



## 于右任的养生之道 ——“常想一二，不思八九”

文 / 田永清

于右任的养生之道有八个字——“常想一二，不思八九”。意思是说，虽然人生“不如意事常八九”，但总还有“一二”如意之处。人生应该多想那些“一二”高兴之事，不想让人揪心的“八九”之事。这样，心情才能愉悦，人生才会充满阳光。

中医有句老话，“病由心生”。有的人“身上有病，心中无病”，像于右任那样，做到“常想一二，不思八九”，乐观开朗，顺其自然，养心怡神，照样能够战胜病魔，做到健康长寿。📌

# CONTENTS

## 卷首

01 于右任的养生之道——“常想一二，不思八九”

## 乐知天下

04 中国又有三地申遗成功(3 则)

06 《国家卫生健康委办公厅关于印发高血压等慢性病  
营养和运动指导原则(2024 年版)的通知》解读(2 则)

07 天津将建国家级海洋公园

08 加强养老服务预收费监管(3 则)

10 这些电力冷知识,您知道吗?(3 则)



### 您什么时候发现自己的孩子长大了?

12 妈妈辛苦了

13 儿子长大了

14 我家有女初长成

15 女儿懂得关心爸妈了

16 从女儿电话隐瞒实情中感觉她长大了

17 在父母眼里,孩子永远是孩子



## 乐读古今

P18 沿着中国特色社会主义道路前进

——邓小平与天津人民在一起

20 马丽莉:为孩子筑梦的人

24 独流老醋:百年传承 守护纯正

28 王世襄鉴定唐三彩(2 则)

30 林则徐家训中的修身齐家思想

32 抗战时期的高考统招

34 梨园熏风遗清香

36 “风、马、牛”是怎样扯到一起的?(3 则)

封面介绍:雾锁金山 / 张同金

## 乐享人生

- 38 七旬“街头书法教师”李贵江
- 40 一座“食物森林”所承载的美好
- 43 退而求其次是一种生活哲学
- 44 去日照“吃”海
- 46 解放北园的前世今生



## 乐学天地

- 48 第七讲:两种仄收式七绝的写作方法
- 50 教您用玉米皮做蜻蜓
- 52 夏日出游服饰巧搭配
- 54 中药谈·天麻(3则)
- 57 睡前做10分钟这个动作,全身气血顺畅
- 58 鸡肉的秋季滋补秘密
- 60 预防中暑有妙招
- 61 反复烧开水有毒?(4则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识
- 64 编读往来



2024年8月下/总第64期  
每月25日出版

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

总编辑 刘庆  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
文字采编 安可欣 刘瑾皓  
刘田田 贾明润  
设计 刘赓  
责任校对 张旭 张月晴

国际标准刊号 ISSN 2097-390X  
国内统一刊号 CN 12-1474/D  
广告经营许可证号 120101004  
邮发代号 6-293  
发行范围 国内外公开发行  
编辑部电话 022-23020023  
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。



## 中国又有三地申遗成功



2024年7月26日,在印度首都新德里举行的第46届联合国教科文组织世界遗产委员会会议上,我国申报的“巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群”“中国黄(渤)海候鸟栖息地(第二期)”顺利通过遗产委员会评审成功列入《世界遗产名录》。7月27日,大会又通过决议,将“北京中轴线——中国理想都城秩序的杰作”列入《世界遗产名录》。截至目前,中国世界遗产数量达到59项。



### 巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群

巴丹吉林沙漠地处阿拉善高原,属中国西北极干旱的温带荒漠地区,是中国第三大沙漠和第二大流动沙漠。该地区以连绵起伏的高大沙山和丘间众多湖泊而闻名,展示了沙漠景观不断变换的地质和地貌特征,令人叹为观止,全球少有沙漠可与之比肩。巴丹吉林沙漠的重要标志包括世界最高的固定沙山(相对高度达460米)、最密集的沙漠湖泊、最广阔的鸣沙区域,以及多样的风蚀地貌。如此独特的景观展

现了巴丹吉林沙漠非凡的自然美学价值,展示着地球上重要、典型且持续的风沙地貌发展过程,同时也是丰富多彩的生物栖息地。

### 中国黄(渤)海候鸟栖息地(第二期)

中国黄(渤)海候鸟栖息地位于世界最大的潮间带湿地,为东亚—澳大利西亚迁飞通道候鸟的重要栖身地。这条迁徙通道由西伯利亚—阿拉斯加经东亚、东南亚和南亚,一直延伸至大洋洲,纵贯22个国家,是全球鸟类多样性最丰富、濒危物种比例最高的迁飞通道,为数千万只水鸟提供了不可或缺的繁殖地、停歇地和越冬地。2019年,中国黄(渤)海候鸟栖息地(第一期)成功列入《世界遗产名录》。本次会议,世界遗产委员会以重大边界调整的形式,将上海崇明东滩、山东东营黄河口、河北沧州南大港、辽宁大连蛇岛—老铁山和辽宁丹东鸭绿江口五处提名地扩展列入《世界遗产名录》。该项目的提交和列入是候鸟迁飞区申报世界遗产的杰出范例。

### 北京中轴线

北京中轴线始建于13世纪,一路经过钟鼓楼、景山、故宫、天安门等,是中国现存最为完整的传统都城中轴线建筑群,表达出中华文明所秉持的“中”“和”哲学理念。🇨🇳

(来源:“中国国际电视台”微信公众号)

## 巴勒斯坦各派别在北京达成和解


前不久,巴勒斯坦各派别内部和解对话在北京举行。对此,埃及外交委员会委员马吉德·雷法特·阿布马格德表示,中方此举勇气与智慧并存,正如几个月前在北京促成沙伊和解,都是中国软实力的体现,并称国际社会乐见中国在更多领域展现其软实力。

另据新华社消息,阿拉伯国家联盟(阿盟)欢迎巴勒斯坦各派别签署结束分裂、实现和解、加强巴勒斯坦民族团结的《关于结束分裂加强巴勒斯坦民族团结的北京宣言》。阿盟负责巴勒斯坦和阿拉伯被占领土事务的助理秘书长赛义德·阿布·阿里在一份声明中对中国支持巴勒斯坦事业的立场表示赞赏。

援引中央广播电视总台面向全球网友发起的最新民调显示,高达 92.81% 的全球受访者高度赞赏中国为支持巴勒斯坦人民权利、结束分裂、统一巴立场所作的努力,认为中国为通过对话协商化解矛盾分歧树立

了新的典范。

在巴勒斯坦各派别签署的《北京宣言》中,各方同意组

建临时民族和解政府,并开展加沙重建。在调查中,87.23% 的全球受访者认为,巴勒斯坦各派别内部和解有利于推动巴以尽早结束目前的冲突,并进而推动地区和平稳定。中方一贯支持巴勒斯坦各派别通过对话协商实现内部和解、加强内部团结。在调查中,91.63% 的全球受访者对中方主张表示高度赞赏。90.55% 的全球受访者认为,比起个别国家在中东地区煽动冲突的做法,中国支持和平发展的理念得到了更多认同;87.25% 的全球受访者表示,人类是不可分割的安全共同体,认同中方倡导的共同、综合、合作、可持续的安全观。

(来源:“中国日报网”微信公众号)




## 英国首相办公室:英国已经“破产”

英国首相办公室日前表示,英国国家已经“破产且支离破碎”。

在今年 7 月初举行的英国议会下院选举中,执政的保守党落败,工党取得压倒性胜利。这是时隔 14 年后,工党再次成为执政党。工党新政府成立后,新任英国财政大臣蕾切尔·里夫斯要求对公共资金需求进行全面评估,并定于当地时间 7 月 28 日在英国

议会公布相关评估结果。


工党方面称,评估结果显示有约“200 亿英镑的公共财政缺口”。蕾切尔·里夫斯称,上届政府因为作出了一系列没有资金支持的承诺,大幅超支了英国今年的财政预算数量。英国保守党方面则称,工党的相关说法只是为了其实施加税政策找的借口。

(来源:“央广网”微信公众号)

## 《国家卫生健康委办公厅关于印发高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)的通知》解读

为贯彻党中央、国务院决策部署,进一步落实《健康中国行动(2019—2030年)》,倡导文明健康生活方式,提高慢性病患者维护和促进自身健康的能力,国家卫生健康委近日发布《国家卫生健康委办公厅关于印发高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)的通知》,委托国家心血管病中心牵头,组织相关领域专家,针对成人高血压、高血糖症、高脂血症、高尿酸血症四类慢性病,研究制定了营养和运动指导原则(2024年版)。主要内容包括营养指导原则、运动指导原则、常见食物交换表和相关慢性病患者运


动训练禁忌证等,供各地推广使用。

通知要求,各地要充分发挥各级医疗卫生机构引领带动作用,进一步强化慢性病防控关口前移,加强对相关慢性病患者营养和运动等非药物措施干预和指导,并加强慢性病防治相关健康知识的普及和宣教,引导公众增强慢性病自我管理的健康意识,通过合理膳食和科学运动有效控制慢性病相关危险因素,减少慢性病的发生,不断提升人民群众健康水平。有关医疗卫生机构可基于文件内容,开发相应的营养和运动处方,用于临床指导。 (来源:国家卫健委官网)

## 国家发改委:鼓励开设老年专区或便捷窗口

日前,国家发展改革委等部门印发《关于打造消费新场景培育消费新增长点的措施》指出,将培育健康养老托育消费新场景。其中,国家将拓展银发消费新场景,引导电商平台、大型商超举办银发主题购物节,支持设立银发消费专区;加快消费场所适老化改造,鼓励商场、超市等开设老年专区或便捷窗口,提高老年人消费便利度;优化提升老年助餐服务,鼓励有条件的地方结合经济发展水平和财力状况,给予老年助餐服务机构一定的运营补助或综合性奖励补助,并按规定对享受助餐服务的老年人给予补贴或

发放老年助餐消费券。

同时,鼓励科学使用特殊医学用途配方食品;鼓励养老机构与医疗卫生机构通过毗邻建设、签约合作等方式满足老年人健康养老服务需求;鼓励有条件的医疗卫生机构将服务延伸至社区和家庭;鼓励持续提升适老化无障碍交通出行,推动康复辅助器具升级,完善智慧健康养老产品和服务推广目录,发展健康管理、养老监护、心理慰藉类智能产品,提高老年用品市场供给质量。

(来源:中国老年人才网)

## 天津将建国家级海洋公园




近日,经市政府同意,市规划资源局批复了《天津滨海国家海洋公园规划(2022—2035年)》,标志着天津滨海国家海洋公园正式进入建设实施阶段。这是天津市首个按新规获批规划的国家级自然公园。据悉,天津滨海国家海洋公园位于天津滨海新区汉沽滩涂及浅海海域,总面积143.03平方公里,包括滩涂面积65.41平方公里,浅海水域面积76.62平方公里。

大神堂滩涂区域,面积2979.69公顷,滩涂北侧以原海洋生态红线为界,西侧以现状海堤为界,并与现状海堤堤脚线保持了20米距离,东侧以津冀分界线为界。主要保护对象为沿海滩涂资源。

中心渔港东侧滩涂区域,面积1608.26公顷,滩涂西侧、北侧、东侧均以现状海堤为界,并与现状海堤堤脚线保持了20米距离,南侧以低潮线为界。主要保护对象为沿海滩涂资源。

八卦滩附近滩涂区域,面积1953.13公顷,该区域左侧、近岸侧、右侧均以现状海堤为界,并整体与现状海堤堤脚线保持了20米距离,左上角区域根据城市发展规划等,与现状海堤堤脚线保持了约50米距离。主要保护对象为沿海滩涂资源及遗鸥等珍稀鸟类栖息地。

八卦滩附近浅海水域,面积1732.47公顷,浅海水域向海一侧,约以2米等深线为界,左侧以现状海堤为界并与现状海堤保持了20米距离,右侧以现状确权用海区为界。主要保护对象为浅海生态系统。

大神堂浅海海域,面积5929.74公顷。本区域以原天津大神堂牡蛎礁国家级海洋特别保护区为中心进行扩展,扩展增加面积2529.74公顷,西侧和东侧扩展至现状海洋生态保护红线范围,北侧与滩涂区域对接,南侧则在原大神堂保护区边界基础上向外扩展了700米。主要保护对象为牡蛎礁及浅海生态系统。

(来源:“天津生活广播”“天天电台道”微信公众号)

## 加强养老服务预收费监管



民政部等七部门近日联合发布《关于加强养老机构预收费监管的指导意见》，鼓励养老机构采

用当月收取费用的方式，并规定养老服务预收的周期最长不得超过 12 个月。

养老机构预收费是指养老机构提前向老年人或者其代理人收取一定额度费用，并承诺在一定时间内，按照服务协议约定提供相应养老服务的行为。养老机构预收的费用主要包括养老服务费、押金和会员费。养老服务费是指床位费、照料护理费、餐费等费用；押金是指为老年人就医等应急需要、偿还拖欠费用、赔偿财物损失等作担保的费用；会员费是指养老机构以“会员卡”“贵宾卡”等形式收取的，用于老年人获得服务资格、使用设施设备、享受服务优惠等的费用。

近年来，一些养老机构采取预收费方式运营，这在一定程度上缓解了设施建设资金不足等问题，纾解了运营压力。但是，也有少数养老机构出现了资金管理使用不规范，资金链断裂后“退费难”“爆雷”“跑路”等问题，甚至有的不法分子实施非法集资、诈骗等犯罪行为，严重损害老年人合法权益，扰乱养老服务市场秩序。

为此，民政部、国家发展改革委、公安部、财政部、中国人民银行、市场监管总局、金融监管总局联合发布《关于加强养老机构预收费监管的指导意见》，自 2024 年 10 月 1 日起施行，有效期 5 年。其中提到，主要目标是，2025 年前，建立健全跨部门养老机构预收费监管工作机制，协同监管进一步优化，预收费资金监测预警、风险隐患排查和违法违规行为的处置能力有效提升，养老服务市场更加公平有序，非法集资风险隐患有效减少，老年人对养老服务消费的满意度稳步提高。🇨🇳（来源：中国日报网）

## 10 克就能夺命！又有孩子“中招”进了 ICU

有句话绝对能让家长发疯——“有人在逗你家孩子喝酒”！逗孩子喝酒这事，最让人生气的不是长辈或亲戚的恶趣味，而是成年人随便一口酒，对孩子来说堪称毒药。最近，深圳又有孩子“中招”，11 岁双胞胎喝二锅头，哥哥酒精中毒昏迷进了 ICU！

近年来，孩子喝酒出事其实并不少见，

有的甚至把命都丢了：2023 年，河南新乡，一名 14 岁男孩喝了半斤白酒后晕倒，被家人发现时已处于昏迷状态。送到医院，孩子呼吸费力，血氧饱和度只有 80%，被送入 PICU（儿科重症监护病房）抢救。这种心惊肉跳的例子，在网上一搜一箩筐。小孩不能喝酒，本应是常识。但是，惨剧却一




## “老年人能力评估师”正悄悄火起来

近年来,中国老年人口快速增长。为应对人口老龄化,发展养老事业和养老产业,中国发布了《老年人能力评估规范》国家标准,为科学划分老年人能力等级、精准提供养老服务提供支撑。中国人力资源和社会保障部等部门2020年发布了老年人能力评估师这一新职业。老年人能力评估师,即依据相关标准,对老年人个体的自理能力、基础运动能力、精神状态等进行分析与评估的专业技术人员。养老机构根据评估结果为老人制定不同等级的照护方案,政府根据第三方评估机构的结果确定补助标准,老人则可从中得到相应护理服务和补贴。

前不久,从沈阳职业技术学院毕业一年的胡恺考取了老年人能力评估师证书。“评估不仅仅是技术的运用,更是心灵的交流。”胡恺在接受采访时称,老人有丰富的经历和独特的情感需求,他需要用心倾听老人的故事,感受他们的情绪变化。要通过同理心,更

好地理解老人的需求和困扰,为老人提供更加贴心和个性化的服务。许多从业者与胡恺观点一致。



资深老年人能力评估师杨淑华认为,好的评估师除应具备扎实的专业技能外,还要有爱心和耐心,真正关心老人。“我们会用智能穿戴设备监测老人的日常活动,通过数据分析评估老人的身体状况。但这些技术只是辅助工具,真正的评估还是心灵的沟通。”“95后”老年人能力评估师王磊表示。近年来,随着社会对养老问题的关注度不断提高,老年人能力评估师这一职业也逐渐受到认可和关注。 

(来源:“中国老年杂志”微信公众号)

直在发生。

酒局上,常常能听到这样的寒暄:“你酒量应该可以啊,起码半斤以上吧?”这话其实很危险!


看看《急性酒精中毒诊治共识》中各年龄段的酒精致死量:

成人:约250—500克,有的成年人喝1斤50度的白酒,就有生命危险。

儿童:约25克,1两50度的白酒下肚,

就可能救不回。

婴儿:6—10克,50度的白酒,不用半两,就能杀死一个婴儿。

孩子喝酒,即使没有喝到酒精中毒,也会后患无穷,如伤肝伤胃、降低智商、代谢紊乱或电解质失衡、影响发育、增加患癌风险。所以,不要让孩子喝酒,更不要逗孩子喝酒。一滴都不行! 

