



方成的养生之道——“忙”

文 / 田永清

著名漫画家方成 2018 年去世，享年 100 岁。他 90 岁时，看外表像 60 来岁，听说话像 50 来岁，思维敏捷恐怕很多 40 来岁的人也比不上。他童心未泯，不知老之已至，每天清晨 5 时起床，整天忙忙碌碌、笔耕不辍、创作不止，还经常骑着自行车到处转悠。他给自己画了一幅漫画像，并附了一首风趣幽默的打油诗：“生活一向很平常，骑车画画写文章，养生就靠一个字：忙！”有人开玩笑说：“要是方成活不过 100 岁，肯定是老天爷犯糊涂了！”

有些退下来的老同志，感叹自己成了“三等公民”——等吃、等喝、等死。整天唉声叹气、无所事事，这样对于身心健康大为不利。

有很多人的确是因为“忙”，才少病少恼，身健心安的。他们体会到：在“忙”中，有数不清的乐趣；在“忙”中，有无限的喜悦；在“忙”中，能安身立命。总之，“忙”是人生康乐的最佳营养剂。🇨🇳



CONTENTS

卷首

01 方成的养生之道——“忙”

乐知天下

- 04 春节被确定为联合国假日(3 则)
- 06 2024 年,这些大事值得期待!
- 08 天津“老有所养”出新规了!(3 则)
- 10 《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务实施方案》政策解读
- 12 新疆没有“海”,为啥能养“海鲜”?(2 则)
- 14 谁来监护我的晚年生活?(2 则)



心里话说给谁听?

- 16 我的心里话就对老伴儿和文友说
- 17 我的心里话时常这样说
- 18 把心里话说给老伴儿听
- 19 愿社区老年文化活动多起来



乐读古今

- 20 千年古方 匠心坚守
- 24 用心传播守护津城文化
- 27 樊锦诗:“敦煌女儿”的开创与坚守
- 30 彭德怀三次摘掉自己的画像(2 则)
- 32 纪晓岚:守正规直 诗书传家
- 34 今天你喝墨水了吗?
- 36 古代的冬季有“温室菜”吗?(2 则)

封面介绍:安徽绩溪龙川秀色(图片来源:图虫·创意)

乐享人生

- 38 潘永海:八旬老人的三千册图书与一颗初心
- 40 “拱猪”乐
- 41 退休,开启人生旅途的新篇章
- 42 诗意苏博 纵情水墨
- 44 千年古刹独乐寺



乐学天地

- 46 与诗词相伴 享风雅人生
- 48 教您做春节好运小挂饰
- 50 巧搭服装迎新年
- 52 中药谈·红芪
- 53 滴眼药后眨眼还是闭眼?
- 54 老人如何锻炼核心肌群?
- 56 选健康食材,先学会“看”
- 58 换季衣服巧收纳(4 则)
- 60 吃辣椒会导致胃溃疡?(4 则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



2024年1月下/总第50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 刘金晖 安可欣
刘瑾皓 刘田田
贾明润
设计 刘赓

国内统一刊号 CN12-1474/D
广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020023
征订电话 022-23393830

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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



春节被确定为联合国假日

近日,第78届联合国大会协商一致通过决议,将中国的春节(农历新年)确定为联合国假日。

中国常驻联合国代表团临时代表戴兵在联大决议通过后表示,春节作为中国传统民俗节日,不仅是阖家团圆、辞旧迎新的日子,传承着和平、和睦、和谐等中华文明理念,也承载着家庭和睦、社会包容、人与自然和谐共生等全人类共同价值。许多国家和地区把春节作为法定节假日,全球约1/5的人口以不同形式庆祝春节。

戴兵指出,中国推动春节成为联合国假日,是践行全球文明倡议、倡导尊重世界文明多样性的务实行动。春节正式成为联合国假日,充分



展现了中华文明的传播力影响力,将有力促进世界不同文明的交流互鉴,积极体现联合国倡导的多元、包容文化价值理念。联大决议将春节确定为联合国假日,得到了联合国会员国和联合国秘书处工作人员的热烈欢迎和踊跃支持。

(来源:“央视新闻”微信公众号)



2023年全球最受欢迎旅游城市榜单出炉

欧睿国际发布的年度报告显示,巴黎获评2023年全球最具吸引力的旅游城市。东京首次跻身全球十大最受欢迎旅游城市榜单,伊斯坦布尔则是2023年吸引最多国际游客的旅游城市。

欧睿国际与数据企业 Lighthouse

联合发布的2023年全球百大旅游城市指数考察了全球最受欢迎的旅游城市并根据旅游、可持续性、经济表现、卫生、安全性等标准对它们进行排名。

欧洲城市遥遥领先,十大最受欢迎旅游城市和百大旅游城市中分别有7个和63个城市来自欧洲。十大最受欢

外媒感叹：“优势巨大，中国赢了”



据德国之声电台网站报道,在中国将太阳能组件生产成本降低 42%至 0.15 美元 / 瓦后,美国和欧洲已无法与中国竞争。总部位于英国的伍德麦肯兹咨询公司的一份最新报告称,中国制造商相对于国际竞争对手拥有巨大的成本优势。2023 年,中国国内新增的太阳能装机容量几乎是美国和欧盟总和的两倍。作为全球太阳能组件生产大国,中国目前拥有全球 80%的制造能力。

在德国施瓦岑贝格小镇,当地居民迪尔克搬运从经销商处订购的中国产太阳能设备。(新华社)

“中国是世界上成本最低的太阳能组件制造商。2023 年 12 月份统计的太阳能模块价格(单位:美元 / 瓦)显示,中国 0.15 美元的生产成本远低于印度(0.22 美元)、欧洲 (0.30 美元) 和美国 (0.40 美元)。”伍德麦肯兹咨询公司副总裁、电力和可再生能源专家史蒂文·内尔表示,“中国拥有巨大的成本优势,这就意味着国际竞争对手试图取代可再生能源价值链中现有的中国供应商的努力可能是徒劳的。中国已经赢得绿色技术产能竞赛。”

(来源:《参考消息》)

迎旅游城市榜单中的非欧洲城市包括第二名的迪拜、第四名的东京和第八名的纽约。

在这份榜单上,马德里排在第三名,阿姆斯特丹、柏林和罗马分别位居第五名、第六名和第七名。第九名和第十名分别是巴塞罗那和伦敦。

亚洲城市表现也不错,跻身前二十名的

亚洲城市有新加坡市(第十一名)、首尔(第十四名)、大阪(第十六名)和香港(第十七名)。

伊斯坦布尔是 2023 年吸引最多国际游客的旅游城市,其次是伦敦和迪拜。国际游客同比增幅最大的是香港(增幅达 2495%)和曼谷(增幅达 142%)。

(来源:“中国日报双语新闻”微信公众号)

2024年,这些大事值得期待!

2024年是新中国成立75周年,是实施“十四五”规划的关键一年,新的历史坐标上,一系列关系国计民生的大事将在这一年发生。

这些大事很重要

新中国成立75周年

2024年10月1日,中华人民共和国将迎来第75个生日。

75年沧桑巨变,中国由一穷二白到全面小康,如今已踏上以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴的新征程。

2024年也是实施“十四五”规划的关键一年。站在重要历史节点和新的发展征程上,作为世界第二大经济体,2024年的中国发展,关系14亿多人的福祉,也关系世界经济复苏。

第五次全国经济普查现场登记

经过一年多准备,第五次全国经济普查登记工作于2024年1月1日正式启动。第五次全国经济普查是党的二十大后,对国民经济进行的一次“全面体检”和“集中盘点”。

经济普查现场登记启动后,全国210万普查员将深入企业商户、走访大街小巷,在近4个月的时间里,实现对116万个普查小区的数据采集登记。

此次普查对于全面摸清中国经济发展状况,准确把握新时代高质量发展进程,推动全面建设社会主义现代化国家开好局、起

好步,具有重要而深远的意义。

中国航天将有大动作

2023年,中国航天交出了亮眼的成绩;2024年,中国航天将同样异彩纷呈。

2024年,中国空间站工程将陆续实施天舟七号货运飞船、神舟十八号载人飞船、天舟八号货运飞船、神舟十九号载人飞船4次飞行任务。

此外,中国探月工程嫦娥六号任务计划于2024年前后实施发射。根据安排,嫦娥六号任务将开展月球背面采样返回,增进人类对月球的认知。为增进国际合作,嫦娥六号任务搭载了4个国家的载荷和卫星项目。

与此同时,中国正在加快推进国际月球科研站大科学工程,希望更多国际伙伴加入,共同拓展人类认知疆域,为和平利用太空、推动构建人类命运共同体作出贡献。





中国健儿出征巴黎奥运会

看完杭州亚运会、成都大运会之后，2024年依然是一个体育大年。这一年，中国健儿将出征巴黎奥运会。

巴黎奥运会将于2024年7月26日至8月11日举行，巴黎残奥会将于2024年8月28日至9月8日举行。本届奥运会和残奥会的口号为“奥运更开放”。

我们期待着升国旗、奏国歌的荣耀时刻，期待着中国健儿在赛场上尽情闪耀竞技体育精神的璀璨光芒。

这些节点要关注

澳门回归祖国 25 周年

2024年12月20日，是澳门回归祖国25周年纪念日。

1999年12月20日，中国对澳门恢复行使主权，中华人民共和国澳门特别行政区成立。从此，经历百年漂泊的澳门回到祖国的怀抱，中国人民在完成祖国统一大业



中又迈出重要的一步。

融入粤港澳大湾区、参与和助力“一带一路”建设……25年以来，澳门抓住国家发展带来的历史机遇，不断贡献具有澳门特色的“一国两制”成功实践和重要经验。

大国关系迎来重要节点

中美建交45周年、中俄建交75周年、中法建交60周年……2024年，中国特色大国外交将迎来一个个重要节点。

当前，国际形势复杂，地缘冲突不断，百年变局加速演进之下，中国外交如何给变乱交织的世界注入更多稳定性和正能量，2024年备受期待。



长征出发 90 周年

2024年是红军长征出发90周年。

从巧渡金沙江到强渡大渡河，从飞夺泸定桥到翻雪山、过草地，90年来，长征故事广为流传。长征这一人类历史上的伟大壮举，留给我们最宝贵的精神财富，就是中国共产党人和红军将士用生命和热血铸就的伟大长征精神。

每一代人有每一代人的长征路，每一代人都要走好自己的长征。新时代再出发，长征永远在路上。  (来源：央视网)

天津“老有所养”出新规了！

日前,《天津市基本公共服务实施标准(2023年版)》(以下简称《天津标准2023年版》)印发实施。

《天津标准2023年版》涵盖了幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶等“七有”,以及优军服务保障、文体服务保障“两个保障”,共涵盖9个方面、22大类、93个服务项目。

其中的“老有所养”,包括养老助老服务、养老保险服务共2大类、7个服务项目。在养老助老服务方面提到:

1.老年人健康管理

服务对象:65岁及以上老年人。

服务内容:每年为辖区内65岁及以上常住居民提供1次生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导等服务;每人每年

提供1次中医体质辨识和中医药保健指导。

服务标准:按照国家《基本公共卫生服务规范(第三版)》及相应技术方案执行。

2.老年人助餐服务

服务对象:本市户籍80周岁以上老年人;本市户籍60周岁以上低保、低保边缘家庭且照料等级为重度的老年人。老年人入住养老机构时暂不享受助餐补贴。

服务内容:符合条件的老年人在老人家食堂享用标准套餐及以上价格的套餐时,给予老年人助餐补贴和老人家食堂运营补贴。

服务标准:经自愿申请,给予老年人每餐3元(每天午餐或晚餐1次、每周5次)的助餐补贴,同时给予老人家食堂2元的运营补贴。补贴不发放现金,通过助餐价格优惠的方式体现。🇨🇳 (来源:“天津广播”微信公众号)

老年代步车还能开吗?



先揭晓答案,老年代步车(低速电动车)本身没有路权,无法上路行驶,既没有合法登记的牌照,也没有相关保险,建议您不要购买和使用。

老年代步车(低速电动车)伴随新能源汽车发展而来,至今已经有十多年的发展历程。这种廉价、低速的三轮、四轮电动车主要销往全国广大的乡村和城镇地区,并成为这些地区人们短途出行的工具。因驾驶者主要是不具备机动车驾驶证的老年人,因而俗称“老年代步车”。

由于低速电动车市场属于自发形成,造成其在过去十多年里“野蛮生长”,并引发许多社会问题。为了大家的自身安全考虑,建议不要购买和使用老年代步车。🇨🇳

(来源:“天津本地宝”微信公众号)



途经天津的这条城际铁路又有新进展

2023年12月28日上午，京唐城际铁路北京隧道段开挖，直径达13.3米的国产超大泥水平衡盾构机“京通号”顺利始发，京唐城际铁路运潮减河隧道工程进入盾构掘进阶段，向着京唐城际铁路全线贯通迈出关键一步。

京唐城际铁路起自北京城市副中心综合交通枢纽站，终至河北省唐山市既有唐山站，途经北京市通州区、河北省廊坊市、天津市宝坻区、河北省唐山市，设北京城市副中心、燕郊、大厂、香河、宝坻、玉田南、唐山西、唐山8座车站，线路全长148.7公里，设计最高时速350公里。其中，由北京局集团公司运营的京唐城际铁路燕郊至唐山段已于2022年12月30日开通运营。

据了解，运潮减河隧道是在建的京唐城际铁路北京隧道段重要部分，是京唐城际铁路全线贯通前的最后一条隧道，也是北京城市副中心地区的首条高铁大直径盾构隧道。



“京通号”盾构机在覆土8.8米的超浅埋地层始发，向西掘进1285米，期间依次穿越通胡大街、运潮减河等风险源，于北京城市副中心站接收。“京通号”盾构机总长约138米，主机总重量约1800吨。

未来，待京唐城际铁路北京隧道段完工后，从唐山站可直达北京城市副中心站，将进一步密切京津冀三省市之间的联系，对于疏解北京非首都功能，带动沿线地区经济社会发展，提升区域整体竞争力，落实京津冀协同发展国家战略具有十分重要的意义。🇨🇳

（来源：“北京铁路”微信公众号）

《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务实施方案》政策解读



为深入贯彻落实党中央、国务院，市委、市政府关于加强养老服务工作的相关决策部署，扎实推动高质量发展“十项行动”，织密编牢“津牌养老”兜底工程，健全完善特殊困难老年人探访关爱服务体系，日前，市民政局联合市委政法委、市文明办、市教委、市公安局、市财政局、市住建委、市农业农村委、市卫生健康委、市残联、市老龄办制发了《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务实施方案》(以下简称《实施方案》)，现就《实施方案》的出台背景、服务对象、服务内容及实施步骤等进行解读。

解读一：我市出台《实施方案》的背景？

2022年9月，民政部、中央政法委、中央文明办、教育部、财政部、住房和城乡建设部、农业农村部、国家卫生健康委、中国残联、全国老龄办印发《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见》(民发〔2022〕73号)。

开展特殊困难老年人探访关爱服务是“十项行动”之高品质生活创造行动和党建引领基

层治理行动等关于养老服务的重点内容,是《天津市基本养老服务清单》的重要事项,是“津牌养老”兜底工程的关键任务,是关系老年人切身利益的民生实事。

解读二:《实施方案》如何准确界定特殊困难老年人?

特殊困难老年人主要有以下七类:一是孤寡老年人,二是独居老年人,三是空巢老年人,四是留守老年人,五是失能老年人,六是重度残疾老年人,七是计划生育特殊家庭老年人。文件以附件形式对各类人群做了参考定义。

解读三:《实施方案》的主要内容包括哪些?

《实施方案》主要包括三部分内容:一是总体要求。分年度提出2023—2025年工作目标。二是主要任务。围绕“定对象、建机制、优服务”明确了三大任务。①确定服务对象,从“为谁服务”的角度界定了探访关爱的对象(七类特殊困难老年人)。②完善服务机制,主要明确了工作体系、服务力量、服务摸排、服务频次、服务内容五个方面的内容。③提升服务质量,从家庭责任、智能平台、应急处置、科技赋能四个方面强化了如何优化探访关爱服务质量。三是组织保障。包括加强组织领导、明确职责任务、营造良好氛围三个内容。

解读四:《实施方案》的亮点特色在哪里?

