

乘着高铁去旅行

■本报记者 张文静

将于6月30日通车的合福高铁，沿途经过福州、武夷山、婺源、黄山等热门旅游地，风光无限。

其实，近些年来，随着武广高铁、京沪高铁、京广高铁、南广高铁等高铁线路的开通运营，我国已经成为了世界上高速铁路发展最快、系统技术最全、集成能力最强、运营里程最长、运营速度最高、在建规模最大的国家。

高铁缩短了出行时间，为旅游提供了极大的便利。如今，乘着高铁去旅行，已经成为不少人的热门选择。



品味

挂画：高堂中的泉壑意趣

■本报记者 王剑

焚香、品茶、挂画、插花，是古代文人喜爱的四件雅事。《梦梁录》云：“焚香点茶、挂画插花，四般闲事，不适累家。”一炷香、一杯茶，静室虚窗，伴着花香画影，听一曲古琴，是文人向往的闲适境界。

东瓶西镜

把画挂于厅堂，在我国很早就有。南开大学历史学院副教授董敏在接受《中国科学报》记者采访时说：“我国台湾故宫博物院，是目前国内可以完整呈现古代宫廷挂画形式的一个场所。当时故宫博物院文物搬往台湾时，古玩字画严格按照当时的位置进行登记。而没搬走留在北京的这部分，已经无法恢复原貌了。”

在民间，古代挂画的形式能留存到现在的也非常少。古代徽州(今安徽黄山市)保存中国古代文化比较完整，徽州挂画特点是“东瓶西镜”，即一个中堂，下设一个条案，一边摆放瓶，意为保平安，一边摆放西洋镜。而普通百姓家，瓶中插花，中堂往往是一张风景画，画幅很大。古代挂画大小一般根据宣纸大小，有四尺、六尺、八尺，甚至丈二。加上装裱，一幅画一般在一丈左右。

古人的书房一般是要挂画的，往往是山水画。房间小一些的往往挂一个“镜心”。古代的画纸一般可以保存千年，但是颜料会发生变化。保存至今的很多古画颜色发黄发暗，其实当时作画时无论是纸还是颜料，它们的颜色都是鲜明亮丽的。

中国古代绘画在明代由盛转衰。董敏告诉记者，明朝是一个“玩乐”的时代，由于宫廷痴迷于绘画，几乎将所有好的绘画都买进宫中，几乎将所有有传承的画师都请到宫中，结果，民间绘画的传承就被割断了。

戒多求精

宋以后，一些画师不屑于宋代画写实的画风，而是用墨在纸上“乱泼”，就此出现了写意画，这影响了中国人的审美。同时，文人作画成为当时的时尚，而文人的透视感不强，技术水平差，但却自成风格，就出现了一个新词——“文人画”。文人画从明代一直盛行到今天。

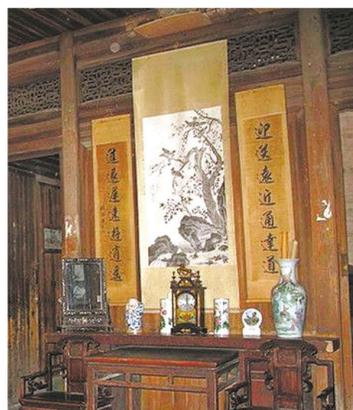
文人画在明代中后期开始出现新特色，用单一颜色绘画，即“水墨画”。从而影响到家中挂画的环境——必须是四壁白墙，挂画才有感觉。同时，山水画大量增加，讲究“坐卧高堂穷尽泉壑”的闲情逸致。从此，挂画更可以渲染艺术气氛，开阔视野，增加美感，愉悦身心。

文人家中挂画，盛行朋友相赠。也有人雇佣画匠为自己作画。一些大收藏家由于藏有大量古画，也吸引了喜欢绘画的人去做清客，唐伯虎就是这样的典型。明代大画家仇英的画技之所以高超、独具意蕴，也是因为他一直在大收藏家项墨林家为仆，学到了一身真本事。

绘画从唐伯虎时代开始形成时尚，家中挂画更加考究。挂画的原则是“戒多求精”，房间中挂画的数量不会很多，忌讳人物山水静物动物一应俱全。宁少勿多、宁缺毋滥，墙上一定要留白，以留下足够的空间来启发想象。