(来源:“中国网生活”微信公众号)



## 这些电力冷知识,您知道吗?

### 1.风车为什么都是三个叶片?

**答:**一叶片风车会因不平衡的离心力导致晃动,影响发电和结构的稳定性。两叶片风车虽然存在,但其复杂的轮毂结构和较快的转速可能带来较大的噪声和额外的维护挑战。相比之下,三叶片风车通过其平衡的设计有效减少了晃动和噪声,提升了整体结构的稳定性和耐用性,从而成为风力发电领域的优选方案。

### 2.下雨天,高压线的滋滋声是什么?

**答:**下雨天空气潮湿,电阻小,高压线对周围空气放电,从而产生滋滋的声音。这种放电现象不会形成电弧或火花,一般对人或物体不会造成影响。但是,雨天要避免靠近电力设施,尤其注意不要在高压线下逗留。

### 3.为什么冰箱冷藏柜有灯,冷冻柜却没有?

**答:**冷冻柜温度在零下 25℃ 到零下 18℃,普通灯泡难以承受这样的低温,可能会炸裂,产生安全隐患。

在冷藏柜装灯可以方便摆放、取用物品。而冷冻柜使用频率相对较低,装灯既占用空间,还会增加用电成本。

安装灯泡会降低冷冻柜的密封性,导致保温性能下降。

灯泡点亮时会散发热量,导致冷冻柜凝结水滴并形成冰,可能会缩短冰箱使用寿命。

### 4.电池咬一下就有电?

**答:**以前的电池是外壳比较软的锌皮碳性锌锰电池,容易反应不完全,如果受到外力刺激,就会破坏电池锌皮露出没有反应的锌,继续发生电化学反应输出电量。

不过,目前市面上的电池大多已换成“碱性电池”,其结构做了改进,增加了反应面积,使化学物质得到充分利用,一旦没电,就真的没电了。

### 5.爬电线杆是违法的吗?

**答:**《电力设施保护条例》第三章第十四条规定:任何单位和个人,不得擅自攀登杆塔或在杆塔上架设电力线、通信线、广播线,安装广播喇叭。

攀爬杆塔属于扰乱社会秩序行为,根据《中华人民共和国治安管理处罚法》,情节严重的可处五日以上十日以下拘留,可以并处五百元以下罚款。

调皮淘气爱乱爬的孩子和孩子的家长们可要注意了,千万别爬电线杆,因为它不仅会带来触电的危险,更是违法行为! 🇨🇦

(来源:“国网湖南省电力有限公司”微信公众号)

## 方便面为啥是弯的不是直的？

我们常吃的方便面，都是波浪形的。而其他面条，如挂面、龙须面等，都笔直有型。为什么方便面从发明之初到现在都是波浪形的？

首先是为了节约成本。方便面属于廉价食品，要尽可能降低成本。弯曲的形状可以很好地利用有限的空间，如果做成直的需要更大的包装，比如市场上常见的挂面，都是直的，太浪费空间了。波浪状的面条可以装在更小的空间内。

其次，弯的更方便泡煮和食用。波浪状的面条之间有很多空隙，在泡煮的时候自然散开，不容易黏在一起。弯曲的形状无论是用筷子还是刀叉都很容易夹起，便于食用。

再次，就是弯曲的面更容易生产，后期加工烘干处理时，弯曲的面条有利于空气流

通，和热力的接触面积更大，可以提高烘干效率，缩短烘干时间。相较于笔直的面条，波浪形的面条成型的速度更快，成本更低。

还有一点，大多数方便面都是油炸的，所以非常脆弱，在运输过程中很容易被压碎。而弯曲的面条抗压能力更强，方便运输和保存，且具有一定弹性。


最后一点，卷曲的面饼中间有较多空隙，和热水的接触面积更大一些，吸水的效率大大增加，能够保证面条快速被泡开。同时，卷曲的面条能够吸收更多的佐料和汤汁，味道更佳。 

（来源：“中国包装科研测试中心”微信公众号）



## 为什么在打哈欠的时候就听不到别人讲话了？

当外界发出声音时，声音会经过外耳道传至鼓膜，引起鼓膜的振动，然后听小骨将振动信息传至耳蜗，耳蜗再将振动信号转换为大脑可接受的神经电信号，将其传至大脑，这就是人听觉形成的机制。而人在打哈欠时很难听清外界声音，就是因为鼓膜振动这一环节出现了问题。由于鼓膜将外耳和中耳完全分割开来，因此，鼓膜想要自由地振动，就要求两侧气压相等，鼓室通过咽鼓管与鼻咽部相连，从而调节内部气压。为了保

证鼓室内部免于各类鼻咽部液体的侵扰，人的咽鼓管中会有一个瓣膜，从而实现液体、气体通过的单向性。但这种单向性并不绝对，人在打哈欠时，由于各类肌肉的联动，瓣膜打开，气体就可以通过咽鼓管，由于人短时间吸入大量气体，会导致鼓室内的气压短暂上升，鼓膜就像一个被吹胀了的气球，便无法自由的振动了，所以会造成短暂的听觉下降。 

（来源：“潍坊科普”微信公众号）

您什么时候发现自己的孩子长大了？

本期话题

## 妈妈辛苦了

文 / 李军

“妈妈辛苦了！”这句温暖人心的话，并非出自女儿之口，而是出自女儿之手。绣有这句话的精制手帕是“青春期”的女儿送给我的生日礼物，30多年过去了，虽然手帕已经不再使用，我却一直小心地珍藏着，因为它记载着一段难忘的时光，记载着难以割舍的母女情。

女儿出生后没多久，因为工作原因，我不得已将她寄养在天津娘家。直到她10岁那年，我才从外地调回天津。按说与女儿团聚了，母女俩都应该高兴，可是提前进入“青春期”的女儿却开始跟我闹别扭。比如，她认为妈妈管得太多，要求得太严，甚至觉得在她不小心摔伤腿时我没有及时带她去医院，只是在家里用药物消毒、包扎处理，根本不爱她。她哭着跟姥姥告状，让我心里很不是滋味。

为此，我带着疑惑向心理导师求助。导师劝慰我说：“青春期生理上的急剧变化冲击孩子的心理发展水平……成人感和半成熟状态是造成青春期心理活动产生种种矛盾的根本原因，你要先从关心孩子的心理需求入手，满足孩子的合

理要求，当和谐的亲子关系建立并巩固一段时间后，再适时管教孩子。”按照导师的指导，我与女儿促膝谈心，及时满足她的合理要求，节假日带她去儿童乐园游玩，陪她去少年宫学习绘画，经常给她做可口的饭菜让她在现实生活中感受母爱。慢慢地，女儿开始理解我、关心我。她学着做简单的饭菜，主动参与料理家务，还在我生病的时候陪我去医院看病，我逐渐感受到来自女儿的温暖。

女儿升入初中那年，亲手绣了一块手帕，作为送给我的生日礼物。当我看到这块用粉红色丝线绣制着“妈妈辛苦了”字样的手帕时，我高兴地抱着女儿亲了又亲。听女儿说，这块手帕是她趁我上夜班时悄悄绣制的，绣花针好几次刺破她的手指，但是她忍痛坚持，直到完工。对我而言，这不是手帕，分明是女儿的一片心啊！它让我看到了希望，看到了未来，看到懵懂的女儿开始长大了、懂事了……

30多年过去了，这块手帕就像雨过天晴出现的彩虹，无数次架起母女之间“沟通”的桥梁，伴随着我们母女一起成长。🇨🇳



## 儿子长大了

文 / 陈利

高考成绩下来了,儿子过了二本线。我本想请亲朋好友喝酒庆贺一番,儿子却晃着脑袋说,一个二本有啥可庆贺的!我掏钱让他和同学出外游玩,他也没去,只留下二百块钱,跟村里的伙伴去城里打工了,后来还带回六千元工钱。正当我和媳妇不再为他上大学的费用犯愁时,儿子却告诉我们,他想再复读一年,明年考一本。我媳妇当时就急眼了,好说歹说劝了他一晚上也没管用。

儿子从小就是个不让人省心的主儿,不是今天把人家地里刚长红薯的秧苗扒了,就是明天把人家的麦秸垛点着了。好不容易上学了,课上他不好好听讲,一会儿说话,一会儿搞小动作,惹得老师隔三岔五跟我媳妇告状。儿子很不认真完成作业,每次考试各科成绩却都在八十分左右。用老师的话说,这小子脑瓜好使,就是没用在正地方。媳妇撺掇我好好收拾他,我没那么干。贪玩、淘气是孩子的天性,只要耐心加以引导,我想就不会出现大问题。孩子都爱花钱,为让儿子每天早上不饿肚子,我把早餐钱给了比他大一岁、在同校上学的侄子手里,托他每天早上在饭摊为儿子代买早餐。

有一次,我告诉侄子只买一份早餐,两个人分着吃。如果我儿子要问,就说你爸没给钱。三

天后,儿子终于憋不住了,问我为啥不多存些钱。我说,你为啥不好好听课,为啥不按时完成老师留的作业?看他低下头不吭声,我告诉他,我们供你上学,就是为了让长本事,你进学校学习,就是在为自己存钱。钱存多了,以后到社会上随时可用,不然你就会受委屈。从那以后,他听课认真了,写作业也积极了。

看儿子一心要复读,我问他,一本、二本,不都是大学吗?儿子说,那可不一样!我打工时发现,进高档饭店吃饭的都是那些学有所成的人。现在很多大企业录用的都是硕士生、博士生,最低的也是一本,所以我要复读,苦拼一年,争取有一个好的前程。往事浮现眼前,我猛然发现,儿子长大了。

经过一年的苦读,儿子终于如愿以偿,考取了一所重点高校,毕业后顺利进入一家大型国企工作。🇨🇦



## 我家有女初长成

文 / 鑫虎

1975年,我和爱人结婚生女。虽是独生女,我们并不溺爱,格外注意对她良好品德的教育、培养。从上小学起,女儿就品学兼优,没有让我们操过心。

1994年,我父亲不幸罹患癌症。为了早日解除病痛,我们动员父亲赶紧做手术,随继日夜轮流守护。我清楚地记得,在市里上学的女儿得知爷爷病重的消息万分焦急,因为当晚没有回塘沽的汽车,她又去赶火车,可惜火车也没有赶上。本来她可以先返回学校待第二天再乘车回家,可她怕再误了发车时间,最后竟在火车站里等了一夜,第二天一早坐头班车赶回家。返回学校前,女儿拉着爷爷粗糙的大手深情地说:“爷爷,您一定要等我再回来,让孙女多陪陪您……”一席话说得在场的人无不掩面而泣,这时我突然觉得女儿长大了。

2015年3月16日傍晚,老伴儿突然感到心慌,我知道她平时心脏不好,于是赶紧给她服下速效救心丸,但不见缓解。这时女儿回来了,看到妈妈脸色苍白,浑身冷汗,胸部疼痛难忍,赶紧拨打120急救电话。救护车很快开到市总医院,值班大夫做了初步检查,说是心肌梗死,需要做心脏支架手术。当时我还抱有一丝希望,询问大夫能否保守治疗,女儿却当即表态:“我们完全相信医生,现在就签字同意手术。”老伴儿经过紧张地

抢救脱离了危险,术后大夫跟我们说:“多亏你们送医及时,家属又积极配合,没耽误‘黄金抢救期’,要不然后果不堪设想。”通过这次抢救,我对女儿果断处置紧急情况的能力刮目相看,觉得女儿更成熟了。

雏凤清于老凤声,我家有女初长成。从此,我不再以“一家之主”自居,也不再凭经验办事,而是主动让贤,让女儿主事,连以往强势的老伴儿也自觉地服从女儿领导。之后的家庭生活实践证明,女儿的持家理念给我们的老年生活带来许多幸福感和安全感。这不女儿要出差,她提前用手机给我们交了水电费和燃气费,防止到时欠费停供。人生总是要赓续传递、世代向前,我们老年人要明智退场,让年轻人走上舞台。🇨🇳





## 女儿懂得关心爸妈了

文 / 亓秀芳



很长一段时间里,我总觉得自己的孩子长不大,特别是我的女儿。她从小娇生惯养,总是惦记着让我一路抱着她去上幼儿园,可我一只手领着她,另一只手还要拿自己的背包,包里面都是我的备课教案。到了学校,我就要马不停蹄地进班上课,哪能为女儿上幼儿园耽误太多时间啊!每每这个时候,女儿就会把嘴巴撅得高高的,她可真是一点都不懂的体谅我啊。但为了让她高兴,我只能顺着她,抱她一小会儿。

女儿逐渐长大,16岁那年,她考上了天津市护士学校。当我和她爸送她到学校报到时,孩子却想让她爸背着她进学校大门。我们当然是拒绝了。女儿却不依不饶:“我就要让爸爸背着我进学校。”她爸好说话,竟真的背着女儿走进学校大门。

女儿从护士学校毕业后,被分配到一家

妇产医院工作。我郑重地告诫她:“从今天起,你就是成年人了,要学会自己管理自己,不能再依赖我们了。”女儿回答得非常爽快:“那当然啦,这还用说嘛!”这话说得好像女儿从正式上班那天开始,就真的是名副其实的成年人了。我强调道:“怎么说不重要,关键是看你怎么做!”

从那天起,我开始观察女儿的一举一动,感觉她真的开始独立了,家里的活儿她会抢着干,每天上班也特别积极,工作与生活平衡得十分到位。上班一个月后,医院给她发了工资,尽管不算多,但女儿回到家的第一件事就是把工资全额交给我,并说:“是爸妈养育了我,这第一个月的工资我全部交给你们,从今天开始,我会努力工作,孝顺你们二老!”听着女儿暖心的话,我的心灵一下子被震撼到了。“我的女儿真的长大了!”我搂着女儿,对她无限深情地说,“闺女啊,你长大了,妈妈爱你!”

孩子是父母的希望,当时光的年轮催促孩子变得懂事独立、学会照顾自己和他人、想着关心父母时,我们会欣喜得不知所措。那一刻,我们才会真正明白孩子长大对我们来说意味着什么。祝福我的女儿,祝她在今后的人生道路上一帆风顺。🍁

## 从女儿电话隐瞒实情中感觉她长大了

文 / 东方木

那些年,女儿在外地上大学,我们平时都是通过电话联络。虽然当时借助电脑、网络已经可以实现视频对话,但还是感觉不如电话便捷,走路、乘车、买菜随时都可以联络。那时还没有微信、QQ这类可视频的手机软件,因此电话联络只能听到声音,我想这也是女儿当时可以将一些事情隐瞒起来的原因。

那是一个夏夜,女儿吃罢晚饭,像往常一样提着空暖瓶去打开水。当她提着装满开水的暖瓶上楼时,瓶胆突然脱落,女儿被严重烫伤,同学们马上把她送到校医务室救治。那些天,女儿无法下床,更无法上课,每天都是同学帮忙打饭、补习功课。这件事她与我们通电话时竟然丝毫没有透露,依旧笑着讲身边发生的趣事,最后还是那句

宽心话——“你们放心,我已是大闺女了”。直到女儿放寒假回家时,我们才了解此事。女儿说,告诉你们烫伤的事,你们肯定会担惊受怕,即便你们来学校看我,也对伤情没有任何帮助,还要耽误工作。听到这里,我对女儿隐瞒烫伤一事非常不悦,为女儿受到这么大的伤害我们却没在她身边守护感到自责,同时也突然感到女儿长大了。

那段时间,我甚至有点儿后悔女儿长大了——她不再是那个听话乖巧,什么都愿意跟父母说的小女孩了。看着一天天长大成熟的女儿,我喜忧参半。但孩子总是要成长的,就如同我们终将老去一样,这是自然界的规律。我衷心祝愿女儿一生平安顺遂,成为一个健康快乐、能为社会作出贡献的人。🍁





## 在父母眼里,孩子永远是孩子

文 / 老土

我的两个孩子,从上小学就不再用家长接送了。这对当时还是上班族的我们夫妻二人来说可是一大“解放”。当时我们住在大杂院,姐弟两人在同一所小学读书,脖子上挂着家门的钥匙,每天放学回家自己开锁进屋,一起生炉子,自觉做作业,等我们下班回来时水已经烧开了。

有一天下班前突降暴雨,暴雨过后我回到家时,见两个孩子正用小盆隔着门槛向外淘水,活脱脱两个“抗洪抢险”的小战士。那勇于护家的样子着实可怜可爱。孩子们学习成绩也都不错,又挺守纪律,常得到老师的表扬,我们也感到脸上有光。

孩子们一天天长。在上了中学后的一个暑假里,他们要骑自行车去看海。我们只在地图上大概看过海的方位,对真实距离没有概念,只是单纯地相信两个孩子不会惹祸,就同意了他们的想法。那天天气特别热,姐俩暴晒一天回到家,脸、脖子、胳膊、手,凡是暴露的部分都晒得黑里透红,转天都脱了皮。他们到底看到了什么我根本没有过问,只觉得他们利用属于自己的假期骑车郊游,既能健身运动又能放飞心情,还能历练意志,挺好的。

转眼到了要确定从业方向的年龄,他们都没有表示出明确的从业意向,我这当家长



的就为他们做了自认为最好的选择:让女儿去当教师,让儿子去当工程师。于是他们分别考进了相关院校。结果呢?我从女儿教书以后不断流露出的情绪中了解到,原来潜藏在她心底更理想的职业是当医生,当教师只是觉得父命如山,才勉强为继。可木已成舟,被架上了外语教学讲台的女儿,面对领导同事们的信任,和孩子们渴望求知的眼神,她只好认了。儿子觉得自己是块搞管理的材料,本科毕业后被分配到一家研究所,干了几年后毅然辞职考研,几经挫折终于上了名校的管理专业,读完“硕”又拼死拼活读“博”,后来到一家大公司重新就业。在年龄比他小、学历比他低的上司手下从一名“大头兵”做起,他也只能认了。后来,孩子们的工作都干得还可以,也都有了相应的职级和职称。可每每在家庭聚会上听到他们笑谈自己的职业时,我这心里便五味杂陈,既因为他们不懂自己当年的苦心而委屈,又因为自己当时没有倾听孩子的真实想法而懊悔。如今一双儿女都到了快退休的年纪了,按说我早就不该挂心了,但孩子始终是孩子,爱在,牵挂就在。🇨🇦



邓小平同志是全党全军全国各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人,伟大的马克思主义者,伟大的无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家,久经考验的共产主义战士,中国社会主义改革开放和现代化建设的总设计师,中国特色社会主义道路的开创者,邓小平理论的主要创立者。邓小平同志一直非常关心天津这座改革开放前沿城市的建设发展和天津人民生活。新中国成立后,他曾先后 11 次到天津视察,深入工厂、农村、社区、学校等地调查研究,并作出重要指示批示,为推进天津改革开放和社会主义现代化建设指明前进方向。值此邓小平同志诞辰 120 周年之际,本刊特选取一组珍贵照片,再现小平同志在津活动期间的光辉形象,追忆其精神伟力与崇高风范,为全面建设社会主义现代化大都市,奋力谱写中国式现代化天津篇章凝聚磅礴力量。

