



“最长寿院士”贝时璋的四条养生秘诀

贝时璋(1903—2009)是中国生物物理学的奠基人,也是中国科学院年龄最大的院士,享年107岁。他年过百岁,依然思路清晰、神采奕奕,还曾向他人介绍自己养生的四条秘诀。

第一条秘诀是自律。贝时璋的自律包括三个维度,即:生活自律,工作自律,心灵自律。在生活上,他坚持自己的事情自己干,不给别人添麻烦,收拾房间,打扫卫生,只要力所能及,他绝不向别人开口;在工作上,他是“老牛亦解韶光贵,不待扬鞭自奋蹄”;在精神追求方面,贝时璋认为,俭为百姓之根,奢为万祸之源。

第二条秘诀是有度。贝时璋的另一个养生法宝是饮食有度。多年来,他始终秉持一个原则:早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少。饮食方面,他以清淡为主,一般不吃肥甘厚味的东西。他说,这是从源头上不给疾病留下可乘之机。

第三条秘诀是交友。贝时璋平易近人、和蔼可亲,颇有幽默感,尤其喜欢跟年轻人交朋友。跟他接触过的年轻人,都喜欢把他当作忘年交。贝时璋认为,和年轻人交流,能提升大脑的活跃度,保持思维的敏捷度、精神的鲜活度。把自己的经验传授出去,把新鲜的知识吸纳进来,老人就能重返年轻态,对延年益寿大有裨益。

第四条秘诀是锻炼。走路是贝时璋最喜欢的运动。他每天上下班从不借助交通工具,从家到单位3000步的距离,他每天来回多趟,不紧不慢,一走就是40年。晚上看电视的时候,他会开启“自我按摩”模式,从头到脚,拍打、按揉全身的穴位和肌肉,长年坚持不辍。📖

(来源:《家庭医生报》)



卷首

- 01 “最长寿院士”贝时璋的四条养生秘诀

乐知天下

- 04 **观世界**
高市早苗言论暴露日本狼子野心(二则)
- 06 **政策通**
《养老服务标准体系建设指南(2025版)》印发
- 07 **热点透视**
2025年十大流行语公布(二则)
- 09 **开眼界**
中国将寻找第二颗地球(四则)



老友聊斋:2025年最难忘的瞬间

- | | |
|----------------|----------------|
| 14 笔耕中的平凡瞬间 | 18 外孙给我一个惊喜 |
| 15 日行千里——永恒的瞬间 | 18 女儿为我买智能读写支架 |
| 16 感谢“汤圆”的陪伴 | 19 迎来一位最好的良师益友 |
| 17 告慰先人 得偿所愿 | 20 一次难忘的观光游览 |
| | 21 第一次与大海亲密接触 |



乐读古今

- 22 **探访津城“老宝贝”**
臧策:在跨界思维中探寻影像的秘密
- 26 **走近非遗**
糕干绵软滋味长
- 30 **津城老味道**
天津人吃捞面花样多
- 32 **家风家训**
谢觉哉家书中的家教与家风
- 34 **老物件**
父亲的老挂钟
- 35 **文史百科**
古人为何喜欢折柳相送?



乐享人生

36 长者风范

曾孝濂:为中国植物“造像”

38 追梦人

“因为自己淋过雨,所以想为别人撑把伞”

40 乐活族

“银发骑士团”:从宁波骑向全球

42 走四方

漫步南翔古镇

44 逛津城

津门商魂 百年劝业

乐学天地

46 诗词创作

第二十三讲:单调小令谱式举隅

49 养生堂

中药谈·罗汉果

50 一恒手工坊

教您做美观实用的抽纸盒

52 潮生活

冬季服饰色彩搭配指南

54 健身馆

每天5分钟,“搓”出好气色(五则)

58 下厨房

冬至饺子:从馅料到面皮的营养升级

60 辟谣社

高血压只要没有症状就不用吃药?(四则)

62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍:雪乡风光

天津

老干部

Tianjin Laoganbu

2025年12月下/总第96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 李思捷 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。

ISSN 2097-390X
CN 12-1474/D



高市早苗言论暴露日本狼子野心

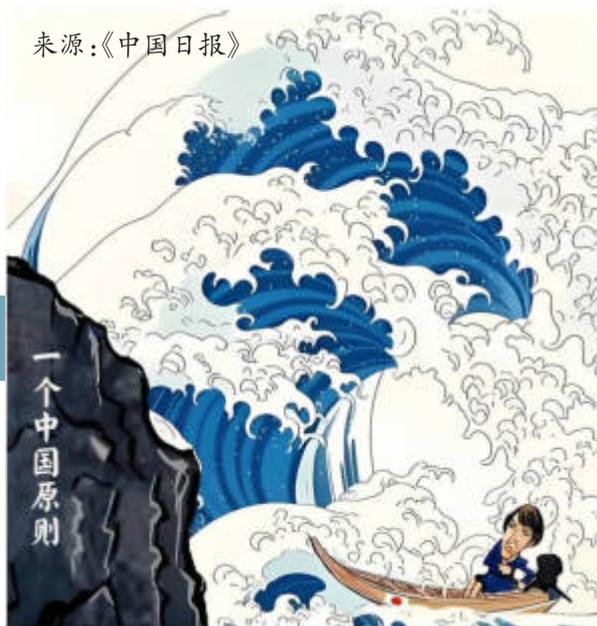
日本首相高市早苗近日在国会出席党首辩论时称，“(日本)根据‘旧金山和约’放弃了全部权利,并无认定台湾法律地位的立场”。这一刻意歪曲历史的所谓“台湾地位未定”论调,与她此前公然宣称“台湾有事”可能构成日本“存亡危机事态”的错误言行可谓如出一辙,再一次暴露了其突破战后国际秩序、为日本军事介入台海预置铺垫的真实意图。

台湾问题的历史经纬和法理事实十分清晰。1895年4月,日本通过不平等条约侵占台湾及澎湖列岛。1943年12月,中美英三国政府发表《开罗宣言》,宣布三国之宗旨在使日本所窃取于中国之领土,例如东北、台湾、澎湖列岛等,归还中国。1945年7月,中美英三国共同签署、后来苏联参加的《波茨坦公告》,重申“《开罗宣言》之条件必将实施”。同年9月,日本签署投降书,明确承诺“忠诚履行《波茨坦公告》各项规定之义务”。这一系列具有国际法效力的文件,构成了中国收复台湾的完整法律链条。台湾回归中国,是正义的昭彰,是二战重要胜利成果。任何关于“台湾地位未定”的错误论调,都是对战后国际秩序的公然挑战。

需要特别指出的是,高市早苗所援

引的所谓“旧金山和约”,是20世纪50年代,一些西方国家出于冷战战略考虑,将中苏等二战主要战胜国排斥在外的情情况下,对日单独媾和而发表的文件。这一文件违反1942年中、美、英、苏等26个国家签署的《联合国宣言》中关于禁止与敌国单独媾和的规定,违反《联合国宪章》和国际法基本原则,其对台湾主权归属等任何涉及中国作为非缔约国的领土和主权权利的模糊内容,都是对《开罗宣言》和《波茨坦公告》等具有国际法效力文件的背离,因而是非法的、无效的。高市早苗选择性无视构成战后国际秩序基石的一系列法律文件,独独援引这一非法无效的文件,不仅是对历史的无知和曲解,更是对国际社会公认准则的践踏。

高市早苗宣称“日本又回来了”,我们不禁要问,一个什么样的日本又回来了?!此言若指日本汲取二战教训、反思军国主义侵略历史、恪守和平宪法承诺,因而以正常国家身份重返国际社会,自然无可厚非。然而,此言若意味着日本军国主义沉渣泛起甚至甚嚣尘上,则国际社会需要高度警惕。仅以台湾为例,历史上,日本军国主义者给台湾带来了什么?黑暗的殖民统治,灭绝人性的罪行。日本



强行侵占台湾并进行殖民统治的半个世纪里,台湾数十万同胞被杀害,民众毫无政治权利、信仰自由和文化自由,矿产资源、民生物资遭到疯狂掠夺。云林大屠杀,约3万台湾民众惨死于日军屠刀之下;桃园三角涌大屠杀,日军烧杀2.5万人;萧垄大屠杀,

日军残杀2.7万人……这是台湾历史上最黑暗的一页。往事不远,如今日本右翼政客鼓吹“台湾有事即日本有事”,再度觊觎台湾,无异于在历史伤疤上撒盐。

台湾是中国的台湾,台湾问题是中国核心利益中的核心。80年前,中国有能力打败日本军国主义。今天,中国政府和人民更有坚定意志、充分信心和强大能力挫败干涉中国内政、阻挠中国统一大业的任何图谋。🇨🇳

(来源:《人民日报》)

世界粮食计划署:2026年将有高达3.18亿人面临饥荒

世界粮食计划署发布的《2026年全球展望》报告预测,2026年将有高达3.18亿人面临危机级别饥荒或更严重状况。

世界粮食计划署表示,全球人道主义资金的减少迫使该署将粮食援助优先提供给约三分之一的需求群体。该机构计划在2026年为1.1亿最脆弱人群提供援助,预计将耗资130亿美元,但当前资金预测显示,实际到位金额仅达目标的一半。🇨🇳

(来源:联合国新闻网)



《养老服务标准体系建设指南(2025版)》印发

文 / 朱婕妤

近日,民政部、国家标准化管理委员会联合印发《养老服务标准体系建设指南(2025版)》(以下简称《指南》),旨在充分发挥标准化对养老服务的支撑引领作用,构建适应我国国情、对标国际先进水平的养老服务标准体系,推动新时代养老服务高质量发展。

《指南》规定,养老服务标准体系建设要聚焦养老服务需求,坚持系统布局、需求导向和动态优化,健全养老服务标准和评价体系,优化养老服务标准制度设计,加快关键标准制修订,注重标准实施应用,推动养老服务服务质量明显提升。

《指南》明确,养老服务标准体系框架由服务通用基础、服务提供、服务保障、服务管理四个子体系组成,每个子体系下设二级、三级指标。服务通用基础标准包括术语及符

号标志、分类、数据、评估等;服务提供标准涵盖生活照料服务、清洁卫生服务、膳食服务等;服务保障标准包括人力资源、物质资源、技术方法等;服务管理标准包括内部管理、服务质量管理、安全管理等。

《指南》要求,在组织实施过程中,各地要在民政部和国家市场监督管理总局(国家标准化管理委员会)的指导下,加强在法律法规、政策制定、标准出台等方面的沟通协作。要加快养老服务发展重点急需、基础通用、转型升级标准的制订和修订,推动形成各层级标准协同发展新模式,对养老服务中涉及保障人身健康和生命财产安全的标准应设置为强制性标准。要加大宣贯应用,通过标准解读、操作演示、信息公示、应用指导等多种形式推进养老服务领域标准宣贯和实施。  (来源:《中国社会报》)





近日,《咬文嚼字》编辑部发布了“2025年十大流行语”。评选沿袭一贯的“双标准”原则,即坚持社会学和语言学评选标准。“韧性”位居榜首,“苏超”“赛博对账”也高票入选,说明这一年度的大事要事、社会热点都得到了社会的广泛关注。分析“2025年十大流行语”,以下几点值得关注:

1. 智能时代已经来临,汉语词库更新加速,增添了大批与人工智能相关的词语,语言打上了明显的智能时代的烙印,比如进入榜单的“具身智能”,体现了以“智能”为词根的“智能设备”“智能驾驶”“智能家居”“智能产品”等词语的广泛应用。这说明,人工智能在深刻改变这个世界的同时,也正在重塑我们的语言结构。

2. 新质生产力加速发展,产业结构持续优化,经济转型升级加快,就业方式呈现出多元化态势。汉语中随之出现

了大量与之匹配的新词新语,比如进入榜单的“谷子”(英文单词 goods 的音译,本义为商品,流行语中特指动漫、游戏等二次元文化的衍生产品,如海报、卡片、挂件、人物立牌、玩偶徽章等)和“数字游民”,进入备选条目的“竖店”(反映短剧的兴起),以“经济”为词根的“低空经济”“上门经济”“悦己经济”等。语言是社会的产物和符号载体,社会生活在这一年度的发展变化,在语言中得到了相应体现。

3. 语言是心灵的窗口,语言反映社会情绪,进入今年榜单的“预制××”“活人感”“××基础,××不基础”“从从容容、游刃有余,匆匆忙忙、连滚带爬”,以及进入备选条目的“最棒的小羊”“高能量的一天”“丝瓜汤文学”“邪修”等,都从不同侧面反映了普通民众的生活状态、价值观念、情感诉求和审美取向。✦ (来源:中国新闻网)



生成式 AI 内容被滥用,如何辨别真伪?

文 / 焦艳

近日,在某社交平台上,有博主利用 AI 仿冒奥运冠军全红婵的语音卖土鸡蛋,孙颖莎、王楚钦等运动员的声音也被“克隆”后用于直播带货,还有人利用 AI 技术仿冒央视某知名主持人形象做虚假广告。

除了“换脸”技术被滥用以及利用 AI 合成语音实施电信网络诈骗,利用 AI 生成视频制造“被压在废墟下的小男孩”等虚假热点事件外,网上还出现了“AI 整蛊家人”视频,引发网民盲目跟风。

AI 技术的迭代和广泛应用,使内容生成呈现“低门槛+高逼真”的特征。虽然便利了人们的创意表达,但由于技术门槛降低,助长了深度伪造和虚假信息、有害信息传播。

如今,普通用户仅凭文本口令、基础素材就能制作“以假乱真”的图像、语音、视频等内容。为规避检测,有些 AI 还能实现对抗性攻击,专门用于欺骗检测模型,使伪造内容被判断为“真实”,还有不少工具有去除“AI 生成内容”标识的选项,这些都为违法行为提供了便利。

对于普通用户来说,如何识别这些 AI 视频的真伪呢?

现阶段 AI 视频生成技术在时长、复杂场景等方面仍存在显著限制,视频越长、复杂度越高,生成误差率越高。通过细节观察可识别 AI 视频特征,例如背景区域、光线反

射处常存在瑕疵,包括无逻辑光斑、非自然扭曲等异常现象。

涉及真人形象的 AI 视频,可通过面部特征辨别。AI 数字人面部多呈现高度对称形态,而自然人面部因生活习惯等因素存在生理性微差异。肢体动作也可以作为重要的判断依据。若视频中人物说话时重复固定动作,甚至肢体摆动幅度完全一致,大概率为 AI 生成内容。

遮挡测试是目前最有效的物理鉴定方法。AI 换脸最怕“遮挡”——因为算法需要持续锁定面部特征点,一旦有物体遮挡脸部,算法就会出现紊乱。在直播间里,你可以要求对方在脸前挥挥手,或是拿杯子喝口水。当手或杯子经过面部时,AI 换脸往往会露出破绽,比如面部出现扭曲、闪烁,或是手指边缘变得模糊、与面部融合等。

需要注意的是,AI 视频逼真度正在持续提升,普通用户区分 AI 生成视频与真实视频的难度也在逐渐增大。对于来源不明的视频或消息,切勿急于转发,应优先通过主流新闻网站、官方发布渠道等权威平台进行交叉验证,降低被 AI 视频误导的风险。此外,应主动处置不良内容,发现谣言、虚假信息时,及时投诉举报。若遭遇侵权行为,应做好证据留存,及时维护自身合法权益。🚫

(来源:“法治日报”微信公众号)

中国将寻找第二颗地球

“十五五”期间,我国将发射四颗卫星,聚焦宇宙起源、空间天气起源、生命起源等重大前沿问题,组织实施包含“鸿蒙计划”、“夸父二号”、系外地球巡天、增强型 X 射线时变与偏振空间天文台在内的太空探源科学卫星计划,力争在宇宙黑暗时代、太阳磁活动周、系外类地行星探测等领域实现新突破。

第一颗卫星,是聆听宇宙“婴儿时期”啼哭的“鸿蒙计划”。它是由 10 颗卫星组成的低频射电望远镜阵列,将会集体飞往月球背面,捕捉来自宇宙深处的微弱信号。它将为我国揭开宇宙大爆炸后,第一颗恒星出现之前,那段持续几亿年混沌时光的奥秘。

第二颗卫星,是“直视太阳”的“夸父二号”。它将首次绕行到太阳的极区上空,像一位高空摄影师,直接凝视太阳的“北极”与“南极”。那里隐藏着太阳磁场活动的终极秘密。读懂它,我们就能更早预知太阳风暴的来袭,更清楚人类生存的地球与太阳的关系。

第三颗卫星,是“为人类寻找新家”的系外地球巡天卫星。这颗卫星将巡视星河,专门寻找和地球差不多大小、处在宜居带的“地球 2.0”。

第四颗卫星,是飞行在地球大气层之外的空间天文台。它的使命是观测宇宙中的“极端禁区”,例如,黑洞的视界边缘,中子星的

炽热表面。在那里,引力足以撕裂时空结构,磁场强度高达地球的万亿倍。它就像一位顶级的物理学家,深入这些极限实验室,去检验爱因斯坦的预言,探寻物理学的疆界,去完成地球上无法实现的宇宙级实验。🇨🇳

(来源:“央视新闻”微信公众号)



