

邮轮：海上漂浮的度假村

■本报记者 张文静

遨游海洋的庞然大物、富丽堂皇的内部设计、浪漫经典的爱情故事……很多中国人对邮轮的印象是从电影《泰坦尼克号》中得来的。这个百年前行驶在大西洋上的超级巨轮，给海上航行增添了迷人的神秘和浪漫气息。

作为旅行方式的一种，邮轮度假的风潮由欧洲贵族开创，

兴盛于20世纪60年代。乘坐邮轮出海旅游，其精髓就在于全家人能够在浩瀚的海洋上体验闲适的生活，是一种优雅、自由的旅行，也是欧美人最向往的度假方式之一。

而今，随着“一带一路”战略的实施，不少人也在期待着中国邮轮旅游的发展，让更多人有机会体验海上旅游的奇妙。

从交通工具到休闲场所

邮轮的前身是远洋客轮。在那个飞机尚未出现的年代，如果旅游者的目的地需要跨越大海，便只能选择乘坐远洋客轮。海上航行需要漫长的时间，人们只要上船便要在海上停留几周甚至几个月。那时候，客轮还是运输旅客的工具。

上世纪50年代，飞跃大西洋的飞机投入商业服务，飞机从此正式成为民用运输工具的一种。在此之后，追求时间和效率的旅客纷纷转向乘坐飞机，跨海客轮生意日渐惨淡，开始渐渐转向为有钱有闲的游客提供舒适的旅行服务，成就了今天的邮轮旅游。

对于游客来说，邮轮就像是一个漂浮在海上的度假村。人们可以在宴会厅品尝美味佳肴，在剧场观看热闹的演出，在甲板享受日光浴、打高尔夫，在游泳池中游泳，在健身房做运动，在美容室做SPA，在咖啡馆闲坐聊天……

“邮轮上本身就包含了吃、住、行、游、购、娱六个方面，能提供一条龙式的服务。”中国旅游研究院区域旅游发展与规划研究所所长马晓龙告诉《中国科学报》记者，“邮轮除了能提供高端奢侈、内容丰富的船上服务外，还因为其旅行时间较长、途径国家和地区较多，能够让游客在停靠港的旅游目的地体验到不同的旅行感受。”

在马晓龙看来，邮轮之所以能够吸引人，有一个重要原因是其能够满足人们猎奇的需要。“在邮轮上，你可以看到海豚跟着船游动，看到海上的日出、日落，观赏到很多平时在陆地上看不到的壮观景色，这是非常吸引人的。同时，对于很多高端游客来说，邮轮上的博彩等活动也是吸引人的地方。”

国内外邮轮旅游发展

如今，在国际上，邮轮旅游作为一种独特的休闲度假方式，正在蓬勃发展中，形成了包括嘉年华集团、皇家加勒比邮轮集团和丽星邮轮集团在内的三大邮轮集团，这三大集团控制着全球邮轮旅游市场80%的份额。

“当前国际上邮轮旅游最发达的地区是北美和欧洲。”马晓龙介绍说，从消费习惯上来说，美洲人和欧洲人有热爱探险的传统，天生就比较喜欢航海这种运动。

事实确实如此。在国际三大邮轮集团旗下，嘉年华邮轮、荷美邮轮、公主邮轮、歌诗达邮轮、皇家加勒比邮轮等八大邮轮公司中，有六家总部在美国，亚洲与欧洲分别有一家。当前世界上的主要邮轮母港也大都分布在北美、欧洲和东南亚地区。其中，美国邮轮母港

最多，尤其以有五个邮轮母港的佛罗里达为邮轮中心。

全球邮轮航线集中在加勒比海、地中海、西北欧、阿拉斯加、东南亚及日本海域。其中，欧洲及北美地区是邮轮航线最集中的地区，占到全球总航线的70%以上。

随着邮轮旅游的发展，各种主题邮轮也相继被推出，比如巫师主题邮轮、棒球主题邮轮、“与明星共舞”主题邮轮等，吸引有着类似爱好的人一同出海“探险”。

但在中国，对于大多数普通人来说，邮轮旅游似乎还是个比较陌生的形式。“现在，我国很多沿海城市也在试图打造一个邮轮旅游目的地，包括大连、青岛、宁波、厦门、海口、三亚等，但实际上从目前的发展

现状来说，我国还没有一个真正意义上的邮轮旅游目的地。”马晓龙分析说，“这种情况一是与自然条件有关，有些港湾条件很好的北方城市，气候并不适合做邮轮旅游目的地，比如大连、天津等。这些城市更多地承担着邮轮加工、机械制造等工业职能。”

