



期刊·观察

重新掌控睡眠

贵阳日报融媒体中心 郑文丰 文/图

国际社会公认的健康标准有三项：充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动。其中，占据了人类生命长度三分之一、能帮助人体恢复精神和解除疲劳的睡眠位居首位。2001年3月21日，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划，发起了一项全球性活动，以唤起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注。由此，3月21日成为了“世界睡眠日”。今年世界睡眠日的主题是“优质睡眠，美好生活”。

“数千年来，睡眠一直是人类最

基本的生理需求，是休息、修复和梦境交汇的场域。”《澎湃新闻》梳理了人类的睡眠简史，认为自有文字记载以来，人类就在日落而眠：“日出而作，日落而息”是中国古代先民的生活常态；西方自荷马时代开始，漫漫长夜就是睡眠的代名词。在工业革命之前，平民都保持这样的作息。但在工业革命之前的16至17世纪，英国和欧洲大陆的精英阶层通常在凌晨三四点钟入睡，从而把醒着的时间延长了7个小时，夜晚不再是睡眠的时间，而成为各种娱乐和社交表演的时刻。究其原因，美国历史学者克雷格·科斯洛夫斯基在《夜夜帝国》一书中给出的解释是，人工照明技术的发明和普及在夜生活的兴起中扮演了重要角色；

随着18世纪60年代欧洲工业革命的兴起，每天工作十六小时以上是劳动者的常态，广大劳动者普遍存在睡眠匮乏的问题；而如今，随着

注意力经济的崛起，新技术的快速迭代和消费主义的无孔不入，睡眠不足引发的健康危机正在成为一个令人担忧的全球性现象。

不可否认，人类的睡眠时间和质量正在被各种外部力量侵蚀。《中国新闻周刊》引用中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，中国18岁及以上人群睡眠困扰率约为48.5%，超3亿人存在睡眠障碍，其中约1.5亿人需积极干预。《三联生活周刊》梳理了睡眠匮乏乃至失眠给人造成的伤害：

会影响人的记忆力和学习能力，因为在睡眠中的快速眼动时期，脑电波非常活跃，是在对白天所有事情进行分析总结，就像计算机在对磁盘进行检查、整理和病毒扫描。

充足的睡眠能让免疫力获得喘息机会，支离破碎的睡眠会抑制免疫系统对癌前病变的早期检测能力，增加癌症的侵袭性，此外肥胖的风险会高出30%，糖尿病、高血压和心脏病的风险也会提高，还有更加广泛的焦虑和抑郁。

睡眠状态和三分之二的觉醒状态组成，而前者的质量，直接决定了后者的质量。睡眠对我们的健康如此重要，没有好的睡眠，就够不成一个完整的人生。那么，如何才能睡个好觉？《中国新闻周刊》采访睡眠专家后给出的建议是：调整生活习惯、正视内心的补偿心理、主动寻求专业帮助，最终做到重新掌控睡眠。毕竟，优质睡眠从来不是一种偶然，而是一种需要被认真对待的选择，重新掌控睡眠的过程，本质上就是重新掌控生活的过程。



■文史期刊

时间的测定与规划

《文史知识》2026年3月号，月刊

于农耕民族而言，对时间的测定和规划是种植农业的根本：农时一误，收成即无，生存便是问题；唯有精准地确定农时，才是丰收有年的根本保证。古人测定和规划时间的“观象授时”奠定了农耕文明的根本。那古人是如何做到的呢？最新一期《文史知识》杂志刊发中国社科院学部委员冯时先生的文章以作介绍。

古人测定时间的方法有二：一是“观象于天”，二是“取法于地”。所谓“观象于天”，即观测日、月、星的天象。通过日月的出没，确立一日的昼夜；通过北斗斗杓的指向，指示四季的更迭、夜晚时间的早晚；通过立表测量日影的长短、方向，可以确立一年的节点、白天时间的早晚……这些构成了古人最早的时间体系。所谓“取法于地”，指的是候气技术。

