

# 刚过去的这个国庆假期,“中国历代绘画大系成果展”火爆国博 盛世修典 一眼千年



## 阅读提示

“中国历代绘画大系”共收录海内外263家文博机构的纸、绢(含帛、绫)、麻等材质的中国绘画藏品12405件(套),涵盖了绝大部分传世的“国宝”级绘画珍品。

由中共中央宣传部、国家新闻出版署和中共浙江省委、浙江省人民政府共同主办的“盛世修典——‘中国历代绘画大系’成果展”(以下简称“大系”展)连日来在中国国家博物馆开展。

中国历代绘画是中华优秀传统文化的瑰宝。“中国历代绘画大系”共收录海内外263家文博机构的纸、绢(含帛、绫)、麻等材质的中国绘画藏品12405件(套),涵盖了绝大部分传世的“国宝”级绘画珍品,包括《先秦汉唐画全集》《宋画全集》《元画全集》《明画全集》《清画全集》,共计60卷226册。这是迄今为止同类出版物中精品佳作收录最全、出版规模最大的中国绘画图像文献。

本次展览包含“薪火相传 代代守护”“千古丹青 寰宇共宝”和“创新转化 无界之境”三大板块,以图像、文字、视频、新媒体等多元展示手法,呈现“中国历代绘画大系”所反映的中国古代绘画的宏富成就。在三大板块集中亮相的1700余件历代绘画精品,是国内藏品与流散在世界各地的中国绘画“国宝”的一次集合汇聚,更是中国美术发展历程的生动写照。

国庆7天,“盛世修典——‘中国历代绘画大系’成果展”接待39500人次。疫情防控下,国博每日预约限量15000人次,有27个展览同步进行,“大系”展的观展人数平均占比超1/3,而且逐日呈大幅攀升趋势。假期结束的首日,更是占比超1/2,足见其火爆。

这是国博近年来占地面积最大的展览,四个展厅及序厅、南三层平台和走廊公共区域,展陈总面积

约有6000平方米,进入展厅,就像迈入了中国绘画的千年长卷。

与此前的阶段性成果展相比,此次“大系”展数量更多、涵盖面更全、体系更加完善,全面展现了从先秦汉唐到宋元明清的中国绘画精品和发展脉络,展厅本身就是一个生动的美育课堂。

既然是“历代精品”,自然少不了名家名作。江女士在《清明上河图》边上感慨,她几年前去故宫看原作,起大早排了几个小时的队才进场,“排队3小时,看画3分钟。”这回在“大系”展,她可以慢慢看《清明上河图》里开了哪些店、《簪花仕女图》的妆容什么样、《摹张萱捣练图》里的小熨斗是怎么做的……

中国历代绘画浩如烟海,“大系”展提供了一个机会,让人们漫游其间,也提供了一个场景,让人们解锁了看画的诸多新“姿势”——展览以绘画为基础,以数字化为手段,古今相接,打开了一片新的艺术天地。

走廊的公共区域设置了多面触控屏,观众还未进展厅,就开始“点读”名画;“创新转化,无界之境”中的9座中国石窟寺群像,惊艳了到场的每个人,浙江大学团队以3D高保真数字测量与重建技术等比例复制各大名窟,让敦煌、龙门、云冈、飞来峰等地的石窟在此相会;沉浸式画境空间里,四季轮转,真是“人在画中游”……展厅里不时有穿着汉服的游客拍照留念,借用现代科技徜徉在传统古画之中。

据了解,“大系”展第一阶段将持续至11月底。  
据新华社、《钱江晚报》、浙江在线

## 杭州亚运会第三轮主题歌曲征集启动

经典的音乐作品与精彩的体育赛事一样,都会成为亚运主办城市重要的亚运记忆与亚运遗产。10月8日上午,杭州亚组委启动杭州亚运会第三轮歌曲主题征集活动,旨在进一步激发社会各界参与亚运的高涨热情,丰富亚运文化艺术作品成果。

“亚运音乐作品全球征集以及推广是亚运筹办过程中的一项重要文化活动!”杭州亚组委大型活动部副部长王明华介绍,该项工作从2020年6月启动以来,前期已经进行了两轮征集,诞生了一批优秀的亚运音乐作品。本轮征集于10月8日启动,2023年3月1日截止,面向海内外广大音乐爱好者和社会热心人士开放。“简单来说,我们的目标就是要征集一系列唱得响、传得开,好听的亚运主题歌曲。”

