

徐特立的养生之道

文 / 王宗征

著名教育家、被誉为“延安五老”之一的徐特立(1877—1968),毕生从事革命事业,参加过举世闻名、艰苦卓绝的二万五千里长征。虽然长期担负着十分繁重的党政领导工作,但徐老平时也十分注重养生之道,其养生之道与其坚定的革命信念,艰苦朴素的工作和生活作风,以及坚持不懈的劳动和体育锻炼密切相关。

徐老一生追求真理和进步,72岁时还着手制定学习计划和工作计划,勉励和策励自己,决心活到老、学到老,为党和人民工作到老。古稀之年的徐老仍保持着自小养成的热爱劳动的习惯,坚持自己的事情自己做,以简单和俭朴的方式打理自己的晚年生活。衣服破了自己补,墙皮脱落了自己抹,有时还翻地拔草种菜,始终保持着旺盛的精神状态。

徐老长年坚持体育锻炼,走路、爬山、游泳、打乒乓球、做体操等都是他晚年喜欢的锻炼方法。他每天在院子里走五六百步。他喜欢爬山,80多岁时还曾登上北京香山的险峰“鬼见愁”。一次,他与朱德等老战友登上广西桂林叠彩山明月峰,朱德喜而赋诗道:“徐老老英雄,同上明月峰。登高不用杖,脱帽喜东风。”

卷首

01 徐特立的养生之道

乐知天下

04 **观世界**

美国网友涌入“小红书”:是时候开眼看中国了(三则)

06 **看天下**

我国居民健康素养水平提高(三则)

08 **览津城**

天津市 2025 年 20 项民心工程是什么?

12 **热点透视**

何为“轻龄”? (二则)

14 **开眼界**

古代也有“春运”(二则)



老友聊斋:人生下半场,该享受还是该节俭?

16 人生下半场也应该节俭

18 活出质朴和本真

17 节俭永不忘 享受不铺张

19 人到晚年,奢侈皆需有度

18 健康养老 享受有度



乐读古今

20 **探访津城“老宝贝”**

王贵武:奉养烈士母亲的好儿子

24 **走近非遗**

杜氏传统手工木艺:藏在榫卯结构间的精巧

28 **津沽漫话**

天津卫三宗宝:鼓楼、炮台、铃铛阁(二则)

30 **津城老味道**

呼之欲出的霏蹦鱼

31 **老物件**

坐在箩筐里过年

32 **家风家训**

马援的《诫兄子严敦书》



34 老照片

水槽下的读书乐

35 文史百科

“清官难断家务事”的由来(二则)

乐享人生

36 长者风范

“人民工匠”许振超：天道酬勤铸不凡

38 追梦人

“标本爷爷”和他的奇妙“动植物园”

40 乐活族

天津有位白发断臂“跑侠”

42 走四方

婺源三月 春满人间

44 逛津城

在古文化街感受传统文化与醇厚年味



乐学天地

46 诗词创作

第十三讲：关于对仗中的“句中自对”

48 一恒手工坊

教您用扭扭棒制作牡丹花束

50 潮生活

颈部饰品巧搭配

51 养生堂

中药谈·牛蒡子(四则)

56 健身馆

四个养生小动作 开启健康每一天(二则)

58 下厨房

雨水时节润万物 春笋鲜嫩正相宜

60 辟谣社

水果不宜加热吃……是真是假?(四则)

62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识

封面介绍：春到汉中 / 图虫·创意



天津

老干部

Tianjin Laoganbu

2025年2月下/总第76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

美国网友涌入“小红书”：是时候开眼看中国了

最近,深受年轻人喜爱的手机 APP“小红书”在美国“火”了。

在北美苹果应用商店免费软件下载排行榜上,这款来自中国的社交应用程序位居榜首。有数据显示,从1月8日至1月14日,小红书在美国的移动应用下载量较前7天增长超过20倍,较2024年同期增长超过30倍。从晒宠物、评穿搭、分享美食到与中国网友热络交流,美国网友们忙得不亦乐乎。

小红书为什么在美国“走红”?直接原因是根据美方“不卖就禁”的政策预期,中国社交软件抖音海外版 TikTok 在1月19日后会遭禁用,这让钟爱这款软件的美国网友纷纷转投小红书“安新家”,并自称“TikTok 难民”。另一方面,小红书上呈现的大量新鲜有趣的内容以及话题互动,牢牢抓住了美国网友的“眼球”。有人留言说,无法理解为何美国政府要大喊 TikTok 是国家安全威胁,希



望小红书能成为“跨文化交流”的宝地。

小红书在美国“火”了,也从一个侧面说明,中美两国民众渴望相互了解、相互交流。美国一些政客再怎么打压遏制中国发展、诋毁抹黑中国形象,这种民间交往的意愿都无法被阻断。

“中美关系希望在人民,基础在民间,未来在青年,活力在地方。”两国人民用行动表明:中美关系的大门是由人民打开的,这扇大门一旦打开,就不会再被关上。🇺🇸

(来源:“国际锐评”微信公众号)

六国联合出手,逮捕犯罪嫌疑人7万余名

前不久,澜湄执法合作中心在我国云南省昆明市召开“海鸥”联合行动总结会,柬埔寨内政部、中国公安部、老挝公安部和国防部、缅甸内政部、泰国皇家警察、越南公安部派出代表团参会,联合国毒品与犯罪问题办公室、东盟警察组织等国际组织亦应邀参会。

中心通报了“海鸥”行动的开展情况及取

得的主要工作成果,表彰了工作突出的相关行动参与方,介绍了中心拟于2025年度启动实施的“海鸥”行动第二期工作方案。各行动参与方梳理并总结了自身工作,分享了各自成功的执法实践与经验体会。各方一致认为,中心科学谋划、周密组织了此次行动,凝聚各国执法资源,形成了域内打击治理电信网络诈骗犯罪

美国计划退出《巴黎协定》，联合国作出回应

日前,针对美国宣称计划退出《巴黎协定》一事,联合国秘书长发言人作出回应。

联合国方面表示,2015年,联合国气候变化大会达成《巴黎协定》,它为全球多国的行动提供了一个有意义而灵活的框架。联合国秘书长古特雷斯此前曾提到,过去十年是有记录以来最热的十年。只需看看洛杉矶,就能看到气候变化引发的人类、生态和经济灾难。目前,在《巴黎协定》框架下,集体努力已初见成效,但为了更好地应对气候变化,我们需要一起走得更远、更快。

发言人指出,《巴黎协定》所设想的转型已经在全球范围内展开。协定引发的能源革命为各国和企业提供了无与伦比的机会,使其能够投资可再生能源,为21世纪的就业与经济繁荣提供动力。在这个关键的十年里,各国领导人们必须抓住这些机会,采取气候行动。

发言人还表示,秘书长仍然相信,美国境内的城市、州和企业,以及其他国家将继续为

低碳、有弹性的经济增长而努力,这将为21世纪的繁荣创造高质量的就业和市场。

此前,美国白宫发布的新政府政策重点显示,特朗普政府将再次退出应对气候变化的《巴黎协定》。

事实上,这已不是美国第一次退出《巴黎协定》。早在2017年6月,时任美国总统特朗普便宣布美国退出《巴黎协定》。2020年11月4日,美国正式退出该协定。此举遭到美国国内和国际社会的广泛批评。2021年1月20日,拜登就任总统首日签署行政令,宣布美国将重新加入《巴黎协定》。同年2月19日,美国正式重新加入《巴黎协定》。

(来源:央视新闻客户端)



与枪支弹药走私犯罪的有效合力,发挥了不可替代的区域执法合作平台作用,取得了预期实效,有力维护了区域安全与稳定。

2024年8月至12月,为落实澜湄合作第四次领导人会议精神及《澜湄合作五年行动计划(2023-2027)》,中心组织实施了“海鸥”联合执法行动,协调柬、中、老、缅、泰、越六国执法部门共同打击区域电信网络诈骗犯罪及其衍生犯罪与枪支弹药走私犯罪,取得了务实工作

成果。经初步统计,行动期间,各方总共破获以电诈案件为主的各类案件160余起,逮捕犯罪嫌疑人7万余名,解救受害人160余名。

今年,中心将适时启动“海鸥”联合行动第二期,继续聚焦打击电信网络诈骗犯罪及其衍生犯罪,特别是全力解救各国失联、被困人员,切实维护区域各国人民生命财产安全与区域安全稳定。

(来源:“CCTV4”微信公众号)



我国居民健康素养水平提高

据国家卫生健康委 2025 年 1 月 10 日透露,2024 年我国居民健康素养水平达到 31.87%,比 2023 年提高 2.17 个百分点。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。健康素养是健康的重要决定因素。居民健康素养水平指标是衡量国家基本公共服务水平和人民群众健康水平的重要指标。健康教育与健康促进是提高健康素养水平的重要策略和有效途径。党的十八大以来,我国不断加强健康教育,推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为,从而预防疾病、促进健康、提高生活质量。通过个人、家庭、政府、社会的共同努力,全国居民健康素养水平稳步提升。

国家卫生健康委于 2025 年 1 月 10 日公布的监测结果显示,2024 年全国城市居

民健康素养水平为 34.74%,农村居民为 29.11%,较 2023 年分别增长 1.49 个和 2.88 个百分点,城乡差距进一步缩小。东、中、西部地区居民健康素养水平分别为 34.98%、31.48%和 27.27%,较 2023 年分别增长 1.68、2.63 和 2.83 个百分点,东部地区和中、西部地区之间的差距缩小。

此外,城乡居民基本知识和理念素养水平为 44.46%,健康生活方式与行为素养水平为 34.45%,基本技能素养水平为 28.67%,较 2023 年分别提升 2.46、2.24、1.91 个百分点。

根据监测结果,6 类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养 61.29%、科学健康观素养 56.27%、健康信息素养 44.03%、慢性病防治素养 32.77%、基本医疗素养 30.16%和传染病防治素养 29.26%。🇨🇳

(来源:中国日报网)



工业和信息化部：开展万兆光网试点

工业和信息化部近日发布关于开展万兆光网试点工作的通知，明确到2025年年底，在有条件、有基础的城市和地区，聚焦小区、工厂、园区等重点场景，开展万兆光网试点。

万兆光网是下一代光网络的升级演进方向，是新型信息基础设施的重要组成部分。当前，新业务新应用不断涌现，对光网络提出了更大带宽、更低时延、更高可靠的需求，亟需加快推动千兆光网向万兆光网演进。

通知明确，在小区、工厂、园区等重点场

景，开展万兆光网试点，实现50G-PON（无源光网络）超宽光接入、FTTH（光纤到户）/FTTR（光纤到房间）与第7代无线局域网协同、高速大容量光传输、光网络与人工智能融合等技术的部署应用。

工业和信息化部信息通信发展司有关负责人说，将以试点工作为牵引，协同产业各方力量，促进构建万兆光网成熟产业链和完备产业体系，有序引导万兆光网从技术试点逐步走向部署应用。🇨🇦（来源：新华网）

民政部近期发布四项行业标准 推动养老服务行业健康发展

进入2月，国家和地方层面有多项民生利好接连落地。民政部近期发布《家庭养老床位服务基本规范》《养老机构文娱服务安全规范》《养老机构委托服务规范》和《老年人探访关爱服务规范》4项推荐性行业标准，自2月1日起正式实施。

这些标准涵盖了家庭养老床位的服务机构、服务人员、服务对象、服务内容，养老机构开展文娱服务的基本要求、风险识别、服务防护、评价与改进等多方面内容，旨在

通过一系列具体、明确的规范，推动养老服务行业的健康发展，为老年人提供更加优质、贴心的服务。🇨🇦

（来源：“央视新闻”微信公众号）



天津市 2025 年 20 项民心工程是什么？

日前，我市 2025 年即将实施的 20 项民心工程公布。这些民心工程都包括哪些内容呢？

一、就业服务工程

1. 建设“津彩 e 就业”驿站。打造一批具有示范引领作用的基层就业服务网点，建成 100 家就业驿站，促进失业人员、就业困难人员等群体稳就业增收。

2. 实施“技能强企”行动。新认定 100 家企业培训中心，组织开展 1000 人次师资培训，以技能提升促进高质量充分就业。

二、育才护苗工程

3. 持续推进中小学学位建设。新建、改扩建一批中小学校，新增中小学学位 1.62 万个。

4. 推进“五爱”教育阵地建设。选取 800 个“五爱”教育阵地给予资金、体育用品等支持，打造 50 个未成年人思想道德实践活动特色项目和特色工作室（站、馆），以“小手拉大手”方式，深化“争做文明有礼天津人”主题活动。

5. 开展中小學生体质测试与视力筛查。建立中小學生体质健康电子档案，强化视力筛查结果运用，加强视力健康管理。

三、健康守护工程

6. 完成环湖医院天塔院区改扩建工程。进一步优化医疗资源配置，努力解决神经系统疑难复杂疾病就医难题。

7. 完成南开医院中西医结合临床中心

建设。利用原有建筑进行改扩建，进一步加强中医药工作，推动中西医协同发展，更好满足群众就医需求。

8. 打造金牌家庭医生团队。在东丽区、西青区、津南区、北辰区、武清区、宝坻区、静海区、宁河区、蓟州区的每个基层医疗卫生机构各打造一支金牌家庭医生团队，培养一批专业能力强、综合素质高的特色诊疗服务家庭医生团队带头人，为签约居民提供高质量、“全专结合”的医疗卫生服务。

9. 开展“关爱生命·救在身边”急救知识与技能培训。针对消防救援人员、会展和体育场馆工作人员、酒店服务人员、快递外卖人员等重点人群，开展不少于 3 万人的应急救护取证培训，推动应急救护进农村、进学校、进企业、进机关、进家庭、进场馆。

四、养老提升工程

10. 提升养老服务设施水平。推进社区嵌入式养老服务设施建设，新建社区型养老服务综合体（农村幸福院）30 个、老年人认知障碍照护专区 10 个、智慧化养老服务综合体（养老院）10 个。

11. 开展失能老年人家庭照护者培训。全年培训不少于 1000 人，提升居家重度失能老年人照护水平。

12. 打造示范型老人家食堂。打造具备明厨亮灶、集中堂食、个性化送餐、网络服务等功能的示范型老人家食堂 30 个，建立可持续、可推广复制的运营机制与模式，推进

老年助餐服务提质增效。

五、助残保障工程

13. 实施残疾人家庭无障碍设施改造。为全市 3800 户有需求且具备改造条件的残疾人家庭适配无障碍设施,缓解居家照护压力,提高残疾人生活质量。

14. 持续做好残疾儿童康复救助。为 3000 名符合条件的残疾儿童提供医疗手术类、康复训练类、辅助器具类康复救助,实施孤独症儿童关爱促进行动。

六、扶弱助困工程

15. 做好低收入人口救助帮扶。适当提高低保标准,开展服务类社会救助试点和刚性支出困难家庭认定工作,提高困难群众兜底保障水平。

16. 发放困难家庭租房补贴。向中低收入住房困难家庭发放租房补贴 4 亿元,预计惠及 7 万个家庭。

七、惠工解忧工程

17. 开展在职工会会员大病救助。对因病在医保定点医院治疗的在职工会会员,一年医药费(含自费)经医保、商业保险、单位二次报销后,实际个人支付医药费总额超过 6 万元的,分梯度给予一定金额救助。

18. 开展在职工会会员住院关爱慰问。对因病在医保定点医院治疗的在职工会会员,每年首次住院按照有关规定给予一次性 500 元或 2000 元慰问金。

19. 开展农民工、困难职工和新就业形态劳动者免费健康体检,全年不少于 4 万人。

八、惠民安居工程

20. 规范发展保障性租赁住房。筹集保

障性租赁住房 2000 套(间),逐步缓解新市民、青年人等群体的住房困难。

21. 持续推进城镇老旧小区改造。完成 39 个老旧小区改造任务,改善群众居住条件和生活环境。

22. 开展农村困难群众危房改造。预计完成改造 180 户,做到应改尽改、不落一户。

九、惠农增收工程

23. 提质发展乡村旅游。结合做好中国美丽乡村休闲旅游行精品线路推荐工作,在全市推出 5 至 10 条乡村旅游精品线路。在相关涉农区各开展 5 至 10 项“乐享津郊 365”乡村旅游特色活动。推进乡村旅游重点片区核心村村内道路建设、坑塘沟渠治理,推动改善村容村貌。

24. 大力推进品牌农产品基地建设。着力培育小站稻、沙窝萝卜、岳龙红瑶甘薯等重点品牌,建设提升 10 个品牌农产品基地,加大宣传推介力度,拓展市场渠道,带动农民增收。

十、商业便民工程

25. 打造高质量城市一刻钟便民生活圈。打造 20 个布局合理、业态齐全、功能完善、智慧便捷的高质量城市一刻钟便民生活圈,满足群众便利化、多元化、品质化生活需求。

26. 新建和改造提升标准化菜市场。新建标准化菜市场 6 个,改造提升标准化菜市场 3 个,预计将为 16 余万居民买菜、购置生活必需品提供便利,同时带动部分就业。

十一、燃气安全工程

27. 更新改造燃气老旧管道。更新改造燃气老旧管道 200 公里,保障居民用气安全。

十二、供热提升工程

28. 改造供热旧管网。实施供热旧管网改造 200 公里,提升供热服务质量和居民用热稳定性。

29. 开展城市供热“冬病夏治”。改善 5000 户居民户内供热设施老化、堵塞、运行不畅等问题,提升供热效果。

十三、供水保障工程

30. 改造供水旧管网。实施供水旧管网改造 100 公里,对市政道路、小区庭院及居民户内劣质供水管道,运行年限满 30 年且存在影响水质、水压和漏水多发等安全隐患的其他管道及其附属设施进行改造,提升城市供水安全保障能力和供水品质。

