



## 今又重阳

文 / 韩长庚

“人生易老天难老，岁岁重阳，今又重阳。”

金风送爽，丹桂飘香。漫步在街头巷尾感受这浓浓的秋意，心头涌起的是一份深深的思念。想起家中的亲人和挚友，记忆中浮现出往日的生活场景，那温馨的唠叨，那家常的饭菜，那缝制的衣裤，无不令人温暖在心……

古人的诗文佳作传递着重阳节蕴含的温馨亲情。王维的“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，杜牧的“江涵秋影雁初飞，与客携壶上翠微。尘世难逢开口笑，菊花须插满头归。但将酩酊酬佳节，不作登临恨落晖。古往今来只如此，牛山何必独沾衣”，读来依旧情意绵绵，让人心生感慨。

“一年一度秋风劲，不似春光，胜似春光。”而今，重阳节又多了一层新含义，这一天被定为中国的“老年节”“敬老节”，重阳节又成为一个尊老、敬老、爱老、助老的节日。越来越多的人开始懂得，重阳节不仅是一份诗酒情怀的景致，更是一份真诚感恩的孝心。一句温暖的问候，一个节日的团聚，一段亲厚的家常话，都能为老人送去欢笑，送去关爱，送去祝福。🇨🇳

# CONTENTS

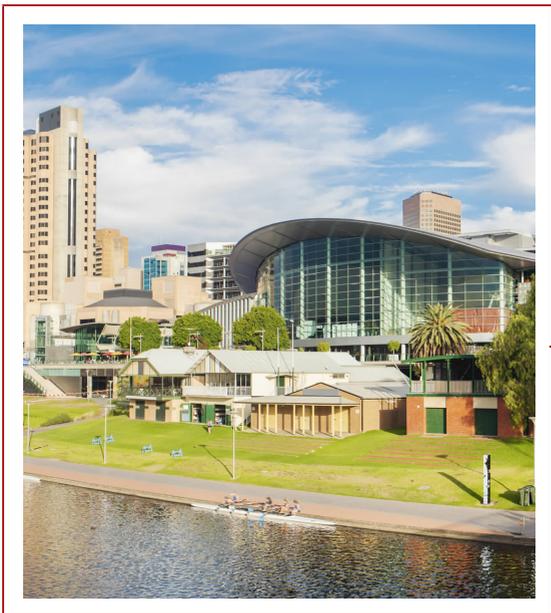
## 04 乐知天下

- 04 全球八成假发“中国造”(三则)
- 06 盘点九大消费类国货老品牌
- 08 来天津这些地方钓螃蟹!
- 10 九部门发文鼓励退休干部回乡定居,到底有何深意?
- 12 老人家们为何开始追求时尚?(二则)
- 14 “雷暴哮喘”知多少(三则)
- 16 生命在于运动还是静止?



## 20 乐续古今

- 20 与纸共舞的人
- 24 千年诗国的云雀
- 26 “象棋高手”文天祥(二则)
- 28 唐宋时期的“国庆日”是怎样确定的
- 30 红军最早的造船厂
- 31 中国电影史上“津星”闪烁
- 34 张履祥教子:守耕读 尽职分
- 36 重阳节的雅称



# 38 乐享人生

- 38 郝淑英和她的“银龄理发队”
- 40 天津“硬核大爷”百斤石锁手上舞
- 41 妻子不在了, 岳母也是亲妈
- 43 从博物馆看澳洲原住民的苦难历史

# 46 乐学天地

- 46 燕子的画法(二则)
- 50 “心情不好就想吃东西”是怎么回事?  
(六则)
- 54 三组动作, 帮助老年人减轻腿脚浮肿
- 56 润肺清肠食秋耳
- 58 如何摆脱“大妈感”(四则)
- 60 换季输液通血管, 可安全过冬?(四则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



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 贾春颖  
 副总编辑 岳涛  
 王翊  
 副社长 莫中远

主编 王钢  
 副主编 孔薇薇  
 文字采编 刘金晖 安可欣  
 刘瑾皓  
 设计 刘赓

## 天津老干部

2023年10月下  
 总第44期·每月20日出版

国内统一刊号 CN12-1474/D  
 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

征订电话 022-23305369

联系地址 天津市和平区湖北路14号  
 邮政编码 300042  
 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 北京盛通印刷股份有限公司

### 特别声明:

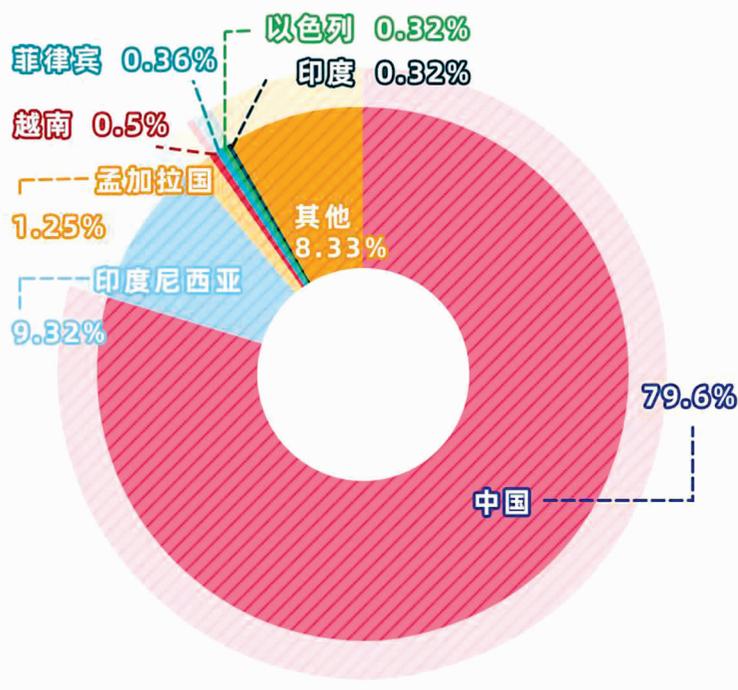
本刊刊发的文字、图片均向作者支付稿酬, 如因稿件来自互联网或信息不详无法及时联系的, 敬请与本刊联系领取稿酬。  
 本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性, 如涉及侵犯他人合法权益的, 本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明, 视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

## 全球八成假发“中国造”

文 / 周佳艺

国家卫生健康委数据显示，中国脱发人数总计超过 2.5 亿。若按照全国 14 亿人口计算，脱发群体在总人口中的占比已达到 17.8%。“脱发大军”的不断壮大，带火了生发产品，也促使假发产业规模进一步扩大，甚至在欧美、东南亚、中东、非洲等地开拓出广大市场。据中国海关统计，近年来，中国假发行业出口情况总体呈稳步增长态势，每年平均出口额达到 30 亿美元（约合人民币 193 亿元）左右。

我国是全球假发原材料的集散地。多数情况下，来自全球的原材料会集中在安徽阜阳马槽镇进行粗加工，再到河南许昌深加工，最后到青岛、烟台精加工，之后便流向全球。近年来，河南、山东、湖南、安徽、广东一



直占据我国假发出口前五的位置，特别是河南、山东、湖南三省，出口额占全国假发出口总额的 80% 以上。从全球来看，目前中国拥有世界 70% 的假发制作工厂，占全球发制品市场份额的 80%。这意味着，全球每卖出 10 顶假发，可能就有 8 顶来自中国。🇨🇳

（来源：《生命时报》）

## 韩国新生儿数量和生育率创新低

文 / 张旌

韩国统计厅 8 月 30 日发布的数据显示，该国去年新生儿数量为 24.9 万名，总和生育率为 0.78，双双创下有相关记录以来的最低值。按韩国媒体说法，上述数据为这一亚洲第四大经济体的发展潜力敲响警钟。

最新数据显示，韩国去年出生人口数量为 24.9 万，首次跌破 25 万大关，比上一年减少 1.1 万。韩国从 1970 年开始统

计人口相关数据，当年新生儿数量超过 100 万。2002 年，韩国新生儿数量跌破 50 万，2020 年跌破 30 万。

数据同时显示，韩国 2022 年总和生育率即平均每名育龄妇女生育子女数为 0.78，远低于为确保该国人口数量稳定所需的 2.1。1970 年开始相关统计时，韩国总和生育率为 4.53，2018 年首次跌破 1，而后持续下降。

## 美国国债规模突破 33 万亿美元

美国财政部网站日前更新的信息显示,美国联邦政府债务规模突破 33 万亿美元,达到 33.04 万亿美元。美国国债呈加速上升势头。

此前,根据美国财政部网站今年 6 月 16 日更新的信息,联邦政府债务规模突破 32 万亿美元,达到 32.039 万亿美元。美国联邦政府债务规模突破 32 万亿美元的时间比新冠疫情前的预测提前了 9 年。

美国联邦政府债务今年 1 月已触及 31.4 万亿美元



的债务上限,财政部随即采取“非常规措施”以避免债务违约。为此,两党展开数月激烈博弈,于 5 月底就联邦政府债务上限和预算达成初步一致,并最终形成相关法案,获国会通过。

美国总统拜登 6 月 3 日签署关于联邦政府债务上限和预算的法案。这一法案暂缓债务上限生效至 2025 年年初,并对 2024 财年和 2025 财年的开支进行限制,是自二战结束以来美国第 103 次调整债务上限。

美国联邦政府债务规模于 2022 年 2 月初突破 30 万亿美元,预计到 2030 年将超过 50 万亿美元。🇺🇸 (来源:新华网)

从生育年龄来看,男性和女性均有所增加,侧面反映出韩国人晚婚的趋势。统计数据显示,韩国男性和女性平均生育年龄分别为 36 岁和 33.5 岁,均创有相关记录以来新高。其中,生育年龄在 35 岁以上的女性占比为 35.7%,较 2012 年几乎翻了一番。

近年来,韩国社会晚婚和不婚现象逐渐增多,生育率不断下降。数据显示,2022 年韩国约有 19.2 万对夫妇登记结婚,连续 11 年减少,也创下 1970 年开始相关统计以来的最低纪录。🇰🇷 (来源:《环球杂志》)



## 盘点九大消费类国货老品牌

最近的国货直播间火得一塌糊涂,体现了我国人民对于民族品牌比以往更有自信。下面就介绍一下九大消费类国货老品牌。



莲花味精

莲花味精是中国最具知名度的调味品之一。味精实际上是从植物中提取出来的,不是化工产品,但是在莲花味精最火的时候,有谣言说味精致癌,这让莲花味精很快就销声匿迹了,取而代之的是鸡精。实际上鸡精的主要成分还是味精。现在莲花味精更名为莲花健康,业绩有所增长,已经从最低谷走出来了。

活力28洗衣粉



活力28的前身是沙市日化,曾经风光无限,占据国内大部分市场,外资注意到后,被收购雪藏,渐渐消失在人们的视野中,后来品牌回归,可是市场没有回归,这几天几个大叔搞直播,让活力28卖断货,主打的就是一个实在和低价。



蜂花

“蜂花”是上海蜂花日用品有限公司的品牌,上海蜂花日用品有限公司创建于1985年,是一家集设计、研发、生产、销售于一体的洗护发专业企业,主要生产“蜂花”牌洗发水、护发素,以及护肤、清洁系列用品。

蜂花主打的就是“穷得瑟”,给客户发货用的是别人家的包装箱,10年只涨价2元,护发素只卖5.9元,别人说它穷,但是穷得逍遥自在,便宜到家,省钱到家,“穷得瑟”,是它受到大家喜欢的理由。

郁美净

郁美净自1979年起专注中国儿童护肤品领域,上世纪80年代初期,郁美净推

出的第一款儿童霜开启了中国宝宝护肤的新时代。迄今为止，郁美净儿童霜已畅销40余年。据统计，1990年至2022年累计销量已超过45亿袋，守护四代中国宝宝的皮肤安全，成为一代又一代中国妈妈的经验口碑之选。



郁美净主打的就是一个反应迟钝，别的老国货都在开直播卖货的时候，在网友的提醒下才注册了账号。货品上架了，还不会开直播，还在招人，反应慢给人的感觉就是心眼少，不注重花招，踏实稳重，值得信赖，因而赢得了更多网友的喜欢。

### 白象

中国的方便面大部分都有日资的身影，销售渠道被霸占，而白象是河南的纯国货品牌，创始人是军人出身，不愿意合资，而且味道不错，真材实料，据说工人很多是脑瘫患者，良心企业。

白象主打的就是骨气牌——中国人就应该有白象这样的企业，所以得到了大家的尊重与喜欢。



### 精心

精心的产品是北京协和医学院研制，并授权北京协和精细化学品生产的。可惜的是，北京协和没有保住“协和”的商标，该商标被抢注了，打官司还打输了，后被迫改名“精心”。而这个商标往往被认为是卖味精的。



### 鸿星尔克

鸿星尔克(ERKE)是2000年6月8日成立的中国民营运动服饰品牌，所属公司是鸿星尔克(厦门)实业有限公司。截至2023年8月，公司执行董事、总经理为吴荣照。2021年7月21日，鸿星尔克因向河南灾区捐赠5000万元物资而爆红，被中央纪委国家监委评价为“一家保持社会责任感的良心企业”。

鸿星尔克主打的就是一个大格局，自己快倒闭的时候还要给郑州捐钱5000万元，由此一举成名，自己的直播间率先带货其他国货品牌，受到大家的喜欢。



### 片仔癀

片仔癀因为神药片仔癀而出名，但是片仔癀还有一个化妆品公司，这是大家不熟知的，也许是太低调吧，直播间也不是很火。片仔癀的东西价格不贵，包装也不精美，但是很好用，特别是祛痘膏非常管用，坚持用一个月毛囊炎就能好。片仔癀牙膏能去肿止痛，效果明显，可是只能从网上或者专卖店买到，超市却买不到，不知为何。

### 回力

回力是上海回力鞋业有限公司于1927年创建的品牌，至今已有近百年历史。上海回力鞋业有限公司是上海华谊集团股份有限公司全资子公司，上海回力鞋业有限公司前身是由刘永康、石芝珊等人集资开设的义昌橡皮制物厂，上世纪20年代末，该厂开始正式使用“回力”商标。

回力鞋是上个世纪年轻人的最爱，特点就是结实耐穿，随着复古风以及爱国热潮的来临，回力的销量也在上升。🇨🇳

(来源：“吃瓜读者”微信公众号)



随着天津开海，大螃蟹登上了不少家庭的餐桌。可也有人吃螃蟹不感兴趣，却对钓螃蟹情有独钟。小编在此给大家推荐几个可以钓螃蟹的好去处，保你去了还想去！



### 汇源河七里海河蟹垂钓园

一个室外露天的大型圆形水塘，配有大号的遮阳伞和小板凳，水塘附近配有厕所，比较干净。院内还有采摘园，可以采摘应季水果。钓完螃蟹还可以加工，并提供可口的农家饭。

**地点：**七里海大道七里海镇政府向西800米。

### 秋水塘河蟹垂钓园(七里海店)

这也是值得推荐的一处农家院，河蟹好钓，农家饭经济实惠非常可口，而且钓上来的河蟹还可以加工。

**地点：**七里海大道富丽华酒店北100米。

## 来天津这些地方钓螃蟹！



### 稻香渔歌生态基地

每年农历八九月，螃蟹开始进入最肥美的时期。近期，西青区张家窝镇房庄子村稻香渔歌生态基地的百亩优质稻田蟹肥美上市，让我们一起去稻田里“蟹后金秋”吧。这里的螃蟹每日穿梭在水稻间，捕捉害虫，清理杂草，不吃任何饲料，虽然个头不大但很精壮，肉质紧实，味道鲜甜，是上好的美味佳品。

**地点：**西青区张家窝镇房庄子村稻香渔歌生态基地。

### 贝贝生态农场

贝贝生态农场位于宁河区，紧邻津唐引河，三面环水，水生植被丰富，农场占地面积约 500 亩，其中水域面积约 200 亩，水资源丰富，地形优美，气候宜人，交通便利，距离市区车程仅需 40 分钟，是集科教、科

普、科研、观赏、休闲、食用于一体的现代化农业产业。

农场内有钓蟹乐园、贝贝牧场、无动力乐园、水上乐园农耕区、大型草坪活动区、花海小火车、农场卡丁车、火烈鸟游船、丛林攀爬乐园、湿地景观栈道、天鹅湖、湿地慢生活区等各类景观游玩项目，可满足各年龄段游客的需求。

**地点：**津榆复线与七里海大道交口。



### 七里海金瑞河蟹采摘垂钓园

位置很好找，有专门的地方可以钓螃蟹，而且螃蟹都特别肥。如果你想当场吃，这边也可以直接做，还可以点农家菜。方便好吃，关键是环境干净！

**地点：**七里海大道七里海镇政府向西 300 米路北金瑞庄园。📍

(来源：天津本地宝)

## 九部门发文鼓励退休干部回乡定居,到底有何深意?



近日,农业农村部、国家发展改革委等九部门联合印发《“我的家乡我建设”活动实施方案》(以下简称《实施方案》),提出“鼓励退休干部、退休教师、退休医生、退休技术人员、退役军人等回乡定居,当好产业发展指导员、村级事务监督员、社情民意信息员、村庄建设智囊员”,受到了外界的普遍关注。

