



颜正华的养生之道

首届国医大师、北京中医药大学终身教授颜正华于今年6月去世，享年106岁。年逾九旬时，颜老仍每周坚持临证。2020年，年过百岁的颜老还参与电视节目录制，精神矍铄地向观众讲述自己的养生之道。

颜老的饮食以清淡为主，喜欢吃一些易消化有营养的食物，从不吃得过饱。大枣被誉为“益寿果”。颜老每日早餐时会吃蒸枣5—10枚，以益气养血，健脾安神。蒸枣前，他先把红枣洗净，放入水中浸泡一个小时，再把枣放入蒸锅里，用小火蒸20分钟后关火，晾凉即可食用。

颜老认为，“生命在于运动”。一个人要想健康长寿，必须进行体育锻炼。他早上起床后会打太极拳或慢跑20分钟，傍晚散步1小时，再练半小时气功，常年不辍。

颜老性格乐观豁达。他认为，良好的心态是健康的根基，是长寿的源泉，是幸福的保障。他曾说：“我较为喜欢书法，平时抽空练习。凡事不顺心时，练练书法，看看小说，有时也外出游览，逍遥自在，心旷神怡。”

（来源：《健康时报》）



卷首

- 01 颜正华的养生之道

乐知天下

04 **微镜头**

习近平总书记同抗战老战士老同志亲切握手

06 **微解读**

这6位与习近平总书记握手的老战士都是谁?

08 **观世界**

“东风-5C”射程覆盖全球,意味着什么?(三则)

10 **热点透视**

第四批南京大屠杀历史记忆传承人颁证仪式举行(三则)

12 **开眼界**

算力,究竟是个什么“力”?(三则)



老友聊斋:我最想对40年前的自己说……

- | | |
|-------------|-------------------|
| 14 常回家看看 | 17 感谢40年前自己的果断与坚持 |
| 15 娘,我真的好后悔 | 18 立足三尺讲台 放飞青春梦想 |
| 16 安逸是温柔的陷阱 | 19 要懂得感恩 |

乐读古今

20 **探访津城“老宝贝”**

高平:用镜头记录光影天津

24 **走近非遗**

京东大鼓:鼓韵传百年 乡音润人心

28 **津城老味道**

唱卖药糖独一份儿

30 **老物件**

手摇风轮(二则)

32 **家风家训**

不畏浮云遮望眼



34 文史百科

荷花睡莲大不同(二则)

乐享人生

36 长者风范

许健民：“风云”激荡，向更宏阔求索

38 追梦人

袁吉衣：表演缘于热爱 “走红”纯属意外

40 乐活族

67岁“硬核大叔”

骑摩托环绕中国

42 走四方

“五营”：让我一次爱个够

44 逛津城

百年风华：天津国民饭店

的时光印记



乐学天地

46 诗词创作

第二十讲：格律诗中的两读之字

48 一恒手工坊

用扭扭棒制作“天津之眼”卡通钥匙挂件

50 潮生活

秋季服装巧搭配

52 养生堂

中药谈·锁阳(三则)

56 健身馆

活力晚年，科学锻炼防损伤(二则)

58 下厨房

白露秋风凉 养肺正当时

60 辟谣社

饭后百步走，能活九十九？(四则)

62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍：三清山风景区

天津

老干部

Tianjin Laoganbu

2025年9月下/总第90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

习近平总书记同抗战老战士老同志亲切握手

9月3日,天安门城楼。坐在轮椅上,他们依然身姿昂扬,端坐、努力挺起胸膛,就像奔赴战场前接受检阅那样。从年少到耄耋,军人的精气神丝毫不减。

他们是申秉宸、张坪、刘世钺、傅英、罗竞辉、宋其祥。6位从战火中走来的抗战老战士老同志,年长的逾百岁高龄,最年轻的也有94岁。

秋日的阳光铺洒红毯。习近平总书记同出席纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会的外方代表团团长拾级而上,登上城楼,健步走向他们。

习近平总书记来到6位抗战老战士老同志身边,微笑着俯下身,同他们的手紧紧握在一起。

这一握,情深意重。

历史的风云、民族的记忆,涌上心头!

历经战火洗礼、目睹华夏沧桑,这些老战士老同志亲历新中国成立、改革开放再到新时代。从土枪土炮到现代化的武器装备,从任人欺凌到站起来、富起来再到强起来,他们浴血守护的中国,走过了艰苦卓绝、九死一生的一条路,正阔步走在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的康庄大道上。

这条路是无数英雄烈士用生命开拓出来的,正如习近平总书记曾经说过的那句话——“共和国是红色的”。



最小的刘世钺,随父参加革命时还不到8岁,人没枪高的他,因国难当头“提前长大”。登上城楼,刘世钺总忍不住想起牺牲的战友们,想替他们看一看这山河无恙、岁月安宁。

一个壮烈的数字:14年抗日战争,中国军民伤亡超过3500万人。

一寸山河一寸血,一杯热土一杯魂。忆卢沟晓月,宛平战急;慨山河重塑,青山忠骨……“一个有希望的民族不能没有英雄,一个有前途的国家不能没有先锋。”民族英雄,国家荣光。党和国家不会忘记他们,人民不会忘记他们。

这一握,情深意重。

精神的传承,事业的赓续,前路未竟!

老兵的皱纹,刻着时光的印记。老茧似铁,凝铸烽烟之痕。他们的手,握过寒枪、握过弹坑的焦土;他们的身,历经沙场之苦、溅过敌寇之血。此刻,岁月静好,他们紧握习近平总书记的双手,神情格外激动。

99岁的申秉宸,是一位有着82年党龄的新四军老战士。他说过:“共产主义是我一生的信仰。”

“这是我第三次参加大阅兵,我为祖国自豪!”94岁的罗竞辉,不到13岁便加入东江纵队港九独立大队,“跟党走”一走就是80多年。

百岁高龄的张坪,声音已沙哑,曾这样坚定地忆及过往:“参加每一次战斗,都准备牺牲自己!”

朴实的选择,朴素的讲述。身经弹雨,未折英雄之骨;白发耄耋,不移赤子之心。“以身许国,何事不可为?以身许国,何事不敢为?”伟大抗战精神,熔铸了中华民族最坚韧的品格。无数仁人志士、英雄先烈,破长空、挥长卷,壮歌以行。他们的精神之光、价值沉淀,留驻在一代代繁衍生息的土地上,共同筑起我们富饶的精神家园。

习近平总书记望着他们,目光坚毅而温暖。老兵们胸前悬挂的一枚枚勋章,熠熠生辉。

这一握,情深意重。

历史的又一个十字路口,负责任大国挺膺担当!

同习近平总书记握手的,还有国民党抗日老兵宋其祥。

邀请国民党抗日老兵到阅兵现场观礼,生动诠释“中国抗战是全民族抗战”的深刻记忆。而行至强国建设、民族复兴伟业的新征程,同样需要全体中华儿女凝心聚力、携手奋斗。

出席纪念大会的外国贵宾,也跟随

习近平总书记的脚步,同老兵们一一握手。有感佩,有敬意:80年前的那场伟大胜利,是中国人民的胜利,也是世界人民的胜利;用血与火凝结成的战斗友谊,历久弥新。

和平始终是人类文明的深切渴望。中国的发展,从来不是像西方某些国家一样的崛起叙事,而是一部为世界和平与发展作贡献的壮阔史诗。中国的每一步前行,都是世界和平力量的壮大。

历史承载过去,也启迪未来。正如习近平总书记所说,铭记历史,不是为了延续仇恨。“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来。”这是中国共产党人的庄重宣告,这是中国人民的坚定决心。

双手相握,情深意重,这里有家国之重、民族之重。握的是历史、守的是初心、担的是使命。

纪念大会上,老兵们的眼睛含着深情、含着泪水。他们望向长安街上的钢铁洪流、热血军人,望向“年轻时的自己”,望向中华民族的盛世华章:

胜利日的天安门广场,以“众志成城”为主题,三个巨大的“人”字,构成意象化“众”字造型,寓意着党的根基在人民、血脉在人民、力量在人民。

饱经沧桑的中华民族,阔步走在伟大复兴的新征程上,依靠的也是亿万人民的磅礴力量。习近平总书记的宣告,声震长空:

“中华民族伟大复兴势不可挡!人类和平与发展的崇高事业必将胜利!”

(来源:人民网)

这6位与习近平总书记握手的老战士都是谁？

申秉宸(99岁):82年党龄的新四军老战士,共产主义是他一生的信仰



申秉宸1926年出生,1941年入伍,1943年加入中国共产党,1944年被编入淮北军区武装工作队,曾参加抗日战争、解放战争。

抗日战争时期,他任淮北宿县游击支队战士、淮北军区武装工作队队员。

新中国成立后,他曾荣获三级解放勋章、中国人民解放军独立功勋荣誉章。

张坪(100岁):参加过抗日战争、解放战争和开国大典



1938年5月,张坪参加革命工作。1941年,张坪被调到延安枣园的中央情报部第三室。1943年,他加入骑兵旅。他专门准备了一个笔记本,用来摘抄中国共产党成立以来的英雄事迹。“当英雄,就要每次战斗都准备牺牲自己,为了党和人民,牺牲是光荣的!”

如今,百岁高龄的他回望从战争到和

平的岁月,满是感慨:“我能活到现在很幸运,看到国家兴旺发达,这都是党领导人民的成果。”

刘世钺(95岁):1938年,还没有枪高的他成为一名“小八路”



8岁参军保家卫国,19岁成为白求恩国际和平医院的眼科医生,64岁离休后坚持义诊28年,刘世钺用一生诠释如何成为一个“有益于人民的人”。

1940年,八路军发动了百团大战。刘世钺所在的129师正是百团大战的主力部队。1945年抗日战争胜利前,刘世钺前往延安,于次年加入中国共产党,后被选派至北方大学医学院学习。1948年10月,解放华北的太原战役打响,刘世钺以军医的身份再次奔赴前线。

1949年新中国成立前夕,19岁的刘世钺被分配到中国人民解放军白求恩国际和平医院工作,成为一名眼科医生。

1994年,64岁的刘世钺从工作40余年的岗位上离休后,总想着能为人民多做一些事情。此后的28年里,刘世钺风雨无阻,从未间断,累计义务接诊超3万人次。

傅英(102岁):曾参加百团大战、反“扫荡”等战役战斗



1938年6月，傅英参加革命。1942年5月，日军对我冀中发动“大扫荡”，傅英带领战友同敌人展开殊死搏斗，两个月内激战多次，终因身负重伤，昏迷战场，后被百姓营救。

在老英雄的后背上，至今仍可见一处枪伤。“鬼子的子弹从胸口打入，离我心脏只有几厘米，咱这是捡了条命。”

傅英先后被授予三级解放勋章、三级独立自由勋章、独立功勋荣誉章、中国人民抗日战争胜利60周年纪念章，荣立二等功1次、三等功2次。

他说，自己就是个普通的兵，算不上英雄。“战斗中，倒在我身边，那数以万计的战友，才是真正的英雄！”

罗竞辉(94岁):香港沦陷后加入儿童团,1943年参加革命



罗竞辉是香港沙头角南涌罗屋村人。香港沦陷后，他加入儿童团，1943年参加革命，加入东江纵队港九独立大队。

罗竞辉所在的部队当年剿灭敌船约20艘，俘虏、击毙日军超过120人，缴获大批日军枪支弹药、医药食品等物资。

经历过抗战岁月，罗竞辉感叹，祖国始终是香港的强大后盾。他认为，今天的和平来之不易，是以千千万万人民的牺牲为代价的，不能忘记历史，年轻一代要将革命精神和爱国情怀继续传递下去。

宋其祥(100岁):家中兄弟5人中3人参军抗日



1925年，宋其祥出生于湖北宜昌。1942年3月，年仅17岁的他成为国民革命军第79军暂编第6师的一名战士。

抗战期间，宋其祥多次加入尖刀排，执行最危险的阵地攻坚任务。

1943年11月，常德会战打响。宋其祥所在的部队奉命死守阵地，与敌人血战四天四夜。身边的战友一个接一个倒下，他死守不退，与敌白刃相搏，顽强击退日军多次进攻。

此后，宋其祥转战湘南，直至抗战胜利。战争结束后，宋其祥回到家乡。当家乡修建“幸福渠”时，他再次挺身而出。他常说：“打仗为保家，修渠为子孙，都是大事！”

(来源：“央视新闻”客户端)

“东风-5C”射程覆盖全球,意味着什么?

文 / 樊巍 刘焯尊

大国底气,从“核”而来,在9月3日举行的纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年阅兵式上,“东风-5C”新型液体洲际战略核导弹首次亮相,在地面装备中压轴出场,再次展现东风浩荡、威震寰宇的磅礴气势。

“此次展示的‘东风-5C’新型液体洲际战略核导弹,综合了我国此前研发制造东风系列导弹的技术和经验,具有非凡的战略价值。”导弹技术、核军控专家杨承军教授介绍,“东风-5C”导弹具有五个鲜明的特点:第一是结构更新;第二是射程更远;第三是飞行速度快;第四是可以携带多个分导式弹头,而且可以实现核常兼备;第五是制导精准。

拥有一款射程覆盖全球的洲际战略导弹究竟意味着什么?军事专家邵永灵表示,打击范围覆盖全球,是一种形象的说法,其彰显的是任何需要遂行核反击的地方,我们

的弹道导弹都可以覆盖到。她进一步分析称,考虑到我国幅员辽阔,拥有射程覆盖全球的洲际战略核导弹,意味着可以选择国内任意地点作为发射基地,发射点位更加灵活,而不必受限于特定的方位部署洲际导弹,这增加了导弹发射点位的不可预测性和核反击的突然性。

此外,她还认为,射程覆盖全球也意味着弹道的选择可以更加灵活。“目前,全球主要用于防御洲际弹道导弹的陆基中段拦截系统,都是针对从北极方向飞来的弹道导弹开展防御部署,而拥有射程覆盖全球的洲际战略核导弹,则可以选择更加灵活的飞行路线实施打击,避开反导系统的重点防御区,选择更容易突防的飞行路线,覆盖全球的射程也就意味着弹道的选择可以更加丰富。”邵永灵称。✿

(来源:“环球网”微信公众号)



我国正规划撞击小行星

在近日召开的第三届深空探测天都国际会议上,中国探月工程总设计师吴伟仁介绍,我国正在规划对一颗小行星实施动能撞击演示验证任务,以验证小行星防御方案的可行性。

吴伟仁院士介绍,这项任务拟采用“伴

飞+撞击+伴飞”的任务模式,发射观测器和撞击器。观测器先期抵达对目标小行星进行抵近观测,获取其详细特性参数,然后撞击器对小行星实施高速撞击。撞击全过程将通过天地联合方式,采用近距离高速成像等技术,开展小行星轨道、形貌和溅射物变化

日本砸 560 亿搞公关培养“亲日”外国人

近日,中国外交部针对日方就在北京举行的中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年纪念活动及阅兵仪式发表的负面言论,向日方提出严肃交涉,要求日方澄清。经调查,日本的行为蓄谋已久,自 2015 年中国首次举办以纪念抗战胜利为主题的阅兵以来,日本不仅未能正视其侵略历史,反而拿出 560 亿日元,企图构建所谓的“正确形象”。

根据日本外务省年度预算数据,2015 年至今,日本外务省“海外战略信息传播”直接相关的工作事项总预算超过 560 亿日元,其中,2025 年相关预算达到 62.2 亿日元。相比之下,自战败后,日本政府对“慰安妇”问题作出的“补偿”总共不足百亿日元,至今未向受害者作出充分、真诚的赔偿与道歉。

“海外战略信息传播”工作事项,并非常规的信息传播,是日本外务省从 2015 年度起新增的重点预算类别。当时正值中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周

观测,准确评估撞击效果。

具体来说,就是在距地球 1000 万公里左右的地方,对迎面而来的小天体发射动能撞击器,交会后争取能够产生极大的动能从而改变小天体的轨道。比如,目前计划能够改变 3—5 厘米的轨道,让小行星至少在 100 年之内不能够再撞击地球。

据介绍,小行星探测、防御和资源开发

年,中国第一次举办以纪念抗战胜利为主题的阅兵。根据日本外务省相关文件描述,这一新增重点预算类别,是为了向国际社会宣传日本在领土完整、历史认识、积极和平贡献等方面的“正确形象”。这些预算被规划用于培养“亲日”外国人、修改海外教科书中“慰安妇”的记载等。其中,由日本外务省管辖的日本国际交流基金会就曾被曝出,连续多年资助外国学者、媒体人传播“亲日”内容。

在中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年之际,日方仍有这些行径,我们不禁要问:日方敢正直坦荡面对历史吗?日方能切实汲取历史教训吗?日方是真正致力于和平发展吗? 

