

百岁漫画家方成的养生之道

出生于1918年的方成先生是我国新闻漫画的泰斗，与华君武和丁聪并称“漫画界三老”，一幅《武二郎开店》让他在国内家喻户晓。

80岁时，方成先生背不驼、腰不弓，健步如飞，游泳动辄千米，骑车几十里路也是小菜一碟；90岁时，方成先生照样能骑自行车，走起路来比一些七八十岁的老人还利索；100岁时，方成先生仍坚持漫画创作。他将自己的长寿秘诀归纳为一个字——“忙”。

这个“忙”是个笼统的概念。在接受《艺术人生》采访时，方老进一步将其总结为“会玩”——“喜欢种花就种花，喜欢养鸟就养鸟，不会写文章就去公园看人下棋。总之，要有喜好的东西，你什么都不喜好，这个生活就麻烦了”。

这样忙还有个好处，就是朋友多。与朋友在一起忙，有共同语言，就越谈越高兴。每个和方成先生接触过的朋友，都能讲几个关于他幽默的段子。方成先生是天生的乐天派，在任何环境下，都能保持开朗的心情，从未见过他愁眉苦脸。方成先生说，保持快乐的秘诀之一就是“老有事忙，没工夫想不开心的事”。

方成先生的另一个养生秘诀就是“尽人事听天命”。“我最倒霉的时候，心里一点不着急。每一个人，生活里面一定会遇到很多想象不到的事情，人生就是这样，每个人都一样。所以，碰到多倒霉的事，我心里都不难受。”

(来源：“田园养老社区”微信公众号)



卷首

- 01 百岁漫画家方成的养生之道

乐知天下

- 04 **观世界**
联合国寻求解决全球住房危机(二则)
- 06 **政策通**
《关于建立健全维护老年人合法权益工作机制的指导意见》推出新举措(二则)
- 08 **热点透视**
这群年轻人用“陪伴”赚钱……(二则)
- 10 **开眼界**
天问二号发射成功(三则)



老友聊斋:如何与老伴儿“合拍”?

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 12 既分工又合作,增感情乐趣多 | 15 常与老伴儿合影 |
| 13 借“吵闹”传递爱意 | 16 “没话找话说”:老两口“合拍”的法宝 |
| 14 分清主客观 和谐好相处 | 16 锅碗瓢盆变奏曲 |
| 14 与老伴儿“合拍”需善待彼此 | 17 退休在家 莫成冤家 |

乐读古今

- 18 **探访津城“老宝贝”**
用镜头捕捉心灵的温度
- 22 **走近非遗**
“卢记永兴德”绿豆潮糕:守德才能永兴
- 26 **津沽漫话**
天津人的纳凉往事
- 28 **家风家训**
人低成仁 水低成海
- 31 **文史百科**
古人的姓名、字号与称谓(二则)



32 **老照片**
“5·12”,永难忘记

34 **老物件**
银戒指里传来铃铛声

乐享人生

36 **长者风范**
孙家栋:“国家需要,我就去做”

38 **追梦人**
从来不需要想起,
永远也不会忘记

42 **乐活族**
南京“钓鱼大爷”们的
生活哲学

44 **走四方**
陪父亲重返洱海



乐学天地

46 **诗词创作**
第十七讲:格律诗的拗救(下)

48 **一恒手工坊**
自己动手做个“随身包”

50 **潮生活**
夏季服饰穿搭技巧

52 **养生堂**
中药谈·木香(三则)

56 **健身馆**
每天勾这根手指,可通心经、心包经(二则)

58 **下厨房**
夏至时节的食面之道

60 **辟谣社**
稀粥和米饭的营养价值相同,是真是假?(三则)

62 **快乐岛**
小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍:多彩和顺古镇

天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年6月下/总第84期
每月25日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

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

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

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/D

联合国寻求解决全球住房危机

据联合国人类住区规划署估计,全球约有 28 亿人无法获得适宜的住房、安全的土地以及基本的供水和卫生服务,占全球总人口的约 35%。其中,超过 11.2 亿人生活在贫民窟或非正规住房,另有 3 亿人处于无家可归的状态,缺乏稳定住所。

生存困境

这一危机在非洲和亚太等城市化迅速发展的地区尤为严重。城市规模不断扩大,而住房建设和基础设施发展远远滞后,导致居住问题愈发严重。

在非洲,城市住宅中有 62% 属于非正规住房。亚太地区则有超过 5 亿人无法获得基本供水服务,超过 10 亿人缺乏足够的卫生设施。

随着气候变化加剧,缺乏正规、优质住房和基本服务的人群面临极端高温、极端天气以及水资源短缺带来的更大风险。

应对举措

为应对这一全球性危机,各国代表于日前齐聚内罗毕联合国总部,通过大会进行讨论、协作与政策规划,全面应对这一紧迫问题。

联合国人类住区规划署执行主任罗斯巴赫在开幕致辞中表示:“本次大会是就可持续城市化与人类住区开展讨论的最高全球平台,是我们集体反思、重申政治意愿并就未来城市与社区达成共识的重要时刻。”

大会的一项核心议题是通过《2026—2029 年联合国人居署战略规划》。该规划将重点关注:确保住房、获取土地与基本服务,以及改造非正规住宅区。

该战略提出三大主要影响领域:包容性繁荣,准备、恢复与重建,以及气候可持续性。这三大支柱旨在加速实现可持续发展目标的进程。

此外,该战略还强调加强与联合国其他机构的协作,以达成共同目标。🇨🇳

(来源:联合国新闻网)



菲律宾的南海“三板斧”耍了一场空

菲律宾外交官员近日在第46届东盟峰会期间声称,考虑与中国达成更多有助于维护南海和平的协议。然而,会场之外,菲律宾挑衅动作不断:从与美军在临近巴拉望岛和民都洛岛的南沙群岛海域实施第六次“多边海上联合行动”,到派遣公务船闯入中国南沙群岛渚碧礁、铁线礁附近海域并派员登上铁线礁,菲律宾所作所为与“和平”背道而驰,如何让东盟国家相信它的所谓“诚意”?

一段时间以来,菲律宾围绕南海的策略包括:借美国及其他域外大国支持“狐假虎威”;以单边行动制造海上紧张局势,编织涉华负面叙事抹黑中国;通过国内立法,妄图固化南海仲裁案非法裁决。自去年通过所谓“海洋区域法案”至今,马科斯政府在南海的“三板斧”都已“亮相”。结果是:菲不仅没有实现重新控制中沙群岛黄岩岛的企图,对南沙群岛仙宾礁、铁线礁及仁爱礁等无人居住岛礁处心积虑的非法占领计划也已泡汤。

而今,菲律宾马科斯政府任期已经过半。根据不久前结束的菲中期选举结果,在改选的参议院12名参议员中,马科斯支持的执政联盟“新菲律宾联盟”仅赢得6席,不及预期目标。分析人士指出,选举结果表明,菲选民关注国内民生和经济发展甚于国际问题,他们希望政府维护南海局势稳定以确保中菲关系行稳致远,而不是在海上佯装强势。然而,中期选举结果刚出炉,菲政府就再次在南海滋事,说明它没有从菲律宾国家利益出发自我反省,反而试图以对外挑衅来掩



盖国内政治表现的颓势,并继续向域外大国展现其作为“棋子”的价值。

然而,菲政府错判了形势、违逆了民意。今年4月,中国和东盟国家在菲律宾举行落实《南海各方行为宣言》(以下简称《宣言》)第47次联合工作组会。各方一致同意继续加强对话与合作,全面有效落实《宣言》要求,争取早日达成“南海行为准则”。5月25日,中国国务院总理李强在印度尼西亚同印尼总统普拉博沃举行会谈。印尼方面表示,愿同中方落实海上共同开发共识,推动加快“南海行为准则”磋商,共同维护南海和平稳定。

不久前,中国与东盟完成自贸区3.0版谈判,区域发展迎来了新机遇。在这个关键当口,菲律宾执意挑衅滋事、试图“倚美制华”,既不符合菲国内民众期待,也不会得到其他南海周边国家的支持,更与地区和平与发展的潮流格格不入,最终只会沦为美国及其他大国战略竞争的牺牲品。菲方不妨利用东盟峰会等重要交流平台,好好看清世界及地区发展的大势。🇨🇳

(来源:国际在线网站)

《关于建立健全维护老年人合法权益工作机制的指导意见》 推出新举措

近日,民政部会同最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部、中国老龄协会联合印发了《关于建立健全维护老年人合法权益工作机制的指导意见》(以下简称《意见》)。

《意见》针对当前老年人权益保障工作的薄弱环节,总结提炼地方经验做法,重点强调了三个方面的工作机制:

一是着力完善部门协同机制。提出各级民政部门、老龄办要加强统筹协调,建立健全老年人权益保障工作协同机制,促进民政部门、人民法院、人民检察院、公安机关、司法行政部门加强沟通联络,开展交流会商,实现信息共享,共同研究解决老年人权益保障突出问题。

二是着力形成上下联动机制。提出各级

人民法院、人民检察院、公安机关、司法行政部门要结合自身工作职责,发挥专业优势,共同做好老年人权益保障工作。同时,积极探索推动建立乡镇(街道)老龄工作统筹机制和专人负责机制,夯实基层基础工作,打通工作落实的“最后一公里”。

三是着力构建社会参与机制。提出推动人口老龄化程度较高的社区以及养老服务机构、涉老社会组织等老年人集中的机构场所,积极开展形式多样的老年人权益保护宣传教育活动。通过增加法律服务供给,发挥社会工作者、法律工作者等专业人才队伍和社会力量作用,为老年人提供方便快捷、优质高效的维权服务。✚

(来源:民政部网站)





《医院免陪照护服务试点工作方案》解读

近日,国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局制定了《医院免陪照护服务试点工作方案》。

一、制定背景

改善护理服务是改善群众看病就医体验,增强获得感的重要举措。自2023年启动进一步改善护理服务行动计划以来,各地坚持以人民健康为中心,持续加强基础护理、提高护理质量、拓展护理领域,有的省份结合实际探索开展免陪照护服务,为住院患者提供生活照护服务,有效增强群众获得感。为贯彻落实党中央、国务院决策部署,进一步改善患者就医体验,提升人民群众获得感,在对部分省份开展免陪照护服务有关情况进行调研的基础上,国家卫生健康委会同有关部门研究制定了《医院免陪照护服务试点工作方案》。

二、主要内容

免陪照护服务主要指患者住院期间,在患者或其家属知情同意且自愿选择的基础上,根据患者病情和生活自理能力等,为患者提供的生活照护服务。

试点范围主要包括:在各地人口老龄化

程度较深的城市确定一批免陪照护服务需求较大、工作基础较好的三级医院开展试点工作。

试点任务要求主要包括:一是在住院患者生活照护服务依赖程度较高的老年医学科、神经科、骨科等病区率先开展试点。二是加大试点病区护士配备力度,在病区护士人力不足的情况下,可配备数量适宜、培训合格的医疗护理员,根据患者需求协助提供生活照护服务。三是规范免陪照护服务行为,医疗护理员不属于卫生专业技术人员,要在医务人员的指导下,协助为生活部分自理或完全不能自理以及行动受限住院患者提供助餐、助洁、助浴等生活照护服务,不得替代医务人员从事医疗护理专业技术性工作。四是试点医院对医疗护理员实施统一培训管理,切实保障服务质量。同时,加大后勤支持保障力度,为开展试点工作提供有力支持。五是试点医院所在地区卫生健康行政部门和试点医院要按照有关要求,积极开展免陪照护服务试点工作。国家卫生健康委将会同有关部门动态跟踪各地试点工作进展,总结推广好的经验做法,推动试点工作取得实效。🇨🇳

(来源:国家卫健委网站)

这群年轻人用“陪伴”赚钱……

陪诊、陪跑、陪练、陪拍、陪游……近年来,陪伴服务悄然兴起,成为一种新型的消费模式和灵活就业方式。越来越多的年轻人利用自己的闲暇时间、经验和技能,为他人提供五花八门的陪伴服务,覆盖医疗、育儿、旅游、培训、家政服务等多个领域。去年夏天,“大学生兼职陪爬泰山”的报道曾引发社会广泛关注。据有关报告预测,我国陪伴经济的市场规模或将达到400亿元—500亿元。

在快节奏的都市生活中,陪诊、陪拍写真、装修陪跑等陪伴经济新业态正逐渐走红。天津财经大学商学院教授梁强认为,以按需定制服务为特色的消费模式,折射出社会转型期的一种温情回应。一方面,它满足了现代人日益增长的情感陪伴需求;另一方面,也暴露出行业标准缺失、监管空白等问题,如陪伴过程中可能出现的人身安全、责任划分、合同纠纷等问题尚未得到有效监管。如何让陪伴经济从“解决孤独”的工具进化为“温暖产业”,需要理性审视与多方合力。

当前陪伴行业定价混乱、隐私泄露等问题频发,其未来发展需遵循两条主线。

一是规范化,即建立行业标准与监管体系。政府相关部门应加强对陪伴经济平台和从业者的监督管理,同时建立投诉处理机制,及时处理投诉和纠纷,维护市场秩序。

二是专业化,即提升服务品质与人才素

养。通过系统的培训和教育,提高从业者的专业素养和服务水平,强化从业者的人文关怀,真正让服务“有温度”。

在市场不成熟的阶段,消费者需增强甄别能力。首先,选择正规平台。优先选择具备资质审核、保险保障的机构,避免私下交易。其次,明确权责界限。签订服务协议,约定内容、时长、费用及突发情况处理方式,明确双方的权利和义务,避免因协议不明确而引发纠纷。最后,保护隐私安全。在服务过程中,消费者应保持警惕,避免透露住址、财务信息,防止个人信息被滥用。

梁强认为,陪伴服务的本质,不是服务内容的堆砌,而是技术理性与人文关怀的结合。唯有在规范中创新,在温情中成长,才能让这一新业态真正成为照亮孤独的一盏暖灯。治愈孤独的从来不是付费服务,而是人与人之间真诚的联结。陪伴经济的终极价值,或许正是唤醒我们对生活本身的珍视与热爱。✿

(来源:《天津日报》)



名为“养老规划师” 实则推销保险



近年来,社会对养老服务的需求快速增长,催生出养老咨询师、养老经纪人、养老规划师等新职业。“入局养老”成了一门好生意,但乱象也层出不穷。

现在,许多所谓的“养老规划师”,其实是披着“规划”外衣的销售人员,他们将保险推销、保健品兜售等商业活动包装成专业服务诱导老年人购买,甚至实施集资诈骗,侵害老年人的合法权益。

目前,养老规划师职业准入门槛较低,从业人员素质参差不齐,行业鱼龙混杂,乱象

丛生,不仅消磨了社会信任,还可能加剧老年人对养老服务的抵触心理,违背了养老规划师职业的初衷。

有资质、有资源、有服务是养老规划师应该具备的基本素质,而并非挂上“养老规划师”的头衔,就可以从事这个行业。部分商人和企业以养老规划为名,向老年人推销年金保险,或者让老人拿钱买未来的养老设备、养老资源。

有养老服务资深从业者表示,真正的养老规划不是简单的产品推销。与销售型规划师推销产品进行渠道分销不同,服务型规划师需要通过评估适老化改造方案、优化资源配置等成为养老资源与客户之间的“中介”,从而实现共赢。

在老龄化社会加速到来的背景下,养老规划师这一职业本应成为破解养老难题的专业力量,现在却异化为“挂羊头卖狗肉”的畸形产物,值得我们警惕。

根治乱象,一方面,亟须建立职业资格认证体系,明确从业者需掌握的老年医学、金融理财、法律伦理等复合知识,通过标准化考核剔除投机者;另一方面,可以推行“服务留痕”制度,要求从业者将客户需求分析、方案制定过程、产品匹配依据等全程记录,并接入监管平台备案。唯有让专业回归本源,让服务脱离功利,养老规划师才能真正成为托起“夕阳红”的可靠力量。🇨🇳

(来源:“北京老龄”微信公众号)

天问二号发射成功

5月29日1时31分,我国在西昌卫星发射中心用长征三号乙运载火箭,成功将行星探测工程天问二号探测器发射升空。火箭飞行约18分钟后,将探测器送入地球至小行星2016HO3转移轨道。此后,探测器太阳翼正常展开、相关机构顺利解

锁,发射任务取得圆满成功。据了解,天问二号主要任务目标是对小行星2016HO3进行探测、取样并返回地球,为小行星起源及演化等前沿科学研究提供探测数据和珍贵样品。✚

(来源:“环球网”微信公众号)

想不到,福州有套女人拳

刚刚过去的端午假期,福州市仓山区郭宅村郭氏祠堂十分热闹。唐朝名将郭子仪的后人、仓山区非遗项目郭宅女人拳的传承人郭孟伟和师兄弟们一起演练女人拳等郭氏功夫。

传承了郭氏武术全部功夫的郭孟伟今年60岁,现场他不时为师兄弟们点拨招式要点。

女人拳原称美人拳,相传由清末流落到闽侯南屿的一位妇女“难民婆”,传给近代虎尊拳宗师、日本上地流空手道的始祖周子和。

得周子和单传的周振群(外号“白眉毛”,周子和之侄)后来在仓山盖山镇授武,将这套拳法秘传给郭宅村拳师郭孔熙。

郭孔熙7岁就开始学家传的郭家拳,17岁开馆授徒,并到处寻访名师,学得女人拳等不少奇特功夫,以鸡法(拳)见长,海内外弟子众多,是当地有名的武术家。

女人拳是模仿古代妇女日常生活中的姿态,如妇女行请安礼、梳头、捋刘海、



戴耳坠、照镜戴花、扣衣襟、单跪洗衣、拜观音等动作编成的武术套路,共三十六式108步。该拳特点是“女里女气”,其技击法比较隐蔽,讲究以柔克刚、以慢制快。其步法灵活多变,闪躲自如,不像其他南拳那样讲究步伐稳固;其手法隐蔽、密集,利用肘、膝、肩顶撞和腰胯挤靠,贴身短击、柔中有刚,有四两拨千斤之效。该拳法能提升练习者的柔韧性和协调性,很适合女性练习。

女人拳打起来要有女人相。郭孟伟介绍,该拳动作千姿百态,妙趣横生,迷惑变幻,以柔克刚,学拳前须先观察女人的典型姿态,才能把这套拳学好。2022年,该拳入选福州市仓山区第五批非遗名录。✚

(来源:“福州晚报”微信公众号)

我国空间站内发现新物种

近日,科研人员首次公布在我国空间站发现的一个微生物新物种,并将其命名为“天宫尼尔菌”。

什么是微生物新物种?

