



## 骆玉笙的养生“三字诀”——“忍、宽、乐”

文 / 王宗征

今年是被誉为“鼓界泰斗”“金嗓歌王”的著名京韵大鼓表演艺术家骆玉笙诞辰110周年。骆玉笙的艺术生涯传奇而多彩，人生命运多有曲折和坎坷，但她始终以乐观的心态和积极进取的态度追求艺术、对待人生，以88岁高寿谢世，并把她的养生“三字诀”——“忍、宽、乐”留在了人间。

1986年，年逾古稀的骆玉笙在《粉墨春秋话沧桑》一文中谈及自己的养生之道时，发自肺腑地说：“为了艺术事业，我很注意起居饮食，不生气、不着急。从生活中，我总结出三个字——‘忍、宽、乐’。‘忍’就是心胸豁达，对不公的事和不幸的遭遇，坚持‘忍’字为先，不计一时一事的委屈和痛苦。‘宽’，就是看得远一点儿，别为小事纠缠。‘乐’呢，我净找乐事做。”骆玉笙是这样说的，也是这样做的。她心胸豁达，待人宽厚，和家人相处，讲和睦；处理人际关系，讲和善，平时注意化解不良情绪，始终以乐观向上的精气神面对生活。🇨🇦

名人谈养生

# CONTENTS

## 卷首

01 骆玉笙的养生“三字诀”——“忍、宽、乐”

## 乐知天下

- 04 美方一意孤行 中方深表失望(2 则)
- 06 中国最美海湾风光一览
- 08 天津发布 6 条红色资源体验线路(2 则)
- 10 国家广电总局出台新规:  
规范中老年题材微短剧创作(2 则)
- 12 我国宣布将开展地外生命探寻(2 则)



08



### 老友聊斋:

#### 我的 2024

- 14 乐做社区的编外安全员
- 15 2024 年,我的书卷时光
- 16 暮秋霜浸果愈甘
- 16 盘点我的 2024 年
- 17 我的葫芦丝启蒙之年
- 18 文旅同行的一年
- 18 二〇二四“忙中作乐”
- 19 2024 年,在读书中绽放笑容

### 乐读古今

- 20 刘景樑:让每座建筑都成为  
记录天津城市发展的时代地标
- 24 津门曲苑“梅花”香
- 28 路生梅:甘做群众手中的风筝
- 30 文天祥设计除霸(2 则)
- 32 杨慎家训:“四重”“四足”诫子孙

封面介绍:薄雾中的红河梯田 / 陈晓春 摄

## 乐享人生

- 34 62岁浙江农民,站上联合国讲台
- 36 九旬奶奶伍桂兰泼墨走红
- 38 父亲是我心中的碑
- 42 生态旅游理想之地——伊春
- 44 承载着岁月记忆的五大道润园



43

## 乐学天地

- 46 第十一讲:七律的基本作法
- 48 教您用扭扭棒制作装饰花
- 52 中老年冬季服饰搭配技巧
- 54 中药谈·南沙参(2则)
- 56 常搓脚 人不老(2则)
- 58 今天,您吃坚果了吗?
- 60 如何预防花盆土壤板结(2则)
- 61 小孩吃饭时喝汤,会稀释胃液影响消化?(2则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



60



2024年12月下/总第72期  
每月25日出版

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

总编辑 刘庆  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
文字采编 安可欣 刘瑾皓  
刘田田 贾明润  
设计 刘庚  
责任校对 李思瑶 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





## 美方一意孤行 中方深表失望



当地时间 11 月 20 日上午,联合国安理会投票表决了一份由 10 个非常任理事国提交的加沙地带停火决议草案,结果为 14 票赞成,美国 1 票反对,该草案未获通过。中国常驻联合国代表傅聪在表决后的解释性发言中说,中方对表决结果非常失望。美国独家使用否决权,粉碎了加沙民众活下去的一线生机,把他们进一步推向了黑暗和绝望之中。人们不能想象这次表决以及安理会过去 13 个月应对加沙冲突的失败,如何能够逃过历史最严厉的判决。未来的人们看这段历史,他们会感到难以置信。

当 2023 年 10 月 18 日美国第一次否决时,加沙有近 3000 平民丧生。当美国第二次否决时,以色列的轰炸已造成 1.7 万人死亡。伴随美国一次又一次的否决,当美国在今年 4 月 18 日第五次否决时,加沙的死亡人数已飙升到 3.4 万人。截至此次会议,加沙已有近 4.4 万人丧生,美国还是毫不犹豫地使用了否决权。人们会问,巴勒斯坦人真的命如草芥、一文不值吗?难道 4.4 万人的死亡换不来美国一点点的同情

心吗?到底还要死多少人才能让他们从装睡中醒过来?

未来的人们看这段历史,他们会感到无法理解,无法理解美国过去一年多来为什么执意排斥安理会发挥作用,使安理会陷于瘫痪。

未来的人们看这段历史,他们必然会感到愤怒。以色列公然违反国际人道法的每一条“红线”,造成了前所未有的人道灾难。哪怕加沙即将爆发饥荒,美国似乎总能找到理由为以色列辩解。这种对国际人道法适用的扭曲和选择性漠视,不断刷新世人对双重标准的认知和下限。

傅聪强调,中方的立场从一开始就非常清楚,必须释放全部人质,必须立即无条件停火。这两者都很重要,不能附加前提条件,不能同意把两者挂钩的做法。因为事实已经表明,以色列在加沙的军事行动早就超了解救人质的限度。坚持要求为停火设置前提条件,无异于给延续战争开绿灯,纵容继续杀戮。美国的一再否决,使安理会和国际法的权威降到了历史最低点,但认识错误、改正错误从来都不晚。中方呼吁美国认真对待作为安理会常任理事国的责任,不要消极回避,不再刻意拖延,拿出对历史负责的态度,支持安理会为立即停火、拯救生命、恢复和平采取一切必要行动。🇨🇳

(来源:“环球时报”微信公众号)



## 南极植被覆盖面积 35 年增加 13 倍

近日有媒体报道，南极洲一处快速变暖的地区正以惊人的速度变得葱绿。该地区的卫星图像显示，植物覆盖面积在 35 年间增加近 13 倍——这一趋势将刺激南极生态系统的快速变化。


英国赫特福德郡大学的遥感专家巴特利特及其同事分析了 1986 年至 2021 年间拍摄的南极半岛照片——南极半岛是南极洲大陆的一部分。

有研究小组发现，南极半岛上的植被覆盖面积从 1986 年的不到 1 平方公里增加到 2021 年的近 12 平方公里。与该研究跨越 40 年的整体情况相比，2016 年至 2021 年的植被扩张速度大约高出 33%。

根据以前对南极半岛的访问资料，研究报告的作者们认为这里的大部分植被是苔藓。他们认为，这是一个令人担忧的问题，因为南极洲的本地植物已经适应了极端条件，它们可能无法与涌入的其他物种竞争。

此外，研究人员指出，气候变化是该地从白色变为绿色的驱动因素。自 1950 年以来，南极半岛的气温上升了近 3℃，比地球上大多数地区观测到的气温上升幅度要大得多。同时，绿色植物扩张的惊人速度凸显了人类给地球气候带来的前所未有的变化。

南极是世界上最冷的地方，最低气温达到零下 90℃。它曾被科学家誉为地球上的“天然空调”，每到夏季，可以通过“极地涡旋”不断地给中部地区降温，但是现在，这台“天然空调”开始渐渐失效，地球气候变得更极端。

这也意味着温室效应越来越明显，全球正在快速变暖，包括南极洲和北极洲，有的地区即便是到了冬季也会出现高温。例如澳大利亚西部扬皮桑德地区气温曾在今年 8 月底升至 41.6℃，但是澳洲属南半球，8 月应处于寒冷的冬季。

(来源：参考消息网)



## 中国最美海湾风光一览

我国国土广袤,蜿蜒的海岸线造就了丰富的自然资源,由北到南,各地的海湾都有不同的美,让我们见识一下吧。

### 辽东湾

很多人也许知道辽宁盘锦的红海滩,但几乎无人知道它是在辽东湾。



作为中国纬度最高的海湾,狭义上的辽东湾,是指辽宁大连长兴岛与河北秦皇岛之间连线以北的海域,而广义上的辽东湾,一般是指秦皇岛到辽东半岛南端老铁山岬之间连线以北的海域。

辽东湾东西两岸分别与千山和燕山、松岭相邻,水下地形较陡,形成基岩—砂砾质海岸。所谓基岩—砂砾质海岸,就是一些岩石碎屑物在海浪的作用下发育而成的海岸。

因为独特的自然条件,中国北方的渤海每年冬天都会出现大面积的冰封,其中尤以辽东湾冰情最盛。巨量海冰踏着海流和潮汐,携着海风,上演着一出“闹海”大戏。它们或许是令人忧虑的灾害,却也可能是生命的摇篮、天赐的资源。

辽东湾海域位于中国海域结冰区最北端,是西太平洋斑海豹在世界上八个繁殖区

中最南端的一个。作为唯一能在我国海域内繁殖的鳍足类海洋哺乳动物,西太平洋斑海豹被列为国家一级保护野生动物。



### 渤海湾

辽东湾的西南部便是渤海湾,它是渤海最西部的一个海湾,南起山东

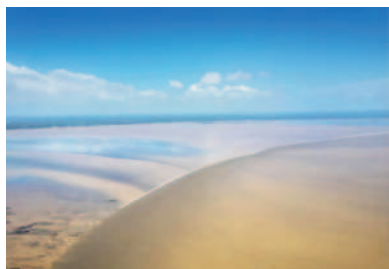


省黄河入海口,北到河北大清河口,面积有1.59万平方公里。渤海湾沿岸的河流含沙量大,滩涂广阔,淤积严重,有黄海河、蓟运河和滦河的注入。

渤海湾属于暖温带海洋季风气候,冬寒夏热,四季分明,春秋短促,雨季较短。这里拥有丰富的油气资源,底栖生物和浮游生物也较多,并且坐落着我国最大的盐场。

### 杭州湾

越过山东半岛的海岸线后,再经过平直的江苏省海岸线,便来到东南沿海地区的杭州湾。



杭州湾的南北边，都是丘陵地带，并且长江的影响实在是太大了，钱塘江口的两侧形成了喇叭状的泥沙海岸。特殊的地貌形态使这里常出现涌潮和暴涨潮，以钱塘潮著称，是中国沿海潮差最大的海湾。

有趣的是，长江和黄河在其下游形成了深厚的冲积平原，而钱塘江却没有在杭州湾形成大平原。这主要因为浙江省地势不高，加之钱塘江长度较短的缘故；更重要的是，钱塘江的含沙量（几百亿立方米）和长江、黄河的含沙量（数千亿级）完全不在一个量级。沙子太少，水量有限，自然无法形成冲积平原。不过也正是由于钱塘江含沙量较小，流域内地势低平的原因，才在杭州湾附近形成了滩涂景观。在那个物质极为贫瘠的年代，这片拥有丰富资源的滩涂，成为当时杭州湾及附近居民赖以生存的重要场所。

### 珠江口海湾

沿着东南沿海再往南，在珠江口附近，分布着大大小小的海湾，有长沙湾、大亚湾、大鹏湾、深圳湾、大小南湾、广海湾等。



这里有分布广泛的红树林景观，红树林生物多样性的典型特征以极低的植物多

样性支撑极高的动物多样性。

这里有许多海湾都分布在海岛周围，蓝蓝的海洋、柔软的沙滩、椰风海韵，尽情沐浴在大自然的怀抱中。在这里，白天可以漫步沙滩观海，倾听涛声，午间投入大海戏水搏浪，傍晚露营于沙滩，一睹海上落日的壮观。


这里的海湾景色中，椰林是绝佳的。在海滨椰林下漫步，可深切感受海岛如诗如画的椰风海韵。婆娑的椰叶如绿伞，阳光透过椰林，犹如给大地披上了一件辉煌的盛装。椰林中的石栏成为游客们倾听椰林私语的浪漫角落。

### 涠洲湾

在北海市南部海面的北部湾，伫立着一座特殊的岛屿——涠洲岛。涠洲湾，是一个由火山岛形成的海湾，百万年间，涠洲岛火山多次喷发，在岛周围的海湾底，铺上了厚厚的火山熔岩，那正是珊瑚虫们钟爱的居所。

涠洲岛四周都有珊瑚分布，人类活动较少的海域，珊瑚生态较好，几乎没有稀疏带，直接进入繁盛带，体量也较大。而人类活动较多的海域，稀疏带相对较多，繁盛带较少，体量也较小。

在涠洲湾，各种与海相关的地貌应有尽有：海蚀洞、海蚀沟、海蚀龛、海蚀崖、海蚀柱、海蚀台、海蚀残丘、海蚀蘑菇等，奇妙又壮观，犹如海上秘境。

我国海岸资源丰富，风光、类型多样，老年朋友们，有机会去探索一下各地的海岸风光吧。 

（来源：“中国国家地理”微信公众号）

## 天津发布 6 条红色资源体验线路

赓续红色血脉,点亮信仰之光。近日,“信仰之光——天津市红色资源体验线路发布仪式”举行,现场发布时代足迹、总理风范、平津战役、小楼春秋、蓟州烽火、星火燎原 6 条红色资源体验线路,邀请市民在体验中探寻红色印记。

近年来,天津市委、市政府高度重视红色资源的保护利用工作。2021 年 11 月,颁布实施《天津市红色资源保护与传承条例》;2023 年 1 月,公布《天津市红色资源名录(第一批)》。今年,天津继续深挖红色资源,推出 6 条红色资源体验线路。一条条闪耀红色光辉的线路,织就津沽大地的“红色地图”。

据了解,此次活动由市委宣传部、市委党校、市教委、市规划资源局、市文化和旅游局、市退役军人局、市国资委等单位主办。除了实地参观,广大市民还可以通过手机微信小程序“打卡天津红”,在线上体验 6 条红色资源线路。

6 条体验线路分别是:

### 时代足迹

第六埠村—古文化街—平津战役纪念馆;南开大学(八里台校区)—朝阳里社区—梁启

超旧居—天津港(太平洋国际集装箱码头)

### 总理风范

周恩来邓颖超纪念馆—南开大学(八里台校区)—觉悟社旧址

### 平津战役

平津战役天津前线指挥部旧址陈列馆(西青区)—平津战役纪念馆—平津战役前线司令部旧址(蓟州区)

### 小楼春秋

润园—中共天津历史纪念馆—天津市军事管制委员会和中共天津市委旧址(张园)—吉鸿昌旧居—中共中央北方局旧址

### 蓟州烽火

盘山烈士陵园—“一分利”文具店旧址—平津战役前线司令部旧址(蓟州区);东水厂抗日“堡垒村”遗址—梨木台抗日根据地遗址—龙山革命暴动遗址

### 星火燎原

安幸生烈士故居—于方舟故居—宝坻区冯家庄村党支部、村委会旧址;天津一二·九抗日救亡运动纪念馆—中共静海县第一个党支部旧址

(来源:“天津日报”微信公众号)





## 我市发布养老金融产品 助力养老事业新发展


随着我国人口老龄化进程的不断加快,养老问题日益成为社会关注的焦点。为深入贯彻落实中央和市委金融工作会议精神,落实中国人民银行等4部门和市政府联合印发的《关于金融支持天津高质量发展的意见》中关于养老金融的工作要求,做好养老金融大文章,推动金融与养老全产业链深度协同,加速释放银发经济潜力,市委金融办、市民政局、人民银行天津市分行、天津金融监管局汇总发布了全市21家银行机构、12家保险机构的51款养老金融产品。

据统计,我市老年人口数量逐年增加,养老负担不断加重。为应对这一挑战,我市积极探索创新养老模式,加大养老金融产品的研发和推广力度。此次发布的养老金融产品,旨在为老年人提供更加安全、稳健、便捷的养老服务,推动我市养老事业的健康发展。

养老金融产品通常以低风险、稳健收益为主要特点,注重资金的安全性。我市发布的养老金融产品,在产品设计上充分考虑了老年人的风险承受能力,选择了一些风险较低的投资标的,如国债、银行存款、优质债券等,确保老年人的养老资金安全可靠。养老金融产品能够为老年人提供持续的现金流,通过合理的资产配置和投资组合,实现了收益的稳定性。同时,一些产品还提供了保底收益,让老年人在享受稳

定收益的同时,无需担心市场波动带来的风险。同时,养老金融产品的灵活性较强,能够满足老年人不同的养老需求。在产品期限、缴费方式、领取方式等方面提供了多种选择,老年人可以根据自己的实际情况进行选择。此外,一些产品还提供了保单贷款、部分领取等功能,方便老年人在急需资金时进行应急处理。

养老金融产品的发布,是我市金融创新的重要举措。通过研发和推广养老金融产品,金融机构可以拓展业务领域,提升服务水平,增强市场竞争力。同时也为老年人提供了更多的养老选择,有助于提升我市的养老保障水平。老年人可以通过购买养老金融产品,增加自己的养老收入,提高生活质量。这也为养老产业的发展提供了资金支持,促进养老产业的发展壮大。

我市发布养老金融产品,是我市养老事业发展的一个重要里程碑。未来,我市将继续加大养老金融产品的研发和推广力度,不断丰富养老金融产品的种类和功能,为老年人提供更加优质、便捷的养老服务。同时,我市还将加强养老金融市场的监管,规范养老金融产品的发行和销售,保障老年人的合法权益。相信在市政府和金融机构的共同努力下,我市的养老金融产品将不断创新,为养老事业作出更大的贡献。

(来源:北方网)

## 国家广电总局出台新规：规范中老年题材微短剧创作

日前，国家广播电视总局网络视听司发布了《管理提示(中老年题材微短剧)》，旨在指导和规范当前流行的中老年题材微短剧的创作和传播。这份文件强调了内容创作中积极影响的重要性、提升价值观的传递，并确保作品更好地服务于社会和文化发展。



文件指出，中老年题材微短剧因其快速发展和多样化受到欢迎，有效地满足了中老年人群的情感需求，丰富了他们的精神文化生活。然而，该领域也存在问题，如一些作品为吸引观众注意力，采用过度戏剧化的情节和与现代社会价值观背道而驰的内容，这引起了广泛关注和讨论。

