“学习强国”每日人文地图，中国地图出版集团供图)(版面设计 / 刘章丰)



延安满青山：今昔之变，换了人间

《瞭望东方周刊》记者姜辰蓉 编辑高雪梅

飞机之上，俯瞰黄土高原。陡然让人眼前一亮的，是一片浓墨重彩的绿。

飞机之上，俯瞰黄土高原。陡然让人眼前一亮的，是一片浓墨重彩的绿。鳞次栉比的高楼被深深浅浅的绿意环绕着；沟沟峁峁青、绿的底色中，烂漫着山花，摇曳着果实。这里是革命圣地延安，它不再是人们印象中荒山秃岭、漫

天黄土的旧模样。

巍巍宝塔伫立，滚滚延河涌动。在党中央带领下，延安人始终发扬“自力更生、艰苦奋斗”的延安精神，不仅让黄土地改换新颜，还实现了前所未有的整体脱贫。如今，冬去春来，这片土地

上的人们正在为实现小康梦努力奔忙。

风沙、洪水——记忆中的困苦时光

说起几十年前的延安，在许多有了些岁数的人记忆中，最深刻的是沙尘暴肆虐，尘满面、土满身。大地就如同老



2019年8月28日，被绿色环绕的延安市城区

电视剧里的场景一样，纵横的沟壑、光秃秃的山梁，单调的底色上仿佛能听到苍凉的歌声——“翻了架圪梁拐了道弯，满眼眼都是黄土山”。

“早年间的三四五月，我们这沟里、塬上，整日刮大风。那风一来的时候，远远就能先瞧见一个高几十米的黑台子，眼看着刮到跟前，连太阳都遮了。瞬间白天里就黑得啥也看不见了。”延安市宜川县辛户村村民张延刚说。

“那时候，这些山几乎都是秃的。去山上种地，连一棵能遮阴的树都找不到。”在延安市吴起县南沟村，闫志雄坐在被绿色环绕的自家小院中，回忆起

2016年，延安获评国家森林城市，卫星遥感图上的绿色边界一路北上。

20多年前的情形，仍不住感慨，“下一场山水褪一层泥，种一茬庄稼剥一层皮。村里人每家种几十亩地，却还可能饿肚子。”

“狂风阵起，哪辨昼与昏，因此上把万紫千红一笔勾”，这是文人诗作对那时延安的描述。当地人回忆，“过去我们这里的人，男的不敢穿白衬衫，女的不敢穿白裙子。出去转一圈，回来就剩土色了。家家门后都挂着个掸子，进门头一件事就是掸土。”

资料显示，20世纪末，延安水土流失面积高达2.88万平方公里，每年流入黄河泥沙2.58亿吨，约占入黄泥沙总量的六分之一。

外界很难想象，素以干旱著称的黄土高原，许多人却有着“跑洪水”的记忆：没树没草的秃山存不住雨水，一下大雨就爆发山洪，连牲口都能冲跑。20世纪六七十年代的延安，几乎每个村子都安有大喇叭，一下雨，村里就有专人在

喇叭里通知村民“跑洪水”。

50年前，在志丹县永宁镇，李玉秀的婆姨被山洪冲走了。“那年，二十来个人一起上地，山里下大雨发了洪水，大家只能各自找地方跑。洪水过了，人们发现少了我婆姨。”隔着几十年时光的诉说仍难掩悲意，李玉秀用衣袖拭了拭眼角。

土地何时不再贫瘠多灾？生活何时不再贫穷困苦？延安人苦苦追问。

禁牧、种树——延安人的坐言起行

祖祖辈辈生活在沟壑纵横的黄土地，年复一年的贫困生活让延安人开始反思千百年来生活方式。想要绿水青山，只有做出改变，但这又谈何容易？

改变之风起于延安生态最为恶劣的吴起县。1997年，把山羊养殖作为支柱产业的吴起县，邀请世界粮农组织的专家前来考察畜牧业。

“我们的本意是想请专家支招，让我们把山羊养殖做大做强。但专家实地考察后却提出，吴起的生态太过脆弱，不能再放羊了！”时任吴起县畜牧局副局长的高增鹏说。专家指出，山羊散养在山上，不仅会吃草叶，还会用蹄子把草根刨出来吃掉，甚至连

延安市

生产总值变化趋势图

(单位:亿元)



数据来源:延安市国民经济和社会发展统计公报(设计/刘章丰)

树皮也啃食一光。散养山羊对植被的破坏太严重了。

这记警钟引起了时任吴起县委书记郝飏的重视。在经过深入调研之后，吴起开始实施封山禁牧、植树种草、舍饲养羊，一次性淘汰散牧山羊 23.8 万只。这是一次颠覆当地人观念的变革。

禁牧之初，很多农民跑到县委，把郝飏堵在办公室里质问：“凭啥老祖宗几辈里都放羊，现在你就不让放了？不放羊、不种地，吃啥？”有人甚至扬言，要把羊群赶到郝飏的办公室里。

“只要找到我的，我都把人请进来，倒杯水、发根烟、算本账。”郝飏说，“以吴起当时的环境，18 亩天然草场才能养一只羊，但是人工种草，一亩就可以养两只羊。相差了几十倍啊！”

这本账，他反复算给来找他“算账”的群众听：“你说老祖宗几辈都放羊，那你富了吗？你要富了，就按你的路子走。你要没富，就按我的方法来！”面对重重阻力，郝飏承受了巨大压力。

1999 年，中央启动退耕还林政策，

19.5 万人告别绝对贫困，延安实现区域性整体脱贫。

延安人开始“从兄妹开荒变为兄妹造林”。守得云开见月明。“当时我感到非常振奋，瞬间感到自己浑身上下都轻松了。这说明我们的路子走对了！”郝飏说。

在延安市宝塔区南泥湾村，年过七旬的侯秀珍翻出一张已经泛黄的老照片，照片里的老汉戴着毛帽子、披着军大衣，有着瘦削但棱角分明的脸庞。“这是我的公公刘宝寨，当时在三五九旅当副连长。”

20 世纪 40 年代，驻守在南泥湾的三五九旅展开“大生产运动”，是“自己动手、丰衣足食”的典范。那时候，侯秀珍的公公和战友们一起上山垦荒。“南泥湾的许多粮田，都是我公公和他的战友们一起开垦出来的。他们还在陕

北的土地上，成功种植了南方的水稻。”侯秀珍说。

山上有耕地，川道种水稻，还有一群群的牛羊，这曾是南泥湾独有的景致。“过去我们这里‘到处是庄稼，遍地是牛羊’，但是庄稼种得多产量低，牛羊满山啃得草都长不上来。一下雨山上的水冲得川道里的稻田也种不成。人穷得没办法。”侯秀珍说。

1999 年，退耕还林了，作为妇女队长的侯秀珍带着村里的妇女们上山种树，这次她亲手把山上的粮田变为种满刺槐的树林。“公公他们当年饭都吃不饱，还要保家卫国，不开荒就站不住脚，只有种田才有粮食吃。现在条件好了，国家号召退耕还林，我们这一代人，就要把树补回来，咱们的生态不能再破坏了。”

侯秀珍和村里就这样一年接一年不断种树，周围山上的林子越来越多，越来越密。

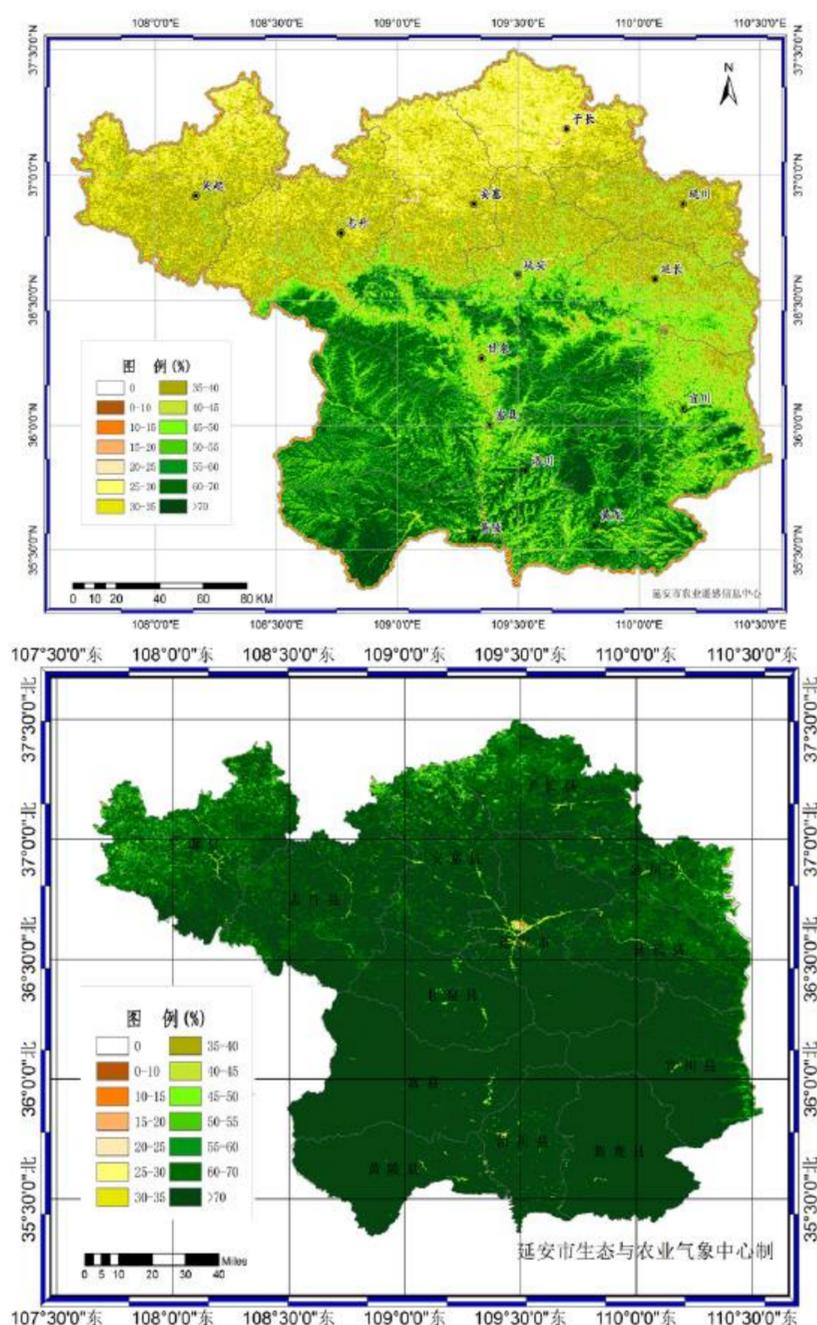
如今的南泥湾，森林覆盖率已超过 80%。不仅有着连绵起伏的青山和

延安市 近年来接待游客人数和旅游综合收入情况





延安市安塞县镰刀湾乡新胜村 1998 年（上图）和 2005 年（下图）植被覆盖的对比



延安市 2000 年（上图）与 2018 年（下图）遥感植被覆盖度图对比（刘潇 / 摄）

山脚万亩相缀的花海，还有着波平如镜的荷塘、鱼塘，以及川道里的一片片稻田，一些已经消失多年的野生动物又重现山林。

而在更大的范围内，延安人的艰苦奋斗，终是换来了历史性巨变。陕西省林业部门监测显示，20 年间，延安完成退耕还林 1000 多万亩。党的十八大以来，延安生态建设进一步提速，植被覆盖度提高到现在的 81.3%。2016 年，延安获评国家森林城市，卫星遥感图上的绿色边界一路北上。

与退耕还林前相比，入黄泥沙量由每年的 2.58 亿吨降为 0.31 亿吨，降幅达 88%；土壤侵蚀模数由每年每平方公里 9000 吨降为 1077 吨，降幅 88%。

延安褪去“黄衣”披上“青衫”。

新生、新梦——奋斗出的幸福生活

看着村里青山、道路和一排排整齐的砖窑，闫志雄颇有些踌躇满志，他不断盘算着年后如何把村里的旅游产业做起来。55 岁的闫志雄干了 22 年村支书，2018 年才退下来。他还有个担任了 10 多年的职务——吴起县林海公司董事长，这个身份闫志雄说他会继续保留着，因为这关乎一个梦想。

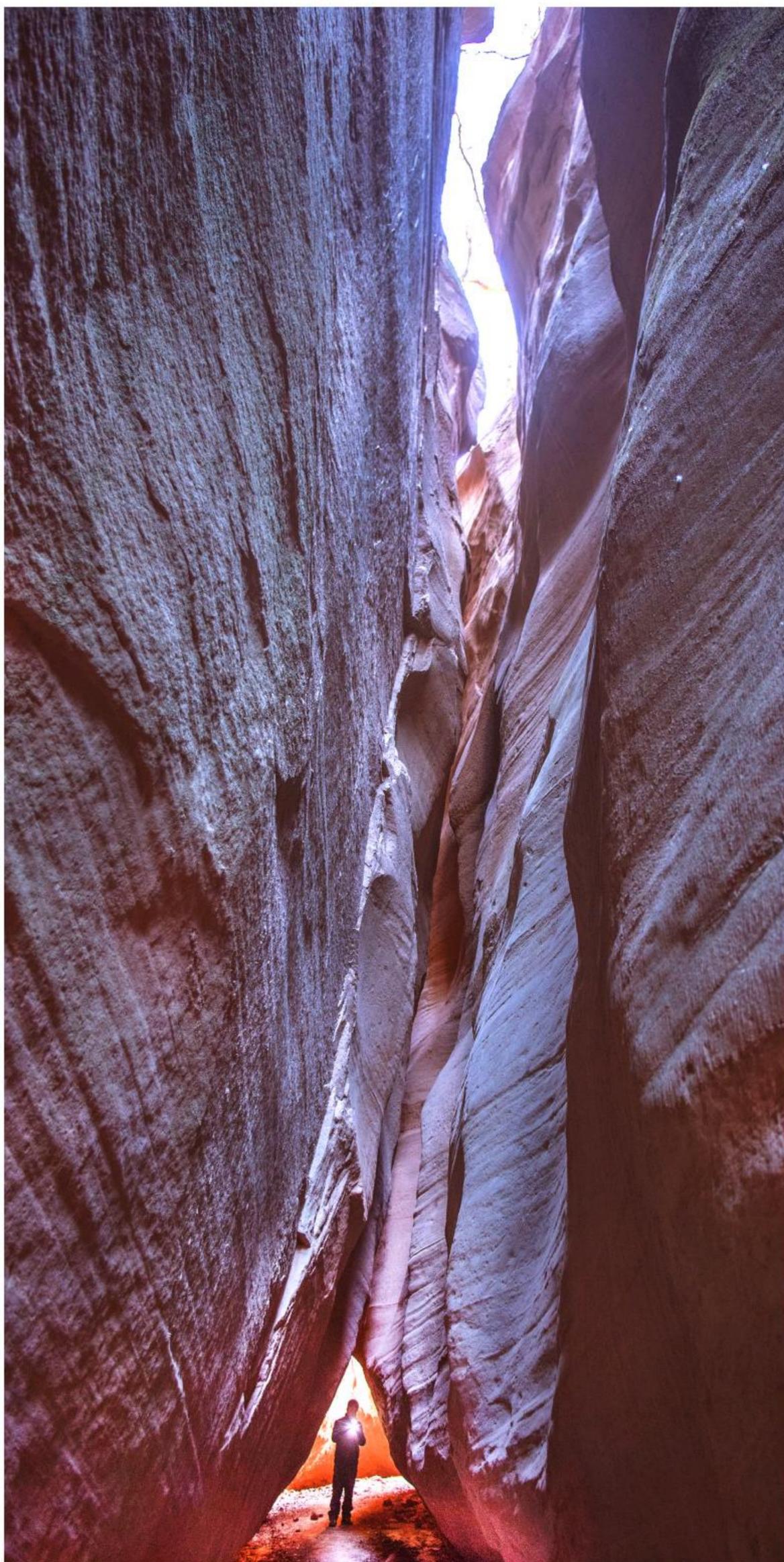
闫志雄曾经梦想着把村子周围光秃秃的山都变成林海，现在这个梦想已经变成了现实。他指着连绵的青山说：“现在一满（方言：全部）都是绿色。从这里望得见这些山，都是我们村里的。山

