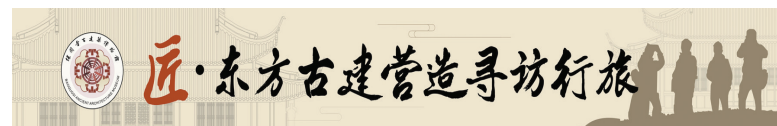


北看五台佛光寺 南看宁波保国寺 深山中寻访中国建筑第一国宝



记者 汤丹文 叶向群
通讯员 张璐易

“北看五台佛光寺,南看宁波保国寺”,这是建筑史学者、清华大学郭黛姩教授就中国木构古建筑提出的观点。我们此行的第一站就是与宁波保国寺同为第一批全国重点文物保护单位的山西五台山佛光寺。

郭黛姩是中国最著名的建筑学家梁思成、林徽因夫妇的弟子,正是梁思成发现了佛光寺的木构建筑,打破了日本学者“在中国大地上没有唐朝及其以前的木结构建筑,想看唐代的木构建筑只能去日本的京都、奈良”的断言,佛光寺也被称为中国建筑的第一国宝。

据佛光寺工作人员介绍,上个世纪三十年代,梁思成与林徽因从美国留学归来。他们在法国汉学家伯希和的《敦煌石窟图录》书里一幅描绘佛教圣地五台山全景的唐代壁画中发现了偏远一隅的佛光寺。1937年6月,卢沟桥事变前夕,梁思成、林徽因一行来到山西,终于在静寂的五台山中找到了佛光寺。随后,他们对佛光寺进行了考察、测绘。在此过程中,他们除了从寺里东大殿的建造形制、构件做法等方面判断为唐代建筑之外,林徽因还发现东大殿一根大梁上有很淡的墨书——“佛殿主上都送供女弟子宁公遇”和大殿外的石经幢上的题刻——“女弟子佛殿主宁公遇”和“唐大中十一年”,相互印证,因而确定了大殿的建造时间。

昨天,同行的建筑史学者、上

海交大刘杰教授介绍,该寺创建于北魏孝文帝时期(471-499年),隋唐之际已是五台山名刹。唐武宗会昌五(845年)灭法,寺内除几座墓塔外,其余建筑被毁;宣宗复法,大中十一年(857)重建。

佛光寺最精华的是东大殿,也是全寺的正殿与核心。该殿面阔七间、进深四间、殿堂式单檐庑殿顶。刘杰认为,就其建殿由来推测,该殿的设计与建造应按照当时官方的建筑规划。“东大殿经过历代的修复,还基本保持着原来的形制。今天我们所见到的实物,可以说是1000多年来各个历史时期营造活动的集成。”

梁思成先生曾用“斗拱雄大,出檐深远”来概括东大殿的屋檐。它使本来显得有些压抑的建筑产生了一种轻盈舒展的态势,同时具有很好的结构作用和装饰效果。“远看屋顶、近看斗拱”,这种中国建筑美学特别是唐代建筑精髓的体现,确定了佛光寺在中国乃至世界建筑史上的重要地位。

佛光寺除了唐代东大殿之外,寺内还有分别建于北魏至唐时期的祖师塔、建于唐大中十一年(857年)和唐乾符四年(877年)的经幢、金天会十五年(1137年)的文殊殿,均是我国古代建筑的宝贵遗存。佛光寺其现存的唐代建筑、唐代雕塑、唐代壁画、唐代题记,历史价值和艺术价值都很高,被称为“四绝”。

如果说梁思成先生因为坚信中国存在唐代建筑、通过苦苦寻觅发现佛光寺大殿的话,那么有“北梁



图为佛光寺东大殿。(汤丹文 摄)

南刘”之称的建筑学家刘敦桢先生的学生在上世纪50年代发现的保国寺大殿,则纯属“偶然”。这座长江以南最古老的、保存最完整的木构建筑,它的发现打破了当时建筑史学界(包括梁思成)普遍存在“我国长江以南基本不存在宋代建筑遗存”的认知。

据郭黛姩教授回忆,保国寺大殿被发现后,梁思成曾有探访保国寺大殿的计划,但是由于时局和身体的原因,心愿没有实现。但梁思成嘱咐郭黛姩等人务必代其现场考察。上世纪八十年代,徐伯安、郭黛姩等教授来到保国寺,清华大学建筑学院也成为早期对保国寺大殿进行全面测绘、研究的科研团队,并一直持续至今。

刘杰认为:佛光寺建于晚唐,在中国建筑史居于“启后”的地位,它与保国寺一起在北方和南方

各自成为唐宋木构建筑的代表,可谓绝代“双璧”。“佛光寺在铺作和营造制度方面,体现出中国传统木构建筑营造的装配式特点,其中的标准构件的设计、制作和安装,都体现出模块化的建造思想,可谓开了中国装配式建筑的先河。”刘杰最后说。