退休人员作为有经验、有能力、有情怀建设家乡的“能人”,频繁出现在乡村人才振兴的话语体系中。2021年2月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于加快推进乡村人才振兴的意见》中提出,鼓励退休干部和专家服务乡村振兴。不过,此次九部门联合印发《实施方案》,对退休人员进行分类,并对其职能加以明确,尚属首次。

中国农业大学人文与发展学院教授李小云表示,乡村人才振兴的核心是乡村所需要的人力资源回归。这些人可以把技术、信息、知识带下乡,弥补乡村人才的空心化,以其对政策的理解,推动社会资本进入乡村,再与乡村资源结合,形成新推力。

### 返乡超 1100 万人

近些年来,乡村人才振兴的力度在不断加码,支持的内容涵盖面越来越广,从具体的政策帮扶到资金补贴,到人才发展空间,再到制度和服务;引进的人群范围也在进一步细化和扩大,由各类人才到重点群体,到技术“能人”,再到加入退休人员及明确其职能。

据农业农村部发布的数据,截至去年4月,我国各类返乡入乡创业人员超过1100万人。

但缺人尤其是缺人才,仍然是乡村一线的重点、痛点。全国人大代表、江苏省盐城市建湖县高作镇西南片区前第一书记鲁曼曾直言,随着我国城市化进程加快,大量农村人口尤其是年轻人不断流向城市。这客观上让乡村的发展失去活力,虽然有高产的农业却没有繁荣的农村。

湖南省某地驻村基层干部坦言,目前基层的人才队伍结构不优,如村委班子多为村民,年龄大,兼职为多,不太能熟练使用现代

化办公工具,能力较为有限。也因此,他们对政策理解把握得不够准确,工作程序也不够规范,问题核实处理也不够及时。

他认为,鼓励引导能人回乡是好思路,但根据人才队伍的实际需求出台政策,精准匹配才是重中之重,尤其是应考虑号召的人才与目前乡村人才队伍布局能否互补。

### 退休人员回乡具多重优势

事实上,求解乡村人才队伍建设,早已有人将目光投注在退休人员这一群体身上。在近年的全国两会上,不乏全国人大代表、政协委员提出相关议案提案。

此前,也有多个省、市积极推动退休人员返乡建设,包括浙江、湖南、山东等。而退休人员返乡参与乡村治理,也确实早有先例。

中国人民银行哲里木盟分行监察室原主任格日乐退休后,回到故乡白音茫哈嘎查治沙造林20年;同济大学设计学教授、博士生导师林家阳退休后,回到家乡温岭市石塘镇海利村,用毕生积蓄加上贷款共计1000余万元,打造大师奖博物馆,并为家乡培养设计师……

一些出身农村、从城市退休的人希望落叶归根。李小云说,他们有一定的经济基础和社会关注度,大多有乡土情怀和“三农”情结,希望将家乡作为展示人生价值的第二个舞台。

不过,“过去不少退休人员一直在自发地返乡建设,但缺乏整体安排”。北京大学光华管理学院教授、贫困地区发展研究院院长雷明表示,退休人士在信息和渠道不畅情况下

不得不“各自为战”,无组织、无平台的零散行动势必影响乡村振兴效率。加上无具体政策下,地方政府重视不够,也会影响退休人员参与乡村建设的热情。如今有方案出台,通过组织化、体系化的制度安排,可提升家乡建设的效果,令有情怀的退休人员由“报国无门”变“老有所为”。

此前,《半月谈》曾发文称,从现在开始至未来10年间,我国将迎来史上最大“退休潮”,“60后”群体持续进入退休生活,开启人生后半场,他们正以平均每年2000万人的速度退休。该文还提出,已经和即将退休的“60后”,不同于以往的“传统老人”,他们快速成长于改革开放时期,受教育程度相对较高,收入和消费水平也较前代大幅提升,思想观念更加开放,知识视野更加开阔。他们以鲜明的群体特征,正在擦亮一个新标签——“新老人”。

而具体到退休干部、退休教师、退休医生、退休技术人员等群体,中国人民大学中国扶贫研究院院长汪三贵表示,他们既有理论知识和实践经验,又有技术和人脉资源,还有返乡建设的公益情怀。乡村公共服务人才缺口大,他们返乡后可到一线参与智囊团工作,也可在村校和村卫生室发挥余热。

鲁曼也表示,这部分人员返乡养老,在宣传家乡、建设家乡方面,将可以提供诸多民间渠道和助力。另外,乡村、乡镇是非常适合“银色经济”落地的场景。不论是返乡老年人还是在乡老年人,都是乡村“银色经济”的参与者、建设者。这在客观上也可以成为乡村振兴战略的重要助力,促进乡村的繁荣。

(来源:《中国新闻周刊》)

## 老人家们为何开始追求时尚?



在大多数人印象中,中老年人与“朴素、节俭、不打扮”等标签相关,对梳妆打扮则敬而远之。其实,随着社交媒体的兴起,这几年有许多时尚中老年博主涌现。

比如,生活博主“只穿高跟鞋的汪奶奶”今年 82 岁,常年练习舞蹈的她体型修长窈窕,妆容精致,神采奕奕;护肤博主“AngelZ”今年 54 岁,穿搭向年轻人靠拢,在视频中看起来只有实际年龄的一半。越来越多的中老年人也玩起了自拍、短视频等自媒体,除了减少皱纹、磨皮等让人显得年轻的各种时尚滤镜,美容美发等需求也在悄然增长。

数据显示,2020 年淘宝中老年化妆品月消费额与 2019 年相比增长超过一倍。随着“50 后”“60 后”,甚至“70 后”“80 后”群体迈入中老年队伍行列,银发族渐渐从“节约型消费”转向“享受型消费”,他们对美的追求迅速爆发,不少人都是美容院的老客户,

护肤、养生、塑形、理疗等项目都是他们热衷的,更有一些美容院打出了消除老年斑、预防脑梗等宣传字样。

据了解,美容院的护理项目,有以手法为主的放松项目,这些项目价格低;也有用仪器做的,所谓功效型的,价格较贵。业内人士表示,近年来,中老年顾客确实有增长趋势。

如今,随着社会老龄化程度的加剧,老年人正越来越成为社会消费的新主力军。这些都可以理解,谁都有一顆想要永葆青春的心。但医美项目、养生保健等已成为老年人上当受骗的高发领域。对此,相关部门要有针对性地加以治理和规范,基于老年人的消费特点,从源头上打击整治侵害老年消费者合法权益的行为,让更多老年人敢于消费、安全消费。🇨🇦

(来源:第一现场)

## 正视中老年网民的情感需求

文 / 默达

近日,一场 2000 万人观看的“直播 PK”引发了网友们的广泛关注。而出人意料的是,两方的“粉丝团”都是中老年人,上了年纪的叔叔阿姨们也过了一把“追星瘾”。

这事在许多年轻人看来简直难以理解:“这些‘网红’看不出有什么才艺,长相也说不上出众,视频内容甚至有些‘土’,为何能引发父母一辈的观众自发追捧?”评论区给出了许多答案:有人被笑容治愈疲惫,有人享受被关心被重视的感觉,有人真心喜欢“网红”本人,也有人在“追星圈子”中找到了归属感……表达支持的方式不尽相同,从中折射出中老年人群体常被忽视的情感需求。

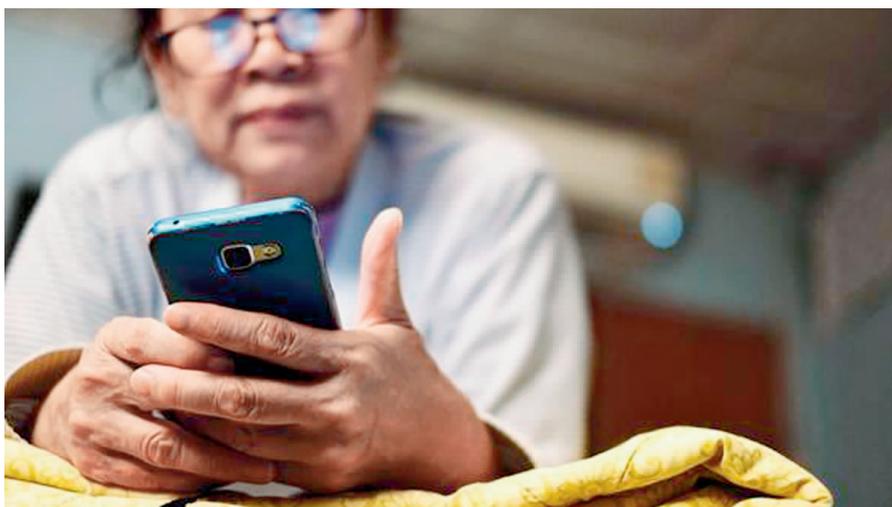
中老年人要获得“简单的快乐”其实并不容易。截至 2022 年年底,我国 60 岁及以上人口已达 2.8 亿人,占全国人口的 19.8%。子女离家打拼,生活圈子逐渐收窄,空闲时间无人陪伴,孤独难免趁虚而入。据统计,半数中老年群体日均上网时长超过 4 个小时,观看短视频娱乐成为重要的生活方式,然而网络内容更新迭代较快,一直以来的主要消费力量多集中在年轻人群体,娱乐愈发“抽象”,玩“梗”入“圈”的门槛越来越高,对初入网络世界的中老年群体算不上友好。

这也不难解释为何面向中老年人的内容生产迅速走红,不仅

有着庞大的需求支撑,也在于网络主播的“人设”满足了他们的想象——口中哼唱老情歌、穿着朴素大方、背景贴合真实生活,仿佛可以隔着屏幕倾诉彼此。在“追星”的过程中,有的叔叔学会了使用手机修图,有的阿姨掌握了拍摄短视频的技巧,他们把自己的收获归功于网络主播,和年轻人从偶像身上获得勇气别无二致。不夸张地说,我们都会因为一个人、一盏明灯而走进一个陌生的圈子,敞开心扉拥抱新生活,这样的情感体验十分珍贵。

你有你的青春偶像,我有我的甜妹帅哥,与其说是萝卜白菜各有所爱,倒不如说是情感需求不甚相同。如今,中老年人成了网络世界的“初学者”,晚辈何不多一些理解和尊重?在提醒大爷大妈们理性消费、把握边界感、谨防受骗的同时,也要多用他们习惯的方式陪伴他们,多倾听他们的心声。📱

(来源:《南方日报》)



## “雷暴哮喘”知多少

近日,我国内蒙古、北京和山西等地在雷暴天气后出现了哮喘患者增多的现象,专家称之为“雷暴哮喘”。雷暴和哮喘看上去毫无关联,为什么会出现“雷暴哮喘”呢?雷暴为什么会加剧过敏?我们一起来看看专家的解读吧。

呼吸科专家的解释:过敏发作期,加之雷电的作用,导致哮喘的发作,称之为“雷暴哮喘”。雷暴来临前的冷空气气流,可以把花粉和霉菌颗粒带入云层,云层中的水分和闪电使花粉颗粒爆裂,释放出颗粒更小的颗粒,返回地面上的花粉由于



颗粒小,更容易进入呼吸道,而且雷暴产生的强电场可使花粉释放出的过敏原变应性会更强,危害更大。简单地说,就是雷阵雨来临前的大风把花粉带到了天上,然后雷暴把花粉劈成了碎片,这些花粉碎片返回地面进入呼吸道引起哮喘。

我国北方地区秋季花粉期一般持续 2—3 周。当花粉遇上雷雨,我们如何预防过敏?

1.雷暴发生时,尽量关闭门窗待在室内。

2.雷暴过后,不要急着出门,因为太阳出来的水蒸气会把花粉带到空中。如果需要出门尽量佩戴口罩,以避免或减轻过敏。

3.户外归来,可以用盐水或清水清理鼻腔,清水清洗面部。

4.已确诊为过敏性鼻炎和支气管哮喘的患者,在花粉期和雷雨季一定要坚持规范用药,定期复查。

哮喘患者在雷暴期间更要注意做好防范。

(来源:郑州大学第二附属医院订阅号)



## 其实,爱聊天的人更不易患痴呆症

文 / 孙太欣

据预测,痴呆症将成为 21 世纪最大的杀手,到 2050 年,估计全球有 1.53 亿人患有痴呆症。目前,尚无有效的手段治愈痴呆症,但我们可以通过一些生活方式的改变来预防痴呆症的发生,如健康饮食、积极活动、戒烟、与人保持社交联系,并注意我们的体重。

近年来的研究表明,积极地参与对话和交流可以显著降低患痴呆症的风险。聊天是一种智力刺激活动,需要我们运用语言、思维和记忆等多个认知功能。当我们进行对话时,不仅要理解对方的意思,还要思考并表

达自己的观点。这种认知挑战可以激发大脑的活动,并有助于保持大脑的弹性和灵活性。无论是言语聊天还是发信息聊天,都会促进大脑认知的提升。

社交互动也是保持身心健康的重要因素之一。与他人交流和互动可以带来许多好处,包括情感支持、减轻压力和提高心理健康。最近,美国宾夕法尼亚州立大学的研究发现,对于老人来说,晚年缺少社交是导致发生痴呆症的重要风险因素。

(来源:科普中国)

## 喷嚏的威力有多大

当你无故连续打喷嚏时,你的第一反应是不是有人在思念你,或者是有人在背后说你坏话?其实,打喷嚏是将进入鼻腔的异物驱赶出去的一种手段,是人体的一种生命机理。打喷嚏的目的,是通过这种不由自主地喷发,猛烈地排出空气,将异物“驱逐出境”。

正常情况下,人的肺里有大量液体,打喷嚏时,会向周围的空气中喷射很多黏液。这些包含着细菌、病毒的液体,快速从口、鼻里喷出,速度最快可以达到每秒 35 米,也就是每小时 126 千米。这个速度有多快呢?如果你以这个速度在高速公路上行驶,你将会被开超速罚单。

打喷嚏所喷出的液滴会形成 1000—40000 粒飞沫,较大的飞沫可以飞到两米远的地方,而较小的飞沫能飞到 8 米远的地方再落脚。这个传播距离看起来似乎不是特别远,但你仔细想一想:当你在公交车上时,站在车头的人打了一个喷嚏,就算你站在车尾,也难逃他所喷出的小飞沫的侵袭。较小的、人们肉眼看不到的飞沫所形成的气体云,会在空气中停留很长的时间,气体云会使那些小飞沫抵达更远的地方。

一个喷嚏约含有 100 万个病菌,在通风条件不好的房间,它们会在几秒内随着气体云扩散到整个房间,并在房间中停留 10 多分钟。 (来源:中国数字科技馆)

## 生命在于运动 还是静止？

本期话题

### 生命在于运动

文 / 飞鸿



“生命在于运动”这句话出自于法国思想家伏尔泰，所表述的是生命的产生在于运动，运动是生命诞生的前提条件，没有物质运动就不会有生命的产生；生命存在于行动，运动也是生命存在的基础，要维持生命体存在，也离不开物质运动；生命的发展在于运动，运动又是生命发展的动力和源泉。

这是一个哲理性的问题，从自然的角度来看，生命无时无刻不在运动；从生理学的角度看，运动可以保持一个有机生命的健康和延续。通常，坚持运动的人的呼吸和血液循环系统更好，身体肌肉更加强壮，长期运动还可以使人身体的免疫力增强。

同时，运动也是一个激活自我的过程，让自我不断成长。一个人只有养成运动的习惯，长期以往，培养出坚韧不拔的意志和拼搏进取的精神，在后续的生活中遇到逆境和挫折时才能从容面对。

另外，从痛苦到不痛苦的过程就是一

个运动的过程，当人处在悲观状态时不如出去走一走，让外界的风景或事物把悲观的心情赶走。当一个人满身都是负能量时，他的对立面就是正能量，所以想要扭转负能量，就必须去做能带来正能量的事情，等正能量来了，负能量自然也就赶走了，这也是一个运动的过程。

运动还是纯天然的兴奋剂，它和甜品一样可以让人心情愉悦。运动可以刺激我们大脑中一种化学物质——内啡肽的分泌，它可以使我们的身心处于轻松愉悦的状态中。早上运动能够用积极的心态迎接美好的一天，晚上运动也能释放一天的压力和坏情绪。

总而言之，运动能带来的好处远远不止这些，坚持运动不是现在状态有多好，而是经过努力，以后的每一天都比今天好。生命在于运动告诉我们想要得到快乐与幸福就必须得运动起来，只有运动起来，生命才能奔腾不息。🇨🇳

## 有动有静,才有生命

文 / 老铁

人的生命在于运动是正确的,可从三个方面理解:首先,人类生命本身就是一架不停运动着的机器,心脏在不停跳动,呼吸在不停进行,五脏六腑各个器官都在各司其职相互协调地工作着。一旦运动不协调便成病态,停止了运动便失去了生命。其次,作为社会中角色,人只有动起来才有意义。一个立足于社会的正常人必须通过体力或脑力的运动创造价值,才能获得个人及家庭的生活所需,促进社会的发展进步。国家法律规定按劳取酬,不劳动者不得食。一切财富,包括物质的和精神的,都是劳动的成果。没有劳动就没有一切,包括生命在内。最后,作为讲究科学的人,科学的健身运动能激发机体新陈代谢的活力,增强劳动创造能力,有益健康长寿,从而多为社会作贡献,少给别人添麻烦,也减轻自己的病痛,维护了生命的质量。

