

# 再忙也要做俯卧撑

——钟南山院士的养生经

钟南山是中国工程院院士，中国医学科学院学部委员，著名呼吸病学专家。

今年89岁高龄的钟南山院士曾是一名运动健将，而且擅长多种体育项目。他把锻炼身体看作像人每天必须吃饭一样重要。百事缠身的他，再忙再累，也绝不放弃锻炼。赶上外出开会时，哪怕席地做几个俯卧撑，钟院士也要达到锻炼的目的。他把有氧运动视作生命能量的重要来源，运动不仅让他年轻，充满活力，还让他精力充沛地完成每天繁重的工作。

崇尚运动健身的钟院士告诫人们：人的身体好比发动机，糖类、蛋白质和脂肪好比发动机的汽油，人所摄入的这些营养的消化，好比汽油的燃烧离不开氧气，人通过运动充氧，使“燃料”充分燃烧，从而获得动力。

钟院士希望大家记住：你生命的能量，需要靠运动来提供。无论步行、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操，都能达到有氧运动的目的。除了运动，心情也很重要。人一旦产生坏情绪，一方面会造成身体耗氧，另一方面通过交感神经系统使心跳增快、血管收缩，从而导致一些重要器官供血、供氧不足，特别容易造成大脑和心肌缺氧。✘

（来源：《大河健康报》）

## 卷首

01 再忙也要做俯卧撑

## 乐知天下

### 04 观世界

特朗普:这幅肖像“故意扭曲”了我的形象,撤下(三则)

### 06 政策通

4月1日起,这些老人乘火车更优惠

### 07 览津城

我市3天清明假期实现销售额9.6亿元

### 08 热点透视

多地积极布局智慧养老 养老机器人已“上岗”(二则)

### 10 开眼界

中国造,这个“球 Sir”是个“灵活的胖子”(三则)



## 老友聊斋:旅行中最难忘的片段

12 难忘黄山行知亭

16 雨雪九寨沟

13 陪父亲第一次登长城

16 步行上北京

14 难忘“普通人”带给我的感动

17 西子湖畔玉兰花

15 在婺源江湾村买书



## 乐读古今

### 18 探访津城“老宝贝”

精研于实验 传道在课堂

### 22 走近非遗

妈祖祭典(天津皇会):寄托人们对美好生活的希冀

### 26 津沽漫话

满城可见“黄大发”

### 28 津城老味道

天津卫的虾

### 30 家风家训

《双节堂庸训》的齐家启示



### 33 老照片

咖啡馆里的旧时记忆

### 34 文史百科

“座右铭”原是酒具(三则)

## 乐享人生

### 36 长者风范

“劲草院士”任继周

### 38 追梦人

退休生活因雷锋精神而充实

### 40 乐活族

新颖别样的养老体验

### 42 走四方

斯里兰卡的新春之约

### 44 逛津城

解放桥:百年钢铁长虹 见证津门沧桑



## 乐学天地

### 46 诗词创作

第十五讲:关于排律的知识

### 48 一恒手工坊

教您用扭扭棒制作装饰发卡

### 50 潮生活

春季服装巧搭配

### 52 养生堂

中药谈·桑枝(三则)

### 56 健身馆

当心这7个动作,有可能危害身体健康(二则)

### 58 下厨房

茶香中的养生智慧

### 60 辟谣社

市面上的包装玉米是“僵尸玉米”?(四则)

### 62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍:春到安徽齐云山

天津

# 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年4月下/总第80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。

国际标准刊号 ISSN 2097-390X

国内统一刊号 CN 12-1474/D

## 特朗普：这幅肖像“故意扭曲”了我的形象，撤下

近日，美国总统特朗普在社交媒体 Truth Social(真实社交)上发文，要求科罗拉多州撤下悬挂在州议会大厦内关于他的一幅画作，称这幅肖像画存在“故意扭曲”，没有对他的形象进行准确描绘。

据报道，特朗普在社交媒体上写道：“没有人喜欢自己的糟糕照片或画作，但在科罗拉多州，在州议会大厦，州长所悬挂的同其他总统在一起的那幅画作，被故意扭曲到连我自己可能都从未见过的程度。”

特朗普表示，“这位艺术家也画过奥巴马总统，他看起来很棒，但我的那个真的是最糟糕的。她一定是随着年龄的增长而失去了才华。无论如何，我宁愿没有这张照片，也不愿意存在这张照片”。

特朗普还称，“许多来自科罗拉多州的

人打电话写信抱怨。事实上，他们对此很生气！我代表他们向激进的左派州长贾里德·波利斯喊话，他在犯罪问题上极其软弱……把它拿下来”。

据美国广播公司(ABC)介绍，这幅总统肖像自2019年以来一直在科罗拉多州议会大厦展出，由科罗拉多斯普林斯艺术家莎拉·博德曼(Sarah A Boardman)创作，她以创作多位美国总统肖像而闻名。

报道称，在发表了上述不满看法后，特朗普随后在 Truth Social 上发布了自己的总统肖像图，但没有附带任何文字。



(来源：中国新闻网)

## 北约轰炸南联盟 26 周年，塞尔维亚总统武契奇发声

塞尔维亚于 2025 年 3 月 24 日举行活动，悼念 26 年前北约轰炸南斯拉夫联盟共和国的遇难者。

当天的主要纪念活动在贝尔格莱德西北部米连科·帕夫洛维奇上校机场举行，塞尔维亚总统武契奇、塞政府官员以及波黑主席团塞族成员多迪克出席。人们合唱塞尔维亚国歌，并为遇难者默哀一分钟。

武契奇说：“我们始终对遇难者以及我们

经历的一切感到悲伤和痛苦，但无论我们失去了什么，他们并没有击败我们。”他表示，26 年过去，“作为一名塞尔维亚人和塞尔维亚总统，我只有种感受——无限的自豪”。

多迪克说，尽管多年过去，这一天仍然让人感到痛苦。让人痛心的是，对这种不公正的行为至今没有人被追究责任。

当天早些时候，在贝尔格莱德塔什马伊丹公园的“轰炸遇难儿童纪念碑”前，塞外交部长

## 丹麦首相：格陵兰岛属于丹麦“不会改变”

丹麦首相弗雷泽里克森日前重申，格陵兰岛属于丹麦的事实“不会改变”。

弗雷泽里克森在接受采访时表示，她不认同美国总统特朗普此前的说法。“格陵兰岛是丹麦王国的一部分，这一事实不会改变。”



她同时表示，格陵兰岛属于格陵兰人民。

特朗普日前对记者说：“我们会尽我们所能，我们需要格陵兰岛。世界也需要我们拥有格陵兰岛，包括丹麦。”

美国副总统万斯此前曾在社交媒体上说，他与夫人乌莎·万斯会一起访问格陵兰岛，去看望驻扎在该岛基地的美军并“视察安全状况”。但据媒体报道，迫于舆论对美国代表团未受邀却擅自访问格陵兰岛的批评压力，乌莎·万斯取消了去努克和锡西米尤特市参加文化活动的计划。丹麦外交大臣拉斯穆森则表示，美国代表团修改访问格陵兰岛的计划是为避免外交失败。🇨🇦 (来源：中国网)

久里奇敬献了花环。塞副总理兼内务部长达契奇在新贝尔格莱德向在轰炸中遇难的警察敬献花环。

1999年3月24日，以美国为首的北约打着所谓“避免人道主义灾难”的旗号，绕过联合国安理会，开始对当时的南联盟进行轰炸。长达78天的轰炸造成2000多名平民丧生，6000多人受伤，近100万人流离失所。

2003年2月，南联盟更名为塞尔维亚和黑山(塞黑)。2006年6月，黑山、塞尔维亚相

继独立，塞尔维亚宣布继承塞黑国际法主体地位。🇨🇦 (来源：新华社)





4月1日起,国铁集团在现行“铁路畅行”常旅客会员服务基础上,对年满60周岁持居民身份证、港澳居民居住证、台湾居民居住证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、外国人永久居留身份证的老年常旅客会员实施更大幅度的积分优惠,积分可兑换火车票,从而更好地满足老年旅客对美好旅行生活的向往,助力更多老年人去追寻“诗和远方”,进一步激发养老消费市场潜能,为促进银发经济发展、扩大服务消费注入新动能。

目前,铁路常旅客会员购票乘车后可获得票面金额5倍的积分,积分可为本人或指定受让人兑换火车票,兑换火车票时100积分可抵1元人民币使用,兑换的车票可办理1次改签并核收积分作为改签费,不能办理退票、变更到站业务。4月1日起,年满60周岁的常旅客会员乘坐旅客列车(暂不含旅游专列、国际列车)时可获得票面金额15倍的积分,相当于普通常旅客会员的3倍,即花费1000元乘坐火车,可获赠1.5万积分,兑换火车票时可抵150元使用。

近年来,铁路部门围绕购票、候车、乘车、交通接驳等出行各环节,推出了一系列适老化服务举措。

**优化老年旅客购票服务。**铁路12306网站、客户端(APP)推出“敬老版”,已累计服务1223万人次;保留车站窗口人工售票和现金服务,铁路12306为购买卧铺车票的年满60周岁老年旅客自动优先配售下铺;年满65周岁老年旅客使用注册时登记的手机拨打12306客服电话时,直接转人工服务。

**优化老年旅客出行服务。**持续优化完善特殊重点旅客服务,年满65周岁无陪伴或行动不便的老年旅客,可通过铁路12306和车站服务台预约,铁路部门将提供专区候车、引导帮扶等服务。

**优化适老化客运产品。**大力开行满足老年旅客特定需求、以老年旅客为主要群体的银发旅游列车,对硬件设施进行适老化改造等,更好满足老年旅客个性化、多样化出行需求。

“铁路畅行”常旅客会员服务相关规则可通过铁路12306网站、客户端(APP)和12306客服热线查询。对于尚未注册成为“铁路畅行”常旅客会员的老年旅客朋友,建议尽快通过铁路12306网站、客户端(APP)和车站会员窗口申请成为会员,以便享受更多积分优惠。🇨🇳

(来源:“中国政府网”微信公众号)



## 我市3天清明假期实现销售额9.6亿元

刚刚过去的清明假期,人们出游踏春的热情高涨,带动消费市场“春潮涌动”。据市商务局提供的数据,我市重点监测的430家商贸流通企业假日3天累计客流量达779.3万人次,同比增长8.2%;累计实现销售额9.6亿元,同比增长3.3%。

### 购物中心客流增10.3%

数据显示,清明假期中,我市重点监测的22大商圈日均消费同比增长15.6%。利用天津文化中心的千米海棠步道以及各类优惠活动引流,万象城3天销售额和客流量同比分别增长14.2%和24.1%;海信广场也将“繁花”作为展览主题开启店庆活动,假日3天销售额同比增长46.7%……各大商业综合体成为消费主阵地,市商务局监测的58家购物中心3天累计实现销售额3.3亿元,同比增长3.1%;客流量达606.5万人次,同比增长10.3%。

以旧换新补贴政策叠加折扣活动,让商场手机数码区迎来客流高峰,参与以旧换新的品类数较去年同期明显提升,线下家电、手机数码类成交量分别超3500台和4000台,达到平日的1.5倍和2倍以上。假期里,全市家用电器、家居建材类商品日均消费同比增长均在70%以上。

### 以花为媒激活市场

这个清明假期,五大道海棠花节连续第三年举办,依旧受到游客的欢迎。各商贸流

通企业主动融入海棠花节的氛围中,布置了形式多样的市集和拍照场景。节日期间,五大道商圈消费同比增长超9%。

在红桥区,运河桃花节也玩出了新花样:国潮品牌和老字号纷纷亮相,民俗巡游吸引众多游客拍照合影,集章活动让人体验感满满。在桃花节的拉动下,周边商场也人气十足,鹏欣水游城推出了专属优惠券、团购券等,假期销售额和客流量分别同比增长5.7%和7.5%。

### 住餐消费人气旺

假日期间,津城餐饮市场持续活跃。市商务局监测的179家餐饮企业累计实现销售额1644.4万元,同比增长13.6%;累计客流量达18万人次,同比增长5.2%。

美食方面,游客对于冰品青睐有加,无论是天津特色老味刨冰还是手工冰淇淋,都吸引了大批顾客前来排队品尝。此外,应季海鲜也成为消费热点。

住宿方面,“花景房”走红假日,热门赏花路线附近的酒店预订率有明显提升。例如,天津锦江之星酒店中,位于小白楼、五大道、劝业场、天津外国语大学等附近的“花景房”3天客房出租率均在90%以上;解放北园的海棠树让丽思卡尔顿酒店周边成为赏花热门景点。此外,“天津之眼”、泰达航母主题公园等景区也使周边酒店“一房难求”。

(来源:“天津日报”微信公众号)

## 多地积极布局智慧养老 养老机器人已“上岗”

近日,上海、西安等多地围绕智慧养老部署工作,旨在推进养老事业和养老产业协同发展。

### 智慧养老产品创新不断

智慧养老产业链上游为新一代信息技术和硬件设备,包括云计算、芯片等;产业链中游是智慧养老产品与服务,包括智能健康监测设备、机器人等;产业链下游是需求市场,分为居家养老、社区养老、机构养老等。

我国高度重视智慧养老产业发展,经过多年积累,已在这一领域取得显著成果。

在政策支持方面,2024年1月,国务院办公厅发布的《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》提出,“打造智慧健康养老新业态”。2021年10月,工业和信息化部等多部门联合印发《智慧健康养老产业发展行动计划(2021—2025年)》,为促进新一代信息技术在健康及养老领域的集成创新和融合应用,提升健康养老产品及服务的智慧化水平提供了指引。

在市场规模方面,中商产业研究院分析师预测,2025年中国智慧养老市场规模将达7.21万亿元。

在产品和服务模式创新方面,养老机器人已在国内多地“上岗”。萨摩耶云科技集团首席经济学家郑磊表示,养老机器人的投入使用,在很大程度上满足银发群体的养老需求,如健康监测、医疗保健、情感陪护等;对

于部分行动不便的老年人,养老机器人还能辅助行走,提升他们的生活安全性。

### 养老产业增长空间打开

人口老龄化是今后较长一段时期我国的基本国情。在养老资源、医疗资源有限的情况下,传统养老模式越来越难以满足银发群体的养老需求。与此同时,借助先进技术,智慧养老模式能有效降低时间成本和人力成本,提升养老服务的整体质量,为养老服务可持续发展提供有力保障。

谈及智慧养老产业今后的发展方向,中国社会科学院社会学研究所研究员吴莹表示,在养老需求日益精细化、个性化、优质化的背景下,智慧养老产业应拓宽养老产品与服务的范围,进一步将居家养老条件改善、社区养老环境提升、生活便利性增强等内容纳入养老范畴。

“在居家养老方面,智慧养老产品和服务的供给方可采用数字孪生技术构建老年活动空间的精确映射,自动识别环境风险,优化家庭适老化改造方案;在社区养老方面,供给方可利用人工智能、虚拟现实等技术,为老年人提供在线社交服务,丰富老年人的日常生活。”吴莹表示。

业内专家普遍表示,今后,要以养老需求为导向,加快推广智慧养老新产品、新模式,比如智能拐杖、养老机器人等,为养老产业打开新的增长空间。🇨🇳

(来源:“中国老年人才网”微信公众号)



## AI 医生看病靠谱吗?

“AI(人工智能)+医疗”作为一种新兴模式,正在悄然改变医疗行业的格局。目前, AI 在医疗诊断领域已经具备哪些能力?它是否会取代医生?普通人询问 AI 大模型看病, 需要注意什么? 这些问题您肯定很想了解。

### 目前, AI 在医疗诊断领域已经具备哪些能力?

日前,国家儿童医学中心、北京儿童医院正式发布国内首个儿科大模型“福棠·百川”,基层版和专家版“AI 儿科医生”也同步上线。这个存在于虚拟世界里的“儿科医生”承担的角色主要有两个:一个是专家的临床科研助理,帮助医生快速获取最新科研成果和权威指南;另一个是辅助医生进行疑难罕见病的诊断和治疗。工作人员在 AI 儿科医生的系统中输入病历,屏幕上就反映出专业诊断建议,相关建议与专家组会诊结果吻合度较高,有时 AI 儿科医生还会通过患者病历报告里的某个单项指标,给治疗方案增加特别提示。

北京儿童医院人工智能大模型探索并非个例。在全国范围内,越来越多医院正引入 AI 技术,广泛应用于临床诊疗与医疗资源管理等领域。

### AI 是否会取代医生?

目前来看, AI 还不会取代医生。业内专家表示, 医生面对复杂病情的综合判断和经

验积累以及面对面的人文关怀,是 AI 无法替代的。AI 缺乏和家长、患儿的互动,而医生在诊疗的同时,还能传递医学的温度。其次,如果出现误诊, AI 并不具备承担责任的能力。因此,从法律与伦理角度看,它目前不能替代医生,更不能为患者开具处方。人工智能技术与医生应是互补关系,而非替代关系。

### 普通人询问 AI 大模型看病, 需要注意什么?

拿起手机打开 AI 就能看病。需要警惕的是, AI 大模型在生成内容时会有 AI 幻觉, 即编造信息的现象。

AI 幻觉现象已被不少网友发现,有人发帖表示,在用 AI 进行文献分析时,答案里会出现一些查无此文的文献;有人发现, AI 会把一本书的作者安到另一个人的身上;还有人发现, AI 给出的答案存在上下文不符、逻辑不一致的现象。

对于普通人来说, AI 的使用效果则更为复杂。AI 的诊断高度依赖用户输入的信息,而普通人往往缺乏专业的医学知识和表达能力,信息传达的准确性是一大挑战。如果输入信息不准确或不完整, AI 的诊断结果可能会出现较大偏差,甚至给出完全错误的建议。因此,在问询的过程中,对 AI 提供的信息需进行批判性思考和理性分析应用,不能过度依赖。🇨🇳

(来源:“经济日报”微信公众号)

## 中国造,这个“球 Sir”是个“灵活的胖子”

不久前,一段展示温州巡警与“大黑球”共同执行街面巡逻任务的视频在网络上迅速走红。

这款警用球形机器人是浙江大学智能系统与控制研究所工业控制技术国家重点实验室的王西副教授团队研发的。

这款球形机器人目前正在温州市鹿城区公安分局特巡警大队试点运行。据特巡警大队副大队长黄苏锋介绍,这个“灵活的胖子”能跟踪、能格斗、能抓捕,水陆两栖而且察打一体,有 160 公斤重,最快速度每小时 35 公里。它不仅能够辅助特警完成日常巡逻任务,更具备在野外、滩涂、沙漠等复杂地形中执行对抗、处置、察打一体化等警务任务的能力;它可以根据实战需求,在左右两边加挂警用器械,比如网捕枪、催泪喷射器、烟雾弹,以及高音喇叭、声波驱散等器具;还可多个机器人协同工作。

