

# 生活规律 饮食适度 养心为上

——雷洁琼谈养生

雷洁琼(1905—2011年)是伟大的爱国主义者、中国共产党的亲密朋友,中国民主促进会的创始人之一和卓越领导人,著名的学者、教授、社会活动家。她为新民主主义革命、社会主义革命和建设、改革开放和社会主义现代化建设事业奋斗不懈,为爱国统一战线、多党合作和民进事业,为新中国教育、文化、社会、法治、妇女等事业作出了重要贡献,留下了宝贵财富。

几十年来,雷洁琼始终保持着早睡早起的习惯。无论工作多忙、事务多杂,她从不熬夜,每晚十点前准时上床休息,早上六点左右自然醒来。她常说:“人老了,不是怕老,而是怕乱。身体是个钟,不能随意调乱节奏。”

在雷洁琼看来,饮食从来不是为了“吃得好”,而是为了“吃得适合”。她的饮食讲究“粗细搭配、荤素合理”,以杂粮粥、豆腐、青菜、山药等易消化的食物为主,从不贪嘴,更不暴饮暴食。

雷洁琼常说:“养身不如养心,长寿不是把日子熬长,而是把心态放宽。”她一生保持淡定从容的心境,无论遇到何种情景,她都以理性与宽容面对。退休后,她依然坚持读书、写作、听音乐,不断充实自己的精神世界。她尤其喜欢下围棋、写毛笔字,这些安静却又激发思维的活动,既锻炼了脑力,也抚慰了情绪。她从不回避老去这件事,而用一份平和与热情,让晚年变得丰盈且有尊严。🇨🇳

## 卷首

- 01 生活规律 饮食适度 养心为上

## 乐知天下

- 04 **微镜头**  
很重要的是看老年人幸福不幸福
- 08 **观世界**  
中欧北极集装箱快航航线正式开通(二则)
- 10 **开眼界**  
中国科学家发现控制全球气候新“化学开关”(三则)
- 12 **热点透视**  
“老年俱乐部”离“幸福驿站”有多远?(二则)



### 老友聊斋:微短剧是不是老年人的“精神大餐”?

- 14 微短剧好似“唆了蜜”
- 15 微短剧:“娱乐茶点”难成“精神大餐”
- 16 小议微短剧
- 16 莫为追看微短剧所累
- 17 微短剧之我见
- 18 微短剧:老年人的“精神快餐”
- 19 莫把“愚乐”当娱乐
- 20 莫让微短剧成为银发族的“精神鸦片”
- 21 老年人的“精神大餐”应该更加丰富



## 乐读古今

- 22 **津门大家**  
为人民挥毫泼墨 为时代描绘画卷
- 26 **走近非遗**  
盛锡福:让您“越戴越有面子”
- 30 **津城老味道**  
“七尖八团”蟹正肥
- 32 **家风家训**  
清白传家为上策 四知处事是良图
- 34 **老照片**  
我的大家庭



## 35 文史百科

“灯红酒绿”的“酒”为什么是绿色的?

## 乐享人生

## 36 长者风范

钟义信:星河璀璨一甲子  
初心如炬耀苍穹

## 38 追梦人

“60后”夫妇驾房车穿越37国

## 40 乐活族

“银发追光者”拒绝与社会脱节

## 42 走四方

津门老哥俩,红叶谷边泡温泉

## 44 逛津城

探访津门大沽口炮台



## 乐学天地

## 46 诗词创作

第二十一讲:词的基本概念

## 48 一恒手工坊

教您用废旧牛仔裤制作卡通猫储物挂件

## 50 潮生活

爱在深秋,呢子大衣巧穿搭

## 52 养生堂

中药谈·无花果(四则)

## 56 健身馆

高龄老人锻炼指南(二则)

## 58 下厨房

天凉好个秋,滋补正当时

## 60 辟谣社

睡硬板床可以缓解腰痛?(三则)

## 62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍:内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳湿地

天津

# 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年10月下/总第92期

每月25日出版

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

总编辑 刘庆  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

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

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

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

定价 10.00元  
印刷 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。

ISSN 2097-390X  
CN 12-1474/D

## 很重要 的是看老年人幸福不幸福

截至2024年年底,我国60周岁及以上的老年人口超过3.1亿,占全国总人口的22%。积极应对人口老龄化,让老年人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安,既是“家事”,也是“国事”。

“让老年人能有一个幸福美满的晚年”,一直是习近平总书记心中沉甸甸的牵挂。



2018年11月6日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在上海考察。这是习近平总书记在虹口区市民驿站嘉兴路街道第一分站托老所同老年居民亲切交谈。

新华社记者 李涛 摄

### “您老保重好身体”

2024年9月29日,在国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式上,一个不起眼的细节温暖人心。

93岁的革命老兵黄宗德身穿整齐的绿军装,坐着轮椅,在工作人员推扶下来

到授勋台中央。习近平总书记俯身,双手紧紧握住黄宗德的手,为他佩挂上“共和国勋章”并叮嘱道:“您老保重好身体。”



2024年9月29日,中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式在北京人民大会堂金色大厅隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平向“共和国勋章”获得者黄宗德颁授勋章。

新华社记者 鞠鹏 摄

1984年12月,习近平在任河北正定县委书记时,在《人民日报》发表题为《中青年干部要“尊老”》的署名文章,主题就是尊老。

在文章中,习近平引用清代郑板桥的诗句“新竹高于旧竹枝,全凭老干为扶持”,阐明“老干部的言传身教、扶持帮助,对于新干部来说不可缺少”,引导中青年干部秉持尊老传统。

“老年人是党和国家的宝贵财富。”

习近平对老年人的敬重、关爱始终如一。

主政正定，习近平把县委仅有的一辆212吉普车让给老干部坐；调任福建，参加长乐机场开工仪式，他特意让秘书通知基层干部，务必挨个儿打电话叮嘱到场的老同志多带衣服、注意保暖；在浙江工作时，他在春节前走进敬老院考察时，特意为老人们炒了一锅包心菜；在上海时，他去街道敬老院碰上百岁老人过生日，笑着向老人拱手作揖，祝老人“福如东海，寿比南山”……

担任中共中央总书记后，习近平尊老爱老，深情依旧。

到兰州一家养老餐厅考察工作时，习近平总书记端起一个盛满饭菜的餐盘，走到一位老人面前，轻轻送上，请他用餐。

在北京四季青敬老院，一位老人提出想同习近平总书记合个影，他欣然同意，特意把坐轮椅的老人安排在自己前面，还细心叮嘱：“照片要给每位老人家都送一张。”

主持召开文艺工作座谈会时，由于出席座谈会的不少老艺术家年事已高，习近平总书记专门叮嘱大家如果累了，就到休息室休息或者走动走动。

……

发乎于心，践之于行。习近平总书记身体力行，传递出以上率下尊老敬老的鲜明导向。习近平总书记指出：“尊老敬老是中华民族的传统美德，爱老助老是全社会的共同责任。”

“十四五”以来，我国在环境适老、法律保护老、社会敬老等方面持续发力，共建共治共享的老年友好型社会逐渐形成。

### “很重要 的是看老年人幸福不幸福”

2024年9月，习近平总书记来到甘肃兰州枣林西社区。

在社区党群服务中心，听说适老化改造需求大、业务忙，习近平总书记语重心长地说：“民生为大、民生为要，党中央十分关心老年人的幸福安康。”



2024年9月10日至13日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在甘肃考察。这是11日下午，习近平总书记在兰州市安宁区枣林西社区考察。

新华社记者 王晔 摄

“老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐，现在老龄工作还只是初步开展起来，要不断丰富发展完善，健全服务体系、提高服务水平。”在考察中，习近平总书记殷切叮嘱。

如何积极应对人口老龄化，事关国家发展全局，是以习近平同志为核心的党中央非常关心的问题。

“一个社会幸福不幸福，很重要 的是看老年人幸福不幸福。”习近平总书记的重要

指示,彰显出党中央对做好老龄工作的决心和方向。



2013年12月28日,习近平总书记在北京市海淀区四季青敬老院看望五保老人时同他握手交谈。

新华社记者 李学仁 摄

访社区,习近平总书记一次次走进社区食堂,询菜价、问运营,鼓励有条件的地方尽量把这些事情办好;

看敬老院,习近平总书记仔细察看老人的生活起居环境,听说定期会有老师来教书画,称赞“老年人多一点爱好,多一点文化活动,很好”;

进农村,习近平总书记考察村养老服务驿站食堂、村卫生室,叮嘱现场的老人们“把身体照顾好,活个大岁数,好好珍惜今天的幸福时光”;

在市民驿站托老所,老人激动地握着习近平总书记的手,向他讲述自己的幸福晚年。习近平总书记表示“要把政策落实到位,惠及更多老年人”;

.....

一个个温馨时刻让人难忘,一项项务实部署加速推进。

从“积极应对人口老龄化”写入党的十九大报告,到党的十九届五中全会上“实施积极应对人口老龄化国家战略”首次写入党的全会文件;从党的二十大报告强调“推动实现全体老年人享有基本养老服务”,到党的二十届三中全会将“完善发展养老事业和养老产业政策机制”作为重要改革举措……

在以习近平同志为核心的党中央引领下,老龄工作顶层设计不断完善,养老事业逐步实现多元化、多样化发展。

“十四五”以来,我国养老服务政策制度体系、服务保障体系、监督管理体系、社会参与体系不断完善,推进基本养老服务体系建

### 贡献“银发力量”



河北省承德市滨河社区志愿者到独居老人张郁馥家中走访(2021年12月16日摄)。

新华社记者 朱旭东 摄

莫道桑榆晚,为霞尚满天。习近平总书记不仅对老年人深切关爱,也对他们发挥自身价值寄予热切期望。

2021年8月,习近平总书记来到河北省承德市高新区滨河社区,考察社区居家养老服务中心。

组建志愿服务队,创建“时间银行”,鼓励大家“今天为别人服务、明天免费享受服务”,这是该社区开展居家养老服务的有益探索。社区志愿者主要由身体较好的退休职工、退役军人组成,每天和工作人员一起上门服务。

“你们在探索做好老有所养的同时,也提出了一个怎么老有所为的问题。”习近平总书记赞叹道。

习近平总书记指出,要把老有所为同老有所养结合起来,研究完善政策措施,鼓励老年人继续发光发热,充分发挥年纪较轻的老年人作用,推动志愿者在社区治理中有更多作为。

老年是生命的重要阶段,是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。

2003年,一批老专家、老教授在全国老龄委组织下来到欠发达地区发挥余热,拉开“银龄行动”序幕。他们中有退休医生到困难地区开展义诊;有银发教师走上新的讲台;有各类行业老专家倾囊相授,为受援地培养出一批批“带不走”的人才队伍……

2024年10月9日,习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信。他在信中说:“希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,既要老有所养、

老有所乐,又要老有所为,为推进中国式现代化贡献‘银发力量’。”

“十四五”以来,为助力老有所乐、老有所为,各地各部门开展了一批内容丰富、形式多样、特色鲜明、影响力大的新时代“银龄行动”项目,截至2024年7月底,全国参加“银龄行动”的志愿者总人次已超700万,开展援助项目4000多个,用源源不断的“银龄智慧”“银龄力量”,为推进中国式现代化作出新的贡献。✿

(来源:新华网)

## 习近平给“银龄行动”老年志愿者代表的回信

“银龄行动”老年志愿者代表:

你们好!来信收悉。多年来,大家积极参加志愿服务活动,利用所学所长服务基层、服务群众,向社会传递正能量,展现了新时代中国老年人的精神风貌。

老年人是党和国家的宝贵财富。希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,既要老有所养、老有所乐,又要老有所为,为推进中国式现代化贡献“银发力量”。各级党委和政府要高度重视老龄工作,聚焦老年人的急难愁盼问题,完善政策举措,营造良好社会环境,把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好。

重阳佳节即将来临,祝你们和全国老年朋友们健康长寿、生活幸福!

习近平

2024年10月9日



## 中欧北极集装箱快航航线正式开通

作为“冰上丝绸之路”核心承载通道之一,中欧北极集装箱快航航线取道北极东北航道,是连接东亚与欧洲的新兴国际航运线路。该航线是针对跨境电商与高附加值货物开辟的途经北极的集装箱航线,对优化全球供应链、促进沿线经贸合作具有重要价值。

2025年9月22日,“伊斯坦布尔桥”轮在宁波舟山港北一集司7号泊位完成超1000标准箱的集装箱装载作业,于9月23日凌晨启程经北极航道驶往英国最大集装箱港口弗利克斯托港,这标志着全球首条中欧北极集装箱快航航线正式开通。首航装载的货物既有日用品、服装、零部件等产品,也有储能柜、动力电池等“新三样”产品,抵

达弗利克斯托港后将被运往欧洲各地。

这条新航线一边串联起宁波、上海、青岛、大连等国内主要港口,另一边连接英国弗利克斯托港、荷兰鹿特丹港、德国汉堡港、波兰格但斯克港,是中国到欧洲主流基本港之间最快的集装箱航线。通过跨越北冰洋,极大缩短了航程和运输时间。相较中欧班列25天左右、苏伊士运河40天左右及好望角航线约50天的航期,宁波舟山港至弗利克斯托港单程运输时效仅需18天,为国内企业精准衔接欧洲圣诞季的备货高峰,提供了更多先机,为外贸企业拓展国际物流新通道提供有力支撑。🇨🇳

(来源:中国日报网)



## “国防部”改回“战争部”，这才是“美国真相”！

文 / 凡帅帅 王大禹

继“美国湾”“麦金利山”之后，美国特朗普政府再次发动“改名”大法，直接让人看清美国的“好战”真相。

近日，特朗普嫌“国防部”气势太弱，一边宣称“我们不仅要防御，还要进攻”，一边下令将“国防部”改回旧称“战争部”。首任“战争部长”赫格塞思欢呼：“（我们需要）最大的杀伤力！”

此举立刻让一众热衷将美国塑造成“和平捍卫者”的西方媒体炸了锅：如此充满戾气和好战色彩的名称，怎么能用在美国身上？

英国皇家三军研究所网站一篇文章颇给人一种“痛心疾首”之感，认为此举给美国“招黑”：西方国家多采用“国防部”名称而非“战争部”，并不只是考虑好听，也是为了影响外界对其可信度、安抚能力与威慑力的认知。“部分盟友会将此次更名解读为美国背离集体防御、转向单边作战的信号；另一些盟友则会质疑华盛顿对真正的共同安全挑战的重视程度与判断能力。”

英国《卫报》在《特朗普的“战争部”只会带来流血和破坏》中直言：“五角大楼从来都不是国防部，而是战争部。”“自从五角大楼改名为‘国防部’以来，至少发动了四场未宣战的战争……美国已经搞了 200 多次军事干预，其中超过一半发生在 1989 年冷战结束之后。”

据不完全统计，从 1945 年二战结束到

2001 年，世界上 153 个地区共发生 248 次武装冲突，其中由美国发起的多达 201 场，约占 81%。这还不

包括美国发动的伊拉克战争以及在利比亚、叙利亚等国发动的武装干预，“武德”如此充沛，“战争部”可谓“实至名归”！

埃菲社在报道五角大楼改名消息时特意提到，今年正值德国联邦国防部成立 70 周年，该机构在第三帝国（纳粹德国）时期曾被称为“帝国战争部”。

真是耐人寻味！

同样令西方媒体觉得讽刺的是，在改名之际，最先遭遇“战争威胁”的却是美国的城市。日本《朝日新闻》文章称，特朗普近日宣称有意向芝加哥派遣军队，同时宣称要让当地知道国防部“为什么被叫作战争部”。文章表示：“无论是解决国际冲突，还是弥合国内撕裂、维持治安形势，如果缺少充分的协调和沟通，都不可能仅凭蛮力解决。”

但在特朗普政府喜欢一意孤行的当下，这样的声音想必在华盛顿无人会在意。🇺🇸

（来源：“参考消息”微信公众号）



## 中国科学家发现控制全球气候新“化学开关”

文 / 马晓澄

我国科学家近日在国际学术期刊《自然·地球科学》上发表的文章显示,海洋硫酸盐浓度的微妙变化,能够改变海底甲烷的消耗方式,就像一个控制全球气候的“化学开关”。随着现代北极海洋快速变暖和淡化,类似的开关可能被再次激活,需要密切关注。

该研究由中国科学院广州地球化学研究所与国际合作团队完成。研究人员表示,在5600万年前的超级变暖事件中,地球经历了极端的全球变暖和海洋酸化。由于该事件与当前气候变化存在诸多相似,一直备受科学界关注。然而,其背后的碳循环机制,特别是北极海洋发挥的作用始终是未解之谜。

据介绍,甲烷是仅次于二氧化碳的第二大温室气体,而大量的甲烷以水合物“可燃冰”形式储藏在海底。以往科学家担忧海底甲烷释放后会大量进入大气,直接加剧全球变暖。但近年研究发现,当前绝大部分海底释放的甲烷都会快速溶解在海水中,然后被各种微生物“消化”掉,很少能直接进入大气。

中国科学院广州地球化学研究所研究员表示,这个过程就像“慢燃发电厂”,即微生物以硫酸盐作为“燃料”,高效转化甲烷能源,同

时产生碱性物质,缓解海洋酸化。而5600万年前,北极海水硫酸盐浓度不到现在的三分之一。因为硫酸盐严重不足,就像燃料短缺一样,发电厂无法正常工作,甲烷只能进入海水。这时,好氧细菌开始“快速燃烧”甲烷,释放二氧化碳,就像高温燃烧释放大量废气一样。

