

# 辽金东京地区文物展在京开展

□周末资讯

## 《太空学院》亮相央视少儿频道

12月3日,中国-新西兰首部官方合拍动画片《太空学院》登陆央视少儿频道,上午10时30分迎国内首播,每周一到周五,两集连播。爱奇艺将于次日同步更新。

《太空学院》由恒信东方儿童(广州)文化发展有限公司和新西兰紫水鸟影像有限合伙公司联合出品,以3-6岁学龄前儿童为受众。故事讲述沃沃星球上,5个立志成为太空探险家的沃沃宝贝斯泰、露娜、帕琪、邦斯和达佩,在游戏化学学校——太空学院中,积极参与各种游戏,在游戏中学习与成长。

动画片展示并强调领袖能力、解决问题能力、批判思维能力、团队精神与怜悯心,帮助小朋友们提升对科学、数学、文学、艺术及社交的理解和认识。5个沃沃宝贝分别代表了5大儿童教育方向,团队领袖精神、科学基础、安全与健康、机械与数学、艺术与文化。

据悉,继央视少儿播出后,《太空学院》还将登陆卡通卫视及全国省市少儿频道。此前,《太空学院》已分别于9月3日、17日在澳大利亚ABC电视台和新西兰TVNZ电视台播出,并上线阿联酋航空国际航线。

(记者 李晓鹏)

## 敦煌主题艺术时装汇演亮相香港

甘肃省文化旅游项目推介暨文化产品和特色商品展览展示活动,4日晚在香港启动。甘肃省将首个以敦煌颜色为主题的艺术时装汇演带到香港,让香港市民欣赏博大精深的甘肃文化和敦煌艺术。

启动仪式后,800余名来宾观看了“绝色敦煌之夜”文艺演出。演出萃取敦煌壁画中的青绿、土红、土黄、褐黑四个主色调,将传统元素融入当代设计理念,精选出75套艺术再现和创新设计服装系列进行演绎,重现敦煌历代服饰的艺术面貌和魅力。

汇演分为绝色、艺美丝路、盛世中华、“一带一路”、融合蜕变及再现等六大篇章,从设计、音乐、演唱、时装表演等不同视角,展现敦煌文化。

(欣华)

## 中国美术馆馆藏名作在韩国展出

“似与不似:对话齐白石”展览5日在韩国首尔艺术殿堂拉开帷幕,展出齐白石、八大山人、吴昌硕、吴作人、吴山等大师的诗书画刻作品共计116件,令参观者大饱眼福。

展览由中国美术馆和韩国艺术殿堂联合举办。展品中包括齐白石的81件作品,《鹤鹿龟雁(四条屏)》等八大山人的7件作品是首次在韩国亮相。

展览通过不同时期绘画大师的作品,展示了中国“笔墨写意”传统在艺术巨匠身上的传承和演进脉络,使参观者近距离了解中国山水画的历程,感悟中国书画传统跨越时空的生命力。

展览将持续至2019年2月17日。

(欣华)

## 意大利雕塑家来华举办个展

“我很喜欢宣纸的材质,因为它能做出很像皮肤褶皱的效果。”意大利雕塑家布鲁诺·瓦尔波特首场中国个展11月28日在浙江美术馆举行,一件以宣纸和榿木为原料的木雕人像吸引了不少观众的目光。有意思的是,木雕原型是雕塑家的长子。

这些宣纸是2015年布鲁诺来浙江美术馆举办讲座时,在杭州的商店里购买的。而这件作品也是他为了此次个展准备的新作。

布鲁诺·瓦尔波特是意大利著名雕塑家,作品保持了现实主义主题,并注重突出雕塑材料的纹理。布鲁诺表示,提到意大利雕塑艺术,许多人会更关注米开朗基罗这样的文艺复兴大师,但他主要学习的对象是文艺复兴时期甚至更早年代的那些不知名的意大利民间木雕艺人。

此次个展以“沉默的情感”为主题,展出布鲁诺的47件(组)作品,除了雕塑,还有他的绘画作品。(辑录)

