



MEI HUA

MAGAZINE

April 2024
NO. 10

文化生活



大厂青年

ISSN 2837-729X



9 772837 729003

售价: \$6.99

品文化, 悦生活

国际标准连续出版物号/ISSN 2837-729X

发行范围/美国发行

每期定价/\$6.99



《美华》文化生活杂志创立于2023年，是一份在**美国**发行的**人文类综合性中文月刊**，主要面向南加地区精英华人群体。

杂志**以文化为纽带, 以人物为索引**，旨在更好地推介优秀中华文化，展示华人精神风貌。

通过《美华》，

我们将在美国华人社区打造**文化生活资讯**的全新传播平台，

优质生活方式的展示窗口，

为海外华人提供高水准的精神文化服务。



“扫一扫”订阅
美华每周文化简报



关注本刊官方微信公众号
新鲜资讯每天看



关注本刊官方小红书账号
内容活动更不停



欢迎订阅订购



扫码在线填写订购单

套餐A

连续12期订阅
每月初发货

推广价
\$99.99
*含邮费(美国本土)

套餐B

10本单次订购
可搭配过往期刊

优惠价
\$69.90
*含邮费(美国本土)

现在订阅订购, 随机赠送限量版订制
台历、非遗年画、国风文创礼品!



《美华》杂志现面向**全美华人**
集中城市和地区**同步发行**
更多发行点即将解锁 敬请期待



• 品味多元文化 • 构筑国际视野 • 悦享人文生活

www.meihuamag.com

咨询热线: 626-872-6680

咨询邮箱: info@meihuamag.com

目录 Contents



P.14 (图/Newscom)



P.32 (图/Newscom)



P.48 (图/Shutterstock)

透视

“大厂青年”的三重挑战 6

焦点

八入职场的“高能打工人” 8

一位微软员工的“曲线圆梦”之路 11

逃离湾区的90后“码农” 14

寻找科技与人文平衡的亚马逊青年 16

大厂，走进又离开 20

青春

请相信这届年轻人 24

影视

中国90后设计师勇夺艾美奖 28

史海

百年滑雪：欧洲人的生活与远方 32

中国水下考古重大成果概览 36

人物

小泽征尔去世，出生在中国
自称是“半个中国人” 38

攻略

春日，赴一场花之约
日本赏樱攻略 42

邂逅一场浪漫樱花雨
美国赏樱攻略 48

春风得意正少年 我自结伴上春山
南加州踏青攻略 52

旅讯

那些地铁先驱的前世今生 56



美食

万般滋味“一锅端”

60

科技

阿拉丁神灯？潘多拉魔盒？
视频生成模型Sora横空出世

64

饮食

胖胖瘦瘦无穷极，明星也是“笼中人”

66

健康

如何消解孤独这一“时代流行病”？

70

日历

那年今日·四月

72

发现者报告

74

活动

沾一身春色，莫辜负这好时光！
全美近期活动速递

76



April 2024 / No.10

MEIHUA
MAGAZINE

发行人 舒岚

总编辑 徐东海

特约顾问 缪克构、吕振亚、姜建

特约主笔 萧东

记者 余浅、章宁、飞晨、

徐立青、玄柚玑

责任编辑 张冠男、景炜、程惠敏、朱洁盈

美术主编 李明元

美术编辑 李易昕

图片编辑 李飞

封面图片 李易昕、AI辅助

校对 景炜、张冠男

市场发行 崔政琛、王九思

出版方 洛杉矶中国文化发展中心

洛杉矶办公室 2121 W Mission Rd STE 304,
Alhambra, CA 91803
(626)-872-6680

邮箱: info@meihuamag.com

官方网站 <https://www.meihuamag.com>

ISSN国际刊号 2837-729X

设计 香港中国旅游出版社



“扫一扫”浏览本刊
官方网站信息



“扫一扫”关注本刊
官方微信公众号，
新鲜资讯每天看



“扫一扫”关注本刊
官方小红书账号，
最新动态抢先看

本期杂志所有标注为本刊记者、撰稿人所制作之文字作品、图片作品，版权（包含数字版权）均属洛杉矶中国文化发展中心《美华》杂志所有。本刊已获授权的文字和图片内容，版权属于原作者。任何媒体、网站、单位或个人，未经本刊授权不得转载或以其他方式侵害本刊版权。如有意获取本刊版权内容，请与洛杉矶中国文化发展中心《美华》杂志联系。本刊文章不代表洛杉矶中国文化发展中心《美华》杂志观点与立场，文章内容由作者本人负责。

“大厂青年”的三重挑战

在靓丽光鲜的背后，“大厂青年”有着“厂外人”难以理解的苦涩，他们面临着超乎寻常的多层挑战：职业的、市场的、文化的。

对“大厂青年”来说，重要的是走出舒适区，突破小圈，更勇敢地表现自己，更主动去适应主流文化，才能把命运握在手中。

撰稿 | 萧东

最近，媒体接二连三爆出在谷歌等“大厂”工作的华人的负面新闻。3月6日，美国司法部表示，谷歌前软件工程师丁某涉嫌窃取谷歌的人工智能（AI）技术，被控联邦商业机密盗窃罪。今年一月，谷歌工程师陈某涉嫌残忍杀妻案震惊了华人圈。他们夫妇毕业于清华这样的顶尖名校，刚刚购置了二百万豪宅。在世人眼中，他们无疑是事业翘楚，人生赢家。发生如此惨剧令人百思不得其解。

当然，这两个只是极端例子，但也引起了人们对华人“大厂青年”生存状况的关注。能进入谷歌、苹果、微软、脸书、亚马逊等这样的“大厂”工作无疑是幸运的。作为全球科技的领头羊，“大厂”不仅提供令人羡慕的工资福利，舒适的工作空间，还有着独特的公司文化。

以谷歌为例，但凡谈及工作环境，必称谷歌。谷歌是《财富》杂志“最适合为之工作的公司”榜单中排名

靠前的公司，而且连续十几年都在美国最大的招聘类网站Glassdoor的“最佳工作场所”榜单中出现。谷歌提供给员工的，不仅仅是免费美食，还有灵活的工作时间、独特的办公空间，以及众多旨在促进创新、团队合作和员工成长的资源和支持。不论如何，包括谷歌在内的“大厂”仍是华人职场的天花板。

但是，在靓丽光鲜的背后，“大厂青年”也有着“厂外人”难以理解的苦涩，他们面临着超乎寻常的多层挑战：



正在测试手机APP的印度裔程序员。(图/Shutterstock)



正在编程的华人程序员。(图/Shutterstock)

职业的、市场的、文化的。

第一层是职业的挑战。“内卷”指的是过度竞争，增加的努力不一定能带来更好的结果。这种现象不仅存在于中国，在美国，尤其在高科技“大厂”中也不同程度存在。美国高科技企业追求创新速度、产品优势和市场份额。高处不胜寒，巅峰上的竞争为企业带来了增长和成功，同时也对员工产生了巨大的压力，一种持续的心理和智力挑战。

第二层是市场的挑战。最近一两年，大型科技企业不断传出裁员消息。业内人士表示，除了疫情造成的疯狂人力扩张需要“消肿”外，ChatGPT等人工智能产品的横空出世，使得职场生态发生变化。媒体调侃，一些员工正在研发把其他员工解雇掉的AI工具。今年迄今，谷歌就解雇了数千名员工，据称多数都是被AI淘汰的。这种压力都是难以承受之重。

第三层是文化的挑战。华人员工在“大厂”工作时，职业晋升的“玻璃天花板”现象已经肉眼可见。这些年，人们不无惊奇地发现，“大厂”CEO的宝座，如微软、谷歌、IBM、美光科技等都一个个被印度人“占山为王”，而且这个名单还在不断扩大。相形之下，华人CEO凤毛麟角。

中国人与印度人在入职时的教育背景、工作经验相差无几，都是从苦哈哈的“码农”起步。但为何后来差

距越来越大？一些人把原因归咎于语言。英语是官方语言的印度人尽管口音很重，但说话美国人都听得懂。而对于很多华人来说，英语是第二语言，语言障碍确实影响了沟通效率。

但其实更大的差异来自于文化。印度员工在工作中更有表现欲，个个“社牛”。而从小受到谦逊美德教育的华人倾向内敛，多为“社恐”。一个把五分成绩说成十分，一个把十分说成五分，差距就出来了。再有，印度人喜欢“抱团取暖”，互相提携，一个印度人上去了，不久就会有一群印度人跟进。相比之下，华人更喜欢“独善其身”，有的还陷入了内斗与攀比。在美国的公司文化中，表达能力与团队精神，加上决策能力，都被视为领导力的重要元素。而华人可能更多地专注于专业技能的提升，而不是领导力的养成。

因此，硅谷居，大不易。大厂人，不好当。华人要面临多层挑战，压力之大可想而知。尤其在文化上的挑战，涉及深层次观念因素。因此，大厂中出现个别极端案例，并不奇怪。更重要的是走出舒适区，突破小圈子，更勇敢地表现自己，更主动去适应主流文化，才能把命运握在手中。

但无论如何突破，都要守住底线，就是要遵守法律和公司的规章，尊重知识产权，这不仅关系到个人的荣辱与前途，也关系到整个华人群体的形象和毁誉。■



八入职场的“高能打工人”

采访、撰稿 | 章宁

从事软件开发，怎么称呼？



码农，农民的农。

各行业总有圈内岗位的戏谑称呼。隔行旁观越高大上，内部起梗越反差“萌”。

比方说作为灵魂工程师的教师被称为“教书匠”，救死扶伤的医生为“白大褂”。文化传承者的作家为“码字工”，诸如此类。而专事攻破传统结界，构建人类未知世界的高科技群体，则自喻为“码农”。

张红宇，北大博士，软件工程师。几十年大厂历程，无风浪型高能打工人。现就职于Meta Reality Lab，构建AR/VR相关模块，如实时字幕等。从Hulu到Meta，张红宇至少经历8家优秀企业。回首往昔，他真诚分享了如何才能“一帆风顺”的职场感悟。

“称呼听上去很土，不过这比喻（农民、工匠、手艺人）某一方面贴切反映了我们的工作本色——大家各守一亩三分地埋头苦干。不同点是我们的出品，如App、网页，可能Go Viral（业界热词，病毒式传播），

影响千万、亿万用户。这是传统世界无法想象的。”张红宇颇有些自豪地说。

考试入职



华人最擅长之事

关键词：考试、加班、硬核员工

几十年前，华人入职大厂是有优势的，因人才稀缺。张红宇回忆早年，甚至有人面试前才翻书学习编程语言，也被顺利录用。如今人才爆棚，竞争激烈，“高校计算机专业排名靠前的伯克利，两三百人的教室都坐不下”，但是“华裔依然有优势”，因为擅长考试。

张红宇说，加入Google、Meta等IT企业都要求做题考试，网上还有收集的面试题库。一般需经过两到三轮面试，最后一关像高考，到现场笔试。一般考一天，至少大半天，题目难度中等以上。张打趣称自己“挺可怜”，一把岁数还考试。但另一方面他认为“很公平”，因为语言、文化等短板不再对有能力的华裔构成



1. Meta公司总部的标识吸引市民拍照留念。(图/CNSphoto) 2. 多元化是美国大厂最大文化特色之一。(图/Shutterstock)
3. 十多年前在Disney工作时, 总裁Bob Iger为庆祝游戏Cars的成功推出, 与张红宇(右二) 所在的开发团队合影。(图/受访者提供)

阻碍。

疫情期间, 考试大多通过Zoom进行, 也正因为疫情不必现场办公, 张红宇说他有了充分时间备考, 最终顺利跳槽加入Meta。然而进入后疫情时代, 一些最理想的高科大公司纷遭“创飞”——这个梗指的是被“撞飞”了。Facebook的两次万人大大裁员震惊全美, 这是否会波及到入职不久的张红宇呢?

“我很幸运, 目前还没有被裁员的经历。”只是幸运? “Life is tough; life is unfair.”这是一句始终伴随张红宇职场冲浪的座右铭。他说在美国大公司至少有两点求生之道。首先是技术过硬。不要在意加班, 要做出成绩; 不能让自己边缘化, 需处于公司硬核区。

比如当今市场, AR两大实力竞争对手即Meta和Google, VR是Apple和TikTok。而张红宇工作部门为AR/VR, 开发“(语音转)实时字幕”模块, 也是Google和Apple等商家尚未完美解决的技术难题之一, 均属Meta核心技术领域。

其次, 与人共事, 仅有技术很不够。

办公室政治——



即使做鸵鸟, 也要把头埋在文化的沙堆中。

关键词: 梗、午饭、歧视性语言

多元化是美国大厂最大文化特色之一。然而, 多元不等于所有族裔亲友般其乐融融地融在一起。事实上按肤色各自抱团儿很常见, 毕竟文化差异客观存在。尤其是第一代华人移民, 天生的水土不服一辈子也无法消弭; 而与西方文化接近的族裔似乎占优势, 有更多受提携的机会。由此, 不平衡、深隔阂的关系必然招惹复杂的办公室政治。

此类情况下, 张红宇的选择是做一只“鸵鸟”, 一只一头扎入文化沙堆中的鸵鸟: 不参与冲突, 恶补文化短板, 保持沟通。具体战术为主动摄取文娱体育话题, 包括看脱口秀。“我们有我们的梗, 他们有他们的。他们从小到大积累的电影文体典故, 英文再好的你也经常接不上话。所以当他们谈到会心处, 哈哈大笑时, 我们也只能微微一笑。”

不过, 尬聊尬笑没什么大不了, 好过疏于沟通, 不熟不聊。张红宇描述的经典场景之一可粗略表述为孤僻

的午饭。他说，“华人员工们自带饭盒，独自午餐。或只和老中朋友们一起在休息室热饭聊天”。此外，沟通中避免“歧视性语言”，诸如“You should”；多用商量委婉语气，比如may, might, probably。

谈及族裔间摩擦，业内最显著的可能是华裔与印度裔之间的不和谐。目前，印度裔在业界从人数到职位，影响力超越华人，给不少华裔带来压力。尤其涉及移民领域时，利益相关很难两全。张红宇倾向理解彼此，看他人之长，拒绝酸葡萄效应。

找工跳槽——



好像恋爱？别为不值的结局熬白头

关键词：齿轮、FIRE、阿香婆

张红宇主要就职简历中，先后有8家大企业，Meta是迄今为止最令他满意的企业和岗位。作为高能码农，是否就职大厂是最好的归宿？

据张介绍，选择大厂或初创小公司，各有利弊。大公司的经历等于业界一张通行证，日后行走IT职场不无裨益。且著名企业各有独家资源，对于技术人员是很大吸引。但是，纵使个人才华卓越，进入Google、Meta这类头部企业，很大几率只能成为庞大机构中的一个小齿轮，稳健散发微光，服务整体。然而，初创小公司则存在无限可能性。也许从1起步，获千万倍增长，那么参与者就能够实现当下最潮的词汇——FIRE(Financial Independence, Retire Early)，财务自由，提前退休。张红宇认为软件开发初创公司应该比他早年就业的生物科技企业成功率高一些，后者是5%的存活率。

此外，在一家公司工作多久合适呢？考古早年电视广告，有个酱料文案很绕脑。当年轻貌美的厨师阿香变身白发阿婆时，惊喜曰：“熬阿熬，终于熬出一锅阿香婆辣椒酱。”这场景几乎是张红宇多年职场感悟的喜感动漫化——千万别熬白了头发，还在原地搅合。



张红宇(中)和他的两个孩子在Mountain High雪场合影。(图/受访者提供)

他在职场冲浪有两个时间概念，一静一动。在一家公司安心工作至少两三年，只两三个月就跳槽太过频繁。如果发现公司的发展前景黯淡，需要当机立断。“留在一家公司的时间也有点像拍拖。如果好几年都看不到结果(结婚)，不能再耽误。别像我一样，在一家公司熬了7年！浪费了时间。

待我离开，它也没能成功上市，终究还是倒闭了。”

对话：“如果时光可以倒流……”



关键词：尝试、变化

回想职场过往，张红宇自觉较顺、轨迹单一，而几十年的大厂感悟也知无不言地讲述。那么采访结束前有什么想对自己说呢？于是我们做了最后的两个对话。

提问：如果时光可以倒流，回归入职之初，最想对当年的自己说什么？

回答：最想对自己说，趁着年轻多做些不同的尝试。有些机会一旦失去，不会再有。

提问：如果可以改变过去，最想改变什么？

回答：早点转行。我曾在生物科技领域从事科研工作近10年。如果能早一些做出变化，比如早一点出国留学，早一点转行应用软件开发，可能更好。也算一点我的小遗憾。

尾声



科技的未来……Bang？

并没有问张红宇想对20年后的自己说什么，因为无数码农同仁和他一样，天天在用智慧构建明日楼阁。但是，我们确实谈及科技伦理，科技哲学。作为亿万用户，我们只能看到一个市场的轮廓，却不能确信人类将被引向何方，搁置何处，也无法想象未来生活或真实或虚拟的模样。

张红宇的观点是“不要害怕”。确实，普遍情绪会害怕改变，担心未知。然而，即使像Big Bang一般炸裂又能如何，后果不过是得到一个新宇宙。👊

一位微软员工的 “曲线圆梦”之路



2016年，在进入职场9年后，江振宇得到了一次赴美工作的机会。虽然年过而立，不甘心平淡生活的他，决定开启一段新的人生旅程。他的目标，是进入微软美国公司。

采访、撰稿 | 余浅、玄袖玑

位于华盛顿州Redmond的微软总部。(图/Newscom)

梦想悄悄萌芽

作为一名80后，江振宇从小就是传说中“别人家的孩子”。他成绩优异，一路靠天赋和努力考进名牌大学，专业是当时非常热门的通信工程。

江振宇的IT之路是从大学寝室开始的，当时国内互联网刚刚起步，各种网络聊天室和BBS风声水起。偶然有一天，他从学校食堂门口的小书摊上买了本ASP（微软技术）网站开发的书，越看越入迷。于是，在寝室的电脑上，江振宇开始自学当时最流行的Web开发技术。江振宇天赋出色，很快成为同学中公认的“电脑专家”，然后顺理成章帮忙开发维护学校社区论坛和学校网站。

在积累了丰富的互联网开发经验后，江振宇一毕业就先后在武汉、上海找到工作。当时的计算机软件开发领域，是微软的天下。江振宇所在的是一家外资公司，主要专注于通信领域，但他始终认为通信工程的软件开发潜力巨大。江振宇非常看好开源软件，他觉得开源是一个可以让自己的技术和设计产生尽可能多价值的方法。

于是，边工作边创新，江振宇开源了一个构思多年的通信框架，并持续改进。坚持数年之后，该开源项目被多家公司采用，相关软件下载量超百万。凭借出色的表现，江振宇获得“微软最有价值专家”（MVP）称号。这是微软授予各行业微软技术专家的一份荣誉，全球90多个国家在30年间，也只有近4000人获此殊荣。

由于在外资公司工作，江振宇获得了多次赴美培训、出差的机会，他对美国有了些更直观的了解。“美国职场还是有它独特的魅力，比如不用朝九晚五打卡式上班，管理结构也比较扁平化，没有很多复杂的职场关系，交流模式也更开放等等。”江振宇回忆道。另外，良好的城市面貌和宽松的社交氛围，也让江振宇感觉更加适应。于是，一个大胆的想法，悄悄在江振宇脑海中浮出水面，为什么不试试去美国工作呢？

契机照进现实

机会往往眷顾有准备的人，就在江振宇萌发赴美工作想法时，一次契机突然降临。

当时，一家江振宇熟悉的美国二手车电商初创公司看中了他的软件开发能力，邀请他加盟，并且答应帮他办H-1B工作签证。在深思熟虑之后，他向妻子透露了心中想法：“不如，我们搬去美国生活吧？感觉这是一次不错的机会。”一向性格温顺的妻子，当下表示支持，这让江振宇倍感欣慰。

之后，江振宇一边等待签证，一边开始远程工作。在他的加盟下，新公司渐入佳境。他的H-1B签证也十分顺利，成功中签。更让人意想不到的是，新公司由于展现巨大潜力，被美国电商巨头eBay收购。2016年，江振宇以eBay员工的身份，拿到了赴美签证，携妻女登陆洛杉矶。那一刻，用江振宇的话说，“梦想照进了现实”。

梦想实现了，全新生活的挑战也随之而来。进入eBay后，江振宇所在的团队业务开展不佳，以至于频繁更换领导。之后，在疫情的打击下，eBay决定关闭eBay Motor在尔湾的办公室。一位前领导得知消息，迅速邀请江振宇入职他工作的另一家汽车电商初创公司。然而好景不长，这家公司也在一年之后因市场表现乏力而停止运营。

回忆这段经历，江振宇唏嘘不已。“确实受到了一些打击，前期调研花了很多时间，程序设计上也是能填补市场空白的，那时候我的代码技



江振宇和小女儿在办公桌前。
(图/受访者提供)

术已经提升了，可惜有点生不逢时。”采访过程中，江振宇说得最多的一句话就是：“毕竟得到市场认可才是最重要的。”

一切又回到了原点。

江振宇重新开始在美国的求职之旅。美国技术面试，其实就是答题。在职场摸爬滚打十年之后，江振宇不得不回归“小白”模式，除了吃饭睡觉就是刷各种技术题。江振宇回忆这段经历时坦言有些“不堪回首”。“不放下身段，就没有出路。我的目标是要去微软云计算Azure开发者岗位谋一个职位。”

之所以对云计算情有独钟，是因为一次偶然的结缘。“2012年我参与了一场微软公司的云产品推介会，我觉得这是未来的大趋势。”现在已经入职微软Azure的江振宇还是很认可自己的眼光和决断，语气中满是轻快的调调。“但我当时的水平、工作经验还是和微软专家差了一个太平洋，即使有朋友内推也压根入不了HR的视线。曲线救国，先从侧面进攻吧。”从Easy模式开始逐步进阶，不断刷题之下，江振宇的水平也获得了突飞猛进的增长。

成功“曲线救国”

有了目标，就只顾风雨前行。在几次投递简历之后，江振宇终于等到了微软面试的通知。

三轮微软面试，他表现中规中矩，没有犯太大的错误。2022年6月，江振宇顺利拿到offer，成为微软云计算平台Azure的开发成员。

从大学时懵懂的计算机少年开始，江振宇就是个不折不扣的微软技术粉。他的整个技术生涯主要使用的就是微软技术，而且之前因为使用微软技术开发开源项目而成为“微软最有价值专家”，加入微软看似顺理成章。但其中艰难曲折，只有江振宇自己才能体会。“有

