



陆游的养生之道 ——“只将食粥致神仙”

文 / 田永清

南宋爱国诗人陆游，仕途屡遭贬谪，因为主张抗金而受到排挤，一生壮志难酬；和唐琬的幸福婚姻横遭长辈拆散，情揣刻骨铭心的精神创伤；晚年闲居越州山阴（今浙江绍兴），生活拮据，缺衣少食，过着“苦行僧”的生活。然而，在“人生七十古来稀”的年代，饱尝世态炎凉、宦海沉浮的陆游，却享年86岁，是我国古代诗坛罕见的“诗翁寿星”。

其养生奥秘何在？答案非常简单，就是“只将食粥致神仙”。

我们到粥店喝粥，经常可以看到墙壁上写着陆游的一首《食粥》诗：

“世人个个学长年，不悟长年在目前。

我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

这首《食粥》诗是陆游74岁时写的。诗的中心意思是，食粥可以使人长寿，赛过神仙。

需要加以解释的是诗中的“宛丘”二字。冯友兰先生之女、著名作家宗璞大姐，曾经比较详细地向我解释过“宛丘”二字的来历。

“宛丘”，指的是宋代诗人张耒，字文潜，与黄庭坚、晁补之、秦观并称“苏门四学士”。陆游在这首诗的序文中说：“张文潜有食粥说，谓食粥可以延年，予窃爱之。”因张耒居所在宛丘，又撰有《宛丘集》，故陆游以此称其名。

“民以食为天”，吃饭是人生的第一件大事，而粥则为“世间第一补人之物”。陆游一生写诗60余年，保存下来的诗就有9300多首，其中关于养生的诗有300多首，享年86岁。所有这些，可能与他长年坚持食粥有关。🍴



名人谈养生

CONTENTS

卷首

01 陆游的养生之道——“只将食粥致神仙”

乐知天下

04 中国路边摊杀入美国(3 则)

06 此生必去的“红色之旅”

10 天津养老金调整方案来了!

12 《认识人民币》这一课,该补上!(2 则)

14 如果一直向地底挖洞,
多长时间能把地球挖穿?(2 则)



您是什么时候发现自己不再年轻的?

- 16 人老先老腿
- 17 无法熬夜笔耕时,发觉自己不再年轻
- 18 我的衰老进行曲
- 19 接受变老,照顾好自己



乐读古今

- 20 为推动中医药事业发展贡献毕生力量
- 24 穿越时光的那缕香
- 28 李德仁:初心不改凌云志 科技报国育后人
- 30 范仲淹善用“市场手段”救灾(2 则)
- 32 高攀龙《家训》告诫子孙:
重行义 慎择友 莫贪财色
- 34 党史上的生活纪律建设
- 37 《别董大》原来是高适的“蹭饭”诗

封面介绍:祁连山下菜花黄 / 李致维

乐享人生

- 38 石明光:凡人微光 温暖山城
40 施晓芸:在视频平台快乐健身
42 访黄果树瀑布
44 聆听历史回音 追寻红色记忆
46 不妨和陌生人说说话(2则)



乐学天地

- 48 第六讲:七绝平仄谱式的构成原理(下)
50 教您用布条做玫瑰花配饰
52 中老年人的场合妆容技巧
54 睡前坚持做两个小动作,有益身心健康
55 中药谈·覆盆子(2则)
58 三文鱼鲜,营养领先
60 金钱树怎么养才茂盛?(2则)
61 经常吃腐乳会致癌?(3则)
62 小幽默·动脑筋·长知识
64 编读往来



2024年7月下/总第62期
每月25日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

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

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/D
广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020023
征订电话 022-23393830

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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



中国路边摊杀入美国




随着全球化的进展,跨国文化交流日益频繁,不少内地博主将中国路边摊带到外国。近期,有抖音博主与其外籍公公在美国摆摊售卖内地街头小吃,并表示要将中华文化推向全世界,引发关注。

抖音博主“Bobo 在美国”拥有逾 220 万粉丝,频道主要以分享她与外籍丈夫一家人在美国的日常生活为主。或许是受到中国儿媳妇的影响,Bobo 的公公对中国内地饮食文化饶有兴趣,更萌生在美国早市摆摊卖街头小吃,弘扬中华文化的念头。

去年年底,Bobo 从内地购入一辆三轮车,这辆车在摆摊计划中派上了大用场。他们共摆摊四次,分别售卖制作上相对简单的食物,包括冰糖葫芦、肉夹馍、油条配豆浆及炸串,每次都吸引大量居民排队抢购。就连两旁的档主也被食物的香气所吸引,暂时放下手头工作,来到摊前品味一番。

外籍食客对于这些“新奇”的小吃给予一致好评,还建议 Bobo 改为长期摆摊,部分食客更表示摊档食物勾起他们对中国旅游的回忆,直言“我想念在中国旅游,能每天享受美食的日子”。此外,不少华人听到消息后,也特意前往早市一尝家乡的味道。

中国网友都为 Bobo 在外国宣扬中华文化而感到骄傲,赞扬其视频宗旨极具意义,“好喜欢早市系列!又有文化产出又有美食输出”“希望中国美食走向全世界,并且都能得到大家的喜欢”。

(来源:“参考消息”微信公众号)

全球 1.2 亿人流离失所

日前,联合国难民署发布的年度报告指出,截至 2024 年 5 月,全球被迫流离失所人口总数增至 1.2 亿人,创下有记录以来的新高。这也是全球被迫流离失所人口连续第 12 年出现增长。

报告指出,导致数字上升的一个关键因素是苏丹的破坏性冲突:到 2023 年年底,仍有 1080 万苏丹人流离失所。据联合国近东巴勒斯坦难民救济和工程处估计,截至 2023 年年底,加沙地带有多达 170 万人(占当地人口的 75%)因新一轮巴以冲突而流离失所,其中大部分是巴勒斯坦人。而叙利亚仍然经历着

韩国货在中国不“香”了


据调查,在中国跨境电商攻占韩国市场的势头愈演愈烈的情况下,韩国产品在中国的跨境直销却日益萎缩,贸易逆差正在加剧。有分析认为,在中国跨境电商的超低价攻势下,韩国产品在全球市场的竞争力减弱,而曾经作为韩国产品直购“需求大户”的中国对韩国产品的需求减少带来的影响也很大。

据韩国统计厅6月公布的网购动向资料显示,去年韩国网购市场(免税店除外)的贸易逆差规模为5.929万亿韩元(1万韩元约合52元人民币),与2019年的2.8513万亿韩元相比约翻了一番。

赤字幅度扩大是因为韩国人在外国购物商城的网购增加,而韩国国内产品的海外销售减少。实际上,由于阿里巴巴旗下的全球速卖通以及Temu等中国跨境电商的低价攻势,韩国的在线海淘规模从2019年的3.6360万亿韩元增加到去年的6.6819万亿韩元。同期,韩国产品的海外在线销售额从7848亿韩元减少到7529亿韩元。

从各品种的海外直销额来看,比重最高的服装及时装相关商品从2019年的3029亿韩元减少到去年的2088亿韩元。生活、汽车用品从483亿韩元减少到203亿韩元,家电、电子、通信设备从310亿韩元减少到210亿韩元。


从地区来看,中国对韩国产品的消费减少尤为明显。韩国商品销售到中国的海淘销售额从2019年的2104亿韩元骤减至去年的1546亿韩元。

韩国某网络平台业界相关人士表示,“盲目选择韩国化妆品的时代已经结束”;“随着中国本土化妆品企业的大量出现,当地品牌正在推出高质量的商品”。据中国市场调查机构的数据显示,2016年中国国内新增化妆品相关企业数量为94万家,2022年增至367万家。再加上中国年轻一代掀起了使用本国品牌的爱国消费热潮,以及中国经济增长放缓引发消费心理变化,这也在一定程度上导致海淘销售额的减少。

(来源:新华社)

世界上最大的流离失所危机,该国境内外有1380万人被迫流离失所。

联合国难民事务高级专员菲利波·格兰迪表示,在这些触目惊心、不断攀升的数字背后,隐藏着无数人间悲剧。

报告显示,2023年,全球有500多万境内流离失所者和100多万难民返回家园。



(来源:“央视新闻”客户端)

此生必去的“红色之旅”

“星星之火，可以燎原”“吃水不忘挖井人”“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”“黄河在咆哮，黄河在咆哮……”“没有共产党就没有新中国”。这些红色经典，你是否记忆犹新？今天，让我们再次打卡这些红色圣地。

上海——党的诞生地



上海是中国共产党的诞生地，也是中国革命红色基因的发源地，见证了许多重大党史事件的发生。

103年前，中国共产党第一次全国代表大会（以下简称“中共一大”）在上海召开，掀起了中国历史的崭新篇章。

中共一大纪念馆位于上海市黄浦区兴业路1号，《共产党宣言》中译本是纪念馆的“镇馆之宝”。

除了中共一大纪念馆，漫步在上海的大街小巷，你还会发现许多中国共产党创建史上的“第一”——中共二大会址纪念馆是中国共产党首部党章的诞生地；党的第

一个秘密出版机构——人民出版社由此创办；党的第一所培养妇女干部的学校——平民女校也在此创办。

浙江嘉兴——党梦想起航的地方



中共一大最后一天的会议转移到浙江嘉兴南湖的游船上举行。大会通过了中国共产党第一个纲领和第一个决议，选举产生了党的中央领导机构，庄严宣告了中国共产党的诞生。

嘉兴南湖红船，是中国共产党梦想起航的地方。

如今，在嘉兴可以乘坐“南湖·1921”红色旅游列车，列车完整复原中共一大代表乘坐火车的行走路线，串联起上海和嘉兴的红色旅游资源。

江西南昌——军旗升起的地方

1927年8月1日，南昌起义打响武装反抗国民党反动派的第一枪，标志着中国共产党独立领导革命战争、创建人民军队和武



装夺取政权的开端。

在此后的 97 年里，一提起南昌这座城市，多数人的第一印象就是红色“英雄城”，这里是军旗升起的地方，是人民军队的诞生地。

在这片充满红色记忆的土地上，有八一南昌起义纪念塔、南昌新四军军部旧址陈列馆、方志敏烈士陵园等 30 余处革命遗址和红色场馆，无数革命先驱的足迹和身影在这座城市留下了红色印记。

江西井冈山——中国革命的摇篮



1927 年 10 月，毛泽东率领起义部队到达井冈山地区，开始创建第一个农村革命根据地，在这里点燃了中国革命的星星之火。

井冈山被称为“中国革命第一山”，以“中国革命的摇篮”著称于世，是爱国主义教育和革命传统教育的基地。

福建古田——《星星之火，可以燎原》创作地



1929 年 12 月，红军第四军党的第九次代表大会，在福建上杭县古田召开。古田会议确立了思想建党、政治建军的原则。会后，毛泽东在这里写下《星星之火，可以燎原》，提出农村包围城市、武装夺取政权思想。

古田，这座位于福建的古老小镇，是福建省首个 5A 级红色旅游景区。在古田，戴红军帽、穿红军服、吃红军饭、走红军走过的路，已经成为游客必需的仪式感体验。

古田会址站还是全国唯一以“会址”命名的火车站，站前广场上的火炬灯、五角星，让人一出站就感受到浓浓的红色氛围。

江西瑞金——红色故都、中央红军长征出发地之一

1931 年 11 月，中华苏维埃第一次全国代表大会在江西瑞金召开。会议宣布成立中华苏维埃共和国临时中央政府，定都瑞金。

瑞金是红色故都、共和国摇篮、中央红军长征出发地、人民代表大会制度初始发祥地。



中华苏维埃共和国国家银行旧址(瑞金叶坪),是中国人民银行的前身。

在瑞金,还有一处必去的打卡地,即小学课文《吃水不忘挖井人》中的“红井”,位于瑞金市中心约3公里处。如今,“红井”的水依然清澈、甘甜,喝井水的人依然挂念着挖井的人,这里也成为人们饮水思源的纪念地。

作为中央红军长征出发地之一,瑞金云石山是“长征第一山”。云石山高不过50米,四面悬崖峭壁,仅有一条石砌小路直通山顶,这里的一石一树都镌刻着红军的故事和情怀。

贵州遵义——转折之城

贵州遵义,是一座英雄的城市,一片奋发有为的热土,被称为“转折之城”。

走进遵义会议会址,厚重的历史气息扑面而来。遵义会议的会议室,就是二楼一个不大的长方形房间,屋子中央是一张长方桌,四周有一圈折叠靠背椅,桌下有一只木炭火盆。

在这个小小的房间里,几盏油灯的微光照亮了整个中国。

遵义会议“在最危急关头挽救了党、挽救了红军、挽救了中国革命”,成为我们党历

史上具有伟大意义的转折点。

陕西延安——中国革命圣地、《黄河大合唱》首演地



延安是中国革命的圣地,承载着丰富的红色历史和文化。这里是《延安颂》诞生的地方,也是《黄河大合唱》的首演地。如果时间充裕,一定要多住几天,细细体味这座充满历史文化的红色圣地。

宝塔山是延安的标志和象征。在塔旁边有一口明代铸造的铁钟,中共中央在延安时,曾用它来报时和报警。

延安革命纪念馆是新中国成立后全国最早建成的革命纪念馆。“实事求是”石刻是纪念馆的“镇馆之宝”,这是1943年毛泽东为延安中共中央党校大礼堂题写的手迹石刻。

杨家岭革命旧址——这里不但有中共七大会址中央大礼堂,还有毛泽东、朱德、周恩来等人的故居。1946年8月,毛泽东在杨家岭窑洞前的一方小石桌边,会见了美国记者安娜·路易斯·斯特朗,并在谈话中提出了“一切反动派都是纸老虎”的著名论断。

鲁迅艺术学院——冼星海就是在这里创作了《黄河大合唱》。1939年5月11日,在鲁迅艺术学院成立周年纪念晚会上,冼星

海亲自指挥百余人首次公演《黄河大合唱》，获得极大成功。

河北西柏坡——新中国从这里走来



西柏坡是河北省平山县的一个小山村。1948年5月，毛泽东率中共中央和解放军总部移驻此地，在这里指挥了辽沈、淮海、平津三大战役，召开了中共七届二中全会。西柏坡成为党中央解放全中国的“最后一个农村指挥所”。

歌曲《团结就是力量》，就是从西柏坡镇北庄村唱响全国的。

在西柏坡纪念馆展厅，有三件见证“新中国从这里走来”的文物：具有划时代意义的《中国土地法大纲》、见证人民币诞生的圆盘印码机、一张奔向光明的“通行证”。

北京——没有共产党就没有新中国

“今天是进京赶考的日子，进京赶考去。”1949年3月23日，毛泽东对周恩来说。1949年3月25日，中共中央进驻香山，在这里留下了数不尽的红色印记。

“钟山风雨起苍黄，百万雄师过大江。”在香山期间，中共中央指挥的渡江战役，吹响了“打过长江去，解放全中国”的伟大进军号角。


在香山脚下的香山革命纪念馆南广场

上，高19.49米的国旗杆，寓意中华人民共和国诞生于1949年。

1949年10月1日，开国大典在天安门广场隆重举行，毛泽东在天安门城楼上庄严地宣告中华人民共和国成立，中国的历史从此开辟了一个新的时代。

天安门广场位于北京市中心。到天安门广场看升旗仪式是很多人一定要完成的心愿，看与太阳一同升起的五星红旗，这是独属于中国人的浪漫。

1943年，音乐家曹火星在北京市房山区霞云岭堂上村创作了歌曲《没有共产党就没有中国》。后来，这首歌更名为《没有共产党就没有新中国》。如今，在这首歌曲的诞生地，人们建起了没有共产党就没有新中国纪念馆，许多学校在这里为学生举行18岁成人礼。在霞云岭乡西北峪村路段，还有一段会唱歌的网红公路。当车轮压到路面上条状标线时，歌曲《没有共产党就没有新中国》便传入耳畔。

回望来时路，初心不改，接续传承，越来越多的红色旅行景点成为后人致敬先辈，探寻红色足迹的“打卡地”。 

（来源：“央视新闻”微信公众号）



天津养老金调整方案来了!