一是“整合+链接”。《实施方案》提出

在整合各类服务力量,构建工作体系的基础上,推动打造党组织领导的区域统筹、条块协同、共建共享的特殊困难老年人探访关爱服务工作新格局;在探访关爱同时,依托政策宣讲、需求转介、养老顾问等形式,引入社会工作者、养老服务机构等专业力量开展后续服务,为特殊困难老年人链接多样性的服务资源。

二是“志愿+探访”。《实施方案》将探访关爱作为“寸草心”“手足情”助老志愿行动的主要任务,将志愿者作为探访关爱的主要工作力量。两项工作有机融合、互促共进。

三是“清单+台账”。为确保探访关爱落地,《实施方案》以附件形式阐述了“三清单一台账”,即:服务对象清单、服务内容清单、服务力量清单和服务记录台账。其中,对象清单关于孤寡、独居、空巢老年人的定义,是我市首次在政策上给予了严格明确。内容清单区分探访和关爱两类,提出11项服务项目。力量清单区管理队伍和主体队伍,明确了10类服务工作力量。

四是“线上+线下”。主要依托“津牌养老”服务开展探访关爱服务,《实施方案》将探访关爱服务工作作为津牌养老智慧平台的一项核心业务,实现数据信息、供需服务的“一网通”。与关心关爱智能平台(全市公安系统)、银发智能平台(全市网信系统)有效对接后逐步实现。 

(来源:天津市民政局官网)

新疆没有“海”，为啥能养“海鲜”？

说起海鲜，可能很多人会想到这是沿海城市的特产。但不久前，在地处内陆、被称作“离海最远的地方”——新疆，迎来了“海鲜”大丰收。

很多人有疑问：内陆没有“海”，如何养“海鲜”？答案指向一个关键词——“海鲜陆养”模式。

“海鲜陆养”模式，指在陆地营造类似于海洋的生态环境，人工养殖鱼类、虾蟹类、贝类等海产品。营造类似于海洋的生态环境，有多种方法。

其一，即“海虾淡养”方式。

在位于新疆阿克苏市的一处南美白对虾养殖基地，养殖基地负责人介绍，养殖基地有两个塘子占地 16 亩，水是来自天山的雪水，虾苗是从海南引进的，养殖方式是“海虾淡养”。

“海虾淡养”指的是把海虾放在淡水里养殖，最大的技术难点在于让海虾适应新疆的淡水环境。那么，如何让海虾适应淡水

环境？

第一步的关键是淡化池。这是一个独立的池子，要把这个池子里的水调成接近海水的水环境。虾苗引进来之后，第一时间放在这个池子里进行养殖。

第二步是加水淡化。从虾苗入池第二天开始，每天定时定量往淡化池里加入新疆阿克苏本地的淡水，逐渐把池里水的盐度降下来，让虾苗适应本地的环境。

第三步是换池子。经过七天到十天每天加淡水，让淡化池中的水环境和大塘里的水环境相似以后，就可以把虾苗放进大塘里养殖了。

其二，巧用资源“造海”，将盐碱水变成“人造海水”。

新疆生产建设兵团第三师红旗农场地处帕米尔高原东部，因地势低洼，周边地下盐碱水都往这里汇集，地下水位比较高，而且水质含盐碱量大。当地因地制宜，从现有资源找出路，利用现有盐碱水资源优势，探

索一条适合农场盐碱水水质养殖的产业发展之路。工作人员将当地盐碱水调配成与天然海水较接近的“人造海水”，模拟海洋环境。以前寸草不生的盐碱滩，如今能养出鲜活的水产品。🇨🇳

(来源：人民网)



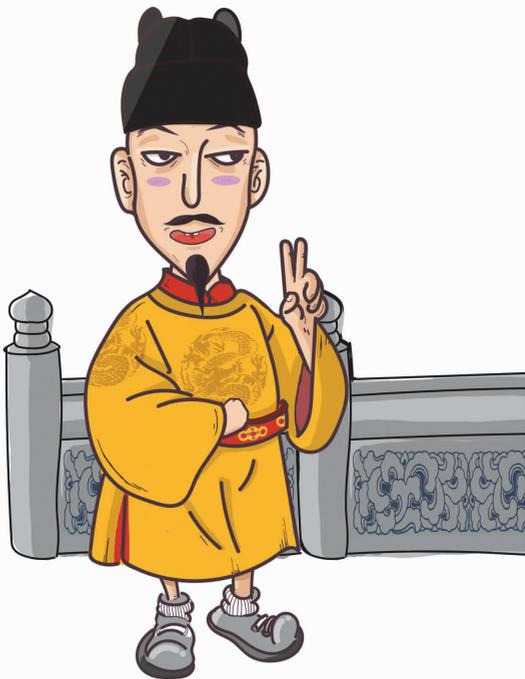
古代皇帝为何自称“朕”？

我们看电视剧，天子上朝，下面文武百官齐呼“吾皇万岁万岁万万岁”。那么作为皇帝，如何称呼自己呢？

在秦始皇之前，很多诸侯国的国君自称为“寡人”，秦始皇却并不认为自称“寡人”有多么的尊贵，为了和别人有所不同，于是就把“寡人”改成了“朕”。

其实“朕”这个字，一开始并没有那么尊贵。比如屈原在《离骚》中曾说“帝高阳之苗裔兮，朕皇考曰伯庸”，由此可见，这个字并非是秦始皇创造的。而“朕”在那个时候，也是人人都可以自称的，老百姓可以称为“朕”，王公贵族也可以称自己为“朕”。

在《史记》中就有秦始皇自称为朕的记载，《史记·秦始皇本纪》：“臣等昧死上尊号，王为‘泰皇’，命为‘制’，令为‘诏’，天子自称曰‘朕’。”那么问题就来了，为何秦始皇选中这样一个不怎么尊贵的字呢？有的专家指出，其实还是“朕”这个字大有玄机，



您把朕字拆开，就懂了。

“朕”这个字，在古代的书写方式和如今不同。古时候的“朕”，左边是一个舟字旁，右边是一个夂(zhuàn)字。夂，本意指的是火种。两个字组合在一起，就是在船上拿火种的人。

在古代部落，一般手持火种的人，都是部落的首领。比如尧曾经就用过“朕”这个字自称，所以秦始皇用“朕”自称，也没有掉价。后来随着朝代的更换，各个封建王朝的统治者也效法了此称呼，有的自称为寡人，也有自称为朕的。

但是到了明朝，由于明朝开国皇帝朱元璋，本是乞讨过日子的，可以说是社会最底层的老百姓，后来成为皇帝，为了不忘记民间疾苦，朱元璋自称为“咱”，比如咱家，咱如何如何，这也算是众多皇帝中比较有趣的现象了。 

（来源：“世界名著听书会”微信公众号）

谁来监护我的晚年生活?

我国 60 岁以上的老年人口已超过 2.8 亿,其中有一部分没有子女或者子女无法履行监护责任,当他们步入高龄或因失能、失智导致民事行为能力减弱的时候,将会遭遇就医、照护以及去世后财产处理、殡葬等诸多的问题与麻烦,谁来监护自己的晚年生活成为他们最大的关切。

意定监护,也就是根据老年人自己的意愿选择其他个人或组织作为自己的监护人。近年来,越来越多子女没有监护能力的老人或者没有子女的老人,开始着手研究意定监护如何操作。

具有完全民事行为能力的成年人,可以与其近亲属、其他愿意担任监护人的个人或组织事先协商,以书面形式确定自己的监护人,在自己丧失或者部分丧失民事行为能力时,由该监护人履行监护职责。监护人的职责是代理被监护人实施民事法律行为,保护被监护人的人身权利、财产权利以及其他合法权益等。监护人应当按照最有利于被监护人的原则履行监护职责,应当最大程度地尊重被监护人的真实意愿,保障并协助被监护人实施与其智力、精神健康状况相适应的民事法律行为。

专家指出,虽然我国现行《民法典》对于成年人意定监护有明确的规定,但是意定监护在具体执行中还存在很多困难,导致真正能达成意定监护的案例并不多。

专家提醒,虽然意定监护相关的配套制度还有待完善,但是意定监护毕竟是很多老



人的现实需求。为了切实保障老年人的合法权益,老年人在选择意定监护的时候一定要签订正规协议,并且最好设立监护监督人。专家还提醒,意定监护要遵循“最大程度尊重被监护人的真实意愿和最有利于被监护人”两大基本原则,意定监护协议的主要内容包括生活照料、财产管理和使用、代理特定民事活动、医疗决定、必要的遗产规划内容、必要的殡葬和遗体处置、应急处置、维权等。

有专家还补充道,确定监护关系时,要签订规范的意定监护协议,协议的具体内容、要件、双方的权责利关系都需要有专业的法律人士指导来完成整个过程,保障它的合法性。

另外,专家还建议,在意定监护中最好设立监护监督人,监护监督人可以是近亲属、朋友、律师等自然人,也可以是法人。通过监护人制定履职报告、财产报告等方式,对监护人在资产保管、资金支付等进行监督。如果发现监护人无法履行监护义务,可以履行申请撤销意定监护人、重新指定意定监护人等职责。 (来源:央视网)



赡养父母,找点时间常回家看看

文 / 张涛

“赡养父母不仅是传统美德,更是应尽的法律义务,作为子女自身存在困难确是实情,但是办法总比困难多,想想父母含辛茹苦把你们拉扯大,更是不易之事,如今父母年岁已高,正需要照顾……”不久前,在一起赡养老人的纠纷案件中,宁夏回族自治区固原市原州区人民法院寨科法庭的法官苦口婆心地对汤某的子女说。

原告汤某年逾七旬,育有五子三女,因子女之间就赡养老人的问题产生分歧,导致老人基本生活难以保障。承办法官了解情况后,将老人和他的孩子叫到村党支部,并对其子女释法析理。经法官调解,老人的第四个儿子表示将其接回去由他照顾,其他子女每月给老人300元赡养费。调解结束后,汤某握着法官的手动情地说:“没想到法官亲自上门为我操心,让我老有所养,谢谢你们。”

近年来,赡养纠纷等涉老案件时有发生。据一位法官透露,不少老人起诉要求儿女支付赡养费等其实也并不是他们的真正目的,老人的心愿很简单,只想让儿女常回家看看。

如今,成年子女和父母在两个地方分居是很多家庭的常态。“常回家看看”成为社会热议的话题。赡养父母是中华民族的传统美德,也是每个公民应尽的义务。宪法第四十九条规定:“父母有抚养教育未成年子女的义务,成年子女有赡养扶助父母的义务。”我国《老年人权益保障法》第十八条规定:“家庭成员应当关心老年人的精神需求,不得忽视、冷落老年人。与老年人分开居住的家庭成员,应当经常看望或者问候老年人。用人单位应当按照国家有关规定保障赡养人探亲休假的权利。”

(来源:《宁夏日报》)





心里话说给谁听？

本期话题

我的心里话就对老伴儿和文友说

文 / 东方木

老年人大多都有心里话需要倾诉，在吐露心声的同时，压抑在心中的那块“石头”会化为无形，心情也会变好。

所谓心里话，就是不能在公开场合向大众传播，具

有一定个人私密性的那些话。我的心里话对谁说呢？一般是选择与自己关系密切或对此事没有利害冲突的对象，这样既可以避免产生是非，也可以倾听对方的意见。

自退休以后，我的心里话大体分为两类：一是关于社会或生活方面的杂事；二是文学创作方面的事。第一类杂事方面的话，我基本都对已退休在家的老伴儿说。虽然我是那种遇事基本都能自我化解的人，一些普通的矛盾或问题，一会儿或一天就能自我消化，不会在心里“生根发芽”，但是一些我无法化解或不吐

不快的话题，就需要对老伴儿说了。由于我们每天生活在一起，老伴儿知道我的脾气、秉性和为人，我经历的许多事她都知道，亲友间的一些关系她更是了如指掌，甚至她对我原单位和原同事们的情况也基本了解。与老伴儿念叨，不仅可以排解我自己的心情，老伴儿还能给我当好参谋，令我烦恼的杂事烟消云散。

第二类是文学创作方面的事情。首先，我会与文友中谈得来且不嫌我烦的兄弟念叨。如我正在创作中的小说人物或故事情节写不下去、拿不定主意时，只有打扰文友兄弟对我的新作“品头论足”，他们给我以指点或启发，对完善我的作品或提高作品的感染力有一定的帮助。其次，我也会跟老伴儿说，听听她对我新作构思的意见或建议。由于我一生酷爱文学，老伴儿在我的耳濡目染下文学水平也不低。假如我向孩子说这些，孩子肯定会烦我，不愿意听我这个老年人的“天方夜谭”。俗话说，再孝顺的儿女也不及身边的老伴儿。总之，老年人在身边能有个沟通思想、情感，经常说说心里话的人是非常重要的。🇨🇦



我的心里话时常这样说

文 / 一土

我的心里话大体有两种,一是对社会问题的个人看法。改革开放以后,打破了许多禁区,过去不敢说的话,都能说了,不再担心会被“扣帽子”“打棍子”。然而,随着人们的思想逐渐开放,有些过分放肆的现象让我十分反感,比如在公交车或是人行道上,某些人的妄议之词,有时他们甚至会骂骂咧咧,有些人好像以发泄对社会现实的不满为荣,这些人的表现反映了部分国民素质不高。其实,我们党和政府从来不怕有人提意见、提建议,只是必须要按正常渠道、正确场合、适当方式,有根有据地说实话道真情,不能信口开河,这叫“探讨无禁区,发言有纪律”。我有几个文友,有时大家一起聊天或发微信表达对一些问题的看法,互相交流中加深了对这些问题的认识和理解,消除了一些疑惑和偏见,对于同党中央保持一致很有好处。再

有就是坚持读书看报,报刊上的很多内容都能为我答疑解惑。心里话是什么,怎么说,代表着一个人的政治信仰、道德感情和法治观念,要按照宪法规定的公民的权利和义务,为人民献忠心、为祖国献良策,而不能小看了自己,放低了自己。

二是家庭琐事的问题。家庭成员之间有许多生活细节造成的矛盾,吃喝拉撒、行走坐卧,就像锅碗瓢盆常有碰撞,虽然都是些鸡毛蒜皮的小事,但是不愉快在所难免。家家都有一本难念的经,只能关着门家里人自己念,但往往念了也是白念,跟外人说吧,又怕会让人笑话。还是心头一把刀,万般“忍”为高吧。互相理解谅解,不说“过火”的气话,多体谅少埋怨。有什么办法呢?对象是自己搞的,家是自己安的,孩子是自己养的,关系是自己处的,一切现实都源于自己的选择,要为自己的选择承担后续的责任后果。不管怎么说,血总是热的,总是浓于水的。好日子还得好好过,这才是上上策。人不说不知,木不钻不透,慢慢磨合一定会越来越好。

当然,我还是赞成有了心里话及时与人沟通的。哪怕只是发发牢骚,泄泄怨气,也总比闷在自己心里好。您说呢? 





把心里话说给老伴儿听

文 / 孔祥

老人把心里话说给老伴儿听是最好的选择。俗话说得好,人生难得老来伴。因为老伴儿是生活的伴侣,是最亲密、最了解自己的人。与老伴儿分享心事和感受可以增进夫妻之间的感情,让老伴儿更好地理解和支持自己。

步入老年阶段后,子女都已各自组建家庭,有属于自己的事业和生活。他们没有太多精力和时间去倾听老人们的心里话。其他家人和朋友由于同老人的关系“更远了一步”,在老人与他们分享内心想法时总会觉得不是很“舒服”。老伴儿则不同,与对方生活了一辈子,老伴儿可以更好地理解老人的想法和感受,因为他们是最了解彼此的人。有时候,老人可能会觉得自己的想法或者感受不被家人或者朋友理解,但是老伴儿通常能更好地理解他们。

除此之外,老伴儿也能够根据老人心里的困惑提供实际的帮助和支持,例如在生活上照顾、精神上安慰等,这能让老人更加安心和放松。

总之,老人把心里话说给老伴儿听是一个很好的选择,因为老伴儿是最了解他们的人,可以更好地理解彼此的想法和感受,同时也可以让夫妻之间的感情更亲密,家庭生活更幸福更和谐。🇨🇳

愿社区老年文化活动多起来

文 / 王宗征

新年伊始,我有些心里话想对社区工作者说一说。2022年5月,我光荣退休,跻身低龄老年人行列。虽然退休后清闲了,但我总觉得需要文化生活来充实自己。此外,由于我还承担带外孙的任务,就从自己所在宝坻区搬到女儿一家居住的市内核心区,成为临时“老漂族”的一员,这也需要社区多考虑一下“老漂族”对文化生活的实际需求,让社区文化活动多向老年人倾斜。

随着社会老龄化趋势的日益凸显,社区文化工作遇到不少新课题,特别是社区文化设施建设需要和老龄群体接轨,社区文化活动需要与老年人挂钩,社区文化活动的内容和形式需要契合老年人实际需求,让社区文化氛围浓起来,使老年人的文化生活丰富起来,是社区工作不可忽视的一个新课题。

我认为,要搞好社区老年文化活动,社区党政组织和社区工作者就要从思想上重视,制订工作计划,拿出常态化措施。社区老年文化活动既要坚持经常,又

要突出重点,要搞好老年文化活动的主题、内容、形式的策划和设计,尤其要抓住重要纪念日和重大传统节日,组织人民群众喜闻乐见的文化活动,吸引更多老年人参与。

高质量开展社区老年文化活动,还要多征求老年人的意见,汇集老年人的合理建议,对老年人的好想法加以吸收和采用,改进和创新社区老年人文化活动,同时调动社区中的老年文艺爱好者,尤其是具有一定特长的老年人参与到社区文化活动中来,帮助社区操持文化活动,成为促进社区文化建设的热心志愿者和积极参与者。

此外,我认为社区开展文化活动不仅要吸引当地老年人参与,还要考虑从外地而来,或租住在小区,或因帮儿女带孩子而暂住在小区的老年人的文化需求,给他们提供参与社区文化活动的机会,鼓励他们像当地老年人一样参与社区文化活动,进而为社区老年文化活动注入更多的新鲜因素,让更多老年人受益。 



