西班牙『超长午休』让世界羡慕嫉妒

在不少忙碌的上班族眼中，中午一个小时的休息时间，刨去吃饭所剩无几，想打个盹简直是奢望。但西班牙人能从从容容地睡一大觉，因为该国惯常的午休时间长达3小时，这样独一无二的职场福利绝对让人羡慕嫉妒恨。

不过，“超长午休”也是有弊端的，比如工作时间被“分裂”，国家劳动生产率下降，竞争力下滑。事实上，西班牙政府早已意识到这一问题，并力图改变。首相拉霍伊最近提议削减午休时间。对此，支持者拍手叫好，为当局支招，反对者则将午睡的重要性提升到文化和国家魅力的高度。

历史气候因素催生“超长午休”

在西班牙语中，“午睡”一词的本意就是指中午12时到下午3时的时间段。西班牙人的午睡习惯由来已久，他们把午觉睡成了一种传统，一种文化，最早可追溯至公元6世纪。彼时，天主教修道士将一天从早上6时开始划分为3个时段，在第二个时段，修道士必须休息并保持静默。随着天主教在西班牙的壮大，这一修道制度渐成风气，最终演变为西班牙人的生活习惯。

在特定的历史文化原因之外，气候也是促成西班牙人午睡的重要因素。西班牙属于地中海气候，夏季炎热，中午气温甚至在40摄氏度以上。过去，农业是其经济的主要支柱，人们难以忍受在高温下工作、生产，午睡成为避暑的不二选择。

毫不夸张地说，午睡是西班牙人的“头等大事”。中午时分，马德里公园内的座椅一位难求，到处是民众倒头大睡的场景。此时，店铺全都停业，办公室无人上班。

“分裂”的工作时间引发不便

然而，“超长午休”也引发了一些问题。工作时间的“分裂”让不少上班族大伤脑筋，无法平衡工作与家庭生活。

与很多国家不同，西班牙人的工作时间不是朝九晚五，他们在上午10时开始上班，下午两点左右吃午饭、午睡，大约5时回来工作，晚上8时左右下班。这样的上班时间不光影响生活，也影响工作。

2013年9月，西班牙工作时间合理化委员会曾就该问题向国会提交报告，抨击西班牙独有的工作时间，并称这样的作息安排与欧洲其他国家毫无相似点，甚至与整个西方国家大相径庭。

该委员会呼吁实施8小时工作制，并合理设置休息时间。他们认为，现行工作时间导致西班牙经济雪上加霜。长时间的午休将一天的时间分割开，使得上班族在外度过的时间相应延长，导致劳动生产率下降。数据显示，西班牙人每天比德国人工作时间更长，但完成的工作量仅为后者的59%。

削减午休时间让西班牙魅力失色?

为了提高工作效率，西班牙首相拉霍伊近日提议，削减午餐和午睡时间，以适应21世纪的新形势。

但这一提议遭到不少民众的反对，他们担心抛弃午睡传统会让西班牙失去魅力。布赖恩·拉萨克(Brian Russak)来自美国，在西班牙已居住11年之久。“我们生活在折磨人的一周7天一天24小时不停歇的世界里。我喜欢在西班牙生活的原因之一、这个国家得以在千篇一律的全球社会中与众不同的原因，是它固守传统，行事方式非常‘西班牙’。” （本报综合）

曾经震毁景点 如今能否一见

核心提示

有着2000多年历史的阿苏神社，是日本全国450座阿苏神社的总本社，也是日本最古老的神社之一。16日的一场强震，这一古迹同样未能幸免：参拜主殿完全损毁，两层的楼门、柱子和屋顶大幅崩毁。

阿苏神社在历史中曾多次损毁重建，最近的一次重建时间约为19世纪30年代至40年代。记者梳理发现，就在去年尼泊尔地震中，14座重点古建筑被毁，其中12座为世界文化遗产。而全球不少地标或者是绝景受损，论年岁，最悠久的建筑达2500岁，从破坏程度来说，有的如今已不复存在。

此外，震后被损毁建筑修复难度较大，伊朗巴姆古城重建费用高达10亿美元，由于资金缺乏，导致重建计划进展缓慢。据路透社报道，在遭受强震重创前，尼泊尔加德满都谷地的古建筑早已濒危，震后预计需要5至10年修复。

不复存在

2011年3月11日
日本9.0级地震
修复时间：无法修复

日本宫城县松岛有日本三大绝景，其中仁王岛在9.0级大地震中遭遇破坏，最终得到修复。不过，最有名的景致“长命穴”因为石块被震落到海底而完全消失。这一千年景观已经不复存在。

至今难见

2006年5月27日
爪哇岛6.2级地震

印尼·普兰巴南寺庙群建于10世纪，是印尼最大的印度湿婆神建筑群。神庙在地震中遭到严重损坏，其中的布拉马神庙由于地基断裂几乎倒塌。许多庙宇还因为安全隐患而禁止参观。