人的生命在于静止也是有道理的。人体作为一架高级精密的机器,要保持正常运转,须注重维护保养,有劳有逸,有动有静,各

种运动后都要适当休息。除了足够的睡眠以外,还可根据自己的条件和爱好选择其他方式来消解疲惫,不能无休止地连轴转,否则过度疲劳就会使自己累垮、累病甚至危及生命。当然,静也不能过度,一旦过度,对机体不但不能起到保护作用,反而会造成伤害。比如一个身强力壮的小伙子,强制他静下来躺在床上不让他下地活动,他的肌肉就会渐渐萎缩,各种能力都会随之下降,其后果的严重性可想而知。

人的生命是靠动和静的平衡来维系的,动后要静,静后要动,相得益彰,才能健康。🇨🇦



## 做到劳逸结合、动静相宜更佳

文 / 莱德

有人说生命在于运动，也有人说静止才能使人长寿。时下关于健康的争论从未停止，各种说法层出不穷，我们一定要找出实际且有意义的证据，才能了解哪一方的说法能真正促进健康，在提高生活质量的同时延长寿命。

究竟是运动还是静止能让人长寿，要具体情况具体分析。若身体健康，能够运动的情况下，当然是选择适合自己的运动来调节身体。因为运动获得的好处多，能促进血液循环，加快身体代谢速度，运动还能消耗热量，控制体重。况且，内分泌的调节、衰老的延缓、抵抗力的提高等都离不开运动。

而有一部分人则不适合运动，这种



情况下保持静止状态，合理休息可以减轻负担，从而延长寿命，特别是那些关节严重病变，肢体活动有障碍的人。另外，患有严重心肺疾病的人同样不适宜运动。在运动过程中心脏需要的氧气，血液量增多，但如若人体本身有器质性病变，无法及时提供氧气和血液，在这种状态下还强行去运动，可能会让身体无法承受，出现意外。

因此，想要正确养生，保持身体健康，一定要做到劳逸结合，动静相宜。特别是老年人，一定要保持适当的运动量，不要过分透支身体，使心脏负担增大。🇨🇦

## 运动、静止应有度，动静结合两相宜

文 / 旭东

生命在于运动还是静止，一直是我们老年人议论的养生话题。一天下午，我与邻居李大爷、杜大爷坐在小区的长椅共享午后的秋阳。这次，我们又聊到了“老年人如何养生”的话题。李大爷好动，无论在职时还是退休后每天早晨都坚持跑步，身材管理也非常好，他主张生命在于运动。杜大爷则恰恰相反，他主张静止养生。我则认为无论是运动还是静止，把握好度是关键，且动静结合为宜。

爱动的李大爷说：“运动给人身体带来抗衰表现，如对抗血管老化、减慢心肺衰老、减慢大脑衰老、减缓皮肤衰老、减缓肌肉流失等。就拿我天天跑步来说，跑步可以防止骨质疏松、糖尿病，起到减肥的效果。每天坚持跑步30分钟以上，可以释放生活中的压力，运动时体内分泌的多巴胺，能让人感到快乐，还能减少焦虑和抑郁，从而提高身体免疫力。”李大爷滔滔不绝。

爱静的杜大爷则认为，静止使人长寿。杜大爷说：“运动对人体的伤害不容忽视。如老年人膝关节等老化，过量的运动会造成膝盖等损伤。同时，如在马路边跑步，不仅发生意外的风险较高，且空气质量也不太好。我基本不运动，只爱好写作，每写成或发表一篇文章，都非常高兴，说明我体内也分泌了大量的多巴胺，同样可以提高身体的免疫力。”

俗话说，文武之道，一张一弛。老年人

养生也是如此。我认为，首先，静止和运动要讲究适度。中国人常说，凡事都有个尺度，过犹不及。生命在于运动，但是也要讲究适度，如果一味地追求运动主义，每天必需要达到多大的运动量，对于老年人来说，这样长期的剧烈运动，容易损伤身体器官，不利于健康。只有保持适度的运动，在自己身体承受范围之内，才能达到长寿的目的。同样，久坐不动或久卧不起，许多关节是不会受到创伤，但新陈代谢减缓，肌肉萎缩，心肺功能下降，肯定对身体健康不利。

其次，动静结合为宜。有专家指出，最适合人类的养生方式是动静结合，适度运动，心静外动，互相结合，才能使身体更健康。动是通过静得到休整，静通过动得到激活。静止，不仅指身体上的静止，还要有内心的静养，若是心情太过浮躁，情绪不稳，不利于身体健康，而心态平衡，内心世界安静的人，更容易长寿，保持平和的心态，不急不燥才是静止养生的意义。

总之，生命在于运动还是静止，在某种程度上都有一定的道理，是动还是静，动或静的量多大为宜，要因人而异，不能搞一刀切。无论是动或静，一定要有度，把握好度，保持动静平衡，在养成好的饮食作息等生活习惯的基础上，保持一个良好的心态就显得非常重要。这正是：运动静止应有度，动静结合两相宜。🔴



扫一扫,听一听



## 与纸共舞的人

文 / 久森 晓安

从穿着打扮上看,今年54岁的曹珉绝对是个“潮人”,粉色的针织短袖衬衫,奶白色的西裤和同色系编织皮带,再配上一双墨绿色磨砂皮豆豆鞋,看起来精致时尚却不廉价花哨。听他开口讲话,记者更是惊叹,这样的声音条件去做播音主持也完全没有问题。然而作为非物质文化遗产“曹氏纸样模”的代表性传承人,曹珉根本无暇顾及其他,全然一门心思扑在纸模上,用他巧妙的双手制作出一个个令人惊叹的作品,还获得了天津市工艺美术大师等称号。“这项技艺传承于清代故宫‘样式雷烫样’,距今有近400年历史,同时也展现了中国四大发明中的造纸术和印刷术。”曹珉说。

### 自己哄自己玩儿

曹珉小时候住在和平区哈尔滨道,母亲在服装厂工作,有时把废弃的做衬衣的纸板

拿回家,曹珉常在上面写写画画。曹珉的父亲是名司机,有时候他会坐父亲的汽车,看着父亲挂挡、打方向盘,感觉挺好玩,他也因此很小就喜欢上了汽车。

有一次,母亲带曹珉去中原百货公司,曹珉一眼就看见柜台里的惯性小汽车,眼前神奇的玩具他好想马上买下来,可是他知道,6块钱够全家人好几天的口粮,家里不可能给他买个玩具。

6岁的曹珉决定自己给自己做玩具。他尝试着在硬纸板上绘图,画车轮没有圆规,他就拿一分、二分、五分的硬币比着,画出一个个大大小小的圆,接着画好汽车的平面轮廓,然后裁剪、拼装,看着成品,曹珉高兴极了。

当时,曹珉经常在电影中看到汽车,让他印象最深的,是《南征北战》里的那辆威利斯吉普。那时没有照相机,曹珉只能凭观影



时的记忆绘制汽车图样,很多时候一次做不成,他就再回影院,一遍一遍地看,盯着银幕上的汽车仔细观察,再回家一遍一遍地修改,直到把一张平面的纸板做成一个像模像样的汽车模型。

汽车模型做得多了,曹珉就发给胡同里的小伙伴们,孩子们如获至宝,对曹珉佩服得不得了。

当时,曹珉的家里没有写字台,他的那些汽车模型都是趴在母亲的缝纫机上做出来的。40多年后,曹珉说在当时那样的生活条件下,一个几岁的小孩儿做玩具模型,纯粹是自己哄自己玩儿,可他当时绝不会想到,正是这小小的纸模型改变了他的一生。

### 靠手艺给家里挣钱

初中毕业后,天生喜欢汽车的曹珉进入一所汽车学校学习。学校有机械制图课,这门课对设计模型至关重要,为曹珉以后的模型设计奠定了坚实基础,他做的汽车模型越来越多,也越来越像模像样。

有一天,曹珉的舅舅来到家里,看到曹珉做的各种大小、五颜六色的汽车模型,说了一句改变曹珉一生的话——你的纸模型做得这么好,是不是可以找个刊物投稿发表。

曹珉做纸模型只是为了玩,一听投稿,吓得直摆手,而他的母亲却鼓励他去试试。天津当时有一本特别火的少儿科普杂志《智力》,母亲领着曹珉去了杂志编辑部。“我现在还记得特别清楚,杂志的总编姓远,看了我的模型设计稿后连连说好,于是就在

1986年10月《智力》杂志的封底位置刊发了我设计的汽车模型。杂志社后来还给了我8块钱稿费。”那一年,曹珉不到17岁。

汽车模型原本是画着玩儿的,既能在杂志上发表,还能有稿费,这让少年曹珉和他的家人喜出望外。为了奖励曹珉,母亲花50块钱,请木匠给他打了个写字台,又花50块钱给他买了把转椅。从此,曹珉再也不用趴在缝纫机上设计模型了。

转年,天津人民美术出版社找到曹珉。“我先设计了飞机模型,然后听说天津第一饭店进口了一批红色皇冠汽车,就跑过去看。感觉这个车是当时最好的车,于是又设计了一个红色皇冠汽车模型。”他的这两个设计作品很快发表了,出版社给了曹珉80块钱稿费。

再转过年,天津美术出版社又一次向曹珉约稿,他想起自己在电视上看到的汽车拉力赛,就买了一本彩色的《汽车之友》杂志做参考,设计出一个赛车模型,又很快发表了。这一期刊物的发行量特别好,出版社给了他800元稿费,这笔钱在当时可以称得上是巨款了。“打那以后,我再也不出去玩了,一门心思做纸模。”之后,曹珉又应邀给出版社设计赛艇模型。

为了开阔创作视野,曹珉订阅了大量专业杂志,设计水平有了明显提高,出版社的邀约也越来越多,年轻的曹珉就这样在纸模设计领域逐渐崭露头角。

**“你看,上面那一层都是我设计的”**

渐渐地,曹珉设计的各种纸模型摆满了

城市的大小书摊、报刊亭、新华书店,天津和外地的众多家出版社、杂志社纷纷登门,找曹珉约稿。有一段时间,曹珉每月同时要给全国 20 多个省、市的 30 多家刊物供稿。

人们把这些刊物买回家,打开刊物里夹着的曹珉设计的模型折页,按照上面的简单说明,就可以自己动手制作出一个立体模型,这让那个年代的人们尤其是孩子们乐不可支。

1991 年,曹珉恋爱了。“我带女朋友去新华书店逛,走到一座书架前,用手往上一指,跟她说‘你看,上面那一层都是我设计的’,可她竟不相信……”后来经过再三确认,姑娘才知道眼前这个小伙子有着不可多得的才华。

当时,曹珉是一家国营单位的汽车司机,白天在单位上班开大货车,晚上回到家继续设计自己的纸模。1992 年,年轻的曹珉辞去了“铁饭碗”,从此专心做自己的纸模。也是在这一年,他和恋爱的姑娘结婚了。“当时的婚房是租的,只有 9 平方米,我施展不开,就用稿费买了个 70 平方米的房子,又买了车。”

### “要为社会留下点什么”

别看曹珉稿酬不少,但很长一段时间,他最喜欢的食物就是方便面,主要是因为它确实便捷、省事,不耽误设计工作。年轻时的曹珉想得很简单,这个手艺能挣钱真好;待到年岁有所增长,曹珉开始琢磨要为社会留下点什么。

2005 年,故宫博物院找到曹珉,邀他为

纪念建院 80 周年设计太和殿纸艺模型。根据故宫提供的太和殿图纸,曹珉花了三个月时间设计完成。太和殿纸模按与实物 1:218 的比例,由 150 个零件组成,不仅外形、颜色与太和殿的原形一模一样,甚至连台阶上的青砖数量都与原建筑相同。因为曹珉对自己的设计作品要求极高,最终完成前共经历了 9 次修改。这个纸模设计完成后,故宫博物院将其印制成册,作为故宫特色旅游纪念品发行销售。

当年,曹珉带着他设计的太和殿、法拉利 F1 赛车纸艺模型,随国家文化部到意大利参加“中意天津周”交流活动,他的纸模展出后深受当地市民喜爱,一位老人几次专程来欣赏曹珉的纸模,后来曹珉得知,老人专门收藏不同材质的法拉利赛车模型,但一直唯独没有纸质的,便忍痛割爱,把自己的赛车纸模送给了这位意大利老人。

早在 2000 年,曹珉就为天津的基辅号航母设计了纸模,2018 年,曹珉又应国防教育部门邀请,为辽宁号航母设计纸模。辽宁号航母属于国家重大军事设施,曹珉上不去,更得不到图纸,他只能根据有关部门提供的航母模型,一点点地推算航母每个部位的尺寸,最终确定按 1:350 的比例,设计舰体长度达 98 厘米的航母模型。后来,曹珉设计的辽宁号航母纸模与他设计的黄鹤楼纸模,双双荣获中国工艺美术学会颁发的“百花奖”金奖。

### 致力于爱国主义教育的红色工匠

为了赶在 2019 年国庆节之前完成一个

大型天安门纸模,曹珉用了整整一年时间才设计完成,其间经历了数不清的试验、修改。

“这么重大的题材,要在庆祝新中国成立70周年时展出,根本不允许有一丁点差错。这个纸模型共有1300个零件,光斗拱就有252个,完全靠纸质榫卯结构设计拼接,工序相当繁琐复杂,难度实在无法想象,即使有一个零部件误差了一毫米,那么后面的误差就会越差越多,到最后就安装不上了,那样前面所有的工序就得整个推倒,从头再来。”

竭尽全力如期完成天安门纸模的设计稿后,曹珉如释重负。天安门纸模先被送到上海参加首展,之后一直在全国各地参加巡回展览,先后获得了多个大奖,精美超绝的设计工艺,让每个看到模型的人都叹为观止。“这个天安门纸模我每次都是自己搬动,生怕别人给搬坏了,那对我来说简直不能接受——这个纸模别人看着都夸好,只有我自己看着心酸。”



在完成大型天安门纸模型后,曹珉又与一个基金会合作,设计出比例缩小的天安门模型,零件由原来的1300个减少到30个,制作难度大大降低。如今,如果您去天安门城楼游览参观,便可以在一处机器里扫码领取一份由曹珉设计的天安门城楼文创产品《天安门》,自己动手制作。它有两个“唯一”,一是目前唯一被批准印上毛主席头像的文创产品,二是唯一在包装上印有习近平总书记题词“托起明天的太阳”的文创产品。这个《天安门》纸模还成为全国400余所红军小学红色美育教材。

从2003年开始,曹珉便在策划实施一项“大工程”——他要做一套以人民军队发展史和国庆阅兵装备为背景的作品。“目前已经完成涉及海、陆、空等多兵种作战装备几百余种,预计2026年全部完工,前后耗时得23年。”此外,他还在设计以“一带一路”沿线国家为主题的纸模立体丛书,“立体”宣传“一带一路”的宏大优势。

曹珉说,纸艺模型的应用人群非常广泛,从幼儿到老年人,可谓老少咸宜,不仅可以作为摆设,还可以亲自动手制作,既开发智力,又锻炼手脑协调。当看到一件活灵活现的纸艺模型出现在你的面前时,那种乐趣和成就感只有你自己才能体会,尤其老年人,通过动手动脑制作纸艺模型,对预防延缓抑郁症、老年痴呆、小脑萎缩更是大有裨益。目前,曹珉在天津城建大学担任客座教授已有数年,并培养自己的女儿为“曹氏纸样模”的第四代传承人,另有四个心爱的徒弟,曹珉对纸模的发展前景信心满满。🇨🇳

# 千年诗国的云雀

老人朗诵完作品，现场不少观众眼眶湿润。当老人迈着蹒跚的脚步离开舞台，现场爆发出热烈而持久的掌声。日前，“永远跟党走”名家朗诵会在河北省保定市举办，89岁的著名朗诵艺术家殷之光又一次登台。今天的年轻人可能对这位老人有些陌生，但翻开新中国朗诵事业史，多项“第一”都跟他有关——创建中国第一个以诗歌朗诵为专业的艺术团体；第一个在首都文艺舞台上创办“星期朗诵会”品牌艺术节目；第一个连续10年自掏腰包为老百姓举办朗诵艺术大赛……人们把他比作为“千年诗国的云雀”。

## 诵出一个激情世界

殷之光出生在上海，自幼酷爱文艺，尤喜朗诵，“我这‘南腔’人偏喜欢‘北调’，很小的时候就刻苦学习普通话”。可他的第一份工作，跟文艺和朗诵都不粘边。殷之光最初是一名刑警，每天的工作就是跟踪、侦查、抓捕、审讯。工作之余，他经常收听孙道临、黄宗英、白杨等艺术家的诗歌朗诵广播，还参加了上海公安业余艺术团。在上海市总工会的支持下，他参与创建了中国第一个朗诵艺术团——上海工人业余朗诵团，和20多名团员深入机关、学校甚至走上街头演出。

1958年，中央广播电视实验剧团在



全国挑选演员。殷之光被选中，走上了职业朗诵家的道路。1963年，他邀请苏民、朱琳、王晓棠、林兆华等艺术家，共同成立了中国第一个以研究、探讨、发展和实践朗诵艺术为宗旨的“北京话剧电影演员业余朗诵研究小组”，并创办北京市第一个“青年学习朗诵训练班”。那段时间，一辆半旧的自行车是他的“专车”；一个馒头、一碗开水是他的晚餐。有时晚上停电，他就点上蜡烛继续为学员们授课、辅导。没有收入，但他干得津津有味。