31. 改造居民二次供水设施 107 处。

十四、防汛排涝工程

32. 改造积水地道。完成东兴、密云一支路、天平桥 3 处积水地道排水设施改造,提升地道排水能力。

33. 改造排水老旧管网。完成中心城区 180 公里排水管道清淤疏浚和改造,解决管道塌管、淤堵、破损严重等问题,保障排水系统正常运行。

34. 实施中心城区二级河道清淤疏浚工程。完成中心城区津河、卫津河、外环河等 19 条二级河道清淤疏浚及岸线修复,清挖处置河道淤积底泥,提升河道排水能力。

35. 实施重点山洪沟道治理工程。对蓟州区黄七子沟、牛头沟等 10 条重点山洪沟道进行清淤疏浚、岸坡防护、维修或新建拦砂堰、桥涵维修改造,安装视频监控系统,提升防洪排涝能力。

十五、轨道建设工程

36. 建成地铁 4 号线北段(小街站至西站站)。

37. 建成地铁 7 号线(赛达路站至鼓楼站)。

38. 建成轨道交通 Z4 线一期工程北段(营城街站至北塘站),加强滨海新区汉沽、中新天津生态城、天津经济技术开发区之间联系。

39. 完成津滨轻轨 9 号线信号系统更新改造,将最小行车间隔由 4.5 分钟缩短至 3 分钟,进一步提高运行效率。

十六、路网提升工程

40. 加强市政道路建设。完成台儿庄南路(现状台儿庄南路—南兴道)等 5 条市政道路主体工程施工。

41. 实施道桥安全整治维修。对中心城区 49 条重点道路、20 座立交桥、海河 12 座跨河桥梁进行整治维修,改善和提升通行能力,满足群众安全便捷出行需求。

42. 实施农村公路桥梁提升改造工程。提升改造 310 公里农村公路,维修改造 6 座桥梁、2 条地道,方便周边村镇居民出行。

43. 提升公路交通出行品质。整治机场大道、天津大道两条公路,完成外环西路与北辰西道交口、津涞线与赛达大道交口、武静线与京环线交口、潮阳大道与克黄线交口等 4 个拥堵交通路口改造和京沪高速王庆坨服务区提升改造。

十七、交通治理工程

44. 优化公交出行。进一步完善公交线网,强化公交与地铁接驳,新增优化公交线

路 50 条,开通通学定制公交 10 条,更新新能源公交车 400 部,方便居民绿色出行;提升公交专用道网络连续性,优化路口 20 处,全面提高公交专用道通行效率。

45. 增建停车泊位。利用城市边角地块、闲置空地和桥下空间等资源,增建公共停车泊位 5000 个,缓解群众“停车难”问题。

46. 强化大型活动交通服务保障。加强会展、赛事、演出等大型活动周边道路交通疏导和提示引导,在有条件的道路设置便利停车区域,为八方来客提供安全顺畅的交通运输保障。

47. 提升城市道路通行能力。完善中心城区 40 条道路交通安全设施,优化 103 处主要路口交通组织,引导群众文明出行。

48. 提升智能交通服务水平。整合交通管理数据资源,发挥警企联动优势,联合互联网导航企业,及时动态提供交通拥堵、道路施工、交通事故等信息,为群众合理选择出行方式和通行路线提供良好服务。

49. 提升改造路灯设施。对市内六区及环城四区道路、桥梁、小区路灯缺失或建设不完善的点位,通过电力电缆连接等方式实施补装,减少城市照明“暗点”“盲区”。

十八、生态宜居工程

50. 建设柳林公园(三期),突出开放性、共享性和参与性,打造亲近自然的绿色生态空间。

51. 建设设计公园(一期),更好满足群众运动、休闲、游憩需求。

52. 新建口袋公园 64 个,提升口袋公园 16 个,实现“推窗见绿、出门进园”。

53. 建设 16 个幸福河湖,为群众创造“水清、岸绿、景美”的生态宜居环境。

54. 开展市容环境综合治理,促进城市绿化、美化、净化。组织城市道路园林绿化补植,提升园林绿化精细化管理水平;开展沿街建筑立面维修维护,提升安全性;实施“城市家具”维修维护,增强功能性;提升环卫作业标准,保障城市干净整洁;开展对“三站一场”、旅游景区、城乡接合部、背街里巷环境治理,消除城市脏乱死角;实施海河沿线维修整治,为市民提供休憩、活动空间。

十九、全民健身工程

55. 加强群众健身场地及设施建设。更新社区健身园 1000 处,新建社区户外微场地 80 处、百姓健身房 20 处、主题体育公园 12 处。

56. 举办“体彩杯”2025 年天津市全民健身健康运动会。广泛动员群众和各级各类组织积极参与,预计参与人数达到 10 万人次,实现全民健身推广和赛事综合效益双推动。

57. 举办 2025 天津马拉松赛。做好赛事筹备、组织保障工作,推动体育赛事与文化旅游产业深度融合,提升天津国际影响力和城市美誉度。

二十、文化惠民工程

58. 举办名家经典惠民演出季活动。组织国家级重点艺术院团和市级专业艺术院团知名艺术家参演的新创或保留经典剧(节)目展演,演出 200 余场。

59. 举办第十届市民文化艺术节。突出群众主体性,推出近 40 项重点群众文化品

何为“轻龄”?

近两年,“轻龄”这个词非常火!何为“轻龄”呢?“轻龄”是一种生活理念和态度,倡导人们“坚守年轻,拒绝衰老,今天要活得比昨天更年轻”。

下面,我们就一起来看看如何“轻龄”生活吧!

70岁的年纪,50岁的面容,40岁的心脏——这就是“轻龄”。合理饮食、多运动、保持愉悦的心情,这或许就是“轻龄”生活的法宝之一。

人是不是年轻先要看脸面,看面容显示的气质。许多老人家觉得自己反正已经这个年纪了,就无所谓打扮、爱美了。其实,这种观念是大错特错的。无论是60岁还是80岁,都要爱美!潇洒大方的仪容常会使人感到年轻,而且这种“我还年轻”的心理,会给老年人带来愉悦感和满足感。

学习是最好的健脑丸,“抒发情感”是极佳的美容霜。即使退休后,我们仍要坚持学习,培养自己兴趣爱好,如看书、跳舞、下棋、摄影、集邮、钓鱼、养鸟等。这样不仅能强身健体、陶冶情操、怡情养性,还能丰富老年生活,让晚年生活过得有滋有味。

“轻龄”的人得有形——男人得有男性的健壮,女人得有女性的曲美。运动对中老年人来说非常重要,它不仅能保护我们的健康,还能让我们保持好看的体型。

中老年人要经常从事一些力所能及的劳动和运动,可利关节,丰肌肉,通血脉,延缓机体的衰老。有了健康的身体、愉悦的心情,才能好好享受美好的老年生活。让心静下来,衰老的脚步就会变慢。

中老年朋友要有意识培养一种静心的良好习惯,遇到任何事情都要理智地进行分析 and 思考,以客观的态度处理事情,切忌情绪激动,不要为鸡毛蒜皮的小事情烦恼。如果每天都像度假一样生活,不管您的生理年龄几何,脸上都会充满笑意,显得阳光靓丽。您就是一位“轻龄”老人! 🇨🇦

(来源:“新老人”微信公众号)



牌活动。

60. 开展“博物馆里过传统节日”活动。发挥我市文博资源优势,突出津派文化特色,在元旦、春节、清明、端午、国庆等节日开展博物馆里过传统节日、纪念日活动,精心

设计展览展示、社会教育等文化活动,适时开展延时开放服务,展示中华优秀传统文化,丰富群众精神文化生活,营造浓烈多彩的节日氛围。 🇨🇦

(来源:“天津发布”微信公众号)

关注老年人心理健康 警惕老年抑郁症发生

在社会老龄化加速的当下,老年抑郁症这一隐匿“杀手”正悄然威胁着众多老年人的身心健康。据世界卫生组织 2023 年的数据显示,全球约 3.8% 人口患有抑郁症,其中 60 岁以上老年人占比 5.7%。2019 年国内研究数据显示,老年人抑郁障碍年患病率为 3.8%。2024 年年末,我国 60 岁及以上人口首次突破 3 亿人,占全国人口的 22%,老年抑郁症患者人数也随之增加。然而,与之形成鲜明对比的是,老年人心理健康服务资源十分有限。

不易察觉的症状

许多老年抑郁症患者在初期并未意识到自己的状况,也没有及时就诊。在门诊中经常遇到症状已持续一年甚至更久的老年患者,他们通常先到消化科、心内科等科室求诊,辗转多次后才被告知问题出在情绪上,最终转到精神科。相较于年轻人,老年人容易出现“躯体化”症状,而这些不通常查不到明确病因。抑郁情绪通常伴有暴瘦、失眠、胸闷、心慌等症状发生,如果消极状态持续两周以上,并对生活造成明显影响,就可能是抑郁症的表现。

复杂多样的成因

导致老年抑郁症发生的原因是多方面的。现代家庭规模缩小,很多老年人一个月都没人和他们说话,长期的孤独感容易导致抑郁。帮子女长期照顾孩子的老人,被诊断

出抑郁症的比例很高,尤其是老年女性群体。有些老人为节省开支承担更大压力,与子女教育理念差别大引发代际冲突,为了家庭和睦压抑情绪,最终导致抑郁。

此外,有些老人为照顾孙辈从家乡迁居到子女所在城市,离开熟悉的生活圈子,在新环境中没有熟悉朋友,生活习惯与年轻人存在差异,再加上照顾孩子,产生很大心理负担,出现“躯体化症状”。从深层次来看,老年抑郁症发生的原因一般最终都指向基因、社会事件、个人人格这三个因素,性格悲观者往往更易患抑郁症。

社会支持的缺失

很多老人因为病耻感,即便有了明确诊断,也不愿承认自己患有抑郁症。社区卫生服务中心组织的心理健康筛查响应率低,一些老人不愿意承认自己有心理问题,还有一部分老人认为心理健康检查没有实际帮助。

目前,面向老年人的心理服务非常匮乏,能提供抑郁症专业治疗的地方主要是大型综合医院和精神专科医院。社区卫生服务机构的精神科专业人员有限,经过系统化专业培训的志愿者和社工人员数量相对较少,不足以覆盖整个辖区老年人心理健康的服务诉求。

老年抑郁症问题亟待引起全社会的高度重视。家庭、社区、社会和国家政策层面都需要积极行动起来。🇨🇳

(来源:“中国老年杂志社”微信公众号)

古代也有“春运”

在一年中的所有节日里,春节是最重要的,且持续时间也最长,俗称“过年”。过年与平日最大的不同就是一家人欢聚一堂,坐到一起吃年夜饭,共享天伦之乐。因此,除非迫不得已,每个家庭成员都会尽量赶回来,与家人一起过年。大家争着“回家过年”,应该是古代春运的源头。那么“春运”是何时兴起的呢?

现代时空概念上的“年”,晚于过年风俗。据中国最早一部释义词典《尔雅》对“岁名”的解释,“年”在唐尧时称为“载”、夏代称为“岁”、商代称为“祀”,一直到周代才称为“年”。据此可以推算出在周代出现了现代春节的雏形——过年,古代的“春运”也就应该出现在这个时候。

需要指明的是,由于受自然、政策,特别是封建时代“父母在不远游”等礼俗因素的限制,过去人口流动的数量并不大,距离也不会远,“外出务工人员”并非古代春运的主体,而是以公务人士和商人为主。

古代交通是怎么收费的?

现代春运会动用一切运力,以保证节日运输,古代也是。中国过去有官办、商办、民营三类交通体系,但不论是哪一种都是要收费的。逢到节日时,客运和物流费用会比平时贵一些,但相对来说比较稳定。如在唐代,商业运输便有一个全国统一价,并设有最高和最低限价,连里程速度都有详细的规定。

据《唐六典》所记,在速度和里程方面的标准是这样:如果是陆路运输,马行每天是

70里;步行和驴行是50里;车行是30里。如果是水路,货船逆(黄河),要上行30里;逆(长)江上行40里;其他河逆水上行45里。特殊情况可上报水政部门,酌情减少。

费用方面,如果车载1000斤,走100里,运费是900文;每驮100斤,走100里,运费是100文;走山坡道路,运费是120文。但即便走的全是内岭道山路,要价最高也不能超过150文;但走平坦道路时,费用再低也不能低于80文。人背、扛、抬,二人顶一驮收费。黄河和长江,以及从幽州(今北京)至平州(今河北卢龙)上水16文,下水6文。其余的河上水15文,下水5文。

上述是日常物流价格,如果是春运,应该会比平时更忙碌,价格也会有浮动,但基本稳定。

古代春运的价格如何呢?

以开元年间为例,相当于现在基层干部的九品官,一月工资为3817文,日收入约127文。以“二人顶一驮”来说,抬着100斤的东西走100里,每人可以得50文,以每天走50里来说,日收入25文,这在当时可买2斗米(约25斤),所以当时的运费并不高。如果走水路,更便宜,“坐船回家”是古人春运时的首选。

值得一提的是,现代春运期间会有人做慈善,免费送民工回家过年。在古代也会有善人这样做,送上盘缠,让穷人过年时能与家人团聚。🇨🇳

(来源:“国家治理杂志”微信公众号)



砂糖橘吃多了真的会变“小黄人”吗？

平时,大家都喜欢吃砂糖橘,许多人能一“炫”一大筐,根本停不下来。然而,最近网上流传着一些说法——“吃了砂糖橘,皮肤变成黄色了”“砂糖橘含大量果糖致癌”。这些说法是不是真的呢?

吃砂糖橘会变“小黄人”?

当你吃完整筐砂糖橘,可能会“惊喜”地发现自己变黄了,这种情况其实是出现了高 β -胡萝卜素血症。

中华预防医学会健康传播分会常委钟凯解释,柑橘本身含有 β -胡萝卜素、天然色素,它的颜色是发黄的。若短期内大量食用,人体不能及时代谢,会造成高 β -胡萝卜素血症,这时皮肤可能会出现泛黄。不过,只要停止食用,皮肤的黄色很快便会褪去。

砂糖橘含大量果糖致癌?

有传言称,果糖会促进肿瘤生长,而砂糖橘中含有大量果糖。对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系教授范志红解释:“过量摄入果糖的确不利于健康,但我们正常的食用量并不会引起果糖摄入过多的问题。研究中有害的量相当于每天吃好几十克果糖,也就是吃好几十斤水果,或者大量喝果汁。所以说砂糖橘含大量果糖致癌,实际

上是谣言。”

橘子皮里的白丝能止咳化痰?

其实这些白丝叫橘络,也是一种果皮。钟凯介绍,橘络的主要成分是水分,还含有少量的多酚类和黄酮类物质,这些成分可能具有一定的消炎作用,但其含量很少,远达不到止咳化痰的效果。

吃橘子会引起“上火”?

相比其他柑橘水果,砂糖橘的含糖量非常高,大约11%,一般吃10颗就达到人一天的糖限量。很多人觉得砂糖橘一吃就停不下来,容易“上火”,其实是糖分摄入过多的结果。

高糖分环境是口腔细菌滋生的温床,细菌多了又不及时漱口,就可能出现口舌生疮、牙龈红肿的症状。有些人糖分吸收能力较差,大量的糖分摄入会使细胞中的体液渗出,让人感到口渴,甚至喉咙干痛。

有些东西不宜与砂糖橘同食,主要包括牛奶、抗生素类药物、糖分食物、萝卜等。

有些人群不适合吃砂糖橘,主要是肾功能异常的人群、患有糖尿病的人群及患有消化系统疾病的人群。另外需要提醒大家注意的是,请勿空腹食用砂糖橘。🇨🇳

(来源:“央广网”微信公众号)

本期话题

人生下半场，该享受还是该节俭？

人生下半场也应该节俭

文 / 谢克福

勤俭节约是中华民族的传统美德。我认为，“人生下半场”也应该节俭。

我生长在农村，工作在农村。我家8口人，人多吃粮食就多，很多年，我家的粮食都不够吃。记得在我不到10岁的一年秋天，地里的玉米还没有收获，家里剩余的粮食已经快不够吃了。大哥看着装玉米的麻袋发呆，然后用手提起来，估摸有多重，此时麻袋里的玉米粒都快见底了。大哥忧心忡忡，唉声叹气道：“这点儿粮食吃不到秋后，就得断顿。”听大哥这么一说，我也跟着发愁。大哥跟兄弟们说：“咱家就剩这点儿玉米粒了，大伙儿还得节俭过日子，能省一口是一口，千万不要浪费粮食。再苦再难，我们也要把日子挺过去，直到秋后新玉米成熟了。”为了渡过难关，妈妈带着我去盐碱地里打荒碱菜（中药名“碱蓬草”），回家把荒碱菜用开水焯一下，用手攥成团子蒸一大锅当菜饽饽吃。我还和哥哥下地打老鸽筋（中药名“老鹳草”），回家把老鸽筋放在玉米面里蒸玉米菜饽饽吃。就这样，艰难地熬过了青黄不接的日子，直到秋后新玉米成熟。

我上高中时，家里每月给我10元钱作为住校生活费，我舍不得花，每天省吃俭用。早晚吃两顿玉米面窝头、咸菜、稀粥，中餐吃馒头、白菜，极少吃肉，从来没吃过鸡蛋。直到参加工作以后，我才体会到吃一顿饱饭是一件多么幸福的事情。这些年，我从来没有浪费过一粒粮食、一张办公用纸，始终保持着勤俭持家、勤俭办公的好习惯。后来，我也经常跟孩子们讲：“不要浪费一粒粮食，奢侈浪费是最大的犯罪。人要一辈子节俭，勤俭节约的中华民族传统美德永远不能丢。”如今，勤俭节约成为我们代代相传的家风，孩子们长大后也一直秉承着这样的生活作风，我感到非常欣慰。🇨🇳

