

芒种：收获，是另一场播种的开始

过了小满，风一天比一天热，吹过来，裹着日头的余温，拂过田野，麦穗应声黄了。

农机手马荣国，陕西渭南人，四十多岁。每年这个时节，他都要跨越省界，去河南南阳，寻一位六十多岁的老友。

这对好友相识已有二十余年，而缘分的开端，始于一场麦收。那时，马荣国刚入行，作为一名“麦客”，走进别人家的麦田。

麦客，是土地的客人，也是季节的候鸟——顺着麦熟的次序，追着那一缕由南向北推移的金黄。

马荣国记得，那些年里，他和十来个弟兄结伴，过湖北、河南，至甘肃、青海，最后赶在自家麦子成熟之前回到陕西。“地里的活苦得很，从天不亮干到满天星。”他说，“可也开心得很，走到哪个村子，都有熟人。”

在路上，他们收割的不止是麦子，还有与一个个村庄之间的情分。而这些用镰刀和汗水写下的故事，都在不知不觉中，被一个古老的节气从从容容收藏——芒种。

芒种，在二十四节气中是一个很特殊的节点。陕西省社会科学院副研究员韩红艳说，“大多数节气或以气候命名，或以物候命名，唯有芒种，直接以收获与播种两大紧密衔接的农事活动为名。”

她介绍说，“芒种”一词最早见于战国时期《周礼·地官》：“泽草所生，种之芒种。”东汉郑玄为《周礼》作注：“芒种，稻麦也。”彼时《周礼》中所言“芒种”，泛指稻、麦等有芒作物，是广义农学称谓，并非专属节气名称。

历经岁月演变，芒种的节气内涵沉淀明晰。“芒”，是麦类有芒作物锋芒毕露的成熟，亟待收割；“种”，是谷黍等秋收作物入土的决意，必须抢种。南朝梁代崔灵恩《三礼义宗》释曰：“五月芒种为节者，言时可以有芒之谷，故以芒种为名。”元代吴澄《月令七十二候集解》记载：“芒种，五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”

每年芒种时节，我国北方地区气温攀升加快、降水日渐丰沛，初夏气候特征愈发鲜明。域内麦类作物次第成熟，秋收作物的播种也在肩膊，“连收带种”成为最鲜明的农事节律。

“夏播作物播种越早，生长期越充裕，秋收稳产丰收也就越有保障，这直接关系到全年收成丰歉。”韩红艳说。民间有“芒种忙，麦子黄，好似龙口去夺粮”的说法，“芒种不种，再种无用”的民谚也道出一种紧迫。

这份紧迫，种地的人最清楚。渭南市临渭区阳光利民小麦种植农民专业合作社理事长柳路路说，渭南地区基本要在三至五天内完成小麦收割，紧接着再用三至五天完成夏播玉米，“即便已经机械化，时间还是很紧张，因为秋收玉米的产量，往往是由夏播的时间决定的！”

关中农户与时间赛跑，麦收、麦后复种连轴推进，劳作强度大、时间跨度长。正是这样的背景下，至迟在明清两代，请麦客助收已成为各地普遍的农事选择。乾隆年间的《宝鸡县志》记载：“麦秋刈获，必需麦客。”清代文人吴振棫在《花宜馆诗钞·麦客行》自序里写得更细：“麦客十九籍甘肃。麦将熟，结伴而至，肩一镰，手一镰，佣为人刈麦。自同州而西而凤翔，遂进阶阶而归。”

韩红艳解释，这条路线说的是麦客从甘肃老家向东进入关中，然后顺着小麦成熟“东早西晚”的规律，从潼关、渭南一路向西，追着麦熟走到宝鸡，收割完毕之后再绕道返回。“这就是‘追着季节走’的具体含义。”

