

百岁杨绛的长寿启迪

文 / 逯富红

杨绛先生，在毕生致力于学问研究和文学创作的同时，也为自己赢得了普通人难以企及的105岁高寿。

杨绛曾经一度出现过血脂偏低的症状。在医生的建议下，她坚持用肉汤煮黑木耳吃，每天早晨都要准时吃上一小碗，结果不但缓解了病情，也在一定程度上让身体得到了保养，变得更加健康硬朗。从此，黑木耳汤便成了她生活中的一大嗜好，长年坚持，以致90岁以后，她还能弯腰两手着地。这在高龄老人中十分罕见。

生活中的杨绛对日常锻炼也重视有加，除了常年坚持早晨散步外，有一段时期，她还养成了练习大雁功的习惯。由于动作幅度较大，随着年龄的增加，慢慢变得不大适应，于是，她又改练较为舒缓的传统健身气功八段锦，不仅动作到位，而且深谙其精髓。

杨绛的高寿，还得益于其恬静淡泊的心态和低调豁达的胸怀。人们称赞她是著名作家，她说自己“没有这份野心”；人们说她的作品畅销，她说“那只是太阳晒在狗尾巴尖上的短暂”；人们为其筹备研讨会，她婉拒道：“我只是一滴清水，不是肥皂水，不能吹泡泡。”即便面对至亲的相继离世，悲痛之余，她也难得从容豁达：“人死不能复生，该放的还得要放下。活着的人要向前看，过好每一天，不能老往回看，被悲伤牵着鼻子走，否则会伤害自己健康！”

（来源：《中国中医药报》）



《天津老干部》祝全市老干部老同志新春快乐!

卷首

- 01 百岁杨绛的长寿启迪

乐知天下

- 04 **观世界**
“宇宙中心”,特朗普起了个新名号(三则)
- 06 **看天下**
中国力争用 10 余年大力提升居民全谷物消费占比(二则)
- 08 **览津城**
天津失能老人有 14 万,市民政局回应如何照护
- 10 **政策通**
事关养老大事! 党中央国务院首次发布意见
- 11 **热点透视**
让中老年人沉迷的低价珠宝陷阱
- 12 **开眼界**
我国舰艇如何命名?(三则)



老友聊斋: 年夜餐桌上的特色菜

- | | |
|-----------------|--------------|
| 14 年夜饭桌酸菜香 | 17 “俏头”装饰增色彩 |
| 15 我和老伴儿合做“特色菜” | 18 难忘肉皮腊豆香 |
| 16 连年有鱼图吉祥 | 18 饺子“无馅”幸福长 |
| 16 最美那道汤 | 19 清脆爽口拌海蜇 |



乐读古今

- 20 **探访津城“老宝贝”**
“AI 让我们越活越年轻”
- 24 **走近非遗**
贡掸轻拂百年尘
- 28 **津沽漫话**
“九河下梢天津卫, 沽水滔滔向东流”(二则)
- 32 **津城老味道**
天津人的饺子
- 33 **老物件**
爷爷的水烟袋



34 家风家训

《朱子家训》中的修身齐家思想

36 文史百科

“拔河”源于水上作战(三则)

乐享人生

38 长者风范

王永志:永志不忘强国梦

40 追梦人

老药工钱国良的“药香”人生

42 乐活族

古琴声起笑忘忧

44 走四方

冬日北海的温暖时光

46 逛津城

起士林大饭店的前世今生



乐学天地

48 诗词创作

第十二讲:学写对仗句的两部参考读物

50 一恒手工坊

教您用扭扭棒做春节装饰摆件

51 潮生活

既保暖又美观的围巾扎法

52 养生堂

中药谈·仙茅(六则)

56 健身馆

筋长一寸 寿延十年(二则)

58 下厨房

大寒重养生 健康过一冬

60 辟谣社

处理伤口的8个误区

62 快乐岛

小幽默、动脑筋、涨知识



封面介绍:红红火火迎新春 / 姚远 摄

天津

老干部

Tianjin Laoganbu

2025年1月下/总第74期

每月25日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

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

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

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

“宇宙中心”，特朗普起了个新名号

文 / 梁由之



在美联社今年1月1日的一篇报道中，介绍了特朗普在住所海湖庄园与各国政要会面的细节。报道提到，特朗普在此前的一则网帖中，给海湖庄园起了一个新名号——“宇宙中心”。

报道称，每天清晨，海湖庄园外就会有許多汽车排着长队接受特勤局检查，运送重要人物进入庄园和特朗普会面。过去一段时间里，特朗普每天都会在这里举行早餐会、午餐会或其他社交活动，和政商界知名人士会面洽谈。

知名企业家扎克伯格、加拿大总理特鲁多都曾参加过这里举办的各类活动。身为特朗普竞选团队成员的马斯克，还长期租住在这里，以便每天与特朗普见面和会客。

特朗普2024年12月在社交媒体发文称，比尔·盖茨也曾希望和自己在海湖庄园

会面。尽管该消息在今年年初暂未得到比尔·盖茨及其公司的回应，但特朗普在网帖中称“海湖庄园就是宇宙的中心”，以强调此处的影响力。

不过，也有人对特朗普这种做法提出了质疑。美联社援引一些质疑者的意见称，作为即将上任的当选总统，特朗普与其提名的官员们以非正式、不公开的商谈决定了许多重大事项，这种做法有暗箱操作之嫌。

一名接受采访的投资人表示，自己是一边吃着意大利面，一边和特朗普提名为卫生部长的小罗伯特·肯尼迪商谈合作，甚至还在海湖庄园的茶室和露台餐厅上发起了一只投资基金。“这让我感到很不真实，这里是权力的中心。”这名投资者称。🇺🇸

(来源：“环球时报”微信公众号)

美发布这份报告抹黑解放军

文 / 郭媛丹

2024年12月,美国国防部发布年度《中国军力报告》,对上一年度中国军力发展状况以及战略意图进行揣测和评估。对此,中国外交部发言人林剑表示,美方这份报告和此前类似报告一样,罔顾事实,充满偏见,散布“中国威胁”论,不过是为维持自己的军事霸权找借口。专家也表示,今年的报告依旧是老调重弹,继续不遗余力地鼓吹“中国威胁”论,每年都对中核力量妄加揣测,并故意抹黑。但同时也不忘花费心思披露解放军的“缺陷”以及美军足以应对的能力。

美国国防部每年年底都会发布《中国军力报告》。“每年的中国军力报告都说明了为什么

美国国家安全战略和国防战略报告将中国视为安全领域的竞争对手和国防部步步紧逼的挑战。”美国国防部的一位高级军官在记者会上表示。根据介绍,此报告还新增了政治训练、综合国力等三个专题。

林剑在外交部记者会上强调,“中国坚定做世界的和平力量、稳定力量、进步力量,同时也坚决捍卫国家主权安全和领土完整。我们敦促美方摒弃冷战思维和霸权逻辑,客观、理性看待中国战略意图和国防建设,停止年复一年发表这种不负责任的报告,以实际行动维护中美两国、两军关系稳定”。

(来源:“环球时报”微信公众号)

“抗击饥饿与贫困全球联盟”成立

2024年11月18日,巴西总统路易斯·伊纳西奥·卢拉·达席尔瓦在二十国集团领导人第十九次峰会上宣布,二十国集团正式启动“抗击饥饿与贫困全球联盟”。

该联盟旨在汇聚合作伙伴,以获取财务和技术支持,从而帮助各国通过行之有效的公共政策在减少贫困和饥饿方面取得进展。同日,中国国家主席习近平宣布中国决定加入“抗击饥饿与贫困全球联盟”。

据世界粮食计划署等国际组织发布的数据,2023年全球仍有约7.33亿人面临饥饿。当今世界百年变局加速演进,消除贫困依然是世

界面临的全球性挑战之一,也是全人类的共同使命。从二十国集团领导人杭州峰会首次将发展议题放到宏观经济政策协调的中心位置,到此次里约热内卢峰会把“消除饥饿贫困”作为首要议题,各国对发展的追求一以贯之,建设一个共同发展的公正世界始终是各方为之不懈奋斗的目标。在当今全球饥饿和贫困不断加剧的情况下,面对气候变化问题日益严重和技术进展放缓的挑战,各国深化合作在多领域取得进展变得尤为重要,特别是在消除贫困和饥饿方面。

(来源:中国日报网)



中国力争用 10 余年大力提升居民全谷物消费占比

文 / 陈溯

近日,中国七部门联合印发了《国家全谷物行动计划(2024—2035)》(简称《行动计划》)。国家粮食和物资储备局日前举办新闻通气会,对《行动计划》进行解读时称,中国将力争用 10 余年时间,大力提升居民全谷物消费占比。

国家粮食和物资储备局新闻发言人王宏表示,2024 年,中国粮食生产迈上新台阶,中国居民从“吃得饱”逐步向“吃得好”“吃得营养健康”转变。“全谷物最大限度地保留了谷物中天然的膳食纤维、微量营养素及生物活性物质,增加全谷物供给与消费,既有利于助力节粮减损,又有利于促进营养均衡消费,提升居民健康水平。”

《行动计划》提出,到 2035 年,民众对全谷物认知水平明显提高,全谷物在居民膳食消费中的比重明显增加,全谷物消费水平基本与中国经济社会发展水平相匹配;适应居民营养健康需要的优质全谷物产品更加丰富,全谷物食品供给和消费实现动态平衡,形成链条完整、结构合理、供需适配、持续升级的全谷物产业发展格局。

“20 世纪 90 年代至今,国际组织以及许多发达国家采取诸多举措来增加民众全谷物摄入量。”国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌表示,2021 年,世界卫生组织在公共食品采购和健康饮食服务政策行动框架中敦促各国政府在公共设施推广增加全谷物消费来应对慢性病。目前,部分发达国家全谷物消费占谷物消费的比例已达 20%至 35%,而中国全谷物消费占比还不足 1%。《行动计划》的核心目标就是加快中国全谷物食品产业发展,力争用 10 余年时间,大力提升中国居民的全谷物消费占比。

根据《行动计划》,中国将实施全谷物宣传引导行动、全谷物标准引领行动、全谷物科技创新行动、全谷物产业提升行动 4 个重点行动。

王宏表示,各相关部门将完善全谷物行动计划推进工作会商机制,加大对全谷物生产、加工、消费等环节的支持力度,深化全谷物产业国际交流合作。🇨🇦

(来源:中国新闻网)

维护老年人合法权益 共享改革发展成果

——最高法发布典型案例

文 / 魏哲哲

最高人民法院日前发布了6个老年人权益保护典型案例,旨在充分发挥典型案例的示范引领作用,维护老年人合法权益。

据介绍,人民法院尊重老年人自主意愿,依法充分满足老年人需求。在“卢某申请指定监护人案”中,人民法院积极正确适用意定监护制度,确保老年人能够按照符合自己意愿的生活方式安度晚年,满足老年人自身的养老需求。在“徐某诉许某保管合同纠纷案”中,人民法院制止子女无理阻碍老人自主管理财产,充分保护老人享有的财产权利。

同时,人民法院聚焦老年人现实困难,着力解决老年人的急难愁盼。在“赵某某诉某养老产业公司服务合同纠纷案”中,人民法院正确把握解除合同的条件,支持老人在合同约定的考虑期内解除合同并退还预付费的请求,解决预付费“退费难”,有利于引导经营者诚信、规范经营,让老年人安心消费。在“任某诉某地产公司、某银行商品房预售合同纠纷案”中,人民法院针对失独老人客观情况和特殊困难,积极组织相关各方进行调解,根据具体情况为老人量身定制一站式调解方案,并积极督促履行,不仅实现了案结事了,而且解决了老人的生活焦虑。

此外,人民法院做深做实老有所养,促进养老服务保障可感可及可享。在“柳某诉

延甲、延乙等赡养纠纷案”中,人民法院依法认定继子女应当向形成稳定抚养教育关系的继父母给付养老生活费,解决了老人养老的后顾之忧。在“王某某诉某护理机构劳务合同纠纷案”中,人民法院对司法裁判中发现的长期护理保险服务平台存在的普遍性问题,积极向有关部门建议进行适老化改造,助推老年人就业和新型社会保障制度发展完善。

据介绍,人民法院将进一步提升保障老年人合法权益的能力和水平,推动构建老年友好型社会,让老年人共享改革发展成果,安享幸福晚年。✿

(来源:《人民日报》)





天津失能老人有 14 万,市民政局回应如何照护

2024 年 12 月 3 日,天津市民政局党组书记、局长朱峰及相关负责人做客由市政府办公厅、市网信办、海河传媒中心共同推出的《公仆走进直播间》特别策划“向群众汇报——2024 委办局长年终访谈”。

节目中,朱峰表示,截至目前,全市 340 万 60 岁以上常住老年人口中,失能老人有 14 万,占比超过 4%。随着高龄化趋势的发展,失能老人数量和比例很可能进一步增加。如何解决这些失能老人的照护问题呢?

天津连续三年开展失能老人家庭照护者培训

为化解失能老人及其家庭的困境,从 2022 年起,天津连续三年将失能老人家庭照护者培训纳入天津市 20 项民心工程。

朱峰介绍,经过调研和分析,失能老人照护者最迫切的需

求是关于专业照护技能的需求。比如,想给一个失能的老人翻身就是很困难的事。老人不配合,如果没有专业技巧,有时候两个成年人一起抬都翻不动,还很容易给老人造成伤害。此外,关于喂饭、换药、营养搭配、防糖控糖、预防肌肉萎缩都是家属提及比较多的需求,针对这些常用场景会开展有针对性的培训。

同时,考虑到长期照护失能老人是一项非常“熬人”的工作,24 小时不分昼夜,各种突发状况频发,面对着自己失能卧床的至亲,照护者在承受着巨大的身体压力的同时

还面临着巨大的心理压力。培训专门安排了心理辅导内容,通过线下授课、小组讨论、个案帮助等活动,提供了“喘息”的空间,帮助他们释放压力、缓解焦虑,一定程度上有助于降低家庭和社会的潜在风险。

据介绍,截至目前,



该项目已经培训 4402 人。主要的受众群体是经济困难家庭失能老人和重度失能老年人的家庭照护者。

此外,市民政局还制作了 20 期、每期 20 分钟的专题教学视频,邀请天津医科大学、市第三中心医院的教授和专家,围绕急救常识、生活照护、疾病用药等方面进行专业理论讲解及操作技术指导,课程在“天津民政”微信公众号上可以随时观看。大家通过在线学习的方式,也能够掌握到相关的知识。

天津试点建设“老年人认知障碍照护专区”

和失能老年人口增多一样,随着老龄化进程的加速加深,认知障碍老人增多也成为困扰家庭和社会的公共问题。这些认知障碍老人又该如何照护呢?

朱峰介绍,据筛查统计,天津老年人认知障碍的发病率高达 20%,也就是每 5 个老年人里就有 1 个患有认知障碍,在近期的筛查中,河西区已超过了 30%。

为了帮助老年人延缓认知功能退化,提高他们的生活品质,2024 年,“老年人认知障碍照护专区”试点建设工作纳入天津市 20 项民心工程任务目标,要建设 10 个老年人认知障碍照护专区。

1. 什么是老年人认知障碍照护专区?

所谓老年人认知障碍照护专区,是指养老服务机构在满足一般适老化需求的基础上,通过营造老人熟悉而感兴趣的多感官场景,以激活长时回忆、注意力和自主性,以锻炼老人的感知觉、执行功能、注意力以及日

常生活能力,提升老人的生活质量。

2. 哪些老人可入住认知障碍照护专区?

60 岁及以上,经医疗诊断或专业评估符合照护服务有关条件的认知障碍老年人。

3. 入住认知障碍照护专区,费用会提高吗?政府有补贴吗?

患有认知障碍的老年人日常照护问题较普通失能老年人难度更大、生活照料和康复护理的要求更高,相对来说护理和生活照料成本有一定程度的提升,入住照护专区的费用相对要高一些。截至目前,我市针对民办非企业法人的公益性养老机构,接收住老年人能力评估等级,对达到中度失能及以上等级的按照每人每月 300 元的标准给予养老机构运营补贴。

机构名称	认知障碍照护床位数
和平区南营门街鹤寿养老院	10 张
河东区椿莹茂越华养老服务有限公司	32 张
河西区中海锦年养老院	12 张
南开区养老中心	12 张
河北区宁园街道综合养老服务中心	19 张
东丽区金桥养老中心	40 张
东丽区金钟街综合养老服务中心	18 张
西青区第一养老院	25 张
津南区福汇养老院	10 张
北辰区果园新村街综合养老服务中心	22 张

截至 2024 年年底,全市已建成 10 个老年人认知障碍照护专区,共计增加 200 张认知障碍照护床位。🇨🇳

(来源:“天津广播”微信公众号)

事关养老大事！党中央国务院首次发布意见

养老服务领域迎来重磅好消息！

日前,《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》(以下简称“意见”)发布。这是我国首次以党中央、国务院名义印发关于养老服务工作的意见。

意见从养老服务网络、服务形态等方面提出目标和路径,更好保障近3亿老年人老有所养,安享幸福晚年。这是事关社会和谐稳定、国家发展全局的大事、要事。

意见“目标”明确——

到2029年,养老服务网络基本建成;到2035年,养老服务网络更加健全,全体老年人享有基本养老服务。

意见“路径”清晰——

从完善村(社区)养老服务设施站点到巩固居家养老基础作用,从加快补齐农村养老服务短板到加强养老服务人才队伍建设……意见提出了十余条“实打实”的举措,彰显前瞻性、系统性、总体性。

可以说,有了这份意见,推动适合我国国情的养老服务体系成熟定型就有了明确的“任务书”“路线图”。

意见新在何处?

意见首次清晰回答了适合我国国情的养老服务体系是什么——

分级分类、普惠可及、覆盖城乡、持续发展的养老服务体系。

意见首次提出加快健全覆盖城乡的三级养老服务网络——

县级综合养老服务管理平台发挥示范指导等作用,乡镇(街道)区域养老服务中心发挥枢纽作用,村(社区)养老服务设施站点发挥贴近老年人优势,整个县(区)范围养老设施连点成网,服务更加便捷可及。

意见首次提出养老机构分类改革——

意见首次明确将养老机构划分为兜底保障型、普惠支持型、完全市场型,推动形成兜底有保障、刚需有服务、普惠有供给、市场有选择的服务格局。

意见如何落实?

