



朱光潜的养生之道

文 / 孟祥海

一代美学大师朱光潜生于1897年，卒于1986年，享年89岁。朱先生的长寿之道，是留给后人的一笔财富。

散步 朱先生每天早上六时起床，从燕南园住所散步出来，近七时回家吃早饭。夕阳西下时，他又去未名湖畔散步，绕着北大图书馆走两三里路再回家。“慢慢走，欣赏啊！”成了一代大师广为人知的名言。

锻炼 朱先生早年学过太极拳，晚年打拳基本不按套路，只是随心所欲地比画。女儿跟他开玩笑说：“您这是哪一式的太极拳？”他说：“我这是自己创造的‘自由式’。”

爱好 朱先生业余时间喜欢收藏古铜器与古瓷器，尤爱看古碑帖。他心情郁闷时，就看有关碑帖的书，也练书法。他说：“书法能舒筋活血，对大脑及手腕有好处。人到了不能走动的时候，写字也是一种运动。”临终前两年，朱先生每天都用颤抖的手抄写古诗。

乐观 无论处境多么艰难，朱先生对国家和个人的前途始终抱有乐观信念。十年浩劫中，他被关进牛棚，受尽折磨，一场大病几乎断送了性命。但他在狱中仍坚持锻炼身体，重获自由后，一边积极治疗，一边加强锻炼，病好后又重操旧业。🇨🇳

（来源：《中国中医药报》）

CONTENTS

卷首

- 01 朱光潜的养生之道

乐知天下

- 04 联合国:世界人口将在本世纪 80 年代中期达峰(3 则)
- 06 中国有几个“小江南”?
- 09 关于房屋养老金,住建部为您进行权威解读
- 10 老年人慢病安全用药问题不容忽视(3 则)
- 12 什么是“千帆星座”计划?(2 则)



国庆节的记忆

- 14 观看阅兵式 激发爱国情
- 15 赴京观国庆彩车
- 16 国庆 10 周年做标兵
- 17 国庆节那天当花童
- 18 入队那天是国庆节
- 18 策划“辉煌 50 年”专题报道的记忆
- 19 我在天津过国庆
- 20 我在草原为祖国庆生
- 20 我的国庆情结
- 21 国庆节——我家的“爱国教育日”

乐读古今

- 22 李治邦的动与静
- 26 西码头百忍京秧歌:踩出来的文化瑰宝
- 30 “中国小麦远缘杂交之父”李振声:真正给我打分的农民
- 32 读书正业 志存高远
- 35 古时的“共享单车”
- 36 长征时期的“特殊”中秋节
- 38 帝王坐骑命名有讲究(3 则)

封面介绍:晒秋 / 张同金

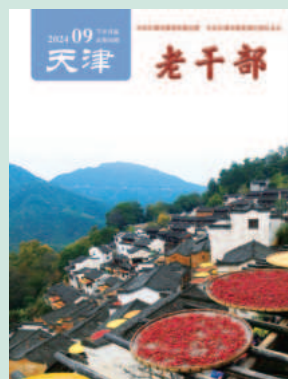
乐享人生

- 40 农学家夫妇的独特浪漫故事
- 42 刘建民:娱人娱己,做开心老顽童
- 44 朱仙镇的“仙”
- 46 从法国花园到中心公园



乐学天地

- 48 第八讲:后两句为对仗句之七绝的写作方法
- 50 教您用玉米皮做手工小鱼钥匙链(2则)
- 52 中老年发型设计技巧
- 54 中药谈·穿山龙(4则)
- 57 5个“器官”越搓越长寿
- 58 鸡蛋——餐桌常见的营养好物
- 60 巧辨藏红花真伪(2则)
- 61 吃味精会导致秃头?(3则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



2024年9月下/总第66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 安可欣 刘瑾皓
刘田田 贾明润
设计 刘赓
责任校对 李思瑾 刘姗姗

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/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
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 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。



联合国：世界人口将在本世纪 80 年代中期达峰

联合国日前发布的《2024 年世界人口展望：结果摘要》报告预计，世界人口将在本世纪 80 年代中期达到约 103 亿的峰值，到本世纪末回落至约 102 亿。

联合国 10 年前的预测认为，全球人口在本世纪内达峰的可能性仅为 30%。

报告指出，导致世界人口提前达到峰值的原因包括若干人口大国的生育水平降低，全球女性平均生育子女数比上世纪 90 年代左右减少了一个。在超过一半的国家和地区，女性平均生育率低于 2.1。近五分之一的国家和地区目前的生育率极低，终生平均生育率不到 1.4。

报告称，截至 2024 年，63 个国家和地区的人口规模已达到峰值，这些国家和地区的人口

在未来 30 年预计将下降 14%。另外 48 个国家和地区的人口预计将在 2025 年至 2054 年间达到顶峰。其他 126 个国家和地区的人口预计将在 2054 年之前持续增长，并可能在本世纪下半叶达到峰值。

报告还指出，2024 年，全球约有 470 万名婴儿是未满 18 岁的母亲所生，这种情况对这些年轻母亲及其孩子的健康等有严重负面影响。

报告还显示，世界人口的平均年龄也在增加。到 2070 年代末，65 岁及以上的人口数量预计将超过 18 岁以下的人口数量。到 2050 年代末，全球超过一半的死亡将发生在 80 岁或以上的年龄段，这比 1995 年的 17% 有大幅增加。🇨🇦

(来源：新华网)

60 岁及以上老年人已占全国人口 21.1%

近日，民政部官网发布了《2023 年民政事业发展统计公报》(简称《公报》)。《公报》披露，截至 2023 年年底，全国 60 周岁及以上老年人口 29697 万，占总人口的 21.1%，其中 65 周岁及以上老年人口 21676 万，占总人口的 15.4%。

此前，国家卫健委老龄司司长王海东曾在 2022 年 9 月 20 日的新闻发布会上指出，我国老龄化呈现出数量多、速度快、差异大、任务重的形势和特点。

王海东当时表示，截至 2021 年年底，全国 60 岁及以上老年人口达 2.67 亿，占总人口的 18.9%；65 岁及以上老年人口达 2 亿以上，占总人口的 14.2%。据测算，预计“十四五”时期，我国 60 岁及以上老年人口总量将突破 3 亿；2035 年左右，60 岁及以上老年人口将突破 4 亿，在总人口中的占比将超过 30%，进入重度老龄化阶段。🇨🇦

(来源：“北京老龄”微信公众号)



全世界每 11 人中就有 1 人面临饥饿

联合国粮食及农业组织(粮农组织)、国际农业发展基金(农发基金)、联合国儿童基金会(儿基会)、联合国世界粮食计划署(粮食署)和世界卫生组织(世卫组织)近日联合发布 2024 年《世界粮食安全和营养状况》报告,指出 2023 年约有 7.33 亿人面临饥饿,相当于全球每 11 人中就有 1 人食不果腹。

这份年度报告警告称,各国进展严重不足,难以到 2030 年如期实现零饥饿这一可持续发展目标。报告表明,全球消除饥饿的步伐不进反退,食物不足水平倒退 15 年,仅相当于 2008 年至 2009 年间水平。


尽管在发育迟缓、纯母乳喂养等特定领域有所进展,但令人无法释怀的是,大量人口仍处于粮食不安全和营养不良状况,全球饥饿水平连续三年居高不下,去年有 7.13 亿至 7.57 亿人食物不足,中位数高达 7.33 亿,较 2019 年新增约 1.52 亿。

就饥饿人口比例而言,非洲持续攀升(20.4%),亚洲虽然保持平稳(8.1%),但因区域内饥饿人口占全球半数以上,依然面临严峻挑战,同时拉丁美洲取得一定进展(6.2%)。2022 年至 2023 年间,西亚、加勒比和非洲大多数次区域饥饿形势呈现加剧趋势。

因经济拮据而无力负担健康膳食,是全球 1/3 以上人口面临的严峻问题。本年度报告运用全新的食品价格数据,并对评估方法加以改进,发现 2022 年共有超过 28 亿人无力负担健康膳食。这种差异在低收入国家中极为显著,无力负担健康膳食的人口比例高达 71.5%。相比之下,高收入国家的这一比例仅为 6.3%。



值得注意的是,亚洲、北美洲、欧洲的这一数字已降至疫情前水平以下,而非洲的这一数字则大幅增加。

最新估算表明,过去十年中,成人肥胖率稳步攀升,已从 2012 年的 12.1% 升至 2022 年的 15.8%。预计到 2030 年,全世界将有超过 12 亿成人面临肥胖问题。此外,营养不良的双重负担,即营养不足与超重、肥胖并存的现象,在全球所有年龄组中急剧增加。在过去 20 年中,瘦弱和体重不足人数有所减少,但肥胖人数却急剧增加。

(来源:“联合国”微信公众号)

中国有几个“小江南”？

在中国，或许没有哪个地名，能比“江南”更能引发人们的遐想。

江南是和煦的十里春风，是荡漾的轻舟画舫，是动人的丝竹管弦……中国人也常用“江南”一词形容某个地方的富庶，久而久之，神州大地诞生了数个“江南”！

1.“东北小江南”——吉林集安



集安市隶属于吉林省通化市。集安的气候条件在全省有“四最”，即：平均降雨量最多，积温最高，无霜期最长，风速最低。因此，这里也常被人称作“东北小江南”。

集安三面环山，南面临水，200多公里长的鸭绿江蜿蜒流过境内，这里的森林覆盖率达82.16%，大气质量优良天数每年超过330天，空气通透清新。

境内老岭山脉自东北向西南横贯全市，形成一道天然屏障，抵御北来寒风，使温暖湿润的海洋气流沿鸭绿江溯源而来，造就了集安市岭南、岭北两个小气候区。

每逢节假日，打开集安人的“朋友圈”，

满眼都是风景美如画、人在画中游，“放歌鸭绿江”“云峰湖上映晚霞”“五女山峰畅享生态氧吧”……“早知有集安，何必下江南”，不仅仅是一句顺口溜，更是对魅力集安的真实写照。

2.“塞上小江南”——宁夏平罗

平罗县自古以来就被誉为“塞上小江南”，清代诗人法海曾以诗句“若说良田无限好，风光谁亚小江南”来赞美宁夏平罗县的美景。这片位于宁夏平原北部的地方，西依雄伟的贺兰山，东接广袤的毛乌素沙地，境内63公里黄河纵贯南北，占尽“天下黄河富宁夏”之地利，这里湖泊湿地星罗棋布，树网丛林稻香鱼肥，一派江南好风光。



“塞上小江南”，也有绝美的“西湖盛景”。如今在平罗县的西大滩上，沙湖宛如一颗明珠镶嵌其间，被誉为“北国西湖”。20平方公里的沙漠与40平方公里的水域毗邻而居，形成了南沙北湖的独特地貌，水绕沙丘，水天一色，美不胜收。

沙湖不仅是自然景观的瑰宝，更是“鸟的天堂、鱼的世界”。这里有丰富的芦根、水草和浮游生物，为候鸟和鱼类提供了充足的食物。让沙湖成为宁夏乃至西北地区重要的候鸟集群停歇地和迁徙“中转站”。

长久以来的生态保护和沙漠种植,让这里成了名副其实的“塞上小江南”和“宁夏鱼米之乡”。

3.“西藏小江南”——西藏林芝



林芝被誉为“西藏小江南”,与我国“江南地区”拥有相似的气候特征,即亚热带季风气候。林芝的自然景观丰富多样,展现出一派如江南水乡般的美丽风光。

林芝能被称为“西藏小江南”,还在于其境内河流湖泊众多,河网密度大,流域面积50平方公里以上河流(河段)有651条(段),水面面积1平方公里以上湖泊就有25座。

林芝境内有一条重要的河流——尼洋河。林芝的首府八一镇就坐落在尼洋河畔。这条河流为当地带来了丰沛的水源和绿意。尼洋河在林芝县昔嘎村与米林县羌纳乡交界的地方,汇入西藏最大最长的河流——雅鲁藏布江。雅鲁藏布江在流经加查峡谷后,在与尼洋河汇流之后,进入了她冲进世界第一大峡谷前最舒缓的一段旅程。



江南多湖泊,林芝也不例外。林芝地区具有丰富的湖泊资源却少有人知,因为许多湖泊都“养在深闺人未识”。这些湖泊与西藏羌塘高原上的大湖不同,林芝地区的湖泊大多是冰川堰塞湖,面积很小,但数量惊人,且多发育在山顶之上。

但林芝又与真正的江南不同,这里还拥有雪山、冰川、亚热带河谷并存的丰富景观。

在林芝,有最美的雪峰——南迦巴瓦,也有世界最深最长的大峡谷——雅鲁藏布大峡谷,也有类似瑞士风光的鲁朗,更有热带雨林秘境墨脱,任意拿出一个都是“世界级”的景观。

4.“塞外小江南”——新疆伊犁



人们常说,“不到新疆,不知中国之大;不到伊犁,不知新疆之美”。

伊犁河谷属温带大陆性气候,年平均降水量达417.6毫米,山区达600毫米,是新疆最湿润的地区。天山融雪和丰富的自然降水,孕育出众多河流,如喀什河、巩乃斯河、特克斯河,它们延绵两三百公里,最终汇成伊犁河。

河流进入平原后,由于地势平坦,流速

变缓,在平原谷地飘动摆荡,滋润着平原般的农耕大地,使伊犁河谷享有“粮仓”之称。

唐人杜牧的名句“牧童遥指杏花村”,元代词人虞集的“杏花春雨江南”,在许多人心目中,种下了杏生长在江南湿润地区的印象,在伊犁河谷就恰好藏着一条杏花景观长廊。伊犁河谷两侧的野果林面积非常大,约14万亩,其中野杏林2.1万亩,此外还有野苹果、山楂、忍冬、悬钩子等乔木和灌木。

伊犁河边,美丽的村庄星罗棋布;白杨树,农舍的院落鳞次栉比。纵横交错的水渠与一片片麦田散布其间,河边的牧场上牛羊成群,水草丰盛……这便是生动的“塞外小江南”吧!

5.“高原小江南”——青海贵德

青海省海南藏族自治州贵德县地处黄河谷地,上有龙羊峡锁关,下有松巴峡守户,四面环山,平川开阔,土地肥沃,被称为“高原小江南”。

黄河以泥沙多而著称,而贵德县境内的黄河却水清如玉,有“天下黄河贵德清”的美誉。黄河对贵德的馈赠大方,在其境内形成了不少湿地公园。如著名的“千姿湖”便湖如其名,千姿百态的湖景美色在一整年的时间里轮回变幻。

黄河蜿蜒而下,给高原带来水润厚泽,

也给山川造就了广袤多样的美。因处在青藏高原与黄土高原的过渡地带,这里地形复杂多变,有雪山、草原、河谷,还有丹霞地貌,既有西北的粗犷,又有江南的温润。

贵德拥有和张掖同款的丹霞地貌,其中阿什贡七彩的丹霞山最为称奇,远处巍峨的大山在云雾间若隐若现,壮美的丹霞与黄河水相映成趣,尽显生机。

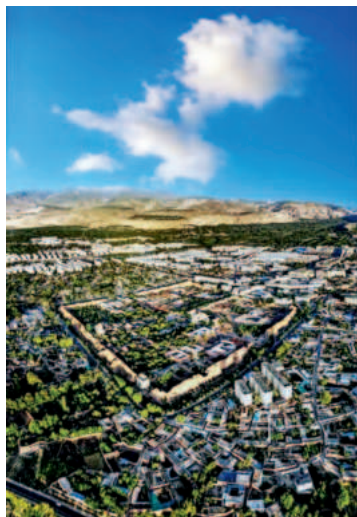
贵德县还有“梨都之乡”和省会西宁市“后花园”的美誉。

人们多知金川梨花香,却不知黄河边上的这座小城梨花也非常美。每年春季,梨花犹如白雪盛开,开遍黄河两岸。除了梨花,还有杏花、桃花等,简直是一片花海。

贵德人民在树下赏花踱步,花骨朵随着风轻轻摇动,真是一幅平静又曼妙的景象。

“堆金积玉地,温柔富贵乡”,中国的大地上,江南的温柔与美丽不仅仅局限于一隅,只要风景旖旎,处处是小江南。🇨🇳

(来源:“中国国家地理”微信公众号)





关于房屋养老金,住建部为您进行权威解读

日前,住房和城乡建设部相关司局负责人就社会关注的房屋养老金相关问题进行权威解读。

问:请介绍一下房屋养老金试点情况。

答:建立房屋养老金制度,是进入城市更新时期后,坚持人民至上,努力解决群众急难愁盼问题,加强既有房屋安全管理的重要手段之一,既管基础,又管长远。我部在部分城市开展房屋养老金制度试点,目前各有关城市正在积极探索。

问:房屋养老金的资金来源是什么?

答:房屋养老金由个人账户和公共账户两部分组成。个人账户就是业主交存的住宅专项维修资金,交存按现行规定执行。公

共账户按照“取之于房、用之于房”“不增加个人负担、不减损个人权益”的原则,由政府负责建立,从试点城市看,地方政府可以通过财政补一点、土地出让金归集一些等方式筹集,目的是建立稳定的房屋安全管理资金渠道,不需要居民额外缴费,不会增加个人负担。

问:房屋养老金用在哪些方面?

