



刺锈

## 让这些告诉你 什么才是真正“中国范儿”？

什么才是真正的“中国范儿”？不知道从何时开始，“高手在民间”这一句升华成了流行语！毋庸置疑，中国的民间艺术世代传承，以传统的手工方式制作，带有浓郁的地方特色和民族风格，与民俗活动密切相关，与生活密切相关。引经据典，中国的民间艺术就是名副其实的“中国范儿”。关于民间艺术，它的领域格外宽广，甚至可以堪称为“绝活”。你看，皮影戏、剪纸、陶瓷、木偶、杂技、书法……这些都是著名的民间艺术，更是中华文化的瑰宝。

**皮影戏** 中国民间古老的传统艺术，老北京人都叫它“驴皮影”。不可否认，皮影戏的历史悠久，始于战国，兴于汉朝，盛于宋代，元代时期传至西亚和欧洲，以兽皮或纸板做成的人物剪影以表演故事的民间戏剧。表演时，艺人们在白色幕布后面，一边操纵影人，一边用当地流行的曲调讲述故事，同时配以打击乐器和弦乐，有浓厚的乡土气息。



编织



剪纸



皮影戏

**编织** 人类最古老的手工艺之一！中国结是中国特有的编织手工艺，是一种中国民间艺术形式。中国结又叫盘长结，它作为一种装饰艺术始于唐宋时代，到了明清时期，人们开始给结命名，为它赋予了更加丰富的内涵。

**剪纸** 世界艺术宝库中的一种珍藏！尤其在中国农村广为流传。作为中国汉族最古老的民间艺术之

一，剪纸在视觉上给人以透空的感觉和艺术享受。一张单纯造型的剪纸，充分反映百姓的生活内涵，具有浓郁的民俗特色，是中国农村众多民间美术形式的浓缩与夸张。

**刺锈** 几乎遍于全国，苏州的苏绣、湖南的湘绣、四川的蜀绣、广东的粤绣各具特色，被誉为中国的四大名绣。什么叫“刺锈”？刺锈是在已经加工好的织物上，以针引线，按照设计要求进行穿刺，通过运针将绣线组织成各种图案和色彩的一种技艺。

**书法** 中国传统文化艺术发展五千年以来最具有经典标志的民族符号。它用毛笔书写汉字并具有审美惯性的艺术形式。中国汉字是劳动人民创造的，开始以图画记事，经过几千年的发展，演变成了当今的文字，又因祖先发明了用毛笔书写，便产生了书法。书法作为汉字的书写艺术在世界文化艺术宝库中独放异彩。

**陶瓷** 英文的中国“China”，还有另一层意思是瓷器。陶瓷艺术的历史悠久，可以追溯到公元前4500年至公元前2500年的时代，陶瓷成为一种民间工艺流传的产物。中国人对美的追求与塑造都体现在陶瓷方面，通过陶瓷制作来体现并形成各时期典型的技术与艺术特征。去中国各地博物馆参观总能看到各个文明时期，包括古代遗留下来的陶瓷作品，由此可见瓷器的发明是中华民族对世界文明的伟大贡献。

**木偶艺术** 有3000年漫长的历史！中国木偶戏兴起于汉代，至唐代有了新的发展和提高，能用木偶演出歌舞戏。宋代是中国木偶戏发展的一个重要时期，木偶的制作工艺和操纵技艺进一步成熟。随着社会经济的发展，明代木偶戏已流行全国各地，经济发达的南方各省区木偶戏更为繁荣。

**杂技** 大约在新石器时代就已经萌芽，秦统一中国后，吸收各国角抵的优点，形成了一种娱乐性的杂技节目：角抵戏。杂技艺术在中国已经有2000多年的历史。杂技在汉代称为“百戏”，隋唐时叫“散乐”，唐宋以后为了区别于其他歌舞、杂剧，才称为杂技。杂技艺人尊师重艺，对先辈传下来的技艺，千方百计地保存和传递。

