

“文物自我介绍”系列报道

三国的“货币战争”

——东汉“五铢”钱范

是喜闻乐见的凤仪亭剧情了。众所周知，打仗要花钱，穷奢极欲要花钱。董卓又是如何搜钱的呢？直接和间接地从百姓手中抢。包括但不限于劫掠、盗墓，以及铸小钱。谁要是说“可是百姓成穷鬼了，没油水可榨了”。董卓一定会表示反对：“诶，世事无绝对，我看还是有潜力可以挖一挖嘛。”

这里解释一下什么叫做“铸小钱”。东汉的官方货币是五铢钱。这里的“铢”，和“斤”“两”一样，是重量单位，也就是度量衡中的“衡”。五铢钱，顾名思义就是重量为五铢的钱。小钱，自然就是比五铢钱小。董卓铸的小钱，小到什么程度的呢？按照现在的重量单位，五铢钱大约重3.5-4克，董卓小钱则不足0.5克。

为了铸小钱，董卓和手下的虫豸们，觅着铜，眼睛就发绿。什么铜马、铜人，来者不拒，通通扛回去铸钱。估摸着，秦始皇收六国之兵所铸的那么多又大又重的铜人，就是那时候铸的。留到现在，那得是多么珍贵的文物啊，哎，这帮败家玩意！

铸小钱，会有什么后果呢？我们常说，历史总是有着惊人的相似。东汉太迟，解放战争时期国统区“一袋法币买不到一袋米”的奇闻相信大家更清楚一些。当年，国统区的同胞们，起码还有银元这类贵金属货币可以用一用，“董统区”的老祖宗们就可怜了，要不带着几万甚至几十万、几百万的钱买米（《三国志》：“谷一斛至数十万。”），要不就是回归原始社会以物易物……

这对于国家经济，无疑是毁灭性的打击。一直到曹操当权时，董卓小钱造成的恶果仍在持续。

“以物易物？这也太复古了吧。”于是，曹丞相就想除掉董卓小钱，试图重新恢复五铢钱来稳定物价。不过曹丞相只是恢复五铢钱，却没有新铸五铢钱，结果这次货币改革，直接把通货膨胀搞成了通货紧缩。（《晋书》：“至魏武为相，于是罢之，还用五铢。是时不铸钱既久，货

本不多，更无增益，故谷贱无已。”）你笑丞相不懂经济？丞相笑你不懂乱世——这仗还在打，天下还没安定，哪有多余的人才、技术和铜去铸钱呢？这件曹操没干成的事情，曹丕又尝试了一下，只是结果也差不多。这事直到曹丞相孙子——魏明帝曹睿手上才办好。（《晋书》：“魏明帝乃更立五铢钱，至晋用之，不闻有所改创。”）

曹睿恢复五铢钱的流通，便利了民间商品流通和经济发展，增强了本国实力，为司马家最终统一天下奠定了坚实的基础。哦，这话怎么听着怪怪的？

曹睿干成爷爷、爸爸都没干成的事情，是因为他比曹操、曹丕更有能力吗？当然不是。我们从今天的视角看：曹操时期没干成，大约是因为事情太多顾不上；曹丕时期没干成，大约是因为社会不够安定改革难以实施。

曹魏在大搞货币改革时，另外那两家在忙啥呢？也在搞货币改革。

“大魏吴王”“合肥战神”孙仲谋，就发行过大泉系列货币：大泉五百、大泉二千、大泉五千等。大泉五百，就是与当时的五百个五铢钱等值，以此类推。最初的大泉五百，重不过十二铢，却有着2500铢面值，妥妥的虚值货币。孙大帝“铸大钱”，本质上和董卓“铸小钱”一样，是掠夺百姓财富，所以同样引发了通货膨胀。最终，在东吴人民的坚决反对下，大泉系列货币只流通了10年，就退出市场了。（《晋书》：“钱既太贵，但有空名，人间患之。权闻百姓不以为便，省息之，铸为器物，官勿复出也。”）

在此之前，刘皇叔也搞了虚值货币，不过成功了。

众所周知，刘备手下有个名叫刘巴的大聪明（褒义）。这位刘子初有多聪明呢？诸葛亮相是这么评价的：“运筹策于帷幄之中，吾不如子初远矣！”

刘巴入主成都，急需用钱的时候，刘巴就出了虚拟货币的主意：“咱弄一种铜钱，在上面写着它值一百个铜钱，叫做：直百钱。”