近日,天津市人社局、市财政局下发通知,从2024年1月1日起,同步调整企业与机关事业单位2023年12月31日前退休、退职人员的基本养老金。

具体办法为:

一是定额调整。每人每月增加40元。

二是挂钩调整。与本人缴费年限和基本养老金水平双挂钩。与缴费年限挂钩,退职人员、缴费年限不满15年的退休人员,每人每月增加15元;缴费年限满15年以上的退休人员,在每人每月增加15元的基础上,缴费年限在15年以上的部分,缴费每满1年(不满1年按1年计算),每人每月增加1.1元。与基本养老金水平挂钩,每人每月按照本人2023年年末的月基本养老金水平增加1%。

三是适当倾斜。截至2023年12月31日,年满70周岁不满75周岁的,每人每月增加20元;年满75周岁不满80周岁的,每人每月增加30元;年满80周岁的,每人每月增加40元。

2024年基本养老金调整后,全市249.4万人受益。本次调整增加的养老金将于7月底前发放到位,并自1月起补发。

增加养老金计算实例:

某企业退休男同志,1949年8月出生,退休前本人缴费年限共32年1个月,2023年年末年满70周岁不满75周岁、月基本养

老金为3690.64元。

该同志此次调整养老金,每月共增加131.71元,调整后月基本养老金将达到3822.35元。增加金额包括四部分:

1.定额调整增加40元;

2.与本人缴费年限挂钩,每月增加34.8元,具体计算过程是:15年以下的部分增加15元,15年以上的部分增加19.8元 $[(32+1-15) \times 1.1=19.8]$,一共增加34.8元 $(15+19.8=34.8)$;

3.与本人养老金挂钩,每月增加36.91元,具体计算过程是: $3690.64 \times 1\%=36.9064 \approx 36.91$ (计算结果见厘进分);

4.年满70周岁不满75周岁每人每月增加20元。

四部分累计131.71元 $(40+34.8+36.91+20=131.71)$ 。



附:

市人社局市财政局关于 2024 年调整退休人员基本养老金的通知

津人社局发〔2024〕4 号

各区人力资源和社会保障局、财政局,有关单位:

根据《人力资源社会保障部财政部关于 2024 年调整退休人员基本养老金的通知》(人社部发〔2024〕48 号)精神,现将 2024 年调整退休人员基本养老金有关问题通知如下:

一、调整范围

自 2024 年 1 月 1 日起,对 2023 年 12 月 31 日前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的人员(以下简称退休人员),以及按照《关于颁发〈国务院关于安置老弱病残干部的暂行办法〉和〈国务院关于工人退休、退职的暂行办法〉的通知》(国发〔1978〕104 号)办理退职的人员(以下简称退职人员),调整基本养老金。

二、调整办法

(一)定额调整

企业和机关事业单位退休人员、退职人员,每人每月增加 40 元。

(二)挂钩调整

1.企业和机关事业单位退职人员、缴费年限不满 15 年的退休人员,每人每月增加 15 元;企业和机关事业单位缴费年限满 15 年以上的退休人员,在每人每月增加 15 元的基础上,缴费年限在 15 年以上的部分,缴费每满 1 年(不满 1 年按 1 年计算),每人每月再增加 1.1 元。

2.企业和机关事业单位退休人员、退职

人员,每人每月按照本人 2023 年年末的月基本养老金水平的 1%增加养老金。

(三)适当倾斜

1.企业和机关事业单位退休人员、退职人员,截至 2023 年 12 月 31 日:年满 70 周岁不满 75 周岁的,每人每月增加 20 元;年满 75 周岁不满 80 周岁的,每人每月增加 30 元;年满 80 周岁的,每人每月增加 40 元。

2.安置到企业工作并参加企业职工基本养老保险的军队转业干部,按照本通知前述规定调整基本养老金后,月基本养老金低于本市企业退休人员月基本养老金平均水平的,补齐到本市企业退休人员基本养老金平均水平。

三、资金来源

本次调整退休人员基本养老金所需资金:参加企业职工基本养老保险的,从企业职工基本养老保险基金中列支;参加机关事业单位工作人员基本养老保险的,从机关事业单位工作人员基本养老保险基金中列支;其他人员按原渠道列支。

四、发放时间

本次调整增加的基本养老金于 7 月 31 日前发放到位,今年 1 至 6 月调整增加的养老金一并补发。

市人社局 市财政局

2024 年 6 月 24 日 

(来源:“今晚报”微信公众号)

《认识人民币》这一课,该补上!

或许您身边存在这样一种现象——越来越多的小孩子不认识“钱”了。

“先给一张3元,再给一张6角”

您上一次用纸币是什么时候?扫码支付、在线转账、网络充值、电子红包……当今社会移动支付广泛普及。

近日,在武汉市某小学的数学课堂上,一年级数学老师正在上《认识人民币》一课。她请同学们说说用人民币凑出“3元6角”的组合方式,有学生回答“先给一张3元,再给一张6角”。



老师又拿出各种面额的人民币一张张地问学生是否见过,全班40名学生大部分见过100元、50元纸币,一半学生能认出10元、20元纸币,从没见

过1元纸币的占一半以上。

今年一年级学生,大多出生于2016年、2017年。“他们在生活中钱确实见得少。”一位有近30年教龄的数学老师说。这种不认识钱的情况在最近的一年级学生中越来越明显。

“钱不就在手机里吗?刷一刷就有了!”

有家长说,女儿快上小学时迷上了“抽盲盒”,有一次她一口气买了100个盲盒玩具,妈妈跟女儿说:“不能一下就买100个,

那样妈妈的钱就花没了。”女儿却觉得很奇怪:“钱怎么会花没呢?钱不就在手机里吗?刷一刷就又有!”

这些童言无忌的话语引起了不少家长、老师的担心,在移动支付时代,孩子会不会越来越不认识钱了?

网友热议

对此,网友表示,过年的压岁钱可能是接触现金的一个机会,赶紧找机会教孩子认识。还有的网友认为这很正常,时代在发展,每个阶段都不一样,不必刻意学习,在日常生活中慢慢熟悉也可以。还有网友表示,希望在教材里能介绍相关知识,给孩子上好“金钱”这节课。

认识“金钱”才能学会“花钱”

“一张3元、一张6角”的回答令人哑然失笑,也反映出孩子们对“钱”的实际认知和价值理解的缺失。作为经济活动的基础,货币不仅是购物支付的工具,更是理解社会经济运行的桥梁。对于孩子们来说,真正理解“钱”的本质和意义是成长过程中的必要一课,认识“金钱”才能学会“花钱”。

为此,在日常教育和生活中,家长和学校要给孩子补补课,加强相关课程的设置和教学,讲解货币的历史、功能、种类等基础知识,让孩子们接触和使用纸币,这对帮助孩子们树立正确的消费观、金钱观很有必要。🇨🇳

(来源:央广网)

养生直播,围猎老年人

文 / 张尼

“养气血、健脾胃,教你一招解决身上老毛病……”

看到这类短视频的推送,不少老年人都会忍不住点进去一看究竟,结果点开“报名”就会弹出一个二维码,扫描二维码,手机弹出收费提醒,只需几块钱甚至不要钱,就可连续听多堂养生课。于是,一些老人心动交费,与一位养生老师加上微信。也就是从这一步开始,事情逐渐失控,逐渐掉入了“进群一打卡上课一高额收费”的陷阱。

事实上,此类健康养生教学课程在网络短视频平台投放广告视频,当消费者想报名参加时,就会被诱导扫码添加“养生老师”微信号,随后便被拉进微信群,在群内收看课程直播,通常这些直播是以私域直播形式出现。

从进群开始,群里几位自称是某资深养生老师弟子的人就开始对学员们进行严格的管理。汇报身体症状判断体质,每天在指定时间观看直播,听养生知识和功法,每天在群里汇报自己练功的情况……如果学员忘记收看直播或者未汇报练功情况,这些群内负责管理的老师还会马上私信催促学员上线。

然而,这些都只是为最后收费进行的铺垫。当几天直播课程结束后,真正的重头戏才开始。


课程最后一天,群内的老师会亮出“大礼包”,告知学员缴纳近2000元的学费后,可以继续听后续的课程,还会附赠一系列保

健品等。另外,养生老师还会针对学员不同的身体情况制定“一对一”指导……

“同学,不报名是无法收看课程的。”一系列持续不断的、语重心长的私信“劝导”,让你感觉到养生老师真的很关心你的健康,不报名对不起养生老师。更耐人寻味的是,有不少“学员”会直接在群里晒出自己报名的缴费记录,烘托出养生课火爆销售的氛围。各种攻势让人难以招架。更有甚者会拿捏老人害怕生病的心理,对老人施压。有网友就在社交平台曝光,一个养生学堂甚至会用“不报课以后就在医院缴费窗口后悔”等话术威胁家里老人,让其产生心理压力。

一番话术下来,学员们感觉自己好像捡到了大便宜,直接当场下单导致受骗。

一方面,五花八门的健康养生直播疯狂收割着老年人;另一方面,一些行为游走在灰色地带,是否涉嫌违法难以界定,让监管难度增加。况且针对此类问题,举报机制还不够畅通。更重要的一点是,现实生活中,有一些子女在发现老人沉迷养生直播后,选择了“放任不管”。有的受害者家属表示:“姥姥在这些微信群里获得更多的可能是‘情绪价值’,有人每天对她‘嘘寒问暖’,强制让老人退群万一把她气出病就不好了。”

或许除了监管加持,给予老人更多陪伴,减少他们对疾病与死亡的恐惧,才是最有效的良药。 

(来源:中国新闻网)

如果一直向地底挖洞,多长时间能把地球挖穿?

古代有匡衡的“凿壁偷光”,现代有施工队的凿山铺轨。无论是坚固的墙,还是稳固的山,人类总能将其凿穿。那么如果人类一直向下挖掘的话,把地球挖穿需要多长时间呢?

把地球挖穿要多久?

目前,人类挖得最深的洞为 12262 米,即苏联挖掘的科拉超深井。



这是地球上最深的人造井。苏联在这个坑里挖出了单细胞生物化石、金矿层、水源等物质,为当时的地质、历史、生物等研究领域提供了大量数据。当挖到 12262 米处时,温度已经达到惊人的 180℃左右,

而且这里的岩石坚硬无比,挖掘工作变得非常艰难。

虽然说现在人类成功挖掘出超过 12 千米深的坑,但是比较遗憾的是,还没能挖穿地球的最外层结构——地壳,这个深度对于地球来说是无伤大雅的。

地球的结构有点像鸡蛋,主要由“蛋壳”

“蛋白”“蛋黄”三部分组成。最外面的“蛋壳”是地壳,虽然它是最薄的一层,但平均厚度也有 33 千米。中间位置的“蛋白”是地幔,厚度大约有 2900 千米,最中心的“蛋黄”是地核。

科拉超深井的勘探工作于 1970 年 5 月开始,1989 年时首次挖到 12262 米。想要挖穿地壳,需要比这更长的时间。有人可能会说,找到最薄的地壳不就可以了吗?最薄的地壳是海洋地壳,厚度约 8 千米左右,假如要挖穿地壳,那么海底的工作更加困难。

人类可以把地球挖穿吗?

人类在一步步挖开地壳的时候,温度也在逐渐上升,在 12 千米左右温度已达到 180℃左右。这是人类难以承受的温度,最终不能继续挖掘。

等挖到地壳、地幔的交界处时,温度已经达到 400℃,这也是相当可怕的温度。假如继续往下挖掘,最终温度可能会达到 2000℃—3000℃。穿过地幔后,到达最高温、高压的地球核心位置,这里的温度最高可以达到 5500℃,和太阳表面的温度类似,任何东西都会直接融化掉。

总而言之,地球内部相当厚实,越靠近中心位置温度越高、压力越大,以人类现在的科技水平,是没办法将地球挖穿的。

而且,假如地球被挖穿,这是一件很危险的事情,有可能让人类毁灭,给人们带来巨大的威胁。🇨🇦

(来源:“小博士报”微信公众号)

听自己的声音为什么总觉得怪怪的?



现在各种聊天软件都有了发送语音的功能,这让我们得以有机会从另一种途径听到自己的声音。

你有没有发现,通过电子设备录下来的声音和自己说话的声音好像不大一样?总有一种错觉,这是我的声音吗?以至于很多人在发完语音之后还要播放一遍,听一下自己说的话好听不好听,不好听还会再来一遍。

为什么电子设备录下来的声音会不那么讨人喜欢呢?

声音是物体的振动发出声波,通过在固体、液体或者空气等介质的传播,然后传入我们的耳朵,经过耳膜接收并产生振动传递给内耳的耳蜗转化为神经信号,通过听觉神经传递给大脑,这是我们听到外界声音的主要过程。

不过,我们自己发出的声音除了通过空气的方式传播到我们的耳朵外,还有一种就是骨传导。

简单来说,骨传导就是通过人体骨骼,直接将振动传递到我们的内耳,因此骨传导也是声音在固体中的传播,比空气中传播更快。

比如早在十八世纪,晚年双耳失聪的


贝多芬弹奏时就是通过咬着一根与钢琴连接的木棒来听到声音的,这就是骨传导。如今市面上也有很多骨传导的耳机。

于是,我们自己说话时,喉咙发出振动形成声音,不仅通过空气传播,还会通过腮帮子与头骨直接传播到内耳。

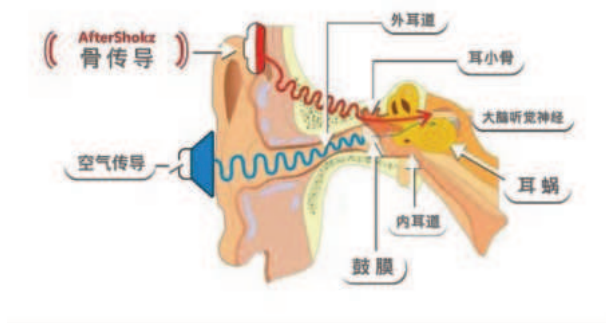
比如挠头皮的声音,自己听起来声音很大。还有蒙住耳朵,说悄悄话,但你自己听得特别清楚。这就是骨传导。

所以我们听到自己说话的声音也就是一种“混合体”,这也是最接近真实的声音,可是世界上只有你自己一个人能听到。

但电子设备录下来的声音只能通过空气传播到耳朵,因此两者之间就形成了明显的不同,在听惯了自己的“混合体”声音之后,冷不丁从手机里听到录制的声音,觉得陌生也就很正常了。

另外,由于设备会消除录制的声音中的部分噪音,同时也会将我们说话的声音过滤掉一部分,这也是使其听起来“难听”的原因之一。 

(来源:“有趣冷知识”微信公众号)



您是什么时候发现自己不再年轻的？

本期话题

人老先老腿

文 / 张金虎

退休后,我曾在一所大学返聘工作了八年。那八年我精力充沛,不但圆满完成了各项工作任务,还经常利用业余时间参加学校开展的文体活动,有一次还获得了教工乒乓球比赛的冠军。师生们夸我“宝刀不老”,我也觉得自己还年轻,之后竟和小伙子们打起了篮球。我现在还清楚地记得,当时我来了一个漂亮的“三步上篮”,篮球打板入筐,可我在落地时却跌倒在地上。师生们赶紧过来搀扶,我摇头谢绝,自己用手撑地站立起来。事后我琢磨,“三步上篮”时并没碰我,自己的动作也算协调平衡,怎么落地时就腿软跌倒了呢?后来我咨询了校医,说是人年纪大了,膝关节的滑膜和肌腱、韧带等组织退化,已经难以支撑过大的冲击力。后来,我体会到还真是这个理儿。前些年的一个大雪天,我外出下楼梯时脚下打滑,身体控制不住,一下子摔倒滚落下去,摔得我大腿上青

一块紫一块的,幸好没有造成骨折。

70岁后,我更觉得力不从心,腿不给力,够高处的东西时往往需要有人扶助才能踩上椅面;乘坐小轿车时,往往是屁股坐下了,可弯腰低头得费很大力气才能坐好。看来真是老了,自然规律不服不行。从此我接受现实,在日常行动中坚持“宁慢勿快”的原则。上下楼都是一个台阶一个台阶地上下,走到转弯处还要站一站、歇一歇,以防出现闪失。

我体会,老年人就如同一辆老旧的自行车,经过多年奔波,已经磨损严重,你蹬车时就需要柔和着使劲,不能急加速、急刹车,不然就可能出现链条断裂、车胎爆裂等险情。但长期不骑又会锈蚀凝滞,人的身体就会生病,因此既要活动锻炼,又不能体力透支。只有适度而为,方能持久。这是辩证的哲理,也是人生经验教训的总结。🇨🇳





无法熬夜笔耕时,发觉自己不再年轻

文 / 东方木

那天,我和邻居李大爷、杜大爷聊天,回想起匆匆岁月,大家都十分感慨,感觉自己不再年轻只是一瞬间的事。李大爷说,自从前年老伴儿走后,他一人独居,饮食起居没规律,体能快速下降,只要一干家务就感觉很累,剧烈运动后好几天缓不过来,人也憔悴许多。只有当他的独子一家三口来看望他时,才感觉精神状态好一些。其余时间,李大爷似乎没有多余的生活乐趣,好像自己年轻的心也跟随老伴儿一同逝去了。

杜大爷叹了口气说:“自去年中秋节女儿跟我们闹意见开始,我们之间的联系就少了,我们老两口儿非常着急,从那时起,我似乎发现我生活的一切指望全在女儿身上,那时我感觉自己突然老了。”我们也发现近几个月来,杜大爷的白发明显增多,脸上的皱纹也多起来。看来心老了,身体真的会做出反应。

每个人境遇不同,我感觉到自己不再年轻应该是从退休五年后的一个深夜开始的,那天我正在加班赶稿。

退休以后,摆脱了繁忙的工作,感觉人放松了许多,每天不用赶着上下班,晚上回家也不用再加班,精神状态逐渐好了起来。可是,在我退休五年后的那个晚上,因要在征文活动结束前赶写一篇稿件,晚上10点多我仍坐在电脑

前写稿,忽然感觉体力不支,哈欠连天,不但眼皮沉重,视线也逐渐模糊起来。我这是怎么了?在职时,为了给单位赶稿子,我经常加班到凌晨两三点钟,稍微休息一下,又精神百倍地去上班了。即便在退休前一年,因和有关部门一起追查“校园贷”的事情,晚上10点多开车到单位开会,快凌晨2点才回到家,第二天早上也继续上班,仿佛浑身有使不完的劲儿。难道是因为现在没有压力了?绝不是。我突然明白,自己是真的老了,已经不能再像年轻时那样拼体力了。我将自己的经历讲给李大爷、杜大爷听,他们频频颌首。

是的,人不会永远年轻,我们都会有变老的那一天,只不过或早或晚,因人而异。我们所能做的,就是过好当下的每一天,尽量延缓衰老的进程。🍁



我的衰老进行曲

文 / 上言

我今年 84 岁,在 60 岁以前,只知自己体弱多病,从未同老挂上钩,岂知那只是一首长调的前奏。到 60 岁时,我的人生衰老进行曲正式开始演奏,且声部越来越多、越奏越响了。

我平时很少照镜子,退休后就更无所谓了。有一天接到电话要我参加老同学聚会,我很兴奋,特意早起梳洗刮脸。无意中发现一侧耳垂下方有点鼓,摸着很硬,虽不疼不痒,但心里还是嘀咕。转天去看医生,医生说这是个肿瘤需要手术,至于良性还是恶性待取出后进行活检才能确定。接着,我又去了几家医院,说法都一致,只能手术了。好在手术很顺利,活检结果为良性,心里的石头这才落了地。