答:房屋养老金个人账户和公共账户资金共同保障房屋全生命周期的安全。个人账户资金按照住宅专项维修资金管理的规定,专项用于住宅共用部位、共用设施设备保修期满后的维修和更新、改造。公共账户资金主要用于房屋体检和保险等支出。🇨🇳

(来源:《中国建设报》)



老年人慢病安全用药问题不容忽视

随着我国人口老龄化的不断深入，老年人成了各种慢病的高发人群。老年人身体机能退化，基础疾病增多，如高血压、糖尿病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病(COPD)、骨质疏松症等慢性病需要借助药物来控制，且需要长期用药。

但老年人在用药中，往往存在滥用药物、盲目用药、用药依从性差、用药知识缺乏等问题，同时还不懂得结合身体其他情况科学用药，这些行为导致药物不良反应或药源性疾病增加，给老年人用药安全带来隐患。因此老年人慢病安全用药变得尤为重要。

老年人安全用药建议：

1.定期复诊 医生可以根据患者的病情和生理状态调整药物剂量和治疗方案。即明确诊断疾病，切实了解老年人病情和病因，进而对症用药，并根据老年人身体状况，选择精准药物治疗，以利于取得良好的治疗效果。

2.简化用药方案 在正确诊断和适时用药的前提下，需根据老年人生理特点，合理选择药物，且尽可能避免超过五种。

3.合理选择及存放药物 根据老年人实际情况，合理选择药物品种和剂型，如吞药困难的老年人，可选择液体剂型、散剂药物。药品存放要科学，防止因存放不当导致药物变质或失效，老年人常常多药联用，因此药物尽量分类存放，避免混淆，按照说明



书要求的相应储存方式存放，一般药物应放在干燥、阴凉避免阳光直射的地方存放，且外用药与内服药分开存放，注意特殊储存的药物根据要求存放，避免药物失效。还应定期整理药箱，及时清理过期药品，确保用药的安全性和有效性。

4.坚持小剂量用药 与正常人相比，老年人的药物血药浓度、消除速度、吸收程度都有所不同，极易产生毒副作用。因此，合理控制老年人用药剂量，遵循小剂量给药原则。

5.家庭支持与生活干预 老年人除了要严格按照医生的医嘱用药，还应注意健康的生活方式，包括合理饮食、适度运动、避免烟酒等不良习惯，有助于提高治疗效果和生活质量。

医护人员和家属应当共同努力，加强对老年人用药的管理和监护，确保他们能够安全、有效地控制慢性病，享受晚年生活。🇨🇦


(来源：“澎湃新闻”客户端)

孩子胖到什么程度该去医院?

超重肥胖已经成为影响中小学生的健康重大公共问题之一。近日,国家疾控局等四部门共同制定了《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》(以下简称《导则》)。《导则》首次提出针对中小学生超重肥胖的三级预防干预技术。

对于孩子胖到什么程度需要去医院进行检查,首都医科大学宣武医院内分泌科教授高珊给出了三条建议:一是超重肥胖通过自行减重两年仍未缓解;二是发现孩子血压、血糖、血脂任何一项出现异常(即使轻微升高);三是孩子出现重度的睡

眠呼吸暂停症状。出现上述症状,孩子都需要进行医学评估,由医生提供科学的减重方案。

高珊强调,一旦出现特殊情况,家长要重视跟医疗机构的合作,如果采取措施,也应该经过医疗单位的评估。此外,高珊还强调应关注孩子的体重指数和生长曲线。“但体型等差异,会导致约5%的孩子生长无法遵循一般的生长曲线。因此,一旦遇到异常,至少需要到医疗机构进行评估,再对孩子采取相应措施。”

(来源:“北京科技报社”微信公众号)


吸口“氢”气包治百病?

近来,一种以“氢”为核心的保健疗养模式在国内多地悄然兴起。“氢氧体验中心”“氢氧吧”“氢氧会所”等场所,成为很多老年人每日清晨必去打卡的地方。

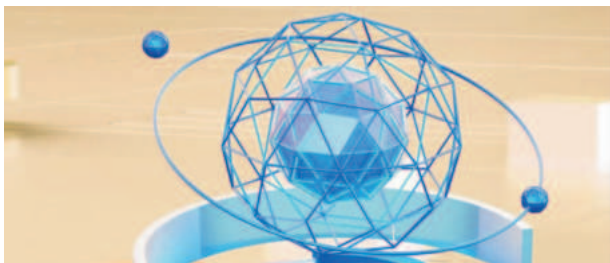
市场上的某些氢氧体验馆宣称,吸上一口氢气,就能抗肿瘤、抗衰老,还能解决各种疑难杂症。每天,许多老年人一边体验着吸氢,一边被工作人员灌输着吸氢的“成功”案例。销售人员所有的铺垫都是为了让老年人购买氢氧机。为验证氢气的神奇疗效,销售人员还会在现场做“试验”。但这样的试验结果只能证明水中含有氢气,并不能说明氢气和治疗疾病有任何关联,而销售人员却说这

是富氢水抗氧化神奇疗效的体现,很多老年人因为销售人员的话术上当。

事实上,市面上大多数氢氧体验馆所推介的“氢医疗”只是个噱头。在国家药品监督管理局官网查询发现,氢氧机的确被划分为三类医疗器械,但目前只有一家氢氧雾化机获得认证,而市面上未查询到其他品牌氢氧机相关的认证注册信息。

我们期待监管部门能够对此类问题予以高度重视,加大管理力度。亿万老年人的幸福生活,值得全社会齐心协力、共同为之努力。

(来源:“央视网”微信公众号)



什么是“千帆星座”计划?

8月6日,“千帆星座”的首批组网卫星以“一箭18星”成功升空入轨,标志着我国向组建全球卫星互联网迈出了重要一步。

“千帆星座”是我国正在建设的低轨卫星互联网星座计划之一,将为全球用户提供低延时、高速率、高可靠性的卫星互联网服务。按规划,此项目今年要发射108颗星,未来将打造超过1万颗卫星组网系统。

从国家战略层面看,加速组建低轨卫星互联网是完成新基建使命的关键一环

根据通信卫星所处轨道的不同,卫星互联网可分为高轨和低轨两类。低轨指距离地面2000千米以下的轨道高度。相比高轨卫星,低轨卫星具有低时延、易于实现全球覆盖的特点。目前,美国太空探索技术公司的“星链”项目是这一领域领航者,至今年8月2日

已累计发射了183批6828颗卫星。

低轨空间能容纳的卫星数量有限,地球近地轨道仅可安全容纳大约6万至10万颗卫星。卫星绕地球运行需要申请轨道和频段资源,国际电信联盟(ITU)在轨道和频段资源获取上遵循“先登先占、先占永得”的原则,这让全球低轨卫星资源竞争异常激烈。

从商业航天层面看,开启卫星互联网建设是吹响新时代太空经济的黄金号角

在商业航天领域,卫星互联网是个大金矿。

它有现实需求。作为地面通信网络的补充,卫星互联网将成为解决“无互联网”通信盲区的重要手段,成为偏远地区缩减数字鸿沟的重要工具;卫星互联网在应急通信、公共安全、海洋科考等特定场景本领突出,可确保在遇险呼救、应急救援等紧急情况下的通信畅通。

它有技术前景。星地融合是6G技术的支柱之一,卫星互联网能帮助6G通信实现全球无缝覆盖的空天地海一体化网络;未来,大数据、云计算、边缘计算等都将与卫星互联网密不可分。

它有产业纵深。用数以万计的卫星来组建卫星互联网,将形成巨大的产业生态。一方面能以庞大需求拉动卫星制造、地面服务和卫星运营等多个商业航天环节,另一方面有望加速推进手机终端、自动驾驶、防灾减灾、物联网等相关应用领域的技术创新和市场开拓。

千帆竞发,奋楫者进。中国卫星互联网的金光大道,需要生产线上批量制造的一颗颗卫星来铺就。🇨🇳

(来源:“经济日报”微信公众号)

负面情绪催人老

文 / 苏静

“没病没灾,未老先衰。”这是很多人的自我调侃。年龄不大,心脏已经老了;皱纹不多,头发已经白了;还没发福,骨头已经脆了……这种“早衰”现象不仅体现在生理上,更在心理和精神层面留下了深刻的印记。那么,是什么在加速我们的衰老呢?

一项研究发现,负面情绪会加速机体衰老,甚至比吸烟危害还要高出 32%。特别是不好的“情绪惯性”,更是催老真凶。虽然短暂的负面情绪造成的破坏可以修复,但是长期的负面情绪却能摧毁身体机能,让本应该蓬勃的生命力快速萎缩甚至消逝。


据研究统计,我们每天都会产生大约 6.5 万个想法,因此,不可避免地会产生一些不好的想法。有想法就会有情绪,所以负面情绪的产生也是情理之中。然而,当消极情绪持续存在、萦绕不散时,就会散发毒性,反噬身心。因此,真正伤身伤心催人老的并非消极情绪本身,而是负面情绪的如影随形、难以摆脱,才会如同毒素一般,在体内不断堆积,形成慢性毒

性,悄无声息地侵蚀着细胞的活性,从而加速了个体的衰老过程。

以下这些情况会加速衰老:“失去希望”衰老 0.28 岁;“经常恐惧”衰老 0.29 岁;“很少快乐”衰老 0.35 岁。

情绪稳定是保持良好的心理状态和减缓衰老保年轻的强大抗衰老剂,这里的情绪稳定并不是指没有情绪起伏、没有大喜大悲,而是能快速冲破情绪惯性束缚的能力。但是,即便是高情绪智力的人,也难免有情绪不稳的时候,所以从其他方面找补,也不失为一种应对问题的好方法:“有人支持”让您年轻 0.59 岁;“睡个好觉”让您年轻 0.44 岁;“多读好书”让您年轻无上限。

有心理学家认为,当积极情绪与消极情绪之比大于 3:1 时,个体更有可能经历殷盛体验,即幸福全面发展的生活状态。总而

言之,延缓衰老离不开积极心态,最好的医美是保持幸福常在。 

(来源:“科普中国”
微信公众号)





观看阅兵式 激发爱国情

文 / 刘大平

2019年9月30日下午3点多钟,女婿意外地接到中国大饭店工作人员打来的电话:“您原来预订明天下午的两套房间,今天下午可以入住一套,破例安排在顶楼,窗户朝向东长安街。”

喜出望外的消息让家里顿时沸腾了。我像孩子似的和10岁的小外孙抱在一起,高兴得蹦起来。本来只想着去北京感受一下新中国成立70周年大庆的气氛,没想到还有机会目睹现场盛况,真让人喜出望外。女婿说,今天夜里能看到受阅军车驶过,明天阅兵式时能看到飞机从天安门上空掠过……

酒店内外喜气洋洋,一片节日喜庆景象。入住后,我们抓紧时间拍照留影,女婿赶紧联系出租车,想趁着还没有戒严快去天安门看看。

汽车缓慢行驶在长安街,道路两旁已是鲜花簇拥,一串串大红灯笼和鲜艳的五星红旗高高悬挂,一片红色海洋。天安门城楼和

广场张灯结彩,已经披上了“华服”。一台台流动的摄像头和伸着长臂的摄像机全到位了。所有的车辆包括公交车,只能通行不能停下。广场南面的东西两侧,临时增加了不少群众观礼的座椅,可以想象明天举国欢庆,场面该是多么宏大。大约傍晚六点左右,马路上的车辆突然变少,就连公交车也不再通行,我们意识到开始戒严了。

回到酒店,看到马路两侧三步一岗,五步一哨。一位臂戴红袖章的人民警察,正在指挥疏导等待观看军车的群众。等我们登上酒店顶楼再往下俯视,三环以内的东长安街已变得静悄悄,只剩下警车和警察,以及主要路口设置的路障。

闺女说,咱们赶紧洗漱,说不定一会儿就过军车。

午夜之前,我几乎没睡,躺在床上一次次拉开窗帘看看,什么动静也没有。午夜一过,听到有发动机的轰鸣声,我感觉到可能是军车来了,起身拉开窗帘一看,果然长安

赴京观国庆彩车

文 / 张金虎

1999年10月1日是中华人民共和国五十华诞,党中央在首都北京举行了有50万各族军民参加的盛大阅兵仪式和群众游行,当时我们全家人在电视机前观看实况转播。那气势恢宏的阅兵队伍,热烈欢腾的群众游行,惊艳纷呈的国庆彩车,看得我们热血沸腾,心花怒放。得知庆典后那些彩车会停放在天安门广场供群众参观,我们当即决定第二天就坐火车到北京近睹芳容。


那天,北京晴空万里、清爽宜人,天安门广场彩旗招展、花团锦簇,由“5”与“国徽”图案组成的国庆50周年庆典标志巧妙协调、热烈庄重,来自全国各地的群众摩肩接踵、兴高采烈,处处洋溢着欢乐祥和的节日气氛。广场上停放着包括香港、澳门、台湾在内的34辆国庆彩车。我们仿佛飞舞的蜜蜂,围绕着各个国庆彩车尽情“采蜜”。

“科技是第一生产力”彩车是巡游的主彩车,它由“1”字变形成向上的箭头,画面

是巨型的电子显示屏,连续播放着我国50年来取得重大成就的数字和影像。这在当时可是新鲜事物,女儿特意让我们以其为背景拍照留念。

香港彩车的海蓝色车头上镶嵌着紫荆花徽标,车上的桥梁寓意着与祖国相连,高楼大厦彰显着香港的繁荣,高耸的灯塔照向远方,象征着香港的前景一片光明。


我们还专门找到天津彩车。那海浪涌动着流线型车身,飞翔的海鸥,高耸的石油井架,塔吊林立的港口,新兴的前沿科技,鳞次栉比的楼宇,以及各种天津元素,象征着前进中的天津。

其他彩车也都精彩纷呈、各具特色。这些彩车是全国各地建设发展的缩影,反映着祖国的日新月异、繁荣昌盛。广场上空不时回响着由天津音乐家王莘创作的歌曲《歌唱祖国》,我们情不自禁地一起高唱,祝福伟大的祖国更加繁荣富强! 

街上的路障不见了,坦克车正缓缓驶过。我连忙叫醒闺女和小外孙,大家轮流举起望远镜远眺,心情非常激动。置身于现场,看到军车里这么多将士,飒爽英姿威风凛凛,我抑制不住内心的激动,他们为了祖国的和平与安宁不惜流血流汗,是最可爱的人,是人民的守护神。

10月1日,我们一早就打开电视观看直

播,庆祝大会庄严神圣,气氛热烈。说来挺有意思,参加大阅兵的飞机刚从我们头顶飞过,转眼间就在电视上重现,真应了那个词——先睹为快!

望着整齐向前行进的军队方阵,我的内心从来没有这么激动过,我看到了祖国的强大,为自己是一名中国老人感到骄傲与自豪。那一刻,我真想大声喊:“我爱你,中国!” 

国庆 10 周年做标兵

文 / 一士

1959年10月1日新中国成立10周年大庆时,我作为长春空军第一航空预备学校的在校生,有幸被选派去长春市群众庆祝大会会场做标兵。

10月1日清晨,我换上崭新的军装,就信心十足地出发了。标兵队伍进入主会场后,按照每人相距5米的位置上岗。会议期间,我们必须保持军姿肃立,即使有风沙眯眼、蚊蝇叮咬也不能有任何动作,必须一忍到底,这是纪律。

那天天气晴好,由长春市区赶来参加庆祝大会的各界群众队伍身着节日盛装,手持鲜花沿着斯大林大街向广场走来。我的岗位在远离主席台的侧前方,台上的情况根本不在我的视域之内,我也不能扭头去看。当听到全场唱响国歌时我才知道庆祝大会正式开始了,而后是隐隐约约的致辞讲话,一阵一阵雷鸣般的掌声。直到全场齐声高呼“伟大的中国共产党万岁”“伟大的中华人民共和国万岁”后,乐队奏起《歌唱祖国》,我知道大会即将结束了。场上的队伍开始有序地向

场外移动,都从雕塑般的我们面前走过,直到最后一支队伍离开广场,我们才在教官的指挥下集合点名,高唱着军歌整队回校。

进校门解散后,同学们纷纷跑向厕所,也有的便扑通一声坐在地上。大家共同的感受是,一动不动站立几个小时,特别是散场的队伍像潮水一般从我们面前走过时,好像整个大地都流动起来,头晕眼花,脚下不稳,差点就要倒地了,但我们心里只有一个信念:坚持住,坚持住,可别躺下出洋相!意志终于战胜了体能,我们圆满完成了标兵站岗任务,用忠诚与坚守为庆祝新中国成立10周年贡献了一份力量,送上了一片祝福。🇨🇳





国庆节那天当花童

文 / 黄长贵

10岁那年,我被选为国庆节花童。现在回想起来,还觉得很有趣。

我家附近就是镇粮油管理所,平时,我很喜欢去那里玩。10岁生日那天,正赶上阳历的10月1日。粮管所要举办国庆活动,有个赠花仪式需要找花童,我有幸被选上了,因为那天我恰好10岁。粮管所干部说:“10岁刚好,也是国庆生日,这叫双喜临门。”就这样,我第一次当上了花童。

粮管所一年一度的国庆活动非常隆重。母亲为了让我穿上新衣服,连夜缝制了一件蓝色上衣,搭配黑色裤子,我觉得穿上非常神气。父亲反复叮嘱我:“要大胆一点,有礼有节,懂文明礼貌。”

活动就在粮管所的大会议室举行。一个临时设置的主席台上,挂着鲜艳的五星红旗。台上坐的是领导,台下坐的全是职工和获奖代表。

我被安排坐在台下的左手边第一个座位,方便起身送花。鲜花是从外地运来的,很大很红很好看,也很芬芳好闻,就放在我座位旁边。鲜花用黄荆条藤扎成的大箩筐装着,就像一个大花盆,美极了!

因为这是我第一次参加这样的活动,心里很紧

张,不一会儿额头上就有汗珠渗出。我看着花,心里就像找到了平衡点,怦怦跳的心也很快平静下来。

那天有很多人获奖。当念到第一个获奖者姓名时,一位身材瘦削的人起身上台,我看很眼熟,原来是姑姑的大儿子。我赶紧双手捧起花送给他。表哥微笑着和我打招呼,我鞠躬致敬,他忙说:“谢谢。”

送花仪式,纯属我个人的“现场发挥”,因为粮管所干部只给我简单交代了几句,并没有彩排过。“双手捧花”“鞠躬”“微笑”等细节,都是我平时看见学校老师们开会时有过的动作,我只是有样学样。现在想起来,孩子是多么容易接受成人的“潜移默化”啊!