节俭永不忘 享受不铺张

文 / 上言

人到晚年愈加在意时光的流逝，再加上现在足够好的生活条件，为了不白活一回，真不能对自己再那么抠门了，该享受就享受。我和许多老友们都这样说过。可是什么叫抠门，什么叫享受，每个人都有着自己的理解。

先谈勤俭。勤俭是中华民族的传统美德。古人云：“成由勤俭败由奢。”辛辛苦苦几代人创下的基业，一旦出现奢靡成风的“败家子”，就有家败国亡的风险。所以，我们在全面建成小康社会以后依然提倡“光盘行动”，一粒米一滴水也不能浪费。可有些人有钱了，任性起来，吃半碗倒半碗，不以为耻反以为荣，这样的思想和习惯延续下去、蔓延开来是相当危险的。我们老年人除要坚守住节俭的好习惯好作风外，也必须教育好晚辈，这是我们义不容辞的责任，是家国情怀的具体体现。

再说享受。我觉得享受是一种满足感的切身体验，比如，一碗八宝粥 6 元钱，甜甜糯糯喝着是一种享受；一碗玉米粥 1 元钱，热乎乎黏稠稠，一口下肚满身舒服，同

样是一种享受。东北人说，鸡鸭鱼肉固然好，大葱蘸酱离不了。湖南人说，一日三餐有茅台，不如辣椒更开怀。我的羽绒服有好几件，都压在柜里“睡大觉”；一件军大衣穿了洗，洗了穿，外出挡风寒，伏案很保暖，有许多事情都是它伴我完成的。老伴儿和孩子们都劝我赶快更新换代，可我依然如故。有人说，像你这种消费观念怎么拉动经济？在我看来，我并非不舍得花钱，而是觉得钱再多也要花在刀刃上。比如我的电脑不好用了，换了一台新的工作效率大大提高了，节省时间就等于延长生命，我觉得很值。再比如，每天吃的蔬菜水果质量要好，不怕多花钱，但是不能一次买太多，吃不完烂了扔掉就浪费了。贪污和浪费是极大的犯罪，这是毛主席说的。我们不能忘本，刚吃了几天饱饭就穷人乍富是卑劣的行径，且有不可忽视的巨大隐患。

节俭堪称传家宝，伟大复兴离不了。享受本是人天性，过度必有灾祸生。节俭享受相统一，把握好度两相宜。🇨🇳



健康养老 享受有度

文 / 赵仁近

我退休至今已经 23 个年头了,从尚未老态龙钟的花甲老人,一晃成了 83 岁的耄耋老人。但许多同事和朋友都当面问我:“你都退休 20 多年了,怎么看起来变化不大呀? 走起路来斗志昂扬、精气神十足,依然是小伙子的劲头儿,你有什么灵丹妙药呀?”我说:“哪里有什么灵丹妙药? 我靠的就是勤奋学习、坚持锻炼,决不过度享受。健康养老,依靠勤奋和奋斗获取养老生活的最佳效果。”

如今,老百姓的生活恰似芝麻开花节节高,一年更比一年强。退休以来,我携手老伴儿,坚持风里来雨里去,以广阔天地为家,锻炼身体不间断,吃喝穿衣过得去就行。没有过多的享受追求,也没有更多的消费愿望。只要每天吃饱穿暖,家庭和谐幸福,就是我们最大的精神享受。我常对老伴儿说:“想吃嘛? 就说话;想穿嘛? 就去买;想旅游,就行动。”我们没有清规戒律,没有过多的物质享

受,只有一个坚定信念:围绕健康养老做文章。身体健康是晚年生活最大的享受。

如此说来,人到老年,该不该享受? 我认为,应该享受。这种享受应该是高质量、高水平的享受。吃好、喝好、玩好、心情好、一切都美好! 这些“好”,都是花不了很多钱的事情。健康才是取之不竭、用之不尽的“小金库”。倘若认为,人到老年就要大肆挥霍,随意吃喝玩乐,漫无目的地消费,将自身的健康置之度外,那不仅对和谐家庭的建设没有益处,也会因此走向反面。因此,还是要在健康观念中享受生活。

我会为了健康养老,努力追求一种更高层次的精神享受,在“享”也有度的氛围中,把晚年生活过得精彩纷呈,闪闪发光。🍁



活出质朴和本真

文 / 王宗征

退休后,进入人生下半场,我觉得关键是要活得洒脱,活出自己,但并不是刻意追求人生享受,而是要把握好生活的度,保持良好生活习惯、兴趣和爱好,活出价值和意义。

我的人生经历和生活阅历,使我的老年生活倾向于俭朴和节约,因为自己年轻时经

受过生活的磨难,经历过清苦的日子。节衣缩食、精打细算、不铺张、不攀比,是我的坚守;拒绝浪费与浮华,是我的定力;让生活平和些、轻松些、简单些,是我对人生和生活的

人到晚年,奢俭皆需有度

文 / 东方木

老年人聚在一起经常议论的话题之一就是“人到晚年是该享受,还是该节俭”。春节期间,我们几位老友聚到一起,就此话题进行讨论。

老李认为,不要吝惜给自己花钱,要舍得吃,舍得穿。自己一辈子辛辛苦苦,到头来连高档的菜肴都不舍得吃,高档的衣服都不舍得穿,那也太亏待自己了。晚年生活就是要舍得给自己花钱,想旅游说走就走,不必省吃俭用,要充分享受生活,这才不枉来人世走一遭。

老王认为,人生下半场最好的活法是减少欲望,减少支出,过简单的生活,这才能活得轻松自如。简单的生活就是知足常乐,不必追求山珍海味,也不必追求绫罗绸缎,一切以自己满意为好。比如水果放的时间长了,有烂的地方,他就把烂的地方都削去,继续吃好的地方。退休后也很少给自己添置新

认知和选择。

虽然步入中年以后,家庭经济条件好起来了,生活也有所改善,但是我总觉得做人不能忘本,富裕时不能忘了过苦日子的时候,不要沉迷于享受,追求吃喝玩乐,花钱大手大脚,或盲目购物,买一堆华而不实的东西;或草率玩乐,花了冤枉钱,还损害身心健康;或总想用高消费来补偿过去捉襟见肘时的低消费。我觉得,俭朴和节约绝不是吝啬

衣服,认为那样做意义不大。平时也很少花钱去旅游,觉得一家人平安就是福。

我感觉老李和老王的说法都有一定的道理。在我看来,关键是要做到享受、节俭均有度。首先要合理分配收入。可以设定几个账户,每个月将退休金按比例分别放入各账户中。如收入的10%用于改善衣食、游玩出行等,做到支出有计划。其次,节俭有度,但要以健康为先。如面对有小范围腐烂的水果,许多老人会选择切除瑕疵后继续享用。其实,这种做法不可取,因为霉菌的污染远远超过我们肉眼所及的范围,节俭也千万别忘守护健康。再次,不要因省钱花费大量时间或体力。如为了省下十几元钱的“打的”费,负重徒步几里路,虽然省了钱,但也浪费了大量时间和精力。最后,享受的同时还要留足养老钱,没钱去找孩子要绝非长久之计。🍁

和保守,而是传承美德。

为了活出老年生活的质朴和本真,我依然延续爱读书读报的习惯,也适当写写文章,参加些社会公益活动,增加生活文化味儿。我热爱田园劳动,在农村老家的菜园里种出自己喜欢的蔬菜,吃上原味果蔬,享受返璞归真的生活。我讨厌不良生活嗜好,绝不沾染恶习,让老年生活简朴、踏实。这样,人生下半场才能活出质量和品位。🍁



扫一扫,听一听

王贵武:奉养烈士母亲的好儿子

文 / 本刊记者 刘瑾皓

虽然从未见过面,也从未当面表达过感激,但无论在战争岁月,还是平时时期,承蒙有千千万万勇士舍生忘死、冲锋在前,为百姓铸就一道道钢铁长城,我们才得以安享今天的幸福生活。

王贵武,1959年3月生人,1978年入伍,曾在空军工程兵某部队服役,专长是施工制图识图。1980年年底复员回乡后,乘着改革开放的东风,他从建筑制图社干起,一手创办了天津银座集团有限公司,并担任公司董事长职务。1998年以来,有着浓厚军人情结的王贵武先后尊认17位烈士父母为自己的父母,默默践行着“烈士为国尽忠,我替烈士尽孝”的诺言,一干就是27年。2018年,他被中央宣传部、退役军人事务部授予“最美退役军人”称号,

2007年、2019年两次荣获全国道德模范提名奖。

王贵武从小就有着浓重的军人情结,他父母结婚的日子就定在“八一”建军节这天。再往前追溯,在解放天津的战斗中,王贵武姥爷家所在地就是当时战斗较为激烈的地区之一。当时村子附近牺牲了300多名战士,村民们害怕战士们曝尸野外,纷纷用麻袋将烈士遗体运回村内妥善安置,王贵武的姥爷就是这些村民中的一员。王贵武从小听着这些故事长大,深深被家风传承所影响,于是才有了主动参军的经历,才有了27年如一日奉养烈士父母的大爱之举。

王贵武依然记得那个改变他命运的一天。1998年,长江全流域发生特大洪水

灾害,解放军战士奔赴抗洪前线抢险救灾。但洪水无情,王贵武收看新闻得知,空军某部5团225营一连11名勇士牺牲在建军节这一天,于是第一时间跟自己的母亲商量要去“认亲”。王贵武的母亲王玉荣想都没想,直接应允,她说:“人家孩子为国捐躯,她们是英雄的妈妈。我献出一个儿子,为他们这十个孩子尽孝。”但是王玉荣提了一个条件:“儿啊,这些牺牲的战士大都跟你当兵的年龄差不多,可能有不少还是独生子,他们还没来得及尽孝就先尽忠……记住,认了就是亲的!”母亲答应后,王贵武踏上了千里认亲路。

1998年10月,抗洪烈士马斐的父亲马谦明到北京参加全军抗洪抢险庆功表彰大会,王贵武闻讯赶到宾馆,认马谦明为自己的父亲:“烈士为国尽忠,我替烈士尽孝。”第二年春节,忙碌的王贵武委托大哥王贵文和公司拥军办公室主任前去拜年。当了解到老两口所种植的苹果因为没有合适的交通工具陷入销售困难时,王贵武立即召开董事会,作出为马爸爸捐赠一辆小货车的决定。在一个秋天的午后,马谦明夫妇听到喇叭声,跑出门外一看,一辆红色客货两用汽车停在家门口,原来是公司拥军办公室主任与司机送车来了。马谦明急忙进屋,找出纸和笔,写上“天津儿子赠送”,郑重地贴在车头。老伴儿庞雪琴摸着崭新的汽车,眼里滚出泪珠。后来,王贵武又多次前往看望老两口,还将他们接到天津常住,代烈士为父母尽孝。

丁云丰烈士的母亲杨友兰见到信中叫她“丁妈妈”的王贵武时,是在1999年农历

正月初一。那天,王贵武赶到衡山县的山区,一进门就喊“妈妈”。询问年龄后,杨友兰才发现自己只比王贵武大六岁,于是坚决不同意被叫“妈妈”。但王贵武跑到丁云丰烈士遗像跟前,坚定地说:“云丰兄弟,你安心地走吧。以后你的妈妈就是我的妈妈,我会替你尽孝的。”王贵武说到做到。后来,他不但帮丁妈妈修缮房屋,解决了许多生活难题,还帮丁云丰去世的父亲料理后事。最让杨友兰感激的是这件事——2003年母亲节这天,王贵武再次去看望丁妈妈时,觉察到丁妈妈有心事,但是苦于不懂方言,旁人又支支吾吾,追问下才得知原因。杨友兰说:“云丰的墓地在山坡上,很简易。上山的土路又窄又陡,荆棘丛生,赶上雨天,泥泞难走。每年清明节学生们上山扫墓,我非常担心孩子们的安全。”得知情况后,王贵武二话没说,当即拿出一万元钱。半个月后,云丰的墓地修缮一新,土路也变成了水泥路。

1999年,王贵武曾出资为烈士梁力的父母梁承伯、周德莲购买了一套120平方米的新居。2014年11月,周妈妈突发脑溢血昏迷不醒,第二天王贵武就从天津赶到她的病床前。当听到王贵武轻声喊着“妈妈”时,周妈妈的眼泪止不住地淌下来。终于与“儿子”见了面,周妈妈这才放心地离开。葬礼上,王贵武披麻戴孝,送老人最后一程。后来,梁爸爸的朋友都说:“梁承伯啊,你爱人走了,你的这个儿子就丢了。”悲痛中的梁爸爸原以为和王贵武的缘分到此结束,可王贵武却提出将梁爸爸接到天津去养老。2021年,梁承伯第一次和另外几位烈士父母齐聚

天津,共庆建军节。虽然不是新年,王贵武仍专门为他添置了定做的新衣裳。后来,梁承伯悄悄跟几位烈士父母说:“妈妈走了,爸爸没有被丢下!”

汶川大地震发生后,王贵武又尊认了6位“妈妈”。此后每年春节,他前往拜访的“妈妈”增加到17位,一趟行程下来将近一万公里。通常每年腊月二十七,王贵武就乘车出发,等再回到天津,需要半个多月时间。每位“妈妈”都会留王贵武吃顿饭,他也争取在每一位“妈妈”家轮流过年。在一些偏僻难行的山区,王贵武曾三次遭遇车祸,但他从来没有放弃。王贵武说:“我的车出不了事,因为有很多烈士在保佑着我,很多‘妈妈’为我祈福。”

为了让烈士母亲的生活有保障,王贵武为每位妈妈都购买了保险;为了能让妈妈们情感上有寄托,他会定期给她们打电话,听她们说说心里话。为了更好地与妈妈们交流,他还学会了8种方言。年年妈妈们过生日,王贵武从不忘记打电话问候,还会为妈妈们寄钱,从一开始的500元,增加到后来的1000元、2000元。每年妈妈们往返天津的车票,王贵武也会提前买好。“因为没有血缘关系,所以我要更加努力,对得起牺牲的烈士。”王贵武说。

2018年,是王贵武尊认烈士父母的第20个年头,他花了100多万元把银座集团一处办公场所改建为“英雄母亲之家”,并亲自到全国各地邀请烈士父母来天津养老。为方便老人出行,他特意为这栋二层小楼加装了电梯。考虑到来自天南地北的妈妈们饮食

习惯不同,王贵武又请来弟媳、表妹专门负责照顾老人们的日常生活。一到过年,妈妈们的衣服都是新的。有一年,王贵武还给十几位妈妈每人买了一枚金戒指。

随着年龄增长,王贵武怕自己力不从心,便想着将照顾烈士母亲的接力棒交到侄子手中。“我们一家人都尊崇英雄,都希望为英雄烈士们做一些事。我也希望可以将这种家风传递下去。”王贵武的侄子说。

王贵武心系的不只是尊认的17位妈妈,更是我们国家所有烈士的妈妈!

