

何尊、长信宫灯、红山玉龙、皿方壘、牛虎铜案、唐三彩陶双鱼瓶、胡人吃饼骑驼俑……

早春二月寻根故宫，国宝解密“何以中国”



胡杨 文/摄

我们从哪里来？2022年故宫博物院的首秀“何以中国”，既是展览的提问，亦是一种精妙的回答。2月20日一大早出发去故宫，我怀着雀跃的心情发朋友圈道：“虎年第一次‘进宫’，看《何以中国》大展。今天冬奥会闭幕，一场冰雪盛会加持虎年春节，双喜临门带来龙腾虎跃、国泰民安的吉兆。‘何以中国’，谷爱凌、徐梦桃、苏翊鸣等中国冰雪健儿告诉你！”

故宫开年大展，观“国家宝藏”回望中华璀璨文明

1月26日开展的“何以中国”，共有130余件(套)国宝级文物参展，上起石器时代、下至清代，包括石器、陶瓷、玉器、青铜器、金银器、书画、古籍善本、印章等类别，是全国29家博物馆“镇馆之宝”的集体亮相。2月14日故宫博物院就邀请了百余位报道冬奥会的中外记者探访故宫，观赏《何以中国》开年大展，探寻冬奥创意背后的文化根源，让世界在文物中读懂中国。

展览设在文华殿，看展需提前预约，因为“国家宝藏”的粉丝实在太多了。那天我到达时，参观者早已排起了长龙。这次看展每场限制人数，我得以在每件国宝珍品面前驻足、观赏，久久不肯离去。看到激动处，我会用手掌轻轻抚摸玻璃，仿佛跟国宝“握个手”。大多展品下的标签上都有二维码，扫一扫可以看详细的文物介绍——

何尊(西周，宝鸡青铜器博物馆收藏)。这是西周早期贵族“何”铸造的一件祭祀祖先的青铜礼器。何尊整体呈椭圆形，口圆而外敞；通体饰四道透雕的扉棱，器身纹饰自上而下分为3部分，均以可沟通天地的动物纹为主题，造型极富艺术特色。它之所以占据展厅C位，因为其尊内底铸有铭文，其中“宅兹中国”为“中国”一词最早的文字记载。

长信宫灯(西汉，河北博物院收藏)。“哇，今天终于知道长信宫灯长什么样了，一直只闻其声、不见其人。”作为三峡博物馆志愿者的重庆女友看到我发在朋友圈的照片后留言道。

铜质鎏金材质的长信宫灯，表面金碧辉煌，因灯上有铭文“长信”字样而得名。其造型是一个跪坐的宫女，一手执灯，另一手袖似在挡风，实为虹管，用以吸收油烟，造型轻巧华丽，设计巧妙环保。长信宫灯分为头、身、右臂、灯座、灯盘、灯罩等部分，可以任意拆卸。

北京2022冬奥会火炬接力火种灯的创意，就源于西汉长信宫灯。北京冬奥会火炬设计者李剑叶表示，“长信”就是永恒

的信念，代表人们对光明和希望的追求和向往。设计团队在保留长信宫灯基本外形的基础上，对火种灯进行了现代化处理，飞舞的红色丝带环绕在火种灯顶部，与火炬“飞扬”视觉上相统一，象征着拼搏的奥运精神。

皿方壘(商朝，湖南省博物馆收藏)。被誉为“方壘之王”的皿方壘可谓展厅里的“巨无霸”，器型硕大，雄浑庄重，雕刻精美，是举世无双的青铜艺术瑰宝。

站在精美绝伦、形似孔武有力的“武将军”面前，我除了被它的气势震撼，更惊叹于它的精美工艺。主体部分以云雷纹为底，上饰兽面纹、夔龙纹、凤鸟纹；器盖呈虎殿顶形；肩部两侧装饰双耳衔环，正面腹部下方置一兽首鋡；四面边角及各面中心共装饰八条突起的长条钩戟形扉棱。全器共两处铭文：器身铸“皿作父己尊彝”；器盖铸“皿而全作父己尊彝”，是我国晚商青铜器鼎盛时期的代表。

“这个字念lěi，古代多用青铜或陶制的酒器。整个皿方壘除了拥有极高的文物价值，还见证了近现代中国物流流的沧桑历程。它1919年出土于湖南桃源一个小山村，壘盖几经辗转，于1956年由湖南省博物馆保存至今，而其器身被文物商人购得，流失海外、辗转多国，自此身、盖分离近一个世纪，终于在2014年完璧归湘。我身旁一对年轻夫妻中的丈夫解说道，他们正推着儿童车里的孩子一起看展。