## 沿着中国特色社会主义道路前进

——邓小平与天津人民在一起



1958 年 7 月 1 日,邓小平在北京参观天津研制并展出的缝纫机。

1958 年 10 月 8 日,邓小平视察天津市东郊区(现东丽区)四合庄乡新立村。



1958 年 10 月 9 日,邓小平视察天津大学校办工厂,观看新研制出的内燃机样品。

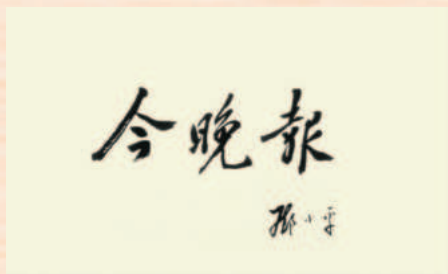




1958年10月9日,邓小平视察天津市河北区鸿顺里加工厂。



1978年9月20日,邓小平视察天津市河北区黄纬路居民区,了解地震后居民楼重建情况,并作出指示。



1984年5月,邓小平为《今晚报》题写报头。



1986年8月20日,邓小平视察天津市八里台立交桥。

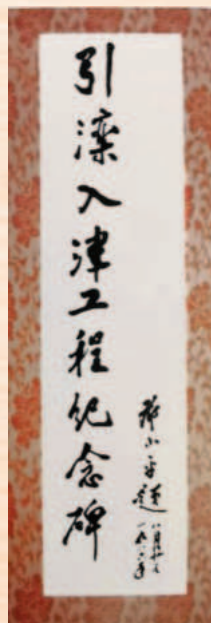


1986年8月20日,邓小平视察天津市红桥区咸阳北路街居民小区时,亲吻住在这里的孩子。



1986年8月20日,邓小平为引滦入津工程纪念碑题写碑名。

坐落在天津经济技术开发区的邓小平题写的“开发区大有希望”雕塑。



## 马丽莉：为孩子筑梦的人

文 / 本刊记者 刘瑾皓



在天津,华夏未来幼教集团几乎无人不知,而在天津乃至全国的学前教育界,华夏未来幼教集团总园长马丽莉更是位十足的名人。“幼儿园园长是干什么的?就是那个站在幼儿园门口数星星的人。”马丽莉说。从教50年来,她始终心怀梦想,将对社会、学生、团队的爱转化为不断奋进的力量,在幼教之路上执着攀登,永不停步。

### 以“爱”为起点

1952年,马丽莉出生在一个普通家庭。她在家排行老三,有两姐一弟,父亲在外供职,母亲全职照顾姐弟几个。马丽莉清楚地记得童年物质生活上的拮据,但她从未缺少过“爱”。除了难忘亲情,小学班主任董老师也永远在她的记忆中闪着光亮,像蜡烛,很温暖;也像云,很柔软。董老师会在联欢晚会上就地征集糖果、水果等小零食作为奖品,奖励勇敢上台表演的孩子。老师的鼓励不仅让马丽莉克服了自卑的心理,也让家境窘困的她吃上甜蜜的糖果。得知马丽莉的家与学校之间距离很远,在一个漫天飞雪的下午,董老师将马丽莉送到家门口,路上不断叮嘱马丽莉要注意各种安全事项。虽然此后与董老师再无过多联系,但董老师的师德形象深深影响了马丽莉的职业选择。

时光如流,马丽莉响应号召,开启了四年知青生涯。临行前,贫困的家庭无力取出多余的被褥,因此她投奔河北省交河县泊镇的大姨家。那年抢收小麦,马



扫一扫,听一听

丽莉的手被镰刀割伤后不慎感染，手指头肿得有胡萝卜粗细。在处理伤口时，大姨止不住地心疼痛哭。随后的日子，马丽莉和其他知青在这片土地上扎根工作，日子虽艰苦，却快乐祥和。但知青户住房突如其来的火灾打破了山乡的宁静，好在经过大家的努力，大火被迅速扑灭。望着残破的景象，马丽莉既伤心又感动，感动于乡亲们的勇敢。

终于迎来知青选调回城的消息，马丽莉在经过急切的等待和一段波折后，又得到县招生办张辉老师和沧州石化技术员朱大哥的帮助，终于在21岁时走进天津幼儿师范学校。这段知青岁月里，身边人带给她的爱，使她终生难忘。

两年后，马丽莉顺利毕业，进入和平区第五幼儿园工作。在这里，她一干就是十几年。1992年，受区教育局委派，马丽莉来到和平区第十一幼儿园（以下简称“十一幼”）主持工作，也就是从这时起，马丽莉开始在幼教改革中大展拳脚。

在有关领导的支持和鼓励下，十一幼合并了一所幼儿园，马丽莉倾注热情大力改造，在招生季大获成功。与此同时，马丽莉带领团队在十一幼和这个新整合的幼儿园里潜心研究，以科研为“龙头”，创造了天津乃至全国教育史上的多个第一：天津市第一个进行“幼儿右脑智力开发”“幼儿远足综合教育”等重点课题研究的幼儿园；天津市第一个在幼儿园中启用男教师并形成教育团队的幼儿园；天津市第一个恢复兴办双语寄宿班的幼儿园；全国第一个幼儿园里的

小小科学宫；全国第一个娃娃电视台；全国第一个独立承担国家级“九五”“十五”科研项目的幼儿园……

### “爱”可迎万难

说起开办幼儿寄宿班这件事，马丽莉曾受到不少家长的启发。那时随着改革开放逐步深入，很多年轻的父母主动投身时代浪潮经商出国，导致家里的孩子没人带。当时天津幼教同行都听到过类似询问：“你们幼儿园有没有寄宿班？”由此，马丽莉不仅看到了社会需求，更意识到这种教育形式可能给孩子们成长带来的不利影响，于是大胆先行，第一批寄宿班就招录25个孩子！但随着实践的深入，她发现要照顾好这些孩子，不仅仅需要爱。当时基于西方“依恋理论”而出现的“母爱剥夺”观点甚嚣尘上，此观点认为寄宿制对于儿童人际交往能力甚至人格的形成会产生负面影响。马丽莉向此理论发起挑战，试图找出与之对应的解决方案，让人们“对幼儿寄宿制”重拾信心。



“九五”期间,马丽莉和她带领的教学团队向全国教育科学规划办公室申报了科研课题,课题全称为“面向二十一世纪,探索培养幼儿整体素质的全日制与寄宿班相结合的办园模式”,由此十一幼成为全国学前教育界唯一一个承担国家科研项目的幼儿园。

为做好这个科研项目,马丽莉带着老师们赶赴京沪拜访专家,他们在大雪纷飞中吃过闭门羹,也在磅礴大雨中靠人力推过汽车……几经坎坷,最终用真诚打动了幼教专家,而这些专家的态度也从怀疑、观望转为大力支持。

十一幼儿教师王建丽说:“最初大家都有干劲儿,但是办法不多。比如分离焦虑吧,那是孩子们在特定时间段里集中出现的心理变化,可是形式不一样,有的打蔫儿,有的坐不住,有的频频上厕所。怎么应对呢?这时科研成果就开始起作用了。比如:我们告诉孩子们,晚上咱们去超市,每人给发两块钱,体验一下购物的乐趣;或者通知孩子们,我们一会儿去参观天塔,那可是天津最高的建筑物了。再看孩子们的小脸明显滋润多了。什么波动焦虑,真是药到病除!”

在专家的支持下,寄宿制研究前后进行了两轮共10年,其成果令全国幼教行业都受益。马丽莉在尝到教科研的甜头后,每年都紧抓教科研,下大力量研究幼儿远足、右脑开发,开展科学启蒙……后来,十一幼参与的《全域性原本课程研究》还获得了全国教育论文二等奖,这也是全国唯一获奖的幼儿园。期间十一幼成为示范园,在接待专家考评那天,马丽莉面对专家关于办园特色的提问,信心

满满地回答:“走研究之路,办优质教育。”

随着社会影响力的提升,在市、区政府的支持下,在华夏未来基金会的扶持下,1999年,天津市第一家幼儿教育集团——华夏未来幼教集团正式成立,由马丽莉担任总园长。十一幼也成为华夏未来幼教集团旗舰园,而后相继成立的20家华夏未来旗下的幼儿园也在很大程度上复制了这里的成功经验。

### “爱”的播撒

每一届毕业的孩子都有这样的记忆:每日清晨,马奶奶就站在校园操场一脸欣慰地看着他们做早操;晚上休憩时,又能看到探访几个园区匆匆赶来的她。一年四季,马奶奶的爱一直环绕着孩子们。

马丽莉十分关心孩子们的身体健康,即使是集团统一购置的桶装水,也要求供应商在水桶上注明“华夏未来幼教集团娃娃专用水”字样,决不允许流入家庭和医院。“否则您另谋财路。”一向好脾气的马丽莉在面对涉及孩子健康问题的事项时格外冷峻严厉。

马丽莉更关心孩子心理上的成长。每个人的童年就像是一部书的开头,虽然不长,但是足以为之后的人生定调。我们常说的“三岁看大,七岁看老”也是这个意思。马丽莉坚信,孩子们在这个阶段的所见所闻,都将会影响他们的一生。于是,马丽莉带他们远行,踏遍山川美景、繁华城市,放眼世界,让孩子们受益良多。慢慢地,大家都普遍反映,集团的孩子相对于其他大多数幼儿园的孩子,更善于勇敢表达和展示自己。

组织这么多次活动,也有意外发生,只不


过马丽莉庆幸不是发生在孩子身上。有一次，马丽莉在组织孩子们前往新加坡游学时不甚摔伤，一时间冷汗直流，不能动弹。为了不耽误孩子们的演出，她在给现场老师安排好活动流程后，就吃了些止疼药返回酒店。下午被送到医院后，马丽莉想活动还有一天，一定要和大家一同返回，于是坚持打止疼针。在北京机场，马丽莉依旧手牵两个孩子，坚持将大家安全送回。当马丽莉被家人送到医院确诊为压缩性骨折时，她这才疼得坐在床边，不敢硬站着。

马丽莉也把爱给予教师团队的每个成员。由于马丽莉是我市成规模引进男教师的幼教第一人，因此她对男教师格外关注。马丽莉说：“那些男孩子毕业后能投身幼教行业是需要巨大勇气的，我们不能代替他们承受世俗的压力，只能给他们更多的关注和温暖，帮他们早日建立职业自信。”为了帮助男教师成家立业，马丽莉提议让集团为他们出1万元购房基金，钱虽然不算多，但代表了“团队与他们同在”的态度。集团男教师王雷说：“我们

感谢马奶奶的话几天几夜也说不完。同事进行脑瘤手术、肾脏移植手术，哪个不是得到了马奶奶母亲般的关怀呢？”

当然马丽莉也不会忽视女教师。她将女教师和帮助过自己的女专家称作“同行姐妹”。马丽莉关爱女教师的故事不知感动了多少人：“瑛子记得我多年来为她的婚事操心，放弃了去鸟巢领取大奖，却坚持见证了她的婚礼；琳子记得我探望她重病的老爹，老人在病房里对我的重要托付；燕子记得需要搬家时，我带着班子四位成员为她搬家……”但再“全能”的马奶奶，她的爱也是有限的，在不可能兼顾到各方面时，只能选择牺牲自己的家庭。

“一个人可能走得很快，一群人才能走得更远”，马丽莉深知这个道理。她除了感激帮助过自己的领导、专家、家长、教师，更是不忘前人所作贡献。这些年，马丽莉十分注重文化的传承，她潜心研究十一幼名人资料。其中，十一幼的周静老师曾获得过由宋庆龄基金会颁发的国字号大奖——樟树奖。周静老师对教育的执着和对孩子的爱，使她成为马丽莉的偶像。马丽莉还追根溯源，带着团队前往“世界幼教之父”福禄贝尔的故乡德国……因为对教育事业的不懈追求，才让马丽莉对孩子们有操不完的心，对教科研没有终点的探索。

“我不是天津教育界最值得报道的人，周静老师才是。”出门前，马丽莉园长对我们的采访表示感谢并微笑着说道。在谦卑温柔的低语中，在和蔼慈善的面容下，一位矢志不渝、献身幼教事业的教育家形象再次清晰地刻印在我们的记忆中，久久挥散不去。 





## 独流老醋：百年传承 守护纯正

文 / 本刊记者 刘田田

晨起开门七件事，柴米油盐酱醋茶。在中国的饮食文化中，醋有着举足轻重的地位。独流老醋是大多数天津人从小吃到大的“美食伴侣”，炒菜、熬鱼、拌面、佐餐，还有每到年底都必不可少的腊八蒜……每一样美食都离不开它。

### 一滴独流醋，千里运河香

我国是最早酿制和食用醋的国家，其历史可追溯至春秋时期，而独流老醋距今也有 300 多年的历史。《天津大辞典》中写道：“独流老醋曾为宫廷贡品，与山西陈醋、镇江香醋并称为中国三大名醋。”

独流老醋起源于明嘉靖年间，鼎盛于清乾隆年间。传说有一次乾隆皇帝下江南，船经独流，被岸上飘来的阵阵醋香所陶醉，立即口舌生津，精神一振，品后顿感醇厚浓郁，回味香甜，风味绝佳，禁不住龙颜大悦，赞赏不已。从此，独流老醋被钦定为贡品，每年进献皇城，销路日增。清朝末

代皇帝溥仪的弟弟、著名书法家溥佐为其题词：独流老醋，宫廷供品；传统风味，远近驰名。

古镇独流，地处华北平原，浩瀚的南运河从此间流过，自古就是重要的水旱码头。这里河水清澈甘甜，旧时漕运船只往来如梭，一派兴隆景象。丰富的水系和优质的水源，赋予了独流古镇制醋重要的物质条件，而繁忙的漕运，发达的商业流通，造就了独流醋得天独厚的“产品市场”，加之勤劳、智慧的古运河人家，孜孜不倦地探求制醋奥秘，古镇独流终于酿造出名满天下的“独流老醋”，成为名符其实的“醋乡”。

清道光年间，王六爷在独流河畔开设了天立酱园，因其酿醋技艺高超，独流老醋因此名声大噪。到清朝末年，整个镇上的知名制醋作坊除了天立酱园外，还有其他三十余家。这些作坊各有特色，但唯有“三伏老醋”的酿造工艺被公认为是独流





老醋的精髓。历史上,独流老醋沿运河销至京津、苏杭,出口至南洋。

新中国成立后,在抗美援朝战争时期,独流老醋曾作为慰问品送给前线的中国人民志愿军指战员。1956年实行公私合营后,天立酱园与其他制醋作坊合并成立了独流食品加工合作社。这一时期,合作社的年产量达到上百吨,主要销售散装醋,同时通过外贸渠道出口到日本、东南亚等国家和地区。

改革开放后,党和政府重视地方名特优产品的发掘和恢复,于1984年组建独流老醋厂,1998年改制为天立独流老醋股份有限公司(以下简称“天立公司”)。2021年5月24日,酿醋技艺(独流老醋酿造技艺)经国务院批准列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

如今,企业经过数十年的发展,“天立”在众多老字号中脱颖而出,几乎成了独流老醋的代名词。从独流镇上的特色小吃焖鱼、鱼卤面,到北至黑龙江、南到海南岛的千家万户餐桌上,都有天立独流老醋的身影。

### 道道工序聚匠心,时光不负有心人

刚进入天立公司,一股醋香就扑鼻而来。一口口盛满酱红色醋坯的大缸整齐地排列在院内,蔚为壮观。“苇席笆斗加大缸,眼看嘴尝鼻子闻”,曾经用来盖在醋缸上的苇席现在已经很难买到,所以醋缸上盖着的是一个个弯折成房顶样的铁皮。独流老醋传统发酵工艺核心是“一次发酵,两次成熟,三年陈酿”,数百年的传承,有经验的制醋师傅远

远闻一下就知道原料发酵是否彻底。工作人员正在仔细查看缸内醋醅的状况,并不时用铁锹“大倒缸”。翻醅过程看似简单,却要紧密配合着每一个感官的体验,铁锹每翻转几次,工作人员都会抓一把醋醅闻闻。“独流老醋发酵工艺核心是‘一次发酵,两次成熟’,上面的醅子熟了,翻到下面,把下面没熟的醅子翻上来继续发酵,大倒缸的时候得随时看、闻、尝,通过充分通风送氧控制温度,这样酿出的醋才地道。”制醋车间技术培训小组组长陈明友解释道。

独流老醋以优质的大米、元米(黄米)、高粱为主要原料,并选用以小麦、大麦、豌豆制成的优质大曲为糖化发酵剂,采用传统独特的酿醋古法,经去皮、粉碎、加水润料、蒸煮糊化、加大曲入缸发酵、串耙、醋酸发酵、露天陈酿等14道工序,历时三年酿造而成,素有“三伏老醋”的美誉。由于独流老醋采用独特酿造秘诀和长时间的陈酿后熟,因而口感纯正浓厚,酸中带甜,不涩不愣,香浓丰盈,色泽酱红,质地浓稠,久存不霉。



当记者提出想去制醋车间近距离观看制醋工艺时,一直知无不言、积极配合的陈明友却婉言拒绝了。“制醋车间对温度、湿度、气味的把控比较严格,为了保证每一批醋的质量,制醋车间是不对外开放的,不过我们设置了一个展示车间。”说着,陈明友带记者来到展示车间参观。没待上几分钟,记者的眼睛就不自主地流出泪来。陈明友说这是长期暴露在醋酸中的原因,而当下还不是醋酸浓度最高的时候。长期在这样的 work 环境中,人虽然不容易患感冒,可眼睛却变得很娇气。难怪很多人都认为陈明友有时太感性,动不动就爱哭,其实是醋酸造成的。

陈明友 1992 年进厂工作,师从刘庆山师傅,而刘庆山的师傅,就是掌握独流老醋古法酿造技术的老师傅郝恩和。为了改进酿醋品质,天立公司建厂初期,还专门把年近七旬的老师傅郝恩和请回厂,现场指导酿醋生产。陈明友也在郝老师傅手下学过一段时间,对老师傅精湛的技艺、丰富的经验记忆犹新。“老师傅告诉我最多的一句话,就是做醋要踏下心来,不能心浮气躁。做醋就像哄小孩,你得哄它。你糊弄它,它就糊弄你,做出来的醋就不好吃。老师傅的这些教导,让我终生受益。”

