



卷首

## 冯友兰的养生之道——“不着急”

文 / 田永清

著名哲学家冯友兰 80 岁时开始动手写《中国哲学史新编》，95 岁时完成这部 7 卷本的皇皇巨著，令人啧啧称奇。

冯友兰晚年时，曾有人向他请教养生之道。老人沉吟半晌，缓缓地说出三个字：“不着急。”

冯老将“不着急”的养生之道，贯穿于自己的修身养性和学术研究之中，向往进入一种无牵无挂、自由自在的精神境界。人们形容冯友兰，“视其色如春阳之温，听其言如时雨之滴”。在耄耋之年，他目近失明，耳近失聪，而学术活动却一刻未停。可见，冯老的“不着急”，不是生命钟摆的停歇和迟缓，而是对生命长度、宽度和厚度的拓展。🇨🇳

名人谈养生

# CONTENTS

## 卷首

01 冯友兰的养生之道——“不着急”

## 乐知天下

- 04 中国烧饼,入选!(3则)
- 06 中国人春日吃野菜地图
- 08 天津这些小洋楼将焕发新生机(2则)
- 10 最高法发布涉养老服务民事纠纷典型案例(2则)
- 12 人民币上的“中国人民银行”是谁写的(2则)
- 14 原本退休想锻炼,结果年龄“过了线”(2则)



### 人到晚年,钱和子女哪个重要?

- 16 老人的幸福晚年,需要金钱来助力
- 17 人到晚年,钱和子女都重要
- 18 培养孩子品德优先
- 18 孩子很重要,而钱更重要
- 19 岁月静好,孩子和钱都很重要



## 乐读古今

- 20 为人民放歌 为人民建言
- 24 津派花丝:金丝巧系 情蕴其间
- 28 陶玉玲:“做霓虹灯下永远的哨兵”
- 30 郑板桥识联助贫(2则)
- 32 居室以勤俭为本 力田与孝弟同科
- 34 徐霞客的旅费从哪来
- 36 “龙行龘龘”背后的汉字史

封面介绍:桂林漓江山水风光(图片来源:图虫创意)

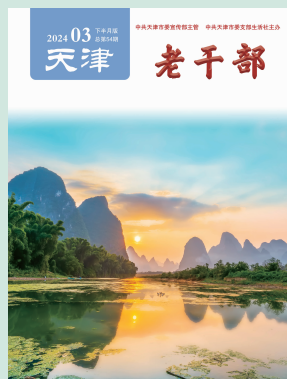
## 乐享人生

- 38 惊艳全网的中国纹样,来自 93 岁的她
- 40 日跑一万米,163 岁的“跑马伉俪”
- 42 心寄神农山水间
- 44 路虽远,行则将至(2 则)



## 乐学天地

- 46 第二讲:略说平水韵
- 48 教您做麻绳车装饰摆件
- 50 丝巾的魅力
- 52 中药谈·天花粉(3 则)
- 54 身上的这个“窝”,  
藏着长寿秘诀!(2 则)
- 56 春菠上餐桌 营养好处多
- 58 四个小妙招,助您安然入眠(3 则)
- 60 甘蔗是糖尿病的天然克星?(4 则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



2024年3月下/总第54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  
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。



## 中国烧饼, 入选!

美国有线电视新闻网(CNN)日前在网站上刊文,介绍了“世界上最好吃的 50 种面包”,来自中国的美食——烧饼(Shaobing)入选。

CNN 在文章开头介绍称,《面包:全球历史》一书的作者鲁贝尔认为,对面包制定严格的定义是没有必要的,“它并不需要用任何特定种类的面粉制成”。文章还称,各类面包除了令人难忘的味道外,还在于其独特的成分、标志性的地位以及食用它们时纯粹、温馨的乐趣。随后,文章介绍了“世界上最好吃的 50 种面包”,其中之一为中国烧饼。

CNN 介绍称,“烧饼的芝麻外壳之下,是有着丰富小麦风味的多层柔软结构”。CNN 还介绍说,“专业的烧饼师傅旋转并拍打面团,使其变得如此之薄,以至于有的烧饼可以有 18 层或者更多层。中国北方的烧饼中可以加入甜味或咸味的馅料,从黑芝麻酱到熏肉或花椒”。

除烧饼外,入选的还有日本咖喱包、澳大利亚丹波面包、巴西奶酪面包和阿富汗波拉尼面包等。🇨🇳

(来源:中国新闻网)



## 特朗普竟因“吹牛”遭重罚

当地时间 2 月 16 日,据彭博社消息,美国前总统特朗普因夸大其净资产构成欺诈,被处以超 3.5 亿美元罚款。

美国纽约州法官当日对美国前总统特朗普的民事欺诈案作出裁决。由于特朗普将其净资产夸大了数十亿美元,构成了严重欺诈行为,法官裁定对特朗

普处以超 3.5 亿美元的罚款,永久禁止特朗普进入纽约房地产行业,并大幅限制他在该州开展业务。此外,法官还裁定对特朗普的两个儿子小唐纳德·特朗普和埃里克·特朗普实施为期五年的行业禁令。🇨🇳

(来源:《参考消息》)

## 脑机接口的未来

文 / 谭晶晶

美国“神经连接”公司最近进行了其脑机接口设备的首例人体移植,引发广泛关注。脑机接口到底是怎样的一种技术?它能给人类带来哪些帮助?其研发进展和前景又如何?

美国知名企业家埃隆·马斯克日前表示,他旗下的“神经连接”公司进行了脑机接口设备的首例人体移植,移植者目前恢复良好。


据马斯克介绍,“神经连接”公司的首款脑机接口产品名为“心灵感应”,大脑植入设备后,只需通过意念就能控制手机、电脑,并通过它们控制几乎所有设备。失去四肢功能的人将是这款产品的首批使用者。

“脑机接口”是一种变革性的人机交互技术,其工作原理是采集脑部神经信号并分析转换成特定指令。通常人或动物大脑要依赖神经和肌肉向外部环境输出指令,而这种技术能够在大脑与外部设备之间创建直接连接,实现“脑”与“机”之间的直接信息交换。

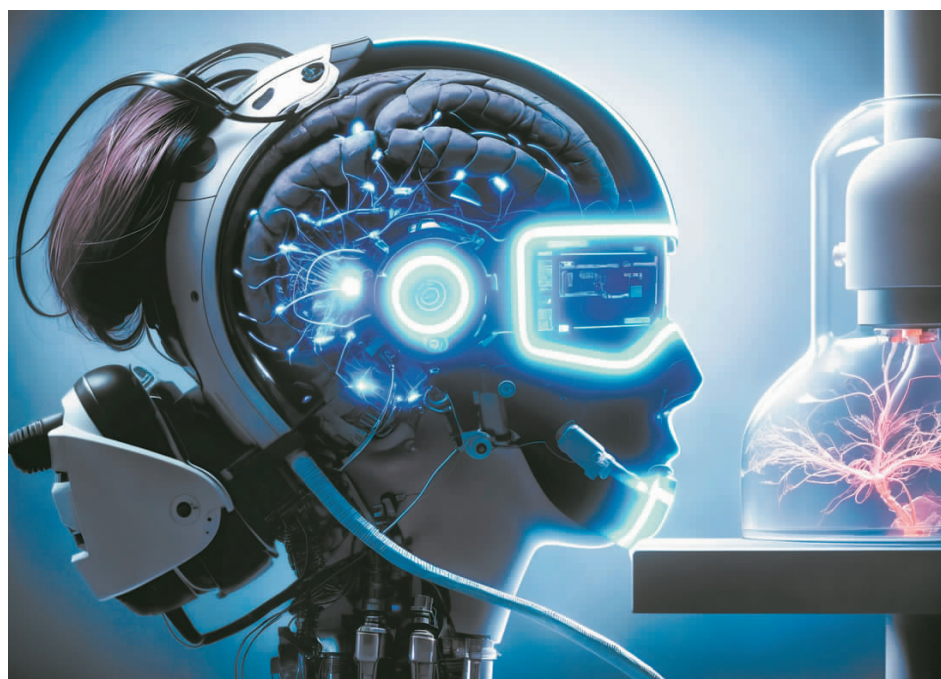
脑机接口设备的重要功能包括帮助治疗记忆力衰退、颈脊

髓损伤及其他神经系统疾病,帮助有运动功能障碍的患者、瘫痪人群恢复部分能力,甚至帮助他们重新行走,改善和提升他们的生活质量。随着脑机接口技术的发展,其在医疗领域与非医疗领域的潜在应用场景也在不断扩展,包括监测与评估大脑状态、调控神经、增强感官能力、提高游戏的操控性以及用于教育、军事等领域。

脑机接口设备的潜在功能强大,但其植入人体的安全性一直引发争议和担忧。通过开颅植入电极具有很大风险,并且异物侵入还可能引发免疫反应和形成疤痕组织,也可能因此影响电极信号质量。

尽管脑机接口技术通过这些年的研发与试验已取得较大进展,具有广阔的想象空间,但距离真正的大规模商用还需要跨越很多障碍,不仅包括实用性的技术瓶颈,还包括伦理、隐私、社会公平等方面的问题。

(来源:新华网)



## 中国人春日吃野菜地图

中国人对野菜的情有独钟，恐怕是世界上任何一个民族都无法比拟的。

一到春天，郊区的田野、小山坡，市内的公园、小草地，处处可见头戴遮阳帽、手握小铁铲的挖野菜大军。于是，一场关于野菜的盛宴，就在这和煦的春日、轻微的暖风中拉开了帷幕。

### 江南人吃野菜，有自己的一套绝活



春天里，江南人的饭桌是野菜的天下。

最先被端上江南人餐桌的，一定是被称为“报春菜”的荠菜。立春前后，别的野菜还不见踪迹的时候，荠菜早已伸开锯齿状的小嫩芽，将绿意悄悄撒播在田间地头。苏州的荠菜馄饨、无锡的荠菜年糕、高邮的荠菜拌香干，虽然都简简单单，但却唇齿留香，回味无穷。

对于野菜，南京人可以说是如数家珍，既爱吃也会吃。在他们的菜单里，从“金陵三草”到“早春四野”，再到“七头一脑”（香椿头、荠菜头、小蒜头、枸杞头、马兰头、苜

蓿头、豌豆头和菊花脑），南京人把普普通通的野菜吃出了讲究和门道。

除以上几种外，江南的田间地头还有品类繁多的野菜，马齿苋、芦蒿、诸葛菜、茼蒿、二月兰……它们往往都有动听的名字，一点也不输春天的花团锦簇。

### 东北人吃野菜，吃的是豪放与洒脱

对东北人来说，掰上一把新鲜的刺嫩芽，才是对春天的味道最好的诠释。刺嫩芽的“真身”其实是龙牙楸木的嫩芽，生长在东北各地的山林中，外地则很少见。刺嫩芽味道清香、肉质肥厚，浑身散发着一股荤香的气质，焯水后与鸡蛋同炒，一点不输香椿炒蛋。

三月，小根蒜迫不及待地从小土里钻了出来。小根蒜味道似葱似蒜，带着一股子辛辣。小根蒜挖出来清理干净后，可以直接蘸酱生吃，也可以用来制作成小菜，红彤彤、鲜甜劲辣的朝鲜族风味小根蒜泡菜，是东北人最喜欢的咸菜之一，下酒下饭都十分适合。

遍地都是的蒲公英到了东北地界，就摇身变成了婆婆丁，与婆婆丁有异曲同工之妙的还有苣荬菜，味如其名，味道比婆婆丁更苦一点。清洗干净后，配上一碗东北大



酱,蘸后生吃,酱的醇咸压住了一丝苦味,吃在嘴里,尝到的是野菜清新。

或许对东北人而言,野菜生吃,就如他们的性格一般,吃的就是一份豪放与洒脱。

### 西北人吃野菜,吃的是精致与细腻

西北方向,春天的信号是由榆钱儿发出的,作为春季的野菜,榆钱儿被西北人吃出了精致与细腻。榆钱儿与玉米面、鸡蛋搅匀,调成面糊后摊在锅里煎成两面金黄的榆钱小饼,外酥里嫩,鲜嫩脆甜,别有风味。

如果说哪一种野菜算得上有西北特色,那沙葱一定当仁不让。

作为一种长在沙漠戈壁里的野菜,沙葱的名字跟它的生长环境一样,颇具沧桑感。它的生长范围主要集中在甘肃、陕西、宁夏、新疆、内蒙古等地,是个实实在在的西北野菜。沙葱的外形像小葱,可它不似小葱那般娇弱,反而生命力十分顽强。它的口感鲜嫩脆爽,有比葱、韭菜更浓郁独特的芳香。

能让善做面食的甘肃人将其做成馅儿包入包子的野菜,地软菜可能是头一份儿。地软菜也叫地皮菜,属于藻类,通常长在被雨水浸湿的土地表面。它的外形更接近于菌类,有点像木耳。

与面食融合,将野菜细做,如沙葱牛肉饼、地软包子,西北人把自己对春天的理解赋予一道道美食中,让风格粗犷的西北汉子也逃不过这一道道“绕指柔”。

### 西南人吃野菜,多少带一点儿冒险精神

让西南地区的人们感知到春天的野菜,


蕨菜排第一。

清洗干净的蕨菜用沸水炒熟后,可以去掉其本身的涩味,切成小段后再辅以佐料拌匀,清脆爽口。凉拌蕨菜是一道难得的下酒菜。而在湖南和四川一带,人们更喜欢的是蕨菜炒腊肉,整道菜香气浓郁,蕨菜爽滑,腊肉肥润,极具风味。

还有一道野菜,竟然能让云贵川渝的人出奇地一致说好吃,它就是鱼腥草,也叫折耳根。

在四川,凉拌和下火锅,是鱼腥草最常见的吃法。贵州人对鱼腥草的热爱,体现在他们赋予其的定位:不当主菜,只当配料。最常见的做法是鱼腥草蘸水。

然而近些年陆续有研究显示,蕨菜、鱼腥草都微含毒性,虽然熟吃问题不大,但尝鲜即可,尽量少吃为妙。

春风和煦,野菜肥美,但吃野菜也有一个很大的限制条件,就是要与时间赛跑。春季一过,大多数野菜抽枝变老,吃起来味同嚼蜡。所以,趁着春季还在,挎上篮子,一起挖野菜去吧! 

(来源:“超级乡村研究所”微信公众号)



## 天津这些小洋楼将焕发新生机

城市建筑的百年风华,成就了天津市中西合璧、古今兼容的独特风貌。有百年历史的五大道“小洋楼”建筑群被称为“万国建筑博览会”,千姿百态的中西建筑记录着岁月变迁,今年和平区将加快活化利用洋楼资源,对其继续盘活。

近年来,和平区一直着力于保护和利用好“小洋楼”这一稀缺资源,根据每个洋楼的特点,“一楼一策”加快活化利用,尽可能发挥其最大的经济价值和社会价值,先后成功打造了泰安道安里甘艺术中心、先农大院棉里咖啡、交通饭店华为天津旗舰店等一批网红打卡地,成为城市休憩交流的新空间。



▲交通饭店华为天津旗舰店

和平区区长郑伟铭介绍,目前和平区范围内待盘活的小洋楼还有百余栋,和平区将借鉴以往市场化盘活成功经验,吸引优质企业和文旅项目落户,打造更多标志性成果,

让“黄金资源”产生更多“黄金价值”。

今年盘活利用计划的重心主要放在解放北路沿线和五大道地区。原开滦矿务局、原新华信托储蓄银行等载体的开发利用,是打造解放北路金融历史文化区的重要内容。

原开滦矿务局旧址,位于泰安道7号,是市级文物保护单位,建筑面积9180平方米,目前正在加快建设天津金融展示中心和金融机构服务中心,现已完成基础设施改造提升,正在布展阶段,并积极对接产业基金、金融机构、金融论坛等资源,推动优质项目落户。



▲历史风貌建筑原开滦矿务局大楼  
修缮工程竣工

原新华信托储蓄银行旧址,位于解放北路10号,是市级文物保护单位,建筑面积9200平方米,已经与大连花美时酒店有限公司达成投资意向,引入世界知名品牌温德姆高端艺术酒店。




## GE 医疗磁共振东半球总部项目落户天津

日前，在滨海新区代表团赴美国进行经贸促进活动期间，GE 医疗磁共振东半球总部项目签约落户天津滨海新区。

GE 医疗总部位于美国芝加哥，是全球领先的医疗科技、诊断药物和数字化解决方案创新者。天津作为 GE 医疗全球重要的战略布局区域之一，经过 10 年的发展，已经成为其磁共振业务面向全球的重要生产基地。此次磁共振东半球总部项目的签约落地，进一步提升 GE 医疗天津基地在全球市场的战略核心地位，优化完善其在科技研发、生产制造、售后服务等方面的功能布局，吸引更多高

端优秀人才和产业链上下游企业在滨海新区集聚。GE 医疗将在中国加速构建“一总部三中心”产业高地，打造磁共振产业辐射东半球国际市场的供应链生态圈，实现单一生产制造向研发生产和销售服务的能级跃迁，使天津基地成为 GE 医疗美国本土之外全球最大的磁共振国际化产业基地。

