

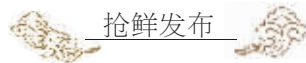
征集 10 位“百家姓”代表 护送祈福鹤到姓氏广场去

自上月 29 日本报开始征集“祈福心愿纸鹤”的活动开始后,许多市民已经迫不及待地折好并写有自己心愿的纸鹤送到报社。本报从即日起到本周五,面向全市征集 10 位不同姓氏的市民,作为百家姓的代表,将这些代表着郑州市民祈福祖先、与祖同辉的心愿纸鹤,护送到新郑市的姓氏广场。

晚报记者 陈静 见习记者 李丽君



报名热线 67659999



抢鲜发布

节目单曝光 打造视听盛宴

于 4 月 18 日晚在郑东新区国际会展中心二层大厅举行的拜祖大典音乐会,分为“故土心”、“家国情”、“大河魂”、“和谐颂” 4 个章节,届时,将有当今顶级钢琴家、小提琴家和众多知名演员、著名歌星登台献艺。整台晚会预计将有 28 首歌曲,包括《黄帝颂》《感恩树》等充满浓郁中原风情、彰显古老黄河文化的歌曲。

迎亲之路 全长 8 公里

迎亲线路也最终定下,即从高速公路新郑入市口至黄帝故里景区全长 8 公里的道路,在东入市口将有群众欢迎队伍和 9 条舞龙表演,在人民路上的古城墙口将有舞狮表演,在炎黄广场将有 660 面盘鼓表演。

塑像庆典仪式 遥控巨龙现身

炎黄二帝塑像落成庆典,将有一大亮点令人期待。贵宾将共同启动分别象征炎黄帝和黄帝的神像启动装置,弹出“炎黄始祖、祈福中华”的条幅,并同时由塑像肩部向两侧飞出彩烟和由飞艇遥控的两条巨龙,把庆典活动推向高潮。 晚报记者 裴蕾 陈静

多位华裔侨领 参加盛会

在黄帝故里拜祖大典和中博会期间,全球客家、崇正会联合总会将有 18 人抵郑,包括世界客属总会创办人和发起人黄石华博士、香港利生集团总裁黄莉民、马来西亚拿督邓福恩等知名人士。吉隆坡中华大会堂会长刘观胜将率领代表团 15 人来到郑州参与盛会。

晚报记者 裴蕾

黄帝文化国际论坛 王立群当嘉宾

4 月 17 日~18 日,新郑黄帝文化国际论坛将在郑州大学西亚斯国际学院举行。届时,著名历史学家、夏商周断代工程首席科学家李学勤,著名文化学者、作家余秋雨,河南大学文学院教授、中国古典文献学博士生导师王立群,心理学大师向水先生等将作为演讲嘉宾。 晚报记者 王军方

叠纸鹤市民很用心

60 岁老人折出平生第一只纸鹤 还发动老母亲一起折

60 岁的杨利明老先生从来没做过折纸鹤这种手工,看到晚报上《折纸鹤参加拜祖大典》的消息后,老先生十分激动,等晚上别人都睡下了,他拿出报纸,按照上面折纸鹤的方法,折出了第一只纸鹤。杨先生说,他在家还发动 78 岁的老母亲也折,“我回家再练习练习,争取折得更精致。”

全家总动员 叠出四组高难度纸鹤

徐先生在荥阳某机关工作,在看到晚报的折纸鹤活动后,他动员全家一起折纸鹤。“这有 4 组主题,分别为九州同拜、四海同心、生命的礼赞、双飞”,徐先生所折的纸鹤,全都是高技术的。其中“九州同拜”组纸鹤由 9 只首尾相连,组成正方形,一只大鹤用嘴叼着领头的一只,整个 10 只鹤用一张纸折出,连在一起却没有用一点胶水。