微生物新物种,就是那些以前从未被人类发现、研究和命名的微生物。空间站内微重力、辐射、密闭、寡营养等复杂条件相互交织,其中蕴藏着多少未知的微生物新物种呢?科学家们对这些充满了好奇和想象。

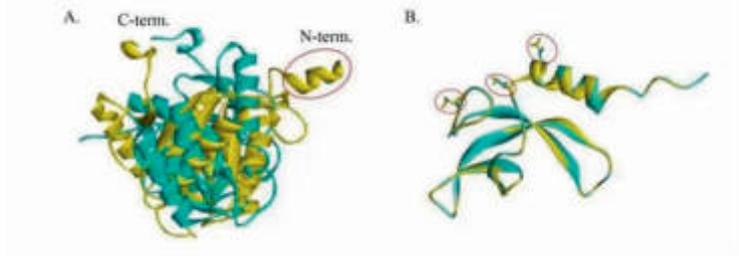
天宫尼尔菌是如何被发现的?

此次微生物新物种发现是在空间站工程航天技术试验项目支持下实现的。研究团队聚焦于我国空间站长期运营过程中环境微生物的动态变化和安全控制,设计了多批次、全舱段、全景式的居留舱微生物监测任务。

2023年5月,神舟十五号航天员飞行乘组利用无菌采样擦巾对空间站舱内表面微生物进行在轨采集和低温储存。下行后,经过地面实验分析,科研人员发现了一种全新的微生物物种——天宫尼尔菌。该研究综合运用了形态观察、基因组测序、系统发育分析和代谢分析等多学科手段,最终确认了这一独特物种。

天宫尼尔菌有哪些独特性?

微生物凭借独特的生物学机制巧妙地适应着空间环境的压力,而空间环境也通过选择压力塑造微生物的代谢和生理特征。



此次发现的天宫尼尔菌是一类革兰氏阳性的产芽孢细菌,隶属于细胞杆菌科尼尔属。与近缘物种相比,天宫尼尔菌在适应空间环境方面表现出色:第一,天宫尼尔菌具备卓越的“抗压”能力;第二,天宫尼尔菌在生物被膜形成、辐射损伤修复等方面表现出独特特征。

发现天宫尼尔菌带来哪些启示?

天宫尼尔菌在空间站环境中展现出独特的生存与适应能力,这一发现为科研人员带来了全新的启示:其空间环境适应机制不仅能助力定向的微生物控制策略设计,为航天、农业、工业和医疗等领域提供精准的干预思路;在空间微生物资源利用方面也存在惊喜——其对一些有机物的利用能力,为这些物质的可持续利用开辟了全新路径。

空间站平台为微生物新物种的发现和研 究提供了独一无二的条件。随着空间站的长期运营,围绕微生物的活性物质、基因资源和代谢功能的研究有望迎来一次“大丰收”,这也将为地球上的科学研究和应用带来新的发展机遇。🇨🇳

(来源:“中国日报双语新闻”微信公众号)

既分工又合作,增感情乐趣多

文 / 王宗征

“老伴儿老伴儿,老来更是伴儿”。我觉得,与老伴儿相互扶携,共同度过人生下半场,就要有较为适当、理性的相处之道。以我的体验,在与老伴儿的日常相处中,有意识地做到既分工又合作,有助于促进与老伴儿的生活合拍和感情和谐,从而使老年生活过得更加有趣,实现长期“保鲜”的目标。

退休以后,居家时间增多,家庭生活无疑成为夫妻相处的重要内容。在日常生活中,我有意无意地与老伴儿形成“分工合作”的机制和格局。分工时,我们发挥各自特长,彰显各自优势,有侧重地打理生活,管理家务,但也把合作融入其中。比如,我的老伴儿善于购物、做主食,我就有意地让她多在这些方面发挥作用。老伴儿到菜市场、超市买菜、买水果等,很细心,也注重食品质量,常常是满载而归;而我在烧菜方面有点特长,也乐于尝试做些“特色家常菜”,既开胃增加食欲,也增强生活的创意和新鲜感。

合作增强了对家庭的参与感和认同感,也增进了两人的情感沟通与优势互补。比如一起包饺子,老伴儿是主力,我当助手,尤其是主动擀皮儿,为老伴儿包饺子打好下手。饺子包好后,我主动承担清理面板、盆具等事宜,把卫生打扫好,而煮饺子的任务由老伴儿承担。这样既分工又合作,端上餐桌的饺子热腾腾、香喷喷,吃起来才有味道,也让两颗心紧紧地贴在一起。

步入老年后,我还和老伴儿经常到农村老家种植蔬菜,打理菜园,劳动中也讲究既分工又合作。对农活,我不大包大揽,把一些劳动强度较轻的巧活儿让给老伴儿干,我则选择翻地、打沟、锄地、浇水等体力付出较多的重活和笨活干,二人在劳动中也注意合作,形成默契,一同把农活干好,将小菜园经营好,共同分享新鲜、营养的劳动果实。这样做不但增强了我俩老年生活的获得感、相互依赖的亲密感,也从“既分工又合作”中尝到了更多甜头,获得了更多生活乐趣。✚

借“吵闹”传递爱意

文 / 钱国宏

我家每天的生活都是从父母的吵架声中拉开帷幕的。他们经常斗嘴,而且事事都能成为由头。可以说,两位老人是一对“吵架搭子”。

“老头子,你看看你,又把瓜子壳撒得到处都是!”母亲举着笤帚,眉头紧皱。父亲从报纸后面探出头来:“这不是给你找点事儿做嘛,省得你整天说闲得慌。”母亲立刻反击:“你看看这家里哪样不是我收拾的?你整天就知道看报纸,跟个甩手掌柜似的……”

这样的对话每天都要上演好几遍。起初,我还担心他俩是真的吵架,后来才发现,这竟是父母的一种独特相处方式。

母亲在厨房炖汤时,父亲总要进去现场“指导”一番:“你这火候得大一些。”“这汤添水太多了,影响口感。”母亲当然不服:“我炖了几十年的汤,还用你教?”晚上看电视,父亲喜欢看新闻,母亲爱看电视剧,遥控器便成了他俩争夺的宝贝。有一次,母亲趁父亲去倒茶,偷偷换了台。父亲回来发现后,立刻嚷嚷上了:“我的《新闻联播》呢?”母亲装作若无其事:“刚才播完了啊!”父亲指着墙上的挂钟说:“这才 19:20,《新闻联播》不可能结束!”母亲憋不住笑出声来。

去年母亲患病住院,父亲每天早早起床,熬好粥送到医院。因为母亲牙口不好,他特意把粥熬得稀一些。母亲躺在病床上,一边张嘴等着喂粥,一边不忘数落父亲:“你这粥稀得像水似的,忘了放米吧?”父亲笑着回应:“你

不是念叨没吃过西餐嘛,我满足一下你吃‘稀餐’的愿望!”吵归吵,父亲还是把热粥一口口吹凉,然后再精心喂给母亲吃。母亲出院那天,父亲特意把家里收拾得干干净净。母亲进门时,父亲站在门口说:“你看,我把瓜子壳都收拾干净了。”母亲愣了一下,眼圈突然红了,但下一秒又恢复了往日的语气:“哟,这是太阳打西边出来啦?”

类似的场景,在我家简直是举不胜举。别看两位老人天天吵,但我知道,斗嘴其实是他们互相表达爱意的一种方式。就像父亲总说母亲做的菜太咸,却每次都把碗里的饭菜吃得干干净净;母亲总嫌父亲邋遢,却总是把他的衣服洗得干干净净、叠得整整齐齐。

老两口之间的“吵架”,实则是他们生活的调味剂。我的父母就是用这种方式,在几十年里变得越来越合拍,将平凡的日子过得有声有色。这或许就是父母爱情最真实的模样——不需要华丽的辞藻,不需要刻意的浪漫,只需要在柴米油盐中,找到适合彼此的相处方式。✿



分清主客观 和谐好相处

文 / 殷之

老两口爱拌嘴，其实有些是有客观原因的。我就曾遇到过这样的事情：妻子平时性情有点急躁，有时因为一点小事不合自己的心意，当即暴跳如雷，让我“丈二和尚，摸不着头脑”。她一度变本加厉，我觉得忍无可忍，也跟她针锋相对吵起来。没想到过后检查出她患有甲状腺功能亢进疾病，原来妻子的脾气变化是这种疾病闹的，为此我很后悔。这件事情，使我意识到：如果你的另一半，生活、情绪状况出现异常，首先要注意观察对方的健康问题，例如更年期反应等，不要轻易就吵架，而要多一些关爱。

一般情况下，老两口爱吵嘴还是因为主观上存在一些问题。有位女士总觉得自己比丈夫条件好，在日常生活中对丈夫颐指气使。开始丈夫还能忍耐，长此以往失去耐心，待女儿出嫁后，便提出分居回了老



家。丈夫走后，妻子才体会到自己生活中是多么需要丈夫的呵护，以致心情抑郁得了重病。后来在女儿的劝导下，那位女士向丈夫承认了错误，丈夫也不计前嫌，又毫无怨言地回来照顾妻子。那位女士也再不像以前那样霸气，而是非常温柔，夫妻现在琴瑟和谐。

另外，因夫妻二人的性格、爱好不同，也会造成一些矛盾的出现。譬如有的喜欢热闹，有的乐于清静；有的喜欢文艺，有的热衷体育等，老两口总不在“一个频道”上，难免发生冲突。这就需要互相尊重、求同存异。根据一些老年人的实践经验，最好能够培养共同爱好，夫妻步调一致；或者辅以措施，适当保持各自的独立空间，彼此和谐相处。✚

与老伴儿“合拍”需善待彼此

文 / 谢克福

如何与老伴儿“合拍”？我认为，要讲爱情、讲亲情、讲包容。

老年人讲的爱情，不同于年轻人的卿卿我我，而是源于几十年生活岁月的沉淀。家庭是讲爱的地方，要多讲爱，少讲理。要多想老伴儿年轻时为生活的付出和不容易，才会更加珍爱老伴儿，老两口才能更加“合拍”。我年

轻时，家庭条件很差，住的是土坯房，直到26岁才结婚。老伴儿年轻时也曾提出过土坯房的问题，于是我三哥主动提出把砖房让给我，他去住土坯房。我跟妻子说：“咱要是住三哥的砖房，得欠三哥一辈子人情。等以后挣钱了，咱们再住新房吧。”多亏妻子的体谅，我们在土坯房结了婚。后来经济条件好了，我们在城里买了楼房。刚开始那些年老伴儿没少吃苦受累，她自己拉车下地拾柴火、打草喂牲口、夜里给麦田浇水……每每思绪至此，倍感

常与老伴儿合影

文 / 黄长贵

年轻时,我和老伴儿长年两地分居,直到退休后,我俩才真正过上了夫妻团圆的日子。我们都想认真地过好人生“下半场”。

作为新闻人,我经常给别人拍照片,唯独没有留下几张属于自己的照片,夫妻合影就更少了。记得我们最早的一张合影,还是办理结婚登记手续时,在照相馆里拍的那张黑白照片。

退休后,我俩喜欢上拍合影,这也是我和老伴儿对生活“合拍”的一种追求。

刚步入退休生活时,我与老伴儿成天形影不离,真正体现了“公不离婆,秤不离砣”。我们每天养花种菜,逛街做饭。她买单,我提篮;她切菜,我开火,追求简单的快乐。记得有一次,我俩坐在阳光下,静静地晒着太阳。老伴儿突然看向我说:“我们来自拍一张合

影吧,今后我们合拍的机会就多了。”我欣然同意。

这次合影体验,似乎让我们更加懂得珍惜当下的生活,拍合影的热情也高涨起来。一来我俩都能轻松玩转智能手机,探索最流行的拍照功能;二来我们的生活处处是风景,只要彼此愿意,两人随时随地合个影,其乐融融。

儿孙满堂,隔代教育成了我们的新任务。白天,我们分工合作,操持家务,一面张罗三个孙辈的一日三餐,一面商量孙辈的教育计划;晚上,我俩各自读书看报,一起进入梦乡。到了节假日,我们全家人一起去旅行,既游览祖国的大好河山,又舒展心情,开阔眼界。无论在哪里,自然少不了我和老伴儿的合影。一张张甜蜜的夫妻合影,是我们对生活的美好纪念。

我们夫妻之间越来越默契,共同享受着退休后的悠闲感、劳动后的轻松感,还有合影留念的仪式感和幸福感。✿



辛酸苦涩,我永远感恩妻子的付出。

家庭要讲亲情,老两口才能“合拍”。老两

口朝夕相处几十年,有子女、有孙辈,亲情早已超越了爱情。这种亲情关系由夫妻、子女和孙辈的情感凝结而成,具有坚实的基础,牢不可破,是老两口“合拍”的前提。

家庭要讲包容。老两口虽然在一起生活了几十年,但每个人的脾气秉性都不一样,看问题的观点也不完全一致,谁也不要试图改变谁,要尊重彼此的脾气和观点,求大同,存小异。只有包容,老两口才能“合拍”。老夫妻不仅互相照料生活起居,更是彼此精神的依托。必须善待老伴儿,疼爱老伴儿,终生相伴。✿

“没话找话说”：老两口“合拍”的法宝

文 / 苏应纯

常听周围的老夫妻互相抱怨，两人越来越没话说，越来越相看两厌，那么不妨试试“没话找话说”。

“没话找话说”初听起来不像话，甚至有些刻意。实际上，这简单的几个字蕴含着深刻的情感智慧和生活哲学。

生活，是由无数琐碎的细节组成的，夫妻俩也难免会有磕磕碰碰，而“没话找话说”就是一种主动沟通的态度。当一方主动开口，哪怕只是聊聊今天的天气、谈谈邻居家的猫，都相当于为对方搭起“就坡下驴”的台阶。通过“没话找话说”，老两口可以及时分享彼此的喜怒哀乐，了解对方的所思所想。这样，当遇到问题时，他们就能更容易达成共识，化解矛盾。



“没话找话说”又像是生活的魔术棒，让被时间日渐消磨的激情和浪漫重新焕发光彩。当一方愿意主动找话题与对方交流时，这本身就是一种尊重和在乎的表现。它传递出这样的信息：“我愿意倾听你的声音，我关心你的感受。”在这样的氛围中，爱情之花就能在琐碎的生活中继续绽放。

“没话找话说”多起来，“没话”自然就变成“有话”了。这就是沟通的奥秘。一开始，老两口可能会觉得没什么话题可聊，但只要愿意开口，愿意分享，就会发现生活中其实处处都是话题。

沉默，是一潭死水，容易让爱情失去活力；而交流，则是缕缕春风，能够吹散心中的阴霾，带来温暖和希望。✿

锅碗瓢盆变奏曲

文 / 老铁

我和老伴儿退休后，一切公务都一键清零，两人整天都待在家里，大眼瞪小眼，马勺碰锅沿的烦心事就多起来。

比如，老伴儿买菜总是一次买很多，我每每看到生了芽的土豆、黄了叶的青菜、烂了皮的西红柿就深感痛心，于是劝老伴儿少买——总吃新鲜的多好。可老伴儿理直气壮地反驳：你就是欠饿！过日子不存点东西怎么行？闹个天气出不去，来个客人没得吃，像什

么话！老伴儿一切照旧。看着家里的米、面左一袋右一袋堆着生虫，面包、饼干前一包后一包常常过期，冰箱里冻鱼、冻肉常年塞得“顶盖肥”，我着急手抖，老伴儿依然如故。

再比如，老伴儿做饭用过的铁锅、菜刀、剪刀常常生锈，我劝老伴儿用纸巾、清洁布擦拭干净再收起。老伴儿很不高兴，说你就会指责人，我都干了要你干嘛？一句话噎得我望着天花板直翻白眼。老伴儿常在客厅里拴根绳

退休在家 莫成冤家

文 / 朝夕

前些年妻子已经退休在家，可我还上班。那些年，因为我每天早晨要乘班车去城郊上班，需要很早就出门，下班回家也较晚。因此，每天早晨妻子比我更早起来，为我准备早饭，待我洗漱完毕，热乎乎的早饭已端放在我面前。我欣慰地坐下就吃，吃完抹嘴就走。这时妻子把我送出门，然后又站到阳台上目送我走出小区，还亲热地向我挥手，我也向她摆手，示意她回屋歇息。晚上下班回家，她又准备好可口的饭菜，有时还备点儿小酒，像是“一日不见，如隔三秋”的恋人。

我退休后，一开始还是夫妻二人同进同出，上市场买菜回家做饭。可是日子一长，“马勺碰锅沿”的事常有，偶尔还会碰撞出“火花”来，有时甚至因“话赶话”形成“针

尖对麦芒”，矛盾不断升级，气得两人都吃不下饭，之后好长时间彼此不说话，双方进入“冷战”状态，老两口成了“冤家”。

为此我反思，老两口经常吵嘴其实也没啥大事，都是些鸡毛蒜皮的小事，结果弄得“一地鸡毛”。其中原因之一是俗话说的“熟人不讲理”，总认为老夫老妻大半辈子了，说话无所顾忌，结果不知哪句话伤了对方的心；还有就是人们常说的“距离产生美”，现在整天在家，彼此距离近了，看的尽是缺点不见美。其实老两口都一大把年纪了，生活中说错话、办错事在所难免，为嘛非要论个“真章”？夫妻之间相互尊重、彼此体谅才能“合拍”。自此，我敬她一尺，她敬我一丈，我们又恩爱如初，“老冤家”变成了“老宝贝”。✚

