



冰心的养生之道—— “知足知不足，有为有不为”

文 / 田永清

被人称作“文坛祖母”的冰心老人，生前常为别人题写对联：“知足知不足，有为有不为。”她老人家也为我题写过这副对联，并特别注明这是她先祖子修公的自勉联。

这副十个字的对联，既是冰心的修身之道，也是她的养生之道。

所谓“知足”，就是满足于自己已经得到的，指生活、愿望等。除此之外，不要再有非分之想。我国有句老话“知足常乐”，这四个大字可谓灵丹妙药。

所谓“知不足”，就是要知道自己的“不足之处”，了解自己不够完美的地方。“知不足”与我国另一句老话“自知之明”紧密相连。既然知道自己有“不足之处”，就要发愤图强、努力学习，尽量加以弥补。

关于“有为有不为”，简单说来，“为”就是“做”，应该做的事，必须去做，这就是“有为”。不应该做的事，必不能做，这就是“有不为”。

至于什么事应该“为”，什么事应该“不为”，我们一定要牢记并践行我国的另一句古语——“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。🇨🇳

CONTENTS

卷首

01 冰心的养生之道——“知足知不足，有为有不为”

乐知天下

- 04 联合国报告：水资源危机威胁世界和平(3 则)
- 06 中国最难读的地名在哪里？
- 09 天津又一处名人故居对外开放(2 则)
- 10 《市民政局等 11 部门关于印发〈关于深化推进老年助餐服务工作实施方案〉的通知》的政策解读
- 12 “五音不全”指的是哪五个音？(2 则)



您最舍不得丢弃的老物件是什么？

- 14 我家的票本证
- 15 视若珍宝的“双喜表”
- 16 家里的老盘秤
- 17 两把椅子



乐读古今

- 18 传播天津好声音
- 22 瑞云映长空 祥龙舞津门
- 26 “90 后”阎崇年：年轻人做任何事都要“慎始善终”
- 28 汪曾祺感念师恩(2 则)
- 30 党史上的廉洁纪律建设
- 33 淡泊明志 学以广才
- 36 “门当户对”原来是这个意思(3 则)

封面介绍：浙江台州大陈岛远眺 / 李佳

乐享人生

- 38 “追着春天跑”的老人靠自学成为“土专家”
- 40 自学八种乐器 开启精彩人生
- 42 巴黎印象
- 44 邂逅人民公园
- 46 心里先装大事(2 则)



乐学天地

- 48 第五讲:七绝平仄谱式的构成原理(上)
- 51 教您做田园风装饰挂件
- 52 夏季服饰搭配技巧
- 54 中药谈·木瓜(2 则)
- 56 老年人“花式健身”七大误区(2 则)
- 58 美味健康的蓝色浆果
- 60 绿萝最爱两种水(2 则)
- 61 这些关于西瓜的谣言,您听说过吗?
- 62 小幽默·动脑筋·长知识
- 64 编读往来



2024年6月下/总第60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。



联合国报告：水资源危机威胁世界和平

日前,由联合国教科文组织代表联合国水机制发布的《2024年联合国世界水发展报告》强调,因水资源问题导致的紧张局势正在全球加剧冲突。为保卫和平,各国必须加强合作,积极达成跨境协议。

该报告显示,时至今日,仍有 22 亿人无法享有安全管理的饮用水服务,35 亿人缺乏安全管理的卫生设施。因此,目前距离联合国到 2030 年确保人人享有这两项服务的目标仍很遥远,人们有理由担心这些不平等现象可能会继续加剧。

2002 年至 2021 年间,干旱影响了 14 亿多人。截至 2022 年,全球约有一半人口至少在一一年中有部分时段严重缺水;1/4 人口面临“极度”缺水压力,每年使用的可再生淡水超过当地供应量的 80%。气候变化预计会加剧这些问题的发生频度和严重程度,对社会稳定构成重大威胁。

水资源短缺的直接后果是生活条件恶化,导致食品安全和健康风险加剧。它还会阻碍社会发展,尤其是女童和妇女的发展,因为在许多农村地区,主要由她们负责打水,而这一任务每天要耗费数小时。供水减少会加重这一负担,对其教育、经济参与和安全造成不良影响。这也可能是中学女童辍学率高于男童的原因之一。同时,水安全缺乏保障还被认定为人口迁徙的原因之一。这种迁徙又会反过来加剧水

资源的不安全,给定居地的供水系统和资源带来更大的压力,从而激化社会矛盾。在索马里开展的一项研究表明,流离失所使某一人群遭受的性别暴力事件增加了 200%。

水资源短缺还会增加冲突风险。在非洲萨赫勒地区,湿地退化——往往由不科学的水利开发项目所致——助长了当地在获取水资源和生产用地方面的争端,造成种种紧张局势。

虽然全球约 40% 的人口生活在跨境河流域,但只有 1/5 的国家签订了相关协议,以公平地协作管理这些共享资源。许多跨境流域位于当前或历史的国际局势紧张地区。在阿拉伯地区,有 7 个国家在 2021 年卷入冲突,其中部分已持续多年,这对供水、基础设施以及水资源问题方面的潜在合作产生了广泛消极影响。

非洲尤其容易受到与水有关的国家间紧张局势的影响。在报告所调查的 22 个国家中,有 19 个缺水,而非洲大陆 2/3 的淡水属跨境水资源。在非洲已知的 106 个跨境含水层中,只有 7 个正式确立了国家间合作。🇨🇳

(来源:“联合国教科文组织”微信公众号)



欧洲青少年酒精和尼古丁使用率上升


世界卫生组织近日发布的一份报告指出,欧洲、中亚和加拿大的青少年吸烟和饮酒的人数正在上升。在药物滥用方面,女孩的人数已经赶上甚至超过了男孩。

报告显示,饮酒在青少年中很普遍,57%的15岁青少年声称尝试过饮酒,37%的15岁青少年在最近一个月内饮过酒。在所有年龄组的青少年中,大约每10人中就有1人有



过严重醉酒的经历。这一比例从13岁年龄组的5%上升到15岁年龄组的20%,显示出青少年酗酒的升级趋势。


电子烟的使用人数也在急剧上升,超过了传统香烟。32%的15岁青少年尝试过电子烟,20%的15岁青少年在过去一个月内使用过电子烟。相比之下,25%的15岁青少年曾吸过传统香烟,15%的15岁青少年则在过去一个月中吸过传统香烟。

报告还强调,虽然以前男孩饮酒和吸烟的比例高于女孩,但这一趋势似乎正在发生变化。女孩在15岁之前吸烟、饮酒和使用电子烟的比例现在与男孩相当,甚至超过男孩。

(来源:联合国新闻网)

法国成为全球武器出口第二大

近日,瑞典斯德哥尔摩国际和平研究所发布报告称,法国已经超过俄罗斯,成为全球武器出口第二大,这是近年来首次出现该状况,而美国则继续处在武器出口领域的领跑位置。该研究所表示,乌克兰危机推进欧洲国家大规模采购新武器,美国武器制造商成为最大受益者。从2019年到2023年,全球武器贸易总体上比2014年至2018年下降了3.3%,但同期欧洲国家进口的武器数量比前五年翻了一番。在对欧洲国家的武器销售中,

美国占了55%的市场,这比前一个时期上升了20个百分点。如今,乌克兰是欧洲武器进口增幅最大的国家。从2019年到2023年,乌克兰已逐渐成为世界第四大武器买家,仅次于印度、沙特阿拉伯和卡塔尔,其进口规模与上一周期相比增长了6600%;俄罗斯的武器出口数量下降了53%,而法国的武器出口数量则飙升了47%。2019年,有31个国家从俄罗斯采购武器;到2023年,这一数字已降至12个。

(来源:《世界知识》)

中国最难读的地名在哪里？

地名是历史的精髓要素之一，各地的地名都有着别样的含义，有的简单易懂，有的则暗含深意，以至于人们经常将它们读错音。今天带大家了解一下我国容易读错的地名。

北京



是一座建于明朝的古村落。

爨(音“窜”), 这个字本意为烧火做饭,爨人是指厨师,另外爨还是一个姓氏。爨底下村位于北京市门头沟区斋堂镇,

辽宁

岫(音“秀”)岩县,全称是岫岩满族自治县,隶属于辽宁省鞍山市,因当地盛产岫岩玉而得名,有“中国玉都”之称。

岫岩玉多



分布于山中,“岫”字为左右结构,山表意,其形像高耸的山,尤指光滑的山洞;由表声。

内蒙古

内蒙古自治区有若干个以“诺尔”“淖尔”命名的湖泊,这些词在蒙古语里都是湖泊之意。

“诺尔”通常也被译作“淖(音‘闹’)尔”。例如:达里诺尔,意为“大海一样的湖”。这里被称为“百鸟乐园”,栖息着丹顶鹤、白天鹅、大雁等百余种鸟类,是我国北方重要的候鸟迁徙通道。

新疆

新疆不仅面积大,地名多且难读。

龟(音“秋”)兹(音“瓷”);焉耆(音“琪”);尉(音“玉”)犁……

大家应该对龟兹的读音感到很迷惑,它其实就是已经消失了的西域古国——龟兹。



龟兹,又称丘慈、屈支。以库车绿洲为中心,最盛时其辖区相当于现今轮台、库车、沙雅、拜城、阿克苏、新和六县市的总和。

它曾经是古丝绸之路的要塞之地,来自于东西方的各种元素与文化在此碰撞融合,造就了西域中的一朵乐舞“奇葩”。

陕西

陕西自古就是一个文化大省,文字里面自然也是暗藏玄机。



除了外省人很少认识的鄂(音“互”)邑区外,陕西省还有很多容易读错的地名,如金淳(音“呼”)沱、虢(音“国”)镇、八水之一漓(音“绝”)河、泮涓(音“号”)……

四川

樊(音“博”)王山,“樊”这个字也很难读准。樊王山,又名博望山,位于四川宜宾兴文县,是兴文世界地质公园的四大片区之一。

重庆

“灩”虽然只比“襄”多了三点水,但它真的不读“襄”。

灩(音“让”)渡之名与水有关,源于灩



渡河。灩渡,重庆市万州区的一个镇,地处万州区西南部,长江流经灩渡,灩渡河将灩渡镇分为两段,后汇入长江。灩渡镇景色宜人,鲸鱼口、仙女洞、石人阅江、逍遥庄、灩渡飞瀑等景点,散落在小镇各处。

山东

芝罘(音“福”)是山东省烟台市的一个市辖区,因北部有中国最大、世界上最典型的陆连岛——“芝罘岛”而得名。

芝罘区,历史悠久,文化底蕴深厚,早在公元前7000年左右的新石器时期就有人类居住,生息繁衍。与烟台



台市同名的烟台山便坐落于芝罘区,三面环海,景色迷人,植物茂盛,礁石奇异,海水澄澈,海鲜好吃,是游玩的好去处。

安徽

濉(音“虽”)溪县,因“濉”字写法类似沙滩的“滩”字,故常被误读为“滩溪”。濉溪是安徽省淮北市的一个县,位于安徽省北部,境内的临涣古城,有着千年历史,是安徽省的特色旅游乡镇。

江苏

看到江苏省的卞(音“路”)直,很多人也读不对。

“卮”字有两个基本含义：一是传说中的神兽名，叫作卮端，是一种有着独角和鳞片的神奇动物，能够辟邪保佑人间。另一个就是地名，如卮直。卮直古镇是一个拥有 2500 年历史的江南水乡古镇，具有醇正的江南水乡特色，以水多、桥多、巷多、古宅多、名人多而著称，更因塑壁罗汉和水乡妇女服饰闻名天下。



正是江南水乡特色，以水多、桥多、巷多、古宅多、名人多而著称，更因塑壁罗汉和水乡妇女服饰闻名天下。

江西

江西省铅（音“盐”）山县地处武夷山脉北麓，东连上饶县，西接弋阳县、贵溪市。晚唐诗人王驾曾以“鹅湖山下稻粱肥”“家家扶得醉人归”的诗句，生动描绘了农耕经济时



代铅山的富足与和谐。宋代哲学家朱熹与陆九渊的“鹅湖之会”，更在中国文化思想史上留下重要的里程碑意义。著名词人辛弃疾晚年也寓居铅山，写下许多脍炙人口的诗词名篇。

福建

厝（音“措”），这个字作为地名在福建出现的次数多达数千次。闽南话中，厝就是屋与家的意思。在宗族意识强烈的福建，一村或许就是一宗，人们便会以姓冠名于厝，如厦门的曾厝垵、孙厝等。



台湾

台湾赤崁（音“看”），崁是镶嵌的嵌，只有在这里读“看”。

赤崁楼又称作赤崁（音“看”）楼、次崁楼，位于台南市的中西区，是一座欧式建筑，不过后来只遗留了部分残迹，现在是国家一级古迹。



地名是人们对具有特定方位、地域范围的地理实体赋予的专有名称，每个地名背后都有其独特的故事或内涵，易读错的地名确实有不少，但只要我们注意学习、积累，难读或容易读错的地名就会越来越少。🇨🇦

（来源：“中国国家地理”微信公众号）

天津又一处名人故居对外开放

“百年中国看天津”，许多著名历史人物在天津建有住宅或短暂居住过，比如梁启超、溥仪、张学良、顾维钧、曹禺等，因此天津拥有众多名人故居。据统计，仅在五大道地区，近代历史名人故居就多达 200 多处，其他历史街区也多有分布。如今，天津又一处历史名人故居——段祺瑞旧居，对外开放。

段祺瑞旧居位于天津市和平区鞍山道 38 号。这座砖木结构的三层建筑始建于 1920 年，共有 74 个房间，建筑面积约 3000 平方米，造型雄伟壮观，正立面设有两层廊柱，饰有西式浮雕。楼内房间宽大考究，菲律宾护墙板、木质旋转楼梯、弧形门窗、石膏角线，是当年日租界



最为豪华的私人住宅之一。

段祺瑞一生没有购置过一处房产或地产。1926 年，“三一八”惨案后，段祺瑞通电下野，彻底退隐，回到这所属于妻弟吴光新的宅邸，开始自己的晚年生活，淡出政务。

但平静的生活没过几天，他的政治影响力却被日本人盯上，成为他们拉拢的目标。

1933 年 1 月，为避开日本人的威逼利诱，段祺瑞在蒋介石的力邀下前往上海，就此告别天津，直至逝世，再也没有回到过这个曾经让他多次进退转圜的地方。🇨🇦

（来源：“天津市文化和旅游局”微信公众号）

《当旅行遇见天津》入选“全国十佳”

日前，在文化和旅游部发布的 2023 年全国国内旅游宣传推广十佳案例名单中，天津市文化和旅游局的“《当旅行遇见天津》”旅行微综艺让“烟火生活”成为城市旅游新名片”成功入选。

《当旅行遇见天津》旅行微综艺以“旅行 + 人文”的主题，深入挖掘天津当地的人

文特质，通过“电影篇”“相声篇”“采访篇”三个视角解读天津，展示旅行背后的人文故事与情怀。《当旅行遇见天津》一经播出，迅速在社交媒体上引发用户讨论，人文旅行的生活方式也获得网友纷纷点赞，实现了天津文旅传播影响力与产品销售业绩的双重提升。🇨🇦

（来源：《今晚报》）

《市民政局等 11 部门关于印发〈关于深化推进老年助餐服务工作实施方案〉的通知》的政策解读

近日,天津市民政局印发了《关于深化推进老年助餐服务工作实施方案》(以下称《实施方案》),现就《实施方案》作如下政策解读。



一、《实施方案》有哪些重点内容?

《实施方案》的主要内容可概括为“六个优化,一个提升”:

(一)优化老年人助餐补贴对象。将我市户籍 70 周岁以上探访关爱服务对象,包括孤寡、独居、空巢、留守、失能、重残、计划生

育特殊家庭老年人七类特殊困难老年人纳入补贴范围。

(二)优化老年助餐服务补贴发放方式。在食堂就餐的补贴对象,每餐享受 3 元补贴,不限早、中、晚餐。为加强食堂运营补贴落实,要求各区原则上按月为食堂发放补贴。

(三)优化助餐服务供给能力。从扩大助餐服务供给、促成多元化供给格局、培育老年助餐优质品牌入手,进一步增强我市老年助餐服务供给能力。

(四)优化老年助餐载体分级管理。将两级老人家食堂细化为三级老人家食堂,增设一类不设明火、能二次加工加热、可集中配送的老人家食堂。

(五)优化农村老年助餐服务网络。依靠村集体经济开展老年助餐,鼓励基层创新,因地制宜探索符合实际、灵活多样的农村老年助餐服务方式。

(六)优化提升助餐服务体验。通过准确更新老年助餐地图、推进老人家食堂适老化改造、合理搭配膳食、线上订餐等多样化的方式,让就餐更便利、获取渠道更多样、品类选择更丰富。

(七)全方位提升规范化水平。各有关部门严格履行属事管理责任,各区落实各级党政领导干部食品安全责任制;利用信息化平台进行助餐服务的高效管理,建立健全老人家食堂的激励和退出机制。

二、老年助餐服务补贴包括哪些补贴?

老年助餐服务补贴包括老年人助餐补贴和老人家食堂运营补贴。

(一)老年人助餐补贴。符合条件的老年人,在老人家食堂就餐可享受每餐3元补贴,每日一餐,每周五次。助餐补贴不发放现金,在老年人支付就餐费用时通过优惠扣减体现。

(二)老人家食堂运营补贴。符合条件的老年人每享受1次老年人助餐补贴,老人家食堂可获2元的运营补贴。

三、哪些人可以享受老年人助餐补贴?


(一)满足以下条件之一的老年人可享受老年人助餐补贴:

- 1.本市户籍80周岁及以上的老年人;
- 2.本市户籍70周岁及以上的探访关爱服务对象,包括孤寡、独居、空巢、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭老年人等七类特殊困难老年人;
- 3.享受本市居家养老服务(护理)补贴中最低生活保障对象、最低生活保障边缘家庭成员且失能等级达重度以上的老年人;
- 4.享受本市困难残疾人生活补贴中60周岁(含)至70周岁(不含)且残疾等级为一、二级的重度残疾人。

(二)入住养老机构和已纳入集中供养的老年人,不享受助餐补贴。

四、如何找到附近的老人家食堂?