(来源:“玉渊谭天”官微)



对于全人类具有重大战略意义,也是国际社会的广泛共识。我国将向全球伙伴发出合作倡议,在地面联合监测、联合研制与载荷搭载、数据与成果共享等方面开展积极合作。  (来源:“央视新闻”微信公众号)

第四批南京大屠杀历史记忆传承人颁证仪式举行



1937年12月，侵华日军野蛮侵入南京，制造了惨绝人寰的南京大屠杀惨案。2022年8月15日，侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆建立南京大

屠杀历史记忆传承人制度，首批共13名南京大屠杀历史记忆传承人获得认证，标志着南京大屠杀幸存者后代正式接过传承历史记忆、传播历史真相的接力棒。2023年8月15日，第二批10名幸存者后代接过证书；2024年10月重阳节当天，第三批9名传承人颁证仪式举行。前三批认证工作，为历史记忆的代际传递筑牢了根基，他们以南京大

屠杀幸存者后代为主，通过口述家族历史、梳理文献资料等方式，主动投身历史真相的传播事业，让南京大屠杀的历史记忆在传承中不断强化。

2025年8月15日，第四批南京大屠杀历史记忆传承人颁证仪式举行，6名南京大屠杀历史记忆传承人获得认证，其中包括两名国际友好人士——托马斯·拉贝和梅根·布莱迪。这是南京大屠杀历史记忆传承人“队伍”中首次出现外籍人士。此次扩容进一步拓展“传承人”范围，将救助中国民众、留存历史铁证的中外人士后人也纳入其中。

截至2025年8月下旬，南京大屠杀历史记忆传承人总数为38人。

（来源：中国日报网）

越来越甜的水果还能放心吃吗？

文 / 沈慧

你有没有发现，水果变得越来越甜了？清甜可口的西瓜、香甜多汁的草莓……这份甜蜜让人们在大饱口福的同时，也让不少消费者心生疑惑：这是用了“科技狠活”吗？我还能放心吃吗？

中国农业科学院郑州果树研究所副研究员崔国朝表示，近年来，水果整体甜度确实呈现上升趋势。

专家进一步解释，这种甜度的显著提升，主要归功于农业科技的两大进步。一是育种技术的飞跃。随着分子育种技术的发展，科学家们已成功定位了西瓜、桃子等多种水果中调控甜度的关键基因。掌握了这一“秘密武器”，育种专家在选育新品种时，便能高效筛选并聚合与高甜度相关的优良基因，从而培育出综合品质优异、风味香甜

这5个国家公园,有“户口本”了

自然资源部日前宣布我国首批设立的5个国家公园全部完成确权登记。大熊猫、东北虎豹、海南热带雨林、武夷山和三江源5个国家公园都有了“户口本”。



国家公园是具有国家代表性的自然生态系统,保护范围大,生态过程完整,是我国自然生态系统中最重要、自然景观最独特、自然遗产最精华、生物多样性最富集的部分。开展国家公园自然资源确权

登记是推进生态文明建设的一项重要举措。

根据民法典等法律法规,通过自然资源确权登记,国家公园在国土空间上精准落地,明确宣示其中各类自然资源资产的产权主体,清晰界定不同层级政府行权的具体范围,厘清自然资源资产所有者、监管者及其责任,将为国家公园产权管理提供支撑。

通过确权登记,解决一批自然资源产权纠纷,划清全民所有和集体所有之间的边界,划清全民所有、不同层级政府行使所有权的边界,划清不同集体所有者的边界,划清不同类型自然资源的边界,各类自然资源权属状况和自然状况实现“一张图”,将为国家公园全民所有自然资源资产处置、配置、有偿使用等提供权责归属依据。✚

(来源:“新华网”微信公众号)

的新品种。二是种植管理的精细化。现代水果种植正逐步告别粗放模式,走向标准化、专业化和规模化。通过优化果树树形结构、实施精准水肥管理,以及更高效地利用光能资源等先进农艺措施,果实内部的糖分积累得以显著提升。

“另外,特定的气候条件也会促进水果糖分累积。”崔国朝补充道,比如今年很多地方出现了高温干旱天气,这些地方的水果较往年普遍更甜。

针对网上流传的“通过喷洒或注射甜

蜜素来增甜水果”的说法,崔国朝明确表示,这不现实。一方面,喷施甜蜜素只能带来表皮或局部微弱的甜感,如同“蘸糖水”,无法渗透并改变果实内部品质和整体风味,增甜效果微乎其微;另一方面,注射甜蜜素会破坏果实的完整性,容易引发细菌感染,导致果实腐烂变质。另外,从实际操作层面来看,对大量水果进行逐个注射,不仅繁琐还会带来高成本,不具备可行性。✚

(来源:“经济日报”微信公众号)

算力,究竟是个什么“力”?

算力是集信息计算力、网络运载力、数据存储力于一体的新型生产力,主要通过算力基础设施向社会提供服务。

通俗讲,算力就是对数据的处理能力。它看不见、摸不着,却时刻影响着你我的生活,比如智能音箱响应用户指令、电子支付实时清算、在线购物个性化推荐、电影的特效处理等,背后都有算力支撑。在数字经济时代,算力如同水、电、燃气等公共基础资源

一样,走进千家万户、服务千行百业。

在分类上,根据使用设备和提供算力强度的不同,中国信息通信研究院等机构将算力分为三类,即基础算力、智能算力和超算算力。

基础算力(通用算力),一般用于基础通用计算,比如办公、上网、看视频等,不需要太高的性能。

智能算力,主要用于复杂数据分析和人

6G,取得新突破

我国科学家近日成功研制出超宽带光电融合集成系统,首次实现全频段、灵活可调谐的高速无线通信,有望为未来更畅通可靠的6G无线通信提供保障。

6G作为下一代无线通信网络,需要在多样化场景下满足各种频段的无线信号高速传输。然而,传统电子学硬件仅适应于单个频段,不同频段的器件又有不同的设计、结构和材料,很难实现跨频段或全频段范围的工作。

为此,北京大学、香港城市大学组成的联合研究团队,历经4年,自主研发出超宽带光电融合集成系统。该系统的无线信号从0.5GHz(千兆赫兹)到115GHz范围内任一频点都可实现高速传输——这一全频段兼容能力国际领先。该系统还具有灵活可调谐能力,在信号受到干扰时,能动态切换至安全频段建立新的通信通道,从而提升了通信



的可靠性和频谱利用效率。

“这项技术就好比建了一条超宽的高速公路,车辆就是电子信号,车道是频段。过去,车都只能挤在一两个车道上,而现在有很多车道可选择。如果一条道堵了,车还能灵活换道再走,车走得更快,不会堵车。”北京大学电子学院副院长王兴军教授说。他还表示,通过植入AI算法,这种新系统将催生更灵活智能的AI无线网络,不仅可在多种复杂场景下应用,同步实现实时数据传输与环境精准感知,还可自动规避干扰信号,让网络信号传输更安全通畅。🇨🇳

(来源:“央视一套”微信公众号)

工智能任务,比如:让 AI(人工智能)学会识别人脸、理解语音、翻译语言等。它的特点是能高效处理海量数据,并根据不同的 AI 场景灵活调整策略。

超算算力,由超级计算机等高性能计算集群所提供的算力,主要用于科学研究和工程计算。

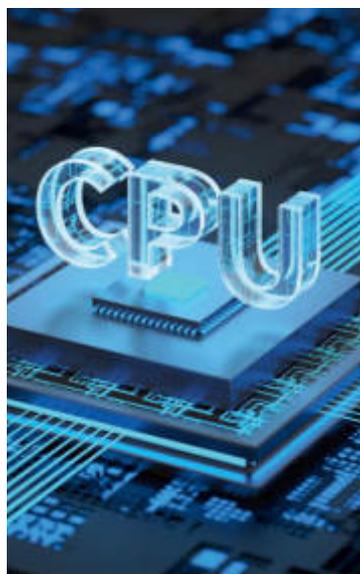
在计算科学领域,用一个专业指标来衡量计算设备的能力——FLOPS,即每秒浮点运算次数。

在此基础上,还有 MFLOPS:每

秒浮点运算百万次;GFLOPS:每秒浮点运算十亿次;TFLOPS:每秒浮点运算万亿次;PFLOPS:每秒浮点运算千万亿次;EFLOPS:每秒浮点运算百亿亿次等,数值越大,计算能力越强。

工业和信息化部副部长熊继军在 2025 中国算力大会上表示,截至 2025 年 6 月底,中国智能算力规模达 788EFLOPS,占全球总规模的 32%,稳居全球第二。🇨🇳

(来源:“半月谈”微信公众号)



世界首例基因编辑猪肺成功移植到人体



中国研究团队近日在国际学术期刊《自然·医学》在线发表论文,报告世界首例将基因编辑猪肺移植到脑死亡人体内的案例。该成果为缓解肺移植供体短缺问题提供了新的可能,标志着异种肺移植领域迈出关键一步。

在该研究中,广州医科大学附属第一医院教授何建行带领的研究团队,将一只经过 6 处基因编辑的猪作为供体,将猪的左肺移植到一名已经脑死亡者体内,模拟临床常用

的单肺移植手术。术后动态监测呼吸、血液、影像等多方面情况,持续评估排斥反应及感染情况,移植肺维持通气与气体交换长达 9 天,期内未发生超急性排斥反应,同步病原学监测也未发现活跃感染。

何建行表示,接下来将进一步优化基因编辑策略与抗排斥治疗方案,延长移植器官存活时间及功能维持,并将团队自主研发的无管技术应用于异种肺移植试验中以减少机械通气对供体肺的损伤,推动肺异种移植向临床转化。

本次研究方案严格遵循国家有关法律法规和伦理准则,先后通过医院伦理委员会等机构审查与监督。受试者为重型颅脑损伤患者,经多次独立评估确认脑死亡;家属出于支持医学进步的愿望,同意无偿参与科研。研究全程依法依规开展。🇨🇳

(来源:“科技日报”微信公众号)

本期话题

我最想对40年前的自己说……



常回家看看

文 / 杨健

近日,我和年近九旬的母亲聊天,她讲起我们姐弟上大学后,她在老家对我们是多么惦念。尤其是我,从东北小镇考到天津上大学后,几个寒暑假都没有回老家,或者是泡在图书馆里读书,或者是参加学校组织的社团活动,或者是外出参加社会实践,好像哪一件事都比回家重要。

40年前,我家所在的县城还没有通火车,每次从家到学校要先坐3个小时汽车,再坐29个小时火车。蜿蜒曲折的盘山公路上,汽车异常颠簸,晕得我天旋地转呕吐不止;火车票更是一票难求,永远要排大长队。一次暑假回家,好不容易才买到一张夜间的火车票,还是站票。绿皮火车晃晃悠悠的,我站了足足9个小时,到沈阳时才勉强混上个座位。遇到恶劣天气更麻烦,汽车不能上路,火车也可能会晚点。

当时的通联方式也很不方便,电话没有普及,要跑到校外的电报大楼,排队去打昂贵的长途电话。因此,如果没有特别着急的事,我是不会打电话的。那时我和母亲的联系主要靠书信往来,一封信往往要一周后才

能寄到,一来一回就要半个月。母亲识字不多。自从我上大学后,她就开始练习写信,信里几乎有一半是错别字。但是我从那些歪歪扭扭的错别字里能感受到她的思念和牵挂,所以回信时我都是报喜不报忧。

每次我从家返校时,母亲都千叮咛万嘱咐。有一次,为了转天能让我穿上新毛衣启程,她竟然一夜没合眼。担心我在路上把钱弄丢了,母亲总会把钱缝到我贴身的衣服里,真可谓“临行密密缝,意恐迟迟归”。

到我的孩子离家去外地上大学时,通信方式已经发生了天翻地覆的改变:电子邮件、聊天软件、视频通话等层出不穷。外出也不需要带现金了,使用银行卡和手机转账都不是难事。但我们还是惦记牵挂着远方的孩子,甚至会茶饭不思,夜不能寐。我这才体会到为何“儿行千里母担忧”,也更加理解了母亲当年的心境,真是“不养儿不知父母恩”!

如果时光可以倒流,我一定对40年前的自己说:“常回家看看!”哪怕山路再崎岖,路途再遥远;哪怕课业再繁重、重要的事再多,都不能与母亲的记挂相提并论! 

娘,我真的好后悔

文 / 一土

假如时光能回到40年前,我一定会跪在母亲的面前忏悔:“娘,我错了!儿立即改正,星期天一早就带您坐火车回静海老家。下车后咱就先奔枣园子坟地,祭拜长眠在那里的爷爷、奶奶、爸爸和其他亲人,把我们的思念与愧疚、成长与进步、告慰与希冀毫无保留地表达出来;然后看看先人栽种的枣树,摸摸树皮树枝,闻闻那醉人的味道;再进村串串门,探访一下老亲旧邻。当晚咱再乘火车赶回天津,不耽误我转天上班。”

这是多么美好温馨的情景啊!然而这一切只能是幻想了。当初,面对老娘想要回老家的愿望,我总是以工作忙为借口,以怕老娘禁不住奔波劳累为理由,以村里早已没了熟人为搪塞,一拖再拖。其实在我内心深处,认为母亲日复一日念叨着想回老家看看,不过是无谓的执着,而且给我平添负担、制造困扰。所以,一直到她去世也未能满足她的心愿,今天回想起来悔恨不已。

父亲在我4岁时就去世了,留下5个未成年的孩子,母亲独自一人含辛茹苦地将我们抚养大,其艰辛可想而知。好在很快迎来新中国的成立,我们5个孩子都上学了,长大了,进了大城市工作。我们把母亲接到市里住上了冬暖夏凉有人维修的公房,用上了电灯,喝上了自来水,日子越过越好。我们的本意是想

让她安享晚年,但母亲来到天津后,依然不辞辛劳、不求回报地为我们操持家务,直到年迈体衰,实在无力再干,才依依不舍地停下了手中的活计。母亲再也不能提着篮子去买菜,也不能下厨做饭了,于是整天闹着要回老家。而我们,却始终没有重视她的想法,甚至还因她唠叨而责怪她。现在回想起来,与其说是把老娘放在“安乐窝”里享清福,不如说是圈在牢笼里受折磨。

今年,我和老伴儿也年过八旬了,渐渐失去了自理能力,儿子把我们接到北京,安排了住房,请了保姆,配了电脑,订了报刊,每天下班都来看看我们,可是我和老伴儿总想着回天津的“老窝”居住。这同我老娘当年的想法是一样的。儿子说我们“上了年纪有点儿难伺候”,这同当年我们对老娘说的也是一样的。于是,我们只能忍着,等儿子退休后再同我们一起回天津吧。✿



安逸是温柔的陷阱

文 / 汪树明

若有机会让我与 40 年前的自己对话，我一定会说：“树明，切莫贪图眼前的安逸，要警惕那随遇而安的心态。它看似温柔，实则是消磨意志、埋藏危机的陷阱。”

40 年前，我刚满 22 岁，虽然大学梦碎，但那份来自县广播站的录取通知书，还是点燃了整个家庭的希望。当年，我在 400 余名竞争者中脱颖而出，成为一名县广播站的聘用记者，是全家第一个“吃上公家饭”的人。心中的那份喜悦自不待言，仿佛我的人生从此一片坦途，前程似锦。

彼时，高等教育自学考试正悄然兴起。看到昔日的同窗纷纷捧起书本，我也和同事一起报了名。然而，在通过两门科目后我就主动放弃了学业，毕竟干好眼前的工作更重要。另外，工作稳定带来的安全感也逐渐浇灭了我的学习热情。“有‘铁饭碗’了，何必再辛苦？”我这样想着，把业余时间慷慨地交给了闲书、电影和电视，在恋爱、结婚、生子的安稳节奏里，享受着那份令人沉醉的安逸。

就在这三年里，命运的分水岭悄然显现。我的一位同学在与大学失之交臂后找到一份工作，但他边工作边苦读，硬是在三年内拿下了大专文凭。这张文凭为他叩开了县教育局的大门。他从农村小学教师做起，凭着那份持久的学习热情和坚韧不拔的毅力，一路攻读本科、研究生，最终站上了省重点中学的讲台。



谁能料到，仅仅三年后，县广播站因经费拮据，在多方争取编制无果后，不得不与包括我在内的 8 名聘用记者解除工作合同。那纸解聘通知，对我而言无异于晴天霹雳。一时间，我茫然失措，仿佛从云端重重跌落，再次回到了起点——那片熟悉的黄土地。

回到农村，我揣着那百十篇曾引以为傲的新闻作品，四处奔走，渴望重拾文字工作。然而，现实是冰冷而残酷的，高中学历是我寻找报社、银行这样体面工作时的一个障碍。生活的重压接踵而至……在繁重劳作的间隙，在夜深人静之时，不甘与悔恨再次点燃我的斗志。我重新捡起书本，报名参加了省作协的作家函授班，将生活的苦涩与感悟化作文字。稿件陆续在省内外报纸刊出，厚厚的作品剪贴本成为我新的通行证，引领我走进机关，成为一名编外秘书，重新抓住了命运的缰绳……

回望来路，感慨万千：在看似安稳的日子里，万不可沉溺于安逸之中，熄灭求知的火焰。年轻时的每一次投资与锤炼，都是在为未来积蓄力量。持续学习、保持竞争力，才是抵御人生无常最坚实的铠甲。🇨🇦

感谢 40 年前自己的果断与坚持

文 / 苏应纯

40 年前,18 岁的我带着高考失利的落寞,进入了一所中专。更让我沮丧的是,我对所学专业毫无兴趣。那段时间,我特别失落。

就在我几乎要向这种沉沦妥协时,学校信息墙上的一张高等教育自学考试招生简章,如一道光照亮了我。我毅然决然地报了名,选择了我最向往的会计专业。这个决定,成为我人生一个重要的转折点。

报名后,我开启了一段异常艰辛的“双轨”生活。白天,我努力学习那些并不感兴趣的知识;夜晚,在台灯下与枯燥的会计原理、繁杂的税法条文“较量”。当室友们谈天说地

时,我正对着一道道难题苦思冥想;当同学们沉浸在校园周末的轻松氛围中时,我正奔波于高自考辅导班的路上。时间被挤压到极致,精力被消耗到极限。多少个深夜,我望着窗外漆黑的夜空,想过要放弃。但每当这个念头升起,内心深处对会计事业的热爱之火便会重新燃起。我对自己说,再坚持一下,你选择的路,再难也要走完。

三年,1000 多个日夜的拼搏与汗水,终于换来了丰硕的果实。毕业时,我手中不仅握有中专文凭,更捧着一张沉甸甸的、用无数个不眠之夜换来的会计专业大专文凭。那一刻,所有的艰辛都化作了喜悦的泪水。这张文凭,是我与命运抗争的战利品,是我人生新航程的船票。

毕业后,我顺理成章地选择了自己深爱的会计工作,并继续深造,最终拿到了注册会计师资格证。我的职业生涯,因 40 年前那个果断的选择而彻底改写。

如今回望,我深深感谢那个 18 岁的自己。感谢自己在人生低谷时没有沉沦,敢于向命运说“不”,感谢自己为热爱付出了全部的努力与坚持。正是那一次看似微不足道的选择,成就了后来完全不同的我。它让我明白,人生真正的转折点,往往不在于你身处何种境遇,而在于你是否拥有做出选择的勇气,以及为这个选择坚持到底的决心。✿