殷之光还学习借鉴中央乐团举办“星期音乐会”的经验，创建了“星期朗诵会”。为举办诗歌朗诵演出，他与中央电影院（现为北京音乐厅）负责人协商，想租场地。听了他的想法，影院经理面露难色：“这票八成卖不出去吧，谁愿意花钱来听大家朗诵大白话？”

没想到，演出大获成功，几家电台都进行了转播。人们像潮水般涌向影院，售票口外排起长龙，演出票不到一小时就被抢购一空。众多没有买到票的人不愿败兴而去，围着影院外面的电台录音车收听。演出结束，很多观众要求加演。于是，殷之光和同伴们一口气加演了13场，场场爆满。“朗诵风潮”随即席卷京城并向其他城市蔓延……

### 一片深情颂母亲

对殷之光而言，朗诵不仅仅是把文字转化成声音的创作，也是对生活和梦想的讴歌。为此，他花费了比别人更多的精力。他是国家一级演员，也是北京市政协委员。他家的门铃响的次数，比别人家的次数多很多，“殷老师，我们楼里的管道煤气何时能通？”“老殷，咱们院里的自行车棚何时能盖？”

对生身母亲，殷之光也有着孝子的深厚情义。在河南劳动锻炼的1800多个日日夜夜，他没有一天不牵挂着远方孤身生活的老母亲。当他听到老母亲脖子上生瘤的消息后，立即赶回北京，陪着母亲到处寻治，而结果却是一个令人心碎的诊断决定——“癌症后期”！他强作欢颜，恐怕母亲知道，夜里却蒙上被子无声地哭泣。细心的老母亲觉察到自己可能不

久于人世，心中叹息，“留下个独身儿子可怎么办……”老人家开始忙碌起来，把儿子的衣服、被褥，该拆洗的拆洗，该缝补的缝补，缝进了慈母的无限深情……

1983年3月31日下午，殷之光主持完《为了昨天》诗歌朗诵会赶到家，老母亲已奄奄一息，当她吃力地睁开眼看了儿子最后一眼，便走完了92年的人生之路。

### 尽赤子的拳拳之心

相较于“朗诵家”，殷之光更愿以“朗诵者”自称。“艺术家、大师太多了，我就不凑热闹了。”殷之光常对身边人说，“文化工作者，首先要有对职业的爱；其次要有梦想，绝不能为名利动摇。”

为了筹建朗诵艺术团，殷之光毅然放弃令人羡慕的“铁饭碗”。1983年4月23日，中国第一个以诗歌朗诵为专业的表演艺术团体——北京朗诵艺术团宣布成立，殷之光挑起了团长的重担。回忆起建团之初的窘境，他笑着说：“捡废品和砍价的功夫就是那时练出来的，最初是从别的单位借了三间平房，门窗桌椅都得自己想辙，能修的修，能捡的捡。鼓是从批发市场跟摊主砍价‘砍’来的，鼓架子是找人焊的，漆是自己刷的。”那段时间，他经常到外地学校演出，“睡觉就在学校拼几张课桌解决，吃饭有馒头和水就行。”

一开口朗读，就是生命的绽放。在殷之光身上，每一句朗诵的背后都是激情、热情和滚烫的真心，有人曾这样形容他：“时而怒发冲冠，时而惊涛拍岸。喷发的激情，如振翅的海燕，直插云天！”

如今，虽然步履略显蹒跚，但殷之光思维依旧敏捷，说话中气十足。采访结束时，他动情地说：“将来在生命的最后时刻，我会请求大夫批准我站在舞台上为老百姓朗诵最后一次。如果我倒在了舞台上，那就是我为自己树立的一块纪念碑。”（来源：《光明日报》）



## “象棋高手”文天祥



世人皆知文天祥是南宋民族英雄、抗元名将，可很少有人知道他还是一个象棋高手。

文天祥自小生长在象棋世家，祖父、父亲、叔叔都是当地的象棋高手。他本就生性聪颖，加之耳濡目染，四岁时就能与成人对弈而不下风，八岁时就名声在外，难逢敌手。他不仅棋艺极高，而且还精心研究撰写了一本棋谱，记录了“单骑见虏”“为主报仇”等40个危险制胜奇绝之局。

即便是后来入仕做官，文天祥仍喜好布棋履局。每当公务空闲时，他总要与别人杀上几盘，有时甚至到了废寝忘食的地步。每逢节假日，他更是大开“杀”戒：外出游玩，他带着象棋，以添游趣；酒至半酣，他喜欢摆兵布阵，酒促棋兴。他爱下棋，也爱看别人下棋，

且乐此不疲。

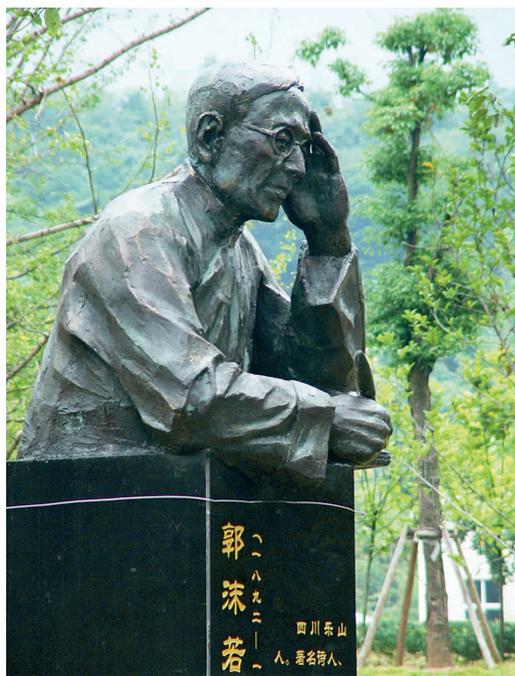
文天祥下棋还有一绝——夏日居家时，他喜欢一边游泳，一边以水面为棋盘，凭记忆与棋友下盲棋。盲棋绝技在中国源远流长，文天祥是有史料记载的最早下盲棋的人，可以说是盲棋的开山鼻祖与开拓者。1724年夏日的一天，时任赣州知府的文天祥，特意邀请了闻名大江南北的象棋高手周子善一同来到赣江游泳对弈，切磋棋艺。

文天祥在罢职期间，与家乡的象棋名手对局极为频繁，几乎日日不断，这从他现存的诗文中可以看出。如在《生日山中与萧敬天韵》一诗中，他表示：你们如果来为我祝贺生日，不必带什么贵重礼品，只要陪我下棋就好，这样既逍遥自在，又能延年益寿。🇨🇦

（来源：《老年文汇报》）

# 郭沫若普陀寻李真

文 / 刘宝才



最近读了一篇名为《郭沫若写“菜名诗”》的文章，我收藏的厦门南普陀寺菜单里，恰有诗中的菜名。

2004年11月，因塘沽潮音寺改建，从事宗教管理工作的我与时任潮音寺住持悟开大和尚，前往南普陀寺参访，在素斋馆用餐。见菜单精美且赋有诗意，便索取了一份收藏。斋主高居士见我们僧俗远道而来，接待甚是热情。他兴致勃勃地介绍说：“南普陀寺素菜，源于供佛素斋。著名文学家郭沫若生前畅游南普陀寺品尝素菜时，曾题诗吟诵。中国佛教协会会长赵朴初先生，也将他赞赏的一道菜命名为‘丝雨菰云’。”

环顾店堂，墙壁上悬挂着郭沫若先生1962年11月24日留下的墨宝，上书：“我

自舟山来，普陀又普陀。天然林壑好，深憾题名多。半月沉江底，千峰入眼窝。三杯通大道，五老意如何。”我正看得入神，斋主送来热茶。赏诗品茗时，他还给我讲述了一段郭老普陀寻李真的故事。

那天郭老游览南普陀山，在梵音洞捡到一个笔记本。打开一看，扉页上面写着“年年失望年年望，处处难寻处处寻——春在哪里”。再翻一页，竟是一首绝命诗。郭老看了很着急，马上让随行人员联系景区寻找失主。几经周折失主找到了，这是一位名叫李真的姑娘，因两次高考落榜起了轻生念头。郭老开导她说：“这联诗表明你有一定文化水平，不过太消沉了，我帮你改一改，好吗？”姑娘点头应允。郭老提笔改为“年年失望年年望，事事难成事事成——春在心中”。姑娘把郭老的字捧在胸前，感动不已。当她得知为自己改诗的是大名鼎鼎的文学家郭沫若时，又惊又喜连连鞠躬致谢。接着，郭老又撰联相赠：“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终归楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。后来，李真发愤学习，终于考入了自己向往已久的大学，毕业后也留校工作。

斋主讲的故事，记得我多年前曾抄读过。这次听了更觉得姑娘是幸运的，郭沫若先生普陀寻李真的事迹更感人。我始终坚信在人生之路上，只要“不畏浮云遮望眼”，自强不息、奋斗不已，我们的生活一定会充满阳光。🇨🇳



## 唐宋时期的“国庆节”是怎样确定的

古人早先为什么不庆祝生日呢？因为女性分娩艰难痛苦，每个人的生日其实都是母亲受难之日，生日之时应该向母亲尽孝，倘若母亲已经亡故，还要悲伤悼念，不宜接受祝福。

### 古代中国第一个“国庆节”

从唐朝初年开始，我国刮起庆生祝寿之风，生日那天的悲伤气氛一扫而空，代之以休闲宴乐与开怀畅饮。

到唐玄宗在位时，庆生之风更加猛烈。开元十七年（公元729年）八月初五，唐玄宗过生日，不但接受群臣祝贺，还亲自宴请，与大臣同醉。百官当即上表请旨，提议将每年八月初五定为“千秋节”，每年“千秋节”都放假三天，全国臣民共同庆祝。唐玄宗欣然应允，并将“千秋节”写进法令当中，古代中国第一个“国庆节”开始了。

开元十八年（公元730年）八月初五，又是一年国庆节，礼部提前发文，前后放假三天。官员休假，民间唱戏，地方大员派代表进京朝贺，向唐玄宗进献贺表和生日礼物。唐玄宗则在宫中设宴招待近臣，一边喝酒，一边观看文艺表演。

这年国庆节的文艺表演非常热闹：舞剑、摔跤、吐火、走钢索，教坊司还提前训练了一百匹骏马，让它们在几百名大力士举起的木板上跳舞。表演到最后，领头的那匹马跳下木板，前腿跪地，衔起酒杯，送到唐玄宗御前。

唐玄宗之后是唐肃宗，他是农历九月生日，定为“天成地平节”，与唐玄宗时的“千秋节”一样，也是每年都要庆祝。但“天成地平节”在九月，千秋节在八月，两个国庆节连着过，既耽误公务又消耗民力，所以不久之后，朝廷将二节合并，一块儿放在八月十五，一边庆祝中秋，一边庆祝两个皇帝的诞辰。

此后唐德宗、唐顺宗、唐宪宗生日，都不再设立节日，仍把庆祝唐玄宗生日当作国庆。倒是唐文宗在位时，将生日十月初十定为“庆成节”，成为唐朝的第三个国庆节，放假时间与唐玄宗时的“千秋节”一样，仍然是三天。

### 辽国的大小“国庆”

唐朝国力强盛，影响深远，此后五代十国以及由契丹人建立的辽国，都像唐朝一样以君主诞辰为国庆。例如辽太宗十月廿三生

日,这天定为“天授节”;辽景宗七月廿五生日,这天定为“天清节”;辽圣宗腊月廿七生日,这天定为“千龄节”;辽兴宗二月廿三生日,这天定为“永寿节”。

辽国君主还订立了一个新规矩:新皇帝即位,必然设立新的国庆节,而前任皇帝的国庆节则自然取消,不再庆祝。这样一来,像唐朝后期那样一年有两三个国庆节并存的混乱局面就消除了。

辽国的国庆节还有大小之分,一年一度的国庆是小国庆,十二年一度的国庆是大国庆。大国庆一般在皇帝本命年的前一年举行,假期不延长,仍为三天,但皇帝必须参加一个别开生面的“再生仪式”。

具体讲,就是一大早起来,上殿接受群臣朝贺,然后回到寝宫,脱光衣服,躺在床上,由一名接生婆擦拭身体,还有一名巫师在旁边用弓箭敲着木头高喊:“生男啦!生男啦!”喊过之后,给皇帝穿上衣服,黑布蒙头,送回大殿,再次接受群臣朝贺。群臣进献早就准备好的尿布、襁褓和彩带,皇太后向大家答谢。皇帝再拜见先皇灵位,然后设宴庆贺,大赦天下。

上述过程相当独特,洋溢着神秘的巫术气息,甚至还相当危险——当皇帝赤身裸体躺在床上以及黑布蒙头回到大殿时,只有接生婆和巫师等少数人在场,倘若这些人心怀叵测,想要皇帝的性命,那是非常容易的事情。

### 宋朝的新“国庆”

差不多与辽国和金国并存的政权,是文

化昌盛、经济繁荣的北宋和南宋。两宋持续三百多年,历经十几个皇帝,每个皇帝都有自己的诞辰,当然也都有自己的国庆节。

原则上跟辽国一样,宋朝新皇登基,设立新的国庆日,旧的国庆日便与老皇帝一起废除。但也有例外,比如说宋太宗即位后,为了表达对亡兄宋太祖的思念之情,仍然号召臣民继续庆祝宋太祖诞辰;宋钦宗在位时,太上皇宋徽宗还活得好好的,宋钦宗作为儿子,虽然有了自己的国庆节,但却不敢庆祝(当时兵凶战危,大宋政权即将不保,即使没有太上皇,他也未必有机会庆祝诞辰)。

同样道理,宋孝宗即位时,上面有太上皇宋高宗;宋光宗即位时,上面有太上皇宋孝宗。南宋的这两位皇帝都是在太上皇驾崩之后,才敢风风光光接受天下臣民祝贺的。

宋朝出现过几位垂帘听政的老太后,如宋仁宗时太后刘娥把持朝政,宋哲宗时太皇太后高滔滔把持朝政,刘太后和高太后都是非常精明、非常恋权、非常有威信的女中豪杰,大臣和小皇帝畏惧她们,一些大臣为了讨她们欢心,也将她们的生日定为国庆节。刘娥刘太后正月初八生日,被定为“长宁节”;高滔滔高太后七月十六生日,被定为“坤成节”。

在“长宁节”和“坤成节”来临时,全国放假三天,民间唱戏,大臣朝贺,地方大员进献礼物与贺表,跟皇帝过生日一模一样,唯独多了一个“命妇进宫贺寿”的环节——太后和太皇太后诞辰,朝中大臣的妻子都要去后宫拜寿,进献寿礼。🇨🇳

(来源:《羊城晚报》)

# 红军最早的造船厂



1935年1月底,红四方面军总部根据党中央电令,决定集中主力向嘉陵江以西进攻,配合中央红军北上。为了隐蔽这一战略意图,迷惑和调动敌人,创造渡江条件,红四方面军一面发起陕南战役,一面进行强渡嘉陵江的准备工作。嘉陵江上没有桥,渡江只能靠船。此外,敌军在300多公里的河岸上部署了53个团的兵力,掠走了江上所有船只。为顺利渡江,红四方面军总部决定在王渡场秘密建立一个造船厂,造出一批木船,能够同时搭乘3个团的兵力。这个造船厂就是红军建立的最早的造船厂——王渡造船厂。

在川陕边根据地人民的倾力支持下,红军造船厂在丛林中秘密地开工了,组织机构和造船工匠队伍也很快建立起来。红军指战员中凡是之前干过木工、铁工手艺的,都被抽调到这里来。

造船只能用特殊的干木,森林里的湿木派不上用

场,当地青壮年就从数百里外为红军运来大批木材。有的老百姓贡献出自己的床铺、门板、棺木,以及油漆嫁妆用的桐油。在造船过程中,铁钉奇缺,而且连最起码的熔炉都没有。工人们就从当地收集了许多破锅、烂铁和废钟,敲成一块块细小的碎片,然后在山上挖一个深坑,把碎铁放进去,不分昼夜地烧炼。等碎铁熔化后,经过锤打,做出了许多大小不同的钉子,保证了造船的需要。

没有造船图纸,大家就集思广益,比如要造什么形状的船,上级的要求是“小巧灵活,划行速度快,便于搬动”。经过商议,大家认为三板子船就可以达到要求,只是船形太小,载人不多,于是就放宽比例,改为底窄面宽、上大下小的“毛蚌壳”形的五板子船。

经过一个多月的努力,

红军造船厂按照上级要求,造出了75只船身长一丈四,形似登陆小艇的“五板子船”。每只船可搭载一个班的红军战士,非常适合强攻渡江的需要。

随后,红军战士配合支前民工,将造好的木船从王渡场、上烟峰楼、下罗家沟等地全部运到40多里外的塔子山主渡口。一位老大爷说:“我活了60岁,走遍全四川,只看见水里驶船,没听说陆地行舟的。可这样奇怪的事,我现在亲自来做了。”