上的林子，都是我们村民一棵一棵栽起来的。”

漫步在林中，只见树木高低错落，粗细不一。闫志雄说：“在延安这样干旱缺水的地方，种树很难一次成活，需要经过三年中五六次的补种才能长起来。一片林子往往是‘爷爷孙子五辈树’。”

2004 年，闫志雄成立吴起县林海有限责任公司，村里的山上种满了树，他就带领村民到别的地方种树。“退耕后种树种多了，就有很多好手。带着这些人，我们公司前些年每年都能造林 2 万至 3 万亩，从 2004 年至今，林海公司给村民挣回了超过千万元的收入。”闫志雄说。

现在的老闫，又有了新“头衔”——



游客在陕西省延安市甘泉县雨岔河谷内“一线天”区域游览（陶明/摄）

吴起县秦风水韵文化旅游发展有限公司的董事长。“村里每人只留了2亩地，剩下的全部退耕了。村里也没啥产业，年轻人都去外面打工了。”闫志雄说，“这几年林子长得越来越好，加上河道里水越来越清，许多城里人专门开车到我们村里来玩。我就想能不能把村里旅游做起来，给村民们找条致富路。”

2017年，在吴起县政府支持下，“秦风水韵”公司应运而生，南沟村通过村民入股投资138万元用于旅游建设，修建了道路、观光台、荷花池、窑洞群等。“我们用120天就完成了一期建设，开门试营业。”闫志雄说。

2018年南沟村旅游收入达到100万元，村民的积极性更高了，许多村民在自己家搞起了农家乐。“2019年公司收入118万元。还有不少村民开小卖部、凉皮店，每家收入都在10来万元。”闫志雄说，“公司还优先安排贫困户就业，做保洁、开旅游车等，现在有37人在公司就业。”

今年61岁的刘贵在“秦风水韵”公司入股3万元，2019年分红3600多元；他还在公司做保洁，每月收入1000元；他的儿子在旅游公司开旅游车，每月工资3000元。借着村里的旅游兴起之机，刘贵养蜂、养猪，卖特色产品给游客。2017年，刘贵终于摘掉戴了多年的“贫困户”帽子。“退耕还林国家给补助，现在林子长起来了，没想到还能让我们挣到钱。”刘贵说。

记忆中的狂风、沙尘和穷困已经离张延刚远去，和村里许多人家一样，他家早已从土窑洞搬到了塬上的“小别墅”。经过统一规划的新村，粉墙朱瓦、花树环绕，彰显着山里人家的富足。

张延刚说，和过去相比生活有了翻天覆地的变化。“我家有30亩苹果园，每年能收入四五十万。现在的日子过去连想都不敢想。”坐在敞亮的客厅里，张延刚深有感触地说。过去他家里8口人，种着40多亩地，常常还担心吃不



2018年9月12日，陕西延安南泥湾的金色稻田（刘潇/摄）

饱肚子。

张延刚所在的延安市宜川县辛户村，退耕还林后在政府的指导下进行产业结构调整，全村 1740 亩地都改造成了苹果园。“现在我们村谁家年收入没有个十几万？”张延刚自豪地说。

和南沟村、辛户村一样，在“新颜值”的山川沟壑间，延安人的生活已经改变，并继续向更为富足的明天进发。

初心、坚守——走出老区发展新样板

延安市市长薛占海说，提起延安，大多数人就会联想到荒山秃岭、沟壑纵

横、干旱少雨、黄尘漫天的景象，黄土高原一度是贫穷落后的代名词，延安也因此曾成为黄土高原生态最为脆弱的地区之一。

“为有效破解这一制约、化解这一矛盾，面对自然和历史留下的生态创伤，延安人民毅然扛起了生态修复治理和推动经济社会发展的重担，一张蓝图绘到底，一代接着一代干。经过 20 多年坚持不懈的努力，创造了短期生态修复可逆的奇迹，提升经济社会发展水平，走出了一条生态保护与经济发展相得益彰、人与自然和谐共生之路。”

在中央支持下，延安人民接续奋斗，改变了延安大地的面貌，也改写了自身命运。到 2018 年底，延安贫困人口下降到 5526 户、10034 人，贫困发生率下降到 0.66%，延长、延川、宜川三县摘帽退出，19.5 万人告别绝对贫困，延安实现区域性整体脱贫。

但延安人的脚步并没有停歇，陕西省委常委、延安市委书记徐新荣说：“我们要切实巩固脱贫攻坚成果，重整行装再出发！”

绿满山川，换了人间。但巍巍宝塔山还将继续见证，延安大地的新篇章。■

一图读懂延安



地理状况

延安市区位于陕西省北部，地处黄河中游，黄土高原的中南地区，西安以北371公里。全市总面积3.7万平方公里。属内陆干旱半干旱气候，四季分明、日照充足、昼夜温差大、年均无霜期170天，年均气温7.7℃~10.6℃，年均降水量500毫米左右。



行政人口

延安市辖1市2区10县、16个街道办事处、84个镇、12个乡。截至2019年末全市常住人口225.57万，城镇化率64.07%。



地形地貌

延安地貌以黄土高原、丘陵为主。地势西北高东南低，平均海拔1200米左右。北部以黄土梁峁、沟壑为主，占全区总面积72%；南部以黄土塬沟壑为主，占总面积19%；全区石质山地占总面积9%。西部子午岭，南北走向；东部黄龙山，大致呈南北方向延伸；中部劳山，呈西北—东南走向。



文化教育

全市拥有各类中小学418所，普通中学在校学生12.75万人；普通小学在校学生19.65万人。特殊教育学校5所，在校学生326人。全市初中毕业生升学率达到95.02%。



(地图来源：标准地图服务)



气候降水

延安属高原大陆性季风气候，北部属半干旱地区，南部属半湿润地区。冬季寒冷干燥，维持期长；春季气温快升多变，易有霜冻，多大风、风沙、浮尘天气，常有春旱；夏季温热，雨量集中，间有伏旱，多雷阵雨天气，偶有冰雹；秋季气温速降，多雾，早霜出现，有阴雨天气。年降水总量 507.7 毫米，年日照时数 2448.6 小时。



自然资源

延安具有发展现代生态农业的良好条件，延安土地辽阔，自然资源丰富。延安是世界最佳苹果优生区，“洛川苹果”被授予中国驰名商标。红枣、酥梨、羊肉、小杂粮等农产品品质优良，远销海内外。



矿产资源

延安已探明矿产资源 16 种，其中煤炭储量 115 亿吨，石油 13.8 亿吨，天然气 2000 ~ 3000 亿立方米，紫砂陶土 5000 多万吨。延安是中国石油工业的发祥地，大陆第一口油井位于延长县，石油开发已有百年历史。



旅游资源

掩映在苍松翠柏中的轩辕黄帝陵，是炎黄子孙寻根祭祖的民族圣地。雄奇壮美的壶口瀑布，象征着中华民族自强不息，勇往直前的民族精神。北宋时期开凿的清凉山万佛洞和钟山石窟具有很高的艺术价值。举世闻名的枣园、杨家岭、王家坪等一大批革命旧址，吸引了国内外的游客。

(地图来源：“学习强国”每日人文地图，中国地图出版集团供图)(版面设计/刘章丰)



游客们在位于四川省泸定县大渡河上的泸定桥游玩（王颂 / 摄）

自我“造血”方能长久

——专访中央党校教授辛鸣

《瞭望东方周刊》记者王剑英 编辑高雪梅

这次疫情给中国经济确实带来了挑战，要沉住气，既要打赢疫情防控战，又要啃下脱贫这块骨头。

2012年党的十八大提出全面“建成”小康社会，和十六大提出的全面“建设”小康社会相比，一字之改，目标感升级。

2017年，党的十九大提出，2020年决胜全面建成小康社会——第一个百年奋斗目标进入倒计时，紧迫感升级。

站在2020年这一关键节点，回望过去，我们取得了哪些成绩？展望未来，还有怎样的硬骨头要啃？“小康不小康，关键看老乡”，作为全面小康重要一环的革命老区，其步子迈得如何？作为个体，每个人应如何为这个奋斗目标添砖加瓦？

日前，中央党校辛鸣教授接受《瞭望东方周刊》专访，对此进行了解读。

脱贫攻坚目标基本完成

《瞭望东方周刊》：今年是“全面建成小康社会”收官之年、决胜之年，你如何评价这一目标整体的完成情况？

辛鸣：可以很自信自豪地说，这个目标已经基本完成。

小康社会的建设是一个量变到质变的过程，目前量的积累已经基本完成，表现为各项指标的平均数已经达标，只需要质变的关键一跃。

为什么说目前只是“基本”完成，主要是脱贫攻坚的任务艰巨。

全面建成小康社会“一个不能少”，意味着中国的任何一个老百姓如果没有摆脱贫困、进入小康，就不算货真价实地实现全面小康。到2019年底，全中国还有近一千万的贫困人口，脱贫攻坚仍是最大的短板。

收官之年，指的就是脱贫攻坚，把这个仗打好了，全面小康就算建成了；补不上这个短板，一票否决。

其实，从经济总量上来讲，我们几年前就已经实现了小康水平。以目前的经济实力，在一段时间内把贫困人口养起来、过上较好的生活并不难，但这只是数字脱贫、“输血”式小康。

据有关部门的统计，在近一千万的

贫困人口中，因病返贫、因经济来源断档返贫的数量占了2/3以上。这说明真正的脱贫不能只看一时收入的增长、一时生活的改善，一定要让这种增长与改善是可持续的、长期的、永久性的。

我们不仅要授人以鱼，还要授人以渔，给钱之外还得给本领，让贫困群体依靠内在的能力实现自我“造血”，才是长久之计，这也是今年要下大工夫、花大力气的地方，真正的硬骨头在这里。

《瞭望东方周刊》：全面小康涉及经济、政治、文化、社会、生态诸多方面，该如何评价？

辛鸣：如果用木桶原理打比方，刚才说的脱贫攻坚是最大的短板；此外，我认为经济发展是最长的木板，中国的经济总量2012年约为50万亿元，2019年已经接近100万亿元、人均GDP超过1万美元，经济总量连年稳居世界第二，量的完成度非常好。

质量最好的木板我认为政治发展。14亿人口的中国当下正处于社会大跨越的阶段，理论上这种阶段社会各阶层会有各种各样的想法，保持稳定很不容易。但中国通过政治建设保证人民当家作主，人民群众的获得感、幸福感、安全感不断增强，对美好生活充满期盼和向往。

这块木板对其他木板的贡献度也是最大的，因为离开这一条，谈其他都是空的；这种贡献是潜移默化，是“润物细无声”，是“日用而不觉”。这次的疫情给全球带来严峻考验，在党中央的正确领导下，全国人民更加团结、凝聚、自信，就是最好的例证。

其他几块木板如社会、文化和生态发展，都取得了长足进步，成绩可喜，但仍有很大进步空间，需要不断努力让板子更长、更结实。尤其生态方面，早期发展阶段欠账比较多，生态文明应该是把绿水青山变成金山银山，并不是只有绿水青山，或者有了金山银山却没了绿水青山，这方面要做的事

情还有很多。

全面小康应是高质量的小康，需要高标准、严要求，体现在各方面都要高质量。

两种情绪需引起注意

《瞭望东方周刊》：在这8年的进程中，你看到了哪些问题？

辛鸣：最大的问题是发展不平衡。我们已经意识到并提出了这个问题，但今天并没有真正解决。它体现在社会群体发展的不平衡、区域发展的不平衡、城乡发展的不平衡、经济与社会发展的不平衡等方面。

所谓经济与社会发展不平衡是指，经济发展这条腿比较强健、步子迈得比较快，但它应更加科学地转化为社会民众的切身感受。发展并不只是好看的数据，看高楼大厦、高速公路等硬件，更要看这些给人民群众生活带来改善和提高，更注重他们的获得感。

现在老百姓吃饱穿暖都解决了，他们期待更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境。这些指标如果做得更扎实一些，小康的含金量就会更高。

《瞭望东方周刊》：你如何看待目前全国上下决胜全面小康的信念与形势？

辛鸣：总体上大家精气神很足，劲头很高、信心也很大，因为确实有资格、有底气。

但同时有两种思想倾向需引起注意：一种是过于乐观的轻敌情绪，认为全面建成小康社会手到擒来，这种情绪容易产生于中央机关和地方中高层以上。因为从全面小康的“大写意”来看，确实已经轮廓很清楚了，而且我们又有足够的“弹药”以应对各种可能。

一种是有些悲观的畏难情绪，更容易出现在基层第一线尤其是扶贫第一线。因为在全球经济弱行甚至下行的大背景下，国家需要化解一系列矛盾、解

决一系列难题，越到基层可调动的资源越少；一线的干部群众需要通过发展产业推动经济，实现脱贫，难免会有巧妇难为无米之炊之感。

此外，这次的疫情给中国经济确实带来了挑战，要沉住气，既要打赢疫情防控战，又要啃下脱贫这块骨头。

这两种情绪不是主流，但都客观存在。上级主管部门要在战术上高度重视，对小康的收官不能掉以轻心、盲目乐观；同时要积极为基层调动更多资源完成脱贫攻坚，使他们手中有粮心中不慌。毕竟我们国家经过这么多年的发展，基础和实力在这儿，家业是比较大的，要有充足的信心。

决胜之年、收官之年更需要用“工笔画”的精神，精雕细琢、锱铢必较，把工作做得更细、更扎实。

宽裕离富裕还有一段距离

《瞭望东方周刊》：除了国家力量的引领，作为组成社会的个体，普通百姓如何为决胜全面小康出一份力？

辛鸣：具体到每一个人来讲，我们在自己的工作岗位上努力奋斗，辛勤工作，踏踏实实、尽职尽责把本职工作做好，这本身就是为全面建成小康社会添砖加瓦。

同时，我们的生活方式也应该和小康社会的要求相适应，要兴利除弊。比如，尽可能以绿色、环保的方式来生活，能坐公共交通的时候尽量坐公共交通，能少消耗资源的时候尽量少消耗资源。

此外，每个人都把自己的身心状态保护好，把家庭呵护好，把日常生活过好。这些都是为建成全面小康社会助力。这次遭受突如其来的疫情，各行各业的从业人员都听从国家统一部署、安排，并戴好口罩保护自己，都是很好的表现。

每个个体都小康了，全面小康社会也就水到渠成。

《瞭望东方周刊》：全面小康建成之后，下一步呢？

辛鸣：小康是一种摆脱了贫困、跨越了温饱、生活相对宽裕的状态，人民群众的获得感、幸福感、安全感会更强。

但宽裕不是富裕，离富裕还有一段距离，千万不要把小康社会理解为中国社会已经好得不得了，什么问题都解决了。想象太好太高，容易导致心理落差，会给后面的工作带来复杂性和不确定性。

也不要认为小康之后可以歇歇脚、松口气了，就“刀枪入库马放南山”。越往后走，面对的风险挑战越难，我们要继续奋斗，而且必须更加努力奋斗。

要清醒认识到，我们的全面小康是社会主义初级阶段背景下的小康，中国依然是目前世界上最大的发展中国家。尽管2019年我们人均GDP突破1万美元了，但1万美元在世界排名仍在50位之后。

全面建成小康社会是我们的第一个百年奋斗目标，我们还有第二个百年目标，要全面建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴。中国依然在追梦的路上，全面建成小康社会，是让我们站在一个更高的起点上，努力做奋斗实干的追梦人。

找准自身特点和优势

《瞭望东方周刊》：革命老区是决胜全面小康社会的重要一环，据你的观察，这8年来革命老区的建设发展步子迈得如何？

辛鸣：革命老区发展步伐迈得很快，成效有目共睹。老区面貌发生深刻变化，环境越来越好，人民生活显著改善，幸福指数明显提高。

比如延安，给我的印象非常深刻：黄土高坡有了北国江南的感觉，令人惊艳，而且它把经济发展与生态文明建设统一起来了。延安的自然环境原本是相对恶劣的，这么多年下大力气、



投入巨资治理生态环境，环境得到改善不稀奇，关键是生态环境改善的同时，经济也发展了，人民群众的生活水平切切实实提高了，这并不容易，因此很有说服力。

《瞭望东方周刊》：步入快车道的主要原因有哪些？

辛鸣：当地干部群众有担当、有闯劲，努力拼搏奉献，这是基本条件。另一个不容忽视的原因是，党和政府对老区的感情深厚，高度关怀重视，政策、资金支持力度很大。

为支持革命老区振兴发展，党和国家先后出台一系列政策举措，目前已形成支持老区的“1258”政策体系（注：包括1个总体指导意见、2个区域性政



返乡创业的大学生在江西井冈山七乡自己的“农村e邮”服务站点内展示当地特产井冈红米（李贺/摄）

策意见、5个重点老区振兴发展规划、8个涉及老区的片区区域发展与扶贫攻坚规划)。这些政策确保相关资源要素向老区优先集聚、重大项目向革命老区优先布局，老区振兴发展的动力活力在不断增强。