点十年一梦的感觉，这次是微软技术梦。”江振宇终于完成了梦想的下半部分拼图。

因为全家人都已经习惯了南加州的生活，这里一年四季阳光明媚、温度适宜，加上妻子又为家里添了第二个小宝宝，因此思虑再三，江振宇向微软提出了远程办公。他的申请获得了批准，这意味着一家人不用从洛杉矶跑去西雅图了。

“远程工作对我来说并不新鲜，从2020年开始我就在远程工作了。不过，在微软我需要更自律地完成项目，但我也能更自由地安排生活。”江振宇看着每日行程表说，“每天固定时间开个全组大会，大家汇报下手上的工作进程，也可以提出需要同事协助的部分，更好地把项目推进起来。”

从云产品的使用者到开发者，江振宇用了十年时间来完成这种身份的转变。现在，他想得更多的是Azure的未来创新方向，如何改进Azure使其能够支持未来10年的业务增长，力争让Azure创造出更大的市场价值。对于云计算，江振宇说出了自己的观察和思考，“我觉得人工智能的大规模开发会非常依赖云计算，放大云计算的市场需求，也许未来它会走向更加抽象的使用场景。而我，正在用我的代码能力支持这一市场和需求，放眼更宏观的目标”。

告别了前两月的多雨季节，南加州又是春风和煦的一天。江振宇望着蓝天给自己8年多的美国工作生活做了一番总结。“不给自己设限，听从

内心召唤。我很庆幸自己找到了人生目标，也找到了感兴趣的工作。”

江振宇也感谢自己一直以来的坚持和努力，“坚持学习、不断思考和复盘，帮助我解决了很多复杂问题；我当然也会遇到危机，但有危才有机，保持向上向前的心态，世间美好自然会与你环环相扣”。



1



2

1.江振宇一家三口在Laguna Beach晒太阳。(图/受访者提供) 2.江振宇和当时不到1岁的小女儿在社区公园玩耍。(图/受访者提供)

逃离湾区的“90后码农”



入职谷歌4年后，江成决定离开湾区，搬到南加州。搬家前3个月，江成向公司申请了远程办公，很快获批。这意味着他不用每周都从圣何塞跑到位于山景城的谷歌总部上班。“到南加州是一种完全不同的生活，更轻松，更舒适，目前为止，我很喜欢。”坐在南加州森林湖市一座全新小区的高档会所里，江成穿着宽松的卫衣卫裤，满脸幸福。

采访、撰稿 | 余浅

从16年赴美留学，到19年进入谷歌，江成的职业路径一直走得顺风顺水。无论是H-1B的中签，还是通过层层选拔进入谷歌，再就是结婚生子，短短几年，人生圆满。“我经常对自己说，你是一个运气不错的人。”

运气之外，要想成为一名大厂青年，注定要付出很多。

大厂之梦

“不想进大厂的程序员不是好码农”。像谷歌这种级别的互联网大厂，无疑是每一个学计算机和软件专业学生心中的梦想雇主。

2016年，刚进入南加州大学维特比工学院的江成，给自己定下的“宏伟目标”就是在毕业后直接进入一线大厂。大学就读于一所国内的985高校，江成因为英语成绩出色，被选入了软件专业的国际班。本科四年，江

成的专业课全部由外教全英文授课，这让他很快适应了美国大学的教学。研究生两年，江成刻苦钻研，学业始终保持在中上水平。说到自己的专业水平，他淡淡地说道：“我写的代码还可以。”

毕业时，信心满满的江成直接给谷歌投了简历。在面试环节，他被刷了下来。用他自己的话说：“当时感觉有点懵，面试其实就是写代码答题，但当时缺乏经验，有两道题我感觉发挥不是很好。”之后，江成被一家位于湾区的做金融的初创公司看中，入职、申请工作签证，顺利抽中H-1B，江成成为了硅谷一位小码农。

身在硅谷，江成的大厂梦更加清晰坚定。“我是一个喜欢跟自己较劲的人，越进不去，我就越希望证明自己。身边的朋友，几乎都是码农，大家平时聊的话题，不是你拿到了什么奖金包，就是下一步准备跳去哪里。在这种氛围下，谁都不想被比下去。”在这家小型初创



1.谷歌位于圣何塞的新园区。(图/Newscom) 2.在谷歌所有的工作都非常严谨。(图/Shutterstock)

谷歌之旅

进谷歌，江成终于拿到了传说中的“大厂包”，“给的薪水还可以，另外还有奖金和股票”。除了优厚的待遇，谷歌带给江成的，更多的是一种精神上的满足。“和亲戚朋友说起来的时候，肯定更有面子嘛。”

从初创公司到中型企业，最终进入谷歌这样的巨无霸，江成走的是一条标准的爬坡路线。“大厂不算是我们这行的终极目标，但应该算是不可错过的一个职业旅程目的地。”有没有大厂工作经验，在某些时候会有云泥之别。“不管你是想跳到其他大厂，亦或是直接离开创业，这都是必不可少的一步。”

站在谷歌这个平台上，江成无疑有了更充裕的选择。

江成所在的是谷歌的硬件部门，一个小组十来个人，有一个领导，俗称老板。他负责做硬件端的软件开发。相比前两份工作，谷歌的工作模式让江成印象深刻。“其实对我来说，从初创公司到谷歌这样的大厂，最让人震撼的是公司的严谨、规范和超前规划。在初创公司，有时候你必须野蛮生长，写代码做软件也是，但在谷歌，所有的工作都非常严谨，就算基本的测试，也会做到很细。”

江成举了个例子，第一份工作时，他和两个同事在一次半夜的“头脑风暴”后，两三天内就做出了一个产品，信心满满。结果放到网上后，出现了很多始料未及的BUG（漏洞）。同样的情况，他在谷歌参与开发的一个产品，光在内部测试就花了几个月时间。“有时候就是为了找到可能万分之一的概率，比如一个按钮，你连着按10次，系统会不会崩溃。事实上，很少有人会去连

公司工作1年后，江成开始四处投简历，“我比较敢闯敢干，试了不一定成功，不试肯定没有机会”。

机会，很快来临，一家中型的信息分类网站向江成抛来了橄榄枝。他如愿完成了职业生涯的第一次跳槽，连带着把H-1B也转了过去。正在办入职手续时，江成等来了一个让他兴奋不已的消息。一位在谷歌工作的大学学长，给了他一次内推机会。于是，边开始第二份工作，边等谷歌这边的消息。两轮电话沟通后，江成又一次出现在了谷歌的面试办公室内。

还是四五道代码题目，但江成已不是那个初出茅庐的学生仔，他的答题快速、精准，很快就征服了面试官。“相比第一次，一方面是有了工作经历，另外可能也更从容一些。”之后，项目分组、入职培训，在第二个公司工作5个月后，江成坐进了山景城谷歌总部的办公桌旁。

按10次。”

谷歌员工多达20万人，内部各种项目小组数以千计。但在江成看来，他的工作环境很简单，不需要面对很多人。“我的老板是一位白人女性，跟大家关系都很融洽。某种程度上，老板的性格决定了你的工作环境。我很幸运，碰到的老板都不错。”不过，对于1994年出生的江成来说，要想在谷歌内部一步步晋升，走到更高位置，难度也非常巨大。“谷歌内部也是等级森严的，新人要升职加薪，直接老板意见至关重要，但竞争也是显而易见的。”

● 逃离之路

一切都刚刚好，但江成心中似乎依然有一些纠葛。

搬到湾区后，江成经过朋友介绍认识了现在的妻子。妻子在北加读完本科和硕士，还没工作就遇到了江成，两人情投意合，很快决定结婚。婚后，两人经常旅游、休闲，享受二人世界。不过，对于这对年轻夫妇来说，湾区高昂的生活成本，出门就是码农世界的单调氛围，让热爱生活的两人有些不太喜欢。“湾区太卷了，消费太高，不管是房价还是日常开销。另外还有一点，你的生活永远摆脱不了大厂和代码，朋友几乎都干这行，出去吃个饭，聊的都差不多这些东西。”

无聊了，厌倦了，自然想要逃离。

从2021年开始，江成经常浏览南加州的一些新盘。在洛杉矶读书的两年，让他对南加情有独钟。很快，一个位于橙郡森林湖的新楼盘，成功打动了江成。当时，这个小区连样板间都没有，就靠几张图，一个3D模拟视频，江成当即决定出手。“找了个当地房产经纪人，几天就定了。”这套3500多尺的新房，房价只够在湾区买一套2000多尺的房子。江成把自己在圣何塞的房子卖掉，加了一点钱，完成了从北加到南加的房产置换。

2022年8月，女儿出生，这让江成和妻子更迫切地希望经营自己的小家庭。2023年年初，江成申请了远程

办公。疫情之后，谷歌一度要求员工多回办公室上班。不过，江成的申请很快获批。他一般每天开一个小组内部会议，时长半小时，然后就自己掌握工作时间，保证项目进度就行。“谷歌的工作环境还是比较宽松的，你只要把活儿干完了，没人要求你打卡，也不会有人来打扰。”

四个月 after，江成开车从圣何塞一路南下，举家搬到位于森林湖的新家。新小区环境优美，依山傍湖，这让江成非常开心。稍微让他感到不安的是，谷歌一年之内接连两次公布了大规模裁员计划，总共要裁掉近两万人。“说不担心不可能，但这种裁员都是基于谷歌的战略规划层面，对于我们这样的小码农来说，只能听天由命了。”

好在，江成没有接到裁员的邮件。他和妻子迅速喜欢上了南加州的生活。“如果有一天真被裁了，我也做好了心理准备。两边父母其实都希望我们回国，我对自己的能力也很有信心，不行就回国发展吧。”江成的语气很平静。

未来有很多可能，江成最在乎的是把握当下。✎

(文中所用名为化名)



比较宽松的远程家庭办公环境。(图/Shutterstock)



寻找科技与人文平衡的 亚马逊青年

三月的洛杉矶，春日迟迟。

章一能的工作，异常忙碌。几番相约，采访被定在了周日晚上10点半。

“实在对不起，让您这么晚还要进行采访工作。”

电话一接通，他温和又略带歉意的话语瞬间传来。

电话那头，是一个相当年轻有为的软件工程师。

今年刚满35岁的他，如今已是亚马逊云游戏的软件研发经理。

采访、撰稿 | 飞晨



1. 亚马逊西雅图总部园区内的亚马逊球体 (the spheres) 建筑。(图/Newscom) 2. 章一能。(图/受访者提供)

a 大厂教会了你什么？

作为一名“骨灰级”员工，章一能研究生一毕业，就加入了亚马逊，如今算来，已有整整10个年头。取得今天的成绩，他很谦虚地归因为“幸运”。“我真的觉得科技行业赶上了时代的列车，成为当今世界最热门的产业。如果放到20年前，这是不敢想象的。”问他成功的秘诀是什么，他还是轻描淡写地说了那句“全凭运气”。交谈中，一能绝迹不用“人格魅力”“领导才能”这样大而玄乎的字眼，在他看来，那些都是很虚的存在。

在亚马逊的这些年，一能在不同的项目组里进进出出，与同事一起研发出了不少人尽皆知的好产品，Fire TV就是他刚刚加入亚马逊时所研发的第一个项目。之后，他又作为初创人员参与了亚马逊游戏平台Luna的研发工作。一能坦言，在大厂工作的最大好处，就是可以“带薪学习”。“公司提供多种培训课程，能让你快速学到很多职场经验。大厂的管理也非常流程化，有一套成熟的行业标准，有助于工程师建立自己的操作准则。除此以外，大厂的薪资待遇在业界也是中上水平，很容易就满足了年轻人的虚荣心。”

多年的程序员生涯，锻炼了一能绝佳的逻辑思维能力，不管抛给他什么问题，他都能分析得头头是道。他会帮你认真分析程序员单身不易找对象的原因，也会告

诉你择偶时选程序员的胜算更大。凡事总有AB两面，就像他在工作中遇到了难题，会做利弊分析，会做取舍，然后从中找到可行的办法一样。“程序员这个职业，非常锻炼一个人的思考能力和逻辑能力，它使人对世界的认知变得更加结构化，就像写程序，在虚拟世界中再搭建出一个新的世界。”

a 内心充盈独行如众

作为入行10年的大厂青年，一能没有像人们普遍中认为的那样，老气横秋，一心宅家，早早就因消耗过度，掉光了头发。相反，他的兴趣爱好十分广泛，喜欢健身、跑步、闲暇的时候还会与朋友小聚。压力之下，他懂得适时地抽身，把注意力转移出去。“程序员经常会被系统里的bug困住，人很容易钻牛角尖，总以为是某个地方出错了，其实问题根本不出在那里。”从那时开始，一能就有意识地让自己去做一些别的事情，比如出去跑跑步，或者找人聊聊天，一是为了换换脑子，二是，很可能在此期间就想到了解决办法。

一能至今单身，倒不是工作太忙没时间找，实在是没遇到合适的伴侣。除了工作、朋友，就是与自己相处，可一能却说自己很少会感到孤独。一个内心充盈者，独行也如众。他喜欢看有深度与内涵的书，也喜欢看豆瓣上的高分电影，却从来不碰时下流行的短视频。



2022年年底忙完大项目后，章一能（中）和组员去迪士尼乐园游玩。（图/受访者提供）

即便最累的时候，一能也只是在Youtube上看一些相对轻松的谈话类节目，比如《圆桌派》《奇葩说》，听《锵锵三人行》里三个老男人闲谈，他觉得很有意思。

与一能聊天，他总是能用极其简单、又易懂的词汇解释着复杂的问题。他有着大多数杭州人所共有的特性，沉稳、内敛、行事低调，不喜张扬；讲求实际，不善夸夸其谈。



位于加州的一处亚马逊办公楼。(图/Newscom)

a 以不变应万变

2022年初，一能从程序员晋升为产品研发经理，成为把控产品方向的人。身份的转换，随之带来的是感性与理性的思维切换。“以前做程序员的时候会比较理性，现在感性多一点。”如今的一能，每天的工作都离不开沟通，有时候是与组员讨论议题，有时候是与客户商谈计划，推己及人的时候越来越多。用他的话说，他已经越来越不像一个典型的程序员了。

2022年底，美国经济疲软，科技行业受到重创，一场大规模的裁员潮悄无声息地席卷了整个行业。那是圣诞节前的周一，早晨，当大家打开电脑，准备进入工作状态时，裁员邮件纷至沓来，紧张的气氛一下子就在办公室里弥漫开来。一能带领研发的云游戏Luna，作为一个新兴产品，在用户和市场尚未成熟的情况下，也遭到了砍伐，一时间人心惶惶。一能虽很幸运地留了下来，但是看着曾经跟自己并肩奋斗的组员受到影响，依旧感到遗憾。“当一个曾经跟着你为了一个目标而努力过的人，从你身边真的要离开的时候，你还是想用自己的能力去给他们谋个好出路。”

于是，一能开始在内部联系每一个有可能需要招人的经理和HR，同时也发布了LinkedIn去帮他们找外部机会。LinkedIn发布短短几天，浏览量破万，400多条留言，有的是提供外部岗位，有的是提供情绪安抚。幸运的是，一能的这番努力，让所有人在最后都找到了新的归属。

回顾这两年做研发经理的历程，一能说，“没有什么是不变的，不要追求所谓的稳定，也不要被恶劣的环境吓到，时刻让自己保持着清醒的头脑和竞争力。可能你有身份的问题，或者想要在大厂养老，但没有一种市场状态是持久不变的。”

a 归来仍是少年

如今的科技行业发展得太快了，技术被不断地更新与迭代，让普通百姓都有点跟不上它的节奏了。可一能却说这才是这个行业的魅力所在。“我很少能见到有行业像计算机这样，总有新的东西出来，带给人新鲜感，让人可以活到老，学到老。”

在一能看来，技术的迭代并不是常人所理解的“行业内卷”，而是科技公司寻求的一种新的赚钱模式。特别对于大型的科技公司而言，王牌产品必然要迭代。一方面要赚钱，另一方面要研发，不然就违背了这个行业的宗旨。“只要这家公司还有创新，迭代就不是坏事。”

一能入行十年，他做的项目从来没有因为资金不足而被叫停。云游戏是美国科技行业很看重的一个领域，每家公司都愿意投钱、投精力做一个精品出来。他们给团队充足的研发时间，不会盲目地赶“风口”，也不会轻易地被政策所左右。这种纯粹的对基础技术研发的关注，给一能这样的大厂青年带来足够的安全感。

如今，已过而立之年的一能，依旧热爱着计算机科学。只是，他不再像年少时那样单纯地坚信技术可以改变世界，而是多了几分理性的思考。“也许，人文才是推动世界进步的核心，技术只是推手和催化剂。”他记得孟德斯鸠谈十种恶时，其中就有一条是“没有人文的科学”，他还记得有人说过“没有科学的人文是愚蠢的，没有人文的科学是可怕的”。在一能看来，技术的乌托邦根本行不通。

很多人在大厂待久了，多少都会产生一种“迷之自信”，可一能却从入行的那天起，就时刻保持一种危机感。大厂只是提供舞台的地方，他常常思考，如果有一天离开了亚马逊，他能带走什么。也许，在每个程序员心中，都有一个想要改变世界的梦想，但是又有多少人能够真正做到呢？

大厂，走进又离开

欣彤2020年从亚马逊跳槽到TikTok时，正是这个字节跳动旗下的短视频社交平台在美国雄心勃勃发展的当口。年轻的软件测试工程师（SDET）与新兴大厂的“双向奔赴”，颇有一些惺惺相惜的意味。可惜人生很难只如初见。

采访、撰稿 | 徐立青



美丽邂逅

综合兴趣特长与就业前景，欣彤选择的是“数学计算机”专业。美国本科三年毕业、进入测试行业，大二开始实习，2016年毕业前找到工作、从上学“无缝转接”到上班，工作同年认识现在的老公，恋爱、结婚；两年后从圣地亚哥搬到旧金山湾区，2018年10月进入亚马逊，2019年怀孕；欣彤在事业和生活上一步步稳扎稳打。

亚马逊是欣彤职业生涯中的第二个公司、第一个“大厂”。第一个公司因为经营内容的特殊性受到政府部门的严格监管，欣彤因此积累起了关于流程把控的丰富经验，成为她得以进入亚马逊并在亚马逊“发光发

热”的巨大财富。在亚马逊，欣彤遇到了很好的顶头上司（通常叫“老板”），学历、背景在同行业中也很出挑，欣彤觉得“非常开心”。

2020年初左右的时间，欣彤的境遇因为几件事同时发生有些微妙了起来。那个很好的老板跳槽了，新老板似乎没那么好；几个熟悉要好的同事也因为各种原因离开了。此外，因为留学生常常遇到的身份转换问题——“等绿卡”，欣彤不得不经历了一段时间的停薪留职，进而由于工作时间不够错过了预期中的晋升。

正好在那时，TikTok在领英（LinkedIn）上开始了和欣彤的接触。这个工作机会，彼时欣彤看起来颇有可取



1



刚签入职协议，就遇上TikTok股价大涨；简直是双喜临门。

甚至是“三喜临门”，入职5个星期后，欣彤迎来了她的第一个孩子。

截至2020年5月——欣彤入职TikTok的同一个月，这个受到越来越多年轻人追捧的短视频APP在全球的下载量已超过20亿次；其中在美国的安装量达到1.65亿次。TikTok多次占据美国苹果应用商店（Apple Store）下载量前三。从宏大叙事方面看，这是一个中国企业成功出海的励志故事。

在入职后的那5个星期，欣彤在这个励志故事里同感振奋。她还记得，那段时间加入的员工往往都是硅谷其他知名大厂的前员工——这和新闻中TikTok那段时间“挖人”的工作重点相吻合——质量很高。待遇也好，职位也好，TikTok给得十分慷慨。员工与公司之间感觉良好、氛围积极。

但也正是在2020年，TikTok遇到了一个大挫折：特朗普政府对TikTok发起打击，打算在美封禁这款应用。最后，这场“封禁TikTok”风波以TikTok自己和一些TikTok用户起诉、美国法院否决禁令而告一段落。欣彤当时很为TikTok高兴，觉得公司遭受了政治因素引起的冤枉但最后守住了自身。三个月的产假结束后，她回到TikTok上班。

欣彤所在的湾区和北京时间有着15小时（夏令时）或16小时（冬令时）的时差。虽然有一定的心理准备，但是当第不知多少次，在晚上11点被国内同事在工作群里@，说要开会时，她觉得烦躁起来。渐渐的，让人“崩溃”的事越来越多。她常常因为要等待国内同事“点一下某个系

之处。正值TikTok在美国大发展初期，面试时的承诺是一年后将TikTok在业务上整体搬来美国；待遇也很好——互联网大厂的“薪酬包（package）”往往是基本工资加奖金加股票，TikTok给她开出的“包”，前两个部分就已经超过了亚马逊的“包”总和。



水土不服

一路面试后，欣彤2020年5月正式成为TikTok——字节跳动的员工，也是TikTok测试组的二号员工；这很难不让人踌躇满志。她



2

1.有着“硅谷首都”之称的圣何塞（San Jose）市区。（图/Shutterstock）
2.欣彤的婚纱照。（图/受访者提供）

统”这样的事情等到凌晨一两点，或者在凌晨三点接到国内同事直接打来的电话，“但并没有什么大事”。

还是因为预期与现实的落差。对于欣彤这样的美国员工们来说，常被布置一些“边角料”任务，努力做好的项目却常常被一声令下移交回国内，很难不感到挫败。有的则更多地是因为观念不同，面对TikTok老板“希望你和国内联系更紧密一些”的要求时，坦率表示自己不可能从晚上十一点开会到夜里两三点。“我做不到。”

字节跳动在中国国内的员工论坛上，欣彤看到有中国同事抱怨美国员工“又贵又不干活”“简直是废物”。她苦笑。在美国本地招的员工又何尝不觉得很多中国同事“不尊重人，活又做得不好”。这是一个难解的题。

后来，欣彤的孩子已经上了日托中心（daycare）；孩子每天六点半回家、八点半睡觉。欣彤跟老板说：“这两个小时我不能开会；我要陪孩子；我每天就只有这两个小时可以和孩子在一起。”

但老板脱口而出：“你的孩子要自己带吗？”老板也有孩子；老板的孩子生下不久就被送回了老家，是家人在带。欣彤感到“心累”：前两份工作都在纯正美国企业的她早已习惯“下班时间不开会”的职场默认惯例。却因为这一点，有隔壁组的老板要求欣彤的老板“换人”；欣彤觉得自己像块能被随意替换的电池，她第一次萌生退意。

