

且就“红楼”谈养生

周汝昌是地地道道的天津人，被誉为当代“红学泰斗”，其代表作《红楼梦新证》是红学史上一部具有开创性和划时代意义的重要著作，奠定了现当代红学研究的坚实基础。周老一生著述颇丰，也比较长寿，享年95岁。

谈到养生，周老说，《红楼梦》中的贾府，饮食档次自然是不低的，营养搭配也不会差；不仅在“吃”上不含糊，在“喝”上也颇考究。遗憾的是，贾府的人并没有因为在饮食上的“高层次”“高消费”而将身体弄得很健康，反倒是大病、小病常得。养生是一门综合学问，单是讲求吃、喝“贵”“奢”是不成的。不参加任何体力活动，胃口很差，在多么精美的食物面前也无食欲，这是贾府人普遍的苦恼。

在周老看来，贾母是《红楼梦》一书中的老寿星。她喜欢散步，认为散步能“舒散舒散筋骨”。她还喜欢热闹，每逢节日，便和儿孙媳妇们在大观园内走动、玩乐。晚年的周汝昌借鉴贾母的养生方式，每天坚持在楼下小区中散步，天气不好时就在家中扶着书案行走，或利用家中的健身器材锻炼一番。另外，贾母很注意节制饮食。她爱吃软烂之物，吃东西却坚持“少而精”。周汝昌的饮食习惯和贾母相似，平时饮食不多，常吃青菜、萝卜、豆腐等，对红烧肉虽比较偏爱，但从从不贪嘴多吃。🍵

（来源：《当代高龄名人谈养生》）

目录

天津

老干部

Tianjin Laoganbu

2026年1月下/总第98期
每月25日出版

主管 中共天津市委宣传部
主办 中共天津市委支部生活社
编辑出版 中共天津市委支部生活社
发行单位 中共天津市委支部生活社

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 张旭东 安可欣 刘瑾皓
刘田田 贾明润
设计 刘庚
责任校对 李思瑾 刘姗姗

广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020063
征订电话 022-23393830

联系地址 天津市河西区尖山路82号
邮政编码 300210
电子邮箱 zbshtjlg@163.com
法律顾问 天津金诺律师事务所

定价 10.00元
印刷 山东临沂新华印刷物流集团
有限责任公司

特别声明:本刊刊发的文字、图片均向作者支付稿酬,如因稿件来自互联网或信息不详无法及时联系的,敬请与本刊联系领取稿酬。

本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

ISSN 2097-390X

CN 12-1474/D



01 卷首

且就“红楼”谈养生

04 环球扫描

警惕日本“新军国主义”(二则)

06 津城聚焦

天津经济发展 2026 年十大看点(二则)

09 热点透视

“十五五”时期,长护险将惠及更多家庭

10 大开眼界

“九天”大型通用无人机究竟有多科幻?(二则)

老友聊斋:我坚持最久的一件事

12 歌声飘过每一天

13 帮助有困难的人

14 把朗读的爱好一直坚持下去

14 广播声声伴平生

15 我的业余主持人生涯

16 持之以恒的读书历程

16 自发订阅《世界知识画报》43 载

17 坚持摄影 快乐生活

18 “饭前一口汤” 暖胃保健康

18 坚持写记事簿

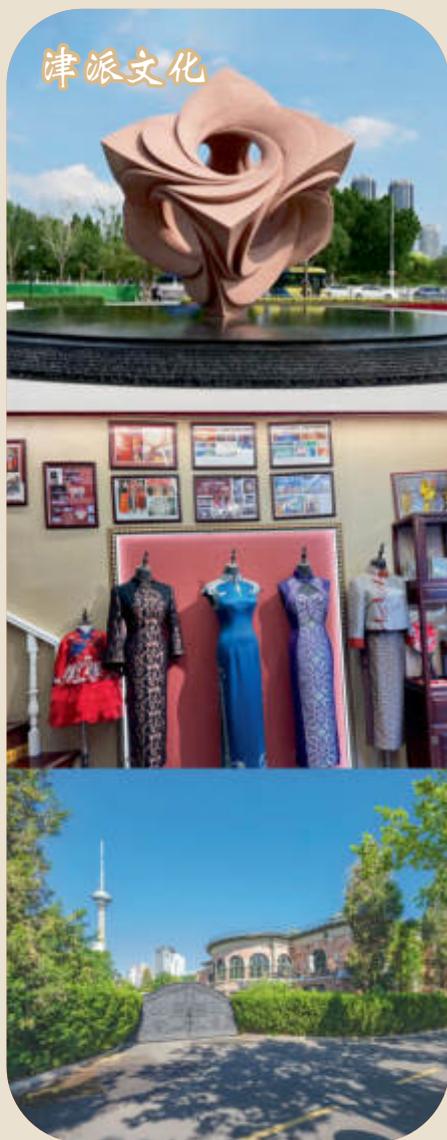
19 推揉肚子

20 与写作相恋相守

20 我的写作之路没有终点

21 坚持写作 初心不改

CONTENTS



津派文化

22 探访津城“老宝贝”

景育民：在艺术创作路上永不停步的行者

26 走近非遗

吉氏·庆祥号津派旗袍：用匠心守护传统手工技艺

30 津门老味道

天津年夜饭的重头戏

32 逛津城

“干俱”往事



乐读古今

34 长者风范

顾诵芬：设计自己的飞机 保卫祖国的领空

36 乐活族

从“将就”到“讲究” 老年服饰兴起时尚潮

38 走四方

这个冬天，与冰雪亲密接触

40 家风家训

《袁氏世范》：宋代平民家训的智慧

42 名人轶事

胡适买书：书不请自来

43 文史百科

闲话“白眼狼”（二则）



乐学天地

44 诗词创作

第二十四讲：双调小令谱式举隅

47 一恒手工坊

教您做装饰手表摆件

50 潮生活

您穿搭 我点评

52 节气养生

大寒篇：岁月封藏，静待春阳

54 养生堂

被子并非越重越好（二则）

55 健身馆

这5个动作帮您睡前调理五脏

56 下厨房

餐桌上的“脑黄金”

58 生活妙招

蝴蝶兰的养护

60 辟谣社

用醋熏屋子可以预防流感？（三则）

62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识

警惕日本“新军国主义”

81年前，日本天皇裕仁宣布无条件投降，但在伴着电波杂音播出的《终战诏书》中，并未出现“投降”的字眼。日本在战胜国的安排下选择了放弃交战权的和平道路，得到了绝大多数日本人民的拥护，也得到了国际社会的重新接纳。然而，战后的日本并没有对军国主义完成彻底清算，从官方到民间不断滋生着种种反动和危险的思潮，甚至形成有计划的行动。这种披着“和平国家”外衣的“新军国主义”，逐渐成为亚洲乃至世界的真正危险所在。

战后“新军国主义”的丑陋表演有各种舞台，靖国神社无疑是最为典型的地方。多年来，参拜靖国神社已成为日本右翼势力和部分政客推动“新军国主义”崛起的重要政治举动。有记录显示，2014年至2025年间，高市早苗参拜靖国神社超过10次。

政治上，“新军国主义”不断架空“和平宪法”，加速推动社会右倾化。长期以来，借追求“正常国家”之名，日本“和平宪法”第九条的核心精神被日本右翼势力层层架空，“专守防卫”原则名存实亡，“无核三原则”岌岌可危，“武器出口三原则”等战后约束日本军国主义的限制性规范接连被突破。日本正在加速摆脱战后体制特别是交战权限制的束缚，朝着“军事大国”迈进。

军事上，“新军国主义”打着“自主防卫”的幌子，行穷兵黩武之实，将日本打造成极具进攻性的“能战国家”。日本国会前

不久通过的2025财年补充预算案，追加1.1万亿日元防卫相关费用，将其年度防卫费总额推高至创纪录的约11万亿日元。自卫队军衔名称计划于2026财年变更，被日本侵略和殖民的国家最痛恨的“大佐”等称谓都要改回来。自民党内部人士声称，应摒弃以往刻意回避军事术语的“非必要”习惯，通过明确称谓强化自卫队的“国防组织”定位。高市早苗此前亦公开表态，称日本应将自卫队正式升格为国防军。近年来，日本防卫政策从“专守防卫”向自主进攻型加速转向，当前自卫队已具备“先发制人”的打击能力。无论名与实，日本在多个领域作出了突破战后体制束缚的危险试探。

文化上，“新军国主义”持续推动历史修正主义叙事，企图通过教育洗脑毒化日本年轻一代。自20世纪50年代以来，日本右翼势力多次推动篡改历史教科书的表述，否定或美化侵略战争，声称“南京大屠杀是虚构的，存在争议等”。自2025年4月起，日本全国初中陆续启用新版教材。在多数教材中，涉及南京大屠杀的内容或用“南京事件”一笔带过，对加害者身份避而不谈；或在脚注中稍有提及“南京大屠杀”，却抛出“受害人数尚无定论，仍在研究中”的论调，公然否认国际社会公认的历史事实。

外交上，“新军国主义”一面以“地区安全维护者”自居，一面又频频挑起争端。近年来，日本摒弃了战后以和平主义存世的



国防部新闻发言人 蒋斌
决不允许日本军国主义卷土重来

立身之本,在台海、南海等问题上蓄意煽风点火,通过强化与美英澳等国的同盟、准同盟关系,刻意挑动地区阵营对抗。这种以威慑替代协商的行事逻辑,与战前日本以“生命线”“利益线”为名推行的扩张政策毫无二致。先是故意挑起争端、人为制造和煽动“威胁”,再以此转移国内矛盾、提高个人支持率,越来越成为近年来日本政客为稳定执政基础而屡试不爽的惯用手段。

更值得警惕的是,旧军国主义用来蛊惑日本国民“奔赴战场,敢于为天皇奉献生命”的《教育敕语》又粉墨登场。高市早苗自幼便熟读《教育敕语》,早年间更曾公开赞赏《教育敕语》,称其非常“精彩”。可以看出,高市早苗不仅在武力涉台上表现出军国主义思想倾向,在思想教育领域同样积

极推动历史修正主义教育政策,恢复战前军国主义价值观和强化“爱国”意识形态,系统继承了军国主义基因。

日本军国主义阴魂不散,是一个真实而紧迫的现实危机。如果日方一意孤行、一错再错,一切主张正义的国家和人民,都有权利对日本的历史罪行进行再清算,都有责任坚决阻止日本军国主义死灰复燃。这是国际社会捍卫战后国际秩序的共同底线,也是日本自身能否存续和平发展的原则底线。唯有如此,方能实现“欲免后世再遭今代人类两度身历惨不堪言之战祸”的伟大愿景。✚

(来源:《人民日报》)



比亚迪电动汽车销量首次超越特斯拉

美国电动汽车制造商特斯拉公司 2026 年 1 月 2 日公布的数据显示,该公司 2025 年全球交付汽车 163.6 万辆,同比下降约 8.6%。中国汽车巨头比亚迪 1 月 1 日发布的数据显示,比亚迪 2025 年总体新车销量超 460 万辆,同比增长约 8%,其纯电动汽车新车销量超 225 万辆,同比增长约 28%。比亚迪首次在全年纯电动汽车销量上超越

特斯拉,成为全球第一。

2025 年,比亚迪在开拓中国市场的同时,不断扩大海外销售,全年海外销量超过 104 万辆(包括乘用车和皮卡),远超 2024 年全年海外销量的总和。企业出海足迹累计覆盖超过 110 个国家和地区,成为出口增长最快的中国车企之一。✚

(来源:“央视新闻”微信公众号)

天津经济发展2026年十大看点

看点一：谋篇布局“十五五”，社会主义现代化大都市建设开启新篇章

天津围绕“基本建成社会主义现代化大都市”目标，聚焦经济建设与高质量发展，以京津冀协同发展为牵引，布局标志性工程与制度型开放举措，推动经济质效提升，助力中国式现代化建设先行区打造。

看点二：深度融入世界级城市群建设，京津冀协同发展走深走实

天津将共建北京（京津冀）国际科技创新中心，围绕重点产业链打造世界级先进制造业集群。完善交通枢纽功能，推进公共服务共建共享，强化生态联建联防联治，巩固区域发展动力源作用。

看点三：打造全国科技创新策源地，以创新引领发展新质生产力

天津持续推动科创与产业创新融合，强化实验室体系建设。聚焦集成电路、工业母机等重点领域攻关核心技术，推进天开高教科创园提质增效，构建全链条创新服务体系，全面提升区域创新能级。

看点四：系统布局优势产业链群，筑牢现代化产业体系发展根基

天津将加快传统产业数智化转型，推动信创、生物医药等成长为支柱产业。前瞻布局生物制造、氢能储能等未来产业，推进先进制造业与现代服务业融合，壮大实体经济。



看点五：打造特色鲜明文化旅游目的地，激发国际消费中心城市新活力

天津将深化文旅商融合，建设都市型、体验式、年轻态、人文韵旅游目的地，打造“海河之夜”等品牌，提质升级核心商圈与特色街区，发展首发、夜间、假日经济，丰富消费供给，为国际消费中心城市建设注入动能。

看点六：滨海新区条例落地赋能，国家级新区发展再提速

新修订的滨海新区条例将进一步推动深化改革、扩大开放。聚焦开放水平提升，建设高能级合作平台，推进港产城协同联动，系统性释放政策红利，筑牢新区引领区域高质量发展的核心优势。

看点七：建设国际一流租赁创新示范区，打造高端要素集聚高地

天津将联合京冀推进自贸片区制度型开放，开展重点产业全产业链创新。启动国家租赁创新示范区建设，巩固飞机、船舶租赁全球优势，建设绿色租赁发展区，为实体

天津社会发展 2026 年十大看点

看点一：“十五五”规划开局之年，内涵式发展解锁城市进阶新密码

面向“十五五”，天津坚持走内涵式发展路子，系统转变城市发展理念与方式，加快建设创新、宜居、美丽、韧性、文明、智慧的现代化人民城市，让高质量发展成果更多更公平惠及全体人民，不断满足人民对美好生活的期待。

看点二：《天津市城市更新条例》正式施行，法治护航城市更新迈入新阶段

城市更新始于人民需求，终于人民满意。2026 年 1 月 1 日，《天津市城市更新条例》正式施行，为城市更新工作提供了坚实的法治保障，标志着天津城市更新进入规范化、系统化、高质量发展的新阶段。

经济发展注入动力。

看点八：培育多元新经济业态，焕活城市增长新动能

围绕国潮、宠物、情绪等新经济业态，天津将推进“人工智能 + 消费”，支持老字号推出潮品，提升银发经济质量，培育解压疗愈、动漫游戏等体验业态，塑造智慧人文的消费生态。

看点九：全面推动绿色低碳转型，加快建设美丽中国先行区

天津将推动产业、能源、交通结构优化，

看点三：从“城乡统筹”到“深度融合”，深入推进以人为本的新型城镇化

城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。天津实施以人为本的新型城镇化战略，着力构建城乡融合发展新格局，将通过完善工作机制、开展实践创新取得新



支持中国资源循环集团打造回收利用平台，高标准建设生态城绿色发展示范区，构建蓝绿交织生态格局，加快形成绿色生产生活方式。

看点十：深化国有企业分类改革，更好发挥国资国企支撑引领作用

天津将深化国企分类改革，推动产业类国企强主业、功能类国企提效率、公益类国企优服务、金融类国企稳经营，推动国企成为新质生产力排头兵与城市运行主力军，筑牢发展根基。🇨🇳（来源：天津社会科学院）

业绩,让现代化建设成果真正覆盖全民、贯穿全域。

看点四:实施更加积极的就业政策,给出青年与城市的“双向奔赴”最优解

就业是民生之本。天津深入实施就业促进行动,主动前移就业服务关口,积极落实“1131”精准帮扶机制,加快就业驿站布局,推动服务触角向校园和社区延伸,切实为毕业生实现高质量充分就业保驾护航、注入信心。

看点五:推动物业服务质量持续提升,落好现代社区治理“关键一子”

天津推动物业服务由规模扩张向质量提升深化转型,着力贯通超大城市治理“最后一米”,通过促进政府保障与市场运作高效衔接,提升行业专业化、集约化水平,切实成为提升城市生活品质、夯实基层治理根基的重要支撑。

看点六:打造特色鲜明的新型公共文化空间,优化文化服务和文化产品供给

天津通过建设嵌入街巷的城市书房、文化驿站、主题车站等多元设施,并借助展览展示、沉浸式演艺与互动体验等形式,打造新型公共文化空间,将有效优化文化产品供给和文化服务,持续推动津派文化的创造性转化与活态传承。

看点七:“一扇门”纳千般事,综治中心让群众依法高效解纷落到实处

“到综治中心能解决问题”日益成为天津百姓的普遍共识。天津着力打造集信访接待、矛盾调处、法律服务、心理疏导等功能于一体的“一站式”综合平台,切实将矛盾消解于基层、风险防控于源头。综治中心正加速

成为更高水平平安天津建设的坚实支点与治理枢纽。

看点八:推进优质医疗资源扩容和均衡供给,夯实群众“家门口”的健康守护

天津深入推进健康优先发展战略,着力优化医疗资源配置,通过新建、改扩建一批医院项目,逐步完善从中心城区到远郊各区的医疗服务网络,将进一步筑牢市民健康屏障,显著提升患者就医体验,有效增强全市疾病防治与健康服务能力。

看点九:着力打造“运动之都”“排球之城”,多措并举加快建设体育强市

天津锚定建设“运动之都”目标,统筹推进群众体育和竞技体育全面发展,持续擦亮“天津女排”金字招牌,以高质量体育供给赋能高品质生活。在加快建设体育强市的过程中,让市民“多运动、享健康、爱天津”。

