

# 揭秘西汉生活图景：读书、养生、玩桌游

新华社记者 袁慧晶

海昏侯刘贺读的《齐论语》与我们所熟知的《论语》有何不同？“疾痿，步行不便”的侯爷是如何养生的？堪称古代桌游、风靡春秋战国至汉代的“六博”棋怎么下？……5200余枚从海昏侯墓中出土的竹简，或许能带我们穿越到西汉，揭开被尘封的历史之谜。

海昏侯墓考古发掘领队杨军介绍，海昏简牍是全国单墓葬、单次考古出土最多的一批汉代简牍。释读工作由江西省文物考古研究院联合北京大学出土文献研究所共同负责，目前初步释读的成果惊人，揭示了丰富的西汉生活图景。

——读书。经过释读团队的初步释读，5200余枚竹简中占比最大的一部分是儒家经典及其训诂。北京大学出土文献研究所所长朱凤瀚说，其中不乏几种

失传版本或较早版本，对于研究儒家学说及其经典的传布、演变有极高的学术价值。

比如，发现了在汉末魏晋时期就已失传的《齐论语》。《齐论语》是《论语》最古老的版本之一，《汉书·艺文志》记载《齐论语》比其他版本多了《问王》篇和《知道》篇。

释读团队在500余枚论语简发现了“智道”篇题，表明此本应是《汉书·艺文志》所载的《齐论语》。但与今本《论语》用字习惯存在一定差异，如今本的“知”在海昏简牍中为“智”，“政”为“正”，表示反问的“焉”为“安”等。

此外，海昏简牍中还发现了现今所见存字最多的《诗经》古本以及考古发现的春秋经传的最早实物。

——养生。《汉书·武五子传》描述刘贺“疾痿，步行不便”，他的墓中也发现了中国古代最早的中药炮制品实物——玄

参科地黄属植物根的辅料炮制品，恰好对症，说明侯爷也养生。

海昏简牍中发现的方技书包括“房中”“养生”“医方”等类别。其中，“房中”在马王堆帛书《天下至道谈》中记述的“八道”之上增加“虚”“实”而成为“十道”。“养生”借“容成氏”之口谈到“贵人居处安乐饮食”，并可见“黄帝一”的章题。“医方”可见部分方名，其中有与祛除蛊虫有关的方法。

释读团队认为，海昏简牍的方技书是继马王堆古医书、北京大学藏西汉医书、成都天回汉墓医简之后又一批重要的出土医学文献，将其与以上医书进行比较、综合研究，有助于促进我国早期医学文献和医学史的研究。

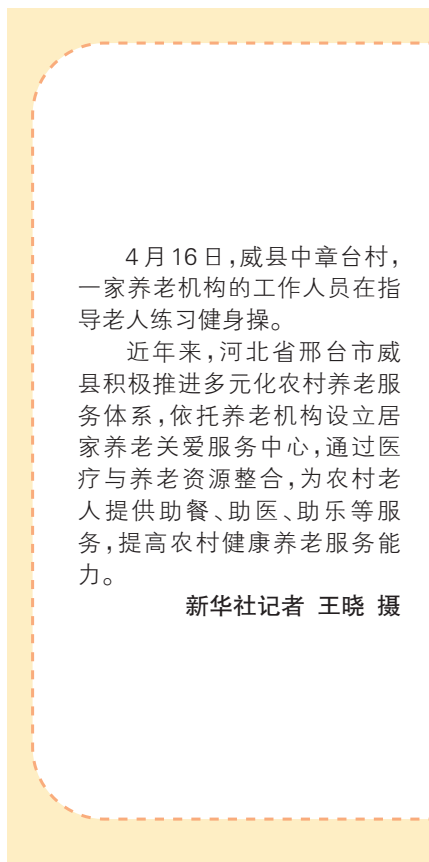
——玩桌游。“六博争雄好彩来，金盘一掷万人开。”这是李白在《送外甥郑灌从军三首》诗中描绘的古人在“六博”棋对弈中的热闹景象。“六博”棋是象棋