到清代中期画坛出现了扬州八怪。当时居室中如果不挂画，就说明不是书香门第。因此，那一时期挂画之风很盛，画家的社会地位也比较高。董敏告诉记者，近代的画家中，吴昌硕留存了许多非常有韵味的大写意，适合在家中悬挂，再加上齐白石、潘天寿，“他们这几个人‘绑架’了现代中国人的审美。当代画家大多是对上述三人的模仿。”

古人通过挂画、赏画，在居室之中即可参透泉壑、山林之美。焚香是嗅觉之美，品茶是味觉之美，插花是触觉之美，而挂画则是视觉之美，四美合一，方展现无限风雅韵味。



图片来源：百度图片

高铁将改变旅游发展格局

在北京第二外国语学院旅游管理学院院长房新建看来，高铁除了能为人们提供更便捷的出行方式和独特的旅游体验外，也正在悄然改变着中国旅游发展的格局。

“高铁极大地改变了人们对远程目的地的空间距离感知，显著增加了人们出行的便利性，拓展了人们的出行区域范围，能够推动区域间旅游客源互融，加快旅游经济的地区间融合发展。”房新建解释说。

以高铁枢纽城市武汉为例，这两年武汉开始出现游客量“进”大于“出”的现象。武汉旅游局等部门根据高铁开通的客流变化，开发形成了十大主题旅游活动，分别以“春、夏、秋、冬”组成不同的旅游产品进行推介，并加强了相关设施的建设和协调，希望借高铁东风发展旅游业。

同样，2010年郑西高铁开通时，西安宣布，乘坐郑西高铁到西安旅游的游客可凭高铁车票在西安各主要景点享受最低五折的优惠。郑州也相应地推出了针对西安游客的高铁车票享

受门票优惠的措施，范围包括少林寺等15个景点。这种做法有效带动了两地间的客源互动交流，不少游客就是因为这些优惠政策的诱惑而踏上了高铁之旅。

“不仅如此，高铁的发展还将推动旅游目的地地的进一步分工，推动集散地与目的地角色的调整，使传统的旅游目的地的‘点—轴’发展模式转换为‘点—轴—网’的结构。同时，高铁发展对乡村旅游发展也提出了更高的要求，并迫使旅游发展作出更大的变革。”房新建说道。

同样，2010年郑西高铁开通时，西安宣布，乘坐郑西高铁到西安旅游的游客可凭高铁车票在西安各主要景点享受最低五折的优惠。郑州也相应地推出了针对西安游客的高铁车票享

如何抓住机遇

高铁的蓬勃发展为旅游业增长带来了契机。对于如何更好借高铁东风发展旅游，房新建认为，首先应该加强旅游服务体系的建设。“目前，我们的旅行服务主要还是餐饮供应。我觉得，在高铁方面至少可以发展高铁购物、高铁咨询、高铁旅游、高铁饭店、高铁营销等相关内容。”

“同时，应该努力做好高铁与自驾车租赁系统的衔接。”房新建说，“国内自驾游市场的蓬勃发展，使得未来极有可能会出现‘高铁+租车’的新型旅游方式。为此，高铁系统需要考虑与这

些租车企业之间的接驳。”

据房新建介绍，目前，“机票+酒店”的模式是最流行的旅游自由行模式，而随着高铁发展，下一步很可能出现“铁路+酒店”的高铁自由行产品。“比如，台湾地区的长荣航空公司就曾与日本近铁集团共同开发了类似的产品，名曰‘近畿铁道之旅’，从名古屋进，大阪出，行程共5天，以铁路干线作为串联旅游的主轴，以铁路为主要运输工具，产品包括‘近铁电车通票’、机票、住宿、早餐和晚餐。”房新建举例说。

在房新建看来，发展高铁旅游还应该注意

完善旅游列车产品。“应该尽快解决旅游列车车辆数量不足的问题，鼓励各路局加强旅游列车开发能力，加强旅游列车产品创新，丰富旅游列车产品类型，加强各路局之间旅游列车产品开发的经验交流。”房新建认为，“此外，还应该充分利用社会关注焦点和相对成熟的经典旅游线路，灵活安排旅游列车时间，改善旅游列车上的服务设施，提升旅游列车上的服务质量，尤其是要丰富旅游列车上的娱乐服务，并改用高铁列车开行旅游列车，代替之前的一些‘绿皮车’列车。”