广电总局提出了具体的管理要求和创作导向，以提高微短剧的整体质量，包括：

**1. 塑造积极人物形象。**鼓励创作者塑造善良、智慧、勇敢、独立的中老年人物形象，反对使用刻板的消极形象如“恶

婆婆”或“恶奶奶”。

**2. 强调社会和谐主题。**倡导创作体现孝顺、邻里互助、社会和谐的作品，关注中老年人的生活困境和心理状态，避免无谓的冲突和负面价值观。

**3. 展现老有所为的故事。**鼓励展示新时代中老年人积极参与社会和家庭的故事，贡献“银发力量”，反对将中老年人形象边缘化和类型化。

广电总局的这些提示旨在通过提升内容质量，使微短剧成为传播社会主义核心价值观的重要渠道，同时丰富中老年人的文化生活，提升他们的生活质量。

《管理提示(中老年题材微短剧)》的发布反映了国家广播电视总局对微短剧内容社会责任的重视，尤其是对中老年这一特定但重要的观众群体。这一措施预计将推动微短剧产业朝更健康、更有益的发展方向迈进，为构建和谐社会贡献力量。🇨🇳

(来源：“湖南省广播电视局”微信公众号)





## “养老服务中间人”应在监管中“上岗”



一边是养老机构虚位以待却苦于接收不到足够的老年人，一边是焦灼的老年人及其子女找不到可心的养老机构，于是乎一个类似于经纪人的行业自发生长起来。从业者主要是有偿为有养老需求的老年人及家属提供相关行业信息、实地探访养老机构后为其按需筛选推荐，同时也为养老机构做一些推广，诸如拍摄探店视频之类。概括地说，可以叫他们“养老服务中间人”。

养老事业现在是个众所周知的风口，银发经济也得到了各个层面的重视。养老服务中间人的出现顺应市场需求，提供就业机会，也确实为供需双方解决实际问题，无论对哪个层面来说都是件大好事。而对站上了这个风口的人来说也是如此，否则“养老中介月入10万元”也不会一度成为热搜话题。

但和任何一个处于萌芽阶段的行业一样，目前的养老服务中间人队伍中也是良莠难辨。某些给自己冠上“养老经纪人、养老推荐官、养老规划师”等“高大上”名号的无良之徒，打着“养老服务推荐”的旗号，实际上干的

是非法集资、非法吸存之类的勾当，专门榨干老年人的钱包。还有一些满口叔叔阿姨的“孝子贤孙”，挂着带看养老机构的羊头，卖着非法保健品或器材的狗肉。不是“两头帮”而是“两头坑”，这样的养老服务中间人还不如没有。

养老服务中间人应运而生，监管也该顺势而为，好好引导、去芜存菁，帮助其成长为一个健康向上的朝阳产业，而非泥沙俱下，遵循丛林法则野蛮生长。在歪风邪气还没有形成气候之前，无论是行业内部还是各级监管机构乃至网络平台，都应该未雨绸缪：尽早出台行业管理规定，明确准入门槛收费标准，建立完善的监管机制，要求从业人员具备一定的资格，明晰中间人身上的责权利，从而吸引更多的优质从业者。对于假借中间人之名而行诈骗或非法集资之实者，要快速坚决打击，最大限度地保障老年人的合法权益。

从一开始就进入良性发展的轨道，而不是跑偏之后再用更大的力气更多的成本去纠偏，才是上策。🇨🇦

（来源：“中国老年人才”微信公众号）

## 我国宣布将开展地外生命探寻

近日,中国科学院、国家航天局、中国载人航天工程办公室联合发布了我国首个国家空间科学规划《国家空间科学中长期发展规划(2024—2050年)》(以下简称《规划》)。《规划》围绕我国空间科学发展的基本原则、发展目标以及至2050年我国空间科学发展路线图等内容进行了阐述。《规划》还明确了我国空间科学发展的基本原则,即坚持四个面向、坚持统筹协同、坚持开放合作。

### 至2050年,我国空间科学发展路线图分为三个阶段

#### 第一阶段 至2027年

运营中国空间站,实施载人月球探测、探月工程四期与行星探测工程,论证立项5—8项空间科学卫星任务,形成若干有重要国际影响力的原创成果。

#### 第二阶段 2028—2035年

继续运营中国空间站,论证实施载人月球探测、月球科研站等科学任务,论证实施约15项空间科学卫星任务,取得位居世界前列的原创成果。

#### 第三阶段 2036—2050年

论证实施30余项空间科学任务,重要领域达到世界领先水平。

### 我国有望取得突破的5大科学主题和17个优先发展方向

**主题1:“极端宇宙”** 主要是探索宇宙



的起源与演化,揭示极端宇宙条件下的物理规律。该主题下的优先发展方向包括:暗物质与极端宇宙、宇宙起源与演化、宇宙重子物质探测。

**主题2:“时空涟漪”** 主要是探测中低频引力波、原初引力波,揭示引力与时空本质。优先发展方向是空间引力波探测。

**主题3:“日地全景”** 主要是探索地球、太阳和日球层,揭示日地复杂系统、太阳与太阳系整体联系的物理过程与规律。优先发展方向包括:地球循环系统、地月综合观测、空间天气探测、太阳立体探测、外日球层探测。

**主题4:“宜居行星”** 主要是探索太阳系天体和系外行星的宜居性,开展地外生命探寻。其优先发展方向包括:可持续发展、太阳系考古、行星圈层刻画、地外生命探寻、系外行星探测。

**主题5:“太空格物”** 主要是揭示太空条件下的物质运动和生命活动规律,深化对量子力学与广义相对论等基础物理的认知。该主题下的优先发展方向包括:微重力科学、量子力学与广义相对论、空间生命科学。🇨🇳

(来源:“光明网”微信公众号)



## 隐身性能世界第一,歼-35A来了

第十五届中国国际航空航天博览会前不久在广东珠海举行。航展首日,我国新型隐形战机歼-35A惊喜亮相。专家介绍,歼-35A是一机多型的空海孪生战斗机。它的发动机有巨大的性能提升,最大起飞重量已经逼近30吨,是我国新型中型隐身战机的性能突破。歼-35A的亮相使得中国空军从当下开始,真正意义上拥有了两款隐身战斗机,实现了中国航空业巨大的飞跃。




声学隐身等。军事专家表示,从歼-35A的外观设计以及它采用的涂装材料等来看,歼-35A目前的隐身性能排世界第一。

### 飞得更快 作战更远

隐形战机歼-35A的载油系数比较高,因此作战半径更大,飞行速度更快,升限或载弹能力也更强。由于在机动性能等方面优于对手,在国防、国际竞争领域的影响不言而喻。

### 隐身战机“配合双打”

歼-35A是我国第二款隐身战机。如今,中国空军已拥有歼-20和歼-35A两款隐身战斗机。中国也成为全球第二个同时装备两款隐身战机的国家。

(来源:“环球杂志”微信公众号)

### 中国新一代隐形战机

在本次航展上首次亮相的隐形战机歼-35A,是由中国航空工业集团沈阳飞机设计研究所研制、中国航空工业集团沈飞公司生产的新一代隐身多用途歼击机,采用气动、结构与隐身一体化设计,是一款非常全面的中型隐身战斗机。

### 隐身性能世界第一

隐身战机的第一项指标就是隐身,包括:雷达隐身、红外隐身、光学隐身、

本期话题

## 我的 2024



### 乐做社区的编外安全员

文 / 明伟方

去年,单位鼓励员工报名参加安全工程师的学习考试,我积极主动报了名。看见我废寝忘食地学习备考,老婆很不理解,说我都是快退休的人了,还拼命学这玩意儿有啥用。也有同事在背后说风凉话,说我年老不知趣,想抢年轻人的饭碗。面对这些冷嘲热讽,我都淡淡一笑。

其实,我心里自有打算。我居住的小区是老旧小区,各种水、电、网等基础设施陈旧,而且居民年龄结构以老人为主,安全意识淡薄,安全知识欠缺。我趁退休前,赶上这次安全工程师学习考试的末班车,想着退休后能为社区的安全工作出点力,岂不是大好事?

也许是自己够努力,我顺利通过了安全工程师所有课程的考试,拿到了安全工程师证书。今年年初,我退休回家后,主动找到社区,对社区的安全管理提出了一系列建议,

并毛遂自荐做社区的编外安全员,得到了社区领导和居民的肯定和认可。

前些年,我所在的小区曾接连发生了两起可怕的火灾事故。一起是一位老太太在家用大功率电器烤火时,把衣服引燃了;另一起是由一位老人长期不拔手机的充电插头引起的。虽然这两起事故都因为发现早,扑救及时,没有酿成严重的后果,但还是把小区居民吓得不轻。

走马上任后,我利用自己所学的知识,不定期地给社区老人普及家庭用火用电注意事项,还在社区组织开展了消防演练,取得了较好效果。

2024年,我成为社区的编外安全员,不但充实了我的退休生活,还为平安社区建设作出了自己的贡献,虽然辛苦些,但我乐在其中。🇨🇦



## 2024年,我的书卷时光

文 / 李仲


旧年的光影渐渐隐没于岁月的幕后,新岁的晨曦于时光的边际喷薄欲出。回首2024年,我的心中溢满留恋与回味,那些在文字里穿梭的日子,如同闪烁的繁星,照亮了我内心深处世界,也编织起了我对家国的绵绵情思。

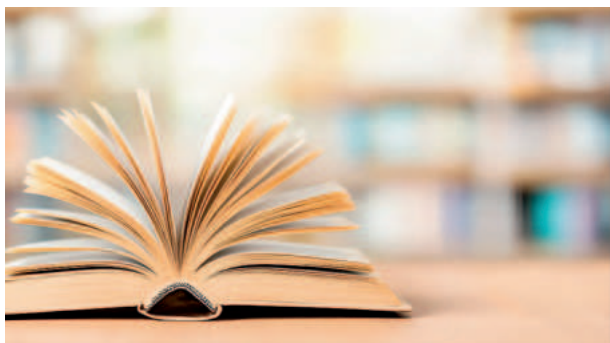
与《戚继光诗歌校注》一书邂逅,如同推开一扇历史的大门,一幅波澜壮阔的画卷在我眼前徐徐展开。“小筑暂高枕,忧时旧有盟。呼樽来揖客,挥麈坐谈兵。云护牙签满,星含宝剑横。封侯非我意,但愿海波平。”书中的每一首诗都是一扇窗,透过它,我窥视到在漫长的华夏历史里,无数像戚继光一样的仁人志士,为了守护家国的安宁,在边疆海防浴血奋战。他们在战火中挺立的身姿,成为我心中永不磨灭的雕像,让我感受到先辈们那滚烫的拳拳报国之心,感喟于岁月深处的家国大义。

纪实文学《三千儿郎:从鄂豫皖到陕甘边》如同一把炽热的火炬,点燃了我内心深处对坚韧与信仰的敬仰之火。三千儿郎的长征之路是一条布满硝烟与荆棘的求生、求胜之道。他们告别熟悉的故土,向着未知的远方进发。凭借对革命事业的坚定信仰,对祖国未来的美好憧憬,他们用双脚丈量出一条通往希望的道路。书中的每一个故事,每一位英雄,都如同一记重锤,敲击着我的心灵,让我深刻领悟到家国情怀不仅仅是一种情感,更是一种义无反顾的行动,一种在困境

中永不言弃的精神力量。

长篇小说《家山》恰似一幅细腻入微、饱含深情的民俗风情画,生动地展现了湘西一隅的草木山川、人情百态与众生的离合悲欢,为我带来了对家乡与家国关系的细腻感悟。书中描写的看似琐碎的家长里短背后,实则潜藏着人们对美好生活的炽热向往,对家乡发展、国家繁荣的默默祈愿与深沉担当。我深切地体悟到家国情怀并非遥不可及的宏大叙事,而是如涓涓细流,渗透于日常生活的每一处细微孔隙,是对生于斯长于斯的家乡土地的挚爱眷恋,是对家族血脉与文化遗产的坚贞守护,更是在时代变迁的洪流中对民族文化根脉的执着坚守与传承弘扬。

2024年,感恩有这些书卷陪伴,让我得以在书籍的馨香里领略家国情怀的深邃与广袤。愿新的一年,在书韵的氤氲滋养下,我也能以更深沉的笔触诠释家国情怀的丰富内涵,在岁月的长河中书写属于自己的家国篇章,让生命在对家国的奉献中绽放出更加绚烂的光彩。 



## 暮秋霜浸果愈甘

文 / 张金虎

年逾古稀的我，已进入人生的“暮秋”。对此，我曾喟叹“无可奈何花落去”，亦曾惶惶不可终日，后来通过读书思考，逐渐走向达观从容。

我读老作家王鼎钧先生的《活到老，真好》颇有感触。他说：“有人问我，人生最难得是什么，我告诉他，人生最难得的是老年，老年才是我们的黄金时代。青年是金矿，老年是纯金。青年是新茶，老年是陈酒。青年是电玩，老年是电脑。青年是瀑布，老年是大海。”是啊，一个人在数十年的人生跋涉中，经历了多少艰难险阻，有过多少成功失败，积累了多少经验教训，老年是财富啊！我们应该将其挖掘贡献出来，裨益社会、启迪后人，那才不愧枉来一世。

“老牛自知夕阳晚，不须扬鞭自奋蹄”。

近年来，我把以往在工作、生活中总结撰写的文章资料进行系统整理，按照新闻、小说、散文、诗歌、评论分类，取名《五叶文集》编辑成册。我深知自己水平不高，但这是我心血的结晶、人生的感悟，我欲将之传及后人，启迪他们勤奋努力，争取对社会做点有益的事。所幸这些文章后来都派上了用场，发挥了社会教化作用，对此我甚感欣慰。另外，我还结合生活阅历，考察研究乡土人情，而后写成相关文章，助推地方传统文化振兴。我日常笔耕不辍，时有作品见诸报刊，2024年，我陆续在报刊和新媒体上发表稿件60余篇。今年，在天津市作家协会、南开区委宣传部举办的“南开有好故事”征文中，我荣获二等奖。当时颁奖领导看到我这个“白头翁”仍热心社会公益，给予赞赏鼓励，我笑得很甜，心里很美。

这也是2024年最令我快乐的一件事。

## 盘点我的2024年

文 / 焦计锁

盘点我的2024年，可以说是精神方面、物质方面“双丰收”啊！

在精神方面，我发挥余热，在关心下一代工作公益事业中取得了新进步。今年是我加入河东区军休二所关工委班子的第三个年头。关心下一代工作是功在当代、利在千秋的伟大事业。多年来，我所关工委与市青少年活动中心、市未管所、天津仁爱学院外

国语学院、第54中学、嵩山道小学等十几个单位共建“五爱教育”基地，所里老战士宣讲团十余名成员被聘为大思政课宣讲辅导员，传承红色基因、赓续红色血脉，进行爱国主义教育，全年宣讲百余场次，受众上万人。军休老战士们还积极参加扶贫助困、捐资助学“德资双助”活动，每年资助十余名学生两万余元完成学业。关工委一年来的所有活动，我都全程参与，搜集照片、资料和素材，撰写简报，及时在内部平台发布，同时也向各媒体投送，一年来被党建头条、乐龄天津、市关

## 我的葫芦丝启蒙之年

文 / 苏应纯

我以前对乐器一窍不通，自嘲没有音乐细胞。今年年初退休后，一次偶然的机，我在公园里看见几个姐妹在练习吹葫芦丝。那声音悠扬动听，我被深深地吸引住了。跟她们闲聊一番后，我对学习葫芦丝突然来了兴趣，便加入了她们的学习班。


儿子笑我“六十岁学吹鼓手——赶时髦”。我笑着回答，自己学葫芦丝，不为名不为利，只为更好地打发退休时光。我知道自己基础差，便笨鸟先飞，一有空闲就练习。几个月后，我的葫芦丝竟吹得有模有样了，不但得到了姐妹们的肯定，连老伴儿和儿子也对我刮目相看。

前不久，社区组织居民到敬老院开展志愿服务活动，我主动报名参加。在敬老院，我给老人们吹了几曲葫芦丝，受到老人们的欢

迎。临走前，几位老人依依不舍地拉着我的手，嘱咐我以后有空一定多来看看他们，给他们吹葫芦丝，我听后心里很感动。

没想到，我退休后偶然学到的雕虫小技，还能给老人们带来这么大的快乐。我感到很自豪，同时也深感责任重大。我暗下决心，以后要苦练吹奏技巧，掌握更多曲目，经常到敬老院表演，用我的葫芦丝为老人们带去更多的欢乐。


我学吹葫芦丝的经历，让我深刻体会到“活到老，学到老”的意义。无论年龄大小，我们都可以通过学习新知识、新技能，丰富自己的生活，提升自己的素质。同时，我也明白了，我们每个人都有能力为他人带去快乐，只要我们愿意付出，愿意奉献。

2024年是我退休后的第一年，也是我大有收获的一年，因为我克服了自己的心理障碍，学会了吹葫芦丝。 

工委手机报等公众号刊载 50 余篇，对扩大关心下一代工作的影响、增强全社会对青少年教育培养的关注起到积极的引导作用，军休所战友们都笑称我为关工委合格的“宣传部长”。

在物质方面，今年年初，我领到了原部队的经济适用房钥匙，日前乔迁新居。老两口欢欢喜喜住进属于自己的房子里，居住条件又上了一个“台阶”，对晚年幸福生活有了新期待！

回首即将过去的 2024 年，我觉得自己

没有虚度年华，老有所学、老有所为，收获的都是自己付出的欣慰和健康快乐的身心，我也将迈着矫健的步伐走向更加美好的 2025 年。 





## 文旅同行的一年

文 / 焦海梅

即将过去的2024年，是我参加文化活动与外出畅游最多的一年。

这一年，我积极参加文学采风、沙龙笔会、诗歌朗诵、文艺表演、观影追剧等文化活动，稍有空闲，就阅览书报杂志、文学期刊和网上的好文章。同时，我还留出一定的时间去思考、去写作。这一年，我创作发表了不少散文、诗歌、随笔。

我很喜欢旅游，去过全国不少省市，有许多地方还不止到访过一次。可随着旅游业的迅猛发展，我发现总有许多新的景观，让我产生再去看看的冲动。早春，我开启了一场巴渝之旅——乘船游览大山深处的世外仙境“龚滩古镇”和“乌江画廊”；看磁器口紫气东来，洪崖洞金碧辉煌，赏李子坝“轻轨穿楼”的山城独美。仲夏，我来到南疆，漫步色

彩斑斓的喀什古城，品尝当地特色的手抓饭、鸽子汤、石榴汁；驻足帕米尔高原，观雪山湖泊石头城；体验昆仑山脉中的“心电图”666道弯的盘山古道；穿越天山神秘大峡谷，行进在天山脚下，惊叹峡谷两侧的奇峰怪石，感悟人生总是要经历一些曲折，才会越走越宽广的道理。初秋，我前往晋冀两地采风，登鹳雀楼，眺望黄河入海；走进皇城相府，感受清代古人书香门第的气息。近期，我即将踏上粤闽之行，期待将会迎来更美、更新鲜的视觉盛宴。

