

## 国医大师陈彤云养生有术

国医大师、北京中医医院皮肤科主任陈彤云出生于中医世家，从医近八十载，至今仍然坚持出诊。她脸庞红润、步履稳健、黑发浓密、精神矍铄，怎么都看不出已是105岁的老人。在陈彤云看来，要想延年益寿，日常的生活方式很重要。她的养生之术可总结归纳为以下六点：

一是起居规律。每天早上6点起床，晚上11点前入睡，保证7—8小时睡眠，坚持不熬夜。

二是饮食有节。遵循“五谷为养”古训，以杂粮为主，蔬菜讲究“五色归五脏”，绿色、红色、白色、黄色、黑色食材灵活搭配。口味清淡，忌辛辣肥甘，每餐只吃六分至八分饱。

三是坚持运动。她年轻时喜爱游泳、打球，年过百岁仍每天走路500—1000步，并坚持按摩腿部。

四是心态平和。经历早年丧父、丧夫、丧母之痛，独自抚养三个孩子，她始终不惧困难，保持平和心态。

五是宽容大度。心宽，不嫉妒、不占便宜。她常说“可以吃亏”，大事小事不纠缠不计较，有的时候“装装糊涂”就过去了。

六是敬业传承。她重视中医技术薪火相传，一生收徒无数，且毫不保留。

陈彤云以文质之道调和身心，以豁达之心笑对沧桑，其黑发红颜正是自律与内心丰盈的见证。🇨🇳

(来源：“人民日报”健康客户端)



# 目录

天津

# 老干部

Tianjin Laoganbu

2026年2月下/总第100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 李思璠 刘姗姗

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

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

定价 10.00元  
印刷 山东临沂新华印刷物流集团  
有限责任公司

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

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

ISSN 2097-390X

CN 12-1474/D



## 01 卷首

国医大师陈彤云养生有术

## 04 环球扫描

“伙伴、秩序、未来”(二则)

## 06 政策解读

三部门联合印发《关于深化自然资源要素保障  
支持养老服务改革发展的若干措施》(二则)

## 08 热点透视

你被“带节奏”了吗?(二则)

## 10 大开眼界

新能源汽车销量占比过半,石油还重要吗?(二则)

### 最难忘的老友情

- 12 棉大衣传递同学友情
- 13 书缘益友悦平生
- 14 我帮老友办影展、做公益
- 14 46年的友情
- 15 无私的老友 身边的榜样
- 16 我的诗友“不老松”
- 16 她是“一团火”,也是“清醒剂”
- 17 亦师亦友亦同事
- 18 人生晚课
- 18 难忘四十年老友情
- 19 发小成了老友

# CONTENTS



## 京津冀：三地薪火传 共绘非遗韵

20 各具特色的京津冀非遗

22 非遗里的北京故事

26 传承非遗文脉 共谱时代华章

32 从“活起来”到“火起来”

35 天津非遗的创新之路

38 **津门老味道**

故纸上的元宵节记忆

40 **逛津城**

“瓷房子”：瓷片贴就的津门瑰宝

42 **长者风范**

在这里，藏着让中国人吃饱吃好的执念

44 **乐活族**

王玉珍：70岁出版第一本书

46 **走四方**

三月长安，赴一场千年花事

48 **家风家训**

《钱氏家训》泽被后世的启示

50 **名人轶事**

李时珍以药解谜

51 **文史百科**

“卖关子”的由来(二则)

52 **节气养生**

雨水篇：好雨知时节，养生贵在防

54 **养生堂**

柠檬的“禁忌人群”

56 **健身馆**

老年朋友该如何科学健身？

58 **下厨房**

发现贫血别紧张 食补有道促健康

60 **生活妙招**

盆栽杜鹃花家庭养护技巧

61 **辟谣社**

多加热就能杀灭剩饭剩菜上的病菌？(三则)

62 **快乐岛**

小幽默·动脑筋·长知识

## “伙伴、秩序、未来”——中国同西方国家密切互动的三个关键词

1月29日，习近平主席在北京会见来华进行正式访问的英国首相斯塔默。这是继爱尔兰总理马丁、加拿大总理卡尼、芬兰总理奥尔波之后，今年1月习近平主席会见的第四位来访的西方国家领导人。

再往前看，去年11月、12月，西班牙国王费利佩六世、法国总统马克龙等也先后访华，习近平主席分别同他们会晤，进行了深入友好交流。

理解中国同西方国家的密切互动，有三个关键词。

### 第一个关键词，“伙伴”。

“中欧是伙伴不是对手，双方合作大于竞争、共识大于分歧。”在同欧洲国家领导人的互动中，习近平主席强调中欧双方应坚持伙伴关系定位。会见加拿大总理卡尼时，习近平主席提出，中加要做相互尊重、共同发展、彼此信任、相互协作的伙伴。

开展对华交往，需要树立正确的对华认知。中国始终坚持走和平发展道路，从未主动挑起过一场战争，从未侵占过别国一寸土地。中国的文化传统是“以和为贵”，追求的是“和而不同”。是伙伴而不是对手、是机遇而不是风险，正成为西方国家有识之士的理性“中国观”。

加拿大总理卡尼多次谈到“新型战略伙伴关系”，表示中国“稳定且可预测”，加中关系为两国人民创造机遇；芬兰总理奥尔波钦佩中国发展取得的杰出成就，指出

芬方企业对赴华合作抱有强烈兴趣；英国首相斯塔默说，英国民众和企业都将从一个更具战略性和可持续的英中关系中获益……

客观理性看待中国，看到的就是可信、可爱、可敬的中国，是无论怎样发展壮大都不会对其他国家构成威胁的中国，迎来的就是广阔的中国市场、巨大的中国机遇。

### 第二个关键词，“秩序”。

在会见英国首相斯塔默时，习近平主席深刻指出：“一段时间以来，单边主义、保护主义、强权政治甚嚣尘上，国际秩序受到严重冲击。国际法只有在各国都遵守时才真正有效，大国尤其要带头，否则就会退回丛林世界。”

百年未有之大变局加速演进，国际形势更加动荡不安。在这样的关键历史节点，越来越多西方国家有识之士认识到中国在维护世界和平稳定、坚持多边主义中扮演的重要角色。

爱尔兰总理马丁称赞，中国在国际事务中发挥着不可或缺的重要作用，为维护联合国权威、促进世界和平作出积极贡献；加拿大总理卡尼说，多边主义是世界安全稳定的基石，习近平主席提出全球治理倡议具有重要意义；西班牙国王费利佩六世表示，西班牙高度赞赏习近平主席提出的四大全球倡议，愿同中方共同应对国际形势中的不确定性，维护国际贸易秩序……



分裂对抗、零和博弈注定没有出路,让世界重回丛林法则不得人心,同球共济、团结合作才是唯一正确选择。带头讲平等、讲法治、讲合作、讲诚信的大国,给世界带来宝贵的稳定性、可靠性、方向感,也必将赢得更多同行的朋友。

### 第三个关键词,“未来”。

岁序新启、万象更新之际,习近平主席同接踵访华的西方国家领导人密集会晤,对历史的回顾、对现实的思考,指向的都是共同的未来。

今年是中国“十五五”开局之年。未来5年和更长时期,中国将继续推动高质量发展,扩大高水平对外开放,为各国提供的是一份“机遇清单”。中国式现代化向世界展现的未来图景,不是本国优先、唯我独尊,

而是和平发展、合作共赢、相互成就、美美与共。

中法签署核能、农食、教育、生态环境等领域多项合作文件;中加签署《中国—加拿大经贸合作路线图》,对传统领域以及新领域合作作出全面规划;50余家英国大企业高管和机构代表随首相来访,涵盖金融、医药、制造业、文化、创意等领域……

历史潮流浩荡向前,世界多极化、经济全球化、国际关系民主化大势不可逆转。西方国家领导人密集访华向世界清晰表明:与中国同行就是与机遇同行,相信中国就是相信明天,投资中国就是投资未来。🇨🇦

(来源:新华社)

## 美国正式退出世卫组织

2025年1月20日,美国总统特朗普签署行政命令,宣布美国退出世卫组织。联合国于2025年1月22日收到这一通知,根据世卫组织章程规定,成员国在提交退出申请一年后方可正式退出。

2026年1月22日是美国正式向联合国提交退出世卫组织申请满一年的时间点。根据世卫组织章程,这意味着美国在程



序上已经正式退出了世卫组织。

世卫组织发言人林德迈尔日前明确表示,美国有权退出,但前提是必须结清此前拖欠的全部会费。截至2026年1月22日,美国尚未支付2024年和2025年度应缴款项,两年合计约2.6亿美元。🇨🇦

(来源:“央视新闻”微信公众号)

## 三部门联合印发《关于深化自然资源要素保障 支持养老服务改革发展的若干措施》



为深入贯彻落实《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》，强化养老服务设施规划用地保障，自然资源部、民政部、国家卫生健康委联合印发《关于深化自然资源要素保障 支持养老服务改革发展的若干措施》(以下简称《若干措施》)，旨在通过降低用地成本、盘活存量空间，破解养老服务业发展瓶颈，推动行业高质量发展。

《若干措施》围绕七个方面提出具体举措，为养老服务设施建设提供全方位支持。一是强化规划引领，保障养老用地空间需求。地方自然资源主管部门要支持、配合同级民政部门编制养老服务设施布局专项规划，以社区生活圈为单元明确设施布局。二是创新供地方式，降低养老服务用地成本。将养老服务设施、失能失智老年人照护和医养结合相关服务设施及重大银发经济项目用地，纳入土地利用年度计划优先保障。非

营利性养老机构用地可划拨供应，营利性养老服务设施用地可推行长期租赁等灵活方式。三是激活存量资源，释放低成本养老空间。鼓励利用闲置商业、办公用房等改造或增设养老服务设施，非营利性养老机构使用的设施可调整容积率等指标。四是盘活农村存量，降低农村养老用地门槛。村级养老设施优先利用农村闲置集体建设用地，鼓励农村集体经济组织自办或合作办养老设施。五是创新组合供应，适配康养新业态。支持温泉康养、森林康养、旅居康养等新业态探索“跨资源门类、跨权利类型”组合供应。六是优化登记服务，降低盘活融资成本。对权属材料不全的存量土地房产，建立“政府主导、部门联动”机制，加快办理不动产登记。七是严格监管保障，确保政策落地。严禁擅自改变养老服务设施用地用途，推进跨部门养老服务综合监管制度建设。🇨🇳

(来源:《中国社会报》)

## 七部门联合出台指导意见 推进康养气象服务高质量发展

康养气象服务以气象资源为核心,深入研究气象条件对人体健康和康养活动的影响机制,通过监测、预测、评估等手段,为公众、医疗卫生行业、康养产业等提供精准对接健康需求的气象服务,保障公众健康生活与产业高质量发展。


日前,中国气象局、民政部、文化和旅游部、国家医保局、国家林业和草原局、国家中医药管理局、国家疾病预防控制局七部门联合出台《关于加强协同联动推进康养气象服务高质量发展的指导意见》(以下简称《指导意见》)。《指导意见》提出,到2027年,全国将基本建立部门协同、上下联动的康养气象科技创新和服务格局;到2030年,形成较为完善的康养气象科技创新和服务业务体系,气象与康养全链条、多领域协同发展的效能显著提升。

我国气候康养资源丰富,如何让这些资源发挥经济价值、社会价值和生态价值?七部门将推动建立统一的服务规范和评价体系。《指导意见》明确,开展气候康养资源普查评价,绘制全国气候康养资源“一张图”,挖掘有利于人群健康的优质气象服务产品;丰富“气象+文旅”服务场景,建设智慧气象互动系统,推广研学旅游课程和路线;打造“气象+中医药”康养示范,探索中医药康养气象服务模式;发展气候宜居服务,让气候资源转化为康养优势。

不同人群的生理特征、健康基础及对气

象条件的敏感度存在差异。《指导意见》提出,加强人群健康气象服务,为不同人群提供精细化服务。各部门将强化风险防控产品体系,面向社会公众、医疗机构、养老机构开展分区域、分季节、分人群的精细化风险提示服务;完善风险防控联动机制,建立人群气象健康风险预警部门联动响应制度;协同推动致敏花粉等防治工作,联合制定标准规范、协同统筹观测设备;做好老年康养气象服务。

在融入康养产业发展方面,《指导意见》明确,开展医疗保障气象服务,为医疗保障政策调整、定点医疗机构资源规划配置等提供决策支撑;开发气象保险产品,将高温、低温、致敏花粉、流感、气候舒适度等气象条件指标融入健康保险产品;助力产业布局优化,提供气象灾害风险评估。

根据部署,各部门将加强数据监测共享,进一步夯实康养气象服务基础支撑;强化科技创新应用,针对关键科学问题组建跨部门、跨学科的创新团队,推进健康气象科技创新平台建设,鼓励企业和社会力量参与建立产业化研发平台;完善气象标准规范,促进康养气象服务标准化和规范化发展。同时,将建立健全跨部门协调机制,各地组建协同工作专班,强化科普宣传与案例总结,积极参与国际合作交流,共同打造康养气象服务“中国样板”。

(来源:“中国气象局”微信公众号)

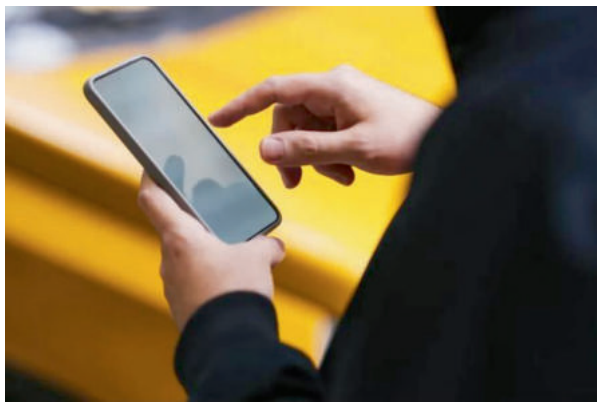
## 你被“带节奏”了吗？

通勤途中的碎片时间、睡前的放松时刻、周末的闲暇间隙，我们习惯性地点亮屏幕，滑动手指，从指尖获取新鲜信息、趣味内容以消解生活疲惫。殊不知，个别别有用心之人，竟将黑手伸向多元包容的网络空间，企图用分裂和对立的暗流裹挟网民意志，威胁社会稳定与国家安全。

### “带节奏”的常用手段

制造对立，撕裂社会共识。个别别有用心之人深谙“流量密码”，常以地域、性别、职业、民族等为靶点，通过剪辑拼接、断章取义等手段，标签化、污名化解读某类社会现象、群体，刻意挑动网民对立情绪。更有甚者，将局部矛盾无限放大，并上升为对制度秩序的质疑和攻击，妄图混淆是非、颠倒黑白。如某社交平台出现对有关法律修改草案的恶意解读，通过将尚未核实的个案与刻意截取的部分法条字句关联，挑动对立情绪，撕裂社会共识，侵蚀政府公信力。

歪曲历史，传播历史虚无主义。个别社交平台账号打着“历史科普”的旗号，通过散布未经核实的内容、渲染阴谋论等方式歪曲历史事实；或是通过别有用心心的拼接、剪辑，为反面人物翻案洗白、美化侵略者行径，将民族苦难娱乐化、历史事件荒诞化；更有甚者，“指桑骂槐”般地将历史事件强行投射到当下社会，暗示“历史轮回”的悲观论调。通过算法的精准推送，此类内容在特定受众中



扩散，在潜移默化中传播错误认知，企图让网民陷入历史虚无主义的陷阱，进而质疑民族发展历程，削弱文化自信。

崇洋媚外，贬损民族文化。个别社交平台内容创作者精心构筑了一套“精致文明”“海外生活”的叙事模式，建立一套“扬长避短”式的对比框架，运用挑选、设计过的“滤镜”“场景”，片面展示国外的光鲜侧面，更有甚者对国内发展成就选择性失明，故意对发展中的阶段性不足进行刻意夸大甚至无中生有，企图在社交平台上煽动“国外的月亮更圆”的扭曲风气，为西方意识形态的“软侵略”提供可乘之机。

### 守护意识形态安全

面对恶意“带节奏”的乱象，我们要保持理性判断和清醒认知，协同配合，共筑风清气正的网络空间和坚不可摧的意识形态安全防线。

守好审核关。平台应对相关内容做好审核把关，对刻意贬损民族文化、鼓吹西方至上的内容进行精准识别过滤；优化推荐模型的价值导向，主动增加客观、贴切，展现我国发展成就、民族文化精华的优质内容；畅通举报监督渠道，与有关部门共同推动网络空间风清气正。

提高辨识力。要自觉提升识谣辨谣的能力，看清谣言“无根之木”的本质——谣言往

往缺乏可靠信源、逻辑漏洞频出、经不起时间与事实检验。要多质疑、广求证,从官方和权威渠道获取信息,独立思考,提高对虚假、有害信息的辨别能力。

行使监督权。遇到煽动地域攻击、鼓吹社会对立的内容,要利用好平台的举报、投诉等功能。面对炒作民族矛盾、侮辱英烈乃至分裂国家等为了流量而毫无下限的内容,应留存截图或录屏证据,积极向国家安全机关或有关部门举报,让违规内容无处藏身。

国家安全机关将立足职能,坚决维护意识形态安全,依法防范打击意识形态领域中危害国家安全的行为,并加强与有关部门的协作配合,牢牢守住国家安全的底线。广大公民如发现相关线索,可通过 12339 国家安全机关举报电话、网络举报受理平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关进行举报。🇨🇳

(来源:“国家安全部”微信公众号)

## 中国科学院大学星际航行学院正式成立

2026年1月27日,中国科学院大学星际航行学院正式成立。从“东方红一号”划破天际到“祝融号”漫步火星,中国人的航天梦从未止步。当前,我国航天事业正从“近地轨道”迈向“深空探测”,从月球科研站规划到系外行星探测,一系列国家重大战略任务呼唤着高素质创新人才。中国科学院大学立足中国科学院“科教融合 3.0”战略,设立星际航行人才培养专项并组建学院,旨在响应国家战略,推进教育、科技、人才一体化发展,破解人才瓶颈。

60多年前,中国科学院在钱学森、赵九章等科学家的倡议下召开了首次“星际航行座谈会”,继而成立了“星际航行委员会”,为我国探索太空奠定了基础。未来10—20年是我国星际航行领域跨越式发展的窗口期。原始创新基础研究和突破将重塑深空探索格局、决定国家核心竞争



力,也有望让航天梦在更深远的星空绽放。

星际航行学院设立了星际航行前沿科学、星际航行关键技术、星际航行战略应用三大培养方向,并在各方向下细分若干板块,比如系外空间天气、地外生态与太空生命、太空采矿与建造、星际推进与长效能源、太空经济等。目前,学院采取面向研一学生二次选拔、面向大四学生选拔直博生两种招生方式,确保生源的专业性与创新潜力。🇨🇳

(来源:中国日报网)

## 新能源汽车销量占比过半,石油还重要吗?

最近,新能源汽车“两个50%”的提法备受关注:2025年,新能源汽车国内新车销量占比突破50%;充换电服务业用电量同比增长近50%。

有人问,随着新能源汽车日益普及,充电替代加油,石油还重要吗?