研究团队基于北极海洋浮游植物“分子化石”重建的二氧化碳浓度显示,5600万年前北极海洋的二氧化碳浓度水平比全球平均值高,这说明北极海洋从原本吸收二氧化碳的“海绵”变成了排放二氧化碳的“烟囱”。

研究人员表示,该研究提醒,当北极海水变淡、化学环境改变时,可能重演5600万年前的故事,即甲烷从高效利用转向快速燃烧,并加剧气候变化,需要密切关注。✎



## 这座高桥“横竖”都是世界第一

世界第一高桥——花江峡谷大桥于9月28日正式建成通车。

花江峡谷大桥是贵州六枝至安龙高速公路的关键控制性工程,全长2890米,主桥跨径1420米,桥面到水面高度625米。主桥跨径居山区桥梁跨径世界第一,桥梁高度居世界第一,被称为“横竖”都是世界第一。



“南天门计划”是中航环球文化科技(北京)有限公司自主构建的航空科幻IP(指具有较大影响力的文化产品或文化形象),其核心是通过“玄女”无人空天战机、大型空天战略载机平台“鸾鸟”、鸣镝科幻战机、“白帝”空天战机及“寒光”通用垂直起降平台等虚构装备体系,构建全球性综合战略防御体系。该计划以“航空报国、航空强国”为使命目标,基于现实主义及现有科技发展脉络,塑造中国航空人形象,并对航空产业远景展开科幻探索。

日前,在吉林长春举行的2025空军航空开放活动和长春航空展的首个公众日,吸引了众多航空迷和科幻迷前来参观。

在这一届的空军航空开放活动上,“南天门计划”可以说是最热门的一个概念了。

自2022年年初开工建设以来,建设团队克服“地球裂缝”——花江大峡谷的天然屏障,利用“北斗”系统辅助施工,集无人机技术、BIM(建筑信息模型)技术、智能监测、超高强度材料和新工艺工法之大成,在600米高空“穿针引线”,实现毫米级施工精度,实现天堑变通途。✚

(来源:“CCTV4”微信公众号)

## “南天门计划”,您知道吗?

创造力、想象力、未来感是“南天门计划”给人的第一印象。如展品“承影”是可以通过高速空投进行快速部署的战术机甲,在这届空军航空开放活动中第一次向公众展出。

走进“南天门计划”的展馆,就像是走进了独具中式浪漫的航空科幻元宇宙。白帝、玄女、鸾鸟……所有装备的名称都有着东方神话的意味。在这里,科技、科普、科幻相融合,观众不仅可以近距离欣赏概念模型、参与科普互动魔术,还可以体验操作各种空天战机。

从2017年“南天门计划”启动至今,已经构筑了50万字的文本和近100件可进行模型展示的武器装备设计图。产品涉及图书、动漫、游戏、科普、爱国主义教育、文创产品等多个领域。✚

(来源:“央视新闻”客户端)

## “老年俱乐部”离“幸福驿站”有多远？

“年轻时就喜欢乐器，可是家里条件不允许，现在终于有机会实现自己的梦想了。”63岁的杨爱华(化名)在一家老年俱乐部里拿起吉他，弹奏了一曲刚刚学会的《沧海一声笑》，“在这里不仅能学到本领，实现梦想，还能结交志同道合的朋友，挺好！”

随着老龄化进程加速，像杨爱华这样渴望社交、学习与价值重塑的低龄活力老人群体日益庞大。在公办老年大学难以满足多元化需求之际，各类“老年俱乐部”悄然兴起，成为填补空白的新兴力量。这个初生的市场充满机遇，却也隐藏暗礁。

北京的金先生最近就因报名上“老年大学”遇到了糟心事。他在某社交平台看到“0元学唱歌”的广告，抱着试一试的心态报了名，却一步步掉入消费陷阱。

“前三天还正常讲唱歌技巧，第四天老师就开始推销课程。”金先生回忆，当时老师说原价12000元的全年课，“限时特价2980元，只剩200个名额”，同时微信群里不断有人发“已报名”的截图，“我本来不想报，但看到大家都在抢，就有点心动了。”

金先生的朋友李女士也报名加入了这所“老年大学”，后来发现其实际名称为“××中老年文娱俱乐部”，并未取得办学许可证。在为期6天的体验课中，前3天的“直播课”内容简单，第4天画风突变，老师全程介绍付费课程，还不断强调“名额即将满员”。更蹊跷的是，微信群内有十余人反复发送报



名截图，其中一人前一天刚“付款”，第二天又再次咨询报名流程，显然就是“托儿”。

一周后，李女士以新身份再次报名该机构的“0元学弹琴”课程，进入新微信群后发现，群内活跃的“学员”与此前唱歌课群里的“托儿”完全重合。

调查发现，这类无资质机构的套路高度相似：先用“免费体验课”引流，再通过“托儿”制造抢课氛围，诱导老人购买高价课程，后续还会推销旅游、保健品等产品。更令人担忧的是，这些机构常以“老年大学”的名义宣传，让老人误以为是公办机构。

老人想要辨别机构正规性面临诸多困难。国家老年大学官网的“全国老年教育机构查询系统”并未囊括所有机构，多数民办俱乐部信息分散，老人只能通过社区推荐或朋友介绍获取信息。“要是早知道能查办学许可证，我就不会上当了。”金先生懊悔地说。

在老龄化加速的背景下，老年俱乐部市场的健康发展，不仅关乎千万老人的晚年生活质量，更考验着社会治理的温度与精度。只有“规范”与“支持”双管齐下，才能让这个新兴行业真正成为银发群体的“幸福驿站”。

(来源：“老年生活报”微信公众号)

## 听信“会员自动续费” 22万元养老金险被骗

仅差一步,22万元就要转入骗子的账户,所幸民警及时赶到,避免了一起诈骗案的发生。日前,公安红桥分局反诈中心发挥精准预警机制作用,强化预警劝阻,将电信网络诈骗第一时间按下“暂停键”,为群众筑起财产安全的“防火墙”。

“双节”假期期间,公安红桥分局反诈中心预警发现,大胡同辖区内一位年近八旬的大爷疑似遭遇电信诈骗,正在与诈骗分子电话交流中。反诈中心经分析研判确认存在风险,情况紧急,立即指派大胡同派出所出警处置。民警刘煜林、辅警夏禄洋接到任务迅速赶赴老人家中。

“他们说取消就得扣钱。”老人说道。原来,老人刚接到“16”开头的陌生电话,对方自称是某平台官方客服,称老人开通了会员自动续费服务,若不取消将会扣钱,并诱导老人下载多个远程控制软件,试图控制手机完成转账。民警赶到时,老人正打开银行APP,准备将自己22万元养老金转向多个

涉诈账户。民警立即将骗子的视频通话挂断,成功拦截转账。

“这是典型的冒充客服诈骗!”当场揭穿骗局的民警将老人手机重置,清除了远程控制软件。“幸亏有民警,不然我这养老金就全没了。”老人对民警连声道谢。民警耐心向老人讲解了各个类型的诈骗案例,临走时再次提醒老人要注意陌生来电,守好“钱袋子”。

### 警方提醒

不要轻信自称客服的陌生来电,更不要向陌生人透露如身份证号、银行卡号等个人信息;不要轻信陌生来电、添加陌生QQ和微信、下载陌生软件,接到自称客服的电话,请务必向官方平台核实;凡是以远程办理业务为名,要求下载视频会议软件、发送验证码、人脸识别、开启“屏幕共享”功能的都是诈骗。一旦发现被骗,要注意保留相关证据,第一时间拨打“110”报警求助。🚔

(来源:《今晚报》)



## 本期话题

微短剧是不是老年人的  
“精神大餐”？

## 微短剧好似“唆了蜜”

文 / 瀚智

儿时,街面上有一种小食品,天津人俗称“唆了蜜”,现在被叫作“棒棒糖”。“唆了蜜”很适合孩子爱吃甜食的偏好,而且越吃越上瘾。其实它没有多大营养价值,还影响儿童的健康发育,后来家长们大都对小孩子吃“唆了蜜”有了限制。

在此拿“唆了蜜”来做比喻,是说当下一些老年人热衷收看微短剧,很像当年孩子们吃“唆了蜜”。现在,随着生活水平的提高和医疗条件的改善,我国老年人的寿命不断延长,而他们面临的情感和精神需求却往往被忽视。通常老人的子女忙于工作,亲朋好友不在身边,孤独与寂寞成为许多老年人生活的常态。于是微短剧给老年人的精神世界打开了一扇窗口。其中不少微短剧,针对老年人生活乏味,刻意制造对老年人胃口的“爽感甜食”,让他们沉迷其中。如针对老年人关注的代际冲突、婆媳矛盾、夫妻不和、手撕

“小三”、抢夺家产等家庭热点题材,编撰剧情、制造冲突。这些短剧的情节往往简单易懂,少有复杂的叙事结构或深奥的思想内涵,很适合一些老年人不愿动脑筋的心理状态。

需要指出的是,有些微短剧的故事情节不顾事物发展逻辑规律,蓄意制造激化矛盾,频繁进行情节反转,刺激着老年人的“多巴胺”分泌,牵引着老年人追剧不舍。同时,还有些情节、主题传递着低俗、扭曲的价值观,误导着老年人对社会现实生活的正确认识,给老年人的生活平添了许多烦恼和不安。

微短剧不是老年人健康营养的“精神大餐”,依赖微短剧的体验也无法满足老年人对社会交往和人际关系的渴望。这就要求社会和家庭要更多地给予老年人丰富健康的精神滋养和陪伴关怀,让老年人幸福地享受夕阳时光。✿

## 微短剧：“娱乐茶点”难成“精神大餐”

文 / 苏应纯

微短剧以其短小精悍、情节紧凑的特点，为老年人提供了一种便捷的娱乐方式。然而，若将其视为老年人的“精神大餐”未免言过其实。看微短剧最多只能作为老年人的娱乐消遣方式，但难以满足老年人深层次的精神需求。

王大爷今年78岁，退休后迷上了微短剧，每天早上起床后第一件事就是打开短视频平台，一看就是三四个小时。起初，家人觉得老人找到了兴趣爱好，挺高兴。但渐渐地，他们发现王大爷变得越来越孤僻，不愿出门，甚至连与老朋友的聚会也推辞了。微短剧虽然填满了他的时间，却也在不知不觉中侵蚀着他的社交生活。这正说明了微短剧的局限性——它能够提供短暂的娱乐，却无法替代真实的人际交往和情感连接。

李奶奶的情况则更为典型。她每天沉迷于各种家庭伦理微短剧，剧中夸张的情节和简单的是非对错逐渐影响了她对现实生活的判断。有一次，她因为一点小事就怀疑儿媳不孝顺，理由竟是“跟电视剧里演的一样”。可见，微短剧的简单化叙事和过度煽情，可能扭曲老年人对现实的感知，将人际关系简单化、戏剧化，从而引发不必要的家庭矛盾。

相比之下，张爷爷的选择更为明智。他虽然也看微短剧，但只将其作为消遣，每天观看时长控制在半小时以内。更多时间，他参加社区的书法班，与老朋友们一起练习、交流；每周还去老年大学学习智能手机使用，紧跟时

代步伐。这种多元化的精神生活，才是老年人真正需要的“精神大餐”——既有娱乐性，又有成长性；既能消磨时间，又能丰富内心。

微短剧的另一个局限在于其单向传播特性。老年人观看微短剧时，往往处于被动接受状态，缺乏互动和思考。而真正的精神滋养应当是双向的、互动的。就像社区组织的读书会，老人们不仅认真阅读，还分享感悟、讨论观点，这种思想碰撞才是精神生活的精髓。

微短剧的兴起确实为老年人提供了新的娱乐选择，但不能将其提升到“精神大餐”的高度。它就像餐后甜点——看似美味，实则营养单一，可以偶尔品尝，却不能替代正餐。老年人的精神需求是多元的、深层次的，需要通过阅读、学习、社交、创作等多种方式来满足。只有构建起丰富多彩的精神生活，老年人才能真正实现老有所乐、老有所学、老有所为。✚



## 小议微短剧

文 / 上言

2020年8月,国家广电总局在备案系统中新增“网络微短剧”板块。自此,微短剧被正式纳入监管,成为继网络影视剧、网络电影、网络动画片后的第四种官方认可的网络影视作品形态。2020年也因此被称为“网络微短剧元年”。

我过去很少看微短剧,以致老友聚会聊起微短剧来,我只能充当“看客”。为了打破这一尴尬局面,我特意找出几部微短剧观看。看后总的感觉是,微短剧作为新生剧种,形式短小活泼,剧情波澜起伏,确有其引人之处。但其剧情大多围绕利益争夺、欲望追求展开矛盾冲突,乃至你死我活的激烈恶斗,令人惊心动魄。虽然主旨还是正义战胜邪恶,但部分微短剧极度张扬人性中的恶,是非观念混淆,有违人性和人伦。这种不良的创作倾向确需



扭转。

微短剧要想成为新时代的“文艺轻骑兵”,必须坚持“二为”“双百”方针,要在讴歌伟大的新时代新征程,展现新人新事新气象方面有所创新创造。这就要求微短剧的编剧、导演以及演员要加强思想道德修养,弘扬中华优秀传统文化,而不能为了追名逐利而胡编乱造、粗制滥造,甚至违背公序良俗,利用色情低俗、血腥暴力等内容来吸引眼球。

老年人在看微短剧时也要提高自己的鉴别能力,不要被一些不堪入目的镜头“迷了眼”,不能让伤风败俗的情节“毒了心”。相关部门也要切实负起责任,对于破土而出的微短剧,根据相关规定既积极支持引导又加强监督检查,确保每一部展现在大家眼前的剧目都是合格作品,并鼓励制作方多推出有传播力、影响力的精品佳作。✿

## 莫为追看微短剧所累

文 / 王宗征

随着移动互联网的普及,微短剧应运而生,并以其小体量、快节奏的呈现方式受到用户的青睐。然而,有些微短剧一味追求流量而忽视内容品质,以离奇的剧情和浮夸的表现手法吸引观众。一些老年人为摆脱空虚孤独感而追剧成瘾,不惜连续追加收视费,

把数额可观的金钱砸进短剧之中。微短剧运营商也恰恰抓住老年人的追剧心理,设置收费圈套,引诱他们充值缴费。

我认为,老年人无限制追剧的行为不仅浪费钱财,而且长时间与电子产品“相守”,容易导致身体疲劳和精神恍惚,给身心带来不良影响。如此“追剧”,得不偿失,有害无益。

据我的观察和体验,网上不少微短剧不仅不是老年人的“精神大餐”,而且涉嫌精神

## 微短剧之我见

文 / 郭茶

微短剧是老年人的“精神大餐”吗？这个问题细思颇有趣味。在短视频盛行的时代，微短剧以短小精悍、节奏紧凑的特点，悄然占据着老年人的手机屏幕。

称其为“大餐”，在于其精准入眼，填补了老年人的情感与精神空白。“数字鸿沟”曾将众多老年人隔绝于时代洪流之外，那些十分钟左右一集的微短剧，情节直白、善恶分明，无需烧脑推理，不用费心记人名关系，还可随时暂停、回放，便利至极，颇合老年人口味。

这些微短剧套路鲜明：恶婆婆遭报应、富家女嫁穷小子、老实人逆袭成功……年轻人嗤之以鼻，老年人却看得入迷。因为这些故事契合了他们最朴素的价值观：善有善报，恶有恶报。

更值得玩味的是其付费模式。老年人愿

意为观看一集微短剧花上几块钱，这在年轻人看来难以理解。但换个角度看，这何尝不是一种“精神消费”的升级？他们节俭一生，如今愿为片刻欢愉掏腰包，又何尝不可？

然而，这种“精神大餐”终究是快餐式娱乐。它带来即时满足，却缺乏深层营养。就像方便面能填饱肚子，却无法长期替代正餐。老年人的精神世界，更需要真实社交、亲情陪伴，而非终日沉迷屏幕。

微短剧的流行，折射出一个被忽视的现实——老年人的精神需求长期被忽视，他们正用自己的方式寻找寄托。人们真正该思考的，不是微短剧本身的好坏，而是为何他们会如此选择。

说到底，微短剧不过是时代给予老年人的一个临时港湾。真正丰盛的“精神大餐”，应是家人的陪伴、老友的笑谈、充实多彩的晚年生活。当这些真正回归，微短剧自然也会退居配角位置，成为偶尔解馋的“零食”。

污染，其时长也并不“微短”。很多有偿收看的微短剧，除了剧情设计离奇，还采用在关键时刻设置悬念，迟迟不收尾，增加集数，拉长时间等手段来吸金。辨识度不高的老年人很容易深陷其中。

鉴于此，对网络上大火的微短剧，老年人要以冷静和理智的态度对待，不要被微短剧运营商设置的收费圈套所迷惑，更不要因盲目追剧而影响自己的正常生活。

好的微短剧注重形式与内容的平衡。那

些真正打动人心的作品，往往拥有紧凑的结构和流畅的节奏，在有限的时间内讲好一个有意义的故事，弘扬主旋律，传递人间正能量。老年人要注意甄别，寻找观看那些给人以启迪、弘扬正能量的微短剧。

国家有关部门正在对微短剧的制作、发布、推送以及收费等环节加强监管和治理，相信微短剧的生产和播出将逐渐走向规范化、精品化的发展道路，让收看者真正得到思想的启迪和艺术的享受。