电磁弹射究竟强在哪？

文 / 徐一波

福建舰是中国第一艘电磁弹射型航空母舰。弹射起飞是通过外部动力装置为舰载机提供瞬时加速力的关键技术，主要分为蒸汽弹射与电磁弹射两类。那么，两者的差异在哪？实现电磁弹射起飞意味着什么？

能量效率：从“粗放消耗”到“高效利用”

蒸汽弹射系统依赖航母锅炉产生的高压蒸汽作为动力源，通过庞大的管道系统输送至弹射活塞。一路上，大量能量因热损耗、机械摩擦等因素被浪费，能量转化效率仅为4%—10%。

蒸汽弹射每次需要消耗数吨蒸汽，相当于直接分流航母20%的动力输出，导致舰载机满载起飞时航母航速显著下降。更关键的是，在连续弹射16分钟后，蒸汽压力会急剧衰减，迫使航母进入强制“冷却期”，中断作战节奏。

电磁弹射则彻底重构了能量利用逻辑。它依托综合电力系统与飞轮储能技术，能量转化效率升至60%以上，部分先进系统甚至可达90%。其核心储能装置能在45秒内，攒够120兆焦耳的能量，单次弹射仅需3秒即可精准释放所需动力，且全程不依赖航母主发动机供能。这种“按需分配”的方式，即便在连续弹射状态下，航母仍能保持30节以上的稳定航速，作战持续性实现质

的飞跃。

机型适配：从“挑三拣四”到“轻重通吃”

蒸汽弹射有一个致命短板——“推力固化”，推力的调节范围特别窄，无法适配不同重量、不同结构强度的舰载机。重型战机往往因推力上限不足需“减油减弹”才能起飞，轻型无人机则可能因推力过载造成结构损伤。这种局限导致搭载蒸汽弹射系统的航母难以同时运作多类型舰载机，作战体系完整性受到严重制约。

电磁弹射依靠数字化功率模块，实现了推力的精准调控。0.1秒内就能响应，弹射速度可在50—200节区间灵活调整，适配2—70吨的各类舰载机。这种“轻重通吃”的适配能力，为构建“战斗机+预警机+无人机”的立体化作战体系提供了技术基础。

维护保障：从“工业噩梦”到“极简可靠”

蒸汽弹射系统的机械结构非常复杂。高压蒸汽管道就有数百米，系统里还包括精密密封件和庞大储气罐，全套体积达1100立方米，全重接近500吨。高温高压环境下，密封件等易损部件损耗极快，每弹射400—500次就需停机检修，单次维护耗时长达数周，且需配备数百名专业技术人员。

蒸汽泄漏不仅可能导致设备故障，更存在引发甲板火灾的重大安全隐患。

电磁弹射以模块化设计重构了系统架构——取消了全部蒸汽管路，可动部件数量减少 70%，整套设备体积缩减至 500 多立方米，全重仅 325 吨。其维护体系也实现了“瘦身增效”，所需人员数量减少 30%，且模块化设计允许在 0.05 秒内快速隔离故障单元，即便单模块失效也能保持 80% 的弹射能力。地面测试数据显示，先进电磁弹射系统的故障率可低至 1/3200 次，远优于蒸汽弹射系统，且没有高温高压风险，甲板作业安全性大幅提升。

战术响应：从“延时启动”到“即启即用”

蒸汽弹射的“预热诅咒”是应急作战中的致命短板。系统启动前，需提前 1—2 小时加热产生高压蒸汽，在此过程中锅炉需逐步升温至临界压力，其间无法执行弹射任务。在遭遇敌方突袭等突发情况时，这个时间差足以导致航母错失战机，陷入被动局面。同时，其弹射间隔需等待蒸汽压力重新蓄积，通常超过 2 分钟，且在复杂海况环境下故障率飙升，严重影响作战节奏稳定性。

电磁弹射借助飞轮—超级电容混合储能技术，可在短时间内完成系统自检与能

量储备，储能装置能快速将电能转化为机械能，并保持稳定输出，紧急情况下，45 秒就能弹射一架舰载机。就算遇到 6 级海况，舰船晃得厉害，它的模块化结构也能抵抗颠簸干扰，连续 12 小时稳定弹射，拦阻成功率高达 98%。

更重要的是，其加速度曲线可通过数字化系统精准调节，避免舰载机起飞时因瞬时过载造成结构损伤，不仅能将舰载机结构寿命延长 3 倍以上，更能大幅降低飞行员的过载承受压力，为高强度持续作战提供人员与装备双重保障。✚

（来源：《科普时报》）





海上丝绸之路的两大干线

海上丝绸之路是古代连接中国与世界其他地区的海上通道,它由“东海航线”和“南海航线”两大干线组成,形成于秦汉时期,兴盛于唐宋时期。

海上丝绸之路东海航线从中国辽东半岛、胶东半岛通向朝鲜半岛、日本列岛直至东南亚。中国的商品通过这条航线源源不断地输往这些地区,中国文化包括儒家思想、律令制度、汉字、服饰、建筑、武术、饮茶习俗等也借助这条航线大规模地传播至海外。海上丝绸之路南海航线从中国广州、泉州通向东南亚、印度洋地区。

从汉代开始,中国从东向西拓展海

上丝绸之路,罗马帝国则通过中间商开展东方贸易,海上丝绸之路逐渐延伸到波斯湾、红海。这是古代世界重要的远洋贸易航线之一。

自古以来,不同国家、不同文明沿着海上丝绸之路展开充分、深刻而广泛的交流,海上丝绸之路成为中国与外国贸易往来和文化交流的海上大通道,推动了沿线各国的共同发展。2013年,中国提出共建“21世纪海上丝绸之路”重大倡议,让古丝绸之路焕发新的生机活力,推动亚欧非各国互利合作迈向新的历史高度。✿

(来源:中国日报网)



“明谕琉球国王敕”展出：揭示琉球曾是中国藩属

文 / 蔡拥军 张博群

大连旅顺博物馆近日再次展出“明谕琉球国王敕”。长期从事相关研究的旅顺博物馆原副馆长韩行方认为，这道敕谕揭示了琉球曾是中国藩属的重要史实，也为研究琉球历史和日本对其侵略史提供了重要实证。

这次展出的“明谕琉球国王敕”系仿制品，原件存放在旅顺博物馆库房。敕谕落款为明崇祯二年（公元1629年），为黄色纸本，四周有金色云龙花纹，钤有“广运之宝”朱文方印，行文采用工整的楷书。

敕谕内容为：“皇帝敕谕琉球国王世子尚丰，得奏，尔父王尚宁，于泰昌元年九月十九日薨逝，尔为世子理宜承袭，特遣户科右给事中杜三策、行人司司正杨抡，封尔为琉球国中山王，嗣理国政，并赐尔及妃冠服彩币等物。念尔父绍膺国统，作镇海邦，率职输诚，慎终如始，中遭邻侮，旋致堵安，克绥提封，迄于没世。尔以元胤，国人归心，嗣服之初，倍宜兢惕。其尚祇循侯度，恪守王章，衽身以率励臣民，伤政而辑宁邦域，绸缪牖户，保固藩篱，庶无忝尔前人。用副予之显命，钦哉，故谕。颁赐……”其后，敕谕详细开列了

所颁赐的物品及数量。

韩行方曾细致研究这一文物，在其《明崇祯朝册封琉球始末考辨》一文中指出，敕谕中提到的“中遭邻侮”，指明万历三十七年（公元1609年）日本出兵三千入侵琉球，尚宁王被俘一事。此事在《明史》中也有记载：“琉球外御强邻，内修贡不绝。三十七年，日本果以劲兵三千入其国，掳其王，迁其宗器，大掠而去。”然而，“已而其王归释，复遣使修贡……四十四年，日本有取鸡笼山之谋，其地名台湾，密迩福建，尚宁遣使以闻，诏海上警备……”由此可见，当时琉球的尚宁王对明王朝确实是恭谨勤劳、忠心耿耿，因此才有敕谕中对其功绩的表彰，即“念尔父绍膺国统，作镇海邦，率职输诚，慎终如始”。

据韩行方考证，明王朝册封琉球共计15次，崇祯年间的册封是最后一次。清顺治十一年（公元1654年），琉球国王尚质遣臣进京，送回“旧诏二道、敕谕一道、镀金银印一颗”，并请颁敕新印。由此，这道明崇祯年间发出的敕谕辗转归来。此后，清王朝基本沿用明制，继续对琉球的册封。🇨🇳

（来源：新华社）

2025 年最难忘的瞬间

笔耕中的平凡瞬间

文 / 汪树明

2026年,我将步入退休者的行列。因此,我今年的工作担子减轻了不少。以前加班加点、熬夜写材料是常态,现在轻松些了,我便重新拾起年轻时养成的写作爱好。

写作,是我自上学起就喜欢做的事情。因为喜欢写作,我在单位也主要从事文字工作。我一有时间就沉浸在读书、写作里。我把日常的所见所感,写成一行行文字,组织成有头有尾的文章,投给各地的报社。没想到,那些文字竟一篇接一篇在各地报纸杂志上“抛头露面”。细数下来,竟有80多篇文章、10多万字发表出来。《花是让别人看的》一文,还被好几所中小学选作考试阅读真题。最奇妙的是,它竟登上了某县的中考模拟试卷。

写作不但充实了我的生活,还给我带来了不少意外之喜。参加全县征文比赛,我拿了一等奖,奖金比我半个月的工资还多。接到获奖通知时,我的手都有点儿发颤,那份惊喜比我第一次拿到工资还要难以忘怀。在

《唠唠国库人的那些事儿》一文里,我细数国库人给老百姓办的一件件实事儿,把“国家的钱取之于民、用之于民”的道理寓于字里行间,文章获得优秀奖。我写的读书心得,不光上了报纸,还获得了征文三等奖。文章发表了不少,手机隔三岔五就会收到领取稿费的通知。有了这些“外财”,我进书店、逛网店,看到中意的书,想买就买,不再迟疑。

因为文章发表得多,我还结识了不少全国各地的写作爱好者。我们在微信群里分享写作资源,探讨写作技巧,让我这只“井底之蛙”,不光开阔了视野,写作水平也大幅提升。

回首这一年,这些意外收获的种种喜悦,让我感受到知识的传递与延续。我渐渐明白,这一年真正难忘的瞬间,在于一个个平凡日子里的坚持与沉淀。写作充实了我的生活,也为我今后的退休生活拓宽了道路。相信明年的我,日子一定会比今年过得更有滋味。✿

日行千里——永恒的瞬间

文 / 静思

今年9月3日是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年纪念日。8月至10月,中央宣传部、国家广电总局开展相关电视作品展播活动,展映了一系列电视剧和纪录片,譬如《山河铭记》《胜利1945》《卢沟桥:我们的纪念》《家书——四万万人的抗战记忆》等。看了电视剧,我意犹未尽,又去电影院观看了很多部电影,重温那段气壮山河的民族史诗。

一个个鲜活的人物、一段段感人的故事,直抵人心深处,催人泪下,铸就了我一年里的难忘瞬间。

最令我难以忘怀的是电影《南京照相馆》中“日行千里”的片段。影片故事取材于南京大屠杀期间的日军真实罪证影像。一群躲在吉祥照相馆中避难的百姓,意外冲印出了能证明日军屠城的罪证照片,面对日军大屠杀的暴行,他们决定让这些底片留存下去……

在照相馆金老板的妻子和女儿出城前夜,为满足孩子饱览祖国山河的心愿,他拉动背景幕布,带着众人“日行千里”——北京故宫、天津劝业场、西湖柳浪闻莺、上海城隍庙、武汉黄鹤楼、万里长城等中国名胜古迹画面不断在眼前变换。影片中的声声呼唤,饱含着对生命的渴求和对美好生活的向往。阿昌与婉仪最后动情喊出的“大好河山,寸土不让”更是戳中了我的泪点!我忘不了

金老板一张一张拉背景幕布的样子——他的眼睛一直在发光,仿佛看到了珍贵的希望。我忘不了觉醒的微光渐渐从昏暗的照相馆中亮起,主人公坚定的眼神仿佛在怒斥,我们这样的大好河山,凭什么让日寇肆无忌惮地践踏?

每次重刷电影的这一片段,我都禁不住泪流满面,面对大好河山,当时的他们只能通过这样悲壮的方式“日行千里”!一方幕布,承载着他们未曾踏足的“大好河山”;一声“寸土不让”,表达了他们不惜以生命为代价守护家国的决心。这时我莫名地想起邹容在《革命军》里写的一段话:“吾于是沿万里长城,登昆仑,游扬子江上下,溯黄河,竖独立之旗,撞自由之钟,呼天吁地,破颡裂喉,以鸣于我同胞前曰:呜呼,我中国今日不可不革命。”

那一刻,“日行千里”这一饱含家国情怀的瞬间,在我的心中、在亿万观众的心中成为永恒,其必将唤起人们对历史的铭记、对先烈的缅怀、对和平的珍爱。🇨🇳



感谢“汤圆”的陪伴

文 / 明伟方

“汤圆”是我家的猫。今年年初的一个傍晚,儿子和儿媳下班时,发现一只浑身脏兮兮的小流浪猫正看着他们,那双求助的眼睛仿佛在诉说着它经历的苦难。这只小猫,就是后来的“汤圆”。

由于儿子和儿媳经常出差,他们担心无法给予“汤圆”足够的关爱,于是将它送到我这里。虽然新成员的加入让我和老伴儿有些措手不及,但很快我们就被“汤圆”的纯真和依赖所“感化”,开始了与它朝夕相处的日子,也开始了一段充满情感的流浪猫改造历程。

我们带着“汤圆”去宠物医院进行全面体检。那里的医生和护士对这个小生命充满了同情,检查结果也让我们很欣慰。我们耐心地驯养“汤圆”。它曾经的习惯让我们头疼,但每当它有一点小小的进步时,我们都会欣喜若狂,仿佛看到了一个生命的重生。我们用爱和鼓励,一点一滴地引导着“汤圆”,让它逐渐摆脱过去的阴影。

“汤圆”的变化让我们惊喜不已。它的毛发变得光泽柔顺,眼神也变得明亮有神。它开始主动与人亲近,那亲昵的挨蹭,那温柔的眼神,无不让我们感受到它对我们的信任与依赖。

一天,我家客厅里的挂钟出了点故障,忽走忽停。我把挂钟从墙上取下来,准备检查一下。谁知,我刚把挂钟放在床垫上,好奇心极强的“汤圆”就跳上床,先是眼睛一眨不



眨地盯着挂钟观察一番,然后隔着钟面,用爪子扑打忽走忽停的指针。没想到,经过“汤圆”一番折腾,挂钟的指针竟走动正常了。呵呵,我家的“汤圆”还是一个修钟高手呀!后来,我将“汤圆”当“修理工”的趣事写成一篇文章投给报社。文章很快得以发表,“汤圆”一时成了“明星”。

有一段时间,我的睡眠很不好,一宿只能睡两三个小时,十分痛苦。一天夜里,正当我在床上辗转反侧不能入眠时,“汤圆”忽地跳上我的床头,善解人意地用爪子拍打我的被子,给我“按摩”。没想到,在“汤圆”的特别关照下,我真的很快进入了梦乡。

如今,“汤圆”已经完全融入了我们的生活,成为我们生活中不可缺少的一部分。“汤圆”是2025年上天送给我们的最大惊喜,感谢“汤圆”这一年的相守与陪伴。✿

告慰先人 得偿所愿

文 / 东方木

2025年清明节这天，我站在姥爷的墓碑前哭诉：“姥爷，我的短篇小说《脱险》发表了，我的愿望终于实现了！”这一刻，成为我这一年中最难忘的瞬间。

因为父母是双职工，我自幼跟着姥爷长大。姥爷教我识字、背诗，给我讲做人的道理。这期间，姥爷常给我讲新中国成立前他在天津铁路系统工作的故事，给我留下了深刻的印象。随着年龄的增长，我对姥爷的人生经历有了更深刻的了解，于是萌生了文学创作的想法，并打算以此告慰仙逝的姥爷。所幸的是，历经十载，我根据姥爷的人生经历构思创作的三部短篇小说《脱险》《接管》《护送》先后完成。2025年3月，继《接管》《护送》在中国作家网发表后，《脱险》也成功

在该网发表。

《脱险》讲述的是1940年年底，“我”作为天津独流镇火车站副站长，在侦破日本军列撞车事故中，与日本军警顽强斗争，最终被地下党解救脱险的故事。《接管》讲述的是1948年秋，“我”作为天津汉沽火车站站长，机智勇敢地抵制国民党多次想要接管车站搬运业务的无理要求，维护铁路正常运转的故事。《护送》讲述的是1948年年底，“我”作为天津汉沽火车站站长，根据上级命令，克服种种困难，终于将站款安全护送到天津铁路分局的故事。

姥爷的回忆为我提供了许多珍贵的第一手资料，我又多次赴市档案馆查阅了大量相关资料，并阅读了许多抗日题材的小说。然而，如何通过小说来还原那段历史，如何通过小人物的命运来折射大时代的变迁，对我来说是个不小的挑战。我在创作过程中不断摸索，逐渐找到了规律：首先，注意平衡历史史实与艺术虚构，以史实为根基，通过艺术加工增强叙事效果；其次，通过语言、动作、神态、心理活动等塑造鲜明的人物形象；最后，用好第一人称叙事的特点，同时发挥第三人称补充视角的作用。

