

静·敬·净

——叶嘉莹先生的养生“三字经”

文 / 吴峰

2024年11月24日，著名古典文学研究学者、南开大学讲席教授叶嘉莹先生去世，享年100岁。叶先生能享期颐之年，养生有何秘诀？根据其生前的自述和经历，可以归纳为“静、敬、净”三字。

叶先生一生保持着宁静的良好心态，虽经历坎坷，但始终以乐观示人。譬如在迁居异乡的艰难岁月里，在丈夫离去、女儿女婿遭遇车祸的悲痛日子里，她没有被意外的变故所击倒，而是从诗词中汲取力量。她曾自吐心声：“一世多艰，寸心如水。”这表达了她面对人生坎坷时内心的平静和性格的坚韧。

叶先生对中华优秀传统文化心生敬仰，毕生研读古诗词，不但成就了她的优雅的气质，而且使她身心通泰。她曾以“若有诗书藏于心，岁月从不败美人”自喻，这不仅展现了其本人的优雅气质，更强调了诗书对人的精神滋养。

叶先生心地纯净，淡泊名利，终生以奉献教育为本。“白昼谈诗夜讲词，诸生与我共成痴”表达了她教书育人的赤诚之心。晚年，她以“裸捐”为乐，平日生活节俭，却向南开大学捐赠3568万元，用以支持中华优秀传统文化的研究传承。

叶先生的长寿之道，给我们留下了诸多启示：

启示一：认真过好每一天，做好每件事，量力而为勤增寿。

启示二：帮助别人，可愉悦自己；淡泊名利，可提高生命预期。

启示三：看淡人生某一阶段的得与失，才能收获人生的大自在和大满足。

启示四：坚持读书学习，长寿基因得到滋养，健康密码由自己掌握。🇨🇳

卷首

01 静·敬·净

乐知天下

04 **观世界**

由我国牵头制定的养老机器人国际标准正式发布(三则)

06 **看天下**

宁静小区(二则)

08 **政策通**

国家发改委等部门

印发《促进普惠养老服务高质量发展的若干措施》(二则)

10 **开眼界**

100多趟“银发旅游专列”要来了(五则)

14 **热点透视**

卖课、卖药、卖保健品……一些“老年大学”咋成了推销场?(二则)



老友聊斋:您会为了带孙辈牺牲自己的晚年时光吗?

16 只管应急 不搞全托

18 为了孙辈可以有限度地帮忙

17 退休带孙好得很

19 在带孙辈的间隙找寻到属于自己的快乐

18 老年带孙 苦中有乐



乐读古今

20 **探访津城“老宝贝”**

赵嘉祥:灶台烟火中走出的烹饪艺术大师

24 **走近非遗**

曾氏华服:针线织就的市井风华

28 **津沽漫话**

靠人力出行的旧时光(二则)

31 **津城老味道**

经典的“八大碗”与烧肉

32 **家风家训**

传承千年 泽被后世



34 老物件

烟画世界里的京剧艺术

35 文史百科

岳父称泰山,那岳母叫什么?(二则)

乐享人生

36 长者风范

75岁姜昆:跟头是翻不动了,但脑子不能老

38 追梦人

“红豆奶奶”的春节计划

40 乐活族

“人生第二春”可以这样打开

42 走四方

品韵张家界

44 逛津城

历史烟云中的津门名宅——静园



乐学天地

46 诗词创作

第十四讲:对仗的若干讲究与忌讳

48 一恒手工坊

教您用口罩做装饰扇

49 潮生活

巧用领带实现百变穿搭

51 养生堂

中药谈·地榆(四则)

56 健身馆

用好黄金运动时间,健身防病事半功倍

58 下厨房

春分至 香椿香

60 辟谣社

滴眼液的这些使用误区,您知道吗?

62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍:西藏林芝桃花园 / 图虫·创意

天津

老干部

Tianjin Laoganbu

2025年3月下/总第78期

每月25日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

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

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

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

由我国牵头制定的养老机器人国际标准正式发布

近日，国际电工委员会(IEC)正式发布由我国牵头制定的养老机器人国际标准(IEC 63310《互联家庭环境下使用的主动辅助生活机器人性能准则》)。该项标准依据老年人生理和行为特点，为各类养老机器人的产品设计、制造、测试和认证等提供基准，将引领全球养老机器人产业健康发展。

该项标准聚焦互联家居环境中老年人在日常生活、健康护理等各方面的需求和特征，基于老年用户所需的辅助支持水平，提出养老机器人的功能和性能分类，除了可用性、可靠性、无障碍、能耗和噪声等通用要求以外，还对养老机器人提供的健康状况和紧急情况监测服务，与家人及医护人员的通信支持，多样化的家务、娱乐、家居管理、照护等活动支持，外出和助行等移动性支持，信息和数据管理性能等分别提出了技术要求。

世界卫生组织数据显示，预计 2050 年



第十届北京国际老龄产业博览会上展示的护理机器人

全球 60 岁以上人口数量将达到 21 亿，其中包括 4.26 亿 80 岁以上的老年人。随着年龄增长，老年群体在感知、体力和认知等方面，将不同程度地出现功能衰减甚至失能。养老机器人的出现不仅可以减轻社会和家庭对老年人的照料负担，还可支持老年人有尊严的独立居家高质量生活。🇨🇦

(来源：“CCTV4”微信公众号)

韩国或将“老年人”门槛升至 70 岁

韩国政府部门表示，该国近期将就老年人最低年龄标准展开讨论，以应对人口老龄化相关问题。按媒体说法，韩国政府有意将老年人最低年龄门槛提高至 70 岁。

这一提议由韩国保健福祉部提出。现阶段，韩国老年人最低年龄标准为 65 岁。保健福祉部表示，将就老年人的定义展开讨论，计划将门槛提升至 70 岁。同时，该部门将听取



古特雷斯：人类命运不能交由算法决定

联合国安理会日前举行高级别会议，主题是“人工智能与维护国际和平与安全”。联合国秘书长古特雷斯现场发表讲话，敦促会员国迅速采取行动，为人工智能技术的迅猛发展制定出一套全面的国际规范。他警告说，任何拖延都可能导致全球和平与安全面临更为严峻的风险。

双刃剑的潜力

古特雷斯表示，人工智能是一把双刃剑，既具有推动社会变革的巨大潜力，如预测气候变化导致的人口迁移等，同时也伴随着巨大的风险，尤其是在军事系统的应用和数字安全领域的滥用上。

古特雷斯提到，人工智能与核武器的潜在结合以及量子人工智能系统的出现，都可能对全球安全构成严重威胁。他强调，人类命运绝不能交由算法的“黑箱”决定，必须确保在涉及武力使用的决策中，人类始终占据主导地位。

信任的侵蚀

古特雷斯指出，人工智能在信息领域的应用同样存在令人担忧的潜在风险。他提到，

换脸技术和人工智能生成的虚假信息可能操控公众舆论、引发社会危机并侵蚀社会信任。

与此同时，他也关注到人工智能对环境的潜在影响，例如数据中心对资源的高需求以及围绕人工智能技术所需关键矿物的地缘竞争。

面对这些前所未有的全球挑战，古特雷斯呼吁各国应展开前所未有的合作，确保人工智能造福全人类，而非加剧不平等。

呼吁建立全球框架

古特雷斯表示，人工智能全球治理近期取得了一些成果，包括未来峰会上通过的《联合国全球数字契约》，以及联大通过的两项关于加强全球合作与能力建设的关键决议。他还透露，联大即将讨论一项关于人工智能在军事领域应用的第三项决议。

古特雷斯呼吁各国禁止研发致命性自主武器，并敦促安理会发挥表率作用，防止人工智能的军事化对国际和平与安全构成威胁。他强调，各国应携手共进，共同创造一个安全、可靠且包容的人工智能未来。🇺🇸

（来源：“联合国”微信公众号）

专家意见，讨论延迟退休方案，并对老年人乘坐公共交通等相关优惠措施作出调整。

此外，保健福祉部还计划针对人口老龄化情况，完成养老金制度改革。该部门官员表示，现行养老金制度已“不可持续”，如果维持该制度，韩国养老金预计在2041年出现赤字，2050年左右将被耗尽。

近年来，韩国社会老龄化加速。截至2024年12月底，该国65岁以上老年人数量达到1024万，占总人口的比例超过20%，由此进入“超老龄社会”。2024年10月，韩国老年人协会曾提议将老年人的门槛逐步提升至75岁。🇺🇸

（来源：新华社）

宁静小区

为推动解决群众家门口的噪声污染问题，共同维护居住小区生活环境和谐安宁，生态环境部推动打造一批“消除杂音、睡得安心”的宁静小区。生态环境部称，截至2025年2月12日，全国共建设完成宁静小区2132个，不断提升群众的生态环境获得感、幸福感、安全感。

随着蓝天、碧水、净土保卫战取得显著成效，噪声污染问题逐渐成为制约生态文明建设与美丽中国建设的一个短板。防治噪声污染，是事关群众切身利益的大事。2024年生态环境部研究起草的《关于推进宁静小区建设的指导意见（征求意见稿）》提出，打造一批“消除杂音、睡得安心”的宁静小区；到2027年，各省（自治区、直辖市）宁静小区建设评价管理体系基本完善；到2035年，宁静

小区成为居住小区的普遍标准。

近五年来，全国城市声环境质量总体向好，声环境功能区昼间、夜间达标率均呈现上升趋势。为了连续监测声环境质量，更科学地反映声环境状况，生态环境部推动功能区声环境质量自动监测系统建设工作，截至2024年12月底，338个地级及以上城市完成4005个点位的自动监测系统建设。此外，依法逐步将排放工业噪声的企业事业单位和其他经营者纳入排污许可管理，推动排污单位申请取得排污许可证或者填报排污登记表。截至今年2月中旬，约17.7万家工业企业将噪声纳入排污许可证管理，“十四五”期间工业噪声排污许可管理将实现全覆盖。🇨🇳

（来源：中国日报网）



新修订的文物保护法与你我皆有关

新修订的《中华人民共和国文物保护法》于3月1日起正式实施。我国的文物保护法自1982年11月颁布实施以来,在这次修订之前历经了1次修订和5次修正。新修订的《中华人民共和国文物保护法》共八章101条,此次的修订实施,标志着我国文物保护进入依法治理的新阶段。

一直以来,民间收藏虽在文物保护中扮演重要角色,却因法律定位模糊而备受争议。新修订的《中华人民共和国文物保护法》第六十六条,明确把鼓励民间合法收藏写进了条款:“国家鼓励公民、组织合法收藏,加强对民间收藏活动的指导、管理和服务……”这条规定将助力文物市场健康有序发展。一些行业专家认为,民间藏品的依法流通有望激活文物资源,为博物馆展览、学术研究提供新素材,形成“官方—民间”协同保护的新格局。

全国人大常委会法工委行政法室主任梁鹰表示,从立法上首次确立民间收藏活动国家是鼓励的,同时也做了一些规范,比如说诚信建设、不得虚假宣传,特别是对一些国家明令禁止买卖的文物作了明确的界定。一方面国家鼓励民间收藏活动,促进文

物市场的繁荣活跃,同时又划出基本的边界,这是一个重大的制度进步,应该说是基于我们当前中国文化发展文物保护领域的实际,回应社会的关切,顺应社会的呼声,做了一个重大的制度调整。□

(来源:“央视新闻”客户端)



国家发改委等部门 印发《促进普惠养老服务高质量发展的若干措施》

文 / 罗知之



日前,国家发展改革委等部门印发了《促进普惠养老服务高质量发展的若干措施》,其中提到,要推动服务供给提质扩面。

在重点满足失能、失智等老年人群体照护服务需求的基础上,要进一步拓展普惠养老服务内容、供给范围,通过政府支持、企业让利、家庭付费、社会参与等方式,实现连续性更强、惠及范围更广的服务供给。同时,支持地方开展居家养老照护能力

培训,推动居家养老服务不断丰富内容、提升质量。积极推动人工智能辅助诊疗、康复训练、健康监护等设备在普惠支持型养老机构应用。鼓励普惠支持型养老机构内设康复护理、老年食堂、活动场地等设施向社区开放,支持社区服务设施连锁化发展,为更多老年人群体提供助餐、助浴、助洁等生活服务和日间照料、康复护理服务。🇨🇳

(来源:人民网)

国家体育总局办公厅发布《老年人健身器材配置指南(试行)》

2024年,国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》,明确提出丰富老年文体服务。为进一步推动全民健身场地设施适老化建设,规范引导公共场所老年人健身器材配置,国家体育总局办公厅日前发布了《老年人健身器材配置指南(试行)》(以下简称《指南(试行)》),在服务老年健身群体、完善和构建更高水平的全民健身公共服务体系、积极应对人口

老龄化等方面迈出坚实一步。

《指南(试行)》围绕心肺类、力量类、平衡类、律动训练类和柔韧拉伸类等功能训练,分别就老年人室外健身器材和室内健身器材,提出具体的适老化要求,引导各地配置适宜老年人使用的健身器材,更好地满足老年人健身需求。同时明确,《指南(试行)》适用于指导社区、长者运动健康之家、社区运动健康中心、全民健身中心、体育公

园、老年人活动中心、养老院等公共场所老年人健身器材的配置，所配置器材适用于60岁以上、具有自主行为能力，适合体育健身运动的人群。

根据《指南(试行)》，老年人室外健身器材按照功能分为心肺类、力量类、平衡类、手脑协调类、按摩类、牵引类、休闲益智类；老年人室内健身器材按照功能分为心肺类、力量类、律动训练类和柔韧拉伸类。器材应结合老年人身体特点，具有运动轻缓、操作简便、负荷适宜、可及时中止运动等特点，应充分评估器材安全风险、机械安全风险、电气安全风险以及运营管理安全等，避免老年人在体育锻炼中发生运动伤害。

根据《指南(试行)》，器材配置要遵循多样化原则，应充分考虑老年人体育锻炼的基本需求，根据老年人的健康水平和运动能力，系统配置心肺类、力量类、律动训练类、平衡类、柔韧拉伸类、休闲益智类、按摩类等器材，使老年人通过全方位锻炼提升体质。要突出有效性、互动性、标准化原则，老年人通过使用器材进行体育锻炼可

提高身体机能水平、体质水平和生活质量，应满足多人参与、互动交流需求，激发老年人主动参与体育锻炼的积极性，并且符合相关法律法规、国家标准、行业标准要求。

《指南(试行)》提出，器材宜采用便捷模块化设计，提高产品零部件通用性，降低产品维护成本，提高维护管理便捷性。应配置醒目易见的标识牌，内容应简洁明了，容易为老年人所理解。无法在器材上配置的可在器材旁单独配置。标识牌中的警示应结合器材锻炼功能，提醒老年人根据身体健康情况科学合理的锻炼。

国家体育总局群体司相关负责人表示，人口老龄化是我国社会发展的重要趋势。希望通过《指南(试行)》的制订出台，助力发展老年人体育事业，根据老年人特点和需求提供更加适合的场地设施和健身器材，不断拓展老年人参与健身活动的空间，维护和保障老年人体育健康权益，为做好新时代老龄工作和老年人体育工作作出更大贡献。🇨🇳

(来源:《中国体育报》)





100多趟“银发旅游专列”要来了

2月20日下午,满载着200余名老年旅客的Y968次“熊猫专列”从四川成都安靖站开出,前往贵州安顺。5天4晚的行程中,游客们将穿越四川、云南、贵州等省份,游览百花兴义、罗平花海、峰林布依、马岭河大峡谷等景区。据了解,今年内,国铁成都局还将推出包括老挝万象跨国之旅在内的100余趟“银发旅游专列”,满足全国各地老年游客的多样化出行需求。

一趟又一趟的“银发旅游专列”相继启程,自然与今年年初商务部等9部门联合发布《关于增开银发旅游列车促进服务消费发展的行动计划》的推动密切相关,精准对接老年群体的旅游诉求,乘坐高铁实现“快旅慢游”,让他们更舒适地追寻“诗和远方”。

大批“60后”步入退休年龄。这些“新老人”普遍身体健康,接受过更多教育,有自己的生活观。很多退休后的“新老人”不仅时间充裕,而且具备一定的经济实力,这部分“新老人”具有更强大的消费能力、更强烈的出游意愿、更高质量的休闲需求。曾经被认为“购买力不足”“不舍得为自己花钱”的老年人,如今已经成为市场“新贵”,被称为“活力

老人”,“银发旅游专列”的运行,正是对接了这部分老人的需求。同时,让老年人追寻“诗和远方”的步伐也更便捷更舒适,这也是建设“老龄友好社会”的需要。

“银发旅游专列”想要持续发展,不仅要推出高端线路,更要推出一些“普惠性”的专列,以此满足更多老年群体的需求,不要让他们因为“价格门槛”出不了门。值得欣慰的是,国铁集团表示,今年将采取更加灵活的差异化价格策略,在淡季加大折扣力度,鼓励更多银发群体错峰出行。事实上,早在2022年中国铁道旅行社推出的“夕阳红专列”就广受欢迎,专列从北京出发,途经西安、成都、昆明等地,行程15天,票价包含食宿和景点门票,人均消费约5000元。这样“平民化”的消费水准才能吸引更多银发群体。

“银发旅游专列”成规模开行,这一趟趟列车不仅是交通工具,也是老年人享受生活、探索世界的新方式。让老年人“老‘游’所依,老‘游’所乐”,才是“银发旅游专列”持续行进的目的地和终点站。🇨🇳

(来源:“光明日报”微信公众号)

您知道 DeepSeek 是什么吗?