1935年3月28日晚9时,红四方面军总部发出“急袭渡江”的命令。渡江突击队将造好的75只木船推入江中,在夜幕和江水声的掩护下偷袭成功。次日拂晓,红军陆续渡过嘉陵江,并趁势扩大战果,取得了嘉陵江战役的重大胜利。🇨🇳

(来源:《党史文汇》)

# 中国电影史上“津星”闪烁

文 / 许新复

19世纪末,电影从欧洲传入中国。1905年,第一部由中国人拍摄的电影《定军山》登上银幕。上世纪30年代后,我国电影事业进入发展的成熟期,上海是电影公司的大本营。有不少领开放风气之先的天津人去上海闯荡发展,以鲜明的个性与才华取得不凡成就。他们中有中国第一代电影导演沈浮,擅长演小人物的演员魏鹤龄,以及导演兼演员的石挥、谢添,还有影剧两栖导演黄佐临,被誉为“东方老太婆”的吴茵,以胖著称的喜剧电影演员殷秀岑等,可谓“津星”闪烁。

## 第一代导演沈浮



沈浮,生于1905年,是中国第一代电影导演。他出身天津码头工人家庭,因家境贫寒,没读完中学便失学了。勤奋好学的他在照相馆学徒时偷学摄影,到部队

军乐队当兵时学会了乐器演奏。他喜欢新兴的电影艺术,在天津几家影片公司当过演员。1926年,沈浮自编自导自演喜剧短片《大皮包》,为天津电影首创。

1933年,沈浮考进上海联华影片公司,先是编辑《联华画报》,创作电影剧本。从1935年开始,连续执导《三人行》等6部影片均获成功,打出了自己的导演品牌。1940年,沈浮编导了反映西北人民英勇抗敌的影片《老百姓万岁》。沈浮熟悉底层劳动人民生活,他的影片倾听民声,反映民生艰难,抨击黑暗丑恶,歌颂进步美好,形成“以光影追寻光明”的现实主义风格。新中国成立前,他编导的《万家灯火》揭示了国统区民众水深火热的悲惨境遇;另一部电影《希望在人间》,塑造了具有革命理想和高尚情操的知识分子形象,均为经典之作。

新中国成立后,沈浮以饱满的热情执导了《李时珍》《老兵新传》《北国江南》等影片,先后荣获莫斯科国际电影节银质奖、文化部优秀影片奖。沈浮从艺后久居上海,尽管离津数十年,依然说话爽朗乡音不改,对家乡感情深厚。1994年,沈浮荣获首届中国电影导演协会年会终身成就奖。同年4月27日,因病去世。

## “小人物”魏鹤龄

比沈浮小两岁的魏鹤龄出生于天津东郊赤碱滩,从小过继给二叔,在村里拾柴下田,捉鱼摸蟹。长大后,他被在市里开店的父亲接到紫竹林一所教会学校上学。因离劝业场近,常溜进戏园子看演戏,回到家偷偷模

仿竟入了迷。中学毕业后,魏鹤龄回村务农,但割舍不下对戏剧的爱好,又重返天津独自谋生。他当过货郎、店铺学徒、码头装卸工,劳累一天还要看书学艺。艰难坎坷的经历使魏鹤龄接触了大量社会底层群众,丰富的生活积淀为他的电影表演储备了丰富营养。

1928年年初,魏鹤龄看到山东省立实验剧团的招生广告立即去报考,以优异成绩被录取。一年后,他在田汉的名剧《名优之死》中扮演名伶刘振声,一举成名。1932年,魏鹤龄出演了第一部电影《泪痕》,饰演青年矿工。后进入艺华影业公司,拍摄了《人之初》等影片。1937年,魏鹤龄在赵丹、周璇主演的电影《马路天使》中饰演老实善良的老王,赢得电影界的广泛赞誉,也开启了他与赵丹合作当配角的数十年历史。抗战期间,魏鹤龄积极参与抗日影片拍摄,在《中华儿女》《长空万里》《火的洗礼》等影片中饰演飞行员、抗日军人、青年学生等角色,是拍摄抗战片最多的演员,表现了电影人的



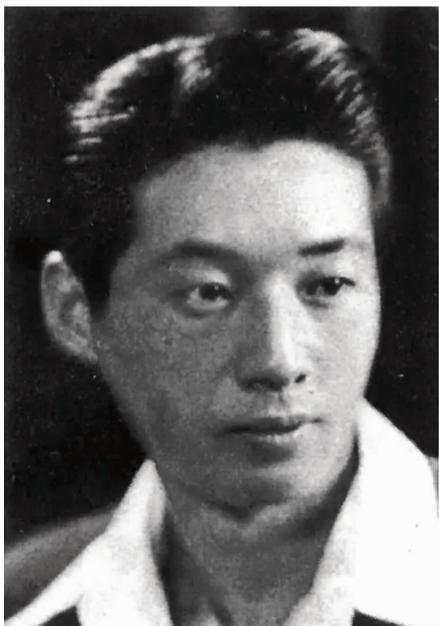
爱国热忱。

1949年至1966年间,魏鹤龄先后参演了《家》《祝福》《北国江南》等24部电影,可谓高产演员。在影片《祝福》中,他塑造了贺老六这个朴实善良的中国农民形象,先后荣获第十届卡罗维·发利国际电影节特别奖、墨西哥国际电影节银狮奖。在近四十年演艺生涯中,魏鹤龄扮演过工人、猎户、教师、长工、小职员、老太爷等形形色色的角色,塑造了许多活生生的人物形象。1979年,魏鹤龄病逝于上海。

### 才华横溢的石挥

1915年,石挥出生在津郊杨柳青的石家大户家庭。此时,其家已败落,后迁居北京。因家庭生活困难,石挥刚读完初中就出外打工谋生。他做过茶房、牙医学徒、车站售票员等,屡受艰辛磨难。1935年,他在北京参演一部话剧,首次客串出演的茶房角色获得好评。这使他有了做演员的自信,开始认真学习和钻研表演艺术。在以后的10年间,他演出《日出》《雷雨》《正气歌》《秋海棠》等话剧近30部,塑造了《日出》中的李石清、《正气歌》中的文天祥等身份不同、性格迥异的人物形象,被誉为“话剧皇帝”。

石挥虽没有专门学过表演艺术,但聪明好学,阅历丰富,还有先天的艺术禀赋。1940年,他第一次主演《乱世风光》就获得成功,后又主演了《假凤虚凰》《太太万岁》等一批有影响的影片。其扮演的善良英俊的理发师、贪婪愚蠢的父亲、老谋深算的野心家等角色无不打动人心,被称为“电影皇帝”。



1950年，石挥自编自导并主演了影片《我这一辈子》，表现旧社会一个京城巡警的人生经历和不幸，充分展现了石挥全面而独特的电影艺术才能。之后，他执导的《鸡毛信》获英国爱丁堡国际电影节奖，开创了儿童片获国际大奖先河。石挥戏路宽广，感情真挚，适应不同题材风格的电影，追求质朴自然、富于个性的表演风格。1957年，石挥不幸英年早逝。

### 乐观多产的谢添



与石挥同时代的谢添，从小喜欢看电影，卓别林成了他心目中的偶像。1932年，他从天津英文商务专修中学毕业，工作之余参加话剧演出活动，出演田汉、曹禺等人的剧作。1935年，积累了话剧表演经

验的谢添来到上海从艺。经影后胡蝶(胡蝶小时曾在天津生活，就读于天津教会圣功女学)推荐，他在影片《夜会》中饰演一个花花公子，首次亮相得到大导演洪深的赏识，从此步入影坛。之后，谢添参演了《马路天使》《生死同心》《风雪太行山》等十余部影片的拍摄，曾与赵丹、白杨、孙道临等许多名演员搭戏合作。1946年，在沈浮导演的抗日大剧《圣城记》中，魏鹤龄、谢添、吴茵、牛犇等天津籍演员齐聚一起，谢添还给张景春起了“牛犇”这个艺名。

1949年，谢添进入北京电影制片厂，参演了《新儿女英雄传》《六号门》《林家铺子》等影片。作为演员，谢添文武皆能，正反两派俱佳，遂有“银幕千面人”之称。1955年，谢添参加北京电影学院导演专修班学习，开始走上电影导演之路。上世纪60年代，他根据歌剧改编导演的电影《洪湖赤卫队》，让“洪湖水浪打浪”的歌声响遍全国。上世纪80年代，他执导的喜剧片《甜蜜的事业》，用青年男女追逐的镜头展现了爱情的甜蜜。执导的电影《茶馆》，使这部经典的话剧更加生动感人。因这两部影片，谢添荣获了电影百花奖最佳导演奖、电影金鸡奖特别奖。

谢添最钟爱的电影是喜剧片和儿童片。他用爱心和童心执导了《花儿朵朵》《小铃铛》等多部儿童影片。《小铃铛》获得全国少年儿童文艺创作一等奖。谢添有着天津人的豁达、乐天和幽默，总是乐呵呵的。作为艺术家，他用影片的欢笑给人们带来快乐和美好。2003年12月13日，谢添在北京病逝，享年89岁。🇨🇳 (来源：《今晚报》)

## 张履祥教子：守耕读 尽职分

清廷定鼎中原以后，为笼络士人之心，力倡科举取士，一时士人多夤缘攀附。但在浙江桐乡清风里杨园村的一处僻静之宅，却隐居着一位“不合时宜”的理学名儒——张履祥。

张履祥(1611年—1674年)，字考夫，号念芝，学者称之为“杨园先生”。入清后，他便决意放弃仕途。

张履祥老来得子，四十七岁时，他的长子维恭出生；五十一岁时，他的次子与敬出生。自此，张履祥更置身于场屋之外，终日以课子著述为事，小庐陋巷，往往书声不绝。由于疾病萦身，他对于两位爱子，深恐来不及亲海，所以在课读之暇，他写作了《训子语》数篇，希望能借此垂教于后世子孙。

### 固守农士家风

在《训子语》中，张履祥说：“子孙只守农士家风，求为可继，惟此而已。”意思是，教导他的子弟要勤于务农，只有如此，才是保世承家之本。中国古代社会有士、农、工、商四业。士居四民之首，地位最尊。然而，作为一代理学名儒的张履祥，为什么不教导其子弟“从士”，而偏偏要“劝农”呢？

当时，许多士人对“务农”十分轻视，他们纷纷弃农而竞相参加科举考试，试图以此



走上富贵通达之途。再加之务农多艰辛，在田间耕作的农民一年忙下来，还要缴纳地租，服劳役。即使在丰收之年，也所剩无几。有些人甚至生活不能自给，需要靠借贷度日。于是，“以耕为耻”的观念在士人之中根深蒂固。

但张履祥对勤于稼穡却有着另外一种理解。他认为，人立于世，须有恒业，“无恒业之人，始于丧其本心，终至丧其身”。在张履祥看来，进入仕途固然拥有了权贵，但当时的官场斗争尖锐，身败名裂者不在少数；而商人虽然握有丰资，但富贵贫贱，不过一时的机遇，自有定数，“非但子孙再世将不可问，身命之不保者众矣”。

与士、商的无常形成鲜明对照的是，务农虽艰辛，所剩结余也有限，但凭此却能“养生送死，思无越畔，世世恒于斯”。于是，张履祥主张惟有实业立身，方可久行于世。他劝

告子弟要勤于稼穡,懂得其中的辛苦,并以汉代举“孝悌力田科”为例,证明“力田”乃实学,自古以来就多被倡导。张履祥从小就培养子孙的“爱农”意识,从根本上来说,他劝诫子弟“务农”,实际上是要借此历练心智尚未成熟的子弟,使其祛除堕怠与虚荣之心,从小养成勤劳的习惯。

### 耕读不可偏废

在张履祥看来,勤于耕作只是立身的一个前提,不可整日仅仅从事于务农。他对子孙说:“然耕与读又不可偏废,读而废耕,饥寒交至;耕而废读,礼义遂亡。”张履祥教育他的儿子在务农的基础上,还要读书,“虽肆《诗》《书》,不可不令知稼穡之事;虽秉耒耜,不可不令知《诗》《书》之义”。在他看来,耕与读是辩证统一的关系,只读书而不去耕作,则衣食堪忧;只耕作而束书不观,则难明大义。

其实,张履祥的“耕读自守”也是针对时人缺乏独立的进取精神有感而发的。当时许多人一旦攀附权贵后,便骄奢无度,恣意妄为;而一旦稍有失意,则又妄自菲薄,怨天尤人。所以,张履祥谆谆告诫子孙,“唯能守耕读,能尽职分,然后隐居求志,行义达道,方可造此”。可见,张履祥的“耕读自守”,并不是固步自封,而是要在此基础上求志、行义、达道。

### 圣贤之书传家

清初,江浙地区逐渐由战乱转向承平,社会经济得到了恢复与发展,富商巨贾云集

于都市之中,社会风气也愈加浇薄。这样的环境对读书人价值观的影响很大,许多人看到官学生从学校毕业后,因科举失败而饥寒交迫;一些宦富子弟,虽读诗书,但多有败行,“遂以归咎读书”。当时的江南社会中流行着一种读书无用的观念。在这样的环境下,张履祥提出:“古人为家惟尚礼义,今人为家惟尚货才。”他认为,之所以出现这样的现象,是因为这些人所读之书不过是形式僵化的科举时文,并非修身养性之书。对此,他主张应当教育子孙多读圣贤之书。

在张履祥看来,人若洁身自爱,惟有读圣贤书;若爱及其子女,也惟有教其读圣贤书。古之圣贤,皆是品格高尚的人,其所著之书,也都是这些圣人思想的精华,蕴藏了丰富的人生智慧。因此,读圣贤之书“愚者因之以智,不肖因之以贤”。若不令子孙读书而任其性情,难免会沾染时俗流弊,则人伦义理不能通晓,“有亲不知事,有身不知修,有子不知教”。尤其是对于那些原本天资聪颖的子弟,若不以圣贤之书加以有效诱导,反而可能会使他们变得心思黠诈。张履祥深刻地认识到,“一世废学,不知几世方能复之,足为寒心”。

在父亲的亲自授课和谆谆教诲下,张履祥的两个儿子维恭和与敬从小“书声不绝”,勤于劳作,远离世族权贵,洁身自爱,潜心研学程朱理学。在张履祥辞世三十年后,清代著名文学家汪森曾称赞张履祥所作《训子语》于一切人情事理,阐述精核,“非独先生之子当遵而不失,即凡为子者,皆可作座右铭也”。 (来源:《中国纪检监察》)



## 重阳节的雅称

文一潘春华

重阳节是中国传统节日,节期为每年农历九月初九。“九”数在《易经》中为阳数,“九九”两阳数相重,故曰“重阳”。重阳节起始于远古,成型于战国,其名称文字记载始见于三国时期魏文帝曹丕《九日与钟繇书》:“岁往月来,忽复九月九日。九为阳数,而日月并应,俗嘉其名,以为宜于长久,故以享宴高会。”唐代,重阳节被定为正式节日。此后历代沿袭,传承至今。1989年,重阳节被定为中国“老年节”,由此成为尊老、敬老、助老的节日。每逢重阳佳节,历代文人墨客往往登高远眺、遍插茱萸、赏菊品酒、吟诗取乐,留下无数名诗佳句,并赋予重阳节众多风雅的别称。

**重九:**指重阳节。《易经》以阳爻为九,九是最大的阳数。九月初九,日月并阳,两九相重,也称“重九”。宋代沈括《秀州秋日》:“流午又喜经重九,可意黄花是处开。”

**九日:**指重阳节。唐代李白《九日龙山饮》:“九日龙山饮,黄花笑逐臣。”元代丁鹤年《登定海虎蹲山》:“东海十年多契阔,西风九日独登临。”

**秋节:**指重阳节。唐代韦安石《奉和九日幸临渭亭登高》:“重九开秋节,得

一动宸仪。”

**暮节**:指重阳节。南北朝谢灵运《九日从宋公戏马台集送孔令诗》:“良辰感圣心,云旗兴暮节。”刘良注:“良辰谓九月九日。”唐代薛稷《九日幸临渭亭登高应制》诗:“暮节乘原野,宣游倚崖壁。”

**茱萸节**:指重阳节。唐代张说《湘州九日城北亭子》:“西楚茱萸节,南淮戏马台。”明代徐渭《九月朔与诸友醉得花字》:“不教酩酊归何事,望到茱萸节尚赊。”

**登高节**:指重阳节。登高祈福是重阳节的重要活动。古时,民间有在重阳节登高的习俗,所以重阳节又叫登高节。唐代王维《九月九日忆山东兄弟》:“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”唐代张谔《九日》:“城远登高并九日,茱萸凡作几年新。”

**清秋节**:指重阳节。唐代李白《忆秦娥》:“乐游原上清秋节,咸阳古道音尘绝。”宋代柳永《雨霖铃》:“多情自古伤离别,更那堪,冷落清秋节。”

**爽节**:亦指重阳节。唐代李适《重阳日中外同欢,以诗言志,因示群官》:“爽节在重九,物华新雨馀。”

**黄花节、菊花节、黄菊节**:皆指重阳节。宋代邵雍《依韵和三王少卿同过弊庐》:“洛中诗有社,马上句如神。白首交情重,黄花节物新。”唐代王维《奉和圣制重阳节宰臣及群

官上寿应制》:“无穷菊花节,长奉《柏梁篇》。”唐代贾岛《答王参》:“相期黄菊节,别约红桃径。”