## 微短剧：老年人的“精神快餐”

文 / 明伟方

清晨六点，李奶奶已经坐在客厅沙发上。随着手机屏幕亮起，她熟练地点开一个微短剧APP，津津有味地追起了微短剧《婆婆的逆袭》。屏幕里，一位受尽委屈的婆婆终于挺直腰杆，赢得全家尊重。李奶奶看得入神，时而抹泪，时而拍腿叫好。如今，“有空就追剧”已成为李奶奶退休生活中不可或缺的一部分。

李奶奶的故事并非个例。隔壁单元的张爷爷，自从老伴儿去世后，常常独自坐在楼下长椅上发呆。女儿给他下载了微短剧APP后，他像换了个人。《老来有伴》讲述两位丧偶老人相知相守的故事，张爷爷边看边念叨：“这不就是我想要的吗？”后来，他在社区老年活动中心主动找人聊天，甚至组建了一个“微短剧分享会”，每周和邻居们讨论剧情。微短剧成了助力他走出孤独的“拐杖”。

微短剧如何能俘获老年观众的心？首先，它们的题材贴近老年生活。家庭伦理、黄昏恋、邻里纠纷、健康养生……这些内容直击老年人最关心的议题。其次，节奏明快，三五分钟一集，符合老年人注意力有限的特点。更重

要的是，制作精良的短剧往往传递积极向上的价值观——尊老爱幼、家庭和睦、老有所为，让老年观众在娱乐中获得情感共鸣与心灵慰藉。

在老龄化加速的今天，微短剧正以其独特方式丰富着老年人的精神世界。它们像一道道营养均衡的“精神快餐”，填补了老年人日常的情感空白。当李奶奶看完最新一集，心满意足地准备早餐时；当张爷爷和邻居们热烈讨论剧情时，我们看到的不仅是娱乐，更是一种新型的老年生活方式。

微短剧或许不是最精致的精神食粮，但对许多老年人来说，它就是那道恰到好处的“家常菜”，温暖实在，慰藉人心。在这个意义上，它确实称得上是老年人的“精神快餐”。

当然，我们也应警惕微短剧可能带来的问题。一些平台为吸引流量，制作内容低俗或过度煽情的剧集，甚至诱导老年人充值打赏。这需要监管部门加强规范，平台履行社会责任，同时子女也要多关心父母的数字生活，谨防父母被骗。🇨🇳



## 莫把“愚乐”当娱乐

文 / 黄长贵

如今,越来越多的老年人成了微短剧的“剧迷”。在智能手机普及的当下,一些老人在享受网络冲浪乐趣的同时,也受到“机不离手”的坏习惯影响,甚至因为追剧成了“网瘾族”。毋庸讳言,刷微短剧,可以排解寂寞,减少孤独,有利于丰富老年人的日常精神生活,但一味沉湎其中,不能自拔,则弊大于利。奉劝诸君,人生暮年莫当“网瘾族”,错把“愚乐”当娱乐。

老年人见多识广,阅历丰富,被眼下流行的微短剧吸引,是有原因的。首先,微短剧主角人设多是普通人,演绎的内容充满烟火气息,比较接地气。其次,微短剧角度新颖,符合百姓生活关切,看起来有亲切感和代入感。再次,有的微短剧剧情很有意思,既有传统文化的意蕴,又有新时代文明的节奏,很容易打动人心。

诚然,老年人刷微短剧也算是一种娱乐方式,但是如果迷恋上瘾,把“愚乐”当作娱乐,那就不好了。笔者认为,老友们在追剧时应注意以下几点:

第一,微短剧的剧情往往贴近生活,老年人可从中获得情感共鸣,但绝不可想入非非,甚至走火入魔。有人说,聪明人看微短剧笑,愚蠢人看微短剧哭,是有一点道理的。

第二,微短剧时间不长,可灵活观看,选择较多。倘若老年人每次看一个或几个后就收手,去做其他事情,仅将其作为娱乐方式之一,并无不妥。如果一味追剧,看了一集又



一集,一看就是大半天,将微短剧视为主要精神慰藉,就有害无益了。

第三,老年人长时间盯着屏幕可能导致视力下降、颈椎病等问题,还会影响睡眠质量。端正心态看微短剧,把握时间管好自己,这样才叫娱乐。

建议所有老年朋友理性欣赏微短剧,莫将“愚乐”当娱乐。🇨🇳

## 莫让微短剧成为银发族的“精神鸦片”

文 / 石绍辉

曾几何时，粗制滥造地贴着“闪婚”“豪门”“逆袭”标签的中老年微短剧，以惊人的速度收割着银发族的注意力与钱包。每集几分钟的剧情里，充斥着金钱至上的价值观、不择手段的成功学和扭曲变形的家庭伦理。50岁保姆“闪婚”豪门老太爷的荒诞戏码，竟引得无数手指在屏幕上疯狂点击充值。这些短剧像精神鸦片一样，让许多老年人沉溺其中不能自拔，为追剧豪掷千金。

这些微短剧构建了一个个虚幻的图景。在《闪婚老伴儿是豪门》《五十岁保姆嫁豪门》等剧中，“豪门”成为衡量人生价值的唯一标准，“闪婚”成为改变命运的终南捷径。剧中人物不再追求相濡以沫的真情，而是算计着如何通过婚姻实现阶层跃升；不再珍视平淡生活中的相守，而是沉迷于财产争夺的刺激。这种价值观的扭曲令人心惊。

更可怕的是，这些短剧正在瓦解传统的家庭伦理。剧中的“家庭大战”往往被包装成正义的复仇，“财产纠纷”被美化为智谋的较量。孝顺、和睦、宽容等传统美德被抛弃，取而代之的是算计、争斗与报复。老年人长期浸泡在这样的内容中，难免会对现实中的家庭关系产生扭曲认知，从而引发家庭矛盾。

这些短剧的炮制者利用一些老年人情感空虚、需要精神寄托的心理特点，用简单粗暴的剧情和强烈的情感冲突迅速抓住其注意力。许多短剧更是以“前几集免费，关键剧情

付费”的手段，诱导老年人不断充值。对此，国家广电总局正在不断完善常态化管理机制，包括加快制定《网络微短剧创作生产与内容审核细则》。

防止老人沉迷微短剧，还需要各方面共同努力。老年人要理性面对微短剧，根据自身需求选择合适的内容；平台应承担起法律责任，不能为了流量放任低俗内容泛滥；子女应多关心父母的精神需求，帮助他们辨别不良信息；社区应组织丰富的文化活动，让棋牌室、读书角、戏曲班热闹起来，丰富老年人的精神世界。

粗茶淡饭间的温馨笑语才是人间至宝。愿老人们在真实的人间烟火里，安放好饱经沧桑却依然澄澈的灵魂，年年岁岁明月清风。 🌸



## 老年人的“精神大餐”应该更加丰富

文 / 清风



微短剧作为一种新兴的网络娱乐形式，迅速在网络上走红。许多老年人也加入追剧队伍，以填补空闲时间。微短剧中表现的家庭生活、情感纠葛易引发老年人共鸣，为他们缓解孤独感，提供情感寄托。有些老年人还通过与家人、同龄人分享剧情，交流话题，搭建起人际沟通的新桥梁。

然而，部分老年人沉迷微短剧，为了追剧成百上千地花钱。一些微短剧利用“闪婚”“豪门”等桥段吸引眼球，但只要静下心来琢磨一

下，我们会发现这些内容不符合逻辑，既没有思想性也没有艺术性，有的甚至宣扬了拜金主义、奢靡之风，违背公序良俗、扭曲价值取向，毫无营养可言，更谈不上陶冶情操，净化灵魂。因此，盲目追剧这种行为，笔者是极不赞成的。

随着我国老龄化进程的加快，党和政府为老年人老有所学、老有所乐创造了良好的环境和条件，例如遍布全市的党群服务中心、综合养老服务中心、老年大学、长者之家等，为老年人开设了琴棋书画、手工制作、电脑手机操作、摄影摄像、太极、舞蹈等多种多样的学习班、培训班。各种线上课程也为老年人提供了优质教育资源。此外，图书馆、博物馆、群艺馆、体育馆、公园等公共文化体育设施免费向居民开放，以满足老年人的多元化需求。

大家熟悉的我市道德模范马芳菲，退休后发挥艺术特长，编创快板作品，在社会各界宣传法律知识、政策理论，积极传递社会正能量，彰显着一名老党员的初心与坚守。和平区“阳光奶奶志愿服务队”队长吕文霞，和老姐妹们共同编排了《美丽天津是我家》等群口快板，还编排了《最炫民族风》《再唱山歌给党听》《走进新时代》等200多套舞蹈，热情地把“阳光”洒向社会。参加合唱团或舞蹈队、学习乐器或摄影、自驾旅行、开展支教志愿服务……老年人的“精神大餐”应该更加丰富多彩，晚年生活才会更加充盈幸福。🇨🇦

2007年,他被中央宣传部、人事部(现人力资源社会保障部)、中国文联授予“全国中青年德艺双馨文艺工作者”荣誉称号;2015年8月29日央视《新闻联播》报道了他将美术创作和文艺志愿服务深深地植根于人民沃土之中的事迹;2016年,他被评为全国“最美志愿者”……他就是中国美术家协会原副主席,天津市美术家协会主席、著名画家王书平。

## 为人民挥毫泼墨 为时代描绘画卷

——访天津市美术家协会主席王书平

文 / 本刊记者 安可欣

20世纪50年代末,鲁西北平原的寒风卷着盐碱地上的尘沙,掠过山东陵县的一间土坯屋顶。4岁的王书平踮着脚,用一截树枝当笔,在雨后尚湿的黄土地上画下一只振翅的公鸡。谁也没料到,那稚拙的线条像风筝引线一般,牵着他飞出乡村,飞向天津美术学院,飞向联合国的穹顶大厅,又落回大地,落在农民学员摊开的画纸上。

### 形成独特艺术风格

记者来到王书平的画室“墨韵园”时正是金秋时节。步入画室,古稀之年的王书平正伏在画案前凝神作画。画纸上五只雄鹰昂首挺立于高山之巅,铁翼凝霜,目光如炬。据王书平介绍,这幅作品取名《英姿》,



是为讴歌狼牙山五壮士而作。作品以鹰拟人、以鹰寄情,赞颂抗日英雄们的坚毅不屈和凛然豪情。凝视着画中那五只勇毅果敢的雄鹰,望着那浴血般的红叶漫卷千峰,记者仿佛看到了80多年前“五壮士”在狼



扫一扫,听一听

牙山铸就的民族精神丰碑。

1971年,时年16岁的王书平以优异成绩被天津美术学院录取,成为当时年纪最小的一名学生。在学画过程中,王书平的勤奋努力令著名书画大师孙其峰格外青睐,破例收他为入室弟子。孙其峰教授豁达开阔的襟怀、出神入化的艺术风格,为王书平的绘画之路点燃了一盏明灯,成为影响其艺术生涯的重要精神坐标。1975年,王书平毕业后被分配到天津市文化局创评室工作。1979年,随着市文联的恢复,他转入天津市美术家协会工作至今,这一干就是40多年。

在恩师孙其峰的指导和教授下,王书平不但苦练绘画技法,而且走出画室,迈向千变万化的大自然汲取创作灵感。从20世纪90年代开始,他就尝试用中国画的笔墨形式表现社会主义新农村的变化,将自己在农村大地的所见、所闻、所感和田间地头万物生长的景象都绘在画纸上,拓展了国画的表现形式和内容。

王书平的笔下是充满田野芳香的麦浪、稻田、果蔬和农民。在回忆获奖作品《希望的田野》的创作经历时,他动情地说:“2003年春天,我到河北省邢台农村采风。当时那层层韵律流淌的梯田,那新翻过的飘着阵阵香味的黄土,那一群群在刚刚发芽的柳树上鸣叫的喜鹊,在我眼里就是一片希望的田野。”多年来,他登长城、过黄河、走沂蒙、赴海南,在山野之间寻觅自己的“根”、自己的“韵”和自己的“未来”,将自然美升华为艺术美,创作出一系列讴歌祖国大好河山、具有强烈时代精神的国画佳作。

在花鸟画创作中,王书平尤其喜爱画鹰。每到一处,他的速写本中都会留下鹰的形象。几十年观察其情态、揣摩其习性,他已然将鹰由境中之物变为心中之物,笔下的鹰出神入化,堪称一绝。王书平善于采用“人格化”的表现手法,将鹰之神韵融汇于人们的生活之中,使作品具有绝妙的气韵之美、深邃的灵魂之美、雄浑的艺术之美,凸显其独特的艺术风格。

### 让中国画走向世界

40多年来,王书平的美术作品在国画大赛中屡获金奖、一等奖,被国内外的博物馆、美术馆广为收藏。他曾应邀为中南海、国务院、全国政协、人民大会堂、天安门城楼等重要场所创作巨幅国画。

自2005年起,王书平应邀先后赴法国、英国、意大利、比利时、西班牙、德国等70多个国家举办中国画作品巡回展,受到当地人的热烈欢迎和广泛称赞。大英博物馆收藏了王书平两幅以鹰为题材的作品。2007年在联合国总部举办个人画展时,时任联合国秘书长潘基文代表联合国收藏了他以鹰为题材的作品《一览众山小》,扩大了中国画在海外的影响,加强了国际艺术交流。

在王书平看来,艺术没有国界,它是美的纽带、友谊的桥梁,传递时代新意,传播人类文明,共促世界和平进步。秉持着这样的绘画理念,王书平注重在作品中展现中华优秀传统文化的和合之美。在新加坡和南美五国巡展的50幅作品均以“和”为主题,诸如《和谐盛世》《和谐之春》《和谐之歌》等作品,



将挚笃的美好情感和动人的丰富想象寄予笔墨之中,营造出瑞气祥和的意象。

2011年12月,“中国著名画家王书平作品展”在法国巴黎卢浮宫举行。一幅幅灵动高雅、意境深邃、充满生活情趣和人生哲理的中国花鸟画,犹如磁石般吸引着来自世界各地的观众。这些作品中,既有以画家擅长的鹰为题材的《远瞩》《展望》《长空翱翔》,又有以雄鸡为题材的《吉利图》《吉祥如意》《芳姿》等新作。不少人在他的画作前反复观摩,还有一些外国观众当场拜其为师,请他讲授中国画的表现技法。这次作品展在法国掀起了一场前所未有的“国画热潮”。

### 脚踩大地,扎根人民

长年生活在天津的王书平喜欢用手中的画笔描绘、讴歌快速发展的美丽天津。近年来,他深入绿色生态屏障采风,创作了《津城绿韵》《津沽新貌》等一系列展现大美天津的绘画作品。作为天津

市美术家协会的主要负责人,他多次组织全市美术工作者深入各区,用画笔描绘日新月异的美丽天津,集体创作了《腾飞的天津》《飞向新辉煌》等城市题材作品,展现了天津的城市之美、精神之美、文化之美。

多次被评为天津市宣传系统“优秀共产党员”的王书平,时刻牢记自己是党和人民培养的美术工作者,始终把社会责任扛在肩头,始终以反映时代精神和讴歌人民为己任,不计得失,甘于奉献,积极参加文艺志愿服务活动,全力参与文化扶贫。

从2000年开始,王书平先后在全国多个省、市举办“走进新农村——王书平美术作品展”,受到业内人士的一致赞誉和好评。2004年,作品展在北辰区双街村举行时现场堪称火爆。热情的农民观众挤满展厅内外。他们把展出作品看了一遍又一遍,有的在现场认真地临摹,有的还找到王书平,表达想向他学画的愿望。王书平爽快地答应了他们的请求。几天后,王书平在双街村成立了美术辅导联系点,不但义务指导村里爱好





学画的农民朋友,还给他们带来毛笔、颜料、纸张等绘画工具。在王书平的指导下,喜爱绘画的农民朋友拿起画笔,描绘出他们最熟悉不过的农舍田园、村落小景、瓜果蔬菜。至今,王书平还一直坚持到现场授课,义务美术辅导联系点已扩展到10个,农民学员也从最初的十几人增加到700多人,既有天津各涉农区的,也有河北、山东、吉林等地的农民。这些农民学员中年龄最大的78岁,最小的仅有7岁。

这些年,王书平把美术课堂搬到了田间地头,广袤的田野上留下了他带领农民学员写生的足迹。在他的鼓励和指导下,越来越多的农民朋友拿起画笔描绘新时代新农村新生活。“我既是他们的老师,也是他们的学生。”王书平不仅培养了众多农民美术人才,而且真正做到了拜人民为师。每次完成新农村题材的画作后,他都要先让农民学员“打分”,请他们提出修改意见。“正是因为向广大农民学员虚心请教,我的这些作品才更加生动朴实,有了更多的乡村泥土味道。只有将自己的作品请群众来检验,才能从人民中汲取更多的创作养分。”王书平动情地告诉记者。

在慈善公益领域,王书平同样留下了坚实的足迹。他曾长期担任中华慈善总会理事,天津市残疾人福利基金会理事等社会职务。从20世纪90年代起,王书平为支持“希望工程”建立了“救助贫困地区失学少年基金”。近年来,在中华慈善总会和天津市慈善协会举办的一系列扶贫助学活动中,他多次捐款、捐画义卖。不仅如此,他还多次在抗洪抢险、抗震救灾中捐款捐画,并多次举办美术作品专场义捐活动。2014年,他被评为天津市“最具影响力的慈善之星”,2017年被评为全国“最美志愿者”,2018年荣获“天津慈善突出贡献奖”,2019年被评为“天津慈善之星”,2020年荣获“全国慈善会优秀慈善工作者”荣誉称号。