2014年9月,王贵武曾在《人民日报内参》刊发了一篇文章。原来,通过多年多地的调研走访,他发现烈士抚恤金普遍较低,甚至不能负担家属老年人慢性病所需要的基础药物支出。再加上各地区关于抚恤金的政策不统一,有些地方的城镇职工甚至没有抚恤金。总的来说,就是烈士妈妈们生活现状堪忧。于是,王贵武呼吁大幅提高烈士抚恤金,这一建议后来得到党和国家的高度重视。2015年9月30日,烈士抚恤金第一次大幅增长,居住在城镇的烈属定期抚恤金标准提高到每人每年19120元,居住在农村的烈属提高到每人每年14510元,并且达到了全国统一专款专用。这些年来,烈士抚恤金一直连续上涨,极大保障了烈士遗属的生活状况。

同时,王贵武还呼吁,要关爱烈士未成年子女的成长问题。2017年,国家在国防科技大学的公共关系学院、通讯学院开设了烈士子女班,给予烈士子女更加优惠的录取条件。王贵武也被聘请为校外导师。

2021年,王贵武针对烈士家属“一老一小”问题,再次提议烈士父母免费医疗、烈士子女免费入学。经过一段时间的征求意见和试运营,现在有的地方已经正式发布政策,烈士父母在军队医院就医完全免费。

一位记者曾动情地对王贵武说:“您这是从一个亲生的妈妈到尊认了17位烈士的妈妈,再到10万个烈士妈妈啊!”王贵武替这些妈妈深深地感激党中央,他曾在日记中写道:“不管在哪个方向,我都遥望北京,遥望共产党。”

王贵武说,他之所以能够坚持下去,是因为烈士家属伟大的胸怀时时激励着他。1998年,烈士家属在会上被领导问到有什么需要时,烈士马斐的父亲马谦明只要了一个装儿子骨灰盒的编织袋,就再也没有向组织提任何要求。马谦明说:“儿子啊,跟爸爸一起回家!”还有一位即将成为妻子的烈士家属,在爱人牺牲后,将6万元的嫁妆全部捐献出去,她的哥哥很心疼她,于是又给她6万元,但又一次被全部捐献……

王贵武说:“我越来越有干劲儿,因为不是我一个人在为烈士和烈士家属努力。”党的十八大以来,全社会逐渐形成浓厚的社会氛围,人们崇尚英雄、捍卫英雄、学习英雄、关爱英雄。当解决烈士孩子户口问题时,当为烈士父母看病时,当涉及烈士父母居住问题时……各行各业的无名英雄都达成了一个共识,即在合情合理的情况下,

为烈士遗属们的生活保驾护航。春运的人流量有多大自不必多说,但是,只要是烈士家属前去天津过年,没有一次买不到票的,有时候还会莫名其妙地剩下一张。当马谦明开着写有“天津儿子赠送”的卡车在礼泉县与咸阳市之间穿梭时,当地没有向他收取过一次高速费、过桥费……

一声“妈妈”,一生“妈妈”。一开始,王贵武的善行被太多人定义为“炒作”,也有太多害怕上当的“阿姨”“大姐”们,认为王贵武是在骗取他们的信任,“哪有说你的儿子牺牲了,别人来做你的儿子的”。但是27年过去了,再没有人质疑王贵武,反而越来越多的人支持王贵武、赞扬王贵武,因为他们看到了王贵武一直在用自己的实际行动践行着他曾许下的诺言。“愿天下所有的烈士父母都能过上更好的日子,让广大现役战士们无牵挂,无忧无虑地上战场,只有这样才能忘死敢死不怕死,这样才能形成最大的战斗力。”王贵武感慨地说。🇨🇳





扫一扫,听一听



杜氏传统手工木艺：藏在榫卯结构间的精巧

文 / 本刊记者 贾明润

南湖红船、老式卡车、木制桥梁……一块块看似普通寻常的木板在杜铁林的精心雕琢下,有着数不清的“打开方式”。

“1949年1月15日,中国人民解放军胜利会师金汤桥,标志着解放天津战役取得了伟大胜利,同时也大大促成了北平的和平解放。”展厅内,年过七旬的杜铁林正在给围观的居民讲解着他亲手制作的金汤桥模型。如今,这座按照1:50的比例制作的金汤桥模型,静静地陈列在河北区鸿顺里街道新时代文明实践所展厅中央。

通过自制的手工木艺术品向大家宣传红色文化,是杜铁林近年来一直坚持的事。而由他申报的“杜氏传统手工木艺”也于2020年4月被列为河北区非物质文化遗产项目。

匠心独运的木工技艺

杜铁林出生在一个木匠世家。在祖父和父亲的耳濡目染下,杜铁林从小就对木艺制作产生了浓厚兴趣,对制作家具、门窗、工艺品等也并不陌生。“拉锯、推刨、打凿,是当好木匠的三项基本功。”杜铁林告诉记者。在他眼中,木匠是既拼体力又拼脑力的技术工种。青年时代,不知辛苦的杜铁林在忙忙碌碌中练就了一身精湛的木工技艺。

从20世纪80年代起,出于对木雕艺术的热爱,杜铁林毅然投入个人的财力、精力与大量时间,把自己爱好的手工木艺与中国民间非物质文化遗产抢救、保护工作相结合,先后打造出30余种精巧别致且极具教育意义

的木制模型,如南湖红船、郑和宝船、古代轿车、雷锋卡车、双轮与独轮小木车、中共一大会议址、金汤桥等。

杜氏传统手工木艺的精髓在于灵活运用传统木工的榫卯工艺。榫卯是古代中国建筑、家具及其他器具的主要结构方式,是在两个构件上采用凹凸部位相结合的一种连接方式。凸出部分叫榫或榫头,凹进部分叫卯或榫眼、榫槽。榫卯结构大致可分为三种类型:一类主要是作面与面的接合,也可以是两条边的拼合,或是面与边的交接构合;另一类是作为“点”的结构方法,主要用于作横竖材的丁字结合、成角结合、交叉结合,以及直材和弧形材的延伸接合;还有一类是将三个构件组合在一起并相互连接的构造方法,除运用一些榫卯联合结构外,都是一些更为复杂和特殊的做法。像“燕尾榫”“入槽榫”“夹头榫”“抱肩榫”“半榫”“通榫”“霸王榫”这些榫卯结构,

杜铁林都能熟练运用。据杜铁林介绍,目前拥有榫卯结构最多的作品当数《郑和宝船》。宝船共三层,每层的门、窗都能开合,所有微小的骨架都是由榫卯结构连接,运用的榫卯结构将近百个。

杜氏传统手工木艺以传统木艺的榫卯结构为主,辅以胶水固定。在大型工艺器具上,榫卯结构可以精巧的结构做到稳固结合;而在小型工艺器具上,则需要少量胶水辅助固定,如微缩船体上的木桶、缆绳等。正是由于题材限制性小、造型还原度高,无论古代马车、近代帆船还是现代的机车,都可以进行解构复制,而且所有复制性创作都能按原比例缩放制作。可以说,制作中的每一锤每一凿,都是杜铁林深思熟虑的结果。

巧夺天工的极致还原

走进位于律纬路社区的“杜氏传统手工

木艺工作室”,各种斧凿斧锯、锤刨刨剪,还有螺丝刀、三角尺、手电钻、台钻等数百件工具都摆放在这个不到10平方米的工作室内。“光是剪刀就有三四十把。”杜铁林指着墙边的工具说,“处理不同类型的板材需要各类工具轮流使用。”例如,大、中、小锯用来切割不同尺寸的木材,钢丝锯能够切出圆弧形,而刀锯则方便将木材切得更深。

2024年,杜铁林潜心创作、精心雕琢的杜氏传统手工



木艺作品《天津会师桥“金汤桥”》顺利完工。“这个作品历时七个多月,我终于赶在解放天津75周年这一年内完成了。”杜铁林说。金汤桥模型采用榫卯结构连接而成,严格按照1:50的比例制作,以椴木雕刻将原桥的角钢、工字钢、槽钢等构造精准呈现。

杜铁林介绍,制作金汤桥模型的难点主要有两个:一是桥梁上弦呈曲线形状,采用榫卯结构连接时不能有一丝缝隙,否则桥身既不稳定,也不美观;二是金汤桥两侧独特的玻璃桥身该如何展现?为了完美呈现金汤桥的原貌,杜铁林夜以继日地研究和实践。在做重点榫卯结构前,他会先在样板上试验一遍,以免正式制作时发生错误。光是不同部位的弧度结构,杜铁林就反复试验了十几次;他还买来两种花纹不同的有机玻璃板,用专用裁剪工具将其切割成多种四边形,打磨光滑后再用铆钉拼接,光是制作玻璃桥身就耗时一个多月。为了展现天津的海河文化,杜铁林还参照海河游船——观光六号制作了一艘观光游船。仔细观赏这件作品,金色光线透过预留的孔洞发出柔和而温暖的光芒,仿佛为这件艺术品披上了一层金色的纱衣,既高贵又典雅,而水面上的海河观光六号与金汤桥相映成趣,宛如一幅精美的画卷。

随着时代的变迁,杜氏传统手工木艺不再局限于以往的装修木工方向,而是向精细木工方向发展。位于上海原法租界望志路106号(今兴业路76号)的中共一大会址,属于典型的上海石库门风格建筑。2023年,杜铁林耗时3个多月完成了《中共一大会址》这座叙写宏大主题的木制建筑制作。



近距离观察这座充满历史感的建筑,仿佛置身1921年中共一大召开的现场:外墙以清水青砖为主,镶有红砖水平带,门框为金山石条,黑漆大门,西式半圆形门楣,饰有盾牌花饰,带有巴洛克风格细部特征。而这一切,杜铁林都使用椴木材质替代,有花纹的就用笔画上,需要上色的就刷一些丙烯颜料,其中最令参观者惊叹的是青灰色的屋顶瓦片。杜铁林微笑着说:“当时我思考了很久,突然发现塑料电线管刚好适合。”于是,杜铁林将废弃的塑料电线管纵向切割成半圆形,再按尺寸整齐排列在屋顶,涂上颜料就成了逼真的瓦片。“大门上方的五个盾牌花饰雕刻精细度相当高,雕刻这几个花饰就花了我一个月的时间。”社区工作人员李月赴上海旅游时还专门参观了中共一大会址,并把拍摄的照片发送给杜铁林,告诉他:“杜老师,您制作的模型太逼真了,简直和实物一模一样!”



继往开来的文化传承

杜氏传统手工木艺作为传统的木工艺，其用料考究、工艺复杂、文化内涵深厚。但木艺作品的制作周期较长，一个作品往往需要三到五个月才能完成，这就需要制作者对木材特性有深刻理解，具备高超的手工技艺，必须在精雕细刻、掌握榫卯结构等方面付出长时间的学习和实践。

作为杜氏传统手工木艺的第三代传承人，杜铁林今年已经72岁了，近年来，他始终在红色传承之路上用心寻找着下一代传承人。

河北区鸿顺里街道律纬路社区党委在社区新时代文明实践站为杜铁林专门设立了“杜氏传统手工木艺工作室”，方便他进行木艺制作和现场教学。“杜伯伯是我们社区的‘能人’，每到寒暑假，很多学生都会来听杜伯伯讲课。”河北区鸿顺里街道律纬路社区党委书记王震说。

杜铁林曾多次深入街道、社区、学校开展非遗文化传承及红色宣讲活动，向百姓普及传统手工木艺及非遗文化。大家听得热情高涨时，不少人当众喊出：“师父，请收我为徒吧！”

家住鸿顺里街道的闫沐恩，是天津市扶轮中学的一名中学生。一次课后，他领着家长找到杜铁林，表示要跟杜铁林学习这项技艺。学习一段时间后，杜铁林发现这个孩子是个可塑之才，便正式收他为徒。如今，闫沐恩不仅能制作一些简单的木艺品，还经常跟着杜铁林去宣讲，为大家现场讲述自己学习木艺的体会和感受。“每次宣讲时，看到大家对传统木工榫卯结构感兴趣，我就很欣慰。”截至目前，杜铁林已收了五位徒弟。

“鸿顺里街道大力培育和拓展街域非遗文化发展，以律纬路社区杜铁林杜氏传统手工木艺为依托，在鸿顺里街道综合文化站广泛开展非遗作品展、传统非遗课堂、红色宣讲等各种活动，推出“遇见非遗·多彩课堂”特色非遗品牌活动，将宣传展示、教育引导与互动体验相结合，在居民家门口营造‘非遗热’的氛围。”鸿顺里街道宣传文化办公室副主任高国洁说。“文化事业侧重于非遗的保护、传承和弘扬，如今在非遗文化的浓厚氛围下，杜氏传统手工木艺会发展得越来越好。”河北区文化和旅游局公共服务科科长任莉莉满怀信心地告诉记者。

如今，杜铁林依然坚守在他的木艺工作室中，精心设计、巧妙制作着一件件新作品。室内锯声、刨声、凿声不绝于耳，共同鸣奏出新时代的非遗传承乐章。🔥



天津卫三宗宝：鼓楼、炮台、铃铛阁

——品味“天津老俗话”的魅力(二)

文 / 章用秀



扫一扫,听一听

鼓楼建于明弘治年间,是天津城由土城改为砖城之际修建的。初名钟鼓楼,后以钟代鼓,晨昏叩一百零八响。清末学人张焘在其所著《津门杂记》中说:“楼居城中,高三层,四面穿心,通四大街。砖穴最古。一悬大钟,晨昏各撞一百八杵。城门早晚启闭,以钟鸣为准,历有年所,声闻十余里。”

炮台始建于明崇祯年间,总共建了七座,分布在天津四周,即所谓“七台环向”。清初学人张志奇把“七台环向”列为“津门八景”之一,且作诗曰:“畿辅严疆有驻师,七台棋布自崔嵬。时清无复惊烽火,尽日灵风卷画旗。”三岔河口处的那座炮台,是天津七座炮台中的一座。清同治十三年(1874年),大名镇总兵徐道奎将其改建。炮台围墙高2丈,周围长2.3丈,并建了一座高达5丈的瞭望塔。这在当时的天津也甚是雄伟了。

铃铛阁建于明万历七年(1579年),是城西稽古寺内的一座藏经阁。楼高二层,雕梁画栋、飞檐漫卷,高大雄伟、气势不凡。在阁的飞檐下,密密麻麻地悬吊着小巧精致的铜铃铛。每当微风吹来,铜铃摇曳,便叮叮当当响成一片,声音清脆悦耳,可以传得很远。

旧时天津人提起鼓楼、炮台、铃铛阁

来,无不津津乐道。遗憾的是,老天好像故意与天津人作对,“三宗宝”居然全遭厄运。清光绪十八年(1892年)铃铛阁因附近木厂失火而被殃及,最终被大火吞没。光绪二十七年(1901年)仅存的三岔河口炮台迫于八国联军的压力而拆毁。如今天津还有一个地方叫炮台庄,炮台的遗迹早就不见了,仅仅留下个地名。鼓楼因年久失修早已破败不堪。民国时曾有人登上鼓楼,记述了当时的惨状:“鼓楼上面的屋宇已经破得不像个样子,走道上长满了荒草,屋顶上筑着燕子窝,窗子没有玻璃,风来风过,满楼一片萧条凄凉的景象……”平心而论,天津人将鼓楼、炮台、铃铛阁视为珍宝并引以为荣并非毫无道理。“三宗宝”均建于明代,且美轮美奂、高大雄伟,又具深厚的人文积淀,对于建城600多年的天津卫来说,的确算是标志性的名胜古迹了。假如它们能“活”到现在,说它们是代表天津地方文化的“国宝”级建筑一点也不夸张。今天,炮台和铃铛阁看来是不会再恢复了,重建的鼓楼体量增大,弥古而不拘古,其与周边的商业街,形成一道天津传统文化韵味十足的风景区。🇨🇳

(来源:《天津老俗话》)

到茶馆去听戏

文 / 由国庆

茶,作为一种饮品,历史悠久,早已成为天津人生活中不可或缺的物质与精神的组成部分。

老天津人饮茶有内饮和外饮之说。在家中称之为内饮,在茶馆、浴池、茶摊、茶园等谓之外饮,内饮与外饮皆为兴盛。天津的茶馆除饮茶之外还兼有信息交流、劳务雇工、娱乐休闲等多种功能。

黎明时分,茶馆的水就烧开了,伙计们挂上幌子后就陆续有老茶客前来。客人来到门口,就有茶房远接高迎将其引至座位,接过客人脱下的外衣,递上热手巾,再把茶沏好。饶有趣味的是,在午后及晚间相声、评书、大鼓等曲艺演出前,前排的好座位多被茶房以扣碗的形式预先占下,用来招待那些常给他们小费的老茶客。

清末民初,随着城市的繁荣与百姓文化生活水平的提高,天津的戏曲演出活动已相当活跃。当时,几十家茶园相继落成,热闹的茶社逐渐成为人们休闲娱乐的理想之选。天福茶园(马家口)、元升茶园(鼓楼北)、协盛茶园(侯家后)、袭胜轩(北大关西)之外,另有荟芳、庆和、丹桂、中华、天仙等茶园交相辉映。茶客与戏迷如潮,去园子里品茶、听戏逐渐成为一种时尚。时尚化的茶客也从喝茶而慢慢提升为品茶,似乎更儒雅了些。

随着天津戏曲文化的鼎盛发展,旧式茶园已无法适应各种演出规模的不断扩大,一些茶园便开始进行相应的修缮改造,增设宽

敞的舞台。有的茶园还同时易名为舞台、大舞台之类,如天仙茶园更名天仙舞台,大观茶园改称凤舞台等。虽然一些茶园的营业主旨相对变化为以听戏为主,以品茶为辅,但天津人仍习惯称之为茶园,可谓一往情深。

茶园可谓茗烟散馥、名角荟萃之处,从最初的梆子、皮黄、曲艺演出,到后来的评戏、昆曲、京剧、文明戏(落子戏)等轮番献艺,异彩纷呈,掌声阵阵。演出之余,品茗小憩,津门的茶之香、水之美给演员们留下难忘的印象。老茶客、老戏迷对茶园更是赞不绝口,认为茶园乃茶缘,茶戏有缘。至1948年,天津市内有各类茶园120多家,茶园的演出活动对我国戏曲、曲艺的进步,尤其是文明戏的发展起到一定的推动作用。

茶庄、茶馆、茶园的楹联也值得回味。天津老字号正兴德茶庄珍存着康有为的名联:“霜雪万里孤臣老;光芒千年正气收。”当时康有为以戊戌变法失败后无助无援的低调情感来反衬正兴德前程的无限广阔,寓意深远。“协和雅化自古为昭看闲歌三终不改当年旧谱;盛世元音于今未坠聆承平一片非同近日新声。”“元气转鸿钧如闻盛世元音俾孝子忠臣各怀元善;升高调凤韶自有前庭升步合来今往古永庆升平。”在老天津元升茶园和协盛茶园的这二副嵌字联中,“协盛”与“元升”二字分别嵌入上下联中,妙不可言。茶园中的优美唱腔、歌舞升平、天地人和的景象等被一一描绘得淋漓尽致,耐人寻味。🇨🇳

呼之欲出的罾蹦鱼

文 / 温暖



扫一扫,听一听

用鲤鱼烧制的名菜很多,像山东聊城的糖醋黄河鲤鱼、莱阳的葱油鲤鱼、辽宁的莲花鲤鱼、吉林的干烧开片鲤鱼等都是北方名菜,但能把鱼做出响声、俗称“做活了”的,就非津菜中古董级的“罾蹦鲤鱼”莫属了。

鲤鱼,天津人俗称“拐子”,按重量大小又叫蹦拐、顺拐、花拐、小拐尖。顺拐是罾蹦鱼的首选,另外还可烹制酸沙鲤鱼、酿馅鲤鱼、红烧鱼等。花拐、蹦拐可做成白崩鱼丁、滑炒生鱼丝、熘鱼片、瓦块鱼、两吃鱼等。

罾蹦鲤鱼的故事还要从庚子之变说起。1900年,八国联军侵占了天津城,地痞流氓也借机捣乱。有一天,一伙人来到北门外的老字号天一坊大吃大喝。当他们点到炸蹦两吃青虾时,由于舌头不利索竟说成了“罾蹦鱼”。没人听说过这道菜,伙计赶忙为他们正名,不承想却惹恼了这帮混混,说话间就要大打出手。这时,机智的堂头闻讯跑过来连忙说有这道菜,只怪小伙计刚到店里不晓得罢了。