最近,在科技圈有个新名词特别火,叫 DeepSeek,好多人都在讨论它。这到底是个什么新鲜玩意儿呢?今天咱们就一起来了解了解。

DeepSeek 是一家专注人工智能技术研发的创新企业推出的产品,简单来说,它就像是一个超级聪明的“大脑”。这个“大脑”经过大量数据的学习和训练,掌握了各种各样的知识和技能,能帮我们解决好多复杂问题。

DeepSeek 具体能干什么呢?除了写文章、做数学题、分析数据之外,它还能发挥创意,帮您想一些新奇有趣的点子。

那 DeepSeek 对老年生活有什么好处呢?在学习方面,如果您在看书看报的时候遇到不懂的问题,就可以问问 DeepSeek,它会给您详细解释。要是您想学习新东西,比如书法、绘画、摄影,它能帮您找到很多学习

资料,就像给您请了个随时在身边的知识渊博的老师。

生活上,它也能提供很多便利。您要是打算出门旅游,它可以帮您规划路线,推荐好玩的景点和好吃的美食。如果您想了解健康养生知识,它能根据您的身体状况,给出合适的建议,比如饮食搭配、运动方式。

在娱乐方面,DeepSeek 也能大显身手。您喜欢听故事,它能给您讲各种精彩的故事;您想写首诗词,它还能帮您出出主意,让您过一把诗人的瘾。

DeepSeek 虽然是高科技产品,但它离咱们的生活并不遥远。它就像一个贴心的伙伴,能给我们老年生活带来更多的乐趣、便利和知识。让咱们一起张开双臂,拥抱这个科技带来的新朋友,享受更丰富多彩的生活吧。🐦

(来源:“中国老年杂志社”微信公众号)

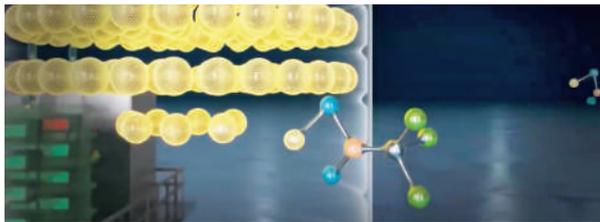


我国科研团队新发现：锂电池“打一针”就能“重生”

手机用久了就充不进电，电动车充满电能跑的里程数越来越短，寒冷地区的电池更容易坏，废旧电池数量越来越多……前不久，国际顶级期刊《自然》刊登复旦大学科研团队新发现：通过一项新技术，可以对锂电池进行“精准治疗”，让废旧电池“重生”。

为了应对锂电池老化、衰减等问题，复旦大学科研团队研究发现，电池的“寿命”其实和人体健康类似，问题往往集中在某个核心部件——活性锂离子。如果能精准补充损失的锂离子，就能大大延长电池的使用时间。基于这个想法，该科研团队开发了一种像“药物”一样的锂载体分子，可以通过注射的方式补充电池中的锂离子。

复旦大学高分子科学系研究团队成员高悦表示，该技术可以实现精准治疗，使锂电池能在使用之后，还能够恢复到初始的状态。一个商用的磷酸铁锂电池，按照以往来说，在使用 2000 次之后，就会容量衰减、报废。有了这项技术，可以使它在使用 1.2 万次



之后，还能够保持一个接近于初始电池的“健康”状态。

这个像“药物”一样的锂载体分子是怎么找出来的呢？科研团队利用人工智能技术结合化学知识，将分子结构和性质数字化，通过引入有机化学、材料工程技术等方面大量的关联知识，构建数据库，在多次实验后获得了这种新的锂离子载体分子。

高悦表示，这种分子不仅修复商用电池的效果非常好，成本也非常低，还可以帮助开发新的绿色电池。

目前，这项技术已经通过多种电池的测试，并与国际顶尖电池公司展开合作，希望能尽快应用到实际生活中。🇨🇳

（来源：央视网）

时速 400 公里，国之重器再上新

我国最新发布的 CR450 动车组列车将刷新我们对高铁出行的认知。作为目前全球行驶速度最快的高铁列车，CR450 的运行时速高达 400 公里，在提升车速的同时，车厢的噪声却降低了 2 分贝，商务舱座椅还能旋转 300 度。设计人员主动跳出舒适圈，用新型减阻设计、轻量化新技术和新材料，让整

车运行阻力降低 22%，减重 10%。CR450 动车组的发布，是我国高铁技术创新的又一里程碑。它也将为全球高铁技术的发展贡献更多中国智慧和力量。一起期待 CR450 带我们奔向更快、更智能、更环保的未来吧！🇨🇳

（来源：“中国广播电视总台”微信公众号）

高速堵车时,第一辆车都在干吗?

许多司机都遇到过这样的怪事儿,开着开着突然堵车了,一点点蹭着前行,却发现前面根本没发生事故,也没什么其他特殊状况,令人匪夷所思!这种现象被交警称为“幽灵堵车”。

所谓“幽灵堵车”,是指在高速路上有很多车的时候,只要有任何一点点扰动,比如某个司机变道、短暂急刹车,甚至只是因为一走神,速度慢了那么一点,便会造成后面的车跟着速度慢下来,接着就会引发一连串的停顿,形成一个虚拟的堵车点。

这个堵车点会让车辆堆积得越来越多,逐渐蔓延到很远的后方,以致造成严重的堵车现象。有研究显示,在车辆较多的高速公路上,因为一名新手司机的急刹车可能影响长达 80 公里的路段。

平时车辆在行驶过程中,交通信号灯也相当于给正常行驶的车辆加了一个扰动,即使在没有信号灯的地方,假如一只猫突然穿

过马路,也会引起一连串的反应。就算这只猫已经走了,这个影响也不能立刻消除,仿佛车辆经过了一个隐形的路口。

因此交通堵塞经常发生在瓶颈处,比如道路变窄、车道减少、出现交通事故、十字路口等。在这些地方,一旦有人踩了刹车,就会引起一连串连锁反应。

就算驾驶员能保持绝对专注,还是会频繁遇到各种路口或者各种奇怪的突发状况,比如前面提到的猫。道路交通是一个复杂的多体系统,任何扰动都会破坏它的平衡,产生交通拥堵。高速上没有十字路口正是为了避免这一点。

因此在开车的过程中,要注意跟前后车都保持合适的间距。这样,当前车刹车时,你有足够的反应距离可以不用刹得很猛,后面的车也是一样,就可以缩短车流收缩的时间,在较短时间内恢复到正常行驶状态。🇨🇳

(来源:“党建头条”微信公众号)



卖课、卖药、卖保健品……一些“老年大学”咋成了推销场？

听说家附近新开了一所“老年大学”，有免费书法体验课，李玲便报名参加。没想到上了几节课后，老师便一个劲地推销书法课程。购课后体验感不佳的李玲经打听发现，其并非政府办学，而是一家民办老年教育机构。

根据中国老年大学协会发布的《中国老年教育发展报告(2019—2020)》，目前我国老年大学的办学性质主要包括政府办学、公办民助、民办公助、社会办学几种，其中以政府办学为主，约占老年大学总数的70%以上。

“老年人群往往面临社会关系整体衰减、生活半径从职场缩小到家庭的困局，而老年大学就是一个很好的解决途径，有可能改变一个老年人的退休生活方式。对老年人来说，有效打发时间最为重要。”一名老年大学教学负责人透露，但公办老年大学供不应求，且面临分布不均的问题。

“市场需求让民办老年大学、教培机构‘活’了起来，还有不少企业以老年教育作为入口，从事老年教育相关活动。”这名负责人说，当各类主体一窝蜂涌进老年教育这个赛道后，泥沙俱下的现象就不足为怪了，卖课的、卖药的、卖保健品的并不少见。有些老年教育机构所谓的“名师”其实是推销员，他们利用老年人对“名师”的信任，将推销课程植入正常课程中。为了规避监管，他们将推销课程包装成“学习资料”“教材”等，以“自愿购买”的名义向老年人兜售。然而，这些“学

习资料”往往价格虚高，且与课程内容关联不大。“还有一些培训机构与民办老年大学以‘合作办学’为名，通过支付场地租金、课程分成等方式，将推销课程植入其日常教学中。这些机构往往以‘公益课程’‘政府补贴项目’为幌子，招募讲师进驻课堂。这些讲师的真实身份并非教育工作者，而是经过话术培训的销售人员。”该从业者说。

针对以上问题，专家建议从四个方面发力治理乱象：一是明确监管主体，将各级各类老年大学纳入教育或民政部门统一管理，建立课程备案和讲师资质审核制度，老年大学开设的所有课程需向监管部门备案，包括课程内容、讲师资质、收费标准等；二是严查利益输送，禁止老年大学与培训机构进行收入分成，违规者取消办学资格；三是建立“课程黑名单”，对虚假宣传、诱导消费的机构实施联合惩戒；四是公开透明收费，所有收费项目需在显著位置公示，禁止以“自愿购买”名义变相推销。

实际上，早在2024年1月，国务院办公厅就发布了《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》。文件中提到，创办老年大学必须经过教育部门的审批，取得办学资质才能招生。其间，必须接受监管部门的监督。对广大老年朋友来说，选择到正规的老年大学进行学习，目前看还是比较靠谱的做法。🇨🇳

(来源：《成都商报》)



银发顾问让老龄生活更有规划

中央经济工作会议在部署 2025 年经济工作重点任务时提出,大力提振消费、提高投资效益,全方位扩大国内需求。“积极发展首发经济、冰雪经济、银发经济”,赫然列入其中。

随着我国养老产业市场化进程加速,以及“如何养老”“怎样才能放心养老”等养老问题的提出,相应催生了照护师、银发顾问、适老化改造评估师等很多新职业。特别是针对如何寻求更好的养老院、选择更具性价比的养老服务套餐、链接养老保险与医疗资源等问题,就像买房子需要“置业顾问”一样,“银发顾问”的市场需求大增。

当前很多家庭和老人没有清晰有效的养老方案,子女没时间照料,可又担心聘用的养老护工不满意、不放心,对机构养老又存在认知不足和文化排斥。在养老院的各种营销推广影响下,人们对养老院的需求逐渐上升,但养老院数量众多、质量不一、各具特

色,如何鉴别和选择最适合自己的,成为令人纠结的难题。与此同时,关于机构养老的一些负面信息,给很多人带来了担忧和困扰,如屡屡曝光的不规范养老院中欺负老人、诈骗老人、恐吓老人、霸凌老人及安全事故等,使选择养老院愈发困难。由此,作为链接有需求的老年群体与养老院的“中间人”,即银发顾问,越来越受欢迎。

任何一个新兴职业,初期都会面对各种发展难题。为促进我国银发经济健康发展,对于银发顾问这样的新兴职业,在进行全方位升级扩容的同时,必须采取措施进行管理和规范:一要加快制定职业规范;二要加强行业自律和法律监督;三要防范因银发顾问形成的服务成本过度转嫁到养老服务价格上。唯有如此,才能乐见银发顾问这一职业蓬勃发展,在实现自身价值的同时造福银发一族。📌

(来源:“中国老年杂志社”微信公众号)

本期话题

您会为了带孙辈牺牲自己的晚年时光吗？

只管应急 不搞全托

文 / 佳妍

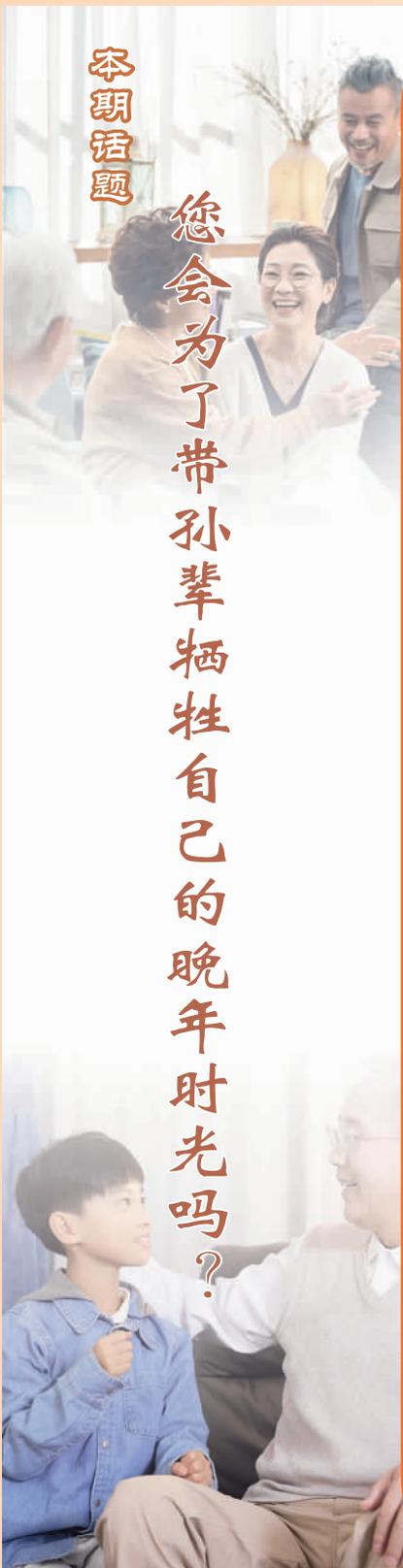
“您会不会为了带孙辈而牺牲自己的晚年时光？”这是摆在许多老年人面前的“两难”问题。小两口需要上班，家中老人帮助带娃是“刚需”，况且中国人衷情“隔辈亲”，祖辈的一腔热情会全部倾注到孙辈身上。但因此会顾此失彼，牺牲老人的晚年时光。再说老年人身体每况愈下，加之育儿理念及做法上与子女有“代沟”，常常发生矛盾甚至闹得不欢而散，对此我有亲身体会。

我在女儿结婚生子后，就主动申请带外孙。开始我心气高涨，可是经过一段时间，发觉自己的身体、精力跟不上了，一天下来累得精疲力尽。自己的一些老毛病也开始加重，但因为带娃腾不出手来，总是默默忍受。特别是有时还会出现受累不讨好的情况，自己感到很委屈。后来我总结教训，意识到应当“适度退出”，理性地做出了“只管应急，不搞全托”的“战略调整”。

所谓“应急”，我觉得应该包括以下三个方面：一是孩子出生阶段。女儿刚开始照顾小孩手忙脚乱，我帮助她“起步”。二是接送孩子。他们有时加班或出现特殊情况，我们当好“临时替补”。三是孩子放寒暑假期间。父母要上班，孩子无人管，我们阶段性地当好“托管员”。

除此之外，平常就让其父母带孩子，不搞全托。这样会有三点益处：一是让年轻父母增强独立生活能力，担当起承上启下、尊老爱幼的家庭责任。二是培养孙辈的健康心理，克服祖辈溺爱的弊端，增进其与父母的情感联系，有助于健康成长。三是老人因此有了更多的自由空间，可以走出家门进行体育锻炼、探亲访友，自主安排好晚年生活。

实践证明，这样两全其美、各得其乐，老人能更有效地享受晚年幸福时光。✿



退休带孙好得很

文 / 一土

如今，有句在老年人中十分流行的话——“没有孙子盼孙子，有了孙子当孙子”。此话虽有戏谑的成分，但言语间也显示出带孙是人之常情，且带孙不易。上幼儿园的孩子说，在家我怕我爸，我爸怕爷爷，爷爷怕我。妙哉，石头剪子布，一物降一物。童言无忌，一个“怕”字传出多少深爱加礼俗。自从人类社会进化有了家庭以来，劳动力再生产，物质和精神财富再创造，一切都静悄悄地以家庭为基础源源不断地输出动力，构成“家是最小国，国是千万家”的蓬勃局面。伟大的中华民族家国情怀从根本上来讲，就是我们这些中华儿女，始终以血缘为纽带，不断开枝散叶、传承发展，形成盖世伟力。

当今，我们正奋进在中国特色社会主义新时代。夫妻二人既要在社会上打拼、为强国复兴献计出力，同时还要在家里生儿育女，以确保家国后继有人。面对着双重的社会责任，他们压力很大。尽管社会兴办了大量托教机构，但短期内还无法让年轻人彻底解忧。此时此刻，我们退休老人恰好有了空闲时间和充

足精力，能够担起带好孙辈的重任。

科学喂养、安全接送、陪读伴玩，精心照料，这无异于让退休老人再上岗，许多个人的兴趣爱好，诸如观光旅游、唱歌跳舞、读书写作等不得不再放弃或暂时舍弃，牺牲了不少自娱自乐的晚年时光。但同时，我们也得到了许多，诸如天天有孙辈绕膝笑闹，获得金钱难买的天伦之乐；让子女能安心工作，对社会有所贡献而无后顾之忧；孙辈身体越来越壮，渐成社会栋梁，老人脸上有光等。这正是：带娃情深意浓浓，支持子女踏新程，为国育才成大器，余热增辉家道兴。

当然，有两种老人不宜带娃：一是身体欠佳或德才学识不足者，担不起带娃重任，则不能勉为其难；二是大师级的人物，重大攻关项目及其关键岗位一时也离不开者，还是要服从大局，即使到了退休年龄也不能去含饴弄孙，否则就是大材小用了。

当然，待若干年后社会高度发达了，孩子一出生就有社会专门机构和专业人员接管；或者有专会带孩子的机器人上场；或者那时孩子父母都可居家办公，且只需孩子午睡时的一小时内就能完成办公任务，其余时间都可陪伴孩子，那时我们这些退休老人就彻底解放了。🇨🇳



老年带孙 苦中有乐

文 / 元秀芳

关于“老年人退休之后,该不该为带孙辈而牺牲晚年生活”的话题,一直有人争论不休。我认为,老年人帮助带孙辈是理所当然的,这不仅仅支持了儿女们的工作,还可以在长期的带孙生活中获得无穷无尽的乐趣,有助于延年益寿。

1997年秋天,我从一所中学的教师岗位上光荣退休。与我一起退休的老同事们大都选择了“再就业”,也有人给我介绍了一份很不错的“补差”工作,然而女儿对我说:“妈,您的外孙马上就要出生了,您能不能不去工作,帮我们照看一下孩子呢?”面对女儿的恳切相求,我欣然应允。于是,刚刚退休的我立马转换角色,成了一位不折不扣的带孙姥姥。照看外孙一年后,儿媳妇又生下了可爱的孙子,我二话没说,实心实意地照看两个

孙辈。

当时,还未退休的老伴儿跟着我整天忙里忙外,不仅家务活全包,照看孙辈时也出了不少力。如今,看着孙辈们慢慢长大,我们认为这比干其他任何事都开心。可以说,两个孙辈是在我与老伴儿的携手教育、共同奋斗下一天天成长起来的。

照看孙辈,尽管耗费了我们很多精力,也让我从中体验到带孙的无限快乐。如今,我已经84岁了,外孙和孙子也都已参加工作。看到他们都有了出息,我和老伴儿感到十分自豪。在我看来,祖辈照看孙辈,既是对中华民族优秀传统文化的传承,又营造出和谐互助的家庭氛围,增进了家人间的相互了解,密切了骨肉亲情。我想,这就是我们愿意帮儿女带孙辈的真实原因吧。👍

为了孙辈可以有限度地帮忙

文 / 东方木

在我们传统认知中,父母帮助子女照顾孙辈已成为一种传统。许多年轻夫妻有孩子后,也大多喜欢让一方的老人来帮忙带孩子。邻居老王两口子,就是为了距儿子家近方便照顾孙子,才在我们小区租的房子,老王两口子每天一早就赶到儿子家“上班”。老王常说,带孙辈的老人幸福指数高。因此,我经常见到他们都是乐呵呵的。这天早上,我在小区里又

遇到了赶着来“上班”的老王两口子,却见老王面带难色地对我说:“整天围着孙子转,我们的爱好都丢了,我想出钱为儿子家请保姆照顾孙子……”我知道老王是个旅游爱好者,本打算退休后和老伴儿游遍祖国的大好河山,可一切美好的愿望随着孙辈的出生都化为泡影。

如今,越来越多的退休老人身体尚属健康,拿着退休金,理应享受退休生活的自在和快乐。有的老人说:“老人退休后是享受人生的最好阶段,可以尽情追求自我价值的实现,

在带孙辈的间隙找寻到属于自己的快乐

文 / 谢克福

老年人要不要在晚年帮助儿女们带孙辈,这是一个不容回避的问题,但是因此而完全牺牲自己的晚年时光肯定是不可取的。我认为,这二者必须同时兼顾,才是最好的办法。

年轻人都有工作,肯定没有时间带孩子。雇人带孩子也不现实,不光需要花钱,家人也不放心。所以,老年人在晚年帮忙带孙辈也就顺理成章了。老年人帮忙带孙辈是一件很难的事。孙辈没上学的时候,除了孩子父母晚上下班回家,整个白天都是由老人带孩子,每天做三顿饭,除了给孙辈做饭,还得给孙辈的父母做饭,一个人根本就忙不过来。孙辈上学以后,爷爷奶奶就更忙了,除了做饭,还要照顾孙辈穿衣服、刷牙洗脸、接送上下学,直到孙辈的父母下班,老人忙碌的