温州巡警在实战中应用了球形机器人之后表示,“球形机器人虽无法代替人类执法,

但却能够很好‘补位’”。这款机器人目前仍由人工遥控控制,如果猛推控制杆,它能在两秒之内提高到最快速度,160 公斤的重量加上每秒近 10 米的瞬时加速度,其威力相当惊人;在对抗环境下,即使球形本体遭受近距离打击,也不会失去作用;它能在极端环境或者复杂人群当中来去自如,提高警方的现场处置能力。此外,这个“灵活的胖子”还能通过现场采集、传输 GPS 点位信息,实现全自动驾驶,全程无需地图或导航。🇨🇦

(来源:“长江日报”微信公众号)



## 臭氧层正在恢复

臭氧层正在恢复中,科学家证实南极洲上空臭氧层空洞可能很快闭合。

近日,英国《每日邮报》报道称,科学家发现南极洲上空臭氧层空洞正在缩小。专家认为,如果这种趋势持续下去,最终臭氧空



洞将彻底闭合。这种修复主要是由于减少使用消耗臭氧层物质造成的。🇨🇦

(来源:“环球网”抖音官方账号)

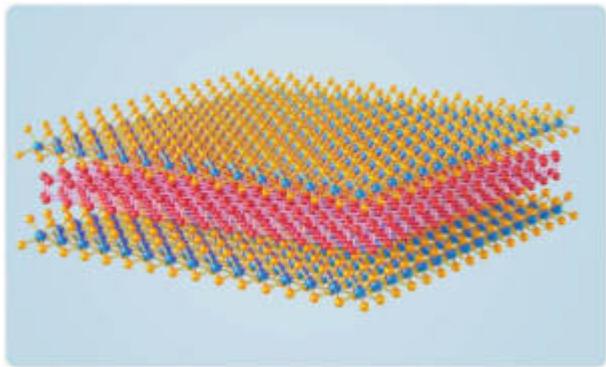
## 重大突破！我国开创二维金属研究新领域

据中国科学院物理研究所消息,该所科研团队近期成功研制出厚度仅为头发丝直径的二十万分之一的单原子层金属,这是国际上首次实现大面积二维金属材料的制备,开创了二维金属研究新领域。

这种材料未来可以为超微型低功耗晶体管、透明显示等领域带来技术革新。

### 什么是二维材料?

在我们日常生活中,人们见到的材料都是三维的,也就是具有一定长度、宽度、高度,但如果把一个维度抹平,那就是二维材料。例如一本书就具有长宽高,而二维材料就像是这本书上单独撕下来的一页纸,看上去只有长和宽,厚度在我们肉眼看来几乎



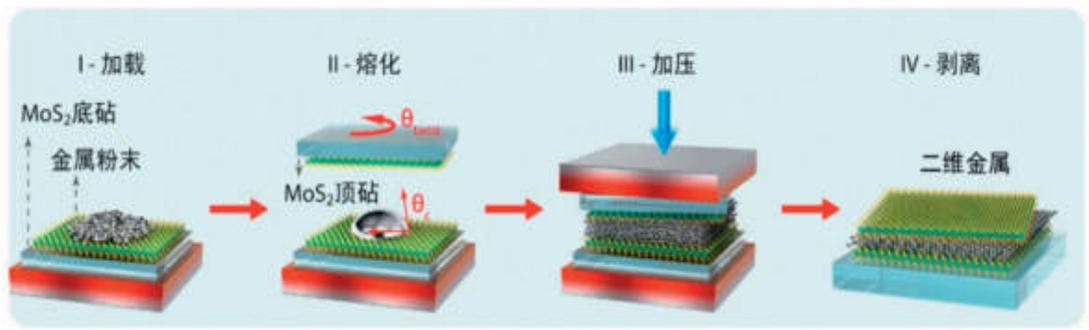
为零。在科学界,真实的二维材料就是厚度为单个原子或者少数几个原子的材料,一般厚度仅仅是一张 A4 纸的百万分之一。

### 如何在三维世界造出二维金属材料?

如何把金属材料也能做得这么薄呢?这在科学界极具挑战性。中国科学院物理研究所张广宇研究员带领团队发展了原子级制造的范德华挤压技术。这种技术采用的压砧是原子级平整、表面无悬挂键的材料。科研团队通过将金属熔化并利用团队前期制备的高质量单层二硫化钼范德华压砧挤压,实现了原子极限厚度下铋、锡、铅等二维金属的普适制备。二维金属的实现超越了当前二维范德华层状材料体系,补充了二维材料家族的一大块拼图。

据了解,通过范德华挤压技术制备的二维金属上下均被单层二硫化钼所封装,具有非常好的环境稳定性。这项研究成果有望开创二维金属研究的新领域,为超微型低功耗晶体管、高频器件、透明显示、超灵敏传感探测、极致高效催化等众多领域带来技术革新。🇨🇳

(来源:“央视一套”微信公众号)





## 难忘黄山行知亭

文 / 一土

30多年前,我有幸登上了黄山。登山途中,但见处处奇松苍郁,步步怪石嶙峋,头上云海缥缈,山间泉水涌动,景致确实迷人。走着走着,我感觉有点累了,便坐在路边一座凉亭下小憩。这座亭子很小,油漆早已褪色,较为突出的是亭子中间立着一块半人多高的石头,但也是未做过精细加工的自然造型,一切都显得很质朴。当我擦去额头的汗水,气息稍微喘匀时,不经意间看到那石上刻着三行字:“行动是老子,知识是儿子,创造是孙子。”落款署名“陶行知”。我眼前一亮,惊喜万分,赶紧起身,围着亭子转了一圈,只见“行知亭”三个字的匾额横悬在檐,两边廊柱上挂着一副对联:“千教万教教人求真,千学万学学做真人。”题联人为“郭沫若”。此时此刻我的心被深深触动了,敬仰之情难于言表。

陶行知是我国著名的教育家,原名文睿,后改知行,又改行知,一生为中国人民的教育事业“捧着一颗心来,不带半根草去”。他提倡教学做合一,为大众服务,为民族革命和民主革命服务,“以教人者教己,在劳力上劳心”。一位桃李满天下的教育家,为什么两次改名?通过他的“三子”论,我顿有所悟。人的一切真知都源于实践,行动是认知的始祖,所以称“老子”;知识是行动的产物,所以是“儿子”;运用掌握的知识再去指导行动便会有所创造,所以称“孙子”。陶先生运用简短的比喻,把辩证唯物主义认识论表达得惟妙惟肖。名如其人、字现其神,知行改为行知是陶行知在认识论上的又一次深化,是他注重实践出真知教育思想的重要体现。

郭沫若与陶行知同为文坛巨擘,对于陶先生师道学风崇敬有加,特将陶先生教人求真、学做真人的醒世恒言书于亭上。求真,就是做人要有真情实感、真才实学、真知灼见、真诚无私,就是要真干事、干实事、干好事,从不弄虚作假,从不自欺欺人。真人,就是“高尚的人,纯粹的人,脱离低级趣味的人,有益于人民的人”,就是“有理想、有道德、有文化、有纪律”的“四有”新人,就是“要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去”的人,就是要为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出贡献的人。✚

## 陪父亲第一次登长城

文 / 刘凯

在我的旅行记忆中，印象最深的还是与父亲一起登长城的那次经历。

天还未亮，父亲就已经在院子里来回踱步了。他穿着一身洗得发白的运动服，脚上是一双崭新的登山鞋。我知道，对于这个在平原上生活了大半辈子的老人来说，登长城是他的夙愿。

驱车前往八达岭长城的路上，父亲一直望着窗外。“记得小时候，你总缠着我讲长城的故事。”父亲突然开口，“我说长城像一条巨龙，蜿蜒在群山之间。你总是不信，说哪有那么长的墙。”我笑着点头，那时的父亲总是用各种故事满足我的好奇心，却从未提及自己也不曾亲眼见过长城这一事实。

不一会儿，我们来到长城脚下。开始攀登时，他执意要走在前面，说要为我“开路”。石阶陡峭，他的步伐却异常坚定。每走一段，他都要停下来，用手轻轻抚摸那些斑驳的城砖，仿佛在倾听它们的轻声诉说。“这些砖，每一块都浸透着先人的血汗啊！”父亲感叹道。他的手指划过砖缝，那里长着几株倔强的小草，在风中轻轻摇曳。

登上一处烽火台，父亲扶着城墙，久久凝望着远方。微风拂起他的衣角，我看见他的眼眶有些发红。“真壮观啊！”他喃喃自

语，“比我想象的还要壮观！”远处，长城如一条巨龙，蜿蜒在群山之间，恰如他当年描述的那样。

转过一个弯，眼前豁然开朗。远处的敌楼巍然矗立，走近细看，敌楼的墙壁上布满了斑驳的痕迹，有的像是刀剑劈砍的伤痕，有的则像是岁月侵蚀的皱纹。父亲一次次伸手去轻抚这些痕迹，仿佛在触摸着历史的脉搏。

中午时分，我们到达此行的长城最高峰。站在敌楼上，我们向四周眺望，远方是连绵起伏的山峦，一眼望不到尽头的长城，我们感慨万分：长城不仅是一道物理屏障，更是中华民族精神的象征。它见证了无数朝代的更迭，经历了无数战火的洗礼，却始终屹立不倒。这种坚韧不拔的精神，正是我们民族生生不息的源泉！

返回途中，父亲走得很慢，他不时回头张望，仿佛要把每一块城砖都刻进记忆里。路过一处纪念品商店时，他执意要买一个长城模型：“带回家，给你妈看看，让她也感受感受中国长城的伟大！”

这次陪父亲登长城，我看到的不仅是一座古老的建筑，更有父亲对中华民族历史的敬畏与自豪。父亲抚摸城砖时那种虔诚的神情，让我懂得了什么是刻在骨子里的文化认同。这份认同，是我在此次旅行中最大的收获。❄️



## 难忘“普通人”带给我的感动

文 / 旭东

那年春天,我和老伴儿参加了华东五省市六日游。早有耳闻旅途沿线风景极好,但没想到的是,旅途中我们被一些普普通通的上海市民带来的温暖所感动,以至于途中的美景都略显黯然失色。

这是我退休后第一次外出旅游,旅游的最后一站是上海。我曾因工作原因多次来过上海,但每次都来去匆匆,对上海的风土人情只能是走马观花。旅游团抵达上海时已是下午,转天傍晚我们就将乘机离沪返津。在上海,我们有将近一天的自由行时间,于是决定去城隍庙转转。

我们先来到上海火车站南广场小件行李寄存处,准备存好行李后轻装自由行。小件行李寄存处的管理员是位60多岁的“胖大哥”,和蔼可亲,上海口音。在办理寄存手续时,我随口问他到城隍庙的公交线路,没想到“胖大哥”热情地从柜台后走出来,耐心地为我们的指点该进入哪个地铁通道,然后往哪个方向走,并叮嘱在地下通道里千万别走错了方向等。“胖大哥”的举动瞬间令我们心生感动。

按照“胖大哥”的指点,我们顺利找到了那条路,准备搭乘公交车前往城隍庙。可公交车站在哪呢?我打开手机导航,还是不能确定公交车站的具体位置。这时,迎面走来一位瘦高的中年男子,我赶忙上前问路。操着“沪普”腔调的中年男子热情地告诉我们公交车站的具体位置,并执意要带我们前

往。直到把我们带到公交车站,中年男子才微笑着摆手离去,我们瞬间又被温暖到了。

顺利登上公交车后,我发现有两站都在城隍庙附近,在哪站下车好呢?我扭头询问邻座的一位抱着菜篮子的老大姐。老大姐非常仔细地询问了我们的情况,告诉我们在哪个车站下车最近,现在还差几站等。当公交车快要驶达目的车站时,老大姐又热心提醒我们安全下车,令我和老伴儿深受感动。

这次外出旅游给我留下深刻印象的不是沿途的那些美景,而是在上海遇到的“胖大哥”、中年男子和老大姐。正是这些“普通人”的热情帮助,使我们身处异乡却不觉孤独。当我们在不同层面研讨如何改善城市营商环境、提高城市吸引力的时候,我们真不应该忽略每一位城市的建设者,正是千千万万的“普通人”构成了一座城市的温馨营商环境,他们才是这座城市的形象和灵魂。🇨🇳



## 在婺源江湾村买书

文 / 王宗征

有过多次旅游经历的我,对许多景点景区都有深刻的印象,但要说令我感触最深的,当数那年金秋时节在江西省婺源县江湾村游览时遇到的那位潜心编写乡土地情书的老人,以及我从他手中买书的经历。

那是2007年9月23日,我来到具有“最美乡村”之称的江西婺源,走进该县江湾村。游览这座背靠后龙山、面临梨园河的古村落,感到山有竹林之秀、谷有清静之幽、脉有腾龙之势、河有曲折之美,村内古宅、老街、小巷、溪流、石桥、曲径、花木、店铺、祠堂、戏台更是相映成趣。我想对江湾村了解得更多更深,可随行导游只是跳跃式解说,难以得到满足。

就在我思忖如何加深了解和认识江湾村时,村内街口便道旁坐着的一位老汉引起了我的注意。这位老汉面前铺着一块灰布,布上摆放着两摞书。书是“一套两本”,其中一本的封面上印着“江湾民间传说之一”字

样,另一本封面印着“江湾民间传说之二”。两本书的封面均印着“原著:江金池”。我俯下身,拿起书翻阅。这两本书虽不是正式出版物,但内容丰富,对我深入系统了解江湾村很有帮助。

有了买书打算的我,边翻阅书籍边和这位老人攀谈,得知他就是书的作者江金池,当时他已经77岁了。交谈中,这位老人简要介绍了挖掘整理村史村情的一些情况,以及他编印这两本书的初衷——想通过记述江湾村的历史、地理、风景、传说、物产、故事,向游客更好地推介江湾村。

如此“偶遇”,我很高兴,便买下了老人的两本书。我对他志在讲好江湾故事,热心传播江湾文化的乡愁情结和辛勤付出肃然起敬。一晃这件事已经过去18年了,当年游览江湾村经历的这个“宝贵片段”仍令我难忘和回味。📖



## 雨雪九寨行

文 / 张金虎

1998年秋天,我参加中国化工作协在四川成都举办的笔会,会议期间组织我们去九寨沟采风。九寨沟地处川西北阿坝藏族羌族自治州,是四川盆地向青藏高原的过渡地带,海拔在2000米至4500米之间,山区沟谷纵横,地形复杂,气候时常呈现出急骤的垂直变化。我们乘坐旅行轿行驶在蜿蜒陡峭的山间公路上,途中有人说这段路因下雨发生过数次山体滑坡,车毁人亡,有时掉进山涧又被泥石流掩埋,连尸体都不好找,人们心情顿时紧张起来。说来也怪,刚才天气还是风和日丽,忽然间天空乌云密布,电闪雷鸣,紧接着狂风暴雨倾泻而下,浇灌在车窗上好似水帘,司机难以看清道路,但为了防止山体滑坡还得继续摸索前行。过一会儿天色渐白,雨变成了雪,而且越下越大,雪片竟然有巴掌那么大,铺天

盖地,这是大家从未见过的。在惊愕迷茫许久之,阳光拨开乌云,又是风和日丽。到了九寨沟景区,别样的自然景观令我们震撼:两侧青山逶迤,古树参天,葱郁如黛;中间次生林红黄相间,层林尽染;近看绿草如茵、繁花似锦、彩蝶纷飞;远眺阳光灿烂、雪山巍峨、碧空万里。更使我惊叹不已的是那一汪汪蓝色宝石般的“海子”,碧蓝清澈,平静如镜,把这些美景都倒映在水中,形成了“鸟在水中飞,鱼在天上游,人在画中行”的绮丽风光。

回想来时旅途的恶劣情形,我不禁感慨起来:就在同一天里,我们经历了春夏秋冬的四季变化,大自然真是变幻无常。但正是经历了乌云雷电、骤雨暴雪,我们才看到朗朗乾坤、世间美好,这不正如同我们的人生历程吗? 

## 步行上北京

文 / 长弓

我家在天津汉沽。1966年秋天,我和15名中学同学,还有两名男老师,组成“十八勇士”先遣队,准备步行去北京。我们这些学生自小没有出过远门,更别说靠两只脚走100多公里路了。但我们“初生牛犊不怕虎”,硬是举着校旗,背着背包,豪迈地列队步行出发了。

第一天晚上,我们到达塘沽,因为兴致未减,特别是被请进当时的塘沽区政府招待所,

受到免费招待,好吃好喝,睡的还是平生第一次见到的“席梦思”沙发床,从来也没有如此享受的我们,美美地睡了一觉。第二天早晨,我们又雄赳赳、气昂昂地踏上了津塘公路。那是天津通往新港的涉外公路,时而有外国人从小轿车里向我们招手或竖起大拇指,我们感到非常骄傲。下午刮起顶头风,我们走得很吃力,直到后半夜才到达天津市里。不知是被安排在哪所学校的教室里,人困体乏,大家连衣服都没脱,就躺在课桌上一直睡到天明。

第二天,我们取道京津公路,途经杨村进

## 西子湖畔玉兰花

文 / 锦琥

杭州西湖的美景吸引着国内外游客心驰神往,我漫步于西子湖畔,那诗情画意令我陶醉,不时还飘来阵阵馨香沁人心脾。我看到一些人的上衣口袋或衣扣处都扦插着一朵散发着芬芳的玉兰花,那花翠绿的花萼托着奶黄色的花冠,显得高洁、优雅。那么,谁又是这美和香的使者呢?

“玉兰花……玉兰花……”在“苏堤春晓”处,一位穿着中式大襟布褂的老婆婆正提着花篮叫卖。那声音既不高亢,也不低卑,恰似石桥下的潺潺流水,低声咏唱韵味隽永,与这优美的环境颇为和谐。

是芬芳,是歌声,引来不少游客围拢上前,她们花上一些零钱,带着芬芳,带着美好,欢乐地走了。这时我看见一位外国游客正向老婆婆走去。只见她俯下身,双手捧起

一朵玉兰花,送到鼻下尽情地闻着,脸上溢出甜甜的微笑。稍后,她从皮夹里拿出一张美钞递给老婆婆。然而,卖花的老婆婆却做着摆手的姿势,这使那位外国游客很诧异。“是不是嫌少?”那位外国游客又从皮夹里取出一张美钞。但老婆婆还是摆着手,那位外国游客茫然了。

只见老婆婆停止了摆动,用手指着自己的心口,接着又向那外国游客做着手势。“喔——”那位外国游客终于明白了老婆婆的意思。原来,这玉兰花是老婆婆诚心无偿赠送给她的。她友好地把花捧在胸口,崇敬地向老婆婆竖起大拇指,并连声道谢:“Thanks very much(非常感谢)!”