制醋车间要进行翻、抖、搂、挑、扒几道工序,每道工序都有讲究,比如翻缸时,一铲子下去不能把成熟的醅子和未熟的醅子混合在一起,否则转天醅子就发黑废弃了。夏天,发酵车间的温度能达到 40℃,醅子发酵特别快,如果遇到突然变天降温,必须立即返回车间采取措施,否则一旦温度、湿度控

制不好,车间内的醅子就坏了。制醋车间的工人不能偷懒也不能勤快,要随时观察醅子的火候,不管白天黑夜,不管刮风下雨,只要火候到了就必须进行下一步操作,怠慢不得。因此,制醋车间是工人淘汰率最高的地方。

制醋车间的工作非常辛苦。每年六月开始,车间就进入“三伏天”。即便寒冬腊月,车间也温暖如夏。此时发酵好的醋醅子需要赶紧转运到淋醋车间,工人们一出一进需要随时换衣服。因为双手常年泡在水里,冬天经常裂开口子,即便如此,制醋车间的工人们也没有抱怨,他们知道自己手里的活意味着什么——他们酿造的不是一般的醋,而是传承数百年的独流老醋的纯正味道。



### 科技升级拓新路,续写发展新篇章

入行 30 多年,陈明友始终坚守在企业生产一线,每天守着几百口酿醋大缸,乐在其中。在多年的工作实践中,陈明友发现,发酵后期,原料有发酵不彻底的现象,不仅造成原料的浪费,同时由于淀粉浓度含量过高,酵母的活性受到抑制,酒醪酒精度较低。

针对这一现象,陈明友在传统制醋工艺的基础上研制出新的醋酸发酵工艺。传统工艺酒醪酒精度为 6.8%—7.2%,淀粉利用率在 21%左右,改进后的酒精度达到 7.2%—7.8%,淀粉利用率增长近一倍,为全国制醋行业领先水平,车间的产醋量也从原来的 210 公斤提高到了 390 公斤,每个发酵室一年可增加 2.68 万元的收益,每年为公司增收 200 余万元。

如今的天立公司已成为中国北方最大的酿造食醋生产基地之一。

“前不久特意到天立独流老醋专卖店打了散醋,一尝还是小时候的味道!希望多开一些这样的门店,让更多朋友吃上我们天津正宗的老醋。”在点评网站上,不少消费者留下了自己对天立独流老醋的食用感受。有的消费者甚至不惜驱车十几公里来到醋厂,只为买到最正宗的独流老醋。但是,仅依赖人工酿造发酵,很难满足消费市场如此庞大的需求。


为此,天立公司除采用传统人工酿造发酵方式外,还引进了微机控制、自动化管理的现代化发酵车间。天立公司副总经理张荣展表示,如今的醋厂早已实现了机械化、自动化管理,2022 年,企业还将原有车间改造成十万级净化车间,目前拥有 9 条柔性生产线,可同

时生产八大系列、100 多个品种。天立公司也成为现代科技生产与民族老品牌成功融合的传统调味品酿造企业,产品荣获“中国名牌”和“中国驰名商标”称号,出口到日本、东南亚、新西兰、俄罗斯等十几个国家和地区。

微生物是影响食醋风味的关键因素。天立公司通过与天津科技大学生物工程学院联合实验,对独流老醋等传统食醋中的纯化微生物进行研究,掌握了传统食醋复合微生物强化发酵关键技术,并应用于天津独流老醋的发酵生产,使原料利用率提高 10%,年新增经济效益 1000 万元,并建造了传统食醋固态酿造微生物菌种库。

前些年,天立公司还与天津医科大学教授合作研发出的降脂、护肝系列保健醋,广受市场青睐,一年就销售 400 吨,销售额突破 258 万元。紧接着,他们又开发出适合川渝口味的辣味醋,适合沿海地区的海鲜醋,客户遍布全国 20 多个省、市、自治区。

品类千变万化,但酸中带甜,始终没变。2015 年,天立公司把目光聚焦年轻人,围绕“甜味儿”做文章,从上百种桃花中选取江浙一带的紫叶桃花、红碧桃花作原料,开发出新品“桃花醋”。仅此一款新品,上市后就创造出 22 万元的产值。

近年来,以文化底蕴,叠加产品,天立老醋的销量不断攀升。面对竞争激烈的未来,天立公司表示,要弘扬老字号品牌,传承天立老醋精髓,争取把天立公司打造成国际、国内行业规模领先、科技领先、质量领先、管理领先、效益领先的现代化企业与国际知名品牌。 

## 王世襄鉴定唐三彩

文 / 刘志杰

上世纪90年代初,随着唐三彩在艺术品市场上越来越走俏,赝品也很快泛滥成灾,许多藏家和鉴赏家因此栽了大跟头,就连一些博物馆的专家都曾被“打过眼儿”。但是,知名文物鉴赏家王世襄却用看似简单的一招,就轻易解决了这个大难题。

一般的鉴定人员对唐三彩的形制、纹饰、釉色、胎质等细节特征都非常重视,为了看得更加清楚,有时会拿着放大镜仔细端详半天。但王世襄从不这样做,他更看重器物的气质和神韵:“凡是唐三彩之类的器物,都是唐人饱含热情所创作出来的,内部蕴含着一股大唐的盛世之气,而这种气息是无法仿制出来的。”

因为关注点不同,王世襄对器物从不细看,而是站在远处端详,“看的不是它的形状,而是它的气质;看的不是它的颜色,而是它的神韵;看的不是它的细节,而是它的整体;看的不是它的表面,而是它的内涵。”他将这种独特的鉴定方法总结为:“鉴定唐三彩,不是靠眼睛,而是靠心。”

很快这种鉴定方法便引来大量藏家和鉴赏家登门请教,王世襄不仅倾囊相授,还一再解释:“看唐三彩就像看人一样,一眼就能看出它的性格、气质、情绪、心理等。真的唐三彩就像一个活生生的人,有着丰富的表情和情感,有着自然的美和魅力。假的唐三彩就像一个死气沉沉的木偶,没有任

何的生机和灵气,只有刻意的造作和修饰。”从中,人们受益匪浅,也参悟出鉴定的高明之处:“气质和神韵”是指器物的光泽、色彩、质感等视觉效果的综合表现,是由原料、制作工艺、传承年代等多种因素决定的,既不容易被改变,更不容易被模仿,而市场上充斥的高仿品,也只是仿了形却仿不出神。正是因为有了多年的观察和知识积累,王世襄对唐三彩的气质神韵形成了敏锐的感知和判断,所以一眼便能识别出真假。

曾有一位造假界的高手带着一件得意之作,想试探一下王世襄的法眼。王世襄只扫了一眼便说:“假的,是用真的唐三彩的碎片拼接而成的。”见那人不服气,他指着器物详细解释:“你看,马的头和身子的颜色不一致,说明是用不同的碎片拼起来的。而且,马的头上有一块白色的釉很突兀,这块釉是为了掩盖拼接的痕迹而后加的,釉的边缘呈锯齿状,说明是用锯子锯下来的,而不是自然形成的。”一番话让来者哑口无言,只好乖乖承认了造假行为。❖

(来源:《现代家庭报》)



## 熊廷弼送冬瓜警示学生冯梦龙

文 / 周之祯

明代文坛奇人辈出，冯梦龙便是其中之一。年轻时，他便才华外露，狂放不羁。这样的做派虽然潇洒，但也为他带来了不少麻烦。

有段时间，经济困窘的冯梦龙靠为书商编写书稿或设馆授徒维持生计。其中，他编写的一本介绍打牌技巧的《叶子新斗谱》卖得很好，各市镇上的年轻人争相购买这本打牌秘籍，冯梦龙得意极了。没想到，过了一段时间，他就被一纸诉状告上了衙门。原来，各家各户的长辈看到年轻子弟人手一本《叶子新斗谱》，整日沉溺牌馆，十分恼火，便认定始作俑者冯梦龙败坏地方风气，誓要他付出代价。

冯梦龙慌了，平日里他恃才傲物，没


人愿意施以援手，怎么办？心急如焚时，他想到了恩师熊廷弼。熊廷弼曾任江浙督学，与冯梦龙有师生之谊，而且非常欣赏他的才华。于是，冯梦龙赶紧登门拜访恩师。

昔日爱徒无事不登三宝殿，

熊廷弼心知肚明所为何来。他不动声色，招待冯梦龙喝茶、吃饭。冯梦龙拿起筷子，却不知如何下口，因为席上的饭菜十分粗劣，简直难以下咽。更要命的是，老师只字不提案子的事情。临别时，熊廷弼还送给冯梦龙一个沉甸甸的大冬瓜，叮嘱他一定要好好抱回家里。

冯梦龙吭哧吭哧抱着冬瓜往家走，最后实在没力气，就把冬瓜撂在了路边。他心想，这回没人帮忙，只好自认倒霉，准备吃官司进牢狱。

没想到过了几天，县衙竟然撤销了冯梦龙的案子。冯梦龙这才惊觉，熊廷弼已经给当地县官写信说情，案子就这样结束了。原来，恩师一开始就打算帮自己，只是看自己不懂为人处世之道，所以故意苛待，以警示他收敛狂放之气。看来最了解自己的，还是恩师。

某种程度上来说，冯梦龙也是“为才所误”。他心系国计民生，渴望走上仕途，却一生落魄困窘、未能中举，迟迟无法实现自己的抱负。他愤懑于此，愈发恃才傲物、桀骜不驯，这让他更加招人非议。幸而有恩师这场无声的训诫，让他重拾平常心，以君子之道约束自己。后来，他终于在57岁时入仕，并成为一方县官，实现了造福于民的理想。 

（来源：《环球人物》）



## 林则徐家训中的修身齐家思想

文 / 刘悦斌



林则徐不仅是伟大的民族英雄，还是清朝官员中讲究廉洁自律、注重修身齐家、培养良好家风的典范。

### “苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”

这两句诗出自林则徐被发配新疆即将登程时写给家人的诗《赴戍登程口占示家人》。道光皇帝把英国发动鸦片战争、侵略中国一事归咎于林则徐“禁烟操之过激”，下令把他革职并发配到新疆伊犁，林则徐的门生、家人及一些大臣纷纷为他抱不平，但他襟怀坦荡，“绝无斯些懊丧气”，登程前口占此诗。这两句诗反映了林则徐以身许国、不计个人利害的高尚爱国主义情怀，可以说是他一生的座右铭。

林则徐之所以有如此宽广的胸怀，与他无欲则刚的思想境界密切相关。他曾在一首诗里写道：“有欲刚则无，此际伏病根。”他在官署题联“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”，这也是他的座右铭之一。可以说，他一生的事业和操行，都是建立在这一思想基础上的。

### 廉洁自律，保持清白家风

林则徐继承了父亲林宾日“不妄取一文”的优秀品德，自己虽然做官几十年，位至总督，手中掌握着大量资源，但他廉洁自律，一直过着俭朴的生活，决不贪贿。他到广东主持禁烟，打交道最多的一是商人，二是官场。由于广州是当时全国唯一的对外贸易口岸，中外贸易垄断在政府特许的行商手中，因而行商富足，生活奢靡，官场则是贪贿成风。而广州生活成本高昂，“开支甚巨，恒虑入不敷出”，但林则徐“自矢清廉，决不敢于俸禄而外妄取民间或下僚分毫”。他在给夫人的信中坦承心迹说：“吾林氏素代清白，此种污手之钱决不要一文也。”

林则徐要求家人勤俭持家，在《析产闾书》中嘱咐诸子：“产微息薄，非俭难敷，各须慎守儒风，省啬用度。”他还告诫后人：“凡我子孙，当念韩文公‘辛勤有此，无迷厥初’之语，倘因破荡败业，即非我子孙矣！”

作为官宦人家，林则徐非常担心家人擅作威福，仗势欺人。他在给夫人的信中反

复叮嘱,要她管束好儿子,“须千万谨慎,切勿恃有乃父之势,与官府妄相来往,更不可干预地方事务”。严禁家人利用他的权力干预地方事务,为自己谋取好处。

### “可以不做官,不可不做人”

望子成龙是绝大多数中国父母的期望,林则徐夫妇也不例外。但是,林则徐并不一味追求子孙做高官、成大名,而是教育他们首先做个好人,“成一拘谨笃实子弟”。

林则徐长子林汝舟聪明好学,24岁即中进士,散馆后授翰林院编修。翰林院是清朝储才之地,进了翰林院,就意味着有很好的升迁前景,但林汝舟几年未获升迁,林则徐并没有动用自己的关系请托帮忙,而是认为他年纪轻轻就做了官,不过是侥幸成名,“而实学实浅”。不仅如此,还认为他做官后“居京三年,所学者全官场习气,根柢未固”,“一官在身,学业反多荒弃”,“交友日益多,志气日益损,阅历未深,而遽服官,实非载福之道”,因而命其辞官回家,一边侍奉母亲,管理家务,一边继续读书,要他“多读圣贤书”。这是为了培养他高尚的人格和情操,增长才干,一旦有机会,能够做一个有所作为的优秀官员。


次子林聪彝在三子中“资质最钝”,林则徐对他的教育也颇费心思。林则徐辗转各地任职,聪彝则留在家乡读书。他到广东任职时,聪彝15岁,不久他写信给聪彝,让聪彝从福州老家到广州他的任所,以广见闻,借资历练。聪彝缺乏读书的天赋,自然难以通过科举考试进入仕途,林则徐对他

说:“余固不望尔成名,但望尔成一拘谨笃实子弟。”希望他“弃文学稼”,林则徐并不认为农民地位低下,对聪彝说:“农居四民之首,为世间第一等最高贵之人。”

### 养成完满人格和良好习惯

长子汝舟少年得志,难免头脑发热,有骄狂之态,林则徐及时给他降温,兜头浇了一瓢冷水:“是为侥幸成名,切不可自满。”同时告诫他:“宜守三戒:一戒傲慢,二戒奢华,三戒浮躁。”要求他给弟弟们作好表率。汝舟在京做官,次子聪彝在家,他交代聪彝说:“尔奉母与弟妹居家,责任綦重,所当谨守者有五:一须勤读敬师,二须孝顺奉母,三须友于爱弟,四须和睦亲戚,五须爱惜光阴。”

林则徐训诫子弟方面还有广为人知的“十无益”:“存心不善,风水无益;父母不孝,奉神无益;兄弟不和,交友无益;行止不端,读书无益;心高气傲,博学无益;作事乖张,聪明无益;不惜元气,服药无益;时运不通,妄求无益;妄取人财,布施无益;淫恶肆欲,阴鹭无益。”这“十无益”并非林则徐的发明,而是晋代道教人物许逊的格言,有比较浓重的道教色彩,讲的都是修身齐家之事,林则徐对此十分欣赏,书写勒石,也可看作是他的家训。

在林则徐的教诲和影响下,他的三个儿子林汝舟、林聪彝、林拱枢都不坠家风,有所作为,为官均廉洁而有政绩,特别是聪彝为救福州水灾日夜操劳,引发旧疾而去世,在民间赢得了良好的口碑。

(来源:《学习时报》)

# 抗战时期的高考统招

文 / 纪习尚

我国现代意义上的高等教育招生考试始于1902年10月14日。当时,经过一段时期的筹备之后,京师大学堂正式举行招生考试。在此之后,高等院校逐渐增多,但教育部门始终没有组织统一的招生考试,而是由各高等院校独立命题招生。独立招考,不管是对考生,还是对大学来说都是高成本、低效率的。为了考大学,很多考生要奔波多个城市,参加数场题目不同的考试,需要多次支付报名费、考试费、交通费、食宿费等,所费不赀;而各所大学也要独立完成命题、报名、考试、录取的全部过程,费时费力。直到1938年,为了适应抗战时期的特殊需要,当时的国民政府教育部下令国立各院校统一招生,并组织了首次“国立各院校统一招生考试”。

全民族抗战爆发后,全国108所高校中有52所内迁到大后方,其中27所迁至重庆。不过,1938年参加统考招生的院校并没有这么多,当时有国立中央大学、国立西南联合大学、国立浙江大学、国立江苏医学院等19所国立大学及独立学院,加上省立广西大学,共20所高校进行了统一考试。考试同时在武昌、长沙、吉安、广州、桂林、贵阳、重庆等12处举行,这些地方都是未被日寇占领的“国统区”。之后,参加统考的高校逐年增加,1939年增加到28所,1940年又增加到41所,覆盖范围逐渐扩大。

按照考试科目的不同,分为文法商教育、理工、医农等三组。以1940年为例,三组都考八科,其中公民、国文、外文(英语或德语)、生物等四个科目,各组相同;数学一科,各组都考,但内容、难易不同,文法商教育组、医农组较浅,理工组较深;另外三科是可选科目,文法商教育组选考中外历史、中外地理、理化(物理化学合二为一)等三科;理工组、医农组,选考物理、化学、中外史地(历史地理合二为一)等三科。考试分四天进行,每年的开考时间不固定,考试分甲卷乙卷,以应付随时



出现的空袭。


从1938年到1940年,参加统一高考的考生分别为11119人、20006人、18151人,录取人数分别为5460人、5371人、7024人。虽然和现在的高考规模没法比,但组织难度还是很大的。当时日寇飞机经常袭扰后方,招生委员会和考生们要留心的不仅是试卷上的题目,还有空中不知何时会出现的飞机。为了防备空袭,招生委员会特意准备了甲乙两种试卷,首先使用甲种试卷,万一考试过程中敌机来袭,不得不疏散,则在警报解除、考生重进考场后,启用备用的乙种试卷重考。

那时的高考,各科的题目都不多,题型也很简单。比如1938年的国文高考只有三道题,第一题是作文;第二题是文言译语体,要求考生将《礼记》中“大道之行也,天下为公”一段翻译成白话文;第三题是语体译文,将一段白话文改写成文言文,这对今天的考生就有点难度了。英文考试只有三道大题,第一题是以“四季之美”为题,写一篇不超过300个单词的作文;第二题是将一篇有关中华文明的英语短文翻译为汉语;第三题是将五个中文句子翻译为英语。今天看来,这些都是考查基础知识的题目。

