

“国医大师”朱南孙的养生之道

朱南孙教授享年103岁。作为国家级非遗“中医诊疗法（朱氏妇科疗法）”第三代传承人、第三届“国医大师”，她一生与医为伴，始终坚守“为燃起患者希望而医”的誓言，接诊患者逾百万人次，并为世人留下了宝贵的养生方法。

多年来，朱教授一直坚持饮食清淡，从来不吃油炸、油煎等容易上火的食物。对于自己喜欢的食物，她也会克制自己不多吃。与药补相比，她更倾向于食补。

中医讲“发为血之余”，朱教授在100岁时头发发质依然很好。她说，自己每天早上醒来都会用手按摩梳理头皮，可以促进头部供血，精神状态也会更好。

每天，朱教授由家人帮着按摩后背两次。背部有心俞、肝俞、肾俞三个重要穴位。朱教授说：“按摩之后舒服，血脉都活了，经络也打通了。”

“流水不腐，户枢不蠹”是朱教授最喜欢的一句话。她热爱运动，年轻时喜欢打篮球、棒球。她认为，运动不仅能使身体保持活力，还能带来融洽的人际关系。“人无论到什么年纪都要想办法活动，动起来就能产生活力。”

中医主张“动则生阳”，同时也提倡“动中取静”。朱教授闲暇时最喜欢在安静的环境下读书。她认为，多接触新知识、新思想才能保证不与社会脱节，这也是她永葆青春的秘诀。

“快乐的事情要记住，不快乐的事情都忘掉。”朱教授强调养生首先要养心，遇事不怒，想得开，放得下，始终保持平和的心情，有助于延年益寿。🇨🇳

（来源：《健康时报》）

名人谈养生

卷首

- 01 “国医大师”朱南孙的养生之道

乐知天下

- 04 **观世界**
 北约峰会宣言揭示美欧之间“貌合神离”(三则)
- 06 **政策解读**
 完善标准体系,推动家居产品适老化智慧化
 (二则)
- 08 **热点透视**
 适老玩具何以走俏(二则)
- 10 **开眼界**
 古人都养什么宠物?(二则)



本期话题:您能接受子女工作后依旧“啃老”吗?

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 12 “扶上马,送一程” | 15 过分“啃老”不应该 |
| 13 心甘情愿为儿女遮风挡雨 | 16 不接受“啃老”行为,但也要帮帮子女 |
| 14 子女过度“啃老”,父母也有责 | 16 “啃老”并非理所当然 |
| 14 自力更生、艰苦奋斗的精神不能丢 | 17 适当给子女提供经济支持有必要 |

乐读古今

- 18 **探访津城“老宝贝”**
 商洪芳:结缘面案 48 载 面里伸出市级非遗
- 22 **走近非遗**
 人马过直沽 酒闻十里香
- 26 **津沽漫话**
 盛夏玩虫儿
- 27 **津城老味道**
 冰激凌的情调
- 28 **家风家训**
 《谢氏家训》:家族文化传承的秘诀



30 **老物件**
老舅送的锅盖帘

31 **人间真情**
母爱无条件

32 **文史百科**
挡箭牌是块什么牌? (二则)



乐享人生

34 **追梦人**
“瓜奶奶”吴明珠:用一生在新疆种下中国人的甜(二则)

38 **乐活族**
旅居养老:享受老有所乐的“慢时光”

40 **走四方**
与伊犁的迟来邂逅

42 **逛津城**
翔宇公园故事多



乐学天地

44 **诗词创作**
第十八讲:格律诗中的借邻韵问题

46 **一恒手工坊**
教您用扭扭棒做装饰摇扇

48 **潮生活**
夏季防晒穿搭技巧

50 **养生堂**
中药谈·金樱子(五则)

56 **健身馆**
膝关节喜欢的两个动作(二则)

58 **下厨房**
大暑时节话鸭肉

60 **辟谣社**
接触购物小票会致癌?(四则)

62 **快乐岛**
小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍:杭州西溪湿地

天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年7月下/总第86期
每月25日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 张旭东 安可欣
刘瑾皓 刘田田
贾明润
设计 刘赓
责任校对 李思瑾 刘姗姗

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

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

ISSN 2097-390X
CN 12-1474/D

北约峰会宣言揭示美欧之间“貌合神离”



为期两天的北约峰会前不久在荷兰海牙闭幕。根据此次峰会上发表的联合宣言，北约成员国承诺在2035年前把年度国防开支占GDP的比例从目前的2%提高至5%。然而，对于如何实现新的军费目标，北约内部仍存分歧，这份宣言也暗藏“玄机”。

美国《纽约时报》注意到，宣言中所用的措辞含糊，同意5%数字的是“盟国”，而非“所有盟国”。报道称，这是西班牙与北约秘书长吕特讨价还价的结果。

西班牙首相桑切斯此前明确表示，西班牙的国防开支不会超过其国内生产总值的2.1%。根据最新官方数据，西班牙目前的国防支出约占GDP的1.28%。西班牙方面的表态显然引起美国总统特朗普的不满。特朗普在峰会后的记者会上公开威胁说，将在贸易谈判中让西班牙“付出双倍代价”。

《纽约时报》称，“盟国”这一措辞留下的回旋余地，让其他难以达到北约开

支目标的国家更有底气。

其他多个北约成员国也对过高的军费目标表示担忧，认为短期内难以承受。

比利时首相德韦弗说：“任何成员国都没有特殊待遇，文本是一样的。如果西班牙的解读成立，那么其他任何国家都可以用同样方式解读文本。”比利时的军费支出约为GDP的1.3%。

斯洛伐克总理菲佐在社交媒体发文称，斯洛伐克未来几年有比军备更重要的优先事项，无需增加国防预算。

本次北约峰会的表面共识难掩美欧之间的“貌合神离”。美国有线电视新闻网称，北约内部的一些关键问题仍然存在。

美国《华盛顿邮报》则评论道，实际上美国的领导地位岌岌可危，欧洲正在寻求更独立的安全政策。🇺🇸

（来源：“央视新闻”客户端）



鲁班工坊是啥?

2025年7月7日,在天津参加“世界市长对话·上合峰会城市”活动的中外嘉宾走进天津轻工职业技术学院,参访了鲁班工坊建设·体验馆。

职业教育国际合作是中国教育国际合作的重要组成部分。作为中国职业教育“走出去”的重要品牌,鲁班工坊以中国古代工匠大师鲁班命名,致力于通过职业教育合作推动国际技术技能人才培养。自2016年首个鲁班工坊在泰国设立以来,这一项目已覆盖亚洲、非洲、欧洲等多个国家和地区,为当地培养了大量技术人才。截至2025年7月,

天津已在哈萨克斯坦、乌兹别克斯坦、俄罗斯、印度等8个上合组织国家建设10个鲁班工坊。鲁班工坊是天津职业教育原创首创的国际化品牌项目,定位于“小而美、惠民生”,将中国职业教育的教学模式、专业标准、技术装备、教学资源与世界分享,为合作国培养经济社会发展急需的高素质技术技能人才。

如今,鲁班工坊的足迹遍布亚非欧三大洲,成为共建“一带一路”上的“技术驿站”。

(来源:中国日报网)

当前升温幅度下,76%的冰川将会消失

随着气候变暖,冰川融化会导致海平面上升,这会进一步加剧自然灾害,影响水源、生物多样性和生态系统。近日,在《科学》的研究中,来自10个国家的21名科学家利用8个冰川模型,计算出在不同的全球气温情景下,除格陵兰岛和南极冰盖之外的超过20万条冰川相较于2020年的潜在冰量损失情况。

研究人员发现,即使气温稳定在当前水平,到本世纪末,全球冰川质量仍将比2020年减少39%,这相当于全球平均海平面上升11.3厘米。他们还分析了在不同升温幅度下冰川质量的损失情况,其中包括1.5℃和2℃的升温幅度,分别对应《巴黎协定》设



定的下限目标与上限目标,以及当前预计的升温幅度(2.7℃)。在这些升温情景下,地球预期会分别损失47%、63%、76%的冰川质量,全球海平面平均上升约13.8厘米、19厘米和23厘米。此外,研究人员分析了增温3℃和4℃两种情境的冰川情况,预计全球冰川将损失其当前质量(以2022年为基准)的77%和86%。升温达4℃时,大多数中纬度地区的冰川将消融。在升温5℃的环境下,全球冰川质量将减少91%,海平面上升约28.2厘米。研究提示,各国需要制定严格的减排政策,以确保对冰川的长期保护。

(来源:“环球科学”微信公众号)

完善标准体系,推动家居产品适老化智慧化

文 / 韩鑫

7月1日起,由工业和信息化部发布的《智慧养老家居产品通用技术要求》施行,直击部分产品适老化设计不完善、操作复杂度高市场痛点,通过统一技术规范推动家居产品真正实现适老化、智慧化。

什么是智慧养老家居产品?

中国轻工业联合会有关负责人介绍,此类用品以轻工产品为主,包括向老年人提供的适老化家电、家具、照明、洗浴、坐便、厨房用品等品类,还包括部分可穿戴设备、便携监测设备、智能养老监护设备等产品。

近年来,新一代信息技术与健康养老产业加快融合,推动我国健康养老产品和服务供给不断丰富,智慧养老产业规模持续扩大。

多样的智慧养老家居产品给老年人的生活带来便利,也暗藏诸多隐忧。调研显示,一方面,相关企业生产规模、能力不均衡,一些产品和服务缺乏准确的市场定位,设计不够人性化,无法满足使用需求;另一方面,一些可穿戴智能设备存在功能单调、程序繁琐、操作复杂、利用率不高等问题,甚至有安全隐患,导致体验感不佳。

“针对当前存在的问题,亟须制定相关标准,通过规范智慧养老家居产品的生产制造,解决产品劣质化、低端化、同质化问题,更好满足老年人对智慧养老家居产品的多样化、

多层次需求。”该负责人说。

聚焦便捷性,技术要求提出,尽可能缩减操作步骤、降低操作的复杂程度。对于可能产生危险的操作,设置一个以上的操作步骤,并在第一个操作步骤完成后给予提示和警示;对于手持式产品或可分离成若干部分的手持产品,进行轻量化设计,易于老年人接近和使用。

瞄准智慧性,技术要求特别提倡智能家居与养老服务的深度融合,通过语音控制、健康监测、跌倒预警及远程交互等功能模块的支持,为老年人提供更加便捷的生活体验。

着眼适老性,技术要求对智慧养老家居产品的字体、颜色、指示灯、显示屏等信息呈现方式作出规定。比如,文字应使用清晰常用的字体,不宜置于有图像或图案的背景上;符号和字体应显示鲜明,不应刺眼和反射;显示屏在正常使用中应避免连续闪烁的字符,避免设置连续滚动的文字。

“智慧养老的本质是以技术赋能,让老年人更有尊严地享受生活。”中国轻工业联合会会长张崇和表示,随着标准体系的不断完善,智慧养老家居产品将从“可用”走向“好用”,最终实现“想用”“愿用”的跨越,让老年人享有更安全、舒适、智能的居家生活。✚

(来源:《人民日报》)

基本养老金≠个人养老金,这两笔钱要分清

人力资源社会保障部、财政部近日发布通知,明确从2025年1月1日起继续调整退休人员基本养老金水平,总体调整水平为2024年退休人员月人均基本养老金的2%。有老年朋友询问,基本养老金领取时需要缴税吗?它和个人养老金有什么区别?个人养老金值不值得买?下面请看专家为您解读。

这次提高的基本养老金,是城镇职工基本养老保险待遇,主要惠及各类企业和机关事业单位退休人员,总量约1.5亿人。这笔养老金之所以带有“基本”二字,是因为它属于我国多层次、多支柱养老保险体系中的主体部分,主要发挥保基本功能。

基本养老保险缴费,是由国家、用人单位和个人共同承担。而个人养老金由参加人根据自己的经济能力,自主决定缴费金额和缴费时间,必须先在中国境内参加基本养老保险,然后才可以参加个人养老金。

中国人民大学教授董克用表示,城镇职工基本养老保险由单位和个人共同缴纳,单位缴相当于工资的16%,个人缴工资的8%,在领取的时候是不缴税的,是免税的。

个人养老金相当于自己在银行放一个“存钱罐”,每年可往里最高缴存12000元。这笔钱能买理财、储蓄存款、保险等产品,但要等到退休或者遇到特殊情况才能领取,成为将来在基本养老金基础上,额外多出的一

笔养老钱。个人养老金享受国家给予的递延纳税优惠,购买时享受税收优惠,退休领取时按照领取额的3%缴纳个人所得税。

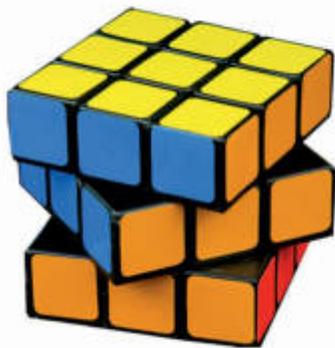
专家介绍,收入越高、个税税率越高,购买个人养老金会越划算。如果工资没达到每月5000元的个税起征点,参与个人养老金计划就不一定划算。专家表示,对于普通人来说,基本养老金是“必选项”,是退休后稳定的经济来源。个人养老金是“可选项”,是“给未来上保险”的好工具。能否老有所养的关键在于,我们是否用对了工具、规划好了最合适的路径。✚

(来源:央视网)



适老玩具何以走俏

文 / 王美华



曾经,玩具只是小朋友们的“心头好”。老年人的休闲时光,常常在广场舞中、电视机前或麻将桌边度过。如今,这种情况正在悄然改变,越来越多的老年人开始主动寻找属于自己的“玩趣”:有的迷上智能象棋,每天在线上切磋技艺;有的爱上健身球,舒活筋骨不亦乐乎;有的热衷于益智拼图,享受拼接完成的成就感……这些简单的快乐,折射出当代老年人对精神生活的丰富追求——不仅需要老有所养,更渴望老有所乐。

在老龄化程度日益加剧的当下,我们对老年人的关注往往聚焦于医疗与照护,而忽视他们深层次的心理需求,特别是那份难以言说的孤独感。适老玩具的出现,为他们享受生活乐趣提供了更多可能性。

玩具虽小,但不仅能给老年人带来乐趣,还承载着关乎健康福祉的大课题。随着年龄的增长,老年人难免会出现身体机能的自然衰退,如记忆力减退、反应速度变慢、手脚协调性下降等。这种衰退是渐进且细微的,单纯依赖医疗服务既不现实,也不全面。

从这个角度看,一款精心设计的适老玩具,或许是比保健品更具性价比的“健康投资”。不少优质适老玩具早已超越了单纯的解闷功能,升级为集健脑、强身、怡情、防病、社交等多维价值于一体的“健康助手”。它们通过寓健于乐的形式,为老年人构筑起一道

延缓衰老、提升晚年生活质量的非药物性防线,为银发岁月增添活力。

要让适老玩具真正走进千家万户、惠及更多老年人,关键在于深刻理解“适老”二字——理解老年人未说出口的期待,理解他们依然蓬勃的生命力。适老先要了解老年人,企业应沉下心来,认真研究老年人的需求与习惯。子女则应主动关注父母的精神世界,鼓励并陪伴他们体验玩具带来的乐趣。

更进一步而言,让老年人畅享“玩”的乐趣,是构建老年友好社会的重要一环。值得欣喜的是,一些积极的尝试正在发生:有的地方利用闲置空间打造专门的老年活动室,引入桌上冰壶、电子飞镖等设施,吸引老年人结伴参与;一些养老机构设置了“玩具共享角”,或者组织主题活动,促进老年人交流互动……相比单独玩耍,老年人更享受“一起玩”的社交氛围。积极营造鼓励互动、方便参与的“老有所玩”空间,对提升老年人生活质量、实现积极老龄化意义深远。

一副象棋,一个魔方,一个手腕弹力球,都能为老年人的生活添彩。它们不仅是消遣的玩具,更是温暖的纽带。玩具的适老化,其意义远非器物层面的改良,更在于不断刷新我们对“老年观”的认知。更加有尊严、有温度、充满可能性的老年生活状态,是当下他们的需要,也是未来我们的需要。🇨🇳

(来源:《人民日报海外版》)



老年人跌倒不是小事

文 / 段蕾蕾 耳玉亮

在我国，跌倒是老年人因伤害到医疗机构就诊的首位原因，也是老年人创伤性骨折的首位原因，还是65岁及以上老年人因伤害死亡的首位原因。跌倒这一看似常见的事件，对老年人的健康危害很大。

每位老年人都应学习防跌倒知识技能，树立“不跌倒，我能行”的理念，遵照“要锻炼、要服老、要适老、早治疗”的防跌倒十二字口诀，积极行动，降低自身的跌倒风险。

跌倒的发生与很多疾病相关，因此，老年人应积极治疗神经系统疾病、心血管疾病、眼部疾病、骨骼关节疾病、足部疾患及认知障碍等。

老年人发生跌倒后怎么办？

老年人如果发生了跌倒，应保持冷静，不要慌张，不要着急起身，先自行判断有无受伤及受伤部位、程度，

能否自行站起等。如果自己无法起身，不要强行站起，可寻求帮助。

如伤势不重，自我判断可以自己站起，应利用身边的支撑物慢慢起身，不要突然站起，以免加重伤情。起身后可先休息片刻，待恢复体力后再寻求救援或治疗。无论受伤与否，老年人跌倒后都要及时告知家人和医生，及时排查跌倒发生的原因，检查身体状况。🇨🇷

（来源：“中国疾控中心”微信公众号）



古人都养什么宠物？

你以为养宠物是现代人的专属乐趣？非也。其实，古人早就把“撸猫”“遛狗”“逗仙鹤”玩出了新高度。

从宫廷到市井，从书房到庭院，古人的生活中处处都有宠物的身影。那么，古人究竟养了哪些宠物？这些宠物又如何书画中“出镜”，留下了怎样的“萌态”呢？

猫



猫在古人生活中有着特殊的地位，尤其是文人墨客，常以猫为伴。宋代诗人陆游曾为爱猫写下“溪柴火软蛮毡暖，我与狸奴不出门”的诗句，可见其对猫的喜爱。古人称猫为“狸奴”，认为它们不仅能捕鼠，还能为书房增添灵气。

狗



在古代，狗不仅是看家护院的好手，还是贵族狩猎的伙伴。唐代宫廷中，猎犬备受青睐，设有专门的“狗坊”来饲养和管理猎犬。在皇家狩猎活动中，猎犬还扮演着重要角色——协助猎手追踪和捕捉猎物。