GE 医疗相关负责人表示，将继续把天津作为深耕布局的重点，加快推进项目建设，集聚更多产业优质资源，共同推动磁共振产业在津实现集聚集群发展。


（来源：“天津日报”微信公众号）



▲原新华信托储蓄银行旧址

原天津印字馆旧址打造网红咖啡店、高档商品展示销售；原北洋保商银行旧址，打造一家“可以吃的图书馆”——新华饭店，目前均已营业；原戈登堂旧址，正在拟定修缮改造方案，初步与拍卖机构合作，打造国际

文化艺术中心。

大理道 5 号橙院，打造文化传播与休闲社交空间；重庆道 120 号、成都道 135 号，打造集精品餐饮、高端展示、艺术品拍卖等于一体的时尚消费街区（“津门 1930”项目）；先农大院 8 号楼及 10 号楼，打造万达美华高端主题酒店；大理道 66 号润园，以红色资源为引领，打造文旅产业融合发展新地标。

（来源：“天津人”微信公众号）



## 最高法发布涉养老服务民事纠纷典型案例

文 / 余亚如



截至 2022 年年底,我国 60 周岁及以上老年人口超过 2.8 亿,人口老龄化趋势明显。为保障老年人合法权益,规范和引导养老产业健康发展,助力老年人放心养老、安心养老,日前,最高人民法院发布涉养老服务民事纠纷典型案例。

注重安全保障义务,最高法强调养老机构作为经营场所,对入住的老年人负有安全保障义务,未尽到该义务使老年人受到损害的,应当承担侵权责任。

本次发布的案例一中,于养老机构一楼开设的浴室一氧化碳泄露,并渗透至老年人潘某某所住房间,致使老年人身亡。法院认为养老机构未尽到安全保障义务,和浴室的经营者构成共同侵权,两者应当承担连带责任。该案例警示养老机构及其他经营者应提高安全防护意识,加强对安全隐患的整改。

强调适老化改造,最高法认为养老机构作为专门为老年人提供服务的经营场所,相较于一般经营场所而言,应结合养老服务的特殊性、老年人的身体状况,对经营场所进行适老化改造,排查和消除可能对老年人造

成危险和妨碍的安全隐患。

案例二中,养老机构日常通行道路上有一高于地面的井盖,入住的老年人被井盖绊倒受伤。法院认为养老机构未对其场所进行适老化改造,对损害后果的发生存在过错,酌定其承担 60% 的责任。


养老服务是养老服务合同的核心内容。养老机构提供的养老服务,应当符合合同约定以及质量和安全标准。如果养老机构已经全面履行服务合同的,不承担责任,反之应依法承担责任。

在案例五中,养老服务合同约定养老基地在重庆,但是老年人非因本人意愿,先后被安排至云南、四川等地接受养老服务,法院认为养老机构频繁变更服务地点,违反合同约定,认定服务合同解除,并判令向老年人退还剩余养老服务费。在案例四中,入住老年人突发疾病摔倒,送医后去世。法院认为,养老机构已经尽到了和其护理模式相当

的合同义务,故不需要承担责任。如果合同履行过程中,存在第三人侵权,如何认定各方责任?《中华人民共和国民法典》第一千一百九十八条第二款规定:“因第三人的行为造成他人损害的,由第三人承担侵权责任;经营者、管理者或者组织者未尽到安全保障义务的,承担相应的补充责任。经营者、管理者或者组织者承担补充责任后,可以向第三人追偿。”

本次发布的案例三中,入住老年人被同

住养老机构的第三人伤害,法院认为第三人应承担侵权责任,同时认定养老机构存在未尽到安全保障义务的情形,应承担 30%的补充责任。

此外,为推进诉源治理,将能动司法、司法为民落到实处,在案例六赵某诉某养老服务中心服务合同纠纷案中,法官多次进行调查取证,多次做双方调解工作,案件审结后,法院还就案件审理中发现的问题向当地民政局发送司法建议,助力完善对养老产业的管理,实现了“办理一案、治理一片”的社会效果。

(来源:最高人民法院新闻局)




## 关乎“一老一小”特殊食品安全,3月1日已施行

市场监管总局此前发布的《企业食品安全管理人员监督抽查考核指南》和《企业食品安全管理人员监督抽查考核大纲》,已于2024年3月1日起施行。“考核指南”与“考核大纲”的发布进一步明确了特殊食品生产、经营企业食品安全管理人员的主体责任。

特殊食品包括保健食品、特殊医学用途配方食品和婴幼儿配方食品,关乎“一老一小”等重点人群身体健康和生命安全。

根据“考核指南”和“考核大纲”的相关要求,特殊食品生产、经营企业主要负责人要掌握与特殊食品生产、经营相关的食品

安全法律法规规章和标准重要规定,落实企业主体责任规定,以及基于风险防控的动态管理机制等有关要求。

特殊食品生产企业主要负责人要熟悉生产过程关键风险点和控制措施、本企业的食品安全管理制度,了解与本企业相关的法律责任和处罚规定以及食品安全基础知识等内容。特殊食品经营企业主要负责人要熟悉本企业经营的特殊食品注册备案情况,特殊食品特殊销售要求,以及进货、售卖、贮存、运输等经营过程关键风险点和控制措施。

(来源:新华社)

## 人民币上的“中国人民银行”是谁写的

文 / 刘曰建

中国人民银行 1948 年 12 月 1 日在华北银行、北海银行和西北农民银行的基础上合并组成，行址在河北省石家庄，同时发行第一套人民币。第一套人民币票面“中國人民銀行”六个字、面额数字及纪年等文字，是时任华北人民政府主席董必武应中国人民银行筹备处主任南汉宸（中国人民银行第一任行长）请求题写的。票面设计由晋察冀边区银行印刷局王益久和沈乃镛担任。当时第一套人民币在中国人民银行石家庄分行和河北平山县银行首先发行，面额只有十元、二十元、五十元，随后又发行

字等文字，并未告知其用途。1983 年马文蔚看到称人民币题字为他人的文章，给中国人民银行总行写信说明情况。1984 年 9 月，中国人民银行总行经调查核实，特发（191 号）“关于进一步给马文蔚同志落实政策”的公函给山西省分行：“马文蔚同志是一位对银行建设事业有贡献的知识分子，一九五〇年受南汉宸行长的委托，为人民币题写了‘中国人民银行’等字。‘中国人民银行’六个字不仅用于新版人民币，而且广泛地被各级人民银行用于机构的门牌上……”



第一套人民币

了一元、五元、一百元、一千元等面值。

现在流通的人民币上的“中国人民银行”六字则另有一段故事。1950 年年初，中国人民银行印制局领导和中央美术学院的罗工柳和周令钊等设计了第二套人民币图案。行长南汉宸请当时的人民银行金融研究员马文蔚写了“中國人民銀行”和面额数

为适应汉字简化，现在流通的人民币上“中国人民银行”的简体字“国”“银”，曾拟请马文蔚书写，但当时马文蔚年事已高写不了，便保留马文蔚笔迹的部分，即“国”的“口”、“银”的“艮”，而“口”内的“玉”、“艮”旁的“钅”则由他人书写，珠联璧合，天衣无缝，也是一段佳话。

（来源：《咬文嚼字》）



第二套人民币

## “聊八卦”居然大有益处

文 / 欧阳云霜

虽然我们都认为背后说人闲话不好,但“聊八卦”现象无处不在。近日,刊发在《美国科学院院报》杂志上的一篇文章指出,“聊八卦”是人类生活的重要组成部分,它不但没有人们想象得那么糟糕,甚至有利于社交。

国家二级心理咨询师赖巧珍认为,“聊八卦”实质上是一种信息沟通,体现着人们对事物的理解和思考。大量研究表明,当人们在“聊八卦”时,会像吃巧克力一样刺激大脑分泌内啡肽,从而降低压力、缓解焦虑。此外,“聊八卦”还有诸多益处。


一是提高社交适应力。人们在“聊八卦”时,多数会指出某些人的缺点、不当做法,这个吐槽的过程其实也是学习和自我纠正的过程。而且,“聊八卦”能让我们获得很多自己不知道的消息,这也有助于对自我行为进行修正,以更好地适应社交环境。

二是减少自私行为。研究者认为,“聊八卦”在人际中可以形成“自私威慑力”。由于参与“聊八卦”的人会担心自己成为被“聊八卦”的对象,于是他们会自觉地减少自私行为,以维持与他人和睦共处。另外,人们也会根据流言信息,避免与自私的人合作,这能反过来影响被“聊八卦”者,让他们有意识地减少离群行为,做出更多符合集体利益的事。

三是增强组织黏性。经常一起“聊八卦”的人,关系更密切,团体的向心力更强,在一致对外时能发挥巨大作用。



四是减少情绪问题。一方面,“聊八卦”是很好的宣泄渠道,人们可以通过诉说不满、烦恼来即时缓解当下压力,避免负面情绪堆积。另一方面,参与“聊八卦”者能够给予彼此心理支持,帮助分析困难的成因,提供暖心的安慰。

“聊八卦”虽有多种益处,但要注意把握分寸,切忌过火。如果私自暴露他人隐私或秘密,对当事人来说是极大的背叛,这种做法也会让听者怀疑你的人品,觉得你不值得信赖。另外,编故事造谣,尤其是涉及他人人格的负面消息,会让他人受到极大伤害,严重时甚至有诽谤之嫌。长期扎堆恶意谩骂,不仅会造成敌意、愤怒等情绪扩大和蔓延,这不利于自身心态健康,还可能导致人际矛盾升级。 

(来源:“环球时报健康”客户端)

## 原本退休想锻炼,结果年龄“过了线”



最近,各地多家运动场馆出现了“对老年人设置年龄限制”的现象,其中包括部分健身房、游泳馆和滑雪场等。限制一般设置在60岁及以上,有的甚至降至55岁或50岁。有人认为这些要求不太合理,不符合当今社会倡导的全民健身的理念,让老年人少了很多体验运动快乐的机会。随着老年群体的健身市场不断扩大,为何越来越多的健身场所会限制老年群体呢?

首先,面对老龄人群从事健身体育活动更容易发生意外的客观事实,健身场馆作为营利性主体,势必会主动规避经营风险。如果老人在场馆发生意外,场馆究竟有没有能力证明自己无过错、能不能免于赔偿,都是未知数。其次,场馆缺乏专门应对老年群体的设施或服务,这也是老年人限入的重要原

因。由于人工成本的增加,一个工作人员可以盯着数十个年轻人,但老年人肯定需要更多的工作人员专门盯守,才能保证尽可能不出意外。此外,保险类产品的缺失也是原因之一。据悉,目前,市场上在售的部分运动意外险,其承保年龄往往被

限制在65岁以下。

有律师表示,一些运动项目对老年人来说确实存在一定的风险,因此商家出于安全因素,采用限制年龄的方式规避风险,这在法律上是不被禁止的。

不过,根据2023年国家体育总局等五部门印发的《全民健身场地设施提升行动工作方案(2023—2025年)》,要推动公共体育设施管理单位公开场地设施向社会开放,为老年人等特殊群体提供优惠便利服务。面对国家政策的支持和老年群体的实际需求,期待有关部门进一步完善配套法律法规,打消健身场馆经营单位的顾虑,让这些场馆积极探索多元化的服务措施,从而接纳更多的老年群体到健身场馆中来。

(来源:《工人日报》)

## 渴望被理解的互联网老人

文 / 肖隆平

一天，北京大学心理与认知科学学院副教授张昕在他的公众号后台收到一封“一个困惑的儿子”的来信。

信中介绍，他的父亲是一座小城市的普通职工，交际圈不大，平时也没有什么爱好。退休后，老人经常在电脑上打麻将、玩手机游戏、看网络小说，而这些在他看来“很不健康”。他想让父亲去上老年大学，像别的老人一样，学习摄影或者画画，培养一些有意义的爱好。但父亲却说，自己辛苦了大半辈子，玩玩又怎么了？


互联网时代，这或许是很多家庭的缩影。老人在退休后“无所事事”，感觉自己被时代、生活抛弃，产生强烈的孤独感、无助感，于是将大量时间花在电脑和手机上，从中找寻存在感。子女却对此表示担心，认为这是浪费时间、没有意义，甚至加以干预。而面对彼此间的分歧甚至冲突，双方往往都无所适从。

张昕在帮助那位“困惑的儿子”解困时，首先从心理学的角度，分析了老年人喜欢上网的原因。而对于网友想让父亲培养一些“有意义的爱好”，张昕则表示，一项活动能不能成为老年人的兴趣爱好，主要看它能不能让老年人立刻感到开心，体会到即时的积极情绪；同时，还需要是老年人自己有能力完成的活动。

张昕也十分理解子女对父母的担忧，但建议大家在与父母沟通时要注意“迎合

他们的自尊需求”。“不要用指责、纠正的态度去和父母辩论，这样往往会遭到对方更为强烈的抵制，就像青春期逆反的你自己。”而子女刻板地看待父母“触网”，甚至限制、反对他们“触网”的行为，在学界看来也并不合理。有学界专家称这是一种“年龄歧视”，是一种将互联网使用行为按照年龄而区别对待的双标现象。“在身体情况、经济能力允许的前提下，老年人使用互联网的行为应该被尊重。”

适度“触网”对老年人是有益的，有助于提升他们的幸福感和生活满意度。通过进一步研究发现，使用抖音等短视频产品在丰富老年人生活、促进线下活动、维持社交、增进社会参与等方面起到了积极促进作用。

年老并不等于“糊涂”，保护并不能靠“限制”。子女如何帮助父母安全、快乐地上网？或许尊重和理解是前提，有效沟通是关键。  （来源：“新京智库”微信公众号）



## 人到晚年， 钱和子女哪个重要？

本期话题

### 老人的幸福晚年，需要金钱来助力

文 / 孔详

在人生的晚年，儿女和养老钱都是非常重要的。儿女是亲情的延续，是晚年生活中最重要的精神支柱；而养老钱则是晚年生活中最重要的物质保障。

对于很多老人来说，他们一直认为儿女是最重要的。这种想法在中国传统文化中得到了广泛的认可和传承。老人把自己的一生都奉献给了家庭和孩子，认为自己养大了孩子，孩子应该回报自己。因此，很多老人把孩子看作是晚年生活中最重要的支柱，他们期待孩子在自己生病、失去自理能力时能给予帮助和照顾。

但是，随着社会的变化和老龄化问题的加剧，现实情况可能并非如此。很多年轻人都面临着工作、住房、子女教育等重重问题，而对于很多老人来说，他们也面临着养老、独居、医疗等实际问题。由于各种因素的影响，很多老人并不能得到足够的经济和精神支持。

因此，很多老人开始重新思考养老问



题，认识到养老钱也是非常重要的。养老钱可以帮助老人保障日常生活，如医疗保障、入住养老院等。同时，养老钱还可以帮助老人解决一些家庭纠纷问题，更好地维系家庭关系。越来越多的老人认为，只有拥有足够的养老钱，才能让自己的晚年生活得到更充分的保障。

对于老年人来说，钱是养老路上始终绕不开的话题。有句俗语说得不一定对，但反映的却是实实在在的现实，那就是“钱可以解决百分之九十九的烦恼”。比如，老人有一笔养老积蓄，是可以让自己的晚年生活过得很精彩的。如果他的孩子能赚到很多钱，也能把父母照顾得很好。所以，就算是子女孝顺，愿意照顾老人，也要有钱才行，没有钱也是白搭。

总之，人到晚年，儿女和钱都很重要，应是相辅相成的关系。但一切的根本还是要“有钱”才行。只有这样，老人才能在晚年生活中得到更多保障，享受到更多幸福。🇨🇦





## 人到晚年,钱和子女都重要

文 / 东方木

“人到晚年,钱和子女哪个重要?”是老年人聚在一起时经常议论的话题。有人说钱最重要,子女做不到的事情,可以用钱来搞定。也有人说子女重要,亲情胜过一切。我认为,人到晚年,钱和子女都重要。

那天,我和几位退休老同志聚到一起聊天,大家都觉得人到晚年,生存和看病是最重要的两件事。老李认为,要想解决老年人这两件事,钱最重要。几年前,老李家拆迁,他得了十多万元拆迁款,于是马上把这些钱全部分给他的一儿一女。他说:“我每月有退休金,手里又存了几万元,用不了那么多钱了。子女收入少、负担重,还要还房贷,如果以后我需要用钱,孩子们肯定会拿出钱来帮

我的。”可去年老李生病住院,需要十多万元手术费,手上没有那么多钱,于是打电话给子女,让他们尽快拿钱来,可过了几天才凑了两三万,根本不够医疗费,只得找亲戚朋友借钱。因此,老李认为钱比子女靠谱,不管子女孝顺不孝顺,老年人也要有钱养老。

老王则认为,虽然如今的养老水平越来越高,吃饭和医疗等物质层面基本得到满足,但老年人的精神层面还很缺失。老年人身边的朋友逐渐老去,交流变得越来越少,非常容易感到孤独。社交媒体虽然越来越普及,但它却代替不了人与人面对面的情感交流。再有,退休金是老年人工作一辈子的“保底钱”,为应对意外,要做好积蓄。住养老院、请保姆是老年人的养老选择,如果子女能经常看望老人,不仅会使老人在精神上得到慰藉,养老院的工作人员、保姆也不敢对老人有半点儿怠慢,因为老人身后有依靠。如果老年人独居,子女更要多抽出时间陪陪父母,毕竟这才是老年人最想要的。多多进行情感交流,老人才不会感到孤独。

