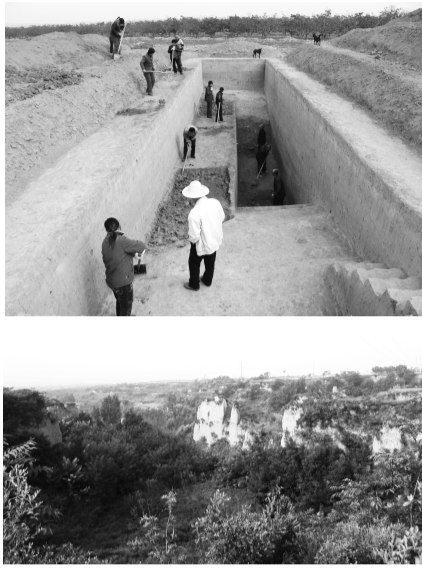


·厚重底蕴·

全国最大的新石器时代遗址之一——周家庄



绛县横水镇周家庄遗址背靠紫金山,面向涑水河,总面积约500万平方米,含有多个时期的古代遗存,其中龙山时代遗存分布约450万平方米,是迄今已知全国最大的新石器时代遗址之一。也是典型的仰韶文化庙底沟类型。1962年绛县人民政府树立文物保护单位标志碑一通。1965年5月24日山西省人民政府第一批公布为省级重点文物保护单位。2005年省、市文物部门进行了试掘。为了更深入地了解遗址的内涵,2007年至2011年,中国国家博物馆主持对周家庄遗址再次进行发掘,并对遗址区进行系统钻探,揭示出一批房址、墓葬、壕沟等重要遗迹,并初步确认这里是一处龙山文化时期的大型环壕聚落。

遗址总面积达500余万平方米,包含仰韶中晚期、庙底沟二期、二里头期和二

里岗期多个时期的遗存,而以龙山期聚落面积最大。钻探和解剖还表明,在修建大型环壕之前,应首先在遗址的偏南部修建了一条小型环壕,之后再向北扩展修建大型环壕。

大型环壕的东壕沟全部埋在地表以下,方向略呈西北—东南走向。在壕沟中部和中部偏南各设一处发掘区对壕沟进行解剖。在中部发掘区内,壕沟里的堆积分为三部分,最底部为数层淤土和活动形成的杂土,中部为较厚的黑色淤土,上部是经人工填埋,其余堆积内主要遗物皆属龙山文化时期。在中部偏南发掘区内,壕沟里发现夯土,皆用含大量料礓的生土夯筑,从近沟底处向上层叠筑起,总体厚度超过5米,南北范围20米左右,内含少量龙山时期陶片;夯土南端暴露清晰的版筑痕迹,夯层明显,但中间部位未夯,只使用相同的料礓土填充夯实;夯土并未将壕沟填满,沟的上部有1米多厚的二里头时期堆积。夯土南侧为筑造夯土时的外围填土;再往南则见多层淤土、填土和活动面,为长期使用形成的堆积。

东壕沟开口距地表1米—2米,沟底距地表多为6米—9米,深5米—7米;沟的横剖面呈漏斗形,口宽多在12米—15米,顶部为斜坡状,往下则陡转为略向内斜的直壁,宽8米—10米,沟底宽5米—8米。沟内主体堆积所出陶片皆属龙山时期,而且大型环壕的范围与该遗址龙山时期地表遗存的分布范围最接近,而远大于其他各时期聚落的范围。由此可断定环壕当在龙山期修建和使用,到二里头期以后被填满、废弃。壕沟内的夯土位于大、小环壕相接处,且只有短短的一段,其用途可能在于筑坝蓄水,或者作为当时出入环壕的通道使用。此外,在东壕沟北部外侧的20米左右,

还有一条与其平行的龙山期壕沟,宽4米—8米,深1米—3米,其成因和功能尚待进一步分析。

北壕沟与东壕沟垂直贯通,略呈东北—西南走向,其整体宽度、深度与东壕沟基本相似,多数地段上半部分仍暴露在地表,现存深度3米—4米,沟底部被不同时期堆积所填充。西壕沟与北壕沟相连,其北段与东壕沟走向基本一致,宽度与深度亦接近,但在崔村南堡附近向西弧形凸出,绕村后折向东南,与一条东北—西南走向的宽大冲沟相连接。遗址南部未发现壕沟迹象,但那里地势陡峻,可能当时未修壕沟,或者原本有壕沟,后因水土流失、人类活动而被破坏无存。