说回麦客，这个群体之所以叫“客”，就是因为他们的身份是双重的。对于关中的土地，他们是外来的务工者；但对于整个农耕体系来说，他们又是不可或缺的一环。

“在大面积种植区，光靠本村劳动力根本忙不过来，所以才有了对麦客的刚性需求。”韩红艳说，这种需求塑造了一种特殊的乡土协作模式。旧时麦客大多背着行囊，手持镰刀走村串户接洽活计，工钱普遍按收割亩数结算，谈妥即刻落地。雇主大多提供膳食，部分安置住宿，多数麦客则临时栖身于麦场、仓库、屋檐之下。

而今，跨省作业的农机手延续了追农时、跨区助农耕的传统，成为新一代的“麦客”。

麦客和主家之间，从来不是简单的雇佣关系。双方在长期的合作中，逐渐建立起信任和感情。像马荣国的那些农人朋友，一交就是二十多年。时代在变化，技术在革新，镰刀变成了机械化作业的农机，但这份传统情谊却如田中麦穗，一茬又一茬，依然在延续。

芒种年年都会来。它来的时候，麦穗金黄，伯劳啼鸣，螳螂在草丛里悄悄长大。它不仅教会这片土地上的世代农人耕耘有时，收获有期，更提醒着每一个奔忙的当代人忙有所值、闲有所安，在张弛有度间守住本心。

新华社记者 张申博（新华社西安6月4日电）



6月3日，渭南市高新北区龙背镇小麦收割现场。

新华社发



③



②



①

5个娃1个胖，孩子体重怎么管

——体重管理两周年观察之二

现短暂低氧血症，大脑缺氧导致综合思考能力下降，影响记忆力、分析能力。”贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍，肥胖还影响身高，因重力作用，下肢骨骺生长受抑制，股骨、胫骨长度增加缓慢。

由于超重的学生易被嘲笑和孤立，可能出现自卑、社交回避等心理健康问题。“心理问题又可能引发暴饮暴食，陷入越胖越吃、越吃越胖的恶性循环。”陈琪补充道。

学校 “花招”百出 体育“卷”起来了

针对儿童青少年体重管理，受访专家不约而同开出“运动+饮食”的处方。用严芝强的话说，绝大多数儿童肥胖都不是病理性的，而是源于不良饮食习惯和运动不足。

南昌师范学院体育学院副院长程丽芬强调，体育是塑造健康身体和健全人格的基石，“要让胖的孩子‘动起来’消耗热量，让瘦的孩子‘练起来’增强肌肉”。

为吸引孩子们真正动起来、练起来，除了教育部规定的“每天一节体育课、综合体育活动时间两小时”，许多中小学校还“花招”百出。

西湖小学操场旁的一面“校园吉尼斯挑战赛”纪录墙格外吸睛。挑战赛每月底开展，各年级跳绳、50米跑、立定跳远、仰卧起坐等项目的男、女纪录保持者照片和成绩全部“上墙”。遵义市第十九中学则在教室门口安装引体向上装置、拳击沙包和卷腹训练器等器材，学生“足不出楼”就能动起来。

辽宁省沈阳市南京一校长白岛第一小学干脆开起了训练营，每天早上组织超重孩子训练一小时。副校长钟妮透露，最初有100多人，现在稳定在40至50人，“实行流动管理，学生体质达标即可‘毕业’，状态反弹可随时回归”。

既要迈开腿，也要管住嘴。多数中小学不仅严禁孩子带零食，校园餐标准更看齐“营养全面、低油少糖”。在贵州省安顺市第二高级中学，油炸食品减至一个窗口，且每日限量供应。对超重学生，学校要求食堂员工引导其选择蔬菜、粗粮等食物。

多名受访中小学校长反映，近年来学生体重管理工作成效显著，学生体质改善明显。

数据是最有力的证明。安顺市教育局介绍，2023年至2025年，当地学生体质健康监测优良率从22.6%增长至55.2%；在开展“小胖墩训练营”的长白岛第一小学，学生体质健康优良率从2023年的34.5%提升至2025年的53.9%。

一同提高的，还有孩子们的心理健康水平。桐梓县教体局副局长邓宇彰介绍，2025年春季至2026年春季，全县学生心理健康良好率提升4个百分点，达到70%，“学生心理韧性不断提升”。