1950年5月21日
智利9.5级地震

秘鲁·科斯科古城位于秘鲁安第斯山脉，具有独特的宗教和行政职能。历史上屡受地震侵扰，1950年智利大地震损毁了城里一些文化遗迹，由于缺少资金，至今得不到修缮。

多灾多难

2015年4月25日
尼泊尔8.1级地震
修复时间：5-10年

此次地震可谓尼泊尔文化遗产的一场浩劫，14座重点古建筑被毁，其中12座为世界文化遗产，而大部分建筑完全坍塌，最悠久的建筑达2500岁。而这次地震被损毁古建筑景点，是中国游客赴尼旅行的主要景点目的地。

其中，180多岁的比姆森塔是尼泊尔主要地标之一，在地震中倒塌。这是以尼泊尔抗英民族英雄比姆·森·塔帕的名字命名的。比姆·森生前曾筑高塔两座，另一座已于1834年大地震时倒坍，此塔则经受了两次强烈地震考验。1934年大地震时，塔附近的房屋倒毁殆尽，而它却安然无恙，保存完好。不过，最终还是难以幸免。

2010年2月27日
智利8.8级地震

智利·瓦尔帕莱索港口历史区为19世纪晚期拉丁美洲城市和建筑发展的典范，如同一个圆形露天剧场，山腰上点缀着教堂尖塔，陡峭山坡上有有趣的工业基础设施如“起卸机”。1906年的大地震让城市几乎重建，2010年地震又摧毁了几幢古建筑。

重建后的二王庙于2011年开放。

比姆森塔在地震中倒塌。

“长命穴”因石块被震落到海底而完全消失。

印尼·普兰巴南寺庙群在地震中被毁。

新颜迎客

2003年12月26日
伊朗6.6级地震
修复时间：10余年

巴姆是丝绸之路的路标，被联合国教科文组织列为世界遗产名单，也是世界上最大的土砖结构城市。地震中，伊朗巴姆市几乎所有建筑被毁。重建费用高达10亿美元，国际研究机构评估认为，重建不如另建新城。伊朗政府犹豫再三，最终还是选择了原址重建计划。但由于重建计划成本昂贵，重建资金缺乏，导致重建计划进展缓慢。

2015年4月，据新华社报道，巴姆古堡修复已基本完成。10多年来，每天有上百名工人在专家的带领下修复和维护巴姆古堡。修复后的古堡虽然不能完全复原地震前的模样，但融合了新的抗震设计，也尽可能地保留了巴姆特有的历史文化特色。

2008年5月12日
四川汶川8.0级地震
修复时间：3年

四川省的全国重点文物保护单位有128处，而这次损失有68处，破坏面超过一半。为祀李冰父子而修建的二王庙建于公元494-498年，是庙宇和园林相结合的著名景区。地震中遭遇灭顶之灾，九成垮塌。二王庙历时三年后得到重建，于2011年4月21日，首次向世人开放，但是只能是重建以后的风貌了。

专家解读

受灾七成为文化遗产

联合国教科文组织世界遗产中心主任麦琪黛德·罗斯勒表示，目前已经有很多地震破坏文化遗产的例子，而其所带来的影响由很多因素决定，包括遗产本身的自然本性，损害程度以及相关官方部门财政和技术的能力等。而这也决定文化遗产修复时间的长短。

罗斯勒举例说，伊朗的巴姆古城和其文化景观在2003年12月的地震中遭到了严重破坏，2004年被列入濒危世界遗产名录。在随后对该遗产进行大量的修复工作后，才最终从该濒危遗产目录中移除。

罗斯勒告诉记者，据1979年至2013年期间报告的2642起自然灾害报告中，有70起地震灾害，至少27处遗产因地震受到了影响。而这些突发的生态或地理灾害，影响自然遗产的数量还略微少于混合属性的文化遗产。这可能是由于自然遗产其自身的恢复能力要快于文化遗产。

统计发现，受包括地震在内的突发生态和地理灾难事件影响的71%的遗产为文化遗产。根据地域来划分，拉美和加勒比地区更容易受到地震、滑坡和火山喷发等影响。而亚太地区则更容易受到海啸、火山喷发等威胁。

（本报综合）

不动一指弹奏名曲 无指少年鼓舞世人

俄罗斯16岁少年阿列克谢·罗曼诺夫生下来便没有手指，但这并未使他放弃追逐“钢琴梦”。当罗曼诺夫在电视里用手臂末端敲响钢琴键盘时，各国观众们禁不住热泪盈眶。

网友感叹：“我们总是在不停地抱怨生活。大家怎么能不敬佩这样的人！这个小伙子太棒了！”