## 上影推出电影文化主题酒店

上影电影文化主题酒店11月25日亮相,以黑色、白色、金色等为主色调,中国老一辈电影人曾经使用过的摄影机、胶片盒、道具车等在酒店大堂进行展示。在酒店前台、客房、餐厅、公共休息区等空间,有众多“海派电影”元素。与一个多世纪以来上海电影发展密切相关的电影经典海报、剧本、剧照、美术设计图纸等也集中陈列,一批上影出品的经典电影也将在酒店内定期重映,并举办影人见面活动。

上个世纪80年代末,上海市为筹办首届上海国际电影节,需要增设一家涉外服务酒店和一座电影城。1991年,位于上海市长宁区的银星宾馆建成,1993年起,银星宾馆成为上海国际电影节主会场之一,曾接待众多国际影人到访。如今的银星宾馆已变身上海电影集团旗下五星级的上海银星皇冠假日酒店,为突出电影主题,上影集团历时1年多,聘请专家团队,为酒店重新规划设计了电影文化主题。

(辑录)

## 四川黄龙沟景区将封山保育

据四川省黄龙国家级风景名胜区管理局介绍,黄龙沟景区将于2018年12月1日至2019年3月31日实施封闭式保育。

黄龙国家级风景名胜区位于四川省阿坝藏族羌族自治州境内。黄龙沟中的诸多彩池随着周围景色和阳光照射角度的变化,变幻出五彩的颜色,被誉为人间瑶池。

为更好地促进景区可持续发展,让景区钙华彩池、原始森林、动植物资源得到有效的自然休养生息,经阿坝州人民政府批准,黄龙沟景区将于2018年12月1日至2019年3月31日实施封闭式保育。黄龙红岩索道也在此期间停止运行。

同时,黄龙国家级风景名胜区管理局年尼沟景区正常开放。

(欣华)



■记者 张军/摄



本报讯(记者 马丹丹)12月6日,“铁凤鸣——辽金东京地区文物展”在北京辽金城垣博物馆开幕。展览精选153件(套)辽金文物,展现千余年前生活在北方的契丹、女真族的民族文化、地域风采和文明历程。

据了解,此次展览由北京市文物局主办,北京辽金城垣博物馆和沈阳故宫博物院、辽阳博物馆、沈阳市考古所共同承办。辽阳作为辽金时期的五京之一,当时是东北地区重要的政治和军事中心,也是经济和文化中心。东京道(路)中辽阳、沈阳两地以及周边

出土的辽金文物种类丰富,风格多样,不仅有生活用瓷中的鸡冠壶、三彩盘等特色瓷器,还有花纹精美的铜镜,可爱有趣的江官屯玩具瓷,优美精致的高丽青瓷等物品。小到一只银耳环,大到佛教造像、经幢,各有特点。参观者通过153件(套)辽金文物,可以直观了解辽金历史,感受北方民族的文化特色,领略其与中原地区文化交流、民族融合和共同发展的辉煌一面。

据悉,这是北京辽金城垣博物馆升级改造后推出的首个文物专题展,将持续至2019年3月6日。

### □相关新闻

本报讯(记者 马丹丹)12月6日,经过升级改造后的北京辽金城垣博物馆推出首次专题展览——“铁凤鸣”辽金东京地区文物展。改造后的主展厅面积从原来的350平方米左右扩大到近500平方米,空间利用率高,设计感强,让人更有观看、探索的欲望。其中由标准通柜构成的展线延长了约50米,内容由浅入深,过渡更加自然。

据介绍,2017年5月至2018年11月,

## 北京辽金城垣博物馆提升展陈手段

博物馆对馆舍、基础设施等进行升级改造,提升展陈效果。“我们将使用了近20年的非标准文物展示柜更换成标准展柜,更加美观协调,并且为观众提供了更佳的观赏角度和观赏距离,同时提高了文物展示的安全性和布展的便捷性。”博物馆工作人员说。

博物馆原基本陈列厅设计调整为功能化主展厅,便于每年推出新的主题展。原展厅

中关于辽金两代和北京建城的时代背景知识,被集成到序厅。博物馆工作人员介绍,旧馆展示空间小,举办主题展览,固定展览就看不到了。改造后这个问题解决了,观众可以同时观看两个展览,基本陈列展览和主题展览,增加了参观内容。