退休残疾工人 练就 5 分钟折纸鹤绝活

残疾人胡增福是电缆厂的退休工人,胡老师左臂残疾只有右臂正常。爱好美术的他可是多才多艺,扎风筝、做花灯等手工艺他都会。“我用铁块压着纸不乱动,红笔打线,剪刀剪裁,5 分钟就可以折一只……”胡老师折的纸鹤,鹤头鹤尾非常对称,翅膀还会动呢。



面塑炎黄像 献给拜祖大典

4 月 10 日,民间艺术家孙伟宸展示他刚刚制作完成的面塑作品——炎黄二帝像。孙伟宸准备把它献给此次拜祖大典组委会。这件作品高 25 厘米,宽 30 厘米,采取中空的面塑手法,精塑细琢,惟妙惟肖。 晚报记者 张翼飞 图

拜黄帝学养生

《黄帝内经》提出养生忌“五久” 劳逸过度对身体都有害 这组懒人版健身法 让健康手到擒来

□晚报记者 苏瑜

懒人版健身方法 坐着也能锻炼

生命在于运动还是在于静止,从古至今,一直存在争议。《黄帝内经》在这一问题上的观点是:主“动”,但要“动”得适度,标准是“形劳而不倦”。对此,《黄帝内经》里在提出“久视伤血,久立伤骨,久行伤筋”之后,也明确提出“久卧伤气,久坐伤肉”的观点,警戒人们不要“安逸”过度。

郑州大学基础医学院的王淑玲博士,推荐了一组懒人版健身方法。久卧、久坐,宜以活动全身的运动为佳。古人介绍了一种坐着锻炼的方法,用双手按着大腿,左右扭肩数 10 下,就可以“气血通畅,不生诸疾”。另外,在床上或地毯上四肢爬行,可预防改善颈椎病、腰椎病。对于久行、久立引起的疲劳,最好的办法是自我按摩。运动后放松小腿肚及整个腿部的肌肉,可以防止随后肌肉酸痛等不适感,时间以 10 分钟为宜。如果运动后不按摩,肌肉酸痛感就会久留不消。对“久视”来说,眼球经常上下左右多转动转动,左顾右盼,就可以消除因老盯着一点引起的疲劳。还有一种热魔法,即用两手掌揉搓发热,然后立刻发按两眼,如此反复 10 余次。远视、看绿色植物也能有效缓解眼部疲劳。

黄帝知道吧

黄帝的老婆 很丑但很内秀

□晚报记者 王冉

有读者向晚报提问:听说黄帝的几个妻子都很丑,真是这样吗?想请专家为我们讲一下。

河南炎黄文化研究会顾问、国家级研究员蔡柏顺说:传说黄帝有四妃,正妃为西陵氏,名嫫祖,次妃为方雷氏,名女节。又次妃为彤鱼氏。最后一次妃名嫫母。

传说黄帝选妻时提出的要求就是看有没有真本事,外表和长相并不重要。一次黄帝外出打猎看到一位会吐丝的女子,她吐出的银白色、金黄色的丝都闪闪发亮,让黄帝看得入迷。黄帝心想有了这丝,织成布,做成衣服该多好啊。当时黄帝就想向这位女子讨教吐丝的方法,但这女子说:“非丈夫不传授。”黄帝仔细打量这个女子,长相一般,黑脸皮、厚嘴唇,个头也不高,黄帝想到看人不能光看外表,这女子会吐丝一定很勤快,一定会成为我的好帮手。于是黄帝就把这女子也就是嫫祖带回部落,选为妻子。

后来嫫祖就带领部落的男男女女一起养蚕、栽桑、纺纱、织布,人们就有了衣服遮体。为了不忘嫫祖的功德,农家织布房里都敬神,实际就是在敬嫫祖。

有人说黄帝的妻子长得很丑,其实还不是说嫫祖,黄帝的妻子中长相最丑的是最后一次妃嫫母。不过嫫母虽然长相丑陋,但是人很勤快贤惠。至于方雷氏和彤鱼氏史料记载和传说就比较少。

晚报热线

67659999

恭候您来电

拜祖信箱

suyu6688@163.com

chenjing9000@163.com

qqwangran@yahoo.com.cn