新能源汽车的确改变了石油在交通能源领域的主导趋势。相关报告预测,2030年,我国交通燃料占石油消费量的比重将由2025年的约48%降至约40%,我国“燃料”属性的成品油消费量已经达峰。但也需看到,目前我国新能源汽车保有量占比仅为12%左右,燃油车仍有庞大的存量市场,对石油还有较高的需求。

但石油不只是燃料,它通过复杂的加工可以转化成各种化工产品,其“原料”属性在持续增强。到2030年,化工原料占石油消费量的比重,预计将由2025年的约26%增至约36%,未来还将超过50%。

“一滴油”经过“七十二变”,正潜移默化地改变着我们的生产生活。先说新能源汽车,虽然不用石油作为燃料,但电池的外壳、隔膜,车身的内饰,电机、齿轮使用的润滑油,甚至轮胎、车漆中的树脂和溶剂,都离不开石油化工。换个角度看,新能源汽车的普及,也在创造石油新需求。

不仅如此,“一滴油”还守护着日常生活的“新鲜感”。进口车厘子漂洋过海不腐烂,秘诀之一就在于包装材料。中国石化开发的阻

隔应用新材料,可以有效隔绝氧气,让人们实现新鲜水果自由。从“会呼吸”的功能面料,到防水持妆的口红、轻便美观的家具等,石油化工编织着美好生活。

“一滴油”支撑大国重器的“高精尖”。在关乎国家竞争力的高端制造领域,石油同样不可或缺。无论是大飞机上轻盈坚固的碳纤维、吊起港珠澳大桥预制件的聚乙烯纤维,还是核反应堆“刹车阀”碳棒的原材料,背后都有石油的身影。

在实现碳达峰碳中和目标的过程中,石油消费总量会进入下降阶段,但其战略性能源的地位和作用仍将保持。

一方面,石油作为现代化产业的原料属性持续加强,短时间内难以被取代;另一方面,当前围绕全球能源安全问题的博弈更加激烈,油气价格剧烈波动,“十四五”期间国际油价一度突破每桶130美元,创2008年以来新高。今年1月,受国际局势等因素影响,布伦特油价一周内上涨10%左右,国际能源署上调2026年石油需求增长预期。

尽管我国油气供应能力持续提升,2025年规模以上工业原油产量2.16亿吨,创历史新高,连续4年稳产2亿吨以上,但对外依存度仍然达到七成左右,2025年累计原油进口量同比增长4.4%。解决油气核心需求是我们面临的重要任务,这是把能源饭碗端稳端牢的必然选择。

值得期待的是,通过技术创新,石油化工

行业与新能源深度融合,比如借助 CCUS(二氧化碳捕集、利用与封存)技术进行驱油,提升油田采收率,石油的“含绿量”正在提升,为未来更高质量利用带来更多可能性。

国家能源局表示,2026 年将增强油气生产供应能力。接续实施中长期油气增储上产战略行动计划,加快川渝天然气千亿立方米

基地建设。稳妥推进五大油气合作区建设,促进跨境油气进口通道稳定运行。

所以说,新能源汽车普及并非意味着石油离场。未来,随着“减油增化”、绿色转型,石油仍将在夯实能源安全基石、推动国民经济发展中发挥重要作用。🇨🇦

(来源:《人民日报》)

## 我国 5G 基站数达 483.8 万个



工业和信息化部日前发布的数据显示,2025 年,我国通信业电信业务量保持平稳增长,优势领域不断巩固,顺利完成各项发展目标任务。其中,截至 2025 年年底,我国 5G 基站数达 483.8 万个,平均每万人拥有 5G 基站 34.4 个,高于“十四五”期间信息通信行业发展规划建设的目标 8.4 个。

数据还显示,2025 年,按照上年价格计算的电信业务总量同比增长 9.1%,完成电信业务收入 1.75 万亿元,同比增长 0.7%,以云计算、大数据、物联网、数据中心等为主的新兴业务收入比重已升至 25.7%。我国 5G 标准必要专利声明量全球占比达 42%,6G 系统架构与关键技术验证取得阶段性成果。

信息通信基础设施方面,超额完成“十四五”期间信息通信行业发展规划关于 5G、千兆光网的建设目标,实现县县通千

兆、所有乡镇及 95%以上行政村通 5G。截至 2025 年年底,5G-A(5G 网络的演进和增强版本)覆盖超 330 个城市,首批 168 个小区、工厂和园区的万兆光网试点部署顺利开展;全国光缆网络稳步延伸,总长度达 7499 万公里;三家基础电信企业对外提供服务的数据中心机架数达 93.8 万架,2025 年新增 10.8 万架。

用户规模方面,截至 2025 年年底,我国移动电话用户规模达 18.27 亿户,其中 5G 移动电话用户数达 12.04 亿户。固定宽带接入用户规模达到 6.91 亿户。移动物联网终端用户数达 28.88 亿户,同比增长 8.7%。移动物联网终端广泛应用于多个领域,其中车联网、公共服务领域增势突出,用户规模实现两位数增长。

此外,行业数字化向深向实发展。2025 年,移动互联网接入流量同比增长 17.3%;5G、千兆光网等与实体经济深度融合,已广泛融入国民经济 91 个大类;工业互联网已实现 41 个工业大类全覆盖;“5G+ 工业互联网”项目数超过 2.3 万个,赋能效应日益凸显。🇨🇦

(来源:新华网)

老友聊斋

本期话题

## 最难忘的老友情

## 棉大衣传递同学友情

文 / 王宗征

1982年正月十五刚过，在天津师专上大三的我，迎来了长达一个月的实习期。实习单位是武清县（今武清区）杨村第二中学，食宿则在杨村师范学校。

我和几十名同学从市区来到武清，都住在杨村师范学校一间有两排大通铺的宿舍里。宿舍是一幢老式的房子，门窗都不算严实。虽然室内有个砖砌的装有铁皮烟筒的地炉，可早春时节，乍暖还寒，白天待在宿舍里都不觉得暖和。特别是后半夜，蜷缩在被窝里的我更是浑身发冷。熬过第一夜，早晨起床后，我鼻子发酸，有了感冒的前兆。第二天夜里，我心里犯了嘀咕：“还要实习一个月，我该怎么熬呀？”可转念一想，毕竟正月十五都过了，天气会逐渐转暖的，还是咬牙坚持吧。

让我意想不到的，第二天后半夜，当我从梦中醒来时，觉得身上暖和了许多。我感到被子上压着什么东西，便伸出手去摸了

摸，借着月光细看，发现是一件棉大衣。我环顾四周，见大家都睡得正香，便没声张，又悄悄躺下了。一时难以入睡的我，脑海里浮现出白天同班同学戴立荣身穿棉大衣的情景。戴立荣年长我几岁，身材魁梧，为人憨厚，在班里是有名的“老实人”。他住在市区，平时对我这个来自远郊县的小师弟很照顾。我断定，这件棉大衣是他在我熟睡时悄悄盖在我被子上的。

清晨起床后，我先叠好棉大衣，又叠好被褥。此时，睡在另一侧通铺上的戴立荣也起床了。只见他的被子上除了贴身衣服，并没有其他东西。我顾不上多想，抱起棉大衣走到戴立荣跟前，正想表示感谢。还没等我开口，他抢先说道：“你的被褥不厚实，都快感冒了，夜里棉大衣就归你盖吧！”我赶忙说：“你也不暖和呀！”他说：“我年龄大些，身体比你能扛，棉大衣夜里归你！”说话时，他的语气十分坚定。

就这样，在实习的日子里，每到晚上睡觉前，戴立荣就把他的棉大衣送到我床前。同学情谊，通过棉大衣默默地传递着。这份温暖一直珍藏在我心里，至今令我难忘。❖

## 书缘益友悦平生

文 / 一士

我有一位同龄挚友。我与他皆痴迷于文史哲，数十载来，或晤面倾谈，或电话畅聊，或微信絮语，话题纵横古今中外，驰骋山南海北，每每畅谈，皆觉心旷神怡，快意非凡。他大学文化，豁达开朗，学识渊博，周身散发着我们“40后”独有的时代气息。早先，他在街道办事处做公务员，后来到工厂做工，还当过厂长，再后来到区政府经济办公室当主任至退休。

我同这位朋友的结识纯属偶然中的必然。20世纪70年代，区级机构调整，我被调到新成立的电器工业公司办公室做秘书。我们办公楼的管道滴漏不止，遂请下属工厂派遣一位师傅前来修理。不一会儿，他便修好了。我邀其至办公室小憩片刻，以表谢意。哪知这位师傅进屋来一不抽烟二不喝水，见我书架上摆着《马克思恩格斯选集》，便提出要借去一读。这让我感到很惊讶。尽管彼时工人研读“毛选”已属寻常，但研读马列原著者并不多见。我对这位戴着高度近视眼镜的师傅，油然生出相见恨晚的感觉，高兴地让他把书拿去慢慢看。

一来二往，我们成了书友。令我佩服

的是，他不仅常去大学图书馆借书，还特别舍得花钱买书。他家的书架、书柜、书橱一个挨着一个，直抵天花板，满满当当，都是他长年累月精心挑选并认真研读的好书。更让我叹服的是，他记忆力惊人，见解独到，每每谈及读书心得，总是滔滔不绝，评点既有情感又富理性。我家里虽也收藏了一些书，自认为读书也算用功，但总是为读得慢、忘得快、记得少而烦恼。他便时常将自己的读书心得与我分享，并热心鼓励我，让我受益良多。

纵观他的一生，在企业时敬业工作，退休后奉献在社区。读书已成为他的生活方式。更难能可贵的是，他始终奉行“立德为先、修身为本”的理念，年届耄耋时，将全部藏书捐赠给他心仪的大学图书馆。同时，他还毅然决定百年后将自己的遗体捐献给医学科学事业，并签订了书面捐献协议，一家媒体还对此作了专题报道。

他的豁达与无私让我明白，人活一世，不在于拥有多少，而在于留下了什么。我俩的故事也让我坚信，书籍不仅是知识的载体，更是心灵的桥梁，它连接着过去与未来，也连接着两个热爱阅读的灵魂。📖



## 我帮老友办影展、做公益

文 / 瀚智

老友李俊建年轻时就酷爱摄影，退休后更是乐此不疲，经常扛着“长枪短炮”，到滨海滩涂拍摄各种海鸟。多年来，他风餐露宿、摸爬蹲守，拍摄了100余种、30000多张鸟类照片。为了圆梦，他决定举办一次摄影展览。

我理解他的心愿，也深知筹办展览事务繁杂，此时老友怎能不伸出援手？于是，我帮他撰写展览文案；他来市里洗印照片、购置展板和辅材，我赶到现场帮助挑选；他对市内道路不熟，我亲自给他当向导引路；为了防止他回家迷路，我把他送到津汉公路路口，自己再坐公交车回家。

在老友们的共同帮助下，“李俊建鸟类摄影艺术展”如期在滨海新区泰达图书馆举办，受到现场专家和观众的一致好评。

事后李俊建特意向我表示感谢，并赠我一本他的鸟类摄影集。我对他说：“咱们老友



不见外。你这次鸟类摄影展很符合当今的生态保护理念，不妨以此为契机，深入开展爱鸟护鸟宣传教育活动。”他笑着答道：“老兄，咱们真是想到一块儿去了，我已经有一些计划了。”

从那以后，他经常携带鸟类展板，走进学校、社区宣传鸟类科普知识，加强爱鸟护鸟宣传，还向国家海洋博物馆捐赠了820幅海鸟照片。前不久，他还以滨海新区政协委员的身份，向区政府提交了保护滩涂和湿地鸟类资源的调研报告，并就开发建设盐业风情旅游区建言献策。

老友的义举，令我由衷钦佩，同时也感到欣慰，因为自己也为公益活动尽了心、出了力。🇨🇦

## 46年的友情

文 / 明伟方

上小学五年级时，我偶然看到《中国少年报》上有一则征文启事，从小就喜欢写作的我便大胆写了一篇文章，寄给报社。这是我第一次投稿，心里充满激动与不安。

三个多月后，获奖征文结果揭晓，我未获奖。我认真阅读了获奖征文，大开眼界。特

别是一等奖获得者，是北京市一个叫“张涛”的五年级小学生，我非常喜欢他的文章，简直到了崇拜的地步。我按获奖信息中公布的他的学校地址，试着给他写了一封信，表达了我对他的敬佩之情和想跟他交朋友的想法。没想到，我很快就收到了他的回信，他答应跟我做朋友，希望我们刻苦学习、共同进步。

我非常喜欢《中国少年报》，但那时一个乡村小学生哪里订得起报纸啊，张涛便把他看过的报纸积攒起来，集中寄给我。这些报

## 无私的老友 身边的榜样

文 / 吕宝仁

老友名叫陈文富,今年76岁。我平时习惯叫他“陈师傅”,11年前,我俩在中北镇假日润园参加社区活动时相识,交往至今。

陈师傅是一名退休干部,也是一名共产党员。退休后,他一直积极参加社区志愿者公益活动。尤其令人敬佩的是,他坚持七年为居民义务理发,累计服务超过350人次。2024年,《今晚报》还报道过他的事迹呢。

陈师傅除每周三下午2:00在居委会二楼为居民服务外,还主动登门入户为社区老弱病残者理发。估摸着哪位居民该理发了,他就主动联系、预约时间上门。即便没有提前预约,临时有需要找他来理发,他也会热情接待。

陈师傅的奉献精神深深影响了我。退休之后,我也尝试发挥余热,走上写作之路。这

些年,我陆续创作了百余首(篇)诗歌、散文,通过社区“宣传园地”与大家分享,作出了自己的一份贡献。

有一件事尤其令我感动,至今难忘。那是去年夏天的一个下午,我家厕所的吸顶灯坏了。我忙给物业师傅打电话报修。一会儿敲门声响起,我开门一看,竟是陈师傅。他问我哪里需要帮忙。此时我才恍然大悟,原来刚才忙中出错,拨错了电话。陈师傅笑着说:“我不会电工活儿,如果是别的活儿倒可以帮你。”我惭愧不已,老伴儿忙斟茶倒水,让陈师傅歇歇。他却客气地说:“别忙活了,你们赶紧找物业师傅吧,我先回去了。”陈师傅从他家到我家,骑自行车需要20分钟,步行得40分钟,就因为我拨错个电话,让老友白跑一趟,真是过意不去呀!

后来,每次和陈师傅提起这件事,他都不以为意地说:“没什么,我还打错过电话呢。”

写到这里,我的眼睛湿润了。这样的好朋友,我能忘记吗? 🍁

纸极大地开阔了我的视野,在我心里播下了热爱文学的种子。我有一个北京好朋友的消息也传遍了我所在的乡村小学,不少同学都很羡慕我。

张涛虽然只比我大一个月,却像一个大哥哥一样,在我人生最重要的关头,给予我建议和帮助。上高中后,在选择读文科还是读理科时,我拿不定主意。张涛仔细帮我分析了个人状况,建议我最好还是读理科,而把文学作为个人爱好。我听从了他的建议。

1986年,我考上了武汉的一所重点工

科大学,张涛考上了北京的一所重点师范大学。大学毕业后,我被分配到一家大型国企工作,张涛则被分配到一所高中任教。繁忙工作之余,我们都坚持笔耕不辍,各自在全国上百家报刊上发表过文章,并先后出版了个人作品集。

一晃46年过去了,我们虽然从没见过面,但一直保持着当初的友谊,互相鼓励,共同进步。一场因儿时征文活动而产生的友情竟然持续了这么多年,每每想到此处,我都会感到无比骄傲。 🍁

## 我的诗友“不老松”

文 / 孙远方

“头发斑白又一年，七旬体格胜从前。晚年生活有保障，快乐生活比蜜甜。朋友早上好！”收到朋友的微信问候，我思忖片刻后接龙：“快乐生活比蜜甜，身强力壮似青年。每天晨起勤锻炼，翁妪无忧琴瑟炫。琴师早安！”这是我和诗友的微信早安互动。

那年元旦，朋友邀我去一个社区老年歌唱团参加活动，偶遇团里的一位琴师。两周后他加了我的微信号，昵称叫“不老松”。从此，我们成为微信好友，也可以叫“诗友”。

他每天早上发来的微信问候，均以诗歌的形式出现。每日览罢琴师发来的诗笺，我总迫不及待地以诗相和，或续写新章。日复一日，年复一年，我们形成了默契，经常分享彼此的习作。内容一天一样，因事而异，千变万化，例如节气变化、家中琐事、身体有恙、联欢演出等，无事不写。

记得那年清明，琴师一大早就发来他创

## 她是“一团火”，也是“清醒剂”

文 / 金清

芳是我的好友，我们之间的友谊已经持续了二十余年。我和芳是在工作中结识的。她比我小七八岁，为人厚道踏实，对工作充满热情，总有层出不穷的办法，仿佛没有她解决不了的难题。

记得二十多年前，我们要举办一个大型活动，却迟迟找不到合适的场所。正在我愁

作的五绝：“弓腰施深礼，明烛火香焚。旧冢添新土，追思墓中君。”我心情沉重，接龙回复了一首五绝：“追思墓中君，新土换浮尘。儿女碑前跪，恩深泪湿巾。”以表达哀思之情。

每天的诗词互动，既丰富了我们的日常生活，又锻炼了我们的思维能力。微信为笺，诗韵相和，我们的情谊如陈年佳酿，经岁月窖藏，愈显醇厚绵长。

转眼又是一年。新年到了，春天还远吗？在此，就用我们创作的这两首小诗作为本文的结尾吧——

游园随笔（不老松）

信步海棠园，春色映眼帘。枯草吐新绿，松柏翠依然。鹊鸟丛中跃，蕾苞展新颜。和风轻拂面，艳阳暖心田。

接龙（远方）

艳阳暖心田，美景现满帘。桃花粉红颜，连翘金成团。玉兰各舒展，丁香味更甜。海棠遮满天，梨瓣铺毯暄。🇨🇦



眉不展之际，有人向我推荐了芳。恰好在同一时间，她也在筹备一场类似的活动。我们

## 亦师亦友亦同事

文 / 石绍辉

1983年8月，我毕业后被分配到当时的宝坻县师范学校附属小学任教。一天，一位瘦高个儿、戴着眼镜、颇有风度的老师来听我的课，他就是县教研室小学语文教学专家计秀岩老师。从此，我非常幸运地结识了他。在计老师这位资深“教练”的指导下，我走上了小学语文教学改革之路。