对我而言，这三篇小说的创作与发表，不仅是对家族记忆的抢救性挖掘，也是对历史细节的艺术重构。更重要的是，通过三篇小说的创作与发表，我信守了自己的诺言，告慰了先人，实现了跨越时空的精神传承。✿



外孙给我一个惊喜

文 / 张金虎

外孙从小由我接送上下学,虽然辛苦一些,但我乐在其中。他上小学时,我来回替他背书包,他教我学习电脑知识;他上中学时,为了让他多睡一会儿,我每天早起给他买早点,他放学回家后帮我处理电脑问题。一次,他跟我说:“姥爷,这电脑太老了,该换一台新的啦。”我推说:“姥爷退休在家,也没大用处,倒是应该给你买个新的上学用。”后来,外孙以优异成绩考上了重点大学,我们奖励了他一台新电脑。外孙接过电脑,兴奋之余若有所思。

如今,外孙在上海读大三了,时常利用课余时间在校园咖啡店打工。他说是为了了解社会,提前接受锻炼。我经常通过微信鼓励他,他也将自己制作咖啡的视频传过来让家人观看。

今年暑假,当外孙风尘仆仆地提着行李

箱上楼进屋时,已是满脸通红、汗流浹背,我心疼地帮他擦汗。他还没坐下,就从背包里拿出一个精致的包装盒,双手捧到我面前兴奋地说:“姥爷,我给您带来一个惊喜!”说着,他打开包装,原来是一台崭新的笔记本电脑。我好奇地问:“这是给我买的?你哪来的钱?”他兴冲冲地回答:“当然是给您买的。打工赚的呗!”我以往最反对孩子们花钱给我买东西,这时我却一反常态,用手拍着外孙的肩膀,欣慰地说:“这惊喜姥爷收下了!”外孙随即打开新电脑,为我设定了人脸识别功能,还召集全家人在电脑前拍照留念,记录下2025年最令我难忘的瞬间。✿



女儿为我买智能读写支架

文 / 殷之

我这人平时比较节俭,日常生活用品都是旧到实在不能用了才换新的。至于手机、电脑等电子产品,我从不赶时髦,大都是用孩子们替换下来的,常常因为手机键盘或电子屏幕太小而打错字,甚至耽误事。就这样,我也坚持到老式手机不能再接打电话了,才换成现在的智能手机。可随着年龄增长,看文章、图片或视频时感觉越来越吃力,特别

是用汉语拼音输入汉字时,更是有些费劲。

女儿看到这一情景,主动给我买了一台书本大小的平板电脑。当时我有些不情愿,埋怨她不该花这么多钱,为我买这种新型电子产品。但看到平板电脑的屏幕确实大多了,打字也方便多了,我也就接受了。然而时间一长,端着平板电脑的双手感觉很累,有几次还差点儿把平板电脑掉到地上。为此,



迎来一位最好的良师益友

文 / 上言

身为热爱生活、学而不厌的老年人,自2025年手机加载 DeepSeek 后,我便迎来了一位良师益友。它时刻相伴,无论何事,皆可向其请教,有问必答、有理有据,思路明晰、逻辑缜密。

比如,我们都知道,习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义,是中华文化和中国精神的时代精华,实现了马克思主义中国化新的飞跃,是一个内涵丰富、博大精深的科学体系,必须切实学好用好。要认真读原著学原文悟原理,特别是要在弄清道理、学理、哲理上下大功夫。这“道理、学理、哲理”如何理解?几位老友谁也说不清楚。试着用手机向 DeepSeek 求助, AI 深度思考仅用了 16 秒,便对“三理”的核心要义、逻辑关系、适用范围条分缕析,说得清清楚楚,老友们豁然

开朗。

又比如,人们经常说“思路一变天地宽”,我想如果能给这句话配上一句对应的話,构成一副对联就更完美了。可我冥思苦想未成,便试着向 DeepSeek 求教。DeepSeek 立即给我配出下联,构成“思路一变天地宽,心态调整日月新”。我深受启发,在此基础上稍做改进,便有了“思路一变天地阔,决心下定日月新”这副对联。我还发给 DeepSeek,问“老师”这样修改是否更好些。“老师”立即回答说改得好,格律更工整,内涵、意境、逻辑关系都上了更高层次,成为思想性艺术性上乘的佳作。“老师”为我冥思苦想举一反三的创作点赞,极大地鼓励了我。真没想到在老有所学的路上,还有这么一位良师益友从天而降,与我们同行不怠,为我们答疑解惑,好温暖好开心呀! 🌸

女儿今年又给我买了一个智能读写支架,彻底解决了之前的问题。

这个智能读写支架其实是一个便携式电子键盘,只不过上面多了一个可折叠的盖子,方便收纳。键盘后面还有可以打开的支架,在支架上放好平板电脑,连通“蓝牙”功能,我就可以像用笔记本电脑那样看文章或打字了,放上手机亦然。另外,还可以把书籍、报刊放在支架上阅读,距离适中,角度随意,省得再用双手端着。

这个智能读写支架使用起来方便又舒服,

用毕只需将支架收回、折盖一合,便像一本薄书,存放不占地方,出门携带也轻巧便利。

对此我非常满意,兴奋地对女儿说:“这个智能读写支架花钱不多,优点不少,既实用又时尚,买得好,老爸给你点个大大的赞!”女儿听后很是欣慰,兴奋地说:“老爸,现今好东西还多着呢。帮助老人享受新科技带来的美好生活,是我们年轻人的责任,也是新时代女儿献给父母的孝心!”说着,她拉起我和老伴儿的手紧紧拥抱着在一起,这情景成了 2025 年最令我难忘的瞬间。 🌸

一次难忘的观光游览

文 / 王鹏飞

今年最难忘的瞬间,发生在前不久我参加的一次集体活动中。

那天,我和老战友们一起来到天津泰达航母主题公园参观游览。登上景区岸边停泊的航母,我们开心地参观潜艇、驱逐舰,以及景区内停放的空军战鹰、陆战坦克……作为一名有着几十年军旅生涯的老兵,我禁不住心潮澎湃,感慨万千。

航母主题公园以“基辅号”航空母舰为主体。站在这庞然大物的脚下,一股混杂着铁锈味、机油味的淡淡海腥味,不由分说地钻进我的鼻腔。这便是“基辅号”了。它不像一艘船,更像一座被时光遗忘的、钢铁铸就的城池,带着北冰洋的寒气和冷战时代的重量,沉默地横亘于此。登舰的舷梯陡峭而狭窄,踏着脚下的金属甲板,发出空洞的回响。这便是我与这头钢铁巨兽的第一次接触,冰冷而坚硬。登上航母,我的目光首先被宽阔的飞行甲板所吸引。它像一个大广场,铁翼银鹰曾在这里呼啸起降,搅动着大洋上的风云。如今,这里只剩下海鸥安然踱步。海风毫无遮拦地吹过,带着渤海湾特有的温润湿气,却吹不散这钢铁身躯透出的寒意。

除了飞行甲板、机库、作战指挥中心,“航母编队”中的退役驱逐舰、潜艇以及护卫舰的铁血真容,亦可一睹为快。此外,还有丰富的舰上生活设施、强大的动力系统、巨大的锚机系统、复杂的作战指挥系统……舰舱内配有大量的图片、模型和文字介绍,便于人们详细了解航母的构造特点和历史沿革。

走到景区停放的歼-5、歼-6战斗机前,对于我这个曾经在空军某部机务大队服役的老兵而言,昔日的峥嵘岁月一下子浮现脑海,当年我在部队机务维护的战斗机就是歼-6战斗机。几十年过去了,我国空军战机的性能和数量早已今非昔比。

我和老友们边走边看,不时驻足交流,结合自身从军经历,畅谈国防建设发展历程,感慨国家军事科技的进步。

与航母的冷峻沉重形成巨大反差的,是眼前欢快的娱乐场景,飞车特技表演和文艺演出的乐声,孩子们的嬉笑打闹声和棉花糖的甜香在空气中飘荡。这艘曾经为战争而生的巨舰停泊在这片温和的浅滩上,成为一道供游客观光游览、拍照留念的风景。其间的命运流转告诉我们,人民和平安定的生活需要国家强大的国防力量来保障。🇨🇳



第一次与大海亲密接触

文 / 苏应纯

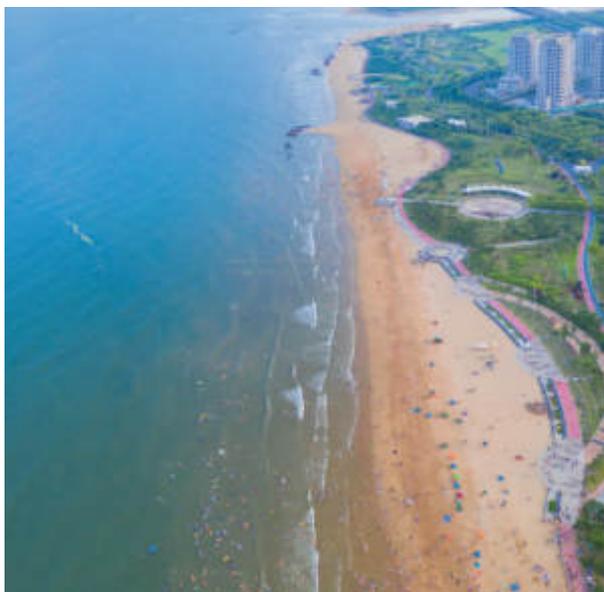
看海,是我和老伴儿大半辈子心心念念的梦。今年夏天退休后,我们毫不犹豫地报名参加前往“青岛—威海—烟台”的海滨旅游团。当飞机冲上云霄,我和老伴儿相视一笑——我们终于要和梦中的大海,来一场真正的亲密接触了。

当旅游车缓缓驶进景区,隔着车窗,一片无垠的蔚蓝猛然闯入眼帘,我和老伴儿几乎同时屏住了呼吸,惊叹:这便是香海钻石沙滩吧!下车后,我们迫不及待地奔向海滩,脚下细腻的海沙如同温软的绸缎,轻轻摩挲着我们的双脚。我弯下腰,捧起一捧海沙,它们如流水般从指缝间滑落,在阳光下闪烁着细碎的光芒。

十里黄金海岸,成了我们欢乐的海洋。我们挽起裤脚,提着水桶,像两个发现新大陆的探险家,兴致勃勃地加入赶海的队伍。海水温柔地漫过脚踝,带来阵阵清凉,也送来了大海的馈赠。老伴儿眼尖,发现一只小螃蟹在浅滩上横行,便蹑手蹑脚地靠近,猛地用手一捂,那小家伙便成了他桶中的“战利品”。我也不甘示弱,专注地在沙滩上搜寻,不时捡起形态各异的贝壳,小心翼翼地用海水冲洗干净,而后放进桶里。我们时而低头寻觅,时而相视而笑,海风吹拂着我们有些花白的头发,却吹不散我们心中满溢的快乐。那一刻,我们仿佛回到了无忧无虑的童年。

沙滩上的游乐项目更是精彩纷呈,让我们两个“老顽童”跃跃欲试。我们选了一艘海上脚踏船,我坐在前面,老伴儿坐在后面。我们奋力蹬踏,脚踏船缓缓驶离岸边。置身于茫茫大海之中,海风拂面,海浪轻摇,我们既紧张又兴奋。我们一边踩着脚踏船,一边欣赏着远处的海天一色,海鸥在头顶盘旋鸣叫,仿佛在为我们加油。那一刻,所有的年龄焦虑与生活烦恼都被海风带走,只剩下纯粹的快乐与自由。我们还尝试了划橡皮艇。在教练的指导下,我们笨拙地划动着船桨,小艇歪歪扭扭地前行,引得我们哈哈大笑,笑声在海面上久久回荡。

第一次与大海亲密接触,留下许多精彩瞬间,这是我今年最难忘的记忆,值得我永远回味。✿



臧策：在跨界思维中探寻影像的秘密

文 / 本刊记者 贾明润



扫一扫,听一听

长久以来,关于摄影这门视觉艺术理论与实践的关系,一直是摄影家与艺术家争论不休的话题。在著名摄影理论家、策展人臧策看来,摄影并不能揭示摄影自身的奥秘,而艺术也无法回答艺术何以成为艺术。文学、视觉艺术以及摄影,需要在元认知的层面上反观自身,才有可能实现不断升维,不断突破自身既定的边界。多年来,在摄影理论与艺术实践的交汇处,臧策以自己的人生成长经历,为我们诠释了一种不断挑战自我、完善自我的精神。

文学出身的摄影理论家

今年63岁的臧策,现为天津市摄影家协会副主席。他最初的梦想是成为一名作家,于是从年少时就勤奋写作,20多岁时便有数篇小说问世。为了写出更好的小说,他研读了大量理论著作,并由此喜欢上钻研文艺理论,后来干脆转向文学批评领域。

1986年,臧策调入天津市社会科学



界联合会工作。因为在工作中经常与学者们打交道,臧策逐渐找到了自己真正的兴趣点——搞学术研究。凭借扎实的理论功底和文本分析实力,他在文学界赢得了广泛认可,不但成为天津作家协会的签约作家,还担任了中国小说学会常务理事。

1995年,臧策购入了自己的第一台相机——尼康FM2,从此对摄影的热情便一发不可收了。“从文学跨界到摄影,当时只是想挑战自我。”

2001年,《中国摄影报》发起了关于“中国摄影界有真正的理论和批评吗?”的征文,臧策经过深入思考,撰文直言当时的摄影理论基本是经验谈,尚不具备学术性。没想到,臧策的这篇千字文引起了时

任中国摄影家协会理论研究部主任李树峰的关注。他当即让《中国摄影报》编辑约请臧策撰写更多阐述自己观点的文章。就这样，臧策陆续以《摄影·批评·文化研究》为总标题发表了六篇文章，第一次将符号学的理论应用于国内的摄影理论研究，在国内摄影界引起了不小的轰动。

2009年，臧策凭借其系列学术成果，荣获中国摄影金像奖(理论奖)。按臧策现在的认知，他那时所作的理论研究，都是以文学方式来认知影像的，是用自己最熟悉的符号学方法来解读摄影，这种路径其实有很大的局限性。

元影像理论的突破与实践

臧策早期的文学研究与影像研究，深受结构主义和符号学理论的影响。在他撰写的《元影像理论与元语言研究》一书中，他试图通过语境关系分析影像语言。当他更为深入地思考图像与语言的关系时，注意到罗兰·巴特(法国思想家、符号学家)对于语言与影像的区分，又联想到瓦尔特·本雅明(德国思



想家、哲学家)与西奥多·阿多诺(德国哲学家、社会学家)的理论。受此启发，臧策提出“影像本质是超越人类语言的‘事物语言’直观表达”这一观点，研究方向也由艺术批评转向影像哲学。

“影像的本质全然是外在的，没有内心的东西，但它比最深层次的思想更难接近，更加神秘；它没有意义，却又能唤起人的一切感觉所能有的最深切的东西……”为此，臧策致力于元影像理论的实践探索。

在2012年至2014年间，臧策作为学术主持人，参与策划了“隐没地”“乾坤湾”“华山新风景”等多个大型影像实验活动，为摄影理论创新提供了鲜活样本。在“隐没地”影像实验中，80多位艺术家来到宁夏回族自治区西吉县沙沟乡上圈组，与当地的20多户村民共同进行影像实验。村民拍摄的作品在技术层面远逊于专业摄影师，但也恰恰因为没有条条框框的约束，反而能拍出让人倍感惊艳的影像来。在“华山新风景”影像实验中，臧策创作的《格林威治时间》受到很多摄影艺术家的称赞，并受邀参加《中国风景》影展。《格林威治时间》是一组观念摄影作品，展现了臧策对时间、媒介与摄影的哲学思考。

2015年“中法文化之春”活动期间，恰逢罗兰·巴特诞辰100周年，法国政府邀请臧策作为研究罗兰·巴特的专家赴阿尔勒国际摄影节作主题演讲。阿尔勒国际摄影节，是世界上规模最大、历史最悠久、最有影响力的国际摄影节之一。臧策以摄影理论家的身份来到法国，登上这一国际高端讲坛，发

表了题为《从罗兰·巴特到“元影像”》的演讲。他在演讲中剖析了罗兰·巴特对摄影的分析方式,并基于罗兰·巴特的理论提出“元影像”概念,对影像本质进行了再反思,实现了对罗兰·巴特符号学思想的创新与发展,受到与会学者的高度评价。

在实践中深化对摄影理论的理解

臧策坦言,直至2009年获得中国摄影金像奖时,他对摄影的理解仍不够深入,尤其是在影像的实践层面上,做得还远远不够。“摄影理论特别需要来自身体的经验,否则就不可能真正理解摄影。”