甬动潮 甬动潮

第五届“潘天寿设计艺术奖”创意设计大赛启动

本报讯(记者崔小明 宁海记者站蒋攀 通讯员罗静)昨天,记者从宁海县文联获悉,第五届“潘天寿设计艺术奖”中国制造业2025全国工业产品创意设计大赛正式启动。本次大赛主题为创意设计——推动中国制造业2025宁波首个试点示范城市建设。

“潘天寿设计艺术奖”是以我国著名国画大师潘天寿名字命名的一项全国性创意设计奖项,是为推动设计艺术的发展而架设的一道连接产学研的桥梁。大赛自2007年开办以来,已成功举办四届,来自全国各地500多家高等院校、设计单位和企业的1万余件设计作品参加互动,已成为具有影响力的全国性赛事。第五届“潘天寿设计艺术奖”中国制造业

2025全国工业产品创意设计大赛与往届相比,在设计作品的要求从原来的单一文具创意设计增加到文具、家电、家居三大类。

本次创意设计大赛共设置1个金奖、3个银奖、6个铜奖和20个优秀奖,征稿时间为2017年8月5日——2017年12月5日。参赛对象为国内外高校设计专业的教师和学生;企业或社会设计人员;其他工业设计爱好者。参赛作品内容由文具设计组、家电设计组、家居设计组等3部分组成。

这次活动由工业和信息化部工业文化发展中心与宁海县政府主办,宁海县文学艺术界联合会、宁波大学潘天寿设计艺术学院承办。

非遗馆成为暑假学生好去处



高温酷暑天,鄞州非遗馆成为暑假学生体验传统文化的好去处,连日来,前来参观体验非遗项目的学生络绎不绝。(南华 陈科峰 摄)

《邹溪庙志》付梓 被市各大档案馆图书馆收藏

本报讯(记者南华 通讯员沈松虎)昨日,由鄞州区塘溪镇九旬老人童中人任主编、马宏良编辑、陈科峰摄影的《邹溪庙志》一书,历经三年辛苦编撰付梓,当日,被市档案馆、市图

书馆、天一阁藏书楼、高教园区图书馆、鄞州区档案馆、鄞州区非遗馆等收藏。《邹溪庙志》全书采用章回体结构,分四个篇章,共3万字、近90幅插图,主要讲述邹溪庙的历史和现状。

市直属系统职工气排球大赛举行

本报讯(记者林海 通讯员孙同发 施统智)前两天,市直属系统职工气排球大赛在五一广场体育馆举行,来自全市直属基层工会系统的35支男女混合气排球队参加比赛。

经过两天时间的比赛,在

A组中获得前三名的代表队是,宁波舟山港代表队、宁波烟草代表队和中石化宁波工程公司代表队。在B组获得前三名的是社会福利院代表队、儿童福利院职工队和精神病院代表队。

【紧接第1版】着力打造“民生服务优、环境秩序优、文化活力优、道德风尚优、居民满意度高”四优一满意的品质社区。北郊社区书记王利平说,品质社区的建设之路,没有终点,需不断改善,不断提升,让居民幸福生活进社区,幸福累积在社区。

“带领人民创造幸福生活,是我们党始终不渝的奋斗目标。”大家纷纷表示,要团结各领域、各行业、各社区的党员群众,为提升人民群众的获得感、幸福感和努力奋斗。

不忘初心,继续砥砺前行

市妇联党组书记、主席顾卫卫说,宁波市各级妇联组织要切实将思想和行动统一到讲话精神上来,推进妇联改革向纵深发展,继续下大力气建设“网上妇联”,亮出妇联旗帜,强化网上服务。持续深入推进家庭文明建设,挖掘培塑“好家风好家训”,抓好“最美家庭”等特色家庭创建。扎实推进妇联基层组织建设,团结带领广大妇女自觉听党话,坚决跟党走,勇当改革排头兵,为宁波建设“名城名都”、跻身全国文明城市第一方阵贡献巾帼力量。

团市委书记、党组书记钱雪华表示,将团结带领全市各级团组织广大团员青年,牢固树立“四个意识”,坚定“四个自信”,着力打造有亲和力、有共性的青春

又是爆满!又是“老柴” 俞峰、居觐携手演绎柴可夫斯基



图为演出现场。(周建平 摄)

本报讯(记者陈青 通讯员姚栋 实习生周漫)又是爆满!昨晚,有着“东方阿格里奇”美誉的旅意钢琴家俞峰,在宁波交响乐团艺术指导、中央音乐学院院长俞峰

指挥下,携手宁波交响乐团,在宁波大剧院倾情演绎柴可夫斯基。此前,门票被抢购一空。

这也是宁波交响乐团2017-2018年音乐季第二场音乐会。7月

27日,由俞峰和著名小提琴演奏家宁峰联手的首场音乐会,出现全场爆满的现象,在甬掀起了“老柴”旋风。

居觐的艺术足迹遍布五大洲,她是目前世界上仅有几位能够在莫扎特、贝多芬时代的古钢琴上弹奏的钢琴家之一;美国乐评家认为她对各时代的作曲家风格把握得恰到好处;法国人认为她对拉威尔和彪德西的音乐进行了尽善尽美的阐释;新西兰乐评家惊讶于她对音色的完美控制。2012年她获得“德国古典回声大奖”,成为继郎朗之后第二位获此殊荣的华人钢琴艺术家。2015年,居觐还获第八届国际肖邦唱片大奖。