出院后,家人们都劝我要多吃营养,好尽快康复,哪知营养吃多了胃却不行了,感觉胸腹胀痛。去医院做胃镜,医生告知是重度萎缩性胃炎,换一种说法就是胃癌前期。家人们慌了神,紧锣密鼓地安排治疗,西药中药轮番“轰炸”,一段时间过后病情终于慢慢趋于稳定。

还有一天,我早晨五点就起床赶写一篇稿子,到中午十一点多才写完誊清。那时快递业还不如今日发达,只能自己送到邮局发出去。老伴儿说饭很快就熟了,让我快去快回,我立即加快脚步走出门。匆匆而去、匆匆而



返,回家后突然感觉心脏有些不舒服,浑身直出虚汗,难受得饭也吃不下,赶紧前往医院检查。做了心电图、验了血,医生说我心律不齐、心动过速还有房颤,最好立即住院,可当时没有床位,只能先到观察室输液。待有所缓解后,医生给开了药,嘱咐回家后边吃药边观察,有情况随时就诊。谢天谢地,我回家后休养了一些日子,心脏渐渐恢复了常态。

可不知从哪天开始便秘又来光顾了,三天两头得服通便药、打开塞露;接着前列腺增生也悄然上门了,天天都靠服药来解忧;再后来过敏性鼻炎也越来越重,口服药无效,必须用鼻腔喷雾;没多久又出现了耳鸣,有位耳科医生告诉我,他本身就耳鸣多年,实在没办法根治,唯一的办法就是该干啥干啥,别拿它当回事。

当时只知是病不知是老,现在回过头来看,才知这病那病都是人体日益老化的表现。80 岁以后,我的身高比年轻时矮了 5 厘米,血压比正常时高了不少,饭量减了 2/3,力气只剩原来的 1/10,走路两腿打晃,话说一半就忘,乌发染了白霜,精神头儿大不如前……


虽然人生已近夕阳,但我仍对未来充满希望,并告诫自己要快快乐乐地过好余生的每一天。这正是:无可奈何老花败,代代新秀向阳开。千般悲喜家常菜,百痛赢得一快哉! 🍁

接受变老,照顾好自己

文 / 徐泽章

“我还没有老。”类似这样的话,我们经常可以从一些老同志口中听到。是的,老同志们谁也不想谈“人老了”的话题,而且许多人也总想用实际行动证明自己并没有老。他们每天外出参加各种形式的活动,在家干着烦琐的家务,什么事情都会主动“伸把手”,以此证明“我还没有老”。殊不知,人变老是一种自然规律,不论我们愿不愿意都要面对。也许我们对思维变慢、动作变缓、肌肉变松弛这些都不以为然,但其实生活自理、不给晚辈增添负担更是我们这代人的最大心愿。

有些老年人在家庭劳动中发生意外事件致使身体受伤,每次看到类似的新闻我都很心痛。说白了,人要服老,吃好喝好,保养好自己,适当参加一些有益身心健康的活动,不要勉强去做一些不适合我们这个年龄段的事情。这不仅是因为我们不能与年轻时相提并论,更为了不给晚辈增添负担,减轻自己的痛苦。

今年,“推动解决老旧小区加装电梯、停车等难题,加强无障碍、适老化设施建设”“加强老年用品和服务供给,大力发展银发经济”“推进建立长期护理保险制度”等被列入政府工作报告,我感到很自豪,社会对老年人获得感、幸福感、安全感的关注程度在逐渐增加,这些都是我们能切身感受到的,希望各位老同志要承认自己变老了,在生活中量力而行,学会照顾好自己。 





为推动中医药事业发展贡献毕生力量

——访“90后”中医药学家章臣桂

文 / 本刊记者 刘田田



棕黄色的宝葫芦瓷瓶中，装着米粒般大小的药丸，药丸晶莹圆润，散发着淡淡的中药气味。这小小的药丸是东方中医智慧与现代科技文明的结合，是令人叹为观止的奇迹，它就是国人常备的急救药——速效救心丸。提到速效救心丸，就不可不提这样一个人——章臣桂，她是速效救心丸的发明者。

章臣桂是一位杰出的女性医药专家。她的一生充满了对中医药事业的热爱和奉献。作为中医制剂专家、科技匠人，她为推进中药现代化、造福人民健康作出了巨大贡献。

1934年秋，无锡江阴的桂花树上挂满了桂花，散发出阵阵浓郁的香气，让人仿佛置身于花海之中。在这美好的季节里，章臣桂出生了。据《本草纲目》记载，桂能“治百病，养精神，和颜色，为诸药先聘通使”。也许从出生那天起，章臣桂与中药之间就结下了一种奇妙的缘分。

从小受家庭的熏陶，章臣桂一直温文儒雅、勤学好问，在学校的考试中总是名列前茅。后来，因父亲工作调动，全家人搬至上海。章臣桂也凭借自己优异的成绩进入了一所中专学校，毕业后，被分配到上海市卫生局工作。那时新中国刚刚建立，百废待兴，大家载歌载舞欢庆解放，十几岁的章臣桂和其他青年学生一样，都对新生活充满了憧憬。她无忧无虑、能歌善舞，



扫一扫，听一听

很快就被上海红旗歌舞团选中，成为歌舞团的“台柱子”。“后来，我的哥哥找到我，他告诉我，人不能安于现状，劝我一定要好好读书、学习，只有知识才是成业、立命、报国的本钱。”后来，章臣桂在哥哥的劝诫下，退出了歌舞团，开始备战高考。“我哥哥的那番话点醒了我，我要努力，一定要上大学！”哥哥的肺腑之言，深深地印在章臣桂的脑海里，成为她此后刻苦学习的动力源泉。

耿直的性格、干练的作风，让章臣桂养成了不服输的性格。章臣桂废寝忘食地读书，为高考做准备。功夫不负有心人。在章臣桂的坚持不懈下，她考上了南京药科大学，就读于药学专业。

1958年8月，又是桂花盛开时。大学顺利毕业后，章臣桂被学校分配到天津市卫生局，后又到天津药材公司中药研究室工作。8月的天津，炎热干燥，一直在南方出生、长大、读书、生活的章臣桂刚来天津时，处处都不习惯，尤其是赶上食堂提供的伙食是包饺子、蒸窝头、煮面条时。因为吃不惯，她常常急得掉眼泪。从南到北，生活习惯不一致尚且可以慢慢适应，然而让章臣桂十分不能接受的是与大学专业毫不相关的工作。

当时，天津药材公司坐落在新华路上的一座老式小楼里，除了办公室外，就只有两个简陋的实验室和一个标本室，工作人员都是老药工，初来乍到的章臣桂每天的工作内容就是背药材用法。“我学的是药学专业，读的是生物、化学等书籍，没想到工作后却要把自己‘啃’了四年的书本放到一边，拜老药工为师，给老药工当学徒，背药材、熬药、看标本，

当时觉得很难过，有些干不下去了。那时我特别想回家，想着回到上海随便找个工作也行。”但是，天津药材公司的领导和同事对这个大学生友好、重视的态度改变了她的想法。“那个时候有两位老师傅对我特别好。一位老师傅会在我吃不习惯食堂的饭菜时，去起士林买面包给我吃；另一位老师傅则在工作之余带我去天津的中国大戏院看各种戏剧演出。当时的公司经理也带着我参加了不少重要的学术交流活动。在他们的帮助下，我慢慢地融入到这里的工作和生活中，并决定留下来做一番事业。”章臣桂深情地回忆道。

当时，带着章臣桂学习中药制作的老药工是著名药师田绍麟和张克让。田绍麟曾是天津隆顺裕中药店及中药提炼厂的药师，在中药新剂型改进工作中苦心钻研，将中药传统的丸、散、膏、丹改进为片剂、液剂。每天早晨，章臣桂都会早早地来到公司，打水、扫地、做卫生，然后再扎进实验室，休息时还会帮田绍麟整理书稿。

1960年，章臣桂得到了去北京进修的宝贵机会。在这里，她有幸认识了北京医科大学的林启寿教授。林启寿毕生致力于药学教育和药学研究，在上世纪70年代编写了一本系统而完整的植物化学专著《中草药成分化学》。在林启寿身上，章臣桂学到了很多。“林启寿是我的恩师，是他引领我走上学药的正规道路，这次进修也为我后面从事中药研究打下了基础。”

年轻时的章臣桂爱穿花裙子和小皮鞋，刚开始的时候，很多老药工都觉得她不属于这里，也不会在这里待太久，但令大家惊讶的

是,章臣桂不仅留下来了,还在这里创造了许多奇迹。

速效救心丸就是章臣桂在中医药创新改革中创造的奇迹之一。速效救心丸是章臣桂在上世纪70年代开始研制的,这款药物在国内享有盛誉,其配方是国内最早的两个国家机密级中药品种之一,还是首批全国中医院必备的十五种急救药之一,全世界无人可以模仿。

1973年,天津市正式成立中药研究所,章臣桂被任命为中药室主任。心脑血管疾病在西医中被称为冠心病,中医称之为胸闷憋气,该病在中国的发病率一直很高,特别是50岁以上的人群更为突出,被称为人类健康的“第一杀手”。更为严重的是,这种疾病正在向中青年群体迅猛发展。当时,我国治疗冠心病、心绞痛的药品只有西药硝酸甘油。于是,为了早日研制出准确的药方,章臣桂带领团队夜以继日地进行研发,从近千个古方中精心选方,从上百种活血化瘀的药材里筛选药材。

寒来暑往,冬去春来,几年光阴匆匆逝去,章臣桂也记不清自己经历过多少次失败。最初,她用硝酸甘油和速效救心丸作对照,在小白鼠身上试验了无数次,可每一次灌上速效救心丸的小白鼠都未成活。章臣桂没有灰心,她拿着药方先后拜访了我国多位著名中医药专家,国医大师张大宁在看到章臣桂的药方后赞不绝口。那为什么会一直失败呢?章臣桂百思不得其解。终于有一天,试验后的小白鼠死而复活,研究团队的每个人都惊喜万分。经过反复思考研讨,章臣桂认为是因

为药片吸收慢导致小鼠一直没有成活。

于是,章臣桂改为提取药品有效成分制成滴丸,结果药效比当时的硝酸甘油还快。中药原药材体积大,磨成药末服用也不方便,为了达到速效、高效、长效和定向、定量、定时的效果,章臣桂又开始进行剂型的研究。她将中西药理知识结合起来,经过药理研究,在大量临床验证取得的科学数据基础上,借鉴其他有效方法,进行川芎生物碱和冰片配方的研究。经过无数次的试验和改进,终于研制出舌下含服、具有速效作用、易被黏膜吸收、服用量小且便于携带的微型滴丸剂型的速效救心丸。

速效救心丸自1982年问世以来,四十余年畅销不衰,市场占有率名列前茅,被誉为“救命丸”,曾挽救过无数患者的生命,人民群众怀着感恩的心去赞美它、歌颂它。


2018年,著名军旅作曲家姜春阳专门给津药达仁堂集团股份有限公司(原天津中新药业集团股份有限公司)第六中药厂寄去一封信,信中是他自发无偿为速效救心丸创作的歌曲《赞速效救心丸》,一句句发自肺腑的“随时不离我身边”“让我立刻缓解转危为安”“救命丸,我要谢谢你”,情真意切,感人至极。远在大洋彼岸的老中医谢遇春,在84岁高龄时亲笔致信,倾诉使用速效救心丸自救和救人的心得——“有冠心病者,要长期不停服用才会收效”。像这样信任、依赖速效救心丸的患者还有很多,速效救心丸挽救患者生命、呵护人民健康的故事也有很多。当一个因心脏病突发濒临死亡的患者,服用它而获得新生,重新投入正常生活后;当一个个患有冠心病、


心绞痛的患者,长期服用,明显改善心脏功能后,他们对速效救心丸的那份信任几近虔诚,他们对于中华医药更多了一份敬畏。多年来,不少患者养成了随身携带、常备常用的习惯,而且总结出“常服养心,常备救心”的规律。速效救心丸,拯救了无数人的生命,谱写了“中国第一滴丸”奇迹,筑就了中国现代中药丰碑,为世界心脏急救治疗奉献了中国智慧。

除了研制速效救心丸,在中药现代化方面,尤其是改进中药剂型上,章臣桂也作出了许多贡献。上世纪80年代末,她主持了藿香正气软胶囊的研究,研制出中国第一个复方中成药软胶囊制剂,从藿香正气水到藿香正气软胶囊,不但改善了味道、改变了剂型,还解决了妇女儿童以及司机等不宜服用酒精人群的用药问题。上世纪90年代初,她成功研制了第二个中药速效制剂“清咽滴丸”,该药能治疗口腔中的大部分疾病。进入21世纪

后,章臣桂着手改进乌鸡白凤丸,研制出乌鸡白凤片,缩小了剂量,精简了工艺,还增添了抗衰老和增加免疫力的新功效,不仅为广大妇女造福,男性也可以服用,扩大了适用人群范围。她总是强调,药是服务于老百姓的,她做药的目的一直是满足老百姓的需求,剂型改进也得以治病和满足群众需求为前提。多年来,全国各地有不少制药厂的同仁来向章臣桂学习、请教滴丸的剂型改进技术,“我们都会尽力提供帮助,不保密,我一直希望中药现代化能发展得越来越好。”章臣桂说道。

章臣桂爱中药,更爱自己的祖国。1987年,章臣桂到比利时安特卫普大学医药科研部进修。离开前,比利时著名的制药厂以优厚的薪金和先进的试验室条件挽留章臣桂,但她没有一丝犹豫,直截了当地拒绝了该制药厂。几十年来,章臣桂去过很多国家考察、进修,也收到过不少国家制药公司的邀请与聘书,但她始终坚守本心:“做出成果,是要为国家作贡献,为人民群众提供更好的药物,而不是为了个人名利,更不能贪图一己私利。”

如今,章臣桂已经年过九旬,但她依旧每周都要到津药达仁堂集团股份有限公司下属的各大企业,如隆顺榕、乐仁堂、达仁堂和中药六厂查看研究进度,提供理论与技术指导,从没落下过一天。直到现在,她仍在坚持为中药事业发展而努力。她说,自己要做一名永不退休的中药科研人。 

如今,章臣桂已经年过九旬,但她依旧每周都要到津药达仁堂集团股份有限公司下属的各大企业,如隆顺榕、乐仁堂、达仁堂和中药六厂查看研究进度,提供理论与技术指导,从没落下过一天。直到现在,她仍在坚持为中药事业发展而努力。她说,自己要做一名永不退休的中药科研人。 





穿越时光的那缕香

文 / 本刊记者 安可欣

在天津意式风情街内，有一栋建于1902年的小楼，楼门前悬挂着“中国非物质文化遗产——中华药香文化展览馆”的牌匾，门侧的“合真”二字十分醒目。记者一踏入其中，脚步便不自觉地慢了下来，楼外的暑气与喧闹好似被隔绝。古琴音声声入耳，合真传统手工制香技艺第五代传承人宗兆睿点燃了一根沉香，随着烟气的氤氲，记者的心也静了下来。

世界上最轻的药

在参观的过程中，一个“小游戏”让记者十分难忘。“这些都是用香药做成的香膏，你挨个闻闻，找找你最喜欢哪个。”宗兆睿说。记者认真嗅过一遍，经过比对后，选出了一款名叫“秋满园”的香膏。这时宗兆睿伸出手，展开了手中一张小纸条，上面赫然写着“秋满园”。“您一准就知道我会喜欢这个？”记者有些惊讶。“是。首先我判断您的体质是阴虚火旺型，下颚有瘰

疮证明有胃火，这种情况需要利用不同的香气转换来达到醒脾和胃的效果。秋天有降燥的特征，而且是水果充足的季节，‘秋满园’是一款有花香、木香、果香、蜜香的香膏，所以我判断相比单一香气，您会更喜欢‘秋满园’的气味。不同的体质闻到同一种香味的感受也是不同的，但您的身体一定可以帮您找到最适合自己的香膏。”

宗兆睿接着问记者：“您认为人体最大的呼吸器官是什么？”记者思考了一会儿未能说出答案。他揭晓：“中医认为，皮肤是最大的呼吸器官。比如皮肤进了寒气，人受风了，我们需要‘热之’，有人用吹风机吹大椎穴就会缓解症状。”同理，药香不仅可以通过鼻子吸入来起作用，还可通过皮肤毛孔进入人体。

用香是东方人的智慧，古人以香为伴，药香是中医外治法的重要门类，在中国已有数千年的历史。

据宗兆睿介绍，华佗就曾用香膏来为

曹操缓解头疼的症状。过去,皇帝上朝时为了提神,会命人在香炉中点香;用膳时点香可以开胃助消化;就寝时点香可以起到安神的作用。古人读书时喜爱燃香,不仅可以凝神聚力,还能起到给书籍驱虫的效果,与我们夏天在门窗旁挂艾草驱蚊是一样的原理。香亦可养生怡情。我们闻到好闻的气味,本能地就会闭上双眼深吸一口气,感受香气带来的愉悦,还能缓解我们内心的一些不良情绪。古人还会用香熏衣,不仅因为气味好闻,还因为芳香能化湿,香附着在衣物的纤维里,再通过皮肤进入身体,可以起到祛湿的效果。沈括在《梦溪笔谈》中称,香药对瘟疫暴发效果突出,成为百姓家中必备之药。

合真中华药香之所以称为药香,是因为传统制香所用的原料均收录在本草典籍中。《神农本草经》中将药分为上药、中药和下药三类,上药可久用无毒,以养生为主;中药治病但不可久服;下药用于急症,但性寒凉不可多服。制香就属于上药。

制作合真中华药香需精心筛选道地香药,严格产地,专人采购,经眼观、手感、鼻闻后,再进行分类、清洗、晾制、破碎,最终形成浸、磨、捣、炒、调、藏“合真六法”。别看这短短六个字,每个字都有门道,拿“捣”来说,方向和力道的差别,都会影响最终药香的呈现。合真药香品类丰富,包括香珠、香牌、香囊(佩香法),线香、塔香(燃香法),香膏(抹香法),香粉、香丸(熏香法),香墙(用药香涂抹墙壁)等。