根据老李和老王的想法,我认为,人到晚年,只有钱没有子女的陪伴会有情感上的缺失,会感到孤独无助;只有子女的陪伴而没有钱的支撑,遇事会感到拮据。既有子女陪伴,身边又有钱,才能成就老年人幸福的晚年生活。因此,人到晚年,钱和子女都重要。🍁





## 培养孩子品德优先


文 / 王宗征

人到老年,时常会纠结子女和金钱哪个更重要的问题。足够的金钱是生活的经济依靠和保障,孩子的健康成长会让我们的晚年生活有所寄托,增强幸福感和安全感。但两者相比,我认为孩子比钱更加重要。

孩子是家庭的希望。他们的成才和事业发展,有利于家庭的今天,也有利于家庭的未来。作为一个低龄老人,我对自己的至亲也是我的精神支柱的孩子抱有殷切希望,希望他们身体健康、德才兼备、事业有成、生活快乐,不仅要成为家庭的活性因子,而且要成为对国家和社会有益的人。一方面,我默默关心孩子对事业的追求和对美好生活创造的方式方法,在职场打拼的孩子承受了较大压力,我希望他们能增强战胜困难的勇气,在工作中增长才干,成为敬业爱岗、担当有为的职场人;另一方面,我也不失时机地对孩子进行“言教”,把立足新职场、练就真本领及为人处世的一些道理传授给孩子,以

期在他们的人生道路上提供一些有益的启发和借鉴。

虽然目前老年人与年轻人之间存在一些思想上的代沟和沟通上的隔阂,但我依旧坚持把一些孩子认为的所谓“大道理”传递给他们,引导他们树立正确的三观,以立德为先,做人优于做事,并注重勤劳与节俭的统一,做表里如一、言行一致的人。作为长辈,我在孩子们面前非常注重自身的言行举止,给孩子作表率,努力使自己的良言善行激励和启发孩子,在潜移默化中对孩子起到“传帮带”的作用。

退休后,我和老伴儿的退休金足够我们每月的基本生活花销,而且还有一定积蓄。因此,我们会把精力放在对晚辈的培养上,对金钱始终持辩证态度:既要看好自己的家底,又能在孩子的一些重大花销上予以适当资助,把钱用巧用活,使金钱成为促进家庭和睦的“黏合剂”。

## 孩子很重要,而钱更重要

文 / 老铁

人到晚年,既需要用金钱来维系生计,也需要有孩子照顾陪伴,两样都有才称得上圆满。比较起来,孩子很重要,而钱更重要。

亲情无价。亲情指的是狭义的有血缘关系构成的亲人之间的感情,是天然形成

的。人越到晚年,越能感受到亲情的弥足珍贵,越需要得到亲人的抚慰。可是人到晚年,生养自己的父母早已作古,兄弟姐妹也都步入老年,根本无法指望,只能依靠孩子来为自己养老送终。特别是年事已高或身染重病,一刻也离不开人了,捶背

## 岁月静好,孩子和钱都很重要


文 / 木子

我一直希望自己能与家人共享天伦之乐,现在退休了,我才真切认识到想要安享晚年,孩子和钱都是必不可少的。

孩子是滋养我们心灵的源泉,是我们这个年纪最珍贵的财富。每当我与孙辈们相聚时,他们天真的笑容给予我无尽的欢乐,他们的陪伴让我感到年轻和活力,让我拥有无限憧憬。孩子们给予我们爱和关怀,让我们在晚年能够感受到家庭的温暖和幸福。


金钱,在退休生活中也占据着一定的重要性。退休后,我越来越觉得自己的身体在逐渐衰老,健康问题开始困扰我。金钱可以用来支付医疗费用、购买药物,保障我们的健康。同时,金钱也可以提供给我们更好的生活品质,比如旅行、享受美食和良好的居住环境等。它可以减轻退休生活中的经济压力,让我们过上舒适而安乐的日子。

然而,金钱并不是衡量退休生活幸福与否的唯一标准。我们在追逐金钱的同时,可能错过了与家人共度的宝贵时光。退休生活是一个相对自由的阶段,我们可以专注于自己喜欢的事情,与家人朋友相聚,享受生活的美好。这种精神上的满足和心灵的富足,是金钱无法取代的。孩子们的陪伴和关心才是我们晚年最需要的财富,他们的微笑和拥抱是我们最温暖的回忆。

我们需要学会平衡孩子和金钱的重要性。孩子们的关爱和陪伴带给我们无尽的欢乐和幸福,而金钱则为我们提供了物质上的支持和享受。我们不应将金钱视为衡量一生幸福的唯一标准,而是要用它来创造更多美好的回忆和经历。关键在于找到一个平衡点,既满足自己的物质需求,又不忽视与孩子们相处的重要性。这样,我们才能拥有一个幸福满足的晚年生活。 

揉肩、说说笑笑,只有孩子的耐心和爱心才能排遣一些孤独。

钱非万能,可无钱却万万不能,有些事唯有用钱方能解决。人到晚年难免犯糊涂,有些老人“一根筋”,很难体谅孩子当下的难处,提出一些让孩子们不好满足的要求,弄得孩子们心神不安;有些老人性情古怪,脾气火爆,让孩子们左也不是右

也不是,坐卧不宁;有的老人得病需要专业的医护人员治疗护理,孩子们不是学医的,缺乏相关的知识和技能,光有孝心是不行的。亲情乏力之际,依靠钱购买服务、解决问题,也算是花得其所。任凭你年轻时有过怎样的理想和光亮,到了晚年头脑失聪、手脚失灵,恐怕只能用金钱来刷亮轮椅上的一道风景了。 



## 为人民放歌 为人民建言

——访女高音歌唱家李瑛

文 / 本刊记者 刘瑾皓



“您好！欢迎，欢迎！”虽然是问好，但记者还是在毫无防备的情况下，被这充满力量的声音“惊”了一下。通过与掌握的资料对比，确认眼前这位就是大名鼎鼎的女高音歌唱家李瑛了。只见她头戴蕾丝发箍，乌黑卷发透露着年轻时尚文艺的气息，正笑盈盈地欢迎记者进门。

室内摆放的两台钢琴和一台留声机无声地宣告了主人的艺术特长，而书架上大大小小的奖杯则记录了李瑛这些年取得的诸多艺术成就。“我从小就热爱舞台，站上舞台是我最幸福的事。”李瑛边介绍边比划着上学时如何表演，眉宇间神采依旧。

16岁那年，李瑛考入天津音乐学院附中，师从周贵珠教授学习声乐。经过老师四年的悉心培养，加上自己的天赋和努力，李

瑛在校期间便获过奖，后来受中国音乐家协会邀请参加演出，演出结束后，许多北京的剧团邀请李瑛入职，后来在父亲的坚持下，李瑛选择留在天津，将最美的歌声留给家乡的父老乡亲。如今 65 岁的她，已经从事声乐工作近 50 年。

李瑛的父亲曾在她学生时期获奖后写了一封家书，信中是这样嘱咐李瑛的：不能凭着已有的优越条件而自我



扫一扫，听一听

陶醉,不注意发扬自己的创造精神,任何好的客观条件,也可能成为他的桎梏。家书至此,对女儿深沉的叮嘱和期盼不尽依依。李瑛也不负父亲嘱托,这些年不断在声乐事业上执着前行、奋力攀登。

李瑛的歌唱作品颇丰,许多作品都耳熟能详,广为流传。她曾先后为电影《彩色的夜》、电视剧《新星》等多部影视剧录制主题曲,演唱了几百首创作歌曲。中国音乐学院、中央音乐学院、解放军艺术学院先后将李瑛演唱的《江河水》纳入声乐教材,中国国际文化交流音像出版社的《中国世纪名曲珍藏版》中,收录了李瑛的专集《江河水》。由李瑛首唱的天津民歌《探情郎》《摘豆角》等多首歌曲,被中国艺术研究院音乐研究所收藏,并存入国家资料库。从上世纪80年代起,李瑛先后荣获1984年全国首届青歌赛天津赛区民族唱法第一名,1986年天津市“希望杯”电视大奖赛民族唱法一等奖,1991年全国“刘三姐”杯电视大奖赛金奖,2009年意大利第18届国际音乐大奖赛“最杰出女高音”歌唱奖等荣誉。2011年,她主演的歌剧《原野》荣获文化部首届歌剧节最高奖——优秀表演奖;2014年,她主演的歌剧《中华儿女》荣获文化部第二届中国歌剧节——表演奖。同年,李瑛被文化部聘为第11届全国声乐比赛“文华奖”评委,又被国家艺术基金项目管理中心聘为专家评委。

然而,大家只看到李瑛在舞台上光鲜亮丽的一面和她的获奖瞬间,可在求索路上的艰难只有她自己知道。

在演出《党的女儿》前,李瑛突然发烧。

她带病坚持排练,连续20多天与队员们待在低温的室内摸爬滚打。演出那天,巨大的演出强度使得李瑛在这5场剧目的间隙都要吸氧、喝香油润嗓,最终身体顶着极度不适圆满完成演出。在李瑛看来,“舞台就是战场,绝对不能辜负观众们的期望,就算真有特殊情况也得演完再说”。有一次前往福州参演《原野》时,李瑛的嗓子突然发炎失声了,急得她对着领导哗哗流泪。那个星期,她中药、西药、输液轮流尝试。最终在正式演出前,病情有了好转,李瑛顺利完成了演出。“我当时快急死了,200多人的团队都在期待我的病情好转。”

为了更好地服务人民大众,李瑛听从党的号召,以实际行动践行“文艺工作者应该扎根人民”的要求。她在2014年做了一个重大决定,要在3年内面向基层群众举办百场惠民公益演唱会,把舞台搭在基层,让艺术贴近百姓。亲朋好友得知后,因为担心她的身体纷纷劝说:“瑛子,你现在什么荣誉都有了,而且年龄也这么大了,用不着那么累了。”但李瑛决心已定,坚信“只有深入基层,和群众面对面,才能知道他们真正喜欢什么”。于是,这100场公益演唱会成为李瑛人生当中最有滋有味的一段难忘经历,许多回忆令她记忆犹新。

李瑛的首场公益演唱会在和平区南市街举行。《爱我中华》《父老乡亲》《我和我的祖国》……随着一首首脍炙人口的歌曲在南市街的一座普通剧场响起,到场的男女老少紧紧包围着、簇拥着李瑛,伴随着她的歌声上下呼应。在大家看来,像李瑛这种大明星

能来这里开免费的演唱会,和大家一起唱歌,是一个天大的惊喜。于是,无论是平时的“公鸭嗓”“大白嗓”,还是略通音律的爱好者,在这里,人们的情绪都能被现场热烈的气氛瞬间点燃,激动得只管扯着脖子与李瑛同唱一首歌,尽情享受这难得的欢乐时刻。李瑛也没想到,这一次没有召开新闻发布会、低调进行的公益演唱会竟然如此受群众欢迎,这更增强了她唱好接下来 99 场演唱会的决心和信心。

2017 年父亲节这天,李瑛前往天津市失智老人康复照料中心(天津市第六老人公寓),为时年 97 岁的老红军缪爷爷送去夏凉被。这是李瑛第二次来看望这里的老人,并为他们送去歌声。一见到缪爷爷,李瑛就开心地问:“缪爷爷,您知道我是谁吗?猜一猜!”“李瑛!”这位几近失明的老人缓慢而坚定地喊出了她的名字。伴随着歌声响起,老人激动地说:“谢谢,谢谢你啊!”李瑛捧着老人的脸,为他擦去脸上的泪滴。李瑛还记得第一次来这里时的情景。当她演唱《英雄赞歌》时,大家突然听到有个沙哑的声音在跟着李瑛一起唱。“缪爷爷真棒!”护工们高兴地喊着。谁也没想到,患阿尔兹海默症的缪爷爷连自己的孩子都不认识了,居然还记得歌词。艺术在这一刻仿佛超越了生命,这也是李瑛第一次感受到艺术的神奇。

李瑛还曾前往女子监狱,为那里的

“学员”们送去温暖和力量。李瑛一直用“学员”来称呼来这里改造的犯人,因为她坚信这世间没有坏到骨子里的人,来这里只是因为身陷迷途。有警员提醒李瑛,千万不能走下讲台和下面的人近距离接触,因为她们逆反且危险。然而,当李瑛唱到“是你把我养大,洒下多少汗水,是你教我成人,付出多少苦累,想起你的情我就心潮难平,想起你的爱我就饱含热泪”时,温柔的歌词像春风席卷过她们寒冷的内心,下面的人有的开始啜泣。李瑛走下台,一名中年妇女突然站起来扑向李瑛,警员们立即上前将她们团团围住……万分错愕之余,大家看到那个女人抱着李瑛号啕大哭,在场的人都没有动,让这个女人尽情释放着压抑的情绪。

事实上,这 100 场公益演唱会,并不都是顺利进行的。

李瑛当时是天津歌舞剧院歌剧团的副团长,每年亲自参与歌剧排练、演出很多场,日常事务性工作更是冗杂,而这 100 场公益演唱会都是李瑛利用业余时间完成的,因此她三年没有休过一个节假日,身体也在繁忙的工作活动中消耗巨



大。一次临近上台演出前,李瑛感觉颈椎不舒服,同时伴有头晕目眩、呕吐不止。主持人向在座的观众说明了情况。让李瑛感动的是,在观众等待她出场的半个小时里,现场鸦雀无声。经过医生的按摩稍觉舒缓,李瑛来不及化妆、换鞋,赶忙上场。“谢谢李老师!”现场不知谁先看到了李瑛大喊道。其他观众看到李瑛上场后,瞬间爆发出热烈的掌声。略感意外的李瑛在经久不息的掌声中接连向观众鞠躬表示感谢和歉意。在随后的演唱中,李瑛多次走入观众中,有位热心的观众手捧红色的“福”字紧跟在李瑛身后。李瑛走到哪里,观众热切的目光就紧跟到哪里。


2017年,在天津大礼堂,李瑛完成了第100场公益演唱会。这100场演唱会,让李瑛深切感受到百姓对艺术的渴望与追求,同时也感受到了文艺蕴含的无穷能量。这100场演唱会并不是结束,在那之后李瑛也一直坚持奋战在为群众歌唱的第一线,成为真正的人民艺术家。

李瑛除了用自己擅长的歌唱形式,将温暖与爱播撒向社会,成为高雅艺术的传播使者外,她还有另一重身份——6个藏族孩子的“妈妈”。

2008年汶川大地震后,李瑛一直想为汶川人民做点什么。命运的齿轮很快与她的想法相契合,灾区的一些藏族孩子被安排来天津上学。李瑛经与校方沟通,认养了6名家庭条件最差的学生。第一次见到这些孩子,他们显得有些呆滞,不敢抬头也不敢说话。后来,李瑛经常带他们出去玩,品尝美

食,还为他们过生日。渐渐地,这些孩子们变得开朗起来,会在给某个同学过生日的时候,穿上民族服装围着李瑛载歌载舞。“有一次我带他们出去吃麦当劳,一个孩子竟然把汉堡包藏了起来,我问她原因,她说同班其他藏族同学只是听说过这种食物,都没见过,她想带回去给大家尝尝。”于是李瑛又为班里的其他同学每人买了一份送到学校。三年之后,灾区学校重建工作完成,当地教育局前来接孩子们回家乡时,孩子们抱着“妈妈”痛哭,难舍难分。

作为曾担任过10年全国政协委员的文艺工作者,李瑛在全国两会上连年为百姓发声,精心组织提案建议。2021年两会期间,李瑛的提案“让王莘和《歌唱祖国》成为中国文化品牌”,直接推动了原本2019年在津成立的王莘合唱团重回正轨。当时,这个合唱团因特殊原因导致工作一直搁浅,李瑛被聘为合唱团声乐艺术指导后,与合唱团员们一起演出,传承红色文化基因,歌唱祖国、歌唱党、歌唱人民军队,使之逐步成为天津的文化名片。

“年轻时,我刻苦努力地工作,退休后,我仍要实现自己的价值,因为所有的幸福都是奋斗出来的。”在李瑛看来,自己的人生之路一直是在奋斗中度过的。谈及自己未来的生活,李瑛满怀信心地表示:“虽然我已步入老年,但为家乡贡献之心依然年轻。天津作为直辖市、现代化大都市,没有道理不领航发展。作为一名新时代的文艺工作者,为国家、为家乡付出一切,是我毕生的努力和追求。” 



## 津派花丝：金丝巧系 情蕴其间

文 / 钱承舟

以古代如意为形，用金丝交错缠绕，百转千回间，似有百只蝙蝠在金光乍现间飞舞，再将华贵珠宝点缀其间……这件名为《百福捧寿银鎏金如意》的工艺品曾获“中国(天津)第四届工艺美术百花奖”金奖，是津派花丝制作技艺的代表作。只一眼，便惊艳，可这惊鸿一瞥只有在古鼎世家(天津)珠宝有限公司(以下简称“古鼎世家”)的工作室里才能有幸得见。