那天一共表彰了20名干部职工,我前后送了20束鲜花。从最初的汗流浃背到后来的轻松自如,我觉得自己很幸运,也很了不起。🍁





入队那天是国庆节

文 / 赵仁近

我今年已经 82 岁了。每当国庆节来临时,我都格外兴奋,总也忘不了童年时的那个国庆节。

那年,我刚上小学一年级。病重的母亲听说我要在国庆节那天加入少先队,硬是从病床上挣扎着起来,亲手为我赶制了一件白衬衣。尽管穿在身上肥肥大大的,但我非常开心,因为这已是我最好的衣服了。

尽管农村小学的条件很简陋,但那天学校的操场、教室都显得特别漂亮,鲜艳的五星红旗在旗杆上迎风飘扬,同学们都把自己最好的衣服穿在身上。也许是因为我平时穿的衣服总是破破烂烂的,这一天穿得足够漂亮,同学们都围在我身旁,夸我的新衣服漂亮。我心里美滋滋的,也希望自己入队的消息能让母亲的病情有所好转。

上午 10 点,全校师生在大操场上隆重集合。大家高唱国歌、队歌,嘹亮的歌声霎时响彻云霄。激动人心的佩戴红领巾仪式开始了,只见一位年轻的女老师手捧鲜艳的红领巾走到我们面前,庄重、熟练地为我们佩戴上红领巾,我们有礼貌地举起右手,向国旗、向队旗、向老师敬礼!望着胸前的红领巾,我在心里暗暗发誓:一定要刻苦学习,增长才干,为建设新中国贡献力量。

放学后,我快步回家看望母亲,母亲看到我胸前的红领巾,激动得热泪往下掉,我一头扑向母亲的怀抱……



策划“辉煌 50 年”专题报道的记忆

文 / 王宗征


那年是中华人民共和国成立 50 周年。正值中年的我,作为宝坻电视台《宝坻新闻》节目责任编辑,产生了在新闻节目里开设专题报道,为新中国五十华诞营造喜庆、昂扬、向上舆论氛围的想法。我在编务会上提出自己的初步计划,得到台领导的赞同,并责成我尽快拿出一套方案。于是,我满怀激情地投入到方案编写中。

从新中国成立到 1999 年,我们伟大的祖国发生了翻天覆地的变化,我的家乡宝坻县(今宝坻区)也取得了巨大进步和辉煌成就。我虽不是新中国同龄人,但从少年时代起就已感触到祖国的蓬勃发展和家乡日新月异的变化,尤其是在



1993年成为新闻工作者后,我对家乡改革、开放、建设、发展的认知越来越深,并在工作之余留心阅读记述新中国成立以来宝坻建设和发展的文史资料,记录“家乡辉煌”的想法在我脑海里打下了深深的烙印。

在执笔撰写专题报道方案时,我先确定了“辉煌50年”的总题目,而后拟从全县农业、工业、城乡建设、社会事业发展、人民生活改善五个方面细化题目,紧扣在党的领导下宝坻人民艰苦奋斗、奋发图强、开拓进取、创造辉煌这一鲜明主题,并就如何做好专题报道提出了一些中肯的建议。我把誊写好的方案交到台领导手里,经审阅修改后,这项方案顺利通过并得以实施。

那年国庆节,“辉煌50年”专题报道首篇在宝坻电视台《宝坻新闻》节目中隆重开播,后续报道的接连播出在观众中也引起了热烈反响。这让我深感欣慰与自豪。在我看来,这是我们基层新闻工作者在共和国五十华诞到来之际,向祖国母亲汇报家乡发展成就的豪迈之举,也是向祖国五十华诞献上的一份“新闻厚礼”。现在回想起那段经历,心中仍会涌起一股豪情。 


我在天津过国庆

文 / 元秀芳

老家山东宁津解放后,我与母亲跟随早年参加革命的父亲从山东来到天津。那年我7岁,听说要到天津过国庆,我连蹦带跳地唱起歌来。父亲对我说:“到了大城市,一定要守规矩,不能随随便便连蹦带跳,让人家笑话。”我说:“高兴呗,就要跳舞、唱歌。”母亲却说:“小孩子连蹦带跳挺好的,可是一个闺女家也要听话。”

好家伙,到了天津这座大城市,还真像到了神仙待的地方。在天津,我不但看到了宽阔笔直的马路、疾驰而过的汽车,还有外观独特的楼房,这些都让我大开眼界,真觉得不能再像从前那样随随便便了。父母看出我过于小心,耐心地做我的思想工作:“孩子呀,爸妈总不能天天送你上下学吧!胆子大一点,心细一点,上学路上要走便道,千万不能在马路上追跑打逗,那样实在不安全。”父母的话,我一一记在心里。每天上下学,我都小心翼翼地走便道。

激动人心的时刻终于到了——我到天津后的第一个国庆节来了。那天晚上,母亲把我打扮得漂漂亮亮,父亲要带我们去最热闹的滨江道、劝业场逛一逛。一家三口还没走进滨江道,就被四周围五颜六色、色彩绚丽的灯光迷住了。因为人多,我个子小,看不到热闹地方,高大健壮的父亲便把我举过头,让我尽情观看四周的热闹景象。这下我可高兴了,边看边欢快地拍手叫好。在父亲把我高高举过头时,我看到满街的男女老少都在喜气洋洋地欢度国庆节,笑容洋溢在每个人的脸上。

长这么大,这是我第一次开开心心地过国庆节。尽管那年我只有7岁,但天津人民欢度国庆节的盛况,却深深印刻在我的脑海中,久久挥散不去。 



我在草原为祖国庆生

文 / 李军

1970年10月1日,我正在吉林省参加科尔沁左翼后旗卫生局举办的“赤脚医生”培训班。那天,我们没有放假,也没有组织游行,而是在老师的带领下,认真学习医学知识、医疗技术。参加培训的学员都是贫下中农推选、公社党委批准的“赤脚医生”,我们肩负着“改变农村缺医少药”的历史重任。

在课堂上,任课老师郑重地说:“因为培训时间紧、任务重,我们不能放假欢度国庆节,就让我们师生一起合唱《社会主义好》《歌唱祖国》《没有共产党就没有新中国》等革命歌曲,为伟大的祖国庆祝生日吧!”老师的话音刚落,我们全体起立,随着老师的指挥放声高歌:“社会主义好,社会主义好!社

会主义国家人民地位高……”“五星红旗迎风飘扬,胜利的歌声多么响亮,歌唱我们亲爱的祖国,从今走向繁荣富强……”“没有共产党就没有新中国,没有共产党就没有新中国……”红歌一首接着一首,同志们群情激昂,歌声嘹亮。尽管没有经过彩排,但是每句歌词我们都记得清清楚楚,每段旋律我们都唱得宛转悠扬。至今,我还记得那发自肺腑的歌声,就像专业的合唱团一般整齐划一,动人心弦。因为这些革命歌曲我们几乎天天听,日日唱,它们已经融入我们的血液中,随着心脏的跳动,滋养我们的躯体和精神。

难忘呀,50多年前,我们在草原上,用嘹亮歌声为祖国母亲庆生! 🇨🇳

我的国庆情结

文 / 贾德民

每当国庆节到来时,我都会想起自己儿时经历的往事,尽管今年我已年过古稀,但这种炽热的情怀依旧挥之不去。

我是“老三届”中最小的一届学生,有幸在新中国成立初期度过自己的童年和少年时光。那时,我们把国庆大典看得很重、很重。

我在山西省太原市五一路小学参加过两次国庆游行。当少年的我和伙伴们一起高

唱着《我们是共产主义接班人》,穿过数十万人海的太原五一广场,走过庄严的主席台时,年轻的理想和抱负突然随着彩色气球和万千白鸽一起升腾,飞向广阔的蓝天。一阵悸动顿时传遍我的全身。是呀!祖国是这样的伟大,生活是这样的美好,未来是那样的灿烂。那种冲动,是我们在特定时代、特定年纪的一种“专利”,是一种曾经拥有过但再无



国庆节——我家的“爱国教育日”

文 / 贾旭

上世纪 70 年代初,有一年国庆节,我们全家一大早就乘 7 路公交车去北宁公园游园。公园里游人如织,我还记得高音喇叭里播放着《歌唱祖国》等歌曲,一派欢乐祥和的景象。那天下午,我们又游览了海河美景,当时的解放桥已经装饰一新,海河两岸挂满了国旗和彩旗,河边广场检阅台对面花团锦簇,用鲜花组成的“欢度国庆”和五星红旗格外引人注目。这天,我和父亲用相机记录下了津城国庆节的美景和全家人幸福的笑脸。然后,我们到照相馆加急冲洗了胶卷。晚上,我和父亲先在门窗处挂起布单,尽量挡住外面的光,然后再点亮用红布包裹着的台灯,这是洗相片时的安全光,屋里顿时笼罩在一片暗红色的光线中,加之

显影液、定影液散发的化学气味,一切仿佛变得十分神秘。

洗相片时,父亲教我先将三号相纸裁好,在放大机上曝光后,用竹夹夹入显影液中轻轻晃动,待影像逐渐出现并清晰后,把照片放入清水碟涮一下,再放到定影液中。大约十分钟后,晾干便可。在红光的映照下,父亲边操作边讲述着他在国外工作的经历,告诉我国家强盛,人民才能幸福,我们要珍惜今天的幸福生活,这是革命先烈用生命和鲜血换来的。没想到,国庆节那天成了我家的“爱国教育日”。

父亲虽已去世多年,每当国庆节时,我总会想起跟父亲放大照片时的情景,这成为我最难忘的“国庆节记忆”。🇨🇳

法找回的弥足珍贵的感觉。

在我们的眼里,祖国就像方志敏烈士所言:以言气候,中国处于温带,不十分热,也不十分冷,好像我们母亲的体温,不高不低,最适宜于孩儿们的偎依。看到老爷爷、老太太过马路,都争着跑过去扶一把,我们恨不得用每一个行动,证明自己是祖国最忠诚的孩子。

这不只是我个人的经历,而是我们那一

代人一起走过的路,一起留下的时代记忆。

这一切已经过去很久。在喜庆新中国成立 75 周年之际,在这个九月的秋夜里,我静静地打开收音机,聆听《国际歌》《歌唱祖国》《红旗颂》《祖国颂》等经典歌曲,任思绪自由驰骋,重返当年的心境,心中升腾起无限感慨。是呀,我们这一代人大都是终生不渝的爱国主义者,年轻的共和国那时给我留下的红色烙印,我将终生铭记。🇨🇳



李治邦的动与静

文 / 本刊记者 安可欣

记者上一次与李治邦老师见面还是五年前。五年后的今天,他的精神面貌和生活状态与之前并无差别。退休十年,李治邦每天不是在为非遗而奔走忙碌,就是在自家书房搞文学创作。冯骥才曾带着遇到知音般的欣喜之情,跟李治邦这样说过:“我搞非遗,也搞文学;你也搞非遗,还搞文学,咱俩简直太像了。”动之为非遗,静之为文学,李治邦热爱着它们,同时也用它们守护着天津的传统文化。

于艰难之中打开局面

“我是中国第一批专职搞非遗的工



作者,到现在已经有 19 年了。”李治邦在职时担任天津市群众艺术馆馆长和天津市非物质文化遗产保护中心主任。2014 年退休后,他担任市非遗保护协会会长。他对天津市的非遗项目了如指掌,也因此与很多非遗项目的传承人成为好友。遥想刚开始做非遗工作的时候,李治邦不禁感慨:“那时候其实是很困难的。比如我来到一家企业,希望他们能为自己的技艺申请非遗项目,企业的经理却直接问我需要多少钱。当时大家对非遗很陌生,以为我是去拉赞助的。我就跟他们说:‘申请非遗项目不是为了我,是为了你们自己’。”

到目前为止,天津已有国家级非遗项目 49 个,市级非遗项目 357 个,区级非遗项目 600 多个,这些数据深深印刻在李治邦的头脑中。如今,非遗已经成为一种时尚,“吃一套煎饼馃子,听一场相声,喝一壶好茶,看一场京剧,穿一双布鞋……这些构成我们有滋有味生活的元



扫一扫,听一听

素,都有天津的非遗项目存在。有很多非遗项目,不仅在天津得到认可,在全国也赫赫有名,甚至走向国际,让外国人啧啧称奇。”说到这里,李治邦很是欣慰。

鼓励并伴随它们成长

李治邦直言,自己做非遗工作早已不是感兴趣与否的问题,而是有一种深深的责任感。记者从李治邦的话语中不难总结出,他做非遗工作的第一步,就是让这些项目认识到自己的珍贵。“像我们天津很多优质的中药,大家只是知道名字,并不知道有多好;有很多优秀的中医,他们只是在医院里、在自己的工作室工作。他们没有宣传自己的意识,也不知道怎么宣传,也不去拓展自己的市场。他们的价值应当让更多人知道,我就去做这个鼓励者、推动者。”

想要扶持一个非遗项目,离不开“陪伴”二字,用李治邦的话说,有些项目他一眼就是好几年,他伴随着它们成长。一个项目从无到有,从区级到市级再到国家级,不断地提升、成熟、发展,到最后成为一个品牌,整个过程都浸润了李治邦的心力,一步步的变化也让他由衷地喜悦。“比如现在已经成为天津市级非遗项目的天津茉莉花茶拼配工艺,一开始我动员他们申报项目,不断开拓他们的思路,在他

们没想到的角度给予引导。最初,他们只是在一个小房间里生产、销售,我就说你不能只在这里,你要增加店面,拓展市场,提高产量,天津人是喜欢喝茉莉花茶的。如今,他们的产量比过去翻了好几番,知名度也与日俱增。像这样的故事太多了。”

目睹项目消失后的痛感

一路走来,李治邦有满满的成就感,但也有让他心痛万分的时刻。

提起“西城板”,估计现在知道的人甚少,但在过去,“西城板”是天津很有名的一个曲种,如今它已悄然消失。“看着这个曲种在眼前消失,你又无能为力去帮扶,救不了,这种痛感是非常非常大的。去年5月,我去湖北武汉参加全国的曲艺非遗展演。作为评委,我看到有七八十项曲种没来参加,主办方说他们来不了了,我问怎么来不了呢?他们告诉我这些曲种都没了。”



在2019年申报第五批全国非物质文化遗产项目的时候，李治邦兴冲冲地前往宝坻区。他在若干年前曾看过一个村里的高跷表演，那跷足足有1.7米高，人踩上去就得3米多高，他认为很有希望申报国家级非遗项目。但事实给他泼了一盆冷水：之前踩高跷的人如今已经七八十岁，上不了跷了，年轻人觉得学习起来比较危险，所以没有人愿意尝试。“这个项目没有传承了，就相当于已经没了。这么高的难度，这么好的高跷，就这么失传了、消失了。从宝坻回来之后的好几天，我的心情都不是特别痛快。”

前不久，李治邦去津南区调研，看到海下文武高跷有许多十几岁的孩子在踩，他的心情特别愉快。他总说，非遗项目的传承和保护迫在眉睫，如果不保护、不发展，它很可能就消失了。

几天不写心痒痒

如果说为天津的非遗而奔忙是李治邦的“动”，那么文学创作就是他的“静”。

在李治邦小时候，就已经与其他孩子有所差别。他从小就喜欢看书，上小学的时候已经对《红楼梦》爱不释手了，老师疑惑地问他是否能看懂，他告诉老师自己不仅能看懂，还能给别人讲。“我能整天都坐在图书馆，没完没了地阅读。我读的内容在别人看来是超越我的年龄所能领悟的，在我小时候就已经在读《巴黎圣母院》《悲惨世界》《红与黑》了。”长大后，李治邦参军，在部队做宣传工作。那

时候他用日记本写小说，被战友们争相传看，总是“逼”他继续往下写。

从1978年到天津市群众艺术馆工作后，李治邦正式开始文学创作，至今出版长篇小说8部，中短篇小说300多部。自家书房是他独爱的创作基地，坐在书房里，面对着七八千册的藏书和两三千本刊物，他总是能灵感如泉涌。几天没动笔，李治邦就觉得心痒痒。只要开始文学创作，李治邦就进入了“心流”状态，如果没有爱人反复催叫，他是万万想不起吃饭这回事的。晚上也总是难以入睡，小说的情节如何发展总是在他脑中徘徊，直到一部作品创作完成，他才能重新睡上好觉。

李治邦每周必到天津图书馆“打卡”，若是没有座位了，他就坐在台阶上读书。每每外出旅游，无论国内外，他都一定要去当地有名的图书馆看一看。“国外的图书馆没有中文书，但是有些书是有图片的。我看着那些读不懂的



书,也感到非常的充实、快乐、幸福。”

津味小说展示天津文化

“非遗是我的生命,文学是我生活的必要内容。”李治邦如是说。

与非遗有关的小说,李治邦写了近30部,京剧、二胡、古筝、琵琶等都被他写进小说里。《修旧如旧》写的是古籍修复技艺。“那是一项专业性很强的技艺,把一本破烂的古书修复,还要修旧如旧,你要去研究它。”为此,李治邦在图书馆里泡了半个多月,有人说“这些东西谁能喜欢”,但当小说出版后,在社会上产生了很好的反响。

除了自己驾轻就熟的关于非遗的内容,李治邦还熟稔天津地域文化、市井人情,是津味小说代表性作家之一。他的作品带着浓重城市印记和城市文化风貌,用俗白风趣的天津话书写天津城的人物、故事,表现具有浓郁天津色彩的风俗文化、人情世态。

李治邦一头扎进天津卫的历史中,在枯燥的资料里钩沉往事,在鲜活的传说中打捞人情故事,于是诞生了《津门十八街》这部作品。《津门十八街》是津味小说的代表作之一,内容包括口头传说、传统表演艺术、民俗活动和节庆礼仪、有关自然界和宇宙的传统知识、传统手工艺技能等。其中,餐馆、茶楼、劝业场等地名、掌故,

都以原始性意义出现,并融故事与传说、民俗、饮食于一体,精妙点染出多姿多彩的地域文化特色和当时各阶层的生活状况。李治邦深入民间做社会调查采风,花了很长时间,光写这部长篇《津门十八街》,就花费一年半时间。

李治邦一方面在不同场合讲非遗,话天津;另一方面,他写作的情结和向经典致敬的信念根深蒂固——赞天津。几十年来,他用热爱和责任心守护、传播着天津的优秀传统文化,无论是非遗工作还是文学创作,都结出了累累硕果。这果实滋润了他,同时也滋润了天津的历史与文化。





西码头百忍京秧歌：踩出来的文化瑰宝

文 / 本刊记者 贾明润

每逢农历三月二十三日，也就是天后宝诞之日，久负盛名的天津皇会就在位于天津古文化街中心的天后宫举办，各类高跷、龙灯、狮舞和旱船等民俗艺术悉数上演，其中就有皇会的经典保留节目，国家级非物质文化遗产——西码头百忍京秧歌。

岁月留痕 传承百年的“老高跷”