千年古方 匠心坚守

文 / 本刊记者 刘田田

提起京万红软膏，老天津人应该都不陌生，在上世纪七八十年代，这个蓝白管的烫伤药膏几乎是每个家庭的必备良药。那时的冬天，老百姓烧水、做饭、取暖都得靠点煤球炉。在学校里，每天早上老师或者工友到校后的第一件事就是点炉火。富裕一点儿的人家，已经用上了电热毯和“热得快”，看似方便快捷的取暖设备，却处处存在安全隐患。因此在那个年代，烧烫伤属于一种十分常见的意外伤害，京万红软膏作为一款专门治疗水、火烫伤和疮疡肿痛的外用药膏，广为人知，备受推崇。

传承名方精华，挖掘古方活力

京万红软膏作为国家级非遗项目，组方上承东汉名医华佗弟子吴普“黄连解毒膏”为基础创制的医方。“黄连解毒膏”作为治疗皮肤疮



扫一扫，听一听



伤的外敷药膏,具有深厚的中医药根基,是以黄连解毒汤、华佗神膏、华佗救汤火伤神方为基础研制而成的。

黄连解毒汤由黄连、黄芩、黄柏、栀子四味中药组成,是清热解毒类的代表方剂,采用外病内治的治病机理,为内服药;华佗神膏由乳香、没药、血竭、冰片等组成,具有对皮肤溃烂者使之去腐生新的作用;华佗救汤火伤神方,是用于水火烫伤、烧伤的方药,即“汤火伤秘方”。黄连解毒汤、华佗神膏和华佗救汤火伤神方在《华佗神方》和《吴普本草》中均有记载,后被吴普结合创制成“黄连解毒膏”,祖遗相传,成为吴家家传的秘方和医术。

上世纪60年代,安徽省著名老中医吴香山继承了家传秘方和医术,20岁挂牌行医,医学造诣颇为精深,

临床经验也极为丰富,尤其擅长中医外科领域。后来,因为久仰吴香山在中医外科方面的卓著成就和“黄连解毒膏”的疗效名望,当时的天津市工农兵中药厂(现达仁堂制药厂)委派技术人员赶赴安徽寻访吴香山,求取“黄连解毒膏”秘方。不巧的是当时吴香山染病在床,天津市工农兵中药厂的技术人员留守几个月,在其病榻前精心照料。在被几位技术人员日夜照料感动的同时,也为了祖方能传世后代、造福国人,吴香山决定将祖传秘方“黄连解毒膏”无偿贡献给天津市工农兵中药厂。在吴老先生的亲自指导下,药厂对技术工艺进行了改良,如原来吴老采用“炒炭法”炮制的几味药材,会使得产品成膏时含有黑渣,外表看起来“不尽人意”,药厂技术人员以“油炸

存性法”来代替,就制成了如今我们见到的京万红软膏,不仅改善了药膏外观,使得膏体油润红亮不

含渣滓,更实现了规模化大生产,将院制剂推广到全国,使得千年古方更广泛地被应用而福泽世人。

南有云南白药,北有京万红

在京万红药业厂区的角落里有一座四方亭,亭子的牌匾上写着“橘井泉香”。相传当年湖南郴州瘴病横行、民不聊生,千村薜荔、万户萧疏。当时,家境贫寒的放牛娃苏耽看在眼里、急在心中,他在跟随山里郎中采药过程中,发现橘树的树叶具有治疗肺、胃、肝病的功能,便开始用庭院中的井水将之煎熬,然后分文不取地施舍给当地的病人,不想竟然控制住了瘴疫,治好了不少患者,从此坊间乡亲均尊称他为“苏仙”。有一年苏耽外出学道,离家前告诉母亲明年天下将要发生伤寒流行疫病,届时候用庭院中的井水煎煮屋檐旁的橘树树叶,可以救急治病、祛除瘟疫。第二年,郴州果然发生了瘟疫,十里八乡的百姓皆向苏母求治。苏母则按照苏耽的嘱咐,用井水煮橘叶救活了无数乡





民。自此，“橘井泉香”这一佳话便流传下来，并成为了医药界的代名词。

四方亭旁边是一个露天休闲区，休闲区中间的巨石上刻着“杏林春暖”四个大字。“杏林春暖”说的是三国时期闽籍道医董奉，据晋葛洪《神仙传》卷十记载：“君异居山间，为人治病，不取钱物，使人重病愈者，使栽杏五株，轻者一株，如此十年，计得十万余株，郁然成林……”后来，董奉告诉人们，凡是到他的杏林来买杏的人，不需要付钱，只要拿一些粮食放在仓中，就可以去林中取杏。于是，每年董奉用杏换来的粮食堆满了仓库，他又拿这些粮食救济了无数贫民。根据董奉的传说，人们用“杏林”来称颂医生，医家也以“杏林中人”自居。

京万红药厂不仅将这两个典故设置在厂区里，更将这种医者仁心的朴素思想刻在每个京万红人的心中。

在上世纪60年代爆发的抗美援朝战争中，由于美军长期对越南进行轰炸，越南民众伤亡较多，其中大部分都是被炮火所伤，又因气

候影响，许多伤员深受伤口久不愈合之苦，急需战备药品。中国在抗美援朝战争中给予越南大力支持，从枪支、弹药到被服、药品，不一而足。那时，我国还没有治疗炮火烧伤的特效药，是京万红义不容辞地站出来，在“黄连解毒膏”的基础上快速研究新的工艺，研制成可以规模化生产的油膏，大规模生产并运输到战场上，促进伤员伤口快速愈合，使战士和无辜群众减轻外伤之苦。

在1976年河北唐山、2008年四川汶川和2010年青海玉树等地发生的地震灾害中，京万红药业都捐献了许多药物，同时也组织大批志愿者前往灾区辅助实施救援行动。在四川灾区实施救援过程中，受国家中医药管理局指派，津沽疮疡学术流派第3代传人李竞教授带领医疗团队支援灾区。在治疗中，京万红药业所生产的京万红软膏和橡皮生肌膏对于治疗地震伤员伤口久不愈合彰显了神奇的疗效，李教授及其团队不止一次地向京万红药业表示，感谢京万红药业为灾区人

民送去好药，减轻了千百万人的伤痛。

近50年来，京万红软膏凭借其神奇的疗效一直畅销于全国各地，并行销至美国、英国、瑞典、卢森堡、荷兰、马来西亚、印度尼西亚等30多个国家，并在国内外先后荣获十多项大奖，形成“南有云南白药，北有京万红”的口碑。

以传承心做好良心药

提到制药中印象深刻的事情，京万红药业一车间软膏提取班班长李鹏说，自己最直观的印象就是“热”。厂房里有两个和人差不多高的提取罐，由于制作过程中需要高温，屋内又不能有任何的降温设备，工作人员在厂房内都是顶着高温、穿着长袖，“热是真的热，但是做药嘛，温度低了药效就不够好了，所以热也得忍着。再说了，这么多年都习惯了。”

李班长多年如一日披星戴月地工作。“我每天早上5点就来了，一天工作将近12个小时，春夏秋冬，长年如此，别说衣服上挥之不去的药材味儿了，就连我自



己身上都永远是一股子药味儿，我的家人都说我已经被‘腌’入味儿了。”尽管如此，李班长仍坚持每天兢兢业业地坚守在生产线上，“春夏秋冬季节变换导致每天的气温都不同，提取工艺的温度也不是一成不变的，设定什么温度才能使做出来的软膏药效最好，机器可不知道，还得听我们这些有经验的老师傅的。”

李班长也曾真切地感受过京万红软膏的神奇疗效。2022年6月，李班长的胳膊不小心蹭在设备上，很快他的胳膊烫伤处就鼓起了水泡。“当时发现被烫了，我直接拿起一盒京万红软膏就往胳膊上擦，就在烫伤处厚敷！”说着，他拿出手机，给大家看刚被烫时的照片，“你看，都是水泡，当时是真疼啊，不过虽然很严重，但是我连续涂了半个月的软膏之后基本就好了，根本看不出被烫过。”说着，他把袖子撸上去，露出自己光滑的胳膊。

李班长从毕业来到京万红药业工作，20年的工作经历，真实的使用体验，让他

真切地认识到京万红软膏存在的意义，这些也渐渐让他有了传承之心。如今，作为新一代传承人的他在说到药品制作过程中的辛酸苦辣时，脸上都洋溢着笑意，他说：“平时的辛苦不算什么，听到有人说京万红软膏好用的时候就感觉一切都值了。”

而如今的京万红软膏除了继承最初的技艺和精神，还不断根据新时代要求进行创新。近年来，它不仅被用来治疗水、火烫伤，还在治疗糖尿病足上显现出一定的疗效。为此，京万红药业展开了治疗糖尿病足的临床研究及验证工作。如今，京万红软膏的功能也已从医治烫伤、烧伤延伸到外科、

代谢科等诸多领域。

从京万红药业所恪守的乐家老铺祖训“品味虽贵必不敢减物力，炮制虽繁必不敢省人工”和“修合无人见，存心有天知”，到不欺祖、不欺人和不欺心的“三不欺”制药信念，再到今天“守正创新、同心向善”的企业精神和“敬佑生命、传递爱”的企业使命，京万红软膏在传承与发展上的进化之路清晰可见。

对于京万红软膏的未来发展，公司质量技术部的赵宇部长说：“虽然酒香也怕巷子深，但是我们对于未来企业的发展还是很有信心的。想要成为老字号，就必须要做良心药，药效好抵得过千言万语，药效才是最好的宣传。”





用心传播 守护津城文化

——从『五大道』走出的文史专家金彭育

文 / 毅青



多年前笔者就读过金彭育写的《五大道》，至今依然印象深刻。正如一位作家所说，在金彭育的笔下，五大道这片土地完全立体了、透明了，“扑面而来的，是历史风云的山重水复、社会名流的风云际会、时代变迁的推陈出新；是震惊中外的晚清云翳、共和枪声、辛亥义举、巴黎和会、东陵盗宝、抗日烽火……”初冬的一个下午，在位于民园广场二楼的五大道历史博物馆，笔者有幸聆听金彭育亲口讲述五大道的故事。

之所以拜访金彭育，是因为他不久前当选为和平区“优秀社

区志愿者”。虽然和“天津市人大立法咨询专家”“津门风貌建筑研究专家”“地方民俗专家”等名头、称号相比，“优秀志愿者”来自于民间大众，但他却觉得这是老百姓的认可，很

光荣。聊起自己生在五大道、长在五大道、工作在五大道，后来又讲述五大道、研究五大道、抒写五大道的经历，这位 78 岁的老人仍然充满感情，言语间流露出对这片土地、对家乡深沉的爱。

出生在五大道之常德道上的金彭育祖上是津门望族。他 17 岁参加工作，工作单位就位于五大道地区。长年徜徉于五大道，使他接触到更多的名人故居，收集到更多的名人故事，再加上他爱学习、肯钻研，逐渐将一座座小洋楼的建筑特点、名人轶事熟记于心，光笔记就记了几十本。

上世纪 80 年代，金彭育日

积月累的这些精神财富逐渐为人们所知,并被老百姓称为“五大道义务宣讲员”。当时金彭育在市房管局编辑《天津换房报》,报上除了为群众提供房屋信息外,还刊登有关房屋建筑的逸闻趣事。由于少有来稿,只能自己编写,这让金彭育那些丰富积淀有了用武之处,不仅为报纸锦上添花,更引起社会各界的关注。许多报刊也前来约稿,金彭育由此走上写作之路。

1988年秋,全国省级房管局长会议在天津和平宾馆召开,金彭育负责接待工作。一天会间休息时,代表们在宾馆院中散步聊天,宾馆的西式建筑风格吸引了大家的目光。出于礼貌,金彭育热情地向大家作介绍,且有问必答。他先介绍了洋房主人的身世背景,接着又讲述了这幢西班牙乡村别墅式建筑的结构特点,并重点介绍了宾馆因毛泽东同志在新中国成立初期在此居住而命名为“润园”的相关故事……大家听得津津有味,几乎忘了开会的事。就这样,在随后进行的参观

考察中,金彭育成了随行讲解员。那些小洋楼的建筑风格与特点,他都讲得头头是道。更精彩的还有小洋楼主人的生平轶事、后代故事以及自己的分析,许多都是书本和导游从未提到过的,这让见多识广的领导和专家纷纷喝彩,也使金彭育赢得了“五大道活字典”的雅号。

金彭育的专长是“写五大道”同“讲五大道”同样精彩,在笔者看来甚至他的笔力更硬。粗算起来,他撰写的关于五大道和天津城市文化的书就有十多本,参编的有七十多本,那本经典作品《五大道》已经再版三次。他觉得五大道和津城文化是应该不断挖掘的宝藏,更要随着时代发展而加以深入研究,进而增强我们对天津的文化自信。

近年来,金彭育注重对五大道红色遗迹和爱国志士事迹的挖掘和整理,常有新的惊喜与收获。曾居住在五大道之成都道65号的革命烈士杨十三,早年在南开中学读书,后赴美学习化工造纸,学成归国后成为国内造纸新工艺开拓者之一。日

寇侵占天津后,他和校友连同家人投身抗日,后经党组织委派到冀东根据地开展斗争,屡建战功,但不幸在转移中牺牲。他的追悼会召开得非常隆重,毛主席送了挽联,朱德总司令主祭,彭德怀司令致悼词。就是这样一位伟大革命烈士,其生前的事迹材料并不多,金彭育决心加以系统挖掘整理,让革命烈士的精神光照万代。为此,他先是通过政协等部门辗转联系上在唐山的烈士曾孙杨小冀,经过长谈了解到许多独家资料。烈士的家庭是名副其实的革命家庭,杨十三的夫人司湘云当年曾变卖家产支援革命,还把伤员秘密接到家中养伤。接着,金彭育又到北京拜访年迈的烈士女儿杨效昭,得知她同爱人当年都参加了解放天津的战斗。金彭育把这些搜集到的珍贵资料精心整理成三万多字的宣讲稿,经过他的整理和宣讲,杨十三烈士的事迹更加丰满感人,使五大道的红色文化更加翔实。由于金彭育的努力,他还荣获了“全国百家革命文物讲述人”称号。

近年来,守护五大道和津城文化,赓续红色历史成了金彭育格外上心的事。前些年,天津的一位文史专家张绍祖写了一篇介绍当年住在五大道、来自奥地利的“白求恩”傅莱传奇经历的文章。这位 17 岁就加入奥地利共产党的反法西斯战士同白求恩一样,在中华民族危难时刻来到中国参加抗战。他是从天津出发到冀东根据地当“洋八路”的,后来又辗转来到延安,不仅学会了针灸和中医,还研制出前方部队急需的“土青霉素”,缓解了我军因消炎药紧缺而伤亡加大的状况,因而受到毛主席接见并光荣地加入了中国共产党。文章在网上转载后,被在德国定居的傅莱儿子小傅莱看到。

小傅莱非常惊喜,他从母亲留下的珍贵照片中找到了当年父亲在五大道旧居的照片。后来,他辗转联系到文章作者,希望找到父亲旧居地址以便他尽快来津寻根。文章作者求助于金彭育,金老觉得义不容辞。可是小傅莱和金彭育掌握的线索只提到旧居可能是在登百敦道 262 号,这是旧天津的老门牌号,如今找起来如大海捞针。好在“五大道活字典”确有本事,金彭育知道云南路的前身是登百敦道,但门牌号早就变了。于是,他多次到附近社区走访,同一些老住户聊天,最后确定旧居范围就在几栋老楼内。他找熟人和老住户打听新中国成立前有没有一个高个子外国人在这住过,一次偶然听到一位年近九旬的老太太提到,新中国成立初期有一个穿解放军军装的外国人去过旁边的楼门,老金急忙找到楼里还健在的一位老教师询问。虽然那位老教师当时还

小,但记得二楼确实住过一位高个子外国人。金彭育又与小傅莱发过来的老房照片仔细对照,幸运的是房屋外观还是老样子,而且门把手和照片上一模一样。即便如此,金老还不放心,又辗转找到当年这一片的老房管员反复核对,最后确定这里就是傅莱旧居。后经有关部门核实并上报天津市委党史办和中央党史办确定,于 2016 年在旧居挂上了纪念牌,中央党史办认定这是“党史上一个重要发现”。在纪念抗战胜利 70 周年之际,小傅莱到北京替父亲接受了抗战胜利荣誉勋章,然后专程来到父亲在天津的旧居,激动地与老邻居拥抱,对金彭育表示深深感谢。如今,傅莱旧居已经成为五大道旅游区革命传统教育的示范点。

虽然已年近八旬,可金彭育在守护传承五大道和津城文化的路上依然步履匆匆。他告诉笔者,现在他每天至少要写 3000 字,总感觉自己还有好多事要做,还有好多新的、精彩的故事要讲给更多人听。🇨🇦





樊锦诗：“敦煌女儿”的开创与坚守

文 / 张玉洁

六十年一甲子。在敦煌莫高窟，85岁的樊锦诗已工作60年之久。

人们都知道敦煌研究院名誉院长樊锦诗事迹感人、荣誉等身，但她反复说，她没有三头六臂，只是尽了职责，陪了莫高窟一程。“国家把这么重要的遗产交给我们，我们要对得起国家，对得起祖宗，对得起历史。能为莫高窟做事，是我的幸运。”

