

■华夏博物之旅·传统建筑

游廊构景 曲径通幽

彭长歆



作为中国传统建筑的空间要素之一，廊广泛应用于宫殿、园林、住宅等。廊最早是以交通空间出现在传统建筑的空间体系中，随着园林文化的兴起，廊在划分景区、组织观景动线的时候，通过多样化的空间形态、优雅灵巧的建筑造型以及与环境景物的密切结合，逐步成为园林空间中的重要部分。如今，建筑师们不断创新廊的建构技术与应用场景，使这一古老的建筑形态焕发新的生命力。

从穴居廊道到园林游廊 发展历程跨越千年

廊的形成历史悠久，其空间形态经历了数千年的发展历程。

一般认为，远古时期穴居的进出空间即为廊道，并反映在甲骨文象形字中。

夏朝以后，廊开始被应用到宫殿建筑中，河南偃师二里头宫殿遗址显示有依靠夯土墙、面向庭院的回廊。商代宫殿出现了环绕主体建筑、通过大屋檐出挑形成的有柱围廊，如湖北武汉市黄陂区的盘龙城商代宫殿遗址。秦汉时期盛行高台宫殿建筑，高台之间设有木构架空的“阁道”，也可被视为廊。隋唐时期，从宫殿两侧延伸出的抄手廊围合庭院，逐渐发展为回廊，此后为历代宫殿所沿用，并发展出一些新的组合方式。在规整严谨的空间秩序中，廊成为宫城内难得的闲暇调适之所。

廊在中式园林的发展很大程度得益于其在传统民居的应用。大量出土的汉代画像砖、石等证实，廊在汉代民居中被广泛用于连接建筑、分隔不同功能的院落。尤其是到了明清时期，随着私家园林的兴起，廊更广泛地参与园林空间的建构。例如，《红楼梦》在描写贾府宅园时，多次描写到游廊，表明廊在园林游赏中起着特殊的作用。

水陆、平坡、曲直、单复 展现园林动态之美

在有限的空间里，廊随山水之势、林木之幽，蜿蜒其中，为游览者提供丰富的体验。

因与景物营造密切相关，廊在园林中布局自由、随形就势，有水陆、平坡、曲直、单复之分。根据位置与形态的不同，园林游廊可分为水廊、桥廊、坡廊、回廊、楼廊等。

水廊贴于水边或跨水而设，因形如波浪起伏又被

称为波形廊，江苏苏州拙政园西花园水廊是典型例子。

桥廊又称廊桥、凌空廊等，与水廊相似，跨越园池但长度稍短，如苏州拙政园中部水院中的“小飞虹”、广东广州余荫山房“浣红跨绿”桥廊等。

坡廊依山而设，又称爬山廊，根据高差处理的不同又分斜坡爬山廊和叠落爬山廊两种，例如在北京颐和园万寿山，随着地势起伏建有斜坡廊、叠落廊等。

回廊以迂回曲折、循环往复为特色，在江苏南京观瞻园、苏州留园等均有应用。

楼廊从形态上表现为多层复道，多见于南方宅园，例如江苏扬州何园通过1500米的二层复道楼廊，将园与宅组合成网络空间结构。

多样化的游廊以流畅、动态之美，与亭台楼阁等景物中心建筑，以及水岸山石林木等，一道共同构建园林中曲径通幽的构景之美。

游廊+光伏、游廊+耐候钢 表现形式愈加丰富

历经数千年，廊作为园林空间中的重要部分，依然保持着旺盛的生命力。在钢筋混凝土、钢结构等现代建筑技术的加持下，廊结构的耐久性与工业化水平得到大幅度提升，表现形式也愈加丰富。

在乡村地区，一些廊的设计与太阳能光伏板相结合，拓展出新功能。此外，廊道在便利交通、整合界面、围合空间等方面的优势也被广泛用于城市更新、街区微改造中，形成了一批可复制、可推广的优秀案例。

建筑师刘家琨在四川成都文里·松阳三庙文化交流中心的设计中，以现存不同年代的建筑与环境要素为基底，在疏散打通巷道孔隙的同时，还植入了一条蜿蜒连续的耐候钢游廊，将整个街区转型为既展示建筑遗产，又表现当下生活的园林式街区。

