

2023 年第 1 期

文化中国

悦 读

主管：郑州工程技术学院图书馆
主办：信息咨询部
刊期：2023 年第 1 期
(总第 45 期)

从北京中轴线看古城魅力

“围炉煮茶”让传统文化回归生活

让考古遗产焕发历久弥新的光彩

三位年轻人与古老长城的新故事

《三体》第二部计划

目 录

时政学习 “两会”精神

十四届全国人大一次会议举行闭幕会

努力推动构建人类命运共同体

增速 5%:释放推动经济整体好转的积极信号

实现民营经济健康发展、高质量发展

民族要复兴 乡村必振兴

“如何理解中国式现代化”

洞见·启示

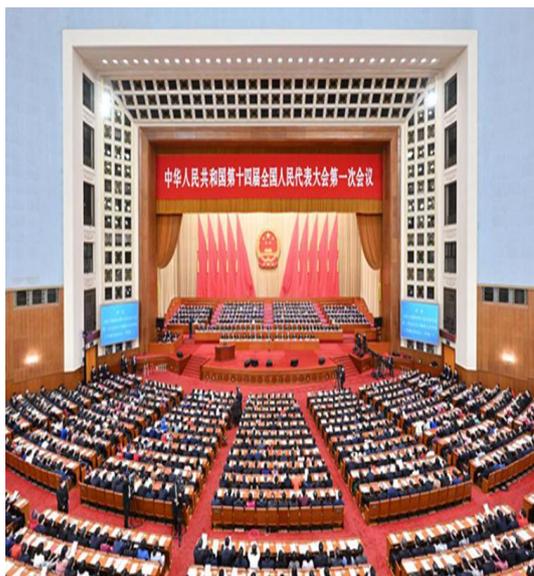
朱光潜《给青年的十二封信》：人在年轻时
做点什么，才能受益终身

陈道明：言少者智，欲少者富，虑少者乐

十四届全国人大一次会议举行闭幕

会

3月13日上午,十四届全国人大一次会议在人民大会堂举行闭幕会,国家主席习近平发表重要讲话。



图为闭幕会后,代表走出人民大会堂。(新华社图片)

努力推动构建人类命运共同体

——《人民日报》

在十四届全国人大一次会议上,习近平主席站在历史和时代的高度,从中国与世界共同利益、全人类前途命运出发,强调在强国建设、民族复兴的新征程“我们要努力推动构建人类命运共同体”。

中国的发展惠及世界,中国的发展离不开世界。经过改革开放40多年不懈努力,我们创造了经济快速发展和社​​会长期稳定两大奇迹,不断以自身发展为世界创造更多机遇。特别

是新时代以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,我们持续扩大对外开放,构建面向全球的高标准自由贸易区网络,加快推进自由贸易试验区、海南自由贸易港建设,共建“一带一路”成为深受欢迎的国际公共产品和国际合作平台。中国成为140多个国家和地区的主要贸易伙伴,货物贸易总额居世界第一,吸引外资和对外投资居世界前列,形成更大范围、更宽领域、更深层次对外开放格局。我们坚定维护国际公平正义,倡导践行真正的多边主义,积极建设覆盖全球的伙伴关系网络,推动构建新型国际关系,积极参与全球治理体系改革和建设,弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值,构建人类命运共同体成为引领时代潮流和人类前进方向的鲜明旗帜,中国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。

党的二十大擘画了全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图,把“推动构建人类命运共同体”列为中国式现代化的本质要求之一,作出“促进世界和平与发展,推动构建人类命运共同体”的重大部署。当前,世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开。一方面,和平、发展、合作、共赢的历史潮流不可阻挡,人心所向、大势所趋决定了人类前途终归光明。另一方面,恃强凌弱、巧取豪夺、零和博弈等霸权霸道霸凌行径危害深重,和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字加重,人类社会面临前所未有的挑战。世界又一次站在历史的十字路口,何去何从取决于各国人民的抉择。必须深刻认识到,构建人类命运共同体是世界各国人民前途所在。只有各国行天下大道,和睦相处、合作共赢,繁荣才能持久,安全才有保障。中国坚持

对外开放的基本国策,坚持维护世界和平、促进共同发展的外交政策宗旨,致力于推动构建人类命运共同体,始终做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。

开放带来进步,封闭必然落后。中国发展要赢得优势、赢得主动、赢得未来,必须顺应经济全球化,依托中国超大规模市场优势,实行更加积极主动的开放战略。新征程上,我们要扎实推进高水平对外开放,以国内大循环吸引全球资源要素,增强国内国际两个市场两种资源联动效应,稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放,营造市场化、法治化、国际化一流营商环境,推动共建“一带一路”高质量发展,既用好全球市场和资源发展自己,又推动世界共同发展,不断以中国新发展为世界提供新机遇。

人类是休戚与共的命运共同体,面对共同挑战,只有和衷共济、和合

共生这一条出路,任何艰难曲折都不能阻挡历史前进的车轮。新征程上,我们要高举和平、发展、合作、共赢旗帜,始终站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边,践行真正的多边主义,践行全人类共同价值,积极参与全球治理体系改革和建设,坚持经济全球化正确方向,推动贸易和投资自由化便利化,推动建设开放型世界经济,推动落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议,为世界和平发展增加更多稳定性和正能量,为中国发展营造良好国际环境。

我们所处的是一个充满挑战的时代,也是一个充满希望的时代。只要我们坚持和平发展道路,既通过维护世界和平发展自己,又通过自身发展维护世界和平,同世界上一切进步力量携手前进,就一定能够不断为人类文明进步贡献智慧和力量,同世界各国人民一道,推动建设一个持久和

平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、
清洁美丽的世界。

增速 5% :释放推动经济整体好转的积极信号

——《今日中国》

“国内生产总值增长 5%左右”。
3 月 5 日提请十四届全国人大一次会议审议的政府工作报告，亮出 2023 年中国发展主要预期目标。这一目标高于 2022 年 3%的实际增速，释放出推动经济实现整体好转、回归潜在增长率的积极信号。

保持 5%左右的增速目标，是全面贯彻党的二十大精神开好局起好步的要求。党的二十大明确到 2035 年人均国内生产总值要达到中等发达国家水平。目前虽然中国经济总量跃上 120 万亿元台阶，人均国内生产总值连续两年保持在 1.2 万美元以上，但仍处于中等偏上收入国家行列，与发达国家相比还有较大差距。

抓牢发展这个第一要务，必须在提高质量效益基础上保持合理经济增长。

保持 5%左右的经济增速，是开局之年稳经济强信心的需要，也是防范化解重大风险的需要。经济增长目标是一个国家宏观调控的重要目标之一，展现经济运行方向。保持合理增速能够改善民生福祉，提高居民收入和企业利润，有利于防范化解各类风险隐患，向市场传递积极信号，提振发展信心。

保持 5%左右的经济增速，更要实现质的有效提升。要坚持以质取胜，用高质量发展的实际行动实现新征程的良好开局。要更好统筹质的有效提升和量的合理增长，始终坚持质量第一、效益优先，大力增强质量意识，视质量为生命，以高质量为追求。

保持 5%左右的经济增速，中国具备实现这一目标的条件和可能。尽管受疫情冲击，中国在过去三年仍实现了 4.5%的平均增速，远高于 1.8%

的世界平均水平。随着更好统筹疫情防控和经济社会发展，今年以来，中国经济景气水平明显回升。多家国际机构在下调全球增长预期的同时，纷纷上调中国经济增长预期。这充分表明，中国经济长期向好的基本面没有变，当前具备合理增长的条件。5%左右的增速目标设定和现阶段经济增长的潜力相适应，今年完全有信心有条件有能力将潜力化为实绩，完成年度目标。

保持5%左右的经济增长速度，需要为此付出努力。我们要在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，砥砺前行，奋力推动经济社会持续健康发展，为全面建设社会主义现代化国家而奋斗！

实现民营经济健康发展、高质量发展

——新华社评论员

“党中央始终坚持‘两个毫不动摇’、‘三个没有变’，始终把民营

企业和民营企业当作自己人。”习近平总书记3月6日在看望参加全国政协十四届一次会议的民建、工商联界委员并参加联组会时发表重要讲话，强调要引导民营企业和民营企业正确理解党中央方针政策，增强信心、轻装上阵、大胆发展，为实现民营经济健康发展、高质量发展注入强大信心和动力。

改革开放40多年来，中国民营经济从小到大、从弱到强，不断发展壮大，为社会主义市场经济发展、农村富余劳动力转移、国际市场开拓等发挥了重要作用。中国经济发展能够创造中国奇迹，民营经济功不可没。实践证明，民营经济是社会主义市场经济发展的重要成果，是推动社会主义市场经济发展的重要力量，是推进供给侧结构性改革、推动高质量发展、建设现代化经济体系的重要主体。

民营经济是我们党长期执政、团结带领全国人民实现“两个一百年”

奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的重要力量。在全面建设社会主义现代化国家的新征程中,中国民营经济只能壮大、不能弱化,要走向更加广阔的舞台。民营经济发展之路不可能一片坦途,必然会遇到各种困难挑战。党和政府始终把民营企业和民营企业企业家当作自己人,在民营企业遇到困难的时候给予支持,在民营企业遇到困难的时候给予指导。新征程上,要进一步优化民营企业发展环境,为各类所有制企业创造公平竞争、竞相发展的环境,依法维护民营企业产权和企业家权益,鼓励和支持民营经济和民营企业发展壮大,提振市场预期和信心。要积极发挥民营企业在稳就业、促增收中的重要作用,采取更有措施支持中小微企业和个体工商户发展,支持平台企业在创造就业、拓展消费、国际竞争中尽显身手。要把构建亲清政商关系落到实处,为民营企业和民营企业企业家排忧解难,让他