九河下梢天津卫，天津运河文化因人而兴，昔日发达的漕运给本土民间艺术创造了繁荣发展的土壤。早年间，高跷艺人在码头上靠肩脚功夫劳作，练就了高跷表演中的“下蹲坐腰”“扑蝶翻身”等舞蹈动作，与天津本地民风民俗融合后，逐渐形成了独具特色的民间表演艺术形式。

西码头百忍京秧歌会创于清嘉庆二十四

年(1819年)。当年，北京人蔡绍文(人们尊称蔡八爷)到天津西码头鸡子行做账房先生，在与这里的民众朝夕相处中，他深深感受到这里的街坊民风淳朴，但在辛苦劳作之余没有什么休闲娱乐活动，于是就在当地原有的“西码头渔桥耕读地秧歌”基础上进行改造编排，传授北京南城的练法、西城的唱调、“老三点”的鼓点，在此形成了独家独派练法。这种极具观赏性的京秧歌高跷一出现就受到西码头地区民众的喜爱，纷纷前来学习。天津西码头镖局的岳长发出于喜爱，找到蔡绍文，负责出资出人，蔡绍文负责编剧和教练，成立了“西码头百忍京秧歌老会”(以下简称“老会”)。

据第八代传承人刘德强会长介绍：“西码头是天津的老地名，提醒我们牢记老会的诞生之地，具有历史意义；京秧歌是由于蔡八爷

本是北京人，当年建议成立的是京秧歌会；‘百忍’取意‘百事和忍礼让’，希望会员们要秉持诸事忍让谦和的精神，讲规矩，遇事忍让，万事以老会为重。”

西码头百忍京秧歌自立会以来已有 205 年的历史，是现存的天津民间花会中唯一在国家博物馆保存的长卷《天后宫行会图》中有详细描述的花会，历史上有证可查。作为雅致的“文高跷”代表，西码头百忍京秧歌于 2021 年获批“国家级非物质文化遗产”，其演进过程中也呈现出很多风俗逸事。

老会第三代传人霍兆远，又名霍精豆，武功超群。清同治年间，有一次举办皇会，出于对现场秩序的考量，只选取一个高跷会到庙里“号佛进香”。天后宫道长请来捷兽会在山门前摆开九狮卧道的阵势，规定成功破阵的高跷会才可参加此次皇会。由人饰演的五头大狮子、四头小狮子护着一个绣球，卧在门前，躲开狮子成功进门就算破阵。霍精豆主动请缨，带领角色“婴哥”前往攻擂。只见他身体后仰，腿跳起，两个棒槌同时向下戳，朝着脚尖击打，随着鼓点发出“啪！啪！”清脆响亮的声音，同时他看准绣球，突然用另一条腿将绣球踢飞进了山门，婴哥迅速将手中的豆子和糖块撒在地上，狮子们下意识地跟着绣球和糖块进了山门，老会就这样破阵成功进了庙门。当时最好的陀头也只有十七路棒槌的招式，而这一招式后来被人们叫作“太子踢球”。从此，陀头的招式里有了第十八路棒槌。

由此，百忍老会名声大噪，开始参加每年的皇会，并被安排走“会道”主路线。如今在天津老城内，提起“老高跷”一词，几乎无人不

知、无人不晓，那指的便是西码头百忍京秧歌老会。

好戏连台 精益求精准备出会

西码头百忍京秧歌出会时，有一个豪华的仪仗队伍，高跷人称为“前行儿”，队伍中包含了头锣、门旗、灯牌、软对和硬对、茶炊子、烛台等，这些器具工艺复杂，造型精美，而且大多有长达 150 多年的历史。这些用于“前场”的设摆道具在出会时有专人负责，走在表演队伍的前列。

在剧情故事表演开始前，仪仗队伍会在绕场一周后缓缓退场，只留下茶炊子角色，这是“前行儿”里极具看点的角色。茶炊子共有四个（两副），两名挑者戴上白色的红质管帽，身穿毛蓝色的大褂，黑鞋白袜，腰系黑色腰带，别着白毛巾，双手不扶扁担，随着对面的鼓点节奏颠颤扭摆。整套茶炊子重量在 80 公斤左右，优秀的挑者全身和脚步如舞蹈一样潇洒优美，头和肩一晃，扁担就到了另一边肩上，真令人拍手叫绝！

队伍的行止与表演由两个叫锣指挥，头锣是整个队伍的总指挥，二锣是高跷演员的指挥，均由老会中极具威望的人担任。茶炊子表演完毕后，头锣敲击两下，紧接着二锣也敲击两下，传递给陀头信号，陀头手持一副黄檀木所制的棒槌，打出数下清脆明亮的声音，这便意味着精彩纷呈的剧情故事表演即将开场。

西码头百忍高跷的剧情故事改编自中国小说四大名著中的《水浒传》，名称为“梁山好汉捉拿恶霸任宝童”。故事中恶霸任宝童为恶

一方,鲁智深(陀头)带领八位弟兄下山捉拿任宝童,八位英雄分别是:矮脚虎王英(婴哥)、母大虫顾大嫂(坐子,又称文扇)、菜园子张青(樵夫)、混江龙李俊(渔翁)、一丈青扈三娘(俊锣)、母夜叉孙二娘(丑锣)、浪子燕青(俊鼓)、鼓上蚤时迁(丑鼓)。角色扮相则来源于传统戏曲脸谱。

乔装打扮的9位“梁山好汉”下山捉拿恶公子任宝童的表演中可变幻多种队形,10位演员踩着高跷,或混战,或追逐,或穿插打斗,直至把恶霸打败。每个角色上场时都拿着“手彩儿”(表演道具),其中丑锣、俊锣、丑鼓、俊鼓的锣鼓四件为表演时的伴奏乐器,每个表演者都有特定的唱段和绝活儿,主要阵形有“圆场”“分场”“单夹篱笆”“五角子”“转螺丝”等,场面和动作变化极多,这是西码头百忍高跷独有的。

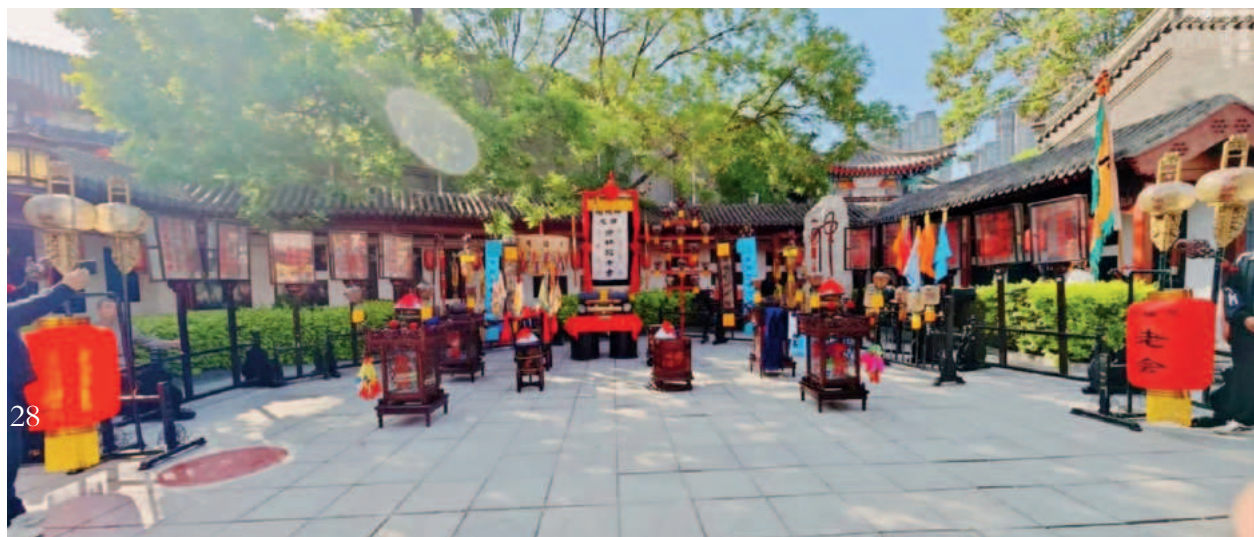
天津有一段颂扬高跷老会的歌谣:“西码头的棒槌,窑洼的伞”,其中“西码头的棒槌”指的就是老会的陀头。陀头是后场角色中的灵魂人物,需要用手中的棒槌敲击号令点,把控表演场面切换中的节奏和阵形,表演难度极大,其最具特色的动作便是“十八路棒槌”。现任“陀头”表演者为第八代传承人徐宗信,他告诉记者:“将整个表演推向高潮的环

节名为‘逗花鼓’,公子并非傻扮,而是丑扮,表演中大家巧妙将‘斗’改为‘逗’,九个角色轮番‘逗’公子,最后抓住任宝童,表演就圆满收场了。”

以礼为先 还淳返朴传承理念

“我们老会讲究的是以礼为先。”徐宗信说道,“这是老会所传承的除高跷技艺外的真正内涵。”

每逢出会,大家都要遵守诸多礼节,到达表演地点后,老会的负责人身背香袋,与其他会头抱拳施礼,交换拜帖,并互道辛苦。如果受邀去其他表演,则要带着水果、点心等礼品。出会的行进途中如与其他花会相遇,头锣会立即发出信号,停下锣鼓,此时双方会头快步向前,鞠躬抱拳行礼,互道辛苦,互换拜帖。双方的表演队员也要把手彩儿高举过头顶,互相点头问好,直至双方走远,才各自响起鼓点。很久以前,老会一次出会时路过原红桥区针市街,被一家药铺截住了,按规矩被截者应表演一番,可老会当时有演出任务在身,便毕恭毕敬地向对方作揖行礼,耐心负责地解释此刻不方便表演。出门在外,讲究做事有头有尾,这种时刻坚守的礼节,在两百多年的言传身教下已经刻在了老会每个成员的心里。





不学礼,无以立。老会里的年轻一代在十几岁到二十几岁不等,资历深的老人们不仅手把手地教他们高跷戏的练习技巧,更重要的是把“以礼为先”的理念传授给新一代“百忍人”。例如,与人相处尊老爱幼;待人接物谦卑恭和;站有站相坐有坐相……第八代传承人赵成贵说:“我们特地叮嘱会员们去商店买东西时要摘掉袖标,就是为了避免商家不收钱。”西码头百忍京秧歌老会的口碑在代代相传中稳稳地立在人们心里,受到很多人的拥戴和敬重。

如今,老会会所的地址位于红桥区米兰弘丽园小区内,会员们每周定期从天津市内各个地方汇聚于此开展活动,有时是学习交流高跷技巧,有时是练习队形的配合与基本功,有时是向前来观摩的学生们展示非遗文化的魅力。天津财经大学、天津理工大学、天津音乐学院等不少学校的学生都会到会所观摩学习。一件件老文物道具静静地躺在会所的陈列柜中,向大家诉说着百年历史的声音,这些老文物道具撑起了每次出会时设摆老物件的隆重场面。今年75岁的老会长肖金海轻轻抚摸着这些散发迷人光泽的道具说:“老文物需要人工的维护才能保持光泽与质感。”几十年前条件艰苦的时候,正是肖金海自掏腰包将这些老文物道具重刷了一遍大漆,才让我们今天有幸看到保存得如此完好的文物道具。

今年15岁的刘晓潼是老会的第九代传人,也是刘德强的孙女,三年前第一次出会时扮演的角色便是“俊鼓燕青”。“她不光在现场听师傅的教导,还把我们的演出视频分解成慢动作,回家反复研究。”刘德强这样评价道。



因为热爱,才能坚守。老会现有会员40余人,大都是会员的家族成员及周围邻居,通过拜师而主动结成的师徒传承只占很小一部分,因此,老会成员对外敞开大门广收弟子,在重大节假日参与演出,并通过“非遗进校园”等活动方式招收传承人,让这项文化瑰宝在更多人手中绽放异彩,这也是老一辈高跷人一直所希望的。

年轻就是希望,“老高跷”的保护和传承离不开青春力量。只要出会,西码头百忍京秧歌老会的老一辈们就坚持让年轻人来跳,帮他们在一次次演出中不断磨练技艺,引导年轻人用双手和智慧接过“老高跷”技艺的接力棒,将历史文脉更好地传承下去。🍁

“中国小麦远缘杂交之父”李振声： 真正给我打分的是农民

李振声是我国小麦远缘杂交育种奠基人,农业发展战略专家。他系统研究小麦与偃麦草远缘杂交并育成了“小偃”系列品种,开创了小麦远缘杂交品种在生产上大面积推广的先例。从1985年获国家技术发明一等奖,1988年获陈嘉庚农业科学奖,1995年获何梁何利科学与进步奖,2005年获首届“中华农业英才奖”,到2006年度获得国家最高科技奖,李振声始终保持着农民情怀。他常说:“真正给我打分的是农民。”



“让每个农民都有饭吃”

李振声一生追求的梦想和袁隆平一样,也是为了解决中国人的吃饭问题,而他之所以有这个梦想,同样与饥饿有关。

1931年,李振声出生在山东一个普通的农民家庭。11岁那年,当地遇到连续大旱,他的父亲也因为饥饿患上严重的胃病。他13岁那年,父亲因病辞世。

饥饿伴着李振声渐渐长大。在饥饿的煎熬中,李振声坚持选择了读书。靠着哥哥在济南一家店铺当伙计和亲戚的帮助,天资聪颖、勤奋好学的李振声一直坚持读到高二。母亲一人拉扯着他兄妹四人,日子过得十分艰苦,为了减轻家庭负担,李振声只好辍学,只身来到省城济南寻找工

作。一日,他在街头闲逛,忽见山东农学院门口贴有一张招生广告,其中有一条写着:“免费食宿!”这让李振声非常惊讶,决定试一试。

没想到这一试,竟“试”成了全村第一个大学生!于是跨进山东农学院大门的第一天,他便立下誓愿:毕业后我一定要多种粮食,让每个农民都有饭吃!

攻克“小麦癌症”

1951年,李振声毕业后被分配到位于北京的中国科学院遗传选种实验馆,从事牧草栽培工作。1956年,响应国家支援大西北的号召,他被调往位于陕西杨凌的中国科学院西北农业生物研究所工作。

这一年,中国农业史上最严重的“小麦条锈病”大流行,造成不少地方小麦产量减产30%到50%,甚至有的地方绝收。当时全国的粮食只有1000多亿公斤,一下就减产50多亿公斤,故有专家们把“小麦条锈病”称之为“小麦癌症”。

据统计,“小麦条锈病”的病菌变异速度很快,平均5年半就能产生一个新的病种,而要培育一个优良抗病麦种至少需要8年。因此,攻克“小麦条锈病”成了当时一个世界性难题。

李振声决定从事优良抗病小麦的研究。通过研究史料,他提出了一个大胆的设计:能不能通过牧草与小麦杂交,培育出一个抗病性强的小麦品种呢?他的设想得到了植物学家闻洪汉和植物病理学家李振岐的支持。李振声牵头组建青年科学家课题组,对牧草和小麦“远缘杂交”展开攻关。

开展远缘杂交研究有三道难关:杂交不亲和,很难实现杂交;杂种不育,后代像马和驴的后代骡子一样,没有生育能力;后代“疯狂分离”,抗病性状很难保持。他们迎难而上,从数百种牧草中挑选了12种与小麦杂交,发现长穗偃麦草的后代长得最好。偃麦草花期比小麦晚,他们加灯补光调整开花期,使它提前两个月开花,成功授粉。一个杂交种看着很好,下一代却面目全非了,他们就一次次地重复鉴定、筛选。

1978年,李振声带领课题组“鏖战”22年的成果——高产、抗病、优质的小偃系列小麦新品种,在初步生产推广应用中取得良好效果,获得全国科学大会奖。


从不说饭“不好吃”

对于粮食,李振声一如既往地珍爱、敬畏。在儿子李滨的印象里,父亲从没说过哪顿饭“不好吃”。

在陕西时,李振声总是和农民打成一片。陕西人喜欢吃面,农户饭桌上经常放一盆面、一小盘醋、一小盘辣椒面、一小盘粗盐粒。李振声就能很好地适应这种饮食。后来到了北京,实验室开完会订饭时,李振声大多时候只点一碗牛肉面,怕“多了吃不了”。在昌平育种基地农场的食堂打完“份饭”后,担心吃不完,他会让学生先拨走一些再吃。他的餐盘里从不剩一粒米,而且要求学生也要做到。“中国用全球9%的耕地养活了世界近20%的人口,这非常不容易。”李振声说。

在同事和学生眼中,爱惜粮食、要种好粮食的“老李”十分好学。64岁时,李振声为了开展高光效育种,向中国科学院院士沈允钢和匡廷云请教光合作用的知识和研究方法。他40岁学英语、50岁学电脑、80多岁用微信,样样不落。90岁后,他不能亲自到田间地头去,就用微信向学生、遗传发育所副研究员李宏伟了解“滨海草带”工作的落地情况。

李振声认为,科研生涯中能够取得一些成绩,除了要有社会责任感、持之以恒的毅力,依靠集体和团队外,还要有明确的目标。

“一个人的精力有限、时间有限,一生中能做的事情有限,所以目标必须明确、集中。”李振声说。 

(来源:《极目新闻》《齐鲁晚报》)



读书正业 志存高远

——苏轼家风品读

文 / 黄婷婷

苏轼，字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今四川眉山市）人，北宋著名文学家、书画家，著有《东坡七集》《东坡乐府》等。苏轼与其父苏洵、其弟苏辙以文学著称于世，世称“三苏”，均被列入“唐宋八大家”。苏轼的家风源于曾祖父苏杲、祖父苏序的“扶危济困”，继承了父亲苏洵的“诗书传家”“志存高远”，在传承家族优良传统的基础上，展现了读书正业、孝慈仁爱、为政以德之风。

明理知信 亲民爱民

苏轼出生于眉山一个书香之家。母亲程氏知书明理，善学善教，常常利用古文古人教导孩子。在母亲的言传身教下，年少的苏轼就立下远大志向，为理想而奋斗。父亲苏洵对孩子要求十分严格，从小就让苏轼、苏辙饱读诗书。苏洵常常外出游历名山大

