

路志正日饮三茶调脾胃

路志正(1920—2023年)是我国著名中医专家,首届“国医大师”。路老每天必饮三杯茶,但其饮茶时间不同,所饮品种也不一样,其中除蕴含天人合一的顺时养生观外,还体现了调理脾胃的养生理念。

早晨饮绿茶,阳气升发,心神俱旺。“一日之计在于晨”,上午阳强阴弱,阳气趋于表,气机上升,是人体功能最旺盛的时期。绿茶是不发酵茶,属茶中之阳。早晨饮绿茶,可以帮助脾胃消化,养护心气,运化水谷精微于周身,保持精力旺盛,即所谓提神醒脑。

下午饮乌龙茶,健脾胃,助消化。午后阳气渐弱,阴气渐升,脾胃功能较上午有所减弱。人们又常在午餐时吃一些油腻的食物,影响脾胃运化。《本草拾遗》记载,饮茶可以“去人脂,久食令人瘦”。乌龙茶属于半发酵茶,其重要成分单宁酸与脂肪的代谢密切相关。下午喝乌龙茶,具有健脾消食、促进运化、减脂降糖的作用。

晚上饮普洱茶,护胃养胃,有助睡眠。夜里阴强阳弱,阳气趋于里,气机下降。中医认为,“胃不和则卧不安”。经过人工速成发酵后再加工而成的普洱茶(熟普),进入人体后附着在胃的表层,形成保护膜,长期饮用可起到护胃养胃的作用。

路老特别提醒,喝茶一定不要浓,且泡了两三次后,没有香味就该换掉。☞

(来源:《中国医药报》)

名人谈养生

卷首

01 路志正日饮三茶调脾胃

乐知天下

04 观世界

我国“国际湿地城市”总数居世界第一(三则)

06 津微信息

京津冀三地将统一健康体检各项标准(三则)

08 政策通

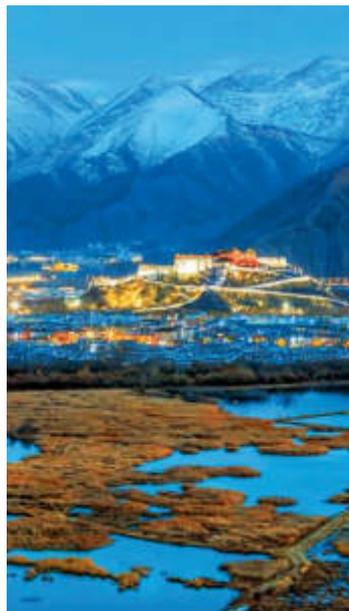
“七问七答”,带您了解“2025年调整退休人员基本养老金”相关内容

10 热点透视

暑期野外玩水 科学预防“食脑虫”(二则)

12 开眼界

雅鲁藏布江下游水电工程启动(三则)



本期话题:我做过最糊涂的一件事

14 其实我不懂您的心

17 头脑发热填报志愿

15 早知如此,何必当初?

18 干木工活儿受伤险致残

16 为省钱而摔跤

18 儿时玩火险成灾

16 手机没电闹翻天

19 爱的路上少犯糊涂



乐读古今

20 探访津城“老宝贝”

田本娜:小学语文教学改革的先行者

24 走近非遗

一剪一刀 繁花似锦

28 津城老味道

祥德斋与桂顺斋

29 老物件

铝饭盒中的岁月温情



30 家风家训

孝义家风郑义门

32 文史百科

为什么精心驯养的战马没有野马战斗力强？（二则）

乐享人生

34 追梦人

徐淙祥：扎根农村 50 余载 实现科技兴农梦（二则）

38 乐活族

人生要一直向上“攀登”

40 走四方

巍峨狼牙山：一次攀登与铭记的旅程（二则）

44 逛津城

穿越百年的时代回响

乐学天地

46 诗词创作

第十九讲：集句诗的创作要点

48 一恒手工坊

教您用麻绳做手提包

50 潮生活

小配饰让上衣穿出时尚感（二则）

52 养生堂

看似节省却容易增加患癌风险的
5 个生活习惯（三则）

56 健身馆

“撞树锻炼”不可取 科学选择运动方式（二则）

58 下厨房

夏秋交替的处暑“告白”

60 辟谣社

脱脂奶比全脂奶更健康？（四则）

62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识

封面介绍：罗平九龙瀑布

天津

老干部

Tianjin Laoganbu

2025年8月下/总第88期

每月 25 日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

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

广告经营许可证号 120101004

邮发代号 6-293

发行范围 国内外公开发行

编辑部电话 022-23020063

征订电话 022-23393830

联系地址 天津市河西区尖山路82号

邮政编码 300210

电子邮箱 zbshtjlg@163.com

法律顾问 天津金诺律师事务所

定价 10.00元

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

ISSN 2097-390X

CN 12-1474/D





我国“国际湿地城市”总数居世界第一

日前,在津巴布韦维多利亚瀑布城开幕的《关于特别是作为水禽栖息地的国际重要湿地公约》(简称《湿地公约》)第十五届缔约方大会上,中国9地获“国际湿地城市”认证。至此,中国“国际湿地城市”总数达22个,继续居全球第一。

《湿地公约》于1971年在伊朗拉姆萨通过,1975年12月21日生效。公约旨在通过各成员国之间的合作加强对世界湿地资源的保护及合理利用,以实现生态系统的持续发展。中国于1992年加入《湿地公约》。

由《湿地公约》认证的“国际湿地城市”,是城市湿地生态保护的最高成就。目前,全世界共有“国际湿地城市”74个。此

前,我国的哈尔滨、海口、东营、武汉、盐城、南昌等13个城市,分别于2018年和2022年获得“国际湿地城市”认证。

在2025年举办的《湿地公约》第十五届缔约方大会上,我国的上海崇明、浙江温州、云南大理、福建福州、浙江杭州、江西九江、西藏拉萨、江苏苏州、湖南岳阳9个城市获得“国际湿地城市”认证。至此,我国国际湿地城市总数达22个,居全球第一。✚

(来源:中国日报网)



中国成“常来常新”超级目的地

国家移民管理局近日发布的上半年移民管理数据显示,全国移民管理机构累计查验出入境人员3.33亿人次,同比上升15.8%。其中,外国人3805.3万人次,同比上升30.2%;免签入境外国人1364万人次,同比上升53.9%。

在免签“朋友圈”扩容、“即买即退”离境退税政策的推动下,“China Travel”(中国旅游)持续升温。外国人的中国之旅正在转向文化、生态、科技等多元融合的深度体验,中国正成为外国人青睐的“常来

常新”的超级目的地。

免签政策红利深度释放,外国游客的足迹从一线城市、知名景区下沉至三线城市、四线城市和县域城市。在线旅游平台数据显示,文化体验类产品成为今年入境消费新亮点。非遗工坊、民俗演艺、市井生活探秘等沉浸式游玩项目预订量同比飙升300%。其中,非遗体验项目最受外国游客欢迎,川剧变脸、京剧演艺在携程海外平台预订量比去年增长近10倍。✚

(来源:央视网)

菲律宾正在成为南海动荡的策源地

菲律宾对南海的非分之想正转化为狂热的冒险主义。近日，菲律宾海警主力舰 9701 船在中国黄岩岛附近海域活动，其间多次高速穿航中国海警 21550 艇、5009 艇船尾，最近时距离仅有百米，严重威胁中国海警舰艇的航行安全。相较于以往刻意塑造所谓“弱者”形象，菲律宾海警船此次主动危险靠近中国海警船，挑衅意味更强，行为更加激进，彻底暴露菲政府南海政策冒险主义的本质。

历史经验表明，实现南海和平必须一步一个脚印，从管控分歧和危机向对话合作迈进，最终实现争端彻底解决。2013 年，菲律宾单方面提起所谓“南海仲裁案”，违反了《南海各方行为宣言》有关直接当事国通过友好谈判和平解决争议的规定，也背弃了菲律宾在中菲双边协议中所作承诺，目的就是搅乱南海、从中谋利。

在中国和东盟各国共同努力下，这些年南海形势总体保持稳定。但自从 2022 年马科斯政府上台后，摒弃了前任政府对华务实的政策，甘当美国所谓“印太战略”的马前卒。从仁爱礁到仙宾礁再到黄岩岛，菲律宾在南海对中国不断发起挑衅，且不止一次在海上采取明显违反国际避碰规则的不规范



操作。去年在仙宾礁潟湖内，也是菲海岸警卫队 9701 船持续机动、寻衅肇事，以不专业、危险方式故意冲撞中方正常维权执法的 5205 舰，导致发生擦碰。如果不是中方的理性克制，菲方的蓄意挑衅冲撞早已酿成更大事态。

在实施一系列冒险激进行为背后，菲律宾一直寻求美国能够为其“兜底”。事实上，从 20 世纪七八十年代开始，菲律宾几乎历届政府都试图争取美国的支持、让美国明确《美菲共同防御条约》适用于南海。2019 年，当美国声称为菲律宾在南海提供军事同盟框架下的安全保障时，菲方更是幻想美国能采取实际行动。

菲律宾的所作所为对地区和平构成了严重威胁。这些年，东盟及其构建的多边主义架构为冷战后南海地区和平稳定作出巨大贡献，大家对解决分歧也越来越有信心。如今，这样来之不易的局面正在被私欲熏心的菲律宾单方面损害。

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年。鉴往知来，人们对和平的渴望愈发强烈，将南海建成和平之海的意愿更加坚定。菲律宾将历史的教训抛诸脑后，在时代前进的步伐中“逆向而行”，逐步将自己变成南海动荡和地区冲突的策源地。这不仅极度冒险，也极度危险。诸多前车之鉴面前，菲政府难道还看不清，甘当“马前卒”的结局必然是沦为牺牲品。🇺🇸

(来源：国际在线网)

京津冀三地将统一健康体检各项标准

日前,京津冀三地发布《健康体检质量控制规范》区域协同地方标准。该标准的出台,标志着京津冀地区在健康体检领域朝着规范化、同质化迈出重要一步,将为区域内广大民众提供更加优质、可靠的健康体检服务。

随着人们健康意识不断增强,健康体检作为疾病早筛和健康管理的重要手段,需求日益增长。截至2024年年底,京津冀三地具备健康体检资质的医疗机构达947家,但三地健康体检机构在服务质量、操作规范等方面存在一定差异。

《健康体检质量控制规范》聚焦健康体检全流程管理,从结构质量、过程质量、结果质量三个维度,对资源配置、制度建设、全流程服务要求、结果量化指标等作出明确规定,构建起科学完备的质量控制体系。

实施京津冀协同地方标准,将统一区域内健康体检的各项质量控制标准,全面提升健康体检服务质量,为广大民众的健康保驾护航,同时也为全国其他地区在健康体检质量控制方面提供有益的借鉴和示范。✚

(来源:“央视新闻”客户端)

“津味”面食远销30多个国家和地区



近日,一批重约20.6吨的方便面在天津海关的监管下装船出口至荷兰。据统计,今年1—6月,我市企业出口面食产品累计货值达1.2亿元,同比增长12.6%,远销30多个国家和地区。

我国生产的速食面食制品种类丰富,近

年来海外订单持续增加。今年上半年,我市企业出口的面食产品主要包括面条、花卷、水饺、春卷等。据天津市盛鑫国际贸易有限公司负责人介绍,该公司所在工业园区生产多种口味的即食面条,产品受到欧盟市场消费者的认可,接到不少来自国外大型超市的订单。

为助力国内企业加快布局海外市场,天津海关加强了对食品技术性贸易壁垒的监测、分析和研判,帮助企业及时掌握主要贸易国家和地区的检验检疫要求。与此同时,赴企业调研了解相关产品的生产情况和出口计划,量身定制通关方案,提升面食产品的出口效率。✚

(来源:“天津发布”微信公众号)



天津等五城社会消费品零售总额占全国比重超 1/8

商务部新闻发言人何亚东近日在例行新闻发布会上表示，国际消费中心城市培育建设目前正好满四周年，成效显著。

2021年7月，国务院批准率先在上海、北京、广州、天津、重庆五个城市，开展国际消费中心城市培育建设。截至目前，五个城市社会消费品零售总额占全国比重超过1/8，国家级示范步行街数量占全国的1/4，中华老字号数量约占1/3，消费品进口占比达1/2以上，离境退税销售额占七成左右。

具体来看，国际消费环境更加友好。特别是今年《关于进一步优化离境退税政策扩大入境消费的通知》落地实施以来，北京、上海退税商店总数均超过1400家，广州突破500家，带动上半年全国离境退税销售额增长94.6%。

消费引领力全面提升。五个城市大力发展数字、绿色、健康等新型消费，积极推进首发经济。四年来，五个城市共引进国内外品牌首店1.2万家，吸引众多国际知名品牌首发首秀首展。

中心示范带动作用不断增强。五个城市积极探索创新，在扩大优质供给、优化消费环境等方面形成一批典型经验做法，遴选出五方面16条创新举措和12个优秀实践案例进行复制推广。

城市功能更优活力更强。五个城市对标国际知名城市，加强商业空间规划，打造具有国际影响力的标志性商圈；聚焦百姓日常消费需求，围绕“一老一小”，加快一刻钟便民生活圈建设，让城市消费更有“温度”。

（来源：“天津发布”微信公众号）



“七问七答”，带您了解“2025年调整退休人员基本养老金” 相关内容

近日，市人社局、市财政局发布《关于2025年调整退休人员基本养老金的通知》，以下“七问七答”带您快速了解相关内容。

一、2025年调整退休人员基本养老金的人员范围是什么？

答：2024年年底已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的企业和机关事业单位退休人员，以及按照《关于颁发〈国务院关于安置老弱病残干部的暂行办法〉和〈国务院关于工人退休、退职的暂行办法〉的通知》（国发〔1978〕104号）办理退职的人员。

需要说明的是，按照《劳动和社会保障部办公厅关于退休人员被判刑后有关养老保险待遇问题的复函》（劳社厅函〔2001〕44号）、《劳动和社会保障部办公厅关于对劳社厅函〔2001〕44号补充说明的函》（劳社厅函〔2003〕315号）规定，退休人员被判处管制、拘役、有期徒刑及以上刑罚的，或被判处有期徒刑宣告缓刑、被判刑后暂予监外执行、假释期间，不参与基本养老金调整。

二、此次基本养老金从什么时候调整，什么时候发放？

答：自2025年1月1日起调整，7月31日前发放到位。

三、此次调整是否包括离休人员？

答：按照国家政策规定，此次调整退休人员基本养老金不包括企业和机关事业单位的离休人员。

四、此次调整的幅度是如何确定的？

答：总体增幅按照2024年退休人员月人均基本养老金的2%确定。上述增幅为平均增幅，具体到每个人，其调整标准与本人缴费年限、养老金水平、年龄等具体情况相关。

五、退休人员基本养老金具体如何调整？

答：此次基本养老金调整采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的办法。

（一）定额调整

退休人员、退职人员，每月增加31元。

(二)挂钩调整

1. 与缴费年限挂钩

退职人员、缴费不满15年的退休人员,每月增加10.5元。

缴费满15年的退休人员,与缴费年限挂钩增加额按以下公式计算:

与缴费年限挂钩增加额 = $10.5 + (\text{本人缴费年限的整年数} + 1 - 15) \times 0.7$ 。

例如:缴费年限恰好15年0个月,与缴费年限挂钩增加额 = $10.5 + (15 + 1 - 15) \times 0.7 = 11.2$ 元。缴费年限28年4个月,与缴费年限挂钩增加额 = $10.5 + (28 + 1 - 15) \times 0.7 = 20.3$ 元。

2. 与本人养老金水平挂钩

退休人员、退职人员与本人养老金水平挂钩增加额按以下公式计算:

与本人养老金水平挂钩增加额 = 本人2024年年末基本养老金水平 $\times 0.52\%$ 。(计算结果见厘进分)

其中,本人2024年年末基本养老金不包括冬季采暖补贴、集中供热采暖补助费,不包括企业年金、职业年金。退休、退职人员可以通过“天津人力社保”App、天津市人社局网上办事大厅,或到各区社保分中心窗口查询本人2024年年末基本养老金水平。

(三)适当倾斜

1. 对高龄人员倾斜

退休人员、退职人员,2024年年末年满70周岁不满75周岁的,每月增加20元;年满75周岁不满80周岁的,每月增加30元;年满80周岁以上的,每月增加40元。

2. 对企业退休军转干部倾斜

对企业退休军转干部,通过定额调整、挂

钩调整和适当倾斜后,月基本养老金仍达不到企业退休平均水平的,予以补齐。企业退休军转干部是指,安置到企业并参加了企业职工基本养老保险,在本市办理企业退休手续的军队转业干部。

六、退休、退职人员自己的具体调整额,通过什么渠道可以查询到?

答:退休、退职人员如果想查询自己的具体调整额,可以通过线上和线下两种渠道查询。线上渠道包括“天津人力社保”App、天津市人社局网上办事大厅,线下渠道为各区社保分中心窗口。

七、机关事业单位退休人员挂钩调整部分的计算基数为什么不包括职业年金待遇?