们放开手脚,轻装上阵,专心致志搞发展。要加强思想政治引领,引导民营企业和民营企业企业家正确理解党中央关于“两个毫不动摇”、“两个健康”的方针政策,消除顾虑,放下包袱,大胆发展。

高质量发展对民营经济发展提出了更高要求。民营企业要践行新发展理念,深刻把握民营经济发展存在的不足和面临的挑战,转变发展方式、调整产业结构、转换增长动力,坚守主业、做强实业,自觉走高质量发展路子。有能力、有条件的民营企业要加强自主创新,在推进科技自立自强和科技成果转化中发挥更大作用。要依法规范和引导各类资本健康发展,激发民间资本投资活力,鼓励和吸引更多民间资本参与国家重大工程、重点产业链供应链项目建设,为构建新发展格局、推动高质量发展作出更大贡献。

企业既有经济责任、法律责任，也有社会责任、道德责任。无论是国有企业还是民营企业，都是促进共同富裕的重要力量，都必须担负促进共同富裕的社会责任。民营企业应增强家国情怀，自觉践行以人民为中心的发展思想，增强先富带后富、促进共同富裕的责任感和使命感，积极参与和兴办社会公益慈善事业，做到富而有责、富而有义、富而有爱。商以诚为德，人以信为本。民营企业和民营企业家筑牢依法合规经营底线，弘扬优秀企业家精神，做爱国敬业、守法经营、创业创新、回报社会的典范，必将为民营经济健康发展、高质量发展开辟更加广阔的空间。

民族要复兴 乡村必振兴

——《今日中国》

中国实施乡村振兴战略五年多来，全国农业综合生产能力上了大台阶，粮食产量连续多年保持稳定，农

民人均收入稳步提升，农村民生显著改善，不少乡村面貌焕然一新，乡村产业、人才、文化、生态、组织振兴取得积极进展。

中国特色社会主义进入新时代以来，中国坚持把解决好“三农”问题作为全党工作重中之重，将乡村振兴作为新时代“三农”工作的总抓手，举全党全社会之力推动乡村振兴。

2017年，中国共产党第十九次全国代表大会在强调坚决打赢脱贫攻坚战的同时，作出“实施乡村振兴战略”的决定，提出“要坚持农业农村优先发展，按照产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的总要求，建立健全城乡融合发展体制机制和政策体系，加快推进农业农村现代化”。乡村振兴战略实施自此在中国大地拉开序幕。

2021年，在如期打赢脱贫攻坚战、历史性地解决了绝对贫困问题的背景下，中国提出要“全面推进乡村

振兴”，决意实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，扎实推动乡村产业、人才、文化、生态、组织振兴，并将其写入《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》（简称“十四五”规划）。

2022年，中国共产党第二十次全国代表大会将乡村振兴纳入“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”重要范畴，对全面推进乡村振兴作出了具体部署。当前，乡村振兴工作正在全国各地有序铺开。

积极推动乡村产业振兴。习近平总书记指出，产业兴旺是解决农村一切问题的前提。乡村振兴战略实施以来，有的乡村围绕拓展产业链条做文章，积极发展农产品加工业，逐步实现由卖原字号向卖制成品转变。有的围绕优化产业结构想办法，积极发展乡村旅游、休闲农业、文化体验、健康养老、电子商务等，不断涌现新产

业和新业态。有的乡积极探索“资源变资产、资金变股金、农民变股东”的路径，大力发展新型集体经济，在实现共同富裕的道路上迈出扎实步伐。在陕西秦岭的山沟里，可以看到围绕小木耳做成的大产业；山西大同的村庄里，可以看到围绕小黄花建成的大基地；在湖南汝城的瑶寨里，可以看到围绕“半条被子的温暖”的故事成功打造的湖南（沙洲）红色文旅特色产业园。中国农民持续增收和乡村振兴拥有越来越坚实的产业支撑。

积极推动乡村人才振兴。乡村振兴，关键在人。中国坚持把乡村人力资本开发放在首要位置，积极探索吸引各类人才在乡村振兴中建功立业的有效举措。一是通过主办乡村振兴学院、农民夜校等方式，大力培养本土人才；二是通过打好“乡情牌”“乡愁牌”，引导退休公务员、教师、律师等城市人才下乡；三是通过定向购买服务等方式，推动社会工作者、社

区营造师等专业人才服务乡村;四是
通过持续实行驻村帮扶等制度,向广
大乡村尤其是薄弱村派遣第一书记
和乡村振兴工作队。当前,乡村人才
初步满足实施乡村振兴战略基本需
要,各类人才在农村广阔天地大施所
能、大展才华、大显身手的局面正
在形成中。

积极推动乡村文化振兴。文化振
兴是乡村振兴的精神基础。中国以加
强社会主义精神文明建设为主线,着
力加强农民思想道德教育,开展形式
多样的群众文化活动,普及科学技术
知识,推进农村移风易俗,革除陈规
陋习,反对迷信活动,引导村民协商
制定村规民约并充分发挥其作用,为
乡村振兴提供了持续精神动力和发
展活力。

积极推动乡村生态振兴。中国践
行“绿水青山就是金山银山”的理念,
坚持治存量与遏增量相结合的原则,
扎实推动乡村生态文明建设。一方面,

加强农村突出环境问题综合治理,扎
实实施农村人居环境整治行动,完善
农村生活设施,为老百姓留住鸟语花
香田园风光。另一方面,坚持绿色发
展,以解决好地怎么种为导向、加快
构建新型农业经营体系,以缓解地少
水缺的资源环境约束为导向、深入推
进农业发展方式转变;以满足吃得好
吃得安全为导向、大力发展优质安全
农产品。当前,中国农村生态环境持
续好转,农业绿色发展进展明显,乡
村振兴拥有良好生态支撑。

积极推动乡村组织振兴。习总书
记指出,“乡村振兴各项政策,最终
要靠农村基层党组织来落实”。中国
将打造千千万万个坚强的农村基层
党组织和培养千千万万名优秀的农
村基层党组织书记作为推动乡村组
织振兴的关键任务,充分发挥农村基
层党组织在宣传党的主张、贯彻党的
决定、领导基层治理、团结动员群众、
推动改革发展等方面的战斗堡垒作

用。同时，深化村民自治实践，发展农民合作经济组织，建立健全党委领导、政府负责、社会协同、公众参与、法治保障的现代乡村社会治理体制，为确保乡村社会既充满活力又安定有序提供全方位的组织保证。

坚定不移走中国特色社会主义乡村振兴道路。乡村振兴战略实施情况事关建设中国特色社会主义总体布局的落实成效。具有产业、人才、文化、生态、组织等全维度设计和系统性要求的乡村振兴，是“五位一体”总体布局、“四个全面”的战略布局在“三农”工作的体现。乡村振兴战略实施情况也事关建设中国特色社会主义总任务的完成质量。全面建设社会主义现代化国家，实现中华民族伟大复兴，最艰巨最繁重的任务依然在农村，最广泛最深厚的基础依然在农村。

中国将坚定不移走中国特色社会主义乡村振兴道路。2020年12

月28日，习总书记在中央农村工作会议上的讲话中强调，“全面实施乡村振兴战略的深度、广度、难度都不亚于脱贫攻坚，必须加强顶层设计，以更有力的举措、汇聚更强大的力量来推进”。中国将加强和改进党对农村工作的领导，坚持把维护广大农民根本利益、促进广大农民共同富裕作为实施乡村振兴战略出发点和落脚点。同时，广泛依靠农民、教育引导农民、组织带动农民，激发广大农民群众积极性、主动性、创造性，把广大农民对美好生活的向往化为推动乡村振兴的动力，形成万众一心共建乡村家园的大好局面。

（王红艳，中国社会科学院政治学研究所国家治理研究室主任，首席研究员。）

“如何理解中国式现代化”

——2023年中国两会“北京—莫斯科”视频连线活动举办

3月10日，全国两会召开期间，中国外文局中东欧与中亚传播中心(人民画报社)联合“今日俄罗斯”国际通讯社举办“如何理解中国式现代化”——2023年中国两会“北京—莫斯科”

视频连线活动。活动分别在“今日俄罗斯”国际通讯社北京、莫斯科两地演播室同步举行。聚焦中国式现代化

围绕中国式现代化，中俄专家展开了深入讨论。孙壮志认为，中国式现代化取得的成功，证明了世界上不仅仅只有一种现代化模式。对欧亚国家来说，中国式现代化的意义在于：应重视根据自身国情寻找发展之路，坚持制度自信和文化自信，充分考虑本国的文化传统和经济优势；应与世界上的所有国家，特别是邻近国家建立相互尊重、平等相待的友好关系，奉行和平自主的外交政策，争取创造良

好的外部和地区环境；应努力消除贫困和城乡差别，避免两极分化，重视解决民生福祉和社会公平的问题；应注重生态保护，与自然和谐共生，实现绿色发展、可持续发展。

刘华芹表示，中国式现代化是基于中国国情探索的发展路径与模式，是对中国社会主义现代化建设长期探索和科学的科学总结，也是对世界现代化理论的重大丰富和发展。中国式现代化扎根中国大地、传承中华文明、切合中国实际、独具中国特色，集中体现中国共产党的宗旨使命，深刻反映社会主义本质，为人类实现现代化提供了全新选择。