王书平常说,自己很幸运,生活在这样一个伟大的国家,赶上了这样一个伟大的时代。只有创作出更多更好“接地气、有底气、聚人气”的国画精品力作,奉献给时代和人民,才不负此生。展望未来,他将继续行进在文艺志愿服务的大道上,用画笔讲好新时代的中国故事和天津故事,描绘伟大祖国更加美好灿烂的明天。🇨🇳



扫一扫,听一听

## 盛锡福:让您“越戴越有面子”

文 / 本刊记者 贾明润

“头戴盛锡福,脚蹬老美华,身穿谦祥益”曾是老一代天津人的时尚穿搭。那时,不仅是在天津,在中国的许多地方,“盛锡福”都可以说是家喻户晓的存在。而今,这个创立于1911年的民族品牌已成为公认的“制帽专家”,其精湛的盛锡福毡礼帽制作技艺于2009年被列为天津市非物质文化遗产。

### 百年基业:“三帽”商标的传奇

今年67岁的许三明是天津市盛锡福帽业有限公司原经理,现已退休。身为盛锡福毡礼帽制作技艺的第四代传承人,他对这个百年老字号的历史如数家珍。

手指着墙上的“三帽”商标宣传画,许三

明娓娓道来:“你看,商标上方‘天津盛锡福自制’七个字呈弧形排列,下方由草辫连成凯旋环形,下缀领花。中部三顶帽子呈‘品’字形,下书‘三帽商标’四字。从上往下看为‘锡三帽’三字。厂名、商标皆与创始人刘锡三名字中的‘锡三’契合。”

刘锡三,山东掖县(今莱州市)沙河镇人,早年在青岛一家外国饭店当茶房,后来到美清洋行做业务员,负责下乡收购草帽辫。洋行把从国内收来的草帽辫,运到国外制成草帽再返销中国,以获取高额利润。在洋行工作期间,刘锡三掌握了草帽辫的品种、产地及制作工艺等信息。1911年,刘锡三在天津估衣街创办了“盛聚福帽庄”,专门

制作售卖草帽。

随着业务的发展,刘锡三将帽庄迁至法租界附近,楼下经营,楼上制作,雇工四五人。这种前店后厂的模式,降低了成本,使帽子价格更具竞争力,在市场上逐渐打开销路。1925年,刘锡三租下东莱银行的两层楼房,帽庄搬迁至此,后更名为“盛锡福帽庄”,同时注册“三帽”商标。“三帽”商标的设计充满巧思,“盛”蕴含茂盛自强之意;“锡”取自创办人刘锡三之名;“福”源于刘锡三的乳名“来福”。商标中的三顶帽子分别代表草帽、毡礼帽和皮帽。

此后,“盛锡福”不断发展壮大,陆续建立了皮帽工厂、便帽工厂、缎帽工厂、化学漂白厂等配套产业,并在北京、上海、南京、武汉、重庆等地开设数十家分店,产品曾在1929年的菲律宾马尼拉嘉年华会和1934年的巴拿马国际博览会上荣获大奖。

新中国成立后,“盛锡福”迎来新的发展机遇。1979年,“盛锡福”荣获“天津市著名

商标”称号。1980年,盛锡福帽庄恢复字号。2006年,“盛锡福”被商务部认定为首批“中华老字号”。2021年年底,“盛锡福”完成混合所有制改革,生产基地迁至内蒙古赤峰市,在天津继续经营着两家店铺。

如今,这个以草帽起家的民族品牌,发展成为涵盖多种帽类的行业翘楚。

### 匠艺传承:七十二道工序铸就品质

毡礼帽是“盛锡福”的一大经典产品,德式礼帽、列式礼帽、华式礼帽、日式礼帽、毡前进帽、毡博士帽等,都属于毡礼帽,历经百年岁月依然备受欢迎。

一顶“盛锡福”帽子往往能戴上三五十年,归根结底是因其用料考究、做工精细、品质优良。在坚守传统生产流程精髓的同时,“盛锡福”不断引入先进设备和技术,改进帽子生产工艺。

现年62岁的侯立强是天津市盛锡福帽业有限公司的董事长。他从中学毕业后进入盛锡福帽厂开始,就与这家百年老店结下了不解之缘。在天津广播电视大学进修三年后,侯立强创办了自己的帽厂,继续为“盛锡福”生产帽子。

2019年,侯立强成为盛锡福毡礼帽制作技艺的第五代传承人。“别看这一顶小小的羊毛毡礼帽,制作技艺极为考究。”侯立强表示,毡帽制作从精选70支以上羊毛开始,将分拣后的羊毛浸酸后碳化除杂、合毛梳理,制成毡状,经压、洗、染、抻等工序,制成半成品帽胎;然后对帽胎进行上胶、晾干、开边;最后经过两次定型、打磨抛光、装饰等工



艺流程,一顶羊毛毡礼帽才算制作完成。“细算下来,制作一顶羊毛毡礼帽得经过72道工序,完成一顶羊毛毡礼帽要近30天的时间。”

其中,织坯、染色和浸胶是影响帽子品质最为关键的三大环节。

织坯时,工人们要利用机器将羊毛均匀缠绕在特制的橄榄形模具上。“羊毛的厚薄程度最难掌握,稍有不匀就会影响后续工序。”侯立强回忆道,他刚进入“盛锡福”时就负责织坯。

染色工序同样讲究,许三明曾负责染色工序,他介绍道:“染色不仅要考虑染料配比,天气的湿度变化等因素也会影响最终效果。为了达到理想的色泽,需要反复调整染缸配方。”

浸胶环节需要在技师的精准把控和指导下,由工人们将天然虫胶片溶解成液体,根据火候恰当地投入纯碱、硼砂等漂液,将毡帽浸入定型,同时细微调整帽子的浸胶程度。只有这一步做好了,才能确保浸胶后的毡帽完美定型,经久不变。

不止毡帽生产,“盛锡福”其他品类的帽子同样延续着精细严谨的工艺标准。

作为“盛锡福”的“发家之帽”,草帽制作工艺的精细程度丝毫不亚于毡礼帽。草帽以山东莱州的天然草为原料,先手工编制成5—14毫米不同规格级别的草帽辫,再经过染、漂、熏蒸、剪刺、压型、定型等工序,最后配以精美装饰。皮帽制作同样考究,一顶皮帽要经历挑皮、选料配活、吹风皮张、平皮、裁制、缝合等数十道工序,才能最终完成。

对传统工艺的坚守与现代审美的融合,

让“盛锡福”的“三顶帽子”历经百年仍深受消费者青睐。

### 驰名中外:从国家礼品到时尚配饰

深秋已到,天气越来越冷,“盛锡福”迎来了一年中最繁忙的销售旺季。

走进位于和平路163号的“盛锡福”直营店,琳琅满目的各式帽子整齐地陈列在货架上,经典的德式礼帽彰显绅士风度,温暖的裘皮帽抵御寒风,时尚的平顶帽引领潮流……金街上的游客络绎不绝,他们纷纷走进“盛锡福”,挑选心仪的帽子。

侯立强告诉记者,顾客们之所以信任“盛锡福”,还因为这些帽子承载着厚重的历史文化底蕴。

20世纪50年代起,“盛锡福”开始走上国际舞台。毛泽东主席、周恩来总理等党和国家领导人,以及朝鲜的金日成主席、印尼的苏加诺总统、柬埔寨的西哈努克亲王等外国政府首脑都曾在“盛锡福”定制过帽子。这些珍贵的历史记忆,让“盛锡福”的帽子成为人们心目中独一无二的文化符号。

20世纪70年代,藏族人民普遍使用的藏式礼帽缺货状况严重,只能从印度进口。周恩来总理和李先念同志亲自批示,委托“盛锡福”生产藏式礼帽,“盛锡福”由此成为生产少数民族用品的定点企业。从那以后,每年都有藏族同胞专程来津参观“盛锡福”,并买回大批礼帽。“藏族人民对我们的帽子评价很高。”侯立强说,“西藏高原地区经常下小雪,雪落在‘盛锡福’的礼帽上,用手轻轻一掸就落下来,帽子完全不会走形,这种

‘遇潮湿不变形’的特性正是由‘盛锡福’独特的制帽工艺所带来的。”

一次，一位90多岁的老人带着自己的结婚礼帽来到“盛锡福”，希望侯立强能帮他修复这顶具有特殊意义的帽子。“那是一款列式礼帽，帽内边缘有不少水印，都是汗渍造成的。”侯立强根据老人的头型精心挑选适合的模具，重新寄回工厂翻新。10天后，老人取到这顶焕然一新的帽子，脸上露出了满意的笑容。

“不只是修复，‘盛锡福’还为顾客提供个性化定制服务。”许三明补充道，像《上海滩》电视剧主角许文强佩戴的礼帽，至今仍有不少顾客前来定制。“盛锡福”拥有上千个不同尺寸和头型的模具，能够满足各类顾客的需求。

随着大众审美的变化，帽子从单纯的保暖用品逐渐演变为文化礼品和时尚配饰，“盛锡福”在保持其传统产品的基础上，在帽子样式、材质上不断创新，设计出众多符合

现代审美的款式。“像近年来新推出的牛仔帽、贝雷帽，就很受年轻人的喜爱。”侯立强说，“我们还会根据年度秋冬流行色，推出几款新颜色，今年就有可可棕、酒红、松林绿等颜色。”

如今，“盛锡福”每年都有大批量的帽子出口到欧美和亚洲地区的国家，很受海外客户的欢迎。

“盛锡福”的传承故事同样令人动容。许三明至今仍记得第三代传承人邱恩浩师傅的悉心指导；同为第三代传承人的张鹏成，父子两代人都坚守在“盛锡福”；侯立强的父亲早在1934年进入“盛锡福”做带班长，他们共同见证了“盛锡福”的发展变迁。

如今，接过接力棒的侯立强与许三明有着共同的愿景，他们希望更多年轻人能走进“盛锡福”，学习这门传统技艺，延续“盛锡福”品牌的辉煌。

百年匠心，冠盖中西，“盛锡福”用一顶顶帽子，编织着中华老字号的世纪风华。🇨🇳



## “七尖八团”蟹正肥

文 / 由国庆



扫一扫,听一听

农历七八月间,是天津河蟹最肥美的时节,豆瓣绿的青蟹大量上市。自明代以来,天津卫的河蟹之美就很出名了。在以明代市井生活为背景的长篇小说《醒世姻缘传》中,天津螃蟹可谓中华美味之上品:“高邮鸭蛋、金华火腿、湖广糟鱼、宁波淡菜、天津螃蟹……北京琥珀糖等。”明清两代,天津螃蟹也一直是进贡皇朝的珍馐。清康熙年间《天津卫志》中即有记载:“(天津螃蟹)秋间肥美,味甲天下。”

天津人饱享地近河海之利,自然有太多的水产可供挑选。天津人吃河蟹素有“七尖八团”之说。所谓“七尖”就是雄蟹(俗称长脐、尖脐)在七月里满腔脂肪,肉肥味美;所谓“八团”是说中秋节前后的雌蟹(俗称圆脐、团脐)满黄顶盖肥,堪称上品。

老天津近郊的军粮城、咸水沽、小站、葛沽、芦台等地,乃至咫尺之遥的河北胜芳,这

一带的稻田间都盛产河蟹。农历七八月间,老天津街面上装满鲜活河蟹的大木桶堆积如山,被商贩运往各地。仅举一例,梁实秋先生不仅晓得天津人吃螃蟹讲究“七尖八团”的风俗,还曾在《蟹》一文中回忆:从天津运到北平的大批蟹,到车站开包,正阳楼(饭店)先下手挑拣其中最肥大者。估计梁实秋也没少到正阳楼品天津河蟹的美味。

购销两旺孕育津门商市奇人。在昔日南门外路西鱼市便有大名鼎鼎的“螃蟹刘”。他卖的螃蟹盖青眼动,嘴角吐泡,圆脐的都露着蟹黄。不仅如此,坊间传说,木桶里的螃蟹,无论是爬还是卧,“螃蟹刘”一眼就能看出是圆脐还是长脐,是肥还是瘦。可算得上是“一招鲜,吃遍天”了。

天津所产河蟹的个头不算太大,但肉肥黄多。天津人喜欢蘸醋姜汁或醋蒜汁吃,提鲜增味,大有食不厌精的劲儿。老少爷们儿吃蟹最爱喝点小酒。这食俗颇有养生之道,中医认为,蟹性寒,酒性暖,蟹肉有养筋舒气之功,美酒有活血驱寒之效,两者兼食相得益彰。

再说脍不厌细。天津人吃河蟹除了普通蒸食外,还专门剥出蟹黄、蟹肉,与韭菜、鲜肉、鸡蛋等一起和馅包饺子,还会用蟹黄、蟹肉来烹调三鲜卤拌捞面,那鲜美程度无与伦比。

其实,早在河蟹大量上市之前,便有





耐不住美味诱惑的人开始品尝“油盖”了。何谓“油盖”？河蟹从小到大需要蜕壳数次才能长成，一般在农历六月完成最后一次蜕壳，新壳软薄如纸，俗称“油盖”。这时的小河蟹尚不具备自我保护与觅食能力，于是在体内储备了丰富的营养，栖身在洞穴里。油盖鲜美异常，心急的人就在六月里去掏蟹窝。缘此，也就有了津味名菜——雪衣油盖、油盖烧茄子、熘油盖等，风味堪称一绝。

天津人过中秋，除了吃月饼、赏秋月等必不可少的传统民俗外，观蟹爬、祈财运的习俗直到民国初期在民间还保留着。中秋节这天晚间，讲究生活情趣者，特别是商人，捉来鲜活的螃蟹，在蟹身上系上用油浸过的纸捻，点燃纸捻，来看螃蟹爬行的方向。若向门里，俗信接下来的日子会发大财；若朝外，则俗称“爬月”了，也并非不吉利。20世纪30年代中期的《丙寅天津竹枝词》中有道：“买蟹归来不忍烹，今宵更任尔横行；相传爬月占休咎，纸捻燃灯照眼明。”

家慈生前很爱吃河蟹，常在吃蟹时给我们讲她小时候在城西杨庄子南运河河边的稻地里捉河蟹的故事。娘说那时候的晚间，事先准备好细绳，在一端绑上点稻穗，或在草坑里撒几粒米，然后用小手电一照，一会儿就可以扯上来一串螃蟹，真是俯首可拾。每每聊起旧事，老人家总是笑逐颜开的样子。

再来说说天津特殊的小螃蟹——紫蟹，天津人说它“一菜压百味”。

紫蟹是津沽传统的冬令珍馐（银鱼、紫蟹、铁雀、韭黄等）之一，它不同于大河蟹，是春夏孵化出来的小蟹，生长在洼淀的草坑芦

苇丛中或稻田间，吃小鱼苗、稻穗，秋凉后长至银圆（旧币）大小，然后蛰伏起来，俗称“子蟹”。此时的子蟹通身青褐色，壳上布满了紫色的斑纹，因此又名“紫蟹”。

冬令成熟的紫蟹皮薄肉嫩，且有足足的膏黄，鲜美程度非普通螃蟹可比。为了追求更完美的口感，天津有讲求美食者常在入冬后不等紫蟹游出，就去探挖蟹穴将它们捉出来。天津紫蟹早在清代就已飘香至皇城脚下，崔旭在《津门百咏》中说：“春秋贩卖至京都，紫蟹团脐出直沽。”

酸沙紫蟹、碎熘紫蟹、七星紫蟹、金钱紫蟹都是天津卫的经典菜品，在满汉全席、冬令燕翅席中也占有不可替代的位置。“酸沙”技法独特，讲究酸、甜、沙的口味，稍咸微辣。烹制“酸沙紫蟹”，大致是将处理好的满黄紫蟹切成两半，蟹黄要留在蟹盖上，佐以绍酒、姜汁、盐等上屉蒸熟。制酸沙汁时用干红辣椒、姜丝炆锅，加入番茄酱汁等调料，然后勾芡，点少许花椒油，再浇在紫蟹上。另外，鲜上加鲜的银鱼紫蟹火锅也传名至今，醇美鲜香之气飘满堂。直到今天，近在咫尺的北京人仍旧很钟情天津的各种蟹类佳肴，认为若能到天津吃上一顿堪称享受。🍷

（来源：《四方食事：不过一碗人间烟火》）



扫一扫,听一听

## 清白传家为上策 四知处事是良图

——东汉名臣杨震及其后人的家风故事

文 / 田夏



在浙江省龙泉市住龙镇碧龙村，有一座历史悠久、古朴幽静的民居——杨家大屋。这是东汉名臣杨震后人中的一个支系的居所。

清嘉庆年间，居住在福建连城杨家坊的杨震后人迁居至此，并建造了这座宅院。整座建筑共分三进：第一进为门厅；第二进为正厅，名“四知堂”；第三进名“缙德堂”。200多年来，在这座宅院正厅的“四知堂”中，木质屏风上始终悬挂着杨震的画像，屏风两侧的立柱上刻有这样一副楹联——“清白传家为上策，四知处事是良图”，彰显了碧龙杨氏对祖先因刚正不阿、自律廉洁而流芳百世的自豪之情。

### “暮夜却金”留美名

杨震，字伯起，东汉弘农华阴（今陕西省华阴市）人，是东汉中期著名学者，被誉为“关西夫子”。出仕为官后，杨震“暮夜却金”的故事广为传颂。

杨震少年好学，“明经博览，无不穷究”。20岁后，他自费设塾授徒，培育人才。杨震教学坚持“有教无类，不分贫富”，秉承“清白正直，身教为先”的教育理念。有一次，学生们见老师既要讲学又要种田，非常辛苦，就偷偷到田里帮他。杨震发现后直接拔掉禾苗重新播种，并教导学生：勤劳清白的秉性要靠一点一滴的小事养成。我今天接受你们的帮助，明天就有可能接受别人更大的帮助或馈赠，懒惰和贪欲就是这样逐渐养成的。你们记住，不贪一粒米才会拒千金。

杨震曾屡次拒绝朝廷的征召，直到50多岁时，才在大将军邓鹭的召请下，出仕为官。为官之后，他坚持清正廉洁，并时刻注重自律，成就了流芳百世的“清名”。在荆州刺史任上，杨震曾荐举才华出众的王密为昌邑县令。数年后，杨震调任东莱郡太守，路经昌邑县时，王密迎之郊外。夜里，王密前往馆驿拜见杨震，见室内无外人，便从怀里取出黄金十斤相赠。杨震拒受，并语重心长地说：“我知君，君何不知我？”王密趋前低声说：“暮夜之中无人知晓。”杨震正色道：“天知、地知、我知、你知，怎能说无人知晓呢？”王密羞愧而去。“暮夜却金”的典故由此而来，杨震也因此被称为“四知先生”或“四知太守”。

据史料记载，杨震为官十几年，生活十分简朴，不修豪华宅府，常以素菜为食，出门

坚持步行或用自己的交通工具,不乘坐朝廷给他准备的马车。有人劝他为子孙购置些产业,杨震却说:“让世人称他们是清官的子孙,把这个留给他们,不是也很丰厚吗?”