因为生命是短暂的,老人没有义务为带孙辈而委屈自己。”如果把带孙辈当成退休后的唯一选择,恐怕也会变成一件苦差事吧。

但是从儿女们的角度看,现在城市里的年轻人职场压力大,保育系统尚待完善,且育儿成本高昂,年轻人不得不寻求老人的帮助,以减轻经济压力。特别是现代女性生育后都希望重返职场,避免与社会脱节,同时增加家庭经济收入,于是非常希望老人能帮忙带娃。

对此,我认为老人带孙辈是一种选择、一种责任,而不是义务。考虑到儿女们的具体情

一天才算基本结束。爷爷奶奶遇到有事的时候,还得请姥姥姥爷帮忙。实事求是地说,老年人带孙辈都是“满负荷工作”,基本没有闲着的时候。但是,老年人带孙辈本身也是一种快乐,老年人看见孙辈就高兴,对老年人的身心健康大有益处。当然了,老年人带孙辈虽然很忙也很辛苦,但还是要利用周六、周日短暂的休整时间,放松下紧张的神经,打打拳、练练操、唱唱歌、跳跳舞,或是逛逛街、会会友、看看电影,努力过好自己的晚年时光。🇨🇦



况,老人可以采取阶段性带娃,或出钱请保姆帮助儿女们带娃的方法来解决他们的实际困难。老人们应从以往的“无限连带责任”转变为结合实际情况的“有限度的帮忙”,从理所当然的奉献到有商有量的帮忙,兼顾双方的利益,不失为一种两全其美的方法。当然,具体到某个家庭,老人如何带孙辈,也要具体情况具体对待,无论如何,有限度的帮忙应是最佳方案。🇨🇦

赵嘉祥：灶台烟火中走出的烹饪艺术大师

文 / 本刊记者 刘田田

在天津餐饮界，一代名厨赵嘉祥堪称“大腕”“巨擘”。他是国际烹饪艺术大师、元老级注册中国首届烹饪大师、天津市首届烹饪大师。

1948年，赵嘉祥出生在天津西部的一个贫苦农民家庭。在儿时的记忆中，他的生活始终与贫苦相伴。当时，刚刚成立不久的新中国正处在困难时期，百废待兴，普通老百姓的生活都十分艰苦，然而赵嘉祥却从未抱怨过命运的不公，他总说：“贫穷造就了我一生的财富。”

贫穷造就一生的财富

9岁那年，赵嘉祥的父亲去世，只留下瘦小的他与母亲相依为命，艰难度日。每逢过年时，别人家都剁馅和面包饺子，买不起肉、菜、面、油的母子俩只能在家拿着菜刀空剁菜板“充充门面”，为的是不让邻居笑话；大年初一，舅舅会送来几个饺子，怕不够吃，赵嘉祥的母亲就把饺子和玉米面汤一起煮着吃；过元宵节时，别人家的孩子提着各式各样的灯笼去逛花灯，赵嘉祥的母亲心疼孩子，怕孩子被孤立，就把蜡烛



放在搪瓷缸里点上火充当“灯笼”，让年幼的赵嘉祥也有一个“灯笼”可以和小朋友一起玩。贫困的生活非但没有抑制住赵嘉祥对美好生活的向往，反而让他在以后的生活中时时刻刻懂得感恩、知足，同时也促使着他变得更为勤奋、务实。

14岁时，赵嘉祥经舅舅介绍，到翻砂厂当小工。1964年，16岁的赵嘉祥因一个偶然的的机会到四海居学习“红案”，半年后得以进入“狗不理”成为一名学徒工。“那时候，年轻人大多有轻商思想，很多在服务行业工作的人都不好意思跟别人介绍自己的工作，恨不得走路



扫一扫，听一听

都绕着熟人走。但我不会,我一直都很知足,每天能闻着香喷喷的肉包子,能吃饱饭,能赚钱养活自己和母亲,我很高兴,也很知足。”赵嘉祥坦诚地说道。

餐饮行业过去叫“勤行”,是一份辛苦的体力工作。赵嘉祥从学徒起经历了水杂、切墩、配菜、上灶等不同岗位的漫长磨炼。早上9点上班,赵嘉祥7点已经到达厨房,开始冲刷灶台,每天早来晚走,公休日也从不休息。三年的学徒时间转瞬即逝,他抓住一切机会和时间勤学苦练,细心揣摩,终于练就并掌握了过硬的烹饪技法,成为一名厨师。赵嘉祥朴实、勤奋的态度深受师傅的喜爱和赏识,曾为毛主席服务过的近代名厨由芝炳欣然收他为徒,毫无保留地将自己的厨艺技巧教授给赵嘉祥。“餐饮行业要活到老、学到老,这是我师傅给我一生的教诲。”赵嘉祥感慨道。

因为家庭变故,赵嘉祥幼年时只上了四年学。工作的闲余时间,他通过自学,博览群书,汲取文化知识。1988年,赵嘉祥进入天



津烹饪大学烹饪技术专业系统学习烹饪理论,提升专业知识。他精通津菜、鲁菜,旁通川菜、粤菜等诸多菜系,尤其对传统津菜和新派津菜有独特的研究和创新,在高超的厨艺和扎实的烹饪理论的加持下,形成了自己独有的风格。

从未炒过让客人退回的菜

“狗不理”2100平方米的营业面积可容纳400个餐位,灶台上有四盘火,赵嘉祥在灶台边站了29年,平均每天要做六七十道菜,合计掌勺制作了70多万道菜,很多经典菜炒过不止千次万次,唯一没炒过的菜就是被客人退回的菜。“我一直都是用心、用脑、用情感去做菜。”赵嘉祥用自己的做法教导着身边的年轻厨师,“一定要带着感情走向灶台,围裙一扎精气神儿就来了,必须得做到围裙一扎忘掉其他,走进厨房喜气洋洋,站在灶台豪情满怀。厨师只有带着感情走进厨房,才不会有‘病菜’走出厨房。”

在赵嘉祥看来,一名厨师的成长大致分为三个阶段:厨子、厨师、烹饪大师。只是简单的会做饭,只能被称为厨子;当连续掌厨十几年,受到他人认可,被人称为“师傅”时就成了厨师;在有一定理论基础、开始追求色香味形的美感时,就逐渐成长为受人尊敬的烹饪大师。几十年来,随着时代的发展进步,人们经历了为了生存关心吃,为讲究品味、刺激舌苔味蕾的讲究吃、研究吃,再到关

心膳食结构选择吃的不同阶段。赵嘉祥认为，一个好厨师得时刻关注消费者的需求，要紧跟潮流，顺应时代。同时，赵嘉祥对菜品的构思还有新颖独特的创意。在他看来，想要做好菜，厨师必须得做到“读好料、整好形、调好色、守住味”，这样才能从烹饪技术提升为烹饪艺术。

吃鱼吃虾，天津是家。津菜从形成到如今已有三百多年的历史，河海两鲜独特的丰富地域资源使得“津菜”独具特色。天津人讲究吃，尤其爱吃河海两鲜。老话说，“当当吃海货，不算不会过”“吃个满口鲜，赛过活神仙”。赵嘉祥的代表菜“群龙会燕”，就是一道色香味形俱全的河海两鲜特色菜。

1987年，赵嘉祥参加天津市举办的“群星杯”津菜烹饪大赛。他想要创造一道新的菜品，既能符合天津人的口味，又能呈现出一定的美感。赵嘉祥整日沉浸在创新中，一时难有突破。直到一天下班时，走在路上的赵嘉祥看着新建成的八里台立交桥，突发奇想：桥能“盘”起来，呈现立体美感，那么我是不是也可以做一个“盘龙大虾”。于是，他通过使用巧妙的双套环刀工，用天津对虾做出盘龙造型，将鲤鱼做得像燕子飞来。一开始，赵嘉祥选用了九只虾，为其取名为“九龙会燕”，其他的大厨品尝后纷纷表示赞赏。“后来有个大厨问我，要是十个人吃饭怎么办？虾不够分啊，我想了想觉得有道理，于是就改成了‘群龙会燕’，想要几只虾让人们自己选吧。”赵嘉祥笑着说道。最终凭借这道精美绝伦的佳肴，赵嘉祥一举拿下“金奖”，“群龙会燕”也获评“中国名菜”，载入天津烹饪史

册。赵嘉祥被评为那届美食节的“虾王”，同时还作为“新派津菜”的创始人，荣获国际烹饪大师称号。之后，赵嘉祥制作的“扒蟹黄鱼翅”“群龙庆丰收”“珊瑚牛肉”等菜品在国内外比赛中多次获奖。

“扭亏增盈专业户”

赵嘉祥从事企业管理23年，管理过92家企业。曾经，登瀛楼等天津老字号饭庄受到市场经济的冲击，经营不良、效益欠佳。赵嘉祥从后厨走向管理前台，通过制定策略，自己以身作则，每天树形象、做榜样，实实在在地投入，打造企业核心竞争力，让这些百年老店短时间内扭亏为盈，起死回生，因此认识赵嘉祥的人总会调侃地叫他“扭亏增盈专业户”。

在赵嘉祥看来，老字号不是保险号，名品牌也不是万能牌，管理不好照样会被时代浪潮席卷，市场从来不认资历而要凭实力。实力就是创新，要调整新思路、完善新理念、开辟新市场、取得新效益，这样才能使老字号稳步发展。做饭得用心用情，管理企业也是如此。

1991年8月的一天，天津全聚德饭庄的前厅站满了全聚德的员工们，他们正在等待着赵嘉祥的调任安排。时间一分一秒地流逝，当听到赵嘉祥被调离全聚德时，几十名员工齐刷刷地跪在楼道里，请求公司领导别让赵嘉祥离开。然而，为了挽救当时已经亏损的老字号饮食企业登瀛楼饭庄，赵嘉祥还是离开了全聚德，开始新一轮的整治管理。

在登瀛楼工作的几年时间里，为了了解

职工的实际困难，赵嘉祥常常顶着烈日，拖着浮肿的双腿，走访每个职工的家庭。“在国有企业里，只要给员工一份真诚的爱，员工能回报给企业十份的情。”作为企业经理，赵嘉祥一直认为职工是企业发展的基础，人心是企业的财富。每年“五一”假期，赵嘉祥都会组织职工集体外出旅游，通常是员工先去，骨干第二批，而他自己却从来不去。赵嘉祥的真诚和付出赢得了企业职工的认可与信任。就这样，在这支具有超高凝聚力的职工队伍的努力下，他们共同创造了一个全新的登瀛楼，创出了空前的经济效益。

“赵师门”：中国烹饪艺术百佳师门

赵嘉祥不仅仅是一名烹饪大师、一位企业管理者，更是一名中华饮食文化的传承者、津门餐饮行业的“一面旗帜”。“菜品如人品，做菜如做人。”这是赵嘉祥时常挂在嘴边的话，也是他教育身边徒弟的格言。

赵嘉祥收徒从不收拜师礼，而是送徒弟礼物。今年一月，赵嘉祥在百合华堂郁江道店举行了从厨60周年暨师徒结缘仪式，百合华堂董事长周廷正式拜入赵嘉祥门下。活动中，赵嘉祥给新徒弟准备了“三宝”拜师礼：“一宝”是一百道传承津菜名录，“一宝”是赵嘉祥60年厨艺历程记录，还有“一宝”很特别，是一双普普通通的筷子。赵嘉祥说，赵师门的每一个徒弟都会得到师傅亲赠的一双筷子，因为厨师就是为顾客的双筷子服务的，所以要时刻谨记这双筷子的意义。

赵嘉祥与徒弟们的关系亦师亦友。在他看来，师傅的“傅”代表的是一日为师，终身为父；代表着师傅为徒弟无私地付出和维护。一天当师傅，一辈子树形象。赵嘉祥一直在努力为“赵师门”树立师德楷模，耐心培养徒弟。他教育徒弟们要做“五有人才”：做人有情有义，做菜有滋有味，做事有声有色，做店有名有实，做职业有始有终。他带领着徒弟们几乎参加了每一届中国顶级烹饪大师活动，让他们不仅能亲眼看到大师们一道道的创意美食，同时还能身临其境感受精益求精的工匠精神。

回望赵嘉祥60年的职业生涯，这位从灶台烟火中走出的烹饪艺术大师，用热爱与执着书写了一部餐饮界的传奇。从青葱岁月的后厨学徒到执掌企业的管理者，从首届注册中国烹饪大师到享誉全国的行业元老，他始终以匠心守护着烹饪艺术的传承。而今77岁高龄的赵嘉祥，依然活跃在新派津菜的创新与推广一线，用斑白双鬓映照着灶台跃动的火苗，以满腔热忱续写着新时代的津菜传奇。🇨🇳





扫一扫,听一听



曾氏华服: 针线织就的市井风华

文 / 本刊记者 刘瑾皓

当你漫步在天津街头,不经意间与一位身着华服的老人擦肩而过时,瞬间便会被老人身穿的精美华服所惊艳。在中国传统文化的浩瀚长河中,华服以其独特的魅力承载着千年的历史与文化记忆。华服,不仅是民族服装的代表,更是中华传统文化的象征,是中华民族审美情趣与工艺智慧的结晶。而在天津,曾氏华服以其精湛的工艺、深厚的文化底蕴和不断创新的精神,成为非物质文化遗产中的瑰宝。2022年,曾氏华服手工精细制作技艺被评为市级非物质文化遗产。

一针一线 织就华彩

曾氏华服的起源可追溯到1898年,由曾氏华服创始人曾新甫在北京永定门创立的

“曾记成衣铺”。在那个年代,华服不仅是贵族阶层的专属,更是民间婚丧嫁娶、节日庆典中不可或缺的重要元素。曾新甫师从名家,严格遵循古法技艺,为社会名流制作中式礼服。20世纪20年代,曾新甫举家搬往天津,并在天津西北角创立“利群成衣铺”。凭借着对服饰艺术的热爱和对传统技艺的执着追求,曾氏家族逐渐在天津地区形成自己独特的华服制作风格。

曾新甫之女曾玉茹为第二代传承人。她师承其父,15岁即能独立完成华服制作。因其精湛技艺与灵活经营,其所制华服在当时天津的西北角一带无人不知,无人不晓。

第三代传承人是曾玉茹的侄女曾桂荣。曾桂荣11岁开始学习华服制作,并在传承中

引进新技术、结合时尚流行,从款式造型、制版工艺等方面进行改良创新,其所制华服市场得到拓展并辐射至京津冀等多个区域,此时的销售方式主要以定制和成衣销售为主。20世纪80年代,曾桂荣在北京前门大街的北京丝绸店开设华服定制业务,曾受邀为芬兰和摩洛哥大使的夫人等定制服装。同时,其在北京的蓝岛大厦、西单购物商场、工艺美术大厦、贵友大厦等四大商场进行成衣销售。后来,随着天津服装市场的发展变化,曾桂荣于2000年在津成立了天津市五福制衣有限公司,并在国家商标局注册“福盛”“大山”商标,后又注册“曾氏华服”商标,专门定制高档华服,产品远销海内外。曾桂荣也成为曾氏华服技艺的集大成者。与此同时,曾桂荣还积极参与公众活动,注重向社会推广此项目,曾氏华服的名号一再被更多人所熟知。

第四代传承人为曾桂荣的女儿邢书、邢晋。她们在华服制作和盘扣制作工艺上更加注重发展创新,融合了立体剪裁法,并把华服的盘扣作为特色工艺加以精研细制,走出了一条传统技艺的创新之路。

如今,曾桂荣的外孙女杨子萱,自小便受家庭熏陶学习华服制作技艺,被寄予成为家族第五代传承人的希望。

百年来,曾氏华服的传承并非一帆风顺。在历史的洪流中,它经历了战乱、经济波动等多重考验。然而,正是这份对中华传统文

化的热爱与坚守,让曾氏华服制作技艺得以代代相传。他们通过口传心授的方式,将华服的制作技艺、设计理念以及对中华传统文化的热爱,一代又一代地传递下去。这种传承不仅让曾氏华服制作技艺得以延续,更让这份匠心精神在家族中生根发芽,成为一种永恒的力量。

匠心独运 技艺超群

曾氏华服制作技艺之精湛,体现在手工制作的每一个细节中。曾氏华服手工精细制作技艺包括量体、选料、刮浆、画线、裁剪、收省、熨烫省缝、镶嵌滚、绷缝扞纳缭、合肩缝、



合大身、上领子、大烫、制作扣条、制作盘扣、钉盘扣、整烫,共计 17 道工序。从选材到裁剪,从刺绣到缝制,每一道工序都凝聚着匠人的心血与智慧。

比如,曾氏华服选用的面料多为上乘的丝绸、绸缎、定制布料等。这些面料质地柔软、光泽度好,能够充分展现华服的华美与高贵。在裁剪方面,曾氏华服注重线条的流畅与身形的贴合。匠人们根据穿着者的身材特点,进行量身定制,确保每一件华服都能完美贴合身形,展现出穿着者的独特气质。

曾氏华服在保持传统华服风格的基础上,又融入了自己独特的元素。其色彩搭配讲究和谐统一,既不失华丽又不失雅致。图案设计多取材于中国传统文化中的吉祥元素。华服上的图案,或是一朵盛开的牡丹,寓意着富贵吉祥;或是一只飞翔的凤凰,象征着幸福与美好。这些图案不仅美观大方,更蕴含着深厚的文化内涵和象征意义。它们不仅仅是装饰,更是匠人心中那份对生活的美好祝愿和期待。

此外,曾氏华服在细节处理上也独具匠心。如袖口、领口等处的装饰,既体现了华服的精致与华美,又彰显了穿着者的品位与身份。

“盘扣可以说是华服的点睛之笔。”第四代传承人邢书介绍道,“我们非常重视盘扣的设计,现在曾氏津派盘扣技艺也成为天津市河东区的区级非遗代表项目。”这些独特的风格元素,让曾氏华服在众多华服中脱颖而出,成为人们心中的经典之作。



华服常新 精神永续

曾氏华服的传承不仅仅是技艺的传递,更是匠心精神的延续。曾氏华服工作室曾为参加 2001 年亚太经合组织会议各国代表合影的嘉宾们设计唐装,也曾在 2023 年北京举办的中国国际时装周上,凭借其设计的仿清“柳叶云肩”在一众强劲的国际竞争对手中斩获头名殊荣。

更难得的是,曾氏华服也在不断努力融入人们的日常生活。在新时代的背景下,曾氏华服并没有停留在传统的框架内止步不前。相反,它积极拥抱时代发展,将现代元素融入传统技艺之中,为华服注入了新的活力。他们推出了一系列具有现代感的华服款式,如简约风格的汉服、时尚感十足的旗袍等。这