资金支持是一个很好的观察标准。2001年起，中央财政设立革命老区转移支付，重点补助、帮助老区发展，2020年这笔资金高达150.7亿元。从2008年起，每年安排中央专项彩票公益金用于老区扶贫，2020的额度为20.6亿元。

但也必须看到，和很多地方相比，它们的差距依然较大，贫困程度较重。这有很多历史原因，比如原有基础条件较差，位置相对偏远，体制机制相对不

活等等。

《瞭望东方周刊》：对此你有什么建议？

辛鸣：老区要真正脱贫致富奔小康，要找到发展的症结，一方面要找准适合当地发展的支柱产业——自身的特点和优势是什么，为什么这个产业这里可以做，一定要在这里做，而不是在其他地方做。

比如赣州围绕脐橙产业和稀土产业做文章，贵州做大白酒产业等等。以前的建设中，往往有老区照搬、承接东南沿海的产业，结果不接地气，水土不服。

此外，地方领导者必须解放思想，转变观念，开阔思路，把适合自己的各种好东西引进来。当下经济发展的模式是什么，产业发展的态势是什么，人民

群众的期待和需求是什么？

紧紧把握住时代的脉搏筹划老区的复兴，不能追在后面跑。这个时代给大家更多站在同一起跑线上的机遇。比如贵州，抓住了大数据发展的时代潮流，在产业大洗牌的过程中走到了前面。

干部群众要以建设家乡为己任，做自己家乡的主人，不去等、靠、要，依靠自身内在努力站起来、富起来、强起来。

老区曾经创造了历史的辉煌，干部群众有着自己的历史自豪感，有苦干担当精神，要发扬好这种精神劲儿——当年那么苦都干出来了，今天还能比那会儿更苦吗？要在今天的中国社会，创造新时代的辉煌。■



让发展更有温度 让幸福不断延展

——专访成都市委副书记、市长罗强

☞《瞭望东方周刊》记者王啟广、杨天 编辑顾佳贇

选择成都，就选择了成就梦想、实现价值；选择成都，就选择了安居乐业、获得幸福。

3月31日，一场以“场景营城 产品赋能，新经济为人民创造美好生活”为主题的新经济新场景新产品发布会在成都举行。发布会采用“主会场+3个直播分会场”的多平台网络互动形式，聚焦智能生产、智能生活、智慧城市三大领域，以新经济新产品展示应用场景培育的阶段性成果。这场高规格的国际化宣传推广舞台，是成都场景营城、机会营城和新经济营城的良好城市生态的最好“注解”。

新冠肺炎疫情暴发以来，成都始终坚持抓早抓实抓细，全力做好疫情防控，

是全国千万人口以上城市中感染率最低的城市之一。成都领先全国一步，为新发展注入强心剂，展现了其建立同疫情防控相适应的经济社会运行秩序、深化发展新经济培育新动能，提升人民疫后生活幸福感的决心。

连续多年蝉联“中国最具幸福感城市”，成都的幸福是酸辣粉、串串、火锅等美食带来的人间烟火气，是天府绿道、公园城市营造的绿色生活，是为招贤纳士、开拓创新打造的优质营商环境……

正如成都市委副书记、市长罗强

所说：“成都是一座充满幸福感的城市。新时代，成都正加快建设践行新发展理念的公园城市示范区，不断推动经济高质量发展、城市能级再上台阶，给追寻梦想的人以机遇，给热爱生活的人以舞台，努力实现让大家‘选择成都就选择了成就梦想、实现价值，选择成都就选择了安居乐业、获得幸福’。”

2019中国幸福城市论坛上，罗强发出邀请：“请大家到成都投资兴业、共赢发展，在品味川菜、川茶、川酒，欣赏川剧、川景中，感受成都的独特魅力，亲身融入到成都的幸福中去！”



在成都，追寻梦想的人有机遇，热爱生活的人有舞台，遇到困难的人有温暖

幸福的基因与秘诀

《瞭望东方周刊》：人民城市人民建，人民城市为人民。城市建设要坚持以人民为中心的发展理念，让群众过得更幸福。“老百姓生活巴适”已经成为对成都的标签。连续多年获评幸福城市，成都的幸福秘诀是什么？

罗强：成都是一座具有幸福基因传统的城市，地理环境优越，历史文化深厚，自古就被誉为“天府之国”。近年来我们加快推动经济社会发展，取得较好成绩，成都12次荣获“中国最具幸福感城市”称号，连续11年位列“中国最具幸福感城市”名单榜首。幸福，成了这座城市的傲人名片。成都幸福的秘诀就是以人民对美好生活的向往为目标导向，坚持城市发展为人民、城市建设靠人民、发展成果人民共享，让广大市民群众有更多的获得感、幸福感和安全感。

高质量的经济发展的市民幸福的基础条件。我们坚定不移走产业结构优、科技含量高、资源消耗少、环境影响小、质量效益好、发展可持续之路，加快构

成都幸福的秘诀就是以人民对美好生活的向往为目标导向，坚持城市发展为人民、城市建设靠人民、发展成果人民共享，让广大市民群众有更多的获得感、幸福感和安全感。

建“5+5+1”现代化开放型产业体系，全力推进产业功能区建设，大力发展先进制造业，提升发展服务业，培育壮大新经济新动能，加快发展都市现代农业，不断夯实市民幸福生活的经济基础。

高品质的城市功能是市民幸福的重要载体。我们不断优化城市功能和空间布局，不断优化市民幸福生活的功能载体，深入推进中心城区公共服务设施“三年攻坚”，聚焦8大类公共服务设施、18项建设内容，新建成项目638个，加快构建15分钟基本公共服务圈；加快提升医疗卫生服务水平，提高疾病预防控制检验检测能力和重大传染病救治能力，全市新冠肺炎感染率为十万分之一，治愈率达98.2%。着力推进城市有机更新、老旧院落改造、精品街区打造，让城市“内外兼修”；坚持优教，两年来，成都新建（改扩建）中小学、幼儿园200所，力争2020年公办幼儿园学位占比达到50%。

良好的生态环境是市民幸福的绿色本底。我们牢记习近平总书记殷切嘱托，全力推进美丽宜居公园城市建设。持续打好大气、水、土壤污染防治“三大战役”，大气环境得到进一步改善，“推窗见雪山”已成为成都市民群众幸福生活的一张名片，锦江水生态治理获习近平总书记充分肯定；深入推进“两拆一增”，增加开敞空间752万平方米，让

城市更敞亮，绿色与市民更亲近。大力倡导简约适度、绿色低碳的生活方式，推行“慢行优先”“绿色骑行”，不断完善城市慢行系统建设；加快推动城市绿色低碳转型，荣获“全球绿色低碳领域先锋城市蓝天奖”，被列为联合国人居署“可持续发展试点示范城市”。

有底蕴的城市文化是市民幸福的重要源泉。我们着力建设世界文化名城，传承巴蜀文明、发展天府文化，打造世界文创名城、旅游名城、赛事名城和国际音乐之都、美食之都、会展之都城市品牌；全面实现公共图书馆、文化馆等免费延时开放，开展各类文化惠民活动10万余场，荣获联合国教科文组织“全球学习型城市奖”；加快推进大型体育设施建设，建成各类演艺载体设施，让市民在家门口可以看国际大赛、听高雅音乐；广泛推行街头艺术表演，持续打造优质旅游目的地、推出精品旅游线路，向世界展示成都新气象。

及时有效解决群众诉求是市民幸福的重要保证。我们坚持利企、便民，围绕企业、市民需求，积极开创“三个一”网络理政新格局即政务服务“一网通办”、城市运行“一网统管”、社会诉求“一键回应”；深入推进“数据大会战”，汇聚643类40亿条数据，建成17个智慧化应用系统，打造网络理政企业版、升级改造市民版APP，企业办事更便捷，市民办事更省心。2019年，共受理群众企业来电来信338.9万件，诉求解决率87.67%、群众满意率91.81%。

来了就愿意留下

《瞭望东方周刊》：成都实施大数据人才“十百千”计划，雄心勃勃建设双创高地，深入实施创新驱动战略，来成都创新创业的人才越来越多，成都怎样留住人才、留住企业，让新成都人感受到成都的幸福？

罗强：我们坚定不移地实施人才优先发展战略，让各类人才的创造活力竞



市民在成都江滩公园体验智能骑行设备

相进发、聪明才智充分涌流，不断为企业提供源源不竭的动力，为城市发展注入新的活力。

一是不断增强人才吸引力。重点围绕“东进”、“5+5+1”重点产业领域、产业功能区和“三城三都”建设，建立健全以创新能力、质量、贡献为导向的人才评价体系，着眼“高精尖缺”制定差异化的支持政策；以“蓉漂计划”、“蓉创计划”“十百千计划”“全民技能提升计划”“蓉贝软件人才引育计划”等为抓手，大力实施人才工程；探索成立跨区域的新型人才组织（联盟），搭建“蓉港（澳）人才之家”，打造“产教融合共同体”，升级校院企地协同创新平台，在更大范围布局海外离岸孵化器和海外创新创业基地，推动全球优质科研资源、人才资源在成都落地转化。从新增非本市户籍参保人员数量可以看出，自2017年以来，来成都发展的外地人逐年增多，2019年，新增初次参保的非

本市户籍人员 80.99 万人，其中专科及以上学历 41.62 万人，35 岁以下 62.56 万人，充分说明了成都对人才，尤其是年轻人才的吸引力。

二是优化人才发展环境。加快推进“多证合一”、错时延时等改革，强化知识产权管理、保护和运用，推动政府职能向提供优质高效服务、激发创新创业活力转变。统筹公共服务资源和市场资源，关心和改善人才的生活条件，抓好“蓉城人才绿卡”制度落实，不断完善人才公寓、医疗待遇、子女入学等方面政策措施，千方百计解除专家人才后顾之忧；加大对创新创业先进事迹、先进团体和个人的宣传报道力度，提倡敢于创新、敢为人先、敢闯敢试的精神，弘扬追求成功、宽容失误、开放包容的创新文化，让尊重人才、尊重创新创造、尊重企业家精神成为社会风尚。近两年累计吸引新落户本科及以上学历青年人才超过 34 万人，入选国家和省市重点

人才计划 2695 人、顶尖团队 158 个，专业技术人才 196 万人、技能人才 215 万人，成都已成为新一线城市中最受年轻人喜欢和中高端人才净流入率最高的城市。

三是强化人才服务保障。成都在全国率先推行“先落户后就业”制度，全面实行“一窗办结、一网办理、一次不跑、一站办好”，全日制普通大学本科及以上学历，年龄在 45 周岁以下可直接落户，最大限度提高落户便利性；加快推进实施公租房租赁补贴和保障性住房配租配售；大力推进青年之家建设，常态化开展城市融入、就业创业、婚恋交友等各类服务，为青年人提供文化交流和个人成长平台。

成都的营商环境大为改善。刚刚过去的 2019 年，成都以“建设国际化营商环境年”为主线，加快改善城市营商环境。出台了“1+10”行动计划，发布优化营商环境 2.0 版，努力为企业、

项目提供最优质的服务和保障，降低企业在成都发展的成本，帮助企业解决后顾之忧。具体包括：持续深化“放管服”改革，全市审批服务事项“网上可申请”和“最多跑一次”实现率达100%，工程建设项目审批全流程平均用时压缩至90个工作日内，部分地区实现企业开办“一日办结”，政务大厅服务质量位居全国第二；不断优化网络理政平台，企业对政府服务有什么意见，遇到了什么困难，可以直接通过网络理政平台反映，政府第一时间帮你解决，目前成都的诉求解决率、群众满意率均接近90%；推动民营经济健康发展，出台了《成都民营经济25条》及相关配套细则，在历史遗留问题上，坚持“新官要理旧账”，2019年实施专项行动化解民营企业历史遗留问题超过600个。全面落实减税降费政策，新增减税降费超过570亿元。2019年，成都的市场主体突破250万户、增长24.3%。301家世界500强企业在蓉落户，新经济活力指数、新职业人群规模全国第三，这正是成都不断提高城市能级和美誉度，产生全国甚至全球影响力的标志。营商环境好了，企业在这里发展也会更好，第一次愿意来，来了更愿意留下来。

超大城市治理“成都方案”

《瞭望东方周刊》：高效能的城市治理是市民幸福的有效保障，成都怎样布局超大城市治理体系和治理能力现代化的“成都探索”？

罗强：目前，成都实际管理人口将近2200万，正加快建设全面体现新发展理念的城市，努力为超大城市治理体系和治理能力现代化贡献成都智慧和成都方案。为此，成都提出了党建引领“共建共治共享”，将重心落脚于城乡社区发展治理，提出“群众烦心事，一键有回应”式“网络理政”等许多具体举措，积极探索全面体现新发展理念、符合超

目前，成都实际管理人口将近2200万，正加快建设全面体现新发展理念的城市，努力为超大城市治理体系和治理能力现代化贡献成都智慧和成都方案。

大城市治理规律的发展治理新路。

首先是坚持依法治理。深化法治成都建设，深入推进平安成都建设，构建矛盾纠纷多元化解机制，及时解决群众合理诉求，确保城市安全、社会安定、市民安宁。加强社会信用体系建设，强化守信激励和失信惩戒，让守信者一路畅行，让失信者寸步难行。

二是推进共治共享。切实增强基层共治共享水平，构建“党建引领、多元参与”发展治理格局，注重发挥社区居民的主体作用，完善多元参与，调动社会组织的参与积极性，整合多方资源，激发社会活力；建立群众参与基层社会治理的制度化渠道，将民生关注重点、热点及时纳入公共政策议程，充分吸收市民群众意见建议，积极回应群众诉求。

三是提升服务保障。着力提升城市服务保障能力，进一步健全幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶等方面基本公共服务制度体系，注重加强普惠性、基础性、兜底性民生建设。

四是突出社区治理。推动城市治理重心下移、力量下沉、保障下倾，着力强化城乡社区治理，成立了市县两级社区治理委员会，初步构建“一核三治、共建共治共享”的新型基层治理机制；主动适应城市化进程和市民需求变化，制定全国首个市级城乡社区发展治理总

体规划；创新完善基层社会治理手段，深入推行网格化服务管理。

五是强化智慧治理。在深化智慧交通、智慧城管等城市治理各领域信息化服务体系建设基础上，强化信息数据融合力度，深入推进网络理政，建设成都智慧治理中心，促进“城市大脑”运行更加智慧；建立健全“一网通办、一网统管、一键回应”机制，推进政务服务更便利、更人性，建立健全“互联网+政务”服务体系，更加便民利企，不断拓展天府市民云服务功能，全面打造“蓉易办”品牌；推进城市运行更精细、更智能，市级部门业务信息系统全面接入，不断完善智能城市治理运行体系，推进综合决策、应急指挥等多领域智慧治理示范应用，开展重大专题大数据分析；推进社会诉求更高效、更畅通，把网络理政作为走好“群众路线”的重要途径，多渠道了解市民建议、高效率回应社会诉求，让企业和市民在反映问题、获取帮助时更有感受、更有温度。

下一步，成都将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深化落实习近平总书记对四川及成都工作系列重要指示精神，着力固根基、扬优势、补短板、强弱项，把制度优势更好转化为城市治理效能，奋力探索一条具有中国特色、成都特点的现代城市治理新路，为建设全面体现新发展理念的城市提供有力保障，奋力实现城市治理体系和治理能力现代化“三步走”目标。到2021年，在建设全面体现新发展理念的城市现代治理体系上形成一整套更加完善的制度，初步形成城市秩序、城市活力与城市能级协同共进的生动局面；到2035年，基本实现城市治理体系和治理能力现代化，形成与建设全面体现新发展理念的城市相适应的高水平整体治理效能；到21世纪中叶，全面实现城市治理体系和治理能力现代化，为建设可持续发展的世界城市提供强有力的制度保障。■