### 津派花丝的诞生

津派花丝，这一源自天津首饰厂的制作技艺，如同一条岁月长河穿越时空，将古老的智慧与现代的灵感相融合，将东西方文明融为一体……

“采金为丝，妙手编结，嵌玉缀翠，是为

一绝”，赞的就是传说中的花丝镶嵌工艺。

花丝镶嵌，位居燕京八绝之首，在我国有4000余年的历史。其风格华丽大气，极具观赏价值。因其用料珍奇，价值昂贵，工艺繁复，一向是皇家御用之物，寻常百姓难得一见。其工艺在我国历朝历代的宫廷饰品和礼器上均有呈现，是我国传统奢侈品的工艺特色之一。

津派花丝的形成，起源于北京宫廷花丝。辛亥革命爆发后，大批宫廷艺术流向民间，那些曾在宫廷中施展花丝镶嵌技艺的老匠人，也将这门绝学带到了天津。后来，天津意租界来了很多外国侨民，随之而来的还有欧洲的镶嵌技艺。在津的老匠人为了生存，将本土花丝的玲珑剔透与西方镶嵌的严谨巧妙结合，这就出







现了天津现在独有的津派花丝镶嵌技艺。老匠人们凭借着精湛的手艺和独特的审美,创造出一件件令人叹为观止的艺术品。

上世纪60年代,天津首饰厂承担着为国家出口创汇的重要任务,是国家轻工业部最早定点生产黄金饰品的厂家。在党和政府的大力支持下,厂方汇聚流落匠人,承袭古艺,同时引进国外先进设备,使产品与世界接轨。短短数年间,该厂银器佳作频出,成为当时国家出口创汇的主力军。而津派花丝制作技艺也在为国家赢得经济效益和社会效益的同时,更为世人留下了宝贵的文化遗产,让人们得以领略中国传统工艺的魅力和价值。

在天津首饰厂,花丝制作技艺进一步得到发展,匠人们在继承宫廷花丝精美、细致特点的同时,结合天津独有的艺术风格,创作的工艺品融入麒麟、蝙蝠、祥云等祥瑞之物,以表现天津的祈福文化和沿海文化。在日积月累的创新中,这些花丝技艺逐渐有了“津味儿”,形成了津派花丝制作技艺。而这些能工巧匠们,也成为津派花丝制作技艺的第一代传承人。

### 花丝技艺的精髓

花丝镶嵌,其实是“花丝”和“镶嵌”两种工艺的结合。“花丝”是指将金、银等金属抽成细丝,用编织、堆垒等技法将其编结成形;“镶嵌”则是指将珍珠、宝石等镶在金属

片做成的底托或者凹槽中。

花丝制作工艺复杂,从银料变为花丝需要经过化料、倒条、开料、拔丝、搓丝几大工艺流程;再由花丝变为艺术品,还要经过掐、填、攒、焊、堆、垒、织、编、点翠等多道工序,最终得以呈现出美轮美奂的工艺制品。而每种工艺细分起来又变化多端,根据装饰部位的不同,可制成不同纹样的花丝、拱丝、竹节丝、麦穗丝等。根据工艺品图纸的不同,制作手法也千变万化。

回想起学艺过往,津派花丝制作技艺第五代传承人董小珍说:“前期最难的工艺便是拔丝,这也是最关键的步骤。没有好的银丝,就制作不出好的工艺品。拔丝需要一眼一眼地拔,最细的丝可达到0.2毫米。过去拔丝只能通过纯手工的形式,整天用拔丝钳机械性地重复一个动作,枯燥乏味不说,稍微用力不均,银丝就会拔断。那时候,我的手上都是血泡。”而今,尽管拔丝的工序已经被半自动化的机器所取代,但是董小珍永远忘不掉那段艰辛岁月教会她的道理——永远保持专注与耐心。就这样,耗尽心血,坚硬的银条在工匠手中突破极限,“百炼钢化为绕指柔”,拔出的金属丝线可如青丝



般柔顺光洁,又具有独特的韧性。再经加工搓制成为有花纹的丝线,才能真正被称为“花丝”。

将两根拔好的细丝搓成一根稍粗的银丝后,便要按照图纸模型进行掐丝。匠人凭借一双巧手,纯手工掐制出图案,然后蘸取胶水粘到对应的地方,而后通过焊接将花丝固定住。

“焊接环节更是需要小心再小心,如果焊接不好,就等于前功尽弃。”董小珍补充道。焊接过后,再涂上以天然矿物质银蓝为原料、经过 800℃至 900℃高温烧制而成的各色颜料,最后经过烤蓝,一件惊艳绝美的艺术品就此诞生。

人们只看到花丝镶嵌工艺的唯美,并不了解制作花丝镶嵌工艺品的艰难。也正是凭借对艺术的赤诚之心,匠人们打造出一件件精美绝伦、叹为观止的艺术品,展现出流传

千年的华美。

《景风》花丝点翠宫扇是津派花丝制作技艺的又一杰作,这件工艺品荣膺 2018 第三届“天工精制”国际珠宝设计作品大赛摆件组金奖。《景风》以中国传统首饰制作工艺中的花丝、点翠等工艺,结合故宫藏扇的图案形式,重新设计制作出一把有别于传统团扇工艺和表现形式的新宫扇。它摆脱了扇子常用的木竹、纸绢材料,以纯银为主要材质,集镀金、点翠、锤鍍、花丝等多种中国传统首饰制作工艺技术于一体,双面合模充分展示了银材质的延展性和可塑性,同时也展示了金银细工的精湛技艺。细细端详作品,扇面枝叶精细灵动,镂空的部分则借鉴了国画中的“留白”形式,有“超乎其外,得乎其中”的意境美。《景风》的出现也为天津赚足了面子,在此之前,天津在全国珠宝行业从未获得过金奖。



## 走好传承之路

推开厚重的木门,仓库内放置着千余件上世纪五六十年代的老机器、老模具、老图纸,它们至今仍在被使用。“这些老模具都是上世纪五六十年代老师傅手工刻制的。”古鼎世家负责人刘军说。


“我的母亲是天津首饰厂的员工,我就是在首饰厂大院里摸爬滚打长大的。1979年,我顶替母亲上班,从学徒做起,学习烧蓝。后来由于国有企业改制,原天津首饰厂更名为古鼎世家(天津)珠宝有限公司,我开始担任总经理职务,直到成为企业负责人。2014年古鼎世家作为发起单位,成立了天津市白银饰品行业协会。”刘军说,“我一定会承担起会长的责任,尽最大的努力,把首饰厂的老手艺人聚起来,继续发扬津派花丝镶嵌技艺,将地域性的传统文化展现给世人。”事实上,正是古鼎世家将“天津银饰技艺”与“津派花丝制作技艺”用企业的形式保护了起来,并提供了足够的资金支持,才使得这项古老的制作技艺得以更顺利地传承、延续。

近年来,古鼎世家与时俱进,不断开拓市场。刘军也摒弃了“坐商”等客来的传统,主动让这项非遗产品“触网”,通过拍摄短视频、互联网直播带货等形式,让更多人了解津派花丝制作技艺,让更多年轻人爱上传统文化。在一众喝彩声中,情侣款“山盟海誓”银镯、麒麟锁、胸针吊坠等爆款产品陆续发往全国各地。同时,可接受粉丝个性化定制的销售方式,也使得这项非遗制作技艺更直接地融入人们生活,进一步拓展了市场。

在不断开拓市场的同时,古鼎世家也承担起更多的社会责任。在直播间,刘军和董小珍不止于带货,还为观众们讲解天津银饰背后的文化知识。作为白银饰品行业协会会长,刘军深知普通百姓购买银饰的重要原因之一是看中其保值功能,于是他教大家如何分辨材质,辨别真假银器,获得了粉丝们的一致好评。

通过校企合作,目前有15所大学在古鼎世家的工作室内挂牌,珠宝艺术、产品设计的学生逢周末、节假日会来此制作手工,也可在此实习。刘军还为喜欢老手艺人的人们提供免费学习的机会,帮助那些喜欢这项非遗技艺的人在获得生存技能的同时,传承好这门手艺。

“我们以后打算建一座博物馆,让津派花丝这项非遗技艺能被更多人看到。”刘军说。

津派花丝制作技艺见证了无数辉煌,曾为国家贡献巨大,并逐渐成为天津市级非遗代表项目。如今,这项令人慨叹的手工制作技艺,不仅成为国内珠宝界不可或缺的一部分,更承担起文化传承与弘扬的重任。掸去历史的尘埃,今日的津派花丝制作工艺依然熠熠生辉,并将不断续写属于中国的传统工艺传奇。 



## 陶玉玲：“做霓虹灯下永远的哨兵”

她是电影《霓虹灯下的哨兵》中坚毅柔情的军嫂春妮，也是《柳堡的故事》中笑靥如花的二妹子；她在《归宿》中塑造了截然不同的母女两代人秀梅和李扬，也在《英雄岛》《江山多娇》《二泉映月》《任长霞》《飞越老人院》等影片中出演了众多令人难忘的女性形象……精彩的表演填满了70载生生不息的演艺生涯，串联起中国电影跨越百年的风雨历程。她，就是演员陶玉玲。

在电影《霓虹灯下的哨兵》中，陶玉玲献上了足以载入中国电影史册的精湛表演。坚定的眼神，温柔的样貌，进步的思想……她细腻传神地演绎出果敢而淳朴的农村妇女春妮，塑造出中国电影史上永恒的军嫂形象。“做霓虹灯下永远的哨兵”成为陶玉玲最朴素的人生信条。

2015年，陶玉玲荣获第33届大众电影百花奖终身成就奖；2017年，荣获第16届中国电影表演艺术学会金凤凰奖终身成就奖。这两座奖杯，不仅是对陶玉玲60多年来对中国电影所作贡献的嘉奖，更是对她在逆境中依然热爱电影、为电影奉献一生的肯定和褒奖。如今的陶玉玲已近鲐背之年，但风采依旧。

电影的台前幕后，人生的高山低谷，陶玉玲——这位“霓虹灯下的哨兵”都毅然挺立，挥洒着对艺术和生命的一腔热忱。新中



国成立那年，15岁的陶玉玲考入华东军政大学文艺系。陈毅校长给他们上了第一堂课，“同志们、学员们，我今天不说别的事情，只说‘为人民服务’这句话……”这节课成了陶玉玲文艺事业的启蒙课。

1953年，陶玉玲在华东军区解放军艺术剧院工作，常常随部队去浙江、福建等地为前线战士们慰问演出。东山岛保卫战打响时，陶玉玲白天给战士们包扎伤口，晚上就在临时搭起的舞台上为战士们演出。不久

后,华东军区政治部文艺工作团组织演出根据“东山岛保卫战”创作的话剧《东海最前线》,陶玉玲在剧中饰演杨赛英,火遍了大江南北。

1956年在北京演出话剧《东海最前线》后,陶玉玲正式加入了中国共产党。她在入党申请书中这样写道:“我就是要为共产主义事业奋斗终身。”陶玉玲一辈子不过生日,但是她却清楚记得自己递交入党申请书的心情,“满脸通红,心潮澎湃”,那一瞬间的记忆时刻提醒她不要忘记自己的党员身份,“陶玉玲不再是原来的陶玉玲了,永远要听党的指挥,党需要我干什么,我就干什么。”


电影《柳堡的故事》公映后火遍全国,有很多人来找陶玉玲拍戏。当时,干学伟导演拿着《风从东方来》的剧本来邀请她出演,这是新中国成立后的首部合拍片,机遇非常难得。但部队领导认为,陶玉玲是一名党员,一个战士,下部队演出才是她最主要的任务,于是她毅然推掉《风从东方来》的邀约,“一切要服从党的指挥,听从党的安排”。

此后,陶玉玲在电影《霓虹灯下的哨兵》里饰演春妮,一跃成为当时银幕上最耀眼的明星,无数人心中的偶像。在特殊历史时期里,陶玉玲曾短暂地告别过舞台。后来在机缘巧合下担任南通文工团团长,那时,她亲自带队到各地演出。“我们这个文工团后来排演了芭蕾舞《红色娘子军》。到农村去演,怕农民看不懂,每演一幕,我就上去解说,这样大家都很喜欢。”陶玉玲回忆说。除了负责排练、演出等业务外,她还要负责联系装车、

装船、拉纤,有时还协助炊事员买米、买菜、煮面条。她说:“我的这段生活其实比在工厂还要辛苦。但是我感到大家心很齐,干得很起劲。”

时间兜兜转转,陶玉玲又从南通文工团调到八一电影制片厂演员剧团,那是1978年,彼时的她44岁。回到八一电影制片厂后,陶玉玲的第一个角色是《三个失踪的人》里的女游击队员,只有一个时长8秒的切面条镜头;第二个角色,是一位只有两场戏的女民兵;后来,陶玉玲主演或参演的电影《二泉映月》《归宿》《如意》《没有航标的河流》《夏明翰》等相继上映,她的演艺事业也逐步回到正轨。直到今天,陶玉玲也没有停止她的演艺生涯。“我就是在文艺方面多吃了几顿饭,只能通过这些发挥余热。只要对社会还有点用处就好。”随着年岁渐长,她又成了银幕上的母亲、奶奶、太奶奶……

许多人不知道,陶玉玲曾多次与癌症抗争,但她每一次都挺了过来,顽强地面对生活、工作。生病的这十多年里,她坚持拍摄了13部影视剧。在没有演出时,她的一颗心也始终牵挂着电影艺术。“虽然我现在退休了,但离而不休,观众还需要我,说明我还有用,我要为他们服务,站好生命的最后一班岗。”这位“霓虹灯下的哨兵”希望通过银屏上一个个鲜活的角色延续自己的生命。

“我这一生就两句话:一是要做一个好党员,还有就是做一个好演员。”如今,满头华发的陶玉玲依然端庄平和、美丽优雅,持续发挥着“霓虹灯下的哨兵”的光和热。

(来源:光明网)

## 郑板桥识联助贫

文 / 郑学富

“扬州八怪”之一的郑板桥任潍县县令时，正值大旱之年。由于连年受灾歉收，百姓饥寒交迫，流离失所。郑板桥大兴工役，以工代赈，招募远近受灾饥民修筑房舍，开凿河渠；劝说城乡富裕大户人家打开粮仓，开设粥棚，饥民得以饮食；责令囤积居奇的粮商平价出售粮食；遇有诉讼案件，则维护穷弱利益而抑制富商。

一年春节前夕，郑板桥仅带一名随从到街市微服私访，看看有无缺粮户，过年还有什么困难。百姓门户上都贴着崭新的春联。郑板桥边走边看，当他走到一条背街小巷时，发现一户人家的门上贴着一副特殊的春联，上联是“二三四五”，下联是“六七八九”，横批是“南北”，而且用的是蓝纸，字如春蚓秋蛇。郑板桥看后，立即带上随从赶回县衙住所，扛上一袋面粉，拎着一包衣服和一大块猪肉返回这户人家。敲开门后，一位面黄肌瘦的妇女迎了出来。郑板桥放下东西，说道：“东西不多，暂缓饥寒。”妇女见状，连忙跪下磕头感谢道：“多谢青天大老爷，救了我们一家。”

在回来的路上，随从百思不得其解，问道：“您怎么知道这家人贫穷得过不了年呢？”郑板桥解释说：“上联‘二三四五’，单单缺少‘一’字，意思就是‘缺衣’；下联‘六七八九’，又少了‘十’字，意思是‘少食’；横批‘南

北’，就是没有‘东西’。这家的春联是用蓝纸写成，本地有个习俗，家中有人病故，贴春联不能用红纸，要用蓝纸。刚才出来的是个妇人，可知她家的男主人已不在了。春联上的字写得歪歪斜斜，看来家中无钱，供不起孩子读书。”随从听了，恍然大悟。

（来源：《语言文字报》）



## 梁启超的“一团孩子气”



1897年，维新变法的前一年，24岁的梁启超和章太炎约了一个饭局，他俩当时是《时务报》的两支“健笔”。不过，章太炎写不出梁启超的感染力，他对梁启超有敬意，却又对康有为自称超过孔子很是不满。而那时的梁启超，又太爱康有为了。两人带队，一场辩论变成了肉搏。

先是对骂，章骂梁这一边是“教匪”，梁就骂章为“陋儒”。梁启超的弟子梁作霖火气最旺，出言威胁说，在广东时，有人诋毁康有为，大庭广众之下就要被暴打一顿。说着，他就要冲上来打章太炎这方一位老友。