在担任“中国摄影家大PK”活动的评委时,臧策仔细观察那些知名摄影家的拍摄方式,揣摩他们各自的特点。此后,经过一系列影像实验活动后,臧策把精力转移到对当代摄影的研究中来。在此过程中,臧策的挚友——“80后”影像艺术家高岩起到了关键作用。高岩是天津美术学院摄影艺术系的副教授,对当代艺术与影像媒介都有独到理解。他的创作理念为臧策提供了很多灵感,比如天津第一热电厂翻新改造前,臧策曾约高岩一起去现场拍摄。高岩却表示,那地方太漂亮了,不符合自己的“平庸美学”理念。对于绝大部分摄影师而言,皆困于寻找漂亮的地方而不得,为此满世界去探寻,而高岩却刻意回避过于漂亮的拍摄对象,这给臧策留下了非常深刻的印象。

2018年,臧策作为《中国摄影报》“中流砥柱”队的一员,与来自全国各地的摄影师团队展开较量。在河南省三门峡市陕州区曲

村,他将镜头对准了不同身份的普通人,包括村民、乡村医生和村干部等。经过评委甄选、导师辩论与公证,臧策所在团队最终获得“英雄团队”的荣誉称号。

臧策所在团队拍摄的这组以“身份”为主题的作品,带有很强的观念性。画面中不同身份的人物皆以反观自身的姿态呈现,拍摄者则巧妙隐身于被摄群体之中,观者由此对“看”与“被看”,以及“身份”的刻板印象展开追问。为何选择这种非常规的拍摄方式?臧策解释道:“摄影根本就不是记录,而是利用记录的方式去超越记录的属性,让人通过可见者去思考不可见者。我们试图引导观者透过可见影像,思考不可见的‘身份’问题,这是把文学叙事的‘临渊式叙事’迁移到视觉叙事之中。”

艺术理念的“认知科学转向”

近年来,臧策同时涉足认知哲学、神经科学、人工智能以及精神分析等学科的探索,成为横跨多界的艺术理论家。

臧策倾心于对艺术哲学的探索,也由此结识了许多哲学名家。其中已故的中国



人民大学哲学院朱锐教授对他的启发最大。朱锐认为,“艺术的秘密就在大脑”。这让臧策的思路发生了根本性的转变,他不仅放下自己擅长的符号学方法,转而研究神经科学、神经美学以及现象学,继而提出艺术理论在经过“语言学转向”“文化转向”与“图像转向”之后,现已面临“认知科学转向”这一重要观点。

文学、摄影、哲学与科学的融合,让臧策拥有独特而前沿的思想观念。他活跃于国内各种艺术讲座与论坛,经常向大家分享自己对视觉艺术的独到见解。他关注 AI 时代影像艺术的未来,与美国巴德学院摄影系主任斯蒂芬·肖尔等摄影家展开深入对话。今年,他在中央美院举办的国家艺术基金人才培养讲座中提出:“在 AI 时代,艺术家应捍卫人类的感知,要成为 AI 的主人而不应沦为机器的奴隶。摄影不仅不会消亡,反而会因 AI 获得前所未有的发展契机和哲学深度。”

臧策还有个特殊的身份,那就是独立策展人。近年来,策展也成为他探寻艺术理论真谛的重要载体。“我从不看策展书籍,完全按我自己的想法和理念去做。”这种思想自



由源于他深厚的视觉艺术理论积淀。时至今日,臧策已经成功策展数十场,并逐渐形成自己的风格,先后被授予济南国际摄影双年展“最高学院奖”及“飞马杯优秀策展人”等荣誉称号,2009 年被评为丽水国际摄影节“十大策展人”之一。

“我最满意的一次策展是‘文献之上’。”2019 年,“艺术兰州·2019 兰州国际影像双年展”在甘肃省兰州市雁儿湾当代美术馆开幕。展览对中国大陆地区的当代纪实摄影家及其摄影作品,进行了全方位的学术梳理与展示。臧策希望通过这次展览,引导新一代摄影家从简单的文献拍摄,升维到“文献之上”。同年,他在北京国际摄影周期间又策划推出了“山水与风景的对话”摄影展。他以摄影为媒介,探讨东西方文化对景观的认知差异,推动“新山水”与“新风景”的跨文化对话。2023 年,在第五届兰州国际影像双年展期间,他策划推出了以“看得见风景的房间”为主题的风光摄影展,为观众呈现了一场国际化与本土化并重的文化艺术盛宴。

跨领域的学术研究,让臧策对艺术理论中那些难解的核心问题,有了全新的解释路径。如今,醉心艺术理论研究的臧策又在其撰写的文章中提出了新的观点,认为在大脑的思维运行中,观看与解读并不处在同一层级。当图像所承载的视觉信息激活初级视觉皮层后,通感、形式感以及美感等才会产生;而对图像意义的赋予,则是在高级视觉皮层中进行的。所以,观看艺术作品,不仅仅是对外部信息的获取,更是身体与世界之间的一种能量交互。✿



扫一扫,听一听

糕干绵软滋味长

文 / 本刊记者 安可欣

那是小雪节气后的一天清晨,寒风彻夜呼啸,虽冬至尚远,却已让人冻得耳朵生疼。在西北角回民风味小吃街一隅,“糕干王”门店的窗口外,食客们正眼巴巴地往小窗内张望。新出锅的糕干热气氤氲,洁白似雪,上面点缀的青红丝宛如冬日里欢快跳跃的音符。近年来,随着生意越来越好,“糕干王”每天清晨五点半就开门了。这意味着王凤强与妻子凌晨三点多就要起床前往店里做准备工作。多年来的披星戴月,只为顾客在一大早就能吃上新鲜热乎的糕干。王凤强做生意始终秉持一个“真”字,他常说:“骗人的买卖难长久,长久的买卖不欺人。”有时还会补上一句:“天津人的嘴,可不好糊弄。”

揉进时光里的香甜

作为糕干王清真糕干传统制作技艺第四代传承人,王凤强的自信是刻进骨子里



的。这份自信源自 100 多年来代代相传的精益求精的技艺、诚信经营的初心。

清末民初,在海河三岔河口金家窑地区有一手艺人,人称“蜂糕刘”。他倾心琢磨传统糕干制作技艺,凭借其工艺考究,选料上乘,在天津享有盛名。“蜂糕刘”的女儿家人口多、负担重,而且其丈夫王玉亭身有残疾,难以维持一家生计。思忖再三,“蜂糕刘”决定将制作糕干的手艺传给王玉亭以便养家糊口。1938年,王玉亭之子王世清,即王凤强的父亲“出师”了。他在原有制作工艺的基础上丰富了制作技艺,制作出的糕干风味独特,尤其是鸳鸯馅糕干,风靡一时。“所谓鸳鸯馅糕干,就是一块糕干里有两种馅:一半红果馅,一

半红豆馅,吃起来酸甜可口。”王凤强告诉记者。当年王世清常常挎着大漆提盒,在天津老城内外走街串巷叫卖。因糕干口味绝佳,他的名声在广大市民中一传十、十传百,人送美称“糕干王”。

从此“糕干王”声名大振,凡听到叫卖声,人们就知道“糕干王”来了,纷纷走出家门争相购买。特别是逢年过节,老天津人爱讨个好彩头,王世清便在成交后说些“大发财源”“四季平安”“阖家欢乐”“步步登高”之类的吉祥话,主顾听了更是喜笑颜开。“糕干王”的名号也叫响了南市各大戏园子。“人们在看戏时总喜欢喝点茶,吃点零嘴儿,我父亲只要挎着提盒出现在园子里,观众的反应那叫一个快,糕干很快就被抢购一空了。”

由于糕干供不应求,王世清开始扩大经营规模,搞起了批发兼零售。1943年,王世清将作坊迁至红桥区北马路460号增1号。1954年,其妻刘志鑫在北马路460号办理了营业执照,起名“鑫记蒸食部”,夫妻俩利用自家门脸批发零售糕干,直至

1956年公私合营。“我是父母的第九个孩子,也是最小的一个。我20来岁时,有三位嫂子下岗了,父母就带着这三位儿媳重操旧业。再后来父母相继去世,哥哥、嫂子们也老了,这门手艺就传到了我这里。”王凤强说。如今,这门手艺不仅是区级非物质文化遗产,“糕干王”还凭借其悠久的历史和文化价值,荣膺“津门老字号”称号。

“绸子里、缎子面”的惊喜

不管是从小吃惯了糕干的天津人,还是头一次尝鲜的外地游客,说起“糕干王”的糕干来都双眼发亮。“入口松软却不松散,筋道有嚼劲,越嚼米香越浓郁,和我之前吃过的又干又硬、糊嘴噎人的糕干截然不同!”家住河西区的小郑在网上看到有关“糕干王”的“种草”视频后特意前来,品尝后直言真没白跑这么远。从山西来津旅游的林大爷品尝后也是赞不绝口:“豆沙馅细腻绵密,甜而不腻;鸳鸯馅酸甜交融,是别处难寻的独特风味!”关于自家糕干的口感,王凤强总用“绸子里、缎子面”来形容其柔软细滑,还多次提及“真材实料”“没有‘科技与狠活儿’”。

制作糕干的第一步就是选米和浸泡。大米选用的是小站稻,看重的是其油性少、脆性高的特点;糯米则选择当年收获的颗粒饱满的江浙圆粒糯米。将这两种米分别浸泡后倒入石磨,待



将其碾压成粉后,再放入更细的石磨中进一步细研。磨好的米粉需用细筛子筛过,筛出的米粉色泽白净,手抓能成团,松手即散。

关于豆馅和红果酱,王凤强一直以“拒绝直接购买,坚持自己制作”为自豪。制作豆馅时,要选取当年优质的圆粒红小豆。浸泡好的红豆不除皮就予以蒸煮,在蒸煮的数小时中,需要切换不同的火候,不停地进行搅拌。无论是米和豆的浸泡时间和程度,还是蒸煮时间,均需按照四季变化及家传经验来把控。蒸熟后的红豆先压成豆泥,再放入砂锅炒制。之后,还要将炒好的豆泥与红糖、白糖一同投入锅中,再次炒制。“我们选用的红糖和白砂糖均由广西、云南的甘蔗制成,以粗糖为主,其营养成分高,口感不腻不燥。制好的成品豆馅颜色红亮、质感细腻,不干不潮,口感沙甜爽口。”制作红果酱时,要选取颗粒饱满、外皮无破损的盘山优质红果,以铁果为主料,搭配少量面果。“铁果产量低、肉少、酸性强;面果产量高、肉多、酸性小。

两种红果需要按照比例搭配。”王凤强解释说。

最后是将米粉和馅料“组装”成糕干。先撒底层米粉,要均匀且不能压,保留适当空隙;抹上馅料后,再撒上一层米粉覆盖,最后用雁翎刮压。“雁翎看似轻盈却颇有分量,手腕施力的技巧尤为关键:手重了,米粉会被压得过于紧实;手轻了,既铺不平整,也不美观。力度的丝毫偏差,都会影响糕干的形态与口感。”王凤强边示范边解说,神情极为专注。

生意越火越要坚守初心

一锅热气腾腾的糕干被端了过来,窗口前排队顾客喜笑颜开,将温热暄软的糕干拿在手中,心满意足地离开了。这一幕,不仅是顾客的幸福时刻,也让屋内忙碌的众人倍感温馨与满足。如今的“糕干王”虽然没有豪华的门面,却有着历经岁月沉淀的牌匾与经过时光检验的技艺。前店后厂,全家上阵,王凤强夫妻负责制作糕干,儿媳负责销售收银。王凤强的儿子王震今年36岁,虽然有自





自己的工作，但从2018年起利用业余时间正式学习家传手艺，因从小耳濡目染，很快就完全掌握了。

“我们的门店搬过一次家，虽然现在的西北角火了，但当时我们的店并不好找。很多老顾客多方打听寻了过来，让我十分感动。”王凤强回忆说。随着西北角成为全国闻名的美食街区，“糕干王”门前常常排起长龙，人群中既有熟面孔，更不乏慕名而来的新顾客。“有时会遇到刚刚买过一两块儿的人，再次回来买更多块儿。这类顾客多是外地游客，循着‘攻略’而来，又怕‘踩坑’，便先买少量尝尝，尝过觉得喜欢，便又来排队

了。”当记者问起他有没有休息日时，他感慨道：“我们的休息日就是春节，以往还能歇到初八甚至初十复工，现在初六、初七就营业了。平日里，就算贴上‘今日有事，歇业一天’的通知，照样会接到好几个电话追问为何没营业。”

“糊弄人的事儿老一辈没教给咱，咱不干。”王凤强语气干脆利落。在他看来，每天为之奔忙的不仅仅是生意，更是一份责任感，一片初心。这份责任感与初心，体现在每一个制作环节的精雕细琢里。从筛选米粒到反复调试火候，王凤强始终遵循着祖辈传下的规矩。当有人提议将糕干做成真空包装的旅游纪念品时，他坚决拒绝：“糕干的灵魂就在于‘现蒸现吃’，隔夜的滋味会变，我不能砸了祖辈的招牌。”

已接近正午，“糕干王”门店的窗口前依然排着长队，王凤强擦了擦额头的汗水，又转身投入新的制作。蒸笼里升腾的热气模糊了他的面庞，却掩不住那双专注的眼睛——那里面跳动着对传统的坚守，也闪耀着对未来的期许。❄️



天津人吃捞面花样多

文 / 由国庆



扫一扫,听一听

捞面,在天津有很深厚的群众基础,日常正餐自不必说,逢年节、娶媳妇、嫁闺女、得贵子、庆生日、迎贵客、谢师恩、中大奖,乃至开张庆典、乔迁新居、金榜题名、大病初愈、逢凶化吉,天津人都要吃面条,美其名曰“吃喜面”,甚或摆下热热闹闹的捞面席。

津味打卤面堪称一绝,卤是捞面的灵魂。卤子香,贵在选用高汤打卤。捞面卤以三鲜卤最具特色。天津人以鸡蛋、鲜肉、虾仁为三鲜,还要配上面筋、香干、木耳、黄花菜、香菇、腐竹等。说到面筋,一定要选

清油现炸的,投料时讲究手撕成块加入卤中。那香

干要吃北大关老字号孟家酱园的“孟”字牌香干,口感咸香筋道,配菜炒香干也用它。卤子打好见开,最后还要淋上鸡蛋液,好似芙蓉浮在水面一样漂亮。

津沽依河傍海,河海两鲜俯拾可获。更高级的海鲜卤、螃蟹肉卤、皮皮虾肉卤等,对天津人来说那也不叫事儿。食材更丰富的要数全家福卤,也称烧海杂拌。主料有海参、虾仁、瑶柱、鱼翅、鲍鱼、鱼肚、墨鱼、鱼唇、鸡肉、鲜肉、玉兰片等,出锅时最好淋一点花椒油,提味且遮腥。

其实,普通家常捞面打一般的荤卤足矣,不必奢侈。做法大致是先用八角、葱、姜炆锅,然后煸炒肥瘦相间的鲜肉片,放面筋、香干、木耳、黄花、香菇等,再加酱油、料酒、盐,后添高汤(或水)烧开,接着勾薄芡、飞蛋花、点香油接续完成,如此鲜卤出锅,香气四溢。

追求“洋气”的人也会吃奶汁全炖卤(奶汁烩全丁),主料以鸭肉、鸡肉、鲜肉、玉兰片、口蘑、香菇为主,烹制时适量加鲜牛奶与高汤,不加酱油。奶汁卤颜色清爽,口味清淡,似乎多了几分“小资”的感觉。

天津人爱吃的西红柿鸡蛋打卤面、醋卤面,做起来简易快捷,吃起来口感酸爽。做醋卤一般是热锅凉油爆香八角(也可用少许花椒,或成卤后淋花椒油),然后翻炒



肉末、葱末、姜末，或加少许干红辣椒，再放香醋、糖、酱油、料酒、盐。起锅后稍等散热，酌情加葱蒜末搅拌均匀，也可撒些香菜提味。

昔时的馓子卤吃起来也很“爽”。馓子卤又称酱豆腐素卤，现下少见了。天津的脆棒槌馓子顶呱呱，是做素卤的首选。老人们说做馓子卤无须炆锅，把馓子切成小块，与酱豆腐、盐、味精、酱油、葱花等一起放入大汤碗中，再用沸水沏开，最后撒点香菜即可。如若炆锅，可加一点儿八角，最后适量勾芡。馓子卤汤清味足，自有风味。

花椒油麻酱面又是津沽家常捞面的一大亮点，四季皆宜，尤以夏季为佳。炸少许花椒油，把芝麻酱调稀，再配些许时令菜码，用冷水把热面过凉，拌上一碗，送入口中，真是既凉爽又有层次感。

西红柿打卤面、醋卤面、馓子卤面、麻酱面以及茄子卤面、青椒肉丝拌面、肉末豆角拌面等，都是老天津人在盛夏时节喜欢吃的家常饭。

炸酱面老少皆宜，但炸一碗好酱并不简单。天津妈妈炸酱钟情传统甜面酱，肉不能太瘦，肥瘦相间最佳，要切丁。文火炸酱不能急，慢慢炸到肥肉透亮、酱显油汪汪才叫好。炸酱忌太咸，酌情加糖更能提升口感。肉炸酱还衍生出鸡蛋炸酱（可加青椒）、虾皮炸酱等。时下，炸酱面已成为不少饭馆的招牌美