### “四知”遗风传后世

杨震不但对自己要求严格,而且治家严谨。在他的要求和影响下,其子孙大都博学清廉,多名子孙以“清白吏”而誉满天下。据《后汉书·杨震列传》记载,自震至彪,四世太尉,德业相继,代代“能守家风,为世所贵”,成为“东京名族”。

杨震的三儿子杨秉自律甚严,尤以“三不惑”而闻名于世,即不饮酒、不贪财、不近色。杨秉任刺史期间,严格按照自己任职的日数接受俸禄,多出的俸禄坚决不要。

杨秉之子杨赐,官至司徒、司空、太尉,也以清正廉洁、无私无畏而闻名。《后汉书·杨震列传》中载有杨赐的奏章。在奏章中,他弹劾贪官,锋芒毕露,继承了杨震的风骨。杨赐之子杨彪,亦官至太尉。公元189年,相国董卓想迁都关中,百官无敢反对者,唯有杨彪挺身而出,严词反驳。

杨奇是杨震的长门曾孙,“少有大志,不以家势为名,与英才俊杰为友,不和豪强富贵者来往”,又精通经学,“才情聪明敏锐,门徒常有二百人”。他不献媚求荣,敢于直言,汉灵帝曾说他:“你脖项硬直,不低头屈项,真正是杨震的子孙。”

杨震的“四知”遗风,不仅影响着他的直系后代,也对整个杨氏家族产生了深远的影响。北宋著名哲学家、教育家、理学大师杨

时,官显名扬,非常廉洁,奉法爱民,“不枉费公家一钱”,一生没买过一亩地,没盖过一间好房子。南宋爱国诗人杨万里也是一个清正廉洁的好官。他退休回乡后,家里只有父亲留下的一栋老屋,仅可遮风避雨。

### 历久弥新惠今人

一堂留正气,“四知”仰高风。经过近2000年的变迁,杨震后人的踪迹现已遍布全国各地,甚至海外。虽然相互隔绝,但多数支系都沿用着“四知堂”“清白堂”等堂号,以纪念一身正气、廉洁自律的先祖杨震,并提醒自己严守家训,自勉自励、自警自省。繁衍生活在碧龙村的这一支系也是如此。

革命战争年代,在碧龙村杨家大屋的“四知堂”内,诞生了浙西南革命根据地的指挥心脏——中共龙(泉)遂(昌)县委。粟裕、刘英率领红军挺进师在此驻扎,许多杨氏后人投身革命,有10人献出了宝贵的生命。1941年,国民党军队包围了碧龙村,敌人将矛头指向碧龙村党组织领导者、游击队队长杨达銮。敌人将杨家大屋内的男女老少关进大庙,计划烧掉杨家大屋,逼迫杨达銮现身。杨达銮毅然挺身而出,面对凶残的敌人说:“能用我一人的生命换来几百人的自由,保住杨家祖屋,我死也值得!”同年12月,杨达銮在福建浦城高溪村英勇就义,时年33岁。

现今,居住在碧龙村的杨震后裔,始终恪守祖训,无论在哪个岗位上,都严格自律、清白做人。杨震为后人留下的精神遗产,依然散发着无穷的魅力。🇨🇳

(来源:《中国纪检监察》)



扫一扫,听一听

## 我的大家庭

文 / 吕宝仁



闲暇之余,我常端详这张40年前的老照片,为自己成长在这样一个大家庭里感到无比幸福和自豪。

这张老照片中共有18个人,坐在前排正中的是我的父母,父亲旁边是我和我的爱人,母亲旁边是妹夫和妹妹。最后一排站着的是我的三个弟弟和弟妹,兄妹五人的子女分别站在我父母前面和两排大人中间。

我的母亲美丽、贤惠、勤劳、善良,我的父亲慈祥、和蔼、聪明、干练。还记得小时候,母亲一天到晚也不闲着,买菜、做饭、洗衣服、做卫生……由于孩子多,只靠父亲一人挣工资养活七口人不容易,母亲就到街道拆洗组领些衣服回家清洗,挣点零钱贴补家用。父亲是家里的顶梁柱。他省吃俭用,穿着补丁衣服,给我们买新衣;穿着破球鞋,给我们买新鞋;过年吃米饭和炖肉,他把肉都让给我们。

父母艰苦朴素、奉献担当的优良作风也

传递给了我们。作为孩子中的“老大”,我初中毕业后,放弃了保送本校上高中的机会,17岁就上班挣钱,把工资全部交给家里。

父亲晚年患了阿尔茨海默病,我们几个孩子有钱的出钱,有力的出力,都为照顾父母倾尽全力。我在父母身边侍候了10年,父亲去世后我又继续照顾母亲。二老离开我们时,都是88岁。

从青春年少到花甲之年,我们一路走来一路忙,兄妹五人都很优秀。我是先进工作者,他们都在各自单位担任领导职务。现在,我们都退休了,家庭幸福,子女孝顺懂事,晚年生活丰富多彩,我们唱歌、朗诵、演奏、写作,整天忙得不亦乐乎。三年前,我的大弟弟患病,我们兄妹几人不仅前去探望,还陪床照顾。手足情深,难以忘怀。

这张“全家福”承载了三代人的共同回忆。每当看到这张照片,我就能联想到中华民族艰苦朴素、敬老孝老的优良传统。我将永远珍藏这张照片。🇨🇳

## “灯红酒绿”的“酒”为什么是绿色的？

文 / 佳遇秋杨

“灯红酒绿”一词，很容易让人联想到都市夜生活繁华热闹的场景，但仔细琢磨可能会产生疑问，酒以红色、黄色或透明者居多，为什么这里却说“酒绿”？难道古时候有绿色的酒吗？

“灯红酒绿”一词，出自明末清初诗人顾梦游的诗句“去住同为漂泊人，红灯绿酒倍情亲”。

其中的“灯红”确实指红色的灯。在汉代纸张诞生以后，人们就开始使用竹编加纸糊的工艺制作灯笼用以照明。到了唐代，红灯笼已是富贵人家的常见装饰。宋代甚至出现了“走马灯”式的灯笼，元宵节挂红灯的习俗更是盛行。可见，“灯红”的说法没问题。

“酒绿”的说法从何而来呢？我国传统的米酒、黄酒多以黄色、琥珀色为主，葡萄酒则多呈现红色，而白酒一般透明无色。虽然没有“绿酒”，但这两个字经常出现在古代的各类文学作品中：如唐代杜甫《独酌成

诗》中的“酒绿正相亲”；宋代晏殊《清平乐》中的“劝君绿酒金杯”；明代王稚登《新春感事》中的“绿酒多情似故人”。有一种说法是，“酒绿”的现象与古代酿酒工艺有关。

古时候的酿酒技术有限，特别是老百姓自家酿制过程中很难过滤干净，残留的碎渣或酒糟便会漂浮于酒的表面，人们称这种酒为“浊酒”。因此古人才有“吃酒”的说法，如同食用米酒一般，将酒中的杂质一起“吃”下去。浊酒的度数一般都不高。

时间一长，浊酒表面的杂质就会发酵变成淡绿色，如蚂蚁一般漂浮在上面，有“绿蚁”之称。人们将出现“绿蚁”的酒叫作“绿酒”，于是就有了“酒绿”一说。

还有一种说法与盛酒的容器有关。人们最早使用的酒器是青铜制品，青铜器长期暴露于空气中，表面会形成铜绿，使其变成绿色，里面装的酒也就成“绿酒”了。🇨🇳

（来源：“有趣冷知识”微信公众号）



## 钟义信：星河璀璨一甲子 初心如炬耀苍穹

北京邮电大学(以下简称“北邮”)教授钟义信的人生轨迹,始终与北邮事业发展同向同行,与国家科技进步同频共振。他是推动国家科技变革的“启明星”,在卫星通信、信息科学、人工智能领域拓荒奠基;他是潜心教书育人的“燃灯星”,在北邮的讲台上点亮无数学子的科学梦想;他更是退而不休的“长庚星”,耄耋高龄仍坚守在科研与科普战线发光发热。

### 星启苍穹、科技报国的拓荒征程

1940年生于江西赣南的钟义信,少失怙恃,是学校党支部的资助与煤油灯的微光,为他照亮了走出乡村的路。他以优异成绩从北邮毕业后,选择留校任教。

1977年,钟义信在出席中华人民共和国中长期科学技术发展规划会议时,提出了“把信息科学纳入国家规划”的建议并被采纳。由此,钟义信便潜心信息科学基础理论的研究。1982年至1984年,我国学术界掀起学习与传播“三论(系统论、信息论、控制论)”的热潮。钟义信是“信息论”的主讲人,并被中国科协聘为讲师团成员。

钟义信的个人论文集《信息的科学》是我国交叉科学研究起步和发展的重要见证。他的学术足迹如同星图上的经纬线:1986年,辅助叶培大先生推动国家“863”计划,增设通信主题;1993年,担任



国务院信息化专家委员会委员;2001年,在《中国信息化》杂志中构建信息化基础理论体系,为推动我国信息化的发展贡献智慧和力量。

进入21世纪,人工智能浪潮涌来,钟义信在讲座中论述了“21世纪的通信技术革命,必然全面走向智能化”的观点。2001年,钟义信在担任中国人工智能学会理事长后,开始着力为国家人工智能发展作铺垫。2003年,他作为编委会主任规划出版了《机器智能》《技术史与方法论》等专业基础教材,构建起我国人工智能人才培养的基础框架。2020年,钟义信在学术界首次提出“人工智能范式革命”的重大创新理念。近年来,他先后出版了《机器知行学原理》《高等人工智能原理》《机制主义人工智能理论》等学术著作,完成了数十篇学术论文,为该领域开辟了新的研究范式。

### 星耀杏坛、立德树人的燃灯岁月

在北邮执教的48年间,钟义信的课堂成为知识与价值共振的星空。他始终坚



扫一扫,听一听

守教学一线,坚持发展信息论教学,开启信息科学、人工智能教学先河,为国家重点发展领域培育储备了大量顶尖人才。

作为北邮曾经分管研究生培养工作的校领导,钟义信十分关注学校的教学改革。他提倡和坚持启发式教学,把教师“以结论为纲”的“满堂灌”转变为“以问题为纲”的“满堂想”,要求老师按照“怎样提出问题、怎样分析问题、怎样解决问题、怎样在解决老问题后又提出新问题”的思路讲好每堂课。同时,他大力提倡学生把被动“背书”转变为主动“问学”。

“令人最为惊叹和受益的,是科学方法论的巨大威力成就了自己一生的梦想。”他要求教师和学生都要努力培养创新的“激情、想象力、科学素养”三要素——激情源自深厚的家国情怀,想象力来自主动问学,科学素养来自知识的系统化。

在专业建设的星图上,钟义信更是眼光如炬。1986年,他积极建议设立“信息工程”本科专业。2001年,他担任中国人工智能学会理事长后,推动北大率先创办了“智能科学与技术”专业,接着又策划和推动北邮、西电、南开等高校在2005年创办了同名本科专业。2009年,他向国务院学位委员会提交《增设智能科学与技术为一级学科》的建议报告。2022年,智能科学与技术正式获批成为一级学科。钟义信在信息科学的星河里种出了一片璀璨的星群。

### 星续薪火、退而不休的长庚之光

钟义信说:“作为一名共产党员,无论

何时何地都要有使命感,人退休了只是岗位发生了变化,但是使命还在继续,还要奋勇向前,要一如既往地贡献我这一点点微薄的力量。”

退休后,钟义信的办公室变为“科普空间站”,撰写出版的《范式革命:通用智能的必由之路》科普著作,以通俗语言揭开AI(人工智能)奥秘。2017年,国务院印发《新一代人工智能发展规划》,明确提出“在中小学阶段设置人工智能相关课程”。他第一时间带领团队编写12册《中小学人工智能教材》。年近八旬时,钟义信又担任了济南大学人工智能研究院院长等职务,与新一代人工智能专家一起奋战在科技前沿,普及专业知识、传播教育理念,分享人生阅历、展现师者风采。

作为北邮老教师宣讲团的一员,钟义信以亲历者的视角讲述北邮人与国家科技事业同频共振的壮阔历程。2022年,钟义信荣获北京市教育系统关心下一代工作“最美五老”称号。

如今,钟义信推动的信息科学与人工智能已成为照亮中国发展的璀璨星群,而这位八旬老人仍在书写新的星图。

当夜幕降临,北邮主楼的灯光与浩瀚星辰交相辉映,那是一个学者用一生点亮的星河,是一个民族在科技星空中写下的璀璨史诗。从踏入北邮至今,钟义信教授以60余载的矢志不渝证明:真正的星辰,从不在遥远天际,而在将个人理想融入家国情怀的赤子心中,在科技报国与教育兴国的实践中。✿

(来源:新华网)

## “60后”夫妇驾房车穿越37国



扫一扫,听一听



“很多老人觉得退休后就是带孙子、打麻将,但我们想活出不一样的晚年。”67岁的朱跃如是说。这位温州大哥发起了“亚欧非房车之旅”,3对“60后”夫妇历经163天、跋涉5.3万公里、穿越37国后,顺利返回温州。

### 带着温州鸭舌穿越37国

为了这趟旅程,这些银发旅行者准备了3个月。他们自学签证办理、路线规划、简单修车技能和急救知识,还学会了使用翻译软件和社交媒体。出发时,他们的房车里装满了温州特产,手机里下载了不少非遗文化视频,准备与世界各地朋

友分享。

“这不仅是一次挑战自我的空间跨越,更是一次文化传播的远行。”朱跃说,他们将这次旅程定位为文化传播之旅。李忠宝的房车冰箱里装满了海鲜制品、鸭舌等温州特产。“一半是给自己准备的,另外一半送给当地人尝尝,都说美食是最能拉近距离的。”他笑着说。而在朱跃的手机里,存满了有关温州山水和非遗文化的视频,他期待通过这些影像,让更多国际友人看见温州、读懂温州。

### 三次冒险感受四海皆朋友

车队从新疆霍尔果斯口岸出境,途经中亚、南欧、

北非,再转至西欧、北欧,最后横穿俄罗斯,由黑河口岸归国,日均行车三四百公里。

从春末到初秋,他们追赶过日出,穿越过戈壁滩,也沉醉于星空之下;在瑞士雪朗峰之巅感叹雪山壮阔,在莫斯科谢尔吉耶夫镇感受宁静时光,在荷兰的古老教堂见证温馨婚礼,还在土耳其马尔丁的石巷中留下足迹……相比于沿途风景,旅途中的温暖更让人难忘。一次入境受阻,让朱跃团队在异国他乡体会到“雪中送炭”的真情。“当时无人机在乌兹别克斯坦海关卡住了,既不能带也不能存,更舍不得扔,我们急得满头大汗。”朱跃回忆道。情急之下他们联系了在这趟旅程中刚刚结识的哈萨克斯坦朋友穆拉特。对方二话不说,直接驱车500公里往返,将设备取回阿拉木图的家中代为保管。“他坚持不要保

管费,连油钱都不肯收。后来我们重返中亚时,他完整无缺地把无人机交还给我们。最后我们‘强行’请他吃了一顿大餐,才勉强表达了感激之情。”

一次加油脱困,在伊朗荒原上演了“天降神兵”的暖心一幕。“那天我们三辆房车都快没油了,但外国车必须用专用加油卡,我们跑了好几个地方都买不到。”朱跃至今记忆犹新。正当他们一筹莫展时,一位当地卡车司机主动伸出援手,“他



开着大卡车带我们找加油站,用自己的卡帮三辆车加满了油。我们拿出礼物准备答谢,他只是笑着摆手,然后驱车离开。”