立足三尺讲台 放飞青春梦想

文 / 王宗征

40年前的1985年，在家乡宝坻王卜庄高级中学工作的我，在这年的9月10日迎来了新中国第一个教师节。

当天上午，我和同事们在镇政府机关大院，集中收听宝坻县委、县政府召开庆祝教师节大会的广播。刚刚工作三年的我心情格外激动，更加深刻地理解了“人民教师”这一光荣称号的含义，也对教师是“人类灵魂工程师”这一美誉有了更深的感悟，教书育人的自信心和自豪感极大增强。

如今，年届花甲的我，对40年前的自己想说的话很多，但最想说的的一句就是：立足三尺讲台，放飞青春梦想。

我的青春梦想在高中时期萌芽，大学时期逐步成形，而放飞梦想则是从大学毕业后走上工作岗位，成为一名能够回报家乡的中学教师开始。我职业生涯的第一站就是王卜庄高中——我的母校。

学生时代，我在这里度过了两年求学时

光，并在这里以应届高中毕业生的身份参加了1979年高考，从一个农家娃成为一名师范院校的大学生。大学期间，我树立了“励志成才，报效祖国”的人生志向，在母校工作的岁月里，我的这一志向从抽象到具象，并在实践中得以放飞。

回归母校，熟悉的校园、教室以及老师们，让我感到无比亲切，而我已从一个高中生变成一名中学教师。我大学学的是历史专业，满怀信心与希望的我，在中学历史教学这块园地里辛勤耕耘。每当我走上那个略高于教室地面的讲台，站在讲桌后、黑板前，面对求知欲望强烈的家乡学子时，总会感觉自己肩负着沉甸甸的责任。我以深入浅出的课堂教学，把历史知识传授给学生们，为他们求学成才架起“希望桥”。回想40年前初涉教坛的经历，欣慰之余，我想对那时的自己说：“我的青春年华没有虚度，三尺讲台不仅承载并放飞了我的青春梦想，还成为我人生奋斗之根。”



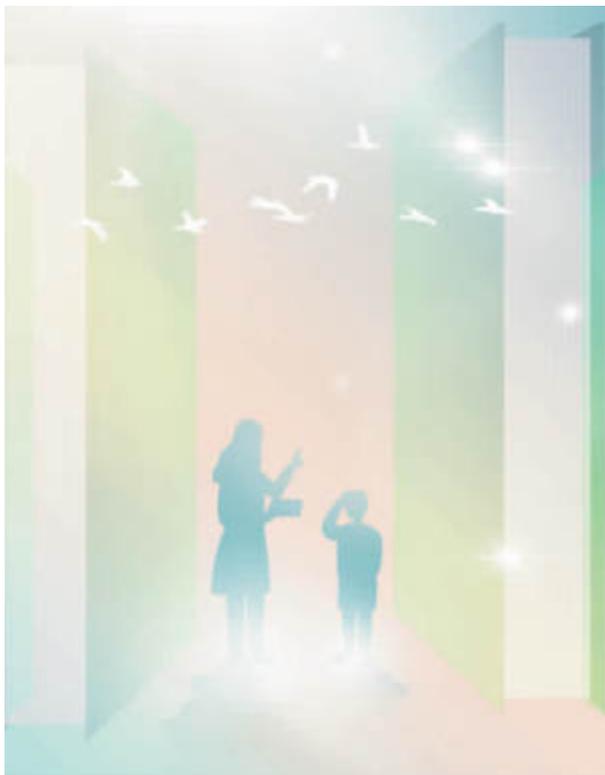
要懂得感恩

文 / 旭东

假如回到40年前,我最想对当年的自己说:“要懂得感恩。”

20世纪80年代初,命运之手把我推到天津一家毛纺厂团委书记的工作岗位上。在厂领导的大力支持和团干部们的共同努力下,厂团委围绕全厂中心工作,根据一线青工多、操作技术水平普遍偏低等实际情况,适时组织了“青工操作技术大比武”。那次活动参加范围涉及纺部、染部以及动力、设备、后勤等22个工序工种,沟通协调工作繁杂,再加上参赛选手的年龄和操作水平跨度大,比赛经费严重不足,做评委的专业技术人员也严重缺乏……虽然困难很多,但开弓没有回头箭。经过大家的群策群力,历时三个月的“青工操作技术大比武”取得圆满成功。这次技术大比武,不但激发了青年职工钻研业务学技术的工作热情,更为厂里挖掘出一大批青年技术人才,为企业发展积蓄了后备力量。

根据市政府整治市区河道的要求,团市委组织全市团员青年参加义务劳动。当时,上级团委安排我厂团委负责紫金河一段河道的清淤任务,限期20天完成。我们成立了由30名小伙子组成的青年突击队。开工第一天,我作为团委负责人,带头跳下河床和大家一起干起来,最终如期完成任务。后来,我们青年突击队又组织了厂区环境清理、修旧利废、增产节约等活动。同时,我们还开展了丰富多彩的文娱活动,如青年集体舞比赛、秋季“青年



文化周活动”等。厂团委连续多年荣获市、局级先进团委称号。

假如回到40年前,我想对当年的自己说:“你之所以在共青团岗位上取得了一些成绩,不是你个人的能力有多强,而是共青团工作给了你一个很好的机遇和平台。你应该感谢这个机遇和平台,感恩领导和同志们的鼎力相助。”

人要有一颗感恩的心。我们要感恩这个世界、这个时代,感恩我们遇到的每一个人、做过的每一件事。我觉得,懂得感恩的人才是这世上真正快乐的人。🇨🇳

高平：用镜头记录光影天津

文 / 本刊记者 刘田田

在天津这座充满历史底蕴与现代活力的城市里，有这样一个身影，无论是酷暑严寒还是刮风下雨，他都手持相机穿梭在天津的大街小巷，用光影书写着天津的奋进故事，也用镜头记录着这座城市的变迁与发展。

这位城市形象的记录者就是中国摄影家协会会员、天津市摄影家协会副主席高平。

胶片时代的锤炼：

严谨精准成为从业准则

1980年，刚满20岁的高平从部队退伍后来到和平文化宫，承担起自己热爱的美术宣传工作。然而，当单位需要摄影师时，他毫不犹豫地放下画笔，拿起相机。

那时，和平文化宫使用的是传统相机，拍摄时需要使用胶卷。彩色胶卷20多元钱一卷，只能拍36张，属于“奢侈品”。因此，高平养成了极其严谨的拍摄习惯：他在举起相机后，必定反复观察、推敲构图，在心中模拟光线变化，直到确认万无一失才按下快门。“那时候，我特别节省，换胶卷时都是轻轻搭在相机上，



并不往里实插，这样拍摄的时候胶卷就会自动转入相机，把握好伸出来的距离，就能多拍一张照片。”高平笑着说，“就为了能多拍一张照片，我还出过一次岔子。”

那次，高平到天津船厂执行拍摄任务。为了省胶卷，他像往常一样将胶卷轻轻搭在相机转动轴上，没有插进去。结果，他在船厂忙碌了整整两天，上下攀爬，沾了一身油污，却始终没有看到相机胶片已经耗尽的显示。“怎么胶片还没用完？”高平疑惑地打开相机后盖，发现胶卷还是轻轻搭在相机上，根本没往里转动。“坏了，拍了两天全白搭了！”高平急坏了，赶紧将胶卷插好，加班加点，终于赶在最后一天完成了偌大



扫一扫，听一听

船厂的拍摄工作。

摄影是传递思想和表达情感的一种方式。为了捕捉那些稍纵即逝的美好瞬间,将它们定格为永恒,高平会长时间地等待。他回忆道:“每天下班后,我都会拿着相机到海河边、马路上‘瞎逛’,寻找灵感。有一次,我在马路上发现一个很好的机位,但是人来人往,拍着显乱,我就站在那里等,正好碰到下班的同事,我们打了个招呼。没想到,2个小时后他再次路过时,我还站在那儿,没舍得按下拍摄键。”几个小时的等待,长年累月的坚守,这种近乎苛刻的自我要求,源于对器材的珍惜,更是对每一个瞬间价值的尊重。

在胶卷时代养成的“惜片如金”的习惯,不仅锤炼了高平精准把握瞬间的能力,更将一种深思熟虑、精益求精的态度深深烙印在他的摄影宣传工作中。

那个年代,和平文化宫承担着区内一部分重要会议和活动的新闻摄影任务。新闻摄影具有特殊性,强调现场抓拍和画面纪实



性,目的是通过视觉冲击力,让读者准确、及时、直观地获取新闻内容。

为拍好一张新闻照片,选取一个好的角度,高平往往费尽心机,有时还要克服许多困难。为了提前到达拍摄现场,以便更充分地准备,他的手表总是比标准时间快10分钟。为了方便脱鞋上下椅子拍照,他从不穿系带鞋,并且在购买鞋子时也总会选择比自己的脚大一号的款式。在紧急情况下,他更是毫不犹豫地冲向前列,用镜头记录下那些稍纵即逝的重要瞬间。无论是烈日炎炎的夏日,还是寒风凛冽的冬日,他都坚守在新闻现场,只为捕捉到最真实、最动人的画面。

高平的敬业精神和对摄影艺术的执着追求,让他在摄影界逐渐崭露头角。

让镜头说话:展现家乡高光时刻

高平热衷于拍摄天津的现实题材,将镜头对准了城市变迁和时代变化。从斑驳的墙壁到精美的雕花,从幽深的巷道到古朴的门窗,他让这些承载着历史记忆的建筑在光影中焕发出新的生机。

当别人都寄情于山水美景时,高平用自己的视角和自己对艺术的理解,记录下老街巷和老建筑的每一个细节。1997年,天津开始大规模改造老南市。为了记录历史,高平决定去抢拍那些即将拆迁的地方。但因为拆迁面积过大,许多地方他都没来得及深入拍摄。作为拍摄者,高平不无遗憾,但他更为家乡的旧貌换

新颜而感到欣喜：一座座高楼拔地而起，一条条大路四通八达，一盏盏街灯璀璨夺目……将高平拍摄的这些照片铺展开来，一条记录天津发展的河流瞬间自然流动起来。

“之所以长期坚持用镜头记录天津的城市发展变迁，是因为我对这座城市的无限热爱。”这些年，高平立足天津，扎根天津，宣传天津，参与拍摄了许多以天津的历史风貌建筑为主题的画册，如《天津名人故居》《海河纪实》《天津小洋楼》等，其中《天津老银行》还作为天津市对外交流的宣传品赠送给外宾。在高平看来，天津这座城市，无论是流动的海河、静止的桥梁，还是行走的市民、翱翔的飞鸟，一切都是那么美好。这些拍摄对象在他的镜头下都展现出最真实、最自然的一面。

在高平的工作室里，堆满了各种画册和相册，见证了他40多年的摄影历程，每一幅作品都凝聚着他的心血和汗水。他的摄影作品多次在全国及国际摄影大赛中获奖，两幅作品入选全国摄影艺术作品展览。其中，1987年拍摄的作品《舞》令他引以为傲。这幅作品给人强烈的视觉冲击力和艺术美感，它以深色为背景，人物身着绿色和红色衣物，强烈的色彩对比使主体脱颖而出。两次聚焦展现的动态效果，让人仿佛能看到舞者在空中舞动。展览中，每一位观赏者都对它赞不绝口。

在40余年的职业生涯里，高平的摄影作品多次被《人民日报》《人民画报》《中国摄影》等权威报刊选用，十余幅摄影作品在夏季达沃斯会议中展出，成为珍贵的艺术资料。

这些荣誉的获得也成为激励高平继续

前行的动力。“每一次获奖都是一种鼓励，让我更加坚定了在摄影道路上走下去的决心。摄影对我来说，不仅仅是一份工作，更是一种生活方式。只要我还能拿起相机，就会继续用镜头记录生活、记录时代的变迁与发展。”

光影中的坚守：推动摄影事业发展

高平始终坚守着对摄影艺术的热爱，用记录时代的摄影作品传递着对这座城市的敬意。在镜头前，他永远保持着对生活的热爱和对艺术的追求；在镜头后，他用一颗真挚的心，为天津摄影事业的发展默默奉献。

他把摄影带进了校园、企业，还定期举办摄影讲座和培训课程，吸引了一批又一批摄影爱好者前来学习；积极组织摄影爱好者开展采风活动，深入天津的大街小巷，寻找美的瞬间，记录最美一刻。他毫无保留地分享自己的摄影技巧和经验，从相机的使用方法到构图的技巧，从光线的把握到主题的提炼。面对疑问，他以自己丰富的摄影创作实践、长年的摄影艺术经验和对摄影的真实含义的深刻理解，一一耐心讲解，鼓励更多的人用镜头去发现美、创造美。

在高平的指导下，许多摄影“小白”成长为摄影爱好者，甚至在各类摄影比赛中崭露头角。“看到他们一点点进步，我就觉得自己所做的一切都是值得的。摄影是一片广阔的天地，我希望有更多的人能够加入进来。”高平如是说。

同时，高平还积极策划并组织了一系列摄影展览和文化交流活动，将天津优秀摄影

作品推向全国乃至国际舞台,让更多的人看到天津摄影人的实力和风采,为天津摄影人搭建展示的平台。

1997年,为庆祝香港回归,高平策划了华夏一日全国摄影抓拍大赛,全国40多个城市的文化馆、艺术馆参加。大赛作品反映香港回归日这一天全国各地的喜庆情景,为历史留下了意义重大的一刻。这次活动摄影界引起了轰动,获奖作品先后在天津、深圳、香港等地巡回展览,被全国多家新闻媒体报道,还印制出版了珍藏作品集《华夏一日全国庆祝香港回归获奖摄影作品精选》画册。这次活动的成功策划,让高平获得了“金点子”奖。

作为天津市摄影家协会副主席,高平始终不忘记自己的职责。近年来,他在全市策划组织了众多摄影活动,如解放天津老战士今日风采、“津门百老文化之星”摄影比赛、南市变迁展、中国天津五大道摄影比赛等。在他的努力下,天津摄影界的影响力不断扩大,吸引了越来越多的关注和支持。

对于高平来说,摄影之路没有终点。从绘画到摄影,从传统相机到数码相机,高平在摄影的道路上探索了40多年,也坚守了40多年。他不仅要为天津变迁的记录者,更要做天津文化传承的践行者,为天津的文化事业增添更多绚丽的色彩。📷





扫一扫,听一听

京东大鼓: 鼓韵传百年 乡音润人心

文 / 本刊记者 刘瑾皓

2006年,京东大鼓被列入首批国家级非物质文化遗产代表性项目名录,标志着这一承载京东地区文化记忆的曲艺形式,正式获得了国家层面的认可与保护。从田间地头的即兴吟唱到舞台荧幕的精彩演绎,京东大鼓走过了一条传承与创新并存的发展之路。

从乡野小调到曲艺瑰宝

京东大鼓是中国北方曲艺的重要代表,其起源融合了历史传说与民间艺术的沉淀。相传东周时期,周庄王姬佗即位初年遭遇叛乱,都城被围。危急关头,周庄王令四相梅子青、青云峰、胡鹏飞、赵恒利各守一门。四相于城楼之上,击节而歌,声调慷慨悲壮,终使

叛兵退却。周庄王感念其功,命四相广收门徒弘扬礼乐教化功能。其中梅、青二相的传人分别成为后世京东大鼓“大口”“小口”流派的远祖。这段传说为鼓书艺术增添了些许传奇色彩。

有确切的记载显示,京东大鼓发祥于京东地区,主要是今天津宝坻、蓟州,北京平谷及河北香河、三河、廊坊等地。其艺术基因深植于乡土生活,早期形式可追溯至两种民间小调:一是农民劳作间隙,以锄头等农具击节哼唱的“地头调”;二是农妇背靠山墙哄孩子、做女红时吟唱的“靠山调”。这些随性自然的曲调,经民间艺人长期打磨、借鉴与创新,逐渐形成有固定唱腔与表演程式的曲艺

形态。

“京东大鼓”的名字产生于民国时期,与宝坻籍京东大鼓艺人刘文斌、魏西庚、齐文洲密不可分。三人师出同门,先后师从宝坻的张增德和宋玉康。出师后三人各展所长,将京东大鼓从乡野带到城市,唱红津沽大地。刘文斌是其中最为关键的人物。他是宝坻黄花店村人,出身贫寒,做过小买卖,也曾在天津卫拉洋车,出师后专心从艺。其演唱风格通俗幽默,平实无华,为广大群众所喜爱。20世纪30年代,电台播放他的鼓曲时,大街小巷为之一空,故得绰号“净街刘”。刘文斌后来正式将此曲种定名为“京东大鼓”,并确定了基本的表演规范,后经董湘沁进一步创新发展,形成了如今“大口”京东大鼓的局面。

如果说刘文斌将京东大鼓带入了城市,董湘沁则将京东大鼓唱响至全国。董湘沁,宝坻何庄子村人,著名的工人曲艺家,2009年成为国家级非物质文化遗产京东大鼓代表性传承人。他于1954年拜刘文斌为师,学唱京东大鼓。董湘沁技艺精湛,表演朴实,乡土味浓郁,极大地丰富了京东大鼓的表演形式和唱

腔板式。董湘沁勤于创作,20世纪六七十年代,相继创作了《治农》《雷锋》《白雪红心》等作品,深受广大群众的喜爱。一曲《送女儿上大学》唱红大江南北,堪称家喻户晓。

董湘沁一生共收徒65人,主要分布在京、津、冀、黑、吉、辽、鲁、晋8个省市,还有美国、加拿大等国家的外籍学生,可谓桃李满天下。邱金鹏是董湘沁的得意高足。2016年,邱金鹏成为宝坻区京东大鼓项目代表性传承人。