这时,我对那位卖花的老婆婆肃然起敬,从心里发出由衷的赞叹:“好一朵美丽的玉兰花!”在我的心目中,她就像那一朵朵盛放的玉兰花一般高洁、优雅、芬芳……

入武清地界。当时天公似乎与我们作对,又刮起了顶头风。那时京津公路两旁是开阔的田野,没有遮挡更显得风力巨大。我们本来长途跋涉,双脚都磨出了血泡,走起路来一瘸一拐的。后来有长途汽车司机停车,让我们免费搭乘一程,被我们婉言谢绝,并大声朗诵起毛主席诗词,车上的乘客纷纷向我们竖起大拇指!

经过三天多的风雨兼程,历尽辛苦,我们终于到达北京。几天后,我们在天安门前受到伟大领袖毛主席的检阅,感到万分激动。这次



步行去北京,锻炼了脚力,磨炼了意志,对我以后克服人生中的困难裨益不小,是我人生中一次难忘的旅行。

## 精研于实验

## 传道在课堂

——南开大学化学学院教授朱志昂的科研人生

文/本刊记者 贾明润



从熵变计算到化学平衡分析，物理化学的精髓在于用严谨的公式揭示变化的本质。这种对精确与本质的追求，恰与南开大学化学学院教授朱志昂老实做人、踏实做事的为人准则同频共振。

### 少年志趣：埋下自然科学的种子

1939年，朱志昂出生在江苏省江都县东乡的一个普通贫农家庭。“记忆里，我的童年是在半饥饿状态下度过的。”朱志昂回忆道。

小学毕业时，朱志昂以优异成绩考入扬州中学，并在那

里度过了6年中学时光。“我那时享受乙等人民助学金，每月4.5元，学校的伙食标准是每月7.5元，连3元钱的伙食费我都经常不能按时交。”每次朱志昂拿着缓交申请找校领导签字时，校领导一句话也不问直接拿起笔签字，这令年幼的朱志昂心生感动。

“中学时，我对神奇的理科实验很感兴趣。”在制作干电池过程中，锌片浸入电解液时泛起的细密气泡、锥形瓶里滴定终点颜色的突变瞬间、镁条燃烧时迸射的耀眼白光与火树银花般的氧化镁烟尘……丰富的科学实验让朱志昂好奇不断，不知不觉间，他对自然科学充满了憧憬。1957年，当拿到复旦大学化学系的录取通知书时，朱志昂欣喜若狂。

就读本科期间，朱志昂依旧品学兼优，但总感觉学到的知识太少，于是在李全芝老师的建议下，朱志昂毕业后又考取了吉林大学化学系电化学专业研究生，导师正是中国科学院长春应用化学研究所的朱荣昭研究员。研究生毕业后，朱志昂被派往天津市冶金局下属的金属制品实验厂工作。在积累了十多年工作经验后，他于



扫一扫，听一听

1978年4月调入南开大学。在这里,朱志昂开启了长达47年的教学与科研之路。

今天,身为南开大学教授、博士生导师、教育部和国家自然科学基金委国家基础人才培养基地先进工作者的朱志昂,时常回忆起自己的求学经历,并谆谆教诲学生:“要求真务实,努力成为对国家、对民族有用的人。”

### 笔耕不辍:打磨物理化学经典教材

朱志昂始终将教材建设视为学科发展的根基。他始终坚持“教材是知识体系的骨架,必须与时俱进”的理念,每年投入数月时间系统梳理学科前沿动态。

1978年调入南开大学后,朱志昂作为讲师负责讲授“统计力学”。为了讲好这门课程,他在中国科学院图书馆找到一本较新的英文版《统计力学在化学中的应用》,把它翻译成中文并编写成讲义。从1979年下半年起,朱志昂开始讲授这门72学时的专业课。“每次上课的前一天晚上,我都要在实验室的黑板上预讲一遍。”朱志昂说。这对他日后的教学工作有很大的帮助。

后来,南开大学化学系决定编写自己的物理化学教材。1984年,朱志昂在姚允斌教授的邀请下,参与编著出版《物理化学》教材。如何将教材体现出自身的特色?朱志昂给出了两个答案:一是将热力学函数规定值单设一章,强调在热力学中只能求得相对值;二是突出统计力学知识点,搭建起宏观联系微观的桥梁。

“我对第三版教材印象很深,因为这一

版是由我重新编辑撰写的。”朱志昂说。第三版教材融汇了近代物理化学学科前沿知识以及朱志昂多年科学研究的成果和教学的经验,具有鲜明的创新特色。而从第六版教材开始,读者可扫描观看由出版社录制、朱志昂讲解的10个难点视频和朱志昂自己录制讲解的100个知识点视频。第七版教材则增加了前沿拓展栏目,内含23个案例视频。“我越写越投入,越教越有劲!”言谈话语间,朱志昂眼中闪烁着对教学创新的热忱。

自1984年南开大学化学系列教材《物理化学》首版问世,至2023年第七版付梓,朱志昂在近40年间先后编著共七版物理化学教材。出版的这些教材被列为国家“十一五”“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材,先后获得国家级教学成果一等奖、天津市高校课程思政优秀教材、南开大学化学学院优秀教材奖、南开大学首届教材建设奖一等奖等殊荣。

### 潜心科研:从实验数据到理论创新的突破

朱志昂深谙,科研是教学质量的源头活水,只有将前沿研究成果系统转化为教学案例库,方能实现科研反哺教学。

在开展教学工作的同时,朱志昂也在陈荣梯院士科研组长期从事配位物理化学的研究,在金属卟啉、手性席夫碱配合物等领域进行热力学、动力学、分子识别、不对称催化等方面的科研工作。这些年来,朱志昂先后承担并完成了国际合作项目3项、国家自然科学基金项目3项、国家重点实验室项目3项、天津市自然科学基金项目1项、省市

级合作项目 2 项,在国内外期刊发表科研论文 160 余篇、教学论文 26 篇。

2008 年,一项名为“新型卟啉和 Salen 金属配合物合成及物理化学性质研究”的研究项目荣获天津市自然科学奖三等奖。朱志昂介绍,这项科研工作从 1985 年就已经在开展了。新型金属配合物合成困难,分离提纯更难,在不对称催化应用中如何提高转化率是科研团队一直在研究的问题。几十年来,实验室的灯光长年在深夜点亮,四位老师和三四十名学生先后参与金属配合物攻关过程。团队成员在昼夜交替中埋头实干,历经数百次实验失败仍保持精密观测记录,最终成功合成了一系列未见文献报道的金属配合物。研究表明,新合成的手性金属配合物在不对称催化中的应用前景极为广阔。

“参与科研项目时,我更侧重于攻克实际应用的研发难题。”朱志昂介绍。多年前,国外的史克必成公司与他所带领的科研团队开展合作,共同合成药物中间体并开展结构分析工作一事令他记忆犹新。朱志昂带领五位教师在两年的协同攻关下完成数百次化学实验。当核磁共振图谱首次呈现出完美峰型时,标志着他们为新药研发的这一环节取得实质性进展,所有人的疲劳感一扫而空。“能为人类健康事业贡献一份力量,我们深感自豪与荣幸。”朱志昂说。

### 春风化雨:谱写育人华章

当金秋桂香漫过马蹄湖畔,回校参加校庆的南开历届毕业生都会称赞物理化学课程给他们工作上带来的巨大影响,朱志昂独



特而高效的授课风格给学子们留下的深深烙印,将伴随他们一生。

1978 年刚进入南开大学时,朱志昂被安排在南开大学物理化学教研室。教研室主任贾同文老师知道朱志昂在研究生期间修过我国著名理论化学家唐敖庆教授的统计力学课程,就让其开设专业课“统计力学”。

“尽管唐老师教学的具体内容我早忘记,但他的授课方法、教学风采依旧保存在我的脑海里。”朱志昂说道,“每节课开始,唐老师都会先明确列出本课几个核心主题,然后在黑板上一步步推导,一讲就是声情并茂的一上午。”在讲授“理论力学”“物理化学”的 20 余年里,朱志昂一直遵循此套方法给学生们授课,同时更侧重于讲授物理化学的思维方法和解决问题的方法,学生们反响很好。

朱志昂认为,掌握思维方法对学生来说是极为重要的。他经常传达两个理念:一是要学会将复杂的问题简单化;二是要学会利用可测量的物理量求得不可直接测量的物理量,例如:熵和焓、自由能等热力学函数一样是不能够直接测量的,但可以通过温度、压力、体积以及热容等可直接测量的物理量,再经过计算导出。

在自然科学领域,课题研究的创新性最难挖掘。“我们的科研是很难做到从 0 到 1

创新的，大多是从1到几百甚至几千的工作。要确定项目创新点，既不能与前人研究重合，又不能脱离实际搞‘硬创新’。”为此，朱志昂让课题组成员分组追踪最新科研成果，定期分享。截至目前，他指导的40余名硕博生全部如期毕业，这得益于他超前的培养规划。

如今，朱志昂的学生们已成长为各个领域中的中坚力量，例如：阮文娟参与了第四版至第七版物理化学教材的编写工作；郭东升曾任南开大学化学学院副院长；梁新义曾任天津商业大学教授；潘青海现任道克特斯（天津）新能源科技有限公司董事长……

### 银发丹心：化学事业的永续传承

2005年9月退休后，朱志昂不但继续担任南开大学教学督导组组长、南开大学教学指导委员会委员等职务，还一直活跃在全国物理化学教学领域，奉献着智慧和才干，发挥着传承和引领的作用。

自2007年起，在南开大学化学学院领导的支持下，由朱志昂策划组织、南开大学化学学院和科学出版社联合主办的“全国物理化学课程教学研讨会”召开，并以每两年召开一次的频次持续举办，至今已成功举办十届；2017年秋季及2018年秋季应西安交通大学钱学森学院的邀请，朱志昂为该校化学生物专业本科生分别讲授物理化学课程；2019年南开大学百年校庆期间，朱志昂作为“百年南开大讲坛”主讲人参加系列活动；2019年和2020年，朱志昂入选“南开大学教育教学终身成就奖”候选人；2024年，朱

志昂作为天津市教育系统关工委夕阳红报告团科学精神宣讲团团长，为高校学生开展科学精神和人文精神专题宣讲……

“我永远记得，是共产党的助学金政策让我得以继续学业，学有所成……”20世纪80年代，在朱志昂还是副教授的时候，就有人邀请他加入民主党派，被他毅然回绝了。1991年，朱志昂光荣地加入了中国共产党。“共产党的恩情我会永远铭记。”朱志昂满怀感激地说道。2021年5月，南开大学化学学院授予朱志昂“薪火引路人”荣誉称号。在此期间，他先后讲党课4次，接受学生专访5次，培养的两名学生已先后加入中国共产党。

近年来，随着科学技术的突飞猛进，朱志昂一直在考虑，该如何从现代科学技术视角去讲授约二百年前诞生的物理化学？由此，朱志昂发起并负责的，全国十余所高校近20名教师参加的“物理化学国外教材的对比研究”项目，于2023年9月6日获教育部化学教学指导委员会批准立项。“我们总共参考了7套国外教材，经常召开会议研讨，争取让这一项目为我国物理化学教材和课程改革提供参考。”朱志昂表示。

当朱志昂在南开大学校友毕业30周年返校庆典上，询问大家是否还记得物理化学课程中热力学三大定律时，人到中年的学子们给出了朱志昂最期待的满意回答。这超越时空的思维共振，不仅展现出一代代南开学子孜孜以求、奋进不息的严谨治学态度，更展现出老教授朱志昂与时俱进、开拓创新的学者风范。✿



扫一扫,听一听

## 妈祖祭典(天津皇会): 寄托人们对美好生活的希冀

文 / 本刊记者 刘瑾皓



提起妈祖文化,人们首先会想到我国南部的福建省、台湾省,其实,天津也是妈祖(也称“天后”)文化的繁荣之地,只是天津人更习惯称妈祖为“老娘娘”。如今,妈祖祭典(天津皇会)是天津市比较有影响的国家级非物质文化遗产。

天津妈祖文化兴于金元时期,特别是元朝建立后,为满足元大都官员、百姓的生活需求,便通过运河由相对富庶的南方向这里运输粮食、茶叶、丝绸等吃穿用度之物。虽说当时的南运河上商船如织,却不能完全满足官员、百姓日常生活的需求,便又增加了海运。仅粮食一项,每年就有400多万石经海路运抵元大都。但是,海运船只只能停靠在天津大直沽,再向北,因为近滩水浅的缘故十分不便,只得先将粮食存放在这里。自金代起,官府就在这里设立了转运粮食的机构,将存放的粮食等物品经三岔河口转入北运河运往元大都。就在这一时期,妈祖文化被船工带到了天津。

皇会是用来祭祀妈祖的。天津皇会是我国独有的一种妈祖祭典形式。每年农历三月二十二日这天,为庆祝天后诞辰,天津要举行盛大的“老娘娘出巡散福”活动,俗称“娘娘会”或“天后会”。据民间口传,此会源于元明时期,有文字记载的历史始于清康熙四年(1665年),后更名为“皇会”,一直流传至今。皇会表演规模宏大,带有浓郁的天津地方特色。每逢皇会表演时,天津民众往往倾城出动,场面十分壮观。

皇会是一种有组织、有计划、有严格程序的庙会形式,其中的表演内容包括净街、门幡、太狮、捷兽、中幡、跨鼓、杠箱、重阁、拾不闲、法鼓、旱船、秧歌、花鼓、绣球、宝鼎、宝辇、銮驾、接香、灯亭、接驾、华盖宝伞、顶马、报事灵童、日罩、灯扇、大乐、高跷等几十种,基本上囊括了天津民间技艺的精华。各表演团体齐聚皇会,每一艺术种类的表演都由各具风格的“会”担任。皇会表演少则二三十道,多则百余道。每次皇会出会时,表演的内容和“会”

的数量都不完全相同。

一部名为《天津天后宫行会图》的绘本真实记录了清嘉庆十三年(1808年)天津皇会的盛况。天津市非物质文化遗产保护协会理事高惠军查阅了大量史料,呕心沥血,编著《天后宫行会图校注》,将图中所绘民间花会表演项目梳理出106道会,并将其中的题注誊录下来加以校注。

高惠军介绍,“皇会”特指乾隆皇帝敕封的“天津天后宫行会”。在这场盛大的皇会里,自上午11时起,106道会就从天后宫浩浩荡荡地出发了。这106道会相互间隔“半里之遥”,从“山门”(天后宫大门)拜娘娘后,即可进入会道行会。行会中,有的“会”被商家或大户人家拦截,便要停下来进行表演,而后面的“会”不可绕过被截的“会”,只能耐心等待,直至前方表演结束,才能走接下来的流程。

“截会”是很有意思的一道程序。沿途商铺店主会在门前道旁设一桌凳摆上茶叶、点心甚至赏钱等,邀请该会进行专场表演,被截的“会”是不能拒绝的,反倒以被截的次数多而感到荣耀。若主家热情邀请,出会的队伍还得前往主家家中转转。在表演结束前,外面摆放的东西是不允许动的,直到表演结束,主家拿着赏钱,一并将这些东西交予“会头”。

伴随着出会的演出人员,一并参与行会的还有“维持会”成员。过去,能够出会是每个村、每个家族的荣耀,“维持会”成员随会而行,打着黄旗,为的是告知大众他们是何村何会,以展现自己村落、家族的精神风貌。106道会在表演的同时,也在暗中较劲“赛会”,哪一家会都不想被其他“会”的气势所压倒。

《天津天后宫行会图》中所绘制的人物有4000多个,但根据记载,这还不足上会总人数的三分之一,足见当时皇会的规模有多么宏大。

高惠军介绍,106道会又分为前55道会、后51道会两部分。前后两部分分别对应白天的“耍把会”和晚上的“陈设会”。这是笼统的分类,若细分约有十几个类别。

其中,“耍把会”从当天上午11时开始陆续出发,一直要走到傍晚时分,进入老城隍庙;“陈设会”至傍晚时分才能出发,通宵达旦行进,一直持续到次日天亮。

在“陈设会”中,“还愿会”虽不属于表演队伍,但其具有的独特社会意义和装饰性极强的服装道具,可谓独树一帜。“还愿会”意如其名,是民间百姓用艺术形式来表达对天后娘娘的感激之情。

一般来讲,能够出会的都是经济实力比较强的家族或者村落,但“还愿会”突破了这一限制,不管是富有人家还是穷苦百姓,只要通过官方选拔,都有机会参与这场盛会。

翻看《天津天后宫行会图》,通过其中几幅图画和文字,我们可以还原百姓前来还愿的故事。

有一幅图画的是位老奶奶带着一个小女孩来还愿,因为小女孩不久前战胜了天花。老奶奶虽然年纪很大,但依然陪着小女孩从天擦黑走到第二天清晨,因为还愿需心诚,必须本人到场。老奶奶应是女孩的祖母,曾在天后娘娘像前虔诚跪拜求孙女早日康复,如今受到庇佑,所以坚持到场还愿。老奶奶身后有一位男子,应是小女孩的亲属,手中搬着一把

椅子,随着行进的队伍时走时停,有“会”被截时,老奶奶才有机会稍坐歇息一下。

还有一幅图,同样反映的是孩子战胜天后后来还愿。高惠军在《天后宫行会图校注》一书中描绘了这样一幅场景——本家大人曾向老娘娘许愿:只要两个孩子能活下来,就许诺出“随驾花童会”。好在这户人家有钱,相好的人多,知己的朋友也多。把还在上学的学生也都请来,穿上这户人家置办的各色彩衣,左手提花篮,右手持拂尘,装扮成掌旗报事哥哥、挑水哥哥、散花哥哥、训花哥哥、捂花哥哥、接花哥哥、回花哥哥、收花哥哥、还花哥哥……一个个的宛如“小仙童”一般。再加上前边的两副茶炊子,三十多位手举挑灯、前来帮忙的朋友……这样一道“还愿会”,真是为天后娘娘巡游散福的队伍添色生光,显得那么雅致、尊贵——这就是他们共同营造出的艺术风格和特色,其中还不乏童趣。

“还愿形式虽有不同,但都体现了中国人骨子里知恩图报的传统美德,从中挖掘的

传统文化精神,对和谐社会的建设大有益处。”高惠军说。

过去,还有一道名为“扫殿会”的会非常重要。简单来说,该会的构成人员是参与策划天后宫皇会的官员们。他们在行会当中亮相,同时起到维护整场皇会的正常运转、协调时间的作用,可以简单理解为是活动组委会。