人生一世，生命很贵。我要大度看世界，从容过生活，做自己喜欢的事，不辜负自己，不愧对岁月，把平凡的日子过得有滋有味。🍁



## 二〇二四“忙中作乐”

文 / 一士

有位名人将“忙”作为养生之道，对此我绝对信服，并力行不怠。回顾即将过去的2024年，我几乎一天也没闲着，忙什么呢？太多了，在此仅举两例：

一是着手整理一本书。我把自己几十年来所写的“豆腐块”文章都翻找出来，认真筛

选重新修改润色，按“蒙蒙新语、青春快语、老生漫语、春风化语、思政论语、耿耿心语”六类汇编成册，书名就叫《和风细语》。家人说，那都是些时过境迁的陈词滥调，费这劲干吗？而我却夜以继日且乐此不疲，因为字字句句都是自己的心血，凝聚着我对大千世

## 2024年,在读书中绽放笑容

文 / 黄长贵

回顾我的2024年,最值得一提的就是读了24本充满哲学意味的新书,真正让我体验了一把“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉”的幸福感和获得感。

我读书的类型十分多样化,例如《在时间荒原上》《松木的清香》《奔腾不息》《石上众生》《大地上的家乡》等,从书籍中,我的思想得到了升华,精神受到了鼓舞,快乐得到了满足。一个性格内向的人,平时不苟言笑,却可以在书籍中穿行于字里行间的精神森林,在清新的思想氧吧畅快呼吸,我脸含微笑,心满意足。

与历史上的经典书籍相比,欣赏近年来的新书会有一种新鲜感和氛围感。新时代下,敢于接受现实,面对生活,坦然奔赴诗意的远方,这是新书所吸引人的精髓所在。我以沙龙会友的方式,品读新书,得到了很多与众不同的收获。

第一,收获了友谊。不少新书,都是老友

新近创作出版的。手捧一本新书,就像拥抱一个友人,既亲切又温暖。打开新书扉页的一瞬间,书香氤氲,我沉浸其中,阅读着,快乐着,幸福着。

第二,收获了理解。有些附有作者签名的书,我会好好珍惜,把它作为珍品收藏起来。我不会将其束之高阁,而是用精致的书皮包裹起来。在此过程中,我获得了对于作者的理解,仿佛看到了他们伏案创作的辛苦,逐渐对每一本书都加以好好保存,珍惜他们的劳动成果。


第三,收获了智慧。每一本书都是作者的智慧结晶和精神财富,我以极具仪式感的虔诚态度阅读新书。先看书的封面、书名,再看序、前言、目录,逐字逐句认真学习。在阅读正文时,我努力学习书中的词语运用,从作者的语言智慧中寻求自己所欠缺的文字功底,有如春风化雨润心田,越读越开心。

2024年,我在阅读新书中绽放笑容。 

界的观察和思考、多彩人生的感悟和体验、家国命运的喜怒和哀乐。

二是开始扫盲学诗词。我从没有系统学习过诗词格律的基本知识,虽然偶尔心血来潮照猫画虎,但充其量只能算是个诗词爱好者,成品至多属于顺口溜、打油诗之类。2024年《天津老干部》推出诗词讲座,为我开启了诗词创作之门。我按照主讲人的

指点一步步拾级而上、盘山前行,自认有所长进。最近,我按照七绝的格律要求写了一首《凭窗》,诚请缪老师批阅指正,我将继续努力下去。

喇叭花开爬满窗,  
赤峰桥头看朝阳。  
津湾一道荡波影,  
海河两岸炫琳琅。 



## 刘景樑： 让每座建筑都成为记录天津城市 发展的时代地标

文 / 本刊记者 贾明润



2024年，是“全国工程勘察设计大师”刘景樑踏入建筑设计领域的第60年。这位在天津建筑界无人不知、无人不晓的设计大师，尤为擅长借助建筑表达文化的力量，在将才华演变为建筑美感的过程中，努力传承着城市文化底蕴的魅力。从中心城区的天津站、津湾广场到滨海新区的国家海洋博物馆、滨海新区文化中心，他所

设计的建筑遍布津城，指导或主持设计的建筑精品在国际、国内斩获无数大奖，可以说，他主持设计的每一座建筑都已成为记录天津城市发展的时代地标。

### 缘起制图 与建筑相遇

刘景樑的童年是在五大道上的一幢联排式大进深的三层小楼里度过的。求学、工作，他都没有离开过天津。在这里，他接触到的建筑、艺术和生活方式，成为他获取信息和激发想象力的重要途径。

2023年，刘景樑作为杰出校友、特邀嘉宾，在天津市实验中学百年校庆的“玉簪讲堂”进行演讲。他演讲的主题便是“不忘初心 感恩母校”。刘景樑说，每当回想起自己的从业之路，最令他感激的就是当初引领他叩响建筑学之门的启蒙老师严嘉琛。



扫一扫，听一听



刘景樑在天津师范学院附属中学(今天津市实验中学)读高一时,学校新开设了一门制图学课程。授课老师严嘉琛在黑板上认真严谨绘制的各种图例深深吸引了刘景樑,他的制图学成绩一直都是满分。“因为太喜欢画图,有一次我还主动要求帮同学做制图作业,结果没过几天就被老师叫到办公室质问,我只能羞愧地承认错误。”刘景樑回忆道。最令刘景樑感到神奇的是,严老师总能在上百份学生作业中准确看出他的绘图笔迹,这足以说明老师对他的关心与爱护,而这份伯乐的诚心为刘景樑日后的发展道路也指明了方向。

高一即将结束时,有一次,严老师询问刘景樑考大学想报考什么专业。由于叔叔当时是天津大学机械制造系教授,刘景樑便随口说是机械制造系。“你为什么不考建筑系呢?”说着,严老师为他介绍了建筑学这一学科,认为他在制图方面所展现的特长应该会派上用场。听着严老师的介绍,刘景樑若有所思。

1958年8月,刘景樑收到了天津大学建筑系的录取通知书,正式踏上了学习建筑设计的征途。1964年,刘景樑大学毕业后被分配到天津市建筑设计院。在此后长达半个世纪的时间里,他从一名实习生一步步成长为全国工程勘察设计大师、国务院特殊津贴专家、天津市建筑设计院院长。如今83岁的刘景樑是设计院的名誉院长,他退而不休,依旧热爱建筑设计,依旧舍不得离开他服务多年的建筑设计院。“如果没有中学时开设制图学课程的天时、地利、人和,没有严老师

对我在制图课上的严格要求和在报考大学专业上的指导,我大概不会与建筑结缘。”回首自己的从业之路,刘景樑坦诚地表示。

### 步步提升 建筑与环境的和谐共存

整体造型宛如一颗水滴,承载着市民无数美好记忆的天津奥林匹克体育中心;反映历史变迁和文化交融,既具有欧洲的典雅,又融入了中式建筑古朴的津湾广场;充分考虑气候特点,通过文化长廊将五个场馆串联起来,形成集科技、展示、教育、艺术功能于一体的滨海新区文化中心……一大批天津地标性建筑都出自刘景樑之手。

天津市第二工人文化宫承载着刘景樑难忘的回忆,他曾在这里开启自己的建筑设计生涯。刘景樑毕业后参与的第一个施工图项目就是其中展示英国工业的展览馆(今天津市总工会办公大楼),他为馆内设计的双曲扭壳结构大大增强了室内的采光效果,设计方案在几位年轻设计师中脱颖而出,被正式选定为施工方案。当时资历尚浅的刘景樑在大家的帮助下陆续完成了构造图、施工图等,在工地上通过记笔记、画草图,不断积累解决问题的经验和方法。

“20世纪80年代,中国驻瑞典大使馆的设计项目给我带来了很大的收获。”刘景樑说。正是因为要设计这个项目,他得以出国去参观学习,进而对功能性、实用性并存的瑞典建筑理念有了更深的认识。

蔚蓝色天空下,在绿色草坪与人工湖之间,一座飞碟状的天津体育馆与远处高耸入云的天津电视发射塔遥相呼应,这里至今仍

是不少游客的拍摄打卡地。“水文化是天津的特色文化之一,于是我在体育馆的设计中突出临水而建、依水而生的特点。”刘景櫟介绍道。主馆屋面设计采用球面体造型,具有全方位景观的形态,体现出飘逸的曲线美和运动感。这座于1994年建成的水上体育建筑景观,至今在国内仍属罕见。

天津体育馆落成之后承办的首个大赛就是第43届世乒赛。那一年,中国乒乓球队囊括了本届赛事的全部七项世界冠军,收获了大满贯的骄人战绩。回想当年,刘景櫟说:“咱们的‘飞碟’体育馆自此被大家认为是中国乒乓球队的‘福地’。”从国际乒联主席到参赛各国官员,都对天津体育馆给予了高度评价。比赛期间,有美国媒体记者在采访时不断发问:“这座体育馆是由哪位外国专家指导设计的?你们与哪个国家开展了设计合作?设计团队去哪个国家学习后回来设计的?”刘景櫟当场逐一回复:“这座体育馆完全是我们天津本土建筑师设计的,而且都是毕业于天津大学,设计和施工团队全部是中国人。”

### **与海洋相拥 建筑生涯新巅峰**

位于滨海新区中新天津生态城的国家海洋博物馆被誉为“海上故宫”,这是坐落在天津的第一座国家级博物馆。人们说它形似“跃向水面的鱼群”“停泊岸边的船只”“张开伸出的手掌”等。总之,它的外形柔美而不具象化,开放的模式,隐喻的手法,通过流畅的空间动线和建筑语汇让参观者对海洋产生无限遐想。这座建筑是刘景櫟建筑生涯后期的集大成之作。

在进入这座建筑面积达8万平方米的博物馆前,参观者要先走过一段长长的坡道,这主要是出于对展品的保护。博物馆的建筑主体为3层,局部4层,共设六大展区、15个展厅,游客可以欣赏到各种海洋生物标本的展示,了解海洋的自然与人文历史。“在馆园融合的大思路下,陆路与水路空间的交织是博物馆规划设计架构的一大特点。”刘景櫟介绍道。展馆建筑北部的一部分延伸悬挑突入海面,还有227米和150米的两条栈桥深入海面,做到了“陆中有水,水中有路”。不仅如此,建筑与景观空间的融合、外展与内展场所的一体化都将建筑与景观、场所营造得更具整体性。

为了满足多元化布展的空间需求,刘景櫟和他的设计团队采取多种措施,其中最让人眼前一亮的是展馆内部的无柱空间设计,为布展提供了收放自如、富于张力的全方位展示空间。刘景櫟说道:“这不但能保证场景布局的整体感和连续性,还为观众提供了更开阔的观展视野,视觉冲击力更好。”

在设计总负责人刘景櫟和多位专家的指导下,设计团队先后攻克了“超大空间防火性能化设计”“超长悬挑结构”“双曲面表皮构造”“BIM(建筑信息模型)导向性设计”“夜景照明系统”等多项技术难题。国家海洋博物馆的设计在全球范围获得了良好的声誉和评价,在2013年的新加坡世界建筑节上,该设计是唯一同时荣获“最佳未来建筑奖”“最佳文化建筑奖”“最佳竞赛建筑奖”三项大奖的项目。在2019年的“全球工程建设行业卓越奖”颁奖大会上,该项目的BIM设



计荣获中型项目组的“最佳实践奖”第一名。2023年,该项目荣获中国勘察设计协会“二〇二一年度行业优秀勘察设计奖”建筑设计一等奖,并斩获市级、部级多项大奖。

### 城市更新 理念与实践的碰撞交流


刘景樑时常夸赞建筑设计院的“以老带新”制度,说老同志会毫无保留地将一些设计经验分享传授给年轻人,就像自己当年被师兄们指导如何画施工图那样。“很多时候我们意识不到的问题,刘院长都会深入浅出地耐心解惑。”天津市建筑设计院的设计师杨波说。当然,刘景樑的成长不仅限于技术。在他做天津文化中心设计工作时,曾被调去做指挥部的技术顾问,并带领建筑设计院的一个专家技术咨询组,统筹服务九家国内外顶尖的设计公司。“我认为,管理就是服务,要以服务作为切入点。”刘景樑主张先做调研,收集大家的问题与意见,统筹规划后再做出各项技术规定,反馈给大家再次征求意见,几轮下来后,大家能做到心往一处想。“这种服务的理念让我们赢得了合作伙伴的信任。”刘景樑对于项目结果是比较满意的。

六十年的时光里,数万张设计图纸在刘景樑的笔下诞生,更有些图纸已经变为实实在在的建筑成品,装点着美丽的津城。刘景樑也时刻牢记“实实在在做事,设计利国利民好建筑”的朴实初心,积极投身建筑设计事业,并用心思考对历史风貌建筑的保护和利用。

文化是城市的底色,建筑是它的技术支撑。近年来,刘景樑奔波于多地,对天津百年

建筑,尤其是20世纪的历史风貌建筑遗产作建言评述。他认为,历史建筑保护应以“活化”为纲,做到“修旧如故”。截至目前,天津已有58个工程项目进入“中国20世纪建筑遗产名录”。

城市更新是当前城市建设的主线。对此,刘景樑提出“有机更新、产业提升、文物活化、艺术+科技”的设计理念,其中的“文物活化”就是在对传统建筑加以科学保护的同时加以合理利用,同时要注重运用智能化管理提升城市品质,而天津市建筑设计院智慧平台的智能化技术作为行业内数字化业务领先技术,在城市建设尤其是城市更新中能够有效实现增量赋能、存量提升、智慧降碳,目前已成功运用到数十个工程项目中,并且智能化设计推动绿色建筑发展,有效实现了“双碳”目标,落实了习近平主席的国际承诺。“学会科学保护和合理利用,城市历史文化遗存必将在城市更新中不断焕发勃勃生机。”刘景樑说。

诗人歌德曾说,建筑是凝固的音乐。也许音乐的美感在停止演奏后就会消退,而刘景樑以建筑作品记录时代,与建筑的观赏者产生深刻共鸣,他所赋予建筑的美感是持久的,在漫漫的历史长河中将向世界传递出它们真正的美感和价值。







## 津门曲苑“梅花”香

文 / 本刊记者 刘田田

“纯真的友情洁白如雪,无私的感情似玉晶莹。虽然是同赴刑场无有遗憾,怎忍得死别不曾诉说衷情。想到此,陈铁军摘下了围巾双手捧,给战友轻披肩上裹前胸,她那满怀深情尽在不言中……”寥寥几句,泪水已经盈满梅花大鼓演员籍薇的眼眶,她那柔美的动作、充满感情的眼眸和极具韵味的唱词打动了在场的每个人。

曲艺承载着悠久的历史与文化,梅花大鼓更是具有代表性的艺术形式之一,在这一领域,籍薇是一位备受瞩目的传承者与演绎者。她不仅是国家级非物质文化遗产梅花大鼓的代表性传承人,更是在艺术舞台上闪耀的明星。作为中国曲艺家协会第六、七、八届副主席,天津市文联副主席,天津曲艺家协会第四届主席,籍薇用50余年的辛勤付出和创作实践,见证了梅花大鼓的传承与发展。

### 风靡京津的梅花大鼓

梅花大鼓起源于北京,前身是产生于清朝中叶的北京清口大鼓,当时是满族旗人子弟所善演弹唱的曲调,后逐渐流入民间。经几代人的不断修整、丰富、创作和发展,到清代末年逐渐成熟时被称为“北板梅花调”。

金万昌是当代梅花大鼓的创始人,他与同时代的艺人王文瑞、韩永先、苏启元、韩永禄、霍连仲、韩德寿等都对梅花大鼓的传承与发展作出过重要贡献。在演唱过程中,他们把曲调、板式不断加以丰富,在伴奏和唱腔方面加以推陈出新,形成了上三番、下三番、鼓套子、过板、大过门等曲调和唱腔,以区别原有的“北板梅花调”,从而形成了曲调和唱腔不断完善的“南板梅花调”。至此,“梅花大鼓”正式创立,并很快风靡京津等地。

梅花大鼓在发展过程中先后形成了两大流派,即金万昌的金派与卢成科的卢派(可称花派)。金派创始人金万昌曾与表演京韵大鼓的刘宝全、铁片大鼓的王佩臣被天津观众誉



为“鼓曲三绝”。金万昌的演唱嗖音、颤音多，吐字发音讲究、不拙不飘、底字低音沉浑有力，听之有余音绕梁之感。他的鼓套子也打得入神入化，变击多彩，从而获得了“梅花鼓王”的美誉。

卢派创始人卢成科，是一位卓越的盲人弦师，更是一位音乐改革家。在20世纪30年代，以花四宝为代表的一批梅花大鼓演员迅速崛起。卢成科根据弟子花四宝嗓音高亢、音色纯美的特点开辟了梅花大鼓的高腔音域，受到观众的喜爱。在伴奏方面，他的三弦伴奏和演员击鼓的上下三番、鼓套子的节奏变化更加炙热火爆。他的弟子有花四宝、花五宝、花小宝、周文茹、花莲宝、花云宝等，她们的表演在当时独领风骚，形成了“无花不梅”的局势。

随着时代的变迁，几代曲艺名家的梅花大鼓表演都形成了各自的风格和特点，促成了异彩纷呈的局面。梅花大鼓的特点是音乐性强，擅长抒情，行腔徐缓，以腔取胜，听的是鼓板丝弦，演唱讲究“悲、媚、脆”。“悲”指的是抒情、舒缓、伤感；“媚”指的是用心用情去表演，唱腔妩媚、曼妙、委婉是梅花大鼓的特点，自女声唱法形成以后，妩媚之情贯穿于梅花

大鼓的始终，虽然妩媚但却不媚俗；“脆”指的是铿锵有力、吐字清晰、充满跳跃的节奏，吐字有弹性，恰似大珠小珠落玉盘。梅花大鼓的曲调旋律优美，伴随并辅助衬托演员的演唱，如轻风细雨娓娓道来，形成润物无声、余音绕梁之感。

### 初学梅花大鼓

作为梅花大鼓的传承者和演绎者，籍薇在曲艺方面具有极高的天赋。1956年出生的籍薇，从小就喜欢唱歌。她嗓音圆润、甜美、高而不躁、低而不浊、柔中寓刚、浑厚舒展、富有感染力。读小学时，籍薇就经常登台演出。读中学后，她加入学校宣传队，当时的梦想就是进部队当一名文艺兵。1973年，籍薇如愿考入天津市曲艺团学员队，正式投身曲艺事业。