答:按照《人力资源社会保障部财政部关于2025年调整退休人员基本养老金的通知》(人社部发[2025]38号)规定,挂钩调整部分与退休人员基本养老金水平挂钩。按照《机关事业单位职业年金办法》(国办发[2015]18号)规定,职业年金是机关事业单位在参加基本养老保险的基础上,为其工作人员建立的补充养老保险,不属于基本养老保险。按照《人力资源社会保障部财政部关于贯彻落实〈国务院关于机关事业单位工作人员养老保险制度改革的决定〉的通知》(人社部发[2015]28号)规定,基本养老金由基础养老金、个人账户养老金和过渡性养老金组成,不包含职业年金待遇。因此,机关事业单位退休人员挂钩调整部分的计算基数不包括职业年金待遇。 (来源:“天津人社”微信公众号)

暑期野外玩水 科学预防“食脑虫”

近日,一名6岁男童打水仗后感染“食脑虫”事件引发社会广泛关注。中国疾控中心发布的健康提示显示,“食脑虫”实为自然界存在的致病性自由生活阿米巴原虫,虽可能引发脑炎,但实际感染概率极低,科学预防是关键。

中国疾控中心寄生虫病所研究员介绍,“食脑虫”并非肉眼可见的虫子,而是狒狒巴拉姆希阿米巴等致病性自由生活阿米巴原虫的俗称。此类寄生虫存在于淡水、土壤等自然环境中,可通过鼻腔、口腔或皮肤伤口侵入人体。因其致病过程凶险,可能引发原发性阿米巴性脑膜脑炎等,带来脑组织损伤,被俗称为“食脑虫”。

数据显示,我国迄今累计报告狒狒巴拉姆希阿米巴感染病例仅40余例,属罕见的寄生虫病。公众无需过度紧张,但需增强防护意识。

人感染后有哪些典型症状,该如何救

治?专家介绍,早期以皮肤病变为主,后期进展为脑炎症状,可能出现发热、头痛、呕吐、易怒和嗜睡等症状。由于病程发展快且症状易与其他脑炎混淆,早发现、早诊断是救治核心。专家强调,野外戏水后若出现上述相关症状,务必立即就医并主动告知涉水经历。

疾控机构还提出五项具有针对性的预防建议:一是避野水,尽量避免在野外湖泊游泳或戏水,避免搅动水体沉积物;二是护口鼻,在自然水体中活动时要佩戴鼻夹、泳镜;三是防伤口,皮肤有破损时避免接触自然水体;四是洁鼻腔,应使用灭菌生理盐水或煮沸冷却后的水冲洗鼻腔;五是排陈水,长期未使用的水管需先排放积水再使用。

正确掌握预防方法,遵守饮用水卫生原则,可有效降低感染风险。暑期亲水,安全为先,科学防护方能清凉一夏。🇨🇭

(来源:新华网)





“保姆机器人”何时能走入千家万户?

养老院里，机器人不仅能陪老人聊天、下棋，还能进行推拿、辅助康复；景区里，机器人能够实时解答游客咨询；家庭里，不少孩子有了机器人小伙伴的陪伴……但总体来看，目前已经落地的“保姆机器人”主要承担较为简单的任务，而在自主决策、环境感知、人机自然交互等方面仍有提升空间。

家庭场景更为复杂，人们在家庭场景中的需求也千差万别，对机器人实时感知、决策和执行的能力提出了很高要求。优必选科技首席品牌官谭纛举例：“比如，杯子就分茶杯、水杯、保温杯等不同类型，这种场景对机器人的泛化能力要求非常高。”

杭州宇树科技有限公司首席执行官王兴曾表示，如果顺利的话，明年或后年，人形机器人在服务业和工业领域就有望得到初步应用，能够承担一些基础性的工作。不过，家用机器人推广可能会相对慢一些，因为家庭环境对人形机器人的安全性要求更高，需要技术更加成熟稳定。

优必选科技创始人、董事长兼首席执行官周剑介绍，机器人在家庭场景的落地将分两步走：第一步是陪伴功能的应用落地；第二步才是服务功能的落地。

眼下，不少企业正瞄准家用“保姆机器人”这一赛道，加紧研发。

如优理奇机器人科技公司正在逐步推进机器人“进家”计划。该公司创始人兼首席

执行官杨丰瑜就表示：“家用机器人不需要完全模仿人类的形态，而应更注重功能与家居环境的融合。”他介绍，优理奇的 Wanda 机器人采用轮式底盘设计，在便捷性和成本方面具有优势，手部由灵活的三趾抓夹组成，可以完成捏鸡蛋、抓豆腐、洗衣服等任务。

近年来，中国在机器人领域取得了令人瞩目的成就，已经成为全球机器人第一大消费市场和生产大国。

推进“保姆机器人”在不同场景的深度应用，不仅是回应消费者对于家政、育儿、养老的切实需求，更能够促进产业发展、培育消费新场景。正因如此，我国很早便发布多项政策，对拓展机器人应用场景作出前瞻部署，推动机器人进入更多民生领域。

针对具体领域，相关政策举措近年来也在不断加力。在智慧家政方面，2024年10月，国家发展改革委等部门发布《关于深化家政服务产教融合的意见》。其中明确，鼓励智能制造、家政等领域开展校企合作，加强智能家居、家庭服务机器人等产品研发和技术升级，深化人工智能技术在家政领域的应用。

在政策、技术与市场需求的多重驱动下，目前，中国“保姆机器人”产业正在快速发展，而各有所长的“保姆机器人”也在加速走进人们生活，为美好生活助力。🇨🇳

（来源：“央视新闻”客户端）

雅鲁藏布江下游水电工程启动

雅鲁藏布江大拐弯处,一个超级水电工程横空出世。

7月19日,雅鲁藏布江下游水电工程(以下简称“雅下水电工程”)开工仪式在西藏自治区林芝市举行。

总装机容量达6000万千瓦,相当于近3个三峡电站的规模,总投资约1.2万亿元。这个超级工程的开建,影响到底有多大?

中国海洋大学管理学院副教授马新啸表示,雅下水电工程是国家能源安全与转型的战略支柱,建成后将成为“多能互补枢纽”。雅下水电工程与藏东南风电、光伏将形成“水风光储”一体化基地,水电调节能力将破解风光间歇性难题,将绿电利用率提升至95%,保障新型电力系统稳定性。与此同时,通过±1100千伏特高压技术,48小时内输送电力至长三角、珠三角,输电损耗仅5%,雅下水电工程将实现“西电东送”3000公里超远距离高效消纳,重构国家能源地理格局。

中国水力发电工程学会原副秘书长陈东平分析,雅下水电工程的建设在经济价值、国家战略、“双碳”支撑、西藏社会发展转型上均有重要意义。

西藏水能资源占全国30%,雅鲁藏布江下游大拐弯区被誉为“世界水能富集之最”。雅下水电工程主体位于西藏自治区林芝市派乡至墨脱县希让村河段。工程主要采取截弯取直、隧洞引水的开发方式,通过开凿巨型隧洞将部分江水引流,在天然落差达



2300—2400米的峡谷中,分级建设五座梯级电站。工程电力以外送消纳为主,兼顾西藏本地自用需求。

“‘截弯取直’是水电站开发的一种基本模式,即在具有河道拐弯段的条件下,通过引水洞截弯取直,高效获取河段水力势能发电的模式。”陈东平表示,早在锦屏二级水电站的建设上,“截弯取直、隧洞引水”的开发方式便已成功应用在巨型电站中。锦屏工程利用雅砻江大河弯的天然落差,开创性地实施“裁弯取直引水式发电模式”,其技术处于世界领先地位。

作为中国引水式水电站建设的里程碑,锦屏二级水电站项目荣获了2017年国家科技进步奖二等奖,其技术攻关被写入《电力发展“十三五”规划》。《超高压突发性地下喷涌水分流减压处理方法》等专利技术,为雅下水电工程的顺利建造储备了关键技术武器。

陈东平表示,雅鲁藏布江下游大拐弯段具有得天独厚的优良水能聚集条件,约50公里截弯取直,隧洞引水,2000多米的水力落差可获取的水能相当于三个三峡,为世界水能富集之最。雅鲁藏布江下游一洞多级引水发电模式也堪称世界首例。🇨🇳

(来源:“中国工业报”微信公众号)

月壤打砖机研制成功，“月球建房”还远吗？

近日,我国首台月壤打砖机研制成功,这种打砖机可以利用聚光太阳能将月壤熔融成型,未来或可实现用月球的土建设月球房子。

月壤打砖机,又称“月壤原位 3D 打印系统”,由深空探测实验室自主研发而成。值得一提的是,这台装置制成的月壤砖是 100% 原位月壤资源,无需任何添加剂。月壤具备高强度、致密化等特点,除了建房子,还可以满足设备平台、路面等基础设施建设需求。

“尽管月壤打砖机已取得阶段性突破,但要在月球上真正建成房屋,仍需跨越多重技术障碍。”深空探测实验室未来技术院工程师杨洪伦表示。在月面高真空、低重力等极端环境条件下,月壤砖难以独立实现月面人居结构建设。“月壤砖主要承担舱体表面防护功能,还需要与刚性结构舱、柔性

气囊舱等建造方式相结合,方能完成月面房屋建设。”

目前看,实现这一目标需分三步走:一是进一步开展关键技术攻关,完成月壤砖制造、建筑构件搭建、建筑物结构评估等一系列技术突破和全流程验证;二是通过航天工程任务,完成月面真实条件下月壤打砖机和建造作业的技术验证;三是研制可承受人居舱室气压的舱段,并与月壤打砖机、月面作业机器人协同工作,形成完整的月面建筑施工体系,最终完成房屋建造。

随着这些科学技术逐步实现突破,人类在月球上“用本土材料建房子”的梦想正从科幻走向现实。而月壤打砖机,无疑是铺就这条“登月建房”之路的第一块“基石”。🇨🇳

(来源:“科技日报”微信公众号)



“时间过得越来越快”不是错觉

现在时间的流逝比过去半个世纪的任何时候都要快。中国科学院国家授时中心、英国国家物理实验室时间频率组等机构的研究人员表示,自 2020 年年中以来,地球的

自转速率呈加快趋势,而且自转的速度已经达到过去 50 年来最快的速度,这意味着现在的一天已经不足 24 个小时了。🇨🇳

(来源:“新华社快看”视频号)

其实我不懂您的心

文 / 张金虎

父亲是盐场贮运工人,人高体壮,有把子力气。他没有什么文化,却非常爱听评书,平时下班吃完饭,总爱到街上的说书馆去听书。20世纪80年代,退休的父亲更成了说书馆的常客,有时回来还跟我们学上几句。他学得最多的是古代英雄好汉,说他们力大无比,常恨“天无把,地无环”,说着还挥舞起双手比画起来,好生可爱。我见老人家那样痴迷,就经常买些戏票让父亲去剧场看古装戏。看了几次,父亲说自己腿脚不好,不愿来回折腾,看戏的事就暂停了。于是,我买了一台半导体收音机,这下他就可以在家里随便听了。那年代的《封神演义》《杨家将》《岳飞传》等传统评书,父亲听得如醉如痴。

父亲从来没有出门旅游过,我们做儿女的常想带他到外面转转,可他总说自己年岁大了,对旅游没啥兴趣。有一年国庆节休假期间,我们想带父亲去北京故宫看看,可他还是说电视上都看了,你们自己去吧。我们再三劝他说电视上看到的与在现场目睹的不一样,可父亲还是坚持不去。直到后来父亲去世,也终未如愿,成了我们永久的遗憾。

进入新世纪,女儿邀请我们老两口去北京看跨年明星演唱会。我们听说票价很贵,就推说自己上年纪了腿脚不好,不愿来回折腾。她说已经给我们备好了小轿车,不用折腾。我们虽然又找了一堆托词,但还是被女儿强拉硬拽去看演出。明星演唱会气氛异常热烈,让我们也感到年轻了许多。第二天,女儿又带我们游览了故宫,看着那金碧辉煌的大殿、琳琅满目的古董,我想起了父亲。他老人家那么喜欢传统文化,可我当年买戏票让他去看古装戏,他说自己老了腿脚不好,不愿来回折腾,其实是不愿让我为他多花钱;我们劝他来故宫,他再三推辞,实际也是怕给子女找麻烦。此时我深深领悟了“可怜天下父母心”这句话所蕴含的哲理。

如今自己有了切身体会,年岁越大越爱替子女着想。可我当年还以为父亲说的那些理由是真的呢,其实是我不懂父亲的心。“子欲养而亲不待”,这是我做过最糊涂的一件事。✚



早知如此,何必当初?

文 / 侯惠

我们的独生女儿结婚生子后,老伴儿每天都去她家照料。我看老伴儿早出晚归很辛苦,就跟她商量:“咱家住房宽裕,不行干脆就让他们三口搬过来住,省得你来回跑。”老伴儿听后很赞同。我们跟女儿沟通时,她也举双手赞成。从此,女儿一家三口住进我家,老伴儿省去了奔波之苦,我也能多帮忙,老少三代同堂,增添了许多天伦之乐。但日子一长,一些弊端逐渐显露出来。

首先在饮食习惯上,老年人和年轻人存在差异。我们坚持传统食法,他们热衷追求时尚。如我们本来提前准备好了饭菜,他们却不时叫外卖,什么肯德基、麦当劳、比萨、咖啡等;我们喜欢喝些热汤、热粥,他们却偏爱冰镇冷饮;我们的牙口不好,做的饭菜总是火大软乎,他们觉得没咬劲,喜欢吃有口感的。为此,我们在蒸米饭、煮面条、炒菜时常常要多费些功夫,做成软硬两样,给我们的生活增添了不少麻烦。

其次在教育孙辈的问题上,两代人因观念不同,也存在一些互相看不顺眼的地方。我们对外孙有些宠爱,犯错后经常替他“打掩护”;他们则坚持从严要求,常埋怨我们把孩子宠坏了。他们受“不能让孩子输在起跑线上”的观念影响,打小就给孩子报这个班那个班,节假日也不休息;我们心疼孩子缺少童年的快乐,却干着急帮不上忙。为此,我们没少

发生争论,但奈何他们听不进去,还说我们人老了,观念跟不上时代。

另外,在生活习惯、兴趣爱好上,大家也多有不同。如平常在家看电视,我们喜欢看一些年代影视剧,他们喜欢看一些综艺节目,两代人总不在一个频道上。于是,他们索性回屋看手机,而且经常晚上熬夜不睡,早晨赖床不起。对此,我们看不惯,有时不免说上几句,他们就觉得受约束、不自由。特别是小两口有时难免拌嘴吵架,此时我们往往不自觉地出现偏袒倾向。本来不是个事,可经我们一掺和,矛盾就会升级,逐渐产生了积怨。后来,他们干脆回到自己的小家,弄得不欢而散。在我看来,这是我人生中做得最糊涂的一件事。

为此我很后悔,早知如此,何必当初?现在反思起来,有三点教训启示:一是儿女成家,各有边界;二是老少差异,相互理解;三是有事可帮忙,但不要包办。✿



为省钱而摔跤

文 / 殷之

以前我肠胃不好,最怕着凉,特别是冬天供暖前、春天撤暖后的那些天,我总是穿着棉衣棉裤棉鞋待在室内,有时为了防止脚下凉,还特意在脚下垫一块泡沫板。后来,妻子给我买了一双加厚的牛筋底皮暖靴,保暖效果很好,算是暂时解决了我的怕凉问题。但是那双鞋的鞋底中间没有弓形槽,纹路也不是很深,穿的时间长了,防滑功能明显减弱,但我一直舍不得丢掉。直到后来女儿又给我买了一双新的老年鞋,我穿上后感觉轻便保暖,还很时尚,这才把那双穿了多年的皮暖靴替下来,可还是舍不得扔,准备在冬天“踏雪”时穿。

有一年冬天下了场罕见的大雪,人们出行困难。小区的保洁、保安和一些居民都自发地出门扫雪,我也很想帮忙,就找出那双皮暖靴穿上去扫雪。这双牛筋底皮暖靴,不像布棉鞋那样容易吸附雪水,走在雪地里也很爽快,只是牛筋鞋底会把雪花压得更瓷实。

我们扫了一会儿雪,小区里的主要通道基本清扫出来,这时我感觉有点冷就想回家暖和暖和。没想到刚进楼道,我的脚下突然一滑,人摔倒在地动弹不得。低头看见自己的鞋底平滑光亮,我恍然大悟,原来是粘在鞋底的积雪融化结冰了,犹如抹了“润滑油”,不滑倒才怪呢。我缓了一阵儿,双手拽着楼梯栏杆慢慢站立起来,一瘸一拐地回到家。老伴儿赶忙把我扶到床上,边给我上药擦拭,边埋怨我不小心,说得我后悔不已。

事后我反思,这次摔跤固然与自己年老腿脚不利索有关,更与那双鞋底纹路已经磨平了的旧皮靴有直接关系。我平时节俭惯了,鞋总是不破就舍不得扔,现在吃到苦头了,幸好没有造成骨折,要不就更麻烦啦!为省钱而摔跤,得不偿失,这是我做过的最糊涂的一件事。

后来,我把那些穿得鞋底纹路已经磨平的皮鞋、用了多年的塑料凳、边沿磨损严重的高压锅等都找出来处理了,杜绝安全隐患,防止类似事件发生。✚

手机没电闹翻天

文 / 上言

过去,我与同为杂文研究会员的老友每年都要聚上几次,可近段时间因为各忙各的很少相聚。前不久,大家终于腾出时间来,约定去水上公园聚会。我高兴得不得了,前一天晚上就把手机充满电。第二天早上出门前,我怕老伴儿担心,特意告诉她中午聚餐后就回家,她也深知我们几人的深厚情谊,

特许我当日自己把控时间。临出门前,老伴儿还追出来问要不要带上充电宝,我摆了摆手,兴冲冲地走出家门。

大家准时在水上公园东门见面,什么感慨的话、思念的话如同开闸放水一般,可着劲儿地互相倾诉。我们边聊边走进公园内的一家餐厅坐下来,依然是滔滔不绝,家庭琐事、社会见闻、国际风云都是我们的佐餐话题。