师徒相携的艺脉传承

邱金鹏自幼与京东大鼓结缘,启蒙老师是常年在外演唱大鼓的舅舅。20世纪60年代末,随着广播的普及,年少的邱金鹏通过电台迷上了董湘沁的唱段。成年后,他省吃俭用,到处购买磁带,反复聆听、揣摩董湘沁的唱段,这便是他与大师“隔空相遇”的开始。

后来,天津电视台《四季风》栏目筹备春节特别节目,本想邀请知名爱好者冯元参与。冯元谦逊地推荐说:“宝坻区八门城镇杨岗庄村的邱金鹏,在咱们十里八乡早已名声在外,他定能胜任!”这一推荐让节目组找到了邱金鹏。

面对邀请,邱金鹏毫不犹豫地接下重任。彩排时,他编创的唱词超出原定时长,但导演看后当即拍板道:“不用删改,全部采用!”这次合作不仅展现了邱金鹏的创作才华,更体现了同行之间惺惺相惜的情谊。



此后,邱金鹏又参加天津电视台《鱼龙百戏》栏目的模仿秀节目,以对董湘沁惟妙惟肖的模仿而一举成名。令人惊喜的是,董老也通过电视节目注意到这位年轻艺人,特意委托长子对其表达赏识之情。不久,董老与邱金鹏在一场文艺活动中相见。董老按捺不住心中的喜悦,亲切招呼他:“邱金鹏,过来,我教你打鼓!”正是这份毫无生疏之感的指导,开启了一段师徒情谊。2005年,邱金鹏正式拜入董湘沁门下。董湘沁不重形式,却格外重视实质传承,常叮嘱徒弟们说:“只要你们把京东大鼓传承好、发展好,就是最有意义的事。”邱金鹏等十几名徒弟感怀师父的知遇之恩,在2006年董湘沁从艺60周年之际专门办了一场谢师宴。

拜师后,邱金鹏每次登门,师父问的第一句话都是“演出多吗?有新作吗?”董老不但悉心指导邱金鹏的唱腔编排、遣词造句,更传授他“人比钱贵,德比艺高,德艺双馨,吾辈目标”的从艺准则。

在董湘沁的指导下,邱金鹏的表演艺术日益精进。带着师父的嘱托,邱金鹏全心投入到演出与教学中。2013年,在宝坻一中老校长的邀请下,邱金鹏在该校创办了“京东鼓社”,开创了校园传承的新模式。令人感动的是,不仅学生们踊跃参与,老师们也全力支持。“那时,音乐老师弹弦,语文老师写词,教物理的王老师寻思缺个乐器手,课余就和我天天埋头苦练扬琴。”邱金鹏回忆起全校师生共襄盛举传承非遗的时光,喜悦之情溢于言表。这些学生后来多次参与演出,录制了多档节目。多年以后,其中的一些人还担负起传承京东大

鼓的重任,这是让邱金鹏感到最欣慰的事情。“他们中有的成为公司职员,在各类宣讲比赛中融合鼓艺获得佳绩;有的走上讲台,在新开口镇开办鼓曲班,收徒教学。”邱金鹏现在的15名弟子中,有5名都是当年宝坻一中的学生。特别令人感动的是,教物理的王老师至今仍无偿跟随邱金鹏四处演出,他说:“给再多钱的家教都不去,我就乐意唱大鼓!”

在传承京东大鼓的道路上,邱金鹏同样离不开家人的支持。妻子常年包揽农活家事,无论播种还是收获时节,都鼓励他抓住每次登台机会,展示京东大鼓的技艺,扩大京东大鼓的影响。“他喜欢这个,就让他去。他高兴了,不得病,这也是我们的收入。”朴素的话语背后,是家人最坚实的支持。

从舅舅启蒙、同行推荐、师父栽培,到师生共勉、家人相守,邱金鹏的传承之路,正是无数人携手相助、共同守护传统文化的生动缩影。这条路上,每个人都是点亮艺术之火的一盏灯,照亮着京东大鼓走向未来的征程。

守正创新的艺术实践

董湘沁在弥留之际,对守候一旁的邱金鹏郑重托付道:“一定要把京东大鼓传承下去……”守灵之夜,邱金鹏回忆起师徒相伴的十余载光阴,师父多次对他寄予厚望——“京东大鼓的大旗你以后得扛起来。”如今,师父的嘱托言犹在耳,邱金鹏以实际行动继承、发展和推广着京东大鼓文化。

邱金鹏始终秉持守正创新的理念,在保留京东大鼓传统演奏乐器月牙板、三弦和鼓的基础上,他继承师父董湘沁改良加入的扬



琴和大阮等乐器，不断丰富京东大鼓的音乐表现力。他熟练掌握金钩调、双柔调、拉腔等十余种传统曲调，并根据词意灵活组合运用。他还创新性地融入评戏元素，甚至尝试外语唱段，既增强了故事情节的感染力，又丰富了唱腔表现形式。

董湘沁逝世后，专家召开研讨会将本门京东大鼓定为“刘门董派”。根据董湘沁生前的总结，本派最大的特点为“写新唱新”。邱金鹏谨遵师训，创作了大量反映时代风貌的作品。党的十九大召开后，他创作了《十九大精神指航程》，在全国京东大鼓爱好者中广为传唱；党的二十大召开后，他又推出《老两口喜看盛会》，被河北爱好者翻唱并荣获当地比赛一等奖。此外，《劝人言》获全国京东大鼓艺术节“金鼓奖”，《我真想再活一百年》获全国京东大鼓艺术节“银鼓奖”。这些作品既传承了艺术精髓，又弘扬了时代正能量。

“刘门董派”京东大鼓除了写新唱新，与其他流派最大的不同便是利用宝坻方言演唱。由于京东大鼓发源地就在宝坻一带，因此很多唱调就是宝坻方言发音。邱金鹏继承发扬了这一特点，让更多人也能听懂京东大鼓。

2015年，在宝坻区的支持下，宝坻区文化馆成立“小星星鼓曲培训班”。邱金鹏亲自授课，弟子们作辅导。由邱金鹏作词、孩子们演唱的《宝坻宝地美家园》，在全国少儿曲艺大赛中斩获前三名的好成绩；《雷锋精神代代传》参加市“六一”儿童节活动展演。如今，除了这个培训班，邱金鹏还在4所小学的鼓

曲队任教，并在每周日下午为老年兴趣班学员授课。

2022年，邱金鹏带领弟子先后参加新西兰“文化之桥”元宵节和中秋节晚会的线上录制，节目在全球50多个国家的华人电视台播出，让京东大鼓这一传统艺术走向世界舞台。

邱金鹏期望弟子们继续发扬守正创新的精神，遵循艺术发展规律，不断壮大京东大鼓传承人队伍，让这门传统艺术在新时代焕发更加绚丽的光彩。

鼓板声声，传唱着历史的回响；乡音袅袅，延续着文化的血脉。京东大鼓的传承之路，正是一条用心灵守护、用创新延续的文化遗产发展之路。✚



唱卖药糖独一份儿

文 / 温暖

“买的买，捎的捎，卖药糖的又来了……橘子薄荷冒凉气儿，吐酸水儿呀打饱嗝，吃了我的药糖都管事儿……”这是演员在相声《叫卖图》中学唱卖药糖的吆喝声。如今，老药糖盒子已成为博物馆的展品。

天津人本不大喜欢甜品，但是始于清末民初的药糖却脍炙人口，风行至今，堪称百姓的一大口福。像药糖这样的复合味食品，是天津五方杂处的城市生活中产生的一种特色。天津民间在药糖熬制过程中加入多样中草药制成的什锦味药糖，清甜醇香，兼具保健之效，别具一格。老年间的药糖讲究现做现卖，糖锅旁放着碾碎的豆蔻、砂仁、木香、薄荷、生姜等上好药材，真材实料，让人心明眼亮。熬糖讲究火候，加药时因药性不同，火候更是关键。香气扑鼻的药糖熬好出锅，倒在干净的青石板上，晾凉后搓拉成条，切成小块售卖。药糖有的白如珠玉，有的绿似翡翠，有的紫若晶石，令人垂涎，品种可达四五十种。

药糖中最具代表性的应当是始于清代康

熙、雍正年间的葫芦形“茶膏”糖。老辈人说，茶膏是药铺熬甘草后所剩的黑褐色的锅底儿，起出后呈坨状，俗称茶膏。因甘草可补虚缓中，解毒清火，所以茶膏糖亦不乏保健作用。叫卖者不停地吆喝着药糖的药效，什么薄荷清凉败火，木香开胃顺气，生姜消食化积等，声声不绝于耳，就像吃开口饭的艺人一样，长声短调，字正腔圆，诙谐幽默，为市井风俗的画卷增添了鲜活的色彩。

王宝山自民国初年就在南市上权仙戏院一带摆摊卖药糖，他的吆喝声如唱曲，津韵津腔滋味十足：“卖药糖嘞——哪位吃了我的药糖啊——又酸还又凉哎——薄荷凉糖——”王宝山的药糖口味繁多，他出摊时的打扮也怪模怪样，旧礼帽、旧西装、破皮鞋等穿戴一身，还戴着一副只有一条镜腿的金丝边眼镜，总是引来一群群孩子围着他的摊子看热闹。

传说，王宝山在天津租界谋差时接触过食用香精，后来便尝试将香精加到药糖里，制出了橘子味、苹果味、蜜桃味等许多新奇口味



扫一扫，听一听



的药糖，一下子名闻老城厢。

王宝山的吆喝自有独到之处。他能将所卖的药糖品种一一唱出，嗓音高亢洪亮，唱腔婉转动听，唱词还充满幽默感：

“卖药糖哎，谁还买我的药糖哎，橘子还有香蕉、山药、仁丹。买的买，捎的捎，卖药糖的又来了，吃了嘛的味儿呀，有了嘛的味儿呀，橘子薄荷冒凉气儿，吐酸水儿呀，打饱嗝，吃了我的药糖都管事儿。”

一会儿又换词唱道：

“卖药糖哎，哪位吃来药糖来，香桃那个蜜桃，沙果葡萄，橘子还有蜜柑，痧药仁丹；买药糖嘞，哪位吃来药糖来，金橘那个青果，清痰去火，苹果还有香蕉，杏仁茶膏；吃嘛味有嘛味，樱桃菠萝烟台梨，酸梅那个红果，薄荷凉糖……”

大人与孩子们除了买糖，常常会在他摊前停留一会儿听他唱几句，王宝山也越唱越来劲儿。

在老城厢，敢与王宝山叫板的还有李一香和连化清，他们卖药糖的招数手段也各具特色，总能引起众人围观。

李一香卖药糖的摊子与王宝山相距不远，两人始终唱着对台戏。李一香的广告小传单发得多，口气也大，说民国某某大总统经常派人来买他的药糖。他将药糖吹嘘得神乎其

神，吆喝成了能消百病的灵丹妙药：

“吃块药糖消愁解闷儿，一块就有味儿；吃块药糖心里顺气儿，含着药糖你不困；吃块药糖精神爽，胜似去吃‘便宜坊’（知名餐馆）；吃块药糖你快乐，比吃包子还解饿……”

连化清招徕顾客时常常先说段评书，说到热闹精彩处戛然而止，开始卖糖。大家急于听下文，纷纷掏钱买糖。连化清有时还用让人眼花缭乱的车技表演招揽生意。

传说，老城厢还有一位名叫“独一份儿”的瘦老头，卖药糖的吆喝声也是远近闻名，老人的儿化音唱卖词很能吸引顾客：

“天津卫呀独一份儿，我的药糖另个味儿，我越说越来劲儿，家家有点为难事儿，要问有嘛为难事儿？老头儿管不了老婆子儿……”

时下，中断了几十年的天津药糖，特别是那堪称绝活的吆喝声又重现街市，让人倍感亲切。📍



手摇风轮

文 / 静思

年少时,我家住在北方的一个小镇上。小镇上家家户户的厨房里都有烧火做饭用的灶台。在我家,常常是妈妈或姐姐负责做饭,我负责烧火,因而被家人戏称为“火头军”。我烧火使用的工具是手摇风轮,虽然它算不上什么稀罕物件,但给我留下的印象非常深刻。

20世纪70年代中期,我家搬进父亲单位的家属院。搬新家后,我家淘汰了老式的木质风箱,取而代之的是一台手摇风轮。这架风轮是铁质的,倒置在灶台边,送风口伸入灶膛内。风轮内置横轴,上有数个叶片。横轴在风轮外接有摇把,摇动摇把,风轮内的叶片转动,通过送风口持续送风,灶膛内乌黑锃亮的大煤块便噼里啪啦地燃烧起来。紧摇几下,烧旺的灶火还会盛开奇特的炭花,其形状像牡丹、秋菊、满天星……可好看了!

摇风轮对我来说不仅仅是帮家长干活,也不仅仅是欣赏灶膛内绚烂多姿的火花,还可以借着火光读小说。那段时间,我一边摇风轮一边读了柳溪的《四姊妹》、萧红的《呼兰河传》、蒋子龙的《乔厂长上任记》、张海迪的《轮椅上的梦》等小说,有时看小说看得入迷,连锅烧干了都全然不知。

柳溪的《四姊妹》描写的是新中国成立前后,婵、娟、婕、好四姊妹在生活 and 爱情上悲欢离合的故事。她们截然不同的人生经

历,真实而形象地再现了中国社会的变迁。受进步思想的影响,主人公高婕背叛了自己的家庭,成长为一名向往革命、追求光明的新女性。“艺术家的使命就是把生命灌注到他所塑造的人体里去,把描绘变成真实。”作家柳溪在文学创作中实践了巴尔扎克的这句名言,她不是简单地“描绘”生活、人物,而是以血泪和生命去塑造富有生命力的文学形象。

这部小说对我的影响太大了,以至于我上大学一年级的時候就在校刊上发表了一篇习作,文章借用“婵、娟、婕、好”的名字展现了四名当代女大学生的人生理想和对未来的期许。特别幸运的是,上大学三年级的时候,我还亲耳聆听了柳溪的文学讲座。那时她已年过花甲,虽然经历了不幸的童年和坎坷的中年,但是她作品的风格,同她的性格一样——明朗、磊落、风趣、诙谐。每一部作品,都如同一组描绘生活和时代的油画,反映出家庭的兴衰、个人的沉浮,还可以从中看出社会的变迁。

《呼兰河传》以作者童年回忆为线索,呈现了20世纪初东北边陲小城呼兰河的社会风貌。作品采用散文式叙事结构,融合了抒情诗意境与现实主义批判,茅盾评价其为“一篇叙事诗,一幅多彩的风土画,一串凄婉的歌谣”。《轮椅上的梦》讲述的是残疾少女在逆境中与命运抗争的故事,通过主人公对生命价值的不断探索,折射出她坚韧不屈的精神。蒋子龙的小说《乔厂长上任记》讲述了经历十年动乱后,老干部乔光朴主动请缨收拾企业烂摊子,大



扫一扫,听一听

母亲的退休证

文 / 夏瀛淼

在我的收藏册里,有一本很不起眼的红皮证件,那是母亲的退休证。

打开退休证,在“职务”一栏里清楚地写着两个字——“教师”。母亲年轻时响应党的号召,成为一名下乡知青,曾经在河南一所学校当老师。1979年,母亲与父亲结婚后来到天津,仍旧在学校工作。

我上小学时,母亲在校图书馆负责管理图书报刊,其中一项工作是将各种书籍报刊整理后分类存放。由于书籍实在太多,她周末也从不休息,有时还会把我叫去当小帮手,一起整理书籍。也就是从那时起,我对阅读产生了浓厚的兴趣。母亲工作认真细致,在每个书架上标明类别,给每一本书贴上标签,写明名称、年份和期数,方便老师们借阅。

图书馆撤销后,母亲成为一名副科教师,担任美术、自然、手工等课程的教学。小学的副科教学看起来比较轻松,母亲却为此付出了大量的时间和精力。每次讲新课之前,母亲都认真备课,撰写教案,把这堂课的教学目的、教学重点、教学难点等,写

得明明白白。手工课上,如果遇到动手能力差的学生,母亲会手把手地教他,直到每个学生都能完成作品。学生们都喜欢上母亲的课,母亲教过的那些“70后”和“80后”学生,至今依然记得她。

由于身体状况欠佳,1993年,母亲办理了病退手续。退休后的母亲依然保留着爱读书的习惯,仍然像以前在图书馆工作时一样,喜欢为图书分门别类地贴标签,喜欢做日程安排——每天几点钟该做什么都提前写下来,生怕自己忘了。

母亲对读书的热爱影响了我,引导我走上文学之路。中学时,只要是我喜欢的图书,即使价格再贵,母亲也愿意买下来送给我读,像巴金的激流三部曲——《家》《春》《秋》,就是对我影响最大的文学作品。

那本退休证,见证了母亲从青春到白发的岁月变迁,承载了她对教育事业的满腔热情 and 无私奉献。母亲虽然已经去世,但我仍旧珍藏着她的退休证。它是我人生道路上的一盏明灯,激励着我不断前行……

刀阔斧进行改革,扭转企业生产被动局面的故事,塑造了改革先锋乔光朴的坚毅形象,成为改革文学的开山之作。这些文学作品给了我很多精神给养,让我至今念念不忘。

感谢母亲和姐姐给了我当年摇风轮的机会,让我在一边摇风轮烧饭的同时,一边阅读了大量的文学作品,极大地丰富了我的精神世界,在我年少的心灵中种下了自尊自信自立自强的种子,让我终身受用不尽。



扫一扫,听一听

不畏浮云遮望眼

——王安石的清廉家风

文 / 冯铁山

一代名相王安石,其家族自叔祖父王贯之中进士起,到安石兄弟出将拜相,家族中先后有多人在朝廷为官,属于典型的宦宦之家。以王安石为代表,王氏家风很好地体现了儒家“修身、齐家、治国、平天下”的思想。



修身:贤人为范 道德立基

“修身”指陶冶锻炼自身的道德品质 and 情操。王安石特别注重道德修身。有考证显示,王氏家族的祖籍在今山西省太原市,受安史之乱的影响,其先祖约于中晚唐时期南迁至江西临川一带,务农为生。

王安石的曾祖王德明,育有两子,长子王用之即王安石的祖父,叔祖父王贯之在宋真宗咸平三年(1000年)考中进士,后历任汉州军事推官、大理寺丞等职。王贯之无论担任何种职务,都坚持孝悌为人,仁厚待人,对待同僚也做到以德报怨,被时人称赞为“长者”,受到诏书奖谕。

王安石的父亲王益于大中祥符八年(1015年)考中进士,此后便四处为官。王安石的童年是在随父赴任的不断迁徙中度过的。王益不仅为官清廉,还善于利用吃饭、出游等闲暇时光对子女开展家庭教育,教育方式方法颇有民主之风。据王安石所作的《先

大夫述》介绍,“居未尝怒笞子弟,每置酒,从容为陈孝悌仁义之本,古今存亡治乱之所以然”,其教育的效果是子女内心感觉“甚适”。可见,王益在外为官能够做到刚正不阿,百折不挠;退归家庭,能够收敛威严之色,和颜悦色地孝敬父母,友善对待族人,温和地教育子女。

这两位“贤人”自然成为王安石道德修身的标杆,直接影响到他对子女的家庭教育。在他看来,“能尽仁之道,则圣人矣”,须立德为先,修身为本,将美德迁移到治国理政,“天下莫不化之也”。

齐家:母慈子孝 兄友弟恭

家风的形成与发展,最基本的途径就是家庭教育。从王益到王安石,是王氏家族崛起的关键时期,除了男性家庭成员的贡献之外,女性成员也成为影响家风形成的

重要力量。

王安石的母亲和妻子,两人的道德和文化水平都很高。以王安石的母亲吴氏为例,王益与亡妻徐氏育有两子,吴氏嫁入王家后视继子如己出,甚至给予这两个孩子的爱超过了自己的儿子。吴氏的仁爱之心不仅体现在家庭中,对外人亦是如此。对于“谗讪踞骂”自己的人,她忍辱退让,事后也不含记恨之心;对于“穷而归己者”,她乐善好施,即使自己生活拮据也要帮助他人。由此可见,一位知书达理的母亲,对营造和睦、孝顺、友爱的家风是何等重要!