记得计老师曾送给我两本书——《叶圣陶语文教育言论摘编》和陶行知的《创造的儿童教育》，我如获至宝，废寝忘食地研读。计老师不遗余力地培养我，市级优秀课展示、学术交流、研讨会、论文评比……凡是有益于我提高教改能力、提高课堂教学水平的活动，他都推荐我参加。

计老师经常向我传递“教是为了达到不需要教”“时时处处皆语文”的理念。这些话令我茅塞顿开，我的课堂也因此变得更加灵活、更加人性化，更加符合孩子们的认

见面后，她迅速想出一个方案：将两个活动有机结合，彼此借力，相互补台，既解决了我们的场地问题，又丰富了他们的活动内容。最终活动顺利举行。望着她忙碌的身影，我心里涌起深深的感激。从那以后，我们便成了彼此信任的朋友。

人们常说，挚友是灵魂的依偎，是精神的支柱；而诤友是成长的镜子，是更为难得的知己。我和芳的友情能够持续至今，正得益于她的坦诚和直率。遇到分歧时，她直言

知规律。

1987年秋，在计老师的指导下，我参加了“首届天津市青年教师小学语文课堂教学希望杯大赛”。我带着学生在天津市实验小学上了一节精彩的阅读教学观摩课——《小站》，并获优胜奖。站在领奖台上，我看见计老师笑得是那样开心。

1991年3月，26岁的我被破格调入宝坻县教研室，成为当时最年轻的小学语文教研员。我和计老师由忘年交成为同事，关系更加密切。为了锻炼我，计老师将很多重要工作交给我去做：给乡村小学送教改信息，指导教研教改；组织大型公开课、观摩课、优秀课；搞大规模教改讲座，搞面对面培训……我们共同谱写了宝坻县小学语文教学改革的新篇章。

1998年12月，我成为当时宝坻县教育系统最年轻的“小中高”。

计老师退休后，我们也经常相约而坐，谈天说地，品酒赏茶，师情友情同事情，念念不忘，一如初见。🍁

不讳；取得成绩时，她真心喝彩。这份真诚，让我们的友谊历经岁月洗礼而愈加坚固。平时在工作中遇到拿不准的事，我总愿意听听她的意见。她从不遮遮掩掩，总是坦率地提出不同的思路 and 观点。尽管有时“忠言逆耳”，可能令人一时难以接受，却能让人少走弯路、少出差错。我们之间的交流，从不需要小心翼翼地揣摩对方的弦外之音，也不需要客套和虚伪，因为我们是同时拥有“挚友”的温情与“诤友”的清醒的人生知己。🍁

## 人生晚课

文 / 元秀芳

我与同事崔玉琴相识于1977年，因性情相投，我们很快成了无话不谈的挚友。20年之后，我们都退休了，相处的时间更多了。我们常结伴到公园游玩，到商店购物，或者到朋友家小聚，真的非常快乐。

然而，天有不测风云。2007年，崔玉琴突然被诊断出患有肺癌，病情比较严重，经历了一场大手术。从此，她开始了马拉松式的治疗和调养。近20年来，她每隔一段时间就要住院治疗一次。每次她住院，我都会到医院去看望她，给她说些宽心话，鼓励她与病魔进行顽强斗争。我经常告诉她，只要积极配合治疗，保持乐观心态，一切总会好起来的。在我一次次的耐心开导和她本人的顽强抗争下，奇迹竟然真的发生了——如今，尽管崔玉琴已经86岁高龄，仍然在平静而



坚韧地接受着生命的考验。

崔玉琴与癌症抗争近20年的经历也给我上了一课：人生遭遇磨难时，必须勇敢面对，这时既需要家人的支持与陪伴，也需要朋友的关怀与劝导。在与崔玉琴相处的过程中，我觉得自己不仅是一位劝慰者，更是一位能为她解决思想问题的真诚朋友。

久而久之，我们成了无话不谈的知己。几乎每天晚上，崔玉琴都要与我微信聊天，谈谈日常琐事，我一如既往地开导她，让她心情舒畅一些。

有人说，我俩就像亲姐妹一般。其实，我也从崔玉琴身上学到了乐观与豁达。我俩互相激励，亦师亦友。即便在这样的年龄，我依然能从对方身上获得新的人生感悟。正因为如此，我更想把自己的晚年生活过得有滋有味。🍁

## 难忘四十年老友情

文 / 赵仁近

人生路上不能没有朋友。每一位真正的朋友，都是为我们在前行道路上点燃灯火的人。我自认不算聪明，也没有什么特长，但待人诚恳，乐于为有困难的朋友与同事排忧解难。正因如此，我的朋友比较多，他们在我遇到困难时也都愿意伸出援手，助我在人生道路上不断前行。

大学毕业后，我先是分配到一所中学工作，后来又被选调到和平区委研究室工

作。当时，研究室算上我在内共有四位同志，都是男性，42岁的我年纪最大，被他们称作“老大哥”。他们尊重我、帮助我、体贴我，让我在这个集体中倍感温暖。所以，我每天早早来到办公室，打扫卫生，打好开水。久而久之，同事们都说我有“老大哥”的样子。

尽管被称为“老大哥”，但我才是受益最多的人。特别让我感动的是，20世纪80年代初，我的亲人接连患病住院，而且在不长的时间里，有三位亲人病故，我与爱人根本忙不过来。关键时刻，同事们不仅到家安慰探望，还轮流到医院陪护守夜。我岳父离世后

## 发小成了老友

文 / 黄长贵

人至老年,要谈友情,我觉得最好的还是发小。如今,他们都变成了我的老友。

我老家在松江乡下,跟我一起长大、关系比较好的小伙伴有三个。一个是村小校长的儿子,叫孙政;一个是镇中学物理老师的儿子,叫黄红卫;还有一个是地地道道的农民子弟,叫史文根。

孙政长得斯斯文文,头大,眼睛圆,皮肤光滑,说话像大人一样,有理有据又有趣,我常常被他逗得哈哈大笑。孙政喜欢体育,他不仅教我武术,还乐于把课外书借给我看。我爱听父亲讲历史文化故事,关公的大刀、薛仁贵的勇敢、岳飞的精忠报国等,我越听越感兴趣。孙政就把这类“小人书”找来借给我。

黄红卫就不一样。他比较内向,个头儿

需要搬动遗体,当时人手不够,同事们都赶来帮忙。这份情谊令我终生难忘。

我们四位好友,谁家有困难,其他人必定全力相助。谁家要搬家,大家就忙活一整天,既出力又出主意,直到把好友的家安排妥当。有一次,一位同事在办公室突然晕倒,我立刻背起他送往医院,还在病房里陪护了一晚,直到他情况稳定。像这样彼此扶持的事例还有很多。

如今,昔日的好友都已退休在家,我们都成了耄耋老人,但四十年的友情却未褪色。我们依然通过微信保持密切联系,也更

小,一说话就脸红心跳,带一点口吃,但这不影响我们成为好友。黄红卫经常请我去他家吃饭,而且每次特意要求他家人给我做好吃的。这份情谊,我没齿难忘。儿时的我家境贫寒,能够去一位中学老师家吃到丰盛的饭菜,当然刻骨铭心。

还有一个是史家的独苗——史文根。他家三代单传,虽然人丁不旺,但是“财富自由”——他祖辈积攒了不少家产。他常常会给我几块零花钱,我订的第一份少年读物就是他出的钱。我说,等以后赚了钱就还给他。他却笑着说:“莫说,没事。我家有钱。等我们老了,友情就比钱更贵了。”我不知道他从哪儿学到这么有哲理的话。

转眼几十年,发小变成老友了。如今,我们各自在不同的地方养老。我们常常会在视频中互相鼓励,跨越时空延续着我们的友情。🇨🇦



加珍惜每一次相聚的机会。我们的心愿很简单:尽管年纪大了,也要常联系、常见面,让这份历经岁月沉淀的友情,继续温暖彼此,直到永远! 🇨🇦

## 京津冀：三地薪火传 共绘非遗韵

在京津冀协同发展战略上升为国家战略 12 周年之际，为深入学习贯彻习近平文化思想，认真贯彻落实习近平总书记提出的“四个以文”重要要求，有效展示京津冀三地地缘相近、人缘相亲、文化同源、互补发展的美好前景，北京市委前线杂志社、河北省委共产党员杂志社与天津市委支部生活社联合开展了“京津冀话非遗”宣传报道工作，现将本次活动成果予以集中展示，以飨读者。

### 各具特色的京津冀非遗

#### 京派非遗传承古都文脉

作为全国文化中心，北京的非物质文化遗产承载着古都千年文脉，涵盖十大门类，形成了特色鲜明、底蕴深厚的文化生态。近年来，北京已构建起国家、市、区三级非遗代表性项目名录体系，14 个项目入选联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，数量居全国前列；国家级项目 144 个、市级项目 303 个，覆盖民间文学、传统音乐、舞蹈、戏剧、曲艺、美术、手工技艺、医药、民俗等领域。

北京将非遗保护纳入全国文化中心“一核一城三带两区”建设规划，通过非遗“一法一条例”执法检查强化法治保障，并出台多项配套政策构建保护体系。实施传承人培育工程，2025 年新增 123 名市级非遗代表性传承人，同时通过研修培训、传习补助等方式赋能传承，4 家单位入选国家级非遗生产性保护示范基地。开展抢救性记录工作，完成大量传承人视频记录与口述史整理，为非

遗留存珍贵档案。

北京以“非遗+”模式激活传承活力：“非遗+旅游”推出 5 条“北京中轴线非遗之旅”打卡线路，联动奥林匹克公园等场所举办展演，推动世界文化遗产与非遗深度融合；“非遗+消费”打造“非遗焕新购”活动，2025 年相关销售额突破 6000 万元，抖音平台上北京非遗消费规模居全国首位；“非遗+传播”推出多语种短视频，联合媒体打造专题节目，通过线上线下超过 1000 场活动扩大影响力。

#### 津派非遗展现“河海津韵”

作为有着 600 余年历史的文化名城，近年来，天津的非遗工作坚持贯彻落实习近平总书记关于非遗传承保护的重要指示批示精神和视察天津重要讲话精神，坚持弘扬津派文化主线，立足本市实际，坚持守正创新，推进非遗系统性保护、整体性发展，推动非遗创造性转化、创新性发展，激发非遗传承活力，让津派非物质文化遗产薪火相传，更好满足人民群众精神文化需求。

截至目前，天津已形成国家、市、区三级



扫一扫,听一听

非遗名录体系。现有联合国教科文组织非遗名录 2 项(京剧、太极拳),国家级非遗代表性项目 49 项,市级非遗代表性项目 357 项,区级非遗代表性项目 1562 项;国家级非遗代表性传承人 58 名,市级非遗代表性传承人 282 名,区级非遗代表性传承人 1473 名。

此外,天津还评选命名了 4 家非遗曲艺书场,20 家市级非物质文化遗产保护示范基地,77 个市级非遗传承体验基地,56 家非遗工坊,10 个高校非物质文化遗产研究基地;天津大学、天津美术学院、天津艺术职业学院 3 所院校成为中国非遗传承人研修培训计划参与院校。同时,天津积极培育“走近非遗 品味天津”系列活动,努力打造特色鲜明、内涵深刻的津派文化品牌,营造全社会共同参与天津非遗保护传承的浓厚氛围。

### 冀派非遗尽展燕赵古韵

近年来,河北省以文旅深度融合为抓手,在非遗保护传承实践中积极探索创新路

径,着力推动非遗从“活起来”向“火起来”转变,在创造性转化和创新性发展中构建具有河北特色的非遗保护发展新格局。

截至 2025 年年底,河北省有 12 项非遗项目列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,分别是蔚县剪纸、丰宁满族剪纸、唐山皮影戏、河间皮影戏、冀南皮影戏、杨氏太极拳、武氏太极拳、王其和太极拳、武强木版年画、民间社火(桃林坪花脸社火)、民间社火(永年抬花桌)、灯会(苇子灯阵)。经国务院批准公布的国家级非物质文化遗产代表性项目 163 项,它们共同构成了河北非遗的璀璨星河。

同时,河北省夯实非遗保护工作基础,持续健全完善非遗四级名录体系(国家级、省级、市级、区县级)并强化传承人队伍建设。截至 2025 年年底,有国家级非遗代表性传承人 188 人,总数居全国第五;省级非遗代表性传承人增加至 1212 人。通过完成国家和省级传承人年度评估,传承人队伍进一步健全、传承活力进一步增强。🇨🇳

非物质文化遗产(以下简称“非遗”),是知识与技能的活态传承,既是看得见的文物,也是看不见的瑰宝。其中主要内容蕴含并凝聚于地区、群体或个人的社会实践、观念表述及高超技艺中,同时体现在相关的工具、实物、手工艺品和文化场所里。截至 2025 年年底,我国共有国家级非遗代表性项目 1557 项,其中北京拥有 144 项。此外,北京还认定了市级非遗代表性项目 303 项,区级非遗代表性项目 1057 项。

作为六朝古都,北京的非遗彰显出历史悠久、多元融合、高深广博、雅俗共赏的特色优势,发挥着“国家名片”的重要作用。按照保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展的工作方针,北京的非遗正在通过规模化、场景化、时尚化的多种渠道,逐渐揭开神秘面纱,融入当代生活,为中国式现代化建设注入薪火相传、多姿多彩的发展动力。



扫一扫,听一听

## 非遗里的北京故事

文 / 汪金友 钟鑫

北京的非遗数量多,故事也多。千余项国家级、市级、区级非遗代表性项目,每一个文化遗产的背后,都诉说着巧夺天工智慧和妙趣横生的故事。

### 由徽班进京演变而来的京剧

古代没有电影和电视,更没有电脑和手机,帝王及其后妃和达官贵人的主要娱乐方式就是看戏。清朝的乾隆皇帝就是一位戏迷。他不仅喜欢看戏,还喜欢演戏,经常和皇后饰演男女主角,一唱一和,声情并茂。每次南巡,乾隆皇帝都要观看昆曲和徽调。

摸透乾隆皇帝爱好的闽浙总督伍拉纳,于乾隆五十五年(公元 1790 年)在庆祝乾隆



皇帝八十大寿的时候,特意安排了以高朗亭为领班的安徽三庆班进京,为乾隆皇帝唱祝寿戏。

三庆班到了北京后,先是在紫禁城、颐和园、圆明园等地为乾隆皇帝、后妃和宫廷

官员们演出,深得赞赏。在演出《三国志》和《龙门阵》时,乾隆皇帝连声叫好,当即下旨准许这些剧目在京城各大剧场公开演出。班主蒙得皇帝恩准,急忙筹办,租戏院,搭戏台,卖门票。市民听说这是皇帝喜欢的戏剧,都争相来看个新鲜。一时之间,戏院场场爆满,大获成功。

远在安徽的四喜、春台、和春三个徽班,听说三庆班在京城一炮打响,按捺不住心头的兴奋,马上联系三庆班和有关衙门,在一个月之内,也纷纷进京。他们的表演风格多样、各有所长,深受市民欢迎。此后,四大徽班在京城发展红火、声名日盛,终至把北京当成了自己的艺术大本营。

1876年3月2日,上海《申报》的一篇文章首次公开把“徽调”称为“京剧”。当时的“徽班”和北京人,也都很喜欢这个称呼。此后,“徽调”就有了自己的大名——京剧。

### 从南京烤鸭到北京烤鸭

北京非物质文化遗产名录中,有一项“全聚德挂炉烤鸭技艺”。“全聚德”是北京烤鸭的龙头企业。无论是北京人还是外地人,都以品尝“全聚德”烤鸭为乐。

可鲜为人知的是,北京烤鸭是由南京烤鸭演变而来的。

据饮食专书《食珍录》记载,从南北朝时期开始,南京就已有“炙鸭”。明朝朱元璋定都南京后,最喜欢吃的就是烤鸭,经常“日食一只”。宫廷御厨投其所好,研究出两种新式烤法。一种是“叉烧烤鸭”,采用明火烤制方式。将鸭子通过铁叉悬挂于炉内,利用果

木炭火直接加热,在转动过程中烤熟。烤熟的鸭子皮脆肉嫩,并带有果木熏香。另一种是“焖炉烤鸭”,使用专用焖炉,先以秫秸等燃料加热炉壁至高温后熄灭明火,再将鸭子放入焖烤。烤熟的鸭子表皮酥脆,肉质丰润,肥而不腻。

朱棣迁都北京后,将南京皇宫内的烤鸭高手一并带到了北京。到了明嘉靖年间,宫廷烤鸭技艺流传到民间。北京的第一家烤鸭店“便宜坊”,在菜市口米市胡同开始营业,主打产品就是“焖炉烤鸭”。

清同治年间,有一个叫杨全仁的贩鸭商人,发现烤鸭是一门好生意,于是租了一个门店,聘请曾经在宫廷御膳房专门做挂炉烤鸭的孙师傅,于同治三年(公元1864年)开起了以“挂炉烤鸭”为特色的烤鸭店,称之为“全聚德”。杨全仁租的门店,原来是一家干果铺,名字本为“德聚全”。据说杨全仁找了一位大师帮忙看风水,得知只要把原来的名



称倒过来,改为“全聚德”,生意就会红火。杨全仁依言改了名字,果然,全聚德人气兴旺、财源广进。

### 林徽因抢救景泰蓝工艺

1951年的一天,林徽因与丈夫梁思成来到北京市西城区琉璃厂东街的海王村古文化市场。在一个摊位上,她看到一个蓝色的小花瓶,发现是精美的景泰蓝制品,她小时候在上海的爷爷家见过。



老摊主见林徽因对花瓶感兴趣,便说:“二位好有眼力,这是正宗的老天利景泰蓝,在别处找不到了。景泰蓝在北京兴盛几百年,到这儿快‘绝根’了。”

景泰蓝本名“铜胎掐丝珐琅”,是13世纪末由阿拉伯地区传入中国的。因其在明朝景泰年间盛行,使用的珐琅釉以蓝色为主,故而得名景泰蓝。景泰蓝是最具北京特色的

传统手工艺品之一,明清两代都是宫廷重器,被称为“国宝京粹”。

一听说景泰蓝要“绝根”,林徽因着急了,忙问摊主是怎么回事。

老摊主说:“原来北京有200多家景泰蓝厂,大多数都倒闭了。就连光绪年间创下的老天利、中兴这些老字号,现在也快维持不下去了。”

回家后,林徽因脑子里一直回荡着老摊主的话,并开始为景泰蓝的命运担忧。林徽因与梁思成商量后决定,成立了一个挽救景泰蓝的工艺美术小组。

林徽因带着几个学生,跑遍了整个北京城,只找到了为数不多的几家生产景泰蓝的小作坊。这些作坊大多只有几个小炉灶,几位老艺人,产量很低,销量也不好。一位老艺人听说他们要振兴景泰蓝工艺,激动得老泪纵横,拉着林徽因的手,颤抖着说:“求你们,救救景泰蓝吧!”