仙鹤

仙鹤在古代被视为祥瑞之鸟，象征着长

寿与高洁，是画家钟爱的创作题材。宫廷中常养仙鹤，宋徽宗赵佶更是画了不少仙鹤图，展现了古人对仙鹤的崇敬和喜爱。



金鱼

和今天一样，鱼儿在古代也是一种观赏宠物，尤其是金鱼。宋代时，金鱼成为文人庭院的常见点缀，象征着富贵吉祥。

孔雀

孔雀在古代是贵族阶层的象征，因其华丽的羽毛被视为祥瑞之鸟。孔雀常被饲养在皇家园林中，成为宴乐表演中的亮点。



鸟

鸟是文人书房的常见宠物，尤其是画眉、鹦鹉等鸣禽。宋代文人常以鸟为伴，认为鸟鸣能激发诗兴。

从慵懒的猫咪到优雅的仙鹤，从灵动的金鱼到高贵的孔雀……古人的宠物世界远比我们想象的丰富多彩。它们不仅是宠物，更是艺术的主角，在书画中留下了无数生动的瞬间。🇨🇳

（来源：“央博”微信公众号）

这些“老规矩”骗了我们好多年

“半夜别照镜子”“正月剃头死舅舅”“不能用手指月亮”……这些听起来煞有介事的“古训”，古人压根儿没说过，或者被后人彻底曲解了。没想到这些“老规矩”，竟骗了我们好多年！

半夜照镜子会撞鬼？

你肯定听说过，半夜不能照镜子，否则会看到不干净的东西。其实这是因为古代的镜子是铜铸的，夜晚的光线较暗，成像模糊不清，照镜子的人容易被呈现出来的镜像吓到，传着传着就成了“恐怖故事”。

正月剃头死舅舅？

“正月剃头死舅舅”是谐音导致的误会，其实是“正月剃头思旧”！清朝时汉人被强制剃发，大家约定正月不剪头表示“思念旧朝”，结果“思旧”念着念着成了“死舅”。

吃饭抖腿散财？

古代的板凳多是榫卯结构，抖腿容易导致凳子松动甚至散架。修凳子可不就得花钱？这才是“破财”的真正原因。抖腿本来跟财运无关，纯粹是害怕费钱修凳子！不过，在有修养的人看来，抖腿行为不雅倒是真的。

床头对窗招病？

古代的窗户是纸糊的，密封性差。床头对着窗，易受风寒。如今的玻璃窗密封性较好，只要不对着风口直吹，基本无虞。

晚上剪指甲剪财运？

古代照明靠油灯或蜡烛，光线昏暗，晚上剪指甲看不清，非常容易剪到肉，不仅疼痛还可能造成感染。这跟财运没关系，纯粹

是安全警示！

筷子竖插在米饭上是“倒头饭”？

这主要涉及餐桌礼仪和卫生问题。筷子插在饭里不卫生，并非因其形状类似供祭的食物，让人感觉不敬或不吉利，而是强调礼貌和卫生习惯的重要性。

左眼跳财，右眼跳灾？

眼皮跳动（眼睑痉挛）是眼皮肌肉的生理现象，绝大多数由疲劳、压力、用眼过度、咖啡因、睡眠不足或轻度神经反应引起，跟吉凶预言毫无关系，休息好、放松心情是关键。

为什么会有这么多“伪古训”流行？无外乎以下几个原因：谐音惹的祸，技术条件限制，巧合与联想，以讹传讹添油加醋，断章取义。

传统文化博大精深，但也混杂着一些过时甚至错误的观念。我们要学会辨别，取其精华、去其糟粕，继承有益的礼仪、道德和智慧，摒弃那些无根据的迷信和束缚，别让“老规矩”变成“老谣言”。

（来源：“河南卫视”微信公众号）



“扶上马,送一程”

文 / 殷之

子女工作后还要不要依靠父母帮助?我觉得还是要“扶上马,送一程”。这话本来是以前老干部培养新干部常说的金句,现在拿来讨论这个问题也挺合适。

前些年,我的独生女儿在市里当了小学教师,但学校没有提供食宿条件,平时只好自己在外租房住、买外卖吃。按当时她的工资收入,应该挺困难的,于是在老家的我们经常接济她。后来她结婚生子,生活开销多,我们也经常从人力、物力、财力上帮衬他们的小家庭。

在实际生活中,具体情况需要具体对待。如子女在本地工作直至结婚成家前,一般都与父母生活在一起。父母可能不仅包揽了家庭生活费用,还会临时补贴他们一些费用。如子女在外地工作,一般初入职场薪资不高,而租房、餐饮等城市生活成本很高,还要进行社交活动等。为了缓解其经济窘迫状况,有时他们会向父母伸手要钱,家长也会主动向子女提供援助,让他们专心投入到职业发展和自我提升中。说到此,我想起了饺子(杨宇)创作动漫影片的故事。他毕业后在家埋头动漫创作,亲戚、邻居都说他“啃老”,但其父母默默支持他,并说:“对孩子不是银行存款,哪能天天算计利息。”父亲病逝前塞给他3万元钱,之后母亲用每月1000元的退休金维持他们的生活。杨宇宅在家3年8个月后,2009年,以16分钟的原创动画短片《打,打个大西瓜》一炮而红,点击量破千万,斩获国内外30多个专业奖项。随后他成立了自己的工作室,相继创作推出动漫电影《哪吒之魔童降世》和《哪吒之魔童闹海》,后者创下中国电影票房150多亿元人民币的最高纪录,同时登顶全球动画电影票房榜榜首。回想起来,如果没有当初父母的支持,可能就不会有杨宇今天的成就。

其实,被人指责的“啃老族”,主要是指那些缺乏个人努力、甘愿“躺平”“摆烂”的子女。对此,父母不能放任迁就,应该让他们独立前行。但对刚刚步入社会,开始独立面对生活的年轻人,也有必要“扶上马,送一程”。



心甘情愿为儿女遮风挡雨

文 / 石绍辉

最近一个时期,媒体上各种关于“新型啃老”的议论铺天盖地,把老人对已经工作子女的帮助,一概说成“新型啃老”,把热心帮助儿女渡过难关的老人认定为“子女啃老”的始作俑者,笔者以为此观点甚是不妥。因为在我看来,对子女必要的托举,正是父母骨血里流淌的本能和大爱!

我生于农家,记得在我年轻时,家家户户都把盖新房、给儿子娶媳妇儿当成头等大事。父母结婚的房子是爷爷奶奶给盖起来的,我们结婚的商品房是父母掏钱买的……哪有什么“啃老”的字眼。

当今社会纷繁复杂,孩子们立足之初,就像在风雨中奔忙寻伞的行人。对刚刚步入社会的普通人来说,初始生活成本与收入间的鸿沟实非仅凭青春意气就可从容跨越。父母量力而行的支持,体现了家的温暖,体现了割舍不断的亲情。对子女的帮助,如同父母蹲下身来成为托举儿女攀得更高的基石。

若年轻人奋斗途中暂时需要借助父母的肩膀登高一步,这何罪之有?我们以父辈身份支撑那负重踉跄的身影,就如同暗夜里燃着的心灯一般,其意义不在于助其“啃噬”,而在于支撑那份向上腾跃的心力。

故此,房子、车子和一些必要的生活用品,我和爱人都紧着自己帮孩子置办下来,哪怕仅仅是帮他们交了购房首付款。

几千年来,中华民族家庭的根系里深植着生命责任与彼此扶持的脉脉温情。《诗经》曾记父母“劬劳”之苦,古人有训:“父子笃,兄弟睦,家和万事兴。”这不单是人情的朴素期许,更是对个体在艰难世界站稳脚跟的支撑。血脉亲情给予年轻人的远不只是钱财,更是灵魂深处的安稳后盾。

退了休,带孙辈,让子女安心工作,了却其后顾之忧。对于我们本身而言,含饴弄孙,乐在其中,身心愉悦;烹饪美食,老少共享,成就感使人乐而忘忧。在我看来,这才是最愉悦身心的养老方式。

当孩子们在雨中奋力奔跑时,父母伸出的手臂不过是短暂承接冰冷的雨滴,让年轻人的眉角发梢得以保持一刻的温暖干燥。这世间再没有一座堡垒如同家庭这般坚实而温柔。父母随时准备托住孩子练习飞翔时的踉跄,然后默默地看着他们起飞,用自己的羽翼在天际画下辽阔自由的弧线。✿



子女过度“啃老”，父母也有责

文 / 佳言

现在坊间传说着“啃老有三多”的现象，即儿子比女儿多、独生子女比多子女多、“老疙瘩”比哥姐多。究其缘由，有父母重男轻女传统思想的影响，也有闺女结婚外嫁的客观因素，还有父母对独生子女过度娇惯以及对老儿子或老闺女宠爱偏向等原因，这些都为子女过度“啃老”提供了温床。

“421 家庭模式”（即 4 个老人 +2 个成人 +1 个小孩）在我国比较多见，这种家庭模式导致子女抚育过程中的资源集中与过度保护。独生子女在成长中被视为“小皇帝”，成年后往往延续依赖惯性。有的家庭重“养身”、轻“养心”，大人们关注孩子的物质供给，忽视责任感与抗挫力培养，导致子女“精

神未断奶”，进入社会后，面对竞争时常常畏难逃避，把“啃老”当作归宿。

这里有子女的问题，也与父母的娇惯、迁就有直接关系。因此，做父母的应该吸取教训、放飞子女，让他们经历风雨、搏击长空，早日成为奋发有为的雄鹰。🇨🇳



自力更生、艰苦奋斗的精神不能丢

文 / 长弓

自力更生、艰苦奋斗是中华民族的传统美德和中国共产党的优良传统。我们由过去一穷二白的国家建设成现在国富民强的现代化国家，靠的就是广大人民群众在党的领导下，始终坚持自力更生、艰苦奋斗。

但有些人认为，现在国家经济形势好了，不需要自力更生、艰苦奋斗了。如影视剧中一度多是些“穿西装、开豪车”的“阔

少、老板”形象，误导一些青年形成好高骛远、不扎实肯干的价值观念和轻浮作风。他们有的因“一时低薪不愿就业”，有的“嫌工作劳累”，有的觉得“高学历难匹配现有岗位”，转而“躺平”“啃老”。

还有些人把国家改革开放以及“引导消费、扩大内需”与自力更生、艰苦奋斗对立起来，认为现在就要“买买买”，甚至有的为了购买奢侈品，不量力而行，“透支消费”

过分“啃老”不应该

文 / 锦琥

我是个“50后”，记得儿时普通家庭都是多子女，父亲上班挣钱是全家主要的经济来源，母亲养儿育女、操持家务。子女工作后也都主动将工资交给家里，为父母分担生活压力。即便在子女结婚成家后，也要每月给父母一定数额的“月钱”，表达对父母的孝敬和对养育之恩的回报，当时还真没听说过“啃老”一词。

“啃老”一词源于西方的“NEET”概念。指不升学、不工作、不进修或不参加就业辅导的“躺平”一族。该概念传入中国后本土化为“啃老”，意指成年子女对父母经济资源的持续消耗。

“啃老”现象是一个复杂的社会问题，背



后有多种因素交织作用，与社会经济背景、家庭结构变化、年轻一代主观依赖等都有关系。对此，父母要统一思想认识，履行好各自的责任。一是认识到父母在子女成年后没有继续抚养的义务，应引导子女早日开始独立生活；二是引导子女树立过分“啃老”可耻的社会观念，增强自食其力、自立于社会的责任感；三是父母与子女要建立契约关系，在子女工作后遇到特殊困难，父母可以帮助子女，但这是情分不是本分，要继承和发扬“尊老敬老爱老”的优良传统，促进建立适应时代发展的新型家庭关系。🇨🇦

“寅吃卯粮”，亏空之后就向父母伸手索要，进而继续“啃老”，这实际上是一种错误认识。在世界经济复苏乏力的当下，我国经济展现的韧性，正是长期以来坚持自力更生、艰苦奋斗打下的良好基础，不能成为某些人过度消费而“啃老”的托词。

还有些人认为现在是高科技时代，自力更生、艰苦奋斗已经落伍了，给自己不积极努力，甘愿“摆烂”找借口，这也是一种糊涂认识。当今世界，科技竞争日趋激烈，一些欧美发达国家强力打压中国高科技产

业，但华为、大疆等企业坚持自力更生、艰苦奋斗，研制出“中国芯”，成功突围。再如我国自行研制出“北斗”卫星导航系统，摆脱了受制于人的被动局面，为我国在运输、国防及人民群众生活领域开创了新局面。在新时代自力更生、艰苦奋斗不是过时了、落伍了，而是我们不断积蓄力量、开拓创新、赢得未来的底气。正如习近平总书记所说，“幸福都是奋斗出来的”。自力更生、艰苦奋斗永远是个人成才、民族复兴、国家富强的不竭动力。🇨🇦

不接受“啃老”行为,但也要帮帮子女

文 / 王宗征

现在,许多年轻人虽然有工作收入,但生活和精神压力也不小。我认为,既不能轻易接受子女“啃老”,也要在一定程度上帮助子女减轻经济压力和精神负担。

作为父母,首先要鼓励子女学会自食其力,找一份合适的工作,为生活提供必要的物质支撑。这样能给父母减轻不小的经济负担和思想压力。同时,要引导有工作和经济收入的子女淡化乃至消除“啃老”心理,减少对父母的过度依赖,学会打理自己的生活,合理使用自己的收入,理性消费,适当积蓄,不断夯实自己的经济基础。总体上说,我不愿接受子女有“啃老”的行为,也不愿子女滋生和养成“啃老”心态,更不愿看到子女对“啃老”行为心安理得、见怪不怪。平时,我总是有意无意地把这种观念传递给孩子们,引导他们以自强自立

为荣,并且把我们这代人自食其力的奋斗经历讲给他们听,还把精打细算过日子的一些门道传授给他们,鼓励他们努力工作、挣钱养家。

不过,我也深知现在的孩子们在职场上打拼不易,还要承受生活压力。看到他们每日起早贪黑忙于工作,辛辛苦苦打理家务,我也会心疼他们。因此,在确实需要帮助的时候,我们也会在经济上给予他们适度的支持和帮助,让他们能把更多心思和精力投入到工作上。

在接受子女“啃老”与拒绝帮助子女之间,我不走极端,而是注意把握尺度,理性对待:既鼓励和督促子女通过自己的努力追求幸福生活,提高生活的质量和品位,也适当帮衬他们,体现对他们的关心和爱护,进而增强亲情,构建和谐家庭关系。✿

“啃老”并非理所当然

文 / 老铁



记得前些年一位社会学家在其子18岁生日时特意为孩子举行了一次成年礼,并郑重其事地表示:孩子,父母把你带到这个世界上,按照法律规定有义务把你抚养成人。从今天起,你就是成年人了,父母的抚养义务已经尽到了。今后你所需费用还很多,你自己一时还难以完全解决,父母还要尽力帮你,不过不再是尽义务,而是借给你,每一笔都要明明白白记在账上,待你成家立业有了经济能力,要还我

适当给子女提供经济支持有必要

文 / 赵仁近



自儿女成年到步入社会，直至结婚成家，我和老伴儿对子女的经济支持一直没有停止过。我认为，这谈不上“啃老”。在儿女成家立业最需要帮助的时候，看到儿女因经济困窘而焦虑，作为父母，明明有余力帮助他们渡过难关，却不愿施以援手，这样做我于心不忍。

应该说，如今的生活环境与我们年轻时是大不一样的。20世纪50年代，我上中学的时候，大多数家庭儿女婚后仍与父母，甚至和爷爷奶奶居住在一起，在物质上和精神上互相支持。如今，儿女结婚成家或是刚刚工作不久，经济基础薄弱，买房、吃饭、

穿衣、人际交往……消费需求与我年轻时不可同日而语。我们虽不能共同居住，但还是会对儿女提供一定的经济支持和物质帮助。

当然，儿女对我们也比较孝顺、敬重，不仅能够经常为我们做做家务，还总是陪我们说说笑笑，让我们的晚年生活充满温暖。我认为，那种不劳而获、坐享其成的“啃老”是不应该的。而当下，许多年轻人并不是这样“啃老”的，他们只是在开始独立应对生活时，需要我们给予一点力所能及的帮助。让年轻人少一点压力，让他们以轻松愉悦的心态做好本职工作，为社会创造价值，这是值得提倡的。从这个角度来看，当老年人具备经济能力时，适当给予子女必要的生活支持，不应被认定为子女的“啃老”行为，而是父辈对子辈的特殊关爱，是一种亲情的体现。✚

们。我们老了以后，你还要对我们尽赡养义务。我们百年以后的遗产由你继承。为此，我们签一份书面协议。

儿子不仅愉快地签了字，而且表示一定争气。结果孩子真的发愤图强没让父母失望，成就了一段足可称道的佳话。这位社会学家的做法，增强了孩子的社会责任和法律意识，增强了孩子的自立自强精神和孝敬父母的观念。这对父子的做法无疑给那些强行“啃老”的子女及其父母带来了新的启示：“啃老”，并

非理所当然。

当然，被“啃老”的父母在心态上也不尽相同，有的是出于无奈，也有些父母攒钱就是为了给孩子买房、买车、结婚用，心甘情愿让孩子来“啃”，不被“啃”还不舒服，被“啃”了才高兴。有鉴于此，笔者以为，“啃老”之风确实当刹，但具体情况还需具体分析，不必一概反对。事实上，无论父母以何种形式帮助子女，其最终目标都应是助力孩子实现真正的独立和自我价值的实现。✚

商洪芳：结缘面案 48 载 面里抻出市级非遗

文 / 本刊记者 刘田田

在中国面点大师商洪芳沉稳且灵动的操作之下，小小面团仿佛被赋予了生命一般，乖巧听话至极。她抻出的面条根根粗细均匀、绵长柔韧，宛若精雕细琢的艺术品，让人不禁赞叹其技艺之精湛绝伦。她的眼神专注而坚定，仿佛正在与面团进行一场无声的对话，从她每一个细微动作里，我们能清晰地感受到她对面点制作那份挚爱与追求。



结缘面案，初具匠心

1978年，商洪芳被分配到正阳春烤鸭店（即天津烤鸭店）面点部，师从面点组组长于庆泉学做银丝卷。因为细面金贵，初来乍到的学徒们是没有资格摸面的，只能做些琐碎的辅助性工作，俗称“打下手”。在面点师傅们制作银丝卷时，商洪芳就默默地站在一旁，仔细观察，用心琢磨每一个步骤。

当时的正阳春烤鸭店分早班、晚班两个班次。早班是早上 6:00 上班，下午 2:00 下班；晚班是早上 9:00 上班，晚上 8:30 下班。刚到店里时，正好赶上冬季，天亮得晚。每天清晨出门时，四周仍是一片漆黑。年仅 23 岁的商洪芳独自一人骑车上下班，很不安全，家人对此也满是担忧。于是，商洪芳就和几位年轻的女同事商量，轮到上早班时干脆一起挤住在单位。那段时间，商洪芳常常晚上 9:00 前就来到单位，这时其他女同事都回家吃饭还没回来，于是她至少有一个小时独处的时间。