刚考入市曲艺团时，籍薇师从于刘派京韵大鼓名家小岚云。来之不易的机会，让籍薇倍加珍惜。那时候，骆玉笙老师每天清晨敲响籍薇所住的宿舍窗户，由此开始一天的练声课程，三年间风雨无阻。在天赋和个人努力的加持下，籍薇很快从众多学员中脱颖而出，成为青年学员中的尖子生和“攒底”学员。

1976年，在籍薇毕业前三个月，市曲艺团接到中央文化部通知，要恢复在特殊时期离开舞台的北方曲艺重要曲种——梅花大鼓，迫切需要一名优秀的青年演员来继承发扬，籍薇作为青年学员中的佼佼者被推选出来，成为恢复梅花大鼓曲种后的第一位学唱梅花大鼓的演员。

刚从京韵大鼓转学梅花大鼓时，籍薇遇到了许多困难。虽然京韵大鼓和梅花大鼓两



者用的板和鼓是一样的,但拿法不同、基调不同、鼓板技巧不同、演唱风格也不同。籍薇努力改变学了两年多的京韵口风,用心掌握梅花大鼓的演唱技巧,通过细心地研读、揣摩、体会、模仿,很快就掌握了这个新曲种。在那个没有录音机的年代,为了尽快掌握梅花大鼓的演唱技巧,籍薇几乎每时每刻都在练习,甚至上下班路上骑车时,她的脑子里都想着“一板三眼”,有时候练得入迷了,经常会骑错路。为了不打扰其他人,在单位时,她会在鼓上蒙一块毛巾,用手绢绑在板的两边,对着镜子默默练习,一练就是一年;回到家,她就用枕头、床帮和大腿当作乐器来练习。在赵学义、韩宝利两位老师的悉心指导和自己的刻苦努力下,籍薇仅用三个月时间就学会了《壮志凌云》这一曲目,并在全国曲艺调演中一炮而红。当时籍薇只有20岁,与许多曲艺大家同台演出毫不露怯,自信的态度和优秀的表演效果获得业内外专家的一致好评,夸赞她是“不可多得的好苗子”。

1979年,23岁的籍薇随天津市曲艺团赴北京人民大会堂参加全国调演,当时全团获奖的节目梅花大鼓《悲壮的婚礼》和《谁之罪》都是由籍薇演唱的。最值得一提的是,从1981年至1990年,全国性的曲艺大赛一共举办了三次,籍薇包揽了三次全国鼓曲大赛一等奖,成为中国鼓曲界唯一一名“三连冠”演员。此后,她两次荣获中国曲艺最高奖“牡丹奖”、中央文化部“文华奖”、中国“金唱片奖”、首届法国巴黎中国曲艺节“卢浮节目奖”、“全国曲艺类非物质文化遗产保护成果学术交流展演”金奖等奖项。

1987年,籍薇拜花五宝为师,成为梅花大鼓的第二代传人。凭借着优秀的表演能力和杰出贡献,1993年籍薇获得国务院颁发的专家特贴,2009年获得“送欢笑到基层”突出贡献奖,2014年被评定为第四批国家级非物质文化遗产代表性项目代表性传承人,2019年获得中国曲协新中国曲艺“60年中青年艺术家”荣誉称号,2022年荣获全国第二届学雷锋文艺志愿服务“时代风尚”先进典型最美文艺志愿者称号。

### 曲艺人永远在路上

作为全国政协委员、中国曲艺家协会副主席、天津市文联副主席和中华优秀传统文化学校巡讲专家团特聘专家,籍薇肩负的使命让她意识到,梅花大鼓要生存,就要做到不断创新,同时做到积极保护,做好传承与发展。“现在,梅花大鼓的演员构成已经出现断层了,观众老年化现象严重。”籍薇忧心忡忡地说。

第一次在女儿的音乐教科书封底上看到







自己的演出照片时,籍薇很开心,然而在翻阅后发现,书上只有曲艺演员的照片却没有介绍曲艺的内容。“曲艺是中华民族各种说唱艺术的总称,是一种独特的艺术形式,是中国最具民族特点和民间意味的表演艺术形式集成。我们得重视它的传承与发展,尤其要从娃娃抓起,要捕捉小演员,培养小观众。”从那以后,籍薇经常到我市的幼儿园、小学、中学、大学进行讲座、教学,为他们讲解曲艺的基础知识、本质特征和由来等。籍薇曾连续19年在天津音乐学院开设曲艺必修课,无论平时工作多忙,每周的课程她都要提前精心准备、按时上课。刚开始上课时,有些学生认为很多曲艺技巧晦涩难懂,和日常生活毫无关联,籍薇没有反驳,而是随口唱了几句流行歌曲。“学生们都很惊讶,发现流行歌曲里居然也有自己认为学不会的曲艺技巧,听我唱完,他们马上就理解了。”

有一次,籍薇到谦祥益茶馆表演,先演唱了一段《黛玉葬花》,又返场唱了《钗头凤》《黛玉悲秋》。走下舞台没多久,就被人告知有一

位老大爷哭着说想要见她,想给她提些意见。籍薇不敢耽搁,赶紧到后台找人。见到老大爷时,大爷还在用自己粗糙的手抹着脸。“大爷眼里带泪,说给我提个意见,让我以后别把几段悲剧一起唱了,他二姐刚死,他听着心里难受。”籍薇含笑接受了老大爷的意见。

从艺51年,籍薇很少有时间在家休息。提到这些年的辛酸苦辣,她说最心疼的不是自己而是她的女儿。因为孩子爸爸经常出差,而籍薇演出之前又需要排练,有时她会让孩子在家里看会儿电视,自己去排练。有一次,北京电视台来津录制一组曲艺节目,籍薇拿到一段以三峡为题材的梅花鼓词《峡江图》。为了更好地唱出祖国山河巍峨雄壮的气势,籍薇进行了创新,先创腔后又以交响乐队伴奏,那段时间她忙得不可开交,只能把孩子一个人留在家里。一天家里停了电,孩子哭着给籍薇打去电话,等她回家后发现女儿蜷缩在沙发上已经睡着了,脸上挂着泪痕,手里还举着一个几近没电的手电筒,看得她心疼不已。“我当时一把把孩子抱在怀里,自责了半天,我这是为什么啊?没有谁让我一定要创新啊!”说到这里,籍薇开始哽咽流泪。好在节目播出后效果奇佳,籍薇又觉得自己的努力没有白费。

踏着中国改革开放的春风,籍薇一路走来。作为见证者、亲历者,她始终坚守在梅花大鼓表演艺术的一线,身体力行着梅花大鼓艺术的传承与创新。谈起梅花大鼓的未来,籍薇坚定地表示:“不管多累多辛苦,每当作品成型后,成就感都能抚平之前的委屈与辛酸,让我觉得值得,无怨无悔。作为曲艺人,振兴曲艺是我们共同的责任,我会永远在路上。”



## 路生梅：甘做群众手中的风筝

文 / 李旭佳 薛蓉蓉

从芳华到白发,56年来,“北京姑娘”路生梅扎根黄土高原,从一名普通的儿科医生成长为“十八般武艺样样皆通”的“全能医生”。她时刻牢记“为佳县人民服务50年”的诺言,累计接诊患者超过15万人次。如今,在佳县群众中流传着这样一句话:“路大夫就像拴着线的风筝,只要我们一拉线,她就会很快来到我们面前。”

### 佳县来了个“北京医生”

1944年,路生梅出生于北京。“北京给予了我良好的生活条件和教育环境,我因此萌发了当医生的梦想。”路生梅说。1963年,她毫不犹豫地报考了北京第二医学院(今首都医科大学)。

1968年,路生梅被分配到陕西佳县人民医院。汽笛长鸣,在北京开往西安的列车上,她眼泪止不住地往下流。她回忆:“当时对家的不舍和对陌生环境的担忧占据我的心头,但我是祖国培养的医学生,理应服从祖国安排。”先坐火车到西安再转铜川,之后换乘敞篷大卡车经米脂前往佳县,瘦小的路生梅坐在穿羊皮袄的老乡中间瑟瑟发抖,她的泪一次次模糊了眼睛:光秃秃的山一眼望不到头,佳县怎么还没到?

一下车,路生梅便开启了她的“陕漂记”。

看见黄河却喝不到水——“佳县是石城,喝水靠驴驮,困难时每天只能分到一瓢



黄河水。”

窑洞只有炕没有床——“我不会烧炕,只能睡冰冷的土炕。”

下乡出诊染上虱子——“染上虱子奇痒难忍,现实与理想之间有巨大落差。”

佳县来了个“北京医生”。路生梅虽然是儿科医生,但患者总觉得她啥病都能看。“患者期待的眼神让我难忘。”路生梅说,自此她白天坐诊时向老医生学,晚上回家在煤油灯下向书本学:内科、妇产科、中医……

“诊疗过程中,我感受到群众没钱看病的苦,感受到群众长期受慢性病折磨的苦,更感受到旧风俗习惯带给患者的苦。”因此,路生梅给自己定了治病原则——让群众不花钱能治病、少花钱治大病。

### “我要为佳县人民服务50年”

20世纪六七十年代的佳县,荒凉落后,

群众缺少基本医疗常识。与生活中的“苦”相比，路生梅迎来了更大挑战——用科学向迷信“宣战”！

“有一次出诊，我看到病人在土炕上已经昏迷，神婆还念念有词。”这一幕让路生梅非常震惊，她极力说服病人家属让她诊治。进针、捻针、拔针……成了！“病人清醒了，我也松了口气。”看到家属投来感激的目光，路生梅暗喜：科学胜利了！

然而，“惊吓”不止于此。

窑洞里，产妇已诞下新生儿，另一名妇女却还用力揪着她的头发。“别揪了，产妇需要休息！”路生梅大喊。“我怕她血迷……”接生婆手握生锈的剪刀，准备给新生儿断脐。“快住手！孩子会得破伤风！”路生梅抢下剪刀，用消毒后的器械给新生儿断脐。

路生梅暗下决心：一定要普及新法接生和基本医学知识。那一天晚上，她回到窑洞郑重许下诺言：“我要为佳县人民服务50年”。

举办新法接生培训班，让村村都有“新法接生员”；主张儿科医生进产房，大大降低新生儿死亡率；举办小儿补液疗法学习班，推广计划免疫……类似这样的事，路生梅做了许多。几十年间，路生梅从一个医学生成长为儿科主任、副院长。

当年和路生梅一起“下基层”的163名同学中，只有路生梅还留在最初分配的地方。佳县人民医院的儿科主治医师魏涛薇说：“路大夫有很多次离开佳县的机会，但都被她婉拒了。作为她的接班人，我们会和她一起共同守护好佳县人民的健康。”


### “我就像风筝，病人一拉我就回来了”

“2017年，我加入了路大夫组建的‘我最佳县’老年志愿者团队。在她的带领下，帮助别人已成为我们的习惯。”志愿者团队成员李玉霞说。关心留守老人、参与学雷锋活动、开展家风家教宣讲……李玉霞眼中的路生梅做起事来总是风风火火。

为啥组建志愿者团队？路生梅说：“我的爱人善良、热心，是我人生道路上的引路人，让我学会了爱人民。”路生梅的爱人高正胜曾是一名护士，在路生梅来佳县的第三年，两人成了家。2007年，高正胜因病离世。在路生梅家中，随处可见小狗挂件、摆件……她说：“我的爱人属狗。我开展志愿服务活动，也是把他的大爱延续下去。”

1999年，路生梅光荣退休，选择继续留在佳县——她除了在窑洞义诊，每周一、三、五还在医院“上岗”，无论寒暑，风雨无阻。她的手机24小时开机，即使回京探亲、外出开会也是一样，被群众称为“健康热线”。病人常在电话中问：“路大夫啥时候回来呀？”她总是笑着说：“我就像风筝，病人一拉我就回来了。”

2018年12月，路生梅作出新承诺：生命不息，服务不止。

56年来，滚滚黄河奔腾不息，路生梅这只“风筝”越飞越高。她时常嘱咐孩子们：“我的荣誉和你们没有关系，你们要甘于平凡，但决不甘于平庸，靠自己的努力飞向广阔天地。”漫步黄河之畔，总有群众和路生梅打招呼。“我来自人民、扎根人民、服务人民，也一定不负人民。”她坚定地说。  （来源：《陕西日报》）



## 文天祥设计除霸

文 / 曾洪根

提起南宋时期的爱国诗人文天祥，世人往往会想到他的忠肝义胆和民族气节。公元1263年，文天祥出任瑞州（今江西高安市）知府。到任后，他常以平民身份深入社会底层，了解民间疾苦。当时瑞州城里有两霸，一个外号“刘巡检”，一个外号“阎员外”，他们狼狈为奸，作恶多端，却因贿赂权势，长期逃避应有的惩处。听说新任知府已上任，刘、阎二人便派人给文天祥送去五百两银子和一担礼物，文天祥佯收贿赂，回信请他俩改日来官府叙谈。

是日，刘、阎二人兴高采烈地前去赴宴。不料，席间一无肉，二无酒，仅有四碟炒青菜。他们互相对视了一眼，认为新知府是装穷，想敲竹杠，于是笑嘻嘻地说道：“大人过分清苦，恐怕有失身份，如若手头不济，请予明示。”文天祥答道：“不瞒二位，下官家里人口众多，至少也有五六万吧，如今债台高筑，



十分困难，二位如能高抬贵手，少则也要接济五六万两。现请二位到公堂商量商量吧。”

刘、阎二人听出了文天祥话中有话，面红耳赤，低头不语，只能无奈地跟着来到公堂。按照文天祥的事先安排，百姓们立即击鼓升堂，二霸知道大事不好，跪在地上，两厢群众蜂拥而出，历数罪行。文天祥高坐公堂，查实二人草菅人命，强夺民女；罚银六万两，后此款救济苦难百姓和整顿地方武装。这位名垂千古的民族英雄将计就计，巧除瑞州两霸，佑福于民，也被百姓称为“文青天”。

（来源：《思维与智慧》）

# 钱伟长痴迷棋道

文 / 周星


在钱伟长的记忆里，假期里家中最热闹、最令他着迷的活动，就是围棋。他的父亲和叔叔们皆是围棋高手，那一方棋盘对他们而言，就是一个充满智慧较量的战场。

每到假期，家中的围棋擂台赛便拉开帷幕。钱伟长总是早早守在一旁，他是最热忱的观战者，眼睛紧紧盯着棋盘上黑白棋子的你来我往，一颗心随着棋局的变化而起伏。他还有个重要的任务——记录，把每一局的胜负情况认真地记录下来。除了擂台赛，家里那些棋谱，如《海昌二妙集》等，也是他的宝贝。父叔们摆谱研究时，他就凑过去看，眼中满是好奇与专注。开学后，父叔们返回学校，但钱伟长对围棋的热情丝毫没减。他常常自己坐在棋盘前摆弄棋子，让它们在棋盘上演绎出各种各样的变化。虽然此时的他还不敢和父叔们对局，但对围棋的热爱却在这一次次“摆谱”中愈发浓烈。

这份热爱一直陪伴着钱伟长成长。在小学、中学、大学期间，校内的围棋比赛成了他大显身手的舞台。靠着假期里积累的底子，他在围棋赛场上如鱼得水。他的每一步棋都沉稳而睿智，那是长期沉浸在围

棋世界里培养出的气质。在一次次对弈中，他战胜了一个又一个对手，多次登上冠军的宝座。

时光流转，钱伟长已至耄耋之年，但他对围棋的爱好依旧没变。哪怕是住进医院，躺在病床上他还能跟自己杀上一盘，落子的速度非常快。2007年10月，在上海大学乐乎楼居室里，钱伟长依旧像多年前那样摆着棋谱。自己跟自己下，右手执黑先下，左手执白跟上，还下得特别认真，那股认真劲儿，就跟小时候看父叔们下棋时一模一样。

在黑白棋子的世界里，钱伟长找到了属于自己的乐趣和智慧。对他来说，围棋已经不仅仅是一种爱好，更是他生命中不可或缺的一部分，陪伴他走过漫长岁月，见证了他对棋道永恒的痴迷。 

（来源：《人民政协报》）



## 杨慎家训： “四重”“四足”诫子孙

杨慎，字用修，号升庵，四川新都（今成都市新都区）人，明代四川唯一状元，位列明代三大才子之首，以“博学”“饶著”著称于世。杨慎一生著述多达400余种（今存174种），是中国文化史上最具特色的百科全书式大学者。

杨慎的父亲杨廷和也是历史上的名人。杨廷和12岁考中举人，19岁进士及第，是明成化年间最年轻的进士。杨廷和是明代著名政治改革家，两朝首辅。在两朝皇帝更迭的关键时期，杨廷和以“除难定策”之功、“救时宰相”之名和明朝中期主持政治改革第一人的功绩名留史册。新都杨家为书香世家。自杨慎祖父杨春而下，一门四世共出七位进士、四位举人、一位贡生，人称“一门七进士，宰相状元家”。新都杨家之所以有如此成就，优良的家风家规是重要的“催化剂”。

### 新都杨氏家训

保存至今的清光绪乙未本《杨氏族谱》和民国辛未本《新都杨氏家谱》中，除记录



新都杨氏先祖清廉为官的事迹外，也记载了杨氏的家规家训。其中最重要的家训是“四重”“四足”和杨慎临终遗训。

“四重”家训，为杨慎曾祖母熊夫人所留。熊夫人对杨家族人的工作、产业、礼仪和教育等作了规定，教育子孙亲善和睦，兴家立业。原文为：

家人重执业，家产重量出；  
家礼重敦伦，家法重教育。

“四足”家训，系杨慎因“大礼仪”事件被流放云南前夕与妻子告别时亲笔所书，主要从居住、饮食、娶妻、育儿四个方面强调淡泊名利，节俭持家。原文为：

茅屋是吾居，休想华丽的。画栋的不久栖，雕梁的有坏期。只求他能遮能避风和雨。再休想高楼大厦，但得个不漏足矣。

淡饭充吾饥，休想美味的。膏粱的不久吃，珍馐的有断时。只求他粗茶淡饭随时济。再休想鹅掌豚蹄，但得个不饥足矣。

丑妇是吾妻，休想美貌的。只求她温良恭俭敬姑嫜。再休想花容月色，但得个贤惠足矣。



蠢子是吾儿，休想伶俐的。聪明的惹是非，刚强的把人欺。只求他安分守己寻生计。再休想英雄豪杰，但得个孝顺足矣。

临终遗训为杨慎临终所留。杨慎于明嘉靖三十八年(1559年)卒于戍所，临终时，他以“临利不敢先人，见义不敢后身”评价自己的一生，同时告诫子孙要重义轻利、见义勇为。此外，新都杨氏还有一条不成文的爱乡族规：凡入朝或在外为官者，均不能忘记新都父老乡亲，每次回乡，必捐资为故乡做一件益民的善事，以报答家乡养育之恩。