哪个年代都有“奇葩”考生,抗战时也不例外。国文、史地等课程,大多数考生或多或少的还能够应付,英文就不一样了,部分考生只能空挠头。比如一个江苏籍的女生,抗战爆发后流落到重庆,她的英文题目答不出来,在试卷上写了一段话向老师求情:“仁慈的阅卷先生:我是一个逃难、流亡的女孩,家

是陷落在江苏,已有两年多未读书。这次由朋友帮助,叫我来考,借了路费。慈悲的先生,求你给我一个机会,假如没有学校进,我就无归宿之地,无路可走!恳求先生能赐我点分数,万分感激!可怜者谨上。”因抗战而流落他乡当然可怜,但是高考追求的是知识面前的公平,阅卷老师虽然会有恻隐之心,但应该不会额外给她分数。

另一个男生则很豪迈,他觉得自己很可能考不中了,但是抗敌御侮的心一点没减:“我是一个服务两年的师范生,哪里能比得上‘下江人’?伤心哉?远殡于大学之门。罢!罢!买舟东下杀敌人!”此外还有公然作弊、大闹考场的考生。作家许地山担任过1940年统考的巡视委员,负责昆明区的考场纪律。他记述了这样一件事:在7月22日的考试中,一名考生把试卷递给同场的朋友代答,被监考老师发现后,当场没收了试卷。哪知这个考生不服气,在下午的考试开始前,他纠集了一群不参加考试的学生,气势汹汹地闯入考场,握着拳头要打那位监考老师。

由于对报考人员的资格进行了一定的限制,加上战时投考人数有限,以及组织方有意降低录取标准,统一考试的录取率还是比较可观的。如1938年,考试人数11119人,录取5460人,录取率为49%;1940年,考试人数18151人,录取7024人,录取率为39%。不过,当年女生受教育的机会还是要大大少于男性的。1938年,参加考试的女生只占总人数的18%,最终只有809名女生通过统考跨进大学校门,接受高等教育。

(来源:《北京晚报》)

## 梨园熏风遗清香

文 / 赵德明

一个完美的戏曲艺人，不仅要有出色的演唱技艺，能在舞台上“安身立命”，更要具备高尚的艺德，正所谓“做艺先做人”。笔者从艺近80年，在梨园界耳闻目睹了不少这方面的逸闻轶事，现列举一二，可见艺人品德之一斑。

### 李金顺化解同行矛盾

出生在直隶(今河北省)武清(今天津市武清区)的李金顺，幼年学过河北梆子和大鼓，18岁时改学评剧，一举成名，居评剧四大流派创始人之首。她不仅在天津红得发紫，而且自1920年开始，曾经三次下关东演出，红遍东北三省。尤其是1928年到哈尔滨演出，不管她演什么戏，戏院天天满座，真是达到了一票难求的程度。票价也由一开始的两个铜子一张，涨到一块钱一张，相当于当时买一袋白面的价钱。李金顺在哈尔滨演出期间，有些平常爱听京剧的观众，也被她吸引过去，京剧班的上座率明显受到影响。对此，京剧班一些人很是生气。他们讥讽评剧是“土疙瘩成精”，有些人还去李金顺演出的同乐戏院起哄，发泄不满情绪。一次，李金顺班里有个唱丑角的演员上街，正遇上京剧班的几个年轻人。他们指着那位演员的鼻子说：



“你们那也叫唱戏？别给祖师爷丢脸了，快回关里要饭去吧！”那位演员揣着一肚子气回到剧社，一边给大家学舌一边失声痛哭。剧社同仁顿时被激怒，吵嚷着要去京剧班评理，恰巧此时李金顺赶到。她平静地对大家说：“人人都有一张嘴，他们爱怎么说就怎么说，咱不搭茬就是了。咱跟京剧班人不亲艺还亲，不能让外人笑话咱们梨园行不讲义气。”大家听了李金顺的这番话，克制住激动情绪，这场风波才平息下来。不久后京剧班发生了一件事，有一位年仅18岁的女武生，不幸因病无钱医治倏然辞世，年迈的双亲孤苦无依，处境堪怜。京剧班的艺人自发组织了募捐义演，以料理其后事。李金顺闻讯便派人同京剧班联系，要参加义演活动。此举在京剧班引起很大震动，大家对李金顺的义举赞赏不已。两天的义演在哈尔滨大舞台举行，京剧与评剧“两下锅”同台献艺，所得收入全部捐献给亡人家属。自此，京评两家关系有了明显改善。李金顺班在演出《大溪皇庄》时有开打场面，京剧班主动派武生演员前来支援，一时成为佳话。

### 刘翠霞关爱同仁

在天津评剧史上，刘翠霞是一位开宗

立派的人物。她创立的高亢清脆、刚劲动听的“刘派”唱腔，成为天津评剧代表性的曲调，属于评剧四大流派创始人之一。至今“刘派”风格代有传人，深受观众喜爱。


刘翠霞不但演唱技艺高超，有“评剧女皇”之美称，而且为人忠诚厚道，在同行中人缘极佳，有口皆碑。笔者的父亲赵良玉，系评剧早期著名男旦（艺名“金菊花”），他曾在刘翠霞组建的“山霞评剧社”搭班8年，除了傍刘翠霞演出，还为她的几个养女教戏。据他讲，刘翠霞虽为主演又是班主，却没有一点架子，对剧社同仁非常关怀体贴。不管是主要演员，还是龙套、工友，谁家有个天灾人祸，她知道了都会主动伸出援手。平时，她身上总带着一些可以兑换玉米面的“棒子面条”，只要有人家里揭不开锅，要多少她给多少。1939年天津闹洪水，戏院停演，许多艺人的生活陷入绝境。她雇船把住在低洼处被洪水淹泡的同仁连同家眷接到地势较高的东马路国民戏院避难，还拿出自己的积蓄，购买粮食、蔬菜，维持同仁及家属的生活，直到大水退去，大家才纷纷离去。彼时笔者只有3岁，就是随着全家从西门外西关街被接到国民戏院度过这场灾难的。

### 厉慧良敬贤重情

厉慧良是享誉剧坛的京剧大武生。他所创立的“厉派”艺术，为丰富京剧武生的表演作出了卓越贡献。上世纪80年代，他同天津戏曲界多位名流加入天津市戏曲表演艺术咨询委员会，积极参与社会公益活动，热心传播戏曲艺术，在戏曲界颇具声望。1984年

秋，以他为首的天津戏曲界名家，酝酿举办一场“爱我中华，修我长城”的义演。他想请同为咨询委员的评剧名家鲜灵霞参加，为此专程到鲜灵霞家中造访。

鲜灵霞是天津评剧“鲜派”的创始人，其高亢挺拔、韵味浓烈的演唱风格，深受观众喜爱。由于“文革”中受到冲击，落下了偏瘫痼疾，行动受限。但她身残志坚，一直坐着轮椅为观众无偿演出，倍受群众欢迎。厉慧良到鲜灵霞家中造访时，正逢鲜灵霞患病输液。厉慧良见状也不好意思提义演之事，寒暄几句便欲告辞离去。鲜灵霞拦住他说：“你是无事不登三宝殿，今天来一定有什么事，你就说吧。”厉慧良犹豫片刻，便告诉她筹办义演的事，本想把老艺术家都聚去，可看您这身体状况不好张嘴了。鲜灵霞听了立马表示：“这种场合怎能没有我！我去，即便不能演唱，上台去跟观众说几句话也好。”厉慧良听了十分感动。后来在市第一工人文化宫举行的京评梆老艺术家合作义演现场，鲜灵霞坐着轮椅唱了一段自己编的《说说心里话》，受到观众热烈欢迎。此事也给厉慧良留下了深刻印象。

1993年8月1日，鲜灵霞因病辞世，厉慧良惊闻噩耗，立即给鲜灵霞家属打电话询问出殡时间，并表示一定要送鲜灵霞老师一程。因笔者与厉先生相识已久，素日多有交往。出殡那天，鲜灵霞家人便委托我前家中接厉先生。在我们乘车前往北仓殡仪馆途中，厉先生无限感慨地对笔者说：“灵霞同志称得上是真正的德艺双馨艺术家，很值得敬重与学习！”



## “风、马、牛”是怎样扯到一起的？

“风马牛不相及”，人们常用这句成语来形容完全没有关系的两件事情。其实很多人会误以为，是将“风、马、牛”这三样完全不沾边的东西混为一谈，从而体现出毫不相干。

其实不然，这句成语的含义并不像很多人所理解的那样。“风马牛不相及”最早出自春秋时期的《左传·僖公四年》：“君处北海，寡人处南海，风马牛不相及也，不虞君之涉吾地也，何故？”这段话出自春秋时期齐国与楚国之间的恩怨往来。

据说在西周时期，周朝的第四任国君周昭王晚年进行了三次御驾南巡，亲征伐楚。前两次都非常顺利，虽然第二次损失惨重，但都打了胜仗，获得了大量青铜宝器。但在第三次南征渡过汉水时，因当地的老百姓痛恨周昭王昏庸无道，为其打造了一艘用胶水粘成的大船，船至江中时，胶水融化，昭王落水而死。

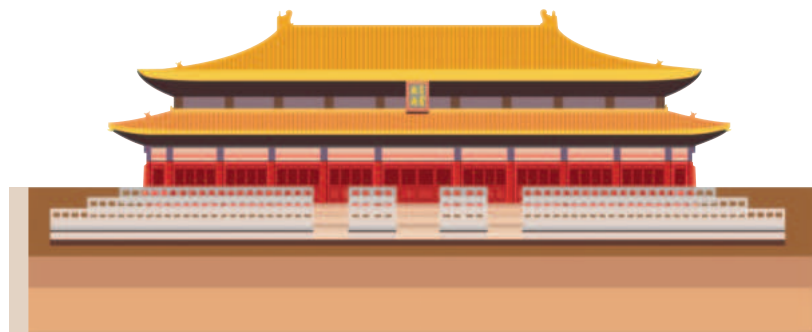
到了春秋时期，齐国以管仲为相，国力非常强大。公元前656年，齐国以周昭王南征未归，丧命于楚国为由，联合北方各大诸侯国准备攻打楚国。

当时楚成王知道消息后，认为齐国这个理由根本站不住脚，于是一边

组织军队防守，同时派出大夫屈完作为使臣当面质问齐恒公。当屈完面对齐恒公时就说出了上面那句“君处北海……风马牛不相及也……”意思是，齐国在北方，而楚国在南方，中间还隔了这么多诸侯国，相距甚远，远到就算是马和牛相互走丢了都不会出现在对方的国家，没想到齐国居然无缘无故攻打楚国。

因此，“风马牛不相及”意思是比喻相距遥远，马和牛再怎么走失也跑不了这么远，形容齐楚两地是八竿子都打不着的国家，后来就以此来代指两件毫无关系的事情。而“风”在这个地方并不是指自然风，而是乱跑、走丢的意思。📌

（来源：“有趣冷知识”微信公众号）



## 什么人才“配享太庙”？

网络热词“配享太庙”，是一种对他人的高级别赞美方式。那么，历史上什么人才“配享太庙”呢？

太庙是中国古代皇帝的宗庙，是放置皇帝及其先祖牌位的地方，为古代最高规格的庙宇。“配享太


## “哄堂大笑”与“烘堂大笑”

据唐代赵璘所著《因话录》记载，御史台是监察机构，共分三院：台院、殿院和察院。御史台的最高长官由正三品御史大夫出任台长，副长官的官衔是知杂事侍御史，也叫“杂端”。御史台有自己的厨房，吃饭时大家都集中到公堂，如果没有公事要讨论，同僚们都只是互相拱手作揖而已。如果有公事要讨论，就要按照官衔的等级分主次坐好，即使每个人都举着筷子，也不能说笑，正襟危坐。吃完饭后，由“杂端”主持，开始讨论本台的公事。讨论过程中免不了出现一些令人发笑的事情，但是任何人都不能笑，只有“杂端”失笑的时候，大家才能跟着一起大笑，这叫“哄堂”，这种情况下笑的人免于处罚。

另外，“哄堂”也写作“烘堂”。“烘堂大笑”一语则出自宋代欧阳修所著《归田录》一书。其中一则故事是这样的：五代时，冯



道、和凝二人同朝担任宰相，有一天在中书省的官署中，和凝询问冯道脚上新买的靴子花了多少钱，冯道抬起左脚对和凝说：“九百文。”和凝性子偏急，立刻回过头去训斥随从说：“我的靴子怎么花了一千八百文！”这时，冯道又抬起右脚，徐徐对和凝说道：“这只靴子也是九百文。”众人“烘堂大笑”起来，弄得和凝非常尴尬。欧阳修评论道：“宰相如此，何以镇服百僚。”


“烘”和“哄”是通假字，因此后人使用“哄堂大笑”取代了“烘堂大笑”。

（来源：《科教新报》）

庙”则指的是大臣凭借生前的勋业，去世后得以祔祀于帝王宗庙。

夏朝时期，太庙被称为“世室”，象征着世代相传的家族纽带；进入殷商时期，它改名为“重屋”，体现了更为庄重的祭祀氛围；到周代，又叫“明堂”；直至秦汉时期，才正式定名为“太庙”，并逐渐成为供奉皇帝先祖及历代皇帝的神圣场所。起初，只有那些与皇帝关系极为亲近或对国

家有重大贡献的皇亲，才得以在太庙享受祭祀。随着时代的推移，在皇帝的特许下，皇后、宗室成员以及功勋卓著的臣子们的神位也被允许供奉于太庙之中，也就是“配享太庙”。

从曹魏到清朝的历史长河中（隋、元太庙未设有配享功臣），能够“配享太庙”的功臣总数不足两百人，可见入选太庙标准之严格。

（来源：《辽宁老年报》）



## 七旬“街头书法教师”李贵江

在河北省邯郸市的滏一社区,有一位“街头书法教师”——李贵江。李贵江今年 72 岁,退休后开始在街头免费教孩子们学习书法,至今已坚持 9 年。跟李贵江学书法的学生大多是附近的小学生,也有中学生、学校老师、银行职员、医生等,大家随到随学。9 年来,李贵江带出了 2000 多名学生。

### 九年免费教书法 累计学生两千余名

路灯下一块空地、一块黑板,这就是李贵江的义务书法课堂。每天晚上 8 点,李贵江都会

准时开课,耐心地讲解书法写作的重点要点,纠正学生的书写错误。

如今正处暑假,几乎每天都有新的学生慕名前来学习书法,李贵江不仅来者不拒,还会根据学生的实际状况给出恰当的学习建议。

义务书法课堂时长 1.5 小时,课程结束时已接近晚上 10 点。李贵江每天都会等所有的家长接走孩子,才开始收拾自己的教具,常常夜里 11 点多才能到家休息。

### 热衷毛笔书法 退休后从一撇一捺学起

李贵江对书法的喜爱,缘于年少时父亲和一位语文老师的影响,他的父亲擅长写毛笔字,老师擅长写钢笔字,耳濡目染,他也慢慢喜欢上了汉字、书法。

退休前,李贵江是邯郸市农业局的一名普通工人,平时闲来无事就会练习书法,也曾因钢笔字写得漂亮,被抽调到单位宣传组工作。但是真正开始系统地学习书法,还是在他退休之后。

退休后,空闲时间多了,李贵江便开始全身心投入书法学习中。他先是置办了笔墨,又买了不少废旧广告纸,一张张撕开,装订成书法练习册。

“一开始拿毛笔,写字的时候手哆嗦,肯定写不好。那时候为了练笔顺、笔法,我就把小沙袋拴到手上,写 1000 个竖,累了休息休息,再写 1000 个横,



扫一扫,听一听

当时手肿得像个发面馒头，晚上睡觉都抬不起来，一只手拿着另一只手往被窝钻。”凭借这股“韧劲儿”，李贵江练出了扎实的书法功底，熟练地掌握了楷书、行书、隶书、草书、篆书等字体。其后，他又花费三年时间，抄写了20多万字的邯郸成语故事，以及30多个百米长卷的诗词歌赋作品。

那时，李贵江经常去家附近的小广场，在地上写字，总是会被围观、被夸赞。慢慢地，开始有路过的学生家长上前跟他搭话，想让他教自家孩子学习书法。

教学的小黑板一挂就是9年，学生也越来越多，从最初的几名发展到后来的几百名。如今，李贵江已经教过2000多名学生。为了能每天按时给学生们上课，李贵江从不出远门，他的行程半径就是家附近的这片区域。哪怕大年初一的晚上，他也要带着小黑板到广场上看一看。

每年寒暑假期间，随着学生的增多，李贵江会在上午加开一节书法课，内容与晚上的课程一样，就是为了让同学们可以合理安排自己的时间。今年，由于天气比较潮热，当地教育部门和街道办为李贵江在家门口的滏园小学协调出两间教室，用作义务讲课的场地。

### **让孩子们写好中国字 传承好书法文化**

书法对于李贵江来说是件神圣的事，他就想让每个孩子都写好中国字，传承好书法文化。对于孩子们来说，在与李老师学习的这段时间里，一些改变也在慢慢发生。


每天晚上教学结束后，李贵江都会当

面批阅学生们的作业，逐个进行指导，批完还要打分。但他的评语很有特点，永远是好、很好、特别好、非常好四种。

在李贵江的悉心教导下，书法不再是枯燥的横竖撇捺，而是充满魅力与乐趣的艺术之旅，孩子们对于汉字和书法的理解也变得越来越深刻。孩子们进步的，不单单是书法技艺，还有他们内心里的那份坚韧和专注。李贵江看在眼里乐在心中，他说，只要自己教得动，义务书法课堂就会一直开下去。

### **一个人的“义务教育” “一滴水”的人生浸润**

李贵江是位严谨的老师，无论对谁，都是一笔一画地教，一个字一个字地改。他又是慈祥的爷爷，“好、很好、特别好、非常好”，字里行间满是爱与鼓励。“一天没见孩子，就跟没吃饭一样”，他可爱；“得负责把孩子教出来，这就是传承”，他可敬。这些鲜活的印象扑面而来，几乎让人忘掉这上了九年、带出两千多学生的街头书法公开课，竟然是由一个人完成的“义务教育”。