看到这里，有人要说了：又是熟悉的配方，肯定会通货膨胀吧？对此，刘

巴表示：“我已经预判了你的预判”。他是这么安排的：“咱们可以派官吏到市场平抑物价，保障市场供应。”实际上还不止如此，季汉集团直接让直百钱与官方掌握的盐、铁、蜀锦等战略资源挂钩，以国家信用为直百钱做担保。由于蜀锦的畅销，直百钱甚至成为三国间的“国际货币”。

虽说直百钱也有与民夺利的嫌疑，但相对于那些不拿百姓当人看的军阀，刘皇叔已经厚道很多了。结果也好很多：不同于董卓小钱、孙权大泉系列，史书上并没有民众弃用季汉直百钱的记载，也就是说，直百钱发行后，并没有出现民众不可接受的通货膨胀现象。这一结果的产生，显然与季汉集团考虑到了可能由此引发的通货膨胀，考虑到了人民的感受，是有重要关系的。

简单来说，在货币改革方面，曹魏和季汉都是在认真地解决经济问题。董某、孙某等人，则是明摆着冲着捞钱去的。

汉昭烈帝搞货币改革的认真劲，倒是和他的先祖中山靖王刘胜的兄弟——汉武帝有些相似。正是刘彻，反复进行币制改革，最后终于成功发行成色好、重量适中、难于盗铸的，中国历史上流通时间最长的货币——五铢钱。

而本文物，便是来自大汉的“五铢”钱范。

专家说文物：

“这两件东汉‘五铢’钱范，均为铜质，于1977年在我市彭法山出土。”潜山市博物馆副馆长李介绍说，两件钱范边长7.2厘米，厚0.7厘米，钱径2.6厘米，均呈委角方形。各有四枚五铢钱模，两正两背，均等距离排列。钱范两侧留有合范榫口。“当时的工匠，显然已经掌握了铜水不与铜模范粘连的铸钱技术。这在当时是高端技术。可以说，该‘五铢’钱范的发现，为研究潜山地区古代货币铸造史和东汉时期货币铸造工艺提供了重要实据。”

全媒体记者 何飞

一周文化热点

“博物馆的力量”

再过两天，便是“5·18国际博物馆日”了。今年国际博物馆日的主题是“博物馆的力量”。

今年的“国际博物馆日”中国主场活动，也即将在湖北武汉举办。主场活动将于5月18日在湖北省博物馆开幕，届时将发布2021年度中国博物馆最新数据，公布第十九届（2021年度）“全国博物馆十大陈列展览精品”、2022年度“最具创新力博物馆”和“第三届全国博物馆学优秀学术成果”等品牌推介活动结果，启动“首届全国博物馆志愿服务典型案例征集推介活动”“文明的相约——百万大学生走进博物馆”等活动。

当然，目前的状况，让多少人只能“虽不能至，然心向往之”。

好在，考虑到状况，不少文博单位“急人之难，想人之所想”。

比如，咱们首都的北京博物馆将会在5月18日，国际博物馆日的当天，启动“北京博物馆云”服务平台。这个平台有哪些服务呢？公众只需要动动手指，打开小程序，即可了解博物馆正在举办的展览和相关活动，甚至还能实现一键预约。

您要是等不及，今天，此时，就要看博物馆，那也有很

多选择。比如，咱们紧邻江苏在5月12日就启动了2022年“5·18国际博物馆日”江苏主场活动。实际上，在此之前江苏各地早就在“无边博物馆”方面做了大量工作，努力满足公众在疫情防控期间的精神文化需求。

在这里，我们重点推荐一下“云上博物馆——江苏省博物馆数字展览空间”。至于网址，把双引号里的内容作为关键词，在各大正规搜索引擎里搜索一下就能轻松找到。

在这一空间里，有淮海战役烈士纪念馆这样的文博单位。点击进入，伴随着解说词，就能看到纪念馆主体。按照引导，还能有类似“街景地图”的交互体验，观看纪念馆周边环境。

在这一空间里，还有常州博物馆“腾飞之龙——从龙到鸟的演化之旅”这类自然科学类展览。既有演化过程中各类代表性动物的展示，还有现代动物与远古动物的对比，内容详实且生动。

