

法国要归还中国文物了？

到底怎么「捂」才不生病 春捂秋冻

“将不义之财归还中国！”连日来,这句呐喊全网刷屏,直击人心。

法国国民议会日前全票通过一项法案,简化法国在殖民时期掠夺所得文物的归还程序。该法案适用范围为1815年11月至1972年4月间,覆盖了中国圆明园流失文物、敦煌藏经洞流失文书等众多国宝,为其回归打开了一道关键关口。

这是迟来的正义、文明的觉醒,戳中了无数中国人内心深处最柔软的牵挂。文物流失海外引发的伤痛,不只是“器物离散”,更有那段不堪回首的国家受辱、人民遭难、文明蒙尘的血泪史。

法国议会全票通过这项法案,人们迫切追问:这次到底有多少漂泊已久的中国文物,能真正踏上回家之路?

作为曾经的殖民大国,法国在西方国家中率先迈出关键一步,既有象征意义,也有实际价值。这是殖民文物归还领域的里程碑,如同推倒了一张良性的“多米诺骨牌”,将倒逼英国、日本等长期回避历史、拖延文物返还的国家,重新审视自身文物政策,为更多中国国宝乃至全球流失文物回归,打开关键之门。

终于改口,承认了掠夺的非正义。

过去,以“文明者”自居的西方列强,却用最野蛮的方式掠夺别国瑰宝,并通过殖民霸权的文化粉饰,将掠夺合法化。此次法国议会辩论中,明确使用“非法占有”“剥夺”等表述,承认了掠夺的非正义性,打破了延续百年的殖民叙事惯性。

黑的就是黑的,不能说成白的,劫掠就是劫掠,不能说成保护——这是文明社会应有的底线,也是正视历史的必经之路。

打破壁垒,开启法律系统性松动。

自晚清至民国,山河破碎、国力衰微,大批中国文物流入法国公共收藏体系。英法联军焚毁圆明园,无数宫廷珍宝辗转流入枫丹白露宫中国馆;伯希和在敦煌掠夺的珍贵文书,至今仍藏于法国国家图书馆。

历史正义本应凌驾于馆藏物权之上,但多年来,这些被掠夺的文物被法国单方面认定为“不可转让的公共财产”,返还流程繁琐冗长,需提交议会立法,耗时耗力,成



本极高。此次新法案明确允许以行政命令解除涉案文物的国有属性,修改了“不可转让”原则,为文物返还扫除了法律壁垒。

提高效率,推动文物返还走向制度化。

过去,海外流失文物的返还,往往依赖于私人善意、个案攻坚,不仅效率低下,且充满不确定性。新法案建立起标准化文物返还流程,并要求法国政府每年公布涉嫌非法获取的文物清单,不仅能降低追索国的溯源成本,更让文物返还有望进入可预期、可操作、可复制的制度化阶段。

我们必须清醒认识到,法国此次通过的这一法案虽有积极意义,但绝非偶然的忏悔,更不是单方面“施舍”,而是全球政治秩序、国际舆论风向深刻转变的必然结果,背后是中国综合国力的大幅提升、国际话语权的不断增强。

也应看到,文物回归之路依然布满荆棘。目前,该法案立法程序尚未走完,还需在6月底前重回参议院审议,经总统签署颁布后才能生效。而且,法案并未设立“强制返还机制”,法国也绝不会“主动打包”归还文物。换句话说,归还的大门虽已打开,但钥匙依然牢牢掌握在法国手中,国宝回家,仍需我们主动争取。

文物回归,是一场跨越国界与时空的文明远征,也是一道世界性的历史难题,不会一蹴而就。今后,如何才能让更多“游子”顺利回归?

强化官方对接,畅通合作之路。

近年来,中法两国在文物返还领域互动较多。比如,法国企业家推动圆明园十二生肖鼠首、兔首铜像回归;中国国家文物局从法国追回甘肃秦公墓地被盗金饰片。双

方以理性、务实的姿态积极对接,可促成更多文物回归。

党的十八大以来,我国累计促成59批次、2300余件(套)流失文物回归祖国。由中国推动制定的《青岛建议书》在全球文物归还领域产生巨大影响力,为以对话与合作推动文物返还,奠定了坚实基础。

完善证据体系,建立溯源链条。

应集中文博、考古等专业力量,对法国重点机构的中国文物开展系统溯源,厘清相关掠夺、盗掘与流转过程。同时运用数字技术、文物指纹等科技手段,提升精准度,为每一次返还提供扎实依据。

此前,子弹库帛书回归过程中,北京大学教授李零从1980年就开始研究,历经45年,建立起溯源及流转历史的证据链,经验值得借鉴。

扩大国际协同,凝聚全球共识。

应以此法案为契机,积极联合埃及、希腊等同样遭受文物流失之痛的国家,形成合力,共同倡导“文物回归原属国”的正当主张。借助多边国际平台,推动文物返还从外交博弈上升为法律义务;从个别善意行动,上升为共同遵循的文明底线,让“掠夺文物必须归还”成为全球共识。

160多年前,法国文豪雨果愤怒呐喊:“我希望有朝一日,解放了的干干净净的法兰西,会把这份战利品归还给被掠夺的中国,那才是真正的物主。”

异国他乡的橱窗,绝不是中国文物的家。过去,“没有一个中国人能笑着走出枫丹白露宫”,而今天,我们已有实力、有底气说出“国宝虽远必追”。相信终有一天,我们会笑着接它们回家。

(转自青岛宣传)

“春捂秋冻,不生杂病。”这句老话,几乎每个春天都会被长辈们念叨几遍。但你有没有发现,同样是“捂”,有人捂得刚刚好,整个春天精神抖擞;有人却捂出了一身汗,反而感冒着凉?