从1975年担任敦煌文物研究所副所长到2015年年初卸任敦煌研究院院长，樊锦诗从事管理工作整整40年。“当‘头头’不是要做官，而是要发现问题、研究问题、解决问题。作为管理者，是个人写文章重要，还是敦煌研究院、敦煌莫高窟重要？当然是后者。为此，我一定程度上牺牲了个人业务。”樊锦诗说。

1987年，莫高窟被联合国教科文组织世界遗产委员会批准列入世界文化遗产名录。世





界文化遗产有6项标准,只要符合其中一项即可。“莫高窟6项标准全都符合,价值特别高。我心想,我一定要把工作做好,让莫高窟的保护管理真正符合世界文化遗产的要求。”樊锦诗说。

一系列开创性的探索就此开始:

——“永久保存、永续利用”的数字敦煌。

樊锦诗对比1978年与1908年拍摄的莫高窟照片,发现有的部分残缺了,有的部分模糊了。樊锦诗想,有没有什么好办法能让壁画永久保存?上世纪80年代末,樊锦诗去北京出差,偶然看到有人在电脑上展示图像。“当得知图像数字化后储存在电脑中就可以永远不变,我脑洞大开。如果为敦煌石窟建立数字档案,文物的历史信息岂不就可以永久保存了吗?”樊锦诗说。

敦煌研究院的文物工作者先自己试了近10年,但不行。上世纪90年代末,他们开始与国外专家合作,在洞窟架设轨道正投影移动拍摄,再进行图片拼接。从用柯达胶卷拍照带去美国洗照片到利用高保真数码相机拍摄,原本笨重的轨道也变得轻便,拍照也实现了手动与自动结合。“从提出构想到真正做成高保真的数字档案,我们花了20年。”樊锦诗说。

截至2022年年底,敦煌研究院已完成278个石窟的数字化数据采集,164个石窟的图像处理,162个石窟的全景游览项目。

——平衡保护与旅游开放的新模式。

莫高窟1979年开放旅游时,每年的游客接待量不到2万人次。从1984年到1999年的15年时间,游客接待量增长了10万人

次。过了3年,又增长了逾10万人次。樊锦诗意识到,在西部大开发、旅游大发展的背景下,游客增长速度将进一步加快。

莫高窟知名度大而容量小。现存735个洞窟中,窟内面积在13平方米以上、病害较轻且适宜开放的只有112个。“洞子看坏了绝对不行,不让游客看也不行。我花了两年时间想这个事。说到底,要控制游客数量,还要让他们看好。我们就做游客承载力研究,搞很细很细的调查。”樊锦诗说。

洞窟的温度、湿度、游客接待量、洞窟病害等指标勾勒出洞窟的健康状况。模拟试验进一步精准掌握了游客进入洞窟前后的环境变化。线上预约、网上支付、应急参观等新手段不断引入。

2014年,倾注樊锦诗十余年心血的莫高窟数字展示中心落成。游客在这里观看数字电影了解敦煌的前世今生,再统一乘车十余公里进入莫高窟窟区参观。确定承载力、有序调节客流,既缩短了游客在洞窟的停留时间从而更好保护文物,也以多元的参观体验让人们了解了莫高窟的价值。

莫高窟管理与旅游开放的创新模式,获得联合国教科文组织世界遗产委员会的认可,称其是“极具意义的典范”。加强国际合作、推进科学保护、持续培养人才……敦煌文物事业快速发展。

开创的另一面是坚守。这一面更艰难、更了不起。

莫高窟是旅游胜地,更是文化圣地。上世纪90年代,莫高窟差点被“打包上市”;后

来,又有人提出要将莫高窟与周边景点“打包”建成大景区……

博弈之中,樊锦诗一次次顶住巨大压力,到处奔走游说,一遍遍向各方面解释莫高窟的巨大价值与唯一性,坚定地守住了老祖宗留下的、举世无双的宝藏。樊锦诗说,莫高窟的保护不能零敲碎打,不能“头疼医头、脚疼医脚”,必须有全局的观念、长远的规划。为了莫高窟的长治久安,她持续推动法治化、制度化。

2003年3月1日起施行的《甘肃敦煌莫高窟保护条例》,标志着莫高窟的保护走向法治化轨道,这也是我国文物保护的第一个地方性法规。条例规定,敦煌莫高窟的保护,应当坚持“保护为主、抢救第一、合理利用、加强管理”的方针。《敦煌莫高窟保护与管理总体规划》则科学评估了莫高窟的价值和现状,确定了原则、目标、措施、程序,对工作形成很强的指导。经国家文物局批复同意、甘肃省人民政府发文公布的《敦煌莫高窟保护总体规划(2006—2025)》,至今已完成了

95%的工作内容。

“世界文化遗产的保护和管理,并不完全是一个理论问题,更是一项实践工作。樊锦诗在对莫高窟长期的保护管理实践中,提出了很多富有前瞻性的宝贵看法,形成了依据法律法规进行遗产保护管理的思路。强调保护工作的长远规划和可持续性、引进国际合作机制、运用先进的科技成果等思路,都为我国文化遗产保护理论提供了重要参考。”敦煌研究院党委书记、敦煌艺术研究中心主任赵声良说。

今天的樊锦诗,无疑是尽人皆知的公众人物。但她始终觉得,自己只是莫高窟的陪伴者,更为重要的是国家的重视、时代的机遇、前人的努力、同志的支持。

60年来,被喻为“敦煌的女儿”的樊锦诗初心不悔,静静守望在莫高窟旁。而今,在距地球4亿多千米的地方,一颗以她名字命名的小行星“樊锦诗星”,也在浩瀚天宇中静静运转、静静闪光。

(来源:《新华每日电讯》)





彭德怀三次摘掉自己的画像

一身铮铮铁骨的彭德怀，对阿谀奉承深恶痛绝，他曾三次摘掉自己的画像。

1949年9月，彭德怀率领部队解放了新

疆。10月1日，乌鲁木齐数万人涌上街头庆祝解放，欢呼新中国成立。彭德怀应起义将领陶峙岳和包尔汉的邀请来到会场，他一眼看见人群中抬着一张自己的画像，他的两道浓眉立即拧了起来，对身边的人说：“胜利了，要警惕，万岁的口号，首先应该还给人民。要知道，一个阿谀奉承的傻瓜带来的危害，将比一百个敌人还要大。”

这时，一排巨幅画像被群众抬着向主席台方向走来。彭德怀大跨步走下主席台迎了上去，笑了下说：“我这模样长得不好，难为画家了，还是扯下来，不要抬着让它过闹市了。”说着，他伸手将画架上的彭德怀像扯下来，撕了。游行队伍中的人们惊愕了，彭德怀说：“同志们，我就是这个画像上的彭德怀。请不要抬着我的画像。”人们听说是彭德怀，都热情地涌过来，望着彭德怀，大声欢呼起来。

1949年岁末，一野二兵团正在兰州召开扩大会议。这时，不知谁喊了一声：“彭总到了！”代表们喜出望外，纷纷起立鼓掌。彭德怀含笑招手，可侧身一



瞥，脸色陡变，驻足不前。陪同进场的兵团司令员许光达示意代表们安静。只见彭德怀手指主席台上的画像一声怒吼：“快把靠边的那个人的画像给我摘下搬走！”大家听后为之一震，全场鸦雀无声。彭德怀直言道：“都摆摆看，我彭德怀吃多少干饭，有啥资格能抛头露面地和毛主席、朱总司令的画像并排起来？我说过不准挂我的像，为什么就白说？”这一问，许光达猛然想起二纵挂彭德怀像曾挨过批，他立即让人把彭德怀像摘了下来。

1951年，在朝鲜战场，有一次彭德怀到山洞里看望战士。谈话间，彭德怀的目光落在山洞墙上的一张照片上，脸色突然严肃起来。战士们面面相觑，莫名其妙。“挂我的像干什么？撕下来！”彭德怀下命令似地对战士们说。原来，一位战士在画报上剪下了一张彭德怀的像，贴在了墙上。看到彭德怀这么严肃认真，这名战士只好把画像揭下来，心里却升起对彭德怀的无比敬仰。🇨🇳

（来源：《解放军报》）

烟台白兰地放倒“酒仙”叶圣陶

中国现代作家、教育家叶圣陶酒量很大，素有“酒仙”之誉。他早年做《中学生》杂志主编时，曾经组织过一个酒会，设了入会的标准，限定“一顿五斤”为入会条件。“漫画先驱”丰子恺荣耀入选，“装帧先驱”钱君匋却因酒量只有三斤半，被叶圣陶“授予”预备会员。

谁知，“酒仙”叶圣陶有一次却喝得酩酊大醉，成为他一生中少有的事。

1946年11月30日中午，中共代表团驻沪办事处在上海周公馆设宴，一时群贤毕至，受邀参加的有廖梦醒、柳亚子、郭沫若、叶圣陶、田汉、傅彬然、章伯钧等。烟台刚刚解放的时候，烟台市政府特地给中共上海办事处送来了一批张裕白兰地。这天酒会上选用的酒，就是这批张裕白兰地。这白兰地酒，易于上口，但是后劲十分强劲，不了解此酒性的人往往会中招，叶圣陶借着自己酒量大，没把这个当回事。

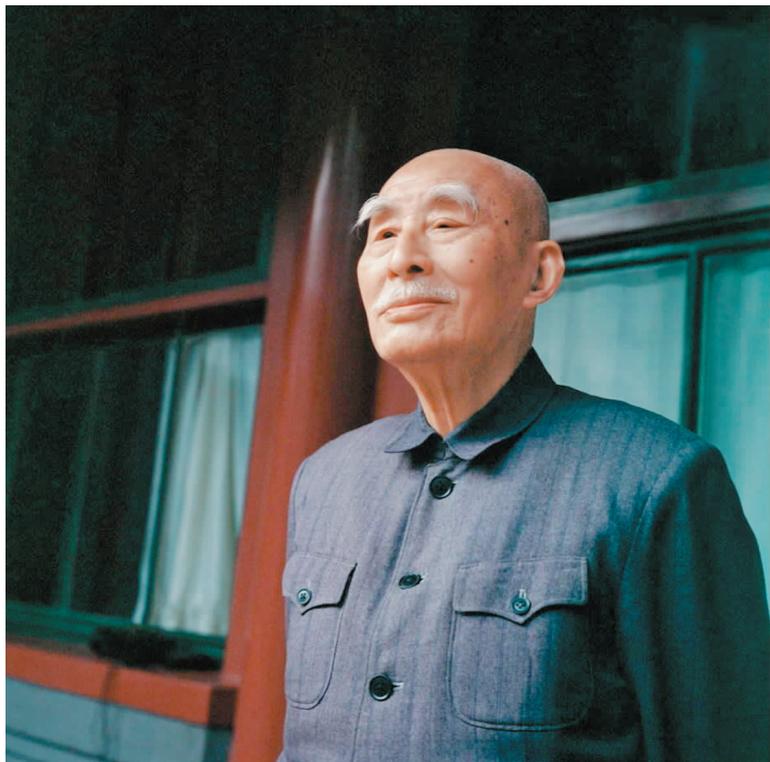
酒会上，主客频频干杯。叶圣陶因为喝得过多，加上心事重重竟然酩酊大醉。众人相互搀扶回家后，叶圣陶躺在床上，昏睡中不断嘟囔着什么，说着说着，竟然哭了起来。

对于这天的情景，叶圣陶在当天的日记中这样记载：“酒用烟台带来之陈白兰地，易于上口，而其力甚强，又兼诸人互相干杯，余乃大醉……”“醉时自己失去统制，时悲从中

来，出声而哭，所语为何不自省记。”叶圣陶的挚友王伯祥也这样记道：“圣陶、彬然午应邀赴宴，狂饮烟台张裕白兰地，伤时忧国，未免恹触，遂致大醉……30余年来，余未见其醉至如此也……”“伤时忧国”也许这才是叶圣陶借酒浇愁的重要原因吧。

1988年2月16日，叶圣陶逝世，享年94岁。最后一次住院时，大夫叮嘱他戒烟戒酒。对于戒烟他满口答应；对于戒酒，他犹豫不决，反问大夫能否“缓戒”？一代文宗，憨态可掬。 

（来源：《人民政协报》）



纪晓岚：守正规直 诗书传家



在我国古代家庭教育的实施过程中，“家训”占有十分重要的地位。由于中国传统政治思想、伦理思想特别强调修身、齐家与治国、平天下的密切联系，以“整齐门内，提撕子孙”为目的的家训，历来受到人们的重视，并成为中华民族传统文化宝库中最具特色的部分。从先秦到明清，中国古代流传下来的家训可谓汗牛充栋，堪称经典。

纪昀(1724年—1805年)，字晓岚，又字春帆，号观奕道人，清代直隶河间府献县(今河北沧县崔尔庄)人，卒谥“文达”。

纪晓岚一生最大的业绩是总纂《四库全书》，乾隆三十八年(1773年)任《四库全书》总纂官，“始终其事，十有余年”。纪晓岚一生为官清廉，先后多次担任乡试、会试主考官，为国家选拔、举荐大量人才，但始终

坚持以真才实学为标准，严禁考生行贿送礼。纪晓岚去世后，嘉庆帝亲笔题写墓志铭：“敏而好学可为文，授之以政无不达。”

历史上，纪晓岚声名显赫，因为他曾任《四库全书》总纂官；今天，纪晓岚同样大名鼎鼎，是因为一部名为《铁齿铜牙纪晓岚》的电视连续剧。但真实的纪晓岚，并不以口才著称，史载他“口吃善著书”。所以，相比于“铁齿铜牙”，“苦口婆心”更适合纪晓岚——这位官至一品的大学问家，留下了宝贵的“纪氏家训”，在教育后人方面，可谓苦口婆心，值得今人借鉴。

“纪氏家训”内容丰富，广为人知的有他对子女的“四戒”“四宜”。“四戒”：一戒晏(晚)起；二戒懒惰；三戒奢华；四戒骄傲。“四宜”：一宜勤读；二宜敬师；三宜爱众；四

宜慎食。“四戒”与“四宜”相辅相成，相得益彰，相互补充，相映生辉。既告诉后人不该做什么，又告诉后人应该怎么做。这样的家训，既简洁明了，又深刻透彻。

纪晓岚如此教育子女，自己也身体力行。比如“戒奢华”，纪晓岚在清朝官员中以清廉俭朴著称，他的学生汪德钺就称：“吾师居台宪之首，据宗伯、司马之尊，登其堂萧然如寒素，察其舆马、衣服、饮食，备数而已，其俭也若此。”

除了“四戒”“四宜”外，“纪氏家训”还有“四莫”，即：贫莫断书香；富莫入盐行；贱莫做奴役；贵莫贪贿赂。与“四戒”“四宜”相比，“四莫”着重强调的是一个人在处理贫与富、贱与贵关系时的“底线思维”，再穷也不能放弃读书，做再大的官也不要贪图钱财。

史载“纪昀胸怀坦率、性好滑稽，然骤闻其语，近乎诙谐，过而思之，乃名言也”，今天读“四戒”“四宜”“四莫”，犹如听一个老夫子絮絮叨叨，讲如何做人做事，细细琢磨，“乃名言也”。

值得一提的是，“纪氏家训”并非纪晓岚拍脑袋想出来的，而是基于他的人生经验，某些经验还堪称惨痛。

乾隆三十三年(1768年)六月，两淮盐政卢见曾因有营私贪污行为而被革职查办，纪晓岚因为通风报信而被发配乌鲁木齐。同年十月，被遣戍乌鲁木齐赎罪。《清史稿》对这一段的记载为：“昀为姻家，漏言夺职，戍乌鲁木齐。”纪晓岚与卢见曾是姻亲，纪晓岚的长女嫁给卢见曾的孙子卢荫文。卢见曾是退休六年后被牵扯进“两淮盐引案”的，时年

79岁，经过审查，卢见曾在前后长达十年的时间里一共收受盐商贿赂价值万余元之古玩，被判绞刑，但他很快就瘐死狱中。

“纪氏家训”中的“贵莫贪贿赂”，也是有血泪教训的。乾隆三十九年(1774年)十月，纪晓岚次子纪汝传在担任九江府通判时因渎职拖欠赋税而犯法，他也跟着受牵连，吏部决定将其降职调任，乾隆知道后改判为降三级留任。

从一个恃才傲物的青年到一个苦口婆心的老者，纪晓岚沉浮官场五十载，通晓做人做事的大智慧，他在给儿子的一封信上写道：“当世宦家子弟，每盛气凌轹，以邀人敬，谓之自重。不知重与不重，视所自为。”用今天的话来说，这是一位高级干部教育子女要树立正确的价值观：高干子弟如何赢得别人的尊重？不是基于父荫的盛气凌人，而是靠自己的奋发有为。

为官治学，纪晓岚在《四库全书》总纂官的位置上力求严谨，恪尽职守；教育子女，他深谙“爱之不以其道，反足以害之焉”的道理，给纪氏后人留下了一份宝贵的精神财富。纪氏家训代代相传，是纪氏家族为人处世、安身立命的重要凭据。

“守正规直”是纪氏家训中对修身最基本的要求，“四戒”“四宜”“四莫”凝聚着纪晓岚的人生哲学，言虽质朴却蕴藉深意。家训包含修身、勤学、清廉、劝善、处世等多个方面，寄托着纪晓岚对子孙后代的殷切期望，并以此教导纪氏后人遵从规矩做人、勤勉治学、清廉为官、淡泊自持的准则。 

(来源：“澎湃新闻”客户端)

