

《宫女图》

《宫女图》出土于永泰公主墓，高176厘米、宽196.5厘米。永泰公主名李仙蕙(685年-701年)，是唐中宗李显第七个女儿。公元700年，唐中宗册封地为永泰郡主，后因私议武则天(祖母)的面首张易之兄弟，被武则天下令毒杀，年仅17岁。唐中宗复位后，追赠公主，陪葬乾陵。

唐代壁画中描摹的皇室生活

撰文/黄利平 摄影/冯方宇

《托果盘女侍图》



《托果盘女侍图》出土于房陵公主墓，高175厘米、宽93厘米。房陵公主是唐高祖李渊第六女，始封永嘉，654年徙封房陵，死后陪葬乾陵。

《客使图》

《客使图》出土于章怀太子墓，高184.5厘米、长252.5厘米。章怀太子名叫李贤(655-684年)，是唐高宗与武则天的次子。20岁立为皇太子，25岁成为庶人，29岁时武则天逼其自杀。706年以雍王身份陪葬乾陵，711年追赠皇太子，谥号章怀。

这是一幅反映唐朝外事活动的壁画，也是一幅有着重大影响和重要历史价值的壁画。画中左边的三人头戴冠冕，身穿朝服，脚穿朝靴，手持笏板，是唐代外事机构鸿胪寺官员；右边三人，或深目高鼻，或头戴羽冠，或身着皮裘，长相和装束均为胡人风貌，应是室韦、高丽和东罗马帝国的使节。

《殿值官》

《殿值官》出土于章怀太子墓，高171.5厘米、长250厘米。这是一幅记录皇宫内官员晚上值班情景的壁画。殿廊阶台柱间，跪坐着两位头戴幞头、身穿长袍的圆面短髯青年男子。由于夜晚寒冷，这两位值夜官员的手均拱拢于袖中。画面右边原本还画有一位殿值官，因为壁画残损，只能看到他的一截红色长袍。

《狩猎出行图》

《狩猎出行图》出土于章怀太子墓，高200厘米、长900厘米。原因在揭取时被分割为数幅，本图是其中的一幅。这是一幅气势磅礴、宏伟壮观的作品。画师将皇家贵族外出狩猎的几阵声势表现得淋漓尽致。画中旗帜飘动，四十多位侍从从马鞭高扬、弓箭晃动，簇拥着骑在白马上的人奔赴猎场。殿后的还有两匹负重骆驼。这幅千年前绘制的唐墓壁画，发掘出土虽已半个多世纪，但至今仍色彩鲜艳，实属唐墓壁画中不可多得的上乘之作。

点滴 小青

今年53岁的吴永成干了几十年木匠，勤快能干、手艺活很是出色。2002年2月的一天，他在街头上了一辆无偿献血车，便和无偿献血结下了不解之缘。如今，他已经坚持献血18年，在家乡浙江宁波市宁海县无偿献血79次，献血量3.6万毫升，先后获得全国无偿献血奉献奖金奖3次、银奖1次，宁海县无偿献血奉献奖等。

全国政协委员、读者出版集团总经理赵金云说，培养娃娃阅读，要从父母抓起。整天刷手机的家长培养不出爱读书的娃。

全国政协委员、重庆医科大学校长黄爱龙表示，当前我国研究生学位认定相关制度尚不健全，“唯论文”倾向严重。他建议，尽快出台研究生学业生等级划分细则及评价办法，对研究生毕业生进行等级评定，明确是几等学位，使国内研究生毕业评价更加公平全面，为毕业生以及企业提供更加合理的选择参考。

如今辣椒在我们的生活中随处可见，既能作为蔬菜直接食用，也可以作为香料用于多种菜品的调味。

说起辣椒的营养，最值得称道的便是其中丰富的维生素C了，在蔬菜界可谓翘楚。青尖椒100克中含维生素C为62毫克，而小红辣椒的维生素C含量更高，每100克中高达144毫克，是西红柿的7倍，橙子的4倍。

辣椒虽然是“维C之王”，但怎样吃辣更营养，这就有讲究了。辣椒的维生素C很不稳定，若烹调方法不合理，很容易就会被破坏。为尽可能少破坏辣椒中的维生素C，生吃是很好的选择。若要炒着吃，最好是急火快炒。