一般人是进不去“扫殿会”的。“扫殿会”的会员差不多都是“道德模范”,还需具备“二十九讲”,曰:讲字号、讲相貌、讲衣冠、讲知事、讲说话、讲条道、讲运筹、讲为务、讲为人、讲做人、讲恭敬、讲待人、讲仗义、讲疏财、讲息事、讲把持、讲深厚、讲中正、讲除恶、讲安良、讲尊贵、讲根本、讲礼仪、讲儒雅、讲行好、讲修善、讲吃亏、讲当下、讲寸心。此外,他们还要遵守会规,做到“六样不许”:第一,请会、提会不许动气、急躁;第二,遇有会众吵嘴打架,用喜善言语解劝,实有难劝,磕头善解;第三,不许上脸、动怒、骂人;第四,不许瞪眼瞧看妇女;第五,不管白



天晚上,遇有迷路少妇、幼女加以保护,妥帖安置;第六,遇有拥挤处,主动打道叫道,照顾、保护妇女。违背会规,造成失误者罚。“扫殿会”的参与者共二百人。这些人必须是懂得“二十九讲”和“六样不许”的人,这也是参会人的品德标准和行为准则。

2023年,高惠军曾与天津市非物质文化遗产保护协会原会长李治邦,会同天后宫的工作人员共同研究、策划“恢复传统皇会的组织模式”。根据他们的想法,首先按照传统皇会那样——黄报上墙,黄报上写有与会名录。就在这一年,他们还与时俱进,突出京津冀协同发展的特色,把京津冀地区的一些会也邀请过来,从而形成京津冀民间地域花会大集合,重现了《天津天后宫行会图》中文化交流的盛景。同时,他们还重现了“扫殿会”出会的场景,由策划组成员以及各会的会长、副会长、理事组成的“扫殿会”最后完成整场皇会的谢幕。

虽然有人说张贴黄报污染市容,还有人

说组建“扫殿会”死板循古,但是高惠军心里门儿清。他不仅想发扬传统文化,更想继承先辈遗风,通过挖掘、重现、创新皇会呈现形式,将祖先为人处世的规矩、文化修养,再一次带到这个现代社会,滋养每一位在津沽大地上生活的文化遗民。

在天津古文化街天后宫,由天津民俗博物馆原馆长蔡长奎绘就的壁画《天后圣迹图》,记录了天后圣母垂怜人间的诸多故事,如“织机救亲”“红鱼祝寿”“投草救商”“铁马渡江”“助战驱寇”等。人们代代传颂着这些绵延多年的古老传说,诉说着天佑苍生、福泽华夏的慈悲传奇,见证着天后精神在华夏大地上生生不息的文明印记。

直到今天,关于天后宫中最初祭祀的到底是碧霞元君还是天后娘娘在民间仍有争论,但不论百姓心里的“神”是谁,包括皇会等一系列祭祀活动,其实都是寄托了人们对人间大爱的不懈追求,对劫后余生的衷心感激和对理想生活的热切期盼。🇨🇳



## 满城可见“黄大发”

文 / 由国庆



扫一扫,听一听

出租汽车在天津出现稍晚,最初只是些私人汽车以出租的形式供达官显贵们临时雇用,并没有形成规模。1915年,有个叫王子祥的天津人开办了龙飞汽车行,从事出租车业务。随着城市不断繁荣,后来一些中外商人预见到出租车的市场前景,纷纷创办出租车公司。出租车行大都选择廉价的二手汽车,重新修理,喷漆修饰,便可以上路运营了。

20世纪二三十年代的天津出租汽车大部分穿行在外国租界里,为少数官僚买办和富户人家的出行服务。像溥仪、张学良、赵四小姐、四大名旦、四大须生等都是出租车行的常客。与此同时,为了显示身份,一些中高收入的人家迎送亲友、出门、赴宴等,也常常会叫出租车。

20世纪30年代,天津大致有近百家出租车行,车辆总计300多辆。进入20世纪40年代,天津的出租车有所普及,汽车运营大多有固定的站点。有的出租车公司还在一些大商号、大饭店中开设代叫处,方便乘客,增加客流。随着站点的增多,稍有余钱的市民也有了叫出租车的消费。同时,车资也在下降。

新中国成立后的1953年,天津组建成立了联营性质的出租汽车同业公司。1956年,出租汽车业改为公私合营,天津市第三商业局福利公司租赁总站出租汽车服务站

成立。1975年1月1日,天津市出租汽车公司成立。此后,政府逐年拨款增加车辆,使出租汽车行业在津得到迅速发展。说到这儿,“黄大发”就不可不提。

曾几何时,明黄色的“天津大发”是天津乃至中国汽车工业发展的骄傲,也给这座城市留下了“最鲜明”的记忆。20世纪80年代末,伴随着中央电视台节目间“要发家,买大发,发发发”的火爆广告,津产大发汽车奔向大江南北。

1965年,天津汽车制造厂创建,这座城市的汽车工业开始起步,当时国内只有一汽、上汽两家同行企业。最初,天津厂曾试制生产过TJ210轻型越野车、TJ740轿车。1973年至1979年间又生产出60多辆仿“丰田”轿车。1983年,国家有关机构决定引进日本大发汽车技术,在津着力发展微型汽车产业。

1984年9月25日,我国第一辆由中日合作生产的微型汽车在位于津郊杨柳青的天津汽车制造厂顺利下线。首批大发汽车采用日本零部件组装,当年的两三个月里总共生产了几十辆。大发汽车属于厢式货车,其设计虽然不乏缺陷,但油耗低、价格低、经济实用,正符合当时的民生状况。在车内加装座位后,既可载人又可拉货,因此迅速成为天津人出行的便捷交通工具,可谓轿车的良好替代选择。

当时，大发汽车的颜色以明黄为主，在车流中容易识别，因此被天津人俗称为“黄大发”或“黄虫子”。1986年以来，大发汽车的零部件逐步实现国产化。第二年，首批47辆“大发”由天津市出租汽车总公司购进，“黄大发”出租车在街面上出现。当时，马路上的出租车很少，如谁家办喜事都要提前订车。1988年年底，天津市出租年客运量仅580万人次，相当于每一市民每年只打一次车。

1993年以前，天津全市才有3600余辆出租车，且以“蓝鸟”“拉达”“菲亚特”等进口车型为主，普通百姓消费起来的确有些吃力。就在1993年，天津有关部门借鉴北京经验，将大发车成批引入出租车行业，拉动消费。

天津人过日子讲究经济实惠，出行也是如此。大发车优势显著，载客数人的同时还能捎带不少物品，以至于自行车、小家具、大家电等，其包容能力可达叹为观止的地步。大发车租价低廉，最早每公里仅为0.7元，后来虽然有所调整，从每公里1元到5元4公里起步（每公里1.3元），再到8元4公里起步（每公里2元），但大发车始终是百姓心目中最实惠的首选。几年间，“黄大发”风靡天津的大街小巷。

那些年，“天津大发”一跃成为一车难求的“摇钱树”。20世纪90年代初，市场供不应求，买车的外地业务员蜂拥津城，四下找门路托关系。传闻，出厂价2.8万元一辆的大发车，被“贩子”一

炒，转手就能卖到5万元上下。有数据显示，从1984年至1999年，天津汽车制造厂总计生产了30万辆大发车，其中90%左右用于各地出租车行业。比如在1993年，北京的“面的”达到3.5万辆，占城市出租车总量的一半以上。天津更有“满城尽跑黄大发”之势，10余年间，有超过5万辆大发车挂上了“出租”的顶灯，尤其是在1997年前后发展到顶峰。“黄大发”成为北方诸多城市街道上流动的风景……

车轮飞转，时光荏苒，天津发展日新月异。逐渐，“夏天热、冬天冷”的“黄大发”已明显不适宜民生需求，也与大都市的形象越来越不匹配。2002年以来，随着产业调整，天津大发车的生产逐渐走向低迷直至停产。到了2005年年末，天津出租车市场基本淘汰了曾经风光无限的“黄大发”，“夏利”取而代之成为新宠。有意思的是，仅仅过了几年，许多人便怀旧了，甚至“80后”们常常在网上发帖子，回味“黄大发”给这座城市带来的温暖和记忆。❦





## 天津卫的虾

文 / 温暖

### 肥壮的对虾

渤海湾是对虾的主要产地之一,尾红、爪红的天津对虾堪称中国对虾的极品。对虾又称大虾、明虾,捕捞旺季大致在每年四五月和九十月间。之所以称作“对虾”,源于老天津渔民在统计捕获数量或出售时常常以“对”作单位来计算。

旧时也称对虾为“沙虹”,是著名的皇宫贡品。对虾身长体壮,壳薄肉肥,光滑明亮,清人崔旭在《津门百咏》中就有“沙虹作对大盈尺”的说法。天津对虾味道鲜美,风味独特,蛋白质含量高,被广泛用于各种菜肴的制作。早年,每逢时节,对虾大量上市,天津街头巷尾随处可见小贩手挎提盒成对叫卖,而饭馆也应时增添对虾菜品。对虾的烹调方法有清蒸、红烧、油炸、甜烤等,加工成片或段后,可熘、炒、烹、煮汤,制成虾肉茸后,可制成虾饺、虾丸等,其中的清蒸大虾、烹虾段、炸虾段、红烧大虾等最为叫绝。天津卫的主妇个个都是烹虾的高手。

### 过午不候的晃虾

天津饭菜讲究应季吃时鲜,大有过午不候的意思,吃晃虾(绒虾)就是如此。

绒虾学名长臂虾,生长在渤海湾的浅海处,冬春相交冰凌未开之时最为肥美。这种虾的上市期只有十几天的时间,可谓一晃而过。它皮色洁净透亮,在阳光下水灵灵晃人眼,故天津人俗称它为“晃虾”。

天津名士陆辛农早年在《食事杂诗辑》中就说:“数来佳节说新正,百里渔群海上争;夺命小舟轻似叶,青梭白晃供调烹。”据说,早年的渔民为了增加收入,在早春时节就争相划着小舟涉险破冰前往海口凿冰捕捞晃虾,所获也不过百八十斤。所以晃虾一直与银鱼、紫蟹、铁雀、豆芽菜、韭黄、青萝卜、鸭梨一起,称为老天津的“冬八珍”。

晃虾最适宜炸食,皮酥肉嫩,咸鲜脆香,烙饼夹着吃或下酒,风味绝佳。

### 适宜清炒的青虾

晃虾飞逝,青虾又来。清末的《津门竹

枝词》中说：“争似春来新味好，晃虾食过又青虾。”老天津七十二沽，洼塘港淀众多，每逢初春时节，青虾就接连上市了，炒青虾仁也一跃成为天津“细八碗”中的当家名菜。炒青虾仁这道菜要选用大小均匀的虾仁，经过湿淀粉上浆后逐一下温油锅过油，再用旺火炆锅，翻炒时俏上少许已切成虾腰状的黄瓜。虾仁娇艳，黄瓜碧翠，令食客赏心悦目。

天津厨师还选用晃虾或青虾煎烹成金钱虾饼。制作时将虾肉茸与南荠碎丁拌匀，在温油中煎成扁鼓形，然后投入高汤中，烹制熟后淋上少许花椒油，再将胡萝卜、玉兰片、黄瓜等刻成小个的金钱形，入味后撒在虾饼上，成为色香味形质俱佳的美味。

### 虾酱：别不当海味

贴饽饽、卤虾酱是老天津的名吃，加上香葱、黄瓜配餐，让人觉得回味无穷。

天津人最爱吃北塘的虾酱。北塘位于塘沽北部，蓟运河、永定新河、潮白新河交汇于此流入渤海，这里水产资源丰富，盛产各种鱼虾蟹贝等。清代中叶以来，北塘成为清宫御膳海鲜的重要供应地之一。老北塘的虾酱产品有白虾酱、麻线虾酱、对虾头酱、葱辣脆虾皮、虾油以及虾油小菜等，品质天然纯正，营养丰富，味道鲜香，堪称一绝。

人们常说虾酱的口感有些臭、有些“臭”。臭，实际上是咸，虾酱里甚至还有没化开的盐粒，这使得它不易变质。“臭”，实则是浓烈的虾腥味，所以有人叫它“臭虾酱”。除酱园售

卖之外，小贩卖虾酱经常推着小车，车架两侧绑着几个柳条或荆条编的大篓子，篓内糊有防水油纸，虾酱就储存在大篓子里。主妇们一般不多买，端个小碗买上点儿，卖者用木匙盛些就是了。旧时的百姓生活拮据，荤腥难寻，所以才有传统相声里说的“上海味啦——虾皮子咕嘟豆腐”，在当时称得上是不错的美味。

天津有句俏皮话——别拿小虾皮不当海货（老天津人对海产品的俗称）。其实，虾酱烹饪好了堪称一道美食。蒸虾酱必须放葱花，否则不出味。另外，用葱油炸制的虾酱加入鸡蛋，再放几丝红辣椒，就着玉米面饽饽或拌面条吃，辣、咸、香俱全，很多人偏好此味。当下还有坊间名吃——虾酱鸡，是先用虾酱把鸡腌透再炸，外皮香酥，鸡肉软嫩多汁，馋人得很。🍴



扫一扫，听一听





扫一扫,听一听

## 《双节堂庸训》的齐家启示

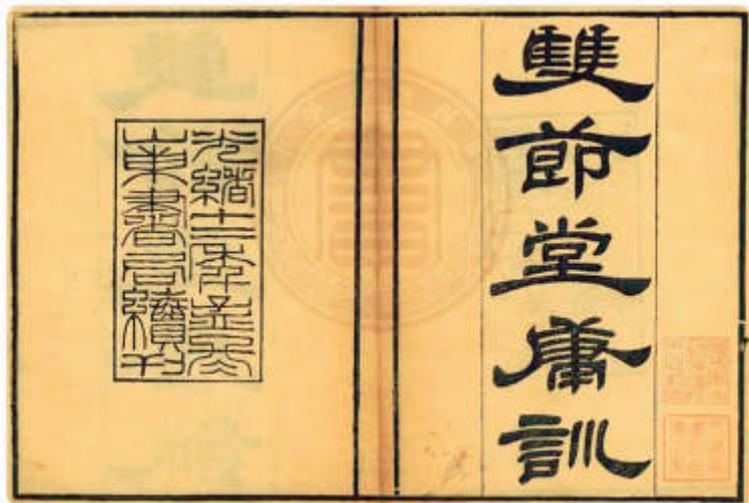
文 / 鲍家树

由清代名幕汪辉祖晚年所作的《双节堂庸训》，今人鲜有关注，而其中既闪耀着儒家正统思想的教育光辉，又饱含着汪辉祖业幕一生所积累的处世经验，融合了圣贤之道、囊括了人世沧桑。相较于其他家训，《双节堂庸训》更接地气，看似“庸”，实则“真”。

汪辉祖，浙江萧山（今杭州市）人，生于清雍正八年（1730年），卒于嘉庆十二年（1807年）。因屡试不第、家境困顿，23岁被迫入幕，之后便开启了长达34年的幕宾生涯，先后在金山、常州等10余个地方县衙担任书启幕宾或刑名幕宾，所著的《佐治药言》《续佐治药言》被称作幕业的“枕中鸿宝”。《双节堂庸训》成书于乾隆五十九年（1794年），浸染着汪辉祖的人生底色，共计有“述先”“律己”“治家”“应世”“蕃后”“师友”6篇，其中不乏可资取鉴之处，具有很强的针对性与实用性。

### 雅重士人 实事求是

汪辉祖在“述先”篇中记载了汪氏家世及祖父母、父母的生平。汪辉祖谈到祖父“笃慕儒业”，看到识字之人便肃然起敬、以礼相待，有读书人因贫穷而不能应试，祖父



一定会出资帮助；对于失去从幕工作的读书人，也一定会大力举荐。汪辉祖祖母同样雅重读书人，“邻有寒士，力不能自给，祖母尝节缩口食周其匮”。汪辉祖通过祖父母的言行彰示了对知识、对士人的敬重。

汪辉祖十分看重知识的价值。在他看来，知识胜于钱货，读书胜于谋利，“文字之传可千古，而藏镪不过数世；文字之行可天下，而藏镪不过省郡；文字之声价，公卿至为折节，而藏镪虽多，止能雄于乡里；文字之感孚，子孙且蒙余荫，而藏镪既尽，无以庇其后人”。

汪辉祖劝诫后人要名实相衬，既不能名过于实，也不能名不副实。出于对名节的珍视，他时常会顾及廉耻，谨言慎行，既不能玷污先人也要为后人留余地，“顾廉耻乃

忌惮,有忌惮乃能检束,能检束自为君子而不为小人”。就像穿新衣服的人,担心有污染,便会时时爱护它,一旦沾染了污垢,也便不再爱惜了,即使浣洗也会留有痕迹,就会任其破陋下去。好孝名,就断不敢有不孝之心;好忠名,就断不敢为不忠之事。

### 自立自强 诚实守信

“述先”篇中记载,有人邀请汪辉祖的父亲参加喜宴,母亲建议让汪辉祖一同前往,而父亲却严词拒绝:“儿欲熟人,人不与儿熟也。儿能自立,人乐与交,何患无熟人?”足见汪家祖宗对后辈自立自强的重视。年少之时,要先立志,汪辉祖还援引范仲淹、文天祥和周处的事例,劝诫后人要有大志。在人的一生中,自少至壮,“罕有全履泰境者,惟耐的挫磨方成豪杰”。这就昭示了为人当自强,不畏困难,勇于斩断人生前行中的荆棘。

做事贵有恒心,矢志不渝,汪辉祖引用谚语“扳罾守店”,说只要“手不离罾,必可得鱼”“身不离店,必可获息”,这些都是因为有恒心;又引“磨得鸭嘴尖鸡贱”来反衬那些盲目跟风而无恒念之人,意即本来鸡的行情好,鸭的行情并不好,为了把鸭也卖个好价钱,就把鸭嘴磨尖像鸡一样来出售,待把鸭嘴磨尖后,鸡的行情也大贱了。于是,汪辉祖认为,要做成事业,“全以有恒为主”。

汪辉祖劝诫后人,诚实守信是立身之本,处世之要。“一事失信,便无事不使人疑。果能事事取信于人,即偶有错误,人亦谅之……”

汪辉祖认为,“占便宜者失便宜”,这是

亘古不变的通论。首先,便宜的产业不能接受,“其中必有欺隐、影射、重卖、盗卖等弊”。其次,所借之债应及早偿还,他人借予钱财,是一种恩情,不能把这种恩情视为理所当然,而应当“刻刻在念,力图酬报”。