《实施方案》要求,各区对老年助餐地图定期更新,并通过官方网站、微信公众号、社区微信群、村(居)委会主动告知等形式触达更多老年人。

居民可咨询村(居)委、社区、街道,了解附近的老人家食堂分布,也可到市民政局、各区民政局的官网或公众号查看“助餐地图”,找到合适的老人家食堂。

(来源:天津民政局官网)

“五音不全”指的是哪五个音？



我们一般用“五音不全”来说一个人唱歌很难听，但如今我们所使用的都是七音，即：哆、瑞、咪、发、嗦、啦、西。那“五音不全”指的又是哪五音呢？

“五音”指的是五声音阶，起源于春秋时期，是我国古乐的基本音阶，也常被叫作“中国音阶”，分别为“宫、商、角、徵、羽”，简称“五音”。与西方的七声音阶有所区别，我国古乐中的五音相当于七声音阶中的“哆、瑞、咪、嗦、啦”，少去了半音递升的“发”和“西”。因此，正宗的古代乐曲是发不出“发”和“西”这两个音的，比如传统音乐《茉莉花》就是经典的古乐，以及岳飞词的《满江红》，都是只有“哆、瑞、咪、嗦、啦”这五个音。

五音也是音韵学的术语，是古人按照发音部位对声母的分类和标记。每一个音各自对应着不同的部位，看到这里，您不妨跟着发音试试：宫—喉音、商—舌音、角—齿音、徵—牙音、羽—唇音。

另外，每种音调还各自对应着其典型的

乐器。

宫：古代敲击乐器，以鼓为代表，声音洪亮，适合表现乐曲的节奏和骨架。

商：金属乐器，如铜锣、钟、钹等，声音高昂，适合表现乐曲的高潮和情感。

角：竹木乐器，如笛、箫、鸟鸣等，声音清脆，适合表现乐曲的旋律和色彩。

徵：弦乐器，如二胡、马头琴等，声音悠扬，适合表现乐曲的情感和韵味。

羽：古琴、古筝等拨弦乐器，声音柔和，适合表现乐曲的柔和与优美。

古人还将五音与政治联系起来。《礼记·乐记》曰：“宫为君，商为臣，角为民，徵为事，羽为物。”也就是说，宫声代表君，商声代表臣，角声代表民众，徵声代表事，羽声代表财物。

由此看来，古代五音体现出了各个阶层的尊卑之别，也象征着社会高低之分。

（来源：“有趣冷知识”微信公众号）



爆火的“公园 20 分钟效应”是什么？

最近，“公园 20 分钟效应”刷屏各大社交媒体平台，许多网友纷纷开始尝试，并热情地分享自己的心得体会。“试过了，真的很快乐”“确实有点东西”“治好了我的精神内耗”……

“公园 20 分钟效应”的这一理论来自一篇发表在《国际环境健康研究杂志》上的研究。该研究认为，即使不做任何运动，在公园里待 20 分钟，也能带来更好的状态，这就是所谓的“公园 20 分钟效应”。

据密歇根大学的最新研究成果显示，无论是散步还是坐着，只要与大自然亲密接触 20 分钟以上，便能显著降低体内压力激素水平。

阿拉巴马大学伯明翰分校研究人员在另一项研究中发现，到当地城市公园游玩的人会感到更快乐。“总体而言，我们发现到公园游玩后的人情绪会有所改善。”首席研究员洪约恩说道，“我们并未发现运动水平与情绪健康的改善有直接关系。相反，我们发现在公园里游玩的时间与情绪健康的改善有密切关系。”

此前，已有多项研究表明，大自然对于改善人类心理健康十分有益。一项关于心理健康护理的自然疗法的研究成果发现，亲近大自然有助于缓解焦虑、减少压力和降低抑郁水平。

所谓的公园，不仅指城市里的大型公园，工作园区、写字楼附近的绿色空间，街

巷社区的小绿地等都可以算在内。


不同于节假日逛公园需要提前准备，“公园 20 分钟效应”侧重于亲近自然、抬脚能到的随性、自由、小确幸与松弛感。公园为何如此神奇？

一项在北京进行的调查结果显示，有逛公园习惯的人，每天在公园里逛一逛，就能达到一天的最低体力活动水平。此外，公园的环境、氛围也会让他们更容易进行一些简单的锻炼。毕竟，公园往往都有不少锻炼设备。

根据美国环境心理学家卡普兰夫妇提出的注意力恢复理论，在远离日常生活环境且具有延展性的空间内，做一些符合我们内在动机的活动，并获得一些柔和的刺激，有助于我们的注意力恢复。

公园恰好是我们身边最容易抵达，且符合远离、延伸感、和谐感和魅力这四大特征的地方。

此外，公园还有着意想不到的“社交属性”。在公园这个小小的社交场内，我们能打破现代社区的人际墙，与不熟悉的邻居们随机地建立一些情感联系，聊一聊家常，又或者伸手摸一摸邻居家可爱的小狗，这些随机但充满惊喜的人际往来，也会为我们提供内在能量。

下次感到心力交瘁时，您不妨试试“公园 20 分钟效应”，让自己充满电！

（来源：“中国日报双语新闻”微信公众号）

您最舍不得丢弃的老物件是什么？

本期话题

我家的票本证

文 / 颜昌栋

眼前这些年轻人不入眼的老物件，对经历过那个年代的人来说，是一段难以磨灭的时代记忆。我家的粮票、粮本就算是其中之一二吧。它们已经成为一段生命的承载物件和回忆介质，向后来者讲述着曾经发生的故事。

新中国成立后，为保证数亿人民群众的基本生活需求，国家对粮油及生活必需品实行计划供应制度。

1953年实行粮食统购统销，开始使用《粮食购买折》，按月凭证到指定地点购粮，过期不补。1954年3月食油列入统销计划。1955年9月，实行《居民粮食供应证》《农村缺粮户粮食供应证》《农村缺粮队粮食供应证》《菜农粮食供应证》《集体单位粮食供应证》《行业用粮供应证》。

1960年，对农村社队发放《周转粮证》。1963年1月5日起，全国粮票和河北省粮票一律停止流通，只可兑换天津市粮票在规定范围内使用。1974年使用《兑换粮证》。

在那个买什么都要商品票本证的年代，粮食是最紧缺的物资，粮本是一个家庭的生活之基。每人都有定量，凭本按量买粮。那时副食少，粮食又吃不到月底，调剂的

办法是“借粮”。找谁借？是自己“借”自己的，即每月25日提前买下月的粮食，一月接一月“借”下去。为备急需之计，家家都准备些粮票。没想到，1992年12月粮食定量取消。1993年4月1日起价格放开，各种票本证停止使用。

但粮票、粮本真舍不得丢弃，也不敢丢弃，生怕哪一天还用得上。现在看来这些都是杞人忧天了。

但当年的票本证不是简单的老物件，而是百姓生活安全、温暖和慰藉的基石。

每当看到那些票本证，就如同看到那个时代，自然而然地把自己跟那个时代联在一起，映现曩昔生活景象，又如同是在与昔时对话，感受时代的气息，感悟时代的变迁。在粮本的册页里，有年复一年购粮的时光，它让我感恩过往、珍惜当下、祝福未来。

使用过票本证的人都老了，时代在前进，国家日益富强。但是历史留下的痕迹还在，历史留给我们的福祉还在，这就是一个老物件的意义。🍁

视若珍宝的“双喜表”

文 / 李仲

这块“双喜表”，我一直视若珍宝。每当看到它时，总能回想起自己戴着它求学的日子。

上世纪80年代初，手表还是人们眼中的奢侈品。有手表戴的同学，都来自经济条件比较优渥的家庭。1982年我参加高考，为了在考试过程中掌握好时间，母亲把她的手表给了我。那是一款上世纪50年代的上海手表。那年夏天，我考进了军校。家里出了个大学生，父母都很高兴。接到录取通知书后，父母就商量着给我买块手表。因为父亲是老海军，而我上的又是海军院校，青岛手表厂的“金锚表”就成了我们的首选。彼时，青岛手表厂的产品都是青岛市面的紧俏货，一块“金锚表”的价格相当于当时学徒工近三个月的工资，60元的高昂价格仍需要大家凭票购买。

一番周折后，买“金锚表”终是无望，最终我们花费50元买到了青岛手表厂的另一款产品——“双喜表”。说起来，我既是上大学，又是参军入伍，也算双喜临门，而且还给家里节省了10元钱，拿到手表的我也是满心欢喜。父亲把手表戴在我的手腕上，提醒我说：“记得天天上弦，到了部队要遵守作息时间。”我仔细端详这块表，全不锈钢材质的表盘面，再加上不锈钢的表链，戴在手腕上，银光闪闪的，好看极了。报到前的日子，我就带着它走亲访友，无比得意。

进入军校后，我发现不少同学都没有手

表，我的这块手表也就发挥了作用。星期天休息，班里外出的战友会借我的手表戴，以便准确掌握归队时间，毕竟部队纪律严明，不能按时归队是要被严肃批评甚至处分的。期间还发生了一段小插曲。一天下午参加连队体育活动时，我换好衣服，把手表放在床沿就跑出去了。等踢完球回来，却找不到手表了，这可急坏我了。班长马上召集大家，一起仔细寻找，最终我们在被子与床帮之间的缝隙中找到了。全班同学都如释重负，我很不好意思，不停地向大伙道歉，担心因为自己的粗心大意破坏了班里的团结。

如今，我的手表早已更新换代了好几次，但我却一直珍藏着这块“双喜表”。每次拿出来，我都会小心地拨动旋钮，侧耳倾听秒针走动的咔嚓声。这声音似清泉般流淌，点点滴滴润入我记忆的土壤。



家里的老盘秤

文 / 刘宝才

在我的记忆中，家里的老盘秤是 1957 年父亲用一条大鲇鱼换来的。

曾听父亲说，当年海河上游来水量少，下游河水受海潮顶托闹咸水，经常“翻河”。这年冬季他在河里下网，捕获了一条 30 多斤重的大鲇鱼。母亲说这么大的鱼咱不能吃，拿到街上卖了吧。父亲就用卖鱼的钱，置下了这个盘秤。

细瞧，镀着瓷釉的秤盘，像个小簸箕。黑檀木秤杆，两头包着铜皮。秤杆可以翻转，上面都用黄铜丝嵌着不同形状的星。秤砣为宝塔型，底部铸有铭文。父亲说这是 16 两 1 斤的“刀子秤”，很准。提前毫可称 10 斤，翻转过来提后毫，可称 25 斤。

我与盘秤的情缘，是在 1961 年节粮度荒时结下的。那一年我 12 岁，上小学五年级。当时粮食极度短缺，生产队青壮年劳动力每人每月凭粮本供应 28 斤定量。正在长身体的我们这些半大小子定量更少，只有 13 斤，根本不够吃。记得每当我从粮店买来粮食，母亲在做饭时就用大瓷碗把玉米面放到秤盘上称一下，盘算着怎样才能坚持到下个月买粮的日子。



为了让一家人填饱肚子，母亲只得往玉米面里掺糠掺菜。说是菜，其实就是秋后捡拾的干菜帮子、萝卜缨子、山

芋蔓子，每天将这些东西装一席篓子放到大沟里泡。泡透了，第二天捞出来洗净倒入大锅里煮，煮熟剁碎挤出水分，再掺入很少的玉米面蒸菜饽饽。为使菜饽饽成型，还要掺黏性很强的榆树皮粉。榆树皮粉吃光了，就把盆里的玉米面用开水烫成糊状，拌合菜帮、菜叶蒸“扒拉子”，蒸熟晾凉了用手捧着吃。有一股说不出的草药味儿，很难下咽。

这年夏天，我老姨远道而来看望母亲。可家里没有多余吃的，母亲就让我拿着布口袋和盘秤，到村东边的叔叔家去借粮，给老姨蒸顿窝头吃。我心里很高兴，盼着也能吃块净面窝头沾沾光。当我背着借来的 5 斤玉米面和盘秤回家后，突然发现秤砣不见了。这可把我吓坏了，立即跑到叔叔家去问，看看是否落在那，结果失望了。我只能在往返的路上寻找，最终在水沟边上的草丛里找到了秤砣。原来我回家心切，跨越水沟时不慎将秤砣甩出。拿着失而复得的秤砣，我心里就像捡到宝贝一样兴奋。

斗转星移，总算度过了“三年困难时期”。最难忘改革开放后，我家过上了富裕生活，再也不为吃饭发愁了。不久，家里的土坯房翻盖成砖瓦房。几年后，砖瓦房也落伍了，又在市区买了楼房。每次搬迁，家里的家具家电就更新一番，我的小轿车也换了一辆又一辆，但家里的那个老盘秤，虽已锈迹斑斑，我却始终保存着舍不得丢弃。因为它见证了农家昔日生活的艰辛，它称得出新时代幸福生活在我心中的分量。它也时刻警示着我和家人：要珍惜粮食，要珍惜幸福，要感恩新时代！



两把椅子

文 / 一土

上世纪70年代,国内物资匮乏,生活普遍贫困。有一年春节前,单位里搞大扫除,在办公楼后面夹道里清出了一大堆陈年垃圾,其中有发霉的碎木头和破损的烂家具,领导决定拣出来分给大伙带回家当劈柴烧。按机关人头分堆编号,下班出门时抓阄领取,阳光操作,公正透明。

我抓到的那一份除了碎木头外,还有一把少腿断背的破椅子,我想要找两根木料把它修好。主任老罗知道了我的心思后,立即从他那堆劈柴中找出两根长木棍送给我。我本想把自己的这一堆碎木头给他作为平等交换,可他说什么也不要,只说等我把椅子修好了,他第一个来我家坐坐,然后就骑上车走了。

那时我已经结婚了,但还没有属于自己的房子,和母亲、弟弟一起挤住在哥哥单位分的一套单元宿舍里。见我驮回家一把能修的破椅子,大家都很高兴。弟弟立马从他同学家里借来工具,我们开始叮叮当地干起木匠活来。没几天,一把原本歪歪斜斜的破椅子又重新站了起来。按照习俗,椅子成对才完美。于是,弟弟拿着煤本到煤店去买定量供应的劈柴,特意跟卖劈柴师傅买来一根尚未截断的树干用作椅子腿,接着又找亲戚在其木材加工厂买来一捆下



脚料做椅子背,还拆了一只旧木箱子做椅子面。我们利用下班后和两个星期天时间又做成了一把椅子,双双油饰一新,屋里立时蓬荜生辉。

随着我两个孩子的先后出生,单位分给我们一间住房。我搬家时用小推车只推走了几块铺板,两把椅子留下来给弟弟结婚用。哪知数日后,弟弟顶着大风,用自行车驮着两把椅子送到我们的新家。看着弟弟那气喘吁吁、满头大汗的样子,我和爱人感动得一时不知说什么好。

从此以后,两把椅子一直伴随着我们。白天,两个孩子一人一把椅子当课桌写作业;晚上,两把椅子拼起来给床铺加宽,四口人挤在一起安然入梦;偶有客来,有椅子可坐也不失体面;换灯泡接保险时,登梯爬高都站在椅子上去完成;家里添了缝纫机,爱人就常常搬着椅子坐在机器旁飞针走线;而我则常常坐在椅子上读书看报写文章……

几十年过去,我搬了几次家,那两把椅子始终舍不得丢弃,因为它记录着我所经历的那个时代,承载着血浓于水的亲情。🇨🇳



传播天津好声音

——访著名播音艺术家何佳

文 / 本刊记者 贾明润



何佳，中国广播电视学会播音主持研究会副会长，天津市朗诵艺术协会会长，原天津人民广播电台播音指导。上世纪八九十年代，她曾带给天津人民无限美好的回忆，由她负责策划主持的《热线导购》《音乐心语》《抒情诗简》《浪漫情怀》《津沽大地》等一系列广播节目，在天津乃至全国听众中都具有广泛影响。前不久，记者专程拜访了这位天津广播界的旗帜性人物，探访她从业近五十年的心路历程。

播音员的初心和坚守

说起与广播的渊源，何佳感慨道：“那还得从我学生时代讲起——”

小时候，何佳在姥姥家发现了一台收音机，里面传出的声音让年幼的何佳十分好奇：“人的声音是怎么从这里传出来的呢？什么时候我的声音也能从这里传出来？”这是何佳与广播的第一次结缘。

初中时，由于声音条件好、形象气质佳，担任学校宣传队队长的何佳先后被区教育局、群众艺术馆推荐到当时的“三宫”、“一宫”、八一礼堂，为全市大中小学的各类文艺汇演做报幕员。这一时期，何佳的语言表达能力、心理素质和现场把控能力都得到了充分的锻



扫一扫，听一听

炼，这也为她日后从事播音工作奠定了坚实的基础。

高中毕业时，恰逢天津人民广播电台面向全市招考播音员，何佳被学校推荐了上去。她怀着一种新奇而忐忑不安，还夹杂着些喜悦的心情来到了电台。当时的同场竞争者有50多人。一个月内，何佳过五关斩六将，最终成为那一届唯一一位留在播音组的考生。负责指导她业务工作的正是著名播音艺术家、天津人民广播电台著名播音员关山。

进组第一天，关山就要求何佳朗诵毛主席诗词《为女民兵题照》，并给了她一本《播音员守则》，让她联系自己的生活实际，逐条对照学习播音员要恪守的原则，并告诉她这才是一个播音员的启蒙第一课。