美好的时光总是过得飞快。餐厅墙上的挂钟显示已过下午三点,大家都累了,各自

头脑发热填报志愿

文 / 王宗征

回忆自己曾经做过的糊涂事，大多发生在头脑发热时，其中最令我刻骨铭心的就是高考志愿填报一事。

那是1979年7月底，以应届高中毕业生身份参加高考的我，以314.5分的总成绩位列天津市宝坻县王卜庄分考区文科考生头名。当年本市高等院校文科首批录取线为284分，我超了30.5分。听到这个消息后，我高兴得蹦起来，一时间被高考的“胜利”冲昏了头脑，感觉自己很了不起，仿佛已经有一只脚踏入那些令我向往的知名大学校门了。

带着这种亢奋心理，我开始填报高考志愿。当时，我的目标很明确，就是想报考北京的几所名校，所选专业也都属“热门”，最后为了凑数，才在非重点院校志愿栏里填了本市的一所专科学校。

当年8月中旬，首批普通高等本科院校

录取通知书陆续发放了，我没有接到，心里有些遗憾。到8月下旬，我依然没有接到任何院校的录取通知书，心里不免打起鼓来。就在我焦急等待之际，终于接到了录取通知书，是我填报的那所本市专科学校寄来的。虽然自己心有不甘，但总比没学可上强。

那年9月10日入校报到后，因为我的学号是“001”，师生们问起我的情况，无不为我“高分低就”而惋惜。此时我才如梦方醒，意识到自己做了件糊涂事。如果我当时请教一下老师或其他有经验的人，冷静分析后再填报志愿，上一个普通本科院校没问题，可是由于自己忘乎所以，又盲目追逐名校和热门专业，导致填报的北京本科名校全部落选，最终只能到本市专科学校就读。

头脑发热，高估自己，酿成人生遗憾，令我终生难忘。至今，我仍以此事警示自己做事要冷静和理智，不可草率和莽撞。✚

起身回家休息。快上公交车时，我才想起应该给老伴儿打个电话，告诉她自己已在回家的路上，让她放心。哪知手机竟然没电了，摸着还有点烫，可能是我误触了耗电量大的功能开关，导致电量早早耗尽。电话打不了，就直接乘公交车回家吧。我上了公交车，没多久就舒舒服服地睡着了。等我醒来一看，发现已经坐过了三站，于是赶紧下车往回赶。我一边走一边埋怨自己：早知如此，临行前就该带上充电宝，省得这般难堪。

此时，老伴儿在家已经急得“火上房”了。她给我打电话一直不通，不知我出了什么事，就胡思乱想起来，越想越害怕，于是赶紧给女儿打电话。女儿立马打车赶来，一边安慰老妈，一边给她弟弟打电话。儿子一听也“炸锅”了，彼时他正在外地出差，一时赶不回来，就出主意叫他姐夫去水上公园查找，找不到就立即报警，发寻人启事。

好在只是一场虚惊。当我灰头土脸赶到家时，已是黄昏时分。✚

干木工活儿受伤险致残

文 / 东方木

我手背上有一道伤疤,是年少时做木工活儿不慎受伤留下的。那次事故差点儿让我落下终身残疾。

那时我正上初中,特别喜欢做木工活儿。街坊邻居中一些比我大的男孩子都会做木工活儿。究其原因,那时物质条件还没有极大丰富,男孩子们为了结婚或改善生活条件,就自己动手制作立柜、高低柜、床铺、沙发等家具。这也成为男孩子有家庭责任感和过硬本领的一种展示。

那年暑假的一个下午,蝉鸣声格外刺耳,我正学着打制一个书柜。我习惯性地用左手扶住木条,右手持锯,沿着墨线开始破开木条。当一米多长的木条快锯到头时,我将木条换了个方向继续锯,左手卡在已锯开的木条中间。以前每到此时,家人总会提醒我别锯到手,而我总是不以为意,觉得自己操作熟练,不可能出问题。这次没有家人在边上提醒,我



手上锯着木头,脑子里想着其他事情,还时不时地左顾右盼。当锯子锯开木条最后一段连接处时,在惯性的作用下继续往前冲,而此时我的左手正卡着已锯开的木条。瞬间,我左手一股钻心的疼痛,木屑纷飞间,手背上赫然出现一道近两寸长的伤口,鲜血汩汩涌出。我赶忙用纸捂住伤口向附近的工人医院跑去。医生对伤口进行了清理和缝合处理,但医院没有破伤风针。我赶紧借用医院的电话告知正在上班的母亲。母亲马上从单位的卫生所买了破伤风针,用小毛巾包裹好,顶着烈日跑回家。等我到工人医院打完针回到家,母亲才放心地回单位继续上班。

医生说,万幸的是没伤到筋络,否则,我可能要落下终身残疾。这件事后,我再做木工活儿时非常专心,再不敢三心二意了。甚至走上工作岗位后,我也格外注意生产安全,绝不会再犯任何糊涂。✚

儿时玩火险成灾

文 / 明伟方

小时候,我和弟弟都特别调皮。无知的我们对周围的世界充满了好奇心和无穷的探索欲望,但有时难免会做出些糊涂事。有一次就差点酿成一场大祸。

那是55年前的一天上午,大人们都去干农活了,哥哥姐姐们都去上学了,家里只剩下5岁的我和2岁的弟弟。带弟弟玩了

一会儿后,我忽然看见灶台上的火柴,一下子来了好奇心。我学着大人生火的样子点燃柴火,准备和弟弟玩“过家家”。没想到,“呼”的一声,火势猛然增大,引燃了柴火房里的其他柴火。我们两个小孩子都被这突如其来的火势吓住了,先是不知所措地大哭,然后慌忙钻到床底下躲起来。

爱的路上少犯糊涂

文 / 苏应纯

读高二时,我和同班的枚相爱了。那时候,老师、家长对高中生谈恋爱是坚决说“不”的,我们在高压下偷偷体会着爱的酸甜苦辣。好在那时“跳出农门”的强烈渴望暂时压住了爱的狂热,我们将爱的种子埋在心里,互相鼓励,没有耽误多少学习。高考时,我们都发挥得不错。

拿到高考分数成绩单的那天,我们相拥而泣:我们都上了重点线,从此可以大胆地相爱了!然而填志愿时,我们却发生了较大的分歧。我从小喜欢医学,很想填报外地的一所医学院,而枚却坚决要我和她一起留在本地读书。望着枚楚楚动人的泪眼,想到高中阶段我们压抑的爱情,我违心地填上了本地的一所重点工科院校。

美丽的大学校园并没有给我们的爱情增加多少浪漫色彩。由于对所学专业不感兴趣,我的大学生活过得十分郁闷,我

和枚的爱情之花也在无休止的争吵中凋谢飘零。

高中时,如果我和枚不理智地对待感情,可能我们连大学都考不上;填志愿时的糊涂,则给我留下了一生的遗憾。两个重要关口的两次不同选择,导致了完全不同的两个结果。

现在回想起来,我为我们当时的行为感到惋惜。如果当时我们能更加理智地对待爱情,或许我们的人生会更加美好。因此,在爱的路上,我们要学会理智,少犯些糊涂。

当然,我们也不能否认爱情中的感性和冲动。有时候,我们需要为了爱情而付出,甚至牺牲一些东西。但我们要明白,这些付出和牺牲应该是理性的,而不是盲目的。我们需要在感性和理智之间找到一个平衡,这样才能在爱的路上走得更远。✿

刚好村里有一位放牛的老人从我家门口经过,看见滚滚浓烟,大声呼叫“着火了,着火了……”这个声音像是一道命令,附近干活的村民纷纷向我家赶来。他们有的提水,有的拿灭火器材,同时呼叫更多的人来帮忙。在大家的共同努力下,火终于被扑灭了。

事后,家人都感到非常后怕。如果发现得晚一些,后果真是不堪设想。这件事成了我们家的一个深刻教训,母亲更是不

时提起,要我们时刻注意防火。她不止一次告诫我们,火本身是无错的,但是如果不会正确地使用它,它就会变成一个可怕的灾难。

多年来,我和弟弟小时候玩火闯祸的故事一直在村里流传,作为反面教材教育村里的小孩引以为戒。在我们的成长过程中,这件事一直像一个警钟,提醒我们要对自己的行为负责,要懂得安全的重要性。✿

今年6月30日,“弘扬教育家精神 做新时代铸魂育人的‘大先生’——田本娜先生从教73周年教学思想研讨会暨‘终身成就奖’授予仪式”在天津师范大学会议中心隆重举行。97岁的田本娜教授获颁“终身成就奖”和50万元奖金。田本娜教授对学校给予的荣誉和奖励,以及与会专家给予的高度评价表示感谢,现场宣布将奖金全部捐赠给学校以奖励优秀教师和学生,并向学校捐赠珍贵论著与手稿。

田本娜是天津师范大学教育学部退休教授,曾任全国小学语文教学研究会第一届、第二届常务理事。作为新中国培养的第一代教育专家,她先后出版多部专著,为我国师范教育、小学语文教育和教育科研作出了突出贡献。2014年,她的研究成果《突出汉字、汉语特点的小学语文整体改革与理论构建》荣获第一届基础教育国家级教学成果奖一等奖,并受邀参加在北京人民大会堂举行的庆祝第30个教师节暨全国教育系统先进集体和先进个人表彰大会,受到习近平总书记的亲切会见。

田本娜:小学语文教学改革的先行者

文 / 本刊记者 安可欣

田本娜与爱人现住在天津市和平区的一所养老院内。他们的房间朴素又温馨,桌上的一台电脑非常醒目,可见主人紧跟时代、好学不倦的精神状态。97岁的田本娜体态已有些佝偻,听力也不大好了,但她那双炯炯有神的大眼睛给记者留下了深刻的印象。那双眼睛既深邃又平和,传递给人一种纯正的力量感,正如她那坚韧不拔又意义非凡的人生历程。

书香门第 坎坷求学

1928年,田本娜出生在天津葛沽的一个书香之家。祖父毕业于北洋大学俄语班,外祖父是清朝末期的贡生,父亲曾开



扫一扫,听一听

过书局、办过报纸，母亲毕业于杭州女子师范学堂，写得一手好字。祖父一生主张“家有闲田多栽竹，家有闲钱多买书”，家中丰富的藏书使幼小的她对读书写字产生了浓厚的兴趣。启蒙老师刘伯声让她懂得了做人要“诚实、勤奋”，读书要“认真、刻苦”，为她从小打下了坚实的文化基础，培养了良好的阅读习惯。

然而，因为日寇入侵，田本娜的求学之路并不平坦。父亲奋起抗日，变卖家产创办《治新日报》，印发抗日文章以唤起民众积极抗日。在她10岁那年，父亲在与日寇的抗争中不幸去世。靠母亲的支撑，她勉强读完了小学，之后便失学了，但从小养成的读书习惯和母亲的鼓励，让她始终没有放弃学习。1946年，田本娜考入天津中学进修班，直接进入初中三年级学习。

走向教育 矢志不渝

初中毕业后，为了养活自己，也为了支持两个弟弟上学，田本娜去医院当了助理护士。由于工作认真负责，她很快就可以独立值夜班了。当时医院里住着很多国民党伤兵，田本娜会负责给他们打针、送药。那些国民党伤兵身上的流氓习气，让她认识到教育对个人素质与国家命运的重要性。之后，她毅然决然地离开了医院，报考了河北省立女子师范学院。

因为学习认真刻苦，各科成绩都很优秀，田本娜大学二年级时就在天津的几所夜校里承担了语文、数学等科目的教学任务；大学四年级实习阶段，她在昌黎县女子师范

学校像正式教师一样独立承担教学任务。1952年年初，学院提前半年把她分配到昌黎县女子师范学校工作，两年后又将她调回学院教育系（后并入河北大学教育系）工作。

传道授业 披荆斩棘

“教育系在师范院校的地位与作用在今天再清楚不过了，但很多人或许不会知道，教育系在20世纪60年代曾差点儿消亡。”田本娜回忆说。1965年秋，田本娜被任命为河北大学教育系领导小组负责人。在当时全国师范院校纷纷执行教育部命令打算撤销教育系的紧迫形势下，田本娜连夜向上级打报告陈述教育系存在的必要性。终于，在校领导和当时天津市文教委的支持下，河北大学教育系保住了。当时田本娜的举动需要多么大的勇气啊！她唯一的目的就是要为国家为民族培养出更多合格的中小学教师，这是她这一生从事师范教育的追求。

早在20世纪60年代初，田本娜就开始对小学语文教学进行系统研究。1961年，全国语文界开展了“文道统一”的大讨论，田本娜和同事们也讨论了这个问题，并初步明确了小学语文教学的性质：小学语文属于工具性学科，也是思想性较强的学科。在听了上百节小学低、中、高年级语文课的基础上，田本娜发现许多教师在词语教学上存在问题。她认为，教育科学研究不能再走“学院派”的老路，而要坚持理论与实践相结合，让教育理论为教育实践服务。具体来说，第一，必须提高小学语文教学研究的理论水平，不能把“小学语文教学法”讲成烦琐、细碎的“小教

条”，而要改为“小学语文教学论”。第二，要到小学进行教改实验，她希望在听课、评课、调查研究的基础上，对小学语文教学进行系统、全面的实验研究。

1975年，田本娜被调往天津师范学院（现天津师范大学前身）工作。1979年，她和同事高恒利在天津市鞍山道小学和原成都道小学组织进行了“以集中识字为基础的语文教学改革实验研究”。他们和参与实验的学校领导及教师共同组成实验小组，每周共同备课，共同研讨。同时，她还向其他学校的教师讨教，不断完善和修正自己的实验研究过程。

1984年，这项实验遇到了阻力。由于种种原因，集中识字实验在全国一些地方“下马”，天津的两所实验学校也面临人员变动和实验中断的危机。田本娜在与上级相关领导协商研究的同时，顶住压力，坚持自己的研究方向。最终，实验班被保留下来。这个班毕业时的语文成绩比其他班高出10分，从而验证了教改实验的效果。

勉励为学 夕阳正红

除了小学语文教学的实验工作，田本娜心中还有一件着急想完成的事情，那就是为天津师范学院成立教育系准备基础教材。退休前，她编写完成了《小学语文教学论》。1988年退休后，为了夯实师范教育理论基础，她不顾自己年纪大、身体不好，用5年时间主编完成了《外国教学思想史》和《小学教育学》两本专著。此外，她还发表了一系列关于小学语文教学的论文，并受邀担任“国培

计划”专家，继续为中小学教师继续教育服务。1997年，全国语文学界掀起了教学改革大讨论。田本娜先生年事已高，本不打算参与其中，但是一想到自己作为母语教学教师和学者所肩负的使命，她便义无反顾投入其中，撰写了几十篇关于小学语文教学的文章，形成了比较完整的小学语文教学思想体系。

虽然田本娜在大学讲坛上授课不多，带的研究生也不算多，但却在校园之外培养了许多好校长、好教师、优秀学科带头人和教育科研人员，为天津基础教育的发展作出了重要贡献。

田本娜一生热爱基础教育、热爱儿童教育、热爱母语教育。她的教育思想站在时代的前沿，闪烁着智慧的光芒。她富有创造性、整体性、科学性、发展性的工作成果展现出她作为“铸魂育人的‘大先生’”的教育教学魅力，以及“文以载道、知行合一、天道酬勤、大爱无疆”的教育思想张力。✿



田本娜(右三)与教师、学生们在一起

延伸阅读(一)

如师如母育后人

文 / 任辉

我被田本娜先生的爱人亲切地称为“田本娜的编外学生”。之所以这样说,是因为我1995年入学读研时田先生已经退休,但我又确实有幸得到田先生的亲自指导。

在我读研和工作后,田先生常带着我深入小学课堂,从真实的师生互动中捕捉研究课题。对我提交的论文,田先生总是一丝不苟地批阅,连标点符号都精心修正。这种严谨治学的态度,塑造了我终身受用的学术品格。

20世纪90年代末,毕业生就业环境相对宽松。当她得知我选择留校任教时很高兴,并语重心长地叮嘱我:“高校教师要处理好教学和科研的关系,要做学术研究,更要教书育人。教师是一份职业,更是一种使命。”这番教诲成为我20余载教学生涯的灯塔,时刻提醒我以学生为本,以育人为要。

生活上,田先生给予我慈母般的关怀。2007年为方便孩子读书,我曾在田先生居住的小区内租房住。其间,她不仅经常送来美食佳肴,而且把自家位于同一小区备用居所的钥匙给我,使我能摆脱出租屋的局促,有个舒适的学习和工作环境。那把钥匙打开的不仅是一方安静的天地,更是一位教育家对后辈的信任与关爱。✿

(作者单位:天津师范大学)

延伸阅读(二)

人生之路领航人

文 / 杨丽娜

1998年,尚在求学的我,为完成毕业论文,精心设计了一项小学语文阅读教学的培养性实验。该实验需与某学校合作进行,于是我向田本娜先生求助。田先生不辞辛劳,为我联系了北辰区的一所学校,并约定次日早上8点,前往该校洽谈合作事宜。次日清晨,由于我的失误,比预定时间晚到了半小时,到达学校时,校长已伫立在门口等候多时。我心中懊悔不已,羞愧难当,暗自思忖田先生定会因此事严厉批评我。此后一段时间里,我再未鼓起勇气去见田先生。

后来,一个偶然的的机会,我在操场上遇到了田先生。她先关切地询问我的近况,随后语气温和地对我说:“那天早上你迟到,我们都很难担心你。如果有事,提前说一声就好,不必太过自责。”田先生的话语如春风化雨,瞬间驱散了我心头的阴霾。从那以后,我便将守时作为人生最重要的行为准则铭记于心。

作为田先生的学生,我深感荣幸。田先生曾言:“搞教研,关键在于通过深入调研发现问题,并能够从理论高度提出切实可行的改进意见。”这句话犹如一盏明灯,照亮了我的学术之路。田先生的教诲不仅引领我找到了教研工作的正确方向,更激励我不断在学术道路上探索创新。✿