意见明确了深化养老服务改革发展中政府、市场、社会三类主体的职责定位——

政府要发挥主导作用,要强化对养老服务的规划引导、政策支持、组织保障、监督管理,扩大普惠性、基础性、兜底性养老服务供给。

市场要发挥配置资源作用,充分激发市场活力,支持各类市场主体按市场化原则积极参与养老服务,完善社会化运营机制和扶持政策落实评价机制,推动养老服务产业规模化、集群化、品牌化发展。

社会要发挥参与作用,强化社会互助共济功能,构建基层党组织领导,基层群众性自治组织统筹协调,社会组织、社会工作者、志愿者等力量参与的社会支持养老服务格局。

伴随着这份意见的落实,将为老年人安享晚年撑起更多“幸福伞”。

(来源:新华网)



让中老年人沉迷的低价珠宝陷阱

59元的琥珀蜜蜡手镯、68元的玛瑙项链、90元的和田玉吊坠……尽管单价不高,但通过各个平台的珠宝直播间,余大妈两年里却已消费超过3万元,低价购入近百件珠宝玉石。

商场里动辄上万元的珠宝玉石,为何进了直播间,价格就打下来了?答案很简单,因为这些低价珠宝几乎都为假冒伪劣产品。而很多像余大妈这样的消费者会表示:“主播都解释了,这些翡翠玉石是源头直采,省了中间成本,所以价格低廉。”

事情果真是这样吗?

主播经常会宣称“源头直采”,系工厂加工店直售,品质有保证,同时避免了中间商赚差价,也取消了品牌溢价。他们还会上演“极限砍价”的戏码,声称为回馈粉丝,几万元的手镯降到百元左右。有的会暗示“治病功效”,称他们有鉴定证书,但平台有规定,有些东西不让说,网上可以查到相关内容,致使消费者买到假货。

低价珠宝直播间“引人入胜”,原因在于

让顾客相信自己捡到了便宜。购买百元珠宝的消费者大多

为中老年群体,而之所以能吸引对方消费,实际是各大直播间引流的套路层出不穷。

在此提醒广大老年朋友,在网络平台购物时应理性消费,下单时可将商品详情及与客服的交流记录、交易页面等截图保存,收货时及时进行检查。如果发现有假冒伪劣商品,可第一时间联系商家及平台解决,或拨打12315举报。🇨🇦

(来源:《成都商报》)

我国舰艇如何命名?

近日,我国自主研制建造的076两栖攻击舰首舰“四川舰”在上海下水,人民海军逐梦深蓝,再添利器。

双舰岛 电磁弹射 实现海空作战新高度

作为海军新一代两栖攻击舰,四川舰是推进海军转型建设发展、提升远海作战能力的关键装备。其满载排水量4万余吨,设置双舰岛式上层建筑和全纵通飞行甲板,创新应用电磁弹射和阻拦技术,可搭载固定翼飞机、直升机、两栖装备等。

此前,我国已设计制造075型两栖攻击舰,并已有海南舰、广西舰、安徽舰加入人民海军战斗序列。四川舰下水后,将按计划开展设备调试,包括系泊试验、航行试验等工作。

军事专家介绍,有了以076、075为主的作战编队,我们的登陆方式将实现从平面到立体的重要转变,登陆速度会明显提高。另外,发起攻击的位置会进一步远离对方海岸,让对方无法对自己构成影响。

如何给舰艇命名?

076两栖攻击舰首舰命名为“四川舰”,起名有何讲究?海军每艘舰艇都有唯一的舰(艇、船)名、舷号,作为水面战斗舰艇,命名也有自己的规则。

航空母舰和两栖攻击舰,以省级行政区



划名命名,例如:海军辽宁舰、海军海南舰。

驱逐舰,以省会城市、副省级城市、较大的市以及党史军史有重要意义的地级行政区划命名,例如:海军南昌舰、海军拉萨舰、海军大连舰。

护卫舰,以地级行政区划以及党史军史有重要意义的县级行政区划命名,例如:海军黄石舰、海军许昌舰、海军舟山舰、海军百色舰。

登陆舰、两栖船坞运输舰等,以山川命名,综合补给舰以湖泊命名。

潜艇常以“长征”“远征”“长城”三个名称命名,其中“长征”专门用来命名核动力潜艇。

部分二级舰艇(含)以上训练舰,以我国著名航海家、民族英雄命名;二级舰艇(含)以上医院船,以吉祥的名词或短语等命名。

舰艇命名享受“终身制”,舰艇退役后,其舰名、舷号优先用于后续舰艇。

人民海军,驶向深蓝,国之重器,未来可期。🇨🇳

(来源:“共青团中央”微信公众号)

为何出土的兵马俑都是单眼皮?

考古人员近日在秦兵马俑二号坑中发现了一尊罕见的高级军吏俑。

秦俑二号坑考古项目负责人朱思红表示,这尊高级军吏俑是二号坑自1994年正式发掘以来出土的第一件高级军吏俑。按它出土的位置推断它很可能就是这个单元的最高军事指挥长官。

这次发掘对研究秦代的军事组织和军事制度有重要意义。高级军吏俑也被称为“将军俑”,一般头戴鹖冠、身披铠甲、双手相握、置于腹前,铠甲周边、双肩及前后胸部有精美的花纹图案和彩带花结。截至2024年年底,秦兵马俑仅发现了10尊高级军吏俑。

2024年是秦兵马俑考古发掘50周年。半个世纪来,考古工作者相继发现了秦兵马俑一、二、三号坑,总面积超过2万平方米,

发掘出土兵马俑2000多件,以及铜车马、石甲冑、百戏俑等重要文物,明确了秦始皇陵的主要遗存,为秦始皇陵的全面保护和系统展示提供了科学依据。

据秦俑二号坑考古项目负责人朱思红介绍,截至2024年年底,在一、二、三号坑中展示和发掘的兵马俑均为单眼皮,此次刚刚确定身份的军吏俑同样为单眼皮。为何出土的兵马俑都是单眼皮?

朱思红表示,对于出土兵马俑都为单眼皮,学界目前尚无定论,存在的猜测为两种:

一是单双眼皮可能和人种、民族有一定关系。那时候的人大部分都是单眼皮。

二是双眼皮看起来稍显和善,容易沟通交流,单眼皮表情冷峻、严肃,可能与军队的角色需要有关。🇨🇦

(来源:“人民日报”微信公众号)

有利于延长寿命的行为有哪些?

日前,《健康时报》刊发一组数据显示,在我国人均预期寿命排行前四的城市中,上海以84.11岁居于首位,其次是深圳、杭州、广州,分别为83.73岁、83.63岁、83.18岁。而这些城市之所以人均寿命高,除去经济、医疗水平、自然环境等因素外,与健康的生活方式也是密不可分的。

以下是经过科学验证有利于延长寿命的方法,主要包括大笑、护理牙齿、吃坚果、吃大蒜、跳舞、少看电视、吃苹果、喝茶、保持

镇静、少吃糖、保持开心、高质量睡眠、吃花菜、拥抱、吃绿叶菜、减少卡路里摄入、吃姜、不要久坐、跑步、唱歌等。

快把这篇长寿秘诀分享给您的亲友们吧!🇨🇦 (来源:“读者”微信公众号)



年夜饭桌酸菜香

文 / 毅青

如果不去饭店，我家年夜餐桌上总会有一道酸菜白肉或炒酸菜，因为普普通通的酸菜承载着我少年的记忆和对母亲的思念。

新中国成立前，父母在东北生活多年。那时，东北人家里都有两口大缸：一口做大酱、腌菜；一口渍酸菜。来津后，母亲延续了每年入冬渍酸菜的习俗。

大白菜买到家，母亲就着手渍酸菜，我和姐姐则兴趣盎然地在一旁观看。母亲先把白菜外边的老菜帮包下，把整棵菜从中间切开，洗净后放在开水里烫透，然后一层层码放在刷洗干净、铺好老菜帮的缸里，在菜上面盖上老菜帮，再加入浸过白菜的水，最后用大石头压紧实就算完成了。渍酸菜看似简单但也有要领，如：粗大的菜要从中间切开，菜要用开水烫透；缸要清洗干净，不能有油污；渍完菜就不要翻动，需静置在阴凉处等。一个多月后奇迹就会出现，呈黄玉白色、散发着独特酸香的酸菜就渍好了，而我们就盼着能早点吃到可口的酸菜。

酸菜喜油，我觉得酸菜粉丝炖白肉最好吃，当然还可以炒酸菜或包酸菜饺子。物质匮乏年月，猪肉定量供应，全家的肉票才够做一顿酸菜白肉的，如果碰巧能买到不收肉票的猪骨就太好了。月末的一天，我们终于盼来吃美味了。母亲先用猪骨和猪肉煮汤，然后把切成细丝的酸菜、切好的熟肉片和粉条一起放入锅中炖煮。不一会儿，上下翻滚的锅中便散发出浓浓的酸香，飘满整个小院。汤煮好后，母亲先是盛上满满的一碗，多放些肉片，让我端给前院王老师家中的两个孩子；然后同样盛上满满一碗，让我端给邻居孤老户赵大爷，最后才轮到咱们吃。等到母亲吃时，就只剩下个锅底。对此，我们也曾有些想法，但心里还是理解母亲的。那时尽管我家每年都渍一大缸酸菜，因为常常是这家给一棵、那家给两棵，自家反倒吃得有限。

记得每到大年夜，这美味的酸菜粉条炖白肉都是我家节日餐桌上“硬核”主菜。这道普通的家常菜不仅满足了全家人舌尖上的味蕾，也给喜乐祥和的除夕夜增添了节日氛围。直到今天，每每想起这道菜，就会情不自禁地联想到母亲，想起那段难忘的流金岁月。❁



我和老伴儿合做“特色菜”

文 / 王宗征

按照春节的传统习俗,欢度新春佳节与舌尖上的享受密不可分。近三年来,每到春节前夕,我和老伴儿都提前合作完成两道节日“特色菜”,在春节期间端上餐桌,与回家团聚的孩子们共享美味。

这两道“特色菜”,一道是梅菜扣肉,另一道是四喜丸子。说起来比较普通,可是选材、制作,并非易事,做得色、香、味、形俱全,大伙儿都爱吃,更不容易。

腊月二十五早饭后,老伴儿就催促我和她一起去采购年货,特别是制作那两道特色菜的猪肉和相关辅料、佐料等。老伴儿是年货采购高手,她在市场上选购五花肉时尤其用心,对梅菜等辅料以及佐料等也是精挑细选。我在一旁当参谋,并帮着拿年货。

食材买回家后先储存三天,到腊月二十八才开始制作。制作梅菜扣肉以我为主,老伴儿更擅长制作四喜丸子。为了把梅菜扣肉做得好吃,我会利用电脑或手机查看它的最佳做法,加以借鉴和利用。老伴儿则一副胸有成竹的样子,不紧不慢地和肉馅,时不时

还问我做得怎么样、有没有困难。

两道特色菜的制作过程并不简单,特别是做梅菜扣肉,所用的五花肉要水煮、油炸、着色、浸泡,再连同泡好并热炒的梅菜一同装碗上锅蒸。尽管有老伴儿帮我,可我还是觉得有点难,心里犯嘀咕,怕做不好丢面子,但不好意思表露出来。老伴儿做四喜丸子,我也给她打下手。她制作这道菜熟练又麻利。这两道提前制作的节日特色菜,量都不小,不仅家里要人在春节期间分成几次吃,还要送给身边亲近的亲属。

经过分工合作,我和老伴儿一同制作的两道特色菜完成了。看着盘盘碗碗里的梅菜扣肉和四喜丸子,我们都生出一些成就感。但相比之下,老伴儿主做的四喜丸子比我主做的梅菜扣肉效果好。

做好这两道特色菜,至少要花费一天的时间,说不累是假话,但春节期间,把经过加热后的两道特色菜一同端上餐桌,作为自制的主打节日菜品,与回家团聚过节的孩子们一同品尝,我和老伴儿的心里都喜滋滋的。🍴



连年有鱼图吉祥

文 / 鑫彪

在民俗文化中“鲤鱼跳龙门”是一个吉利词，因此吃鲤鱼在国人春节餐桌上是一道传统菜肴。从这点上说，人们更注重其寓意。每年春节家宴时，我都要做红烧鲤鱼或糖醋鲤鱼，并为其取名“鲤鱼跳龙门”或“龙凤呈祥”。

“鲤鱼跳龙门”的做法是：先把八寸多长的鲤鱼去鳃、去鳞，除去内脏洗净，在鱼身两面每隔一寸左右向鱼头方向斜切出瓦垄刀口，然后用料酒、盐腌制一刻许；切葱、姜、蒜备用；锅中放油烧热，将鱼两面煎黄，沥出放置盘中备用；锅中加油，煸炒葱、姜、蒜等，放入适量的汤水，以没过鱼身为宜，再放入花椒、大料、辣椒等，待大火烧开后将鱼放入锅中熬熟，收汁后加入适量味精调味。装盘时尽量将鱼头鱼尾弯曲翘起，凸显“鲤鱼跳龙



门”的美好寓意。

“龙凤呈祥”的做法是：将鲤鱼处理干净后，从头至尾劈成两扇，但脊梁背仍需保持相连。洗净后用料酒、胡椒粉和适量盐将鱼腌制一刻许，再将鱼身上蘸些面糊，下油锅炸至金黄色。另在锅内放少许油，将事先切好的胡萝卜丁、黄瓜丁分别入锅翻炒，倒入适量开水，再加入糖、醋和适量盐，烧开加入适量的水淀粉烧至浓稠，亦可稍加一些熟油使汤汁油亮，做成红与绿两种糖醋汁。即将糖醋汁均匀地浇在两扇鲤鱼上，这样既色泽艳丽，软嫩鲜香，甜中透酸，酸中微咸，又红绿相间、龙飞凤舞，契合着民间“红官绿娘子”“龙凤呈祥”的美好寓意。当我把这道菜端上餐桌时，家人无不拍手叫好，这道“龙凤呈祥”不仅为春节餐桌增添彩头，更寓意家庭生活连年有余。🇨🇳

最美那道汤

文 / 殷之

饭后喝汤是传统的饮食习惯，正如老话所说：“饭后一口汤，一辈子没伤。”做好饭后汤，可大有学问。作家陆文夫的小说《美食家》就因这碗汤闻名遐迩。讲的是一众美食家山珍海味吃到深夜，此时忙活了大半天的厨师已昏昏欲睡。当听到叫他上汤时，他蒙胧地切上几刀菜，急忙做了一碗清汤就端上去，可慌乱中忘了加盐，又不便当场说出，但最后美食家们点评今天吃的这些菜肴中最

好的竟是这道汤。其道理是人们吃了那么多菜，摄盐量已经不少，当喝了没有放盐的汤时，觉得味道正好，可谓“人间有味是清欢”。过去在厨师业界流传着这种老话：“唱戏的腔，厨师的汤”。其意是一个好厨师，在以前没有味精等调味品的年代，熬出的清汤清澈见底、清香淡雅，俗称“吊汤”，那可是厨师的“命根子”。我由此受到启发，在年夜饭后就做一道黄瓜鸡蛋汤，仅仅放一点盐和味精，

“俏头”装饰增色彩

文 / 锦琥

20世纪末的每年春节，我们兄弟姐妹都要先到父亲家吃年夜饭，之后几天再轮流到各家聚餐。那时候，一般家庭请客吃饭都是熬鱼炖肉，再炒几道家常菜，各家大同小异，几轮下来也就没了胃口。我在家是小弟，因而往往最后轮到我家。随着人们生活水平的提高，各家春节聚餐也都讲究起来。为此，我专门到新华书店买了一本《家庭菜谱》，回家学着做点新鲜菜。虽说只是临阵磨枪，但我做的那些“表面文章”还真受到一致好评。

我的“拿手戏”，就是“俏头”装饰。过去家庭聚餐的凉菜如肠、肝、松花、肚丝、海蜇等，都是用刀切后盛在盘里端上桌，色彩深暗。现在我把黄瓜、胡萝卜横切成片，再在片的外缘上均匀地切五个三角缺口成梅花状，然后再根据原菜色适当地点缀在上面或周

围。我掌握的原则是红色的上面放绿白相间的黄瓜，白色的上面放红黄相间的胡萝卜。这样就使原先的深暗凉菜，有了生气，鲜亮起来，促进食欲。同时，酸甜味的凉菜还可以利用水果来点缀，如罐头里的红果、黄桃、橘子瓣，新鲜的橙子芯、西瓜瓢等。这些“俏头”既能使菜品颜色丰富，又与主料相得益彰、酸甜可口。

另外，我还有一个“独门绝技”，就是切“白菜花”。人们一般都喜欢用白菜心做凉菜的“俏头”，但白菜心总是有限，我的做法是挑选点薄白菜帮儿，先切成丝，再用刀在上面片几个斜口，然后放进水中浸泡片刻，那菜丝就会卷成菜花，把它拌在凉菜里，放点白糖、醋，既能去掉菜水味，又松软好看。🍴

这时端上餐桌青黄鲜亮，口味清爽，大家喝彩，完美收官。

随着人们生活水平的提高，越来越讲究清淡、养生，近年来食用菌加入餐桌，其中猴头菇入汤成为时尚。猴头菇含有丰富的蛋白质、氨基酸、粗纤维等成分，是促进消化、健脑、抗衰、益寿的保健佳品。为此，近年来我经常煲猴头菇汤，我的做法是：选用干猴头菇几朵洗净去蒂，温水浸泡6小时以上。淘洗放入砂煲内熬汤约30分钟后，取几颗枸杞子放入，加少许盐，再煲煮5分钟即可。在



全家吃过年夜饭后，每人再喝一碗鲜香淡雅的猴头菇汤“溜缝”，好不惬意。🍴

难忘肉皮腊豆香

文 / 李学琴

我家春节餐桌上有一道经典家常菜——肉皮腊豆。每年这道菜一端上桌,不一会儿就被一扫而空,颇受家人们的欢迎。

20世纪60年代,物资非常匮乏。春节前,爸妈买回家的肉通常都带着皮。到家后,妈妈会把肉分切成几类:炒菜的,打卤的,做馅的,炖着吃的,而后常会剩下一些肉皮。肉皮可是好东西,满满的胶原蛋白。妈妈先把它洗净,然后去毛、改刀,再加上葱姜蒜、大料、酱油等调料放在锅里一起煮,直到肉皮软烂。这时,妈妈会把佐料挑出来,再放入事先切好的香干丁、胡萝卜丁、土豆丁、白菜丁和黄豆继续炖,直到所有菜都熟透了。妈妈把这些菜盛入一个瓷盆里,然后盖上锅盖放到室外,一夜过后菜和肉皮就凝在一起了。吃饭时,用勺子或铲子盛出一大盘,浇上腊

八醋或辣油,就是年夜餐桌上非常受欢迎的一道菜。肉皮腊豆可就饭可下酒,又解馋又清口,全家人都喜欢吃。

现在生活条件好了,想吃什么菜就能吃到什么菜,可每年春节我都要学着妈妈的样子做一锅肉皮腊豆,给家人们品尝。只是做腊豆的食材有所调整,比如黄豆被花生仁取代,还会添加香菇丁、藕丁等,在满足味蕾、丰富口感的同时,也注意了营养和保健。

每年春节吃肉皮腊豆时,我都会想起妈妈,想起当年那段艰苦却不乏温情的岁月。一盘传统家常菜,宛如一条感情纽带,牵起人间真情。🍴

饺子“无馅”幸福长

文 / 黄长贵

“年夜饭,喷喷香;吃饺子,幸福长。”儿时过年,母亲都会用自编自唱的童谣,陪伴我进入梦乡。在我记忆里,年夜饭大餐的头道菜必定是饺子。如今,母亲年逾茶寿,依然和我们一起包饺子过年。

