



走进长寿县健康有秘诀

□ 苏海河

长野县男女平均寿命均居日本第一，男性为 80.88 岁，女性达到 87.18 岁。医疗保障、科学饮食、老有所乐，是该地区健康长寿的秘诀

日本本州岛屋脊上的长野县，是日本有名的长寿县，男女平均寿命均居日本第一，男性为 80.88 岁，女性达到 87.18 岁。近日，记者走进这个有名的长寿县，探寻日本人的长寿秘密。

由于地处日本山区，远离海岸，缺少平原，历史上长野曾经是日本最穷的地区，电影《野麦岭》曾经把当地的少男少女翻山越岭外出打工养家糊口的故事表现得淋漓尽致。如今该地区何以实现长寿健康？医疗保障、科学饮食、老有所乐，可谓该地区健康长寿的秘诀。

日本的全民医疗保险制度始于上世纪 70 年代。伴随而生的是全员体检。据佐久综合医院名誉院长夏川周介先生介绍，最初的医疗队坐着牛车走乡串村，去给百姓体检。上世纪 80 年代虽然有了体检车，但医疗设备仍相对简单。如今，医院专门建有体检科室，设备齐全的医疗队每年巡回出检 300 次以上，该地区 8 万多民众都实现了每年体检一次。同时，医疗队带去了医疗健康知识。针对当地体检中发现的高血压、心脑血管疾病多发的的问题，该医院设立了农村医学研究所和农村保健研修中心，从预防入手，将改变当地民众的饮食习惯与生活习惯相结合，有针对性地研究、普及健康生活知识，提高民众的健康意识。



▲用盐量测量计接触饭菜汤汁，立刻测出盐量是否在合理区间。

由于当地处于山区，传统上民众饮食中的酱类、腌制菜品较多，盐量摄入较高，因此造成高血压、心脑血管疾病高发。近年来，医疗机构和市民组织纷纷倡导低盐饮食，培训一些家庭妇女成为“改善饮食生活推广员”。他们通过举办健康讲座、料理教室等活动向民众推广低盐饮食，使当地食盐摄入量大为降低。据说，这些推广员去家庭走访时甚至携带盐量测量计，这个像体温计一样的设备只要接触饭菜汤汁，两秒钟就能测出盐量是否在合理区间。同时，他们设计的一些低盐、低热量、多蔬菜的菜谱也受到当地民众的欢迎。如今，当地民众的人均蔬菜摄入量达到每日 370 克，高于全国平均 3 倍以上。40 年前该县脑中风死亡率曾居全国第一，如今降到了第 13 位。

老有所乐也是当地的一大特点。他们特别强调健康中的长寿。据统计，长野县 65 岁以上老年人的就业率全国第一，38% 以上的男性、19.7% 的女性坚持每天工作。乡土料理工厂小川庄专门制作当地特产的菜盒子、素菜馅饼，84 名员工当中，65 岁以上的老年人就有 30 多人，年轻人负责经营业务，车间多是老年人。该公司曾经规定 78 岁退休，但很多老人要求继续留职。如今 92 岁的权田近芳老爷爷坚持每天上班，劈柴烧火、翻烤馅饼的手法依旧娴熟自如。86 岁的松本富士子奶奶以自己包的薄皮大馅茄子馅饼自豪，称自己包的馅多皮匀最实惠。在与记者聊天的过程中，她手上的动作都没有停止。老人们说每天出来工作是一个乐趣。其实，劳动中的快乐也是他们长寿的秘诀。



▲92 岁的权田近芳老爷爷坚持每天上班，他娴熟自如地翻烤馅饼。

万国宫既是联合国系统内面积最大的议事中心，每年举行近 9000 场国际会议，被外交界称为“没有硝烟的战场”，更是世界文化的大观园，其收藏的艺术品数量之丰富、流派之纷呈、题材之广泛，使其成为一座名副其实的多元文化博物馆

万国宫里看世界

□ 许安结

万国宫坐落在瑞士日内瓦东北部阿丽亚娜公园内，与碧波万顷的莱蒙湖比邻而居，同欧洲最高峰勃朗峰遥相呼应。今天，万国宫既是联合国系统内面积最大的议事中心，每年举行近 9000 场国际会议，被外交界称为“没有硝烟的战场”，更是世界文化的大观园，其收藏的艺术品数量之丰富、流派之纷呈、题材之广泛，使其成为一座名副其实的多元文化博物馆。