### 待人谦敬 持家勤俭

汪辉祖的祖母“性庄重,与人谦谨”,儿孙们到她身前跪拜,她一定起立回应,对待乞丐也是如此。有了祖母的言传身教,汪辉祖也教导后人要有亲和力,为人自然需要“岩岩特立”,以使外人不干犯自己,但也需要有“蔼然气象”,让人容易亲近。汪辉祖用亲身经历告诫后人要礼遇一时失意的人。汪辉祖在十四五岁时,“身孤貌寝,家难多端”,不为宗亲待见。山阴的李惟一是一同族的姑父,见了汪辉祖之后非常欣赏他,称他“孺子不凡”。汪辉祖便有如遇知己之感,更加发奋,经常心念这段情谊,也因此遇到失意之人、孤儿、寒士时,都雪中送炭,给予礼遇。

汪辉祖批评“幼小不宜劳力”的谬论,指出“筋骨柔脆,则百事不耐”“欲望子弟大成,当先令其习劳”。他提到无论富贫,治家都要勤劳,不能游手好闲。

除了勤劳,持家还应节俭,不仅寒素之家花钱要节俭,即使是丰泰之家也应量入量出,一天浪费十钱,一百天就浪费千钱。要让子孙知道物力之艰难,“一衣一食为之讲解来历,令知来处不易”;造宅不宜过于奢华,“宅取安居,惟坚朴者可久”;对于婚嫁喜事,也应量力而为,不能虚饰颜面,“订婚之初,

宜从朴实，勿以媒妁所诳，作重聘厚奁之想”。此外，汪辉祖认为，以俭待宾万万不可，虽然不一定要极其丰盛，也应“以洁为敬”。一顿客饭，也能反映出一家之勤惰。

### 惜时专注 严于律己

汪辉祖认为，时光不能虚度，这不仅是因为所谓的“时不可失”，而是因为“穿一日暖衣吃一日饱饭，费几多织妇农夫心力”，因此不敢怠惰偷安，这样才能衣食无愧。要不然，别人以辛苦的劳作奉养我们，我们却以安逸享乐来对待，这样看似是在“享福”，实际上是在折福。无论做什么事，都要精力专注。他提到，“盖专一有成，二三鲜效。凡事皆然。譬以千金资本专治一业，获息必夥。百分其本，以治百业，则不特无息，将并其本而失之。人之精力亦复犹是”。

汪辉祖强调“事无大小，粗疏必误”“脚踏实地，事无不成”。在工作中，要尽职尽责，“臣不能忠，子不能孝，便不成为臣、子。士不好学，农不力田，便不成为士、农”。

汪辉祖劝诫后人，如若为官，更要严于律己，奉公守法。首先，在声色货利上，要有所把持，不可纵欲，“纵欲败度，立身之大患，当于起手处力防其渐”“居官贪残者，后有余殃”。汪辉祖最担心的是钱和色的诱惑，便用“货悖而入者，亦悖而出”“淫人妻女者，妻女亦被人淫”的严词箴劝后人。其次，汪辉祖告诫为官者要在用人、理财、事上、接下等方面恪守法纪，居安思危，“地愈高势愈危”，常怀敬畏之心，不能为所欲为。再次，不要倚傍门户，一旦仰人鼻息，终身不能自振。最后，宦归故里时要避嫌，低调处事，“当以谨身立行，矜式乡党。一切公事不宜干预，地方官长无相往还”。

除此之外，汪辉祖在《双节堂庸训》中还有诸多关于道德、言语、交友等方面的精彩论述，如“缔姻宜取厚德之家”“多言宜戒，即直言亦不可率发”“朋友之分，忠告善道”“与人相处，不当恃己之长，先宜谅人之短”等，而今均可作为修身齐家之镜鉴。✿

（来源：《学习时报》）





## 咖啡馆里的旧时记忆

文 / 刘立群

午后,阳光透过半掩的窗帘,斑驳地洒在温馨的卧室里,我慵懒地蜷缩在宽大的沙发里,随手翻开一本尘封已久的相册。那些旧照片就如同一把把钥匙,打开我记忆的闸门。

我年轻时就喜欢喝咖啡,这是因为我家曾开过一家咖啡馆。然而随着20世纪50年代咖啡馆关门歇业,我已有很长一段时间没再闻过咖啡的香味了。后来我参加工作,有了收入,咖啡瘾上来了便会去上海“东海咖啡馆”过把瘾。那地方可是时髦青年聊天叙旧的好地方,客人通常点一杯咖啡,坐在舒适的角落,手捧一张报纸,享受这难得的惬意。由于私密性强,环境安静,这里也成为恋人们谈情说爱的温馨场所。

我家的咖啡馆旧址位于上海市虹口区提篮桥片区的一栋犹太建筑里。我的外公身材高大魁梧,满头银发,鼻子高挺,脸色红润,一双眼睛炯炯有神。平日里,他最喜欢穿一件蓝白条纹的双排扣西装。新中国成立前,他曾在英国人开办的学校里学习船舶知识,毕业后成为一名船长。他有一个爱好就是喜欢喝咖啡。下班后回到家里,外公必定会亲手煮上一杯香气扑鼻的咖啡,和外婆一起边喝边唠家常,享受美好时光。

出于对咖啡文化的热爱,外公、外婆干脆在自家楼下开了一家欧式咖啡馆,取名“大来咖啡馆”。从外观的红砖墙到内部的

欧式复古风格、黑白相间的马赛克样式地面,再到大厅里温暖柔和的灯光,四壁墙上挂着的一幅幅油画,咖啡馆给人营造出一种温馨、静谧的氛围。据外公回忆,当时店里最受欢迎的是一款名叫“维也纳咖啡”的特调饮品。调制前,先要在烫热的陶瓷咖啡杯底部撒上一层薄薄的白砂糖,接着往杯中注入滚热的咖啡,随后在咖啡表面浇上一层新鲜奶油,最后在奶油上略微撒上点儿巧克力粉进行点缀,如此这般一杯香浓四溢、柔和爽口的维也纳咖啡就大功告成了。

除了咖啡,店里还有一道改良版“罗宋汤”也颇受宾客欢迎。“罗宋汤”源于东斯拉夫地区的浓汤,在20世纪初流入上海,但是原汤里的甜菜在上海很难买到,故上海人用卷心菜替代甜菜,加入土豆、红萝卜、洋葱、牛肉粒或红肠丝、奶油及番茄酱调制,最后加点生粉勾芡,一碗酸酸甜甜浓稠的罗宋汤就做好了。喝汤的时候如果再配上几片涂有黄油、蜂蜜的烤面包,那味道就更加纯正了。

参加工作拿到第一个月的薪水后,我给家人买了很多好吃的。外公十分高兴,他还特地穿上了久违的西装,与我在咖啡馆一起合影留念。

世事无常,岁月如梭。如今,原先的地块已随着城市的发展而动迁。这个曾经热闹非凡的咖啡馆如今已成为人去楼空的寂静之地,留给我的只有那满满的回忆了……

## “座右铭”原是酒具

座右铭最初并非指古人写出来放在座位右边的格言,而是一种被称为欹器的盛酒器具。欹器空着的时候会往一边倾斜;装了大半酒时,就能稳稳当地直立起来;酒若装满了,则会一个跟斗翻过去,酒也洒光了。欹器告诉了世人一个不能自满的道理。

齐桓公非常喜欢这种欹器,就在自己座位的右边放了一个,用以警示自己不能自满。后来,孔子用齐桓公置欹器于座右警示自己的故事来教育弟子,读书学习也是这样,骄傲自满必然会招来损失。故曰:“满招损,谦受益,时乃天道。”

可能是后来这种欹器失传了,也可能是后人感到用文字更能准确表达自己的思想,于是就改用铭文来代替欹器放在座位右边了,这也就成了后来名副其实的、



警示鞭策自己的座右铭。❖

(来源:《百科知识》)

## “充耳不闻”的“充耳”是种玉饰

文 / 许晖

“充耳不闻”这个成语,字面的意思是塞住耳朵不听,形容故意听不见而拒绝听取别人的意见。

“充耳”一词,本来是指天子和贵族的玉耳塞,一则起装饰作用。《诗经》中《国风·卫风·淇奥》是一首赞美男子形象的诗篇,其中

吟咏道:“有匪君子,充耳璵璠,会弁如星。”二则在必要的时候塞耳避听。《毛传》解释说:“充耳谓之璵。璵,美石也。天子玉璵,诸侯以石。”璵指美玉,用丝带佩在冠冕两旁,下垂到两耳之侧,作用是塞住耳朵避听,故又称“塞耳”。❖ (来源:《科教新报》)

# 打尖与打烊

文 / 章学城



扫一扫,听一听

古人在赶路的时候,如果累了,会找个地方休息、吃饭,这被称为“打尖”。提供“打尖”的场所一般都是酒店、饭馆等。不过,到了晚上,酒店、饭馆往往会“打烊”,即关门、停止营业,而“打尖”的人是不希望店铺打烊的。

“打尖”这个词,在北方比较流行,特别是在北京、天津一带。那么这个词到底是从哪里来的?一种说法是,“打尖”原来叫“打火”,就是用引火工具点火。想吃饭,就得生火做饭。在门口负责接待的店小二,远远看到有客人来了,就对厨房的伙计喊:“客人来了,打火哦。”时间长了,“打火”这个词就流行开了。据说在流传过程中,因为笔误就误传成了“打尖”。另外一种说法是,打尖原来叫“打间”,“间”就是用来供客人休息的房间。后来被误叫为“打尖”。

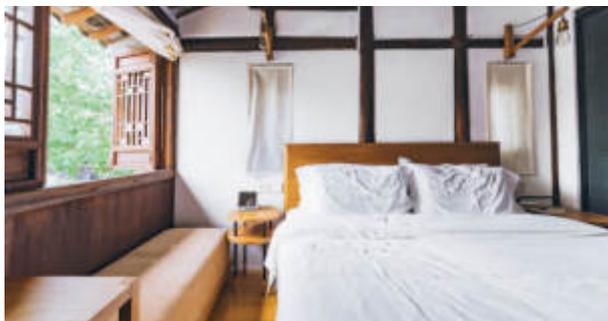
说完“打尖”,再来说说“打烊”。“烊”原来写作“炀”,在方言里表示炙燥,有火或热的意思。这个词的由来流传最广的说法是,“打烊”指熄灭酒店里的火。酒店靠火来烹饪,做生意,把火熄灭,也就意味着这一天的买卖做完了,准备关门下班。也有人说,打烊是点火的意思,不过点的是烛火。到了晚上,客人越来越少,天越来越黑,看不清货了,买卖双方都不方便,于是决定收工。在收拾东西的过程中,需要点燃蜡烛来照

明,这便是打烊。“烊”代表的是蜡烛。后来,“打烊”便成为约定俗成的叫法了。

还有另一种有趣的说法。那时候的酒店、饭馆等售卖食物的场所,常常会引来小动物的光临。到了晚上,伙计会检查一下房间里有没有爬进来小动物,常常就拿一根木棍敲一敲门窗,如果有,这可以把它们吓跑。检查完之后,把门窗关好,防止小动物趁人不在时来偷吃食物。这个“烊”指的就是售卖食物的场所,“打”就是敲打的意思。

在商业发达的苏杭一带,人们又赋予了“打烊”一种新的含义。生意人做买卖,都想日进斗金,多多发财,对“关门”这种叫法比较忌讳,因为关门有破产、倒闭的意思。而那时候的营业收入基本上都是些散碎银子,晚上需要把它们熔化,铸成“大元宝”,店主们把这个叫打烊。这里的“烊”就有熔化金属的意思。这样的行为有“招财进宝”的寓意,于是便替代了“关门”的说法。❏

(来源:《给大忙人看的历史常识》)



## “劲草院士”任继周

文 / 王冰雅 尚杰

人们说，中国的草业科学是他用一生最好的年华，在西北大草原上默默“种”出来的。您知道吗？这位老人已经101岁了，可他每天仍在坚持工作。

清晨7点，中国工程院院士任继周的书房里便亮起了灯光。打开电脑，把电子文档用硕大的“小一”号字体投影在一面大屏上，他拄着拐杖缓缓走到座椅前坐下，聚精会神地看起来……虽然近年来视力下降得厉害，但任继周每天仍坚持工作5小时。他说：“能做多少就要做多少，我要爱惜‘借’来的三竿又三竿的时间。”

2023年，任继周开办了“草人说话”公众号，分享自己的学思与感悟。“草人”是他的自称，草业是他一生为之奋斗的事业。

任继周的少年时光，是在炮火连天、饿殍满地的战争年代度过的。1943年高中毕业，他以高分考取原国立中央大学的冷门专业——畜牧学。入学时，农学院院长冯泽芳问他，为何报考这一专业？任继周朗声回答：“为了改善国人的营养结构，让人人都能吃肉喝奶！”

毕业后，任继周留校进修，师从王栋教授研习牧草学。1950年，在兽医学家盛彤笙的盛情邀请下，他偕妻子从南京辗转来到兰州，成为兰州国立兽医学院的



一名教研人员。陪伴他的，是恩师王栋赠予的一副对联：为天地立心，为生民立命；与牛羊同居，与鹿豕同游。

别人眼里偏僻、荒凉的大西北，却是任继周挚爱的科研热土。他在日记中写道：“甘肃横跨长江流域、黄河流域，再到内陆河流域的荒漠地区，从湿润到干旱，从低海拔到高海拔，草地类型非常复杂，我可不能浪费这块宝地。”

当时的中国草业科学，几乎是一片空白。为了深入调研，任继周用数年时间跑遍了西部多省的草原。交通不便，这位瘦弱的青年就骑马、骑驴、骑骆驼，在无边的戈壁原野间连日颠簸。有时路边是峻峭嶙峋，把他的腿磨刮得鲜血淋漓；有时路边是万丈悬崖，稍有不慎便会粉身碎骨……1954年，任继周执笔的《皇城滩和大马营草原调查报告》出版，成为新中



国第一批草原调查专著之一。

1956年,在海拔3000多米的甘肃省天祝藏族自治县乌鞘岭马营沟,任继周和同事们扎下两顶帐篷,建起了我国第一个高山草原定位试验站。高山上的夜晚,滴水成冰。为了保护实验需要的蒸馏水瓶不被冻裂,他常把瓶子抱在被窝里睡觉。跨越重重难关,他和同事们摸清了草地生态系统一年四季的变化规律。在此基础上,他率先试行高山草原划区轮牧,研制出我国第一代草原划破机——燕尾犁,创立了世界领先的草原综合顺序分类法,为草原学向草业科学发展奠定了基础。

一边“育草”,一边育人。

任继周从1955年开始招收研究生,为我国培养了草业领域第一批专业人才。此后数十年间,他从未离开过挚爱的杏坛,培养的大批学生已成为我国草业科学科研、教学、产业领域的中坚力量……

名气越来越大,诱惑也接踵而来。

1981年,美国一家研究机构邀请任继周前往工作,待遇优渥。此时,恰逢他呼吁多年的甘肃省草原生态研究所筹建通过审批。“我哪儿都不去,就搞这个研究所。”任继周态度坚定。此后,北京、南京等地多所名校也高薪聘请他前任教。学生们出于身体健康考虑,都劝他换个环境,可没人“拗”得过他,“不去!我的根就在大西北、在大草原。”

常常有人问任继周是如何克服困难

留在西北的。他的回答永远是这句话:“我就没有困难,我在西北住得好好的。”

论科研,任继周硕果累累;论育人,他贡献卓著。他牵头制定《攻读草原科学硕士学位研究生培养方案》和《攻读草原科学博士学位研究生培养的要求》,对提高我国草原科学研究生整体培养质量起到奠基作用;提出以草原调查与规划、草原培育学、草原保护学、牧草栽培学、牧草育种学等专业课为核心的草原专业教学计划,“草原调查与规划”入选国家级精品课程,《草业科学学科设计与人才培养体系建设》课题获国家级教学成果奖特等奖……从早年关注国民体质,到提出“藏粮于草”,尝试改造农业结构,再到提出并倡导正确的农业伦理观,任继周的思索从未止步。

那两顶帐篷搭建的天祝草原定位试验站,如今已发展为甘肃省祁连山草原生态系统野外科学观测研究站,研究环境大幅改善,每年都有一批批年轻的面孔来到这里开展科研工作。为了激励年轻学子把草业研究的接力棒传递下去,任继周倾尽家中积蓄,累计捐款近700万元,先后在全国各地设立了6项奖学金。

“从来草原人,皆向草原老。”在这位百岁老人心中自有一片生生不息的草原。任继周希望,更多有志于此道的年轻人投身这片广阔草原,以一株劲草的姿态度过一生……

(来源:《光明日报》)

## 退休生活因雷锋精神而充实

文 / 刘文华

“人的生命是有限的,可是为人民服务是无限的……《雷锋日记》中的这段话深深影响着我们这一代,我希望把助人为乐的精神传承发扬下去。”76岁的冯占荣说。冯占荣的家在内蒙古自治区通辽市开鲁县开鲁镇民主社区。喜欢阅读学习的她,写了80余本读书笔记。在每个笔记本的扉页上,都写着《雷锋日记》中的这段话。

3月5日是学雷锋纪念日,冯占荣一大早就来到开鲁县中等职业学校,为学生们宣讲雷锋故事和“冯姨爱心团”的事迹。近两个小时的宣讲,许多学生边听边流泪。宣讲活动结束后,现场响起热烈的掌声,大家争相与她合影,有几位同学还要了她的签名。

与记者交流时,冯占荣总是笑意盈盈,脸上的皱纹也好像带着别样的亲和力,只是听力有些下降。

1998年,50岁的冯占荣从当地一家糖业烟酒公司退休。她从身边小事做起,亲身实践雷锋精神,助人为乐逐渐成了她的生活重要组成部分。“那时大家都住平房,用的是公共厕所,我便开始义务打扫公厕。”



冯占荣说,“只要是有益处的事,无论大小我都想着做,比如看到地上有垃圾就会捡起来,路边自行车倒了就扶一下。”

一次偶然的的机会,冯占荣了解到邻居代景兰老两口经常无人照顾,就开始主动帮助。“我们同住在一个小区,每次路过我就去问问他们有什么需要,买菜时也顺便帮老人一起买了。”

老人喜欢有花的图案,冯占荣特意托亲戚做了一双兰花鞋送给代景兰。“我也是老年人,知道老年人心情舒畅很重要。送鞋的时候还送了花床单,老两口可高兴了。”

2015年,冯占荣的爱人被确诊



扫一扫,听一听

尿毒症，开始频繁去县医院做透析。在医院陪床过程中，同屋一位名叫王旭睿的病友引起了她的关注。

王旭睿 19 岁时，母亲去世，父亲再婚后外出务工。24 岁时，王旭睿被确诊患有尿毒症，他的妻子留下两岁的儿子，与他离了婚。

“当时我就是心疼他，每次透析后还要开车 50 多公里回家，再烧炕做饭。所以我每次陪老伴儿去透析，都给小王（王旭睿）带饭，鼓励他坚定信心好好活着，把孩子抚养长大成人。”冯占荣说。