看点十:加快建设现代化水网,让天津用水更安全、更优质、更灵动

天津因水而兴,向海而盛。立足人民对防汛安心、饮水放心、河湖清澈的深切期盼,天津统筹推进用水安全保障、供水品质提升与水韵风貌塑造,加快构建现代化水网体系,让水之利、水之美、水之韵更好融入城市肌理与百姓生活。✿ (来源:天津社会科学院)



“十五五”时期,长护险将惠及更多家庭

长护险被称作继五大社会保险之后的“第六险”,用以减轻失能人员的日常照料护理费用和事务负担。自2016年启动以来,截至2025年年底,已覆盖49个试点城市。

守护失能人员生命尊严

有了长护险后,宁波慈溪市观海卫镇双湖村的魏奶奶,每月可享受25小时的居家上门护理,再也不用为换导尿管而“长途跋涉”。

魏奶奶的经历,是许多失能老年人的缩影。民政部数据显示,我国失能老年人约3500万人。随着人口老龄化进程的加速,对于长期照护服务的需求将进一步增长。

“长期照护保障制度是社会文明进步的重要标志,也是我国积极应对人口老龄化的战略举措。”国家医保局局长章轲说,今后将继续细化服务流程、规范操作细则、强化“全流程”质控,驱动服务提质升级。

促进长期照护产业发展

随着长护险试点的推进,长期照护服务供给量质齐升。

国家医保局待遇保障司长期护理保险处处长雷雯介绍,试点期间定点服务机构达到1.2万家,是试点初期的10倍。

同时,越来越多的智能化设备生产企业也开始布局长护产业。

“我们研发的毫米波雷达,能够监测失能人员的呼吸、心率等基本生命体征。家人

和护理人员能够通过手机实时掌握情况。”小橙集团中南大区总经理董诗博介绍,这一设备已应用于全国多家养老机构。

“国家医保局将积极培育和开放长期护理保险新场景,支持新技术、新产品、新业态规模化应用。”章轲说。

减轻失能家庭照护负担

“一人失能,全家失衡”是许多失能家庭面临的难题。长护险的温情保障,正让更多失能人员获得专业照护,也让背负照护重担的家庭得以“喘息”。

在青岛,随着长护险逐步推开,当地长护险累计支付资金63亿元,惠及16万多名失能失智人员,切实减轻了参保人的经济负担与照护压力。“我母亲在万林居家社区养老服务中心被照顾得很好,我们也能放心出去工作了。”孙女士的心声,道出了无数失能家庭的真切感受。

更多力量正在行动:开展长期照护师职业技能等级认定考试,加速构建专业化长期照护人才体系;建设长护险相关系统,实现参保、评估、支付、监管等全流程数字化管理……

章轲介绍,“十五五”时期,长护险将从试点转向全面建制,逐步覆盖所有参保人。

未来,长护险这张民生保障网将越织越密,为每一名失能人员筑牢生活保障,为每一个失能家庭撑起安稳明天。✿

(来源:新华网)

“九天”大型通用无人机究竟有多科幻？

文 / 孙德志

2025年12月11日，陕西蒲城机场，一架16吨重的“巨无霸”腾空而起，圆满完成首飞任务。从此，中国有了第一架能飞在天上的“无人机航母”——“九天”大型通用无人机（以下简称“九天”），它是名副其实的中国造。

“九天”强在哪

一提起无人机，大家想到的要么是“翼龙”“彩虹”这类中等个头的察打一体机，要么是小巧灵活的航拍机，很少会联想到能上战场、执行远程任务的“大家伙”。“九天”登场，一举将无人机的能力边界拓展到全新维度。

先来看看“九天”的参数：机长16.35米，翼展25米，最大起飞重量16吨，载荷能力突破6吨。这意味着，它的个头比正常的中型战斗机还大。机身下预留了8个外挂点，可以挂载各种武器装备，能够综合提高自身突防打击和防护能力。

“九天”用的是经过专门改装的“秦岭”涡扇发动机，搭配全权限数字控制系统，最快飞行速度能达到每小时700千米，最高能飞到1.5万米的高空，不管是飞行安全性还是任务覆盖范围，都提升了一大截。

它最厉害的地方，是采用“通用平台+可换任务舱”的设计，打破了传统无人机“一机干一事”的老规矩。简单说，就是通过标准化接口，随时更换不同的任务舱，快速切换，真正做到“一次投入，多种用途”。

在机身设计上，“九天”采用了特别的“联翼”布局，前后机翼通过垂直结构连在一起，形成一个整体的升力系统，适合长时间在高空飞行。另外，凭借襟翼吹气和扰流板联动的技术，就算在山区、海岛、高原等地形复杂、起降条件差的地方，它也能稳稳起飞和降落。

实战中怎么玩

“九天”真正的“撒手锏”，在于它肚子里那个叫“异构蜂巢任务舱”的东西。

“九天”的任务舱很大，一次性就能塞上百架微型无人机或者巡飞弹，还能快速把这些“小家伙”全部释放出去，有的用于侦察，有的用于干扰，摇身变成一个空中作战平台。

“九天”还能当小型无人机和巡飞弹的空中信号中转站。后方操作人员可以远程指挥它们，采用的是“人在回路”的操控模式——简单地说，就是人能实时盯着前线情况，一边看侦察数据，一边下指令。这样一来，迷你无人机和巡飞弹侦察得更准、打得更狠，执行任务也更灵活、靠谱。

“九天”能一口气飞7000千米，在空中持续停留12个小时。凭借超长续航能力，它可以带着一大群迷你无人机，稳稳飞到遥远的目标空域，再把它们全部释放出去。

更厉害的是，“九天”还能在高空帮地面



操作人员和这些迷你无人机保持通信,充当指挥的桥梁。这样一来,就形成了“母机带蜂群”的多层作战模式。

这种模式的威力特别大:一大群无人机同时发起攻击,让敌方的防空系统东挡西拦、忙得团团转,根本顾不过来,堪称现代战争里以巧取胜、消耗对手的“独门利器”。

“九天”的侦察和保命本事,在全球都是顶尖水平。它装着自主研发的高精度定位系统,再加上合成孔径雷达和光学侦察设备,天上地下的目标都能精准锁定。飞控系统和核心计算机更是双保险设计,抗干扰能力超强,不管执行啥任务都稳得很。要是再装上电子战吊舱,它能直接压制敌方雷达,让对方变成“睁眼瞎”。

军民用多面手

“九天”能做到多域协同,陆海空通吃。

在军事领域,“九天”的本事可不止带“蜂群”作战。它能挂上空空导弹、空地导弹,不管是打空中目标、地面目标还是海上目标,都能胜任。而且它飞得高,装上相控阵雷达就能当“空中预警员”,对低空隐身目标看得特别清楚,能给作战体系帮大忙。

基于“九天”的特性,它不仅能上战场,还能在民用方面大显身手。像高原、偏远山区这些交通不便的地方,它能精准运送物资,解决“最后一公里”的运输难题。

每逢地震、洪涝灾害,最头疼的就是通信中断、物资送不进去。“九天”既能快速空投救灾物资,又能架起临时通信链路,让失联区域重新联系上外界。换上专用任务模块,它还能搞地理测绘、文物普查、森林防火这些专业活儿,再复杂的环境都能适应。🇨🇳

(来源:《科普时报》)

我国渤海发现第七个亿吨级油田

中国海油近日宣布,我国渤海海域新近系浅层再获亿吨级大发现——秦皇岛 29-6 油田。这是我国第一大原油生产基地渤海油田自 2019 年以来连续发现的第七个亿吨级油田,进一步夯实我国海上油气资源储量基础,对保障国家能源安全具有重要意义。

秦皇岛 29-6 油田位于渤海中部海域,是该海域近年来继秦皇岛 27-3 油田大发现之后的又一个亿吨级岩性油田。经测试,这个油田单井平均日产原油约 370 吨,展现出较好的勘探前景。🇨🇳

(来源:“新华网”微信公众号)



老友聊斋

本期话题

我坚持最久的一件事

歌声飘过每一天

文 / 清风

每天听歌、唱歌,是我坚持最久的一件事。这个习惯大概和我小学时参加过学校文艺队有关系。多年来,听歌、唱歌已经融入我的日常生活,成为一种自然而美好的生活方式。

无论是做家务、散步还是驾车时,我都会习惯性地打开音乐播放软件,边听边唱。我喜欢的歌曲类型多种多样,积极欢快的儿童歌曲——《共产儿童团歌》《小燕子》《歌声与微笑》,一开口就像回到了无忧无虑的童年;承载着丰富地域文化和民族特色的民歌——《乌苏里船歌》《草原上升起不落的太阳》《采红菱》,带着泥土的芬芳和山河的辽阔,每一句都透着民族的根与魂;雅俗共赏的流行歌曲——《有没有一首歌会让你想起我》《掌声响起来》《萱草花》,是当下的心情注脚,开心时跟着节奏嗨,难过时借着旋律释放;打开七彩之窗的外国歌曲——《山楂

树》《红河谷》《我的太阳》,不同的语言和韵律里,藏着不一样的情感表达。

高兴时听歌、唱歌,收获双倍的快乐;郁闷时听歌、唱歌,旋律能抚平心底的褶皱。听歌、唱歌不仅是感官上的享受,更是心灵的滋养,让人在不知不觉中陶冶了情操。聆听校园歌曲,我仿佛回到蝉鸣阵阵的青春岁月;唱响军旅歌曲,我浑身都充满了勇往直前的力量。记得吴伯箫在散文《歌声》中写道:“感人的歌声留给人的记忆是长远的。”是啊,不同的歌曲里蕴藏着不同的心境与力量,它们就这样陪着我走过朝朝暮暮,让平凡的日子充满滋味。

喜欢听歌、唱歌,但我注意不扰民:在家里不影响家人的休息,在户外不打扰他人的宁静。三餐四季,柴米油盐,在平凡的时光里,让歌声飘过每一天,唤醒我对生活的热爱,为人生鼓劲,为生命添彩! 🇨🇦



帮助有困难的人

文 / 元秀芳

我出生在山东老区的一个普通农民家庭。在我童年的记忆中,参军抗日的父亲很少回家,只有在部队经过家乡时才能找机会回家看望我和母亲。有一年父亲离家前,抱起只有四岁的我说:“小宝贝,等把日本鬼子打败了,咱们一家就可以团聚了。村子里谁家有困难,咱们要想办法帮助他们。”父亲的话在我幼小的心田里深深地扎下了根。

新中国成立后,我们举家从山东迁到天津。我在天津上学、成长,后来成为一名光荣的人民教师。我始终没有忘记父亲对我的期望——帮助有困难的人。做学生时,同学有了难处,我会伸出援手帮一把;当教师后,见到有困难的同事,我也会千方百计解囊相助;特别是我教的学生遇到困难时,我更会全力以赴帮助他们走出困境。

1997年光荣退休后,我有了大把大把的时间。除了把家庭生活安排好之外,我坚持为身边有困难的朋友提供力所能及的帮

助。有一位比我年纪大的老人,因我曾为她的儿子介绍对象而经常联系,后来我们成了朋友。她老伴儿去世后,儿女有照顾不到的时候,我就到她家搭把手,与她促膝谈心,陪伴她度过孤独和困难的时刻。她多次情不自禁地对我表示感谢,说我比亲姐妹还要亲。

还有一位年纪比我大的老同事,她老伴儿突然离世,自己又不幸患了癌症需要做手术,身边一时无照料。她住院治疗期间,我主动到医院陪护;她出院回家休养,我经常到她家看望,为她排忧解难。平时,我还与她微信聊天,鼓励她与疾病顽强斗争,平安快乐度晚年。

如今,我已经是一位85岁的老人,但我始终牢记自己是一名共产党员的身份,不忘父亲对我的叮嘱,尽可能地帮助身边有困难的人。在让更多人感受到共产党员先进性的同时,我也从受助人的眼神中看到了感激和希望。✿



把朗读的爱好一直坚持下去

文 / 苏应纯

23年前的一个周末,7岁的儿子坐在沙发上,举着课本枯燥无味地念古诗:“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。”我听着实在难受,忍不住开口提醒他:“宝贝,读古诗要有感情,要把诗里的意境读出来。”

儿子不服气地撅起嘴:“妈妈,你来读读试试!”

我放下手中的毛衣针,接过课本,深吸一口气,调整了一下坐姿,清了清嗓子,用温和而富有节奏的声音读道:“春眠不觉晓,处处闻啼鸟……”我的声音随着诗句的意境起伏,时而轻柔如春风拂面,时而清脆如鸟儿啼鸣。

我读完一抬头,发现爱人不知何时站在门口,正鼓掌喝彩呢。儿子也开心地拍着小手说:“妈妈读得真好听!”

爱人走过来,拉着我的手说:“真没想到你这么有朗读天赋,干脆以后你每天都读一会儿吧,既充实了生活,还能锻炼肺活量呢……”儿子立刻附和道:“好呀好呀!以后有妈妈陪我朗读,我也不孤单了!”



其实,我上学时就特别喜欢朗读,只是后来因为工作的繁忙、生活的艰辛,让我慢慢远离了这个爱好。有了老公和儿子的鼓励,我决定把这份爱好重新拾起来。

第二天,我特意起了个大早,在家里整理出一个“朗读角”——一把舒适的椅子,一个小书架,上面摆着我喜欢的诗集和散文集。我还找出尘封已久的笔记本,准备记录每天的朗读心得。

从那以后,即便每天再忙,我都要抽出时间来朗读半小时,而且一读就是23年。在朗读中,我找到了快乐与自信,收获了友谊和健康。伴随着我的朗读声,儿子读完小学、中学、大学,参加了工作,我也于去年退休。如今,朗读已成为我退休生活中很重要的一部分。一遇到美文佳作,我就恨不得马上读给家人、朋友听,让他们和我一起感受朗读带来的快乐。未来,我会把朗读的爱好一直坚持下去。✿

广播声声伴平生

文 / 上言

回首几十年来,我最乐此不疲的一件事就是收听广播。

我清楚地记得在读中学时,家里添置了

一台当时相当时髦的电器——电子管收音机。栗子皮般的塑料外壳,油光瓦亮,摆在桌上十分气派。从那天起,我上学前、放学后都得抽空听上一两段广播,从中获得了不少知识,长了不少见识。经常收听广播,让我为人多了好师友,作文有了好题材,做事有了好参照。后来,无论是在学习、工作还是生活中,收听广播都成为我从未间断的一个爱

我的业余主持人生涯

文 / 石绍辉

1984年“五四”前夕,我被县教育局选中,担任全县中小学生交通安全知识大赛的主持人。为了不辱使命,我起草了主持词,一遍遍地演练,同时练习发声、台步、眼神、动作……

比赛那天,现场座无虚席。必答题、抢答题、案例题、加赛题依次进行,各个代表队你追我赶。随着赛程的推进,我的主持也渐入佳境,由最初的紧张到放松,再到融入比赛氛围。最终,在热烈的掌声中,我顺利完成了主持任务。由此,我竟一发而不可收地成了县里的一名业余主持人,一干就是20年。县里大大小小的活动,如各部门组织的演讲、文艺演出、歌咏比赛、运动会等,都找我去主持。

对于“主持人”这个副业,我也由喜欢变成了热爱。为了当好主持人,我每天晚间都在家里练诵读、练气息、练微笑、练反应速度、练临场发挥,20年从未间断。

经过多次实践,我的主持风格逐渐成熟,服务范围逐步扩大,县教育局、县文化和旅游

好。一年365天,每天晨起洗漱时,打开收音机,聆听一段《海河晨光》;晚间睡前,再听一段《夜访百家》,带着满满的收获安然入梦。

有一段时间,我还有幸被聘为电台评播音员,对一些节目内容和播音员的播送质效进行适时点评。为不负重托,我不敢怠慢,利用节假日休息时间,专心致志收听节目,边听边记,抽空撰写评播稿。我曾先后写过不少

局、银行等部门和系统组织的大型文体活动,都留下了我手持话筒、精彩主持的身影。

那年,团县委组织了第一届职工文艺大赛,四天的比赛紧张激烈、精彩纷呈,我被各单位职工的精彩表演感染着,早已忘记了主持的劳累。汇报演出那天,影剧院内座无虚席。演出开始,各级领导、劳模代表、观众的目光齐刷刷地投向舞台上的我。这么大的阵仗,这么高的规格,我还是头一次经历,心里不免有些紧张。

“下面请县总领导讲话……”话一出口,我就意识到自己说错了,只好调整情绪,硬着头皮继续主持下去。“今天我很高兴,主持人给我升官了……”领导的幽默发言帮我解了围,让我卸下包袱,轻松完成接下来的主持任务。

后来,我虽然经历了不同的工作岗位,但对“主持”这项业余爱好一直痴心未改。于我而言,它不仅仅是个爱好,还是锤炼意志品质、保持身心健康的一剂良药。✿



评播稿件,如《“卡”音之误》《以“邦”代“国”不妥》《“这个”“那么”何其多》《纠小错要下大决心》等,都在《广播与听众》上刊出,获得不少好评。

无线电波如影随形,伴我度过了岁月如歌的学生时代,走过了百般况味的工作舞台,乃至退休后很长一段时间里,听广播依然是我最感兴趣的事。✿

持之以恒的读书历程

文 / 高玉奎

若问我坚持时间最长的事情,那便是读书。这项爱好早已成为我学习、工作乃至生活的一部分。

记得读小学三年级时,我在同学家看到一本武侠小说《续小五义》。那曲折故事情节深深吸引了我,也为我推开了阅读的大门。从此,学习之余,我就四处借阅课外书,例如《精忠说岳》《济公传》《彭公案》……

读中学、大学阶段,校内图书馆为我提供了广阔的阅读天地,我如饥似渴地涉猎中外文学名著。青少年时期的阅读经历不仅丰富了我的知识储备,更培养了我独立思考和自学的的能力。