很快，欣彤又怀孕了。产假期间，正好老板的老板来美出差，多次发消息甚至想通过人事约她面谈，欣彤从委婉到直接地拒绝，上司却觉得有什么不妥。欣彤非常生气，更决定这份工作非辞不可。产假结束后，她立刻提了辞职，并把那位上司给投诉了。她把整件事发到“一亩三分地”网络社区，成为热帖，被各大平台转发，引发诸多共鸣。



走出大厂

欣彤目前已经工作了半年的Roblox，一家美国游戏

平台公司，体量与TikTok无法比肩，离家远，甚至由于种种原因和之前相比还稍微降薪了，但她又回到了“非常开心”的状态。

作为软件测试工程师，欣彤一个人支持多个项目——之前是两个，现在是五个。她常常需要把手头的事情排个先后，跟同事商量：“如果你要是没那么急，我要先完成另一件事；你的这个事会在XX时候完成，可以吗？”几乎没有人说不可以。如果有人真的“急需”，欣彤调整手头工作、尽快完成了，会收到同事的感激。

欣彤还记得在TikTok时，类似的场景下，每个人都在催，都希望自己的事先完成；如果不合心意，甚至省去直接沟通的步骤，直接“向上捅”。

欣彤觉得，技术、迭代、产品方面，TikTok毫无疑问是行业标杆；但超快节奏的工作、超重的任务和随之而来的“卷”，也许就是代价。而现在的公司“完美符合期待”：人与人之间相处和谐、做的事情有意义、也还在上升期。欣彤“现阶段追求”，要对事业认真负责，也要有和家人足够的相处。

欣彤还不满三十岁，而她的职场经历超过了大部分同龄人。从进“大厂”、到进不同“大厂”，再到如今不在“大厂”，欣彤认为，“大厂”能让人见世面，养成好的职业习惯，让人有机会向更优秀的人学习——这些都是隐形财富，尤其对于毕业不久的年轻人来说，是继续发展职业生涯时能被广泛承认的宝贵背书。

而从实际层面，大厂的绿卡政策、福利政策等也通常较好。“我工作得不开心，但我工作的领域、负责的东西、见到的事情，确实上了一个台阶。”欣彤这样总结她“出入大厂”的心得。

现在TikTok已经有1.7亿美国用户了；同时可能再次遭遇“要么被禁要么卖给美国企业”的打击。TikTok，还是处于舆论中心，还是常在新闻里出现。■



欣彤怀小女儿时的照片。
(图/受访者提供)



MEIHUA MAGAZINE 文化生活

人物征集

讲述在美华人的故事太少？
挖掘到一段被埋没的珍贵经历却推荐无门？
精彩到足以上杂志封面的故事却鲜为人知？
《美华》杂志正在打破这个局面！

我们诚邀您担任**美华人物推荐官**，以亲历者或见证者的身份，分享和推荐您心中的那个他（她）——他们可能是在科技、艺术、教育、社会公益等领域有着卓越成就的人士，也可能是默默耕耘、平凡却伟大的普通人。无论是创新创业，还是职场励志；无论是追逐梦想，亦或是热爱生活。每一位华人的故事都值得被倾听和传播。您的线索可能是我们下一篇精彩报道的起点！

联系方式：请将您的故事简介或线索发送 editorial@meihuamag.com 或扫下方美华微信二维码

撰稿机会：如果您愿意投稿，一经采用，我们将提供稿酬；如果您能提供故事线索，并帮助联系当事人讲述他的故事，我们也将送上专属礼品。

让我们一起，品文化，悦生活。

《美华》杂志编辑部



一研為定

请相信/这届年轻人

如果按照传统的视角去打量这届年轻人，他们好像真有些“捉摸不透”——前有大学生潇洒地在校园里遛纸狗，后有年轻人热衷在家养“芒果核”、梳“芒果毛”；前一秒是“月亮不睡我不睡”的熬夜大户，后一秒又是“保温杯里泡枸杞”的朋克养生；于是，“他们到底行不行”成了盘踞在长辈们心中的问题，也是摆在年轻人面前的时代之问。

记者 | 应琛

怀疑年轻人，大概是每个时代的惯例。但想要理解年轻人，无法抛开时代背景。尤其是在这个时代，年轻人拥有了更多元的人生选择和价值追求，但传统的单一评价标准还未完全松动。

在传统和现代的碰撞下，年轻人到底是一群怎样的人，有着怎样的精神世界？他们最关注什么，又想要表达什么？为此，我们采访了年轻人、专家、学者，试图寻找答案。

网络热梗背后的精神状态

2023年，青年形象在媒体上的呈现以一部分网民关

注的“孔乙己文学”开场，面对压力增加的就业形势，部分年轻人放下了“知识改变命运”的强心剂，感叹学历成为自我禁锢的“孔乙己长衫”。

但这并不妨碍，年轻人继续奋斗在考研、考公的路上，且过程中还时不时冒出说走就走的“旅行特种兵”，把一座座非中心城市推到了流量的聚光灯下。突然，人们意识到小城小镇似乎不再是精神上的“乌托邦”。漂泊在城市的打工人更是遭受到了来自小镇的精神暴击——“大城市打拼多年，月薪两万，过得不如同龄的‘小镇贵妇’”。于是，部分年轻人在回家的诱惑下，当起了“全职儿女”。

总体上，90后、00后在“整顿职场”上乐此不疲——他们的日常是怒怼老板，叫嚣着对抗996，稍有不顺心就瞬间“裸辞”。他们将“躺平”“摆烂”奉为口头禅，还把“发疯文学”演绎到了2.0版本。

在消费观念上，强消费意愿和强储蓄意愿并存，年轻人既精打细算理性控制消费，又豪掷千金愿意为兴趣买单。

复旦大学新闻学院教授、复旦大学传播与国家治理研究中心主任张志安在接受采访时表示，人们之所以难以理解年轻人的行为和动机，恰恰是因为只将焦点放在了“现象”上，结合对时代背景的剖析，才能真正理解在年轻人表现的“冰山”之下隐藏的真相，这些现象的背后其实都有相通之处。

“奋斗”依然是这届年轻人的主旋律，但“边奋斗、边焦虑”是他们的生活状态。“考研热体现了年轻人对自己发展和追求的焦虑，背后反映了高等教育学历价值变现的挑战问题。在求职的过程中，本科学历不够了，年轻人自然就要往上‘卷’了，要读硕士、博士了。”

应对这种焦虑，年轻人发展出独特的方式——在上班与上进之间，选择上香，其实暗含对自我

发展的一种期许，是克服焦虑的一种方式；短暂的“躺平”或者暂时回县城就业，可以视为是一种过渡，为下一个职业做准备，也是在面对就业压力时一种缓解的方式；而考研本身其实同样是一种缓解就业压力的方式。

张志安表示，每个网络热梗背后反映都是年轻人的精神状态。“佛系”“躺平”并非绝大多数青年心态的真实面貌，更多是一种自嘲，一种自我安慰的话术，这届年轻人排解焦虑和内耗情绪的一种方式。当然其中还包含了一种行动上的策略调整。

究其焦虑的原因，第一，高等教育人口规模不断扩大，但属于高等教育毕业生的就业机会在当下却是压缩了。“僧多粥少”自然会容易带来焦虑。

第二，过去30年里，人们习惯了这样的进步主义叙事——跟随时代成长，获取时代红利，实现个体价值。比如70后的这代人，虽然家庭给予的支撑很少，但很容易完成基于教育的阶层流动或阶层跃升，求职也相对容易。

但今天的90后、00后身处这样的时代环境——中国结束了本世纪头十年的高速增长，进入到现在的平稳增长，遭遇了三年的新冠疫情，还面临着一些下行压力，他们想要自我发展、自我实现的困难显然比父母那辈大



1.2023年12月18日，江苏淮安，淮阴师范学院图书馆考研自习教室张贴大学生书写的励志标语，激励考研的学生认真复习。(图/CNSphoto) 2.淮阴师范学院图书馆考研自习教室内，认真复习的学生。(图/CNSphoto) 3.天津小伙扎克杨在上海的公园内“安营扎寨”，边找工作，边找自我。(图/受访者提供)

很多，努力和回报或许并不能成正比。

尽管中国产业链的多元化提供了年轻人自我实现的多种方式，也努力引导青年多元的价值观，但互联网最大的一个特点就是容易抹平差异化，让大家朝着同一种结构性的路径去思考自己的人生规划和自我实现。

“但这代年轻人是生活在一个相当尊重他们个体的环境中……总体是比较强调个人情绪和个人感受的。”张志安表示。所以，年轻人不再愿意牺牲自我，注重个人边界感，要划分工作与生活的界限，具体表现为拒绝低效内耗、拒绝无脑服从、拒绝PUA、拒绝权益被侵犯……

“怎么活”是短板

改革开放初期，中国人的恩格尔系数很高，温饱问题是大家面临的巨大挑战，人们仍然生活在一个解决“活着”的时代。

而今天，中国人的生活已经发生了天翻地覆的改变，跨越了温饱。用复旦大学人文学者、青年文化研究者梁永安教授的话来说，中国年轻人已经步入了一个“活法”的时代。

活法时代，最大的变化就是认知，归根结底会落实到一个价值选择的问题。而价值是充满个性、高度异质化的东西。

“我们对不同价值的选择就构成了个人生活的具体方向，落实到实践就形成了不同的活法。”梁永安表示，“怎么活”恰恰是中国人到目前为止一个很大的短板，“对于中国的年轻人来说，这样的进步带来了一个困境。年轻人要选择自己的生活路径，没有可参照的原型，没有可借鉴的经验，需要他们自己去不断地探索和实践，选择自己的生活方式”。

在梁永安看来，年轻人所呈现出的这种“捉摸不透”其实是他们的一种探索，但还显得太初级，“中国的年轻人还太老实了”。

当下年轻人应该是中国有史以来最伟大的一代人。

梁永安表示，90后、00后见证了中国大规模城市化的进程，他们是在国家高速发展、全球化和网络化的环境中成长起来的一代人，他们见证了形形色色的生活方式，“这代人有个很大的特点，就是他们的眼界、知识，他们相互之间的共振感，是超过祖祖辈辈的”。

但这些年轻人又是被农业社会的最后一代人养育出来的。上一代人的价值观无形中会积累在他们的潜意识里，继承了农业社会“种瓜得瓜，种豆得豆”的想法。大家还普遍面临着焦虑和选择的趋同，从而形成一股强大的推动力向上攀升，攀升的过程中大家集中全部资源朝着一个目标突破，活法就变得单一了。

梁永安说，很多年轻人是“有年轻，无青春”。青春是一种亚文化，讲的是区别。但年轻人现在太缺乏亚文化了，没有体验过群体性的力量和热情，没有在青春阶段跟世界有一个深层互动，十几岁的“老年人”不在少数。

“现在很多年轻人谈恋爱都谈得老气横秋，一上来就问房子、车子。我有时候觉得我们中国人谈恋爱谈得太晚了，脑子里的现实感已经很强了，会不由自主地考虑很多外部条件。”梁永安表示，人最可怕的是精神的衰老和固

化，现代社会的可能性多了、选择面大了，但很多人想要追求确定性。传统社会才有确定性，现代社会是小径分岔的花园，每一天都有崭新的、无穷的可能，因而有荒诞、有悖论、有错乱、呈非线性，这是现代社会的本质，其中蕴含着巨大的自由，“我们应当要有承受这种自由的力量和精神”。

创造自己的生活

如果抛开陈旧标准，我们该如何定义有为青年，又该怎样成为有为青年？

关于这个话题，拥有“网红教授”、学者、作家等





- 1.对年轻人来说,逃避可耻,但却有用,能缓解焦虑,调整脚步。
- 2.电影《一点就到家》主打年轻人回乡创业。
- 3.安徽农业大学大礼堂举办的16所高校学生考研讲座,吸引了3000名左右的安徽各高校考研学子参加。(图/CNSphoto)
- 4.梁永安鼓励年轻人在抉择时坚定内心的想法,过真正向往的生活。(图/CNSphoto)

3

多重身份的戴建业前不久发布了一条视频,分享了自己的经历和感悟,也分享了自己关于有为青年的思考。

当曾经的少年变成了头发花白的教授,戴建业觉得,今天的年轻人有了更加松弛的姿态,可以根据内心的呼唤,选择人生道路。他说:“我们应该重新定义‘有为’,这种有为应该是从外在的社会评价,变为个人的情感认同,从他人眼中的羡慕,变为精神的快乐,从顺从父母的期待,变为遵从个人的兴趣。”

去年,戴建业在中国人民大学进行了开学第一课演讲,他以自身经历寄语当下年轻人:“知人者智,自知者明,真正能够认识自我,才是人生的高明。”他说,现在的“有为”不应该局限于传统意义上的精英、佼佼者,而是为热爱而行动,为自我价值实现而努力的精神,是一种向内探索、向外生长的力量。

梁永安也认为,这个世界不再是“条条大道通罗马”,而是“出了罗马路条条”。年轻一代要创造自己的生活,要敢于选择,也要能够坚持。

现在有很多人趋于保守主义,喜欢农业社会那种简单朴实的生活,但这种春种秋收的生活取向也是长期

主义的体现。另一种人更接近现代主义,追求自由、注重探索。“这两者之间并没有优劣,无论做出什么样的选择,只要经过自己的思考和判断就可以。”梁永安强调,真正的现代社会是各得其所。而对于年轻人来说最关键的就是两点:一是找到自己最喜欢的那件事,一是找到自己最喜欢的那个人。剩下的,相信年轻人就可以了。

张志安同样表示出了对年轻人的信心,“作为教育者,对年轻人永远都不会失望”。青春就是用来奋斗的,一边奋斗,一边不断试错。所谓“迷茫”,只是年轻人在过程中的犹豫纠结,做出的调整。他寄语年轻人,“眼光要放长远一点,人生不是短跑、冲刺,而是长跑”。

或许,在这个充满“不确定”的现代社会,相信这届年轻人,恰是最大的“确定性”。



4



本文获新民周刊授权转载,内容有删减,如需了解更多信息,请扫新民周刊官方微信二维码。

中国90后设计师 勇夺艾美奖



“获奖的是：《最后生还者》的团队！”1月15日，第75届艾美奖颁奖典礼在美国洛杉矶举行，当颁奖嘉宾念出获得“最佳片头设计奖”的团队名称时，台下的中国设计师史敏还不敢相信，自己登上了获奖名单。几秒钟后，身穿黑色礼服，脚踩高跟鞋的她有些懵懂地跟着团队成员走上领奖台。

记者 | 仇广宇

艾美奖是美国电视界的最高荣誉，其在电视界的地位相当于奥斯卡奖在电影界的地位。过去，还没有哪位中国大陆的设计师能够捧起艾美奖的奖杯，而这一次，史敏以及她的另一位团队伙伴、设计师曾潇霖双双收获了这份独一无二的荣誉。

以下是史敏的自述：

“片头设计师”如何工作



我2010年进入北京电影学院，读的是电影美术设计专业，本科毕业后，2015年，我去了美国南加州大学的电影学院，就读于动画与数字艺术系。在美国硕士刚毕业，我就进入了索尼影业，做了几个月实习生。我离开了那里，开始以个人艺术家的形式和一些公司合作做项目，就是在那时，我和Elastic.tv取得了联系，之后一直与这家公司合作。这五年期间，我负责美剧、电影和游戏的片头设计。我参与设计的美剧片头有《最后生还者》《万神殿》《暗物质三部曲》《镀金时代》，电影片头有迪士尼的《花木兰》，漫威的《惊奇队长》，我还负责设计了《心灵猎人》netflix网页的海报包装。

为什么没有留在索尼这样的大公司工作呢？主要是2018年在索尼影业的实习结束后，我开始考虑两个职业上的问题。一是我个人的艺术表达风格和当时在这些“大厂”的风格有出入，双方追求的艺术效果并不是完全能配合到一块。二是短暂的三个月之后，我发现在“大厂”里面承担的责任有点像螺丝钉。当时我作为一名刚毕业的学生，还是希望得到更多的锻炼，而不是说一毕业只专精某个特别的板块，所以当时就考虑去一间小型的公司，反而能发挥更多能力，承担更多责任。

一般我们接项目的过程是这样的：比如《万神殿》或者《最后生还者》这种比较大的美剧项目，会先找到我们公司，公司有几位负责片头的导演会在公司里寻人，选择他们觉得风格比较匹配的艺术师，去参与这些项目。至于项目方对片头的要求肯定是各不相同的。一



1. 艾美奖得主史敏。
(图/受访者提供)
2. 《最后生还者》海报。

些投资较大的剧组可能会有比较特殊的要求，他们一般在找到我们之前就会有一个模糊的构思、概念，甚至会直接给我们找一些参考的图片。不过有一些制片方的风格就完全不同，比方说当时《万神殿》的制作公司就很开放，基本就是我想做什么就做什么。包括我刚毕业时做的DC电视剧《末日巡回队》的片头，对方的要求也是开放式的，现在想想是非常幸运的。

那么美剧的项目工作流程是什么样的呢？一般都会从读剧本、了解故事大纲开始。项目开始时，导演会发给设计师故事大纲和初期剧本。前期比稿设计可能会有几位设计师，分别负责不同的视觉风格和不同的理念方案，让客户挑选。在选定初版方案后，公司会给比稿中选的那位设计师一些时间精修方案。具体来说就是：第一，完善分镜。第二，推敲镜头的转场设计。第三，细化3D模型、灯光等。在设计师把所有镜头用3D软件创建出来后，就会把工程文件交接给动画师，由他们来完成后续的动态设计、人物动画、合成等工作。

说到这次得到艾美奖的《最后生还者》的片头，我感觉它在创意上倒不是100%完全开放的，因为这部片子是基于游戏改编成的美剧，原版游戏本身在全球都有非常多的粉丝，所以出品方也会希望我们在做片头的时候，要去考虑到原版游戏的宗旨，在原版风格的基础上做一些升华和扩充。当然在这个片头里，我们还是灌注了很多自己的构思，运用了不少隐喻和象征的手法，比如，片头里那些由菌丝构成的高架桥，由菌群构成的城市天际线，代表了人类文明的表层；菌丝疯狂生长扩张构成美国地图，这个画面可以隐喻到美国社会层面，等等。

在这里，其实作为片头设计师，我们有点像“变色龙”，各种风格都需要掌握。比方说，如果我们做纪录片的片头，做出的基调就会沉重一点，写实一些。做喜剧的时候，可能会用高饱和的色调，或者夸张的构图、造型来呈现一个比较风格化画面。这就需要作为设计师去熟练地掌握不同的风格。

- 1.《最后生还者》获奖片头截屏。
- 2.史敏与艾美奖得主合影。(图/受访者提供)



在我看来，设计和艺术是没有语言隔阂的，是互通的，大可不必局限在某一种风格。无论中国的，还是华裔、亚裔的艺术家，只要是在世界这个舞台上有过任何成就，都是值得让大家一起骄傲的，不需要特别去归分到哪个类别里。

成功转型的美术生



我是一个典型的美术生，画画是我从小兴趣。我有个印象，大概是4岁的时候，突然有一天早上我起得特别早，可能五点多就起来了。当时我家住在楼顶，有个阳台，我起来后就去阳台上拿了一支蜡笔，特别有兴致地画朝阳。可能从那一刻、那一天起，我开始觉得画画这件事情有意思。

本科的时候我学的是电影美术设计，后来会转到3D领域，其实是个人性格原因。做电影美术师，可能需要一年四季常年跟剧组到处跑，要频繁接触到不同的人、不同的事，这种生活和我的性格有些不符合。我喜欢安静地在一个空间里专注地进行自己的创作，所以后来才会慢慢转到动画和3D行业。

之前在国内画画、工作时，我没用过3D电脑软件作

图，主要是采用手绘或者PS。来了美国之后，机缘巧合接触到3D，今年是我用3D软件的第六年。我能够转型成一位3D设计师，主要还是和之前积累的传统绘画的基础有关，是一些所谓的“基本功”的保证。包括我之前学习的素描或者色彩的一些基础，甚至我在电影学院的时候学到的灯光、摄影技术，剪辑，材质的研究等等，这些知识对我现在的工作都很有用。

举个例子，在电影美术设计的工作中，经常需要去设计搭建一些电影中的场景。就假设现在有一部武侠剧吧，如果它发生在一间药房里面，那么作为设计师的我，就必须精确地设计这间药房的样子。为此，需要去研究中国古代建筑，研究木头的材质，推敲怎样可以把场景给复原出来。在这种训练下，我开始对材质、材料变得特别敏感，这种对材质的“敏感度”，在3D影视行业里恰恰也是特别重要的。运用3D软件做设计，其实在现实生活中搭设影棚非常相似，我如上所述的灯光，材质，以及摄影机机位，镜头运动，都是决定一张3D设计渲染图在技术层面上好不好看的关键中的关键。

现在想想，我过去学的东西都用上了，也是挺巧合的一件事。目前我喜欢的艺术类型有很多，包括摄影、装置艺术、雕塑，戏剧舞台，服装设计，建筑，电影，心理学，文学，诗歌，音乐，我都喜欢吸收，去一趟博物馆或者走进大自然，我都会有很多感受。把思维扩散出去，这种思考方式对我们行业的人而言是有好处的，能够激发灵感。☞



本文获中国新闻周刊授权转载，内容有删减，如需了解更多信息，请扫中国新闻周刊官方微信二维码。

Du Gu, Zao Dao, 2014, character design for Le souffle du vent dans les pins. Published by Editions Mosquito, 2016.

barbican



The Asian Comics: Evolution of an Art Form exhibition is curated and organized by the Barbican Centre.