此外,涉及金中都水关遗址的内容,调整到地下遗址展厅,观众可以通过观看水关的实物,了解水关遗址的知识,增加遗址展示与

内容的契合,参观起来更为方便。

同时,博物馆还提升了展陈手段,适度增设多媒体新技术的运用。在序厅播放的金中都建城3D短片,在遗址厅大幅投影水关构建的3D短片等,容易吸引观众的兴趣,为观众带来生动直观的参观体验。相比之前的人工讲解和图片说明,3D动画更能清楚说明水关的构建,观众也更加容易理解。

# 铁路10条新线年底开通运营

本报讯(记者 马丹丹)中国铁路总公司12月6日透露,2018年底,京哈高铁承德至沈阳段、新民至通辽高铁等10条新线将开通运营,新增高铁营业里程约2500公里。2019年1月5日0时起,全国铁路将实施新的列车运行图,进一步提升铁路客货运输能力。

中国铁路总公司有关部门负责人介绍,2018年底,京哈高铁承德至沈阳段、新民至通辽高铁、哈尔滨至牡丹江高铁、济南至青岛高铁、青岛至盐城铁路、杭昌高铁杭州至黄山段、南平至龙岩铁路、怀化至衡阳铁路、铜仁至玉屏铁路、成都至雅安铁路等10条新线将开通运营,新增高铁营业里程约2500公里。阜南、朝阳、承德、通辽、牡丹江、日照、连云港、盐城、雅安、丽江等多个城市首开动车。铁路部门安排开行新增动车组列车276.5对,中国高铁运能大大提升,更好满足沿线旅客乘坐动车组出行的愿望。

具体安排:京哈高铁承德至沈阳段、新民至通辽高

铁,安排动车组列车日常线21对,周末线2对,高峰线3对。

哈尔滨至牡丹江高铁,哈绥铁路牡丹江至绥芬河段,安排动车组列车日常线23.5对,周末线2对,高峰线3对。

济南至青岛高铁、青岛至盐城铁路,安排动车组列车日常线42对,周末线3对,高峰线5对。

杭昌高铁杭州至黄山段,安排动车组列车日常线33对,周末线1对,高峰线2对。

南平至龙岩铁路,安排动车组列车日常线16对,高峰线3对,普速列车3对。

怀化至衡阳铁路,安排动车组列车日常线18对,高峰线1对,普速列车1对。

铜仁至玉屏铁路,安排动车组列车日常线5.5对,高峰线2对。

成都至雅安铁路,安排动车组列车日常线10对,周末线3对,高峰线2对。

以上各线列车具体开行时间,铁路部门将及时向社会公布。

调图后,全国铁路共开行动车组列车日常线2847.5对,周末线221.5对,高峰线382.5对,对应日常运行图开行动车组列车2847.5对,周末运行图开行动车组列车3069对,高峰运行图开行动车组列车3451.5对,高铁运输能力较调图前提升约9%。

随着2018年底10条新线投入运营,部分城市间旅客列车运行时间进一步压缩。哈尔滨至牡丹江间全程压缩3小时,北京至牡丹江间全程压缩8小时57分,牡丹江至北京间全程压缩6小时57分,通辽至沈阳间全程压缩2小时21分,沈阳至承德间全程压缩8小时23分,北京南至青岛间全程压缩58分钟。新图实施后,全国铁路81对公益扶贫“慢火车”继续开行。

新图实施后,全国铁路主要货运通道能力得到进一步扩充,路网整体运用效率得到提升,将为调整交通运输结构,增加铁路货运量、打赢蓝天保卫战提供有力保障。

继续实施“六线六区域”货运增量战略,

## 大雪养生 在“藏”字上下功夫



### 注意避寒就温

大雪节气的另一个特点是干燥,所以要多喝水。喝水要讲究方法,不要一次喝得过多,同时能保证一天的饮水量在1800毫升左右。

冬属阴,大雪时节是一年阴气较盛的

季节,如果借助天气的优势养阴,可以调整体内的阴阳平衡。中医认为,水是阴中的至阴,因此隆冬之际多喝水可养阴,一般来说,一天中有三杯水是必须要喝的,第一杯水是早晨起来喝,可润肠燥,第二杯水是下午5点喝,可滋肾阴,第三杯水晚上9点喝,可养心阴。