食，大有盖过三鲜打卤面的势头。另外，各种拌面酱风行市场，也在一定程度上满足了年轻人的速食需求。

昔年还有一种相对小众的馓子面，可能是从北京传来的。馓，一种烹调方法，比如馓丸子汤。做馓子面之前要把各样食材切成小丁，把蒲菜劈开切成寸段。高汤烧开后放入肉丁、海米、笋丁、蒲菜等，加盐、料酒再煮沸，随之浇到面条上。馓子面汤鲜味美，类似浇头面。老天津馓卤的做法更像“倒炆锅”，提前用调料煨肉片、海鲜入味，然后将其倒入沸汤，勾芡成卤后浇在面上。

寒冬腊月，有人爱吃羊肉炒白菜拌面。花椒炆锅煸炒羊肉末，加上天津特产的青麻叶白菜罗圈丝，还可配一点儿面黄豆、辣椒油等。

天津捞面卤花样百出，且随时令而变，正应了那句老话——铁打的捞面流水的卤。🍴



扫一扫,听一听

谢觉哉家书中的家教与家风

在艰苦卓绝的抗日战争取得胜利后,1945年12月15日,“延安五老”之一的谢觉哉写了一首幽默风趣的《沁园春·为诸孩》。浓浓的父爱,殷殷的期望,洋溢在字里行间。

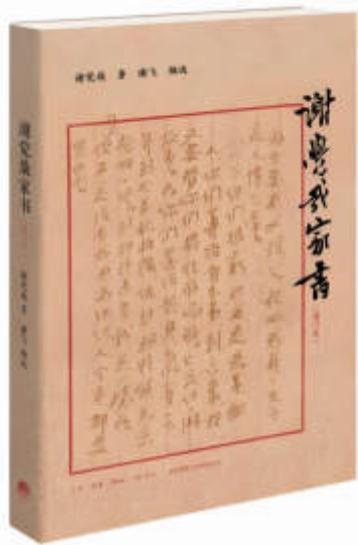
谢觉哉家庭和睦,儿孙满堂。他既疼爱孩子,又严格教育他们,在家教家风方面堪称楷模。这一点,在他写给孩子们的一封封家书中,有着生动而深刻的体现。

重视学习,崇尚知识

1952年1月1日,谢觉哉在给儿子谢子谷、女儿谢冰茹的信中说:“你们如有学习上困难问题,经过考虑还得不到解决的,如来问我,可能给你们答复。”这从一个侧面反映出谢觉哉对子女学习的重视。

谢觉哉自幼酷爱读书,善于写作,1905年考中晚清秀才。他的学习方法不是死记硬背,而是时刻保持学习的精神,做到随时随地认真学习。1953年8月7日,谢觉哉致信孙子谢金圃,就学习问题指出:“自学是最好方法,有些科学,难于完全自己学到,但一般文化、常识,没有不可学到的。”1961年4月,谢觉哉致信女儿谢宏、儿子谢飘等人说:“经验知识是无穷尽的,只要用心,随时随地都可学到东西;只要虚心,别人的、书本上的经验知识,都可变为自己的经验

知识。”没过多久,谢觉哉又给他们写了一封信,强调“父母教导是要的,但主要是靠自己学,靠向老师及其他人学”。



尊重劳动,自力更生

谢觉哉对体力劳动十分重视,对工农劳动者十分尊重。1951年5月25日,谢觉哉在给儿子谢廉伯、谢子谷等人的信中,严厉批评他们在来信中“从未提到如何生产,只是叫苦,说困难,要求帮助”。批评之后,谢觉哉对他们耐心说理,指出他们错在“劳动观点尚不浓厚”“仍想过不劳而食的生活”,必须深刻认识到“土改后不再容许依靠封建剥削致富,而应该是勤劳致富”。在这封家书的最后,谢觉哉提出了明确的要求:“你们不要再犹豫了。除老、小、残疾不能劳动的外,其他人都要劳动。”

谢觉哉多次提出,要纠正看不起农业劳动者的错误认识。1953年8月7日,他在给谢金圃的信中,建议他找爱人时“要找就得找个能劳动的农家女子,挑得起落得下的,

识不识字是次要的”。1955年12月14日，谢觉哉致信在湖南宁乡做小学教员的侄女婿吴岂凡，要求他“鼓励中小学毕业后没有升学的学生从事农业劳动”。

谢觉哉还注意从身边小事培养孩子的劳动观念。1961年2月28日，他致信谢宏、谢飘等人，说你们能够认识到“妈妈够累了”这一点是进步，但应更进一步，思考“怎样使你妈妈不这样累”，并指出：“你妈妈累的事，很多你们都能帮助做或代替做，不要等人叫你做才做，而是人不要你做也争着做，这样做才有趣味，才能学到知识。”

思想改造，力求上进

谢觉哉格外重视孩子们的思想改造问题，为他们的进步感到欣慰，对他们的缺点严加管教。1951年1月27日，他在给侄女谢谦芳、侄子谢茂杞等人的信中说，自己喜欢看到他们关于“思想改进想做番事业”的来信，同时教育他们不可骄傲自满，要“从艰苦的过程中，得出隽永的味道”，强调“必须锻炼身体与精神，服从组织，力求上进，老老实实，讲到哪里就做到哪里，你们的前途才是无限的”。

1952年1月1日，谢觉哉在给谢子谷、谢冰茹的信中，勉励他们要有上进心，不要向困难低头，“进步中的困难，可以克服，且克服一次，必然有新的局面，你的人生观也会跟着进步”。

对待孩子们的入党问题，谢觉哉更是严肃认真。1961年2月28日，他致信谢宏、谢飘等人：“入党不只是组织上批准你入党，而

是要你自己总想行动像个具有共产主义品质的人。”1962年3月8日，谢觉哉又一次在信中教育谢宏、谢飘等人：“我们是共产党人，你们是共产党人的子女。共产党员是人民的勤务员，要帮助广大人民过好日子，要工作在先享受在后。当广大人民还十分困难的时候，我们过着这样的生活，应该感到不安，而绝不应该感到不足。”

坚持原则，不搞特权

谢觉哉一生不谋私利，廉洁奉公，艰苦朴素，甘做人民的公仆。“为党献身常汲汲，与民谋利更孜孜”，延安时期人们向谢觉哉祝寿时所说的这两句话，正是他崇高品格的真实写照。谢觉哉严格要求自己的同时，也注重教育子女不要有特权思想。

新中国成立后，与谢觉哉分别多年的谢子谷、谢廉伯，想从老家湖南到北京去看望父亲。1950年1月21日，谢觉哉在给他们的信中说：“儿子要看父亲，父亲也想看看儿子，是人之常情。”但他还表示，要等一等，因为这时候“你们很穷”“筹路费不易”，来到北京，“我又要替你们搞住的吃的，也是件麻烦事”“待到秋收后，光景好一些，再来不迟”。

1960年3月，谢觉哉致信女儿谢群英等人，在谈及外孙姜忠调动工作问题时，明确表示：“我不知道可不可调，如果可调，姜忠可以自己请求，如不可调，那旁人说也是空的。不要认为地位高的人可以说情，这是旧社会的习气，早已经不作兴了。”

（来源：《党史博览》）

父亲的老挂钟

文 / 甘婷

在我家客厅正中间的墙上，悬挂着一个古朴的老式挂钟。听父亲说，这个挂钟是他的祖辈传下来的。父亲对这个老挂钟珍爱有加，一有空闲，他就会将其取下来，里里外外仔细检查一番，要么给它上点润滑油，要么用抹布将它擦拭得锃亮。因此，挂钟虽略显斑驳，但依旧走时准确、历久弥新。

记得幼时，我对时间没有概念，总觉得日子过得缓慢而无聊。父亲就会指着那个挂钟，用他特有的方式教我认识时间：“看，太阳升起，钟面的时针也开始它的旅程，从这一端慢慢走向另一端，就像你一天天长大，我一天天变老。”那时的我不懂时间的珍贵，只觉得父亲的讲解有趣又新奇。直到有一天，我发现父亲满头的青丝中夹杂了几缕华发。那一刻，我突然明白，时间是世界上最温柔也最无情的东西。

后来我上了高中，学习的压力越来越大，尤其是高考前夕。无数个夜晚，当我埋首于书桌前，想要放弃时，总会不由自主地看向那个老挂钟。挂钟的“嘀嗒”声在静谧的夜里格外响亮，每一声都像是父亲在耳边低语：“坚持，再坚持一下，闯过这道关，前方就是美丽的‘桃花源’。”

那段时间，父亲也常常工作到很晚，却从未抱怨过，还会在夜深人静时为我递上冷水浸过的毛巾，帮我擦脸驱困。无论学习多苦多累，都有一个人比我更辛苦却从不退缩，那就是我的父亲。他的坚持不懈，如同那个老挂钟，无论风吹雨打，始终坚守在自己的岗位上。

多年后，我也成为一名父亲，那个老挂钟依然挂



在客厅的墙上。它走得似乎更加沉重了些，如同我对父亲这份爱的理解和感激。我开始模仿当年父亲的样子，给我的孩子讲述时间的故事，告诉他每一秒的流逝都是成长的痕迹。而我也在这个老挂钟的见证下，成为一个更加珍惜时间的人、一个能用行动诠释爱与责任的人。

父亲的老挂钟不仅是时间的见证者，更是父爱如山的象征。每一次抬头望向它，都像是在和父亲进行一场无声的交流，那份无需言语的理解与鼓励，比任何话语都要温暖人心。🇨🇦



扫一扫,听一听

古人为何喜欢折柳相送?

文 / 姚秦川

“折柳相送”是中国古代的送别习俗。为什么人们在送别时偏偏选择“柳”,而不是其他植物?

柳,是我国分布最广的植物,遍布大江南北。柳,随栽随活,不怕高温,不怕盐碱,



也不怕旱地。正是因为柳这种不拘环境、随处生长的特性,使其成为古人赠别好友的信物。人们希望亲朋好友离开家乡后,也能像柳那样,适应环境,落地生根。折柳送行,包含着对离别者的美好祝愿。

中国古人善治木,砍伐柳树时,一般不会连根拔起,而采用“头木作业”——当柳树长到一定高度时,把它的上半部分截掉,用来制作家具。截掉上半部分以后,新枝从留下的枝干旁边开始抽芽,逐渐变得越来越茂盛,形态也更加美丽。而“留”与“柳”谐音,这个“留”就是留住下面的树干,把根留住。这或许是“柳”与“留”相关联的原因。

在历代诗文中,“灞桥折柳”的典故高频出现。如唐代边塞诗人李益所作的《途中寄李二》中写道:“杨柳含烟灞岸春,年年攀折为行人。好风若借低枝便,莫遣青丝扫路尘。”

自《诗经》始的“昔我往矣,杨柳依依”,经历代的吟诵,从“柳条折尽花飞尽,借问行人归不归”到“伤见路边杨柳春,一重折尽一重新”,再到“西城杨柳弄春柔,动离忧,泪难收”……这一折,一直折到近代李叔同家喻户晓的《送别》:“晚风拂柳笛声残,夕阳山外山。”一根柳条,映射着千百年来文人默契推动形成的折柳寄别这一场景,真切体现了中国文化独有的意蕴和魅力。🇨🇳

(来源:《北京青年报》)

曾孝濂：为中国植物“造像”

文 / 刘勇

在中国科学院昆明植物研究所的档案室里，泛黄的《中国植物志》插图手稿静静陈列着，铅笔勾勒的兰花瓣上，连清晨露珠滚落的轨迹都清晰可辨；钢笔描绘的绿绒蒿叶片，叶脉如血管般延展向远方。这些凝固了时光的笔触，来自一位用生命绘制自然的画家——曾孝濂。他用一支画笔，在植物科学画的荒原上“种”出了“绿洲”，让世界看到了中国植物的美丽。

“信手涂鸦一顽童”

1939年6月，曾孝濂出生于云南昭通的威信县。少时的他是“信手涂鸦一顽童”。读小学时，他便喜欢上画画。有同学安装了一台简易幻灯机，他负责画了一组连环画。很快，他的临摹天赋就得到了展现。上中学后，班里的黑板报总是自然而然地交给他来做。可惜因家庭变故，他在高中毕业后与大学失之交臂。

中国地域辽阔，山川纵横，植物种类异常丰富。但在新中国成立初期，我国还没有自己的“植物志”。经过充分地酝酿、准备，1959年，中国科学院组织成立了《中国植物志》编辑委员会。

高中毕业没能考取大学的曾孝濂幸运地以半工半读的方式进入中国科学院昆明植物研究所从事植物科学绘画工作。他的第一个职务是见习绘图员。



参与编撰《中国植物志》

彼时，曾孝濂最主要的工作就是为科学著作画图。典型的科学著作插图，主要是以腊叶标本为依据的黑白线描图，虽不乏美感，但有一套近乎程式化的绘画语言，重在准确地传达物种特征。

最初曾孝濂遇到了许多困难。为了了解植物最真实的样子，他反复到植物园里去写生，别人一张线稿画三天，他要画六天。通过反复观察练习，他将这个物种的形态烂熟于胸。他接到的第一项任务是画唇形科植物，没想到这一画就是五年。五年中，曾孝濂寻遍元宝山，采集了山上所有的唇形科植物。他每天带着浓厚的兴趣，一笔



扫一扫，听一听

一笔认真描绘,练就了深厚的基本功。

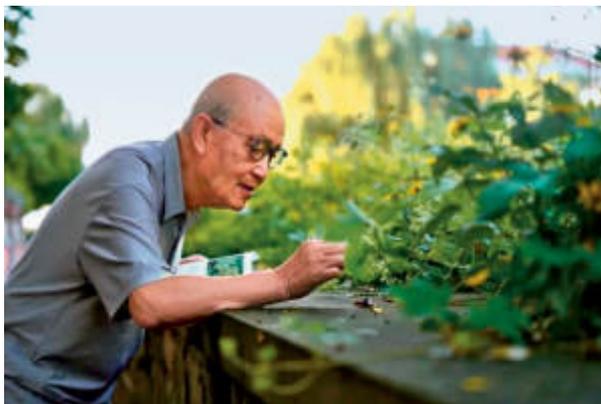
2018年,曾孝濂登上央视《朗读者》舞台接受采访时说:“很多画师为《中国植物志》画了一辈子,今天,我代表的是这个默默无闻的群体。”

热带雨林中的新发现

20世纪60年代,越南战争爆发,疟疾肆虐。为此,我国启动了研究疟疾防治药物的“5·23”项目。这个项目的任务是在众多野生植物中寻找抗疟药物,同时下达的还有寻找“热区野菜图谱”和“热区军马饲料”两项任务。曾孝濂主要负责绘图工作。他花了整整五年时间在南方的热带雨林中实地写生。

热带雨林考察的这段经历让曾孝濂真正走进了植物世界。在这里,他看到植物为了生存,如何尽其所能去争取阳光,去深入土壤扎根以屹立不倒,吸取养分。植物、动物如何相互竞争,又如何相互依存。

多年后他回忆道:“我经常看着树叶发呆,看着看着,就会觉得树叶有一种灿烂之极、归于平淡的美。它在秋天飘落,掉在地里



腐烂,变成无机物为来年的新芽提供养料,养育小苗长成大树,带来生命的绿色,这就是轮回。”

与时间赛跑

1997年,曾孝濂退休后随家人来到北京生活。他在北京动物园里住了大半年,每天观察鸟的姿态,画速写、拍照片。后来,他又到昆明动物研究所标本馆里详细记录鸟类的形态特征。1998年年底,《中国云南百鸟图》出版。他笔下的飞鸟神采飞扬,与作为背景的枝叶花果浑然一体,兼具科学性与艺术性。

退休后,曾孝濂陆续出了12本个人绘画集。不仅如此,他还与中国台湾画家杨恩生、古生物画家侯晋封一起,为古鸟类专家侯连海完成了《中国古鸟类》一书的古生态复原图。

2019年,80岁高龄的曾孝濂,整整180天闭门不出,创作完成《影响世界的中国植物》一书的插图,描摹了包括水稻、大豆、桑、银杏、珙桐在内的37种中国原生植物。稻穗上的细刺,猕猴桃上的绒毛,柿子上的白霜,曾孝濂戴着放大镜将这些微乎其微的细节一一勾勒出来。画作在北京世界园艺博览会现场展出后,惊艳世界。

今年秋天,曾孝濂在体检中查出肺部长有恶性肿瘤。手术后醒来,他做的第一件事,就是拿起桌上的一根筷子在输液管上移动,看到自己的手想碰哪儿就能碰哪儿,他高兴极了。在出院后的第一次复查中,医生发现他剩下的两叶左肺,一叶已经停止工作,另一叶上又长出大约一厘米的肿瘤,右肺也有

“因为自己淋过雨，所以想为别人撑把伞”

——周毛根的暖心故事



在江西省万载县马步乡的田间地头、村组小巷，总能看到一个熟悉的身影在忙碌奔走——他叫周毛根，是当地残联专职委员。虽然早年务工时因机器事故失去右臂，他却用一只臂膀撑起自己的人生，更撑起了身边残疾人的一片天。