很多人喜欢吃辣椒酱、辣椒油等辣椒制品，这样的吃辣方法不仅维生素大大减少，还容易摄入过量的盐分，不利于健康，不宜多食。

科学研究发现，海洋动物身上也有年轮，且不同的动物年轮隐藏在不同的部位。最引人注目的是龟鳖的年轮。它们的背甲盾片上有许多同心环纹，每一个环纹代表着一年的生长期，同心圆的数目即是龟鳖的年龄。

日前，英国研究人员发现，狗狗也有青春期。相对于5个月大的幼年狗狗而言，狗狗长到8个月大时对自己主人的服从度会减弱。研究人员还发现，若雌性狗狗和主人的依附关系减弱，其进入青春期的时间将早于雄性狗狗，而且会更为叛逆。

短句 小青

近日，湖北省宜昌市渔洋关镇一年级小学生柯恩雅在自家卤菜店案板上上网课的照片感动众多网友。网友感慨地说：案板上是生活，案板下是未来。

数据显示，自2020年1月下旬新冠肺炎疫情以来，饿了么平台新增注册骑手14.2万人，他们中有酒店大厨、健身教练、理发师傅、影院员工。互联网把各行各业的人聚在了一起。网友说：英雄不问出处，江湖自有出路。

面对“评论家对你的作品有没有牵强附会的解释”这一问题，余华如是说：作家是价值，评论家是价格。然后呢，价格总是不能准确反映出价值：有些过高，有些过低。

《2020中国青年居住消费趋势报告》总结了青年人在居家生活方式上的三大特点：懒系生活，健康升级，实用简约。

电视剧《大明风华》的台词：“这种爱就像湿棉袄，穿着沉，脱下来冷。”这就像“我这都是为你好”式的亲子关系，往往在“控制”与“逃离”中两败俱伤。

汪曾祺《岁朝清贡》：美，多少要包含一点偶然。

（日）松浦弥太郎《崭新的理所当然》：只要在心中准备一处可随时供人入座、从容谈话的场所，你便能温柔待人。

（英）珍妮特·温特森《写在身体上》：我们是朋友，我想与你一起度过这一天，聊些有的没的。我不介意站在你旁边洗碗，在你旁边除尘，当你看正面的半张报纸时，我就看背面的半张。

（日）有川真由美《整理情绪的力量》：“朋友”是指可以感到同理心的对象，而非用来发泄的对象。是一起体会痛苦，齐心协力，有共同感受的对象。

所有在沼泽中守着做人的尊严，为自己的生活而努力的人都是英雄。不要瞧不起“跪”着挣钱的中年人。

网红商品四大标签：古法、手作、匠心、情怀。

孙开元



西安是中国十三个古代王朝的首都，历史积淀丰厚。而坐落在西安的陕西历史博物馆，得地利之便，收藏有珍贵文物近四十万件。其中，唐代皇家墓葬壁画和唐代皇室日常用品的馆藏，是他们的镇馆之宝。

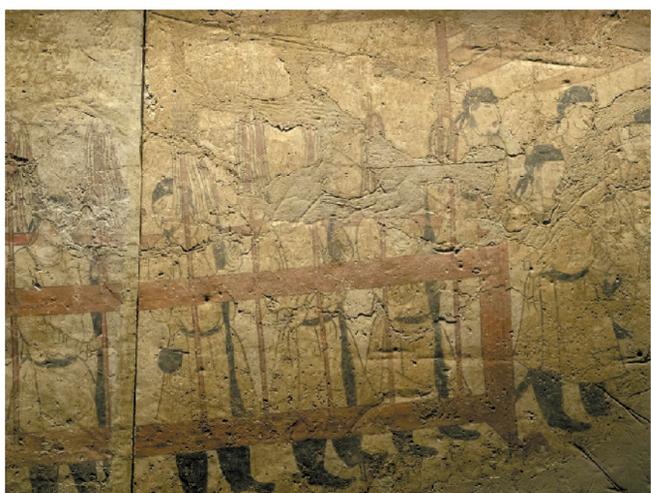
为了让人们一睹唐代壁画和皇室用品的真容，陕西历史博物馆在“唐代壁画珍品馆”中展示了这些珍稀国宝。