商洪芳没有荒废这段独处的时



扫一扫，听一听

间,而是利用这段时间反复练习白天从面点师傅那学到的抻银丝卷面丝、包制银丝卷的要点,不断琢磨如何溜条、出条,怎么包制银丝卷才能让它更加松软可口。此时,店里只剩她一人在工作,整个操作间都成了她的舞台。她沉浸在自己的面点世界里,刻苦训练,乐此不疲。

苦练一周后,商洪芳基本掌握了抻银丝卷面丝的技巧和流程。然而,当她满怀期待地向组长提出想要和面点师傅们一起做面点时,却遭到组长的拒绝。面对挫折,商洪芳毫无退缩之意,反而越挫越勇,苦练不辍。随着时间的推移,商洪芳抻银丝卷面丝的技巧日益精进。一个月后,她已经能独立做出一个完美的银丝卷了。于是,商洪芳再次鼓起勇气向组长提出申请。这次组长没有拒绝,而是决定给她一次展示的机会。

汇报现场,商洪芳双手抓住面团两端,在用力抻拉的同时上下轻微抖动,面条顺势拧成一股,再抻、再抖、再对折,循环往复,顺利地完 成溜条工序。紧接着是出条,短短几分钟里,摔面、溜条、出条、包制,商洪芳的动作如行云流水一般,双臂沉稳有力,从最初的摔面直至将银丝卷卷芯抻制完成,整个过程中近四斤的面团始终在她的手中,丝毫没沾面案;抻出来的“银丝”粗细均匀、纤细如发;蒸熟后的银丝卷更是圆润饱满、松软可口。没想到,商洪芳的首次亮相就大获成功,在场的同志们都对她的赞不绝口,组长当即决定让商洪芳正式上案,与师傅们一起制作面点。

技艺精进,传承非遗瑰宝

通过自己的不懈努力和勇敢的自我表达、积极争取,商洪芳成功地从一名学徒变身为正阳春烤鸭店最年轻的面点师傅。即使已经成为一名面点师傅,商洪芳依旧保持着从前的习惯,利用每天下班后的时间反复练习抻面技艺。久而久之,在掌握银丝卷的制作精髓后,商洪芳举一反三,又学会了许多新的面点制作技艺,而抻龙须面是她的拿手绝活。

龙须面作为我国民间古老饮食文化中熠熠生辉的瑰宝,在中华民族丰富多彩的饮食文化宝库中独树一帜。据记载,抻面技艺已有300多年的历史。而津沽雪花龙须面在各种龙须面中独具特色,它融合了南北各地的制作优长,形成了独具天津特色的制作技艺和口味。尤其在和面环节,有着极为严苛的讲究和制作秘诀。经过历代厨师的传承、改良与创新,津沽雪花龙须面演变成集蒸、煮、烙等多种烹饪方式于一体的特色主食。它既是一道令人垂涎欲滴的上等美味,又是一场极具观赏性的视觉盛宴,堪称视觉、味觉与艺术的完美融合。

1983年11月,全国烹饪名师技术表演鉴定会在北京举行。其中,天津桃李园饭庄面点师蒋文杰凭借精湛的龙须面抻制技艺,赢得了专家们的一致赞扬,并因此荣获“最佳面点师”称号。之后,蒋文杰受邀到各单位进行展示。商洪芳现场目睹了蒋文杰的高超技艺后,内心深受触动,于是暗下决心,一定要拜蒋文杰为师,掌握抻制龙须面这门绝

技。“当时我们店里不卖龙须面,不过抻龙须面的手法和抻银丝卷面丝的手法相似。不同的是,抻银丝卷面丝用的是发面,而抻龙须面用的是死面,且后者要抻得更细。”为了学好龙须面的抻制手法,商洪芳专程登门拜访蒋文杰,向老师傅取经。“老师傅说,抻龙须面要打13扣,我在这基础上又提升了些。”商洪芳解释,“打扣”是抻面行话,面条折叠一下为一扣,扣数越多,根数越多,面条也越细。经过老师傅的悉心指导以及自己的勤学苦练,商洪芳后来抻出的面,出条根根均匀,细如发丝。一个长约5毫米、宽约1毫米的小小针鼻儿,竟可以一下穿过7根炸制后的面条。在抻面过程中,商洪芳身姿挺拔,双手抬到同一高度,如大鹏展翅一般,溜条动作流畅,出条又快又稳,被同行称赞“像是在表演一场精妙绝伦的舞蹈”。

凭借优雅娴熟的抻面技艺,商洪芳从一个寂寂无闻的学徒、普通面点师成长为各大酒楼、餐厅竞相聘请的面点大师。

1992年,南开美食城不惜重金聘请商洪芳加盟,可她始终铭记正阳春烤鸭店领导和同志们的知遇之恩,坚信自己的成功离不开正阳春烤鸭店多年来的悉心栽培,再三考虑后,婉拒了南开美食城抛来的橄榄枝,继续留在正阳春烤鸭店工作。后来,诸如宴宾楼、天津菜馆等众多知名餐馆纷纷向商洪芳发出邀约,开出优厚待遇,但她始终不为所动,一心专注于面点技艺的提升。

随着面点技艺日臻完善,商洪芳不仅受邀到全国各地的餐饮名店展示身手,还走出国门向世界各国人民展示她的抻面绝活。

1995年8月,商洪芳获颁中华人民共和国高级技师证书,成为天津市第一批高级技师之一,也是天津市第一位女性高级技师。

对商洪芳而言,2000年是一个意义重大的年份。当时的天津市商业委员会组织代表团赴比利时布鲁塞尔参加中比文化艺术交流会。时任比利时商会会长到天津各知名餐馆筛选参会人选时,看到商洪芳行云流水的抻面动作,瞬间被其精湛技艺所折服,当即决定邀请商洪芳参加这次交流会。交流会为期一个月,地点在布鲁塞尔的一家博物馆里。在为当地民众进行绝活表演时,商洪芳倾情演绎了龙须面和空心面的抻制技艺。又匀又细的龙须面和可以用来当吸管使用的空心面,受到组委会和当地民众的高度赞誉,为天津乃至中国赢得了荣耀。同年9月,商洪芳经天津市人民政府严格评审,被正式授予“天津市烹饪大师”荣誉称号。同年年底,在天津市商务委员会(现天津市商务局)的积极协调下,商洪芳依依不舍地告别了工作22年的正阳春烤鸭店,正式入职红旗饭庄,继续书写她的面点人生。

2017年5月,天津市人民政府正式确定津沽龙须面制作技艺为天津市级非物质文化遗产代表性项目;2018年10月,中国烹饪协会授予商洪芳注册中国烹饪大师资深级证书;2019年10月,经天津市文化和旅游局认定,商洪芳成为津沽龙须面制作技艺代表性传承人。商洪芳深知,这门承载着数百年历史的古老技艺,如今已经传承到她手中,她有责任、有义务将其发扬光大。2021年10月,世界中餐业联合会授予商洪芳

“2021 面食产业大工匠”荣誉称号,这不仅是对她一生致力于面食技艺的高度认可,更是对她传承与创新精神的充分肯定。

艺无止境,创新无限

商洪芳深知艺无止境,即便功成名就,也从来没有停下学习的步伐。一次,她偶然看到一篇关于中国元老级注册中国烹饪大师葛贤萼的采访文章,文章里写有葛贤萼大师的地址。仰慕大师技艺、求学心切的商洪芳当即给葛贤萼大师写了一封诚挚的拜师信。信寄出没几天,葛贤萼大师就来到天津开设高级面点师培训班,并主动联系商洪芳,热情邀请她免费听课。

一天下课后,葛贤萼大师要求学员回去复习巩固课堂所授的内容。然而商洪芳那几天工作很忙,没来得及在第二次课前进行复习。当葛贤萼大师发现这一情况后,不禁难过地掉下眼泪,并语重心长地劝诫商洪芳做面点不能懈怠,让商洪芳深受感动。2018年,在葛贤萼大师从业60周年的喜庆日子里,商洪芳赶往上海履行拜师仪式,正式成为葛贤萼大师的弟子。2021年,葛贤萼大师不幸逝世。在商洪芳心中,葛贤萼大师教授给她的,不只是面点制作技艺,更多的还是工作中认真负责、一丝不苟的严谨态度,这种精神永远激励着商洪芳,成为她前行道路上的灯塔。

2010年,天津电视台科教频道推出了一档以养生膳食为主题

的烹饪节目《健康大厨房》(现更名为《津津有味》),商洪芳作为首席面点师受邀参加,开启了长达15年的录制之旅。前不久,在“津津有味”美食节的盛会中,商洪芳更是作为荣誉嘉宾亮相仪式现场。今年,商洪芳在天津市老年人大学开办的面点班也迎来了第15个教学年头。2014年,她与刘士晨合作出版了《商洪芳家常面点100例》一书,作为天津市老年人大学面点班的权威教材沿用至今,为众多面点爱好者提供了宝贵的学习资源。

如今,已经70岁的商洪芳精神矍铄、宝刀未老,依旧活跃在餐饮行业一线。她在许多知名餐馆设有工作室,为众多餐饮企业悉心改良面点工艺与馅料配方,致力于推动面食技艺的不断创新与升级。作为面食艺术的忠实传承者,商洪芳凭借着匠心独具的手艺,持续向国内外展示中华面食文化的独特魅力与深厚底蕴,让这一传统技艺在新时代焕发出蓬勃生机与活力,成为连接过去与未来的文化桥梁,也让更多人领略到中华美食文化的博大精深与源远流长。🇨🇳





扫一扫,听一听



人马过直沽 酒闻十里香

——直沽美酒里的时光密码

文 / 本刊记者 刘瑾皓

每年九十月份,位于华北地区、辽东地区的田间豆香弥漫,经过一年的劳作,农民将丰收的渴望变成了颗粒归仓的现实。这些圆润饱满的“金豆子”将被运送到各地的大小酒坊,与大麦、高粱等谷物一起酿出醇厚醉人的芬芳。天津市直沽酿酒厂(以下简称“直沽酿酒厂”)就是这些优质粮食的使用者之一。

作为天津酒业的百年老字号,直沽酿酒厂生产的白酒早已深深融入百姓的生活。亲朋相聚、婚宴寿庆、独自小酌,到处都能看到直沽酿酒厂生产的各种白酒。这不,在该厂直营店内,懂生活的老饕们会提着塑料桶来打酒。虽说店面不大,顾客却络绎不绝。从排队时踮起脚尖眼巴巴地张望到打满酒心满意足地离开,顾客们的脸上始终挂着笑意。

回望:从漕船酒旗到非遗瑰宝

“先有大直沽,后有天津卫”,这句老话里裹着酒香。大直沽有三宗宝——“古庙、烧酒、台子高”,其中的烧酒和天津卫的烟火气缠得最紧。

大直沽地儿不大,酿酒的历史却不短。元朝时,大直沽是南粮北运的枢纽。漕船靠岸,船工商旅在海上历尽艰辛,登岸后总要拜神饮酒庆祝成功,慰藉一路的风霜。渐渐地,码头上支起酒棚,河湾里飘起酒旗,天妃宫的香火里也浸润了酒气。至清代,大直沽地区已聚集起几十家烧锅(传统酿酒作坊的别称),酒香能飘出十里远。1931年出版发行的《天津志略》写得明白:“天津酒业尚称发达,大直沽一

带尤为最富之区。”清代著名诗人崔旭曾以“名酒同称大直沽，色如琥珀白如酥”的诗句盛赞大直沽美酒的绵柔醇香。这两句诗至今还题写在直沽酿酒厂的门廊上。

民国初年，大直沽的烧锅数量不减反增。精明的掌柜们用高粱烧酒添加其他辅料再制新酒。新酒一上市，公馆宅门、饭庄酒馆都爱用，后来还卖到美国、加拿大以及欧洲的英国、法国、德国。一下子，大直沽的白酒在海内外出了名，大直沽也成了天津酒文化的中心。

抗战期间，天津的酒业开始萎缩。日伪统治时期最惨，大直沽只剩十来家烧锅苦苦支撑。新中国成立后，烟酒收归国家专卖，这些分散的烧锅合并成“天津市直沽酿酒厂”。这是天津市第一家登记的地方国营企业，主要

生产白酒。当年，“直沽干酒”在华北物资交流会上与“山西汾酒”一起被列为“华北名酒”。1991年，“直沽干酒”还荣获轻工业部优质产品称号。

近些年，直沽酿酒厂一直在创新中求发展。1999年，企业通过了ISO9001质量管理体系认证，2010年被商务部认定为中华老字号。2022年，津门大直沽酒传统酿造技艺（蒸馏酒传统酿造技艺）被评为天津市非物质文化遗产，2023年被认定为首批天津市工业遗产。“天沽”牌白酒是天津的名牌产品，被拥趸们戏称为“大众茅台”，常常是酒一上货架就被抢光。

如今，厂区里飘着的酒香，和几十年前一个味儿——老师傅们说，这酒香是用海河的水、大直沽的风、老祖宗的手艺酿出来的，假不得。轻风掠过厂区，混着空气里的酒香，真应了民间那句老话：“人马过直沽，酒闻十里香。”

坚守：老井水酿就的不变初心

现在的直沽酿酒厂，因为环保的需要，已将酿酒车间迁至他处，但院中的那口老井仍在诉说着直沽酿酒人一代代的坚守。这口井叫“万福井”，是几百年前制酒人取水的地方。

早年，大直沽烧锅的高粱酒采用生长在天津御河（今南运河）两岸的优质红高粱，经过精工细作，制成绝世佳酿。而辽宁营口附近牛庄所产的牛庄酒也是以高粱为原料，在国内市场上也颇有名声。但是因为东北、华北两地的高粱质地不同，所以两地虽都以高粱为原料，酿出的酒却大不相同：东北高粱颗粒肥





硕壮实,酿出来的牛庄酒不但气味浓郁,而且性烈劲猛,适于东北寒冷气候;华北高粱酿出大直沽酒味道醇厚柔和,烈度适中,适于不习惯饮用烈性酒的人,特别是后来改制的露酒和药酒,味道可口,酒度降低,更适合市场需求。因此,牛庄酒虽比大直沽酒先期畅销国外,后来却渐渐被大直沽酒所取代。

烧锅酿酒,不仅要有好原料、好水,更考验酿酒师的技术。过去的烧锅主要有两位师傅:一位师傅掌管入池发酵,称为大技师;另一位师傅掌管装甑蒸馏出酒,称为二技师。两位师傅对于酿酒的所有技术环节必须了然于胸。因为过去酿酒没有检验仪器和设备,全凭技师的经验、技术和判断力。

据直沽酿酒厂的退休技师介绍,大直沽酒的酿造工艺极其考究,需经过洗料、前净、后净、采曲、发酵、加气、头淋、二淋、三淋共计九道工序,才能出酒。酒酿出后还要在适宜的环境条件下密封储存一年以上,隔年陈酿使得酒味愈加清醇饱满,回味绵长。最后,由评酒师勾调、品评,并经先进的仪器检测合格后方可上市。

如今,酿酒的原料比当年更丰富,品质更高,酿造的技术手段也更先进,而且在保留传统工艺的基础上不断加以创新,才使得大直沽美酒得以香飘百年。但技术的传承创新只是延续直沽酒香的要素之一,直沽酿酒厂每一位员工在工作岗位上的那份坚守同样重要。这里有国家级品酒师把控产品质量,还有“全国劳动模范”销售员的奋力开拓……大家尽心竭力地守护着直沽酿酒厂的昔日辉煌和“天沽”牌白酒这块金字招牌。

“全国劳动模范”于金奎曾是直沽酿酒厂一名普通的销售业务员。他在职的那些年,我国白酒市场一度鱼龙混杂,假酒横行。于金奎发现有人仿冒厂里的高粱酒,成本减半,质次价低,害得本厂正品滞销。他急得吃不下饭、睡不着觉,整天在外奔波“打假”。经过十多天的暗访,他终于摸清黑窝点,带着执法队一连端了十几家造假作坊。有人问他怕不怕得罪人?他笑道:“不怕,嘛都怕工作就没法干了。”正是因为于金奎讲诚信、勇担当、肯吃苦,客户都信赖他,领导也信任他。面对荣誉,他谦虚地说:“成绩只能代表过去,不能代表现在,

更不说明未来。我只有更加努力,从零做起,以更优异的成绩报答党的关怀。”人们常说,酒香不怕巷子深,可在于金奎看来,人心比酒香更金贵。

焕新:文化体验馆里的历史传承

“为响应天津市文化传承战略及河东区打造‘直沽文化繁荣区’的规划,我们充分利用原厂房,邀请著名作家、策展人徐凤文及其团队,通过精心策展、创新设计与匠心制作,共同打造了直沽酒文化体验馆。”直沽酿酒厂董事长、津门大直沽酒传统酿造技艺第五代传承群体负责人陈杰介绍道。

步入体验馆,墙绘、实物与展板共同讲述着直沽酿酒厂的历史变迁。最引人注目的当数“DIY 互动空间”——小型蒸馏设备直观呈现美酒酿造的全过程,参观者不仅能见证传统工艺的魅力,还可定制专属酒瓶——在玻璃瓶身镌刻个性化文字图案,灌装美酒后带回家,打造沉浸式文化体验。

在坚守传统的同时,直沽酿酒厂还以创新的姿态拥抱新时代。企业与日方展开深度合作,联合研发的味淋系列产品占据日本市场重要份额;合资生产的“银雪”牌清酒填补

了国内中高端日本清酒生产的空白,成为年轻消费群体的新宠。

不仅如此,直沽酿酒厂还积极融入国内贸易大潮。在全国糖酒会上,大直沽酒的展台前始终人潮涌动,经销商们或品鉴或洽谈,场面异常热闹。“老品牌承载着几代人的记忆,如今亲尝更觉名不虚传。”有经销商如此评价。近些年,这款地方名酒已成功打开河北、山东市场,并形成稳定的销售网络。

在非遗创新领域,直沽酿酒厂正开拓全新发展路径:与古文化街联名推出全新产品,在酒瓶瓶身镌刻古文化街的地标建筑,其雍容典雅的包装成为文化传承的载体;与杨柳青画社携手打造“鱼龙变化”系列,瓶身图案与附赠画卷相映成趣,将“布福降贵”的美好寓意融入产品设计之中。

良好的口碑,是荣耀更是责任。陈杰摩挲着“万福井”斑驳的井沿,掷地有声地说:“我们就要踏踏实实地做酒。”这句话的背后,是从元代酒棚到现代车间的数百年传承,是从手工投料到智能检测的技术迭代,更是从津门故里走向国际市场的文化自信。如今,绵柔醇香的直沽美酒,正以更鲜活的方式续写着新的时光密码。🇨🇳