王安石的妻子吴氏是他的表妹,其在文学方面的造诣非同一般,词风洒脱,一句“待到明年重把酒,携手,那知无雨又无风”,受到时人的称赞。与王安石成婚后,夫妻举案齐眉,婆媳相处融洽。

王安石在婚姻问题上重才德而轻门第家产,曾作《与舅氏吴司录议王逢原姻事书》,提醒舅舅择婿不论门第,当以才德为重,并向舅舅推荐了少怀逸才、品格优秀的好友王令。

父义母慈,兄友弟恭,在这样的家庭环境中,王安石及其兄弟姐妹们都成长为德才兼修、远近闻名的青年才俊。兄弟七人,四人中了进士,三个妹妹也文采斐然,婚配的郎君大多出自官宦世家或书香门第。

治国:励精图治 仁政爱民

一个家族家风的塑造离不开家族成员与社会的互动。王安石家族自祖父辈出仕为官,就塑造了“能吏”的形象。

其父王益一生都在地方任职。他深谙百姓疾苦,做到一不讨好上司,二不勾结地方豪强,专做利国利民之事。在赴韶州任职初期,辖内翁源一带发生虎患,王益当即下令组织捕虎。有县令将捕捉的五只老虎用车运送过来,想要讨好王益。王益随即让人把老虎抬了回去,并附送一句“政在德而不在异”,进行诫勉。当时的韶州政治经济文化相对落后,王益到任以后,率领全州百姓大兴水利,创办学校,发展生产,不到三年,当地就呈现政通人和、百业兴旺的景象。这自然给了王安石潜移默化的影响。

王安石于庆历二年(1042年)科举入仕,出任淮南节度判官一职,三年后调任鄞县知县(现为宁波市鄞州区),开启了他执政一方的主官生涯。到任后,年轻的王安石走访鄞县十四个乡,获取治国理政的第一手资料,逐渐形成了他不唯上、不空想、脚踏实地的“垂意斯民”作风。首先,他立足鄞县濒临东南沿海、降雨充沛、水患旱灾频发等实际情况,制定了一系列兴修水利的措施并付诸实施。其次,在经济上,他实行“贷谷于民,立息以偿”的制度,一方面抑制了土豪劣绅的高利贷,另一方面促使县府存粮轮换、增加财政收入。这些改革措施本质上反映了王安石以民为本、以义理财的思想。

王安石一生为官,每到一地,锐意变革,惠民为本,创造了有目共睹的政绩。

平天下:建长久之策 兴大来之功

在儒家的思想视野里,“平天下”是君子

人生至伟的理想，也是家风的社会化境界，这在王安石身上得以充分体现。他曾寄语友人：“夫圣人之术，修其身，治天下国家，在于安危治乱，不在章句名数焉而已。”

王安石好学但不泥古，遵规但不守旧。他的“平天下”宏愿集中体现在轰轰烈烈的“熙宁变法”上。在变法之初，基于自己地方任职所历练的实践经验与理论认识，王安石提炼总结出系统的“大明法度”的变法指导思想。王安石在《上仁宗皇帝言事书》里表示，治国理政不能照搬照抄“先王之政”，应该因地制宜，察时而变，在遵循“先王之意”基础上做到与具体实际相结合。王安石以参知政事的身份，从熙宁二年（1069年）到熙宁六年（1073年），先后颁行了一系列法令，每一项法令出台都隐含着“平天下”的理想与抱负。

王安石不仅是中国历史乃至世界历史上著名的改革家，还是11世纪卓有成就的思想家。他推崇孔孟思想，特别服膺孟子及扬雄，认同扬雄“学者必先为己”的学说。王安石认为，做人做事应该从自己出发，建立自我。只有这样才能不为物欲名利所拖累，不会随波逐流迷失初心。这些思想反映在他的言行上，为官刚正不阿，为人清廉而不拘小节。难怪梁启超在其撰写的《王荆公》中，给予王安石“三代下求完人，惟公庶足以当之矣”的高度评价。✚

（来源：《中国组织人事报》）

荷花睡莲大不同

文 / 吴倩

荷花在我国栽培历史悠久，古人曾赋予它很多美好的寓意。人们常用“出淤泥而不染”来形容荷花的高洁。但很多人观赏荷花时会有疑惑，眼前看到的究竟是荷花还是莲花？

其实，荷花就是莲花。荷花是中国的原生物种，人们在日常生活中习惯称其花为“荷花”，根茎为“莲藕”，果实为“莲子”。

容易与荷花混淆的是睡莲。二者在同一时节盛放，在外观上有很多相似之处。在自然条件下，睡莲的花期较长，在我国南方部分地区可以实现全年开花，荷花则有休眠期。在过去很长一段时间内，植物分类学家将荷花和睡莲都放在了睡莲科，后来经深入研究，才将荷花从睡莲科中独立出来。

荷花和睡莲有不少区别。荷花，莲科莲属多年生草本植物；睡莲，睡莲科睡莲属多年生草本植物。荷花是挺水植物，叶片和花大多挺出水面；睡莲则是浮叶植物，叶片是浮在水面上的。荷花的叶片呈椭圆形，没有缺口；睡莲叶片带有“V”形缺口。荷花的叶柄和花柄大多有刺，摸起来刺手；睡莲的叶柄和花柄光滑或有柔毛，摸起来不刺手。荷花花朵中央有凸起的花托；睡莲花朵中央的柱头盘凹陷。另外，荷花的地下茎膨大形成白色的、可食用的莲藕；睡莲的地下茎呈黄褐色或黑褐色，一般不食用。✚

（来源：《人民日报》）



扫一扫,听一听

小麦何以在西汉普及?

文 / 徐定懿

小麦的耕种在汉代普及已经成为学界共识。据文献记载,小麦在西汉时得到普及有一个重要原因,就是因为汉王朝与匈奴连年发生战争,西北边关长年驻扎军队及大规模官营养马。隋唐学者颜师古引《汉官仪》所载,西汉时期,位于北方与西方边疆地区的36所马场,共有官马30万匹之多,由此可直观感受到西汉养马的盛况。

马的食量很大,史料记载,“军马一月之食,度支田士一岁”。也就是说,一匹马一个月的食物消耗

量相当于一个士兵一年的食物消耗量。马的饲料可分为草饲料和谷物饲料,草的需求量大,供不应求,因此牧草以及苜蓿等草料均价格不菲,特别是在寒冷时节,新鲜牧草更为缺乏。这么看来,使用谷物饲料来补充草料喂马是比较合理的。由于西汉麦作推广种植情况较好,麦子可较为便利地获取,因此便成为军马重要的谷物饲料来源。

西汉时期,小麦的推广区域,并不限于西北边关地区。西汉举全国之力抗击匈奴、经营西域,必然

以全国的供应支撑西北边关地区,从而促进了小麦在全国范围的推广普及。

实际上,小麦的军事意义并不限于此。行军干粮的制作原料之一就是小麦。麦面可以制成含水量较少的饼、馒头,方便携带和保存。

东汉时期,朝廷在西北的军事对抗减弱。马政衰落,小麦作为军需物资的属性减弱,更多地被制作成面食出现在民间日常饮食中,从而完成了从军需物资到民间食材的转变。✚

(来源:《文史博览》)



许健民：“风云”激荡，向更宏阔求索

文 / 崔兴毅

许健民院士是我国“风云”系列气象卫星事业的开拓者、见证者。今年6月，瑞士日内瓦传来好消息——世界气象组织执行理事会宣布，将第70届国际气象组织奖授予中国工程院院士许健民。他成为2025年全球唯一获奖者。要知道，这可是被誉为“气象诺贝尔奖”的大奖！他到底做了什么？“从太空看天气”，这在今天不算啥稀奇事，可放在几十年前却是人类未解之题。

20世纪60年代，我国气象科学领域还处于描述性和半理论半经验阶段，天气只能依靠地面上每两百公里一个气象站、一天两次放探空气球所收集的数据来预测，预报天气无异于盲人摸象。难，让许多人望而却步，但许健民义无反顾地奋勇向前。

1971年，国家卫星气象中心（以下简称“卫星中心”）成立，负责我国气象卫星的总体规划以及气象卫星数据的地面接收、处理与应用。随后，许健民调任卫星中心主任，全面负责气象卫星研制推进工作。可当他真正踏入卫星中心时，才意识到挑战远比想象的更大——虽是气象领域的资深专家，但他对气象卫星和卫星气象却近乎“门外汉”。大气窗区、吸收带……当同事们讨论技术方案时，他听得



一头雾水。

“许多看起来十分困难的事，只要努力去做，是可以做好的。”从总设计师到一线操作员，许健民逢人便请教；邀请北京大学专家来给职工讲卫星气象，他总是提前半小时到场；每天跑到各岗位一线，融入集体共同探讨和解决问题……

20世纪80年代初期，当时的卫星中心能够接收到美国和日本过境卫星发来的气象资料。埋首云图的许健民，看到的不仅仅是云，更从辽阔的云图中看见了祖国的山川河流、森林植被。他敏锐地意识到，这些信息里藏着气象卫星广阔的应用前景。

“我初到时，其实包括火灾、水体、植被等在内的许多气象卫星产品已经开发



扫一扫，听一听

出来了,但是相关专业人员担心产品还不完善。”许健民主张,边建设、边应用,边开发、边服务,在实践中检验产品的可靠性。

1987年,大兴安岭特大森林火灾,验证了许健民的主张。当时火势凶猛,火区上空烟雾笼罩,飞机和林火瞭望哨无法进行有效观测。许健民团队却在卫星云图中捕捉到关键信息,从云图上清楚地看到了3条火带,观察到火势蔓延的趋势。“应该通过电视媒体传递火情信息!”许健民的建议被相关部门采纳了。

1987年5月8日晚,当全国观众打开电视收看《新闻联播》时,直观地看到了大兴安岭火灾的范围、程度及发展方向,这为各级扑火指挥部制订扑火计划提供了可靠信息。

电视播报卫星云图,开启了气象卫星遥感应用的先河。不过,这场持续一个月的云图播报也暴露出我国气象卫星技术的一个问题——“抖”。其实,当时世界上所有的静止卫星都存在动画抖动的情况,但许健民认为,“这样抖是不能接受的”。

于是,他收集起卫星“废图”,按照时间顺序放在一起观察,发现地球圆盘在卫星云图上呈周期性地摆动和旋转,周期恰好等于卫星围绕地球公转一周所需的时间。许健民喊来学生,带领团队推演公式,1000多个日夜,最终在风云二号C星发射前一个月,在世界上率先解决了卫星抖动问题。

在此基础上,许健民趁热打铁,对地面系统中的软件进行了大检查,把所有曾经发生过的问题像拔钉子一样,一个一个解决。

自此,地面系统的稳定性大大提高。

可许健民还不满足,“卫星不能只有云图产品,数据也可以在数值预报中发挥巨大的作用”。为了验证数据可用性,卫星中心将风云气象卫星数据送至欧洲中期天气预报中心(ECMWF)进行评估。“关于‘风’这一个要素,他们就要用260多种图来评价。从上往下看,从南往北看,从东往西看……”许健民回忆,当时要求非常严苛。

第一次的评估结果并不理想,但许健民认为,这是好事,恰好指出了问题所在。当时,由于建设气象卫星系统工程的需要,卫星中心大部分人员是计算机、通信、无线电专业的,对气象不甚了解。为提升数据精确度,他与同事反复修改、对比、分析,组织大家翻译大量文献,学习、思考、分析、归纳,总结成教材。

“‘准’,才有效益、威信、话语权。这个过程是‘练内功’,是每个卫星气象工作者必须要做的事儿。”让许健民欣慰的是,最终他们利用云的运动推导了地球上大范围的风场分布,大幅提升了风的预报水平,还为国际气象卫星事业提供了新的视角。

今年,许健民已经82岁了,但在中国气象局大院里,经常能看到他背着一个驼色帆布袋来回奔忙,步幅很小但迈得很快。

许健民的很多习惯与年轻时并无二致——仍旧每天到岗,看云图、分析天气;每次坐飞机,他都会拍摄云,等飞机落地了,就拿出来跟云图做对比。“我做的事情,只是卫星中心工作中很小的一部分。”每每被问及贡献,许健民都很谦逊。✿



扫一扫,听一听

袁吉衣:表演缘于热爱 “走红”纯属意外



在工作人员的注视下,一头白发的袁吉衣闭上眼睛躺在病床上。几分钟后,在床边的后辈正激烈地讨论如何对其进行医治时,袁吉衣突然“醒来”咳嗽……这是河南郑州中牟县一网络短剧的拍摄现场。躺在床上的演员袁吉衣,正是那位走红网络的“短剧爷爷”。

演技精湛的老爷子

2024年12月24日中午1时许,短剧拍摄现场,一头银发的袁吉衣穿着长款黑色羽绒服,背着黑色双

肩背包,风尘仆仆地赶来。在这部剧里,袁吉衣饰演男一号的爷爷。

等待化妆的间隙,年过七旬的袁吉衣将白纸垫在地板上,蹲下身,把剧本里自己的台词,一句句放大抄写在白纸上。另一个年轻演员注意到袁吉衣,马上将座位让给他,“袁老很敬业,抄写台词能更好地加深印象。”

拍摄过程中,年轻演员的配合稍显生疏。而袁吉衣表演起来,从台词、表情到肢体动作,从容很多。

当天袁吉衣的最后一个镜头,为了配合男主角和女主角的机位,重复拍摄了多次。剧组的排班表显示,整个剧组当天要拍摄25个场次,老爷子参与拍摄的有7个场次,他收工时已经是晚上7点30分。

“拿到剧本的时候,我的脑子里就会逐渐形成自己角色的定位。”忙完一天的拍摄,袁吉衣称,包括剧

情中的环境等信息都得花时间琢磨。

袁吉衣说,把握了人物性格和场景,熟悉了台词,表演时就能够做到不是死记硬背地复述,而是真实情绪的自然流露。

全能热心的“袁叔叔”

袁吉衣出生于1952年,原来是武汉市黄陂区塑料化工的工程师。

2009年前后,儿子在郑州结婚后,袁吉衣夫妇离开武汉,随儿子到郑州定居。来到儿子居住的小区,袁吉衣积极地参加社区公益活动。“我动手能力比较强,谁家有什么水管、电器出了问题,都可以找我,我都能给他修好。”

那时,小区开设了老年大学,书法课和太极拳课正是他年轻时梦寐以求的,袁吉衣毫不犹豫地报了这两个班。因为头脑聪明、学习认真,他成为这两个班的班长。在老年大学,他学书法、

画画,练跳舞、唱歌,只要有活动,袁吉衣都积极参与。有人不愿意干的累活、苦活,他都给揽下来,慢慢地,他成为老年大学的骨干、老师,直到校长。

进艺术团后结缘表演

在社区老年大学成为骨干后,袁吉衣被引荐到河南省老干部艺术团。

“当年,他们团要到北京表演,但是缺人手。”就这样,仅仅在老年大学练过几天舞蹈的袁吉衣,开始跟着其他有一定专业水平的舞者到全国各地表演。

在河南省老干部艺术团里,袁吉衣虽然不是舞蹈专业的,但是非常勤奋,每周四次的排练,包括民族舞、芭蕾舞,他都准时参加,而且学东西很快、很认真。袁吉衣说,自己没有舞蹈基础,既然进了团、有了展示自己的机会,就得努力,不能丢脸,把自己能做的做到最好,才能不辜负大家的信任。

河南省老干部艺术团的尹女士及其老伴儿参与过多部宣传片的拍摄。袁吉

衣最早跟表演结缘,正是源于尹女士的牵线。十多年前,一个微电影的导演找人拍宣传片,尹女士就推荐了袁吉衣,并告诉他这是一个公益广告,没有酬劳,袁吉衣一口就答应了。

在那之后,尹女士又推荐袁吉衣到贵州去拍摄一个酒类广告。该广告片拍摄、制作精良,一经播出,袁吉衣在行业内的名气就大起来了。自那之后,袁吉衣经常客串一些电影、电视剧、微电影、网剧,通过不断地揣摩和思考,他的演技突飞猛进。

希望都能老有所乐

2024年,因为短剧的爆发,袁吉衣变得更加忙碌。

袁吉衣说,这些年积累了丰富的演出经验,踏入短剧行业是一个顺理成章的事情。“短剧的拍摄频率、节奏非常快,对老年人来说其实压力不小。”袁吉衣说,为了保证效率、节省成本,每天拍摄的场次和镜头都是按照拍摄周期提前排好的,当日内容必须在当日拍摄完成。“白天拍不完晚上拍,

晚上没拍完凌晨拍,直到拍完为止。”前段时间,袁吉衣拍完戏凌晨2时才到家,睡了不到三个小时,又起来往片场赶。

截至目前,袁吉衣已经出演了超过100部短剧。如今,越来越多的人找他演戏,袁吉衣说,只要剧本合适、自己有空,一般都不会拒绝,“找我去演,是别人瞧得起我,我也必须要尊重他们。”

袁吉衣的妻子和儿子都非常支持他的演艺事业。对于近日自己在网络上的热度,袁吉衣说这次“走红”纯属意外,他希望老年人能够有自己的爱好,老有所成、老有所乐,“心态好、身体好”。

(来源:“极目新闻”微信公众号)





扫一扫,听一听

67岁“硬核大叔”骑摩托环绕中国

如果用一个词来描述米海青的退休生活,那一定是“硬核”。40岁开始学游泳,至今仍保持着每天清晨游3000米的运动习惯;56岁时,他骑上重型摩托,开启长达10年、总计12万多公里的摩旅生涯,成功完成环中国骑行的夙愿。在这位67岁摩旅骑士“高能量”生活的背后,究竟有着怎样的“硬核人生”?