尤里·塔夫罗夫斯基认为，中国式现代化是中国给人类社会发展提供的一种新选择。中国坚持平等相待，旨在实现合作共赢、共同发展。可以说，中国式现代化为致力于实现现代化的国家、尤其是发展中国家探索出了一

条新路。它不仅有利于中国的发展，也有利于世界各国的共同发展。

安德烈·维纳格拉多夫认为，中国式现代化向世界展示了发展中国家独立自主探索现代化、实现快速发展的可能性，这对世界各国，尤其是发展中国家来说至关重要。

2023 年中国国内生产总值 (GDP) 增长 5% 左右的预期目标，也成为中俄专家热议的话题。刘华芹指出，中国经济韧性强、市场空间大、政策工具箱丰富，坚持实施稳健的货币政策，科学把握政策力度、节奏和重点，5% 左右的经济发展目标应该能够实现。

安德烈·维纳格拉多夫表示，当前，全球不稳定因素增多，国际局势和世界经济的发展都面临诸多挑战。中国政府采取积极措施拉动国内消费增长、促进经济发展，其成果正在显现。

关注中俄经贸发展

针对中俄民众对中俄经贸合作的关切，刘华芹表示，2022 年在复杂的国际形势下中俄两国携手努力，共克难关，不断创新，推动双边贸易实现高速发展。未来，中俄需进一步扩大基础设施建设、简化通关环节，使经贸合作再上新台阶。

尤里·塔夫罗夫斯基则强调，2023 年俄中两国在经贸、旅游、人文等领域的合作将迈上新台阶，这将为两国人民带来大量就业机会。

安德烈·维纳格拉多夫提到，2022 年中俄贸易额达到 1902.72 亿美元新高，比去年增长 29.3%。未来，中俄要把合作重点放在长期稳定的项目上，在农业方面确保粮食安全合作。另外，今年中俄旅游业有望快速发展，人文科技也将成为合作优先领域。

此外，中俄嘉宾就如何构建“人类命运共同体”理念、共建“一带一路”、中俄关系发展等议题回答中外记者提问。“今日俄罗斯”国际通讯

社对活动全程进行了视频直播。本次活动采用“线上直播+线下互动”的形式，更直接、更快速地将中国式现代化、2023年中国两会的重要信息传递给俄罗斯受众。

(来源：新浪网)

从北京中轴线看古城魅力

北京中轴线申遗保护工作迈上新台阶。1月28日，《北京中轴线保护管理规划(2022年—2035年)》正式公布实施。

根据《规划》，全长7.8公里的北京中轴线北端为钟鼓楼，向南经过万宁桥、景山、故宫、端门、天安门、外金水桥、天安门广场及建筑群、正阳门、中轴线南段道路遗存，至南端永定门；太庙和社稷坛、天坛和先农坛东西对称布局于两侧。

著名建筑学家梁思成在《中国建筑史》中曾提到北京中轴线，“就全局之平面布置论，清宫及北京城之布置最可注意者，为正中之南北中轴

线.....其布局尤为谨严，为天下无双之壮观。”1951年，梁思成在人民日报发表的《我国伟大的建筑传统与遗产》一文中，再次赞美：“北京在部署上最出色的是它的南北中轴线”。

一条中轴线，展示了古都北京的气魄和底蕴，被誉为“北京老城的灵魂和脊梁”。

作为全世界现存最完整的传统都城中轴线，北京中轴线集中体现了中华民族在城市规划建设上的伟大创造与杰出才能。它是中国传统文化活的载体，记录了中华文明的精彩记忆。

中轴线北端，钟楼、鼓楼一北一南，相望数百年。在此敲响的晨钟暮鼓引发的不仅是声音的震动、历史的记忆，更是跨越时空的情感共鸣。

2022年8月，“时间的故事”展览在北京鼓楼开展。置身古建之中，通过沉浸式的数字展、丰富的交互体

验,参观者感受着中轴线沿线古建筑的魅力。

北京鼓楼保护展示工程于2019年11月启动。北京市钟鼓楼文物保管所相关负责人表示:“展示工程设计贯彻了世界文化遗产的保护理念和价值诠释准则——最小干预,可识别、可逆化,没有向文物建筑本体打入一颗钉子。”

2011年北京市提出中轴线申遗,2012年北京中轴线被列入《中国世界文化遗产预备名单》。随着日前北京中轴线文化遗产“全景图”的确定,每一处遗产的保护措施都是“量身定制”。

正阳门是中轴线上的重要遗产点,正阳门箭楼的修缮,每一处都坚持原材料、原形制、原工艺、原做法,最大限度保留历史信息。北京中轴线遗产保护中心主任关战修指着屋面的灰筒瓦说:“这些瓦片并非全部揭掉换新,而是逐一‘揭盖瓦、查底瓦’,

只对缺失、破损的瓦片进行添配、更换,补配的瓦片按原样烧制回归原位。”目前,修缮工程任务已完成,正在完善相关配套服务设施。

中轴线是一条物理轴,也是一条文化轴,还是新时代首都的发展轴。

“如果把北京城比喻成一张五线谱,中轴线就是其中最优美的旋律。生活在这里的人们,则用自己的故事为中轴线伴奏出新时代发展最动听的和弦。”从小在什刹海胡同里长大的方喆,说出了许多北京市民的心声。

传承历史文脉,在保护中发展,在发展中保护。北京市文物局局长、北京中轴线申遗保护办主任陈名杰表示:“以中轴线申遗保护为抓手,让北京市民从中轴线文化遗产的保护利用中有更多获得感、幸福感。”

修缮保护文化遗产、治理周边环境、改善人居环境、改造具有传统建筑风貌的商铺、实施绿色空间景观提升工程……北京中轴线壮美有序、古

今交融、庄重大气，一幅开阔的空间画卷正徐徐铺开。

随着申遗保护工作的推进，公众与中轴线的“亲密接触”越来越多：两届北京中轴线文化遗产传承与创新大赛参赛作品已经超过 10 万件，中轴线大讲堂线上累计观看人次突破 2500 万。古老的文化遗产正在融入人们的生活，生机勃勃走向未来。

向北，经历 2008 年夏季奥运会和 2022 年冬季奥运会的北京奥林匹克公园，见证着这座世界上唯一

“双奥之城”的成长。向南，世界规模最大的单体机场航站楼北京大兴国际机场，以开放的姿态联通世界，在阳光的照耀下熠熠生辉。迎着时代的发展，7.8 公里的中轴线迸发出新的生命力，继续伸展筋骨，延续文明。

（来源：人民日报）

“围炉煮茶”让传统文化回归生活

一个土陶小泥炉，一张铁丝网，一壶沸腾的红茶，一团燃烧的炭火……家住广东广州的杨蕊在自家楼顶的天台上，和家人、朋友们办了一场“围炉茶话会”，这是她准备了近两个月的“仪式”。这个冬季，“围炉煮茶”成为不少年轻人的社交消费新方式。

“围炉煮茶”最早源于中国古代文人茶事。古朴的茶桌椅、精致的茶器，三五好友饮酒煮茶、围炉夜话，这是历史记载中的冬天生活。

茶，讲究的是“一杯一盏品人生”。茶文化真正令人着迷的是一半烟火，一半诗意的中式慢生活。

随着社交平台的进一步破圈，越来越多的人开始尝试用更接地气的方式来品味茶文化，通过茶与年轻人对话，以求重新唤醒古老而传统的茶文化，于是“围炉煮茶”这一新兴吃茶方式逐渐风靡，成为年轻人社交的新宠。

“围炉煮茶”火热兴起，在意料之外又在情理之中。很长一段时间内，喝茶似乎是中老年人的专利，而“围炉煮茶”主力为年轻人，这形成了某种违和感。人们不禁联想到前一段时间，在年轻人群中流行的露营、骑行、飞盘等运动，正是因为这些运动契合了城市人亲近大自然的诉求，而在冬季，“围炉煮茶”似乎能满足人们宅在家里暖洋洋过冬的心境。

可以说，“围炉煮茶”是持续火热的传统文化回归生活又一例证，也是当代年轻人赋予传统文化新内涵、新玩法的生动体现。

“围炉煮茶”与现代生活深度融合，在某些人看来也许是一场虚荣的附庸风雅表演，或许还有褒贬意义不明的网红属性，但它确实提供了一种传统文化复兴的可能，并进而带来了新的消费热潮和生活方式。

不久前，“中国传统制茶技艺及其相关习俗”成功列入联合国教科文

组织人类非物质文化遗产代表作名录，

“围炉煮茶”热潮迅速兴起，彰显了传统茶文化对国人生活美学的深刻影响。

相信，随着茶文化的不断发现和挖掘，更多老传统将会嬗变为新风尚，古老的茶文化将被更多年轻人所接受，并焕发出持久的生命力。

（来源：新浪文化网）

让考古遗产焕发历久弥新的光彩

“草原丝绸之路”的重要节点辽上京，见证中国百年考古历史的仰韶村，享有“唐代露天石雕艺术博物馆”美誉的乾陵……不久前，国家文物局公布第四批国家考古遗址公园名单和立项名单，泥河湾等 19 处考古遗址公园列入国家考古遗址公园名单，琉璃河等 32 处考古遗址公园列入国家考古遗址公园立项名单。至此，国家考古遗址公园已建成 55 家，立项 80 家，这彰