海尔空气网宅家健身场景

智慧家居搭建“生态圈”

文 | 李瑶 编辑覃柳笛

物联网时代，产品将被场景代替，或者说产品将只是场景中的一个元件。

“传统的直播促销伤害了品牌，也破坏了体验……把产品卖出去，只是跟用户联系的开始。”在日前举办的山东家电消费节中，李华刚这样说道。

作为海尔集团副总裁、首席体验官、

中国区总经理，李华刚试图告诉山东的广大父老乡亲，在打折的电器单品之外，“其实你还有更好的选择，你可以有更智慧、更好的生活”。

2020年初突如其来的疫情让人们

在家宅了2个多月，也让家电市场经历了2个多月的“空窗期”。复工复产之后，一个变化在于传统电器越来越难卖，消费者也越来越挑了。慌了神的企业们，开始把直播、降价当作“救命稻草”。

从4月份开始，家电行业的价格战火药味就越来越浓，临近“618”购物狂欢节，各大家电品牌为了抢用户，直播声量更是一波高过一波，促销力度也越来越大。

但这些低价产品是消费者想要的吗？一味拉低价格真的管用吗？

单一产品不再吃香

刘晓东是郑州一个家电卖场的老板。过去的几个月里，因为无法正常开门营业，生意下降了近六成，眼看“618”活动在即，他老早就安排了员工筹划了一些降价促销的活动，希望能“回回血”。

但与预想中的结果不同，从6月初就开始的活动到现在也没有特别热闹，“产品难卖”成了他每天头疼的问题。

实际上，许多企业也存在与刘晓东一样的困惑，部分从业者甚至觉得，尽管天气一天天炎热起来，但家电“寒冬”始终没有过去。

不过，与降价后产品仍然难卖的情况不太一样，疫情过后，逐渐恢复的市场上出现了一个新现象：用户越来越倾向于购买健康的、高端的家电。

来自市场调研机构中怡康的数据显示，2020年“五一”期间，万元以上冰箱产品的线下市场零售额占比23.6%；与去年同期相比，高端冰箱的零售量和零售额分别提升了22.8%和22.3%，为整体下滑的冰箱市场注入了一剂强心针。

实际上，观察整个家电行业市场的发展也不难发现，产品“好卖与否”与价格的关联度越来越小，人们开始关心体验好不好、品质高不高。最直接的体现是，物联网时代，用户需要的不再是单一的家电产品，而是一个个场景解决方案。

这意味着，物联网时代，产品将被场景代替，或者说产品将只是场景中的一个元件。如果企业还停留在传统家电思维里，必然与用户越走越远。

巨大的空间、复杂的痛点，也意味着消费者的需求多元多样。显然，在这样的情况下，没有一家公司能拍着胸口保证，自己能满足所有的需求。

海尔智家就注意到了这样的趋势。疫情期间，消费者健康需求爆发，海尔智家没有像其他企业那样聚焦单件健康产品的推广，而是迅速推出涵盖饮食健康、衣物消毒、空气除菌等各类居家需求的健康场景解决方案。

“物联网时代，技术只是工具和手段，真正的难点和痛点在于构建用户喜欢的场景。”海尔集团总裁周云杰说。

IDC中国分析师刘云认为，在互联网、物联网、AI、云计算、大数据等技术的快速发展驱动下，中国家电产业升级的新时代已经到来，爆款产品、设备联动、语音交互正在推动中国智能家居市场从单品智能化向智能联动化演进。

李华刚也多次表示，如今单一产品不再吃香，海尔智家希望为消费者打造的智慧家庭，一方面要以高端产品来满足用户的品质生活需求，另一方面要用场景给用户带来价值。

“生态圈”思维

给用户带来价值，仅靠一家之力并不现实。

两会期间，作为全国人大代表的周云杰多次表示，智慧家庭的痛点不在于硬件而在于体验，推进智慧家庭的难点不在价格产品而在于做场景生态。

中国电子技术标准化研究院电子设备与系统研究中心主任范科峰也指出，

中国智慧家庭市场规模正以每年20%—30%速度增长，智慧家庭产业发展空间巨大。

巨大的空间、复杂的痛点，也意味着消费者的需求多元多样。显然，在这样的情况下，没有一家公司能拍着胸口保证，自己能满足所有的需求。

以衣物洗护为例，传统家电厂商能够做的就是提供洗衣机、烘干机等产品。但在物联网时代，单个产品的推销显然不如“一站式”解决方案对消费者的吸引力更大。

试想一下，如果洗衣机能自动通过识别衣物面料加入洗衣液、选择洗护模式，洗完后干衣机会根据材质自动设定烘干参数等待放入……如果你想要自然晾晒，那当你从洗衣机拿出衣服，智能衣架会自动落下，挂好后碰一下就回升，这样的自动化操作是不是更便捷和“通情达理”？

当然，这一套流程并非单独一家企业能提供——除了洗衣机、干衣机，还有洗衣液、智能衣架的参与。但如果打开“生态圈”思维，就不是难事了。海尔智家就建立了这样一个“衣联网”生态圈，覆盖服装、家纺、洗衣液、皮革等13个行业，实现了从一台洗衣机到洗衣服务，再到全流程智能洗护体验的迭代。

按照这样的思维，在衣联网之外，海尔智家还打造了食联网、空气网、水联网等生态圈，串联起涵盖40多个行业的数千家资源方，全面覆盖智慧家庭生活中洗护、烹饪、空气消杀、洗漱/洗浴、休闲娱乐等多个场景，让智慧产品具备独有的生态服务能力，同时与生态资源方共创共赢。

更值得一提的是，随着越来越多生态攸关方融入场景，海尔智家在场景产品收入之外，还收获了生态收入。

据统计，2019年海尔智家衍生出的生态收入达48亿元，同比增长68%；2020年第一季度生态收入同比



海尔衣联网“女王的衣橱”场景

增长 70%；衣联网荣获 2018 年中国最有影响力物联网生态奖，市场反应积极。

“我们企业本身需要通过智家平台给用户更好的产品、更好的方案，我们也希望通过这个平台吸引更多相关企业、生产方，一起来共创。”李华刚说。

“让人人成为网红”

要想真正满足用户需求，只靠打破行业边界、搭建生态圈并不足够。

最直接的一个问题是：场景生态搭建好之后，消费者通过什么途径去体验，如何给予他们消费信心？如果用户有自己的特殊要求，又如何把自己的定制需求及时反馈给厂商？

归根结底，要解决这个问题必须先实现企业与用户零距离沟通。为此，海尔智家推出了“体验云众播”。

在“体验云众播”直播间里，不再是简单的企业与用户物与物的交换，而是以用户增值为源头，将创客、生态

方、渠道商、用户全部汇聚到一起，把“网红直播”变“众播”，把“叫卖促销”变“体验消费”，实现各方共赢。

具体来说，与常规的直播主体是网红不同，“体验云众播”的主角是创客、用户、生态方等等，他们每一个人都是直播的主体；而且，不同于网红直播里“流量靠网红、成交靠价格”的售卖方式，海尔智家的“体验云众播”是靠分享场景价值，为用户提供场景解决方案。

在云众播过程中，用户负责把日常体验的场景生活痛点带进直播间，海尔智家创客和生态方则为他们带来自己的解决方案，这种真实场景的体验分享让用户有更强的代入感；并且，直播中的重点不是凸显产品的局部优点，而是为用户定制各种家庭场景智慧生活解决方案，这打破了场景与用户的时空距离。

“这是一个‘1+N’的多方共赢模式，在这里用户可以定制到专属于自己的健康场景体验方案，客户可以与用户

零距离交互收获订单，生态资源方可以实现增值分享。”李华刚说。

多位家电行业分析师认为，这样的模式不仅可以拉近消费者与企业的沟通距离，还能有效减少价格战对品牌价值和空间的吞噬，能更好发挥头部企业效应，拉动白色家电产业链上下游企业整体品牌的升级和向工业互联网的转型。正是凭借颇具前瞻性的布局和耕耘，海尔智家已经成长为全球领先的物联网生态品牌，走在了工业互联网的前列。

纵观中国家电企业发展历程，对企业而言，在传统制造时代，要么成为名牌，要么为名牌代工；在互联网时代，要么拥有平台，要么就被平台拥有。现在已经进入物联网时代，摆在中国家电企业面前的是两条路——要么建成生态，要么成为生态的一部分。

在新的商业海洋里，唯有把握时代机遇、贴近消费者多样化需求，才能挺立潮头。■

线上“银发经济”正当时

文 | 马宜超 编辑覃柳笛

“在线化”很可能是商家打开老年消费市场的新钥匙。

又是一年“618”购物节，各大电商早早展开了各种“折扣”“特惠”的预热。摩拳擦掌准备开始做“满减奥数题”的，不只是年轻的“原生代网民”和中年“数字移民”，网友小梨子吐槽：“我妈最近接得最勤的就是快递电话了。”

越来越多老年人，已然成为网购大军的一员。

在很多年轻人看来，爸爸妈妈们从最初对各类线上消费和娱乐表示不屑，到近几年纷纷“入坑”、甚至上瘾，算是正式撕掉了“数字边民”的标签，填补了与子女之间的“数字代沟”。

中国互联网络信息中心发布的第45次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2020年3月，50岁及以上网民群体占比为16.9%——这一比例在2007年仅为3.9%左右。

互联网持续向中高龄人群渗透，线上消费、学习、娱乐等生活方式渐渐融入“银发族”的日常，让他们成为中国“新生代”多屏用户。

“银发”网民愈发活跃

“原来是半夜‘偷菜’，现在是凌晨‘抢菜’。”有网友如此描述父母这些年来上网经历的变化。

疫情期间，“上网抢菜”一时间成为“生存技能”，让原先每天热衷于赶早市、排队等超市开门的老年人，也开始拿起了手机，学习“蹲点”“秒杀”。

某电商数据显示，疫情期间，“60后”用户的线上买菜订单量翻了4倍。

与前辈向后辈传授知识的“前喻时代”、同辈人互相学习的“并喻时代”不同，人类社会的知识传播正进入“父母向晚辈学习”的反哺式“后喻时代”。

2020年春节期间，某生鲜电商40岁以上用户增加了237%。

事实上，互联网“银发用户”并不只是在特殊时期才被逼上线，中国互联网络信息中心数据显示：截至2019年6月，50岁及以上网民群体占比，由2018年底的12.5%提升至13.6%，互联网在过去几年间持续向中高龄人群渗透。相关调查发现，老年人对于上网浏览新闻、观看影视剧、聊天、购物等行为均有涉猎。

“网上买菜冲破了我爸妈的‘最后一道防线’。”一位网友笑谈，以前父母上网最多就是看看新闻、玩玩QQ游戏，但日常买菜必须得去市场亲自挑选才放心；现在终于发现，网上买菜“原来这么方便”，仿佛打开了新世界的大门。

每日保持上网习惯的老年人，获取外界信息的速度甚至不亚于年轻一辈。很多人表示：在和父母的聊天过程中经常发现，一些热点社会新闻和动态，爸妈往往“早就知道了”。

老年人也热衷于通过朋友圈、聊天等方式，分享积极健康的晚年生活，形成了独特的“夕阳红式”社交平台风格：晨练身姿、养花心得、书法手工等常年霸屏“老年朋友圈”，经常让年轻人自叹不如；而老年人群专属的微信聊天表情包，以其夸张的配色、接地气的构图，形成网络世界一道让人难以忽略的风景。

对于老年人，特别是一些“空巢老人”来说，网络购物替他们解决了生活必需，线上的沟通交流、信息获取也一定程度上填补了他们精神上的空白、为他们带来一定慰藉。

熟练使用智能手机上网的老年人数量大规模增长，与年轻人平等地分享了网络时代获取信息和服务的便利，也被各大商家瞄准为“最后一块宝贵的下沉市场”。

线上商家各显神通

这是一群刚刚开始全面使用互联网、正处于“上升期”的用户。由于抓住了老年群体某一细分需求的特质，一些App、小程序获得了宝贵商机，成为2014年之后互联网创业大潮中的一批赢家。

已经退休的许先生喜欢用在线有声影集分享旅行生活；丰富的模板、简易的操作程序，将原本只能躺在手机相册里的照片串联成册，配上解说文字和背景音乐，俨然一辑专业的个人影像作品，不仅可以分享给亲朋好友，还是自己晚年生活的生动记录。

“操作极简、效果炫酷”是这类线上产品赢得老年群体青睐的秘诀。商家充分考虑老年用户的使用体验，设计出易上手的“轻”产品，满足了老年人在社交媒体分享、展示自己的愿望。

某 App 则切准了“广场舞人群”学舞、练舞的需求，不断完善视频学习体系；海量的广场舞视频内容，适应老年人自主学习的慢放、镜面翻转、投屏等视频播放功能，都让“在网上自学广场舞”成为了中老年人群里的时尚。

除了垂直类应用，一些互联网头部平台也逐渐发现，“银发”群体无论从数量、购买力还是热情度等方面，都具有特别的优势、值得被发掘。

短视频类 App 已完成对年轻用户的捕获，视中老年群体为“最后的用户增量”。根据 Quest Mobile 统计数据，2020 年 3 月，某短视频 App 的新安装用户中 46 岁以上占比 14.5%，去年同期数字为 13.0%。

相关短视频分类正在形成和发展中，以适应这一迅速入场的用户群体需求：老年人感兴趣的健康养生、书画、曲艺等内容在这部分人群中传播颇广，“圈粉力”强；附加于内容之上的“带货力”不容小觑，商业变现潜力可观。

老年人对新知识日益增长的渴求，在知识付费领域得到了进一步放大。

Quest Mobile 数据显示：2020 年春节前后，教育学习行业 41-45 岁用户增长了 27.9%，46 岁以上用户增长了 33%——疫情的特殊环境，催化了原本就存在的市场需求，也让商家更下决心培养中老年人的线上学习习惯。

借势入局的商家中，也不乏阿里、腾讯系的创业者。疫情期间，有的专门开设了公益项目“老年大学”，教授网络实用技能：如何使用手机点外卖、坐公交……均属布局中老年教育的尝试。

有人认为，“在线化”很可能是商

家打开老年消费市场的新钥匙。

两代人的互动

对于这一增量市场，商家不仅致力于挖掘其需求痛点，还试图借力年轻人群，带动长辈的“在线化”进程。

一些智能手机的程序或专项 App，可以实现由子女远程在线协助父母使用手机；子女们也经常扮演智能产品“人肉说明书”，手把手引导父母使用各项功能。

这一现象正符合美国人类学家玛格丽特·米德曾在《文化与承诺》一书中提到“后喻文化”的特征——与前辈向后辈传授知识的“前喻时代”、同辈人互相学习的“并喻时代”不同，人类社会的知识传播正进入“父母向晚辈学习”的反哺式“后喻时代”。

早已适应“赛博环境”的年轻人群，正以自己的行为方式影响着父母的线上生活。

电商平台的“亲情账号”让不善于甄别商品质量、不熟悉网络支付的父母没有了后顾之忧：只管挑选自己心仪的商品，让可能身处另一座城市的子女在线把关，买单时选择“代我付”即可；许多子女也乐于用这种远程代购的方式“云养父母”。

另一方面，更多子女也会倾向于放

互联网商家在设计产品时，应参照“青少年模式”设置“老年人模式”，考虑老年人的使用场景，为他们配备适宜身心健康的界面。在甄别网络信息方面，商家也需要为老年人提供更多专业引导。



手让父母去亲身体验网络的便利，不失时机地“安利”各类黑科技。

热衷于线上健身的都市年轻一族，也在疫情期间开始带领爸妈“云健身”。据健身类 App 数据显示，60 岁以上的老年人已经有了他们的偏好课程——“瑜伽 / 睡前舒缓”；家变成了全家人共同的“健身房”。

为爸妈“安排”全年的各大视频网站会员，成了许多年轻人尽孝心的新方式。爸妈学会了在网上追剧，不用再拿着遥控器、守着电视等待固定播出，而是根据喜好随时随心观影、不亦乐乎。