些款式既保留了华服的传统韵味,又符合现代人的审美需求。不仅如此,他们近年来还推出许多具有吉祥如意或个性化的文创产品,如老虎耷拉、宋锦皮包……人们定制的华服以及文创产品,不一定非要在严肃场合或是节庆盛典才能够穿着携带,更加鲜活跳脱的风格,满足了人们日常欣赏美、展现美的期盼。同时,曾氏华服还积极拓展市场,通过参加时装周、服饰展览等活动,展示其独特魅力,吸引了众多时尚界人士和消费者的关注。邢书骄傲地说:“我们多次作为中国非遗走向世界的代表参加国际巡回展,先后去过葡萄牙、保加利亚等许多国家,很多外国朋友也不远万里来到天津与我们进行学习交流。”如今,曾氏华服不仅仅成为展示天津文化的一扇窗,也成为中国文化的经典代表之一。

邢书深知,曾氏华服只有让年轻人广泛认可,才能让这项传统技艺焕发新的生机,因此,她与妹妹邢晋积极推广华服文化。她们一起走进校园、走进社区,每年开展上百次活动,数万人得以近距离地感受到华服的魅力。

“天有时,地有气,材有美,工有巧”。曾氏华服,作为天津地区乃至全国华服文化中的瑰宝,不仅承载着曾氏家族几代人的心血与智慧,更成为连接过去与未来、传统与现代的桥梁。回溯至清末,曾氏先祖以一腔热血,将对生活的热爱与对美的追求,融入一针一线之中。其创立的曾氏华服,不仅承载着家族的荣耀,更成为那个时代文化与艺术的缩影。畅想未来,曾氏华服必将乘着新时代文化大发展、大繁荣的东风,在弘扬中华优秀传统文化的新征程上初心不改、阔步向前。📷



靠人力出行的旧时光

文 / 由国庆



扫一扫,听一听

坐轿子是中国古老的出行方式。在旧年的天津城,除少数大宅门自备轿子、自养轿夫外,多数人家需用之时要到专门的轿子房租轿子、雇脚力(轿夫)。雇轿子一般得提前预订,或二抬或四抬,轿房据此收取租赁费、脚力钱。劳力费不仅按路程收取,有时还要综合天气冷暖晴雨等多重因素。稍有头面的官家一般用4人抬的官轿,妇道人家只用2人抬的小轿就可以了。官家喜欢轿子四平八稳地走,生意人喜欢让轿夫“飞轿”跑步行进,以示有派头儿。

相对富裕的家庭为了让家人威风体面,路上又平平安安的,往往不会与轿房太过计较费用。轿夫们辛苦一路,到了地方还经常讨好主家,以便拿到额外的酒钱、茶资小费。比如,哪家的少奶奶回娘家参加什么喜寿大事,当轿夫们稳稳当当把轿子抬进院,闺女下了轿,老妈妈甭提多乐了,再看轿夫连忙道喜,主家一高兴,赏!赏钱归轿夫自用,与轿房无关。

在老天津,接新娘必备大红轿子,还特别讲究明媒正娶的八抬大轿。清代,天津街面上已有专门的喜轿租赁铺,且可操持以轿子为核心的隆重的婚庆仪式。他们不仅提供花轿,还附带随行的轿夫、锣鼓手、执事,乃至各种喜庆道具等。八抬大轿的轿杆长,有的胡同很窄,不便转弯,于是就出现了大轿里套小轿的形式,方便新娘换乘。轿子前,除

了开道锣之外,领轿人也不时会招呼:左边照(左转)、右面照(右转)、迎门大踢(前面有石头)等,意思是提示安全。

后来,由马车(俗称大车)改装衍生的轿子车出现了。早年的马车常为畜力拉车,大户人家一般添置有自家的轿子车,做工十分讲究。车身上有车篷,篷子外罩着罩衣(罩棚),用途不同,罩衣颜色也不同,有的上面会镶边刺绣,煞是美观。车篷的两侧、后面各设一窗口,前侧留门,门上垂着帘。车辕、车尾大多装饰着镂空的铜饰。再看那驾车的马,绳套上、笼头上也有铜饰或缨穗,马头、马颈间再系铜铃,行进起来铃声悦耳。

辛亥革命以后,随着社会进步与各类交通工具的发展,传统乘轿代步的出行方式逐渐减少,但天津人仍喜欢在接新娘、新媳妇回门等特殊场合用轿子。

人力车,又称东洋车、洋车、黄包车。车的样子,读者在电影电视中常见:两个车轮承托一半圆形或方形车厢(车斗),车身前有长长的两支车把,车把顶端有横木相连。客人坐在车上,车夫拉车快跑。

人力车传入中国并得以使用,可谓我国商业化短途客运的重要标志。关于传入的初始,学界莫衷一是。据社会科学文献出版社2000年9月出版的《西洋器物传入中国史话》介绍,人力车的发明者有三种说法,但都认为它的发明地在日本。约在清同治十二年

(1873年),西方人率先将这种车子引进上海。这一年的6月,法国人米拉向上海法租界当局申请人力车客运专利,当局同意他购置车辆。同年8月18日《申报》也刊载了相关消息。

也是在1873年,在天津筹办轮船招商局的实业家盛宣怀,从日本购买了一辆人力车,成为天津首见。老北京出现的第一辆人力车是日本人送给慈禧太后的御用车。当然,这仅属于私家奢侈品,与运营无关。在上海、北京,国人纷纷仿造,人力车也随之传入天津。它快捷方便,很受市民欢迎。至光绪三十二年(1906年),天津已有车厂230处。

最初,人力车高大的车轱辘是木制的,外包铁皮瓦圈,跑起来震动较大。进入民国后,人力车的外观多有变化,车轱辘改为钢圈并加了胶皮条,故得“胶皮”之名。车厢也多改为半圆形,黑色的、棕色的、黄色的都有。无论是车厂里的包月车,还是大公馆、富宅门里的私家车,都很讲究车子的装饰。车身、车把油漆一新,车座上有可以开合的遮雨布棚,车座前有布帘挡风,车座底板处有脚踏的铜铃,车身两侧还有电石灯。

“胶皮,不赚钱,穷人奔波广为难。”穷苦汉子若选择拉胶皮车来谋生,先要找熟人作保,再向车行租车。车夫们每天按规定时间出车、收车,然后向车行交份儿钱(租金)。所以,他们必须在有限的时间内尽量多拉快跑,挣够了租金还得想着一家老小的饭食。如若车子碰了,车轮坏了,车夫需自掏腰包修理。虽然十里八里地跑下来已满头大汗,可他们舍不得歇息,仍不时地招呼着路人。

昔时童谣唱:“东洋车,好买卖,大爷拉着大奶奶。”车夫们都希望能有个条件好的人家或演艺界的女星来雇包月车,因为这样不仅有相对高的收入,或许还能管饭、添新衣裳。拉包月车的除了早晚接送主人,日间侍候其他老小外出,有时也兼顾采买。

进入20世纪30年代,天津街面上的载客人力三轮车逐渐多起来。蹬三轮的以二三十岁的小伙子居多。开始,车夫因车技不熟练,人仰车翻之事时有发生,所以乘客较少。后来,由于三轮车又快又平稳,逐渐取代了胶皮车。随之,“拉胶皮的蹬三轮——改行了”之类的俏皮话也出现了。英租界、法租界车水马龙,人力三轮车不限行,乘客也觉得新奇,生意自然不少,所以一些车夫经常爱往那边跑。商场、戏院门口是等客的好地方,车夫把车擦得锃光瓦亮,座椅掸得一尘不染。冬日里,车夫还要给后座安个棉篷子,以免客人受冻。至1943年左右,天津市内的人力三轮车已有6000余辆。🇨🇳



昔日天津旭街(今和平路)上的人力车

京油子，卫嘴子

文 / 章用秀



说北京人是“京油子”，北京人会非常反感；说天津人是“卫嘴子”，天津人反倒露出几分自豪，这真是

个有趣的现象。天津人的这一“别称”颇能勾画出天津人的性格特点，打开天津人的心灵之窗。

“卫嘴子”有两个意思，有人认为这是说天津人爱吃、讲吃、会吃，但多数人认为“卫嘴子”是说天津人爱说、能说、会说。

天津卫依水而建，依水而兴，漕运发达，天南地北的人聚到一起，语言的交流必不可少。同时，天津作为北方的重要码头和商埠，商人们为交流信息、招揽生意，大都练就了能说会道的真功夫。时间长了，便形成民俗，老少爷们儿凑在一起就谈天说地，这当是“卫嘴子”的由来。

说话，可说是天津人的一大乐趣。没有指定的话题，没有预定的议程，衣食住行，亲朋近况，往年旧账，山南海北，一说起来没完。

天津人说话很少“弯弯绕”，且诙谐、幽默、逗人。其中，最典型、最活跃的要素是幽默。例如“赵老二扛房檩——顶这儿了”“刘二爷剥蒜——两耽误”“茶壶里煮饺子——有嘴倒(道)不出”“电线杆上绑鸡毛——好

大的掸子”……都体现出天津人敞快而幽默的性格。天津人说话还常带点儿“自我调侃”的成分。走路一不小心滑倒了，天津人不往别扭上想，美其名曰：“老头儿钻被窝”，哈哈一笑，哪儿跌倒的，哪儿爬起来，因为赶路才是正事。世代相传，天津人磨合了一种活法，高高兴兴、乐乐呵呵，不说不笑不热闹，说说笑笑度时光。有位外地朋友说，天津话本身就有趣，一篇文章用普通话读并不觉得好笑，但用天津话来读就觉得很好笑，因为天津人说话“倍儿喂儿”。

“卫嘴子”极少“正经八百”，而多是一些“没正形”“没正文儿”的玩笑话，有时甚至“水分”多多。天津人有一句老话，叫作“哪儿说，哪儿了”。意思是说，此话只在当下有效，信不信全在于听者。由此，天津人就给外地人留下一个不好的印象，有些外地人认为天津人说话不牢靠。但对天津人来说，语言自身的价值全在于它的能量。说得俗一些，就看你能不能把听者说明白了，否则就毫无意义。

有人说，天津人的能说，可说的尽是“闲白儿”，真正关乎国家命运、人类前途的话题，天津人一概谈不来，其实也不尽然。过去，天津有一种职业叫“跑合儿”，就是后来人们常说的经纪人，牵线搭桥，拉纤撮合，干此行当者，乃天津人的长项。“卫嘴子”最大的优点是能活跃气氛，沟通感情。与“卫嘴子”在一起，你会特别开心，特别是长途旅行，无论多远的路，只要天津人一“白话”（“话”读轻声，“白话”是闲聊的意思），不知不觉地就到目的地了。🇨🇳

（来源：《天津老俗话》）

经典的“八大碗”与烧肉

文 / 温暖

从历史发展看，饮食文化的兴盛大都与社会进步有关。天津本来就是沟通南北的码头枢纽，南北名吃美味都聚拢于此。特别是近代天津开埠以来华洋杂处，人聚五方，城市的繁荣催生了津味美食的发展。老天津人办酒席请朋友，常常以吃“八大碗”为荣光，因为“八大碗”是响当当的天津传统招牌菜。

“八大碗”有粗细之分。大致而言，粗八大碗可从熘鱼片、烩虾仁、全家福、桂花鱼骨、烩滑鱼、火笃面筋、氽丸子、烧肉、松肉、黄焖鸡块、南煎丸子、扣肉、素什锦、侉炖鱼、烩什锦丁、烩三丝、赛螃蟹等菜品中任选八样，外加“四冷荤”：酱肘花、五香鱼、拌三丝、共和豆腐。细八大碗可从炒青虾仁、烩鸡丝、烧三丝、蛋羹蟹黄、海参丸子、元宝肉、清汤鸡、拆烩鸡、家常烧鲤鱼、红烧鱼、全家福戴帽、烩虾仁、荤素扣肉、鱼脯丸子、黄焖整鸡、罗汉斋等菜品中任选八样，外加“四冷荤”：酱鸡、酥鱼、叉烧肉、拌三丝。

另外，天津饭菜讲究抢鲜抓时令，“八大碗”一年四季的选料也不尽相同。春天用黄花鱼做软熘鱼扇，用晃虾炒虾仁，用海蟹做蛋羹蟹黄；夏天用对虾炒肉片；秋天吃青虾仁、鲤鱼、河蟹；冬天用银鱼、紫蟹、野鸭、铁雀等烹制高丽银鱼、麻栗野鸭、炸熘飞禽等。

让人馋涎欲滴的烧肉（又名扣肉）是传统津菜“八大碗”中相对大众化的名吃，肥而



扫一扫，听一听



不腻，味厚浓香。清代诗人周楚良在《津门竹枝词》中记载，书院在考试之日供应早饭，6个人一桌，无酒无凉菜，直接上“粗八大碗”和米饭，快捷方便，俗称“直跑”。这一餐的菜品有烧肉、松肉、氽肉丝、氽丸子、火笃面筋、烩滑鱼、羊肉、素什锦等，其中以烧肉最受学子欢迎，动筷若慢只好看空碗了，正所谓“争盘夺盏重墀下，手口无停是冠军”。

传统烧肉一般选用上好的肋条五花肉，经过煮、炸、蒸等环节不断脱油脱脂，最终达到咸鲜软烂、高蛋白、低脂肪的特点。因为烧肉的大半工序可提前完成，所以很适宜大型宴席摆台，是老天津人喜寿婚宴上最常见的“红碗”之一。

“卫嘴子”对美食色香味形的追求无止境，后来，天津厨子在烧肉的基础上又创制出了元宝烧肉。与烧肉相配的“元宝”实为两个煮熟后油炸而成的金黄色的虎皮鸡蛋。在料理好的鸡蛋上要切一刀，但要保持蛋体下端相连，然后掰开扣在烧肉上，一起上屉蒸。上桌前扣入平盘时鸡蛋已隐埋在烧肉里了，这道菜吃到最后会露出金灿灿的“元宝”，有些恭喜发财的意趣。🇨🇳



扫一扫,听一听

传承千年 泽被后世

——寻访一代大儒张载关学思想中的家规家训

文 / 窦克林 刘建

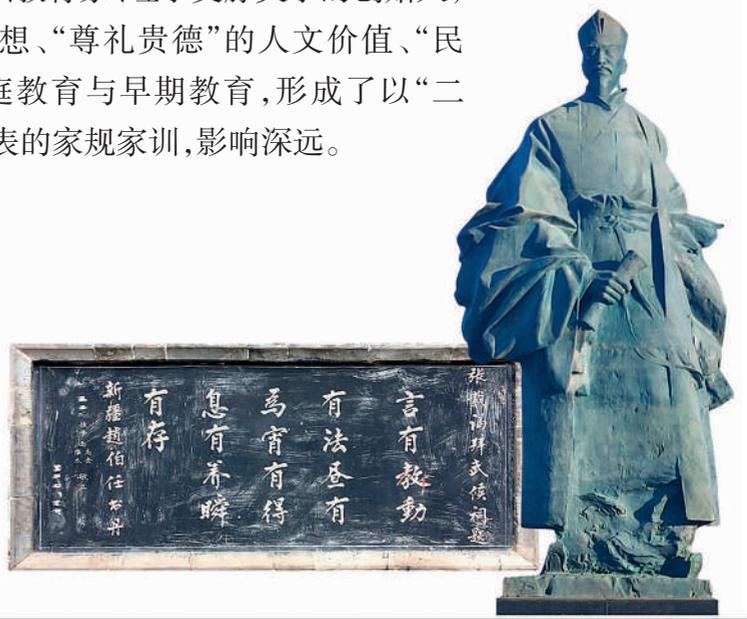
张载,字子厚,祖籍大梁(今河南省开封市),侨居于凤翔府郿县横渠(今陕西省宝鸡市眉县横渠镇)并在这里安家、讲学,世称“横渠先生”。作为著名的哲学家、思想家、教育家、理学支脉关学的创始人,他不仅留有“气一元论”的哲学思想、“尊礼贵德”的人文价值、“民胞物与”的伦理情怀,还注重家庭教育与早期教育,形成了以“二铭”“四为”“六有”“十戒”等为代表的家规家训,影响深远。

碑刻铭记的行为规范与道德教诲

张载关学思想中的家规家训,既有理想情怀教育,又有对家族成员的行为规范,适用于所有人开展家庭教育、道德教育。

“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平。”走进张载祠,第一展厅外墙上镶嵌着一块书法家于右任手书的“四为”碑刻。这就是被哲学家冯友兰称赞的“横渠四句”,虽只有简短的22字,却内涵丰富,既涉及人类的价值目标、生命意义,又强调道统传承、社会理想,不仅展现了张载博爱的情怀、远大的志向和强烈的使命感、责任感,更蕴含着对有治学治世之力的英雄豪杰的崇高期许,是充满了家国天下情怀的家规家训。

在张载祠第一展厅东侧,通道两边各有一块醒目石碑,名为《东铭》《西铭》,也是



张载关学思想中蕴含的重要家规家训。其中,《东铭》主要阐述《中庸》的“诚意”思想,强调做人要诚实,既不要欺骗别人,也不要自欺欺人;《西铭》主要阐述“民胞物与”的思想内涵,强调要有博大的胸怀,孝顺长辈,慈爱孤弱,救济天下困苦百姓。“东西二铭”讲述了修身养性、侍老扶弱等道理,对做人做事提出了更高的道德规范,是家族弟子与横渠书院学生必须烂熟于心的人生指南。

张载还注重对家族子弟道德礼仪的培

养和教育。针对家族人员,张载的关学思想中有“六有”“十戒”等规范,既注重正面引导,也划出底线红线,至今仍闪烁着智慧的光芒。

“言有教,动有法,昼有为,宵有得,息有养,瞬有存。”在张载祠第二展厅门口,清代赵伯任书写的“六有”碑刻已成为热闹的“打卡点”。据记载,这是张载15岁时护柩回籍途中,在勉县拜谒武侯祠后的题言,意为说话应有教养,行动应有规矩,白天有作为,晚上应静思,休息时必须保养身体与气质,即使在瞬息之间也不能放心外驰,而要有收获存养。“六有”是张载始终坚持的修身养性之道,也是他留给家族子弟成长成才的箴言。

此外,张载晚年还制定“十戒”,为家族子弟划出言行举止的底线。界定清晰、可操作性强的“十戒”,明确了要规避的不良行为,体现了张载对家族子弟的要求,为后世族人为人处世立下了规矩。

千载传承中持续塑造家风社风民风

张载开创的关学,由他的弟子和后继者传承不息,成为关中地区流行的一个理学学派。与此同时,张载关学思想中蕴含的家规家训也在传承不息、泽被后世。

改变社会风俗、恢复礼乐,是张载家规家训很重要的价值导向。值得庆幸的是,他的这一思想追求,被弟子蓝田吕氏兄弟继承和发扬。宋熙宁九年,吕氏兄弟将张载所传授的理念融会贯通,以“教化人才,变化风俗”为目标,制定和实施了目前我国历史上

有据可考的最早的成文“村规民约”——《吕氏乡约》。3000多字的乡约,以“德业相劝,过失相规,礼俗相交,患难相恤”为纲要,阐明了乡村百姓行为处世须遵行的道德操守,明确了六种犯义之过、四种犯约之过、五种不修之过,规范了乡间婚丧嫁娶、迎来送往等礼节习俗,并建立了民间自发互相救助的形式。这一乡约,从礼仪道德标准入手,对民众进行约束和教育,扬善抑恶,规正民风,是实践张载关学思想中的家规家训的典范。