### 谨遵祖训，名人辈出

杨氏家训对新都杨氏一族影响极大。如教育方面，在杨慎曾祖母熊夫人立下“家法重教育”的家训之前，杨家就是普通人家，杨慎的六世祖和五世祖都是一介平民。正是熊夫人对教育的重视，从熊夫人儿子这代起，杨家成为中国历史上有名的书香门第。史料记载，1481年杨慎爷爷杨春考中进士，自此而下，杨慎父亲杨廷和、叔叔杨廷仪，弟弟杨惇、堂弟杨恂，儿子杨有仁皆考中进士，杨慎更是明代四川唯一的状元，家族还另有4人考中举人。杨慎曾祖母熊夫人还立下“家礼重敦伦”的族规，因此杨氏一族家庭和睦，世代相依，风化沐及一方。


而“家人重执业，家产重量出”的祖训和杨慎“四足”家训，更直接形成杨氏一族世代清廉的家风传承。

据雍正《四川通志》记载，杨慎曾祖父杨政曾任贵州永宁吏目，为人廉洁正直，拒绝接受当地官吏贿赂，替百姓办好事，被传

为佳话。杨慎的祖父杨春，曾任行人司司正和湖广提学佾事，晚年辞官回新都办学，为发展家乡教育事业作出了贡献。杨春经常写信鼓励在朝廷为官的儿子杨廷和尽心治世济国，多做有利于民的好事。杨慎高中状元时，亲戚朋友送来贺银，杨春均婉言谢绝，并提议大家将礼银用于整修破损城墙。城墙整修完成后恰逢匪盗袭击，坚固的城墙保护了百姓安全，大家无不称道。

杨慎父亲杨廷和，效力于四朝皇帝，历任武宗、世宗两朝首辅，关注民生，改革弊政，反腐肃贪，堪称一代名相。

杨慎23岁考取状元后，任经筵讲官。受父辈影响，他为人清廉、刚直不阿，流放云南的三十多年内，他恪守清贫不忘初心，孜孜不倦博览群书，终成明代著述最多的人。杨慎还关心民间疾苦，传播中原文化，对云南产生了深远影响，至今在云南还流传着许多关于杨慎的民间故事。人们称赞他不畏权贵的风骨，钦佩他广博多才的学识，学习他知足常乐的心态。

在杨慎等先辈影响下，杨氏后人世代恪守“四足”“四重”家风，为官者清廉自律，为商者兼济大众，留下许多佳话。如杨慎儿子杨有仁继承其父清廉正直风骨，任侍御史之职，“抗论不避权势”，后辞官回家，“居乡清俭，虽出相门，无异寒士”。杨氏家族的优良家风传承百年。如今，人们来到“状元故里”，探访寻常百姓家，依然能感受到这种家风对后世的影响。 

(来源：《巴山皓月 蜀水清风——四川历代先贤名人家风家训》)



## 62岁浙江农民，站上联合国讲台

阿塞拜疆首都巴库，62岁的中国农民黄天明，带着绍兴口音在第29届联合国气候变化大会“气候行动推进联合国2030可持续发展议程实施”主题边会上分享了他与村民们守护古香榧树的故事。一个中国农民的故事，何以登上联合国的讲台？古香榧树守护的背后，又是怎样的中国实践？

### 一个人与一株树的缘分

在绍兴，随便抓起一粒香榧，齿间留香的果实可能就来自一棵百年甚至千年以上的香榧树。绍兴是全国最大的香榧主产区之一，绵延400多平方公里的绍兴会稽山古香榧群内，百年以上的香榧树有7.81万株，是联合国粮农组织认定的“全球重要农业文化遗产”。



在占岙村，有一株被称为“中国香榧王”的古树，据北京自然博物馆考证，1570年的树龄为全世界香榧树之最。“800多年前，我们的祖辈来到这里避难定居，从那时起便在养护香榧树了。”黄天明说。村里珍藏的黄氏家谱装了两大箱，上面的每一个名字，都与这片古香榧群有着千丝万缕的关系。

当地人用“爷爷种树，孙子摘果”来形容香榧的生长周期。香榧树的生长速度很慢，寿命很长，20多年树龄的香榧树只有半人高，往往要过半个多世纪才进入“青春期”，开始结果。

当得知自己要作为唯一的农民代表，到联合国气候变化大会讲古香榧树的故事的时候，黄天明一直在琢磨怎么告诉世



界这里的古树和香榧有多好，也时常回忆起自己与香榧树几十年的渊源。

20世纪80年代初，20岁出头的黄天明对香榧树有些不屑一顾，“种树能赚钱吗？”他做起了木工，在绍兴的各个乡镇奔波。直到某一年的春节时，山里下了大雪，全村人出动上山，相互配合着为香榧树除去厚厚的积雪。

那次，黄天明参与了3天的除雪行动。而大雪之后的两年，香榧树结出的果又大又多，村民们连赚了两年钱。黄天明笑着说：“邻村的媒婆们都涌进占岙村了，适龄单身小伙儿的信息被记录了好几轮。”

“只要你善待香榧树，香榧树也会回报你。”黄天明特别有感触。之后，他回到村里，从父亲手里接过香榧树养护的活儿。

每天，黄天明都会在山上走1万多步，几十年如一日。他说很喜欢听山风吹过“中国香榧王”深绿与嫩绿交织的枝头，发出的沙沙声，“看古树的树枝摆动，似乎在告诉我它是渴了还是不舒服了。”

如今，黄天明的家族有六代人共同守护着这里的香榧林。年龄最大的是黄绍英，97岁。老爷子还是经常穿着解放鞋，带着一架蜈蚣梯、一个竹篮、一把竹钩和几根绳子，上山爬树摘香榧。

“今年我上山时，带上了5岁的外孙、8岁的外孙女。”黄天明让两个孩子爬上最矮的枝头，辨认树上成熟的香榧果，给他们讲“一年种榧千年香，一代种榧百代凉”的谚语，“现在他们也许不是很懂，但是就像种植香榧树一样，过个几十年来收获，也不迟。”

### 小山村链接大世界


这是黄天明第一次出国，但并不是他第一次面对外国朋友。

自从2013年，“绍兴会稽山古香榧群”被联合国粮农组织认定为全球重要农业文化遗产起，越来越多的国际友人带着探索与好奇，走进这片古树林。今年，黄天明和村民们就接待了近200位外国友人。

“最受外国人欢迎的，是香榧巧克力。”黄天明说，“每个人都带了不少回国，希望和家人朋友分享。”

这次，黄天明也把香榧巧克力带到了联合国气候变化大会的现场，“我希望世界各国的人看到、品尝到，来自自然的香榧与现代产业结合的味道。”

在会场，香榧巧克力拉近了黄天明与听众的距离，而来自中国山村的古树保护故事，更让与会者称赞。

人与古树和谐相处的走心故事，不仅发生在占岙村，在浙江大地上，属于古树名木的精彩故事正遍地开花。

（来源：《浙江日报》）







## 九旬奶奶伍桂兰泼墨走红

文 / 丹颜

滚珠、蜡烛、水舀……十八般兵器,轮番上阵;水泼、火烤、滚珠走墨……手法前卫,潇洒随性。2023年冬天,一位九旬奶奶泼墨作画的视频,引来4000多万网友围观。

视频中的奶奶名叫伍桂兰,她的创作技法大胆,对色彩、明暗、线条、图形、结构、纹理等的捕捉,让许多画家都叹为观止。

### 共同生活尽孝心

伍奶奶年过九旬,头发雪白,精神矍铄,看起来慈祥可亲。老伴儿去世后,伍奶奶舍不得广西荔浦的老宅,一个人在老宅住,养鸡、养鸭、种菜……一晃就是20多年。这些年,老人的年纪渐渐大了,为了安全起见,儿孙们给老宅安装了摄像头。通过摄像头,孙子罗科通经常看到,空荡荡的老宅里,奶奶一个人进进出出,背影有些寂寥。那一刻,他心里特别不是滋味。

罗科通自小在奶奶家长大,和奶奶最亲。长大后,罗科通去外地读书、学画,事业顺遂,成为广西乃至全国有名的青年画家。工作越来越忙,加上事业的重心在桂林市,罗科通和奶奶相处的时间越来越少。这次回家,他发

现,奶奶的背更弯了,腿脚、听力也不如从前。一连几天,奶奶瘦弱、蹒跚的身影都在他脑海里闪现:再多的看望,也无法代替朝夕相处的陪伴;再成功的事业,也难以抵消无法陪伴亲人的遗憾。

经过深思熟虑,罗科通决定在老家租一套大房子,一部分自住,一部分做工作室,把爸爸、妈妈和奶奶都接过来一起住,工作、生活两不误。

就这样,2021年,罗科通回到老家,在荔浦城区租了一栋6层楼房,其中一层作为他的画室。奶奶也搬进来,住在画室楼上。辛苦了大半辈子的奶奶终于过上了“衣来伸手、饭来张口”的生活。

### 绘画天赋尽展现

一天下午,罗科通正在画室专心工作,一转身,发现奶奶不知什么时候已经站在他身后,看得特别认真。他随口问了一句:“奶奶,要不要一起玩啊?”“好呀。”奶奶痛快地答应了。

于是,罗科通在桌上铺好画纸,拿来笔墨。奶奶兴致勃勃地拿起毛笔,在画纸上画了

几笔，好像树干。“那个颜料可不可以给我用？”“行啊，您随使用。”奶奶这一画就上瘾了，不一会儿就交出了作品：一棵简单的树木轮廓，却用上了蓝色、绿色、明黄、赭黄、银红、胭脂等多种颜色……虽然不大成体系，但罗科通惊喜地发现，奶奶用色大胆，色调明快，特别有绘画天赋。“奶奶，您真是绘画天才！要不我教您画画怎么样？”“我能学吗？”奶奶小心翼翼地反问，言语中充满期待。“那当然！”说是教学，罗科通可没敢真让奶奶刻苦学画，就主打一个玩。在他的指点下，奶奶成功地勾勒出大片的黑疙瘩。“这是啥？”奶奶发问。“别急。”待墨迹干透，罗科通递上一小瓶提前调好的蓝色颜料，“奶奶，把这个倒上去。”奶奶有点儿紧张，看着他：“倒在哪里？”“随便倒。”天青、石绿，依次倒在黑疙瘩上，然后点点抹抹，不一会儿，成了郁郁葱葱的森林。最后在画纸顶端刷上薄薄一层橘红色，一幅色彩绚丽的山间日出图大功告成。

罗科通用手机记录下奶奶创作的过程，并发到家人微信群，引来全家人围观：“奶奶，您是大画家啦！”“外婆，太了不起了！”听着大家的夸赞，奶奶笑得眼睛都弯成了月牙。

### 宝藏奶奶少女心


见奶奶喜欢，罗科通更上心了。他专门在三楼给奶奶开辟了一间画室。祖孙俩“定制”了不少玩法：用水舀倒上各色颜料，再用吹风机吹出纹路，粗笔刷，细笔点；画小房子的窗户时，奶奶干脆用手蘸墨印上去；松枝、干竹叶蘸上颜料，或点或拍或印；金珠倒在纸上，再泼上几杯颜料，抬纸走珠，颜料珠子滚动到

各处，滚滚，搓搓；红烛点燃，移动画纸，烤出或深或浅的烟熏纹路，水墨山水，跃然纸上……因为没有条条框框的限制，奶奶画得随意、开心，技艺精进不少。

2023年10月1日，罗科通发布了一条奶奶创作泼墨山水画《森林》的视频。凭借老到的笔法、豪放不羁的气质，奶奶迅速“圈粉”，短短两天，视频播放量达到1700多万次。网友评论：“行云流水，挥洒自如，奶奶是灵魂画手！”“神仙奶奶！”“高手在民间！”不到两个月，视频累计播放量超过4000万次，奶奶火了！

画画打开了一家人和奶奶沟通的双向通道。作品更新了，奶奶第一时间和其他儿女视频通话，话题不再是单调的“吃了没有”“吃的什么”，而是“看我今天画得怎么样”。

罗科通渐渐找到了与奶奶的相处方式——孝敬老人没有模板，不只是物质的满足，还要有心灵上的理解、欣赏和关爱。

奶奶仍在忙碌着，每点一笔，画纸上的色彩就又丰富了一些。头顶是蔚蓝色的天空，几片白云悠悠飘过，绚烂的阳光将奶奶花白的头发织染成浅金色。这幅画面深深定格在罗科通脑中，成为他心中最美的画。 

（来源：《婚姻与家庭》）





2013年11月24日清晨,父亲安详地离开了我们。父亲生于1923年7月,已经过了90岁的生日,按我们家乡的算法,享年91岁。父亲病重的日子,我远在千里之外,无法随侍在侧,一直生活在担忧和期盼之中。父亲走了,我的心里空落落的。父亲慈祥的音容笑貌,父亲生前对我的教诲,像过电影一样,不时浮现

在脑海中。

与一般孩子在父母身边长大不同,我与父母在一起共同生活的时间并不长。我从小长在陕西关中的农村老家,他们在遥远的西藏工作。他们调回陕西后,我又去了西藏。西藏干部常说一句话:“献了青春献终身,献了终身献子孙”,在我们爷俩的身上应验了。从西藏回西安探望父母,常常只有难得的几天。2003年“非典”过后,我把父母接到天津住了两个多月,并为父亲过了80岁的生日。这一段幸福的时光,是我和父母在一起最长的时间,成为一段难忘的历史。

虽说在一起的时间不多,但在三个孩子中,只有我和父亲经历两段相同的生活:一是幼年和少年的农村老家生活,二是20多年的西藏工作。可能是由于这个原因,我们爷俩在一起,总有说不完的话。我在西藏期间,他经常写信,鼓励我努力学习和工作,还引用“自古忠孝难两全”的古训,使我备受激励。每次回家,他都要和我郑重地谈一次话,提出工作、生活和思想上的要求。1999年和2003年,父亲列了个详细的提纲,用十几个半天的时间,给我系统讲述了他一生的经历,他对很多问题的看法和他身后要我把握好的一些事情。几十年来,父亲慢慢变老了,生病了,住院了,脑子也糊涂了。但在我的心中,父亲则一直是精神上和感情上的支撑,只要他还活着,我就觉得自己还年轻,还有依靠。

父亲留给我的教益首先是他坚定的信念和对党的忠诚。1939年6月,在抗日战争烽火连天的岁月,16岁的父亲经地下党组织介绍,和两个同伴一起,从临潼跑到陕北,当了八路军。1944年9月,父亲光荣加入中国共产党。因为是在革命队伍里长大的红小鬼,入党没有预备期。他曾多次向我讲述这件事。他说,入党是我一生中最重要的政治选择,以后的岁月里,无论遇到多大挫折,多少困难,我都没有为当



初的选择后悔过,都始终坚信党,跟党走。父亲是个言行一致的人。建国之初,天下甫定,父亲在兰州安了家。但组织上一声令下,他毅然告别怀有身孕的妻子,踏上了进军西藏的漫漫征程。1962年秋天,父亲身体欠佳,组织批准他回内地治疗。恰在此时,对印自卫反击作战打响,他向组织申请推迟休假治病,被派往察隅一线组织民工支前。作战结束,他受到表彰,才返回内地。“文革”中他协助昌都地区三线建设指挥部党委书记周川萍同志负责昌都电厂建设,在那个动荡的年月,周川萍同志不幸离世,修电站的担子全部落在他的肩上。他白天挨批斗,晚上不放心又回电站工地抓工作。就是在这样困难的情况下,昌都电厂按照科学的设计方案建设完成,一直运行到今天,发挥了巨大的经济和社会效益。1978年,我回西安休假,给他带了一本纪念西藏自治区成立十周年的画册,其中有一页昌都电厂的照片。父亲爱不释手,多日放在枕边。很少表扬我的父亲连连夸奖,“怀远办了一件好事”。我问及原因,他才讲述了那一段艰难的经历。2011年7月,我作为中央代表团成员参加西藏和平解放六十周年纪念活动,专程参观了昌都电厂。为了表达埋藏心底多年的情结,我在电厂的纪念册上,满怀深情地写了一段话,肯定了电厂对昌都经济社会发展所发挥的积极作用,表达了对周川萍等革命前辈的怀念和老一辈建设者的敬意。我没有提及父亲和我的名字,落款为“昌都电厂建设者的晚辈”。改革开放

以后,父亲焕发了新的青春,全身心投入工作。在他心中,党和党的组织就像慈爱又有过缺点的父母,你可以提醒他,帮助他,但不要埋怨他,更不能忌恨他。他的这种正确的态度和方法,深深地影响了我。

父亲留给我最大的财富是他敦厚本分的性格。父亲曾一字一顿地给我交代:“人要本分。”刚开始听他说这个话时,我还年轻,认真揣摩他的意思,大概包括两个方面的涵义。一是忠于自己的职责,不要偷懒,也不要越位,要尽心尽责,担当作为,又要事前请示,事后汇报;二是安于自己的职务和待遇,不争不闹不攀比,不取不义之财,不为不良之事。晚年,他曾对我们兄妹三人说,人要本分,这句话很好懂,却很难做到,就是说在荣誉面前要本分,在受到委屈时也要本分,我的一生,就是本分的一生。正处级干部当了30多年,我没有怨天尤人,工作依旧认真负责。他还说,我们这一代人,多少还有点革命老资格可摆,而你们只能靠勤勉工作,诚恳待人。舍此,没有别的捷径。父亲的这些话,对我振聋发聩。在我的印象中,他从未向组织上提出过个人的要求,有些事现在看来严格得有点苛刻。1999年,我看到父母随着年龄增高,上下四楼越来越困难,而二楼相同面积和户型的一户人家,由于两位老人过世,已经空了几年,就主动给父亲提出由我出面,找省里有关领导协调一下,把四楼换成二楼。父亲正在洗脚,听闻此言有点动气,对我说,你一个外省领导,通过关系给自己家办事算什么?!接着又



