

# 广播体操:全民健身的时代记忆

广播体操在国内广泛开展要追溯到上世纪50年代。当年,国民体质健康情况不容乐观,提升群众身体素质刻不容缓。1951年11月24日,中华全国体育总会筹备委员会、中央人民政府教育部等9个单位发出关于推行广播体操活动的联合通知。

1951年12月1日,第一套广播体操的音乐首次随着中央人民广播电台的电波响起来。一时间,广播体操风行各地。工厂、学校、机关……少则十几、多则上千名群众每天迎着朝霞,在音乐的伴奏下活动筋骨。半年后,人民日报刊文《广播体操在全国各地普遍推行》:“这一体育运动在增强人民体质上收到相当效果。”

回忆起广播体操,不少人首先想到的是音乐。现行第九套全国广播体操的创编组副组长张平表示,“好的音乐可以显著提升做操体验。”每一套广播体操在创编时,对音乐的处理都称得上精雕细琢。

广播体操得以在全国快速推广,除



了广播的作用外,图解和领操员也功不可没。每套广播体操在推行之初,展示动作细节的图解就开始加紧制作出版,领操员的培养也随之展开。1954年夏天,北京市一批体育工作者在12个主要厂矿中,培养了1200多名领操员,堪称那个年代的“社会体育指导员”。

第一套广播体操面向的是全体人民群众,简单易学。随着广播体操进入日常生活,不同人群的健身需求差异逐渐显现出来。随后几年,国家体委先后编制、公布了适用于不同年龄阶段的成人、少年和儿童广播体操。第三套广播

体操在运动量、难度和艺术等方面都远超过第一、二套的水平。其创编团队还吸纳了武术专家,成人体操专门吸取了我国民间武术的一些动作。

改革开放以后,社会经济快速发展,人们生活水平不断提升,健身方式也愈发多元,健美操、迪斯科、霹雳舞等风靡一时。广播体操在全民健身项目中的地位开始受到挑战。于是,1990年推出的第七套广播体操有了更多新鲜气息。第七套广播体操主要创编人詹蜀明回忆说:“国家体委要求编两套,一套还是以过去的基本体操为主,另外一套要有时代元素,所以要把迪斯科、健美操的动作搁里头。”

其实,广播体操作为我国全民健身事业的“元老”,始终在积极适应时代变化。如今,广播体操也在积极走向“线上”,借助互联网进行传播。今年年初,中体联和悦动圈联合开发出广播体操人工智能领操评分系统,互联网用户可以通过智能系统练习基本动作并实时获取反馈。

王亮

见

《三国演义》,可能算得上是国内最广为人知的小说。

在国外,《三国演义》也是一个强力文化输出点。无数外国人认为三国故事中的人物痴狂,甚至将它定义为一部“史诗级的伟大小说”。

2019年美剧《权力的游戏》烂尾时,就有国外网友搬出1994年上映的《三国演义》电视剧进行对比,并称“《权力的游戏》的编导应该看一下这部真正的好片子”。

我们对三国故事实在太熟悉了。很多人是在孩童时就听闻关于刘备、关羽、张飞、吕布、诸葛亮和曹操等人的故事,因此很难想象一个外国人突然面对这样一个庞大的三国世界时的震撼。

追溯起来,《三国演义》中的故事首次传播到西方是在1820年。

当时一位叫汤姆斯的英国东印度公司印刷工在澳门学习中文后,在《亚洲杂志》上发表了他翻译的一篇“The Death of the Celebrated Minister Tung-cho”(《名丞相董卓之死》)。自此拉开了《三国演义》英译史的序幕。此后一百来年间,断断续续有各种三国故事片段被翻译并传播到英国。

直到1925年,曾在福州船政学堂教授数学和航海术的英国人罗邓翻译的《三国演义》完整本问世,才真正让西方人乃至全世界接触到一个完整的“三国世界”。

但对于外国年轻人来说,很多人首次接触到三国故事还是通过游戏。因此,也有一大批外国的硬核游戏玩家因为对游戏中人物的喜爱,激起了去了解那段历史故事的兴趣,最终成为一名忠实的“三国粉”,甚至主动在各种场合向观众传播自己了解到的“三国正史”。

早在《百家讲坛》之前,就有国外的职场精英成功学大师将曹操的故事编成了管理学必读课程。

总的来说,《三国演义》中呈现的一个庞大架空世界,还有对各种人物的立体形象塑造,都是让无数外国人痴迷的重要因素。

外国人痴迷《三国演义》为哪般

SME

话

**烧尾宴:唐代读书人的美食狂欢**

“烧尾宴”起源于文化经济繁盛的唐朝,为古代名宴。“烧尾宴”有“神龙烧尾,直上青云之欲意”,其典故出自“鱼跃龙门”,故“烧尾宴”又有直步青云、前程远大之意。

古代“烧尾宴”有两种:一是为庆贺登第或荣升,二是朝官晋升设宴敬献皇帝。这种宴会规模盛大壮观,尤其注重菜馔品种的丰盛精美,其奢华与讲究堪比清朝的“满汉全席”。

据《清异录》记载,唐景龙三年(709年)3月,韦巨源官拜尚书令左仆射时,在家设“烧尾宴”宴请唐中宗,菜馔丰美,世所罕见,并留有一份《清异录》烧尾宴食单。整个宴会共有58道菜,冷盘、热炒、烧烤、羹汤、甜品、面点、粽、粥、食疗食品等一应俱全;食材广泛,既有山珍海味,也有家畜飞禽;用料考究,制作精细;烹调技术新奇别致,且花样繁多,光饼就有8种之多,各种馅料的馄饨竟达24种。