在堂头的安排下,后厨忙活起

来。他们选了一条鲜活的大鲤鱼,只去掉内脏不刮鳞,用盐、料酒、姜汁稍微腌了一会儿,然后手提着鱼尾让鱼鳞朝下,下油锅将鱼鳞炸好,再翻个儿炸鱼腹。接着用大块的葱姜蒜作料炆锅,再烹料酒、酱油、老醋、白糖而成酸甜口味的汁。端鱼上桌,只见金黄色的鲤鱼通身鳞片泛起,糖醋汁浇在鱼身上“吱吱”作响,犹如鱼儿在鱼罾中呼之欲出,让满堂的食客无不瞠目结舌。如此“罾蹦鱼”脆嫩香美,堪称一绝。天津名士陆辛农后来在《食事杂诗辑》中专门赞誉:“名传第一白洋鲤,烹做津沽罾蹦鱼。”



坐在箩筐里过年

文 / 黄长贵



扫一扫,听一听



每次看见存放在杂物间里的那只旧箩筐,我就会想起童年时坐在箩筐里过年的那件往事。

父亲是位篾匠,他做的箩筐主要用来装谷子,很结实耐用。那一年春节,母亲带我去舅舅家拜年。她把准备好的年货装在一箩筐里,让我坐在另一只箩筐里。那时的我体重很轻,母亲就挑着我和年货,一路向前。

当跨过铁道时,我第一次看见长蛇形的绿皮火车。火车的汽笛呜呜地响,闻得到燃烧的煤烟味,看得见袅袅升腾的烟雾。我非常好奇,想从箩筐里爬出来。结果一不小心,摔倒在铁道边。母亲吓得脸色大变,要知道这是在铁轨上,沿线没有设置护栏,不远处的火车正朝我们开来。母亲连拖带拽地把我弄到路边,我自知理亏,不敢吭声。瘦小的母亲力气并不大,可她在那一刻却好像力大如牛。母亲没有责备我,问我吓到没有,还摸着我的头,安慰我说:“有妈妈在,不怕,没事的。”

其实当时我是有些害怕的,但在母亲的呵护下,我只是抽泣了几声。母亲捡起散

落在地上的年货放好,我又坐进箩筐里,娘俩继续赶路。

母亲说,翻过山岭后就看得见村庄了。长大后我才知道,农村的房屋大多建在田野的尽头,看似不远,但徒步却要走很长时间。再加上雪后的道路泥泞湿滑,就更难走了。母亲一路上都没有停歇过,她以换肩来蓄力,换得越来越勤,显然母亲累了。

到了舅舅家,母亲才把箩筐放下。大人们互相拜着年、问着好,笑容洋溢在彼此脸上。我则开心地来到村里的空地上,与小朋友们一起放鞭炮、做游戏,还被邀请参加了祠堂庆余年活动。

在舅舅家开心地住了一宿后,我们就沿原路返回了。一路上,母亲照样挑着两只箩筐,一只箩筐里是我,另一只箩筐里除了舅舅给带的回礼外,还多了一块大石头。

那个年代的春节,山里的孩子们就是这样跟着父母走村串乡,“看”人家过年。虽然乡亲们的物质生活水平不高,过年也只是多了亲戚走动,多吃到几块腊肉而已,可我现在依然念念不忘。这其中既有对童年往事的回味,更有对母爱的难以割舍。❄️



扫一扫,听一听

马援的《诫兄子严敦书》

文 / 吉炳伟

古人对家教极其重视,长辈对晚辈既有仁慈关爱,又有严格要求,使后代能够择善而从,走正人生之路。《后汉书·马援传》中记载了马援写给他两个侄子的信,也称《诫兄子严敦书》,现在读来仍很有教育意义。

东汉开国名将马援从小就胸怀大志,他先是在王莽手下做一个小官吏,后归顺刘秀,历任新城大尹、陇西太守、伏波将军等,戎马一生,驰骋疆场,为东汉的建立立下了不朽的功勋。与此同时,马援也为后世留下了许多豪言壮语,如:“丈夫为志,穷当益坚,老当益壮。”又如:“男儿要当死于边

野,以马革裹尸还葬耳,何能卧床上在儿女子手中邪!”

志向远大、战功卓著的马援非常注意家庭教育,这从他写给侄子马严、马敦的信中便可见一斑。两个侄子平时很讲义气,喜欢结交勇士侠客,说话口无遮拦,爱对政局说三道四,马援听说后很是担忧。当时马援正带兵在千里之外的交趾(今广东附近)作战,无法当面教诲,就写了这封情真意切的信。

信并不是很长,首先要求侄子改正背后讥笑和议论别人的习惯。“吾欲汝曹闻人过失,如闻父母之名,耳可得闻,口不可得言也。好议论人长短,妄是非正法,此吾所大恶也,宁死不愿闻子孙有此行也。”这段话的意思是希望你们听说了别人的过失,像听见了父母的名字,耳朵可以听见,但嘴中不可以议论。喜欢议论别人的长处和短处,胡乱评论朝廷的法度,这些都是我最深恶痛绝的,我宁可死,也不希望自己的子孙有这种行为。

马援在信中没有以高高在上的长辈自居,而是以“汝曹”称子侄,真情亲情瞬间跃然纸上,一下拉近了长辈和侄子的距离,更能起到耳提面命的效



果。在信中,他对“好议论人长短,妄是非正法”表示深恶痛绝,“宁死不愿闻子孙有此行”。反复强调议论人容易招来是非,容易被别人当枪使,因此听听就可以了,不要瞎掺和。在这里,该做什么,不该做什么,马援写得明明白白,既措辞严厉,又语重心长,使人如醍醐灌顶,茅塞顿开。

这封信的可贵之处,还在于马援用自己的生活经验和晚辈沟通,用了二位现任官员的作为得失加以分析品评:一位是龙伯高,天下龙姓的先祖,东汉贤良之臣;另一位是杜季良,也是东汉非同寻常的人物。信中说:“龙伯高敦厚周慎,口无择言,谦约节俭,廉公有威,吾爱之重之,愿汝曹效之。杜季良豪侠好义,忧人之忧,乐人之乐,清浊无所失,父丧致客,数郡毕至,吾爱之重之,不愿汝曹效也。”这段话是说龙伯高这个人敦厚诚实,说出的话没有什么可以指责的,谦约节俭,待人又不失威严,我爱护他,敬重他,希望你们向他学习。杜季良这个人豪侠好义,有正义感,把别人的忧愁作为自己的忧愁,把别人的快乐作为自己的快乐,无论什么人都结交。他的父亲去世时,来了很多人,我爱护他,敬重他,但不希望你们向他学习。

至于为什么学龙伯高,不学杜季良,马援又进一步解释:“效伯高不得,犹为谨敕之士,所谓‘刻鹄不成尚类鹜’者也。效季良不得,陷为天下轻薄子,所谓‘画虎不成反类狗’者也。讫今季良尚未可知,郡将下车辄切齿,州郡以为言,吾常为寒心,是以不愿子孙效也。”在马援看来,学习龙伯高不

成功,还可以成为谨慎谦虚的人,这就是所谓的雕刻天鹅不成,还可以类似于鸭子。而一旦学习杜季良不成功,那你们就成了纨绔子弟,就是所谓的画虎不成反成狗了。到现今杜季良还不知晓,郡将到任就令人怨恨,百姓的意见很大,自己也常常为他寒心,这就是马援不希望子孙向他学习的原因。在这里,学什么样的人,不学什么样的人,马援讲得清清楚楚,既爱憎分明,又讲清道理,使人明辨是非,学有目标。

信中,马援还谆谆告诫晚辈“好议论人长短,妄是非正法”是做人的大忌,要他们勤谨、节俭、诚恳、谦逊,不要成为轻浮的人,这是他观察社会人生得来的经验之谈。汉光武帝刘秀看到马援这封信后,很是欣赏,于是任用龙伯高为零陵太守,而杜季良则因为仇人告其行为轻浮,乱群惑众被罢官,可见马援看人是很准的。马援的教导是成功的,马严、马敦都学有所成,马严不再痴迷于击剑、骑马和射箭,转而专心于典籍,阅读名家著述,并与德才杰出人物往来,马严的儿子马融还成为东汉著名的经学大师。“刻鹄不成尚类鹜”“画虎不成反类犬”也成为传世名言。

值得一提的是,马援的女儿10岁就能操持家务。马援去世后,年仅13岁的女儿就被送进皇宫侍候太子,后来成为著名的马皇后。她善于处理宫中复杂的人际关系,生活俭朴,对娘家人要求极高,多次拒绝皇帝给她娘家人封侯的提议,是历史上少有的真正做到母仪天下的人,这些都与马援的严格家教有关。 (来源:《学习时报》)

水槽下的读书乐

文 / 万俊华



扫一扫,听一听

20世纪70年代末,我高中毕业后回乡求职。当时,正赶上江西省柘林水库修建溢洪道工程,全省各地都派人前去支援建设。我和村里的几位好友有幸成为这一过程的建设者。

柘林水库全域包括江西武宁县、永修县等7个县,水库发挥调蓄能力,使修河水基本得到控制。我们参建的主要任务,就是每天用板车推土,为柘林水库挖出一条洪水暴涨时的分洪渠道。刚到工地,站在永修山上,看到山脚下有一排排茅屋,我猜那就是我们的新家了。

那时候,我们这些参建人员全部按照民兵建制编排。村相当于排,是小队;镇相当于中队;县是大队;市是分部;省为总部。

平日里,我除在排里参加劳动外,还负责撰写反映全排劳动情况的宣传稿件。我从小就喜欢写作,每天又与大家一起劳动,所以写起稿件来得心应手。稿件经常会被县大队乃至市分部广播电台采用。因为出稿量多质好,没多久我就被调往县大队部政保组,成为一名工地脱产宣传员,主编《工地战报》。

那时候,每周只休息一天。利用休息这天,我和县里负责新闻宣传的小魏来到工地附近架设的空中水槽处游玩。当时政保组的工作很忙,外出游玩我也不忘带上几本书,一有空就忙里偷闲地翻



看几页。

当时,全县工地上只有小魏有一台照相机。他特别想给我拍一张照片留作纪念,就让我坐在水槽下面的台阶上,还叮嘱我双手捧起书本,作出认真学习的样子。我觉得这个主意不错,就按他说的坐在台阶上,手捧书本,有模有样地读起来。随着“咔嚓”一声,这个难忘的瞬间被小魏永久地记录下来。

前不久,一个偶然的的机会,我意外地发现了这张50年前拍的照片。虽然照片已经有些发黄,甚至斑驳,但望着照片中曾经风华正茂的自己,我依旧感慨万千。这其中既有对青春岁月的不舍,也有对岁月流逝的怀念,更为自己在当年参建过这一造福子孙的水利工程而深感荣耀。🇨🇳

“清官难断家务事”的由来

文 / 阎泽川

“清官难断家务事”这句俗语的由来，和宋代一个叫赵秉公的县官有关。

赵秉公勤政廉洁，断案公正，被当地百姓誉为“清官”。一次，赵秉公的一位朋友请他给断一件家务事。这位朋友说：“一姓张的老汉，有两个儿子，现在要分家。张家有两处宅院，二十亩田地，你来给分分吧！”赵秉公说：“这好办，两个儿子一人一处宅院，一人十亩田地。”可朋友认为这样分不太合理，因为大儿子家人多，二儿子家人少，这样分岂不是偏向了二儿子？赵秉公想了想

说：“那就按儿子分宅院，按孙子人数分田地。一人五亩田地，老大得十五亩，老二得五亩。”朋友说这样还是不太合理，田地和宅院都分了，那老汉住哪里呢？这不是不孝吗？“照此说来，还是不分为好啊！”赵秉公答道。朋友接着说：“刚才我问了三次，你断了三个结果，哪个断得公正呢？”赵秉公一时回答不上来了，于是这位朋友说：“都说你是清官，可见清官也很难断家务事啊！”

俗语“清官难断家务事”，由此流传开来。🇨🇦 (来源：《西安晚报》)

上厕所为什么叫“解手”？

文 / 秦姜

“解手”一词，据说源于明朝时期中国北方的大移民。

明朝初期，由于连年战乱，加上疫病流行，黄河、淮河、运河连连泛滥，中原大地赤野千里，人迹罕见。中原、江南人口锐减，而山西未经大战，人口稠密。为此，朱元璋下决心从山西大规模移民整修河堤、恢复盐场、发展生产，以增加中原和江南人口。这次移民史称“洪武大移民”，涉及人数达百万之众。

然而，当时有不少地方的移民是强迫性的，官兵为防止移民逃跑，就把他们捆绑起来上路。捆绑两条胳膊的叫“大绑”，捆绑一

条胳膊的叫“小绑”。不仅如此，还用绳子将他们连在一起。这样自然方便了押解的官兵，但是被捆绑的移民非常痛苦，尤其是遇到内急要上厕所的时候。一般情况下，被捆绑的移民会请求官兵解开绑绳，然后找地方方便。他们在漫长的路途中使用的“解手”一词，便约定俗成地成为上厕所的代名词。并且，由于这些移民散布到了很多省份，至今在江西、湖南、湖北、四川、重庆、河北、河南、山东等地称上厕所时，仍沿袭此说法。🇨🇦

(来源：《随便问吧：关于中国文化的108个趣味问题》)



扫一扫，听一听

“人民工匠”许振超：天道酬勤铸不凡

文 / 刘成

“我们每位港口工人都应该有‘不待扬鞭自奋蹄’的精神，才能与时代同步，与时代共进。”站在山东港口青岛港前湾集装箱码头上，2024年获评“人民工匠”称号的山东港口青岛港前湾集装箱码头公司工程技术部固机高级经理许振超说。

从业几十年，从“金牌工人”到“改革先锋”，从“最美奋斗者”到“人民工匠”，许振超的“前缀”越来越多，但唯有匠心不变。这位只有初中文化的码头工人，干一行、爱一行、精一行，用自己的不懈努力，展现了港口工人的卓越风采。

破解技术难题

1950年1月，许振超出生在山东荣成一个普通的工人家庭里。1974年，他进入青岛港，成为一名码头工人。1984年，34岁的许振超被选为青岛港第一批集装箱桥吊司机。

从踏入桥吊驾驶室的那一刻起，许振超就有了一个远大的想法：“咱当不了科学家，但可以做个能工巧匠，同样无愧于时代。”正是这个质朴的信念，支撑他在平凡的岗位上不断追求卓越。

回望刚刚成为桥吊司机的那一年，有一次，唯一的桥吊出现故障停机了。由于当时桥吊控制板的核心技术掌握在国外厂家手里，企业只得高薪聘请外方专家来



修理。面对大家都没接触过的技术难题，许振超迎难而上。他每天下班都会带着备用的控制板，回家后一遍一遍拆卸、组装，仔细观察学习控制板的内部构造并尝试记录下来。桥吊的系统语言都是英文，许振超就买来英汉词典，下班后一边啃单词，一边研究电路图。

为攻克难题，许振超反复试验，每一道工序、每一步操作，都要问个为什么。前前后后用了4年时间，他一共研究了12块模板，最终根据实物电路板完成了整整两大摞完整详尽的电路图。凭着这股劲儿，他逐步掌握了各类桥吊的技术参数和设备性能，成为修复精密部件的行家里手。

2006年，他和团队在进行了两年的技术攻关后，成功实施集装箱轮胎吊“油改电”技术改造，填补了该领域的空白，年节约生产成本2000万元，实现了大气污染零排放，在行业内引起强烈反响，国内外其他港口和码头纷纷效仿。



成就金牌工人

为了树立码头工人的新形象,许振超给大伙儿定下了“人人练技术、人人有绝活”的规矩,自己也在岗位上当标杆、作表率,练就了“一钩准”“一钩净”“无声响”操作等基本功。

2003年4月27日,在“地中海法米娅”轮的装卸作业中,许振超带领团队以每小时单机效率70.3自然箱和单船效率339自然箱的成绩,首次打破世界集装箱装卸纪录。此后的数十年里,许振超团队又先后8次刷新集装箱装卸世界纪录,使“振超效率”成为港航界的一块“金字招牌”。

自“许振超大师技能工作室”成立之后,许振超更有了无限的奋斗激情,他带领团队围绕码头安全生产需求,开展科技攻关,持续破解安全生产难题。

过去,在集装箱被桥吊吊具抓起上船前,必须进行摘锁垫作业。这项工作需要码头工人站在集装箱拖车旁边,为经过的车辆拆装锁垫,3米高、10米长的拖车来回穿梭,工人安全风险很高。“我们能不能做一个更显眼、更独立的锁垫区域?这样拖车运行也更有序,摘锁垫的工人们工作起来也更放心。”许振超说。他与同事们开始了头脑风暴,构想出了隔离亭的原型。

自主设计组装的隔离亭正式使用后,得到了现场职工的一致好评,并在生产实际中逐渐形成了统一的作业位置、摆放模式,与拖车定位、LED提示器等多个环节共同构成了集装箱智能操作系统的重要一环。

这仅仅是许振超带领团队精益求精、钻

研琢磨的一个缩影。如今,许振超已带领团队申报108项国家专利,完成998项技术革新项目,为提升港口装卸效率贡献了更多科技力量。

培育能工巧匠

许振超不仅在自己的工作岗位上当标杆、作表率,更致力于团队建设和技艺传承。他培育了一批优秀的码头工人,不断激励着一代又一代工人挑战极限、追求卓越。

蹇浩然就是其中的典型代表。如今已是青岛港前湾集装箱码头有限责任公司操作三大队机械队长的他,1995年刚参加工作时,就被分配到许振超负责的团队里,当时的岗位是轮胎吊操作工。