红山玉龙(新石器时代，故宫博物院收藏)。中国人历来有“龙的传人”之说，在冬奥会上，我们看到谷爱凌战袍背后的金龙、女子冰球队守门员周嘉鹰裤腿上的双龙，这件同样占据展厅C位的C型玉龙，简约而神秘，是目前所见同类器中最大的一件。它是史前红山人的神灵崇拜物，也是

中华龙文化文明的源泉之一。红山文化中“龙”的形象是对多种动物形象的神化，反映出先民思想观念的变革，是史前宗教祭祀发展到一定高度的产物。

孔子见老子画像石(汉代，山东博物馆收藏)。这些年我一直在读《庄子》，其中“孔子见老子”的部分始终是我的最爱。这块汉代雕刻精美的孔子见老子画像石，堪称石刻艺术珍品，画上的孔子彬彬有礼、不耻下问；老子德高望重、谆谆教诲。“这种‘学’与‘问’的姿态背后，是一种开放与倾听的心态，开启‘对话的文明’。”中山大学哲学系教授陈立胜在回答“孔子见老子”意义时如是说。

牛虎铜案(战国，云南省博物馆收藏)。“虎噬牛”是滇文化里的常见题材，虎象征权威与力量，牛象征财富与生命。案又称“俎”，是中国古代一种放置肉祭品的礼器。牛虎铜案以大瘤牛的脊背为案面，后有老虎攀噬，下有小牛新生，自然界的弱肉强食、生生不息在瞬间活灵活现。牛虎铜案既是云南的国宝级文物，也是神秘古滇国在世间的精彩亮相。

唐三彩陶双鱼瓶(唐，南京博物院收藏)。双鱼瓶由黄、绿、白等多种色釉混合而成，宛若天边的晚霞绚丽多彩。“三彩”只是个虚数，唐三彩打破了唐代单色釉装饰瓷器的技法，出现了前所未有的彩瓷。双鱼相连寓意“连年有余”，与新年的气氛完美契合。

去博物馆了解文物，就是最好的爱国主义教育

尽管是走马观花，但从春秋“少虞剑”、战国“蟠螭纹编钟”、五代十国“波斯孔雀蓝釉陶瓶”、隋代“胡人吃饼骑驼俑”、东汉“力士博山炉”等国宝前匆匆走过，我依然能感



牛虎铜案(战国)

受到一种时空的穿越与精神的碰撞。此次大展，将博大精深的中华文明视作一条源远流长的大河，以“源”“流”“汇”三个单元为主线，展现中华文明多元一体、连绵不绝、兼容并蓄的文化特质，阐明中华文明起源和发展的历史脉络、中华文明对人类文明的重大贡献，概括而鲜明地呈现了华夏大地何以中国，中华民族何以伟大，中华文明何以不朽。

整整一天的故宫观展，正如程璧所唱的，“我的心里是满满的”。特别是在展厅里，当我看到三五成群的孩子们在老师的带领下认真看展，更是欣慰，“去博物馆了解文物，就是最好的爱国主义教育。”

而晚上回家收看北京冬奥会闭幕式，更是把这一天推向高潮——从开幕式上的二十四节气到闭幕式的十二生肖，从“星星五环”到一片雪花的绽放，从迎客松迎宾到折柳送别的东方神韵，一首《我和你》唱响“天下一家”、一起向未来……“我认为这次冬奥会开闭幕式跟2008年最大的不同，就是文化自信，我们放下了包袱。”张艺谋导演说。

是的，故宫博物院里的“国宝”默默不语，却此时无声胜有声地向世界展示着“何以中国”；冬奥赛场上的冰雪健儿，用拼搏奋发精神演绎“更快、更高、更强、更团结”，铸就中国梦。

我们都有一個名字，叫中国。从谷爱凌、苏翊鸣、高亭宇等奥运小将身上，我们看到“年轻态”的中国；在简约不简单的冬奥会开闭幕式上，我们看到充满文化自信“浪漫态”的中国。

正如张艺谋所言：“普通人的每一步，似乎都微小、平凡、脚踏实地、不动声色，但远距离回望我们这个国家走过的脚印，你会惊叹它洒脱、传奇、伟大、日新月异。恰恰就是这种微小和平凡，组成了一种中国人难以描述的力量，无畏、乐观、不放弃、不蹉跎。我很难把这种力量说得清清楚楚，但那是改变中国命运最初的动力和最珍贵的情感。”