章太炎在《自订年谱》里，记载了打架这件事，没提梁启超有没有动手，也没写明是谁打赢了。而学者金宏达在《太炎先生》一书里则写道，梁启超挨了章太炎一个大大的耳光。

这是一批寻求变革的青年，热血上头，

可以为了主义、观念动起手来。到了民国，梁启超已是出了名的谦和，但他仍然装了一肚子的不合时宜。

他闹出的最大动静是在徐志摩和陆小曼的婚礼上，梁启超禁不住徐志摩父亲的坚持，再加上胡适的劝说，勉强答应给二人证婚。


婚礼上，证婚人梁启超在礼堂演说一篇训词，硬是把一对新人骂了一顿。他质问徐志摩：“两

性爱情之外，还有你应该做的事情没有？”后来，新婚夫妻来看梁启超的时候，他还把这篇训词裱起来交给了徐志摩。

梁启超和胡适之间也有一段现在看来甚至有点幼稚可爱的意气之争。

他在北大演讲，公开批评胡适写的哲学史，听那段演讲的人撑爆了礼堂，窗台上都坐满了人。胡适回去就写日记：“不通人情世故”“完全是卫道”。

不仅如此，梁启超还请胡适给他的书作序，胡适认真且不算客气地写了序，提出了些质疑。然后梁启超就小气地把序放在了文末，还自己附了《复胡适之书》，却不刊载胡适的答书。胡适不太高兴，回去又写日记。

梁启超过世第二天，胡适的日记里多了一段评价：“任公为人最和蔼可爱，全无城府，一团孩子气。”

（来源：《看天下》）



## 居室以勤俭为本 力田与孝弟同科

——曾国藩的家风故事

文 / 万检新 黄首记 胡锡德

在湖南省娄底市双峰县荷叶镇，坐落着晚清名臣曾国藩的出生地白玉堂、故居富厚堂、成长地黄金堂等多个古建筑群，历经沧桑，留存至今。古建筑群中有不少楹联广为传颂，其中最能体现曾国藩家训思想的当数“居室以勤俭为本，力田与孝弟（通‘悌’）同科”，意为居家过日子，勤于劳作、生活俭朴是最根本的方法；尽心尽力耕田做事与孝顺父母、友爱兄弟，对家庭兴旺发达同样重要、缺一不可。

对于曾国藩的是非功过，后人虽褒贬不一，但对其家训思想却大多广为推崇。楹联强调的“勤劳”“俭朴”“孝悌”等思想，正是曾国藩家训的核心内容。

### 勤俭孝悌，经世始成

曾国藩出生于一个以农耕为主的家庭，其祖父曾星冈在持家中注意总结经验，把早起与读书、种菜、养鱼、喂猪、打扫、祭祀、友邻等作为居家的法宝，要求全家人必须做到，对培养家风产生了重要影响。

曾国藩修身处世皆以“勤”著称，而其所取得的成就也离不开这个“勤”字。道光十六年（1836年），曾国藩赴京会试不中，返

程途中买回一套《二十三史》，他“侵晨起读，中夜而休，泛览百家，足不出庭户，几一年”。出仕后，曾国藩为政之勤，也让人赞叹。任两江总督时，他的主要公文均自批自拟，很少假手他人，奏疏公牍，再三斟酌，无一过当之语自夸之词。任直隶总督时，他决意清理狱讼，重大案件均亲自审讯，半年之间结案4万多件，多年尘牍为之一清。

俭朴也是曾国藩所崇尚并践行的重要家风。他衣食极为俭朴，平时总穿土布衣，每顿只吃一个荤菜。任两江总督时，有一天他到扬州的一个盐商家做客。面对满桌子的山珍海味，曾国藩只是低头吃自己身边的一点东西。下属见状问他是不是感觉饭菜不可口？曾国藩答：“一食千金，吾不忍食，吾不忍睹。”

曾国藩还把孝悌放在很重要的位置，非常看重家庭成员间的和睦。孝容易理解，就是对父母、对长辈的感恩、尊敬与赡养。悌是指兄弟之间和睦友爱，也就是同辈之间的融洽与和谐。曾国藩认为，孝友之家，就是讲究孝悌、以和治家的家庭，往往可以绵延十代八代。在曾国藩家书里，写给弟弟们的信是最多的，可见他对兄弟



之情的重视。

### 严以治家，言传身教营造家教氛围

在纵观往代名门望族成败和总结自身成长经验的基础上，曾国藩提出居家有奢侈、骄怠、不和、侮师慢客“四败”。为避免“四败”，他严以治家，着力通过言传身教营造俭朴、勤劳、孝悌的家教氛围。

曾国藩一直要求家人生活俭朴，远离奢华。为使子弟能做到俭，曾国藩规定：家中不可有余财；子弟不许坐轿，不许穿华丽衣服；不许使唤奴婢做取水添茶之事等。他在京城时，见到世家子弟一味地奢侈腐化、挥霍无度，便坚决不让子女来京，以免他们受到纨绔之气的侵染。曾国藩还以俭持家，“誓不以军中一钱寄家用”，因而其在老家的夫人手无余钱，只能事事躬亲，亲自下厨烧灶、纺纱织布。

曾国藩对家人的另一项要求就是“勤”。他曾写信给儿子曾纪泽，专门对他每天的生活作出严格规定：每天起床后，衣服要穿戴整齐，先向伯、叔问安，然后把所有的房子打扫一遍，再坐下来读书，每天要练1000个字。他还给家里的妇人和女儿制订了一个雷打不动的“日程表”，规划大家的日程安排，并且还要定期进行检查。

曾国藩同样注意培养子女的品行。咸丰六年（1856年）九月，他写信给年幼的儿子曾纪鸿说：“凡人多望子孙为大官，余不愿为大官，但愿为读书明理之君子。勤俭自持，习劳习苦，可以处乐，可以处约。此君子也。”此外，久居高位的曾国藩看到不少世家因子弟


奢、傲而走向衰败的事例，因此，他十分注意教育子女戒奢戒骄，要求他们谨慎交友、善待友邻及仆从。

### 家风赓续，后世子弟多有成就

在教育子女后辈上，曾国藩的苦心孤诣、以身示范结出了累累硕果。一百多年来，曾氏门庭名人辈出，多有所成。

曾国藩的孩子们在他的教诲下均秉承了好学、勤奋、俭朴、孝悌的良好家风。在读书为明理的家教影响下，长子曾纪泽悉心学习西方文化，在外交方面显示了他的才干，成为中国近代著名的爱国外交家；次子曾纪鸿专攻天文、算学，取得了不小的成绩；女儿们在家风家教的熏陶下，出嫁后都是勤俭持家的贤妻良母。

孙辈以后，曾国藩的后人依然人才辈出。曾广铨（曾纪泽长子）跟随父亲出国期间刻苦学习外语，后曾任京师大学堂译文馆总办，是清末著名的翻译家；曾广钧（曾纪鸿长子）从小读书勤奋刻苦，23岁便中进士入翰林，被称为“翰林才子”……曾国藩的直系后辈，到第四代、第五代时已达140多人，大都在学术、科技上有所成就，没有出过一个纨绔子弟。此外，曾国藩的家风家教思想还深深地影响了曾氏族人，他四位弟弟的后辈也多秉承曾家勤劳、俭朴、孝悌的家风，不论是读书、为官都有所成。

时至今日，曾国藩的后辈已传至第八代，且已遍布世界各地。尽管如此，曾国藩所倡导的家风家训，仍对这些后人有着深远的影响。  （来源：《中国纪检监察》）



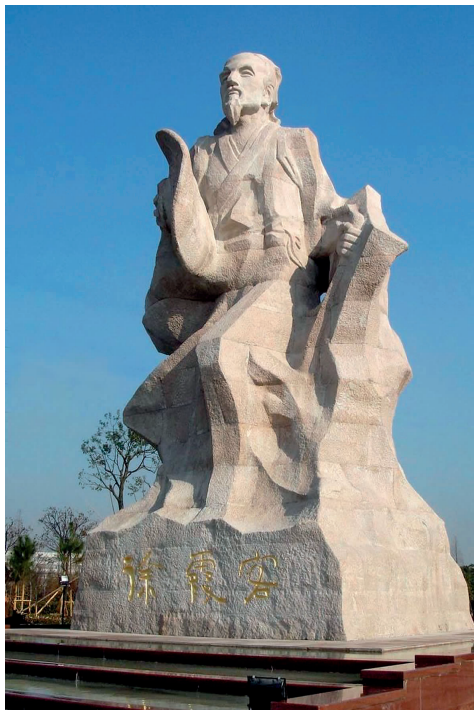
## 徐霞客的旅费从哪来

徐霞客，是中国历史上最出名的旅行家。他不仅爱旅行，花 30 多年时间游遍中国 21 个省、市、自治区，而且还爱写日记——多达 60 万字的游记，被后人整理成《徐霞客游记》。

翻开《徐霞客游记》，他出游时，不仅骑马，还带仆人，吃饭下馆子，住宿进“酒店”，经常带上礼物拜见朋友，抱回纪念品孝敬

母亲……可谓不差钱的主儿。要知道，徐霞客活着时从来没有靠发表文章挣过稿费，游记出版时他早已经去世了，不可能拿到版税。而且那会儿没有网络自媒体，他不可能像如今的很多旅游博主一样，靠粉丝与流量变现。

那问题来了，徐霞客不做官、不经商、不务农，他的旅费从何而来？这得先了解徐霞客的身世。徐霞客并非寻常人家的子弟，他出身于梧塍徐氏，也就是江南巨富之家。徐霞客的高祖徐经与唐伯虎是好朋友，一同入京会试，后因牵扯进考场舞弊案，两人最终未能上榜。可见，徐家也不是



单纯的富商，同时还享有“清江文献巨室”之名，其所筑的“万卷楼”中藏有大批宋、元两代的古文献。

徐霞客的太祖父徐元献，是梧塍徐氏以文才著称的佼佼者，高祖徐经在江南也颇具文名；祖父徐衍芳更是终年读书，想要金榜题名，但未能如愿（此时徐家开始家道中落）。父亲徐有勉则拒绝入仕，靠艰难创业让家道中兴。徐

霞客自然是含着金钥匙出生的。15 岁时，应过一回童子试，没有考取。幸运的是，他有个志行纯洁、喜欢游历的父亲，还有个豁达明理、勤勉达观的母亲。父亲去世后，本应守在母亲身边的徐霞客，在母亲的鼓励下决定远游。21 岁的他，至此开启了长达 30 多年的旅途。

所以，前期徐霞客的旅费主要靠家庭财富。但有一个问题，徐霞客出远门，游历时间很长，尤其到一些蛮夷之地，就算有钱，带多了也不安全。在他的游记中，就曾记录多次遭遇强盗，几度绝粮。但徐霞客是有充分准备的，他不仅练就了一身的野外



生存能力,在解决资金困难方面的手段也是花样百出。

首先是借。比如有一次被打劫后,“余周身无一物,摸髻中犹存银耳挖一事。”(出自《湘江遇盗门记》)这可怎么办?借呗!被抢之后的徐霞客,弃舟登岸,直奔衡阳的朋友金祥甫家。“是日忽阉一会。得百余金,予在寓知之,金难再辞,许假二十金,予以田租二十亩立券付之。”人家并不富裕,用民间集资方法东凑西凑了100两,这才借给徐霞客20两,而代价则是徐家20亩田的田租。


其次是蹭。比如徐霞客沿途到访、住宿的很多寺庙,基本都是免费吃喝的。最幸运的是,徐霞客游广西时得了一个好东西——中军唐玉屏“以马牌相畀”。马牌是什么?马牌是明代军事人员给驿站出示的信物。只要出示马牌,沿途驿站就要接待,主要是派人挑行李和管吃住。他使用马牌大概两个月,一直到他离开广西。

除了借和蹭,让自己的名声与独特魅力发挥最大作用,也是徐霞客解决旅费问题的重要手段。比如,通过好友陈眉公的介绍,他认识了昆明名士唐大来。唐大来不仅资助了他游云南的旅费,还为他写了数封“推荐信”,介绍给其他的好友。这种“因友及友”,一环套一环的接力帮助,在很大程度上保证了徐霞

客旅费的可持续性。

虽然徐霞客家底殷实,有很多朋友资助,自己也有很多办法,但当他用生命完成最后4年万里远征时,还是出了很大的问题。“是日复借湛融师银十两,以益游资。”刚出门11天就开始借钱,可见他的旅费已捉襟见肘。尽管困难重重,但徐霞客仍白天行、晚上记,乐此不疲,孜孜不倦。或许,他所做的一切,并没有想过值不值得,纯粹只是为了满足自己的求知欲和好奇心。

哪怕险象丛生,哪怕生死未卜,哪怕身无分文……徐霞客的方向不会变,也从没有想过放弃。也正因如此,他途中遇见的那些人、那些事、那些风景,成就了他非比寻常的一生,也成就了名垂千古的《徐霞客游记》。

在徐霞客短短55年的生命里,大半生都在路上。他用行走和文字,给我们留下了一种宝贵的精神:“大丈夫当朝碧海而暮苍梧。”

(来源:《北京青年报》)





## “龙行龍龍”背后的汉字史

文 / 许可

中央广播电视总台《2024年春节联欢晚会》以“龙行龘龘，欣欣家国”为主题。这里的“龘”是一个非常罕见的汉字，读 dá，意思是龙在天上腾飞的样子。

那么，你知道“龘”的由来吗？它因何被遗忘，又为何重新被人们熟知？你知道还有哪些和“龘”具有相似结构的汉字？这些生僻汉字的背后又蕴含着怎样的文字发展史？

### 从“龙”到“龘”

在殷商时期的甲骨文中，就有两个“龙”拼合在一起的“龘”（读 dá）字。中国古代第一部字典《说文解字》把它解释成“飞龙也”。《说文解字》是东汉时期的许慎所作，这说明汉代人已经开始使用“龘”字。

而从“龍”到“龘”的变化，也印证着中华民族对客观世界发展规律的理解不断深入。

有人提出，甲骨文的“龍”字，几乎完全与“龙星”星宿的排布一致。《周易·乾卦》，

讲到“龙星”的六种形态，而这六种变化的“龙星”星象与时节韵律相关，因此古人认为“龙”兼阴阳，而《说文》中的“龘”字是能阴能阳的“龙”，在“飞行”过程中，实现“阴阳”转换之貌。

成书于南朝梁武帝时期的字书《玉篇》中，又收录了“龘”字，它其实是“龘”的异体字，主要表现龙腾飞的样子。“龘”字的出现也与当时的历史环境密不可分。魏晋南北朝时期，纸张被广泛应用，书写材料的更新换代让“写字”成为了更多平民百姓可以触及的领域，文化和文字普及程度有了不小提高，于是乎，汉字“异体”也陡然增多。

事实上，“龘”字至今仍不属于现代汉语常用字和通用字，在《新华字典》和《现代汉语词典》中都找不到它。

不过，这并不影响“龘”被重新“启用”。从上古图腾到吉祥瑞符，在中华五千年的历史长河中，“龙”字已逐渐演变为中华民族的精神象征与文化符号，与“龙”相关的

汉字也大多在人们心中留下不可磨灭的吉祥印记。

### 汉字“变形记”

除了“龙行龘龘”，近年来的上海东方卫视中秋电视晚会也以“𠄎(读 lǎng)月东方”为品牌。这个“𠄎”就是“朗”的异体字，指明朗、光亮。

从“龘、龘、𠄎”这三个字可见，会合若干相同的单字，表示一个和这个单字意思有关的抽象含义。文字学家把它们称为“同体会意字”，主要有“二合一、三合一、四合一”几种。

这些年很多商家店招上喜欢使用“龘(xi ān)、龘(sh ān)、犇(b ēn)、犇(bi āo)、犇(bi āo)、麤(c ū)”，这几个字都见于《说文解字》，分别表示新鲜、羊膻和牛、马、犬、鹿奔跑的意思。

但是，这种结构的字笔画复杂、无法看出读音，有时甚至连表意也不够精确，因此逐渐简化甚至消亡了。比如“轰”，以前写成“轟”，共 21 画，实在烦琐，简化字除了利用草书字形将“車”简省外，还用“双”巧妙地保留了同体会意的构形。类似的还有用“𠄎”简化“轟”字。

还有一些同体会意字则是文字讹变造成的。讹变，是文字形体在历史变化过程中产生错误变化的现象。比如“枣”字，古文字里就写成“棗”，即重叠两个“束”字，表示有芒刺的酸枣树，简化字里则用下面的两点表示下方的“束”字。历史上，人们会把“束”错写成“束”或者“来”。更有甚者，会把“束”

错写成“南”，其实它们就是“枣”的异体俗字而已。


### 懂生僻字不等于“有文化”

2013 年，在《中华人民共和国国家通用语言文字法》的基础上，国务院颁布《通用规范汉字表》，表中收入 8105 字，并规定“社会一般应用领域的汉字使用应以此表为准”，而字表以外的汉字，日常使用时应该尽量规避。

从这个角度上来说，“龙行龘龘”也好，“𠄎月东方”也罢，都只能算是汉字文化创意的成果，尽管它们都为推动汉字文化的普及作出了贡献，但不能说不认识这些符号，就多么“文盲”，更不能因为认得出这种非规范字甚至不算字的图形，就觉得自己多么“有文化”。

汉字并不是世界上最早的古文字系统，可它却是唯一持续不断发展至今仍在使用的古文字。汉字的发展历程似乎也告诉我们两个事实——

首先，汉字文化博大精深，像同体会意字这种古已有之的构形不仅反映了先民的智慧，也承载着丰富的民族情感。但很多字也已经被历史所淘汰，我们需要尊重历史的选择。

其次，文字的总量会因为异体、俗体的增加而不断丰富，民间还会创作各种以文字为基础的图形，但在教学科研、日常书写中应规范使用汉字，我们需要分清具体情况，严格遵循汉字使用的规则和底线。