**戏曲** 与希腊悲剧和希腊喜剧、印度梵剧并称为世界三大古老的戏剧文化！戏曲是一门综合艺术，是时间艺术和空间艺术的综合，这种综合性是世界各国戏剧文化所共有的，而中国戏曲的综合性特别强。中国戏曲是以唱、念、做、打的综合表演为中心的戏剧形式，它有丰富的艺术表现手段，它与表演艺术紧密结合的综合性，使中国戏曲富有特殊的魅力。

### 荐读

#### 最好的友情，是你不必等我

有个妹子，从小学开始，她就习惯了不断地努力。到了大学，也一直保持着拼命的学习状态。四年结束，早早就找到了一个相当不错的工作。可是身边的同学却有许多人还在为了找工作而烦恼。妹子想出去找人吃饭或是玩耍，同学们都纷纷表示没空。她很不习惯这样的孤独，总觉得似乎错过了很多和别人同步的机会。

走在前面的人，总难免会有些遗憾。每个人的生活都有自己的目标，你是想要孤独而优秀，还是想要合群却平庸，全在于你自己的要求。没有必要去为了所谓的“合群”而刻意放慢自己的脚步，而是该在自己的频率上，找到和自己同样步速的人。

有时候人们总是在感慨：学生时代的好友，等到毕业之后就变了味。如果双方一直保持着差不多的工作进度，工资都在差不多的水准，那么友谊大多还能继续保持下去。如果双方的各方面差得越来越远，那么很有可能在一时间之后，彼此就自动疏远了。

如果两个人之间无法在一个发展层面上，面对面聊天也只有尴尬。

每个人都想要有好的爱人、优秀的朋友，但是拥有这些的第一步，是你能够配得上所有这些美好的事物。我们无法刻意要求某些人特意停下脚步来等我们，唯一要做的就是自己不断追赶，直到领跑。

这世界上最好的友情，是你不必等我。

### 优生活

#### 女人不可错过分年龄段抗衰老食物

抗衰老是女人永恒不变的话题，要延缓衰老除了外部护肤品保养，也需要吃对食物，但是你知道不同年龄段也有不同的最佳抗衰老食物吗？随着年龄增长，身体对营养的需要也会相应发生变化。对照你的年龄，选择最佳抗衰老食物吃起来吧！

#### 20岁+ 营养全面的“高能食品”

任何洗干净就能入口的新鲜蔬菜都是好选择，不但健康、低热，还能满足身体对维生素的需求。20多岁的女性是最爱吃甜食的人群，但是甜食吃多了容易缺钙、引发阴道炎、增加患乳腺癌风险等等。所以需要在家多准备一些水果，在补充各种维生素的同时，美颜又护肤。

#### 30岁+ 解压、抗抑郁、助眠的“快乐食物”

每天一把任意种类的坚果，是保护心脏健康、维持大脑活力的“有力措施”。多吃些镁元素含量极高的燕麦食品能帮助缓解压力带来的小麻烦，镁是天然的肌肉放松剂。在晚餐食谱加上一碗豆类食物。它们富含色氨酸，不但热量少，还能制造出“助眠氨基酸”。菠菜所含有的植物粗纤维，可帮助随着年龄增长而逐渐变弱的消化系统重新焕发活力。

#### 40岁+ 让身心永葆20的“年轻食物”

用姜、柠檬、蒜、九层塔等带有自然味道的调味品和香料来代替食盐吧，这有益于控制血压！好吃又易做的羽衣甘蓝（就是最新品种的卷心菜），富含对眼睛极为有益的叶黄素和玉米黄素，能保护视力。深红、紫色的食物大樱桃、桑葚、葡萄等富含花青素，推荐给那些腰、颈椎和膝盖出现问题的女性。

40岁的人一定不能忽视食用油的选用！如果可能，尽量把食用油都换成更健康的初榨橄榄油吧。另外，绿茶含有的抗氧化成分可以改善由年龄引起的记忆问题，还能帮忙消除小肚腩！