显了我们保护文物和文化遗产的坚定决心。

习近平总书记强调：“认识历史离不开考古学。”考古工作是展示和构建中华民族历史、中华文明瑰宝的重要工作。将埋藏于地下的古代遗存发掘出土，将尘封的历史揭示出来，一个个考古发现，既展示着中华文明的灿烂成就，也能从中看到中国社会赖以生存发展的价值观和中华民族日用而不觉的文化基因。可以说，考古发现是不可替代的文明课堂。从海昏侯墓等的发掘保护，到良渚、殷墟等遗址考古取得重要进展，再到清代晚期木质沉船“长江口二号”出水，丰硕的考古成果，活化了历史场景，让更多人领略到中华文明的灿烂辉煌。

如今，随着考古成果不断融入现代生活，国家考古遗址公园日益成为传播中华文明的重要阵地。良渚文化遗址的重要组成部分玉架山考古遗址公园被打造成综合生态复原、公众科

普、公共考古等功能的城市文化公园，沿城垣两边而建的郑韩故城国家考古遗址公园成为河南新郑的城市标志，万寿岩国家考古遗址公园集遗址展示、科普教育、学术研究和生态旅游于一体……“十三五”期间，二里头、盘龙城等 30 余处国家考古遗址公园，累计接待公众 1.54 亿人次。国家考古遗址公园将大型古遗址保护利用融入所在区域经济社会发展，兼顾了文物安全与人民群众日益增长的公共文化服务需求，既为国际文化遗产保护领域提供了中国经验，也为当地经济社会发展提供了助力。

国家文物局有关负责人表示，与我国源远流长的历史和丰富的文化遗产数量相比，目前的 55 座国家考古遗址公园还不足以构成完整体系。让考古遗产焕发历久弥新的光彩，还需要持续发力、善作善成，确保国家考古遗址公园高质量发展。一方面，应在保护上下功夫。保护是利用的前提，

只有保护好才能利用好。比如，安吉以农整压实保障，通过开展全域土地整治，辖区内搬迁民屋，收购农户青苗，为考古遗址公园的整体规划、保护奠定了坚实的基础。这也启示我们，建设好国家考古遗址公园，必须始终把保护放在第一位，因地制宜、因情施策，统筹采取不同保护手段，系统保护各级各类历史文化遗产。

另一方面，应在活化利用上下功夫。利用是保护的拓展，合理利用是最好的保护。深入挖掘、广泛传播文物蕴含的文化精髓和时代价值，创新文物合理利用方式，推动文物保护利用工作全面融入经济社会发展，才能为考古遗址公园注入蓬勃生机。比如，强化公共文化服务功能，完善国家考古遗址公园管理机制，提升运营服务水平，可以让文化遗产发展成果惠及更多群众；加强文物价值阐释传播，融通多媒体资源，拓展传播渠道，能吸引更多人走近文化遗产。推动文物

活化利用，不仅能让考古遗产重新焕发光彩，也有助于人们更好认识源远流长、博大精深的中华文明。

石器美玉、秦砖汉瓦、城垣楼阁……考古发现，是蕴涵着丰富知识、智慧、艺术的无尽宝藏，也是满足人民美好生活需要的重要资源。坚持“在保护中发展、在发展中保护”，坚持创造性转化、创新性发展，建设好国家考古遗址公园，我们必能让更多考古遗产活起来、火起来。（文/崔妍）

三位年轻人与古老长城的新故事

巍巍万里长城，历经千年风雨。长城是中华民族的重要象征，是中华民族精神的重要标志，也是祖先馈赠给我们的宝贵遗产，需要世代代保护好、传承好。

近年来，随着长城国家文化公园建设的推进，长城保护与研究的力量日益壮大，其中有不少年轻人的身影。

他们甘坐“冷板凳”，用丰富的专业知识、饱满的青春热情投入长城保护工作，让古老长城在新时代焕发出新活力。我们采访了3位长期参与长城保护的年轻人，听他们讲述自己与长城的故事。

一、尚珩：

了解长城，保护长城

在北京平谷将军关长城进行考古发掘，去延庆八达岭长城录制《跟着书本去旅行》节目，赴山西大同拍摄关于长城的纪录片……2023年伊始，北京市考古研究院副研究员尚珩的日程排得满满当当，在长城沿线奔波忙碌。

尚珩对历史文化的喜爱始于儿时。1991年，7岁的尚珩第一次登上长城。“一口气走到了八达岭长城的北八楼。”时隔多年，尚珩依然对当时的情景记忆犹新，“城墙蜿蜒曲折，一眼望不到头，非常雄伟！”

此行激发了尚珩对长城的浓厚兴趣，他开始搜罗书本和报纸上关于长城的各种信息。1999年国庆节，在家人陪同下，15岁的尚珩第一次徒步走“野长城”，每天从天亮走到日落，晚上在村里借宿。从古北口走到金山岭，再走到司马台，整整走了3天。

“有时走一天都见不到一个人，虽然很累，但沿途看到历经沧桑的长城呈现的古朴、自然之美，十分震撼。”尚珩感慨。

2001年，尚珩写了一篇黄草梁长城的游记，打算发到网上，无意中搜到了由志愿者自发组建并运营的公益性网站——长城小站，发现里面有大量长城的图片和资料，让他大开眼界。尚珩随后加入长城小站，一有时间就和网友们去爬长城，那些断壁、残垣、碎石，甚至常人不屑一顾的破砖墙，都让他流连忘返。20多年来，他徒步考察了北京、河北、天津、山西、陕

西、宁夏、内蒙古等地的长城，行程超过 3000 公里。

在一次次行走长城的过程中，尚珩感受到保护长城并非易事。“长城体量大、分布广，所在区域绝大部分经济还不发达。”尚珩坦言，“老百姓总觉得那些土垄子、破城墙，没啥好保护的。”

“要保护长城，首先得了解长城。”2007 年，得知山西启动长城资源调查，正在山西大学历史系考古专业就读的尚珩主动报了名。在两年多时间里，他跟着调查组跑了十几个县、几百座烽火台，初步明确了长城烽火传报体系。

2010 年，尚珩进入北京市文物研究所（现北京市考古研究院）工作。10 多年间，他先后主持延庆柳沟长城遗址、延庆大庄科长城遗址、怀柔箭扣长城遗址等多项长城考古发掘工作，完成“中国历代长城研究”“明代蓟镇长城防御体系考古学研究”“山西

长城碑刻文献资料整理与研究”等研究项目。

长城分布在 15 个省区市，其中北京段保存最完好、工程最复杂、文化最丰富，是万里长城的精华所在。2021 年，北京选取延庆大庄科长城和怀柔箭扣长城试点开展研究性修缮。

不同于以往的抢救式修缮，研究性修缮体现出“慢慢修长城，边研究边修缮”的特点。现场勘查中，古建筑、材料、考古、植物学等多领域专家共同合作，从各自的专业角度提出建议，最大程度保护长城文化。“我们首次在北京长城的敌台顶部发现明代火炕和灶址等生活设施遗迹，还出土了锅、盘、碗、剪刀、铲子等生活用具。”尚珩表示，这不仅与相关文献记载相吻合，而且复原了明代戍边将士的日常生活，“这些文物没有闪亮的色彩，但是透过它们，我们可以了解戍边将士最真实的生活。”

“我们以往只是在地面上观察长城，并不了解被掩埋的部分，保护方案难以全面、科学。经由考古‘望、闻、问、切’找到长城的‘病根’，才能对症下药。”尚珩认为，无论是在学术层面，还是在现实的保护层面，研究性修缮都有着重要意义。

“长城在不断老去，要加紧研究，让它得到更好保护。”尚珩几乎每周都要去爬长城，他长城研究的脚步更是一刻未停，“我希望人们到长城参观游览时，不仅看到雄伟的长城建筑及遗迹，还能了解更多的长城故事，感受中华民族生生不息的精神力量。”

二、鲁婷婷：

当好长城守护人

寒风呼啸，吹乱了头发，眼前的姑娘顾不得去整理，她熟练地支起三脚架，架好便携式手持气象仪，认真记录下风向、温度、湿度等监测数据。

“这些数据，就像长城的‘脉象’，是做好保护的依据。”她说，在甘肃

嘉峪关市从事田野长城保护3年多，这是她第四十六次来到万里长城第一墩——明长城西端起点。

这位90后姑娘名叫鲁婷婷，是土生土长的嘉峪关人。研究生毕业后，她回到家乡，入职嘉峪关丝路（长城）文化研究院，在长城保护研究所田野文物部当起了“守关人”。脚穿登山靴，身着冲锋衣、工装裤，时而跪地测量，时而提笔记录。“这身行头，出野外方便。”鲁婷婷说，万里长城第一墩因坐落于讨赖河谷北岸绝壁之上，又名“讨赖河墩”，距嘉峪关关城6.7公里。“每次来，感受都不一样。”鲁婷婷大学的专业是文学，听着呼呼风声，她说今天是“长风几万里，吹度玉门关”。

“专业不对口，我是半路出家。”