**踏秋**:重阳节的别称。与三月三日“踏春”相对应。依据传统,重阳节这天,家人会倾室而出,一起登高“避灾”、插茱萸、赏菊花。明代程敏政《载竹筏沿溪泛至流塘道中》:“我爱重阳菊盛开,水村随处踏秋来。”

**吹花节**:重阳节的别称。宋代杨万里《贺皇太子九月四日生辰》:“重九吹花节,千龄梦锡时。”吹花是古代重阳节的一种游艺活动。唐代赵彦昭《奉和九日幸临渭亭登高应制》:“须陪长久宴,岁岁奉吹花。”宋代宋祁《〈皇帝后苑燕射赋〉序》:“月著授衣之令,日纪吹花之游。”

**老年节、敬老节**:重阳节又称老年节、敬老节。“九九”重阳,与“久久”同音。“九”在数字中又是最大单数,有长久长寿之意。西汉时,人们便开始在重阳日设宴祈寿。元代张翥《九日书似北山上人》:“老年尤惜过芳时,篱下黄花值闰迟。”明代吴宽《重九独饮》:“学圃敢誇今日是,开尊未觉老年非。”1989年的农历九月初九被正式定为中国的“老年节”“敬老节”,重阳节成为一个尊老、敬老、爱老、助老的节日。2006年5月20日,重阳节被国务院列入首批国家级非物质文化遗产名录。🇨🇳



扫一扫,听一听

## 郝淑英和她的“银龄理发队”

文 / 张悦



“我希望做点什么，让更多同龄人幸福快乐地生活。”

——郝淑英

每月 22 日上午 9 点,北京市朝阳区东风乡石佛营西里社区的小广场上都会有一面“西悦银龄助老理发队”的旗帜迎风飘扬。旁边的长廊里,十几名理发师正有条不紊地给老人理发;排队的几十名老人在阴凉儿下唠家常,场面好不热闹。

人群中那位身穿红马甲、头戴小红帽的阿姨就是郝淑英。她身材微胖、样貌慈祥,说话和蔼又有力量,笑起来两只眼睛弯成月牙一般,两只粗细不一的胳膊颇为惹眼。

郝淑英很忙。她先在长廊跟现场志愿者沟通理发事宜,又上台阶和前来参加党建活动的负责人接洽,还照顾一名来做公益的小朋友,看到来理发的老人更是频频打招呼。

2015 年盛夏的一天,郝淑英在小区里遇到了一名 80 多岁的老人。老人拄着拐杖走一段歇一会儿,就是为了去理发。郝淑英经过调查发现,石佛营西里社区有 4000 多居民,60 岁以上的老人和残疾人有 2500 多人,理发是老人们亟待解决

的难题。一个念头顿时涌上心头,她想办个义务理发队,让低龄老人帮高龄老人理发。

郝淑英把想法向社区党委反映,双方一拍即合,社区4位有理发经验的老党员积极站了出来,当年10月就建起了银龄理发队。第一次开展志愿服务活动,理发队给7名老人免费理了发。

“免费理发能长久吗?”有老人关心地问。“是作秀吧?”也有人怀疑是走过场。

“有老人不信任,咱就用行动证明。”郝淑英和队员们立起公示牌,把每个月22日作为固定理发日,免费给60岁以上的老人和残疾人理发。之后的8年里,这支队伍不管风霜雨雪从未爽约。“您知道吗?上个月22日下着雨,他们还来了,真够棒的。”一位等待理发的老人对理发队深感敬佩。

“我们郝阿姨厉害吧,热情、开朗,哪

像得过癌症的人。”东风地区民生保障办党支部书记甘爱军看着郝淑英忙碌的身影感叹道。

“2013年,社区活动正做得风风火火,结果查出来个癌症。”77岁的郝淑英面带笑容,但说着说着眼里溢出了泪水。“化疗,20天一次,第一次没掉头发,我还以为幸运呢,结果第二次就开始掉,到第四次基本就没了。”她指了指自己如今恢复的头发,“是挺苦的,但是我有信念,走路、唱歌、踢毽,自己给自己创造快乐,忘掉不愉快的事情。”

郝淑英最终战胜了这场突来的厄运,粗细不一的胳膊就是抗癌的见证——这是因血流不畅留下的后遗症。“我格外珍惜现在拥有的一切,也希望做点什么,让更多同龄人幸福快乐地生活。”这是郝淑英大病一场后的感悟。

“甘当义工、奉献爱心、服务老人、共建和谐”,这是郝淑英为理发队制定的服务理念。如今,理发队已经发展壮大到22人,平均年龄69岁,每次能帮100多名老人理发,总服务次数超过6000人次,理发队不仅为老人服务,还带动了助老公益活动,帮助其他社区也成立了银龄理发队。

如今,理发队已经发展壮大到22人,平均年龄69岁,每次能帮100多名老人理发,总服务次数超过6000人次,理发队不仅为老人服务,还带动了助老公益活动,帮助其他社区也成立了银龄理发队。

(来源:《北京日报》)



# 天津“硬核大爷”百斤石锁手上舞

文 / 赵晓颖



随着一声“嘿哈”，近百斤的石锁在大爷手中任意翻飞，围观群众时而阵阵叫好时而爽朗大笑。这是河北区王串场公园体育健身队每天早上的“必演项目”——撿石锁。

正抛、对抛、推砉、砸肘、拳举、杂技式表演等各种招式，集力量和观赏性为一体，让人看得热血沸腾。“这是一项有着上千年历史的非遗传承项目，我们队伍的石锁大体分两种：一种是重量级的，最重的有近130斤；另一种是花锁，40斤以下的。刚来一般都会从小重量开始，慢慢加重。”王串场公园体育健身队队长李建新说，撿石锁最迷人的地方在于钻研对石锁的掌控、身体走位的调整、技巧和力量的融合。

王串场公园体育健身队成立近20年，最早只有两个人，现在扩展到四五十人。每天早上7点，队员们就自发地前来热身，10点正式集中训练。“队里年纪最大的75岁，最小的也快60岁了，通过循序渐进的练习，不仅提高身体机能，而且让人身心愉快。中老年生活不

再暮气沉沉，而是充满活力。”李建新指了指站在一旁为大家录像的队员说，大伙儿不仅健身有一手，还积极“拥抱”新媒体，每天拍摄、剪辑训练视频，发在社交媒体平台上，收获了一众好评，先后被各大媒体报道。

队员刘刚说，自己就是慕名前来拜师学艺的，“我父亲遛公园时偶然看见，回去跟我一说我就坐不住了，队伍里的氛围特别好，大伙儿技术棒、人品好。我练的时间不长，但强身健体的目的达到了。”

67岁的队员陶建津说，自己跟随队伍训练多年，哪天不来就浑身不自在，“每周一到周六训练，周日进行考核评比，录视频大伙儿回去看，哪不好及时调整。我们希望尽自己所能做好传承发扬，把这种顽强不服输、乐观自信、持之以恒的体育精神展现给更多人，让全国各地的人们都看看咱天津中老年人身体倍儿棒、精神倍儿好、倍儿乐观的生活状态。”

（来源：《中老年时报》）

# 妻子不在了，岳母也是亲妈

文 / 阿航

妻子患癌多年，临终前拉着董安德的手，说：“我走了，最放心不下的就是我母亲！她年纪大了……”董安德握紧妻子的手，含泪承诺：“你放心吧，只要我在，就会把咱妈照顾好的，为她养老送终！”

为了让岳母在家里住得踏实安心，中年丧妻的董安德决定不再续娶，并把岳母当作自己的亲妈一样孝敬。即便在他患上了膀胱癌、身体状况不佳时，他也把岳母照顾得细致入微。

前不久，董安德给岳母过了104岁生日。在寿宴上，岳母杨秀凤对一众宾客道出了肺腑之言：“这么多年，若不是德子悉心照料我，我不会活到这么大岁数。他虽然只是我的女婿，但他比亲儿子还要亲，是我今生最大的福气！”

1981年，23岁的董安德经人介绍与21岁的陶文萍相识相恋。陶文萍对董安德坦言：“我是家中唯一的孩子，我父母身体一直都不太好，需要经常去医院看病，所以我婚后要经常往娘家跑，去照顾我的父母……”董安德也对陶文萍敞开心扉：“子女孝敬父母天经地义。你放心，婚后我会和你一起照顾你的父母。”

半年后，董安德与陶文萍领了结婚证，并举行了简单而热闹的婚礼。一年后，董安德家里喜添一位千金；又一年后，又喜添一位千金。婚后，董安德并没有食言，他下班后先往岳父家跑，帮岳父家买米买面、买油买菜、更

换煤气罐等。当岳父母感觉身体不舒服时，董安德借辆三轮车拉着他们去医院看病，一个人楼上楼下地跑，有时还背着岳母去做检查。

然而，幸福的日子总是很短暂，病魔突然不期而至。1997年1月，岳父嗓子发炎去医院做检查，意外查出患上了食道癌，而且是晚期。虽然得到了精心的治疗，可岳父还是在一年后去了另一个世界。在弥留之际，岳父拉着董安德的手，气息奄奄地说：“你是一个好女婿，文萍跟了你，我去了那边，也能放心了！”董安德握着岳父的手，泪水夺眶而出。

福无双至，祸不单行。岳父去世后的第五年，妻子陶文萍被查出患上了脑癌晚期。董安德一边上班，一边照顾妻子，家里家外忙得脚打后脑勺。2006年夏，陶文萍病情复发，且来势凶猛。送到医院，已无力回天。临终前，陶文萍拉着董安德的手，说：“安德，我就要去找咱爸了，但我最放心不下的是咱妈……”董安德握着妻子的手，说：“文萍，你放心吧。只要有我在，我就会全心全意把咱妈照顾好！”

先是失去丈夫，后又失去女儿，丧夫与丧女的双重打击，让时年已87岁的岳母杨秀凤的精神一下子垮塌了。杨秀凤抚摸着丈夫和女儿的遗照，整日不吃不喝，以泪洗面。董安德似乎读懂了岳母心中的担忧，他对岳母说：“妈，虽说文萍不在了，但你还是我的岳母。我会像文萍在世时那样孝敬你一辈子！”为了让岳母心里踏实，再有人登门说媒时，他都当着

岳母的面一口回绝。董安德对岳母说：“妈，以后我就是你的亲儿子，你就是我的亲妈！”

自妻子陶文萍去世后，岳母杨秀凤身体就一直孱弱。为了让岳母身体尽快好起来，董安德买来海参，掺在粥里给岳母吃；他还给岳母订了鲜牛奶，每晚睡前饮上一杯，促进岳母的睡眠。因岳母年事已高，牙口不好、吃东西少，董安德根据营养学理论，结合岳母的胃口，采取了“少食多餐”的办法，既避免了消化不良，又达到了营养需求。

2016年，董安德查出患上了膀胱癌，术后身体状况大不如前，但在照顾岳母的生活起居上却丝毫没有懈怠。2017年冬，98岁高龄的岳母患上严重的肠胃病，在医院住院治疗期间，董安德衣不解带地陪护在岳母病床前，晚上就睡在岳母床下冰凉的地板上。很多病患家属以及医生护士都以为董安德是老太太的儿子，当他们得知他是老太太的女婿时，都被深深地感动了。

又过了几年，单位不景气，董安德下了岗。为了有更多的时间照顾岳母，他在家附近的一所小学找了个修理工的工作。虽然挣得少，但时间自由，他可以有更多的时间照顾岳母。近几年，由于岳母年龄大，眼睛、耳朵、腿脚都不好使，董安德就成了岳母的眼睛、耳朵和拐杖——岳母看电视看不清楚画面，他就给岳母描述剧中的人物和情节；别人和岳母说话岳母听不清楚，他就趴在岳母耳畔转述给岳母听。每顿饭后，他会搀扶着岳母在客厅里来回走动，消化消化食儿。总之，董安德把侍奉好岳母当成自己最重要的职责，因为这是他对亡妻的庄重承诺。

在董安德无微不至的照料下，尽管岳母年纪一天比一天大，身体却一天比一天硬朗，不仅折磨她多年的哮喘病痊愈了，其他常见的老年病也很少光顾她。岳母杨秀凤晚年生活过得安详快乐，邻居羡慕地说：“大姐真是好命，有这么孝顺的女婿，是上辈子修来的福分啊！”董安德谦逊地说：“我所做的一切都是一个女婿应该做的，而且我在心里早已把我的岳母当成了亲妈！”

2023年5月1日，是岳母杨秀凤的104岁寿辰。董安德把女儿、女婿以及左邻右舍请到家中，一起给岳母庆生。当天，杨秀凤身上穿着一件红色的绣花外套，脖子上还围了一条墨绿色的丝巾，看上去完全不像104岁的老人。董安德给岳母订了一束鲜花、一个生日蛋糕，并用小勺喂给岳母吃，还不时地用手帕擦去岳母嘴角残留的奶油。在场的宾客们无不为董安德的孝行所感动，邻居们纷纷夸赞杨秀凤有福气。杨秀凤说：“我这辈子最大的福气，就是有安德这个好女婿。”





## 从博物馆看澳洲原住民的苦难历史

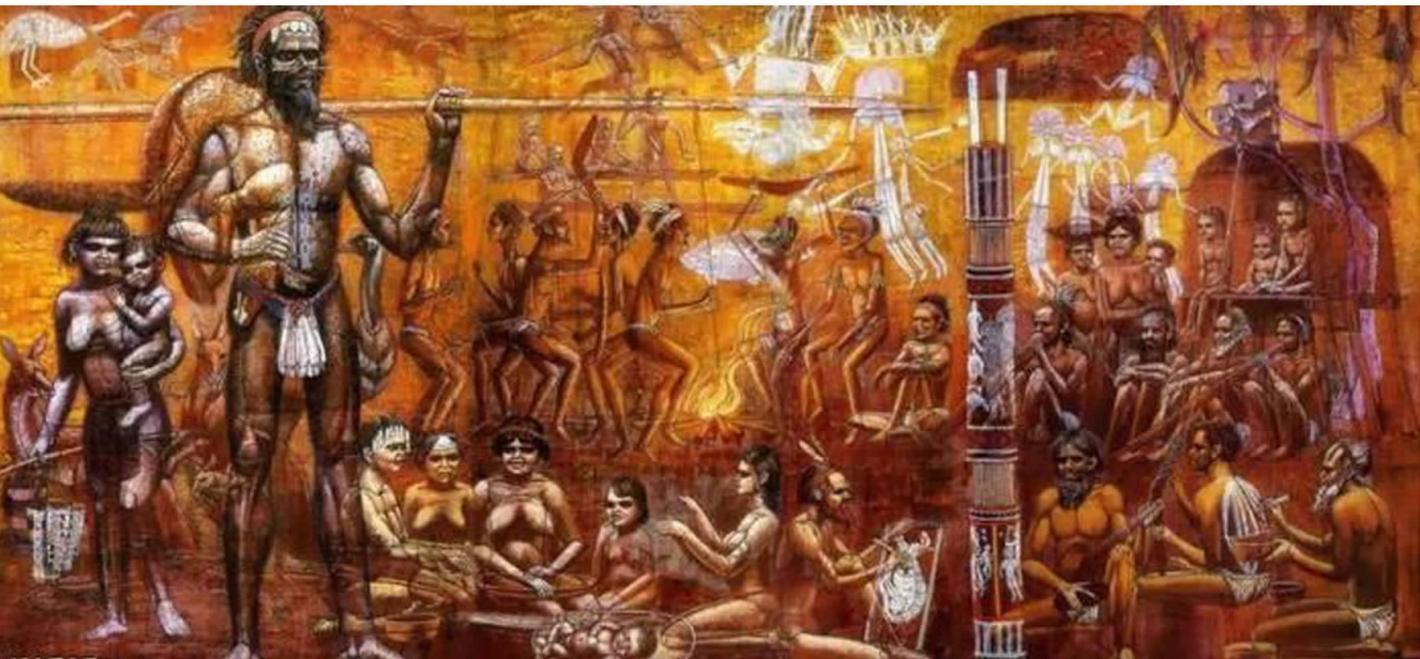
文 / 李广玉

走进南澳大利亚首府阿德莱德市中心，曾在文化单位工作过的我，想更多地了解南澳大利亚的风土人情和文化特色，因此沿着著名的北大街文化区一路前行。在经过南澳博物馆、州立图书馆和美术馆门前时，我被一群群身着漂亮校服的中小學生所吸引，于是便跟着一队學生走进了博物馆。

南澳大利亚博物馆是一座展示澳大利亚古今动植物，介绍太平洋岛屿与土著人历史文化的博物馆。该馆以收藏澳大利亚土著人的文物典藏最多而闻名。澳大利亚土著人在漫长的岁月里，很早就形成了不同的部落，还孕育了自己的独特语言。但在欧洲殖民者

入侵澳大利亚后，这些文化遭到近乎毁灭性的破坏。南澳州作为最先承认土著人地位的州，很好的保存了澳大利亚原住民的历史与自然方面的研究资料，并建起了博物馆，使得土著人的历史文化习俗得以保存下来。

在博物馆内，带队的老师通过馆内展示的藏品，向学生们讲述着土著人的迁徙历史、地域分布、生活习俗、语言文化、手工艺艺术以及土著人的遭遇等，使学生们对原住民的历史有一个全面的了解。因为语言不通，我只能听个一知半解。但通过学生们一会儿喜笑颜开，一会儿面色凝重的表情看，我觉得澳大利亚的土著人历史不一般。为此，我专门请