盛夏玩虫儿

文 / 由国庆

老天津人有不少沿河而居，河边水清草碧绿树成荫，是虫儿的天堂，也是孩子们的乐园。特别是放暑假时，下河玩水、岸上捉虫几乎是嘎小子们每天的必修课，有时为了逮蝈蝈还得早起。

黎明露水重，是逮蝈蝈的最佳时间。七八个小伙伴在乡野的草丛里四下寻觅开来，手里拎着用破笼子、窗纱做成的网袋儿，方便装下捕获的虫儿。“收队”后大家还要集中逐个审视那些虫儿，挑选出最活蹦乱跳的带回家。一些孩子爱养蝈蝈玩，特别是“豆瓣绿”的雄蝈蝈。蝈蝈相对好伺候，给它一段大葱或塞一块瓜皮就可以，挂在屋檐下或窗门前，为烈日下的燥热日子平添情趣。居民院子里屋门口挂蝈蝈笼子的不算少，虫儿“大合唱”也煞是悦耳啊！

市面上也有卖蝈蝈的小贩。他们的小笼子更专业更好看，是用细秆秫秸皮编成的，装入蝈蝈后再收编笼口。卖蝈蝈的将百



扫一扫，听一听

八十笼拴成一堆，挑着挑子，串胡同便宜卖。小贩在胡同口放下挑子，擦汗，抽烟，任由虫儿吵闹，那穿透力能传遍附近几条胡同，堪称最强势的“叫卖”。孩子们闻声跑去，围着挑子观赏那些可爱的虫儿，看哪一只振翅最欢、鸣声最响就买哪一笼。

嘎小子玩着草上跳的虫儿，还不忘那天上飞的。那时蜻蜓的品种可不少，比如“大青（大蜓）”“黄老褐”“红辣椒”“轱辘钱儿”“黑鬼儿”“花狸豹”等，它们对孩子的吸引力很大，谁若捉到一只色彩斑斓的“轱辘钱儿”是可以炫耀一通的。

有的小孩擅长捉蜻蜓，常用粘钩、网抄的方法。长竹竿顶端接一节扫帚苗，扫帚苗上抹黏油，手持竹竿，看准在树叶间落脚的蜻蜓，踮起脚屏住气，轻轻一粘，拿下！网捕“黄老褐”一般要在又潮又闷的傍晚，大量“黄老褐”低空飞行盘旋，这时候在河边抡起一网总能抄到几只。最好玩的是钓蜻蜓，孩子们用细线拴上“黄老褐”，引着它飞，跟着它一起颠跑，嘴里还不停地喊着闹着。这样有时能招引来青绿色的雌“大蜓”。成熟的雌“大蜓”一般傍晚觅食抓吃“黄老褐”，白天交配产卵，逮到后放在家里收养一宿，第二天还可以用它来诱引雄“大蜓”。至于有没有收获，且看“姜太公钓鱼，愿者上钩”吧。🍷



冰激凌的情调

文 / 温暖

老天津高档餐厅里大多会有进口的冰激凌售卖,但是价格不菲。20世纪30年代初,吃冰激凌既经济又实惠还不缺少情调的地方当数冷香室。冷香室位于法租界寰总领事路(今和平区长春道)上。昔时,这里的冰激凌已经有香蕉、橘子、柠檬、杏仁、香瓜、水蜜桃、奶油、香草、脆梨等十多种口味,让人垂涎欲滴,来此游玩的时髦青年无不热衷于此。另外,与冷香室毗邻的文利水果店也出售冰激凌。

在老天津,真正让冰激凌走向大众的是周记四品香的周姓叔侄二人,外带冰激凌也是从这里开始的。周姓叔侄祖籍山东利津,逃荒来到天津,最初只是卖些儿童食

品。20世纪30年代中期,周家的生意逐渐做大了,开始在夏天出售自制的果冻和雪花酪等冷食,大受欢迎。那时的冰激凌依旧显得高贵,一般市民较少问津。周氏叔侄是聪明人,自行购买了一台手动冰激凌机器,悉心研究配料,很快试制成功。

开始,他们每天只卖两小桶,由于口味纯正,价格低廉,一直供不应求。1937年,周家接手了位于英租界伯斯道(今和平区长沙路)上的四品香食品店,专售冰激凌。当时,菠萝、草莓、可可口味的冰激凌皆选用进口罐头制成,因真材实料很受顾客欢迎。鉴于市面售卖的冰激凌大多是堂食的经营模式,为了方便顾客带回家,四品香特别准备了用糯米浆制成的小碗,碗中盛上冷食再装进纸袋,便于携带。即使是在寒风呼啸的三九天,依然有许多青年人前来购买,其受欢迎程度可见一斑。🇨🇳



扫一扫,听一听

《谢氏家训》:家族文化传承的秘诀

文 / 王杰

“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”,从这句脍炙人口的诗句中,我们能读到富贵荣华如过眼云烟、昙花一现,曾经显赫辉煌的达官贵族,终究消逝在岁月长河中。诗中的“谢”指东晋时期最显赫的家族之一——陈郡谢氏。在世代的传承中,谢氏家族用优良的家风家训培养出一代代优秀儿女,成为人文荟萃、名家辈出的名门望族。

《谢氏家训》是谢氏子孙的生活准则和行为指南,原文以文言文写就,历经代代传承,辗转传世,为适应后人阅读习惯,有谢氏后人将文言体修正并改编为诗谣体,供后生修养之用。

《谢氏家训》内容十分丰富,如在“孝父母”中,指出“人无父母不生,生而教养成人,宜思无极;故为人子者,居常则左右就养,过则从容几谏,病则侍奉汤药,残则经营祭葬”;在“和邻里”中,指出“同乡共井,相见比邻,虽不若家庭骨肉之亲,然亦当和睦相尚,故必出入相友,守望相助,疾病相扶持”;在“尚勤俭”中,要求族人“勤耕苦读,致富成名。戒骄戒躁,和气待人,庶乎近

矣”。立身、处世、为学,谢氏先祖对子孙的谆谆教诲尽在《谢氏家训》的一字一句中。谢氏家族人才济济,其中不仅有谢灵运、谢道韞、谢惠连等杰出的文学家,更有谢石、谢玄、谢琰等优秀的军事人才。时至今日,我们仍可从《谢氏家训》中得到诸多启示。

第一,为人应孝悌尊亲、和睦邻里。“百善孝为先。”谢氏家族崇尚以孝悌精神治家,《谢氏家训》第一条即为“孝父母”,开篇说道:“父母生养子女身,恩比山高比海深。为人子兮侍左右,宜思养教方成人。”《谢氏家训》以这样言简意深、朗朗上口的语句,把孝道放在治家之道的首要位置。谢氏宗族中有很多舍身奉亲、悌于宗族的事例:谢蔺五岁的时候,每次父母还没有吃饭,乳母要谢蔺先吃饭,谢蔺说不饿,强迫喂食亦不吃。

《谢氏家训》倡导兄友弟恭,相互帮衬;对于比自己年长的长辈要尊敬有礼,不可目无尊长,矜富贵,夸门第;邻里之间亦要出入相友、守望相助,不做势利相投、恃强凌弱之举。这些日常生活中的行为规范,无论何时何地,只要身体力行,便是对和谐社

会的一份贡献。

第二,重视子女教育,明确为人、为学的目标与方向。《谢氏家训》第六条为“明学术”,其中指出,世上学校林立,学校之间差距不大,但是所学习的内容却有差异。如能“中学为体西为用”“按时而学术克广”,那么这个人就可以成材了。《谢氏家训》还指出,“治家之余,日取经史传记三五百言读之,以养德性,以长识见。毋博弈嬉戏,虚费时日”,告诫大家要多读书培养德性、增长见识。

被称为“江左风流宰相”的谢安,40岁前无意从政,经常与王羲之等人流连于山水之间,但在教育子女方面,却倾注了大量心血精力。谢安十分注重培养子弟们对家族的责任意识,这与《谢氏家训》的第八条“明趋向”相呼应,其中指出,“人无论智愚,凡分所当为,与理所当为之事,龟勉为之”。意思是说,人无论是聪明还是愚笨,都应明了自己的职责和目标所在,理所当为的事情都应尽力而为。子弟们只有树立了责任意识,才能对家族、对社会有所贡献。

一次,谢安问:“孩子们,你们认为怎样为人处世才是最好的呢?”谢玄说:“我想,将来应像芝兰玉树一样,生于庭堂之前,亭亭玉立,风采无比。”谢安听后,高兴地说:“你说得好,圣贤与一般人之间,并没有什

么不可逾越的界限。孟子说过,‘人皆可以为尧舜’,希望你们努力为之。”这些话使子侄们受到很大鼓舞。另一方面,谢安还注重培养子弟们的文化素养。一个下雪天,谢安把子侄们召集起来,为他们讲解怎样写文章,讲了一会儿,雪突然下大了。谢安想试一下孩子们的文思,启发他们学会“比、兴”的方法,便说:“你们看,白雪纷纷何所似?”谢安二哥谢据的长子,名叫谢朗,性格活泼,心直口快,吟道:“撒盐空中差可拟。”谢安手捻胡须,笑而不答。这时谢安大哥谢奕的女儿谢道韞笑着说:“未若柳絮因风起。”谢安一听连声说好。谢道韞后来被誉为“东晋第一才女”。

此外,《谢氏家训》中还有“戒溺爱”“尚勤俭”“慎交友”“重忍耐”“勤祭扫”等条目,不少内容都是家长在教育子女过程中应当注意的问题。在当今社会,许多人将教育窄化为“学校教育”,而忽视了家庭教育的作用,尤其是父母对子女的言传身教。正如《谢氏家训》中所说:“大抵子弟之率不谨,皆由父兄之教不先。”

良好的家风、家教对孩子的道德水平提升、习惯养成有着无可替代的作用。纵观古今,我们应努力挖掘家训中的精华精髓,古为今用,让更多人领会其中的哲理智慧。✿

(来源:《人民政协报》)



扫一扫,听一听

老舅送的锅盖帘

文 / 汪树明

一个周日,86岁高龄的老舅来到我家,专程送来了他家种植加工的米面和手工榨制的油,手中还提着一件久违的老物件——锅盖帘。这可是我儿时家里包饺子不可或缺的宝物。

猛见锅盖帘,我先是一愣,继而喜滋滋地接过,不禁夸道:“老舅,这可是稀罕物啊!记得您当年就是制作锅盖帘的高手,没想到,几十年过去了,您的手艺还是这么好!”

小时候,家住县城的我常随母亲回姥姥家。在姥姥家,我特别喜欢跟在年轻的小舅身后干这干那。高粱收获时,我跟小舅去收高粱,从他口中,我知道了高粱叶可喂养牲畜,高粱秆可编织成箔晾晒棉花,高粱米可磨粉制作汤圆,高粱穗去粒后可扎成扫帚。他割下一根高粱秆,剥去外面红棕色的薄皮,秆子细如银条、光滑坚挺。小舅说:“这秆子可是做锅盖帘的好东西。”

高粱收割完了,小舅把高粱秆一根根地割下,剥去外皮,摊在地上晾晒;晒干后,又挑出粗细一致的分类捆起。姥姥对小舅说:“趁着新鲜,给你姐家做个锅盖帘带回去。”于是,小舅坐到屋檐下,向我招了招手说:“来,给我做小工。”

小舅指挥我抱过一小捆高粱秆,解开绳子,摊开秆子。他拿起一根,眼睛一眯,上下

一瞄,就把被虫蛀过的丢到脚下。我蹲在一边,眼睛也随着他的手上下移动。小舅起身去屋里找来针和线,将秆子从短到长,再从长到短,用针线依次穿起;穿好中间部分后,又在两边等距离穿上两行线。穿好后,他拎起递给我,我拎起轻轻一摇,高粱秆如帘子般摆动着。接着,小舅又穿了一片同样大小的,然后将两片以十字形交叉订在一起,便成了一块硬秆板。最后,他用大铝盆比着画好圆线,切割掉周围多余的部分,一只银盘似的锅盖帘就呈现在我的眼前。

锅盖帘,这个普普通通的物件,在我们家不同的场合,被我们赋予不同的使命。在锅上时,它是锅盖;在缸上时,它是缸盖;包饺子、揉汤圆、切面条时,它是盖垫;选豆子做豆腐、豆酱、腊糊豆时,它还被请出来当“伯乐”,豆子在倾斜的盖帘上铺开,好坏一目了然:粒大饱满的豆子顺势而下,残破的被淘汰出去。母亲还用锅盖帘晒豆腐干、鱼干等,锅盖帘趁机回到阳光下,重享大自然的温暖。

如今,小舅已经熬成了老舅,而当我再次看到这多年不见的锅盖帘时,不禁回想起一家人围坐在一起包饺子的温馨场景。那摆在锅盖帘上的一只只饺子,如同一朵朵洁白的荷花在我心头绽放。🇨🇳

母爱无条件

文 / 唐占海

5年前,我向母亲借了20万元钱,打算开一家餐馆。当时母亲对我说:“钱可以借给你,但我有个条件,五年之内,必须还我。这笔钱我和你爸还要用。”

我把母亲的话转述给妻子,她翻了个白眼说:“妈也真是的,还提条件,都说母爱是无条件的,她怎么还加条件!”我没有反驳妻子,母亲确实有这个习惯,动不动就说“我有个条件”。她的这句口头禅不是一天两天养成的。

记得我上初中时,特别想买一辆新自行车。母亲说:“想要自行车可以,但我有个条件,就是期末考试名次前进十名。”当时我的成绩一般,前进十名对我来说是个挺大的挑战。可为了自行车,我拼尽全力。期末考试我真的前进了十几名,母亲特别高兴,爽快地把自行车买回来。我上高中的时候,被选为学校的运动员。虽然运动员有专属服装,但我很想穿一身品牌运动服,觉得在同学面前会特别有面子。那次母亲又说:“想穿品牌运动服可以,但我有个条件,你上次物理考试不是不及格吗?这次能考70分我就给你买。”我的学生时代,几乎完全被母亲的“条件”所支配。

成年后,我反思母亲的教育方法,觉得她的做法不太好。因为她的“条件”太多,致使我如今做事都有鲜明的目的性和功利性,很难享受做事过程中的快乐。不过转念一

想,母亲并非教育专家,她只是用她认为有效的方法在约束和激励我。况且我一直是比较散漫的人,她的教育方法确实发挥了很大作用。

母亲爱讲条件,而我一般情况下会满足她的条件。这些年,我们母子就是这样过来的。我开餐馆,她让我五年之内把钱还上。我觉得如果顺利的话,问题不大。

让我始料未及的是,因为受到各种因素的影响,我的餐馆始终没有起色。因为难以继,只好关门停业。生意赔了,借母亲的20万元钱还不上,我懊恼得天天喝闷酒。妻子安慰我说:“没事,又不是借别人的钱,妈不会催着你还钱的。天下当妈的都一样,不会为难儿女的。妈的钱不急着还,咱们把餐馆盘出去,手头还有些钱,可以再想别的办法。”我心里郁闷,冲妻子咆哮:“你不知道妈有多苛刻,这么多年她一直在跟我提条





扫一扫,听一听

挡箭牌是块什么牌?

文 / 古傲狂生

挡箭牌,通常人们用它来比喻推脱、掩饰的借口或可以掩护的东西。那么,最早的挡箭牌指什么呢?

最早的挡箭牌,很大程度上指的是盾牌。盾牌是古代作战时的一种手持格挡,用以掩蔽身体,抵御敌方兵刃、矢石等兵器进攻的防御性兵械。盾的中央向外凸出,形似龟背,内面有数根系带,称为挽手,以便使用时抓握。盾牌通常是长方形的,也有圆形和一些奇怪形状的,尺寸不等。

盾牌可以挡箭,但能挡箭的不一定都是盾牌。冷兵器时代,为防备敌人的箭矢,将士们会披上厚厚的甲冑,这些甲冑可以说是穿在身上的挡箭牌。《三国演义》里,诸葛亮七擒孟获时遭遇藤甲兵。藤甲不单能挡箭,还刀枪不入,放在水中可漂浮载人而行。明清战争中,明军大量装备火器,而清军用木板和铁皮制成的盾车居然能阻挡比弓箭威力更大的火器弹丸。戚继光发明的

鸳鸯阵里,有种古怪的兵器叫狼筈,这种用连枝带叶的大毛竹制成的兵器,能克制倭寇的战刀,舞动起来能挡住不少箭矢。此外,桌椅、墙体、刀枪剑戟等也都可以起到挡箭牌的功用。

挡箭牌一词的来历又如何呢?现有的文献显示,它源自民国时期。例如,李劫人的《天魔舞》中就出现了挡箭牌,而鲁迅在《花边文学·论重译》中则提到了“挡牌”,这显然是挡箭牌的另一种说法。那么,有没有比这些更早的源头呢?原来,挡箭牌的“祖先”是遮箭牌。金朝董解元所著《西厢记诸宫调》卷二中有:“弓弩如何近傍,铁棒浑如遮箭牌。”《三国演义》第七回则说:“从辰时擂鼓,直至巳时,绍军不进。懿义令弓手皆伏于遮箭牌下。”也许是因为遮与挡含义相近,挡箭就相当于遮箭,而挡箭牌说起来更响亮些,所以挡箭牌渐渐地就取代了遮箭牌。🇨🇦 (来源:《西安晚报》)

件。我已经有言在先,要还钱给她,怎么能不还呢!”妻子被我吓得泪水涟涟。

两天后,母亲赶来了。原来,妻子把我们的情况都跟她说了。母亲看我垂头丧气的样子,用手指点着我的脑门说:“男子汉大丈夫,这么点小沟小坎就过不去了?”我忍住了眼泪,低着头。母亲忽然高声说:“振作起来!

有个男人样儿!”说完,她“啪”地甩给我一张银行卡:“这里面还有10万元钱,你先拿去用!”我惊愕地抬起头,母亲“扑哧”一声笑了:“密码是你的生日!”