后来,我成为一名高校教师,所教的课程与工业自动化相关。我深知,教师要想给学生一碗水,自己必须有一桶水。为了尽可



能多地获取与所教课程相关的知识,我精心梳理学科发展史,研读多个版本的教材,融会贯通,形成自己独特的授课风格。此外,我认为,教师要想讲好专业课,还应该将其他方面的知识加以综合运用。于是,我的阅读范围不断拓展,天文、地理、历史、哲学、音乐、美术、诗歌、戏曲等,我也一一涉猎。我坚信,这些知识只要运用得当,就会显著增强授课的吸引力。

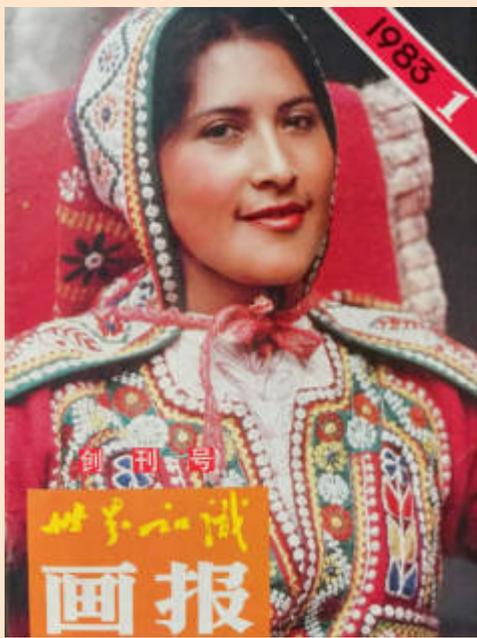
多年来,凡是购买授课需要和令我感兴趣的书籍,我都毫不犹豫,从不计较价格高低。至今,我所购书籍约有千册,装订成册的剪报也有两三百册。它们不仅是助力我授课的知识宝库,更是丰富我人生阅历与体验的可贵见证。✿

自发订阅《世界知识画报》43 载

文 / 赵云生

1983年,我在北马路邮局看到新创刊的《世界知识画报》,觉得很新鲜,就向工作人员借了一本翻看。翻阅之后,我便一期接一期地订下来,一订就是43年。

《世界知识画报》以图片为主,图文并茂地向中国介绍世界,向世界展示中国。通过阅读《世界知识画报》,我看到了不同的风景,对世界各地的政治、经济、文化、历史等有了更多了解。阅读《世界知识画报》也成了我“不出门的环球旅行”。



坚持摄影 快乐生活

文 / 赵仁近

每个人都有自己的爱好。有些爱好是与生俱来的，有些爱好是后天逐渐培养起来的。我从小就喜欢拍摄照片，这个爱好与我母亲有关。

小时候，母亲在重病期间，为了给我留下一张像模像样的照片，带着我到镇上的照相馆拍摄了一张照片。这让我觉得拍照是件很特别的事，这张照片我也一直珍藏至今。

母亲去世时，我才14岁，后来跟随父亲来到天津生活。知道我喜欢拍照，继母就借来照相机让我尝试拍摄。我在家门口给父母、邻居拍摄的照片，看起来效果还不错。得到大家的肯定后，我就经常给家人和朋友拍摄照片。大半辈子过去了，拍照成为我坚持最久的一件事情。

2002年，我从和平区委退休后，报名参

加了区委老干部局组织的摄影培训班。那段时间，我背着相机，跟随一批经验丰富的老同志，投身于各项摄影活动中。我们的足迹遍及市内各大公园、海河两岸以及名胜古迹等场所。经过20多年的摄影实践，我不仅更加喜爱摄影活动，拍摄水平也有了提高。

“拍摄照片，快乐生活，安度晚年”成为我的老年奋斗目标。我拍摄的照片不计其数，电脑里储存了大量电子照片，书柜里摆满了一本本实体相册。每当朋友来家做客，翻看并夸赞我拍摄的各类照片时，我总是高兴地对他们说：“还有差距，继续努力！”

尽管我的照相机并不算高级，但因为热爱，我从摄影中收获了快乐、健康与幸福。如今，我已经年过八旬了，身体依然健康。未来，我会将坚持了50多年的摄影爱好继续坚持下去……

2025年，《世界知识画报》用大量篇幅介绍哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、土库曼斯坦、乌兹别克斯坦这五个中亚国家。我正好去过吉尔吉斯斯坦，还在伊塞克湖游过泳，看到过当年宇航员疗养时种下的纪念树。如今对照《世界知识画报》里的照片和文字，当年的湖水、树木、街景又浮现在眼前，像把旧相册重新翻了一遍。

《世界知识画报》在创刊35周年和40周年时，分别举办了征文活动。我都应邀写了文章，题目分别是《我的爱》和《看遍世界任逍遥》。承蒙编辑采用，还寄来了精美的纪

念品。我把这些纪念品和历年的画报放在书柜里，一有空就拿出来看看。

信息时代，手机上的消息一条接一条，可我还是习惯每月收到《世界知识画报》后，先泡一杯茶，再坐下来慢慢翻阅。我坚信，只要这本杂志还在，世界离我就不远。

43年，763期，摞起来的《世界知识画报》比我的个头儿还高。它们记录着世界的变化，也展现着中国的发展。今后，我会继续订阅下去，就像我在征文中写的那句话：“在信息碎片化的时代，对《世界知识画报》我心依旧，未来我会继续与画报同行！”

“饭前一口汤” 暖胃保健康

文 / 金虎

1968年冬,我刚进厂工作不久,工长让我写一篇表扬稿送到厂广播站。当时已近中午,我顾不上吃饭,抓紧时间找有关师傅了解情况、搜集材料、赶写稿件,等到完成任务已是下午两点多钟。当时我饥肠辘辘,顾不上把冰凉的饭菜热一下,就狼吞虎咽地吃起来。不一会儿,我就感觉肚子不舒服,待到快下班时肚子里像针扎似的痛起来。工友们赶紧把我送到医院,医生诊断为急性肠胃炎。那时因为常上“三班”,饮食没规律,后来发展为胃溃疡,每当吃得凉一点儿、硬一点儿,就感觉胃里不舒服。即使酷暑时节,我也不敢袒胸露背,恐怕受风着凉犯胃痛。事后,父亲跟我说:“你那次吃得太急,又不顾凉热,留下了病根。老人常说‘饭前一口汤,肠胃不受伤’,你以后吃饭前想着先喝点儿汤,对缓



解胃疼有好处。”从那以后,我坚持每顿饭前先喝点儿热汤再吃饭,胃疾果然有所好转。这个习惯我至今已坚持了58年。

我的具体做法是,每天早晨洗漱后,空腹先喝一杯温水,这样既可以有效补充夜间流失的水分,稀释血液浓度,又可促进肠道蠕动、加速新陈代谢,还能湿润口腔、食道、胃肠,促进食欲。

午饭、晚饭时,先喝一些熬好的热汤。一般春天喝银耳莲子汤,缓解春燥;夏天喝绿豆汤、黄瓜汤、薏米汤,清热解暑;秋天喝红枣枸杞汤,清甜滋润;冬天喝姜汤、红豆汤、豆腐汤、紫菜虾皮汤等,暖胃驱寒,滋养补钙。

如今,“饭前一口汤”已经成了我雷打不动的三餐序曲,助我肠胃舒畅,平安度过晚年。现在,我也把这一保健方法分享给广大读者,祝大家身体健康、马年吉祥! 🍀

坚持写记事簿

文 / 孙远方

小时候,我就常听老人们说:“好记性不如烂笔头。”所以从读小学开始,我经历的一些重要事情,都要动笔记下来。

起初,我把用过的作业本的反面当记事簿用。后来经济条件好了,我就买一些条格本作记事簿。待记事簿记满后,一本一本地留存下来。学生阶段,我记录的大部分是学习方面的事情,如测验、月考、评比、奖励、竞赛、放假时间等。

工作之后,办公桌上摆有台历,我就在台历上记录当天的重要工作,简明扼要。我还会把后面要干的重要事情提前标注在台历上,以提醒自己,所以我从来不会耽误工作。

退休以后,记录就显得更加重要了,因为这时我的大脑已经不像年轻时那么好使了,特别爱忘事。为了方便记录和翻看,我就把重要的事记在家里的挂历上。每年我都会买一本大号挂历,当作记事簿,随看随记,可方便了。近两年,我参加的社区活动比较多,因此挂历上记得满满当当的。

那天,社区姐妹们聊起我们合唱队

推揉肚子

文 / 陈利

已近花甲之年的我,回想自己大半生坚持最久的一件事,就是推揉肚子。

小时候,我常闹肚子痛。有时我和小伙伴们疯耍回来,进门就舀一瓢凉水咕咚咚下肚;有时放学后饿得抓心,便迎着风一路颠跑回家,难免会呛风;更多的时候是吃撑了。一听我说肚子不舒服,妈就撂下手里的活儿,让我躺在她腿上,给我揉揉肚子。赶上大秋麦收,妈腾不出手来,就往灶里扔几头紫皮大蒜,烧熟了催我趁热吃。

那年正月,含着烟斗的胖舅舅来了,他是位中医大夫。家里做了一桌子好吃的,我甩开腮帮子一阵猛吃,又吃撑了。我晃着舅舅的胳膊直喊肚子痛,其实我也在耍小心眼儿,想看看他的医术到底怎么样。舅舅眯着眼给我把脉,又让我张嘴,看了看舌苔。

妈在一旁念叨,这孩子常肚子痛,不知道有什么好方法给治治。舅舅说,一是饭吃八成饱,二是推揉肚子,每天晚上临睡前,从胸口窝往下推揉肚子,连推一百下,日久自然见效。

从那以后,家里做好饭,母亲都劝我吃八成饱,并且每天晚上睡觉前给我推揉肚子。参加工作后,临睡前,我也按舅舅说的,一下接一下地坚持推揉肚子。渐渐地,肚子不那么硬鼓鼓的了,五脏六腑也变得清爽了。

后来我查阅资料了解到,推揉肚子是一种古老而有效的中医疗法,可以促进气血运行,调理脏腑功能,达到治疗疾病和健身养生的目的。舅舅的这一传统中医疗法,让我和亲戚们得了实惠,连附近十里八乡的人也跟着受益。✿

2025年获得区级比赛“优秀奖”的时间,大家一致认为去年5月,可具体是哪一天都说不上。到家后,我立马翻看挂历——原来是5月16日那天获奖,挂历上记得清清楚楚。转天,我把查到的结果告诉姐妹们,大家都夸我记得真清楚。

几天前,朋友小兰在微信群里说,她家新房在装修,明年开春才能与大家一起去游玩,并询问上次旅游的时间。大家一时语塞,我立马找出挂历查找,并自豪地告诉大家:“去年的旅游时间是7月12日。”你看,这记事簿关键时刻又派上用场了吧!



到现在为止,我已坚持记事50年了。这个习惯早已成为我生活中的一部分。年年岁岁,记事簿、台历、挂历,记载着我的喜怒哀乐、大事小情。记事簿中有我生命中最美好的回忆,我要永远好好珍藏。✿

与写作相恋相守

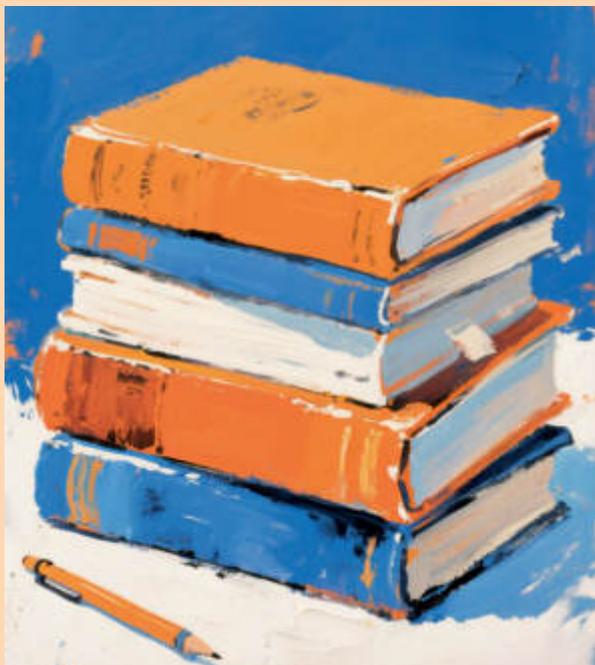
文 / 王宗征

我青少年时期就酷爱写作。50多年来,我与写作相恋相守,写作已成为我坚持最久的一件事和一种生活习惯,我发自内心地感谢写作给我带来的收获与快乐。

我初涉写作是在读乡村小学时,从学写简短的日记和记叙文起步。上小学四年级的那个春天,我按照语文老师布置的命题作文要求,在规定时间内写出一篇600余字的记叙文《春天的田野》,介绍自己在家乡田野里的见闻及感受。这篇记叙文不仅受到老师的夸赞,还作为范文在班上讲评。从此,写作文

成了我的爱好。

以后,无论是读中学、进大学还是参加工作,直至退休,我都坚持笔耕不辍。我不仅把写作当成爱好,更把写作融入我的生活,几十年如一日,用手中的笔书写一篇篇文章,用电脑键盘敲出一篇篇新作。这些作品是我酷爱和坚守写作的见证,是我认识世界、探究学问、思考人生的真实反映。这些年,写作不仅成为我的思考方式、生活方式,更成为我坚持求新创新的见证。



我的写作之路没有终点

文 / 吕宝仁

我的写作之路始于1962年。当时,由于家庭经济条件不好,初中毕业后,我就参加了工作——在一家工厂里当会计。厂里的“财务分析”“年终总结”“厂务工作报告”“工厂小报”等都由我来写。从那时起,我就再也没有停过笔,而且写作的内容和体裁也越来越丰富。即便退休后在家侍候重病的父母,我也会在二老午睡时抽空写日记和回忆录。照顾二老这十年,写作这个习惯我也坚持了十年。

2009年年底,我家搬到西青区中北镇假日润园社区后,我的“写作”技能又派上了“大用场”。当时,社区居委会刚成立,为丰富

社区文化生活,我的老伴儿和几个姐妹组成了“快板演唱小分队”,由我编写说唱词。在音乐和快板的节奏中,用十足的“天津话”唱起来别有风味,备受大家欢迎。我还创作诗歌,并和居委会工作人员、居民朋友们一起朗诵,引起大家的共鸣。虽然我不具备专业水平,但我的作品无论是内容还是用词都来源于生活,因此特别接地气、受欢迎。

坚持写作 初心不改

文 / 明伟方

年轻时,我的工资不高,婚后经济上更加拮据。20世纪90年代的一个周末,我在报刊亭随手翻看报纸,偶然看见一则征文启事。回家后,我有感而发写了一篇征文寄往报社。没想到十几天后,征文发表了,一个多月后还收到了30元稿费。第一次给报纸投稿就得以发表,这极大地提高了我的写作热情。特别是那笔稿费,对于当时的我来说,具有很大的诱惑力。

就这样,每天下班回来,我就伏在桌前“爬格子”,发表的文章越来越多,收到的稿费也越来越可观。一晃30多年过去了,我从当年废寝忘食写稿、投稿的年轻人,变成了华发早生的老年人。虽说经历了人生太多的喜怒哀乐、悲欢离合,但我坚持写作的初心一直没有改变。我先后在《人民日报》《新民晚报》《南方日报》《文汇报》等报纸上发表文章800余篇,并有多篇文章获奖。

退休后,我并未让笔尖生锈,反而更加珍视这份与写作的深情厚谊。每日清晨,我坐在窗前,边回忆边写下关于亲情、友情、爱情的故事。那些温暖的瞬间在我笔下重现,让我在回忆中感受生活的甜蜜。我写世间百态,那些趣事、段子在我的笔下生花,让我在幽默中洞察人生百味;我写心灵感悟,那些充满哲理的启示在我的笔下流淌而出,让我的人生价值在写作中不断提升。

写作,于我而言,不仅是情感的寄托,更是心灵的慰藉。写作,让我在退休后依然拥有一个充满激情与梦想的舞台,让我能够继续追寻自我价值,实现人生梦想。✿

在从事中学历史教学工作时,我撰写了多篇具有一定价值的史学习作和教研论文;在从事广播电视宣传工作时,我采写了大量新闻稿件;在从事档案和地方志工作时,我撰写了多篇相关方志文章;退休后我仍然在写作的田地里耕耘,三年中相继编著完成三部新书,分别由天津人民出版社、广东人民出版社出版发行。这更激发了我与写作真诚相守、不离不弃的热情与自觉。展望未来,我会继续以笔为犁,辛勤耕耘,讴歌伟大时代,记录奋斗征程,以充实、丰富自己的晚年生活。✿

我创作作品的体裁包括诗歌、快板书、三句半等,内容包括好人好事、学习体会等。随着时间的推移,我的作品数量已达百余篇,经常被发到社区微信公众号和社区的《润园小报》上,起到了很好的宣传作用。

写作完全是我主动的、自觉自愿的行为。我想让自己的退休生活过得更有意义,为社区、为社会贡献自己的一份力量。如今,我已81岁了,多次获得西青区、中北镇及社区居委会的奖励。我认为这是组织上对我的肯定和鼓励。我将忘记年龄,继续努力多写好文章。我的写作之路没有终点。✿



扫一扫,听一听

景育民：在艺术创作路上永不停步的行者

本刊记者 刘瑾皓

初见景育民教授，记者便被他周身散发的蓬勃生命力所感染，不禁暗自惊讶：“眼前这位衣着时尚、神采奕奕的‘中年人’真是70岁的长者吗？”作为天津美术学院资深教授，景育民还身兼中国城市雕塑家协会副主席、全国城市雕塑建设指导委员会艺术委员会副主任等职务，是国内公共艺术领域的知名专家。尽管早在2016年就已达到退休年龄，但因工作需要，景育民至今依然作为骨干坚守在教学与创作一线。