上海永嘉路309弄口袋公园是另一处通过廊的介入重塑日常生活的案例。面对一段宽约18米、纵深约40米的空地，建筑师将其改建成嵌入社区的一方庭院广场。四段风车状长廊围合出规整的长方形内院，为居民提供了日常生活所需要的多样化空间。

廊的发展不仅是建筑技艺的延续，更是文化精神的传承。它见证了中华民族智慧和创造力，体现了人与自然和谐共处的理念。展望未来，廊的传承发展需要继续以人为本、创新路径，通过结合现代科技、贴合使用需求，在现代社会中焕发新的活力。

（作者为华南理工大学建筑学院教授，《人民日报》记者李纵采访整理 转自《人民日报》）

图①：江苏苏州拙政园水廊。

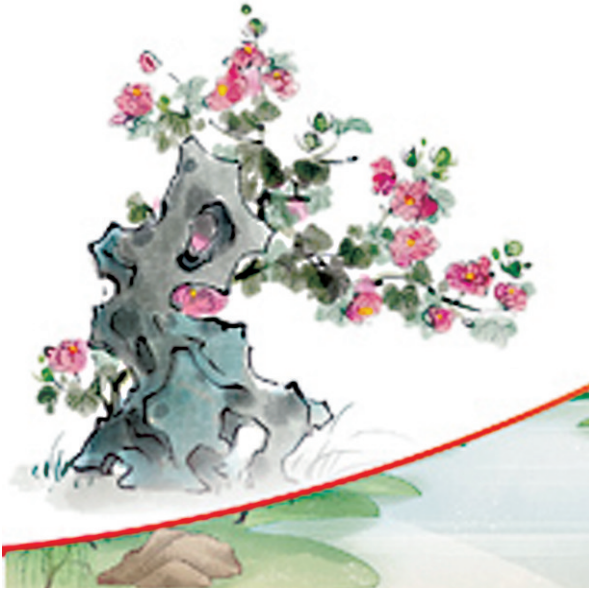
图②：江苏苏州拙政园桥廊“小飞虹”。

图③：北京北海公园琼岛坡廊。

图④：北京颐和园佛香阁回廊。

图⑤：江苏扬州何园楼廊。

以上图片均为彭长歆提供



水果这样挑，更新鲜

唐志强

水果，向来是餐桌上不可或缺的美味。夏日，桑葚、樱桃、枇杷等水果次第登场，让我们循着古人的雅趣与智慧，来挑选新鲜美味的果品。

时令水果的挑选可用“观形、闻香、触质、查梗、选地”五步法选购。

一是观形色，鲜果的表皮有光泽，颜色自然均匀。二是闻香气，成熟水果会散发天然果香，若闻到发酵味则可能过熟。三是触质感，指尖轻按果实，以软硬适中为佳。四是查果梗，鲜果的果梗一般鲜绿挺拔，若果梗发黑干枯、叶片萎蔫则鲜度堪忧。五是选产地，即关注水果产地与上市季节，按照时令鲜果的应季主产区挑选，品质和口感更有保障。此外，建议优先选择带有可追溯二维码的商品，通过扫描可查看产地信息与检测报告。

接下来，让我们随着古人，一同看枝头“紫玉”流香，盘中“明珠”映色，树梢“金丸”垂露，细探桑葚、樱

桃、枇杷的挑选之道。

桑葚，枝头“紫玉”。一般来说，紫黑色的桑葚甜度更佳。此外，可优先选择颗粒饱满分明、个大肉厚的果实。《世说新语》载“桑椹甘香”，成熟的桑葚还自带一股清甜香气。

樱桃，盘上“明珠”。樱桃因“其颖如樱珠”而得名。优质的樱桃圆润匀称，如珠子般饱满。除了水晶樱桃等特殊品种，一般自然成熟的樱桃呈深红或暗红色，光泽莹润。挑选时，还可观察樱桃根蒂，根蒂凹陷明显的，果肉较饱满，口感更甜润。