(来源：《解放日报》)



## 惊艳全网的中国纹样，来自 93 岁的她



“每一帧都好美！致敬！”“知道很美，但没想到这么美！”在 2024 年春晚舞台上，中国传统纹样创演秀《年锦》惊艳全网，节目选用了汉、唐、宋、明不同朝代寓意吉祥祝福的代表纹样，与华丽的舞美技术相融合，织出一幅跨越千载的纹样变迁画卷。观众纷纷点赞：“你永远可以相信中式审美！”

其实，这场古代时装大秀背后的中国纹样出自一位 93 岁老人之手，她就是常沙娜。

### “我这一辈子都在跟纹样打交道”

93 岁的敦煌艺术和工艺美术设计研究专家常沙娜首次亲手为春晚设计年锦图，优美典雅、别具韵味的中国传统纹样，寓意吉祥喜庆和对幸福繁荣的美好向往，将长乐安康、富贵如意的祝福送给广大受众。

常沙娜说：“我这一辈子都在跟纹样打交道，但给春晚设计纹样，我也是头一回。”人们赋予传统纹样美好的寓意，将它们应用在春晚舞台各处，是送给每位观众的祝福。

纹样，浓缩了民间美学与数学原理，一个图形可以有多种变化方式。正方形大小叠加，形成回字纹，基础纹样通过旋转、平移、对称，可以产生多种新图案。此外，纹样里还有许多寓意吉祥的“谐音梗”，像是一场大型猜谜游戏，其中，葫芦象征“福禄”，象代表“祥”，金鱼则有“金玉满堂”的意思。

常沙娜说，中国传统纹样“就好像今天年轻人的问候语和网络的表情图”，它产生于人民，从古到今，人们赋予纹样自己的故事和寓意。





### 这些地标建筑的图案都出自她手

93岁的常沙娜，身上汇聚着许多标签：“敦煌少女”、“敦煌守护神”之女、人民大会堂装饰设计师、新中国第一份国礼设计师、林徽因的得意门生……但她总是向别人这样介绍自己：“我是敦煌人。”

从1931年在法国里昂出生，到跟随父亲守护在千年艺术宝库莫高窟，敦煌是她一生挚爱，她也由此练就了“童子功”。

由于在敦煌壁画的临摹上颇有天赋，20岁时，常沙娜被选中参与设计了中国第一份国礼。在林徽因的启发下，常沙娜将敦煌元素中的“鸽子”运用其中，设计出景泰蓝和平鸽大盘、和平鸽丝中国礼等一系列产品。当时苏联的芭蕾舞家乌兰诺娃对此赞不绝口：“这是新中国最漂亮的礼物。”

人民大会堂、民族文化宫、首都剧场、首都机场、中国大饭店……一批不同年代、带有敦煌元素的国家形象和城市地标性建筑装饰，成为首都北京独特的风景线。

常沙娜说：“‘民族的、科学的、大众的’创作思想，是文脉，更是自信，是一种民族性的、血液里的东西。”她一直没忘自己身归何处，耳边时不时响起父亲的叮嘱：“沙娜，不要忘记你是敦煌人。”

### 一场感动全网的“相遇”

#### ——93岁常沙娜与父亲隔时空“对话”

“爸爸，好久没见你了。爸爸，我亲爱的爸爸，我老惦着你……”在《开讲啦》节目中，这一幕感动了许多人：年逾九旬的常沙娜走进常书鸿美术馆，望着父亲的雕像，一声声轻轻地呼唤着爸爸，哽咽着回忆起曾经守护敦煌的点点滴滴。


1931年，常沙娜出生在法国里昂，常书鸿用当地一条河流的谐音给她取名“沙娜”。那时候，常书鸿闲逛时看到了书摊上的敦煌画册，翻看中他才知道，原来祖国竟有这样一座艺术宝库。

大受震撼之余，他也下定决心，一定要回国，一定要去敦煌。常沙娜清晰地记得，那时候父亲常对她说：“沙娜，我们中国有5000多年的文明，我们要去看一看。”

“我应该是幸运的，我有一个被称为‘敦煌守护神’的父亲。”常沙娜说：“那个年代很苦，他费了很大劲儿。”

她曾问父亲：“这么苦是为了什么？”常书鸿泰然作答：“为的是保护好这些在荒烟无际戈壁滩上沉睡了千余年的瑰宝！”

“沙娜，无论走到哪里，请记住你是敦煌人！”父亲曾经的叮嘱在她耳边依旧清晰。她沿着父亲曾经走过的路，几十年如一日，用画笔将敦煌之美带出了沙漠，让更多人看到它的绚丽。她知道，自己一辈子，都是敦煌的女儿。

一生择一事，一世倾芳华。正如常沙娜所说：“我从六七岁就跟着爸爸走，一直走到现在，我都93岁了。”（来源：人民网）

## 日跑一万里, 163 岁的“跑马伉俪”



在安徽合肥,有一对“明星”夫妻,虽然两人年龄相加已是 163 岁,但在全国各地已征战了百余场马拉松赛事,被称为“跑马伉俪”。他们说,人生就是一场马拉松,要一起跑到跑不动为止。

### “银发夫妻”携手奔跑

2023 年年底,合肥国际马拉松赛鸣枪开跑,在 3 万名参赛选手中,一对“银发夫妻”格外引人关注。当时,丈夫胡应福 86 岁,妻子王章敏 77 岁。

这对夫妻虽然年事已高,却精神抖擞。比赛中,许多参赛者为他们加油助威。不少人以为他们只是凑凑热闹,不可能跑得下来,但最终,胡应福只花了 2 小时 20 分钟,就跑完了半程马拉松。

由于常年跑步锻炼,两人的身体非常硬朗。多年来,他们征战全国各地的马拉松比赛,是圈内的明星人物。在胡应福的家里,有一个专门的小房间,里面摆满了各种比赛的纪念品、奖章、证书

等,墙上贴满了他们参加比赛的各种照片。

两人一起参加比赛、一起获奖。每一块奖牌和证书的背后,都是他们征战赛场的美好回忆。胡应福表示,自己和老伴儿一起参加了全国各种运动会,最少获得了两百块奖牌。

### “马拉松之旅”缘起跑步健身

夫妻俩与跑步结缘,起初是为了增强体质,但没想到坚持一段时间后,竟然迷上了这项运动,也就从此开



始参加各种跑步比赛。

王章敏表示，早年间，自己身体不太好，在朋友的建议下开始跑步，一段时间后，很多老毛病似乎都“跑”没了。

1997年，退休后的胡应福，在老伴儿的带动下，也加入了跑步的行列。从此，老两口开始结伴跑步。起初，胡应福跑得很艰难，只能跑一二百米。后来，他想了一个招儿，边跑边数电线杆。慢慢地，他跑的距离越来越长，身体状态也越来越好。

练了一段时间，两人在跑友圈里也开始小有名气。2004年，全国举办老将田径运动会，在朋友的推荐下，老两口第一次参加了全国比赛。两位老人本想只是试试

看，没想到王章敏还拿到了第四名的好成绩。

从此，两位老人开始成为全国老年运动会，以及省市运动会上的常客，并且几乎每次都能拿奖。

由于田径运动会最远只跑一万里，越跑越自信的两为老人，开始有了跑马拉松的念头。

2011年4月，老两口参加了扬州半程马拉松赛，并且顺利完赛。同年12月，他们报名参加了上海全程马拉松赛。当时，胡应福已经74岁，王章敏也已经65岁了。40多公里的全程马拉松，对他们来说是一个巨大的考验。

此后，两位老人开启了“马拉松之旅”，他们每年都会到全国各地参赛，十几年


下来，参加的各类马拉松比赛有上百场。

### 最浪漫的事， 就是一起跑一万里

多年来，夫妻俩每天都坚持跑足一万里。十几年下来，累计超过4万公里，相当于绕赤道一圈还多。

通过跑步，胡应福和老伴儿认识了很多跑友，在他们的带动下，很多年轻人也加入了跑步的队伍。一位跑友说：“在长跑界，爷爷奶奶是明星，在我们心目中，他俩就是大神。”

二老则表示，很多人都把他们当成了榜样，现在越跑越年轻。为了做好榜样，每一次他们都坚持完成比赛。在胡应福看来，不管什么年纪，拼搏到底的马拉松精神不能少。他们在家中的墙上也贴了一句话——“人生就是一场马拉松”。

马拉松不仅给他们带来了健康和快乐，也见证了两位老人的风雨同舟、一路同行，他们相约要一直跑到底，共庆钻石婚。

(来源：“央视新闻”微信公众号)



## 心寄神农山水间

文 / 王艳



从湖北宜昌兴山一路前行,到了木鱼镇,我们住下来。清晨,在潺潺溪水和清脆鸟鸣声中打开窗户,清新湿润的空气扑面而来。随后,太阳慢慢升起,阳光照耀着群山,草木焕发出勃勃生机,小镇一下子苏醒了,瞬间光彩夺目。在阳光下,我们启程,去探寻神农架神秘的山水。

神农架是一个典型的山水结合体,山中含水,水边有山。进入林区,满目皆山,或巍峨挺拔,或俊秀起伏,皆以伟岸之躯撑起了一方绿色。

从官门山到天生桥,再到天燕景区,我们



在或高或低、错落有致的山中穿行,山的连绵起伏和茂密植被让我眼前一亮。在山间,溪流、深潭、暗河、瀑布不时被偶遇,峡谷、湖泊、泉水、溶洞不时映入眼帘,这些构成了神农架独特的地质景观和秀美的水域风景。

神农架的水,或柔情万种,或激情奔放。天生桥下黄岩河,从天而降,飞流直下,一泻千里,让洞、瀑、潭、桥连成一幅绚丽的丹青。大九湖的湖面下,暗河涌动,日夜奔流,滔滔不绝。金猴岭瀑布的三层水帘错落地挂在山体中,山高水长,川流不息,如白练腾空,银花四溅,蔚为壮观。


在神农架,最好听的声音是泉水叮咚,官门山、天生桥处处可闻。溯水而行,临水而立,在山间与涓涓溪流亲密接触,倾听它们的窃窃私语,感受它们的温柔恬静,品味它们的清冽甘甜。掬一捧入口,清凉凉,甜丝丝,瞬息提神醒脑。

在这里,高山之巅的水、峡谷飞瀑的水、蜿蜒溪流的水,都以勇往直前之势,一路向



岩,各种榭蕨团团块块地趴在树干和枝条上,色泽深浅不一,恰到好处地点缀着,成为天然的“装饰品”。金猴岭像一个童话王国,所有的树木与石块都长满了厚厚的青苔,毛茸茸的,萌态可掬。

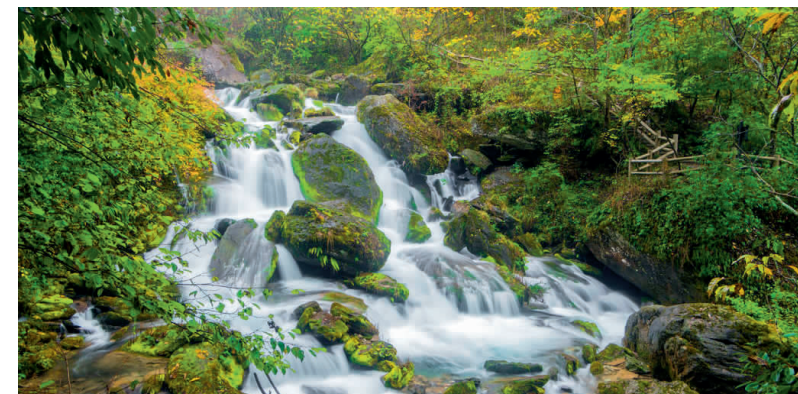
神农架的神奇之处还在于,云流有雾绕,高山出平原。晴天的云、雨天的雾构成了独特景观。神农顶的云,时而滚作白白的棉花,时而化作长长的绫罗,绕着山峰飘忽而来,飘忽而去,既像一团团棉花糖,戏弄着嘴馋的孩子,又像穿着白色长裙的小姑娘,悠然地轻歌曼舞……此时,湛蓝的天空像打磨光滑的蓝宝石,又像纺织细密的蓝绸缎,一任白云在空中泼洒,形成了一幅绝美画卷。再看旁边的神农谷,在蓝天白云的衬托下,峡谷高低错落,色彩层次鲜明,白、蓝、青、绿在云卷云舒中构成了心中最灵动的风景。

神农架的美还在于,山在雾中,人在画中。清晨,我们早早起床,匆匆奔向大九湖。雨后的大九湖被薄雾笼罩,朦胧欲仙。晨雾从山顶飘来,给高山湖泊盖上了一层白纱,加上湖面上的帆船,构成了清新的大九湖晨雾图。此时,走在烟霏云敛、碧水潺潺的大九湖栈道上,观对岸静谧山峰,看天鹅自由划水,意境不一般。大约一小时后晨雾散开,天空、湖面、远山逐渐明朗,大九湖的神秘面纱就此拉开。神农架,充满神秘的清凉之地。山水云雾,在此形成了一幅幅美丽画卷,构成了一个个诗意图景。看虚幻缥缈的云雾在山间曼舞,集聚散落,来去无形,我们只感觉“不知所措”,只想把心搁在这片山水之间。 

(来源:《人民日报海外版》)

前,化作朵朵浪花,凝成滴滴雨露。水生万物,生机勃勃。

神农架丰富的水资源赋予这方土地湿润的空气,让苔藓及蕨类植物竞相生长。在板壁



## 路虽远,行则将至

文 / 葛鑫

人生之路,宛如一条蜿蜒曲折的长河,时而平静如镜,时而波涛汹涌。面对遥远的彼岸,心中或许充满了迷茫与不安。然而,只要我们不停脚步,始终坚定前行,终将抵达心中的彼岸。

路虽远,但每一步都是积累,每一滴汗水都是浇灌。行路途中,我们或许会遇到风雨交加,或许会遭遇荆棘密布。然而,正是这些艰难险阻,锻炼了我们的意志,让我们变得更加坚强。正如古训:“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”面对困难,我们不应退缩,而应勇敢前行,让困难成为我们砥砺成长的磨刀石。

前进路上,我们也需要学会欣赏沿途的风景。有时候,我们过于专注于远方的目标,而忽略了身边的美好。那些山间的鸟语花香,那些河边的绿树成荫,都是大自然给予我们的恩赐。我们要学会在忙碌的旅途中停下脚

步,感受大自然的美好,让心灵得到片刻的宁静。

当然,前进路上,我们也需要有坚定的信念和明确的目标。信念是支撑我们前行的力量,目标是我们努力的方向。只有明确了目标,我们才能更加专注地前行,不被沿途的诱惑所迷惑。同时,我们也要学会调整自己的心态,保持一颗平常心,面对路上的种种挑战。

前进路上,我们还要学会珍惜身边的人。那些与我们同行的人,或许是我们的亲人、朋友,或许是我们的同事、伙伴。他们陪伴我们走过一段段人生路程,分享我们的喜怒哀乐。我们要学会感恩他们的陪伴与支持,让彼此的心灵在旅途中得到慰藉与温暖。

每个人的生命中都有那么一段路,需要我们独自面对,独自行走。那是我们成长的必经之路,也是我们蜕变的催化剂。在这条路上,我们

或许会感到疲惫,或许会想要放弃。但请相信,只要我们坚定信念,持之以恒,终将走到那光明的彼岸。那时,我们会明白,所有的付出与坚持,都是值得的。

人生之路,亦如那曲径通幽的园林。沿途的风景,或许美丽,或许萧瑟。但无论风景如何,我们都不能停下脚步。因为,只有走过这段路,我们才能看到更美的风景,才能领略到更广阔的世界。是的,路虽远,行则将至。🇨🇳



# 慢慢变好是送给自己最好的礼物

文 / 张燕峰



当我们身处困境、举步维艰的时候，总是渴盼遇到贵人提携扶持，将摆脱困境的希望寄托在贵人身上。作家木心说过，“一个人最大的贵人不是别人，正是自己”。清代蔡新则说，“求人如同三尺剑，靠人如上九重天”。求人不如求己，与其把希望寄托在别人身上，不如放平心态，给自己一点时间，努力变好才是送给自己最好的礼物。


运动是不良情绪的解药。当我们情绪低落的时候，运动是抵抗忧郁和焦虑的最

好方式。运动过程中，心跳加快，人体会分泌多巴胺，这是我们所需要的快乐因子。在多巴胺面前，悲观绝望的心境，沮丧失落的情绪，都会闻风而逃、溃不成军。运动还能去掉你身上的赘肉，让你的肌肉结实紧致，让你的身体健美匀称，让你更加自信。

阅读是心灵的避难所。当你沉浸在阅读中的时候，笼罩在心头的烦恼忧伤必将烟消云散，你的心就像一匹骏马，自由驰骋在书中的世界里。你会为主人公的命运而牵肠挂肚，你的情感会与故事情节一起跌宕起伏，读到会心处，你会拍案叫绝、开怀大笑；读到悲伤处，你会情不自禁地流泪。阅读除了慰藉心灵、安抚情绪之外，还能增长智慧，丰富知识，开阔眼界，陶冶情操，阅读真的是人生路上当之无愧的良师益友。