第一次摩托车骑行之旅

年轻时候的米海青曾短暂地将摩托车作为代步工具,后来买了汽车就放弃了摩托车,但是内心深处一直保持着对摩托车的激情。2014年8月,米海青偶尔在邻居家里看到一辆漂亮的摩托车,羡慕不已。按捺不住的他也买了一辆当时比较流行的摩托车。

“买了新车十几天后,就有摩友约我去二连浩特跑一跑,当时内心是挺恐惧的,不知道漫漫长路骑摩托车去是什么样的感觉,会不会有风险呢?”米海青说,

“当时内心一点儿底也没有,有种壮士一去不复返的感觉,有恐惧有紧张,但是也有期待。”

既害怕又充满期待的米海青踏上他的第一次摩托车骑行之旅后,一去就是11天,骑行了大约3000公里。米海青说,骑行回来之后就感觉到了摩旅的魅力,再也放不下摩托车了。“我们特别享受这个过程。虽然也因走错路吃了苦头,但我们珍视骑行的体验,每天都是一个新的环境、新的旅程,让我们陶醉其中。”米海青分享了第一次骑行的感受。

打卡全国完成“心愿之旅”

完成第一次长途摩旅后,米海青就和

摩友们开始策划去更远的地方,目标是摩友们都向往的西藏。就在为西藏之行做准备时,米海青意外受伤,锻炼时右手大拇指骨折了。这次受伤不仅让西藏之旅泡了汤,也导致米海青2015年几乎一整年都没有办法骑摩托车。

2015年年底,米海青的手指慢慢恢复。“我去了一趟海南岛,也算是我回归队伍后的第一趟骑行吧。在海南岛时手还是有些不舒服,但是环海南岛骑行后,我就收获了信心。”

2016年,米海青开启西藏之旅。“从5月29日启程,用了42天的时间,我骑上了世界平均海拔最高的公路219国道,去到了新疆的最北端,还经过了甘肃和内蒙古,最后回到济南,全程差不多16000公里。”

此后,米海青给自己树立了更高的目标——“打卡全国”。2017年,他骑着摩托车到了东北,完成了东北三省的环行,还沿着边境线,“打卡”了乌苏里江和鸭绿江。“从东北走了一圈后,我又去了东南沿海,沿着海岸线走了一趟。”在完成东南沿海之旅后,米海青又和摩友们一起从东部骑行到西部,再次穿过青藏地区,最后回到济南。这几次长途旅行,被米海青称为“心愿之旅”。

去年,米海青和摩友们一起重走红军长征路,沿着红军走过的路线骑行。“感受到了红军的艰辛和顽强,在骑行的过程中体验了爬雪山、过草地的艰辛,对我来说

真的是一次心灵的洗涤。”

有生之年要活出精彩

在米海青看来,骑摩托车如果只为游山玩水,是非常遗憾的。“当我们骑上摩托车之后,能不能同时开展一些公益活动呢?”2018年,米海青和摩友们所在的齐鲁自由骑士俱乐部在济南市禁毒委员会办公室的指导下,成立了禁毒志愿服务队。“每到一个地方,我们就跟当地摩友们一起去繁华的街区发放禁毒宣传材料,我们还组织过一次胶东半岛禁毒宣传行。”米海清自豪地说。

有人问他,舒舒服服地开汽车旅行不好吗,为啥非要摩旅?在米海青看来,开汽车旅行像是坐在家里看风景,而骑摩托车则是与风雨相伴,感受自然。所以,即便每次出行赶上下雨,他也几乎不停车。这样当然有困难,当然不舒服,但他觉得,在风雨中迎难而上,才是真正的骑士和勇士。

退休以后,除了摩旅、游泳,米海青还喜欢上了画画、吹萨克斯,去年刚学会了划桨板,今年就成功横渡琼州海峡,他乐此不疲地去尝试各种新事物。那究竟是什么在支撑他的“高能量”晚年生活呢?米海青的答案是源源不断的好奇心。在他看来,如果人没了好奇心和探索欲,就真的老了,虽然生理生命还在继续,但精神生命已经失去了活力。人活着若没了精神支撑,人生还有什么意思呢? 

(来源:齐鲁网)



扫一扫,听一听

“五营”:让我一次爱个够

文 / 由国庆

7月初,我和友人曾在黑龙江伊春小住,当地人热情地向我们推荐到五营国家森林公园一游。于是,我们驱车从伊春市区前往五营林场,一路上是漫山遍野的绿色,若说感受,唯有四字——“身心舒畅”。

小兴安岭深处的五营林场占地140多平方公里,是驰名中外的森林生态游览胜地。进景区大门便见著名的“少奇号”森林小火车停靠在一旁。1961年,刘少奇同志就是乘坐这列小火车深入林场慰问伐木工人的。这是我第一次走进原生态森林,激动兴奋之余,我一边认真听导游讲解,一边按动相机快门,好像在观摩一堂生动的自然课。

此间古松参天,刚上山不久,导游就将几棵数百年的红松指给我们看,据说其中的一棵红松的历史可追溯至元代。导游介绍,林区经过几千年的自然演替,形成了以红松为主的针阔叶混交林的顶级群落,是国家最大的红松天然林自然保护区。

在茂密的森林中,有不少残树败枝横卧草丛,有的上面已经长满了厚厚的苔藓植

被,有的是刚刚折断的,露着白亮亮的如尖刀般的新茬,展现了大自然的力量,看起来让人有一丝胆寒,一丝惋惜。听说,为了保护林场的生态平衡,即便是倒下的树木也不能拉出去。多好,原封不动,也是一种岁月痕迹。

过了松乡桥,见一座铁塔巍然屹立,差不多有40多米高。既来之则观之,沿着窄窄的盘旋楼梯拾级而上,站在位于高塔腰部的瞭望台远眺,只见茫茫林海,松涛如波,四周美景尽收眼底。我原本还想向上探奇,一是觉得塔晃,二是恐怕掉队,只好作罢。

林海藏宝,如不是导游指点,一般人也许就是走马观花。据介绍,这里除了红松还有其他针叶、阔叶树种,如云杉、冷杉、黄波桫、胡桃楸等;林下生长着人参、刺五加、五味子等几百种野生药材;还有蕨菜、猴腿、刺嫩芽等众多山野菜,猴头、灵芝、榛蘑、元蘑、木耳等野生菌类。另外,山葡萄、越橘、蓝莓等山野果也是这里的特产。来伊春这几天,我们采摘了鲜蓝莓,品尝了蓝莓汁,知道伊

春在大力发展蓝莓产业,效益不错。导游小张很热情,一边带大家观览,一边像老师一样,不时捡拾起这样那样的草叶,告诉我们这个可以药用,那个可以食用,还有的被触及时会发生有趣的变化,我深感“三人行,必有我师焉”这句古语确有道理。

林间的郁闭度达到70%左右,在密不透风的小道上行走,加之暑气正浓,我忽然感觉有些喘不过气来,两鬓不住地淌汗,但脚下一点儿也不敢怠慢,因为这里总有奇异的景致打动游客,非人工景观可比拟。

在林中,我好像失去了方向感,不知不觉就走出了密林,眼前豁然开朗,一片清丽的湖水被远山环抱得是那么静美,远处有碑刻——天赐湖,不禁赞叹这美名。天赐湖是五营国家森林公园著名景点之一,这里的负离子浓度能达到闹市的200倍以上,空气质量绝佳。我虽然对具体数据缺乏认知,但感觉在此呼吸时无比顺畅,简直可称沁人心脾,一改刚才呼吸吃力的状况。

再往前走就到了平坦的“森林浴场”,这里是享受阳光的地方。歇脚时,同行的人有些昏昏然,开玩笑说可能是“醉氧”了。我呢,不知是被美景陶醉了,还是略感有些劳累,腿脚也有些发沉,不过坐下来缓一会儿便没事了。

我外出旅游一般不习惯购物,但在下山处卖工艺品的小店里见到一件笑面济公的小木雕,当时就被吸引住了。据说那件小木雕是用近千年的红松树包(树瘤)雕刻而成的,苍木纹理飘逸,拿在手中沉甸甸的,我非常喜欢。导游说也许没有那么长的年份,但我觉得即便是百年之木,也足以承载岁月与“五营”二字了。

在回市区的路上,光照依旧很强。车行半路,为了避免疲劳驾驶,我提议大家下车透透气休息休息。回头望,脚下平坦的道路直直消失在山林间,我拍着照片,岂料一只金黄色的蝴蝶忽地在我眼前飘飞,做梦也没想到,它竟然停留在我的额头上。噢,我隐约感觉到它的触角在动。我没有惊扰它,右手举起相机,反手对着我的头部按动了一下快门。当时根本没想取景、对焦之类的动作,只是下意识地一按,生怕失去这千载难逢的机会。见蝴蝶还没有离去的意思,我索性把相机交给司机小哥,示意他为我在路边留个影。此刻,蝴蝶依旧恋在我的额头,一种天人合一的感觉飘然而至。要开车了,我不忍将喜欢我的蝴蝶带入狭小的空间,晃了晃头,那蝴蝶果然姗姗飞向了草丛。回到车上,我迫不及待地翻看照片,啊!相当完美的即时画面,真乃旷野奇缘。🇨🇦

百年风华： 天津国民饭店的时光印记

文 / 张丽



扫一扫,听一听

在我市和平区赤峰道与和平路交口，矗立着一座承载百年城市记忆的建筑——国民饭店。它不仅是津门老牌酒店的代表，更宛如一部鲜活的“动态史书”，见证着天津的商业发展历程和岁月的沧桑变迁，成为宝贵的历史文化遗产。

1922年，曾与范旭东等一起创办永利碱厂的实业家潘子欣，决定在天津新建一座与外国旅馆同等水平的现代化高档旅馆。于是，他与天津美丰洋行买办李正卿携手，租用瑞士人鲁伯那的地皮，开启了饭店的建造。1923年，饭店落成开业，取名“国民大饭店”（后称“国民饭店”），成为当时天津餐旅界高档豪华的饭店之一，也是当时上流社会从事交际活动的重要场所。

国民饭店的建筑风格是近代天津多元文化交融的生动体现。它以西洋古典主义为基础，融入了法式元素与本土特色。饭店原设计为四层，实建三层，每层有客房49间。建筑遵循对称布局，通过檐口、腰线划分三段式层次，造型端庄，美观坚固。外立面以红砖砌成，搭配白色装饰线条，窗楣与檐口处雕刻精致，保留了古典建筑的庄重感，又融入现代酒店的实用设计。国民饭店拥有宽阔的庭院，是天津老牌饭店中唯一可以进出汽车的庭院式饭店。饭店大门是由塔斯干柱支撑的门楼，门顶部正中装饰有古



典雕花以及“国民饭店”和“1923”几个鎏金大字。庭院内有假山、喷水池，前门两侧各建有球形盔顶凉亭一座，楼前两侧栽种了松柏和花草，庭院幽雅美观。

国民饭店地处旧时法租界的核心地带，往来宾客多为达官显贵、富商巨贾。这里发生过不少影响深远的历史事件，还留下了一些名人轶事。

1924年12月4日，孙中山乘永丰舰抵达天津美昌码头。这是他第三次来到天津。当晚，天津各界人士在国民饭店举行欢迎宴会，孙中山因病无法到场，便委托孙科等人代表其出席此次活动。此事曾被当年天津《大公报》专门报道，留存了珍贵的历史记录。

1926年2月9日，中华全国铁路总工

会第三次代表大会的代表们齐聚天津国民饭店。来自全国 18 条铁路的 58 名工人代表,于国民饭店二楼召开正式会议。大会明确了总工会后续工作方向,审议并通过了包括《中华全国铁路总工会报告决议案》在内的 28 项重要决议。

1931 年,末代皇帝溥仪的妃子文绣从静园毅然出走,随后移居国民饭店。正是在这里,她向溥仪提出离婚,由此引发了一场轰动全国的“离婚官司”。文绣也因此成为中国历史上首位与皇帝离婚的妃子,打破了传统帝制下后妃的命运桎梏。

1934 年,著名爱国将领吉鸿昌在津成立“中国人民反法西斯大同盟”,并在国民饭店设立秘密联络点。吉鸿昌在租界积极进行抗日活动,国民党军统天津站特务通过跟踪,锁定了他在国民饭店的落脚点。同年 11 月 9 日,当吉鸿昌在国民饭店接待李宗仁派来的代表刘少南时,突遭国民党军统局天津站行动组特务枪击。刘少南当场死亡,吉鸿昌左肩受伤仍奋起反击,枪手仓皇逃跑。吉鸿昌被闻讯赶来的法租界巡捕抓捕,被国民党转押至北平后英勇就义。

1949 年天津解放后,国民饭店迎来了新的历史阶段:它曾一度租予中国人民解放军第四野战军,用作部队招待所。1950 年 1 月,饭店收归国有,渤海大楼也随之并入,整体作为内部招待所运营。此后,其名称历经多次变更,1953 年更名为“天津大饭店第三饭店”,1957 年改名为“国民大饭店”,1966 年更名为“人民饭店”,1977 年再度改为“国民饭店”,见证了不同时期的发展变迁。进入 21

世纪,国民饭店在保护修缮中焕发新生。2013 年,它被正式列入天津市文物保护单位,相关部门对其展开系统性修缮,在严格保留原有历史风貌的前提下,更新了内部设施,让老建筑兼具古韵与现代功能。

如今,国民饭店已转型为集住宿、餐饮、文化展示于一体的综合性空间,并于 2025 年 7 月更名为“国民酒店”。这一字之变,是百年建筑在新时代的全新启航。

国民酒店以更包容的姿态拥抱天南海北的客人,尤其吸引着追寻独特体验的年轻群体。酒店大堂里,复古的水晶吊灯与现代简约的沙发相得益彰;墙壁上的老照片,记录着国民饭店曾经的过往风云;智能机器人正灵活地穿梭,为客人提供便捷的服务,历史的厚重与现代的便捷在此完美交融。

如今的国民酒店经常处于满房状态,来自五湖四海的住客,或许怀揣着不同的出行目的,却都能在这个空间里找到共鸣。有人为触摸历史而来,在老照片前久久驻足;有人为体验舒适便捷而来,称赞智能服务的贴心;更多的人则沉醉于这份“新旧共生”的独特氛围。在这里入住,不仅是单纯的住宿歇脚,更像是体验一场沉浸式的文化之旅。这座百年建筑不是静止的符号,而是能与人互动、能传递故事的文旅“活载体”。那些藏在砖缝里的时光、雕纹中的匠心,借由每一位游人的亲身感受,以可触、可感的方式被听见、被记住、被传承。而这份体验,也让文旅的价值悄然实现升华——从单纯地看“看风景”变为真正“读懂一座城”的深度对话。✿

第二十讲：格律诗中的两读之字

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 什么是格律诗的两读之字？
2. 格律诗的两读之字主要有哪些？

我们都知道，汉语中存在着一字多音的现象。多音字的特点，就在于其读音不同，字义也会有所不同。譬如“行”字，一读作 xing，一读作 háng，前者多为动词，后者多为量词，这种区别往往一望便知。