亞洲漫畫

一種藝術形態的演變

“迄今為止最大規模的亞洲漫畫藝術展
首次亮相北美”

ASIAN COMICS

EVOLUTION OF AN ART FORM

3.9.24 – 9.8.24

Tickets at [bowers.org](https://www.bowers.org)

BOWERS MUSEUM

2002 North Main Street, Santa Ana, CA 92706 | 714.567.3600 | [bowers.org](https://www.bowers.org)

滑雪是欧洲最受欢迎的冬季运动之一，覆盖区域北起斯堪的纳维亚半岛，向东南延伸到喀尔巴阡山脉、比利牛斯山脉、亚平宁山脉和其他欧洲低山脉地带。据统计，每10位欧洲居民中，就有一人几乎每年都会去滑雪。在德国、奥地利、瑞士三国的阿尔卑斯山脉一带，滑雪不仅仅是一项体育运动和冬季旅游休闲的重要组成部分，更早已成为当地人的一种生活方式。

记者 | 周睿睿

百年滑雪：欧洲人的生活与远方



“滑雪士兵”



西方语言里的“滑雪”一词，源于19世纪的挪威语“ski”，与德语里的“原木”一词有很大关联性，意思是原木（劈开的木头）或雪鞋。挪威的泰勒马克郡被公认为是滑雪运动的起源地。早在17世纪，斯拉夫移民从俄罗斯东北部将滑雪板带到了斯洛文尼亚。

在欧洲和北美大规模传播的滑雪运动，则多来源于挪威。挪威人在雪地里用简陋木板移动的方式，后来演变成了跳台滑雪。越野滑雪、巡回滑雪以及更广泛意义上的跳台等滑雪技术，也源自这种原始的滑雪方式。

作为集体活动的滑雪，最初出现却是为了穿越雪山去杀死敌人。关于“滑雪士兵”的最早记载，出现在1200年前后。当时，瑞典还处于斯维勒国王时代，北欧的各种战争中都有瑞典“滑雪士兵”的身影。在1879年巴黎世界博览会的瑞典展台上，法国人亨利·杜哈梅尔购得一副滑雪板，随后建议法国政府将滑雪板作为法国军队士兵的装备。受其影响，芬兰、瑞典、挪威、法国、意大利、瑞士和奥地利等国的军队在第一次世界大战之前就开始了系统的滑雪训练。

作为军事手段的滑雪，也是经由17世纪欧洲的三十年战争被带到了德国。1905年德国滑雪协会成立，提出其主要任务是为军队培训可用的滑雪战士。不过，作为战争手段的滑雪训练，不久就被20世纪初中西欧大规模的机械化军备取代。

走入寻常百姓家



1870年左右，滑雪传入阿尔卑斯山区。滑雪传入中

西欧地区之初，是被当作一种特殊的“交通工具”：在1880年代，一名居住在德国巴登-符腾堡的前船医，派人将他在挪威获得的雪鞋送了一些到托特瑙，希望当地医生在冬季能更加便利地为偏远农场的患者提供医疗服务；1883年，布劳恩拉格的首席林务官在测量风暴对树林的损害时，踏上了滑雪板；1885年，亚黑瑙林务官得到了一件挪威同行的赠礼，成了德国第一批在狩猎场使用滑雪板的人之一。

随着使用滑雪板的人越来越多，有人开始做挪威滑雪板进口生意。

由于阿尔卑斯山地形比斯堪的纳维亚半岛更为陡峭，滑雪爱好者使用挪威式滑雪板很难学习转弯，上下坡也很吃力。一群生活在这一带的“技术宅男”发挥钻研特长改良滑雪板，以更适用于中西欧高山地形，并让滑雪运动有了更多“炫技”和趣味的空间。

滑雪史上第一次真正的下坡跑，是由下奥地利人兹达尔斯基实现的。他发现，北欧滑雪板对于高山地形来说太长了，于是潜心进行设计改造。兹达尔斯基以自己的居住地利林菲尔德命名了亲手设计的滑雪板，并宣称这才是“高山滑雪板”。1897年，他又出版了《利林菲尔德滑雪技术》。这种以杆式滑雪为基础的技术，在当时具有开创性意义。利用自创的杆式滑雪和利林菲尔德滑雪板，他实现了第一个高山滑雪转弯——蛇形转弯，这也是今日滑雪场常见景象的由来。

20世纪初，滑雪在欧洲掀起了第一波市场化浪潮。由于从斯堪的纳维亚半岛进口的滑雪板过于昂贵且体积庞大，阿尔卑斯地区的轮匠和木匠成为了滑雪板制造



3



2

1. 欧洲阿尔卑斯山区的一处滑雪场。（图/Newscom）
2. 木刻版画：19世纪的挪威滑雪场景。（图/Newscom）
3. 法国滑雪胜地Tignes 2100，众多滑雪者汇聚于此。（图/Newscom）



1

商。20世纪20年代，高山滑雪运动在阿尔卑斯山区兴起。第一次世界大战前扩建的铁路线以及对于“未知远方”的向往，把中西欧各地更多的游客带到了冬季的阿尔卑斯山地带，滑雪俱乐部之外的第一所滑雪学校应运而生。滑雪由此和登山运动以及冬季旅游相结合，开始变成特殊季节的一种休闲方式，乃至一种身份的象征。

随着第二次世界大战后经济的繁荣，滑雪旅游业开始为广大民众所接受，滑雪板制造商也从手工艺企业转变为大规模生产商，在技术竞争中不断提高滑雪板的操控性能。滑雪产业的发展，也一直与滑雪旅游业的繁荣并行。

随着滑雪走入寻常百姓家，其重点不再是技术和作为高山滑雪竞技的运动表现，而是运动体验、和自然的近距离接触、社会交往以及滑雪的周边娱乐。目前，主要客户群已从传统的滑雪板领域越来越多地向自由滑雪领域迁移，颇具潜力的新市场，如东欧、亚洲等，有待深度开发。

中产阶层的“远方”



第一次世界大战前夕，中西欧的大中产阶级已经崛起，而贵族阶层并未式微。对贵族既向往又鄙夷的新兴

中产，需要在经济和政治之外找到一种新的身份标识。对于未知的渴望和知识的追求，便成了他们标榜自己有别于已有传统的“文化思维”。体育是贵族生活方式，但“远方”还不是。神秘、多变而美丽的阿尔卑斯山区，便是这样一个合适的“远方”；滑雪，便是这样一种结合了体育和“远方”的运动。

在欧洲，一项运动的普及度和成熟度从民间俱乐部的密集程度和专业性上就可得见。19世纪末，欧洲德语区相继成立了滑雪俱乐部：1891年，德国托特瑙成立的黑森林滑雪俱乐部一炮而红；同年，奥地利维也纳成立了第一维也纳滑雪俱乐部；1892年成立了下奥地利滑雪协会，不久就改建为奥地利滑雪协会；1893年，瑞士格拉鲁斯滑雪俱乐部和奥地利施蒂利亚滑雪者协会成立。

这些俱乐部的兴起，推动了滑雪运动的快速普及。如今的很多专业赛事，也是源于俱乐部的动议。例如，后来成为奥运会冠军和世界冠军的托马曾是托特瑙滑雪俱乐部成员。一帮兴趣相投的滑雪爱好者聚集在一起切磋琢磨，滑雪技术从原始走向专业，随后第一本滑雪运动教科书面世。1893年，在一个旅馆老板的倡议下，中欧地区第一届高山滑雪比赛在史图莱克举行，成了有史以来的第一届国际滑雪比赛。

托特瑙滑雪俱乐部是德国最古老的滑雪俱乐部，后来深度参与了黑森林滑雪协会和今天的德意志滑雪协会的创建。它也被认为是欧洲有组织的滑雪运动的摇篮。

另一种生活



滑雪起源地北欧、东欧的斯洛文尼亚和斯洛伐克、

“核心区域”阿尔卑斯山区，是如今欧洲的三大滑雪区域。位于德国、奥地利、瑞士、法国东部边境和意大利北部边境的阿尔卑斯山区的日均滑雪人数，占全世界总量的近一半。

欧洲德语区的经典滑雪季是12月到3月，很多地方都可以找到漂亮的滑雪道和滑雪场。基本上，无论住在德国哪里，滑雪场都在几小时车程以内。

这些密布各地的滑雪场多数是“小而美”，主打地方特色。资深玩家总有自己的偏好，会因为地方特色而成为忠实游客。在有些地方，某些酒店的服务生和特定客人每年都会定期见面，酒店对客人的喜好了如指掌。

普通玩家也可以在多样性的选择里边滑雪边探索各地风土人情，除了最传统的滑雪，人们还在哈尔茨山脉和贝希特斯加登国家公园等地进行雪鞋徒步，在巴伐利亚森林的圣恩格玛放雪地风筝，在阿尔卑斯山麓的雷特滑雪胎，在楚格峰和马特洪峰景区尝试攀冰，在提罗尔圣安东的村庄体验冰壶。

据统计，至今，已有一半的德国人进行过传统滑雪及其周边的冬季运动。在有着“滑雪民族”之称的奥地利和瑞士，这个比例还要更高。滑雪假期并不总是像电影里所演的那么奢侈。和法国东部与瑞士接壤的阿尔卑斯山麓通行的价格昂贵不一样，不少德语区滑雪场提供65欧元左右的实惠日票。毕竟，太贵就不是“生活方

式”了。

冬季旅游业是阿尔卑斯山地区的重要经济支撑，但这并不意味着百分百的用户至上，甚至还有一定程度上的不迎合：马特洪峰不设缆车，任何人要登顶，都得自己爬山。景区不超载，理由是“阿尔卑斯山地区不能容忍无限制的经济增长”。

很多业界人士现在经常念叨一句话：雪，才是冬季运动最重要的元素。这听起来是一句正确的废话，却揭示了阿尔卑斯山区滑雪面临的一个重大挑战：雪量逐年递减。没有雪的景区冬季很难迎来客人。

如果依然沿用旧有的粗放思路，随着滑雪人群规模的扩大，可以承载这项运动的生态环境面临越来越大的压力。在过去十几年，德、奥、瑞三国已有一些滑雪酒店或雪道由于气候变化而倒闭或废弃。意识到这一点，保护生态就成了当地人和相关行业需要纳入考虑的因素。“阿尔卑斯珍珠”网络于2006年成立，如今已包括了19个冬季度假胜地，呼吁注重环境友好和发展可持续交通。

在德、奥、瑞三国，奥地利人和瑞士人都视滑雪为国民运动。正如人类学家霍布斯鲍姆所说，所谓传统都是被发明的。滑雪这项已经有了上百年历史的运动，已经成为中西欧地区冬季生

活的一部分。雪山之下，是家长里短，世俗日常；雪山之上，是休闲放空、纵情腾跃，是远方的另一种生活。❄️



2



3

1.一名滑雪者在欧洲著名的马特洪峰下滑雪。(图/Newscom) 2.欧洲一处滑雪场的大运力缆车。(图/Newscom) 3.意大利滑雪胜地Colfosco，滑雪者在冰雪覆盖的多洛米蒂山脉滑雪道上。(图/Newscom)



本文获中国新闻周刊授权转载，内容有删减，如需了解更多信息，请扫中国新闻周刊官方微信二维码。

中国水下考古

30多年间，中国水下考古事业从无到有，逐步发展壮大。

至今，我国已经取得了不少非常重要的水下考古发掘成果，可谓是“水底两万里，神州有遗珍”。

整理 | 吴雪 Anne

01. 南海1号

中国水下考古发展的见证者

地理坐标：广东省台山市、阳江市交界海域

沉船时代：南宋 发现时间：1987年

中国海域目前发现年代最为久远的古代沉船。从1987年发现古船，到2007年整体打捞，2014年全面发掘保护，再到2019年底船舱内文物挖掘完毕。“南海1号”采用了全世界独一无二的整体打捞方法，水下考古工作历时30年，沉船中出水文物精品达18万余件。



“南海1号”沉船——南宋商船模型。(图/CNSphoto)



元代磁州窑白地黑花碟等瓷器。

02. 三道岗元代沉船

中国首例独立完成的水下考古项目

地理坐标：辽宁省葫芦岛市绥中县三道岗海域

沉船时代：元代 发现时间：1991年

这是一艘满载元代磁州窑瓷器和铁器的商船，长约21米、宽约7米，船体由于海流冲刷和海洋生物的吞噬已荡然无存，仅保留了一些船板残片。经测定，年代为距今740年±80年，断定三道岗沉船的年代为元代。

1992-1997年，中国历史博物馆组织了水下考古队，对沉船遗址实施了6个年度的较大规模的调查和发掘。

03. 华光礁1号

中国水下考古第一次远海作业

地理坐标：海南省三沙市西沙群岛永乐群岛华光礁礁盘内侧

沉船时代：南宋 发现时间：1996年

1996年由渔民发现，1997年曾遭到非法盗掘，沉船遗址破坏严重，1998-1999年做过一次初步调查和试掘。

2007年和2008年，中国国家博物馆等对该沉船遗址进行了全面揭露的大规模考古发掘，编号测绘及鉴定保护。“华光礁1号”沉船出水遗物近万件，年代属南宋时期。后考古发掘出一件刻有楷书“王午载潘三郎造”字样的青白釉碗，推断该船应是南宋中期左右。



“华光礁1号”出水的白釉贴塑碗。(图/CNSphoto)

重大成果概览

04. 南澳1号

填补了广东海上丝绸之路明代沉船遗址的空白

地理坐标：广东省汕头市南澳海域 沉船时代：明代 发现时间：2007年

2010-2012年，由国家文物局水下文化遗产保护中心、广东省文物考古研究所、广东省博物馆合作，连续三年对沉船进行水下考古发掘和保护。

沉船出水各类文物约3万件。从出水瓷器的形制、釉色、纹饰、工艺等看，这些瓷器主要来自两个窑系，以漳州窑为主，部分来自景德镇窑，推断年代为明嘉靖时期前后，再结合沉船考古的特点，其年代应为明万历时期。



明代沉船“南澳1号”的一批文物被清理出水。(图/CNSphoto)



“水下考古在中国”专题陈列展厅内展陈的“小白礁1号”模型。(图/CNSphoto)

05. 小白礁1号

中国考古学界最高质量获奖项目

地理坐标：浙江省舟山市象山县小白礁海域

沉船时代：清代 发现时间：2008年

这一艘满载着瓷器和梅园石从宁波港始发的木质商贸运输船，下沉于清代道光年间(1821-1850)，埋藏在约24米的幽深海底。

出水船载文物共计1060余件，沉船出水船体构件的木材主要产自东南亚一带。因其先进理念、科学方法、超前保护意识和多重安全保障等被誉“我国水下考古的又一创新之作”。

06. 甲午沉舰系列

开创了中国海域近现代沉舰水下考古的先河

地理坐标：丹东、大连、威海等海域 沉船时代：清代 发掘时间：2014年起

中日甲午海战是世界进入蒸汽机铁甲舰时代以后发生的第一次大规模海战。此战对近代中国、东亚乃至世界格局产生了极其深远的影响，无疑成为中国近代以来最重大的历史事件之一。

时间轮回两个甲子，自2014年起，中国水下考古学家对甲午海战北洋水师沉舰连续展开系列水下考古调查，在丹东、大连、威海等海域先后发现并确认了致远、经远和定远三艘北洋水师主力战舰残骸，引起国内外广泛关注。

甲午沉舰水下考古系列调查工作是中国水下考古对研究近现代沉舰及其重大历史事件的独特贡献。此外，与甲午沉舰水下考古相关的展览活化了历史场景，成为教育警示国人的最好教材，对于增强中华民族凝聚力具有重要的现实意义。



“致远舰”出水文物。(图/CNSphoto)



本文获新民周刊授权转载，如需了解更多信息，请扫新民周刊官方微信二维码。



1

小泽征尔去世，出生在中国 自称是“半个中国人”

央视新闻援引日本媒体2月9日报道，日本指挥家小泽征尔于2月6日在家中去世，终年88岁。他曾师从20世纪3位指挥大师明希、卡拉扬、伯恩斯坦，是闯入西方古典乐坛少有的东方面孔，以激动的指挥方式闻名。1935年，小泽征尔出生于中国沈阳。但中国民众对小泽征尔的亲切感，不仅源于他生于沈阳、长于北京所结下的缘分，还因为他对中国深厚的感情。1976年至今，小泽征尔是来访中国次数最多、与中国关系最为密切的外国指挥家。斯人已逝，记忆永存。

记者 | 杨维格



2

1935年9月1日，日本著名指挥家小泽征尔出生。小泽征尔的指挥风格简洁明快、热情洋溢，富有艺术感染力。他是第一位活跃在欧美乐坛并获得广泛声誉的亚洲指挥家；他曾凭借指挥歌剧录音作品获得美国格莱美大奖；他与指挥家祖宾·梅塔和朱辉一起被誉为“世界三大东方指挥家”。

近几年，因为健康状况小泽征尔不得不居家休养，很久没有登台演出。但在古典乐和歌剧界，他的存在是一种传奇。

勇攀音乐巅峰

小泽的童年是在中国度过的。小泽的家庭早在20世纪30年代初期就来到了中国。当时，他的父亲小泽开作是名牙科医生。“九一八”事变发生以后，他们全家便搬到了沈阳。1935年，小泽出生在中国沈阳。小泽出生第二年，他们便举家迁到了北京，一直居住到太平洋战争爆发的前夕，他们全家才回到日本东京。

小泽学音乐起步比较晚，并不是所谓“音乐精英”。5岁时，母亲送了他一个手风琴作为圣诞礼物，小泽才第一次接触音乐。而开始学钢琴，则是在他10岁的时候。

1941年，小泽举家回到日本，定居在东京郊外的立川。当时家里没有钢琴，后来亲戚转让给他一架钢琴，哥哥们花了3天时间，用两轮推车将钢琴从横滨运到立川。

为什么从学钢琴转为学指挥？儿时的小泽身体瘦弱，常常患病，所以脸上很少有笑容，为此，少年时期的小泽打了两年英式橄榄球。据他回忆：“我们踢得很较劲。有一次，把一位同学的耳朵都扯掉了，血流不止。于是我们就暂停比赛，一起在大雨中帮他找耳朵。到现在他的一只耳朵还比另一只小。哈哈……”而小泽自己也在球赛中折断过两根手指，所以断了做钢琴家的想法，专心学指挥。

1952年，小泽进入杰出音乐教育家和大提琴演奏家斋藤秀雄参与开办的桐朋学园音乐系。几年后，小泽以优异的成绩从桐朋学园毕业，这时，他已经是一位颇具才华的青年指挥家了。但是，拥有更高志向的小泽并没



1.2024年2月10日，日本长野县松本，人们在已故日本指挥家小泽征尔的照片前祈祷。小泽征尔于2月6日去世，享年88岁。(图/Newscom) 2.小泽征尔。(图/CNSphoto) 3.1978年3月，日本指挥家小泽征尔在日本福冈举行的一场音乐会上为波士顿交响乐团指挥。(图/Newscom)

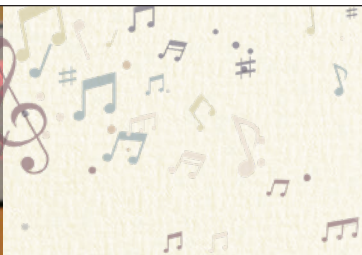
有满足已经取得的成绩，他希望到更广阔的领域中去加深学习和展示自己的才华。在斋藤的指挥课上结识的指挥家兼作曲家山本直纯得知小泽的想法时，鼓励他说：

“如果有一座音乐金字塔的话，我做的是拓展底座的工作，你去欧洲攀登顶点吧。”

行动力极强的小泽，二十多岁就乘上装载摩托车的货轮只身远赴法国学习音乐。当时，小泽一贫如洗，经常要为第二天的饭食发愁。他曾因为没钱回家而患上了严重的思乡病，精神抑郁，又持续发着低烧，医生给他开的药方是到诺曼底修道院呆上3个月。那里静得怕人，又冷得要命，让小泽终于认识到世俗世界的可爱和温暖，对生活 and 音乐又焕发起热情。1959年，小泽参加贝桑松国际指挥比赛一举夺冠，一夜之间成了当时欧洲家喻户晓的知名人物。至此，小泽走上了自己的艺术腾飞之路。



1



1. 2004年2月26日，日本指挥家小泽征尔访问上海音乐学院。(图/Newscom)
2. 2010年8月1日，日本指挥家小泽征尔在日本长野县山之内的青年人培训班上做指挥表演。(图/Newscom)

活跃在世界舞台

1960年，经乐坛大师、比赛评委之一的查理·明希推荐，小泽参加了波士顿交响乐团每年夏天在美国麻省举办的坦格伦伍德乐展。以此为契机，1961年，小泽被选拔出任了伯恩斯坦率领的纽约爱乐乐团的副指挥，而且还在卡拉扬的弟子选拔赛中胜出。小泽有幸在20世纪下半叶受到指挥界两位最伟大的指挥家卡拉扬和伯恩斯坦的熏陶。拥有这种经历的小泽，可谓是古典乐界的传奇。

但学成归国的小泽却遭到了日本交响乐团成员的抵制。经历过这段不愉快经历之后，小泽放弃日本，将目光投向了广阔的世界舞台。从1973年开始担任美国波士顿交响乐团音乐总监后，小泽跻身世界最优秀的指挥家行列。在波士顿近30年的指挥生涯中小泽创造了古典乐坛的奇迹，使乐团成为国际上最优秀的交响乐团之一。

出生在沈阳的小泽曾多次访问中国，有很强的中国情结。在母亲去世后，小泽选择将其一部分骨灰埋在北京胡同的院子里，那是他儿时的家。小泽曾在维也纳新年音乐会上用中文说“新年好”向全世界问候；也曾指挥维也纳国家歌剧院交响乐团在人民大会堂和上海东方艺术中心举办过音乐会；他创建的“小泽征尔音乐塾”曾在中国招生，将他们带到更广阔的国际舞台……

在沈阳与辽宁交响乐团合作演出德沃夏克《第九交响曲》时，小泽倾注了很大的精力和耐心。当时第一遍排练还没结束，小泽就决定对沈阳交响乐团成员进行个人演奏过关训练。这绝不是大师级指挥家该做的事，小泽则说他想送给沈阳市人民一台满意的交响乐。每天训练6个钟头，疲劳过度的小泽先是蹲在地板上指挥，后来干脆就跪在地板上指挥。遇到因难以过关而生出放弃念头的小提琴手，他也没发火，只是一次次地请她再来一

遍。当第一小提琴手过关时，小泽大口喘息接过毛巾笑着说：“你们都行，谁也没有理由泄气……”

获得过众多荣誉的小泽并不是天才，他的成功靠的是努力，他的生活方式就是学习、学习、再学习。日本作曲家武满彻曾经在小泽寓所住过一段时间，目睹过大师的勤奋，他说：“每天清晨4点钟，小泽屋里就亮起了灯，他开始读总谱。真没想到，他是如此用功。”

近些年来，他一直饱受病痛折磨，患过肺炎、食道癌和背部疾病。动过数次手术，甚至在鬼门关前走了好几遭，但他对音乐的热爱和追求从未改变。“我的肚子里装满了药，身体里都是抗生素，但能重返舞台还是很幸福。”小泽征尔曾经在某次复出后这样说。与病魔斗争的他，依然期冀创作出“震撼世界的歌剧”，追求“以往不曾企及的高度”。