(作者单位:天津市滨海新区泰达街道文化教育事业集团)



一剪一刀 繁花似锦

——走近郝记剪刻纸花传统手工技艺

文 / 本刊记者 贾明润



扫一扫,听一听

一把剪刀,一套刻刀,一张红纸,指尖翻飞间,一幅幅栩栩如生的花鸟虫鱼剪纸作品便跃然眼前……这就是天津市河东区非遗项目——郝记剪刻纸花传统手工技艺的魅力。

1914年,郝玉林(第一代传承人)在天津估衣街挂出“郝记鞋花店”的招牌;2025年,这门手艺以崭新的形态亮相天津达沃斯论坛。历经三代传承,这门将彩纸化作万千世界的手艺,如今在第三代传承人尚君手中,正剪出连接传统与现代的艺术图景。

从郝记鞋花店到剪纸世家

1914年,郝玉林在天津估衣街创建了具有北方特色的“郝记鞋花店”。此后,郝玉林的侄女郝万秀(第二代传承人),在店里帮忙期间,经摸索研创出用于春节、婚庆以及民间祭祀活动的各类剪纸商品。1950年,郝万秀在大直沽天妃(妈祖)灵慈宫前设摊位销售剪纸,

百姓争相购买。

尚君在姥姥郝万秀的指点下,5岁就能剪出猫、狗、兔等一些简单的图案。“我最佩服姥姥,她剪纸从来不打图样,想剪什么就剪什么,而大姨则擅长将剪纸花样子拓印到布料上进行刺绣创作。”在那个娱乐方式稀少的年代,剪纸成为尚君最重要的童年乐趣。每当拿起剪刀,他总能沉浸在这个由彩纸构筑的奇妙世界中。

13岁读中学时,尚君有幸拜在天津著名美术教师贾肇曾门下,系统学习剪纸艺术理论与技法。14岁时,尚君凭借一幅以植树节为主题的剪纸作品,在天津市中学生劳技比赛中斩获一等奖。这次经历让尚君体会到艺术创作带来的成就感与自豪感。16岁那年,姥姥郝万秀离世。时隔不久,恩师贾肇曾又远赴海外。“对我来说,那段时间,我既失去了技艺引路人,也找不到创作方向。”



经过短暂的迷茫后，尚君做出了继续提升艺术造诣的决定。他开始跟随天津美术学院的老师，系统学习素描、水粉等绘画技法，将美术造型语言与传统剪纸技艺相融合。

执着与创新，让尚君在剪纸艺术道路上越走越远。如今，作为中国民间文艺家协会会员、天津市民间文艺家协会会员的尚君，凭借其精湛的技艺在天津剪纸界享有盛誉。他的作品屡获殊荣：《骏马图》荣获2014年中国第七届生肖书画展金马奖；《百羊图》荣获2015年中国第八届生肖书画展金羊奖；《齐天大圣》荣获2016年中国第九届生肖书画展金猴奖……



一张剪纸的创作之旅

作为郝记剪刻纸花传统手工技艺第三代传人，尚君的剪纸创作题材涵盖人物、动物、植物等众多主题。“画、剪、刻、贴、投、拼六大工序构成了这项技艺的基本体系，其中刻制技法在当前创作中运用最为频繁。”尚君详细地向记者介绍了这项技艺的完整工艺流程。

在材料选择方面，尚君特别强调纸张处理的重要性。他主要选用双面红、单面红的宣纸和金纸、银纸做材料。“拿到纸张后，要先放置一周使其散气。”尚君说，“接着压平，将其裹上保鲜膜密封，最后还要熏蒸去除湿气，这样经过处理后的纸张更加紧致。”

创作剪纸作品时，尚君会在巧妙构思后，先用铅笔在白纸上勾勒出图案的轮廓，然后以此为底稿，绘制出清晰的墨线稿，以方便制版。经过整理修改后，尚君会在白纸上再多加几张彩纸，并固定好。下一步是最关键的刻制环节。尚君可以灵活使用各种样式的刻刀进行手工刻制，保证纸张上下一致、层次分明且不粘不连。最后，在对细节处加以精心修整后，就可进入装裱工序了。

在他工作室的墙壁上挂着多幅作品，《春

兰》《夏竹》《秋菊》《冬梅》四幅多色剪纸作品美轮美奂,展现了尚君的高超剪刻技艺。仔细观看这些作品会发现,不同色彩和元素的拼接十分巧妙,达到了浑然天成的境地。例如花朵与绿叶、枝干,每个元素都采用不同的颜色,却毫无拼接痕迹,仿佛就是在一张纸上刻出来的。

“这是由两种或两种以上单色剪纸组合拼贴而成的分色剪纸作品,我把这种技法称为‘彩纸相嵌技艺’。”尚君解释道,“要做到每个部分都连接紧密,就要在画和刻的步骤上做到极度精确,每一根线都要做到位置精准,否则套色时就会出现問題。”彩纸相嵌技艺对手工操作的要求极高,还涉及材料选择、环境控制等多个环节,直接影响作品的寿命和观赏效果。“拼接时,我一只手拿着镊子轻按,另一只手拿着电熨斗,随拼随轻压定型,直到全部拼接完成为止。”

为了达到更好的装裱效果,尚君会在送作品去装裱前,自己先完成装裱的第一道工序——托裱,即用专用胶在剪纸的背面加托宣纸,起到加固、平整的作用。尚君对剪纸作品高度负责的态度,由此可见一斑。

贴合时代背景的匠心创作

在位于河东区的尚君剪纸工作室里,一幅栩栩如生的《哪吒闹海》格外引人注目。作品主体采用传统的红色宣纸剪刻而成,衬着金色底纸,在阳光的照射下活灵活现,生动再现了身披混天绫、手持乾坤圈的哪吒形象。作品独特的圆形构图增添了视觉的动感变化,同时营造了艺术美感。

尚君提到,这个作品里的哪吒形象来自于多年前狮子林桥旁边的“哪吒闹海”塑像。20世纪80年代,海河狮子林桥的旧桥墩上,精心设计的“哪吒闹海”塑像曾是海河上的一道亮丽风景,后来因海河提升改造工程被拆除了。尚君小时候见过这个哪吒造型,印象极其深刻。

为准确把握人物神态,尚君又将动画电影《哪吒闹海》反复观摩了十余遍。“哪吒的神态是最难刻画的,既要炯炯有神展现英雄气概,又不能过于凶悍破坏吉祥如意的观感。我还采用波浪纹样虚实结合地表现龙身,强化了剪纸作品的场景。”尚君介绍道。

2025天津夏季达沃斯论坛“文化之夜”上,尚君带去的《哪吒闹海》剪纸作品获得了与会嘉宾的一致夸赞。有香港知名企业负责人在欣赏作品后,当即与尚君达成合作意向,计划未来共同设计推出融合香港与天津两地人文建筑景观元素的系列剪纸作品。

将时代精神融入剪纸创作,是尚君始终坚持的艺术理念。早在2009年,尚君在天津钢铁集团任职期间,他的剪纸才华就通过集团内刊《津钢报》得以展现。后来,他又以集团“全国劳动模范”刘桂华等产业工人为原型,创作了人物剪纸系列,极大鼓舞了钢铁工人的士气。

剪纸传递文化与温情

2019年,尚君收到台盟天津市委的邀请,参与制作妈祖形象的剪纸作品。在15天内,尚君要完成13幅高1.2米、宽0.65米、以大型人物造型为主的剪纸作品。时间紧,任务



重。他查阅了大量妈祖文化资料,精心构思人物神态;选用色彩鲜艳、不易褪色的双面红纸作为主材;采用刻版剪纸技法,从勾勒线稿到精细刻画,再到最后的装裱入盒,每一道工序都精益求精。那段日子里,尚君每天都工作到深夜,最终如期完成作品。系列剪纸《天津妈祖》跨越台湾海峡,作为天津妈祖省亲代表团赠予台湾地区妈祖宫庙的礼物,并被永久收藏,成为两岸文化交流的珍贵见证。

2020年,尚君的剪纸作品《圆融》被天津市美术馆永久收藏;2021年,他创作的系列剪纸作品《妈祖》被分别赠送给福建湄洲妈祖祖庙、天津市天后宫、滨海新区中新生态城妈祖文化园、元明清天妃宫遗址博物馆等。

尚君的剪纸作品代表的不仅是文化符号,更承载着人间温情。自2015年起,尚君的身影便活跃在天津的企业、社区和学校,义务教授剪纸,带来无数温暖人心的故事。

有一年春节前夕,尚君受邀赴北京某社

区教授剪纸课程。学员年龄分布在53岁至92岁之间,多为空巢老人。“他们对剪纸学习太有热情了。”尚君经常延长课时,确保让每位老人都学有所得,老人们也与尚君建立了深厚的友谊。74岁的王姨凌晨4点从河北省三河市赶来上课,还亲手为尚君编织了一顶帽子;赵姨冒雨给尚君送来新雨披和棉鞋;张姨经常邀请尚君共进午餐……结业时,老人们对尚君十分不舍,有的还写了诗歌和文章送给他,让尚君深受感动:“能够收获这份情谊,我何其有幸。”

走进校园,尚君秉持“严中有爱”的教育理念,借助剪纸教学愉快的氛围,走进学生的内心,为他们答疑解惑、纾解情绪,收获了学生们的爱戴、尊重与好评。面对淘气的学生,尚君循循善诱,让曾经使老师头疼的孩子变得彬彬有礼,连校领导都惊叹于这种转变;面对困于家庭纠纷的学生,他细心观察其情绪变化,帮助孩子走出阴霾;面对内向的学生,他鼓励其勇于展现自我,助力孩子在剪纸比赛中获得佳绩;面对孤独症儿童和聋哑儿童,他用剪纸搭建心灵沟通的桥梁,引导他们会表达情感。

近年来,尚君将目光投向动漫题材的剪纸创作,“喜羊羊与灰太狼”“灌篮高手”等国内外知名动漫形象都在他的剪刀、刻刀下焕发新生。“我希望创作出更多紧随时代的作品,让传统剪纸焕发新活力,让剪纸技艺在传承中创新,在创新中传承。”尚君如是说。✿

祥德斋与桂顺斋

文 / 温暖

祥德斋与桂顺斋，是天津卫烟火巷陌里两家传承百年的糕点名店。它们以匠心独运的手艺、应时当令的鲜味，成为津门舌尖上的文化符号。从宫廷御点到国民糕点，这两块金字招牌背后，是数代人坚守的味觉记忆，更是一部飘着甜香的市井传奇。

先说祥德斋。晚清，在天津老城北门里一带，有位陈姓人卖的元宵馅大味好，小有名气。咸丰五年（1855年），他在户部街开了个前店后厂式的糕点铺，起名祥德斋。祥德斋烘焙糕点所用香油自磨，江米自碾，果料自选，许多原料均采自原产地，确保新鲜、纯正。因其选料精良，投料严格，加工考究，品种齐全，逐渐声名远扬。随着生意日渐兴隆，祥德斋又陆续开办了4家分店。原来户部街的总店面积有限，于是迁至北马路龙亭西箭道口，此处正是乾隆下江南停船歇脚的地方。书法家华世奎、孟广慧都曾为祥德斋题写过匾额。

祥德斋所制的鲜花饼在老天津名气很大，应时节的玫瑰花饼、藤萝花饼由于花期所限素来名贵。祥德斋为此长期包购名园水西庄的玫瑰花、藤萝花。相传，鲜玫瑰花饼是河北承德的一位糕点师最先创制的，至今已有300多年的历史了。在清康熙皇帝到承德避暑山庄围场打猎时，此饼作为专供的御膳糕点奉上。乾隆皇帝非常偏好鲜玫瑰花饼，曾为此佳制降旨：以后祭神点心用鲜玫瑰饼不必再奏请。晚清的《燕京岁时记》中说：“四月以玫

瑰花为之者，谓之玫瑰饼。以藤萝花为之者，谓之藤萝饼。皆应时之食物也。”鲜花饼以鲜花瓣为主料，以蜜制过的花馅，再佐以百果为馅，用白面酥皮包制烘焙，点心熟后在饼面上撒些花瓣。

应时到节的五毒饼、雄黄饼、云片糕、薄荷糕、乌梅糕以及供果茶点等，祥德斋也力争要提前上市。点心用蜡纸和精致的木盒包装，还拥有“明灯全球”商标。

再说桂顺斋。1924年，北京名店大顺斋的师傅刘星泉来到天津，在南市开了9间门面售卖清真小吃。这一年刘星泉恰得千金，名叫淑桂，他高兴之余为店铺取下了桂顺斋之名。桂顺斋以诚实守信为本，对所承袭的京味糕点的质量要求极为严格，很快赢得了顾客的信赖。

20世纪30年代初，桂顺斋不仅加大了资金投入，还特意从北京请来制作宫廷糕点的高手，前店后厂，推出了京八件儿、萨其马、蜜麻花、蜜供、麻团酥等系列糕点，逐渐形成酥、香、松、绵、软、亮、甜的风味。新中国成立前，桂顺斋的美名已远扬三北各地，京剧大师马连良、相声大师马三立也对桂顺斋的糕点情有独钟。✎





扫一扫,听一听

铝饭盒中的岁月温情

文 / 詹阳

外婆总爱开玩笑说自己是“属铝饭盒”的。每次家庭聚餐结束,她总会从布兜里掏出那只满是划痕的铝饭盒,将餐桌上的剩菜仔细打包,连辣椒油都要装进塑料袋系好。这只跟随外婆40多年的铝饭盒满是岁月的痕迹,见证了她勤俭持家的点点滴滴。

那天正好是外婆的生日,我们骗外婆说带她去逛新开的菜市场。出门时,外婆换上一件自制的藏蓝色布裙和一双藏青色布鞋,仍然没忘带上那只铝饭盒。当车停在火锅店门前时,她绞着裙角小声嘀咕:“花这些冤枉钱做啥?”脸上的皱纹却偷偷漾开涟漪。

我们已经提前点好了蛋糕外卖,趁外婆去取调料时,我们将生日计划告诉了服务员。火锅汤“咕嘟咕嘟”地作响,外婆试探性地问:“今天是啥重要日子吗?”“今天周末,刚好大家休息,就一起聚个餐!”

母亲朝我使了个眼色,我谎称去洗手间,悄悄溜进了后厨。“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”随着歌声响起,后厨的门帘掀开,穿着熊猫人偶服的我和服务员推着小车出场了,我们举着灯牌从员工通道缓缓走出。周围的食客们举起手机,闪光灯闪烁不停。



“你们这些猴崽子……”外婆的碎碎念被淹没在掌声里。母亲指着背后的显示屏惊呼:“妈,这不是您年轻时的照片吗?”屏幕上是我们准备的投屏照片:年轻时的外婆扎着麻花辫在纺织机前操作,脸上笑出浅浅酒窝;中年时的外婆在纺织厂领奖,领口别着一枚铜质奖章;老年的外婆扬起双臂牵动蓝布裙欢快地跳舞,就跟年轻时在纺织机前扯棉线的姿势一样……“甜味要分着吃才不腻。”外婆把切好的蛋糕分给前来祝福的食客们及服务员,也没忘记在铝饭盒里装上几块。

回家路上,外婆忽然说:“这个生日也挺热闹的。”月光透过车窗,那只铝饭盒在她怀里泛着微光。母亲偷偷告诉我,外婆饭盒里没舍得分的蛋糕,是带给舞蹈队老姐妹们的。

这只铝制饭盒不仅盛放过无数餐食,更装满了外婆一生的故事:纺织厂的饭菜,给孙辈留的糖果点心,今晚舍不得分的生日蛋糕……岁月像把梭子,把那些被生活磨旧的时光重新织成锦缎。这只铝饭盒就像位沉默的见证者,将外婆从年轻纺织女工到老年舞者的时光悉数珍藏。🇨🇳



扫一扫,听一听

浙江省浦江县郑宅镇的郑义门是一个具有勤俭孝义家风的古代家族文化典范。中国现代著名作家、学者、记者及爱国人士曹聚仁先生曾为家乡写过这样一段话：“浦江，曾经有过这样的光辉时代，它之所以为世人所知，就由于郑义门的共同生活制度。”

郑氏义门屡受旌表

据史书记载，郑义门合族而居十五世，历宋、元、明三代。明代嘉靖年间编纂的《浦江志略》称其“合族聚食而雍睦恭谨，不殊乎父子兄弟之至亲，宋元国朝屡旌其门”。郑义门在宋、元、明三朝得到诸多褒奖，尤以明代为盛。明洪武十八年（1385年），郑氏家长郑濂赴南京觐见朱元璋。朱元璋问他有何治家之方，郑仲德以谨守祖宗成法回禀，并呈上了本家家规——《郑氏规范》。朱元璋叹道：“人家有法守之，尚能长久，况国乎！”接着，朱元璋对他说：“你今后每岁朝见，可与颜、曾、思、孟（指颜回、曾参、子思、孟子）子孙来朝，同班行礼。”洪武二十三年，朱元璋又亲书“孝义家”三大字赐之。