“字是门楼书是屋”，这是我们上学时老师常说的一句话。而今在李贵江的书法课上，当年那种端庄神圣的感觉又回来了。学书法，练的是笔头，磨的是性子；写的是字，修的是心。虽然造诣深厚，但李贵江的心里却没有自己，更不曾以笔墨作为一技之长来换取名利，他只想做大海里的一滴水，用博大精深的书法浸润下一代的人生。愿所有上过街头书法课的孩子们都写得一手好字，都记得李贵江的“滴水之恩”。

（来源：“央视新闻”客户端）

# 一座“食物森林”所承载的美好

文 / 本刊记者 安可欣

如果不是李娟的手机铃声恰好响起,记者根本无法从人群中将她识别出来。当时,大家都穿着方便劳作的衣服,带着防晒的草帽,在这方田地中有条不紊地忙活着。这方田地位于津南区体育公园一隅,名叫“双新食物森林”。怎么样?名字有点儿“酷”吧。虽然之前已经在网上看过一些照片,但当你真正踏入这里时,一种微妙的惊叹和喜悦油然而生:这里恐怕是整座公园里蝴蝶密度最高的地方,各种植物竞相生长,有的叫得上名字,更多的叫不上名字,蔬菜、水果、粮食、香草……还有两洼小水塘,定睛一看里面竟有小鱼。记者从未在这么小的一方田地里见到如此种类繁多的生命体,这让记者更想从“双新食物森林”的发起人李娟那里一探究竟。

## 天津第一座“食物森林”

李娟告诉记者,别看这里面积不大,却是一个生态系统,像森林一样,有着多种多样的植物、动物和真菌,相互关联、和谐共生,是可以内生循环平衡的系统。这个小园里的所有植物基本上都能食用,所以叫作“食物森林”。“食物森林”



将绿色低碳理念融入全程,重点落实“永续循环”的设计思维和“公众参与”的实践形式。

李娟是土生土长的天津人,退休前,曾在市直机关和国有企业工作过。一个偶然的机,“食物森林”概念闯入了李娟的视野,并让她十分着迷,于是她专门学习了“食物森林”的有关知识,想在天津市也打造一个小小的都市田园。于是,她开始寻找可以做“食物森林”的土地。李娟家住南开区,要找到一块适合种植的土地并不容易。幸好津南区政府、区城管委、双新街道给予了大力支持,津南区体育公园内正好有一块闲置的绿地,“食物森林”就这么建造起来了。李娟说:“周边居民来这儿非常方便,2020年4月我与伙伴们到社区为居民宣讲‘食物森林’,6月建造的时候,居民就参与进来了。最初这一块地光秃秃的,是我和志愿者们一锹一锹地挖成现在的样子。”

经过大家四年的精心养护,“食物森林”有了如今的模样,这里生长着包括中草药、香草、水稻、水果、蔬菜等在内的300余种植物,还拥有生态水



循环系统、好氧堆肥系统、雨水收集系统、廊架休闲系统、生态种植系统为可持续发展提供支持。这里现已成为集食物种植、土壤修复、资源回收、社区共建、劳动实践于一体的生态基地。

### 好味道来自好土壤

李娟将记者带到三箱式堆肥箱前说,这些堆肥箱是最让她引以为傲的。“来,给你打开看一看。”李娟说。记者本能地有些抗拒,想离肥料那并不讨喜的臭味远一点。李娟仿佛看出了记者的心思:“一点臭味也没有,你来闻闻。”记者小心翼翼地凑上前嗅了嗅,只嗅出了一股中药味。李娟告诉记者,有人觉得是中药味,有人觉得是酸酸的味道。这里的堆肥方式是好氧堆肥,不像厌氧堆肥会产生恶臭。家里的生厨余、中药渣、修剪下来的枝梗、公园和小区的落叶都可以放到箱内堆肥,取之于自然,回归于自然。李娟和志愿者们每天都会关注堆肥箱的温湿度,根据数值进行翻肥,最终把厨余落叶变成了香喷喷的森林土。

这里还有两座蚯蚓塔,就是蚯蚓的食堂,大家时不时放入一些瓜皮、被虫吃了的草莓果子等进去,蚯蚓会很好地分解它们。蚯蚓在土壤中钻来钻去,可以松土,它们的粪便是有机物,这几年园子里随处都可以挖到蚯蚓。“去年,我们随机在园子里取了三个点位的土壤,送去检测,有机质含量最高的已达到4.2%,一般农田还不到2%。”李娟说。

这里的植物从不打农药,而是在种植前就考虑到植物之间的共生关系,比如在甘蓝旁边种葱、蒜来给甘蓝驱虫,通过共生、间作

来减少虫害病害。志愿者“三角梅”自豪地告诉记者,这里收获的所有瓜果蔬菜,能存放的时间都比从市场上买来的要长,“我们的西红柿放一周都不坏,而且有那种小时候吃的西红柿的浓郁风味;我们这里的笋拿刀切开里面是绿的,市场上买来的切开都是白色的。”

志愿者会把新采摘的、品相好的蔬菜、水果送给社区中的独居老人,余下的由志愿者分享。“其实前两年大家都舍不得吃,但还是要尝一尝,要分享收获的喜悦,同时确定明年要留下来的品种。”

### 退休老人的生态乐园

日常管理“食物森林”的志愿者以社区退休人员为主,此外还有大学生,以及以家庭为单位的志愿者,上至70多岁,下至3岁。他们没有报酬,对劳动非常热爱,会种菜的种菜,会木工活儿的做木工,大家各尽所能。在“食物森林”的志愿者中,没有刘大爷、王大娘,也没有李女士或是豆豆妈妈,而是互相称呼“自然名”。李娟叫“五角枫”,其他志愿者还有“青秧”“三角梅”“春分”“小雪”“山羊”等。李娟说:“有了自然名,我们就不再站在食物链的顶端,而是平等地进入生态世界。大家互相称呼得很亲切,也没有了年龄的界限。哪怕几岁的小朋友,也可以叫我‘五角枫’。”

记者和几位志愿者分别聊了聊,大家各有各的感受,但有两个共同点:一是大家的身体都变好了,二是在这里劳作觉得十分开心。

记者走到大家口中的“青秧”身旁询问他的年龄,他笑答:48岁。记者便老老实实地记在本上,怎料立刻听到别人对他的揶揄:“你

可别忽悠人家了,嘴里没句实话!”记者这才知道上当了,“青秧”的真实年龄是61岁,是自打这里开荒就来帮忙的资深志愿者。记者之所以对他的回答毫不怀疑,是因为无论从他的身材还是精神上来看,他完全是四五十岁人的状态。当问到当初为什么选择做志愿者时,他质朴地说:“这是件好事,咱不得支持!”

67岁的“五谷”说,她从小身体就不好,感冒是常事,几十年体质没怎么变过,但自从在“食物森林”劳作以来,感冒的频次降低了很多。“以前我只会用手机接打电话,来这儿之后学会了拍摄、剪辑、发抖音,一个大学生看到我的抖音作品,也参与到志愿者队伍中。”

有位70多岁的志愿者,长年独居,刚来的时候说话声音很小、弯不下腰,在这里晒太阳、劳动一段时间后,声音变得大起来,也能蹲下来照料植物了,整个人的精神状态也越来越好。

64岁的“三角梅”被大家称作“专职摄影师”。她是恢复高考后的第二届大学生,毕业后工作很忙,对植物并不感兴趣。2021年“三角梅”搬到公园附近居住,人生地不熟。一次,她在公园散步时,看到了“食物森林”,茅亭、水塘、卷荷,一下子就被吸引住了,当天就留下来参加劳动,一直到现在,她说这就是她养生的地方。“我并不是摄影爱好者,看到这些志愿者每天辛勤劳动,我就想把这些美好的瞬间都记录下来,大家觉得我越拍越好,就让我专门负责拍照。”

在这里,志愿者们不仅体验到“锄禾日当午”的辛苦,更懂得“粒粒皆辛苦”的深意。从

土地到餐桌再到生活,他们以言行互相成就,成为更好的自己。四年来,劳动超过三次以上的志愿者超过400人。谈及未来,李娟说,她希望把“食物森林”做得更加贴近生活,让孩子们在这里慢慢建立生态意识,形成科学的生态观;老人们通过劳动、交流,变得更熟识更热爱生活;年轻人在这里找到志同道合的伙伴,一群人相互支持、鼓励,让“食物森林”越来越充满生机与活力。同时,李娟也希望有更多人加入进来,“希望有更多人知道‘食物森林’的好处,也让相关部门看到‘食物森林’对城市建设的益处,从而建设更多的‘食物森林’,让居民们更方便地融入大自然,成为关爱地球的友善公民。”



# 退而求其次是一种生活哲学


文 / 管淑平

我的画家朋友，喜欢闲暇时在城市街角写生，高耸的楼层上空，晚霞迷人，他的画布上一片嫣然与橙黄。某天，他的创作思绪和灵感陷入迷茫期，他站在了职业生涯的十字路口，面对着前所未有的创作瓶颈。正当他深陷自我怀疑与挫败的泥潭时，一次偶然的机，他尝试将画笔转向了一种截然不同的风格，用未曾驾驭的媒介去探索心灵的深处。这一“退”，非但没有让他远离艺术的殿堂，反而意外地开启了一扇通往新灵感与成就的大门。这恰是对“退而求其次”的生动诠释——它并非妥协的代名词，而是智慧的选择，是生命之舟在风浪中巧妙转向的艺术。

“退而求其次”，并非是对理想的放弃，而是在主航道受阻时，勇于调整航向，寻找新的彼岸。它教会我们，在追求目标的过程中，应拥有灵活变通的智慧，懂得在坚持与放弃之间找到平衡。心理层面上，面对挫折，人们往往容易陷入沮丧与焦虑的旋涡，而“退而求其次”则是一种积极的心理调适策略，它帮助我们释放压力，重拾信心，以更加平和的心态继续前行。从哲学角度看，儒家的“中庸之道”倡导的是和谐与平衡，道家的“顺其自然”则强调顺应自然规律，两者均蕴含了“退”与“进”的辩证智慧，提醒我们在人生的旅途中，既要勇于进取，也要懂得适时退让。

我们总喜欢强调如何前进、如何追逐，生怕落后于他人，于是“内卷”“躺平”等现象纷纷出现，其本质是我们都在盲目地向前拼闯，而忽视了真正的自我能力与自我价值的发掘和提升。其实，适当地“退”，也是对自我边界的探索与突破，只有打破固有模式，才会有新的探索方向与成长。“退而求其次”是让我们在追求次优解的过程中，换一种状态，换一种方式，有时就会意外地发现新的机遇与可能。

要正确实践这一哲学，首先，需具备清晰的自我认知，明确自身的能力与局限，理性评估目标的可行性。其次，要培养快速适应变化的能力，在变化中寻找新的机遇与方向。同时，保持乐观的心态至关重要，相信每一次的“退”都是为了更好的“进”。最后，持续学习是不断拓宽选择范围、提升自我能力的关键，它让我们在面对困境时拥有更多的选择权与主动权。

“退而求其次”，这一看似简单的哲学，实则蕴含着无尽的生命智慧。它教会我们在人生的旅途中，既要勇于攀登高峰，也要懂得在低谷中寻找出路。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。只有以更加开放和包容的心态对待人生的每一次进和退，勇于尝试，敢于“退”，更善于“进”，人生才会愈发丰盈、充满精彩！

## 去日照“吃”海

文 / 吕峰

日照，“日出初光先照”的地方，因海而生，依海而兴。

日照的海可看、可听，亦可吃。日照人对海鲜的热爱发挥到了极致，或煮、或蒸、或煎、或烧、或爆，鱼虾蟹贝等都在日照人的舌尖上变换着花样，变换着滋味。

初来日照，恰逢鱼汛时节，渔船云集，蔚为壮观。夜晚时分，渔火如繁星点点，在清凉的晚风中缓缓移动，朦胧中透着诗意。耳边依稀传来的喇叭、汽笛、欢笑声，给日照平添了鲜活的动感与生机。

行走在日照的大街小巷，整个人都变得舒坦起来。随意走进一个菜市场或大排档，在显眼的位置，准会摆放着各种海鲜。一边是种类繁多的鱼虾蟹贝，一边是冲入耳际的吆喝声、嘈杂声，那是一份世俗的风情，一种尘世的温暖，可以让你近距离地感受日照的烟火

气，亦会让你产生一种沉醉不知归路的奇特体悟。

在日照吃海鲜，用“酣畅淋漓”来形容最合适不过。面对着一盘盘色彩鲜艳、美味诱人的海鲜，大家一齐动手，风卷残云般地一扫而空。最有情调的当数海边的大排档，灯火辉煌，高朋满座。新朋旧友，围坐在一起，把酒临风，笑钓江月，美不胜收！

炖杂鱼是极具地域特色的名吃，顾名思义，即将诸多种小海鱼置于一个锅里炖煮，其味极鲜。炖鱼讲究现杀现烹，鱼越炖越香，鱼汤亦滋味醇厚。看着那浓浓的汤色，闻着那诱人的香味，每个人都忙不迭地拿起筷子来。夹起来的鱼肉是一块一块的，鲜嫩可口。鱼汤也不能浪费，泡馍、浇米饭，那味道美得不得了。

日照有一种名为“海知了”的风味吃食，堪称“美食一绝”，衔一只入口，妙不可言。它





似虾非虾,似蟹非蟹,因与生活在陆上的幼蝉相近,日照人管它叫“海知了”。烹制时,先淘洗干净,入沸水氽烫,捞出后入热油锅烹炸,至遍体通红即可,其色泽透明剔透,宛若紫玉雕琢,食之,入口即抵心,唇齿间是袅袅不去的鲜香。


若是有时间,可乘渔船去体验原始的打渔生活。放眼望去,那是一片辽阔的、无边无际的、令人心醉的碧蓝。一艘艘渔船打破海面

的宁静,不时有海鸟从身边飞过。掌舵的渔老大都是捕鱼的高手,每一网都不会落空。看着那一网又一网肥硕的鱼虾,满足又惬意。

忙完一阵子,渔老大会犒劳大家,直接在船上就地取材,烹食起来。鱼、虾稍稍处理,只需简单的炖煮,即是可口的美味。那味道纯粹,让人唇齿留香。在这里,一边观赏着无边的秀色,一边品尝着原生态的美味,一边痛快地喝着啤酒,大家畅快极了,真有一种“小舟从此逝,江海寄余生”的感慨。

在日照,我最喜欢吃的是当地渔民熬的海鲜粥。海鲜粥可朴素,可豪华。朴素者只放些小虾、扇贝等,豪华者则放入虾仁、海参、鱿鱼等。无论哪一种,味道都同样的鲜香醇厚,同样的肥嫩鲜美,同样的养眼、养胃、养心。第一次吃,我就一口气喝了两大碗。饭后,我抚摸着圆鼓鼓的肚子,脸上洋溢着一份惬意的喜悦。

在日照,当地的老乡有一种腌制鱼干的秘法,鲜为人知。秘法简洁、流畅,杀鱼只需要一刀,从鱼嘴直到鱼尾,就整个打开鱼的内部,去其脏腑之后撒盐即可,干净、无异味、干湿相宜。日照人腌制的鱼干色泽金黄,油满肉丰,仅仅是摆在篾篮里,就别有一番赏心悦目的审美意趣。

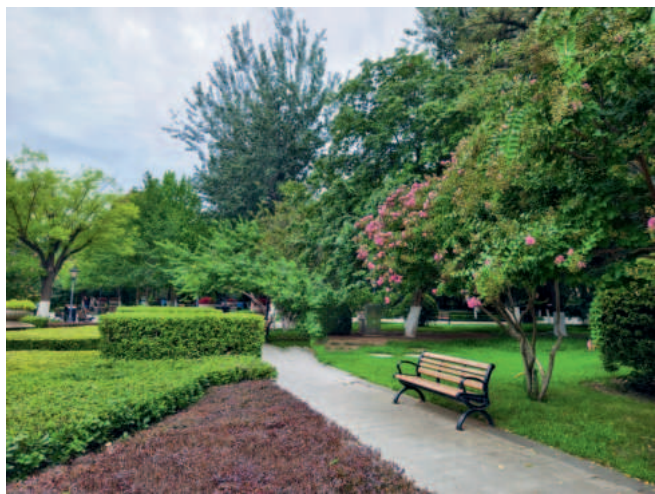
日照是看海、听海、吃海鲜的绝佳去处,无论是美食达人,还是饕餮圣徒,抑或是生活在世俗烟火中的凡夫俗子,都是必须要抵达的地方,也是在行走过程中不断回头张望的地方。去日照看海、听海、吃海鲜,绝对不虚此行!在这里,你会懂得有些旅行哪怕只有一次亲密接触,便会刻骨铭心的道理! 