张载关学思想中蕴含的家规家训也深刻影响着其后世族人。由于战乱,张载的后裔四处漂泊,虽分散到陕西、河北、河南、湖南、江苏、江西、福建等多个省份,但堂号多以横渠堂、两铭堂、双铭堂、三风堂、惟孝堂等命名,且大都推崇先祖张载的关学思想,遵循“二铭”“四为”“六有”“十戒”等家规家训。

明朝万历年间,御史张鹏是张载分散到商洛洛南县的后人。他秉承家训,为官期间大义凛然、敢于直言,曾检举揭发独石总兵李谦怯懦、亲督晋冀各地加强防守,也曾在回家省亲时用自己的积蓄搭棚施粥、救济灾民。张世勤,张载的第28代世孙,张子后裔宗亲总会会长,生活在眉县槐芽镇西柿林村。据他介绍,目前全国有80余万张载的后裔,“二铭”“四为”“六有”“十戒”已写入他们族谱的家规家训中。

时至今日,张载的后世族人仍尊崇并传承着近千年前的家规家训。🇨🇳

(来源:《中国纪检监察》)

烟画世界里的京剧艺术

文 / 刘立群



香烟画片，简称烟画，早年间也称洋片、香烟牌子，是烟厂为推销香烟而放置在每一包香烟盒内送给消费者的硬纸小画片，主要流行在民国时期，已有 100 多年历史。

烟画所涉及的内容包罗万象，题材有电影明星、戏曲艺术、神话故事、山水风景等。因其印刷精美、色彩绚丽，并带有极强的知识性、趣味性、观赏性和极高的收藏投资价值而广为世人青睐。烟画和邮票、钱币并称为“世界三大收藏”。

我并不吸烟，家里的这些老烟画都是爷爷留给我的。听爷爷讲，民国时期的烟画收集者为了集齐一套烟画，便早早和熟知的烟民打好招呼，拜托他们购烟后拆开包装的第一件事就是把里面的小画片留着日后交给收集者。

各大烟草公司为了抢夺市场，有的聘请名家设计制作精美的图案，有的花费重金聘请当红明星代言，有的雇用外国人在戏院里免费派烟。当时有一家来自英国的烟草公司认为中国戏曲源远流长、底蕴深厚，具有独特的文化魅力，于是不失时机地于民国时期发行了一套“中国京剧艺术烟画”。我的爷爷当时就收藏了一些，如编号

为 1 的烟画“泗州城”讲述的是女妖水母盘踞泗州，兴风作浪，孙悟空率领神兵天将与之作战，最终将其降服的故事；编号为 9 的烟画“群英会”别名“蒋干中计”，讲述的是《三国演义》中周瑜将计就计，借蒋干之手让曹操中计，除去敌军水战将领的故事；编号为 27 的“逍遥津”，又名“白逼宫”，乃京剧传统剧目，是京剧四大须生高庆奎的代表作之一……

得到爷爷收藏的烟画后，我便开始孜孜不倦地研究。过去的几十年里，每到周末，我就骑着一辆老旧自行车到地摊交易市场淘烟画。我肩上背的书包里装着一本工作手册，里面密密麻麻地记录着我拥有的每张烟画的编号，只要看见手册中没记录的烟画出售，我便马上弯下腰仔细查看，想寻机买下。无奈有时摊主看出我一副猴急相，就故意抬高价格，使得兜里揣着有限资金的我只能望画兴叹，以至于错过了很多机会。

随着网络科技的发达及各地收藏节目的不断涌现，民国烟画的收藏价值越来越高，成为一种炙手可热的藏品。虽然如今的香烟已不再赠送烟画了，但我仍时常回忆起自己年轻时收藏烟画的旧时光。🇨🇳

岳父称泰山,那岳母叫什么?

文 / 秦德君



扫一扫,听一听

岳父被称为泰山,那岳母有没有相应的称呼呢?欧阳修说:“今人呼妻父为岳公,以泰山有丈人峰。又呼妻母为泰水,不知出何书也。”这表明,欧阳修那时就有将岳母称为“泰水”的说法,只不过即便博学如他者,也不知道这种说法出自哪里。

据两宋之交的著名文人庄绰《鸡肋编》中记载:“俗人以泰山有丈人观,遂谓妻母为泰水。”虽然并没有解释清楚为何称岳母为泰水,不过可见在宋朝时期,这个称呼已

经为人所熟知了。清朝大学者郝懿行在《证俗文》中说:“惟呼岳母为泰水是里人不典之言。”这句话的意思是,称呼岳母为“泰水”是有的,但关于这个称呼的典故,他也不清楚。

因此,虽然我们现在已经查不到“泰水”这个称呼确切的出处,但可以推断的是,至少从宋朝开始,就已经称岳母为“泰水”了。🇨🇳

(来源:《科教新报》)

“做买卖”为何称为“做生意”?

文 / 晓军

《现代汉语词典》中对“生意”一词的解释有两条:一是“富有生命力的气象”,二是“商业经营”或“职业”。其实,“生意”一词本是指生物有生命,即具有生机之意。而把“做买卖”称为“做生意”,最早见于《世说新语·言语》:“昔吴人直截鸟翼而摇之,风不减方圆二扇,而功无加,然中国莫有生意者。灭吴之后,翕然贵之,无人不用。”这句话的意思是:三国东吴时期,曾有人用剪刀剪下鸟翼,扇起来风力不减,但当时没有“生意”,



直到灭吴之后,才获得大家的认可和使用。这里的“生意”一词是指物品能够引起人的兴趣,才会被人买去。后来,人们便将“做买卖”称为“做生意”,意思是卖东西时首先要让人感兴趣,买卖才具有生机。因此,把“做买卖”称作“做生意”,有祈盼买卖兴隆、生机勃勃之意。🇨🇳 (来源:《百科知识》)

75岁姜昆：跟头是翻不动了，但脑子不能老

文 / 王润

在2025年江苏卫视春晚的舞台上，75岁的姜昆戴着喜庆的红围巾登场，与戴志诚、高晓攀、刘钊、贾旭明共同表演了群口相声《精准推送》，以辛辣又不失幽默的讽刺手法，将大数据时代诱导消费的网络陷阱揭露无遗，戳中了观众的笑点与痛点。

这个节目不仅延续了姜昆早年作品如《虎口遐想》《如此照相》对社会现象的敏锐洞察，还以《五官争功》《专家指导》这样的群口形式，既呼应春节热闹的氛围，又暗含“老中青三代接力”的深意。难怪观众纷纷感叹：“那个味儿又回来了！”

“跟头是翻不动了，但脑子不能老”

2024年7月，姜昆召集了一批年轻的曲艺创作者，希望以传统相声的创作方法和艺术特色，创作一部有故事、有内容、有趣且对生活有启发的新相声。团队最终选定“大数据时代网络陷阱”这一全民痛点为题材，姜昆在其中扮演一位被“大数据套路”步步引诱的消费者，让观众在笑声中感叹：“这不就是我爸、我妈、我二大爷的经历嘛！”



近年来，电视晚会中语言类节目陷入低潮，姜昆百感交集：“现在社会浮躁，年轻人没有时间深入生活。但相声的‘根’在生活，‘刺’在时弊，‘魂’在让人笑过之后咂摸出滋味。”因此，他带领年轻的演员们重拾“针砭时弊”的传统，巧妙平衡讽刺的尖锐与节庆的欢乐，就是想用《精准推送》这样的作品证明：扎根生活、直面时代的讽刺相声从未离场，如同“带刺的花朵”，既有批判的锋芒，又要绽放艺术的美感。

他常给后辈支招儿，前两年听到“云南大象北上迁徙”的新闻，姜昆很兴奋，建议年轻人可以以此为灵感，写一个《险象环生》：“这段故事可以是一段新的《虎口遐想》，因为都是跟自然的矛盾，跟人的矛盾，跟生态的矛盾。”

姜昆坦言，自己年龄大了，体力精力不如从前，但对于创作，他仍心有不甘：



扫一扫，听一听

“翻跟头是翻不动了,但脑子不能老。对艺术的高度、表演的认知,随着年龄增长越来越理性了,这方面我还是挺有信心的。”

“老猫房上睡,一辈传一辈”

1950年出生于北京的姜昆,从小酷爱艺术。18岁时,他响应国家号召,奔赴黑龙江生产建设兵团。在艰苦的北大荒,他成为宣传队骨干,并遇见了与其相伴一生的艺术形式——相声。他和师胜杰一起表演创作,被马季一眼相中,调入中国广播艺术团说唱团。在侯宝林、马季、李文华、唐杰忠这些前辈艺术家的指导和带领下,姜昆逐渐形成了自己别具特色的相声风格。

从1983年担任首届央视春晚节目主持人并表演了若干节目,到72岁时第22次登上春晚舞台,姜昆的相声占领了太多人太多年的快乐记忆。20世纪80年代,他凭借《虎口遐想》《电梯奇遇》等一系列新颖的作品,开创了“新相声”风潮。作为承上启下的一代,姜昆从老一辈身上,学到的不仅是如何翻抖包袱、创作的要领、表演的技巧、上台的台缘,“更重要的是他们对整个相声事业的责任心,他们在文化上的自尊和自信,传给了我们这一代人,永远不会忘”。

姜昆说:“我特愿意跟年轻人一起创作和演出,想向他们多学点东西。”他从年轻人这里学到“榜一大哥”这样的网言网语,还尝试过把RAP(说唱乐)的技巧融入相声创作,也用自己的经验提醒年轻演员注意“分寸”与“尺度”的重要性……“相声界流传着一句老话,叫‘老猫房上睡,一辈传一

辈’。”姜昆说,“老一辈传给我们的,潜移默化中‘熏’出来的,我们也希望让下一代继续学到。”

“笑声,是最好的跨文化桥梁”

在曲艺出海方面,姜昆也是先行者。

据中国曲艺家协会的同事透露,姜昆经常早上六点多就起来学英语。在欧美国国家演出时,他用一句“我叫姜昆,姜昆就是JK,It means Just Kidding”,就拉近了与欧美观众之间的距离。在日本演出时,他和搭档戴志诚临时创作,将自己会的日语改编成相声段子。“这些都需要平时长期的积累,对外交流不是只拿自己的东西给别人看就行。人家说你是语言艺术家,你不能只会逗个乐而已。”

在姜昆看来,文化自信首先要有文化自尊,要尊重和继承好老祖宗留下的文化珍宝。“像游戏《黑神话:悟空》、电影《哪吒》系列的火爆出圈,都让人拍手叫好。在对外交流方面,如何向世界展示好中国的文化名片,是一门学问,需要顶层设计和战略规划,我们还得花心思好好研究。”姜昆说,“笑声是最好的跨文化桥梁,我希望把中国的欢笑撒向世界,把世界的欢乐引进中国。”

作为公众人物,面对网络暴力和不实新闻,姜昆选择不屑一顾或一笑了之,因为他相信,无论晴天雨天,换个思维角度,生活就能从烦恼变为快乐。“对同道心存平实,于艺术怀抱忠诚。”七旬老将姜昆,依然坚定地走在带给观众欢乐的相声之路上。🇨🇳

(来源:“长安街知事”微信公众号)

“红豆奶奶”的春节计划

文 / 许鸿飞

“进入腊月,工作室照常开放。只要有人来,我们就理发,同时入户理发不停。大家工作的时候是60岁退休,但是在志愿服务队,只要身体允许,80岁才会退休。”面对记者的提问,赵晓凤一脸笑容,难掩自豪。

一个人做点好事并不难,难的是一辈子做好事。

赵晓凤从1969年跟随丈夫走进九二三厂(现胜利油田)到“晓凤义务理发室”成立,55年来,从风华正茂到耄耋老人,从一个人到一群人,义务理发这件事,她从未停下来过。因为每次理完发她都会往瓶子里放一颗红豆,所以大家都亲切地称呼她“红豆奶奶”。

农历小年这天,已经85岁的“红豆奶奶”赵晓凤依然奔波在为老人入户理发的路上,以公益服务迎接新春。“来,快进来,拥抱一个,新年快乐!”一进门,赵晓凤就给了记者一个拥抱,热情麻利的模样像极了三年前采访她时的样子。

系上小丝巾,涂上一抹口红,背起工作包。“走,走,入户去。”赵晓凤每次入户理发前都仔细整理一番,整个人看上去神采奕奕。迈着利落的步伐,我们跟随赵晓凤来到张大爷家。97岁的



张大爷瘫痪在床,家人即便花钱也很难找到上门服务的人。“理个发,咱们过年啦。”赵晓凤的话像是在说给家人听,张大爷也应和着。已经给张大爷理发30多年,因为清楚给病人理发的门道,赵晓凤理得又快又干净。“再给你刮刮胡子,过年了,干干净净的,多好。”一套服务下来,张大爷明显精神了许多。临走前,赵晓凤仍不忘给老友一个温暖的拥抱。

出了张大爷家,赵晓凤拿出登记簿麻利地看了一下,就往韩自正家走去。一路上,她还是迈着麻利的脚步,但在爬楼时却显得有些疲惫。“老韩啊,我来给你理发啦。”一看是赵晓凤和她的志愿服务队来了,韩大爷立马高兴得合不拢嘴。韩大爷的老伴儿因



扫一扫,听一听

为感冒由子女陪着去了医院,家里显得有些冷清。赵晓凤和志愿服务队的到来,让家里顿时热闹起来。赵晓凤让韩大爷坐到靠近阳台的地方,这边光线好,理起来方便。电推子一响,韩大爷只顾乐呵呵地说:“感谢你们。”大家理发的理发,打扫卫生的打扫卫生,有说有笑,其乐融融。

一家一个故事,一把小小的理发器把一个个家庭连接起来。赵晓凤说,它能理出一种爱,就像播撒出去的红豆。

一上午的入户理发结束,赵晓凤明显有些累了。“没事,都习惯了。”回到志愿服务理发室,赵晓凤脱去工作服,露出了玫红色毛衣和马甲,在阳光照射下,人显得格外美丽。只是注视久了,会发现那件漂亮的毛衣其实已经很旧,马甲也是用穿过的旧毛衣改制的。“最开始,我是一个人给石油工人和家属理发,现在我们志愿服务队在给社区老

人、病人理发。我们现在有14个志愿服务点,300多名志愿服务人员,不管年节还是平日,只要老人、病人有需要,我们就上门服务。多少年来,我们就是这样坚持下来的,大家都是好样的!”

肯定有一种力量,让大家无怨无悔、风雨无阻,岁岁年年这么坚持干下去!

“是爱心,我们工作室没有什么报酬,但大家觉得能够通过这个窗口把爱心奉献出去,就觉得在这世上没白活。我们长年为社区居民理发,帮他们解决了这个困难,就是为了让他们的儿女在工作岗位上放心、安心。做不了大事,就做点小事,能把小事做好也很了不起。马上要过年了,我们还要服务好,不论是躺着的病人,还是行动不便的老人,一定在年前把他们的头发理得好好的,让他们高兴、开心,过好年,一个不漏……” 

(来源:《东营日报》)



『人生第二春』可以这样打开

文
丁兆云

很多人认为,老年人退休后就应该彻底清闲下来了,而当您留心身边已经或即将迎接退休生活的“新老人”时就会发现,不同于以往的传统退休生活,他们中有人选择培养兴趣爱好,学习新技能,拓宽新的生活领域;有人选择奔赴山海,在山水间释放心情、享受浪漫;有人选择将热爱的事业延续下去……退休后的生活被他们称作“人生第二春”,越来越多的“新老人”正在打破传统养老模式,努力把人生下半场的生活过得充实丰盈,活出不一样的精彩。

延展兴趣挑战自我：正是学习新技能的年纪

戚泓退休前在市里的一所高中从事后勤工作,退休后她到市老年大学先后学习声乐、钢琴、舞蹈,其中以舞蹈学习时间最长。从中国舞到芭蕾舞,在老年大学的每一个进步都凝聚着她的汗水与热爱。她还加入了孤岛情艺术团,时常随团参加一些文化惠民演出活动。“忙活起来挺充实的,既能够展示风采收获精神上的满足,又能够为传播文化艺术尽一份力,何乐而不为。”

“活到老,学到老。不论年龄大小,我们都要去学习、去追求进步。”曲冰,淄博市老年大学太极拳班的一员,她的退休生活同样丰富多彩。曾在医院行政岗位工作的她,退休后找到了太

极拳这一修身养性的运动方式。“生命在于运动,不能因为退休了就在家‘躺平’。”在青山绿水间呼吸清新空气,她和朋友完成了太行山徒步之旅,更让她体验到了挑战自我、拥抱自然的乐趣。从太极拳中的悠然到徒步路上的坚韧,再到生活中对家人的日常照顾,曲冰将自己的退休生活打理得井井有条。

养老休闲更重品质：主打一个松弛感

“世界那么大,我想去看看。”不仅年轻人渴望来一场“说走就走的旅行”,大多数刚退休的“新老人”也会选择通过旅游的方式来放松心情。“新老人”有大把可供自己安排的时间,又有较为丰厚的养老金和积蓄,有钱又有闲的他们喜欢到不同的地方去体验不同的风土人情,感受世界的广阔与美好。据了解,近年来每逢暑期旅游高峰即将结束时,发往东北的“黑吉辽蒙冀五省环游”及出境线路“中俄蒙朝四国风情游”等夕阳红旅游专列线路很受“新老人”欢迎。旅行社的工作人员透露,以前老年游客喜欢报低价团,现在大家更注重品质旅游,普遍要求无购物、无消费的纯玩路线,行程安排比较宽松,主打松弛、开心。除了在旅游淡季选择5—6天或十天半个月的跟团游外,不少“新老人”会在旅游高峰期选择旅居养老,夏天去烟台、青岛、威



扫一扫,听一听

海等地避暑,冬天去海南三亚过冬,到专业的康养机构或自家别墅住上一两个月。

做了多年个体运输生意的李先生在威海买了海景房,前几年给自己办了“退休”,每年会和爱人张女士去住上几个月,尤其是夏天,基本都会到威海避暑。女儿一家有时间也会来住上几天,李先生会带着外孙女到海边玩耍、赶海,享受海风的轻拂与阳光的沐浴。威海的家,对于李先生和张女士来说,不仅是避暑之所,更是家族情感交流的温馨港湾,让老两口的异地养老生活充满了欢声笑语。

诗意栖居不一定非要去远方,近处其实也有美丽的风景。从机关事业单位退休后,王先生将自己和老伴儿安度晚年的家选在四面环山、比邻五阳湖的一个康养宜居小区。“这里环境优美,生活、看病都很方便,尤其物业服务到位。退休3年了,早晚我和老伴儿一起,或是在小区私家园林的杏山上喂喂梅花鹿、孔雀,或是到五阳湖畔散散步、钓钓鱼,或是一起到附近农村集市上买些新鲜菜蔬回来烹制,吃完饭看一会儿电视,做些杂事,生活看似平淡却很闲适。”