枇杷，缀树“金丸”。优质枇杷的果形匀称，呈椭圆形，顶部微鼓。新鲜枇杷的表面绒毛完整，无脱落现象。若底部呈现较为规整的五角星形，一般发育充分，果甜汁多。

（作者为中国农业博物馆农业历史研究部主任、研究馆员 转自《人民日报》）

水果这般吃，更健康

李任佳

5月樱桃红润、枇杷金黄；6月杨梅酸甜、荔枝饱满；7月龙眼挂枝、西瓜解暑。营养丰富、诱人爽口的水果如何吃出健康？这里有一份实用的食用指南：

山楂含糖量22%，远超西瓜6%的含糖量，为什么山楂没有西瓜甜？原因在于水果的甜度由糖的种类和比例决定，果糖甜度是蔗糖的1.7倍，西瓜果糖占比高，山楂果糖占比低，因而西瓜的口感更加清甜。

为了让自己吃得更健康，在挑选水果时，优先选择低糖、低GI（血糖生成指数）、低GL（血糖负荷）的“三低”水果，例如：草莓、蓝莓、李子、杨桃、柚子、桃、杏、樱桃、西瓜等。温馨提醒：虽是“三低”水果，食用也不能过量。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，不同人群每日推荐的水果摄入量有所不同：幼儿及儿童每日水果摄入量1个鸡蛋大小（约50克），每日1—2次；成年人每日水果摄入量1个拳头（约200克）+1捧莓果（150克），全天350克；控糖/减肥

人群每日水果摄入量1个拳头（约200克）或1捧莓果（约150克）。

什么时候吃水果更合理？健康人群在两餐之间食用即可；控糖人群餐后2—3小时或餐前半小时内食用，搭配10克坚果，可避免血糖高峰叠加，又延缓升糖速度。特别提醒：儿童、老人餐前慎食水果，以免影响正餐；山楂、柿子含鞣酸，空腹食用易引发胃痛，甚至形成胃结石。

直接食用水果，能完整保留膳食纤维。例如，苹果连皮吃，多酚含量增加30%。有人喜欢喝果汁，但要知道，榨汁损失50%维生素C，且糖分吸收速度提升3倍。如果确有制作水果饮品的需求，可以选择“破壁”的方式。比如，蓝莓、猕猴桃等带籽水果破壁后可释放更多膳食纤维，搭配牛奶豆奶制成奶昔，既能延缓升糖，又可减少抗氧化成分流失。

（作者单位：昆明市延安医院临床营养科，《人民日报》记者叶传增采访整理 转自《人民日报》）

■二十四节气二十四问

芒 种

芒种是二十四节气的第九个节气，夏季的第三个节气，2025年芒种始于6月5日。

芒种，是典型的以农业物候命名的节气。芒，指大麦、小麦等作物成熟之际已长出细芒；种，指谷黍等夏播作物到了播种的季节。

芒种确实很“忙”。对我国许多地区而言，芒种一到，夏熟作物要收获，夏播作物要下地，春耕庄稼要管理，时间紧、任务重，是一年中最繁忙的时节之一。



芒种时节为什么打泥巴仗

《人民日报》记者 孟 杨

“时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长。”南宋诗人陆游的诗句生动描绘了芒种时节的生活景象。气温显著升高、雨量充沛的芒种时节，提示着“有芒之谷可稼种”的耕作指令。在南方地区，正是水稻插秧的关键时刻。

此时，在贵州黔东南苗族侗族自治州侗族村寨，稼种之余，侗乡人用“打泥巴仗”这一习俗活动，将繁忙的农事升华为一首生活欢歌，表达对土地的礼赞。

传统上，侗族有“坐家”的习俗，即女子婚后仍暂留娘家，农忙和节庆回夫家住几天。芒种前后，分栽秧苗的日子确定后，新郎家会整理好稻田，并邀请同村寨的小伙子们来帮忙。而回夫家参加插秧的新娘，会挑上花糯米饭和染红的熟鸭蛋，叫上伴娘们一同前往。插秧劳动后，小伙子们“借故”向姑娘们挑战，便进入了打泥巴仗的欢乐时光。“泥巴大战”结束，大家一起来到小溪边，跳进水里，边清洗身上的泥浆边打起水仗，延续欢乐。