不过,我家包饺子是很有讲究的。首先是磨面粉。我家用新收的麦子磨成粉,沥出最细腻光滑的部分,留作饺子面。其次是把面粉放进食盆里,加入适量清水,用手搅拌均匀,再



加入少许酒酿,待面粉自然发酵后,开始拉面筋。然后把面筋放在案板上,用菜刀切成块,用手先搓成圆形,再捏成扁平状。最后把已经调好的馅料放入其中,两手配合着连捏带包,不一会儿就大功告成了。当然,我家还会有意识地选几个饺子,故意不放入馅料。

清脆爽口拌海蜇

文 / 瀚智

拌海蜇是天津地区家庭餐桌上的一道特色菜。拌海蜇很简单,但做不好不是涩嘴,就是咸苦。要想做出别有风味的拌海蜇得有点儿技术含量。

一是在挑选海蜇上有门道。海蜇有蜇头、蜇爪、蜇皮以及海蜇肉等,以前市场上海蜇皮比蜇头贵,如今因“老醋蜇头”这道菜很受饭馆青睐而价格暴涨。过去根据人们的口碑,天津渤海一带的伏蜇品质最好,它有泥少沙,味美不牙碜,外观皮子上有铁锈色。而那种纯白的麻蜇味道一般,吃起来不够脆爽,现在市场上有很多加工好的麻蜇,据说都是从东南亚进口的。一流的伏蜇,一定是又薄又脆的口感,如果蜇皮太厚,说明加工的过程有瑕疵。

二是在洗海蜇上有技巧。因为在捕捞海蜇后必须得用盐与矾进行腌制,以迅速脱去

海蜇的水分,而且需要矾制三次,所以出售的海蜇一般都很咸涩。天津沿海地区居民有句洗海蜇的民谚:“一遍水,二遍盐,三遍四遍才安全。”根据他们的经验,用淘米水洗海蜇最好,这样既能去污,又能去涩。先用淘米水浸泡多时,洗时要捞着洗,以便把泥沙沥出,并把洗好的海蜇放到另一个清水盆中,再浸泡捞洗,往复多遍。最后用舌头舔一下,稍有点咸涩即可,如果太寡淡了也会失去吃海蜇的特色。

三是在凉拌上有讲究。因为拌海蜇是道下酒菜,光吃海蜇并不好吃,过去有人拌些黄瓜丝,这也不理想。最绝配的还应该是拌白菜心,再放点白糖、醋、蒜片,咸淡相济、酸甜可口、生津开胃。讲究一点的,可以放一点白虾仁,味道更加醇厚鲜美。🍴

年年看母亲包饺子,如今我也学会了亲手制作饺子。我特别喜欢制作不放馅的饺子,有意思又相对简单。

年夜餐桌上,坐满了回家团圆的亲人,都在等着吃第一个饺子。当热气腾腾的饺子被端上桌来,满屋飘香。大家望着香喷喷、热乎乎的饺子,有的用筷夹,有的用勺舀,席间充满了欢声笑语。

第一个饺子吃到嘴里,八岁的孙子大声喊道:“爷爷,我吃的饺子怎么没有馅儿呢?”我笑着走到孙子面前,抚摸着他的头,满是

羡慕地说:“饺子无馅幸福长。恭喜你,吃到了第一个幸福饺子。”

此时,大人们的眼光齐刷刷地看向孙子,一片祝福声起。我的母亲说:“祝大宝快乐成长,前途无限。”我的老伴儿说:“大宝吉祥,无限风光从新开始。”我的百岁老父亲说:“健康无限,平安吉祥。”

这就是我家过年的特色菜。吃年夜饭时,每个碗里都会放一个没有馅的饺子,寓意着吉祥如意的春节从此“无限幸福,无限美好”。🍴



授在音乐科研方面的成就，而在 AI 音乐领域，他更是一名当之无愧的探索先锋。

2023 年，在天津举办的第七届世界智能大会上，无数代表最新科技成果的智能产品纷纷亮相。其中，有一款机器人赚足了参观者的眼球。

伴随着柴可夫斯基的《四小天鹅舞曲》，四个白色的音乐机器人翩翩起舞。它们挥舞双手、晃动脖颈、弯腰鞠躬，好像真的复刻出人类演员的一颦一笑……一曲结束，这些音乐机器人又与人类演奏者共同表演，上演了一曲“人机合奏”的视听盛宴。现场观众无不为此支来自天津音乐学院的大学生创业团队——天津天使未来 AI 机器人乐团的精彩创意表演欢呼、喝彩……这已是年近七旬的朱经白教授带领他的机器人演出团队第四次参加世界智能大会了。

朱经白，全国电子手风琴协会会长、澳中（国际）AI 音乐教育中心主任、意大利 IBLA 国际音乐大赛评审委员会委员、天津高校众创空间联盟导师、天津音乐学院教授、天津星空 AI 电子交响乐团及 AI 机器人乐团团长。

如此多的头衔集中展现了朱经白教

音乐之路云程发轫

朱经白生于知识分子家庭。爷爷朱恒璧是中国最早的药理学家之一，曾任上海医学院院长；父亲毕业于浙江大学，从小就对他严格要求，并鼓励朱经白掌握一两项技能。

楼上的邻居家有一架手风琴，悠扬的琴声经常绕梁不绝，勾得年幼的朱经白心里直痒痒。他也想尝试这个新奇的乐器，便找到哥哥帮忙。哥哥说：“咱家哪儿有钱呢？”嘴上虽然这么说，但哥哥没有忘记弟弟的梦想。那年冬天，远在内蒙下乡的哥哥返津后，拉着朱经白去买了一架旧手风琴。从那以后，朱经白就跟着邻居学琴。他的悟性极高，很快就掌握了基本的乐理知识和演奏方法。

学习手风琴需要悟性和恒心，而朱经白坚持学好手风琴还有一个非常重要的原因。20 世纪 60 年代末，他的父亲被关“牛棚”，年幼的朱经白便成了某些人欺负的对象。后来，他想出一个办法——如果我去演出，校长认识了我，那些人就不敢欺负我



扫一扫,听一听

“AI 让我们越活越年轻”

——访天津音乐学院教授、AI 音乐探索者朱经白

文 / 本刊记者 刘瑾皓

了!在刻苦练习一段时间后,“六一”儿童节那天,朱经白在全校师生面前演奏了阿尔巴尼亚电影主题曲《在烈火中永生》。演出异常成功,朱经白一下子成了校园明星,成为同学们争相保护的對象。堆积在朱经白心头的乌云很快一扫而空。

父亲出狱后,花 648 元的天价给朱经白买了一架“鸚鵡牌”手风琴。1972 年,就读于和平区贵阳路中学的朱经白在天津市中小学文艺汇演中获得了“优秀节目”奖。中央人民广播电台将这些获奖节目安排在每天早晨的新闻节目结束后播放,因此朱经白当时独奏的《牧民歌唱毛主席》有了一个传遍大江南北的机会,甚至连远在上海和昆明的亲戚都听到了,纷纷来信求证小弟是不是上节目了。后来,朱经白以优异成绩相继考入天津音乐学院附中、天津音乐学院,毕业后留校任教,直到 2016 年正式退休。时至今日,朱经白依然活跃在音乐科研前线。

智慧旋律的探索之旅

在大众固有的认知里,AI 似乎是近些年的新产物,但实际上,AI 已出现良久。

朱经白认为他第一次接触到 AI 音乐是在 1983 年。当时,市文化局购置了全市第一架电子琴,却无人会演奏。市文化局领导找

到朱经白,询问文艺演出相关事宜。“请乐队成本太高,您看这个能不能代替乐队啊?”市文化局领导指着电子琴说道。这是朱经白第一次接触电子琴。经过几天研究,他发现这架琴非常智能,不但可变换不同音色,还能演奏不同节奏类型,经过设置,原本需要 6 个人演奏的乐队,只要 1 个人即可替代。“回想起来,这可能就是我最早接触到的 AI 前期的智能数字音乐,只是当时的我们还没有意识到这些。”朱经白说。

1984 年,朱经白结合所长,利用业余时间创办兴趣班教授音乐课。在此基础上,他还成立了天津小天使电子琴乐团。不久,这个电子琴乐团就发挥了特殊的作用。1986 年,全球乐器商巨头雅马哈想入驻天津,于是派代表来市电子仪表局作访问,调研市场,洽谈合作。出于工作需要,当时的小天使电子琴乐团代表市电子仪表局前去演出。高质量的演出赢得了来访代表的青睐,他马上向公司汇报这里的良好市场前景。没多久,雅马哈电子乐器公司就落户天津。没想到,由朱经白亲手创建的小天使电子琴乐团还为天津经济发展作出了特殊贡献。

后来,朱经白赴日本学习,接触到当时世界上最先进的电子音乐和智能电子乐器。虽然当时还没有 AI 音乐的说法,其发展也

远不如今天火爆，但已经是最接近现在 AI 音乐的雏形了。从那以后，朱经白对 AI 音乐的研究正式展开。

2004 年，在德国法兰克福举行的世界乐器博览会上，电子手风琴正式向全球发布。来中国展出后，朱经白深为它着迷，花重金购买了一架电子手风琴。但是经过几年的研究，他感觉自己还是没完全弄通电子手风琴。2008 年，朱经白有机会亲赴意大利参加国际罗兰电子手风琴比赛。为了研究电子手风琴市场，也为了见识更为广阔的电子琴音乐天地，当年 6 月接到参赛通知后，朱经白就开始闭门创作。经过近 3 个月的创作与练习，在同年 11 月意大利罗马举行的第二届国际罗兰电子手风琴比赛中，由朱经白创作并演奏的《东方快车》一举斩获创作大奖。后来，朱经白放弃了 5000 欧元的奖金，申请领取了一架当时最新发布的电子手风琴。这架用日本罗兰公司技术、由意大利生产的电子手风琴性能更优、质量更佳。拿到这架电子手风琴后，朱经白又爱不释手地开始研究。

2009 年，朱经白前往意大利生产这架琴的工厂参观。在目睹该琴的生产线后，朱经白就断言电子手风琴在全球范围内有更广阔的发展前景。回国后，朱经白便向天津音乐学院领导建议开设电子手风琴专业，并于 2011 年正式招录学生。天津音乐学院也因此成为全球第一家开办此专业的音乐学院。

2018 年，中央音乐学院开设 AI 音乐专业。朱经白也紧跟潮流，全面深入对接国内外先进科技与最新理念，助力 AI 音乐研究。

近些年，朱经白先是以观众的身份参加

世界智能大会，当看到 AI 产品与技术的不断发展迭代后，“搭乘科技快车，利用机器人说我的事”成为他的新追求。这也是“发展新质生产力”在朱经白音乐教学领域的具象化。AI 机器人演奏团队成立后，朱经白则登堂入室，成为 AI 科技与生活结合的实践者，他对 AI 音乐的研究和理解更上一层楼。

启迪未来的和谐乐章

早在 1983 年第一次接触电子琴后，为提高学生学习效果，朱经白就决定将这个新鲜事物放在教学实验上，于是他购得一架电子琴。在教学上应用一段时间后，他发现学生进步飞速。

朱经白不仅重视学生的学习质量，更重视学生的实践与发展。从教这些年，朱经白始终没忘记带领大学生创业。2013 年，朱经白组织成立电子手风琴交响乐团。20 位电子手风琴手一齐演奏，可以达到传统乐队百人演奏的恢宏效果，大大减少了人力物力，这也是全球第一支电子手风琴交响乐团。该乐团一经成立便受到业界欢迎，市场发出的演出邀约接连不断。乐团不仅在国内多地演出，还曾前往意大利演出。近年来，朱经白还组建 AI 机器人乐团，学生们相继登上国家大剧院、中央电视台、世界智能大会等重要舞台。

朱经白不仅利用 AI 音乐进行教学，更利用它推动社会音乐教育资源的公平化。2010 年玉树地震后，一批灾区学生前往我市耀华滨海学校学习。为灾区募捐演出结束时，朱经白注意到一个学生盯着他手里的乐

器看。朱经白问他：“你认识这个乐器吗？”孩子摇摇头。朱经白随即萌生了教授这些孩子们演奏乐器的想法，耀华滨海学校校长听后也很兴奋。三天后，校长打来电话反馈，说有300多名学生报名上课。朱经白粗略地算了一下，光是经费投入就得40多万元。虽然很难，但是朱经白没有打退堂鼓，而是马上联系热心好友，分工协作，着手购置电子手风琴、小提琴、吉他等乐器。尽管分摊成本后轻松了许多，但朱经白仍需要自掏腰包20多万元。乐器问题解决后，他迅速上报天津音乐学院领导，发动大学生成立了60人的学生教师志愿者团队。经过简单培训，朱经白带着这群大学生们为孩子们上课、辅导。自从孩子们接触到音乐，似乎找到了生活的寄托，他们逐渐养成了文化课也能保持专注的好习惯。

一年后，孩子们准备返回家乡，朱经白叮嘱大家一定带上自己的乐器。此前，朱经白曾组织孩子们将这些乐器的二级证书考下来。经过与天津音乐学院商量，校方没有收取考试费用，最后的等级证书印制费用由朱经白一人承担。

因为有过这段经历，这些孩子们返乡后仍刻苦学习，多年后，有不少学生加入了中国共产党。朱经白则由此总结出一套用智能音乐教少数民族孩子学习演奏的方法。第二年，新疆和田的孩子们接触到朱经白教授的电脑作曲课，很感兴趣。朱经白又想方设法指导他们深入学习。今年，朱经白再次与耀华滨海学校（现第二耀华中学）进行合作，会有更多学生接受朱经白的AI音



乐教育。

前不久，朱经白还前往江西等地多所大学开展AI音乐教育讲座，点燃了学生与教育者对AI音乐的全新热情。学生们通过讲座，不仅见识了AI如何在音乐创作与演奏中大放异彩，还激发了他们将音乐与科技融合的创意火花。此外，朱经白的讲座还助力高校教师革新教学方法，成为他们个人素质提升与学科交叉融合的催化剂。而对整个音乐教育行业来说，AI技术的应用则预示着音乐教育普及化、公平化的新时代到来，同时也为行业的发展描绘了一幅充满希望的蓝图。

“人活着的最大价值就是探索！”在朱经白看来，他对AI音乐领域不懈探索的内生动力就源于此。采访间隙，“老顽童”朱经白又为我们分享了诸多AI音乐领域的新鲜趣闻，手舞足蹈地给我们讲述世界科技前沿关于“乐疗研究”的成果……

老有所为，乐在其中。朱经白滔滔不绝地介绍着，他为我们打开了一扇通往AI音乐世界的大门。AI音乐发展前路漫漫亦灿灿，令人着迷，谁也不知道新科技的发展将怎样改变人们对生活和艺术审美的追求，也许其魅力就在于此吧。🇨🇳



扫一扫,听一听



贡掸轻拂百年尘

文 / 本刊记者 安可欣

鸡毛掸子,现如今还有人需要吗?津门蔡氏贡掸到底凭借着什么,不仅让没落已久的鸡毛掸子重回大家视野,还能吸引着外地朋友不远千里前来购买?怀揣着这样的疑问,记者来到位于天津市古文化街的津门蔡氏贡掸门店,拜访了市级非遗项目——津门蔡氏贡掸制作技艺传承人蔡成浩、蔡红英父女。眼看春节将至,父女二人比平时更加忙碌了。

实用性与吉祥如意兼备

鸡毛掸子的实用性在于清洁,相比于抹布,它有着独特的优势,很多中老年人对它情有独钟,不少年轻人在体验过后也纷纷被“圈粉”。

一位从静海区前来购买鸡毛掸子的阿姨告诉记者,用鸡毛掸子来做房间清洁是家里的传统习惯:“鸡毛掸子有三好,一是不会在家具上留下任何划痕、水痕,也不伤字画;二是省力气,轻轻一掸灰尘就下来了,有缝隙它能伸进去,有高度它也能够到,我用不着登梯爬高了;第三是省水,清洁过程中不用水,最

后把掸子拍一拍、抖一抖,掸子就又干净了。”用鸡毛掸子除尘不仅不伤家具,还能为家具锦上添花。蔡氏贡掸制作技艺第五代传承人蔡红英曾经在网上发布了一条“神奇”的视频,视频中的蔡红英用鸡毛掸子反复地掸实木家具,只见那个部位越掸越亮。蔡红英解释道,这是因为掸子本身的油性附着在家具上,产生了特有的光泽和包浆。

入秋后是掸子销售的旺季,第四代传承人蔡成浩说:“过去人们会在家中准备两三把掸子,甚至在一个掸瓶里放两把,掸子是人们日常生活中不可或缺清洁工具。”春节前的大扫除象征着辞旧迎新,在这个习俗中,使用后的旧掸子被新掸子代替,寓意着新年的开始。在过去的婚俗中,娘家通常会陪送掸子当嫁妆,掸子谐音“胆子”,寓意为亲闺女壮胆。另外,掸子在日常生活中除了掸尘的功能,还兼有掸凡尘、清心性的意义。不同颜色的掸子有不同的内涵,蔡家根据其颜色不同,为掸子赋予了动听的称呼,黑色的“墨龙掸”寓意镇宅辟邪,白色的“玉兔掸”寓意健康长寿,红黄

色相间的“火驹掸”寓意招财进宝,体现着民俗中的传统哲学。

“贡”乃皇室专用

蔡氏贡掸的“贡”字,是给皇室专用的意思。蔡氏祖籍河北,由于连年荒旱,全家迁往北京西黄村,以扎制掸子为生。清朝末年,创始人蔡锡九凭一手精湛的扎掸手艺在北京城名噪一时。他制作的掸子不仅结实耐用,而且美观大方,羽毛缚在藤杆上就如同长在活鸡身上一样,灵气十足。因其独特的技艺,蔡家的掸子被皇姑寺引见至宫中,成为御用贡掸,禁止在民间售卖。慈禧太后50岁生日时,蔡家专门扎制了99把上等贡掸以贺大寿,得到慈禧太后的嘉奖,蔡家掸子一时声名大噪。

由于时局动荡,民国后期,蔡家因战乱无奈迁往天津。在天津,蔡氏贡掸得到了新的发展机遇。当时的社会名家、书法家、戏曲名家等都曾专门定制蔡家的掸子。于是,蔡氏贡掸在天津扎下了根。“当时民间有这样一个说法,民国初年是北京的鸡毛掸子好,后期是天津的鸡毛掸子好。很多人不知道为什么,其实原因就是我們蔡家从北京到天津了。”

“把掸子当作艺术品来做”,正是这样的高标准、严要求,使得蔡氏贡掸能够在同行业里“鹤立鸡群”。蔡成浩说:“我在选料上要求十分严格。首先要选用4岁鸡龄的散养公鸡毛,这样的毛更长,做出来的掸子也更漂亮。另外,我们一般会入冬以后采毛,那时的毛品质更好。再有,我们只选取公鸡尾部、后背、颈部的毛,因此制作一把小掸子,至少需要几十