遗憾的是，他再也无法登上他心爱的舞台了。

一路走好。👋



2



本文获新民周刊授权转载，如需了解更多信息，请扫新民周刊官方微信二维码。



《中国慈善家》杂志由《中国新闻周刊》杂志社主办，
是中国权威、专业、有影响力的慈善公益传播平台。

以慈善的角度看中国

2024年

《中国慈善家》全年订阅价格为 **240** 元
全年6期，逢双月10日出版。

订阅方式：

1. 全国各地邮局均可订阅，邮发代号 80-580
2. 通过全国各地代理商订阅
3. 杂志社订阅热线：010-68995520；13691130151
4. 官方微信订阅，可加客服微信 china-weekly
或扫描下方二维码，线上订阅。

广告



春日，赴一场花之约

日本赏樱攻略



日本有“三见”——花见、月见、雪见，春夏赏花、秋赏月、冬赏雪，在更迭的岁月流转中，感受四时变化，是他们自古以来的风雅。

如今所说的花见主要是指赏樱。

樱花是日本的“民间国花”，你能在每一个城市寻觅到它的踪影。

每当冬雪融化，漫山遍野的樱花便以娇嫩的粉色争相向人们宣告春天的到来，让我们游走关东、关西及东北地区，赴一场梦幻的樱花之约。

文 | 林志强、洪慧玲、杨敏聪 图 | 林志强、徐雄

关东地区 最佳赏樱时间：3月下旬-4月下旬

上野公园

上野恩赐公园是日本第一座公园，占地53万平方米，由于交通方便，一直都是赏樱的一级战区，也是我们和樱花初相遇的地点。

还记得第一次造访向往已久的日本时，下榻的酒店就在上野公园附近。当时正值樱花季，一踏入公园，便被步道两旁的樱花给迷住了。满树盛开的花朵，一阵大风吹过，便飘起一片花雨，如诗如画的景象震撼了一行人。

新宿御苑

比起集中于步道两旁的上野公园，新宿御苑的樱花又是另一番风貌。上千棵樱花错落有致地散布于宽阔的园地上，百年老树用它们那老迈苍劲的枝丫及娇嫩的花朵，一刚一柔悠悠地向旅人诉说岁月的故事。

初访新宿御苑正值樱花最盛之际，怒放的樱花、树下粉色的花瓣，加上几位穿着和服的日本老奶奶们优雅地从远处走来，那副岁月静好的景象，多年后依然不时在我脑海中浮现。



1. 樱花盛开之时，相约在千鸟之渊划船赏花，无语也浪漫。
2. 东京上野恩赐公园是春季赏樱胜地。
3. 新宿御苑盛放的樱花，虏获了游客的心。

千鸟之渊

位于皇居附近的千鸟之渊原是一条护城河，平时已聚集不少来划船的游人。每当春天来临时，沿着护城河盛开的樱花，更让赏樱客蜂拥而至。一边划船，一边赏樱，还无需跟其他游客在步道上摩肩擦踵，大受情侣们的喜爱。

1 上野公园

- 📍 日本东京都台东区池之端三丁目
- 🚇 JR 山手线、地铁银座线、日比谷线“上野站”下车后，步行 2 分钟
- 🕒 24 小时 🆓 免费
- 🌐 www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jimusho/toubuk/ueno/index_top.html

1 新宿御苑

- 📍 日本东京都新宿区内藤町 11
- 🚇 地铁丸之内线“新宿御苑站”1 号出口，步行约 5 分钟
- 🕒 9am-5:30pm
- 💰 JP¥500/ (成人)
JP¥250/ (高中以上)
免费 (儿童及初中生)
- 🌐 www.env.go.jp/garden/shinjukugyoen
- ⚠️ 在此野餐不允许携带酒精饮料

1 千鸟之渊

- 📍 日本东京都千代田区麹町 1-2
- 🚇 地铁“半藏门站”5 号出口，步行 5 分钟；“九段下站”2 号出口，步行 5 分钟
- 🕒 24 小时
- 🆓 免费
- 🌐 <https://www.city.chiyoda.lg.jp/shisetsu/koen/chidorigafuchi-ko.html>



1



2

1. 樱花季的代代木公园处处洋溢着欢乐的氛围，除了野餐，还有人在此表演玩乐。2. 在日本友人的带领下，也亲身体验了一回樱花树下的野餐。3. 京都祇园白川河沿岸保留古色古香的町家建筑，春天时盛开的樱花伴着小桥流水，美不胜收。（视觉中国）



代代木公园

像日本人一样在樱花树下野餐，一直是我想尝试的事。前年再度于春季造访东京时，恰好遇上当地友人放长假，于是便相约到代代木公园赏樱野餐。一行人先到伊势丹买了些食物和饮料，再乘搭地铁到代代木公园。

上午10点左右抵达代代木，由于时间尚早，可以选择的樱花树很多。我们找了一棵既靠近池子又有树荫，而且盛开着樱花的老树，作为这次野餐的地点。友人熟练地在地上铺好席子，在边角处压上重物，再把食物热茶取出，一场樱花树下的飨宴就此开始。

相比上野公园与新宿御园，代代木公园的外国游客较少，这也是我们选择在此野餐的原因。话虽如此，平日的星期三中午，树下还是渐渐坐满了人，甚至有西装笔挺的上班族，买了便当来边赏花边用餐。友人对我们说，每逢樱花季，当地人都爱到公园野餐，或跟家人好友，或跟同事，短短的樱花季可以去上好几次，有的甚至会特地请假去野餐，所以几乎家家都备有野餐用的席子。

代代木公园

- 📍 日本东京都涩谷区代代木神园町 2-1
- 🚶 JR 山手线于原宿站下车后步行 3 分钟；东京地铁千代田线于代代木公园站或明治神宫站下车后步行 3 分钟
- 🕒 24 小时
- 💰 免费
- 🌐 <https://www.tokyo-park.or.jp/park/yoyogi/index.html>

关西地区 最佳赏樱时间：3月下旬-4月下旬

京都祇园

聊起京都祇园，也许你会联想到花街、艺妓。殊不知，这里也是赏樱的好去处。也许这里的樱树不多，但配上古朴的建筑，却是另一番风情。每当春暖花开之时，这里便成为情侣婚摄的热门地点。此外，世界文化遗产二条城也是京都另一个热门赏樱点。除了白天赏花，游人们还可在晚间一睹绚烂灯火映照在樱花树上的美丽。

■ 京都祇园

- 📍 日本京都府京都市东山区元吉町
- 🚶 搭乘京阪本线到“祇园四条站”，步行5分钟；搭46、201、203、206、207号巴士到“祇园站”，步行7分钟
- 🕒 24小时 🆓 免费
- 🌐 www.gion.or.jp



3

东北地区 最佳赏樱时间：4月下旬-5月下旬

青森县弘前公园

弘前公园面积是东京巨蛋的10倍大，种植了约2,600株樱树，其中300株以上达百年树龄，品种也超过50种。弘前公园的樱花特别茂盛，为什么呢？众所周知青森县盛产苹果，以前有果农把修剪苹果树的方法用在脆弱的老樱树上，竟使它们意外地“回春”，甚至开出更多的花。弘前公园的樱树每个枝桠有5-7个花蕾，比一般的3-4个花蕾多，因此视觉上更具震撼力，这得归功于青森人的智慧和爱对樱树的。此外，园里有株植于1882年的日本最古老的染井吉野樱，请别忘了探望一下这位高达9米、老当益壮的“老太太”呢！

你可登上在1810年建成的弘前城，这是东北仅存的江户时期所建的天守阁，登临其上，饱览园内和护城河畔的粉樱，远眺更能看到积雪的岩木山，把山色和樱色尽收眼底。风雅之士可在樱期限定的西濠泛一叶扁舟，感受清风徐来、水波不兴、樱落如雪的诗意。平日在黄昏前便会关门的公园，樱花祭期间会延长开放，日落后你可在射灯映照下观赏与日间截然不同魅力的夜樱。

青森县弘前公园

- 📍 青森县弘前市大字下白銀町一番地
- 🚌 在 JR 弘前站出发，乘巴士到「市役所」前下车即可
- 🕒 24 小时
- 💰 免费
- 🌐 www.hirosakipark.jp

1. 枝垂樱气势磅礴，直把天守阁都遮盖住了
2. 蓝天、粉樱和红桥构成一道动人的风景线



1



2



3

岩手县北上展胜地

在1920年，在当时的黑泽尻町长泽藤幸治设立民间团体“和贺展胜会”带领下，花了10年植樱后正式开园。之后两岸的樱树成了防治北上川洪水的天然防堤，深受当地市民欢迎。北上川畔植有超过10,000株以染井吉野为主的樱树，形成延绵2公里的樱并木（由左右两排樱树所形成的樱花隧道），非常壮观。“展胜地”乃指展望名胜或胜景之地；建议登上“阵阵丘”，一览无边的樱花大道。

樱花祭期间，可乘坐观光马车或游览船观赏在樱吹雪中飞舞的各式鲤鱼旗是这儿的特色。当然你也可选择漫步樱林间，感受阳光在花瓣间透下来的温暖，待到晚上可在华灯的映照下看夜樱的醉人。🏠

1 岩手县北上展胜地

- 📍 岩手县北上市立花 10-155
- 🚶 在 JR 北上站出发，徒步即可
- 🕒 24 小时
- 💰 免费
- 🌐 sakura.kitakami-kanko.jp/

3.为庆祝5月5日的男童节，成排的鲤鱼旗在樱花祭期间横跨北上川两岸。悬挂鲤鱼旗的传统来自中国的“鲤跃龙门”，有望子成龙之意 4.坐在马车里赏樱，恍若大名（贵族）的待遇 5.公公婆婆也被樱花所吸引



4



5

邂逅一场浪漫樱花雨 美国赏樱攻略



美国与樱花的相遇，要感谢一个名叫大卫·费尔柴尔德（David Fairchild）的男人。他曾任职于美国农业部，工作就是满世界寻找异国情调的植物和农作物。

撰稿 | 董乐

1

不结果实的樱花树最初无人青睐，他只能在自家院子里种植，想不到却在1909年让到访的时任第一夫人海伦·塔夫特（Helen Taft）一眼沉迷。1910年，日本赠送的2000棵樱花树抵达美国首都，却因病虫害不得不全部销毁。1912年，3020棵樱花树再次抵达华盛顿特区，开启了樱花与美国的百年缘分。

每年的3月中旬至4月中旬，在樱花盛开最盛之时，华盛顿特区都会举办国家樱花节（National Cherry Blossom Festival），邀人们一同欣赏这来之不易的美丽粉红色。

当然，除了首都，美国还有不少赏樱之处。让我们一同在春天，邂逅一场美丽樱花雨吧。

美国东部

华盛顿 Washington DC

潮汐湖 (Tidal Basin)

最佳赏樱时间：3月中旬-4月中旬

华盛顿特区的樱花和庄严稳重的建筑、随处可见的

博物馆和高档纸杯蛋糕一样，都是这座美国首都的重要象征。今年的国家樱花节从3月20日开始，一直持续到4月14日。

潮汐湖畔许是最佳赏樱地点，它位于国家广场西南，波多马克河流经华盛顿特区，在这里的一片低洼地形成了这个闹中取静的美景。环湖种植了近3750棵樱花树，多为偏淡粉及白色的吉野樱，步行环湖大约需要1.5-2小时。在樱花节期间，潮汐湖附近会有不少的跨文化现场表演，包括美式、乡村、爵士、流行、R&B和摇



2

滚音乐，也有来自日本、东欧、哥伦比亚、印度等国的异国舞蹈。

潮汐湖畔70%的樱花盛开，被称为“开花高峰期”（Peak Blossom）。根据天气情况，花期从几天到两周不等。想要与华盛顿樱花有最美邂逅的朋友，可以在樱花节官网 (<https://nationalcherryblossomfestival.org/>) 订阅邮件提醒，不错过最美花期。

地铁和步行是前往潮汐湖的最佳选择，最近的地铁站是蓝线/橙线的史密森尼站（Smithsonian Station）。

纽约附近 NYC

中央公园（Central Park）

最佳赏樱时间：4月-5月

在4月到5月的春天，中央公园的樱花树吸引着来自世界各地的樱花爱好者。根据官网介绍，中央公园的樱花树主要分布在72街和96街之间，最集中的地点是Reservoir, Cherry Hill, Pilgrim Hill, Great Lawn, Cedar Hill及Cedar Hill以南74街和77街之间的地区。吉野樱花通常在4月初至中旬达到开花峰值，而关山樱则在5月初最美。

另外，中央公园每年都会在5月中旬举办日本樱花节（Japan Day），这是纽约最热门的活动之一。今年的具体日期还未公布，大家可以拭目以待。

布鲁克林植物园

(The Brooklyn Botanic Garden)

最佳赏樱时间：3月下旬-5月中旬

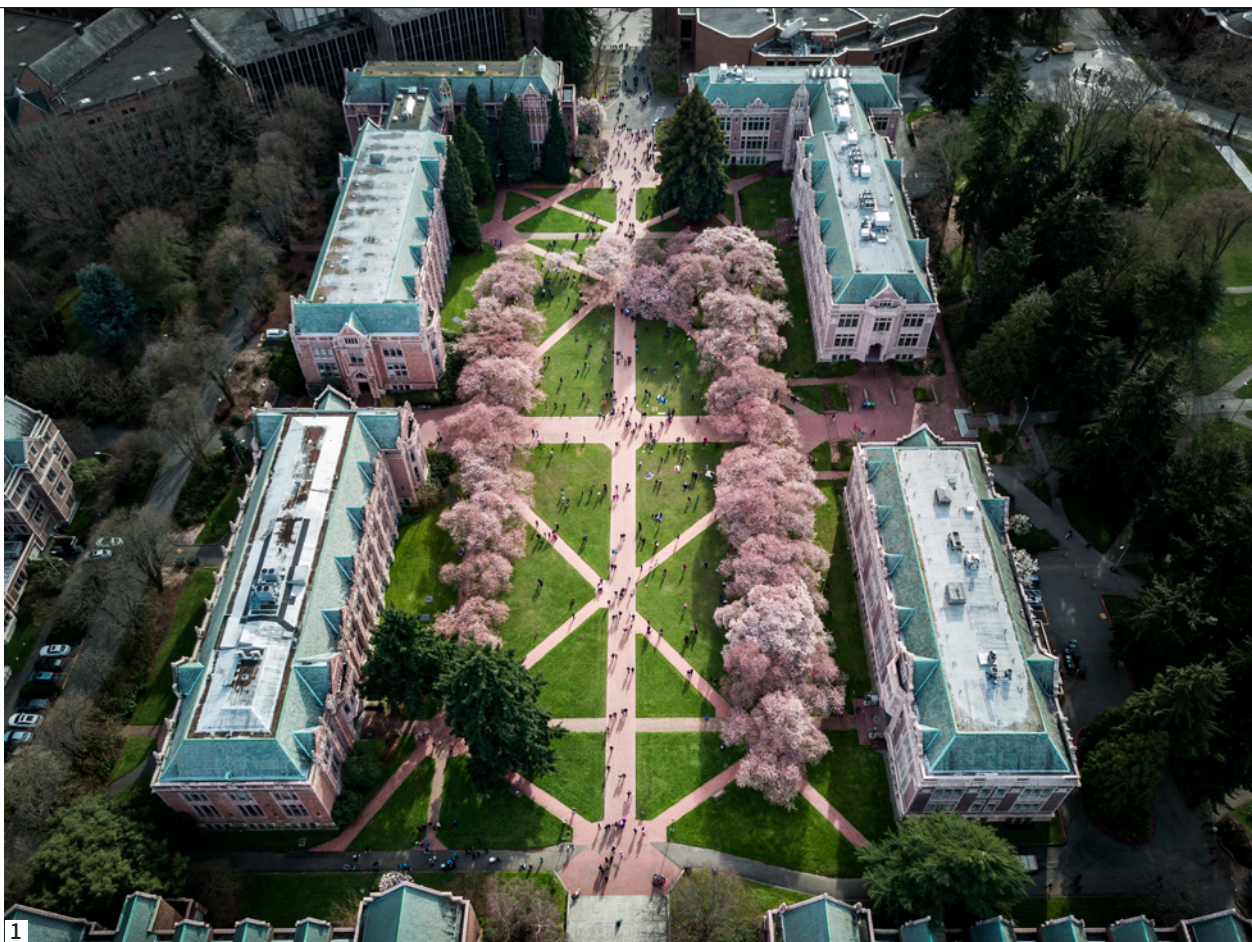
布鲁克林植物园是很多纽约客趋之若鹜的最佳赏樱地。园内栽种着26种颜色各异、品种不同的樱花树。白中透粉的大山樱、娇艳饱满的东京樱花、朵小密集的彼岸樱花、花枝低垂的枝垂樱，在这里都能一探芳容。

植物园官网最为推荐的园内赏樱点为Japanese Hill-and-Pond Garden, Cherry Cultivars Area, Cherry Walk, Cherry Esplanade, Osborne Garden, 而其中的日本园最受追捧。“千朵万朵压枝低”的垂枝樱，映衬着别具日本风情的红色牌楼，别有一番风味。

bbg.org/collections/cherries会实时更新樱花绽放情况，大家可以提前做功课~



1. 华盛顿特区潮汐湖畔盛开的樱花。(图/Shutterstock)
2. 樱花簇拥着坐落在潮汐湖畔的杰弗逊纪念堂。(图/Shutterstock)
3. 布鲁克林植物园日本园的牌楼和樱花。(图/Shutterstock)
4. 纽约中央公园里盛开的樱花。(图/Shutterstock)



1



2

美国西部



西雅图 Seattle, Washington 华盛顿大学 (University of Washington)

最佳赏樱时间：3月中旬-4月中旬

美国西北角的春天，向来是花的主场，而西雅图的樱花更是当仁不让的著名春景之一。其中，华盛顿大学的落英缤纷成了多少人追逐的粉色春日梦境。

这里最负盛名的赏樱地点叫做The Quad，座落于Art、Music、Dance等数栋艺术学院中间的广场，标志性

的吉野樱花树已有90岁高龄。这里的樱花树最初种植在华盛顿公园植物园 (Washington Park Arboretum) 中，在建造520号公路时为了避免损害，移植至此。幸运的是：这片脆弱的浪漫在移植过程中都存活下来了。

来这里赏樱，最好躲开人流量最盛的周末白天。若你咬咬牙起早，日出时的樱花很是漂亮，柔和的日光让淡淡的粉色笼上了一层毛茸茸的光亮；而天黑后的夜樱也不逊色，墨蓝的天幕是绝佳的背景，昏黄的路灯映照，有一种别样美感。

校园西侧的路边有不少车位，收费不贵；或也可以停去大学的Padelford Parking Garage、E1、E18停车场，价格略微贵一点。

波特兰 Portland, Oregon 汤姆·麦考尔滨水公园 (Tom McCall Waterfront Park)

最佳赏樱时间：3月中旬-4月中旬

波特兰到处都是樱花树，但当地人最为推崇的许是

位于市中心的汤姆·麦考尔滨水公园的100余棵曙樱在盛开，沉醉了整个春天。

这里的樱花树从日裔美国人历史广场（Japanese American Historical Plaza）一直延伸到友谊圈（Friendship Circle），栽种于1990年，是为了纪念二战期间被迫进入拘留营的日裔美国人。34年后，这些树已成为公园和波特兰的标志性部分，每年春天都吸引着成千上万的赏花之人。

波特兰日本花园 (Portland Japanese Garden)

最佳赏樱时间：3月中旬-4月初

日本花园坐落于西山地带的华盛顿公园内，被前日本驻美大使松永信雄誉为“日本本土之外最美、最正宗的日本花园”。这个花园占地12公顷，由八个不同风格的园林组成，有正宗的日式茶馆，曲折蜿蜒的小溪和曲径通幽的小道。

这里以娇嫩的吉野樱花和婀娜的垂柳樱花最为有名，3月底至4月初之间最美。在日式亭台楼阁之间感受樱花之美，是一种不能错过的美学及文化体验。成人门

票为\$21.95，学生、青少年及老年人享受优惠，6岁以下的孩童免费。

樱花烂漫几多时？柳绿桃红两未知。

让我们一起捕捉这易碎的浪漫，邂逅一场美丽的粉色樱花雨。☔

1. 俯瞰华盛顿大学著名的赏樱点The Quad。(图/Shutterstock)
2. 华盛顿大学的吉野樱花树已有90岁高龄。(图/Shutterstock)
3. 波特兰日本花园。(图/Newscom)
4. 波特兰汤姆·麦考尔滨水公园盛开的樱花。(图/Shutterstock)



春风得意正少年 我自结伴上春山

南加州踏青攻略

淅淅沥沥的几场春雨，
唤醒了南加州的春天。
小区门口的几棵杏花树
赶起了国风时髦，“簪花”满头；
高速出入口的空地满眼青葱，
小圆盘似的黄花儿凑着堆，
窃窃私语；鸟儿显然外向许多，
时不时亮着嗓子，
撩拨着打工人们的心弦——
春天来了，得去踏青了！

撰稿 | 董乐 图 | Shutterstock

Carlsbad Flower Fields

地址：5704 Paseo Del Norte, Carlsbad, CA 92008

开放时间：3月1日-5月中旬

在这个面朝太平洋的Carlsbad小城，春天总是来得那么梦幻。早晚温差形成的天然露水，认认真真地滋养着这片占地55英亩的彩色毛茛（ranunculus）花田。

这片彩色位于一片不起眼的坡地，却把春天做了最好的诠释。很接地气的敞篷拖拉机（Tractor Wagon）是对比度很高的黄绿配色，一个大人8块钱，3-10岁的小孩4块钱，排队坐上去，一会儿就开动了。缓慢行进带来的风中，摇曳着淡淡的花香和各种勾人馋虫的美食香气。