文章介绍，中国古代人相信，天地间并不是真空的状态，而是充满着气的，气就是风。天有阳气、地有阴气，天之阳气会上下腾转，地之阴气自然也会升降。古人注意到，地气的深浅是随着寒暑季节的不同而有所变化的，冬季地气会藏得很深，而夏季地气则会上升，如果能够精准捕捉到地气的深浅变化，就可以了解到季节的变化。于是古人发明了律管候气的测时方法，其核心目的就是借助长短不同的律管，候测地下深浅不同位置的地气，并据此决定时间。基于此原理，冯时先生解读了古人“律管吹灰”“贾湖骨笛”两种候气测时的技术遗存。

古人测量的时间体系中，“二月二”是独具东方色彩的时间节点。古人根据日月星辰的运行轨迹和位置，把黄道附近的星



象划分为“二十八宿”，其中东方七宿“角、亢、氐、房、心、尾、箕”组成一个完整的“龙形”星象，称为“东方苍龙”。每年的二月初，‘‘龙角星’’从东方地平线升起，故称‘‘龙抬头’’。迄今为止，‘‘二月二，龙抬头’’是我国各地广泛流传的一条民俗，这天也是中国民间的传统节日之一。本期《文史知识》杂志同时刊发了历史学者王永平先生《‘‘二月二，龙抬头’’民俗溯源》一文，从‘‘二月二’’的民俗流变为切入点，解读天文与人文之间是如何产生关联的。

文章认为，在古人的知识体系中，龙为水神，掌管着降雨，决定着农业收成的好坏，而‘‘龙抬头’’则表示着阳气生发、雨水增多、万物生机盎然的季节到来了。所以，人们自然会将‘‘龙抬头’’看作是一个祈求风调雨顺、驱邪禳灾、纳祥转运的好日子。文章通过梳理从古至今‘‘二月二’’的各种民俗传统，认为该节日起源于中国古代历法中以‘‘重日’’为节的习俗，同时又结合了星宿崇拜、龙神崇拜、土地崇拜等内容，其节俗活动有祭祀、踏青、娱乐、养生、农事等，到近现代最终形成了一个主要以美容、美发为标志性民俗的特殊日子。

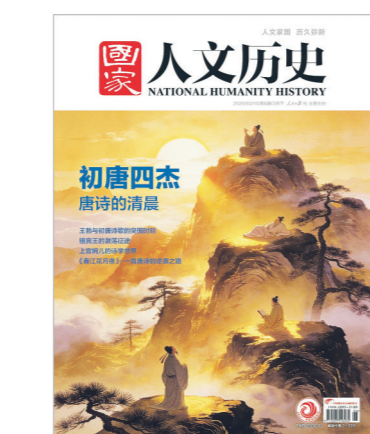
走进唐诗的“清晨时节”

《国家人文历史》2026年3月下，半月刊

教科书上通常将唐代划分为初唐、盛唐、晚唐三个阶段。初唐似太阳初升的清晨，盛唐是如日中天的中午，晚唐为日薄西山的黄昏。最新一期《国家人文历史》杂志聚焦初唐诗人群体，带领读者走进唐诗的“清晨时节”。

在中国大历史的框架下，唐朝之前是分裂动荡了长达四百余年之久的“三国两晋南北朝”，以及仅传二世而亡的隋朝。唐朝的建立不仅实现了真正的“大一统”，也即将在文化、经济等各个领域开辟一片新的天地。在唐诗正式登场前，于魏晋时期觉醒的个人抒情传统与生命意识，为唐诗的丰富情感表达铺路；于魏晋南北朝萌芽、发展的山水诗、田园诗、边塞诗、宫怨诗等诗歌题材，开拓了诗歌的主题；两晋时期对辞藻、意象、意境的追求，直接影响了唐诗的精工与含蓄；南朝齐梁时期，沈约等人提出“四声八病”理论，推动诗歌格律化，为近体诗奠基……正如杂志所言，进入唐朝，四海初定，疆域拓展，诗歌的探索亦在新旧交织与南北融合中缓缓展开；从贞观诸臣的典重雅正，到上官仪“绮错婉媚”的精致雕琢；从李峤、苏味道的神慎锤炼，到沈佺期、宋之问的声律完善……宫廷诗人在对对余风的不断扬弃中，将律诗推向精微，于应制酬唱之间，悄然为唐诗筑起了坚实的骨架。直至高唱“前不见古人，后不见来者”的陈子昂登场，更是一扫齐梁“彩丽竞繁”的萎靡，毅然标举“汉魏风骨”，为诗坛注入刚健与沉郁。