大声说：“咱不能仗势欺人！”我见他真生气了，上前一边给他搓脚，一边说：“听你的话，不提了，不提了，你别生气。”这件事让我想了很久。就我而言，不会“仗势”，更非“欺人”，但却触动了父亲不能通过关系为自己办事那根敏感的神经，以至于急不择言，放出“仗势欺人”这样的重话。在他眼里，通过关系办事就是“不本分”。此后，他们一直住在这间80年代组织分配的四楼房子里。我心里很矛盾。人常说：“恭敬不如从命”，什么是“孝顺”？“顺”就孝了，我必须听父亲的话。但看到八九十岁的父母每天蹒跚、艰难地上下四楼，心里真不是滋味。受他的影响，我自觉用低调本分来要求自己。每次回家，我只让办事处接送一下。去老家探望，我让车子停在村外，自己走路进村。今后，我仍然会像父亲要求的那样，本本分分一辈子。

父亲留给我的还有他朴素廉洁的本色。父亲退出工作岗位后，曾经上过一段老年大学，学习书法。他写了一幅字拿给我看：“公生明，廉生威。”虽然谈不上什么笔锋，却像他做人一样端庄敦厚，我很喜欢，裱后珍而藏之。这幅字是父亲人生的写照。从1943年调到延安西北局机关做大、中、小灶的采买、财务和管理工作的，到1993年离开工作岗位，他管钱管物一辈子，却清廉如水，自洁其身。他曾经给我讲过一个故事：1951年上半年，组织上派他负责西北进藏部队的后勤筹备工作，到北京、天津、上海、武汉等地采购、订购高寒缺氧环境下行军的装备，经手的费用高达

1100亿(旧币，即1100万)元。年底，西北进藏部队进入拉萨，与十八军兄弟部队胜利会师，他被任命为西藏工委财经部供应处处长。随后，“三反”“五反”开始，有人反映他从事采购工作，一定有贪污问题，甚至是只上亿元的“大老虎”。他在工作期间的情况和经历向组织写了材料，请组织调查了解。组织上派人把他去过的单位详查一遍，只发现一个“问题”——在订购军靴的鞋厂，一位工人师傅对调查人员说：“这个人脚上穿了一双旧皮鞋，鞋底都快掉了，我叫他脱下来，给鞋钉了两颗钉子，他要给钱，我说不收钱。”负责调查的同志把调查情况用电报报告了工委有关部门，组织上得出了父亲没有任何经济问题的结论。他曾经多次对我讲，我生长在农村，是穷苦人出身，每一分钱都恨不能掰成两半花，最见不得大手大脚。多年在西藏工作，生活艰苦，回到西安吃上一碗家乡的面条，他就十分满足。年轻的时候我回家，他总是带我去吃一碗羊肉泡馍。这个传统后来被我继承下来，每次我回到家中，也一定在第二天上午带父母去吃上一顿羊肉泡馍，一直到父亲生病住院。

父亲留给我的还有他勤奋执着的工作态度。有一次，礼堂放映老电影秦腔《三滴血》，我很想看，他带我去看了。我看得津津有味，但他自己却像座位上有根钉子一样，看一会儿出去一会儿，往返多次，我很不解。他解释说，前不久西安地区发生过大火灾，造成重大生命和财产损失，礼堂是人群集中的地方，不能有任何闪失，他

就出去反复查看各个安全环节。类似的事情还有很多很多。那个时候,他在省机关事务管理局工作,还兼任新城管理处处长。当时“文革”刚结束,管理工作比较难做,他听取方方面面意见,采取了一些新的措施,使新城大院的面貌有了变化。为在“文革”中一个半截子工程的地基上建设省政府办公大楼,他呕心沥血,与建筑设计部门的专业人员一起研究,提出了“当时不豪华、将来不落后”的设计建设原则。工程施工期间,他又日夜辛劳,善始善终。时至今日,这栋曾获得中国建筑鲁班奖的大楼仍然是西安市新城广场周边最靓眼的标志性建筑。当时的常务副省长徐山林同志夸奖地说:“新城大院的事谁要不清楚,就去问肖生,他吞吞吐吐都知道。”父亲辛劳一生,一直工作到70岁才离开工作岗位。有位领导同志在谈及安全生产时说过,当干部的要心有所惧,要经常有睡不着觉、半夜惊醒的情况,这是一种负责任的态度。父亲就是以这样的态度对待工作的,我要永远继承他的传统和作风。

父亲对制度的敬畏和遇事举一反三、提高自己的正确方法,也使我受益匪浅。他对我说过,人一生不可能不犯错误,关键是要吸取教训,同样的错误不能再犯,别人犯过的错误也不能再犯。他给我讲过一件事:刚参加革命工作时住在泾阳县云阳镇,那里是陕甘宁边区通往国统区的枢纽。机关对内为陕西省委,对外则称第十八集团军115师留守处。他在留守处警卫

三连当战士,有时被派去照料国统区过来的我党秘密工作人员的生活,领导则要找这些同志谈话。差不多和父亲同时参加革命的一个邻村孩子,在领导与秘密人员谈话时,钻在桌子底下偷听,发现后被开除回家。父亲说,这件事使他懂得了在革命队伍中要严格保守秘密,不该问的不问,不该听的不听,不该看的不看,不该说的不说,这个原则他恪守终生。父亲的话,使我对人们常说的一句古语有了新的体会。古人说:“吃一堑,长一智。”我更主张“经一事,长一智”,从小见大、举一反三,吃个小堑、长个大智,别人吃堑、自己长智。父亲从一个只念过两年私塾的农村孩子,成长为一个坚定的革命者,就在于他对党忠诚,善待他人,勤奋工作,遵守制度,追求进步。他的人生经验,我要终生遵循。

十几年前,在整理父亲生平的时候,我让他给孩子们说几句话。今天,我把他的原话引来,作为本文的结束语:“我这一生,平平凡凡,没有建大功,没有高地位,也没有财产留给孩子们。但我可以自豪地告诉你们,我的一生,从思想到行动,无愧于时代,无愧于祖先,也无愧于党和人民。我一生管钱管物,却没有出一分钱的差错;经历无数政治运动和组织审查,没有犯过任何一条政治上、经济上和作风上的错误。靠的是什么?靠对党、对祖国、对人民的忠诚,靠品德的端正,靠对工作的勤勉。这是我一生的心得。”

父亲是我最爱的人,也是我的榜样,我心中的一块碑! 



## 生态旅游理想之地——伊春

文 / 刘永强



我是一名环保工作者，“中国林都”——伊春是我一直向往的地方，可惜在职时没有机会到访。退休后，我和爱人从北京大兴机场登机，两个半小时后在伊春机场落地，开始了为期一周的生态之旅。

伊春位于我国东北小兴安岭腹地，正处在森林分布最密集的地方，森林植被经过亿万年的进化和演替，形成了以红松为主的针阔叶混交林。这里生物种群繁多，保存有最完整的红松原始森林生态系统。

走出机场，感觉像是到了另外一个世界——蔚蓝的

天空一望无际，以黄和绿为主的五色山环抱着整座城市。市区没有高层建筑，建筑以白色调为主，街道整齐干净。深吸一口清新空气，感觉肺里都是甜的，伊春真不愧是“天然氧吧”！

为吸取 20 世纪 80 年代的教训，如今的伊春已经由木材生产型城市向生态保护型城市转变。“生态立市”，建设生态旅游城市成为伊春发展的主要目标。伊春的生态旅游资源相当丰富，既有自然的，又有人文的；既有原始的，又有现代的。由于时间和年龄的原因，我们只游览了部分有代表性的景区。

首先是我国第一个被批准的国家公园试点单位、AAAAA 级景区——汤旺河林海奇石风景区。整个景区占地 190 平方公里，平均海拔 436.6 米，以稀有的花岗岩石林地貌景观和完善的原始生态为特点，集山、水、林、石于一体，融奇、险、秀于一身。看到如此原始古朴的自然生态环境，如诗如画、美轮美奂的林海风光，雄伟壮观、挺拔险峻、形态各异的石林地貌，我们惊讶不已、陶醉其中。


接着，我们又前往上甘岭兰溪国家森林公园。这里以自然景观和人文景观相融合为特点。漫步溪水公园，游览蘑菇亭、山峰亭、将军亭……走悬索桥，欣赏桥下山泉水溪和五花山，让我们体会到世外桃源般的优雅和乡土气。2016年5月，习近平总书记曾到这里视察，亲切慰问了这里的林业工人，并对伊春市的生态建设提出了明确要求。

此后，我们又来到金山鹿苑，这里是野生动物驯养基地。景区三面环山，依山傍水，背风向阳。梅花鹿在山谷里自由地奔跑。妻子最喜欢梅花鹿，她买了一袋鹿食，吸引了一群梅花鹿围着她转。她边喂食边发出欢快的笑声。为了记录这难得的画面，我举着手机，一路追赶着拍照、录像，留下了宝贵的瞬间。

除了游览美景外，我们在伊春还发现一种独特的物质——北沉香，也叫琥珀木。北沉香是由红松树脂经过上百年沉积而成的，之前被用于引火燃料，近十年来才被开发并做成工艺品。北沉香香韵丰富，久闻沁人心脾，具有养生保健的功效。我是文玩爱好者，初次接触北沉香，便产生浓厚的兴趣。听说市场上有卖的，于是我们来到当地最大的升辉市场，这里有各式各样的北沉香手串、手把件，但让我犹豫不决的是真假难辨，价格也不知是否合理。看到我对北沉香如此痴迷，妻子建议我到源头去看看。经过上网查阅、电话沟通后，我们租了一辆轿车，驱车前往大菁山县朗乡镇西沙村。汽车行驶在被誉为“我国最美森林公路”之称的乌带

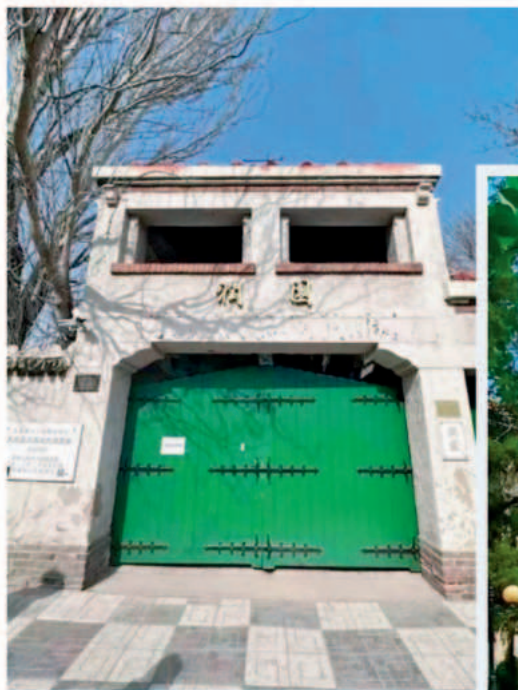
路上，道路两旁的杉树叶大部分变成了金黄色，在蓝天白云的映衬下，犹如一条油画长廊。我和妻子轮流驾驶，110公里的路程很快就到了。进村后七拐八拐，终于找到一户姓孙的老家，他家的北沉香原木从地上一直堆到房顶。主人告诉我们，这些原料都是他多年前在山上采挖的，现在已经很少了。经过细心挑选，我们买了三大块、两小块，总共花费500元，终于如愿以偿了。返回途中，晚霞满天，我们驾车行驶在金色的乌带路上，深感最美的风景在路上。

一方水土养一方人。由于伊春独特的历史环境，造就了这里的民风淳朴、豪爽实在。在当地饭店里吃饭，大盘上菜，大碗上饭，而且价格公道，绝对是绿色食材。一天，我们在早市喝了两碗香喷喷的玉米大碴子粥，只花了两元钱。在酒店居住，服务员也总是愿意跟我们聊天，介绍当地的风土人情，并给我们提供最好的服务。

旅程虽短暂，但感受颇不一般。森林是地球之肺，她让我们感受纯净呼吸，领略葱茏之美，体验原生态小兴安岭的独特魅力。在如诗如画的美景中，我们的心更贴近自然，也更憧憬人与自然和谐共生的美好生活环境。 







## 承载着岁月记忆的五大道润园

文 / 张丽

立冬那天，我和朋友一起探访坐落在天津五大道的润园。这里刚刚对外开放不久，因为20世纪50年代初毛泽东主席来津视察工作时曾下榻此处，所以这里已成为重要的“红色打卡地”。

远望润园，你会被它独特的西班牙乡村别墅建筑风格所深深吸引，映入眼帘的是覆盖在屋顶上的红色瓦片，那红瓦坡顶形成了独特的视觉效果。润园整个占地面积近4000平方米，建筑面积也有2000多平方米，有主楼、配楼共两幢，属砖木结构。主楼共三层，平面呈凹字形，正立面为对称式，没有过多的装饰，展现出简洁之美。门厅居中，硫缸砖青水墙面，花岗岩台阶，内部保留了大量的木质楼梯和地板，每一处细节都彰显着精致和优雅。

润园的院落非常宽阔，房屋只占到其四分之一的面积。在院落的西南角，有一个高台，作为休息望远之地。阁楼状的门楼独具特色，水波状的白色拉毛水泥外墙增加了建筑的古朴气息，具有浓郁的地中海风情。踏入园区，繁茂的绿植相互交映，园内种植了白杨树、银杏树、院府海棠，金黄的银杏树叶洒落一地，为整个园区增添了秋的色彩。明媚的阳光洒在绿色的草坪上，营造出静谧温馨又生机勃勃的氛围。园区西侧有一个小型游泳池，面积不大，但设计精巧，镶着重白瓷砖，出水口是一个设计精美的兽头，这在当时的天津是比较少见的。园内还有藤萝花架甬道，漫步其中，悠闲惬意。

这座历史与现代交织的静谧之居，宛如



幽居在五大道上的一位低调贵族，在岁月长河中静静伫立，见证着时代的更迭，承载着无数的故事。

润园的主人原为实业家孙震方。孙家祖籍安徽寿州，孙震方的父亲孙多森曾经创办过中国第一家华商面粉厂，出任过中国银行第一任总裁，开办过中国第一家私人银行，是中国近代工业和金融业的创办者和奠基者。孙家在上海有一座故居“孙家花园”，同样是西班牙乡村别墅建筑风格，以浓郁的地中海风情在上海的老洋房中独树一帜。然而，这幢精致的住宅却给孙震方和他的家庭带来了噩梦。大概是由于树大招风，先是孙震方遭到绑架，费尽周折，历经磨难，好不容易买了条命，没过多长时间孙震方的侄子辈中又有人遭到绑架。孙家人认为太不吉利了，考虑再三，只得忍痛割爱把上海的这座精致洋楼转手他人，斩断了孙家与这所洋楼的缘分。

后孙震方跟随父亲来到天津，出于对老宅的怀念和对地中海风情的喜爱，他按照上海“孙家花园”的布局和风格，于1931年在英租界新加坡道（今和平区大理道）兴建了这座“润园”。

新中国成立后，润园脱去了实业家私宅的身份，成为政府招待所——和平宾馆的一部分。这里曾接待过许多党和国家的重要领导人。1951年12月27日至29日，毛泽东主席来天津视察工作期间曾下榻于此。之所以选中这里，是因为毛主席喜欢游泳。当年，周恩来和邓颖超同志曾陪同毛主席一起下榻润

园。毛主席住在一楼，房间只有25平方米，里面有一张床、一对沙发、一个写字台和一把皮椅，设施简单，床上、桌上摆的全是毛主席看的书。房间内有两个大玻璃窗，视野开阔，可以清楚地看到外面。至今，这里还保留着毛主席居住时的陈设原貌。

为了纪念毛主席，特取毛泽东同志字“润之”中的“润”字，将此处改名为“润园”。

从1951年到1964年之间，周恩来、邓颖超、叶剑英、邓小平、荣毅仁等数十位党和国家领导人来津也曾居住于此。这使得润园在新中国历史上留下浓墨重彩的一笔。

如今，润园成为五大道地区的“红色打卡地”。这里不仅布置了《前进，沿着光辉的足迹——毛主席和天津人民在一起》展览，还在园内中心位置摆放着毛泽东主席乘坐的专列火车复原场景，向人们展示那段令人无法忘却的历史，让这红色遗迹在新时代绽放璀璨光芒。

如今的润园，是历史与现代交织的华章，它在新时代继续闪耀，成为五大道上永恒的珍宝，承载着过去，迎接着未来。





## 第十一讲：七律的基本作法

文 / 缪志明

### 本讲要点：

五律的常格是首句句尾仄收不入韵，七律的常格是什么？

在学过五律的基本作法后，我们开始学作七律。

与五律一样，七律形成于唐代，至杜甫达于成熟，因此杜甫被视为“七律第一高手”。

在旧体诗词的诸种体裁中，七律是写作难度最大的一种，学诗者倘能熟练掌握此体写作之道，即可无所不通，有望达到诗词领域之最高境界。因此，凡有志钻研古诗者，必须下功夫攻克这一难关。

那么，七律的写作规范究竟是怎样的呢？

七律与五律的要求完全一样，也分为平起仄收式、平起平收式、仄起仄收式、仄起平收式四种谱式，平收处亦须押韵，中间的颌联、颈联也须形成对仗。

不过，七律与五律还有一不同之处，那就是首句句尾大多数入韵。这

也意味着，第一句多采用平收之式，此属七律之常格；而五律的常格，则首句句尾仄收，即无须押韵。明确这一点很重要，因为初学者写七律，都宜从掌握平起平收与仄起平收这两种谱式开始。

接下来，我们先看看平起平收式的平仄谱式：

中平中仄仄平平(韵)

中仄平平中仄平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

中平中仄平平仄

中仄平平中仄平(韵)

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平(韵)