而本讲所说的两读之字，则属于多音字中的一种特殊现象，指的是一个字既可读为平声，亦可读作仄声，但其意思并无变化。

以“看”字为例，此字在格律诗中，通常呈现两种读音，譬如：

张祜：闲看蜗牛学篆书。

晁补之：陌上偷来为看花。

白居易：回看左右能无愧。

苏轼：横看成岭侧成峰。

前两句的平仄格式是：仄仄平平仄仄平。

后两句的平仄格式是：平平仄仄仄平平。

在这里，“看”字有两种读音：一个为仄声，一个为平声，但其所表达的意思没有区别。

此种语言现象，在格律诗中并不少

见，初习者应多加注意，有意识地作些积累，以便在以后的诗词创作中能做到灵活运用。

下面再列举一些实例，供大家学习参考。

1. 论

柳宗元：遥想荆州人物论。

丘逢甲：人间成败论英雄。

杜甫：分明怨恨曲中论。

王士禛：玉关哀怨总难论。

前两个例句中的“论”为仄声，后两个例句中的“论”为平声。

2. 翰

刘禹锡：彩翰写冲襟。

张养浩：万里云烟挥翰墨。

吴沛：更看挥翰光夺目。

王炎：青翰载酒泛晴晖。

前两个例句中的“翰”为仄声，后两个例句中的“翰”为平声。

3. 叹

陆游：素衣莫起风尘叹。

牟融：西望家山成浩叹。

白居易:欲登篮舆一长叹。

崔珣:适归高壤抱长叹。

前两个例句中的“叹”为仄声,后两个例句中的“叹”为平声。

4. 过

李白:轻舟已过万重山。

程颢:傍花随柳过前川。

李颀:云山况是客中过。

李涉:因过竹院逢僧话。

前两个例句中的“过”为仄声,后两个例句中的“过”为平声。

5. 听

陆游:夜阑卧听风吹雨。

鲁迅:于无声处听惊雷。

徐谓:事事人间不耐听。

韦应物:江上流莺独坐听。

前两个例句中的“听”为仄声,后两个例句中的“听”为平声。

6. 醒

苏轼:料峭春风吹酒醒。

陆游:三更酒醒残灯在。

许浑:日暮酒醒人已远。

晏殊:一场愁梦酒醒时。

前两个例句中的“醒”为仄声,后两个例句中的“醒”为平声。

7. 望

岑参:故园东望路漫漫。

王安石:不畏浮云遮望眼。

李商隐:红楼隔雨相望冷。

曹勋:相望百里叹离群。

前两个例句中的“望”为仄声,后两个例句中的“望”为平声。

8. 忘

刘攽:静中鱼鸟浑相忘。

苏轼:唯有道人应不忘。

黄庭坚:诗礼不忘它日问。

陆游:家祭无忘告乃翁。

前两个例句中的“忘”为仄声,后两个例句中的“忘”为平声。

9. 凭

来鹄:独凭栏干恨有殊。

高明:栏干露湿人犹凭。

赵翼:只眼须凭自主张。

晏几道:画楼云雨无凭。

前两个例句中的“凭”为仄声,后两个例句中的“凭”为平声。

10. 胜

刘禹锡:我言秋日胜春朝。

王安石:绿阴幽草胜花时。

韩愈:绝胜烟柳满皇都。

王安石:绝胜南陌碾成尘。

前两个例句中的“胜”为仄声,后两个例句中的“胜”为平声。

11. 探

李商隐:青鸟殷勤为探看。

陆游:暗香初探一枝新。

曾巩:金舆陈迹久谁探。

刘敞:物色诗怀著意探。

前两个例句中的“探”为仄声,后两个例句中的“探”为平声。

需要说明的是,这种两读之字,不仅常出现在格律诗中,亦常出现在被称为“长短句”的词中。大家在阅读与创作中,应予以必要关注。✿



用扭扭棒制作“天津之眼”卡通钥匙挂件

一、材料

装饰珠子、扭扭棒、剪刀、热熔胶枪及胶棒、胶水、钥匙扣、卡通装饰眼睛或黑色珠子、细铁丝等。

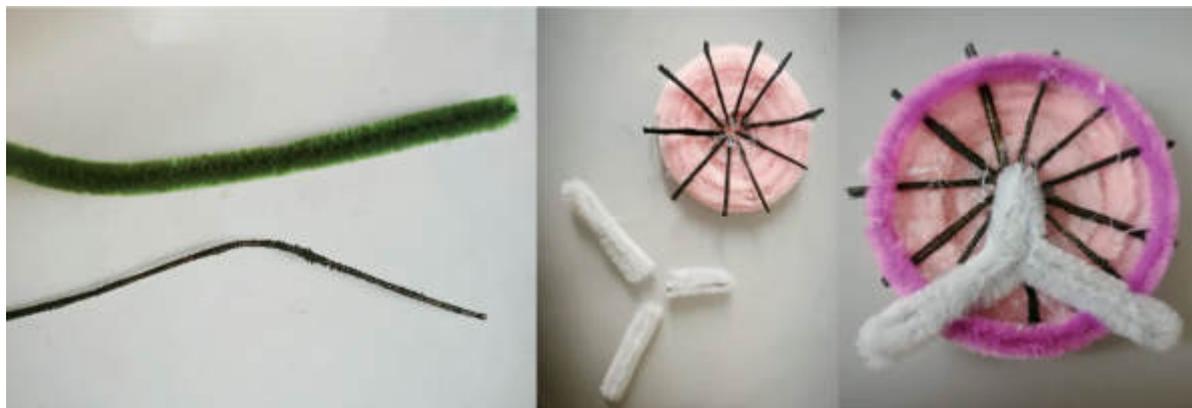


二、步骤

第一步：把一根粉色扭扭棒卷成“蚊香卷”，再取一根扭扭棒用热熔胶粘住继续卷，卷到想要的大小即可。



第二步:拿出一根细铁丝,用剪刀把铁丝剪成几个长度均等的小段,按辐射状等距粘在做好的粉色圆形上。将白色扭扭棒剪成一短两长三个小段,粘在圆形下半部分。粉色圆形边缘用其他颜色的扭扭棒围一圈。修剪多余铁丝,整理后呈现“天津之眼”的大致外观。



第三步:重复上述操作再做一个,把两个相同的“天津之眼”粘在一起。将扭扭棒剪成小段后揉成小圆球形状,粘在“天津之眼”外圈。



第四步:拿出准备好的装饰珠子,用细铁丝串在一起粘在“天津之眼”上方。把卡通装饰眼睛或黑色珠子粘贴在“天津之眼”正面,用红色或黑色扭扭棒修剪成微笑嘴型粘好,最后接上钥匙扣,一个“天津之眼”卡通钥匙挂件就做好了。快来动手试试吧! 🌸



秋季服装巧搭配

文 / 一恒

金秋时节,中老年人在服装搭配上除了注意良好的视觉效果外,也要注意天气的变化,特别是早晚的温差较大。以下几种搭配方案既得体又舒适,让您把岁月沉淀的从容,绘成街角最耐看的一道风景。

女士篇

日常休闲风格

搭配一:秋款针织开衫 + 过膝A字裙或直筒牛仔裙 + 低跟皮鞋

一件棕黄色或灰色的宽松柔软的针织开衫,穿起来比较百搭又大方得体。一条带有小碎花或简约图案的偏蓝色系过膝A字裙或直筒牛仔裙,凸显秋季的休闲氛围感。低跟皮鞋穿上去不累,看起来又很有质感。



搭配二:棉质衬衫 + 阔腿裤 + 休闲皮凉鞋

在秋季,宽松得体的棉质衬衣是中老年女士在休闲场合的百搭单品,可以选择纯白色、紫色系、豆绿色等。不论是纯色款还是格子款都可以穿出松弛感;搭配牛仔布料的阔腿裤和一双浅色皮凉鞋,即刻打造出满满的休闲风;早晚温度低的时候还可以外搭一件牛仔外套。



优雅气质风格

搭配：西服裙套装 + 胸针 + 珍珠饰品 + 粗跟鞋

不同色系的西服裙套装适合不同场合，比如红色系上衣套装比较适合婚礼、庆典等场合，米白色系上衣套装比较适合老同事聚会等场合；搭配缀有珍珠的胸针、项链及耳饰，整体效果既优雅又端庄；再配上同色系的粗跟皮鞋，气质即刻提升。



男士篇

日常休闲风格

搭配一：打底衫 + 薄款夹克 + 牛仔裤 + 休闲鞋

选择一件棉质的纯色或条纹T恤当作打底衫，早晚温度低时可以外搭一件立领的休闲夹克。T恤的颜色可以选择灰色调，夹克颜色选择深一点的蓝色调，这样可以形成颜色的空间感，将人衬托得精气神十足。牛仔裤能够很好地修饰腿形，一脚蹬的灰色系休闲鞋低调又舒适。



搭配二：秋款针织衫或休闲夹克 + 工装裤 + 休闲皮鞋

驼色的针织衫给人温暖亲切的感觉，搭配灰色或黑色的工装裤提升时尚感，再搭配一双有质感的棕色休闲皮鞋，增添一些活力感。早晚温度低时可以外搭一件卡其色夹克。



中药谈·锁阳

典故

锁阳城遗址,位于甘肃省酒泉市瓜州县锁阳城镇东南的戈壁滩荒原上,始建于汉代,是位于酒泉和敦煌之间的重要交通枢纽,在古代丝绸之路上占据重要地位。锁阳城遗址 2014 年被列入《世界遗产名录》。

锁阳出产一种珍贵的中药材——锁阳。溯源认为,锁阳在先秦已有文字记载,汉代始入药。锁阳是一种多年生的肉质草本寄生植物,生长在荒漠与半荒漠地带。这种寄生植物以骆驼蓬等植物为寄主,喜干旱气候,耐寒、耐旱、耐盐碱,我国西部许多区域都有分布。明代陶宗仪《辍耕录》中对锁阳的描述被《本草纲目》所引用:“发起如笋,上丰下俭,筋脉连络,其形绝类男阴,名曰锁阳。”但李时珍对其中记述的所谓“野马或与蛟龙交,遗精入地”产出锁阳的说法予以否定。关于产地的记载,李时珍在《本草纲目》中说:“锁阳出肃州”,即今天的甘肃酒泉一带。从它分布的地域、产销供应等历史沿革来看,道地药材锁阳以内蒙古阿拉善盟以及甘肃河西走廊为主要出产地。

锁阳功擅温阳补益,民间对其有“不老药”的赞誉。锁阳和肉苁蓉都是沙漠里出产的补肾益精名药,并称为“沙漠黄金”。朱丹溪在《本草衍义补遗》中载述,锁阳“啖之可代苁蓉,煮粥弥佳”。

来源:锁阳科锁阳属多年生肉质寄生草本植物锁阳的干燥肉质茎。



性味:性温,味甘。

归经:归肝、肾、大肠经。

功效:补肾阳,益精血,润肠通便。

适用情况:用于腰膝酸软、阳痿滑精、肠燥便秘。

用法用量:内服,煎汤,5—10 克。

食疗推荐:复方锁阳粥

材料:锁阳 15 克,粳米 50 克,核桃仁 15 克,芡实米 15 克。

做法:将锁阳洗净、切片,用纱布袋装好;将粳米淘洗干净,核桃仁研成粉,芡实米洗净;将锁阳药袋、粳米、芡实米一起放入粥锅中,加入清水 1000 毫升,大火煮沸后,改为中火继续煎煮 10 分钟,弃药袋,放入核桃仁粉,改小火熬煮成粥。早晚两次食用。

功效:此粥具有固精养血、润肠通便的功效,对调理肾阳不足、精血亏虚所致的阳痿、遗精、腰膝酸软、筋骨无力、老人阳虚便秘等较为适宜。

说明:此粥是加入了核桃仁与芡实米的复方锁阳粥,滋补功效更好。如果简化原料,可单取锁阳加粳米煮粥,补益肝肾。

温馨提示:阴虚火旺者慎用。🚫

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

每天坚持踮脚有这 8 大好处

踮脚,别看只是一个很小的动作,却对身体有诸多益处。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋在接受采访时介绍,踮脚也称提踵,长期练习,有 8 个好处。

1. 防血栓和静脉曲张:坚持踮脚可提高心脏耐力和效率,促进血液流动,防止血管堵塞,预防血栓发生,防止腿部静脉曲张。

2. 防治痔疮:踮脚时会不自主地提肛,让肛门肌肉收缩,改善痔疮瘀血。

3. 缓解身体疲劳:踮脚会带动腿上肌肉和脚踝关节,促进双腿血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化等病症,缓解身体疲劳。

4. 改善弯腰驼背:上班族坚持踮脚可以改善弯腰驼背,同时可以刺激到膀胱经,缓解腰酸背痛。

5. 预防心血管疾病:踮脚尖的时候小腿肚上面的血流量会增加,给心肌带来更多氧气,有助于预防心血管疾病。

6. 让气色更好:一些不爱运动的人,新陈代谢慢,表现为脸色差、皮肤暗沉、毛孔粗大,整个人看着没啥精神。踮脚可促进血液循环,提升气色。

7. 锻炼小腿肌肉:踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝活动能力,增强踝关节的稳定性。

8. 预防运动跟腱断裂:如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的概率。

练习踮脚,一定要记住以下 3 个方法。

1. 站姿踮脚:身体站好,双腿自然放置,手臂自然放在身体两侧,用力把脚后跟踮起来。手臂也可以自然运动,例如手掌心向下,手臂向前平举。尽可能保持这个姿势,坚持不住了稍微休息一下再继续,加起来的时间最好有 10 分钟,每天做一次就可以。

2. 走路踮脚:手臂不需要平举,怎么舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

3. 平躺勾脚:两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿,防止其变粗壮。🇨🇳 (来源:“新华社”微信公众号)



这些伤膝盖的动作和习惯,尽量不要做

突然腿软、关节“咔咔”响,上下楼膝盖疼痛、半月板受伤……如今,膝盖不舒服的人越来越多,日常生活中的一些动作和习惯正在不经意间损伤我们的膝盖。

这些动作和习惯让膝关节越用越废

1. 突然暴走:平时没有运动习惯的人,腿部肌肉力量通常不足,如果突然长时间、长距离暴走,很容易造成膝关节的不稳定。

2. 经常久坐:长期久坐,腿部肌肉得不到锻炼,会造成肌肉僵硬、无力,不仅起不到保护膝关节的作用,还会导致膝关节稳定性变差。

3. 频繁下蹲:在下蹲过程中,膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压,膝关节韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压,进而引起组织损伤、水肿,甚至关节软骨剥脱,最终可能发展为膝关节的退行性骨性关节炎。

4. 不良坐姿:盘腿坐时,膝关节处于屈曲状态,重力作用下,它会承受下沉的力量,导致内外侧受力不均匀。久而久之,膝关节也易出现变形。

特别是跷二郎腿时,腿部膝关节内外侧受力不均,长此以往会导致肌肉和韧带的损伤,加速膝盖软骨的磨损。

5. 穿高跟鞋:鞋跟越高,膝盖内侧所受的力量也越大,长期穿高跟鞋,膝盖内侧的磨损自然更大,也会增加膝关节的磨损。



留意膝关节的4个报警信号

江苏省南京鼓楼医院运动医学与成人重建外科主任医师史冬泉指出,膝盖老化有“四个一”报警信号。

“一爬就疼。”一爬山、一爬楼梯膝盖就痛。关节疼痛是膝骨关节炎早期多见的典型特征,开始时多为轻至中度的间歇性局部钝痛。疼痛最常见的部位是膝关节内侧、前侧;疼痛多在活动时或劳累后发生,多在由静转动、负重、蹲起或上下楼时比较明显。

“一蹲就扶。”感觉蹲下后再起身是件很困难的事,必须撑着自己的膝盖,或者需要扶墙,靠手臂支撑辅助的力量才能起身。这可能是因为髌股关节出现了软骨损伤导致关节无力。除了难以起身外,还可能会有膝盖打软,经常发生“差点跌倒”的现象。

“一起就僵。”早上起床,会感觉膝盖僵

硬。早期较轻微,仅在晨起或久坐后感觉关节活动不灵便,稍微活动后就可以缓解,这个现象被称作“晨僵”。晨僵一般持续数分钟,极少超过30分钟。活动受限还体现在关节的活动度减小,主动活动和被动活动两方面都会减少。

“一动就肿。”走多了,站久了,走路时拎重物或是爬山爬楼了,膝盖就肿了,这可能是因为膝关节滑膜炎导致的膝关节积液。

如果出现以上的情况,一定不要抱有侥幸心理,要及时就医。

做好这7点,有效保护膝关节

1. 多吃含钙食物。注意营养均衡,多吃奶制品、蔬菜及紫菜、海带、虾、鱼等海产品,同时多晒太阳以促进钙吸收。

2. 补充优质蛋白。蛋白质中的氨基酸是骨细胞生长和修复的必需物质。专家建议,每人每日摄入蛋白质需达到0.8—1.0克/千克体重。

植物蛋白和动物蛋白的合理搭配能显著提升营养价值,鸡蛋、牛奶或酸奶、鱼、虾、禽肉、豆制品等都是不错的选择。

3. 鞋底不要太薄。鞋底太薄,也会给膝盖带来不利影响。鞋跟以2—3厘米为宜,以减少膝关节压力。

4. 运动量力而行。日常要选择适合自身条件的运动,适量活动、拉伸。注

意做好热身活动,做剧烈运动前,热身时间不要少于10分钟。运动类型可以选择快走、慢走、室内脚踏车、游泳、高抬腿等运动的多元组合,这些运动方式对膝盖的损伤较少。

5. 多做抬腿动作。可以多做抬腿的动作来增强大腿肌肉的力量,从而增加膝关节的稳定性,减缓对关节的磨损。

6. 做好关节保暖。膝关节受凉易导致血液循环不畅,引发疼痛和不适。因此,遇寒冷天气时要特别注意做好膝关节的保暖。除了穿着保暖性能好的衣物外,还可以采用戴护膝、穿厚袜子、贴保暖贴和热水泡脚等方式辅助保暖,确保膝关节免受寒冷侵袭。

7. 养成良好习惯。日常要避免久站、久走、久蹲,以免增加膝关节负担,加速膝关节退变;同时,尽量避免长期爬楼梯、爬坡、爬山等,避免长时间坐矮板凳,以及蹲下时间过长。🇨🇪

(来源:“央视新闻”微信公众号)