这次母亲没有提条件。我知道,其实母爱从来没有条件。无论你得意还是落魄,母亲都会无条件爱你。🇨🇦

琴棋书画中的“棋”指的是什么棋？

文 / 佳遇秋杨



“琴棋书画”，是古代文人修身养性所掌握的四项技能。如果一个人琴棋书画样样精通，那说明这个人多才多艺。其中的“琴”一般指弹奏古琴，“书”指书法，“画”指绘画，“棋”就是下棋了。由于中国象棋的影响深远，很多人会认为“棋”是指象棋。但实际上，这里的“棋”主要说的是围棋。

围棋的历史相当悠久，能追溯到上古时期，传说部落首领尧帝为了教导其长子丹朱，发明了围棋。到春秋战国时期，围棋就已经广泛流传了。如《论语》中就提到过“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎”，这里“博弈”的“弈”说的就是围棋。可见在那时候，围棋就开始成为人们修身养性、锻炼思维的重要活动了。

到了魏晋南北朝时期，虽然当时社会动荡，但文化却特别繁荣，文人士大夫们对围棋相当痴迷。当时的人们把围棋当成一种高雅的艺术和社交手段，通过下棋来展现自己的风度、智慧和修养。由此，围棋的地位也越来越高，和琴、书、画一样，成了文

人雅士必备的技能。所以唐代张彦远在《法书要录》中说，“辩才博学工文，琴棋书画，皆得其妙”，这是形容辩才和尚擅长各种文人才艺。

相比之下，象棋虽然也有着深厚的历史底蕴，但它的成型时间比围棋要晚一些。象棋具体起源于什么时候，说法有很多，但普遍认为在唐代以后才逐渐形成现在我们看到的样子，如唐代的“宝应象棋”只有“将、马、车、卒”这四个兵种。

围棋看似简单，棋盘纵横各 19 道线，交叉形成 361 个交叉点。实际上黑白棋子在这小小的棋盘上你来我往，变化无穷，每一步落子都需要深思熟虑，不仅考验人的智力，更磨炼人的心境。

下围棋讲究布局、中盘战斗和收官这三部曲，就像一场没有硝烟的战争。围棋具有独特的文化内涵，其中蕴含着丰富的哲学思想，比如取舍、平衡、全局观念等。围棋还强调礼仪和道德规范，下棋前要互相行礼，下棋过程中要保持安静、专注，尊重对手。

这种文化氛围和琴、书、画所追求的高雅、宁静、修身养性的境界是相通的。所以从时间先后顺序和在传统文化中的地位来看，“琴棋书画”里的“棋”更倾向于围棋。✿

（来源：“有趣冷知识”微信公众号）

“瓜奶奶”吴明珠： 用一生在新疆种下中国人的甜



盛夏时节，大街小巷摆满了碧绿滚圆的西瓜。我国作为世界上最大的西瓜生产国和消费国，每年消耗的西瓜数量高达160亿个。中国人能拥有这份“吃瓜自由”，“瓜奶奶”——中国工程院院士、瓜类育种专家吴明珠功不可没。吴明珠总挂在嘴边的话是：“我的人生就是多结几个瓜，把瓜的甘甜献给人民。”

“到祖国最需要的边疆去工作！”

吴明珠今年95岁，因患阿尔茨海默病，她的世界变得支离破碎，但始终忘不了瓜。2024年7月16日，吴明珠再次来到她曾经奋斗过的新疆吐鲁番，受到当地群众的热烈欢迎：“阿依木汗（月亮姑娘）回来了！”

吴明珠与新疆的缘分始于1955年。吴明珠是西南农学院果蔬专业的第一届学生，她的同学包括后来成为“杂交水稻之父”的袁隆平院士、蚕学遗传育种专家向仲怀院士等。

作为新中国的第一批大学生，实干的校风引领着一代青年向着理想出发。初到田间的吴明珠剪掉长发，一头扎进试验田里播种、施肥。21岁生日那天，她在日记里写下：“人生最美好的事情，就是你创造出来的一切都能为人民服务。”

4年大学生活结束后，吴明珠被分配到重庆西南农林局工作。1954年年初，她作为重点培养对象被调到中共中央农村工作部。本来她可以就此定居北京，但在1955年听到新疆维吾尔自治区成立后急需各类干部人才的消息后，25岁的吴明珠萌生了一个想法——“我要响应国家建设边疆的号召，发挥自己的专业特长，到祖国最需要的边疆去工作！”

在有关领导的支持下，吴明珠放弃了北京的优越条件来到新疆工作。在乌鲁木齐地委农村工作部工作几个月后，吴明珠决定进一步深入基层，于是，她申请前往吐鲁番市的鄯善县农技推广站工作。

“阿依木汗”送来了金钥匙

新疆瓜果众多，只是产量和质量不尽如人意。几番考察后，吴明珠终于发现了一个最适合瓜果生长的地方——吐鲁番盆地。

虽然自然条件十分优厚，但是这里的瓜产量不高、口感也一般，这是为什么呢？考察几个地方后，吴明珠得出结论——瓜种单一，种植方式传统。要想改变现状，必须从培育新瓜种入手。

几年下来，顶着烈日和风沙，吴明珠的足迹遍布吐鲁番300多个生产队，几



乎尝遍了当地所有品种的瓜。最终,她收集到 44 个优良甜瓜品种,并筛选出 100 多份材料。不仅如此,她还给吐鲁番的甜瓜建立了档案,从中挑选出红心脆、香梨黄和小青皮 3 个优良品种。

想要培育出更优良的品种,必须杂交。吴明珠购入几亩农田,开始种瓜试验。浸种、育苗、定植、施肥、用药、浇水、管理……所有环节,她亲力亲为,一样不落。即便是怀孕期间,她也强忍着孕吐,日夜守在高温的瓜棚里。

当地瓜农对她心服口服,还给她取了一个维吾尔族名字——阿依木汗。吴明珠发自内心地喜欢这个名字,觉得这是吐鲁番人民给予她的最高奖赏。瓜农们说:“红心脆、香梨黄和小青皮是阿依木汗给我们送来的金钥匙!”红心脆品质最佳,后来销往中国香港市场 30 年长盛不衰。

实现“吃瓜自由”

1984 年,吴明珠在第二十四组种子里培育出又甜又脆的西瓜,其产量和品质一直都很稳定,并定名为“早佳 8424”。这就是西瓜中的王牌——“8424 西瓜”。

吴明珠将种植技术无偿教授给瓜农,“8424 西瓜”首先在华东地区落地推广,很快在全国各地生根发芽。1997 年后,“8424 西瓜”遍及我国的 18 个省、自治区、直辖市,每年种植面积在 70 万亩左右。“8424 西瓜”推动中国成为全世界最大的西瓜生产国和消费国,让中国老百姓实现了“吃瓜自由”。

吴明珠还带领团队南下,到海南岛开

辟“南繁北育”基地。科研团队利用海南冬天的光热条件,对育种材料进行繁殖,然后对瓜种后代进行加压筛选,寻找适应性广的材料,以提高育种效果。

在“南繁北育”基地奋战的 40 余年里,团队不仅获得了大量第一手资料,而且成功育成甜瓜品种“红 8501”“红甘露”“红芙蓉”“黄醉仙”;西瓜品种“新优 3 号”“新优 8 号”“新优 9 号”“新优 10 号”“新优 11 号”,使瓜农实现增产增收。

“只为个人而奋斗,不会走得太远”

吴明珠把自己的一生奉献给了“甜蜜的事业”,为许多同行无偿提供育种材料,自己并未得到多少经济利益。

2002 年,吴明珠受到新疆维吾尔自治区政府的隆重嘉奖,获得奖金 50 万元。她当场宣布,把奖金捐给课题组用于优良哈密瓜品种的选育。把奖金捐给科研的事,她干过不少。

吴明珠的世界很小,只能装下瓜种,让老乡增产增收是她的目标。她的要求很高,希望年轻人能在各方面超越老一代专家,为祖国建设添砖加瓦。

70 多岁时,吴明珠还天天在瓜地做试验。直到 2017 年,87 岁高龄的吴明珠才恋恋不舍地放下工作。她把瓜的甘甜献给了人民,将中国西瓜、甜瓜及其完整的育种创新体系推向世界。吴明珠的儿子杨夏说:“这就是我的母亲,她是那一代无怨无悔为祖国奉献一生的赴疆青年的缩影。”

(来源:“中国科协之声”微信公众号)

吕景伦：绿满荒山映晚晴



扫一扫,听一听

他是一个朴实无华的农民，也是一位曾多次立功受奖的副师职干部；他是一个年仅十岁就被迫辍学的苦娃子，却在年近耄耋时成为烟台市最大冬枣基地的嫁接专家；他在退休后投身荒山开发，助力乡村振兴……他就是“全国离退休干部先进个人”、军休干部吕景伦。

初心不改 退而不休 扎根荒山为农创业

1999年退休后，吕景伦没有选择安逸地享受退休生活。在他看来，作为一名老党员，退休绝不是人生事

业的终点，而应是新生活的起点。他不想让余生碌碌无为，而渴望在夕阳之年继续发光发热，为社会贡献自己的力量。

胶东半岛有不少闲置的荒山，他开始琢磨如何在开发荒山上做文章。一次偶然的机会，朋友送他一箱沾化冬枣，干爽脆甜的口感给他留下了深刻印象。他心中不禁生疑：为什么本地没有这么好吃的枣呢？后来听说是胶东地区气候不适合种植冬枣。但是，胶东漫山遍野的野山枣资源总让他不甘心，天生倔强的他决定挑战自然，尝试在胶东地区用

野山枣进行冬枣嫁接。一来可以绿化荒山，改善生态；二来可以填补胶东种植冬枣的空白，为当地农民探索一条致富路。为了寻找合适的荒山，他跑了烟台多个县（市、区），最终选定福山一片150亩的荒山作为大枣研发基地。带着满腔热情，他与村集体签订了长达30年的承包合同。没想到此举一出，立刻遭到家人的反对和朋友的不解。他们都好心劝阻，说他这是自找苦吃，为什么守着安逸舒适的城市退休生活不过，却要到偏远的穷山沟里受苦。然而，吕景伦下定了决心就不再退缩，一定要将这荒山改造成花果山。

老骥伏枥 矢志不渝 一往无前攻坚克难

万事开头难。为了节约资金，他舍不得多雇人，自己在光秃秃的山上清理荒

草,创业之难可想而知。吕景伦整天在山上忙,几年下来,皮肤变成了古铜色。为了全身心开发荒山,他用泥巴、石头在山上自建了简易小屋,吃住在山上。山上水电不通,每天晚上他就靠蜡烛照明。遇到刮风下雨,他还要防范小屋坍塌。作为受党教育、培养多年的老党员,灵魂深处总有个坚定的信念在支撑着他:作为一名共产党员,既然做出了选择,再苦再累也要干出样子,不惜一切代价也要把这块硬骨头啃下来。

条件艰苦只是一个方面,真正让吕景伦头疼的是技术难题和资金短缺。嫁接、移植技术不成熟,再加上病虫害侵袭,他先后投入近60万元,却看不到任何收益,一度陷入了进退两难的境地。难道前功尽弃?不,后退就不是共产党人。面对技术难题,他跑到图书馆查阅资料,一待就是一天,从书本上寻找答案,向农科所专家请教。资金短缺时,除了向朋友借,他甚至还动用了子女的积蓄。

最艰难的时候,家人的

关心和支持给了他莫大的动力。一次大儿子对他说:“爸,你借人家的钱都好几年了,你是不是把欠条修改一下,把我的名写上去。虽然人家现在不找你要钱,但人家肯定有顾虑。”孩子的这些话,对他也是一种安慰和鼓励。他说:“我绝不给你们留下债务,但是老天要给我留时间。”就这样,他硬是凭着一名老党员不屈不挠的韧劲儿,克服了一个又一个困难,攻克了一个又一个技术难题。

硕果累累 示范带动 振兴乡村共同致富

经过几年的艰苦努力,百亩荒山在吕景伦的手下披上了新装,改变了模样。这里不仅有冬枣树,还有丰水梨树、香槐树,更有跑山鸡欢腾、小尾寒羊悠然。四季更迭,春天有樱桃,夏天有油桃,秋天有香梨,初冬有甜枣。喝着甘甜的泉水,听着清脆的鸟鸣,闻着四季的果香,看到昔日荆棘丛生、土质贫薄的荒山披上了一望无际的绿色,他心情十分舒畅,那满头的银发成为

青山绿水间独特的风景。

吕景伦常说,自己的成长离不开党和政府的关怀,离不开广大乡亲的支持。他始终没有忘记党员的初心和担当,积极发挥“银发”余热,为乡村振兴贡献力量。为了带动周边的村民共同致富,他为牟平、海阳、招远、栖霞、福山等10多个市、区的农民无偿提供优质果苗和技术指导。为了推广冬枣栽培技术,他参加果蔬会,开展技术咨询答疑,使更多人掌握栽培和嫁接技术,被誉为“灵魂教导员”“投身乡村振兴的好榜样”。吕景伦常以三句话自勉:“我是一个兵,人生角色定位移不得;一诺胜千金,党旗前立下的誓言忘不得;肩头没了杠和星,过河卒的精神丢不得。”正是这种“退休不褪色、离岗不离党”的精神,激励他开荒拓地,矢志不渝地为乡村振兴贡献“银发”力量。百年之后,人们或许会忘记他,但这片青山绿水会永远留在这里,造福子孙后代。🇨🇳

(来源:“山东老干部”微信公众号)



扫一扫,听一听

旅居养老:享受老有所乐的“慢时光”

“云南是个四季如春的地方,来这里居住简直太舒服了!”在云南大理,旅居客周继华老人坐在租住的小院前,精心侍弄着亲手种下的菜苗,满心喜悦。常常来大理旅居的她早已把这里当成了自己的“第二个家”。随着银发群体对高品质生活的需求日益增长,旅居养老成为深受老年人喜爱的时尚养老方式,他们在奔赴远方的旅程中,沉浸式享受老有所乐的“慢时光”。

“银发族”成为旅居市场重要力量

合上行李箱,上海老人张美云的指尖似乎还残留着北戴河海风的气息。这趟为期20天的旅居行程,让她彻底刷新了对老年生活的认知——清晨去海边看日出,午后躺在疗养中心安静小憩,吃过晚饭后在木栈道上悠闲散步;康养中心的健康操、八段锦等活动让身心更加放松舒展。“我在北戴河认识了不少好友,我们一起吹海风,一起聊生活,别提多开心了!”张美云满眼笑意地说。

6月盛夏,来北戴河避暑、疗养的老人渐渐多了起来。张美云告诉记者,当地的旅居康养产业十分成熟,在她所居住的康养中心,防滑地板、紧急呼叫按钮、助浴椅等适老设施一应俱全,健康监测、医疗救治、中医按摩等专业服务也令人安心。

张美云的经历正是当下旅居养老热潮的生动缩影。如今,越来越多的老年游客不再满足于走马观花的旅行,而是选择在慢游

细品中滋养身心、开阔眼界,深度浸润于当地生活。旅居,为他们的晚年生活增添了一抹温暖的色彩。冬季前往南方温暖之地避寒,夏季返回北方滨海、山林城市避暑——“候鸟式旅居”成为一种旅游风尚。

当前,人口结构的变化让旅居养老产业拥有巨大的市场潜力。国家统计局发布的相关数据显示,截至2024年年底,我国60岁及以上人口首次突破3亿人。财富储备相对充足、消费意愿强烈,“有钱又有闲”的“银发族”已经成为旅游消费市场的重要力量。

中国旅游研究院发布的数据显示,2024年我国康养旅游人数已达1.2亿人次,预计2025年将增长至1.9亿人次。据中国旅游研究院测算,“十四五”期间,我国老年国内旅游出游人数将达10.05亿人次,康养、旅居等旅行方式将逐渐从小众领域切换至主流赛道。面对巨大的市场需求,各地纷纷布局旅居养老、康养旅游等产业。

丰富的旅居产品重塑老年生活

“素闻广西巴马有‘长寿之乡’之称,我们特地来一探究竟。”来自湖南的王建国夫妇,已经在巴马长寿村旅居两月有余。他们所居住的地方三面环山、一面临河,在这里可以和当地村民一样生活——清晨被早餐店的香气唤醒,到河边散步,聆听鸟鸣声声;夜晚在山脚下吹吹晚风,与村民亲切闲聊……

“果然是一方水土养一方人!”王建国不禁感慨,“这里的生活方式健康,自然景色优美,水质、空气质量都很好,这样的环境可以疗愈城市人的焦虑,也对一些老年慢性病的治疗有帮助。”

健康养生、养老护理是旅居老人最看重的需求。不少旅居目的地依托森林、温泉、滨海、高原湖泊等自然资源,将生态旅游与度假、康养产业充分结合。如河南焦作云台山康养旅游基地,依托云阶康养小镇、民宿等开发康养度假旅游产品;四川雅安海子山国际生态旅游康养基地将高山康养和旅游融合,还配有康养医院,由专业医护团队提供从健康管理、疾病诊治到慢病管理、术后康复等一站式康养医疗服务。在海南,康养产业已经成为当地的旅游“名片”,来自全国各地的中老年游客在这里享受从饮食搭配、运动指导到健康养生、理疗康复的全方位服务。

不仅是健康养生,越来越多的老年游客还期待在旅行过程中获得丰富的文化体验。在北京、西安、南京等历史文化名城,参观博物馆、古迹遗址可以帮助游客深入了解城市的历史文化,庙会、灯会、文艺演出、民俗文化节等活动也更加丰富。走进古村古镇,原汁原味的民俗文化吸引不少老年游客停留。如浙江乌镇将古村落改造为“文化康养基地”,推出江南水乡书画疗愈、丝绸手作体验等项目,游客可以跟随手工艺人学习蓝印花布的制作工艺;在云南丽江的纳西古村落,游客可以参与纳西族的东巴纸制作,感受这一古老造纸术的独特魅力;四川青城山结合道教养生文化,开发“太极+茶禅”主题旅居

套餐,年均接待量超10万人次。

为老年旅居者提供优质服务

面对逐渐增长的市场需求,如何开发更丰富多样的适合老年人的旅游产品,如何为老年旅居者提供更优质的服务,成为业界重点关注的课题。

近日,陕西汉中的旅居老年团逐渐多了起来。他们希望住下来,慢慢游览当地的名胜古迹、自然风光。为了更好地服务这些老人,当地的龙头山景区安装了电梯、索道、悬崖栈道等设施,方便老年游客游览,当地旅行社推出适合老年人的旅游项目,饭店也推出丰盛的老年餐,一系列适老化措施赢得大家一致“点赞”。

科技的发展不应造成老年游客的“数字困境”,合理的技术应用应当为老年游客带来更多便利。一些企业推出AI健康手环,可以预判心血管风险、联动紧急救援系统;黄山景区推出“AR导航眼镜”,实时指引无障碍路线,减少老年人步行疲劳。

在旅居产品供给方面,有专家认为,当前市场产品种类仍较为单一。“从整体情况来看,旅居养老产品供需仍不平衡,市场以中青年为主要目标客群的旅游产品居多,对老年旅游市场重视不足,这导致老年人在旅居养老过程中选择有限。”北京交通大学现代旅游研究院院长张辉指出,对此,要推动建设更适合老年人的旅居养老社区、度假村、疗养院等,推出更丰富多元的产品和服务,以满足老年人多样化需求。🇨🇦

(来源:《光明日报》)

与伊犁的迟来邂逅

文 / 林建国

我叫林建国,今年62岁,是一名退休地理老师。教书时,我总对着地图上的伊犁河谷出神——课本里的“塞外江南”让我向往已久,却因担心长途奔波身体不适,一直未能成行。直到今年,老友徐志明拍着我的肩膀说:“老林,该去亲眼看看你念叨半辈子的垂直地带性了!”这位喜好地理和摄影的退休语文老师,十年前去过伊犁后,案头就永远摆着张赛里木湖的照片。诱惑难挡,我把心一横,终于迈出了远行的脚步。