一次换汇波折,在俄罗斯谢尔吉耶夫镇化作温馨的记忆。“我们跑了四家银行,但手里的美元和欧元都换不了卢布,正着急时,一位女职员微笑着走来。”李忠宝讲述道。这位素不相识的俄罗斯女士放下手头工作,带着他走了半个小时才成功换汇。“后来才知道她为此耽误了接孩子放学。我们送上温州特产,希望她们可以尝尝温州的味道。”

### 中国房车引外国车友赞叹

旅途中,三对夫妻不仅

领略了异国风光,更在漫漫长路上感悟人生。李忠宝说:“这次旅行让我们明白,人生不应该被年龄定义,每个阶段都可以活出精彩。”让他们特别自豪的是,三辆中国制造的房车在整个旅程中表现出色,引来众多外国车友的赞叹。“这让我们深切感受到祖国制造业的进步和国家实力的增强。”

朱跃表示,最大的收获不仅是在旅途中重新认识了自己,更是证明了年龄从来不是追求梦想的障碍。“人生永远没有太晚的开始,只要心怀梦想,就能驶向生命的开阔处。”他表示,等休息一段时间后,他还想再开启一场全新的房车之旅。🇨🇦

(来源:《浙江老年报》)



# “银发追光者”拒绝与社会脱节

文 / 龚雯 王默玲



扫一扫,听一听

白天旅游晚上剪视频、今天走秀明天拍短剧,从大模型到无人机,从数字旗袍到非遗元宇宙……“银发新人”大胆跨界,用热爱开启人生的下半场。兴趣爱好不分年龄,越来越多的“60后”“70后”和“00后”也能玩到一起,分享彼此经历,加深相互理解,一同奏响跨越时光的交响曲。

## 退而不休,争当“弄潮儿”

“我退休这三年几乎‘没着家’,去了几十个国家旅游。”63岁的吴少康(化名)告诉记者,自己学会了使用手机云台、无人机、剪辑软件等,最近开始用人工智能大模型帮助生成视频文案。

在外旅游的时候,吴少康基本保持一天一条视频的发布节奏,身边的朋友和家人都说他越来越像个专业的“自媒体人”。虽然他“粉丝”量并不多,但每当看到亲友们点赞时,就觉得特有成就感。在学习新技能的过程中,吴少康还认识了不少擅长无人机的爱好者。尽管年纪不同,但是兴趣相投,有时他们会互相推荐适合无人机拍摄的场景地址,交流不同型号无人机的优缺点等。

同样是63岁的卢小洁,在队友眼里就是一个闲不住的“时髦精”。第一次见面时,她身着蓝色衬衫,搭配了一对渐变的三色耳环,语速飞快、走路带风。“我总是在想,还能做点什么不一样的事情?”卢小洁说,比如穿

旗袍走秀,我就会想旗袍是不是还可以拥抱元宇宙,于是就有了数字旗袍亮相长三角旗袍创新设计大赛,吸睛十足。

有了这一次让“老字号”成为“新时尚”的尝试后,今年6月的文化和自然遗产日,卢小洁带着几位奶奶在上海市松江区泗泾古镇上演了“非遗元宇宙”的节目:非遗剪纸藏在头饰里,“会呼吸”的松江土布和手工扎染非遗旗袍,伴随着3D光影,摇曳生辉。而不远处,大量年轻人聚集在二次元展区,不时与这边的银发奶奶们合影。

“原来老祖宗留下的东西可以这么潮!”现场观众的一句评价,让卢小洁激动不已,也让她更坚定自己的时尚创新之路。

## 战胜病魔,“老妖”又来了

1958年出生的闫春鸣,10年前从湖北来到上海,会跳芭蕾、拉手风琴、主持演讲的他,时常被邀请参加一些表演,今年还第一次尝试了去横店拍短剧。

“一共拍了3天,演女主角的丈夫,是一个受气包,还被反派抽耳光……”讲起自己的短剧初体验,闫春鸣滔滔不绝。因为他背词快、发音准,有一场两三分的戏,一次就过,被导演夸奖拍摄状态好。有时为了几句台词要等一天,甚至等到午夜时分还没轮到他拍,但他认为既然参加了就要认真完成。闫春鸣很感谢家人尤其是子女的理解和支

持。当他出门参加表演、拍剧时,家人们从不拦着,说得最多的是“加油,不要太辛苦,注意身体”。

在闫春鸣看来,人不能因为老了就放弃自己的爱好和梦想,很多时候应该放下身段,和年轻人多交流多学习。同时,年轻人也需要改一改“老观念”,比如说老年人退休了就应该在家做饭、带孩子,出门活动有时还被指指点点,甚至称之为“吃饱了撑的”,这在一定程度上影响了老年人的自由、自信。

77岁的朱维克,身姿挺拔如松,任谁从外表都看不出这位云淡风轻的奶奶,在过去20年经历了尿毒症长期透析和肾移植、髌关节等手术。其间,她的老伴儿又先后身患不同的癌症。面对病痛、手术、反复放化疗,老两口没有消沉,而是互相鼓励,坚持与病魔抗争。有一天,在小区散步的她与卢小洁偶遇,被邀请进入“时尚奶奶团”,开启了人生第一次走秀。

“昔日的老朋友们在聊天群里看到我走秀的照片,简直炸开了锅,因为很多人以为我可能已经不在。后来,只要看到我发新的动态,她们就会开玩笑说‘老妖’又来了。”朱维克眼中噙着泪、脸上挂着笑开心地说,她很喜欢“老妖”这个称呼。

### 夕阳携手朝阳,共赴人间美好

上海市长宁区虹桥街道综合为老服务中心负责人汪文卿表示,近些年的退休老人,与传统印象中社区里的老年人非常不一样。他们的生活半径不断扩大,不只是在社区周边活动。很多老年人要么在旅游要么在打卡,有

时候上海最新的网红打卡点都是爷爷奶奶们最先发现的。而且,他们把生活排得满满当当,唱歌跳舞、学习技能、结伴旅游……

“面对老年人精神文化需求的不断提升,我们有针对性地扩展服务内容。”汪文卿说,“比如引入专业力量,有非遗手工、民族舞蹈、本地沪剧等,这些课程活动特别受老年人的欢迎。此外,不少老人提出想学习使用AI软件,街道马上予以回应,开设了相关课程。一些老年人反馈,学会之后感觉跟小孙子的共同语言都多了。”

上海松江叶榭社区堰泾长者照护之家负责人蒋秋艳介绍,他们“乡村咖啡屋”里的特色产品是“奶奶咖啡”,老人们的拉花水平一点不逊于年轻人;秋季“村晚”上,老人们自编自演各种节目,和孩童、年轻人一起助力乡村文化发展,氛围热烈。此外,长者照护之家和叶榭学校共同开设“微孝课程”和“二助一”,由两名学生与一名老人结对,定期在一起完成手工制作或参与农耕农作,孩子们把最新的知识介绍给老人,老人把过去的故事讲给孩子们听,形成代际互动。

“现代的老年人不应该被打上‘与社会脱节、与科技无缘’的标签。”“我虽没有跳过广场舞,但聚光灯下的璀璨从未缺席。”“我的过去不代表我的未来,一起为身边的‘银发追光者’喝彩”……社交网络平台上的这些留言,既是银发老人的心声诉求,也满含着他们继续追逐时代的期许——以步履丈量山河,用指尖触碰未来,让夕阳与朝阳交辉,共筑老少咸宜新文明。🇨🇳

(来源:《半月谈内部版》)

## 津门老哥俩，红叶谷边泡温泉

文 / 胡袆飞



扫一扫，听一听

退休三个月后的一天早晨，好友老周敲响我家房门：“老张，咱出发吧！”我背上提前收拾好的背包，就和他出发了——毕竟从天津到济南乘高铁只需要一个多小时，咱轻装上阵。

列车驶出天津南站，飞驰向前。窗外一闪一闪的芦苇，像给我们打节拍。70分钟后，车厢广播里一句“济南西站到了”，我俩相视一笑：这比年轻时坐绿皮车去趟北京还快。

出站口，司机小赵在一辆银灰色的中巴前举着“红叶谷直通车”的接站牌迎候我们。他是济南本地人，爱聊天，一路上讲着口音浓重的济南话，逗得我和老周开怀大笑。不一会儿，车来到红叶谷门前。门口两排银杏树笔直挺立，像在迎候嘉宾的到来，阳光一照，满地闪烁着大大小小的光斑。检票口的小姑娘递给我们两张“老年电瓶车券”，笑得像自家孙女：“爷爷，上坡多，坐车省劲儿！”我和老周连声道谢，还未观景心里先暖了。

电瓶车沿着山脊向上攀行，左侧是槭

树，右侧是黄栌，一层红、一层黄，像老天爷打翻了调色盘。风一过，红叶沙沙作响，跟小时候摇煤球的声音差不多，却带着松香。老周举起手机“咔嚓咔嚓”一通拍，非让我给他来张“飘叶版”。结果我手一抖，叶子没抓稳，照片里的他顶着一头“红雪”，笑得见牙不见眼。

步行道全是木栈道，没有台阶。我走得慢，边走边看山崖下的“红叶溪”。溪水被染成琥珀色，连溪石都像泡在红茶里。小赵说，这里的溪水含钙量较高，所以清澈透亮。半山腰有一处“水杉长廊”，树干笔直，抬头望只剩“一线天”。长廊尽头摆着石桌石凳，一位白胡子大爷正在写地书，凑前一看是“登高望远”四个行草字。我一时技痒，接过笔来写了一句“夕阳无限好”，四周围观的游客齐声叫好。老周偷偷录下我写字的视频，说要发在小区微信群里，让隔壁李奶奶看看我们哥俩的文艺范儿。

中午，我们在景区内吃农家饭，服务员推荐了“泉水炖鸡”，说鸡是山下散养的，水是





红叶谷的山泉。砂锅盖一掀，白雾先蹿出半尺高，汤面漂着几粒红油，底下是黄澄澄的鸡腿、拇指粗的山药。我夹起一块放进嘴里，但觉鸡皮弹牙，鸡肉却一抿脱骨，带有淡淡甜味，像把济南的秋天熬进了锅。老周又要了“炸薄荷”，用薄荷叶挂上鸡蛋糊下锅炸，出锅撒细糖，外酥内凉，一口下去，像含了秋风。

翌日，我们前往相隔不远的章丘温泉小镇游赏。温泉酒店的大堂里飘出一股淡淡的硫磺味。走进“泉景房”，阳台下就是温泉池，白雾飘上来，像给玻璃蒙了一层细纱。我换上泳裤，披上浴巾，和老周互相搀扶着走进温泉池。水温约莫有40℃，刚好没过腰，四肢百骸一下舒展开来，像有人给关节涂上了润滑油。池边栽着一排翠竹，和风拂过，叶子把阳光切成碎片洒在水面上，直晃人眼。

泡了半小时，工作人员送上免费的姜茶和烤红薯。红薯是济阳沙地烟薯，焦皮上淌满糖油，掰开橙瓤直冒热气。我咬一口，甜得发黏，却带一点点焦苦，像把岁月烤成了蜜。那一刻，我忽然明白：退休不是句号，是烤红薯裂开的缝，甜都在后头。

傍晚时分，我们回到市区，小赵带我们去“大明湖超然楼”看夜景。楼身亮起金灯，倒映在湖面上，像给湖水点了一堆篝火。湖边柳树还绿，叶子拂着水面“沙沙”响，老周说像海河边的夏夜。我们坐在石阶上，一人一根老冰棍——济南人冬天就爱吃这个，冰得脑门发麻，却爽到脚底。远处画舫缓缓驶过，船娘在吟唱《沂蒙山小调》，嗓音清亮，别具风情。我跟着打拍子，老周拿手机当荧光棒摇，惹得岸边的大学生们直笑。

第三天一早，我们去造访“趵突泉”。泉水比电视上看到的还要猛，三股水柱“咕嘟咕嘟”往上蹿，像有人在水底不停地烧。泉池旁立有两块石碑，分别刻着“第一泉”“趵突泉”的字样。我伸手摸了一下泉水，冰凉入骨。趵突泉对面的“宽厚里”早市热闹得像咱天津的“西北角”。老周眼尖，一眼瞅见不远处的“油旋”——济南传统面点，师傅把面团拉得比纸还薄，刷猪油、撒葱花，卷成螺旋，贴炉壁上烤，出炉后金黄鼓胀。我咬一口，“咔嚓”掉渣，葱香混着油香，顺着舌头滑入喉咙，烫得我直跳脚，却舍不得吐出来。隔壁摊“甜沫”正开锅，小米面熬的粥，加入花生、粉条、豆腐干，撒上胡椒粉，我捧起一碗围着碗边吸溜，薄汗立刻从额头两侧渗出来，像给毛孔做早操。

上午十点半，我和老周排队乘高铁返津。站台上，我回头望了一眼济南的蓝天，心里忽然有些不舍，却又觉得此行非常值得——原来诗和远方不用千里迢迢，一个多小时就能体验到。车厢里，老周把两片红叶小心翼翼地夹进书中当书签。列车启动，我闭上眼，红叶、温泉、油旋、甜沫……一幕幕像幻灯片似的飞闪而过，耳边忽然响起趵突泉的水声——“咕嘟咕嘟”，像在对我说：“老哥，明年再来，温泉还热，红叶还红，大美济南等着你！”🇨🇳

## 探访津门大沽口炮台

文 / 张丽



扫一扫,听一听

初秋的海风带着渤海湾特有的咸湿气息,从远方的海平面卷来。作为一名寻访历史的游客,我在大沽口炮台遗址的城垣上驻足沉思,脚下的青砖被岁月磨得温润而光滑。不远处,大沽口炮台遗址纪念馆在阳光下显得格外庄重。它就像一位沉默的老人,守着无数故事,等待来访者停下脚步,倾听那段激动人心的民族抗争历史。

走进大沽口炮台遗址纪念馆,首先映入眼帘的是一幅巨大的浮雕,上面刻画着明清时期士兵守卫炮台、奋勇抗敌的场景,人物形象栩栩如生,瞬间将人们拉回到那个烽火连天的年代。大沽口炮台的雏形最早可追溯至明朝嘉靖年间。当时,为防御北方蒙古部族从海上袭扰,并拱卫京师及天津重镇,朝廷下令在大沽口修建了简易的土垒和炮位,初步奠定了其海防地位。进入清朝,大沽口炮台的战略地位日益凸显。康熙五十六年(1717年),朝廷对大沽口炮台进行了第一次大规模的修缮,将原来的土垒改为砖石结构,并增设了炮位和营房,使其防御能力得到提升。雍正三年(1725年),朝廷下令进一步扩建大沽炮台,增加了火炮数量,同时完善了防御体系,在炮台周围挖掘了护城河,形成了较为完整的小型防御要塞。乾隆年间,以保现状、固基础为核心,炮台规模进一步扩大,增设炮位,加固城垣。而大沽口炮台

真正形成规模,成为拱卫京畿的重要海防屏障是在清朝道光年间。当时,西方列强通过海上贸易不断向中国渗透,海上威胁日益加剧。为了应对潜在的危机,道光皇帝任命官员对大沽口炮台进行了全面扩建和加固。此次扩建历时数年,至咸丰年间,最终形成了由“威、镇、海、门、高”五座炮台组成的防御体系。这五座炮台沿大沽口岸呈扇形分布,相互呼应,覆盖了整个海河入口及周边海域。其中,“威”字炮台位于中央,规模最大,配备了当时最先进的重型铜炮和铁炮;“镇”“海”“门”“高”四座炮台分列两侧,形成犄角之势,可协同作战,形成“一夫当关,万夫莫开”的防御格局。

大沽口炮台作为近代中国重要的海防要塞,在1858年至1900年间,先后经历了四次大规模战役,每一次战役都与近代中国的屈辱与抗争紧密相连,每一场战役都充满了悲壮与惨烈。

1856年第二次鸦片战争爆发,大沽口炮台作为京畿的海上门户,成为列强进攻的重点目标。1858年5月,英法联军率领舰队抵达大沽口外,要求清政府谈判,遭到拒绝后,对大沽口炮台发起猛烈进攻。守军虽然顽强抵抗,但终因装备差距过大,伤亡惨重,炮台最终失守。随后,清政府被迫与英、法等国签订《天津条约》,进一步加深了中国半殖



民地半封建社会的程度。

1859年6月,英法美三国舰队以换约为名,再次抵达大沽口,试图强行进入海河,前往北京。此时大沽口炮台经过一年多的修复和加固,防御能力有所提升,守军也增加到6000余人。钦差大臣、科尔沁亲王僧格林沁料到联军会再次来犯,提前对炮台进行布防,在海河入海口设置了障碍物,同时将火炮调整对准海面。联军舰队不顾清军警告,强行拆除障碍物,向大沽口炮台发起进攻。僧格林沁率领守军立即予以还击。清军火炮虽然老旧,但在将士们的精准操作下,多次击中联军战舰。经过一昼夜的激战,联军舰队有4艘战舰被击沉,多艘被击伤,伤亡近500人,而清军伤亡200余人。此次大沽口之战是第二次鸦片战争中清军取得的重大胜利,打击了西方列强的嚣张气焰,也让世界看到了中国军民抵御外侮的决心。

1860年8月,英法联军吸取了上次失败的教训,增派上万兵力绕过大沽口炮台,从

北塘登陆,对大沽口炮台形成前后夹击之势。僧格林沁率领守军腹背受敌,虽然拼死抵抗,但终因寡不敌众,大沽口炮台再次失守。随后联军长驱直入占领天津,进而逼近北京并火烧圆明园,给中国人民带来了沉重的灾难。