不抱怨是生命成长的营养液。抱怨于事无补，对于改

善状况毫无益处，只会让你在坏情绪的泥潭中沦陷得更深。抱怨是心灵的毒株，如果任由抱怨泛滥生长，那会是一场生命的灾难，它会疯狂地吞噬掉你全部的能量。因此，面对人生的凄风苦雨，最好的态度是不抱怨，不纠结，坦然面对，默默承受，努力耕耘。一分耕耘，一分收获，就像一粒深埋地下的种子，暗暗积蓄力量，一点一点抖落压在身上的泥土，总有一天破土而出，得见明媚的天光云影。

多运动，多阅读，不抱怨，是一个精神强健之人必备的素质，也是一种不断上进、不断超越自己的最有效、最可靠的方式——不要贪恋那些所谓的捷径，那是无异于自掘坟墓的最危险的歧路。无论在何种境遇里，少一些不切实际的幻想，多一些脚踏实地的行动，慢慢变好才是送给自己最好的礼物。 



## 第二讲：略说平水韵

文 / 缪志明

### 本讲要点：

1. 什么叫平水韵？
2. 平水韵中包含多少个平声韵部？
3. 上平声、下平声是什么意思？
4. 出韵、落韵、窜韵、走韵指的是什么？
5. 格律诗押韵须注意什么问题？

第一讲中已经说明，我们的诗词创作课程，先从格律诗中的七绝讲起。而写七绝，必须严遵传统的平水韵。

什么是平水韵呢？平水韵，也叫平水韵部，因宋末平水（今山西临汾）人刘渊所刊印的一部韵书《壬子新刊礼部韵略》而得名。该韵书之韵部，总结唐人押韵情况而成，编后始终为历代

诗人所遵用。

“平水韵”共有 106 个韵部。其中，平声韵 30 个，上声韵 29 个，去声韵 30 个，入声韵 17 个。由于格律诗只允许押平声韵，故上声韵、去声韵和入声韵，我们可暂且不管，现只集中精力研究其中的 30 个平声韵。

这 30 个平声韵部，古人将其分为两部分：上平声和下平声。这里的上与下，并无特别含义，不过是上半部分和下半部分的意思。

30 个韵部，每个韵部前面都有一序号和一个领字，即一东、二冬、三江、四



支……如果老年朋友们将 30 个韵部全部浏览一遍,即会发现,好多韵部是可以“合并同类项”的,如上平声中的一东、二冬,下平声中的八庚、九青、十蒸等,它们的韵母或相同或相近,当代人写新诗,完全可以押在一起。

但古人写格律诗所用之韵,一般是不会分属两个韵部的,否则就叫出韵、落韵、窜韵或走韵,此乃诗家之大忌,必须严格避免(当然,借邻韵的除外,后面对此要专作介绍)。所以,老年朋友们初写格律诗,必须特别注意严格按照平水韵来写,案头必须放置一份平水韵表,绝不能凭感觉而为之,因为这很可能在不知不觉中犯了出韵之忌。

浏览 30 个平声韵,大家可能还会发现,同一韵部中的某些字,现在读来并不押韵,如四支中的期、儿、知,即是如此。当我们在一首古诗中发现这一问题,就应清醒地意识到,这并不是古人押错了韵,而是古今语音发生了变化。

譬如,杜牧著名的《题乌江亭》就是这样押韵的:

胜败兵家事不期,  
包羞忍耻是男儿。  
江东子弟多才俊,  
卷土重来未可知。

韵脚中的期、儿、知,在平水韵中同属于上平四支,现在读来虽不押韵,而古人读之却很和谐。

同样道理,还表现于杜牧的《山行》中:

远上寒山石径斜,  
白云生处有人家。  
停车坐爱枫林晚,  
霜叶红于二月花。

诗中的韵脚斜字,韵母是 ie,而家、花的韵母,则是 a,但它们在平水韵中同属下平声五麻。

所以,只有了解了“平水韵”的这些讲究,我们才会明白,杜牧《山行》中的“斜”,为何读作“霞”——此乃模拟古音之法也。

综上所述,我们希望老年朋友们能记住这样一句话:初学创作格律诗,一定要精心选择“平水韵”中的某一韵部来写。只要你的韵脚(指押韵的字)出自同一韵部,即使现在读来不押韵,那么它也是正确的——因为这是在遵循古人之法。🍁

#### 课后作业:

1. 选取三首前人的七绝诗,找出它们所用的韵部。
2. 熟背 30 个平声韵的序号与领字。



## 教您做麻绳车装饰摆件

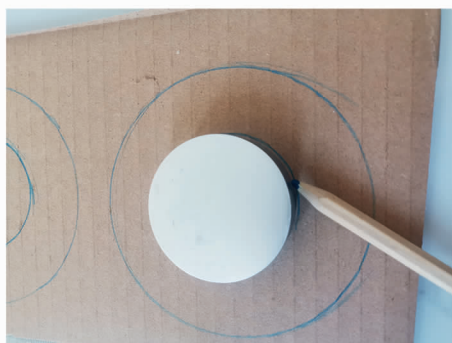


### 一、材料：

快递纸箱、两个不同大小的圆形瓶盖、麻绳、热熔胶、双面胶、竹签或一次性筷子、笔、剪刀等。

### 二、步骤：

**第一步：**将快递纸箱裁成纸板，把瓶盖放在纸板上，画出内外两个圆形，用剪刀裁剪出车轮的形状，重复上述操作，做出六个车轮。



**注意：**为了方便在纸板上缠绕麻绳，可以先在纸板上贴双面胶，再缠绕绳子。





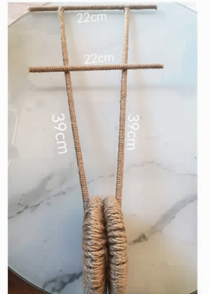
**第二步:**把竹签剪成适合轮子的大小,然后用麻绳缠绕,拼成“米”字形状,用热熔胶固定在用麻绳缠绕好的圆形上,凸出来的一面也用缠绕好的圆形盖上(用热熔胶黏)组成一个车轮,用这样的方法继续组成另外两个车轮。



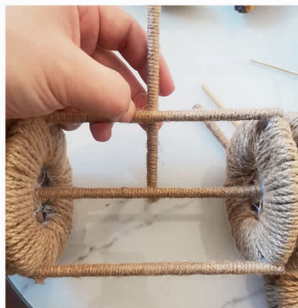
**第三步:**取出三根 16 厘米(也可以根据自己喜欢的大小定尺寸)的竹签用麻绳缠绕,把三根缠绕好的竹签的两头用热熔胶固定在两个车轮之间。



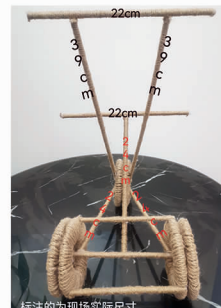
**第四步:**继续用麻绳缠绕竹签,22 厘米两根,24 厘米三根,39 厘米两根。



**第五步:**按照下图进行整体组装(用热熔胶固定)。



**第六步:**车饰摆件制作完成后,可以放在茶几上盛放纸巾或作花篮,也可以摆放在洗手间盛香皂、牙膏牙刷等。



**备注:**车筐可以根据自己的需求,自己制作添加哟!

# 丝巾的魅力

文 / 刘金恒

丝巾,对于中老年朋友来说,不仅实用,而且扎出适合自己的造型会更加美观,突显个人品位。

丝巾的材质不同,体验感也不同。比如:丝绸材质的丝巾在干燥多风的春天可以免去静电的烦恼,有良好的弹性;麻质的丝巾在夏季围起来很清爽,同时还能抵御室内直吹的空调风;棉质的丝巾能够抵御秋风,给颈部略带些温暖。丝巾的颜色和款式也可分为很多种,本期为大家介绍两款中老年朋友百搭实用的丝巾扎法,一起来试一下吧!

## 第一款:项链结扎法

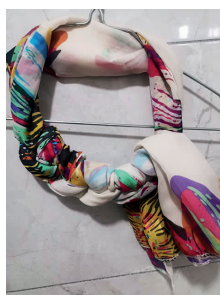
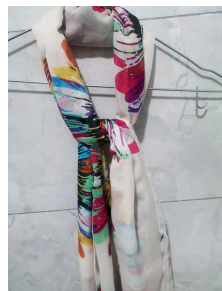
**适合人群:**脖子略长、瘦。

**颜色选择:**皮肤偏暗可以选择亮色的丝巾,如果现有的丝巾上存在多种颜色,可以把亮色的部分放在颈部前面提亮肤色。

**第一步:**选择长条丝巾或是把宽的丝巾叠成长条,搭在颈部,平均分成两部分,丝巾尾部自然下垂,然后左边搭右边交叉打个平结(即系活扣),呈现丝巾两部分的尾部自然下垂。

**第二步:**顺时针将左边压住右边,通过右上方(数字①底部)掏出来,还是呈现丝巾尾部自然下垂的样子。

**第三步:**重复第二步的操作,直到丝巾的收尾,然后扎个平结(也就是系活扣)或是用皮筋、装饰卡子固定,最后整理造型。





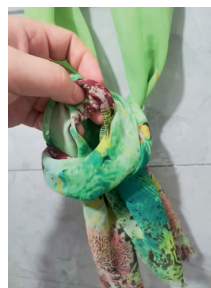
### 第二款:基础蝴蝶结扎法

适合人群:脖子略短、胖。

**第一步:**把丝巾很自然地叠成长条搭在颈部,平均分成两部分,丝巾尾部自然下垂,用丝巾左边搭右边交叉打个平结(即系活扣),呈现丝巾两部分尾部自然下垂。



**第二步:**将左侧丝巾在蓝色圈的位置(即右边丝巾中间位置),从图中画红圈的位置拉出来一半,拉紧后整理成半蝴蝶结形状。



**第三步:**将下图框住位置的“打结点”展开,整理成另一半蝴蝶结的形状,这样就是对称的蝴蝶结造型了。

看着真不错,您也赶紧试试吧。



## 中药谈·天花粉

文 / 丁兆平

### 典故

有一味中药，因恰似白雪，而被命名为“天花粉”。“此天花非彼天花，飞天瑞雪比拟它。”天花粉中的“天花”二字，正是借雪之白而比拟栝楼根药材所具有的雪白的性状。

天花粉，其实就是栝楼根。《神农本草经》中也以栝楼根为名，列为中品，功效所主皆为其根，尚无涉果实瓜蒌。医圣张仲景用到它时，称它为“栝楼”，省略根字。至于用到它的果实瓜蒌时，他用的是“栝楼实”一词。

《本草图经》中列天花粉为正名，这是天花粉名称在本草典籍中首次亮相。自此，天花粉这一“高大上”的名称就慢慢被视为正统，终成为其中药正名。

明朝时，云南著名的医药学家兰茂（1397—1470年）写了一部《滇南本草》。该书比李时珍的《本草纲目》要早140多年，是我国现存较早且最完整的一部地方性本草专著。该书中就收录了天花粉和瓜蒌两种药材，其中记录了一则天花粉治伤的效案：有人被打伤了右侧腰部，结果咳嗽多年不愈，胸膛疼痛难忍，不时又作吼喘。后来得到一则天花粉验方，连服数剂，半月而愈。

天花粉用于治疗疮肿，未成脓者可消肿，已成脓者可排脓。有经验介绍说，民间有便捷使用天花粉缓解跌打肿痛的使用法，如因不慎出现跌打红肿，将天花粉捣碎后外敷于患处即可奏效，鲜用更佳。溯源则极悠久，远在《肘后方》中就有用鲜天花粉捣烂，敷于患

处，以治“折伤肿痛”的记载。在配伍用药时，天花粉可与红花、桃仁、当归、没药等同用，能起到更好的活血化瘀、疗伤止痛功效。

**来源：**葫芦科植物栝楼或双边栝楼的干燥根。

**性味：**性微寒，味甘、微苦。

**归经：**归肺、胃经。

**功效：**清热泻火，生津止渴，消肿排脓。

**适用情况：**适用于热病烦渴，肺热燥咳，内热消渴，疮疡肿毒。

**用法用量：**内服，煎汤，10—15克。

**食疗推荐：**花粉桑叶茶

**材料：**天花粉10克，桑叶10克。

**做法：**天花粉饮片及桑叶，用水煎煮10分钟，或开水冲泡，全天代茶饮。

**温馨提示：**糖尿病患者或有烦热口渴等症者选用；孕妇、脾胃虚寒者、大便滑泄者忌用。❗

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）




## 口干可不一定是糖尿病



很多因“口干”就诊的患者都怀疑自己得了糖尿病,检查血糖正常后仍然疑神疑鬼。其实,口干的<sub>症状</sub>没有特异性,许多生理的、病理的因素均可引起唾液分泌减

少,从而引起口干。

糖尿病出现口干主要是因为高血糖引起渗透性利尿,血容量减少和血浆渗透压升高刺激下丘脑口渴中枢,形成饮水增加。1型糖尿病由于胰岛素绝对缺乏,血糖很高,多尿、口干多饮、多食、体重减轻等“三多一少”的症状明显;2型糖尿病绝大多数没有典型的“三多一少”症状,所以糖尿病不一定有口干,口干也不一定是糖尿病。

口干也可能是由尿崩症、高钙血症、低钾血症、干燥综合征及药物引起的,要注意及时就诊。  (来源:健康时报网)

## 春季爱打喷嚏,不妨试试此方

一到春天,很多人会出现打喷嚏、流鼻涕导致眼痒、耳痒等情况,这些症状都与过敏性鼻炎有关。


过敏性鼻炎是发生在鼻腔黏膜的变态反应性疾病,分季节性和常年性两种,其典型症状是流清鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒等。

春季空气中飘浮着大量花粉、尘螨,加之天气干燥,鼻腔容易受到外来刺激物的影响,诱发过敏性鼻炎。

如何缓解过敏性鼻炎带来的困扰呢?国医大师王琦认为,日常生活中有一些小方法对付过敏性鼻炎既

好用,又方便。

比如厨房的常见食材葱白和百合,就可以缓解“清涕滂沱”的症状。选葱白靠根部3段,每段长约5厘米,百合30克,适量加些生姜、蒜和盐,煮水喝。

此外,还有一个效果很好的外用方,可取30克鹅不食草,放在一个可以密封的罐子里,用75%的酒精浸泡5天,每次往鼻孔里滴2—3滴即可。 

(来源:“养生中国”微信公众号、人民网)



# 身上的这个“窝”，藏着长寿秘诀！

## 1.腿伸直，勾脚尖

身体坐在椅子的前半部分，大腿尽量保持悬空。找到腘窝处(膝关节后方的凹陷处)，腘窝的位置上有很多重要的穴位，比如委中穴、委阳穴、浮郄穴、阴谷穴、合阳穴，这些穴位都有利于腰膝健康。将一条腿伸直，足跟点地，脚尖朝上，牵拉大腿后侧、小腿后侧，让腘窝产生牵拉伸直的感觉，反复做5—10次。



## 2.采用空心掌，反复拍击

手握空掌，拍击腘窝。空掌的掌心要对准腘窝的正中间，也就是委中穴。操作的时候，力度要稍微大一点，最好出现清脆的叩击声。然后再换另一条腿，先将腿部伸直，脚尖往上勾，找到腘窝处，用空掌进行拍击。



**提示：**左右交替各做20次为1组，每天做5组，也就是每条腿拍击100下。

(来源：“CCTV 生活圈”微信公众号)





## 七个动作助老年人防跌倒

对于很多老年人来说,跌倒是非常危险的。根据卫生部公布的《老年人跌倒干预技术指南》显示,跌倒是导致我国65岁以上人群伤害死亡的首位原因。我国每年约有4000万老人跌倒,其中40%—70%的跌倒伤害需要医治。因此,防跌防摔是重中之重!