子晾衣被，我嫌乱，要把衣被拿到阳台去晾，可老伴儿坚决不让，还说我瞎讲究。老伴儿洗碗刷牙总是一下子把水龙头开到最大，我看着生命之水白白流失，一再提醒开小点也足够，“小气鬼见过嘛！”老伴儿大大方方照开不误……

怎么办呢？彻底分道扬镳下不了决心，完全举手投降又不甘心，还是以和为贵吧。

一是多干活，少挑刺。做饭刷锅洗碗的活，我都抢着干。把几种蔬菜分出缓急，不易保存的先吃，尽量减少腐烂浪费。洗菜水用来

浇花冲厕所。洗碗时半开龙头。刀具用过立马擦拭干净。每逢老伴儿洗衣服晾被褥，我都主动帮忙拿到阳台上，晾好后帮她收好。

二是“一锅两制”，各得其所。二人饮食习惯不同，一个偏硬一个偏软，一个喜咸一个喜淡，一个好整一个好散。于是，蒸米饭时一锅蒸两碗，一硬一软；炒鸡蛋时一半软嫩即装盘，一半见嘎儿再出锅；做挂面汤加鸡蛋时，先出一碗加整蛋，剩下一碗加冲蛋……其实，生活没那么水火不容。就乎就乎，乐乐呵呵，也挺好。✚

用镜头捕捉心灵的温度

——记著名摄影家于全兴

文 / 本刊记者 贾明润



“摄影要从心出发，用镜头捕捉心灵的温度。”我国著名摄影家于全兴用 20 余年的坚守证明，摄影不仅是技术的呈现，更是人与人心灵的对话。

踏上西部的纪实摄影师

2000 年年底，《家庭报》报社办公室内，“全兴，领导班子决定派你到中国西部，进行为期一年的‘幸福工程’项目采访调研。”社长仪宏伟说。

“那天，一个多年的愿望，有了实现的可能。可是忽然间，我的心里有一种说不清的茫然，像一个渴望远行的人，已经打点好行囊，即将出发踏上路途时，抬起头，却不知自己要走向何方，更不知前方是怎样的路途。”这是于全兴在多年后编著《平凡的母亲》一书时写下的内心感受。

时光回溯至 1986 年，刚从天津美术学院毕业的于全兴，怀揣着对摄影的热爱开始了他

的职业生涯。他先是进入《家庭报》报社担任美术编辑，后又在《天津日报》摄影记者仇伟军的帮助下，在《中国青年报》摄影部这块国内新闻摄影的高地交流学习，成功转型为一名摄影记者。正是在《家庭报》报社担任摄影记者期间，于全兴偶然接触到改变他职业生涯的“幸福工程”公益项目。

“幸福工程”，全称“幸福工程——救助贫困母亲行动”。这项社会公益活动主要以贫困地区计划生育家庭的贫困母亲为救助对象，其目的是帮助她们发展家庭经济，实现脱贫致富。1996 年 5 月，“幸福工程”天津组委会成立，于全兴在“母亲节”这天策划募捐活动时发现该项目缺乏相关影像资料。2000 年，他赴北京与“幸福工程”组委会达成共识，决定用镜头记录贫困母亲的故事。他的这个想法得到了《家庭报》报



扫一扫，听一听

社领导的支持，正式派遣他到我国西部地区采访调研。

临行前，妻子给于全兴织了一副露指头的手套，母亲给他包了一顿送行饺子。“2001年1月2日，西部之旅正式开启。”于全兴后来回忆，“第一站是青海，要去就去最偏远、最贫困的地方。”

飞机抵达西宁后，于全兴与当地工作人员顶风冒雪驱车赶赴玉树藏族自治州结隆乡（今隆宝镇）。一路上，严重的高原反应让于全兴头痛欲裂，可他一句抱怨的话也没有。反倒是接下来的几天独处，让于全兴对自己的选择有些后悔：“早晨推开门，外面是白茫茫的一片，空旷的院子里只有一辆车和一条狗，孤独感迎面而来。”但很快，于全兴的后悔之意就烟消云散了。在落下无数次眼泪后，这一年的奔波成为他人生中最难忘的记忆。

镜头下的坚韧与希望

在当地，于全兴最先遇到的是杂年村的才仁巴毛母女。她们居住的土坯房低矮、破旧，需要弯腰才能进入，屋内正对门处堆着做饭用的牛粪，一尺高的土灶连着当餐桌的土台，睡觉时就在地上垫块毡子。

一个脸色青黄的女孩蹲在门口，她叫阿夏·巴青才仁，是才仁巴毛的女儿，也是家里的主要劳动力。她从9岁起就时常肚子疼，由于家里没钱，只能忍着。

于全兴当即决定带她去州医院看病。上车前，母亲把女儿紧紧搂在怀里，母女俩的泪水交融在一起。经过检查，巴青才仁患有胆囊炎，并不严重，只需要吃几副药。于全兴

离开时给才仁巴毛留下150元钱，让她置办些年货。才仁巴毛双手合十，高高举过头顶，不断地为于全兴祝福。女儿巴青才仁紧紧拉着于全兴的手，不说话，只是哭……分别时，他们在车前站了很久。在随行翻译的再三催促下，于全兴不得不踏上征程。临行前，他请翻译对她说：“你放心，叔叔一定会回来看你的。”就这样，于全兴“逃”上了车，泪水止不住地流下来。

“那一刻，我更加坚定了走遍祖国西部的决心。”于全兴说。后来的十几年里，他又去了巴青才仁家三次。现在，巴青才仁已经结婚，做了母亲，夫妻俩养殖牦牛，日子越过越好。

2001年4月，于全兴在云南丫口寨遇见了顾彩莲。这位坚强的母亲和家人住在用石头垒成的茅草屋里，尽管身患疾病，顾彩莲仍坚持不停地编制箩筐，辛苦一年只能挣下100元。于全兴问她为何不用这些钱治病，顾彩莲回答：“孩子们一年到头都吃不上一块肉，让他们吃点肉吧。”她表达了一个朴实的心愿：“要是有人能借我点儿钱买头母牛，等来年下了小牛，我就能还钱了。”于全兴眼含热泪拍下了这位背着孩子的母亲。这张照片后来成为“幸福工程”的标志图像，也为顾彩莲带来了来自全国各地的爱心捐助。之后，于全兴多次来到顾彩莲家回访。现在顾彩莲不仅养殖牲畜，还开了一间小卖部，日子过得有滋有味。

自2001年起至今，于全兴的足迹遍布青海、甘肃、宁夏、云南、贵州、四川等我国12个省、自治区，先后开展实地采访和回访工作50余次，用镜头记录下无数感人至深

的画面,为“幸福工程”积累了珍贵的第一手影像资料。一幅幅贫困母亲的影像由此传遍全国,众多贫困家庭得到党和政府的关怀以及“幸福工程”的救助,生活水平发生质变。

2005年,于全兴成为CCTV“感动中国”年度人物候选人;2007年,荣获“第七届中国摄影金像奖”;2015年,荣获第八届中华人口奖特别贡献奖……无数荣誉落在于全兴身上,他在感到开心的同时却始终不敢忘记用镜头记录贫困母亲的初心,于是他一次又一次地走向中国最穷困的地区,即便是在成为大学教授后。

摄影家和教育者的双重使命

2004年,于全兴调入天津师范大学新闻传播学院任教。在从事摄影教育工作后,于全兴始终在思考如何将摄影理念更有效地传授给学生。2009年,在学校的全力支持下,天津师范大学新闻传播学院摄影系正式成立。

新专业成立后,作为创始人、系主任的于全兴极其忙碌,教学管理、听课评课、引进青年教师、开办学生摄影作品展览、指导教学实践……各项工作在于全兴的带领下紧锣密鼓地进行。在制订学生培养方案时,于全兴专程赶赴北京多所高校调研取经,学习先进经验做法,其间还得到中央财经大学教授、视觉文化评论家刘树勇教授的专业指导。为拓宽学生的视野,他还请来全国摄影界知名的摄影家、评论家、图片编辑来校授课,将新成立的摄影系办得有声有色。

“我教给学生的第一课,就是摄影要从

心出发。”于全兴介绍。学生们都喜欢于全兴教授的真诚,亲切地称他“老于”。“老于”教学自带江湖气,时而幽默风趣逗得满堂哄笑,时而板起脸来“怒斥”学生的过错。学生们似乎很适应他这种“家长式”的教学风格,他的课堂总是座无虚席。

2013年,摄影系首届学生毕业。其中,李亦涵的作品《茧》、杨阳的作品《布列松2013》分获全国首届徐肖冰杯大学生摄影双年展纪录类、实验类典藏作品大奖。

在教书育人的繁忙日子里,于全兴仍旧坚持走访全国各地的贫困母亲。每当学校放寒暑假时,他就独自奔赴西部山区走访贫困户。每次返校后,他都会举办讲座和纪实摄影展。有些学生提出想同行,一想到险峻的山路和自己几次与死神擦肩而过的经历,于全兴难免有所顾虑,但考虑再三,最终他还是带领学生们踏上西部摄影采风之旅。

2009年暑假,于全兴带领5名学生来到他曾经采访过的贵州省纳雍县猪场乡。“这里的粮食总是不够吃。”“对于生活,我体会到什么叫作艰辛;对于生命,我找不到一个确切的词来描述,只觉得很多很多人很不幸,但他们从未放弃。”无数震撼心灵的话语出现在学生们的采访日志中。亲眼看到被救助的贫困母亲通过劳动脱贫,获得新生的喜悦,在为母亲们的自强不息赞叹的同时,学生们也深切感受到国家的发展进步。而这些难能可贵的精彩瞬间,都被于全兴和他的学生们用镜头一一记录下来,成为不可多得的图像资料,更成为可遇而不可求的摄影作品。后来,于全兴组建了“天津师范大学中国

‘幸福工程’西部采访团”，奔赴西部的采访团队队伍不断壮大。

培育新一代纪实摄影人

人们常以为专业摄影师需要配备大量器材,但纪实摄影家于全兴的装备却十分简单——一台哈苏 500CM 相机和一台尼康 F5 相机。

最初,于全兴使用 135 小型相机拍摄,追求新闻摄影的动感与视觉冲击力,但后来发现这种表现方式难以承载他对这个主题的深刻思考。这时,挚友刘树勇建议他:发挥绘画功底,尝试更具挑战性的 120 方画幅表现,赋予影像更厚重的质感。于是,于全兴首次西部之行后便立即购置了一台哈苏 500CM 相机。这台相机也成为他日后纪实创作的重要工具,标志着于全兴从新闻摄影向纪实摄影风格的重大转型。

2020 年,于全兴当选为天津市摄影家协会副主席兼摄影教育委员会主任。“我一直希望挖掘、培养更多本土摄影人才,做专业的、高水平的纪实摄影培训。”于全兴说。

自 2021 年开始,由于全兴发起并担任导师的“天津青年纪实摄影师成长计划”在全市选拔具有潜质的学员。这个公益培训项目第二期改为“天津中青年纪实摄影师成长计划”,前后三期共培训学员 38 名。

此外,于全兴还邀请袁东平、任悦等业内专家,为学员提供从选题到策展的集中授课。“我们采用研究生的培养模式。”于全兴说,“每组作品我都会

详细指导,希望他们有所收获、有所进步。”2024 年 5 月,有 31 名学员通过答辩后顺利结业。

2024 年 9 月 14 日,《津门影像志——2021—2023 天津中青年纪实摄影师成长计划优秀作品展》在天津美术馆盛大开幕。展览从 31 名结业学员中,选取了 23 位摄影师的 308 幅优秀作品向公众汇报。来自全国的摄影专家齐聚一堂,共同见证天津市摄影家协会项目喜结硕果。评委会主任刘树勇认为,这样的培养模式在全国具有创新性、独特性,有利于对摄影师进行多方面培养,有利于好作品的产生。资深摄影爱好者许文熙评价道:“无论从规模还是专业性,我认为这个展览可谓天津摄影界的天花板了。”看着学生陆续用影像书写出属于自己的故事,于全兴心里有说不出的激动。

“内心的诚恳,表达的自由。”于全兴的摄影理念映照出一位纪实摄影家的生命姿态。他既用镜头记录下西部地区的民生图景,又通过大学讲台培育了新一代摄影人。如今,这位永不停歇的摄影记录者依然在路上行进着、追寻着……





扫一扫,听一听



“卢记永兴德”绿豆潮糕：守德才能永兴

文 / 本刊记者 刘田田

“卢记永兴德”的店铺隐藏在静海区东方红路民信里的深巷之中，相邻的房屋高高凸起，遮挡了店铺大半招牌，乍一看，很难察觉此处竟藏着一家商铺。然而，这家拥有市级非遗技艺——独流镇“永兴德”绿豆潮糕制作技艺的店铺，生意却出奇的火爆。

踏入店门，一股浓郁的香气扑鼻而来。店铺虽不大，却整洁雅致，绿豆潮糕与白皮点心陈列在柜台之中，令人垂涎欲滴。三五位店员忙碌其间，有的精心制作糕点，有的细心打包邮寄，动作娴熟且有条不紊。慕名而来的顾客络绎不绝，店内人来人往，热闹非凡。

“卢记永兴德”的由来

清道光年间，卢万祥随师傅进京学习制

作糕点。宫廷糕点制作考究，师傅因时制宜，选用不同食材，制作精致且健康的糕饼，卢万祥深受启发，技艺不断精进。多年后，卢万祥从京城回到静海县独流镇（现静海区独流镇），开了一家小小的点心铺。凭借着精湛的手艺、货真价实的品质，他制作的糕点深受百姓喜爱，其中最受欢迎的当数绿豆潮糕。其糕粉细腻柔滑、口感香甜绵软，甜度适中，老少皆宜，是当时十里八乡百姓的不二之选。

卢万祥过世后，其子卢永年继承父业，于1860年扩大店铺规模，以自己姓名中的“永”字，给点心铺起名为“永兴德糕点铺”。彼时的永兴德糕点铺门面古朴典雅，气势恢宏，与当地的毓兰斋糕点铺齐名，并称独流糕点业的

“双雄”。到第三代传承人卢俊山时,永兴德糕点铺在天津已声名远扬,许多人都慕名前来购买绿豆潮糕。从卢万祥创办点心铺算起,独流镇“永兴德”绿豆潮糕制作技艺至今已传承五代,卢学刚作为第五代传承人,肩负着将这一传统技艺发扬光大的重任。

卢学刚十四五岁时开始学习制作绿豆潮糕。正是活泼好动的年龄,他对这门手艺学得有些不情愿。卢学刚的父亲卢恩良看在眼里,急在心里,经常语重心长地教导他:“制作绿豆潮糕要全心投入,这是我们祖辈传承下来的训诫。”在父亲的殷切教诲下,卢学刚逐渐静下心来,全身心地投入到绿豆潮糕制作技艺的学习与传承之中。

1990年,卢学刚与妻子李永苓从独流镇搬迁至静海镇居住生活,永兴德糕点铺因此关门歇业。然而,经常有人辗转到卢学刚的大伯家询问:卢学刚夫妻搬到哪里去了,去哪里还能买到绿豆潮糕。卢学刚思索再三,决心重

拾旧业。于是,卢学刚夫妻二人将自己在静海镇的家装修改造成店铺,“永兴德”恢复营业。

2020年6月,独流镇“永兴德”绿豆潮糕制作技艺入选静海区非物质文化遗产保护名录。2021年1月,《远方的家》栏目在中央电视台播出,其中一期节目主要讲述了“永兴德”绿豆潮糕的悠久历史与精湛制作技艺。这让绿豆潮糕的声名愈发远扬,“永兴德”的生意也随之蒸蒸日上。2022年6月,独流镇“永兴德”绿豆潮糕制作技艺被评为天津市级非物质文化遗产代表性项目。在申请商标时,由于“永兴德”一名已经被其他公司注册,卢学刚就在“永兴德”前冠以“卢记”二字,成功注册了“卢记永兴德”商标。至此,“永兴德”绿豆潮糕制作技艺在“卢记永兴德”的名号下开启了新的篇章。

老手艺,零添加

“卢记永兴德”绿豆潮糕一直秉持着“老手艺,零添加”的制作原则。每天清晨六点,卢学刚一家起床,简单洗漱后就开始制作绿豆潮糕。整个制作过程耗时较长,直到中午才能出锅售卖,往往六七个小时就能全部售罄,其中大部分都是老顾客的预订单。

“卢记永兴德”绿豆潮糕采用纯手工制作,工艺极其繁琐,原材料却十分简单,只有绿豆、红豆、白



糖、红糖四种,除此以外没有任何添加剂。绿豆本身具有清凉属性,加之独特的制作工艺,使得绿豆潮糕清爽细腻,入口即化。

制作绿豆潮糕时,“卢记永兴德”坚持选用本地小黄花绿豆,经石磨慢慢研磨成粉,用于制糕的豆粉则至少要经过七次精细筛选。豆沙馅也是纯手工制作。精选上好的红豆,清洗、浸泡,煮至软烂后,用工具滤去豆皮制成细腻的豆沙,放入锅内加红糖炒制,反复搅动,待凉后豆沙馅就制作完成了。

四种简单材料,历经十三道复杂工序,“从和糖、筛面、揉面、上屉、压皮、切块,一直上锅蒸,每道工序都很讲究,所有的配料和馅料都需要层层把关。一块看似简单的绿豆潮糕,从泡豆子开始到做好,至少要花费三四天工夫。”卢学刚介绍道。时至今日,虽然前期部分简单工序可以利用机器操作代替,但大部分制作环节主要还是手工完成。也正因如此,“卢记永兴德”绿豆潮糕产量一直难以大幅提升。

老顾客,新市场

20多年来,物价不断上涨,而“卢记永兴德”绿豆潮糕的价格却始终如一,这也为“卢记永兴德”积累了众多忠实的回头客。

店铺刚开业时,为了给自家的绿豆潮糕打开销路,卢学刚夫妻俩通过“赶大集”的形式做宣传。有一次,卢学刚参加了天津电视台“都市频道”在天津南市食品街举办的“赶大集”活动。一位家住附近的70多岁的老先生购买了绿豆潮糕,给其90多岁的老母亲品尝。没想到,他的老母亲从此爱上了这口,于