今年，花田推出了美国国旗特色花田。红、白、蓝三色矮牵牛战略性地种植在300英尺乘170英尺的山坡

上，在春天的气息里向美国致敬。

Antelope Valley California Poppy Reserve

地址：15101 Lancaster Rd, Lancaster, CA 93536

最佳观赏时间：4月中旬

步道推荐：

Antelope Loop Trail: 5.5 miles, 初级难度

North Loop (Antelope Butte and Lightning Bolt Loop): 3.6 miles, 中等难度

浅橙、橙色、橘红，这是一片热烈如火的狂野海洋。拥有异常明艳的色泽，花瓣却格外脆弱，倔强的美感让人只一眼便无法忘却。它便是加州的州花——



Carlsbad Flower Fields



Chino Hills State Park



Antelope Valley California Poppy Reserve

罂粟花。

羚羊谷罂粟保留区 (Antelope Valley California Poppy Reserve) 位于洛杉矶北部的Lancaster市，是加州规模最大的罂粟花圃，占地1700亩。当第一丝春风越过沙漠来到山谷，草丛间就撒泼似地漫出一大片金黄橘红。印第安人称其为“天火”，认为它们能解冻寒冰、驱逐饥荒；西班牙人将其比喻为金色酒杯，象征着丰年和收成。满眼铺满的罂粟织锦中，零散点缀着羽扇豆，直果草，小黄花及波斯菊等种类，是一片热烈中的小喘息。

Chino Hills State Park



地址：4721 Sapphire Rd, Chino Hills, CA 91709

最佳观赏时间：3月-4月中旬

步道推荐：

Upper Aliso Canyon Trail: 3.5 miles, 中等难度

Bane Canyon Loop Trail: 5.8 miles, 中等难度

这个美食环绕的华人城市，在春天里放肆地铺着一片片文艺浪漫的花海。

公园里很多赏花小径，每一条都有不同的风景。如果你不想大老远驱车赶到羚羊谷看罂粟花，这里的Upper Aliso Canyon Trail就是你的不二选择。Bane Canyon Trail十分热门，路线穿过花野、草地和森林，是欣赏黄花蒿和百合的最佳地点。此外，长约3.5英里的Telegraph Canyon Trail和长约6英里的Ridge Trail也能欣赏到成片的野花美景，是春季踏青的上乘选择。



Joshua Tree National Park

Joshua Tree National Park



地址：6554 Park Blvd, Joshua Tree, CA 92252

最佳观赏时间：3月-5月

奇岩、怪树、银河，这是约书亚国家公园（Joshua Tree National Park）的三张名片。而当春风拂过这里的巨砾扶壁、岩石山地、淘金遗迹，各种绚烂的花朵便取代它们，占据了人们的心。

这里有一串串的沙漠提琴脖子花（Fiddleneck），一朵朵的沙漠蒲公英（Dandelion），一团团的梦幻针垫花（Pincushion），还有让人惊叹的仙人掌花。这个平日里看起来有些贫瘠的“不毛之地”，在春天里有了充沛的抚慰人心的柔情。

在沙漠中仰望满天繁星，大抵是无人能抵抗的浪漫。公园有9个发展成熟的营地，其中6个营地按抵达的先后顺序为游客提供服务。Jumbo Rocks营地客流量适中，营地内124处驻扎地点分布在花岗岩圆石阵中；Black Rock营地位于园区西部，配备自来水、冲水马桶等基础设备，广受家庭出行者的好评；Cottonwood营地在公园南入口的不远处，也配备有饮用水和冲水马桶。

Anza-Borrego Desert State Park



地址：Anza-Borrego Desert State Park, Borrego Springs, CA 92004

最佳观赏时间：2月-4月

“Anza”取自西班牙探险家 Juan Bautista de Anza，他在1774年穿越了这片沙漠；“Borrego”是西语，意为绵羊，指的是公园内土生土长的大角羊。两个词加在一起，便成为了加州最大的州立公园的名字。

在传统印象中，沙漠似乎是不毛之地，这使得安沙波利哥的野花盛放更显得神奇。只要冬季的雨水丰沛，公园内逾200种开花植物每年春天都争奇斗艳。花期通常在每年2月底至4月。

这里最著名的徒步线路通往波利哥棕榈峡谷（Borrego Palm Canyon），新手友好，往返仅有3英里，但沿途风光令人感觉仿佛一路从沙漠跋涉到热带。蜿蜒穿过岩石峡谷，桶形仙人掌和蔓仙人掌点缀路途。继续前行，穿过繁茂的柳树林，听见小瀑布的水声，最后岩石消失，高高耸立、枝叶零乱的棕榈掩映下，一潭深水出现在眼前。棕榈峡谷是80余种候鸟飞越沙漠时的饮水栖息地，大角羊也经常在这里出没。



Anza-Borrego Desert State Park

Channel Islands National Park

地址：Channel Islands National Park，CA

海峡群岛国家公园（Channel Islands National Park）被誉为“北美洲的加拉帕戈斯群岛”，由南加海岸外的五座岛屿组成，是美国最偏远最具魅力的国家公园之一，以特有的植物和大量野生动物而闻名。

登岛的方式有两种：一是乘船，从文图拉或奥克斯纳德出发；二是乘坐小型飞机前来。抵达后可徒步游览或划船游览。

春天是游览的好时节，岛上绿意盎然，郁郁葱葱，开满色彩缤纷的野花。从艳丽的花菱草，到点缀着珊瑚红和宝石红的石竹，再到奶油黄的软叶画笔（soft-leaved paintbrush），这里野花种类繁多，颜色各异。软叶画笔是海峡群岛特有的种类。群岛上的植物大多适应了群岛干燥的气候，相比大陆上的普通野花，它们的花期更迟。

同时，春天也是观赏西部海鸥和其他

海鸟筑巢的好时机，你甚至可能幸运地瞥见刚孵出的小鸡或刚出生的岛狐幼崽。如果运气好，还有机会看到一些春季鸟类迁徙哦~

春风得意正少年，我自结伴上春山。让我们，一起踏青去！📍



Channel Islands National Park

那些地铁先驱的 前世今生

四通八达的地铁，是现代文明的重要标志之一。根据不完全统计，截至2020年，全球已有61个国家与地区的199座城市拥有自己的地铁系统。生活在这里的人们每天都能享受地铁带来的便捷和准时的服务。

撰稿 | 蒲琳 图 | Shutterstock

1

伦敦：历史最悠久

London

伦敦地铁无疑是老派的。

早在19世纪30年代，当时已是国际大都市的伦敦吸引了大量移民的涌入。行人、马车、汽车、房屋……成群结队地出现在伦敦街头，整个城市的街道开始出现拥堵。

在这种情形下，一个源自于老鼠洞的灵感拯救了城市的交通——将火车开进城市的地下！如此大胆的设想源自一名叫查尔斯·皮尔逊的律师。在长达6年的论证后，1856年，伦敦政府终于采纳了查尔斯的建议方案。

1863年1月10日，世界上第一条地铁——伦敦地铁“大都会线（Metropolitan Line）”正式开通运营，连接了帕丁顿和法灵顿。这条全长约6公里的地铁线路，只有45%的路段是在地下运行的，运行首日就吸引了三万八千多名乘客。

悠久的历史，让伦敦地铁难免设施陈旧。比如，手机信号很容易消失。也正因为此，纸质读物才是伦敦人

的“地铁伴侣”。

但老派不等于老气。伦敦地铁是地上空间的延伸，这里到处充满着“文艺细胞”——无论是永久性的装饰还是临时的展品，地铁站台就是绝佳的艺术长廊。

此外，伦敦地铁站允许街头表演，只要通过“试镜”获得一张演出资格证，就可以在规定的区域内进行表演。当你穿梭于不同站点，不仅能“偶遇”正在创作马赛克拼图的雕塑家，还有可能“邂逅”音乐表演，这一切让枯燥的通勤变成了一场动态的艺术旅行。

对于侦探迷而言，贝克街地铁站自然是不能错过的。一出站，就能看到车水马龙中矗立的福尔摩斯雕像。地铁站旁则是贝克街221B。

如果你热爱足球，那么大可以坐着地铁去看球。如果刚好在地铁里遇到客队球迷，互呛几声也是难免的。至于比赛结束后的车厢里，可以是欢呼声和放肆的笑声，也可能是突然爆发的哭声，以及怒气，仿佛人生的



2

所有酸甜苦辣都被浓缩进了小小的一节车厢里。

一百多年来，伦敦不断发展，随之，伦敦地铁的总长度早已经突破了400公里，12条线路纵横在伦敦的六大区。如今为世界第三、欧洲第一的地铁系统，其载客量屡创历史新高，每年的客运量高达14亿人次，成为了伦敦市民出行最便捷的工具。

更为重要的是，作为世界上第一条地铁的诞生地，伦敦为人口密集的大都市如何发展公共交通提供了宝贵的经验。

巴黎：铁路线间的“摆渡车” **Paris**

英国人喜欢把地铁叫做“underground”简称“tube”，但目前，全世界大多数城市的地铁都被称为“metro”，这源于法国人把地铁叫做“Métropolitain”。

1900年7月19日，巴黎1号线从文森门站驶向马约门站，标志着巴黎地铁正式开通运营。

在巴黎地铁一期建成后的30年里，巴黎郊区的人口翻了两倍有余，几乎与市区人口相当。不过，绝大多数工作机会依然集中在市区，这意味着市区与郊区间通行压力与日俱增。

1929年，巴黎市政府与周边省政府达成协议，计划将巴黎地铁向周边延伸。此后，多条线路延伸至巴黎市区之外，但问题并没有得到根本解决，直至法兰西岛大区铁路快线的出现。作为混合型系统，法兰西岛大区铁路快线同时拥有现代城市中心地铁及地区铁路的特征，可以与巴黎市内的地铁无缝换乘。

也是从此刻开始，历史赋予了巴黎地铁新的角色。除了日常通勤交通工具外，巴黎地铁还承担着为法国铁路网“链接”的作用——它就像机场不同航站楼间的

摆渡车一样，帮助乘客在不同火车站之间换乘，成为了连接巴黎与其周边卫星城的纽带，支撑起巴黎首都圈的运转。

百余年间，巴黎地铁这个庞大的钢铁网络极大地支持了巴黎首都圈的经济。目前，仅巴黎市区地铁就有14条主线、2条支线、300多个地铁站，总里程超过200公里。

走进地铁站，坐上地铁，全巴黎的人似乎都汇聚于此：上班族行色匆匆；穿风衣的小姐姐手里捧着一本书；青年期男生大声讨论着听不懂的话题……巴黎地铁就像是一本流动的巴黎人图鉴。

当然，在巴黎坐过地铁的小伙伴们或许还会有这样的感受：巴黎地铁的味道实在是太“特殊”了——尿骚味混合着灰尘、汗液等味道，发酵出一种令人一闻就没办法忘记的气味。

为了改善地铁的味道，巴黎地铁公司也曾经下了一番功夫。上世纪90年代，巴黎地铁曾试图通过喷洒香水来掩盖地铁的臭味。他们使用的是一款名为“Madeleine”的香水，带有柠檬、薰衣草、茉莉和麝香的气味。但这种方法显然治标不治本，而且每个月要用掉将近1.8吨的香水，成本过于庞大。就这样，巴黎地铁又找回了“最初的美好”。

不过，托2024年巴黎奥运会福，巴黎的公共交通系统将迎来大更新，从指示牌到新车厢，地铁的全面升级指日可待！

1. Westminster站的伦敦地铁标志。2. 伦敦地铁列车的一节车厢，站台上还写着“Mind the gap”的提示语。3. 一辆巴黎地铁列车驶过比尔·哈基姆 (Bir-Hakeim) 大桥。4. 地铁“metro”一词源于法国人把地铁叫做“Métropolitain”。



纽约：繁忙且混乱 New York

在大洋彼岸的美洲，继美国波士顿于1897年开通地铁后，1904年，纽约市拥有了第一条地铁，即IRT（区际快速交通公司）的第一条南北干线，从市政府的起点站，北上至大中央火车站，左转到时报广场，再北上到百老汇和145街的临时终点。他们的地铁叫“subway”。

这一年的10月27日，时任纽约市长的乔治·麦克莱兰手握操纵杆，开始了纽约地铁的处女行——用26分的时间跑完了这条全长9.1英里、途经28个车站的地铁线路。这天晚上，15万纽约人试坐了地铁。

之后的纽约地铁线路都是沿着这条干线延伸扩建。到现在，纽约地铁发展成了有36条轨道线、25个运行系统、472座车站、年客流量17亿人次以上的复杂运输系统。

除了局部修建，纽约地铁是全球唯一24小时全年无休的大众运输系统。但老鼠攀爬到乘客身上的新闻，时不时冲上版面和社交媒体。由于历史过于悠久，纽约地铁很多地方都是又老又破，阴暗逼仄。但在流浪汉的心中，老破旧的地铁总比风吹日晒的大街要好。于是，地铁站内、列车上“住”满了流浪汉：吃喝拉撒事小，吸毒打架事大，更为致命的是，因其恶化的地铁安全环境在日复一日中成了滋长各种犯罪的温床。

纽约大都会运输署（MTA）的数据显示，2021年每百万乘客中的暴力犯罪率显著上升。尽管纽约地铁站的客流量远低于疫情前的水平，但是重罪袭击案件上升了近25%。去年一年纽约地铁就发生了近500起重罪袭击案，平均每天至少1起。

无疑，混乱是纽约地铁的面貌，但混乱中也包裹了纽约的生活节奏和城市性格。



1



2

莫斯科：Moscow

世界公认最漂亮

1931年，莫斯科开挖地铁时，世界上已经有9个国家17个城市修建了地铁。莫斯科市第一书记卡冈诺维奇，在当年召开的联共（布）六中全会上，提出了建造地铁的报告。此后，卡冈诺维奇亲自在工地监督施工，吃住在工地。工人日夜不停，轮流作业。

1935年5月1日通车后，莫斯科的地铁，还是以卡冈诺维奇的名字命名的。在第一列地铁开通的典礼上，卡冈诺维奇宣布：“我们希望这个设施比任何其他的宫殿都好，服务于千百万人，让这个建筑提高人的精神，使他们生活变得轻松，带来休憩和满足。”

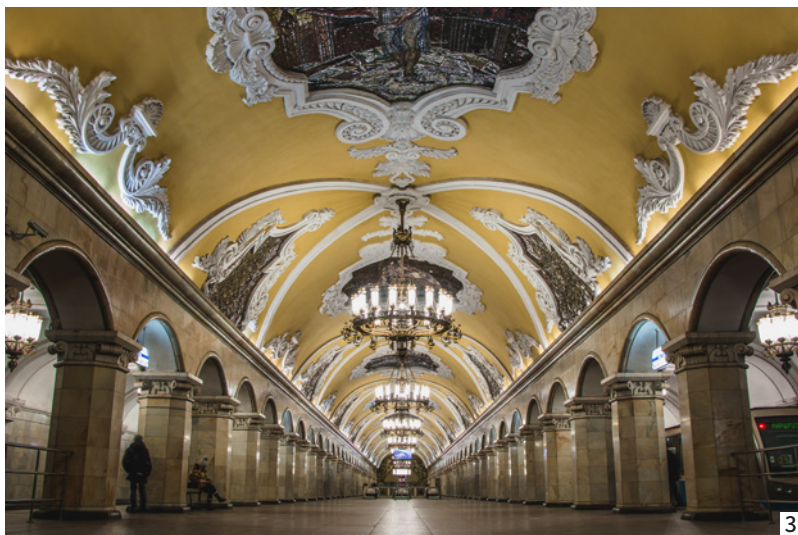
当然，地铁在兴起的道路上不可避免地与战争相遇。当一战和二战到来时，包括伦敦在内，地铁的建设被迫停滞，妇女和孩子借由地铁向农村和郊外疏散。由于深埋在地下，地铁隧道成了优质的地下掩体，化身战时防空洞。二战时期，伦敦的地下交通线成了临时的军事指挥中心、工厂、医院以及市民的庇护所，每天保护着无数市民的生命安全，最多的时候曾容纳了17.7万人。历史上，丘吉尔也曾在地铁站内继续战时的工作。

而莫斯科的地铁，从最开始规划时便加入了军事的用途。

因此莫斯科地铁深度达到100多米，成为世界之最。而在二战期间，莫斯科地铁为50万人提供了地下避难所，妇女儿童都在站台附近的车厢内过夜。

从1955年以后，莫斯科地铁又被称为“列宁地铁”。1997年秋天，地铁乘客在“列宁图书馆”站看到一个画面：在地铁大厅的墙面上，出现了列宁的马赛克头像！这个现象得到了专业人士的解答。原来，是因为一部分细密的石片滚落下来，露出了专用的红色胶着成分，从而形成了类似的影像。

如今，莫斯科地铁里程仍居全球前十之列。它被



公认为世界上最漂亮的地铁，其建筑造型各异、华丽典雅，享有“地下的艺术殿堂”之美称。其中，最古老的车站采用了多种多样的豪华装饰，以古代古典寺庙、哥特式大教堂、俄罗斯传统艺术等为主要表现形式。✎

1. 纽约地铁进站闸口。
2. 一辆行驶中的纽约地铁列车。
3. 莫斯科地铁环线共青团站。
4. 莫斯科地铁新村站，以彩色玻璃装饰而著称。



本文获新民周刊授权转载，内容有删减，如需了解更多信息，请扫新民周刊官方微信二维码。

万般滋味 “一锅端”

吃火锅，绝对是中国餐饮界最伟大的一项发明。

“围炉聚炊欢呼处，百味消融小釜中。”

这不仅是对味蕾的绝佳刺激，
也是对感情的一次完美聚合。

记者 | 周洁





1.老北京铜锅涮肉，讲究的是高品质的牛羊肉。(图/Shutterstock) 2.第96届全国糖酒商品交易会上，重庆一企业展示的巨型火锅。(图/CNSphoto) 3.九宫格火锅便于将食材分类涮煮，易于捞起。(图/Shutterstock)

无论是古人还是今人，等待这锅沸腾之水煮尽山珍与海味时，围锅而坐，人世间的万般滋味，也尽都付与这口小锅之中了。所以有人说，没有什么是一顿火锅解决不了的。如果有，那就再吃一顿。

中国特有的烹调方式

从火锅的起源和流传来看，这的确是中国特有的烹调方式。不过，要追溯火锅的起源，说法就很多了。

一种说法是火锅始于东汉，出土文物“釜斗”，就是指火锅；另一种说法，是在三国时期或魏文帝时代，发现的“铜鼎”，即为火锅的前身。

但如果不追究火锅本锅，而是探讨边煮边吃的这种吃法，那么火锅比这两种说法的历史都要更久，可以追溯到新石器时代——浙江等地曾出土5000多年前的陶釜以及配套使用的小陶灶，移动很方便，可以算是火锅初级形式。

商周时期，青铜鼎流行。成为贵族做饭做菜、祭祀最常用的工具。不少出土的鼎，腹下有烟熏火燎的痕迹，这也说明，当时古人已经把鼎当成了火锅。

商周时期祭祀活动频繁，进食往往安排在祭祀之后，贵族们希望在祭祀后吃到热的食物，温鼎便应运而生。1989年出土于江西新干大洋洲商代大墓的商代晚期兽面纹青铜温鼎，有一夹层，相当于炉灶，可在里面放置炭火，以保持鼎内食物常温不冷，简直就跟现代火锅的思路一模一样。

“火锅”一词始见于唐代杜佑撰《通典》一书中。到了宋代，火锅逐渐变得流行。词人林洪有一本《山家

清供》，专门记录对于蔬菜、水果、禽鸟、水产等物的烹饪和调料方法。一天，林洪前往武夷山拜访隐士，正巧天降大雪，一只野兔从山崖上滚落，林洪决定来一场雪中烧烤。但这位隐士却向他展示了一种更为美味的吃法——在火炉上架起汤锅，把兔肉切成薄片，边涮边蘸调料（用酒、酱、桂调制）食用，这一涮一蘸，不就是现代人吃火锅的方法吗？林洪也吃美了，诗兴大发：“浪涌晴江雪，风翻照晚霞。”意思是说汤锅沸腾如白雪，兔肉鲜红似晚霞，遂将涮兔肉火锅取名“拨霞供”，真是文艺的吃货。

而这种将肉片切成薄片的吃法，也被人看作是八生火锅的起源。

宋朝民间还有“暖冬”的风俗，在每年的十月初一便会举办“暖炉会”。孟元老《东京梦华录》载：“十月一日，……有司进暖炉炭。民间皆置酒作暖炉会也。”每年的这一天，家家户户都会围着自家的火炉庆祝，或边喝酒，边吃火锅。

火锅真正飞入寻常百姓家，要到明清时期了。

明代设立了专门制作火锅的官营机构，不仅有“生爨羊”“熟爨牛”等火锅菜式，器具制作工艺也更为精细。明代早期的一件银火锅，器身左有“子孙满堂”铭文，右有“有喜鹊落眉梢”刻纹，盖上有“大明洪武元年造”的铭文。器身残有淡淡的镀金，制作精细，器型少有，算得上明初宫廷制造的精品。

清代的火锅烹食记录就更多了。袁枚《随园食单》中提到“冬日宴客，惯用火锅”，不过袁枚并不喜欢火锅，觉得宴席上太吵，而且吃火锅，食材煮太久容易变

味，实在是他这样的老饕接受不了的。

但对于大部分人来说，火锅都是冬天最宜人的一道美味。乾隆时期，因为他老人家比较长寿，又愿意显摆，摆过几次规模宏大的“千叟宴”（皇帝宴请六七十岁以上的老人聚餐），乾隆五十年的那次千叟宴，火锅成了宴席的主角，再也不用吃冷盘冷菜（被风吹冷的）的老人家，就属这次吃得最惬意，效果最佳。

而且乾隆本人，也的确是火锅的忠实拥趸。以乾隆四十四年八月十六日至九月十六日的御膳来说，据记载，共上各类火锅23种、66次，有鸡鸭火锅、全羊火锅、黄羊片火锅，有鹿肉、豆腐、各种菜蔬等不同火锅食材……几乎每顿，必上火锅。在皇室的加持下，乾隆同款自然也得到了推广，火锅很快就流行开来，并影响全国。

吃出了各地的特色

中国人能吃会吃，把火锅，这样一种看似简单的做法，都吃出了各地的特色，真是食不厌精脍不厌细。

据统计，清朝末期民国初期，全国已形成了几十种不同的火锅，而且各具特色。

比如老北京火锅，讲究的是高品质的牛羊肉，清汤锅底则最大限度地保留了牛羊肉的鲜美，佐以麻酱等调料，谁吃谁知道。

在清代宫廷，立冬的规矩就是吃涮羊肉，因为羊肉属补，有利五脏，五脏热了，自然可以抵御冬季的寒冷。据传慈禧还创造了一种养生火锅，每至深秋初冬，御膳房每日选白菊花瓣，用明矾水漂过，清水洗净，待暖锅鸡汤煮沸，先下鱼肉片，后下菊花瓣，菊花味苦平，久服利气血，轻身，耐老，延年，慈禧将菊花火锅定为她的冬令御膳，真是极会养生的。