只鸡的毛。”此外,拔取鸡毛也很讲究。“必须要用‘活’鸡的毛,就是在杀鸡放血后二三十秒内拔取的鸡毛,这样的毛簌簌颤动,光亮灵动,就像还长在鸡身上一样。如果慢了,毛就拔不下来了,需要拿开水烫,烫后的鸡毛光泽度就差很多了。”细分起来,一只鸡身上竟有十几种毛。蔡成浩还有个绝活儿,随便拿一根鸡毛,他看一眼就能知道它是长在鸡的哪个部位的毛。

当蔡成浩拿出镇店之宝——“墨龙掸”向记者展示时,立刻吸引住了店内所有顾客的目光。这把通体乌黑、黑中发亮的鸡毛掸子,正如它的名字“墨龙”一样,散发出黝黑的光泽且灵动十足。“不愧是镇店之宝!”“这掸子太漂亮了,简直就是艺术品!”围观的人们不禁啧啧称奇。蔡成浩告诉记者:“这是我多年前做的掸子。现在要想再做这样的掸子已经不容易了,因为这种‘线毛’太不好找了,主要是成本太高,这个品种的鸡几乎没有人养了。”

匠心凝聚好工艺

想做出一把好掸子,不仅要原料好,工艺也不能少。选好材料之后,鸡毛还要经过由多味中药配成的药水高温消毒,“这一步非常重要,这样才能让掸子去除异味还防虫。没有这道工序,一年之后掸子就生虫了。”材料处理好之后,进入关键步骤——绑掸子。“绑的手法,是我们这项非遗技艺的核心技术。蔡氏贡掸能够做到使用多年后即使是杆折了毛也不散,靠的就是独到的手法。”从取毛到成型,津门蔡氏贡掸制作技艺需经过分拣、穿线、洗

水、风干、扎捆、消毒、绑扎等 18 道手工工序，才能最终完成。这其中，蕴含的是一代代非遗传承人对老手艺的执着与坚守。

多年来，蔡氏家族始终遵循一条祖训：“可以不干，但不可以不会。”每代至少有一人要学会制掸技艺，这体现了家族对传统手工艺传承的重视。蔡成浩作为第四代传承人，深知每一把蔡氏贡掸都承载着家族制掸的历史和文化遗产。在他的成长过程中，父亲蔡文彤不仅是他的技艺启蒙老师，也是他的艺术引路人。

从 13 岁开始学习，蔡成浩苦练三年后便能独立完成贡掸制作，显示出他在此方面的天赋和努力。“绑扎有诀窍，成品掸子藤杆和扎制掸子的鸡毛根部要垂直，鸡毛的尖端和藤杆必须平行，这样扎出来的掸子才有层次。最考验人的是无论掸子多长多大，都要一口气绑完，这才叫绝活。”蔡成浩讲道。第一次做掸子时，还在上学的蔡成浩只能利用业余时间来做，这份工作既脏又累，让年少的蔡成浩感到非常苦恼。

“工作时要盘腿坐在椅子上，周围摆满了鸡毛。鸡尾巴的硬毛，根部需要拿榔头砸，砸扁了以后再绑，一把鸡毛攥在手里，摆匀了，顺着杆子往上捆。腿要一直夹住线，手拿着杆子，从一头缠绕到另一头。如果这根杆子没有绑完，你就无法动弹，杆子得一直提着，否则会散开。绑掸子特别累，一坐就是半天。”蔡成浩回忆道。

蔡氏贡掸重出江湖

1955 年实行公私合营后，蔡家人陆续进

工厂上班，蔡成浩后来下海经商，贡掸手艺被搁置了。怎料人到中年后，蔡成浩遭遇了事业的低谷期：“那时候我 54 岁，背负了 54 万元的债务。”2003 年年底，蔡成浩的老伴儿想从卖掸子的土产店捡点鸡毛回家，却新奇地发现一把掸子竟然卖 38 元钱。听了老伴儿的讲述，蔡成浩心里一动，自己是贡掸的嫡系传人，干脆再试试扎掸子吧。在家人的支持下，蔡成浩决定重拾这门技艺。可时过境迁，一开始确实挺难的，鸡毛哪里找，藤杆哪里找，销路又在哪里，各种问题出现在他面前。经过辗转联系，2004 年大年初六，蔡家父子奔赴河南“探厂”，鸡毛的质量让蔡成浩喜出望外，当天就采购了原料。

蔡成浩重新扎起了掸子。由于蔡家的掸子选料精细、工序严谨，卖价比普通掸子贵出好几倍，土产店都不收。2004 年秋天，蔡成浩带着掸子来到沈阳道古玩市场，就在路边摆摊。没想到时间不长，他带着的掸子就销售一空了。“玩儿古玩的这帮老人们一看都说，很多年没看见这好东西了，连市场管理的人都说，这东西可别失传了。”从那以后，蔡成浩的生意越做越好，后来又有不少代销商找到蔡成浩，掸子的销路逐渐打开了。但是这样经营了一段时间后，蔡成浩发现代销的模式会产生一些问题，比如有的店会掺杂别的低质掸子卖，有的店会私自涨价。为了保护津门蔡氏贡掸的声誉，蔡成浩决定自己开直营店。

如今已过古稀之年的蔡成浩回想起一路走来的艰辛，谈起自己的经营之道，发自肺腑地表示：“关键是要保证产品的质量和重量。

质量上,我的掸子能保二十年不散,无论原材料怎么涨价,但掸子的重量不能减,否则会影响掸形和使用年限。”蔡成浩在重拾家传制掸手艺后,不仅恢复了这门技艺,还对其进行了创新和调整,以适应市场的需求。随着高质量的掸子再次进入市场,蔡氏贡掸的名气也逐渐恢复,他的债务早已还清,后来还开始教授徒弟,传承这门非遗技艺。

在传承与创新中走向未来

蔡红英在青年时期跟随父亲学起了这门手艺。那时面对家庭的负债和经济压力,懂事的她与父亲一起做掸子。制掸的过程是辛苦且烦琐的,需要极大的耐心,从消毒、驱虫到去除浮毛、绑扎,每一步都需要精心操作。由于长时间的精细工作,她的手上磨出了茧子,指甲都开裂了,晚上经常疼得睡不着觉。但是,她从没退缩。

随着时间的推移,蔡红英发现自己越来越喜欢这门手艺,她为自己的作品感到自豪,还会花时间欣赏自己的创作,这是从内心发出的热爱和满足。为了吸引更多年轻人对传

统掸子的兴趣,蔡红英在产品上不断加以创新。近年来,她开始制作更小型、更多样化的掸子,使用不同的原材料,使产品更加轻巧、精致。这些小型掸子可以作为挂件。她还选择年轻人更喜欢的颜色,对掸子进行改色处理,增强掸子的视觉吸引力。这些创新使掸子的功能不再限于清洁,传统的掸子变身成为一种时尚的配件,可以挂在书包或汽车上,成为日常生活的一种点缀。

蔡红英的创新设计还扩展到其他领域,如扇子和茶具装饰,这些产品同样体现了她对传统与现代融合的深刻理解。她制作的扇子材料独特,特殊质感和光泽为扇子增添了新的艺术价值。在茶文化方面,她制作的小掸子可以用作茶海上的装饰,增加了茶道仪式的美感和传统氛围。这些小巧精致的掸子不仅是实用的茶具配件,也是艺术品,使人品茶时更添一份雅致。

蔡红英说,接下来她打算通过网络和社交平台,将掸子的制作过程和文化意义传播给更多人,让掸子的魅力突破地域和文化的限制,吸引更多人的关注。🇨🇳



“九河下梢天津卫，沽水滔滔向东流”

——品味“天津老俗话”的魅力(一)

文 / 章用秀



扫一扫,听一听

沽水是海河的别称。海河作为天津的母亲河,起于市区的三岔河口,往东(偏南)流向塘沽而注入渤海。天津地处海河流域尾闾九河下梢,从字面上看,似乎归入海河的共有九条河流,是不是这种情况呢?我以为可以说是,也可以说不是。实际上,在天津及附近汇合而流入海河的河流共有五条,即南运河、北运河、永定河、子牙河和大清河。而南运河是由漳河、卫河汇成,子牙河由滹沱河、滏阳河汇成,大清河由拒马河、潞龙河等汇成,如此加在一起也算是九条河流了。然而多数人都认为,天津的九河与“九天”“九州”的数字来

源差不多,都只是一种概数。因为“九”为阳数之极,即最多的数量,称为“九河”,是指“多河”。海河是扇形水系,汇诸多条河水而成,故称“九河下梢”。这样说也是有一定道理的。

而说到“九河下梢”就必然联系到“三岔河口”。所谓“三岔河口”,其实是指现在的狮子林桥附近,南运河由西而来,北运河由东而来,在此地汇入海河。三河交汇形成一个“丁”字形,这里才是历史上的三岔河口(即海河的起点)。1917年,海河裁弯取直,从三岔河口到现今金钢桥附近开掘一条河道(这就意味着海河延长一小段),将南、北运河直接开通到这里,于是便形成新的三岔河口。原来南运河的一段便废弃了,填平后形成老铁桥大街、鸟市





等；原来北运河的一段废弃后形成狮子林大街、东河沿大街等。三岔河口地区是天津最早的聚落点，最大的漕运中转地，也是天津的发祥地。旧时天津有这样的民谣：“三岔口，停船口，南北运河海河口，货船拉着盐粮来，货船拉着金银走，九河下梢天津卫，风水都在船上头。”真切反映了明清时代这里经济的繁荣和地理位置的重要。

“天津卫”的叫法起源于明朝洪武年间。“天津”以明成祖朱棣发兵“靖难”而得名，意为“天子经由之渡口”，“卫”字意即“军卫”。明永乐二年（1404年）置“天津卫”，筑城驻兵，负责屯田和守卫、运粮。后来虽因地方建制的变化改过别的名字（如府、县、州、道等），但“天津卫”就一直成为口头流传的地名了。

天津还有“津沽、丁沽、津门、三津、海

津、海门、析津、卫阳”等别称。“津沽”，即“天津七十二沽”的简称；“津门”，是因为天津是北京的门户；“三津”一般是说天津乃潞（即北运河，亦称白河）、卫（即南运河，亦称御河）在三岔口交汇成海河；“津沽”则是“三津”与“沽上”二者而为之。旧时还有人在书画上题识称自己为“章武人”，如李叔同1917年书联赠法轮长老，题记有：“余于观音诞后一日，生于章武李善人家。”章武是汉代旧名，那时天津尚无踪影，这个地域属章武郡所辖，故而书之。以上均属雅称，多用于书面，普通百姓很少用之。天津人大都称自己是“天津卫人”或“天津人”，说自己是“本地娃娃”。如果有人问天津老大爷：“您是哪的人？”老爷子会操着纯正的天津口音回答：“我是本地娃娃！”“本地娃娃”就是说我是土生土长、地地道道的天津人。🇨🇳

（来源：《天津老俗话》）





喜庆热闹迎新春

文
由
国
庆

过大年，一般的概念是从正月初一到初五的欢乐生活，可老天津人迎年、忙年、过年的日子有滋有味花样多，从腊月初八到正月十六遛百病，要热闹三四十天。天津人过年的许多习俗经久沿袭，进而形成了一种独特的民风。

迎年进行曲

腊月二十三也叫“小年”，天真活泼的孩子们已耐不住喜庆欢乐的诱惑，天刚擦黑便点燃了小鞭炮、小烟花，笑着、闹着、追逐着，迎年也随之进入倒计时。

到了腊月二十四，生活的细节更是约定俗成甚至刻板起来，泥古的老例儿似乎让人不得有偏差，比如二十四扫房子，二十五糊窗户，二十六炖锅肉，二十七宰公鸡，二十八把面发，二十九贴倒酉，大年三十阖家欢乐闹(坐)一宿等，不胜枚举。

辞旧迎新当然要干干净净的。天津人打扫房子从里到外不惜体力，翻箱倒柜，清扫四壁，哪怕一点点“馊灰”也不能落下，细致到被阁子的抽屉里、穿衣镜背后的衬纸都要换新的。门窗、家具、炊具、碗筷等统统要过水，甚至连铜合页、铜拉手也擦得锃光瓦亮。第二天腊月二十五，人们用粉连纸糊窗户，留出新气孔，又忙

得脚不沾地。

过年，从某种程度上讲是吃的节日，老百姓风里来雨里去辛辛苦苦整一年，谁都想富富裕裕、痛痛快快地吃上几天，天津人俗称“大吃八喝”。接下来是备年饭、年菜的日子，过年期间要吃的鸡鸭鱼肉、青菜、腊豆等菜肴都提前准备好，有荤有素，甚至是用缸、用盆来盛储。那精米、白面也吃不够，一锅锅馒头一屉顶一屉，再加上馅的、枣的、糖的、油盐的，真可谓面点大会了。

换筷子与添新粮

一进腊月，老辈人见用了一年的筷子有的弯了、旧了、掉漆了，于是早早惦记起换新筷子的事，需提前准备好。天津人过年特别要添红漆新筷子，显得喜庆，且讲究整股换新，少有小气零揪只换一副或几副的。其实，有些筷子不见得不能用了，此举无非寄托人们心向未来的好心气儿。缘何换筷子？食为天啊！吃饭乃头等大事，自然离不开筷子，过新年当然要人丁齐整，诸事顺意。说到添丁进口，尤其对尚未得子嗣的家庭而言，筷子还承载了“快子”的寓意，人们希望新年快快得子传宗接代。

过年换筷子的同时，条件稍有允许的家庭还讲究添新或更换



扫一扫，听一听

新碟新碗,也喜欢成套地换。崭新的碟子碗筷与鸡鸭鱼肉摆上新年餐桌,顺眼、喜庆,有气派。如此这般也带来不大不小的问题,旧碗筷往往舍不得扔,一来二去便积攒下来,橱柜里碗筷过剩的情况挺常见。

馒头打红点儿

为突出新春特色,老天津人有个习俗,就是待馒头稍凉时给它打上好看的红点儿。打点儿需用食红颜色,年前要到杂货店、化工店去买一小包。食色需小碟、小杯里加几滴水溶开。打点儿有专门的小工具,竹制的、木制的都有,不买或家里暂时没有的,也难不倒人——自制,比如用一筷子头为中心点在其周围绑上几根火柴梗,打出来的点儿照样好看。图省事的干脆就用筷子头儿蘸色一打,或用打几个点儿来区分不同馅料的面食。后来,市面上出现专门刻出“福”“喜”“寿”字的高档小戳子,专供打点儿用。过年的面食再一打红点儿,红白互衬,转瞬为普普通通的馒头赋予了灵性,喜庆吉祥的氛围也“唰”的一下上来了。

卖年画与唱喜词

天津杨柳青年画历史悠久,画工精湛,百姓喜闻乐见。过年图吉庆,家家户户都会买几张贴贴。昔年,一进腊月,背包袱串胡同卖年画的吆喝声就不绝于耳了。

串胡同卖画的小贩一进胡同就来了口彩儿:“白胖小子抱鲤鱼,鱼跃龙门,五福捧寿啦,贴去吧——”这嗓子吆喝很快就引来买主儿,小贩赶紧找处干净地方打开包袱,

亮出花花绿绿的年画,还不时报出画名来,什么《连年有余》《竹抱平安》《幽王烽火戏诸侯》《精忠传》《加官进禄》《双美图》《琴棋书画》等,数不胜数。

人们过春节都图喜庆,这期间也常见聪明的小贩逗些财神画像,走街串巷挨门送。他们举着财神像往商铺、客栈、住户门口一站,满面春风地亮开嗓子道:“给您送财神来啦!”也许人家早已挂好了财神像,但这时候又有谁会拒绝吉意呢?假如生硬甩出一句“不要财神”,恐怕连自己心里都觉得不安稳。得,掏俩钱儿将财神爷请进屋便是了。

新春花市竞飘香

天津人爱花,特别是过大年期间,用鲜花扮美家居颇具传统。“小园相与大园邻,相逢都是卖花人。”古来,津西南运河畔的小园、大园、曹庄一带地沃水美,鲜花种植业兴盛闻名。一方水土养一方人,以北马路为代表的老天津新春花市姹紫嫣红,熙攘异常。

花农往返城郊花场花窖仅靠肩挑,煞是辛苦,所以开价高一些也不足为怪,买者大可划价,你来我往,算个热闹。有好花的人在晨曦的雾气中就急急赶来,为了买到最好最中意的花儿,他们往往不惜价钱。下午,花市客流最盛,一眼望去,商贩大多占据了街面朝阳的一边,这半边拥挤不堪,而从此路过的行人也自觉地走到了对面一侧。天津人过日子讲究心气儿,逛花市的男女老少无论花三元两元、一角两角,没有人愿意空手而归,人们在阵阵花香中期盼着顺意美好的年景。🇨🇳

天津人的饺子

文 / 温暖



天津人常说，“好吃不过饺子，舒服不如倒（躺）着”“饺子就酒，越喝越有”。天津人爱吃馅食，尤其喜欢吃饺子。天津现存最早的志书，清康熙十四年（1675年）的《天津卫志》卷二“风俗”中记：“正月元旦……设盛宴，和乐同享各食角子，取更新交子之义。”

家常饺子大致有荤馅、素馅、荤素配馅三类。荤馅一般指单纯的肉馅，行话叫“常行馅”，俗语称“一个肉丸儿的”。天津依河傍海，一年四季的河海两鲜吃不完，所以不乏三鲜馅、海鲜馅、鱼肉馅等。天津人好吃鲜，专门剥出很多蟹黄俏上韭黄包饺子吃。不仅如此，就是那一斤只称俩的大对虾，在吃过见过的天津人眼里也没当珍馐，于是对虾肉的饺子也屡见不鲜。荤素搭配的馅一般以肉馅为主，配上四时鲜蔬。素馅又分为斋素和基本素两种。斋素不含葱、蒜、虾皮、鸡蛋等荤料，基本素则没那么多忌讳，可随心调配，天津主妇各个都是美食创意的行家里手。

除夕守岁，更新交子。大年三十，一大早人们便梳洗齐整，换上新装，本命年的人更要穿红、饰红求吉利。午饭一般是丰盛的菜肴和米饭，晚饭吃荤馅的饺子或再备些酒菜。老话说，没有饺子不过

年。肉馅饺子中要特别加入鸡蛋、虾仁或者海参、蟹黄、韭菜等，象征富裕、团圆。即使远在千里之外的儿女也一定要赶回家吃这顿饭，老辈人素来极为看重这顿象征阖家美满的团圆饺子。餐后还要再包一顿素馅饺子，留待除夕夜和大年初一早上吃。

大年初一吃素馅饺子，象征新年生活素素净净、顺顺当当。有时会在饺子中特别放入一粒果仁之类的吉祥物（也有放铜钱的），俗信谁吃到这个饺子一定会在新年交好运的。大馅饺子形似元宝，还有招财进宝的意思。这新年的头一顿饺子一定要捏严实，避免煮破，如果破了也不能说“破”“烂”等不吉利的词语，要说饺子“挣”了。到了大年初五“破五”又要剁馅包饺子吃，俗称“剁小人、捏小人”。