新人进组有三个月的试用期，这段时间内各项能力只有达到电台要求的标准才能留下。为了尽快提高自己的业务水平，上班时何佳在办公室里用录音设备反复练习，每天新出炉的9盘节目预告录音带，就是她日复一日练习的内容。其余时间，她自己找地方苦练基本功，控制稳定的发音、语调、语速和音量。当时，广播局大院东南角的一片苇塘与水上公园后门处一片幽静的树林，是她每天练声的老地方，脚踏露水，面对朝霞，独自一人，咿咿呀呀，别有一番情趣。

那段时间，何佳给人最深刻的印象就是认真。

严师出高徒，艺精靠磨炼。在关山老师的指导和自己的勤学苦练下，何佳的播音水平大有长进。

电台决定让她录制一个韵白故事的少儿节目，这是她人生中第一次播音。

关山带着何佳练习了一遍又一遍，何佳的身上仿佛有使不完的劲儿。“我那时候，就像是站在舞台上的演员，终于有机会在听众面前展示自己的声音了，心中既有期待又有不确定的感觉，现在看来，这些经历何尝不是一种命运的安排？”何佳对于自己的第一次录音记忆犹新。

录音很顺利，电台也决定正式留下何佳了。就这样，何佳的声音从收音机里“传出来了”，开始走进千家万户。

播音艺术家的人民情怀

一个优秀播音员的业务结构中，圆润集中通畅的声音与稿件内容的精心准备只占一小部分，更重要的是有一颗纯净、善良、真诚的心，处处为听众着想，才能做到“准确、鲜明、生动”地表达各种作品。这既是从艺之道，也是为人之道。这是何佳从事播音主持近五十年来最深刻的体会。

19岁正式进入电台播音组，半年后负责



新闻类节目,三年后播送各类其他节目,何佳很快就成长为台里的骨干。特别是1980年担任日本后醍醐滚石乐团在津演出的报幕及1986年参加天津市青年朗诵大奖赛获得专业组第一名后,何佳的名字更加响亮,播音事业的发展也步入一个新的境界。台里的一系列改革,都要从何佳的节目开始试水,这是组织和领导对她的认可。

上世纪80年代,广播电视中的主持人节目逐渐兴起,广播电台也创办了一些主持人节目,何佳自然当起了先行者。当时试点的有三个节目:在《为听众服务》里,她是一位热心的老大姐;在《星期门诊》里,她是一位懂得医学知识的中年知识分子;在《老年人广播》里,她是一位晚辈,将听众看作自己的父母。何佳根据节目类型的不同,变“播”为“说”,通过控制声音的抑扬顿挫和情感投入程度,做到亲切、自然,让听众更容易产生共鸣。节目受到天津乃至全国听众的一致好评,大量听众写信到电台,表达他们对这档节目的喜爱。在帮助节目提高收听率的同时,何佳也完成了从播音员到主持人的成功转型。

上世纪90年代,为适应改革开放的需求,电台尝试采编播一体化,担任监制的主持人是节目的中心人物。那时候,火爆天津的《热线导购》是由何佳领办的一档新节目,这档经济类节目采取现场直播方式,主持人接听听众来电,解答一些涉及各行各业的日常问题。何佳干了一年,就登上了“主持人中心制”打造整个节目的高台阶,调查研究,策划选题,指挥实施,写稿主持,带领节目组同志搞了不少创新。

一次,武清县王庆坨镇的一位小学生家长打来电话,说学校没有发英语课本,想咨询购书地址。乍一听,这只是一个普通的求购来电,然而多年的职业敏感性让何佳意识到这并非一个普通问题。于是她不顾同事反对,决定实地采访调研,后来才弄清楚,原来是某部门与书店协调统计订阅课本时出现了纰漏,导致镇上的小学无书可发。在一系列深入采访与连续报道后,何佳与团队制作了一期“紧急求购”的求助节目,在热线直播中向广大听众求购英语课本。大家反响热烈,很多人跑到各地书店购买课本送到电台,一位热心企业家还帮忙复印,这才让镇上的学生们有书可读。就这样,一条因工作失误导致的紧急求购信息变成了一个由播音员讲述的动人新闻故事。1995年,全国“第二届金话筒奖”评选会召开,这档“紧急求购课本”直播节目获得金奖,何佳成为天津电台第一位“全国十佳广播节目主持人”。

那些年,何佳还播出过无数的新闻、现场直播、诗歌、散文、电影剪辑、广播剧等,仅长篇



小说和长篇报告文学就播过 70 多部。1995 年,她被中国广播电视学会小说连播节目研究会授予“全国优秀长书演播艺术家”称号,1996 年又被天津市总工会授予“九五”立功奖章。

怀着对播音主持事业的满腔热情和对艺术境界的不懈追求,何佳在实践中不断学习、总结,逐步形成了自己的独特风格。


“要想播好音,必先做好人”

“我们这一代播音员,在我国的播音事业中处于承上启下的位置,一方面,要继承老一代播音员积累下来的宝贵财富;另一方面,要不断开辟、探索、实践,总结新的途径、方法和理论,推动播音事业不断向前发展。”如今,68 岁的何佳是天津市朗诵艺术协会会长,正用另一种方式为天津的文化事业发光发热。

2009 年,天津市朗诵艺术协会成立,何佳担任会长。在这个朗诵爱好者相互交流的平台,她四处奔走,成立了全国社会艺术水平考级“少年儿童播音主持”“朗诵艺术”“课本剧”承办单位,致力于培养青少年人才,很

多家长都把对播音主持或朗诵有兴趣的孩子送到这里来学习。何佳与协会的骨干成员对其开展系统化培训,让这些孩子从小接受正规的语言表达教育。每年一届的“曹灿杯”青少年朗诵展示活动,是协会展示教学成果的时候,“金奖”“银奖”“铜奖”“突出贡献奖”“优秀组织奖”都拿了个遍。每次看到经过自己的努力换来学生的进步、团队的提升,何佳都会感到无比快乐:“我希望引领正确的语言表达方向,努力改变千人一腔一调的表达方式,让更多的人认识到真情实感朗诵的魅力。依托大家的力量,丰富人们的精神世界,体现出天津的文化底蕴。”

近年来,由何佳负责的天津之声文化志愿服务队不断壮大。每到重大节日或纪念日,协会下属的朗协艺术团都会做起志愿服务,为全市的大型活动策划节目、组织演出。2016 年,天津之声文化志愿服务队荣获“天津市优秀志愿服务队”荣誉称号。组织排练这类志愿活动很费精力,何佳每次都亲力亲为,对每个环节一一把关,再加上协会内部青少年的培训工作,每天根本“闲不下来”。

“尽我所能为天津这座城市再多作一点贡献,这也是回馈当年喜爱我的天津人民。”何佳是个懂得感恩的人,“我要感谢帮助我的人,也要感谢党、感谢这个伟大的时代。”现如今,天津广播电视台的青年骨干力量一批批地涌现出来,何佳感到欣慰的同时也告诫青年一代播音人,一定要永葆激情和热爱,紧跟时代的步伐,与听众做朋友,才能讲好新时代天津故事。与记者临别之际,她告诉记者:“要想播好音,必先做好人。” 





瑞云映长空 祥龙舞津门

文 / 本刊记者 刘瑾皓

舞龙俗称“耍龙灯”，是中华民族传统民俗文化活动之一。每逢喜庆节日，人们都会舞龙助兴。舞龙时，龙随着龙珠引导做各种动作，充分展示龙的精、气、神、韵等。我市东丽区有一项著名的市级非物质文化遗产项目，名为“翔云舞龙”，至今已走过百年风雨，它的诞生还要从一座名为“翟庄子”的村落说起。

翔云龙舞送祥瑞

相传，燕王扫北时，有翟氏三兄弟在海河边建“翟庄子”村。虽然后续多年经过人口的迁移，也经过近些年来与周围村落的“迁村并点”，但“翟”姓依然是这片区域的第一大姓，这也是至今“翔云舞龙”四代

传承人都姓“翟”的原因。

翟庄子村靠近海河，村民世代靠养船捕鱼为生。1914年，以翟龙章为首的几位村民商议，组建了“翔云龙灯”队，确定用舞龙的形式为每一次出海的渔民带去祝福、祈求平安。因为“龙”本就是中华民族传统的精神图腾，是祥瑞的灵物，又是风调雨顺的主宰，在沿海的天津，人们对“龙”所传达出来的吉祥象征更加信奉。于是，耍龙的人们就地取材，用一个竹筐和牛皮纸，加上木棍做成龙头，用废弃的渔网和木棍做成龙身，用草把、牛皮纸、木棍做出龙尾。耍龙灯的成员共七人，耍龙头的“头把”是翟玉敬，“二把”是黄会，“三把”是孙老，“四把”是张富贵，“五把”是翟玉章，“六把”是



翟金章，“七把”是翟洪章。多年来，他们边耍龙灯边总结耍舞经验，龙灯表演队走遍了海河两岸。

“翔云龙灯”从1934年传给翟坤章后变成了十人耍龙，为此他们做了一条新龙：把船上的老竹竿修成竹片，扎成龙头的框架，再用浆洗过的白布包在外面，制成龙头形状，画上龙头图案；龙身则用牛皮纸制成，并画上龙鳞；龙骨用柳条围成圆形骨架做成；龙尾用柳条、牛皮纸、小树枝拼接，手持的龙把用小树干代替……做这条龙前后用了40多天时间，最终制成的“龙”长12米，光龙头就重约40公斤。这支舞龙队继承了前人的表演技法，招式、变化日益丰富，深受当地百姓喜爱。舞龙队除了日常为渔民出海祈求平安吉祥进行表演，逢年过节还前往附近的苏庄宝辇花会上进行演出，当时许多村庄的重大活动现场，都有他们的表演身影。后来因为特殊原因，舞龙灯队宣布解散。十多年间，人们再没看到过“翔云龙灯”的精彩表演。

改革开放以后，老一辈的村里人看到周边村庄隆重的节日庆贺表演，回忆起过去的



“翔云龙灯”，有人在落寞之余用打探的语气商量道：“我们庄子过去有龙灯，不然重新组建吧！”几人一拍即合，于是在1993年成立了翔云龙灯老会。1995年，“翔云龙灯”第三代传承人翟宝利牵头组建了全新的舞龙队。他根据老一辈人的记忆和身教，后来加上国家舞龙比赛规定的舞龙动作和自选套路，再次将翟庄子的舞龙技艺发扬光大。1997年在东丽区政府的支持下，村里又增加了舞狮队、高跷队，从此翔云龙灯老会改名飞翔民间艺术团，每年都参加区、街组织的花会踩街等活动，并经常受邀参加各地的庆典、晚会活动，收获了老百姓的一片好评。

1999年，翟凤臣接手了这一传承文化的重任，成为“翔云龙灯”第四代传承人。他继承了很多传统的舞龙精华动作，加之这些年来的艰辛付出，一方面不断创新舞龙文化，带领舞龙队到处参加演出比赛，扩大影响力；另一方面，通过对接各类商演养活了这支队伍，得以让更多的“龙”持续飞舞在空中。翟凤臣始终记得他接手舞龙队时的那个冬日，他同队员翟凤喜在北宁公园的瑟瑟寒风中冻了近三个小时，终于成功完成对接商演的任务。春节期间，他们在北宁公园参加了十几天的庙会活动，从此“翔云龙灯”一炮打响。2022年，传承百年的翟庄子舞龙文化以“翔云舞龙”的名号入选天津市级非遗项目。

龙舞神韵惊四方

舞台上，长龙翻滚腾越，一时如飞龙在天，一时如蛟龙入海……舞龙不仅有很高的技巧性，而且表演形式丰富多样。龙灯多在



节日之夜舞弄,同时燃放烟火、爆竹,在鼓、锣、钹、唢呐等乐器的伴奏中,显得气势更加雄伟,舞姿更加生动。舞弄起来,左耸右伏,九曲十回,时缓时急,蜿蜒翻腾。特点是动作快,幅度大,舞姿轻捷矫健。

耍龙灯的主要道具是“龙”。龙用竹、木纸、布等扎制而成,龙的节数以单数为吉利,多见九节龙。在耍法上,重于花样技巧,较常见的动作有蛟龙漫游、龙头钻裆、头尾齐钻、神龙摆尾、金蛇蜕皮等。耍龙过程中,不论表演哪种花样动作,表演者都得用碎步起跑,这主要是为了呈现蛟龙的动作。巨龙追随着红色的宝珠飞腾跳跃,忽而高耸,似飞冲云端;忽而低下,像入海破浪,腾挪闪转,煞是好看。

舞龙队员的形体动作变化要随龙的形体而变化,要讲究人龙合一,做到珠引龙走、龙跟珠行,构成各种美的形态。队形变化则需根据龙队人员的多少来编排,造型要逼真,龙态要饱满,方法要巧妙,解体要利索。

1995年,舞龙队重新组织起来不久,便前往北京颐和园参加了“全国三五杯舞龙大会”,由于当时队伍整体表演技艺不成熟,那次比赛只获得了第十名的成绩。后来舞龙队按照国家标准排练动作,反复观看录像带学习,整体动作的美观性上有了质的提升。在不断创新实践中,舞龙队真正将龙舞“活”。如今,“神龙出宫”“摇船舞龙”“纵向曲向快腾进”“云梯”“云遮月”……各种动作根据表演需要,随着背景音乐和谐串联组合,一场场视觉盛宴就此呈现。

后来,舞龙队在1997年天津市举办的

“全国龙狮舞邀请赛”中获得第一名;2017年代表天津市参加第13届全运会,获得第七名。今年,在“万里长城第一关”山海关举行的“二月二”老龙头全国舞龙大会上,伴随着雄壮威武的开场乐,“翔云龙灯”男女舞龙队上演了双龙共舞的视觉盛宴,为全国人民带去了好运与祝福。这场表演,队员们精神抖擞,舞出了天津人的精气神,得到赛事组委会的高度赞扬。

舞龙精神永传承

今年59岁的窦和花是女子舞龙队的队长,她将20多年的芳华和热爱都献给了舞龙表演。“每当我们一举起龙,我们的精神劲儿就来了。”虽然如今她的身体不如年轻时,由她带领的“年长组”女子舞龙队降低了一些高难度动作,但她还是每天精心为舞龙队排练设计着各种合舞姿势。每一支舞龙队的成员们都是如此,他们来自于各行各业,因为热爱相聚在一起,又在实现一个个共同目标的奋斗中展现出自己的独特风采。如今,舞龙队增加了许多新鲜血液,“翔云舞龙”后继有人,新锐不断涌现。

“我们一代一代传承,现在队里大部分是年轻人。”翟风臣说,“年轻人参与舞龙、高跷、舞狮子这些活动的动力源于对这项传统艺术的热爱,参与这类活动不仅让他们更深入地理解和传承中国博大精深的传统文化,也培养了团队协作精神。对于上年纪的人来说,舞龙活动同样赋予他们自信与活力,让他们在积极参与中收获快乐,同时也在传承文化的过程中找到归属感与满足感。这一过



程既是对身心健康的锤炼,又是对民族文化的致敬与弘扬。”

男子舞龙队队长王奎喜今年21岁,练习舞龙已4年有余。他和“翔云舞龙”的缘分要从那年的花会表演开始。

正月举办花会是我国民间习俗。那年,16岁的王奎喜看到了飞翔民间艺术团精彩表演,在拍手叫绝的同时,他感觉自己内心汹涌澎湃,于是千方百计找到翟风臣,想要跟他学习舞龙技艺。翟风臣见这位小伙子如此喜爱传统文化,便爽快地答应了。

舞龙非常考验基本功,需要把功夫下在平时,只有练好每一个动作,加之队员间的默契协作,才能在表演中呈现行云流水、一气呵成的效果。

一个名为“夹腰舞龙”的动作,王奎喜带着队伍排练了半个月才完成好。除去龙灯,龙分九节,再除去挥舞龙头的“头把”,从“二把”至“九把”的队员需要两两一组合练,后者要跳起,将腿夹在前者腰上,因此要练成这个动作,首先需要“倒把”,使体重较轻的队员能够操作挥舞单数“把”。正常情况下,每一位队员所操作挥舞的“把”是固定的,为了练好此动作,队员需打乱先前位置,再重新学习不熟悉的走位、肢体动作,即便是以前在轻车熟路的配合下就能完成的动作,也需要重新学习适应,这对早就习惯了某一套具体动作并熟记于心的队员们来说无疑是巨

大挑战。在练“夹腰舞龙”这一个动作时,大家付出了更多的辛苦和汗水,跌倒擦伤再正常不过。

令人可喜的是,如今越来越多的年轻人喜爱上了舞龙,翟风臣也不吝收徒,并亲自指导他们的技术动作。现在男子舞龙队最小的队员16岁,女子“年轻组”舞龙队队员的平均年龄只有15岁。每天晚上6点至9点是飞翔民间艺术团的训练时间,孩子们可以在舞龙、舞狮、踩高跷中任选一项自己喜爱的运动进行练习。周六日是艺术团集中排练的时间,如果赶上有表演活动,队长们都会带着他们前去参加。

乘着弘扬中华优秀传统文化的东风,“翔云舞龙”凭借着独特魅力,在一代代后来人手中舞动,那闪转腾挪的身姿、变化莫测的招式以及中华民族特有的“精气神”,将会随着腾飞的巨龙永远活跃在广袤的津沽大地上。🇨🇳



“90后”阎崇年： 年轻人做任何事都要“慎始善终”

文 / 蒋肖斌



著名历史学家白寿彝曾告诉学生阎崇年，历史不能光在书斋里研究，更要把历史还给群众，要注重对历史知识的普及工作。

如今，90岁的阎崇年从事清史研究超过60年。他被更多普通人认识，是因为20年前初登央视《百家讲坛》开讲《清十二帝疑案》，就让收视率破纪录了。《清十二帝疑案》的讲稿后来汇编修订为《正说清朝十二帝》出版，20年来先后有18个不同版本，重印约60次，是名副其实的畅销书。