“那时,我就跟许队长保证,工作绝对没问题,肯定能干好这个活儿。但许队长当场就批评了我,他说没问题就是最大的问题,安全问题要时刻铭记于心。”蹇浩然说,这句话印刻在他的心里,直到现在还很受用。他还将这一理念经常讲给团队里的职工,并希望他们引以为戒。

“从肩扛手抬到实现机械化再到自动化,我见证了青岛港几十年的变化,这既离不开国家的支持,也离不开码头工人的努力。”许振超说,“我们要继续加大对技术工人的培训投入,培养一专多能型人才,为建设世界一流海洋港口贡献力量。”

许振超的每一步都走得坚实而有力。他用实际行动证明,无论起点如何,只要勇于追求、敢于创新、不懈奋斗,就能在平凡的岗位上创造出非凡的业绩。📖(来源:《经济日报》)

“标本爷爷”和他的奇妙“动植物园”

文 / 张亦筑



扫一扫,听一听



走进重庆市高新区师大苑小区唐安科的家中,一墙的展示柜和书柜里,甚至柜顶上,沙发上、桌子上、柜式空调上、电视柜前,到处都放满了动物标本,令人目不暇接;厨房门口,卧室过道,整齐堆放着一摞摞原木色标本框,既有动物标本,也有植物标本,有的甚至摞得比人还高。

“这是家吗?这分明是一座‘动植物园’啊!”听见这样的感叹,唐安科笑着说:“大大小小的标本,有6000多件了。”

一场偶然:从绘制生物墨线图到摸索标本制作

72岁的唐安科,与标本打了40多年交道,被很多人称作“标本爷爷”。他的一双手能“化腐朽为神奇”,让各种各样的动物“起死回生”、植物“永不凋零”,更展示了生物多样性之美。

唐安科接触标本制作,算是一场偶然。

1978年,唐安科进入重庆师范学院生物系(现重庆师范大学生命科学学院),担任植物

学实验员。除了给学生准备实验器材,他还有一项重要工作,就是绘制生物墨线图。生物墨线图,好比是植物“身份证”上的证件照,不仅是植物志这类植物学基本文献需要,植物学家每次发表植物新种的论文,也必须有墨线图作为基本图。师生们到各地采集回来很多植物标本,建起植物标本室,标本存放柜的图纸都是他一手画出来的。

后来,在管理植物标本室的过程中,唐安科发现,重庆天气潮湿,为了防虫、防霉,每个标本存放柜里都放置了樟脑丸。但是,樟脑丸不仅味道刺鼻,防虫、防霉效果也不太理想。

20世纪90年代,唐安科开始管理动物标本室,也发现了类似的问题。他说:“有些珍贵的动物标本生虫了,被虫子吃得肢体残缺,让我很心痛。”

大约从2000年开始,很多植物志、蔬菜品种志都编撰完成,植物新种发表也越来越少,没有多少图可画的唐安科,开始把大量精力放在研究摸索标本制作上。就这样,他从“绘画师”变成了“标本师”。

一份坚持:“发明大王”拿下5项国家发明专利

如今,退休近13年的唐安科,把自己的家改造成“实验室”——

阳台上,摆着大大小小的塑料桶、搪瓷盆、不锈钢盆,许多都盛有溶剂,以及正在制作中

的标本。客厅茶几上,盒子、盘子里装满了各种工具,剪刀、镊子、解剖刀、昆虫针、注射器……展示柜里、缝纫机上、沙发边上,到处都是他囤的各种制作标本的耗材。

退休后,他一直坚持这份热爱。每天,他都来回穿梭于客厅和阳台之间制作标本。为了让动植物更好地“重生”,他还花了不少心思、动了不少脑筋,形成自己的“独门秘籍”。

标本的种类很多,动物剥制标本是其中之一,常用于哺乳类、鸟类、爬行类及大型鱼类。不过,以往这种标本在处理过程中,通常采用在内皮涂抹有毒的药品进行防腐,比如甲醛、砒霜等。“这种标本陈列在标本室或标本库是可以的,但进行展览展示,甚至进入寻常百姓家,就有局限性了。”唐安科说。

为此,他发明了一种操作简单、无毒、成本低廉,且能长期有效防腐的处理液。在制作动物剥制标本时,按照常规的标本制作技术进行剥皮、去脂等工序后,用这种处理液进行浸泡,再清洗干净表面处理液,然后填充、整形等。如此,制作完成的标本就不必再使用任何有毒药品进行处理了。这种方法对人更友好,标本保存效果也更好。“我用这种方法制作的标本,保存时间最长的已经有10多年了,没发生过生虫、生霉等问题。”唐安科说。此外,他还自主研发出动物干式整体保存标本技术,既实现了标本无毒、防虫、防霉,还把动物生前的肌肉、骨骼、皮毛全都保存了下来。

飞禽走兽纤毫毕现、形态逼真;植物色泽鲜明、茎脉清晰;昆虫薄翼斑纹精致、透如轻纱……他的“独门秘籍”,让动植物“活”了起来。

目前,唐安科作为第一发明人,已经拿下5项国家发明专利和1项实用新型专利,成为别人眼里的“发明大王”。

一个心愿:帮助更多中小学建起标本室

6000多件,是一个令人惊叹的数字。但唐安科并未止步,他的奇妙“动植物园”仍在不断增添新成员。

如今,他还会到附近的山上采标本。他说,南北延伸的缙云山脉,是个资源宝库。每次去旅游,他也会特别留意,哪些可以带回来做标本。“别人带特产,我是找标本。”唐安科笑言。

2023年国庆假期,他和家人到山东乳山旅游,捡回不少螃蟹,花了两个月时间,把它们都制作成标本。旭蟹、宽身大眼蟹、大勾手溪蟹、赤甲红海蟹……标本盒子里的螃蟹,形态各异、活灵活现。

随着标本越来越多,唐安科在圈内也有了一定名气。在朋友的推荐下,他陆续收到一些中小学的邀请,让他带着标本到学校办展览。

“很多动植物,孩子们只在课本上见过,甚至在课本上都没见过。看到标本时,他们都兴奋得不得了。”唐安科说,看着孩子们如此喜欢,自己也由衷地高兴。

这些标本能让孩子们更直观地了解动植物的形态特征,了解自然界的生物多样性,能为他们打开一扇探索自然世界的大门,在心中播下一颗热爱自然、崇尚科学、尊重生命的种子。正因如此,唐安科最大的心愿就是把自己的“独门秘籍”传承下去,发挥更大的作用,让更多中小学都建立起标本室、标本馆。🇨🇳

(来源:《重庆日报》)

天津有位白发断臂「跑侠」



2023年10月15日,2023天津马拉松的终点线迎来了一位满头白发的老者。只见他摆动着残臂一冲而过,两旁的观众纷纷为他欢呼雀跃。人们有所不知的是,这位年过七旬的断臂跑者叫刘润龙,每天凌晨4点,他便开始了用脚步丈量海河长度的一天……

每天凌晨4点,刘润龙都会准时起床为晨跑做准备。天光微亮,整座城市还在安睡,刘润龙已经踏上了一条自己制定的奔跑线路。通常他会先做一刻钟左右的准备活动,然后沿着北洋桥一路跑下去,途经金钢桥、金汤桥,到直沽桥再往回返。这条约15公里的奔跑路程,即使阴天、刮风,也不会令刘润龙有所改变。

在海河沿线的跑友圈里,刘润龙白发、断臂的外形,是一道独特的风景线。每次遇到刘润龙,不管认识不认识的跑友都会跟他打招呼。刘润龙说还有好多人会特意等他,就是为了专门跟他一起跑。像这样的晨跑,刘润龙已经坚持了45年。而他和长跑结缘,还要追溯到17岁那年。当时,刘润龙上

山下乡来到黑龙江,一直生活在城市里的他从没干过农活,很快身体就吃不消了,不服输的刘润龙就想通过跑步来增强身体素质。

刘润龙干活的农田离他所居住的村庄很远,有差不多10公里的距离。每次干完农活,他便把锄头交给同伴保管,自己空身跑回村里。时间长了,知青们索性给刘润龙起了个外号,叫“长跑刘”。后来有一位知青帮助他,写信给北京体育大学的教授请教科学的训练方法。在未曾谋面的启蒙老师的指导下,刘润龙开启了真正的长跑之路。

1979年,刘润龙回到天津,成为煤建公司的一名工人。从那以后,每天凌晨4点跑步就成了他雷打不动的生活习惯。他说每天跑完后,感觉身体加满了能量。

1981年,“飞凤杯”国际马拉松赛在天津举办,当时已经30岁的刘润龙第一次走上马拉松赛场。“当时也没有什么能量胶、能量棒,就靠一壶白开水。跑到35公里时,我就感觉头晕眼花的。”然而刘润龙靠着顽强的意志跑完全程,并且获得了第九名的好成绩。一位业余选手凭借自学能拿到这个成绩令人咋舌,天津市体工大队的教练邀请刘润龙加入马拉松集训队进行专业训练和比赛。在那之后的两年里,刘润龙暂时搁置了工作,专心进行长跑训练。在专业队,刘润龙多次参加国内的马拉松比赛并获得荣誉。可对于职



扫一扫,听一听

业运动员来说,30多岁的年龄早已过了身体的巅峰期。两年后,刘润龙回到原单位,但他对长跑的热爱却依旧风雨无阻。

1996年,一次意外的工伤让刘润龙失去了右手。从此,他成为一个残疾人。这场意外让刘润龙心灰意冷到极点,在马路上走或者等公交车时,他总是把手藏在身后,坚持了十几年的长跑也在那段时间头一回按下暂停键。受伤半年之后,刘润龙才渐渐接受这一现实。

一次他去市残联办事,没想到竟迎来了人生的转折点。了解到刘润龙爱跑步,市残联的领导专程带他去了市体工大队,请求教练将他收为编外队员。就这样,少了一只手的刘润龙重新回到阔别已久的跑道上。

少了一只手以后,训练的困难也增加了,譬如保持不了平衡,跑着跑着就歪了。教练告诉刘润龙,要学会控制摆臂,残肢要摆得更高一些。通过几个月的训练,他逐渐适应调整过来。在久违的跑道上,刘润龙找回了曾经的自己,生活也重新向他“奔赴”而来。人生不过如此,在哪里跌倒在哪里爬起,刘润龙说:“我在这摔伤了,就要从这站起来,重新做人,勇往直前。”

在一路向前的奔跑中,刘润龙开启了新的人生。受伤后的第二年春天,他参加了人生中的第一场残疾人运动会,并获得了长跑项目第三名的成绩。在一次次的奔跑中,曾经迷失的人生目标逐渐清晰起来,他不再为身体的残缺而自卑,而是重新把热爱投入到长跑中。

后来,刘润龙参加了全国20多个城市的马拉松比赛,用脚步丈量着一座座城市,也记录着自己的奔跑人生。2023年,刘润龙报名参加了天津马拉松比赛,这位年龄最大的选手最终以4小时16分的成绩冲过终点线。对于资深的马拉松参赛者来说,这个成绩也许很一般,但对于年过古稀、坚持长跑近半个世纪的刘润龙来说,每一次奔跑都是对自我的挑战,更是对生命的感悟。他说,人生每一天都很有意义,看你怎么去充实它、利用它。

这些年在奔跑的路上,刘润龙的伙伴越来越多。十年前,他成立了子牙河乐跑团,每周都会带着跑友们一起训练,希望让更多人从跑步中收获乐趣,收获健康。在一次次的奔跑中,刘润龙见证了无数个黑暗朝光明、黑夜向白天的转变。在70多年的人生岁月里,他在奔跑中一次次迈过命运的坎坷,大步奔向光明的前方。“我觉得人生就像一场马拉松,沿途的风景是最美的。尽管有起起伏伏、沟沟坎坎,但真正到达终点时,收获的就是喜悦和无限的满足感。”跑者刘润龙这样说。🇨🇦

(来源:“津云”微信公众号)





扫一扫,听一听

婺源三月 春满人间

文 / 李怀澄

早就知晓三月的婺源不可错过,还在二月底,我和几位老友就计划前往,在一番筹划后,终于一同踏上了前往江西婺源的旅途,去追寻那梦中的金色花海与古朴的乡村风情。

当我们踏上婺源的土地,那如诗如画的自然景观瞬间将我们包围。春天的婺源,静谧而有诗意,动容却不矫情,如诗如画,美不胜收。漫山遍野的油菜花田,犹如一片金色的海洋,微风拂过,涌起层层金色的波浪。金黄的花朵在阳光的照耀下璀璨夺目,与蓝天白云、青山绿水相互映衬,构成了一幅绝美的田园画卷。

除了令人陶醉的油菜花田,婺源的

山水也别有一番韵味。清澈的溪流潺潺流淌,穿过古老的村落,溪边的柳树垂下嫩绿的枝条,仿佛在与溪水低语。远处的山峦连绵起伏,笼罩在一层薄薄的雾气中,宛如仙境。

婺源的特色建筑更是独具魅力。古宅的门窗上雕刻着精美的图案,每一处细节都展现着古人的智慧和精湛技艺。走进古宅,屋内的天井采光良好,让人感受到一种宁静与祥和。

油菜花田的明艳、山水春色的诗意与古建筑的素雅相互呼应,宛如一幅天然的水墨画卷,让人陶醉不已。我们漫步在田间小路上,花香扑鼻而来,望着眼前的美景,心中涌起一种难以言喻的宁静与喜悦,仿佛时间都在这一刻静止,世间的纷扰都离我们远去,只剩下这片美好的天地。



爱好摄影的老友们更是兴奋不已。他们扛着相机,或蹲或站,或远或近,寻找着最佳的拍摄角度,不停地按下快门,脸上洋溢着满足和激动的神情,想要将这每一个精彩的瞬间都永恒定格。

当地居民热情好客,脸上总是洋溢着淳朴的笑容。在古村落里,我们看到村民们依然保持着传统的生活方式,他们售卖着手工制作的各种竹制品,如竹篮、竹筐等,不仅实用,还精巧别致,让我们不禁赞叹他们的技艺。精美的油纸伞也让人眼前一亮,伞面上绘制着各种美丽的图案,色彩动人,让人爱不释手。

在婺源,品尝特色美食也是一大乐事。我们品尝了婺源的蒸汽糕,软糯的口感搭配着独特的酱料,让人食欲大增。还有那香气四溢的粉蒸肉也是一绝,当地人先将五花肉切成薄片,用生抽、料酒、盐、糖等调料腌制片刻,然后将其裹上一层用大米和香

料磨成的粉,放入蒸笼中蒸熟。蒸好的粉蒸肉,肉质鲜嫩,入口即化,米粉吸收了肉的油脂,香气扑鼻。

清明果,我们是第一次品尝,外皮翠绿软糯,内馅丰富。它是用艾草汁和糯米粉混合制成面皮,内馅通常有春笋、腊肉、豆干等,包好后蒸熟即可食用。一口下去,满满的都是春天的味道。

夜晚,我们住在一家古色古香的民宿中。听着窗外的虫鸣声,回忆着一天的美好经历,心中充满了宁静与满足。

这次婺源之行,不仅让我们领略到了大自然的神奇与美丽,还品尝到了地道的美食,体验到了浓郁的风土人情。我们几位老友约定,以后还要一起走过更多的地方,留下更多美好的回忆。🇨🇳



在古文化街

感受传统文化与醇厚年味

文 / 张丽



扫一扫,听一听

漫步在天津古文化街上,仿若一脚踏入了历史的长河,明清风格的楼阁鳞次栉比,青瓦坡顶、飞檐斗拱的建筑古色古香,在大红灯笼的映照下,更显古朴典雅。初春的阵阵寒风,丝毫没有减弱古文化街的热闹,正如习近平总书记在2025年新年贺词中提到的那样:“天津古文化街人潮熙攘”。在这里,你不仅可以感受到历史的沉淀、文化的传承,还可以寻回那份记忆深处纯粹、浓郁的年味。

坐落在南开区海河西岸的古文化街是天津的一张重要文化名片,也是天津最具民俗风情的特色街区之一,承载了丰富的历史文化内涵。天津作为中国北方的重要港口城市,有着620多年

的历史。在历史的长河中,天津融汇了多种文化元素,包括中华文化、西方文化以及本土的民俗文化。然而,随着现代化进程的加速,许多传统文化面临着遗忘和消失的危险。为了保护和传承天津传统文化,1986年天津古文化街应运而生。

走入古文化街,你会被造型精美、气势恢宏的标志性建筑——高大牌楼所吸引,飞檐斗拱、翠顶朱楹,色彩鲜艳夺目,两根朱红色立柱坚实有力,给人沉稳大气之感,金蛇贺岁的花灯迎接着四面八方的游人。南口牌楼上的“津门故里”和北口牌楼上的“沽上艺苑”遥相呼应,承载了天津的过往,体现了古文化街作为天津文化艺术汇聚之地的特色,

寓意着这里是天津文化的发祥地。

抬眼望去,街道呈东西走向,中间是宽阔的石板路,布局遵循传统的商业模式,街道两侧是林立的店铺,店铺的建筑形式多为前店后坊式,既方便了商家的经营,也让游客可以直观地感受到传统工艺的制作过程。古文化街内汇聚了众多的百年老字号店铺,如狗不理包子、十八街麻花、果仁张、泥人张彩塑、杨柳青画社等。这些老字号凭借其悠久的历史、独特的工艺和良好的品牌形象,吸引了大量的游客。