自此，饺子、水果、炖鱼、炖排骨经常出现在王旭睿的小餐桌上。2018 年 11 月，冯占荣的老伴儿去世，此后她依然坚持给王旭睿送饭。如今，王旭睿病情稳定，他的儿子也阳光、上进。

王旭睿每次说起冯占荣给予他的帮助时都很感动。他说：“那时每次 4 个小时透析后，看到桌上放着冯姨为我准备的饭，心里特别温暖。虽然

生病是不幸的，但生病的我幸运地遇到了像母亲一样的冯姨，我要好好活着，回报冯姨，回报社会。”

通过与尿毒症患者的接触，冯占荣了解到他们中有许多人需要帮助。2021 年 6 月，冯占荣在社区的帮助下成立了“冯姨爱心团”，专门帮助患者解决困难。

许多人被冯占荣的爱心、热情打动，开鲁县医院副书记金小玲就是其中一位。金小玲说：“当时看着冯姨经常不知疲倦地为小王送饭，我被深深打动，就加入爱心团和大家一起帮助他人。”

冯占荣说：“成立爱心团就是为了给病患带来更多关爱，给他们战胜病魔的信心和勇气。如今已有 73 人加入，我们每人每天捐献 1 元，在每月的 20 日，为做透析的患者送爱心牛奶，自爱心团成立以来，一个月也没间断过。”

冯占荣助人为乐的行动逐渐被更多人熟知。自 2021 年 3 月开始，冯占荣被县里的许多单位、中小学邀请去讲她的故事、讲爱心团的事迹。截至目前，她已宣讲近 30 场。

一路走来，冯占荣表示，自己的退休生活因实践雷锋精神而充实。她说：“虽然现在已是‘70 后’，但我依然感觉浑身有劲儿，想着帮助更多人。心中有爱，处处是阳光。”

（来源：中国新闻网）



## 新颖别样的养老体验



“我觉得她不像好人，眼神有点飘！”“我是好人，大家要擦亮眼睛把狼尾巴揪出来”……位于四川省成都市青羊区的一所“老年大学”里，几位“50后”阿姨正聚在一起玩“狼人杀”。这已经是老人们第三次组局，但每轮指认“狼人”时都还有些紧张和拘束。玩了几局后，大家渐渐放开了，围绕着“该把谁投出去”的话题热烈讨论起来。

76岁的杨亚琴是其中一员，除了玩“狼人杀”，她还报名参加了老年电竞队，每周要参加两次电竞培训。杨亚琴告诉记者，现在的退休生活过得有些千篇一律，而她希望融入潮流、让生命多点色彩。

近两年，银发族对新潮产品的接受度正在提升，老年人开始追求时尚的生活方式。杨亚琴喜欢书法艺术，退休之后便在省老年大学报名了书法课学习。去年11月初，一次偶然的的机会，她路过小区附近的“悦己·快乐生活研习社”（以下简称“研习社”），了解到这

里有面向老年人的各种活动和课程，便主动报了名。

研习社作为集兴趣学习、好友社交、审美培育、休闲娱乐于一体的创新型银龄俱乐部，除提供常规的餐饮、朗诵、交谊舞等服务外，还为居民们提供剪纸、国画、皮影、蜀绣等国粹课程，甚至还安排了摇滚、电竞、飞行、马术以及非遗传承等潮流课程，为周边社区的银龄群体，带来新颖别样的养老体验。

走进研习社，最先映入眼帘的，便是一个有着大大落地窗的“电竞房”。房内，近十台电脑有序摆放，电竞椅、机械键盘、头戴式耳机的配置，给人一种误入“网咖”之感。研习社负责人杜放说：“不少老年人年轻时都不会用电脑，因此我们才专门打造了这个空间，给他们一个学习电脑的机会与平台。从55岁刚退休的阿姨到73岁活力正盛的奶奶，都有报名学习电竞课程的意愿。一方面，电竞游戏可以帮助他们跨越数字鸿沟；另一方面，也能帮助他们和儿孙辈拥有更多共同话题，实现代际融合。”

“电竞房”隔壁，一台屏幕硕大的电视上，正连接着一台Switch（任天堂游戏机）供老年人体验使用。在这里，老年人可以使用网球拍、健身环等器材，畅玩Just Dance 2020舞力全开、马里奥网球等健身游戏，体验年轻人边游戏边健身的乐趣。“以前看见我孙



扫一扫，听一听

子在玩,自己体验了一下,感觉还蛮有趣的。”参加体验的朱奶奶说。

杨亚琴在上了几次书法和剪纸课之后,就把目光转向了电竞、体感游戏、“狼人杀”等从未尝试过的项目上。“之前对这些东西一无所知,感觉我们这个年龄的人已经跟时代脱节了,所以想来了解一下。”

抱着试一试的心情,她报名参加了研习社组织的老年电竞队,在对王者荣耀、英雄联盟、金铲铲等游戏轮番体验之后,考虑到手机游戏比较费眼,最终决定“专攻”英雄联盟。每周三、周六,她都按时去参加培训,经过几次练习后开始逐渐上手。杨亚琴说:“倒不是特别复杂,但是要手眼并用才行,我反应还比较慢,顾了这边就顾不了那边。”虽然每次在游戏里很快就被“杀死”,但她还是兴致满满。

在杨亚琴看来,退休生活不能一直过得千篇一律。“社会发展这么快,新鲜事物这么多,我还是应该融入大的潮流里面。虽然不能跟年轻人比,但也可以让自己的人生体验更丰富一些。”

和杨亚琴有着同样想法的还有李雯。年轻时就爱美的她,如今72岁依然妆容精致、穿着时髦、喜欢接触新事物。除了唱歌跳舞、玩“狼人杀”,她还和研习社的“95后”员工一起拍抖音短视频,最近的一条点赞量已经过千。“我在这里认识了新朋友,接触了新鲜事物,也打开了一种新的生活方式。”

在青年人杜放看来,当前市场上传统的老年大学业态,多数仅提供书法、绘画、音乐、舞蹈等传统课程,已经不能满足越来越多的“60后”以及逐步进入退休阶段的“70后”的

精神文娱需求。所以在2024年,杜放和合伙人共同投资400万元,共同创办了“悦己·快乐生活研习社”。

“有的在研习社附近居住的老人造了一辈子的飞机零部件,但可能从来没坐过飞机。我们注意到成都周边有很多民营小机场可以提供飞行员课程,我们会带会员去上课,75岁以下身体健康的老人都可以去,很多老人去了一次以后还想去。”杜放说。

“研习社实际上是‘新媒体+线下银龄社群’运营,我们主要瞄准45岁至70岁的中老年群体,为他们提供一种新的生活体验。我们将文化传承、健康关怀、社交互动以及新兴科技体验有机融合,希望能够为老年人打造一个全方位、多层次的生活服务平台。”杜放表示。✚

(来源:《华西都市报》、“人民网四川频道”)



## 斯里兰卡的新春之约

文 / 罗孟涵



扫一扫,听一听

早在少年时就略知斯里兰卡,对该国的班达拉奈克夫人留有印象,尤其对周总理在斯种下的紫薇树产生了极大兴趣。于是,在女儿的陪伴下,我与老伴儿在今年春节期间踏上了前往斯里兰卡的旅途,这一待就是半个多月。

斯里兰卡是印度洋上的一个美丽岛国,与印度南端隔海相望,属热带季风气候,地形表现为中间山地高、四周沿海平原低,农林渔业和水力资源十分丰富。

我们从首都科伦坡乘公共大巴出发,途中几次转乘火车,造访了斯里兰卡八大世界文化遗产中的七处。

在阿努拉德普勒圣城,我们参观了许多佛教寺院。这座始建于公元前5世纪的僧伽罗王朝的都城位于斯里兰卡中北部。作为斯里兰卡古代佛教文明的基地,古皇城的遗址从19世纪被发现并修缮至今,保留着佛塔、舍



利塔、佛像、宫殿遗址及菩提树等丰富的文化遗产。我们边走边看,参观的人络绎不绝,许多信仰者顶膜相拜,场面十分壮观。

丹布勒金寺是斯里兰卡最大的、保存最完整的洞穴庙宇。这个古老的洞穴庙宇,始建于公元前1世纪,寺中覆盖面积达2100平方米的壁画及157尊雕像,展示了佛教艺术的魅力。石窟寺建在半山腰,当我们从山下徒步拾级而上时,不禁感叹古代人的智慧,其能量及创造力真是无法想象。

锡古里亚位于最著名的

“狮子岩”峰顶上,建于5世纪达都舍那王朝时期,尤以锡吉里耶壁画闻名于世。这里也是千年来亚洲保存最为完好的城市中心,你可以在这里见识到各种斯里兰卡的传统建筑风格。我们凌晨5点从驻地出发,经过一个多小时的攀登,才成功登顶。坐在岩石上,早晨的凉风不断吹来,等待欣赏壮丽的日出景色,别有一番情调。

波隆纳鲁沃古城于公元368年成为国王驻地,是一座与阿努拉德普勒齐名的古都。其建筑风格独特,现存大部分遗迹建于波罗

伽罗摩巴忽大帝和尼散迦摩罗统治时期。我们在古城里转了一大圈,看到了成片的皇宫建筑群、四方庭院、婆罗门教遗址、提瓦纳卡佛像等,真正领略了波隆纳鲁沃的历史和文化。

康提依山傍水,风景秀丽,现为斯里兰卡第二大城市。其不仅以佛教圣地闻名于世,拥有大量古迹遗址和皇家建筑,还保留了众多皇家建筑和别具异国风情的殖民建筑。每年七八月间,这里都会举办佛牙节这一盛大佛教庆典,吸引了无数信众前来朝拜。在此,我们参观了博物馆,观看了大型歌舞表演。让我们最为兴奋的是,踏着周总理的足迹,我们来到了康提佩拉德尼亚皇家植物园,并找到了当年周恩来邓颖超夫妇亲手栽种的树木。兴奋与激动之余,我们纷纷在此合影留念。

霍顿平原是斯里兰卡中部高地中的一处。我们凌晨5点多驱车出发,历经一个多小时到达霍顿平原。霍顿平原于1969年建立自然保护区,1988年建立国家公园,2010年被列入《世界遗产名

录》。这个美丽、安静、奇特的地方被原始草甸覆盖,野生动物种类多样,我们在这里徒步行走了四个多小时,享受大自然的宁静与美丽,此处“世界的尽头”给我留下了深刻的印象。

加勒古城又称“加勒要塞”“加勒城堡”,位于印度洋的海滨岩石半岛上,充分展现了17世纪与19世纪期间欧洲建筑艺术和南亚传统文化的相互影响。这座古城有大约400座历史房屋、教堂、清真寺、寺庙以及许多古老的商业和政府建筑。各色行人来来往往,空气中充满了活力和忙碌的气息。旗岩是加勒城堡沿着海边城墙最南端的一块凸出大岩石,在此欣赏日落和晚霞,别有一番情调。

在斯期间,除了欣赏独特的自然景观和丰富的人文景观,我们还品尝了这里的美食,如芭蕉叶包饭、斯里兰卡薄饼、鸡肉香料饭、铁板炒饼、椰奶饭和各式咖喱等。住宿方面,我们选择的大多是民宿,以便更好地了解民俗文化和风土人情。为了强身健体,我们还体验了游泳、水

球、皮划艇、瑜伽等运动项目。更重要的是,半个多月的旅程中,我们深深感受到了斯里兰卡人民对中国人民的友好情谊,每到一处,热情的斯里兰卡人总会向你微笑,招手示意,不管是问路,还是打听车次,他们都会热情准确地告知。一次我乘公共大巴,上车后突然内急,于是我向司机与乘务员说明了情况,他们当时就把车停下来,由乘务人员陪我找公厕,当我满怀歉意地回到车上时,全车人没有一声怨言,我感到十分温暖。回顾此事,我至今历历在目,难以忘怀。

十八天的旅途虽短,但我们还是收获满满,感慨万千。斯里兰卡是一个环境优美、风光无限的国度,给我们留下了极其深刻的印象。我们永远记得在斯期间,曾帮助过我们的外国友人,愿中斯友谊源远流长,万古长青! 🇸🇰



## 解放桥：百年钢铁长虹 见证津门沧桑

文 / 张丽

漫步在海河岸边，会看到一座横跨海河的标志性桥梁，远远望去，宛如一条钢铁巨龙横卧在波光粼粼的水面上。它不仅是华北地区现存唯一的双叶立转式开启桥，更是天津近代历史的活化石。它就是历经租界纷争、战争炮火与时代变迁的“钢铁长虹”——解放桥。

解放桥的雏形可以追溯到清代咸丰年间，当时在天津道、府、县联名向总理衙门的禀报中，就已经有在紫竹林一带架设浮桥的记述。浮桥的材料简单、搭建便捷，可根据需要随时移动，后随着老龙头火车站（今天津站）的建成，浮桥的位置基本固定下来。

1900年夏，八国联军发动侵华战争并占领天津，随后设立“都统衙门”管理天津及周边地区。在1901年6月12日都统衙门第156次会议纪要中记载，法国远征军总指挥华伦将军提议，在火车站与法国租界之间修

建一座铁桥，战时利于防守，平时利于交通，后定名为“万国桥”。

大桥共分四孔，桥体为连续钢桁架，采用平转式开启设计，便于桥下通航船只，由法国 Compagnie de Fives Lille 公司承建，于1904年竣工通车。因为该桥位于法租界的入口处，所以天津人也俗称其为“法国桥”。大桥既是联通法、俄、意三大租界的咽喉要道，又是通往火车站的必经之路。随着天津经济的发展，该桥狭窄的桥面已无法满足当时的交通需求，而且固定桥跨的平转式开启又对船只通航有一定的限制，成为制约租界发展的瓶颈。进入20世纪20年代，筹建新桥的设想被提上日程。

1923年，天津原法租界当局决定在原桥上游方向重建一座现代化桥梁，通过招投标，几经审查之后，决定交由美国芝加哥施尔泽尔桥梁公司设计，采用双立叶立转

式开启，以便最大限度地留出通航净空，满足船只通航要求。因为这种开启方式为施尔泽尔公司最先发明并拥有专利，所以又称为“施尔泽尔式开启”。由法国达德施奈尔公司承建新桥。

新桥共分三孔，中孔为开启跨，上部结构为钢桁架及纵横梁组成。桥长97.64米，钢桁架呈流畅的弧线形曲线，横跨海河时宛如一道钢铁铸造的彩虹。建桥耗资190万两白银，是当时海河上造价最高的一座桥梁。历经四年完工，1927年10月18日，这座当时亚洲最先进的开启桥正式通车。《大公报》称之为“机械文明的东方丰碑”。1927年12月3日出版的北洋画报，将其与中原公司评为当年天津两大建筑。1934年出版的《天津市概要》更是称赞道：本市已有之桥梁将及五十座之多，租界内则有十一，而以法租界与特三区相连之万国桥为最大，其工程之巨可为全市桥梁之冠。

抗日战争时期，这座桥见证了天津沦陷的屈辱。1937年7月，日军派出轰炸机轰炸解放桥，桥面留下多处弹痕。1945年9月抗日战争取得胜利，桥体虽然满目疮痍，但主体结构奇迹般地保存完好。1949年1月15日凌晨，解放军东北野战军沿解放桥突入天津城区，红旗插上桥头堡，这座饱经战火的钢铁巨桥，终于迎来属于人民的新生。天津解放后，该桥更名为“解放桥”，象征着城市主权的回归，桥名沿用至今。

随着海河干流通行的大型船舶日渐稀少，解放桥的开启次数也随之减少，至20世纪70年代后完全丧失开

启功能。进入21世纪后，在海河开发改造中，解放桥的整修成为重要内容之一。2005年，天津市政府对解放桥进行大规模的整修，恢复开启功能。大桥于2006年10月31日再次成功开启，并于2007年1月19日举行了整修改造竣工通车典礼。至此，这座已进入耄耋之年的老桥，又重新焕发了青春。2023年，解放桥入选“中国工业遗产保护名录”。这不仅是对其历史价值的肯定，更意味着新的责任。

如今，解放桥作为连接和平区与河北区的重要通道，日均通行车辆超三万次，步行人数逾万人次。它不仅

是海河上的交通咽喉，还成为旅游网红打卡地。每逢重大节日来临，解放桥的“海河开启盛典”都能吸引超十万游客围观。平日，解放桥化身为璀璨光影艺术载体，配合海河游船，演绎“桥开千帆过”的壮丽场景。

从“万国桥”到“解放桥”，从殖民工具到人民城市地标，这座百年老桥的每一颗铆钉都镌刻着时代的记忆。它不仅是天津作为中国近代工业摇篮的见证，更以永恒的机械律动，诉说着一个民族从屈辱走向自强的壮阔历程。当看到海河上的游船鸣笛驶过，解放桥的齿轮依然铿锵作响，仿佛在提醒世人：历史从未远去，未来正在开启。🇨🇳



## 第十五讲：关于排律的知识

文 / 缪志明

## 本讲要点：

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 排律还叫什么？     | 什么版？          |
| 2. 排律分为哪两种？    | 4. 科举时代所考的属于哪 |
| 3. 排律可称为五律、七律的 | 种诗体？          |

除五律、七律外，格律诗中还有一种更长些的作品，名叫排律，亦曰长律。

近人姚华在其《论文后编》中，曾对该体裁之特点，作过这样的精要概括：“近体（引者按：指五律、七律）一篇，为句凡八，句必属对，音必相间。其溢于八者，为排律，韵可累百，是为长律。”这就是说，五律、七律，每首都为八句，而按照一定粘对规范所写出的超过这一规定句数之诗作，就称为排律。

在这里，我们须先明确以下三个问题。

第一，排律一般少则十二句，多则 unlimited，如钱起所作《省试湘灵鼓瑟》，即为十二句；而杜甫所作《秋日夔府咏怀奉寄郑监李宾客一百韵》，更长达二百句。这就表明，排律乃是五律、七律之铺排延长版。