我们以唐代诗人韩愈的《左迁至蓝关示侄孙湘》一诗为例：

一封朝奏九重天，

夕贬潮州路八千。

欲为圣明除弊事，



肯将衰朽惜残年。

云横秦岭家何在？

雪拥蓝关马不前。

知汝远来应有意，

好收吾骨瘴江边。

注：“夕、惜、八”为入声；“拥”为上声。

此诗之颌联，对仗关系如下：

“欲”与“肯”，为能愿动词对；

“圣”与“明”、“衰”与“朽”，属句中自对；

“圣明”与“衰朽”，为句外互对；

“除”与“惜”，属动词对；

“弊”与“残”，属形容词对；

“事”与“年”，属名词对。

颈联对仗关系如下：

“云”与“雪”，均属天文类名词对；

“横”与“拥”，为动词对；

“秦岭”与“蓝关”，为地名对；

“家”与“马”，为名词对；

“何”与“不”，为虚词对；

“在”与“前”，为动词对。

接下来，我们再看看仄起平收式的平仄谱式：

中仄平平中仄平（韵）

中平中仄仄平平（韵）

中平中仄平平仄

中仄平平中仄平（韵）

中仄中平平仄仄

中平中仄仄平平（韵）

中平中仄平平仄

中仄平平中仄平（韵）

我们以宋代诗人文天祥的《过零丁洋》一诗为例：

辛苦遭逢起一经，

干戈寥落四周星。

山河破碎风飘絮，

身世浮沉雨打萍。

惶恐滩头说惶恐，

零丁洋里叹零丁。

人生自古谁无死？

留取丹心照汗青。

注：“说”为入声。

此诗之颌联，对仗关系如下：

“山”与“河”、“身”与“世”，属句中自对；

“山河”与“身世”，属句外互对；

“破”与“碎”、“浮”与“沉”，属句中自对；

“破碎”对“浮沉”，属句中互对；

“风”与“雨”，为天文类名词对；

“飘”与“打”，为动词对；

“絮”与“萍”，为植物类名词对；

此诗之颈联，对仗关系如下：

“惶恐滩”与“零丁洋”，属地名对；

“头”与“里”，属方位对；

“说”与“叹”，属动词对；

“惶恐”与“零丁”，属形容词对。

看过前面所举的两则诗例，大家即可知晓，七律其实就是五律的放大式，中间两联对仗，仍然要求语法一致、词性相同。❖



# 教您用扭扭棒制作装饰花

## 一、材料

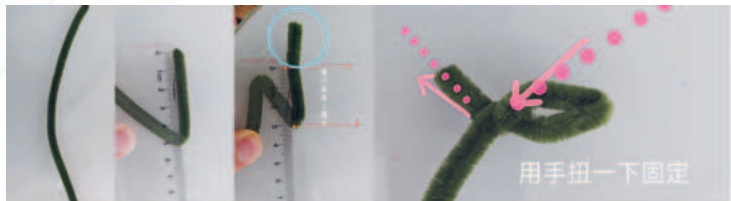
扭扭棒、直尺、花艺胶带、剪刀、热熔胶、仿真花蕊、花秆(或铁丝)。



## 二、步骤

**第一步:**选择绿色系的扭扭棒做花萼。

1. 用直尺在扭扭棒上量出 5 厘米的位置,弯折成 Z 字形到如图所示的角度。保留蓝色圈内 2 厘米长度的扭扭棒稍后做固定处使用,其余的 3 厘米为萼片的长度,然后按照箭头顺时针的方向将扭扭棒扭一下,固定成菱形形状。



2. 用同样的手法扭出 4 个大小相似的菱形形状,每一次扭动都要和之前 2 厘米的预留部分扭在一起。



3. 按照下图箭头的位置用手揉捏,最后呈现视觉饱满的花萼形状,用剪刀修剪整齐。



4. 按照下图箭头方向,用手捏出最终的花萼形状。



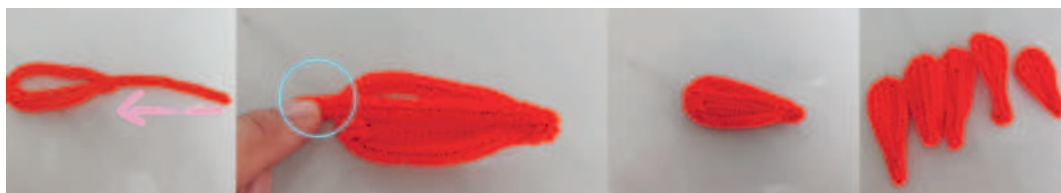
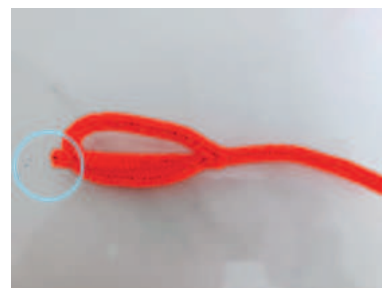
**第二步:**选择自己喜欢颜色(以橘色为例)的扭扭棒做花朵。

1. 用手指肚弯曲扭扭棒的一段呈现弧形花瓣。
2. 按照下图箭头方向交叉,拧在一起。

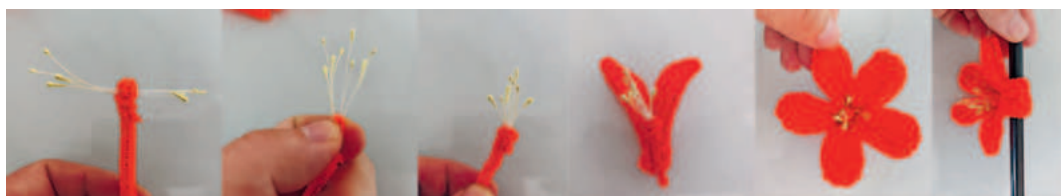


3. 按照上图箭头方向扭动,多出的部分(如右图蓝色圆圈部分)可以绕弧形花瓣弯折固定。

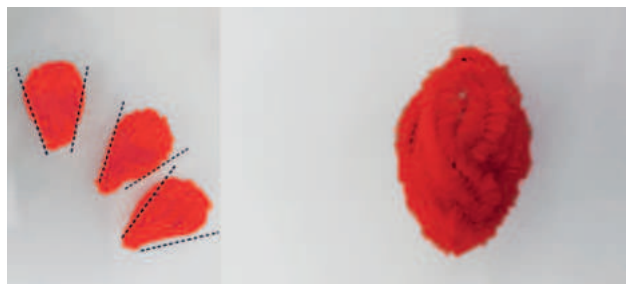
4. 另外一头的扭扭棒同样按箭头方向弯折,弯折后超出的部分再次弯折使其固定,最后整理出花瓣形状。重复上述操作 5 次,得到 5 个花瓣。



5. 选择几根仿真花蕊用扭扭棒固定,把刚才的 5 片花瓣用热熔胶按照花型均匀粘在上面,整理出一朵盛开的花的形状,为了让花型看起来更加立体,可以用笔杆卷一下花瓣。

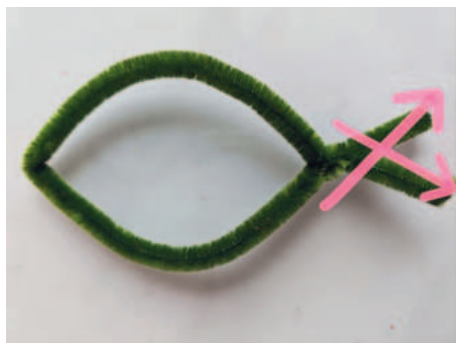


**第三步:**重复花瓣制作手法 3 次,在下图虚线的位置涂抹热熔胶使其黏住,整理出花苞的形状。

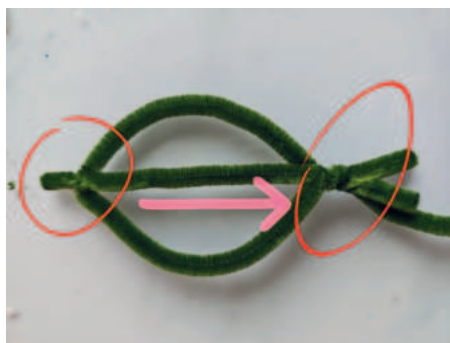


**第四步:**选择绿色的扭扭棒做有立体感的叶片。

1. 扭扭棒用手大概捏出叶子的外轮廓,尾部按照箭头的走向拧一下,使其自然固定。



2. 取一根同样颜色的扭扭棒按下图箭头的方向摆放在叶子上方,扭扭棒与叶子相交(两个红色圆圈)的位置拧一下固定。



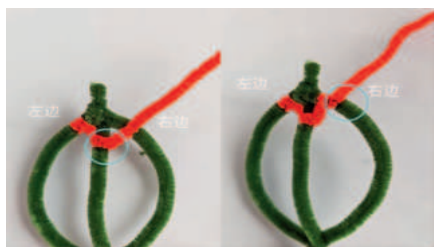
3. 再取一根同样颜色的扭扭棒开始做叶子的内轮廓(这里为让大家看得更清晰,选择了橘色的扭扭棒来作为手法演示)。将扭扭棒一端固定在右图显示“左边”处(拧一下使其自然固定),中间的绿色扭扭棒压橘色的扭扭棒。



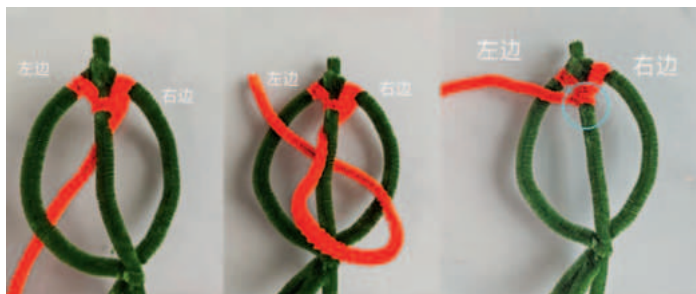
4. 橘色的扭扭棒从底部绕中间绿色的扭扭棒一圈,缠绕处拉紧。



5. 橘色扭扭棒如下图绕右边扭扭棒边框(画蓝色圆圈的位置)拉紧。



6. 将橘色扭扭棒按照如图所示的方式绕中间的绿色扭扭棒一圈,在下图蓝色圆圈位置拉紧。





7. 重复上述操作,直至完成叶子形状,用剪刀修剪整体轮廓。



**第五步:**整体组合。

花萼上涂热熔胶黏住花朵和花苞,用花艺胶带缠绕好花枝、花秆等,按照自己喜欢的风格进行整体组合。



### 三、成品展示

第一种可以作为插花,多做几束放在花瓶里作为装饰。



第二种是挂式下垂风格,可以挂在客厅墙上、门上作为装饰。



中老年冬季服饰搭配技巧

文 / 刘金恒

女士篇

中老年女士在冬季搭配服饰时，不仅要舒适，还要展现出自信和优雅的气质，通常可以选择比较宽松的羽绒服或毛呢外套，这样既保暖又能让身体活动自如。在色调选择上，黑色、灰色、驼色等经典的中性色调，显得优雅大方；藕粉色、浅蓝色等浅色系可以在视觉上带来减龄的效果。当然还可以穿一些低调而有质感的印花服装，如碎花图案或格纹的内搭高领毛衣，既保暖又能修饰颈部线条。

1. 羊绒衫 + 加绒阔腿裤 + 长款的羽绒服或棉服

羊绒衫保暖性好，质地柔软，穿着舒适。宽松的阔腿裤，行动方便又能修饰腿型。外穿一件长款的羽绒服或棉服可遮风挡寒，颜色可根据自身的喜好选择，可以选经典的咖色系或黑色、藏蓝色等，都会显得稳重端庄。



2. 加厚针织开衫 + 直筒裙 + 毛呢外套

加厚针织开衫给人温暖亲切的感觉，内搭一件简约的打底衫。直筒裙能够展现优雅身姿，且穿着舒适。外面再套上一件毛呢外套，增加层次感和保暖度。整体色彩方面可以选择同色系

或邻近色搭配，也可以选择紫色系的毛呢外套，凸显优雅气质。



3. 保暖内衣 + 羊毛连衣裙 + 披肩

羊毛连衣裙保暖又美观，选择中长款，能遮盖腿部且能修饰腿型，内搭保暖内衣，能更好地御寒。搭配一条色彩鲜艳的披肩或围巾，不仅增添时尚感，还更加保暖。



4. 高领毛衣 + 棉服或羽绒服马甲 + 灯芯绒裤

高领毛衣能很好地保护颈部，灯芯绒裤具有复古感且厚实。棉服或羽绒服马甲轻便又保暖，穿脱方便，适合室内外温差较大的环境。



5. 短款羽绒服 + 针织帽 + 针织裙

穿上保暖性能良好的短款羽绒服，下身搭配一条灰色系的及膝或过膝针织裙，再搭配灰色调或咖色调的

针织帽,非常能展现出穿搭的高级质感。



### 6. 皮草外套 + 阔腿裤 + 小丝巾

一件蓝绿色系的皮草外套,搭配黑色或棕色系的阔腿裤,再加上一条复古典雅的小丝巾,既有时尚感又显得高贵。



### 7. 圆领毛衣 + 呢子裤 + 羊绒围巾

合身的圆领型单排扣复古风格毛衣,搭配直筒呢子裤,再搭配暖融融的羊绒围巾,既舒适又不失优雅。



### 8. 中长款翻领羽绒服 + 花纹毛衫 + 牛仔裤

印花毛衫搭配牛仔裤既休闲又舒适,再搭配收腰版型中长款翻领的羽绒服,整体呈现出松弛感与时尚韵味。



## 男士篇

中老年男士在冬季服饰搭配时,应注重品质、保暖和舒适度,可根据个人喜好和身材特点选择适合自己的款式和颜色。

### 1. 毛衣 + 毛呢大衣

柔软舒适的高领毛衣,经典的驼色彰显儒雅气质,搭配一件黑色或灰色的中长款毛呢大衣,显得稳重又大气。




### 2. 棉衬衫 + 羊绒马甲 + 短款棉衣 + 毛呢裤

棉格子衬衫、毛呢裤,外搭一件羊绒马甲,增加层次感的同时又保暖,再配上一件短款棉衣,既保暖又精神。



### 3. 帽子 + 围巾 + 长款羽绒服

一条厚实的羊毛围巾和一顶保暖的帽子,不仅能提供足够的温暖,还能为整体造型加分。围巾可以选择简单的格子款式,帽子可以选择保暖的毛线帽。





## 中药谈·南沙参



### 典故

沙参,别名铃儿草,也称铃儿参。这是以花的形状而命名。在吉林之地称其灯笼菜,同样也是因花而命名。

每年的开花季节,沙参开出的是紫色的钟状花,人们俗称它为铃铛花,一串串的,漂亮极了。因此,沙参是野外极具观赏性的植物,又是常用的中药材。人们很熟悉它,所以有“风吹不响铃儿草,雨打无声鼓子花”的谚语流传至今。

沙参的药用功能首载于《神农本草经》。南北朝陶弘景在《本草经集注》中把它列为五参之一,称“此沙参并人参是为五参,其形不尽相类,而主治颇同,故皆有参名”。其药材属性的别名,有白沙参、白参、泡参、泡沙参,甚至有称它为土人参的,历史上也有过用它冒充人参的情形。这都指向明代以前所通行使用的中药材“南沙参”,其植物来源为轮叶参沙或沙参。

古代医药文献中的沙参仅指南沙参。至清代《本草纲目拾遗》与《本经逢原》两书问世以后,始将沙参分为南、北沙参两种药材,《中国药典》就是以南沙参、北沙参为正式药材名称的。

**来源:**桔梗科植物轮叶沙参或沙参的干燥根。

**性味:**性微寒,味甘。

**归经:**归肺、胃经。

**功效:**养阴清肺,益胃生津,化痰,益气。

**适用情况:**适用于肺热燥咳,阴虚劳嗽,干咳痰黏,胃阴不足,食少呕吐,气阴不足,烦热口干。

**用法用量:**内服,煎汤,9—15克。

**食疗推荐:**南沙参白鸭煲

**材料:**南沙参15克,红枣6个,白鸭1只,料酒15克,姜10克,葱15克,盐、味精、胡椒粉适量。

**做法:**1. 将鸭宰杀,除去毛、内脏及爪;鲜南沙参洗净,切3厘米长的段(或应用南沙参饮片10克);红枣洗净,去核;姜拍松,葱切段。

2. 将鸭、南沙参、红枣、姜、葱、料酒同放煲内,加棒骨汤适量,置大火烧开转小火煲60分钟,加入盐、味精、胡椒粉调味后即可食用。

**功效:**养阴清肺,祛痰止咳,适宜于久咳咽干、喉痛等症的食疗调养。

**温馨提示:**临床不宜与藜芦同用。❗

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

## 老年人体检, 这些项目不能忽视

随着年龄的增长, 老年人全身器官的功能和结构不可避免地会发生退化, 很多疾病也会因此“乘虚而入”, 一旦忽视将带来严重的后果。因此, 老年人做好体检尤为重要。那么, 体检项目这么多, 应该重点检查什么呢?