最好的作品永远是下一个

“我一直行进在艺术创作之路上，我最好的作品永远是下一个。目前比较满意的，还是参加上合组织天津峰会的那几组作品。”提及自己最满意的雕塑作品，景育民深思熟虑后说道。

2025年，上海合作组织峰会在天津举行。这是我国精心筹备的一场主场多边外交盛会，对主办城市——天津的城市空间与艺术呈现提出了融合创新的

更高要求。经过多轮激烈竞争,景育民团队的设计方案被采用,面对时间紧、任务重、标准高的挑战,景育民带领天津美术学院公共艺术团队昼夜奋战。几个月后,《合作·共赢》《月满星河》《四海同心》《友谊之花》《海津风景》五组作品相继在天津落成,骄傲地展现着大国风范、天津气质。这些作品是我国形象的直接呈现,同时也是天津城市文化走向新的时代高度的一种艺术表达。

“上合组织天津峰会的成功举办,是我国在国际政治和外交上的重要胜利,展现了中国作为世界大国应该承担的责任与应有的地位。我很荣幸能参与这项重要工作。尽管我只是在城市公共艺术方面做了一部分工作,但我确实确实感受到,作为艺术家,通过我们的努力,可以为一座城市、一个时代的发展贡献自己的力量。”景育民说。

上合组织天津峰会系列作品的成功,只是景育民用艺术呼应时代脉搏的一个缩影。多年来,他的创作始终与国家 and 城市的发展同频共振,多次参与重大历史时刻的艺术建构。2019年,他曾主持设计“中华人民共和国成立70周年国家庆典活动天津彩车”。这辆彩车的主题为“新时代·新天津”,寓意天津与祖国同成长、共奋进。彩车设计通过丰富的天津元素组合,生动展现了天津在新时代的发展成就和精神风貌,以及天津因水而生、因港而兴、人与自然和谐共生的城市特色。

除此之外,天津人民熟知的中华人民共和国第十三届运动会主火炬塔——《逐梦远航》亦出自景育民之手。不仅如此,吉鸿昌雕塑,会师公园纪念雕塑,天津站后广场浮雕,解

放天津东、西突破口雕塑(纪念碑)等,由景育民设计的20余处雕塑遍布天津城,都是天津市民耳熟能详的地标性艺术景观。前不久,景育民团队设计的柳悦桥建成通车,桥身精美的艺术设计为天津新增一处地标建筑。

一个人的坚守,一群人的协作,赋予这座城市20余处地标性作品和人文景观,谱写了“一位艺术家、一座城市、一个时代”的生命故事。

公共艺术不只是雕塑的特指

“公共艺术是一种跨领域、跨学科、跨媒介的开放性理念,是一个综合性学科。”早在2018年,景育民就提出了这一观点,“公共艺术首先是策划学的概念,还包括政治学、社会学、规划学、心理学、生态学、形态学等诸多因素。把公共艺术简单地等同于雕塑,这种认知是狭隘的。”

景育民认为,公共艺术不只是雕塑的特指,还应延伸至空间美学、社会文化的广义概念,其终极目标是营造理想的生活方式。因此,公共艺术真正的价值在于融入日常生活,通过改善人们日常生活的品质,提升舒适感、幸福感和美感,逐渐形成有凝聚力、有文化气质、有美好情怀、有品质和价值的生活空间,从而潜移默化地提升人们的文化素质、城市品质,并作为文化软实力促进城市的经济社会发展,这是公共艺术更深远的价值所在。

比如,上合组织天津峰会是我国举办的重大政治与外交活动,作为艺术家,景育民考虑更多的是,不仅要完成国家命题的政治

任务,还应该为天津人民留下些有价值的文化成果。

《友谊之花》雕塑位于河西区友谊路与乐园道交口的友谊公园内。作品以天津市市花——月季花和圆形水池为主体造型,将中国传统“方圆共生”的深邃哲思,融入百花齐放的永恒瞬间,形成具有全新美学价值的“月季花”形态,成为装点津城、喜迎上合组织天津峰会的大型公共艺术作品,构建了天津城市文化中心区域的独特名片。夜幕降临时分,红砂岩花瓣与碧水灯光交相辉映,呈现出温润而浪漫的视觉效果,被市民亲切地称为“永不凋谢的花”。20世纪80年代,天津市民将象征着坚韧、热情与开放的月季花确定为市花。时隔40余年,这一当代公共艺术作品以现代艺术的语言实现了文化意象的历史回响,在新时代语境下实现了“市花精神”的全新表达。它不仅以花迎宾,展现天津热情好客的城市气度,更为广大市民营造出四季如春的生态人文空间,成为城市温度与文化自信的象征。

在创作《友谊之花》雕塑时,景育民联想到天津人民亲水爱水,而且天津这座城市也因水得名,所以特意在设计中加入水的元素。考虑到冬季天津气温较低,景育民在水池中采用电伴热技术,解决冬季池水可能结冰的问题,让池水一年四季潺潺流动,营造出“四季春意”的景象。如今,《友谊之花》雕塑周边成为人们文娱休闲的好去处。

景育民说:“当代艺术发展到现在,已进入智能化时代,我们的作品不仅是对一个命题的简单呈现,同时要体现城市文化与科

技、生态、人文和谐共生的时代气质。”

永不停歇地探索与传承

在景育民看来,公共艺术的生命力不仅来自跨学科的融合,更来自持续不断的创新与实践。作为中国动态艺术领域最早的实践者与开拓者、国际动态艺术协会中国分会会长,景育民长期研究科技与艺术相结合的可能,《雪舞·2022》的横空出世就是他积极探索动态艺术表达的成果之一。

在北京2022年冬奥会和冬残奥会公共艺术作品全球征集活动中,主办方共收到来自中国、美国、英国、意大利、西班牙、德国、俄罗斯等50余个国家和地区1313名应征者提交的1611件应征方案。通过专家组评审,共评选出入围奖方案44件、提名奖方案20件,最终有7件最佳作品建成落地。景育民的作品《雪舞·2022》作为最佳作品之一,在冬奥会主场馆——国家速滑馆西北广场落成。

《雪舞·2022》区别于传统雕塑的静态表现方式,以空气动力学结合“雪花”的意象造型,通过“飞舞”的动态呈现曼妙的视觉感受。灵动闪烁的“雪花”在风力装置的作用下飘摇起舞,周而复始,以新颖独特的艺术表现形式给五大洲的宾客留下难忘的美好记忆,以公共艺术的全新话语阐述北京冬奥会理念,呈现北京2022年冬奥会的国际水准与时代气质。

“我的成长和祖国繁荣发展的时代进程紧密相连,我是亲历时代变化的体验者、参与者,也是一个从中获益的人。”谈及自己的

艺术创作之路,景育民发自肺腑地表示。

对科技与艺术的融合探索,源自景育民长期跨领域学习的深厚积淀。他堪称一位“艺术杂家”——早年系统研习彩塑与特种工艺,后来又自学立体构成,甚至跨界成为天津大学建筑学博士生导师。丰富的职业轨迹同样映照出其广阔的视野:他曾在天津服装学校任教,后又成为天津美术学院雕塑系主任、天津美术学院公共艺术学院院长。

基于多年的实践、研究和思考,景育民愈发感觉,未来的城市建设、公共雕塑必将深入现代主义的思辨场域。因此,他积极总结经验,不仅助力天津美术学院公共艺术系入选国家一流学科,更紧扣国家文化战略调整,率领天津美术学院的跨专业学术骨干团队,开创了“城市更新与公共艺术”这一新兴学科方向。

景育民是目前天津美术学院返聘教授中年龄最大的。每周除按学校规定上好基础课外,他还要带领师生团队奔赴全国各地开展学术交流,进行公共艺术与城市文化研究创作。此外,他还受邀为全国多所高校学生授课,仅2025年就为中央美术学院、清华大学美术学院、山东大学、广州美术学院、深圳大学、四川美术学院等十余所知名院校学生授课或开设讲座。

在学生眼中,景育民是“严厉的好先生”。在生活中,景育民能和学生打成一片;在

学术上,景育民要求非常严格。正是这份严谨,培养出一批批优秀人才。他指导学生项苗苗创作的作品《大地的交响乐》在北京国际冬奥雕塑征集活动中获奖,建成后陈列在北京冬奥雕塑公园内。

“我目前所做的工作主要包括天津的城市微更新、文化项目建设,以及完成其他省份的一些主题雕塑邀约,从宏大叙事到日常生活都有。”近年来,景育民带领着师生团队始终奔忙在探索公共艺术的本质与实践的路上。小到街道戏台的更新,大到城市标志性公共艺术的塑造,他持续以新的思考、高质量的艺术作品回应着时代、城市与人民的需要。

“时代赋予了我可能性,我是一个幸运儿,我将继续保持积极的进取心和严谨的科学态度,继续探索公共艺术的本质和规律。年龄只是生命的刻度,我是在艺术创作之路上永远不会停步的行者。”





扫一扫,听一听



吉氏·庆祥号津派旗袍： 用匠心守护传统手工技艺

文 / 本刊记者 刘田田

走进位于和平区赤峰道 115 号的吉庆祥旗袍·礼服世家专卖店，你会被这里充满历史韵味与文化气息的独特氛围所吸引。这里的一砖一瓦、一桌一椅都经过精心布置，既保留了历史的厚重感，又融入了现代审美的简约与雅致，展现着传统手工艺人对美的执着追求。

从选料到剪裁，从缝制到绣花，吉氏·庆祥号旗袍制作的每一道工序、每一个细节都凝聚着匠人们的心血与智慧。他们赋予了每一寸布匹鲜活的生命力，让吉氏·庆祥号成为津派旗袍文化的一张闪亮名片。

百年家族的技艺基因

吉氏·庆祥号津派旗袍的工匠基因，始于清末的布庄经营。1880 年，手艺人李庆在北京创办了庆祥号布庄。这家布庄以面料质地优良和裁缝技艺精湛而闻名于京城，曾为

宫廷制作服饰。

1910 年，为躲避战乱，李庆之子李泰携全家由北京迁往天津。李泰在天津经营布庄的同时，努力培养其子李振东学习、掌握旗袍制作技艺，为将来李振东继承家学、发扬光大打下坚实基础。聪明好学的李振东不仅自己用心钻研祖传的旗袍制作技艺，还将自己手工制作旗袍的技艺传给了外甥女吉庆祥。

1981 年，高中毕业的吉庆祥以自己的名字创办了吉庆祥服饰专卖店，一直经营至今。年轻的吉庆祥沐浴着改革开放的春风，深耕家族手缝技艺，把自己的青春融入传统工艺和适应时代的发展与创新中。

45 年来，吉庆祥始终坚持“一针一线传华裳古韵，一剪一裁耀今时四方”的成衣制作理念。她不但积累了丰富的布料知识和制衣经验，还突破传统实现了旗袍剪裁方式的

创新,独创“吉式立裁特技法”,推动传统工艺与现代审美的结合。

吉庆祥出生在艺术世家,家族文化底蕴深厚。她的爷爷吉浩一是法学博士,为长孙女取名吉庆祥,是希望她能将吉氏家族的文化和李氏家族的手工技艺共同传承后世。吉庆祥不负众望,不仅在旗袍制作的道路上不断探索创新,还教育自己的两个女儿——吉娜和吉洳庆成长成才。如今,姐妹二人深受家庭影响,对旗袍制作兴趣浓厚。在母亲吉庆祥的悉心教导下,她们逐渐掌握了家族传承的技艺精髓,并尝试将时尚元素融入传统旗袍设计中。在全家人的共同努力下,吉氏·庆祥号不仅保留了传统的手工技艺,还通过数字化设计的应用,让旗袍更加贴合当代女性的生活方式与审美需求。传承与创新相结合,令吉氏·庆祥号在国内外市场上赢得了广泛赞誉,成为津派旗袍文化的重要代表之一。

从最初的小作坊开始,吉氏·庆祥号就深耕于纺织与制衣领域,坚持守正创新,将

传统工艺、个人风格与时代审美融入旗袍制作过程,逐渐形成了独具特色的旗袍制作体系。从这里诞生的每一件旗袍,都承载着历史的记忆,又焕发出时代的光彩,向世人展示着中华服饰文化的独特魅力。

2023年,“吉氏旗袍手工立裁传统制作技艺”被认定为和平区非物质文化遗产。吉庆祥成为该非遗项目的第四代传承人,女儿吉娜、吉洳庆成为第五代传承人。

守正创新的立体剪裁

每天清晨,吉庆祥就俯身在工作台前,开始了一天的工作。她手中的针在绸缎布匹上穿梭,动作娴熟,神情专注。她的指尖在布料上滑过,脑海中构思着旗袍样式与彩色丝线的搭配。吉庆祥在旗袍打版时的动作如行云流水,从构思到定稿一气呵成,每一道曲线的勾勒都精准流畅,展现了其精湛的手工艺。

吉庆祥认为,旗袍不仅是覆于体表的华裳,更是流动的、与身姿共呼吸的“第二件皮

肤”。她独创的“吉式立裁特技法”,将人体工学与东方美学完美结合,使得旗袍既保留了古典韵味,又兼具舒适性与时尚感。为了让旗袍更加贴合不同体型的需求,她不断改良剪裁方式,从领口到袖型,从腰身到开衩,每一个细节都经过反复推敲。她常说:“一件好的旗袍,不仅要展现穿着者的外在美,更要传递穿着者的内在



气质。”正因如此,每一件出自吉氏·庆祥号的旗袍,都如同量身定制的艺术品,蕴含着独特的生命力。吉庆祥的二女儿吉洳庆从小看着母亲每天从早到晚为客人细心地量体裁衣。“不同身形、气质各异的客人,只要一穿上母亲亲手设计缝制的旗袍,气质和神采就会大不一样,人更自信,也更有魅力了。”吉洳庆感慨道。

吉氏·庆祥号旗袍在融汇苏派之雅、粤派之丽、海派之新、京派之贵的基础上,淬炼出独树一帜的津派气韵:内敛为魂,修身塑形。五代人的智慧沉淀,让传统与创新如经纬交织,织就了独特的津派风韵。

在吉氏·庆祥号的旗袍上,盘扣不再是固定衣襟的功能性部件,而是展现个性与审美的艺术表达。从传统的蝴蝶扣、琵琶扣,到创新的几何扣、花卉扣,每一枚盘扣都经过数十道工序手工制作。刺绣工艺也在传承中发展,传统的平绣、打籽绣与现代的珠绣、亮片绣巧妙结合,在光影中呈现出层次丰富的视觉效果。粉色的宋锦上,金色的丝线以精巧的针法穿梭其间,交织出低调而奢华的光泽;精致的旗袍上手工缝缀的一颗颗珍珠,如星点般错落有致,共同演绎着新中式设计的雅致韵味……每件旗袍都像是一件精心制作的艺术品。

每一个针脚、每一处装饰,都经过反复推敲与打磨。吉庆祥和她的女儿们在传承中不断探索,这些看不见的功夫,成就了看得见的优雅。正如吉庆祥所说:“旗袍之美,三分在形,七分在韵。而韵,就藏在那些客人看不见的地方。”



世代相传的工匠精神

传承,从来不仅是技艺的延续,更是血脉中流淌的精神共鸣。如今,吉氏·庆祥号的手工旗袍制作技艺在岁月中愈发纯熟,而那份自祖辈便秉持的初心,也始终如一。无论是站在国际舞台的聚光灯下,还是静守于赤峰道那座沉淀着故事的小洋楼里,他们始终以敬畏之心,守护着这门凝聚时光的手艺。

在吉氏母女的手中,一针一线都承载着温度与情感,也诉说着一个家族跨越世纪的执着与坚守。这一切的根基,是她们奉为圭臬的“四心法则”:选料时的细心,让吉庆祥从同色绸缎中找出光泽最温润的那一匹;打版时的耐心,让一张纸版完美无瑕;缝制时的精心,使针脚均匀整齐;打磨时的用心,则是在完成所有工序后,仍要仔细观察再做最后调整。这“四心”,是技艺的准则,更是为人的尺度。正如吉庆祥所言:“做衣如做人,需要时间的沉淀,更要用心地经营。”



这份匠心，不只体现在旗袍制作中，也延伸至社会责任上。从1984年在滨江道上首次进行义务裁剪开始，吉氏·庆祥号的公益之路已走过40余年。1987年，为支援天津站枢纽工程扩建，他们举办了服装展示义演。近年来，他们的公益脚步愈发坚实，先后开展各种公益活动数十项——从青年夜校传授剪裁技艺到《又见和平》节目中联手“老美华”的跨界展演，让越来越多的普通百姓认识、了解了吉氏·庆祥号旗袍。而吉庆祥与女儿共同设计装修的吉氏·庆祥号非遗体验馆也成为我市和平区文化地标的热门打卡点位。“我希望以后能让吉氏·庆祥号成为更多人了解非遗文化的窗口。”吉庆祥满怀期待地说。

面对时代浪潮，吉氏·庆祥号始终保持着清醒的自觉与开放的态度。他们积极探索“非遗+科技”的路径：利用3D扫描建立数字版型库，通过虚拟现实技术开展远程教学，借力新媒体传播旗袍文化。“我们要让传统技艺以现代人喜爱的方式活起来、

火起来。”他们与高校共建非遗研究中心，推动技艺的体系化研究与传统手工艺的可持续发展。在传承人培训课上，吉庆祥总是强调：“我们传递的不仅是手艺，更是那份追求完美、执着细节、敢于创新的精神内核。”展望未来，吉庆祥满怀信心地说：“我们正在构建一个融合设计、制作、展示、体验与传播的非遗生态圈，让旗袍文化在新时代绽放更绚丽的光彩。”