周家庄的大型环壕聚落只发现了东、北壕沟和西壕沟的局部,结构尚不完善。从已确定的遗迹来看,东壕沟南北长约2000米,东、西壕沟之间宽1000米—1400米,环壕内的龙山时期聚落总面积约有200余万平方米,是本地区最大的中心聚落。

除对上述壕沟进行钻探和解剖外,考古队还在遗址的东南部揭露出一批龙山时期的房址、墓葬、灰坑等遗迹,并出土大量陶、石、骨器。其中一条壕沟和几座穴式房子年代最早。其次是一些半穴式房子、灰坑等,最晚的则是成排的土坑墓和瓮棺葬。房子近10座,均为单间建筑,多在10平方米左右,最大不过20多平方米,多为圆角方形或长方形,门向西南,白灰地面,中心部位有灶。墓葬近30座,皆为竖穴土坑小墓,长、宽仅容人,除一座有板灰痕迹外,大多不见葬具,也几乎没有任何随葬品;墓主皆为单人仰身直肢一次葬,均西南—东北方向,头向西南。墓葬之间基本没有打破关系,大致呈东南—西北向排列,之间有一定

间隔,也有二三个墓相对集中成组的现象。瓮棺葬10余个,分散于土坑墓之间,一般墓坑较浅,所用葬具主要是套接或扣合在一起的残破鬲足及少量罐的残体,棺内所见多为破碎的婴幼儿骨骼。

出土陶器主要由肥足双鬲、瘦体双鬲、单把鬲、斝、釜灶、大口罐、高领折肩罐、圈足罐、盆、甑、杯和少量的扁壶等,年代皆不出陶寺中晚期的范畴,文化面貌也与龙山时代陶寺类型接近。

结合以往的区域调查资料,可知周家庄应为整合该区域的最高统辖中心。作为中心聚落,它以壕代城,环壕之内安置居址、墓地,钻探显示还应有一些高等级设施。这些都表明,周家庄遗址对于探索本地区早期复杂社会的发展和文明的起源有着不容忽视的重要意义。

2013年5月国务院第七批公布为全国重点文物保护单位。



美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县

很多疾病背后 都能找到你生活当中的坏习惯

消化性溃疡——不规律吃饭

不按时吃饭,胃酸没有及时被食物中和,高酸状态容易导致消化性溃疡出现。

肠胃最怕不守时、不规律的情况。若平时都是大概晚上6—7点吃晚饭,但某几天因为各种原因改到八九点才吃,过两天又提前到5点吃,没几天又变成了九点十点吃,这样就会造成胃的守时混乱。

此时,胃液已经分泌了很多,但是胃里面却并没有食物,导致胃液会直接侵蚀胃黏膜,时间久了就容易引发胃溃疡。

建议:早上7点—8点吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛;早餐与中餐以间隔4—5小时左右为好;晚餐时间最好放在晚上6点—8点,晚上9点后避免进餐。如果实在没办法按时吃,稍微晚一点,也还是要吃点容易消化的食物。

干眼症——总看手机、过度用眼

过度依赖手机带来的危害不容忽视。

毋庸置疑的是容易导致眼疲劳,诱发眼部疾病。手机屏比较小,手机离眼睛距离较近,使用时间过长,容易让眼睛产生疲劳,加上因为眨眼次数减少,导致泪液大量蒸发,容易导致干眼症。

需要注意的是,除了用眼习惯不好以外,睑板腺功能不良、激素分泌异常、瞬目减少、药物使用、结缔组织病、维生素A缺乏症、环境因素等都是引发干眼症的病因。

建议:一般看手机30分钟就需要远眺;日常可以选择多吃一些黄色蔬菜;不要在光线太强或太暗的地方玩手机;提醒自己多眨眼睛,让眼球获得滋润;眼睛疲倦时

可以按摩眼眶骨以帮助泪腺的分泌;或是用一条温毛巾热敷一下眼睛,大概5分钟就好。

高血压——吃得太咸重口味

国家卫健委发布的《中国居民减盐核心信息十条》中提到,大约50%的高血压和33%的脑卒中是高盐饮食导致的,高盐(钠)饮食可导致高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松等多种疾病。