第二，排律之诗句，除须严格遵守律诗的粘对原则外，还须全部由骈句（即对仗句）组成。当然，首联和尾联仍与五律、七律一样，可对仗亦可不对仗。

第三，排律一般有两种，即五言排律和七言排律，简称五排或七排。

现在就让我们来看一首钱起所作的五排《省试湘灵鼓瑟》。

善鼓云和瑟，常闻帝子灵。

冯夷空自舞，楚客不堪听。

苦调凄金石，清音入杳冥。

苍梧来怨慕，白芷动芳馨。

流水传潇浦，悲风过洞庭。

曲终人不见，江上数峰青。

此诗之平仄谱式为：

中仄平平仄，平平中仄平（韵）

中平平仄仄，中仄仄平平（韵）

中仄平平仄，平平中仄平（韵）

中平平仄仄，中仄仄平平（韵）

中仄平平仄，平平中仄平（韵）

中平平仄仄，中仄仄平平（韵）

注：“中”字处可仄可平。

其对仗方式乃为：

善鼓—云和一瑟，

常闻—帝子—灵。

冯夷—空自—舞，

楚客—不堪—听。

苦调—凄—金石，

清音—入—杳冥。

苍梧—来—怨慕，

白芷—动—芳馨。

流水—传—潇浦，

悲风—过—洞庭。

曲终人不见，

江上数峰青。

这首诗之首联，亦形成了对仗；而尾联则未对仗。

再来看一首七排之例诗——杜甫《题郑十八著作虔》。

台州地阔海冥冥，

云水长和岛屿青。

乱后故人双别泪，

春深逐客一浮萍。

酒酣懒舞谁相拽，

诗罢能吟不复听。

第五桥东流恨水，

皇陂岸北结愁亭。

贾生对鵩伤王傅，

苏武看羊陷贼庭。

可念此翁怀直道，

也沾新国用轻刑。

祢衡实恐遭江夏，

方朔虚传是岁星。

穷巷悄然车马绝，

案头干死读书萤。

其平仄谱式乃为：

中平中仄仄平平(韵)

中仄平平中仄平(韵)

中仄中平中仄仄

中平中仄仄平平(韵)

中平中仄平平仄

中仄平平中仄平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

中平中仄平平仄

中仄平平中仄平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

中平中仄平平仄

中仄平平中仄平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

其对仗方式则为：

台州地阔海冥冥，

云水长和岛屿青(首联不必对仗)。

乱后—故人—双别泪，

春深—逐客—一浮萍。

酒酣—懒舞—谁相拽，

诗罢—能吟—不复听。

第五桥东—流恨水，

皇陂岸北—结愁亭。

贾生—对鵩—伤王傅

苏武—看羊—陷贼庭。

可念—此翁—怀直道，

也沾—新国—用轻刑。

祢衡—实恐—遭江夏，

方朔—虚传—是岁星。

穷巷悄然车马绝，

案头干死读书萤(尾联不必对仗)。

此诗八韵十六句，双句句尾所用之韵字，均出于平水韵的下平声九青；除首尾两联外，中间部分均由对仗句构成，其平仄亦谳合粘对规范，乃是一首颇为典型的七言排律。

还有一点须向大家言明的是，排律一般以五排为主，七排则较为少见。古代的试帖诗，便为五排，清代已形成五言六韵之模式，即由十二句所构成。这就是说，科举时代所考的，就是五言排律。❀

# 教您用扭扭棒制作装饰发卡

文 / 刘金恒



## 一、材料

各色扭扭棒、电热直板夹、剪刀、镊子、金色细铁丝、人工花蕊、胶水、白色装饰珠子、发卡等。



## 二、步骤

### 第一步：制作花瓣。

用夹头发的电热直板夹把扭扭棒夹平整，用剪刀剪出想要的长短。如图，将标有数字“1”和数字“2”的两根扭扭棒交叉放置，用数字“2”的扭扭棒穿过数字“1”的扭扭棒向内弯折，连续弯折两次，呈现如图标有数字“1、2、2、1”的形状。然后用镊子或手将尾部拧紧，呈现花瓣形状即可。用手指肚凹出花瓣造型。根据发卡的大小做出八片不同尺寸的花瓣。

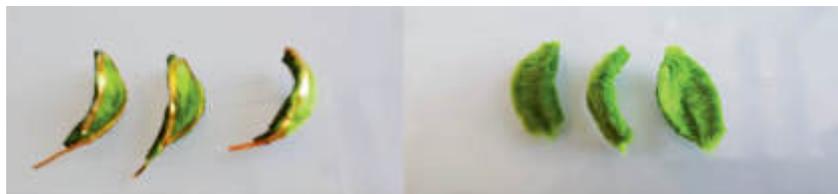


**第二步:制作叶片。**

1. 用剪刀将绿色扭扭棒剪出与花瓣相匹配的长短,用手将其弯折,适当修剪作为叶片。用镊子或手将金色铁丝弯折,并凹出金色铁丝两边的弧度(其弧度与叶片大小相同),用胶水将金色铁丝粘在做好的叶片上,再用剪刀修剪造型。



2. 分别制作多片用金色铁丝合成的叶片和不粘金色铁丝的叶片,做好后用手指肚凹出如图所示的弧度造型。

**第三步:组装成品发卡。**

将做好的八片花瓣分上下两层粘到一起呈现花形,中间粘上人工花蕊和白色珠子,花瓣的两层粘好后用手凹出造型,使其更加立体。再把整朵花粘在发卡上,最后将做好的叶片和金色铁丝叶片依次粘在花朵下方。这样,一个用扭扭棒制作的装饰发卡就做好了。

如果需要,您也可以用胸针托盘代替发卡,制作一个漂亮的扭扭棒胸针。🇨🇦



## 春季服装巧搭配

文 / 一恒



### 女士篇

中老年女士在搭配春季服装时,既要注重舒适感,又要呈现得体与时尚的平衡。从舒适度考虑,我们首选棉、麻等以天然纤维为主的服装,其次要注意服装的尺码和版型,做到合身不紧身,保证活动自如。

### 简约休闲风格

长袖格子衬衫搭配直筒休闲裤、轻便休闲鞋,早晚较凉时加一件薄外套,如薄款风衣,就可实现完美服装组合。



### 田园浪漫风格

连衣裙搭配披肩、遮阳帽。增加时尚感的披肩是中老年女士服装搭配上不可或缺的单品,与田园碎花的连衣裙搭配起来有叠加的层次感,再搭配田园风格的遮阳帽,完美呈现春季出行度假的田园风。早晚较凉时,可以搭配一件薄款针织衫。



### 运动休闲风格

宽松不臃肿的运动套装搭配运动鞋。如果您喜欢休闲舒适的风格,运动套装则是必备款。选择颜色明亮些的运动套装和运动鞋,既充满活力又增加青春感。



### 优雅知性风格

西装套装搭配真丝围巾、珍珠耳饰。穿上一套同色系的西装套装,围上一条色彩鲜艳的真丝围巾,再配上一对珍珠耳饰,优雅知性的风格即刻呈现出来。



### 男士篇

中老年男士在服装搭配上同样要注重舒适,打造成成熟稳重又不失活力的形象。

### 休闲舒适风格

白色T恤加衬衣,搭配直筒牛仔裤、休闲皮鞋,早晚较凉时可以外搭一件薄款针织开衫,在保持帅气外形的同时兼顾保暖、舒适。



### 运动活力风格

运动套装内搭一件透气的运动短袖T恤,再搭配运动鞋,肯定会显得精神饱满、活力四射。🇨🇳



## 中药谈·桑枝

### 典故

春采桑枝，夏食桑椹，秋收桑叶，冬取桑皮。桑树全身都是宝，华夏先民早就对桑树极其重视，所以在中华传统文化中，桑树被视为“东方神木”。植桑采叶，取嫩叶饲蚕作茧。为了收获更多的嫩叶，每年都要将桑条砍伐，以利明年重生，长出新枝。药用的桑枝，又名桑条。药用的桑枝所取用的是桑树嫩枝条，一定要在春末夏初采收，这时桑枝具有最好的药性。秋冬砍伐，要让桑树春天重新萌发，发芽生叶，采叶饲蚕；春末夏初时砍伐，则是取桑条供药用，其时药气充盛，最为合适。

桑枝为人类解除病痛，在中医人代代相传的经验中，也流传着经典故事。北宋末年徽宗政和年间，名医许叔微(1079—1154年)出现两臂疼痛的病症，用了许多药也治不好。想不到的是，后来仅取一则单方，将桑枝炒香后煎服，他只服了几剂药，就痊愈了。于是，他对桑枝治臂痛的功用给予充分肯定，并将亲身经历和验证用“服桑枝法”一段文字，如实记录在《普济本事方》卷七。后来，李时珍据此，摘录桑枝饮载于《本草纲目》中。

此单方可化用为药膳，采用桑枝炖老母鸡，治疗颈椎病或上肢麻木等症，可补气血，通经络。

**来源：**桑科植物桑的干燥嫩枝。

**性味：**性平，味微苦。

**归经：**归肝经。

**功效：**祛风湿，利关节。

**适用情况：**适用于风湿痹病，肩臂、关节酸痛麻木。

**用法用量：**内服，煎汤，9—15克。

**食疗推荐：**桑枝炖母鸡

**材料：**老母鸡1只，桑枝30克，米酒500毫升。

**做法：**将母鸡洗净，斩切成块，与桑枝同置砂锅内。倒入米酒，先大火烧开，再转慢火煲至肉烂为度，可加适量葱、姜、盐调味。趁热分早晚两次，吃肉喝汤。

**功效：**此款药膳具有补气血、通经络的功效。桑枝善走上肢，尤以治肩背酸痛为常用，适宜于颈椎与肩部紧张麻木、活动不利者，有助于舒缓症状。用桑枝做药膳，猪蹄也是较常选用的适配食材。

**温馨提示：**孕妇慎用。🚫

(来源：“药葫芦娃”微信公众号)



## 保持“最佳体重值”，有利健康

体重是衡量一个人健康状况的重要指标之一。现代医学研究证实，人太胖或太瘦都会影响健康。那么，体重控制在什么范围内比较合适？又该如何控制体重呢？

### 最佳体重是多少？

有研究显示，老人适当“胖一点”，有利于更长久地保持健康。那么，胖多少合适？一定要记住这个公式：体重指数(BMI)= 体重(公斤)/身高(米)<sup>2</sup>

18岁—64岁：BMI的正常范围是18.5—23.9；

65岁以上：理想体重指数为20—26.9；

80岁以上：理想体重指数为22—26.9。

当然，BMI是一个参考值，由于每个人的身体成分不同，肌肉含量高的人，可能BMI也略高，但实际上并不是肥胖。除了BMI，腰围、腰臀比、体脂率和内脏脂肪面积等也是常见的健康评估指标。

### 如何健康减重？

吃动平衡，就是摄入的能量要和消耗的能量相当，这样体重才能保持稳定。实现减重，需做到吃动平衡，形成能量缺口。但身体适应新的吃动模式有个过程，初期不宜过度追求大能量缺口，应循序渐进，根据身体反馈优化方案。保持健康体重，最重要的是吃对食物。

**减少精米、精面摄入量：**用薯类代替一定量的谷物，玉米、全麦粉、糙米、高粱面、荞麦、燕麦、小米、小豆、绿豆等粗杂粮，在谷物中至少应占50%。

**多吃蔬菜：**想要减肥的老年人应多吃蔬菜，尽可能一天达到500克以上，如芹菜(勿弃叶)、萝卜、菠菜、蘑菇、海带、黄瓜、冬瓜、竹笋等。

**控制肉食：**肉食不可吃太多，肥胖老年人的动物性食物摄入量，一天不应超过125克，避免吃红烧肉、粉蒸肉、酱猪肘等。减肥期间，可以用去皮鸡肉、鱼虾类代替猪肉。

**少食烹调油、食用盐：**肥胖老年人在减肥期间，每天的食油量不应超过15克、摄盐量不应超过5克。花卷、炒饭、酥饼、千层饼等含油量多的主食，以及咸鸭蛋、酱牛肉、咸菜等含盐量高的食物，应尽可能少吃或不吃。

**吃低糖水果：**水果含有丰富的维生素，也具有较强的饱腹感，减肥的老年人一天可吃150—250克水果，优选含糖量在9%以下的新鲜水果，如草莓、梨、桃等。

**吃七八分饱：**每天饮食要有规律，三餐均衡、不暴饮暴食、不大吃大喝，要养成每餐都吃七八分饱的习惯。

### 如何健康增重？

**增加优质蛋白摄入：**优质蛋白质，如鱼、禽、肉、蛋、奶等要占50%以上，均衡地分配到各餐中，以促进肌肉蛋白质的合成。

**多做抗阻运动：**抗阻运动，也叫力量训练，比如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等，都能有效改善肌肉力量和身体功能。

**充足睡眠：**充足的睡眠可以帮助身体机能的正常运行，使增重效果更好。📌

(来源：“央视新闻”微信公众号)

## 您坚持的好习惯,可能是老年痴呆元凶

阿尔茨海默病,俗称“老年痴呆”,是一种神经系统退行性疾病,是最常见的痴呆类型。

伴随老龄化不断深化,我国已成为全球阿尔茨海默病患者人数最多的国家,现有患者近1000万,预计到2030年将达到3000万。

目前已经明确阿尔茨海默病的病理改变出现在认知功能下降的10—20年前,也就是说,当一个人30—40岁的时候,阿尔茨海默病的病理改变可能在脑内就已经开始了。这一阶段称之为阿尔茨海默病的第一阶段,这一阶段是无症状的,往往难以察觉。因此,从20多岁开始,大家就要开始有意识地预防阿尔茨海默病,并时刻关注自己身体和心理上的变化。

可怕的是,科学研究发现,一些所谓的好习惯可能是阿尔茨海默病的元凶。

### 清淡饮食

医生常说这句话,但是清淡到底是指什么?很多人走向极端,将清淡饮食等同于长期吃素,甚至油和盐都不敢吃。然而,长期纯素食可能导致营养不良,特别是维生素B<sub>12</sub>的缺乏。维生素B<sub>12</sub>对维持神经系统的正常功能至关重要,缺乏它会导致红细胞变得脆弱,进而损害神经细胞,增加患阿尔茨海默病的风险。因此,生活中应保持饮食多样性,荤素搭配,确保摄入足够的维生素B<sub>12</sub>、维生素C、维生素E、叶酸和Ω-3脂肪酸等营养素。

### 太爱干净

卫生条件的改善无疑提高了我们的生

活质量,但研究表明,长期生活在过于洁净的环境中,可能导致免疫系统退化,进而诱发认知能力障碍。有研究发现,卫生条件和设施更好、城市化更高的国家,认知障碍症发病率也更高。人体需要适当接触微生物来刺激免疫系统,保持其活性。因此,不必过分追求无菌环境,适度的微生物接触有助于维持免疫系统的健康。

### 睡得太足

充足的睡眠对身体健康至关重要,但过度睡眠却可能适得其反。

成年人睡眠时间在6.5—7.4小时之间,死亡率最低。睡眠超过8小时的长睡眠者,中风的可能性增加到146%。

美国某医学机构研究人员发现,每天睡眠超过9个小时的老年人,患阿尔茨海默病的风险高于正常睡眠者两倍。

不过假如你必须每天睡9小时以上才舒服,那没必要刻意更改作息,若是为了赖床,或是突然莫名每天昏睡9小时以上,前者就要克服自己的惰性,后者就得去医院了,因为昏睡是阿尔茨海默病的早期症状。

### 出现这些信号要警惕

1. 经常容易忘事,事后再也想不起来,或者反复问同一个问题,忘记别人已给的回答。
2. 顾前忘后,忘记自己刚做的事情,做饭忘记放盐,甚至忘掉已做好的饭菜。
3. 学习和记忆新知识的能力下降,连一些简单的词也会忘记,或者不会使用适当的

语句表达。

4. 没有时间概念和方向感,在住所附近的街道、门栋迷路。

5. 判断力降低,或是轻易受骗上当。

6. 抽象思维能力丧失,忘掉自己设置的存折密码、存款数额等。

7. 随手乱放物品,或将废品当作宝贝珍藏。

8. 脾气和行为变化无常,短时间内,行为、情绪从平静状态变为泪流满面或者大发脾气。

9. 性格发生剧烈的不合情理的变化,如疑神疑鬼、猜忌别人等。

10. 执行能力降低,失去主动性,变得比原来懒惰,不愿参与任何活动,对人不够热情。

### 收下这份健脑攻略

**健康饮食:**以较多的蔬菜、水果、大豆、坚果、水产品为特征的膳食模式能降低我国老年人的认知障碍风险。

**定期运动:**适度运动可以促进血液循环,提高大脑供氧量,从而降低阿尔茨海默病风险。定期进行有氧运动,如散步、游泳或骑自行车,对大脑健康有益。每周进行3—6小时的中等强度运动,可以显著降低阿尔茨海默病的风险。

**坚持用脑:**经常进行思考、学习、读书、下棋等活动,可以有效刺激大脑神经细胞,预防神经退化。保持大脑的活跃度,是预防阿尔茨海默病的重要措施之一。

**保持良好作息:**保证适度的睡眠时间,避免熬夜和过度疲劳。良好的作息习惯有助

于维持身体的正常代谢和免疫功能,对预防阿尔茨海默病至关重要。

**保持社交活动:**与家人、朋友保持联系,积极参加社区活动,有助于保持大脑的活跃度。丰富生活的同时还能提供情感支持,有助于保持心理健康。

**保持心理健康:**学会应对压力,保持乐观积极的心态。心理健康与大脑健康密切相关,不良情绪可能加速大脑老化。通过冥想、瑜伽等方式缓解压力,保持心情愉悦。

**积极治疗慢性病:**高血压、糖尿病和心血管疾病等是阿尔茨海默病的重要风险因素。因此,通过健康的生活方式,以及遵循医生的建议进行药物治疗,可以有效控制这些疾病,进而降低痴呆风险。

**管理听力与视力健康:**听力和视力受损可能增加社会隔离和认知负担,进而增加患阿尔茨海默病的风险。定期检查听力和视力,并采取适当措施进行干预,如佩戴助听器或眼镜,对于维护大脑健康具有重要意义。🌟

(来源:《中国医学论坛报》)



## 当心这7个动作,有可能危害身体健康

### 1. 勤爬楼梯

中老年人关节开始退化或已经退化,上下楼梯时,膝关节所承受的压力是人体体重的3—5倍,经常爬楼梯会加速关节的老化。另外,中老年人容易跌倒,会导致骨伤疾病。

建议中老年人最好不要将爬楼梯作为运动项目,一定要量力而行,一旦发现膝关节有异样,就必须立即停止,并及早就医。



### 2. 快速转头

颈部包含颈椎、密集的神经和血管等组织,是重要的“生命线”,颈部两侧的颈动脉为大脑提供的血液占80%,大脑发出的信号都要经过颈部下行。很多中老年人有心脑血管疾病,快速转头容易导致头晕,严重时甚至会诱发心脑血管疾病的急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的中老年人尤其要避免快速转头。