天津人赋予了饺子丰富真挚的民俗内涵。冬至日吃饺子、馄饨，老话说“以免冻伤耳朵”；生日的前一天要吃“催生饺子”。直到现如今，天后娘娘诞辰纪念日的前一天，几千人在娘娘宫同吃喜饺的情景依旧壮观。闺女出嫁，娘家要准备一份饺子和面条，新人喝罢交杯酒，要吃“子孙饺子长寿面”。产妇生产后的第12天（十二晌），娘家要送来饺子给闺女“捏骨缝”，期盼早日康复。儿女亲朋远行出门前也要吃饺子，俗称“长接短送”“上马饽饽（饺子的别称）下马面”。饺子温暖着每个天津人的胃，吃不完的饺子让天津人的生活天天像过年。🇨🇦

爷爷的水烟袋

文 / 王增林



扫一扫,听一听

在我家精心保存的陈旧物件中,有一只老水烟袋,那可是爷爷的心爱之物。

小时候,爷爷从外面开会或者从地里下工回来,来不及掸净身上的尘土,屁股一落板凳,就对身边玩耍的我们喊一声:“帮我把水烟袋拿出来!”只见我们一溜小跑,从他的房间里拎出那只沉甸甸的白铜水烟袋,递到爷爷手中。爷爷从烟袋的翻盖小盒里,捏起一撮烟丝,划着火柴点燃后,便“咕嘟咕嘟”大口大口吸起来。

我们最爱看爷爷抽水烟。爷爷抽烟时,烟袋里先是冒出“咕嘟咕嘟”的水声,接着就见他喉结上下滚动,然后鼻孔里有两条青龙钻出。这时他眉头舒展,陶然欲醉,飘飘欲仙,沉浸在自己的快乐里,仿佛浑身的疲乏一扫而光。围在旁边的我们,有时候稍不留神,把散开的烟雾吸进鼻孔,呛得大咳,这时候爷爷会张开缺了牙的嘴,哈哈大笑,放下烟袋帮着拍我们后背。

爷爷与别人相互往来的礼品,也是他最看重的礼品,就是水烟烟丝。

水烟丝一般包装得方方正正,三寸见方,一指厚薄,用浸油的灰纸包着。剥开灰色油纸,就能闻到烟丝的阵阵香味。压得致密紧实的烟丝有黄色的,还有绿色的。方块烟丝上面,压着的字有“甘”“云”等字样,代表不同品牌,爷爷对于烟丝的品牌、产地和口感,总能说得头头是道。

只要有人到县城办事,爷爷就不忘关照人家一句,有好的水烟丝帮他买些回来;出门办事的人代买送来后,爷爷会把人家请到屋里,说上感谢的话,请人家吃顿便饭,再把钱如数付给人家。在这方面,他从来不肯沾人家一点光,人家也就乐得代劳。

爷爷花钱买的烟丝并不是他一个人独享,这是他与朋友相处、处理邻里关系、做好工作不可或缺的媒介。那时候,爷爷是乡里的财粮干事。每当有人到家里,不管是谈公事还是私事,不管带着什么样的情绪来,他总是先招待对方一锅烟,再喝水谈事情。好几次,有人因为干部处事不公或邻里纠纷前来告状,来时怒气冲天,急火燎房,但只要捧起爷爷的烟袋,火气就先消去一大半。遇上也好这一口的,离开时爷爷还会掰下半方烟丝,慷慨相送。大家坐着高矮不齐的凳子,围成一圈,开个七八个人的小会,那只水烟袋在大家手上接过来传过去,用手一擦,你抽抽他抽抽,也没有看到有谁嫌弃。就是这种“水烟外交”,帮助爷爷化解了好多矛盾,解决了好多问题。

几十年过去了,如今我看到水烟袋,睹物思人,心中总会涌起无限的感慨与怀念。那斑驳的铜色仿佛记录着岁月的沧桑,每一次触摸,都像是与爷爷进行着一场穿越时空的对话,让我不禁回想起那些与爷爷共度的温馨时光。🇨🇳



扫一扫,听一听



《朱子家训》中的修身齐家思想

文 / 降瑞峰

《朱子家训》是宋代思想家朱熹晚年写给族内后人的一篇短文。全文只有300多字,简洁明快,力透纸背。朱熹将其一生总结提炼的理学精华融入其中,并用通俗的语言作了阐释和说明。他从家族的世代兴旺和国家的长期繁荣着眼,就家国、言行、情理等提出了明确的伦理规范。可以说,《朱子家训》讲清了人与族群、人与国家、人与自我的辩证关系。

精神内涵: 忠孝和谐、修身报国

《朱子家训》不同于一般家训的特点主要有三:一是格局高,讲家庭不忘国家,寓小于大;二是眼界宽,表面讲人情世俗,背后有天地人,也有君亲师;三是思想深,家训里的字是常用字,话是平实的乡里乡言,但思想的程式、篇章的逻辑是理学。《朱子家训》的内容主要包括以下四个方面:

一是家国同理,认为家庭和睦,忠孝为先。朱熹注重“礼”,讲究社会分工,重视家庭秩序,强调忠孝一体、长治久安。《朱子家

训》开篇就从国家之理、家族之道、个人行为讲明家庭角色的扮演,“君之所贵者,仁也。臣之所贵者,忠也。父之所贵者,慈也。子之所贵者,孝也。兄之所贵者,友也。弟之所贵者,恭也。夫之所贵者,和也。妇之所贵者,柔也”。家训通过区分不同人的角色,明确每个人的职责。只要大家各安其本分、各尽其职责,就可以实现家国同治。朱熹正是通过强调职权相符、身份匹配,构建了父慈子孝、兄友弟恭、夫和妇柔的一幅家族理想图景。

二是和谐为本,强调诚信友善,敬天爱人。人际和谐、家庭和睦是维持社会秩序的关键。《朱子家训》特别重视家族中不同关系的维系和保持,例如:“事师长贵乎礼也,交朋友贵乎信也。”另外,家训里还对如何处理不同的关系作了规定:对于长辈,要以礼相待,“见老者,敬之”;对于晚辈,要亲之爱之,“见幼者,爱之”。同时,家训强调在实际人际交往中要认知是非、吸取教训,以个人的行动来调整人际关系,把不和谐的因

素转变为和谐。

三是修身重德,要求种德积善,成就自身。朱熹一生中广交友、重情义,只要有德行、善修养的人,都能视为知己。他在担任浙东提举时官居五品,当时还是平头百姓的陈亮找他辩论“王霸义利”。朱熹并没有因为陈亮是个老百姓而疏远他,反而非常欣赏他的才学和德行,结为挚友。“勿以善小而不为,勿以恶小而为之。”《朱子家训》一再提醒族人要严格恪守善恶的标准,守住做人的底线,做到“处世无私仇,治家无私法。勿损人而利己,勿妒贤而嫉能”。

四是读书治家,重视家庭教育,知行合一。《朱子家训》中专门用一节来讲读书,指出:“诗书不可不读,礼义不可不知。子孙不可不教,童仆不可不恤。斯文不可不敬,患难不可不扶。”在朱熹看来,只有饱读诗书,深明礼义,才能提高个体的修养;对家族而言,只有注重读书传家,讲究斯文,才有可能传之后世而不失家风。在家训中,朱熹劝勉大家将读书作为起家之本,并总结出一套行之有效的读书方法——“读书有三到:心到、眼到、口到”。同时,他还强调了知行合一。朱熹非常注重实践,《朱子家训》既强调读典籍,遍览诗书,也强调要用情用心,多教育多体恤。

通览全篇,朱熹不只是站在一家一族的立场上来教育后辈,而是借“家训”的结构道出治家治国的道理。《朱子家训》中清晰地勾画了“遵礼”的必要性,指出:“守我之分者,礼也;听我之命者,天也。人能如是,天必相之。”在朱熹看来,遵从天理、遵

守礼仪的人,上天也会眷顾。另一方面,《朱子家训》中也强调,这些道理是做人成事的基本规则,并不高远,而是“日用常行之道”,要谨言慎行,在世一日,就应该遵守一天,不可有偏离和妄想。

当代启示:弘扬优秀家风,汲取治理经验

《朱子家训》历经千年,今天仍被广泛传播,根本原因在于家训的内容体现了“修身、齐家、治国、平天下”的重要理念,符合人们追求美好、渴求幸福、祈求完善的良好愿望。如今,我们更应该学习其中的有益经验,推动家风建设明德向善。

一要有家国情怀,忠于祖国、热爱家庭。中国古代传统以家庭为本位,将个人的成就与国家的兴衰通过家庭紧密联系起来,就今天而言,“家是最小国,国是千万家;有了强的国,才有富的家”的观念已深入人心。二要有高洁修养,以身作则、清廉治家。朱熹在家训中辩证地处理了“天人”“义利”“善恶”“公私”等几种重要关系,给出明确的提示和劝诫,在当今仍具有启迪意义。三要有良好家风,勤读好书、言传身教。朱熹的后人有大成就者众多,与朱氏家族注重家风、提倡耕读的优良传统密不可分。

良好的家风实际上是公序良俗的重要组成部分。正如《朱子家训》所言,我们只有像吃饭穿衣一样,守好用好这一“日用常行之道”,才有可能与千千万万个家庭一道,早日实现我们的家国理想,推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪、扬帆远航。🇨🇳

(来源:《学习时报》)

“拔河”源于水上作战

文 / 夏天

“拔河”始于春秋时期的楚国。楚国地处大江南北，水道纵横，除陆军外，还有一支强大的水军舟师，并曾发明一种称为“钩拒”的舟战工具，专门用于水上作战。当敌人败退时，军士以钩拒将敌船钩住，使劲往后拉，使之逃脱不了。后来，钩拒从军中流传至民间，就演变为拔河比赛。

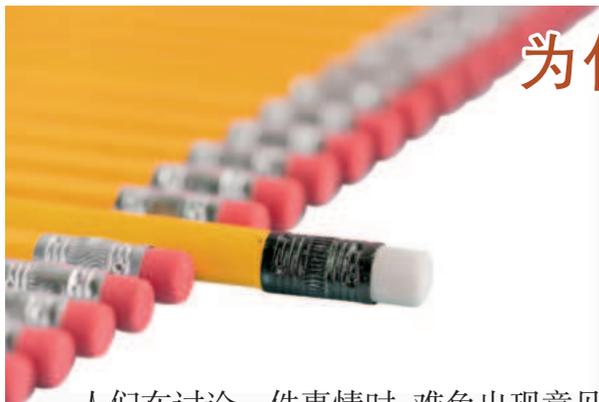
到了唐代，拔河活动已广泛开展。据北宋时期王谔所撰的文言轶事小说《唐语林》



记载，“古用蔑缆，今代以大麻緆，长四五十丈，两头分系小索数百条”，可见古代参加拔河的人数比现在要多得多。

大绳正中插一根大旗，旗的两边划两条竖线，称为河界线。比赛时，以河界线为胜负标志，所以改称“钩拒之戏”为“拔河”。一声令下，河界两边选手紧挽绳索，“使相牵引”，围观者“震鼓叫噪，为之鼓劲”。

（来源：《细说万事由来》）



为什么意见不同叫“相左”？

文 / 赵天

顺畅有力。相比较，左手就显得十分笨拙，除了占极少数的左撇子或者左右手差不多灵活的人以外，绝大多数人都是右利手，无法用左手做出精巧的动作。

显然，右手代表着方便、有利、顺畅，而左手意味着笨拙、不便、迟缓，古人就自然习惯于用“右”表示有帮助、亲近、相符合，而用“左”表示相违背、相反、不一致。

因此，意见不一致、有不同意见，就被简称为“意见相左”了。

除此之外，古代朝廷官员的升降职也多用“左”和“右”表示，如“左迁”“左贬”表示降职；“右迁”表示升职。古人形容某人的才能杰出、无人能及，也会说“无出其右”。

（来源：《科教新报》）

人们在讨论一件事情时，难免出现意见不一致的情况，又称“意见相左”。那么，这种情况为什么叫“相左”而不是“相右”呢？

这是因为“左”在习惯用语中，有相违背、相反的意思，而这个意思的产生，又与左右两边的差异有关。

唐代学者孔颖达曾说过：“人有左右，右便，而左不便，故以所助者为右，不助者为左。”大部分人在日常生活工作中，无论写字干活，还是拿碗使筷，都是用右手更游刃有余、操纵自如，哪怕提重物也是右手更

“元宝”的“元”本来指改元

文 / 许晖



扫一扫,听一听



现在人们常说的“元宝”“金元宝”等俗语,为何要用“元”字,很少有人能够说得清楚,甚至还有人将其误解为圆形的钱币,这当然是错误的。其实,“元宝”之“元”,乃是指朝代、皇位更迭后所改的年号,或者皇帝任期内所改的年号,只是从唐代开始一直误用到今天。

据《旧唐书·食货志》记载,唐高祖李渊即位后,废除了隋代的五铢钱,改铸“开元通宝”钱。武德是唐代的第一个年号,因此称“开元”,是开始新的纪元、开国的意思,这就是“开元通宝”中“开元”的来历;“宝”是珍宝,用为钱币之名;“通”是通行、通用之意。著名书法家欧阳询亲自书写“开元通宝”四字铸在钱上,四个字的分布是:“开”在上,“元”在下,“通”在左,“宝”在右。本来应该按照“先上后下,次左后右”的顺序读作“开元通宝”,但民间却往往误读作“开通元宝”。虽然《旧唐书》说“其义亦通”,但其实是不通的,因为“开元通宝”意为开国通

用之宝,而“开通元宝”如何解释呢?“元”字就没了着落。

到了宋代,据《宋史·食货志》记载:“太祖初铸钱,文曰‘宋通元宝’。”宋太祖的第一个年号是建隆,但他已经不明白“元”是建元之意,因此误为“宋通元宝”,宋代通用的元宝。这时的“元宝”一词,已经成为所铸钱的代名词。

宋太宗时期,据《宋史·食货志》记载:“初,太宗改元太平兴国,更铸‘太平通宝’,淳化更铸,又亲书‘淳化元宝’,作真、行、草三体。后改元更铸,皆曰‘元宝’,而冠以年号,至是改元宝元,文当曰‘宝元元宝’,仁宗特命以‘皇宋通宝’为文,庆历以后,复冠以年号如旧。”这可真够混乱的,一会儿是正确的“通宝”,一会儿又是错误的“元宝”,从此就再也分不清二者的区别了。“元宝”的称谓遂以讹传讹、将错就错地沿用了下来。🇨🇳

(来源:《天津日报》)



王永志：永志不忘强国梦

文 / 李国利

研制战略导弹，研发运载火箭，送中国人上太空并筹建“天宫”……这是组织交给原总装备部“921工程”总设计师，中国工程院院士王永志干的三件事，也是他用一辈子干的三件事。每一件事都可谓惊天动地，足以让一个人穷其一生。

溘然长逝3个月后，2024年9月13日，王永志被授予“共和国勋章”，以表彰其为国防现代化建设和载人航天事业作出的杰出贡献。

独特方案解决导弹发射难题

儿时家贫，直到家乡解放、分上田地，王永志的家里才发生翻天覆地的变化。1949年11月，17岁的他加入中国共产党。从那时起，他开始把个人理想和祖国需要紧紧相连。

因朝鲜战争爆发，王永志立志投身国防，1952年考入清华大学航空系飞机设计专业学习。1955年，他被派往莫斯科航空学院航空系学习，两年后又服从国家需要，改学火箭和导弹设计专业。学成归国，王永志成为国防部五院一分院的一员，投身到我国第一代导弹研制中，最先接触的是东风二号。

东风二号是我国自行设计的第一枚中近程导弹。1964年6月，导弹发射遭遇技术难题——西北戈壁的高温天气导致推进剂膨胀，导弹无法达到预定射程。王

永志提出一个解决方案：“从导弹体内泄出600公斤燃料，这枚导弹可达预定射程。”

本来射程就不够，还要往外泄燃料？所有人都认为这个想法是天方夜谭。问题一直解决不了，情急之下，年轻气盛的王永志鼓起勇气敲响了发射场技术最高决策人钱学森的房门。仔细听完王永志的想法后，钱学森把导弹总设计师叫来：“这个年轻人的意见对，就按他的办！”

1964年6月29日，东风二号呼啸着点火起飞，果然命中预定目标，飞行试验验证了王永志建议的正确性。1978年，我国开展第二代战略导弹的研制工作。钱学森说，第二代战略导弹应由第二代人挂帅，建议由王永志担任总设计师。自此，他有了更多施展才华的平台，成为这个领域的领军人物。

立军令状按期研制捆绑式运载火箭

1986年，美国“挑战者”号航天飞机、大力神火箭、德尔塔火箭等相继发射失利，国际发射市场出现了运载能力短缺的现象。

王永志和同事黄作义等提出研制长征二号捆绑式运载火箭（以下简称“长二捆火箭”），院领导班子下定决心，要借机打开国际商业发射市场的大门。1988年



11月,中国长城工业公司与美国休斯公司签署了澳星发射服务合同。这是中国与国外签订的第一份商业发射合同。然而在合同中美方要求,中方需在1990年6月30日前完成一次成功发射试验,否则罚款100万美元。

当时,王永志直面的考验,不仅仅是用于发射的“长二捆火箭”仅存在于图纸之上,还有必须在18个月内完成的时间限制。决策的关键时刻,王永志代表中国运载火箭技术研究院立下军令状:保证在规定的时间内将火箭竖立在发射台上。

在王永志带领下,中国运载火箭技术研究院全体干部职工开始了一场艰苦卓绝的攻坚战——18个月,24小时不停工,全箭24套44万多张设计图样、120多个工艺攻关项目、5000多套特殊工装、几十个部段和十几万个零件、300多项大型地面试验、20项技术难题,都被顽强攻克了。

1990年6月29日,我国第一枚捆绑式运载火箭——长征二号E终于提前一天矗立在西昌卫星发射中心西昌发射场,并于1990年7月16日首飞成功。中国航天人创造了18个月研制一枚新型火箭的国际航天新纪录。

提出载人航天“三步走”设想

载人航天是衡量一个国家综合实力的重要标志。1992年9月21日,中国载人航天工程正式立项。按照“飞船—空间实验室—空间站”的“三步走”战略规划,中国人开始了飞向太空的新航程。这个极具中国特色、彰显中国智慧的战略设计,也出自王永志之手。这一年,他正好60岁,被任命为中

国载人航天工程总设计师。

面对飞天路上的一系列挑战,花甲老人王永志和同事们坚持高起点发展,自主创新,奋力攻关,在较短的时间内蹚出了一条具有中国特色的载人航天工程发展道路——

神舟飞船从研制开始就瞄准了国际第三代载人飞船水平,直接采用三人三舱的设计方案;为打造托举神舟飞天的神箭,运载火箭设计制造人员开展了近千项技术攻关,让长征二号F火箭成为最安全可靠的火箭;建设载人航天发射场,采用中国特色的总体技术方案——垂直总装、垂直测试、垂直整体运输、远距离测试发射……