银发族再就业：“六边形战士” 续写风采

“人不能一直闷在家里无所事事。我这个人就闲不下来,退休了也是想找点儿事做。”在铁路部门机械加工车间奋斗了大半生,胡秀霞退休后并没有选择安逸的晚年生活。办理完退休手续不到十天,靠着多年用心为家人做菜练就的厨艺,她

就在一家饭店当上了凉菜师傅,一干就是三年,凭着敬业精神和精湛技艺赢得了同事和顾客的赞誉。饭店生意火了,发现过重的工作量带来了压力,她又选择了放弃,跳槽到一家养老机构负责管理服务工作。“我比年轻人更能懂得老人们的心理需求,也就能更好地为大家服务。每天在这里都过得很充实,还能增加收入,挺好。”胡秀霞笑着说,她的声音中充满了干劲儿。

胡秀霞的想法并非个例。许多身体状况健康的“新老人”退休后再就业意愿强烈,希望自己的晚年生活能够不给子女增加负担。拥有丰富的工作经验和人生阅历,积累了大量的专业知识和技能,与年轻人相比更加沉稳、耐心和细心的特质,让他们不仅在护理、教育、咨询等工作岗位能够占有一席之地,而且和传统老人不同,这些“新老人”已享受智能生活带来的便利,能够使用智能设备来浏览新闻、观看视频、在线购物、预约挂号等,有的甚至已成为抖音短视频、自媒体公众号运营等行业自由职业者。📱

(来源:《淄博日报》)



品韵张家界

文 / 何俊 李世俊



扫一扫,听一听

初到张家界,耳朵里就灌进一句民谣:
“不登黄石寨,枉到张家界。”

天公厚待赴张家界的旅人,在雕塑了座座奇峰异洞之后,又专门在山顶风景奇特处建造一座座平台,供旅人玩味。黄石寨上的望涧台就坐落在一个大峡谷口上,底下是万丈深渊,看似危如累卵,实则坚如铁壁,只有大自然这位主人才有如此绝技。

为了看这个“天下绝景”,笔者壮起胆量往望涧台绝壁处移动,刚到台边栅栏,跑马似的白雾扑面而来,雾团一散,就冒出“万石笋立,高秀入天”的奇境,闯在眼前的峰峦有的像人,有的像兽,有的又像高塔和城堡;像人的如同威武勇猛的将军,像兽的犹如猛虎啸天或是天狗望月,像城堡的恍如童话里的宫殿。边看边想之际,就有一块乌云从头上飘过,笔者的身躯顿觉摇晃,吓得赶忙蹲了下来。这望涧台上有云霓,下有岚气,四周又有奇峰罗列,怪不得电影《三打白骨精》要选择在何处拍摄,内景外景几乎都不用添置,就是孙悟空不带金箍棒来,临时要借千根万根,到台下的峡谷里走一趟就行了,这里的“定海神针”多得根本数不清。

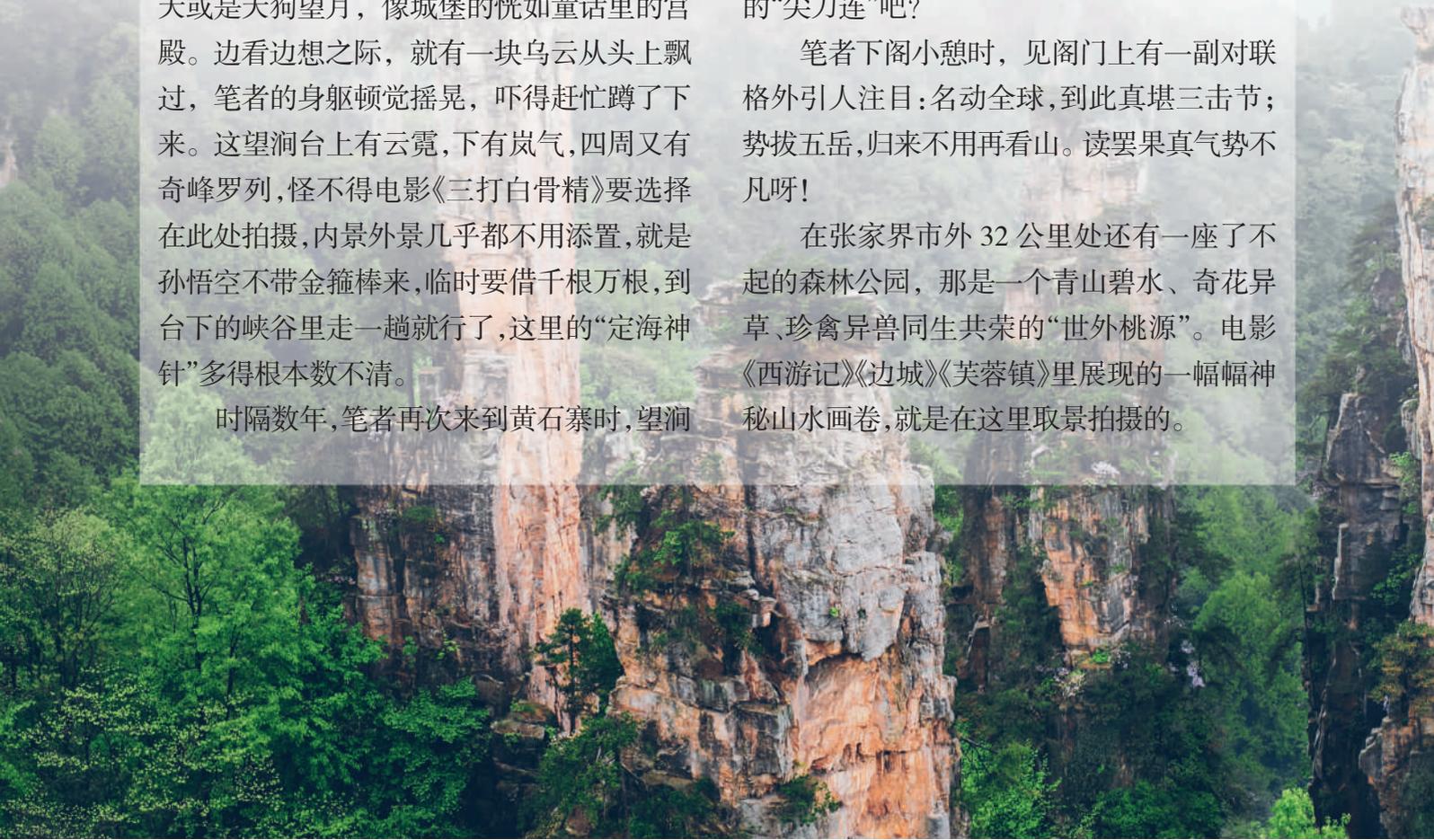
时隔数年,笔者再次来到黄石寨时,望涧

台处已建造凌空傲立的六奇阁。这六奇阁外观形似岳阳楼,只不过岳阳楼原是水师的检阅台,而这六奇阁呢,倒成了极为有趣的“群峰检阅台”了。

当笔者疾步走上三楼,站在一米有余的高倍望远镜前面时,仿佛成了检阅“山川集团军”的特邀贵宾,向北“阅兵”,那天子山的“威武之师”扑面而来,山的队伍呈现出灰色透亮的长龙;向东“检阅”,那索溪峪的“向王兵团”已列成城堡似的方阵,四十八大将军岩身披绶带,金碧辉煌,跑步向前,接受笔者的注目礼;镜头对准正前方,那就是张家界的“卫戍部队”了。眼面所有的岩峰,均身着绿色“隐身服”,头上有青藤悬垂,这大概就是潜入敌阵的“尖刀连”吧?

笔者下阁小憩时,见阁门上有一副对联格外引人注目:名动全球,到此真堪三击节;势拔五岳,归来不用再看山。读罢果真气势不凡呀!

在张家界市外32公里处还有一座了不起的森林公园,那是一个青山碧水、奇花异草、珍禽异兽同生共荣的“世外桃源”。电影《西游记》《边城》《芙蓉镇》里展现的一幅幅神秘山水画卷,就是在这里取景拍摄的。



这里是我国第一座国家森林公园。在这片约20万亩的原始自然宝库中,不仅山水奇特,还生活着背水鸡、娃娃鱼、蛇鸟等罕见的珍禽异兽,它吸引着越来越多的中外游人来此一探究竟。

我们沿金鞭溪而行,一心想看水獭在溪边捕鱼,背水鸡在溪中背水的“神奇镜头”。在一个名叫“水绕四门”的地方,我们在拜谒了汉代留侯张良的古墓后,下到浓荫蔽日的琵琶溪,摄影记者江波拍摄到一条十多斤重的娃娃鱼。它躺在赭色的溪水里,有力地甩动短小、粗黑的身躯。导游小田下到溪里,伸开两手卡住它的脖子,试图将它拖出水面。哪知道它张开海碗般的大口,使劲一扭,就溜回水里了。

“听说这儿还有一种名叫‘玻璃蛇’的稀奇家伙,是吧?”

小田点点头说:“这种蛇从体外就能看到它的五脏六腑,不过平时并不多见。”接着,他还补充说这里有一种专吃蛇肉的蛇鸟。它一旦发现蛇,就昂首高叫,唤来同伙,把蛇团团围住。蛇也不甘示弱,摇头摆尾,又咬又缠,几经搏斗后,终因寡不敌众,最后被蛇鸟分吃掉了。

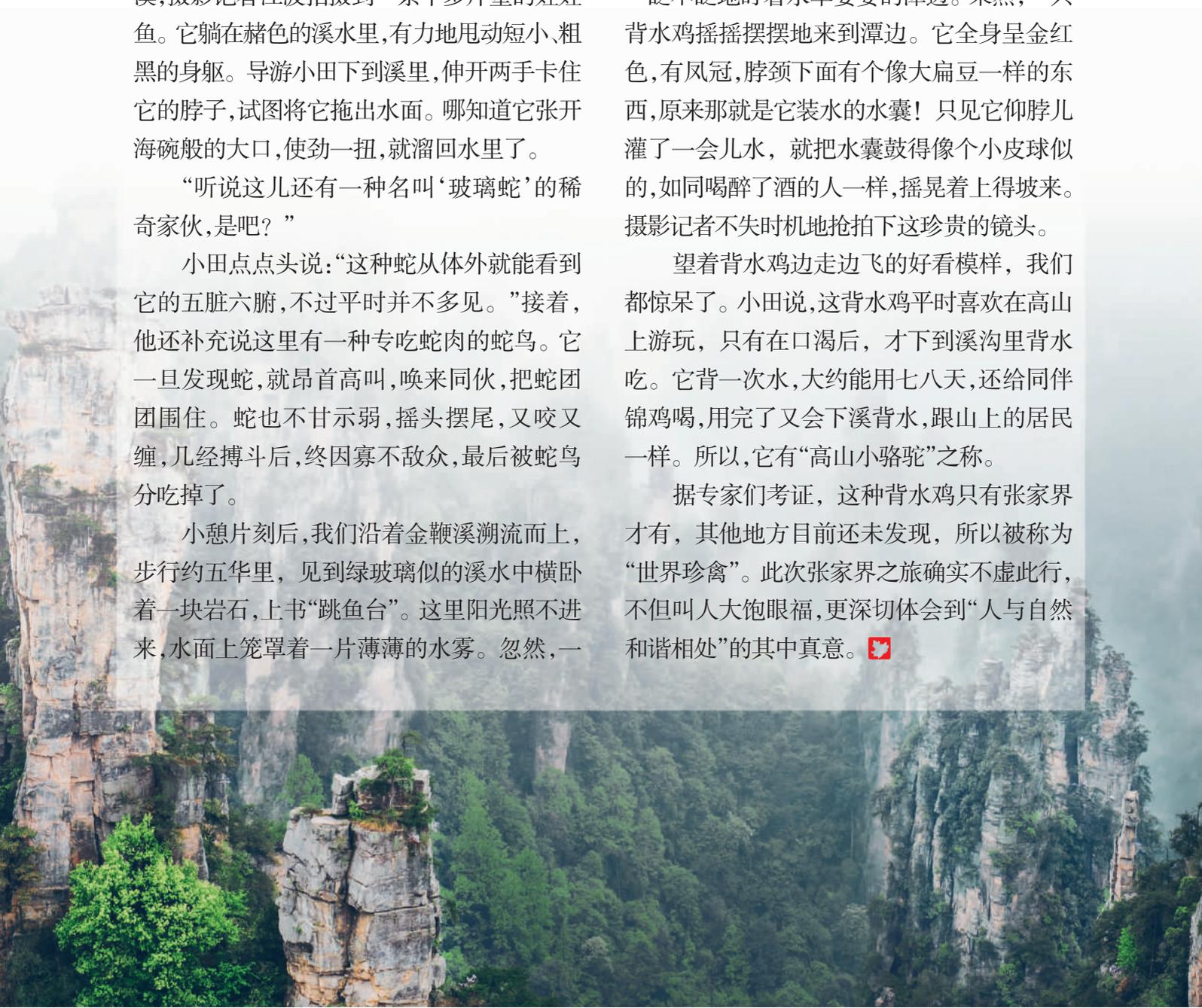
小憩片刻后,我们沿着金鞭溪溯流而上,步行约五华里,见到绿玻璃似的溪水中横卧着一块岩石,上书“跳鱼台”。这里阳光照不进来,水面上笼罩着一片薄薄的水雾。忽然,一

只长嘴巴、披着绿色羽衣的翠鸟从林中飞来,轻巧地落在“跳鱼台”上,左蹦右跳,像在觅食,又像在散步。突然,一团绿光箭一般地射进溪中,待笔者看清楚时,翠鸟已从离我们两三尺开外的地方钻出水面,嘴里叼着一条鱼,唰地消失在林海之中。

我们沿着溪水前行不远,小田突然轻拍笔者的肩膀,小声说:“背水鸡快下潭背水了,快躲起来!”我们一行就躲在鸽子树下,眼睛一眨不眨地盯着水草婆娑的潭边。果然,一只背水鸡摇摇摆摆地来到潭边。它全身呈金红色,有凤冠,脖颈下面有个像大扁豆一样的东西,原来那就是它装水的水囊!只见它仰脖儿灌了一会儿水,就把水囊鼓得像个皮球似的,如同喝醉了酒的人一样,摇晃着上得坡来。摄影记者不失时机地抢拍下这珍贵的镜头。

望着背水鸡边走边飞的好看模样,我们都惊呆了。小田说,这背水鸡平时喜欢在高山 upstream 游玩,只有在口渴后,才下到溪沟里背水吃。它背一次水,大约能用七八天,还给同伴锦鸡喝,用完了又会下溪背水,跟山上的居民一样。所以,它有“高山小骆驼”之称。

据专家们考证,这种背水鸡只有张家界才有,其他地方目前还未发现,所以被称为“世界珍禽”。此次张家界之旅确实不虚此行,不但叫人大饱眼福,更深切体会到“人与自然和谐相处”的其中真意。📷



历史烟云中的津门名宅——静园

文 / 张丽



扫一扫,听一听

坐落在和平区鞍山道70号的静园,是一处充满历史韵味和文化底蕴的历史风貌建筑。96年前,末代皇帝溥仪曾经居住于此。

静园始建于1921年,最初名为“乾园”,原为民国参议院议员陆宗輿出资建造的私宅,取“浩瀚乾坤,汇聚一园,人杰地灵,颐养千年”之意。静园占地3016平方米,建筑面积约1900平方米,为三环套月式布局,有前院、后院和西侧跨院三道院。前院小巧玲珑,布局精巧。院中有一座圆形的喷水池,池水荡漾,为日式庭院的静谧增添了灵动生机。园内绿树成荫,将自然与建筑完美融合。静园的主体建筑为西班牙式两层(局部三层)砖木结构,屋顶坡度平缓、铺着红色筒瓦,彰显沉稳大气,颇具西班牙建筑的浪漫之情。西侧有外走廊,东部为封闭式。楼内房间面积很大,有突出前沿的阳台和大采光窗。楼内房间

功能齐备,一应俱全,装修兼具东方雅韵和西式奢华,是天津租界时期庭院式私人宅邸的典型代表。

真正让静园名声大噪的,是它的第二任主人——溥仪。溥仪是清朝的最后一个皇帝,在辛亥革命后被迫退位。1925年,溥仪被冯玉祥逐出紫禁城来到天津,先是住在清末湖北提督张彪在天津宫岛街(今鞍山道)的私宅张园内。1929年7月9日,溥仪携皇后婉容、淑妃文绣迁居附近的乾园,并将院落改名为“静园”。溥仪在《我的前半生》中记述,他给园子改名字是别有用意的:“静以养吾浩然之气,静观其变,静待时机。”寓居在静园的日子里,溥仪虽然失去了皇帝的尊荣,但仍保持着一定的皇家气派。他在静园设立“行在”,依旧做着皇帝美梦,接受群臣朝拜,继续使用宣统年号,不时召集御前会议,接见遗老旧臣和外国使节,发

出谕旨,搜集信息,密谋复辟之策,试图东山再起。这段时间,静园也成为溥仪政治活动的重要场所。

溥仪曾经喜欢打网球,入住静园后,便命人在院内修建了一块网球场,又请来多位明星陪练,还多次带婉容到赛马场游玩,去利顺德、起士林高档饭店就餐。然而,溥仪在静园的生活表面上悠闲,实则充满焦虑。婉容这位末代皇后初到静园时,年轻貌美,充满活力,她与溥仪在院内一起散步、赏花、弹钢琴。她喜欢跳舞、购物、美发和看电影。据记载,法租界葛公使路(今滨江道)的仙宫理发店,是当年最时髦的美发场所,得到溥仪允许,婉容来仙宫理发店理发,引起当时天津报界的热议。随着时间的推移,婉容因溥仪的冷落和复辟无望而倍感苦闷,开始吸食鸦片,精神也日益萎靡。淑妃文绣在静园的生活则更为压抑,她因与溥仪

的感情疏离,长期处于孤独和痛苦之中,最终鼓起勇气在天津法院提出离婚,史称“刀妃革命”,成为中国历史上第一位与皇帝离婚的妃子。

溥仪在静园期间,日本方面对其表现出极大的兴趣。静园表面宁静,实则暗流涌动。日本驻天津领事馆和特务机关频繁与溥仪接触,试图利用他的身份,为日本在东北的扩张服务。1931年,日本关东军策划“九一八事变”,占领中国东北,随后加紧拉拢溥仪。1931年11月,日本特务土肥原贤二秘密到静园与溥仪会面。土肥原以“帮助溥仪恢复帝制”为诱饵,说服他前往东北。溥仪虽对日本的意图心存疑虑,但复辟心切,最终同意与日本合作。1931年11月10

日,溥仪在日本特务的策划下,秘密离开静园,乘船前往东北。他在东北被日本扶植为伪满洲国的“执政”,后改称“皇帝”,成为日本侵华的工具。

从1929年7月9日至1931年11月10日,溥仪在静园居住两年多的时间,静园见证了溥仪从逊帝到伪满洲国“傀儡皇帝”的身份转变,也记录了中国近代史的风云激荡。

溥仪离开静园后,这座宅邸一度空置。1937年抗日战争全面爆发,静园成为日本在华北的特务机关。1945年日本投降后,静园被国民党征用。新中国成立后被收归国有,先后用作办公场所