川，回到家中便会给苏轼、苏辙两兄弟讲述旅途见闻，这也让苏轼从小便见识不凡，胸怀天下。

苏轼于嘉祐二年（1057年）进士及第，宋神宗时在凤翔、杭州、密州、徐州、湖州等地任职，元丰三年（1080年）因“乌台诗案”被贬为黄州团练副使，宋哲宗即位后任翰林学士、侍读学士、礼部尚书等职，并出知杭州、颍州、扬州、定州等地，晚年因新党执政被贬惠州、儋州，宋徽宗时获大赦北还。虽几遭贬斥、命运多舛，但苏轼在担任官职时，一直都关心民生，扶危济困，勤勉尽责。

初到凤翔任职时，苏轼发现一项叫“衙前”的差役，主要职责是运送官府所需的物资，如果不慎丢失就要以家财赔偿，甚至会倾家荡产。他马上写信给宰相反映情况，希望引起朝廷重视，并积极寻求破解之道。在

徐州工作时,他整天身披蓑衣,脚穿草鞋,亲自指挥抗洪抢险,过家门而不入,晚上也住在城墙上,随时处理突发情况,最终取得抗洪胜利。到杭州上任后,苏轼竭力应对饥荒和疾疫,并兴修水利、疏浚两河、整治六井,解决了饮水难的问题。后来,他又全面治理西湖,使进杭州更加繁荣昌盛。因此,杭州百姓将新筑的长堤称为“苏堤”,苏堤春晓至今仍是“西湖十景”之一。

纵观苏轼的一生,无论身居何处,其舍身为国、亲民爱民之心从未改变。这与其从小有家风家教,显然是分不开的。

兄友弟恭 患难与共

苏轼与弟弟苏辙的感情被后人称为“史上最深兄弟情”,并肩携手、患难与共的手足亲情,几乎贯穿他们的一生。他们的情谊是在从小一起读书、一起成长的过程中培养出来的。在故乡时,他俩从小跟随父亲学习,日日刻苦攻读;学成之后又跟随父亲出川,双双高中进士,一直到入仕之后才不得不分开。

苏轼和苏辙可谓志同道合,在价值观、兴趣爱好等方面颇为一致。身处异地多年,二人以书信往来,交流读书、作文等诸多方面的体会,起到了相互促进、相互成就的作用。在仕途、文学两方面,二人都取得了斐然的成就。他们同科进士、同朝为官,在朝中被传为美谈。而在文学方面,二人皆被列入“唐宋八大家”,苏轼一生存诗近 2800 首,苏辙一生存诗亦有 1700 余首。

漫长的岁月中,面对事业和生活中的

坎坷,兄弟二人均能互相鼓励、互相支持。苏轼因“乌台诗案”罹祸下狱后,苏辙呈上奏折《为兄轼下狱上书》,愿免除自身官职为苏轼赎罪。后来苏轼被贬到黄州,苏辙也受到牵连,被贬为监筠州盐酒税,五年不得升调,可谓同进退。

苏轼于建中靖国元年(1101 年)去世。临终时,苏轼最大的遗憾是未能见苏辙一面。他对朋友说:“惟吾子由,自再贬及归,不及一见而诀,此痛难堪!”并留下遗言,要苏辙把他葬在嵩山之下。苏辙更是悲痛不已,在为兄长所作的墓志铭中写道:“我初从公,赖以有知。抚我则兄,诲我则师。”

兄友弟恭,是中华民族传统文化之一,在这一点上,苏轼和苏辙二人可谓典范。

情深义重 安贫乐道

苏轼的结发妻子王弗是乡贡进士王方之女,16 岁即与苏轼成婚。王弗“敏而谨,慧而谦”,二人的婚姻美满恩爱。王弗初到苏家时,并未说自己读书识字,只是在做完家务后,常常来到书房静静地陪伴苏轼。有一次,苏轼背书时卡壳了,十分着急,这时王弗轻轻一笑,背了一两句提示他,令苏轼大吃一惊,刮目相看。

王弗知道苏轼性格耿直,特别留意他在外行事。每当有人来拜访苏轼,她便经常立在屏风后面倾听谈话,事后告诉苏轼她对某人性情为人的看法,结果无不言中,可谓苏轼绝佳的贤内助。王弗对待公婆亦十分孝顺,就像侍奉自己的双亲一样,深得苏洵和程氏夫人的喜爱。王弗在 27 岁时因病

去世，苏轼悲痛万分，他的千古名篇《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》正是为怀念亡妻王弗而作。

苏轼的第二任妻子王闰之是王弗的堂妹，虽没有过人的才华，但勤俭持家，安贫乐道，不购买奢华的服饰，不贪恋物质的享受。苏轼也始终过着简朴淡雅的生活，即便是回到荣华富贵的官场也未改变，且为人大方，乐于助人。在这一点上，夫妻二人是相互影响、高度契合的。苏轼每每拿家里的钱物帮助别人时，王闰之从未表示不满。

苏轼一生起伏不定，往往是刚贬到一地没待上几年，又迁移到另一地，生活上的艰难可想而知，但王闰之一直陪伴，无怨无悔。同时，她对王弗的孩子也视如己出。苏轼对这一点特别感激，夸其“母仪甚敦”。

王闰之与苏轼同甘共苦、相濡以沫 25 年，在 46 岁时离开人间。苏轼对她的思念挥之不去，久而弥坚。


言传身教 平等关爱

苏轼一生几经荣辱，他的三个儿子也跟随父亲经历沉浮。虽然难能安定为学，但他们在优良的家风中耳濡目染，从幼年到成年时时接受着父亲的教导，个个勤奋好学、知书达理、孝顺仁爱、善于诗文。

苏轼是一位慈父，重视家庭生活，乐于陪伴家人。他对孩子们的关爱不仅体现在陪伴上，更体现在教育其做人上。长子苏迈携家眷赴德兴任县尉时，苏轼送给他一方砚台，并作铭文教他为官之道：“以此进道

常若渴，以此求进常若惊，以此治财常思予，以此书狱常思生。”在苏轼年逾六旬再遭贬斥、苏迈要顶立门户时，苏轼写给苏迈一封书信：“慎言语，节饮食，晏寝早起，务安其形骸为善也。”苏轼作为父亲，对孩子们的教导从没有停止过。在良好家风家教的影响下，孩子们也养成了优良的品格。

苏迈幼年便随父沉浮，侍奉父亲游历各地。在苏轼因“乌台诗案”被捕时，时年 21 岁的苏迈徒步相随，陪伴父亲斡旋于险难之中。苏轼被投入监狱后，其饮食供应和生活所需皆由苏迈操持。在黄州凄苦的生活中，苏迈也未废家学，常常与父亲像小时候那样作诗联句，以此为乐。次子苏迨幼年努力求学，后曾跟随父亲外任地方、入职京师，直至苏轼去世，始终与苏迈同进同退，相互扶持。苏迨的作品有《正蒙序》《洛阳论议》等。三子苏过曾陪同父亲一路南行。在惠州时，为了适应当地气候和习惯，苏过负责父亲的饮食器用，学习做地炉取暖，在艰苦的生活中亦能安之若素。兄弟三人里，苏过的文学成就最高，人称“小东坡”，著有《斜川集》20 卷，在惠州所作名篇有《飓风赋》《思子台赋》等。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”苏轼的诗词名篇泽被后世，其展现的价值观念、心路历程，无不与他的家庭、家风密不可分。纵然到今天，苏轼的爱国爱民、超然达观，还会影响一代又一代后人。

（来源：《中国组织人事报》）



古时的“共享单车”

文 / 马逸



共享单车很好地解决了公共交通工具“最后一公里”的难题。其实,最早的“共享单车”在东汉时期就有了,其创办人就是“牛背上的开国皇帝”——东汉光武帝刘秀。

刘秀虽是汉高祖刘邦的九世孙,但因先世遵行“推恩令”,倡导诸侯推私恩分封子弟为列侯,而且隔代自动递降一级,到其父亲刘钦时,只是济阳县令这样的小官了。刘秀9岁时,父亲去世,兄妹几人生活无依无靠,不得不回到乡下,依靠叔父抚养。那时要想出人头地,必须读书。于是,刘秀十几岁时便离家去都城长安求学。他勤奋好学,省吃俭用,但由于大城市消费高,他常常过着捉襟见肘的生活。

有一天,刘秀想出去散散心,看看城外的风景。古代的交通条件有限,并没有公共交通工具,那会儿民间骑驴的人最多。可是刘秀没有驴,于是他就去市场上打听驴的价格。这一问,买一头小毛驴竟是一笔巨大的经济开支,一般家庭根本承受不起,但有经商头脑的刘秀看到了商机——共享驴。

据《东观汉记》记载:“资用乏,与同舍生韩子合钱买驴,令从者馱,以给诸公费。”这句话的意思是刘秀的学费、生活费没有着落,求学已经难以为继,于是与同窗好友凑钱买了几头驴,然后把驴租给有需要的人。

自己不用买驴,想什么时候骑就什么

时候骑,而且驴还不用自己养,这笔买卖十分划算。一时间,前来找刘秀租驴的人络绎不绝。“以给诸公费”是说收益很不错,可以满足刘秀和同窗好友的基本生活与学习需要。刘秀通过经商,不仅赚取了学费,还增添了人生阅历,可谓一举两得。

几十年后,刘秀君临天下,但他没忘记自己人生的“第一桶金”,不仅大力鼓励民间把自己“共享单车”生意做下去,还制定了很多保护“共享单车”利益的政策。

在刘秀的指导性政策加持下,“共享驴”很快扩大到“共享牛”和“共享马”。生意做大了,问题也随之而来,比如有人把“共享”的牲口据为己有,或者牵到集市卖掉,这种不文明行为不仅使公共交通资源受损,还影响了社会风气。于是,刘秀又出台了一个新的管理办法:凡是用于“共享”的牲口,必须实行“簿籍制度”,同时烙上独一无二的印记,这点类似于现代的车牌,不仅可以识别“单车”的身份,还可以找到“单车”的归属单位。如果有人弄掉了,或是租而不还,据为己有,举报者有赏,被举报者则会被官府依法治罪。

有了这一系列管理制度,“共享单车”大大促进了东汉的经济发展,也提高了国民素质。🇨🇦

(来源:《知识窗》)

中秋节是阖家团圆的日子,数十年前的长征路上,远离家乡的红军战士们曾度过了怎样的中秋节?战火连天、艰难行进的间隙,他们是否望向那一轮圆月,是否默默祝福国家安宁、举家团圆?

“八月十四”过中秋

1934年秋,第五次反“围剿”进入最艰难的阶段。福建省长汀县中复村的松毛岭,是中央苏区东大门的最后屏障。一旦被攻破,国民党军便可长驱直入,威胁中央苏维埃政府所在地——瑞金。

9月23日正是中秋节,国民党军妄图借过节发起突然袭击,消灭红军。苏区政府获知消息后将计就计,与乡亲们相约八月十四过中秋,八月十五迎敌。

9月23日早7时,国民党军向松毛岭发动猛烈进攻,数小时内发射了几千发炮弹,几十架飞机轮番扫射、轰炸,碗口粗的松树被拦腰炸断……面对数倍于己的敌军,红军凭着步枪、机枪和手榴弹等轻武器,在长汀地方武装部队和苏区群众的配合下,鏖战7天7夜,最终牺牲近万人,为中央红军主力转移赢得了宝贵时间。这就是著名的松毛岭保卫战——红军长征前的最后一战。

1934年9月30日上午,中复

村观寿公祠前,红军召开大会动员群众疏散。在亲人的注视下,他们踏上了二万五千里长征路……如今,居住在松毛岭附近的人们依然延续着“八月十四过中秋”的习俗。他们说:每次过节就能想起当年的红军,想起为新中国而牺牲的人们,想起今天幸福生活的来之不易!

“被遗忘”的中秋节

1935年9月12日也是一个中秋节,中央红军穿过一望无际的草地,抵达甘南藏区。前路是北上还是南下,此时尚无定论;天气渐寒、食物短缺,更让这支队伍疲惫不堪。圆月依旧,团圆佳节,离家已久的战士们却不约而同地选择了遗忘。

时任红一军团直属队总支书记萧锋的日记中没有关于中秋节的只言片语。时任红九军团供给部部长的赵镛在日记中写下了这样一段话:“今天是中秋节,晚上月色皎洁,但部队驻扎在藏族地区吃饭都困难,更无赏月之谈,似乎大家都已忘了这个传统节日。”

这个中秋节,没有人刻意提起,但是大家都在想办法解决各种问题。

赵镛在日记中还写道:“今日天朗气清,终日无云,但白露已过,秋风徐徐吹来,使人感到凉意。我

动员缝纫班加快工作进度,把各单位送来的羊皮尽快做成背心,同时还发动各科、运输队和监护连的同志一齐动手,撕羊毛,撵毛线,加紧织成背心。”

筹粮工作也一直在紧锣密鼓地进行中。萧锋在1935年8月31日的日记中透露了这样一个细节:“筹粮时,要严格遵守‘三大纪律、八项注意’,群众不在时一定要打借条。”粮食就是生命,如此艰苦的条件下,红军“忘了”团圆的中秋节,却始终将人民的利益记在心间、高举过头顶。

胜利前夕的中秋节

1936年9月30日又是一个中秋节,距红军三路主力会师不到一个月。长征即将胜利,中秋节也多了几许温馨。

——这个中秋,邓颖超送来了月饼

已到达陕北的红军干部童小鹏在日记中记录了一次中秋聚餐:“红军大学这天会餐,这次会餐吃了八九个菜,最后还有两个梨子。今天参加这会餐真是像出嫁了的女郎回娘家过节一样。记得从前在家里时,今天正是去接姐姐回来过节的时候。”

那晚,周恩来夫人邓颖超为战士们送来月饼,童小鹏分到了一块。他兴奋地说:“好久没有吃过的饼子,今天吃一个觉得很有味道,她这样的好意更值得多谢。”

——这个中秋,工人们收到了过节费

1936年7月,红二、六军团与红四方面军在四川甘孜会师,红二、六军团和红三十二军整编为红二方面军。红二方面军7月穿过草地,9月下旬到达甘肃成县,随即组织

人手做衣服,军民干劲儿十足。

9月30日中秋节这天,红二方面军洋溢着别样的节日气氛。赵镛在日记中写道:“今天是中秋节,缝衣工人要求预支工资。现已让刘科长将截至今天的工资,外加三天的中秋慰劳费一并发清。工人们都说红军做事公平合理,不像国民党军队对工人一再克扣,使工人难以养家糊口,现红军不仅体贴他们的劳动,还增发慰劳费,使他们很感动。”

——为了期待已久的“团圆”

1936年9月30日,红二方面军第六军团政治部主任张子意的日记只写了三行:

给各扩红突击队关于最后突击周的一封指示信。


写信给各突击队长。

今日病愈而头甚痛。

所谓“扩红”即扩大红军,这年10月1日至7日是他们规划的“最后扩红突击周”。

同一天,彭德怀给北进中的红四方面军发去了一封电报。电报的内容是红一方面军为迎接红四方面军北上所进行的部署,提到第二师附骑兵第二团为左纵队,七十三师为右纵队,而主力在郭城驿替四方面军征集粮食,骑兵向兰州方向游击。

兵力、粮食、被服……一切的部署,一切的准备,都在宣告:红军三大主力的“大团圆”即将来临。1936年10月,红军三大主力在会宁和将台堡地区会师,长征胜利结束。

长征路上的明月照亮了红军战士们前行的方向,也照亮了心中的信仰。 

(来源:学习强国)



帝王坐骑命名有讲究


文 / 豆梦之

在古代,马不单单是坐骑,更是古人生活中十分重要的一种动物。

秦始皇养马,一养就是七匹,而且都是名贵品种。《古今注》中记载了秦始皇爱马的名字,分别是追风、白兔、躡景、追电、飞翮、铜爵、晨鳧。这些名字大多是表示速度快的意思。据说,秦始皇最爱的马是追风,因为它跑得最快。

项羽也养马,名骓。骓的本义为毛色青白相杂的马,看来用花色给坐骑命名是自古就有的传统。骓在当时号称“天下第一骏马”,当之无愧马中顶流,而且因主人而名垂青史。

汉代依旧延续了养马的风尚,《西京杂记》记录了汉文帝的九匹宝马之名——浮云、赤电、绝群、逸群、紫燕骝、禄螭骢、龙子、麟驹、绝尘,合称“九逸”。

唐太宗李世民也是爱马之人。他给马起名的风格与秦始皇及汉文帝一脉相承,不过他更喜欢用马外观上的特征来起名,他的爱马分别叫特勒骠、青骓、什伐赤、飒露紫、拳毛騧、白蹄乌。李世民非常喜爱自己的马,于是他在为自己建昭陵时,便用青石雕刻了六匹屡立战功的战马形象,这便是有名的“唐昭陵六骏石刻”。

(来源:《文史博览》)

“淑女”不是形容文静的女子

文 / 刘万臣

在今人的概念中,淑女是指那种气质优雅、性格文静的女子,殊不知在古代,淑女根本不具备这些特性。

《诗经·国风·关雎》中的“窈窕淑女,君子好逑”,一直是被大家误解的名句。“窈窕”容易被误解为身材修长,其实“窈

窕”是形容文静而美好的样子,跟身材没有任何关系。

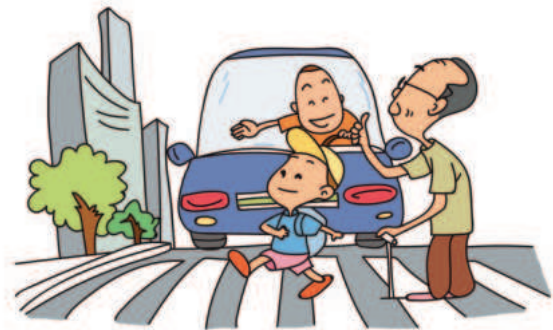
古代诰封官员妻子,有“淑人”的封号,属三品,是道德上的肯定,表明其心地善良,跟相貌同样没有任何关系。“好”的意思就是它的本意——美好。“逑”本


请人行方便为何说“借光”

文 / 晓军

“借光”一词最早出自战国时期。据《战国策·秦策》记载,战国时,秦国大臣甘茂得罪了秦王,准备从秦国逃往齐国,刚走到秦国边境的函谷关,就遇上了苏秦之弟苏代。苏代是作为齐国的使者来访问秦国的,为了让苏代把自己介绍给齐国,甘茂便给他讲了一个江边姑娘的故事。