## 解放北园的前世今生

文 / 张丽

位于天津市和平区解放北路与泰安道交口的解放北园,是一座精致典雅具有英伦风情的公园,它的面积不大,一眼可以望到头,这座看似普通的公园,却有着 130 多年的历史。

解放北园原名“维多利亚花园”,是天津旧租界开发兴建较早的一座花园,因地处英租界,又被称为“英国花园”。1860年,天津开埠后,英、法、美三国在天津设立租界。英租界形成不久,即规划了花园,这个花园便坐落在



英租界维多利亚路(今解放北路)与咪哆士路(今泰安道)的交口处。

初期,所谓花园不过是一块做了些简单绿化的平整土地,常常堆些垃圾,只在有人打棒球的时候才打扫一下。后来,为庆祝英国维多利亚女王 50 周岁诞辰,英租界工部局才投资正式修建花园,于 1887 年 6 月 21 日英国女王诞辰 50 周年之日,以女王名字命名的“维多利亚花园”正式对外开放。

当时整个花园占地 18.5 亩,呈方形,布局基本规则。中心是一座模仿中国式的六角亭,周围有一圈花池,由四条辐射状道路通向四个角门。从总体布局看,其风格是英国 19 世纪后期一种浪漫主义园林学派造园艺术的缩影,英国设计师还模仿了中国造园自然式的布局手法,形成了半规则、半自然的中西合璧设计。一时间吸引了中外人士的目光,让这里成为一处靓丽的城市景观,也形成了当时英租界的核心区域。

这座美丽的花园建成后成为外国冒险家和淘金者休闲和交游的乐园。夏天,每周会在这里举办一次露天音乐会。当时的维多利亚花园仅供洋人消遣娱乐之用,不准中国人入内。花园门口曾立有“游园须知”牌,写有“中国人不准入园”的条款。1918 年出生在天津的

英国人布莱恩·鲍尔曾在其回忆录《租界生活——一个英国人在天津的童年》中提道：“维多利亚花园四周围着铁栏杆。除了外国孩子的保姆，任何中国人都不得入内。”又说：“花园门口有一条小路，路的上方有木质棚架，上面爬满了紫藤。春天，燕子从地面上掠过，在黄色蔷薇树丛的上方盘旋。棚架的另一端靠近花园中央，那里有一座小亭子，带有中国式的曲形亭的红柱子。在某些天的下午，英国的军乐队会来到花园在小亭子里演奏，衣着考究的人们或坐在旁边的绿椅上，或沿着花坛之间的小径漫步。”

维多利亚花园的名称曾几度更改，1942年，花园南侧的咪哆士道改名“南楼街”，花园也随之改名为“南楼公园”。1945年抗战胜利后，改名为“中正公园”。1949年天津解放后，定名为“解放北园”。因为距离市委、市政府很近，市民又习惯称它为“市委公园”或“市府公园”，成为附近市民休闲放松的好去处。

如今公园总体格局基本没变，后经过整修改造，除了公园四周的围墙全部拆除，保持了公园百年前原汁原味的风貌，呈现开放式布局，与周围建筑浑然一体。改造中还对原有长势良好的植物进行保留，以乔木下配置修剪植物和地被花镜作为观赏景观，疏密相间，错落有致，彰显简约欧式的自然景观风貌和区域园林特点。公园中的中式凉亭，隐藏在高大的绿柏之间，两个守护在凉亭旁的石狮好像在迎接人们的到来。

公园里树木繁多，杨树、松树、海棠树、樱花树、银杏树、水李子杏、旱柳都有几十年甚至更长时间的树龄，每棵树上都挂有大树的保护牌。这里的四季可以让人看到不同的景致，春天樱花和海棠花盛开，唯美浪漫；夏季绿树成荫，紫薇花香，清爽宜人；秋天五彩斑斓，银杏树叶一片金黄；冬天站在公园的亭子里欣赏雪景别有韵味。

公园的正对面是丽思卡尔顿酒店，通往酒店的小路旁是一片石榴树，当夏红色的石榴和石榴花挂在树枝上，远看就像是一个个小红灯笼，让人心动。来到这座公园，你会感到这个看尽百年芳华的公园很宁静，来此休闲的人们，要么在林间散步，要么在打卡拍照，要么静静地坐在长椅上休憩。

百年沧桑，斗转星移。人们坐在公园里，有谁会想到百年前这个不准中国人进入的维多利亚花园，现在已成为人民群众可随便出入的休闲乐园。🇨🇳





## 第七讲：两种仄收式七绝的写作方法

文 / 缪志明

### 本讲要点：

1.何谓对仗句？

2.何谓骈句？何谓散句？

前面已经谈到，七绝有四种平仄谱式：平起仄收式、仄起仄收式、平起平收式和仄起平收式。我们要求大家学写七绝，宜先从两种平收式开始。经数周实践，大家已对这两种平收式较为熟悉。本讲则主要介绍另外两种仄收式的写作规范。

先请大家看一下古人的三则诗例。

《离思》 唐·元稹  
曾经沧海难为水，  
除却巫山不是云。  
取次花丛懒回顾，  
半缘修道半缘君。

《饮湖上初晴后雨》 宋·苏轼

水光潋滟晴方好，  
山色空蒙雨亦奇。  
欲把西湖比西子，  
淡妆浓抹总相宜。

《赠刘景文》 宋·苏轼

荷尽已无擎雨盖，  
菊残犹有傲霜枝。  
一年好景君须记，  
正是橙黄橘绿时。

大家一望即知，元稹的《离思》和苏轼的《饮湖上初晴后雨》，均属平起仄收式，而苏轼的《赠刘景文》则属仄起仄收式。

倘能再细心一点，即会进一步看出：此三诗头两句，皆由一组对仗句所构成。

何谓对仗句？

对仗句是指由同等字数、同一语法结构所组成的两个句子，两句一字一对，每字必须词性相同、音调相反。

为让大家看得更为清晰，现将此三诗的每组对仗句，拆解为三个词组：

曾经——沧海——难为水，  
除却——巫山——不是云。

水光——潋滟——晴方好，  
山色——空蒙——雨亦奇。

荷尽——已无——擎雨盖，  
菊残——犹有——傲霜枝。

如再具体一点，还可拆解为：

荷 / 尽 / 已 / 无 / 擎 / 雨 / 盖，  
菊 / 残 / 犹 / 有 / 傲 / 霜 / 枝。

显然，这两句所对应的每一个字，词性皆相同，即名词对名词，动词对动词，副词对副词。



凡是像这样成双成对组成的诗句,我们称之为骈句;而由非对仗句组成的诗句,则可称为散句。

骈句实际涉及汉字的一个根本属性,那就是一字一音,一字一词,一字一义,只有具备这样属性的文字,才能构成对仗艺术,而我们的汉字,恰好具备这一属性。这就是说,对仗是汉语独有的一种艺术形式。

能够将所要表达的意思,通过成双成对的方式巧妙表现出来,这是非常高级的一种艺术形式。前人的一些思想和情感,往往都是借助这种艺术形式完满表达出来的。

所以,从现在开始,大家要将精力集中于对仗句的研究上来,因为只有学会用对仗形式来表情达意,才可称得上是一位合格的诗人。

当然,有些首句为仄收的七绝,全诗一组对仗句也没有,如下面这两首诗,即全部由散句构成:

《登飞来峰》 宋·王安石

飞来山上千寻塔,  
闻说鸡鸣见日升。  
不畏浮云遮望眼,  
只缘身在最高层。

《冬夜读书示子聿》 宋·陆游

古人学问无遗力,  
少壮功夫老始成。  
纸上得来终觉浅,  
绝知此事要躬行。

此两诗,即全部为散句,诗中一组对仗句也没有。

明白了这些,我们就可对使用率比较低

的仄收式之七绝作一总结:此类七绝,一般首联多由对仗句所构成,但亦有一些并未作此设计,仍采用散句,而不用骈句。至于如何选用,须视构思需要而定,作者完全有其裁量取舍权。不过,教师建议大家尽可能采用对仗句形式来练习,因为古人之成品,以此种形式为多。

附带说一下,有些首句为仄收的五绝,头两句也是由对仗句组成,如下三诗:

《独坐敬亭山》 唐·李白


众鸟高飞尽,  
孤云独去闲。  
相看两不厌,  
只有敬亭山。

《宫词》 唐·张祜

故国三千里,  
深宫二十年。  
一声何满子,  
双泪落君前。

《问刘十九》 唐·白居易

绿蚁新醅酒,  
红泥小火炉。  
晚来天欲雪,  
能饮一杯无?

建议老同志们学习对仗句,先从这种形式的五绝开始练起。 

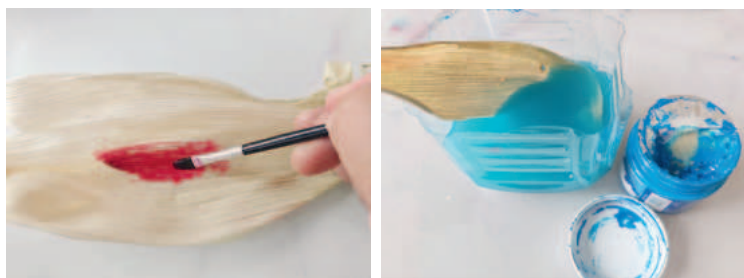
## 教您用玉米皮做蜻蜓

### 一、材料

玉米皮、弹力线(或细线)、剪刀、丙烯颜料(彩笔或专业染色剂)、小喷壶、矿泉水瓶、刷子等。



**第二步:**用丙烯颜料或彩笔等给经过处理后的玉米皮着色。玉米皮浸染颜色的深浅度和浸泡时间以及颜料多少有直接关系,想快速染色也可以用刷子在正反面均匀涂色。



### 二、步骤

**第一步:**将玉米皮用热水煮一下后晒干,也可以直接自然晒干后用消毒湿巾擦拭干净备用。



**第三步:**将着色后的玉米皮自然风干。



**第四步：**先学习用玉米皮编制蜻蜓身体。用弹力线或细线把玉米皮尾部扎紧，扎的位置大概是整个玉米皮长度 1/4 左右。

标记数字 1、2、3、4。玉米皮 1、2 的宽度一致，略窄，约 1.5 厘米；玉米皮 3、4 的宽度一致，略宽，约 4 厘米。

按下图所示的压编法，将 1 压住 2、3，把 3 往里拧压住 1，接着用 4 压住 1、3 后拧一下，再用 1 压住 4，以这样手法一直编下去。如果编的时候玉米皮发干，可以用小喷壶喷水保持湿度。注意编蜻蜓身体的时候要拉紧，最后呈现的蜻蜓造型才会更精致。



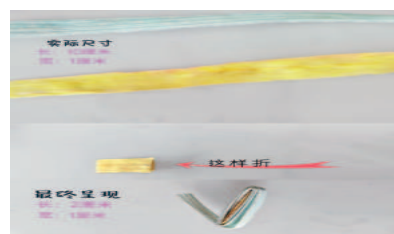
**第五步：**蜻蜓身体编到大概 6—8 厘米时开始收尾，长度以 6 厘米左右为宜，当然也要根据蜻蜓整体大小来确定蜻蜓身体的长短。



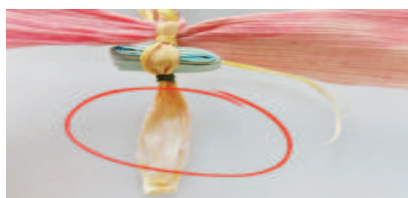
**第六步：**剪出 2—3 条细的玉米皮，用弹力线或细线扎在蜻蜓身体收尾处，作为蜻蜓的脚部。



**第七步：**用剪刀剪出两条 1 厘米宽、10 厘米长的玉米皮，按下图所示，折出 1 厘米宽、2 厘米长的长方块，作为蜻蜓的眼睛，并用弹力线扎紧。



**第八步：**用剪刀把蜻蜓脚部、眼部前面（右图画红圈处）多余的部分剪去，再在蜻蜓翅膀、尾巴处剪出造型。一只用玉米皮做的小蜻蜓就搞定了。



## 海滨度假篇

### 女士服饰搭配

中老年女士在海边度假的服装搭配应以舒适、防晒、简约、大方为主,通过适当的配饰来提升整体的时尚感和优雅度,展现出自信和魅力。

1.蓝色系棉麻连衣裙+白色防晒开衫+方形镜框太阳镜+平底沙滩鞋+编织宽檐帽



蓝色系看起来比较清爽,棉麻连衣裙穿着舒适透气,宽松的版型能包容身材,显得优雅大方。白色防晒开衫既防晒又增添层次感,编织宽檐帽和经典的方形镜框太阳镜既能防晒又能增添时尚感,平底沙滩鞋方便行走。

2.紫色系印花真丝上衣+米白色阔腿裤+墨绿色丝巾+坡跟凉鞋



紫色系印花真丝上衣质感柔软,印花增添浪漫气息。米白色阔腿裤清爽干净,修饰腿型。墨绿色丝巾任意搭配,为整体造型增加了亮点。坡跟凉鞋提升身高,且行走较为稳定。

3.绿色系针织背心+白色半身长裙+编织包+平底罗马鞋

绿色系针织背心清新宜人,白色

半身长裙优雅飘逸,平底罗马鞋舒适又时尚,编织包增添自然休闲感。

4.印花沙滩套装(上衣+短裤)+白边圆形镜框墨镜+贝壳项链+沙滩鞋

凉爽时尚的印花沙滩套装搭配白边圆形框墨镜有着非常减龄的效果,贝壳项链呼应海边主题,再搭配沙滩鞋既舒服又休闲。

### 男士服饰搭配

对于中老年男士来说,夏天在海边的服装搭配可以注重舒适、实用与时尚的原则。

1.蓝色系棉质或麻质条纹短袖+棉麻白色短裤+沙滩凉鞋



选择透气吸汗的棉质或麻质的蓝色系条纹短袖,简约又显精神,沙滩鞋穿起来轻便、凉爽。

2.冰丝背心+轻薄透气防晒衣+轻薄长裤+休闲运动鞋+帽子+太阳镜

选择轻薄透气的防晒衣,颜色以白色、灰色等浅色系为主,在有效防晒的同时也不显得闷热。如果早晚较凉,可备一条轻薄的棉质或麻质长裤,颜色以深色系为宜。如果有散步或轻度运动的需求,一双轻便的休闲运动鞋会很合适。宽边的草帽或棒球帽可以遮阳,白色或蓝色的帽子与海边的氛围

更相契合。一副简约的太阳镜,保护眼睛的同时提升整体造型。

### 草原度假篇

#### 女士服饰搭配

中老年女士夏季草原出行穿搭要以舒适、实用为主,同时注重色彩和款式的搭配,展现出自信和优雅的魅力。

1.选择棉麻质地的服装搭配,颜色可以是清新的薄荷绿、淡蓝或者温暖的浅橙色,也可以大地色为主,比如:卡其色、浅棕色等与草原的自然景色相呼应。在款式选择上,花卉或民族风印花图案的中长款连衣裙、宽松的蝙蝠袖、落肩袖设计,能够让身体活动自如,不会有束缚感。早晚温差较大时,可以内搭一件薄长袖,外搭一件短袖开衫或披肩,方便根据温度调整。



2.搭配一条素色的轻薄围巾、遮阳帽及太阳镜。选择一些简约有质感的项链、耳环等饰品,也会为整体造型加分。



#### 温馨提示:

裙子长度最好在膝盖以下,既能保证行动方便,又显得端庄大方。尽量避免穿短裤,长裤更能适应草原的环境。

#### 男士服饰搭配

中老年男士夏天在草原的穿搭应以舒适、实用为主,别忘了配上一顶宽边的遮阳帽、一双舒适的运动鞋和一副太阳镜,能让您在草原出行中既舒适又时尚。




1.选择透气、吸汗的面料,如棉质、麻质的深蓝色、淡绿色或棕色的休闲 POLO 衫,配一条宽松的卡其色或深棕色的休闲裤。



2.穿一件简约的浅蓝色或白色的短袖衬衫,下身搭配一条深蓝色的直筒牛仔裤,显得时尚又稳重。



3.早晚温差较大时,准备一件黑色或军绿色轻薄防风夹克,搭配一条中长款的黑色短裤。

4.白色或灰色的防晒衣,轻便且能有效阻挡紫外线,可搭配一条黑色或灰色的运动裤,舒适又适合户外活动。 

## 中药谈·天麻

### 典故

传说，远古时代神农氏到深山采药，路过山坡时不小心滑了一跤，结果眼冒金星、头昏目眩，无法站立。正当身心疲惫、饥饿交加时，见一奇特植物，赤色的茎秆上不见一片绿叶，恰似箭杆插地。神农氏拔出后得到它的块茎，回去煮食后，感到身体轻松，头晕缓解。于是，他便让眩晕的人服用，发现效果明显，颇为神奇。神农氏认为此乃上天救世之箭，能解救百姓疾苦，故将其命名为神箭，又名赤箭。

这种神奇的植物就是天麻。天麻在我国已有两千多年的药用历史，早在《神农本草经》中就有记载，被称为赤箭，在《吴普本草》中被称为神草，至宋代的《开宝本草》开始记载天麻之名。李时珍曾云：“眼黑头眩，风虚内作，非天麻不能治。天订乃定风草，故为治风之神药。”故又将天麻称为定风草。

天麻之所以被誉为“神草”，除了因为它是治风神药，还有一个重要的原因是它的植物特征非常特殊：其无叶无根却能活。天麻对生长环境要求十分苛刻，不仅需要蜜环菌供给营养，还要满足合适的温湿度、海拔高度和土壤条件，因此野生天麻产量很低，自古就是名贵中药材。过去，各地药农们无数次尝试人工培育，但都未能成功。从民间流传的顺口溜中，也足以说明培育天麻的难度，如“天麻天麻，天生之麻，老天爷播种，土地爷发芽，人想栽活，那是白搭”，还有“天麻

是个宝，栽了就会跑，天麻是山怪，栽了就不在”，以及“天麻会走，种下没有”，等等。

**来源：**本品为兰科植物天麻的干燥块茎。

**性味：**性平，味甘。

**归经：**归肝经。

**功效：**息风止痉，平抑肝阳，祛风通络。

**适用情况：**用于小儿惊风，癫痫抽搐，破伤风，头痛眩晕，手足不遂，肢体麻木，风湿痹痛。

**用法用量：**内服，煎汤。3—10克。

**食疗推荐：**天麻炖鸡

**材料：**天麻10克，鸡1只（约300克），冬菇50克，姜适量。

**做法：**天麻洗净，切片，入碗上笼蒸熟。鸡处理干净后，切成小块，放姜片和料酒，冷水下锅焯熟，捞出洗净；水发冬菇洗净，对半切开。锅中放入天麻、鸡、水发冬菇、姜片和适量清水，大火煮沸后，转小火炖煮1小时，加盐调味即可。

**温馨提示：**忌大剂量服用，大量服用天麻可能引起心律失常。过敏者不宜服用，如出现头晕、胸闷气促、恶心呕吐、心跳及呼吸加快、皮肤瘙痒等时，应立即停用，严重者应及时就医。🇨🇦

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）





## 老年人听不见、听不清？当心听力损失

生活中,有些老年人在看电视、刷短视频时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,他们的嗓门也越来越大,总是喜欢岔开话题;子女在与父母沟通时,常常需要重复好几遍,父母才能明白什么意思……如果老年人出现了这些情况,可能发生了听力损失。