“我虽然身体有残疾，但我乐观好学，敢闯敢干。”今年60多岁的周毛根说起话来底气十足。从最初在村里开办面条加工厂到被县残联

呼吸困难和肺不张的症状。现在即使在平地上散步，曾孝濂的胸腔也起伏得厉害。他知道，自己的生命已经真正进入了倒计时。

此时，所有束缚反而都消失了，曾孝濂全身心地投入到绘画创作里。病后的两年，曾孝濂陆续完成了一百多幅新画。妻子张赞英发现，每当散步或者乘坐公交时，曾孝濂的右手总在空气中模拟绘画动作；等人时，他会望着空中的树叶发呆。她知道，那是他在抓紧一切时间，记住不同树干和树叶的纹理、质感。

即便和山川草木打了一辈子交道，曾孝濂还是会被它们的奇妙之处所打动。散步时，他会在路上捡起两片香樟树的叶子，一红一绿，仔细端详。对他而言，当下最珍贵的就是时间，他要在有限的时间内做自己最想做的事情——随心所欲、自由自在地画画。

曾孝濂居住的公寓大堂里悬挂着一幅

字：“原本山川，极命草木。”他对朋友说，他就喜欢安安静静地画画，像森林中的一片树叶，静静地生长，悄悄地飘零。🇨🇦

（来源：《各界》）



聘为乡镇残联专职委员；从引进电子厂解决50多名残疾人就业问题，到创办全县首个残疾人托养中心，他的每一步都走得踏实而有力。

走进位于带塘村的伟泽电子厂，生产线上的工人们正在认真组装手机充电线。负责人感慨地说：“多亏了周毛根，我们这里成了残疾人的暖心家园。”他指着一位正在熟练操作的员工说：“这个小伙子刚来时有个多月不愿跟人说话，现在已经是班组里的开心果了。”据统计，经周毛根牵线搭桥实现就业的残疾人已超过百人，有的还被介绍到新余等地工作。

“就业一人，幸福一家。”这是周毛根常挂在嘴边的话。2013年3月，他多方奔走，在带塘村创办了万载县残疾人辅助性就业中心，解决了10多名残疾人的就业问题。同时，他还创办了重度失能残疾人托养中心，现有9名贫困重度残疾人在此托养。

闲不住的周毛根，近几年又把目光投向了产业助农。2020年，他从宜春农科所引进艾草种植项目，试种后大获成功，转年在全乡推广种植800多亩。“种植艾草不仅解决了村民就业、助农增收等问题，还充分利用了闲置的荒山荒地，是利村利民的好项目。”寨下村党支部副书记王慎生对周毛根引进的项目赞不绝口。

2023年，周毛根在省里培训时结识了一位药材经销商。两人一拍即合，在宝石村开垦了150多亩香薷草基地。“虽然种植香薷草我没有经验，但我会不断摸索，不断学习进步。”周毛根坦言。如今，这块基地带动

周边50多名留守妇女、老人和困难户就业，他们每天在基地除草就能赚80元。

今年春天的黄村村，105亩榨菜田里一片欢腾。在周毛根的带领下，40余名村民和肢残人士在田间忙碌收获。“榨菜叶还可加工成泡菜，进一步增加收益。”周毛根一边指导采收，一边盘算着如何提升附加值。6月，带塘村200余亩毛豆喜获丰收，在周毛根的组织下，100多名残障人士和留守妇女也加入了采收队伍。

“等这批毛豆收完后，我还要在这片地里种上芥头，等到秋天的时候就能丰收了。”站在田埂上，周毛根已经为下一季做好了规划。未来，他还打算在宝石村再补种150亩毛豆和小萝卜，持续带动村民就业增收。

因为自己淋过雨，所以周毛根总想为别人撑把伞。产业扶持之外，他还利用在“好人宣传队”义务宣讲的机会，走访低保老人及残疾人，宣传相关政策、提供就业机会，为他们做些力所能及的事情。

(来源：新华网)



扫一扫，听一听



“银发骑士团”：从宁波骑向全球



扫一扫,听一听

“我们正在准备下周的骑行活动,每周三次几乎是雷打不动的。”在接受记者采访时,宁波中老年骑游总队 68 岁的现任队长钟信荣如是说。头盔、护目镜、自行车,加上一张张晒得微红却精神焕发的笑脸——这支“银发骑士团”正用飞驰的车轮,书写着别样人生。

百位“银发族”骑行超十年

“我们的队伍已经成立 14 年了,有近百名队员,年纪最大的 82 岁,年纪最小的 52 岁,平均年龄差不多 70 岁了。”钟信荣介绍道。

今年 80 岁的王供良是队伍中的“元老”。

时间回到 2011 年,王供良退休后为了锻炼身体,便组织了一些老朋友一起骑行。宁波四明山、衢州江郎山、江西三清山……一趟动辄上百公里的骑行,他们的车轮滚过了省内外无数山川。

十几年间,队员数量增加到近百人。

“我们现在有三个小分队,每周三、六、日,各个小分队会分别组织一次短线骑行活动,队员们可以在群里报名参与活动,根据行程安排到指定地点集合出发,也会有一些长线活动,大家根据自己的情况报名参与。”钟信荣说。

北至黑龙江、南抵海南、西达新疆……

从宁波出发,这群银发骑士的足迹,已遍布大半个中国。

“我们不只是队友,更是家人。”钟信荣说,最令他感动的是队员间互帮互助的氛围,无论是在骑行路上,还是在日常生活中,他们总是相互关照、彼此关心。

一位队员笑着说:“我觉得骑行队有一种魔力,想和他们一直骑下去。”

64 岁女队长骑过 19 国

队伍中有不少女性成员,64 岁的方丽珍就是其中之一。作为一分队队长,她 13 年间已骑行过 19 个国家。

“在意大利的时候发生了一次事故,车报废了,好在人没事。”2018 年,方丽珍和其他 8 名队员计划用 3 个月时间骑游欧洲,穿越葡萄牙、西班牙、法国等多个国家,直到希腊。

这趟旅程可谓“一波三折”“意外频发”。

“我们从首都北京先飞到葡萄牙里斯本,刚骑了没几天,就有三个小伙伴的车被偷了。”无奈之下,三位“天选之子”原地变为“背包客”,坐火车来了一次欧洲深度游。方丽珍则和另外 5 位骑友继续他们的骑游之旅。

一个月后,他们骑行至意大利。由于道路过于狭窄,几辆自行车意外追尾,方丽珍

的车头向外撇开，与一辆工程车发生了碰撞。自行车当场报废，所幸人没事。

事故发生后，当地警务人员和翻译人员全程帮助他们处理，同行的队友也一直陪在方丽珍身旁，为她平复心情。

队友问：“还继续吗？”

方丽珍毫不犹豫地说：“意外难免，但不能让它绊住脚步。”她重新买了车，整理好装备，再次出发。

方丽珍说，64岁不是终点，而是她下一次跨上单车、逐风而行的新起点。

要“开心骑”更要“安全骑”

“银发族”长途骑行可能会遇到哪些问题？

钟信荣表示，骑行的安全、目标道路的路况、当地天气情况，以及骑行者本身的身体状况都可能导致骑行风险。

为此，骑行队也做了很多准备。

钟信荣说：“骑行安全包括交通安全、

防跌倒、保护老年人关节等多方面，我们每年都会进行安全培训。在预防跌倒方面，我们会对即将出发的骑行者提出‘禁止饮酒’的要求。同时，为了保护队员们的关节，我们会建议他们骑行一小时就休息一下。如果队员有基础病，我们会提醒他们随身携带常用药物。”

钟信荣告诉记者，骑行是百位队员的共同爱好，他们会尽可能保障队员们的安全，让队员们“骑得安全，骑得开心”。

“‘银发族’一定要在保证身体健康的情况下运动。不能贪多，不能逞强，要密切关注身体的信号，一旦感觉不舒服一定要停下来，尤其是像骑行，消耗大，老年朋友要适度而行，不要轻易尝试高强度的活动。”钟信荣提醒。

护目镜下或许藏着岁月的痕迹，头盔也许盖不住新生的白发，但“银发骑士”们那颗向往自由、勇敢出发的心，始终年轻。🇨🇳

（来源：《浙江老年报》）





漫步南翔古镇

文 / 温暖



扫一扫,听一听

那年得闲到上海南翔古镇一游。清晨,走在解放街上,向北不远就是报济桥。此桥始建于宋景祐四年(公元1037年),就在古老的南翔寺山门前,是民众襄赞而成的,故称“报济桥”,也叫香花桥。新中国成立后,桥面拓宽改为水泥桥,2008年夏当地依旧制复建此桥。

我站在报济桥上由东向西望,小桥流水,粉墙黛瓦,屋舍参差,大小商铺鳞次栉比,一切仿佛如梦初醒的样子,四下显得安静祥和,蒙蒙细雨中仅有寥寥市民从桥上走过,手里拎着早点或青菜。桥堍的一家汤包小铺已经开门,大红旗幌在晨风中显出几分灵动与怀古之美。铺子门口挂着一个礼品袋,上有“南翔小笼,皮薄汁鲜,肉嫩馅丰”字样。此情此景正是我喜欢的慢生活状态,自然忙坏了手里的相机。

下桥,即南翔老街的标志景点——分列东西的五代双塔与两眼古井。双塔原位于昔

日的南翔寺内,建于五代至北宋初年。清乾隆三十一年(公元1766年)的一场大火将古寺焚毁,唯有砖塔奇迹般地幸存下来。古塔历经沧桑,已岌岌可危,上海有关方面根据老塔尚存的构件,以及地下清理出的一些实物,同时参考了大量文献,制订出古塔的复原方案。1986年,双塔全面修复,八面七层,通高十一米,灰砖砌筑,仿江南木结构楼阁式,成为南翔千年古镇的重要标志。

双塔前的两口古井于2008年被发掘。该井原来也在南翔寺前,始建于梁代大同年间(公元535年—546年)。相关史料记载,宋代建山门时井仍能使用,并成为“南翔八景”之一。

沿着解放街继续向北漫步,右手边有书场、南翔历史文化展览馆、檀园等。檀园曾是明代著名文学家、“嘉定四先生”之一李流芳的私家园林,原为文人墨客吟诗畅饮之所,然其毁于明清更迭之际。2011年,檀园得以

恢复重建,园内保留有宝尊堂、山雨楼、次醉厅、芙蓉洲等景点。

我爱逛老胡同、旧里弄。在解放街东侧发现一片低矮房舍,我走向深处,见弄堂陈旧,灰皮剥落,青砖外露,巷子坑洼的泥地、砖石缝隙长满了无名草叶,如此种种倒是原汁原味。有几家屋门口还摆放着传统木质马桶,刷洗得很干净。再向里,见一间矮屋开着门,有个老婆婆正在桌前安安静静地吃早饭。老人发现了我这个外乡客,热情地跟我打招呼,示意我可以坐到门前的小竹椅上歇歇。老婆婆告诉我,她已经83岁了,从本地乡下嫁到南翔,在这间老屋里已经生活60年了。老人见我给她拍照,显得特别高兴。

再走走便来到古镇最繁华的买卖街——共和街。铺子背面临水,门脸朝街,旗帜如林。街面上的绸缎号、茶食店、面铺、喜寿货铺、汤包店、酒馆等一应俱全,里里外外大多还保持了传统形制与特色,古风扑面。在街边,我见到了定胜糕、圆糕、云片糕、黄桥酥饼等风味小吃。沿街顺河向南走,河畔金黄桥桥头有凉亭一座,三五市民闲坐亭下看报、听广播,或聊天、观景望天,甚是惬意。我也在亭下歇脚整理行装,并请市民为我拍了张照片。

太平桥畔一家包子楼的吃食卖得红火,有鲜汁肉包、萝卜丝包、香辣粉丝包、奶黄包等十几种口味。白胖胖、热腾腾的包子很诱人,身怀六甲的店家女子,也在吃着自家的包子,由此看来包子品质是大可放心的。从共和街南端向西拐是人民街东段。人民街相对更宽,两侧皆为店铺,以小吃铺居多,还有

茶楼、毛线店、日杂土产店、工艺品店等。一家土产店门口摆放的货品琳琅满目,高高摞在一角的木桶很是抢眼,最大号的红漆木桶标价488元,子孙桶(小水桶、小马桶、小木盆)一套要650元。店家是个中年男子,似乎还没从睡梦中醒来,趴在柜台上打着瞌睡。我拿起一把老式筴篱摆弄半天,他似乎全然不知。

在人民街西段,又见一家名叫长兴楼的小笼包店,据说创始于清同治年间。老店窗明几净,玻璃后面有几个师傅正在包小笼包。在街角,我发现一个不大的铁皮屋,店主专门制作黄铜工艺品,大小算盘、车模、玩具等煞是精致。

历史文化游讲究追根溯源,我在小镇上大致兜了一圈,最后来到云翔寺(曾用名留云禅寺)。南翔寺被大火焚毁后,于乾隆四十一年(公元1776年)移址重建,改名“云翔寺”。古镇因南翔寺发祥、兴起,充满故事。南翔古名槎溪,梁武帝建国的时候,南翔还只是一个荒凉的乡村。据民间传说,梁代有白鹤来此,指引德齐和尚在此建寺。梁天监四年(公元505年)南翔寺竣工。此地因寺成镇,并有了“小小南翔赛苏(州)城”的美誉。📍



津门商魂 百年劝业

——天津劝业场的时光回响与新生序章

文 / 张丽



扫一扫,听一听



占地面积、2万平方米建筑面积的规模,成为当时天津首屈一指的商场。商场总高33米,主体5层,局部7层,7层之上矗立着别致的塔楼——塔座以中式塔楼形制为基,设两层八角形结构,圆形塔身和穹顶采用意大利文艺复兴时期的建筑风格,塔顶旗杆与避雷针兼具实用与装饰

之妙。整座建筑既彰显西洋建筑的雄浑气派,又蕴含中式美学的内敛韵味,成为当时天津建筑界的标杆之作。

在寸土寸金的滨江道商圈,一座兼具古典韵味与现代气息的建筑静静矗立,它便是曾领军津门商业的巨擘——天津劝业场。这座跨越世纪的商业地标,既承载着天津商业的集体记忆,又镌刻着老天津卫的市井烟火、人文风华与商脉传承,成为解码天津近代商业的密钥。

商场落成后,高星桥自拟“劝吾胞輿,业精于勤,商务发达,场益增新”格言,取首字定名“劝业商场”,寄托了以商业兴城市,盼民族产业崛起的愿景。同年,由津门书法名家华世奎手书的“天津劝业场”横匾,高悬于主楼正中。

天津劝业场的横空出世,离不开实业家高星桥的远见卓识。20世纪20年代初,天津屡遭兵祸侵扰,北门外一带的商号纷纷迁往法租界。时任井陘煤矿买办的高星桥,以对商业趋势的敏锐洞察,积极筹建这座日后的商业大厦。他重金聘请法国设计师穆勒操刀设计,1928年春于法租界梨栈大街(今和平路)破土动工,同年12月12日劝业场正式落成开业。这座建筑将西方折中主义风格与中国传统元素巧妙融合,以2600平方米

开业之初,劝业场便以“华北第一高”之姿惊艳一时,堪称近代商业奇迹。商场销售的国内外商品琳琅满目,从呢绒绸缎、珠宝古玩到日用百货、草虫宠物无所不有,乐器、金笔、相机等贵重物品的维修服务独具特色。节假日里,本地市民与外地客商摩肩接踵,人流如织,勾勒出鲜活的商业市井图景。“南有上海大世界,北有天津劝业场”,成为

“南有上海大世界,北有天津劝业场”,成为

其鼎盛时期的生动注脚。

劝业场的繁华离不开闻名遐迩的“八大天”。为了招揽客流、吸引游人,商场自营剧院、茶社等八处特色休闲场所,合称“八大天”,成为彼时天津的潮流地标,且各有韵味。“八大天”中,最火爆的当数天景华戏院,坐拥天津独有的大转角舞台,三层楼总共有1100多个席位,以传统京剧演出闻名,是戏曲名家登台的核心阵地;“天乐戏院”作为天津首家专演评戏的中型戏院,爱莲君、鲜灵霞、筱玉芳等名家曾在此献艺;天外天屋顶花园首屈一指,不仅设有露天影院,更有杂耍、曲艺等演出,堪称游乐胜地;天宫影院属当时一流水准的影院,是天津为数不多能观赏好莱坞电影的场所;天会轩、天露茶社供应茶饮点心,是文人雅士闲谈之所;天纬台球社规模居天津之首,分大、小天纬;天纬地球社设备豪华,场地开阔,可容多人同时竞技。“八大天”经营得法,客流鼎盛,生意兴隆,打造了当时“吃喝玩乐购”一站式体验的新模式。

百年风雨兼程,劝业场的经营之路并非坦途。20世纪40年代,受日本侵华战争冲击,天津沦陷后经济萧条,劝业场一度陷入半停业困境。直至新中国成立后公私合营,楼内拆除隔墙,调换统一货柜,转为国有经营,才重新焕发生机。1958年,劝业场与毗邻的天祥商场合并,成为大型综合性百货零售商场。1966年8月,商场更名为“人民商场”。1980年1月,商场恢复“天津劝业场”字号,1991年进行翻修扩建,1992年首创全市同行股份有限公司。1994年,天津劝业场