时光流逝，社会发展，传统也以更加丰富、恰切的形式在当下的生活中传承。如今，在黎平侗乡，芒种前后要举行充满仪式感的“关秧门”活动，打泥巴仗是其中的重要环节。这一天，男女青年们和村民聚集在村寨里还未完成插秧的最后一块田地里，将青草、牛粪等作为肥料撒放田中，通过踩路将这些“绿肥”埋入泥土并耕犁、平整土地，这被称为“打秧青”。劳动之间，他们可以用甩泥巴、泼水等方式，打起泥巴仗，在抛掷秧苗、插秧秧苗的集体劳

夏 至

夏至是二十四节气的第十个节气，夏季的第四个节气，2025年夏至始于6月21日。

夏至，并不是指夏天到来，此时夏天已过一半。“至”在这里是最、极的意思，此时太阳直射地球位置达到一年的最北端，北回归线及其以北地区得到一年中最多的太阳辐射。

“冬至饺子夏至面”，夏至为什么要吃面？一是北方地区小麦收割后，用新面粉制作面条庆祝丰收；二是古人相信，夏至吃热面可以祛除体内滞留的湿气。



如何推算三伏天

《人民日报》记者 文 馨 唐嘉跃

三伏是中国传统历法中特有的时间概念，指一年中气温最高、湿度最大的时段。这份在我国传承了两千多年的“高温预警密码”，从夏至后开始，通常出现在公历7月中旬至8月下旬。其推算方法融合了天干地支纪日法与二十四节气，是传统历法与自然节律交织的结果，体现了古人观测自然、总结规律的智慧。

三伏天的推算建立在庚日与节气的“双重坐标”上，分为初伏、中伏、末伏三个阶段，其中初伏与末伏的持续时间都是锁定的，为10天；中伏的时长有浮动，10天或20天。在推算中要抓住“庚日”“夏至”“立秋”这几个关键词。

所谓“庚日”，与干支纪日法有关。我国传统历法中，用天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）和地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）相配，组成60个基本单位，依次循环纪日。其中，含“庚”字的天干日，每10天会出现一次，即为“庚日”。三伏天的临界点，则以“夏至”与“立秋”两个节气为基准来划定。

“夏至三庚数头伏”。具体而言，初伏的启动点为夏至后第三个“庚日”，延续10天，进入中伏。末伏的第一天为立秋后的第一个“庚日”。立秋意味着秋季的开始，天气逐渐由热转凉，末伏也标志着三伏天即将结束。初伏与末伏之间的时段就是中伏。中伏的起始点是夏至后的第四个“庚日”。由于“庚日”的循环周期是10天，若夏至到

立秋之间有4个“庚日”，中伏就是10天；若有5个“庚日”，中伏则为20天。这种变化使得三伏天的总时长可能是30天，也可能是40天。

以2025年为例：夏至为6月21日，此后的第一个“庚日”为庚午日（6月30日），第二个“庚日”是庚辰日（7月10日），第三个“庚日”是庚寅日（7月20日），这就是入伏的第一天。初伏持续10天，为7月20日至7月29日。中伏起点为庚子日（7月30日），即初伏后的第一个庚日，至8月8日，共10天。立秋为8月7日，立秋后的第一个“庚日”是庚戌日（8月9日），末伏即为8月9日至8月18日，持续10天。今年的三伏天总时长为30天，属于“短三伏”。

这种穿越千年的推算体系，不仅是中国传统历法的活化石，更展现了古人将天文观测、气候规律与生活实践相结合的卓越智慧。从现代科学角度来看，也具有一定的合理性。夏至以后，虽然白天渐短，黑夜渐长，但一天当中白天比黑夜长，地表吸收的热量比散发的多，太阳辐射热量累积效应逐步增加，到三伏达到峰值。

三伏天的推算方法，不仅让我们了解到古人对自然的深刻洞察，也在现代社会中持续发挥着作用。在农业生产上，它提醒根据天气变化做好农作物的灌溉、防暑等工作。在城市生活中，它为制定极端天气应急预案提供了可供参考的时间框架。在养生保健方面，人们会在这一时段进行三伏贴、冬病夏治等调理。（转自《人民日报》）