飞机掠过天山时,老徐掏出口袋本《西域水道记》,指着机翼下蜿蜒的巩乃斯河念道:“其水清冽,饮之如甘醴……”话音未落,空姐端来当地的葡萄干酸奶请大家品尝。乳酪表层凝着淡金色奶皮,浓稠得能立住勺子。“叮——”安全带提示音响起时,机舱里



扫一扫,听一听

仿佛能闻到烤馕的焦香。俯视窗外的绿洲,棋盘般的农田正翻涌着麦浪,老徐的镜片上反射着金黄的色块:“农历七月正是收麦时节,咱们赶上了伊犁河谷的黄金缎子。”飞机降落在伊宁机场时已是黄昏,维吾尔族司机小马嚼着薄荷叶迎上来。“八月是伊犁最肥美的季节。”他指着车窗外掠过的瓜摊,“金皇后”哈密瓜垒成金字塔,紫葡萄在夕阳下泛着琥珀光。

赛里木湖的醉心时刻

清晨五点的连霍高速公路像一条灰蓝色的缎带,向前无限延展着。小马打开车载音响,艾热的《千里万里》响起,声浪在车厢中涌动,老徐跟着节奏轻敲保温杯。当赛里木湖突然出现在公路转弯处时,整个世界仿



佛突然安静下来——那是一种超出色卡定义的蓝,近岸处泛着孔雀翎的翠绿,湖心沉淀着钴蓝,与雪山相接处又幻化成剔透的琉璃色。

“教科书没说错吧?”老徐往我手里塞了块玫瑰饽,“第四纪冰川堰塞湖,pH值7.8,透明度12米。”我蹲下身测水温,指尖触到冰凉的湖水时,舒爽的感觉瞬间扩散至全身。湖岸边的鹅卵石间,几个哈萨克族小孩正在捞冷水鱼,塑料桶里的高白鲑银鳞闪闪。老徐用三颗巧克力换取了拍摄许可。拍照结束,孩子们把鱼全倒回湖里:“爸爸说怀孕的鱼妈妈要回家。”

正午在牧民毡房喝咸奶茶,铜壶嘴冒着白烟,女主人阿依古丽执意给我们添第三碗。她15岁的女儿用流利的汉语解释着转场的习俗:“我们家有300只羊,夏天在琼库什台,秋天在……”我们一边赞叹着游牧民族的智慧,一边享受从毡房天窗射下的阳光。

立体草原上的惬意

喀拉峻的立体草原像被巨人揉皱的绿绸缎。我举着地质罗盘测算坡向,老徐却躺在花草间念叨:“《楚辞》里的‘畦留夷与揭车兮’,说的就是这种香草吧?”突然他一个鲤鱼打挺,起身惊叫:“快看!你之前讲过的阴阳坡!”晨光中的山脊宛如明暗交界线,阳坡草色金黄如凡·高的麦田,阴面仍是浓郁的祖母绿。

下午在琼库什台木屋,老板娘教我们捣马奶子葡萄。老徐像个老顽童,非要给酸到龇牙的我拍照,木臼里的奶渣溅到他的镜片

上,惹得围观的小孩们咯咯笑。傍晚,他硬拉我去看日落,两个老头儿深一脚浅一脚地爬上山坡,气喘得像破风箱。当夕阳把我们的影子拉得老长时,他突然说:“1983年带学生爬紫金山,你也是这样落在最后。”

伊宁城的盛夏欢歌

六星街的蓝墙下,卖烤包子的维吾尔族大叔正往饽坑里贴面饼:“八月是小麦丰收季,尝尝新麦烤的包子!”掰开焦黄油亮的包子,咬一口,新麦的甜香混着羊肉的鲜香瞬间弥漫口腔。转角处传来欢快的纳格拉鼓声,原来是民间艺人在排练,为庆祝丰收准备节目。

在白胡子艺人弹奏《十二木卡姆》选段时,老徐的脚尖不自觉地跟着节奏打拍子。戴着彩色头巾的姑娘们则旋转起来,裙摆绽放成七彩的向日葵。我笑着看老徐被拉进舞蹈队伍,他的白衬衫在夕阳下像片晃动的帆。

夜市亮灯时分,我们坐在葡萄架下吃拌面。卖哈密瓜的维吾尔族大爷执意送我们一块“金皇后”:“你们尝尝,今年的头茬瓜,甜得很!”咬了一口瓜,老徐突然指着星空说:“看,织女星正好移到天山博格达峰上方,这可是热爱地理的人才懂的浪漫。”

归途,飞机钻进厚厚的云层时,我坐直身体,突然摸到阿依古丽塞进我裤兜里的奶疙瘩。那些担心了半辈子的“高原反应”“长途奔波”,最终败给了草原上一碗滚烫的奶茶,败给了老友镜片上未擦净的奶渍,败给了冬不拉琴弦的震颤,以及落在我们白发上的星光。✿

翔宇公园故事多

文 / 张金虎

在我家居住的南开区西南角地区,有一块由南开三马路、南开四马路和南开二纬路相交合围而成的三角形地带,正好位于南开中学前方。2004年,为纪念天津建城600周年,庆祝南开中学建校100周年,南开区政府在此修建了翔宇公园。“翔宇”二字取自周恩来总理青年时期在南开学校读书和从事革命时的“字”。镌刻在巨石上的“翔宇公园”四字,由曾为南开同窗(西南联大)、诺贝尔奖获得者、著名物理学家杨振宁题写。2006年,翔宇公园被天津市委、市政府命名为天津市爱国主义教育基地。

2011年,我市对翔宇公园进行了提升改造。占地2.9万平方米的翔宇公园分为落英缤纷、桃李之教、文化娱乐、休闲广场四个景区。地下是地铁站、停车场和休闲场馆。公园中央的圆形广场上矗立着通体红色的钢体雕塑,雕塑为“南开”



二字的变形体,如同参天大树挺拔向上。在公园的苍松翠柏中摆放着南开学校创办人严修、张伯苓和杰出校友青年周恩来的塑像,凝聚着“百年南开”的文化精髓。

翔宇公园内设有百年南开纪念碑,碑名由南开学子、著名数学家陈省身题写,碑记由当代书画家范曾题写。纪念碑分为“形说南开”“字说南开”“图说南开”三部分。

“形说南开”:全碑由3块方碑排列而成,形似“100”字样,寓意南开学校的百年历程,全长20.04米,高4.8

米,寓意着2004年兴建和南开学子由四面八方来,学成后又走到四面八方去。“字说南开”:依次题有“兴学救国”“伟哉公能”“校园蒙难”“弦诵未辍”“我爱南开”的5块方碑上记述着



南开学校的百年历程。“图说南开”：以5幅浮雕反映了南开学校的历史风貌和人文景观。

百年南开纪念碑的背面,为南开校训、校歌和著名的“容止格言”以及名人、校友的题词,如孙中山题写的“南开是世界有名的好学校”,梁启超题写的“假如全国学校悉如南开,则诚中国之大幸”,陶行知题写的“什么学校最出色,当推南开为巨擘”,以及周恩来题写的“我是爱南开的”,温家宝题写的“南开永远年轻”等。最后是由南开校友、书法家曹

柏崑书写,记录了陈省身、王大中、何炳林、申泮文、梁思礼、母国光、温家宝、孙海麟、张元龙、曹柏崑等百余名南开校友奉献爱心,设计、施工建造百年南开纪念碑和严修、张伯苓、周恩来三尊塑像的碑后记。

翔宇公园还是体育主题广场,辟有健身广场、健身步道、智慧健身器械和健康教育宣传栏。公园的长廊橱窗里展示着毛泽东同志“发展体育运动,增强人民体质”、周恩来同志“埋头苦练,生生不息;十年不鸣,一鸣惊人”的题词,陈列着近

代天津体育运动的先驱张伯苓、王正廷,中国篮球之父董守义和著名的篮球“南开五虎”的简介和照片,以及天津奥运冠军的照片,如桑雪、张娜、张平、李珊、陈一冰、佟文、王鑫、汪皓、魏秋月、施廷懋等,还有南开区开展群众运动的纪实存影及各种荣誉证书。

从早到晚,来翔宇公园健身散步、唱歌跳舞和抖空竹、放风筝、抽陀螺、做游戏的男女老少络绎不绝。人们尽情享受现代生活带来的便利与和谐,构成一幅生动温馨的都市生活画卷。🇨🇳



扫一扫,听一听



第十八讲：格律诗中的借邻韵问题

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 何谓邻韵？
2. 邻韵只能在什么位置上借用？
3. 第一种借邻韵方式，古人称
4. 借邻韵须避免什么情况？

老年朋友们：

之前我们讲过，一首格律诗之创作，所用韵字必须出自平水韵的同一韵部，否则就叫出韵。

不过，有些邻韵是可互相借用的，此即所谓借邻韵。这种认知，始自唐代，至宋代已形成风气。

所谓邻韵，即指发音相同或相近的韵部，由于它们在韵书排列上往往相邻，故称为邻韵，比如上平声一东与二冬、下平声的八庚与九青。

但也有些发音相同或相近的韵部，其实并不相邻，如上平声三江和下平声七阳，相隔老远呢，但习惯上仍称它们为邻韵。

那么，在平水韵的平声韵中，究竟哪些韵部可以视为邻韵呢？

归纳起来，大致可分为如下十类：

1. 上平声一东、二冬为一类。
2. 上平声三江、下平声七阳为一类。
3. 上平声四支、五微、八齐为一类。
4. 上平声六鱼、七虞为一类。

5. 上平声九佳、十灰为一类。

6. 上平声十一真、十二文、十三元(约有一半)为一类。

7. 上平声十三元(约有一半)、十四寒、十五删、下平声一先为一类。

8. 下平声二萧、三肴、四豪为一类。

9. 下平声八庚、九青、十蒸为一类。

10. 下平声十三覃、十四盐、十五咸为一类。

这些归纳是大致的，有些目前还有争议，初学者可暂不去管它。

此处需对上平声十三元作一点必要提示。

如前所述，十三元中约有一半属于第六类，还有一半属于第七类，这是啥意思呢？

原来，十三元之韵字，部分韵母为 en 或 un，如门、根、魂、尊等，这部分韵字分属于第六类。

另外一部分，韵母为 an、ian、uan，如番、掀、元等，这部分韵字则分属于第七类。

运用借邻韵这一方式写诗时，对下平声

十三元这一区分,必须予以特别注意。

另外,还须特别注意的是,邻韵虽可相借,却不得任意而为,因为它是附有条件的,这条件便是:

一是允许首句借韵。

二是允许尾句借韵。

先来说说首句借韵。首句借韵也叫探头韵。

先以苏轼《题西林壁》为例:

横看成岭侧成峰(二冬),

远近高低各不同(一东)。

不识庐山真面目,

只缘身在此山中(一东)。

此诗第一句之“峰”字,不在一东,而在二冬,而二、四两句所用之韵,则为一东。因此,首句“峰”字的使用,即属于借邻韵。

再来看卢钺的《雪梅》:

梅雪争春未肯降(三江),

骚人搁笔费评章(七阳)。

梅须逊雪三分白,

雪却输梅一段香(七阳)。

这首诗第一句的“降”字,属于上平声三江,而二、四两句所押之韵,则属下平声七阳。因此,首句“降”字的使用,也是运用了借邻韵之方法。

古人曾给这类用韵方式,起了个很形象、很有诗意的名字,叫作“孤雁入群”。

再来说说尾句借韵。

此一用韵方式,无须作何解释,看看唐人刘兼的这首《中夏昼卧》,即会明白究竟是怎么回事:

寂寂无聊九夏中(一东),

傍檐依壁待清风(一东)。

壮图奇策无人问,

不及南阳一卧龙(二冬)。

无疑,此诗最后一句的“龙”字,即是在借用邻韵。

同样方式,还出现在范成大《呼沱河》一诗中:

闻道河神解造冰(十蒸),

曾扶阳九见中兴(十蒸)。

如今烂被胡膾浣,

不似沧浪可濯缨(八庚)。

此诗末句之“缨”字,也是在借用邻韵。

古人也给这类末句借韵之方法,起个很形象的名字,叫作“孤雁入群”,或称“飞雁入群”。

这里还需再作两点说明:

第一,此两种借韵方式,在同一首诗作中,只能使用一个。换言之,两种方式不可同时出现于一首诗中,这也是一种强制性规范。

第二,不管是首句借韵,还是尾句借韵,都必须出现在仄起平收式或平起平收式这两种谱式中。换言之,在仄起仄收式或平起仄收式这两种谱式中,是绝对不可以出现借邻韵这种方式的。

以上两点,老年朋友们在进行诗歌创作时请务必加以注意。❄️



教您用扭扭棒做装饰摇扇

一、材料

透明胶带、花艺胶带、装饰珠子、不同颜色的扭扭棒、花秆或铁丝、剪刀、流苏、热熔胶枪等。

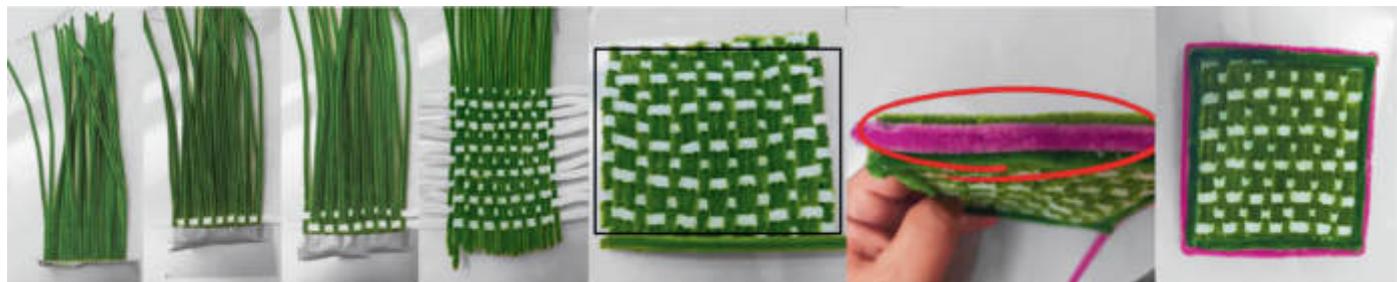


二、步骤

第一步：制作扇面

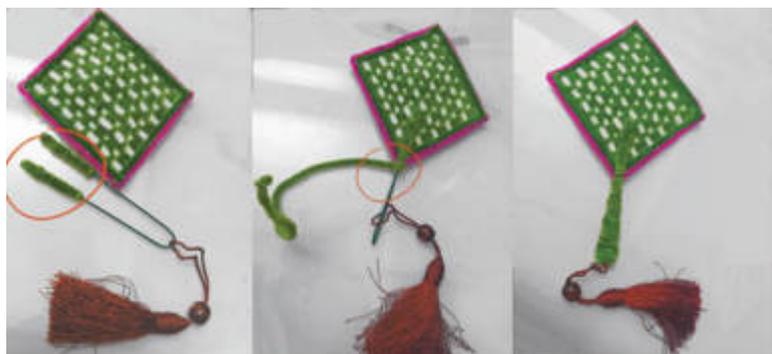
确定所需摇扇的尺寸,备好相应数量的绿色扭扭棒,将它们并排摆放,使用胶带将一侧固定住。第一行,采用“挑一压二”的方法将白色扭扭棒与绿色扭扭棒交错编织并固定;第二行则使用“挑二压一”的方法编织固定;第三、四行乃至以后分别重复第一、二行的操作过程,直至达到所需扇面尺寸。

用剪刀将扇面边缘修剪整齐,取同色或其他颜色的扭扭棒,用胶水或热熔胶粘贴在修剪好的边缘处,形成扇面的边框。



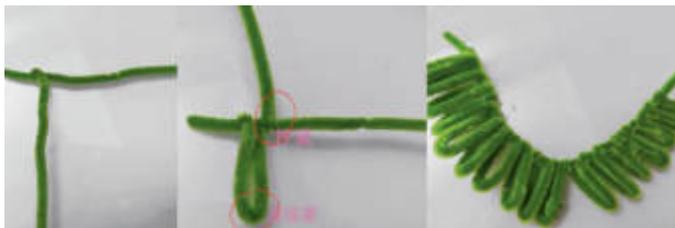
第二步:制作扇柄

取一根花秆或铁丝,弯曲后套上预先准备好的流苏,在画有红色圆圈的位置用扭扭棒分别缠绕,并粘贴在已制作好的扇面正反面上,剩余的花秆或铁丝部分可用同一根扭扭棒一起缠绕。



第三步:添加扇子装饰物

1. 做荷花叶点缀扇面。把两根绿色扭扭棒呈直角形状摆放,然后按照如图所示的方法弯折竖向的扭扭棒,使其下面呈现出一定弧度,在上面与横向的扭扭棒相交处拧紧。重复此操作,依次拧出弧形,直至扭扭棒尾端。



2. 用另一根扭扭棒穿入刚才做出的弧形,并将这根扭扭棒两端拉紧固定,做成荷叶状。再用扭扭棒扭出一个小圆球,粘贴在叶子中间起固定作用。



3. 取两根粉色扭扭棒,一根横向放置,另一根在横向放置的扭扭棒上缠绕两圈拧紧固定,拧出3—4片花瓣,粘贴到一起成为花骨朵。用同样的手法拧出绿色的花托粘贴在花骨朵上,再用花艺胶带缠绕。把花骨朵及荷叶、装饰珠子粘在扇面上。最后用扭扭棒编三股辫,粘贴在扇面的边框位置。一把精巧美观实用的手工摇扇就制作完成了。✿



盛夏时节,阳光炽烈,防晒不仅是年轻人的护肤功课,也是中老年朋友保持健康与舒适的关键。随着年龄增长,肌肤的自我修复能力逐渐减弱,长时间经受紫外线照射可能导致皮肤干燥、出现色斑,甚至给身体健康带来风险。现实生活中,我们可以通过巧妙的衣着穿搭,“秀”出清凉透气、优雅得体的夏日造型,兼顾防晒效果与时尚感。

夏季防晒穿搭技巧

文 / 刘金恒

女士篇

休闲风格(适合购物、日常出行等场景)

可选择轻薄长袖衬衫、阔腿裤,搭配圆形太阳镜、长檐空顶帽、洞洞鞋。

选择具有防晒功能的轻薄长袖衬衫,白色、浅蓝色、淡青色等浅色系可以给人视觉上带来清爽感。阔腿裤可以选择杏色或白色的,看上去简约大方。咖色系的圆形太阳镜给人温柔亲切的感觉。



度假风格(适合海边度假、网红打卡地等场景)