郑义门子弟还多有被破格提拔、委以重任的。洪武二十六年，朱元璋特召郑义门子弟三十岁以上者赴京听用，最终选中了郑济，授其“左春坊左庶子”一职，其职责是

孝义家风郑义门

文 / 张方镇



将“家庭孝义雍睦之道，日夜讲说于太孙之前”。洪武三十年，他又亲授布衣郑沂为礼部尚书。

郑氏家族屡受朝廷旌表，尤其是朱元璋封其为“江南第一家”之后，郑氏家族步入鼎盛时期，发展成为一个规模宏大、执掌明确的大家族。

郑氏家规的发展完善

郑氏家族之所以成为“义门”，很重要的原因在于其有一部“家族法典”——《郑氏规范》。这部家规在实施过程中不断得到补充完善，最终成为古代家训的典范。

郑义门第一世先祖郑绮、郑纮兄弟开创了“以孝治家”的风气，当时即有士人称赞郑绮、郑纮兄弟孝顺父母、勤耕力学的品行，“行之一身，则一身正；行之一家，则一家顺；

行之一郡,则一郡理;行之四海,则四海翕然归化。”郑绮临终前曾留下遗嘱:“吾子孙有不孝、不悌、不共财聚食者,天实殛罚之。”由此开启了郑义门同居共爨的历程。

郑义门第五世家长郑德璋提出“以法齐家”的思想,并初步制订了治家准则。郑德璋之子郑文融(又名郑大和)在此基础上制定了族规五十八则。郑文融之子郑钦、郑铉又分别对其予以补充。明初,郑义门第八世成员郑涛等人对前人制订的族规加以损益,最终整理出一百六十八则,这就是今天我们见到的《郑氏规范》的内容。

《郑氏规范》内容极为广博,有学者把这一百六十八则按内容分为十类,包含家长、掌事、仪礼、仕规、睦邻、长幼、修身、俭谨、妇规等范畴,几乎涉及古代大家族生活的方方面面。《郑氏规范》兼具训导与法规的功能,可操作性很强。

孝义思想是家规核心

从《郑氏规范》的内容上看,基于儒家文化传统的“孝”和“义”,正是这部家规的核心。

郑义门首倡合居者郑绮就是一位著名的孝子。据《宋史》记载,郑绮之父郑照,蒙冤系狱当治死罪。郑绮上疏郡守,请以身代。郡守感而察之,冤情得以大白。郑绮之母张氏患病长期卧床,郑绮照顾母亲无微不至,长达三十年而毫不松懈。

郑义门“义”的精神,还从族内推广到族外。早在北宋靖康年间,因为天灾人祸,流离失所的饥民甚众。郑绮之祖郑淮卖田千余亩救济贫民,导致家道中落,后来人们称其所

居之地为“仁义里”。元代至元年间,民多饥乏,郑绮五世孙郑德璋开仓与乡里共食,全活甚众。

元末郑钦主持家政时,通过“续食之粟、御冻之衣、推仁之财、免利之谷、庇穷之屋、广孝之阡”等各种项目济贫。郑钦创设的各项慈善设施,郑氏后人都继承下来了。

出仕族人的“仕德”规定

《郑氏规范》记载,不管做多大的官,也仍然是郑家的子孙,仍然要受家规的管束,因此《郑氏规范》中将“仕德”作为一个重要的部分予以阐述。如果郑氏族人在外任官“恃贵自尊,以骄宗族”,是要以“不孝”论处的。对于贪污受贿的族人,则“削去其名”,不再承认他为郑氏子孙。

这种严谨的“仕德”保证了郑氏子孙宦迹清明、仕途平安。宋朝以后,郑氏家族共有173人出仕,最高官至礼部尚书,但没有一人因贪墨被罢官。这不能不说是家族史上的一个奇迹。

《郑氏规范》及“郑义门”现象是中国传统社会的产物,具有浓厚的家族宗法色彩。时至今日,其中的糟粕无疑是要摒弃的。但是,家庭在整个社会结构中的重要地位没有变,“国之本在家”“家齐而后国治”的道理也没有变。郑氏家族数百年来一以贯之,用良好的家风、严密的家规教育子孙后代,在培养家庭成员良好德行、弘扬中华优秀传统文化、维护社会和谐稳定等方面,有着深远的历史意义和重大的现实意义。🇨🇳

(来源:《中国纪检监察》)

为什么精心驯养的战马没有野马战斗力强？

文 / 韩靖宇

在冷兵器时代，战马是决定战争胜负的重要因素，历代王朝也竭力培育出优质的战马。然而，这些“养尊处优”的战马在与游牧民族散养的同类对抗时，却并未表现出多少优越之处。例如《史记》中记述的汉匈之战：汉军精心驯养的战马，在出击匈奴时经常损失惨重，即使在取得漠北之战这样的空前大胜时也不例外。

人类专为战斗而精心驯养出来的战马，为什么不如散养的野马？

早在五六千年前，中国北方的黄河流域地区就已经出现了驯养的马匹。随着历史的发展，马匹作为拉动战车的工具，或骑兵的坐骑，被驯化为重要的战争资源——战马。它们与仍旧驰骋在草原上的同类相比，身体条件上也发生了变化。

第一，根据现代运动生理学研究，动物的肌肉纤维类型会根据生存需求发生适应性变化。野马为了在草原上躲避天敌、寻找食物，每天需要奔跑数十公里，这种持续的高强度运动使得它们的肌肉中慢肌纤维比例高达60%。慢肌纤维富含线粒体和肌红蛋白，能通过有氧代谢持续供能，让野马在长途奔袭中保持耐力。

与散养的野马不同，战马平日以圈养为主，中原王朝爱惜马力，为了增强战马在作战时的爆发力，在平时的军事训练中也不会过多驱驶战马，导致战马的运动量远

小于野马。这种驯养方式虽然能使战马维持较为强壮的体魄，却也在无意中改变了其肌肉结构，最为显著的改变是快肌纤维比例上升。快肌纤维能通过无氧代谢快速爆发力量，适合短距离冲刺，但持续时间短，爆发力强却耐力不足。

第二，骨骼的健康状况是衡量马匹身体素质的另一项重要指标。野马的骨骼密度比战马更高，排列也更为紧密有序。野马在野外奔跑时，四肢需要承受地面的反作用力和身体的重量，这种持续的机械刺激会促使骨骼不断沉积钙盐，增强强度。而且骨骼密度对马蹄骨的健康影响极大，在高强度运动中，骨骼密度低的马匹蹄骨更容易断裂。

第三，战马的“软件”相比野马也有所不同，它们在优越的生活条件下得了一身“富贵病”。

驯养战马时所提供的饮食普遍既丰富又精细。一方面，有粟、豆为主的精饲料；另一方面，以禾草和苜蓿等作为粗饲料，搭配起来可谓营养均衡。这种饲养方法破坏了它们体内消化系统的平衡。长此以往，它们胃部蠕动功能下降，肠道内的益生菌数量也随之减少，更容易患上消化不良和肠梗塞。除饮食外，过度舒适的生活环境也削弱了战马的免疫系统，使它们更容易患病。

动物的免疫系统往往需要适度的外界



扫一扫,听一听

“拐弯抹角”最早是古建筑术语

文 / 陈品

在日常生活中,“拐弯抹角”常被用来形容一个人说话兜兜转转、弯弯绕绕。其实,“拐弯抹角”原本不是这个意思,而是出自传统民居建筑施工上的一个手法,意思是将建筑物的直角抹去。这个手法在旧时的北京城里极为常见。

当年,北京胡同里多走牲畜拉的车辆和人抬的轿子。为了过往行人和车辆的方便,老百姓在临街房屋外墙的拐角处,把房屋的直角下部抹成一人多高的圆弧形或砌成斜面,以达到行人不易碰伤、车辆不会受损、房屋不被碰坏的目的。

抹角是一种处理墙角或构件的工艺,在古建筑中的意思是将一个物体的直角去掉或者修整圆顺,应用很广泛。一般采用这种加工方法的构件是石柱、石柱础等。具体方法有多种,有直接切掉一角的,有加工成

弧形的,有从弧形再刻线条形成小瓜棱形的。应用在建筑物的墙体上,一般是在窄胡同的入口处,将房屋的墙角砌成斜角,像是抹去直角一样,故名抹角。又因为要拐入拐出,所以连起来就成了拐弯抹角。它的加工方法也有多种,有直接砌成斜角的;有砌成圆弧形的;还有砌成下半部分是斜角、上层层层叠加收缩的结构,更为美观。

“拐弯抹角”在传统民居建筑形式上体现着中国人以和为贵的思想,从中能看到老百姓谦逊礼让的特质。✚ (来源:《科教新报》)



刺激才能保持活力。野马在野外经常接触各种病原体、寄生虫和极端气候,这种持续的“免疫挑战”让它们的免疫系统时刻保持警惕,对病毒、寄生虫的抵抗力也极大增强。

第四,心理素质上的差距。野生动物在野外时刻面临生存压力,因而塑造了它们强大的心理适应能力,能让它们在危机中保持冷静,做出更理性的判断。而战马在人

类的驯养下,平日过着优越安逸的生活,警惕性、判断力和抗压能力大为下降,这在战场上可能意味着致命的危险。

野马在严酷的自然选择中,发展出适应野外生存的完美身体机能;而战马在人类的驯化下,为了满足爆发力、美观等特定需求,牺牲了整体的生存能力,最终无法摆脱“驯化陷阱”的束缚。✚

(来源:“国家人文历史”微信公众号)

徐淙祥： 扎根农村 50 余载 实现科技兴农梦

文 / 李俊杰



行走在安徽省阜阳市太和县的田间地头，常听到一句顺口溜：“科学种田找淙祥，优质高产有保障；多收多打又多卖，每亩年增几百块。”

大家口中的“淙祥”，指的是太和县旧县镇张槐村种粮大户徐淙祥。多年来，徐淙祥坚持科学种粮，潜心钻研农业技术，牵头成立现代农业种植专业合作社，建立农作物绿色高效试验示范田，不断探索适应黄淮地区的新品种、新技术，屡屡创下小麦、玉米、大豆的安徽省单产纪录。2025

年7月，中央宣传部授予徐淙祥“时代楷模”称号，褒扬他“充分体现了新时代农民积极向上、拼搏奋斗的精神面貌，有力彰显了共产党员奋进新征程、建功新时代的使命担当。”

凭着热情和韧劲儿，小麦亩产屡创新高

夏收又夏种后的皖北平原，庄稼重新吐绿。下午5点，徐淙祥熟练地启动电瓶车，往自家田里赶去。

“俗话说，‘三分种，七分管’。夏玉米的产量很大程度上取决于7月下旬到8月上旬这段时间的管理。”徐淙祥说，现在他每天至少要去田里两趟。

谈及徐淙祥与土地的缘分，得从半个世纪前说起。

1972年高中毕业后，年仅19岁的徐淙祥原本有机会去学校当老师，但他毅然选择了回村种地。“那时候生产技术落后，小麦亩产才150公斤，大豆亩产只有几十公斤，乡亲们吃饱饭都成了问题。”徐淙祥



扫一扫，听一听



说,“我就想着能有一天,粮食实现高产,大伙都能吃饱饭。”

回村后,徐淙祥买来农业科技书籍,潜心学习小麦、大豆、玉米等农作物的高产栽培技术,并开始参与一系列粮食高产攻关项目。

在进行小麦高产试验时,从麦苗出土起,不管刮风下雨,徐淙祥都从早到晚在田里忙活。他用放大镜观察农作物的长势、授粉和虫情,并做好记录。如今,在徐淙祥的办公室里,已积攒了53本各式各样的笔记本。

就这样,凭着一腔热情和一股韧劲儿,他逐步找到作物高产的规律,并运用到示范田小麦种植中,随后将亩产相继提高到300公斤、320公斤、360公斤……今年夏收,徐淙祥种植的小麦在干旱气象条件下仍喜获丰收。经现场实收测产,高产田块亩产达到820.5公斤。

不只当个“老把式”,科学种田收益多

“良种良法遇良田,优质高产没困难。良机良技配良种,节本增收显神通。”跟土地打交道时间久了,徐淙祥不满足当个仅靠经验的“老把式”,而是紧跟时代步伐,依靠科技种田。

走进徐淙祥的麦田,一座农作物病虫害疫情田间监测站十分显眼,内部小麦赤霉病自

动监测预警系统、农作物病菌孢子自动捕捉仪等设备一应俱全。走进徐淙祥合作社的院子,映入眼帘的是各式各样的农机设备。“以前种地,面朝黄土背朝天,是个力气活儿,现在种地更多依靠科技。”徐淙祥指着院中的设备介绍,“利用现代农业科技进行‘耕、种、管、收’,农业的劳动强度和人力成本都大大降低了。”

徐淙祥给记者算了一笔账:“如果种植小麦全程靠人工,每亩地成本在1500元左右。而全程机械化,成本只要六七百元,省了一半钱。”

种子是农业的芯片。多年来,徐淙祥积极与安徽省农科院、皖垦种业等省内外科研院所、育种企业展开合作,选育的“太丰3号”“太丰8号”小麦新品系,平均亩产超过600公斤,广泛应用到黄淮地区;选育的“太丰6号”高蛋白大豆新品种及其配套技术,在皖西北地区推广种植面积已达200多万亩;引进种植小麦良种20多种,并推广给周边农户,有力促进了当地粮食稳产高产。

带着群众干,做给群众看,帮着群众赚

为了更好地帮助村民增产增收,2010年,徐淙祥牵头成立了太和县淙祥现代农业种植专业合作社,代管耕种,社员则凭土地





扫一扫,听一听

“硬核爷爷”助老人走进互联网时代

2024年年底,湖北省武汉市硚口区古田街道罗家墩社区居民,中核集团退休干部、年过八旬的老党员张转运和老伴儿黄万璋双双获颁“我国第一颗原子弹爆炸成功60周年”纪念章。张

转运为核工业、自动化事业奉献了一辈子,是一位名副其实的“硬核爷爷”。退休后,作为中国最早一批接触计算机的人,张转运利用技术特长,在社区开办电脑学校,为居民义务组装电脑、

维修设备,并帮助老年居民使用智能手机,收获了一大批“铁杆粉丝”。

“硬核爷爷”教老年人上网

1956年,被保送到武汉二中的张转运,因为学习成

入股。合作社还与种业公司、面粉企业签订合同,种源、销路都打通了。

周边农民跟着徐淙祥种粮,得到了实实在在的好处。太和县双浮镇秦寨村种粮大户秦国启加入专业合作社后,小麦亩产很快从400多公斤提高到600多公斤。

从20世纪80年代开始,徐淙祥不断用谚语总结农作物栽培技术。“‘两米宽,打畦田,浇灌喷药最方便’‘弱苗早灌旺苗晚,结合追肥利根盘’,这些谚语大家很快就记住了,农业技术推广起来也就方便多了。”徐淙祥说。

多年来,徐淙祥围绕农作物栽培的“土、肥、水、种、密、保、工、管”八个方面,不断将谚语补充完善。而随着这些谚语的推广,科学种植的理念和技术也被越来越多的农民了解和接受。

2022年,徐淙祥又牵头成立了太和县种粮大户协会,积极开展大户带小户、小田变大田、全程大托管服务和改革;协助乡镇成立科学种粮理事会,每到庄稼成长的关键期,他就把培训课堂搬到田间地头,通过观摩会或者视频连线开展现场培训,让良技直达生产一线。截至2024年年底,该模式已覆盖太和县30万亩耕地,带动2.3万户农民户均年增收超2000元。

更让徐淙祥高兴的是,孙子徐旭东大学毕业,也返乡当上新农人,帮着他一起打理田地。

如今,72岁的徐淙祥依然坚持每天下田。“我要把现代农业科技推广到千家万户,带动更多农户多种粮、种好粮,一起把日子过得更好。”他说。🇨🇳

(来源:《人民日报》)

绩优秀被遴选至一所地质类院校学习放射性地球物理勘探专业知识。从此,他踏上了为核工业事业四海为家、栉风沐雨的奋斗之路。

1987年,张转运回到武汉,进入当时的东西湖啤酒厂工作。1994年退休后,张转运选择成为一名社区志愿者。随着家庭住址的变迁,他先后活跃在硚口区古南社区、军院社区、罗家墩社区,为基层治理发挥余热、贡献力量。

“我最早接触计算机这方面的知识,应该可以追溯到1958年。”张转运说,“后来我参与核工业建设、搞自动化研究,这些都离不开计算机,可以说一直伴随着计算机和网络几十年的技术发展,没有‘落过课’。”

张转运在古南社区居住时,社区的办公电脑、网络连接或操作系统偶尔发生故障。这些故障有的比较容易解决,有的则需要耗费很多精力,但面对社区和群众求助,张转运从没有推辞过,每次都义务帮助大家解决。

作为最早一批“互联网

人”,张转运还利用技术特长,在古南社区养老服务中心面向老年人开办“电脑学校”,帮助其他老年居民学习使用电脑和智能手机,融入“互联网时代”。

这个“电脑学校”每周免费开课,张转运坚持了很长时间,直到近两年才因身体情况欠佳取消。现在,张转运依然会为居民义务组装电脑、维修设备、解决手机卡顿等问题。从理论宣讲到技能培训,从积极建言到躬身力行,张转运的身影活跃在社区的每一个角落。

他是子孙的好榜样

“我能毫无顾虑地放手干工作,投入社区服务,都得益于我有坚强的‘后盾’。”张转运坦言,妻子的鼓励和支持给了他强大的动力。1964年,张转运与在同一单位的黄万璋结为伉俪。60多年

来,夫妻俩恩爱如初、家庭和睦。老伴儿晚年患有阿尔茨海默病,张转运把她当作“宝贝”来照顾。

对待孙辈们,张转运也耐心有加,不仅细心照顾他们的生活起居,还利用寒暑假亲自为孩子们辅导功课。孙子、孙女们都在他的影响下成长成才。

此次中国核工业集团为张转运和老伴儿黄万璋颁发“我国第一颗原子弹爆炸成功60周年”纪念章,古田街道领导专程来到二老家中进行了简单的颁奖仪式。“1964年,新中国第一颗原子弹爆炸,作为光辉历程的参与者、奋斗者、见证者,我感到无比自豪。作为一名老党员,我要发挥余热,始终保持奋斗的激情,把这份坚定的信念传递给更多年轻人。”张转运说。