随后,林徽因和梁思成向有关部门报告,通过公私合营的方式,将北京残存的40多家珐琅作坊合并在一起,成立了北京珐琅厂。

北京珐琅厂组建之后,林徽因还指导大家设计了全新的景泰蓝图案。后期由于病重和行动不便,林徽因无法拿起画笔,只能口述构思,再由他人代笔完成。

此后,景泰蓝的工艺一步步走向复苏。经过一代又一代专业技师的精心设计与打磨,景泰蓝精品迭出。景泰蓝多次作为国礼赠予国际友人,向世界展示了古老东方的艺术魅力。

### 落榜举子发明臭豆腐

清康熙八年(公元1669年),安徽省宁国府太平县(现黄山市黄山区)仙源镇举人王致和,到北京参加会试。只可惜时运不济,这次会试王致和名落孙山。

王致和本想收拾行李回家,但一数身上的盘缠,根本不够回家的路费。晚上出来吃饭时,他在所住的前门外延寿寺街羊肉胡同的安徽会馆内,看到一盘手推的小磨,于是产生灵感:父亲以做豆腐为生,自己对制作技术相当熟悉。何不去买几斤大豆,做成豆腐去卖,等赚够了银子,再回家不迟。

说干就干,王致和做了一盘豆腐沿街去卖,很快售完。此后,他每天都磨上几升豆子,做成豆腐沿街销售。盛夏的一天,豆腐没有卖完,他怕变质,便切成四方小块,配上盐、花椒等佐料,腌于一小缸中。后来一忙,他竟把那一小缸豆腐块儿忘得一干二净。

秋凉后,王致和猛然间想起那缸豆腐。连忙打开缸盖,未曾想臭味扑鼻。定睛一看,豆腐已变成青色。扔了实在可惜,于是他忍着臭味儿尝了一下,不料,这种变绿了的豆腐口感软糯、别具风味。送给邻里品尝,无不称奇。此后,王致和便一边卖鲜豆腐,一边卖臭豆腐。因风味独特,即便臭豆腐的价格比鲜豆腐高出一倍,仍然供不应求。


三年后,王致和又参加了会试。打开试卷一看,考题为“知味下车”。王致和想到了自己的臭豆腐,遂灵机一动,吟诗一首,其中写道:

“明言臭豆腐,名实正相当。

自古不钓誉,于今无伪装。  
扑鼻生奇臭,入口发异香。  
素醇饶回味,黑臭蕴芬芳。  
珍馐富人趣,野味贫者光。  
既能饫饕餮,更可佐酒浆。  
餐饌若有你,宴饮亦无双。  
省钱得实惠,赏心乐未央。”

主考官看后大怒,说王致和玩世不恭,玷污考场,应予治罪。但其他考官却不以为然地说:“你看这些试卷,千篇一律皆论酒,岂不乏味?唯王生之臭豆腐一诗,辞意豁达,别开生面。若不录取,也不能定罪。”

脱罪之后,王致和心灰意冷,索性不再追求功名,一心只做臭豆腐。康熙十七年(公元1678年),他在北京延寿寺街西路开了一家“南酱园”,专门制作和销售臭豆腐。据说,门前曾挂着这样一副对联:“可与松花相媲美,敢同虾酱作竞争。”横批为:“臭名远扬。”

后来,王致和臭豆腐传入宫廷御膳房,成为慈禧太后爱吃的一道日常小菜。2008年6月,“王致和腐乳酿造技艺”被列入国家级非物质文化遗产保护名录。

(作者汪金友系河北省杂文学会副会长;钟鑫系北京市委前线杂志社主任编辑)





## 传承非遗文脉 共谱时代华章

——从历史深处走向未来的天津非遗

文 / 天津市委支部生活社调研组



扫一扫,听一听

蜿蜒的海河穿城而过，一头连着渤海，一头牵着运河。潮水与漕船交织出的，不仅是“九河下梢天津卫”的地理名片，更是一座城市 600 余年的文化底蕴。

今天的天津，拥有国家级非遗代表性项目 49 项、市级非遗代表性项目 357 项、区级非遗代表性项目 1562 项；杨柳青木版年画、泥人张彩塑、京剧、相声、李氏太极拳、花毽、桂发祥十八街麻花制作技艺、达仁堂清宫寿桃丸传统制作技艺、妈祖祭典（天津皇会）……一张张“城市名片”串珠成链，汇聚成独具“河海津韵”特色的非遗长廊，吸引着众多津派文化爱好者的目光。

冯骥才先生说过：“非遗最能讲好中国人的故事。”近年来，天津把非遗的传承与保护写进了政策法规、写进了城市更新项目、写进了夜经济发展、写进了“Z 世代”的手机屏：古文化街 2025 年累计接待游客 1350 万人次，非遗老字号销售收入同比增长 20.9%；泥人张世家新近推出的“马上发财”、小财神系列泥塑和书签、冰箱贴、明信片等伴手礼供不应求，店铺客流量增长近五成；达仁堂打造的国药博物馆里，“五行香囊”和药食同源饮品成为年轻人追捧的“新国潮”，让百年老字号焕发新生……

天津用实打实的数据证明：非遗不再是

橱窗里的“标本”，而是这座城市自带流量的“显眼包”。

### 河海通津：

#### 海洋文化与运河文明滋养下的多元底色

河海通津，是天津与生俱来的地理禀赋。海洋与运河如同两条奔涌的文化血脉，在交汇激荡中，对天津这座城市的历史发展影响至深。

正如天津市非遗保护工作专家委员会委员、天津工业大学经济与管理学院教授曹明福所言：“运河的流动为其奠定了开放融合的根基，而海洋的激荡则持续供给着开拓创新的动能。这一特质，在天津丰富多彩的非物质文化遗产中得到了最为鲜活和具体

的印证。”

汉沽飞镢，是海洋赋予天津的最初文化内涵。汉沽飞镢源于渔民出海祭祀与归航欢庆，时至今日已演变为节庆的表演，不仅在“文化和自然遗产日”等活动中大放异彩，更深入学校与社区，成为传承海洋精神、凝聚地域认同的文化标识。

顺着这镢声沿海追溯，便来到素有“百里盐滩”之称的长芦汉沽盐场。晨曦中，广袤盐田如巨幅镜面，七彩盐池在阳光下折射出斑斓色泽。从海水到晶盐，需经历纳潮、制卤、结晶、采收等漫长过程，古老的“滩晒法”在此传承千年。这份来自海洋的珍贵馈赠，孕育了中国最早的临海盐场之一，也催生了富有地方色彩的“盐母传说”。

让天津这片土地的文化变得饱满、鲜活而精致的，还有那条京杭大运河。运河不仅送来了南方的粮米丝绸，更输送了技艺、审美与无穷的创造力，使天津成为南北文化交融的熔炉。

杨柳青木版年画的兴盛，直接得益于运河带来的经济与文化交流。“杨柳青年画既有版画的刀法韵味，又有绘画的笔触色调，构成与一般绘画和其他年画不同的艺术特色。”第六代传承人霍庆有边演示边介绍着。其“勾、刻、印、绘、裱”五道核心工序，凝聚了年画匠人的极致匠心。

与年画的平面艺术相呼应，田氏船模制作技艺则是漕运文化立体的“活化石”。这门始于清朝同治年间的家族手艺，其独特之处在于“仿真”与“能动”。“我们的船模制作程序、方法和材料与真船无异，该有的零件一



样不少,还能真正下水航行。”第四代传承人田恩祥自豪地说。

海洋与运河文化孕育的天津非遗远不止于此:汉沽“八大渣”的咸鲜醇厚,是海洋渔业与民间智慧在时间中沉淀的传统佳肴;泥人张彩塑的市井百态,是运河码头流动的人群与生活赋予泥土的永恒灵魂;西码头百忍京秧歌的高跷舞步,是一代代传承者薪火相传百余年的生动见证……河海通津,造就的正是这般多元而坚韧的文化底色。

### 津门曲韵:

#### 雅俗共赏的说唱艺术与传统音乐

九河下梢的天津卫,在水路交汇处孕育了独特的码头文化。作为北方第一大商埠,天津以海河、运河为依托,在客商、移民与艺人的交融中,成为中国曲艺和地方传统音乐

的丰饶沃土。京剧、评剧、河北梆子、相声、京韵大鼓、天津时调等多种艺术形式,铺就了流动的艺术长卷。

码头文化的传承发展,为天津的曲艺与传统音乐注入了共通的艺术品格。无论是相声的“现挂”、快板的即兴说唱,还是鼓曲的现场互动,都体现出接地气、反应快、包容性强的鲜明特质。

走进天津人民的日常生活,曲艺如水银泻地般无处不在。

马三立《逗你玩》中稚趣天成的诙谐,高英培《钓鱼》中困在面子里的“二子他爸爸”……相声中无处不在的“喂儿”,早已升华为天津人乐观、豁达的生活智慧。“乐呵乐呵得了”的生活态度融入了天津人的骨子里,成为天津人的基因。

一年一度的相声春晚,成为天津人雷打不动的“新民俗”。台上台下接茬儿起哄,热乎得跟自家炕头说闲话似的,包袱儿一响,满场喝彩比海河浪头还欢实——日子嘛,不就是图个乐呵?笑声一起,什么难处都化在茶碗里。您瞧,这就是天津卫:能把生活过成段子,把段子揉进生活,永远带着那股子眼劲儿朝前奔。这种在笑声中化解困顿的智慧,成为天津这座城市最可贵的精神底色。

鼓曲艺术承载着更为深沉的情感重量。骆玉笙演唱的《重整河山待后生》将京韵大鼓推向了家国情怀的高度;各类鼓书传统段子中吟唱的义薄云天的故事,勾勒出天津市民重情义、守规矩的观念。鼓板弦歌之间,曲艺舞台成为流动的道德讲堂。

大大小小的茶馆作为最具代表性的文



化空间,始终是曲艺存续的活态载体。在这里,曲艺真正实现了“可听、可看、可参与”,成为融入血脉的生活方式,是连接社区邻里的情感纽带,是这座城市集体记忆最生动的载体。天津曲艺的精髓绽放于当下的城市精神之中。

作为传统音乐的法鼓艺术则承载着天津人格守古制、敬畏天地的集体记忆。以国家级非遗代表性项目刘园祥音法鼓为例,这套融合打击乐、舞蹈与祭祀仪轨的古老程式,源自运河与乡土文明中的民间信仰仪式,展现了对传统精髓的坚守,构成了天津文化基因中庄重深厚的底色。

历经时代变迁,天津曲艺和传统音乐作为城市文化根脉的意义愈发凸显。在现代化浪潮中,在变化中保持本色、在传承中寻求对话,使其既能登大雅之堂又能扎根市井,而这也正是天津曲艺与传统音乐历久弥新的生命力所在。它们让天津人在快速变化的时代中找到了情感的归属,也让这座城市在现代化进程中保留了独特的文化品格。

### 古法新传:

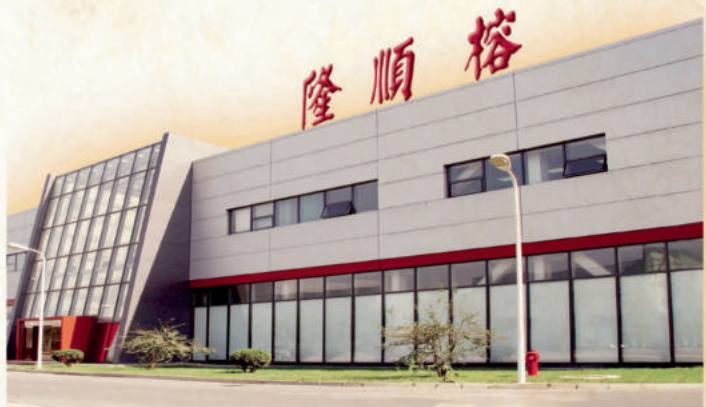
#### 历久弥新的中医药传承

因漕运而兴、因海港而盛,天津自古便是南北药材与医技的交汇之地。

踏入古文化街的青砖灰瓦间,一场别开生面的中医药之旅悄然开启。沿街而行,鼻尖先迎来一阵醇厚的药香——那是隆顺裕展柜前刚刚熬开的清热汤剂;转角处,益德成闻药的木质柜台陈列着描金鼻烟壶与青花瓷罐,辛香与檀韵交织成津门的嗅觉

记忆……在这条浓缩百年商埠风华的老街上,中医药不再是书本上的名词,而是可嗅、可观、可触的生活片段。

作为近代北方重要的通商口岸与文化熔炉,天津吸纳了宫廷遗落的秘方与工艺,滋养了本土孕育的医派与良方,也借运河的舟楫之利,将南北药香汇于一城,形成层次丰富、源流清晰的津门实践体系。



近年来,一批代表性非遗项目在传承中焕发生机,以“古法为本、创新为用”续写新时代天津的医药故事——

宫廷遗落为天津留下珍稀方剂与精湛制剂技艺——隆顺裕的百年清热汤剂脱胎于清宫御药房配伍理念,如今在药材基地沿用道地采收,并以数字化生产锁定药效

稳定。

乐仁堂的古法蜜丸严守祖方剂量与炼蜜火候，那份源自宫廷的细腻调养智慧，经现代检测技术加持更显安全可靠。

本土孕育的津门医派深耕民间土壤——达仁堂的制药技艺经师徒口传心授，保留北方干燥气候下的炮制诀窍。

津沽脏腑推拿将中医脏腑理论与本地武术劲道柔劲相融，手法既可渗透筋骨又能调养气机，在民众康养中落地生根。

运河的商贸血脉为技艺流通提供舞台——益德成闻药沿运河商路汲取南北香料，形成层次繁复的配伍体系，其制作技艺已化作车载香薰等文创香品走出国门；膏药制作得益于水运原料集散，狗皮膏药等传统产品在标准化生产与电商加持下焕发新生；正骨技艺在码头劳作与漕船搬运的需求中成形，如今结合影像诊断与系统培训，让复位手法更精准可及。

这些项目虽源流各异，却共同秉持选材考究、工序繁复的匠心，在当代科技与市场环境中寻找新的表达。透过药香、炉火、蜜韵、鼻息、掌温、贴敷与复位，我们看见一幅根植津门、面向未来的中医药活态长卷。

### 匠心独运：

#### 守正创新的传统手工技艺

2025 年秋，上合组织峰会天津新闻中心内，一道独特的风景线吸引着世界目光——精致的“太极风筝”在数字化“风筝漫游”展区轻盈悬浮，引得中外嘉宾驻足赞叹。

这来自“风筝魏”的巧思，以仅 10 克的



极致工艺，向世界无声讲述着中国智慧。而这只展翅的风筝，正是当代天津非遗传统技艺的缩影——它们在固守百年风骨的同时，不断为古老技艺注入时代活力，书写着“守正创新”的动人篇章。

“守正”，守的是世代相传的严谨法度与不变匠心。“风筝魏”的风骨，系于“创意、设计、选料、扎架、彩绘、糊面、试飞、总装”八大工序；津派花丝镶嵌技艺的精髓，在于“掐、填、攒、焊、堆、垒、编、织”中千丝万缕的精准交织；葫芦葫芦制作技艺的神韵，凝于“范制、烙画”间对自然造化与人工匠意的天人合一；而“刻砖刘”的灵魂，则深深嵌在天津近代“万国建筑博览会”的青砖灰瓦之间。

在“创新”的驱动下，这些传统技艺正以前所未有的姿态，融入现代生活的肌理。

创新，是“葫芦庐”第四代传承人赵伟在飞驰的“津旅时光号”京津列车上，手把手教旅客绘制葫芦冰箱贴，让非遗在旅途时光里“活”起来。



创新,是花丝镶嵌的多彩绽放——津派花丝镶嵌技艺传承人王鹏以《千手观音》问鼎金奖,攀登技艺高峰;马氏花丝镶嵌技艺传承人马赛让金丝银线走入影视剧与日常配饰,连接古典与时尚;张氏花丝镶嵌技艺传承人张帅则将课堂开到乡村,编织“非遗+产业”的振兴之网。

创新,更是“刻砖刘”第五代传承人刘挽云将课堂搬进高职院校,开发标准化“教学包”,让砖雕从家族传承走向公共教育,从建筑构件变为茶承、香插等日常雅器,真正实现了“飞入寻常百姓家”。

从空中翱翔的风筝、掌心流转的花丝珍宝,到厅堂陈设的范制葫芦、墙上生辉的砖雕艺术,再到拂拭尘埃的蔡氏贡掸、巧手捏塑的津派面塑……天津的非遗传统技艺,可

谓琳琅满目,蔚为大观。它们或灵动于天际,或精美于案头,或应用于日常,共同构成了一幅鲜活的城市文化全景图。这份“匠心独运”,是在深刻领悟传统精髓后,面向时代、面向生活、面向未来的主动创造,也是从“遗产”到“活态”的华丽转身。

从漕运盐商的帆影到直播间的弹幕;从宫廷寿桃丸的蜜香到“熬夜养生茶”的潮味;从妈祖宝辇的鼓点到元宇宙的无人机编队——天津用600余年的“河海故事”告诉我们:非遗不是“过去式”,而是“现在进行时”,更是“未来式”。

### 编辑手记:

在新时代的浪潮中,天津非遗正把历史的“深度”变成时代的“浓度”,把文化的“软实力”变成助力天津经济社会高质量发展的“硬支撑”。未来,天津非遗将继续以“津派风华”之姿,讲好中国故事,传递文化自信,在传承中创新,在创新中永续。当潮水再次拍岸,我们相信,那些会“呼吸”“生长”的非遗项目,定会在海河的浪花里,写下属于天津未来的精彩华章。🇨🇳