江边住着不少人家,一到晚上,姑娘们



各自拿着灯烛,聚在一起做针线活,其中有一位姑娘家境贫寒,买不起灯烛,只能借着大家灯烛的光亮做针线活。其余的姑娘都嫌弃她,说她爱占小便宜。这位姑娘说:“我虽然买不起灯烛,但我每晚都先到,把房间打扫干净,把坐席铺整齐,使大家都能方便地干活,你们的灯总要点的,为什么不让我借点儿光呢?”姑娘们听了,觉得有道理,便把她留下来。听完这个故事,苏代明白了甘茂隐喻的含义,就把甘茂带进齐国,并向齐湣王竭力推荐,甘茂遂被任命为齐国的“上卿”。“借光”一词也由此流传下来,并沿用至今,指请求别人给自己方便。 


(来源:《百科知识》)

来是动词,有聚合之意,后来变化成名词,意思是配偶。“好逑”的意思是佳偶,而不是通常以为的“喜欢去追求美女”,那样哪里还能称为君子呢?因此,“窈窕淑女,君子好逑”的意思是:文静善良的女子才是君子的佳偶。

在古代,“淑女”与“美人”之间存在着巨大的区别,今天的人把这两种类型一概当作美女的代名词,误解可谓深矣。

如上所述,在古代,“淑女”是指道德善良的女子。君子是儒家学说中理想的人格典范,这种

人格是儒家“仁”的观念的具体落实,是更富有道德的完美人格,所以淑女配君子,有道德的女子是君子的佳偶。

“美人”指容貌漂亮好看的女子,这类女子的最大特点就是美丽,至于道德是否高尚、心地是否善良,则没有硬性要求。英雄是体格健壮、人格力量强大、战功显赫的外向型人物,他的力量强大到了不需要对偶物的程度,因此美人配英雄。 

(来源:《科教新报》)



农学家夫妇的独特浪漫故事

他,是茹振钢,小麦育种专家,中国人吃的每8个馒头中,就有1个来自他培育的小麦;她,叫原连庄,蔬菜种植领域专家,主攻白菜,中原地区近一半的大白菜,都是她的杰作。提到茹振钢的小麦成绩,她如数家珍;提到原连庄的白菜贡献,他了如指掌。

农学家夫妇定下“十年之约”

输的人要“做后勤”

茹振钢回忆,幼年的他认为

能吃上一顿饱饭就是天底下最幸福的事,于是从小便萌生了要让土地长好庄稼的想法。长大后,他坚定地报考农业院校。怀着相似的理想,原连庄也报考了农业院校,只愿让更多人吃到好吃的蔬菜。

毕业后,茹振钢和原连庄均被分配至河南新乡工作,两个志同道合的年轻人渐渐走到了一起。

婚后,面对繁重的科研任务与家庭之间的矛盾,夫妻俩定下“十年之约”:看看谁最先研发出新品种,成果少的人“服务”家庭,做好后勤保障。

1989年,原连庄成功培育出早熟大白菜新品种“新早898”,不久后又培育出“新乡小包23”,丰富了国人的“菜篮子”。茹振钢也不示弱,成功培育出小麦新品“百农64”,这种小麦抗病、抗倒、品质好。第一个“十年之约”,二人就这样打了个平手。

转眼到了2002年,茹振钢带领团队经过8年努力,终于将“百农矮丰66”小麦品种带到关键的试种阶段。然而,这一年的播种却遭遇不利条件——播种晚,又恰逢强降水,大片麦苗冻死或淹死,这对茹振钢来说无疑是极其沉重的打击。为了让丈夫振作起来,原连庄提出第二个“十年之约”。这个约定



扫一扫,听一听

不仅是对彼此的鼓励,也是对自己的鞭策。

经过努力,茹振钢培育出被誉为“黄淮第一麦”的“矮抗 58”小麦品种,其播种面积占到全国小麦播种总面积的十分之一。而原连庄主持研发的“新乡小包 23”也火爆市场,现在中原地区每两棵大白菜中,就有一棵是她培育的品种。

遭遇 12 级大风

他却站在试验田边连声喊好

今年麦收时节,作为全国小麦主产区之一的河南,一场大旱之后又遭遇了高达 12 级的大风,让人揪心不已。

研究小麦近 40 年的茹振钢,支着竹杖、顶着大风站在试验田里,仿佛一位送学生们进入考场的老师,紧张激动中还带着期待。

原来,小麦越是临近收获的时候,越是“头重脚轻”,很容易在丰收之前倒伏,影响产量。平时,茹振钢会利用风洞等设备来检测小麦的抗倒性,但他认为,只有在大自然的“实战环境”下,才能真正检验小麦品种的抗倒能力。

茹振钢介绍,他给不同小麦设了“擂台”,观察不同品种小麦在大风中的表现。成功筛选出能抗住 12 级大风的优质高产小麦品种后,他激动地在大风中连声称赞“好好好”!

像这样在研究中取得的成果,茹振钢都会第一时间分享给原连庄,他甚至每天一醒来就给妻子“唠叨”自己脑海中闪过的灵感和想法。慢慢地,原连庄也养成了习

惯,和茹振钢一起探讨研究方式,她还会把茹振钢说的话记下来,整理成书——《我的小麦爱人》。


曾经“一比高低”的夫妻彼此成就、共同前行,科研就是他们爱情的“纽带”。茹振钢说:“人字的结构,就是互相支撑,她就是那一撇,我就是那一捺。互相支撑,才是家庭生活、工作成绩的根源。”

小麦 + 白菜 = 苹果?

作为农学界的“爱情佳话”,茹振钢和原连庄相濡以沫多年,二人也经常“吐槽”彼此,可字里行间又满是心疼。

茹振钢曾说:“白菜是我的情敌,把我爱人的时间都占去了,但我为她自豪。她‘领导’了一大批白菜,她最厉害。”原连庄则表示,每次丈夫下班回来累得不想和她说话时,是自己最烦也最心疼丈夫的时候。

在女儿眼中,“小麦爸爸”忙起来就不着家,“蔬菜妈妈”有时候就把自己放在白菜地里,“上看下看左看右看全是白菜”。正是从小的耳濡目染,让“小麦爸爸”和“蔬菜妈妈”的女儿长成了一名农业科学家,并选择苹果作为研究方向。对此,茹振钢笑着说:“我们一起为中国人守饭碗。”

今年,茹振钢培育的新品种“百农 5819”,亩产达到 800 公斤。而 40 年前,他刚跟着老师参与小麦育种时,我国小麦亩产仅有 425 公斤。茹振钢表示,这是给老百姓培育的品种,“要让老百姓放心地种,放心地收,喜悦地产生效益”。

(来源:“央视新闻”微信公众号)

刘建民：娱人娱己，做开心老顽童

文 / 卓成华

60岁的刘建民在抖音上学会了说山东快书。他在家中边说边录音，自娱自乐。后来，他拍成视频发朋友圈，没承想得到众多点赞，随后，演出的邀约不断。他去养老院慰问老人，到残疾人温馨家园为残疾人朋友表演，在街道文体节上为居民演出，为书店举办的文化讲堂献艺。“真应了那句话——学无止境。”刘建民得意地说，“活到老，学到老，不仅学有所乐还能在社会上发光发热，真是一举多得。”

刘建民因为出生后的一次病患，腿部落下了残疾。生活中，他乐观向上，从不因腿疾遇难事而气馁。曾经上班的工厂因不景气倒闭，他就考取了社区事业编干部，担任居委会主任兼社区党支部书记。不满60岁的时候，因身体原因，他提前办理了退休手续。

“刚退休那几天我也不适应。”刘建民说，“有几次早

晨起来，吃完早餐，我就穿衣戴帽，准备出门。老伴儿问：‘你干吗去？’我顺嘴答音儿地说：‘上班去。’老伴儿就问：‘你都退休了，上哪儿上班去呀？’这时我才恍然大悟，哦，我是退休老人了。”

刘建民的生活不缺爱好，平时喜欢钓鱼、做饭，但都是自娱自乐。喜欢与外界交往的他想学一个与大家众乐爱好，于是他选中了山东快书。

刘建民到北京珠市口西草市的戏剧用品店，花费近400元做了一件传统大褂，当年他在琉璃厂淘得一副黄铜鸳鸯板，也派上用场。置办好行头，他从抖音上搜出一些山东快书的视频，跟着学如何打板，如何说唱。苦练一番后，刘建民就拍成短视频找自己的缺点，改进后再拍一段，发出去与朋友分享。得到大家“真有范儿”的认可后，逐渐有单位邀请他前去表演。

刘建民第一次登台说书，是到北京福寿公寓为残疾人表演。“当哩个当，当哩个当”，清脆的鸳鸯板一开场，刘建民就声情并茂地表演起山东快书《懒汉学艺》，顿时引来齐声喝彩。“第一次登台表演，我竟然没怯场、没忘词儿，还带着表情、动作表演完。”刘建民自豪地说，“这给我表演好山东快书增强了信心。”

首演成功，刘建民第二次登台表演就自如多了。先是社区、养老院，接着就是朝阳区残联在逢年过节以及助残日举办扶贫济困活动时，邀请刘建民前去为大家表演。很快，刘建民的山东快书成了这些演出的精彩节目之一。“观众最多的一次演出，是在山海关参加‘圆残疾人登长城之梦’活动的欢迎晚宴上，现场有500多人。”刘建民说。

几年下来，刘建民的表演越来越纯熟。春节前夕文

艺演出频繁，他有时一天连赶两场，这边表演完，简单吃点儿饭，就急匆匆地用打车软件呼叫一辆快车，赶往下一个舞台。

“我还和我们社区残疾人专职委员李庆森合作，表演了他创作的双簧《开心一刻》。”刘建民说，“我穿上大褂，戴上演双簧的‘朝天杵’小辫儿，抹上白色定妆粉，往椅子上一坐，还未出声就赢来一片掌声。”

一位肢残的业余演员能登台演出，还能给同是身患残疾的朋友送上欢笑，刘建民觉得自己特别有成就感。

刘建民跟着残疾人艺术团四处参加公益演出，从不知疲惫，他说：“我是因为学说山东快书，加入这个组织。因为这个组织，让我开阔了心胸，提高了境界，在奉献中实现了自我价值，找到了人生的幸福支点。”

刘建民能全身心学演山东快书，也因为他有一位好老伴儿，细心地照料他的衣食起居，支持他为他人送去欢乐。


有一年，刘建民因左足患骨髓炎做手术，前后住了

几次院，都是老伴儿家里、医院两头跑，照顾他和一家老小。后来，老伴儿不幸患癌做了7次化疗，刘建民说他报恩的时候来了，但他报恩的方式比较特别，就是每天给老伴儿讲一个笑话。

“我照顾她更多是精神上的。”刘建民说，“我跟她说，过去广播电台有个节目叫‘每周一歌’，咱们家也有个节目叫‘每日一笑’。我让你每天最少笑一次，上不封顶，直到把癌症赶走。”

还别说，刘建民用捧腹的笑话和幽默的表情逗得老伴儿每天都开开心心。不在一起生活的儿子也放下工作，陪母亲到西安、港澳台游玩，放松身心。老伴儿越来越开朗乐观，欢乐淡化了疾病的苦痛，就这样，一家人齐心协力将癌症赶走了。老伴儿痊愈刚三个月，刘建民就联系了北京抗癌乐园的活动让老伴儿参加，他情愿多做一些家务事，也不让她在

家待着。“在家容易胡思乱想，出门就忘了自己曾经病过。”刘建民说。老伴儿的生活逐渐变得丰富多彩，夫妻二人将平凡的日子过得有滋有味，他们家还被朝阳区评为“幸福家庭”。

如今每有作品，刘建民就在美篇、抖音等自媒体平台发表。因为接地气，他的作品常常被评为精选，点赞众多，亲朋好友都叫他老顽童。刘建民说：“我用亲身经历告诉大家，我们残疾人绝不能向命运低头，要自强不息，搏击人生，活出精彩。”他还说，自己作为一名党员，要在表演山东快书过程中，实现他的自强梦，唱响我们的中国梦。 

（来源：《中国老年》）



朱仙镇的“仙”

文 / 董全云



其实说到底，朱仙镇没有仙。

对，没有仙的朱仙镇在河南省开封市祥符区，可是这个拥有千年历史的古镇有一座岳飞庙和名扬海内外的木版年画。

“门神门神扛大刀，大鬼小鬼没处跑。”我儿时印象最深的就是朱仙镇的门神年画。那时村里每家大门上张贴的门神几乎都是钟馗、秦琼、尉迟敬德、关公、张飞等，朱仙镇的木版水印线条粗犷、形象夸张、色彩艳丽，每年在春节时门神年画被家人从集市上“请”回，张贴在家家户户的大门上，守护着平安。

说起朱仙镇名字的来由，就不得不提战国时的勇士朱亥。朱仙镇原名聚仙镇，后因战国名士朱亥的食邑和封地而得名。他本是出身市井的一个屠夫，被信陵君收作食客。在退秦救赵战役中，他冲锋陷阵，勇猛无敌，后来他在战国时期魏信陵君“窃符救赵”成事，奇

侠朱亥缔立勋功，得魏王重用，拜卿授相，并以朱仙镇为朱亥汤沐邑，从而朱仙镇得其名。

大唐诗仙李白经过朱仙镇，叹其豪气，作诗《侠客行》，留有名句：“闲过信陵饮，脱剑膝前横。将炙啖朱亥，持觞劝侯嬴。三杯吐然诺，五岳倒为轻。眼花耳热后，意气素霓生。”当代香港武侠大师金庸有同名小说，故事开局即引李白诗，故事中的侯监集便是朱仙镇。

“怒发冲冠，凭栏处、潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切……”小的时候，我最喜欢从收音机里听刘兰芳的评书《岳飞传》。

朱仙镇汇集了古往今来诸多的忠勇气之士，南宋绍兴十年（1140年），岳飞曾率军在这里大破金兀术，在此取得著名的朱仙镇大捷。也是在这里，岳飞一天接到十二道金牌，



不得已班师回朝,扼腕长叹“十年之功,废于一旦”,结果留下壮志未酬身先去的遗恨。为纪念岳家军的功绩,朱仙镇建有一座岳飞庙。每一个小镇人,都会在不同的时间去岳飞庙祭拜岳飞,不论何时走在街头,或多或少都可以从他们口中听到几段岳飞的故事。

岳飞庙门前那对相传由千年陨石雕凿而成的狮子,日复一日地见证着朱仙镇每个清晨的熙熙攘攘。从小耳濡目染朱亥的侠义、岳飞的忠勇故事,使得不管怎样岁月更替,古镇的人们对侠义和忠勇的精神追求,始终未变。

爱憎分明的朱仙镇人,修了岳飞庙,塑造了岳飞及其家人的等身塑像供百姓敬仰,也塑造了秦桧及其夫人党羽的跪像供百姓千年唾骂。那日我去时,见一青年游客正扇“秦桧”耳光,边打边愤恨地咒骂。


朱仙镇木版年画是中国木版年画的鼻祖,天津杨柳青、苏州桃花坞、山东潍坊等地的年画都不同程度地受其影响。就像讲解员所说,朱仙镇的木版年画是刀与版、色与纸



的对话,更是年画艺人与传承、人与岁月的对话。

鲁迅先生曾盛赞朱仙镇年画,“刻线粗健有力,不染脂粉,人物无媚态,很有乡土味。”临行,我从那里带走了两张生肖木版年画做纪念。我和朋友流连在几家木版年画店内,听着店主讲述朱仙镇由盛而衰,传承的苦辣酸甜。“二和永”“天成德”“天义德”“天顺德”“太盛源”“福盛长”……望着这些老店的名称,如同在品读一本朱仙镇木版年画的发展史书,又像是在翻动一页页朱仙镇的历史岁月。

古往今来,朱仙镇的木版年画都以浓艳的色彩和拙朴的线条,描绘着中原大地上老百姓的幸福生活和愿望。这位木版年画非遗传承人欣慰地说,现在他的儿子也在跟他学习手艺,我买的就是他儿子的创意之作。

朱仙镇虽然没有仙,从古至今,有的却是忠义爱国的勇士。走在朱仙镇的小街上,仿佛在岁月中穿行,更能感受到有一种精神在亘古不变地传递着。 



从法国花园到中心公园

文 / 张丽

走进位于天津市和平区商业中心地带的环状花园路,你会看到一座绿色成荫、优雅静谧的公园,它就是具有百余年历史的天津名园——中心公园,时称“法国花园”。

说起这座公园的历史,还要追溯到1860年《北京条约》签订,天津被辟为通商口岸。那时的海大道(今大沽北路)一侧有个叫紫竹林的小村,通往入海口,与海河相望,英、法、美三国先后在这一带建立租界,人们统称为“紫竹林租界”。界内有一座海大道花园,建于1880年,占地14万平方米,位于海大道(今大沽北路)与巴斯德路(今赤峰道)交汇处。据清光绪十年(1884年)出版的《津门杂记》记载:“园于庚辰岁(1880年)构与海大道之西,地广百数十亩,路径曲折,遍栽花木,小桥流水,绿树浓阴,规模备具。每当夕阳欲下,西人罕携眷童徘徊

其间,为消遣之地,而华人散步闲游,亦概不禁阻云。”“花园的景色,近似田园风光。”后来,花园荒废。

1917年,法租界公议局重建海大道花园,更名为“法国花园”。法国花园实为海大道花园旧址的一部分,于1922年竣工,占地面积1.27万平方米。该园呈圆形,是典型的法国式园林,园区呈直径约为140米的圆形地块,由同心园和辐射式道路分割,设4座园门,园中心建西式八角亭,亭四周以草坪环抱,绿草如茵,园内还筑有法国民族英雄诺尔达克塑像和一座和平女神铜像,1946年被拆除。这种法式园林风格的布局和设计,在天津的城市景观中独具特色,见证了当时天津的租界历史和多元文化交融。

法国花园建成后,和其他租界花园一样,


对入园华人有限制。据 1926 年出版的《天津租界及特区》记载,法租界当局订立公园章程时规定,“无本租界公议局董事会发给之入园证者,不得入内”。这反映了当时租界的不平等规定和对华人的歧视待遇。