柴可夫斯基的《第一钢琴协奏曲》被认为是19世纪俄罗斯钢琴的顶峰和欧洲音乐艺术最有天才的创作之一,反映了柴可夫斯基对生活的热爱和对光明与快乐的渴望。居觐与英国BBC交响乐团合作演出

柴可夫斯基《第一钢琴协奏曲》,多次在英国BBC及美国国家广播电台播放。昨晚,居觐通过其丰富的音乐表现力、令人炫目的技巧和强烈的自信,让全场观众深受感染。

下半场上演的是柴可夫斯基的《第五交响曲》,是柴氏“悲怆三部曲”中最复杂的一部。作曲家曾在札记中写道:“这一作品是从完全听从命运,进而对命运发生怀疑,最后决心通过斗争克服悲惨的命运”,从而表现了肯定生活的思想。因此,此部作品也被称为是柴可夫斯基的“命运交响曲”。

据介绍,柴可夫斯基作品专场音乐会是由中国青年交响乐团音乐季主打的一个作品系列。目前已经演完两场,音乐季第三场柴可夫斯基作品演出将在9月8日举行,届时将由中国青年交响乐团常任指挥、中国爱乐乐团常任指挥夏小汤担任全场指挥,柴可夫斯基《第六交响曲》也将与大家见面。

三步走!健身要“谋定而后动”

新华社杭州8月11日电(记者夏亮 卢莹婷 林浩) 体育健身已经逐渐成为人们的一种生活方式。但是对于大多数人来说,“迈开腿就跑,跑完就回家”仍是常态。古语云:“谋定而后动,知止而有得”,科学健身如何谋划?国家体育总局日前发布的《全民健身指南》(以下简称《指南》),对这一难题进行了系统性解答。

“很多人在跑步之前,基本上都不会去做拉伸,这样会导致肌肉很僵硬,在跑步的时候,步子就会变小,而且还容易受伤。”“中国极限马拉松第一人”陈益滨结合自身多年跑步的经历,认为锻炼前的热身与锻炼后的放松,可以让锻炼起到事半功倍的效果。《指南》这次也明确指出,一次完整健身身活

内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

准备活动包括慢跑和牵拉练习,主要作用是预先动员心肺、肌肉等器官系统的机能潜力,以适应即将开始的各种健身活动,获得最佳运动健身效果,并有效地预防急性和慢性运动伤害。

《指南》建议准备活动的时间一般为5到10分钟,主要包括两方面内容。一是进行适量的有氧运动,如快走、慢跑等,使身体各器官系统“预热”,提前进入工作状态;二是进行各种牵拉练习,增加关节活动度,提高肌肉、韧带等软组织弹性,预防肌肉损伤。

基本活动是体育锻炼的主要运动形式,包括有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动健身

方式等,建议持续时间一般30到60分钟。在一次体育健身活动中,需要选择合适的运动方式、控制适宜的运动强度和运动时间。如快走、慢跑、游泳等中等强度的运动项目,运动时间在30分钟以上,可以每天保持,而跑步、篮球、足球等运动强度较大的,运动频率则应相应减少。

很多人锻炼完以后,习惯坐着不动,这其实也是不可取的。《指南》明确指出,基本活动结束后,还应当进行适当的放松活动,让疲惫的身体得到放松。放松活动主要包括行走(或慢跑)等小强度活动和各种牵拉练习。体育健身活动后,做一些适度放松活动,有助于消除疲劳,减轻或避免身体出现一些不舒服症状,使身体各器官系统

机能,逐渐从运动状态恢复到安静状态。做一些牵拉性练习,则有利于提高身体柔韧性。

《指南》还指出,健身活动方案同样应该分为三步走,每一个阶段的感受应该是运动后有舒适感,不宜过量。

体育健身活动初期,增加运动负荷的原则是先增加每天的运动时间,再增加每周运动的天数,最后增加运动强度。体育健身活动中期,继续增加运动强度和运动时间,中等强度有氧运动时间逐渐增加到每周150分钟或以上,使机体能够适应中等强度有氧运动。长期体育健身活动阶段,至少应包括每周进行200到300分钟的中等强度运动,每周进行2到3次力量练习,不少于5次的牵拉练习。

注册安全工程师考前辅导

宁波市人才培训中心聘请国内优秀辅导老师在宁波举办注册安全工程师考前辅导班,详情请登录中国宁波人才网 www.rcpx.net 或电话咨询 87483171、13486682496。