是他留下了卢学刚的联系方式和店铺地址,希望能长期购买。尽管“卢记永兴德”的店铺离老先生家很远,但是为了能让自已老母亲吃上新鲜出炉的绿豆潮糕,老先生每个月都会不辞辛劳地乘坐公交车到“卢记永兴德”购买。“这位老先生每个月都来,来的前一天会给我们打电话预订五份绿豆潮糕。除了他母亲,他还会给他大哥及其他亲朋好友带上一份。每次往返,他都要耗费近三个小时。这一坚持就是七八年。现在,老先生都85岁了,他母亲102岁,差不多是我们店年纪最大的忠实顾客。”卢学刚笑着说。

除了老顾客,“卢记永兴德”也在不断开拓新市场。如今,绿豆潮糕已经走出天津,售卖到国内外许多城市。“说起来,有个挺有意思的事情,因为无添加,所以我们一直都认为绿豆潮糕只能存放三天。但是有个老顾客到日本上学,一口气买了好多带走,到那边怕坏就放在冰箱里冷冻。后来她跟我们说放了20多天,拿出来口感也没有特别大变化,我们这才知道绿豆潮糕冷冻存放不止三天。”李永苓欢喜地说,“现在,我们已经与顺丰快递公司建立合作关系,发快递很方



便,可这位老顾客隔一段时间还是会自己前来购买。”

如今,“卢记永兴德”绿豆潮糕在各类非遗展会、老字号展览上频繁亮相,并屡获“优秀参展商”称号。经品尝者口口相传,绿豆潮糕不仅长期售往北京和青岛、淄博等国内城市,还远销至非洲和美国、日本、马来西亚等地。

守正创新,未来可期

为了更好地迎合市场需求,提高产量,卢学刚决定创建食品公司,在确保传统手艺不变的前提下,对产品进行创新升级。2023年12月,天津卢记永兴德食品有限公司(以下简称“永兴德公司”)成立。永兴德公司的成立为老字号的发展带来了诸多变革。

过去,店铺所售的散装绿豆潮糕当天制作当天售卖,没有任何防腐措施,也没有附带成分表说明。“现在许多年轻人在购买食物时喜欢看成分表,有多少热量或有没有添加剂,这都是他们关注的重点问题。我们散装售卖时没有考虑过这些,未来想要拓展市场还是需要做一些改变,所以我们决定自己建厂。”

永兴德公司成立后,拥有了自己的化验室。每一批绿豆潮糕出厂前,都会经过化验室严格检验,合格后在包装里加入检验合格证明。这一举措,使得永兴德公司产品得以顺利进入超市、商场等新的销售渠道,开辟了更广阔的市场空间。

同时,永兴德公司对绿豆潮糕的包装也进行了创新设计。店铺售卖的散装绿豆潮糕多采用餐盒包装,适合家庭日常食用,现在还推出了礼盒装和独立包装。“独立包装不仅便于携带,而且干净卫生,特别适合外出时食用。放上两三个在包里,不占空间,又能随时享受美味。”

尽管“卢记永兴德”绿豆潮糕的手工制作技艺繁琐复杂,制作过程费时费力,但在卢学刚看来,坚持老手艺、守护老味道具有不可替代的重要性。20多年来,卢学刚始终坚守传统手工制作技艺,他说:“手工制作的绿豆潮糕与机器制作的在口感上有着天壤之别,许多老人一尝就能知道我们是纯手工制作的。也正因为吃绿豆潮糕的大多是老人,为了他们的健康着想,这些年我再三考量,减少了一些糖分。”

如今,“卢记永兴德”新增了老味小白皮、炉圆槽子糕、桃酥等老味糕点。其祖传册子中记载着57种传统老味糕点制作过程和配方,卢学刚表示,自己会努力把这些老味糕点开发复原,力求让大家吃到无添加的传统老味糕点。现在,卢学刚的儿子正在攻读食品工程专业,未来他有望接手永兴德公司,以更加专业的知识体系和创新思维对公司进行创新改造,“卢记永兴德”未来可期。✿



扫一扫,听一听

天津人的纳凉往事

文 / 由国庆

老年间没有冰箱、空调和电风扇等电器,夏日降温纳凉的传统“利器”之一是冰块。老天津民间所用的冰块主要来自冰窖。开冰窖是专门行业,冬日到河里采冰、储冰,到天热时出售生意特别好。早在清道光年间的《津门保甲图说》及《天津卫志》中就已出现冰窖胡同的名称,它位于老城东门里,由大盐商李春城在此地开发建设而形成。《天津地理买卖杂字》中也有“高台阶,华家门,冰窖胡同李善人”一说。另外,昔日老城四角、金家窑、一宫附近、西北角、三条石关下、西沽等地皆有冰窖及胡同存在,冰窖业之盛可见一斑,至1935年又成立了天津冰业同业公会。

冰块在老年间可谓奢侈品,官府衙门、大户人家的厨房夏季保存食物离不开冰块,他们当然不惜花费。一些富裕宅门有木

制“冰箱”,类似半大不小的箱桶,内里挂薄铁皮,似内胆,箱盖上开孔洞,有时还要镂空成铜钱样。冰箱里储冰块,可以冰镇瓜果梨桃、时蔬、饮料等,凉气也能通过孔洞散出。也有人买块冰放在大盆里,置于屋中间,为室内降温。

市面上,夏天用冰较多的是鱼肉行、水果行、餐饮行。街头巷尾卖汽水、卖酸梅汤、卖果子露的摊上常备冰块,玻璃瓶、饮料杯就放在条冰上,一排瓶子卧在冰面上,不久就会形成一个个凹窝。小贩一边吆喝,一边挨个扒拉冰瓶,连转带响动,很能勾馋路人,尤其是小孩路过几乎就拔不动腿了。另外,梅汤桶、沙冰桶里也有专门的铁皮器具盛碎冰,可镇凉。

普通人家没有闲钱买冰,夏天但凡副食店、饭馆门口卸冰块免不了散落些碎冰,谁若抢到便如获至宝,赶紧往家跑,你摸摸他摸摸,那凉气让人痛快。放暑假的孩子们也有办法,在路边树荫下盯着路过的拉冰的马车、三轮车,在车后尾随,瞅准机会用砖头砸几块碎冰,每有获得,开心至极,用

手划拉几下亮晶晶的冰,立马就吸吮起来,真凉爽!一块冰可让他们连吃带玩美上好一阵儿。

新中国成立后,随着技术进步,人造冰逐渐走向市场。有在制冰厂上班的老大哥下班后在自行车后架上绑块人造冰回家,通常会分给街坊四邻些许碎冰。李大娘刚做好晚饭,浑身是汗,隔壁小伙恰给送块冰来,李大娘太高兴了,连忙说:“真是想吃冰下雹子啊!正好,给闺女端碗三鲜馅饺子回去尝尝。”

酷夏,苦夏,晚间最难熬。或谋生辛劳一天,或才忙完家务与晚饭,人们实在太热太累了,但伏天晚间依旧没啥凉风,树上的知了还在没完没了地鸣吵。此刻的主妇们仍不得闲,需赶紧安排孩子坐大木盆里洗澡。待大人、孩子都擦洗利落,晚间纳凉才算开始。

老天津普通百姓居住条件差,住三级跳坑的、一间屋子半间炕的、九平方米小房挤老少三代的比比皆是。晚间,屋里像闷罐儿待不住人,所以百姓大多到院里、胡同里、街口乃至马路边乘凉。这阵子,躺椅、马扎、板凳齐上阵,男人用大茶缸端着茶水,女人用玻璃罐带着绿豆汤、果子露,孩子拎出西瓜、菜瓜,揣上小人儿书或玩具(以毛号儿、方宝、皮筋为主),老少齐出动。还有人扛着一卷旧凉席和塑料布,在宽敞地方铺开打地铺,几口人坐在席上,有吃有喝有说有笑,享受丝丝难得的清风。反正回家又挤又热不方便,且治安尚可,有的男人、男孩索性就在街边过夜,也有人支开行军床,有铺有盖挺正式。待天明睡眼惺忪醒来,他

身边也许已是车水马龙了。

户外纳凉,防蚊是要事,人手不离蒲扇。大家也想尽办法驱蚊,比如在周围燃起一堆艾草、几根蒲棒,或其他不知名的药草,闷灭散烟。那时民众保健意识不及今人,有人甚至随手找来木工锯末,加一丁点“敌敌畏”“六六粉”来燎熏。日子稍微宽裕些的人家也会点上一盘蚊香,其实户外驱蚊效果不见得比药草好。

孩子们出来纳凉往往能听故事会。街坊四邻的伯伯、大爷常有爱讲故事的,大人半倚在躺椅上,摇着蒲扇,喝着茶水,指间夹着“小白棍儿”,煞有介事乃至口若悬河地讲起来,八仙过海、三国演义、民间传说等各有各的精彩,一群小不点儿围坐,托着腮帮子听得倍儿专注,家长连喊几遍都不想回家睡觉。有个别嘎小子爱在大人堆儿一旁晃荡“偷听”,有“不学好”之嫌。若故事听腻,赶上日子人们可去看露天电影。20世纪70年代中期,笔者就经常跑到城西小园村村口去看,像多数顽童一样,边看边在人群里连跑带颠,有时身影就投在银幕上一晃而过。✿





扫一扫,听一听

人低成仁 水低成海

——清代大学士张英家风

文 / 沈小平



张英（1637年—1708年），安徽桐城人，康熙六年（1667年）中进士，十二年任翰林院编修，十六年入值南书房，后官至文华殿大学士兼礼部尚书。其子张廷玉（1672年—1755年），康熙三十九年中进士，历任文渊阁、文华殿、保和殿大学士及户部、吏部尚书。有史料记载，张家一门科考中进士者25人，获取功名者共724人。其中一个

重要原因就是张英开始，张家就特别注重家训和家风的培养。

重立品 勤修身

修身、齐家、治国、平天下，首先是修身。在《聪训斋语》里，张英首重“立品”，即要有志于提高自己道德修养的品位，“当教之立品，教之读书”。“利害之见既除，而为君子之道始出”，是说为人要刚正自洁，不可趋炎附势；为人要清正高洁，谨慎独立，不可与“无道德”的势利小人为伍。张英强调，要与人为善、宽厚谦恭与人相交，一言一行都应该有益于人。因为与人为善，于己无害，于人有利，何乐不为？即使别人遇己无礼，也要心平气和，反思己身之过，有则改之，无则加勉。

立品就是怎样做人。张英认为，一个有追求、有责任感的人，首先要有高尚的人格魅力、崇高的品德修养和健康的身体素质。所以，在他的一生中，非常注重修身养性。他认为，“居家则肃雍闲静，足以见信于妻孥；居乡则厚重谦和，足以取重于邻里；居身则恬淡寡营，足以不愧于衾影”。

重读书 善读书

“忠厚传家久，诗书继世长。”张英在

《聪训斋语》中首先强调的是读书。张英说：“书卷乃养心第一妙物！”读书使人心胸开阔、豁达晓畅，增长见识、谈吐不凡。如果不读书，就会“起居出入，身心无所栖泊，耳目无所安顿，势必心意颠倒，妄想生嗔。处逆境不乐，处顺境亦不乐”。同时，读书可以让人除去烦恼，产生快乐。读书可以改变命运、让人景仰。他在《聪训斋语》中说：“读书者不贱，守田者不饥，积德者不倾，择交者不败。”能读书为文，必然受到尊重。张英的四个儿子先后考取进士，其子张廷玉在科场中屡取功名，成为清代名臣，与他的悉心教诲是分不开的。

张英十分重视读书的态度和方法。张英认为，读书“一月之内，必加温习”，寻味其意蕴，“每得一篇务求可以背诵”。读书要因时而异，不可贪多务博，须理会精髓，掌握精义和要点；学贵能行，善于作文，学会运用所读之书，不可空守章句，死在句下。

重俭用 常忧患

勤俭节约是中华民族的优秀传统美德。人无俭不立，家无俭不旺，国无俭必亡。张英认为，持家要以“俭”为宝。他60岁生日时，按照当时风俗惯例要请戏班唱戏，张英认为不如用来救济，于是在妻子姚氏提议下，他将省下来的钱做了些衣物，分发给道路上受饥挨冻之人。其子张廷玉继承和发扬了张门的重俭用之风，住在皇帝赐居的戚畹旧园十余年，对百姓的疾苦十分忧戚。康熙四十八年（1709年），桐城东乡陈家洲遭受水灾，他立即动员兄弟子侄捐款捐物，赈恤灾民。乾

隆四年（1739年），他得知乡里歉收，立即驰书家人捐谷一千石，以成善举。

生于忧患，死于安乐。张英具有强烈的忧患意识，认为世家大族更应该注意节俭：“大抵风俗之坏，必始于世家大族，而后浸淫及于小民。”他从自己做起，身体力行。致仕归里后，张英将一年费用分成十二股，一月取用一股，每月底再将这月没用完的钱汇总起来，“别作一封”，用来应付贫寒之急，或者“多作好事一两件”。

重清廉 戒贪欲

治国辅政，清廉为官。自古至今，人们最注重的就是为官者德才兼备。张英久在京师为官，经常见到有人想谋取某个官职，不惜重金行贿，最后遭人诟病，进入监狱。张英认为，做官要以“勤政清廉”为第一要务，他建议皇帝选拔那些德行良好的人担任要职，以造福黎民百姓。张英不以势压人，居乡不干预政事，其亲朋故友，邻里子弟，中进士者多达数十人之众，没有谁因为他的提携而升迁。同时由于他致力于保护廉吏，许多清正廉明的地方官员，不但免遭不测之祸，而且得到皇上提拔重用。

无私方能公正。“惟有公正自矢，方不为下人所窥。”公正无私乃为官本职，但要做到并非易事。张英制定了人生四戒，其中一戒便是“财不审便取”。他认为，“富贵贫贱，总难称意，知足即为称意”。官员们面临的诱惑太多，经不住诱惑就守不住清廉。其子张廷玉在《澄怀园语》中强调要“时存知足之心，切凛高危之戒也”。他认为，最好的办法就是

一个字——“忍”。要做到清廉,必须在“忍”字上下功夫。

重安分 尽职守

安于本分是做官做人行事的基本要求,身处高位者尤其应当懂得这个道理,应当战战兢兢、如临如履,谨言慎行、守住底线,既不随波逐流,也不口无遮拦,绝不可率性而为。张英说:“人生第一件事,莫如安分。”他视“安分”为人生第一要务。其要义,就是要知命,安于本分;做君子,守好本分。张英为官数十载,也曾遭遇挫折或被降职,但最终以其独特的立身处世之道,获得康熙帝的重新启用甚而提拔重用。

张英认为,官员的安守本分就是恪尽职守。他到南书房任职后,晨入暮出,勤恳供职,君臣间所探讨的大都是有关民生利弊和四方水旱的事情,皆以爱养生民为心,以讲求利济为主。他对官员队伍中明哲保身的态度提出严肃批评,主张为政者不能一味趋利避害,要临难不避。张英虽位高权重,但为人处世一向谦虚谨慎,他以此为家训教导家人:“治家之道,谨肃(谨慎恭肃)为要。”

重积和 讲谦让

我国古人历来强调“和为贵”。张英认为,人生在世,以和为贵,只有家庭和和睦,邻里和谐,身心和顺,社会才会安宁,百姓才能安居乐业。他说:“福之兴,莫不本于家室。夫福非和不致,和非积不成。”“积和以敛福,所谓保艾尔后者,端在斯欤。”张英认为,做人

要以谦让、益人为本。他居乡时,“厚重谦和”,与人相交,一言一事,考虑“皆须有益于人”。他晚年在龙眠山构筑“双溪草堂”,与乡民相处,不以宰相自居,而以山间老人的身份与百姓交往。

张英以古语“终身让路,不失尺寸”的道理教诲子孙,其用意就是一生懂得谦让的人,最后并不会有什么损失。想要做到“忍让之道”,先须从小事做起,且与人相交“一言一事皆须有益于人”。他深明“吃亏是福”的辩证哲学,常以“每思天下事,受得小气,则不至于受大气;吃得小亏,则不至于吃大亏”自警自省。

六尺巷,最为彰显张氏礼让之风。据史料记载,桐城张家与吴家比邻,两家之间有一块空地,因建房引起纠纷。张英接悉家书后,写下了那首名传千古的《让墙诗》:“一纸书来只为墙,让他三尺又何妨。长城万里今犹在,不见当年秦始皇。”家人阅后立即让地三尺,吴家见状也撤让三尺,于是就空出一条六尺宽的巷道。修身为先,大度做人。失三尺之地,换万世流芳。张英的谦逊礼让,不仅成为邻里之间和睦相处的典范,更是中华民族里仁为美、和谐理念的充分体现。

张英家风深受中国传统文化的熏陶,其中虽不乏封建糟粕,但其对人生的深刻感悟,对宦宦仕途的独到见解,对为人处世的谦和态度及其博大精深的思想,对子孙后代的谆谆教诲,小中见大、寓意深远,对于当下具有重要的思想价值和教育意义。✿

(来源:《中国组织人事报》)



古人的姓名、字号与称谓

古人的姓、名、字、号,各有用途,意义不同,如诸葛亮,姓诸葛,名亮,字孔明,号卧龙先生。

姓即姓氏,上古时代姓与氏不尽相同,姓是族号,氏为姓的分支。秦汉以后,姓与氏合一,遂称“姓氏”。在封建社会,子女一般随父姓。名,一般指人的姓名或单指名。幼年时由父母命名,供长辈呼唤。字,是男子 20 岁举行冠礼时、女子 15 岁举行笄礼时取的,是人的正式称谓。号,又称别号,是

有一定名望和文化的人,为了表示自己的生活态度或思想志趣而自取的。有趣的是,在古代,名和字有意义上的联系。如屈原,名平,字原,因为古文中有“广平曰原”之句。名、字与号的根本区别是:名是小时长辈起的,字是弱冠之年起的,号是自己起的。