鲁婷婷刚上班时，坐了两年办公室。

“2020年10月，申请转到一线保护岗位。”鲁婷婷笑言，那时觉得去一线，就是上关城。“来了才知道，是

每月对散布在戈壁山林、人迹罕至荒漠中的 30 个不可移动文物点进行多达 400 余次的巡查监管，简直是‘大漠漫游记’。”她第一次出任务，车过戈壁，一路沙尘，到了目的地，有些傻眼。眼前的“土墙”和脑海中的长城差距不小：“这也是长城？”同行的前辈为她解惑：嘉峪关的长城因地制宜、就地取材，是典型的西北土质长城。

“和大多数人一样，说起长城，我第一反应也是八达岭，砖石坚壁。”鲁婷婷虽说生在嘉峪关，长在长城下，可过去并未留意过这些不起眼的“土墙”，“当时深感本领恐慌。”这之后，鲁婷婷开始给自己补课，借阅各类资料，“啃”大部头专著，请教同事和专家，不断丰富自己的见识。三年下来，鲁婷婷对长城的认识大为提升，掌握了各种工具仪器的使用，也了解了表面风化、片状剥落、裂隙、酥碱等各类病害的特征和形成机理。

近年来，嘉峪关长城保护已实现由看守保护向科技保护、研究保护的转变，由长城本体保护向本体和载体共同保护的转变，墙体开裂、风化等问题得到了有效解决。“依托精准数据，将常规监测纳入日常巡查，用数字化监测设备，每月对长城进行病害监测、图像数据采集和安全巡查。”鲁婷婷说，通过分析采集到的各类基础数据，就可判断病害形成诱因和发育速度，为制定保养维护方案提供科学依据。

“每次外出巡护，无人机、塔尺、花杆等各种仪器设备是标配；铁锹、钢钎、狗牙铁丝等材料是必备。”在去双井子堡遗址前，鲁婷婷边说边清点设备。到达巡查点，启动无人机，先俯瞰长城整体情况，再用各种测量工具，对长城本体进行测量。“墙体的变化，风剥雨蚀虫害等状况，都要记录在册。”鲁婷婷一边盯着仪器，一边搓着手。由于很多监测设备无法

戴着手套操作，戈壁上的寒风很快会把手冻僵。

“收集的数据，回去后进行比对，就能做到心中有数，为保护长城‘治未病’。”鲁婷婷说，以双井子堡遗址为例，受自然因素和人为因素影响，出现了墙体裂隙、墙体酥碱掏蚀等多种病害，在每年 170 多天的监测与测量基础上，研究所根据监测数据第一时间采取了可逆的临时性保护措施，最大限度地减缓了病害的进一步发育，为后期制定可行的科学合理的修缮方案奠定了基础。走近修缮后的墙体，原墙和支撑加固的部分几无差别，就连色差也看不出来。“好的保护就是这样，不改变文物原状，不破坏文物价值，但排除了病害隐患。”

自明洪武五年（1372 年），历经 168 年建设而成的嘉峪关，被誉为“天下第一雄关”。登上关城，极目远眺，野旷天低，祁连积雪。截至目前，嘉峪关市境内长城墙体有 43.6 公里，关

堡 8 座，烽火台和敌台共 49 座，每个月，鲁婷婷和同事都要将每个点巡查一遍。“长城保护，任重而道远。”鲁婷婷说，“我将扎根基层，扑身一线，当好长城守护人。”

三、郭洪秀：

披荆斩棘守长城

2022 年 12 月 4 日 5 时 20 分，河北秦皇岛市卢龙县发生 3.8 级地震，惊醒了不少居民，好在没有人员伤亡。

一大早，卢龙县文旅局工作人员赶紧在微信群里通知全县长城保护员们，检查长城各段是否有损坏情况。收到信息，32 岁的刘家营乡桑园村长城保护员郭洪秀穿戴上厚厚的棉衣手套，带上垃圾袋，扛着一把铲刀，便骑上摩托车出发了。

郭洪秀一家从上世纪 80 年代开始，祖孙三代人接力守护家乡的野长城，如今他已是第三代长城保护员。他守护的这段长城离县城有 30 公里

远，四面群山连绵，山势巍峨，山路崎岖，摩托车颠得上下起伏。

到了山脚下，摩托车上不去，只能靠双脚。漫山遍野的荆棘，有的能长到半米甚至一人高，隔着棉裤都被刺扎得生疼。每走几步，郭洪秀就得用手里的铲刀劈开荆棘。遇到陡坡，还得手脚并用向上爬，山上乱石多，一踩就滚落，光爬上长城就得费半天工夫。“不过，正是因为这段野长城偏远难走，所以遭到的人为破坏也较少，主要是自然风化的破坏。”郭洪秀说，如今他的工作主要是巡查长城有没有损毁或坍塌，“如果看到垃圾，也要及时清理走。”

郭洪秀负责的长城段共有四座烽火台，有一座保存较为完好，分为上下两层，被当地人称为“正楼”。它的底座是红色条石，上面才是褐色墙砖；窗户内侧还能看到红色拱石顶着窗户，防止坍塌。“修建长城时就地取材，这些红色砖石就是我老家的石

材。我有责任保护好长城。”郭洪秀自豪地说。

每次上山，在山顶烽火台里坐一会儿都是他最惬意的时刻。“小时候，爷爷带着我在城墙上、烽火台里找弹孔。爷爷说，这都是抗日战争时期留下的。”郭洪秀回忆，爷爷作为第一代长城保护员，那时经常带着他上山巡长城，“他总说，长城是中华民族宝贵财产，是历史，不能毁了。”

前年，郭洪秀的父亲在巡查长城时扭了脚，脚脖子一下子就肿了，走不了路。“当时四周除了群山，不见人影，手机也没有信号，叫天天不应，叫地地不灵。”郭洪秀说，父亲只好找了根粗树杈当拐棍，一瘸一拐滑着下山。走了几个小时，手机才有信号，终于联系到家人。“大伙儿在山腰上找到他，轮流把他背下来的。后来父亲在家躺了一个多月才能正常下地。”

这次扭伤让郭洪秀父亲的脚留下病根，没法再爬长城了。从此郭洪秀

成了家里巡查长城的主力。几十年来，祖孙三代的坚持虽然辛苦，但一家人都表示，能为保护长城尽到自己一份力，再辛苦也值得。

作为年轻一代的长城保护员，郭洪秀希望能攒钱买台无人机，将来可以站在山脚下，飞无人机巡护长城，“听说有些款式无人机有摄像头和语音警报功能，这样可以更加及时便捷地巡护长城。”

(人民日报记者 施芳 王锦涛)

《三体》第二部计划：会更冒险

1月15日，电视剧《三体》开播。上线播出仅一小时，在腾讯站内热度就突破25000，打破了腾讯视频剧集首日热度值纪录。豆瓣评分一直保持在8.1高分三周后，2月3日腾讯开放大结局点映，部分观众提前解锁全集，评分上涨到8.3分。

2019年建组，2020年开机，再到2023年电视剧播出，总导演杨磊和视觉导演陆贝珂已经陪伴这部戏走过了1000多个日日夜夜。总制片人白一骢从2016年接手这个项目，至今已经7年。“这几年来，每天睁眼闭眼都是这件事。”杨磊对《中国新闻周刊》说，一个特效镜头修改几百遍，为一集戏开20多天会……很少有电视剧能以这样的资源投入制作。

豆瓣一个高赞评论说：“他真的读原著了！我哭了。”如果观众知道了这群缔造中国第一部真正意义科幻剧集的人们背后的故事，就会明白，为什么这部剧能获得原著粉的认可。因为他们不是仅仅完成工作，更不是接一个“活儿”，而自接到项目的那刻起，他们每个人，就都走进了一个凝望已久的梦里，他们以自己的影像语言，为每一个观众，讲述这个梦。

“大概 1/3 的镜头我们从未做过”

2020年盛夏，浙江仙居姚岸村一条河的岸边，总能看到一群奇怪的人，他们在一片依山的大草坪上，操控着无人机跑来跑去航拍，还开动了推土机，再后来，几百块扭曲变形的长条钢片都堆了起来。

这是《三体》全剧也是原著中高潮戏份“古筝行动”的外景地。故事里，200多米长的“审判日号”邮轮在巴拿马运河以50公分的间距被纳米“飞刃”切割成了碎片。原本想去巴拿马运河取景的摄制组，被疫情扰乱了计划。于是，主创二三十人从植被与之相似的四川、云南、广西一直南下，直至海南，沿着涪江、澜沧江、昌化江一路找，搜寻与盖拉德水道类似的河道环境。花了3个月时间，才最终选取了仙居村一片长2公里的草坪，作为“审判日号”被切割后船舰岛摊开残骸的拍摄地，再加上浙江各地的河道、树林等十几种类型的外景，

一点点实拍，再进行后期特效制作，通过镜头剪辑拼接出来。

杨磊和陆贝珂带着几个主创先一起上了华中科技大学的船舶设计公开课，然后再简化船舶钢体的材料级别，用电脑一遍遍地进行动力学测试，模拟“审判日号”倾倒的实景。最后根据计算机模拟出的钢体碰撞、扭曲效果，在仙居那片大草地上搭建出了船舰岛摊开的残骸形态。这堆残骸，每一个碎片的运动以及最终倒在岸边的形态，都有单独设计，其中最复杂的镜头，改了400多遍。置景时，美术部门将数百片50厘米等宽的长条钢片，用挤压机一片片挤压，然后组接成局部船舰岛扭曲变形摊开的状态，在500多米的巨大蓝幕前，完成了前期拍摄。