建议中老年人转头时一定要有意地放慢速度,以免引起身体不适。

### 3. 弯腰拉伸

做此运动需要双腿直立,然后弯腰用双手够脚面,有拉伸腿部韧带的作用,是中老年人较常见的锻炼项目。但是,弯腰够脚面会对脊柱、骨骼、肌肉等造成不良影响,最直接的影响是造成腰部肌肉的损伤,这是由于腰部力度掌控不当所致。

另外,锻炼时因头部向下,导致脑部充血严重,起身时若用力过猛,也可能导致血压上升及眩晕,易使眼前发黑,造成突然晕厥,需谨慎行之。

### 4. 仰卧起坐

中老年人做仰卧起坐,可能存在三大风险:首先,双手抱头需要前驱力量,但可能因手臂肌肉力量不足,导致身体不平衡;其次,仰卧起坐运动几乎涉及人体的整个脊柱,而很多老年人颈椎、腰椎都有问题,再加上骨质疏松,极易造成运动损伤;最后,头部的位置变化较大,且以低头为主,心脑血管病患者可能因此造成血压升高,发生意外。

### 5. 倒着走路

倒着走路时,由于中老年人平衡性、视力、反应能力等有所下降,容易引发意外。如果听到意外声响,容易条件反射地猛回头,更增加了健康的风险。

正常走路其实就是最好的运动方式,走路时可以边走边揉手中的健身球或核桃,这对刺激末梢神经大有好处。

## 健康小动作——十指抓伸

今天我们要讲的十指抓伸，对治疗便秘，预防中风，缓解手脚冰凉有一定的效果。这个动作，您在站、走、坐、卧时都可以练习。

**动作要点：**肩、肘自然放松，手指张开，充分握拳、伸直为一次。频率为每分钟 90—120 次，尽力抓伸到最多次数。

**注意事项：**开始练习时，不要过劳，太累了就歇一会儿。反复多次，抓伸的数量每次都有提高。坚持一天，你一定可以抓伸 300 下。持续练习一周，一次轻松达到 1000 下。

**动作功效：**从远端持续微调内脏功能；顺畅气血运行，解决手脚冰凉；养肝柔筋，



舒缓情绪。

**提示：**这个养生动作不拘时间地点，随时都可以做：手脚冰凉的可以做，有中风隐患的可以做，便秘的可以做，四肢微循环不好的可以做，想调整脏腑功能的可以做。这一动作好处很多，贵在坚持哦！📌

（来源：“老年日报”微信公众号）

### 6. 猛然起床

中老年人睡醒起床时要遵循“221”原则：醒来后睁眼在床上躺 2 分钟，起身后再在床上坐 2 分钟，然后坐在床边等 1 分钟，再站起来下地活动。

人在刚苏醒时，血压会快速上升，此时



有心脑血管疾病的中老年人起床切勿太快太猛，以免发生危害。另外，起床过猛还容易导致体位性低血压，会因脑供血不足而导致晕厥或眩晕。

### 7. 排便用力

高血压等心脑血管疾病患者，血管弹性变差，排便时患者的腹压增高，外周血管的阻力增加，血压随之上升，如果此时用力过大，很可能导致颅内血管压力剧增，突发脑出血。

中老年人排便时，一定别太着急，要慢慢来。最好养成定时排便的习惯，平时注意多吃蔬菜水果，预防便秘。📌

（来源：“健康之友报”微信公众号）

# 茶香中的养生智慧

文 / 于子婷 李贺明

谷雨时节,春茶飘香。在这个春雨绵绵的季节,品一杯新茶,不仅是对春天的致敬,更是对健康的投资。茶,这神奇的东方树叶,承载着千年的文化积淀,也蕴含着丰富的营养价值。

## 茶之分类:丰富多彩的茶世界

茶种类繁多,根据加工工艺(核心是发酵程度)可将茶叶分为六大类,即:绿茶、白茶、黄茶、青茶(乌龙茶)、红茶和黑茶。不同种类的茶色泽、香气、口感和营养成分各不相同。每种茶类都有其代表性品种:绿茶中的碧螺春,白茶中的白毫银针,黄茶中的君山银针,青茶中的铁观音,红茶中的滇红,黑茶中的普洱茶等,它们各具特色,构成了丰富多彩的茶世界。

## 茶之营养:一杯茶中的健康密码

茶是营养的宝库。茶叶中茶多酚具有抗氧化、抗炎、抗癌、降糖等多重功效;咖啡因能提神醒脑,提高代谢率;茶氨酸能促进 $\alpha$ 脑波产生,舒缓神经,带来愉悦感。茶叶中还含有维生素C、维生素E、维生素B族以及钾、锌、硒等矿物质,使其成为天然的营养素补充剂。

不同茶类的营养成分各有侧重。绿茶保留了最多的茶多酚和维生素C,抗氧化能力最强;白茶中的黄酮类物质能抗菌消炎;黑茶经过微生物发酵,产生了独特的益生元成分,对肠道健康有益;发酵茶中的茶多酚部分转化为茶色素(如茶黄素、茶红素、茶褐

素),可降低血脂、改善血液循环。

现代研究证实,茶叶具有预防心血管疾病、降低癌症风险、改善代谢综合征、保护神经系统等多重健康功效。每天适量饮茶,能显著提升健康水平。

## 科学品茶:因人而异的养生之道

选择适合自己的茶,需要考虑体质和健康状况。“三高”人群可以选择绿茶降压、调脂、控糖;脾胃虚弱者则适合饮用红茶、黑茶,温和养胃助消化。上班族可以选择绿茶提神醒脑,肥胖人群可选择乌龙茶降低血脂。

饮茶也需注意时间和方式。空腹不宜饮浓茶,因为茶叶中的单宁酸可刺激胃黏膜,可选择餐后一小时饮茶或搭配茶点。冲泡水温及时间也因茶而异,绿茶用80℃的水为宜,首泡30秒,后续递增,能保留更多营养物质;黑茶可用沸水煮饮,不断激发芳香物质。饮茶不宜过量,以防引起失眠、心悸,每日饮茶量控制在5—15克为宜。

此外,如果觉得仅是饮茶略显单调,以茶入馔也是不错的选择。茶叶中的多酚、氨基酸及芳香物质能与食材碰撞出独特风味,同时提升菜肴的营养价值。

## 推荐食谱

### 秘制茶香鸭

**主料:**老鸭 1000 克。

**辅料:**铁观音乌龙茶 50 克,葱段 50 克,葱片 50 克,香菜 20 克,紫洋葱 80 克。

**卤料:**甘草 5 克,丁香 3 克,八角 15 克,香叶 6 克,桂皮 15 克,陈皮 15 克,小茴香 10 克,鲜花椒 8 克,草果 6 克,荜拔 6 克。

**调料:**料酒 100 克,生抽 150 克,鸡饭老抽 100 克,食盐 30 克,冰糖 100 克,鸡精 25 克。

**制作方法:**1. 锅中加入油 500 克,放入姜片、葱段、香菜,中火将其炸至黄褐色捞出备用;

2. 锅中放清水,把炸好的料油倒入水中,然后放入装有卤料的香料包,再放入料酒、生抽、老抽、盐、冰糖、鸡精,大火烧开备用;

3. 把老鸭收拾干净,浸泡出血水捞出,

控干水分备用;

4. 锅中加入适量植物油,油温七成热时把蘸过老抽的老鸭放入锅中,炸至表皮微微变色后捞出备用;

5. 把卤水烧开,放入炸好的老鸭,中火煮半小时后取出,待凉后,斩切成块备用;

6. 在卤制鸭子时,把 200 克铁观音放入容器中加入开水浸泡 3 小时,待时间到,捞出茶叶,控干水分备用;

7. 锅中放油,油温五成热时下入茶叶,把茶叶炸干、炸出香味,捞出备用;

8. 炒锅中加入适量猪油,油化后下入适量辣椒段和白芝麻,炸出香味后下入炸好的茶叶和切好的鸭肉,翻炒均匀后即可出锅食用。

**功效:**鸭肉滋阴补虚,健脾开胃,润肤养颜;茶香解腻助消化,增强免疫力。

### 西湖龙井茶香鱼

**主料:**鲤鱼或草鱼 1 条。

**辅料:**西湖龙井茶叶 15 克。

**小料:**葱末 10 克,姜末 10 克。

**调料:**料酒 15 克,鸡精 5 盐 5 克,白糖 5 克,蚝油 15 克。

**制作方法:**1. 将鲤鱼收拾干净,刮刀切好备用;

2. 将龙井茶叶用温水泡开,茶汤留下,茶叶挤干水分备用;

3. 将刮好刀的鱼加入茶汤、盐,腌制 20 分钟后捞出;

4. 炒锅上火加入清油烧至四成热,将腌制的鱼两面煎制成金黄色,捞出备用;

5. 锅放底油,放葱末、姜末煸炒出香味,加入所有调料和茶汤,烧开后放入煎

好的鱼,烧至成熟,捞出装盘;

6. 把提前泡好的西湖龙井茶叶放入烧鱼汁中,勾芡浇在鱼面上。

**功效:**茶香提神醒脑,清心降脂;鱼肉健脾和胃,滋补强身,促进代谢,利水消肿。

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



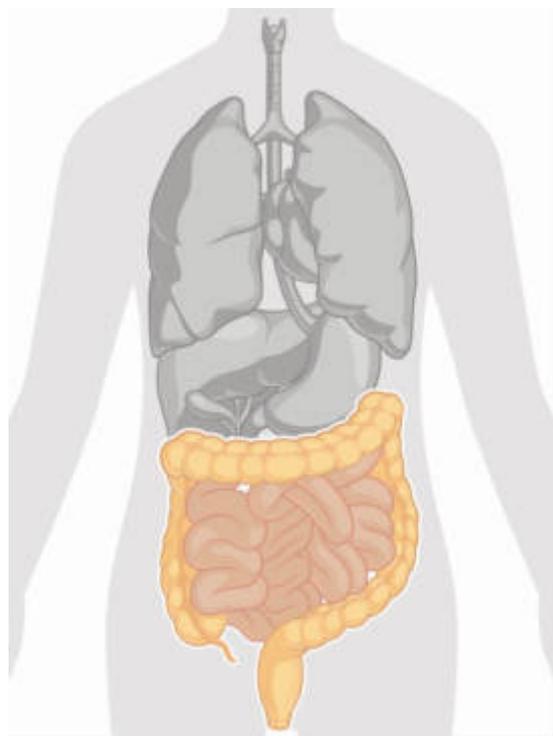


## 市面上的包装玉米是“僵尸玉米”？

有说法认为，现在超市里常见的“真空玉米”、冷冻玉米以及撕开包装就能直接吃的甜玉米粒是“僵尸玉米”。“僵尸玉米”是营销号炮制的伪概念，指的是保质期超长的加工玉米。

这是无中生有、骇人听闻的说法。实际上，“真空玉米”和冷冻玉米都是通过高温杀菌、快速冷冻的方法保存的，除了口感有些许变化，这种方法不仅延长了玉米的保质期，还保留了大部分营养。大家可以在夏季玉米成熟，味道和营养最好时选择新鲜玉米，其他季节选择“真空玉米”和冷冻玉米等加工玉米作为替代。选购加工玉米时要注意查看包装是否完整、有无执行标准、标签是否合规、是否在保质期内等。✘

(来源：“新华社”微信公众号)



## 洗肠可以排毒？

这种说法需要谨慎对待。洗肠在某些特定情况下确实有其必要性和效果。比如，在进行结肠镜检查前，充分的洗肠是必要的。这是因为肠道内的粪便会影响医生对结肠内壁的观察，从而降低检查的准确性和效果。但洗肠并不适用于所有人，尤其是健康人群。对于不需要肠道清洁的健康人来说，过度洗肠一方面会破坏肠道微生物生态的平衡，导致菌群失调，从而引发腹泻、腹胀、腹痛等问题；另一方面，大量水的机械性刺激可能会损伤肠道黏膜，影响肠道的正常功能，产生各种不适症状。✘

(来源：国家卫生健康委)



## 运动对睡眠有帮助？

运动对睡眠的积极影响众所周知，但并非所有运动都能对睡眠产生积极效果，选择合适的运动类型和时间是关键。

**运动类型：**选择自己喜欢的运动项目，无论是跑步、散步、打太极拳还是游泳，都能在一定程度上帮助改善睡眠。

**运动时间：**为了不干扰睡眠，建议在睡前3小时内不进行剧烈运动。剧烈运动会使心率快速提升，可能导致入睡困难。剧烈运动包括但不限于长距离跑步、长距离游泳等，这些运动可能会使身体长时间保持兴奋状态，不利于快速入睡。

**运动与睡眠的关系：**虽然运动对改善睡眠有积极作用，但关键在于选择合适的运动强度和运动时间。适当的运动可以帮助缓解压力，提高睡眠质量。🇨🇦

（来源：“健康中国”微信公众号）



## 按摩颈椎能治颈椎病？

经常有人说，颈椎不舒服需要放松，可以找推拿按摩师傅，按舒服了就好。

实际上，按摩颈椎确实可以缓解颈椎病的一些症状，但并不是所有类型的颈椎病都适合按摩，有时候盲目按摩会使病情加重。对于颈椎病患者来说，按摩需要格外小心。特别是当患者患有脊髓型颈椎病、颈椎节段性不稳定或伴有发育性颈椎椎管狭窄时，脊髓已经承受着轻微的压力。在这种情况下，如果按摩师用力按摩脊柱，可能会给脊柱带来短暂而剧烈的冲击，导致脊髓瞬间受到更大的压迫，从而引发神经功能的急剧恶化，甚至可能造成永久性的高位截瘫。🇨🇦

（来源：“科学辟谣”平台）

## 小幽默

## 回锅肉

中午在食堂吃饭时，我打了一份回锅肉，可一看里面都是土豆片，就问给我打菜的师傅：“回锅肉里的肉呢？”师傅继续不慌不忙地盛菜，还没来得及回话，我后面排队的人就接着说：“准是都回锅里去了。”

## 动脑筋

## 填字游戏：

## 横向：

一、朝鲜研制的一种中程弹道导弹，射程为 3000 千米。

二、成语，旧指做事残忍，灭绝人性，为天理所不容。

三、著名作曲家谷建芬的代表作之一。

四、比喻在紧急情况下沉着镇定，和平常一样，不慌不忙。

五、中国最负盛名的中药铺。

六、舞蹈者脚上绑着长长的木腿进行表演的工具。

七、对服务性行业的顾客调查系统，也叫客户满意指数。

八、成语，重视现代的，轻视古代的，多用于学术研究方面。

九、皱着眉头，哭丧着脸。

## 纵向：

1. 成语，形容天地的广大。

2. 词牌名，北宋文学家苏轼曾以此词牌写成中秋咏月名篇。

3. 明代诗人文嘉的作品。

4. “五花马，千金裘，呼儿将出换美酒”的下一句。

5. 小说《微微一笑很倾城》的女主角。

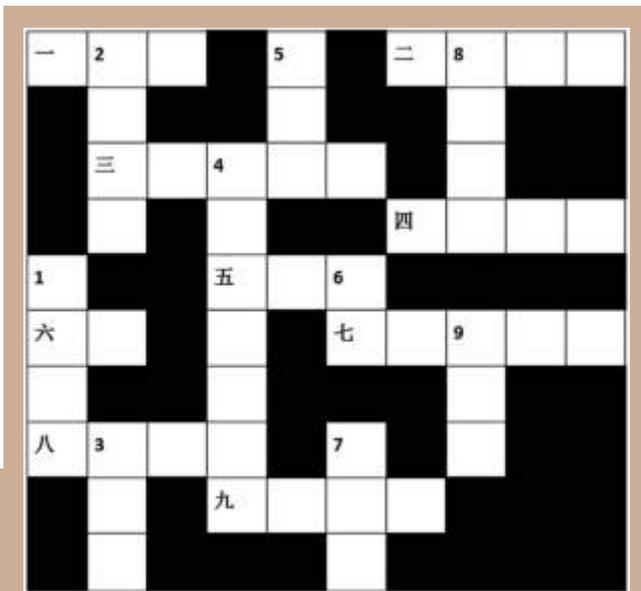
6. 重庆、湖南、湖北等地对妻子的一种称谓。

7. 现代画家，曾为人民大会堂作巨幅《盛夏图》和《松鹰图》。

8. 成语，按道理应当这样，含有完全合理、不容怀疑的意思。

9. 全场鼓掌，一致叫好。

(答案在本期找)



## 长知识

**纸落云烟**

形容落笔轻捷,挥洒自如。出自晋代潘岳《杨荆州诔》:“翰动若飞,纸落如云。”

**月落参横**

意思是月亮已落,参星横斜,形容天色将明。出自唐代柳宗元《龙城录·赵师雄醉憩梅花下》:“时东方已白,师雄起视,乃在大梅花树下,上有翠羽啾嘈,相须月落参横,但惆怅而尔。”

**白水鉴心**

意思是清澈的水能照见人的心,形容人心像明净的水一样纯洁。出自《左传·僖公二十四年》:“所不与舅氏同心者,有如白水!”

**酒醅春浓**

酒味醇美,春意盎然。形容美好圆满的时刻。出自唐代曹唐《小游仙》:“酒醅春浓琼草齐,真公饮散醉如泥。”

**鹤知夜半**

鹤夜半而鸣,比喻各有专长,也比喻偏知一隅。出自《淮南子·说山训》:“鸡知将旦,鹤知夜半,而不免于鼎俎。”

**吞花卧酒**

指赏花饮酒,游春行乐。出自唐代冯贽

**您了解这些古风惊艳成语吗?**

《云仙杂记》卷五:“握月担风且留后日,吞花卧酒不可过时。”

**梨云梦远**

像云一样飘飞的梨花之梦远去了。形容美好的梦境难以继续或追寻,已很渺茫。出自南宋仇远《烛影摇红·次韵》:“不恨梨云梦远。恨只恨、盟深交浅。”

**春树暮云**

杜甫在渭北,李白在江东,因“春天树”“日暮云”而触景生情,更加怀念远方的友人。后用“春树暮云”表示对远方友人的思念。引申自唐代杜甫《春日忆李白》诗:“渭北春天树,江东日暮云,何时一樽酒,重与细论文。”

**虚室生白**

心无任何杂念,就会悟出“道”来,生出智慧;也常用以形容清澈明朗的境界。出自《庄子·人间世》:“瞻彼阍者,虚室生白,吉祥止止。”

**春山如笑**

形容春天的山色明媚。出自宋代郭熙《林泉高致·山水训》:“春山澹冶而如笑,夏山苍翠而如滴,秋山明净而如妆,冬山惨淡而如睡。”

(来源:“古韵风雅集”微信公众号)



油画:《睡莲塘的晨曦》(图片提供:边瑞林)



国画:《荷》(图片来源:王鹏飞)



国画:《古人游骑山川图》(图片提供:马广生)