养生火锅少不了云南火锅，云南人的火锅里主要是新鲜的蔬菜和菌类，调料可蘸辣椒粉、麻油等，滋味鲜美、回味无穷。

而鲜美的火锅还少不了粤派火锅，就凭潮汕牛肉火锅能把牛肉分成吊龙、匙仁、匙柄、嫩肉、肥胛、胸口油、五花趾这么多花样，你就知道老广对于吃这件事，有多认真了。

如今横行大江南北的川渝火锅，其实是火锅界中的“弟弟”，因为清朝道光年间，四川的宴席上才开始出

现这种做法。但川渝火锅在底料采用大量辣椒和花椒，这种麻辣鲜香的口感却让它后来居上，成为了全国的流行。

火锅种类还有很多，相信你也看出来，火锅是相当能够“入乡随俗”的，火锅食材一般优先选用本地物产，而随着陆上、海上丝绸之路的开辟，火锅的食材得到了极大的丰富和补充。火锅常用的调味品大蒜、茺荑、香油、麻酱，蔬菜黄瓜、茼蒿等，都是山的那边海的那边“引进来”的食材。

但不论来自哪里，相聚在同一个火锅之中时，都会变得无比和谐，这正应了那句古话：和而不同，天下大同。

中国古代饮食器具展示：

鼎作为烹煮肉和盛贮肉类的器具，从三代到秦汉延续两千多年。

“鼎中有三足皆空，中可容物者，所谓鬲也。”相较于鼎，鬲在加热时可吸收更多热量。

甗是蒸食用具。下半部是鬲，用于煮水；上半部是甑，用来放置食物，可通蒸汽。



1. 商代铜鼎。(图/CNSphoto) 2. 兽面纹青铜鬲。(图/CNSphoto) 3. 殷墟出土的铜甗。(图/CNSphoto)

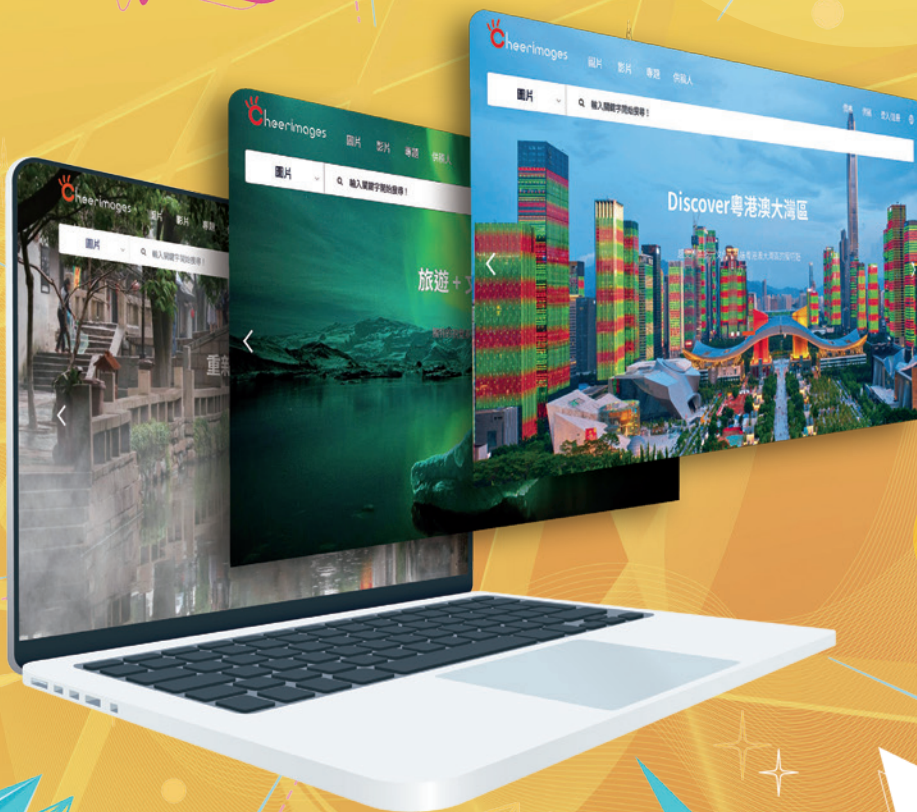


本文获新民周刊授权转载，内容有删减，如需了解更多信息，请扫新民周刊官方微信二维码。

www.cheerimages.com

Cheerimages 是一家提供高質量圖片和影片素材的平台，專為滿足各種用途的需要而設計。我們提供一站式的購買和下載功能，讓您在隨時輕鬆完成工作。

**真誠期盼我們的視覺作品，
能激發您的創意。**



 Cheerimages



(852) 2561 8001

✉ sales@cheerimages.com

🌐 www.cheerimages.com

阿拉丁神灯？潘多拉魔盒？ 视频生成模型Sora横空出世



Sora，新型视频生成模型，它可以根据简短的文字提示（prompt），将其转化为长达一分钟的高清视频，镜头感堪比电影。未来，各种Sora视频或将现身并“占领”视频社交平台，其对现实的影响与改变，可谓巨大。

记者 | 郜阳

AI视频要“变天”了 🦋

Sora“逆天”在哪儿？它不仅能够根据文字指令创造出既逼真又充满想象力的场景，而且生成长达1分钟的超长视频，还是一镜到底那种。

从发布的视频来看，60秒的视频中，视频主体与背景保持了高度流畅性与稳定性；在一个视频里实现多角度镜头，分镜切换符合逻辑且十分流畅；此外，Sora对于光影反射、运动方式、镜头移动等细节处理非常到位。

Sora的视频效果，几乎和人工拍摄不相上下，由此带来的强大冲击让无数人感叹，“现实，不存在了”。

OpenAI究竟是怎么做到的？

总体而言，Sora是一个在不同时长、分辨率和宽高比的视频及图像上训练而成的扩散模型，同时采用了Transformer架构。展开讲，在视觉数据上，OpenAI把视频和图像分解为较小的数据单元Patches（补片），每个patches相当于GPT中的一个token（词元）；在语言理解

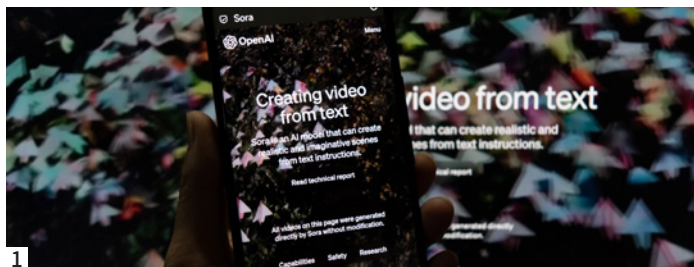
能力上，采用了DALL·E 3的重标注技术，通过为视觉训练数据生成详细描述标题，使模型更加准确地遵循用户的文本指令生成视频。另外，Sora还能将现有的静态图像转化成视频，精准赋予图像中内容以生动的动作；模型还能扩展现有视频或补充缺失的帧。

据悉，OpenAI目前没有向公众发布Sora的计划，但将首次开始与第三方安全测试人员共享该模型。

对相关行业具颠覆性 🦋

英伟达人工智能研究院首席研究科学家Jim Fan认为，Sora是一个数据驱动的物理引擎，称这是视频生成领域的GPT-3时刻，“回到2020年，GPT-3不是一个很完美的模型，但是它有力证明了上下文学习的重要性，所以不要纠结于GPT-3的缺陷，多想想后面的GPT-4。”

360创始人周鸿祎也发布微博，提到自己对Sora的看法。在他看来，Sora只是小试牛刀，它展现的不仅仅是



1



2

1. Sora 是由OpenAI 开发的首个文生视频 (Creating video from text) 模型。(图/Newscom) 2. OpenAI CEO山姆·奥特曼。(图/Newscom) 3. OpenAI发布首个视频生成模型Sora。(图/Newscom)



一个视频制作能力，而是大模型对真实世界有了理解和模拟之后，会带来新的成果和突破。

周鸿祎写道：“这次OpenAI利用它的大语言模型优势，让Sora实现了对现实世界的理解和对世界的模拟两层能力，这样产生的视频才是真实的，才能跳出2D的范围模拟真实的物理世界。”他认为，AI不一定那么快颠覆所有行业，但它能激发更多人的创造力，“今天Sora可能给广告业、电影预告片、短视频行业带来巨大的颠覆，但它不一定那么快击败TikTok，更可能成为TikTok的创作工具。”

周鸿祎也直言，“一旦人工智能接上摄像头，把所有的电影都看一遍，把YouTube上和TikTok的视频都看一遍，对世界的理解将远远超过文字学习，一幅图胜过千言万语，这就离AGI真的不远了，不是10年、20年的问题，可能一两年很快就可以实现。”

警惕“潘多拉魔盒”

在Sora横空出世前，OpenAI首席执行官山姆·奥特曼就曾表示，人工智能有望在推理能力和可靠性、多模态、可定制化和个性化三个领域大幅提升，并认为，至少在未来5到10年内，AI大模型技术将处于一个非常陡峭的成长曲线上。

值得关注的是，就在Sora发布的同日，谷歌也发布其大模型矩阵的最新力作——Gemini 1.5，其将稳定处理

上下文的上限扩大至100万Tokens（词元），这代表它能一次处理大量的信息——包括1小时的视频、11小时的音频、超过3万行代码或超过70万字的代码库。

新事物，显然无法做到“完美”。OpenAI明确指出，Sora可能难以准确模拟复杂场景的物理原理，并且可能无法理解因果关系。这一模型还可能混淆提示的空间细节，并且可能难以精确描述随着时间推移发生的事件——而这些缺陷或将使Sora生成一些不合逻辑的东西。

据了解，OpenAI内部仍在开展模型伦理侧的对抗性测试，比如错误信息、仇恨内容、偏见内容，至于色情暴力等，会在文本输入时就被拒绝。

近两日，也有人工智能业内人士向记者表示，从技术角度来看，Sora是非常重大的飞跃，但“硬币有两面”，它存在潜在的滥用可能，“在AI视频构建的世界中，‘眼见为实’行不通了，眼睛看到的東西或许无法作为判断依据。”

是“阿拉丁神灯”还是“潘多拉魔盒”，显然现在下结论为时过早。该业内人士同时表示，对于新技术的到来，需要社会足够的包容性；同时，在大规模推向社会前，务必做好应对风险的准备。



本文获新民晚报授权转载，内容有删减，如需了解更多信息，请扫新民晚报官方微信二维码。

胖胖瘦瘦无穷极，明星也是“笼中人”

开年，《热辣滚烫》一路红红火火披荆斩棘拿到了春节档票房冠军的宝座，贾玲也成为2024年最有话题度的女人。尽管贾玲多次表达这并非一部减肥电影，不过，一年没见，瘦掉100斤的贾玲，身上最大的话题还是减肥。

记者 | 周洁

1

1. 贾玲减重前的形象。(图/Newscom) 2. 贾玲一年减重100斤后的形象，与之前判若两人。(图/Newscom)



2

演员这个工作，对身材的要求比起其他工种的确严格得多，而对于演员来说，根据角色增重或者减重，也都是工作的题中之意。从这个角度来说，演员更是体重控制的“笼中人”，胖胖瘦瘦，都由不得自己。而每一个经历过体重起伏的演员们，也都有自己的一套方法论。

💖 伟大的贾玲

在《热辣滚烫》的正片里，贾玲瘦掉100斤的过程只出现了很短的时间，不是电影的重点。但在片尾，贾玲分享的一篇备忘录让无数网友泪奔。

这篇备忘录，贾玲将自己减肥一年中的点点滴滴记录了下来，“第一次可以跷二郎腿嘻嘻嘻嘻”的惊喜；“我有脚脖子啦！原来我有脚脖子”的兴奋；“妈妈我好累啊”“这里是地狱吗”的失意和痛苦……最难的时候，她还写下“再也不敢这样拍电影了”，但敌不过电影杀青后，终于“烫了大波浪！买了好看的衣服”的满足。

过去一年里，贾玲从最初的210斤变成了电影杀青时的117斤，最瘦时仅有109斤。贾玲说，在漫长的健身过程中，她从来没有怀疑过自己，“我可能会担心我拍得好不好，电影表达得准不准确，但我从来没有质疑过我完成这个角色的决心”。

她说：“我希望观众看完贾玲的电影，开始想要‘爱自己’。”

她还说：“我不想引起身材焦虑，但这个人物的成长和她要做的事确实是通过外形变化展现的，希望观众去电影院看到的是她变强了，不是变瘦了。”

不过对于大多数人来说，变瘦某种意义上就是变强。甚至连时尚杂志也是

这么想的。有网友发现，当年贾玲拍完《你好，李焕英》，斩获54亿元票房时，都没有登上所谓的“四大”时尚杂志，而现在，变瘦变美的贾玲不仅成功登上《时尚芭莎》封面，她卷起大波浪、穿着礼服裙的视频更是被赞美翻了。

💖 明星的减肥食谱

明星这种“上戏瘦下戏肉”、胖瘦自如的切换，曾一次次唤起普罗大众的减肥热情。比如《漫长的季节》热播时，秦昊为了贴合彪子这个角色，曾急速增肥后又急速瘦身。

令人咋舌的是，拍完《漫长的季节》，秦昊进组张黎导演的抗战戏《哈尔滨一九四四》，导演表示“那个年代没有胖子”，于是秦昊进组前迅速减肥，两周暴瘦20斤。

两周暴瘦20斤，伊能静在社交平台上分享秦昊的不易，“看他短时间吹气球的胖再看他泄气球，毅力坚强是最好的形容”，与此同时，秦昊的“速成”减肥食谱被透露。

- “第一天，豆浆、豆浆、豆浆（原味不加糖）；
- 第二天，早中晚各一个玉米棒；
- 第三天，火龙果、苹果、蓝莓；
- 第四天，鸡蛋一个、水煮虾、水煮虾；
- 第五天，西兰花、菠菜、生菜……”

尽管伊能静和秦昊不赞成大家跟风，但这份食谱很快刷屏网络，不少网友跃跃欲试。与此同时，营养专家们火速发声建议不要模仿。因为这种方式主要是通过控制总体热量的摄入来达到快速减重的效果，对长期控制体重肯定行不通，对身体也是很不利。比如秦昊第一天的食谱，摄入热量极低，如果普通人模仿，很容易会出现乏力、心慌、恶心、呕吐、头痛等情况，而且一旦恢复正常饮食，体重迅速反弹，甚至会比减重前更重。

明星们吃什么瘦了，一直都受到大家的关注，极端一点的，比如颖儿曾经每天只吃1粒老干妈、刘诗诗有5年没吃过主食、章子怡只吃4口泡面……也有诚实一点的，闫妮被问到靠什么瘦了，她坦诚地表示：靠的是减肥药。

不过，只要稍微有一些可行性，明星的瘦身食谱总能够得到网友们的跟风模仿，毕竟吃什么饭，是普通人最



1. 秦昊瘦身后的形象。(图/Newscom) 2. 《漫长的季节》中，秦昊饰演的彪子。

能够复制的明星减肥方式了。

在这一点上，尹正的食谱实操性相对较大。为了减肥，尹正一到饭点便准时发布自己的吃播视频。因为减脂餐十分清淡，所以偶尔吃到一个丸子、一块红薯、一只虾，都能被他演绎得千回百转、满足欣慰。

晒食谱的明星们，已经不再像过去那样宣传极端减肥，他们鼓励大家营养均衡，吃肉吃菜吃碳水。一日三餐合理搭配的同时，还要加上大量的运动配合。



1

- 1.邓超在拍摄《影》时，一人分饰形容枯槁的子虞（左）和外表健壮的境州两个角色。
- 2.吴京。（图/CNSphoto）

❤️ 减肥，永远在路上

每天掉秤是对减肥者最好的激励。不过快速减重的副作用也不可小觑，轻则皮肤松弛、肌肉流失、代谢紊乱，女性还会出现闭经、女性运动员三联征等症状，重则会引发进食障碍、身体机能下降甚至危及生命。

邓超在拍摄《影》时，一人分饰外表健壮的境州和形容枯槁的子虞两个角色，先在3个月内增重20斤，又在2个月内减重了40斤。

减重期间，邓超连续15天每日能量摄入仅有800卡，最少的一天只吃了两个鸡蛋，结果30天后免疫力下降，感觉疲弱、头晕、消化系统失调，三伏天都得穿长衣裤，甚至片场低血糖晕眩6次。

还有研究显示，不管用何种方式，短期快速减重不仅对健康不利，而且会引起报复性反弹，一般2年内就会反弹至原来体重，导致减重失败。换句话说，肉掉得快，也随时可能再长回来。

在医生看来，肥胖就是一种慢性疾病，与高血压、糖尿病等一样，都是有一定的病理基础的。“管住嘴，迈开腿”无法从根源上解决肥胖问题，肥胖并不单纯是一个人的生活习惯所致，减重成功与否也不是看一个人的觉悟高低和意志是否坚强。所以科学的减重应该是在改变生活方式的基础上，配合医学干预（营养治疗，运动处方，心理辅导，药物或者代谢手术），在非手术基础上，减重20%左右即达到了治疗效果。

还有许多人认为，明星做好身材管理，比普通人容易得多。的确，他们有专门的营养师搭配每日食谱，有专属教练针对性地给明星做健身计划并督促执行。

比如刘畊宏就曾在社交平台分享他帮吴京练身材的故事。吴京拍《战狼2》之前，给刘畊宏打电话说希望能够在拍戏前打造一个自己想要的身材。刘畊宏为其做了评估后，给了一个时间期限：三个月。不过，他也强

调，目标达成的前提是必须有很好的饮食，且至少达到要求训练时间的80%。

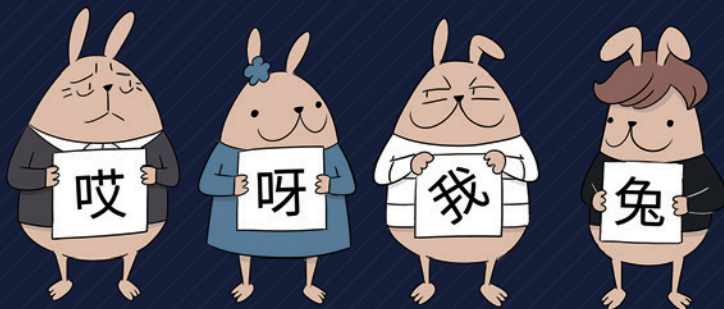
听上去一点儿都不难。然而，吴京在整部戏里不光是演员，还需要在制作上花费许多的时间和精力，协调很多事，有时候也要应酬。刘畊宏回忆，整个三个月下来，吴京的训练和饮食都处于一个随时机动的状态。有时候在酒店里用碎片时间健身，有时需要外食，食物没有办法严格预备，就由教练提前给到摄入建议。到后来，70%的应酬吴京都会带上教练，甚至出差也是一并随行。这样坚持下来，才有了《战狼2》里面吴京非常棒的身体状态。👊



2



本文获新民周刊授权转载，内容有删减，如需了解更多信息，请扫新民周刊官方微信二维码。



中国新闻周刊旗下动漫IP

“ 槽点挖掘机 金句制造机 ”

人气漫画 讲述四只兔子的职场故事，每周更新2~3期，已发逾300期

创意广告 与小度科技、拼多多、格力电器、乌镇等诸多品牌合作

周边产品 图书、笔记本、T恤、帆布包、玩偶、手机壳等已上线

系列动画 已在抖音、视频号、快手等平台推出200多个短视频



阅读及合作
请扫码关注“哎呀我兔”

如何消解孤独这一“时代流行病”？

德国作家黑塞在一首名为《雾中》的诗中写道：“人生就是孑然孤独的样子。没有一个人了解别人，人人都很孤独。”在他看来，孤独似乎是一种宿命。

时光流转，孤独依然是人类正在面对的主题。

只是，除了主观因素之外，造成孤独感加剧的社会环境因素正随着时代的变化而变得更加复杂。不知从何时开始，孤独成为一种“时代流行病”，悄然在不同年龄、不同背景的人们心头蔓延。

孤独患者的高发人群除了孤寡老人，也有中青年一代。

撰稿 | 弦子

1

随着研究的深入，人们逐渐意识到，孤独有时不仅是一种不快的体验，也是一种损害身心健康的“流行病”，甚至有人将它看成是一场规模与肥胖、阿片类药物泛滥相当的公共卫生危机。

严重公共卫生危机

目前，“一人家庭”越来越普遍。美联社报道，过去60年里，美国“一人家庭”数量翻了一番。美国公共卫生局去年发布报告称，有约半数美国成年人感觉孤独。

“美国正在经历一场‘孤独流行病’。”美国公共

卫生局局长穆尔蒂分析认为，除了一些个人主观因素，孤独问题日益严峻也与社会环境等外界因素密不可分，包括生活节奏加快、社会关系变化以及社交方式被技术改变。

其中，技术进步和社交网络的发展，究竟是拉近了人与人的距离还是加剧了孤独问题，引起了诸多讨论。

一项调查结果显示，相比每天使用社交媒体不到30分钟的人群，每天使用社交媒体2小时甚至更多的人群感觉孤独的可能性会翻倍。

在穆尔蒂看来，无论技术和社交网络如何发展，都

不能取代面对面的人际交往。加州大学博士米勒认为，在生活中感到孤独、无人倾诉的年轻人可能花更多时间在社交媒体上，也可能是社交媒体让大家在真实世界中离对方更远。萨塞克斯大学心理学教授戴维指出，有时候，是否认为自己是社交媒体的成功用户，可能也会引发孤独、焦虑等情绪，给心理健康带来负面影响。

孤独感的加剧和蔓延究竟会给人类社会带来什么？有媒体指出，孤独已经成为一个严重的公共卫生问题，不仅影响人类的身心健康，还会给社会带来一定的经济损失。

“孤独是美国公共健康面临的新威胁，由此造成的健康隐患不亚于每天吸烟15根。”穆尔蒂说，“孤独令死亡风险上升近30%，人际交往较少的人中风和心脏病发作风险更高。孤独还会增加患抑郁症、焦虑症和早发性痴呆症的风险，与孤独相关的致死风险甚至超过肥胖。”