法国花园曾改名为“霞飞广场”,之后又经历多次名称变更。1937 年日本侵占天津后,日伪当局将其改名为“中心花园”;1941 年后,正式定名为“中心公园”;1946 年抗战胜利后,国民党当局将其改名为“罗斯福花园”;1949 年新中国成立后,政府拨款修复并正式命名为“中心公园”;1964 年政府再次拨款修建公园,将公园改名为“红领巾公园”;1976 年唐山大地震,公园遭到损坏,1981 年政府拨款重修后,公园恢复“中心公园”名称。公园这些名称的变化,承载着天津不同历史时期的社会、政治和文化发展历程。

如今,中心公园经过多次整修,已成为一个多功能的公园和中心文化广场,具有独特的自然景观和人文景观,并融入了新的文化元素。公园进门处有一个莲花铜雕,彰显出淤泥而不染的气质。园内有水池和音乐喷泉,还会看到许多中外著名音乐家的雕像,凸显了文化艺术氛围。为纪念我国抗日将领、民族英雄吉鸿昌将军诞辰 100 周年,园内敬立了一尊吉鸿昌将军铜像,公园也因此成为爱国主义教育基地,激励人们传承和弘扬爱国主义精神。2017 年,公园还被打造成廉洁主题公园,巧妙融入廉洁文化元素,为公园增添了新的文化内涵。

当你站在公园内,环顾四周,会看到围绕公园外围有数栋百年法式花园洋房建筑,这些建筑各具特色,与公园融为一体,构成了一处极具法国特色的地标性景观,也成为天津人记忆中不可磨灭的一部分。

漫步在中心公园中,吮吸着花草树木的清香,感受着历史文化的洗礼,听着树叶在秋风中沙沙作响,仿佛在诉说着古老的故事。 



第八讲：后两句为对仗句之七绝的写作方法

文 / 缪志明

本讲要点：

- 1.后两句为对仗句之七绝，首句应该平收还是仄收？
- 2.后两句为对仗句之五绝，首句应该平收还是仄收？

老同志们已研习过头两句为对仗句之七绝的写作规范，并创作出相应作品。现在，我们再来了解一下后两句为对仗句之七绝的写作注意事项。

与前两句为对仗句之七绝一样，后两句的对仗，亦须一字一对，词性一致，尤其是名词，应力求同一类事物对同一类事物。且看以下几首例诗：

《绝句漫兴》之五 唐·杜甫
肠断春江欲尽头，
杖藜徐步立芳洲。
癫狂柳絮随风去，
轻薄桃花逐水流。
注：薄、逐为入声。

《春日》 唐·宋雍
轻花细叶满林端，
昨夜春风晓色寒。
黄鸟不堪愁里听，
绿杨宜向雨中看。
注：听为两读之字，在此为仄声。

《书湖阴先生壁》 宋·王安石
茅檐长扫净无苔，
花木成畦手自栽。
一水护田将绿绕，
两山排闥送青来。
注：闥为入声。

《春日》 宋·秦观
一夕轻雷落万丝，
霁光浮瓦碧参差。
有情芍药含春泪，
无力蔷薇卧晓枝。
注：夕、芍为入声。

《纳凉》 宋·秦观
携杖来追柳外凉，
画桥南畔倚胡床。
月明船笛参差起，
风定池莲自在香。
注：笛为入声。



《雪梅》 宋·卢钺
梅雪争春未肯降，
骚人阁笔费评章。
梅须逊雪三分白，
雪却输梅一段香。

注：阁即搁，入声；白亦入声。

《别黄蓉石比部玉阶》 清·龚自珍
不是逢人苦誉君，
亦狂亦侠亦温文。
照人胆似秦时月，
送我情如岭上云。

注：侠为入声。

看过以上例诗，老同志们便可明白，这几首七绝的后两句皆为对仗句，其谱式既有平起仄收式、仄起仄收式，又有平起平收式、仄起平收式。

上述例诗中的对仗，基本都是一字一对，即动词对动词，名词对名词，形容词对形容词，虚词对虚词。

不过在有些诗中，也出现了两字一对之情况，如“癫狂柳絮随风去，轻薄桃花逐水流”中“癫狂”对“轻薄”即是。癫狂与轻薄，首先属于句中自对，即癫对狂、轻对薄，然后才是句外互对：癫狂对轻薄。

另外，秦观《春日》中“芍药”对“蔷薇”，秦观《纳凉》中“参差”对“自在”，亦属两字一对，但此属连绵词，即两个字表达

同一概念，不可拆用，是规则所允许的。

这种后两句为对仗句之形式，亦可施用于五绝。请看如下例诗：


《入朝洛堤步月》 唐·上官仪
脉脉广川流，驱马历长洲。
鹊飞山月曙，蝉噪野风秋。

《宿建德江》 唐·孟浩然
移舟泊烟渚，日暮客愁新。
野旷天低树，江清月近人。

注：泊为入声。

《春风》 清·袁枚
春风如贵客，一到便繁华。
来扫千山雪，归留万国花。

注：国为入声。

我们可以看到，七绝对仗中“词性相同、语法关系一致”之原则，同样可以施用于五绝。只是这种五绝，一般须采用平起仄收式或仄起仄收式这两种谱式。这一点，还请老同志们在平时研习中多予注意。 

教您用玉米皮做手工·小鱼钥匙链

一、材料

热水煮后自然晒干的原色玉米皮(或半染色的玉米皮)、弹力线(或细线)、小喷壶、染料等。

二、步骤

第一步:取四条玉米皮,在玉米皮长度 1/3 的位置扎弹力线,如果玉米皮过干,可以用小喷壶装水把玉米皮喷湿。



第二步:将 2/3 长度的玉米皮向四周打开,如图片所示。根据左图和下图的数字标识编织小鱼的身子,编织手法为:2 压 3,3 压 2 压 4,4 压 3 压 1,1 压 4 后从 2 下方穿过,最后拉紧下图蓝色圈四个尾部位置。

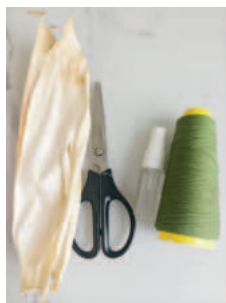
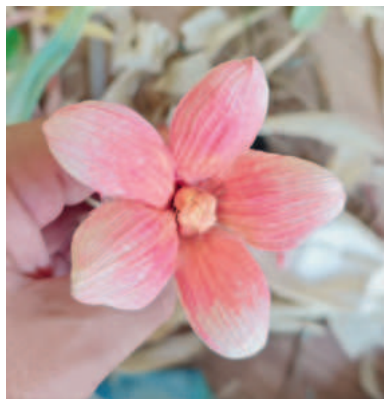


第三步:重复刚才的编法 4—5 次,做成鱼的身子。拿出一条其他颜色的玉米皮,卷起来做鱼的眼部,用弹力线系好。

第四步:调整小鱼的尾部、眼睛等位置,在小鱼的头部穿入钥匙环扣,这样用玉米皮做的小鱼钥匙链就完成了。



教您用玉米皮做手工·小花朵

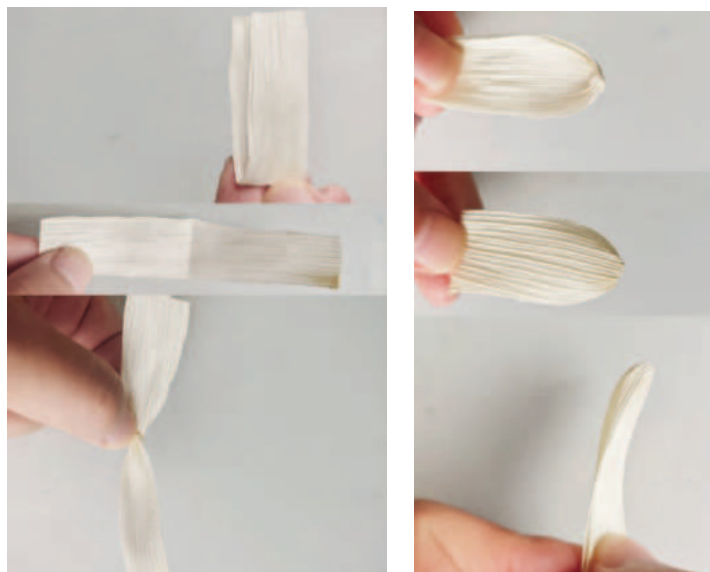


一、材料

热水煮后自然晒干的原色玉米皮(或染色的玉米皮)、弹力线(或细线)、小喷壶、剪刀、染料、胶水(或热熔胶)、丙烯(或彩笔)等。


二、步骤

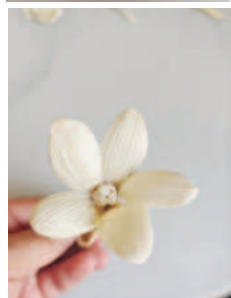
第一步:手工开始时,如果玉米皮过干,可以用小喷壶装水将玉米皮喷湿。根据自己想做花形的大小修剪玉米皮的形状,对折,然后按下图手法拧出有弧度的花瓣形状。



第二步:按照左图手法,将拧好有弧度的花瓣用弹力线扎紧,然后将玉米皮以三股编的手法编出花蕊,以花蕊为中心,把五片花瓣用胶水或热熔胶围着花蕊粘在一起,调整呈现花形。



第三步:可以用丙烯或彩笔涂上自己喜欢的颜色,美丽的玉米皮花就做好了! 





中老年发型设计技巧

文 / 刘金恒

在一个人的整体形象中，发型的重要性不容忽视。本期为大家介绍清爽、时尚的发型设计技巧要点，同时分享一款实用有范儿的减龄百搭田园风格“千层编发”的教程。

女士发型设计技巧

1. 短发造型

齐耳短发：简洁利落，便于打理。修剪出头发的层次感，增加头发的蓬



松度，从而在视觉上显得脸部更精致。



侧分短发：一侧头发修剪得略长，另一侧略短些，这样修剪出来侧分的发型能够修饰脸型，展现出优雅的气质。

2. 中长发造型

卷发造型：根据头发长短及发量，选择大波浪或中卷、小卷等，能够增加头发的丰盈感，同时展现出成熟女性的魅力。还可以将头发扎成半扎发或披发，呈现不同的韵味。

3. 头发颜色的选择

自然发色：如黑色、深棕色等，显

得稳重端庄。

柔和发色：如栗棕色等，在提亮肤色的同时，也不会显得过于张扬。

4. 注意事项

考虑发质：如果发质较细软，要避免过度烫染，以免损伤头发。

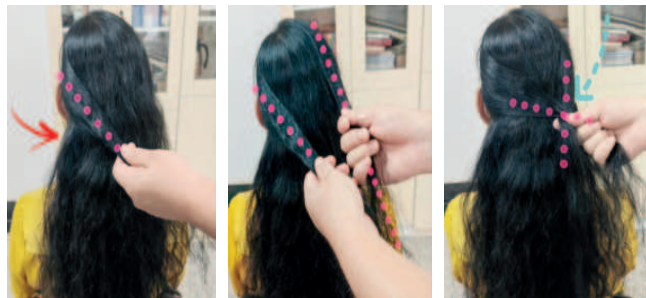
适应脸型：根据自己的脸型特点选择发型，如圆脸选择侧分或有层次感的发型来拉长脸型；方脸选择柔和的卷发来弱化脸部线条。

5. 田园风格“千层编发”教程

第一步：把头发梳开，如果头发太干燥，可以喷一些护发的产品。



第二步：用手拿取一片头发，按照箭头的方向到后脑勺处按住头发，紧接着再拿取另一侧发区的头发（和刚才差不多等量的发片即可），采用十字交叉的手法处理。



第三步:继续用上面的手法操作,从红色虚线发区拿取与之前差不多等量的头发,依次和蓝色箭头发区拿取出来的头发进行十字交叉。



第四步:一直采用十字交叉的千层编发手法编到头发的发尾,用皮筋扎住。接下来如下图开始“抽丝”(也就是用梳子或手把刚才编紧的头发错位的抽出一些发丝),按红色箭头的方向上下错位的去抽拉发丝,来增加头发的层次及氛围感。再搭配一些小花朵或其他头饰,就能够呈现出田园风格的百搭减龄造型了。



男士发型设计技巧

1.短发清爽造型

寸头发型:耳边两侧修剪干净,整体发型修剪得干净利落,给人精神饱满的印象。适合头发较硬且发量适中的男士。

侧分头发型:一侧略短,另一侧略长并侧分,增加层次感和立体感,展现出成熟稳重的感觉。




2.中短发造型

层次感中短发:通过不同长度的层次修剪,使头发更蓬松,既能修饰头型又能展现成熟稳重的气质。



背头:将自然黑色的头发往后梳理,用发型产品定型,显得大气,有精气神。

3.注意事项

圆脸适合头顶较高、两侧较短的发型,可以拉长脸部的线条。如果发量少,可以选择短而蓬松的发型。长脸适合稍长且有刘海的发型,可以平衡脸部比例。 

中药谈·穿山龙

典故

穿山龙,植物名穿龙薯蕷。它习惯依附于树木或者匍匐在砂石上生长,由于叶片似“龙鳞”,根茎扭曲似“龙”形,而且串根横长,有穿山之势,生命力极强,于是便有了“穿山龙”这个名字。

传说很久以前,长白山一带的人到中年后会慢慢出现腰腿酸疼的症状,老年后行动愈发困难。长白山下有一家药铺,开药铺的是一位老先生和他的小女儿。为了帮助上门求诊的瘫痪病人,小女儿暗下决心,一定要找到草药来救治他们。于是,她背上箩筐,就出发去山里的龙潭。

小女儿翻山越岭,到龙潭后却没有找到适用的草药。在一个破草棚休息时,梦到有一位黑衣青年对她说:“我非常敬佩姑娘的胆识,想帮姑娘寻找治愈瘫痪的草药。你不用着急,只管待在草棚里便是,等天亮后到外面去挖一种带龙鳞的草根就行。”说完,黑衣青年就消失了。

转眼天就黑了,接着电闪雷鸣。小女儿从梦里惊醒,忙冲出草棚,只看见天上有一条小黑龙,正朝山上撞,撞一下就落下许多龙鳞,小女儿顿时流出了眼泪,不忍心再看,就退回草棚。雨过天晴,天也慢慢地亮了,小女儿走出草棚后,果然看见棚外有许多长有龙鳞般叶片的草药,她连忙挖了满满一箩筐

带下山去。

老先生以这种草药为主,再配上几味其他药材,用来给腰腿疼痛的病人治疗,效果十分显著。小女人把在龙潭的经历告诉乡亲们,大家也都非常感激小黑龙,于是便叫这种草药为“穿山龙”或“穿龙骨”。

穿山龙能祛风除湿,舒筋通络,使滞留在骨节肌肉间的风湿邪气得以祛除,使邪气阻滞之筋经络络得以柔顺通畅,故可用于治疗风湿痹痛、肌肤麻木、关节屈伸不利等;同时,又善于活血止痛,对于跌打损伤、劳损瘀滞之疼痛也有疗效;因其入肺经,理肺降气而有止咳平喘之功,亦可用于肺失清肃之咳嗽气喘的治疗。

来源:薯蕷科植物穿龙薯蕷的干燥根茎。

性味:性温,味甘、苦。

归经:归肝、肾、肺经。

功效:祛风除湿,舒筋通络,活血止痛,止咳平喘。

适用情况:用于风湿痹病,关节肿胀,疼痛麻木,跌扑损伤,闪腰岔气,咳嗽气喘。

用法用量:内服,9—15克,水煎服或浸酒服。外用,适量鲜品捣敷。

食疗推荐:鲜穿山龙炒鸡蛋

材料:鲜穿山龙20克,鸡蛋2只。

做法:将鲜穿山龙洗净,切片。锅内放油,油热后先将穿山龙放入,炒3分钟至熟,再将打散的鸡蛋液调好盐,倒入锅中炒熟。

温馨提示:过敏体质慎用,孕妇慎用。

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)


秋季气候干燥, 鼻部问题如何应对?

鼻痒、流涕、阵发性打喷嚏和鼻塞, 是过敏性鼻炎的主要症状。秋季预防过敏性鼻炎, 一要避免接触花粉, 在花粉播散期间尽量减少外出, 外出时佩戴口罩和眼罩; 二要在外出回家后及时换衣、洗手、洗脸; 三要关注居住区的花粉浓度, 在花粉播散前 1—2 周进行预防性用药。

秋季气候干燥, 如果出现鼻出血, 我们该如何应对?

将头稍微低下并保持前倾, 用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼, 持续 5—10 分钟, 大部

分患者鼻出血都可以止住。

此外, 也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔, 并按压 5—10 分钟, 基本可以止血。当然, 还有其他的办法, 如局部冷敷促进毛细血管收缩, 也有助于止血。尝试多种方法, 始终无法止血者, 应及时就医。 

(来源:“健康中国”微信公众号)



伤筋动骨一百天, 怎么吃才好得快?