和学校校舍。20世纪末,随着人们对历史文化遗产保护意识的增强,静园的历史文化价值逐渐被重新认识。2005年8月,静园被天津市政府确定为特殊级别的历史风貌建筑。经过整修,2007年7月,静园作为国家AAA级景区对公众开放,成为天津市重要文化景点,获评“中国旅游品牌魅力景区”。游客漫步期间,可以感悟历史的沉重与沧桑,聆听岁月深处的故事。

静园,这座承载着末代帝王幻梦与时代转折的宅邸,见证了溥仪从天津到东北的历史抉择,也记录了中国近代史的动荡与屈辱。如今,它正以开放之姿向世人讲述那段风云激荡的岁月,成为人们了解历史、感悟历史的爱国主义教育基地。🇨🇳



第十四讲：对仗的若干讲究与忌讳

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 本讲义中提到的五种对仗方式分别叫什么？
2. 本讲义中谈及的两种对仗避讳是什么？

在前面几讲中，我们对对仗的基本要求作过一些介绍。本讲会把之前没有讲到的一些对仗概念介绍给大家，使大家对对仗的讲究与忌讳再多一些了解。

第一，关于正对。

何谓正对？正对是指一联诗的上下句意思相关相近，或相补充、相映发。

例如，白居易的《钱塘湖春行》中有这样一联：

乱花渐欲迷人眼，
浅草才能没马蹄。

这两句诗，分别从花与草两个方面，对春景进行具体描述，这类对仗，即叫作正对。

第二，关于反对。

反对指的是一联诗的上下句意思是相反或相对的。

例如，李商隐的《无题》中有这样一联：
身无彩凤双飞翼，
心有灵犀一点通。

这两句诗，一言有，一道无，有颇强的对比意味，即曰反对。

正对与反对，一般统称为并肩对。其

意是说，两句之间，属并列式结构，不存在明显的逻辑联系。

第三，关于流水对。

流水对又称串对，是指一联诗的上下句意思，必须有一种顺承关系，并且次序不可颠倒，仿佛行云流水一样畅动自然。

例如，杜甫的《秋兴八首》之二中有这样一联：

请看石上藤萝月，
已映洲前芦荻花。

此联意思是说，月亮刚升时，其光原本映在爬满石壁的藤萝上，现则已移照于河洲前的芦花之间。

请看，此联是不是给人以意如流水、一以贯之之感？

为让大家对此再增加些具象了解，这里再举几则前人比较优秀的流水对：

欲穷千里目，
更上一层楼。

忽逢青鸟使，
邀入赤松家。

即从巴峡穿巫峡，

便下襄阳向洛阳。

惟将终夜长开眼，
报答平生未展眉。

在律诗诸种对仗中，以流水对最难构成，因此也最高级，并且最为人所欣赏。

第四，关于工对。

工对又称切对，是指十分严格、极其工整的对仗，不但音节、词组、词性相同，而且名词还可分为若干小类，小类与小类之间严格相对。

例如，韦庄的《夜雪泛舟游南溪》中有这样一联：

两岸严风吹玉树，
一滩明月晒银砂。

在这联中，两对一，属于数字对；岸对滩，属于量词对；严对明，属于形容词对；风对月，属于天文类名词对；吹对晒，属于动词对；玉对银，属于珠宝类名词对；树对砂，属于名词对。只有树与砂，名词类别对得不甚精细。

第五，关于宽对。

宽对相对于工对而言，它是指那种不拘名词小类、只要求词性相同的对仗。

例如，唐代诗人司空曙的《喜外弟卢纶见宿》中有这样一联：

雨中黄叶树，
灯下白头人。

联中的雨和灯、叶与头、树与人，虽然

皆为名词，但都不属于同一小类，此联即属宽对。

在律诗创作中，宽对是允许存在的，但以工对最为人们所崇尚，因此，老年朋友在学习和创作中，亦应当尽量追求工对。

第六，关于合掌。

所谓合掌，是指一联诗的出句与对句，意思基本相同，甚至完全相同。

例如，有人曾写过这样一联：

五湖传喜讯，
四海报佳音。

这两句，所表达之意基本相同，相似度如人之双手。如此对仗，乃属最低劣之一种，始终为诗人所摒弃。

即便一联之中的局部合掌，也应注意努力避免，因为律诗篇幅有限，意象与思想之表达，须以简约寓丰富，义重现象应当予以剔除。

最后，说说逾属问题。

所谓逾属，是指那种紊乱了从属关系的对仗。

例如，有人曾写过这样一联：

鸟语春光好，
莺歌柳色新。

从字面与声调上看，此联似乎对之工整，但其毛病在于，莺与鸟乃从属关系，柳色与春光，亦属于小概念与大概念之关系，它们根本不能用来对仗，这也是初学者最易犯的毛病之一。❗

教您用口罩做装饰扇

文 / 刘金恒

一、材料

新口罩 2 只、剪刀、胶水或双面胶、细铁丝、一次性小勺子、装饰珠子、亮片等。



二、步骤

第一步:把口罩修剪成羽毛形状。

1. 用剪刀剪去口罩的四周封边,把封边处的铁丝抽出,将蓝、白两个口罩布展开备用。



2. 用胶水或双面胶把抽出来的铁丝粘在如图位置,将整片口罩对折,用剪刀修剪出羽毛的弧度,再将边缘剪成不规则的羽毛状,打开后即呈现羽毛的造型。按照自己喜欢的风格可以做七根以上的羽毛,扇子的大小与做出羽毛的大小有关。



3. 用铁丝把这些做好的羽毛拧在一起呈扇形。将一次性勺子的头、柄剪开,把勺柄粘在图中画红色圈的位置,再剪出两块适当形状的口罩材料粘在画红圈的正反面,遮盖住连接处。



巧用领带实现百变穿搭

文 / 一恒

领带既是中老年男士出席正式场合的必备单品,也是很多中老年女士在服装搭配上不可缺少的时尚单品。我们可以根据不同的场合和个人的喜好,选择佩戴不同颜色、质地的领带,同时配合不同方式的系法,将自己打扮得更加大方得体。比如:中老年女士可以选择紫红色、湖蓝色的领带配合穿搭,中老年男士则可以选择灰蓝色、米黄色的领带配合穿搭。



女士篇

1. 高雅气质领带系法

把领带搭在颈部,偏宽的一边要长于另一边,用白色珠链交叉缠绕在偏窄的这边。将一只皮筋如图所示扎住缠珠这边的一小块,把标有“右边”字样的偏宽一边穿过皮筋扎的位置转到“左边”,留出半个蝴蝶结的长度,继续按箭头方向穿过皮筋扎的位置再转到“右边”,留出另外半个蝴蝶结的长度,再如图按箭头方向穿过皮筋扎的位置转到“左边”。此时已呈现蝴蝶结的形状,稍加整理即可。



第二步:装饰扇子。

整理羽毛形状,用亮片、彩珠装饰点缀整把扇子;也可以在尾部打孔串上一串好看的珠子,这样一把简单的口罩羽毛扇就制作完成了。🇨🇳





2. 时尚典雅系法

将领带搭在颈部,用手将宽的一边(图中“右边”)捏出半边蝴蝶结的样子,用标识“左边”的一端从下往上绕着刚捏好的位置拉紧,形成蝴蝶结中间的部位。随后将左边末端穿过中间红圈部位,注意留出一点量。再将“右边”的末端穿过如图红色圈的位置,注意留出另外半边蝴蝶结的长度。剩下的“左边”处用手拧出如图形状,然后盘绕起来,将末端从花心处掏出,再稍加整理即可。



男士篇

男士领带百搭系法

把领带搭在颈部,偏窄的一边要短于偏宽的一边,约为 1/3。接下来,把标有“右边”的一边搭住“左边”,缠绕到“右边”继续向上向后的方向搭在“右边”拉出来,用手继续拉到“左边”绕到“左边”后面,从图中红色圆圈及箭头处穿过去,最后整理形状。🔴





典故

树木中常见杨柳榆槐，由常见的榆树之名，又可引出一种常见的野草，因为它的叶子很像榆树叶，却是铺地而生的一种草本植物，所以古人命名为“地榆”。

万物原始，由名及物。梁代陶弘景在《本草经集注》中记述：“叶似榆而长，初生布地，而花子紫黑色如豉，故名玉豉。一茎长直上，根亦入酿酒。”明代李时珍在《本草纲目》中对地榆释名，也正是引述了陶弘景因“叶似榆”且“布地”生长得以命名的观点。

地榆在开花前，是矮小的铺地植物。叶片呈长圆形，构成羽状复叶，每个叶片的边缘有粗大的钝齿，与榆树叶近似。这样明显的特征，是非常容易识别的。长出花穗之后，地榆这种植物的辨识度就更高了。

地榆的花期大致集中在每年8月。到了花期，地榆会拔地而起，它的茎会长成一米多高的瘦高个儿。地榆的花完全不像它所在的蔷薇科植物，它的穗状花序顶生，没有花瓣，只有4枚紫红色的萼片，整体花序就像个大型的桑葚。地榆群落密集开花时，会形成极美观的景致，所以现代人经常将它用于园林造景，点缀夏秋季花园里半遮阴或向阳区域的花境。

欣赏地榆的外观美，并不影响地榆的实用。据北魏贾思勰《齐民要术》记述：“地榆一名玉札……其实黑如豉，北方呼豉为札，当言玉豉。煮服之可神仙。”

中药谈·地榆

地榆是中国本土植物，古人很早就认识它、利用它。古人把地榆根挖出品尝，聊可果腹，以玉豉之名来比拟它；还慢慢发现了它的药用价值，就以地榆为正名入药治病疗疾。

地榆的药用，最早被收入《神农本草经》中，被列为草部中品。地榆是治疗水火烫伤、疮疡疮毒与湿疹的要药。民间有谚语称：“家中有地榆，不怕烫伤皮。”体现它凉血止血功效的地榆槐角丸，是肛肠科治疗痔疮常用的中成药。

来源：蔷薇科植物地榆或长叶地榆的干燥根。

性味：性微寒，味苦、酸。

归经：归肝、大肠经。

功效：凉血止血，解毒敛疮。

适用情况：适用于便血、痔血、血痢、崩漏、水火烫伤、痈肿疮毒。

用法用量：内服，煎汤，9—15克；外用，适量。

食疗推荐：地榆粥

材料：地榆15克，大米100克，白糖适量。

做法：取地榆煮水，去渣滓后，取其汤液加大米煮成粥，加入白糖调匀即可食用。每日2次，连续3—5天。

功效：具有一定的凉血止血效用，适用于痔疮出血、痤疮疹毒、鼻衄等病患的食疗。

温馨提示：体质虚寒者慎用。月经期的妇女及孕妇不宜服用。📌

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）



人间烟火气，最抚凡人心。烧一壶水，泡一杯茶，茶香四溢的惬意，让生活更有品位。喝茶不仅能够给人带来口味的享受，还能带来很多健康益处。

茶是古老的经济作物，经历了从药用、食用直至成为世界三大无酒精饮料之一的发展历程。中国是茶树的原产地，也是茶文化的发源地。

茶叶中包括蛋白质、糖类、脂肪及茶树中的二级代谢产物多酚类、色素、茶氨酸、生物碱、芳香物质、皂苷等。

以加工工艺的不同，茶叶中的茶多酚氧化程度不同可分为绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶、白茶和黑茶；按产茶时令，可分为春茶、夏茶、暑茶、秋茶和冬茶；按茶叶在加工过程中因发酵程度的不同，可分为后发酵茶、全发酵茶、半发酵茶、轻发酵茶和不发酵茶。

1. 绿茶：属于不发酵茶，最好地保持了茶叶中的茶多酚、维生素等天然有效成分，

具有保健功效，主要体现在延缓衰老、抗菌消炎、降脂减肥、护齿明目等方面。适合工作忙碌、用电脑较多的青年人，体质偏热、胃火旺、精力充沛的人经常饮用能起到清火热、提神的作用。

2. 黄茶：属于轻微发酵茶，具有一定的降脂减肥、美容养颜、增强免疫力等保健功效。

适合消化不良、食欲不振、懒动肥胖者。

3. 白茶：属于轻微发酵茶，性清凉，有清热降火功效，能起到降暑、解毒、减轻牙痛等作用。除明显体质偏寒、偏热者，均可饮用。适合精神紧张、压力大者。少年儿童喝白茶，有利于保护眼睛。

4. 乌龙茶：是介于绿茶和红茶之间的一种半发酵茶，发酵程度越低，干茶的颜色越绿，汤色就越浅。寒性大，适合热性体质者饮用；体型肥胖的人可多饮用。

5. 红茶：属于全发酵茶，是酶性氧化最

观茶识香 品味优养

文 / 屈凤英

充分的茶叶,发酵形成红色的氧化聚合物红茶色素。性暖,具有补养气血、调和脾胃的作用,可促进胃肠消化、增进食欲,饮用陈年红茶可辅助治疗哮喘。适合虚寒体质、脾胃功能差、手脚发凉的女性及老年人,冬天饮用最佳。饮用红茶时,如感到苦涩可加蜂蜜调和饮用。

6. 黑茶:属于深度发酵茶,存放的时间越久,会变得越香。有助于调节人体消化功能,促进脂肪代谢,增进食欲。在降低胆固醇、抑制动脉硬化方面具有一定的效果。茶性偏温,适合偏寒性体质者以及肥胖、血糖高、抽烟喝酒、便秘等人群。

7. 再加工茶中的药用保健茶:如富硒绿茶具有一定的防癌、抑癌和抗衰老作用;苦丁茶具有清热解毒、降血压、降血脂、降胆固醇的作用。

每天喝几杯茶对机体最有利呢?2024年1月,四川大学研究人员在《柳叶刀》子刊及2025年1月《自然》子刊上发表文章指出,每天饮茶3杯(约600毫升),茶叶6—8克,抗衰效果佳,大脑衰老慢。

喝茶的益处这么多,是不是喝茶就不会有副作用呢?喝茶过量,也会引起机体不良反应。这方面主要包括:

1. 影响睡眠质量:茶叶中含有一定量的咖啡因和茶碱,可刺激神经导致神经兴奋,若在睡前喝茶,有可能引起失眠,影响睡眠质量。

2. 引起胃肠道不适:若日常空腹喝茶,易影响胃酸分泌,从而引起胃痛、胃胀、反酸等一系列不适症状。

3. 影响铁、钙元素吸收:茶叶中含有鞣酸,会与铁、钙元素结合,容易影响铁、钙元素的吸收。

4. 影响药物疗效:咖啡碱等物质绝大部分经肝脏代谢,若肝脏有病,饮茶过多超过肝脏代谢能力,可能对肝脏组织造成损害。

5. 引起神经衰弱:喝茶时需要注意不喝烫茶,不喝浓茶,不空腹喝茶,不喝串味茶,不在饭后立即喝茶。

喝茶的最佳时间因个人体质和生活习惯而异,但根据一般的养生原则,以下几个时间段较为合适:

1. 早饭后(9:00—10:00):快速补充身体所需的水分,清理肠胃,可降低血压,稀释血液。

2. 午饭或午觉后(13:00—15:00):有调理身心的作用,可增强身体的抵抗力,防止感冒。

3. 晚饭后(19:00—20:00):此时是人体免疫系统较活跃的时间,容易修补和恢复免疫系统、再造细胞等。🇨🇳

(作者单位:天津市职业病防治院)



饮水的学问



“每天8杯水”这个说法，一度被不少人当成日常饮水的金科玉律，但近年来也有人认为这是伪科学。那么，“每天8杯水”的说法是否有科学依据？每天喝多少水才算健康呢？

“每天8杯水”的说法有没有科学依据？

《中国居民膳食指南(2022)》中介绍，我国成人的饮水量中位数为1488毫升，其中男性为1679毫升，女性为1370毫升。在温和气候条件下，轻体力活动水平的成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升。如果按1杯水约200—250毫升计算，大致就是每天8杯水。

科学补水可以参考一个简单的公式：人每天需要的水量 = 代谢消耗的水量 + 排泄（呼吸、出汗、尿液、粪便）出去的水量。

很多人都会等到口渴时再喝水，其实那时机体已经对口渴和缺水的状态进行调节了，尿液的渗透压已经开始升高。因此，更建议维持主动规律的饮水方式，比如每隔两个小时喝一杯200多毫升的水。

喝水太多会“水中毒”？

水中毒是指短时间喝水量超过了肾脏代谢能力，导致体液浓度降低，血浆钠离子浓度减少，血液稀释，血浆蛋白质总量、血红蛋白、红细胞比积减少等问题。

曾有新闻报道称，有人一次性过量饮水导致了水中毒。其实这种情况发生的概率很

低，通常发生在炎热的夏季。当我们进行剧烈运动后补充了大量水分，却没有补充电解质时，有可能发生水中毒。

建议肾功能不全的人群、运动员或者是高温作业者，分次饮用含有电解质的水，避免过量饮水后诱发电解质紊乱。

吃饭时喝水会稀释胃液吗？

我们在日常生活中经常听到一种说法：吃饭的时候不能喝水，会稀释胃液。这其实是个谣言。吃饭时，吃进去的蔬菜或汤类本身就含有水分，所以正常喝水的量并不会稀释胃液，也不会导致消化吸收能力降低。

喝什么水都能补水吗？

日常生活中，也有一些人不爱喝没有味道的水，喜欢喝含糖饮料，实际上，含糖饮料并不能补水。很多科学研究比较了含糖饮料和普通水对改善水合状态（指机体内部水分的动态平衡状态）的作用。喝水可以帮助机体维持一个好的水合状态，而含糖饮料虽然也能补充液体，却对水合状态有负面影响，反而会增加脱水风险。

千滚水、隔夜水致癌吗？

喝开水是很多人的生活习惯，但有一种说法是多次煮沸的千滚水不能喝，有致癌的风险。还有一种说法是，反复煮沸超过2次的水，亚硝酸盐暴增40倍。

其实，千滚水和隔夜水并不会致癌。随着煮沸次数的增加以及放置时间的增加，水内亚硝酸盐的含量确实会增加，但是增加的量并不会对我们的健康造成巨大风险。如果长时间放置的水被污染或者受到细菌的污染，是有可能对人体造成危害的。

特别要提醒的是，开水很烫时不要喝。研究表明，饮用过热的饮料会对食管黏膜造成损伤，长期饮用可能会导致黏膜细胞的异常增生，最终可能会发展成癌症。

淡盐水、蜂蜜水，晨起喝哪种？

大多数人早上起床后都会喝一杯水，有的还会喝淡盐水或者蜂蜜水。对此，专家并不推荐喝淡盐水。历次居民营养调查的结果显示，我国居民盐的摄入量已经远远超过5克的限制，所以没有必要再去额外地补充盐。

而蜂蜜水对于一些特殊生理阶段的人群，或者本身胃肠道功能较弱人群来说也不推荐。另外，一岁以内的幼儿也不要喝蜂蜜水。

（来源：“央视新闻”微信公众号）

“春捂”如何捂 专家有话说

近日，传统养生智慧“春捂秋冻”再次成为人们关注的焦点。为帮助大家更好地了解“春捂”的科学依据与实践方法，我们特邀请河北省中医院肾病科主任医师魏晓娜为大家详解“春捂”养生之道。

1. 为什么要“春捂”？

“春捂”是顺应春季阳气生发的养生之道。春季阳气逐渐升发，但气温波动较大，过早脱掉厚衣服可能导致身体受寒，影响阳气的生发和抵御外邪的能力。因此，适当保暖有助于保护人体阳气，增强抵抗力。“春捂”特别适合老年人、儿童和体质虚弱的人群。然而，阳气旺盛的年轻人，尤其是男性，则不需要过度“春捂”，以免导致体内阳气过盛。

2. “春捂”应该捂哪些部位？

“春捂”的重点部位包括腹部、背部、双脚和颈部。因此，建议大家适当添衣保暖，并

穿着背心、坎肩等衣物对腹部、背部等重点部位保暖。同时，不要过早光脚穿鞋，保持足部温暖，在风大时应穿戴围巾或高领衣服。

3. “春捂”的程度与时间如何把握？

“春捂”的程度应以不出汗为宜。出汗时，人体腠理开泄，外邪容易入侵，增加患病风险。因此，保暖的同时要注意避免过度出汗。

“春捂”的时间可以从立春持续到春分，具体时间还需根据气温变化调整。如果昼夜温差超过8℃，建议继续“春捂”；但如果气温持续高于15℃超过一周，则应适当减少衣物，避免过度保暖。

“春捂”作为春季养生的重要原则，不仅有助于保护阳气，还能增强人体抵抗力。通过科学合理的保暖措施，大家可以更好地适应春季气温变化，保持健康。

（来源：中国新闻网）

用好黄金运动时间,健身防病事半功倍

一天当中,什么时间运动效果最好?每个人的答案可能都不一样。然而,科学研究已经揭示了最佳的运动时段。选择这个时段去运动,可让您的健身效果事半功倍!