1934年，阎崇年出生在山东蓬莱的一个渔民家庭。15岁那年，他随父母搬家到北京，高中毕业后考入北京师范大学历史系。

阎崇年以清史闻名，但其实他最初想研

究的是先秦史。“当时北师大历史系的杨钊教授，先秦讲得特别好，诸子百家的原话，成段成段地在课堂上背。我真佩服，也想学。于是找了书，白天看晚上看，平常看周末看，看了三年，有了一些感想，就开始写一些小文章。”

自己写得到底怎么样，阎崇年心里没底，于是经人介绍，到北京的干面胡同拜访刚调任中国科学院历史所的历史大家杨向奎。“见了面，杨先生特别客气，说写得很好，找个杂志发表一下吧。我当时想，年轻人发表论文那么难，我上哪儿发去，就回去了。”

没想到过了一个星期，杨向奎专门给阎崇年写了一封信，说先秦的考古发掘不在北京，你只能看二手资料，你应该研究清史。明清的宫廷档案、重要的古典文献都在北京，而且当时研究清史的人很少，还是一块处女地。“这些话对我刺激太大了。我当时一个月什么都没干，就在想，到底学什么。”阎崇年说，“年轻的朋友请记住，当你选择一个方向、确定一条道路的时候，一定要慎始善终。”29岁的阎崇年最终的选择我们都知道了。从1963年至今，他专注于清史的研究。

然而，人生道路的十字路口总是比年轻人想象的要多。下定决心研究清史后，阎崇

年最初以康熙为切入点,但始终感觉不得要领:八旗制度是怎么回事,爱新觉罗最初姓什么……都搞不清楚。在迷茫中,阎崇年到北师大历史系主任白寿彝家中求教。

“白先生告诉我,树有根,水有源,研究历史一定要从它的根和源上入手。清朝历史的根和源,当然在关外。”阎崇年一下子豁然开朗,转到对清开国史的研究。1983年,他出版了第一部学术著作《努尔哈赤传》。这本世界学术史上第一部系统研究努尔哈赤的著作,成为后学绕不开的经典。

其间有件轶事颇为有趣。总是在方向问题上走岔路的阎崇年,这回“学乖”了,在研究努尔哈赤前,先向白寿彝求教。“白先生忙,老不在家,就让我饭点儿前后去家里找他,师母给我盛饭,我每次就一边吃一边说。”得到白寿彝的认可和鼓励后,从1963年到1973年,整整10年,阎崇年通过完全看原始资料,成就了这篇论文,而从论文到出书,又是10年。


20世纪80年代初,到北京市社会科学院历史研究所工作的阎崇年,需要撰写与北京相关的论文。他结合自己对清朝开国史的积累,选定了袁崇焕作为研究对象,因为袁崇焕刚好处于明史、清史、北京史的交叉地带。2023年,《阎崇年史学论集》由三联书店出版,包含了明史、清史、故宫史、北京史、满学五大领域的97篇论文,充分显示了阎崇年的“博与专”。

在阎崇年看来,做学问就像唱京剧:“梅兰芳先生讲过,学戏一开始会得少,后来多,最后又少,这就是精。做学问背后的要诀是

追求‘约一博一通’。把一个小小的点掌握扎实,然后吸收大量材料,经过沉淀、积累,上升一个境界,最后剩下的才是精华。”但能坚持到最后、走到“通”的人少之又少。阎崇年就是那个能坚持的人,无论是做学问,还是其他。

阎崇年相信,作为历史学者,要读万卷书、行万里路,“从中国最北的漠河到最南的三沙市,从东边的日照到西边的霍尔果斯,我都去过,我还见过曾母暗沙”。见多了实实在在的风景,阎崇年发现,东北的满族是森林文化,并非草原文化,他于2018年出版了《森林帝国》一书,用了25个证据来证明这一观点。这也是中外史学界第一次提出“森林文化”的概念。

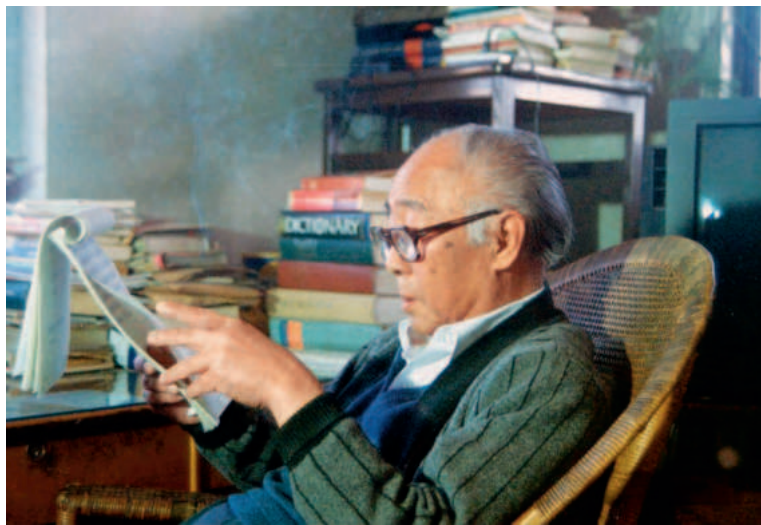
阎崇年把对待事业的态度归纳为“敬、诚、淡、静”四个字。他把“敬”排在第一位,“敬就是爱,如果不用敬字对待自己的专业,就不能入其门”;第二是“诚”,历史要求真,而“诚”是求真的基础;第三是“淡”,要淡泊名利,才能成为一个领域的专家;最后是“静”,只有静,才能把一个领域做长久。他鼓励年轻人要静下心来做事,经过数十年的积累,再笨也会做出一点成绩,“各行各业都是这样”。

阎崇年说,自己很幸运,90岁了仍然能够生活自理,尽管体力不比年轻时候,但一周仍工作七天。“我还是尽我的力量,学者就像蜜蜂采了花粉,酿成蜜献给人间。”去年,他有45本书在不同出版社出版,他希望,“生命不息,奋斗不止”。

(来源:《中国青年报》)

汪曾祺感念师恩

文 / 崔鹤同



汪曾祺年幼时上的是江苏省高邮县第五小学设立的幼稚园，是该幼稚园的第一届毕业生。当时，教他们唱歌、跳舞、做游戏的是王英文先生。

虽然这些表演的剧情、曲调都很简单，但是感情却很丰富。所有的歌舞表演都是王先生一字一句、一个动作一个动作教会他们的。孩子们在表演时，王先生就踏着风琴伴奏。汪曾祺年届花甲时，依然对老师教的儿歌、演的小剧记忆犹新。

汪曾祺在五小毕业后，又读了初中、高中，19岁离乡四处漂泊，一直没有回去过，也一直没有再见过王先生。后来他才知道，王先生和初中时教自己国文的张道仁先生结了婚。

1981年秋，61岁的汪曾祺应邀回到阔别40多年的家乡讲学，特地带了一点北京的果脯去看王英文先生和她的爱人张先生，并给他们各送了一首在招待所急就的诗。第二天，张先生带着两瓶酒到招待所看望汪曾祺。汪曾祺说，哪有老师来看学生的

道理，还带了酒！张先生说，是王先生一定要他送来的，说她看了汪曾祺的诗，哭了一晚上。这首诗的全诗是：

“‘小孩子乖乖，把门儿开开，’
歌声犹在，耳边徘徊。
我今亦老矣，白髭盈腮，
念一生美育，从此培栽，
师恩母爱，岂能忘怀！
愿吾师康健，长寿无灾。”

张先生告诉汪曾祺，王先生曾对他说：“我教过那么多学生，长大了，还没有一个来看过我的！”王先生指着“师恩母爱，岂能忘怀”，对张先生说：“他进幼儿园的时候，还戴着他妈妈的孝！”汪曾祺这才知道王先生为什么对他特别关心关爱。说着，张先生反复念起这两句：“师恩母爱！师恩母爱！”

（来源：《人民政协报》）

齐白石的高雅玩笑

文 / 张达明

新中国成立后，齐白石先生经常去弟子许麟庐开的和平画店里画画。92岁那一天，齐白石忽然来了兴致，画了一张荷花，还画了一个倒影。这样的画法，在西画里经常出现，但在过去的中国画里却从来没有过。

齐白石画的这幅倒影荷花，上头的花用了很浓重的洋红，底下的倒影是浅洋红。当时，齐白石在作画时，两个弟子李苦禅和许麟庐都在场，画完后，两人都想让师父将此画赠送给自己。齐白石看出了两个弟子的“贪欲”，微微一笑，又画了一张红荷，这红荷在画面的上方，还掉了一个花瓣在水里，一群蝌蚪拿头顶着这个花瓣，“咕噜咕噜”地往前游。

两张都画好后，齐白石都没有题字，而是看着两个弟子笑着说：“这两张啊，你们

一人拿一张去。”究竟谁该拿哪一张，李苦禅和许麟庐你看我、我看你，都没了主张。

齐白石自有办法，只见他在一张废宣纸角上撕了两小块，分别做上标记，然后用手随便一团，往桌上一放，说：“你们两个抓阄，谁抓到哪一个，就拿走哪一张。”

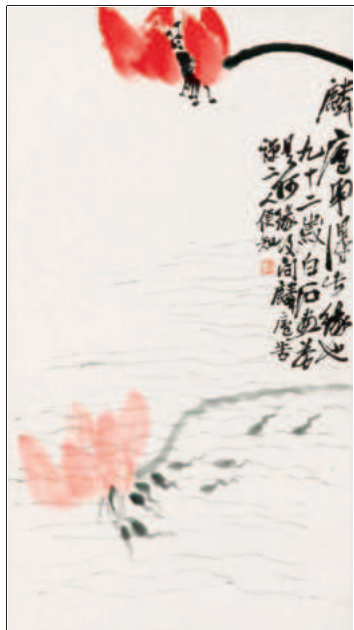
结果，许麟庐抓到了带倒影的那张荷花，李苦禅抓到了蝌蚪顶着荷花往前游的那张。待两人各自拿到画后，齐白石才分别开始题字。画上面题字的内容完全一样，只是上款的次序不一样。为李苦禅题字的内容是：苦禅得此，缘也，若问此中缘由，问苦禅、麟庐二人便知，白石。然后盖一个“木人”的章，意思是木匠出身的人。给许麟庐那张画题字的内容是：麟庐得此，缘也，若

问此中缘由，问麟庐、苦禅二人便知，同样盖一个“木人”的章。

这件事不知怎么就传了出去，成为画坛上的一段美谈，许多人都奔着这两张画出大价钱要购买，都被李苦禅和许麟庐婉言谢绝，理由惊人的一致：“这是老师对我们的恩情，给多少钱也是不能卖的！”

其时已过鲐背之年的齐白石，还能与两位得意弟子开如此高雅的玩笑，足以显现出他拥有一颗可亲可爱的童心。

（来源：《现代家庭报》）





党史上的廉洁纪律建设

文 / 严哲文
陈坚

反对腐败、建设廉洁政治,保持党的肌体健康,是我们党一贯坚持的鲜明政治立场。百余年来,中国共产党勇于自我革命,坚持反腐倡廉,走出了一条颇具特色的廉洁纪律建设之路,积累了宝贵的历史经验。

坚决清洗贪污腐化分子

我们党成立之初,就旗帜鲜明反对腐败,倡导清廉政治,对党员的廉洁方面提出专门要求,如果违反就要被坚决清除出党的队伍。北伐战争期间,随着党员队伍的迅速壮大,党内的一些不正之风有所滋长。为此,1926年8月党中央向全党发出《中共中央扩大会议通告——坚决清洗贪污腐化分子》,要求对党员进行审查,混入革命队伍投机的腐败分子一经发现,务必“洗刷出党”,为纯洁党的队伍发挥了重要作用。中华苏维埃共和国临时中央政府成立后,非常注重廉洁纪律建设,严惩腐败分子。1932年5月,瑞金县苏维埃裁判部公审判处叶坪村苏维埃政府原主席谢步升死刑,打响了中华苏维埃共和国反腐败的第一枪。1933年,中华苏维埃共和国的《红色中华》报发表了毛泽东、项英关于反腐败的训令和指示,要求对党内人员贪污公款、浪费公款等腐败行为,按照情节严重程度给予相应的惩罚。1932年2月至1934年10月,中央机关贪污分子、包庇贪污和官僚主义者被法庭制裁、受到各种处分的就有46人。

从中央苏区转移到延安后,党中央对于一切假公济私、耍私情的工作人员,不论职务多高、功劳多大、党龄多长,都“必须给以无情的打击或切实的纠正”。陕甘宁边区一税务分局

局长肖玉璧,利用职务之便贪污 3050 元,被依法处以死刑。《解放日报》发文指出:“在‘廉洁政治’的地面上,不容许有一个‘肖玉璧’式的莠草生长!有了,就拔掉它!”

改革开放后,腐败问题出现了新的滋生蔓延的土壤和条件。邓小平深刻指出,对于腐败和犯罪,如果不采取坚决措施,“党和国家确实要发生会不会‘改变面貌’的问题”。为纠正党内不正之风,中央纪委以打击走私、套汇、贪污受贿等严重经济犯罪活动为重点,严厉惩治腐败行为和特权现象。随着市场经济逐步深入,等价交换的市场原则也侵入党内政治生活,针对以权谋私、徇私舞弊、贪污贿赂等腐败现象,党中央加大反腐斗争力度,严厉查处成克杰、胡长清等大案要案,有力遏制腐败蔓延的势头。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央以重拳反腐为全面从严治党破局,以刀刃向内的勇气推进党的自我革命,坚决纠治“四风”,以猛药去疴的决心、刮骨疗毒的勇气惩治腐败,严肃查处一大批高级干部严重违纪违法问题,再次宣示反腐倡廉的立场、决心,反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固,保证了党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。

重视廉洁教育防患于未然

廉洁教育是推动廉洁纪律建设的基础性工程。正所谓“上医治未病”,廉洁教育的意义在于惩戒于已然、防患于未然。早在土地革命时期,中央苏区政府就非常注重通过培训、学习检讨、揭批审判等方式对党员进

行廉洁教育。针对多数党员文化水平不高的实际,人民委员会通过举办培训班的形式加强对县级及其以下的苏维埃政府基层干部的教育,尤其重视对他们进行廉洁教育。当时创办的《红色中华》等报刊,以“红板”专栏刊登奉公廉洁的优秀党员和先进事迹,并以“反贪污浪费”专栏批评贪污、腐败和浪费等现象,以此净化党员干部的思想灵魂,抵挡升官发财的诱惑,保持共产党人清正廉洁的政治本色,锻造出“自带干粮去办公”的苏区干部好作风。抗战时期,作为八路军总指挥的朱德,为了接济川中老母,给旧友写信求援,声称自己“数十年实无一钱,即将来亦如是”,体现了党和军队领导人的极度廉洁,这对广大官兵和人民群众无疑也是最好的教育。

新中国成立后,中国共产党成为全国范围的执政党,党的廉洁纪律建设面临新的考验。面对权力和诱惑,少数党员干部逐渐走向腐化堕落。最典型的就是刘青山、张子善贪污案。刘张二人以功臣自居,经不住诱惑,滑入了腐化享乐的泥潭。为了警示教育党员领导干部,以挽救更多犯有各种不同程度错误的干部,1952年2月,河北省人民法院召开公审大会判处刘张二人死刑,在当时产生了极大的震慑作用。

改革开放后尤其是党的十八大以来,面对复杂多变的国内外形势,廉洁纪律建设的任务更加艰巨。习近平总书记强调,要加强警示教育,让广大党员、干部受警醒、明底线、知敬畏。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全党上下深入开展党性党风

党纪教育，传承党的光荣传统和优良作风，激发共产党员崇高理想追求，引导形成“把以权谋私、贪污腐败看成是极大的耻辱”的价值观；倡导领导干部注重家庭家教家风，督促领导干部从严管好亲属子女；积极宣传廉洁理念、廉洁典型，营造崇廉拒腐的良好风尚。所有这些，都为推进全面从严治党向纵深发展提供了重要支撑。

完善法规制度夯实纪律根基

100多年来，我们党注重通过完善法规制度，为推动廉洁纪律建设夯实根基。党的一大制定的《中国共产党第一个纲领》指出，地方委员会的财务、活动和政策，应受中央执行委员会的监督。二大党章也指出，“本党一切经费收支，均由中央执行委员会支配之”。这些规定表明，党中央加强对经费收支的管控，从制度上避免出现党组织或个人随意使用党的经费的现象。1923年4月，安源路矿工人俱乐部颁布《经济委员会简章》，规定一切经济出入和账簿经由审查部审查，并公开账本接受俱乐部人员监督。进入土地革命时期，中央苏区政府十分重视制度反腐，以确保苏区干部廉洁自律。1933年12月，中央苏区发布《关于中央执行委员会第二十六号训令——惩治贪污浪费行为》，为贪污浪费行为制定了具体的量刑标准。这是党成立后颁布的第一部反腐法令，奠定了党的廉政建设和反腐败斗争的法规基础。

延安时期，陕甘宁边区政府制定了多部关于惩治腐败、保证干部清廉的制度法规。1938年8月，陕甘宁边区政府制定《陕甘宁

边区政府惩治贪污暂行条例》，规定了以贪污论罪的10种行为和4个处罚量刑标准。其中将克扣截留财物、挪用公款、虚报账目、浪费公物等均列为贪污犯罪行为；对贪污数目100元以下者处一年以下有期徒刑或苦役，500元以上者处死刑或五年以上有期徒刑。此后，又陆续颁布《陕甘宁边区惩治贪污条例（草案）》《陕甘宁边区政务人员公约》《陕甘宁边区政务人员交代条例》，进一步明确了贪腐行为、惩处原则、惩处依据、惩处标准等，为加强廉洁建设提供了制度依据。

改革开放后尤其是党的十八大以来，党中央统筹推进反腐败党内法规和国家立法一体化建设，有序推进依规治党与依法治国，深入推进全面从严治党，修订、出台《领导干部报告个人有关事项规定》《中国共产党廉洁自律准则》《中国共产党纪律处分条例》等，颁布实施《中华人民共和国监察法》《中华人民共和国公职人员政务处分法》等，逐步构建起内容科学、程序严密、配套完备、运行有效的法规制度体系，为新时代的反腐败斗争提供了重要遵循。🇨🇳