古人在字的前面有时加“伯仲叔季”表示排行,在字的后面加“父、甫”或“母、女”等字表示男女性别,如孔子又称“仲尼父”;王安石,字为“介甫”等。❏(来源:《现代家庭报》)

本无贬义的“爪牙”

“爪牙”一词,原本只是一个中性词,本无褒贬之意。《荀子·劝学》上说:“蚓无爪牙之利,筋骨之强。”意思是说,蚯蚓没有锐利的爪甲和牙齿,也没有强劲的筋骨。这里的“爪牙”,就是原义。先秦时期,“爪牙”指武臣,也泛指辅佐君主的人,是带有赞美意味的词。《三国志·张辽传》记载:“合肥之役,辽、典以步卒八百,破贼十万,自古用兵,未之有也。使贼至今夺气,可谓国之爪牙矣。”

后来,“爪牙”有了得力帮手的意思,明显带有褒义色彩。一是指辅佐的人,《后汉书·窦宪传》记载:“宪既平匈奴,威名大盛,以耿夔、任尚等为爪牙。”二是在文中借指勇士、卫士,《诗经·小雅·祈父》记载:“祈父!予王之爪牙。”郑玄注:“此勇力之士。”三是形容勇武,《国语·越语上》记载:“夫虽

无四方之忧,然谋臣与爪牙之士,不可不养而择也。”

一直到唐代,“爪牙”仍是一个褒义词。同时,“爪牙”的词义也在变化,引申为亲信、供人驱使的人,开始朝着贬义词的方向沦陷了。唐代李延寿编《南史》,在《颜延之传》里说:“师伯专断朝事,不与沈庆之参怀,谓令史曰:‘沈公爪牙耳,安得豫政事?’”这里爪牙指供人驱使之辈,已含有贬义了。

在《敦煌变文集·孔子项托相问书》附录二《新编小儿难孔子》中有一句“鱼生三日游于江湖,龙生三日张牙舞爪”,这里的“爪”和“牙”融入成语“张牙舞爪”,用来形容猛兽凶恶可怕,完全贬义化了。❏

(来源:《科教新报》)

“5·12”，永难忘记

文 / 王鹏飞



扫一扫,听一听

每每看到这张“5·12 我们永远记住”的纪念章老照片时,我就会想起 17 年前奔赴四川参加抗震救灾时的场景。

2008 年 5 月 12 日,四川省阿坝藏族羌族自治州汶川县发生震惊世人的大地震。天津消防总队迅速组建了一支由 200 多名消防官兵组成的抗震抢险救援队紧急入川。当年,我虽已 52 岁,但还是主动请战,随队奔赴抗震救灾一线。

5 月 18 日,我们到达灾区四川省绵阳市安县(现安州区)桑枣镇抗震抢险救援部队驻地。在之后的一周时间里,我和总队的特勤官兵冒着出生入死的危险翻山越岭,深入一个个山村、一片片危房,在倒塌的废墟中抢险救人。

当时,我们的抗震抢险救援队被分成 20 个突击队,分别深入桑枣、秀水、黄土三镇 78 个自然村和 5 个社区,走

村入户,深查细找,开展“拉网式”“地毯式”排查搜救,寻找失踪被困人员。面对山高路远、余震不断、阴雨绵绵,到处是山体滑坡、飞沙走石的危险,救援队员不辱使命、不负重托,奋不顾身投入抢险救灾行动。危难当头,我作为战地记者,与战士们一起闻警而动,时刻准备冲到救人抢险的第一现场。

三清村是桑枣镇最边远的山村,山路崎岖,道路难行。那里灾情较重,而且有不少群众被困。我和救援队员们一同长途跋涉、马不停蹄地赶往三清村。一路上,我们披荆斩棘、翻山越岭,沿途随处可见震后惨景及余震飞落的山石。此情此景,非亲身体验难以想象。救援队临时负责人马凤刚感慨地说:“这次去三清村,是这些天来路途最远、翻山最多、危险最大的一次,老王(指我)是我们队伍里年龄最大、军龄最长、



级别和警衔(大校)最高的老同志,我们大家要学习老同志的这种敬业精神。”我作为老大哥,边给大家鼓劲儿,边提醒大家互相照看,注意安全。每走一程山路,都有当地村民自发地为我们带路。我与带路的村民同行,边走边与村民攀谈,了解当地灾情,宣传抗震救灾知识。村民群众动情地说:“你们代表党和政府,为百姓不顾生死进山救人解难,我们感激不尽!”

一位在山腰路旁居住的村妇,见我一路急匆匆走来汗水淋漓的样子,热情地拉住我说:“前面还有很远很险的山路,你别跟他们一起走了,就在我家休息一下。我给你做饭吃,他们返回来还要走这里的,到时候再一起走。”“谢谢您了,我们是一个整体,不能分开。”我谢绝了那位村妇的好意,边走边挥手跟她告别。就这样,我与救援队员历经九个半小时,往返行程40余公里,在三清村坍塌的废墟中,先后安全疏散、救护了8名村民。88岁的村民杨华珍,被倒塌的房屋砸伤,急需救治。救援队员立

刻上山砍了几根毛竹做成担架,将老人放在担架上。几名消防队员轮流抬着担架,将老人平安送出大山,再由120急救车送到医院救治。经及时救治,老人脱离了生命危险。

当时,我的脚底早已磨出好几个水泡,可我强忍着钻心疼痛,将一路上救援队员救人涉险的精彩瞬间拍摄下来,同时采集到许多珍贵的第一手材料。白天,我和战士们一样跋山涉水出征;晚上,我和战士们一起睡在帐篷的地铺上。由于吃饭冷一口热一口不规律,我的肠胃出现不适,一天腹泻多次。我找队医要了几片药,硬撑着身子抱着笔记本电脑写稿子,有时一忙就忙到后半夜,但从未吐露半句怨言。

后来,我以抗震救灾为题材撰写的长篇通讯《情系山区百姓》在《人民公安报·消防周刊》《每日新报》上刊登,还有不少反映抗震救灾的图片和文章在中央人民广播电台、《人民公安报》、中国法制网、警界时空等媒体上播报、刊发,为我的职业生涯增了光、添了彩。🇨🇳



银戒指里传来铃铛声

文 / 何春红



整理首饰盒时，角落里躺着一枚黑黢黢的银戒指，这不禁勾起了我的回忆。这枚银戒指是许多年前母亲给我的，当时她和我说了许多关于它的故事——原来它曾经陪伴过我，只是我早已忘却了。

学生时代，班上有些女孩子打了耳洞，戴上了亮闪闪的耳坠，走起路来一晃一晃的，很好看。我见了眼热，便也缠着母亲要打耳洞。

“会肿会痛的。”母亲皱着眉头，手里的针线活儿没停。“玲子说不痛！她妈妈都给她穿了。”我拽着母亲

的衣角不依不饶，“妈妈，求你了，我也想戴耳环。”母亲叹了口气，放下手中的针线，用粗糙的手指摸了摸我的耳垂：“你太小了，打了耳洞容易发炎。”“我不怕！”我挺起胸膛，仿佛即将面对的是一场光荣的冒险。

母亲拗不过我，只得应允了。她找来一根最细的针，穿上一截丝线，又从厨房里挑出两颗最圆最大的花椒籽。两颗花椒籽一边一颗夹在左耳垂两侧，两指研磨揉搓，直揉得我耳垂发麻发烫母亲才松手，然后拿起用酒精消过毒的针准备

穿耳洞。

“别动。”母亲的声音突然变得很轻。我还没反应过来，针已经穿过了耳垂，带过丝线垂在耳洞边。那痛像是一根烧红的铁丝突然刺入皮肉，我咬住下唇，眼眶瞬间湿润了。“痛不痛？”母亲问我。我强忍着摇头说：“不痛。”声音却已经变了调。

右耳洞如法炮制。穿好后，母亲又搓了两颗黄豆大小的面团，挂在丝线下。她说要加重力，耳洞才能变大。我忍着痛，装作若无其事的样子。

到了晚上，我的耳朵肿得厉害，



扫一扫，听一听

感到火辣辣的疼。我偷偷在被窝里抹眼泪，却不敢告诉母亲。接下来的日子，耳洞慢慢消肿，不再疼痛，面团坠子也换了一次又一次，越来越轻。那天我去奶奶家送包子，奶奶虽然眼睛不好，却看到了我耳垂上的面团坠子。

“过来。”奶奶坐在藤椅上向我招手。我走过去，她用粗糙的手指轻轻碰了碰我的耳垂：“疼不疼？”“早就不疼了。”我骄傲地回答。

奶奶笑了，眼角的皱纹舒展开来。她摸索着打开床边的小木匣，从里面取出一个小小的白布包，层层打开，露出一对银光闪闪的小铃铛。

“等拆线了让你妈给你换上这个吧。”奶奶轻声说道，把铃铛放在我手心里。那对银铃铛很小，上面刻着细密的花纹，晃动时发出清脆的声响，像夏夜里的虫鸣。我起初不以为意，觉得不如面团坠子来得新鲜好玩。“这可是你奶奶当年的嫁妆。”回家后，母亲告诉我说。“为什么给我？”我好奇地问。母亲摸了摸

我的头说：“因为奶奶最疼你啊！”

我第一次戴着银铃铛去学校，引来不少羡慕的目光。课间操时，后排的同学突然拽了一下我的耳环。“让我看看嘛！”他笑嘻嘻地说。一阵尖锐的疼痛从耳垂传来，我疼得眼泪都出来了。回家后，耳洞又红又肿，我哭闹着要取下来，说道：“我再也不戴了。”我任性地吧铃铛扔在桌上，跑回了房间。

后来不知怎的，银铃铛竟遗失了一枚，只剩下一枚，孤零零的。母亲看着那枚仅存的银铃铛，叹了口气。她带着它去了镇上的银匠铺，请人把它改制成一枚戒指。

戒指很朴素，表面保留了原先铃铛上的花纹。我出嫁后的第二年，有一次回家时，母亲把它递给我说：“这是奶奶当年特意给你的，你要永远记着奶奶的爱。”

那时的我不懂得珍惜，随手就把戒指丢进了抽屉深处。后来我搬家多次，许多东西都遗失了，唯独这枚戒指一直跟着我，尽管我几

乎忘记了它的存在。

如今再看到它，那些记忆忽然鲜活起来。我想起奶奶那双布满皱纹的手，想起她摸索着打开木匣的样子；想起母亲为我穿耳洞时专注的神情，想起她讲述戒指来历时的温柔语气……

戒指已经有些氧化发黑了，我找来擦银布细细擦拭。黑色的氧化物渐渐褪去，银白色的光泽一点点显露出来。那些细密的花纹也清晰可见，仿佛在诉说着它经历过的岁月。我把它戴在手指上，不大不小正合适。恍惚间，我似乎又听到了那清脆的铃铛声，看到了奶奶慈祥的笑容，感受到了母亲掌心的温暖。

我轻轻转动着手指上的戒指，忽然明白，有些爱从来不需要华丽的言辞来表白，它就藏在这些平凡的物件里，静静地等待着被记起。我把戒指重新放回首饰盒，但没有合上盖子。就让它这样敞着吧，好让我时常看见这枚银戒指，忆起银戒指里传来的铃铛声，唤起那些不该被遗忘的疼爱与温情。❀

孙家栋：“国家需要，我就去做”

文 / 宋泽滨

孙家栋是中国航天事业的开创者之一，是中国人造卫星技术、北斗导航卫星和深空探测技术的重要开创者。他于1991年当选为中国科学院学部委员（院士），1999年获“两弹一星功勋奖章”，2010年获国家最高科学技术奖，2018年获“改革先锋”称号，2019年获“共和国勋章”。孙家栋多次说过：“我的信念是国家需要，我就去做。”

从学习飞机设计到转行研制导弹武器，再从主持东方红一号卫星到成为航天重大工程总设计师，孙家栋总是把个人理想与祖国命运融为一体，把浩瀚太空作为报效祖国的舞台，把国家需要作为唯一的追求。

铸东风导弹，大国重器守护平安

1950年春，孙家栋参军进入中国人民解放军空军第四航空学校，1951年被派往苏联茹科夫斯基空军工程学院飞机发动机专业学习。1956年8月，孙家栋在留学期间加入了中国共产党。1958年，他以全优成绩毕业。回国后，孙家栋服从组织分配，来到国防部第五研究院一分院从事导弹设计工作，开始了他的航天生涯。

根据国家需要，孙家栋由学飞机设计转向研制导弹，在钱学森等老一代航

天人的带领下，他担任总体部总体设计室主任、总体部副主任，参与了我国第一代导弹武器研制的全过程。1960年11月5日，孙家栋参与仿制的“1059”导弹发射成功，中国自此拥有了自己制造的导弹。1964年6月29日，我国自行研制的东风二号中近程地地导弹发射成功，从此走上了自主研制导弹的道路。1966年10月27日，孙家栋领导的总体设计部与其他各系统共同完成的东风二号改进型导弹，在我国本土上进行导弹、原子弹结合飞行试验成功，从此中国有了大国重器守护平安。后来，孙家栋带领科研人员又进行了中程弹道导弹的设计工作。

送卫星上天，中国迈入空间时代

正当踌躇满志全身心投入新的导弹型号设计之时，1967年7月29日，孙家栋被调到正在筹备的空间技术研究院搞卫星。这一年，孙家栋38岁。钱学森点名孙家栋担任卫星总体技术负责人，也就是后来的总设计师角色。

孙家栋临危受命，由研制导弹又转



行主持研制人造卫星。为了实现“上得去、抓得住、听得清、看得见”的目标,孙家栋首先确定并坚持了一个重要原则——简化。凡是过高目标、过繁程序及不必要的设计,都要简化。1970年4月24日21时35分,中国人独立自主完成的东方红一号卫星,被同样由中国人自主研发的长征一号火箭托举上天,中国从此迈入太空时代。

曾任七机部副部长的张镰斧后来评价说:“没有孙家栋的这两下子,卫星发射可能还要再等几年啊!”1986年5月,国家科学技术进步奖评选结果出炉,“可返回型卫星及东方红一号卫星”荣获特等奖。孙家栋说,东方红一号当时“让全国人民扬眉吐气,我有幸参与其中,终生难忘”。此后,孙家栋又先后担任了我国第一颗地球静止轨道通信卫星、资源一号卫星工程、东方红三号通信广播卫星工程的总设计师,并全部发射成功。

担任工程总设计师,“北斗”“嫦娥”遨游太空

1985年10月,孙家栋在担任中国空间技术研究院院长两年后,被任命为航天工业部副部长。通过近10年的努力,孙家栋主持了国际合作谈判及履约发射任务,参与了组织中国载人航天工程的论证工作,为中国航天走向世界立下汗马功劳。

为了加快进军太空步伐,国家又相继启动了北斗卫星导航工程和探月工程。孙家栋把目光投向浩瀚宇宙。从1994年2月到2004年3月,孙家栋先后被任命为北斗

导航试验卫星工程总设计师、探月工程总设计师、绕月工程总设计师和北斗第二代导航卫星工程总设计师,犹如老骥再上路,无鞭自奋蹄。

早已功成名就,为什么还要接下这充满着各种风险和挑战的重担?孙家栋还是那句话:“国家需要,我就去做。”那些年,孙家栋“北斗”“探月”双肩挑,经常上午开会研究“北斗”,下午与人讨论“探月”。在这两项国家级重点工程领域,孙家栋都有独创性贡献。

在北斗二号立项后,孙家栋就提出核心元部件必须100%国产化,原子钟一定要自己造,要打“中华牌”。北斗完成组网后,孙家栋并没有停歇,而是下大力气紧抓北斗的应用。他按照中央批准的“绕、落、回”三步走战略,对任务进行了开创性的拓展。嫦娥一号成功后,孙家栋支持对其备份星任务进行拓展延伸,作为嫦娥二号为下一步任务进行探测,实施了国际上首次对距地球约700万千米深空中的图塔蒂斯小行星进行近距离探测并拍摄到该小行星照片。当嫦娥三号任务成功后,孙家栋又支持将其备份星任务拓展,作为嫦娥四号提前实施探月工程四期的首次任务,成为世界上首个到达月球背面的航天器,创造了世界纪录。

如今,90多岁高龄的孙家栋虽然不再去一线现场,但仍然密切关注着中国航天事业的发展。由国际小行星中心命名的“孙家栋星”,在太空中向世人诉说着孙家栋航天人生的精彩故事。🇨🇳 (来源:《学习时报》)

从来不需要想起,永远也不会忘记

——78岁老人曹进财的学雷锋故事

文 / 毅青



扫一扫,听一听

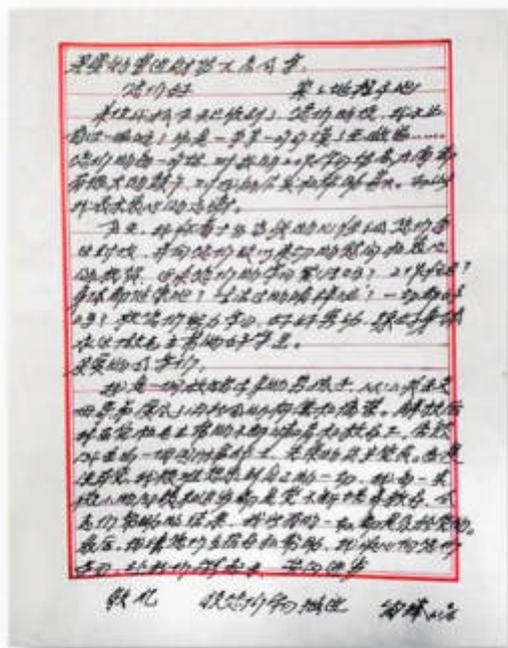
在我们的人生中,总有一些人一些事,会穿越时空留在记忆深处,并暗暗影响着您的一生。今年78岁的曹进财,就因为当年与雷锋的一次通信,让他有了终身学习的榜样,也使他的人生变得更有意义。