上午运动 防痴呆效果好



2025年1月,首都医科大学宣武医院研究人员在《老年痴呆症和痴呆症》期刊上发表了一篇文章,主要内容是研究探索每天不同时间运动与痴呆症之间的关系。研究结果发现,上午运动预防痴呆效果最好。

这项研究分析了9万多名参与者的中高强度运动数据,还有对他们近8年的跟踪记录。研究结果显示:与每周不怎么运动的人相比,早上做中高强度运动的人,患痴呆症的风险降低40%,患阿尔茨海默病的风险降低了56%。

换句话说,我们可以把运动的时间尽量安排在上午,对身体益处更大。

上午运动 降低患癌风险

2020年发表在《国际癌症杂志》上的一

篇研究文章指出,与不运动的人相比,在上午8—10点锻炼的人,得乳腺癌和前列腺癌的概率更低。

研究者比较了8—10点、10—12点、12—19点、19—23点锻炼的情况,结果发现:

与不锻炼的人相比,上午8—10点锻炼能有效降低乳腺癌和前列腺癌的发生风险,分别下降了26%和27%。相比之下,在其他时间段运动对这两种癌症几乎没有预防效果。

另外,上午8—10点运动对绝经后女性有更强的保护作用,使罹患乳腺癌的风险降低38%。

上午运动 更有助于降糖



2023年发表在《糖尿病学》的一篇研究文章指出,相比于晚上,上午或下午多动一动,能更有效地减少患上2型糖尿病的风险。

研究人员观察了测试者每天三个不同时间段的久坐时间、总的活动量(包括家务活、散步等)和不同强度的运动量,算出了他

们每天的代谢当量。这三个时间段分别是：上午(6—12点)、下午(12—18点)和晚上(18—24点)。

研究发现,上午(6—12点)运动的人,代谢当量每增加1个单位,得2型糖尿病的风险就降低10%。下午运动与糖尿病的风险降低9%。也就是说,你完成得越多,得2型糖尿病的风险就越低。

上午运动 降低中风风险

2022年发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的一项涵盖超8.6万人的大规模研究结果显示,早晨锻炼(上午8—10点左右),心脏病和中风的发生风险均最低。

简单来说,一天24小时内,上午8点锻炼能让你得冠心病的风险降低11%;而上午10点锻炼,冠心病、中风、缺血性中风的分别能降低16%、17%和21%。

这个结果尤其对女性特别明显:上午8点或10点锻炼,女性得冠心病的风险能分别降低27%和23%。

此外,早晨的空气清新,环境相对安静,这样的氛围有利于我们放松心情,享受运动的乐趣。同时,早晨锻炼还能够促进新陈代谢,提高身体的活力,让我们以更好的状态迎接新的一天。

因此,把运动时间尽可能地安排在上午这个“黄金”时段吧,用运动为健康加分!

上午运动 需做好5点准备

1. 查好天气。如果早晨起来运动,一定要看当天的天气怎么样,不要在特别寒冷的

天气运动,因为那时全身的血管收缩,对身体没有好处。

2. 选好方式。老年人要选择一些比较柔和的运动,比如快走、慢跑,也可以做一些太极、瑜伽类比较柔和的有氧运动。

3. 做好热身。在上午锻炼前,充分的热身是必不可少的。想象一下,你的身体在经过一夜的休息后,各个关节和肌肉都处于相对僵硬的状态。此时,如果直接进行中高强度的运动,很可能导致肌肉拉伤或关节扭伤。因此,我们需要通过一些简单的热身动作,来逐渐提高身体的温度和柔韧性,为接下来的锻炼做好准备。

4. 吃好早餐。不吃东西空腹进行运动,会由于身体大量消耗能量,导致血糖降低,出现头晕、乏力、出汗等症状,甚至可能因为低血糖而出现意外伤害。因此,建议在运动前半小时至1小时吃一些易消化的食物,如面包、牛奶、鸡蛋等,为身体提供必要的能量。

5. 补好水分。经过一夜的睡眠,我们的身体已经消耗了大量的水分和能量。因此,在晨起锻炼前,我们需要适当补充水分和能量,以避免运动过程中出现脱水和低血糖的情况。建议运动前喝一杯温开水,并准备一些易于携带的水果或能量棒作为补充。🔥

(来源:“健康时报”微信公众号)



春分至 香椿香

文 / 多玥荷 韩璐



春分是二十四节气中的第四个节气，又称“分春”。古书有云：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”这一天，太阳直射赤道，全球昼夜几乎等长，平分了昼夜，也平分了春季。春分节气，人体的阳气上升，新陈代谢逐渐旺盛，此时应顺应天时，多食用绿色、嫩芽类蔬菜，尤其少不了春季限定的“树上蔬菜”——香椿。

香椿的营养成分

香椿原产于我国中部及南部地区，目前广泛栽植在我国华北、华东以及中部、南部等地区。香椿全株具有特殊香气，其幼芽嫩叶芳香可口，具有较高的营养价值。香椿富含蛋白质及多种氨基酸，100克鲜香椿嫩叶中含蛋白质5.7—9.8克，干品中富含氨基酸多达16种，其中必需氨基酸约占总氨基酸的1/3。同时，香椿中维生素C及钙的含量在众多蔬菜中也名列前茅。据分析，每100克香椿中维生素C的含量达40毫克。维生素C是一种强大的抗氧化剂，能够有效清除体内的自由基，增强身体的免疫力，抵抗疾病的侵袭。在矿物元素的含量上，每100克香椿中含有约96毫克的钙，对于维持骨骼的健康和强度起着关键作用。适当食用香椿，有助于促进骨骼的生长发育和预防骨质疏松。除此之外，香椿还含有亚油酸、亚麻酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸，人体必需的微量元素，以及香椿素等生物活性成分。

香椿的养生功效

香椿在我国有着较长的食用历史，因其浓烈的香气及独特的口感被誉为“珍稀菜肴”。早在金代，就有“溪童相对采椿芽”的诗句。明代的《农政全书》中记载，每年春季萌发的新芽，即为可食的香椿芽。春分时节，气温逐渐回暖，但冷暖空气的频繁交汇，天气变化无常。此时，人体的脾胃功能容易受到影响，相对虚弱。香椿叶味辛、苦，性温，归脾、胃经，香椿嫩芽可入药，有止血固精、清热收敛、去燥湿、消炎解毒之功效。主治暑湿伤中、恶心呕吐、泄泻等。此外，香椿嫩芽富含多种挥发性成分，其独特的香气能刺激我们的嗅觉神经，有激发食欲、增强脾胃的功能。此外，适当食用香椿，还有助于预防呼吸道感染、肠胃炎等疾病。

食用香椿的注意事项

我们在挑选香椿时，要选择枝叶鲜嫩、

茎部容易掐断者，同时要注意观察香椿的颜色。新鲜优质的香椿芽通常颜色鲜艳，多为鲜绿色或紫红色，而且新鲜的香椿会散发出浓郁的独特香气，如果香气微弱则可

能不太新鲜。在食用香椿前，一定要先焯水，因为香椿中含有一定量的硝酸盐和亚硝酸盐。这些物质如果摄入过多，对人体健康有一定危害。

推荐食谱

香椿熘鱼片

材料准备：鲈鱼 1 条，香椿 100 克，笋片 50 克，蒜末、姜末少许，调配好的汁水（水 50 克、盐 8 克、味精 5 克、糖 5 克、胡椒粉 2 克、香油少许），黄油 5 克，鸡蛋黄 1 只，淀粉少许。

制作：1. 先将鲈鱼洗杀干净，去头去尾中间去骨，再将鲈鱼肉切成一指宽的厚片，加少许盐入底味，放入蛋黄与淀粉抓匀，使其表面挂一层薄糊即可。

2. 锅中烧油至五成热，将鱼片均匀下入，使其定型后捞出，再将油温升高，把鱼倒进油锅进行 2 次复炸，让鱼肉更加酥脆，之后捞出备用。

3. 把香椿切碎，焯水（水中撒少许盐）后捞出备用，笋片也焯好水备用。

4. 锅中放少许黄油，加姜末、蒜末，小火煸出香味后倒入鱼片、笋片，翻炒两下后加入汁水、香椿一同翻炒，最后淋少许香油即可出锅。



香椿头炒春笋



材料准备：香椿头 150 克，春笋 500 克，培根少许，盐 2 克。

制作：1. 把香椿头切成小段，只需要中间茎的部分。

2. 春笋中间划上一刀，分开以后，切成小的滚刀块，放入开水中焯一下，约 2 分钟后捞出，沥干水分备用（注：如果切片，可以不焯水）。

3. 锅中加少量油，油温升高后转小火，下入培根，煎至两面焦黄盛出备用，把锅清洗干净。

4. 锅中加入少量油，油温不用太高，下入春笋简单翻炒，加一小勺盐，翻炒至春笋表面微焦，下入培根，加少许开水简单翻炒，下入香椿头翻炒至水分收干，起锅装盘。

（天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿）



滴眼液的这些使用误区,您知道吗?

滴眼液是治疗眼科疾病最常用的药物剂型之一。随着人们生活方式和工作方式的改变,眼睛受到的刺激越来越多,如长时间使用电子设备、不良生活习惯等,容易导致眼睛出现瘙痒、干涩等不适症状,于是滴眼液成为必备药品。但不少人在使用滴眼液时存在误区,导致症状不能得到缓解。

为此,首先需要了解滴眼液的分类:

抗菌类滴眼液:这类滴眼液的名称中,通常包含××沙星、××霉素等字样,如左氧氟沙星滴眼液、氯霉素滴眼液等,主要用于眼睑、结膜、角膜等部位的细菌感染性疾病。

抗病毒类滴眼液:这类滴眼液的名称中,通常包含××洛韦字样,如更昔洛韦滴眼液,主要用于结膜、角膜等部位的病毒性眼部疾病。

激素类滴眼液:这类滴眼液的名称中,通常包含××松、××龙等字样,如醋酸泼尼松龙滴眼液,主要用于眼部过敏性炎症、内因性非感染性炎症、外伤等。

人工泪液:这类滴眼液的常见成分主要有玻璃酸钠、聚乙二醇等,主要用于缓解视疲劳、减少眼睛干涩等。

特定疾病类滴眼液:这类滴眼液主要有散瞳、缩瞳、降眼压,或者治疗白内障、青光眼等作用,应根据疾病情况遵医嘱选择,常见的有阿托品、托吡卡胺、毛果芸香碱、噻吗洛尔等。

那么,生活中滴眼液使用的误区有哪些呢?

误区 1: 一眨眼滴眼液就从眼睛里流出来了,所以我每次要多滴几滴!

错!滴眼液正确的使用方法,是将药液滴入结膜囊内,从而发挥药效。人的结

膜囊最高容量是 30 微升，除正常泪液外最多仅有 20 微升的空间来容纳滴眼液。而常见的滴眼液 1 滴为 40—70 微升，所以通常情况下每次 1 滴足以保证治疗效果。若因病情需要，可遵医嘱进行调整。

误区 2: 滴眼液小小一瓶，随便放哪儿都行，不占地儿！

错！滴眼液通常需要密封、室温下保存，部分滴眼液则需要放置于冰箱内 2℃—8℃ 冷藏保存。使用后，为避免药液倒流至瓶口，造成细菌滋生污染，滴眼液需要直立放置，且开封后最多放置 4 周。此外，一些滴眼液为单剂量包装，故开封后一般使用一次后丢弃。因为市面上的滴眼液较多，建议在使用前仔细阅读说明书中“贮藏”条目下的药品储存条件，防止因储存不当造成药效不佳。

误区 3: 用完滴眼液后嘴里苦苦的，这药是不是过期了？

错！因泪囊位置在内眼角的鼻根处，与鼻腔、口腔相通，滴眼时如果不注意，药液会通过泪囊流到鼻腔、口腔，导致出现口苦的情况。包括滴眼液在内的大多数药物都是苦味，并不意味着是过期药。我们可以通过闭眼、按压泪囊的方式，保证药液在结膜囊内停留一段时间，使其充分发挥药效，也能避免“品尝”到苦味药。

误区 4: 每次要用好几种眼药水，一起滴完省事。

错！在联合使用不同成分类型的滴眼液时，为保证每种滴眼液的疗效，避免有效成分被稀释，不应同时使用，需要间隔至少 5 分钟以上。

误区 5: 忘记摘隐形眼镜就滴眼药水了，应该没事吧？

错！市面上大部分销售的隐形眼镜都具有吸水性。戴着隐形眼镜滴滴眼液的时候，药液会被镜片吸收，导致药物在此处集中，浓度过高，从而引起药物毒性反应。另外，一些滴眼液中含有防腐剂，会加速镜片老化，甚至引起眼部炎症等不良反应。所以，需要用滴眼液（尤其是抗细菌类、抗病毒类等针对特定疾病的滴眼液）期间，尽量不要佩戴隐形眼镜。如果需要使用隐形眼镜专用滴眼液或者人工泪液等，建议先咨询专业医生或药师。📺

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）





可怜的老伯伯

儿子：“爸爸，外面有一个老伯伯很可怜，他一直在外面惨叫，您可以给我两块钱吗？我想给他。”

爸爸：“乖孩子，从小就会怜悯老人，值得表扬，给你两块钱。”

爸爸：“哦，对了，那位老伯伯是怎么叫的？”

儿子：“雪糕雪糕，两块钱一支啊！快来买啊！”

我是鹅

回老家玩，大伯让我去抓只鸭子做下酒菜。于是我随便抓了一只，处理好后提回屋里。

大伯问我：“你抓它的时候，它叫唤了吗？”

我说：“叫了两下。”

大伯问：“你知道它在说什么吗？”

我说：“不知道。”

大伯回答道：“它在说‘我是鹅，我是鹅’！”

情况危急

某医生在家接到同事电话：“快来打麻将，三缺一！”

医生秒回：“等着，我马上到！”

医生的老婆在旁边好奇地问：“啥情况，这么急？”

医生一脸严肃地说：“情况危急，已经有三位医生在那等着了！”

动脑筋

猜谜语：

1. 大雨落在横山上。(打一字)
2. 白白贝壳开口笑，绿色舌头里面躲。(打一食物)
3. 用手把山拉倒。(打一字)
4. 泼光了水。(打一字)
5. 两把长刀不切菜，用脚一蹬跑得快。(打一物品)
6. 重放的鲜花。(打一字)
7. 一枚棋子放在瓷盆上。(打一字)
8. 训练好马打三鞭。(打一字)

(答案在本期找)

这些千古名句的“上半句”，您知道吗？

在浩瀚的文学长河中，那些流传千古的名句如同璀璨星辰，点缀着华夏文明的夜空。然而很多时候，我们往往只记住了这些名句的下半句，却忽略了它们的上半句，从而未能完全领略其全貌与深意。今天，就让我们一同探寻那些被遗忘的“上半句”，感受它们与“下半句”共同编织的诗意世界。

酒债寻常行处有，人生七十古来稀。

出自唐·杜甫《曲江二首》。提及“人生七十古来稀”，人们常感叹岁月匆匆，人生易老。然而，这句诗的上半句“酒债寻常行处有”，却为我们描绘了一幅诗人杜甫在曲江畔，以酒为伴，不拘小节的洒脱形象。酒债虽多，但人生短暂，何不潇洒走一回？

衰兰送客咸阳道，天若有情天亦老。

出自唐·李贺《金铜仙人辞汉歌》。“天若有情天亦老”，这句诗常被用来形容情感的深沉与无奈。而它的上半句“衰兰送客咸阳道”，则描绘了一幅凄凉的离别画面，兰花虽衰，却仍坚守在送别之路上，仿佛也在为离人哭泣。

因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。

出自唐·李涉《题鹤林寺僧舍》。“偷得浮生半日闲”，这句诗以其闲适与自在，成为许多人向往的生活状态。而它的上半句“因过竹院逢僧话”，则为我们揭示了这份闲适的来源——一次偶然的邂逅，一次心灵的交流，让诗人得以暂时忘却尘世的烦恼。

身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。

出自唐·李商隐《无题·昨夜星辰昨夜风》。“心有灵犀一点通”，这句话常被用来形容心灵相通的美好情感。而它的上半句“身无彩凤双飞翼”则以一种遗憾的口吻，表达了诗人对无法与心爱之人共度时光的无奈与惋惜。

溪云初起日沉阁，山雨欲来风满楼。

出自唐·许浑《咸阳城东楼》。“山雨欲来风满楼”，这句诗以其生动的描绘成为预示危机来临的经典。而它的上半句“溪云初起日沉阁”则为我们展现了危机来临前的宁静与不安，仿佛是大自然在默默诉说着即将到来的风暴。

粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。

出自宋·苏轼《和董传留别》。“腹有诗书气自华”，这句话以其独特的韵味，成为赞美学识与气质的经典。而它的上半句“粗缯大布裹生涯”则以一种质朴与谦逊的态度，表达了诗人对物质生活的淡泊与对精神世界的追求。📖

（来源：“古韵风雅集”微信公众号）

晒作品



摄影:《春水弄清影》 (图片来源:李陶)



油画:《家乡的老宅院》 (图片提供:徐淑荣)



剪纸:《春天来了去植树》 (图片提供:马广生)

动脑筋答案:

1. 雪
2. 开心果
3. 扫
4. 发
5. 滑冰鞋
6. 馥
7. 孟
8. 驯