这一缕药香,跨越古今,不仅凝聚着中华民族的中医药养生智慧,也为呵护人类健

康贡献着力量。

一缕幽香到津城

合真制香技法由魏永善于1901年在沈阳创立。魏永善自幼喜爱中国传统香文化,随名医学习多年,期间搜集整理了大量香方,在古法的基础上,结合中医中药炮制方法,开创了合真制香技艺。第二代传承人魏恩灏,在完善制作技艺的同时,开始用芳香疗法改善临床症状,获得了当地百姓赞誉。第三代传承人魏庆璋是魏恩灏长子,曾是天津市第一医院五官科主任。他将合真制香技法带入天津,在河北区进步道79号制香并为周边居民义诊。他在继承父辈制香成果的基础上,整理合真制香的技法资料,使制香技艺取得进步。第四代传承人就是宗兆睿的师父魏大勇,由家族传承改为师徒传承,融合卫药的“真挚制药,利国益民”情怀,使合真香工艺扎根津沽大地。



宗兆睿的父亲也是一位老中医。从小，宗兆睿的父亲就用中药帮他调理身体。去幼儿园的路上，宗兆睿总在自行车后座背《医学三字经》。多年来，他已经习惯了中药偏苦的气味，接触药香后发现，所用药材芳香味的居多，且经过炮制后味道又有改变，把不同药材“排兵布阵”后又产生了不同的效果。几十年前制作的香牌，至今还有香味，也让他大为惊叹。这个“由苦到香”的过程让宗兆睿觉得很有意思，产生了接触和学习的兴趣。2000年，宗兆睿正式拜魏大勇为师，斗转星移，他对制香从感兴趣变成了热爱。

不仅制香技艺让宗兆睿着迷，前几代传承人的奋斗精神也让他感动。前年，一位老先生来到展览馆，在一张老照片前泪如雨下。宗兆睿带着记者来到照片旁说：“这是我们的第二代传承人魏恩灏，这几位是家里人，唯独这个人我们不认识。那位老先生过来的时候终于揭晓了答案，这个人就是他，魏恩灏资助过他，还资助过他女儿。”“那老先生是如何找到这里的？”“他的女婿在沈阳市文旅局工作，之前带着家人来天津旅游，走进了展览馆，看到这张照片，当时就很惊讶，回家后立刻把这件事告诉了他岳父。”老先生后来找到这里，对工作人员说，如果不是魏恩灏，他不敢想象家里的日子如何过下去，自己的孩子们也不会去学医。

宗兆睿告诉记者，他是合真传统手工制香技艺第五代传承人，也是这项非遗项目的受益人，他有责任把合真中华药香这项非遗项目继承创新、发扬光大。在展馆里，记者有幸看到了合真的新产品——香画，这是香墙

的衍生品。“你看到的这幅香画用的是《千里江山图》的配色，用中药代替颜料来画，看起来很有立体感。卧室可以用安神的方子，书房可以用提神醒脑的方子。”“没味道了怎么办？”“你看，这里有个小机关，里面可以点香，点香的同时不仅视觉上更美妙，同时香气也会被画吸附进去。”说着他把香点燃，把机关合上，烟气从画框下部的缝隙中氤氲而出，若隐若现的曼舞，记者看了好一会儿才回过神来。

匠心让药香大展拳脚

为了使“芳香服气疗法”得到更好地运用与发扬，2020年1月，宗兆睿作为特聘教授，在天津市中西医结合医院——南开医院成立了合真药香传承基地，致力于打造中药特色治疗，将药香应用到临床及研究中。他们采取师带徒模式，整理、挖掘、继承、发扬中医专家的学术思想和临床经验，培养了一批青年中医药人才。通过合真药香的治疗，





80%有睡眠问题的老人症状都有所缓解或消失。更让宗兆睿兴奋的是,成功发表了首篇药香论文《药香贴敷和香薰预处理对大鼠卒中缺血再灌注损伤的保护作用机制研究》,通过实验发现药香贴敷对脑卒中后的缺血再灌注损伤具有保护作用。

2022年,“合真传统手工制香技艺”项目被列入天津市非物质文化遗产代表性项目名录。

为了推动“合真传统手工制香技艺”的保护传承,宗兆睿大力推进合真中华药香进校园。他先后走进天津市岳阳道小学、万全道小学、上海道小学、南开五马路小学及天津中医药大学的课堂,讲授药香知识;将天津大学附属中学、凤凰小学辟为药香文化特色校,培养小小传承人。宗兆睿说:“我们曾在学校里开展了一次特色课程,让孩子们自己选择喜欢的香料,并动手制作成香牌,这个香牌在制作的过程中就融入了孩子的气味,因此每个香牌都是与众不同的,

再把制作好的香牌带回家送给父母,这也是很有意义的一份礼物。我们还曾为学校定制特色校徽香牌,开展气味与情绪课程,由我们编写的中小学网络课程《气味盲盒》,还被天津教育科学研究院认定为精品课程资源。”

如今,合真中华药香不仅飘进了医院、学校,还飘向了海外,宗兆睿曾多次受邀出席国际活动。2019年7月,他参加了“一带一路”中国天津与保加利亚普罗夫迪夫结为友好城市30周年活动。保加利亚是一个以玫瑰闻名的国家,在那次活动中,宗兆睿一行将当地的玫瑰用中国的制香技艺制作成香膏。“他们纷纷表示,我们制作的香膏比他们本土的精油更能还原玫瑰的香气,并愿意用他们的精油和我们交换。”除此之外,宗兆睿还受邀参加夏季达沃斯论坛,为与会代表宣讲“香药同源”,并为31个国家和国际组织驻华使节展示了传统手工制香技艺,他们都对中国传统制香技艺赞不绝口。2019年10月,合真药香更是与阿拉伯进出口商业联合会签订了采购协议。

古书中曾有这样一句话,“香之为用,其利最溥”。用香是我们东方人的智慧,是东方人的时尚。宗兆睿说:“气味不经过大脑的分析可以直接影响人的心理,香药在‘君臣佐使’的配伍之后,每个人闻到的气味是不一样的,所以感受也截然不同。从大自然中吸取能量,从传统文化中汲取智慧,是我不断学习的动力,未来我会努力把合真中华药香这个非遗项目传承好、发展好,让合真中华药香飘向五洲四海。”



李德仁：初心不改凌云志 科技报国育后人

文 / 李春剑

今年6月末,2023年度国家最高科学技术奖在京揭晓,中国科学院院士、中国工程院院士李德仁获得中国科技界崇高荣誉。谈及荣获国家最高科学技术奖,这位85岁的老人平静而谦逊地表示:“这是对整个学科、整个行业的鞭策与鼓励。我们有信心把这份工作越做越好!”



“测绘遥感是一项强国、富国、利民的事业,对它的探索是永无止境的。”如今,李德仁依然奋力耕耘在遥感测绘领域的科研、教学一线。

“测绘,是国家建设的尖兵”

1985年,李德仁在德国斯图加特大学完成博士学业。面对国外多家高校与科研机构抛出的橄榄枝,他毅然放弃高薪邀约,走上了母校武汉测绘科技大学(后并入武汉大学)的讲台。

“测绘,是国家建设的尖兵。要用国产的数据,用中国人的方法解决卫星遥感应应用问题。”回国后的李德仁带领团队坚持开展基础研究与技术创新,向一个又一个难题发起挑战。

20世纪90年代初,中国与周边国家进

行边界划界谈判,需要1:50000比例尺的地图。由于历史原因,边界地区遗留了大量地雷,靠人力完成野外实地测量工作,必定会危险重重。

要是把GNSS(全球导航卫星系统)接收器安到飞机上呢?但是,如何保证飞机在高动态照相时不丢失GNSS信号是个“老大难”问题。李德仁带领团队开展攻关,成功突破惯导与传感器集成的时间同步与精确标定等关键技术,研发出3S集成的航空遥感与低空无人机遥感数据获取与实时处理系统,让测绘遥感数据获取与数据处理时间大大减少。“中国人第一次通过机载GNSS系统减少了人工野外工作,这也是一次追赶国际航空测量水平的奋斗历程!”

在李德仁的办公室里,一幅“汶川地震唐家山堰塞湖三维晕渲地形图”,在正对办公桌

的墙上挂了十几年，这背后是一位科学家难以释怀的内疚与心痛。“如果当时有高分辨率的遥感卫星就好了。”李德仁说，“在汶川上空‘扫一下’，就能快速掌握当地情况。”

2010年，我国高分辨率对地观测系统重大专项(以下简称“高分专项”)正式启动。李德仁亲自带领团队开展高精度数据处理技术攻关，经过10年的建设，高分专项已实现我国遥感卫星系统的自主可控。

“要读书、思索、实践，不停歇地创新”

大学时代的李德仁，是图书馆的常客。他不但把馆内专业文献翻了个遍，还“大胆”地揪出苏联教科书中的错误，并把心得文章送到我国航测与遥感学科奠基人王之卓教授的案头。在王之卓家中，师徒二人经常沉浸在学术交流中，以致有很多次耽误了吃饭时间。

1978年，国家恢复研究生招生。39岁的李德仁再次回到恩师王之卓身边，攻读硕士研究生。随后，他投身到国际著名摄影测量与遥感学家阿克曼教授门下攻读博士研究生。“阿克曼教授给了我一个航空测量领域世界性的难题。”李德仁说，“解决这个难题使我终身受益。”

“航空测量数据量十分庞大，如何区分偶然误差、系统误差和粗差一直困扰着测量学界的科研人员。”李德仁以此作为自己的博士论文研究课题。仅用不到两年时间，李德仁便攻克了这一难题。在斯图加特大学，他“1分+5星”的答辩成绩至今无人超越。

“要读书，且勤于思考，不停歇地创

新”——这既是李德仁对自己的要求，也是他对年轻人的期许。


近年来，李德仁提出要加快建设“通信—导航—遥感”一体化的“东方慧眼”智能遥感卫星星座。预计到2030年，“东方慧眼”可在轨200多颗卫星，实现0.3—0.5米分辨率的全球观测，为全球用户提供高精度、智能、实时的遥感信息服务。

“我人生的最大乐趣是成为一名教师”

6位院士为武汉大学测绘遥感本科生同上一门基础课，李德仁与武汉大学的测绘领域同行已经坚持了20多年。

在他们的带领下，武汉大学已建成世界上规模最大、门类最全、办学层次和办学体系最完整的测绘遥感学科群，形成了国际知名的遥感对地观测领域高水平创新团队，武汉大学遥感技术学科已经连续7年排名世界第一。

“我人生的最大乐趣是成为一名教师。看着一代又一代人成长，有了创造价值和取得成果的机会，我感受到无穷的力量！”这些年，李德仁培养出中国科学院院士1人，中国工程院院士1人，10余人入选国家高层次人才计划，多人成为国内外知名高校教授……提起学生们的成绩，李德仁无比欣慰。

抬起头，探索宇宙的奥妙；低下头，追问地球的可持续发展。在我国发展测绘遥感科学的征途上，李德仁带领团队，交出了一份份亮眼的答卷！

(来源：《中国青年报》)

范仲淹善用“市场手段”救灾


文 / 陈思炳



北宋皇祐元年(公元 1049 年),范仲淹被调任杭州知府。范仲淹执政杭州初年便遇上大灾,谷价飞涨至“斗钱百二十”。这时政府本应平抑物价,范仲淹却发布政令:每斗谷增至一百八十钱。大家对此疑惑不解。不久后,政令效果逐渐显现:“商贾闻之,晨夜争进,唯恐后。”而随着运米船大量涌进杭州,谷价日渐回落,最后,“斗价一百,民赖以生”。此时,范仲淹才抖开了“包袱”：“若价贱,则商船不复来,益困矣。”

皇祐二年(公元 1050 年),江浙再遭大灾,一时间饿殍遍地。范仲淹迅速展开赈灾行动,采取了这样三项举措:赛龙舟、兴土木、修寺庙。大灾之年居然大张旗鼓赛龙舟并大兴土木,有人上奏朝廷弹劾范仲淹。朝廷很快派人来查办。范仲淹从容应对:大灾之年,饥民遍地,仅靠政府救济,只能坐吃山空。授人以鱼不如授人以渔,要从根本上解决问题,必须让灾民能够自救。因此要给

灾民提供就业机会。龙舟比赛要用船,主办比赛的商家就要拿出钱造船,造船就需要工匠;比赛过程中,需要大量人力,这样又给灾民开创了另一就业门路;四面八方的游客蜂拥而至观看比赛,饮食、住宿、贸易等服务行业无不需人力;闹饥荒时虽然大家都缺钱,但寺庙、官府及商贾手中总是有一点钱的,大力修葺庙宇、钱库、仓库、官舍、衙门等,让钱流通起来,饥民便可以通过劳作而获得口粮度日,可以解决很多人的温饱问题;当许多富商在寺庙和官府的带动下,纷纷大兴土木之后,杭州的灾民也就渐渐安定了下来。

通过政策引导和以工代赈,范仲淹领导杭州市民不仅缓解了灾情、稳定了经济,还减轻了官府的的压力。事实证明范仲淹决策的正确:当其他州府饿殍遍野时,杭州却是“里巷康衢,垂髫怡然”。

(来源:《检察风云》)

老舍拜师学拳

文 / 周惠斌


1930年，作家老舍来到济南，在齐鲁大学担任教授。业余时间，他勤奋写作，《济南的冬天》《趵突泉》等一些描写济南优美风光的散文便是这一时期的成果，他还创作了《猫城记》《离婚》《牛天赐传》等长篇小说。

由于伏案时间太久，又缺乏身体锻炼，老舍常常感到腰酸背痛、四肢乏力。1933年4月，老舍后背疼痛加剧，多方求医，不见效果，他不由得想到借助武术来强身健体，缓解筋骨疼痛。经好友陶子谦介绍，老舍拜时任山东省国术馆济南第四分社社长的马永奎为师，学习拳术。

马永奎自幼习武，师从山东冠县杨鸿

修，得杨氏查拳真传，枪术尤为出类拔萃，有“山东一杆枪”之誉。老舍拜师后，晨练成为他每天的必修课。他勤练招式，坚持不懈，效果非常显著，后背疼痛之疾渐渐痊愈，身体也轻快了许多。

从此，老舍每天早上坚持打拳，寒暑无间，打拳成为他生活的重要组成部分。后来，他还习练了少林拳、太极拳、五行棍、太极棍、粘手等多项武术技能。1933年年底，老舍在《一九三四年计划》中写道：“提到身体，我在四月里忽患背痛，痛得翻不了身……于是想起了练拳。原先我就会不少刀枪剑戟——自然只是摆样子，并不能去厮杀一阵……因为打拳，所以起得很早；起得早，就要睡得早；这半年来，精神确是不坏，现在已能一气练下四五趟拳来。”

为感谢师恩，1934年，老舍准备了一把精美折扇，亲笔书写了自己随师习武的经过，赠送给马永奎。不仅如此，他还请自己的好友、山东籍著名山水画家关友声在折扇背面绘写泼墨山水，表达高山仰止之情。 

（来源：《人民政协报》）



高攀龙《家训》告诫子孙： 重行义 慎择友 莫贪财色

文 / 解扬

高攀龙，江苏无锡人，明朝晚期著名的政治家、思想家、理学家，历任大理寺右少卿、刑部右侍郎、都察院左都御史等职。高攀龙一生虽然在朝为官时间不长，但清正耿直，一心为国，不惧个人安危，敢于跟扰乱朝纲的宦官、权臣魏忠贤等人作斗争，最后为留清名在人间而蹈水赴死，其气节赢得了当时臣僚的敬仰，也为后世史官所认可。

高攀龙一生著述颇丰，写下的十二卷本《高子遗书》也被收录进《四库全书》，得以流传后世。在他的传世著作中，有一份文字不长却通俗易懂的二十一则《家训》，广受后人推崇，被视为教育子孙的经典，经常出现在童蒙训导中。

做人须明理识义

在《家训》中，高攀龙特别注重教育子孙要先学做人，开篇就告诫子孙要按照朱熹《小学》中对洒扫进退等关系到人之性格养成、世界观形成的日常生活规则来行事。他说：“做人的道理不必多言，只看《小学》便是。依此作去，岂有差失。”但《小学》提及的基本人伦规范，明显不是终极目标。接下



来，高攀龙指出，求学的目的是经邦济世，“圣贤教人，莫先穷理。道理不明，有不知不觉堕于小人之归者。可畏，可畏。”

那如何避免成为小人呢？高攀龙认为，方法只有一个，那便是读书。他提到的第一部该读的书就是朱熹的《小学》，除此之外，还应该精读宋明以来理学家的经典论著。阅读这些儒学经典著作，就是为了从人生的第一步开始，就能做到明理、识义，避免成为小人。他坚信自己所认定的即是儒学正统，对肆意诠释经典的歪理臆说，勇于批评，不遗余力。

在高攀龙眼中，君子所共有的重要特点是善，因此“积善”最关键。他在《家训》中说：“善须是积。今日积、明日积，积小便大。

一念之差、一言之差、一事之差,有因而丧身亡家者,岂可不畏也!”在明确了明理识义、积善行义这两条人生准则之后,高攀龙还在具体事情上做了指导,以方便子孙能读后照做,达到明理有义的境地。例如:“临事让人一步,自有余地;临财放宽一分,自有余味。”这是在说做事要留有余地,与人经济往来,也不要过于严苛,要留后路。这无疑是施人以善的义举。

交友最要审择

高攀龙非常注意择友问题。他告诫儿孙们:“言语最要谨慎,交游最要审择。”为此,他甚至有些悲观地说:“多说一句,不如少说一句;多识一人,不如少识一人。”他的理由是如果朋友是贤人,当然愈多愈好,他担心的是“人才难得,知人实难”罢了。究其本意,无非是为了强调谨慎交友,坚持宁缺毋滥的谨慎态度。