总制片人白一骢告诉《中国新闻周刊》，三个多月勘景、23天拍摄、2年后期，才有了“古筝行动”这场25分钟的戏。不只“古筝行动”，“《三

体》中有大概 1/3 的镜头是我们从未做过的，且找不到任何经验参考，只能自己摸着石头过河。很多拍摄需要前期进行大量研究和设计，而到了实际拍摄阶段，又发现有一大半前期研究与拍摄实际情况不符，因为实景拍摄的环境总会出现很大变化。”

“有了错才知道什么是对的”

第一版剧本方案是“漫威向”。智子除了在汪淼的视网膜打上倒计时，还呈现出更多“神迹”，例如对世界本质的认知，例如很多事件在发生前汪淼已经知晓，他成了具有超能力的先知。田良良告诉《中国新闻周刊》，“我们当时很迷恋这个情节的，因为它非常科幻，很适合塑造人物，人物会在这样能力之下挣扎纠结，立场发生变化。”但很快，他们发现这条路走不通，因为无论它精彩与否，它都不再是《三体》。

于是再转换到好莱坞式的刑侦悬疑路线，强化汪淼和史强卧底、破案

的戏份。还有一个版本尝试了增加夸张酷炫的科幻元素，把故事发生时间后推到 2037 年，汪淼和史强吃饭的卤煮小馆子里到处是机器人。甚至想过让杨冬以量子态重新回到现实世界，加大感情戏……

《三体 1：地球往事》描述的并非遥远的未来，而是 2007 年的北京以及六七十年代的东北林场，这部作品的思维方式与呈现逻辑均为现实主义。策划团队定下忠于原著的方向，就意味着从剧本改编到拍摄，都必须遵循现实主义原则，才能够贴合原著的气质。白一骢接触了一些导演团队包括头部导演，很多人还是不敢碰《三体》，白一骢也担心对方对《三体》的理解程度。2019 年 6 月，上海电视节，正为《三体》导演犯难的白一骢遇到了杨磊，他突然觉得，人选就在眼前。

“我和杨磊以前合作过，很了解他。他拍过《闯关东 2》《红色》，是一个拍现实主义题材很出色的导演。另外，

这个戏太难了，我必须得找一个我熟悉的导演，他能够跟我们一起吃苦，吃很苦的苦。”

白一骢没看错人，杨磊和自己的搭档陆贝珂都是当年《科幻世界》时代就看《三体》的“骨灰级铁粉”，只是他们从未想到自己的人生有朝一日能够与《三体》产生交集。所以，当白一骢对杨磊说“《三体》的导演还没有着落，有没有兴趣”的时候，杨磊顿时蒙了。“当时我第一个反应就是我得回家把书再读一遍，好好想想。”杨磊对《中国新闻周刊》回忆。陆贝珂听说杨磊遇到拍摄三体的机会居然没有马上接下，顿时急了。这个平时一贯以冷静理性不情绪化著称的理科生冲杨磊嚷嚷：“接啊！赶快接啊！还有什么可想的？”杨磊还是跑回家，书房门一关，把书拿出来认认真真地重读，边读边在心里形成影像，几天没出门，陆贝珂打电话也不接。就在杨磊已经对书中70%~80%内容

如何呈现都已经心中有谱之时，他收到了陆贝珂写来的一封2万字长信，其中一句话他至今还记得：我们的人生如果能够跟《三体》重合一次的话，此生无憾了。

带着这样的热望，杨磊和陆贝珂进了组。绝对忠于原著和使用现实主义拍摄方式是杨磊的两个要求，刚好与策划团队不谋而合。拿到剧本前，杨磊跟白一骢说：“反正现在定了我是导演，如果剧本不贴近原著，我跟你死磕。”拿到剧本通读一遍后，杨磊踏实了：“我一看，行，稳了，几乎就是抠着原著来的。”

田良良在忠于原著的基础上，为了小说的影视化进行了少量改编和添加。例如潘寒的戏份比书中更多，出场也提前，田良良解释说，“很多内容文字很容易表达，有时候一个人突然出现，加一点说明就行，但是电视剧不行，为讲明潘寒的染色计划，电视剧就必须在前面有铺垫，不能让一

个生面孔突然做一件大事。”徐冰冰这个人物在原著中一笔带过，添加的最大意义是向书粉以外更广大的观众解释说明一些晦涩的科学原理。虽然原著粉是主创着重要捕获的对象，但在这个前提之下，他们也希望尽量普及给没看过书的普通观众。

在现实主义的基础上书写科幻

杨磊进组第一天，参加第一次创作会议时就跟全组提了个要求：“从现在开始，请大家暂时忘记我们正在拍的是一部科幻剧，而是要用现实主义的态度来面对它。”因为这是《三体：地球往事》的核心——在现实主义的基础上书写科幻。

现实也就意味着场景的真实还原。开拍前，剧组先做了一年筹备，第一件事是沿着小说中涉及到的所有真实科学部门，挨个去做采访和研讨，中科院、纳米中心、射电天文台……杨磊记下好几大本科学笔记。“我们要去把书里所写的东西都弄明白，什么仪

器，怎么工作。如果弄不明白，根本不知道要拍什么。文字上可以简略带过，但影视上就必须有清楚的呈现。”杨磊说。以太阳为坐标形成的太阳历、宇宙闪烁、3k 望远镜原理、甚至画面中需要出现的大量公式……无一不需要严谨的科学指导，尽管有的镜头只是一闪而过，且非常细碎。

实拍始终是第一选择。高能粒子加速器、汪淼的纳米材料实验都是道具组向研究中心多次争取后换来的拍摄机会，这种实景拍摄也让拍摄机位、拍摄时间、拍摄周期受到很大限制。例如粒子加速器的拍摄场景就只能让剧组利用每周几个小时的检修时间完成拍摄。

北京、舟山、宁波、横店、黑河……《三体》的置景有 270 多个，环境条件从零上 40°C 跨越到零下 40°C。位于小兴安岭北麓的黑河，临近西伯利亚，这里是展现叶文洁青年时代生活的取景地。2020 年刚一入冬，北方就迎来

一场大范围降雪。一直在等待拍摄雪景的剧组立刻分几路赶往黑河，各地的大雪不断拦住拉着道具和设备的车辆，待整个剧组全部集结完毕，20多天过去了。东北很多城市已经达到暴雪级别，可是黑河却一片雪也没有。剧组急得不行，紧急调度，把黑河及周边城市的所有造雪机和雪泡机全部找了来。

总算能自己造雪了。曾因《闯关东2》在东北有过拍摄经验的杨磊，自认为给剧组准备了丰富的御寒装备，但黑河的极地天气还是给了他们下马威。拍摄的第一天晚上，太阳刚落山，“眼见着所有东西开始上冻”，摄像机倒是还能用，但造雪机里的水全部冻死，手机一拿出来几秒钟就关机，戴着口罩呼出一口气立刻满嘴冰碴子。从中午就开始准备的夜戏，一直折腾到凌晨12点，一个镜头也没拍成。第二天，杨磊让剧组人员赶快买来一批工业级暖风机以及能喷出火的热风

炮，每次实拍，都得对着各类机器猛吹。有限的暖风设备优先保障设备运行，剧组的人只能尽量把自己裹成棉包子。11月的黑河，下午三、四点钟太阳就落了山，每次拍摄他们都得在户外待上十几个小时，极寒的夜里，他们睫毛、眉毛、头发都结了一层厚厚的霜，不停吸鼻子、跺着脚。可是，抬头看看星空，再看看眼前风雪中仿佛从书中走出来的“红岸基地”，他们又觉得值了。

其实，无论冬季的哈气还是雪花，CG都能制作，棚拍不是不可以。但是人和冰冷空气接触时下意识的反应，雪花吹到人脸上瞬间融化又结冰的状态，特效做不出来，一个戏是真还是假，往往由这些细节组成。“既然说了要追求现实主义，就得尽全力做到极致，实景的魅力太大了，它具有无可比拟的真实感。”白一骢对《中国新闻周刊》说。

也正是在每一处实景中，让主创对《三体》的世界有了更多与看书时不一样的感触。“审判日号”被纳米丝切割之前，无论是伊文斯的船舱还是舰长指挥岛，都是实拍。剧组在舟山找到一艘大货船，在货船的底舱，船员都很少涉足，因为太热了，这里靠近发动机，气温接近 50°C。陆贝珂行走其间，有一刻，他突然遗忘了眼前难耐的高温和浑浊空气，在机器的轰鸣声和幽闭燥热的空间里，他仿佛看到了当年在娘子关发电厂书写《三体》的刘慈欣。

“谁还没点理想呢”

2020 年 12 月末，跨越半年的实拍结束。紧接着，是长达 3 年的后期制作，第一集就剪了好几个月。与那些依靠人物关系或者强情节推动剧情的戏不同，《三体》需要符合原著气质的气氛和节奏，每一个镜头要给谁，下个镜头应该怎么切进去，还有需要搭配的音乐、色调都很重要。

《三体》剧中涉及游戏的部分全长超过 100 分钟，相当于一部动画长片。为了达到与观众间离效果的同时也贴合角色，该部分全部采用动作捕捉+面部捕捉+CG 动画的方式完成拍摄。尽管是游戏，同样考虑到了“现实”——游戏被设计成类似于 2007 年 3A 游戏大作的形式，游戏中的动画 3D 效果也是 2007 年可以实现的程度，并未追求动画效果的炫酷而采用更超前的技术，完全切合了时间背景。