教了澳洲的朋友并查阅了相关资料，从而进一步了解了澳大利亚原住民的血泪史。

澳大利亚的土著人是澳大利亚最早的居民，他们分散在整个澳大利亚，在欧洲人侵占之前，共有 500 多个部落，人数有 75 万之多。自 1787 年起，欧洲人大批向澳大利亚移民，为争夺土地和生活资源与原住民发生冲突，至少造成 2 万多土著人死于冲突之中。更具灾难性的是，欧洲殖民者带来了大量如天花等疾病和病菌，使缺医少药的土著人雪上加霜。到 1933 年，土著人在澳大利亚仅剩 7 万人左右，原本欣欣向荣的塔斯马尼亚部族更是遭到惨绝人寰的灭绝。

从 1901 年开始，澳大利亚各殖民地改为澳洲，成立了澳大利亚联邦，但把土著人排除在人口普查范围之外，将他们归为“动物群体”。1910 年，澳大利亚联邦政府又出台“白澳政策”，并以改善土著儿童生活为由，强行掠夺当地 10 万土著人的孩子，让他们接受“白人教育”。被带走的孩子寄养在白人家庭或寄宿学校、孤儿院、修道院里，长期与

父母分离。当年，在那些殖民统治者眼里，土著人都是“低贱无知”需要改变的。这些殖民者抢占了土著人的土地，用着他们的资源不说，还看不起他们。数十年的同化政策，给那些被迫与家人分离的土著儿童，留下了心灵和肉体上的巨大创伤。营养不良、虐待、凌辱，还要被当成无偿劳动力使用，很多土著儿童是在非人的待遇中成长起来的。他们被迫忘记了自己的语言和文化，学习白人的生活方式，被后人称为“被偷走的一代”。

上世纪中叶，随着国际上反对殖民主义的浪潮和国际人权组织的呼声逐渐高涨，澳大利亚政府以种族隔离为内容的“白澳政策”逐步瓦解。1958 年，一个名为“联邦





土著进步委员会”的组织,在南澳大利亚首府阿德莱德宣告成立。委员会通过了七点原则声明,包括废除歧视土著的一切法律;修改宪法,授权联邦政府立法保护土著人;改善土著人居住条件等,土著人和土著文化这才被政府所认同。

在殖民统治下,澳大利亚的土著人遭受了极端的剥夺、歧视和暴力。土著人的历史,就是一本充满苦难和斗争的血泪史。在当今世界,殖民地暴力统治虽已不复存在,但歧视和压迫并未完全消除,无论是在澳大利亚,还是在美洲。我们必须揭露那些打着“人权”旗号,伪装成“文明人”的西方世界的真实面孔,尊重历史、尊重事实,把真相带到阳光之下。🇺🇦



# 国画入门 (八)

## 燕子的画法



**第一步：**浓墨侧锋压出头部，带一点小弧度。



**第二步：**接着头部画出背部。



**第三步：**侧锋画出翅膀，前面的翅膀宽大一些，后面的稍窄短。





**第四步：**在翅膀两旁和尾部勾出尖尖，尾巴的线条长，翅膀的短。

**第五步：**顺势画出肚子，弧度要大，画出胖胖的感觉出来。



**第六步：**靠尾巴的地方添几笔，表现出短羽毛的效果，接着用小笔勾出嘴巴、眼睛和小脚。

**第七步：**用笔的前半部分蘸取朱膘，给燕子染上腮红，笔上的颜色要有深浅变化，一只小燕子就画好啦！



(来源：哔哩哔哩视频网“山羊国画”)

# 教您做桃花红茶酪

这款新中式甜点白若凝脂,顺滑可口,茶香奶香萦绕舌尖。制作过程也很简单,建议大家快来试一试吧!



准备材料:

干桃花 4 克、红茶 3 克、牛奶 210 克、玉米淀粉 20 克、细砂糖 20 克。

制作方法:

第一步:将 4 克干桃花与 3 克红茶放入茶壶,用 80°C 的热水冲泡 10 秒后,倒掉茶汤,桃花与红茶留在壶中备用;





第二步：在壶中倒入 210 克牛奶，冷泡 6 小时以上。



第三步：把泡好的牛奶过滤到锅中，开小火，加入玉米淀粉和细砂糖，边煮边搅拌，至浓稠无颗粒状。



第四步：倒入预先准备好的容器，冷藏 5 个小时定型，倒扣脱模，点缀上桃花，冰凉清香的桃花红茶酪就做好了。



（来源：“研旧所”微信公众号）

# “心情不好就想吃东西”是怎么回事？

很多时候，管不住嘴不是因为身体需要，而是心理需要。大部分肥胖者都有心理失衡的情况，容易发生“情绪性进食”，通过吃来安慰内心、抚慰情绪。

## 为啥心情不好爱吃东西？

### 1. 应对隐形压力

如人们常说的“压力肥”就是这种情况。很多人边工作边吃、边学习边吃，是因为在隐形压力下，会不自觉地进食。这时吃东西的心理意义就是在增加能量储备，以便更好地应对压力、缓解紧张。

### 2. 获得快乐

婴幼儿时期，我们的第一份快乐体验，就来自口腔。故而心理学家弗洛伊德有“口欲期”一说，即进食对口腔的刺激能够带来快感。随着年龄的增长，尽管人的快乐逐渐多元化，但进食仍是最为普遍也较为主流的快乐来源之一。比如在失意、孤独或无助的时候，没有能力去获得其他快乐，简单的进食动作就是唯一快乐的来源。

### 3. 不会处理负面情绪

现在网络很流行一句话，“没有什么是一顿美食解决不了的，如果不能，就再来一顿”。吃东西已变成缓解消极情绪最快捷、直接和省力的办法。

### 4. 报复性补偿

很多人为了保持身材刻意远离美食，大幅度地改变饮食结构，放弃之前的鸡鸭鱼肉，转为粗茶淡饭。但时间一长会滋生出对

美食的强烈渴望，内心还会过度美化食物。和美食“分分合合”之后，关系反而会更加紧密，最终进食更多。

## 五个动作帮你正确解压

### 1. 伸展上臂

肘部微微弯曲，手臂向前伸展；一只胳膊放在另一只上面，双手十指相扣，并向上抬起；举过头顶时，深吸气，然后缓慢呼气。这个动作对场地要求简单，在办公桌前也可以做。

### 2. 站姿前弯

身体站直，胸部展开，双臂放松，深呼吸；弯腰，双手触地。如果觉得有难度，可以稍微弯下膝盖。站姿前弯能让血液流向头部，当你重新站起来时，会感觉精神焕发。

### 3. 跳一跳

长时间工作后不妨站起来跳一跳，在办公桌前或走到楼下跳来跳去都可以。这种双脚离开地面的动作会带来活力。

### 4. 走动起来

适当走动会让你精力充沛，阳光下走动更好。即使是阴天，室外的光线也会比室内好得多，能让人精神振奋，有助于提升注意力。

### 5. 动动手指

经常动手指，不仅可以健脑，还能起到转移注意力、放松的作用。压力大时不妨去厨房洗菜、切菜，或者动手收拾屋子、扫地、拖地，也可以玩拼图、玩乐器等。📱

（来源：《生命时报》）

# 中药谈·百合

文 / 丁兆平

## 典故

相传,有一群海盗打劫一个渔村,挟持了许多妇女和儿童,并将她们带到一座孤岛上。由于孤岛上没有船只,妇女和儿童都没法逃跑。

过了几天,海盗又出海打劫,海上突然刮起了台风,把船打翻了,海盗们都葬身海底。孤岛上的妇女、儿童得到了暂时的解脱,但半个月之后,海盗抢来的粮食便被她们吃完了,只能靠挖些野菜,采点野果,以及在岸边捡点鱼虾来充饥。有一次,她们挖来一种草根,圆圆的,像大蒜一样,根块肉厚肥实,把它洗净,放到锅里煮熟,一品尝还有点甜味,大家随即饱饱地吃了一顿。此后,她们就一直采挖这种草根来充饥。

一天,有船只来到孤岛,她们都异常高兴,把被海盗劫持的经历对船上的人讲了一遍。船上的人深表同情,并惊奇地问她们:“岛上没有粮食,这么长时间,你们吃什么呢?”一位妇女说:“粮食吃完后,我们挖一种草根吃,形状像大蒜一样,又甜又香,还能当饭吃,我们就是靠吃它熬过来的。”船上的人听后,见岛上的儿童都吃得胖胖的,妇女们也都红光满面,便猜想这是一种有营养的药材。于是,他们便挖了一些这种草根带回去种植。后来经过验证,此种草根茎块能够润肺止咳、清心安神。至于这种药材叫什么名字,

还没人知道。考虑到遇难的妇女、儿童正好是一百人,此药是他们百人合力共同采挖品尝后发现的,所以给它起了个好听的名字叫“百合”。从此,“百合”这个名字便一直沿用了下来。



**来源:**本品为百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞叶。

**性味:**味甘,性寒。

**归经:**归心、肺经。

**功效:**养阴润肺、清心安神。

**适用情况:**用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

**用法用量:**6—12克。

**贮藏:**置通风干燥处。

**食疗推荐:**

1.清蒸百合:鲜百合洗净,蒸熟食用,可连续服用,对肝炎、胃病、贫血、体虚有良好的疗效。

2.百合蜜:取百合100克,蜂蜜50克,拌匀蒸熟,于睡前食用。适用于神经衰弱、睡眠欠佳、久咳、口干等症。

3.百合粥:取适量的百合、莲子、薏米,一同煮粥,加冰糖或白糖调味食用,有滋补、安神、益胃、润肺的作用。

**温馨提示:**风寒咳嗽、中寒便滑者忌服;咳嗽痰白、便溏者不宜服用。🇨🇳

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

## 镶牙需及时

文 / 周冯娟

牙齿缺失对健康危害的严重性常常被人们忽略。牙齿缺失后 3—6 个月,是最佳的镶牙时间。长时间不镶牙,缺隙附近的牙会逐渐往空隙处倾倒,从而可能导致牙列不齐,增加余留牙的负担等。所以,“镶牙不用着急,过几年再镶也不迟”的想法千万不可有。此外,如果是口腔一侧缺失一部分牙齿,还可能会导致偏侧咀嚼,造成脸部不对称,或造成咬合紊乱,产生颞下颌关节疾病,单侧牙齿长期负担过重也容易引起牙周疾病。



所以,如果有牙齿缺失的情况,建议您尽早到口腔科治疗。🇨🇦

(来源:《健康咨询报》)

## 每天一勺橄榄油,减少老痴患者死亡风险

文 / 耿一静



哈佛大学公共卫生学院在 2023 年美国营养学会年会上发布的一项研究成果显示,每天摄入一小勺橄榄油,可以将人们死于痴呆症的风险降低多达 28%。

研究小组对 30 年来 9 万多名美国人的饮食情况进行了评估。其间,有 4749 名参与者死于痴呆症引发的并发症。研究发现,与很少或从不食用橄榄油的人相比,每天食用半汤匙以上橄榄油的人死于痴呆症的风险要低 28%。此外,每天用等量的橄榄油代替一汤匙人造黄油或蛋黄酱,也会使死于痴呆症的风险降低 8%—14%。先前的研究表明,那些经常使用橄榄油代替加工脂肪或动物脂肪的人总体上保持了更健康的饮食。这表明橄榄油可能有益于大脑健康的独特特性。这项研究提出,只要在日常饮食中加入半汤匙橄榄油,就有可能降低死于痴呆症的风险。🇨🇦

(来源:《生命时报》)

## 每天吃 80 克燕麦有助于调血脂

文 / 周楠

“众多研究结果表明,燕麦所含的膳食纤维在血脂调节中发挥着重要作用,主要为可溶性  $\beta$ -葡聚糖。”在日前召开的第十一届食品科学国际年会上,东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授孙桂菊表示。

对于燕麦  $\beta$ -葡聚糖的调脂作用究竟如何?孙桂菊介绍,“我们的研究表明,补充全谷物燕麦(80克/天,含3克 $\beta$ -葡聚糖)45天能显著改善边缘性血脂异常人群血清胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇水平,但对血清甘油二酯和高密度脂蛋白胆固醇水平无显著影响”。

(来源:《食品科学》)



## 中药喝了 7 服后,还要不要继续喝?

文 / 孙惠敏



陈女士身体不适,服用了7服中药后,家人让她继续喝一段时间巩固一下,她表示不解:“中药不是喝了7服后,病就会好吗?还需要继续服用吗?”

对此,医生表示,任何药物的服用都要根据病情来灵活掌握,如果服用7服药后症

状有效缓解,病情痊愈,就不必继续吃了。如果病情尚未有效好转,当然就要继续服用。有时7服药还没吃完,病情就已缓解,那也不必将剩下的药物全部吃完。如普通感冒、便秘、荨麻疹等疾病,可能用不了7服中药,没准一两服就解决了。

总的来说,中药治疗也要根据病情变化来灵活确定治疗时间。中医也并没有严格的规定每次只能使用7天的药,这只是一个约定俗成的习惯。通常认为1周属于1个小疗程,因此很多情况下大夫都会开7天的药。大部分情况下,服药7天后患者需要再去复诊,大夫会根据病情的变化,对方剂的组成和药物的剂量适当进行调整。

(来源:《中医健康养生》)

## 三组动作,帮助老年人减轻腿脚浮肿



老年人经常会出现腿脚浮肿的现象,这不仅会使下半身感到不舒服和沉重,让行动变得困难,更会增加跌倒的风险。美国两位著名的物理治疗师分享了三组动作,可以帮助减轻老年人腿脚浮肿的状况。

### 老年人腿脚浮肿的原因

浮肿是机体细胞外液中的水分在腿脚部淤积引起的,通常发生在身体四肢,在老年人中很常见。

浮肿可由多种不同的原因引起,包括:心力衰竭和其他心脏疾病;慢性肾病;血管疾病;类风湿性关节炎;术后恢复期;不运动或久坐的生活方式等。

如果浮肿只发生在身体的一侧,请立即就医。这可能是深静脉血栓形成(血液在深静脉内不正常凝结),需要立即治疗。

### 运动前的准备

在开始任何运动前,需要咨询医生,找到潜在的病因,并询问他们是否能够运动。

比如患有心脏或肾脏疾病的老年人,通过运动减少腿部肿胀可能是危险的,会给他们的身体带来额外的压力,进而使心脏状况恶化。

我们的目标是安全地改善整体健康和舒适度。

### 三组动作减轻腿脚浮肿

这三组动作可用来缓解腿部和脚踝的肿胀。这些动作可以帮助身体将液体从脚流向躯干(身体的中心区域)。一旦液体进入上半身,它就会被肾脏处理并通过尿液排出。因为这些运动可以帮助身体排出多余的液体,所以老年人可能需要频繁地上厕所。与任何运动一样,老年人最好是慢慢来,随着时间的推移而增加频次,以防止受伤或引起不适。

#### 1.移动双脚

平躺,只移动双脚,将脚趾指向头部,然后将脚趾指向远离头部的地方。也可以用枕头或被子把腿部抬高做这组动作。

站着或坐着也可以做这组动作:一只脚

不动,另一只脚轻轻抬起再放下。

向前或者向后踮脚。

该动作每天做3次,每次30组。



## 2. 挤压臀部

坐着或躺着的时候,收紧臀部肌肉,保持几秒钟,然后放松几秒钟。

在做这个练习的时候,确保老人慢慢地深呼吸,不要屏住呼吸。

该动作每天做3次,每次10组。



## 3. 单膝对胸

躺下的时候,把膝盖抬到胸前,然后把腿放平。另一条腿伸直不动。

完成一条腿的练习后,换另一条腿重复动作。

该动作每天3次,每次10组。🇨🇦

(来源:阿沐养老)



# 润肺清肠食秋耳

文 / 刘原瑗 李贺明

金秋十月,天高气爽。秋季,老年人易感受燥邪而发生疾病,其中一个重要表现就是便秘。秋季天气干燥,体内水分过度蒸发,加上老年人肠胃功能较弱,更容易出现大便干结,应适量饮水,同时进食一些润肺清肠的食物。在此,就为老年朋友们推荐一种润肺清肠的应季食材——秋木耳。

秋木耳,也叫秋耳,是最好的黑木耳。木耳是一种比较常见的菌类食材,被称为“素中之荤”。每100克木耳中含有水15.5克、蛋白质12.1克、脂肪1.5克、碳水化合物65.6克(不溶性膳食纤维29.9克)、铁97.4毫克、钙247毫克、磷292毫克,

还含有B族维生素和胡萝卜素。

黑木耳的碳水含量丰富。其中所含的黑木耳多糖,是一种酸性粘多糖,由岩藻糖、阿拉伯糖、木糖、甘露糖、葡萄糖等单糖组成。丰富的植物胶原能吸收肠道水分,促进身体废物排出,从而起到预防便秘的作用;植物胶原、植物碱以及大量的活性酶,使木耳有较强的吸附作用,可以清理肠胃。经常食用黑木耳能够清理人体的消化道,加速肠道的蠕动,促进肠道内宿便和毒素的排出,减少毒素对身体的伤害,有助于预防直肠癌。