借助学习使用网络，许多平日里



在天津市老年人大学网购班上，老师在指导老年学员们网上购物（张超群/摄）

苦于和子女没有共同话题的老人，无形中拉近了与孩子之间的距离，两代人情感上的沟通无意间成为这一过程的附加值。

“后喻时代”的商家，不仅借力长辈向年轻人学习新事物的意愿，也为“偷师”成功的老年人们提供了网络世界的舞台，让他们变身为替平台创造价值的主体。

视频博主“只穿高跟鞋的汪奶奶”在某短视频平台拥有1550万粉丝。长期练舞的汪奶奶今年虽然已79岁，仍保持着一副好身材、拥有健康的形象和气质；她曾创下最高单场销售额537

万元的直播带货纪录，丝毫不输年轻网红主播。

拥有各种才艺的老年人在短视频平台圈粉，表明了互联网不看年龄、内容为王的实质。“后喻时代”里，各个年龄段的网民仿佛站在了同一起跑线，同时有机会扮演内容产出与受众的角色。

警惕痴迷与迷失

与网络的“黏性”越来越高，不再只是年轻人的专属。

“我妈的‘网瘾’简直快超过我了！”有网友不无担心地调侃道。

老年人群中，不乏沉迷网络的“低头族”：长时间盯着屏幕刷新闻、看视频、玩游戏，可能为一部分本就患有眼部或颈椎病的人群带来健康隐患。

担心父母遭遇网络诈骗，也成为很多子女的一个心结。据中国社会科学院2018年发布的《中老年互联网生活研究报告》，表示在互联网上当受骗过（或者疑似上当受骗过）的中老年人比例高达67.3%。包括免费领红包（60.3%）、赠送手机流量（52.3%）和优惠打折团购商品（48.6%）等在内的诈骗信息，让部分老年人不慎“掉坑”。

有人建议，互联网商家在设计产品时，应参照“青少年模式”设置“老年人模式”，考虑老年人的使用场景，为他们配备适宜身心健康的界面。在甄别网络信息方面，商家也需要为老年人提供更多专业引导。

另一方面，自由时间更加充裕的老年人，若过分依赖网络的陪伴，可能会在现实世界中产生更多失落情绪。

从某种程度上说，科幻小说中曾经设想的“人工智能养老”已经迈开了实践的脚步：互联网和配套智能设备，已经构成了足够充分的技术条件。可基于技术层面的情感关怀，是否能实现同步发展？

人类学家项飙曾在一次访谈中提到：“现代社会有一种趋势，就是‘消灭附近’。”

大半辈子都生活在“附近”的老年人，是这一趋势下首当其冲的对象。即时性带来了唾手可得的便利，却还是无法替代“从前慢”时，人与人之间情感的自然建立。

“附近”的消失也许不可避免，但人们对爱与陪伴的渴求从未消失——特别是老年人。

“（在过去）我们自信能够在‘附近’构造出一种爱的关系来。”项飙这样说。

不论“银发”或“黑发”，都不会愿意失去这种自信。■



光 | 影

广交会 云上开

文 | 周强、丁乐

第 127 届广交会 6 月 15 日拉开帷幕。这是我国首次将广交会整体性“搬上云端”。历经 63 年不间断的广交会，面对新冠肺炎疫情冲击，依然如约而至，彰显我国对外开放的坚定信念。

作为我国贸易的“风向标”和“晴雨表”，本届广交会会期 10 天，24 小时不间断，按 16 大类商品设置 50 个展区，180 万件展品同期上线展示。

“参展企业热情高，上传展品数量超预期。众多全球首发产品集中亮相，将为全球采购商呈现一场中国制造的‘网上盛宴’。”广交会秘书长、中国对外贸易中心主任李晋奇介绍说，“官网设有展商展品、新闻与活动、全球供采对接、大会服务、跨境电商专区五大板块，将网上展示、推介、供采对接、在线洽谈等功能融为一体。”

新改版上线的广交会官方网站界面切换流畅，简洁的设计风格给“网上广交会”带来一种时尚感。

VR 虚拟展位、工厂“云监工”、视频洽谈……当下，2.5 万家外贸企业各显神通，与来自全球各地的采购商无缝对接。■





6月17日，广州迷人双彩虹。



① 6月17日，在马来西亚吉隆坡，与会者在中马跨境“云签约”活动上连线。（朱炜/摄）

② 6月15日，广交会开幕当天，江苏省海安市鹏飞集团的工作人员通过云直播向海内外客户介绍企业和产品。

③ 6月12日，广州轻工集团股份有限公司员工在排练直播。（胡拿云/摄）

④ 6月15日，青岛营上电器有限公司营销人员通过广交会直播平台推介冰箱产品。





湖北省博物馆展出的出土于湖北随州市的曾侯乙编钟（肖艺九/摄）

随州不随便

文 | 罗米 编辑覃柳笛

随国的文化艺术仿佛总有新鲜的生命力，总能想到新办法，设计新作品，神采飞扬，不止不休。

不知是不是因为随州这个名字听起来太随和、太随便，让人有意无意忘了，这个地方曾为中国历史文化贡献过奇异的瑰宝，创造过惊人的传奇。

事实上，这个位于湖北省北部的城市，可能是中国在战国时期最有文化魅力的地区之一。

汉东之国随为大

随，最早的记载见于西周，地处江淮之间、汉水中游。据考证，随国的始祖是周朝的宗室，这样的出身是显赫的，“血统”也是纯正的。当时，周天子为了保障疆域安全，分封了许多亲属在汉水一带建立了随、唐、蔡、应等国，严密监视着南方的蛮夷之国，被称为“汉阳诸姬”。从这些诸侯国的实力来看，“汉东之国随为大”，可见在当时的诸侯国

里，随国是排得上一号的。尤其到了春秋时期南方的楚国日益崛起，随国拱卫王畿的担子也就越发重了起来。

由于血统渊源、地理位置以及自身实力等诸多原因，早期的随国采取了所谓“亲兄弟之国”的政策，也就是坚定地站在周天子一方，这就使它成为了南方的楚国觊觎中原的北部屏障，随国因此多次与楚国正面交战，但它数次扛住了楚国的锋芒。

不过，当周天子的实力越来越弱，楚国的实力越来越强，随国的政策也就变得更加微妙起来，为了生存一直与楚国战战和和——风雨飘摇中的随国在春秋晚期归附楚国；在楚都被吴国攻破后，随国坚定地保护了奔入其国的楚昭王，深受楚人感激，这也正是后来楚尽灭汉水一带诸侯国时，随

国得以独存的原因。

这种特殊的“友好”关系，被一件特别的器物展现出来——曾侯乙编钟上的楚王铸。这件器物正是由当年楚惠王所赠。

曾侯就是曾国的国君，据专家考证，曾国正是随国。曾侯乙留下的陪葬品既是随国珍宝的一次全方位展示，又是战国时期艺术成就的精彩代表。

曾侯乙编钟

曾侯乙墓出土的宝物多达7000多件，其中最引人注目的则是乐器，包括钟、磬、鼓、瑟、琴、笙、箫、笛等等共124件，好一个赫赫煌煌的礼乐之邦！其中最杰出的代表，就是中国音乐史上引以为傲的杰作——曾侯乙编钟。

这套编钟一共有64个钟，外加楚

王赠送给随国的那件铸，共 65 件，总重 5 吨。它们组合起来一共有三层，呈曲尺形排列，这样的规模在古代乐器中无有匹敌者。

当然，作为乐器，它的音域和音色更具有说服力。曾侯乙编钟的基调与现代的 C 大调相同，音域跨越五个八度，可以奏出五声、六声或七声音阶的音乐作品，也就是说，几乎所有的高低音它都发得出来。更令世人惊叹的是，它可以实现“一钟双音”——每一个编钟都有一个正鼓音和一个侧鼓音，两个乐音之间都相隔三度音程。

难怪现代科学家曾经赞美它：“编钟的制作是一个系统工程，不仅关乎音乐方面，还包罗比如声学、结构力学、冶金铸造、数学等方面，涉及多个学科，这些方面的成就在当时都是顶级的。曾侯乙编钟是当时人类精神文明和物质文明的集大成者，从文化层面上来说，它甚至要超过秦始皇兵马俑。”

能够铸造出这样的高科技重器，随国的科技和文化水准足以在当时傲视群雄。

有了这样的精湛技艺，曾侯乙的陪葬品中那些精细入微、巧夺天工的青铜器，也就不那么让人意外了。

许多青铜器外观极为繁复，其中造型最奇异的是一套尊盘，虽然它的纹饰几乎只有一种——蟠龙，但它们却在数量上取胜。这些细小的蟠龙在尊盘上层层缠绕、蜿蜒无尽，形成了交叠镂空的效果，让沉重的青铜器显出了几分轻灵活泼。

在当时，青铜器纹饰上这种剔透的效果是无法用原有的范铸法来实现的，只能借助于失蜡法。曾侯乙尊盘既是失蜡法的最早范例之一，又是典范之作。

以龙为主要装饰元素的陪葬品，除了青铜器还有漆器，那些龙体量、形态不一，但无不繁密、虬劲，生机勃勃，正像随国的文化艺术，仿佛总有新鲜的生命力，总能想到新办法，设计新作品，神采飞扬，不止不休。

“曾侯乙编钟是当时人类精神文明和物质文明的集大成者，从文化层面上来说，它甚至要超过秦始皇兵马俑。”

精耀如真随侯珠

随国的这些青铜器虽然辉煌精美，却并不见诸文献，可见在当时并没有多么受到其他诸侯国艳羡，但随国的另一样宝物却天下闻名，这就是战国时期与和氏璧并称于世的随侯珠。

宝珠到底是什么材质，文献却语焉不详，以至于后来就成了谜。

随州矿产资源比较丰富，所以让人们对于随侯珠有了许多猜测。有人认为是随州多有出产的萤石，因为据记载宝珠会发光，这恰好符合萤石的特点；也有人认为是金刚石，随州的大洪山北麓与桐柏山南麓之间，被证实确有宝石级金刚石存在，它的光芒当然更加璀璨夺目；还有人根据文献中的说法“随侯以药作珠，精耀如真”，认为这是一种玻璃制品，曾侯乙墓恰好又提供了证据——墓里出土了 173 颗玻璃珠，珠



曾侯乙墓出土的“蜻蜓眼”玻璃珠

上装饰着大大小小的同心圆，因此被人形象地称为“蜻蜓眼”。

中国并不是玻璃的发源地，所以我们很少看到历史上留存下来的玻璃器物。

玻璃发源于古埃及：在公元前 14 世纪或更早，埃及就已经出现了蜻蜓眼玻璃珠。后来，这种漂亮的小珠子被地中海沿岸的民族携带着一路向东，最后来到了中国。一路所经之处，蜻蜓眼玻璃珠收获了大量粉丝。我们的能工巧匠自然希望破解这种宝珠的秘密，于是试验仿烧，而随国攻克了技术难关，不仅烧制出完美的蜻蜓眼，还发明了新的“眼睛”样式——在同心圆的“大眼睛”周围增加了小的联珠纹，使眼睛显得更加隆重华丽，同时还设计出由七个小圆组成的“七星纹”的样式以及方形、管形等。

且不论随侯珠是不是曾侯乙墓出土的玻璃珠，只论随国对新技术的钻研以及达到的高度，也格外值得我们在物质文化史上为它留下重重的一笔。

这么多“高科技产品”都集中出现在曾侯乙墓中，或许墓主人生前真是位科技发烧友吧，而在他的治下，随国一定也闪烁着耀眼的科技之光。

虽然随国灭亡后曾经的辉煌也就被深埋地下，少有人再提起，不过，随这个地名却一直留了下来，始终没有更改。在沉寂了数百年以后，随的名字再次响彻华夏。

这时已是北周了。

当时的随州是北周重臣杨忠的封地，后来他的儿子杨坚承袭了他的爵位“随国公”，随州变成了他强大的“后方”。杨坚夺得政权、统一天下以后，便将自己的朝代称为“隋”，这个隋，正是从“随”而来。

随州，终于从一个不起眼的地名，变成了一个朝代辉煌的名字。这样的风光，似乎再没有别的中国城市拥有过——无论历史多么悠久、文化多么灿烂。

随州，绝不可等闲视之的地方！■

（作者系北京大学艺术学博士，艺术推广人）



2016年12月9日，演员在表演抚州市为纪念汤显祖逝世400周年重点打造的大戏乡音版《临川四梦》之《紫钗记》(周密/摄)

临川水边玉茗堂

文 | 刘建春 编辑黄琳

数十年的等待，仿佛就是为了迎来玉茗堂。

江西临川的介绍里，常出现“才子故乡”四个字，此话也不假。在临川，有政治家和文学家王安石、也有和王安石并列唐宋八大家的曾巩、著名词人晏殊、晏几道父子，也有明朝文学家汤显祖等。

玉茗堂是汤显祖退休后在江西临川自己家乡建造的一座私家园林，在这里，他度过了人生最后的18年时光，留下了流传后世的伟大作品《临川四梦》。

一朵花

汤显祖的家乡江西临川真是一个好地方，有山又有水。一片苍翠的松林覆盖着高低起伏的原野，抚河穿过小城，向西北奔流。抚州城因为两面近水，所以又名临川。

明朝某年的一个春天，少年汤显祖慕名来到临川府署见山堂前，他从前辈诗文里了解到这里曾种有一棵宋代的山茶树，树虽已于数十年前枯萎，但声名犹在。

他久久凝望，仿佛看到葱茏的树叶点缀着白色花朵，那花朵白玉般温润无瑕、格韵高绝，又毫不张扬，别有一种晶莹剔透、超凡脱俗。汤显祖因惊叹而颤栗，因倾慕而微醺。玉茗，虽然素未谋面，却已刻骨铭心。

数十年后，汤显祖辞官回到故乡，建新房、筑园林，在这个小园子里，他度过了人生最后的18年时光。这18年，他回归最质朴自然的日常生活，与一切

官场纷争绝缘。万历皇朝少了一个县官，文学史上增添了几部伟大作品，大名鼎鼎的《临川四梦》中，有三梦是在这里写成的。

在汤显祖的人生中，求学、为官好像都是铺垫，数十年的等待，仿佛就是为了迎来玉茗堂。新房建好了，园子筑好了，起什么名字呢？一开始，汤显祖也是煞费苦心，起了许多名字，都不满意。直到有一天，年少时在临川官府前那次凭吊的画面清晰再现，就在这一刻，“玉茗堂”三个字从胸口蹦蹦跳跳弹了出来。他惊叹，原来“玉茗堂”这个名字，在十几岁的时候就起好了。

直到数十年后，我们才明白，汤显祖倾慕的正是玉茗花那高洁的灵魂。

除了《紫钗记》在南京就已经写好，辞官回乡，汤显祖在玉茗堂四年之内完成了《牡丹亭》《邯郸记》《南柯记》三部传奇作品。

苏州行

汤显祖小时候的家就在临川城东门外不远的地方，出了东门，可以看到一座高大气派、带一排骑楼长廊的石桥，叫文昌桥，过了桥就是文昌里，这里就是汤显祖的家了。

这个家庭虽称不上名门望族，但也是不愁吃穿的殷实人家。祖上几代均爱好读书藏书，是个名副其实的书香世家。汤显祖天资聪颖，加上受到家庭熏陶，喜爱读书，3岁就被邻居称为神童，5岁和人应对联，就能对出不俗的句子，13岁时参加院试，才华让监考的学政感到惊讶，小小年纪就中了秀才，随后进入县学就读，21岁就考上了举人。

这位青年才俊的前程似乎一片锦绣。可是，就在这时他却掉入了一个看不见的漩涡。当时当朝首辅是张居正，张居正有几个儿子也在参加科举考试，张居正担心明目张胆把自己儿子录取为前几名，会很难看，就打算找几个有真才实学的考生做陪衬，和他的儿子一起考，

汤显祖在参观求志园的时候在想：是什么样的园子，让19岁的新婚才子在陪伴新娘的一个月里，就写出不朽作品？

也好掩人耳目。张居正托人找到了汤显祖，说明来意后，汤显祖感觉受到了侮辱，拒绝了。汤显祖如此“不识时务”，于是，考一次落榜一次。

1577年，万历五年，春试将在这年的二月初九在北京开考。过完年，江南一带梅花已开，27岁的汤显祖沿着京杭大运河一路北上，在苏州稍作停留时，他拜访了苏州城里的文人张凤翼。张凤翼19岁就创作了传奇《红拂记》，刚一完稿，就风靡全国，成为各大戏班争相演出的剧目。