2024年2月1日,习近平总书记来到天津古文化街,先后走入十八街麻花、果仁张、泥人张、杨柳青年画等特色店铺,了解产品种类、销售

和传统文化发展情况，同店铺业主、员工和现场群众交流互动，指出中国式现代化离不开优秀传统文化的继承和弘扬，称天津是一座很有特色和韵味的城市，要保护和利用好历史文化街区，使其在现代化大都市建设中绽放异彩。习近平总书记对天津古文化街传统文化的的关注，让人们更加深刻认识到中华优秀传统文化的价值和魅力。据统计，2024年，天津古文化街累计接待游客1350万人次，同比增长10.9%。

漫步在古文化街上，你会发现街道两侧建筑的门窗均采用传统木雕工艺，雕刻着各种精美的花鸟鱼虫、人物故事图案，细节之处充满了文化内涵，彰显中国传统文化中的审美观念和价

值观。

蛇年春节期间，古文化街人气火爆，热闹非凡，街道上张灯结彩，那高高挂起的大红灯笼如同跳跃的火焰，点燃了喜庆的节日氛围。走在街中，仿佛一头扎进一幅鲜活灵动的民俗画卷，浓浓的年味扑面而来，每一个角落都洋溢着新春的喜悦与生机。在古文化街的年货市场里，摆满了各种各样的传统年货。人们说着、笑着，挑选着喜庆年货。泥人张彩塑馆内，人流络绎不绝，形态各异的泥人穿上了五彩新衣，胖娃娃脸上红扑扑的，怀里抱着象征丰收的大鲤鱼，色彩明艳动人。杨柳青年画店中，更是人气爆棚，一幅幅作品色彩饱满，从驱邪纳福的门神到充满生活气息的农耕图，每一抹色彩都诉说着百姓对美好生活

的向往。

丰富多彩的传统文化活动，是古文化街年味的生动注脚。街中心的戏楼广场上，舞龙、舞狮的表演堪称一绝。传统的踩高跷表演更是吸引众多的游客前来观看喝彩。广场两侧的天津特色风味小吃令人垂涎，糖画艺人用一勺一铲，在石板上绘出各种美妙的糖画图案，即可以欣赏，又可以满足舌尖味蕾；传统手工吹糖人工艺，神奇的拿捏变幻之处，瞬间就能把孩子们吸引过来。

漫步在古文化街上，我的心被这浓浓的传统文化气息和醇厚的年味填得满满当当。在这快节奏的新时代，很多传统年味已渐渐淡去，但在天津古文化街，却让人感受到那份对传统文化的坚守与传承。📷



第十三讲：关于对仗中的“句中自对”

文 / 缪志明

本讲要点：

- 1.“句中自对”还叫什么？
- 2.“句中自对”有几种类型？
- 3.此类对仗的原则是什么？
- 4.此类对仗允许使用重字吗？

格律诗中的对仗，一般都由一联构成。所谓对仗，即由下联而应对上联，我们将之称为“句外互对”。

不过，对仗还有另一种情况，那就是“句中自对”。

所谓“句中自对”，又称“自对”“句中自对”或“当句对”，顾名思义，它是指一种对仗行为发生于一句之中。该情况一般表现为以下几种类型。

第一种，两字义近且相邻，如：
吴楚东南坼，
乾坤日夜浮。

上联吴对楚、东对南；下联乾对坤、日对夜，此便属于“句中自对”。

而后由吴楚对乾坤、东南对日夜，即称为“句外互对”。“句中自对”一般比较严格，而“句外互对”则可较

为宽松。

下面这联七言对，即属这一类型。

草木岂能酬雨露，
荣枯安敢问乾坤？

上联的草对木、雨对露，下联的荣对枯、乾对坤，此亦属于“句中自对”。而草木与荣枯、雨露与乾坤，则已形成“句外互对”。

此例又告诉我们，上联什么位置出现自对，下联的自对也应出现于什么位置上。

第二种，两字隔字相对，如：
小院回廊春寂寂，
浴凫飞鹭晚悠悠。

风急天高猿啸哀，
渚清沙白鸟飞回。

第一则的小对回、院对廊、浴对飞、凫对鹭，第二则的风对天、急对高、渚对沙、清（即



青,借音对)对白,都属于“句中自对”中的隔字相对。

下面的例诗,亦属这种情况:

不堪红叶青苔地,
又是凉风暮雨天。

红对青、叶对苔、凉对暮、风对雨,都属于隔字相对。

似此例句还有:

山环水抱花相映,
天阔云开鹤自飞。

鸟去鸟来山色里;
人歌人哭水声中(哭为入声)。

需要作说明的是,这种“句中自对”,重字的运用是被允许的。

第三种,两字隔字对两字,如:

但觉游蜂饶舞蝶(蝶为入声),
岂知孤凤忆离鸾(接为入声)。

游蜂与舞蝶、孤凤与离鸾之间,中间都相隔一字。

似此诗例,还可举出一些:

戎马不如归马逸,
千家今有百家存。

莫笑一蔬兼半菽(菽为入声),
饱餐万壑与千岩。

这种“句中自对”,亦允许使用重字。

第四种,四字对三字,如:

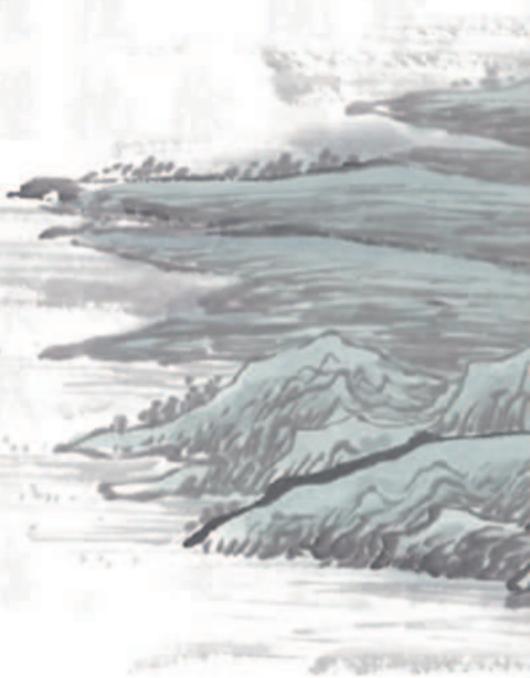
我自清狂君自醉,
见时容易别时难(别为入声)。

客心尚壮身先老,
江水方东我独西(独为入声)。

一弹流水一弹月,
半入江风半入云。

同样需作说明的是,此类对仗,“句外互对”时也多从宽,并且亦可使用重字。

“句中自对”,乃属于对仗中的高级形式,它需要作者具有较强的语言驾驭能力与表现技巧,希望老年朋友们能够悉心体会并努力运用之。🍁



教您用扭扭棒制作牡丹花束

文 / 刘金恒

一、材料

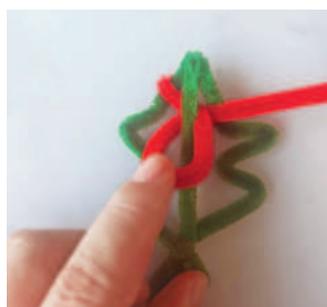
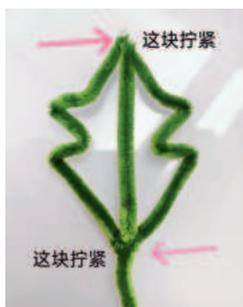
各色扭扭棒、花艺胶带、剪刀、热熔胶、仿真花蕊、花秆(或铁丝)、相框、装饰珠、电直板夹。



二、步骤

第一步: 选择绿色扭扭棒制作牡丹花叶。

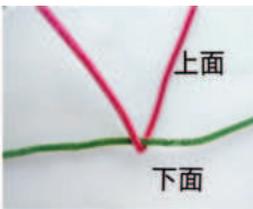
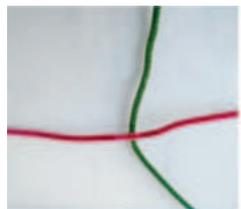
1. 扭出叶片轮廓, 上下两端(箭头处)拧紧, 叶片大小可根据自己喜好而定。



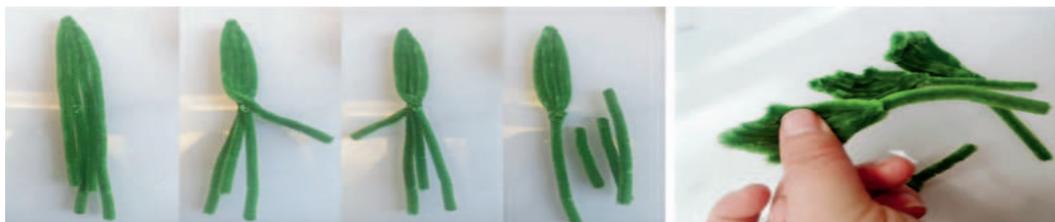
2. 用同色系的扭扭棒以缠绕的手法填充叶片内轮廓(此处以红色扭扭棒进行示范), 三片叶子为一组用花艺胶带缠绕。叶片可以用剪刀和电直板夹整理平整。

第二步: 选择绿色扭扭棒制作牡丹花的花萼。

1. 如图所示, 用两根绿色扭扭棒(此处用红色、绿色进行示范)做十字交叉, 将竖向的红色扭扭棒从下面压着横向的绿色扭扭棒向上拧, 再绕绿色扭扭棒一圈往下拧, 将上面的红色扭扭棒压着绿色扭扭棒往下拧, 使原本的竖向扭扭棒在横向扭扭棒下方呈倒三角状, 后将横向的绿色扭扭棒向内弯折, 呈现如图效果。

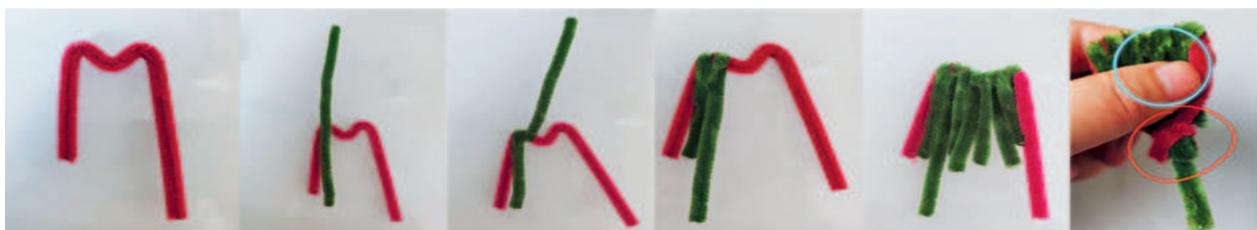


2. 保持中间的一根扭扭棒不动,其余三根扭扭棒绕不动的那根扭扭棒进行固定,固定后剪掉其余三根扭扭棒多余的部分,用手捏出自然的花萼边缘形状。一朵花用四个花萼即可。



第三步:制作牡丹花的花瓣、花蕊、花苞。

1. 将红色的扭扭棒扭出 M 形,然后用多条红色扭扭棒(此处用绿色进行示范)围绕 M 形扭扭棒进行花瓣填充,尾端进行缠绕固定,整理成花瓣形状。第一层花瓣五片,第二层花瓣八片,第三层花瓣八片(每一层的花瓣都比前一层的尺寸大一些)。



2. 用红色扭扭棒把花蕊拧紧,用热熔胶固定。再用热熔胶把牡丹花瓣底部和花蕊紧紧黏住。而后一层层将花瓣黏上,用手给花瓣整形,以增加立体感。



3. 花苞的做法和花瓣相同,采用上述做法制作三片花瓣,用热熔胶黏在一起,整理出花苞形状。



第四步:牡丹花整体组合。

花苞底部和牡丹花底部分别需要 4 片花萼,黏好后用手捏出花萼的自然弧度。用绿色的花艺胶带缠绕花秆、花叶、花苞。



第五步:在画框背景板内涂上自己喜欢的颜色,然后把做好的牡丹花及叶片用热熔胶黏在画板上,再装饰一些亮珠即可。🍁



颈部饰品巧搭配

文 / 一恒

女士篇 毛衣项链的搭配

毛衣项链是毛衣搭配的点睛之笔,可通过不同的搭配方式展现出中老年女士多样的风格和个性。毛衣项链的颜色可选择与毛衣同色系或对比色进行搭配,也可以选择金色、银色等比较百搭的颜色,达到装饰或修饰效果。



1. 高领毛衣: 将长短不一的珍珠项链叠加在一起佩戴,可增加时尚感,也可以搭配一条精致的毛衣项链,能为纯色毛衣增添优雅精致感。选择简洁大方的款式,会更加出彩。



2. 圆领毛衣: 为了整体效果亮眼,可以选择带有吊饰的毛衣项链,还能达到修饰脸型的效果。



3. V领毛衣: 搭配短款的银色项链,提亮肤色的同时还能避免脖子处显得单调。



4. 宽松的蝙蝠袖毛衣: 搭配简约的、有造型的金质或银质项链,可平衡毛衣的宽松感。避免选择过于繁琐的项链,以免显得杂乱。

5. 修身毛衣: 搭配精致小巧的项链,如锁骨链,以展现细



腻优雅的气质。



男士篇 领带搭配

中老年男士在选择和搭配领带时要注意领带与西装、衬衫以及其他配饰之间的整体协调,展现出中老年男士的成熟、稳重与品位。



1. 黑色西装: 搭配深红色系斜纹领带,稳重而不失活力;搭配带有暗纹的深灰色领带,呈现低调的奢华感。



2. 深蓝色西装: 搭配浅蓝色斜纹领带,形成色彩上的层次感,显得优雅大方。



3. 灰色西装: 搭配酒红色系领带,显得时尚而有精神。



4. 格纹西装: 搭配纯色的领带,比如藏青色、深蓝色等,能够协调整体视觉效果。❗

中药谈·牛蒡子

典故

牛蒡，二年生草本植物。叶子心脏形，有长柄，背面有毛，花淡紫色，根肉质。根和嫩叶可做蔬菜，果实、茎叶和根可入药。牛蒡是菜，南宋江湖派诗人高翥写的《山行即事》一诗中，有“屋角尽悬牛蒡菜，篱根多发马兰花”之句，就是对牛蒡菜在乡间常见的描述。

牛蒡根既可以在鲜时当蔬菜来吃，也可以制成脯干，可食用得更长久。这颇入高士法眼，其做法被文人记录下来。如南宋林洪所著《山家清供》中，对牛蒡脯的做法就描写得很细致，所用辅料品名俱载，令人能吃出肉脯之味。清代王士禛《香祖笔记》卷六记载的牛蒡脯，虽然也提到用佐料——“下杂料物”，但不强调具体种类，如果省略些简化些，就是普通百姓家因陋就简也能制备享用。

李时珍在《本草纲目》中描述牛蒡的植物特征：“三月生苗起茎，高者三四尺，四月开花成丛，淡紫色，结实如枫球而小，萼上细刺百十攒簇之，一球有子数十颗。”牛蒡结出种子的球状果上长满了细刺，还有很多的钩状突起，特别喜欢黏附在人的身上，这使它从古代起就被叫成“恶实”。它也能够黏附在动物的身体表面，所以又叫“鼠粘子”。牛蒡的名字中带有“牛”字，少不了让人将其与“牛劲”联想在一起。于是，它的种子牛蒡子还被叫成“大力子”或“大牛子”。供药用时，牛蒡根使用的就相对较少了，普遍还是用牛蒡的果实为多。牛蒡子的辛、苦味与寒性，使它能发散，清热。它具有向上向外发散的特性，过去常用于治



疗麻疹、风疹、疮疡、丹毒等。

家庭常用的中成药银翘片中是含有牛蒡子的。现在牛蒡子药材用量较多的中成药有清肺消炎丸、蒲地蓝消炎口服液、金莲清热颗粒、胃药胶囊、结肠炎丸、双虎清肝颗粒、消炎利胆片、肾炎灵胶囊等。

来源：菊科植物牛蒡的干燥成熟果实。

性味：性寒，味辛、苦。

归经：归肺、胃经。

功效：疏散风热，宣肺透疹，解毒利咽。

适用情况：适用于风热感冒，咳嗽痰多，麻疹，风疹，咽喉肿痛，疔腮，丹毒，痈肿疮毒。

用法用量：内服，煎汤，6—12克。

食疗推荐：牛蒡子去脂茶

材料：生牛蒡子12克，决明子12克，桂花5克。

做法：锅中加水，放入牛蒡子、决明子煮至沸。将煮好的汤液冲入装有桂花的盖杯中，代茶频频饮用。

功效：能够滑肠通便，具有一定的调脂减肥作用。对于体质属于脾胃虚寒、经常腹泻的人群，不建议使用。

温馨提示：脾虚腹泻者慎用。🇨🇦

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）



为什么说老年人更需要运动？

我国老年人的体态以四肢纤弱、腹部饱满为主，走路时，一看就知道是老年人。为什么老年人的体态和步态都相似呢？原因就是老年人的肌肉力量不足。

老年人要警惕肌少症

肌少症是与年龄相关的一种以骨骼肌质量及力量渐进、普遍丧失为特征的综合征，表现为肌肉体积的减少和肌肉力量的下降。

为什么老年人要特别警惕肌少症呢？

老年人多患有慢性病，不少老年人多病共存，活动减少、肌力下降。其次，老年人长期受慢性炎症性疾病困扰，炎症因子激活肌溶解蛋白，导致肌肉萎缩。再加上老年人的细胞自噬能力下降，氧化应激损失加剧，加速了细胞衰老，损害了骨骼肌的再生能力。而且，肌肉力量下降不仅影响老年人的运动能力，还会增加骨质疏松风险。因此，老年人更需要通过运动来维持肌肉力量，预防骨质疏松症。

什么样的运动适合老年人？

老年人应该进行有氧运动、抗阻训练、平衡训练和柔韧性训练等多种运动。请注意，有特定健康问题的老年人要根据不同情况，进行个性化的运动规划。

老年人需要有氧运动。有氧运动就是在运动过程中，人体吸入的氧气量和运动时需氧量相匹配的运动方式，比如散步、有氧健身操、太极拳等。这些运动都很适合老年人，可以增强心肺功能。

抗阻训练多指无氧运动，即运动过程中氧气的吸入量不能满足运动时的氧气需求。抗阻运动听起来有点危险，是不是不适合老年人？其实，老年人更加需要抗阻运动。研究表明，强度安排合适的抗阻运动，即保障了安全，又能增强肌肉和强健骨骼且其效果优于有氧运动。

抗阻运动是不是需要到健身房才能进行？其实，进行抗阻运动不一定要依赖健身器材。椅前坐站、举水瓶、坐姿或卧姿抬腿



等动作,都是简单有效的抗阻运动,只要能坚持,效果都很不错。平衡训练如直线行走、站立闭眼、站立重心转移等,都非常适合老年人。

柔韧性训练主要是增加关节活动度和拉伸肌肉,促进血液及淋巴液回流,老年人可以选择上肢肌肉拉伸、椅上压腿等简单易行的动作。

如何帮助老年人养成运动习惯?

