



郑州·中华炎黄二帝巨型塑像落成庆典昨日预演



晚报记者 赵克 图

▲昨日，炎黄二帝巨型落成庆典预演如期在郑州黄河风景名胜区炎黄广场举行，近5000人的演出团队齐心协力确保了整个预演过程取得成功。

预演

▼丁亥年黄帝故里拜祖大典将于4月19日在新郑市隆重举行。在拜祖当天的9时50分(寓意九五之尊)，拜祖仪式正式开始。按照计划，拜祖大典将有9项仪式。

丁亥年黄帝故里拜祖大典首次预演



晚报记者 王军方 图

黄帝知道吧

有熊氏的来历

□晚报记者 王军方

读者询问：黄帝故里真的有熊氏的来历是什么？新郑原来真的有熊吗？

据新郑市民介绍，当地民间流传着这样一个传说故事：从前，具茨山(今新郑市西南)姬水河一带，住着一个少典族部落，首领就是黄帝的父亲少典。有一次，少典在深山里猎获时累得睡着了，被熊首领驮到平坦的青石上。天大亮时，一只巨兽走进熊群，捕杀了两只熊，少典遂取弓搭箭，击中巨兽要害，巨兽死去。从此，少典成了熊的救命恩人。

有一年，箕山(今禹州市南)的狼部落向北扩展，熊首领带领的几千只熊帮少典打败了狼部落。少典部落的人感到自己有熊相助很安全，经常夸耀说：“我们有熊。”久而久之，大家都称少典部落为“有熊氏”或“有熊部落”。再后来，部落逐渐强大，发展成为有熊国，少典就成了有熊国的国君。而且，少典氏族是以熊为图腾的。

中华炎黄文化研究会理事、中国古都学会常务理事、新郑黄帝故里文化研究会副会长刘文学介绍，新郑市在远古称“有熊”，最早的记载是战国《竹书纪年》：“黄帝轩辕氏，元年帝即位，居有熊。”有熊在什么地方？《史记·五帝本纪·解集》说：“嫫周曰：‘(黄帝)有熊国君，少典之子也。’皇甫谧曰：‘有熊，今河南新郑是也。’”

拜黄帝学养生

《黄帝内经》教你测早衰

人体的衰老是一个逐渐产生的过程，不但不同的人衰老开始的年龄不同，而且同一个人各器官结构和功能退化的年龄也不一致。看看《黄帝内经》中提及的“催人早衰的物质”及“两种测试早衰的方法”，及时调养还来得及。

催人早衰的物质

腌制品		腌制鱼、肉、菜等时，加入的食盐容易转化为亚硝酸盐，它在体内生成亚胺类的致癌物质，人吃多了易患癌症。
含铝食品		人体摄铝过多，会使脑内钾肾上腺素、多巴胺的含量明显降低，造成神经传导阻滞，引起记忆力衰退，还会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，使人过早衰老。
水垢		茶具或水具用久后会产生水垢，其中含有较多的有害金属元素，如不及时清除干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血等系统的病变，造成早衰。
高温油烟		由于食用油在高温下会释放出含有丁二烯成分的烟雾，长期大量吸入这种物质会改变人的遗传免疫功能，催人早衰。
酒精饮料		大量饮酒，会导致男性性功能衰退，精子畸形以及女性月经不调、性欲减退等早衰现象。

访谈

陈义初做客“在线访谈”和网友谈论拜祖大典讲了几个重要方面：

- 拜祖活动将会长期坚持下去
 - 拜祖大典将减少财政支持，坚持市场化运作
 - 新郑黄帝故里不收门票将会延续下去
 - 希望将拜祖大典看成一种节日，而不是一种商业运作
 - 我们是敬拜祖先不是封建迷信，借此教育现代青年孝敬父母
 - 希望拜祖大典现场没有任何杂物和纸屑
 - 建议中博会学生要放假
- 晚报记者 裴蕾
实习生 何玉厚

视频

拜祖大典网上看

拜祖大典郑州市执委会专门联系了人民网、新华网、中国新闻网、新浪网、搜狐网、腾讯网、中国网通宽带我世界、大河网、商都网、中原网等多家全国知名网站同步视频直播拜祖大典的主体活动。与大典专题网站(baizu.zynews.com)建立链接的100多家网络媒体也都将通过链接页面直播大典盛况。

网络直播时间具体为：

- 1.炎黄二帝巨型塑落成庆典，4月18日9:30-10:50。
- 2.黄帝颂-思乡音乐会，4月18日20:00-21:30。
- 3.丁亥年黄帝故里拜祖大典，4月19日9:00-10:30。

两种测试早衰的方法

方法一

爬楼梯来测试早衰程度，以5层楼为限。

测定标准：

30岁左右的人，一步迈两级台阶，能快速登上5层楼，仍觉得轻松，说明健康状况良好。

50岁左右的人应该能一级一级登上5层楼，中途不休息，不用借助扶手，没有明显的气喘现象，说明健康状况不错。

注：不论哪个年龄段的人，如果气喘吁吁，心跳加速，说明体力较差，登上3层楼就又累又喘，意味着身体虚弱，有早衰的先兆了。

方法二

被测者双手自然下垂，紧贴大腿两侧，闭上眼睛，用一只脚跟站立，根据其单脚独立稳定不移动的时间，来判断早衰程度。

测定标准：

- 30~39岁男性为9.9秒，40~49岁男性为8.4秒，50~59岁男性为7.4秒，60~69岁男性为5.8秒。

注：女性比男性推迟10岁计算，站立时间越长，衰老程度越慢。未达标者，你的生理年龄已经高于你的实际年龄了，需要保养身体，保持心情愉悦。