时间回溯到1961年,14岁的曹进财是天津市红桥区西于庄小学六年级二班的学生。4月24日这天,班主任贾俊杰老师拿着一张出版不久的《中国青年报》对同学们说:“今天我给大家读一篇报上刊登的文章,题目是《苦孩子——好战士》,讲的是年轻的解放军战士雷锋的故事。我已经读了两遍了,很感人。”说着,贾老师就声情并茂地朗读起来。随着文章的跌宕起伏,贾老师和同学们都被感动得热泪盈眶,有的同学竟控制不住哭出了声,以至于文章读完后大家还沉浸在



感人的故事中,久久地静默着、思索着……课后,贾老师让班干部们留下,在商量怎样向雷锋叔叔学习后,贾老师建议以大家的名义给雷锋叔叔写封信并让文笔较好的曹进财执笔。曹进财兴奋地接受了这一光荣任务,把深深的感情倾注在笔端纸间,很快写完了信。信的主要内容是:“雷锋叔叔:我们深深被您的先进事迹所打动,心情久久不能平

静。谁不为您那悲惨的童年而伤心落泪呢?谁不为您全家在旧社会的遭遇而义愤填膺呢?谁又不为您由一个苦孩子成为毛主席的好战士而欢欣鼓舞呢……大家纷纷表示要和您交知心朋友,以便得到您的帮助和指导……请您在百忙之中抽出宝贵的时间给我们回上一封信……”最后,曹进财和其他8名同学郑重地署名,还在信封上写下了报上提到



的部队番号,然后由贾老师送至邮局寄出。

信寄出后,大家都盼着雷锋叔叔早日回信,又担心信寄不到。一周过去了,一个月过去了,就在大家快要失去信心时,一天上午贾老师手里高举着一封信大喊着跑进教室:“雷锋叔叔回信了,还有照片!”大家激动地围住贾老师,他站上讲台声音洪亮地朗读起回信来……

雷锋叔叔在回信中告诉同学们,大家的来信,他不止看过一遍,而且是一字字、一句句读了无数遍。他在信中说:“我每一点微小

的成绩和进步,都是党的不断培养教导、同志们帮助的结果。我所有的一切,都是属于党的。”最后,他还特意叮嘱大家,要努力学习,好好劳动,练好身体,永远做毛主席的好学生。

雷锋叔叔热情洋溢的回

信及随信寄来的雷锋擦汽车的签名照片,让曹进财和同学们万分激动。他们把信和照片摆放在班里的“红领巾角”上,在全班开展了“学习雷锋,争做红色接班人”活动。同学们积极学习雷锋叔叔的先进事迹,深刻体会雷锋叔叔回信的真情,写学习体会,决心像雷锋叔叔那样发扬钉子精神,努力学习文化知识,助人为乐,并很快在全班形成了互助奋进的好风气。那段日子也让曹进财的心灵得到了升华。他下定决心,一定要以雷锋叔叔为榜样,将来做一个对社会有贡献的人。虽然之后不

久曹进财升入中学,但雷锋这个榜样已经在他和同学们心中扎了根。雷锋因公牺牲后,《天津日报》还刊登了他们9名同学一起学习雷锋事迹、缅怀往事的报道,而那封雷锋来信一直收藏在湖南雷锋纪念馆。

之后的日子虽然平淡,但雷锋这个光辉的名字已经深深刻印在曹进财心里。高中毕业后,曹进财来到黑龙江成为一名兵团战士,在平凡而又艰苦的岗位上默默践行着雷锋精神。在讷莫尔河畔开荒时洪水来袭,他迎着刺骨的河水赶回团部报信;在北京知青病危之际,他组织大家砍树绑担架抬行8里路,挽救了战友生命;在水利连修水库时,他抢着打炮眼放炸药炸山石,在危险面前像雷锋那样奋不顾身;他当过排长、司务长、技术员,干一行、爱一行、专一行……1972年,曹进财在水库工地光荣入党。十年后,他回到家乡,先后在工厂当工人、做职工教员、当组织干事,后又调到上级公司担任党委办公室副主任。无论做什么,他都

保持着雷锋“一团火”的劲头儿，兢兢业业做好每一件事，多次被评为公司优秀党员和优秀党务工作者。面对荣誉，他觉得这都是雷锋在激励着自己。

斗转星移，岁月如梭。2002年，退休后的曹进财没有在家享福，他要把装在心中多年的“心愿”付诸实施——那就是做雷锋精神的传承人，把雷锋精神好好传

承下去。“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗？如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命？如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守在你生活的岗位上……”每当静下来的时候，《雷锋日记》中这段熟悉的话常令曹进财深思和扪心自问。他想，老一辈革命家和习近平总书记始终教导我们学雷锋，习近平总书记还提出要让学雷锋活动融入日常、化作经常，让学雷锋在人民群众特别是青少年中蔚然成风，自己就要



朝着这个方向去干。于是，他和同是兵团战友、同在兵团入党的老伴儿参加了学雷锋志愿者队伍，身穿红马甲、胸戴雷锋徽章，在社区和社会上做好事服务群众。他还担任了社区理论学习宣讲员，每年三月以学雷锋为主题的那一课，他常讲常新。为了让雷锋精神一代代传承下去，学校成了曹进财经常去的地方。最令他高兴的是，由于当年曾与雷锋通信的缘故，母校西于庄小学已经把雷锋精神确立为建校育人理念，专门建立了雷锋展厅，将“忆雷锋、学雷锋、颂雷锋、做雷

锋”作为特色课程体系并取得丰硕成果。1999年3月，天津市少工委命名西于庄小学少先队组织为全市唯一的一支中国少年先锋队“雷锋大队”。2000年3月5日，学校被天津市教委命名为“天津市雷锋小学”，曹进财这位老校友也被聘为校外辅导员。

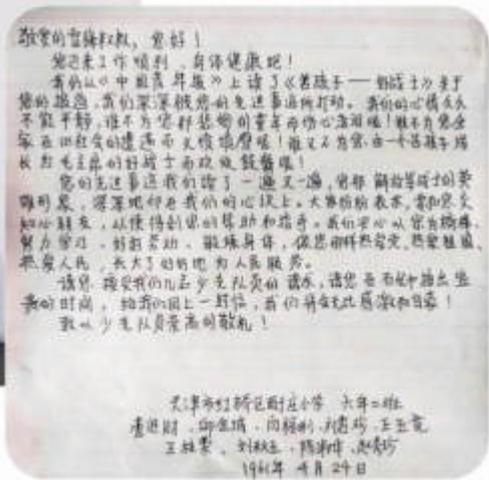
为让雷锋精神在孩子们心中生根、发芽，让孩子们立志成为追“锋”少年，曹进财想了很多方法。他根据时代发展和孩子们的特点，不断丰富充实“一封信”的故事素材，使之越讲越生动；他自编自导并与小学生

一起演出的微型话剧《雷锋“粉丝”的故事》收获积极反响；为了增强宣讲辅导的感染力，在讲述雷锋童年故事时他融入了当年的歌谣和顺口溜，并和同学们互动，谁答对问题就奖励一个雷锋纪念封；经他牵线搭桥，学校与有关单位共建学雷锋基地；他积极邀请雷锋战友、各地学雷锋标兵到校参加活动，为师生们作报告；他还与许多学雷锋组织联系合作，积极推动全社会学雷锋活动的开展……

2017年1月6日，曹进财

受邀与一些学雷锋标兵参加了雷锋班成立54周年共建活动，藏在心中的夙愿终于实现了。在这次活动中，曹进财参加了雷锋班和抚顺雷锋小学的“特殊班会”，看到了雷锋的床铺、被褥，亲身感受了雷锋班、雷锋团浓厚的学雷锋氛围和雷锋文化内涵。班里一直为雷锋留下一张床铺，每天晚上把被子铺开，第二天早晨再叠起来。更令他激动难忘的是连队晚点名的一幕——第一个呼点的必然是“雷锋！”全连官兵齐

声应答“到！”这样的仪式已延续了半个多世纪。到雷锋班的第三天，抚顺瑞雪初霁。在雷锋入伍57周年的这天，曹进财来到雷锋墓前献上花篮并深深地鞠躬，他激动地说：“雷锋叔叔呀，我是当年给您写信的小学生曹进财，我从天津来看您了！当年您给我们9名同学的回信，鼓励我们永远做毛主席的好学生的嘱托我们没有忘，您也一直在我们心中从未离开。我向您保证，一辈子都做雷锋精神的传承人！”



南京“钓鱼大爷”们的生活哲学

在南京,有这样一群“钓鱼大爷”。

清晨6:00左右,“钓鱼大爷”们准时出现在去往“南京的后花园”高淳的地铁站,手提水桶,肩背鱼竿,一身装备齐全。最壮观的莫过于地铁到站的瞬间,他们一窝蜂冲下地铁,年纪大的慢慢在后面踱步,60多岁的“轻龄老人”飞奔在前面,个个精神抖擞、神采奕奕。

距离第一次上热搜已经过去四年,南京“钓鱼大爷”依然乐此不疲,每天凌晨早起赶地铁。而这种“操作”从8年前的2017年12月30日,地铁S9号线正式运行的那天开始就已经出现。地铁站的工作人员对此早已见怪不怪。

“钓鱼大爷”们典型的一天通常是这样:凌晨4:00起床,5:00从家里出发,5:40左右到达南京南站换乘,赶第一班S9号线,7:30之前抵达高淳,再换乘公交,8:00下车,抢占最佳钓鱼点。最晚钓到下午两三点钟陆续回城,晚上七八点钟就睡觉,等待下一个黎明。

对于“钓鱼大爷”们来说,每一个时间点都得掐准,否则一天的工夫就要白费。日常来回往返200公里,从出发到目的地要3个小时,7:30公交车统一发车,第一班上不去,就只能等第

二班车,要晚到好长时间。

抢时间也是必备技能。从S9号线翔宇路南站进站到刷票口,如同一段百米冲刺,刷完票到上车又是一段200米的竞走,背着鱼竿拎着水桶,或者手拉一只小车,体力不好的下完扶梯就被淘汰了,时不时还能看见有人摔了。当然,因为要抢位置,摔跤的“钓鱼大爷”们爬起来也快得很。

在南京市区里找一处免费的垂钓点几乎不可能,一传十,十传百,“钓鱼大爷”们在几年前就盯上了距离市区八九十公里的高淳。S9号线的开通让大家去高淳钓鱼变成一件几乎不用花钱的事情,60岁及以上者公交、地铁半票,70岁及以上者免票,于是这趟只有三节车厢的地铁S9号线第三班车,成了一趟载有百余位老人、年龄加起来差不多有8000岁的“钓鱼大爷”专列。

去往钓鱼点的公交车每天都充满欢声笑语,阳光透过窗户照进车里,“钓鱼大爷”们的脸庞愈发朝气蓬勃。公交车经过好几个钓鱼点,乘客们可以随时叫停。下了公交车,百余位老人瞬间四散而去,在整个小镇彻底醒来之前,两三人一组,神秘兮兮,迅速遁入一片树林,或者消失在一片田野里。有些人还会借用当地人的小船,



扫一扫,听一听

去池塘深处垂钓。

钓鱼不仅讲究抢抓时机,也很讲究抢占位置。重要的是,自己的好位置尚未被人发现,不然鱼很快就被其他人钓光了。

87岁的王爷爷是“钓鱼大爷”中的一员,早上5点从玄武区的家里出发,8点能顺利打窝。他说,自己年轻的时候就喜欢钓鱼,可惜工作时没时间,现在退休后时间充裕了,就想着把年轻时的爱好捡回来。他经朋友介绍来这里钓鱼,已经有六年了。问他什么时候最开心?他笑着说,当然是上鱼的时候,有收获了就有成就感。

钓鱼也是个体力活。“钓鱼大爷”们每天往返途中平均要站立四五个小时,钓鱼时还要一只手握住鱼竿,另一只手保持平衡。他们自带干粮,一只巨大的保温瓶里装着开水或茶。至于休息,也就是等鱼上钩前活动活动身子,可谓“野钓5小时,休息5分钟”。

问他们为什么喜欢钓鱼,几乎所有人都会说出一个相同的答案:“总比打麻将好吧。”有的人周末要带孙子或孙女,便抓住平日里有空的时间来;不需要带孙辈的,就天天来,风雨无阻。

钓鱼也没有什么目标,多钓几条开心,少钓几条也不错,遇上成为“空军”的一天,上车后就跟同行的人自嘲一下。放松放松,呼吸新鲜空气最重要。

南京大爷爱钓鱼,从某种程度上看,这反映出南京人的一种生活态度,也是一种处世哲学。南京人被称为“大萝卜”,这个称

谓从哪儿来的无从考证,但它清楚明了地展现了南京人的性格特点。从好的方面说,是指南京人实在,没有花花肠子;从缺点上说,是指萝卜长大了容易空心,暗指南京人缺心眼。

大多数的南京人性格随和,不妒人有,也不笑人无。他们可能没有太强的竞争意识,就是有,也往往比别人要慢半拍。他们宽容、淳朴,天生不着急,骨子里总是带着一种随意性,做什么事以前,并没有太多地去想,这事应不应该做。一包烟,一杯茶,一份斩好的鸭子,一句“多大事啊”,可能就是南京人普普通通的一天。

《儒林外史》里讲南京人的风雅:日色已经西斜,只见两个挑粪桶的,挑了两担空桶,歇在山上。这一个拍那一个的肩头道:兄弟,今日的货已经卖完了,我和你到永宁泉吃一壶水,回来再到雨花台看看落照——这就是属于南京人的六朝烟水气。

正如“钓鱼大爷”中的一位大爷所说,钓鱼的本质是娱乐活动,身体得到锻炼,对得起家庭,对得起自己,生活质量很高,养老的日子就很开心。🇨🇳 (来源:上观新闻网)





陪父亲重返洱海

文 / 孙国霄



扫一扫,听一听

我把退休证往抽屉里一塞,转身就看见老爷子正拿着放大镜在研究那张泛黄的地图。那张地图我太熟悉了——边角已经有些破损,上面用红笔圈出来的“大理”二字,颜色淡得快要看不见了。

“爸,这几天收拾收拾,咱们下周就去云南。”我一把抽走地图,“您那幅《洱海烟波》画了四十年,也该故地重游更新更新了。”

老爷子眼睛一亮,随即又板起脸:“不去!跟团游那是赶鸭子,我要慢慢逛……”

“谁说要跟团了?您儿子现在有的是时间陪您耗。”我晃了晃手里的两张机票,又从包里掏出一个小小本子,“看,我都规划好行程

了,全程自由行,您想画多久就画多久。”

老爷子这才露出笑容,像个得到心爱玩具的孩子。看着他颤巍巍地收拾画具的背影,我突然想起小时候他带我去公园写生,也是这样急切的神情,那时候他总是说:“画画要趁早,光线不等人。”如今角色对调,倒是在催着他出发了。

飞机降落在大理时,老爷子像个孩子似的把脸贴在舷窗上。七月的云南,空气中飘着淡淡的花香,远处苍山如黛,近处田野青翠。我们租了辆车,沿着蜿蜒的山路向洱海驶去。老爷子一路上都在絮絮叨叨:“当年这条路还是石子路呢,坐车颠得屁股疼……你看那片

松林,我画过好多次速写。”

当洱海终于出现在眼前时,老爷子突然不说话了。他颤抖着手从怀里掏出那幅《洱海烟波》的复制品,对着眼前的实景比画起来。阳光洒在湖面上,泛起粼粼波光,远处的渔船像一个个小黑点,近处的水草随着波浪轻轻摇曳。

“变了,都变了,现在都是游艇了。”老爷子指着画中的小渔船,很快又兴奋起来,“你看那苍山!我画得一点不差!那轮廓,那走势……”他的声音有些哽咽。

我们在湖边找了块平整的石头,支起画架。老爷子用的是传统技法,笔触细腻温润;我则尝试着加入些现代元素,用色大胆鲜明。

路过的一个白族小姑娘好奇地凑过来看,用带着口音的普通话说:“爷爷画得真好看!”