马晓龙认为，虽然我国南方的一些城市，如厦门、赣江、海口和三亚等，自然条件很好，但一方面由于邮轮旅游属于高端消费，我国邮轮旅游市场还没有达到一定的规模，消费能力和层次还没有达到足够的程度；另一方面在邮轮旅游产品供给上的综合能力也还没有达到国际大邮轮集团的程度，营销和产品都不是特别成熟，导致了我国邮轮旅游还没有发展起来。

“水上黄金产业”的契机

邮轮产业素有“水上黄金产业”之称。有行业统计显示，邮轮产业能以1:10的比例带动相关产业发展，邮轮母港的经济效益是普通停靠港的8~10倍。邮轮的停靠，除了旅客消费外，还需要在补给、废品处置、邮轮维护与修理等方面支付费用。邮轮旅游项目除了给旅行社和邮轮公司带来商机外，同时也给停靠码头，特别是母港带来可观的经济效益。

正因如此，中国也逐渐开始重视邮轮旅游的发展。尤其是“一带一路”战略的提出，更使人们看到了发展邮轮旅游的机会。

今年两会期间，海南代表团就建议把海南作为邮轮产业改革试点，由国家交通部、公安部等部门进行具体指导，进一步探索我国邮轮产

业码头建设、邮轮管理、经营项目和对船员、游客管理等方面健康有序的发展路径，完善我国邮轮产业政策。

在马晓龙看来，发展邮轮旅游一定要分析当地的具体情况，因地制宜。“当前，有一些邮轮停靠港利用率很低，一年能来到港湾停靠的邮轮也就几艘。一般来说，建设邮轮停靠港，就应该为之配备丰富的陆地配套服务，满足游客购物、休闲、娱乐等需求。但实际上由于城市发展或‘城市基因’等问题，有些原来的工业城市在向服务业转型的过程中并没有为邮轮停靠港提供更多的配套措施。最终结果只能是仅仅获得邮轮的停靠费，反而把垃圾等留在了当地。这种情况下，发展邮轮旅游对本地经济的带动作用就非常有限了。”

对于“一带一路”战略对中国邮轮旅游发展的作用，马晓龙认为，至少肯定会间接地推动邮轮旅游的发展。“比如，当前我国的护照、签证办理是很麻烦的，即使某些大型邮轮的旅游线路设计想把我们的某个城市编排进去，也可能因为进出和停靠的壁垒和限制而产生阻碍。”马晓龙说，“如今，‘一带一路’战略的实施，可能会推动国与国之间通关的便利性，或者货币兑换的便捷性，客观上有利于邮轮旅游的发展。另外，从国家政策上来说，要与‘一带一路’上的国家建立良性关系，肯定也希望旅游业作为先导产业，作为一种很好的载体和媒介发挥作用，以后可能也会有相关的支持政策出台。”

运动健康

跑马拉松：你的心脏够坚强吗

■本报记者 王剑

近年来，马拉松在中国的业余运动者中成为越来越热的一项运动。各大赛事名额极其抢手。同时，各地马拉松比赛的报名数量也一再创下新的纪录。

然而，马拉松运动在中国方兴未艾的当下，运动专家认为，盲目参赛存在隐忧。

安全性备受关注

上海体育学院副教授郭黎在接受《中国科学报》记者采访时表示，近几年，马拉松运动过程中，多次曝出参赛者猝死的悲剧，这让大家比较关心马拉松运动的安全性。

在美国，有一项对8万人持续12年的马拉松运动研究显示，参加马拉松过程中的猝死率是十万分之1.2，出现需要医学处理的并发症发生率是18.9%，最常见的运动性晕厥大约是11.3%，皮肤损伤占4.1%，肌肉损伤为3.4%。

相关机构对发生猝死的原因进行分析，结果是，90%以上的人存在心脏异常，或是心脏存在异常而症状没有被发现。其中，对于年轻人（35岁以下）而言，主要是一些与心脏病有关的潜在因素以及肥厚性心肌病，另外还包括冠状动脉先天性畸形、左室肥厚等问题；而对于年龄在35岁以上的，猝死的主要原因是冠心病。

从距离上看，超长马拉松带来的损伤要比半程马拉松的损伤高出2倍以上。其中威胁到生命的因素是心肌缺血征象、心脏骤停、心肌炎、严重的心律失常、低钠血症、严重的败血症、严重的代谢症状、肺水肿、电解质紊乱等。