数典望祖，我们知道来处清明，“我有明珠一颗，照破山河万朵”；仰望星空，我们坚信未来，唯有“家”“国”不可辜负，“天下一家”一起向未来。



唐三彩陶双鱼瓶(唐)

乐享美食

胡珍

春已至，万物始，又到了一年一度的春菜尝鲜季。虽春寒料峭，但香椿、蚕豆、马兰头等绿油油、嫩生生的春菜已抢先一步上市了，为餐桌带来了“春天的味道”。

香椿。香椿是春菜届的“网红”，被称为“树上蔬菜”。每到春天，高大的椿树顶会抽出紫红嫩绿的新芽，散发着一股浓郁而特别的香气，不仅营养丰富，且有较高药用价值。香椿可用于制作香椿炒鸡蛋、香椿竹笋、香椿拌豆腐、煎香椿饼、香椿皮蛋豆腐、凉拌香椿、腌香椿、冷拌香椿头等菜肴。

马兰头。马兰是一种春季生长的野菜，在长江地区特别流行，有红梗和青梗两种。其幼叶常作蔬菜食用，俗称“马兰头”，可新鲜食用，也可晒干做干菜，食用时再水发。常见烹调方法有炒、煮汤、凉拌等。新鲜马兰头口感清爽，拌成馅或凉拌都不错，基本用盐调一下味就可上桌。当味蕾触碰到食物鲜甜，感觉舌头上开了花。

春笋。尝鲜无道春笋，一口“鲜”一口“嫩”，食过春笋才知春之味。立春后采挖的笋，以其笋体肥大、洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口被誉为“菜王”。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤，均鲜嫩清香，又被称为“山八珍”。油焖春笋比较家常，鲜嫩的春笋，焖的鲜咸略带甜味，停留在舌尖的美味，让人百吃不厌。

蚕豆。每年春天，蚕豆的鲜美总是令人垂涎欲滴。蚕豆营养价值较高，蛋白质含量为25%—35%，富含糖、矿物质、维他命、钙和铁。蚕豆的做法有很多，如雪菜豆瓣酥、清炒蚕豆等。需要注意，蚕豆不可生吃，脾胃虚弱者不宜多食，蚕豆过敏、有遗传性血细胞缺陷症以及蚕豆症患者均不宜食用。

荠菜。每逢春天，荠菜就接连冒出头，是江南最常见的野菜之一。荠菜的做法有很多，清炒、凉拌、做馅儿，清香鲜嫩的味道，让人吃到停不下筷子。荠菜炒年糕、荠菜豆腐羹等都是家常名菜，味道更是“鲜掉眉毛”。



智活妙招

选酸奶，看成分别看价格

孙毅

超市的酸奶琳琅满目，有果粒的、咖啡的、燕麦的，有零脂的、零糖的、零添加的，有日式的、丹麦式的、老北京的……价格更是高低不一，从两块钱一盒到十几块钱一盒。酸奶到底应该怎么选？贵的营养价值就高吗？

普通家庭应选中端酸奶。乳业分析师宋亮介绍，酸奶的价格跟配料成本关系不大，而由供求关系决定。国外的酸奶是一个日常消费品，没有高端、超高端等概念，差别在是否有机、是否草饲等，且价格差异不大；在国内，酸奶除了日常消费，还出现了功能型产品——各种零添加或特定菌种添加，还有时尚零食型，针对女性或儿童等。

宋亮建议，普通家庭选择中端酸奶即可。低端奶可能使用了复原乳，品质差一些；中端奶大部分是生牛乳，品质更高。

酸奶价格并不反映营养价值。中国农业大学食品学院食品营养与安全系副教授范志红认为，酸奶的价格并不反映其营养价值。“选择什么样的酸奶，完全因人而异，看个人的生理需求、医疗需求、肠道耐受性、经济承受力等。”范志红说，如果买酸奶是为了补钙补钙，选蛋白质性价比最高的；如果为了好喝过瘾，选脂肪含量高、糖含量中等(100克中碳水化合物9到12克)；如果为了低糖无糖，可选碳水化合物含量低(每100克中碳水化合物4到9克)；如果为了补充某些益生菌，选有益生菌说明和活菌数量，且有冷藏条件、较新出厂的；如果为了价格合算，直接买奶粉、菌种和酸奶机自己做酸奶最合算；如果身体没有任何限制，就按自己觉得最愉快的方式选。



长信宫灯(西汉)



皿方壘(商朝)



何尊(西周)