



金面具、青铜人像、大量象牙……

出土500余件，三星堆新发现“再惊天下”

□ 新华社记者 惠小勇 施雨岑 童芳 王鹏

古蜀文明之光，再次闪耀于中华文明版图西南部。

黄金面具、青铜人像、青铜尊、玉琮、玉璧、金箔、象牙……20日，“考古中国”重大项目工作进展会在成都举行，通报了四川广汉三星堆遗址重要考古发现与研究成果。新发现的6座三星堆文化“祭祀坑”，目前已出土500余件重要文物。

“沉睡三千年，一醒惊天下。”曾在1986年震惊世界的三星堆遗址，以辉煌灿烂的新发现“再惊天下”。

3.5平方米的“祭祀坑”一片金光闪闪

地处成都平原东北部龙泉山脉西麓的广汉市，曾有一景点名叫三星伴月堆。后来考古发掘确证“三星伴月”所说的3个相连的土堆，就是三星堆古城的城墙。

这个古蜀文明的宝库，最早被发现于20世纪20年代。广汉真武村月亮湾一户村民在自家院前无意间发现了一大堆玉石，随后流入坊间，“广汉玉器”名噪一时。

1986年，考古工作者在此发现1、2号“祭祀坑”，出土珍贵文物1700余件。青铜大立人、青铜神树、贴黄金面罩的青铜人头像……文物之精美、风格之诡谲，超出了人们当时的认知范围。

从此，三星堆名扬天下。

此次新发现的6个“祭祀坑”位于1、2号“祭祀坑”旁。专家认为，目前这8个“祭祀坑”整体构成祭祀区，是古蜀王国专门用来祭祀天地、祖先，祈求国泰民安的场所。

占地仅3.5平方米的5号“祭祀坑”一片金光闪闪——考古队员已从此处清理出多件金器和60余枚带孔圆形黄金饰片、数量众多的玉质管珠和象牙饰品。经专家初步判断，这些有规律的金片和玉器与黄金面具形成缀合，推测为古蜀国王举行盛大祭祀仪式时所用。

“出乎意料的是，此次还出土了一些闻所未闻、见所未见的青铜器，比如有些青铜尊附着有奇异诡谲的龙或牛的造型。”四川省文物考古研究院三星堆遗址工作站站长雷雨说。

最具神秘色彩的，是考古人员在6号“祭祀坑”发现了一具“木匣”，长约1.5米、宽约0.4米，内外均涂朱末砂。它是做什么用的？它有什么特别的来历？考古人员对这个神秘的“木匣”给



这是在三星堆遗址考古发掘现场三号“祭祀坑”拍摄的青铜器上的龙形附件。新华社记者 沈伯韩 摄

予了格外关注，在现场反复讨论“开匣”方案。

像“木匣”这样的未解之谜，还需要进一步研究去破解。但是，就目前的阶段性成果而言，已经展示了三星堆高度发达的物质文明，以及独特的技术、艺术和精神信仰。

“本次三星堆考古的新发现，将丰富和深化我们对三星堆文化的认识。”国家文物局副局长宋新潮说。

“黑科技”与“豪华阵容”助力考古大发现

已经退休的四川省文物考古研究院陈德安研究员和陈显丹研究员站在新的发掘现场，回首当年亲历1、2号“祭祀坑”发掘的往事，感慨万千。他们告诉记者，当时的发掘现场就是一片田野，田野前面是砖厂，取土烧砖的工人就跟在后面，催着他们赶快发掘。只用两个月，就把1、2号坑发掘完毕了。

35年时光如水，早已换了人间。如今的发掘现场，被大跨度钢结构大棚覆盖，里面数个通透的玻璃房子将新发现的“祭祀坑”罩住。这个装满各类设备的考古“发掘舱”可以控制温度、湿度，让人惊叹不已。

工作人员穿着“防护服”在古蜀国祭祀“圣地”开展“野外”考古，仿佛是在封闭的高科技实验室工作。在“考古舱”旁设有各种应急文物保

护实验室和库房，各种先进设备一应俱全。

提升装备的科技含量并不是为了“炫”。三星堆遗址发掘总领队、四川省文物考古研究院院长唐飞告诉记者，在这样的“考古舱”里开展发掘工作，不仅能控制发掘现场的温度、湿度，还能减少工作人员带入现代的微生物、细菌等。