高攀龙之所以对子孙交友要求十分慎重严格,是因为他注意到有一种俗人,“其所知者势利,所谈者声色,所就者酒食而已”。与他们交往,不仅白白浪费了读书时光,还会因为所谈论的内容格调不高,影响自己迸出思想的火花,甚至与之同流而无法自拔。这是高攀龙极为担心,屡屡提示儿子要“急宜警觉”的重要事情。


择友,不仅是对别人的要求,更是对自身素质和眼光的考验。因此,高攀龙特意告诫子孙要自省修身。他指出,君子往往更看重自我省察,挑自己的毛病,唯有小人才光看别人的问题。对此,高攀龙有一句名言:

“见过所以求福,反己所以免祸。”意思是说能发现自己的不足、反省自己的问题,是避祸求福的好办法,遇到问题,不妨“姑且自认不是”。相反,小人就缺乏这样的眼光和勇气。在高攀龙眼中:“小人所以为小人者,只见别人不是而已。”

不做财色的俘虏

高攀龙还告诫子孙,不要做财色的俘虏。“世间惟财色二者最迷惑人,最败坏人。”他以自身经历告诫儿子:“吾见世人非分得财,非得财也,得祸也。积财愈多,积祸愈大,往往生出异常不肖子孙,作出无限丑事,资人笑话,层见迭出于耳目之前而不悟!”在高攀龙看来,这不仅是未能行义,根本是无法做人了。他对这类行为异常鄙视,认为是人心的根基不正确,正念不立,邪念自生。

生活中,高攀龙对待金钱财产也是十分淡然、洒脱。高攀龙生父母去世时,曾专门立遗嘱将财产分他一份。但高攀龙却说自己另有嗣产,不肯接受。最后实在推脱不过,他便把所分得的那一份拿出来设立义田,救济亲族和乡亲。

正因为高攀龙崇尚正人君子之风,坚持正义,他才能做到当国家面临危难时,挺身而出,敢于同宦官及其党羽作斗争;才能在罢官居家之际,听闻朝中奸党派人来捉拿自己,为了保存尊严,而蹈水自沉。高攀龙以做人行义为原则的家训及其行止,在传统社会树立了言行一致的典范。

(来源:《中国纪检监察》)



党史上的生活纪律建设

文 / 毛强

党的生活纪律是党员在日常生活和社会交往中应当遵守的行为规则,涉及党员个人品德、家庭美德、社会公德等多个方面,关系党的形象。百余年来,中国共产党不仅要求党员干部在工作和学习上发挥先锋模范作用,还要求他们坚持从生活小事小节中加强修养、完善自己,严以修身、严以用权、严以律己。

保持艰苦奋斗的生活作风

回溯党的历史,从井冈山、延安到西柏坡,从“两个务必”到中央八项规定、反“四风”,我们党历来倡导勤劳节俭、艰苦奋斗,反对生活奢靡、贪图享乐。

建军初期,针对军官生活特殊化等问题,三湾改编时规定官兵待遇平等,连队成立士兵委员会,监督部队的经济开支、参与伙食管理等。红四军从军长到士兵,同吃同穿同劳动,朱德带头到山下挑粮,虽然生活艰苦,但是官兵团结一致、士气高涨。

中央苏区时期,为了减少生活浪费,毛泽东亲自拟写《中华苏维埃共和国中央执行委员会训令第十四号》强调,政府中一切可以节省的开支,都须尽量减少。这一切节省,虽在各部分为数甚少,但积少成多,并可以养成苏区中更加刻苦、更加节省的苏维埃工作作风——这是万分必要的。

延安时期,我们党将艰苦奋斗作风的培育与“厉行廉洁政治”等紧密联系在一起。1939年6月5日,中共中央书记处关于严格建立财政经济制度的决定中指出,“任何机关部队必须照批准之预算限度内开支,如有浪费或超过情事,概不批准”。各机关部队学校不得互相请客(外客来宾招待除外),平时开会不得招待酒菜香烟。在1946年12月,中央作出关于开展节约运动的指示,提出“应

动员全党全军全根据地人民开展节衣缩食、艰苦奋斗、克服困难的运动”，应尽量裁减干部特殊待遇和一切不必要开支，在生活方面规定了严格的纪律。

新中国成立后，为了使国家尽快富强起来，我们党一再强调要坚持和发扬好勤劳节俭、艰苦奋斗精神。1956年11月15日，毛泽东在党的八届二中全会上指出，“我是历来主张军队要艰苦奋斗，要成为模范的”。为此，他还讲了一个事例：1949年的一次会议上，一位将军主张军队要增加薪水。他举的例子是资本家吃饭5个碗，解放军吃饭是盐水加一点酸菜。毛泽东认为，这恰恰是好事。这个酸菜里面就出政治，就出模范。解放军得人心就是这个酸菜，因此要求提倡艰苦奋斗。

改革开放初期，针对党员干部特别是某些高级干部中存在的特殊化现象，1979年11月，我们党出台《关于高级干部生活待遇的若干规定》，详细严格地规定高级干部生活待遇，要求高级干部要在作风建设中起带头作用。1980年制定的《关于党内政治生活的若干准则》明确规定，各级领导干部只有勤勤恳恳为人民服务的义务，没有政治上、生活上搞特殊化的权利。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把中央八项规定作为加强作风建设的切入点、全面从严治党的突破口，从中央政治局带头践行八项规定等，率先垂范、身体力行，狠刹“四风”、过紧日子，让实干苦干、艰苦奋斗的优良传统得以坚持好、继承好和弘扬好。《中国共产党廉洁自律准则》对党员的生活提出了高标准要求，明确党员必

须“坚持尚俭戒奢，艰苦朴素，勤俭节约”“坚持吃苦在前，享受在后，甘于奉献”。相应地，《中国共产党纪律处分条例》也划出了不可逾越的底线，对生活奢靡、铺张浪费、贪图享乐、追求低级趣味，造成不良影响的，要给予党纪处分。

遵守良好家风的生活规矩

党员干部的家风折射作风，其家庭家风家教情况的好坏直接关系到党的形象，是人民群众评判党的工作成效的重要参照物。延安时期，当毛泽东的表兄文运昌得知毛泽东在延安做了“大官”而请求介绍工作时，毛泽东回复：“吾兄想来工作甚好，惟我们这里仅有衣穿饭吃，上自总司令下至火（伙）夫，待遇相同，因为我们的党专为国家民族劳苦民众做事，牺牲个人私利，故人人平等，并无薪水。”

新中国成立初期，毛泽东更是给自己定下三条原则：念亲，但不为亲徇私；念旧，但不为旧谋利；济亲，但不以公济私。湖南毛泽东遗物馆陈列有一封毛泽东回绝外婆家15个人请求照顾的信件，这封请求入学、工作等照顾的书信转交到毛泽东手里，他在信的页眉处写下批示：“许多人介绍工作，不能办，人们会要说话的。”周恩来更是专门召开家庭会议，定下“十条家规”，内容涉及不能丢下工作专门进京看望、外地亲属进京一律住招待所（住宿费由家里支付）、生活要艰苦朴素等，教育他们“完全做一个普通人”。

一代代共产党人更是严格遵守家规的典范。焦裕禄教育一家扎根兰考，要求子女“工作上向先进看齐，生活条件跟差的比”；

他不让孩子“看白戏”，将票款如数送给戏院，又建议县委作出“十不准”的规定。谷文昌一贯严格要求自己 and 家属子女，不搞特殊，不以权谋私。二女儿结婚想让他批点木材做家具，他严词拒绝：“当领导的要先把我的手洗净，把自己的腰杆挺直！”

进入新时代，《中国共产党廉洁自律准则》《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党纪律处分条例》等相继将家风建设作为党员干部作风建设重要内容，要求党员干部既要严于律己，又要从严治家，既要把好廉洁自律的“前门”，又要守好家庭防线的“后门”，让自身与家人言行都经得起考验、当得起表率。

养成健康文明的生活方式

1922年7月，党的二大制定的《关于共产党的组织章程决议案》明确要求，党员的言论，不可有离党的个人的或地方的意味。这表明党员个人生活工作中的言行不能与党的立场相违背。延安时期，毛泽东号召共产党员“做一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。刘少奇在《论共产党员的修养》中指出，共产党员如果能长期坚持与实践相结合的党性修养，就“可能有最高尚的自尊心、自爱心”，即使在他个人独立工作、无人监督、有做各种坏事的可能的时侯，他能够“慎独”，不做任何坏事。

新中国成立初期，时任中央西

南局第一书记的邓小平针对一些干部闹离婚喜新厌旧的现象，严厉指出这种现象如不纠正，不但影响工作，损害党的声誉，而且要垮掉一些同志。他从加强执政党建设的高度告诫全党，“不要以为有了权就好办事，有了权就可以为所欲为，那样就非弄坏事情不可”。

针对“大跃进”期间出现的“生产瞎指挥风”“生活特殊化风”等不良风气，我们党专门制定了《党政干部三大纪律、八项注意》，要求党政干部以平等的态度对人，工作要同群众商量，生活要同群众打成一片，不搞特殊化等，让大家对照着改正自己的缺点和错误，坚决执行中央的政策，与群众一起把生产和生活搞好。

21世纪初，《中共中央关于加强和改进党的作风建设的决定》要求干部培养积极向上的生活情趣，做到自重、自省、自警、自励。

新时代以来，我们党在《中国共产党纪律处分条例》中专门列出生活纪律，作为党的六大纪律之一，不仅继承了过去管党治党的有益经验，而且针对当前党员在生活方面存在的突出问题予以补充完善。🇨🇳

（来源：《学习时报》）



《别董大》原来是高适的“**蹭饭**”诗

文 / 马庆民


“千里黄云白日曛，北风吹雁雪纷纷。莫愁前路无知己，天下谁人不识君？”在众多“送别”诗中，高适的这首《别董大》可谓举重若轻。尤其那句“莫愁前路无知己，天下谁人不识君？”已然成为千古名句。或许有人会认为是高适的这首诗带火了董大，实则不然，因为在高适写这首诗的时候，董大远比高适要更负盛名。准确来说，高适是董大的忠实粉丝。

董大原名董庭兰，乃一名琴师，因为在家族中排行老大，所以也被称为“董大”。其在音乐上的造诣极高，擅长弹奏七弦琴和箏箜，师承著名的“沈家声”和“祝家声”。据说当时爱好乐曲的宰相房琯把董大招到自己府里当门客，吃穿住行全部包下，还给发工资。入驻宰相府后，董大靠着绝妙的琴技声名鹊起。可好景不长，后因房琯受牵连被贬，宰相府的人全部遣散，董大也随之流落江湖。就在董大流浪到睢阳时，遇到好友高适。那时的高适，虽胸怀大志却不得志，四十多岁了还是一事无成。但不管如何，故友重逢，自然要畅饮一番，聊诉衷肠。两人推杯问盏，酒足饭饱，到了该埋单的时候，高适提出赋诗一首为董大送别，于是就有了这首《别董大》。

其实，大多数人只会背诵这首诗的上半部分，因为下半部分被后人分割成了《别董大·其二》：“六翮飘飘私自怜，一离京洛十余年。丈夫贫贱应未足，今日相逢无酒钱。”大概的意思是说自己如同四处飘摇的鸟儿一样，居无定所，离开京师一晃便是十几年。没有人情愿贫苦潦倒一辈子，但今日一聚，我竟然还真掏不出吃饭的酒钱。

读完这下半部分，感慨之余，我们会发现，这竟是高适的一首直白的“蹭饭”诗，且蹭得心安理得。

面对远道而来的朋友，高适没有打肿脸充胖子，而是将自己的潦倒境遇全盘托出，这是一种坦诚。因为他知道，在真正的朋友面前，给不起一顿酒饭钱，不是一件丢人的事情。更何况相比高适来说，当时的董大的确不缺钱，随便弹一首曲子都值千金，毕竟他可曾是宰相府中的座上宾。不说当时在宰相府存了点钱，以他当时的名声，扛着琴过来随便一抚，一些喜爱琴乐之人自然会慷慨解囊。

所以说，《别董大》表面上看是一首依依不舍、鼓励友人的送别诗，实质上还是一首“蹭饭”诗。

（来源：《北京青年报》）



石明光：凡人微光 温暖山城

在重庆市北碚区歇马街道虎头村，没有人不认识在自家墙壁上画画的石明光。石明光今年75岁，每天坚持在他山间的屋子墙上，画崇山峻岭、田园风光、泉水潺潺……

这位“追梦老人”曾因他的画登上热搜，“不服老”的追梦精神感动了许多网友，他们纷纷评价“爷爷太了不起”“这就是真正

的热爱吧”。对此，石明光朴素地说：“我是一个普普通通的农民，没有其他的本事，一辈子就喜欢画画，也会一直画下去。”

与2021年的屋舍不同，此时，石明光家的厨房也画满了田园山水画。

短短几年，在石明光的笔下，又“生”出了许多新的山水图，院坝的外墙也“长”出了新的黄葛树，窗子下白壁上的一头耕田的“老黄牛”也被补上了新色。而那幅三十多米长的虎头村山水图，仍在被他不断完善着。

在石光明的屋里，木炭、黄泥、竹竿整齐地摆放在以前的位置，这些都是他画画的工具。

“这些黑色的是麸炭，黄色的是泥浆，白色的石灰浆可以用来修改……”石明光不厌其烦地介绍着，为了增添色彩，画出心中的美景，他还买来了绿色的颜料，作为点缀。

自打66岁回到家乡，石明光便“捡”起了绘画梦，他画的是心中的虎头村，村庄在变，他的画也要



扫一扫，听一听



跟着变,变得越来越好,越来越美。

在石明光心中,始终忘不了带他“入门”的兄长。在那个考上大学十分“了不得”的年代,石明光的大哥获得了美术学院录取通知书。虽然最终大哥没去上学,但这份“殊荣”在当时年仅九岁的石明光心里扎下了根。

此后,只要一有时间,石明光就会学着大哥的样子,在书本上画画。有时临摹肖像,有时画画花草,总之一定要画到自己满意为止。

“在华龙网进行报道后,我受到不少网友和媒体的关注。”石明光说,随着来虎头村的游客越来越多,他的墙绘被越来越多的游客看到,很多人都要来拍照打卡。

“有的时候,他们看见我家墙上的画,都会来问问能不能参观。”而石明光每次都会热情地把客人们迎进屋子,给他们介绍。

难道不会在意别人的评价吗?对此,石明光说:“我自己画自己欣赏,也不用谁说好。”


最令石明光骄傲的是,墙绘

还吸引来不少四川美术学院的学生前来参观,这些学生把他的绘画过程和故事拍成视频,带回学校。

虎头村村委会副主任王德英表示,第一次看到石明光的画时还很惊讶,也很震撼,没想到一位70多岁的老人,能凭着自学和想象画出这么美丽的乡村风光。“村里现在都鼓励老人们学习石明光,像他一样找点爱好,老有所乐,丰富自己的老年生活。”王德英说。

如今,石明光去镇上赶场的时候,看到别人墙上的画,他依然会站在那里揣摩;看到书册上的美景,他也会带回家,反复临摹。他还和两年前一样,最爱看祖国的大好河山,每当电视里播放山川美景的纪录片时,他总是看得津津有味。

石明光说:“人老了,更该有自己的爱好和生活。”

一亩田,一个院落,几个相互欣赏的好友,怡然自得地度过余生,这便是石明光心里最幸福的晚年生活。 

(来源:华龙网)



施晓芸：在视频平台快乐健身

每晚7点，在苏州市的平江万达广场，施晓芸都会准时带领“苏州奶奶健身团”的成员们开始跳健身操活动，并同时进行直播。团队成员的平均年龄超过60岁，其中最大的已经76岁。

和姐妹们创立“苏州奶奶健身团”

今年59岁的施晓芸，退休后除了在家中处理日常家务和照顾孩子外，还和要好的姐妹一起跳广场舞。2020年，受疫情影响，以往热闹的社交活动被取消，施晓芸大部分时间都在家中，平时除了忙于各种家务，剩余的时间都花在玩手机上。由于长时间缺乏足够的运动，她的身体变得懒洋洋的，体重也开始增加。

一天，施晓芸在玩手机时，发现了一个跳健身操的视频。她发现这种健身方式不仅简单易学，还可以根据个人喜好调整练习的强度。更重要的是，这种锻炼方式不受时间和地点的

限制，可以在家中随时进行。她马上跟着视频跳了起来。仅仅跟着跳了一个月后，腰腹部的多余脂肪不见了，身材变得苗条了很多，体重也减轻了7公斤，不仅体能增强了，整个人的精神状态都好了。从此，她对健身操的热爱就一发不可收拾。

施晓芸将自己的体验和成果分享给平时跳广场舞的伙伴们，很快就有十几位朋友积极响应并加入其中。经过一段时间的坚持，一些人体态和体能有了显著提升，精神状态也焕然一新。此后，队伍一天天壮大起来。施晓芸突发奇想，把跳健身操的队伍命名为“苏州奶奶健身团”。“苏州奶奶健身团”的成员在跳健身操时身着鲜艳的运动装，梳着高高的马尾辫，身姿矫健，神气十足，每个人看起来都年轻了许多。这种充满活力的跳操氛围，吸引了广场周围许多居民的加入，最多时曾有两百多人在广场上一同跳操。看到大家对健身操如此喜爱，施晓芸便产生了直播跳操的想法，希望通过这种方式让更多老年人加入“苏州奶奶健身团”，一起享受健身的乐趣。

施晓芸回家后，跟儿子、儿媳说了她的想法，孩子们表示全力支持。同时，“苏州奶奶健身团”的姐妹们也给予施晓芸很大的支持。就这样，从2020年8月起，施晓芸正式开始了她的直播健身之旅。





把快乐健身操带进直播间

直播的过程相对简单，只需跳操时在广场上放置一部手机并开始直播即可。然而，要真正做好直播，使其具有吸引力和可持续性，却是一件需要精心策划和不断优化的事情。施晓芸最初在直播间中教授健身操时，观众只有几十人，连续三个月都没有明显的增长。