(执笔人:王翎、王钢、张旭东、贾明润、刘瑾皓、刘田田、安可欣)

# 从“活起来”到“火起来”

——河北省构建非遗保护发展新格局

文 / 高宏然



扫一扫,听一听

画师右手同时握着两支画笔,灵活地交替使用,随着起稿、勾线、上色等一系列动作的完成,一幅栩栩如生的花鸟图跃然纸上。

2025年岁末,河北省衡水市武强县北代镇前西代村一间国画画室内,几名画师正在聚精会神地创作。这不是普通的画室,而是汇名轩非遗工坊乡村振兴共富车间。通过开展非遗传承及研学等相关工作,该非遗工坊推动年画与文创、旅游相结合,带动1200人就业。

近年来,河北省以文旅深度融合为抓手,在非遗保护传承实践中积极探索创新路径,着力推动非遗从“活起来”向“火起来”转变,在创造性转化和创新性发展中,构建具有河北特色的非遗保护发展新格局。

## 河北省非遗丰富多彩

河北省历史悠久,文化底蕴深厚。在这片广袤的土地上,孕育了丰富多彩的非物质文化遗产。它们不仅是中华优秀传统文化的重要组成部分,也是河北人民智慧与创造力的结晶,承载着历史记忆与民族精神,散发着独特魅力。

河北省非遗种类繁多,涵盖民间文学,传统音乐,传统舞蹈,传统戏剧,曲艺,传统



体育、游艺与杂技,传统美术,传统技艺,传统医药,民俗十大门类。截至2025年年底,全省有12项非遗项目列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,分别是蔚县剪纸、丰宁满族剪纸、唐山皮影戏、河间皮影戏、冀南皮影戏、杨氏太极拳、武氏太极拳、王其和太极拳、武强木版年画、民间社火(桃林坪花脸社火)、民间社火(永年抬花桌)、灯会(苇子灯阵)。经国务院公布的国家级非物质文化遗产代表性项目163项,它们共同构成了河北非遗的璀璨星河。

近年来,河北省夯实非遗保护工作基础,持续健全完善非遗四级名录体系(国家级、省级、市级、区县级),强化传承人队伍建设。截至2025年年底,共有国家级非遗代表性传承人188人,总数居全国第五;省级非

遗代表性传承人增至 1212 人。通过建立健全国家和省级传承人年度评估制度,传承人队伍进一步优化、传承活力进一步增强。

### 激发活力赋能乡村振兴

在非遗保护传承实践中,河北省积极探索创新路径,推动非遗与乡村发展深度融合。

实施非遗品质提升计划,启动“非遗正青春——全省优秀非遗项目品质提升计划”,按照“一县一品”的原则,在全省范围内精选县域特色文化品牌非遗项目,通过培训提升、传帮带、资源对接、实地考察等形式,提升青年传承人传承活力,完善曲阳定瓷、蔚县剪纸等“一县一品”非遗品牌体系,助力“百县百品”县域文化品牌打造。

注重做好非遗研培与成果总结工作,制定实施年度国家和省级非遗传承人研修培训计划,依托河北大学、河北美术学院、河北艺术职业学院、河北民族师范学院等研培院校,完成 6 期非遗传承人研修培训,参培学

员近 200 人。

积极推动全国传统工艺手工认证试点工作。以定瓷烧制技艺、曲阳石雕项目为依托,开展传统工艺手工认证工作探索,制定工作方案、出台认证办法、开展产品认证,力争形成可复制、可借鉴、可推广的传统工艺手工认证工作模式。

近年来,河北省以非遗工坊建设为核心,探索非遗助力乡村振兴新路径。全省共建设非遗工坊 1245 家,直接吸纳脱贫人口 1.6 万余人,带动就业 7.7 万余人。《定瓷烧制:让传统技艺成为致富手艺》《曲阳石雕:雕刻就业创业的幸福画卷》《木版年画:新年画描绘幸福新生活》等 7 个非遗工坊案例被列入国家级典型案例,数量位居全国前列。

河北鑫特园林建筑雕塑非遗工坊秉承“做雕塑就是做文化”的发展理念,雕刻艺术作品畅销多个国家和地区,驰名海内外。他们通过开展校企合作,培训 500 余人次,聘用雕塑大师 35 名,为 370 名高校毕业生、技工提供就业岗位。累计投入资金 320 余万元助力乡村振兴,带动曲阳县邸村镇、晓林镇的 8 个行政村共 811 户脱贫户稳定增收。该工坊还承担了邸村镇人力资源技能培训工作,帮助百余名农民掌握雕刻技能,人均年收入由 7000 元增加到 30000 元。

### 新技术推动非遗创新发展

近年来,河北省坚持“保



护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”方针,以数字技术为突破口,推动非遗从“活态传承”向“创新发展”跃升,让千年燕赵文脉在科技加持下焕发新生机。

2021年,河北省委办公厅、省政府办公厅印发《关于进一步加强非物质文化遗产保护的实施意见》,明确将“数字技术赋能非遗保护”纳入全省非遗工作重点任务,提出要“建成覆盖省市县三级的非遗数字资源体系”。2023年,河北省被列入全国非遗数据体系建设试点省份,完成全国非遗数据管理平台试点建设任务,非遗项目和非遗代表性传承人在非遗管理系统录入率达100%,并同步完善省级非遗数据管理系统,为全国探索建立标准统一、数据协同、实时更新的全国非遗数据体系打下了良好的基础。

持续开展传承人数字化调查记录,优先对70岁以上传承人承载的项目进行数字化记录,记录过程中注重数字技术应用,如运用AI语音识别技术整理皮影戏唱腔口诀、传统制香配方等口传内容,同步拍摄传承人授艺场景,形成标准化影像档案。截至2025年年底,已经对109位国家级非遗代表性传承人进行全面系统记录,其中9个记录成果在国家验收中被评为优秀,数量位居全国前列。完成大运河沿线省级非遗代表性项目及代表性项目传承人短视频记录30个,为后续研究与传承提供基础支撑。

近年来,河北省着力推进非遗数字化传播交流,构建立体化传播体系,让非遗从“小众欣赏”变为“全民共享”。在非遗场馆建设中融入数字技术,中国大运河非物质文化遗

产展示馆以全息投影技术构建“流动的非遗史诗”,核心展区依托20米长的大型液晶显示屏,以上下联动的形式再现35个运河城市的非遗风貌,使千年运河非遗脉络清晰可感。同时通过设置雷达互动感应装置、全息影像等,打造数字化体验新场景。吴桥杂技博物馆运用AI技术让100多件杂技陶俑“活”起来,游客可通过角色替换体验杂技表演,亲身“参演”非遗项目。吴桥杂技大世界运用声光电技术打造沉浸式体验场景,配套建设杂技AI互动展区,实现“观赏+体验+消费”全链条升级。✚

(作者高宏然系河北省委共产党员杂志社编辑)



## 天津非遗的创新发展之路

文 / 天津市文化和旅游局非物质文化遗产处、党建工作处



扫一扫,听一听

作为近代中国北方重要的工商业城市和文化交汇之地,天津拥有丰富多彩的非物质文化遗产资源。从泥人张彩塑的精妙绝伦到杨柳青木版年画的喜庆吉祥,从狗不理包子的酱香四溢到相声艺术的诙谐幽默,这些弥足珍贵的文化瑰宝承载着津沽大地的历史记忆与精神基因。进入新时代,天津市深入贯彻落实习近平总书记关于文化遗产保护的重要论述,以系统性保护为基础、以品牌化建设为引领、以文旅融合为路径、以国际传播为拓展,探索出一条具有天津特色的非遗保护与创新发展之路。

### 强化顶层设计,加强系统保护

非遗保护是一项复杂的系统工程,需要建立健全制度体系作为根本保障。天津市通过完善法规制度、健全名录体系、强化传承梯队建设,构建起“国家—市—区”三级联动的系统性保护格局。

在政策法规建设层面,2022年《天津市非物质文化遗产保护条例》正式实施,标志

着天津非遗保护传承工作进入“有法可依”的新阶段。该条例明确了政府职责、传承人权利义务、保护措施和法律责任,为非遗保护提供了坚实的法治基础。

在名录体系建设方面,天津已形成层次分明、覆盖广泛的保护体系。截至目前,全市拥有列入联合国教科文组织非遗名录的项目2项,国家级非遗代表性项目49项,市级项目357项,区级项目1562项;国家级、市级非遗代表性传承人分别达到58名和282名,区级传承人超过1473名。

为提升非遗保护的专业化水平,天津还评选命名了20家市级非物质文化遗产保护示范基地、4家非遗曲艺书场和10所高校非物质文化遗产研究基地。2021年,天津大学获批全国首个“非物质文化遗产学”交叉学科硕士学位授权点,2022年秋季首批学生入学,标志着非遗保护高层次人才培养迈入新阶段。此外,天津大学、天津美术学院、天津艺术职业学院等6所院校为中国非遗传承人研修培训计划参与院校,形成了

“高校 + 传承基地 + 传承人”的立体化传承网络。

### 塑造核心品牌,形成集聚效应

品牌是非遗走向市场、融入现代生活的重要载体。天津市深挖“河海津韵”的城市文脉,以“津派文化”为统领,打造具有鲜明地域特色的非遗品牌矩阵,凝聚起政府、市场、社会协同发力的保护合力。

“津派文化”品牌的塑造首先从辨识度的提升入手。天津以“近代中国看天津”为核心品牌,整合泥人张彩塑、杨柳青木版年画、老美华鞋业等代表性非遗项目,形成了特色鲜明的文化标识。在2024年外交部天津全球推介会上,这些非遗项目作为城市文化名片精彩亮相,向世界展示了天津的独特魅力。

为增强品牌的集聚效应,天津着力打造非遗文化聚集区。和平区五大道景区建立了“和平区非物质文化遗产展览馆”;南开区古文化街聚集泥人张、风筝魏、果仁张、耳朵眼炸糕等老字号和非遗店铺,形成了“津门故里”的文化地标;西青区杨柳青古镇依托大运河国家文化公园建设,建设了年画馆、民俗文化馆,连续举办多届运河主题非遗展。这些聚集区通过“一街一品、一楼一策”的差异化定位,实现了非遗资源的集约化展示和产业化发展。

在品牌传播上,天津创新采用“非遗 + 节庆”模式。通过举办妈祖文化旅游节、汉沽飞镫节、大沽龙灯节等传统民俗活动,扩大海棠花节、桃花节等新时代活动影响力,形

成了四季不断的非遗展示传播格局。特别是五大道海棠花节,将非遗展示与洋楼建筑、都市休闲相结合,成为“津派文化”品牌传播的典型案列。

### 坚持文旅融合,实现互促共赢

文旅融合是非遗活态传承的有效路径。天津市坚持“以文塑旅、以旅彰文”,推动非遗融入旅游景区、旅游度假区和休闲街区,让古老技艺在现代生活中焕发新生。

在场景营造上,天津注重非遗与旅游空间的有机融合。古文化街景区集中展示妈祖文化、漕运文化、码头文化和市井文化,打造“老城津韵”主题旅游产品;河北区通过海河游船开展非遗体验,邀请传承人在游船上进行面对面展示;静海区打造“运河文化轴”精品文旅路线,将非遗体验融入运河观光;河东区在商场、超市等商贸旅游场所组织非遗展示展销活动。这些举措打破了非遗展示的时空限制,实现了“景中有非遗,非遗在景中”的深度融合。

在产品创新上,天津积极探索非遗的现代表达。通过建立形象授权、限量复制、加盟制造、联名打造、委托代理等产品开发新模式,引导开发生产集功能性、艺术性、文化内涵于一体的非遗文创产品。“天津礼物”作为统一标识,整合了一批特色文创和非遗产品,成为游客喜爱的伴手礼。西北角特色早点街区的改造更是精准把握“民俗文化之烟火气”,通过提升煎饼馃子、锅巴菜等传统美食街区品质,让非遗融入日常消费场景。

沉浸式体验成为非遗与文旅融合的新趋势。范竹斋旧居“津沽旧事”沉浸式剧场、梁启超旧居饮冰室数字人项目、曹禺剧院《寻找戏剧家》演出等,通过现代技术手段增强游客互动体验,被纳入京津冀重点文旅推介项目。这些项目通过“演艺+沉浸式体验”模式,让静态的非遗技艺转化为动态的文化体验,大幅提升了传播效能。

### 提升宣传品质,助力非遗“破圈”

文明因交流而多彩,文明因互鉴而丰富。天津市积极构建非遗国际传播体系,通过“请进来”与“走出去”相结合,讲好天津故事,传播中国声音。

构建多渠道外宣体系是首要任务。天津外国语大学依托部校共建新闻学院,成立非遗文化传播实验室,探索“文学+非遗”“语言+非遗”“新闻+非遗”等跨学科模式,培养国际传播人才。学校先后投资1200余万元建成17个实验室,发布非遗主题音视频、图文作品100余部,影响人次超过100万。其中《中国世界级非物质文化遗产概览》(多语种版)丛书以汉语、英语、日语、韩语、法语、西班牙语6个语种,对40项中国世界级非遗进行系统梳理,入选“十三五”国家重点图书出版规划项目和国家出版基金资助项目。

在“走出去”方面,天津以“记忆天津”为品牌,策划了一系列有影响力的外事交流活动。近年来,天津非遗先后赴斯里兰卡、南非、俄罗斯、日本、保加利亚、朝鲜等国家开展交流展示。此前,天津市民间组织代表团

成功访美,在纽约举办中国传统文化非遗传承交流会,西岸相声剧场、老美华鞋店、观照轩瓷器等进行现场互动展演,受到美国主流华文媒体和侨界的广泛关注。

同时,天津积极利用重大外交和国际活动平台展示非遗魅力。在外交部天津全球推介会、世界智能大会、夏季达沃斯论坛、中国旅游产业博览会等国内外重大活动中,泥人张彩塑、杨柳青木版年画、风筝魏风筝等非遗项目精彩亮相,成为展示天津城市气质的重要窗口。通过这些高规格平台的传播,天津非遗的国际知名度和影响力不断提升,成为联接中外、沟通世界的文化纽带。

正如天津市非遗保护工作专家委员会委员、天津大学英才教授马知遥所言:“让非遗回归日常生活,在使用中焕发光彩,在公众的理解和认识中获得更大的造血能力,是非遗活态传承的重要路径。”天津非遗保护的创新实践表明,传统文化的当代传承必须坚持系统性保护、品牌化建设、创新性发展和国际化传播相结合。从三级名录体系的完善到“津派文化”品牌的塑造,从文旅深度融合的探索到国际传播体系的构建,天津正以实际行动践行“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的工作方针。

展望未来,随着“十五五”非遗保护规划的深入实施和京津冀协同发展战略的持续推进,天津必将以更加开放的姿态、更加创新的举措,让非遗这一活态文化瑰宝在新时代绽放更加绚丽的光彩,为建设社会主义文化强国贡献天津力量。🇨🇳

## 故纸上的元宵节记忆

文 / 由国庆

正月十五闹元宵，北方“滚”元宵，南方“包”汤圆。各地做法和称呼虽有不同，但都象征团团圆圆，和和美美。老天津的糕点店铺习惯在腊月末、正月初就开始打制元宵，现打现卖，广有销路。

天津人做元宵用方块形的半干糖馅蘸水，用筐箩盛江米面一遍遍摇，俗称“打元宵”。糕点店铺应时到节，在店门外搭棚设摊打元宵，为节日里的市井平添热闹。在光天化日下操作，众目睽睽，是没人敢作假的，所以元宵的质量大可放心。糕点店铺属于开门面的买卖，一般是不吆喝的，唯有在店外现打现卖元宵时，伙计们才放开嗓子吆喝起来：“桂花味的元宵呀——一个儿大馅儿好咧——”有趣的是，伙计在给顾客数个数的

时候也像唱歌一样：“一个来呀，两个来，三个来呀，让您老发大财啊……”数够数后往往还会饶上一两个，让顾客高兴。

老字号祥德斋、桂顺斋、稻香村的元宵人人爱，其品牌早已深入人心。它们的元宵选料上乘，制作工艺严格。比如，磨制糯米粉必须用石磨，以确保粉质细腻，煮时才不至于浑汤。纯手工制作的元宵大小、形状、色泽、重量都要达到标准，元宵成品还要经过人工再次筛选。名品元宵个大馅满，开锅即熟，让人赞不绝口。

旧年间，每逢元宵节来临，天津糕点大有销路，花花绿绿的包装纸将一包包元宵打扮得漂漂亮亮。人们拎在手里，如同街上流动的风景。在笔者收藏的各色点心笺故纸中，也有专为元宵印行的包装花纸，但相对较少。究其原因：一是元宵售卖季节性较强，



扫一扫，听一听



仅十天半个月,不像点心笺那样可以一整年使用。二是元宵价廉,三两二两的元宵装进纸袋即可,无须另加花纸捆扎,花纸一般用于覆在整盒元宵上,显得美观大方,适宜礼尚往来。

改革开放前后,天津的河北区饮食公司曾推出一款大红、果绿、金色相间的元宵花纸,画中近景是北安桥与华灯,远景可见绿树掩映下的百货大楼,大楼塔尖高耸,充分展现了当时它作为天津地标建筑的宏伟之势。颇具匠心的设计是,画中大面积的天空按常理只做留白处理,然此花纸铺满大红色,喜庆氛围扑面而来。红底上有白色“什锦元宵”四个大字,视觉效果突出。

同时期的另一张元宵花纸画面最红火,只见帷幕开启,窗口高挂两盏宫灯,灯上写有“元宵节”字样,窗外礼花绽放映红不夜天。窗前的“传统风味、什锦汤圆”字样采用篆书,显得古色古香。还有一张元宵花纸为玫红色单色印刷,上挂走马灯,下配青竹,中间的传统圆光内有一个漂亮的高脚盘,盘上码着白生生的汤圆。画工采用钢笔素描技法,背景与桌面上可见熟练的排线笔触,不同于点心笺设计常用的水粉画法。

天津的南开区饮食公司曾使用过以红色配金色宫灯为主图,周边为橙色装饰的元宵花纸。值得一提的是,南开区糖果糕点公司的元宵花纸上画的人物最多,各民族兄弟姐妹载歌载舞欢庆元宵佳节,画面左侧绘有硕大的灯笼与盛开的鲜花。小时候,我曾在老城西南角的一家小吃店和文庙牌坊南侧东马路上的一家小吃店见过使用这样的元