今天你喝墨水了吗？



“肚中有墨水，文章才能成。”平时，我们常用“一肚子墨水”来比喻人读书多，有学问。殊不知，古人原来真的喝墨水。

最早关于喝墨水的记载是在一千多年前的南北朝时期。当时北齐国把“喝墨水”称作“饮墨水”，是对读书人写字基本功很差的一种特殊惩罚。



《隋书》记载：侍中考核各州郡官员时，考得比较好的“文迹才辞可取者”，会被吏部录用，写字很差的待选官员，会被处以“饮墨水”的惩罚。有意思的是，这种惩罚，对喝墨水的数量也做了具体规定。

《隋书·礼仪志四》记载：“正会日，侍中黄门宣诏劳诸郡上计。劳讫付纸，遣陈土宜。字有脱误者，呼起



席后立。书迹滥劣者，饮墨水一升。”可见在应试时，书法写得很差，会被罚喝下一升的墨水。甚至当秀才、孝廉等再会试时，监考官发现“其有脱误、书滥、孟浪者”，也要叫他到专设的房间里去喝一升墨水。梁武帝在位期间，也曾明确规定：“差缪者罚饮墨水一斗。”

由此可见，“饮墨水”是当时对字迹拙劣和文采不佳者的惩罚。

这条荒唐的法规，在李世民登基后，被一纸诏书废除。可是“喝墨水”这句俗语却保留了下来，成为形容知识多少、衡量学问深浅的标准。

虽然“喝墨水”不再是惩罚，但有趣的是，唐代以后，许多读书人竟然不罚自饮，喜欢偶尔“啜饮”以表风雅。宋代大文豪苏东坡就有“麻衣如再著，墨水真可饮”的诗句，他还在《仇池笔记》中记载：“真松煤远烟，自有龙麝气。世之嗜者，如藤达、苏浩然、吕行甫，暇日晴暖，研墨水数合，弄笔之余，乃啜饮之。”说是藤达三人书法很差，时不时磨一些墨汁喝一点——这和黄庭坚的“睥睨纨绔儿，可饮三斗墨”有异曲同工之妙，他们都相信喝墨水会提高书法水平。

有“啜饮”，就有“酣饮”。据《新唐书·王勃传》记载：“勃属文，初不精思，先磨墨数升，则酣饮，引被覆面卧，及寤，援笔成篇，不易一字，时人谓勃为腹稿。”这段描述性文字，说的是王勃在写文章时不假思索、下笔成文的故事，既为后世留下了“腹稿”一词，也留下了一

处疑窦：王勃是不是真的酣饮墨水？

还有一种喝墨水，是不得已而为之。沈括在《梦溪笔谈·故事》中写道：“至试学究……亦无茶汤，渴则饮砚水，人人皆黔其吻。”意思是“学究”考试时，考场条件较差，没有茶水供应，另外为了避免作弊，也不允许工作人员递送茶水，若考生口渴，只能喝墨砚水。所以文中的“黔其吻”，就是说因喝墨水致使嘴唇成黑色。

至于那些因专心致志学习而误喝墨水的，也是数不胜数。比如儿时迷恋写字的王羲之，比如创作《三都赋》的西晋文学家左思，比如清代的著名学者戴震……那么问题来了，墨汁那么臭，那么难以下咽，古代人如此喝法，不怕中毒？

其实古代墨水与现在的墨水成分大有不同，是可以达到食用标准的。贾思勰在《齐民要术》里最早记述制墨的方法，李时珍在《本草纲目》中明确指出这种墨是无毒的。另外，从唐宋开始，制墨技术被大大改良，制作时常常在墨里面加入

麝香、犀角、冰片、樟脑等十几种中药，这样的墨创作出来的字画，光泽度更饱和，防腐性更强，同时让墨也有了“香墨”和“药墨”之分。

香墨不但可以写字，还可以用来做菜、调味。《北砚食单》里记载一道别有一番滋味的“墨汁肉”，就是用香墨汁等调料制作而成的。后来还出现用麻油、猪油等油脂燃烧成烟而制成的“油烟墨”，可食用性又超过了香墨。

清代时，有一种“八宝五胆”的药墨，是用十几种非常名贵的中药材合制而成，因善治顽症、防病养生、美容功效奇绝，当时与云南白药、漳州片仔癀并称“中华三大奇药”。因药源珍贵稀少，手工制作、工艺复杂、产量有限，故有“黄金易得而药墨难求”之说，此药远销海外，至今仍广泛流传于东南亚一带。

如今的墨水，不能直接喝，更不能像古人那样“开怀畅饮”，所以，我们只能用另外一种方式多“喝墨水”了。

（来源：《北京青年报》）



古代的冬季有“温室菜”吗？

人们总是喜欢追求食物品种的多样化，古人也不例外。古代虽然科学技术落后，但人们仍想尽各种办法，试图在冬天让菜篮子丰富起来。

汉代常见的蔬菜有葵菜(冬苋菜)、韭菜、薤(藟头)、芸(油菜)、芦菔(萝卜)、菘(白菜)、葱等。黄瓜等夏季蔬菜让汉代的农民在冬天种出来，那可太难了。汉代农民有可能试验过，但没有成功，于是，他们把目光对准了葱和韭菜这些稍微耐寒的蔬菜，经过一番研究，还真让他们找到了办法。专为西汉宫廷供应蔬菜的太官园，在冬天已经建造了专门的温室，种上韭菜等蔬菜，通过日夜燃烧柴火提高室内温度，让蔬菜能正常生长。

为了让冬季菜篮子的种类丰富些，唐代的官员也是想尽办法。据《太平御览》记载，皇宫会提前大量收购各类新鲜蔬菜，主要用冰镇和窖藏两种方法储藏起来，以备冬用。到了宋代，黄瓜的供应更为充分，但仍是稀缺之物。不过，唐宋时期已经有了促使花朵提前开放的促成栽培法。宋代周密在《齐东野语·马塍艺花》中指出：“凡花之早放者，名曰堂花。”他在杭州耳闻目睹这一方法：“以纸饰密室，凿地作坎，缠竹，置花其上，粪土以牛溲硫黄，尽培溉之法。然后置沸汤于坎中，少候，汤气熏蒸，则扇之以微风，盎然盛春融淑之气，经宿则花放矣。”

“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”宋代大诗人苏轼在《送范德孺》一诗中如是说，他在渐渐寒冷的日子里感受到初春的气息，试着

摆放青蒿和黄韭，以期迎接春天的到来。孟元老在《东京梦华录》中记载：“十二月，街市尽卖撒佛花、韭黄、生菜、兰芽……”陆游在《与村邻聚饮》诗也说：“鸡跖宜菘白，豚肩杂韭黄。”这证明在宋代，人们除了使用温室培育堂花，还能种植韭黄、芽菜等稀有蔬菜。而《东京梦华录》的记载则说明，温室种植已经不再是少数权贵的专利，普通百姓也都能吃到了，以至于街市上都有售卖。

到了明清时期，农户们普遍采用简单廉价的窖藏火暄法进行冬日蔬果和花



唐朝为何多“晚婚”



唐朝是鼓励人们早婚配、多生育的朝代。如唐太宗李世民就认为“男年二十，女年十五”即可“申以婚媾，令其好合”。李世民还曾下令地方官府，“庶人男女无家室者，并仰州县官人，以礼聘娶，皆任其同类相求，不得抑娶”，就是说如果某地有男女一直没有结婚，成为“剩男”“剩女”，那么当地官府要出钱帮助这些人嫁娶。但实际情况是唐朝晚婚现象很普遍。这是为何？

一是深受南北朝婚姻崇尚门第观念的影响，很多人尤其是士人，宁可晚婚也不娶他们眼中门第低的女子。如有一名叫郑璠的士人，常把“达则娶于卿相”挂在嘴边，即要娶就娶大官的女儿，于是“逾既立而未婚”，年过三十还没有婚娶。

除此之外，唐朝很多年轻男性的目标是通过科举谋得一官半职，获得攀附豪门大族的资格，然后娶豪族中的女性以换得

仕途的顺利。这也使得在唐朝男性三四十岁不结婚并不是什么稀奇的事。

二是经济压力巨大，导致晚婚盛行。唐朝在南北朝影响下，不光婚礼仪式特别繁琐，而且“彩礼”也很厚重，甚至中等水平的家庭举办一次婚礼后也要倾家荡产。唐朝历史上很多名人都曾因经济问题而导致晚婚，如韩愈早年困苦，又四次科举落第，所以他直到 29 岁在宣武军节度使董晋帐下出任幕僚后，方才娶妻生子。

社会地位高的男性不惜晚婚也要娶豪门大族家的女性，以获得仕途上的帮助，而普通男性则往往因“财力不足”无法婚娶。所以唐朝多“晚婚”现象也就可以理解了。🇨🇦

（来源：《恋爱婚姻家庭·养生版》）

卉的生产。掘土成窖，把要栽培的作物移栽进不见风日的窖内，燃烧马粪保持室温。同时，明清时期也出现了和现代最为相近的温室——土墙纸窗结构温室。温室用黄土筑墙建屋，南面是纸窗斜面，纸窗透进的日光既增加了室温，又使屋内的作物能够进行光合作用。屋内还设有火炉、火炕等加温的设施。单就结构而言，它同我国近代北方的日光温室已经十分相近。而这种地窖式

或半地窖式的屋子，也被称为“暖洞子”。明清时期在暖洞子里生产的菜蔬品种很多，其中就包括黄瓜。

值得一提的是，即使贵为皇帝，对乾隆来说，冬季的黄瓜也是稀罕之物。看如今，寒冬季节，四季蔬菜，皆有供应，无论身份地位，皆可买些尝鲜，让我们现代人怎能不感谢时代的进步呢？🇨🇦

（来源：《北京晚报》）



潘永海： 八旬老人的三千册图书与一颗初心

人生是悲喜交集的单行道，书本是慰藉心灵的避风港。在佛山市三水区最南部有着“孝文琼冈”之誉的千年古村岗头村，一位名叫潘永海的八旬老人，用晚年岁月打造了一个名为“茌阳图书馆”的避风港。来自四面八方的书，一本一本紧挨在一起。在这个不大的乡村图书馆，乡土文明的薪火安静而温暖地燃烧着。

一方天地

岗头村二小区 83 号，一座墙皮剥落、铁门锈蚀的农家小屋，便是潘永海的茌阳图书馆。小屋的正门右上角，还高挂着一个“方志角”的牌匾。正门则贴着一副对联“茌阳崇哲琼冈古，书馆探文陋室馨”。

茌阳是潘姓起源地，潘永海以此为图书馆命名，表示不忘家乡，崇哲是对岗头村人才辈出的赞美。一副朴素的对联，映照出一颗纯朴的赤子之心。

茌阳图书馆麻雀虽小，却五脏俱全。潘永海的 3000 多册图书，整齐地码在眼前的几个书架上。进门



一侧,是地方志史、诗词、农技等书;另一侧摆满了人物传记、中外文学、少儿读物和法律等书。

这 3000 多册图书中,除了潘永海拿出的 800 多册书,其余的图书大多来自社会捐赠。陈奋一人赠送了 1000 多册,还有一位没有留下姓名的读者捐了 200 元代其购书。

书,是传承人类文明的使者。这些承载着乡土文明记忆的书,更有着“存史、育人、资政”的作用。潘永海的图书馆位于古村深处,访客不多,他对每一位读者几乎都如数家珍。

60 多岁的梁忠培,从 2019 年茌阳图书馆开放以来,每月定期来借阅一次图书,手写的登记册上密密麻麻地记满他 3 年多来借阅的记录。

“他当过烧砖工人,也做过小本生意,见识多。每次来,我俩都像老朋友一样聊上一会儿。”潘永海说起这个比他小 10 多岁的读者,语气里尽是欣慰。

“还有一个从小玩到大的老朋友,可惜已经故去了。从前,我们常常在这个小屋里聊天、看书。”在这个图书馆里,潘永海守候着每一个热爱阅读的人。

一生心愿

在这个图书馆里,潘永海还守望着古村的记忆。在图书架上,有几本崭新的书《三水冈头古今楹联集》《梁士诒书法诗联赏识》《三水冈头古村风韵》。这是近年来当地乡贤为整理岗头村历史文化故事而编撰的书。当中,也有潘永海的一份心血。

潘永海从少年时代就定居岗头村,早已

把这个生活了半个多世纪的千年古村视为第二故乡。他自述,为它做过的一件最有意义的事,就是从时光长河里“打捞”起 200 多副楹联。

在潘永海眼里,这些对联有一定的史料价值,能帮助后人了解先贤所处时代的社会现实,以及先贤的心路历程。它们是千年古村的文脉印记,也是走进先贤精神世界的桥梁。

村里曾经有一座华果寺,寺中有一副对联:“佛地有尘风自扫,禅门无锁月重关”;还曾有一座节孝流芳牌坊,如今人们仍记得它的一副残联:“廿四抚为高,为妇难,为母难……”

这些古建筑大多湮灭于时光中,如果不是通过这一副副对联,后人也许就不会知道它们的存在。在搜集这些对联的过程中,潘永海还创作了一篇《里巷处处 古联飘香》的文章,该文盘点了村中的各座门楼、古联,一座文风鼎盛、人才辈出的千年古村形象立时跃然纸上。

历史上,岗头村不仅有海天书屋等人文盛景,更有丰富的祠堂文化、进士文化。据统计,明清以来,岗头村考中府、县秀才的有上百人,考中贡生的超过 30 人,举人有 20 余人,中进士的有 6 人、入职翰林的有 3 人,留下了林锺、林梁和林承芳一家三代“两进士一举人”,梁知鉴、梁士诒“父子登科”,梁殿元、梁殿勤“兄弟同榜”的佳话。

追慕先贤的潘永海,不仅对他们的故事娓娓道来,更为热爱阅读的人打造了一方小天地,成了乡土文明的守望者与播种者。“只要有人愿意接手,这些书我都愿意无条件赠送。”他说。

(来源:“佛山+”新闻客户端)

“拱猪”乐

文 / 王俊明

退休后的几位老友聚在老干部局的棋牌室内,四人围桌而坐,对座为友,玩起“拱猪”来,特别有意思。

“拱猪”,学名华牌,玩法很多,一般有抢羊、推猪、躲着变、争全红等。说着容易,打起来很难,关键在于两人的配合默契,思路对头,想在一起,互相理解,出牌顺当。这种玩法特使人愉悦。

几位拱友中确有高手,记牌无误,算牌精准,出牌一两轮,谁有什么牌,一清二楚,了如指掌。跟这样的高手一伙,不免精神上有些紧张,唯恐出错牌。倘若一张不慎,全盘皆输不说,恐怕搅了朋友设的好局。

高手出牌,也有“漏油”的时候,就是不按规则出牌,趁大家不注意时,故意出“花牌”。有一次,他的同伙得“变压器”后,出黑桃拱猪,他本来握着黑桃Q猪牌,却给同伙加方片J添羊,误让朋友以为猪在敌方,玩命地拱,他最后又不得不落猪,结果被对手逮个正着,只得连抢带夺地拿起记分簿,画满了表示输牌的圆圈,以示惩罚,才算作罢。

所谓手高手低,是相对而言的。高手之间心有灵犀,能把一手差牌打好。相反,就怕两人配合掣肘,你打你的,我打我的,自以为是,各自为战,朋友出牌稍不对心思,就不分青红皂白地埋怨队友是“臭牌篓子”。再加上对方也在语言上夹枪带棒地敲边鼓,甚至周围瞧眼的也打哈哈凑趣地甩闲篇,搞得自己的同伙真有挂不住脸的时候,气急败坏地甩出两



句“再也不跟你一伙了”“以后再也不打牌”的狠话,摔牌而去。队友一看真的急了,又马上变成笑脸,赶忙拉回道歉。

牌桌上年龄有大小,在任时职务有高低,但一坐上牌桌,就都肆无忌惮,原形毕露了,什么修养、素质、水平,统统抛到九霄云外,恢复了“童真”的本来面目。

拱友们为了沟通方便,在微信里专门建了一个群,名曰“华牌组”,还推选出会长、“拱长”。会长操持大事,谁输牌不愉快了,负责做好思想工作。“拱长”负责具体活动,每天早晨在群里“敲锣”催拱友起床,上午十点左右在群里“打枪”提醒拱友集合打牌。

说来也怪,大家玩起来,不带钱,不挂彩,却兴高采烈、乐此不疲。真想不到这“拱猪”竟有如此大的魅力。有的放下家务,大老远开车从家里赶来;“三缺一”时,挨个致电求凑手,害得热心者不得不放下手头的事,专门跑来圆场。