然而，施晓芸并没有气馁。“如果配上时下流行的音乐会怎么样？”她开始注意搜集素材，找到网络上和电视上流行的音乐下载下来，然后再根据音乐的节奏编排动作。仅一个月内，施晓芸就编排了30套健身操，不仅动作简单易学，而且每个健身操时间都控制在5分钟以内。她还体贴地加入了前后拉伸操，以引导老年人科学地进行健身锻炼。

“大家放心，今天学不会，明天我还教；明天学不会，后天继续教。哪怕只有一个人不会，我也会教下去。只要大家需要，我一定在线解答……”

详尽的讲解、良好的健身氛围以及每天


的线上直播，吸引了越来越多的参与者。甚至有许多来自周边城市的“粉丝”，不惜开车或乘坐高铁，只为加入现场跳操活动。2021年，施晓芸获得了苏州市“健身明星”的荣誉证书，她也因此被“粉丝”们誉为“老人界的刘畊宏”。

面对已经取得的成绩，施晓芸说：“我们除了年龄，其余都不输于年轻人。我们老年人就要不断与时俱进，跟上时代的步伐，做网络世界的主流。”

过一种很新的老年生活

施晓芸非常重视与姐妹们及网友们之间的互动交流。每晚8点20分跳操结束，大多数情况下，她不会立即关闭直播间，而是边整理个人物品，边关注网友们提出的问题，耐心细致地作出解答。在回家的路上，她还会与网友们互动，分享生活中的点点滴滴。

施晓芸的跳操运动吸引了不同年龄层的人们参与，一位“90后”的小姑娘偶然发现了施晓芸的跳操视频，跟跳了一段时间后，成功地动员家人一起加入。现在，全家人都爱上了这项运动。此外，线下的广场上也有许多年轻人加入跳操的行列中，这为“苏州奶奶健身团”带来了朝气和活力。

“苏州奶奶健身团”透过屏幕，让热爱运动的老年人聚集在一起，他们不仅锻炼了身体，还以一种新颖的方式为晚年生活增添了丰富多彩的元素，展示着新时代老年人对美好生活的需求正在逐步升级。

（来源：《中国老年》）

访黄果树瀑布

文 / 吕传彬



2022年5月5日,我来到贵州,想瞧瞧中国最大的瀑布。当年徐霞客在此地寻幽访古时,因为不谙当地苗人的风俗,损失不少银两,跌跌撞撞才千辛万苦找到黄果树瀑布。相较起来,我比他老人家幸运多了。


在我抵达前,刚下过几场大雨,黄果树瀑布的出水量增加了不少。在黄果树瀑布的下方有个望水亭,亭旁的大石上有座铜铸的徐霞客铜像,半坐半卧望着奔腾直下的黄果树瀑布。根据徐霞客的描述,“忽陇箐亏蔽,复闻声如雷,余意又奇境至矣”。在瀑布风景区的附近就能听到隆隆大作的瀑布声,此时恨不得背上长对翅膀,直接飞向瀑布。



但见“透陇隙南顾，则路左一溪悬捣，万练飞空……如蛟绡万幅，横罩门外，直下者不可以丈数计，捣珠崩玉，飞沫反涌，如烟雾腾空，势甚雄厉……”而这些都不足以说明黄果树瀑布的壮阔。即便是超强台风所带来的狂风暴雨，也不足以掩盖瀑布所激起的轰天巨响，再加上空谷的回响，你根本听不到身旁人讲话的声音。磅礴的水从天而降，似一场不会停歇的暴雨，冰冷的空气让人倒抽几口凉气。徐霞客曾经认为，这不是他看过落差最大的瀑布，但却是他看过最大的瀑布。的确如此，我在黄山、云南的苍山都看过落差更大的瀑布，不过相较眼前这个宽达百米的大瀑布，气势确实略逊一筹。

黄果树瀑布因崖顶有一棵不知年岁却会结黄果子的老树而得名，不过这棵老树并未出现在徐霞客的游记中。我猜，可能是这棵老树当时还没有出世吧，又或者是当时的老树

没那么明显，相较周遭的繁茂古藤不足以引起徐霞客的注意。黄果树瀑布上半部分大约五分之一处，有条隧道隐藏在瀑布的后头。我们穿越这条隧道，在隧道的中间有两个大洞，可以看到崖下风景。这两个洞从瀑布的下方看上去，隐约似人的双眼，所以徐霞客称它为“双明”。不过，它现在有个通俗的神话名字，叫作“水帘洞”。

据说这里过去曾经是猴群聚集的山谷，猴儿们的食物当然也包含了这棵老黄果树的果子。这些猴子可不是大众印象中的“泼猴”，它们是地球上稀有的珍贵动物金丝猴。由于受人为干扰影响，加上黄果树上游的水系遭到滥垦、商业发展泛滥，金丝猴群早已不见踪迹。目前黄果树瀑布正面临断水的危机，听说在我来的前一年大瀑布真的断水了。如果您要造访黄果树瀑布，一定要选对季节，才能一睹黄果树瀑布的磅礴风采。 





聆听历史回音 追寻红色记忆

文 / 张丽

早就听说坐落在天津老城鼓楼南的广东会馆，是天津迄今保存最完整、规模最大的清代会馆建筑，也是百年前中国民主革命伟大先驱孙中山先生在天津发表民主革命演说之所。前不久，终于有机会随着老干部摄影团队来到广东会馆，一睹“芳容”。

走进会馆大门，仿佛一下子就穿越到那个波澜壮阔的年代。院门宏阔，山墙高耸，青砖灰瓦中透着古韵，典型的岭南建筑和北方四合院相融合的建筑风格。会馆平面布局为四合院，最南面是砖砌的照壁。穿过庭院，是一座高高的门厅，檐下正中悬挂着写有“岭南珠辉”四字的匾额，在阳光的照射下熠熠生辉。门厅正中设有大门，大门两侧各有一只蹲坐的石狮，门额上刻着“广东会馆”石匾。门厅后面是一组砖木混合结构的四合院。正房高

大宽敞，檐下置“岭渤凝和”匾，雕刻细腻，匠心独运。

从正房东、西两侧的过道往北，穿过小天井就是馆内的主要建筑——戏楼。现在戏楼每天都有戏剧或相声演出，能客纳上百人的戏楼时常座无虚席。戏楼全部采用木质结构，布局宏伟，雕梁画栋，古香古色。南面为舞台，观众可以从东、西、北三面观看演出，视线不受阻碍。遥想百年前，无数名角如杨小楼、梅兰芳、荀慧生等京剧大师曾在这里登台献艺，许多革命先驱曾在这里宣传进步思想，当你置身于戏楼中，不难想象当年这里人声鼎沸、热闹非凡的场面。

如今，广东会馆作为天津戏剧博物馆，是传承和弘扬中华优秀传统文化的重要窗口。在戏楼内的橱窗里，可以看到诸多戏剧形象

的泥塑。这座历史风貌建筑与传统文化的融合,让广东会馆成功入选了第二批中国 20 世纪建筑遗产项目名录。

说起广东会馆的历史,要追溯到清光绪二十九年(公元 1903 年),当年时任津海关道的旅津广东人士唐绍仪,为了联络乡情发展,联合陈昭常、梁炎卿等人共同倡议集资筹建广帮会馆。由陈昭常(时任吉林巡抚)撰文,号召大家集资募捐,一时各界同乡主动捐款,唐绍仪率先捐银四千两,各界人士共捐银十四万七千余两。于是在城内鼓楼南大街购得原盐运使署旧址,计地 23 亩,于光绪三十三年(1907 年)正月十四日落成。

在广东会馆的院落内,矗立着一座孙中山先生的塑像,见证了我国民主革命伟大先驱孙中山先生的革命足迹以及与广东会馆结下的不解之缘。1912 年 8 月,孙中山先生第二次来津,应邀出席同盟会燕支部及广东同乡在广东会馆的欢迎会。孙中山先生登上戏楼舞台,向参加欢迎会的 800 余人,发表了振奋人心的著名演说。据 1964 年杨仲绰撰写的《天津“广帮”略记》记载,当时在场的所有人听了孙中山先生的慷慨演讲后,“会场情绪高涨,鼓掌之声,经久不息”。孙中山先生的到来,使得广东会馆成为中国民主革命的重要场所,也为这座建筑增添了一份特殊的意义。

广东会馆建成后,从 1919 年的五四运动到 1925 年的五卅运动期间,一直作为天津革命的重要场所。当年邓颖超等觉悟社成员在这里义演募捐。1925 年 8 月 4 日,天津纺织、地毯、铁路、印刷、油漆、海员等 20 多个工会团体,在广东会馆召开代表大会,通过《天津

总工会章程》,宣告天津总工会成立,在中国工人运动史上写下了光辉篇章。

此外,广东会馆还曾是抗日救亡运动的重要场所,许多爱国人士在这里举办演讲、演出活动,宣传抗日救国思想,激发民众的抗日热情。可以说,天津广东会馆在历史上扮演了多个“角色”,见证了中国近现代历史的沧桑变迁。

漫步在这座百年的历史建筑中,让人不仅可以感受到文化艺术殿堂的气息,还可以追寻到民主革命以来赓续不断的红色历史印记。🇨🇦



不妨和陌生人说说话

文 / 唐宝民

在成长的过程中，大人都一再叮嘱我们：“不要跟陌生人说话！”的确，随着社会发展，随便和陌生人说话，是存在着一定的风险的。然而，并不是所有的人都把“不要和陌生人说话”当成金科玉律，作家刘心武的母亲就是这样的人。

据刘心武回忆，他的母亲就喜欢跟陌生人说话，往往聊着聊着就熟悉了，像多年不见的老朋友一样。刘心武分析道：“母亲觉得自家无碍于人，而人又不至于要特意碍我，所以心态十分松弛，总以善意揣测别人，哪怕是对旅途中的陌生人，也总报以一万分的善意。”

刘心武母亲晚年的时候，到刘心武家去住，跟陌生人说话的习惯依然没改：“街角有个从工厂退休后摆摊修鞋的师傅，她也不修鞋，走上去跟人家说话，那师傅就一定请她坐到小板凳上聊……聊到最后的結果，是那丧母的师傅认了我母亲为干妈，而我母亲也就把他带到我

家，俨然亲子相待，邻居们惊讶不止，我和爱人、孩子开始也觉得母亲多事，但跟那位干老哥相处久了，体味到了一派人间纯朴的真情，也就都感谢母亲给我们的生活增添了丰盈的乐趣。”

母亲的做法，让刘心武看到了些许温情和善意，但他仍不能完全认同母亲的理念，直到有一天，他在地铁通道处遇见了一对唱歌的盲人夫妻，他想给他们投钱，但接下来的一幕却让他震惊了：“他们唱完，我向前移了一步，这时那男士仿佛把我看得一清二楚，对我说：‘先生，跟我们说句话吧。我们需要有人说话，比钱更需要啊！’

那女士也应声说：‘先生，随便跟我们说句什么吧！’”

此情此景，让刘心武的内心涌出了层层温热的波浪，母亲慈爱的面容浮现在他的眼前，促使他反思道：“我意识到，生命中一个超越功利防守的甜蜜瞬间已经来临……”

当“不要跟陌生人说话”成为处世原则的时候，我们这个世界其实已经变得有些冷漠了。人与人之间的交往，小心一些是必要的，但过度的防备，则会加大人和人之间的疏离感，使这个社会变得越来越陌生。不妨和陌生人说说话，这样才能增进彼此间的温暖、使人类社会变得更加可爱。🇨🇦



听得老人言

文一 诸纪红

俗话说，“不听老人言，吃亏在眼前”。我经常想起三位老人对我讲过的话。他们的话语蕴含着深厚的智慧，揭示了人生的真谛，成为了我人生路上的坚实基础。


第一位是我的父亲。这位一生与土地为伴的老者，曾经向我传授过这样的人生哲理：“孩子，人生如同耕耘田地，春天播下希望，秋天收获成果。你必须踏实努力，心无旁骛，精心耕耘自己的人生田野，方能获得丰硕的回报。”我明白，他的教诲不仅在于做事要朴实真诚，更要我对自然始终保持敬畏，顺应人生的起伏变化，珍视每一个时刻。一次，我在职场上遇到了一个棘手的问题，正是父亲的教诲提醒了我，要耐心和坚持。我深入分析了问题所在，制定了详细的解决方案，与团队成员一起努力，最终不仅成功解决了问

题，还提升了团队的凝聚力和工作效率。

第二位是我任职公司的一位退休领导。他告诉我：“在追求事业的道路上，你要保持高瞻远瞩的眼界，但同样重要的是要拥有宽容和大度的胸怀。天下为公，付出和奉献才能让你在社会上走得更远。”我明白，他这是提醒我在世间行走，不仅要有智慧和眼光，更要有有一种无私奉献的精神，才能真正赢得人们的尊重。面对工作中的困难和挑战，我坚持自己的想法，不断调整策略，身先士卒，甘于奉献，最终项目取得了成功，我也从中学会了如何担当。

第三位是我的高中政治课老师。一生教书育人的他告诫我：“在面对复杂的社会现象时，你要明辨是非，坚守正义，才能在社会中真正立足。”我明白，在纷繁复杂的世界中，

坚守道义和良知是何等重要，保持清醒的头脑，不被迷失于世俗的浮华之中是何等困难。在我的职业生涯中，我曾无数次面临道德与利益的抉择。那时，老师的教诲一次次点醒我，要坚守内心的正义。每一次，我都遵从内心，做出正直无私的选择，因此赢得了领导和同事的信任与尊重，这对我的职业生涯产生了深远的积极影响。

三位老人的话语朴实无华，却如同一把钥匙打开了我对人生深层思考的大门。他们告诉我做人做事之道——顺应人生并脚踏实地；追求事业成功并重视人格修养，在复杂的社会中坚守道义和良知。我将铭记这些宝贵的教诲，努力成为一个有良知、有智慧、有胸怀的人。我相信，带着这三把“钥匙”，我能在人生之路上走得更远、更稳。



第六讲：

七绝平仄谱式的构成原理(下)

文 / 缪志明

本讲要点：

- 1.“一三五不论，二四六分明”，哪句是绝对真理，哪句是相对真理？
- 2.“一三五不论”的两个条件是什么？
- 3.什么叫“犯孤平”？
- 4.什么叫“三平尾”和“三仄尾”？
- 5.什么叫“平仄脚”“仄平脚”“仄仄脚”和“平平脚”？

通过前文的讲解，诸位已经知道，七绝共有四种平仄谱式，这些谱式在创作时必须严格遵守。但是，古人在创作实践中又发现，有些字之平仄，其实不必那么讲究。换言之，七绝中的有些字，既可平声，亦可仄声，创作者是可以作自由处置的。那么，究竟哪些字可由作者灵活处置呢？有人归纳出两句口诀：“一三五不论，二四六分明”。

所谓“一三五不论”，是说每句处于第一、三、五位置上的字，可以灵活，不必较真。

所谓“二四六分明”，是说每句处于第二、四、六位置上的字，则不可灵活，必须严守规范。

应该说，“二四六分明”，此属一条绝对真理；而“一三五不论”，则属相对真理。之所以谓其“相对”，是因其只有符合一定条件，

才能成立。

这条件只有两条：一是不能“犯孤平”；二是不可出现“三平尾”和“三仄尾”。

何谓孤平？

孤平是说一句之中，除句头（头两字）句尾（末一字）外，中间如果只有一个平声，是属律诗之忌，绝对不可以出现。

比如“平平仄仄平平仄”这一句，除去头两字“平平”，中间五六两字为平声。如将第五字灵活处置了，将其变成仄声，则该句只剩第六字为平声，这就叫“犯孤平”。因此，该句第五字就不可不“论”，就不能灵活。

再如“仄仄平平仄仄平”这一句，除去句末之“平”，中间三四两字为平声。如将第三字灵活处置了，将其变成仄声，则此句只剩第四字为平声，此亦属“犯孤平”。因此，该句

第三字亦不可不“论”，不能灵活。

又如“仄仄平平平仄仄”这一句，该句有三个平声，如将第三、第五两字灵活处置了，将其都变为仄声，则此句便只剩第四字为平声，此亦属“犯孤平”。因此，该句第三、第五两字，就不可同时灵活。

何谓“三平尾”？

“三平尾”只会出现于“平平仄仄仄平平”这一句式上。该句第五字“仄”如果灵活处置了，将其变成了平声，则结尾就会出现连续三个平声，此即谓“三平尾”，亦属律诗之忌。因此，该句第五字，就不可不“论”，不能灵活。

至于“三仄尾”，往往会出现在“仄仄平平平仄仄”这一句式上。该句第五字的“平”如灵活处置了，将其变成仄声，就会出现“三仄尾”。“三仄尾”亦为诗人所忌，亦须尽力避免。因此，该句之第五字，就不可灵活。

明确上述条件，我们即可发现，七绝的所有句式，第一字其实都可灵活处置；而第三字和第五字，则必须在不出现“犯孤平”和“三平尾”或“三仄尾”的情况下，才可灵活处置。

讲解此处，还须再介绍四个概念，即“平仄脚”“仄平脚”“仄仄脚”和“平平脚”。

七绝每句结尾方式，可分为如下四种：

平平仄仄平平仄
仄仄平平仄仄平
仄仄平平平仄仄
平平仄仄仄平平

第一种，以平仄结尾，名为平仄脚；

第二种，以仄平结尾，名为仄平脚；

第三种，以仄仄结尾，名为仄仄脚；

第四种，以平平结尾，名为平平脚。


只有明确了这些概念，我们才可讲之本讲之要点，作如下归纳：

第一，“平仄脚”的第一、三字可灵活，第五字不可灵活，否则“犯孤平”。

第二，“仄平脚”的第一、五字可灵活，第三字不可灵活，否则“犯孤平”。

第三，“仄仄脚”的第一字可灵活，第三、五字不可同时灵活，否则“犯孤平”；第五字亦不可灵活，否则“三仄尾”。

第四，“平平脚”的第一、三字可灵活，第五字不可灵活，否则“三平尾”。

按此原则推导出来的七绝四种谱式，已见于第三讲“七绝的平仄谱式”中。该谱式标为“中”的，即属可平可仄、可灵活处置之字。 

课后作业：

- 1.请推导出七绝的四种平仄谱式，然后将其中可灵活处置之字，全部标识出来。
- 2.请在平起平收式和仄起平收式这两种谱式中任选一种，创作一首七绝，题为《自题某某斋》（请自取一斋号）。要注意，第一、二、四句句尾的韵字，须出于平水韵的同一韵部。