问题出在哪?其实,春捂不是简单地多穿衣服,而是一门讲究时机、部位和分寸的“身体管理学”。今天,我们就从生理机制出发,拆解“春捂”背后的科学逻辑,告诉你到底怎么“捂”,才能真正为健康加分。

为什么要“捂”?关键在“调节力”的脆弱期

春季是冬夏之间的过渡季节,气温回升但不稳定,常有“倒春寒”来袭。一天之内,早晚温差可能超过10℃。

人体对外界温度的变化,依赖一套精密的调节系统:皮肤感知温度变化,神经系统指挥血管收缩或舒张,调节散热,维持核心体温稳定。但经过一个冬天的“低温适应”,这套系统在春天还处于“恢复期”,反应相对迟钝。

如果过早脱掉厚衣服,一旦遭遇冷空气:皮肤血管骤然收缩,外周循环阻力增加,可能诱发血压波动;呼吸道黏膜受冷刺激,局部免疫力下降,病毒更容易乘虚而入;自主神经系统调节失衡,可能出现疲劳、头痛、睡眠不稳等不适。

所以,春捂的本质,是给身体一个缓冲期,让它慢慢适应气温的上升,而不是突然暴露在波动中。

关键部位:背、腹、脚,捂对地方才有效

春捂不是全身裹成粽子,而是有重点地“守住要害”。以下三个部位,是春季保暖的重中之重:

背部:阳气之“门户”。中医讲“背为阳中之阳”,现代医学也证实,背部是交感神经分布密集的区域,受凉后容易引起全身血管收缩,诱发感冒或旧病复发。一件薄马甲或贴身背心,就能有效保护背部不受冷风侵袭。

腹部:肠胃的“屏障”。腹部尤其是肚脐(神阙穴)周围,皮下脂肪较薄,血管丰富,对温度变化极为敏感。腹部受凉,轻则胃肠痉挛、腹痛腹泻,重则影响消化功能。春季早晚温差大时,建议穿高腰裤或盖好小腹,避免“凉气入腹”。

脚部:离心脏最远的“末梢”。脚是全身血液循环的末端,皮下脂肪少,保暖能力差,但脚底却密布着与内脏相关的神经反射区。脚一冷,全身都难暖。研究表明,脚部受凉会反射性引起鼻黏膜血管收缩,导致局部免疫力下降,增加上呼吸道感染风险。春季不要急着穿单鞋或光脚穿拖鞋,睡前用温水泡脚,更是简单有效的养生法。

什么时候“捂”?盯住“倒春寒”和“临界温度”

春捂不是整个春天都捂着,而是抓住两个关键节点:

倒春寒来袭时:气象学上,春季气温回升后,若连续几天出现明显降温(日均气温低于常年同期2℃以上),即为倒春寒。此时冷空气活动频繁,是感冒、心脑血管疾病的高发期,尤其需要加强保暖。

昼夜温差超过8℃时:研究建议,当日夜温差大于8℃,就说明气温不稳定,适合继续“捂”。而当气温稳定在15℃以上,且持续一周左右,说明身体已基本适应春季气候,可以逐步减衣。

怎么“捂”才不捂出病?三个原则要记牢

上薄下厚,循序渐进。古人总结“春捂”要“下厚上薄”。意思是下半身保暖要到位,上半身可适当轻薄,方便根据气温随时增减衣物。不要一下子脱掉秋裤,也不要穿着羽绒服剧烈运动出一身汗——汗出当风,反而容易着凉。

分层穿衣,灵活应对。春季气温变化快,建议采用“洋葱式穿衣法”:内层吸湿排汗,中层保暖,外层防风。热了脱一层,冷了穿一层,既保暖又灵活。

出汗即减,不捂过头。春捂的目的是“保温”,不是“出汗”。如果活动后感觉后背发热,微微出汗,说明穿得有点多,应及时减少衣物,否则汗湿内衣,冷风一吹,反而更容易感冒。

春捂,是一场与身体的温柔对话

春捂的真正智慧,不在于死守一句老话,而在于读懂身体的信号。它提醒我们,在季节交替、气温波动的时候,给身体一点缓冲的时间,给关键部位多一分呵护。

当你感受到后背微微出汗,脚底始终温暖、腹部没有被冷风侵扰——那就是身体在告诉你:这个春天,我过得刚刚好。

最好的养生,从来不是照搬别人的经验,而是在日常的点滴中,学会与自己温柔相处。
(转自《中华预防医学》杂志)