1900年6月,八国联军再次把大沽口作为进攻的重点,向大沽口炮台守将罗荣光发出通牒,要求其限时交出炮台,否则发起进攻。罗荣光严词拒绝,立即组织将士备战。联军发起猛烈进攻,舰炮与炮台展开激烈对轰,罗荣光亲临指挥,操炮击敌。终因兵力悬殊,装备落后,炮台被联军攻破,罗荣光壮烈殉国。八国联军随后占领天津、北京。1901年,清政府被迫签订《辛丑条约》,其中明确规定“拆毁大沽口炮台及京师至海通道各炮台”,大沽口炮台从此被强制拆除,失去了海防功能,成为近代中国屈辱的见证。

在纪念馆里,一张张泛黄的照片、一件件磨损的兵器、一段段翔实的文字,将鸦片战争至八国联军侵华时期的苦难与抗争清晰铺展。看着展柜里士兵的旧军服、作战用的火药桶,不难想象当年硝烟弥漫中,他们迎着炮火冲锋的身影——那是中华民族面对侵略时不屈的脊梁。

离开时再回望炮台,锈迹斑斑的炮身静静矗立在渤海湾畔,曾经的炮口早已不再指向远方,却依然能感受到当年军民保家卫国的赤诚。漫步在遗址公园中,每一块砖石、每一门古炮,都是历史的见证者,它们无声地诉说着过去,也提醒我们:铭记历史,方能守护未来。🇨🇳

## 第二十一讲：词的基本概念

文 / 缪志明

### 本讲要点：

1. 词的别称是什么？
2. 什么是词？
3. 词牌的特性是什么？
4. 哪本书收入的词牌最多？该书共收入多少种词的谱式？
5. 按字数多少，词可分为哪三类？各自字数是多少？
6. 只有一段的词叫什么？有两段的词又叫什么？
7. 一首词的上下段各叫什么？

从本讲起，将进入词的研习与创作阶段。在进入这一领域前，大家须对词的一些基本概念有大致了解。

先来说说词的起源与定义。

就文学角度而言，词乃是一种特殊诗体，它兴起于隋唐，全盛于两宋，最能代表宋代艺术之成就，故世人常有“宋词”之说。

词有多种别称，最早叫曲子词，如《敦煌曲子词》；后来还叫乐府，如《东坡乐府》；叫诗余，如《草堂诗余》；叫长短句，如《稼轩长短句》，等等。

最早的词，其实就是歌词，它原本依附音乐而存在，作者多为民间艺人，但后来文人参与创作，逐渐将其从音乐中分离出来，从而形成一种独立的文学样式。

每种词都有一词牌，如忆江南、相忆欢、卜算子、蝶恋花等。词牌其实就是一

种格式与规范，它规定一首词该有多少段、每段有多少句、每句有多少字、每字是什么声、在什么位置押韵、押什么韵等。简言之，词其实就是一种长短句的格律诗。

在前边的学习中，大家已然明了，格律诗只有四种谱式，而词则复杂得多。清代康熙年间有一名叫万树的学者，曾编写过一部《词律》，其中便收录了约 1180 种不同谱式的词。

万树将这些不同谱式的词，按字数之多寡归为三类：

第一种叫小令，58 字以内；第二种叫中调，59 字至 90 字；第三种叫长调，91 字以上。这三类词中，除一些小令只有一段外，一般多为两段，当然也有三段、四段的，但其不属于近期学习重点，故可暂置一旁。只有一段的词，我们称之为单

调；有两段的词，则称为双调。凡是双调的词，上段称为上片或上阕，下段则称为下片或下阕。

早期的词，只有词牌，并无词题，但宋代以后词题渐兴，故后世词作，往往都是词牌词题兼具，如毛主席词《浪淘沙·北戴河》《沁园春·雪》等。

关于词的其他基本知识，我们将根据研习进程，择其要者再讲些比较实用的。我们的基本设想是，通过学习，帮助大家尽快掌握包括单调小令、双调小令、中调在内的各种常用词牌。期待老年文学爱好者们通过勤奋学习、反复练习，在接下来的词的研习和创作中取得更大收获。

请欣赏下面两首著名的词作。

### 念奴娇·赤壁怀古

【宋】苏轼

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。  
故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。  
乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。  
江山如画，一时多少豪杰。  
遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。  
羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。  
故国神游，多情应笑我，早生华发。  
人生如梦，一樽还酹江月。

### 天净沙·秋思

【元】马致远

枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马。夕阳西下，断肠人在天涯。✿





## 教您用废旧牛仔裤制作卡通猫储物挂件

### 一、材料

纸板、废旧的牛仔裤、热熔胶枪(或布料胶水)、笔、扭扭棒(或铁丝)、麻绳、剪刀、衣服扣子(或卡通眼睛)等。



### 二、步骤

**第一步:**取出相应大小的纸板,用笔在纸板上勾画出卡通猫的形状,然后按形状剪出猫的头、身体、爪部和尾部。接着剪开牛仔裤,用布块包裹裁剪好的纸板,取热熔胶固定。



**第二步:**为了给卡通猫增加层次感,可以在猫爪处粘上圆形浅色布块作为猫爪的肉垫,猫耳朵也可采用同样的做法增加层次感。



**第三步:**将黑色的衣服扣子或准备好的卡通眼睛粘在半圆形布块上充当卡通猫的眼睛,用白色或红色的衣服扣子当猫鼻子,剪出“人”字形布块作为嘴部,粘贴牢固即可。卡通猫的胡须可以用铁丝或修剪后的扭扭棒铁丝代替。



**第四步:**把牛仔裤的口袋完整地剪下来,用热熔胶粘在卡通猫的身体上作为储物袋。用麻绳编织一条三股辫粘在卡通猫的耳朵后面作为挂绳。



**第五步:**粘贴牛仔卡通猫的其他部分,完成整体拼接。 🇨🇦

## 爱在深秋,呢子大衣巧穿搭

文 / 一恒

秋末气温逐渐降低,呢子大衣保暖又大气,选择不同款式及颜色呢子大衣能让老年人在不同场合穿出不一样的风格。

### 女士篇

#### 休闲风格

搭配一:短款呢子大衣+衬衣+直筒牛仔裤+平底休闲鞋+鸭舌帽

深棕色调的短款呢子大衣穿起来不压身高,还自带简约高级感,搭配秋款棉质蓝色调衬衣、蓝色直筒牛仔裤,即刻呈现休闲风格。



搭配二:中长款呢子大衣+半高领线衣+格子休闲裤+运动鞋

选择中长款燕麦色或浅驼色呢子大衣,既保暖又显肤色透亮,半高领打底衫可选择奶绿色等偏浅色系,搭配深色格子休闲裤和一双深色系的运动鞋,也很适合休闲场合。



#### 优雅风格

搭配一:长款呢子大衣+针织连衣裙+粗跟短靴+珍珠项链

长款灰色调呢子大衣能修饰身形,内搭优雅紫色系针织长款连衣裙,在秋末时节看上去温暖感满满。粗跟黑色短靴拉长了腿部的线条比



例,再佩戴一条金色的珍珠装饰项链,中老年女性的优雅风格即刻拉满。



**搭配二:**系腰带的长款呢子大衣 + 针织开衫 + 灯芯绒裤子 + 高帮防滑短靴 + 丝巾

长款系腰带的驼色呢子大衣看上去温暖柔和,还自带优雅风格,秋黄色针织开衫搭配深咖色的灯芯绒妈妈裤,简洁而协调。高帮防滑短靴走起路来比较轻便,是整体穿搭的百搭单品,再搭配一条美拉德色系的丝巾即可获得减龄效果。

## 男士篇

### 休闲风格



**搭配一:**短款呢子大衣 + 连帽卫衣 + 牛仔裤 + 休闲鞋

短款黑色呢子大衣适合多种场合,内搭蓝色调连帽卫衣,看起来时尚休闲。



**搭配二:**中长款呢子大衣 + 开衫 + 运动裤 + 休闲运动鞋

中长款灰色调的呢子大衣,内搭棉质开衫,穿起来既舒服又保暖。



**搭配三:**中长款呢子大衣 + 灰色格纹马甲 + 蓝色衬衫 + 休闲西裤 + 皮鞋

中长款灰色呢子大衣内搭藏蓝色衬衫和灰色格纹马甲,不仅能够叠穿出层次感,还很保暖。休闲西裤和棕色休闲皮鞋更增添了时尚休闲感。❄️

## 中药谈·无花果

### 典故

无花果，又叫映日果、文先果、奶浆果、品仙果。果实成熟后，果皮饱满温润，果肉绵软甘甜，自带一股清甜香气，深受人们喜爱。无花果是汉代从西域（今新疆维吾尔自治区）引入内地的，至唐朝时经丝绸之路传播至陕西、甘肃等地，而后进入中原，因为果实像馒头而被称为木馒头。清朝，陈梦雷编纂的大型百科全书《钦定古今图书集成》收录了对无花果的详细描述，将其正式命名为“无花果”。

其实，无花果是有花的。因其开花时花朵极小，并隐于囊状花托内，不易被发现，古人便以为它“不花而实”，故得名“无花果”。古人很早就发现了无花果的药用价值。唐代《本草拾遗》中记载“主开胃，止泄痢”，指出其健胃止泻的功效。明代《本草纲目》则进一步补充为“治五痔，咽喉痛”，明确其在治疗痔疮和咽喉疾病方面的作用。

无花果味甘、性平，具有健脾益胃、润肺止咳、解毒消肿的功效。在民间，无花果治疗痔疮的用法比较常见。《滇南本草》中记载，将无花果鲜品捣烂敷于患处，或煎水熏洗，可缓解痔疮肿痛出血。现代研究也证实，无花果中含有多种有机酸和酶类，有助于促进消化、消炎杀菌，对胃肠道疾病和肛周炎症有一定辅助治疗作用。

有趣的是，无花果的药用价值还在中外交流中留下痕迹。据记载，古代丝绸之路沿线，商旅们常携带无花果干，既能充饥，又能



缓解途中因饮食不当引起的肠胃不适，成为“便携良药”。

从文化象征到药用价值，无花果以其独特的形态和功效，在历史长河中留下了浓墨重彩的一笔，至今仍滋养着人们的生活。

**来源：**桑科植物无花果的干燥近成熟果实。

**性味：**性平，味甘。

**归经：**归肺、胃、大肠经。

**功效：**补肾阳，益精血，润肠通便。

**适用情况：**健脾益胃，润肺止咳，解毒消肿。适用于食欲不振，脘腹胀痛，痔疮便秘，咽喉肿痛，带下病，热痢，咳嗽多痰，痔疮出血。

**用法用量：**内服，煎汤，15—30克；或生食，适量。外用，捣敷或煎水熏洗。

**食疗推荐：**无花果蜂蜜饮

**材料：**干无花果10克，蜂蜜适量。

**做法：**将无花果洗净，加水煎煮20分钟，去渣取汁，待温后加入蜂蜜调味即可，每日一次。

**功效：**润肺止咳、润肠通便，适用于肺燥干咳、肠燥便秘者。

**温馨提示：**无花果含糖量较高，糖尿病患者不宜多食。脾胃虚寒者慎用。🇨🇳

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）

## 头梳千遍,病少一半

自古以来,梳头作为保健方法之一,为历代养生专家所推崇。那么,梳头会给我们带来哪些健康益处?

### 经常梳头好处多

**提神健脑:**经常梳头,能使颅内血管处于扩张状态,加速血液和淋巴液的回流,保证大脑血氧供应,起到提神健脑、预防记忆力减退的作用。

**缓解神经衰弱:**神经衰弱可能导致记忆力减退、失眠,而多梳头有助于缓解神经衰弱。

**防止脱发或白发:**梳头可通过刺激头部的神经,满足头皮毛发的血氧供给,从而令头发柔顺亮泽、发根强韧不易脱。

**缓解头疼:**关于痛的原因,中医总结为“不通则痛”“不荣则痛”,而梳头能通络活血,刺激穴位,有助于缓解各种头疼。

**预防感冒和颈椎病:**人们常说,“头梳千遍,病少一半”,不无道理。多梳头,对预防感冒,缓解颈椎病、高血压等,都能起到一定作用。

**预防脑血管病:**脑卒中是中老年人的“杀手”,坚持梳头是预防脑血管病的简易方法。

**疏通气血经络:**用梳齿在头皮上来回刮动,可使头部众多穴位和经络受到反复摩擦和刺激,起到疏散风寒、行气活血、调整脏腑、平衡阴阳的作用。

**帮助全身放松:**疲劳或者犯困时,梳梳头发,促进气血运行,让人感到头脑清醒,身体

放松,心情舒畅。

### 这样梳头效果最好

**梳子的选择:**最好选择木梳或牛角梳,既能去除头屑、增加头发光泽,又能按摩头皮、促进血液循环、预防脱发。

**梳头时间:**一日梳三次,即清晨、午后、临睡前。晚上临睡前做头部推拿操,使睡眠质量更高。

**梳头顺序:**一般来说,梳长发时要由发梢开始,逐次向上梳;梳短发时,可以直接从发根往发梢梳。

**梳头力度:**梳头时力度不宜过大,否则会损伤头皮,若头皮有损伤者,可以用手指代梳,梳头时可先轻后重,循序渐进。✿

(来源:“中国中医”微信公众号)



## “秋冻”并非人人适宜

寒邪侵袭中焦,使脾胃气机凝滞,导致胃肠痉挛,出现腹痛、呕吐。

**寒湿痹阻证:** 此证型常见于骨关节病患者,如类风湿关节炎、骨性关节炎等,表现为关节疼痛、肿胀、屈伸不利。

秋冻会使寒湿之邪深入关节,导致关节周围血管收缩,气血运行不畅,加重疼痛;湿邪黏滞,与寒邪相结,使关节滑膜炎症加剧。

**气滞血瘀证:** 此证型常见于心脑血管病、糖尿病等患者,表现为头晕、胸痛、肢体麻木、舌有瘀斑。

心脑血管病患者遇寒后,血管收缩,血压升高,易诱发心梗、脑梗;寒邪会加重糖尿病患者肢体末端缺血,引发麻木、疼痛,甚至坏疽。❄️ (来源:《中国中医药报》)

民谚有云:“春捂秋冻,不生杂病。”中医认为,秋冻的核心是顺应秋季阳气收敛的规律,通过适度寒冷激发机体阳气,增强御寒能力,但盲目秋冻会导致寒邪内侵。从中医辨证的角度,以下几类人群尤其不适宜秋冻。

**阳气亏虚证:** 阳气亏虚者,如虚寒体质女性、老年人、久病体虚者,表现为畏寒怕冷、手脚冰凉、舌淡苔白。

秋冻会进一步耗伤体内阳气,导致寒邪直中脏腑。阳虚女性易因寒邪侵袭胞宫,出现痛经、月经衍期等;老年人阳气本已不足,寒邪会阻滞心脉,引发胸闷、心悸,甚至诱发心脑血管疾病。

**肺卫不固证:** 肺卫不固者,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎患者,肺气虚弱,皮毛屏障功能减退,易受外邪侵袭。

寒邪犯肺,导致肺气宣降失常,引发咳嗽、气喘、咳痰;寒邪刺激鼻黏膜,使肺卫更虚,出现鼻塞、流清涕等。

**脾胃虚寒证:** 此证型常见于胃肠疾病患者,如胃溃疡、慢性胃炎、腹泻患者,其运化功能减弱,表现为胃脘冷痛、喜温喜按、腹胀便溏。





## 秋天常喝四杯“水”

秋季气候干燥,人们应多补水。这四杯“水”,可润肺防燥、疏肝理气、调理脾胃、增强免疫力,帮您缓解秋季不适。

**“第一杯水”——百合银耳雪梨羹。**秋对应肺,肺喜润,不喜燥。此时可以多吃一些雪梨、百合、银耳、莲藕、荸荠等白色润肺食物,帮助养阴润燥、生津止渴、润肺止咳。糖尿病患者、胃寒人群不建议食用。

**“第二杯水”——玫瑰茉莉花茶。**秋天,人们容易出现情绪抑郁、肋肋胀痛、咽喉有异物感、双目干涩发痒、失眠等不适症状。饮用玫瑰茉莉花茶有助于疏肝理气,缓解不适。孕妇、经期女性避免饮用。

**“第三杯水”——红香茶。**秋季气温下降,早晚温差大。胃肠道对这种天气变化及寒冷刺激较为敏感。饮用红香茶有助于健脾养胃,缓解不适。阴虚体质人群、容易上火人群不宜饮用。

**“第四杯水”——紫苏黄芪饮。**秋季是流感高发季,此时需要护好肺气、固好卫气。预防流感,不妨家中常备紫苏叶。紫苏饮有助于解表散寒、行气和胃,预防秋季常见的风寒感冒、流感。易上火人群,可以将黄芪替换为党参。🇨🇳

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)

## 高龄老人锻炼指南

如今,随着医学进步和寿命延长,80岁以上高龄老人群体不断扩大。世界卫生组织强调,运动对老年人健康促进作用重大。高龄老人身体机能衰退,针对个人状况制订科学的锻炼方案至关重要。