夕阳为工作室镀上柔光，一件新完成的海棠花旗袍泛着静谧的光泽。吉庆祥轻抚衣襟，对女儿说道：“你大舅爷常说，做好一件衣裳，靠的是手、眼、心的一致。今天我想再加上——还有对时代的倾听。”

自1880年那把剪刀开启传奇，这个家族用五代人的光阴印证：真正的传承，绝非复刻过往的形貌，而是延续那份创造的精神。他们以针为笔，以线为墨，在时光的经纬间，书写着未完成的东方诗篇。那盏长明于工作台旁的灯，温柔而坚定地昭示：匠心，从来不是一句口号，它是每一天的专注与热爱。而传统，也从来不是褪色的记忆，而是激励后人守正创新、不断超越前人的精神力量。✿





天津年夜饭的重头戏

文 / 由国庆

有人说,春节的盛大离不开吃,这也无可厚非。这一方面是农耕文明的惯性使然,另一方面也反映了人们对富足、小康生活的美好期许。过年时,家家户户煎炒烹炸,熬鱼炖肉,既是对一年辛苦劳碌的犒赏,也是对来年美满富足的期待。

富贵有余必食鱼

讨喜的鱼是天津人年夜饭的压桌菜,吉祥寓意自不待言。天津依河傍海不愁吃鱼,物产丰富也宠刁了天津人的嘴,“一平二鯨三鲳目”是天津人对鱼的品质与滋味的常俗评判。

腊月天寒,市面供应冷冻鱼。以鯨鱼为例,它学名叫鳊鱼,北方人也俗称巨罗鱼,清康熙年间成书的《畿辅通志》上说:“巨罗鱼,名藤香鱼,细鳞多刺,天津出。”鯨鱼的蛋白质含量很高,清嘉庆至光绪年间的大医家王士雄在《随息居饮食谱》中说,鯨鱼可“开胃,暖脏,补虚”。干烧或红烧鯨鱼可配上新鲜的蒜薹;清蒸可加火腿丁、玉兰片等。由于天津人钟情于它,肉厚味美的鯨鱼便成了年夜饭桌上的“常客”。

曾为朝中贡品的黄花鱼也是“卫嘴子”

的一好。黄花鱼的蒜瓣肉雪白细嫩,营养丰富,《本草纲目》认为此鱼甘平无毒,开胃益气,适宜老幼和体弱者食用。饭店厨师精烹细制,能端出软熘黄鱼扇、拆烩黄鱼羹、干煎黄鱼、什锦鱼米、清蒸八宝酿馅花鱼、锅塌黄鱼等佳肴。其中的软熘黄鱼扇颇为经典,切出的大片鱼片过油后收缩卷曲成扇形,卤汁薄芡,甜酸略带咸口。黄鱼羹在鱼鲜的基础上又融入了木耳、南荠、青韭白、粉丝的滋味,汤汁浓稠味美,大大增加了春节的富足喜庆之感。还有红烧鲤鱼、罍蹦鲤鱼、松鼠鳊鱼等,一样是年夜餐桌上的亮点。

当然,在家自己料理年夜饭,席面上最普遍的鱼还是熬带鱼。天津人熬带鱼讲究作料,葱用宝坻的“五叶齐”,切成“蛾眉”葱丝;老姜切成“一字”姜丝;蒜选宝坻的“六瓣红”,切成“凤眼”蒜片;酱油用老牌“红钟”或“四星”;面酱买东全居、天昌、孟家酱园的“三年甜”。熬带鱼重火候,大火烧开后,文火慢炖,色泽酱红,香气徐徐而来。

稍小的鲫鱼则是正月二十五填仓节的主角。“填仓填仓,干饭鱼汤。”人们在这一天要吃米饭、喝鱼汤,象征余粮满囤、富足满满。津味鱼汤爱用不大不小的活鲫鱼,鱼鳞、

春



扫一扫,听一听



春

鱼鳍、内脏要全部处理干净,以免汤有腥味。煎鱼用文火,需煎至两面金黄。熬汤时用热水,加姜、葱、盐等,慢慢熬到汤呈奶白色才好。鱼汤、米饭一直是津沽老少爷们儿幸福小日子的象征。

没有肉香不过年

烧肉,又名扣肉,是许多老天津人欢度佳节的保留菜品,也是传统津菜“八大碗”中的名吃,肥而不腻,味厚肉香。津式烧肉一般用上好的五花肉,经煮、炸、蒸(脱油脱脂),最终成品咸鲜软烂、高蛋白低脂肪。因为烧肉的大半工序可提前完成,所以适宜节日待客,是宴席上的“红碗”之一。美食追求无止境,后来,天津厨师在烧肉的基础上又创制出元宝烧肉。与烧肉相配的“元宝”实为两个煮熟后经油炸至金黄色的虎皮鸡蛋,在虎皮蛋上切一刀,但需保持两半相连,然后掰开扣在烧肉上,一起上屉再蒸。上桌前扣入平盘时鸡蛋隐埋在肉里,菜吃到最后露出了金灿灿的“元宝”,恭喜发财的寓意引得人人叫好。

许多天津人觉得年夜饭席面上若没有肘子、炖肉,有不管客人饱的意思,且类似的硬菜也体现了主家的热情。津菜将肘子做出

了百般花样,比如传统的烧肘子、虎皮肘子、扒肘子、水晶肘子、滚拌肘花等。

妇人们过日子精打细算,做肉菜剩下的肉皮也是好食材,可做一锅肉皮腊豆。此菜以肉皮、水发黄豆与青豆为主,胡萝卜丁、香干丁、果仁为辅,添肉汤,在文火上慢慢炖,炖出肉皮中的胶原蛋白,待凉后就变成滑颤颤半透明的肉冻。

再说酱肉,要吃天盛号的。天盛号原是京城老字号,王公贵族、达官显宦皆视其为上品。据说在1921年,天盛号把生意带到了繁华的天津卫,开在北门外。天津天盛号秉承传统,以酱油肉为最棒。先说肉,专选名产地的上好猪后腿肉,皮细肉嫩,肥瘦适中。再说“腌七泡八”的过程,商家在寒冬开始购进生肉,剔骨刮浮油去蹄爪后,将肉整理成规整的方块。肉入缸腌制时层层加花椒末、细盐等调料,腌七天,晾三天,再复腌,然后加酱油浸泡八天。这样腌好的肉还要挂在不通风的屋里晾,直到第二年出伏才洗净煮制,方成佳味。天盛号后来又增添了熏鸡、扒鸡、酱鸭、熏鱼等,也颇受百姓欢迎,迎年之际更是供不应求。🌸

(来源:《四方食事 不过一碗人间烟火》)

“干俱”往事

文 / 郝立群



扫一扫,听一听

好久没有去“干俱”了,十年,或者更长时间。最近,我曾经的老领导发来用无人机航拍的“干俱”视频,熟悉的建筑、略感生疏的庭院,瞬间唤醒了我的记忆。那些藏在时光里的片段,竟清晰得仿佛就发生在昨天。

“干俱”是天津市干部俱乐部的简称,位于河西区马场道188号。“干俱”建筑的故事,要从140年前的清末讲起。1886年,时任直隶总督兼北洋大臣的李鸿章,将佟楼附近约两百亩荒地赠予英籍德国人德瑾琳。此人曾兼任李鸿章的顾问,在政治、经济、外交及新政推行中为李鸿章出谋划策。当时这片土地尚未划入英租界,德瑾琳将这片旷野圈围起来,打造出一片私人花园别墅群,让这里生出域外风情。后来,他又将花园中72亩土地捐交给英租界工部局。英国人在这里建起了赛马场。为给赛马会会员提供休闲场所,赛马场旁又建起了英国乡谊俱乐部(以

下简称“乡谊俱乐部”)。这便是如今“干俱”南楼的前身。

乡谊俱乐部是一座具有浓郁英式田园风格的二层砖木结构建筑,外观简约大气,内部装饰却极尽精致。推门而入,彩色玻璃穹顶将天光滤作斑斓的光影,轻柔地洒在地板上;楼梯扶手上的包浆,镌刻着岁月摩挲的痕迹;楼梯与护墙板静静矗立,沉淀着年代特有的稳重质感。建筑内地面、楼梯、护墙板及天花板的装饰,均选用棕色实木材质,整体风格统一而典雅。俱乐部内,台球、地滚球、羽毛球、手球场地与游泳池错落分布,电影室、图书室、餐厅、酒吧一应俱全。尤为特别的是这里的舞厅,它不仅是当时中国唯一采用细木弹簧地板的舞厅,更是亚洲同类舞厅中规模最大的一座,在当年实属罕见。

如此考究的场所,自然受到追捧。据说,



当年每天都有交通车从维多利亚花园(即现在的解放北园)开往乡谊俱乐部,车轮碾过马场道的尘埃,载着欢声笑语,驶向这座外国人的乐园。

中华人民共和国成立后,这座俱乐部由人民政府接管,更名为“天津市干部俱乐部”。由此,这座建筑重获新生,承担起重要使命,接待过不少党和国家领导人,以及来访的外国友人。

此后数十年间,“干俱”历经多次扩建与修缮。1959年设计建造的“干俱”剧场,拓展了“干俱”的功能,无数次重要会议在剧场召开。每逢国庆、春节等重要节日,这里还会举办文艺晚会或放映电影,丰富干部群众的精神文化生活。我的“干俱”记忆,也正是从去“干俱”看演出开始的。犹记当年,剧场内外灯火通明,大门口通往剧场的甬道上,人们摩肩接踵,络绎不绝,一派喜庆热闹的节日景象。

“干俱”的名称先后有几次更改,每一次更名都留下了时代的烙印。它曾一度去掉“干部”二字,更名为“天津市俱乐部”;1975

年后,易名为“天津市第五招待所”;1979年,改称“天津市友谊俱乐部”;直至1985年,才重新恢复“天津市干部俱乐部”的名称。

20世纪70年代,我参加工作的第一个单位正是“干俱”的主管部门,因此常去那里开会和学习。记忆中,规模大的活动在剧场举行,规模小的则在南楼举行。

20世纪80年代以后,随着市场经济的发展,“干俱”也调整了功能定位,逐渐从封闭走向开放,部分设施面向社会、面向公众,服务于民。于是,越来越多的寻常百姓踏入这座百年建筑,在细木弹簧地板上体验跳舞的乐趣;在雅致的餐厅里与家人、朋友共享美食;在自然幽静的庭院中为新人举办露天婚礼。“干俱”也成为市民休闲、消费的时尚去处。此外,这座英伦古典建筑还吸引了众多影视剧组的目光,《建党伟业》《梅兰芳》《风声》《师父》《唐探1900》等剧组都曾来此取景。电影上映的同时,也通过镜头向观众展示了天津独特的历史风貌建筑。

如果您有时间,不妨来“干俱”逛一逛吧,相信一定会不虚此行。📍



顾诵芬： 设计自己的飞机 保卫祖国的领空

顾诵芬是新中国飞机设计大师、航空科技事业的奠基人之一，也是我国航空界唯一的两院院士、航空工业第一位“航空报国终身成就奖”获得者。虽享有盛誉，他却在《人民日报》的自述文章中表示：“党和人民给了我很多很高的荣誉。这荣誉应归功于那些为振兴中国航空事业默默奉献、顽强奋斗的人们。”

1937年，七七事变爆发。日军轰炸中国军队营地，轰炸机就在他家上空飞过。爆炸产生的火光和浓烟近在咫尺，家里的玻璃窗被冲击波震得粉碎。目睹这一切后，年仅7岁的顾诵芬萌生志愿：将来我要设计飞机，捍卫祖国的领空。

1951年，顾诵芬毕业于交通大学航空工程系。因新中国初创航空工业，当年的航空系毕业生全部被分配到中央新组建的航空工业系统。顾诵芬被分配到航空工业局。在该局驻京办事处办好报到手续后，他便来到沈阳。

1956年，中国航空工业历史上第一个专业飞机设计机构——沈阳飞机设计室成立，顾诵芬担任气动组组长，参加我国第一架喷气式亚声速教练机——歼教-1飞机的设计研制，负责气动力设计。在那之前，中国制造的飞机都是从苏联引进、在苏联专家的指导下、按照苏联图纸原样复制的，对设计无权进行任何



改动。顾诵芬和航空界老前辈都认为，仿制而不是自行设计，就等于命根子攥在人家手里，我们没有任何主动权，必须设计中国人自己的飞机。由于对喷气式飞机的设计毫无经验，顾诵芬跑到北京搜集材料，又冒着严寒在哈尔滨反复试验，最终出色地完成了这架飞机的全部气动参数设定。

1961年，国防部第六研究院第一研究所（简称“601所”）在沈阳成立，顾诵芬作为气动室工程师，参加了当时世界上最先进的新型喷气式歼击机之一——米格-21飞机的摸透工作。1964年，我国开始研制歼-8飞机，这是我国自行设计的首型高空高速歼击机。顾诵芬作为副总设计师，负责歼-8飞机的气动设计，后全面主持该机研制工作。顾诵芬表示，飞机设计是一个反复迭代、逐次逼近的过程。在研制、设计工作中，需要总体、气动、强度、动



力等各方面密切配合、多次协调,才能达到设计要求。

1968年六七月间,歼-8试验机总装完毕。1969年7月5日,歼-8飞机实现首飞,自此结束了我国不能自行研制高空高速歼击机的历史。

但歼-8飞机上天后不久,就遇到了强烈的跨声速抖振现象,而且很长一段时间不能消除。从1972年开始,顾诵芬担负起歼-8飞机总设计师的重担。1978年,他又被任命为601所总设计师兼副所长。“这一段时间里,歼-8飞机的研制、试飞和设计定型始终是我工作的重中之重。”

在试验和争论得不出结论的情况下,顾诵芬提出自己上天去观察的方案。他乘试飞员鹿鸣东驾驶的歼教-6飞机上天,到空中跟随并观察歼-8飞机的飞行姿态。在巨大的气浪和轰鸣声中,顾诵芬顶住身体负荷,前后三次上天,掌握了大量第一手数据。据鹿鸣东回忆:“顾总那会儿已年近半百,却丝毫不顾高速飞行对身体的影响和潜在的坠

机风险,毅然带着望远镜、照相机,在万米高空观察、拍摄飞机的动态,这让所有在场的同志都十分感动。”经过三次蓝天之上的近距离观察,顾诵芬和团队最终找到问题的症结,通过后期技术改进,成功解决了歼-8飞机跨声速飞行时的抖振问题。

1985年7月,歼-8飞机全天候型设计定型,前前后后经历了21个春秋。1985年,歼-8飞机获国家科技进步奖特等奖。此外,顾诵芬还主持了歼-8 II飞机的设计工作,2000年获国家科技进步奖一等奖。

1986年,顾诵芬来到北京的航空工业科技委工作,工作重点转向航空科技工业发展战略研究,先后参与了多项国家重大项目决策,为航空装备的体系建设等建言献策,在多个研制项目中担任技术顾问、专家组负责人或成员。

顾诵芬深知人才对于行业发展的重要性,在繁忙工作之余,始终不忘关心和支持青年一代的成长。他多次回到母校——上海交通大学,举办学术报告会和讲座,分享自己的科研心得和人生感悟。2009年,他欣然接受上海交通大学出版社的邀约,担任“大飞机出版工程”丛书总主编。丛书为培养我国航空人才、促进技术更新提供了重要参考。

现在,年轻一代已经成为我们建成航空强国的主要力量。对此,顾诵芬想对年轻人说:“心中要有国家,要永远把国家放在第一位,奋发图强,为我国国防和航空工业建设作出更大贡献。”

(来源:综合自《人民日报》《光明日报》)



从“将就”到“讲究” 老年服饰兴起时尚潮

如今,老年服饰领域正悄然发生着一场深刻的变革。随着“时尚奶奶团”“多巴胺爷爷”等银发时尚达人在网络走红,越来越多老人意识到,年老并不意味着失去了对美的感受和追求,而曾经被贴上“款式单一”“色彩花哨”标签的老年服饰,如今正暗暗发力,在产品设计和功能创新上进行更新升级,以满足活力老年一族对时尚舒适衣着的追求、对美好生活的向往。

焕新设计 “新老年”青睐时尚感

六七十岁的奶奶应该是什么样子?