“烧尾宴”尤费工夫的还是看菜,即工艺菜,主要用于装饰和观赏。如《清异录》烧尾宴食单上有一种叫“光明虾炙”的菜,是用虾仁摆成灯笼图案,惟妙惟肖。而菜单所记载的58道菜,不是“烧尾宴”的全部,只是奇异品种的一部分,虽各道菜肴的具体制作工艺尚难得知,但由此可见唐代餐宴市场高档菜品的一斑。同时可由此想象“烧尾宴”的盛大与奢华。

潘春华

释义

## “上下其手”别误用

在第六版的《现代汉语词典》中,“上下其手”意思是指“玩弄手法,暗中作弊”。为什么“上下其手”是这个意思呢?这是有典故的。

春秋楚襄王二十六年,楚国出兵郑国。以当时楚国那么强大的实力,弱小的郑国实在是没有能力抵抗的,郑将皇颉被楚将穿封戌俘虏了。战事结束后,楚军中有楚王弟公子围,想冒认俘获皇颉的功劳,说皇颉是由他俘获的,穿封戌和公子围发生争执,彼此都不肯让步。他们便请伯州犁做公证人,判定这是谁的功劳。

伯州犁说要知道这是谁的功劳,最好是问问被俘的皇颉。于

是命人带了皇颉来,伯州犁手伸二指,用上手指代表楚王弟公子围,用下手指代表楚将穿封戌,问他是被谁俘获的。皇颉因被穿封戌俘虏,十分恨他,便指着上手指,表示是被公子围所俘虏。于是,伯州犁便判定这是公子围的功劳。

知道了“上下其手”这个成语的来历,我们就可以很好地理解它为什么表示玩弄手法、暗中作弊的意思了。但在今天,在很多人眼里,“上下其手”是用来表示对异性不检点的行为,表面上形容准确,形象逼真,却是不懂成语的历史,望文生义的错误用法。

王春霞

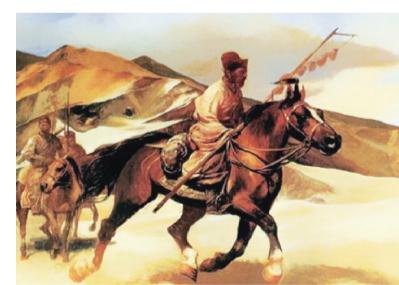
趣谈

## “带货王”张骞的“行李箱”有多大

由西域传来的农作物除了“胡”姓外,还有无花果、石榴、葡萄(蒲陶)、西瓜、菠菜(唐时传入中国)、胡萝卜(元时传入中国)等,而这些农作物中,除了胡萝卜传入中国年代很晚的缘故,其他几乎都被归为张骞名下。

张骞的贡献是不可磨灭的,然而,有一说一,我们餐桌上的这些食物并不能简单溯源为“张骞带回”。

拿胡桃来说,最早记录胡桃的是《东观汉记》:“后汉有……胡桃宫。”《金匱要略》也有记载:“胡桃不可多食,令人动疾饮。”这说明胡桃引进中国的时间是东汉时期。《艺文类聚》引晋刘滔母《答吴国书》曰:“胡桃本生西羌。”而在东汉时期,羌的地理概念应该集中在现在的整个青藏高原地区。所以,胡桃无论是时间上还是空间上都与张骞没有



关系。

这些“胡姓”作物,因为产于胡地而又形似中国原有作物而得名,但《史记》《汉书》及其他汉代文献都没有由张骞引入的记载,很可能是后世的学者,根据传闻而加在张骞头上的。美国东方学者劳费尔著有《中国伊朗编》,作者探究了中国和古代西域植物的传播关系,他认为,“现在学术界竟有这样一个散

布很广的传说,说大半的植物在汉朝都已经适应中国的水土而生长了,而且把这事都归功于一个人,此人就是张骞……其实张骞只携带两种植物回中国——苜蓿和葡萄树……只是后代一些作者认为其他伊朗植物之输入都要归功于他。日子久了,他成为传说故事的中心人物,几乎任何来自亚洲中部来历不明的植物都混列在他的名下,因此,他终于被推崇为伟大的植物输入者。”

由于古书传抄过程中的讹误、地理名称和植物名称的迁移联想等原因,导致张骞和“胡姓”作物画上了等号,史上第一位“带货王”张骞就这样“封神”,令人不得不惊奇:假如张骞真的带回来那么多西域“土特产”,那么他的行李箱究竟有多大?

陈品