黑木耳中的铁元素含量较高,它的铁

## 推荐菜谱

### 木耳菜梗炒牛肉

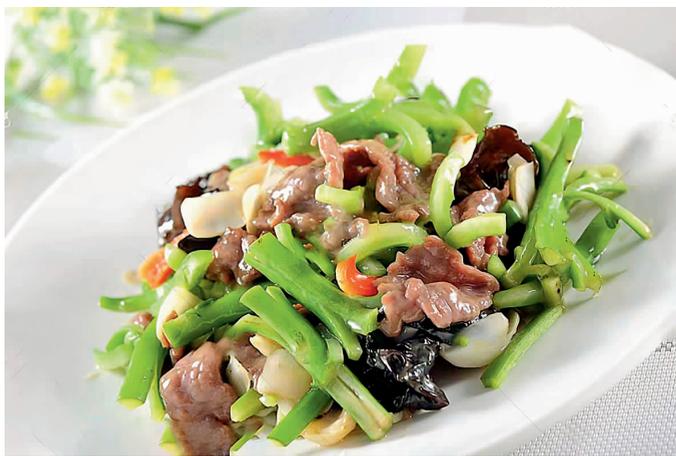
**原料:**牛肉200克,泡发木耳60克,芥兰60克。

**辅料:**鲜百合30克,红彩椒条30克,葱姜末各10克。

**调料:**料酒20克,鸡精5克,盐3克,白糖3克。

#### 制作方法:

- 1.将芥兰切段,与木耳一起焯水后备用;
- 2.牛肉腌制上浆,滑油捞出后备用;
- 3.锅放底油,煸香葱姜末,放入红彩椒条、鲜百合、黑木耳、藕片和滑好油的牛肉,加入调料,用少许水淀粉勾芡即可出锅。



元素含量是猪肝的6—7倍，是菠菜的20倍，具有很好的补血功能。老年人饮食相对单一，蛋白质或其他营养素缺乏，容易发生营养不良、缺铁性贫血，常食用黑木耳，具有补血益气的作用。

黑木耳中的钙含量丰富，钙含量是猪肉的86倍，是牛奶的3倍。与成年人相比，老年人钙的需要量增加，吸收率下降，易发生骨质疏松，诱发跌倒等发生，可以适量进食黑木耳。

此外，黑木耳能够抑制血小板凝结，降低人体内血液黏度，促进血液流通，降低胆固醇。老年人血管弹性差，血粘度高，常食黑木耳，能有效预防血液中胆固醇过高和血粘度高引发的心脑血管类疾病。

不过，黑木耳虽好，老年朋友却不能多吃、乱吃。

首先，虽然黑木耳可以润肠通便，但如果您经常腹泻或消化差，肠胃不好，建议不要多食黑木耳，以免加重胃肠负担。其次，虽然黑木耳的钙、铁含量丰富，但人体对其吸收率较低，不能通过大量进食，来替代牛奶、猪肝等动物性食物作为钙和铁的主要来源。再次，凝血功能异常的老年人不宜过食黑木耳，尽量避免发生出血。最后，拔牙前后应尽量避免大量食用黑木耳。

### 注意事项

1. 没熟的黑木耳不能吃。食用直接泡发的黑木耳会导致消化不良，出现肚子疼等胃肠症状，所以要把黑木耳煮一下再进行烹饪。

2. 浸泡时间过长的黑木耳不能吃。黑木耳如果浸泡时间太长，会被细菌污染，出现异味、发黏，对身体有害。

## 木耳炒时蔬

**原料：**木耳 100 克，莲藕片 60 克，荷兰豆 40 克。

**辅料：**红彩椒 20 克，葱末 10 克。

**调料：**鸡精 5 克，盐 3 克，白糖 3 克。

### 制作方法：

1. 莲藕切片，与木耳、荷兰豆一起焯水后备用；

2. 锅放底油，煸香葱末，放入红彩椒条、木耳、藕片，加入调料，用少许水淀粉勾芡即可出锅。👉



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 如何摆脱“大妈感”

**1.不穿花衣服:**衣服花纹多就会显得很凌乱,没有气质感,反而是简约大气的衣服能衬托出高级的视觉感。

**2.不穿紧身衣:**紧身的衣服很容易暴露自己的身材,无论怎么穿搭都不会使老年人更显瘦,看起来也很不得体。

**3.不刻意“扮嫩”:**“扮嫩”的范围比较大,不穿太夸张的即可,这样反倒能将老年人自身的气质凸显出来,给人优雅大气的格调感。

那么,上了年纪的人怎么打扮才能

显年轻呢?

**1.宽松衣服为主:**宽松的衣服可以很好地包容老年人的身形,身形发福的人一定要注意这一点。穿稍微宽松点的衣服能很好地将老年人的“年轻感”展现出来。

**2.妆容得体有型:**不要画太花哨的妆容。妆容花哨虽然能引人注目,但显得很凌乱,不够稳重。一个基本的妆容就能打造出时髦的潮范。

**3.发型不凌乱:**凌乱的发型显得不得体,而且很油腻,盘发或者短发都可以打造出造型,再加上穿着的搭配,上下呼应就很好看了。(来源:《潮人志》)

## 如何在手机中开启“地震预警”

2021年6月,我国首个手机地震监测预警网已经上线启用,可通过千万乃至亿级手机的接入,将地震预警能力延伸到传统地震预警网未覆盖的区域,实现“有人的地方,就有地震预警能力”,以挽救更多生命。

如何在手机上开启地震预警功能呢?其实并不复杂。但不同品牌的手机略有区别,列举如下。

**华为/荣耀:**设置→安全→应急预警通知→地震预警。

**小米:**手机管家→家人关怀→MIUI 预警中心→地震预警。

**oppo:** 设定→安全→SOS 紧急联络→自然灾害警报→地震警报。

**vivo:** 天气 APP→设置→地震预警→启用地震预警服务。

**苹果/三星/其他手机:**在手机应用市场搜索“地震预警”关键词,自行下载、安装相关 APP。

(来源:《解放日报》)

## 挽救晒焉的花卉有妙法

花卉萎焉是最让养花者头疼的问题之一。发现植物被晒焉,不少人的补救方法是猛浇水。殊不知这样反而容易引起花卉死亡。那么,如何挽救晒焉的花呢?

**遮阳:**应先将晒焉的花卉移到阴凉通风处。无法转移的花,需要做好遮阳措施。

**修剪:**剪掉严重损伤的枝叶,微微泛黄的可以保留下来,通过日后的养护能重新恢复生机。修剪之前,注意将剪刀消毒。

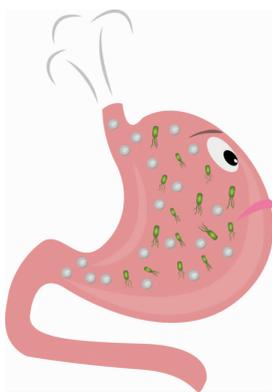
**浇水:**做好遮阳和修剪处理后,再



补充适量水分。此时的花卉比较脆弱,每日的浇水量只需要满足白天蒸发所需的水量即可。浇水要在每天早晚时分进行,最好用水雾喷壶均匀喷洒在叶子上和盆土内。

(来源:《老年生活报》)

## 巧用菜豆治打嗝



呃逆,俗称打嗝,虽对健康无大碍,但若长期频繁打嗝,也令人苦恼不已。在此,介绍一种用菜豆和生姜治打嗝的食疗方:取菜豆 20 克,生姜 10 克切片,一同用水煮汤。豆熟后,加红糖适量,吃豆喝汤,每日分 2—3 次服用。其中,菜豆为成熟的芸豆籽粒,具有清热解毒、温中下气、利肠胃和止呃逆的作用。

(来源:《家庭医生报》)

## 换季输液通血管， 可安全过冬？

“换季了，又该输液、通血管了。”每到换季，都有一大批老年人奔向医院，指望靠输液通血管。对此，首都医科大学宣武医院神经外科主任医师吉训明指出，“输液通血管”没有任何科学依据。到目前为止，并未出现对脑卒中后每年定期输液和不输液进行的科学的临床对比研究。输液反而可能引起心衰、药物过敏反应等情况，诱发或加重疾病。🇨🇦



## 用铁锅炒菜，可以补铁吗？



这种说法并不准确，用铁锅炒菜并不能补铁。这样做只能微量地增加菜肴中的铁含量，但这些铁元素是无机铁，难以被人体吸收，而且更重要的是铁锅很容易生锈，一旦铁锈进入人体，会加重肝的代谢负担。

事实上，我们人体需要吸收的是血红素铁，主要来自猪肉、羊肉、牛肉等红肉，以及动物血和动物肝脏。此外，若想补铁，除了食用含铁量高的食材，还要多吃富含维生素 C 的蔬菜和水果，来促进铁的吸收。🇨🇦

## 饭菜要凉了再放冰箱吗？

从小到大，我们养成了一个习惯：饭菜要凉透了才能放进冰箱，否则不仅费电，还会折损冰箱寿命。但营养专家和科学实验告诉你，这样做很容易增加食品安全风险，有人甚至因此进了医院。

在 5℃ 到 60℃ 时，细菌的活动是最猖獗最快速的，因此 5℃ 到 60℃ 也被称为食物的“危险温度区”。放凉食物的过程，给细菌繁殖提供了大好机会，特别是夏天，有些致病菌不到 1 小时数量就能翻倍，增加食物中毒风险。

食物最好现做现吃。如果一顿饭做多了，或者实在想明天吃，推荐的方法是：出锅之后，立即将食物放到带盖的容器里密封，室温下放一会儿，在不低于 60℃（感觉烫但不会烫伤）之前放入冰箱。推荐使用带盖的

方形保鲜盒，可以减少串味，还能防止水分蒸发。装盒时按照一次能吃完的量分装，每次取一盒加热。

如果担心冰箱负荷重，等食物凉了再放进去，确实有几分道理。但如果是为了自己 and 家人的健康着想，就建议“趁热放进冰箱”。



## 秋天的新鲜银杏叶泡水喝，可降血脂？



每到深秋，不少老年人会将吹落的银杏叶捡回家泡水喝，称可以降血脂。银杏叶确实具有活血化瘀、通络止痛的作用，但用新鲜的银杏叶泡水喝，并不能使其中的有效成分发挥作用，相反，银杏叶含有银杏酸，毒性很大。如确有需要，可到药店或医院开具银杏类制剂，切不可盲目将新鲜的银杏叶泡水服用。

（来源：“学习强国”学习平台）



小幽默

## 造句

儿子做作业时碰到一道题目：用“……像……”造句，他抓耳挠腮了半天，迟迟下不了笔。妈妈想引导一下儿子，说道：“你可以写‘妈妈像仙女、像明星’之类的呀。”

儿子听后，十分激动地说：“妈妈，这个题是造句，不是造谣。”

## 你在家吗

刚一接电话，对方张口就问：“你在家吗？”号码陌生，但听这语气肯定是熟人。为了避免尴尬，我便装熟地回道：“我周五还能在家？有饭局啊！你在哪呢？有啥事？”对方沉默了一会儿，说：“你叫的外卖到了，我在你家门口呢。”

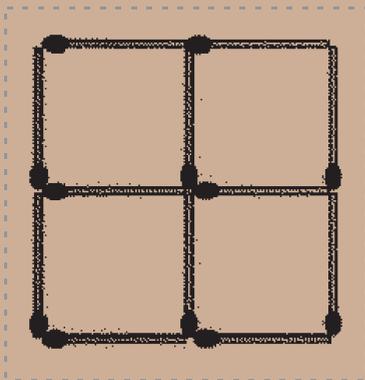
## 祖传贴膜

路边一个小摊贩在招揽生意：“老板，给手机贴个膜吧。”路人停下，问：“师傅，你的手艺怎么样？”摊主说：“绝对过硬，祖传的手艺！”路人好奇道：“这还有祖传的？你家从哪代开始贴的？”摊主说：“这么跟你说吧，我祖上是卖膏药的，很会贴的。”

## 动脑筋

### 一、玩火柴

下图是用 12 根火柴棍摆成的 4 个大小相同的正方形。请拿掉 2 根火柴棍，变成 2 个正方形。



### 二、趣填秋天古诗句

请在右面空格中填上恰当的字，使古诗句完整。

1. 秋天□□□□□。(唐·白居易)
2. 秋天□□□□□。(唐·张籍)
3. 秋天□□□□□。(唐·杜甫)
4. 秋天□□□□□。(唐·刘长卿)
5. 秋天□□□□□。(唐·高适)
6. 秋天□□□□□。(唐·王建)
7. 秋天□□□□□。(唐·元稹)
8. 秋天□□□□□。(宋·范仲淹)
9. 秋天□□□□□。(宋·项安世)
10. 秋天□□□□□。(宋·汪莘)
11. 秋天□□□□□。(宋·陈普)

(答案在本期找)

人名谐音是一种修辞手段,利用同音异义词求得声在此而意在彼的效果,这在文艺作品中有典型的体现。作家在塑造人物形象时,往往也为人物的取字命名而煞费苦心。例如《红楼梦》中的元春、迎春、探春、惜春,谐音“原应叹息”。甄士隐、贾雨村,谐音“真事隐去,假语村言”。再如,甄士隐的女儿英莲,谐音“应怜”,仆人霍启,谐音“祸起”等。又如《金瓶梅》中的好事之徒车淡(扯淡)、游守(游手)、郝贤(好闲),《儒林外史》中冒牌名士权勿用(全无用),等等。

以上所谈是文艺作品中的例证。在现实生活中,有些名字的谐音还关系到名主的切身利益。古时科举考试就有一些考生因姓名谐音而意外得福或失意叹息。例如清朝道光年间,殿试内定一甲第一名(即“状元”)是江苏高邮人史求。道光皇帝在御批审定时,看到“一甲第一高邮史求(谐音“死囚”),就疾首蹙眉,当即朱笔勾去。再往下看“一甲第九天长戴兰芬”,龙颜大悦,提

笔钦定为头名状元。因为“第九天长”谐音“地久天长”,“戴兰芬”谐音“代代兰芬”。

据史书记载,在明清两代,已顺利通过科举考试的层层关卡,进入“一甲”之列,且名列前茅的“状元候选人”,因其名谐音不妥,而被皇帝从名单中勾去的,还有吴情(无情)、王国钧(亡国君)等人。皇上金口玉言,以名取士,将严肃的人才选拔视同儿戏,确实荒唐。但如今,人们在给孩子取字命名时,也遵循祈福忌祸、避俗求雅的文化心理和社会习俗。

著名作家贾平凹,原名平娃,体现父母对孩子平安无虞的企盼。他后来按名字谐音改名为“平凹”,将“平坦”和“低凹不平”两个矛盾的词儿统一在名字里,个性鲜明、意味深长。“凹”和“凸”相对,是低于周围的意思。因此,有人把贾平凹的“凹”读为 ā o。但贾先生却不认同,他说,凹应读为 w ā,陕西等地用“凹”作地名,相当于“洼”。《现代汉语词典》的“凹”字就有以上两个读音及释义。📖

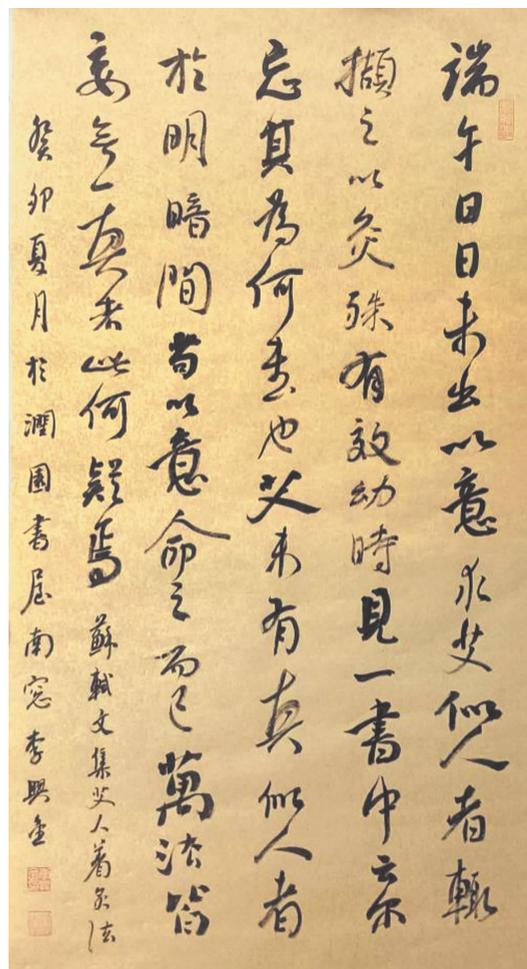
(来源:《今晚报》)



## 书法：《艾人着灸法》

创作感言：闲读《苏轼文集》，感其生命之壮阔，惊其学识之渊博，折其格物之精微。品《艾人着灸法》一文，可见坡翁治学格物之一斑。

（图片提供：李兴金）



## 绘画：《鸿运当头》

创作感言：鲤鱼象征着吉祥、喜庆、美好，是绘画作品中常见的创作题材。在这幅作品中，我用9条色彩斑斓、欢快戏水的鲤鱼来表现我们老同志自由自在、无忧无虑的生活状态，同时发出鸿运当头的美好祝愿。

（图片提供：于立新）