在具体的参与要求方面,亚组委表示参与征集的歌曲作品应具有原创性,流行、民谣、摇滚、说唱等音乐风格不限,易于在不同文化背景受众中广泛传唱,通过音乐展现主办城市的文化魅力、人文情怀及运动活力。

征集启动后,相关官方公告和最新动态将通过杭州亚运会官方网站、官方微博、微信公众号等渠道发布,应征人可根据征集公告要求,通过线上提交或线下邮寄形式,提交应征歌曲作品。

据了解,杭州亚组委将组织专家团队对符合要求的应征作品进行初评、复评、终评三轮评选。评选共产生50首入围歌曲,每首入围歌曲将获得杭州亚组委颁发的相关证书。在50首入围歌曲中评选出10首优秀歌曲,每首优秀歌曲将获得奖金税前人民币30000元,并将有机会与前期入选的优秀作品共同登上亚运文化活动的舞台。

“希望活动能汇聚更多优秀音乐人的才华和热情,共同创作出一批能够广为传唱、激励人心,具有国际化风格、多元音乐特色和高艺术水准的音乐作品,凝练诠释杭州历史文化特质,展现当代亚洲青年的热情活力,表达对于这场体育盛会的美好期待。”王明华表示。

据浙江在线

## 节后综合征,不想上班怎么办?



国庆假期结束,从吃喝睡玩的模式一下子切换到工作模式,不少人都会患上“节后综合征”,具体表现为食欲不振、身心疲惫、头昏脑胀、无心工作等。面对“节后综合征”应如何尽快调整过来呢?丽水市第二人民医院心理咨询中心王丽霞整理了六项症状以及对应的治疗方法。

### 症状一:心情烦躁,恐惧上班

人在工位上,心在外面浪,开会办公频频走神,鼠标键盘用不顺手,内心千思万绪,甚至对上班心生畏惧。

治疗方案:突然回到工作状态,短时间内不宜开展强度过大的工作,而应循序渐进,先把必要的工作做完;放松心情,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题。

### 症状二:白天醒不来,晚上睡不着

假期睡到自然醒,通宵喝酒打牌样样行,工作日10

个闹钟叫不醒。越是熬夜越清醒,睡眠紊乱、精神萎靡。

治疗方案:合理安排起居,早睡早起,午间可适当午休30-45分钟,让自己的生活有规律;睡前不让大脑高度兴奋,可用音乐等手段静心。

### 症状三:饮食不规律,肠胃出问题

节日山珍海味,奶茶、烧烤统统无法拒绝,节后胃胀、便秘,到了饭点毫无食欲。

治疗方案:三餐按时吃些清淡的食物,饭前忍住别吃零食,帮肠胃找回规律的“生物钟”;多吃水果、蔬菜,多喝水加快肠道新陈代谢。

### 症状四:心神不宁,郁郁寡欢

假期一到精神爽,组局出门浪、没事家里躺,假期一过就沮丧,浑身不舒坦、心里有点慌,孤单、抑郁、无聊等情绪涌现。

治疗方案:积极进行自我调节,减少聚会、聚餐等

容易让人兴奋的活动;可以给朋友打个电话聊聊天,转移注意力;上班后要尽早收心,进入工作状态。

### 症状五:沉迷网络,眼睛不适

刷微博、刷抖音、玩游戏、看电影……假期几天下来头重脚轻、眼睛干涩看东西发花。

治疗方案:长假结束,应该控制上网时间,超过1小时,至少休息十几分钟;多吃些动物肝脏、瘦肉、胡萝卜和豆芽等富含维生素A和蛋白质的食物,或用菊花、枸杞泡茶饮用;必要时可在医生指导下用一些眼药水。

### 症状六:疲劳上火,旅游后遗症

旅途劳顿消耗大量精力体力,还带来了一身“火气”,有人会有全身燥热、感冒发烧、角膜发炎等症状。

治疗方案:出行归来后,要充分休息,保证充足的睡眠,恢复体力;多吃多喝水,多吃清火食物,如新鲜的蔬菜、瓜果等;用热水泡脚解乏,泡脚可以使血管扩张、血流加速,增强血液循环,还有解乏安眠的作用。