汤显祖慕名而来，拜访了张凤翼家的求志园，这是一座典型的明代文人园林，有亭台楼阁，有湖石池塘。那时候他并不知道，这座园子的景致会在他的脑子里留下那么深的印象，二十多年都不曾磨灭。

也许，汤显祖在参观求志园的时候在想：是什么样的园子，让19岁的新婚才子在陪伴新娘的一个月里，就写出不朽作品？

柴垛里

1582年，首辅张居正去世。第二年，饱受压制的汤显祖终于考中了进士。这时候，他已经不年轻了，虚岁已经34岁。这一次会试前，又有人许以翰林的官位拉拢他，又被他拒绝了。结果，在分配工作的时候，他被派到南京，担任太常寺博士，这是一个掌管礼乐祭祀的闲职，七品芝麻官。

44岁那一年，汤显祖被派到浙江遂昌做县令。在遂昌，他拜谒孔庙，兴办

书院，还让囚犯回家过年，并让他们元宵节到桥上观灯，却没有一人趁机逃跑。

又过了5年，49岁的汤显祖向吏部请了长假，回到江西临川老家。

小时候住的房子在某年的除夕失火中被烧毁了，原地翻建的住房，人多拥挤。汤显祖父亲就在城里汤氏家私塾建了几间住房，汤显祖从遂昌回临川后，又在旁边买了点地，着手建造园林式新居，因附近有一口沙井，称沙井新居。

在建造玉茗堂时，汤显祖与工匠一起设计规划，年轻时在苏州张凤翼家参观的那幅画面重现，于是，一座临川版“求志园”就渐渐成形了。

沙井新居分为玉茗堂和金柅园两个部分，金柅园是园林，占地3000平方米，玉茗堂是起居部分，有1000来平方米，内有清远楼、芙蓉馆、四梦台等。新居从春天一直建到盛夏，终于落成。

玉茗堂里既热闹又清静，园林那部分寄托着文人情怀，有池塘、杨柳和芙蓉，还有金鱼、荷花；居住的那部分则充满烟火人间的味道，有鸡窝，还有柴垛。汤显祖一家，包括仆人大约15口人生活在这里。

写《牡丹亭》的那些日子，汤显祖非常动情与煎熬。有一次，吃饭时间，夫人发现汤显祖不见了，就派人到处寻找，书房里不在，花园里也不在，最后在柴垛里找到了汤显祖，只见他正靠在柴火堆上掩袖痛哭，泪水打湿了衣襟。夫人忙问怎么了，汤显祖回答说，刚才写到《牡丹亭》第二十五出《忆女》春香的唱词“赏春香还是你旧罗裙”时，感到悲从中来，一个人从书房跑到柴火堆里大哭一场。

在玉茗堂的书房中，汤显祖烹茶、磨墨、冥想、疾书，看着窗外醉人春色，他提笔写下“袅晴丝吹来闲庭院，摇漾春如线”的句子。那几个月，汤显祖好像就是杜丽娘的化身，他陪她笑，陪她哭，陪她死，陪她生。如果没有玉茗堂，还会有《临川四梦》吗？■



参观者在杭州历史博物馆欣赏文澜阁《四库全书》藏本

八千卷楼兴与衰

文 | 林之 编辑黄琳

雇了一百多名秀才抄录校对，用长达七年的时间，将全书补抄完成。

一座藏书楼，藏书20万卷，曾经是全国四大私人藏书楼之一，只存在了几十年，便如尘烟一样消失在时间长河里。

在这个信息喧嚣的年代，在这个不读“书”的年代，我们说一说，这座藏书楼的故事。

缘起补缺

杭州现存两座清代藏书楼，一座是皇家的，文澜阁；一座是私人的，八千卷楼，它的主人是杭州丁家。

丁申、丁丙今天被杭州人津津乐

道，是因为兄弟俩在1862年干的那件大事——在太平军攻打杭州的战火中，冒死抢救出文澜阁的《四库全书》。这事暂时放下不表。

且说丁氏家族在杭州繁衍几代，到了丁申、丁丙这一代，已是城里的名流，倒不是他们热心的文化事业，而是以办企业著名。1896年，丁丙与人合资的“通益公纱厂”（即后来的杭州第一棉纺厂）在拱宸桥正式开张，这是杭州第一家具有现代意义的工厂，是浙江省规模最大、设备最先进的近代棉纺织工厂，在此之

前，杭州的纺织工业基本是家庭式的手工作坊，还不能叫做工厂。

丁家兄弟还热心公益事业，城里有什么公益活动，比如修桥铺路，常常有丁家二位兄弟的身影。

话说太平军退去后，丁氏兄弟开始了整理《四库全书》的浩大工程，除了出钱收购散失的残书，还到宁波天一阁等其他藏书楼借来古籍文献，雇了一百多名秀才，按《四库全书》的目录抄录校对，用长达七年的时间，将全书补抄完成。

摘录一段作家叶全新描写这一事件的文字：

“补缺工程浩繁巨大而又细致入微，一年三百六十多天从不间断。春夏暖阳，秀才们坐满了庭院楼台，一人一桌一凳，精墨细毫，一字不苟。用的是细腻的朱丝直格纸，从日出抄写到日落；秋凉冬寒，便移进书楼中夜以继日，年复一年，不知写秃了多少枝笔头。八千卷楼内外，飞花入字，润墨无声。”

这一切，都是在丁家的私人藏书楼“八千卷楼”里完成的。

三座书楼

丁氏兄弟的祖父丁国典是个做生意的，却喜好读书买书，书买得多了，就在自家院子里盖了一个藏书楼，名“八千卷”，他的愿望是，“从我开始聚书，书聚多了，一定有读书人做我的子孙。”

丁家迁到田家园时已是家大业大，在近百亩的土地上铺排开一个大家族，大园子里依然有个藏书楼，名字依然叫“八千卷”。

爱书，藏书，可以使一个人的生活，使一座城市的面貌增添些许优雅。可惜，丁国典的“八千卷”书毁于太平军的战火，这才有了他的孙子丁申、丁丙的重新开始。

到了丁丙兄弟这一代，藏书何止八千卷，待《四库全书》补抄完时，八千卷楼里的藏书已多达20万卷，成为清末四大私人藏书楼之一，而丁丙也成了著名的藏书家。

丁家的藏书有很多古本，有宋本40种左右、元本约百种，有明刻精本、《四库全书》底本、名人稿本和校本，其中有很多日本和朝鲜所刻的汉文古籍，曾为明清藏书家所递藏，这是八千卷楼藏书的特色。

1887年丁申去世，为继承祖父、父亲及兄长的遗愿，丁丙在丁家园子的东面重修八千卷楼。丁丙一口气修了三座书楼，前面一楼五间称“八千卷楼”，

后面一楼五间称“后八千卷楼”，又在旧屋西边新盖一楼三间，称“小八千卷楼”。书楼建成，图书入藏，一切安妥后，丁丙写下《八千卷楼自记》一文告诫后辈：“吾祖吾父之志，吾兄未竟之事，吾勉成之，小子识之。”

这座“小八千卷楼”，将在一百多年后，重新走进人们的视线。

历经沧桑

1902年，由于经营不善，通益公纱厂停办，丁家逐渐衰落，因生意上亏空巨大，丁家人只得一点点地将家产抵押出去，其中就包括了八千卷楼的藏书。

1908年，经当时的两江总督端方斡旋，我国最早的公共图书馆江南图书馆（后为南京图书馆），用75000两银子将八千卷楼藏书全部收购，并辟专库贮藏。

而那时的田家园丁宅依然是大户人家的样子，东临直大方伯，南至银洞巷，西到大王庙巷，北贴马所巷，占地有近百亩。园里大概有100多间房子，分隔成不同的小院落，丁氏后代这时已有七房七十多口人，都住在这个大宅院里，每一房都有一个独立的居住区域，各自的格局都差不多，小院落之间虽有围墙隔断，但都有过道和走廊相连。园里的公共场所是丁家的祖宗堂，朝南五开间，里面摆放着历代祖宗的牌位，每年清明、中元、冬至或过年时，各房老小在此祭拜祖先。祖宗堂南面还有一个五开间的房子，叫桂花厅，因为房前天井里有两株高大的桂花树，需两个小孩合抱，每到秋天，桂花开得那个香啊。

今天的田家园已经面目全非，这条

他的愿望是，“从我开始聚书，书聚多了，一定有读书人做我的子孙。”

小巷已经不存在了，甚至，连这个地名也快要消失了。

1937年12月，日寇占领杭州，丁家人和许多杭州人一样仓促逃难。当时丁家人以为只是暂避几个月，不久就会回到田家园的。谁知这一走，丁家人就再也没有回到田家园。

田家园的丁家宅院被日本军队占用了。这年冬天，天异常得冷，住在这里的日军烤火取暖，那火烧得大了，竟然连房子都烧着了，园子里大多是木结构房子，一时间火烧连营。可是驻扎在这里的日本军队把周围小营巷、马市街、直大方伯一带全部封锁了，不让救火，结果院子里的大部分房子都被烧毁。

幸运的是，“小八千卷楼”躲过了这场劫难。

2003年，彼时的浙江大学附属第一医院（浙医一院）院长郑树森院士的面前摊着一份规划图，医院将要盖一幢23层的新大楼，郑院长的目光盯着图纸上的一点——大楼的东北角上有一座破旧的小楼。这是一幢清代建筑。

当时人们并不知道，它可能就是丁家藏书楼之中的“小八千卷楼”，杭州城里这样完整的清代建筑已经不多。1973年，大学毕业的郑树森分配到浙医一院，那时他就住在田家园，对这里非常熟悉。

这座小楼被保留下来了。浙医一院新大楼的东北角被硬生生地挖去了一大角，在这幢现代化的23层大楼脚下，那座清代小楼被整修一新。

现在依然安坐在浙医一院院内的这座小楼，二层，歇山顶，雕花木窗棂，但二楼栏杆却是西式的，纤秀的玉兰花形铁栏杆。这已经不是当年丁丙建楼时的模样，抗战前，丁申的孙子丁仁对小八千卷楼进行了改造。丁仁即西泠印社的创办人之一。

历史是沉默的，可是有时候会露一小脸，给你一个意外，让今天的人看到一些久远的、依稀的影像。■

为什么还需要族谱

家必须是延续性的，家变成了族。

今天我们还需要族谱吗？一个人的价值需要一个宗族去肯定吗？需要感受到自己与族人之间的纽带并因此确定自己在社会中的坐标吗？通过宗族这个有共同意志的社群获得任何具体利益吗？答案似乎不那么确定。

但在“富者建祠奉祀，贫者同堂共飧”的古代，或者不用那么久远以前，就在我们的祖父辈，农耕社会的记忆深入骨髓的那一代人，族谱的意义可能远非生活在都市中的我们所能想象。

拿粤地举例，明清以来多以族望自豪，皆聚族而居，明朝的理学家陈白沙（广东人）曾经在他给某族谱所撰写的序文中讲到一个故事，1449年南海县受黄萧养盗寇之乱，邓氏族人逃命，其中有位妇人逃亡路上得知丈夫没带族谱，又返回去拿，说：“贼且至矣，他物易得耳，谱亡，文献无征”。

这位妇人冒生命危险保存下来的这个族谱，甚至没有她自己的名字。她保存的，可能正是族谱这件事物对一个中国普通乡村人民的心理意义。费孝通已经分析过，中国乡土社会的家庭结构与西洋不同。西洋家庭中，夫妇关系是主轴，而中国乡土社会中，家是一个绵续性的事业社群，主轴是父、子、孙，是纵向的而不是横向的，在中国乡土社会中，不论政治、经济、宗教等功能都可以利用家族来担负，所以，家必须是延续性的，家变成了族。

基于这种心理，族谱之所以重要，因为它将这种“纵向”的延续变成文字的形式，确切地记载下来。这样的心理根基可能还是社会结构带来的利益需求。这样的记载，明确地决定着很多资源的分享、权利的分配。

而这样的心理记忆，仍然保留在一部分人的生活里，虽然今天的人们已经很少能从宗族中获得具体的帮助，但在民间，比如岭南珠三角的乡村里，至今仍有类似这样的痴心者。

顺德乐从镇沙滘村的陈老师，八十多岁了



陈思呈

专栏作家，已出版《我虚度的那部分世界》《神仙太寂寞，妖怪很痴情》《每一眼风景都是愉快的邀请》等著作。

依然自己修家里族谱，因为实在无法学习电脑操作，只好请当地一位年轻的中学历史老师帮忙，三四年来的，每到周末就带着两个面包到这位老师家里，一坐就是一天，一老一少共同修订着这本族谱。

顺德乐从镇良教村的何启松则是一个真正的80后，三十出头。他上高二的时候，有一天无意翻到家里的族谱，发现里面的书法很漂亮。随后发现不仅书法漂亮，文辞诗句也漂亮。原本就对书法、文学有一定兴趣的何启松，因此对族谱产生了兴趣。在他这里，族谱是以一种学习的范本出现在生活中的，他临摹和抄写族谱上的文句。兴趣产生之后，他在每年清明节祭祖“拜太公”的时候，开始收集现存各种何氏家族族谱的版本，持续几年，收集了十本何氏族谱并开始修订。

这名年轻人在族谱中发现的乐趣或者精神力量，与上一辈老人家所不同的地方在于，他更侧重于自己能获得的学习，以及感受到探索的亲切感。

对于一个社会观察者来说，族谱的价值不仅仅是保存了家族的谱系地图，标明了一个人的血脉源流。族谱的存在，是一种延续历史的有用的文献。社会学家弗里德曼曾经这么说，族谱就是一整套关于源头与关系的声明、一份约章、一个开枝散叶图、一个广泛的社会组织的框架、一个行动蓝本，族谱是一种政治陈述，因而是人类学的上佳课题。

基于这种思路，也许可以这么说，族谱的存在让每一个与之相关的人都思考族群和社会组织框架的问题，思考自己的行为与身份在一种更广大背景下、而不是个人背景下，可能存在的不同意义。这样的思考给了每个人新的看待自己的角度。人不再是孤立的一个人，而是携带着家族的血液和记忆，功过与荣辱，在这样的思考角度下，行为模式也会有微妙的变化。■（编辑黄琳）

副产品这样扶正

需要蛋白质的食品领域，都在寻求“使用豌豆蛋白”的机会。

网上有一段视频，说现在生产酱油用的“脱脂大豆”是喂猪的饲料。这事儿是真的，所谓的“脱脂大豆”，就是大豆提取豆油之后的废渣，行业内称之为“豆粕”，主要去向是养殖行业做饲料。

不过，这并不影响它比完整的大豆更适合酿造酱油。实际上，酿造酱油并不是豆粕最“高级”的用途。从豆粕分离出来的大豆蛋白，价格比大豆油和酱油要贵多了。

这种“副产品逆袭”的现象在食品行业并不少见。这得从粉丝说起。

粉丝是淀粉制作的传统食品，在东亚和东南亚深受人们喜爱。优质的粉丝除了制作工艺，很大程度上取决于淀粉原料。

淀粉有支链和直链两种结构，直链淀粉含量越高，越容易做出优质的粉丝。

中国某著名品牌的粉丝，传统上是用绿豆淀粉制作的。绿豆淀粉的最大特点，是直链淀粉含量高。用绿豆淀粉制作的粉丝成本很高。除了绿豆淀粉，豌豆淀粉的直链淀粉含量也很高，后来这家品牌粉丝也大量采用豌豆淀粉来做。

豌豆的三大类组分是淀粉、蛋白和纤维。

从豌豆中分离出淀粉制作粉丝，剩下的残渣主要就是蛋白和纤维，口感和味道都不好，很难作为添加成分用到食品中去。在很长时间里，它基本上只能作为饲料使用。而且，豌豆蛋白是“不完全蛋白”，其氨基酸组成并不像大豆蛋白那么优越，所以豌豆残渣作为饲料也不如豆粕优质。

不那么优质，但分离了淀粉之后的豌豆残渣也是“高蛋白原料”。如果把蛋白分离出来，其价值也就会比饲料高得多。经过不懈的努力，一些粉丝厂家确实做到了这一点——豌豆蛋白出现在了市场上。