乐也好,气也罢,说归说,做归做,几位老友凑在一起,手里抓着牌,嘴里饮着茶,中午再喝点儿小酒,一帮“老小孩”过着神仙似的退休生活,为的就是抱团取乐! 🇨🇳

退休，开启人生旅途的新篇章

文 / 蒋元顺

时间是岁月的雕刻大师，恍惚间，不少“60后”与“70后”已经到了退休的年龄。人生大道上，晚霞满天，迎着夕阳，我们将开始怎样的晚年生活呢？

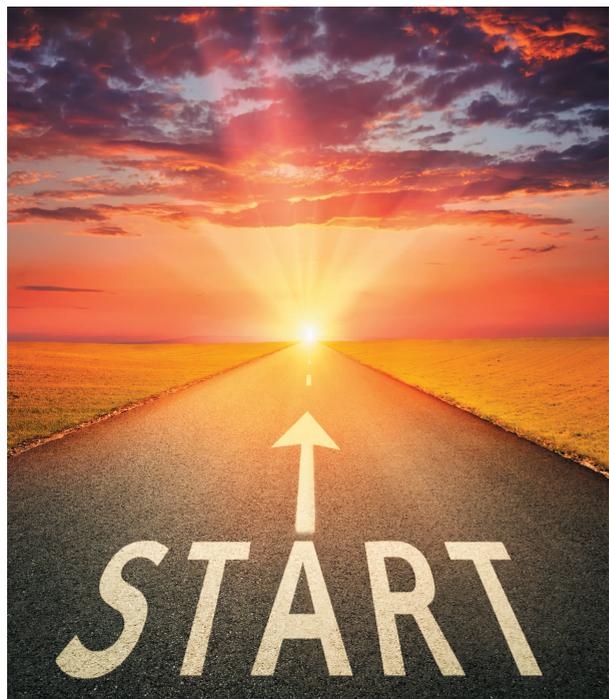
首先要明白，无论我们曾经怎样飞黄腾达、叱咤风云，退休之后只有一种身份——退休人员，所以不要自我陶醉，应找好定位，好好安排自己的退休生活。虽然轻松愉悦的退休生活就像一幅画卷缓缓在我们眼前展开，但是说老实话，多少还是有点忧心，毕竟我们已经走在了慢慢老去的路上。

退休是人生旅程中一个全新的开始，必须保持乐观积极的心态。有了这样的心态，我们就会有快乐幸福的感觉。退休意味着我们

可以拥有足够的时间和精力去追求自己的兴趣爱好。宽敞明亮的房间里，精心布置的家居和满园繁花相映成趣，这是我们的世界。在这里，我们可以慢慢地享受亲情、友情和爱情。在舒适的书房里，我们可以沉醉于书海，欣赏优美的音乐和电影，品味着艺术之美，这是何等惬意！喜欢旅游，可以走遍世界各地，领略不同的文化和风景，结交新朋友，分享彼此的轻松时刻，甚至是惊险传奇。一杯茶一本书，在夕阳下听音乐、看电影和欣赏艺术品，将成为退休生活的日常，想想就觉得无比幸福。

退休后要清楚地认识到，健康是过好退休生活的前提，不良的嗜好和习惯一定要及时纠正。每天要坚持适量的运动，保持身体机能的活力；进厨房烹调喜欢的菜肴，注重饮食健康，保证营养均衡。心理健康同样重要。人在退休后，失去了繁华热闹和众人关注的环境，也许会产生失落的心情，但我们要始终保持积极的心态和乐观的情绪。我们要更加珍惜与家人、朋友的关系，与家人共度时光，关心他们、陪伴他们，同时与新老朋友交流，分享生活的点滴，扩大自己的社交圈子，亲情与友谊会让我们感到温暖和快乐。

步入退休阶段的老年朋友们，棋琴书画，吹拉弹唱，旅游观光，健身美容……总之，想干点啥就干点啥吧。只要大家有理想、有追求、有心气、不服老，充满乐趣、有品位的高质量退休生活就在眼前。 



诗意苏博
纵情水墨

苏州，是一部关于浪漫与优雅的史书。吴侬软语，江南小调，翻阅苏州上千年的历史，苏州博物馆是其中不得不读的一首诗篇。它位于苏州历史街区的东北部分，毗邻太平天国忠王府旧址，以及江南园林之首拙政园。粉墙黛瓦，水墨江南，苏州博物馆将历史的浮沉娓娓道来……

破土重生的历史遗迹

19世纪，晚清统治者腐败愚昧，广大农民苦不堪言，由此爆发了由洪秀全领导的“太平天国运动”，是中国近代史上最大规模的农民起义之一。这一政权借天时地利，势力迅速由南京扩展至全国多地，其中就包括苏州。

清咸丰十年(1860年)四月，忠王李秀成率领太平军攻克苏州，建立了苏福省后，将原为拙政园的花园部分及东西部宅第等合并为“忠王府”，并按照王府的规格进行重新修缮。在太平天国星罗棋布的遗

址中，苏州太平天国忠王府是至今全国保存最完整的一组太平天国历史建筑群之一，位列第一批全国重点文物保护单位。

王府大门外建有两座吹鼓亭，以及东西并立的辕门，府中角楼、望楼错落有致。据资料记载，清同治二年(1863年)李鸿章率部攻陷苏州，忠王府成为李鸿章的江苏巡抚行辕，按清朝衙门的规制，忠王府大门进行改建，东西两辕门和吹鼓亭全部拆除，大门梁枋上的彩绘涂尽，只有正殿次间脊桁上的二方“凤穿牡丹”得以幸存。2006年，修葺一新的忠王府作为苏州博物馆新馆的组成部分，开始迎接八方宾客，成为苏州一处独特的人文景观。

如今，忠王府格局分为中、东、西三路。东路以恢复晚清八旗奉直会馆原貌为主，利用四面厅以专题形式举办《香港张宗宪先生捐赠文物陈列》，以纪念和表彰祖籍苏州的张宗宪先生对家乡文化遗产保护事业的支持。西路则以恢复清光绪年间张履谦

豪宅及补园部分建筑原貌为主，北部的小姐楼作为博物馆的藏书楼。中路展出太平天国忠王府旧址陈列，大殿恢复忠王李秀成主持军事会议的场景。

苏而新，中而新

一川烟雨，满城风絮，梅子黄时雨。名贯中西的建筑大家贝聿铭曾在接受《纽约时报》采访时说：“在西方，建筑



是建筑,花园是花园。它们在精神上是相关的,但彼此在存在感上相互独立。但在中国,建筑和花园是一个整体,都是互相交织在一起的。”

“苏而新,中而新”,是贝聿铭提出的苏州博物馆的设计理念,意思是既要有中国特色、苏州风味,又要现代化。苏州博物馆被置于院落之间的设计,融合了传统的苏州建筑风格——建筑物与其周围环境或交叠,或铺陈,相互协调。但是博物馆庭院以及部分展区,并没有一味地遵循传统园林的设计思路;相反,建筑师为每个花园寻找新的主题与修辞,赋予传统语境以全新的时代注解。

粉墙黛瓦,作为苏州传统的城市肌理,已经成为博物馆的主色调。诗情画意,纵横水墨,尽在此间。

博物馆屋顶设计的灵感来源于苏州传统的坡顶景观——飞檐翘角。屋角的檐部向上翘起,四角翘伸,形如飞鸟展翅,轻盈活泼。玻璃屋顶与石屋顶以几何形式分别呈现,最大限度地将自然天光引入活动区域与博物馆的各个展区,公众在观展时,亦可亲近自然。

曾有业内人士评价:“如今的苏州博物馆里总是游人如织,既是来看展品,又是来逛园林。或者说,博物馆建筑本身就是其中最大的展品。”游客从大门进入前庭,来到中央大厅,眼前的景色以一系列简约优雅的几何图形折叠再徐徐展开,从八角形开始,由三角形、菱形和矩形过渡,逐渐上升到屋顶的顶

峰,与苏州传统徽派建筑中折叠的屋顶遥相呼应。之后是主展馆,它连接着一个露台,站在那里可以观赏中庭的池塘和花园。假山、绿池、白墙、黛瓦,几何学的黑白线条层层叠叠,极具方圆之道。与此同时,信步闲庭,不经意间看见白墙上的窗框——窗含四时景,大概就是苏州从古至今的浪漫吧。

漫步其中,不由感叹,苏州的园林是由诗人、文人、画家当作诗词、画作做出来的。苏博园林的视线焦点,是水池正对面的片石假山,十几块巨大的片石立在与拙政园相隔的白墙前,形如山水画。这便是借了北宋书画家米芾的山水画意境——不求工细,多用水墨点染概括其中精神。

经过曲曲折折的人行步道,路遇一个八角茶亭,与东西两翼的展馆相接。每一个展馆体量都不大,正适合明清工艺品的展示。各个展示空间高低起伏,错落有致,移步易景,与中国传统建筑的体验类似。如此,就更能感受到苏州这座城市的可看、可读,因为苏州每条街巷、一砖一瓦、一草一木都透露着她经久不息的江南风韵。  (来源:《城市地理》)



千年古刹独乐寺

文 / 张丽

位于天津市蓟州区渔阳古街的独乐寺,又称大佛寺,相传始建于唐,后经辽统和二年(984年)重建,是目前中国仅存的三大辽代寺院之一,也是中国现存的著名古代建筑之一,被梁思成称为“罕有之宝物也”。据传,安禄山起兵叛唐曾在此誓师,因其“思独乐而不与民同乐”遂将寺名改为“独乐”。

走进山门,映入眼帘的是悬挂在山门上的“独乐寺”匾额,字体气宇不凡,苍劲有力,相传为明代内阁首辅、大学士严嵩所题。山门前有两尊辽代金刚力士塑像守卫两旁,俗称“哼哈二将”,是辽代彩塑珍品。他们面目狰狞,神态威严,咄咄逼人,令人心悸,二将身上沾满尘土,好像刚从战场凯旋,忠于职守,护着山门。

独乐寺的山门气势不凡,是中国现存最早的庑殿顶山门,山门正脊两端各有一个鸱尾状装饰,为辽代现存应用在建筑上的最早实物,鸱尾长长向内翘转,遒劲有力,展示着中国古建筑的特有之艺术美感,一千多年来历经沧桑,矗立不倒,协调“风水”,堪称奇迹。

全寺的建筑分为东、中、西三部分,东部、西部分别为僧房和行宫,中部以山门、韦驮亭、三佛殿、观音阁等建筑组成。最为著名的主建筑当数观音阁,它是我



国现存最古老的木结构高层楼阁建筑,看上去只有三层,但是却相当于现在的七层楼高,这在一千多年前的辽代也算是“摩天大楼”了。阁上匾额“观音之阁”,相传为李白手书,因为匾额下面落款有两个小小的字:太白。下层还有一幅“具足圆成”的匾额,为咸丰皇帝御笔。

观音阁中耸立着一尊高16米的观世音泥塑站像,它是我国现存最大的观音立像泥塑,有趣的是在观音头上还有10个小观音头像,故又称之为“十一面观音”。经考证,其年代不晚于辽代,元代进行过修建,充分展示了辽代彩塑艺术特色,可谓世间罕有的珍宝。这也是独乐寺又称大佛寺的由来。

站在山门前隐约可以看到观世音的慧眼,走进观音阁大殿内部,仔细看这座观音菩萨仿佛倾斜的,目光不由自主顺着观音手势引导,

视线由下往上仰视其全身直达穹顶,瞬间感受到观音庄严神圣气质的震撼力,让人不由得肃然起敬。

观音阁的建筑很特别,整体框架没有一根铁钉,完全靠斗拱榫卯接立。阁内以观音塑像为中心,四周列柱两排,柱上置斗拱,斗拱上架梁枋,其上再立木柱,斗拱和梁枋将内部分成三层,使人们可以从不同角度瞻仰佛容。整个楼阁梁、柱、斗枋数以千计,但布置和使用很有规律,其大小形状,无论是衬托塑像还是装修建筑,处理得都很完美协调,井然有序,浑然天成,彰显出辽代木建构建筑技术的卓越成就,更为传奇的是,此阁千年之间经历了几十次地震都丝毫未损,至今仍巍然屹立,让人不由得从内心佩服中国古建筑的至高艺术造诣。

观音阁台基前的月台上,有一棵逾千年的古树唐柏,又称龙柏,特别引人注目。它的树干粗壮,老纹清晰,细藤缠绕,历经千年岁月沧桑,树干向上长出翠绿茂盛的枝叶,显得生机盎然。

这棵唐柏是独乐寺的千年历史见证。乾隆皇帝当年小憩独乐寺时,曾写过“少年频此宿,古柏镇前庭”的佳句。

著名建筑家梁思成先生曾说过,独乐寺“在蓟民心中,实为无上圣地”。清代皇帝曾多次到独乐寺朝拜。清朝皇帝去遵化东陵祭祖,蓟州是途中重要的中转地,寺内设有皇帝歇脚的行宫,咸丰和乾隆皇帝都在这里留下过墨宝。现寺内不但有咸丰皇帝为观音阁题写的匾额,而且还有28块乾隆皇帝的御笔书法碑帖,行草楷不同,大小字不同,苍劲

秀丽,文辞隽永,内容丰富,虽然已斑驳不清,但皆为真迹,弥足珍贵。

独乐寺历经风雨侵蚀,兵火劫难,王旗变幻在它眼里都不过是过眼烟云。独乐寺留给后人的是中国现存最早的庑殿顶山门、中国现存最古老的木结构高层楼阁建筑观音阁和中国现存最大的古代泥塑观音菩萨立像,此三绝堪称中国建筑史上的奇迹和瑰宝。

漫步古寺中,能发现这里树木茂盛,百年古树成为重点保护树木,一棵120年树龄的刺槐,在秋日明媚阳光的照射下,翠绿的树叶透着片片金黄,让人联想到经过风雨岁月的洗礼,树叶的诞生和消亡,正标志着生命四季不停地轮转,好比这千年古刹世世代代,生生不息。

如果你仔细留意,会看到寺院后面院子里长满了紫红色的鸡冠花,亭亭玉立,神采飞扬,让这宁静与祥和的千年古刹多了一抹靓丽色彩。

独乐寺的面积不大,只有1.6万平方米,如果全部参观一遍加上打卡拍照,一个多小时的时间就够了。在这里,可以让你穿越时空、驻足遐想,深刻感受到中国古建筑的博大精深和中国传统文化中蕴含的道德与智慧的独特魅力。那一砖一瓦,一石一木,在历史长河的流荡中,经过漫长岁月的雕琢洗礼,无不展现着灿若星辰的中华文明,传承着恢弘的古典建筑之美。

信仰与虔诚,古拙与醇和,协调与统一,宁静与美好,进寺的那一瞬间我就被震撼到了,这也许就是千年古刹历经岁月沧桑,屹立不倒的原因吧。 



与诗词相伴 享风雅人生

——“老年诗词创作教程”开栏语



老年朋友们：

大家好！我是“老年诗词创作教程”的主讲教师缪志明。从本期起，我将指导大家用一年时间来研习旧体诗词创作，力求使大家成为既懂诗词格律又能凭此创作的诗词达人。

稍溯历史，我们即可察知，从唐代开始，我国儿童从识字起，即须接受诗歌创作训练，这是因为彼时“以诗取仕”，长大后参与科举，格律诗乃是必考项目。正因如此，不少儿童很早便形成诗歌创作能力，幼年时即能写出优美诗章。譬如，唐诗《咏鹅》的作者骆宾王，作诗时只有七岁。

七岁能作诗者，绝非骆宾王一人，大诗人杜甫亦如此。他曾自述：“七龄思即壮，开口咏凤凰。”此句清晰表明，杜甫完成第一首诗作时，也只有七岁。

《全唐诗》还有这样一则诗例：一缪姓儿童，七岁时，父亲的朋友来家做客。客人手指天上一钩弯月，令该童当场吟诗一首。小童稍忖片刻，即脱口而成：

初月如弓未上弦，
分明挂在碧霄边。
时人莫道蛾眉小，
三五团圆照满天。

诗之首句，乃言月之形态；次句，言月之位置；末两句，则预说月之变化。它将一位儿童欲长大后成就一番辉煌事业的豪情壮志，表达得流畅自然，可谓“不着一字，尽得风流”。

不仅唐代如此，民国以前的整个科举时代，几乎所有上学儿童皆须接受诗词创作训练，或许正是由于这个原因，历史上我国涌现的诗童之多，简直可用灿若星河一词来形容，其中不乏卓绝之才。

比如,毛泽东童年时,科举尚未废除,他很早就学会写诗,十三岁那年便作一首《咏蛙》,其诗曰:

独坐池塘如虎踞,
绿杨树下养精神。
春来我不先开口,
哪个虫儿敢作声?

您看,十三岁的毛泽东,胸襟与魄力何等阔大,堪称旧时少儿诗人中之佼佼者,可谓出语不凡。

上述这些诗例,完全可以证明一件事:只要老师传授得法,学生研习认真,小孩子绝对可以掌握诗词写作之道,绝对可以创作出上佳的诗词作品。

旧时代儿童能如此,那么当今少儿又如何呢?退休后,我曾应本市一所中学之邀,为初一学生开设诗词创作课,每周一次,共讲一学年。上学期教格律诗,包括五绝、七绝、五律、七律、单调小令、双调小令及中调词、长调词。下学期教古体诗,包括五古、七古、杂言古及骚体诗等。一年下来,很多孩子都拥有了个人诗集之上编、中编与下编。

少儿都能学好,那么老年朋友岂不应加一“更”字?