常练以下7个动作不仅可以增加肌肉力量,避免跌倒发生,还能改善心肺功能。但是在做这套动作时,一定要注意安全,两边都要扶着较稳固的支撑物,如果在练习中跌倒,就得不偿失了。

**1.原地高抬腿。**匀速缓慢地抬腿,感受肌肉发力,否则就达不到增强平衡能力的效果。

**2.剪刀腿。**腿从侧面抬起,注意脚尖要向前。另外,做动作时上身最好挺直,不能有大幅度的摇晃。

**3.不倒翁。**手扶着椅背,将身体重心在脚后跟与脚尖之间反复转移。后移时,脚尖起翘;前置时,踮起脚后跟。整个动作匀速、有节奏地进行。


**4.凌波微步。**脚尖贴着脚后跟走路,注意保持身体平衡,并尽量做到能走一条直线,就像杂技表演中的“走钢丝”一般。

**5.蜻蜓点水。**用防滑垫剪出圆片(目的在于增加摩擦力),脚踩圆片,圆片之

间距离越近,难度越低,越远则越大。可以先借助拐杖,若熟练动作后则不需借助拐杖了。做这个动作时,一定要注意安全。

**6.步步高升。**脚掌要完全踩在矮凳上,千万不能只把前半个脚掌放在凳上,这样会很容易滑倒。如果家里的台阶两边都有扶手,老人也可以扶着扶手做这个动作。当身体习惯了这样抬腿的高度后,爬楼梯就不容易摔倒了。

**7.金鸡独立。**单腿站立后要注意闭眼,此动作难度较大,练习时最好有人在旁边虚扶。

**注意:**每组动作都分左右腿进行,各练十遍,持之以恒才有效果哦! 

(来源:郑州德仁骨科医院)



# 春菠上餐桌 营养好处多

文 / 于子婷 李贺明

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”春季是万物萌生、欣欣向荣的时节，也是调养身体的大好时机。春分有吃春菜的习俗，此时雨水增加，鲜菜脆嫩，营养丰富，是调养佳品。本期为大家介绍一款春季明星菜——菠菜。

菠菜，又称波稜、波斯菜、赤根菜，其历史可以追溯到 2000 多年前的波斯。根据《唐会要》记载，菠菜种子是在唐太宗时期从尼泊尔传入中国的，到宋朝时在我国已经广泛种植了。

## 一、菠菜中的营养素及其功效

中医认为，菠菜味甘、性平，入肝、胃、大肠、小肠经，具有补肝明目、养血止血、清热消渴、滋阴润燥的功效。菠菜中含有丰富的营养素，被美国《时代周刊》评为对人体

有益的世界十大食物之一。

**1.胡萝卜素：**菠菜中含有丰富的胡萝卜素，可以在人体内转化为维生素 A，具有保护角膜、预防夜盲症的作用。此外，胡萝卜素还有助于修复黏膜组织，防止皮肤干燥粗糙。

**2.叶黄素：**能通过过滤有害的紫外线及蓝光延缓眼睛功能退化，保护晶状体及视网膜，对视网膜黄斑变性有预防作用。叶黄素还是一种抗氧化剂，能清除自由基，起到延缓衰老的作用。

**3.镁：**可以促进骨代谢，增强肌肉，帮助预防腰膝酸软疼痛。

**4.钾：**可以促使肾脏排钠，缓冲钠盐带来的血压升高，从而起到辅助降压的作用。

**5.叶酸：**可促进细胞生长，改善由于叶酸缺乏引起的巨细胞性贫血，预防胎儿神经管畸形。

**6.维生素 C：**具有抗氧化、维护血管功能、促进铁吸收的作用。

**7.维生素 K：**对于改善凝血功能，促进钙合成有重要作用。

**8.膳食纤维：**菠菜中含有大量膳食纤维，可以促进胃肠道蠕动，改善便秘。

## 二、菠菜的食用要点

**1.挑选菠菜要点：**叶片肥厚、舒展，颜





色深绿有光泽,茎部挺拔无弯折、无开裂,根部为紫红色者表示比较新鲜。

**2.最好提前焯水:**菠菜含有较多草酸,直接吃不仅会有涩味影响口感,而且还会影响钙、铁的吸收,增加发生结石的风险。由于草酸溶于水,菠菜提前焯水可以去除其中大部分草酸。焯水时应沸水下锅,在水中加入少量食盐和食用油可以帮助菠菜保持翠绿的颜色,焯一分钟左右即可,过长时间可能破坏菠菜中的营养物质。

**3.菠菜的食用禁忌:**菠菜不宜和含钙较高的食物(如豆腐、牛奶)以及钙剂(如乳酸钙、柠檬酸钙)同时食用,钙离子能和菠菜中的草酸形成草酸钙结晶,影响钙的吸收。此外,磺胺类药物以及大环内酯类药物(如阿奇霉素、克拉霉素、罗红霉素)等和菠菜中的有机酸也会发生化学反应,服用这些药物最好少吃菠菜。抗凝药华法林最怕菠菜中的维生素K,服药期间应避免食用大量菠菜以免影响药效。

## 推荐美食:


### 菠菜焖杏鲍菇

**原料:**鲜杏鲍菇 200 克,菠菜 150 克,紫生菜 1 片,葱米 10 克,姜米 10 克,干辣椒段 6 克。

**调料:**蚝油 20 克,黄豆酱 15 克,酱油 10 克,鸡精 3 克,盐 2 克,白糖 2 克。

#### 制作方法:

- 1.将菠菜切段,杏鲍菇切厚片;
- 2.锅中放油,油热后放入杏鲍菇,炸至金黄色捞出备用;
- 3.锅放底油,用葱姜米、干辣椒炆锅,放入炸好的杏鲍菇,加入黄豆酱、蚝油、酱油、鸡精、盐、白糖,加水焖 3 分钟,放入菠菜收汁,稍勾芡后出锅;
- 4.装盘时,先在盘中垫上紫生菜,再将菜品装入,即可食用。

**功效:**杏鲍菇味道鲜美,益气和胃,其中丰富的寡糖可与益生菌作用,促进消化吸收,同时它也富含钾,与菠菜一起食用可以起到润肠通便、降脂降压的作用。 



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 四个小妙招,助您安然入眠



### 1.干脆起床吧

如果躺在床上超过半个小时都没有睡着,可以起床做一些简单的事情,但不要过于兴奋,等产生困意后再回到床上睡觉。睡前可以泡脚、喝杯热牛奶、听阿尔法波节律的音乐。

### 2.神奇的冥想

冥想时可以躺在床上,听轻音乐或白噪音并减慢呼吸节奏。思绪放空,放松身体时有意识地提高身体局部肌肉的张力,同时配合缓慢的胸式呼吸或是腹式呼吸。逐渐把这种力量传导到自己的下肢,自上而下地进行放松。

### 3.按揉穴位可助眠

#### 穴位一:劳宫穴


将手握拳后,中指所指的位置就是劳宫

穴。用另一只手的指关节来按压劳宫穴,睡前按压一分钟即可。

#### 穴位二:安眠穴

耳后有个突出的骨头,骨头下方偏后一点有个坑就是安眠穴。用拇指的指间关节突起部分按揉一到两分钟即可,双侧交替按揉。

### 4.运动来帮忙

适度的锻炼会使肌肉疲劳,抑制大脑分泌兴奋物,促进人在疲劳下睡眠,进而形成睡眠的良性循环,改善睡眠质量。运动时间最好选在下午,不建议在睡前运动,以免影响睡眠。

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)



## 三大中医妙招,快速缓解春困

**1.黄芪代茶饮。**黄芪 15 克泡水。黄芪味甘,性微温;归脾、肺经。可健脾补中,升阳举陷,益卫固表,利尿,托毒生肌。因此,有助于阳气升发。

**2.干洗脸。**两手合十,相互搓热,先将双手手掌敷在眼睛上,敷三秒;再用手掌或掌心,从嘴角、鼻翼向上,然后由额头向下,收向下巴,再由嘴角向上,完成干洗脸动作,洗三次,从而完成第一组动作。接着再双手合十搓热,循环敷眼、洗脸动作,以此循环做三遍。最后,双手轻轻揪耳朵三下。

**3.双手梳头。**用双手十指从额头一直梳理至后发髻处。稍稍用力,让头皮通过按摩得到放松。人的头部有许多重要的穴位,通过双手对于头部的按摩能有效刺激诸多穴位,促进血液循环、坚固发根、疏通经络。🍁

(来源:《扬子晚报》)

## 应对春季过敏的小妙招

### 1.花粉过敏如何预防?

植物花粉通常在气温较高、光照较强的地方产生,故而干燥、暖和的天气通常会有较高浓度的花粉,这时候可以通过减少外出来避免与花粉的邂逅。需要外出的话,可以做好防护措施以减少花粉的暴露,如佩戴有防护作用的口罩、眼镜。

关闭房间门窗,可以减少室外花粉的流入,开窗通风的时间尽量选择在清晨或雨后,也可以挂上窗帘。在室内尽可能多用空调、加湿器、空气净化器等设备控制室内温湿度并减少粉尘,有异味或异香的植物不宜摆放在室内。另外不要在室外晾衣物、被褥。

### 2.皮肤出现过敏症状怎么办?

春季不要过度去除皮肤角质层,以免削弱皮肤对抗外界的能力。回家后应立即清洁面部,减少过敏原在面部停留的时间。花粉可以远距离传播,因此过敏原不仅仅局限在生活的周边。存放很久的衣物再次穿着前,要进行清洗。

出现红斑大多是因为皮肤太干燥,首先要加强局部保湿。如果症状严重,还需服用抗组胺药物。当皮肤出现瘙痒或干疼时,切忌用热水烫洗,也不宜用碱性强的肥皂清洗,以免刺激皮肤、加重病情。如果症状较轻,可在家用冷水敷患处,减缓不适。如果症状较重,应及时就医。🍁

(来源:《扬州晚报》)



## 甘蔗是糖尿病的天然克星？



**流言：**近期网上有人声称甘蔗是糖尿病的克星，每天吃甘蔗可以降低血糖。

**真相：**没有依据。这是非常不负责任的误导，没有任何证据表明吃甘蔗能够起到降糖的效果。甘蔗含糖量很高，除了作为水果食用，也有很多被作为生产蔗糖的原料。甘蔗升糖指数也高，糖尿病患者应当

不吃或少吃，否则会导致血糖剧烈变化，不利于控制血糖。

此外，目前只有少数甘蔗叶提取物在小鼠糖尿病模型中降低血糖的研究，以及关于低升糖指数蔗糖的研究，但这些研究均与直接吃甘蔗降糖没有关系。🇨🇦

（来源：“科学辟谣”平台）

## 坚果能量高，吃完会长胖？

**流言：**瓜子、花生、核桃、腰果……很多人聊天、看电视的时候，不知不觉就会吃不少。据说，吃坚果会发胖，能量奇高。


**真相：**适量吃坚果并不会导致发胖。坚果属于高能量食品，其中含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素，适量摄入有益健康。《中国居民膳食指南》建议，成人每周吃50—70克，平均每天约10克，相当于10—12粒水煮花生，7—8个腰果，2个碧根果，一大把带壳瓜子，1个纸皮核桃。《美国临床营养杂志》发表的一篇有关坚果消费与体重及肥胖长期关系的研究发现，食用坚果不会引起体重增加，反而有益于体重控制。研究还指出，在不增加能量摄入的前提下，坚持长期适量食用坚果可作为预防肥胖的健康饮食的一部分。🇨🇦



（来源：“科普中国”客户端）

## 海鲜与维生素 C 同吃会中毒?

**流言:**由于环境污染,海产品中含有不少砷的化合物,这些化合物本身无毒,但如果摄入高剂量的维生素 C 或者大量水果,就会和化合物发生反应,生成有毒的含砷化合物。

**真相:**这个说法原理上说得通,但是忽略了剂量。按含砷化合物的中毒剂量推算,即便在反应完全的条件下,人也得同时吃 500 毫克维生素 C 和好几公斤污染比较严重的海鲜才有中毒的风险,如果把维生素 C 换算成蔬菜水果,也会是普通人完全无法一次吃下的量,因此生活中恐怕没有人会这么操作。而我们平时吃一点海鲜,再配点水果,其实从营养上来说是很健康的吃法,不用担心。  (来源:中国新闻网)




## 鸡蛋煮老后有层“黑膜”,吃了会致癌?

**流言:**鸡蛋煮得时间长了会生成一层“黑膜”,“黑膜”有微毒,经常食用还会致癌,煮鸡蛋一定要严格把控时间。

**真相:**不用过于担心。这种有“黑膜”的蛋黄只是不易被人体吸收,但没有毒,也不会致癌。

鸡蛋“黑膜”的主要成分是硫化亚铁。鸡蛋在长时间加热过程中,蛋白质中的氨基酸会被分解,进而产生硫化物。蛋黄中富含活跃的铁元素,硫化物与铁元素反应会变成硫化亚铁,而硫化亚铁则会使原本金黄色的蛋黄变成青灰色甚至是黑绿色,颜色的程度主要取决于煮的时间,煮的时间

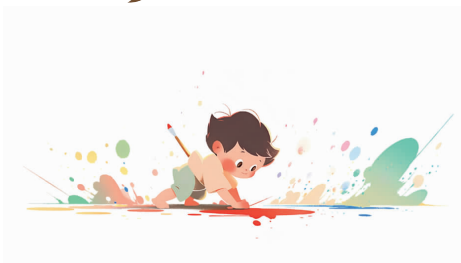
过长蛋黄容易变色,口味也欠佳。

硫化亚铁本身无毒,在胃酸的作用下可能会分解产生硫化氢(臭鸡蛋的气味),硫化氢虽是一种有毒气体,但鸡蛋中硫化亚铁能产生的硫化氢很少,远难达到会产生剧毒的量。 

(来源:“学习强国”学习平台)



小幽默



### 不值钱

弟弟今年五岁，特别娇气，动不动就爱哭。一天，他突然问我：“要是有一天家里没钱了，爸妈会把你卖了还是把我卖了？”我毫不犹豫地说：“肯定卖了你。”本以为这小破孩一定会哭，没想到他咧嘴一笑：“我就知道你不值钱……”



### 买一个

下午，妻子给在上班的丈夫打电话：“亲爱的，下班后买一斤苹果带回来，如果看到有卖烧饼的，就买一个。”当晚，丈夫手拿着一个苹果进了家门……妻子一看便大怒道：“你怎么就买了一个苹果？”丈夫回答说：“因为我看到了卖烧饼的。”

### “赶禽”不能勉强

傍晚，让儿子去帮他外婆把池塘的鸭子赶回家，叫了几次他都不为所动。我怒火冲天地对儿子吼道：“你去不去？”儿子一脸委屈地说：“你别逼我了，你知道，赶禽（感情）的事，是不能勉强的！”

### 动脑筋

1.你参加赛跑，跑过第二名，你是第几名？

2.黑人和白人生下的婴儿，牙齿是什么颜色？

3.一个哑巴想要买牙刷，他模仿刷牙动作，成功向店主表达，也完成了购买。现在如果一个盲人想去买一副太阳眼镜，他要如何表达？



（答案在本期找）

## 这些“诗词之最”，道尽人生况味

最高的楼：危楼高百尺，手可摘星辰。

最险的路：蜀道之难，难于上青天。

最苦的酒：酒入愁肠，化作相思泪。

最清的音：昆山玉碎凤凰叫，芙蓉泣露香兰笑。

最傲的骨：宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中。

最深的情：老来多健忘，唯不忘相思。

最悠然自得的心境：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

最举重若轻的态度：轻舟已过万重山。

最不卑不亢的态度：我见青山多妩媚，料青山见我应如是。

最狂傲不羁的态度：天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。

最清醒决绝的态度：闻君有两意，故来相决绝。

最温柔大气的态度：已识乾坤大，犹怜草木青。

最通透释然的态度：是非终日有，不听自然无。

最潇洒旷达的态度：竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

最强劲的生命力：野火烧不尽，春风吹又生。

最宽慰的别离词：他日再相逢，清风动天地。

最飞扬的少年气：相逢意气为君饮，系马高楼垂柳边。

最积极的暮年心：莫道桑榆晚，为霞尚满天。

最简单的小幸福：衣食不求人，又识得、三文两字。

最痛彻心扉的思念：十年生死两茫茫，不思量，自难忘。


最深沉的父母情：谁言寸草心，报得三春晖。

最感人的手足情：与君世世为兄弟，再结来生未了因。

最深厚的朋友情：桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。

最澎湃的爱国情：夜阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来。

最心系天下的壮志豪情：安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。

最美好的祝愿：一愿世清平，二愿身强健。三愿临老头，数与君相见。

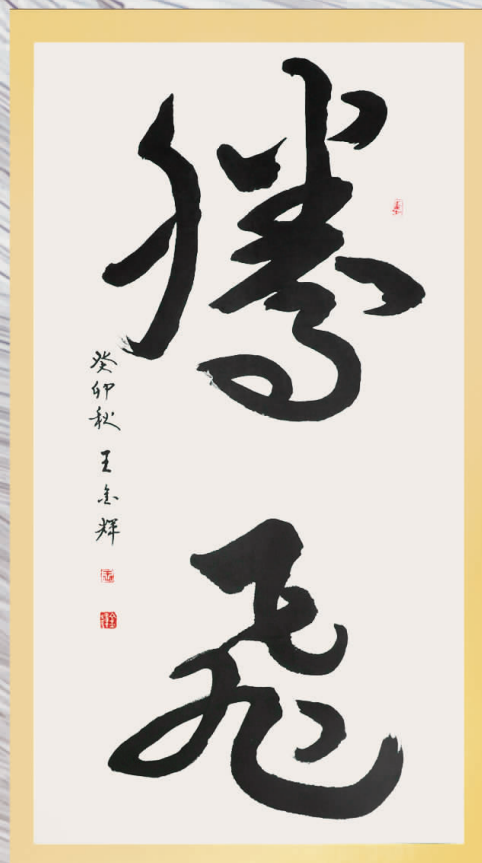
(来源：“央视新闻”微信公众号)



油画:《春暖花开去踏青》(图片提供:马广生)



油画:《静幽的故乡》(图片提供:徐淑荣)



书法:《腾飞》(图片提供:王金辉)