(来源:《楚天都市报》)





扫一扫,听一听

人生要一直向上“攀登”

文 / 穆晓茵

在攀岩场地,我们随处可见活力无限的孩童,或是朝气蓬勃的年轻人。这项被大众视为“惊险”“刺激”的极限运动,看起来与“70多岁”“半月板切除”这样的关键词并不沾边。可是在山东枣庄,就有这么一位73岁的攀岩爱好者,他叫张光平,是目前鲁南地区唯一一位70岁以上的攀岩者。

60岁后亦有无限可能

2012年,张光平从枣庄市建筑设计研究院退休。在此之前,爱好登山的他因一个偶然的的机会接触了攀岩,现在回想起那段经历,他笑称自己是个十足的“门外汉”。第一次和朋友出去野外攀岩时,在十来个大学生组成的队伍里,年近60岁的张光平显得有点儿“另类”,他甚至不知道攀岩鞋和镁粉有什么用处,身着常规运动服,脚蹬一双普通运动鞋就去了。可就是这样一个“门外汉”,却在60多岁时完成了自己也没料到的攀岩难度。

在最高难度等级为5.15的攀岩运动中,线路难度越高,动作难度也越大,一般爱好者完成5.10以上的线路已实属不易。可2018年夏季,66岁的张光平决定挑战5.12的难度线路。人体有600多块肌肉,而攀岩

要用到其中400多块,可想而知,这种高强度的攀爬运动对一个年近70岁的人来说有多不容易。

那段时间,张光平每逢周末便会背着安全绳、快挂等二三十公斤重的装备上山,然后不断练习反提、侧拉等高难度动作,在断断续续攀爬一个多月未果后,同伴建议他换条简单的线路,起码不用再和高难度动作较劲儿。可张光平认为,人要进步就不能待在舒适区,因此他决定“死磕”到底。两个多月后,张光平终于完成5.12的难度线路。2020年,68岁的他继续挑战自己,跌跌撞撞完成了5.13的难度升级。

人需要一点儿“先锋”精神

对攀岩者来说,除了面临身体上的挑战,还要克服心理上的恐惧。在这个过程中,很多人最怕的就是身体突然失去控制而坠落。想想也是,二十多米的高空,即便有保护措施,那种突如其来的冲坠感还是会让人心里“咯噔”一下。

2014年,张光平到济南一个岩场攀岩,攀爬之前也做了心理准备,但当他即将到达顶点时,双手紧抓的岩点突然断裂,人不受控制地往下坠落,安全绳带着身体在滑坠过

程中不时地扑向岩壁,脚踝被撞得好几个月不能跑动。过后有人问张光平那一刻怕不怕,心里在想什么?他说当时来不及反应,只是想遇到突发情况一定要镇定。

张光平选择的攀岩方式叫“先锋攀登”。攀岩者需要边攀爬、边将绳索挂入预先设置的保护点,若攀爬时没抓住岩点或是绳索没挂上,就会面临冲坠的风险。我们最常见的攀岩方式是“顶绳攀登”,即绳索从顶部固定,攀岩者始终有上方保护,几乎不会发生冲坠。有些初学者不会挂绳,就需要经验丰富的老手用“先锋攀登”的方式先登顶,帮其固定好“顶绳攀登”的绳索再攀登,张光平便往往充当这样的“先锋”角色。

按理说,“顶绳攀登”相对更安全,可张光平还是选择更加冒险的“先锋攀登”,做一个独立开拓线路、能保护别人的“先锋”。他说人总要有个追求,敢为人先或许会直面危险,但也能先享受攀岩带给他的乐趣。

生命不息,运动不止

退休以来,张光平的身影经常出现在各种运动场上,攀岩、登山、徒步,乐此不疲,这经常让人忽略他是个40多年前因运动损伤而切除半月板的人。这几年他的膝关节又做了两次手术,现在只要腿部发力做些有难度的攀岩动作,就会有疼痛感。

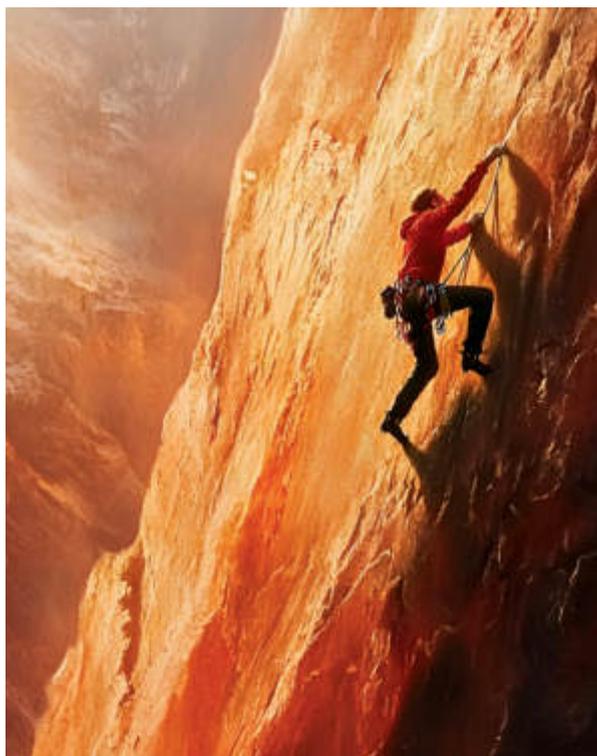
2021年,张光平到北京做第二次腿部手术,术前他反复和医生沟通确认:“会影响运动吗?”大夫望着这个有点儿倔强的小老头儿笑着说,近70岁的年纪,滑膜切除过,半月板切除过,还不愿做关节置换,能动弹、

能溜达几步就不错了,您还想干啥?

可在张光平看来,只要活着能动弹,就不能停止运动。术后刚回家那段时间,拄着拐杖的他行动不便,为了恢复体能,他先是练习动作缓慢的太极拳,等腿脚恢复一些,就开始练习稍微有点儿强度的八卦掌。在持续运动的辅助下,他的身体恢复得很快,术后个把月张光平就又回到了攀岩场地,直到今天仍活跃在岩壁上。

这些年,总有人问张光平通过攀岩收获了什么,他说除了身体得到全方位的锻炼外,还想明白了一些事情。“攀岩”被称作是一种“向上”的运动,对手只有自己,你要和自己较劲儿、和线路较劲儿,但只要坚持往上攀登,就有赢的机会。而某种程度上,人生又何尝不是如此呢? 

(来源:《枣庄日报》)



巍峨狼牙山：一次攀登与铭记的旅程

文 / 郭茶

2019年8月的一天，我们中学同窗一行60余人，从天津乘坐大巴前往狼牙山，开启了一场意义非凡的旅行。

狼牙山位于河北省保定市易县西部的太行山东麓，因其峥嵘险峻、状若狼牙而得名。其实，真正让狼牙山名扬天下的，是“狼牙山五壮士”的故事。“狼牙山五壮士”是在狼牙山战斗中英勇抗击日伪军的五位八路军英雄。为掩护部队和群众转移，他们将日伪军引向狼牙山棋盘陀峰顶绝路。面对步步逼近的日伪军，他们宁死不屈，毁掉枪支，义无反顾，纵身跳下数十丈深的悬崖，用生命和鲜血谱写了气吞山河的壮丽诗篇。2014年，“狼牙山五壮士”入选民政部公布的第一批著名抗日英雄群体。

经过3个多小时的车程，我们抵达了这片承载着厚重历史的土地。

初入景区，我们沿蜿蜒山路悠然徒步，500米后换乘缆车，于半空俯瞰，山间美景

尽收眼底。抵达缆车终点，举目仰望，山顶之路依旧陡峭，挑战仍在前方。山道盘旋而上，石阶历经岁月磨砺变得光滑发亮，我们每一步都仿佛踏在历史的脉络之上。若无坚定的意志，恐怕难以抵达巅峰。

在接近山顶的一处凉亭中，几位老人正在讲述“狼牙山五壮士”的革命故事。我们听得入神，心中满是敬仰与感慨。老人的目光望向远方，似乎穿越了时间的长河，回到了那段硝烟弥漫的岁月。山风轻拂，松涛阵阵，仿佛在低声诉说着那段悲壮的历史，令人感慨万千。

我们继续攀登，山势越来越险峻，汗水浸透了衣衫，但没有人停下脚步。沿途野花于石缝间倔强绽放，红黄紫交织如画，为青灰山岩添上一抹勃勃生机。偶尔有松鼠从树梢跃过，惊起一群山雀，为寂静的山林平添几分灵动。

终于登上山顶。眼前的景象令人震撼。





玻璃栈道悬于绝壁之上,透明的玻璃映照着蓝天白云,仿佛置身于云端。有的同学谨慎地试探着迈出脚步,有的同学大胆地俯身拍照留念。大家互相扶持,欢声笑语在山谷间回荡。我们围坐共享美食,矿泉水瓶轻轻碰

撞,为这次相聚时光平添无限意趣。在玻璃栈道上,我们还围成一个圆圈合影留念,一位同窗还为我拍下了单腿站立的瞬间。

下山时已是傍晚,夕阳的余晖为山峦披上一层金色的纱衣。山脚下的纪念馆灯光渐次亮起,五壮士的雕像在暮色中显得庄严肃穆。我们默默献上从山间采摘的野花,向英雄致以崇高的敬意。回望狼牙山,它巍峨挺立,宛如历史的守护者,见证着这片土地上永不消逝的记忆。

这一天的登山之旅,不仅锻炼了我们的身体,更净化了我们的灵魂。置身于大自然的怀抱中,我们重新找回了那份久违的纯真与感动。狼牙山的一草一木都在诉说着生命的坚韧与历史的深沉:唯有不断攀登,方能领略生命的美好;唯有铭记历史、不忘初心,才能珍惜当下的幸福。🇨🇳



扫一扫,听一听



塞罕坝秋色

文 / 苏虹

火车滑进围场南站时，窗外忽然涌现大片金黄，我感觉自己快被融化了。姐姐在我耳边笑道：“瞧你，眼睛都亮成外孙的手电筒了！”她身后，6岁的豆豆正举着儿童相机，快门声咔嚓咔嚓，比车轮还急。

坐上事先租好的越野车，我们一头扎进九月的坝上。风从车窗灌进来，带着干草和松脂的味道。姐姐说：“闻闻，这是自由味儿。”我闭眼深吸，果然连心跳都松了绑。

历史上，塞罕坝曾是一片绿洲，是皇家猎苑。后来因开垦伐木，变成了一望无际的荒漠。半个多世纪以来，塞罕坝人艰苦奋斗，建成了世界上面积最大的人工林场，创造了荒原变林海的人间奇迹，吸引了无数游客来感受这如画美景。

第一站，我们来到美丽的七星湖。木栈道在水面蜿蜒，像谁在蓝缎子上缝了条金线。七个小湖像掉落的星子，芦苇顶着白头纱伫立其间。豆豆跑在前面，忽然蹲下，冲我们招手喊道：“奶奶，快看——”一只黑翅长脚鹬单腿立在浅水里，影子被夕阳拉得老长老长。姐姐举起手机，却迟迟不按快门，她说：“等等，让它先飞。”话音未落，鸟儿扑啦啦掠过我们的头顶，豆豆的相机追丢了目标，却抓拍到我和姐姐仰头的傻样儿。

当夜，我们就住在林场老客栈。窗外没有霓虹，只有银河像泼了碎银的墨。豆豆嚷着要看窗外的星星，姐姐搬出三把椅子，我们裹着羽绒服



扫一扫,听一听

排排坐。寒气往骨缝儿里钻,姐姐却把我的手握进她掌心,像小时候我发烧,她偷偷塞给我热乎的煮鸡蛋。星空在上,亲人在侧,我忽然明白:所谓退休,不过是把日历撕到空白页,而空白页可以“种星星”。

翌日一大早,我们前往红松洼。越野车爬上山脊,眼前猛地铺开一幅油画——白桦金黄,落叶松橙红,云杉浓绿,中间夹着一汪汪亮得晃眼的湖水。风一过,树梢像在集体鼓掌。我情不自禁地蹲下身来,学豆豆在草坡上打滚。草茬扎脖子,我却笑得像个偷糖成功的小孩儿。姐姐站在坡顶高喊:“慢点儿,老胳膊老腿的!”可她的声音里全是纵容。豆豆冲下来,把一片枫叶贴在我脸上:“奶奶,给你贴个红脸蛋儿!”

午后,我们来到泰丰湖骑马。牵马的大姐说:“您岁数大,骑温顺的。”我偏挑了匹枣红小马,鬃毛里夹着碎金。豆豆骑在前头,马尾一甩一甩,扫得我心痒。马蹄哒哒响,踩碎一地阳光。姐姐在马背上回头,风吹乱她花白的鬓角,她却笑得像当年领我逃学去看电影的俏丽姑娘。

傍晚回程,车窗外的晚霞把云朵烤成面包边。豆豆靠在我肩上睡着了,相机还抱在怀里。回到客栈,我把那片枫叶夹进日记本,写上日期:九月十八日,塞罕坝。合上本子,我听见风在窗外唱歌,歌词只有一句:“你看,日子还可以这样亮。”



穿越百年的时代回响

——走进天津梁启超纪念馆

文 / 张丽

在天津这座充满历史韵味的城市中,那些散落在街巷间的风貌建筑和名人故居,如同随手翻开的线装书,每一页都写满往昔的注脚。当你沿着河北区意式风情街的烟火气漫行,探寻那隐匿在岁月深处的历史遗迹时,会忽然被坐落在民族路44—46号的一处院落吸引住目光。院内两栋灰白色的洋楼悄然伫立,墙面粉饰得洁净如新,却掩不住砖木里沉淀的百年岁月,这里便是闻名遐迩的天津梁启超纪念馆。

梁启超(1873—1929年),字卓如,广东新会人,是中国近代著名的政治活动家、思想家和享誉中外的学术大师。天津梁启超纪念馆主要由梁启超的故居和“饮冰室”书斋组成。1912年,因戊戌变法失败而踏上漫漫流亡路的梁启超,在结束流亡海外的漂泊生活后,重返故土,定居天津。他购买意

租界西马路空地,建起民族路寓所。这是一座意式两层砖木结构的楼房,主楼为水泥外墙,塑有花饰,异型红色瓦顶,石砌高台阶,建筑面积1121平方米。1924年,由意大利设计师白罗尼欧设计的“饮冰室”书斋在住宅西侧建成,它是一座浅灰色带地下室的两层洋楼,建筑面积949.50平方米。两座小楼比肩而立,共沐风雨。“饮冰室”书斋的正面有三座拱门洞,两侧为石台阶,整幢楼线条流畅,造型别致典雅,意式巴洛克与中式风格融合,恰似主人精神世界东西交汇的无声表达。“饮冰室”三字,取自《庄子·人间世》:“今吾朝受命而夕饮冰,我其内热与?”梁启超自谓“内热”,以饮冰自解,自号“饮冰室主人”,道尽了他一生为国家前途内心焦灼的赤子情怀。

从定居天津直至逝世,梁启超大部分时间都在天

津度过,而“饮冰室”书斋更是承载了他晚年重要的政治活动和学术生涯。步入其中仿佛穿越时空,浓厚的历史气息扑面而来。一楼设有大厅、书房、资料室、会客厅,高大壮观的书柜从地面一直顶到天花板,布满四周墙壁,仿佛还能看到当年梁启超在此挥毫泼墨、著书立说的身影。他在这里完成了1400万字的著作,《饮冰室合集》更是他思想与智慧的结晶,涵盖了政治、经济、哲学、历史、文学等诸多领域,对中国近代史产生了深远影响。

在梁启超故居,还发生过许多影响中国历史进程的重要事件。1915年8月,袁世凯父子欲恢复帝制,组织“筹安会”发表成立宣言。时任袁世凯参议院参政、将军府将军等职的蔡锷秘密赴津,与梁启超共商反袁对策,密谋护国大计。梁启超严词拒绝袁世凯贿以“二十

万元,勿令印行”的收买,不惧威胁,写下《异哉所谓国体问题者》并发表,揭露袁世凯政权本质。

除了政治活动,梁启超故居也是文化交流的重要场所。当年,造访过这里的学者名人数甚多,胡适便是其中一位。1918年11月,胡适到南开大学演讲时与他一直崇拜的梁启超先生在故居首次会面。此后二人常有学术上的切磋与来往。胡适写作的《中国哲学史大纲》,便是受梁启超《新民说》和《论中国学术思想变迁之大势》影响而萌生的想法。

在故居展室里陈列的书信、书籍、历史文献以及活动照片等,生动地再现了梁启超的一生。从“勤学苦读的神童”到“戊戌变法的主将”,从“君主立宪的支持者”到“反袁护国的组织者”,从

“享誉中华的学术巨擘”再到“寓居津门的饮冰室主人”,他的一生如同一部浓缩的中国近代史,每个阶段都镌刻着他在时代浪潮中,为国家民族奔走的足迹,凝结着他矢志不渝所作出的努力与贡献。那句“少年强则国强”的呐喊,穿透百年风云依旧振聋发聩;而“无负今日”的箴言,更如一盏不灭的灯,始终提醒后来者唯有紧握每一个今天,方能不负历史,不负未来。

漫步在纪念馆中,笔者心中感慨万千。梁启超这位中国近代史上的风云人物,以其卓越的思想、渊博的学识和炽热的爱国情怀,在历

史长河中留下浓墨重彩的一笔。他一生追求救国救民之道,虽历经波折,却始终初心不改。他的思想和精神,如同一座灯塔,照亮了那个黑暗时代的夜空。

站在纪念馆的庭院里,抬眼便见梁启超的铜像安然矗立在中央,其眉宇间似仍带着那份对家国的热忱。再看小楼旁边石榴树上缀满的石榴果,像极了梁启超在《少年中国说》里描绘的“红日初升,其道大光”。如今先生笔下的少年中国,正如这棵结满果实的石榴树一般风华正茂、粗壮有力。先生若见,该会笑着说一句“不负所期”吧。🇨🇳