（来源：《学习时报》）



淡泊明志 学以广才

——诸葛亮的修身与家风家训

文 / 李永



蜀汉建兴十二年(公元234年),是千古名相诸葛亮生命中的最后一年。这年二月,诸葛亮第五次率师北伐,决定倾全国之力放手一搏。期间征伐武功县时,诸葛亮给远在孙吴的兄长诸葛瑾写信,提到“瞻今已八岁,聪慧可爱,嫌其早成,恐不为重器耳”,对儿子诸葛瞻的期待与关怀溢于言表。此后不久,诸葛亮又写成千古名篇《诫子书》,给年幼的诸葛瞻。《诫子书》短短几十字,严谨精干,不事雕琢,流露出对儿子的关爱之情,这是作为父亲的诸葛亮,家常而温情的一面,这封信也成为他留给儿子诸葛瞻的遗训。

作为修身与教育子弟的经典,《诫子书》读来振聋发聩,令人受益匪浅,成为后

世诸多文人修身、治学的精神动力。除了《诫子书》,诸葛亮在《诫外甥书》《又诫子书》《与兄瑾言子乔书》等家书中也表达了他的家训思想。

当今经济社会高速发展,面对利益和欲望,我们更需要从诸葛亮的家训思想中汲取智慧,学习“静以修身,俭以养德”“淡泊明志,宁静致远”“学以广才,志以成学”等修身、治学的态度,培养高

尚的品格,不断拓展知识的广度和视野的宽度,积极为国家做出更大贡献。

少孤动荡,志存高远

汉灵帝光和四年(公元181年),诸葛亮出生在琅琊郡阳都县一个官吏之家。幼年时,母亲章氏与父亲诸葛珪先后去世,生活陷入艰难。诸葛亮十四岁时,不得不和哥哥、姐姐、弟弟南下投奔叔叔诸葛玄。后来,诸葛玄带着全家前往荆州另投刘表,诸葛亮姐弟也就跟着到了荆州。哥哥诸葛瑾由于年事稍长,去江东孙权那里谋事。建安二年(公元197年),诸葛玄病故,十七岁的诸葛亮没有了依靠,不得不再次奔赴异乡,和姐弟移居隆中,开始了真正意义上的独立生活。



在诸葛亮气象非凡的一生中,早年动荡无依的艰难经历,并没有影响他日后成为被历朝历代礼赞、被华夏儿女崇拜的人物,其中一个很重要的原因就是“立志”。

值得注意的是,我们今天朗朗上口的“志存高远”,最早就是诸葛亮提出来的。诸葛亮在《诫外甥书》中提到“夫志当存高远,慕先贤”,在《诫子书》中提出“非淡泊无以明志”。“高远”和“淡泊”是诸葛亮对于“志”的表述,这两个主张不仅不相悖,而且相互成全。一方面要实现远大的志向,需要清心静气、克制自己的欲望、学习先贤;另一方面只有树立远大的志向,才能自觉排除干扰、摆脱琐碎事务的纠缠,从而对理想目标一心一意,内心宁静而坚定。

静以修身,俭以养德

公元207年,是诸葛亮人生中具有转折性的一年。这一年,刘备三顾茅庐,二十七岁的诸葛亮走出隆中。隆中一“对”,鼎足三分,开创了三国对峙四十多年的历史。

“淡泊”“宁静”作为诸葛亮家训思想的重要内容,并不是道家主张的消极避世、清静无为,相反这是一种清晰、明确、有标准的态度,是静观万物、静心思考、审慎选择的主静思想。

从十七岁到二十七岁,诸葛亮在隆中的十年中,除了勤奋学习、博览群书,还积极寻师求友。他拜识了德高望重的名士庞德公,每次登门求教都谦恭有礼,庞德公也对他格外器重、有求必教,还把诸葛亮和自己的侄子庞统分别誉为“卧龙”“凤雏”,又为儿子庞

山民聘娶诸葛亮的姐姐为妻室,结成姻亲。

在《诫外甥书》中,诸葛亮提到“绝情欲”,这里的“绝”不是弃绝,而是节制、约束和克制,这和“俭以养德”中的“俭”相呼应。诸葛亮二十岁时还未成家,这在当时已是“大龄”青年,但他仍然坚持自己的标准。后来,诸葛亮娶了沔南名士黄承彦的女儿为妻,虽然妻子貌不出众却天资聪颖、品性贤淑,还有才女之名,夫妻和睦,终身不悔。

诸葛亮节俭治家,对“俭以养德”身体力行。刘备托孤白帝城后,诸葛亮上表刘禅,交了自己的全部财产。在诸葛亮病逝之后,清理其家庭物件,确实如其所说。诸葛亮的简朴无私不仅仅体现在财产上,更体现在鞠躬尽瘁、大公无私上。他没有像曹操、司马懿那样培植自己的子孙以延续权力,他的养子诸葛乔死于北伐,儿子诸葛瞻和孙子诸葛尚都死于保家卫国。乾隆皇帝曾评论诸葛亮:“约其生平,亦曰公忠二字而已。公故无我,忠故无私,然后志气清明而经纶中理。”

观其大略,学以广才

在《诫子书》中,诸葛亮指明了立志与学习的关系,提出“非学无以广才,非志无以成学”;在《诫外甥书》中,诸葛亮提到“广咨问”,指出不仅要立志成学、静心学习,还要广泛学习、博采众长。在诸葛亮的学习方法中,最为人称道的还是他的“观其大略”读书法。

“学以广才”和“观其大略”,体现了诸葛亮涉猎广泛、博览群书、撷取精华、领会实质的学习态度。需要注意的是,“观其大略”并不是读书走马观花、泛泛浏览,而是不被局

部所迷惑,分清轻重主次的谋略和方法。

在著名的《隆中对》中,诸葛亮“不出草庐,便知天下三分”,准确判断了当时的天下形势,给刘备提供了一条兴复汉室的“隆中对策”。作为三国时杰出的政治家、军事家,诸葛亮在辅佐君主及出任刘蜀丞相的过程中所展现出的雄才大略和运筹帷幄的卓越才能,正是他“学以广才”“观其大略”的成果显现。

诸葛亮的“博学”和“广才”并非纸上谈兵,而是充分地学以致用,体现出脚踏实地的“务实精神”。从隆中出山到入川之前,诸葛亮主要展现的是外交才能,尤其是赤壁之战中的游说使得孙刘结成同盟;从入川到白帝城托孤,诸葛亮主要展现的是政治才能。刘备死后到诸葛亮病逝,则展现了诸葛亮的军事才能。


北伐期间,诸葛亮创造性地发明了木牛、流马用来运输粮草,而且创造出了两军对垒的一种阵法——“八阵图”。他还通音律、明律法,还曾教南中少数民族织锦,这种锦被叫作“诸葛锦”。在涉猎广泛、发明创造的同时,诸葛亮还写了不少书稿。如此种种,都反映了诸葛亮的博学多才。



国土精神,济世安民

传统士大夫“修身齐家治国平天下”的人生信念,在诸葛亮的身上得到了充分体现。可以说,诸葛亮用一生践行了“鞠躬尽瘁,死而后已”的“国土精神”。从二十七岁出山到五十四岁去世,诸葛亮辅佐了刘备、刘禅两任君主,为蜀汉政权奉献大半生,公而无私,忠君为国。

诸葛亮在《诫子书》中提出不修身立志及放纵自我的后果,即“多不接世”。在《与兄瑾言子瞻书》中,他担心儿子诸葛瞻过于早成,恐不成“重器”;在《诫外甥书》中,他又鼓励外甥“志存高远”并积极努力,如此“何患于不济”。诸葛亮的“接世”“济世”思想,还体现在他对百姓的重视和热爱上。诸葛亮主张轻徭薄赋,提出“唯劝农业,无夺农时;唯薄赋敛,无尽民财”,否则“人有饥乏之变,则生乱逆”。此外,诸葛亮在蜀中组织兵士屯田,增加军粮收入,以此减轻百姓负担。

在诸葛亮家训思想的影响之下,他的子孙各个德才兼备、忠君爱国。其子诸葛瞻文武兼备、忠君爱国,十七岁任骑都尉,官至尚书仆射,加军师将军;长孙诸葛尚为国捐躯;次孙诸葛京官至江州刺史,为官受到百姓称誉。诸葛亮归葬定军山不久,蜀汉百姓就开始自发进行祭祀活动,纷纷向朝廷请求为诸葛亮立庙祭祀,更有不少百姓在清明节及诸葛亮祭日“私祭于陌道”。这种风气一直延续到后世各代,“歌道遗烈,庙而祭者如在”。诸葛亮作为忠臣的楷模,得到了从“家”到“国”再到普通百姓的共同称颂。 (来源:《中国组织人事报》)

“门当户对”原来是这个意思

文 / 赖晨

两人相互交往，无论是谈婚论嫁还是交朋友，“门当户对”这个词都是常常被提起的。那么这种说法究竟是怎么来的呢？

其实，“门当户对”最初是指古代建筑中大门的两个重要组成部分，有“门当”的宅院，必有“户对”。

门当是传统建筑大门前左右两侧相对而置的一对石鼓，又叫抱鼓石。用石鼓是因为其鼓声宏阔威严、厉如雷霆，人们以为其能避鬼驱邪。不同等级的家室，门当的等级也不同。文官的家用圆形的“门当”，武官的家用方形的“门当”，所以隔着大老远一看，就可知道这家的主人是文官还是武官。

户对，与门当相对，是置于门楣上或门楣两侧的砖雕、木雕。上面大多刻有以瑞兽珍禽为主题的图案。因一般成双数出现，故名“户对”。户对的个数不同，代表主人的身份也不同。比如说普通百姓家一般就是两个户对，三品的官员有四个，二品的有六个，一品的是八个。九个户对，只有皇宫才能用，取“九鼎之尊”之意。

所以，门当和户对除了有镇宅装饰的作用，还是宅



第主人身份、地位、家境的重要标志。据载，古代媒婆介绍两家人结亲时，会暗暗观察两家人门前的“门当”大小和饰纹，以及大门上的“户对”数量，以确保双方“门当户对”。由此，“门当户对”也就逐渐演变成社会观念中衡量男婚女嫁条件的一个成语。

（来源：《科教新报》）

“八字没一撇”的由来

文 / 闫泽川

“八字没一撇”这句俗语，通常比喻事情还没有眉目。其由来有一个鲜为人知的历史典故。

南宋理学家朱熹，18岁考取进士，历任枢密院编修官等职。在哲学思想上，他继承

并发展了程颐、程颢的学说，为理学之集大成者。他主张恢复三代之治，希望周孔之道常存，强调“正心、修身、齐家、治国、安天下”等。朱熹在《与刘子澄书》一文中说：“圣贤已是八字打开了，人自不领会，却向外狂

谈谈那些旁代敬称

文 / 谭汝为


所谓旁代式敬称,就是以居所、器物、身体部位等间接地指称对方。其构成特点是避直就曲,委婉地以借代方式表达敬意。常见的旁代式敬称有陛下、殿下、麾下、足下、尊驾、大驾等。

“足下”在古代是用于下称上或同辈相称的敬词,现代汉语“足下”是对朋友的敬称,多用于书信。

春秋时晋国诸公子争夺王位,自相残杀。公子重耳带心腹门客逃亡,十九年后在秦穆公的帮助下,返回晋国即位,史称晋文公。晋文公为了报答流亡期间的有功人员,决定论功行赏。而介子推是有功之臣,却不愿接受封赏,逃到山中隐居。晋文公派人放火烧山,逼迫他出山为官。而介子推紧抱树干被烧死了。晋文公哀痛不已,令人砍下树干制成木屐,每天穿在脚上,以此纪念介子推的恩德。自此,每当想起介子推,则垂头

对着木屐沉痛地说:“真令人伤心啊,足下!”此“足下”原指脚下木屐,后推衍为指代朋友的敬词了。

与“足下”相类的,还有“因卑达尊”的一组敬词:尊称皇帝为“陛下”,尊称太子、亲王为“殿下”,尊称将帅为“节下”,尊称对方为“阁下”等。


“陛”指宫殿的高台阶,阶前有近臣侍奉,大臣上奏,须由近臣转呈,以免惊扰圣上。以“陛下”称呼天子,由天子之阶代称其主人,以显皇上至尊,表臣下谦卑。“殿”指宫殿,“节”指符节,“麾”指军旗。称太子为殿下,称将帅为节下、麾下,意思是不敢直接麻烦,而请您身边人员转达,但实际上还是指对方。“车驾”原指帝王乘坐的车舆,“驾”也用作帝王的代称,后以“尊驾”“台驾”“大驾”等,用作对他人的敬称。

(来源:《今晚报》)

走耳。”意思是:通向圣贤的大门早已敞开了,可是人们并不理会,不但不进门,反而朝外走。这句话虽说是让人们学习圣贤之道,却流露出一种对那些“不认门”的人的惋惜、遗憾而又无可奈何的心情。

朱熹的这句话便是俗语“八字没一撇”的根源。其义跟“八”的意义毫无关联,而跟“八”的字形密不可分。“八”字形似两扇门,

朱熹在这里以“八”喻门是很形象的。“八字没一撇”即是没有门。现在,我们常说的“没门儿”“没门路可走”,若追根考源,恐怕也都缘于此。

俗语也在向前发展,其含义也在发生变化。“八字没一撇”,即由原意“没门儿”演变为如今的“没办法”“没眉目”“没头绪”。

(来源:《山西工人报》)



“追着春天跑”的老人靠自学成为“土专家”

春耕以来,67岁的苏红星在短视频平台意外走红,他的评论区堪称“大型果农问诊现场”。苏红星被不少网友称为“果树医生”,果农们常常在他的评论区贴上一张果树的照片,并询问:“苏老师,这棵梨树得了什么病?”“我家这棵桃树是什么病?可以帮我看看吗?”

“树不会说话,但我能听懂叶子的声音”

通常,苏红星看一眼照片中叶子的半径、形状和颜色,望闻观切一番,就能开具药方。即时

诊断的功夫背后,是苏红星钻研了二十年的农业技术。他曾是安徽省宣城市科技特派员、园林技术员,在全国各地指导了2.7万余户果农,是他们口中的“土专家”。开始发布科普短视频后,苏红星又增加了40多万云端粉丝,视频累计获赞量达到180万。

苏红星每到访一处果园或农场,农人就是他的摄影师。视频里的他,站在果树前或跪在花盆边挥舞着双手讲解。这样没有经过剪辑又满是农技术语的视频却有不少人观看,一条用洗衣粉治蚜虫的视频播放量超过了1300万,另一条治理天牛的视频播放量也达到1000多万。

苏红星的粉丝中六成以上是果农,年龄以五六十岁居多。他甚至发现了一个规律,一到周末或假期,评论区里的果树“问诊”请求就会增多。



扫一扫,听一听



詹玉生是从抖音上找到这位“果树医生”的。他经营了几年果园,投入上百万元,但产量总是上不去,品质也不行。最困窘的时候,他连吃饭都困难。这两年,一有疑难杂症,詹玉生就邀请苏红星出诊。果园里的品种越来越多,产量跃升,规模也从原来的50亩扩展到300亩,亩产由3000元钱增加到8000元钱,詹玉生一年就增收上百万元。

受邀“出诊”的苏红星从不收取任何费用,果农们想把丰收后的果品寄给他,苏红星也不留地址。“把十几年的经验分享出来让大家少走弯路从坑里跳出来。”这是苏红星做农业科普的初衷。

20年前,没拿过锄头的苏红星承包了一片果园,但果树问题频发。为了种好果树,每年西北林业大学的公众开放日,苏红星都会前去问询。一位教授被他的真情打动,向他传授了自己多年研究苹果的心得。后来,这位教授又建议他改种适合安徽气候的桃树,由此苏红星开始了对桃树种植的深入研究。

苏红星对种植的兴趣越发浓厚,挑战的问题也越来越复杂,逐渐自学成为农林


圈子里的“土专家”。他在120亩的果园里种上油茶、桃子和木瓜,成为西北林业大学学生实操农耕的“基地”。

“做农业要抓住每个生长的节点”

今年春节后,苏红星在全国各地“追着春天跑”。从海南到云南,再一路向北,最后抵达东北。每种植物到了关键的生长节点,都要做相应的季节管理。苏红星就在账号中发一期关于这种植物的科普视频。

以前苏红星的一场线下培训最多只能覆盖200多个农户,最近苏红星在直播间里讲解如何用生态肥种植农作物,最高峰时有1.5万人在线观看,农技知识的普及传播正打破围墙。有数据显示,“苏红星们”讲解的果树嫁接类内容在抖音上最受新农人欢迎,视频播放总量达到7.5亿。

“五一”假期前,苏红星又一次造访了詹玉生的果园,返程车票不好买,他干脆就地停留,又到访了当地的几个农户。假期一结束他马不停蹄开启“出诊”,三天时间内就跑了浙江、江西和福建三省。他说:“只要还跑得动,哪里有需求我都会去。”

愿“苏红星们”的汗水,都能在秋天结满丰硕的果实! 