在旗袍文化展演现场,一群身着红色旗袍、脚踏高跟鞋的身影踩着悠扬的音乐款款走来,她们是老年模特队的队员。鬓角虽已染上霜白,但她们的步伐仍十分优雅,在人生的下半场走出了别样芳华。

另一边,在购物中心,62岁的周女士与朋友一起逛街,看到心仪的衣服时,就停下脚步挑选试穿。她们的眼角眉梢带着岁月的温润,却丝毫挡不住眼里的光彩,神情动作透露出对美的热爱。

这些场景是老年时尚需求觉醒的缩影。老年模特队队长说:“模特队有60多人,成员有‘60后’,也有‘80后’。波点连衣裙、汉服、西装……我们尝试过各种风格,还在搭配中运用了旗袍、扇面等单品,并增添了剪纸、书法等传统文化元素,希望用实际行动证明老年人对美的追求从未停止。”



扫一扫,听一听

事实上,不少服饰品牌已洞察到老年人对时尚和美的追求,不再局限于传统的深色系和老旧款式。一些服饰大胆借鉴了年轻人服饰中的时尚元素,例如运用清新的马卡龙色系、简约的条纹图案,采用收腰设计等。同时,最近流行的新中式风格也大放异彩。“市面上所谓的‘奶奶装’大多太过花哨,很多老人对‘老年标签化’设计有排斥感。”某品牌店负责人告诉记者,“新中式既保留了老年人穿着的端庄,又增添了几分时尚感,是当前老年消费者青睐的一种服饰风格。”

有专家认为,“新老年”群体的消费观念

更开放,追求个性化与品质感。未来,品牌需要打破“老年=保守”的刻板印象,在版型、色彩和风格上更贴近现代老年人的审美。

功能拓展 便利安全双提升

老年群体由于身体机能的下降,对服饰的功能性有着更高的要求。无障碍穿脱、温控面料、支撑性鞋履等功能性产品的出现,极大地满足了老年人的需求,让他们的生活更加便捷和安全。在去年10月工信部公布的《2025年老年用品产品推广目录》中,有6款老年服饰产品,包括易扣老年家居服、闪穿健步鞋、老年防摔防走失耐寒冲锋衣等功能性极强的产品。这些产品的入选与推广,不仅为老年群体提供了更具针对性的服饰选择,更折射出老年用品从“基础满足”向“品质升级”的转型趋势。

在一家知名运动品牌店里,67岁的冯志强试穿“闪穿鞋”后评价道:“这双鞋真不错,上脚柔软舒适,而且方便穿脱。”

“这款鞋是专门为中老年人打造的足弓支撑健步鞋,它只有约一颗鸡蛋的重量,可极大减轻中老年人走路的负担,‘一脚蹬’的设计让老年人不用弯腰穿脱鞋,解放了双手。”一旁的导购员介绍,“鞋垫特制的形状贴合了足弓,能减缓冲击,久站行走都很舒适。”随着银发群体运动健身需求的持续攀升,一些鞋履品牌专门针对老年群体,融入适老化设计,推出了适配散步、广场舞、轻度徒步等多元运动场景的产品。

针对老年群体生理特点的精细化设计,并非局限于鞋履领域。在日常穿着的服装品

类中,一些服装品牌同样以“无障碍”为核心,将适老化巧思融入了衣物细节设计中,例如磁吸扣代替传统纽扣的开衫,方便了手指不灵活的老年人;又如,拉链设计在侧方且拉链头较大的裤子,方便老年人轻松拉动、穿脱。

另外,老年人最怕摔跤,“如何科学缓冲跌倒造成的冲击”成为适老化服装设计的核心命题。智能防摔气囊服应运而生,实现了从“被动防护”到“主动预警”的跨越式突破。

在购物软件上搜索相关产品,大多数产品以马甲设计为主,内置微型传感器、处理器,能在监测到老人有摔倒迹象后迅速完成气囊充气,对老人的头部、胸部、肩部、髋关节等起到主动防护作用。不过,结合网络测评和购后评价来看:这些产品自重比普通服装要重;价格大多在2000元到7000元不等,有一定购入门槛;传感器对于老人摔倒姿势的识别能力有限,难以起到绝对保护的效果……这些问题表明智能防摔服饰市场虽然前景广阔,但目前仍处于发展阶段。总之,老年服饰市场的适老化智能设计任重道远,还需在科技创新上加码,并跨越“技术普惠”的关隘,提高产品性能,以满足老年消费者的需求。

从“将就”到“讲究”,银发时尚的兴起,不仅仅是一场服饰的变革,更映射出当代老年人积极拥抱生活、追求自我价值的时代风貌。未来的老年服饰市场,还需倾听银发人群的心声,深化适老化设计,强化科技赋能,让每一位长者都能在岁月流逝中自信从容地焕发光彩。✿ (来源:新华网)

这个冬天，与冰雪亲密接触

文 / 苏瑜

这个冬天，若想寻一个既能赏冰雪奇观又能品长城古韵，还能暖身舒心的好去处，不妨将目光投向河北省承德市滦平县。它静卧于燕山腹地，像一位懂得生活的智者，将凛冽的冰雪化为趣玩，将厚重的长城衬作背景，再将地脉的温暖汇入汤泉，为每一位来访者悉心调配出一幅动静相宜、冷暖交融的冬日漫游画卷。



扫一扫，听一听

冰雪与长城的全景式体验

滦平县冬季旅游的精华，在于“冰雪+长城”的独特组合。

金山岭国际滑雪旅游度假区不仅是专业滑雪者的乐园，更设有专为休闲游客打造的娱雪乐园。游客可以在工作人员的协助下，安全地体验雪圈、雪地自行车、雪地坦克等项目。这些项目速度可控、操作简单，能让人重温冰雪游戏的快乐，又无须承担高强度运动的风险。



在冰雪中尽情玩耍后，游客可以来到山顶餐厅休息。刚坐下来，游客的目光便会不由自主地被不远处蜿蜒的巨龙吸引——金山岭长城。

冬季的金山岭人潮退去，更显庄重苍劲。覆雪的长城在晴空下轮廓分明，气势恢宏。前往长城游览时不必追求登高攀险，游客可以沿着修缮完好、相对平缓的步道漫步，从最佳角度欣赏雪映长城的壮美画卷，用相机记录下这难得的景致。



暖心饮食与康养体验

在寒冷的冬季活动后，一顿丰盛暖身的饭菜是最好的慰藉。滦平县的饮食文化融合了满族特色与山地风味，尤其适合冬季进补。

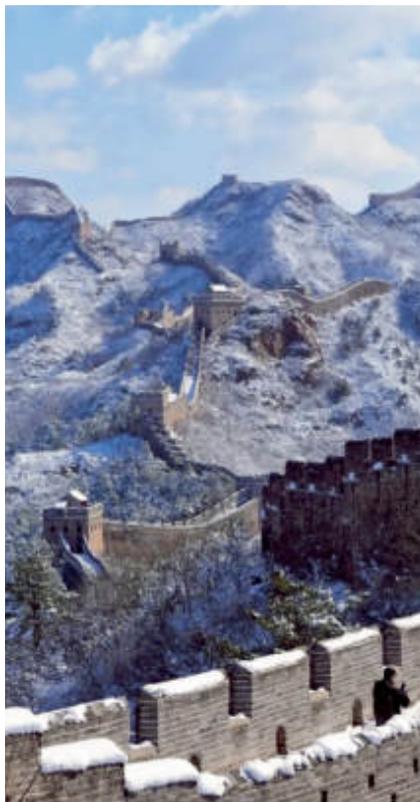
当地的满族“二八席”是一定要品尝的。这是一种传统的宴席，由八个盘菜和八个碗菜组成，菜品丰盛，

讲究荤素搭配,滋味醇厚。

此外,烤全羊、御土荷叶鸡、筋头巴脑、承德荞麦饽饽等特色美食也值得一试。热气腾腾的饭菜,不仅能驱散寒意,更能让人从舌尖上感受浓郁的地方风情。

除了美食,滦平县还提供了独特的冬

季康养体验。部分区域依托优质的温泉资源,开发了“冰雪+汤泉”模式。在体验了户外的冰雪乐趣后,游客可以前往温暖的温泉汤池,让富含矿物质的泉水舒缓关节、放松肌肉。这种“冰火两重天”的体验,对促进血液循环、消除疲劳大有裨益。



文化氛围与体验节奏

滦平县的冬季旅游远不止于自然风光。春节前后,当地还会举办一系列年味十足的“过大年”主题活动。游客有机会在长城脚下的古镇中,观赏到热闹的舞龙舞狮、非遗“抢花”表演,逛逛充满乡土气息的年货大集。

考虑到老年人的体力状况,建议安排2天的宽松行程。第一天可以专注于金山岭滑雪度假区的娱雪项目和长城观光;第二天则可以放慢脚步,探访如热河中药花海小镇这样的休闲农业园区。那里有中药材博物馆、药膳坊,环境清幽,游客可以了解传统中医药文化,品尝养生药膳,不失为一种静心养性的好方式。❁



行前准备

二月的滦平山区气温较低,通常都在零下,保暖是第一要务。

务必准备最厚实的羽绒服、保暖内衣、帽子、围巾和手套。一双防滑、防水、高帮的雪地靴至关重要,它能有效应对冰雪路面,防止滑倒。

在预订住宿时,可以优先选择景区附近或县城内的酒店、民宿,并提前电话咨

询房间的保暖设施、是否有电梯等细节。

游玩时牢记安全第一,参与冰雪项目时要量力而行,最好有家人陪同。长城徒步时,建议选择已开发的成熟游览段,避开结冰湿滑区域。

最后,建议出行前通过当地官方平台,再次确认心仪景点和活动的具体开放时间,及春节特别安排。

《袁氏世范》：宋代平民家训的智慧

文 / 蒙曼



扫一扫,听一听

在中国家训文化的漫长发展历程中,宋代无疑是一个成熟且璀璨的阶段。这一时期涌现出众多对后世影响深远的家训著作,南宋学者袁采所著的《袁氏世范》,堪称继《颜氏家训》之后的又一里程碑式著作。

《袁氏世范》最初名为《俗训》,是袁采在担任浙江乐清县县令时所作,旨在为百姓提供生活规范,具有平民性与“接地气”的特质。由于在推行过程中效果显著,袁采便请好友作序以图推广。其好友认为这部家训不仅适用于一县,还能惠及全国百姓,更能世代发挥教化作用,遂建议更名为《袁氏世范》。

内睦者家道兴

家庭和睦是家族存续与发展的基石,《袁氏世范》对家庭和睦的根源有着独特且深刻的认知,并提出了切实可行的矛盾化解方法。袁采指出,家庭矛盾的真正根源在于家庭成员间的“性情差异”。当不同性情的人相处时,若彼此不愿妥协,矛盾便随之产生。对此,袁采提出“性不可强合”的理念,即不能强行要求他人的性情与自己一致。作为父兄,应体谅晚辈的实际情况;作为子弟,要尊重并接受长辈的教导。当然,这种包容并非无底线。

袁采认为,做父亲的应明白,如今自己

成为父亲,昔日也曾是他人之子,若能将过去侍奉父母的美好品行发扬光大,子女自然会耳濡目染、潜移默化地效仿;做子女的也要知晓,现在身为子女,未来也终将成为父母,应体谅父母当下的付出与苦心,思考未来自己能否像父母对待自己这般尽心尽责地对待子女。

此外,《袁氏世范》主张对人的评判没有绝对的好坏之分,“多想想别人的好处”也是促进家庭和睦的重要方法。在家庭生活中,大多是鸡毛蒜皮的小事,此时若有人能先“下气”,主动退让一步,矛盾便不会激化。这种“下气”是从良好结果出发处理问题的理性选择,而这种宽容不是单方面的要求,而是所有家庭成员都应秉持的态度。

育后人以良德

教子有方、爱子有度,是每个家庭在教育子女过程中都需面对的重要课题。《袁氏世范》针对这一问题,提出了极具价值的成长指引。在教育子女的“度”的把握上,袁采提出“子幼必待以严,子壮无薄其爱”的重要观点。即在孩子年幼时,就要严格要求,及时纠正他们的不良行为,让他们树立正确的是非观念;在孩子成年后,也不能减少对他们的关爱,要在尊重他们独立人格的基础上,给予必要的支持与引导。

对待子女，“权衡”与“平均”是教育中必须重视的原则，主要体现在两个方面：一方面是对待不同子女的情感与资源分配要力求平均。袁采深知，在多子女家庭中，年幼的孩子往往更受宠爱，但父母要让每个孩子都能感受到平等的爱。另一方面，要摒弃“重男轻女”的观念。他指出，很多父母最终依靠女儿生活，甚至养老送终都由女儿和女婿承担，所以不能轻视女儿。虽然袁采的观点仍带有一定功利性，但在当时的社会背景下，无疑是对传统观念的冲击。结合袁采的教子理念，可将其核心方法总结为“均一”“严谨”“分别”三点：“均一”不仅指父母对子女的爱与资源分配要平均，还包括培养子女平等的观念；“严谨”主要强调“长幼有序”的家规，让子女明确自己在家庭中的位置，懂得尊重长辈；“分别”则是要培养子女的是非观念，让他们从小就能辨别善恶对错。不能因为孩子年幼，就对他们的小过错、小恶念视而不见，这正是“子幼必待以严”的具体体现。

“身教重于言教”也是《袁氏世范》强调的重要教育理念。父母的言行举止会对子女产生深远的影响，子女也会在日常生活中不自觉地模仿父母的行为与态度。在宋代科举制的背景下，袁采提出，“命有穷达，性有昏明，不可责其必到”。他认为，每个孩子的天赋与资质不同，不能强求他们在学业上都达到相同的高度，即便如此，也必须让孩子读书。同时他还强调，读书不能脱离社会，要让孩子与外界保持必要的联系。

当子女长大成人，步入社会，选择职业

是他们面临的重要抉择。袁采认为，“人之有子，须使有业”，拥有职业对个人与家庭都至关重要。在职业选择上，只要职业能够维持生计，且不“辱先”，即不从事乞丐、窃贼等违法或有辱家族声誉的职业，农民、商人、手工业者等职业都可以选择。

一世良言受益长

《袁氏世范》虽然诞生于宋代，但其中蕴含的智慧跨越时空，对当代社会的家庭关系调适、教育焦虑缓解以及家风建设，都具有重要的启示与应用价值。

在家庭关系调适方面，当代社会的家庭矛盾多源于代际观念冲突。例如，青年“恐婚”现象，本质上是年轻人独立的价值观与传统家庭观念之间的碰撞。通过借鉴袁采“性情差异论”的智慧，父母应以包容的心态接纳子女的不同选择，子女也应理解父母的担忧与期望，以沟通代替对立。此外，当下许多家长过度关注子女的学业成绩，认为从事高薪、体面的工作更容易获得成功。袁采将职业选择从道德评判转向功能考量。这种务实的职业观，能帮助家长缓解对子女非传统职业路径的焦虑，尊重子女的兴趣与天赋，让子女在适合自己的领域实现价值。

《袁氏世范》的价值，在于它将儒家伦理巧妙地转化为普通人可操作的日常生活指南。其平民视角、务实精神和人性化智慧，为当代家庭文明建设提供了深厚的文化根基。📖

（来源：《学习时报》）

胡适买书：书不请自来

文 / 傅月庵

胡适晚年在演讲时曾公开说：“我不是藏书家，只是一个爱读书、能用书的书生。”其所言不虚。早年间，胡适曾在《留学日记》中说自己“有书癖，每见佳书，辄徘徊不忍去，囊中虽无一文，亦必借贷以市之”。可见他虽然谦虚地说自己不是藏书家，但还是十分喜爱购书和藏书的。

1920年，胡适曾花50块银圆买了一部古本《水浒传》。有位朋友提醒他，这部书买贵了，书商是以两块银圆买进的。胡适听后一点也不后悔，反而往好处想：“未必吃亏，只要有人知道我肯花50块银圆买古本《水浒传》，更好的古本肯定都会跑出来了。”这种看得开的乐观个性，让他买书时得了不少方便。许多书真的不用他开口，就自动找上门来。

1927年初夏某日，胡适收到一封信，对方说想出让一本《脂砚斋重评石头记》（《红楼梦》抄本之一）给他。“那时我以为自己的资料已经很多，未加理会。”胡适日后回忆道。

没多久，胡适跟人合办新月书店的广告登上了报纸，那人知道后，竟直接把书送到书店，要求转交胡适。书不请自来，胡适哪有不看的道理？一翻之下，他大为吃惊，立刻花重金买下。胡适隔年发表了一篇长达1.8万字的《考证红楼梦

的新材料》，说明这一旧抄本乃是世间所存最古老的《红楼梦》写本，里面所提供的资料，足可考证曹雪芹的家世、死亡时间，甚至原始稿本状态。

这书的珍稀无须多说，胡适却并不私藏。1948年，燕京大学学生周汝昌写信给他，说想研究《红楼梦》，胡适“许他一切可能的帮助”。在与周汝昌仅见过一面后，胡适便把这部书借给他。后来，周汝昌影写了一个副本，胡适也没有怪罪，他愿意让学生与其共享这一珍本。对此，周汝昌曾不止一次感叹道：胡先生能平等对他，还对他爱护有加，其人品和学问少有人能比。✿ （来源：《闭门读书》）



闲话“白眼狼”

狼生性凶残，一直被视为冷血的动物。而在群狼中，尤以长着吊白眼的狼最凶残，俗称“白眼狼”。

近代学者戈革在《鹧鸪天·自首》中写道：“拜鞠年年为底忙？埋头嚼饭译文章。一生不戴乌纱帽，半路常逢白眼狼。书问世，印出洋，人人来索嫁衣裳。有时也似蝇无首，撞了南墙撞北墙。”戈革将已流传的民间俗语化用入词，让这一俗语进入书面文学视野。现在，“白眼狼”多用来形容那些忘恩负义、过河拆桥、恩将仇报的人。

古人虽没有“白眼狼”这个称谓，却有

一个十分近似的称谓，即“中山狼”，它指的就是典故中东郭先生遇到的那头恶狼。至于为什么叫“中山狼”，这跟故事发生的背景有关。晋国大夫赵简子在中山国的领土上狩猎，追击这头狼，遂以地名称之为“中山狼”。

为何“中山狼”没能替代“白眼狼”呢？中山国出现在春秋战国时期，历史太过久远，多数人对它的印象没那么深刻。相较而言，“白眼狼”的流传优势在于其通俗性、形象性和时代适应性，更容易让老百姓记住。✚

（来源：《西安晚报》）



扫一扫，听一听

“丁是丁，卯是卯”的由来

“丁是丁，卯是卯”来源于一个民间故事。隋朝末年，隋炀帝为招揽天下英雄，举行了一场比武大赛。各路英雄云集京城，经过重重较量，北平王罗艺的儿子罗成夺得了头名。监考官是靠山王杨林，他见罗成相貌堂堂、武艺出众，就想收他做干儿子，但罗成不愿认奸臣杨林为父。杨林一气之下，便诬陷罗成，说他想要谋反，将他关进大牢。罗成的结拜兄弟程咬金闻讯赶来营救，也中了杨林的埋伏，被捉了起来。