家长 喊娃运动 自己也得带头动

但校园之外，家庭的作用更为重要。去年4月，安徽芜湖的韦君拿到一份揪心的检查报告：9岁的女儿骨龄偏大，体重72斤远超同龄标准，成年预估身高仅150至154厘米。医生明确表示，此时注射生长激素会大幅提升糖尿病风险，必须先通过科学减重调理身体。

韦君痛定思痛，让全家陪女儿执行减重计划：改掉熬夜陋习，摒弃高糖高脂食物，餐食搭配兼顾控重与营养；每晚进行跳绳、深蹲跳、摸高跳等助力骨骼发育的运动，周末则坚持登山等户外运动。仅用1个月，女儿成功减重10斤，并喜欢上了运动。

让孩子动起来，家长自己也不能“躺”，得以身作则。“自己躺在沙发上玩手机，却要求孩子出去运动，这是不可能的。所以不能光喊娃健身，更得带头健身！”南京COMB综合体能馆创始人王晓熙的话一针见血。

严芝强也认同：“‘小胖墩’家里一般不只有一个胖子。家庭是体重管理的最基本单元，做好中小学生体重管理，需要全家共同践行健康生活方式。”

记者采访发现，当前中小学生学习体重管理仍面临家校协同不足等问题。多名受访对象反映，部分家长仍存在溺爱心理，孩子晚上和假期回家后，作息、饮食不规律，在学校养成的习惯易被打破。有的家长仍秉承“学习优先”理念，不重视锻炼身体。不少双职工家庭依赖外卖，重油重盐易导致体重反弹。

刘伟建议，中小学生学习体重管理要形成合力：学校保障学生每天有足够的体育锻炼时间，提供营养均衡的校园餐；家长为孩子提供均衡三餐，减少油炸、高糖高盐食物，拒绝不健康零食，并陪伴孩子养成运动习惯。

“学校、家庭和社区三方形成合力，才能真正为孩子的健康成长保驾护航。”钟妮说。

新华社记者（据新华社贵阳6月3日电）

图①为辽宁省沈阳市南京一校长白岛第一小学学生在运动中。

图②为2025年7月9日，浙江省湖州市第十二中学训练室，青少年在减肥训练营里进行活力有氧健身操训练。

图③为河南省沁阳市第二小学举办的亲子运动会现场。图片均据新华社发

山西文保：用数字技术赋能文化传承



2023年5月8日，游客在天龙山石窟博物馆数字展厅欣赏流失海外遗像“数字合体”。新华社记者 王学涛 摄

在山西应县木塔景区内东南角，崭新的数字沉浸式体验空间近日对外开放。走入其中，人们仿佛置身于木塔内部，跟随沉浸式影片一层层“登塔”，欣赏古建、彩塑、牌匾，了解木塔悠久的历史和文化价值。

应县木塔建于970年前，平面八角形，明五暗四共九层，是世界现存最古、最高的一座可登临的木构楼阁式建筑。但这座稀世珍宝因战火、人为改变结构等原因持续倾斜，出于保护需要，文物部门已禁止游客攀登十余年。

“体验空间弥补了游客不能登塔的遗憾。”山西应县木塔文化旅游开发有限公司董事长车建国介绍说，数字化体验空间通过三面墙及顶部LED显示屏和地面LED地砖交互屏，将游客全方位包裹其中，形成一个三维立体的沉浸式虚拟空间，通过专属定制影片，让游客沉浸式“登塔”。

与应县木塔类似，文物不适合对外开放或不能被好好欣赏的问题，正借助数字技术得到解决：如今游客可以“走进”太原北齐徐秀秀墓，欣赏壁画上1400余年前北齐勋贵的赫赫威仪与绮丽奢华的生活场景；人们可以“升”到山西省临汾市隰县小西天大殿宝殿的空中，近距离环视慧塑全貌；山西省繁峙县岩山寺壁画通过动漫短