(来源:《中国青年报》)



自学八种乐器 开启精彩人生

文 / 赵天

留着一把花白的络腮胡，鼻上架着一副黑边眼镜，身着西装、衬衣，头戴礼帽，脚上穿着锃亮的皮鞋……近日，在徐州云龙湖畔，一位风度翩翩的大爷因演奏乐器吸粉无数，很多市民甚至专程前来听他演奏。“我是退休后自学的乐器，现在能熟练演奏八种乐器，是音乐开启了我的第二段人生。”他叫张诺言，今年67岁，退休后的七年间，他自学了萨克斯、小提琴、唢呐、葫芦丝等八种乐器。

退休追梦，自学八种乐器

张诺言从小酷爱音乐，对各类乐器都感兴趣，但由于条件限制，他只能将音乐梦想深藏心底。直到退休后，他才得以重拾这份热爱。

2018年，张诺言在常州工作，距退休还有一年时间。一次偶然的的机会，他在一场婚宴上被现场的萨克斯演奏深深吸引。婚宴结束后，演奏者在台上表演的画面还在他脑海中久久挥散不去。“回去后我翻来覆去睡不着，一夜未眠。”第二天一到单位，张诺言立马请单位的年轻人帮他网购了一支萨克斯。当时他每月的工资才1000多元，那把萨克斯花了他将近半年的工资，但他丝毫不觉得心疼。

三四天后，张诺言心心念念的萨克斯终于到货了。他反复摩挲，爱不释手。儿时吹过几天笛子，张诺言想着这两种乐器应该有相

通的地方，于是便买了书开始自学。他每天都会练习最少三个小时，嘴唇都吹破了，但他从未想过放弃，抹上药后第二天接着练，这样反反复复，嘴唇上的伤口过了半个多月才愈合。“俗话说，‘笨鸟先飞’。我没能先飞就多飞，别人一年能学会，我就花两年、三年时间，终归能学会。”凭借这股子钻研、不放弃的精神，仅过了一个月，张诺言就可以跟着伴奏吹出一首完整的乐曲。





退休后，张诺言更是有了大把时间研究乐器。前后七年间，他又先后自学了小提琴、横笛、葫芦丝、排箫、口琴、哨笛、巴乌的演奏方法，目前共掌握了八种乐器的演奏方法。

湖边演奏，意外成为“网红”

张诺言带着乐器到公园演奏时，吸引了很多当地市民围观。有不少人表示要跟他学乐器，还有一些家长想让孩子跟他学习。张诺言认为自己是“野路子”，怕误人子弟，并不想授课。但耐不住大家伙的热情，张诺言开始义务带起了学生，但仅限想培养爱好的成年人。前后有二十多人跟着他学习，其中大多是像他一样的退休老人。因为割舍不掉这段难得的师生情谊，原本打算退休后就回老家的张诺言，三年后才回到徐州。


徐州云龙湖边风景秀丽、场地空旷，离家也近，张诺言就选择将此地作为自己的练习场地，每天骑着电动车，拉着两箱乐器到湖边演奏。曲目婉转动听，形象也“有范儿”，张诺言的演奏一下子吸引了众多市民和游客的围

观。张诺言说，自己平时就很注重自己的着装，不一定要名牌，但一定得干净、得体。这既是对艺术的尊重，也是对观众的尊重。

后来，张诺言的女儿把他演奏的视频发在短视频平台上，收获了大量网友点赞。他优美的演奏和儒雅的气质也被众多网友评为“云龙湖边一道亮丽的风景线”，甚至有很多外地网友专程过来欣赏他的演奏。现在，在女儿和女婿的帮助下，张诺言还开启了网络直播，每天下午都坚持站立直播演奏四五个小时。除了云龙湖外，他有时还会受邀到徐州一些著名景点和学校做公益演出。

追求自我，鼓励老年人活出不一样的精彩

张诺言坦言，随着网络关注度的不断提升，他也承受着日益增加的压力。观众的喜爱不仅赋予了他更多的责任感，让他在表演中更加谨慎，唯恐出错或表现不佳而让大家失望。然而，当他看到线上线下观众对他的赞美和喜爱时，尤其是那些年轻人将他视为榜样，鼓励他们的父母乃至更多老年人追求自我、活出精彩，这份认可让他深感自己的人生变得更加有意义和充实。

张诺言分享道，他观察到许多老年人在退休后陷入了单调乏味的生活模式，他们的日常往往围绕着家庭和孙子辈，或是通过打牌、下棋来消磨时光。然而，这样的生活方式并非他所追求的。张诺言希望能以自己的经历为榜样，向广大老年人展示一种截然不同的生活状态，鼓励他们追求更多的兴趣爱好，享受丰富多彩的晚年生活。 

(来源：《扬子晚报》)

巴黎印象

文 / 焦海梅

春夏之交，我与家人踏上了曼妙的欧洲之旅。那天，我们从比利时首都布鲁塞尔出发，前往世界浪漫之都——法国巴黎。巴黎不仅是一座拥有众多古迹建筑和深厚历史沉淀的世界名城，还是一座融合多元文化与艺术精华于一身的文化之都。

大巴渐渐驶入巴黎，五彩缤纷的鲜花仿佛就是巴黎的形象使者，首先映入眼帘的便是那无处不在的花坛、绿地和藤蔓。特别是徜徉在香榭丽舍大道时，并不高耸的座座洋楼上，那一扇扇镶嵌花边、飘挂白色纱帘的窗前都摆放着靓丽的花朵。穿越巴黎大街小巷，每个店铺的橱窗、灯杆上，摆放最多的也是鲜花，就连空气中都弥漫着醉人的芳香。

徘徊于塞纳河畔，虽然有的河段不及家乡的海河宽阔，但乘船荡漾河上，欣赏的是那异域风情，感悟的是那右岸宏伟博大的历史文化和左岸浪漫醇香的艺术气息。因为在巴黎逗留时间较长，白天我们走近埃菲尔铁塔、凯旋门、巴黎圣母院，了解它们的过去，感受它们的文化特色和历史厚重，品味它们的雄健与艺术华美。

我还特意向导游提出一定要到位于塞纳河左岸、巴黎圣母院对面的“莎士比亚书屋”一览风采。作为巴黎的文化地标之一，这也是全世界文学爱好者的朝圣之地。这是一处有着翠绿色门窗又不显张扬的老屋，走进这间狭小拥挤、木质书架延伸至屋顶的书屋，恍然

幻化出那些曾经迷惘困惑、流落逃亡的世界文学巨匠们——美国作家海明威、英国作家劳伦斯、苏俄导演爱森斯坦等又悉数聚集在这里的情景。这里仿佛与世隔绝，但它仍然是巴黎精神文化的精粹一隅。这里人流不断，却静得出奇。我静静地观览、凝望、体悟那曾经的不凡！

夜晚，我们登上巴黎最高建筑之一的蒙纳帕斯大厦，鸟瞰巴黎市区全景。高达 209 米的蒙纳帕斯大厦，乘坐全欧洲最快的高速电梯，只需 38 秒就可到达顶层。顶层是一个圆形大厅，透过四周大型玻璃窗，可以 360 度俯视整个巴黎全貌。我看到弯弯曲曲的塞纳河，像女神的飘带一样灵动缥缈。成片的巴黎大型公墓群，掩映在翠柏和鲜花中，肃穆地与现代的人们和谐相处着。自南向北眺望，埃菲尔铁塔和军事博物馆是最醒目的建筑。拿破仑的灵柩就安放在军事博物馆顶层的圆顶教堂里。那天很幸运，我们赶上了埃菲尔铁塔的整点闪灯。高达 330 米的埃菲尔铁塔上面，安放 2 万只镭射频闪灯。每到整点就狂闪 10 分钟，整个埃菲尔铁塔真的很美很壮观。

位于塞纳河右岸闻名于世的卢浮宫，为世界四大博物馆之首。卢浮宫原是规模宏大的宫殿建筑群，是法国文艺复兴时期最珍贵




的建筑之一。这里汇集了世界文化艺术之精华,是一座艺术宝库,以收藏丰富的古典绘画和雕刻而著称。

卢浮宫藏有被誉为“世界三宝”的《断臂维纳斯》雕像、《蒙娜丽莎》油画和《胜利女神》石雕。其中最著名的还要数意大利著名画家达·芬奇的油画《蒙娜丽莎》,又称《永恒的微笑》。据说,它是世界上最昂贵的油画,所以油画用很厚的防弹玻璃罩护起来,不让参观的人群靠近,也不让拍照。神奇的是,站在这幅名画前,不论你从哪个角度看,蒙娜丽莎那温和的目光总是微笑地注视着你。我挤进人群,近距离地欣赏着她的神秘微笑。在另一个展厅里,我们找到了“爱与美”的象征——正宗原版《断臂维纳斯》雕像。维纳斯是罗马神话中善良美丽的女神,相传她掌管着人类爱情、婚姻、生育乃至一切动植物的生长与繁殖,是神与人的自然合一。这里允许拍照,我理所当然地将这稀世臻品收录在我的镜头里。

第二天清早,我们前往位于巴黎西南郊外的凡尔赛镇参观。被誉为世界五大宫殿之一的凡尔赛宫,外观气势磅礴,壮丽雄伟,是一座古典主义风格精致雕花建筑。走进宫内,豪华富丽是凡尔赛宫的一大特色。金碧辉煌,流光溢彩,到处都是金灿灿的烛台、吊灯、壁

炉、家具,还有许多巨大的油画和雕像,可以看出当年国王与王后的生活之奢靡。

微风夹裹着历史飘落的花瓣,我的思绪穿越时空驰骋着……

想必,在这里,不论你推开哪家咖啡馆的门窗,都可能会坐到雨果孕育《巴黎圣母院》时曾坐过的位置上,都会与小仲马构思《茶花女》徘徊过的街头擦肩而过。或许在你面前的,也曾是罗曼·罗兰考究《母与子》的窗子,还有莫泊桑凝神《项链》的塞纳河边。



邂逅人民公园

文 / 张丽



在天津居住了 50 多年,我还是第一次来到位于河西区的人民公园。站在门前,抬眼就能看见正门牌楼上高悬的“人民公园”题字,笔力遒劲,气势豪放。这是我国公园中唯一一座由毛泽东同志亲笔题写园名的公园。

进入园中,我立时被这里的美丽景致吸引住了。公园里的桃花、玉兰花、海棠花竞相开放,美不胜收。这里既有江南景致的秀美,又有北方园林的端庄典雅。公园总面积 14.21 公顷,其中水域面积 3.3 公顷,是一座集造园艺术、建筑文化、人文气息于一身,充分展示中华园林艺术风采的绿色休闲公园。难怪人们称它为镶嵌在繁华闹市区的“绿宝石”。

说起这个公园,要追溯到 161 年前的清同治二年(1863 年),它是津门盐商天津“八大

家”之一李春城建的私家花园,时称“荣园”,天津人习惯称之为“李善人花园”。这也是天津唯一保存完好的清代盐商私家花园。

李氏家族是天津的名门望族,原籍江苏昆山,清代来到天津落户,住在北门里户部街。至李春城的父亲李文照一代,开设了一家名为“瑞昌号”的盐店,家道逐渐丰裕并在城东二道街东口冰窖胡同另置房业,被称为“冰窖胡同李善人”。

李文照特别重视培养自家子弟。其子李春城(1826 年—1872 年),字筑香,最早接办了河南、直隶下属四县的盐引,李家从此走上了亦官亦商的发迹之路,李春城当时在天津显赫一时。

洋务运动之后,天津开埠设立九国租界。

李家抓住这个机会,开始投资工商实业、金融地产,不但在开滦煤矿、启新洋灰公司、华新纺织公司、中原公司有股份,同时还开办了多家银号、珠宝行和药店等商号。

天津南乡小刘庄、贺家口、东楼村、西楼村、小滑庄通称“五村”,被李家一举买入,建起私家花园“荣园”,时人称为“李善人花园”。“荣园”占地 270 亩,周围筑有花墙,园内曲水环绕,亭台楼阁,假山飞瀑,如同仙境。因李氏源自江苏,故荣园修建时布局仿照西湖园林,展现江南庭院风光。整体分阴阳两极,东面为陆地,西面为水域,水域中有一条堤,水中两座亭子为水八卦的卦心。园内有水心亭、曲江桥、中和塔、咏诗亭等景致,更有藏经阁,为津门藏书名楼。


李家兴旺时期,“荣园”每年端午、中元、中秋各开放一次,任人游览。1917 年,正在南开中学读书的周恩来和同学们曾到此一游。这里还是许多文人墨客喜欢雅集赋诗的地方,当年被称为“民国四公子”之一的张伯驹最喜爱“荣园”中的海棠花,几乎每年都来与师友游园吟诗,自称愿意长眠于海棠树下,并自名“海棠颠”。

新中国成立后,李氏后人将花园捐献给国家,后经全面修葺于 1951 年 7 月 1 日对外开放,更名为“人民公园”。第一任园长是张作霖的次子、张学良的胞弟张学铭。1954 年,张学铭委托时任中央文史馆馆长章士钊先生致函毛主席,请求为公园题字,这才有了大门匾额上四个黑底金字“人民公园”,弥足珍贵。“人民公园为人民”,也是毛主席对人民公园的期望和嘱托。

多年来,政府加大对人民公园的建设投入。经过多次保护性修缮和提升改造,在延续历史文脉的基础上,融合了中国江南意蕴与北方园林文化,形成了东部休闲文化区、南部市民健身区、西部水上游乐区、北部儿童游乐区和中心区组成的五大功能区,可满足游客不同需求。

园内现存有“中和塔”“显密圆通殿”以及“藏经阁”三处历史建筑,其中藏经阁的前身——延古堂藏书楼是当时我国北方比较大的藏书楼。

漫步湖边,蓝天、白云、小桥、凉亭、游人、湖水,再加上水中游弋的鹅、鸭,构成一副美丽恬静的人间画卷。公园里聊天、拍照、练琴、健身的游客很多,这里可以让每个人找到自己的休闲和惬意,放松自我,尽情享受大自然美景带来的精神愉悦。

公园里悠扬婉转的二胡声不断响起,仿佛在诉说着一百多年来公园发生的故事。这座津城中历史悠久的公园,历经变迁,承载了几代人的绿色记忆,它闹中取静,一步一景,让人们在这里享受休闲时光的快乐和美好。 



心里先装大事

文 / 程刚



前年,我辞职创业,开了一家小餐厅。我的干劲儿还是很足的,各个环节都要把关,也憧憬着生意红火,给我带来更多收入。

但两年过去了,餐厅并不像我想象的那样红火,收入也和我上班挣的工资差不多,关键是操心着急,从早干到晚不得闲。那段时间,我感觉自己干不动了,有心把餐厅停了。

周末时,奶奶过生日,我早早地回到家。奶奶坐在院子里,等着家里人回来。看到我的情绪有些低落,奶奶问我怎么了。好长时间没人倾诉了,我便把餐厅的事儿和奶奶说了,边说边感叹、抱怨命运的不公。

奶奶认真地听我说着,边做活儿边鼓励我说:“孩子,啥事都得坚持,不能半途而废,将来会好的。”

奶奶这一说更激起了我的情绪,我对她说:“咋好啊,这两年我下的功夫还少吗?

可就是不温不火,再开下去也没啥意义了。”

“那你有没有总结这是为什么呢?”奶奶突然问我。

“应该是位置不行,客流量太少。”我想都没想,脱口而出。

“那你有没有想过,怎么去解决这些问题呢?”奶奶又问我。

“除非换地方,否则不会有改观。”我对奶奶说。

奶奶放下了手中的活儿,停了好一会儿,语重心长地对我说:“我倒是觉得,你没干到正地方,干的都是一些鸡毛蒜皮的小事。”奶奶这一说,我可有些不乐意了,觉得奶奶根本不懂我。

这时奶奶站起身,走进屋拿出一个空碗,对我说:“孩子,快往里面装一些核桃和瓜子,大家都快回来了。”

瓜子袋就在我身边,我随手抓了一大把装进去。可把瓜子装满的时候,核桃已经装不下几个了。奶奶笑了,

把碗里的瓜子倒了出来,先往碗里装了些核桃,然后对我说:“孩子,我往里装瓜子,你看能装多少?”

奶奶说完,拿起一把瓜子,轻轻地撒在了碗里,抖动了几下,一把瓜子竟然都装进去了,渗进了核桃的缝隙里。

奶奶见我在思考,对我说:“孩子,刚刚奶奶说你的,你好好想想。一定要做些大事,不要拘泥于小事,先装瓜子还是先装核桃,就是这个道理。你装了大的,还能渗进去点小的;但如果装满了小的,大的就装不下了。你做生意也一样,每天净想一些小事,大事你就想不了了。我觉得,你应该去干拉客户搞宣传、找专业厨师这样的大事,而不是每天管卫生、管饭菜咸淡的小事。”

奶奶的一番话,让我彻底醒悟过来。后来,我照着奶奶说的做了,生意真的好起来了。📌

跳过与绕过

文 / 吴昆

雨后空气清新,和妻子出去散步,突然面前出现了一摊积水。我和妻子便绕了过去,这时妻子突然笑着说:“以前有积水的时候你可都是跳过去的,这会儿怎么绕过去了呢?”妻子的这句话顿时触动了我。年少时遇到积水,总是奋力地跳过去,有时能完美跃过,有时也会溅一身水,但也十分开心。只是不知道从什么时候开始,遇到积水会绕着走了,没有了跳过去的勇气,也许真的是老了吧。不过静下心来认真想想,跳过和绕过其实都是人生的一种态度,是平凡的大智慧。


年少时无所畏惧,对世界充满好奇,什么事都想挑战一番。面前出现一摊积水,不知道深浅,但是自信能跳过去,跳不过去也只不过是弄一身泥水,没什么大不了的。人生需要这种无畏的生活态度,处

处畏首畏尾是无法获得成功的,就是需要一些跳过去的勇气,让生命活得更精彩。

后来年长了一些,品尝了一些人情世故和伤心喜悦,少了一些锐气,多了一些老成,遇到什么事都要好好思量一番,找到最优的处理方案。这时面前有一摊水,跳过去可能会失败,弄得一身泥水,绕过去会花点时间,但是却是最稳妥的路线,没有溅一身水的风险。人生也需要这样的生活态度,多一分谨慎,多一分思考,遇事冷静,找出最佳的解决方案,这样才能慢慢前进,走向成功。

如此看来,跳过与绕过都是人生必不可少的,有跳过去的果敢和勇气,又有绕过去的耐心和智慧。跳过和绕过是两种生活态度和处世哲学,两者并非对立,更有统一起来的可能。小困难,能跳过去

的就直接跳过去,多一些自信与果敢,不绕远路,节省时间和资源;大困难,不要一心想着跳过去,跳过去固然好,跳不过去可就伤筋动骨了。这时候应该耐得住性子,冷静地分析,找出另外一条合适的路,哪怕花的时间多一点,却能够绕过棘手的问题,继续自己的人生旅途,走向成功。

跳过与绕过都是人生的态度和方法,没有好坏之分,只有将跳过去与绕过去结合起来,才能真正实现人生的成功。 





第五讲：

七绝平仄谱式的构成原理(上)

文 / 缪志明

本讲要点：

平仄谱式的五条构成原则是什么？

我们已于第四讲列示了七绝的四种平仄谱式。那么,这四种谱式的构成原理究竟是怎样的呢?