宵花纸。后者一进腊月还曾卖现煮元宵,物美价廉,可在店里热乎乎地吃上一碗。

今之美食极大丰富,口味繁多的现打元宵、速冻汤圆皆有了华丽外衣,再不需要片片花纸作包装,故纸上的元宵节往事真就成了一段甜美的记忆。🇨🇳

(来源:《四方食事 不过一碗人间烟火》)

## “瓷房子”：瓷片贴就的津门瑰宝

文 / 张丽

在和平区赤峰道上，矗立着一座奇特建筑——“瓷房子”。它以数亿瓷片为衣，以千年瓷韵为魂，将中国古瓷文化与建筑艺术完美相融。它不仅是天津地标性建筑，更荣膺“全球十五大设计独特博物馆”称号。这座将破碎瓷片化为艺术瑰宝的建筑，承载着百年洋楼的重生故事。

“瓷房子”的诞生并非一蹴而就。它的前身是一栋建于20世纪20年代的法式小洋楼。这座砖木结构的四层建筑，属于典型的折中主义风格，带意大利式外廊，建筑面积4200平方米。这里曾是近代著名外交家黄荣良的故居。新中国成立后，它一度作为和平区工商局的办公楼使用。机构搬迁后，此楼渐渐淡出人们的视线。

2002年，一位津门“瓷痴”企业家斥资

3000万元买下这栋洋楼。他用收藏的古瓷片，为洋楼披上“瓷衣”，打造了一座独一无二的瓷文化博物馆。从此，这栋老洋楼开启了命运的新篇章。

“瓷房子”于2007年对外开放，后持续修缮，历经十多年，终于完成了这个“大工程”。整座建筑共使用了7亿多块古瓷片、13000多个古瓷瓶与瓷盘、300多个明清瓷枕，以及大量水晶玛瑙。这些材料并非随意堆砌，而是经过精心筛选与巧妙布局。这些承载着历史记忆的瓷片，被巧妙地镶嵌于小楼的外立面、屋顶、走廊以及内墙上，形成一幅绚丽多彩的瓷艺画卷。

走进“瓷房子”，处处可见东方美学的匠心巧思。屋顶上，一条由碎瓷片打造的长达768米的巨型瓷龙盘旋蜿蜒，巧妙拼出“china”字



样,既暗含“瓷器即中国”的文化隐喻,又尽显中式浪漫之姿。大门外的“平安墙”,由635个元代青花瓷瓶垒砌而成,取“瓶”与“平”的谐音,寓意平平安安;瓷瓶间镶嵌着红色和紫色的水晶,象征着鸿运当头、紫气东来。庭院台阶前,一尊明末清初的双彩琉璃狮子静静守护着瓷楼——



扫一扫,听一听



据说,它曾是段祺瑞府前的镇宅之物,原本是一对,后因战火损毁了一只,只剩下这里的一尊孤品。

走进“瓷房子”内部,如同进入了一座立体的陶瓷艺术殿堂。拾级而上,楼梯本身便是一件匠心之作。扶手由数十个带款识的古瓷碗底、瓷瓶残件拼接而成,指尖抚过,可触摸到“大明隆庆年制”“大清乾隆年制”等模糊的款识,每一步都似与历史对话。台阶与栏杆间,青瓷的素雅、唐三彩的浓艳、元明青花瓷的清丽,交织错落。转角镶入整只古瓷瓶,既平衡视觉,又暗含“步步生花”的美好寓意。

墙面是“瓷房子”的灵魂,无一处留白,皆被瓷片温柔包裹。在室内以瓷为媒的艺术创作中,张大千的《荷花八屏图》瓷片拼贴画最令人瞩目。这幅作品几乎覆盖一整面墙,匠人以“千窑一宝”的明皇室祭天专用霁红釉瓷片勾勒出荷花的娇艳之姿,荷叶则用绿釉、黄釉瓷片层层叠加,既有古瓷的厚重底蕴,又不失画作的灵动气韵,是游客必拍的打卡点。二楼阳台的凉亭更能给人带来诸多

惊喜。天花板呈“众星捧月”格局,中心为乾隆官窑粉彩大盘,周围环绕着数十件鱼纹瓷盘,釉色鲜亮,工艺精湛,尽显皇家气派。这些完整的瓷器被倒扣于顶,形成一个精美绝伦的“盘子天顶”,让人不禁感叹设计者的奇思妙想与非凡豪气。

“瓷房子”的艺术价值,在于它打破了传统博物馆的陈列模式,将建筑本身与馆藏珍品融为一体,创造出独属于自己的艺术语言。它以碎片构建完整,用残缺成就完美,这种化腐朽为神奇的创造力,本身便达到了极高的艺术境界。在国际上,“瓷房子”同样名声远扬,2010年,它被美国《赫芬顿邮报》评选为“全球十五大设计独特博物馆”,是当时中国唯一入选者,与世界诸多奇特博物馆建筑并肩而立。

如果您对天津的这座“瓷房子”感兴趣,不妨找机会到此一游吧,准保让您不虚此行。因为对于每一位到访者而言,这里不仅是一场视觉的盛宴,更是一次心灵的洗礼——在瓷片的流光溢彩中,读懂中华文明的璀璨与坚韧,触摸一座城市的历史肌理与人文温度。🇨🇳

# 在这里，藏着让中国人吃饱吃好的执念

——记中国科学院院士谢华安

一株水稻，割完一茬，又生一茬；一片稻田，种下一次，竟能收获两回；一碗寻常的白米饭，冒着热气，米香扑鼻……

可若将时间倒转几十年，这平淡无奇的景象却是无数人梦中都不敢想的奢望。“吃饱饭”，是当时许多人日复一日的渴望。

正是因为经历过那样的岁月，一位农家少年把“让大家都有一碗饭吃”当作毕生的追求。如今，他84岁了。半个多世纪的时光，他就做了一件事——用科技牢牢端稳中国人的“饭碗”。他就是谢华安，中国科学院院士，也因常年躬耕于田间地头，被更多人称为“稻田里的院士”。

## 一粒种子能改变什么？

饥饿，是谢华安人生最早的记忆，也是他最深的痛。

1941年，谢华安出生在福建省龙岩市新罗区适中镇的一个小山村。他出生时，国家正处于抗战时期，吃不饱穿不暖是常态。“我的童年是在半饥半饱中度过的，所以我从小就懂得大家有一碗饭吃是多么好。”

正是这份刻骨铭心的“饿”，让他早早明白了粮食的重量，也推动他走上了一条不同的路——从报考农业学校起，他就把整个人生“种”进了田里。一年365天，超过80%的时间，他都与水稻育种相伴。



想让水稻高产，首先离不开一粒优质的种子。培育一粒好种子，更是一场复杂艰难的跋涉。在早期研究中，谢华安更像一位农民，日复一日地穿梭在田间地头，观察稻苗的长势。风吹日晒，在他脸上留下了黝黑的印记，一双手也因常年与泥土和稻穗打交道，变得粗糙干裂，布满老茧与沟壑。

他常说，自己首先是一位“为农业生产直接服务”的科学家。在他心里，那一粒种子，不只是一株水稻的起点——它意味着收成，意味着温饱，意味着农民的日子能好过一点。

## 一粒好种子，如何从实验室到田间地头？

这条路，谢华安和团队攻坚了整整几十年。谢华安很清楚，实验室里的数据再漂亮，也不代表田间就能丰收。对水稻



来说,真正的考验在田里。

二十世纪七八十年代,稻瘟病肆虐南方稻田。抗病,成了水稻育种路上最险峻的关隘。为攻克这一关,谢华安走了一条异常艰难的路——把育种材料“赶”到病害最重的地方去。他在福建省三明市五个稻瘟病发病最严重的地方,年复一年地种下成千上万份育种材料,接受最严酷的自然筛选。“在这样强大的压力下筛选,我们确立了抗稻瘟病这个目标,与植保学科合作建立了一套抗稻瘟病鉴定程序。”

正是这套近乎“自讨苦吃”的严苛体系,最终淬炼出了中国水稻的传奇品种——“汕优63”。1986年,“汕优63”成为中国种植面积最大的水稻品种,从东海之滨到云贵高原,从海南岛到齐鲁大地……“汕优63”累计推广10多亿亩,增产粮食700多亿公斤,创造了中国稻作史的纪录。

这个成就,也得到了袁隆平先生的由衷肯定。谢华安清晰地记得:“1986年袁隆平先生到福建来开会,一见面就说,老谢,祝贺你,你的‘汕优63’已经是全国种植面积最大的品种。”

### 一粒种子,如何守护国家粮食安全?

一碗饭可以拯救一条人命,一粒种子可以拯救一个国家。作为农业的“芯片”,种业安全就是粮食安全的命脉。

如今,中国以不到世界9%的耕地,生产出约占世界粮食总产量1/4的粮食,成功解决了14亿多人口的吃饭问题。水稻作为主粮,支撑起了这一成就。

但在谢华安看来,餐桌上的丰盛并不能消除未来的隐忧,新的问题也在不断出现。比如,“某一种病虫害的大面积发生、某一时期的高温或低温,随时都威胁着粮食生产”;比如,在人们由吃饱向吃好的需求转变的情况下,当下及未来的粮食生产,是否一味地追求高产?

对于这些问题,谢华安认为:“作为一个科学家,更应该有前瞻性,要有战略性的格局来保证我们生态农业的可持续发展。”“建立种质资源库,尤其是长期库,是为子孙后代存下生命的钥匙。”

### 我们离种业强国还有多远?

谢华安的育种之路始终未曾停歇。

随着时代发展,已届耄耋之年的谢华安,又将目光投向“耐储存”这一关乎粮食减损与战略安全的新课题。“我们瞄准的目标,是为大众健康,为今后的安全。”

谢华安更将希望寄托于未来的人才。他常说:“种业创新是一个‘万岁课题’,一代一代人都会用更好的办法,育出更好的品种。”他坦言做农业很不容易,“受大自然的制约太大”,他鼓励年轻人“学农、爱农、干农”,希望他们“要有担当的精神,为国为民担当”。

谢华安用一生把论文写在稻田里。他守护的,从来不只是稻穗,而是一个民族“手中有粮,心中不慌”的底气。

稻香万里,国土在田;一生一事,唯愿粮安。🇨🇳

(来源:新华网)



扫一扫,听一听

44

乐读古今

乐活族

## 王玉珍:70岁出版第一本书

68岁之前,王玉珍当过老师,打过工,做过小买卖。而在最近两年多的时间里,她拿起笔,写身边人,写来时路。70岁时,她出版了人生中的第一本书。

看过王玉珍陆续写下的50多万字后,作家梁晓声评价:“这是真正的人世间。”也有网友说:“她把一粒种子长成春天,把藏在平淡日子里的热烈再现给我们,让我们重温柴火间的明暗。”

### 68岁开始写作,重新成为有用的人

午后的三四个小时,王玉珍会坐在离沙发不远的一张书桌前开始写作。她习惯了先把内容写到纸上,再用平板电脑的语音录入功能,把纸上的内容读录下来,接着加标点,改错别字,分段落,最后保存在备忘录里。

王玉珍第一次提笔,是在2023年的春天,她写的是母亲的故事。她的母亲70多岁时还能独立耕种4亩农田,91岁无疾而终。“我爱这个嘈杂的城市,因为我的母亲曾经在这里生活过;我也爱天堂,我的母亲现在就生活在那里。”这句话让很多网友记住了王玉珍。

写这篇文章之前,68岁的王玉珍“像只不停转动的陀螺”,在自己的店铺里日夜忙活。儿女劝说了她好多次,她才关了店铺。然而,突然无事可做的那段日子,她觉得“天地无声,无所适从,被世界抛弃了”。

不忍看到王玉珍的日子从此黯淡下来,

外甥女推荐她用社交平台学编织和炒菜,看视频和图文笔记。看着看着,王玉珍动了心,过往岁月里看过的那些书,似乎都变成了等待春天的种子。她

从家里找出笔和纸,想试着写点什么。外甥女提议她先起个网名,王玉珍想来想去,定为“我恋禾谷”。她说:“我是从农村出来的,对于土地和土地上生长的万物都有一种天然的亲切感。”

怀念母亲的那篇文章是外甥女帮忙发出来的。只是一顿晚饭的工夫,王玉珍就发现文章下有人评论,多了两个“粉丝”,还有600多的阅读量。

“正是因为他们的阅读,我这个故事里面的人物鲜活起来,我的文字有了归宿。”无声的文章有了回应的惊喜,被王玉珍揣在心里,又变成一行文字:“我不再是那个守着窗子,数着日出日落的老太婆。我仿佛正在逆着时间行走,重新成了一个有用的人。”

就这样,她的笔再没停下,也得到了越来越多“粉丝”的关注。2025年10月,在王玉珍70岁这一年,她的个人作品集《我恋禾



谷》出版。她想告诉大家,许多人眼里的“为时已晚”,在她看来“恰逢其时”。

### 想写的时候,记忆从我的储存库被调出来

在家里那张书桌前,王玉珍写忙碌的母亲。无数个夜晚,昏黄的灯光下,母亲轻声哼唱着《四郎探母》或《岳母刺字》,手里一刻不停地补袜子、纳鞋底。王玉珍回忆起每年暑假结束,父亲总会撑着一把大伞在雨中送她离开家门。她还写小姨,写小姨的一生仿佛总是在“向前走一步”,每一步都是对命运的无声抗争。

王玉珍坦言,记忆不会被遗忘,“当我需要写的时候,这些记忆就会从我的储存库里被调出来。我的那些大爷大娘、叔叔婶子们,就好像站在我面前向我招手”。

王玉珍一直不敢写自己的老伴儿。2015年腊月二十二这天,早上高高兴兴出门的老伴儿嘱咐王玉珍把他没吃完的苹果放到冰箱里,等他回来吃,但王玉珍再也没等到老伴儿回家。

王玉珍整理老伴儿的遗物时,在柜子里找到了一副凤凰造型的金耳环,跟耳环放在一起的便笺纸上写着一行字:5月7日,勿忘。便笺上的日期距离王玉珍60岁的生日还有56天。那副耳环,是老伴儿早早给她买好的生日礼物。

2024年9月,有网友给王玉珍留言:“最近有个写作大赛,您写一篇吧。”王玉珍坐在书桌前想了又想,身边的人几乎都写过了,最熟悉的老伴儿又能躲到什么时候呢?《老伴儿的生平》,一万五千多字,王玉

珍写了整整三天,又用了四天时间边录边改,“我并不是想写我的悲伤,我想向我的读者传达我对他的一种怀念,对婚姻生活的一种珍惜”。

《老伴儿的生平》真的得了奖。她说:“要是我老伴儿还活着的话,肯定会多一个炫耀的话题,走到哪儿都会说,我老伴儿出书了。也可能他包里始终揣着几本书,你们看看吧,给你一本。”

### 写作滋润着我的晚年时光

在王玉珍看来,她笔下的那些文字“没有惊天动地的大事,不过是些旧日的炊烟,田埂上的足迹,亲人故旧渐渐淡去的影子”。每天戴着老花镜、强按着发抖的手写下的一行行文字,“笨拙却诚实;安静却带着陈年的回响”。王玉珍说:“每个人的生命都是独一无二的,我笔下的每一个人都值得我去敬重。”

现在,王玉珍的“粉丝”已经超过10万,时常有人在留言里催更。她在给读者的信里写道:“写作像一条来自昨天的溪流,日夜不息地滋润着我的晚年时光。”

2026年,王玉珍说没有什么宏图大愿,继续写走过的路、见过的人就很满足。有人说,晚年就是等待天渐渐黑下去的过程,王玉珍在文章里写下不一样的答案:“天还亮着,我还有力气走得更远。前路还长,笔也还热着呢。”

七十个春天从指缝间溜走,又一个灿烂的春天就在眼前。🇨🇦

(来源:“央视新闻”微信公众号)

# 三月长安，赴一场千年花事

文 / 冯芷



扫一扫，听一听

三月的长安城，正从冬日的沉寂中缓缓苏醒。若想寻一个既能触摸历史脉搏，又能邂逅烂漫春色，还能暖胃舒心的好去处，不妨将目光投向陕西省西安市。这座十三朝古都，像一位历经沧桑的诗人，将厚重的历史化作街巷的韵味，将早春的暖阳洒向初绽的繁花，再将千年的烟火气融入一碗热气腾腾的泡馍，为每一位来访者悉心勾勒出一幅古今交融、动静相宜的春日漫游画卷。

## 历史与花事的全景式体验

西安三月旅行的精华，在于“古迹 + 春花”的独特组合。

秦始皇兵马俑博物馆不仅是历史爱好者的圣地，更在春日里焕发出别样生机。一号坑的军阵依然威严，但走出展馆，沿途的柳树已抽出新芽，为这片古老的土地增添了一抹温柔的绿意。您可以跟随专业讲解，在相对安静的淡季里，从容地凝视每一尊陶俑的面部细节，感受两千多年前工匠的用心雕琢。

在历史的厚重中沉思后，您可以移步至青龙寺。这里是西安三月赏樱的“顶流”，仿唐建筑与上千株樱花交织，粉白的花瓣随风飘落，仿佛穿越至盛唐长安。寺内的樱花品种繁多，早樱在三月中旬便开始绽放，与古朴的庙宇相映成趣。建议提前预约免费门票，选择清晨前往，人少时拍照效果更佳。若错过早樱，兴庆宫公园的郁金香在三月下旬正铺展成油画般的七彩花毯。50万株郁金香在唐风建筑的映衬下，自带复古滤镜，午后光线最为温柔，穿浅色衣裙拍照，仿佛置



身于王维的诗画之中。

## 暖心饮食与康养体验

在早春的微凉中漫步后，一顿丰盛暖身的饭菜是最好的慰藉。西安的饮食文化融合了西北的豪爽与中原的细腻，尤其适合春季温补。一定要品尝当地的羊肉泡馍。这是西安的招牌美食，浓郁的汤汁、软烂的羊肉，配上筋道的馍块，一口下去，满满的幸福感。吃的时候就着糖蒜和辣酱，味道更绝。此外，肉夹馍、凉皮、胡辣汤、灌汤包等特色美食也值得一试。热气腾腾的饭菜，不仅能驱散早春的寒意，更能让人从舌尖上感受浓郁的关中

风情。

除了美食,西安还提供独特的春季康养体验。华清池的温泉自古便是皇家御汤。三月下旬,《长恨歌》实景演出通常开演,在星空下,以骊山为背景,视觉效果极为震撼。白天游览华清宫,了解唐玄宗与杨贵妃的爱情故事;晚上观演后,可在附近的温泉酒店泡汤,让富含矿物质的泉水舒缓关节、放松肌肉。这种“历史+温泉”的体验,对消除旅途疲劳大有裨益。