可选择防晒外套、长裙,搭配宽檐草帽、丝巾、太阳镜、凉鞋、遮阳伞。

选择带有紫外线防护系数标识的防晒外套和碎花田园风长裙,既凉爽又妩媚多姿。宽檐草帽充满度假风情,也为脸部、颈部提供大面积的防晒保护。太阳镜在打造时尚造型的同时能有效阻挡紫外线的照射。丝巾既能防晒也可作为装饰。



运动风格(适合户外运动场景)

可选择运动套装、遮阳棒球帽,搭配防晒手套、运动鞋。

运动套装方便活动,网眼运动鞋既轻便又透气。网眼棒球帽适合各种运动场合,既透气还能遮阳。

**男士篇****运动风格(适合跑步、爬山等户外场景)**

可选择运动套装搭配棒球帽、运动太阳镜、防晒手套。

运动套装应选择吸汗、速干、透气的材质,棒球帽宜选择网眼透气款,运动太阳镜不仅减少紫外线对眼睛的伤害,还能更好地打造运动范儿。根据运动或个人需要,还可选择合适的防晒手套。

**稳重风格(适合拜访朋友、聚会等场景)**

可选择简约纯色上衣、西装裤或休闲西裤,搭配太阳镜、贝雷帽。

浅色 polo 衫或衬衣,搭配质地轻薄的深蓝色、深灰色等纯色西裤,在保持整体协调性的同时也能展现成熟稳重的气质。深棕色系的太阳镜显得既稳重又有时尚感。🇨🇭



中药谈·金樱子

典故

从前有个年轻人到了适婚年龄却一直未能成婚。原来，他虽模样周正，却从小有尿床的毛病，整日晾晒被褥，村里人全都知道。

一天，村里来了位背着药葫芦的老郎中，葫芦上悬挂的一缕金黄色缨穗分外显眼。年轻人的家人把老郎中请进门，恳求他为年轻人解除疾病。老郎中思忖后说，南方有一种生长在瘴气多发之地的药能治此病。在一家人的跪求下，老郎中同意冒险前去采药。

老郎中采药回来时浑身浮肿，面无血色。他把药材交给年轻人的家人，嘱咐好如何用药后就撒手人寰。这一家人感恩戴德，厚葬了老郎中。年轻人用药后，身体逐渐好转，很快喜结良缘，娶妻生子。

为了纪念老郎中，年轻人一家以他药葫芦上挂着的那一缕金黄色缨穗给这味药取名为“金缨”，后来逐渐写作“金樱”，又因为是植物的果实，最终叫作“金樱子”。

金樱子多分布于我国南方，是蔷薇科蔷薇属常绿攀缘灌木。春夏之交，它绽放出洁白如雪的花朵，多为单瓣，密密麻麻，形成素雅而美丽的景观。但金樱子结出的果实周身有很多小刺，似有意不让人们轻易采摘，正如诗人所说：“采采金樱子，芒刺钩我衣。”

对金樱子名称的来源，李时珍在《本草纲目》中有另外的解释。他说：“金樱当作金罌，谓其子形如黄罌也。”原来，金樱子结出

的果实成熟后慢慢变成金黄色，中间鼓鼓的很像古代那种大腹小口的器具“罌”，故称“金罌”。后来，“金罌”又转化成为“金樱”。

临床上金樱子、芡实是常用药对。仅此两味药材便可以组成一著名成方——“水陆二仙丹”。此方为后世所通用，具有益肾滋阴、收敛固摄的作用，常用于治疗肾虚滑泄证。

来源：蔷薇科植物金樱子的成熟果实。

性味：性平，味酸、甘、涩。

归经：归肾、膀胱、大肠经。

功效：固精缩尿，固崩止带，涩肠止泻。

适用情况：适用于遗精滑精，遗尿，尿频，崩漏带下，久泻久痢。

用法用量：内服，煎汤，6—12克。

食疗推荐：金樱子膏

材料：单取金樱子，宜量大。冰糖适量。

做法：将金樱子去毛去核，洗净后捣碎取汁，加入适量冰糖熬制成膏滋。每次服15—20克，每日两次，白开水冲服。

功效：具有补肾益精、理脾固肠的功效，适用于精关不固、阳痿早泄等症的调理治疗。

说明：金樱子膏曾记载于《明医指掌》，为补肾益精类药膳配方。

温馨提示：湿热壅盛者不宜服用。❗

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）



一热就心烦？当心“情绪中暑”

75岁的李奶奶平时性格温和，可一到夏天，脾气就变得急躁易怒。前几天，仅仅因为小孙子看电视声音大了点，她就忍不住发火，事后又懊悔不已。晚上睡觉时，她总觉得心烦意乱，翻来覆去睡不着，白天又头晕乏力吃不下饭。女儿带她去看中医，医生告诉她这是“情绪中暑”。

什么是“情绪中暑”？

“情绪中暑”，是指夏季因气温升高、湿度增大，人体阴阳失衡，导致烦躁、易怒、焦虑或抑郁等心理不适的现象。中医认为，夏季属“火”，与心相应，暑热易扰心神，加之老年人气血渐衰，调节能力减弱，更易出现情绪波动，称为“暑伤气阴，心火亢盛”。

“情绪中暑”的危害

对老年人而言，“情绪中暑”不仅影响心理健康，还可能诱发或加重身体疾病。首先，情绪波动易导致血压升高、心率加快，增加心脑血管疾病发作风险；其次，心烦燥热易引发失眠、多梦，而长期睡眠不足会削弱免疫力。中医讲“怒伤肝”“思伤脾”，情绪不稳可能引发食欲减退、腹胀或便秘等症状，甚至会导致旧病复发，尤其是患有高血压、糖尿病等慢性病的老人，情绪波动可能使病情难以控制。

中医教您预防“情绪中暑”

1. 饮食调养

清心降火：多吃绿豆、莲子、百合、苦瓜等

清心食物，喝菊花茶或薄荷茶疏肝解郁。

健脾祛湿：夏季湿重，可食用薏米、赤小豆、山药等健脾利湿之品，避免生冷油腻。

2. 起居有常

午间小憩：中医提倡睡“子午觉”，中午11点至下午1点属心经当令，闭目养神15—30分钟可安神。

避免暴晒：上午10点至下午3点应减少外出，必须外出时戴好遮阳帽，防止暑热直袭。

3. 情志调节

静心养神：练习八段锦、太极拳等舒缓运动，或通过书法、园艺等陶冶性情。

穴位按摩：按压内关穴（手腕横纹上2寸）、太冲穴（足背第1—2跖骨间）帮助疏肝理气。

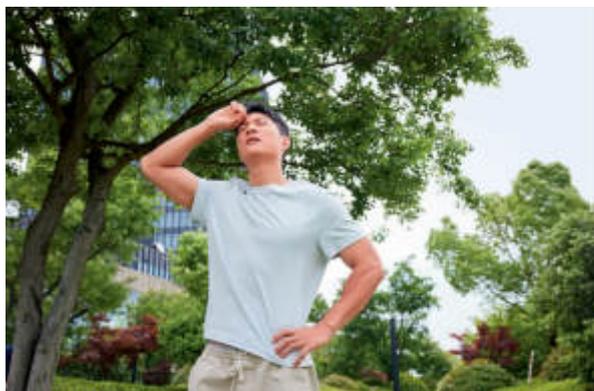
4. 环境降温

保持室内通风，可用藿香、佩兰等草药煮水熏蒸，芳香化湿。

睡眠时使用竹席、草枕等天然材质卧具，避免空调直吹。

若您持续出现情绪低落、失眠、胸闷心悸或食欲缺乏等症状，请及时就医。🏥

（来源：“健康天津”微信公众号）



双腿抬高睡得香

最近,一种号称“既高效又舒服”的午睡姿势在网上流行。其实,这种睡姿古已有之,如宋代画作《槐荫消夏图》,描绘古人将双腿架高的午睡场景;唐代画家陆曜创作的《六逸图》中也有类似场景。



六逸图局部(据故宫博物院)

这个睡姿的合理性,也得到了现代医学印证。睡觉时适度抬高下肢的好处是:可利用重力使血液更顺畅地返回心脏,帮助身体更快从疲劳中恢复;有助于放松腿部肌肉,让人更快入睡。

对多数健康人而言,这个睡姿是较舒适且有益的。但要注意,严重心脏病、心力衰竭患者,过度抬高双脚可能使回心血量突然增加,加重心脏负担;有腰部疾病的患者也不推荐,因为采取这种睡姿可能改变脊柱正常生理弯曲,加重疼痛和神经压迫症状;严重下肢深静脉血栓患者抬高双脚可能导致血栓脱落,引发肺栓塞等严重后果。

此外,医生对各种午睡姿势都进行了详细解析。

侧卧:研究表明,向右侧卧同时双腿微曲是较为健康的睡姿。冠心病患者尤其注意不要采用左侧卧位,可选择头高脚低、右侧屈膝而卧的姿势,以减轻心脏压力。

半卧位:平躺最有利于脊柱健康。如果没有躺卧条件,可使用能调节后仰角度的躺椅保持半躺姿势,同时在腰部垫个靠垫,让腰骶部得到支撑。

趴睡:非常不建议趴着睡。若因条件受限而趴睡,睡醒后不要立即起身,可保持趴着的姿势先做一些简单的拉伸动作,缓解肩颈背肌肉劳损。🇨🇳 (来源:《浙江老年报》)

近年来,随着医学影像技术的发展和健康体检意识的提高,越来越多的人通过肺部CT检查发现自己患有“肺部结节”。这个医学术语常常让人们感到恐慌,甚至联想到肺癌。很多人在发现肺部结节后,因缺乏正确认知而陷入焦虑,甚至盲目接受过度治疗;也有一些人因为忽视随访而错过最佳干预时机。那么,发现肺结节后该怎么办呢?

解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部汪进良教授告诉大家:肺部结节≠肺癌!绝大多数结节是良性的,但科学认识、规范管理至关重要。针对肺部结节的管理应遵循“早期发现、准确评估、动态观察、谨慎决策”的原则,既不要过度焦虑和过度治疗,也不要贻误病情导致疾病进展。

什么是肺部结节?

所谓肺部结节,是指出现在肺组织内的直径 ≤ 3 厘米的类圆形或不规则形病灶,通常由影像学检查(如CT)发现。

根据大小可分为:微小结节(< 5 毫米),绝大多数为良性,需定期随访;小结节(5—10毫米),需结合形态特征判断风

发现肺结节,到底切不切?

文 / 戴欣 秦博宇

险;较大结节(>10毫米),需警惕恶性可能。

根据密度可分为:实性结节,均匀高密度影,边界清晰;磨玻璃结节,均匀半透明影,似磨砂玻璃,不掩盖支气管血管结构;混合性结节,实性与磨玻璃成分共存,恶性风险较高。

肺部结节是如何产生的?常见原因主要包括感染与炎症、良性病变、恶性肿瘤、环境与生活习惯等方面。

怎么知道肺结节是良性还是恶性?

研究表明,体检发现的肺部结节中,90%以上为良性病变或陈旧性病变,诊断肺部结节是良性还是恶性病变,需要根据CT检查看到的结节的大小、密度、形态等,以及患者的年龄、吸烟史、家族史、疾病史等综合评估。当初步检查难以判断肺部结节性质的时候,有时会建议间隔几个月再次复查肺部CT动态观察结节变化,或者进一步通过PET-CT检查结节的代谢情况,甚至进行穿刺活检或者气管镜活检,根据组织病理进行明确,还可以参考血液肿瘤标记物化验来辅助判断。

发现肺部结节采用什么办法进行处理?

发现肺部结节以后,患者不用紧张焦虑,因为绝大多数肺部结节为良性,只需要随访观察即可,即使怀疑恶性的肺部结节,也可通过多种手段和方法,达到治愈性目的。现在很多医院都有针对肺癌、肺部结节的多学科联合门诊,可以给患者专业、准确、

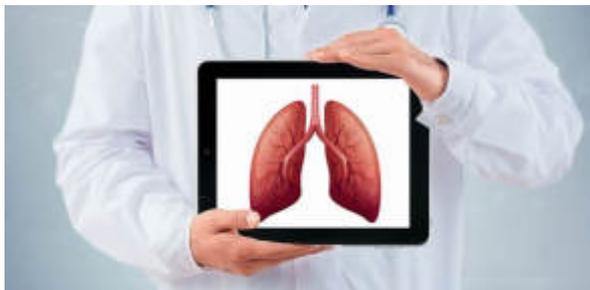
适合的诊疗建议。

肺部结节患者如何进行心理调适?

当患者知道自己有肺部结节后,往往会出现各种从心理到躯体的不适:常见的是焦虑型的——“我是不是得了肺癌?”“结节会不会突然增大、会不会转移?”恨不得过几天就复查一次肺部CT;也有逃避型的——“反正没症状,根本不需要管。”把肺部结节的事情抛之脑后,完全不管不顾也不复查随访;还有过度治疗型的——“必须马上切掉。”偏执地认为,只有手术才能保证没有问题。

确诊肺部结节后,需要科学应对:接受专业指导,请专科医生诊治,与医生充分沟通,了解结节的具体风险;建立随访计划,将复查时间标记在日历上,避免遗忘或过度担忧;调整生活方式,戒烟并远离二手烟;增加富含抗氧化物质的食物,如深色蔬菜、坚果等;适度进行运动,如快走、游泳等,以增强肺功能;心理支持方面,可加入患者社群,分享经验,若焦虑严重,也可寻求心理咨询。✚

(来源:《人民日报海外版》)



这种菜现在吃正好

夏季一到,各种时令蔬菜纷纷上市。有一种略显小众的蔬菜,在社交媒体上被很多美食博主推荐,它就是南瓜尖。

南瓜尖是夏日限定美食,不少网友说它是“可以封神的蔬菜,给肉都不换”。今天,咱们就来聊一聊南瓜尖,说说它的营养价值和健康吃法。

热量超低,超补钾

人们种植南瓜主要是为了收获成熟的南瓜果实,过去,南瓜的藤蔓往往被当作田间废弃物或饲料,如今这“边角料”却成了餐桌上的美味佳肴。

南瓜尖,也叫南瓜藤、南瓜苗。在南瓜种植过程中,当南瓜藤蔓开始生长发育时,便可采收嫩藤蔓作为蔬菜食用,也就是南瓜植株藤蔓顶端的嫩梢部分,通常包括南瓜嫩茎、稍嫩的南瓜叶、卷须和未开放的花蕾。

采收南瓜尖的时候,一般需要在基部留3—4片真叶,促进腋芽萌发成新的藤蔓,确保能够不断收获嫩藤蔓。当新藤蔓生长超过40厘米时,便可采摘上部的嫩藤蔓作为蔬菜食用,每株主藤蔓在生长季可采收多次嫩藤蔓。

南瓜尖含有90%以上的水分,经过烹调后,口感清淡脆嫩、鲜美可口、风味宜人,营养丰富。

富含膳食纤维

作为一种绿叶菜,南瓜尖含有一定量的



膳食纤维,其含量比新鲜南瓜高。膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防和缓解便秘,维持肠道菌群平衡,同时还能增加饱腹感,对于控制食量、稳定餐后血糖有积极作用。

补钾高手,比香蕉还优秀

南瓜尖的钾含量高达303毫克/100克,南瓜叶和南瓜嫩茎的钾含量分别高达711毫克/100克、644毫克/100克,比“补钾能手”香蕉的钾含量(256毫克/100克)还高。充足的钾摄入对于维持体内电解质平衡、保持神经肌肉的正常兴奋性以及辅助调节血压都至关重要。

维生素C含量高于南瓜

南瓜尖的维生素C含量为13.5毫克/100克,南瓜叶和南瓜嫩茎的含量分别为23毫克/100克、8.34毫克/100克,都比新鲜南瓜高。维生素C不仅对维持免疫力很关键,还是重要的抗氧化剂,并能促进铁的吸收。

铁含量在蔬菜中算优秀

南瓜尖的铁含量为1.1毫克/100克,是南瓜的近3倍;南瓜叶和南瓜嫩茎的铁含量分别为9.01毫克/100克、2.09毫克/100克,

在蔬菜中算比较优秀的。

需要注意的是,植物性食物中的铁属于非血红素铁,其吸收率相对于动物性食物中的血红素铁要低。但对于素食者或日常膳食铁摄入不足的人群来说,南瓜尖依然是有益的补充来源。烹饪时搭配富含维生素 C 的食物(如甜椒),可提高其吸收利用率。

含有蛋白质,氨基酸组成较好

南瓜尖的蛋白质含量为 1.7 克 /100 克,是南瓜的 2.4 倍,比多数绿叶菜高。南瓜嫩茎的蛋白质含量较低,只有 0.99 克 /100 克,南瓜叶的蛋白质含量为 3.72 克 /100 克。

南瓜叶蛋白的必需氨基酸含量丰富、种类齐全,平衡性较高,必需氨基酸的构成比例也比较理想,符合联合国粮农组织 / 世界卫生组织(FAO/WHO)推荐的模式,属于优质植物蛋白。

热量极低,减脂友好

对于正在控制体重和减肥的朋友来说,南瓜尖绝对是个不错的选择,其热量仅为 17 千卡 /100 克,甚至比减脂餐中的南瓜果实(约 23 千卡 /100 克)还要低,即便多吃一点,也不用担心长胖。

含有抗氧化成分,对健康有益

作为绿叶菜,南瓜尖也含有一些抗氧化成分,比如总酚、类黄酮、 β -胡萝卜素、叶绿素等。这些抗氧化成分有助于清除体内多余的自由基,减轻氧化应激损伤,在延缓衰老、预防慢性疾病等方面发挥潜在的保护作用。

除了南瓜尖,丝瓜尖(丝瓜藤的嫩梢)也可以食用。丝瓜尖水分丰富、鲜嫩可口,整体上营养价值与南瓜尖有相似之处,同样是夏季餐桌上的一道美味。

保留营养又美味,烹调上有 3 点建议

既然南瓜尖营养丰富,如何烹饪才能既美味又能最大限度地保留其营养价值呢?