归纳起来,有如下五条基本原则:

- 1.一句之中,平仄相替。
- 2.一联之间,平仄相反。
- 3.两联之间,平仄相粘。
- 4.单句句尾,须为仄声(首句除外)。
- 5.双句句尾,须为平声。

先来看第一条:一句之中,平仄相替。

格律诗将两字视为一个音步,各音步之平仄,须交替使用。如以平声开头,第一句便为如下模式:

平平仄仄平平仄

再来看第二条:一联之间,平仄相反。

格律诗将两句视为一联。所谓“一联之间”,即指一二句之间和三四句之间。所谓“相反”,即平仄不一样。根据此条原则,头两句之平仄关系,应这样构成:

平平仄仄平平仄

仄仄平平仄仄平

再来看第三条:两联之间,平仄相粘。

所谓“两联之间”,即指二、三句之间;所谓“相粘”,即是相同。这就是说,第三句之平仄,须与第二句为同一面貌。

如二、三句完全相同,即呈如下之状:

平平仄仄平平仄

仄仄平平仄仄平

仄仄平平仄仄平

但第四条又规定:单句句尾,须为仄声。

而这属于单句的第三句,显然有悖于此。因此须对第三句后三字作一微调,即把最后一字之平声,与倒数第三字之仄声倒换一下,变成如下之样:

平平仄仄平平仄

仄仄平平仄仄平

仄仄平平平仄仄

第四句与第三句,仍属于第二条规定的“一联之间”之关系,即“一联之间,平仄相反”。于是,第四句的平仄,便可推导出来了:

平平仄仄平平仄
仄仄平平仄仄平
仄仄平平仄仄仄
平平仄仄仄平平

这就是七绝四种平仄谱式的第一种：平起仄收式。

“平起仄收式”之推导方式既已明了，我们即可再来推导一下“平起平收式”。

如按“一句之中，平仄相替”之原则，则“平起平收式”之首句，应是这样的：

平平仄仄平平仄

可该式要求首句必须“平收”，即须以平声来收尾。这就需要对他三字作一下微调，即把最后一字，与倒数第三字的平仄倒换一下，变成如下样子：

平平仄仄仄平平

前已说过，第二句之平仄，与第一句乃为相反关系。但它们如完全相反，头两句就变成这个样子：

平平仄仄仄平平

仄仄平平平仄仄

但第五条又规定：双句句尾，须为平声。第二句乃属“双句”，其末字为仄声，显然不合规则，因此必须将其与倒数第三字作一调换，从而变成：

平平仄仄仄平平

仄仄平平仄仄平

第三句与第二句之间，仍须依遵“两联之间，平仄相粘”之原则来作处理。但第二句、第三句如完全相同，就变成这个样子：

平平仄仄仄平平

仄仄平平仄仄平

仄仄平平仄仄平

第四条原则又规定：单句句尾，必须为仄声。而这第三句，显然与此未合此。因此，必须将第三句之末字，与倒数第三字倒换一下，从而变成：

平平仄仄仄平平

仄仄平平仄仄平

仄仄平平平仄仄

第四句与第三句之间较简单，仍属相反关系：

平平仄仄仄平平

仄仄平平仄仄平

仄仄平平平仄仄

平平仄仄仄平平

这便是七绝谱式第二种：平起平收式。

下面再来推导一下第三种：仄起平收式。

根据第一条“相替”之原则，该式首句应为：

仄仄平平仄仄平

根据第二条“相反”之原则，该式次句应为：

仄仄平平仄仄平

平平仄仄平仄仄

但第五条又规定：双句句尾，须为平声。因此第二句后三字，还须再作一微调（末字与倒数第三字对调），从而变成：

仄仄平平仄仄平

平平仄仄仄平平

根据第三条“相粘”之原则，该式第三句应为：

仄仄平平仄仄平

平平仄仄仄平平

平平仄仄仄平平

但第四条原则又规定：单句句尾，须为仄



声。这第三句显然于该原则未合，还须将末字与倒数第三字作一对调，从而变成：

仄仄平平仄仄平
平平仄仄仄平平
平平仄仄平平仄

第四句，则仍须遵循第二条“相反”之原则：

仄仄平平仄仄平
平平仄仄仄平平
平平仄仄平平仄
仄仄平平仄仄平

这便是七绝谱式第三种：仄起平收式。

最后再来推导一下第四种谱式：仄起仄收式。

根据第一条“相替”之原则，该式首句应为：

仄仄平平仄仄平

但该式要求“仄收”，即用仄声来收尾，因此其末字还须与倒数第三字对调，变成：

仄仄平平平仄仄

根据第二条“相反”之原则，该式次句应为：

仄仄平平平仄仄
平平仄仄仄平平

此句符合第五条“双句句尾须为平声”之规定，因此末三字无须再作调整。

根据第三条“相粘”之原则，该式第三句

应为：

仄仄平平平仄仄
平平仄仄仄平平
平平仄仄仄平平

但第四条又规定：单句句尾，须为仄声。

因此第三句之末字，还须与倒数第三字对调，变为：

仄仄平平平仄仄
平平仄仄仄平平
平平仄仄平平仄

至于该式第四句，同样适用第二条“相反”之原则：

仄仄平平平仄仄
平平仄仄仄平平
平平仄仄平平仄
仄仄平平仄仄平

这便是七绝第四种谱式：仄起仄收式。

概而言之，只要能够牢记“相替、相对、相反”之原则，以及“单句句尾、双句句尾”之原则，我们即可将七绝的四种平仄谱式准确、顺畅地推导出来，而不必死记硬背。

开始阶段，有些老同志可能会觉得太绕、太烦琐，其实反复研习、推导几遍后，大家都是可以做到熟练掌握的。🍁

课后作业：

- 1.将七绝的四种平仄谱式，按照五条构成原则反复推导几遍。
- 2.请在平起平收式和仄起平收式这两种谱式中任选一种，创作一首七绝，题为《夏夜凭窗》。请注意，第一二四句句尾的韵字，必须出于平水韵的同一韵部。

教您做田园风装饰挂件



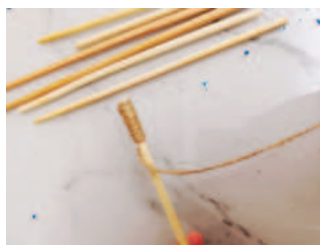
一、材料

麻绳、筷子(或竹签)、剪刀、热熔胶、鲜花等。



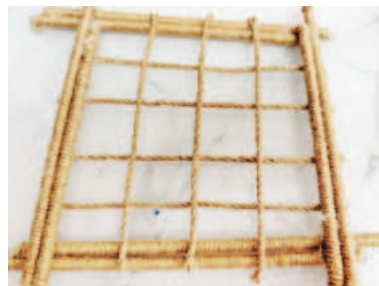
二、步骤

第一步:用麻绳缠绕筷子,用热熔胶将麻绳固定,重复操作,做出八根麻绳杆。



第二步:用热熔胶将麻绳杆两两黏在一起,一长一短做形状固定(如图),再用单独的麻绳将其缠绕成网格状。

第三步:将麻绳编成三股辫,用热熔胶固定在装饰架上,调整其形状与位置。



第四步:修剪花枝,用热熔胶将鲜花固定在装饰架上,摆出造型;也可在固定前,把鲜花制成干花再做设计。

小贴士:将装饰架挂在墙上或门上,可以起到画龙点睛的装饰效果,也可以加入些挂钩,用来挂钥匙、手串、太阳镜等小物件。 

夏季服饰搭配技巧

文 / 刘金恒

炎炎夏日,不同的服饰搭配可以呈现出不同的个人风采。每位老人都可以做自己的服饰造型师,运用恰当的服饰搭配技巧,更好地展现自身的个性与魅力。

老年女性服饰搭配风格

温柔干练风格

亚麻质地西装 + 半身裙



休闲风格

1.棉麻衬衣 + 直筒裤 + 渔夫鞋 + 编织遮阳帽



2.T恤 + 牛仔裙

3.衬衣 + 休闲裤

4.针织开衫 + 百褶裙

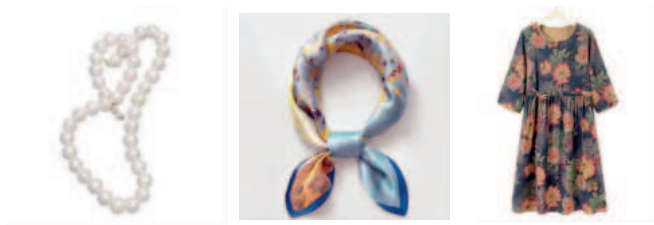


时尚风格

1.印花上衣 + 阔腿九分裤 + 皮鞋



2.装饰项链或纱巾 + 连衣裙



3.太阳帽 + 太阳镜 + 时装上衣 + 裙裤



老年男性服饰搭配风格

休闲风格

1.Polo衫 + 休闲裤 + 休闲鞋



2.版型合身或略宽松 T 恤 + 短裤



3.贝雷帽 + 太阳镜 + 衬衣 + 牛仔裤



中药谈·木瓜

文 / 丁兆平

典故

木瓜树属于蔷薇科的落叶灌木，在早春先开花后长叶，花期较长，花色粉红艳丽，是著名的观赏树种。因花柄非常短，贴近枝梗，故得名“贴梗海棠”。结出的木瓜，不仅能愉悦身心，还被古人早早发现了它的医药功能。药用的木瓜味酸涩而性温，属收敛之品，有舒筋活络、和胃化湿的功效。历史上有木瓜偶愈顽固脚气的故事，让人印象深刻。此事被宋代名医许叔微首记在《本事方》中：

安徽广德有一位叫顾安中的人，因患了脚气病，筋急腿肿，不能行走。途中乘船时，船上人货混装，他不经意间将两脚搁在了盛满东西的一个麻袋上，慢慢地觉得腿脚很舒服。于是，他询问船家麻袋中所装何物，原来里面盛的是宣州木瓜。回到家后，顾安中买来木瓜切片盛于袋中，每日将脚搁在里面踩踏，经过一段时日，他的脚气病竟然痊愈了。

此脚气为中医病名，又称脚弱，多以腿脚麻木、酸痛、软弱，或挛急、肿胀、痿废等为主要表现，其中因湿邪流注腿足者，当重在化湿与舒筋活络。正是由于木瓜能够化湿而舒筋活络，于是中医就有了治脚气病的木瓜验方。连李时珍都在《本草纲目》木瓜附方专列一条：治“脚气肿急，木瓜切片，囊盛踏之。”

有趣的是，木瓜治脚气还在中朝两国医药交流史上留下了佳话：唐代王焘《外台秘要》中记载了一张朝鲜药方，它是武则天执

政时期的名医张文仲记录的，方名为“高丽老师方”。方中用木瓜与吴茱萸煎汤服用，治疗脚气病。张文仲说，苏敬（唐代《新修本草》的作者）也用过这一药方。该方从中国传入朝鲜，后又从朝鲜传回中国，可见两国医学交流历史源远流长。

来源：蔷薇科植物贴梗海棠的干燥近成熟果实。

性味：性温，味酸。

归经：归肝、脾经。

功效：舒筋活络，和胃化湿。

适用情况：适用于湿痹拘挛，腰膝关节酸重疼痛，暑湿吐泻，转筋挛痛，脚气水肿。

用法用量：内服，煎汤，6—9克；外用，煎水熏洗。

食疗推荐：木瓜桑枝薏米粥

材料：宣木瓜9克，桑枝15克，薏苡仁20克，粳米50克。

做法：先将木瓜与桑枝加足量水，煎煮后去渣留汤汁，把薏苡仁与粳米加入汤汁，熬至米烂粥熟即可，可连服数日。

温馨提示：木瓜不宜过量或多食。下部腰膝无力者、精血虚而真阴不足者、伤食积滞多者，不宜用。此药用木瓜与日常可食用的“番木瓜”是不同的品种。🇨🇦

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）





五种食物经常吃可以增加身体防晒力

生活中，有一种食物被称为光敏感性食物，食用后容易引起植物性日光皮炎，让皮肤对光线更为敏感，如遇强光照射，就会导致红肿、起疹子、瘙痒、刺痛等症状，过敏体质的人群尤其容易出现这类问题。

常见光敏感性食物，蔬菜类的包括莴苣、芹菜、菠菜、香菜、油菜、芥菜、马兰头、苋菜；水果类的有柑橘、柠檬、芒果、菠萝、无花果；海鲜类的有螺类、虾类、蟹类、蚌类。

夏季防晒，其实不只是为了避免晒黑，还是延缓肌肤光老化、保护视力和降低癌变风险的重要方式。

生活中，有一些食物含有较多的抗氧化成分，能够滋养肌肤，堪比天然“防晒霜”。


西红柿：是一种天然的“防晒果蔬”，这主要得益于它所含的番茄红素，这种成分能起到清除自由基、延缓皮肤衰老的作

用。一般来说，适量油脂加热能提高番茄红素的利用率，所以夏季大家不妨经常吃一些炒西红柿。

鲜枣：是水果中的“维 C 之王”，它的维 C 含量几乎是等质量柠檬的 10 倍、苹果的 60 倍。而维生素 C 能加速胶原蛋白合成，防止黑色素沉淀，是美容护肤中必不可缺的一种营养素。

绿茶：其中富含的茶多酚、咖啡碱、茶氨酸等活性物质，可以帮助缓解紫外线照射导致的皮肤损伤、松弛和粗糙，并能一定程度减少身体中有害的过氧化物含量。但最好饮淡茶，不宜饮浓茶，避免伤肾。

多脂海鱼类：三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等都属于多脂海鱼，其中都富含 $\Omega-3$ 脂肪酸。这种物质能降低紫外线照射带来的红肿和炎症，减少皮肤光老化、光敏及皮肤癌的发生可能。

坚果：含有丰富的维生素 E，食用后有助于抑制酪氨酸酶的活性、减少黑色素的形成，避免晒黑、长斑，延缓肌肤衰老。但食用坚果时要注意，一般一天吃 10 克左右就足够了。 

（来源：“养生中国”微信公众号、《中国中医药报》等）

老年人“花式健身”七大误区

近些年，老年人的健身方式五花八门，吊脖、撞树、倒走、拍打、吊嗓子……让人看得不明所以。值得注意的是，科学的运动方式可以起到强身健体、改善功能的作用。但老人们健身的这些“野路子”，不仅不科学，还可能对身体有害。

撞树 很多老年人喜欢用后背有节奏地撞树，借此刺激穴位和经络，缓解肌肉僵硬，促进血液循环。即便撞得后背红肿酸痛，他们依然乐此不疲。

建议：撞树不是一项柔和的运动，老年人机体功能已经开始退化，易缺钙、骨质变脆等，与硬物碰撞易造成皮肤软组织挫伤，甚至骨折，还可能损害内脏器官。因此，不建议老年人撞树健身。

倒走 倒走可锻炼腰背部肌肉，坚持锻炼可改善平衡力，预防脑萎缩。但老年人机体功能日趋衰退，协调能力减弱，反应比较迟缓，倒行时容易头晕、偏离方向、失衡绊倒，甚至跌伤、扭伤。因此，老年人切不可盲目练习倒走。

建议：倒走时，应选择平整、人少的路段，按照“直立、弯曲、蹬地、收回”四个动作要点进行练习，即双手扶住腰部，保持平衡，一条腿向后迈，下蹲，前脚蹬地后收回，每四五步回头一次，可防止头晕。倒行时动作一定要柔缓一些，且不宜经常进行。

爬行 爬行是一种全身性运动，有益于

促进血液循环，增加身体协调性和肌肉收缩能力，促进呼吸功能，益于脑部健康，减少骨质疏松。爬行主要分为跪爬（手膝爬）和手足爬两种姿势，是以两手和两膝（两脚）着地，交替爬行的锻炼方式。

建议：爬行运动并不适合所有老年人。患有肩周炎、肌肉劳损、颈椎或腰椎椎间盘突出以及眼部疾病的人，不适宜爬行健身。心脑血管疾病患者最好也不进行爬行锻炼，以免引起脑部供血不足发生晕眩。

吊脖 “吊脖”健身方式，看起来有点像临床上的牵引治疗，但实际上并不可取。因为人的颈椎能承受的重量为25公斤左右，这样的悬吊健身可能会直接损伤神经和脊髓，严重的甚至会导致高位截瘫。

建议：临床上的牵引治疗，必须在专业医师指导下进行，不建议个人盲目进行悬吊锻炼。

吊嗓子 经常有老年人通过“吊嗓子”锻炼提高肺活量。早晨是嗓子最放松也是最脆弱的时候，长期在早上“吊嗓子”，容易使喉部充血、水肿，产生声带小结或声带息肉，而且一口气喊到底还容易造成缺氧。

建议：老年人可以在散步时有意识地慢吸快呼，以此来提高肺活量。

拍打 拍打确实能刺激穴位、按摩经络，但拍打在用力上颇有讲究。正确的拍打手法是：五指并拢，指关节微屈，用力适中，

多拍拍身上的这些“长寿机关”

一、拍拍肘窝 帮您排火毒

功效:有助于调节寒热、阴阳,帮助气机舒畅,毒素排出。缓解因体内有火毒而出现的身上长包、脸上长痘、口舌生疮的症状。

操作步骤:

手指并拢,用虚掌有节律地拍打肘窝;双手交替拍打,使肘窝微微泛红即可。

注意:

身体虚弱、血液病人群,应谨慎跟练。

二、拍拍足三里 帮您疏通胃经

功效:疏通胃经,增强消化能力,更好地吸收营养,使气血充足、气色佳。

位置:外膝眼下三寸(约自己四指宽的

距离),找到一条横线,然后在距离胫骨前缘一横指的位置,找到一条竖线,两条线交叉的位置,就是足三里穴。

具体操作:


顺时针按揉或轻轻拍打1—2分钟即可。



三、拍拍两肋 帮您排火毒

功效:疏通胆经,帮助缓解食欲不振、口苦难耐的症状,还可以令人心情舒畅。

操作步骤:

手掌虚叩,左手叩右侧,右手叩左侧,每天上午敲打对侧肋肋,每侧敲打50下即可。 

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)


拍打后迅速提起,直至两手微微发热。

建议:老年人有不同程度的骨关节问题,如果有疼痛、发炎等症状则不能随意拍打,以防力度把握不好加重病情。糖尿病患者神经末梢不发达,对“力度”感觉不灵敏,不建议进行拍打锻炼。

爬楼梯 爬楼梯过程中,膝关节的压力增大,反复撞击、周而复始的重复动作,会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。

建议:可用快步走替代爬楼梯。如匀速步行,步速80—90步/分,每次15—20分

钟;快速步行,步速5—6千米/小时,每次步行25—30分钟。以上均可增加老人腿部肌力和改善心血管系统的功能。

提醒:广大老年朋友在日常生活中要遵循科学锻炼的原则,要做到合理规划、量力而行、备好药物、及时补水以及选择适宜的锻炼时间和场所等,可选择慢跑、快走、打太极拳、练气功、做老年健身操、打乒乓球等对场地要求不高,适合老年人的健身方式。 

(来源:“人民好医生”客户端)



美味健康的蓝色浆果

文 / 刁英飞 胡瑞鸿

蓝莓源自北美，是杜鹃花科越橘属的一种灌木小浆果，蓝紫色的果实具有独特的酸甜口味。蓝莓不仅美味可口，还含有丰富的营养价值，被誉为“浆果之王”。

与其他水果相比较，蓝莓含有的营养物质齐全，尤其含有丰富的维生素 C、维生素 A、有机酸和果胶等。蓝莓富含的维生素 C，可增强心脏功能，预防心脏疾病，同时可提高机体免疫力，预防感冒和帮助消除体内的各种炎症。蓝莓含有的维生素 A，有保护眼睛、提高视力的作用。蓝莓中有机酸的含量约占总酸含量的一半以上，有机酸中大部分是枸橼酸，还有熊果酸、奎宁酸和苹果酸等。现代中医认为，蓝莓含熊果酸、熊果甙等多种成分，可入药主治尿道炎等症。除此之外，蓝莓富含的膳食纤维果胶约为苹果或香蕉果胶含量的 3 倍，可以促进肠胃健康，缓解便秘问题，还能降低胆固醇水平，有助于

预防心血管疾病。

蓝莓还含有大量的抗氧化剂，如花青素、类黄酮物质。花青素是最有效的抗氧化剂，据研究显示，在人们经常食用的 40 多种水果和蔬菜中，蓝莓抗氧化能力较强。蓝莓中的花青素可以帮助抵抗自由基对身体的损害，延缓衰老，还可以促进视网膜细胞中视紫质的再生，有保护视力的作用。有研究显示，花青素对改善记忆力和认知功能也有积极作用，还有防癌抗癌的功效。除此之外，蓝莓中富含的类黄酮物质花色苷色素，能够减轻眼的疲劳，提高夜间视力，特别适合工作用眼时间长的人群。

蓝莓的食用方法多种多样，既可以直接生吃，也可以作为配料添加到各种美食中。蓝莓可以与其他水果搭配制成果汁、果酱、沙拉，不仅口感丰富，还能发挥各种水果的营养优势。蓝莓还可以与牛奶、酸奶等搭配，制成早餐或下午茶。需要注意的是，蓝莓属于寒凉性水果，不宜大量食用，尤其不宜与寒性食材一起食用，不适用于体虚胃寒、腹泻的人群。



推荐美食：**蓝莓山药**

原料：铁棍山药、蓝莓、蓝莓酱。

制作方法：

- 1.将铁棍山药洗净后去皮，切成寸段放在不锈钢盆内用清水冲洗3分钟，留水没过山药，再倒白醋30克浸泡5分钟；
- 2.蒸锅加水烧开后，把浸泡过的山药蒸15分钟，拿出晾凉摆在盘内浇上蓝莓酱，可在盘边摆些蓝莓果配食，也可以配些红樱桃。

功效：山药有健脾益胃、滋肾益精、益肺气的功效，适用于脾胃不和、脾运化功能失常的人群，而且对小儿脾胃虚弱、不思饮食效果尤佳。蓝莓酱口味酸甜，一起食用能提升山药的口感。

**蓝莓鱼排炒三鲜**

原料：去皮的鱼肉厚片、蓝莓酱、蓝莓果、鲜贝、鱿鱼花、北极贝、芥蓝笋、淀粉、鸡蛋液、面包糠、米网皮。

制作方法：

- 1.将蓝莓果切丁，蓝莓酱加白醋调成适合浓度；
- 2.芥蓝笋削皮后切成菱形块，焯水过凉备用；
- 3.将鲜贝、鱿鱼花、北极贝焯水至熟，捞出过凉控水备用；
- 4.用一个铁碗倒扣在漏勺上，然后把米网皮居中放在碗底上，用七成热的油浇在米网皮上三遍，米网皮凉后就会变成雀巢形状；
- 5.把去皮的鱼肉切成长方骨牌块，放在盆里腌制（加盐、胡椒粉、味精、花雕酒），抓匀出黏性，然后先沾淀粉，再沾鸡蛋液，最后裹面包糠；
- 6.把裹好面包糠的鱼块放入六成热的油中，炸成两面金黄，捞出摆在盘子边缘，淋上蓝莓酱。将米网皮“雀巢”摆在中间。炒锅放橄榄油，倒入蒜末炆锅，然后把焯过水的鲜贝、鱿鱼花、北极贝倒进锅内翻炒，加盐、胡椒粉、花雕酒，勾芡出锅盛入“雀巢”中。

功效：此菜包含鱼肉、鲜贝、鱿鱼、北极贝，均是优质蛋白质良好来源，搭配芥蓝笋、蓝莓酱和蓝莓，色泽鲜艳，味道丰富，营养均衡。

（天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿）





绿萝最爱两种水

黄豆水

黄豆的氮元素含量颇高,可以促进根系更加发达,防止根系腐烂,使叶片油亮碧绿。

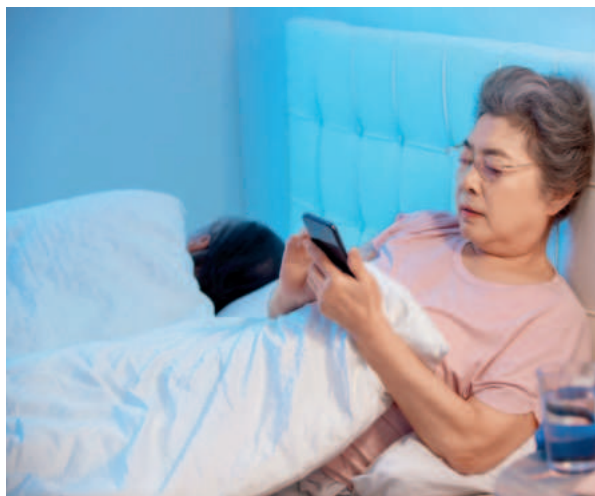
给绿萝使用黄豆水的方法:把黄豆煮熟,连汤带水倒进矿泉水瓶。若提前捣碎,可加快分解。把黄豆水放在散射光处,加入一些发酵菌,每天搅拌,大概二三十天就能发酵好。使用时,注意需兑水稀释。另外,黄豆煮熟之后,取出三五粒,深埋于花土中,可持续释放养分。

啤酒水

啤酒富含糖分和微量元素,经过分解后,能转化为绿萝所需要的养料,提高其生长速度,让根系发达,叶片更油亮。

给绿萝使用啤酒水的方法:把啤酒稀释10倍,对着绿萝的叶片反复喷洒,春秋季节每十天用一次,使用之后会发现,叶片明显油亮了很多。🇨🇦

(来源:《新晚报》)



年纪大了睡不着怎么办?

调整生活方式:如睡前禁止剧烈活动,可用热水泡脚,喝牛奶或听轻音乐;午睡的时间不要过长,23点前应入睡。

梳头法:直接从前向后梳,用指叩法,双手弯曲,除拇指外,其余四指垂直叩击头皮,方向为前发际、头顶、后头、项部,左中右三行。每天3—5次,每次至少5分钟。也可使用梳子,方法同前。

穴位按摩法:失眠患者可选取百会穴、神门穴、安眠穴、涌泉穴等穴位进行按摩,帮助更好地入眠。

食疗法:饮用枣仁莲子粥。配方为酸枣仁9克,莲子20克,粳米100克,煮粥加糖少许,常吃可减轻失眠症状。

足浴法:选艾叶、酸枣仁、远志等中药水煎去渣,药汤泡脚30分钟。

特别提醒,如果使用这些方法仍不能缓解失眠症状,请及时到正规医院就诊。🇨🇦

(来源:《扬州日报》)

这些关于西瓜的谣言，您听说过吗？

夏日炎炎，没有什么比一片西瓜更解暑降温了。如今正是西瓜上市的旺季，我们来“扒一扒”西瓜被造过的谣。

谣言 1:西瓜用了保鲜膜，细菌会增加10倍

真相:对于西瓜是否适合使用保鲜膜，其实是有过相关研究的，结果显示，不包保鲜膜的西瓜更容易变得难看、难吃、变质。

至于网传“保鲜膜会让西瓜温度升高，利于细菌生长”的说法并没有什么科学依据。事实上，保鲜膜很薄，这样的温度差别，对细菌生长的影响可以忽略不计。

至于说“保鲜膜阻止水分蒸发，利于细菌生长”的说法，事实是不管包不包保鲜膜，西瓜表面的含水量都远远高于细菌生长的需要。

保鲜膜的优势是防止水分流失、减少空气中的细菌污染、避免串味儿及延长保存期等。


谣言 2:西瓜又红又甜，全靠打针

真相:每到吃西瓜季节，都会有“打针西瓜”的消息传出。传言黑心商贩为了让西瓜卖个好价钱，往里面注射甜蜜素、胭脂红等食品添加剂，这令很多人感到担心。对此，专家和瓜农均表示，不可能存在打针西瓜，因为给西瓜打针，既不能被吸收，还不利于保存销售。

至于谣言里说的“西瓜中黄白色的部

分就是打针的痕迹”，更是毫无根据。那些黄白色的部分主要是一些纤维结构，其中有些是由于特殊品种天生就有，有些是由于环境温度过低等原因出现。专家指出，植物只有通过维管束组织才能吸收水分与营养，给西瓜采用打针方式注射液体物质，是不可能被吸收的。强行注入，只会在微小组织内积累，破坏西瓜瓤组织特性，使其在短时间内变质，更不利于保存。

谣言 3:无籽西瓜有激素，吃了影响健康

真相:无籽西瓜是用普通的二倍体西瓜和四倍体西瓜杂交，形成的三倍体西瓜，没有繁殖能力，所以不能产生种子，也就没有籽。这种无籽西瓜只是没有能力正常发育下一代，并不会产生有毒有害物质。就好像我们常吃的香蕉一样，原始的香蕉是有种子的，人类选育之后才开始种植奇数染色体的香蕉。这类农产品完全可以放心食用。

(来源：“养生点点通”微信公众号)





教得挺好

老师问小丁认不认得数字。
 “我认识。”他说，“我爸爸教我的。”
 “好极了，3后面是几？”
 “4。”男孩回答。“6之后是什么？”
 “7。”
 “真不错，你爸教得挺好。那么10后面是几？”
 “J。”

烫发

今天去理发，洗剪吹68元，烫发或染发668元，我就做了个洗剪吹。结账的时候，居然要收我668元。
 我不服，经理走出来耐心地解释：“别急嘛，您看哈，刚才洗头的时候，是不是感觉水很烫？”

都没毛病

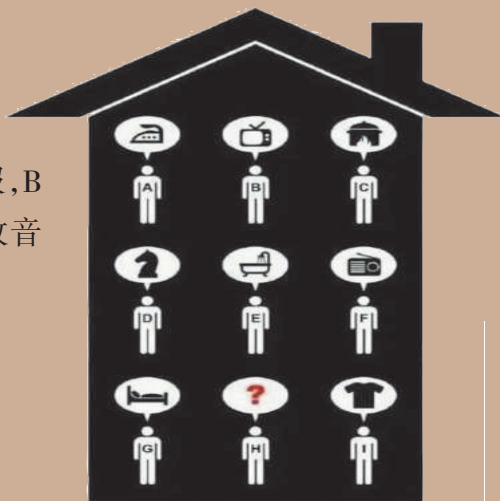
今天去面试。面试官说：“你简历上写着，你心算速度很快，那我考考你，13乘19得多少？”
 我脱口而出：“65！”
 面试官说：“你这也差得太远了吧。”
 我面不改色地说：“你就说快不快吧！”
 面试官犹豫地说：“那……好吧，明天来上班吧。”
 我好奇地问：“什么职位？”面试官回答：“高管。”
 第二天，我质问昨天的面试官：“不是说高管吗？为什么让我去修水塔？”
 面试官笑着回答：“你就说高不高吧！”

动脑筋

下图有九个人在一间屋子里，其中：A在熨衣服，B在看电视，C在煮饭，D在下棋，E在洗澡，F在听收音机，G在睡觉，I在穿衣服。

请问：H在做什么呢？为什么？

提示：答案就在题目之中。



(答案在本期找)



公艺百忍

唐朝有个家中九代同堂的人，名曰张公艺，因为家里人口多且住在一块非常兴盛和气，引起了皇帝的注意。

他家祖先从北齐时就得到当时皇帝的重视，表扬这户人家能和睦共处，足以成为邻里的典范。到隋朝以及唐朝太宗皇帝时也一样得到朝廷的表扬。等到了唐高宗时，这户人家依然十分兴盛。

有一次，高宗皇帝外出路过当州这个地方时，还来拜访张公艺，问他：“为什么你们这一大家人可以居住在一块还其乐融融呢？”

张公艺请求用纸和笔来回答，高宗皇帝就给了他纸和笔。他提起笔竟连写了一百多个“忍”字呈给皇上，并且说：“家庭和睦的一切都得益于‘忍’。”

“宗族为什么不能和睦相处呢？最主要的是领导人有偏颇、存私心，在衣食住行方面会徇私，家人当然就会起愤愤不平之心。”

“除此之外，长幼是否有序，也是一

个重要的关键。如果一个家庭没有尊卑，没有次第，那么这个家庭就会很混乱，家人在一起相处时一定会纷争不断。更何况彼此之间如果不能相互包容，就会相互争吵，彼此不能同心协力、相互合作，不愿意努力生产，家里的产业就不能蒸蒸日上。这样的家庭就没有办法维持下去了。”

“如果每一个人，都积极为家里作贡献，平时互相协助，都能用这个‘忍’字做到礼让，那么家庭当然就能和睦了。”

智慧小语：

国学大师季羨林说，“对待一切善良的人，不管是家属，还是朋友，都应该有一个两字箴言：一曰真，二曰忍。真者，以真情实意相待，不允许弄虚作假；忍者，相互容忍也”。张公艺的家庭能够九代同堂的秘诀是一个“忍”字。我们在日常生活和工作中，都应该学会“忍”，忍耐的结果是“百忍成金”。🇨🇳

（来源：“梅语文”微信公众号）



津沽大地上的文化“常青树”

——读《杨大辛：文化原野上的守望者》有感

文 / 王宗征

读《天津老干部》今年5月下半月刊发表的人物通讯《杨大辛：文化原野上的守望者》，被文中记述的出版界老前辈、著名学者、文史专家杨大辛先生用超过半个世纪的时光守望文化原野，以跨越百年时空诠释和书写人生奋斗篇章的事迹所感染，对杨老心系出版、志存出版、情注出版、坚守出版，并涉猎和精于文史工作，孜孜以求，辛勤耕耘，成为津门文化大家的崇高境界、学者风范和敬业精神产生了由衷的敬佩之情。

这篇通讯，让我了解到杨老悲苦的童年时代，尤其在国民党反动派“文化高压”白色恐怖中毅然投身中共地下党组织领导的出版工作，走上革命道路的奋斗历程，更使我了解到1949年天津解放后和新中国成立以来，他不仅从事党的出版工作以及文学、木刻等艺术创作，而且服从组织安排，满腔热忱地从事人民政协文史资料研究和编纂工作，在花甲之年担负起天津修志重任，并都取得了卓越成就的感人事迹。因此，我感到杨

老不仅是文化原野上的一位执着守望者，而且是植根于津沽大地的一棵文化“常青树”，是出版界、文史界一株信仰坚定、与时俱进、生生不息、根深叶茂的“不老松”。

在半个多世纪的职业生涯和人生奋斗历程中，杨老既有“文化报国”的远大理想和家国情怀，又有脚踏实地、术业重专攻的坚韧和不懈追求，更有博通百家、多才多识多艺的津门文化大家风采。他把对出版和文史事业的无比热爱和尽心竭力创造不凡工作业绩，写在对党和人民的无限忠诚上，写在为促进天津文化事业发展与繁荣的奋斗中，写在活到老、学到老、干到老的平和与坚守中，厚植了一位红色文化拓荒者、守望者和先进文化耕耘者、传播者的坚实底色，展现了一位爱国学者和坚强人生奋斗者的优秀品质。

对这位德高望重的津门文化“老寿星”，我们怎能不产生深深的敬意？又怎能不向他学习呢？