2003年10月15日,我国首位航天员杨利伟乘坐神舟五号载人飞船一飞冲天,中华民族千年飞天梦圆。2013年至2017年的4年间,建成我国首个真正意义上的空间实验室,工程“第二步”圆满收官。2021年4月至2022年年底,短短20个月内,中国载人航天密集实施11次发射,如期建成空间站。

这些年来,王永志收获了无数荣誉。每一次,他都会谦虚地说,荣誉属于所有中国航天人。退休后,王永志并没有离开载人航天事业,仍在为空间站建设、载人登月等出谋划策。

2024年6月11日,王永志溘然长逝。他留给家人的,只有上百个工作笔记本和十几份口述历史。

斯人已去,风范永存。我们相信,天上那颗编号为46669的小行星——“王永志星”,定会在浩瀚宇宙中一直散发着永恒的光芒。🇨🇳

(来源:新华网)



扫一扫,听一听

老药工钱国良的“药香”人生



紫铜锅里,药材散发着浓郁的香气,炮制室内弥漫着药香与火气交织的味道……这看似平凡的熬药场景,对于老药工钱国良而言,却是四十年如一日的执着。

不久前,浙江省中医院钱国良传承工作室成功入选全国老药工传承工作室建设项目名单。当这一消息传到中药炮制房时,钱国良正在专心熬制膏方。药香袅袅,钱国良放下手中的竹铲感慨道:“做药工快40年,满手都是中药味道。”

从学徒到传承人

1985年,17岁的钱国良第一次踏入浙江省中医院中药房,在“淘草房”做学徒上的第一课便是基础却

至关重要的工艺:淘、切、炒、轧、捶……在那个没有现代化设备的年代,他靠双手与汗水度过了最初的学习时光。

在那些岁月里,钱国良一年四季都在手工淘洗药材、炒制药材、晾晒药材,手上先起泡,再长出老茧。每次用机器炒药,都是一吨、两吨地炒。“一天下来,从头到脚全是灰,白大褂都被染成‘灰大褂’了。”钱国良笑着回忆道。“浸”在药房里,烟熏和药材的气味早已融入了他的衣服和皮肤。

在浙江省中医院中药部,钱国良与浙江省国医名师徐锡山共事数十年,令钱国良记忆犹新的是制作水泛丸的日子。

杭城的夏天闷热难耐,徐锡山、徐锡山的弟子钱松洋,还有钱国良——三人在地下室里忙碌。没有空调,空气像凝固了一般,每一颗药丸都要靠手臂不停摇制。“停下来歇口气的时候,大家都腰酸背痛,汗水一滴滴砸在地上。”钱国良说,尽管辛苦,但当一批丸药成型的那一刻,一切疲惫都化作了满足感。

如今,每当钱国良看到一瓶瓶清凉膏、散瘀膏、马钱子胶囊稳稳地摆放在药架上,他心里就生出一种踏实感。这些院内制剂成功推广、临床应用、成果转化的背后,凝结着老药工们对中药品质的坚守与匠心。

“有时候,毒药与良药

往往只在一线之间。”而那条“线”，正是钱国良等老药工多年积淀下来的精准技艺和对质量的苛刻要求。

在众多院内制剂中，马钱子胶囊的生产尤为讲究。浙江省国医名师裘昌林教授说：“马钱子本是剧毒中药，对剂量精准把控，加之规范的炮制手法，马钱子便可‘化敌为友’，成为救命良药。”

在老药工的巧手之下，马钱子变成了救命的药材。钱国良还记得，过去炮制马钱子的工具简陋，他和同事们戴着普通口罩和手套，在与药材的毒性“对抗”中度过了无数个日夜。如今随着防护设备的改善，钱国良也在积累制药实践经验和样品送检过程中，逐渐摸索出马钱子胶囊等院内制剂制作的科学标准。

“要做得好， 就要做到极致。”

浙派膏方的熬制，是一个讲究火候和技巧的精细活儿。钱国良介绍，浙派膏方是用紫铜锅熬制的，因其导热性比普通锅具更好。钱国良用紫铜锅熬制膏方已

有三十多年，他熟知每一剂膏方从药材入锅到最终收膏的每一个细节——十二小时浸泡、三次提取、四次浓缩，每一步都需要精确掌控。

“要做得好，就要做到极致。”他对每一味膏方都要求达到“糯”和“柔”的质感，而非简单的胶质凝固。钱国良坦言：“机器无法取代手工的精细度，尤其是膏方的熬制，机器煎效率虽然高，但永远没有手工煎的浓郁。”

2023年7月，浙江省中医院成立浙江首个“老药工传承工作室”，钱国良受聘成为首位老药工。他也是目前浙江省公立医院唯一在中药炮制一线的老药工。

“工作室的首要任务，是将传统中药炮制技术一代代传下去。”钱国良说，“几千种药材，每一种的炮制方法都要了然于心。酒、蜜、糖的比例，温度和时间，哪一环节出了问题，效果就大打折扣。”

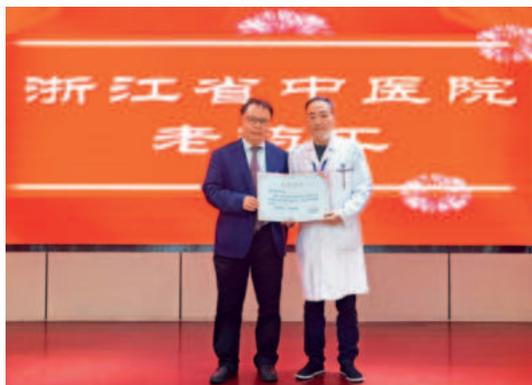
这些知识更

多依赖于多年的实践和积累。老药工传承工作室通过拍摄教学视频、编写论著和书籍等方式，梳理并传承浙派中药炮制的古法技术，为临床提供技术支持，确保每一种制剂的药效最大化。

对于未来，钱国良也给自己制定了一个“小目标”——编写一部《中药炮制手记》，将几十年的经验和心得整理成册，为后人提供参考和借鉴。

“手工炮制每一味药，都是为病人的健康和生命负责。传承人首先要有对中医药的热爱与敬畏，其次要本分踏实、不贪图小利，将来还要不断创新，结合现代技术进步的成果，以更精益求精的态度，把中医药传下去、传承好。”钱国良说。🇨🇳

（来源：中国新闻网）



古琴声起笑忘忧

文 / 明前茶



在大清谷，我拾级而上，路过一排排茶垄，见茶山顶上有一屋，如黑鹰张开羽翼，停留在崖顶之上。当地朋友说，那是养老社区在山顶上开设的一间茶室。

侧耳细听，在云雀高一声低一声的鸣唱中，隐约古琴声传来，弹奏的是《渔樵问答》。这首曲子很妙，采用渔者和樵者对话的方式，以上升的曲调表示略带惊讶的提问，以下降的曲调表示从容不迫的回答。曲调在飘逸潇洒、悠

然自得之中，饱含劳动者自得其乐的情趣，同时又暗含哲理。

越往上走，琴声越是清晰，如山间活泼明亮的流水一般。进入茶室，见一位满头华发、穿一袭赭石色苧麻中式服装的阿姨正在抚琴。

一曲毕，有听者问：“琴好，曲好，气质好。只是，阿姨，您为什么不染头发？”

众人皆诧异，怕此人莽撞的提问会破坏此间和谐安详的气氛。然而阿姨并不以为意，笑

着说：“古琴上的丝弦也从来不染色，我为什么一定要染发？”

所有人都因这奇妙的回答笑了起来。正好有上山遛弯的老伯带了好茶来，邀请抚琴的阿姨同饮，同时向我们介绍说：“这位是泌水老师，是我们社区义务教古琴的老姐姐，今年80岁了。”

泌水阿姨简单地讲了她的故事：她与老伴儿是大学的同届同学，结婚后，家中大小事宜都是老伴儿料理。她一



扫一扫，听一听

直活得很文艺范儿，喜好古琴、茶道，还能写一手漂亮的小楷。一双儿女早已成家立业，都在国外的大公司工作，无须泌水阿姨烦神。谁承想，她刚过完77岁生日，老伴儿突发心梗去世。泌水阿姨的生活坍塌了，她仿佛被抽走了魂魄，很长时间回不过神来。

回家料理父亲丧事的儿子请泌水阿姨同去国外定居，泌水阿姨谢绝了，因为她担心老伴儿的墓无人祭扫，也担心远离故土，将来无法叶落归根。

很快，泌水阿姨决定卖掉房子，来养老社区住。让她下定决心的，是参观养老社区时，一位刚打完八段锦的老太太猜出了她名字的由来：“当年，你爹爹一定很喜欢读《诗经》。‘泌之洋洋，可以乐饥。’你的名字就出自《诗经·陈风》呀。”泌水阿姨顿时觉得入住养老社区，不仅饮食、起居、就医有人帮助料理，更重要的是，这里有的是聊得来的同龄人。

当然，做这样的选择，是需要有破釜沉舟的勇气的。泌水阿姨将大部分家具与收

藏赠予了子侄，衣服与图书也淘汰了一大半。她犹豫着要不要把古琴也送掉——老伴儿离去后，她已经许久没有把琴从琴囊中取出来了。养老社区的管家说服她带上古琴，理由是：“很多老人家到了我们那里，才跟着音乐学院退休的老师学会了弹钢琴、拉二胡，还有美声唱法。说不定哪一天您来了兴致，还会收几个古琴学生呢。”

泌水阿姨心动了，但又觉得自己的琴艺大不如巅峰时期，《平沙落雁》《获麟操》《山居》《醉渔唱晚》等这样比较难的曲子，她经常弹到一半就忘记了，中等难度的曲子如今也越弹越慢了，岂能当老师？

管家是1998年出生的小伙子，个子很高，长得很像她最小的侄子。他鼓励她说：“我们养老社区有个游泳队，游泳队的陈队长有一句话：‘大江大海里的鱼，再年迈，也在游。’只要一直游，活力就在，雄心壮志就没有丢光。弹琴也是一样的道理。”

到养老社区才几天，泌水阿姨就发现了一处弹古琴的好地方——像鹰一样盘踞

在茶山顶上的茶室，四面有窗，写有行草的米白色挂帘在茶山的清风中飘荡。只要琴声一响，这个世界的烦忧都仿佛不存在了。

后来，泌水阿姨收了四位老奶奶与两位老爷爷当学生，六七十岁的学生难免手忙脚乱，感叹他们这个年纪学琴太晚了。此时泌水阿姨脱口而出的，竟是游泳队陈队长的观点：一条鱼，只要在游，它就称不上年迈。想了想，她又补充了一句：“弹古琴要左右手配合，还要记谱，一心三用。老顽童周伯通的武功，当年差不多也是这样练成的。”

秋高气爽，经历了一个酷暑的茶山，暗绿的茶垄之上新的茶芽又在萌动，犹如一片嫩绿的火焰。泌水阿姨教完课，又独奏一曲，仍意犹未尽。她把琴案挪到茶室外面的观景平台上，对着绵延无尽的茶山继续抚琴。

此刻，泌水阿姨仿佛进入了一条隐秘的通道，与历史长河中许多高洁的灵魂对话。她早忘了年龄的负荷，只专注于这清凌凌的七根弦。🇨🇦

（来源：《解放日报》）

冬日北海的温暖时光

文 / 林良

在这个冬日,我和老伴儿决定前往北海,感受这座海滨城市的独特魅力。北海,位于广西壮族自治区南部,以其宜人的气候、美丽的海滩和丰富的历史文化遗产而闻名。对于老年人来说,冬季的北海更是一个理想的旅行目的地,气候温和,风景如画,是一个可以远离寒冷,享受温暖阳光和海风的绝佳去处。

初识北海

我们的旅程从北海银滩开始。银滩被誉为“中国第一滩”。冬日里的北海银滩,虽不如夏日那般人潮汹涌,却自有一番静谧与祥和之美。阳光透过稀薄的云层,温柔地洒在细腻沙滩上,金色的沙粒在阳光的照射下闪烁着迷人的光泽。当你赤脚踏上去,那种感觉就像是在云端漫步。冬季的海风带有一丝微凉,格外清新,仿佛能洗净心灵的尘埃。阳光温暖如春,远处的海面波光粼粼,宛如一块巨大的蓝色绸缎,在微风的吹拂下轻轻摇曳,美得让人忍不住驻足欣赏。偶尔有几只海鸥掠过海面,留下一串串欢快的鸣叫声,为这宁静的海滩增添了几分生机与活力。

老伴儿在柔软的沙滩上散步,我则在一旁的长椅上静坐,看着她的身影,感受着海风轻拂脸庞,聆听着海浪轻拍沙滩的声音,仿佛时间都慢了下来。抬头望向远方,海天一色,分不清哪里是天,哪里是海,只感觉心胸豁然开朗,所有的烦恼与忧愁都随风而去,只想沉浸在这份难得的宁静与美好之中。

北海老街的风情

离开银滩,我们来到北海老街。这条街道充满历史的痕迹,两旁的骑楼建筑,融合了中西元素,多元共存,成为城市中一道独特的风景线,见证着北海的沧桑变迁。

北海的骑楼建筑深受19世纪末英、法、德等国在北海建造的领事馆等西方建筑的影响。骑楼建筑大多为二至三层,底部设计为柱廊或人行道,楼层部分则巧妙地跨建在人行道之上,这种建筑结构既充分利用了空间,又为行人提供了便利。行走在骑楼下,人们可以躲避风雨和烈日,享受舒适的公共走廊。

骑楼顶的女儿墙是最引人注目的特征之一,可分为水平护栏和变形巴洛克式山墙两种,其中变形巴洛克式山墙造型极为丰富。女儿墙上的雕刻装饰也十分引人注目,中式传统的万字花格、洛可可式的繁复装饰、巴洛克式的厚重曲折线脚、新古典主义的柱式和山花、现代主义的简洁分形和哥特式的垂直线



扫一扫,听一听



条等纷繁的元素汇集于此，形成了别具一格的样式。

老街上的小店琳琅满目，售卖着各种当地特色手工艺品和纪念品。我们漫步在石板路上，感受着老街的古朴与热闹。在这里，我们品尝到北海的特色小吃，如虾仔饼、蟹仔粉等，每一种小吃都让人感受到北海人民的热情和这座城市的独特风味。老伴儿独爱的虾仔饼，是北海老街上的标志性小吃，拥有近200年的历史，主要食材包括新鲜的小虾、面粉、葱花、盐、花椒和甜酒，经过精心调制后油炸而成。刚出锅的虾仔饼色泽金黄，外脆里软，每吃一口都能感受到虾肉的鲜甜与面饼的香脆，令人回味无穷。

涠洲岛奇观

在北海的第三天，我们决定前往附近的涠洲岛游览。涠洲岛是中国最年轻的火山岛，也是广西最大的海岛。我们乘坐轮渡前往岛上，一路上海风习习，心情格外舒畅。岛上的自然风光和人文景观相得益彰，让人流连忘返。

岛上的火山地质景观是一大亮点，五彩滩便是其中的代表。五彩滩上布满了五颜六色的火山岩，在阳光照射下，色彩斑斓，美不

胜收。此外，滴水丹屏也是不容错过的景点。这里的悬崖峭壁上布满了绿色植物，瀑布从崖顶飞流直下，景色壮观。

岛上的渔民主要是客家人，世代以捕鱼为生。在渔村中，可以看到渔民晾晒的渔网和各种海产品，我们感受着浓郁的海洋气息，近距离接触岛上渔家的风土人情。此外，岛上的海鲜新鲜美味，不可不试，烤生蚝、清蒸石斑鱼、椒盐虾都让人回味无穷。

温馨的告别

在北海的最后一天，我们在海边的咖啡馆里静静地坐着，看着海浪轻轻拍打着沙滩，心中充满了不舍。北海的美景和美食给我们留下了深刻的印象，这里的温暖阳光和宜人气候更是让我们身心愉悦。我们在这里度过了许多难忘的时刻，从银滩的漫步到老街的探索，再到涠洲岛的体验，每一刻都令人欣喜难忘。

随着夕阳西下，我们结束了这次北海之旅。虽然旅程短暂，但北海的美景和美食已经深深地烙印在我们的记忆中。希望未来的某一天，我们还能再次来到这里，重温这份温暖的时光，再次感受北海的阳光、海滩和美食，让这份温暖成为我们心中永恒的记忆。🇨🇳





扫一扫,听一听



起士林大饭店的前世今生

文 / 张丽

漫步在天津小白楼的街衢，让人感受到这里既弥漫着欧陆风情的优雅，又充溢着流行和时尚的风光。在音乐厅的对面，有一座形式简洁、弧形转角的现代摩登风格的大楼，它就是有着一百多年历史被誉为“中国西餐第一店”的起士林大饭店。

说起起士林大饭店可以追溯到 20 世纪初，从一个叫阿尔伯特·起士林的德国人说起。出生于 1879 年 6 月 11 日的阿尔伯特·起士林，年轻时曾是远洋轮船上的厨师。他随船环游世界，熟悉西方名菜的风味。1904 年，他随船来到香港，在一家德国人开的西餐店任厨师，同时寻找着自己的创业机会。1905 年，在德国驻北京领事馆总领事的建议下，阿尔伯特·起士林来到天津。同年，他在法租界中

街(今解放北路与哈尔滨道交口)开了一家小西餐店，并以自己的名字“起士林”命名。1906 年，起士林由法租界中街迁至德国武官住宅前院(现解放南路政协俱乐部对面)正式开设了“起士林”。

当时各国租界里的西方人很多，“起士林”让他们身在异乡也能品尝到正宗的西餐，有一种回家的感觉，生意十分火爆。随着客人的不断增多，起士林想扩大经营规模，于是在 1913 年，他给德国的好友弗里特希·巴德写信，邀他来津一起经营，巴德欣然应允，店名遂改为“起士林·巴德”。起士林精通做菜和面点，而巴德则是一个烤制西点的专家，他们精湛的技艺和珠联璧合的配合，不仅使“起士林”受到新老顾客的青睞，也为该

店带来了可观的收入。1915年，“起士林”又在天津法租界24号路天祥市场后面（今和平区长春道）开设分店，这里地处繁华的商业区，生意更加红火。

1920年，起士林招收了两名年轻人，一位是来自奥国的陶必治，一位是来自德国的瑞却尔。后来，陶必治以其出色的经营管理能力赢得了起士林的信任，还与起士林的妹妹喜结良缘，同时瑞却尔出色的糕点烘焙技艺也获得了顾客的普遍认可。就连末代皇帝溥仪和皇后婉容都非常喜欢“起士林”的点和西餐，在天津居住时也是这里的常客。

1934年4月1日，起士林和巴德将“起士林·巴德”转兑给陶必治和瑞却尔，陶必治占51%的股权，瑞却尔占49%，该店仍沿用原名“起士林”。同年9月，巴德离开天津，回到德国。