**心血管检查。**这是老年人体检的重点, 心电图检查可了解心肌供血情况、是否心律失常等。年纪很大、不能进行平板运动者, 建议做个心脏彩超、颈动脉 B 超, 可检查出血管是否发生病变。有胸闷的老人, 尤其是劳累后加重的, 可进行心脏 CT 血管造影检查, 进一步深入了解心脏血管的情况。

**肝、胆、胰腺 B 超检查。**B 超可对肝、胆的形态进行检查, 提前发现是否出现肝、胆肿瘤, 或胆囊结石。由于这是一种无创伤检查, 所以老年人可进行多次检查。

**查眼底。**不少疾病可通过眼底检查而被及时发现, 如观察视网膜动脉是否硬化, 可


知全身动脉硬化甚至脑动脉硬化的程度。老年人应每年检查眼底一次。对近期发生视物模糊并伴有头痛者, 更需检查眼底, 可及早发现老年性白内障、原发性青光眼。

**血糖、糖化血红蛋白和血脂检查。**肥胖或患有高血压、动脉硬化的老人尤应注意此项, 特别是糖化血红蛋白很能说明问题, 代表了近 3 个月来的平均血糖水平。除了查空腹血糖外, 还应做餐后糖化血红蛋白测试, 做好预防措施。

**胸部 CT 检查。**可早期发现肺结核、肺癌。常年吸烟的老年人更应定期做胸部 CT 检查, 对无症状的早期肺部肿瘤, 这是最佳的早期诊断手段。

**骨密度检测。**40 岁以后, 腰部、骨盆、背部如持续性疼痛, 就需要检查骨密度, 提早防治骨质疏松。老年人容易骨质疏松, 50 岁以上男性和 45 岁以上女性应进行骨密度检测。

**胃肠镜检查。**胃肠镜检查可发现一些癌前病变, 如大肠息肉等, 以便尽早清除。另外, 通过大便潜血试验还可早期发现消化道疾患及癌症。

**癌症筛查。**癌症的发病率随着年龄的增长而增加。50 岁以上的人, 若条件允许, 每年最好做一次癌症相关检查, 血液中众多的肿瘤指标对常见肿瘤的筛查极具参考意义。 

(来源:《京九晚报》)



## 常搓脚 人不老

文 / 李晓梦

从我国传统医学角度来看,双脚除了用来行走之外,还是全身健康的“窗口”及人体的“第二心脏”。

俗话说,“人老脚先老,治病先治脚”。脚心的涌泉穴,是足少阴肾经的起点,常按摩这个穴位,有滋阴补肾、强壮身体、颐养五脏六腑及防止早衰的作用。肾主水,是人的先天之本,揉搓脚部的涌泉穴对健康有益。健足可健肾,而健肾又可达到健身的功效。

中医认为,双足的60多个穴位,与五脏六腑及周身的阴阳、气血、经络都有着极为密切的联系,所以足部保健对许多疾病都有极好的辅助治疗作用。如按摩脚心不但可活血、强肾,还可安神、降压及提高人体的免疫功能。因此,在古今中外的养生健身方法中,都对足部的锻炼极为重视。近年来发现,在双脚上,存在着与人体各脏腑器官相对应的大量反射区(穴位)。



而运用不同的手法按摩这些反射区(穴位)时,不但可以促进脚部的血液循环、增强内分泌系统、调节人体各部的机能,而且还可治疗其对应器官的疾病。另外,在按摩脚心的同时,还要注意活动脚趾,因为在脚趾上也有许多通及全身的穴位。

按摩搓脚方法一定要正确,否则达不到祛病健身的目的。

搓脚可结合足浴同时进行。晚上就寝前,先把双脚浸泡在40℃左右的水中,浸泡至双脚发红后擦干,将两手掌搓热,然后将腿屈膝抬起放在另一条腿上,脚心歪向内侧。在按摩左脚心时用右手,在按摩右脚心时用左手,直到局部发红发热为止。在晨起时可进行干搓,不加足浴。方法是将左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,使脚心发热;再用右手握住右脚背前部,用左手沿脚心上下搓100

次,搓的力度大小要以自己舒适为宜。秋冬季时老人脚底容易发干,可加几滴甘油搓脚。如脚部酸痛、麻木的老人,可手蘸少许白酒进行酒搓,以加强活血止痛。

搓脚贵在坚持。如能持之以恒搓脚,定可起到促进睡眠、补脑益肾、活血通络、强身健体、延年益寿之功效,但需要注意以下几点:

1. 搓完脚后不要马上下地,最好在原地休息15分钟。



## 两个动作、一个习惯,有助于气血上涨



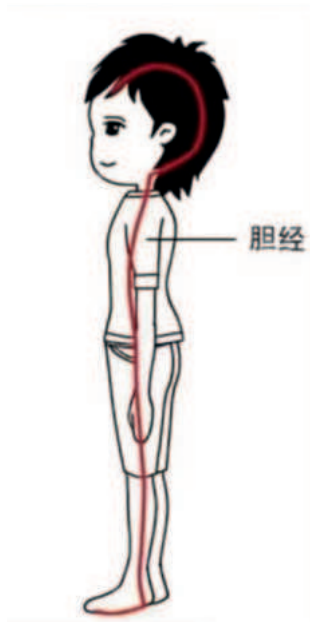
### 按揉腹部

腹部脾胃功能强健了,就等于打开了气血生化的源泉,能使我们的气血更充足。双手劳宫穴重叠,男生左手在下,女生右手在下,按揉胃部。按揉时要注意不是在表面摩擦,而是按在一个固定的地方,轻轻推动里面,就像给内脏做按摩。要做到以下四点:神随手转、不即不离、抑住腹中、随动缓转。按揉时不要想别

的事,跟着手转,这样能加强脾胃功能,气血自然就足了。


### 敲胆经

敲胆经能让气血在体内运行更通畅,给身体及时输送能量。胆经在腿外侧,两手能触及的地方,也就是裤子的裤缝线所在的位置。敲的时候手握空心拳,从胯敲到膝盖部位,坐着或站着都可以完成此动作。



### 不熬夜

想要气血足,一定要在晚上 11 点前上床睡觉,不要熬夜,让身体有充足时间进行自我修复。

坚持以上两个动作和“不熬夜”的习惯一段时间后,您会发现惊喜的。


(来源:“老年日报”微信公众号)

2. 按摩后由于毛细血管处于扩张状态,体温稍有升高,故严禁用冷水洗或用冷毛巾擦按摩部位。

3. 患有心脏病、糖尿病、肾脏病、高血压及癫痫患者,按摩时间一般不要超过 10 分钟。

4. 患有严重足癣、重度骨质疏松、急性软

组织损伤、有出血倾向等疾病的老人,不建议搓脚。

5. 在一个部位上连续按摩刺激,一般最好不要超过 5 分钟。在饭后一小时内,最好不要按摩搓脚。

(来源:“健康周报”微信公众号)





# 今天,您吃坚果了吗?

文 / 边姗姗

在日常生活中,有一种小巧而美味的食物常常陪伴在我们左右,它就是坚果。别看坚果很小,却蕴藏着巨大的能量和丰富的营养。下面,就让我们一同去深入了解这些营养丰富的“能量球”吧。

## 吃坚果的学问

坚果作为健康零食,具有多重健康益处。其丰富的膳食纤维有助于稳定血糖、预防便秘,并能产生饱腹感,是糖尿病患者的理想加餐选择。同时,坚果中的某些成分被证实能预防癌症,如结肠癌、胰腺癌等。此外,适量食用坚果还能有效预防肥胖,保持身材。坚果对心脏健康也大有裨益,能降低心脏病风险。有些研究还发现食用混合坚果能显著改善精子质量,为男性健康助力。

从坚果的营养价值、健康益处以及

适量食用的原则来综合考虑,我们可以给坚果们列一个最佳榜单:

**核桃:**被誉为“万岁子”和“长寿果”,在坚果界油酸含量很高,油酸作为单不饱和脂肪酸,可以保护心血管,降低血液中低密度脂蛋白胆固醇(坏的胆固醇)的水平,预防心血管疾病。

**巴西果:**巴西果的硒含量非常高,硒具有免疫调节功能,缺硒不仅会降低机体免疫力,还可能会诱发某些甲状腺疾病。日常我们对硒的需求量是60微克/天,吃1颗(大约5克)巴西果就可摄入96微克硒,超额满足一般人群每日硒的需求量。

**榛子:**作为“坚果之王”,榛子不仅口感香醇,更蕴含着丰富的营养。炒榛子的钙含量是牛奶的8倍左右,延缓衰老的维生素E含量也名列前茅,维持细胞、神经和肌肉正常功能的钾含量充足,吃10克榛子就可以补充124.4毫克的钾,饮食中充足的钾对控血压是很有帮助的。

**开心果:**其紫红色果衣含有花青素,翠绿色的果仁富含叶黄素,这些物质能够对抗自由基对眼睛的损害并保护视网膜。同时,开心果还能降低胆固醇,保护心脑血管健康。





**腰果:**富含不饱和脂肪酸,有助于降低胆固醇水平,维护心血管健康。同时,腰果中的镁元素有助于放松肌肉和神经系统,改善睡眠质量,充足的镁摄入对骨骼健康、血压健康以及心血管健康都有益。吃上 10 克熟腰果,就能满足一般人群每天镁需求量的 1/6 了。

### 吃坚果的小提示

**适量为宜:**坚果虽美味,但其脂肪含量较高,需谨慎控制摄入量。《中国居民膳食指南》

推荐每周食用坚果 50—70 克,换算下来每天大约 10 克为宜。

**精选原味:**在选择坚果时,原味是更优选。应尽量避免选择盐焗、炭烤、奶香等加工过度的口味,以减少不必要的盐分、糖分和油脂摄入,从而维护健康。

**妥善储存:**坚果中的不饱和脂肪酸易受氧化影响而变质,因此必须密封保存。若品尝时发现坚果有“哈喇”味或“霉苦”味,应立即停止食用并漱口,以确保食品安全。

### 推荐美食:

#### 腰果虾仁(健康低油版)


**原料:**腰果、鲜虾。

**辅料:**黄瓜、胡萝卜。

**调料:**料酒、盐、白胡椒粉、食用油、淀粉、葱姜蒜等。

#### 制作方法:

1. 鲜虾洗净,剥去虾壳,挑去虾线,然后用盐、料酒、白胡椒粉等调料腌制 15 分钟,以增加底味;
2. 把虾仁煎至微焦,取出备用;
3. 腰果洗净后控干水分,用烤箱烤熟,放置自然冷却备用;
4. 将黄瓜、胡萝卜洗净切好备用;
5. 炒锅中留适量底油,温热后加入葱姜蒜末爆香,放入切好的黄瓜、胡萝卜翻炒几下,加入备好的虾仁和腰果,翻炒均匀;
6. 根据口味加入适量的盐、料酒等调味料调味,最后淋入少许水淀粉勾芡,汤汁收浓后即可关火出锅。

**功效:**虾仁和腰果都是优质蛋白质的来源,有助于增强身体免疫力、促进肌肉生长和修复。腰果富含不饱和脂肪酸,有助于降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量,增加高密度脂蛋白胆固醇(好的胆固醇)的含量,对心脑血管健康有益。同时,虾仁中的镁元素也有助于保护心血管系统。腰果中的维生素 E 和虾仁中的硒元素都具有抗氧化作用,能够清除体内自由基、延缓衰老。 

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)








## 如何预防花盆土壤板结

无论是新土还是板结后改造过的旧土,如果日常养花不稍加注意,土壤还是会再次板结。预防板结很重要。那么,应该怎么做呢?

1. 勤松土,保持盆土的透气性。浇花要少水慢浇,拒绝大水冲刷型浇水;根据植物对土壤的酸性要求适当施肥。

2. 慎用自来水浇花。自来水不仅是硬水,还有一些对植物无益的物质,晾晒沉淀过的自来水稍好。

3. 植物上盆或换盆时,可在空盆中插几根空心管后正常填土,管内填充粗沙后拔出空管,这样盆中便形成了沙柱。浇花时只在沙柱处注水,水分能通过沙柱均匀地在花盆里扩散。这种方法可避免土壤板结,对植株生长也没有副作用。

4. 给花盆加一个花盆底垫,浇花时直接将水倒在底垫上,使水通过盆底湿润土壤,有益于根系发育,对预防土壤板结有一定的作用。此法配合普通浇水方法一起使用会更好。

(来源:《燕赵老年报》)

## 手机拍风景小技巧

在手机镜头里,山川湖泊都可以定格为一幅幅动人的画卷,其关键是用好几个小技巧。

### 拍水景加上倒影更均衡

拍摄风光尤其是水景时,可以把倒影拍上,这样能够赋予画面一种对称的美感,创造出和谐与平衡的视觉享受。倒影的存在,使得原本单一的景致变得层次分明,让人在一瞬间感受到时间的深度和空间的广阔,激发人们的想象力。


### 拍道路用线条增加纵深感

如果是拍道路,一定要利用好它本身的线条。道路从画面的前端延伸到远方,能让人感觉到画面似乎在移动,给予静态画面一种动态的生命力;山谷中若隐若现的道路线条,则可以使平坦的画面变得层次分明,增加画面的纵深感。

### 巧用对比更好看

在拍摄风光时,还可以运用对比技巧,大小、色彩、明暗、冷暖、动静对比都可以。这些对比不仅增强了画面的表现力,也赋予了照片更多的故事性和情感。

### 向上仰拍富有冲击力

在风光摄影中,用手机向上仰拍,能够呈现出好看并且富有冲击力的画面。在这种视角下,每一根线条都像是在向上生长,每一个形状都充满了张力,放大了景物的雄伟与壮丽,同时还能简化画面构图,消除多余元素,让主题更加突出。

(来源:《新晚报》)



## 小孩吃饭时喝汤， 会稀释胃液影响消化？

这种说法其实是一个常见的误解。

从生理学角度看，胃液的主要成分包括胃酸（盐酸）、酶（如胃蛋白酶原）、黏液和内因子等，它们共同维护胃部的消化环境。

对于健康人群而言，喝汤虽然会短暂稀释胃液，但在进食期间，食物会刺激眼、耳、鼻、口、咽和胃，引发胃液大量分泌，基本能补偿被稀释的部分。此外，胃具备调节机制，能根据食物性质和胃内pH值来调整胃液分泌量，维持适当的酸碱度和酶活性，以达到消化的目的。

另外，消化不仅仅是胃的工作，还需要肝、胆、胰和小肠的协同工作，更需要水来参与代谢。因此，适量喝汤（或水）不仅不会妨碍消化，还能帮助食物更好地混合，并促进食物从胃向小肠的转移，有利于后续的吸收和代谢。


对于儿童来说，吃饭时适量喝点汤或水，可以帮助他们更好地咀嚼和吞咽食物。部分体重超重的孩子，在饭前或饭中适量喝点汤还可以增加饱腹感，有助于控制食量。



## 荞麦面升糖指数很高， 不利于控制血糖？

并非如此。荞麦面比大多数主食的GI值（升糖指数，衡量我们吃入某种食物后，引起餐后血糖变化程度的指标）低，属于血糖友好型主食。

荞麦面的升糖指数约为59，属于中等升糖指数食物。相较于白米饭（GI值为82—90）和白馒头（GI值为85—88）等高GI值食物，荞麦面对血糖更加友好。糖尿病患者可以在血糖稳定时适量食用荞麦面，不仅有助于增加饱腹感，还能补充身体所需的维生素、钙、铁、钾等营养成分。此外，荞麦面中的抗性淀粉有助于控制餐后血糖，降低患糖尿病和肥胖等疾病风险。

需要注意的是，市面上的荞麦面品类繁多，购买时应仔细查看配料表，选择荞麦粉含量高的产品。同时，虽然荞麦面适合控血糖人群食用，但肠胃功能差和消化不好的人需适量食用。 

（来源：“学习强国”学习平台）



## 省得惦记

昨天刚考完月考。今天小胖来上学时，身上就青一块紫一块的，同桌问他怎么了？

小胖回答：“我妈今天出差，昨晚因为我的月考成绩，揍了我一顿。”

同桌不解地问：“可是成绩还没有出来啊？”

小胖解释道：“我妈说了，早晚都得打，先打了就完成了了一件事，省着出差还得惦记。”

## 关注点

昨晚天降大雨，我却没有带伞。停好车后，我淋着雨哆哆嗦嗦地跑回家。

一进门，媳妇看我上下牙碰得咯咯响，立马关心地扑上来，揪住我问：“你吃的啥？”

## 比喻

爸爸在网上看到一篇育儿文章，说是多用比喻句能更好地锻炼孩子的语言表达能力，便兴高采烈地问儿子：“如果用一种动物比喻自己，比如威猛的老虎、聪明的狐狸、善良的兔子，你觉得你在你们班是哪一种动物？”

儿子低头思索了半天说：“害群之马。”

## 动脑筋

### 猜字谜：

1. 四面都是山，山山都相连。（打一字）
2. 孔子登山。（打一字）
3. 岁末恰逢周末。（打一字）
4. 十个哥哥。（打一字）
5. 一边是水，一边是山。（打一字）



（答案在本期找）



## 长知识



在日常生活中，我们经常会遇到这样一种情况：有人偏偏喜欢挑起别人的敏感话题，或是在不经意间触及别人的痛点。这不禁让人想起那句老话——“哪壶不开提哪壶”。那么，这句话真的和烧开水有关吗？让我们来听听下面的故事。

很久以前，在一座不起眼的小镇上，有一对父子经营着一家小茶馆。虽然茶馆面积不大，但凭借父子俩的热情好客和对茶艺的执着坚守，小茶馆逐渐赢得了顾客的好评。

然而好景不长，一位贪财的官员——白老爷成了这里的常客。白老爷是个出了名的吝啬鬼，每次来茶馆总是要点上一大堆小吃，却从不掏腰包。他的到来，让父子俩既头疼又无奈。

没多久，老掌柜因病卧床，小掌柜不得不接手了茶馆的生意。白老爷依旧每天来茶馆喝茶，但奇怪的是，他开始抱怨茶水没有味道。原来，每当白老爷来时，小掌柜便特意挑选一壶还未烧开的水为他泡茶。

他是想用这种特别的方式，让白老爷“知难而退”。

起初，白老爷还抱怨几句，渐渐地，他来得越来越少，最终再也不见踪影。小茶馆又恢复了往日的宁静与兴旺。老掌柜康复后，得知了这一切，不禁对儿子的机智赞不绝口。

这个故事随着时间的流逝，逐渐演变成“哪壶不开提哪壶”这句俗语。就其故事本意而言，它不仅是对小掌柜机智应对的赞美，更是一种智慧的传承。它告诉我们，在面对生活中的不公与挑战时，有时候，巧妙地避开对方的锋芒，反而能取得意想不到的效果。

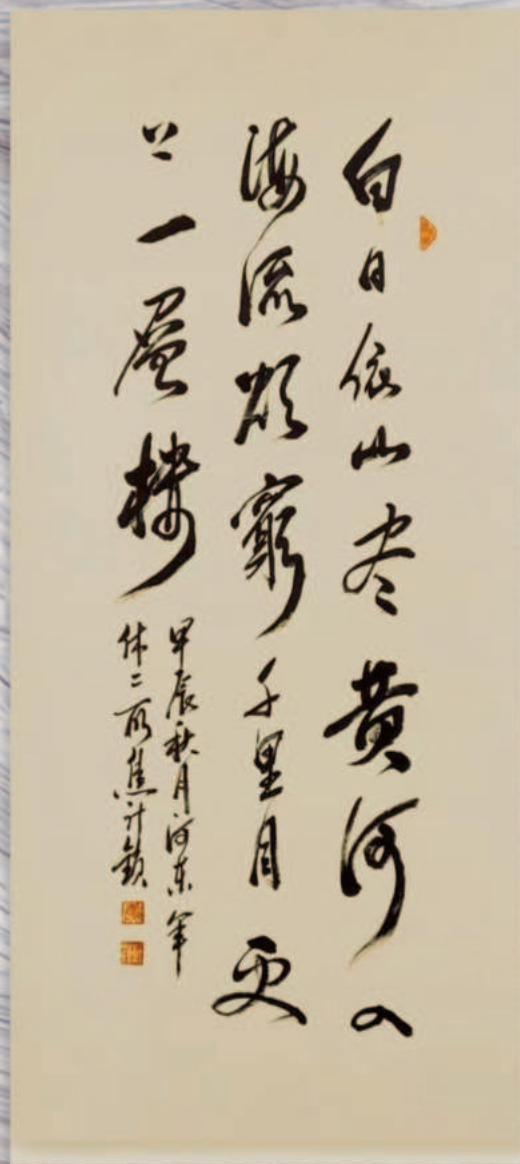
“哪壶不开提哪壶”这句俗语，虽然从表面上看与烧开水有关，实则却蕴含了深刻的人生哲理与人际交往的智慧。在如今快节奏的社会中，我们或许可以借鉴小掌柜的智慧，学会在复杂的人际关系中，巧妙地避开敏感话题，寻找和谐共处的方式。🇨🇳

（来源：“国学冷知识”微信公众号）





摄影:《山野流韵》 (图片提供:何汝锋)



书法:《登鹤雀楼》 (图片提供:焦计锁)



摄影:《秋景》 (图片提供:曹恩民)