### 运动三大原则

**安全第一:**老年人跌倒后髌部骨折死亡率高达30%。可选择平地步行、坐姿训练等低冲击运动,避开爬楼梯等危险动作。运动环境要防滑、照明好,必要时用助行器。

**循序渐进:**每周增加5%的运动量可降低运动损伤风险,例如从每次运动10分钟、使用0.5千克哑铃开始,逐步增加时长和强度。

**复合训练:**理想的运动方案应涵盖有氧运动(如快走)、抗阻训练(可选用弹力带)、平衡练习(如太极拳)、拉伸运动(如瑜伽)等多种运动方式。如果身体情况允许,建议每周进行3次综合训练。

### 适宜运动项目

**改良八段锦:**传统八段锦改良后更适合高龄老人,如将“双手托天”改为坐姿,将“摇头摆尾”的动作幅度减小。每天练20分钟可提升动态平衡能力。

**水中有氧运动:**在水温32℃左右的泳池中做踏步、划水训练,水浮力可减少90%



的关节压力。如身体条件允许,建议每周2次,配合浮力腰带更安全。

**认知和运动双任务训练:**边散步边做简单计算或词语接龙,能同步提升身体和认知能力。经常训练可降低轻度认知障碍进展风险。

### 运动注意事项

**避开血压高峰时段:**早上6—10点为血压高峰期,心血管事件发生率较平时增加40%,建议在下午4—6点时进行锻炼,运动前后测血压,波动超过20毫米汞柱就应当停止锻炼。

**避免餐后运动:**餐后1小时内运动,可能诱发胃肠道缺血。可遵循餐后散步“三二一原则”,即餐后30分钟开始,每次运动20分钟,步速不超过每秒1米。

**警惕异常反应:**运动中出现非对称性出汗、突发性眩晕、持续30分钟以上的疲劳感,可能是心脑血管意外信号,要立即停止运动。

高龄并非放弃运动的借口,科学运动能让80岁以上的老人降低失能风险、延长寿命。有研究发现,规律锻炼的高龄老人失能风险比久坐者低58%,平均预期寿命延长4.7年。🇨🇳

(来源:“科普时报”微信公众号)

## “心血管保镖”——挥拍运动

人人都知道运动有益健康,哪种运动对心血管更有益呢?研究发现,挥拍运动在预防心血管疾病方面效果较为突出,同时也是“最延寿”的运动之一。

### 挥拍运动有益于心血管健康

一项研究指出,挥拍运动有益于保护心血管。这项研究纳入了27万名年龄在59—82岁的中老年人,平均随访12年,分析老年人的运动类型对心血管疾病的保护作用,以及对降低死亡风险的影响。结果发现,对比那些没有进行身体活动的参与者,进行运动的人特别是进行挥拍运动的人,可降低心血管疾病的发病风险约27%。同时也提示,如果能达到推荐的运动量,能够降低约16%的死亡风险。

对比跑步、骑自行车、游泳以及打高尔夫、步行锻炼等运动,挥拍运动往往需要调动身体更多肌肉群,更加强调手眼协调,在击球时还需要一定的爆发力。它既要求协调性、柔韧性,也需要一定耐力,能帮助我们提高肌肉骨骼力量和心肺功能,起到保护心血管的作用。挥拍运动除了能提高反应能力和灵活性,对心脏、肺、腰、肩、颈椎都有益处。

### 挥拍运动有助于延寿

2024年,欧洲衰老生物医学研究所的研究人员在《衰老学》期刊上发表了一篇科研文章。这篇科研文章的结果显示,挥拍运动

与男性寿命延长5.7年有关,与女性寿命延长2.8年有关。也就是说,挥拍运动是延长寿命的运动之一,且对男性和女性皆有益。

### 常见项目

**网球或壁球:**高强度有氧运动,建议每周累计1—2小时,可分2—3次完成。

**乒乓球或羽毛球:**中等强度有氧运动,建议每周150分钟,每天约30分钟左右,可灵活分配。

无论强度高低,单次运动时间建议保持在30—90分钟。时间过短难以达到锻炼效果,过长则增加疲劳累积与损伤风险。

### 警惕损伤风险

**热身不足:**挥拍运动需全身肌肉协调发力,运动前需充分热身,如动态拉伸、关节活动等,激活肌肉与神经,降低拉伤风险。

**场地隐患:**注意场地灯光(避免刺眼或昏暗)和气温。中老年人需避寒,寒冷环境易导致关节肌肉僵硬,运动前可先在温暖区域活动5—10分钟。

**疲劳训练:**避免“周末集中补练”,如单次运动2—3小时。建议将运动分散至日常,给身体充分恢复时间。📱

(来源:“CCTV生活圈”微信公众号)



## 天凉好个秋,滋补正当时

文 / 李春蕾



霜降是秋冬交替的最后一个节气,此时天气显著转凉,晨间大地也披上了晶莹的银霜。随着寒气逐渐加重,老年人更需注意防寒保暖、滋阴润燥,通过合理饮食增强身体抵抗力,预防季节性疾病的发生。民谚常说,“一年补透透,不如补霜降”。霜降时节正是一年中调养体质的黄金时期。建议老年朋友多吃一些当季的滋补食材,既顺应自然,又简单易得。

**鸭肉:**霜降时的鸭肉丰满肥美,富含优质蛋白质、B族维生素和微量元素,其脂肪组成以不饱和脂肪酸为主,易于消化。老年人适量食用可滋阴润燥、补虚强身,缓解秋燥引起的口干咽干,增强体力。

**牛肉:**牛肉富含优质蛋白质、铁等营养成分,能有效改善气血、增强肌肉力量,预防秋冬季节常见的乏力与手脚冰凉。牛肉还富含锌元素,有助于提升免疫功能,为老年人抵御寒邪提供营养支持。

**萝卜:**秋末的萝卜清甜多汁,富含维生素C、膳食纤维和芥子油。萝卜生吃清热生津,熟食可下气消食,能缓解老年人秋冬食欲不振、消化不良等问题,还有助于维持呼吸道湿润,增强抵抗力。

**山药:**山药素有“神仙食材”之称,富含黏液蛋白、淀粉酶、多酚氧化酶和矿物质,可健脾益胃,助消化吸收,还可补肺气防咳嗽。其中的黏液蛋白对血管健康有益,对控制血

糖也有一定作用,适合老年人在降温时经常食用。

**柿子:**俗话说,“霜降吃柿子,不会流鼻涕”。柿子含有丰富的维生素A、维生素C、果胶和鞣酸。成熟的柿子可润肺生津,缓解秋燥咳嗽,改善大便干结。但是柿子不宜多吃,建议每天食用1—2个,且不宜空腹吃,应搭配其他食物同食。

**苹果:**苹果俗称“平安果”,富含果胶、膳食纤维、维生素C和多种抗氧化物质。果胶可促进肠道蠕动预防老年人便秘,维生素C有助于增强免疫力。苹果生吃润燥,熟食暖胃,非常适合秋冬交替时食用。

霜降时节,老年人除多吃当季新鲜食材外,还应注意防风保暖,尤其要保护好腰部、腿部和颈部,以免受凉;同时要适度参加体育锻炼,以增强体质和活力。晨练时间注意不宜过早过长,待太阳出来后再进行体育锻炼为佳,一般半小时足矣。

## 推荐食谱

### 菌菇鸭肉山药汤

**食材:**鸭肉 500 克,铁棍山药 300 克,干香菇(或其他干菌菇)30 克,生姜 3 片,枸杞 1 小把,葱 1 根,料酒 2 汤匙,盐 适量。

**制作方法:**1. 鸭肉焯水去腥,干菌菇温水泡发,保留滤净的菌菇水,山药去皮切块(可戴手套防黏液致痒);

2. 将鸭肉、菌菇、姜片一同入锅,加入足量开水和菌菇水,大火烧开后转小火慢炖 1 小时;

3. 放入山药块,继续炖煮 20—30 分钟至山药软糯;

4. 出锅前加入枸杞,仅以适量的盐调味即可。



### 山药太极糕

**食材:**铁棍山药 300 克,柿饼 1—2 个,糯米粉 20 克。

**制作方法:**1. 制备山药泥: 山药蒸熟去皮,压成细泥,与糯米粉揉成光滑面团,均分两份;

2. 调色:一份为原味白面团,另一份与切碎的柿饼揉匀,成柿饼面团;

3. 塑形: 将双色面团填入模具,塑成太极形状;

4. 蒸制: 将成型的山药糕放入蒸锅,上汽后中火蒸 8—10 分钟至完全熟透,取出后待其完全冷却即可食用。✿

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 睡硬板床可以缓解腰痛?

这种说法并不正确。人体正常脊柱生理结构有四个生理弯曲。如果床垫过于柔软,则无法为脊柱提供适当支撑;而床垫太硬,则会使人体过度依赖肩部和髋部支撑,同样可能造成脊柱扭曲。

腰痛问题比较复杂,不是睡硬板床就能彻底解决的。注意日常保养和适度康复锻炼,避免让腰椎过度疲劳,才是缓解腰痛的可行方法。

如何选一张合适的床垫?

床垫既不能过硬没有弹性,也不能软到失去支撑。

平躺在床垫上时,可伸手触摸颈部、腰部和臀部到大腿这三个存在明显生理弯曲的地方,感受是否存在空隙。如果手掌可紧贴这些缝隙,且无明显悬空或压迫感,就证明床垫相对贴合人体曲线。

此外,选择床垫还需要参考使用者的体重、年龄。从体重来看,身材纤瘦者适合稍软的床垫,肥胖者则适合偏硬的床垫;从年龄来看,儿童和青少年处于生长发育阶段,不宜睡过软的床垫;腰腿疼痛的老年人也不适合睡过软的床垫,建议选用偏硬的床垫。🇨🇦

(来源:“健康中国”微信公众号)

## AI 已经足够聪明,可以当心理咨询师?

这种说法不符合当前技术发展现状。尽管 AI 在情绪识别、基础心理疏导等领域展现了潜力,但在应对复杂心理问题时存在局限。研究显示,面对幻觉、妄想等精神症状时,AI 回应适当率仅为 45%—60%;而在识别自杀意念等危机信号时,准确率比人类治疗师低 13 个百分点。

人类心理咨询师可通过面部表情、肢体语言等非语言信息建立信任关系,而 AI 仅能处理语言文本,难以捕捉深层情感线索。此外,AI 带来的伦理风险同样突出,可能因算法偏差加重病耻感,还可能捏造错误的疏导理论,且存在隐私泄露隐患——用户分享的自杀倾向等敏感信息可能被不当使用。因此,目前 AI 只能作为心理咨询辅助工具,人类咨询师才能主导深度共情、危机干预等核心环节。🇨🇦

(来源:“科学辟谣”微信公众平台)





## 吃糖会加速肿瘤生长?

这种说法不正确。事实上,人体摄取的糖分的确会给癌细胞供能。癌细胞代谢活跃,消耗葡萄糖的速度确实比正常细胞快。但人体所有细胞都需要葡萄糖供能,无论是否摄入糖分,身体都会将碳水化合物(米饭、水果等食物)转化为葡萄糖。

目前并无科学证据表明“吃糖会直接促进肿瘤生长”,而盲目禁糖可能导致患者营养不良,抵抗力下降,反而不利于患者耐受各种抗肿瘤治疗。

适当地限制精制糖摄入,比如白糖、糖果、含糖饮料等,可以减少肥胖、糖尿病及心脑血管疾病的发生。但对于肿瘤患者来说,常常因为疾病本身或者治疗副反应,导致进食量下降,体重减轻,在这种情况下,不用刻意“忌口”。

恰恰相反,肿瘤患者“耗能”更高,更容易出现营养不良的情况,更应当“吃好”和“吃够”,保证营养均衡。“吃好”指的是吃多种不同类型的食物(肉类、蔬菜、水果、主食等)。建议患者优化饮食结构,优先补充优质蛋白(鱼、蛋、豆类)、维生素及矿物质;选择优质碳水化合物,用全谷物、薯类替代精制米面,既能稳定血糖,又能提供膳食纤维。“吃够”是指患者每日从食物中摄入充足能量,让身体处于较好的状态,能够更好地耐受治疗带来的各种不良反应,获得更好的治疗效果。

此外,患者可以在治疗期间前往正规医院营养科就医,请医生制定个性化的食谱,遵医嘱补充恰当的营养制剂。✚

(来源:《北京青年报》)

## 小幽默

## 你们年轻人真会做事

一个冬天，有位农村老汉进城，坐在长途汽车上睡着了。

有个小偷趁机把手放进老汉怀里想偷东西，不料惊醒了老汉。老汉迷迷糊糊地说：“你们年轻人真会做事，手冷就往别人怀里揣！”

## 喝啥更长寿

一日，老爷爷和老奶奶争论不停。老爷爷认为喝白开水长寿，老奶奶坚持饮茶长寿。

老爷爷笑称：“白开水的‘白’字，是‘百’字少一笔，那不是可活到99岁吗？”老奶奶不服道：“‘茶寿’是指108岁，喝茶自然比喝白开水更长寿！”

## 狗没休息好

有位老人家，耳朵有些背。这天，他去看朋友。朋友家的狗见了陌生人，不停地叫，可他一点也听不见。老人家进屋后，对朋友说：“你家的狗昨天夜里没睡觉吧？”朋友比画着大声问他：“你为什么这么说？”老人家答道：“它见了，我一个劲地张大嘴巴打哈欠。”

## 动脑筋



## 猜谜语

1. 先修十字街，再修月花台，身子不用动，口粮自动来。（打一昆虫）
2. 尖尖牙齿大盆嘴，短短腿儿长长尾，捕捉食物流眼泪，人人知它假慈悲。（打一动物）
3. 有红有绿不是花，有枝有叶不是树，五颜六色居水中，原是海底一动物。（打一动物）
4. 粽子头，梅花脚，屁股挂把弯镰刀，黑白灰黄花皮袄，坐着反比站着高。（打一动物）
5. 头戴珊瑚帽，身穿梅花袄，腿儿细又长，翻山快如飞。（打一动物）

## 脑筋急转弯

1. 邻居老李家的屋顶为什么有时漏雨，有时不漏雨？
2. 一只狗总也不洗澡，为什么不生虱子？
3. 为什么自由女神像老站在纽约港？
4. 猴子最讨厌什么线？
5. 布和纸怕什么？

（答案在本期找）

## 这些古典古籍名句,助您出口成章

玩人丧德,玩物丧志。志以道宁,言以道接。 ——《尚书》

私视使目盲,私听使耳聋,私虑使心狂。 ——《吕氏春秋》

心如欲壑,后土难填。 ——《国语》

日中则移,月满则亏,物盛则衰。 ——《战国策》

我心匪石,不可转也。我心匪席,不可卷也。 ——《诗经》

天下难事,必作于易;天下大事,必作于细。 ——《道德经》

吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎? ——《论语》

爱人者人恒爱之,敬人者人恒敬之。 ——《孟子》

唯天下至诚,方能经纶天下之大经,立天下之大本。 ——《中庸》

勿以恶小而为之,勿以善小而不为。 ——《三国志》

光阴可惜,譬诸逝水。 ——《颜氏家训》

德胜才,谓之君子;才胜德,谓之小人。

——《资治通鉴》

人生大病,只在一“傲”字。

——《传习录》

居逆境中,周身皆针砭药石,砥节砺行而不觉;处顺境中,眼前尽兵刃戈矛,销膏靡骨而不知。

——《菜根谭》

天下兴亡,匹夫有责。 ——《日知录》

天子之所是未必是,天子之所非未必非。

——《明夷待访录》

喜时之言多失信,怒时之言多失体。

——《小窗幽记》

家俭则兴,人勤则健,能勤能俭,永不贫贱。

——《曾国藩家训》

山高自有客行路,水深自有渡船人。

——《西游记》

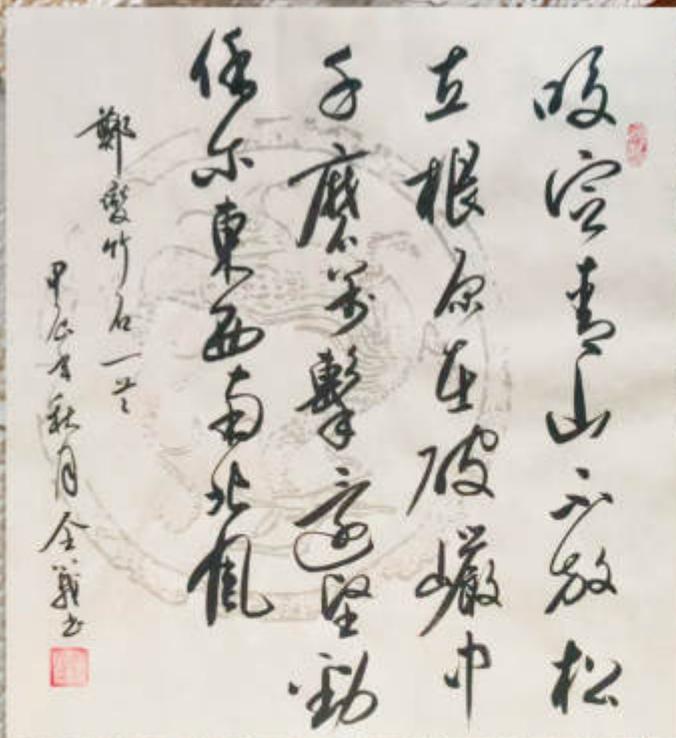
万两黄金容易得,知心一个也难求。

——《红楼梦》





摄影：《恬静水乡》（图片提供：光宇）



书法：《竹石诗》（图片提供：刘全义）

书法：《气壮山河惊天地 威震环宇傲苍穹》（图片提供：王金辉）