“那当然。我画洱海的时候,你爸爸可能还没出生呢!”老爷子边回答边得意地拄着胡子,偷偷冲我笑了。

大理古城的青石板路被雨水洗得发亮,踩上去却毫不打滑。老爷子执意要去找当年那个饵块摊,我搀着他,在弯弯曲曲的小巷里穿行。

“爸,都四十年了,怎么可能还在……”

话音未落,老爷子已经在一个小摊前站定。摊主是位满头银发的白族老太太,脸上刻满岁月的痕迹。她看见老爷子先是一愣,然后突然用白族话喊了起来。老爷子居然也磕磕绊绊地回了几句,虽然发音生硬,但老太太听得直拍大腿。

“你们认识?”我惊呆了。

“当年我来写生,天天在她家吃饵块。”老爷子眼睛发亮,“没想到她还记得我!”老太太拉着老爷子的手,叽里咕噜说个不停,时不时发出爽朗的笑声。原来当年老爷子在这里写生时,经

常帮老太太看摊子,还教她儿子画过画。

老太太端上来的饵块淋了特制的酱料,香气扑鼻。老爷子吃了一口,突然红了眼眶:“就是这个味道……”我也尝了一口,软糯的米香混合着独特的酱料,确实美味。凭着四十年后回访的情谊,我厚着脸皮向老太太讨要配方好回家为父亲复刻,她欣然同意,我心下感激万分。

夜幕降临,古城的灯笼一盏盏亮起来。我们坐在一家茶馆里,听着白族姑娘唱民歌。老爷子跟着节奏轻轻击掌和着,眼睛里闪着光,仿佛回到了四十年前。

告别大理,我们又前往昆明。我特意带父亲去了滇池,清晨的滇池笼罩在薄雾中,成群的红嘴鸥在水面上盘旋。在石林,老爷子非说某块石头像我小时候的样子,非要合影。我看着他踮着脚比画着取景的样子,想起儿时他教我画画时总是说:“观察要仔细,下笔要果断。”如今这句话用在照顾老人上,似乎也同样适用。

最后一晚,我在民宿厨房忙活了两个小时。当我端

出汽锅鸡、凉拌树皮和玫瑰花饼时,老爷子的筷子都在发抖。这些都是他当年因为种种原因没能尝到的美食。

“这些都是我当年想吃没吃到的……”老爷子的声音有些哽咽。

“现在补上。”我给父亲倒了杯松子酒,“以后咱们有的是时间慢慢吃。”看着他小心翼翼地品尝每一道菜的样子,我突然明白,有些遗憾,是可以用来时间弥补的。

在返程的飞机上,老爷子翻看着相机里的照片,突然说:“下次咱们去丽江吧,我还没画过玉龙雪山呢。”

我笑了:“行,不过得等您把这趟的画先画完。”

老爷子拍拍随身带着的速写本:“早画好啦!回家就送你一幅新的《洱海烟波》。”

窗外云海翻腾,我想起父亲常说的一句话:好画不在纸上,在眼睛里,在心里。现在,我终于明白这句话是什么意思了。这一趟旅程,不仅圆了父亲的梦,也让我懂得了陪伴的意义。退休后的日子还长,我想,我们会继续用画笔记录更多美好的时光。✿

第十七讲：格律诗的拗救（下）

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 对句相救中的拗句，是出现在双句中还是出现在单句中？
2. 对句相救往往还与何种拗救相结合？

出句自救、孤平自救，皆属于本句自救。

除这两种外，拗救中还有另外一种相救之法，即孤平的对句相救，亦叫孤平他救。

所谓对句相救，即在本句出现拗句时，以其下与之相接之句来作补救。当然，这种拗句必须出于单句（即出句）中，而用以相救的，则必须为相邻之双句（即对句）。

我们先以宋人志南的《绝句》来作例证。

沾衣欲湿杏花雨，
吹面不寒杨柳风。

在这一例句中，出句的第五字“杏”，本应为平声，但作者却写成了仄声，句子平仄关系于是变成：平平仄仄仄平仄（湿为入声），从而出现格律所不允许的孤平现象。

在这种情况下，下面对句中处于同样位置上的字，就必须由原来的仄声改为平声，从而使全句平仄关系变成：中仄中平平仄平。

唐代诗人韦应物的《滁州西涧》，也使用了这种犯孤平的他句相救之法，且看其诗句：

春潮带雨晚来急，
野渡无人舟自横。

此联的出句，其平仄构成本为：

平平仄仄仄平仄

显然，句中出现了孤平。于是，对句中本应为仄声的第五字，也就随之而变为平声——这也就是说，作者用双句的仄变平，来补救单句的平变仄。

孤平的这种他句相救，同样亦适用于五绝和五律。请看李白《赠孟浩然》中的头两句：

吾爱孟夫子，
风流天下闻。

这两句的平仄关系乃为：

中仄仄平仄

平平平仄平

按照常规定式，“孟”字处本应为平声，现在这句犯孤平，于是使用下句的“天”来作补救。

这样的例句，其实还有很多，比如：

贺知章《回乡偶书》

儿童相见不相识，
笑问客从何处来。

中平中仄仄平仄

中仄仄平平仄平

注：“识”为入声。

王维《渭城曲》

劝君更尽一杯酒，
西出阳关无故人。
中平中仄仄平仄
中仄中平平仄平
注：“一”、“出”为入声。

李白《送孟浩然之广陵》

孤帆远影碧空尽，
唯见长江天际流。
中平中仄仄平仄
中仄中平平仄平

杜甫《蜀相》

映阶碧草自春色，
隔叶黄鹂空好音。
中平中仄仄平仄
中仄中平平仄平

贾岛《三月晦日送春》

共君今夜不须睡，
未到晓钟犹是春。
中平中仄仄平仄
中仄中平平仄平

李白《送友人》

挥手自兹去，
萧萧班马鸣。
中仄仄平仄
中平平仄平

孟浩然《留别王维》

寂寂竟何待？
朝朝空自归。
中仄仄平仄
中平平仄平

白居易《古原草》

野火烧不尽，
春风吹又生。
中仄仄平仄
中平平仄平

这些诗句，皆属古人格律诗中对句相救的规范使用。

最后须再指出一点，在这种对句相救的拗救中，往往同时还包含着句中自救的孤平自救。

比如，贺知章《回乡偶书》的这两句：

儿童相见不相识，
笑问客从何处来。
中平中仄仄平仄
中仄中平平仄平

“何”字既救了上句的“不”字，还救了本句的“客”字，是属于句中自救与句外互救之巧妙结合。像贾岛《三月晦日送春》的“共君今夜不须睡，未到晓钟犹是春”、志南《绝句》的“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”，也属同例。❀





自己动手做个“随身包”

文 / 李军

“随身包”，顾名思义，就是方便随身携带的包。夏季来临，很多衣服轻薄、口袋浅，特别是女同志穿的裙子，大多没有口袋，手机、钥匙无处可放，拿在手里又容易丢，这时候随身包就派上了用场。

说干就干，请大家跟着我一起动手制作随身包吧。

一、材料

装饰布的布料（也可用不穿的牛仔服、牛仔裤布料）、剪刀、针、与布料颜色相同的缝线以及与主料颜色搭配的背带绳、扣子、装饰穗等。



二、步骤

第一步：裁剪布料

先将布料裁剪为两块长 28 厘米、宽 17 厘米的长方形布块作为主料；再裁剪两块长 13 厘米、宽 4 厘米的布块作为包两侧的辅料；最后裁剪一块用于制作包盖的布块，备用。



第二步:制作随身包

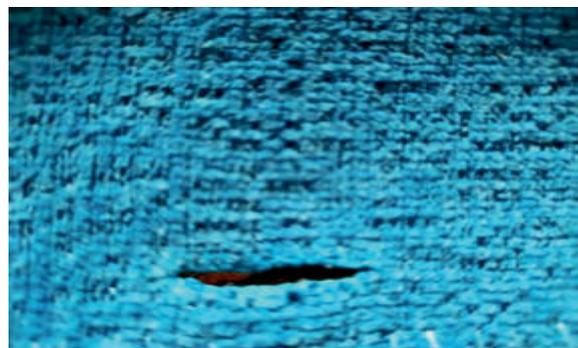
1. 先将两侧的辅料与主料缝合在一起,再缝合上方的包盖。

2. 缝制里衬,里衬大小与随身包布料大小相同。

3. 选择适合自己长短的随身包带,一般总长度 160 厘米,在中间处剪断,两头系在对侧的中间部位时打活结,这样带子可随需要移动至自己需要的长度。将背包带缝在随身包的两侧,因为此带承重所以要加固缝钉,避免脱落。

4. 在随身包盖上适当的位置锁扣眼,扣眼与包正面对应处缝上扣子,在扣子根部固定装饰穗。

5. 成品制作完毕,用熨斗熨烫一下使其平整,一个简单小巧实用的随身包就制作完成了。



三、制作随身包的感受

我的创意来自学生送的随身包。看似简单的随身包在商店里售价为 99—299 元,因材质不同,价格也不等,自己制作不仅仅省钱,其中的乐趣和成就感更是金钱买不到的。

在制作随身包的过程中,需要动脑、动眼、动手,纯手工制作大约需要 3 小时。

当看到自己亲手制作的随身包被朋友喜爱、使用,我心里乐开了花。前日出去旅游,我随身携带随身包,过安检时跟安检员说包里只有手机、钥匙,安检员认真查看后欣然放行,不用再放入安检机检查。这随身包真是方便又实用。✚



夏季服饰穿搭技巧

文 / 刘金恒

夏季是展示个性和时尚感的绝佳季节,服饰穿搭要注重舒适和清爽,同时也可以通过巧妙的搭配来展现自己的个性和风格。

女士篇

想要选择适合的裙装,我们需要考虑到身材、场合、个人喜好和面料舒适度等多个方面。

一、根据身材选裙装

1. 苹果型身材:上半身较为丰满,腰腹部有赘肉,腿部相对纤细。

可以选择类似上窄下宽款式的A字裙等。



2. 梨型身材:臀部偏宽,腿部偏粗壮,整体来说下半身丰满些,上半身相对偏瘦。

可以选择裙摆自然下垂,或裙摆较大的连衣裙,但裙摆不要过于蓬松。



3. H型身材:身材整体来说较为平直。

可以选择有设计感的裙装来增加身体的曲线感,比如鱼尾裙或是带有褶皱、腰带装饰的裙装。



二、根据场合选裙装

1. 日常休闲:选择面料透气性好的棉质、麻质的裙装,穿起来舒适自在,直筒的版型更方便活动。



2. 正式场合:选择有质感的丝绸等面料的裙装,可展现优雅端庄的形象。



三、根据风格选裙装

1. 传统风格:可以选择旗袍等具有中国风元素的裙装,展现出东方女性的韵味和气质。



2. 时尚风格:选择加入时尚元素设计的裙装,可更具个性,比如拼接设计款式等。



3. 田园风格:可以选择颜色亮丽、图案清新的,比如以草绿色为主色调的带有小碎花图案的裙装。



男士篇

中老年男士夏天选择裤装时,要注重舒适度、透气性和实用性。

一、短裤

选择棉质或麻质的五分裤、三分裤,能最大程度地保持腿部凉爽、活动自如,适合炎热天气外出散步、运动或者居家休闲时穿着。

颜色搭配:卡其色、浅蓝色、墨绿色等,这些颜色视觉上给人清爽的感觉,而且比较耐脏。



二、长裤

长裤能防止蚊虫叮咬,选择合身的亚麻质地或冰丝质地的长裤可对腿型有所修饰,让腿部看起来更加笔直。

颜色搭配:黑色、深蓝色等深色系的长裤适合正式场合,米色、浅灰色等浅色系的长裤比较适合休闲场合。✿





典故

清代光绪年间，进士李慈铭曾官至山西道监察御史。相传，他曾因夜读感寒，先是全身不适，继而肠鸣腹泻。次日一早，李慈铭派人请一位老中医前来诊治。老先生在问明病情后，自药箱中取出一瓶药丸，数出20粒，让李慈铭以浓米汤饮下。吃下药丸后，腹泻果然止住了。李慈铭追问老先生所用何药，老先生回答：“大人有所不知，这药丸的一味药材就生长在府上洗砚池旁。这种花木叫木香，有行气止痛、实肠止泻的功效。这次您所服的，就是用木香根与黄连做成的药丸。这药常用，所以我药匣中有备。”

木香原产于印度，汉代从西亚、南亚引入我国后，被广泛种植于南方亚热带和热带地区。木香从南亚主要由广州进口，故名“广木香”。在被引种到各地后，云南逐渐成为其主产地，所产药材得名“云木香”，并已供出口。

中药谈·木香

文 / 丁兆平

木香称香，既是药材，也是一味香料。木香用于膳食主要见于宋代之后。制作卤菜时使用木香，可祛除肉类的腥、臊、臭、膻味，常配合其他香辛调味料使用。著名的鲁菜“九转大肠”中，就有木香粉的身影。

来源：菊科植物木香的干燥根。秋、冬二季采挖。饮片为木香片，经过烘煨可炮制成煨木香。

性味：性温，味辛、苦。

归经：归脾、胃、大肠、三焦、胆经。

功效：行气止痛，健脾消食。

适用情况：适用于胸胁、脘腹胀痛，泻痢后重，食积不消，不思饮食者。炮制品煨木香的功能为涩肠止泻，适用于泄泻腹痛。

用法用量：内服，煎汤，3—6克。

食疗推荐：陈皮木香鸡

材料：鸡肉200克，陈皮6克，木香6克，香菇5朵。葱、姜、油、盐适量。

做法：将鸡肉清洗干净切成块，木香、陈皮烘干后磨成细粉，蘑菇用水浸泡去根后切成条，葱、姜切丝。炒锅烧热后加油，油热后下入姜丝爆香，随即下入鸡肉、蘑菇，翻炒后加入盐和木香、陈皮细粉，加少许清水，鸡肉炖熟后加入葱丝即可。

功效：具有健脾胃、助消食的功效，适合慢性肝炎、脾胃虚弱者食用。

温馨提示：诸病有热、阴虚津液不足者慎用，孕妇慎用。❗

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）

夏天,千万要重视“冰箱杀手”

炎炎夏日,许多人家的冰箱中存放着西瓜、哈密瓜、冰激凌等美食。但是如果家里有老人、孕妇或免疫系统较弱的人,得小心“冰箱杀手”——李斯特菌。

李斯特菌在夏天尤为常见,许多感染事件的发生,都是因为人们吃了被李斯特菌污染的冷藏即食食品,例如奶制品、熟肉制品、沙拉、三明治和水果。

感染李斯特菌会出现什么症状?

冰箱的冷藏温度通常在 0°C 到 4°C 之间,可以阻止大部分食源性致病细菌的生长,但是这样的温度对李斯特菌无效,它们能在低至 -1.5°C 的环境中生存和生长。在冰箱的冷藏室里,随着时间的推移,少量的李斯特菌就会生长到危险的污染水平。

从摄入李斯特菌到发病,有些人会有一段很长的潜伏期,通常可达3周,有的甚至潜伏2个多月。较长的潜伏期也让人们很难确定真正引起感染的食物来源。当人体的免疫系统较弱时,李斯特菌扩散到肠道以外的组织和器官,就可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。

哪些食物中可能存在李斯特菌?

李斯特菌在环境中普遍存在,无法通过

味觉、嗅觉或肉眼检测出来,却可以从土壤、动物、植物和废水等几乎所有环境中分离出来,因此食品在生产过程中有很多被污染的机会。

作为一种兼性厌氧细菌,李斯特菌在无氧环境中也能存活,包括真空包装的熟香肠、火腿、熏肉等食物中。

从过去暴发的一些疫情来看,李斯特菌感染常与未经消毒的鲜奶、沙拉、未清洗的蔬



菜、熟肉制品和预切水果等食物有关。

土壤中的李斯特菌在大雨天很容易溅出，溅到生长在地面较低位置的果蔬(例如哈密瓜)的表面或表皮上。哈密瓜的瓜皮上面有很多网状纹路，不容易清洗干净，当人们切瓜的时候，李斯特菌就会被带到果肉上。此外，哈密瓜的酸度较低，而且经常放在冷藏室里较长时间，也有利于李斯特菌的生长。所以，建议少吃预先切好的哈密瓜。

使用冰箱冷藏食物时有哪些注意事项？

由于细菌在 5℃ 及以上的温度中生长较快，因此冰箱冷藏室的温度应保持在 4℃ 或以下。专家建议，可以在冰箱不同区域放置几个粘贴式温度计，要是发现某个区域的温度偏高就调整一下。值得一提的是，冰箱内部的温度也会有所不同。冰箱靠后的位置通常温度较低，冰箱门则是最热的地方。

冰箱存储食物，以下小技巧要记牢

牛奶、生肉等食物最好不要放在冰箱门上的置物架上，最好放在冰箱后部的位置。生肉与即食食品要分开存放，生肉最好存放在冰箱底层。

东西比较多的话，可以借助旋转托盘等收纳用品。但要注意，冰箱应避免塞得太满，存放量占冰箱容量的 75% 左右，有利于冷空气正常流通。

避免频繁或长时间打开冰箱门，每次开门，暖空气都会涌入冰箱；而冰箱门敞开得越久，内部温度就越接近室温，细菌繁殖速度也越快。冰箱的门缝密封条也要定期检查、清洁。🔴

(来源：“健康天津”微信公众号)

每个人身上都有大概 15—20 颗痣。从现代医学角度来看，痣多为良性，但如果“外貌”特殊、位置独特、受到异常刺激，则会演变为疾病。

绝大多数痣为良性痣，医学上称为“色素痣”或“黑色素痣”，有的痣在人出生时就存在，有的痣后来才逐渐显现。正常情况下，黑色素均匀分布在皮肤中，但受先天、日晒等因素的影响，黑色素细胞会聚集在皮肤内表皮层和真皮层，形成巢状的痣。绝大多数色素痣为良性，除影响外观外，对身体健康没有任何影响。

有些痣容易“黑化”

如果人经常抠挠，或痣长在手心、脚底、腋下等容易被反复摩擦的部位，或是长在面部、颈部、手臂等容易长期被紫外线照射的位置，就会刺激黑色素细胞异



什么样的痣会癌变？

常扎堆,进而发展为黑色素瘤。

从位置上看,痣大体分为皮内痣、交界痣、混合痣三类,发展为黑色素瘤的危险性从小到大依次为皮内痣、混合痣、交界痣。

皮内痣,指黑色素细胞巢聚集在表皮下的真皮层,较少出现恶变。

混合痣,又称为复合痣,黑色素细胞巢不仅分布在表皮层和真皮层交界处,还可分布在真皮上层,有恶变风险。

交界痣,则是黑色素细胞巢聚集在表皮层的痣,局部受到外伤或感染后容易恶变。

恶性细胞会突破真皮层

《黑色素瘤诊疗指南(2022年版)》指出,黑色素瘤是全部恶性肿瘤中发病率增长最快的肿瘤,年增长率约为3‰—5‰。其中,白种人发病率高于其他肤色人种,原发部位常见于背部、胸腹部和下肢皮肤。我国发病率较低,但病死率高,且发病位置也有一定差异,原发于肢端的黑色素瘤约占50%,常见部位为足底、足趾、手指末端及甲下等;原发于黏膜,如直肠、肛门、外阴、眼、口鼻咽等部位的黑色素瘤占20%—30%。

早期恶性黑色素瘤经外科切除术后,95%—100%可治愈,但如果长期未引起重视,恶性细胞会突破真皮层,沿着淋巴和血液侵入肺、脑、肝、骨骼等组织和器官。

转移到脏器的数量越多,患者生存期越短。孤立脏器转移患者的5年生存率为

29%,4处及以上转移患者的5年生存率仅为11%。

怎么分辨哪些痣“黑化”了

早期识别尤为关键,可通过“五看”判断是痣还是黑色素瘤。

一看对称:普通痣两侧对称,黑色素瘤形态不规则,左右两侧看起来不对称。

二看边缘:普通痣边缘光滑,与周围皮肤分界清晰,黑色素瘤边缘不整齐或有锯齿。

三看颜色:普通痣通常为单色,而黑色素瘤主要表现为污浊的黑色,也可呈褐色、棕色、棕黑色、蓝色、粉色、黑色、白色等。

四看直径:普通痣直径一般小于5毫米,黑色素瘤通常超过6毫米。

五看隆起:普通痣一般没有隆起,一些早期的黑色素瘤整个瘤体会略有轻微隆起,并出现痒、痛、分泌异物等表现。

一旦发现身上有异常特征的痣,建议及时到正规医院通过激光点痣、冷冻点痣、手术切除等方法将病灶连根拔起。

需要注意的是,切勿到美容院或自行用针挑、药水溶解、火烧、头发丝勒等手段处理黑色素瘤,否则可能导致病情恶化。

日常生活中应注意,避免在阳光下暴晒,外出穿防晒服、戴帽子、打太阳伞、涂防晒霜。皮肤上色素痣较多的人,要避免抓挠,定期观察痣的形态是否发生改变。🇨🇦

(来源:《生命时报》)

每天勾这根手指,可通心经、心包经



我们常说,十指连心。在中医看来,中指与心经、心包经有着密切的联系。因此,可通过特定的动作刺激中指,有效激活这两条经络,从而达到调理身心的目的。

不妨伸出你的手指,做一做勾中指的動作,一勾一伸算一下,这样反复勾伸30下,长期坚持下去,你就会有新发现。

勾中指对身体有什么好处?