活力晚年,科学锻炼防损伤

如今,大家越来越注重体育锻炼,这其中很重要的一个原则便是“量力而行”,特别是老年人,一定要在充分了解自己身体状况的基础上进行锻炼。

有这些慢性疾病的老年人需注意

1. 患有高血压或心脑血管疾病的老年人:避免憋气动作,如搬重物、引体向上等。憋气时胸腔压力增高,回心血量减少,容易引起脑供血不足。晨起高血压也是心脑血管事件高发的重要危险因素,建议患有这类疾病的老年人上午10时后再锻炼。

2. 患有糖尿病的老年人:随身携带糖果,以防锻炼中发生低血糖;穿合脚的运动鞋,避免足部磨损。

3. 患有膝关节炎或骨质疏松症的老年人:避免爬山、爬楼梯、深蹲跳,推荐游泳、骑自行车(动感单车除外);锻炼时戴护膝,避免关节受凉。

这些运动方式老年人不可取

1. 吊脖子拉伸颈椎:危险

有些老年人锻炼时会用单杠、门框或大树吊脖子,认为这样可以牵引颈椎。虽然吊颈健身在某些方面模仿了医学上的颈椎牵引治疗,但它与临床治疗有着本质区别。盲目吊颈不仅起不到健身作用,还存在极大的安全隐患,严重时会导致高位截瘫,甚至让人丧命。

如果想放松颈椎,可以坐着缓慢做“低头—抬头—左转—右转”动作,每个方向停3秒,每天做3组。

2. 大回环甩动肩膀:当心损伤肌腱

有些老年人认为大回环式甩肩动作可以缓解肩痛,甚至忍痛硬甩。然而,肩关节疾病的鉴别诊断需结合症状、体征及影像学检查等综合判断。如果是肩袖损伤、肩峰撞击综合征等疾病,盲目甩肩会使肩关节过度扭转,容易引起关节脱位、肌肉拉伤,甚至导致肩袖肌腱撕裂加重。

如果肩痛,先要明确病因,再在专业医生的建议下进行康复锻炼。

3. 撞树养生:可能撞出内脏损伤

有些老年人锻炼时会用背部、胸部撞击树干,认为这样可以活血通络,但这种锻炼方式存在一定的健康风险。老年人骨质脆弱,盲目撞击可能导致肋骨骨折,若撞击影响到肾脏、脾脏等器官,可能导致内出血,严重时可危及生命。

如果想放松背部,可以用按摩球靠墙滚动按摩,或让家人轻拍背部,力度以让皮肤微红为宜。

此外,还有一些在老年人中比较流行的锻炼方法,也需要谨慎选择,不可盲从,例如光脚走鹅卵石,容易让足底筋膜受伤,建议穿薄底运动鞋走;高强度的平板支撑容易拉伤腰部,可采取其他运动方式来增强核心力量。🇨🇳(来源:“科普时报”微信公众号)

这些小动作帮助提高平衡力

据世界卫生组织(WHO)的数据,全球每年有30余万人死于跌倒,其中一半是60岁以上老年人。在我国,跌倒已成为65岁以上老年人因伤致死的首位原因,且年龄越大,因跌倒而伤亡的风险越高。而这背后,一个容易被忽视的关键诱因就是平衡力下降。

平衡力是衡量健康的一项重要指标,能反映心脑血管系统的潜在问题。比如,平衡能力差的人,心脏病风险、中风风险都远超过同龄人,认知衰退(比如记忆力变差、反应变慢)的风险也会更高。

若平衡力变差是由身体机能衰退引起的,可通过以下运动进行改善:

1. 单腿站立。双脚打开站立于平整地面,双臂自然向两侧平展,一只脚离地10厘米左右,保持10—15秒后换另一只脚;左右脚做完为1组,每天练习5—10组。开始练习时可不闭眼,稳定后可慢慢改为闭眼。

若难以保持平衡,可先手扶墙壁或椅子练习。

2. 原地高抬腿。双脚与肩同宽,双手自然下垂,抬高一侧膝盖,保持1秒后换边练习。锻炼时不要屏气,可根据身体状况逐渐增加抬腿停留时长。

3. 双脚一字走。双脚并拢站立,双手自然放于身体两侧,一脚向前迈出,脚跟与另一脚脚尖呈一条直线,双脚交替向前沿直线行走。如不能保持平衡,可抓住家人的手进行练习。



4. 转圈练习。原地转圈后静止站立半分钟算作成功,再反向转圈后站立。转圈速度可从慢到快,圈数从1圈开始逐渐增加,眼睛也可从睁开到闭上,逐步提升难度。

除上述专门训练外,日常还需加强核心稳定性和下肢肌力训练。对老年人来说,太极拳、广场舞、瑜伽都是锻炼平衡能力的不错选择。当然,最简便实用的就是靠墙静蹲。

靠墙静蹲时,双脚分开与肩同宽,背靠墙缓慢下蹲,膝盖不要超过脚尖,尽可能蹲至大腿与地面平行。保持静止不动,感受膝盖周围肌肉用力,静蹲20秒后缓慢站起。5—10次为1组,每天练习1—2组。老年人练习时可在身前放一把椅子,下蹲时双手轻轻扶住椅背。

平衡力和肌肉一样,用进废退,越早开始练习效果越好。练好平衡力,就是在给健康“上保险”,更是在为长寿“攒资本”。

(来源:“大众卫生报”微信公众号)

白露秋风凉 养肺正当时

文 / 王文强 韩璐



白露节气,标志着暑热逐渐退去,天气转凉。民谚“白露秋分夜,一夜凉一夜”,生动描绘了此时气温逐渐下降、昼夜温差显著增大的气候特点。随着湿度降低,空气变得干燥,“秋燥”现象愈发明显,人们常常感到口干、咽干、皮肤干燥。因此,在白露时节,特别需要注意润燥养肺。

根据中医理论,秋季对应肺脏,肺为“娇脏”,喜润恶燥。在这个季节,养生的核心在于顺应节气变化,滋养肺阴,抵御秋燥。同时,中医五行学说认为,秋季肺金之气偏盛,而肺金克肝木的制约作用可能相对增强,因此需兼顾调和气血平衡,防止气机失调。饮食调养上,应以滋阴润肺、健脾益气为原则。考虑到空气的干燥,可以适当增加有滋润作用的食物,如百合、银耳、梨等,这些都是适合秋季的优质食材。此外,保持室内空气流通,适度进行呼吸锻炼,有助于肃清肺气,配合饮食调理,更能达到良好的效果。

百合以其“养阴润肺,清心安神”的功效,成为白露节气餐桌上备受推崇的养生食材。百合不仅味道清甜、口感软糯、营养丰富,更是典型的药食同源之品。百合的食用方法灵活多样,煮粥、煲汤可以使其充分释放柔润滋味;清炒则能保持其脆嫩或软糯的质感;最经典的食用方式是与同样具有滋阴功效的银耳、莲子搭配制作羹汤,如百合银

耳莲子羹,香甜清润,堪称秋季养肺润燥的佳选。

现代营养学分析表明,百合富含蛋白质、B族维生素、多种矿物质以及膳食纤维,有助于促进新陈代谢,支持免疫系统健康。百合中含有丰富的多糖类物质和维生素C等抗氧化成分,有助于减缓衰老、提高免疫力。此外,百合还含有多种生物碱,不仅赋予百合药效,还使其具有微寒的药性特质。日常食用百合时,必须经过充分的烹煮加热,以提高安全性,同时应避免过量食用。百合还是低热量、高纤维的食物,有助于维护肠道健康并辅助体重管理。

需要注意的是,尽管百合营养丰富,但并非适合所有人群。百合性微寒,对于脾胃虚寒、容易腹泻的人来说,应谨慎食用。此外,在食用前,百合需要进行适当的处理,比如将干百合提前泡发,去除杂质。经过这样的处理后,百合口感更加细腻,营养成分也能更好地被人体吸收利用。

推荐食谱

南瓜焗百合

主料:贝贝南瓜 500 克,鲜百合 100 克。

辅料:牛奶 50 毫升,黄油 10 克,蜂蜜 1 小勺,盐少许,肉桂粉少许。

制作方法:1. 南瓜去皮切块,百合洗净掰瓣,蒸锅上汽后放入南瓜块,蒸 8 分钟(让南瓜半熟)即可;

2. 烤碗底部刷油,交错铺入南瓜和百合;

3. 将牛奶、融化的黄油、蜂蜜和盐调匀,淋在南瓜百合上调味;

4. 撒少许肉桂粉提香;



5. 烤箱预热 180 度,置中层烤 15 分钟,至表面微焦即可。

功效:南瓜焗百合具有润肺滋阴、健脾养胃、清心安神的功效,有助于缓解秋燥、促进消化、提升免疫力,适合秋季养生食用。



香芹炒百合

主料:鲜百合 150 克,香芹 200 克,红椒半个,大蒜 2 瓣(切片)。

辅料:盐适量,白糖少许,鸡精少许,食用油 1 大勺。

制作方法:1. 鲜百合洗净,掰成瓣;

2. 香芹去老叶洗净,斜刀切段;

3. 红椒切菱形片;

4. 水烧开后加少许盐和油,先焯香芹 10

秒,再下百合焯 5 秒,捞出过凉水,保持食材脆嫩;

5. 热锅下凉油,爆香蒜片和红椒;

6. 下入香芹,大火翻炒 30 秒断生;

7. 加入百合,快速翻炒均匀;

8. 放适量盐调味,加少许糖提鲜,也可加少许鸡精;

9. 炒均匀后立即关火,百合易熟,久炒会变软烂。

功效:香芹炒百合具有清热解毒、润肺止咳、健脾消肿的功效,有助于舒缓秋季干燥引发的不适,提升免疫力,促进消化,适合养生调理。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

饭后百步走，能活九十九？

“饭后百步走，能活九十九”，这句话需要辩证看待。

适度运动确实有助于消化。饭后散步有助于促进肠胃蠕动，减少饱胀等不适感。但如果饭后立即剧烈运动，反而可能对肠胃造成负担，导致消化不良。所以，饭后散步要注意适度，避免剧烈运动。🇨🇳

(来源:国家卫生健康委网站)



痛风时不痛就不需要吃药？

这个说法不正确。有的痛风患者在急性发作时关节疼痛剧烈，往往会给予重视，但在急性期缓解后，就不再坚持治疗，或者不规律检测血尿酸，这是错误的。在痛风发作的间歇期或者慢性关节炎期，仍需要坚持用药、控制尿酸水平。

痛风治疗要坚持“双达标”：一是症状要达标，即关节不疼；二是指标要达标，即血尿酸水平要达标，这样才能减少痛风反复发作的次数。如果血尿酸水平不能处于达标的状态，关节疼痛就会反复发作，还会对全身多系统造成危害。

通常情况下，痛风患者单单通过饮食控制，很难让血尿酸水平达标，建议采用药物治疗。在医生的指导下合理用药，可以最大限度地减少药物副作用。

因为痛风发作的机制是血尿酸急剧波动，在急性期服用降尿酸药物会导致尿酸进一步波动，增加痛风发作的概率。所以，痛风急性发作期以抗炎镇痛治疗为主，可以在急性发作消退2—4周后酌情服用降尿酸药物，启动降尿酸治疗。对已服用降尿酸药物的患者，急性发作期也不建议停药，避免尿酸波动。🇨🇳

(来源:“健康中国”微信公众号)

被蛇咬伤,可以用嘴吸出蛇毒?

这种说法没有科学根据。被蛇咬伤后用嘴吸出蛇毒是影视剧中频繁出现的错误急救方法,存在严重风险。施救者口腔若有破损或溃疡,毒液可能会通过口腔黏膜进入血液,引起中毒反应。而且这种处理方法不仅无法有效清除已进入血液的毒素,还可能加重伤口感染。

正确的做法是,被咬后立即停止活动,用清水冲洗伤口;尽可能拍摄蛇的照片以帮助医生判断蛇种,匹配抗蛇毒血清;尽快前往有抗蛇毒血清的医院治疗。预防蛇咬伤需注意:避开 10—15 时、19—21 时蛇类活跃时段,远离石缝、溪流边等蛇类栖息地;遇蛇要缓慢后退,保持至少 2 米以上的安全距离;户外穿高帮鞋、长裤,夜间用照明工具探路;出行前查询目的地医院血清储备。🇨🇳

(来源:“人民日报”健康客户端)



鸡蛋表面很脏,需要清洗后保存?

这种说法没有科学根据。鸡蛋表面可能携带粪便等污染物及致病细菌,但其蛋壳表面的胶质层(壳外膜)是天然保护屏障,能阻隔细菌并延缓水分蒸发,有助于延长保存时间。若清洗鸡蛋,会破坏这层保护膜,导致细菌侵入蛋内,反而加速变质。

母鸡生蛋与排泄共用泄殖腔,蛋壳易沾染污染物,但胶质层的存在已能起到防护作用。部分商超售卖的鸡蛋可能经过清洗处理,但商家会通过控制水温、涂矿物油等方式替代原有保护膜;也有的不清洗,依赖鸡蛋的天然保护层。

可见,网上认为鸡蛋“需清洗保存”的说法,忽略了天然保护层的存在及清洗带来的风险,不可取。正确的做法是购买时选择表面较干净的鸡蛋,食用前彻底煮熟杀灭细菌。🇨🇳

(来源:“科学辟谣”微信公众号)



小幽默

儿子考试

儿子考试才考了 50 分，妈妈很生气，厉声训斥：“下次再考低了，就别叫我妈！”第二天儿子回来，不好意思地对母亲说：“对不起，大姐，我又考低了。”

惊人的诈骗案

卖报人在广场上大声叫卖：“惊人的诈骗巨案，受骗者已达 82 人……”一个人连忙走过去买了一份报纸，但是看起来去看去也没有发现关于“巨案”的消息。这时，卖报人又在大声叫卖：“卖报，卖报，惊人的诈骗巨案，受骗者已达 83 人！”

天才还是蠢材

一次，老师在办公室里批改语文作业，作业要求用“有……有……还有……”造句。一位学生是这样写的：昨天去奶奶家，奶奶给我拿鸡腿吃，我吃完后问奶奶：“还有吗？”奶奶答：“有，有，还有！”

动脑筋

猜字谜

1. 文武两全
2. 日复一日
3. 水上工程
4. 五十对耳朵
5. 兄有债
6. 半个人
7. 半个月亮
8. 半真半假
9. 古时候的月亮
10. 半青半紫



(答案在本期找)

长知识

这些充满哲思的对偶佳句,读完令人唇齿留香

对偶是中国诗词和对联创作的常用手法,讲究文句两两相对、字数相等、句法相似、平仄相对、意义相关。今天为大家分享一些充满哲思的对偶佳句,一起来体会汉语凝练和谐之美吧——

水不干,鱼不尽。
私心重,骨头软。
瓜熟蒂落,水到渠成。
叶多花蔽,云破月来。
勤能补拙,俭可助廉。
一芽知春,一叶知秋。
榜上无名,脚下有路。
古径无人到,深堂有月来。
山石不流动,天日自高明。
巢居知风寒,穴处识阴雨。
碧从天上得,红自日边来。
江暗雨欲来,浪白风初起。
惟止乃能动,因昧而为明。
春归华不落,风静月长明。
直如朱丝绳,清似玉壶冰。
花香风气暖,云淡日光新。
勿临渴掘井,宜未雨绸缪。
潭清疑水浅,荷动知鱼散。
风暖鸟声碎,日高花影重。
海风吹不断,江月照还空。
单丝不成线,独木不成林。

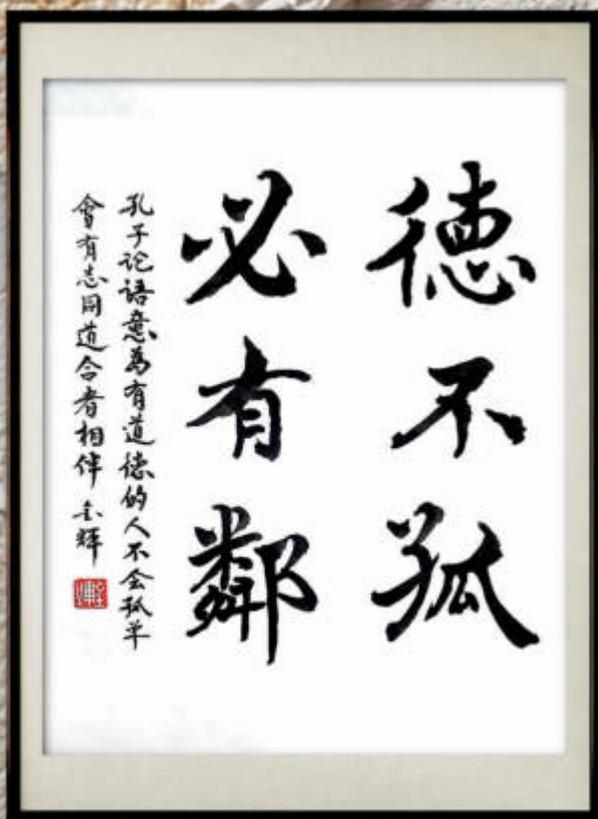
山和山不相遇,人与人总相逢。
闲逸磨损意志,勤奋陶冶智慧。
患难时要坚毅,顺利时应谨慎。
春华不如秋华好,今月常同古月明。
泽以长流乃称远,山因直上而成高。
世事静观知曲折,人心甘苦见交情。
水能性淡为吾友,竹解心虚是我师。
知多世事胸襟阔,阅尽人情眼界宽。
欲论古来兴废事,须平自己是非心。
世上本无常照月,天边还有再来春。
学海无涯勤可渡,书山万仞志能攀。
有志始知蓬莱近,无为总觉咫尺远。
窗外日光弹指过,席前花影坐间移。
风定始知蝉在树,灯残方见月临窗。
好花偏遇三更雨,明月忽来万里云。
院小有竹春常在,山间无人水自流。 

(来源:“诗词天地”微信公众号)





摄影:《牧归》(图片提供:汤青)



书法:《德不孤 必有邻》(图片来源:王金辉)



书法:《相约上合 绽放津彩》(图片提供:李金和)