陶、瑞接手后，“起士林”生意兴隆，又分别在南京、上海、北戴河开设分店。天津总店屋顶上还修建了花园，每当夏日来临，华灯初上，这里就会举行舞会，“起士林”也是天津最早开办舞会的餐厅之一。屋顶花园上乐曲婉转，轻歌曼舞，宾客满座。即使是日伪政府严格取缔商户住户灯光的空袭时期，获得特许的“起士林”楼上仍是一片灯火辉煌。那时，“起士林”的经营已达鼎盛，不但成为引领全国西餐业的佼佼者，还成为世界知名品牌。

抗战胜利后，1945年10月，“起士林”被美军第一师接收，改为军用食堂。1946年6月1日，“起士林”被列为敌伪产业，被河北平津地区敌伪产业处理局接收。

1949年天津解放后，“起士林”由天津市

人民政府接管。1953年，“起士林”餐饮部分合并到当时的维格多利餐厅。1954年，维格多利餐厅与起士林餐厅正式合并，统一用“起士林”命名，并迁至现今的地址。1990年7月5日，“起士林”正式更名为“起士林大饭店”。

历经一百多年沧桑历史的起士林西餐，传播了西方的饮食文化，从精美的餐具到花样繁多的西式菜品，从布局考究的店堂到周到礼貌的服务，这里还曾接待过许多党和国家领导人、外国政要和100多个国家的外交使节、政府官员和国际友人。起士林品牌不仅被评为“津门老字号”，还被评为“中华老字号”，为津门餐饮界书写了靓丽的篇章。

如今的起士林大饭店，更成为满足百姓舌尖上的“享受”而经常光顾的好去处之一。中国是“讲吃的大国”，来天津到小白楼品尝一下“起士林”西餐，你的舌尖一定会有新的惊喜。🇨🇳





第十二讲：学写对仗句的两部参考读物

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 古代关于对仗的两部著名启蒙读物叫什么？其作者分别是谁？
2. 这两部读物的共同特点是什么？
3. 熟读或背诵这两部读物有何功用？

从学写“首联为对仗句”的七绝起，我们即开始接触“对仗”这一概念，这应是大多数人首次尝试骈句创作，因此会觉得难度挺大。

之所以觉得有难度，有如下两方面原因：第一，多数人自小未曾接受过此方面之训练；第二，对仗须以文言进行，它与大家现已习惯的白话写作迥然相异。

由于难度挺大，有些人可能会望而却步。这时最需要的，就是努力克服畏难情绪，下点功夫去钻研它。因为只有闯过这一关，我们才能真正明白古典诗歌之精髓，从而真正跻身旧体诗词创作殿堂。

那么，有没有一种简易读物能够帮助大家尽快学会对仗创作呢？

有的，下面所推荐的这两部便是。

第一部是清代康熙年间李渔所编《笠翁对韵》。李渔为明末清初戏曲家，笠翁乃其号。《笠翁对韵》，乃是他专为初习五律、七律创作的孩子们所编写的一部入门级基础读物。

此读物有两大特点：

一是所有文字皆由对仗构成，如：

一字对：“天”对“地”，“雨”对“风”；

两字对：“大陆”对“长空”；

三字对：“雷隐隐”对“雾蒙蒙”；

五字对：“过天星似箭”对“吐魄月如弓”；

七字对：“皓月坠林鸡唱韵”对“青霜锁道马行踪”。

二是所有文字皆由韵语构成，也就是说，《笠翁对韵》和《三字经》《百家姓》一样，乃属一部押韵之文字。由于律诗只押平声韵，故其使用了平水韵的全部三十个韵部。

了解以上两个特点，我们即可明白，该

读物至少有两种功能：

- 一是可帮助我们懂得如何构成对仗；
- 二是可帮助我们尽快记住三十个“平声韵”部都包括哪些常用韵字。

第二部参考读物，为清初车万育所编《声律启蒙》。车万育稍晚于李渔，该书与李渔的《笠翁对韵》，有两大相似之处：

- 一是帮助习诗儿童了解对仗规律用的；
- 二是编写体例大抵相同。

下面即为《声律启蒙》“一东”部分：

云对雨，雪对风，晚照对晴空。来鸿对去燕，宿鸟对鸣虫。三尺剑，六钧弓，岭北对江东。人间清暑殿，天上广寒宫。两岸晓烟杨柳绿，一园春雨杏花红。两鬓风霜，途次早行之客；一蓑烟雨，溪边晚钓之翁。

沿对革，异对同，白叟对黄童。江风对海雾，牧子对渔翁。颜巷陋，阮途穷，冀北对辽东。池中濯足水，门外打头风。梁帝讲经同泰

寺，汉皇置酒未央宫。尘虑萦心，懒抚七弦绿绮；霜华满鬓，羞看百炼青铜。

贫对富，塞对通，野叟对溪童。鬓皤对眉绿，齿皓对唇红。天浩浩，日融融，佩剑对弯弓。半溪流水绿，千树落花红。野渡燕穿杨柳雨，芳池鱼戏芰荷风。女子眉纤，额下现一弯新月；男儿气壮，胸中吐万丈长虹。

这样的读物，应该每天放声朗读一部分，最好能够将其背下来。不管是选择《笠翁对韵》还是《声律启蒙》，都可以。一旦能够做到熟读或熟背，我们的对仗水平肯定能得到显著提高。🇨🇦



教您用扭扭棒做春节装饰摆件

文 / 刘金恒

一、材料

红色扭扭棒、花艺胶带、热熔胶、花秆(或铁丝)、带孔装饰珠子等。



二、步骤

第一步:制作幸运果枝。

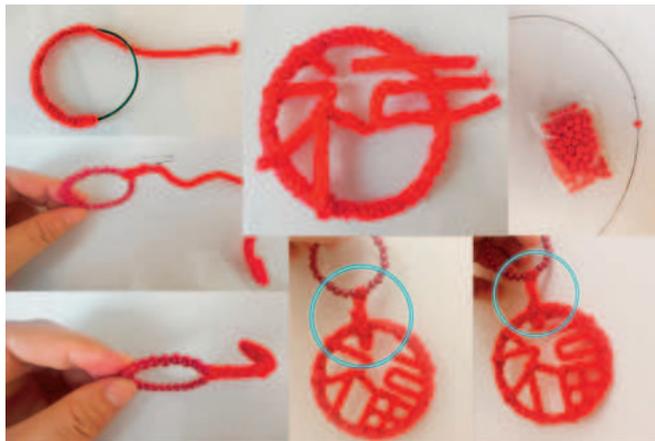
取出一根红色扭扭棒,在长2厘米处弯折扭动,然后用长的一端(标有数字1)缠绕另一端(标有数字2),最后呈现一个球体。2厘米的一端用棕色花艺胶带缠绕固定。制作6—8个小球体为一组,用棕色花艺胶带缠绕,再次固定。最后把固定好的小根幸运果枝继续和花秆(或铁丝)缠绕在一起,整理造型呈现成品。



第二步:制作氛围感“福”字。

1. 用铁丝或花秆围成一个圆,用红色扭扭棒缠绕这个圆,在圆里面用扭扭棒组成“福”字,字的边缘用热熔胶黏住或直接拧在圆上固定即可。

2. 用铁丝把红色带孔的珠子串起来围成一个圆,铁丝交汇处拧出一个挂钩缠绕扭扭棒,缠好后直接挂在“福”字上。这个简单喜庆的春节装饰摆件就制作完成了。🇨🇳



既保暖又美观的围巾扎法

文 / 一恒

春节期间，一身精心搭配的装束能给人一种焕然一新的感觉，而一条小小的围巾则能给您整体形象起到增色的作用。我们可以选择羊毛或羊绒材质的彩色围巾，上面配有寓意吉祥的花朵、传统的福字或精致的刺绣图案，再扎出适合自己风格的形状，既保暖又能衬托出老年朋友们的成熟韵味。

女士围巾扎法

样式一

先在围巾中间处系活扣，将活扣放在颈前，左右两边甩在后面；再把后面的两端在颈后交叉，分别放到前面来；接着分别把两端塞进中间的系扣里用手拉出来；最后整理围巾的形状，将系扣处用手打理出饱满的形状即可。



样式二

以颈部为中心，将围巾搭在颈后部，左边和右边的尾部持平。在围巾左右尾部系一个小扣，如图画红色圆圈处。此时围巾成一个大圈。拿起系扣处，把围脖翻转成“8”字造型，再把“8”字下半部分的圈套在颈上，最后把围巾的造型整理好即可。



男士围巾扎法

样式一

此样式用领带扣扎法，比较百搭。先用左边压住右边，然后用左边按红色箭头所示围着右边绕一圈，再绕到后上方塞进中间脖颈处的圈中，从前方拉出来，最后再塞进领带扣里，把末端拉出来，最后整理围巾造型即可。



样式二

将整条围巾搭在颈上，然后拿起左边部分逆时针的绕颈一圈继续放到左边，再按红色箭头方向把左边部分放入蓝色圆圈处，然后整理形状，把右边部分按蓝色箭头扭转下也放入蓝色圆圈处，最后整理造型即可。此造型有减龄效果。🇨🇦



中药谈·仙茅

典故

唐朝开元元年(公元713年),西域婆罗门僧来访,向玄宗皇帝李隆基进贡了一种来自天竺国的“神药”。此药功效“主五劳七伤,明目,益筋力,宣而复补”,尤其对男性壮阳有益,且久服还能“通神长生”。唐玄宗吃后觉得效果显著,下令其药方只限宫中使用,不得外传。后来,安史之乱爆发,药方流入民间。再后来,该药方被王绍颜写进《续传信方》里。此书流传较广,此后天下百姓都知道了这种“神药”。由于“神药”由婆罗门僧进贡而来,功效又似人参,大家初时就把它叫作“婆罗门参”。后来因其神奇的功效,慢慢汉化为“仙茅”,并被中医临床一直沿用至今。“仙茅”被正式收入《中国药典》,而“婆罗门参”之名则被用来指代另外的一种植物与药材。

仙茅广泛分布于东亚、东南亚地区,在我国的主要分布区是南方各省区,喜欢生长在中低海拔林中、草地或荒坡上。仙茅属于石蒜科仙茅属草本植物,植株矮小,叶片较窄、光滑无毛,具有4—8朵花组成的总状花序,可以轻易与其他物种区分开。

“仙茅”一词最早记载于《雷公炮炙论》,但只记载了药材炮制方法,未说明仙茅到底为何物。此后,多部医学典籍也有关于仙茅的记载。宋代苏颂《本草图经》中对其进行了详细的外部特征描写,还附有“江宁府仙茅”一图。

《本草纲目》记载其功效主要是“补三焦、命门”,指出它的适用人群和禁忌。强调它是给人扶弱的,而不是给人壮阳的,强调“阳弱



精寒、禀赋素怯者宜之。若体壮相火炽盛者,服之反能动火”。针对它扶弱的特点,《本草求真》总结为“凡下元虚弱、腹冷不食、冷痹不行,靡不服之有效”。

来源:石蒜科植物仙茅的干燥根茎。

性味:性热,味辛。

归经:归肾、肝、脾经。

功效:补肾阳,强筋骨,祛寒湿。

适用情况:适用于阳痿精冷,筋骨痿软,腰膝冷痛,阳虚冷泻。

用法用量:内服,煎汤,3—9克。

食疗推荐:仙茅虾

材料:仙茅9克,大虾250克,生姜2片,盐少许。

做法:仙茅用清水洗干净。大虾用清水洗干净,挑去虾线。生姜切末。将以上原料一起放入瓦煲内,加水适量,中火煲30分钟,加盐调味后食用。

功效:适用于肾虚阳痿、精神不振、腰膝酸软者,通过食疗起到补益作用。

说明:凡阴虚火旺者忌食。

温馨提示:仙茅辛热,有小毒,阴虚火旺者不宜服用。🚫

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

寒潮来袭,心血管病患者需注意

文 / 汪芳

冬季,每次经历强冷空气入侵或雨雪天气,各大医院心内科门诊的患者就大幅增加,预示着心血管疾病进入发作高峰期。寒冷的天气不仅可能直接对心脏产生不良刺激,也会加重其他病症而间接累及心脏。因此,只有正视并积极应对寒冷天气,才能在寒冬时节打赢心血管保卫战。

寒冷对心血管的不良影响

血管收缩:遵循热胀冷缩的原理,血管受寒冷刺激后也会收缩,很容易导致血压升高、血液流动速度减慢,进而增加心脏负担。

血压波动:冷空气刺激人体的交感神经系统,使得心脏收缩力增加,心率增快,血压升高。对于高血压患者来说,寒冷导致血压产生波动,增加了心脑血管疾病的发生率。

摄入过多高热量食物:温度降低会刺激食欲提高,增加对高热量食物、重口味食物的摄入需求,然而过多的油脂、盐分和糖分对身体而言是一种负担,容易引起血压、血脂升高,相关心脏疾病的发生率也随之增加。

血液变黏稠:我们的四肢处于身体的最末端,血液运行至此比别的部位更慢。冬季寒冷,喝水减少、油脂摄入过多,血液的黏稠度有所增加,血小板聚集性增高,从而增加心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。

运动锻炼减少:天气变冷会减少人们户外活动和运动的时间,而缺乏运动锻炼后容易长胖,同时也会增加心血管病的风险。



呼吸道感染增加:冬天呼吸道感染疾病增加,心血管病患者一旦感染上呼吸道疾病,很容易加重心血管疾病。

情绪不稳:很多人存在季节性情绪失调的情况,特别是秋冬季比较明显。而冬季时人们处于封闭室内的时间增多,焦虑和抑郁的风险增加,这对心血管患者来说无异于雪上加霜。

保护心血管的方法

保暖:根据天气变化及时增减衣物,留心室内外冷暖转换,心血管病患者要特别注意面部保暖。

饮食应以滋阴润肺为宜:低盐低脂,戒烟限酒,多喝温水,以降低血液黏稠度。

进行必要的体育锻炼:避开清晨低温阶段,阳光明媚时可以在户外散步或健步走,也可以在室内进行一些有氧运动。

保持良好的卫生习惯:勤洗手,避免接触流感人群,必要时考虑接种流感疫苗。

心态平和:遇事莫急躁,多与家人、朋友交流或寻求专业心理咨询。

合理用药:平时遵医嘱规律用药,留意身体变化,及时就医排查。🇨🇳

(来源:《北京青年报》)

中老年女性易发脐疝,了解成因与防治是关键

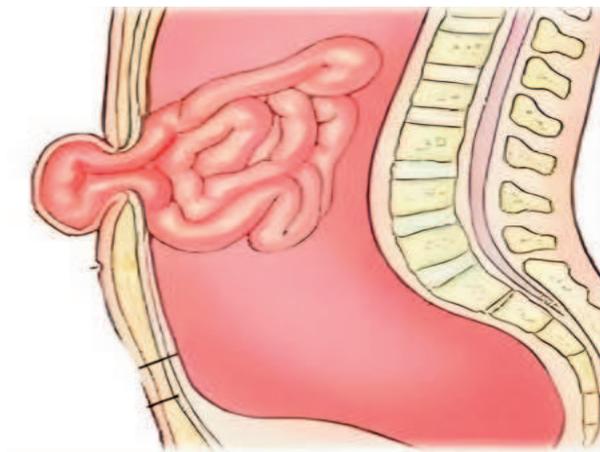
脐疝,是一种腹壁疝,多源于腹腔压力的增高和腹壁的薄弱。成人脐疝最常发生在40岁以上的中老年女性中,尤其是在那些经历过多次妊娠、生产以及肥胖的女性身上更为常见。尽管男性中亦可见此病,但由于其发病率远低于女性,故而女性仍是主要患病人群。

成人脐疝多见于肚脐的上缘或下缘,被称为“脐旁疝”。这是因为成年人的腹直肌在此区域交汇形成腹白线,而缺乏足够的肌肉覆盖,使得该处成为潜在的薄弱环节。

对于确诊为成人脐疝的患者而言,手术是唯一有效的治疗方法。成人脐疝不具备自行愈合的能力,且随着时间推移,疝囊往往会逐渐增大,不仅影响患者的生活质量,还有增加并发症的风险,如疝囊嵌顿等紧急情况。因此,一经发现应尽早安排手术。

目前,成人脐疝的手术方式主要包括开放手术与腹腔镜手术两种。开放手术中,较小的疝可通过保留肚脐的方法实施;而对于较大或复杂的疝,则可能需要切除部分肚脐组织以确保修复牢固。然而,此类手术复发率相对较高,约为15%。近年来,随着补片材料的发展,利用补片进行修补已成为主流做法。无论是将补片置于肌肉前方还是后方,都能有效降低复发率至接近0.2%的水平。

相比之下,腹腔镜手术因其创伤小、恢复快等优点而广受青睐。特别是在处理较大的脐疝时,腹腔镜技术的优势尤为明显。该



手术通过在腹壁侧面打孔,利用专用器械将防粘连补片置于腹腔内,避免了对肚脐皮肤的直接操作,减少了术后并发症的发生。然而,腹腔镜手术的费用相对较高,且需在全身麻醉下完成。

预防成人脐疝的关键在于控制腹腔压力、增强腹壁肌肉力量以及保持良好的生活习惯。首先,患者应积极控制咳嗽、便秘等增加腹腔压力的疾病;其次,通过合理的饮食和适量的运动,维持健康的体重和体态;最后,避免过度劳累和剧烈运动,以免对腹壁造成过大的冲击。

对于已经接受手术治疗的患者,术后护理同样重要。术后一个月内应避免剧烈活动,以防补片移位或脱落;同时,注意伤口的清洁和干燥,防止感染。此外,定期复查也是必不可少的环节,以便及时发现并处理潜在的并发症。🇨🇳

(来源:中华医学会)

水果该餐前吃还是餐后吃？因人而异

一般来说,健康人群吃水果不需要过于讲究时间,可以放在一天中任何时候。但对于特殊人群来说,需注意以下事项:

糖尿病人血糖控制较好的前提下,宜把水果放在两餐之间,如早上10时或下午3时,避免餐后马上吃水果,导致血糖发生较

大波动。

要减肥或是控制血脂、血压的人宜在餐前吃,能帮助减少其他食物的摄入量。

偏瘦需要增重的人适合在餐后吃,避免餐前吃水果影响正餐的摄入。🇨🇦

(来源:《中国中医药报》)

适量吃黑巧克力或可降低糖尿病风险

有研究显示,每周吃不少于140克的黑巧克力或与患2型糖尿病风险降低存在关联。

剔除饮食和生活方式等风险因素后,研究人员发现,与很少或从不吃巧克力的人相比,每周至少吃140克任何类型巧克力的人患2型糖尿病几率降低10%;每周至少吃

140克黑巧克力的人患2型糖尿病风险降低21%。长期只食用牛奶巧克力不会显著降低患糖尿病风险,还会导致体重增加。

但研究人员也指出,研究结果虽然显示吃黑巧克力与2型糖尿病患病风险降低之间存在关联,但不能证明二者存在因果关系。🇨🇦

(来源:新华社)