其次，马拉松运动除了在极端情况下出现猝死的问题，还会给身体带来其他伤害。体位性低血压发生的概率是最高的，其次是皮肤损伤，然后依次为骨关节损伤、严重的肌肉痉挛、胃肠道症状等，有时还会出现急性肾衰竭。

起跑前请细致准备

普通人怎样才能避免并尽量减少马拉松运动带来的损伤？郭黎的想法是，首先，在参加比赛前作一个详细的体格检查。要做心电图，以排除心脏的器质性病变。如果心脏有明显的器质性病变，就能通过心电图得到发现。出于对自身负责，建议做运动性心电图和超声心动图。郭黎强调，“这是非常重要而且必要的”。

其次，注重既往的锻炼经历。如果有经常



胜地

烟花三月，陶醉在梦里水乡



安昌 南浔 同里 西塘

“春风又绿江南岸”“烟花三月下扬州”，无数诗词曲赋把最好的赞美留给了三月的江南。水道纵横的江南古镇，是三月出游的最佳选择。

周庄▶▶中国第一水乡古镇，是江南典型的小桥流水人家。在这听一首昆曲，尝一回阿婆茶更是别有韵味。湖上橹船发出的吱吱声与湖水交织成动静互融的恋曲。粉墙乌瓦和小桥流水构成的周庄，总让人有一种安宁和平的感觉。

乌镇▶▶走进乌镇，像走进一幅水墨画，无论是驻足停留或是穿街走巷都是那么自然、古朴、典雅，漫步在这里很容易让人忘却时间的存在，仿佛时光倒流，置身于古老的岁月中。

同里▶▶春季的同里烟雨绵绵，春雨和薄雾笼罩在古城之上，使水乡的景致更添几分韵味，极有诗情画意之感。这里还有许多著名的民俗活动，如六月下旬的闹水龙、七月末的烧地香放水灯、八月初的铜鼓等。

用直▶▶“水巷小桥多，人家尽枕河”是直的真实写照。原有宋元明清时期各式石桥“七十二顶半”，现存四十一座，素有“中国古桥博物馆”。现在古镇仍保留有以卵石及花岗石铺成的街道，深巷两旁为黛瓦白墙、木门木窗、宽梁翘脊的古建筑，多为明清时代所建。

西塘▶▶在西塘，临河而建的沿街廊棚最引人瞩目，这种水乡特有的建筑——至今保存着1300多米长的廊棚——已变成赏古、探幽的好去处。西塘坐落在水网之中，这里的居民惜土如金，无论是商号或民居、馆舍，房屋之间的距

离压缩到最小，形成了长长的、深而窄的弄堂。

南浔▶▶没有太多的现代商业文化喧嚣，有的是怀旧的麦芽糖、玲珑的石板路、蜿蜒的小河道。原生居民的生活状态始终未改，河中的浣洗、河边的早茶，都是现代文明中的一股清泉。

木渎▶▶作为园林古镇，木渎的园林自然不能不看，这里有气派豪华的严家花园、乾隆下江南时的“民间行宫”虹饮山房，还有雕刻精细的古松园与楞眼府第，每个园林都古朴典雅，集苏州园林之大成。游木渎的最佳方式，自然就是搭乘着乌篷船顺水而行，一路走一路看。

安昌▶▶古镇保存有数里长的依河古街市、古色的店铺、凝重的台门，别具特色的作坊，错落有致的翻桥、曲曲折折的石板小弄。热闹的水乡社戏，喜庆的船上迎亲，传统的手工酿酒、酱油制作、穿梭的乌篷小船……绍兴几千年的民俗风情在这里展现得淋漓尽致。

朱家角▶▶古镇九条老街依水傍河，千余栋民居临河而建，其中著名的北大街，又称“一线街”，是上海市郊保存得最完整的明清建筑第一街，其东起放生桥，西至美周弄，长300多米，是最富有代表性的明清建筑精华所在。

西递▶▶这里自古文风昌盛，到明清年间，一部分读书人经商成功，大兴土木，建房、修祠、铺路、架桥，将故里建设得舒适、气派、堂皇。历经数百年风雨侵袭，这里仍保留了数百幢古民居、建筑和路面上以大理石铺砌，清泉穿村而过，高墙深巷使人感叹时光悠悠。（沙森整理）