古代的壁画，多来自地面建筑、墓葬和洞窟。今天我们看到的唐代壁画，主要为墓葬壁画和洞窟壁画，因为唐代及以前的地面建筑上的壁画，早已随沧海桑田之变而荡然无存。陕西历史博物馆收藏的上千平方的唐代壁画，主要出土自以西安市为中心的关中平原上约25座皇家墓葬。目前，在陕西发现有壁画的唐代墓葬，超过60座。

那么，唐代皇室贵族为何要在自己的墓室里绘制壁画呢？这是因

《列戟图》

《列戟图》出土于李寿墓，高172厘米、宽147厘米。李寿(557-630年)是唐高祖李渊堂弟，封安王，死后赠司空，配享唐高祖庙庭。



多少年以来，人们一直在讨论着一个问题：家里养宠物是否对孩子有益？其实，养宠物对孩子的成长很有好处，因为它培养了孩子的责任感，而且宠物也会成为孩子的好伙伴。下面我们细数让孩子养宠物的九大好处。

家里养宠物是否对孩子有益？

1. 培养责任心

和宠物一起长大，能培养起孩子的责任感，让他们懂得关爱。宠物每天都需要照顾和爱护，主人要给它喂食、洗澡、带它出去遛弯。在照顾宠物的过程中，孩子也懂得了理解和同情。学会了为小动物负责的年轻人，将来也能更好地照顾自己。

2. 培养自信

有了照顾宠物的责任感的同时，随之而来的就是自信。当孩子养好了宠物，会有一种成就感。相应地，他们会增长自信，并且把宝贵的自信心带进日常的生活和学习中。

3. 减少过敏和哮喘

多年的研究显示，和宠物一起长大的孩子会较少患上过敏和哮喘。孩子在1岁前有接触过宠物皮屑或其他过敏源的经历，能够打

出一个更强大的免疫系统。研究发现，那些小时候家里养着宠物的男孩，长大后患上严重过敏的比例比其他孩子低一半。

4. 可增加孩子的运动量

宠物需要运动和游戏，特别是狗。当孩子和宠物在一起时，活动量也随之增加。通常养有宠物的家庭，会花更多时间在户外，阳光和新鲜空气对所有人都都有益。

5. 能给孩子带来快乐

小动物会给孩子带来一种安全感，和小动物在一起时，孩子更放松。和大人一样，孩子在悲伤、生气或者情绪低落时，也会向自己的宠物倾诉。宠物对主人的爱是 unconditional，它们会耐心倾听、不会顶嘴，孩

子能从中获得很大安慰。摸摸小猫、小狗的柔软皮毛，孩子还能从紧张中平静下来。

6. 增强阅读能力

很多孩子在对着小动物念书时，觉得比对着人念书更舒服、更自由自在。这也许是因为动物不会挑毛病，不会打断孩子说话。提高阅读能力需要反复练习，孩子读得越多，读得会越流利。年纪小的孩子最好是大声朗读，让他们能听到自己的声音。

7. 学会考虑后果

照顾小动物能让孩子对做事考虑后果有较深刻的体验，对小动物照顾不当，孩子能直观地看到后果。要是不给鱼喂食，它们会饿死。要是

不带狗出去遛弯，它们会躁动不安。要是任由小猫淘气，它们可能会损坏东西。这样照顾小动物时间长了，孩子能养成周密思考的好习惯。

8. 学会付出

养宠物就要有一些付出，例如当孩子感到劳累和厌倦时，也不能把宠物束之高阁，仍要给它喂食、洗澡、带着它们活动、玩耍。能够坚持下去，孩子就从中学会了付出和持之以恒的做事精神。

9. 学会遵守规则

在养宠物的过程中，孩子会懂得做事要讲方法。如果养的是宠物狗，孩子要学习驯狗，并且教它听懂主人的命令。科学研究证明，养宠物能帮助孩子学会按规则做事。