那天，观看比武的有一位沙陀国公主，她倾慕罗成的为人，见罗成入狱，就想营救

他出来。一天夜里，沙陀国公主从杨林的密室里偷出一支令箭，赶到狱中去救罗成。罗成拿到令箭一看说：“公主，这是‘银卯时’令箭，我们可以出牢房，却不能出城。你要盗得一支‘金丁时’的令箭才行，丁是丁，卯是卯，不能蒙混的。”公主一听，又返回杨林处，想尽各种办法，盗来一支“金丁时”令箭，使得罗成等人安全出城。

“丁是丁，卯是卯”这句俗语便由这个故事而来。现在，这句话常用来形容办事认真严谨，一点儿不含糊、不通融。✚

（来源：《科教新报》）

第二十四讲：双调小令谱式举隅

文 / 缪志明

双调小令,是指字数在五十八字以内,分为上下两段之词。在此列举若干,供大家了解。

1. 长相思

又名双红豆,全词共三十六字,上下片各四句,三平韵,一叠韵。

中中平(韵)

仄中平(叠韵)

中仄平平中仄平(韵)

中平中仄平(韵)

中中平(韵)

仄中平(叠韵)

中仄平平中仄平(韵)

中平中仄平(韵)

白居易《长相思·汴水流》

汴水流，
泗水流，
流到瓜州古渡头。
吴山点点愁。

思悠悠
恨悠悠，
恨到归时方始休。

月明人倚楼。

2. 浣溪沙

又名小庭花、广寒枝、怨啼鹃等,全词共四十二字,上片三句,三平韵;下片三句,两平韵。

中仄平平中仄平(韵)

中平中仄仄平平(韵)

中平中仄仄平平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

中平中仄仄平平(韵)

毛泽东《浣溪沙·和柳亚子先生》

长夜难明赤县天，
百年魔怪舞翩跹。
人民五亿不团圆。

一唱雄鸡天下白，
万方乐奏有于阗。
诗人兴会更无前。

注:白为入声。

3. 诉衷情

又名一丝风等,全词共四十四字,上片四句,三平韵;下片六句,三平韵。

中平中仄仄平平(韵)

中仄仄平平(韵)

中平中仄仄仄

中仄仄平平(韵)

平仄仄

仄平平(韵)

仄平平(韵)

中平中仄

中仄平平

中仄平平(韵)

陆游《诉衷情·当年万里觅封侯》

当年万里觅封侯，
匹马戍梁州。
关河梦断何处？
尘暗旧貂裘。

胡未灭，
鬓先秋，
泪空流。
此生谁料，
心在天山，
身老沧州。

4. 浪淘沙令

又名卖花声、过龙门等，
全词共五十四字，上下片各
五句，四平韵。

中仄仄平平(韵)
中仄平平(韵)
中平中仄仄平平(韵)
中仄中平平仄仄
中仄平平(韵)

中仄仄平平(韵)
中仄平平(韵)
中平中仄仄平平(韵)
中仄中平平仄仄
中仄平平(韵)

李煜《浪淘沙令·帘外雨
潺潺》

帘外雨潺潺，
春意阑珊。
罗衾不耐五更寒。
梦里不知身是客，

一晌贪欢。

独自莫凭栏，
无限江山。
别时容易见时难。
流水落花春去也，
天上人间。

5. 卜算子

又名楚天谣等，全词共
四十四字，上下片各四句，两
仄韵。

中仄仄平平
中仄平平仄(韵)
中仄平平中仄平
中仄平平仄(韵)

中仄仄平平
中仄平平仄(韵)
中仄平平中仄平
中仄平平仄(韵)

陆游《卜算子·咏梅》

驿外断桥边，
寂寞开无主。
已是黄昏独自愁，
更著风和雨。

无意苦争春，
一任群芳妒。

零落成泥碾作尘，
只有香如故。

6. 鹊桥仙

又名广寒秋，全词共五
十六字，上下两片各五句，两
仄韵。

中平中仄
中平中仄
中仄平平中仄(韵)
中平中仄仄平平
中中仄中平中仄(韵)

中平中仄
中平中仄
中仄中平中仄(韵)
中平中仄仄平平
中中仄中平中仄(韵)

秦观《鹊桥仙·纤云弄巧》
纤云弄巧，
飞星传恨，
银汉迢迢暗度。
金风玉露一相逢，
便胜却人间无数。

柔情似水，
佳期如梦，
忍顾鹊桥归路。
两情若是久长时，

又岂在朝朝暮暮。

7. 虞美人

又名一江春水等，全词共五十六字，上下两片各四句，两仄韵，两平韵。

中平中仄平平仄(韵)

中仄平平仄(韵)

中平中仄仄平平(换韵)

仄仄中平中仄仄平平(韵)

中平中仄平平仄(韵)

中仄平平仄(韵)

中平中仄仄平平(换韵)

中仄中平中仄仄平平(韵)

李煜《虞美人·春花秋月何时了》

春花秋月何时了？

往事知多少。

小楼昨夜又东风，

故国不堪回首月明中。

雕栏玉砌应犹在，

只是朱颜改。

问君能有几多愁？

恰似一江春水向东流。

8. 醉花阴

又名九日，全词共五十二字，上下片，各三仄韵。

中仄中平平仄仄(韵)

中仄平平仄(韵)

中仄仄平平

中仄平平

中仄平平仄(韵)

中平中仄平平仄(韵)

中仄平平仄(韵)

中仄仄平平

中仄平平

中仄平平仄(韵)

李清照《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》

薄雾浓云愁永昼，

瑞脑消金兽。

佳节又重阳，

玉枕纱厨，

半夜凉初透。

东篱把酒黄昏后，

有暗香盈袖。

莫道不销魂，

帘卷西风，

人比黄花瘦。

9. 相见欢

全词共三十六字，上片三句，三平韵；下片四句，两仄韵，两平韵。

中平中仄平平(韵)

仄平平(韵)

中仄中平中仄仄平平(韵)

中中仄(韵)

中中仄(韵)

仄平平(韵)

中仄平平中仄仄平平(韵)

李煜《相见欢·林花谢了春红》

林花谢了春红，

太匆匆。

无奈朝来寒雨晚来风。

胭脂泪，

相留醉。

几时重？

自是人生长恨水长东。❖

教您做装饰手表摆件

一、材料

牛仔布或亮面布、闲置的养生壶盖、剪刀、美工刀、表芯、尺子、纸箱、热熔胶枪、装饰珠子、灯串、笔、电池、喷漆等。



二、步骤

第一步：做手表

1. 将养生壶盖清洗干净，把盖上的螺丝、壶钮和其他装饰品卸下来。铺开纸板，将养生壶盖放在上面作为表盘，用笔和尺子画出手表带的轮廓，用美工刀或剪刀修剪成手表模板。



2. 将养生壶盖放在牛仔布或亮面布上画出圆形，作为表盘底；将修剪好的圆形表盘底布粘在手表模板中间的圆上。



3. 将表芯放在表盘打底布上，对应表芯上的时间刻度，将装饰珠子逐一粘贴到表盘上。



4. 在表盘中间打孔，用热熔胶固定表芯，再依次安装时针、分针和秒针，装上电池调整好时间，在表盘上标出数字1—12。



5. 用灯串围着养生壶盖绕几圈，再用热熔胶固定在壶盖上。灯串的开关闭出来，粘在表芯背面。为了使灯串效果更“炫”一些，可以涂些亮粉。





6. 把装饰钻粘在壶盖上的边缘处,用牛仔布包裹粘贴壶盖侧面和表带模板,如果没有一次性粘好,可以再剪一些牛仔布进行二次包裹粘贴,这样更有层次感。壶盖(也就是手表的表盘)和表带要粘牢固,边缘的缝隙用装饰珠子粘贴加固。

第二步:做玫瑰花

剪六块牛仔布,取其中一块按图示折叠后,在画红圈的位置用热熔胶固定。重复上述操作,制作玫瑰花瓣。用热熔胶粘出玫瑰花,最后用金色或银色的喷漆喷射花瓣。注意,剪的布块要大小不同,这样做出的玫瑰花会更有层次感。



第三步:组合装饰

用牛仔布缠绕铁丝,再用热熔胶固定后拧出弧形,粘在表带末端并固定,作为表扣。将玫瑰花粘在表带上,还可将牛仔裤腰部的腰带扣剪下来粘在表带上作装饰。这样,一块超大手表就做好了,夜间可以打开串灯,作为小夜灯使用。🔦



亲爱的读者朋友：

从本期起，“潮生活”栏目将以全新的面貌与您见面——展示老年朋友的日常穿搭，并由专业造型师一恒进行细致点评，提出实用建议。这里不再是一个单向的时尚课堂，而是一个双向对话、真诚交流的互动空间。我们相信，每一位注重生活品质的您，都有独到的审美智慧与穿着心得。专业造型师的点评，不是为了设立标准，而是为了开启更多可能；不是为了追逐潮流，而是为了帮您找到最自在的表达。我们期待，通过这扇小小的窗口，看到充满活力的您用服饰书写自信，用细节点亮生活。

您穿搭 我点评

搭配思路

红与黑是经典配色，既显气场又不失优雅。红色上衣的黑色小翻领增添了精致的细节，也中和了红色的厚重感。长度到小腿的深蓝色长裙搭配黑色高跟短靴，在拉长腿部线条的同时更显气质优雅。红色礼帽增添了“文艺范儿”，黑色蕾丝手套则让整体造型的优雅度再升级。

一恒评析

1. 整体的化妆造型及搭配精致感满满，适合晚宴、户外拍照、聚会等场合。
2. 红色与黑色的撞色搭配很显肤色的白皙。
3. 上衣的金属扣起到了点缀的效果，还可以尝试选择一条和上衣同色系的腰带，系在上衣从下面数



潘雪珍女士
年龄：66岁



第二个扣子的位置。系松一些会显得时尚休闲，系紧一些会显得有层次感和精致感。

4. 发型可以做出稍微饱满一些的感觉，更能凸显气质和形象。

5. 冬季穿裙装时要注意腿部的保暖，比如毛呢质地的裙子内搭保暖裤。外出时可外搭一件过膝长款羽绒服，既保暖又实用。

搭配思路

浅灰色马甲与白色卫衣的内搭组合，再加上卡其色灯芯绒裤，整体色调柔和、沉稳。衣着搭配有视觉层次，既不会过于随意，也不会过于正式。

一恒评析

1. 整体服装搭配是比较休闲的风格，可适应多种场合。鞋子不仅外观时尚，鞋底的防滑纹还能增强安全性。

2. 围巾是整套搭配的亮点，在增添氛围感的同时保证了颈部的温暖。可以尝试将围巾换成黑色与咖色的格子款式，与鞋子、裤子的颜色搭配更加协调。❄️



杨钢先生

年龄:64岁

大寒篇： 岁月封藏，静待春阳

文 / 戴华荣

大寒时节，屋外天寒地冻、朔风裹雪，屋内炉火可亲、茶香袅袅，岁月仿佛被裹上了一层厚厚的暖意。于老年人而言，这既是“藏”养身心的好时节，也是摔跤、跌倒的“高发期”。路面结冰易打滑、衣物厚重难转身、手脚发凉欠灵活，一个不小心，便可能打破冬日的安稳。预防跌倒的同时，规律作息、优化环境、调节情绪也是助力老年人身心健康的重要方法。只有做好“防”与“调”，才能顺利度过所谓的“苦寒”期，享受安稳生活，静候春阳的到来。

第一，家门口的防护是防跌倒的“第一道关”。大寒时节多雨雪，出门前一定要先看天气，尽量选择中午有太阳的时候出行，增加晒太阳的时间，每天1次，每次20—30分钟，可促进钙吸收，预防骨质疏松。若路面结冰或有

积雪，尽量减少外出；若必须出门，鞋子要选鞋底有深纹路的“防滑款”，放慢脚步小心出行。行走时应小步慢行，留意路面障碍物。回家进门后的第一件事，记得先换鞋，把沾了雪水的鞋子放在门口防滑垫上，换上干燥的家居鞋，避免鞋底带水踩在瓷砖上打滑。

第二，优化穿搭和家居陈设，细节处藏着大安全。天冷了，老年人喜欢穿厚棉袄、棉裤，可衣物太厚会让行动不便，弯腰、转身都不灵活。保暖还需注意“适度”，衣着以轻便保暖为宜，避免过厚导致活动不便。衣服袖口、裤脚别太长，避免不小心踩到裤脚绊倒。定时开窗通风，避免温差过大引发不适。家里的光线也

很重要,大寒时节白天短、光线暗,客厅、走廊、卫生间等位置一定要保证光线充足,尤其是晚上起夜时,别摸黑走路,可在床头放一盏小夜灯,一伸手就能打开。洗漱间地面容易湿滑,建议铺设防滑垫,马桶周边增设扶手,洗澡可配备助浴设施,放慢动作避免滑倒,强化安全防护。

第三,注重养护,身体灵活是“安全底气”。大寒时节气温低,老年人手脚容易发凉、僵硬,出门前或在家活动前,一定要先“暖身”,搓搓手、揉揉脚,活动活动膝盖和腰,像做“简易操”一样,让关节和肌肉“醒过来”,再慢慢起身、走路。大寒低温会让血管收缩,血压容易波动,患心血管疾病、中风的风险也比平时高。牢记“晨起三部曲”——先躺1分钟,再坐1分钟,最后再站1分钟,给血管留足缓冲时间,避免突然起身头晕跌倒。有高血压、

糖尿病的老年人,日常要按时吃降压药、降糖药,每天固定时间测1—2次血压。日常居家期间,为避免长时间久坐不动,可在室内慢慢走几圈,或扶着椅子做些简单的抬腿动作,练习太极拳、八段锦等,既能保持身体灵活,又能增强体力,减少跌倒的隐患。当出现头晕、下肢酸软情况时,切忌勉强支撑,应迅速寻找支撑物,或坐于椅上,或扶墙站稳,防止跌倒,等症状缓解了再慢慢活动。

第四,兼顾起居与情志,是大寒养生的重点。起居上,宜早睡晚起,规律作息,避免熬夜、打乱生理节奏;晚上9点后不看手机、不看电视;晚上10点前入睡,每天保证7—8小时睡眠;早晨太阳升起后再起床,保证充足睡眠以养阳气;运动宜选择在室内或向阳处进行,以轻缓为主,避免大汗淋漓耗伤阳气。情志上,冬季万物凋零,易让人情绪低落,需保持心态平和,通过阅读、听音乐、与家人交流等方式疏导情绪,收敛神气,避免大喜大怒,让阳气得以潜藏,为来年生机勃勃积蓄能量。🇨🇷

(作者单位:天津市职业病防治院)

被子并非越重越好

有研究指出,冬季盖重一点的被子更助眠。睡觉时盖重毛毯,1个月左右就能显著改善睡眠,同时还能减轻抑郁和焦虑的症状。究其原因,可能是毛毯自重较大,能起到类似于指压和按摩的效果,从而促进身体催产素的分泌,产生镇静和抗焦虑的效果。

另有研究指出,重被子的压力会通过人的皮肤感觉神经传入大脑,刺激松果体释放

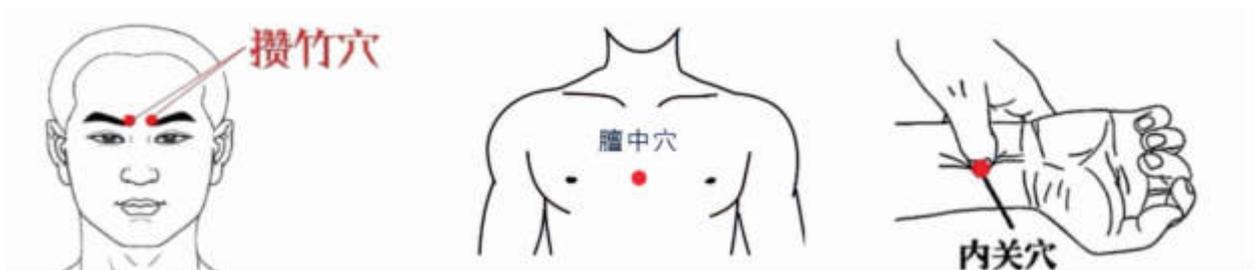
睡不着……



更多褪黑素。

不过,被子也不是越重越好,应根据人体重量来调节——以人体体重的7%—10%为宜。当然,具体还要根据身体冷热程度适当增减,因被子太厚而捂出汗也不利于睡眠。✿

(来源:“养生中国”微信公众号)



按摩这三个穴位可以止嗝

打嗝,中医学称为“呃逆”,由膈肌痉挛引起。虽然大多数打嗝都是短暂的,但有时候也会让人尴尬,尤其是在公共场合突然打嗝停不下来。

天津中医药大学第一附属医院颈腰损伤科主任谭涛解释说,突然打嗝的原因有很多,比如吃得太快、喝太多碳酸饮料、情绪紧张、突然受凉、过度劳累、身体虚弱等。膈肌受到刺激,产生痉挛,突然收缩,就发出了打嗝声。

拇指按揉攒竹、膻中、内关任意一个穴位1—2分钟,可轻松止嗝;但打嗝持续时间

超过48小时,就可能是顽固性呃逆,如果伴随胸痛、呼吸困难、呕吐或呕血,应尽快就诊;超过1个月则是难治性呃逆,往往会干扰进食、睡眠、言语交流和社会活动。难治性呃逆应到医院检查治疗,尤其是近期有头部外伤史、手术史的患者或肢体无力者。

对于顽固性呃逆和难治性呃逆,在积极就医的同时,可配合穴位推拿缓解症状;饮食上要避免过热、辛辣食物,进食时细嚼慢咽;焦虑可能加重症状,可尝试通过冥想或腹式呼吸放松。✿ (来源:北方网)