如今豆瓣的 8.3 分，他们觉得是观众体会到了片中的真诚而给出的鼓励。在陆贝珂看来，这也会带给其他开发类似题材的创作者和特效制作公司欣慰，他们也会愿意拿出更多精力把项目做得更好，从而吸引更多观众。科幻题材需要观众，有了观众才会吸引更多资源投入进来，形成正向循环。

杨磊透露，《三体 2：黑暗森林》已经进入筹备阶段，正在制作文本大纲。和第一部相比，那将是一场更大

的冒险，毕竟主人公罗辑将见到危机纪年 205 年后的世界，那里有森林般的地下城市、梦幻般的飞车交通、水滴以及末日战役。这群主创都还记得，在《三体 1：地球往事》开机当天，在蛋糕上写了一句话：“谁还没点理想呢！”

朱光潜《给青年的十二封信》：人在年轻时做些什么，才能受益终身

(2023.03.27 来源：洞见)

王小波说过：“人在年轻的时候，最头疼的一件事就是决定自己这一生要做什么。”

初入成年人的世界时，每个人都满怀着憧憬与向往，也陷入过焦虑与迷茫。

去什么城市，读哪所学校，和谁交朋友，考研还是工作，先成家还是先立业？

站在时间长河的岔路口，我们仿

佛刚来此地的游客，生怕一步踏错，就要绕很远很远的弯路。

其实，这并不只是我们这一代人才会面临的困境。

上个世纪 20 年代，美学大师朱光潜，曾在《给青年的十二封信》一书里，为同样无所适从的年轻人答疑解惑。

书中，他时而如长者，时而似老友，依据自身的见识与思考，为每个无助徘徊的人，指明了前进的方向。

如今一百年过去，其中所蕴含的道理，关于读书，关于心态，关于修身……句句真挚，字字珠玑，仍令人受益颇多。

读完此书，我梳理了这 6 句话，足够每个人受用一生。



1 谈读书

“尤其要紧的是养成读书的习惯，是在学问中寻出一种兴趣。你如果没有一种正常嗜好，没有一种在闲暇时可以寄托你的心神的东西，将来离开学校去做事，说不定要被恶习惯引诱。”

朱光潜在书中提到，很多名人都有长期阅读的习惯。

富兰克林幼时在印刷局里做小工，白天忙于繁重的体力活，晚上则通宵达旦地读书。

孙中山在工作繁忙之余，依旧坚持每天抽空翻上几页书，还会记录下自己的思考。

朱光潜本人亦是如此，一有时间就泡在图书馆里，如饥似渴地阅读各国名著。

读书，就是用最低廉的成本，获取最高效成长的捷径。与优秀灵魂对话，能开阔你的眼界；与卓越思想碰撞，也能充实你的灵魂。一个人读书越多，境界就越高，不会再为眼前的

琐事沉沦，不会被一时的困顿难倒。

沈从文晚年时，书稿文集被悉数抄没，还被罚去打扫女厕。由于食宿条件恶劣，他的健康状况越来越差，身体和精神都备受煎熬。为了缓解痛苦，他干脆搁笔文坛，转而研究文物，每日蜗居在小房间里读文献。

很多人不理解他的选择，他却说：“整日读文献，别人以为枯燥，其实我很从容。”

在日复一日的阅读中，他的灵魂逐渐找到了寄托，内心也重新涌起了希望。书籍给予的力量，让他安稳地熬过了最艰难的时光。

想起梁永安所说：“书，能安抚人的内心，让人免于因外界变化而变得仓皇失措。”

没有被书籍滋养过的人，就像丢了灵魂的傀儡，一生都在命运的荒原中无助徘徊。

而徜徉在精神海洋里的人，洞明了世事，撑大了格局，自会消解千愁，

安然立身于世。

以书本搭建起内在世界，任凭风雨猛烈攻击，也不会轻易地坍塌。



2 谈目标

“认定一个目标，便专心致志地向那里走，其余一切都置之度外，这是成功的秘诀，也是免除烦恼的秘诀。”

朱光潜爱好广泛，年少时热衷于模仿各式文体、语言风格。每次交国文作业时，他也乐于展示习得的技巧，将各种文体拼凑在一起。然而，国文老师并不欣赏他的文章，反倒批评他用心不专。老师在评语中写道：“长枪短戟，用各不同，但精其一，已足致胜。汝才有偏向，姑发展其所长，不必广心博骛也。”

可他听不进老师的劝告，依旧漫

无目的地涉猎各个不相关的领域。整整十年间，他做了许多半途而废的事，走了不少徒劳无功的路。那些一时兴起的尝试，皆以失败告终，让他陷入了焦虑和迷茫。此时，他忆起师训，恍然明白：与其四处凿井，不如深挖一口井。

于是他开始系统地归纳所学知识，并沉下心来打磨写作水平，创作出了众多美学专著。

人成于一，而败于二三。

正如曾国藩所言：“凡人做一事，便须全副精神注在此一事，首尾不懈，不可见异思迁。做这样，想那样，坐这山，望那山。人而无恒，终身一无所成。”

人生就像射箭，在数个靶子之间摇摆不定，必然一箭都射不中。

尤其是人在年轻的时候，一旦定不下心，东一榔头，西一棒槌，终会在盲目追赶中走向平庸。

唯有认准一条赛道全力奔跑，方

能披荆斩棘，创造属于自己的高光时刻。



3 谈情绪

**“愁生于郁，解愁的方法在泄；
郁由于静止，求泄的方法在动。”**

朱光潜生于旧式家庭，父亲不许他时常在外跑动，导致他从小体弱多病。

每逢头痛、牙痛、胃痛时，他的性情总会格外暴躁、易怒；一旦失眠或胃口不好时，他的心境就会变得悲观、厌世。

后来，他考入香港大学，同学总是叫上他一起去爬山。每次爬上山顶，他都会觉得神清气爽，愁闷和烦扰也全都一扫而空。

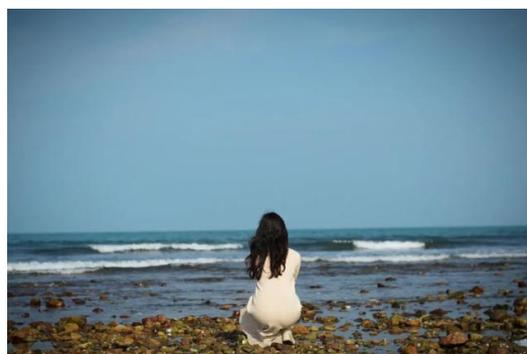
他这才意识到：闲时郁结难舒，动则身心畅通，一个人能从“动”之

中，寻出无限的快慰。

之前看到过一项研究：经常运动者会比“四体不勤”者快乐感多出 52%；足够运动者的快乐感，比不运动者多了 29%。不只是健身、锻炼，只要能让自己动起来，你的内心就不会再如一潭死水般沉寂。

人若是太闲，便杂念丛生，愁绪万千，困在负面情绪的死胡同里横冲直撞。让自己动起来，或劳其筋骨，或盈其精神，积郁便会如开闸泄洪般找到出口。

苦闷时，打打球、跑跑步，让躁郁和忧思随汗水一起排出去；难过时，出门晒晒太阳，随便走走，心情也会舒畅不少。当你身心保持活跃，生活填满乐趣，一切坏情绪自然就消解了。



4 谈心态

“畏首畏尾，徘徊歧路，心境既多苦痛，而事业也不能成就。许多人的生命都是这样模模糊糊地过去的。要免除这种人生悲剧，第一须要‘摆脱得开’。”

朱光潜有一个旧相识，在衙门里充当一个小差事。他爱读书、擅写作，渴望有朝一日靠写文章成名。只是，衙门里的任务繁重，消耗了他大量的精力和时间。久而久之，他丧失了对生活和创作的热情，整日唉声叹气。

由于他家境宽裕，朱光潜曾建议他辞去这门差事，专心完成一部作品。他向往在家创作的自由，却担心自己的才华不够，迟迟下不了决心离职。可每次见到朱光潜，他又忍不住抱怨：“如果我不要做这份工作，这本稿子早已写成了。”这样的话，他不知说了多少遍，但第二天依旧愁眉苦脸地去上班。到头来，他工作做得憋屈，文章也写不出来，生活过得一团糟。

人这一辈子，最难跨越的不是生

活的苦，而是心里的坎。纠结得失、满腹抱怨，凡事拿不起也放不下，最后只能徒留悔恨与哀叹。

朱光潜认为，避免人生悲剧的最佳途径，就是“摆脱得开”。打开心灵的枷锁，换种心态重新出发，生命才会收获意外之喜。

英国作家司各特，早年致力于诗歌创作。有一次，他读到了拜伦的诗作，发现自己的才华远远不及对方，靠写诗难有作为。但他没有自暴自弃，而是果断放弃深耕已久的诗歌领域，转而去学习写小说。多年后，他凭借小说成名，还被誉为“历史小说之父”。

莎士比亚说：“聪明的人，永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤，他们会很高兴地去找办法，来弥补他们的创伤。”

遭遇挫折与考验时，选择画地为牢，你就会过上囚徒般的生活，压抑、无力、暗无天日。

停止抱怨，放下纠结，转变心态

大步向前，才能走出脚下的荒漠，踏入下一片绿洲。



5 谈交友

“每个人身旁有一个‘圈子’，这圈子就是他所常亲近的人围成的，他跳来跳去，常跳不出这圈子。在某一种圈子就成为某一种人。”