生来就没有手指

英国《卫报》19日报道，罗曼诺夫出生在俄罗斯鞑靼斯坦共和国一个名叫“泽廖诺多利斯克”的小村庄，生下来就没有手指，后来就读于一所残疾人学校。

大约两年前，这名少年被弗拉基米尔·列瓦科维和路易莎·列瓦科维夫妇收养。这对夫妇很快发现，罗曼诺夫爱好音乐，尤其喜欢莫扎特和维瓦尔第创作的曲子。

多人向他伸出援手

残疾人学校的一名音乐教师给罗曼诺夫启蒙，帮助他学习弹奏美国好莱坞电影《泰坦尼克号》和《暮光之城》里的曲子。

后来，又有两名朋友伸出援手，帮助罗曼诺夫学习识谱和基础乐理。“他们现在仍然在帮助我。他们给我寄来曲谱，让我学习，我会把喜欢的东西印在心里。”罗曼诺夫回忆道。

列瓦科维夫妇给罗曼诺夫买了一个音响合成器，鼓励他追寻自己的梦想。在此后两年间，这名少年日以继夜地苦练弹琴，演奏技巧日臻成熟。于是，他开始报名参加钢琴比赛，开始摘取一个又一个钢琴赛事奖项。

今年2月，罗曼诺夫与俄罗斯普里马韦拉室内管弦乐队同台演奏。这次演出经历令他受到了广泛关注，一所音乐学校随后给他寄来录取通知书，邀请他到这所学校进一步深造。

这支管弦乐队的指挥还邀请罗曼诺夫参加电视节目，让更多人看到了他的不屈意志和音乐才华。

励志故事鼓舞世界

尽管已经成为电视明星，但是罗曼诺夫为人谦虚，甚至有些害羞。当有人告诉罗曼诺夫，他的励志故事鼓舞了全世界的年轻音乐家和广大民众，这名16岁少年显得有些不好意思。

罗曼诺夫回忆道：“在电视音乐会上，我紧张地发抖，甚至想不起来当时的情形。我走上舞台，坐下来，开始弹奏。我感到膝盖在发抖。接着，我意识到自己表现得不错，仿佛音乐自己在流淌出来。”一名网友观看了罗曼诺夫的演奏视频后留言说：“阿列克谢·罗曼诺夫是个英雄，值得尊敬和赞扬。我祝愿你身体健康，人生幸福！”上个星期，罗曼诺夫生平第一次前往俄罗斯首都莫斯科，参加一档电视节目。当人们询问他的人生动力，罗曼诺夫说：“有时候，仿佛有一个看不见的、无穷无尽的精神源头，让我可以从中汲取力量。” （本报综合）

世间万象

严重失衡

有媒体称，我国是出生人口性别比偏高最严重的国家，预计到2020年，我国将出现大约3000万至3500万光棍，这将引发一系列社会问题。我国出生人口性别比持续偏高30余年，2012年，我国出生人口性别比虽下降到117.7，但仍在高位徘徊，即全国每出生100个女孩，就会出生117个男孩，而在人口统计学上，出生人口性别比的一般正常范围则在102至107之间。

法老诅咒?

近日，英国曼彻斯特博物馆一尊古埃及小型人像雕塑竟在展览柜中多次自动旋转180度。博物馆工作人员坎贝尔·普赖斯有一天发现这尊原本脸朝前的雕像突然背对参观者时，他感到很奇怪，因为只有他一人持有展览柜的钥匙。后来，通过查看监控录像拍摄的画面，他发现雕像在缓慢地自动旋转。这尊雕像高约25厘米，约公元前1800年制作，是敬献给古埃及神话中的冥王俄塞里斯的礼物。

催眠分娩

生产时的剧烈疼痛让许多准妈妈望而生畏。在英国，越来越多怕疼却又想自然生产的准妈妈开始求助于一种催眠分娩法来减轻痛苦。英国皇家助产学院被批准开设了一家分娩催眠疗法学习班，借此向众多准妈妈们传授可以减轻生产痛苦的催眠分娩法。据了解，英国已有超过1万名孕妇通过催眠分娩法成功顺产。

时髦帽子

近日，英国女大学生杰西卡·佛塔朵开办了一家专门为巴哥犬设计针织帽子的公司，戴上帽子的巴哥犬可以扮演不同的角色，比如可爱搞怪的角色。戴上杰西卡编织的帽子，狗狗们被打扮成瓢虫、外星人、飞行员、蝙蝠侠或者超人。这些针织帽，不仅款式新颖，还具有保暖作用，尤其对巴哥犬这种对寒冷特别敏感的狗狗，可以有效保护它们的耳朵免受寒冷的刺激。

手头拮据

日本新生银行6月28日发表的最新调查报告显示，安倍的经济改革政策只惠及了一些股民暴发户，而根本没有光照一般的劳动者，日本男性公司职员1个月的零花钱创下了泡沫经济崩溃以来20多年间最少的记录：平均每人3.8457万日元(约2560元人民币)。被调查者每天的午餐费是518日元(约34元人民币)，这个价钱只能去便利店买一个盒饭，或者吃一碗最便宜的拉面。 （本报综合）