### 文化氛围与体验节奏

西安的春季旅行远不止于自然风光。大唐不夜城灯火璀璨,人物雕塑和街头表演让你瞬间梦回大唐。大雁塔北广场有亚洲最大的音乐喷泉,周一至周五中午12点开场,周末及节假日的中午12点及下午2点均有场次,水柱随音乐起舞,与古塔相映成趣。

西安城墙下的环城公园,迎春花和玉兰花在三月悄然绽放。永宁门东、西两侧的玉

兰,与古城墙相映成趣,是摄影的绝佳位置。租一辆自行车,在城墙上骑行,春风拂面,俯瞰城内外的春色,别有一番风味。

此外,还可前往陕西历史博物馆,从精美的唐三彩到庄重的青铜器,每一件都承载着厚重的历史记忆。或可去小雁塔(西安博物院)一逛,那里环境清幽,玉兰花三月开得正好,还能欣赏珍贵文物。二月底至三月中旬,红梅在大明宫国家遗址公园盛开,可前去感受遗址的沧桑感与生机的碰撞。



### 行前准备

三月的西安气温在5℃—18℃之间波动,早晚温差可达10℃以上,“洋葱式”穿衣法是最佳选择。

西安的景点多需步行,一双舒适的运动鞋也至关重要。此外,三月偶有沙尘天气,建议携带口罩、墨镜和围巾,防晒与防风兼顾。

在预订住宿时,可以优先选择钟楼、鼓楼或大雁塔附近的酒店、民宿,交通便利。停止供暖后,住宿建议选择有空调的酒店。

热门景点如兵马俑、陕西历史博物馆需提前多日通过官方微信公众号预订门票。建议出行前通过当地官方平台,确认心仪景点和活动的具体开放时间 & 春季特别安排。🇨🇳

## 《钱氏家训》泽被后世的启示

文 / 陈兆肆



扫一扫,听一听

近期,央视一套及多家网络平台播出的历史剧《太平年》引起了广大观众的热切关注。该剧讲述了在纷争割据、社会动荡的五代末年至北宋初期,吴越国君主钱弘俶内除奸臣、外御强敌,以苍生为念,保境安民,最终于北宋太平兴国三年“纳土归宋”,助力实现天下太平的故事。

吴越国(公元907—978年)是五代十国时期临安钱氏建立的政权。其开创者钱镠肇基立国,定都杭州,统辖两浙。其后历经三代五王,前后享国72年。在此期间,钱氏政权奉行“保境安民”的务实之策,使两浙渐臻于“百事繁庶,地上天宫”的繁华之境。至今,西湖之畔的钱王祠香火不断,杭州百姓仍念其甘棠遗爱。

以钱镠为始祖的临安钱氏一脉,于后世开枝散叶,久盛不衰。钱镠不仅有功于当时,且通过其绵延相传、代有增益的庭训家规,泽被后世,积厚流光。

据统计,两宋之时,钱氏族裔擢进士第者三百二十余人,得封郡王、国公者二十余人,封侯拜相、入仕内阁者将近百人。自宋迄现代,钱氏家族逐步向文化型家族转变,特别是在科技和文史等领域,群星闪耀,流光溢彩。“中国航天之父”“中国导弹之父”钱学森出自杭州钱氏,“中国近代力学之父”钱伟长出自无锡钱氏,“中国原子

弹之父”钱三强出自湖州钱氏,而钱穆、钱钟书等众多硕彦名儒,也都出自这个“千年名门望族、两浙第一世家”。此外,钱氏族人在学术、艺术、医学等领域的成就亦粲然可观,出现了经学大家钱时、钱象先,史学名家钱端礼、钱文子、钱俨,文学名流钱易、钱勰,更有博学洽闻、著述宏富的钱惟演、钱藻……

钱镠曾两度订立治家“八训”“十训”,以期“上承祖祢之泽,下广子孙之传”。唐乾化初年,钱镠平定董昌之乱,统一两浙,朝廷为旌表其功,赐金书铁券,上有“恕卿九死,子孙三死”等特赦之语。钱镠担心族人恃宠而骄,于是集合族人于堂前,亲颁“八训”,要求族人铭记于心,凛然遵行。钱镠弥留之际,作“十训”晓谕子孙,于大德、公德、私德等方面,至再至三,谆谆告诫。后来,钱镠之孙钱弘俶编写汇总成《钱氏家训》。

《钱氏家训》于个人层面,主张以圣贤为则,严于律己,宽以待人,勇于任事,目光远大;于家庭层面,主张谨严礼制,仁爱互助,其乐融融;于社会层面,强调推己及人,广交良友,乐善好施;于国家层面,主张廉洁奉公、勤政爱民,去私为公,志在天下。

钱氏深谙持盈保泰之道,故在家训中要求子孙富而无骄,泛爱众而亲仁;虽为武人出身,但始终强调有余力则学文,表现出

以诗书传家的强烈意愿；虽立基于东南一隅，却始终怀有大局观、天下观。也正是因为在家训中注入了这些自我警醒、自我超越的精神，才保证了深濡其间的钱氏后代，虽历千载，仍不坠家声。

《钱氏家训》强调，子孙要积学化愚，读书向学，所谓“宣明礼教，读书第一”“子孙虽愚，诗书须读”。古文学家、教育家钱基博自幼爱好读书，治学勤勉，“于车尘马足间，也总手执一卷”。他不仅嗜读如命，更以此教育后嗣，故为儿子取名为“钟书”。

《钱氏家训》强调“勤俭为本”“临财不可不廉介”。钱学森的父亲钱均夫曾说：“我们钱氏家族代代克勤克俭，对子孙要求极严，或许是受祖先家训的影响。”钱基博晚年回忆道：“我财产观念极薄……我不愿积了钱，供一家享用奢侈，我宁可送给人家用。”

《钱氏家训》强调族人互爱互助，即“家富提携宗族，置义塾与公田；岁饥赈济亲朋，筹仁浆与义粟”。钱伟长少年失怙后，正是在叔父钱穆与无锡钱氏宗族设立的怀海义庄的救济下完成学业，终成一代科学巨人。

《钱氏家训》强调立志高远，心存大我，即“利在一身勿谋也，利在天下者必谋之；利在一时固谋也，利在万世者更谋之”。钱学森赴美留学时，其父钱均夫为其立下教言：“吾儿此次西行，非其夙志，当青春然而归，灿烂然而返。”钱学森秉持庭训，毅然放弃国外厚禄，冲破重重阻挠，回到新中国，为中国航天事业立下汗马功劳，功在千秋。九一八事变爆发后，钱伟长毅然放弃擅长的文史学科，改学物理，刻苦攻读，以应时需。

正是在《钱氏家训》的熏陶下，钱氏子嗣克绍箕裘，铸成读书向学、刻苦奋进、乐善念群、尽忠报国的良好品质，代代相传。《钱氏家训》的影响力已然超越一家一姓，成为中华文化中的一块瑰宝，为世人所珍视。

（来源：《光明日报》）



## 李时珍以药解谜

文 / 常鑫



扫一扫,听一听

明代著名医药学家李时珍从小就对草药充满兴趣,立志悬壶济世、造福苍生。在数十年行医以及阅读古典医籍的过程中,李时珍发现古代本草书中存在不少错误,决心重新编纂一部本草书籍。于是,他遍访名山大川,搜集各种草药,不断积累医学知识。一日,他行至湖广一带,听闻当地有一户人家的儿子突发怪病,久治不愈,遂前往探访。

李时珍来到这户人家,只见院落整洁,却笼罩在一片愁云之中。主人赵员外迎了出来,神色焦虑地向李时珍诉说了儿子的病情。原来,赵公子自数月前开始,每日午时便昏迷不醒,醒来后精神恍惚,言语混乱,虽遍访名医,皆未见效。

李时珍细心询问了赵公子的生活习惯与发病前后的细节,又仔细查看了他的舌苔、脉象,未发现明显异常。正当众人一筹莫展之际,李时珍注意到院中一角摆放着几盆奇异的花卉,其中一盆尤为引人注目,其叶似剑,花如火焰,散发着淡淡的香气。

李时珍心中一动,询问赵员外此花来历。赵员外答道,此乃友人赠送的“醉仙花”,因其花色艳丽,香气袭人,便养于院中观赏。李时珍听后,心中已有了几分猜测。他让赵员外取来一些此花的枝叶,又吩咐准备一碗清水。

在众人疑惑的目光中,李时珍将醉仙

花的枝叶捣碎,滤出汁液,将汁液滴入清水中,水的颜色瞬间变得微红。他命人将此水置于赵公子午时发病前服用的汤药旁,并告知赵员外,待公子再次发病时,先让他嗅闻此水,再服汤药。

午时将近,赵公子再次发病。赵员外依言而行,只见公子嗅了嗅那碗微红色的水后,面露疑色,随后渐渐清醒过来。如此连续数日,赵公子的病情日益好转,最终完全康复。

赵员外感激涕零,询问李时珍其中奥秘。李时珍解释道:“醉仙花虽美,实则含有微毒,其香气能致人产生幻觉。赵公子每日午时昏迷,正是此花香气最盛之时。我以水稀释其汁液,让公子先嗅其味,使其意识对毒性产生警觉,再服汤药调理,方能解毒,病愈。”

此事迅速在当地传开,人们纷纷惊叹于李时珍的医术与智慧。李时珍借此机会向乡亲们普及草药知识,告诫大家不可随意种植或食用不明来历的植物,以免误伤身体。

赵员外对李时珍深感敬佩,不仅赠予重金以表谢意,还主动提出要为李时珍扬名。李时珍婉拒了财物,却欣然接受了他帮助传播医道的心意。此后,李时珍继续踏上寻觅草药的旅程,最终撰写了流传千古的《本草纲目》,为后世留下了宝贵的医学遗产。🇨🇳 (来源:《现代家庭报》)

## “卖关子”的由来

文 / 钱俊男

“卖关子”一词最早和行贿有关。唐朝时,有个皇亲国戚叫李逢吉,仗着权势卖官鬻爵。他手下养了八个心腹,号称“八关十六子”。谁要想求他办事,得先拿钱“买通关子”——明码标价,给够银子才能过关。老百姓恨得牙痒,私下骂他们“卖关子”,讽刺这帮人把权力当商品。

到了南宋,“关子”摇身一变成了官方汇票。商人交现钱换一张“关子”,再去临安兑盐茶货品,类似今天的提货单。南宋大诗人陆游

还记载过更离谱的:皇亲国戚拿空白“关子”填名字倒卖,活脱脱一场“悬念生意”。

元代杂剧兴起后,“关子”被艺人玩出了新花样。《拜月亭》剧本里直接标注“做说关子了”,指演员故意在紧要处停顿;苏州评弹把悬念叫“虚关子”“赶关子”,在非关键情节快进,专等“卖关子”时赚足喝彩。最经典的莫过于《三国演义》每回结尾那句“且听下回分解”。“关子”一卖,听众连夜蹲茶馆等更新,和现在追剧大体相似。📖

(来源:《科教新报》)



现实中,人们把两个人争论不休、各持己见、谁也不肯服输的情况,称为“抬杠”。

“抬杠”不同于斗嘴。斗嘴可能只是互相戏谑几句,而“抬杠”则是较上劲儿了,用俗话说就是动真格了。不过,这种嘴上功夫最终还是要落到一个“理”字上,正如古典名著《红楼梦》里的一句话所说:“三人抬不过一个‘理’字去。”


“抬杠”一词,源于民间习俗。过去,民间闹元宵时,常常会有形形色色的花会,其中有

## “抬杠”一词源自民俗

文 / 泽川

一个奇特的“抬杠会”,也有叫“撞官会”“甩会”“太平颤”的。众人抬着一个巨大的杠杆,杠杆翘起的一端安着一把椅子,椅子上坐着一个身穿红袍、头戴乌纱帽的丑官。这丑官并没有固定的台词,只是即兴回答观众提出的各种稀奇古怪的问题,以至于互相争辩、拌嘴,常常逗得人们哈哈大笑。后来,人们就把类似这样的对话称为“抬杠”了。📖

(来源:《西安晚报》)



## 雨水篇： 好雨知时节， 养生贵在防

文 / 戴华荣

今年的2月18日(大年初二)为雨水节气。雨水节气是二十四节气中的第二个节气，意味着降雨逐渐增多。此时，江南春雨绵绵，滋润万物；华北地区冰雪渐消，雨水增多。冬小麦普遍返青，进入最佳春灌时期。润物细无声的春雨往往会在夜间降临。

### 饮食养生：调养脾胃，防御春寒

**1. 滋养脾胃，多食用汤粥。**雨水时节脾胃易虚，汤粥容易消化，不会加重脾胃负担，山药粥、红枣粥、莲子汤是很好的选择。老年人脾胃功能较弱，更应多吃流食和松软的食物，以助营养吸收。晚餐宜少不宜多，以免消化不良，影响睡眠质量。

**2. 防燥热，不吃生冷不吃辣。**此时空气

湿度增加，气候寒中带湿。若吃燥热的食物，无异于“火上浇油”。雨水时节饮食应遵循中庸之道，既不宜吃生冷之物，也不能吃大热之物。

**3. 御春寒，多食用高蛋白食物。**雨水时节尚属早春，寒流经常来袭，昼夜温差较大。寒冷会让人体内的蛋白质加速分解，降低抗病能力，因此需要摄入足够的热量来保持体温。鱼、虾、鸡肉、牛肉、豆制品等食物含有较高的热量和丰富的蛋白质，可以多吃一些。

**4. 清心醒脾，可适当食用莲子。**莲子素有“莲参”之称。雨水时节，人体新陈代谢旺盛，多吃莲子可清心醒脾、明目安神、补中养神、



健脾和胃、止泻固精、益肾涩精止带、滋补元气。推荐食用竹荪莲子丝瓜汤,此汤兼具营养与调理功效,最适合雨水时节食用。

### 起居养生:“春捂”防寒是关键

**1. 注意“春捂”。**雨水前后,我国大部分地区气温回升,天气变暖,可以明显地感觉到春天的气息,但寒潮仍会不时来袭。人们的情绪容易因为天气变化而产生波动,对健康造成不良影响,特别是对高血压、心脏病、哮喘等患者更为不利。因此,雨水时节要注意“春捂”。

**2. “春捂”的策略。**一是下厚上薄。寒多自下而生。人体下部血液循环较上部差,易受寒冷侵袭。着装可遵循“下厚上薄”的原则,尤其要护好头颈与双脚,有助于预防感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。二是衣着透气,适

时增减。根据天气适当增减衣物。衣服不是穿得越多越好,以宽松、舒适、透气为宜。如果捂出了汗,冷风一吹反而容易着凉。三是增强抵抗力。通过合理饮食、规律作息和加强锻炼,增强机体的抗病能力。

**3. 防湿寒之气。**不要过早地减少衣物,也不要冷水洗漱,洗头后要及时吹干头发,谨防湿寒侵袭。

### 运动养生:适量活动,不妨“懒”一点

**1. 向“懒”人学习,伸伸懒腰。**工作、学习疲惫时,可站起身来伸个懒腰,就会像充电一样,顿时精神振作,浑身轻松。

**2. 适量运动,循序渐进。**气温逐渐转暖,越来越多的人开始到户外参加体育锻炼。这个时节最适合运动,但要注意把握强度,循序渐进,防止“运动过量”,否则不但起不到保健作用,还会对身体造成损伤。

雨水时节,养生以“防”为先。顺应天时,调整起居饮食,做好防护,适度活动,方能抵御外邪侵袭,守护身心健康。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)

## 柠檬的“禁忌人群”

柠檬富含维生素C,不仅可以提高免疫力,还对皮肤美白有益。因此,“泡柠檬水喝”是很多人的养生“秘籍”。然而,柠檬虽好,却不是人人适宜。

柠檬属于低热量、高营养密度的水果。每100克柠檬含53毫克维生素C,是优质的天然维生素C来源。

柠檬皮中含有柚皮苷、橙皮苷等黄酮类物质,这些成分具有抗炎、抗氧化、调节血脂的作用。

在矿物质方面,每100克柠檬含138毫克钾、26毫克钙等,能辅助维持人体电解质平衡;其所含1.3克膳食纤维(其中可溶性纤维约0.5克)则有助于促进肠道蠕动。此外,柠檬的有机酸含量约为5%—6%,以柠檬酸为主,能促进铁、钙等矿物质的吸收。

虽然柠檬的好处很多,但以下这几类人群不建议食用,或需要慎用。


**一是胃酸过多、胃溃疡患者。**对于胃酸过多、胃溃疡患者来说,柠檬酸可能刺激胃黏膜,加重胃痛、反酸等症状,应避免食用。

**二是柑橘类过敏人群。**部分柑橘类过敏者食用柠檬可能引发过敏症状,因此要慎食,如果想食用,建议先少量尝试。

**三是正在服药人群。**柠檬可能影响某些药物代谢。服用降压药、降脂药或免疫抑制剂的患者,应咨询临床医生后再确定能否食用,以免影响药效。

**四是糖尿病患者。**有人认为喝柠檬水能“降血糖”,却因在泡柠檬水时加入糖或蜂蜜调味,导致糖分摄入超标,血糖不降反升。对于糖尿病患者来说,饮用柠檬水时切勿额外加糖。

**五是龋齿患者或牙齿敏感人群。**柠檬酸会腐蚀牙齿表面的牙釉质,导致牙齿敏感,遇冷、热、酸、甜都会疼,严重的还会引



发蛀牙。建议龋齿患者或牙齿敏感人群喝柠檬水时使用吸管,饮用后及时漱口。

**六是肾功能不全者。**肾功能不全者,须控制摄入量,避免高钾血症加重肾脏负担。

即使健康人群,每日柠檬摄入量也不建议超过 200 克,且应避免空腹饮用。柠檬水中的酸性物质可能刺激胃黏膜,促进胃酸大量分泌,空腹饮用可能导致胃酸反流,如果本身肠胃功能较弱,还可能诱发胃炎、胃溃疡。因此,最好在用餐 1 小时后饮用,这样更稳妥。

泡柠檬水时,建议优先选用新鲜带皮柠檬,洗净后切成薄片,用 60 摄氏度以下温水冲泡 5—10 分钟,这样既可避免高温冲泡破坏维生素 C,又能避免苦涩感和营养流失。