在唐诗的“清晨时节”，王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王这“初唐四杰”，毫无疑问是最早升起、光芒夺目的启明星。文章如只是介绍这四杰：“初唐四杰之首”的王勃，生命只有短暂的26年，存世诗作不过98首，但他却是文学史上罕见的“天才样本”：同时兼具早慧、爆红、获罪、漫游、求生、猝死等戏剧元素。但每当有人读到“海内存知己，天



涯若比邻”时，那个名叫王勃的青年就会从文字中醒来，向世人讲述“少年精神”和“初唐气象”。他以“流星”之身，完成了“恒星”之事；“宁为百夫长，胜作一书生”的杨炯，以剑戟之笔劈开初唐宫廷诗的绮罗帷幕，其诗风如金石掷地，直接抒发了文人投笔从戎、建功立业的豪情，成为盛唐边塞诗风的先导；卢照邻是“初唐四杰”中身世最悲苦、诗风变革最剧烈的一位，他的诗歌以自身患恶疾为界，早期以一首《长安古意》扫荡了六朝宫体最后的浮靡，为盛唐之音开辟了道路；后期又以自己病残的身躯发出生命的拷问，《五悲文》《病梨树赋》等诗文，将诗歌引向了生命幽暗的最深处；骆宾王以一首7岁之作《咏鹅》开启文学生命，以一篇《为徐敬业讨武曌檄》的散文震动天下，最终以不知下落的迷团终结人生。他的诗歌，既有江湖之远的豪侠之气，又有庙堂之上的风云激荡，更有身陷困囿的孤愤悲鸣。

“初唐四杰”有着共同的特点：位卑才高，怀揣着建功立业的雄心，却却结于抱负难展。他们以诗笔探别宫廷的浮华绮靡，将目光投向市井的悲欢离合与寒凉的风烟苍茫。文章写道，王勃“城阙辅三秦，风烟望五津”的诗句，恰可形容初唐百年的诗坛气象——恢宏的格局已然奠定，开阔的意境、刚健的风骨、精熟的声律对偶，俱已齐备，只待一阵长风，吹散最后的烟霞，盛唐的诗篇便将迎来它的旭日喷薄。

■文学期刊

文学地标“南屏”的农事书写

《民族文学》2026年3月号，月刊

最新一期《民族文学》小说头条刊发广西壮族作家陶丽群的短篇小说《收割季》。

“南屏九月的风开始弥漫稻子成熟的清香气息。尤其是在右江南岸，秋季灿烂的阳光烘烤一天后，稻子越发往成熟里长，傍晚时分散发出的稻子清香更为浓郁芬芳了。”小说在开篇中“秋季九月”“右江南屏”“稻子成熟”的字眼，高度凝练地点明了小说发生的时间、空间，以及推动小说叙事的“收割季”。“右江”本是作家陶丽群地理上的故乡，指的是广西百色市的“母亲河”右江流域。作家以故乡为原型，构建出了“南屏”这一文学上的地标。其在此前发表的《晚风过南屏》《插秧季》等作品中，将“南屏”描述为右江两岸的八个屯子，其中有南岸三屯：凤马屯、墙红屯、凤凰屯。这里地势平坦，水资源丰富，是水稻主产区，生活相对富裕；北岸五屯：上甘屯、中甘屯、下甘屯、百斗屯、百都屯。这里以旱地为主，多种植玉米、甘蔗等耐旱作物。南北地理条件不同，北岸妇女常常在插秧季、收割季渡江到南岸帮工。