朱光潜大学毕业后，进入春晖中学担任了英文老师。这所中学聚集了一众优秀的文人，比如朱自清、夏丏尊、丰子恺。在朝夕相处的过程中，朱光潜很快就融入其中，与他们结为了好友。

他们崇尚教育自由，带着朱光潜加入了立达学会，并创办了一所立达学园。他们也积极推动思想独立，与朱光潜一同筹办了开明书店和《一般》杂志。

后来在好友们的指点下，朱光潜开始尝试在这本杂志上开辟专栏、发表文章。为了帮他打开知名度，夏丏尊将他的文章编辑成了《给青年的十二封信》一书。夏丏尊还亲自为他作序，自掏腰包出版，并紧锣密鼓地进行宣传。

得益于优秀的朋友圈，朱光潜一跃成为文坛新锐。

立于皓月之边，能增星光之势；傍于巨人身侧，可览巅峰之景。正如朱光潜在书中所说：一个人的好坏，朋友的熏染力量要居大半。

心理学上有一个变色龙效应，是指我们会无意识地模仿别人的言行举止。越是亲近的人，我们越容易去模仿，变得越来越像对方。也就是说，你接触什么样的人，就会变成什么样的人。如果身边的人浑水摸鱼，得过且过，你内心的斗志也会被敷衍所吞噬；若是所处圈子蓬勃向上，人才辈出，你身上的懒散就会被积极所替代。

学会筛选朋友，与益友结伴而行，我们才能走出井底的狭隘，看见辽阔的苍穹。



6 谈休息

“世间固然有些事可以违拗自然去勉强，但是勉强也有它的限度。人的力量，无论是属于身或属于心的，到用过了限度时，必定是由疲劳而衰竭，由衰竭而毁灭。”

朱光潜在书中谈到了一个现象。大多数人以为，延长工作的时间，就能获得更多的成果。比如一个人打算以每天一百里路的速度，走完一千里路。他以为，只要自己十天不休息，就能顺利走完全程。然而，凡是走过长路的人，都知道这算盘打得很不精确。天天走着不歇，必定愈走愈慢，很快就会完全走不动，只能倒在半路

上。长途跋涉需要走走停停，日常生活亦是如此。

工作时，明明筋疲力尽，你却偏要坚持一气完成，反而会效率低下、忙中出错。学习时，即使找不到思路，你也非得继续绞尽脑汁，只会让自己陷入焦虑和恐慌。琴弦太紧会断，弹簧太紧会坏，人过度透支，也很容易垮掉。

杂志《当代生物学》上有项研究表明：大部分运动、学习任务的改善，并非发生在实际练习的时候，而是在练习中途的休息时间。不达目的不罢休的执着，只能让你领先一时；适时停下来休息的智慧，才会助你赢到最后。

朱光潜写作时，总会碰到身心倦怠或神思不旺的情况，越想写好就越不顺手。每到这时，如果他不肯放下手里的笔，最后写出来的东西必然很不像样。倘若他立即丢开工作，去乡间散散步，便顿觉心情明快、头脑清

醒。等他回到书桌前时，原本苦思不得的灵感，也会源源不断地涌现出来。

这让他明白：越是聪明的人越懂得休息，休息不仅为工作蓄力，而且有时工作必须在休息中酝酿成熟。

世间万事万物，都讲究一个“张弛有度”。一路狂奔、不知停歇的人，犹如没有刹车的汽车，终有一天会走向自我毁灭。懂得养精蓄锐，充足了精力，养足了体力，方能不紧不慢地登上顶峰。

多年从事教学工作的朱光潜，被誉为“青年人的导师”。他以丰富的阅历，温文的态度，引领了一代代年轻人的成长。他深信：人好比一株花草，要根茎枝叶花实都和谐发展，才长得繁茂有生气。

韶华易逝，生命短暂，不要在懈怠中消耗余生，于踌躇中错过成长。

人在年轻的时候，最要紧的事情，就是探索自我，反省自我，重塑自我。

检身养德，修心养性，褪去青涩

与躁动，挣脱迷茫与焦虑，每个人都能破茧成蝶。

陈道明：言少者智，欲少者富，虑少者乐

(2023.03.07 来源：洞见)

活得简单一点才高级。



1988年，陈道明出演《末代皇帝》中的溥仪，一举成名。此后的《围城》和《康熙王朝》，更是奠定了他的实力派地位。即使这些年，他很少出现在公众视野里，却始终热度不减。

因为在缤纷的娱乐圈，陈道明从来是一股特立独行的清流。他活得清醒而少言，清高而少欲，清静而少虑，让人敬重向往。他深刻明白，也身体力行：与其贪多，不如求少。凡事少则得，多则惑，删繁就简，才是生命的真谛。

1 言少者智

年轻时，经常会羡慕那些会说话的聪明人。口齿伶俐，左右逢源，八面玲珑，谁都不得罪。可到了一定年纪，才发现：最高级的处世，并非妙语连珠，而是沉默少言。

作为演员，难免被外界评头论足，格格不入的陈道明更是众人焦点。何况，他演技炉火纯青，对演员要求颇高，也不在乎得罪制作方和媒体。

这些年来，很多同行不喜欢他：“陈道明就是个戏霸、耍大牌。”记者也认为陈道明太“难采”，既不喜欢谈八卦，也不愿意讨论除了作品以外的东西。

但即便被误解、被抨击、被嘲讽，他也几乎从不辩驳、不解释。不仅深居简出，连参加公开宣传活动时也是惜字如金。

他说“对于外界的评头论足，就像天冷加衣，天热脱衣，早就适应了。”在笑而不语、痛而不言间，他坦然面

对人生起伏，并将争辩的时间精力，都用来修炼自己和温暖家人。

一边运动修身，琴画修心，读书修德，一边安静陪伴妻女，享受亲子时光，幸福自在。

《小窗幽记》中说：“辩不如讷，语不如默。”与其争辩，不如沉默，静守内心纯净，静享安宁人生。真正的智者，早已学会了少言慎言，坦荡做人，无愧于心。



2 欲少者富

《礼记》有云：傲不可长，欲不可纵。贪婪无节制，欲壑难填，便会滋生无数烦恼和痛苦。

人有欲望是本能，管住欲望，不放纵，才是本事。少私寡欲，活得简单而克制，方能享受精神的丰盈与内心的富足。

演艺圈声色犬马，纸醉金迷，功名利禄遍处可寻。太多人深陷其中，为利所迷，为名所累，被欲望搅动得心潮不定。但陈道明数十年来，从未被急功近利的氛围熏染，一直淡泊从容，清冷自持。作为一线男演员，他片酬高昂，但却很少拍戏，也不开微博，不直播不带货。因为他是“一个清高得只肯在戏里低头的男人”，从不为名利虚荣折腰。

曾经，有部电视剧想重金邀约陈道明出演。他通宵熬夜看完剧本后，对导演说：“你们这剧本不合逻辑。”导演反过来劝他：“大家都这么拍，观众也喜欢看，不用担心收视率。”陈道明听后，十分生气，直接拒绝了邀约。

而当初得知冯小刚筹备《唐山大地震》的陈道明，却主动找上门说自己免费去演。

关于演戏，他说：“我永远是在看片论酬，你给我再多的钱我不上就是

不上。”

关于金钱，他说：“我要是手里有五千块钱，能在兜里搁三个月。”

关于生活，他说：“做人的最高意境是节制，而不是释放。”

这世上，美好的东西数不胜数，欲望太多，反成了累赘。不如试着约束自己，抛却纷纷扰扰的执念，精简不必要的奢望。知足常乐，忠于本心，生命的境界更辽阔，自然活得洒脱自在。



3 虑少者乐

常言道：有心者有所累，无心者无所谓。人间非净土，各有各的苦，也各有各的难。思虑过多，自我内耗，就会迷茫痛苦，疲惫不堪。不多心，不多虑，清空自己，顺其自然，才能活得轻松自在。陈道明便是如此达观，

无论委屈还是荣耀，他什么都不往心里去。

1971年，陈道明阴差阳错地考上了天津人民艺术学院。那会，他只能跑跑龙套，人微言轻，没少挨狠批和教训。他没想太多，没陷入负面情绪中，而是乐呵呵地用心揣摩剧本，打磨实力。

1990年，在《围城》中将方鸿渐演绎得入木三分的他，片约不断。然而，他又几乎回绝了所有的邀约，选择在独处中自我净化、自我教化。

如此的不合群，让他在接下来的六七年中，门庭冷落，事业陷入低谷。外界冷嘲热讽不断，但他不急不躁，不慌不忙，弹奏钢琴，沉迷文学，怡然而自得。

等他复出爆红了，引发数次收视狂潮，获得多个影视大奖，也依然我行我素。他不去想自己的格格不入，会给自己带来多少负面影响。他不去想自己的直言不讳，会让自己背负多

少批判骂名。从来说己不悦人，心念通达，心无挂碍，走在自己的节奏里，一生清静美好。

正如陈道明曾对女儿说的：“第一身体好，第二要欢愉。”生而为人，如果总有闲事挂心头，人间便无好时节。看淡看轻，少思少虑，活得开心过得自在，才最重要。

诚如陈道明所说：“人活得简单一点才高级。”言语越少越明智，物欲越少越富足，思虑越少越快乐。

少，才是一个人最通透的活法，是人世间的至味清欢。