不仅有科技力量的“加持”，专家“阵容”也堪称“豪华”。

中国社会科学院考古研究所、北京大学、四川大学等多家科研机构 and 高校纷纷加入此次考古发掘工作。在现场忙碌的，是一个包括文物保护技术、体质人类学、动物学、植物学、环境学、冶金学、地质学、化学、材料学等在内的多学科交叉创新研究团队。

正是这样的齐心协力，大家有了许多意想不到的发现，比如古丝绸的“身影”。

“我们在4号‘祭祀坑’的黑色灰烬中提取到了肉眼不可见的丝绸制品残留物，这是非常重要的发现。”唐飞说。

甚至连消防队员也被邀请参与研究。

三星堆“祭祀坑”的文物大多有烧灼痕迹，考古学家推测这是一种“燎祭”方式，即将青铜器、象牙等祭品燃烧后填埋。这种“燎祭”是在坑外燃烧，还是坑内燃烧？燃烧最高温度是多少？……这些谜面有待消防队员和考古学家合作揭晓答案。

“你看见的只是冰山一角”

“蚕丛及鱼凫，开国何茫然。”

古代诗句里，古蜀国的起源笼罩在迷雾之中。三星堆，自1986年“一醒惊天下”之后，更是留给世人无尽的遐想。那些造型独特的珍贵文物，甚至让人将三星堆与外星人联想在一起。

事实上，三星堆遗址历次发掘出土的文物，已经有力地证明，这里是“中华文明起源多元一体”的重要组成部分”。

之前出土的三星堆典型的小平底罐、鸟头把勺、尊形壶等陶器以及铜立人像、铜神树、玉璋和金面具等，带有浓郁的地方文化特色；而铜牌饰、玉戈、玉琮、封口盂、高柄豆等则体现了三星堆与中原文明和其他区域性文明的交流。

“此次发现的铜钺、玉琮以及铜器纹饰都在中原地区能够找到祖型，是古蜀文明与中原地区频繁交流的有力物证。铜尊与长江流域其他地区同时期的铜尊特征相似，是长江文化的生动体现。”四川省文物考古研究院三星堆考古研究所所长冉宏林说。

在冉宏林的指引下，记者还在此次出土的象牙残片上看到精美的云雷纹和羽毛纹微雕，这些都能在中原文化的青铜器上找到祖型。

但是，围绕在三星堆周围的，仍有许多未解之谜。他们从哪里来？尽管考古发现已勾勒出从营盘山、桂圆桥、宝墩到三星堆、金沙、十二桥的古蜀先民迁徙线路，但他们从黄河上游到长江上游的融合足迹还有待更多考证。

还有他们以何为生？他们因何消亡？他们喜爱哼唱怎样的曲调，擅长烹饪什么美食？……

大量珍贵文物的出土，只是考古工作的开始阶段。种种谜题的破解、文明传奇的讲述，需要踏踏实实地进行长时间的学术研究、分析。

唐飞介绍，下一步将继续对新发现的“祭祀坑”开展精细考古发掘与文物保护、多学科研究，并在“祭祀坑”的外围勘探发掘，把握祭祀区的整体格局、形成过程。

宋新潮说：“本次发掘工作的细致程度，决定了它的信息丰富程度和价值。我们还需要时间来进行更加系统的整理、修复以及实验室工作，将田野考古获得的材料进一步地消化和深入研究。”

这是一个“正在进行时”的考古发掘，每一天，都可能会迎来令人惊喜的新发现。

“你见到的只是冰山一角。”冉宏林对未来充满希望——还有多少文明之谜即将被解，还有多少传奇往事可望证实，人们翘首以待。

该怎么应对“深夜里的忧伤”

——聚焦年轻人群睡眠障碍

□ 新华社记者 孔祥鑫 赵琬微 林苗苗

我很累，为什么睡不着觉？——每当夜幕降临，总有一些人难以入眠，其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后，还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外，“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

“睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说，相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出，2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时，经常失眠的人群占比增长至36.1%，其中年轻人的睡眠问题更为突出，有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难。

陆林介绍，在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到，有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，高中生8个小时，初中生9个小时，

小学生10个小时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

“喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三：提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四：白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。