品味

古人云：“一草一木总关情。”传统的中国人善于借草木抒发心志，以花枝表达情韵，从一花一叶中体悟世间万象。

在小小的瓶中供花，是闲居的赏心快事。早在明代，就有张谦德在《瓶花谱》中发出“幽栖逸事，瓶花特难解，解之者亿不得一”的感叹。

中国插花艺术源远流长

插花是把剪切下来的花插在瓶或盘等容器中，所用花材大致为枝条、花朵、叶片、果实、花萼等。利用自然界千姿百态的花木枝叶，通过其线条的长短粗细、曲直顿挫、强弱刚柔、虚实疏密、来勾画不同造型，塑造多姿多彩的艺术作品。

在南开大学历史学院副教授敖望看来，插花之美是多重的，“通过修剪、弯曲或嫁接构思造型，重新搭配产生新的审美观感，从而有了画意，以画意促使人感官产生愉悦，一件体现艺术美兼自然美的花卉艺术品才算完成”。

敖望告诉《中国科学报》记者，中国插花艺术源远流长，是中国文化重要的组成部分。中国传统插花艺术受儒家、道教、佛教思想影响，认为万物有灵，常常把无语、无意的花草赋予人的感情和生命力，具有特殊的审美情趣。

插花最早是用来供佛的，之后随着时代变迁，插花艺术形成了不同类型，包括早期的佛教插花以及民间插花、宫廷插花和文人插花等诸多形式与风格。中国现代插花艺术则是以唐宋以来清雅脱俗的文人插花风格为基础的。

中式插花的构图与器具

中式插花一般由三根枝条构成，形成一个不等边三角形。其中主枝最粗、最短，是不等边三角形中最短的那个“边”，它象征君王、领袖、父亲，因为皇帝都是面南而坐，因此，主枝一般是靠南边的那枝。主枝上的花朵是最大的，是面向观众的，也是观众最想看到的那枝。

客枝是垂直的那枝，象征宰相、上宾、妻子，它挨着主枝，起着扶持主枝的作用，往往比主枝要长一倍。

使枝，象征大将军、仆人、使者，是作品中最长的一枝，而且插花的表现都在使枝上，它也许一朵花都没有，但往往是最具表现力的一枝。它一般是直立形，倾斜角度不超过30°，在正式的隆重场合，使枝一般都是直立的，以示庄重。

插花的花器，如花瓶、花盆是专门的造型，继五代发明占景盘后，宋朝又发明了三十一孔花盆、六孔花瓶、十九孔花插等，可视为现代插花所用剑山的原型。同时，宋人花架也十分考究，这大大促进了陶瓷、漆雕等工艺的发展。

公元5世纪，中国插花艺术传到日本。当时的日本僧人小野妹子作为遣唐使来到中国，7年之后回国，把中国的插花艺术带到了日本。小野妹子在顶法寺的一个小池塘边完成了日本的第一插花作品，随后产生了日本顶级插花流派——“池坊”。目前，池坊已有第45代传人。

中式插花的意境

中国插花讲究形似君天，不能有明显的人工痕迹，同时还要有自己的个性追求。明代著名文学家袁宏道在他的《瓶史》中说，“花妙在精神，精神人莫造，寓意于物者，自得之”。

一件插花作品，从寻找花材到构思完成，要达到人花一体，这需要插花人具备充沛的精力、宁静的心智和超凡的智慧。

敖望告诉《中国科学报》记者，我国传统文人常以花材寓意人格，认为花有花德，以花寓意教化。因此多用松、柏、竹、梅、兰、桂、山茶、水仙等表达人生抱负和理想。如以梅之傲雪凌霜、兰之幽怀若谷、竹之虚心有度、菊之玉洁冰清，作为“四君子”；以傲骨的青松、亮节的绿竹、不屈的寒梅，组成“岁寒三友”，象征文人雅士清高、孤洁的性格。

而中国的许多古诗词，如果按其描写的内容画出来，既是一幅美丽的自然景观画又极具深意境，如果作为插花内容的话，甚至不用添加太多的花材就可完成一个很好的富有线条美、自然美、意境美的插花作品。如宋代王安石的“溪深树密无人处，惟有幽花渡水香”，宋代林逋的“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，唐代王勃的“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，元代马致远的“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家”等等。同一诗句由于创作者的文学艺术功底和插花表现力的差别，可插出千姿百态的造型效果。

相比较而言，日本插花的理念讲究奉献，因为，花是大自然奉献给人类最美好的形式，所以人们应该通过插花，把对自然的感恩回馈给大自然。正如敖望所说：“插花本身就是人对自然的一份感激”。

“人文之善”是社会生活的境界，具体到插花而言，若能静心地点缀自己的生活，为生活增添美感，就一定能在其中体会到岁月静好的人生意趣。



本版图片来源：百度图片