这5个动作帮您睡前调理五脏

睡前是养生保健的“黄金时间”，做做拍肘窝、扇肋、扭转身体、扩胸、颠足这5个动作，全身都受益。

拍肘窝：养心安神

肘窝是肺经、心包经、心经的通行之处。经常按揉拍打肘窝，有助于养心安神、疏通心肺气血、增强心肺功能。睡前拍打肘窝，可帮助放松身心，改善睡眠质量。

练习方法：用虚掌轻轻拍打左、右肘窝，手臂有酸胀感即可。

扇肋：疏肝解郁

中医认为，“肝有邪，其气留于两腋”。肝气郁结最容易“堵”在腋窝部位，导致出现情绪低落、头晕目眩、胸闷、腋下胀痛、失眠等状况。经常做一做扇肋动作，刺激腋下极泉穴，有助于宽胸理气、通经活络，从而达到疏肝解郁的效果，对于气滞血瘀引起的胸闷、气短等症状有一定缓解功效。

练习方法：抬起双臂，双拳在胸前相对，向下拍打两肋。

扭转身体：健脾和胃

脾胃气血充足，才能正常发挥消化、吸收、运化功能。如果脾胃气血不畅，就容易出

现胃胀、胃痛、消化不良等症状。扭转身体有助于改善脾胃气血循环，促进肠胃蠕动，增强脾胃功能。

练习方法：自然站立，双拳在胸前相对，分别向身体左右两侧扭转。

扩胸：宣肺理气

扩胸动作可以舒展胸廓、牵拉肺经，有助于宣肺理气、增强肺功能，帮助缓解咳嗽、胸闷、气短等不适症状，尤其适合冬天练习。

练习方法：自然站立，抬起双臂，双拳在胸前相对，向身体两侧打开双臂。

颠足：强肾壮腰

提踵时，可以牵拉腰腿背部的脾经、肾经、膀胱经；颠足时，可以鼓舞肾气，使下肢经脉通畅，有利于全身气血通畅。将颠足与八段锦中的第六式“两手攀足固肾腰”相结合，有助于强肾壮腰、养正气、通气血。体内正气旺盛的人就不容易被致病的邪气入侵。除了睡前练习，也可以利用碎片时间，随时做一做。

练习方法：向上提踵时，两腿并拢，五趾抓地，提肛收腹，肩向下沉。向下颠足时，身体放松，轻轻咬牙，先缓缓下落一半，然后足跟轻震地面。📌

（来源：“央视一套”微信公众号）

餐桌上的“脑黄金”

文 / 屈凤英



老年人认知衰退与神经系统退行性改变、脑血管功能异常、长期营养缺失等因素密切相关，而调整饮食是安全有效的早期干预方式。科学的“补脑”饮食重在抗炎、抗氧化，并提供优质营养。核心法则如下：

优化脂肪酸摄入：大脑健康离不开Omega-3脂肪酸，DHA(二十二碳六烯酸，俗称“脑黄金”)是神经细胞的关键成分，EPA(二十碳五烯酸)有助于抗炎。建议每周吃2—3次深海鱼(如三文鱼、鲭鱼等)，常吃坚果、亚麻籽。同时减少加工食品和植物油的摄入，以平衡Omega-6与Omega-3的比例。

践行“彩虹”饮食：不同颜色的蔬果提供不同种类的抗氧化剂，能对抗损伤大脑的自由基。应力求每日餐盘中有5种以上颜色的果蔬，如深绿菠菜、蓝紫蓝莓、橙红番茄等。

提供优质“燃料”：大脑需要稳定的能量

和优质的蛋白质。主食中至少一半应为燕麦、糙米、全麦等低升糖指数的全谷物；蛋白质来源应多样化，多食用鱼类、豆制品、鸡蛋和去皮禽肉。

清蒸鲈鱼片

食材：鲈鱼片、西蓝花、葱、姜、红椒丝、蒸鱼豉油。

做法：将西蓝花掰散，焯水备用；大火蒸鱼片6—8分钟装盘；上铺新鲜的葱、姜、红椒丝，周边摆上西蓝花，淋上蒸鱼豉油即成。

推荐理由：鲈鱼富含DHA和EPA；西蓝花是深绿色蔬菜，有抗氧化功能；清蒸法保留了食材营养，且用油少、易消化。🇨🇳



远离“伤脑”食物：严格控制添加糖、精制碳水(如甜点、白面包)和反式脂肪(多见于油炸食品、糕点等)的摄入,它们会加剧炎症、损伤血管。同时限制高盐及加工肉制

品,以保护心血管和大脑供血。

通过持续践行以上饮食原则,能为大脑构建坚固的营养防线,有助于延缓认知衰退。

护脑食谱

核桃芦笋滑鸡藜麦炒饭

食材：鸡胸肉、熟藜麦饭、芦笋、胡萝卜、熟核桃仁碎、鸡蛋、葱花、蒜末、低盐酱油。

做法：

1. 将鸡胸肉切丁滑炒,鸡蛋炒散,芦笋焯水,胡萝卜切丁备用。

2. 爆香蒜末葱花,加入藜麦饭炒散,放入蔬菜、鸡丁和鸡蛋翻炒,出锅前加入核桃碎。

推荐理由：核桃富含 DHA 和维生素 E;藜麦提供蛋白质且升糖指数低;芦笋含叶酸;鸡肉和鸡蛋可补充优质蛋白质和胆碱。



(作者单位:天津市职业病防治院)





蝴蝶兰的养护

蝴蝶兰又名蝶兰,因其奇特的花形、丰富的品种、持久的花期和高雅的气质,被誉为热带兰中的珍品,享有“洋兰皇后”的美誉,深受人们的喜爱。

春节期间,蝴蝶兰凭借其独特的魅力,成为年宵花市场上的“顶流”,走进了万千家庭。许多市民精心挑选的蝴蝶兰,在温暖的室内环境中逐渐适应并陆续绽放。

那么,如何做好蝴蝶兰的日常养护和花后管理呢?接下来,我们将为您详细介绍蝴蝶兰的家庭栽培要点,助力您的蝴蝶兰持续绽放,为节日里的家居生活增添更多生机与色彩。

日常养护

(1)光照

蝴蝶兰喜欢明亮的散射光,应避免阳光直射,以免灼伤叶片,导致植株生长不良。可以考虑将蝴蝶兰放置在东向或北向的窗台上,或者使用人工光源模拟自然光。

(2)温度

蝴蝶兰对温度较为敏感,最适宜的生长温度为 18°C — 28°C 。避免将蝴蝶兰放置在温度波动较大的地方,如靠近空调或暖气的出风口。冬季时,确保室内温度不低于 15°C ,以防止冻害。

(3)水分

在基质干燥后浇水,浇水时间应掌握“春浇中午,夏浇早晚,秋浇隔天,冬季勤看”的原则。在寒冷的季节,如果温度不能满足要求,可以控制浇水的频率。如果气温只有 10°C 左右,可以1个月不浇水,改用加湿器

或向叶面喷水来增加湿度。

(4)湿度

蝴蝶兰喜欢高湿度的环境,湿度保持在 60% — 80% 之间最为理想,大多数情况下室内湿度无法达到这个要求。因此,需通过驯化使蝴蝶兰适应居家干燥的环境。可以在新买的蝴蝶兰叶片上喷洒纯水,喷水次数由每天1次递减到三四天1次,持续1个月,冬季喷水次数相应减少。经过一段时间的锻炼,蝴蝶兰可以完全适应房间的湿度。

(5)施肥

蝴蝶兰宜少量多次施薄肥。春夏季节为生长期,可每隔7—10天施用1次稀薄液肥,宜用有机肥,也可施用蝴蝶兰专用营养液;夏天长叶(即花期过后),可以追施氮肥和钾肥;秋冬花茎生长期则可用磷肥,但要稀薄,每隔15—20天施用1次。

(6)病虫害防治

蝴蝶兰常见的病害有疫病、花瓣灰斑

病、白绢病等,应采取“预防为主、综合防治”的原则。发病后,疫病、灰霉病、炭疽病、白绢病可喷施多菌灵等药剂防治,细菌性软腐病、细菌性褐斑病可喷施农用链霉素等药剂防治。常见的病虫害包括介壳虫、蓟马、螨类、蚜虫等,最好以人工捕捉为主,或自制无公害药剂喷杀,如风油精兑水 500 倍等。

花后管理

(1)修剪

尽早将凋谢的花剪去,以减少养分消耗。将花剑两节以上的部分剪掉,为后期复花打下基础。

(2)换盆

蝴蝶兰栽培基质是易腐烂的材料,如水苔、树皮丝、椰子壳等。因此,有必要每年更换基质或花盆。换盆的最佳时期为春末夏初,大约在 5 月下旬,此时花期刚过,新根开始生长。将蝴蝶

兰小心地托出盆体,去掉旧的基质,注意不要伤及根部;剪除枯根、烂根、断根、瘪根,腐烂的根系要清理干净,以防腐烂加剧;将苔藓垫在根部,用湿苔藓将根系四周紧紧包住;盆底用泡沫塑料垫底,把包好苔藓的兰株装入盆中。沿盆四周把苔藓塞紧,使兰株不摇动即可,放于阴凉处。不浇水,直至苔藓干透,然后喷水放置室内通风处。这期间不宜施肥,只需喷水和适当浇水,约 25 天后长出叶芽,再进行正常管理。✿

(来源:北京市园林绿化局官网)



用醋熏屋子可以预防流感?

这种说法没有科学根据。

食用醋主要成分为乙酸，乙酸的浓度仅为3%—6%，熏蒸后产生的蒸汽浓度远低于杀菌所需的10%的阈值，因而无法直接杀灭细菌或病毒。流感病毒有脂质包膜，需含氯消毒剂、酒精等化学物质才能破坏，低浓度乙酸根本无法灭活病毒。

使用醋熏不仅对流感病毒无防护作用，还可能危害人体健康。其强烈的气味会刺激呼吸道，导致儿童、老人及慢性呼吸系统疾病患者产生咳嗽、喉咙刺痛等不适。对于预防流感，注射疫苗、勤通风、勤洗手、戴口罩，保持空气流通和养成良好卫生习惯才是关键。🇨🇦

(来源：“科学辟谣”平台)



酸奶表面析出一层水就是坏了?

这是一种错误的认识。

酸奶表面析出的“水”其实是乳清，属于正常现象，可以放心食用。乳清是酸奶发酵过程中自然析出的液体，主要含水分、乳清蛋白、维生素、矿物质和少量乳糖。它是牛奶中酪蛋白凝结成酸奶凝胶后释放出的部分，富含营养且对人体无害，健身人群常食用的乳清蛋白粉就来源于此。

酸奶中的乳清之所以会析出，常见的原因主要有三个：

1. 发酵过程：乳酸菌分解乳糖产生乳酸，导致蛋白质凝固，部分乳清被“锁”在凝胶结构中，结构破坏后析出。

2. 制作方法：未添加增稠剂或稳定剂的自制酸奶(如普通全脂牛奶+菌种发酵)更



易析出乳清。

3. 储存影响：长时间冷藏、震动或取食时操作不当(如摇晃)会破坏凝乳结构，导致乳清析出。

所以，酸奶上面析出的“水”，可直接饮用或搅拌均匀后食用。值得注意的是，如果乳清出现异味(如臭味、酒味或异常酸味)、颜色异常(如出现粉红、灰绿等非乳白色)、质地变化(如表面有黑点、霉斑或凝块不均匀)，说明酸奶已变质，应立即丢弃。🇨🇦

(来源：“科学辟谣”平台)

喝酒、吃辣可以驱寒御冷？

这种说法不科学。

饮酒并不能真正驱寒御冷。饮酒后，人体皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间内会让人产生面部和身体发热、出汗的错觉。但实际上，体表热量会因此更快消散，不仅无法保暖，反而容易让人体受寒，增加感冒的风险。

需要注意的是，服用药物期间严禁饮酒。许多药物会与酒精产生不良反应，常见的如头孢类抗菌药、镇静安眠药（如艾司唑仑）、解热镇痛类药物（如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等）。其中，头孢类抗菌药物与酒精的反应尤为危险，服用该类药物期间及用药后7天内不能饮酒，否则可能引发双硫仑样反应，表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适，甚至危及生命。建议服药前仔细阅读药品说明书，并在就诊时主动向医生说明近期饮酒史。另外，儿童青少年、孕妇、哺乳期妇女等人群应完全避免饮酒。

吃辣也无法达到驱寒御冷的效果。适

量吃辣虽然可以增进食欲、促进发汗，但这种体感上的温热感转瞬即逝，且非人人适宜。中医认为，过量食用辛辣食物容易耗伤津液，可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适症状。对于患有慢性胃炎、消化性溃疡等慢性消化系统疾病的人群，辛辣食物还可能诱发或加重病情。

从中医“顺应天时、四季养生”的理念来看，冬季养生适宜食疗进补，但需要遵循合理搭配、营养均衡等原则。食补包含温阳、滋阴两个方面。对于阳虚体质人群，即平素畏寒怕冷、手脚发凉者，适宜温阳，可以多食用羊肉、牛肉、核桃、板栗等食物。对于阴虚体质人群，即平素口干咽燥、手足心热者，需要滋阴，可以多食用木耳、银耳、莲藕等食物。建议优先选择炖、煮、煲汤等烹饪方式。需要注意的是，食疗进补应根据年龄、个人体质、地域气候的不同而有所差异，切勿盲目跟风进补，必要时可咨询医生。☑

（来源：“健康中国”微信公众号）



藏在老话里的深层智慧

1. 冬不穿白,夏不穿黑。

本意:白色易反射光,冬季穿白色衣物会反射热量让人更冷;黑色易吸收光,夏季穿黑色衣服易聚热让人更燥热。

深意:遵循自然规律做事,远胜于任性硬扛。

2. 宁走十步远,不走一步险。

本意:山路、水路多险地,绕远路虽费脚力,却能避开坠崖、溺水等风险。

深意:做事要稳扎稳打,忌贪图捷径,看似省下不少工夫,可往往要付出数倍代价。

3. 宁得罪君子,不得罪小人。

本意:君子行事坦荡,即便有怨,也会在明面上解决;小人心胸狭隘,擅长背后算计,难以防备。

深意:处世需要明辨是非,远离小人,避开无谓的纷争。格局越大,越不拘泥于小事。

4. 人穷志短,马瘦毛长。

本意:穷人温饱难继,整日为生计奔波,就无暇顾及志向;马匹瘦弱了,毛发就干枯蓬松,显得杂乱无光。

深意:物质是精神的基石,不必苛责身处低谷者短视;先解决生存问题,然后再谈发展和梦想。

5. 路遥知马力,日久见人心。

本意:长途跋涉才能看出马匹的耐力;人与人相处,只有历经岁月与考验,才能看清人心。

深意:凡事不必急于下定论,真假好坏终将在时光里显露。

6. 磨刀不误砍柴工。

本意:刀刃锋利则砍柴效率翻倍,磨刀看似耽误时间,实则能省下更多时间。

深意:做事前先做好准备,提升能力,看似慢一步,实则事半功倍,盲目蛮干只会事倍功半。

7. 强扭的瓜不甜。

本意:未成熟的瓜果强行摘下,口感酸涩;即便瓜果成熟,硬扭也会损伤瓜藤与果实。

深意:世间万事都有自己运行的规律,强求之物终究难以长久,顺其自然才是最好的结局。

8. 百闻不如一见,百见不如一干。

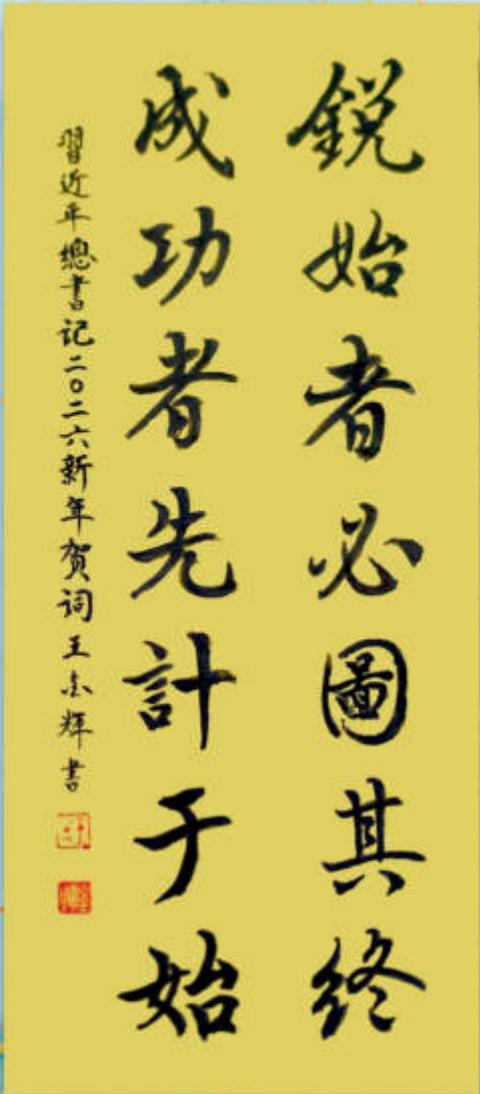
本意:人们听到的消息多有偏差,亲眼所见才可靠;看别人做很多次,也不如自己亲手做一次来得印象深刻。

深意:实践是检验真理的唯一标准,与其空谈,不如亲手去做,方能收获真知。📖





摄影：《阶梯——天津钟书阁》（图片提供：曹恩民）



书法：《锐始者必图其终 成功者先计于始》（图片提供：王金辉）



书法：《花好月圆人寿》（图片提供：陶书杰）



摄影：《蹄溅清波》（图片提供：崔宪伟）