扫一扫,听一听



第十九讲：集句诗的创作要点

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 何谓集句诗？
2. 集句诗流行于什么时期？
3. 集句诗之创作，需注意哪六方面问题？

在我国格律诗的创作中，还有一种非常特别的形式，那就是集句诗。

所谓集句诗，即指撷取多位前人诗作的某一成句，按照一定主题，重新组合，连缀成篇，从而创作出一首具有独立样貌的诗作来。

比如，汤显祖所著《牡丹亭》中陈最良的下场诗，便是这样构成的：

也曾飞絮谢家庭，（李山甫）

欲化西园蝶未成。（张泌）

无限春愁莫相问，（赵嘏）

绿阴终借暂时行。（张祜）

在这里，汤显祖将四位前人的诗句集聚在一起，用以暗示杜丽娘经过层层阻隔最终冲破家庭牢笼的结局，堪称巧妙。

集句诗又称集锦诗，一般认为起源于西晋傅咸的《七经诗》，如其《毛诗诗二章》，即集录《诗经》中的原句而成。

不过，此种作诗方式普遍流行还是在宋代，王安石、苏轼、黄庭坚、辛弃疾等都是这方面的高手。此时文人竞相效仿，已

成一朝习尚，如文天祥在狱中便曾集杜甫之诗而成诗二百首，堪称集句诗作者中致力最多者。

集句诗也分多种：有集四言的，有集五言的，也有集七言的；有集古体的，更有集近体的。近体中，有集五七言律诗的，亦有集五七言绝句的，其中，尤以集七绝者为多。

所以，我们主要介绍七绝集句的基本作法。

第一，集句诗之作者须尽可能多读古人的七绝与七律，因为只有见之博丰，才能取之简精。有道是：长袖善舞，多财善贾（音古）。此在集句创作中，显得尤为突出。换言之，集句诗最需要一个人能够博闻强记。

第二，属于格律诗的七绝皆按一定的平仄谱式构成，因此所集诗句必须出自前人的七绝或七律，但古体诗通常不可用。

第三，所集诸句亦须押平水韵，因此

在寻觅前人诗句的过程中,首先要注意寻找那些属于同一韵部的诗句。

第四,集句所成之诗还须有一个明晰的主题。这就是说,所集之句,必须得围绕一个鲜明的主题结成一体,而绝不可单摆浮搁,东一榔头,西一棒子,单纯为符合平仄谱式而勉强拼凑之。

第五,但凡高明集家,不仅须注意谱式、韵部之规范,更须注意句意连接之畅豁,力求使全诗能够上下一气、浑然天成、融会贯通、如出己手,全无凿痕。

第六,集句诗还须注意立意新奇,能够出人意料、令人耳目一新者,才属妙品,最忌牵强附会。

集句诗由于受到谱式、韵部之制约,有时会比自创诗难度更大。古往今来,不少诗人都在此方面花费过很多心血,其集句过程也是一种艺术再创造的过程,好多作品都曾赢得“机杼真如己出”“往往有胜于本诗者”之赞誉。

以下作品,即为前人集句诗之佳作,相信大家读后,即会受到某些启发。

宋·石曼卿 《下第偶成》
 年去年来来去忙,(郑谷)
 为他人作嫁衣裳。(秦韬玉)
 仰天大笑出门去,(李白)
 独对春风舞一场。(石延年)

宋·李昉 《梅花集句》
 白日依山尽,(王之涣)

春风引思长。(雍陶)

宋·王安石 《集句》
 风定花犹落,(谢贞)
 鸟鸣山更幽。(王籍)

宋·林震 《集句》
 劝君更尽一杯酒,(王维)
 与尔同销万古愁。(李白)

宋·蔡肇 《集句》
 江州司马青衫湿,(白居易)
 梨园弟子白发新。(白居易) 





教您用麻绳做手提包

一、材料

包装盒、麻绳、花秆、装饰珍珠、花边装饰条、带有背胶的自粘亚麻布、宽丝带、热熔胶枪、剪刀等。



二、步骤

第一步:取出包装盒,按自己设计的手提包尺寸,将上面多余的部分剪掉,呈现出手提包底座的形状。用热熔胶把准备好的花秆粘在包装盒的内部,花秆间距要均匀,如图所示。



第二步:取麻绳,用如图所示的手法将麻绳在花秆上缠绕拉紧,重复操作至一定高度,使其呈现编织的效果。多余的花秆可以弯折到手提包内部,用自粘亚麻布粘贴固定。



第三步:用自粘亚麻布粘贴整个包装盒外部,再用花边装饰条绕装饰盒进行粘贴,主要是贴在麻绳编织花秆与包装盒的连接部位作为装饰。



第四步:用麻绳将手提包两侧缠绕收紧,取出一根新的花秆,将其弯折呈弧形后用麻绳缠绕作为手提包的提手。



第五步:将宽丝带以如图方式拧出玫瑰花的形状,预留出一段丝带,在玫瑰花中心位置粘上珍珠点缀,用预留的丝带将玫瑰花系在手提包上作为装饰。

一个简单又好看的手提包就做好了,快来试试吧! 🇨🇦



小配饰让上衣穿出时尚感

文 / 一恒

我们的衣橱里总少不了几件舒适百搭的基础款上衣,如何穿出与众不同的精致感?不妨试试“衣服打结扣”这个小巧又实用的配饰,不仅能轻松打结固定衣服的衣摆、袖口,还能为简约的服装增添设计感。无论是衬衫、T恤还是针织衫,只需一枚打结扣,就能让普通的上衣更具层次感和时尚感。今天,我们就来分享几种打结扣的巧妙用法,让您的日常穿搭既方便又时髦。



T恤打结造型

用手拉住T恤的下摆角或袖子角,穿入打结扣一端,盖住打结扣的中间细柱,然后从另一端穿出,最后整理衣服形状即可。



衬衣打结造型

将衬衣两边的衣角分别穿过打结扣中间细柱的两端,再将两个衣角分别盖过中间细柱从另一边穿出,最后整理衣角的造型即可。✿



一条黑色速干短裤,轻松驾驭三种风格

文 / 星空

对于老年男士来说,穿搭既要舒适实用,又要得体有型。一条百搭的黑色速干短裤,就能成为您夏日衣橱的“万能单品”——无论是休闲商务、运动健身,还是日常出行,只需变换上衣、鞋袜的搭配,就能轻松切换不同风格。今天,我们就来分享三种实用穿搭方案,让您穿得清爽自在,同时不失品位。

运动健身风格:黑色速干短裤 + T 恤 + 运动袜 + 运动鞋

选择速干面料、颜色鲜艳些的 T 恤,比如绿色、蓝色等,看起来既清爽又活力满满。鞋子选择透气款即可。



休闲商务风格:黑色速干短裤 + 长袖冰丝薄衬衣或 Polo 衫 + 薄款冰丝袜 + 休闲薄款镂空皮鞋



选择质感较好的冰丝薄衬衣,颜色以深色系或经典条纹为主,显得稳重得体;藏青色或深灰色的 Polo 衫,也是中老年男士的经典标配,显得沉稳大气。

简约日常风格:黑色速干短裤 + 宽松纯色休闲衫 + 休闲凉鞋

宽松的白色休闲衫看起来干净清爽,是老年人日常生活中的百搭款,如果旅游度假可以搭配一件短袖印花衬衣,使拍照更有氛围感,但要注意印花不要过于复杂和夸张,以免显得不够得体。❗



看似节省却容易增加患癌风险的 5 个生活习惯

近日,“女子筷子 5 年不换,胃里发现黄曲霉菌”的话题登上热搜。据河南广播电视台《大参考》节目报道,河南郑州一位 60 岁女士因为呕吐、腹泻前往医院就医,医生在她胃中检测出黄曲霉菌。医生询问发现,这位女士平时生活十分节俭,一双筷子用了 5 年都没有更换,高度怀疑与此有关。黄曲霉毒素是强致癌物质,对于人体有明确的致癌作用。

现实生活中,一些本不该节省的“节省”,看似勤俭持家,却可能增加患癌风险。

1. 破损的不粘锅舍不得换

日常生活中,破损的不粘锅舍不得换、继续用的现象非常普遍,有些人认为锅还是好好的,仅仅涂层破损就丢掉怪可惜的。

不粘锅之所以能“不粘”,是因为使用“聚四氟乙烯”或“特氟龙”的涂层对锅表面凹凸不平的孔隙进行了填充,形成一层光滑的“薄膜”。这种不粘涂层是一种合成塑料,属于 PFAS(全氟烷基和多氟烷基物质)家族。虽然这种材料具有较好的热稳定性,但长时间使用导致老化或与坚硬物体发生摩擦时,涂层会被刮花,出现破损。

2023 年,《柳叶刀》子刊发表的一篇研究文章显示,PFAS 中的直链全氟辛烷磺酸盐(n-PFOS)的浓度每增加一倍,甲状腺癌的诊断率就增加 56%,乳头状甲状腺瘤的诊断率

也随之增加了 56%。

此外,在特氟龙的生产过程中,一些不良厂商会使用一种叫作 PFOA(全氟辛酸铵)的加工助剂,它和甲状腺疾病、高胆固醇、溃疡性结肠炎等疾病都可能存在联系,具有一定的致癌风险。

当不粘锅涂层大面积脱落时,翻炒食物更容易粘锅,可能产生更多有害物质,从而增加致癌风险。

建议:如果家里不粘锅、电饭煲的涂层出现明显破损后,就不要继续使用了。

2. 剩菜剩饭总舍不得丢掉

很多人会把吃不了的饭菜放在冰箱里,第二天、第三天继续吃。其实,偶尔吃一顿没关系,但如果长期吃剩饭剩菜,就容易出现健康问题。

2024 年,据《富阳日报》报道,浙江杭州的一对夫妻双双确诊胃癌。经查,夫妻俩平时比较节俭,一餐吃不完,就把剩菜放进冰箱,第二餐继续吃,有时还和新鲜的菜混在一起炒着吃,常常是一个菜吃三天。接诊的医生表示,腌菜和隔夜饭菜中亚硝酸盐的含量较高,过量的亚硝酸盐进入人体后,会在口腔、胃内和肠道中与蛋白质的分解产物胺结合为亚硝胺。亚硝胺为第一类致癌物,会增加食道癌、胃癌、肠癌等风险。

2025 年,中国工程院院士钟南山在讲授

国家老年大学“开学第一课”时也提道：“老人常常在家里勤俭节约，很多剩饭剩菜不太干净或者不新鲜的话，不要坚持把它吃完。菜里含有很多(亚)硝酸盐，因为所谓的节约，结果得了胃癌。”

建议：大家平时做饭时，尽量预估好分量，吃多少做多少。

3. 为省电早早关掉抽油烟机

尽管生活中女性很少吸烟，但肺癌仍是女性高发的恶性肿瘤之一，厨房油烟造成的影响不容忽视。高温煎炸、大火爆炒时，油脂和食物分解会产生大量PM2.5颗粒及挥发性有机物(如丙烯醛、苯并芘等)，这些物质被吸入后可能引发肺部炎症，长期暴露可能损伤呼吸道细胞，增加癌变风险。

很多老人认为菜快炒完了，赶紧关掉抽油烟机，不然白白浪费电费。然而关火后，锅里、锅铲上、灶台上残留的热量还在持续挥发油脂和产生少量油烟，这些油烟不会立刻停止产生；同时燃气燃烧过程中会产生少量废气(如一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等)。因此，正确做法是炒完菜后让抽油烟机继续运行一会儿再关掉。

建议：让抽油烟机多开一会儿，有助于将这些废气排出。

4. 油炸食物的油留着炒菜

有些老人经历过食物资源相对匮乏的年代，他们很珍惜食用油的使用。例如，油炸食物时往往需要用很多油，有的人为了不浪费，会把炸完食物的油留着继续炒菜用。

四川省成都市第三人民医院营养科余婉婷曾在《健康时报》刊文介绍，炸过食物的油看着没什么异样，殊不知油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物。当继续使用这种油高温烹调时，致癌物会急剧增加。

“无论用什么烹调方式，(油)就用一次。”北京协和医院临床营养科主任于康2023年在央视网《够科普》节目上介绍，从营养学角度来说，油炸油煎烹调食品吃得越少越好，特别忌讳油的反复使用。

建议：尽量减少油炸烹饪，炸过食物后的油不建议再用来炒菜。

5. 洗碗的海绵长期不更换

随着健康科普知识的广泛传播，很多人都意识到菜板和筷子需要定期更换，但洗碗海绵或百洁布却一用就是好几个月，或用坏了才换。

四川大学华西医院感染管理部助理研究员朱仕超曾在其医院微信公众号中介绍，在厨房里，最常见的细菌有不动杆菌、莫拉氏菌、金黄杆菌、霉菌和酵母菌，它们都喜欢厨房的环境，可以导致多种疾病。而在所有厨具中，孔径复杂、吸水性好、难以彻底清理的洗碗海绵病原菌检出率往往最高。这些病原菌都可以通过“海绵→手或碗→口”的途径进入人体而致病。

建议：定期更换洗碗海绵和百洁布，至少1个月换一次；每次用完后要洗净、挤干水分、悬挂放置，以利于干燥。

(来源：“健康时报”微信公众号)

中药谈·肉苁蓉

典故

缪希雍，字仲淳，是明代的一位名医。当年，70多岁的唐震山大便秘结且胸中作闷。缪仲淳用“大苁蓉三两，白汤三碗，煎一碗”，让病人一饮而尽。用药后，患者“大便通，胸中快然”。

肉苁蓉是我国西北干旱地区特有的一味名贵药材，因其珍稀而被誉为“沙漠黄金”。内蒙古西部的阿拉善地区是肉苁蓉较早的主产区。蒙古语中肉苁蓉的寓意是“沙漠里的圣洁之物”。

既然以“肉”字命名，必然好吃能够入口。溯本求源，可以推测是肉苁蓉的滋补功效引领了其药性的发现。无怪乎在《本草经集注》中陶弘景专门注说：“生时似肉，以作羊肉羹，补虚乏极佳，亦可生啖。”由于药源极为珍贵，它在药用与滋补食疗中运用较多。作为被正式承认的药食两用中药之一，肉苁蓉的药性和缓，适合用于养生滋补与日常调理，例如煮粥、泡酒。

肉苁蓉的药性缓和，补而不峻，与人参的补益功能相当。李时珍在《本草纲目》中释名时说：“此物补而不峻，故有从容之号。从容，和缓之貌。”

来源：列当科植物肉苁蓉（又称荒漠肉苁蓉）或管花肉苁蓉的干燥带鳞叶的肉质茎。

性味：性温，味甘、咸。

归经：归肾、大肠经。



功效：补肾阳，益精血，润肠通便。

适用情况：适用于肾阳不足、精血亏虚、阳痿、不孕、腰膝酸软、筋骨无力、肠燥便秘者。

用法用量：内服，煎汤，6—10克。

食疗推荐：苁蓉羊肉粥

材料：肉苁蓉 10克，羊肉 150克，黑芝麻 30克，粳米 50克，枸杞子 10克，葱、姜、盐适量。

做法：羊肉切块，冷水下锅焯水，去血沫备用。黑芝麻炒熟，肉苁蓉洗净，粳米、枸杞子淘洗干净，浸泡 1 小时。锅中加适量水，放入肉苁蓉煎煮 30 分钟，去渣取汁。将粳米、枸杞子、羊肉放入汤汁中煮沸，加入葱末、姜末共同煮粥。粥成加入黑芝麻搅拌均匀，加适量盐调味食用。

功效：此粥具有益肾温阳、润肠通便的效用，适用于肾阳不足者进补，对大便干燥的中老年人也较为适用。

温馨提示：腹泻便溏者禁用。🚫

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）



老年人穿凉鞋宜加双薄袜

文 / 胡航

有的老年人在夏季穿凉鞋时不喜欢穿袜子。人的双脚容易出汗,如果不穿袜子,凉鞋又不吸汗,会使脚底的皮肤浸泡在汗液里,导致适宜生长真菌的湿热环境形成,就可能引起脚部真菌感染。时间久了,还有可能导致足部皮肤角化。

只要在穿凉鞋时,穿上一双薄一点的棉袜,就可起到吸汗作用。必要时,还可以垫上吸水性较好的鞋垫。此外,老人夏天穿凉鞋还要注意以下三个问题:

1. 透气性能要好

脚部湿气会随活动增多而不断增加。脚越湿,散失热量越多,容易导致着凉。因此,老年人要注意选择舒适透气的凉鞋,鞋

帮两侧最好有透气孔。

2. 选择系带凉鞋

凉鞋的松紧度最好能随时调节,比如选择有系带或者粘扣的凉鞋。因为有些老年人的双脚会在下午出现水肿,如果此时凉鞋过紧,会使脚部血液循环不畅,可能引起脚部肿胀。同时,凉鞋尺寸不能偏小。

3. 防滑性能须重视

尽量选择带防滑纹鞋底的凉鞋,且鞋跟最好不超过3厘米。完全平跟的鞋子也不适合,可以有2厘米左右的鞋跟,以便提高老年人足底的抗震能力,保护脊柱。🇨🇳

(来源:《家庭医生报》)

“撞树锻炼”不可取 科学选择运动方式

一些老年人热衷于“撞树锻炼”，认为通过撞击树木可刺激经络和穴位，能强身健体。然而，北京协和医院康复医学科主管技师史明楠认为，这种锻炼方式对老年人而言，非但无益且暗藏危机。