等兵种棋盘类游戏的鼻祖，从春秋战国风靡至汉代，可谓是古代流行的桌游。汉晋墓葬中常见“六博”棋具，但其行棋规则大约在唐代以后失传。

海昏简牍释读团队成员、中国社会科学院古代史研究所副研究员杨博介绍说，海昏简牍中有千余枚棋谱简，经辨识为汉代“六博”棋的行棋口诀。这是考古首次发现的“六博”棋类专著，为研究当时的社会风尚乃至兵制提供了很好的史料。

棋谱简中可见“白詘内道青高下尊白食青白”等文字，其中“詘”“道”“高”三字见于“六博”资料之中，据此推测其为“六博”棋谱。释读团队推测，这里的“青”“白”指代双方棋子，依序落在相应行棋位置（棋道）之上，根据不同棋局走势，后均有“青不勝”或“白不勝”的判定。

新华社南昌4月19日电



4月16日，威县中章台村，一家养老机构的工作人员在指导老人练习健身操。

近年来，河北省邢台市威县积极推进多元化农村养老服务体系，依托养老机构设立居家养老关爱服务中心，通过医疗与养老资源整合，为农村老人提供助餐、助医、助乐等服务，提高农村健康养老服务能力。

新华社记者 王晓 摄



## 康养旅居：一体化养老的“幸福图”

新华社记者 李平 朱旭东 吴振东 何曦悦

“这里的层层梯田、古屋古树、袅袅炊烟，满足了我们传统乡土的所有想象。”这是很多上海游客选择乌石村的初衷。走在乌石村，没有经营户在路边揽客的喧嚣，只有如诗如画的山水和一缕淡淡的乡愁。

保留360多幢古民居的乌石村，位于浙江省磐安县。

“看白云低走，享乡野风情，这是我们吸引都市游客的最大特色。”乌石村党支部书记张威平说，得益于老年康养旅居市场的带动，全村农家乐床位数从2010年的约1200张发展到如今的4200张左右。

地处浙江、江苏交界处的安徽广德

市，是首批国家森林公园康养基地。这个目之所及皆是苍翠的山区县，近年来，已成为上海、浙江、江苏等地老年游客的康养热门目的地。

“利用广德好山好水好空气的资源优势，近年来我们谋划打造了候鸟式养老、疗养式养老、田园养老等康养旅居业态，每年吸引100多万人次的‘银发族’到广德康养旅居。”长三角（广德）康养基地建设指挥部办公室成员屈俊馨说。

2015年开放运营的江苏如皋市九华镇长寿养生园，是一家集养老、养生、医疗、康复、护理为一体的医养融合养老机构，2023年以来，瞄准康养旅居的巨大市场空间，该院一次性拿出200张养老床位用于接待各地的旅居老人。

“自尝试旅居养老项目以来，养生园已接待2000多人次的康养老人，最远的

来自新疆，大多数老人来自长三角地区。”如皋市长寿养生园行政院长朱进说，这些旅居老人到如皋后，不仅购买如皋大量的土特产，不少老人还因一次旅居体验，选择在如皋养老。

从2020年起，每年都会去宜兴、宁海、昆山等长三角地市旅居数月的上海老人胡福增说，长三角地区地缘相近、文化相亲，到异地康养旅居，就像“走亲戚”一样开心亲切。

复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶表示，随着长三角地区交通的便利和各地康养服务设施的改善提升，越来越多老人成为康养旅游的主力军，推动长三角一体化养老“加速跑”。

携程发布《2023银发人群出游行为洞察报告》显示，截至2023年10月15日，55岁出游人群比上年同期增长近2倍，其

中55至60岁是主力消费人群，出游人数占比达六成，61至65岁出游人群占比超二成；此外，一二线城市及经济发达地区老年人，出游更注重品质和新鲜感，追求休闲和度假的比例也更高。

据了解，为推动长三角一体化养老，2018年以来，上海、江苏、浙江、安徽民政部门先后签署《长三角区域养老合作与发展·上海共识》和《深化长三角区域养老合作与发展·合肥备忘录》，三省一市全面开展区域养老一体化试点合作工作。

“未来，长三角三省一市还应加强养老服务全产业链的合作，以优质的养老服务供给，全面提升老年人的幸福感和获得感。”浙江省民政厅养老服务处相关负责人表示。

新华社杭州4月19日电