有研究表明，美国每年有约67亿美元医疗支出与孤独和社会孤立有关。一些员工甚至因为孤独带来的身心压力而无法正常工作，美国企业每年因此蒙受超过1549亿美元损失。

尽管孤独的危害在逐渐被人们所认知，但穆尔蒂认为，更多的人还是将孤独视为一种不愉快的主观感受，而不是公共卫生危机。“其实，与孤独作斗争的成年人比患有糖尿病的成年人还多，但我们对这两者的关注度有着明显差异。”

温暖关怀才是“解药”

当孤独成为一场不断蔓延的公共卫生危机，究竟该如何应对？

1. 当今社会有越来越多人生活在孤独中。
(图/Shutterstock)
2. 不知从何时开始，孤独已成为一种“时代流行病”。
(图/Shutterstock)
3. 英国首任“孤独大臣”克劳奇。(图/Newscom)



“很多人认为，能为一个孤独的人做的最好的事就是给予支持。”芝加哥大学精神病学和行为神经科学助理教授卡西奥波说，“但其实，向孤独患者寻求帮助，让他们获得价值感和付出感，是一个更好的方式。”与此同时，培养懂得感恩和利他之心，也可以在一定程度上消除孤独者将他人视为威胁的心态。

穆尔蒂则强调，真正要解决孤独问题，还是要改变让人们感到孤独的社会环境和文化。“如果我们真的想构建一个健康、快乐、积极向上的社会，那就必须以人为本，重构我们的生活。”

事实上，很多国家也正在探索解决社交孤独难题的方法。

2018年，为了解决英国人的越来越严重的孤独问题，英国政府设置了孤独大臣这一部长级职位。首任孤独大臣克劳奇带领一个工作小组制作出一个量化孤独感的指标，并针对不同年龄人群给出疏解孤独感的方案。

“没有谁是一座孤岛，在大海里独踞；每个人都像一块小小的泥土，连接成整个陆地。”正如英国诗人邓恩诗中所写，每个人都是人类社会不可或缺的一部分，每个人也都在与他人的相互联系中得以生存。当个人不堪孤独所带来的压力时，来自他人与社会的温暖与关怀，或许就是最好的“解药”。

不过，学会如何与孤独相处，过出丰盈且从容的人生，也是每个人成长的必修课。



本文获新民晚报授权转载，内容有删减，如需了解更多信息，请扫新民晚报官方微信二维码。



那年今日

四月

- 01日** 1976年，苹果公司正式成立。
2001年，荷兰正式向同性伴侣开放民事婚姻，成为世界上第一个同性婚姻合法化的国家。



苹果创始人史蒂夫·乔布斯(左)，史蒂夫·沃兹尼亚克。©Newscom

- 02日** **世界提高自闭症意识日 (WAAD)**
1805年，丹麦小说家、童话故事作家安徒生诞辰。
1902年，世界第一家电影院“Tally's Electric”戏院于洛杉矶开幕。

- 03日** 1783年，美国文学之父华盛顿·欧文诞辰。
1973年，世界上第一部手机摩托罗拉诞生。

- 04日** **清明节**
1968年，非裔领袖马丁·路德·金在田纳西州孟菲斯旅馆遇刺身亡。
1975年，微软公司成立。



微软公司创始人比尔·盖茨。

©Newscom

- 05日** 1927年，美国泳将Johnny Weissmuller创3项世界纪录，成为一天内创造世界纪录最多的游泳运动员，该纪录17年后被打破。

- 06日** 1917年，美国在第一次世界大战中向德国宣战。
1924年，环球飞行首次成功。

- 07日** **世界卫生日**
1954年，著名影视明星成龙出生。

- 08日** 1904年，原名为朗埃克广场 (Long Acre) 的时代广场 (Times Square) 正式更名。
1973年，西班牙艺术大师毕加索逝世。

- 09日** 1865年，美利坚邦联军队总司令罗伯特·李向联邦军总司令尤利西斯·格兰特投降，南北战争结束。

- 10日** 1790年，美国通过第一部专利法。
1971年，美国乒乓球代表团访华，这次访问被誉为“小球转动了大球”。

- 11日** 1921年，美国爱荷华州 (Iowa) 成为第一个加香烟税的州。
1970年，美国“阿波罗13号”太空船发射升空。

- 12日** 1940年，美国第一家麦当劳开张。
1992年，欧洲迪士尼乐园在法国揭幕。

- 13日** 1204年，第四次东征的十字军部队攻陷君士坦丁堡，摧毁了历史悠久的拜占庭帝国。
1997年，美国黑人选手泰格·伍兹创高尔夫球赛最低杆数。

- 14日** 1865年，美国总统亚伯拉罕·林肯在华盛顿剧院遇害。
1986年，法国文学家西蒙·波伏娃逝世。



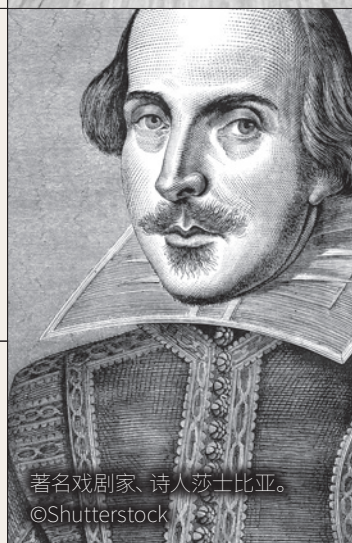
著名影视明星成龙。

©CNSphoto



美国乒乓球代表团访华。

©Newscom



著名戏剧家、诗人莎士比亚。

©Shutterstock

15日

1452年，意大利著名画家达·芬奇诞辰。
1912年，皇家邮轮泰坦尼克号在北大西洋撞上冰山沉没。
2019年，法国巴黎圣母院起火，造成尖塔和屋顶坍塌。

16日

1889年，喜剧大师卓别林诞辰。



喜剧大师卓别林
©Newscom

17日

1837年，美国大金融家J·P·摩根诞辰。
1888年，英格兰足球协会创立英格兰足球联赛，成为世界上最早的职业足球联赛。

18日

1955年，理论物理学家、相对论创立者爱因斯坦逝世。
1998年，中国科学家确认雅鲁藏布江大峡谷为世界上最深的峡谷。

19日

1775年，莱克星顿打响美国独立战争第一枪。
1882年，英国著名生物学家、进化论的奠基人达尔文逝世。

20日

1653年，奥利弗·克伦威尔武力解散英国国会。
1940年，电影《魂断蓝桥》首映。

21日

公元前753年，根据罗马神话这天为罗马建城日。
1910年，美国杰出批判现实主义作家马克·吐温逝世。

22日

世界地球日
1724年，启蒙运动最重要的思想家、德国哲学家康德诞辰。

23日

1564年，欧洲文艺复兴时期最重要的戏剧家和诗人莎士比亚诞辰。并于1616年同一天去世。
1616年，西班牙杰出小说家、诗人塞万提斯逝世，他的著作有《堂吉珂德》等。

24日

1800年，美国国会图书馆宣告成立。
1990年，哈勃太空望远镜进入太空。

25日

1644年，明思宗崇祯皇帝在景山自缢，明朝灭亡。
1719年，丹尼尔·笛福的《鲁滨逊漂流记》出版。

26日

1911年，清华大学建校。
1986年，前苏联切尔诺贝利核电站发生核泄漏。

27日

1939年，美国经典影片《绿野仙踪》上映。
1978年，文革后第一个来访的外国交响乐团在北京演出，日本指挥家小泽征尔担任指挥。



《绿野仙踪》剧照。

©Wikimedia Commons

28日

1770年，英国航海家詹姆斯·库克率领探险队“发现”澳大利亚。
1998年，电视剧《还珠格格》首播。
2001年，人类历史上首位自费的“太空游客”丹尼斯·蒂托（Dennis Tito）上太空。

29日

1902年，美国参议院轻易通过排斥华人法案，再次延长该法案期限。
1980年，电影悬念大师希区柯克逝世。



申报创刊号。

©Wikimedia Commons

30日

1872年，中国第一张近代报纸《申报》创刊。
1925年，装饰艺术（Art Deco）在巴黎诞生。



探索未知，一切都充满着无尽可能。

南加州即将迎来两只大熊猫；

2024汽车百强榜单揭晓；

加州颠覆购房规则；

养狗成本急速攀升；

刮刮乐再度掀起风潮……

年轻人迎头直面时代变迁，

生活在不确定的大背景中演绎精彩。

撰稿 | 维罗



2013年9月7日，圣地亚哥动物园内，来自中国的大熊猫“白云”（前）在她最小的幼崽“小礼物”的陪伴下度过了22岁生日。这对大熊猫母子已于2019年回到中国。（图/CNSphoto）

世界·美国 20年来首次添新！ 两只大熊猫将落户南加

中国将向圣地亚哥动物园赠送两只大熊猫，这是中国二十年来首次向美国送来新的大熊猫。圣地亚哥动物园野生动物联盟的一位发言人向CNN证实了这一消息。该动物园官员表示目前还没有官方抵达时间表，如果所有许可证和其他要求都获得批准，两只熊猫（一雄一雌）预计将在夏末抵达。

曾在圣地亚哥和中国工作过的大熊猫行为专家欧文表示，中国正在考虑送来的一对大熊猫，其中一只雌性正是该动物园前两位居民白云和高高的后裔。他还表示，中国专家将与这些熊猫一起旅行，并在圣地亚哥待上几个月。圣地亚哥动物园曾在2019年将最后两只大熊猫归还给中国，此前的租借协议已经结束。

世界 2024全球汽车品牌 价值百强榜单发布

英国品牌评估机构“品牌金融”（Brand Finance）发布2024汽车行业报告（Automotive Industry 2024），排出“2024全球最有价值的100个汽车品牌”榜单。德国汽车品牌梅赛德斯奔驰重回榜首，美国电动汽车品牌特斯拉退居第二，日本丰田汽车仍在第三位。中国品牌比亚迪升至第11位。

Brand Finance使用特许费率法计算品牌在其排名表中的价值。此方法通过计算出一个品牌的特许费率来估计未来可归因于专利使用的收入，以达成“品牌价值”。可将其理解为许可人在开放市场通过品牌授权可获得的净经济利益。

| 排名 | 品牌 | 归属地 | 品牌价值/年增长率 | 所属集团 |
|----|-----------------------|-----|------------------|-----------|
| 1 | 梅赛德斯奔驰(Mercedes-Benz) | 德国 | 594.36亿美元/+1.1% | 梅赛德斯-奔驰集团 |
| 2 | 特斯拉(Tesla) | 美国 | 582.72亿美元/-12.0% | 特斯拉公司 |
| 3 | 丰田(Toyota) | 日本 | 526.73亿美元/+0.3% | 丰田集团 |
| 4 | 保时捷(Porsche) | 德国 | 431.17亿美元/+17.3% | 大众汽车集团 |
| 5 | 宝马(BMW) | 德国 | 409.87亿美元/+1.5% | 宝马集团 |
| 6 | 大众(Volkswagen) | 德国 | 337.91亿美元/-0.5% | 大众汽车集团 |
| 7 | 本田(Honda) | 日本 | 259.47亿美元/+7.1% | 本田公司 |
| 8 | 现代(Hyundai) | 韩国 | 229.42亿美元/+44.6% | 现代起亚集团 |
| 9 | 福特(Ford) | 美国 | 09.02亿美元/-6.1% | 福特汽车公司 |
| 10 | 奥迪(Audi) | 德国 | 144.23亿美元/+3.8% | 大众汽车集团 |

美国·加州 加州最新法案：非法移民 买房获赠0%首付款 免利息、免月供……

去年3月，加州启动了《梦想共享增值贷款计划》(California Dream for All Shared Appreciation Loans)，向符合资格的中低收入人群发放20%的购房首付款。今年1月16日，加州民主党议员Joaquin Arambula在此基础上提出了一项新法案《1840号法案》(AB 1840)，首次为非法移民购房时也无差别提供20%的首付款。

新法案在2月29日颁布，政策亮点包括：

给加州首次购房者提供20%首付，资金可以用于支付第一套房子的首付款和/或交易费用。

居住期间不用偿还，也就是没有月供，也不用付利息。

在房屋销售或转让时，购房者则需要偿还原始首付贷款+房屋价值增值的一部分。

如果房屋不涨价，只需要还补助的20%首付。

首付自付比例最高不超过10%，加上政府补助20%首付部分最高为30%。

今年申请方式将以抽奖方式，取代原来先到先得的原则。

世界·美国 养狗成本快速增长 9成狗主人面临经济压力

在美国，养狗成本的不断增加正在对狗主人们造成经济损失。USA Today近日在全国范围内对1000名养狗者进行了调查：91%的人表示，他们在过去一年中因宠物护理费用而承受了一定程度的经济压力。66%的人说他们为此削减了个人开支。65%的人说他们不得不向朋友或家人借钱。33%的人说他们已经找了第二份工作或寻找新的收入机会。

在参与调查的美国人中，超过四分之一（26%）的人每月在养狗上花费51到100美元。26%的人每月在养狗上花费101到250美元。大约1%的受访者每月花在养狗上的费用超过5000美元。

从狗粮和兽医护理费用到宠物保险和狗狗日托费用，饲养宠物的成本可谓高昂。如，自2020年以来，宠物食品的价格上涨了25%，兽医护理的价格比2022年上



美国家庭养狗的成本不断增加。(图/Shutterstock)

涨了11%。半数以上的调查对象（51%）表示，为了省钱，他们不购买宠物保险。

世界·中美 刮刮乐销量创新高 年轻人中再度火爆

最近，刮刮乐在中国年轻群体中再度风靡，被称为“命运盲盒”。不少彩票店为了迎合年轻人的口味，逐渐出现在商超、地铁乃至烧烤店，甚至还开设快闪店，与奶茶店、汉堡店等联名。在主题设计方面也不断创新，更加符合年轻人口味。

据中国财政部统计，去年1月至11月，中国彩票销售总额达5264.1亿元，同比增长45%。其中，以刮刮乐为代表的即开型彩票销售总额达到1088亿元。刮刮乐彩票的价格从5元到50元不等，因此对于年轻人来说，似乎只需花少量的钱就有可能赢得巨额奖金。

尽管中大奖的机率很小，但刮刮乐的受欢迎程度却持续上升。心理学家发现，90后、00后购买彩票的心态已经发生改变，从赌博心态转变为娱乐心态，年轻人更倾向于试一试、跟风购买，把彩票当成游戏看待。

反观美国，刮刮乐也并不“小众”。实际上，美国近一半的彩票销售都来自于刮刮乐等即开型彩票。在美国，大多数刮刮乐都是由三家公司生产：Scientific Games、Pollard Banknote和IGT。Scientific Games是唯一一家总部设在美国的公司，也是世界上最大的即时刮奖游戏生产商，如今每年在全球生产高达530亿张彩票。🎰

沾一身春色，莫辜负这好时光！

全美近期活动速递

撰稿 | 维罗

演出

April's Top Concerts Roundup 四月热门演唱会大盘点

时间：4月

地点：北美各大城市

2024年，对于北美的音乐爱好者们来说，应该是期待满满的一年，一大批演唱会在赶来的路上。快来看看哪些华语明星已经官宣北美巡演的时间地点吧！

周华健「少年的奇幻之旅」演唱会：4/6纽约、4/12拉斯维加斯、4/20旧金山

伍佰「Rock Star」演唱会：4/27拉斯维加斯、5/1多伦多、5/5康涅狄格州

朗朗音乐会：4/7拉斯维加斯、4/12圣地亚哥、4/16迈阿密、4/23佛罗里达州那不勒斯、4/27佐治亚州雅典

重塑雕像的权利「Re-TROS」演唱会：4/3旧金山、4/4洛杉矶、4/7西雅图、4/8温哥华、4/10波士顿、4/12芝加哥

曹格演唱会：4/27大西洋城

New Orleans Jazz & Heritage Festival 爵士音乐节

时间：4月25日至5月5日

地点：Fair Grounds
Race Course and Slots, A
Churchill Downs Co.



该音乐节通常被称为Jazz Fest，是一年一度庆祝新奥尔良音乐、艺术、文化和传统的盛会。自70年代开始以来，已经深入当地居民和游客的心中，每年会吸引数十万游客前来“朝圣”。今年的音乐节将持续8天，参演阵容也相当稳定，The Rolling Stones、Foo Fighters、Chris Stapleton、Neil Young and Crazy Horse等大咖纷纷前来助阵。

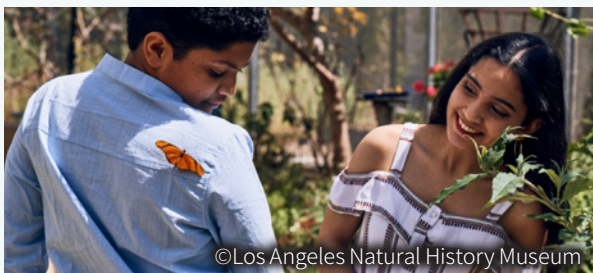
展览

Butterfly Pavilion 自然历史博物馆蝴蝶馆季节性展览

时间：即日起至8月25日

地点：Los Angeles Natural History Museum

自然历史博物馆的蝴蝶馆季节限定展览，将展出多达30种蝴蝶和飞蛾以及各种加州植物，近距离目睹大自然的风采——与蝴蝶贴身互动，让蝴蝶飞起来落在您的手臂或肩膀上。每天上午10点到11点是观察蝴蝶飞行等活动的最佳时间。



©Los Angeles Natural History Museum

Vision and Verse: The Poetry of Chinese Painting 视觉与诗意：中国绘画的韵致

时间：即日起至6月16日

地点：New York The Met

本次展览探讨了中国画家如何与诗歌建立联系，并在他们的艺术中发展出多层次的意义。展出的90件作品几乎全部来自大都会博物馆的藏品，包括绘画、书法和装饰艺术。展览灵感来自《诗经》等中国古代诗歌、唐代诗歌、禅宗佛教诗歌等，探讨了图像和诗歌随着时间的推移相互启发和影响的过程。



©New York The Met

New York International Auto Show 纽约国际车展

时间: 3月29日至4月7日

地点: New York Jacob K. Javits Center

被誉为全美第一的纽约国际车展即将登场! 从性能车到特技车, 届时将看到来自全球汽车厂商的概念车与最新车款在纽约争奇斗炫, 且将有数款重磅车型首次曝光。最重要的是, 参观者将有机会大量试驾, 从Camp Jeep、Bronco Mountain到模拟赛车、VR 探险, 尽情体验汽车世界的魅力。

户外

The Flower Fields at Carlsbad Ranch Carlsbad Flower Fields 花海赏花

时间: 即日起至5月12日

地点: 5704 Paseo Del Norte, Carlsbad, CA 92008

尊重春天最好的方式之一就是尽情享受各种美景。Carlsbad Flower Fields位列全球十大花海之一, 每年春季都限时开放, 提供令人难忘的“彩虹”花海观赏体验! 在成片的花海中徜徉, 看大朵大朵的鲜花肆意绽放, 品尝各色小吃, 参加瑜伽工作坊和趣味农场活动, 如迷宫、拖拉机和挖矿等。



Tanaka Farms: Strawberry Picking Tours 田中农场草莓采摘

时间: 即日起至6月31日

地点: 5380 3/4 University Dr, Irvine, CA 92612

期待一场充满乐趣和美味的农场之旅? 田中农场是个不错的选择, 乘坐马车探秘、草莓园采摘之旅、与畜牧场朋友互动一站式全包含, 导游将向游客介绍农场的历史和耕作方法。当然, 最令人激动的还属草莓园采摘活动, 游客将有机会亲自采摘和品尝草莓, 并将新鲜的水果带回家。

文化节

Festival of Books 《洛杉矶时报》图书节

时间: 4月20至21日

地点: 洛杉矶 University of Southern California

南加州大学 (USC)

在校园内举办图书节这一传统活动, 自1990年开办以来, 已发展成为美国规模最大的同类活动之一。今年除了300多家参展商外, 还有500多位演讲者将参与活动。来自文学、艺术、电影和音乐界的知名人士将齐聚一堂, 届时将有机会聆听文学界最知名人士的诗歌朗诵和小组讨论, 还有音乐节和电影放映等活动。



PaleyFest PaleyFest 电视节

时间: 4月12日至4月20日

地点: Los Angeles Dolby Theatre, Hollywood

一年一度的电视界盛事PaleyFest迎来了第41个年头, 本届活动将持续一周, 包括独家剧集展示以及与热门电视节目的演员、主创人员进行的专题讨论。今年的出场阵容堪称华丽, 《早间新闻》《洛基》《小谢尔顿》《消消气》《降世神通》等大热美剧主演悉数到场。此外, 还有备受期待的《恶搞之家》(Family Guy) 25周年庆典。

市集

Renaissance Pleasure Faire 南加州文艺复兴节

时间: 4月6日至5月19日

地点: Santa Fe Dam Recreation Area, San Gabriel Valley

又是一年春暖花开时, 文艺复兴嘉年华再度来袭! 超过一个月的欢乐庆典, 平均每个周末吸引2万游客。作为全美历史最悠久的文艺复兴节, 参与者们将穿上中古世纪的服饰, 漫步在文艺复兴风格的园区建筑中。舞台上, 文艺复兴时期的歌舞表演和骑士比武等节目精彩上演, 仿佛时光倒流, 充满复古气息。🏰



APC

Asia-Pacific California Inc.

2121 W. Mission Road, Alhambra, CA 91803



获取更多信息
请扫描二维码

TREELANE
REALTY GROUP™

Katherine Quach
(626) 617-1991

景芝芝香

2024 潍坊风筝嘉年华暨 第41届潍坊国际风筝会

The 2024 Weifang Kite Carnival and The 41st Weifang International Kite Festival

放飞梦想 拥抱世界



2024潍坊风筝嘉年华暨第41届潍坊国际风筝会开幕式
时间:4月19日晚 地点:中国·潍坊 潍坊奥体公园体育场

第20届世界风筝锦标赛
时间:4月20日-21日 地点:中国·潍坊 世界风筝公园

万人风筝放飞活动
时间:4月20日 地点:中国·潍坊 世界风筝公园

2024潍坊风筝大赛
时间:4月13日-15日, 20日-21日
地点:中国·潍坊 滨海国际风筝放飞场
中国·潍坊 世界风筝公园

第17届潍坊风筝产业博览会
时间:4月20日-22日 地点:中国·潍坊 世界风筝公园

Welcome to Weifang, the World Kite Capital

世界风筝都 潍坊欢迎你

華夢



咨询电话: 626-872-1145
咨询邮箱: info@sinoarts.org
咨询网站: www.sinoarts.org

主办:  SinoUS
Performing Arts Organization
中國風藝術協會



@sinoarts