常言道,“伤筋动骨一百天”。骨头受伤之后, 恢复是重中之重, 膳食调养能够帮上忙。

伤后 2 周内, 止疼痛

适合选择行气止痛、活血祛瘀的食品, 如白萝卜、红糖、山楂、黑木耳等, 多吃鱼、肉、蛋、奶等高蛋白食物, 以及新鲜蔬菜、水果。少食甜食、土豆等胀气食物, 尤其不可过早吃肥腻滋补之品。

将三七片 3—5 克、鸡 1 只(洗净斩块)、红枣 3—5 颗(去核)放入锅中, 加水大火煮沸, 再改小火煲 30—60 分钟, 调味食用, 能够化瘀止血、补气养血、温中健脾。


伤后 2—6 周, 补气血

适合选择补气血、健脾胃的食品, 如鹤鹑、乌豆、桂圆肉、黄芪、枸杞、大枣等。

将鹤鹑 1 只(洗净斩块)、枸杞子 10 克、大枣 10 枚、沙参 15 克放入锅中, 加水煲 30 分钟, 加入 1—2 个鸡蛋, 再煲约 30 分钟, 调味食用, 可以补气血、健脾养胃。

伤后 6 周以后, 强筋骨

适合选择补肝肾、强筋骨的食品, 如黑豆、山药、枸杞、鸡汤、动物肝脏等, 还可以适量食用榛子、核桃等坚果类食物, 补充钙及微量元素, 满足骨痂生长的需要。

将水鸭 1 只(洗净斩块)放入冷水中, 加入几片姜, 大火煮沸后将鸭肉捞出。另起锅, 放入鸭肉和冬虫夏草 3—5 根, 加水大火煮沸, 改小火慢炖 1.5—2 小时, 调味食用, 能起到滋肾益精、滋补强壮等作用。 

(来源:《健康时报》)

重视六大措施 维持血糖平衡



糖尿病就像一个隐藏在暗处的健康“杀手”，悄然威胁着无数人的生命质量。想要平衡血糖，应重视六大措施。

健康饮食 碳水化合物是影响血糖的关键因素。应选择全麦面包、糙米、燕麦等碳水化合物，减少精制谷物和糖类的摄入。例如，全麦面包富含膳食纤维，能减缓碳水化合物的消化吸收，使血糖上升更为平缓。保证每日摄入适量的蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆类等，它们不仅能提供身体所需的营养，还能增加饱腹感。同时，多吃蔬菜和水果，丰富的维生素、矿物质和膳食纤维对维持身体健康和血糖稳定至关重要。像菠菜、西蓝花等绿叶蔬菜，苹果、蓝莓等水果都是不错的选择。但要注意水果的摄入量，因为一些水果含糖量较高。

适度运动 快走、慢跑、游泳等有氧运动能够增强心肺功能，提高身体对胰岛素的敏感性，促进血糖的利用。每周应进行至少150分钟中等强度的有氧运动。以快走为例，它适合大多数人，长期坚持可以有效降低血糖水平。


保持健康体重 肥胖，尤其是腹部肥胖，是2型糖尿病的重要危险因素。通过合理的饮食和运动，将体重控制在正常范围

内，能大大降低患糖尿病的风险。可以定期测量体重和腰围，一旦发现体重超标，应及时采取措施进行调整。

规律作息 充足的睡眠对于维持身体正常的代谢功能至关重要。长期熬夜、睡眠不足会影响激素分泌，导致胰岛素抵抗增加，从而使血糖升高。养成早睡早起的良好作息习惯，保证每天8小时的高质量睡眠，有助于预防糖尿病。

心理调节 压力和负面情绪也会对血糖产生影响。长期处于紧张、焦虑状态，身体会分泌一些激素，使血糖波动。学会通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解压力。保持良好的心态，对于血糖平衡和糖尿病预防有着积极的作用。

定期体检 即使采取了上述预防措施，也不能完全排除患糖尿病的可能性。因此，定期进行体检，包括测量血糖、糖化血红蛋白等指标，能够及早发现血糖异常情况，及时进行干预。特别是有糖尿病家族史、肥胖、高血压等高危人群，更应提高体检的频率。

通过多方面的综合措施，我们可以有效预防糖尿病的发生，守护自己的健康。

(来源:大河健康网)

5个“器官”越搓越长寿

搓搓手、搓搓脚、搓搓头,在中医里讲就是按摩,可以活血化瘀、通经活络,是人体自带的“营养鸡汤”。没事的时候,经常搓一搓,浑身温暖不说,还有很多作用。

十指连心 搓手护心延衰老

手掌有诸多身体五脏六腑的反射区,经常搓手能刺激相应经络和穴位,保护心脏和其他各个器官,同时防止冻疮和伤风,防止手部肌肉萎缩,延缓衰老,防止小脑萎缩。

方法:手掌对搓 100 下,手背对搓 100 下,最好是搓到微微发热、发汗。

脚通全身 搓脚健脑防百病

脚底分布着人体全身的反射区,经常搓脚心,对高血压、神经衰弱、各类头晕头痛、耳鸣、失眠、肠胃疾病都有很好的辅助治疗作用,还能健脑。

方法:用左手掌搓右脚心,用右手掌搓左脚心,每只搓脚 100 次左右,最好搓到脚心发红发热,如能配合热水泡脚更好。

脑健则身强 搓额头提神醒脑

脑部血液循环不畅的时候,我们会感到头晕、头痛,严重的还会引起昏厥、脑梗等。经常搓额头,可以增加大脑的供血量,活跃大脑的血液循环,从而起到提神醒脑的作用。

方法:左右额头各搓 100 次。搓后注意保暖,不要受凉、吹冷风。用手指梳头,可全面刺

激头部血液循环,让人感觉头脑清明,也可以帮助防止头部过冷导致的血管爆裂。


气从鼻入 搓鼻润肺提高免疫力

常搓鼻翼,能改善鼻子的血液流动情况,增强鼻子的呼吸功能。对于各种鼻炎也有防治作用。鼻子功能正常,会减少更多空气中的有害物质进入身体,使得吸入肺内的空气更加清洁、湿润、温暖,提高我们抵抗疾病的能力。

方法:用食指和中指沿鼻翼两侧上下搓,搓 100 次。遇到酸痛的地方,可适当点按。

从耳听身 搓耳养阴降三高

耳朵,是人体第三个能够刺激到全身多处经络和脏腑的地方。经常搓耳朵,对于控制“三高”、醒脑、明目、滋阴特别有益。

方法:用手指沿外耳廓从上至下揉搓,注意耳蜗、耳后的沟处也要搓到,搓至耳朵微微发热就好。 

(来源:“老年日报”微信公众号)





鸡蛋——餐桌常见的营养好物

文 / 刘原瑗 李贺明

“秋分到, 蛋儿俏”。每年秋分, 民间都有“竖蛋”的传统习俗。选择一个匀称的新鲜鸡蛋, 将其竖在桌上, 用以庆祝秋天的来临。秋分“竖蛋”的历史十分悠久, 可追溯到 4000 年前的夏朝。“竖蛋”不仅是庆祝秋天的来临, 还蕴含了古人对生命、生育的敬畏。

鸡蛋是我们餐桌上最常见的蛋类, 与其他禽蛋相比, 物美价廉。我们通过食物成分表来对比一下各种蛋类的营养价值。

从表格中, 我们不难看出, 鸡蛋在各禽蛋中的蛋白质含量最高, 是补充蛋白质的良好来源。而市面上像鸽子蛋、鹌鹑蛋等蛋类价格昂贵的原因, 更多是在于其产量少和养殖成本高, 即“物以稀为贵”, 和营养价值并无关系。鸡蛋是因其产量大、物美价廉, 才得以成为我们餐桌上的常客。

在营养学界, 鸡蛋一直有“全营养食品”的美称。除了母乳, 鸡蛋中的动物蛋白质组成是与人体最接近的, 包含了人体所需的 8 种氨基酸。我们都知道, 氨基酸组成了蛋白质, 而鸡蛋中蛋白质的氨基酸组成模式和我们人体中蛋白质的氨基酸组成模式非常相似, 越接近, 我们人体对其的利用率才越高, 我们对鸡蛋中氨基酸的利用率高达 98% 以上。鸡蛋正是由于这一点才“打败”了其他蛋类, 成为老少皆宜的食材。

卵磷脂又是鸡蛋中特别值得称道的一种营养素, 卵磷脂的功能包括:

1. 保护肝功能。卵磷脂可将肝脏中的脂肪以极低密度脂蛋白的形式运送出去。因此, 卵磷脂可预防脂肪肝, 而且还能促进肝细胞再生, 保护肝功能。

2. 改善胰腺功能。卵磷脂可改善细胞的功能, 修复损伤的细胞膜, 提高细胞的代谢能力, 增强胰岛细胞的功能, 从而提高胰岛素水平。

3. 保持血管通畅。卵磷脂具有亲脂与亲水的双重特性, 因而具备乳化、分解油脂的作用, 可增进血液循环, 改善血清脂质, 清除过氧化物, 使血液中胆固醇及中性脂肪含量降低, 减少脂肪在血管内壁的



滞留时间,促进粥样硬化斑的消散,防止由胆固醇引起的血管内膜损伤,保持血液循环的畅通。

4.预防老年性痴呆。

卵磷脂被消化后可以释放出胆碱,胆碱进入血液后很快就会到达脑内,可帮助延缓老年人的智力衰退,减缓记忆力衰退的进程,预防或推迟老年痴呆的发生,改善各个年龄段人群的记忆力。

各类蛋的营养素含量对照表(100克)

蛋类名称	鸡蛋	鸭蛋	鹅蛋	鹌鹑蛋	鸽子蛋
能量(大卡)	144	180	196	160	200
蛋白质(克)	13.3	12.6	11.1	12.8	10.8
脂肪(克)	8.8	13	15.6	11.1	16
胆固醇(毫克)	585	565	704	515	480
维生素 A(视黄醇当量)	234	261	192	337	33
维生素 E(毫克)	1.84	4.96	4.5	3.08	3
维生素 B1(毫克)	0.11	0.17	0.08	0.11	0.08
钙(毫克)	56	62	34	47	100
铁(毫克)	2	2.9	4.1	3.2	4.1
锌(毫克)	1.1	1.67	1.43	1.61	1.62
硒(微克)	13.34	15.68	27.24	25.48	18.66
铜(毫克)	0.15	0.11	0.09	0.09	0.14

推荐美食:

酥肉豆苗炒鸡蛋


原料:鸡蛋 4 只,猪五花肉 150 克,鲜豆苗 80 克,红美人椒 30 克。

辅料:葱片 20 克,蒜片 20 克。

腌料:小苏打 3 克,面粉 40 克,料酒 10 克,蚝油 5 克,鸡精 2 克。

调料:蚝油 8 克,美极鲜味汁 6 克,鸡精 3 克,白糖 6 克。

制作方法:

- 1.将去皮五花肉切片,用腌料腌制 10 分钟后逐片放入油锅,炸至酥脆捞出备用;
- 2.将鸡蛋打入碗中搅匀,放入底油中炒熟捞出备用,红美人椒切片备用;
- 3.锅放底油,煸香葱蒜片,放入豆苗、红美人椒片、鸡蛋、酥肉,加入所有调料,翻匀微炒即可出锅。 

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)






巧辨藏红花真伪

藏红花具有活血化瘀、凉血解毒、解郁安神的功效，由于产量很少，被称为“红色黄金”。那么，如何鉴别藏红花的真伪呢？

水试法：取 2—3 根样品花丝，放入水中，观察颜色变化。如果花丝呈现金黄色，就是真的；如果花丝呈现红色，就是假的。

擦拭法：取 1 根花丝，沾上适量的水，在白纸上用力搓揉，若有金色斑点，为真；有红色斑点，为假。

此外，藏红花按加工方法不同可分为干红花和湿红花。干红花是由新鲜藏红花直接烘干或晾干得到的，湿红花则是在加工过程中添加辅料得到的。藏红花极易吸收水分，贮藏过程中应注意防潮、防虫、防晒，并应采用真空贮藏，存放于冰箱之中。

（来源：《药物与人》）




蓝蝴蝶花怎么养护？

蓝蝴蝶的花朵非常奇特，和蝴蝶的形态极为相似，花蕊做触角，花瓣做翅膀，栩栩如生，又是非常梦幻的蓝紫色，灵动而充满仙气。该如何养护蓝蝴蝶花呢？


土壤：蓝蝴蝶花适合生长在疏松肥沃、排水优良的土壤中，养护时可以用腐叶土、园土、河沙等混合配制土壤，并向土壤内施加基肥和蛭石，确保土壤肥力充沛，排水性好。

环境：蓝蝴蝶花喜温暖、阳光充足的环境，且生长适温在 23℃—32℃ 之间，因此养护时需给植株提供 4—5 小时的光照时间。光照足才可积攒足够的养分，从而促使其更好地开花，花期更长久。

及时修剪：养护蓝蝴蝶花时要做好修剪工作，在每年的花期后，及时修剪开败的残花、病弱枝叶、徒生枝叶，并对植株进行摘心矮化处理，减少养分消耗，有利于维持株型的美观。


（来源：《湛江晚报》）

吃味精会导致秃头?

有一种说法认为“味精中的谷氨酸会结合锌离子,形成不被吸收的谷氨酸锌排出体外,因此味精吃多了会导致缺锌,从而导致脱发”。其实味精的主要成分是谷氨酸钠,在身体里会被分解为谷氨酸和钠离子,而谷氨酸是组成蛋白质的20种氨基酸之一,人体中本身就大量存在,因此正常食用不会对健康产生危害,更不会导致脱发。



拉肚子不能吃香蕉,否则会导致腹泻更严重?


这种说法并不符合实际情况。对大多数人来说,香蕉不会加重腹泻,相反,香蕉含有的果胶和钾含量对腹泻有所帮助。果胶是一种可溶性膳食纤维,有助于吸收水分使大便更容易成型,对缓解轻度腹泻来说会有所帮助。而我们腹泻的时候,会导致体内电解质的流失,尤其是钾,而香蕉富含钾能够帮助补充损失掉的钾。需要注意的是,个体的反应可能不同,对于那些对香蕉不耐受或有特定消化问题的人,腹泻时就不要吃了。此外,香蕉虽然对缓解轻度腹泻有所帮助,但它毕竟只是一种普通的食物而非止泻药物,如果腹泻持久且严重,我们还需要服用补液盐并咨询医生。



养殖虾是泡药长大的?

网上一段视频里有人说:“养殖虾泡药长大,水里都是药。”

事实上,虾农养虾只会适当用药防治,不会将虾泡在药里,也不会用药水养殖。

谣言视频中,水面漂浮着浑浊物体,但这并非药水的泡沫,而是藻类。养殖的小虾主要食用水藻,大一点的可以食用复合饵料,虾池看着不清澈,但却很“干净”。养殖水体食物充足,养殖虾张张嘴不费吹灰之力就能吃到食物,所以比自然生长的虾长得快。而有的水体偏绿色、有的水体偏褐色,是因为虾的品种和养殖方式不同,藻类的选择也不同,造成虾池颜色的不同。

(来源:“科学辟谣”平台)

小幽默

吃药

“大妈醒醒，大妈起来啦。”
护士边喊边使劲摇醒大妈。

大妈问：“干吗呀？”

护士说：“大妈，您该吃安眠药啦！”



梦是相反的

小猪从噩梦中惊醒，哭着对猪妈妈说：“我梦见自己长大后成了水手，可是我不喜欢当水手，呜呜呜……”猪妈妈安慰道：“孩子不要怕，梦都是相反的。”果然，小猪后来成了火腿。

这些车不能撞

最近要买车，老爸带着我去了很多豪车4S店，我很是感动，想着还是家人好。出了店门，我爸扭头跟我讲：“瞧见没？以后这些车都不许撞！”

动脑筋

- 1.小时绷着青脸皮，老来皱起红脸皮，生的熟吃惹人笑，熟的生吃不稀奇。（打一水果）
- 2.解落三秋叶，能开二月花。过江千尺浪，入竹万竿斜。（打一自然现象）
- 3.千形万象竟还空，映水藏山片复重。无限早苗枯欲尽，悠悠闲处作奇峰。（打一自然物）
- 4.阶下儿童仰面时，清明妆点最堪宜。游丝一断浑无力，莫向东风怨别离。（打一物品）

（答案在本期找）

夫妻俩为什么又叫“两口子”？

在现代汉语中，“两口子”已成为夫妻关系的俗称，这个称呼的起源颇为有趣。

在山东，有一个叫张继贤的才子，与本地恶少石万仓的妻子曾素箴相识并相爱，碰巧的是，石万仓因酗酒过度而死。石家人怀疑是张继贤和曾素箴所为，将他们告上公堂。张继贤和曾素箴因此被判死罪，被押解至京城。乾隆皇帝在审阅案件时，发现了张继贤的供状，对其文笔大加赞赏，亲自去牢中看望张继贤，并确信他是个才子，决定救他一命。

乾隆皇帝下江南时，途经微山湖，知道这里有两个还不错的地方——卧虎口和黑风口，便将张继贤发配到卧虎口，曾素箴发配到黑风口。两人虽然被发配到不同的地方，但他们的爱情并未因此中断。他们时常互访，来往于卧虎

口与黑风口之间，被人们亲切地称为“两口子”。这段传奇的爱情故事，最终成为了“两口子”一词的起源。

也有民俗学家考证，“两口子”的称呼可能源自晚清文人《燕京杂录》中的一则笔记。笔记中提到两位府衙录簿，一位单身，另一位新婚。单身者愿意将自己的一半工资赠与新婚者，并附有字条：“些许碎银钱，笑纳勿推辞；我只单口汉，君乃两口子。”这里的“子”在旧时可以指代男女，意味着“你们两个人”，从而“两口子”逐渐成为夫妻的专有称呼。

时至今日，“两口子”这个词的出处虽然还无法统一，但它背后承载着一段感人至深的爱情故事，以及丰富的文化内涵。它提醒我们，爱情的力量是无穷的，即使在最艰难的时刻，也能成为人们心中最温暖的依靠。📌

（来源：“国学冷知识”微信公众号）

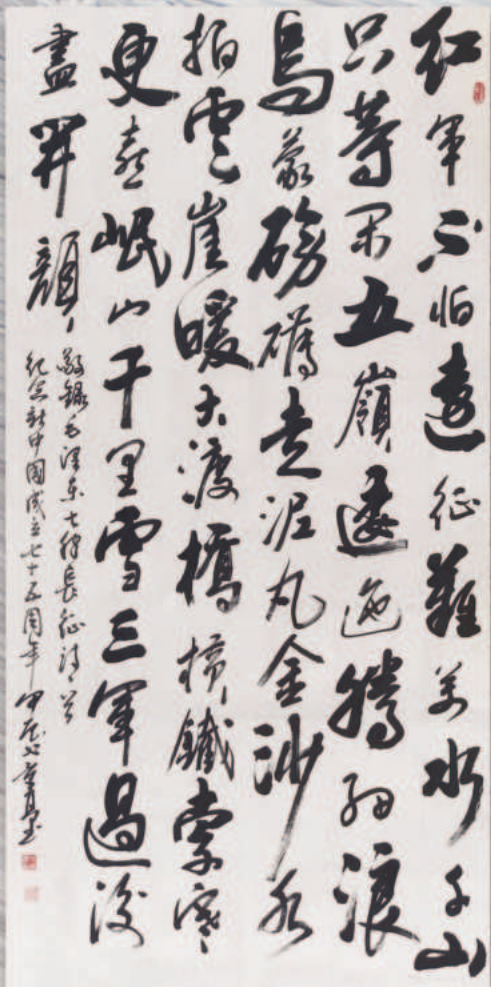




摄影:《晚霞》(图片提供:孔德俊)



水彩画:《雨中父伴》(图片提供:马广生)



书法:《七律·长征》(图片提供:弋景高)