若直接食用,可将新鲜柠檬切片,加入少量蜂蜜或白糖调味。这种食用方法能最大程度保留维生素 C 等营养,但需注意柠檬酸度较高,不宜过量食用。

烹饪时也可加入少量柠檬汁,如用于海鲜(虾、鱼)去腥提鲜,或用于沙拉、凉菜调

味,增加清爽口感。

烘焙时加入柠檬汁,能提升风味(如柠檬蛋糕、柠檬曲奇),也有助于打发蛋白。

将柠檬切片后与白糖、蜂蜜混合腌制,制成柠檬果酱或蜜渍柠檬,便于保存,可搭配面包、酸奶等食用。

以上这些都是食用柠檬不错的方法。只要摸清自身状况和需求,遵循科学的食用方法,就能让柠檬这种酸酸甜甜的水果为我们的健康生活加分。🇨🇦

(来源:《光明日报》)

## 老年朋友该如何科学健身?

公园、广场、小区里,总能看到老年人以各种方式锻炼身体的身影:有的打太极拳、跳广场舞,有的快速倒走、用后背撞树、挂在单杠上做“吊脖子”……这些健身方式真的能强身健体吗?锻炼是否越频繁越好?冬季应该如何坚持晨练?今天我们就来聊聊老年朋友应当如何科学健身的话题。

### 健身方式要因人而异,注意风险

**推荐:**快走、拍打、八段锦等运动,动作舒缓、强度不高、风险较低,适合大多数老年人。

**谨慎:**爬行、倒走等运动有一定风险。

爬行对膝关节和肩关节负荷较大,运动中可能因力矩问题导致关节负荷过大而受伤。倒走则对平衡能力要求高,对于有颈椎问题或平衡功能障碍的老年人,容易摔倒。尤其是有骨质疏松症的老年人,一旦摔倒可能造成严重后果。

**不推荐:**“吊脖子”悬挂健身是最危险的方式。



如果颈椎退化比较严重,或有脊髓型颈椎病、骨质疏松、颈椎不稳等情况,悬吊可能会危及生命。

### “全年无休式”健身,反而伤身

有些老年人认为健身必须每天坚持,停一天就会退步。这种“全年无休式”的健身理念其实并不科学。



从肌肉层面看,每天高强度健身会使肌肉持续紧绷、过度消耗,得不到恢复和休养,反而可能加重肌肉流失和损伤,引起疼痛、僵硬或关节不适。

从免疫层面看,频繁的高强度运动会让免疫功能持续处于应激状态,可能导致免疫力下降,增加如带状疱疹等疾病的发病风险。

从心理层面看,容易产生强迫心理,认为“今天没锻炼身体就会出问题”。

**建议:**每周健身 2—3 次,最多不超过 5 次,每次 30—60 分钟为宜。

### 晨练不是越早越好,冬季尤其要注意

冬季晨练不宜过早,最好在太阳升起后

开始。气温过低会对心血管产生刺激,引起血压波动,甚至诱发心脑血管疾病。

冬季早晨如果遇到雾霾天气,空气质量较差,此时运动吸入颗粒污染物较多,对肺部健康不利。

**正确的做法:**醒来后先在床上通过伸懒腰、按摩、揉耳、循经拍打,逐渐唤醒身体;然后在室内做八段锦或进行简单拉伸,待气温上升、太阳出来后再到户外运动。

### 核心训练要安全

核心肌群的功能维持对老年人至关重要,但安全是第一位的。

**推荐:**臀桥(桥式运动)和小燕飞动作。

**谨慎:**平板支撑要因人而异。肌肉状态好的人可以尝试,但腰椎滑脱、肌肉力量不足或有脊柱关节问题的老年人则不适宜。可以尝试跪式半平板支撑,减小力矩。

**不推荐:**劈叉等对柔韧性要求高的动作。老年人韧带僵硬、关节活动度差,强行练习容易导致拉伤、撕裂,甚至拉伤神经。

### 运动前必做:三项评估保驾护航

老年朋友在运动之前的自我评估是非常重要的,主要包括以下三个方面:

**基础疾病评估:**最近血压、血糖是否稳定?是否有头晕、心慌、胸闷等不适?不稳定时不建议强行运动。

**运动状态评估:**做简单测试,如原地踏步1分钟或坐站10次,感受是否气短、心慌、头晕,状态良好再运动。

**环境评估:**风雨交加、气温骤降时,最好

将户外运动转为室内。

运动前务必热身,从卧床到坐起,再到站立,循序渐进,避免心脑血管意外。

### 最佳运动方案:有氧+增肌+营养+心态

老年人健身讲究形神合一、内外兼修,不仅要锻炼身体,也要注重精神陶冶,多方面结合才能达到更好的效果。

**有氧运动:**快走、太极拳、八段锦等。

**增肌运动:**适度抗阻运动,如小哑铃、半跪式平板支撑等,宜低强度、多频次。

**合理营养:**均衡摄入蛋白质、碳水化合物和不饱和脂肪酸,不要为了控制体重而减少营养来源。

**愉悦身心:**培养兴趣爱好(如旅游、书画),保持良好心态,有助于提升免疫功能,增强健身效果。

健身是好事,但方法一定要科学。选择适合自己的运动方式,量力而行,才能真正达到强身健体的效果。

具体运动方式请根据个人身体状况量力而行,如有不适请及时就医。🇨🇦

(来源:“新华网”微信公众号)





## 发现贫血别紧张 食补有道促健康

文 / 于子婷 胡瑞鸿

随着年龄的增长，中老年人的骨髓造血功能自然衰退，消化吸收能力有所下降，很容易成为贫血的高发人群。当面色苍白、头晕乏力、心慌气短等症状悄悄找上门来时，您千万不要忽视这些身体发出的预警信号，应尽快到医院进行检查，看您是不是患了贫血症。

当贫血症发生时，全身组织和器官会处于缺氧状态，导致日常活动能力下降，严重时还可能诱发或加重心脑血管疾病。更值得注意的是，贫血往往是一些潜在疾病的“预警信号”。慢性消化道出血、肾脏疾病、恶性肿瘤等都可能以贫血为首发症状。

治疗贫血，首先要针对病因治疗。在排除器质性疾病造成的贫血后，或是在基础疾病已得到控制的恢复期内，食补方能大显身手。

蛋白质、铁、叶酸、维生素 B<sub>12</sub> 是红细胞生成不可或缺的营养素，要想食补生血，选对食材是关键。

动物性食物是优选。猪肉、牛肉等红肉富含血红素铁，其吸收率高达 15%—35%，远高于植物性食物。猪肝不仅含铁丰富，还含有优质蛋白质、维生素 A 和 B 族维生素。建议每周食用 1—2 次动物肝脏，每次 50 克左右。鸭血、猪血等动物血制品也是补铁优选，铁含量高而脂肪含量低，适合需要控制

血脂的老年人。

虽然人体对植物性食物中的非血红素铁的吸收率较低，但通过合理搭配和烹饪，植物性食物也能助力改善贫血。菠菜、苋菜等深色蔬菜不仅含铁，还富含叶酸，但需要注意的是，蔬菜中的草酸会影响铁的吸收，因此烹饪前适当焯水十分必要。黑木耳、紫菜以及黄豆、黑豆等豆类中也含有丰富的铁元素。葡萄干、黑枣、核桃、芝麻等干果和坚果类食物不仅含铁丰富，还含有多种微量元素，是休闲食品中的补铁佳品。新鲜蔬果如青椒、西蓝花、橙子、猕猴桃等富含的维生素 C，能将不易吸收的三价铁转化为易吸收的二价铁，搭配补铁效率更高。此外，一些药食同源的食物，如红枣、枸杞、桂圆等，中医认为能补中益气、健脾益胃、养血安神，泡水、煮粥、煲汤或直接食用都是补血的好选择。

食补生血不能单靠某几种食材，良好的饮食习惯也很重要。食物多样化，造血原料的来源才能全面充足；规律进餐，少食多餐，细嚼慢咽，食物营养才能更好地吸收；少饮浓茶和咖啡（茶中的鞣酸和咖啡中的多酚类物质能与铁结合成不可溶的复合物），避开抑制铁吸收的药物（如抗酸剂、钙补充剂等），补铁才能更有效。

## 推荐食谱



### 黑豆腐血焗花红豆

**原料：**血豆腐、黑豆、鸡蛋、红豆、花生、红肉(猪肉、牛肉等)。

**做法：**1. 将血豆腐切成厚片，用开水焯熟后过凉水备用。

2. 黑豆泡 4 小时后，用破壁机打成黑豆水，黑豆水滤渣后加鸡蛋(黑豆水与鸡蛋比例为 2 : 1)，搅匀后撇去浮沫，蒸

锅水开后蒸 10 分钟，晾凉后切成厚片。

3. 红豆、花生分别泡半小时，换水煮熟后捞出备用，煮红豆、花生的水留用。

4. 将红肉绞成馅，团成丸子后余水煮熟，余丸子的汤过滤后备用。

5. 在沙煲中放煮过红豆、花生的水以及余丸子的汤，加少许盐、鸡粉，把之前加工过的血豆腐、黑豆腐、红豆、花生、肉丸放进汤里，开锅煮 10 分钟，撒蒜末、香葱末即可。

**营养价值：**本菜软嫩鲜香，血豆腐富含易吸收的血红素铁，黑豆、红豆补充植物性铁，搭配鸡蛋与红肉丸的优质蛋白质，是改善缺铁性贫血的优选组合。

### 猪肝菠菜肉片

**原料：**猪肝(选浅色的)、猪肉片、菠菜、枸杞、鸡架。

**做法：**1. 将猪肝切成片，放盐、胡椒粉抓匀，裹生粉，水开后余熟捞出备用。

2. 在猪肉片中放入少许盐和水抓出黏性，再放入蛋液和淀粉抓匀，用开水余熟后捞出备用。

3. 菠菜洗净切段，炒锅倒油，下蒜末炆出香味后放入菠菜，炒出水分后用漏勺控水。

4. 炒锅加水，放入鸡架，下香葱结、姜片熬制高汤。

5. 把加工过的猪肝、猪肉片、菠菜以及枸杞放入高汤内，煮熟即可。

**营养价值：**本菜荤素搭配，猪肝与猪肉片富含血红素铁与蛋白质，菠菜中的叶酸参与红细胞生成与成熟，枸杞中富含的维生素 C 促进铁吸收，是改善营养性贫血的均衡膳食方案。🇨🇦



(作者单位：天津市职业病防治院)

## 盆栽杜鹃花家庭养护技巧

**温湿度:**刚从温室买来的杜鹃花,如果是夏季,先放到室内湿度较高、光照较弱的地方,待它适应几天以后,再移放至光线较好的地方,但不宜直射;如果是冬季,宜放在阳光充足且温度较高的地方,诸如阳台或靠近暖气的地方。无论是夏天还是冬天,都要注意室内通风,保持良好的空气环境。

**土壤及水质:**刚买来的杜鹃花,如果要换土的话,最好用消过毒的泥炭土或腐殖土;浇水宜用弱酸性的水,如养鱼的水、纯净水、沉淀后的雨水、放置几天的淘米水等。浇水时,水温应与杜鹃花土壤的温度基本一致,见干见湿,最好早晨浇水,浇至土壤潮湿即可,注意不要把水浇到花蕾上。

**施肥:**原则上,处于发芽期、枝叶生长期的杜鹃花以氮肥为主;处于开花期则以磷钾肥为主。若叶片发黄,又处于开花期,应停止施磷钾肥,而加大氮肥的施用量;若花蕾展开后普遍较小,应增加施磷钾肥的频率。早晨土壤干透时,施肥效果最好。

**光照强度:**大部分杜鹃品种不适宜高强度光照。北方每年的1月至5月,10月至次年1月,可以让阳光全天直射;6月初至9月底,需早晚让阳光直射,上午10时至下午5时则不能让阳光直射。

**病虫害防治:**可从两方面来判断盆栽杜鹃花是否健康:一是观察植株的叶片,健康植株的叶子一般为深绿色,如果大面积的叶片发黑,就说明有病害;二是观察植株的根



系,健康植株的土壤无异味且根系发白,如果闻到土壤有腥臭味且根系发黑,就说明植株已经生病。如果叶子发生病害,要及时摘除病叶;如果根系发生严重的根腐病,建议更换植株。一般情况下,不建议在室内喷洒农药。为预防病虫害,可定期用消毒液擦拭盆栽周围,进行消毒。

**修剪:**杜鹃花开花后会有大量的叶子脱落,需及时清除,并修剪不需要的枝叶和残花,一来可以让植株冠形更加美观,二来可以避免养分流失。修剪整形后放置于通风和光照条件较好的地方,薄肥勤施,以氮肥为主。

**改变花色:**利用色素可以改变杜鹃花的颜色。譬如,每年7月初至8月底,在土壤干透时,用洗过胡萝卜的高浓度色素水浇灌,几个月后,本来开大红色花的杜鹃就可能开出橘红色的花。🇨🇦

(来源:首都园林绿化政务网)

## 多加热就能杀灭剩饭剩菜上的病菌？

这是一种常见误区。

人们往往认为“只要加热就安全”，但加热并不能杀灭所有致病性微生物。例如蜡样芽孢杆菌、产气荚膜梭菌，具有较强的耐热性，即便经过加热，仍可能引发食物中毒。此外，更需要警惕的是细菌产生的毒素。部分毒素耐高温，例如米酵菌酸在高温条件下仍然稳定，即便充分加热也难以破坏，一旦误食可能造成严重中毒。反复加热不仅不能消除中毒风险，还会加速营养成分流失，降低食物的营养价值。科学的做法是剩菜剩饭应尽快冷藏保存，食用前一次性彻底加热即可，不宜反复多次加热。❗

（来源：“科学辟谣”微信公众号）



## 冬季皮肤干痒是因为“没洗干净”？



这是一种常见误区。

冬季皮肤干痒主要是气候干燥导致皮肤屏障受损引起的，并非清洁不到位。很多人误以为增加洗澡次数、用热水烫洗或搓澡能止痒，实际上，这些做法会破坏皮肤表面的天然油脂和角质层，使皮肤更干燥、脆弱，反而加重干痒。❗

（来源：“科学辟谣”微信公众号）

## 人人都可以喝粥养胃？

这是一种常见的误区。

“喝粥养胃”主要适宜肠胃功能比较弱的人，因为粥容易消化。但喝粥往往会导致血糖快速上升，所以高血糖或糖尿病患者喝粥时，不论是白粥还是腊八粥，都需要严格控制摄入量。同时需要注意的是，制作腊八粥的原料通常含有豆类、红枣等，这些食材会使粥的口感变得黏稠软糯，也会进一步加快血糖上升的速度。❗

（来源：新华网）





### 实现梦想

小王：“我小时候有一个梦想，想像战士一样骑着战马征战四方。”

小张：“你的梦想实现了吗？”

小王：“实现了。我现在是东市送烤肠，西市送冷面，南市送奶茶，北市送甜点。”

### 老婆的计谋

春节期间，老公对老婆说：“这几天都是吃大鱼大肉，我想吃些蔬菜。”

老婆一瞪眼，说：“大过年的，什么输啊败啊的都不能说，要说胜，你不知道吗？”

老公“哦”了一声，说：“那我想吃‘胜’菜。”

“行，我这就给你去拿。”说着，老婆从冰箱里端出了前一晚的剩菜。

### 动脑筋

#### 猜灯谜

1. 腹内香甜如蜜，心中花红柳绿，白沙滩上打滚，清水河中沐浴。（打一食品）
2. 中间火山，四边大海。海里宝贝多，快快捞上来。（打一烹饪器皿）
3. 有面无口，有脚无手，听人讲话，陪人吃酒。（打一物品）
4. 头戴红帽子，身披五彩衣，从来不唱戏，喜欢吊嗓子。（打一动物）
5. 冬天蟠龙卧，夏天枝叶开，龙须往上长，珍珠往下排。（打一水果）
6. 圆筒白糍糊，早晚挤一股，兄弟三十二，都说有好处。（打一生活用品）
7. 四面都是山，山山都相连。（打一字）
8. 屋子方方，有门没窗，屋外热乎，屋里冰霜。（打一电器）
9. 小时层层包，大时节节高。初生当菜吃，长大做材料。（打一植物）
10. 葱蒜姜皆可治病。（打一宋代词人）
11. 永久太平。（打一地名）
12. 元宵同返家。（打一成语）

（答案在本期找）

## 古诗词里的新年祝福

1. 从今诸事愿，胜如旧。人生强健，喜一年入手。

——王寂《踏莎行·元旦》

**【释义】**从今天开始，事情都会顺顺利利的，比去年更好，人生也会越来越好。

2. 从教一岁大家添，但只要明年强健。

——郭应祥《鹊桥仙·立春除夕》

**【释义】**今日起，大家都新添了一岁，新年别无他求，只希望身体健健康康的。

3. 劝君今夕不须眠，且满满，泛觥船。大家沉醉对芳筵。愿新年，胜旧年。

——杨无咎《双雁儿·除夕》

**【释义】**太开心了，今天晚上都不需要睡觉了，再满上一杯美酒，沉醉在欢乐的宴席上，愿新年更美好。

4. 新年莫多事，且放好怀开。

——戴复古《癸卯岁旦》

**【释义】**新年不用再多想那些无足轻重的小事，增添不必要的烦恼，敞开胸怀，成为更好的自己。

5. 历添新岁月，春满旧山河。

——叶颙《己酉新正》

**【释义】**年历上又增添了新的岁月，春回大地，新的景色代替了旧日的景象。

6. 一日今年始，一年前事空。

——元稹《岁日》

**【释义】**新的一年，从今日开始；一年之前的事情，从今日遗忘。往事暗沉不可追，来日之路光明灿烂。新的一年，一定事事皆如愿，所愿皆所得。

7. 愿天上人间，占得欢娱，年年今夜。

——柳永《二郎神·炎光谢》

**【释义】**愿天上和人间都能共享今夜的欢愉，让今夜成为以后每一个日日夜夜最美好的回忆。

8. 老去又逢新岁月，春来更有好花枝。

——陈献章《元旦试笔》

**【释义】**旧岁将尽，新岁始承，冬去春来，更鲜艳的鲜花即将盛开，更美好的日子在不久的将来。

9. 岁岁年年，共欢同乐，嘉庆与时新。

——晏殊《少年游》

**【释义】**愿年年有今日，岁岁有今朝，同享欢乐，常乐常新。

10. 愿新春以后，吉吉利利，百事都如意。

——赵长卿《探春令·笙歌间错华筵启》

**【释义】**愿新的一年，大吉大利，事事如意。🍀



国画:《春山群峰秀》(图片提供:曹俊娟)



摄影:《远眺》(图片提供:蒋德勤)



油画:《百年好合》(图片提供:徐宜超)



篆刻:《三严三实 从严治党》(图片提供:李金和)