### 听力损失可带来多种风险

老年听力损失是指 60 岁及以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病,以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降的总称。

很多老年人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方多次重复,担心误解别人的意思等,逐渐拒绝与他人交流;还有的人由于听力损失比较严重,只能看到别人的嘴唇在动,却听不见对方说什么,难免怀疑他人是在议论自己,并因此变得多疑、烦躁、易怒。久而久之,老年人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等精神心理问题,甚至造成社会隔离现象。


此外,听力损失还会增加安全风险,如

在马路没有听见汽车鸣笛,因躲闪不及时引发交通意外等。越来越多的研究发现,听力损失与老年人认知功能下降有关,保护听力被认为是预防老年痴呆的一个重要环节。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失,这些患者要格外提防听力损失的问题。

### 自测听力,可以试试这些方法

- 1.将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细聆听能否听见捻指音;
- 2.将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“嘀嗒”声;
- 3.揉搓塑料袋、敲桌子等,看看能否听见这些声音。

### 温馨提示

如果您在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很大,使用上述自测方法后有些声音听不清,那么,您很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。

(来源:“健康中国”微信公众号)

## 艾灸虽好 也有禁忌



很多老年人怕冷，即使在炎热的夏季，仍有许多老年人会感到冷，这是阳气不足的典型表现。《本草从新》曰：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，温中开郁……以之灸火，能透诸经而除百病。”

艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量，施以适度的温热刺激，通过经络传导的方式，达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体质，以达到强身健体的目的。

### 艾灸的作用比你想得还多

**回阳固脱，复脉救急** 治疗虚脱，脉微欲绝的各种危急证候。

**疏风散寒，调节营卫** 治疗风寒侵袭之外感，营卫气血失调诸证。

**活血化瘀，温通经脉** 治疗跌打血瘀、

经络阻滞及风寒湿痹各种关节病。

**升提中气，固胎止漏** 治疗中气下陷的脱肛、子宫脱垂、冲任虚损、胎动不安、崩漏带下等。

**温经散寒，祛风止痛** 治疗各种因风寒而致之痛症。

**固摄冲任，回转胎位** 治疗各种冲任不固而致的横生倒产、胎位不正等妇产科病症。

**培补脾肾，增益二本** 治疗脾胃虚弱、运化无力和肾虚阴亏、遗精早泄、阳痿、腰膝无力等症。

**强壮元阳，祛病延年** 无病自灸，可预防疾病、增强抗病能力，使精力充沛，长寿不衰。

### 艾灸前先了解这些禁忌

伤口处、皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸，如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜施灸。

高热、昏迷、抽风、妇女经期、妊娠期、传染病、身体极度衰竭等情况忌灸。

极度疲劳，过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳等情况禁灸。

无自制能力的人，如精神异常的患者等忌灸。

艾灸过程中不宜进食寒凉之物，艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡，灸后要多喝温开水以协助排毒，禁忌喝冷水。

(来源：《北京青年报》)

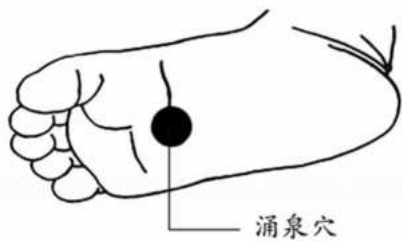


## 睡前做 10 分钟这个动作, 全身气血顺畅

俗话说,“人活一口气”。人的气血充足,生命力就旺盛;气血不足,体力精力就会下降。

在中医看来,有一个补气血的方法无需花费很多力气,躺着就能做,这便是“还阳卧”。“还阳卧”是源于道教的一种养生修炼方法,又叫“回阳卧”。睡前“还阳卧”可以促进气血运行、补肾兴阳、安神助眠,还可以改善脏腑功能。

### 具体做法



1. 自然平躺,仰卧于床上,两腿弯曲,两脚心(足底涌泉穴)贴在一起,使双腿大致呈环状;

2. 此时两侧膝盖尽量贴近床面,脚后跟尽量靠近会阴部,但不要勉强;

3. 双手放在小腹上,掌心朝下,或将双手置于两腹股沟处。

每晚睡前练习 10—30 分钟即可。需要提醒的是,整个过程中注意放松,量力而行,有膝关节或髋关节损伤的人,不适合做这一

动作。

综合来看,以下两类人尤其适合睡前“还阳卧”:


### 气血不足的人



“气虚”和“血虚”可以单独出现,也可以合并出现。以下是气血不足的 10 个主要表现:

怕冷,手脚冰凉;视物昏花;脸色萎黄,皮肤粗糙;健忘心悸;头发干枯,没有光泽;手足麻木;失眠多梦,易醒;月经量少、延迟;头晕耳鸣;疲倦无力,活力下降,少气懒言。

### 男性

“还阳卧”对肝经、肾经所主的疾病有一定改善效果,特别是对下焦疾病,比如泌尿生殖系统疾病、男性的前列腺炎等有一定效果。所以,有相关困扰的人不妨在睡前试试这一动作。 

(来源:“生命时报”微信公众号)



## 鸡肉的秋季滋补秘密

文 / 边姗姗

处暑,喻示着“出暑”,悄然宣告漫长夏日已步入尾声,暑气缓缓消散,大自然正逐渐由酷热向凉爽秋日过渡。这一时节,秋色日渐浓郁,初秋的飒爽之风也如约而至,带来一丝丝清新与凉意。秋季气温多变,人体易感不适,因此,适时调整饮食结构,补充身体所需营养,成为顺应时节、养护身心的关键。

处暑时节,品尝鸡肉益处颇丰。鸡肉作为一种常见的肉类食品,其营养价值丰富且全面。它是优质蛋白质的重要来源,每100克鸡肉中蛋白质含量高达21—31克,对维持肌肉、骨骼乃至内脏健康至关重要。同时,鸡肉含有较低的脂肪和胆固醇,尤其是鸡胸肉更是低脂肪、高蛋白的理想选择。此外,鸡肉还含有铁、锌、钙、磷、硒等矿物质,以及胡萝卜素、硫胺素等其他营养成分,这些营养成分对于维持人

体的正常生理功能、增强免疫力起着举足轻重的作用。作为优质蛋白质的重要来源,鸡肉以其低脂肪的特点,成为此时节补充营养又无惧体重增加的理想选择。

在中医理论中,鸡肉性味甘温,被赋予了温中益气、补精填髓的宝贵功效。它能帮助人们恢复体力、增强体质,而鲜美的口感与易消化的特性,更是能在处暑时节刺激食欲,让人回味无穷。此时暑气渐消,秋燥初现,鸡肉的温润性质仿佛一剂天然的滋润剂,有助于滋阴润燥,有效缓解秋燥带来的种种不适。

值得一提的是,鸡肉还能有效补充夏季因高温出汗而流失的宝贵营养成分,提高免疫力,促进胃肠消化,尤其适合脾胃功能相对弱的人群食用,为他们带来温和的滋养与呵护。

当然,在享受鸡肉带来的种种益处时,也需秉持适量的原则,巧妙搭配其他食材,以确保营养均衡摄入。同时,选择清炖、蒸煮等健康的烹饪方式,更能充分保

留鸡肉的营养价值,避免油炸等高脂烹饪方式可能带来的负担,让每一口鸡肉都成为处暑时节滋养身心的佳肴。



**推荐美食：****山药炖鸡肉**

**原料：**新鲜山药适量，整鸡一只，葱、姜、蒜适量。

**制作方法：**

- 1.先对鸡肉进行处理，将鸡肉洗净后切块，放入开水中焯烫，去除血沫后沥干备用；
- 2.葱、姜、蒜切末备用；
- 3.接下来爆香炒制，锅中加油烧热，先下入葱、姜、蒜爆香，再加入鸡块，翻炒几下后加酱油增色；
- 4.加入适量的热水，大火烧开后转文火炖煮 60 分钟，之后加入山药和盐，继续炖煮 30 分钟左右，直至鸡肉和山药都充分入味。


**功效：**这道菜具有健脾益胃、滋肾益精的食疗效果。

**姬松茸蒸鸡**

**原料：**姬松茸(干品)60 克，鸡半只(约 750 克)，枸杞 15 克，生姜丝、食盐、花生油、生粉、葱花适量。

**制作方法：**

- 1.将干品姬松茸浸泡 30 分钟，然后切条备用；
- 2.鸡斩件洗净后，加入生姜丝、食盐、花生油、生粉，腌制 10 分钟，使鸡肉充分吸收调料的的味道；
- 3.摆盘蒸制，将姬松茸均匀地铺在碟底，再铺上腌制好的鸡块，最后撒上枸杞和葱花，放入蒸锅中蒸 15 分钟，即可出锅享用。

**功效：**姬松茸蒸鸡味道清香，补而不腻，能提高免疫力，改善食欲，特别适合易感冒及处于疲劳状态的人群食用。 



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



## 预防中暑有妙招

文 / 姜小鹰

在炎热的夏季,有哪些好方法可用来预防中暑呢?

### 1.出行应躲避烈日

夏日出门要备好防晒用具,最好不要选择 10—16 时在烈日下长时间行走,如果此时必须外出,一定要做好防护,准备充足的水和饮品。

### 2.别等口渴了才喝水

不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水。应该根据气温的高低,每天喝 1.5—2 升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,以弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

### 3.预防中暑

对高温环境和露天作业者,应改善劳动条件,采取隔热、通风、遮阴的降温环境,戴防护帽,穿宽松透气的衣服,间歇休息。

### 4.饮食


夏天适合食用含水量较高的新鲜果

蔬,如生菜、黄瓜、桃子、杏、西瓜、甜瓜等。乳制品,既能补水,又能满足身体的营养需要。高温环境中工作的人,应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

### 5.保证充足睡眠


夏天昼长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上“空调病”和热伤风。

### 6.谨防情绪中暑

夏天持续的高温天气,使人易变得心浮气躁、情绪低落、食欲缺乏、思维紊乱、行为异常等。“情绪中暑”的表现有:粗心,提不起精神,容易激动或情绪低落,不能静心思考等。因此,在炎炎夏天,除了要做好防高温中暑的准备,还要注意调节心理,保持良好的精神状态。

(来源:《家庭保健与急救》)


## 反复烧开的水有毒？

反复煮沸的水中，亚硝酸盐含量会有所增加，但远低于国家标准，不会使人中毒。我们真正要小心亚硝酸盐超标的是，保存不当的隔夜菜、腌制不充分的蔬菜和不合格的熏肉制品。 




## 检测出含有甲醛的蘑菇是用甲醛泡过的？



金针菇、香菇测出甲醛的报道让很多人都感到恐慌。其实，自然界本身就存在微量的甲醛，一些果蔬也会带有内源性甲醛，这种微量的甲醛对身体是无害的。 


## 吃了荔枝会被测出酒驾？

成熟的荔枝确实会产生微量的酒精，不过吃完漱漱口或者等几分钟也就没有了，能被测出酒驾的说法太夸张了。 



## 吃生鱼片时蘸芥末就能杀死寄生虫？



芥末含有的异硫氰酸酯有杀菌的功效，如果生鱼片泡在芥末酱里足够久，确实可以杀死部分寄生虫。但我们只是轻轻地一蘸，肯定杀不掉寄生虫。所以一定要警惕，不吃不合规的、已经污染的生鱼片。 

(来源：“鹤立烟雨”微信公众号)

小幽默

## 墙角有 90 度

小明跟爸爸说：“爸爸，我好冷啊！”爸爸心疼地说：“那你赶快去墙角蹲着！”小明疑惑地问：“为啥？”爸爸说：“因为墙角有 90 度。”

## 虚晃三次

肥胖已经开始影响莉莉的健康了，但她总是怕受苦，迟迟不肯减肥。

这天，她拿了一枚硬币，信誓旦旦地自言自语：“如果我抛三次硬币都是反面，我就减肥！”

第一次是反面，她还算淡定：“没事，还有机会。”

第二次又是反面，她仍心存侥幸：“命运不会这样抛弃我的。”

第三次依然是反面，她猛地从沙发上站起来，大义凛然地说：“我命由我，不由天！”

## 为何要剪

医生：“手怎么了？”

患者：“给猫剪指甲，被猫挠的。”

医生：“你为什么要给猫剪指甲？”

患者：“怕猫挠我。”

医生：“猫平时挠你吗？”

患者：“不挠。”



## 动脑筋

算一算，他的家庭中最少有几口人？

在小明家里，有一个爷爷，一个奶奶，两个爸爸，两个妈妈，一个公公，一个婆婆，四个儿子、女儿，三个孙子、孙女（注：儿子、女儿总数是四个，孙子、孙女总数是三个），一个哥哥，两个妹妹，两个儿子，两个女儿，一个儿媳。

请问：小明家最少有多少个家庭成员？

（答案在本期找）

## “小巫见大巫”中的“小巫”和“大巫”分别是谁？



“小巫见大巫”常用来形容在高手面前，自己的能力显得微不足道。但您知道这个成语中的“小巫”和“大巫”分别指的是谁吗？

巫，旧时替人祈祷求神的人。“小巫见大巫”的原义是小巫见到大巫，就觉得自己的法术不如大巫高明，便弃而不为了。后来比喻相形之下，一方比不上另一方。

这个典故出自汉代陈琳的《答张书》：“今景兴在此，足下与子布在彼，所谓小巫见大巫，神气尽矣。”意思是说：“现在我在这里，你和子布在那边，我和你们相比，那就是小巫见大巫，没什么可神气的了。”

### 小巫：谦卑之光，陈琳的自省

在三国那个英雄辈出的时代，陈琳以其卓越的文学才华，在魏国政坛与文坛上均占有一席之地。然而，就是这样一位才华横溢的文人，在面对同乡好友张纮的文学造诣时，却展现出谦逊与自省。

其时，张纮的一篇赋作远播至魏国，陈琳读后赞不绝口，甚至在宴会上公开夸赞，将张纮的才华公之于众。随后，当陈琳的作品《武库赋》与《应机论》被张纮所阅，并收到对方满含敬意与赞赏的来信时，他并未因此沾沾自喜，反而深刻反思了自己的位置。在来信中，陈琳自谦地称自己为“小巫”，认为与张纮、张昭等东吴才俊相比，自己的成就不过是井底之蛙，所得赞誉不过是因地域局限所致，实则是“小巫见大巫，神气尽矣”。

### 大巫：才情横溢，张纮的典范

如果说陈琳是那位在自我审视中成长的“小巫”，那么张纮便是那令人仰望的“大巫”。

作为东吴的杰出谋士与文学家，张纮的赋作，细腻温婉，情感丰富，总能触动人心最柔软的部分。而他对陈琳作品的赞赏，并非出于客套或恭维，而是源自内心的钦佩与共鸣。

张纮的文学成就，不仅在于他个人的才情，更在于他那种能够发现并欣赏他人之美的胸怀。他通过书信往来，与陈琳进行了一场精彩的对话，既展现了自己的文学造诣，也促进了两人之间的友谊与相互学习。在这种交流中，张纮无疑扮演了“大巫”的角色，以他的才情与胸襟，引领着陈琳及更多文人向更高的文学境界迈进。

### 文海泛舟，才情竞渡

“小巫见大巫”的故事，不仅是一段关于个人才华与谦逊的佳话，更是对文学精神的一种传承与弘扬。它告诉我们，在文学的海洋里，每个人都是航行者，无论你的船只大是小，都应谦逊的心态面对每一次挑战与机遇。因为在这片浩瀚的文海中，总有比你更优秀的“大巫”值得你去学习，去追赶。🇨🇳

（来源：“国学冷知识”微信公众号）



## 仁心匠心共闪光

——读《为推动中医药事业发展贡献毕生力量》有感

文 / 王宗征

读近期《天津老干部》发表的《为推动中医药事业发展贡献毕生力量——访“90后”中医药学家章臣桂》一文，被文中主人公章臣桂60多年如一日，坚守祖国中医药研制工作，为我国中医药事业发展作出重要贡献的先进事迹所感染，感到这位著名中医药学家不仅胸怀救死扶伤的人道主义仁爱之心，而且具有爱岗敬业、刻苦钻研、锐意创新、精益求精、追求卓越的工匠精神。她以炽热的仁心和执着的匠心，潜心研制出速效救心丸这一心血管疾病患者的“救命丸”，拯救了无数人的生命，为世界心脏急救治疗奉献了中国智慧，确实值得称赞和敬重。

读这篇人物专访，使我了解到章臣桂从南京药科大学毕业后只身来到中药研制重镇——天津，通过虚心向同单位老药工学习，向北京医科大学老专家请教，从一个青涩且一度想打退堂鼓的普通制药职工逐渐成长为独当一面的中医药专业人才，成为心血管疾病特效中药制剂的发明家。这一破茧成蝶的成长历程，凸显了这位中医药科技工作者干一行、爱一行、钻一行的敬业精神和不干则已，干则一流、干则创优的追求卓

越态度。

我还了解到，无论是青年、中年还是老年，章臣桂都把中医药事业视为自己的生命，把对中医药科学的一生坚守和毕生追求深深地写在天津这片土地上，为天津中医药争光，为中华中医药科学增彩，为振兴和发展祖国中医药事业书写壮丽篇章。爱中药，更爱自己的祖国。章臣桂不仅是中药制剂研制的杰出专家，是科研业绩卓越的“大国工匠”，更是一位赤心拳拳的爱国科学家。她的成才与贡献，是新中国科技进步的象征，是科技报国的缩影，是仁心与匠心深度融合的生动写照。正如章臣桂所说，“做出成果，是要为国家作贡献，为人民群众提供更好的药物，而不是为了个人名利，更不能贪图一己私利”。这种高尚的职业操守和崇高的思想境界，怎能不令人敬佩和学习？因此，这篇人物专访，很有分量和价值，给人的启迪很深刻。

此外，这篇文章以深入浅出、通俗易懂的语言，穿插记述了速效救心丸的研制原理、流程及药效特点等，普及中医药知识，增强文化自信的做法，也是值得称道的。🇨🇳