教您用布条做玫瑰花配饰



一、材料

彩色布条、剪刀（或美工刀）、尺子、热熔胶、白珠子（或亮钻）、闪粉、U形卡等。

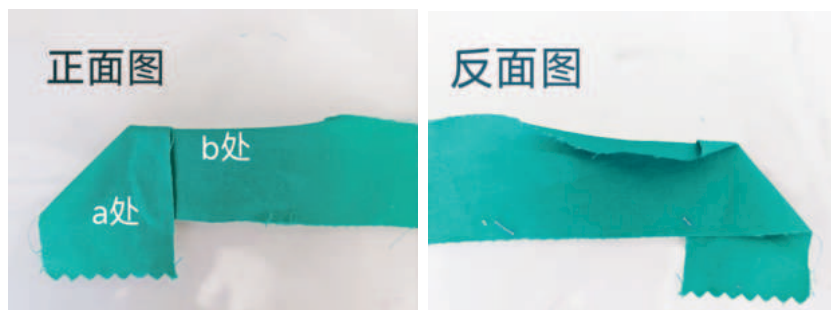


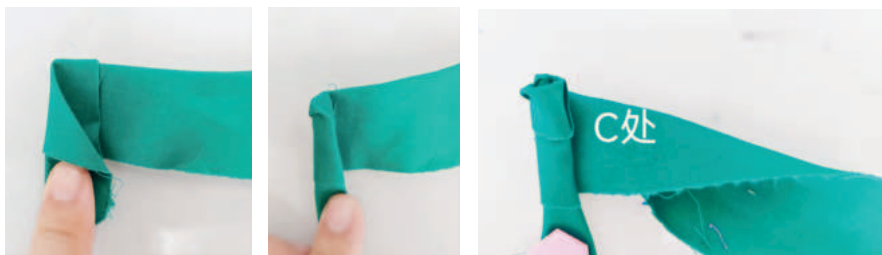
二、步骤

第一步：根据做的花型大小，用美工刀或剪刀把布裁剪出相应尺寸的布条，右图为4厘米左右的宽度。



第二步：布条裁剪好后，在6厘米左右的位置（下图标识：a处）正面折直角，在b处将a处折叠产生的角反向平折。





第三步：正面向上，将布条按顺时针折叠两次，将右侧未折叠过的布条在c处45度的位置反向折叠。

第四步：正面继续沿顺时针方向折布条两次，再继续第三个步骤，直到折到满意的花型为止，最终花型的收尾用热熔胶粘住。




第五步：用布条按照我们学过的麻绳编织三股编的手法编三股编，作为项链的主链。

第六步：为使项链效果更有层次感，可以做几款大小不同的玫瑰花，剪掉玫瑰花多余的部分（即画红圈的位置），整理好形状粘在刚才编的主链上。



第七步：可以在玫瑰花花蕊位置贴上白珠子或亮钻，在花瓣处涂些闪粉（出席宴会时建议涂抹闪粉）。接下来，再用丝带把主链的两边粘住，衔接位置用白珠子或亮钻粘上，这样一款自制的布条玫瑰花美颈项链就做好了，扎系在颈上既能修饰颈部，又能搭配夏季不同风格的服装。

小贴士：将玫瑰花配上U形卡，可以瞬间变身发型饰品。 

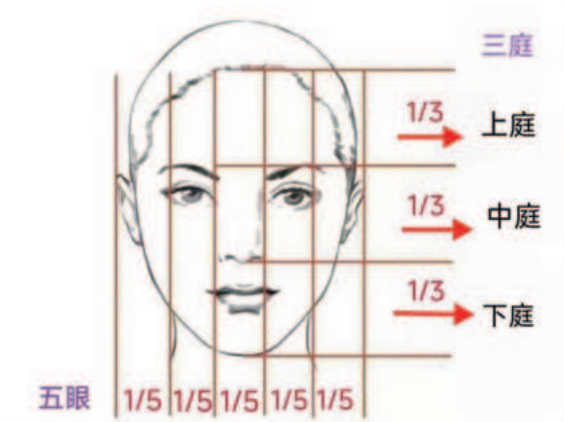
中老年人 场合妆容技巧

文 / 刘金恒

老年人的场合妆容大体分为日常类、晚宴类、镜头类几种,我们掌握了人的面部五官比例和面部层次的基本画法就可以达到有效化妆。本期内容主要教大家日常类和晚宴类的有效妆容技巧。

一、了解人的五官比例

“三庭五眼”是一种面部美学的标准衡量方式。



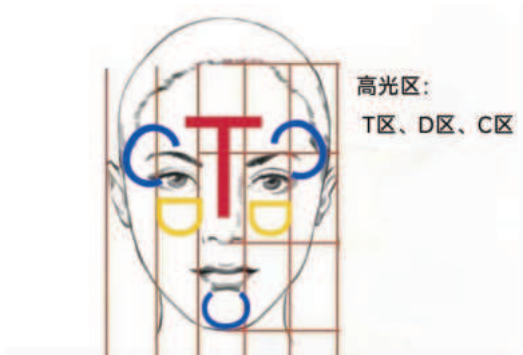
“三庭”是指将人脸的长度分为三等份,上庭(从前额发际线至眉骨)、中庭(从眉骨至鼻底)、下庭(从鼻底至下颏)各占脸长的 1/3。

“五眼”是指以眼睛的长度为单位,把脸的宽度分成五等份,从左侧发际至右侧发际,为五只眼睛的宽度。两只眼睛之间为一只眼睛的距离,两眼外侧至侧发际各为一只眼睛的距离。

遵循“三庭五眼”的标准可以更好地了解面部比例,从而在化妆时通过修饰和调整,让面部看起来更加协调和美观。比如,可以通过画眉的形状和位置来调整上庭的比例,通过修容和提亮来改善中庭和下庭的视觉效果,通过眼妆的处理来调整两眼之间的距离等。

二、了解人的面部层次

下图用大家熟悉的英文字母来展示人的面部层次。



了解了以上基础内容,接下来就可以开始上妆了。

三、中老年人的日常妆容技巧

基础层:清洁和保湿皮肤,为后续的化妆做好准备。

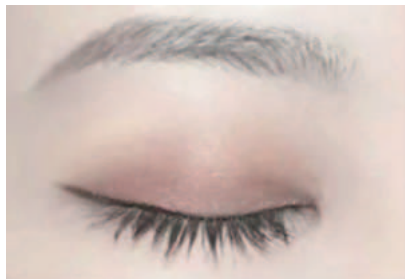
底妆层:尽量选择保湿养肤型且肤色相近色号的底妆产品(如粉底液),用弹压的手法薄涂均匀,注意不要过于厚重,避免卡粉。可以在容易出现皱纹的地方,如眼角、嘴角,用滚压的手法,使粉底更服帖。

定妆层:选择哑光散粉,用按压手法固定底妆,减少油光,使妆容更持久。如眼部周边有皱纹,可以用少量珠光散粉局部定妆。

轮廓层:使用修容产品打造面部的立体感,如用阴影粉塑造脸部轮廓,用高光粉突出重点部位。

眼妆层:包括眼影、眼线、睫毛膏等,用于强调眼睛的神采和立体感,选

择柔和自然的眼影颜色,如大地色系。画上细细的眼线,可适当拉长眼尾,增添神韵。睫毛轻轻刷一下,不要过于浓密夸张。



眉妆层:根据原有眉形适当修饰,或是用眉部遮瑕产品遮瑕,画出适合的眉形。根据发色和瞳孔色选择适合

色调的眉笔或眉粉,按眉毛生长方向描绘出清晰但不生硬的眉形。

腮红层:使用腮红为脸部提升自然的气色和立体感。选择淡粉色或珊瑚色等自然的腮红色,轻扫在苹果肌上。

唇妆层:选择滋润度高的口红或唇彩,颜色以自然的红色系或豆沙色等为主,使嘴唇看起来饱满有精神。

最后,整个面部轻扫一层定妆粉,让妆容更持久。

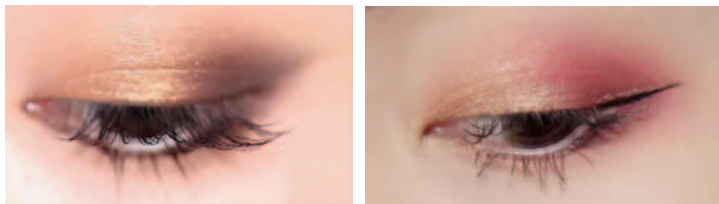
中老年男性日常可以修剪一下适合脸型眉形,涂一些润唇膏,整体看起来更有精气神。

总之,中老年人的日常妆容重点在于自然、淡雅,突出好气色。

四、中老年女性的晚宴妆容技巧

底妆:选择遮瑕力较好且滋润的粉底,打造出均匀、细腻的肌肤质感。

眼妆:可以使用颜色稍深一些的眼影,如深棕色、金棕色等增加层次感。画上较明显的眼线,眼尾可适当上挑,展现出优雅韵味。粘贴自然的假睫毛,能让眼睛更有神。



眉妆:精心描绘出清晰且有弧度的眉形,颜色可稍深一些,与整体妆容更协调。

腮红:选择较为显色的腮红,如玫瑰红色等,斜向上轻扫在脸颊,提升面部立体感和好气色。

唇妆:选择颜色较为鲜艳但不失稳重的口红,如正红色、酒红色等,勾勒出清晰的唇形,展现出成熟魅力。

修容:适当使用高光产品在高光区提亮,暗影粉修饰脸部轮廓,让脸部更显立体。

定妆:确保妆容持久,在容易出油的部位加强定妆,也可喷定妆喷雾。

五、中老年男性的晚宴妆容技巧

面部清洁与保湿:做好清洁,然后使用保湿乳液让皮肤状态良好。


底妆:可选用自然色的男士粉底,薄涂均匀,遮盖一些明显的瑕疵和不均匀肤色,但不要过于厚重。

眉部:适当修剪杂眉,让眉形更整齐。

眼部:可以轻轻涂抹一点遮瑕膏,遮盖黑眼圈等。

胡须打理:如果有胡须,修剪整齐,保持干净整洁。

定妆:轻扫一层定妆粉,让妆容更持久。

整体气色:可在脸颊适当涂抹一点淡淡的古铜色腮红,增添一些健康气色。 

睡前坚持做两个小动作,有益身心健康

睡前这段时间是养生黄金期。坚持做以下两个小动作,能补肾和打通膀胱经,祛除寒气,有助于延年益寿。大家可以根据自身状况进行运动,感到不适请及时就医。

手背靠腰躺



做法:睡前将两手背紧靠腰部,仰卧于床上,5—10分钟后,全身会感到温暖。

这个动作的原理是用双手的热量温煦肾部,驱散肾内的寒气和湿气,并通过汗液排出体外。同时,在下午5—7点之间做这个动作更好,因为这时候是肾经的流注时间,双手的热量可以通过手掌进入肾部,增加肾气。

脚趾回勾

做完第一个动作补足肾气后,我们就要开始打通膀胱经了。如果膀胱经不通畅,就

会导致寒气在体内积累,引发各种疾病。

做法:双腿伸直并在一起,脚尖回勾,双手抓着脚趾,身体慢慢向下压。

这是一个拉伸膀胱经的动作,至少要做15—30分钟。如果抓不到脚趾也没关系,只要感觉到大腿后侧有拉伸感即可。

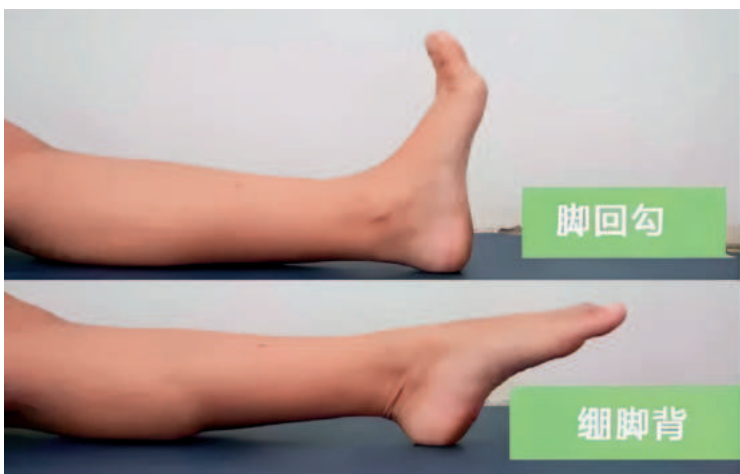
做完这两个动作后,如果再按摩几下跟腱穴位效果会更好。

跟腱的外侧和内侧有两个重要穴位——昆仑穴和太溪穴。太溪穴属于肾经,昆仑穴属于膀胱经。

用手指按住跟腱两侧的穴位,并轻轻按摩。这样可以同时刺激两条经络,并增强它们之间的联系。

以上两个小动作虽然看似简单,但有着非凡的功效,每天坚持做,补肾又去寒气。🇨🇦

(来源:《益寿文摘》)



中药谈·覆盆子

文 / 丁兆平

典故

盆子，古名又称为“蓬蘽”，别名树莓。《神农本草经》中有记载：“蓬蘽，味酸平。主安五脏，益精气，长阴令坚，强志，倍力，有子。久服轻身不老。一名覆盆。”有些患者尿频严重，离不开尿盆。中医解释说，这是因为患者肾阳虚，气化能力降低，不能摄水固尿，只能一次又一次地“放水”。针对肾阳虚、排尿多，给患者用上了覆盆子，结果正对证。这药能帮助患者提升肾阳，使肾气得固，尿频次数大减，不用频繁起夜。尿盆子被扣放搁置，竟然成了“无用之物”，于是有人就将这种果子叫作“覆盆子”。宋代寇宗奭在《本草衍义》中清楚地记载，“覆盆子，益肾脏，缩小便，服之当覆其溺器，如此取名”。

通过不断的用药经验积累，中医学认为，覆盆子味甘酸而性温，禀中和之性，是能够补益人体肾阳的良药。它具有益肾固精、起阳痿、缩小便的功效，可用于治疗肾虚阳痿、遗精早泄、小便频数、小儿遗尿等病症。既然为了固精与缩尿，就要充分发挥它的酸涩性能，希望多存青涩而有更好的固涩作用，所以药材采收的是它近成熟的果实。

寇宗奭在《本草衍义》中不仅提到覆盆子“益肾脏”，而且提到它有“缩小便”的作用。这是前代不曾有过的表述，它的缩小便功用从此显明于世。著名的覆盆子成方，从种子类药材的线索去寻找的话，莫如著名的五子衍宗丸。此方出自《摄生众妙方》，用覆

盆子与五味子、菟丝子、车前子、枸杞子这五味种子类药材，配伍后共同起到补肾益精作用，能治疗阳痿不育，使人续嗣而衍宗，故得方名“五子衍宗丸”。

来源：蔷薇科悬钩子属植物华东覆盆子的干燥果实。

性味：性温，味甘、酸。

归经：归肾、膀胱经。

功效：益肾，固精，缩尿。

适用情况：适用于肾虚遗尿，小便频数，阳痿早泄，遗精滑精。

用法用量：内服，煎汤，6—12克。

食疗推荐：覆盆子白果炖猪肚

材料：覆盆子10克，白果5枚，猪肚150克，料酒、盐、姜片、葱段各适量。

做法：覆盆子去杂质，洗净。将白果炒熟，去壳。猪肚用面粉揉搓，洗净，切成细条或小块。将三者放入锅内，加入1000毫升水，下入料酒、姜片、葱段，大火煮沸后，改文火炖烂猪肚，加盐调味后，可食肚喝汤。

温馨提示：肾虚有火、小便短涩者，怀孕初期妇女，均需慎用。 

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）



耳朵里竟然会长“脚气”

文 / 李米

采耳真的像网上说的那样,既能好好清理耳朵,又能放松、保健吗?事实上,它可能远比你想得危险。

大多数人不需要频繁掏耳朵

大部分人家都常备着棉签或挖耳勺,每当感觉耳朵堵塞或刺痒时,就会下意识掏一掏。但实际上,你的耳朵可能根本不需要被如此精致地清理——耳屎虽被冠上“屎”字,可它却不是耳朵的排泄物。它有一个文艺的学名:耵聍。

耵聍的形成,其实对人大有好处。耵聍为人的耳朵建立起一套防御机制。虽然耳朵眼很小,但对于细小的尘垢和昆虫而言,无异于大敞四开的门洞。耵聍的存在,可以阻止这些外来物质进入体内。

同时,含有油性、呈现酸性的耵聍还可以让耳道保持干燥,维持酸碱平衡,让耳道不会沦为一个潮湿又多碱的天然培养皿。如果掏得太干净了,反而对耳道没有益处。

有人会担心,耵聍越积越多,最终造成耳道堵塞、听力下降。这种情况叫作耵聍栓塞,确实有的人可能会出现这种情况,但是大多数人其实不必担心。

耵聍会不断向外耳道的道口(也就是耳廓)移动,我们咀嚼、吞咽或运动时,它就会在



不经意间被排出。

如果掏耳太过频繁,其实还会引发其他问题。比如,经常清除耳屎的人,耳屎会越来越多。

采耳比我们想象得危险

去外面采耳,远比想象中要危险。和家里相比,许多采耳机构的道具花样繁多。鹅毛棒、孔雀羽、小音叉、马尾棒,它们各有各的用处:先是轻拂面孔,再是刺激耳道,接着还有耳部按摩。然而,根据多家媒体报道,很多采耳工具在保管和消毒上都是不达标的。