股份有限公司正式上市。

为守护历史遗产、适应新时代发展,2024年10月劝业场开启新一轮转型,全面升级改造。此次修缮以“尊重历史、立足现实、畅想未来”为核心理念,严格恪守文物保护要求。目前,已完成外立面修复、楼板拆除工程,让六层贯通的中庭结构和穹顶重现原貌。此次升级并非简单翻新,而是要打造独具津门特色的历史文化商业生态体——既重现“八大天”的文化韵味,又融合现代商业业态与文旅功能,让这座全国重点文物保护单位,成为连接传统与现代的“城市IP”。

从百年实业救国的初心到如今文化商业的新生,劝业场的存在早已超越商场本身。它是劝业精神的延续,更是天津“工商文化”的延续。待明年重张,这座历经风雨的商业地标,必将以鲜活的姿态续写津门商业传奇。✿



第二十三讲：单调小令谱式举隅

文 / 缪志明

此前做过介绍，词按字数之多寡，分为小令、中调、长调三种。其中，小令的字数一般在五十八字之内。

这种篇幅较短的小令，有一段、两段之分，习惯上将其称为单调小令和双调小令。

相比之下，单调小令最易学，也最易把握，它们基本属于七言绝句之变体。对于已经写过不少七绝者来说，极易上手，所以老同志们如果想学写词，最宜从这种单调小令开始。

以下所列示的，便是十种单调小令之谱式，练习时尽量每种多吟作几首。

1. 十六字令

又名归字谣、苍梧谣，全词共十六字，四句，三平韵。

平(韵)

中仄平平中仄平(韵)

平平仄

中仄仄平平(韵)

宋·蔡伸《苍梧谣·天》

天，

休使圆蟾照客眠。

人何在？

桂影自婵娟。

2. 梧桐影

又名明月斜，全词共二十字，四句，两仄韵。

中仄平

平平仄(韵)

中仄仄平平仄平

中平中仄平平仄(韵)

五代·吕岩《梧桐影·明月斜》

明月斜，

秋风冷。

今夜故人来不来？

教人立尽梧桐影。

3. 醉妆词

全词共二十二字，六句，句句入仄韵。

仄仄仄(韵)

仄仄仄(韵)

中仄平平仄(韵)

仄仄仄(韵)

仄仄仄(韵)

中仄平平仄(韵)

五代·王衍《醉妆词·者边走》

者边走，

那边走。

只是寻花柳。

那边走，

者边走。

莫厌金杯酒。

注：者，通假字，即“这”。

4. 望江南

又名忆江南、梦江南、江南好，全词共二十七字，五句，三平韵。

平中仄

中仄仄平平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

中仄仄平平(韵)

唐·温庭筠《望江南·梳洗罢》

梳洗罢，

独倚望江楼。

过尽千帆皆不是，

斜晖脉脉水悠悠。

肠断白蘋洲。

5. 捣练子

又名捣练子令、深院月，全词共二十七字，五句，三平韵。

中仄仄

仄平平(韵)

中仄平平中仄平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

五代·李煜《捣练子令·深院静》

深院静，

小庭空。

断续寒砧断续风。

无奈夜长人不寐，

数声和月到帘栊。

6. 渔歌子

又名渔父、渔夫乐，全词共二十七字，五句，三平韵。

中仄平平中仄平(韵)

中平中仄仄平平(韵)

平仄仄

仄平平(韵)

中平中仄仄平平(韵)

唐·张志和《渔歌子·西塞山前白鹭飞》

西塞山前白鹭飞，

桃花流水鳜鱼肥。

青箬笠，

绿蓑衣，

斜风细雨不须归。

7. 潇湘神

全词共二十七字，五句，三平韵，一叠韵。

平仄平(韵)

平仄平(重复)

中平中仄仄平平(韵)

中仄中平平仄仄
中平中仄仄平平(韵)

唐·刘禹锡《潇湘神·斑竹枝》

斑竹枝，
斑竹枝，
泪痕点点寄相思。
楚客欲听瑶瑟怨，
潇湘深夜月明时。

注：竹为入声。首两句一般为重复句。

8. 南乡子

全词三十字，六句，两平韵，三仄韵。

中中仄
仄平平(韵)
中平中仄仄平平(韵)
中仄中平平仄仄(换韵)
平平仄(韵)
中仄中平平仄仄(韵)

五代·李煜《南乡子·烟漠漠》

烟漠漠，
雨凄凄，
岸花零落鹧鸪啼。
远客扁舟临野渡，
思乡处，
潮退水平春色暮。

9. 忆王孙

全词共三十一字，五句，句句入韵。

中平中仄仄平平(韵)

中仄平平中仄平(韵)
中仄平平中仄平(韵)
仄平平(韵)
中仄平平中仄平(韵)

宋·李重元《忆王孙·春词》

萋萋芳草忆王孙，
柳外楼高空断魂。
杜宇声声不忍闻。
欲黄昏，
雨打梨花深闭门。

10. 如梦令

又名忆仙姿、宴桃源、无梦令、如意令，
全词共三十三字，七句，五仄韵，一叠韵。

中仄中平中仄(韵)
中仄中平中仄(韵)
中仄仄平平
中仄中平中仄(韵)
中仄(韵)
中仄(重复)
中仄中平中仄(韵)

宋·李清照《如梦令·昨夜雨疏风骤》

昨夜雨疏风骤，
浓睡不消残酒。
试问卷帘人，
却道海棠依旧。
知否，
知否，
应是绿肥红瘦。❀



中药谈·罗汉果

典故

在云雾缭绕的岭南深山里,生长着一种神奇的果实,形圆色褐,其貌不扬,却蕴藏着如蜜般的清甜。它便是被誉为“神仙果”“东方神果”的罗汉果。

罗汉果的得名,源自民间流传的一段佳话。

相传在广西桂林的一座瑶寨里,有位名叫罗汉的医者。他在山中采药时发现一种野果,味甜如蜜,泡水饮用能缓解咳嗽咽痛。当地百姓服用这种野果的汤汁后效果显著。为纪念他的发现,人们便将这种果子命名为“罗汉果”。其果实形态圆润,成熟时外皮呈黄褐色,恰似罗汉的肚腹,让这一名字更添几分意趣。

罗汉果为葫芦科多年生藤本植物罗汉果的干燥果实,主要分布在广西、贵州等地,其中广西出产的罗汉果尤为知名。其藤蔓善攀缘,叶片呈心形,雌雄异株,夏季开花,秋季结果。果实呈卵形、椭圆形或球形。其表面为褐色、黄褐色或绿褐色,有深色斑块及黄色柔毛,体轻,质脆,果皮薄,易破。果瓢(中、内果皮)海绵状,浅棕色。种子扁圆形,浅红色至棕红色,两面中间微凹陷,四周有放射状沟纹,边缘有槽。每年九十月份果熟时采摘,置板上,约8—10天后果皮由青绿转黄,再用火烘烤5—6天,成为叩之有声的干燥果实。

罗汉果于1977年被载入《中华人民共

和国药典》,有清热润肺,滑肠通便之功效,常用于治疗肺热燥咳,咽痛失音,肠燥便秘。它是原卫生部首批公布的药食两用的中药材之一,其所含罗汉果甜苷比蔗糖甜300倍,是一种非糖类甜味剂,几乎不产生热量,可用作蔗糖的替代品。

来源:葫芦科植物罗汉果的干燥果实。

性味:性凉,味甘。

归经:归肺、大肠经。

功效:清热润肺,化痰止咳,润肠通便。

适用情况:适用于肺热燥咳,咽痛失音,肠燥便秘。

用法用量:内服,煎汤,9—15克;或用沸水冲泡后饮用。针对口腔疾患,亦可适量煎水含漱。

食疗推荐:罗汉果雪梨润肺饮

材料:罗汉果1/4个,雪梨1个(去核切块),冰糖少许。

做法:将罗汉果洗净捏碎,雪梨去皮切块。两者一起放入锅中,加适量清水,大火煮沸,转小火煮20分钟,加冰糖调味即可。滤渣饮汤,亦可食梨肉。

功效:清热润肺,生津利咽,适用于秋冬季节气候干燥或肺热引起的咽干喉痛、干咳少痰。

温馨提示:脾胃虚寒者不宜多服,糖尿病患者可适量食用,但需控制用量。🇨🇳

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

教您做美观实用的抽纸盒

一、材料

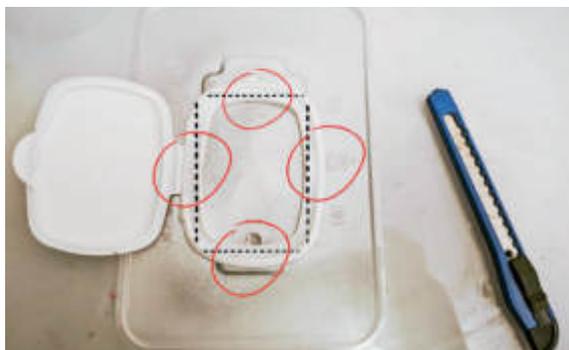
一次性饭盒、湿纸巾盒盖、装饰珠子、美工刀、不同颜色的扭扭棒、黏土或纸巾、丙烯颜料或金属色的彩笔、热熔胶枪及胶棒、闪粉提亮液等。



二、步骤

第一步：

1. 用美工刀在一次性饭盒盒盖中间(黑色线框的位置)开洞,然后用热熔胶将湿纸巾盖和饭盒盖粘住,做成抽纸盒的盒盖。



2. 根据自己喜欢的颜色选择相应的扭扭棒,将其缠绕成弹簧形状后拉长,然后用热熔胶粘在盒盖上,使盒盖呈现毛茸茸的质感,而后用丙烯颜料或金属色彩笔给盒盖边缘涂色装饰。一次性饭盒四面也粘上扭成弹簧状的扭扭棒。



第二步：

1. 用黏土或纸巾团出一个椭圆形，再用扭扭棒包裹椭圆形并用热熔胶将其固定，作为天鹅的身子。



2. 拿一根扭扭棒连接在天鹅身子的一头，用手扭出“S”形状作为天鹅的脖子。再取一小段暗红色扭扭棒，用白色扭扭棒缠绕暗红色扭扭棒，作为天鹅的头部。用黑色丙烯颜料或黑色的笔在天鹅头部画上眼睛，并用暗红色扭扭棒修剪出天鹅的嘴部粘上。



3. 取四根扭扭棒扭出天鹅翅膀并用热熔胶固定，用小根扭扭棒扭出尾巴，并用热熔胶固定在天鹅身体尾部。做出来的嘴部、翅膀可以用打火机略微燎一下，或用剪刀修剪出想要的形状。



第三步：

把抽纸盒盖表面清理干净，将闪粉提亮液涂在天鹅翅膀上，在翅膀上和盒盖上粘一些装饰珠子，最后把做好的天鹅固定在抽纸盒盖上。美观实用的天鹅抽纸盒，不论放在家里还是放在办公室，都能增添满满的氛围感。🇨🇦

冬季服饰色彩搭配指南

文 / 一恒

冬季来临,服装的色彩选择会直接影响人的气色与整体观感。合理的色彩搭配不仅能够提亮肤色,还能在寒冷季节依然凸显气质。我们将从基础配色原理与实用场景出发,帮助您在现有衣橱中轻松完成优雅而舒适的冬季服饰穿搭。

女士篇

优雅风格

浅蓝色毛衣 + 米色裤子 + 灰色毛线围脖 + 白色帽子 + 黑色粗跟皮靴 (户外需要搭配羽绒服)



淡紫色羊绒衫 + 浅灰色西裤 + 杏色围脖 + 灰色帽子 + 灰色皮靴 (户外需要搭配羽绒服)



稳重风格

灰色大衣 + 黑色毛衣 + 黑色裤子 + 格子围脖 + 黑色皮鞋



黑色大衣 + 驼色毛衣 + 黑色裤子 + 棕色帽子 + 棕色皮鞋





男士篇

稳重风格

藏青色棉夹克 + 灰色毛衣 + 深灰色毛呢裤 + 格纹围脖 + 黑色皮鞋



棕色皮夹克 + 黑色毛衣 + 黑蓝色西裤 + 灰色围脖 + 黑色皮靴



休闲减龄风格

暗蓝色外套 + 蓝色毛衣 + 牛仔蓝牛仔裤 + 蓝色调帽子 + 卡其色围脖 + 棕色运动鞋



黑色外套(羽绒服) + 棕色开衫毛衣 + 棕色裤子 + 枣红色围脖 + 蓝色运动鞋 

每天5分钟,“搓”出好气色

寒为冬季的主气,容易损伤人体的阳气。中医认为,“搓”这个动作,属于按摩推拿中的摩、推、擦法,能够疏通经络、充盈气血。每天花5分钟搓一搓身体的这些部位,能驱寒暖身,让您面色红润。

搓双手:经常搓双手能直接刺激经络节点,让气血快速通畅。

具体方法:搓手心,掌心相对,手指并拢相互揉搓,感受掌心发热;搓手背,将手心置于另一只手的手背上,垂直放置,用掌心着力揉搓手背,双手交换进行;搓手指,弯曲各手指关节,半握拳后把指背放在另一手掌心,旋转揉搓指关节,双手交换完成。

搓头部:搓额头能直接增加大脑供血,重点搓太阳穴和印堂穴,有助于调节神经系统,让思路更清晰。

具体方法:用指腹着力,左右侧额头各搓

100次,力度轻柔不拉扯皮肤;搭配手指梳头,双手手指分开,从额头前发际线开始,向后梳理至后颈,再从头部中央向两侧梳理,重复30—50次。

搓腹部:通过搓按腹部,能促进胃肠之气下行,帮肠胃“动起来”。

具体方法:用掌根沿腹部外圈(以肚脐为中心,向外延伸一个手掌的宽度)顺时针方向搓按。

搓脚心:搓按足心不仅能强肾活络,还能安神助眠。

具体方法:干搓法,先把双手搓热,用左手掌搓右脚心,右手掌搓左脚心,每只脚搓100次左右,以脚心发红发热为宜;湿搓法,把脚放在温水盆中泡至发红,再按干搓的方法操作。🚑

(来源:“养生中国”微信公众号)

擤鼻涕擤出高血压?

很多人会下意识地用力擤鼻涕,殊不知这个看似痛快的擤鼻涕方法是错的,尤其是“两个鼻孔一起用力擤”,容易引发中耳炎,还可能影响听力。有高血压、动脉硬化等基础疾病的人,用力擤鼻涕会让胸腔和血管压力突然变化,血压一过性升高,导致头晕、头痛。

正确擤鼻涕只需两步:拿柔软的纸巾,轻压一侧鼻孔,用另一侧鼻孔轻轻呼气,把鼻涕



擤出来。换边重复,擤完洗手,避免手上沾染病毒。🚑

(来源:《北京青年报》)

中药先煎后下有讲究



“医生，方子里的后下药是什么意思？”“这个药为什么要先煎？”“能不能所有药一起煎？不然太浪费时间了。”在中药房窗口，许多人都会发出这样的疑问。其实，有些中药要“先煎”，有的要“后下”，这里面大有讲究。

先煎药：与毒性和有效成分有关

先煎药主要分为三大类：有毒类、矿物类、动物骨甲类。

常见需先煎的有毒类中药包括附子（黑顺片）、制川乌、制草乌、制关白附、蛇六谷等。此类中药先煎的目的是降低药物毒性。以附子（黑顺片）为例，其有毒成分主要是乌头碱类化合物，此类化合物遇水加热后毒性会降低。虽然其毒性在炮制后已远远低于生附子，但在一般用量下仍需先煎 30—60 分钟，再加入其他中药一起煎。随着用量的增加，附子先煎时间应适当延长，一直煎到汤汁没有麻舌感为止。在使用此类毒性中药时，要遵循中病即止的原则，疾病大体已去，就要停止或减少使用。

需先煎的矿物类中药包括磁石、赭石、石膏、寒水石、花蕊石、紫石英、禹余粮、赤石脂、滑石等。

需先煎的动物骨甲类中药包括鳖甲、龟甲、龙骨、牡蛎、石决明、珍珠母、瓦楞子、蛤

壳、鹿角、水牛角等。

矿物类与动物甲骨类这两类中药因其质地坚硬，有效成分不易析出，先煎的目的是使其有效成分溶出，增加药物疗效。如珍珠母，一般先煎 15 分钟，能增加其无机物的溶解度，使微量元素充分溶出，其有机物水解后能得到多种氨基酸，如丙氨酸、甘氨酸、谷氨酸、天门冬氨酸等。

后下药：与挥发性成分和遇热不稳定相关

含挥发油类，如豆蔻、砂仁、薄荷等。对于含有挥发油类的中药，久煎会使其气味散发、有效成分流失，导致药物疗效降低。如薄荷，主要成分为薄荷脑，久煎会使薄荷脑流失。

遇热不稳定类，如钩藤、大黄、番泻叶等。对于遇热不稳定的中药，久煎会使其有效成分被破坏或分解，导致药物疗效降低。如钩藤，其有效成分为钩藤碱，久煎会使钩藤碱发生水解而被破坏。