“撞树锻炼”藏隐患

史明楠表示，随着年龄增长，老年人的血管会逐渐变脆失去弹性，且容易在血管内形成斑块。在撞树过程中，强烈的撞击可能致使血管内的斑块脱落。一旦这些脱落的斑块堵塞心脑血管，便可能引发脑梗、心肌梗死。

不仅如此，若撞树时用力过猛，肌肉拉伤、颈椎受伤也在所难免。“对于本身就患有腰肌劳损的老人来说，风险更是大大增加。”史明楠说，对于本身就患有骨质疏松的老年人，撞击使骨折的风险显著提高，“撞树这种相对剧烈的行为无疑是雪上加霜。”

此外，使劲撞树还可能导致横纹肌溶解。当肌肉被“撞碎”，大量物质进入血液，就会引发横纹肌溶解。病情严重时，还可能出現肾衰竭、电解质紊乱等一系列严重后果。

哪些运动更适合老年人

史明楠建议，散步是一种极为方便且适宜老年人的运动。早晚各进行30—40分钟的散步，速度以“说话不喘气”为宜，同时可自然摆臂，使全身得到适度锻炼。

广场舞也是不错的选择，挑选节奏较慢的曲子，每次跳半小时左右为宜。尽量避免在水泥地等硬地面跳舞，因为硬地面会对关节造成较大冲击。对于膝盖不适的老人，要减少蹲起动作，保护好膝盖。

太极拳动作柔和缓慢，有助于调节气息、增强身体协调性，对老年人的身心健康大有裨益。每天练习1—2次，每次20分钟左右为宜。练习时要选择平地，注意呼吸顺畅，避免憋气。

八段锦也是适合老年人的运动，全套动作大约15分钟。史明楠建议，练习时配合自然呼吸，弯腰时膝盖微微弯曲，以身体感觉舒服、不勉强为度。

弹力带或轻哑铃可作为常用的抗阻训练工具，辅助锻炼。老年人可坐着进行手臂弯举、肩部外展等动作，每组10—15次，每周进行3次。抗阻训练有助于增强肌肉力量，提高身体的稳定性。

椅上瑜伽同样值得推荐。这种运动方便在家中进行，能有效放松身体，缓解肌肉疲劳。老年人可通过坐姿前屈、肩颈转动等动作拉伸肌肉。每个姿势保持10秒，重复3次，避免大幅度扭转等难度较大的动作，防止受伤。

总之，老年人应选择适合自己身体状况的运动方式。科学锻炼、持之以恒，才能真正达到强身健体的目的。🇨🇳

（来源：“科普时报”微信公众号）

游泳——夏季最适合中老年人的运动

文 / 赵宝椿

游泳是夏季最适宜的健身运动之一,对中老年人而言,坚持游泳对延缓身体衰老有显著作用。

人在水中游泳时,水温低于体温,水的导热能力比空气高 25 倍。在 12℃ 的水中停留 4 分钟消耗的热能,相当于同温度空气中 1 小时的消耗量,是肥胖者消耗多余热能的有效方式。大量热能消耗会促使身体加快新陈代谢、补偿热量损失并维持体温。因此,经常游泳可提升身体的体温调节能力,增强抗寒耐热能力,同时减少感冒、中暑等疾病的发生。

水的密度比空气高 800 多倍,人游泳时胸廓需承受约 10 公斤的压力,这要求呼吸肌用力克服压力,从而增加肺的活动量。对中老年人来说,这有助于延缓呼吸系统机能的衰老,预防和改善慢性支气管炎等呼吸系统疾病。

人游泳时需克服水的阻力,全身肌肉运动量增加,心脏供血量增多,这对心脏是一种锻炼,可使心肌发达、收缩有力,促进血液循环。同时,皮肤受冷水刺激会引起血管收缩与扩张,增强血管弹性、延缓老化,有助于防治心血管疾病。因此,游泳被称为血管体操。

游泳能促进骨骼和肌肉的发育。水中阻力较大,肌肉需用更大力量收缩。经常游泳可锻炼全身肌肉,使肌纤维增粗、肌肉块增

大,骨骼变长变硬,促进身体匀称发展,塑造健美体形。

游泳还能改善老年人的平衡能力,预防跌倒。游泳是全身性运动,需动员全身肌肉协同合作、上下肢协调运动,才能在水中保持身体平衡。躯干和下肢力量在反复协调运动中增强,平衡协调能力也随之改善。

游泳可提高大脑皮质兴奋性,增强其“指挥”身体的功能。经常游泳能够让人振奋精神、消除疲劳、心情舒畅。

如果在室外游泳,身体接触水、阳光和新鲜空气,相当于同时进行冷水浴、空气浴和日光浴,为身体吸收新鲜空气和阳光创造了条件。

虽然游泳有许多好处,但老年人游泳健身前应先体检。是否适合游泳,要听从医生的建议。下水前,要注意充分活动肌肉、韧带、关节等,以防止抽筋。另外,不要在过饥或过饱时游泳,以免引发低血糖或急腹症等问题。✿

(来源:“家庭医生报”微信公众号)



夏秋交替的处暑“告白”

文 / 李冉 胡瑞鸿



处暑是二十四节气中的第14个节气，“处”含有终止之意，处暑表明暑天将近结束，此时气温进入了显著变化阶段，昼夜温差加大，已不再暑气逼人，但暑热还未完全退却，故民间有“有暑不是暑，立秋处暑正当暑”的说法。处暑过后，人们会莫名地感到疲惫，这就是我们常说的“秋乏”，此时可每日延长一小时的睡眠时间来缓解身体的疲惫。

处暑时节常伴随着“秋老虎”现象。这种短期回热的天气一般出现在农历八九月间，每年持续时长差异较大，短则半月，长则可达两个月。处暑时节典型的气候表现为：白天高温，早晚转凉，昼夜温差显著，且雨水偏少。正因如此，人体容易感到口鼻发干、咽喉嘴唇焦燥。处暑的内养重在滋阴养阴，预防“秋燥”。今天就来为大家介绍几种适合处暑时节食用的食材。

鸭肉

我国不少地区都有处暑吃鸭的习惯。鸭肉的蛋白质含量较高（每100克鸭肉的蛋白质含量达15.5克），且为优质蛋白质；脂肪含量适中且分布较均匀，各种脂肪酸比例接近理想值，有助于调节胆固醇水平；鸭肉所含B族维生素和维生素E较其他肉类更多。中医认为，鸭肉具有大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、利水消肿等功效，故认为鸭肉是“补虚

劳的圣品”。

梨

梨树在我国已有3000年的栽种历史，是我国产量仅次于苹果和柑橘的第三大水果。梨的水分含量大都在85%以上。吃梨能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用，非常适合秋天食用。梨的不溶性膳食纤维含量较高，约为苹果的4倍，对肠道健康大有裨益。梨含有绿原酸、熊果苷、表儿茶素等丰富的酚类物质，具有抗氧化功能。不过需要注意的是，梨皮所含抗氧化物的含量比果肉要多。因此，要想摄入更多的抗氧化物质，最好带皮吃梨。

山药

进入处暑，气候依然相对潮湿（尤其是在南方）。此时暑湿困脾，人就会感到疲乏、四肢无力、食欲不振。食用山药等健脾胃的食材，可以帮助身体消除和转化暑湿之气。

《中国食物成分表》中的数据显示,每 100 克山药中的碳水化合物含量为 12.4 克,但其 GI(血糖生成指数)值只有 51,可替代部分主食用于控制血糖。山药的钾含量也比较丰富,约为红薯的 2.5 倍,可满足普通人每

日的钾需求量。摄入充足的钾有助于维持心肌细胞功能,平稳血压。此外,山药还含有山药多糖、胆甾醇、麦角甾醇、油菜甾醇、 β -谷甾醇等活性物质,具有抗氧化、抗炎症等作用。

推荐食谱

贝母雪梨煨老鸭

原料:鸭子 1 只,雪花梨 1 个,贝母 50 克,干虫草花、大枣、枸杞、姜片适量。

调料:盐、白胡椒粒、花雕酒。

制作方法:1. 先将鸭子剁成块,冲去血水,焯水后洗净血沫;

2. 雪花梨洗净切成块,浸泡在水里防止氧化变色;

3. 将贝母、干虫草花、大枣、枸杞洗净



备用;

4. 在一个深砂锅中先放入姜片、白胡椒粒、干虫草花、贝母、大枣、鸭子块,加纯净水和花雕酒(比例各占 50%),大火烧开后撇去浮沫,盖上盖子用中火炖 1 小时,然后放进切好的雪花梨块炖 40 分钟,最后放入枸杞再炖 10 分钟即可。



山药玉米煨老鸭

原料:鸭子 1 只,玉米 1 个,淮山药 1 斤,姜片适量。

调料:盐、啤酒、黄酒。

制作方法:1. 先将鸭子剁成块,冲去血水,焯水后洗净血沫放入砂煲中;

2. 在砂煲中以 2:1 的比例加入啤酒和黄酒,将鸭块炖至七成熟捞出,鸭汤过滤渣滓后备用;

3. 玉米切成块,焯水后过凉备用;

4. 淮山药去皮洗净切成块,焯水过凉备用;

5. 另起炒锅,放底油,用姜片炆锅,然后把鸭子、玉米、淮山药放入锅里,加鸭汤和少许盐,中火煮至所有原料全熟后大火收汁,汁水至浓稠状即可盛盘。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

脱脂奶比全脂奶更健康?

这种说法不正确。相较脱脂奶,全脂奶口感更为浓郁,香气更为丰富,还保留了更多的脂溶性维生素,如维生素 A、D、E、K,这些维生素对健康有益,尤其有助于钙等矿物质的吸收利用。此外,全脂奶中富含磷脂,这种成分对婴幼儿脑部及智力发育有重要作用,对青少年及成年人改善记忆力、减轻压力也具有一定的作用。在心血管健康方面,全脂乳制品没有明显的不利影响。研究发现,虽然全脂乳制品中含有较高的饱和脂肪,但它们能提高高密度脂蛋白胆固醇水平,对身体有益。当然,对于肥胖、高脂血症或心血管疾病风险较高的人群,建议选择低脂或脱脂奶来减少脂肪摄入,对于其他人则可根据喜好来选择。✚

(来源:“央视新闻”客户端)



与乙肝、丙肝患者日常接触会被传染?

这种说法是错误的。从传播途径角度来看,乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒主要通过血液传播、性传播和母婴传播。血液传播大多是由输注感染者血液、与感染者共用针具、不规范医疗操作等引起的。日常学习、工作和生活的一般接触,如握手、拥抱、共用办公用品等,不会传染乙肝或丙肝。

从疾病预防角度来看,疫苗接种对预防乙型肝炎病毒感染非常重要。建议成年人一生中至少做一次乙肝筛查。如果乙肝表面抗原、表面抗体和核心抗体均为阴性,则表示体内缺乏保护性抗体,建议接种乙型肝炎疫苗。✚

(来源:“健康中国”微信公众号)

佩戴金属饰品更容易遭雷击？

这个说法不正确。没有证据表明佩戴金属饰品会增加被雷电击中的风险。闪电在释放电流的时候，确实会优先选择电阻更小的路径，但是正常佩戴的金属首饰对人体电阻的影响可以忽略不计。相比之下，人体所处空间的空旷程度及高度，对闪电选择目标的影响更大。因此在户外游玩时，如果发现乌云聚集，应当立即离开空旷地带和高处。如果来不及逃离空旷地带，应当远离孤立的大树或者其他物体，选择地势相对低的区域，双脚并拢蹲下，尽量将身体压低。❗

（来源：“科学辟谣”微信公众号）



吃止泻药就能治好肠易激综合征？



这个说法不正确。在肠易激综合征的类型中，腹泻型是肠易激综合征常见类型之一，所以有人一拉肚子就赶紧吃止泻药。然而，肠道疾病本身就是一类慢性、复发性疾病，药物只能短期缓解症状，很难完全治愈患者。长期滥用止泻药反而会导致患者便秘加重，甚至肠梗阻。患者需要在医生指导下，采取综合的治疗手段，包括合理饮食、健康的生活方式以及必要的药物治疗，这样才能更好地控制病情。❗

（来源：“健康天津”微信公众号）



小·幽默

我也是刚到

一个醉汉不小心从三楼掉了下来,引来路人围观,一名警察过来问道:“发生了什么事?”

醉汉抢答道:“不清楚,我也是刚到。”

最后的权利

妻子问丈夫:“你最近老是说梦话,要不要去医院检查一下啊?”

丈夫回答:“那就不必了,要是治好了,我连最后一点儿发言权也被剥夺了。”

没墙角就不能罚站

作文课上,老师提问平时爱搞小动作、课堂纪律较差的晓刚:“你的理想是什么?给大家说一说。”

晓刚一挺胸脯,答道:“我想当个建筑师。”

老师饶有兴趣地追问:“为什么要选择搞建筑呢?”

晓刚手指长方形的教室,说:“假如我当上建筑师,我要把教室设计成圆形的。”

“为什么呢?”老师不解地问。

“以后您再让我去墙角罚站,那是不可能的。”

动脑筋

藏在故事里的灯谜

纷纷青子落红盐,正味森森苦且严。
待得微甘回齿颊,已输崖蜜十分甜。

——打一果名(出谜人:宋·苏轼)

千锤万凿出深山,烈火焚烧若等闲。
粉身碎骨浑不怕,要留清白在人间。

——打一无机材料(出谜人:明·于谦)

一轮明月挂半天,淑女才子并蒂莲,

碧波池畔酉时会,细读诗书不用言。

——每句打一字(出谜人:明·伯畴)

口小腹大鼻耳高,烈火烧身称英豪。
量小岂能容大物,二三寸水起波涛。

——打一生活用具(出谜人:清·郑板桥)

能使妖魔胆尽摧,身如束帛气如雷。
一声震得人方恐,回首相看已是灰。

——打一玩物(出谜人:清·曹雪芹)

(答案在本期找)

长知识



这些老话句句在理

轻诺必寡信，多易必多难。——《道德经》
轻易许下诺言必然会失信，认为事情很容易的话，真正做起来就会有更多的麻烦。

白首如新，倾盖如故。——《史记》
有人相识到老还是不怎么了解，有人初次见面却一见如故。

他人观花，不涉你目；他人碌碌，不涉你足。
——《增广贤文》
别人看花，没有碍你的眼；别人忙忙碌碌，也没有挡你的路。

勿因群疑而阻独见，勿任己意而废人言。
——《菜根谭》
不要因为别人的质疑就放弃自己的独到见解，也不要因为固执己见而无视别人的金玉良言。

善游者溺，善骑者堕。——《淮南子》
善于游泳的人常常会被水所淹，善于骑马的人往往会从马上掉下来。

欲胜人者，必先自胜，欲论人者，必先自论，欲知人者，必先自知。——《吕氏春秋》
要想战胜别人，先要学会战胜自己；要

想议论别人，不妨先反省自己；要想了解别人，首先要学会了解自己。

知过非难，改过为难；言善非难，行善为难。
——《资治通鉴》
知道自己的过错并不难，改正过错才是难的；说好话并不难，做好事才是难的。

闻其过者，过日消而福臻；闻其誉者，誉日损而祸至。
——《资治通鉴》
常常听到别人说你的过失，过失就会日益减少而福气就会来到；常常听到别人对你的称赞，声誉就会日益受到损害而灾祸就会降临。

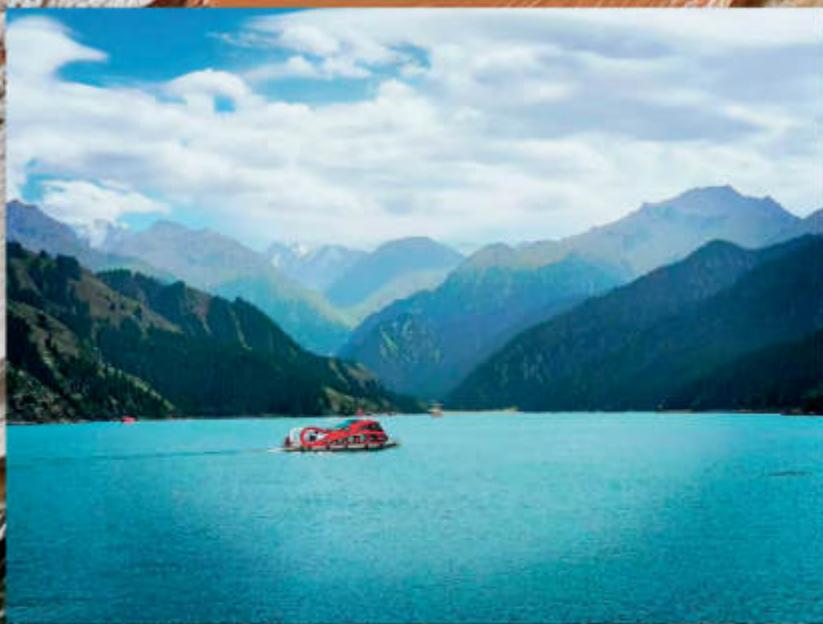
行高人自重，不必其貌之高；才高人自服，不必其言之高。
——《袁氏世范》
品德高尚的人自然会受人敬重，他的外貌不一定有多好看；才能出众的人自然能令人信服，他的言论不一定有多高明。

欲人勿闻，莫若勿言；欲人勿知，莫若勿为。
——《汉书》
想要叫人不听见，不如不说；想要叫人不知道，不如不做。🇨🇳

(来源：“视野杂志”微信公众号)



摄影:《盛夏》(图片提供:蒋德勤)



摄影:《高峡平湖满山翠》(图片提供:李佳)



篆刻:《抗战精神》(图片提供:徐锐)