万国特色

1919 年，一战后成立的国际联盟（联合国前身）决定建造一栋建筑，为“更稳定的世界”提供一个协商场所。1927 年，国联组织了浩大的国际竞标，其任务书写道：“万国宫，此次竞赛的目标建筑，是要在日内瓦容纳国际联盟的所有成员。它的设计应该满足，当涉及国际争端时，成员国都能在一种普遍的、平静的氛围中独立且顺畅地开展工作、管理和举行会谈。”全世界建筑师踊跃递交了 377 份方案，评审团觉得难以定夺，决定由 5 位领先的建筑师合作一个建筑方案。这 5 位建筑师分别来自法国、瑞士、意大利和匈牙利，既有战胜国，又有中立国，也有战败国。

1937 年万国宫建成，其建筑形式采用了当时流行的装饰派艺术风格，整个建筑群呈“品”字形，中间为大会堂和诸多会议厅大楼，而秘书处办公楼和图书馆大楼则分居两侧。万国宫的建筑材料颇有“万国特色”，楼外所用石灰岩来自意大利，楼内柱子上的大理石来自瑞典，地面上的大理石来自芬兰，墙面上的大

下图 “生命的蓝色星球”陶瓷大瓶，1995 年联合国成立 50 周年之际由日本政府赠送。

右图 2017 年 1 月，中国政府向联合国日内瓦总部赠送了“盛世欢歌”景泰蓝瓶。



上图 1987 年，中国政府向联合国日内瓦总部赠送了仿汉代青铜雕像“马踏飞燕”，成为贵宾级展品。

理石来自意大利，而棕麻地毯则来自菲律宾。万国宫基石下还藏着一个小子，里面装有一份国联成员国名单、一份国联盟约以及国联第十届大会所有出席国的硬币样品。

位于万国宫中心区的大会堂是万国宫最大的会议厅，整体风格典雅简洁，注重实用。大会堂共 6 层，有 1800 多个座位，前部是代表席，后部是旁听席，配有同声传译系统，据说这是世界上最早配备同声传译设备的会议厅。除了联合国自身外，位于日内瓦的联合国直属机构，如世界卫生组织、国际电信联盟、世界气象组织、国际劳工组织、世界知识产权组织等通常在此举行年会。

与大会堂形成鲜明对比的是理事会厅的富丽堂皇。理事会厅采用咖啡和墨绿色调，呈现出一种古典和肃穆的氛围。横贯整个天花板的浮雕壁画画着宇宙中 5 个巨人的 5 只巨手紧紧握在一起，既象征着世界五大洲人民的团结与友谊，也代表着正义、力量、和平、法律和智



慧的主题。这幅壁画问世后，即被拿来与罗马梵蒂冈西斯廷教堂的“上帝之手”相比较，可见其艺术成就之高。会议厅左右两侧的壁画分别描绘了战胜国和战败国的景象，但内容都是无数战士的棺材、哭泣的家人，意在向世人表明，战争没有输赢，对于参与者都是损失。今天，这里是唯一全球性多边裁军谈判机构——日内瓦裁军谈判会议的会议室。

别样风格

20 世纪 50 年代开始，万国宫成为联合国欧洲总部的所在地。此后，联合国鼓励各成员国在保护好万国宫历史特色的前提下，对一些年久失修的基础设施进行翻新维修，使其发挥出更好的作用。由于成员国分别承包了一些会议厅的室内设计与装修，所以其室内风格也变得更加丰富多彩。

万国宫新楼内的第 20 号会议厅就是由西班牙设计装修的。会议厅的天花



上图 1984 年，中国政府向联合国日内瓦总部赠送了长 3.65 米、宽 2.75 米的纯羊毛手工编织“天坛”挂毯。

板是一个面积达 1400 平方米、耗用 3.5 万公斤颜料喷涂而成的穹顶雕塑，也是迄今为止联合国系统获赠的规模最大的当代艺术作品。雕塑以铝合金为骨架，利用融化的树脂自然下垂制造出“芦笋”的造型。整个雕塑参差起伏、色彩斑斓，不同的颜色、不同的突起代表着世界上不同的民族和聚落。当人们从会议厅的不同地方观赏这件作品时，看到的这些“芦笋”也有不同的形状和颜色。这表示不同的人、不同的背景和不同的视角，看待他人、他国和其他文化也会有不同的感受。今天，联合国人权理事会的会议常年在此举行。