可见，随着呈现方式的不断更新，“博物馆的力量”愈发强大起来。与此同时，博物馆内外的文物也在愈发“活”起来，为观众展现出愈发斑斓的人文光彩。

全媒体记者 何飞



中国居民膳食指南 (2022) 平衡膳食八准则

- 准则一:食物多样,合理搭配**
核心推荐:
●坚持谷类为主的平衡膳食模式。
●每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
●平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。
●每天摄入谷类食物200-300g,其中包含全谷物和杂豆类50-150g;薯类50-100g。
- 准则二:吃动平衡,健康体重**
核心推荐:
●各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。
●食不过量,保持能量平衡。
●坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。
●鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2-3天。
●减少久坐时间,每小时起来动一动。
- 准则三:多吃蔬果、奶类、全谷、大豆**
核心推荐:
●蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
●餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
●天天吃水果,保证每天摄入200-350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
●吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
●经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。
- 准则四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉**
核心推荐:
●鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120-200g。
●每周最好吃鱼2次或300-500g,蛋类300-350g,畜禽肉300-500g。
●少吃深加工肉制品。
●鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。
●优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。
- 准则五:少盐少油,控糖限酒**
核心推荐:
●培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25-30g。
●控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。
●反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
●不喝或少喝含糖饮料。
●儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。
- 准则六:规律进餐,足量饮水**
核心推荐:
●合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。
●规律进餐,饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
●足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1.7L,成年女性每天喝水1.5L。
●推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。
- 准则七:会烹会选,会看标签**
核心推荐:
●在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
●认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。
●学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
●学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。
●在外就餐,不忘适量与平衡。
- 准则八:公筷分餐,杜绝浪费**
核心推荐:
●选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。
●食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。
●讲究卫生,从分餐公筷做起。
●珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。
●做可持续食物系统发展的践行者。

减灾防灾护家园

5月10日,桐城市龙腾街道大王社区联合桐城市应急管理局,在社区志愿者服务广场开展“减轻灾害风险 守护美好家园”主题党日系列活动。通过张贴海报、摆放展架、悬挂横幅、发放宣传品等方式提高辖区居民减灾防灾风险意识。
全媒体记者 黄有安 摄



送戏下乡接地气 传递文化暖民心

舞台连田野、节目接地气。近日,宿松县2022年“送戏进万村”巡回演出正式开始。

送戏下乡演出队的到来,让各地农村一下子热闹了起来。5月12日晚,在程岭乡程岭村,晚上六点,居民三三两两从四面八方赶来,“抢占”好位置,不一会儿,演出现场人头攒动,热闹非凡。六点半演出正式开始,《天仙配》《女驸马》等等家喻户晓的曲目逐一亮相。台上演员深情而又投入的表演,赢得台下群众掌声不断、笑声不停。

演出还未开始之前,村文化广场就挤满了人群。村民们一边欣赏着广场的“二十四孝”文化墙,一边等待着看戏。在

一阵音乐声中,演员们陆续登场,精彩节目一个接一个,喝彩声、鼓掌声此起彼伏,场上气氛十分热烈。

“好久没有在现场听到这么专业的戏曲演唱了,真是太棒了!送戏下乡活动不仅丰富了广大群众的业余生活,还让我们在家门口过了一把戏瘾。”76岁的王大爷在演出现场说。

“送戏下乡 惠民演出”活动接地气,贴近群众生活,民间文艺团体积极参与演出,以“不落幕的舞台,没有围墙的剧场”为特色,使送戏下乡活动走进乡村,深入人心。据悉,连日来,该县群芳黄梅戏剧团“送戏下乡 惠民演出”活动已在许岭镇、程岭乡开展演

出,接下来将在高岭乡、凉亭镇开展,共演出40场。

“送戏下乡 惠民演出”在演出剧目上立足“黄梅特色”,在演出内容上坚持健康向上,把传统与现代结合在一起。剧团拿手好戏既有传统剧目,又有随时赶排的折子戏,如疫情防控、乡村振兴等。演出长期面向农村、面向基层,贴近实际、贴近生活、贴近群众,把舞台搭建在乡村屋檐,把群众喜闻乐见的艺术送到百姓身边,不仅活跃和丰富了农村文化市场,而且取得了良好的社会效益和经济效益,深受广大群众喜爱和欢迎。

近年来,该县演出团体严格落实群

众“点单式”服务要求,真正做到“群众看什么,剧团演什么”,《一门三进士》《仁义状元》《春江月》《荞麦记》等经典传统黄梅戏和文南词赋予了新的生命,焕发新的光芒。

看戏的入迷,演戏的投入,群芳黄梅戏剧团团团长汪方荣很是欣慰,他说,为了贴近群众需求,剧团坚持年年排新戏,不断增加新看点。“我们特别注重群众的口味,每次表演都最大程度迎合大家的喜好,让群众欢欢喜喜来看戏。黄梅戏来源于乡间,应该走向乡间,所以我们的演出富有很强的乡土味,就是要贴近群众生活。”

通讯员 司舜 全媒体记者 汪秀兵