此次《收割季》的发表，标志着与《晚风过南屏》《插秧季》等作品一起，构成了“南屏”农事书写系列，共同呈现了拔秧插秧、收割稻谷、耕田犁地等传统水稻种植的农事劳作全过程。其中，《插秧季》对右江流域“南屏”的水清柳绿、葱郁和“我”等插秧客们的插秧劳作进行了细致描写；《收割季》书写了南岸人稻谷母种植的过程，如在母



种授粉时节需要全家老少齐出动，争分夺秒帮助母种稻谷授粉，这时期“比赶双抢农忙季还紧迫”，因为“粉授得不好，直接影响母种产量”。收割稻谷也是一项繁重辛苦体力活儿”。另外，“白天女人们割稻，男人们负责装车运回晒谷场。晚上时间用来脱粒，需要男女合作，男人们负责往脱粒机里塞稻草，女人们需要抖筛从脱粒机尾部吐出来的稻草，以便抖落跟随稻草吐出来的谷粒”。作品以北辰嫂、春分、明月、中秋等女性收割稻谷、拾捡稻穗、耕田犁地等农事劳作的呈现，串联起乡村世界的日常平凡生活纹理。作者在字里行间如一名“平凡生活的打捞者”，借由农业生产活动以及日常生活面貌，展现了“南屏”女性的坚韧品格与互帮互助、描绘出“满目暖阳，动人动心”且彰显命运共同体精神的文学画卷。

文学评论家甘林全评价：陶丽群的“南屏”农事书写系列小说，不仅是作者献给故土的深情挽歌，也是一份充满温情与善意的文学启示；在传统农耕文明渐行渐远和个体主义盛行的当下，小说强烈召唤的坚韧品格和互帮互助的命运共同体精神为我们思考如何面对现代性挑战，以及抵御现代人的孤独与疏离提供了宝贵的启示。

AI将推动中国诗歌的第三次升级

《天涯》2026年第2期，双月刊

AI的出现，对脑力劳动尤其是需要创意的岗位造成了冲击，文学领域也不例外。最新一期《天涯》杂志“作家立场”栏目刊发作家、编辑李少君先生的《AI、价值重估与诗歌变革》，在大文学观的视野下审视诗歌的变革。

文章首先梳理了中国诗歌史的两次升级：从《诗经》《楚辞》到盛唐，造纸术与雕版印刷推动诗歌平民化；从盛唐到五四运动时期，白话文与现代报业打破诗歌僵化。作者认为，AI的出现将推动中国诗歌实现第三次升级：AI凭借海量数据分析、客观评价能力，可重估文学价值、重建诗歌秩序，激发素人写作活力，同时强化人的学习能力与主体性，帮助创作者挖掘创作空白。

不论是造纸术、印刷术、报刊还是AI，其共通之处在于通过降低创作与传播的门槛、改变信息处理与评价的尺度，从而引发创作主体、文本形式和经典秩序的连锁革命。这一框架为观察当下纷繁的文学AI现象提供了一个坐标系，即AI带来的不是一场突如其来的灾难，而是文明演进逻辑的当代延续。

面对“AI能否取代诗人”的焦虑，作者没有陷入对技术的恐惧或贬低，也没有固守“情感是人类专利”的脆弱防线。他认为，AI的本质就是强化学习，AI时代意味着人类需要在一个新的起点上强化学习。“我相信AI会促进人类



的进步和发展，会对文明起到一种升级换代的作用，包括我们的诗歌。所以我说中国诗歌有可能在AI时代实现第三次升级。”

基于此，文章进一步认为，AI的创作是“面对过去的综合”，而人类创作的锋芒在于面向未来的、基于“亲历”的“未知”探索，标志着未来的写作需要从“修辞技艺”提升到“存在本体”的层面，这也是人类创作者坚实且不可替代的立足点。