豌豆蛋白出现的时候，植物蛋白领域几乎是大豆蛋白一统天下。跟豌豆蛋白相比，大豆蛋白有显著的优势：它的营养品质可以跟肉蛋奶打擂台，而



云无心

美国生物与食品工程专业博士，科普作家，著有《吃的真相》等系列作品。

豌豆蛋白的氨基酸跟人体需求有一定差距，在营养方面有着“与生俱来的缺陷”。此外，一种原料能否用到加工食品中，其“配方功能性”是关键——在这方面，豌豆蛋白跟大豆蛋白相比没有任何优势。

所以，豌豆蛋白最初只能靠着“来自副产物”的成本优势，通过价格竞争从大豆蛋白的市场中分得“一勺羹”。

豌豆蛋白的厂家们坚持了一些年之后，峰回路转，欧美市场的消费者喜好逐渐发生了变化。在网络舆论影响下，不少消费者对大豆蛋白产生了“负面印象”。作为最受青睐的替代方案，豌豆蛋白成为了植物蛋白市场的新宠，价格也逐渐超越了大豆蛋白。

过去两年，豌豆蛋白的逆袭达到了新高度。这得益于“人造肉”。

这个“人造肉”并不是通过细胞培养得到的“肉”，而是用植物蛋白来模拟营养成分、风味和口感的“素肉”。

其实，“人造肉”在食品市场早就存在了。只不过之前都是用大豆蛋白制作的——2019年“股票发行首日飙升163%”的某美国公司，最初的人造肉也是用大豆蛋白作为原料。跟豌豆蛋白相比，大豆蛋白更容易模拟肉的营养和口感。但是，美国人造肉的消费群体主要是中青年的中产阶级，他们追求“环保”、追逐“植物基食品”，对大豆蛋白的“负面”更在意。更重要的是，他们有较强的支付能力和意愿，愿意为了“理念”而牺牲一定的口味，并且支付更高的价格。前文提到的美国公司用豌豆蛋白代替大豆蛋白生产的“人造肉”，正好赶上了“风口”。

资本迅速进入人造肉行业。豌豆蛋白的价格和需求量，随之上升。除了人造肉领域，其他需要蛋白质的食品领域，也都在寻求“使用豌豆蛋白”的机会。

现在的豌豆加工行业，豌豆蛋白才是主要的收益来源——淀粉与粉丝，反倒更像是“副产品”了。■（编辑黄琳）

英国复学记

文 | 安光系 编辑 | 戴闻名 插画 | 刘俊

这次疫情中的经历，让我看到了一个在“优质教育”盛名之下，基础教育流于“懒政”的英国。



儿子今年将满7岁，读小学二年级。从伦敦3月底封城起，学校就停课了。几个月来，英国公立小学面对疫情的反应，则完全是挑战想象力的。

封城一周之后，我们才从家长群（并非学校正式通知）里得知，学校会发放下一周的学习资料，但需要家长去领，然后回家自行辅导。

无奈之下，忍着不满，冒着感染风险去了学校接待处把资料领回家，开启了“自学模式”。“自学”要持续多久？如果遇到问题是老师可以网上解答？完全没有说明。

直到居家第二周，我们才知道，学校准备就让孩子们在家自学了，课件还需要家长每周去领，学校不但不提供网课，甚至都没有安排老师答疑解惑。

疫情发生后，英国政府第一时间宣布了对“关键岗位”进行补贴，中小学教师就在其中。政府重视教育，当然是值得点赞的好事，但实施到基层学校，却有些变了味。作为家长，我们的感觉是，老师呆在家里，就可以领取纳税人埋单的8个月全额工资，而他们提供的服务，似乎只是复印一些课件。

反观国内，中小学校不但在全民宅家期间

提前录制了网课，分批复学之后，更是一边常态防疫，一边照常教学。两相对比，两个国家的教师敬业程度和教育管理水平，高下立见。

更糟心的事还在后面。因为家长每周就靠几页纸的课件自行发挥，常常跟“神兽”发生冲突，弄不好就鸡飞狗跳。所以疫情期间，基本过着连哄带威胁，熬一天算一天的日子。

好不容易盼到疫情缓解，政府宣布说，中小学6月1日复学。但高兴了没两天，情况又变了。复学遭到了全英教师的集体抵制，原因是疫情期间人手缺乏，学校怕是很难保证教师和学生的社交距离。

于是事情又“黄”了。几番谈判之后，妥协的结果是，小学一年级和六年级先复学，其他年级暂缓。逻辑也是新鲜——据说是这两个年级的孩子“好管”：一年级的听话，六年级的懂分寸。其他年级的嘛，不好带。

也算是个进步吧，我安慰家人说，试下来没问题的话应该就可以复学了。

就这样又盼了10多天，等来的消息却是：今年上半年不开学了！原因居然又是老调重弹——担心都回校难以保证社交距离。

作为家长，我想说的是，如果担心学生太多，是否可以把一个班分成两个班轮流上课，至少让孩子们一周能学习两天？又或者，让已经休息了几个月的老师取消部分暑期休假，给孩子们补点课？

办法一定是有的，但是一切都没有答案。

这次疫情中的经历，让我看到了一个在“优质教育”盛名之下，基础教育流于“懒政”的英国。说到底，复工复学的安排，不能“拍脑袋”，而是应当基于科学分析，敢于精准管理，并参考先行国家的经验，尽早规划。■

（作者为媒体人，现居伦敦）

疫情“改变”中国经济

文 | 麦肯锡公司 编辑 | 戴闻名 插画 | 刘俊

经历疫情使中国年轻消费者日益成熟，他们认真反思自己的支出和储蓄习惯，消费态度发生了明显变化。

新冠肺炎疫情之后，中国人的消费习惯被“快进”了，呈现出很多新的动向，将对未来产生深刻影响。

趋势之一，是数字化程度进一步加深。

疫情爆发前，中国已经是消费领域数字化的全球领导者——电子商务交易额约占到全世界总额的45%，移动支付渗透率比美国高出三倍。疫情之后，中国企业和消费者的数字技术采用率都进一步加深了。

体育健身品牌耐克在App上推出居家健身功能后，今年一季度在中国的数字化销售额同比增长了30%。综合房产平台贝壳的虚拟现实展厅，在全中国处于居家隔离的今年2月，通过线上实现的房屋带看量较以实地看房为主的1月增长了35倍。

医疗健康领域的数字化互动也在加速，在线问诊量快速增长。

随着5G网络的广泛建设，中国消费数字化的趋势还将进一步深化，数字化工具的创新也将随之提速。

趋势之二，是中国经济对于世界的相对依存度降低。

疫情爆发前，在地缘政治和经济因素的共同作用下，中国与世界的联系已经悄然发生变化——中国经济对世界的相对依存度降低，内需成为拉动中国经济增长的主要动力，国内供应链日趋成熟，本地化程度加深，中国的创新能力也在加强。

新冠疫情加快了这一趋势。

与此同时，世界对中国市场的依存度则没有随之降低。疫情之下，一些国家出现了把本国关键领域企业迁出中国的呼声，政府也出台了配套的财政支持政策。但是，中国市场的规模和增长潜力对跨国企业来说依然至关重要。



趋势之三，经历疫情使中国年轻消费者日益成熟。

新冠疫情爆发前，生活富裕的中国年轻一代从未经历过经济大幅下滑。疫情迫使他们认真反思自己的支出和储蓄习惯，在购物时也比以前更加注意权衡性价比，消费态度发生了明显变化。

一项调查显示，42%的中国年轻消费者因为疫情加强了储蓄意愿，消费贷款有所减少，还有4/5的中国消费者计划在疫情后购买更多保险产品。与此同时，中国家庭的储蓄额也在大幅增长——统计数字显示，中国家庭存款余额在第一季度增长了8%，达到87.8万亿元人民币。

疫情还影响了中国消费者的购物偏好，他们转而寻找品质更好、更健康的商品。我们针对后疫情时代中国消费者行为的调查表明，超过70%的受访者倾向于购买安全、环保的产品，还有75%的受访者希望在疫情结束后培养健康的饮食习惯。

趋势之四，民营企业和社会机构更加活跃。

在此次抗击疫情和复工复产的过程中，民营企业，特别是顶尖科技公司扮演了更加重要的角色，为社会经济做出了更大贡献。比如与政府合作推出健康码，助力疫情防控。■

当城市流行野餐

文 | 刘佳璇 编辑覃柳笛

在社交网络上大秀的野餐，也许重点并不在“野”也不在“餐”。

野餐作为都市休闲新风尚，从2020年春季悄然兴起于全国，又延续到了初夏时节。市区公园的草坪、郊野公园的河滨，三三两两的人群围着野餐布聊天、拍照，即使天气已经渐热，这种野餐热情似乎也没有消退，毕竟还有市郊颇具农家情调的民宿小院提供烧烤炊具等，请疲于都市尘嚣的人们体验一把归隐乐趣。

从社会心理上来看，“野餐热”的出现并不难理解，疫情波及之下，每个人都难免产生焦虑与紧张，需要与好友相聚的放松时刻。远距离的旅游当下还有很多限制，就健康与安全性而言，在户外聚餐似乎又比聚于室内更优，因而近郊或公园的休闲野餐就成为理想选择。

实际上，北京、上海等一线城市早在两三年前已经有野餐风尚，只不过还未形成如今这般“野餐布、小竹篮、拍照发个朋友圈”的声势。比如北京市郊就有专门的野餐公园、露营绿地等，而上海更是有一批都市青年热爱探索城市绿地，常年打卡可以野餐露营的公园。旅游平台对城市近郊休闲游的推荐清单里，也出现了一些可支持野炊、烧烤的场地。

2020年的“野餐热”背后当然还有商家与社交网络的推动。网络红人会推荐什么样的野餐垫更适于拍照，什么样的餐具能提升格调，带上何种食物显得氛围满分，穿搭的色调如何与周围环境协调……售卖野餐工具的商家自然也因此而受益，连带着露营帐篷、拍照用的气球、鲜花和彰显贵族情调的小阳伞也有了流量。

有评论认为这种“野餐热”有被消费主义挟持的意味，因此对这种追求所谓中产消费意趣、注重展示的风尚嗤之以鼻。的确，在社交网络上大秀的野餐，也许重点并不在“野”也不在“餐”。毕竟，论“野”，也不过是在一处好看的草坪上，论“餐”，三明治又怎么比得上



真正的珍馐美味呢？

其实，在人类野餐流行史上，对“风尚和格调”的追求一以贯之。在西方，野餐原本源于法国贵族狩猎时野外就餐的习俗——也就是说，当代野餐的源头就有些高贵冷艳的“贵族味”。到18世纪末，英国伦敦一批富有的贵族年轻人自居“精神法国人”，出于对法国生活方式与美食文化的热爱，创立了野餐协会。法国大革命之后，原本属于王室的绿地公园向公众开放，更多的欧洲资产阶级家庭开始享受野餐的乐趣。

随着近代的到来，中国很多对外开埠的城市经历了早期工业化和城镇化，同时也接纳了西方城市居民的野餐休闲方式。例如，在19世纪末20世纪初，哈尔滨涌入大量白俄居民，受欧洲人的影响，这些白俄居民也热爱野餐，于是常常去松花江畔和城市公园进行周末野餐活动，这也让哈尔滨人领略了与中国传统熙游野炊风趣完全不同的另一种野餐。

若论野餐风尚，中国历史也颇为悠久。先秦时代，人们便有效游的风俗，当时，人们将居住在城墙之内的人称为“国人”，城墙之外便



工作人员在杭州新沙岛树林中的田园餐桌品尝山乡美食，并通过手机直播平台进行“云直播”（徐昱/摄）

是“郊”，郊游本身也是“国人”青年男女聚会谈恋爱的方式，这在《诗经》中就有记载。到了魏晋，郊游与野炊演化为《兰亭集序》里世家贵族“曲水流觞”之乐。唐宋以降，市井休闲文化兴起，城郭之外结蓬列肆，让野趣风景搭配美酒饮食的饮饌熙游更是普遍。

在《浮生六记》中，沈复就记载了多次与妻子或友人前往园林、郊野进行聚餐吟咏的事，从中可一窥清朝乾隆时期江南文人的野餐细节。沈复野餐的时节，有时是暮春初夏，有时是中秋月圆，和当下类似，形式多是“携盒而往”“并带席垫”“择柳荫下团坐”“坐地大嚼”，内容则是品茗饮酒、欣赏美景，配上联句吟诗，或歌或啸。

相对于沈复的文人式野餐，民俗学家邓云乡在《燕京乡土记》里所介绍的北京旧时野餐，就显得更平民化些。旧时北京人集体野餐的高峰出现在端午节前后。端午节当天，北京虽没有龙舟竞渡的盛事，但却有“耍青去，送青回”的外出游耍风俗。

邓云乡记载，端午时节正是盛夏伏天到来

前北京“榴花照眼、新绿宜人”的好时候，人们会去天坛、金鱼池、满井、高粱桥等处，在树荫下席地而坐饮酒宴乐。有趣的是，旧时金鱼池实则是“一汪臭水”，但游人仍然不绝，乐于在池边“狂欢轰饮”，可见，前人也会忽略眼前风景不够美丽，戴着滤镜享受“耍青”的野外聚餐之乐。

“这种风俗，很像西洋人的郊外野餐，在康熙时《大兴县志》还有记载，可惜后来没有了。”邓云乡没有想到的是，如今类似的风俗又回到了北京，只不过是以“西洋人”的形式为主，少了许多“燕京”味道，与其他城市大同小异了。

无论古今，也不问西东，野餐之所以能成为一种城市休闲风尚，其实大概源自城市中对尘嚣的厌倦，以及对“新绿满眼、草长莺飞”这般野趣的向往。

从更宏观的视角来看，当下野餐风尚的兴起，意味着中国一种城市休闲文化的新动向。近年来，城市绿地和郊野公园的增加，给“野餐热”提供了硬性条件，可见在城市规划与建设中引入生态主义视角，能够对城市文化产生相应影响。

时下的“野餐热”带动了一部分消费，不过，野餐也不该被消费主义与朋友圈作秀所绑架，只注重“情调”的形式，却忽略了“情调”的内涵。试想一下，拍一张美美的野餐照之后，又苦于太阳暴晒和并不甚美味的食物，最后留下一片狼藉给草坪，这样的野餐又何来趣味？

自然环境不应只沦为朋友圈照片里的景观客体，野餐的“情调”终究还是在于野趣，享受自然馈赠给人的满目满心的欢愉，以及友人间共同享受这些风景的放松感，至于他人所给的线上点赞，其实是锦上添花之物。若执著于点赞的多寡和镜头里美不美，反增添焦虑而难以享受野趣，实在是舍本逐末。

开放野餐的公园需要精细化管理与服务，摸索出“野餐旺季”的管理方案，例如，为游人提供野餐导则、遮阳伞等，而野餐的市民也需要自觉守护公园的绿地环境，珍惜城市中的野趣。

总之，野餐意味着人的行为与自然发生了互动，野餐的格调情趣，不在于朋友圈怎么秀，关键还是在将休闲需求和谐融入到自然之中，这样才能让野餐变为“明年再来”的可持续的城市休闲文化。■

近年来，城市绿地和郊野公园的增加，给“野餐热”提供了硬性条件，可见在城市规划与建设中引入生态主义视角，能够对城市文化产生相应影响。

矛盾的咖啡？

文 | 张燕 编辑黄琳

根据自身情况，合理掌握饮用频次和饮用量。

咖啡是典型的西方人消费品，数据显示，平均而言，一个美国人一年会喝 400 杯咖啡。

在中国咖啡仍是一种年轻的饮品，中国的人均咖啡消费量并不高，但增长迅速，咖啡爱好者已不在少数。对那些不管是小蓝杯还是小绿杯，手里越来越习惯拿着咖啡杯的年轻人来说，更多了解“杯中物”对健康产生什么影响，也许在一定程度上会左右他们的选择。

有益还是有害？

自从走出非洲，被培养成大规模经济作物后，咖啡身上就不乏争议。

有不少研究表明喝咖啡对人的健康有益，但同时也有研究发现咖啡的一些副作用。咖啡到底对健康有益还是有害？

人们很容易在各执一词的信息中迷失。不过有一点是确定的，即使是“最新研究成果”，也会随着时间的推移而改变基调。比如在上世纪 80 年代前，人们认为“烧焦的物质可能具有致癌性”，因此不少文章认为经过烘焙的咖啡对人体有害。而在那之后，风向开始逐渐转变，证明咖啡有益的新研究一个个浮现出来。