片“动”了起来，北宋都城汴京的市井生活栩栩如生地呈现在眼前……

部分流失海外文物借助数字技术“魂”归故里。在山西省太原市天龙山石窟博物馆数字展厅，游客只需伸手轻轻操作，就可以在大屏幕上查看这座千年石窟流失文物在世界各地的分布情况，并随意缩放、旋转欣赏这些珍贵“文物”，也可以在展厅内沉浸式体验它们数字“合体”的神奇，还能近距离观察3D打印造像的精美壮观。

天龙山石窟历经东魏、北齐、隋、唐等不同时期开凿，以精美的石刻造像闻名于世。但在20世纪20年代，超过200尊造像被盗凿，众多造像身首异处。2014年底，天龙山石窟博物馆、太原理工大学建筑与艺术学院、美国芝加哥大学东亚艺术研究中心联合，开启天龙山石窟数字复原项目。2019年，这一团队在全球30多座博物馆，采集到100余件流失造像的三维数据，完成了11个主要洞窟的专业数字复原，实现了大部分流失海外造像的数字回归。

“漂泊在外的文物数字‘合体’，使观众得以欣赏当年的盛景。”太原市文物保护研究院副院长贾晨说，数字展厅自2022年对外开放以来，每年吸引40余万游客前来参观。

作为文物大省，山西现有不可移动文物5万余处，其中全国重点文物保护单位531处，数量居全国第一。近5年来，山西实施文物数字化战略，累计采集数据总量达3PB，初步建立山西省重点文物数字资源库。2025年印发的《山西省支持新时代文物事业高质量发展的若干措施》提出，自2025年8月1日起5年内，每年安排不少于5000万元专项资金，支持20至30项文物数字化保护及创新示范项目。

由于数字展览操作方便、灵活，越来越多的文化遗产依托这一模式走出国门。山西省运城市芮城县永乐宫的《朝元图》是我国现存元代壁画艺术的代表。近年来，永乐宫壁画保护研究院与多家公司合作，通过超强AI算力赋能永乐宫壁画修复。这一数字成果已远赴法国巴黎和澳大利亚悉尼展出。

“更多海外观众在展览中了解我国历史，欣赏我国艺术，认识到数字技术在文物保护利用上的重要作用。”贾晨说。

永久保存、活化利用、数字合体、AI修复、全球共享……一场用数字技术突破时空限制促进文化传承的深刻实践正在进行，为文明传承开辟全新维度。

新华社记者 吕梦琦 王学涛（新华社太原6月4日电）



考前睡不好吃不下 专家支招助考生稳定发挥

随着中考临近，医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科，部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影，希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好，吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七人民医院）青少年心理专家江小英表示，备考期间有些家长过于小心翼翼，让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担，久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

承受压力的考生和家长面临的共性问题就是失眠。医学研究表明，偶尔少睡一点不会影响大脑发挥，真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍，可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如，尽量在晚上11点前躺下，不强逼自己必须睡着；睡前1小时洗热水澡，调暗灯光，手机调至免打扰并放远；如果躺下20分钟仍清醒，果断起床做些轻松的事，有困意再回来。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养师马鸣建议，可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手，睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉，或者蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等，有助于缩短入睡时间。

此外，专家还提到几个缓解紧张焦虑的小妙招。邹莹表示，可以把“失控感”变成“掌控感”，将注意力拉回到“现在能做什么”上，是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”，写下三件现在能控制的小事，例如：今晚11点前关灯、明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸，完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示，适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态，提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。同时，可进行一些轻松的活动，通过听音乐或观看喜剧电影、散步走40分钟等来缓解压力。

专家提醒，对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗，一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式，绝大部分考生是不需要的，而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示，只有家长稳，孩子才能稳，越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如，不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排；做孩子的倾听者和后盾，而非监督者；和孩子一起减压，饭后和孩子散步聊天，睡前陪孩子做一组放松呼吸操，让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。

新华社记者（新华社杭州6月4日电）