此外还可以多吃梨、萝卜、藕、蘑菇等,因为这些都是养阴的食物。

除了养阴,冬季还要避寒就温,预防寒冷侵袭是必要的,但不可暴暖,尤其忌讳厚衣裹身,或者烘烤腹背。很多老年人认为天冷防寒,睡觉时要多穿些衣服,其实这样做不仅会妨碍皮肤的正常呼吸,也会影响血液循环,造成体表热量减少,即使是盖上较厚的被子,还是会感到冷。

### 注意调养精神

大雪时寒冷度和湿度都会加大,养生当以温补为主。从中医养生学的角度看,整个冬季都以进补为主,大雪时更应该进补。进补要因因人而异,并且食疗只是进补的

一个方面,此外还应注意养精神、调饮食、练形体等综合调养,达到养生进补的目的。

大雪食补以补阳为主,但应根据自身状况进行选择,像面红上火、口腔干咽、皮肤干燥、毛发干枯等阴虚之人,应以防晒护阴、滋肾润肺为主,可食用柔软甘润的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼、芝麻、蜂蜜、百合等,忌食燥热食物如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等。如果经常面色苍白、四肢乏力、易疲劳怕冷等阳虚之人,应食用温热、熟软的食物,如豆类、大枣、怀山药、桂圆肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子、鸡肉等,忌食黏、干、硬、生冷的食物。

大雪节气前后,柑桔类水果大量上市,像蜜桔、柚子、脐橙、雪橙等,适当吃一些可以防治鼻炎,消痰止咳。由于天气寒冷,人体为了保存一定的热量,必须增加体内碳水化合物、脂肪和蛋白质的分解,以便产生更多的能量满足机体的需要。所以,冬天可以适当多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物,以补充因天寒而消耗的能量,益气补血,滋养身体。(瑞雪)

### □相关链接

很多人认为吃营养价值高的食物就是进补,却不知道进补要因人、因时、因地,才能真正达到养生的目的。大雪时节,人们经过了春、夏、秋近一年的消耗,脏腑的阴阳气血会有所偏衰,合理进补既可及时补充气血津液,抵御严寒侵袭,又能使来年少生疾病,从而达到事半功倍的养生目的。

养生专家认为,大雪进补除了需要考虑地理因素,还要考虑个人的体质因素,如冬天手脚容易冰冷的人适合温补,体质好的人适合凉补。总之,大雪进补应神补、食补、药

补、酒补相结合,以温补为宜。

神补,就是注重养神。中医认为,稳定的精神情绪,对人体脏腑气血功能都能起到良好的作用,而神志失常、喜怒无度、思虑太过,都能伤神。

冬季神补应顺应冬季收藏之性,经常闭目养神,让大脑得到休息和净化。日常生活中,不计较鸡毛蒜皮的小事,不参与无原则的争执和较量。经常宽慰自己,开阔心境,宽容大度,达到养生的目的。

食补,大雪食补以补阳为主,但不可过

于机械,应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰,结合食物之性来选择。阴虚之人与阳虚之人的饮食是有区别的。

药补,老年人或身体虚弱的人,在神补、食补的同时,也可以用些药物进补。大雪节气常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等,可与肉类一起做成药膳食用。

酒补,大雪时节天气寒冷,适度饮用些白酒,有温通血脉、促进血液运行、抵御寒气的功效。喝酒尽量在晚上,若配合养生调理,则效果更佳。手指凉、气短者可用酒配

合补元气,后背凉者用酒配合温补肾阳,腹胀者可用酒配合健脾,眼干涩者用酒配合养肝阴。但饮酒要适量,凡面红或燥及脾气急躁者不宜饮酒。

此外,可多吃些香蕉、燕麦等“开心食物”。香蕉所含有的泛酸等成分是人体的开心激素,能减轻心理压力,排解紧张与忧郁情绪。燕麦等谷物中含有丰富的碳水化合物和B族维生素,可维护神经系统稳定,增加能量代谢,有助于对抗压力。(樊素)