冬季红薯“三不吃”

不要空腹食用。红薯含糖较多,空腹食用易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。其所含纤维较多,也易引起腹胀和排气增多。

不宜生吃。生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,人体很难消化。煮红薯时,应适当延长蒸煮时间,更有利于破坏所含“气化酶”,吃后才不会出现腹胀、打嗝、反胃、排气等不适。

不能带皮吃。红薯皮中含碱较多,食用过多会引起胃肠不适。呈褐色或有黑褐色斑

点的红薯皮更不能吃,因为受到黑斑病菌感染,食用后易造成肝脏损伤,并引起中毒。🇨🇦

(来源:《中国中医药报》)



筋长一寸 寿延十年

俗话说,“筋长一寸,寿延十年”。拉伸对老年人有很多益处,不但可以增肌、软化血管、改善血压,降低死亡风险,还有助于缓解压力、预防受伤,从而提高运动机能。

运动前应做好热身,运动后进行恢复性拉伸非常重要。建议大家针对不同运动项目的主要肌肉群进行拉伸。久坐不动后也要进行拉伸,拉伸动作包括伸伸腰、坐姿转头转体、抬腿勾脚等。以下是几种常见的拉伸动作。

动作1:颈部拉伸

【动作步骤】

1. 双手叉腰,低头,然后仰头,最大限度地拉伸颈部;
2. 将一侧手臂从头顶绕过,摸到另一侧耳朵,侧头,用耳朵去找肩膀,此时应该能感受到一侧颈部肌肉的拉伸;
3. 换另一侧进行同样的动作。

【注意】

向两侧拉伸颈部时,要保持重心在双腿之间,双肩和双髋分别是平行和垂直状态,身体不要往旁侧倾倒。

动作2:肩部拉伸

【动作步骤】

1. 身体自然站直,以最大幅度依次由前向后、由后向前进行绕肩动作;
2. 双臂伸直上举,接着双臂打开向后做延展,双臂缓缓落下还原回正。



【注意】

做动作时,肩胛骨后侧应该感觉很紧实,中间有一道因为收紧而夹出的缝隙,这样的状态说明您练对了。

动作3:手臂拉伸

【动作步骤】

1. 抬起手臂,提腕,然后向前伸出;
2. 摊掌,手心冲前,同时用另一只手将手指最大限度向回拉伸;
3. 手臂下落,经体侧向上举起绕过头顶;
4. 另一只手也经体侧向上举起绕过头顶;
5. 同时转头,做手臂的拉伸;
6. 双手打开,慢慢下落。

【注意】

做这个动作时,在受力范围内向后夹角越大,拉伸效果越好。手臂回折后,头部向旁顺势转动即可,这个拉伸角度比较适合中老年人。

身体柔韧性较好的朋友,也可以低头向下看,加大拉伸幅度。

动作4:腰腿拉伸

【动作步骤】

1. 双手向两侧抬平,身体俯下,一侧手去够另一侧脚尖,稍稍停留后起身;
2. 换另一侧做同样动作。🇨🇦

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)

三个动作帮您尽早发现脑梗苗头

当前正值冬季,是脑梗的高发季节。正如“罗马不是一天建成的”,疾病的发生发展也是有“前奏”的。只要我们抓住这个“前奏”,就有可能躲过一次重大的健康危机。以下这些方法可在30秒内测试脑梗风险。

闭目难立征试验

方法:

双足并拢站立,双手向前平伸,先睁眼后闭眼,睁眼和闭眼时均摇摆或跌倒,应考虑小脑发生梗塞。这是一种比CT还准的查体法,对用来定位小脑的梗塞非常重要。因为小脑主要管我们的平衡,如果小脑发生了梗塞,闭目站立就很难保持平衡。而之所以说它“比CT还准”,是因为CT只有在卒中之后24小时才显影,而且受到发病位置的干扰,还可能在CT上看不到堵塞的出现。这种情况下,闭目难立征试验就非常重要。

出现下列症状,要小心小脑病变:头晕,体位改变会加重;走不直,像喝多酒一样;手没准,用筷子夹东西,越接近目标越夹不准。

轻瘫试验(主要测试大脑是否有受损)

方法:

1. 上肢平伸试验:双上肢平举,掌心向下,坚持30秒,轻瘫者上肢会逐渐下垂、掌心向内。

2. 下肢轻瘫试验:平躺,双侧膝关节屈曲成直角,坚持30秒,轻瘫者小腿会逐渐下落。

出现下列症状,要小心大脑卒中:手麻;突然开始健忘;张嘴就说错,命名性失语;看不全,视野缺损,不敢下楼。

对镜龇牙

脑干是生命活动的中枢,呼吸、心跳、血液循环等都由脑干控制,如果脑干出现损伤,即使是很小的卒中,都可能出现严重的症状,甚至危及生命。

方法:

1. 看脸:是否不对称;口角歪斜——鼓嘴是否漏气;龇牙是否对称。

2. 查胳膊:平行举起,单侧无力——是否会上肢逐渐下垂、掌心向内。

3. 听语言:言语不清,表达困难——说话音调是否变低顿。

出现下列症状,要小心脑干受损:重影,视物成双;突然出现反复呛咳;脸麻,两侧脸感觉不对称;四肢没劲。

平时,大家可嘱咐家中老年人多做一做上述测试(在有人陪同时),出现异常表现一定要及时就医。🇨🇦

(来源:“老年日报”微信公众号)



大寒重养生 健康过一冬

文 / 屈凤英



大寒是二十四节气中的最后一个节气，民间常有“寒风刺骨，冻肤伤心，糖助其里，脂阻于外，饱则盛势，饥伤损体，大寒大寒，防风御寒”的说法。进入大寒，北方冷空气势力强大，空气干燥，雨雪较少，是一年中降水最少的时期，风与寒最容易侵袭人的体表，流感是主要疾病，是诱发多种疾病的主要原因。

大寒前后常与农历岁末相重合，春节期间不良生活习惯如大吃大喝、熬夜打牌等，易引起患有慢性病的老年人发病，因此春节期间养生很重要。

首先，要注意防寒保暖。大寒期间是感冒、肺炎、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，有心脑血管基础疾病、哮喘、肺气肿的人要格外注意。由于持续的低温，使得皮肤血管收缩，血压升高，心脏的工作量增大，容易诱发高血压和心脏病。干燥寒冷的气候易使老年人患感冒、肺气肿和支气管炎，加重冠心病的症状，诱发心绞痛。注意防寒保暖，早晚要少出门，外出时一定要加穿外套，戴上口罩、帽子、围巾。

其次，要坚持耐寒锻炼，增强血液循环，提高人体抵抗能力，防止冻疮、呼吸系统疾病，以及各种老毛病的复发。可做些有氧运动，如快走、慢跑、跳绳、踢毽子、打太极拳等。运动应注意适宜、适度，同时室外活动不可

太早，待日出后再进行为好。

此外，要顺应冬季“藏”的原则，最简单的方法就是早睡早起，每天多睡1小时。早睡可以养人体的阳气，晚起可以养阴气，使精气内聚以润五脏，从而增强身体的免疫力。

饮食上应多吃温散风寒的食物，以防御风寒邪气的侵扰。适宜吃的食物以调补气血、强肝壮肾补阳为主。饮食可选择猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、虾、鹌鹑、山药、圆白菜、胡萝卜、核桃、芝麻、牛奶等。可适当多吃一些辛辣御寒的食物，如辣椒、生姜、胡椒等，辣椒素、芳香性挥发油、胡椒碱等物质有增强食欲、促进血液循环、驱寒抗冻的作用，还能改善咳嗽、头痛等症状。红色食物具有驱寒解乏之功效，可助人提神醒脑，补充活力，如用枸杞搭配桂圆肉或生姜，直接冲泡饮用驱寒发热。在温热食物中，羊肉性价比最高，可以用山药、当归、胡萝卜、芡实搭配，佐以生姜、大葱等调料，利于安度寒冬。

冬季进补重在补肾。如果经常冒虚汗、精神疲乏,应该多吃红枣、淮山药补肾气;如果头昏眼花、心悸失眠、面色萎黄,要用当归、阿胶、首乌补肾血;如果经常午后低热、两颊潮红、比较多汗,宜用冬虫夏草、银耳补肾阴;如果经常手足冰凉、怕冷,可用鹿茸、肉苁蓉补肾阳。

大寒节气禁吃的食物为性味过于寒凉的中药材,如金银花、菊花、槐花、薄荷、石斛等。不可过食生冷、寒凉之品,如鸭蛋、鸭血、田螺、螃蟹、香蕉、柿子、柚子、西瓜、梨、苦瓜、冬瓜、荸荠、绿豆、海带、绿茶等。



推荐食谱

山药羊肉汤

原料:羊肉 500 克,淮山药 50 克,葱白 30 克,姜 15 克,胡椒粉 6 克,黄酒 220 克,精盐 3 克。

制作:1. 将羊肉剔去筋膜,洗净,略划几刀,再放入沸水中焯去血水,切成大片备用;

2. 将葱、姜洗净,葱切成段,姜拍破备用;

3. 淮山药用清水润透后,切成 2 厘米厚的片备用;

4. 把切好的羊肉、淮山药放入砂锅内,加适量清水,用大火烧沸后,撇去浮沫,放入葱白、生姜、胡椒粉、黄酒,转用小火炖至羊肉酥烂即成。

功效:补脾肾,温中暖下。

枸杞鸡肉汤

原料:鸡半只,枸杞子 15 克,淮山药 30 克,生姜片 15 克,精盐适量。

制作:1. 将鸡肉洗净切块,倒入开水锅中烫一下取出,以去除腥味;

2. 把鸡块放入砂锅中,加入淮山药、枸杞子、生姜片及适量开水,用小火煮至肉烂汤香,调入盐,再煮沸即成。

功效:补肝益肾,温中益气。🇨🇳



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

处理伤口的8个误区

文 / 陈郑礼

误区 1：“老鼠油”、牙膏可以涂抹伤口

老鼠因为顽强的生命力，被人认为能用来促进伤口愈合。理论上讲，刚出生的小动物体内确实有比较高的生长因子含量，但泡油是一种非常粗糙的制备方法，用此法制作的“老鼠油”涂抹伤口，很容易造成伤口感染，对伤口的愈合弊大于利。

还有一种涂抹伤口的常见物质——牙膏。有的牙膏含有薄荷成分，涂抹在伤口上有清凉感，会降低疼痛；有人认为牙膏非常安全，使用后能够清洁伤口，避免伤口感染。其实，对于伤口而言，牙膏并非安全物质，还有可能引发感染，影响伤口愈合。

误区 2：直到伤口完全愈合前不能碰水

自来水里虽然有细菌，但含量不至于引起伤口感染。洗澡和伤口感染之间没有很强的联系。只要注意洗完后及时把伤口或痂皮弄干，基本就不会有问题。

误区 3：晾着透气对伤口有好处，伤口结痂就意味着快好了

晾着透气在医学上称为“暴露疗法”，仅适用于比较浅的擦伤和难以包扎的部位。对于开水烫伤、玻璃划伤、中度擦伤（如



摔跤导致的膝盖擦伤)等，暴露疗法会增加感染风险。

结痂以后，我们总以为痂皮一脱落，伤口就愈合了。但这仅适用于浅度伤口，稍重一点儿的伤口，很有可能痂下是一包脓液。越是严重的伤口，感染风险越大。我们之所以觉得所有的伤口都是结痂以后马上就好了，是因为生活中我们大部分遇到的情况是比较浅的伤口。所以，专业的治疗手段是“不结痂，直接愈合”。

误区 4：有伤口不能吃酱油、海鲜

有人说酱油是黑色的，吃了以后新长出来的皮肤会变黑。这是没有科学根据的，就像多吃白米饭皮肤不会变白一样。海鲜容易过敏，确实不建议对海鲜过敏的人多吃，但没有绝对的禁忌，不意味着吃了以后伤口就会感染。需要注意的是，有伤口时不允许吸烟和酗酒。

误区 5: 小的烫伤不用处理, 很快就能愈合

决定伤口严重程度, 不仅仅是伤口的面积, 还有伤口的深度。比如热水袋、艾灸、暖宝宝烫伤, 属于低温烫伤, 看着就是一个小水泡, 其实很难愈合, 反复感染不可避免。还有一些小伤口, 后果比低温烫伤更严重, 比如氢氟酸烧伤能溶解骨头、电击伤会引起心脏停搏、糖尿病足会引起整个肢体坏死等。这时候就要使用正确的治疗方式, 一定不要自己凭感觉处理。

误区 6: 水泡皮撕了以后会留疤

一般只有比小指甲盖小的水泡才应该保留水泡皮, 稍大一点儿的水泡就要“开洞”引流, 再大一点儿的最好全部去除, 因为水泡液积在水泡里很容易引起创面感染。

误区 7: 使用了烫伤药膏反而感觉伤口更严重了

很多人到医院看病时会抱怨: “在药店里买了烫伤药膏, 涂了一点儿用都没有, 反而加重了。”有时确实存在药物不对症的因素, 比如有些比较严重的烫伤, 不适合使用非处方油性药膏。而且, 伤口本身愈合的过程并不是每天持续好转的, 愈合不是线性的过程。在伤后 3—5 天会有症状逐渐加重的阶段, 叫作炎症反应期, 表现为伤口逐渐红肿、疼痛。比如, 经过正规治疗后 5 天就可基本愈合的浅度烫伤, 在第 3 天和第 4 天创面

周围有明显的红晕、肿胀。所以, 即使是使用了正确的药膏, 炎症反应阶段依然不可避免, 这是伤口愈合的自然过程。

误区 8: 发热就是伤口感染了

严重的伤口感染会引起发热, 但发热并不一定意味着感染。正如前面所说, 伤口在伤后 3—5 天存在炎症反应期。面积较大、深度较深的伤口, 在这段时间就容易引起发热, 这是正常现象, 并不是创面感染造成的, 而是创面毒素的吸收。只要做好防止脱水和抽搐等高热引起的并发症就可以了。

其实, 民间的治疗方法并不一直都是错的, 比如“紫草油”就是一种来自民间的药物, 它对于后期伤口的愈合有很好的功效。不过, 在交通方便、医疗就诊环境优越的当下, 不小心给身体造成了伤口, 还是及时到医院就诊比较好。🇨🇦

(来源: “人卫健康”微信公众号)



小幽默

中奖

表弟考试碰到一题，需写“恩惠”两字，可“惠”字不会写，左思右想无果。

忽惊喜！想起考试前自己曾带一瓶饮料进考场，瓶盖内有“谢谢惠顾”字样，此“惠”应和恩“惠”同一字。

表弟窃喜，假装喝水拧开瓶盖，只见盖内赫然印着“再来一瓶”。

为什么

一天，有个年轻的姑娘给男朋友打电话，聊了好长时间。姑娘的母亲有些着急，一把抢过电话问道：“你姓什么？”“我姓魏。”姑娘的男朋友说。姑娘的母亲又问：“魏什么？”“我也不知道为什么，我的爸爸和爷爷都姓魏！”姑娘的男朋友说。

省油

全家人坐着新买的汽车外出兜风。突然，汽车不动了，一家人顶着烈日使劲推车，整整推了两个小时。丈夫站住了：“我现在总算明白那汽车商的话是什么意思了。”妻子一边擦汗一边问：“他说什么来着？”“他说这车非常省油。看来百十公里只需要消耗六个馒头。”



动脑筋

猜字谜：

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 一只黑狗，不叫不吼。 | 7. 一人腰上挂把弓。 |
| 2. 家中添一口。 | 8. 一口吃掉牛尾巴。 |
| 3. 存心不让出大门，你说烦人不烦人。 | 9. 一边是红，一边是绿，一边怕风，一边怕雨。 |
| 4. 七十二小时。 | 10. 两个动物紧相依，一个在水里，一个在山上。 |
| 5. 一人一张口，口下长只手。 | |
| 6. 一人在内。 | |

(答案在本期找)

这些新年祝福文采飞扬

凛冬散尽 星河长明

意思是,寒冷的冬天已然消逝,往后的日子里再也没有寒冷与阴霾,如同璀璨的星河,永远闪耀着明亮的光辉,照亮我们的生活。过去的2024年,对很多人来说无疑有些难,这一句祝福语,适合对在过去一年里并不太顺遂,却依旧心怀希望的朋友,表达自己对其在新的一年里生活苦尽甘来的美好祝愿。

山河无恙 人间皆安

没有祖国的繁荣昌盛,就没有我们的平安顺遂。希望祖国的大好山河都平平安安,没有灾祸,世间的每一个人也都能健健康康,生活安稳顺遂。这一句祝福适合在辞旧迎新时刻,面向大家的情况下使用,可以表达对新一年国家繁荣富强、同胞安居乐业的美好祝愿,既大气又温暖。

长歌有和 独行有灯

希望在新年之际,能有人对你说,祝愿你在人生之路上,当你放声高歌、抒发心中情怀的时候,总有志同道合的人能与你一同唱和,回应你的心声;而当你独自前行、奔赴前程时,也总会有明灯照亮你的路途,为你驱散黑暗,让你不再孤单迷茫,保护你一路顺遂平安。

岁首方临 福寿康宁

“福寿康宁”四字是出自南宋文学家陈

亮在《喻夏卿墓志》中的一句祝颂语。整句话的意思是,在新的一年里刚刚到来时,愿你福气满满、健康长寿、安宁顺遂。

这句祝福语十分适合在新年来临之际,用来祝福家中的长辈或尊敬的老师,不仅表达了对他们过去一年付出的感激,还寄托了对他们健康长寿、晚年幸福的深深祝愿。

云程发轫 风禾尽起

“云程发轫”一词出自屈原的《离骚》,是旧时人们在祝福他人前程远大时的颂词。“风禾尽起”一词出自《书·金縢》,用来比喻顺应天心,得到天助。

这句祝福语非常适合用来祝福身边那些即将开启人生新篇章,或面临重要机遇的人。意思是,愿你在追求理想、奔赴前程的道路上,就如同踏上高高的云路一般,自此顺利启程,一路向前,有着大好的开端。往后的每一步,都能像风吹禾苗那样,顺遂如意,处处都充满生机与希望,不断收获成功与喜悦。

喜乐无边 敬此经年

愿我们在新的一年里,快乐没有边际,每天都能被喜悦和幸福萦绕。敬过去的这些旧时光,希望往后我们过得充实又美好,事事顺意,平安喜乐。

这句话很适合在新年聚会上使用,既可以表达对过往时光的珍视,亦可以表达自己对往后岁月幸福生活的期盼与祝福。🇨🇦

(来源:“古韵风雅集”微信公众号)



油画:《幽静的黎明》(图片提供:徐淑荣)



书法:《迎新春前程似锦 庆佳节顺意平安》(图片提供:张义炎)



油画:《朝霞映红天际》(图片提供:边瑞林)



摄影:《冬日暖阳》(图片提供:黄金明)