2002 年，经过多年的辩论和投票表决，瑞士终于加入了近在咫尺的联合国。为表示庆祝，瑞士政府出资重修了会议代表休息时使用的“代表咖啡厅”，此后该厅也被称为“瑞士厅”。2016 年 4 月，为彰显中国对联合国工作的支持，中国决定捐资翻修一间严重老化的会议厅，使之成为具有完善设备的现代化多

功能会议厅，预计工程将于 2019 年年底竣工。届时，万国宫将诞生联合国系统首个以“中国厅”命名的会议厅。

国联自成立伊始，在举行磋商和谈判来维护世界和平、化解纷争的同时，也希望通过收藏和展览艺术家的作品，向世人展现世界民族和文化的多样性，揭露战争给人类带来的灾难以及人类对和平的期盼。当时对捐赠艺术品的要求是以“反战”和“呼唤和平”为题材。各成员国积极响应号召，以国家的名义捐赠了大量的艺术品，万国宫由此成为世界上艺术品收藏最多的博物馆之一。

艺术殿堂

如今联合国成员国的数量虽然不断增加，但各成员国仍沿袭着向联合国赠送艺术品的传统，每个新加入联合国的国家都会按照惯例向联合国赠送一件纪念品。此外，每逢联合国系统重大庆祝活动，各成员国也都主动向联合国赠送艺术品。这些艺术品的题材也突破了早年的“规定”，变得越来越丰富。

目前，万国宫的藏品已达 1 万多件（套），涵盖了联合国 80 多个成员国政府及世界著名艺术家的作品。主要包括雕塑、壁画、玻璃画、挂毯、油画、水彩画、版画、广告、漫画等；流派纷呈，从古典主义到超现实主义不一而足；选用的材料从油料、水彩、玻璃、真丝、毛线到泥土、砖石、铁钉和宇航材料无所不包。万国宫内大大小小的会议厅、走廊，甚至位于日内瓦的其他联合国机构办公楼都成为收藏和展现各种艺术珍品的殿堂。

2017 年 1 月，中国政府向联合国日内瓦总部赠送了“盛世欢歌”景泰蓝瓶。“盛世欢歌”瓶高 1.76 米，主题图案由孔雀、牡丹、玉兰、和平鸽等构成，在中国传统文化中象征着安定祥和、繁荣发展。此瓶的赠送，表明中国期待联合国为促进世界和平与发展、弘扬国际公平正义、推动各国合作共赢作出更大贡献；中国愿同世界各国一道，继续为建设人类更加美好的明天而共同努力。

此前，中国还赠送过多个巧夺天工的艺术品。在玻璃厅，可以看到 1984 年由中国政府赠送的长 3.65 米、宽 2.75 米的纯羊毛手工编织“天坛”挂毯。由于织绣时巧妙的透视处理，无论从什么角度看，天坛的中轴线总是朝向观看者，令人叹为观止。1987 年，中国政府又赠送了仿汉代青铜雕像“马踏飞燕”。最初也被放置在玻璃厅，后被移至总干事办公楼的中心位置，成为贵宾级展品。此外，万国宫还有 3 件（套）中国赠送给国联的艺术珍品，其中包括 1935 年赠送给国联的一座高 1.63 米的景泰蓝瓶、一套丝绣组画和一套湘绣组画。由于展地有限，这些艺术珍品被“藏于深闺”。

在理事厅门厅的中心，摆放着一个名为“生命的蓝色星球”的陶瓷大瓶。陶瓷瓶于 1995 年联合国成立 50 周年之际由日本政府赠送，高约两米，瓶身是白色搪瓷底，深蓝色勾勒出一个个地球的图案，象征着世界和平和对环境的尊重。在万国宫楼外的荣誉厅，一个镀金青铜浑天仪现已成为联合国日内瓦办事处的象征。浑天仪包含着宇宙中 65 个镀金的星座和 840 个银质繁星，象征着世界的和谐文化，由美国威尔逊总统基金会于 1938 年赠送。距其不远处则是 1971 年由前苏联政府赠送的“人类征服宇宙纪念碑”，意在纪念人类成功征服太空。迄今为止，这组用宇航材料钛金属制作的高 28 米的纪念碑和加加林塑像仍是阿丽亚娜公园内最高的“礼品”。