最后，作者看到了AI在推动公平（如“智商平权”）、促进客观（如在评奖中）、激发创造（如发现空白点）方面的巨大潜力，也警示了其可能带来的“评价权威转移”与“混沌”。他特别强调，在AI的“集体智慧”浪潮中，人的“判断力、选择力和感受力”这一主体性核心将变得更加珍贵。这种思考超越了“人机对抗”的叙事，进入了“人机协同”如何重塑文明架构的深层探索。

■地理期刊

旧仓库上的“移民故事”

《城市地理》2026年3月号，月刊

最新一期《城市地理》杂志“城市有机更新”栏目，关注鹿特丹 Fenix 移民博物馆。

博物馆矗立在位于鹿特丹的卡滕雷德赫特半岛上，其造型如一道盘旋升起的“龙卷风”，297块高抛光的抛光不锈钢外墙，折射着周遭的江面、天光与游人，像把每一位来客卷进一场漩涡里。“龙卷风”的造型象征着移民的旅程，人与时间、路途，一切都是流动的；博物馆内螺旋楼梯互相缠绕，它们时而交错，时而分开，却又保持各自的方向，途经的生命也各不相同，一如移民者的足迹。

文章介绍，博物馆的前身是1923年建成的荷兰美洲航运公司仓库，也曾是世界上最大的转运仓库。1940年，德军轰炸鹿特丹，使得这座城市大片房屋被摧毁，旧仓库在城市重建后得以保留，并被命名为 Fenix 仓库。2016年起，鹿特丹市政府推动城市艺术更新计划，最终将 Fenix 仓库重建为移民博物馆。展厅内部空间很开阔，水泥灰色的墙体空间里，散落着近200件来自世界各地艺术家的作品。它不再只是地图上的箭头、新闻里的用词，而是一个需要空间去安放的作品。行李、证件、船只、帐篷、照片，被摆放在混凝土石柱之间。

文章写道，展览被分为六个部分：身份、家园、根源、边界、离别和归来。在每一部分里，“移民”都被拆成许多非常具体的动作：打包行李、填写表格、递交指纹、拍照等等。它们本是制度要求、近乎机械的步骤，却成为个人故事中情感的见证。



还原消失的乌尔古城

《环球人文地理》2026年3月号，月刊

被称为“月神之城”的乌尔古城，是世界上最早出现的城市之一。古城藏在伊拉克南部荒芜的沙漠下，保留着人类最早城市的痕迹。在这里，刻有神祇星图的泥板，引发了关于太阳系与外星文明的幻想；而一旁静默的月神塔庙，承载着四千年前的天文智慧。最新一期《环球人文地理》杂志走进神话传说和历史的深处，还原消失的乌尔古城。

文章介绍，乌尔古城位于今伊拉克巴格达市东南部，地处幼发拉底河畔，靠近波斯湾，是世界上最早的城市之一，其历史可以追溯到公元前5500年的欧贝德文化时期。古城平面呈现叶形，南北长约1000米，东西最宽约600米。在苏美尔神话中，月神是地位崇高的神祇，且乌尔古城的主神是月神南纳，古城因而得名“月神之城”。后来，古城突然消失在历史视野中。20世纪20年代英国考古学家伦纳德·伍利在古城遗址深处辨识出一层厚达2.5米~3米的纯净淤泥层，这些淤泥层不同于河流周期性泛滥留下的泥沙沉积，可能是一场突发且规模巨大的史前洪水的证据。这场大洪水给苏美尔人留下极其深刻的集体记忆，并通过《吉尔伽美什》等神话故事流传下来。

文章写道，伦纳德·伍利在后续对乌尔古城进行的系统性挖掘中，发现了震惊世界的一片王陵墓葬区——乌尔王陵，出土的文物中，许多宝石和金属并非本地产物，其中青金石来自阿富汗东北部山区，红玉髓大概率来自印度河谷，金银可能来自伊朗高原。这表明，最晚在公元前2600年的早王朝时期，乌尔古城已是一个覆盖西亚与南亚的、成熟的跨区域贸易网络中心。