此外,采耳机构的采耳流程也有隐患。比如,很多人会拿鹅毛棒在脸部和耳道来回横跳,如果脸部有异物,很可能就会被这些容易吸附微小颗粒的绒毛带到耳朵里,在经过掏耳之后,你的耳朵可没有丝毫防御性。

更重要的是,很多采耳机构往往还会提供其他组合服务,比如足疗、按摩等,因此这类场所往往都是较为湿润的,就算工具清洁到位了,也会在这样的环境中滋生微生物。

工具的危险性还不是最主要的。商家页面里“资质丰厚”的技师,实际上大多都是自卖自夸。目前,国家还尚未认证“采耳师”这一职业,因此也并不存在统一认定的行业标准。有媒体报道,许多采耳师可能培训一周就上岗了。

正常的掏耳朵,只是用工具清洁耳道,但采耳店里的采耳往往会打着让人放松、舒适的名义,拿各种工具刺激耳道,如果力度过猛,很可能造成外耳道损伤,严重的甚至会刺穿鼓膜。这就得不偿失了。

市面上的网红采耳店,许多还宣称能治疗中耳炎,但很遗憾,这更是个噱头。首先,采耳店并没有医疗行业的从业资质。其次,中耳炎是发生在耳朵的鼓室中的,鼓室和外耳道之间有鼓膜作为界限,掏耳朵根本治不了中耳炎。

掏耳朵请注意这些

对于许多人来说,掏耳朵是一种习惯。只要掌握正确的姿势,掏耳也没有什么坏处。


掏耳不要过于频繁,毕竟耳屎会在我们的正常咀嚼、运动中被排出。我们可以在觉得耳朵有明显的堵塞或刺痒感时,再去简单掏一掏。

选择掏耳朵的工具一定要谨慎。很多人习惯用棉花棒,觉得可以把耵聍沾出来,但这种方法并不推荐。

根据调查,耵聍的干湿性质因人而异。中国人大部分都是干性耵聍,用棉签只会把耵聍推到里面,相比之下,掏耳勺更合适。不过,在用掏耳勺的时候,也不要掏得太深,避免会刺穿鼓膜,造成疼痛和听力下降。

由于体质不同,环境各异,有一些人的确是要及时掏耳的,不然就可能有耵聍堆积的风险。比如,在游泳和洗澡时不注意防护,水浸入了外耳道;或者一些人外耳道狭窄、表皮细胞生长异常,耵聍排出能力较差。这种情况下如果不及时掏耳,耵聍长久堆积后,就会造成听力下降。

但是若感觉到明显的耳道堵塞、听力下降或者头脑晕眩,一定不要自己动手掏,而是最好去医院挂个号,让医生帮你查清楚是什么情况。如果确定是耵聍堵塞,医生通常会用药水软化耵聍,再用专业工具掏,这样比较安全。

另外,老人耳道松弛,耵聍可能不会顺利地自然排出,同样需要去医院处理。

(来源:《健康时报》)





三文鱼鲜，营养领先

文 / 王文强 李贺明

在浩瀚的蓝色海洋中，有一种被誉为“海洋黄金”的珍宝——深海三文鱼，又称鲑鱼，是一种生活在深海中的冷水鱼类。它们身形优美、肉质鲜嫩、富含油脂，不仅以其鲜美的口感征服了无数食客的味蕾，更以其丰富的营养价值成为人们餐桌上的饕餮美味。

一、营养价值与功效

高蛋白 三文鱼是一种优质的蛋白质来源，每 100 克中大约含有 20 克的蛋白质，含量远远高于其他鱼类。这种优质的蛋白质对于支持肌肉生长、维护组织和器官功能至关重要。

不饱和脂肪酸 三文鱼富含多不饱和脂肪酸，尤其是 $\Omega-3$ 脂肪酸，包括 EPA（二十碳五烯酸）和 DHA（二十二碳六烯酸）。每 100 克三文鱼中大约含有 1—2 克的 $\Omega-3$ 脂肪酸，其对心脏健康有益，且可以降低血压和血脂水平。

维生素与矿物质 三文鱼还含有维生素 D、维生素 B12 等，可促进钙的吸收、维持神经系统和血液健康，且具

有抗氧化作用。同时，

三文鱼中的钾离子、

磷离子、硒元素等矿

物质，有助

于增加肌肉

力量和肌肉

耐受力，缓解运动疲劳。

虾青素 三文鱼中含有的虾青素是一种抗氧化剂，能够延缓皮肤老化，减少面部斑点，具有美容养颜的效果。

二、哪些人不适宜吃三文鱼

过敏者 三文鱼中含有异体蛋白，如果患者对三文鱼过敏，食用后可能会引起过敏反应，如皮肤瘙痒、红肿等不适症状，严重时还可能会出现过敏性休克。

痛风患者 三文鱼中含有一定量的嘌呤，如果痛风患者食用，可能会导致体内的尿酸水平升高，从而加重病情，不利于身体的恢复。

出血性疾病患者 三文鱼中含有的 EPA 会抑制血小板凝集，加重出血性疾病患者的出血症状，因而不宜食用。

肝硬化或肾脏疾病患者 三文鱼中含有丰富的蛋白质，如肝脏功能或肾脏功能受到损伤，食用三文鱼可能会导致体内的蛋白质摄入过多，加重肝肾负担。

三、如何挑选三文鱼

手感 冰鲜三文鱼用手指轻按应有弹性，能迅速恢复原状；不新鲜的三文鱼按压后会有凹坑，且难以恢复原样。

颜色 正宗三文鱼的颜色呈亮丽的橘红色，脂肪分布均匀，鱼肉中可见粗壮的白色脂肪层。大马哈鱼的颜色可能有所不同，且鱼肉中没有类似的三文鱼脂肪层。



口感 正宗三文鱼入口结实饱满，肉质细腻，无渣滓。而大马哈鱼的肉质较老，吃起来可能带有渣滓。

四、三文鱼的推荐摄入量

健康成人 每周可食用2—3次三文鱼，

每次摄入量建议在100—150克左右。

孕妇和哺乳期妇女 每周可食用2次三文鱼，每次摄入量建议在100克左右。

儿童和老年人 每周可食用1—2次三文鱼，每次摄入量建议在50—100克左右。

推荐美食：

油酥三文鱼

原料：鲜三文鱼600克。

调料：秘制酥鱼汁100克。

制作方法：

- 1.将三文鱼洗净切块，放入盐、花雕酒、糖，腌制15分钟；
- 2.调制秘制酥鱼汁，将蒸鱼豉油、辣鲜露、鸡饭老抽、白糖、鸡精、盐放入锅内烧开、熬稠；
- 3.锅内放入净油，将腌制好的鱼块炸制成外焦里嫩，出锅放入酥鱼汁裹汁即可。

功效：三文鱼富含不饱和脂肪酸等营养成分，特别是 $\Omega-3$ 脂肪酸，对心血管健康大有裨益，能有效降低血脂和血胆固醇，预防心血管疾病。



锦绣捞汁三文鱼


原料：鲜三文鱼肉300克。

辅料：香菜20克，葱白20克，紫心萝卜15克，紫甘蓝15克，胡萝卜15克，苦菊15克。

调料：捞拌菜汁150克。

制作方法：

- 1.将三文鱼去皮去骨，洗净切条，摆在盘中央备用；
- 2.将香菜、苦菊切段；葱白、紫心萝卜、紫甘蓝、胡萝卜切丝，分别摆放在三文鱼外圈备用；
- 3.调制捞拌菜汁，将沙拉汁、米醋、青芥辣、蜂蜜、鲜味汁、鸡精放入锅内烧开、熬稠；
- 4.与捞拌菜汁一起上桌，现场浇汁拌匀即可食用。

功效：三文鱼富含优质蛋白质，有助于维持身体组织的正常生长和修复。紫心萝卜、紫甘蓝等蔬菜富含维生素及膳食纤维，具有抗氧化、防癌的作用。 

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

小妙招



金钱树怎么养才茂盛？

文 / 程前

金钱树是颇为流行的室内大型盆景植物，尤其适宜在较宽阔的客厅、书房、起居室内摆放。那么，金钱树怎么养才茂盛呢？

每年换盆

想让金钱树生长得更加茂盛，在养护一年后需及时换盆，并将老根修剪掉，在盆土中施加新的基肥。因为金钱树生长一年后会消耗养分，土壤也会板结。

合理光照

养金钱树要给它一个半阴的生长环境，不能被强烈的阳光暴晒，也不能让它长时间在阴暗的环境里生长，要给它充足的散射光。

适当浇水

金钱树不适合生长在过于潮湿的环境里，日常养护时盆土中不能出现积水，要合理浇水。可以通过喷水的方式提高湿度，这样才能让它生长得更加茂盛。🇨🇦

(来源:《湛江晚报》)



蚊子包越挠越痒？试试家用“黑科技”

一般来说，蚊虫叮咬后，涂点风油精、藿香正气水等，都能起到止痒作用。但如果手边没有这些药物，一些天然止痒材料也是有效的。

柠檬汁、芦荟汁：柠檬呈酸性，芦荟为凉性，都有收敛皮肤血管的作用，能赶走瘙痒感。将柠檬、芦荟榨成汁，用棉签蘸着涂擦叮咬处即可。

茶叶：含茶多酚，能杀菌、消炎、止痒。可放少许茶叶，加水，将其捣烂成糊状后外涂。

西瓜皮：西瓜性凉，能快速降温，接触皮肤后其水分蒸发能带来一定清凉感，从而快速止痒。可用西瓜皮来回擦拭被叮咬处的皮肤。

肥皂水、碱水：蚊子唾液含有甲酸，在被叮咬处涂抹碱水或肥皂水，能够与甲酸中和，从而止痒、止痛。


冷敷：能快速收缩血管，还能“麻痹”局部皮肤，减轻瘙痒感。可将湿毛巾放到冰箱冷冻室5分钟，取出后敷在被叮咬处即可。🇨🇦

(来源:《中国中医药报》)

经常吃腐乳会致癌？


腐乳因为带了个“腐”字和后期的腌制工序，导致民间有很多腐乳致癌的传言。事实上，制作腐乳是以毛霉菌为主，也包括少量经过特定方法严选的酵母菌、曲霉、青霉，这些都是经过严选的有益食用菌，并不会产生毒素。臭味是蛋白质分解产生的二氧化硫挥发的结果，所以，腐乳闻起来臭，吃起来香。大豆中的亚硝酸盐含量非常低，

即使长达几个月的发酵也不会带来大量亚硝酸盐。因此，不能把腐乳和盐、腌菜混为一谈。

此外，红曲色素是红曲菌产生的天然色素，对人体十分安全。毛霉和红曲均不在世卫组织发布的致癌物质清单中。所以，只要正确食用腐乳，不必担心致癌问题。 

(来源：《齐鲁晚报》)

清淡饮食就是吃素？

很多人对清淡饮食存在认识误区，认为清淡饮食就是“尽量吃素，不能吃肉”。其实，这样的吃法不但不利于营养均衡，还会导致体质变差。究竟什么才是真正的清淡饮食呢？原则就是食物多样化。主食应以谷薯类为主，适量多吃蔬菜和水果，经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。在此基础上，再提倡口味清淡，做到少油、少盐、少糖。日常饮食要选天然的食材，经过简单加工即可。 


(来源：“大众健康”微信公众号)



白天喝柠檬水会变黑？

有人说，柠檬是感光食物，白天饮用会产生光敏反应，导致皮肤变黑，所以只能晚上喝。

的确，感光食物确实存在。常见的感光食物有柠檬、芹菜、苋菜、胡萝卜等，它们在抵抗病虫害的过程中，会产生一类名为呋喃香豆素的小分子物质，这类物质进入体内，或者与皮肤接触时，会增加皮肤对紫外线的敏感性，从而使皮肤更易被紫外线损伤。

不过，食用感光食物并不一定会导致光敏反应，喝柠檬水也一样。这是因为人的皮肤并不像透明塑料可以透光，使人体轻而易举地发生化学反应，仅仅是食用感光食物、吸收光敏物质，不会对人产生太大影响，无需过分担心。有实验显示，要喝 353 个柠檬泡的水，照射 300 多个小时，才可能有变黑的效果。 

(来源：“滨海辟谣”微信公众号)

小幽默



迟到占便宜

员工大会上，经理正在讲话：“同事们辛苦了一年了，公司决定给大家变相加薪。”闻言大家都很高兴。

经理接着说：“以前迟到一次扣100元，现在开始，每次迟到扣50元。以后谁迟到，就相当于占便宜了。”

胖也不怕

一位青年去相亲，回来后对婚姻介绍所的工作人员说：“那姑娘各方面都还行，就是人有点胖。”

工作人员说：“胖点怕什么？就你这个条件，就算她再胖，也会饿瘦的。”

我受够了

一个男人找到律师，说自己要和妻子离婚。律师问：“她是个好女人、好妻子，而且是你两个孩子的母亲，问题出在哪儿呢？”

“她总是弄些动物回来。我家已经有了很多猫、狗和兔子，卧室里甚至还有匹小马！”

“那说明她很有爱心，实在不行，你打开窗户忍耐一下吧。”

男人不满地说：“开窗？开玩笑，难道让我的鸽子都飞出去吗？”

动脑筋

找不同

以下两张图片共有5处不同，您能找到吗？



(答案在本期找)



手足缘何成为“兄弟”的代名词？

在汉语中,有些词汇和表达方式,初看平平无奇,细究却别有深意,“手足”便是其中之一。它原本指的是我们身体的组成部分,却逐渐演变成“兄弟”的代名词。今天,我们就来探讨这个语言现象背后的文化和情感寓意。

一、“手足”一词的文化内涵

“手足”一词,较早见于汉代焦贛的《易林·益之蒙》:“饮酒醉酣,跳起争鬪,手足纷拏,伯伤仲僵。”这里的“手足”,已经隐含了兄弟之间的亲密无间和相互扶持的含义。

二、兄弟情深的象征

古代文学作品中,“手足”常用来形容兄弟间的深厚情感。如宋代王禹偁在《拟追封建成元吉为巢王息王制》中提道:“顷念宗祧之重,致忘手足之情。”这里的“手足之情”,便是指兄弟间的深情厚谊。

三、《三国演义》中的经典诠释

《三国演义》中刘备对张飞的一番话,更是将“手足”一词的情感寓意推向了高潮。《三国演义》第十四回“曹孟德移驾幸许都,吕奉先乘夜袭徐郡”中讲道:张飞贪酒误事,丢了城池,还把刘备的妻子落在城里,意欲自刎谢罪。刘备安慰

说:“兄弟如手足……手足断,安可续?”这句话深刻表达了兄弟关系的不可替代性和珍贵性。

四、“手足”与“心腹”的比较

与“手足”相对的,还有“心腹”一词。“心腹”多用来形容那些辅佐君主、深得信任的重臣。如“心腹大将”便是对忠诚勇猛将领的赞誉。这两个词汇,一个强调了情感上的亲密,一个强调了信任上的重要性。

五、“手足”在现代社会的演变

随着社会的发展,“手足”一词已经不再局限于形容血缘关系的兄弟,它也被用来形容非血缘关系中的深厚友谊,如“情同手足”便是对这种友谊的赞美。

六、“手足”背后的情感纽带

“手足”一词的流行,反映了人们对亲情、友情的重视和珍视。它象征着一种不离不弃、相互扶持的情感纽带,是人们在困难和挑战面前的精神寄托。

“手足”一词,从身体的组成部分到成为“兄弟”的代名词,再到泛指深厚的人际关系,这一演变过程,不仅丰富了汉语的表达,更体现了人们对情感纽带的理解和珍视。🇨🇳

(来源:“国学冷知识”微信公众号)



德艺双馨守初心

——读《传播天津好声音——访著名播音艺术家何佳》有感
文 / 王宗征

读《天津老干部》近期发表的人物专访《传播天津好声音——访著名播音艺术家何佳》一文，让我更深刻地体会到“艺高靠磨练，业精在于勤”的道理。何佳同志作为天津的著名播音艺术家，以炽热的人民情怀攀登艺术高峰，满腔热忱地把播音艺术献给人民，如此坚守初心，回报家乡和服务人民，怎能不令人敬重？

这篇文章以鲜明的主题、清晰的层次和朴实的语言记述了从天津人民广播电台成长起来的何佳热爱播音事业、拜关山为师、勤学苦练、专心实践，并不断提高播音主持技能本领、热心为听众服务的故事。她优美感人的嗓音滋润了听众的心灵，不仅深深吸引和打动天津乃至全国听众，而且形成了独特的播音艺术风格，如此敬业、爱岗、奋斗、进取，执着追求卓越的职业经历，是十分可贵的。而文章更注重揭示她“纯净、善良、真诚的心”，揭示她在精益求精的从艺道路上追求高尚的“为人之道”，揭示她恪守初心，为促进天津文化艺术事业发展贡献

智慧和力量、在志愿服务中书写人生和艺术新风采的心路历程和发光发热“闲不下来”的辛勤付出。

我更被这篇文章所转述的何佳同志那些质朴热情、诚挚感人的话语所感染。如“尽我所能为天津这座城市再多作一点贡献，这也是回馈当年喜爱我的天津人民”“我要感谢帮助我的人，也要感谢党、感谢这个伟大的时代”，这都是她心声的倾诉。而她在贵刊记者结束对她专访时所说的那句话“要想播好音，必先做好人”，言简意赅，颇具人生和艺术哲理，更是耐人寻味，感人至深。

我感到，作为文学艺术的忠诚追求者，就要学习何佳同志德艺双馨守初心的良好精神风范；学习她热爱人民、感恩人民、服务人民、回报人民的炽热情怀；学习她不懈追求播音艺术卓越的思想境界；学习她人到老年不言老、志愿服务不停歇、余热生辉的奉献精神 and 可贵品质。因此，刊发这样的一篇“人物专访”，会令读者受益匪浅。📌