万国宫更像一个世界多元文化的博物馆，展示着来自世界各地的文化与艺术的结晶，讲述着战争与和平的世界现代史。



在“欧洲首都”当记者是怎样的感受？

“布村”采访记

□ 陈博

虽然略显委屈地顶着“村”的头衔，但布鲁塞尔的媒体曝光率却异常的高，是全世界外国记者数量仅次于美国纽约的城市

我被报社派驻到了素有“欧洲心脏”之称的比利时布鲁塞尔。接到调令时，忐忑是少不了的，因为包括欧盟机构总部、北大西洋公约组织总部等一批“高大上”的国际组织均在此，自己是否能胜任繁重的新闻报道任务？与此同时，一想到能够站在欧洲的心脏位置，向国内读者介绍并亲自见证许多的历史性时刻，我的内心又充斥了些许兴奋甚至激动。



▲欧盟委员会门口摆放的“舒曼基石”，旨在纪念“欧盟之父”法国人罗伯特·舒曼

赴任布鲁塞尔前，我查阅了大量资料：这是一座有 183 个国籍人士生活、能在街上听到超过 100 种语言、容纳了近 2000 家国际组织总部、同时头顶比利时王国与欧洲联盟“首都”的“国际化大城市”。不过，直到踏上布鲁塞尔的土地后我才发现，即使按照欧洲标准看，这座城市的规模也不能称之为“大”，除市区内欧盟总部所在区域林立了一些大型现代化建筑外，布鲁塞尔市内的部分楼宇和民宅基本只有三至四层，并没有想象中“欧洲首都”应该具备的“奢华”，总体略显朴素与实在的城市建筑风格反倒使人备感亲切。也正因为如此，在布鲁塞尔的许多驻外机构人员与留学生习惯称这里为“布村”。

虽然略显委屈地顶着“村”的头衔，但布鲁塞尔的媒体曝光率却异常的高，是全世界外国记者数量仅次于美国纽约的城市。每当欧盟或北约举办大型会议期间，涂着各色熟悉 LOGO，来自世界各主要新闻机构的媒体报道车便会将欧盟总部附近的舒曼广场周围装扮得五颜六色，堪称一道奇特的风景线。近年来，欧盟面临的内外挑战渐显严峻，民粹思潮兴起，各种利益游说组织与民粹政党示威游行亦越来越多地“参与”了欧盟举行的重要活动，与记者们一起将欧盟机构的“外国保护”进一步加厚。近日，欧洲议会表决通过了欧盟与加拿大签署的《综合经济与贸易协定》（CETA）。在表决当日，议员们在进入议会大楼时甚至不得不跨过躺在地上抗议示威的贸易保护主义组织成员。一位在笔者身边的欧洲记者对此苦笑感慨：“这些年，欧盟内部的向心力与活动抗议示威的人数正在逐渐成反比。”

客观而言，欧盟内部的新闻部门还是比较“照顾”记者的。各部门的每日新闻通稿、大事通稿、背景介绍、影音资料都可以通过欧盟网站便捷地获取，新闻发布会基本能在申请通过后自由参加。不过近年来，随着欧洲内外安全形势的恶化，欧盟对记者进行采访报道的准入与监督亦愈发严格。正常而言，一名常驻于布鲁塞尔的综合类媒体外国记者除了每年需要申请比利时外国记者证、欧盟记者证、北约记者证等年度常备证件外，还需要在诸如欧盟领导人峰会这样的“大事件”时再另外临时申请各种准入记者证，以便参加记者发布会、采访或拍照。

比利时外国记者协会每年会为新到任的外国记者安排为期一天的“培训课程”，主要是由比利时与欧盟的新闻官员介绍当地生活须知、新闻报道规则、办理证件流程等事项。笔者在上课时，一名美国记者始终表现活跃，频频与讲课的欧盟新闻官员进行“一对一”互动，希望了解如何通过“私人关系”获取第一手新闻素材。后来，忍耐不住的欧盟新闻官终于重申了“采访纪律”，愤愤补充道：“同时我认为，你们美国记者在一些问题上已经知道的足够多了。”在场其他记者顿时发出了会心的笑声。