误区五：打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。

科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？

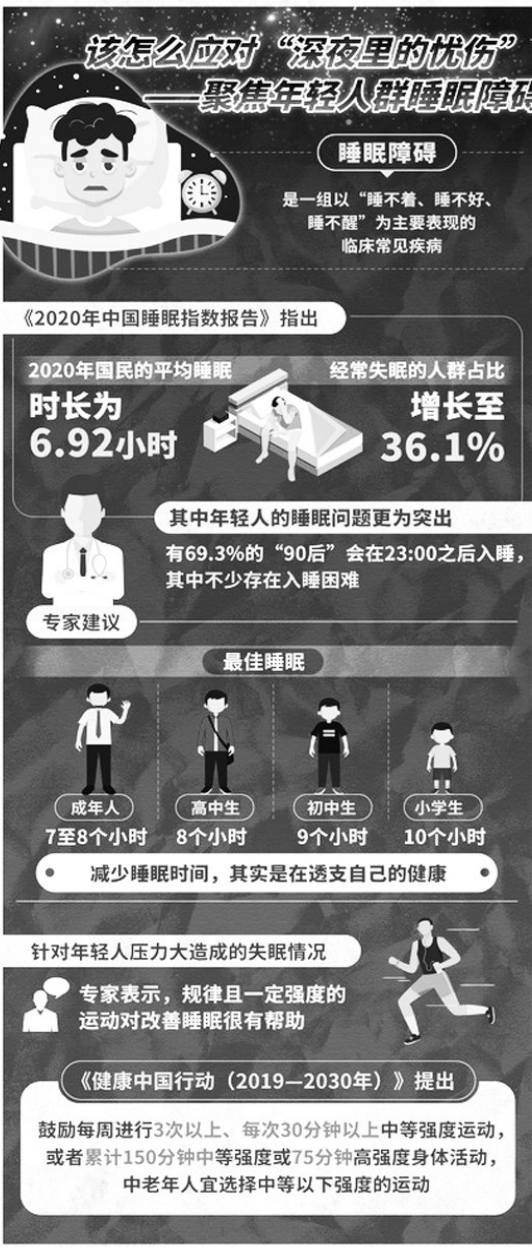
孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30~11:00上床，早上5:30~6:00起床，可以根据自己的情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前，一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示，可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确性与医学睡眠监测设备还有一定的差距，只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题，孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸，白天易怒，爱哭闹等情况时，需及时就医就诊。

（参与采写：熊琳 佚克）



“日子越过越好，请总书记放心”

（上接1版）

日子越来越有盼头，村里有一个变化，让唐宗秀欣喜不已：“年轻后生回来的越来越多啦。”在总共277户人家的骆驼湾，这两年已有80多名年轻人选择返乡，不再“往外走”，要留在家乡“走向振兴”。

如今，被村里人称为“二号院”的唐宗秀家，已从当年60平方米低矮逼仄的泥土小屋，变成六间大瓦房——有地暖，还有专门的厕所、厨房……

大半辈子都在和庄稼地打交道的唐宗秀和老伴，成了“上班族”——“我是保洁员，他负责垃圾清运，活儿不累，挣的钱也不少。”一年下来，老两口光工资收入就超过了5万元，再加上土地流转金、养老保险金、光伏收益、农业补贴……唐宗秀说，这叫“手头宽裕，日子不赖”。

每有人上门，想听听这个村经历的巨大变化，唐宗秀总会义不容辞，带着浓重乡音做起讲解。几位城里的来访者发出感慨：“这位大妈，普通话不够好，可她讲出来的故事，听了就感到真，有甜滋滋的味道。”

大家都记住了唐宗秀那句脱口而出的话：“日子越过越好，请总书记放心。现在就盼着，总书记哪天还能来村里，看看现在的好日子。”

（上接1版）

孙铁英今年两会提交的提案，就包括“将肺功能检查纳入国家基本公共卫生服务和老年人健康管理的辅助检查项目”“开展慢阻肺健康管理地区试点工作”等建议。

党中央和国务院高度重视慢性病防治工作，以降低重大慢病导致的过早死亡率为核心目标，推进实现全人群全生命周期的慢病健康管理，有效控制慢病疾病负担增长，进一步提高人民健康水平。这是重大的民生问题。”孙铁英深感，在抗击新冠肺炎疫情的关键时刻，广大医务工作者不负党和人民重托，白衣为甲、逆行出征，用实际行动诠释了医者仁心和大爱无疆；在健康中国的建设中，医务工作者同样义不容辞。

今年62岁依然奋战在工作岗位的孙铁英，展望新征程充满豪情和自信：“我要以实际行动肩负使命担当，继续在新征程中发光发热。”