当今老同志,不仅具有较高文化修养,更具丰富生活阅历,理解力自会更强。比如,本市空港保税区的张今威先生,退休后从余习诗仅一年,便将诗作《壬寅癸卯习咏三百首》结集出版。另一从事银行工作的张博君老人,年已八旬,从余习咏

仅三个多月,便拥有了收诗百首的电子版诗集《冰泽轩吟荟》(第一编)。这两位“零起步”的老同志,皆学得兴致盎然,所获颇丰。

事实证明,老年朋友时间充裕,只要肯于投入,努力研习,就一定能掌握诗词格律,并写出优秀作品。这是因为,无景不诗,无事不诗,无人不诗,无感不诗,日常生活中可入诗之题材实在太多了。

我也绝对相信,老年朋友们学过一段诗词创作后,即会由衷感到,自己增益了一种高雅的社交方式,每逢年节、生日或亲朋好友小聚,都可赠之以诗。荀子云:“赠人以言,胜于金石珠玉。”旨在斯言也!

临末谨附缀绝句二首,与诸君共勉:

诗词格律乃为金,
不识其真不解吟。
寄语有心研习者,
欲瞻其秘要跻深。

自来愈老愈情淳,
可助吟章妙入神。
诸位今同零起步,
看谁早作擅诗人。



开栏语：

提起运动，您也许会想到散步、打球、练太极。其实，做手工也是一项不错的运动。手工制作可以延缓大脑衰老，锻炼精细动作能力，使思维意识和肌肉运动统一协调。不仅如此，通过自己动手制作的小物件还能装点生活、美化环境，满足老年人的探索欲和获得感。

今年，本刊推出全新栏目【一恒手工坊】，手把手教您利用家里闲置物品进行手工制作，快来和一恒老师一起动手试试吧！



教您做春节好运小挂饰

一、材料：

红色双面纸或红色无纺布、红丝线、花生、热熔胶或双面胶、剪刀、竹签、红色水彩笔或其他红色安全颜料。

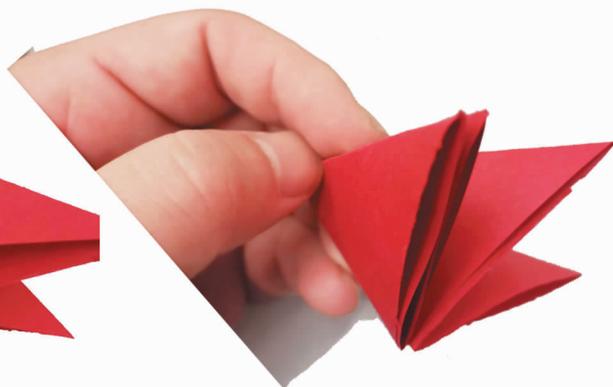


二、步骤：

第一步：将红色双面纸或红色无纺布裁剪成正方形，具体尺寸按照自己喜欢的大小进行裁剪。



第二步：将正方形的红色双面纸折出“米”字形，按照“米”字格的折痕折出三角形，如图所示。



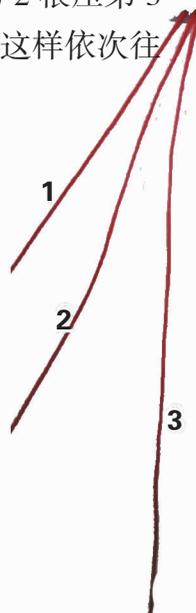
第三步：用粗一点的笔在三角形上勾勒出春节的“春”字，将笔画以外的部分用剪刀剪掉。



第四步：剪好后打开，呈现出四个面的“春”字，用竹签或其他工具在“春”字顶端穿孔，再穿入红线，用胶把红线固定住。



第五步：用三股线编法将红线编出造型，三股线编法即第1根压第2根，第3根压第1根，第2根压第3根，第1根压第2根……这样依次往下编。



第六步：把花生打开，取出果实，在红纸上写下自己的心愿，折叠后放在花生壳里，然后在红线和花生壳的边缘涂上胶水，黏住左右两个花生壳，营造鞭炮的造型，用水彩笔或其他安全颜料把花生壳涂成红色。



第七步：用编好的红线将“春”字与花生连接到一起，如上图，这样整体效果就出来了。





巧搭服装迎新年

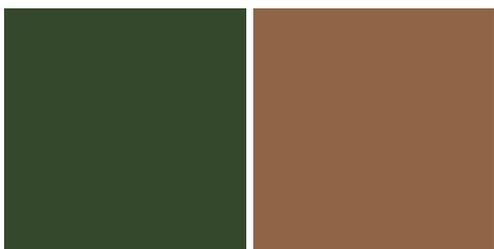
文 / 刘金恒

春节将至,登门拜年、家庭聚会、同学聚餐……在不同的场合中如何选择服装颜色,才能使穿搭显得低调而又不凡呢?中老年朋友们在服装的颜色选择及搭配上,最讲究的就是舒适、精致、大气,接下来为您推荐几套春节期间的服装色彩搭配。

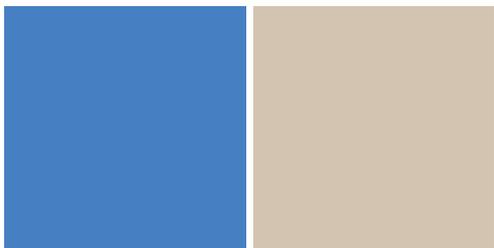
春节期间女士服装色彩搭配

第一款:大自然色彩搭配方法

1.绿植 + 大地(绿色系 + 棕色系),沉稳不失活力。

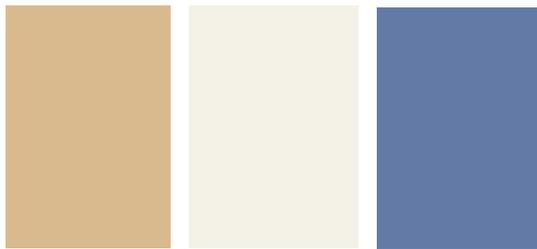


2.大海 + 海滩(蓝色系 + 卡其色),顿显知性高级。



第二款:显气质色彩搭配

1.米黄色和米白色搭配雾蓝色,即使是肤色偏黄偏暗者,穿上这类色系也能呈现优雅的形象。



2.豆绿色大衣,减龄感显气质。





3. 红色系服装, 增加视觉感显气质。

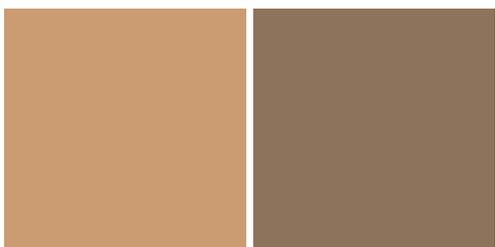


邻近色服装搭配或同色系服装搭配, 这两种穿搭技巧不论是叠穿效果, 还是拼接色穿搭效果都比较有时尚感, 但要根据自身肤色选择适合自己的服装颜色。春节期间, 您也可以搭配红色丝巾等红色饰品。

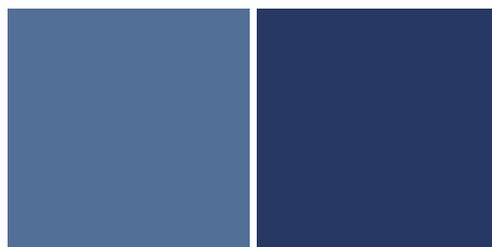
春节期间男士服装色彩搭配

男士可以利用深蓝色、大地色和黑色等基础色调的外套, 搭配其他内搭色的服装, 来达到百搭的效果。

1. 深卡其色和浅卡其色搭配, 比如深卡其色衣服搭配浅卡其色西裤, 属于同色系搭配, 有视觉层次感, 比一身黑色服装看起来更加简洁干净。



2. 牛仔蓝色和深蓝色搭配, 比如深蓝色的外套搭配牛仔蓝的裤子, 看起来减龄时尚。



当然, 在选择服装时, 也不能只看颜色, 还要根据不同体型选择适合、舒适的款式服装, 您也可以再加上一些手表、眼镜、帽子等配饰进行搭配。 

中药谈·红芪

文 / 梁雪茵

典故

相传,在甘南地区有一位擅长中医药的老人。一个寒冷的冬天,老人冒着凛冽的霜雪上山采药,忽闻远处传来求救声。老人循声找去,原来是一名小儿在山边不小心被脚下的冰雪滑倒,眼看就要坠下悬崖。老人顾不得年事已高,扔下手中刚采摘到的草药,拼死把小儿拖回崖上。然而,由于力气耗尽,老人自己却失足坠入崖中。小儿痛哭流涕,泪水浇灌了老人掉落在崖旁的草药。不久后人们发现,这种药材具有补中益气、固表止汗、利水消肿、除毒生肌等作用。为了纪念这位被大家尊称为“洪耆”的老人,后人取其谐音把这种草药命名为“红芪”。

红芪别名晋芪、独根、黑芪、真盘子,在中药应用史上已有 1400 多年的历史。远在南北朝时期,就有关于红芪的记载。陶弘景在《本草经集注》中提及:“又有赤色者,可作膏贴,用消痈肿。俗方多用,道家不须。”

许多中药材的名字仅一字之差,而功效却有不同。红芪和黄芪即为如此。从外观来看,红芪和黄芪的主要区别是根外皮的顏色,黄芪表面为淡棕黄色或淡棕褐色,而红芪表面为灰红棕色。而随着研究的不断深入,逐渐发现两者虽然性味归经和功能主治相同,但在化学成分的含量和药理作用方面却存在差异,并不属于同一

中药。1985 年版《中国药典》首次将红芪单独列出,此后均将红芪、黄芪分列收载。

红芪富含红芪多糖,还含有黄酮类、苯丙素类、三萜、甾体及生物碱类等化学成分,具有预防骨质疏松、诱导免疫因子生成、降血压、抗炎、抗氧化和抗肿瘤等药理作用。

来源:豆科植物多序岩黄芪的干燥根。春、秋两季采挖,除去须根和根头,晒干。外表皮红棕色或黄棕色,切面皮部黄白色,形成层环浅棕色,木质部淡黄棕色,呈放射状纹理。

性味:微温,味甘。

归经:归肺、脾经。

功效:补气升阳、固表止汗、利水消肿、生津养血、行滞通痹、托毒排脓、敛疮生肌。

适用情况:用于气虚乏力,食少便溏,中气下陷,久泻脱肛,便血崩漏,表虚自汗,气虚水肿,内热消渴,血虚萎黄,半身不遂,痹痛麻木,痈疽难溃,久溃不敛。

用法用量:内服,煎汤,9—30 克。

食疗推荐:红芪乌鸡汤

材料:乌鸡 1 只,红芪 15 克,党参 10 克,枸杞子 10 克,红枣 8 颗,生姜 5 片,料酒适量。

做法:取红芪、党参、枸杞子、红枣洗净,生姜去皮切片。水烧开后,将乌鸡过开水去血水,约 3—5 分钟捞出,水倒掉重新加水。然后将红芪与其他原料一起下锅开大火炖煮,水开后改小火再炖 1 小时,即可食用。

温馨提示:孕妇慎用。红芪不宜与杏仁同用。 (来源:“药葫芦娃”微信公众号)



滴眼药后眨眼还是闭眼？

上眼药时到底应该滴几滴才能达到效果？滴完后是多眨眨眼好，还是闭目更有利于药液的吸收？

一般眼药滴一滴就够了

眼科给药的主要途径是结膜囊局部滴药，后经由角膜吸收进入眼内。

大部分市售滴眼液一滴通常约含 40—70 微升。而结膜囊最多只能容纳 20 微升的药液，所以约有 70% 的药液会从眼部溢出而造成损失。如果滴后眨眼，则有 90% 的药液会损失掉。

处方上写着每次 0.02 毫升（即 20 微升），就是每次一滴，如果感觉眼药水没有完全进入眼睛内，可补滴一滴。

眨眼帮助吸收？错了！

想要提高滴眼液的疗效，减少滴眼液的流失很重要。下面就教大家几个减少滴眼液流失的小方法：

1. 闭合眼睑。有人觉得滴完眼药后多眨一眨眼睛，可以帮助药液吸收。然而，适得其反。通常，滴眼药后药液与泪液混合，流出得越少，转移率越低，效果越好，反之亦然。滴完眼药水后闭眼，



能直接避免眨眼引发的药液流失，延长滴眼液在眼内的作用时间，更好地发挥药物作用。闭眼时间通常应至少维持 30 秒。

2. 按压泪囊。泪囊位置在内眼角的鼻根处，当滴入药液时，按压泪囊可保证眼药水在结膜囊内停留一定时间，以便充分吸收。否则，滴眼液通过泪囊流到鼻腔、口腔，既会影响药物在眼内的浓度，又使部分药物被黏膜吸收引起全身反应。

3. 间隔时间。如果使用两种滴眼液，建议至少间隔 5 分钟以上，以促进药液在眼部的吸收，提高疗效。

最后，提醒大家，做上述操作前一定要记得洗手。🇨🇳（来源：《新晚报》）

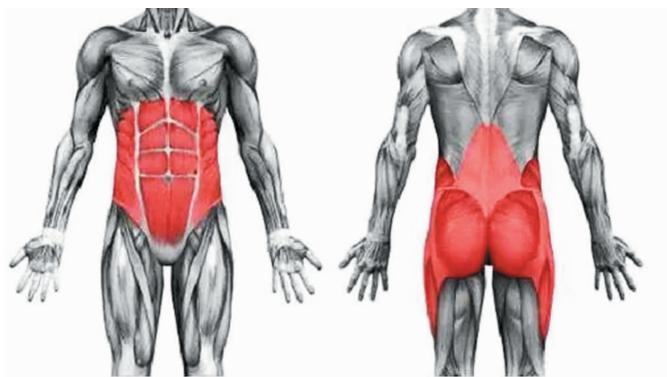
老人如何锻炼核心肌群？

核心肌群是指腹、背部以及臀部的肌群，是覆盖肩关节以下至髋关节以上部位的肌群。日常生活中，走路、爬楼、做家务、抱小孩、提重物逛街、搬运重物等几乎所有动作都和核心肌群息息相关。

近年来，越来越多老人开始进行核心肌群训练。一方面，是为了维持脊柱的稳定；另一方面，则是为了预防肌肉的流失。

广州市红十字会医院康复科康复治疗师韩可盈表示，核心肌群与我们的日常活动紧密相关，但很多经典的锻炼动作，如标准的平板支撑、硬拉、俯卧撑、倒立撑、引体向上、仰卧起坐等，却并不适合老年人。

其实，锻炼核心肌群的方法并不复杂，以下几项运动可以帮助老年人以更简单的方法来强化腹部、腿部的核心肌肉群。



1.空中蹬车

动作要领：仰卧于瑜伽垫上，下背部紧贴瑜伽垫。屈髋屈膝，将双腿凌空抬起，随后缓慢进行蹬自行车的动作，持续3分钟。注意保持均匀呼吸，并以双手支撑身体平衡。每次进行2—3组。

作用：锻炼核心肌群，尤其是小腿后群肌肉。

2. 仰卧挺髋

动作要领:仰卧于瑜伽垫上,双臂自然伸直,放于身体两侧,立起膝盖呈“A”字。呼气,将骨盆向上抬起,使臀部绷紧,并维持5—10秒。随后吸气,将骨盆慢慢放下,回到起始位置。每次进行2—3组。

作用:锻炼核心肌群,尤其是背部和臀部肌群。



3. 简化平板支撑

动作要领:取俯卧位,双肘弯曲支撑在瑜伽垫上,肩膀和肘关节垂直于地面。脚尖踩地,与肩同宽,身体离开瑜伽垫。随后,膝关节屈曲,以双膝及两肘支撑身体平衡,维持20—60秒。每次进行2—3组。

作用:锻炼核心肌群,尤其是腰腹臀肌群。



4. 靠墙半蹲

动作要领:背部靠墙站好,双脚打开与髋部同宽,背部挺直,核心收紧,向前移动约一脚长的距离。然后缓慢下蹲,使大腿与小腿的夹角在90—120度,坚持20—60秒。注意双膝不能内扣,使膝盖与脚尖方向一致,膝盖不要超过脚尖。每次进行2—3组。

作用:锻炼股四头肌力量。 

(来源:《老人报》)





选健康食材,先学会“看”

文 / 屈凤英



当今生活中,加工食品在膳食中的比例日趋增加,老年朋友们在选择食品方面,要“会烹会选,会看标签”,学会读懂预包装食品标签和营养标签,了解原料组成、能量和核心营养成分含量水平,慎选高盐、高油、高糖食品。

在预包装食品(即通常所说的包装食品)的外包装上,都会有食品标签信息,包括食品配料、净含量、适用人群、食用方法、营养成分表及相关的营养信息等。我们需要从以下几方面来挑选适合自己的食品:

1.看配料表

配料表是了解食品主要原料、鉴别食品组成的重要途径。按照“用料量递减”原则,配料表会按配料用量从高到低依序列出食品原料、辅料、食品添加剂等。

以燕麦片产品为例:

(1)产品的配料表上标示“米粉、蔗糖、麦芽糊精、燕麦、核桃……”,其中米粉含量最高,蔗糖次之,燕麦和核桃很少。

(2)产品的配料表上标示“燕麦、米粉、蔗糖、麦芽糊精、核桃……”,表示燕麦含量最高。

(3)特别留意配料表中是否有致敏物质成分,例如小麦、花生、豆类、乳类、坚果等。

2.看营养成分表

预包装食品上有很多信息表现食品的营养特征,如营养成分表,另外还有营养声称、营养成分功能声称等。

营养成分表是预包装食品标签上采用三列表形式标示的营养成分含量表,说明每100克(或每100毫升)食品提供的能量以及蛋白质、脂肪、饱和脂肪、碳水化合物、糖、钠等营

营养成分的含量值,及其占营养素参考值的百分比。

大家在采购加工食品时,一定要注意看营养成分标签,选择适合自己的才是最健康的。

×××高钙饼干
营养成分表

项目	每100 g	NRV%
能量	2030 kJ	24%
蛋白质	6.8 g	11%
脂肪	20.2 g	34%
—饱和脂肪	14.0 g	70%
碳水化合物	67.5 g	23%
—糖	20.3 g	-
钠	192 mg	10%
钙	250 mg	31%
钙是骨骼和牙齿的主要成分,并维持骨密度。		