咖啡 40 年里形象的变化，和世界各地人们逐渐接受咖啡的 400 年历史相比，实际上算不了什么。时间证明咖啡至少对健康是无害的，而且，正如老生常谈的“离开剂量谈毒性都是耍流氓”，每天喝 1 杯咖啡和 10 杯咖啡对人的健康影响自然是不同的。

2018 年，中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会等五家机构联合发布了《咖啡与健康的相关科学共识》（以下简称《共识》），里面提到了关于量的问题。

《共识》说，综合美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部、澳新食品标准局

等国际权威机构的观点，咖啡可根据个人情况适量饮用。建议消费者初次尝试时小口啜饮，并根据自身情况，合理掌握饮用频次和饮用量。

而综合美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部、澳新食品标准局等机构的建议，《共识》也提出，对于健康的成年人来说，“每天 3 ~ 5 杯是适宜的”，健康成年人每天摄入不超过 210 ~ 400 mg 咖啡因（即大约相当于 3 ~ 5 杯咖啡）。

注意，这里提到的是健康的成年人。孕妇、儿童及青少年等人群，不建议喝咖啡。

习惯还是成瘾？

其实，大部分人一天喝的咖啡不会超过 5 杯。当大家出于习惯每天喝咖啡的时候，这种饮品无疑是从头到脚都散发着魅力的，从浓郁的香气到方便的纸杯，都足以构成向其膜拜的理由。但如果把主动选择的习惯，变成被动接受的“成瘾”的话，那么咖啡就会一下从人见人爱的白雪公主变成天憎地恶的黑巫婆，顿时让人有了足够的远离理由。

然而，习惯和成瘾的界限有时并不明晰。美国知名食品和植物学作家迈克尔·波伦在 2020 年 1 月出版了《咖啡因》一书，但在写作过程中，出于研究的目的，波伦戒了咖啡三个月，并总结了亲身实践的体验。在不喝咖啡后，波伦发现自己有一些心理上的不适，他一度感到自己“与社会文明格格不入”，发现自己不再那么敏锐，专注力也不足。

不过这些影响并没有在身体上反映出来，因此他觉得人们对咖啡的依赖更多还是习惯，而不是成瘾——从并不需要什么毅力，就能戒断三个月，本身也说明这并不足以构成“成瘾性”。而所谓“咖啡因令人振奋”只是人体对咖啡因的渴求反应。

英国布里斯托大学实验心理学教授彼得·罗杰斯曾主持了一项 379 人参加的研究。在这项

在日本这样普遍因为加班而睡眠不足的地方，有人将咖啡和睡眠结合起来，创造出“睡眠咖啡馆”这种新的生意。



实验中，研究对象被禁止摄入咖啡 16 小时后被分成两组，一组服用了咖啡因，另一组服用安慰剂。研究人员随后对两组人员分别进行了注意力、记忆力和警惕性等三个方面的测试。结果显示，两类人群在上述三方面间的差距“极小”。

因此，那些喜欢在早晨喝上一杯咖啡的人可能并不比其他人更加清醒和专注，他们在那些离开咖啡杯的时候尽管不得不熬过一段心理不适期，但实际上身体的反应和平时无异。

睡眠和咖啡并不对立

在中国，咖啡和茶之间似乎有一条看不见的分界线，茶被用来享受生活，咖啡则自带工作属性，社交则是二者交锋的领域。喝杯咖啡提神，是准备加班的潜台词，因为咖啡可以驱散困意。此外对于那些为了考试而疯狂复习的学生、走夜路的司机，以及任何需要专注提神的人来说，咖啡看起来是一种可靠的选择。

可是，对于那些渴望一个好梦的人来说，睡前喝咖啡可不是什么好的选择。咖啡可以干扰人们的睡眠，对于那些睡眠质量不佳的人，那最好别喝咖啡，至少要限制午后喝咖啡。

也有加速咖啡因代谢的方式，如果身体中有过多的咖啡因，可以通过运动代谢出去。所

以如果想喝咖啡，尽量提早喝，免得影响睡眠，否则还要通过满身大汗的运动去补救。

咖啡不但对睡眠有立竿见影的影响，也会有长期效应。迈克尔·波伦在不喝咖啡三个月后也发现了好的变化。他说：“几天后，我睡得像年少时一样沉。这是我能感觉到的唯一好处，也是很大的好处。能拥有这种做着梦的深度睡眠真是太棒了。”

值得注意的是，好睡眠和咖啡并不完全对立，像在日本这样普遍因为加班而睡眠不足的地方，有人甚至将咖啡和睡眠结合起来，创造出“睡眠咖啡馆”这种新的生意。

睡眠咖啡馆提供两种服务。一种是“午睡服务”，最长睡 30 分钟。另一种是“沉睡服务”，给客人提供睡前睡后喝咖啡、模拟夜晚睡眠、最长睡 3 小时等在内的服务。享受沉睡服务的顾客在入睡前喝无咖啡因的咖啡，起床后则喝含有咖啡因的咖啡。

前文提到的《共识》在咖啡是否影响睡眠的部分，是这样如此“盖棺定论”的：“咖啡因具有一定的中枢神经兴奋作用，因此咖啡和茶都可以提神。人体对咖啡因的反应存在较大个体差异，对于敏感人群可能影响睡眠，建议根据自身情况酌情控制饮用频次和饮用量。” ■

南朝风流看丹阳

文 | 于锋 编辑黄琳

它们矗立在丹阳的乡间地头，记录着随河水远逝的六朝往事。

江苏丹阳市陵口镇，一座京杭大运河边因皮鞋产业而远近闻名的江南古镇。每到假期，总有一些来自全国各地的文物爱好者慕名而来，探访这里两座已超过 1500 年历史的“古代石狮”。

所谓“陵口”，意为六朝萧梁两代皇族陵墓区的入口。这两座正式名称为“麒麟”的石兽，即陵区入口的守护者。

陵口麒麟是丹阳南朝陵墓石刻的代表之作，它们矗立在丹阳的乡间地头，记录着随河水远逝的六朝往事。

两只麒麟，守卫皇陵

“那两只石狮子，就在萧梁河两边。”驱车到陵口镇，随便问及一位路人，对方都能如数家珍般说出陵口石刻的位置。

一条并不宽的“萧梁河”穿越陵口镇区，陵口南朝麒麟位于河两岸，遥相对望。东麒麟位于一座市民广场上，西麒麟矗立在一座服装厂背后。两只麒麟造型相同，昂首挺胸，口张齿露，雄壮秀美，姿态威严。它们的身长均在四米左右，高超过三米，是目前丹阳现存南朝陵墓石兽中最大的两只。

南朝石兽守卫的是帝王或公侯的陵墓，但陵口石刻却是例外，它们是作为梁皇家陵园的入口标志而存在的。

故事要从六朝世家门阀“兰陵萧氏”说起。萧氏为兰陵郡（今山东省临沂市兰陵县）望族，兴起于西汉。西晋末年，这个庞大的家族因战乱南迁，被安置于今江苏武进、丹阳一带，侨置兰陵郡，史称“南兰陵”。南朝齐的开国皇帝齐高帝萧道成、梁的开国皇帝梁武帝萧衍均来自这个家族。

树高千丈，叶落归根，齐梁皇帝死后大部分均葬回故里，在丹阳建山、胡桥、荆林等地形成了庞大的齐梁皇陵区。



每年清明时节，长居建康（南京）的皇帝们乘船沿秦淮河，转破岗渚，过二十四埭，入南兰陵萧港，北上进陵区扫墓祭祖。

萧港现已改名为萧梁河。陵口萧梁河边的这两只麒麟，正是某一年萧梁皇帝回乡祭扫时命人设置的，意在提醒后人：船过麒麟，已进入庄严肃穆的皇陵区域。

震慑鬼怪，等级森严

1988 年就被列为全国重点文物保护单位的丹阳南朝陵墓石刻现存 11 处 26 件，分布在丹阳陵口、胡桥、建山、荆林、埤城等运河沿岸城镇。

除了陵口石刻，其他的丹阳陵墓石刻，均守卫着古代帝王的陵墓。

南朝陵墓神道石刻，一般分为三种六件，在神道两边的排列顺序为石兽一对、石柱一对、石碑一对，其中最能体现南朝雕刻艺术的，非石兽莫属。

中国古代陵墓制度中设立石兽，最早可追溯到西汉，名将霍去病墓前就存有石马、石虎、石牛等。到东汉时，墓前神道树立石兽的做法流行开来，东汉应劭《风俗通》载：“墓前树柏，路头石虎。”迷信的东汉贵族相信，有一种名为“魍象”的妖魔会侵犯逝者，吃死者肝脑。“魍象畏虎与柏，故墓前立虎与柏”，在墓前神道两侧设置石兽（虎）和柏树，能够驱邪避恶，祛除鬼怪。

石兽还象征着墓主生前拥有的身份和地位。南

1988 年就被列为全国重点文物保护单位的丹阳南朝陵墓石刻现存 11 处 26 件，分布在丹阳陵口、胡桥、建山、荆林、埤城等运河沿岸城镇。



齐宣帝萧承之永安陵麒麟 (陈杰/摄)

朝沈约《宋书》云：“汉以后，天下送死奢靡，多作石室、石兽、碑铭等物。”唐封演的《封氏闻见记》中写道：“秦汉以来，帝王陵前有石麒麟、石辟邪、石象、石马之属，皆所以表饰坟垆，如生前之仪卫耳。”这些文字均显示，东汉时在墓前设置石兽的做法，已成皇室贵族葬俗中的普遍风气。

东汉末年，天下大乱，众多帝王贵族陵墓惨遭盗掘，其后的统治者不得不抛弃厚葬风气，“因山为体，无为封树”，这一薄葬秘葬的做法延续到六朝前期的东晋。

公元420年，东晋名将刘裕代晋自立，建立刘宋政权，开启南朝时代。刘裕当政时期，抑制豪强兼并，发展生产，轻徭薄赋，社会趋于稳定。从刘裕开始，帝王公侯厚葬之风再次泛起。

刘裕之后，宋齐梁陈的皇帝们纷纷在南京、丹阳两地皇陵前雕造体型硕大的石兽，形成了两处庞大的南朝陵墓石雕群。

瑞兽麒麟，千年古墓

在丹阳乡间寻访，会不时和这些石兽邂逅，它们或矫健俊逸，或浑朴有力，或雄伟朴实，每一只都有自己的艺术风格。

如何给这些“六朝来客”起准确的名字，曾是令文物考古学者头疼的难题，出现了多种不同观点。学界一般采用建筑大师刘敦桢、历史学家杨宽两位先生的观点，即王侯墓前的石兽（无

角）为辟邪；帝陵前的石兽（独角、双角）为麒麟。据统计，现存南朝陵墓石兽中共有麒麟22只，丹阳萧梁皇陵前的麒麟多达16只，其他6只分布在南京地区三处南朝皇陵之前。

麒麟，我国古代传说中的瑞兽，它的出现，往往被古人视为祥瑞，预示着将有圣贤降世。一个有趣的典故是这样讲述的：明代初年，海外榜葛刺国向明朝进贡长颈鹿一只，随下西洋船队来到南京，竟被永乐君臣视作“麒麟”，以为瑞兆，朝野轰动，大大庆贺了一番。

文献和古代图像资料中描绘的麒麟，是一种身体为黄色、麋身牛尾、马足圆蹄的“四不像”。南朝陵墓石刻中麒麟却并非我们熟悉的形象：它们体型高大，身饰双翼，长须垂胸，四肢前后交错，头顶独角或双角，足趾呈利爪状，兽身纹饰华丽，雄壮秀美，生动富有灵性。

丹阳麒麟，两种风格

仔细辨别的话可以发现，丹阳的南朝麒麟可分为两种风格。萧齐帝陵的麒麟采用S型构图，细颈收腹，胸部和臀部饱满，整体上窈窕俊秀，矫健灵动，洋溢着蓬勃的动感。兽身的装饰则崇尚华丽，长尾垂地，足下还攫有一只小兽，以示勇猛。有学者认为这是当时“秀骨清像”绘画理论在雕塑艺术上的投射。这类麒麟，以齐宣帝萧承之永安陵石刻、齐景帝萧道生修安陵石刻为代表。

梁武帝萧衍修陵石刻、梁简文帝萧纲庄陵石刻等来自萧梁的石兽，却呈现出另一种风格：它们的造型肥硕丰满，稳重敦实，凶悍威猛，并不强调灵动，重点突出石兽的力量感，营造威严肃穆的气氛。在装饰上也同样绚丽华美，繁复多姿。

纵观丹阳、南京两地六朝帝陵麒麟，一条上承汉朝、下启隋唐的中国雕塑艺术发展脉络清晰呈现：南朝帝陵麒麟，虽然继承了很多汉代的因素，但到了六朝后，雕刻艺术更为丰富，终有自己的风格。

六朝如梦鸟空啼。公元589年，隋军大举南下，将荒淫无能的陈后主从台城景阳井中拉出来，持续了160年的南朝至此画上句号。

昔日森严禁地的南朝皇家陵园，沦为丘墟和农田，石兽们隐没在衰草斜阳间，守护着南朝最后的风流。■



味蕾遇到榴莲

文 | 荆方 编辑黄琳

说它像水果，不如说它更像一件兵器。

如果说味蕾遇到每一种食物都是一次邂逅，那味蕾遇到榴莲，绝对是幽会。

榴莲是热带水果，被称为水果之王。但榴莲长相很特别，个头像西瓜，浑身坚硬的刺又像一个老菠萝，说它像水果，不如说它更像一件兵器。没有吃过它的人，经常被这古怪的相貌吓住，很难想去探索它令人销魂的内核。但是如果你能抛开外貌的成见，打开尖刺林立的外壳，你会看见一个个像婴儿一样熟睡在雪白内瓤里的榴莲肉，它们粉嫩安静地蜷缩在一起，散发出魅感的气息。

味道也奇特。榴莲肉极其细嫩柔腻，入口即化，在柔腻间，夹裹着一股馥郁的绵甜，那是一种特别的馥郁，有人说是臭味，也有人说是香味，但是当榴莲入口的那一瞬间，所有的争论就戛然而止。

那种百转千回的甜蜜，迅速将舌头包裹，将心化成一汪浓稠的糖汁。在那一刻，心是柔软无力的，没有对抗、没有棱角，充满温顺、恬静和满足，有一种被善待后的宽容。尤其在炎热的夏季，冷藏后的榴莲，香味（臭味）被深埋在粉糯的果肉里，挖一块放进嘴里，任由它在舌头上瘫软、融化，那冰凉的馥郁和绵甜把火热的口腔充满，燥热的心瞬间平静，慢慢开出一朵

小小的睡莲。

爱吃榴莲的人，在榴莲撑起的那个小小温柔乡里，暂时忘却生活的狰狞；在那不招人待见的味道里，沉浸于欲罢不能的舒适和温柔。

榴莲进入中国，经历了一个尴尬的过程。我来岭南定居二十年，亲眼见证了榴莲从小众到大众的过程，从一种奇怪而尴尬舶来品，变成人尽皆吃的路边摊必备品。

广东人说：一只榴莲半只鸡。它具有热带水果少见的平和、养人的性质。

一些不爱甜食的北方汉子们也不乏榴莲爱好者。他们羞涩地讲述了一个个从厌恶到接受、再到欲罢不能的故事。

现在的广州是榴莲的天堂，一到夏天，街边的水果摊到处是剥开的榴莲，整个买，零着买，随意。每个超市都有大堆的榴莲卖，还有专门的人为你现剥、现开，一点不用担心味道影响到他人。

广州的夏天，是爱吃榴莲的世界。那真是欢乐的场景啊！街上卖榴莲的姑娘们倚着榴莲摊肆无忌惮地边吃边卖，用沾着榴莲肉的手扒开硬壳、挖出一块颤巍巍的粉黄肥嫩的榴莲肉，一把伸到你鼻子下面：“豪航嘎（好香哒）！” ■

瞭望

OUTLOOK WEEKLY 新华社主办

我们不是“天河二号”，但可以给你
思考问题的脑力



微信扫码关注
《瞭望》新闻周刊公众号



微信扫码订阅
《瞭望》新闻周刊

全年52期 订阅价：353.6元
邮发代号：2-512
订阅电话：010-63076379