胜地

最美的春天在山谷



英国约克郡山谷



法国霞慕尼



美国亚利桑那波涛谷

图片来源：百度图片

山高林密，峰峦叠翠，流水潺潺，鸟语花香，最美的春天往往在与世隔绝的深山幽谷里。让我们走进这些美丽的山谷寻幽探胜，感受春天的气息吧！

中国西藏嘎玛沟

嘎玛沟位于嘎玛藏布及其西侧谷地，长期与世隔绝，唯一的交通工具是牦牛。在山谷中可以看到世界第一高峰珠穆朗玛峰、第四高峰洛子峰和第五高峰马卡鲁峰的壮丽景观。

(沙森整理)

运动健康

英国的足球为什么这么牛

■本报记者 王剑

足球素有“世界第一运动”的美誉，是全球体育项目当中最令人狂热和着迷的一项运动。上海体育学院副教授郭黎告诉《中国科学报》记者，目前全球大约有700多万人长期参加足球运动，注册运动员大概有10万多人。

作为全球第一大运动项目，足球运动的竞争性极强。它强调整体性和技战术配合，但是对场地和运动装备的要求则不是非常严格，这就增加了它的可参与性。所以，从项目开展的难度、项目的吸引力、可行程度上来讲，它是比较容易开展和普及的。

耐力强

英国的足球赛事，是世界上最受瞩目的体育赛事之一，因其拥有让无数人倾倒的“足球先生”，他们不仅有炫酷的技术，还有充沛的体能，在世界赛场上创造出一个个又一个辉煌战绩。

“从专业角度看足球项目，它既要求有良好的技术，也要有充沛的体能。”郭黎告诉记者，“原因就是，好的技术和强劲的体能兼备，才能保证技术和战术水平得到最好发挥，锻造出一支优秀的足球队。”

根据2013年资料显示，英国研究人员通过对英国职业足球队，包括足总杯、冠军杯、联赛的三项赛事中，所有不同位置的场上队员，共计750多人次的运动方式逐一记录分析，得出了分析结果，让大家了解了英国足球为什么这么“牛”。

总体来讲，足球比赛中运动员始终处于变速运动，长段落跑和短段落跑相互交替。其中短段落跑是通常所说的短冲，虽然跑动距离



图片来源：百度图片

短，但是速度极快，时速一般在25.1公里/小时以上，相当于一辆挂三挡在路上行驶的汽车，这样的短冲平均每个运动员每场要跑153米。

还有一些跑动兼具速度快和段落长，它的速度仅次于短冲，但是跑动距离要更长些，一般称为高速跑，它的时速在19.8公里/小时到25.1公里/小时之间，以这样的速度每个人每场需要奔跑459米，接近1华里。

场上一般的跑动，速度都在14.4公里/小时到19.1公里/小时之间，以这样的速度每个人在场上大概要跑动3.3公里，差不多是站公交车的路程。

所谓的走动或慢跑，每个人在全场大概要完成3.9公里，平均速度在7.2公里/小时到14.3公里/小时之间。就拿最低限7.2公里/小时来说，这样的速度对于我们普通人来说就是“一路小跑”了。

根据不同位置和特征，足球运动员在场上跑动的速度和距离各有不同。据资料分解的结果看，每个运动员，每场次平均跑动的总距离是10.7公里。综合上述数据，可以看出，对足球运动员的速度和耐力要求很高。另外，高水平运动员，一场比赛跑动的距离大约是11.5公里，差不多相当于北京三环路四分之一！

技术全面

不同的运动项目，人体能量供应的途径各不相同。例如百米跑，人体需要较强的磷酸原供能能力，800米跑要有较强的糖酵解供能，马拉松则需要更强的有氧供能能力。而足球运动员随时要转换奔跑速度和运动方式，他们往往是百米冲刺的短跑运动员，时而又成了800米跑的中跑运动员……他们的体能包括了各个单项运动所需能量供应的途径。

经过监测分析，水平越高的球队，其跑动能力就越强；相反，水平差的球队，其跑动能力就越差。顶级水平的运动员完成高速跑动的能力要比较高水平的高出28%。

甚至还有报道称，英国足总杯冠军球队的运动员，无论是体能、变速跑能力、维持高速跑能力还是短冲能力，都强于一般球队运动员的30%到40%。这说明运动员综合体能越高，他们的成绩就越好。

另外，足球运动员在具有超强力量和速度的同时，还要有完成动作的灵活性，比如防守时快速绕过对方；过人突破时迅速变速变向；抢断时断抢、铲踢……总之，足球运动要求运动员的技术均衡全面。

这回知道人家的足球为什么这么“牛”了。