1. 草酸可能高,需焯水。有文献显示,南瓜叶的草酸含量高达 599.9 毫克 /100 克(比较嫩的南瓜叶可能低一些),与菠菜相近。草酸不仅会妨碍人体对矿物质吸收,还易生成草酸钙结石。

使用 95℃ 热水焯 90 秒,去除草酸的效果最好,清除率可达 79.3%。具体做法是:锅中放足量水烧开,滴几滴食用油和少许盐(有助于保持叶绿素的稳定性,使焯水后的南瓜尖颜色更翠绿),然后将洗净的南瓜尖(通常需要摘去老茎、外皮和绒毛)放入沸水中焯水 30—60 秒,捞出放入冷水中降温,之后沥干水分即可。相比于蒸汽和微波处理,这种方式更有利于保护维生素 C、可溶性蛋白质和叶绿素,色泽维持也最好。

2. 烹调加醋,维生素 C 损失更少。烹调蔬菜时加点儿醋,有助于保护维生素 C。这是因为维生素 C 在酸性环境下相对稳定,不易被氧化破坏。

3. 急火快炒,锁住营养与风味。急火快炒能使南瓜尖表面温度快速上升,缩短整体烹饪时间,减少营养成分的流失。同时,也能更好地保持南瓜尖脆嫩的口感和清香的风味。🍴

(来源:“科普中国”微信公众号)

膝关节喜欢的两个动作

俗话说，“人老腿先衰”。膝关节一旦磨损过度就无法恢复，是不可逆的损伤。因此，我们要注意做好对膝关节的日常保养。膝关节平时最喜欢哪些动作呢？

膝关节的健康与髋部功能存在密切关联。下肢负重过程中，通过臀部肌肉（臀大肌、臀中肌）稳定髋关节，可显著减轻膝关节压力。膝关节保健需兼顾膝关节周围肌群与髋部肌群的力量训练，以建立下肢整体稳定性。

动作一：半蹲后蹬腿

1. 训练目标：

增强臀大肌、臀中肌力量，改善股四头肌功能，减轻膝关节负荷。

2. 具体动作：

双手叉腰，双脚与肩同宽，屈髋屈膝呈半蹲位（膝关节弯曲角度约 120 度，不要超过脚尖）；

右腿向后外侧伸展，足尖轻触地面，复位后切换至左腿，左右交替完成动作；

髋关节运动需同时完成外展与后伸动作，确保发力轨迹呈前后方向；



保持核心稳定，避免躯干倾斜，足尖与膝关节始终方向一致。

3. 进阶训练：

可佩戴弹力带（环绕在膝关节或双脚之间），通过增加阻力强化臀肌募集效率。建议每日 3 组，每组每侧重复 10—15 次。

发力阶段呼气，动作还原阶段吸气。

【注意事项】

做动作时，注意髋关节同时进行外展和后伸动作，避免重心偏移或膝关节晃动。如果髋关节仅完成侧向移动（平行外展），会导致臀中肌激活不足。

动作二：股四头肌拉伸

1. 训练目标：

改善股四头肌柔韧性，降低髌股关节压力，缓解膝前区不适。

2. 具体动作：

单手扶支撑物（如椅背或墙）保持平衡，缓慢屈膝，手握同侧足踝，并将足跟拉向臀部方向，保持大腿前侧牵拉感持续 10—15 秒；

自然呼吸，躯干可微前倾以增强拉伸幅度，双侧交替进行；

对柔韧性不足者，可改用手拉裤脚辅助固定足部。

3. 训练建议：

每侧拉伸 3 次，每侧拉伸 10—15 秒。📌

（来源：“CCTV 生活圈”微信公众号）

坚持练肌肉, 晚年有活力

文 / 黄雅琳 黄勇福

随着肌肉力量逐渐减弱,许多老人会发现,曾经能轻松完成的动作,如今已不再得心应手。建议老人平时有针对性地锻炼下肢肌肉和上肢肌肉,以提高日常活动和自理能力。

一、下肢肌肉,以股四头肌和小腿三头肌最为重要

股四头肌位于大腿前侧,由4块肌肉组成,从大腿根部一直延伸至膝盖上方,在保持直立姿势、行走、蹲起等动作中发挥关键作用。比如,老人从椅子上起身、捡东西、上下楼梯时,都需要股四头肌持续发力,其力量不足会导致老人行走困难。

推荐动作:坐姿伸膝

坐在椅子上,背部挺直,双腿自然弯曲,缓慢抬起左腿,伸直膝盖,保持5—10秒,然后缓慢放下,换右腿。左右交替为1次,每组10—15次,每天2—3组,每周练习3—5天。注意动作要缓慢,避免用力过猛,如感到膝盖不适,抬起时可微微弯曲。

小腿三头肌位于小腿后侧,主要负责脚踝的跖屈动作,如踮脚尖等,在老人的日常行走、站立平衡中发挥重要作用,力量不足会影响行走速度和平衡能力。

推荐动作:踮脚尖

双脚与肩同宽站立,缓慢抬起脚跟,保



持3—5秒,然后缓慢放下。每组10—15次,每天2—3组,每周练习3—5天。如果站不稳,可以扶着墙或椅子练习。

二、上肢肌肉,可重点练习肱二头肌、肱三头肌及手部肌肉

肱二头肌位于上臂前侧,主要负责屈肘动作,如拿东西、穿衣等;肱三头肌位于上臂后侧,负责伸肘动作,如推门、从桌子上推起身体等。

推荐动作:毛巾拉伸

准备一条毛巾,双手分别握住两端,手臂自然下垂;双臂缓慢向上抬,将毛巾举过头顶,使手臂完全伸直,保持5—10秒,然后缓慢放下。每组10—15次,每天2—3组,每周练习3—5天。

手部的屈指肌群和伸指肌群贯穿手掌和手指,主要用于抓握、捏取等动作。老人在拿取物品、使用餐具、进行手工活动时,会频繁使用这些肌肉。

推荐动作:握拳与伸指

双手自然放松,缓慢握拳,保持3—5秒,然后缓慢伸开手指,保持3—5秒。一握一松为1组,每组10—15次,每天2—3组,每周练习3—5天。🇨🇦

(来源:《生命时报》)

大暑时节话鸭肉

文 / 刁英飞 李贺明



大暑是二十四节气中的第十二个节气，正值“三伏天”里的“中伏”前后，是一年中最为炎热的时期。此时高温与高湿交织，人体易受暑热与湿邪侵袭，常出现乏力、口干、食欲不振等症状。

大暑时节要选择清热解暑、健脾利湿、养心安神的养生食材。清热解暑食材包括绿豆、苦瓜、冬瓜等；健脾利湿食材有山药、薏米、芡实、茯苓等；养心安神食材包括莲子、百合、酸枣仁等。选择食材时，不仅要考虑个人的体质和需求，还要注意食材之间的合理搭配。例如，可以将鸡肉与冬瓜一起炖汤，既能补充蛋白质，又有助于清热利湿。

中医大夫常说，“冬病夏治，清补为先”，主张通过食用性凉、滋阴的食材来调和体内热气。“大暑老鸭胜补药”，因其具有滋阴补虚、清热利水的功效，老鸭被誉为大暑时节的代表性食材。鸭肉性凉，正合二伏酷暑，有些地区至今仍保留着“大暑吃伏鸭”的习俗。

老鸭是指生长周期超过一年的鸭子，其肉质紧实、营养丰富，是夏季进补的理想食材。老鸭肉含有丰富的优质蛋白质，每100克鸭肉含蛋白质16.5—20克，高于猪肉（13.3克），且氨基酸组成接近人体需求，易于吸收利用。老鸭肉的脂肪含量相对于其他家畜要低，约7.5克/100克，脂肪酸多数为不饱和脂肪酸，有助于降低胆固醇，保护心

血管健康。老鸭肉还含有钙、磷、铁、锌等矿物质，其中铁含量高于鸡肉，适合贫血人群；钾含量高达300毫克/100克，有助于调节电解质平衡。此外，老鸭肉还富含维生素B₂、烟酸等，能促进新陈代谢，维持神经系统健康。同时，老鸭肉中的含氮浸出物高于幼鸭，使汤汁更加鲜美，同时促进食欲。鸭皮及结缔组织中含有胶原蛋白，可滋养皮肤，延缓衰老。

老鸭在中医典籍中被称为“滋补上品”，其性凉味甘，归脾、胃、肺、肾经，具有滋阴养胃、利水消肿、清热解毒等多重功效，适用于阴虚火旺、胃纳不佳、水肿、小便不利、湿气重、肺燥咳嗽等症状。对于脾胃虚寒者，则不建议大量食用。

老鸭适合炖煮，如与冬瓜、海带、芡实、莲子、玉竹、沙参、薏仁等食材搭配食用，清热解暑、健脾利湿、滋阴养胃的功效更佳。老鸭性凉，应尽量避免与螃蟹、西瓜等寒性食物同食。对于一些特殊人群，如脾胃虚寒者，可搭配姜片、葱段等温性食材，中和其寒性。

推荐食谱

松茸咸肉煲老鸭

主料:老鸭 500 克。

辅料:鲜松茸 80 克,刀板香鲜肉 30 克,青椒块 80 克,葱段 30 克,嫩姜片 30 克。

调料:花雕酒 50 克,味达美酱油 10 克,鸡精 5 克,盐 5 克。

制作方法:1. 将老鸭斩块用沸水氽透洗净,放入深砂煲内备用;

2. 将刀板香鲜肉和鲜松茸切片,同葱段、姜片一起放在深砂煲里加水和所有调料,煲 50 分钟后倒入锅中;

3. 加入稍炒的青椒块即可。

功效:松茸具有健脾益胃、理气化痰、

扶正固本的功效,与老鸭肉一块食用,有助于调理脾胃。搭配鲜肉和青椒,补充优质蛋白质和维生素,营养均衡。



莲藕枸杞炖老鸭

主料:老鸭 400 克。

辅料:鲜莲藕 200 克,枸杞子 8 克,姜片 10 克,葱 20 克。

调料:鸡精 5 克,盐 3 克,料酒 10 克。

制作方法:1. 将老鸭洗净剁块冷水下锅,倒入 10 克料酒,大火烧开后煮 2—3 分钟捞出,将鸭肉表面的血沫洗净,沥水备用,莲藕切块备用;

2. 砂煲中倒入 1500 毫升清水,放入鸭块、枸杞、莲藕块、姜片、葱段,加入鸡精、盐,炖 50 分钟即可。

功效:莲藕具有清热生津、解暑除烦、凉血散瘀、健脾益胃的功效,与老鸭肉功效相似,二者搭配食用效果更佳。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

接触购物小票会致癌？



这种说法是抛开剂量谈毒性，有些危言耸听。购物小票采用的纸叫“热敏纸”，纸上涂抹的双酚 A 是一种热敏性涂层，在受热时会变黑，是一种常用的显色剂。有研究发现，小票上的双酚 A 含量极低，远低于多数国家的安全阈值。目前，科学界并没有确切证据证明双酚 A 具有致癌性。所以，无须谈热敏纸小票色变。

对于需要高频次接触热敏纸的从业者来说，可以采取一定的防范措施，避免累积剂量。长期高频接触小票的人员，最好戴上一次性手套，并在工作间隙认真洗手，避免其经过皮肤吸收；普通人在日常生活中注意不要揉搓小票，避免在手湿或手油的情况下接触小票，及时丢弃不需要的小票，并在进食前洗手即可。🇨🇦

（来源：“上海网络辟谣”微信公众号）



煤气罐起火， 直接关阀门会爆炸？

该说法纯属误导。煤气罐是一个大号压力容器，煤气被从气态压缩成液态再高压存储在里面。煤气罐内部压力远高于外面的大气压，这个压力差让煤气只能往外喷，不存在“回流”的问题。也就是说，直接关阀门不会发生网传的“回火爆炸”。

煤气罐爆炸大体有两种情况。一种是煤气罐受高温持续烘烤，钢瓶内压力急剧上升，超过了瓶身的负荷发生爆炸，这被称为物理爆炸。钢瓶超量灌装、严重挤压变形等，都可能导致物理爆炸。另一种是在密闭或有限的空间里，泄漏气体达到爆炸极限，同时遇到点火源，此时发生的爆炸属于化学爆炸。

煤气罐使用时需注意三点：一是与直立状态燃烧相比，煤气罐倒地燃烧更加危险，因为倒地的钢瓶更容易被火焰加热，导致爆炸风险上升。所以，处置中千万别将钢瓶放倒。二是燃气软管易老化，需定期检查更换。三是遇到煤气罐起火，在无法预判风险或无处置能力的情况下，要第一时间到安全区域拨打 119，等待消防员到场处置。🇨🇦

（来源：“青海消防”微信公众号）

换了新电表,用电量猛增?

这是计量精度提升带来的“错觉”。老旧机械式电表使用中易因磨损出现计量偏差,常导致耗电统计偏慢,而智能电表采用电子芯片计量,能精准捕捉家电待机等微小电流,使以往被忽视的“隐形耗电”显现。同时,超龄家电能耗增加,也会在新电表的精准计量下,让用户产生用电量上升的感觉。

在此提醒大家,如对电表计量存疑,可联系供电公司申请专业检测。日常生活中,养成随手关灯、拔插头等习惯,并注意更换节能家电,既能避免不必要的电费支出,也有助于节能减排。✚

(来源:中国互联网联合辟谣平台)



太阳能板会释放对人体有害的电磁辐射?

这种说法完全没有科学依据。太阳能板的核心技术基于光伏效应,通过半导体材料(如硅)直接将太阳光转化为电能,这个过程中产生的是非电离辐射,与X射线、核辐射这类电离辐射完全不同,不会损伤人体,也没有致癌性。

即使在使用逆变器将直流电转为交流电时,也只会产生极低水平的电磁辐射,国家对光伏逆变器电磁兼容性有严格的标准,这些辐射的强度远低于一般家用电器或通讯设备。世界卫生组织(WHO)建议的公众磁场暴露限值为100微特斯拉,而光伏系统在工作时产生的电磁辐射远低于这个标准,不会对人体健康产生影响。

总之,目前没有任何权威研究表明太阳能板的电磁辐射对人体有害。事实上,太阳能作为清洁能源,能够减少空气污染、改善环境质量,对公共健康利大于弊。✚

(来源:“科学辟谣”微信公众号)

小幽默

啥也知道

班里有个女生很懒惰，每天上课都睡觉。一天，老师终于忍受不住了，走到女生身边问道：“每天就知道睡睡睡，你还知道点什么？”

只见那女生缓缓抬起头，从抽屉里拿出一瓶酸奶说：“我还知道吃呢！”

此“嫁”非彼“驾”

一位男孩骑着大马来到悬崖边，回头冲着心爱的女孩说：“我最后再问你一句，你到底能不能嫁给我？如果你不嫁给我，我活着也没什么意思了，就从这个山崖上跳下去！”

女孩被感动了，对着男孩大喊一声“嫁”！话声未落，马驮着男孩从山崖上跳了下去……



动脑筋

逻辑推理一：异响发生在夜里几点？

一天夜里，失眠的老画家听到了异常的声音。次日起床后，他发现家中丢失了一幅名画，便立即找来侦探帮忙寻找。侦探询问发生异响的具体时间，老画家回忆道：“我也不知道是什么时候，先听见钟敲了一下，过一阵又敲了一下，再过一阵又敲了一下，就在这时听到了一声异响。”已知钟表在整点报时，时间到几点就敲几下，并且每到半点时也敲一下。你能推测出异响发生在夜里几点吗？

逻辑推理二：找规律，写出下一行数字。

1
11
21
1211
111221

(答案在本期找)

长知识

不须计较苦劳心，万事原来有命。

——朱敦儒《西江月·世事短如春梦》

天平山上白云泉，云自无心水自闲。

——白居易《白云泉》

纵浪大化中，不喜亦不惧。

——陶渊明《形影神赠答》之《神释》

晚年唯好静，万事不关心。

——王维《酬张少府》

古今多少事，渔唱起三更。

——陈与义《临江仙·夜登小阁忆洛中旧游》

莫愁千里路，自有到来风。

——钱珝《江行无题》

钟鼎山林都是梦，人间宠辱休惊。

——辛弃疾《临江仙·钟鼎山林都是梦》

始怜幽竹山窗下，不改清阴待我归。

——刘长卿《晚春归山居题窗前竹》

通透治愈的古诗词金句

因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。

——李涉《题鹤林寺僧舍》

风日晴和人意好，夕阳箫鼓几船归。

——徐元杰《湖上》

时有落花至，远随流水香。

——刘昫《阙题》

客散酒醒深夜后，更持红烛赏残花。

——李商隐《花下醉》

客子光阴诗卷里，杏花消息雨声中。

——陈与义《怀天经智老因访之》

一笑相逢蓬海路。人间风月如尘土。

——周邦彦《蝶恋花·鱼尾霞生明远树》

从此静窗闻细韵，琴声长伴读书人。

——李群玉《书院二小松》

一松一竹真朋友，山鸟山花好弟兄。

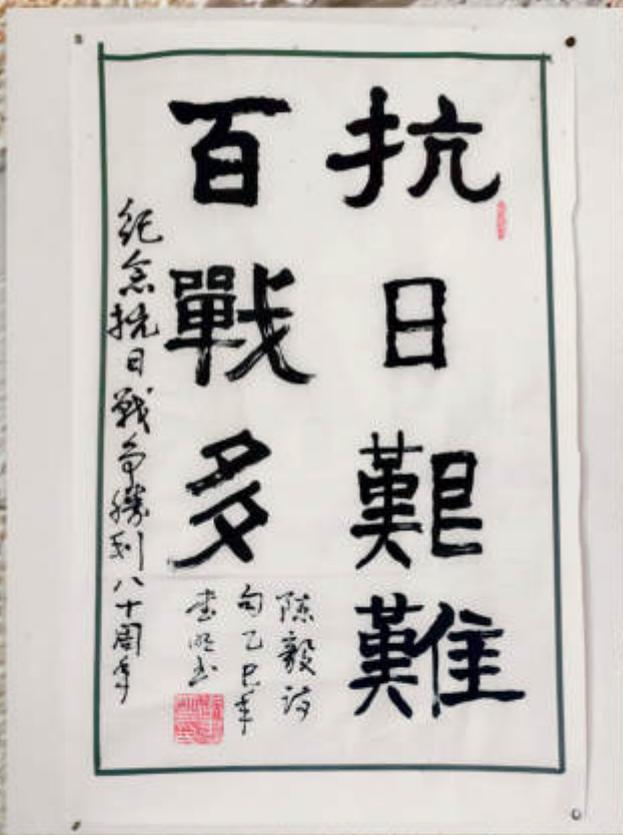
——辛弃疾《鹧鸪天·博山寺作》

（来源：“最美诗词古风”微信公众号）

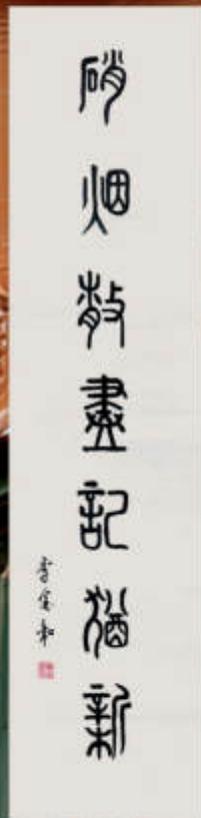




油画:《一帆风顺》(图片提供:徐淑荣)



书法:《抗日艰难百战多》(图片提供:李书明)



书法:《抗日驱魔八秋吟 硝烟散尽记犹新》
(图片提供:李金和)