在实际的煎药过程中，一定不能为了节省时间而忽略先煎药和后下药的重要性。只有采取科学的煎煮方法，才能发挥中药的最大效能，保证药方的疗效。🇨🇳

（来源：《中国中医药报》）

您喜欢跷二郎腿吗？



不少人坐着时总会不自觉地跷二郎腿，这种坐姿看似舒服，但如果长期保持，可能会对健康造成不利影响。

易造成三方面损伤

1. 损伤腰椎和脊柱。跷二郎腿时，容易弯腰驼背，造成腰椎、胸椎和脊椎的压力分布不均。此时骨盆会带动脊椎旋转，造成肌肉过度拉伸，脊椎左右两侧的软组织被动失去平衡。时间久了，容易引起背部肌肉疲劳、酸痛，甚至可能造成脊椎扭曲或侧弯。

2. 损伤髋关节和膝关节。髋关节与膝关节长时间保持一种扭曲的状态，会增加关节内部结构的压力，使软骨出现营养障碍、磨损。对软骨结构已经有不同程度退化的中老年人来说，会增加患骨关节炎的风险。特别是关节已经出现疼痛的患者，更要避免弯曲、扭转关节。

3. 增加静脉曲张风险。跷二郎腿时，跷起来的腿的后部及肘窝处静脉受压，静脉回流受阻，静脉压力增高，会造成下肢静脉曲张的隐患。

忍不住时记住三点

如果实在忍不住要跷二郎腿，记住以下3点。

1. 不超过 15 分钟。每次跷二郎腿的时

间不宜过长，最好不要超过 15 分钟。

2. 常起来活动。如果已养成跷二郎腿的习惯，那么建议两腿经常交替，尽量不要长时间偏向某一侧，跷一会儿就起来走动走动。

3. 松解和拉伸紧张肌群。很多人习惯跷二郎腿，是因为其肌肉已经失衡，身体“需要”通过跷二郎腿来恢复平衡。这时，可以通过按摩和揉压等方式对紧张的肌肉进行松解，帮助身体恢复平衡状态。

有高血压、下肢静脉曲张、腰背不适、深静脉血栓等问题的人群，最好避免跷二郎腿。

保持正确坐姿很关键

什么样的坐姿对健康更有利？

坐在椅子上时，大腿应与座位平齐，或稍低于座位，双脚在地面上放平；如果身高较高或较低，请调整座椅高度；若椅子无法调整到正确高度，可使用脚凳或踏板。

脊柱应与椅背平行，椅背稍微倾斜，大约呈 100 度—110 度，这样坐着的时候，背部可以得到有效支撑。

要注意的是，无论坐姿多么端正，长时间久坐都不利于健康。在保证正确坐姿的同时，定时起来活动同样很重要。🇨🇦

（来源：“CCTV 生活圈”微信公众号）



常练这7个动作,助您血脉畅通

拉任脉

动作要领:双脚与肩同宽,双臂由前向后做体侧旋转360度,注意身体后倾,头稍向后仰,慢慢收回。每次3—5分钟即可。

拉督脉

动作要领:双脚与肩同宽,双臂由后向前做体侧旋转360度,注意在弯腰的同时手臂尽量高举,再慢慢收回。每次3—5分钟即可。

拉带脉

动作要领:左弓步,双手十指交叉,掌心向上,身体左侧弯,用力拉伸,慢慢收回;右弓步,双手十指交叉,掌心向上,身体右侧弯,用力拉伸,慢慢收回。每次3—5分钟即可。

敲肝胆经

动作要领:双脚与肩同宽,蹲马步,双手握空拳,从膝关节内上方开始,轻拍四下,敲

至腹股沟,然后转至胆经,从环跳穴开始,轻拍四下,敲至膝关节外上方,循环往复,慢慢收回。每次3—5分钟即可。

平衡运动

动作要领:蹲双脚与肩同宽,双手平举,缓慢下蹲,但不要完全蹲下;起,但不应完全站直,慢慢收回。每次3—5分钟即可。

捶胸

动作要领:身体直立,目视前方,双脚与肩同宽,双手握空拳放于胸前,胸要挺,肘要撑,左拳捶左胸,右拳捶右胸,交替捶打,慢慢收回。每次3—5分钟即可。

顿足

动作要领:将身体重心放在右脚上,左脚顿足四拍,再将身体重心放在左脚上,右脚顿足四拍,左右交替,循环进行。每次3—5分钟即可。🇨🇳

(来源:“老年日报”微信公众号)

冬至饺子:从馅料到面皮的营养升级

文 / 康瑞雪 韩璐



从冬至这天起,我国进入“数九寒天”,也就是俗称的“进九”。民间有“冬至大如年”的说法,在我国北方,一直有冬至吃饺子的习俗,并留下“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的俗语。相传,饺子起源于东汉时期,为张仲景首创。当时饺子是药用,用面皮包上一些祛寒的药材(羊肉、胡椒等),食用目的是避免病人耳朵上生冻疮。

推荐食谱

蔬菜面皮虾肉玉米粒水饺

饺子皮

材料:面粉 250 克,菠菜 100 克,水约 60 毫升。

做法:

1. 将菠菜洗净,只取叶子部分,沸水下锅焯烫 10 秒去除草酸,捞出过凉水备用。
2. 挤干菠菜叶的水分,放入料理机,加入 60 毫升清水,搅打成细腻的菠菜泥。
3. 用纱布过滤出适量的菠菜汁。
4. 将菠菜汁分次倒入面粉中,用筷子搅成絮状,再用手揉成光滑的面团。
5. 盖上湿布或保鲜膜,醒面 30 分钟。

虾肉玉米馅

主料:鲜虾 300 克,猪瘦肉末 100 克,甜玉米粒 100 克。

调料:

姜末、葱末、料酒、生抽、蚝油、香油各 1 汤匙,白胡椒粉少许,盐适量,鸡蛋 1 个。

做法:

1. 鲜虾去头、去壳、挑虾线,将 2/3 的虾仁用刀背拍扁后剁成虾泥,剩下的 1/3 虾仁切成小粒备用。
2. 将虾泥、虾粒、猪肉末、甜玉米粒、姜末、葱末全部放入一个大碗中,加入料酒、生抽、蚝油、白胡椒粉、盐和一个鸡蛋的蛋清。
3. 用筷子始终朝一个方向用力搅拌,直到肉馅变得黏稠、起胶,感觉有阻力。
4. 最后淋入香油,轻轻拌匀,锁住水分,即可包制。



饺子虽小,却包罗万象,鱼虾豆蛋、蔬果海鲜,统统可以包到饺子里。节日期间吃饺子,不仅可以做到食物多样、营养均衡,还可以全家上手、烘托气氛,是很不错的“营养餐”。

日常的饺子皮是用精白面粉做的,其实饺子皮中还可以加入一些粗粮粉,比如黑麦粉、荞麦粉、全麦粉等,不仅可以降低升糖指数,还可以补充矿物质、B族维生素和膳食纤维等营养素。另外,还可以用蔬果汁和面,增加面皮的色彩,不仅可以提升饺子的颜值,还可以提升饺子的营养价值。如果日常蛋白质摄入不足,还可以用牛奶或鸡蛋和面,不仅能提高饺子的蛋白质含量,还可以

提升饺子皮的弹性和韧性,改善口感。

菌藻类蔬菜营养丰富,但是很多人日常疏于食用,包饺子时可以将其加入馅料中,在让馅料味道更鲜美的同时,也能增加一定的膳食纤维。另外,荸荠、莲藕等食物也可加入馅料中,脆脆的口感别有一番风味。

做饺子馅,大家一般选用肥瘦相间的肉,和馅时还会额外增加一些食用油或者肉皮冻,这就导致饺子的脂肪含量不低。为了吃得更健康,饺子馅应尽量少用肥肉,多用精瘦肉,或者选用低脂的鱼虾,和馅时少放食用油。除了控油之外,我们还要控制盐的摄入量。

荞麦面皮菌菇鲜肉水饺

饺子皮

材料:荞麦面粉 100 克,高筋面粉 150 克,温水 120 毫升,盐适量。

做法:

1. 将荞麦面粉、高筋面粉和盐混合均匀,慢慢倒入温水,边倒边用筷子搅拌成絮状。
2. 下手将面揉成一个光滑的面团。
3. 盖上湿布或保鲜膜,醒面 30 分钟。

菌菇馅

主料:鲜香菇 6 朵,杏鲍菇 1 小根,蟹味菇、白玉菇各 1 小把,泡发的干香菇 4 朵,泡发的黑木耳 4 朵,豆腐干 1 块,猪瘦肉末适量。

调料:生抽 2 汤匙,蚝油、香油各 1 汤匙,鸡蛋 1 个,姜末、葱末适量,白胡椒粉、白糖少许,盐适量。

做法:

1. 将所有菌菇和木耳洗净,香菇、杏鲍菇、豆腐干等切成小丁,蟹味菇、白玉菇去根后切碎。
2. 锅中放油,烧热后放入姜末爆香,再放入切好的菌菇丁,中火翻炒,直到菌菇变软,炒出浓郁香气,并且大部分水分被逼出,将炒好的菌菇盛入大碗中,完全放凉。

3. 在放凉的菌菇中加入葱末、生抽、蚝油、白胡椒粉、糖和盐调味,打入鸡蛋,淋上香油,顺着同一个方向搅拌均匀,即可包制。🍴

(天津健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



高血压只要没有症状就不用吃药？

这个观点是错误的。很多患者血压升高时虽无明显不适,但长期高血压会对心、脑、肾等重要器官造成损害。所以,一旦确诊高血压,无论有没有症状,只要医生评估认为需要干预,患者就应积极治疗,包括生活方式调整和药物治疗等。

对于高血压患者而言,通常建议服用每日1次的长效降压药。倘若在当天发现漏服药物,且距离下次服药时间大于12小时,应立即补服。如果是在次日才发现漏服药物,就不用再补服了,只需按照正常时间服用当日剂量即可。

一些早期、轻度的高血压患者,通过科学生活方式干预,比如低盐低脂饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒、减轻压力等,有

可能使血压恢复到正常水平,这时可以遵医嘱减少甚至停止药物治疗。

有些高血压是由其他疾病或药物导致的,在及时治疗原发病或暂停使用相关药物后,血压也有望恢复正常,这时患者可以请医生评估是否需要继续服用降压药。✚

(来源:国家卫生健康委官网)



食用动物大脑,有益脑健康?

“吃脑补脑”的说法是错误的。动物大脑的主要成分是脂肪,过量摄入可能增加患心脑血管疾病的风险,弊大于利。

保持大脑健康的关键是均衡饮食,日常可适当摄入瘦肉、鸡蛋、鱼肉等优质蛋白质,多吃新鲜蔬菜,以保证维生素的摄入;同时,还需勤思考、多用脑。此外,要定期体检,及时评估大脑的健康状况。✚

(来源:“健康中国”微信公众号)

高层建筑 9 层至 11 层污染物密度最高？

这种说法没有科学依据。空气中的污染物分布受到众多因素的影响，包括污染物的类型、风速风向、温度湿度以及楼房周围的环境等，并不会聚集在特定的楼层，也没有“哪一层污染物浓度更高”一说。

有媒体曾与某大学环境科学与工程学院合作，对不同楼层的污染物浓度进行测试。结果发现，对粒径比较大的污染物来说，楼层越高，污染物的浓度就越低；而对于粒径比较小的颗粒物来说，在 30 层以内浓度差异并不大。🇨🇦

（来源：“科学辟谣”微信公众号）



南极磷虾油保健有奇效，能预防心血管疾病？

这种说法不符合实际情况。南极磷虾油是用南极磷虾提取的油脂，富含 Omega-3 多不饱和脂肪酸和虾青素，对心血管、大脑健康有重要作用。但心血管疾病预防需基于充分的科学证据，通过干预降低发病风险。保健品宣传时，常将“磷虾油含 Omega-3”等同于“能预防心血管疾病”，夸大了成分与实际功效的关联，属于偷换概念、以偏概全。

磷虾油作为营养补剂，适当食用无妨，但无法替代药物预防或治疗心血管疾病，其他如保护关节、抗癌等功效也无依据。人们因恐惧心血管疾病风险，易被保健品广告中“天然”“高效”等虚假宣传误导，产生“补充剂能治病”的认知偏差。🇨🇦

（来源：“科学辟谣”微信公众号）





无能之处

吝嗇先生和几个朋友在酒吧喝酒,他一个劲儿地吹嘘自己球踢得多好、车技多么高超,会好几种乐器。

有个朋友忍不住打趣说:“你倒是说说你的无能之处啊,没准儿有些方面你做不到但我们能做到。”

吝嗇先生笑笑说:“当然有。比如,今晚这顿酒钱我就付不起,你们应该没问题吧?”

动脑筋

填字游戏

横列:

一、比喻推荐的人才或培养的学生很多,各地都有。

二、演员曹曦文、张桐、李颖主演的都市情感剧。

三、除夕夜中央电视台的晚会。

四、国家的根本大法。

五、“手可摘星辰”上一句。

六、一部古代神魔长篇小说。

七、形容丈夫惧怕妻子的词。

八、一部国产动画片,讲述一家三口——儿子、爸爸、围裙妈妈的家庭故事。

九、演员陈宝国主演的电视剧,以汉武帝刘彻的幼年开篇。

纵列:

1. 遇到危难时,一点也不怕。

2. 以电影《古惑仔》出名的香港男演员。

3. 中国国歌的词作者。

4. 歇后语“芝麻开花”的下一句。

5. 歇后语“更进一步”的上一句。

6. 古龙小说中使用“小李飞刀”武器的人。

7. 指依附外国势力建立傀儡政权的统治者。

8. 指秋季的末期,深秋。

9. 一部以饮食文化为内容的国产动画片。

10. 旧指掌握军政重权的人卸去职权。

11. 一部古代的著名兵书。



(答案在本期找)

金庸笔下的武侠,名字有多美

比诗还美的名字

周芷若:白芷和杜若都是香草。周芷若的父亲是一个汉水船夫,而芷若确也凝聚了汉水之钟灵,峨眉之毓秀,出落得美艳不俗,也由此注定了不平静的一生。

木婉清:“有美一人,清扬婉兮”,结合木婉清自小在深山长大,不谙世事的特点,更觉契合。

程灵素:《灵枢》的灵,《素问》的素,出自古医药典籍《黄帝内经》,人物的气质呼之欲出——素净,灵气逼人。她不仅是杏林妙手,更是用毒专家,是金庸小说里最好的医生。

霸气藏不住的名字

任我行:枭雄之名,纵横天下,无人可留。《笑傲江湖》里的任我行为人精明,宽厚时温情脉脉,狠毒时不择手段。

向问天:试看向问天出场第一幕,身处凉亭内独自饮酒,亭子外面密密麻麻站着正邪数百号高手,如此心性,如此气度,才可“把酒问青天”。

富有东方智慧的名字

成不忧:出自《论语》:“知者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”

风清扬:“舟遥遥以轻颺,风飘飘而吹衣”,仙风道骨,不慕荣利的气质呼之欲出,不愧为剑圣。

与父母相关的名字

穆念慈:古时称父亲为家严,母亲为家慈。念慈者,怀念母亲也。

杨过:杨过的名字,是金庸借郭靖之口替他取的。因杨过之父杨康犯过错误,所以希望他“过而能改,善莫大焉”。最终,他也没有辜负这份期望,从小顽童成长为神雕大侠。

互相呼应的名字

郭靖、杨康:金庸的武侠作品,充满了家国情怀,正所谓“侠之大者,为国为民”。郭靖和杨康的名字,来源于“靖康之耻”,寓意不忘国耻,保家卫国。

令狐冲、任盈盈:冲,冲淡空虚;盈,水满的样子。这似乎暗示着令狐冲和任盈盈性格的差异与冲突。但事物是辩证的,《老子》曰:“大盈若冲,其用不穷。”令狐冲与任盈盈,相辅相成,琴瑟和鸣。

水墨画般的名字

李沧海、李秋水:曾经沧海难为水。

“武当七侠”——宋远桥、俞莲舟、俞岱岩、张松溪、张翠山、殷梨亭、莫声谷:“远桥之下泛莲舟,岱岩石上松溪流。万仞翠山梨亭在,莫问声谷空悠悠。”七个人的名字,美到可以连成一首意境深远的古诗词。✿

晒作品



摄影:《山村如画》(图片提供:汤青)

家儉則興人勤則健
能勤能儉永不貧賤

曾國藩家訓 小輝



“填字游戏”答案：

橫向：一、桃李滿天下；二、野鴨子；三、春節聯歡晚會；四、憲法；五、危樓高百尺；六、封神榜；七、懼內；八、大头兒子小頭爸爸；九、漢武大帝

縱向：1. 臨危不懼；2. 陳小春；3. 田漢；4. 節節高；5. 百尺竿頭；6. 李尋歡；7. 兒皇帝；8. 晚秋；9. 神廚小福貴；10. 下野；11. 孫子兵法

书法:《家儉則興人勤則健,能勤能儉永不貧賤》(图片提供:王金輝)