减少食盐摄入量是最简单的降压方法。

建议:成人每天食盐摄入量不超过5克。除了家庭烹调用盐外,加工食品中的隐形盐要格外引起重视,挂面、薯片、薯条、豆制品等零食中的钠含量不容小觑,适当少吃。适当多吃富含钾的新鲜蔬菜水果。

痔疮——久坐不动

长时间久坐处于一个姿势,会导致肛门局部血液回流减慢,血液循环受阻,直肠部位的静脉丛易发生扩张,血液淤积,形成痔疮。

久坐、熬夜、饮食不节制的人群是痔疮的高发人群。

建议:每半小时站起来活动下,运动是预防痔疮的最佳方法之一;不要憋便;便后及时清洗肛门,防止残存大便污染;忌辛辣烟酒等刺激性食物。

肺癌——吸烟

吸烟是导致肺癌高发的首要因素。

吸烟造成的肺部问题或者其他慢性病,会在大量吸烟后的20、30年才显示出来。美国临床肿瘤年会强调,吸烟与小细胞肺癌、鳞癌关系密切,小细胞肺癌95%以上

与吸烟有关。肺癌死亡的患者中,80%以上由吸烟引起。

当然,空气污染、精神因素、厨房油烟等也存在一定的影响。

建议:戒烟,拒绝二手烟。

肝癌——发霉食物

上海市抗癌协会发布的《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》预防建议中,肝癌提到了防止发霉食物的摄入。在我国肝炎是患肝癌的第一大原因,而第二大诱因由黄曲霉毒素容易被忽视。

建议:花生米有“哈喇油”味道时扔掉,因为一旦被黄曲霉毒素污染就非常难被清除;大米也建议随买随吃,不要长时间、大批量的在家储存,一旦受潮就非常容易发霉;洗完的筷子小头朝上大头朝下,让它晾干,以免潮湿发霉。

牙周疾病——不好好刷牙

不好好刷牙,甚至不刷牙,24小时口腔就会附着致病性的菌斑。

牙菌斑在口腔内是不断生成的,成长速度非常快,24小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态,也就是说一天一夜不刷牙,在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。而口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙菌斑有关。

建议:最好早晚各刷牙一次。正确的刷牙方式是顺着牙齿的缝隙竖着刷,或者小范围震颤刷。具体采用巴氏刷牙法,刷牙面面俱到,刷够3分钟。坚持刷牙也可能有牙结石,最好每年一次到正规医院做口腔检查,除去牙结石。

食管癌——烫食、趁热吃

我国是食管癌高发国家,主要高发于河南、河北及山西交界的太行山区,以及川北、苏北、闽北地区。

食管癌的高发跟这些地区的饮食习惯是密切相关的,很多地区的人们爱喝热茶、吃生滚粥,食道黏膜正常耐受温度在40℃—50℃,超过这一范围就容易发生损伤,造成破损、溃烂等机械损伤。虽然黏膜上皮有增生和修复功能,损伤后会自行恢复,但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤,可能诱发癌变。

此外,烧烤、熏制食品、油炸食品等含有很多亚硝酸盐,吃太快、吸烟喝酒等习惯也与食管癌的发生有关。

建议:不要常吃滚烫及辛辣生冷等刺激性食物;不吸烟少喝酒;清淡饮食,少吃腌制食品;细嚼慢咽对食道的保护很重要。

腰肌劳损——长时间跷二郎腿

跷二郎腿会导致骨盆倾斜,腰椎承受压力不均,造成腰肌劳损,同样也会导致腰椎间盘受力不均,长时间这个姿势是腰椎间盘突出的危险因素。

特别是青少年处于生长发育期,常跷二郎腿容易形成驼背和脊柱弯曲。

建议:平时尽量不要跷二郎腿,坐下时保持骨盆端正,使腰椎受力均匀。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会