钙含量达到30%NRV,符合“高”钙含量营养声称条件

推荐美食:

腊八粥

原料:大米、黑豆、黑米、红豆、花生、绿豆、糯米、薏米、莲子、百合、芸豆、桂圆肉、红枣等。

制作方法:

- 1.准备原料,用清水洗净浸泡备用;
- 2.准备好一锅清水并烧开,先加入米及豆类,后加入莲子、花生、红枣等;
- 3.用小火熬制30分钟至稍微黏稠,即可出锅盛入碗中。

推荐理由:

腊八粥营养丰富,具有健脾、开胃、补气、安神、清心、养血等功效。

燕麦南瓜羹

原料:南瓜、燕麦、酸奶、坚果。

制作方法:

- 1.南瓜洗净切片,上蒸锅;
- 2.将蒸好的南瓜放入料理机,倒入酸奶,搅拌成糊状;
- 3.最后撒上燕麦片及少许坚果,即可食用。

推荐理由:

燕麦含有大量营养成分,热量低。这道膳食可以预防心血管疾病,同时具有降血糖、润肠通便、补充钙质、延年益寿等功效。👍



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



换季衣服巧收纳

1.棉衣收纳。把棉衣的扣子扣好，袖子交叉放在胸前，从衣服底部翻出一个边，再把上半部分衣服塞进去。

2.毛衣收纳。将毛衣摊平铺好，袖子交叉放平，将衣服的一侧往里折一半，将毛衣底部向上折三分之一，再将毛衣顶部塞进去。

3.帽衫收纳。将袖子交叉放到胸前，衣服两侧沿中线对折，衣服底部折到衣领处，最后塞到帽子里。

4.裤子收纳。将裤子对折，裤子顶部折到裤裆位置，裤腿往上一点点折过来，把它从裤子顶部的“口袋”里塞进去。🇨🇦

(来源：“CCTV 生活圈”微信公众号)



调理体寒小技巧

1.起居保暖。居住环境以温和的暖色调为宜，避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当多穿衣服，尽量吃温热的食物，尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

2.多晒太阳。白天阳气充足，体寒的人应保持一定的活动量，多晒太阳，可激发体内阳气。

3.坚持泡脚。坚持睡前用热水泡脚，或刺激足部穴位促进气血运行，以驱除寒气。泡脚时，用40℃—50℃的水，水量以淹没踝部为好，双脚浸泡15分钟为宜。

4.适当锻炼。在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，如慢跑、快步走等有氧运动，能让全身活动起来，促进血液循环，有助于减轻体寒症状，长期坚持可逐渐改变寒性体质。

5.精神调摄。生活中，尽量保持阳光的心态，正确对待不利事件，及时调节消极情绪，尽量避免或减少悲伤，还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

6.艾灸驱寒。艾是纯阳的植物，艾灸是改善体寒体质的不错方法，建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。🇨🇦

(来源：《人民日报》)



改善皮肤干燥的小技巧

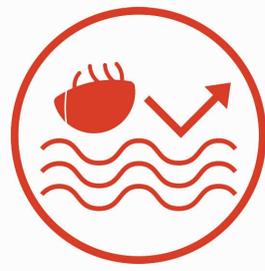
清洁:在清洁皮肤时,尽量选择温和的产品,比如氨基酸,它的表活成分温和性较高,对于皮肤角质层非常友好,皮肤敏感者可以参考;如果皮肤爱出油,可以选择含有迷迭香的植物类产品,不仅可以起到除螨的作用,对油痘肌也有舒缓作用。

补水:每天至少饮用 1400 毫升左右的水,不要在口渴的时候才喝水,当然也不能一次喝得太多;同时,要坚持使用日常的水乳,不建议频繁敷面膜,一周 1—2 次即可。

防晒:防晒是保护皮肤的关键,做好防晒可以减少皮肤受到紫外线的伤害。

营养均衡:要减少食用重口味的食物。重口味的食物,不但影响身体健康,还会让皮肤变得粗糙。皮肤干燥者可以多吃胡萝卜,不仅保护视力,还能滋润皮肤。 

(来源:人民网)



居家除螨小妙招

第一招:勤通风

螨虫不喜欢干燥的环境,所以每天至少开窗两次,每次通风半小时,保持室内干燥、空气流通。居室较为潮湿的家庭还可以考虑使用除湿机,总之要让房间里的湿度控制在 60% 以下。

第二招:热水泡

每两周换洗床上用品,洗之前用 55 摄氏度以上的水浸泡 10 分钟。

第三招:阳光晒

天气好的时候,把枕头、棉被等挂在阳光下暴晒至少 4 个小时,能消灭 70% 的尘螨。晒完被子记得要多拍拍,让尘螨和排泄物等过敏原从棉被里掉出来。

第四招:冰箱冻

软玩具和床上用品只要体积允许,可以放在冰箱的低温环境里冷冻 24 小时。

第五招:强力吸

地毯、床垫、沙发这些大物件,不好洗不好晒,可以使用吸尘器,着重抽吸沙发扶手、坐垫等细小缝隙。

第六招:防螨用品

可使用防螨套包裹清洗后的床上用品,以减少螨虫的再次滋生。因为防螨套的气孔小于 10 微米,尘螨及其过敏原无法通过。家中若有对尘螨过敏的成员,可以考虑使用。 

(来源:《健康时报》)

吃辣椒会导致胃溃疡?

流言:食用辛辣食物,尤其是辣椒,会伤害胃黏膜,导致胃溃疡。

真相:无科学依据,目前并没有研究能证明吃辣椒会导致胃溃疡。相反,食用适量的辣椒可以保护胃黏膜、减少胃溃疡发生。辣椒中的辛辣物质主要是辣椒素,辣椒素会抑制胃酸分泌,促进胃排空以及胃黏膜的血液循环,阻止有害物质对胃黏膜的损伤,进而对胃起到一定的保护作用,预防胃溃疡发生。但本身患有胃溃疡、痔疮的人食用过多辣椒会使病情雪上加霜。🇨🇳

(来源:“科学辟谣”微信公众号)



食用含碘盐可防核辐射?

流言:吃碘盐可以预防核污水中的碘辐射。

真相:实际上,通过食用碘盐无法预防放射性碘的摄入。因为核污水中的碘主要以放射性碘形式存在,当人体摄入放射性碘后,主要蓄积在甲状腺内,容易造成甲状腺损伤。而碘盐中的碘主要存在形式是碘酸钾,是非放射性碘,起不到阻隔甲状腺吸收放射性碘的作用。🇨🇳

(来源:北京市疾病预防控制中心、《扬子晚报》)



吃榴莲后饮牛奶会咖啡因中毒？

流言：吃榴莲后喝牛奶，体内会产生咖啡因导致中毒。

真相：不会。实际上，牛奶和榴莲都不含咖啡因，两者结合也不会产生咖啡因，更不会导致咖啡因中毒。所以，如果对牛奶不过敏的话，吃榴莲后可以放心喝牛奶。只是不要进食过多，以免增加肠道负担，出现腹部疼痛以及胃肠道不适等症状。 

（来源：“科学辟谣”微信公众号）



饭后喝酸奶助消化？

流言：有人说，吃多了喝点酸奶帮助消化。

真相：其实这个办法没多大用。吃得过撑会使胃陷入不规律运动，这个时候即便是喝酸奶也不能纠正胃肠的蠕动。同时，很多酸奶里并没有帮助肠道消化的消化酶，就算有，喝到胃里时也会被胃液消灭得干干净净。 

（来源：《健康时报》）





网上没好人

蜘蛛深爱着蚂蚁，表达爱意时却遭到拒绝，蜘蛛大吼：“为什么？这一切是为什么？”蚂蚁胆怯地说：“俺妈说了，成天在网上待着的都不是好人！”

没熟

老板：“兄弟，火龙果有红心的和白心的，白心的营养价值更高，萝卜也有白心的和紫心的，白心的更受人们青睐，这样吧，看咱们这么熟了，我给你打个八折，够意思了，付钱吧！”

我：“老板，你不要骗我，你这西瓜根本没熟。”

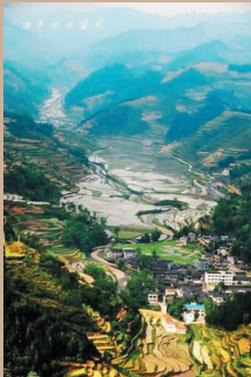
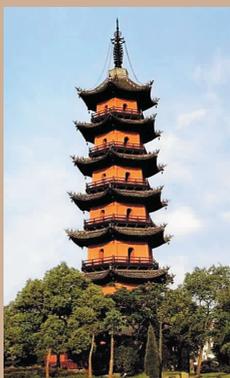
擦车

精神病院院长在台上放了一只兔子。第一个病人走上去喊道：“驾！驾！”第二个病人走上去喊道：“驾，快去追他！”院长看后摇摇头。就在此时，第三个病人走过去，手不停地摸那只兔子，还满意地点了点头。院长刚要开口表扬，没想到那个病人却说：“小样，先让你们 300 米，等我擦完车再说。”

动脑筋

【动脑筋】猜地名

1. 一路平安()
2. 风平浪静()
3. 八月飘香香满园()
4. 千里戈壁()
5. 久雨初晴()
6. 两个胖子()
7. 双喜临门()
8. 东西北三面堵塞()
9. 海中绿洲()
10. 空中码头()



(来源：“美景音画”微信公众号)

(答案在本期找)

长知识

古人对雪的这些雅称

关于下雪,古人素来文雅,很多时候并不会直接称呼,反而会用一些更美的说法,例如凝雨、寒酥、琼芳等,令人看一眼便能想象到雪的各样美态。下面,我们就看看古人诗词中对雪的雅称,一起去感受文人雅士眼中的雪吧!

1.凝雨

独有凝雨姿,贞皖而无殉。

——沈约《雪赞》

雪花像是雨水在天空中的凝结,凄美亦飘零。

2.寒酥

朝来试看青枝上,几朵寒酥未肯消。

——徐渭《梨花》

天寒静谧,天空中飘着零零星星的雪花,触及便消失不见。

3.琼芳

宫城团回凛严光,白天碎碎堕琼芳。

——李贺《十二月乐辞·十一月》

花开花落归尘埃,雪花依然,终可再得琼芳。

4.瑞叶

瑞叶飞来麦已青,更烦膏雨发欣荣。

——范成大《雪后雨作》

许久未见,亦如初见,瑞叶,不过一场惊艳。

5.玉沙

天风浙浙飞玉沙,诏恩归沐休早衙。

——苏轼《小饮清虚堂示王定国》

飞雪如玉沙,满天遍地,泐着落沙如雪。

6.银粟

独往独来银粟地,一行一步玉沙声。

——杨万里《雪冻未解散策郡圃》

满天遍地都是雪,肆意走过,银粟音不断。

7.璇花

琼树留宸瞩,璇花入睿词。

——徐彦伯《游禁苑幸临渭亭遇雪应制》

沧海水,巫山云,指间花,眉间雪。

8.碎琼

微于疏竹上,时作碎琼声。

——张宪《听雪斋》

琼花遍地,细神一听,原是雪。

9.银砂

两岸严风吹玉树,一滩明月晒银砂。

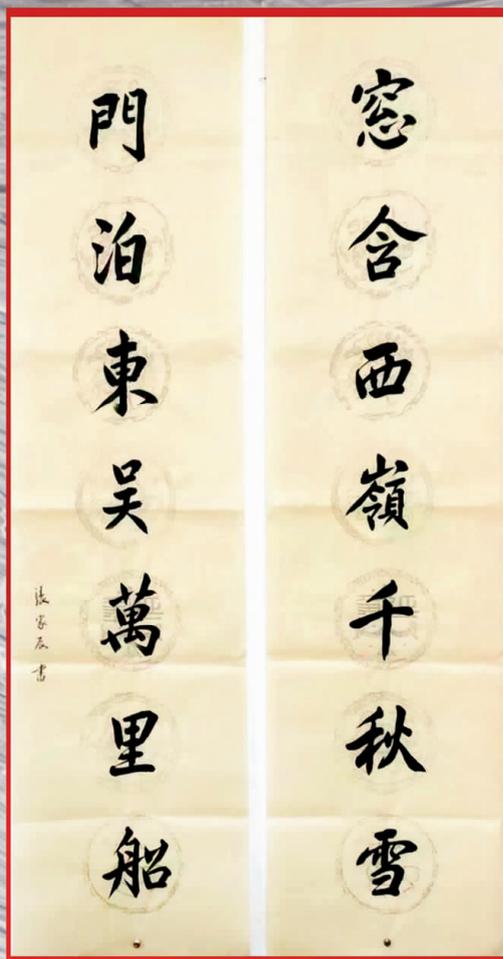
——韦庄《夜雪泛舟游南溪》

雪如天星,银砂透亮,漫天银河,星辰点点。 

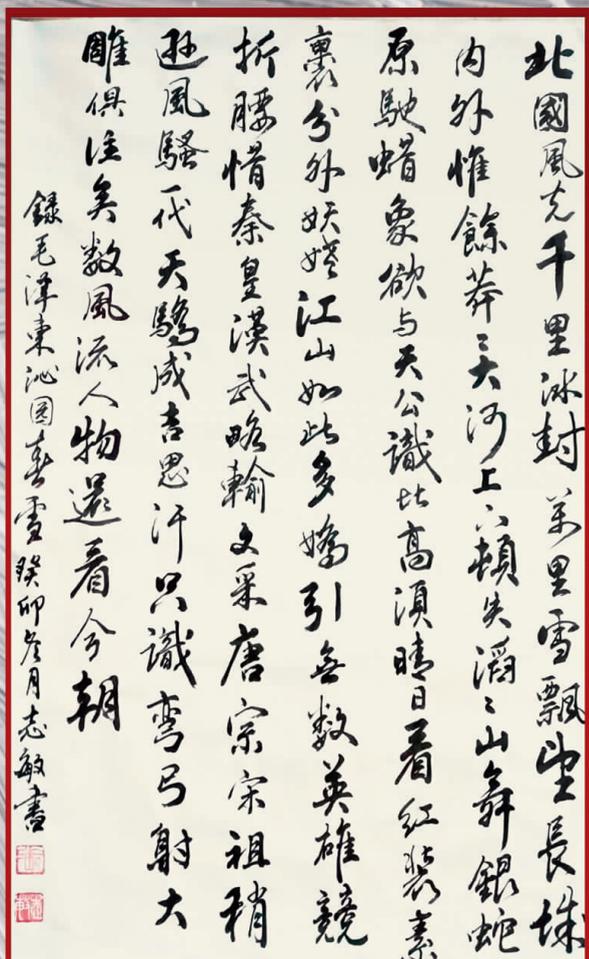
晒

習正子誌七祀開拓文化自信的詠歌

張坤仲庚寅冬月書於原素高心念下

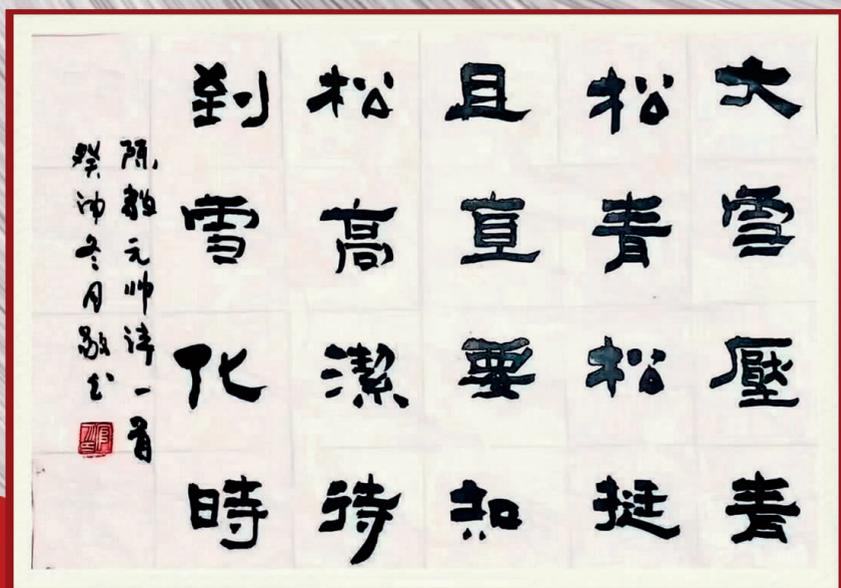


书法：杜甫诗《绝句》
(图片提供：张家辰)



书法：毛泽东诗词《沁园春雪》
(图片提供：张志敏)

书法：陈毅诗《青松》 (图片提供：官建国)



书法：坚定文化自信，秉持开放包容，坚持守正创新
(图片提供：贾文元)