1. 提升肾气,双腿更有力气

从五行来看,肾属水,心属火。水与火看似对立,实则相生相克,共同维持着身体的和谐与平衡。

勾中指这个动作就像是在心火与肾气之间搭建了一座沟通的桥梁,让两者能够和谐共存,共同滋养身体。

肾气作为人体生命力的源泉,一旦得到充盈,人就会感到精力充沛,双腿有力。

2. 清心安神,睡眠变得更好

人体有条经络叫心包经,它和情绪“绑”得特别紧。勾中指就像给心包经做深度按摩,把那些烦躁、焦虑的情绪给捋顺了。

3. 保持关节活动幅度,增益筋肉之力

你是否遇到过这种情况:手指关节咔咔响、肌肉发紧?每天勾勾中指,就像给手指做

“抗衰老按摩”。它能灵活关节、强健肌肉,让僵硬的手指重新找回活力。

坚持练一段时间,就能发现手指变得更加灵活有劲儿。

4. 减缓衰老

勾中指能促进指端血脉的流通和代谢的加速,这样手指关节就不容易老化。

如何勾中指才有用?

1. 放松身体

胳膊自然垂着或者搭在桌上,别绷着劲儿,这样才好用力。

2. 固定其他手指

一只手张开,另一只手压住无名指和小指,稳定它们,这样中指才能单独发力,勾得更到位。

3. 找准发力点

用中指根部的关节(靠近手掌附近)使劲,慢慢往手心勾。过程中要感觉这里的肌肉在收缩。

4. 勾到位后坚持5秒

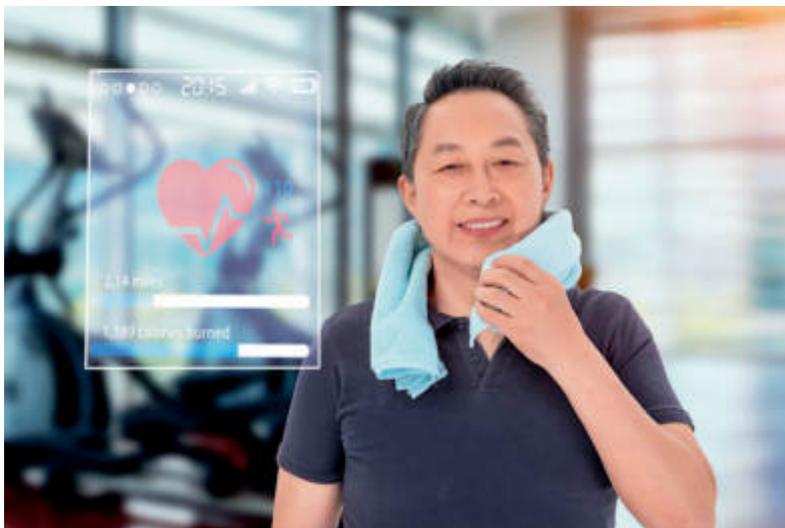
勾到最大程度时,坚持5秒钟左右,再慢慢把手指放开。千万不要一下子松劲儿,得控制好速度。

5. 循序渐进

新手每天勾30次起步,适应了再加到50次以上。勾中指的力度和时长可自己掌握。手酸了就歇歇,别硬撑! 🇨🇦

(来源:“老年日报”微信公众号)

降“三高”、防心血管疾病,可做这类运动



力量训练对防治心血管疾病、降“三高”、抗衰老、强骨骼都有一定好处。

40岁后增加抗阻运动,对心血管健康有积极影响。高脂血症和糖尿病患者做深蹲、举哑铃、用弹力带等抗阻运动益处更大。

下肢训练可做坐位抬腿、靠墙静蹲或在小区中蹬自行车健身器;上肢训练可用哑铃(可用矿泉水瓶替代)进行抗阻抬举,还可以用弹力带辅助锻炼。

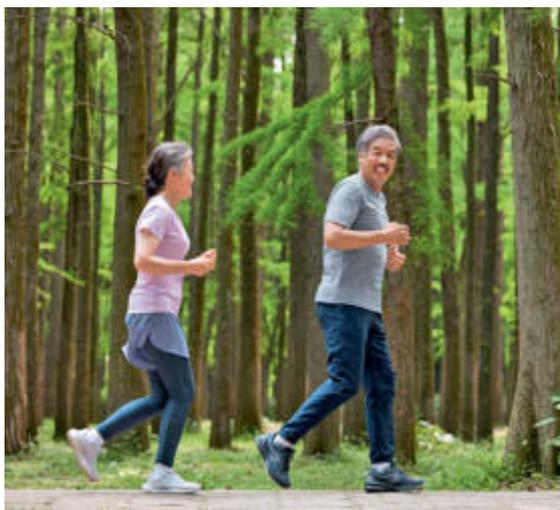
做力量训练时,每次做2—4组,每组重复8—12次,组间休息2—3分钟;运动频率以隔天锻炼一次为佳,每周进行2—3次即可。注意最好与有氧运动结合起来,把有氧运动如快走,作为运动前热身的一部分。

关于快走的健康小贴士

走路快的人,通常身体更好——心脏好,骨骼好,寿命更长,衰老更慢。

做快走锻炼时,步幅要比平时走路的步幅大一些,每分钟走120—144步左右,每次快走要坚持30分钟左右。长期坚持快走,有助于提高心率,激活心肺功能。如果身体条件允许,最好每周坚持进行3—6次快走。🇨🇦

(来源:“CCTV生活圈”微信公众号)



夏至时节的食面之道

文 / 刘原媛 韩璐



夏至是二十四节气中最早被确立的节气之一，也是北半球白昼最长的一天。夏至前后，京津冀地区气温攀升，空气湿度增加，午后常伴有雷阵雨。民间素有“夏至三庚数头伏”之说，此时节阳气鼎盛，人体易感疲乏，饮食讲究“清补”与“养心”。

在京津冀地区，夏至不仅是自然时序的转折点，更承载着深厚的民俗文化与饮食智慧。人们以独特的节令习俗和时令饮食，诠释着对大自然的敬畏与顺应。老北京人习惯在夏至“歇晌”，避开正午暑气；河北乡间则流传“夏至栽红薯，一亩顶两亩”的农谚，道出抢种秋粮的农时规律。

在饮食传统中，“冬至饺子夏至面”的习俗在我国北方尤为鲜明。面条因其易消化、可冷食的特性，成为消暑佳选。面条作为主食提供必要能量，配菜则注重时令蔬菜的搭配，形成低脂高纤的组合。京津冀三地的面食文化在此交汇，衍生出各具特色的节气风味。暑气蒸腾的夏至时节，一碗匠心独具的面条，不仅是味觉享受，更是文化传承。我们咀嚼的不仅仅是麦香，还有先人顺应天时的生存智慧。



推荐食谱

老北京炸酱面

食材:五花肉 300 克,干黄酱 150 克,甜面酱 50 克,手工切面 500 克,葱白碎 50 克,姜末 15 克,蒜末 10 克,八角 1 颗,香叶 2 片,花椒 10 粒,冰糖 5—8 粒,黄瓜丝、心里美萝卜丝、豆芽适量。

制作方法:1. 冷锅下花生油 100 毫升,加入八角、香叶、花椒,小火炸香后捞出。肥肉丁先下锅煸至金黄出油,再加入瘦肉丁炒至微焦。

2. 干黄酱与甜面酱按 3:1 比例混合,用温水或黄酒调开至酸奶状,过筛去渣,倒入锅中。

3. 小火慢熬,分 3 次加水,持续搅拌 40 分钟至油酱分离、冒鱼眼泡。临出锅前加冰

糖、葱白和蒜末提香。

4. 煮面:大锅宽水加盐,面条煮至三开(每次沸腾加半碗冷水)后过冰水,保持面条筋道口感。

5. 备菜码:黄瓜、心里美萝卜配菜切丝,豆芽焯水断生,确保爽脆口感。

功效:豆酱含钙、磷及不饱和脂肪酸及多种氨基酸,黄瓜清热利水,萝卜丝开胃促消化、消炎止咳抗氧化,可缓解暑热引发的食欲缺乏。



五彩鸡丝凉面

主料:熟面条 150 克,熟鸡丝 50 克,黄瓜丝 10 克,胡萝卜丝 10 克,蛋皮丝 5 克。

辅料:花生碎 3 克,小葱花 2 克。

调料:家乐鲜露 5 克,香浓鸡鲜粉 3 克,家乐辣鲜露 5 克,镇江香醋 6 克,花椒油 5 克,红油 5 克,花生酱 15 克,麻油 5 克,蒜水 5 克,姜水 5 克,糖 3 克,纯净水 20 克。

制作方法:1. 按比例调制酱汁。

2. 准备各种配料备用。

3. 熟面入碗,撒上鸡丝及各种配料,淋酱汁即可食用。

功效:开胃解暑。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



稀粥和米饭的营养价值相同,是真是假?



这种说法是不科学的。实际上,稀粥和米饭的营养价值有很大差异,主要体现在能量密度和营养成分的含量上。

稀粥与米饭的能量密度差异

能量密度是指每克食物中所含的能量(通常以千卡为单位)。稀粥和米饭的能量密度差异主要源于它们的含水量不同。

稀粥是用少量的米加大量的水煮成的。例如,用10—20克米煮成100克稀粥,其中大部分是水。由于水分含量高,稀粥的能量密度较低,通常为0.2—0.5千卡/克(煮制过程中会挥发部分水分)。

米饭是用较多的米蒸成的,水分相对较少。例如,用50—60克米蒸成100克米饭,其能量密度较高,通常为1.0—1.2千卡/克。

这意味着,同样重量的稀粥和米饭,米饭所含的能量和营养成分更多。

稀粥更好消化,但营养有限

稀粥中的米粒经过长时间煮制,淀粉

会发生糊化,更易于被消化酶分解,因此营养成分更容易被肠胃吸收,升糖速度也相对更快。

虽然稀粥容易消化,但其营养成分相对较少。稀粥中的谷物含量少,能量密度低,因此提供的能量和营养成分也较少。如果长期以稀粥为主食,可能会导致能量摄入不足。

科学饮食建议

虽然稀粥不适合长期作为主食,但它在某些情况下是非常有用的。

例如,对于肠胃功能较弱的人,如衰弱的老年人、肠胃功能较弱者或者手术后患者,稀粥是一种很好的过渡食物。此外,稀粥也可以作为早餐或加餐,搭配其他高能量密度的食物一起食用,以保证营养均衡。

而米饭的能量密度高,营养成分更丰富,更适合作为日常主食。选择主食时,应根据个人的健康状况和营养需求,粗细合理搭配,确保营养均衡。🇨🇦

(来源:“健康中国”微信公众号)

下雨天开新能源车会漏电触电？



这是一种常见的误解。新能源电动车在设计之初，就已充分考虑防水和防漏电问题，其电池普遍采用IP67或更高防护等级，可以完全防止外物及灰尘侵入，并且能够在短时间浸水的情况下保证完好。也就是说，新能源电动车在雨天正常使用，不存在漏电风险。

根据《电动汽车安全要求》(GB 18384-2020)规定，所有上市的新能源车都必须通过严格的涉水测试：车辆应在100毫米深的水池中，以20千米/小时 \pm 2千

米/小时的速度行驶至少500米，时间大约1.5分钟。

此外，新能源车还配备了多重安全保护机制，比如很多电路都有防水要求，充电接口设有防水结构，一旦检测到异常，系统会自动切断高压电源等。

当然，任何车辆在暴雨中或深积水路段行驶都有风险，不建议强行通过。但这更多是出于行车安全的考虑，而不是“漏电”问题。总之，下雨天正常开新能源车，不会漏电触电，大家不用过于担心。🇨🇦

(来源：“科普中国”微信公众号)

油柑是“通便神器”？

这个说法不准确。要想促进排便，食物中要么含有丰富的膳食纤维，能促进胃肠蠕动；要么含有一些多糖成分，会刺激肠道产生排便反应。然而，大部分油柑膳食纤维、多糖含量低，对排便的促进作用并不显著。具体来说，像“榕甜”“青皮”等品种的油柑膳食纤维含量普遍较低，“玻璃种”“正甜”等品种的油柑多糖含量较低，食用以上种类的油柑无法达到促进排便的效果。不过也有一些品种的油柑多糖含量较高，比如“南带甘”“小甜甘”等品种。综合来看，油柑能否促进排便与个人体质及油柑品种有关，不要对通过吃油柑来促进排便有过高期待。🇨🇦

(来源：“科学辟谣”平台)





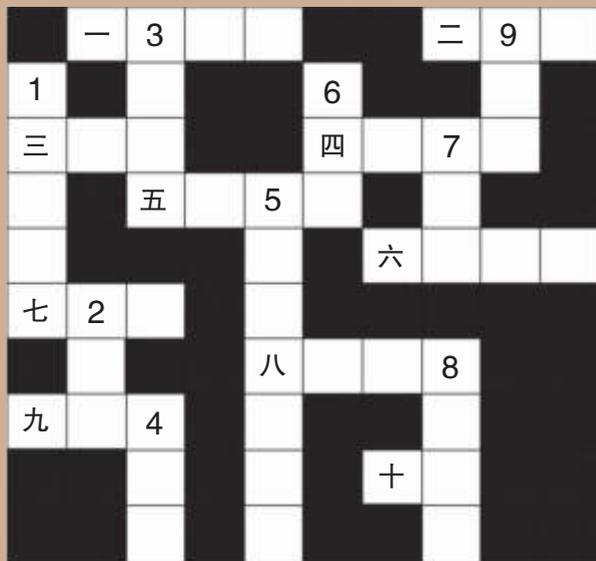
有孩子要养

今天去驾校学车，第一次开车上路。教练坐在副驾驶位，歇斯底里地大声喊道：“我家还有两个孩子要养，你给我把油门松开。”

别指望

因为保险丝烧断了，家里临时停电。老爸爬梯子上去修，我在下面问道：“爸，是保险断了吗？”老爸说：“没有，受益人是你妈，你就别指望了！”

动脑筋



填字游戏

横向：

- 一、入党时必须履行的仪式中的一个程序。
- 二、著名作家、教育家、文学出版家。
- 三、延安鲁迅艺术学院集体创作的歌剧。
- 四、指仁爱而有节操，能为正义牺牲生命的人。
- 五、指家族人丁兴旺，子孙后代多。
- 六、年长者宽容、谦和的风度。
- 七、《格林童话》中的甜屋子。
- 八、指劳动者按规定享有的保留职务和工资的一定期限的休息假期。
- 九、一个大龄女子嫁人故事的主人公。
- 十、人类最古老的酒精饮料之一。

纵向：

1. 我国民族品牌的奶糖。
2. 一种零食，是由水果果汁和明胶混合而成。
3. 演员田华主演的革命电影。
4. 将文字、图像、声音、动画、视频等多种信息形式结合，通过计算机或电子设备综合处理和展示的技术。
5. 巩俐、周润发、周杰伦主演的一部电影。
6. 我国的中药老字号。
7. 也叫义工。
8. 世界上第一家达到 10 亿美元规模的酒店集团。
9. 守护雅典娜的战士。

(答案在本期找)



中外名著名言

人类的全部智慧都包含在这两个词中——等待和希望。

——大仲马《基督山伯爵》

我来不及认真地年轻，待明白过来时，只能选择认真地老去。

——三毛《三毛全集》

努力想得到什么东西，其实只要沉着镇静、实事求是，就可以轻易地、神不知鬼不觉地达到目的。

——卡夫卡《城堡》

记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的。

——塞林格《麦田守望者》

生活不可能像你想象的那么好，但也不会像你想象的那么糟。人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。

——莫泊桑《羊脂球》

任何一样东西，你渴望拥有它，它就盛开。一旦你拥有它，它就凋谢。

——普鲁斯特《追忆似水年华》

天亮之前有一个时间是非常暗的，星

也没有，月亮也没有。

——茅盾《子夜》

我们都是受困于时代的“囚鸟”，既渴望逃离，又踟蹰不前。

——库尔特·冯内古特《囚鸟》

不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过去。如此，安好。

——丰子恺《无宠不惊过一生》

一个人要像一支队伍，对着自己的头脑和心灵招兵买马，不气馁，有召唤，爱自由。

——毕淑敏《一个人要像一支队伍》

认识自己的无知是认识世界的最可靠的方法。

——蒙田《蒙田随笔集》

一个人并不是生来要被打败的，你尽可以把他消灭掉，可就是打不败他。

——海明威《老人与海》

只要你是天鹅蛋，就是生在养鸡场也没什么关系。

——安徒生《安徒生童话》



摄影：《花海》（图片提供：东野）



摄影：《水乡》（图片提供：崔宪伟）