想让老年人养成运动习惯,并不是一件容易的事儿。多数老年人都很怕麻烦,好不容易退休了,希望能随心所欲地生活。正是因为缺乏肌肉,力量不足,耐力缺乏,一些老年人“懒得动”,还有的老年人感觉一动就全身疼。不动的话,肌肉就更少;肌肉更少了,就更不想动……如此这般,形成恶性循环。作为家人或者朋友,我们首先要让老年人明白肌肉和骨骼对健康的重要性,提升自主参与运动的意识。在此基础上,我们可以参考以下建议:

1. **选择运动项目,喜欢才能坚持。**不要一开始就选择难度大或者老年人不喜欢的

项目,可以选择全身性、周期性、持久性、非对抗性和匀速性的运动。散步、快走、太极拳、骑自行车、广场舞、游泳都是很好的选择。

2. **特别注意运动强度和时间。**老年人运动时的心率一般控制在120次/分钟以内,可以佩戴运动手环,随时监测心率变化。建议每次持续运动20—60分钟,以中低强度运动为主。

3. **选择合适的运动时段。**老年人的时间相对充裕,健身时段可以选择在16:00—17:00之间。这时人的体力、反应、适应能力等机能,均处于一天中的最佳状态,而这一时段空气污染也相对较轻。

4. **适度增加运动频率。**每周保持3—5天的运动频率为最佳,每周进行不少于150分钟的中等强度有氧运动。

5. **运动安全最重要。**老年人应避免单独进行剧烈运动,特别是有心血管疾病和糖尿病的老年人。运动时要注意身体的感觉,如出现腰痛、胸痛、头晕等症状,应立即停止运动。营养不良者或者有营养不良风险的老年人,需要进行膳食强化和营养补充,避免过度消耗。❗

学会主动排毒 养生事半功倍

日常生活中,如果能有意识地学习一些“主动排毒法”,不仅能提高免疫力,还能在应对疾病时做到事半功倍。

主动咳嗽法。每天到室外空气清新处做深呼吸运动,深吸气时缓缓抬起双臂,然后主动咳嗽,使气流从口、鼻中喷出,并咳出痰液。在咳出的灰白或灰黑色的痰中,就有尘埃、脓性分泌物、细菌、病毒、真菌等,它们是呼吸道黏膜上的污物,也是被机体清除出来的“垃圾”。

主动饮水法。所谓主动饮水,即口不渴时也要饮水,不要等到口渴时才喝水。人们每天至少得排出 1000 毫升“脏水”(通过排尿或出汗)。一天中有 4 个最佳饮水时间:晨起后、10 时左右、16 时左右和临睡前。最佳饮品是白开水,每日总量以 2500 毫升为宜。

运动出汗法。高温等环境影响造成的出

汗,叫被动出汗;运动等方式造成的出汗,属于主动出汗。皮肤也是排泄毒素的途径,主要通过出汗的方式,让毒素随汗液排出体外。方法是早、晚进行适当锻炼,以“微汗”为止。

清理“三废法”。大便是人体内的“废渣”,小便是“废水”,而肠道内积存的气体是“废气”。人体内“三废”排放通顺正常,是健康的标志;而不能正常排放,就会影响人体健康。因此,在一般情况下憋尿、憋尿、憋屁都会给身体健康带来许多弊端,我们应该积极搞好体内“环保”工作。🇨🇦

(来源:《长寿养生报》)



老年人得多“练练嘴”

随着年龄的增长,老年人各项机能逐渐下降,口腔健康问题也会日益突出。一些老年人咀嚼时感到困难,只能选择软食或流质食物,结果摄入营养成分不足,影响身体健康。此外,口腔健康与心血管疾病、糖尿病等慢性病也有密切关联。口腔的炎症可能引发全身性健康问题。

如何改善老年人口腔健康呢?加强口腔肌肉锻炼是有效办法。口腔内有众多肌肉,负责咀嚼、吞咽、发音等功能,老年人这些肌肉的力量和灵活性都会减弱。因此,进行口腔肌肉的锻炼,对于维护口腔功能、预防口腔疾病非常重要。

口腔肌肉锻炼主要目标是增强口腔及咽喉部位的肌肉力量,提高吞咽能力,促进唾液分泌,可以试试以下四种办法。



咀嚼练习:选择一些软硬适中的食物进行咀嚼练习,如苹果、胡萝卜等,逐渐增加咀嚼的难度。这不仅锻炼口腔肌肉,也能增加唾液分泌,改善口腔干燥。



发音练习:多进行发音练习,如重复发出“啊、哦、呜”等声音,可以锻炼舌头和口腔内肌肉协调性,有助于提高发音清晰度。



口腔护理:保持良好的口腔卫生是预防口腔疾病的重要措施。老年人应定期刷牙,使用牙线和漱口水,以减少细菌滋生,保持口腔清洁。

饮食调整:注意饮食均衡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、坚果和全谷物等,进一步促进口腔健康。🇨🇳

(来源:《浙江老年报》)

四个养生小动作 开启健康每一天

久坐不动、没空锻炼……这些习惯不利于全身气血运行,还可能招来疾病,下面这四个养生小动作让您开启健康每一天。

一、起床搓搓脸

搓脸又叫“干洗脸”。如果能找准穴位,“干洗脸”不仅可以延缓衰老、提神醒脑、调畅气血,还可以消除脸部水肿。

具体动作:

1. 两手对准劳功穴,搓热后放置双眼处;
2. 两手向两边分开,然后向下,中间合,向上;
3. 到中间时,用中指按压鼻子两侧的迎香穴,慢慢向上找到睛明穴和攒竹穴;
4. 继续向上按摩神庭穴,两手分开按摩两侧头维穴;
5. 手掌向下走,拇指放在耳后,中指和食指放在耳前,整个手掌用力向下搓;
6. 最后回归到迎香穴即可。

二、晨起揉揉耳

早晨起来按揉耳朵,有助于醒脑、增强记忆力,对高血压患者还有舒张血管、降低血压的作用。

具体动作:

1. 用双手掌心紧按住两耳孔,将两手的中间三指——食指、中指、无名指,轻击后枕骨十几次;

2. 掌心按耳孔、手指按枕骨几秒钟不动,再骤然抬离,过一会儿又如前法按耳、击枕骨,击时如闻鼓声。

三、饭后叩齿吞津

叩齿吞津这个动作,有助于补肾气,改善脏腑功能,对于促进面部血液循环、淡化黑眼圈也有一定好处。

具体动作:

1. 上下叩动牙齿;
2. 在叩动牙齿的过程中,口腔会自然分泌唾液,不要把它吐掉,自然咽下即可。如果唾液分泌少,也可以用舌尖顶住上颚,帮助唾液分泌。

需要注意的是,如果牙齿已经出现了松动,在叩齿时一定要注意力度、次数,适可而止。

四、时常伸懒腰

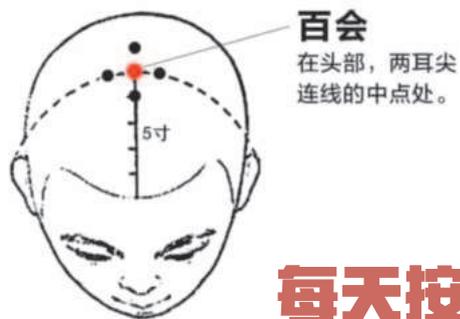
伸懒腰可加速体内血液循环,同时舒展全身神经和肌肉,消除腰肌过度紧张,促进气体交换及新陈代谢。

具体动作:

1. 双腿分开与肩同宽,把双臂缓缓伸到头顶上方;
2. 双手交叉,伸个懒腰,再将双手缓慢从身体两侧放下。

整套动作包括伸直颈部、抬高双臂、呼吸扩胸、伸展腰部等。🇨🇦

(来源:“中老年时报”微信公众号)



每天按摩百会穴 强身健体通经络

在人体众多穴位中,有一个被誉为“万能穴位”的神秘之地,它位于我们头顶的正中央,是全身气血交汇的重要节点,对身体健康有着举足轻重的影响。这个备受推崇的穴位,就是百会穴。

百会穴都有什么功效?

1. 调节头部健康:按摩百会穴能够疏通头部的经气,显著缓解头痛、头晕、失眠、记忆力减退等症状,进而强化脑功能,达到预防老年痴呆的效果。

2. 调控血压:无论是高血压还是低血压,按摩百会穴都能发挥积极作用。它能有效调整血压水平,促进血液循环,消除瘀血,进而预防心脑血管疾病的发生。

3. 改善呼吸系统:对于感冒、鼻炎、咽喉炎以及哮喘等呼吸系统疾病,百会穴的按摩能够通畅鼻窍,清热解毒,止咳平喘,并增强机体的免疫力。

4. 促进消化系统健康:对于胃痛、便秘等消化系统问题,百会穴的按摩能够调和胃肠,促进消化吸收。

5. 调节泌尿生殖系统:按摩百会穴能够温补肾阳,并有助于延缓衰老。

6. 美容养颜:按摩百会穴还能促进面部血

液循环,改善皮肤问题,如痤疮、皮炎、湿疹、脱发等,达到养颜美容的效果。

如何准确找到并按摩百会穴?

百会穴位于后发际正中上7寸,两耳尖直上,头顶正中的位置。寻找百会穴并不困难,只需伸出手指,在头顶的正中央轻轻触摸,便能感受到一个微凹的区域,此处即是百会穴的所在。

按摩百会穴的方法简单有效。可以选择用手指或手掌轻柔地按压或揉搓该穴位,每次持续大约3—5分钟,每日早晚进行。以下提供四种具体的按摩手法:

1. 食指和中指按摩:利用食指和中指的指腹或指节,在百会穴上反复揉压,注意力度要适中,每次进行100次,每日2—3次。

2. 掌心按摩:将掌心或握拳后放在百会穴上,由轻至重地按摩。先顺时针揉按1分钟,再逆时针进行1分钟,如此交替,每日2—3次。

3. 指端敲击:轻柔地用指端敲击百会穴,或以握拳方式推压、按揉,每次100次,每日进行2—3次。

4. 周边按摩:在百会穴周边3厘米范围内用手指进行按摩揉压,每次100次,每日2—3次。👉

(来源:“老年日报”微信公众号)

雨水时节润万物 春笋鲜嫩正相宜

文 / 边姗姗 胡瑞鸿



雨水节气通常预示着降雨开始。俗话说，“春雨贵如油”。万物生长需要雨水来滋润，所以人们常把春雨看得特别珍贵。此时北方阴寒未尽，气温变化大，虽然不像寒冬腊月那样冷，但由于人体皮肤腠理已变得相对疏松，对风寒之邪的抵抗力会有所减弱，所以此时还应该注意“春捂”。

春季肝气旺盛，肝木易克脾土，故春季养生不当容易损伤脾脏，从而导致脾胃功能的下降，饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。由于此时气候较阴冷，可以适当地进补，如蜂蜜、大枣、山药、银耳等都是适合这一节气的补品。春季养脾的重点首先在于调畅肝脏，保持肝气调和顺畅，我们除应陶冶性情、保持情绪稳定外，还可从饮食上进行调理。

春笋，因其“荤素百搭”的功效，成为春季餐桌上的一道亮丽风景线。它不仅味道鲜美，营养丰富，而且有养肝排毒的功效，是春季养生的首选食材。

春笋，顾名思义，即春季破土而出的嫩笋。它以其清脆的口感和独特的香气，赢得了众多食客的青睐。春笋的食用方法多样，无论是清炒、炖煮，还是与各种肉类搭配，都能展现出其鲜美的风味。特别是与肉类同烹，春笋能吸收肉类的油脂，使菜肴更加鲜美而不腻，堪称餐桌上的绝配。

春笋不仅美味，更是一种营养丰富的蔬

菜。它富含膳食纤维，对于促进肠道蠕动、预防便秘有着显著效果。此外，春笋还富含钾、钙、镁、铁等多种矿物质。值得一提的是，春笋还是一种低热量、低脂肪的食物，对于追求健康体重和血脂控制的人来说，春笋无疑是一种理想的食物选择。它既能满足味蕾的需求，又不会给身体带来过重的负担。

需要注意的是，尽管春笋营养丰富，但并非人人皆宜。特别是对于肾脏功能不好的人来说，需要谨慎食用。因为春笋是一种高钾食物，摄入过多的钾，可能会加重肾脏的负担，对身体造成不利影响。因此，肾脏病患者应尽量避免食用春笋。此外，春笋中的草酸含量较高，胆囊疾病患者食用春笋过多，可能会加重病情。因此，在食用春笋时，我们需要采取一些措施来去除草酸。比如，将春笋去皮后切成薄片或块状，放入沸水中焯烫几分钟，然后捞出放入冷水中浸泡一段时间。这样处理后的春笋，不仅草酸含量大大降低，而且更加易于消化吸收，其营养物质也能更好地被人体吸收利用。



推荐食谱

春笋烧冬菇

原料:春笋适量(一般2—3人份约需春笋250克),干冬菇10—15克(提前用水洗净泡发,泡冬菇的水留着备用),姜、蒜适量,白糖、淀粉、油、盐、料酒、生抽、老抽、白胡椒粉等适量。

做法:1. 将春笋剥去外皮,洗净后切滚刀块或切片,放入加了盐和白糖的热水中浸泡片刻,以加速去除草酸。

2. 捞出春笋,放入沸水中焯水两次,每次约2—3分钟,以去除涩味并提香,焯水后的春笋捞出沥干水分备用。

3. 将泡发好的冬菇挤干水分,切成适当大小的块,可以放入四五成热的油锅中炸至金黄色。

4. 锅中放油,烧热后下入姜、蒜煸炒出香味,再加入生抽、老抽、白胡椒粉、盐等调味料翻炒均匀,然后加入之前泡冬菇的水,烧开后放入冬菇烧制。

5. 待冬菇烧至入味后,加入处理好的春笋继续烧煮,让春笋充分吸收冬菇和汤汁的鲜美。

6. 待春笋和冬菇都烧熟后,用水淀粉勾薄芡,使汤汁变得浓稠,将烧好的春笋、冬菇盛出装盘,即可享用。

功效:春笋烧冬菇结合了春笋的清热化痰、益气养胃与冬菇的补肝肾、健脾胃之特性,能够滋阴润燥,帮助人们适应春季干燥的气候。

春笋莴手

原料:春笋适量,莴苣适量,猪手1只(约500克),姜片、葱段、料酒、盐、鸡精等适量。

做法:1. 将猪手洗净,剁成块放入锅中,加入足够的清水,放入姜片和葱段,倒入适量料酒,大火煮开后撇去浮沫,捞出猪手块,用清水冲洗干净备用。

2. 将春笋去壳,洗净后切成块或条,放入沸水中焯烫2—3分钟,捞出过冷水,沥干备用。

3. 将莴苣去皮,洗净后切成块或条备用。

4. 将猪手块放入砂锅中,再次加入足够的清水,放入姜片、葱段和适量的料酒,大火煮开后转小火慢炖。

5. 炖煮约1小时后,加入春笋块和莴苣块,继续小火炖煮,根据个人口味,可以加入适量的生抽、老抽、八角、桂皮等调味料进行调味。

6. 炖煮至猪手软烂,春笋和莴苣熟透,加盐调味,最后撒上少许鸡精提鲜,即可食用。

功效:春笋莴手这道菜,既能清热化痰、润肠通便,又能补充胶原蛋白和矿物质,达到美容养颜、强壮骨骼的效果,同时对于哺乳期妇女还有一定的通乳作用。👍

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)





水果不宜加热吃…… 是真是假？

这种说法其实是不正确的。大部分水果加热后,营养流失不大,只有少部分维生素 C 含量高的水果,加热后维生素 C 会遭到破坏,比如猕猴桃、橘子,柚子、橙子、草莓等。我们常吃的水果,比如苹果、梨、香蕉等,维生素 C 含量不算特别高,所以加热后也没有很大的损失。

水果加热后,膳食纤维被软化,可减少对肠胃的刺激性,更适合肠胃功能较弱的人群,以及经期女性、产妇、牙病患者等。冬季,如果担心水果凉,可以把水果切片用热水泡一下(别忘了水也要喝掉,流失的营养素在里面),或用微波炉略微加热后食用。🇨🇦

(来源:“健康中国”微信公众号)



免洗洗手液可以代替流水洗手？

总有人说,免洗洗手液中含有消毒成分,足以清洁双手,可以代替自来水冲洗。其实这是不可以的,免洗洗手液主要起到消毒作用,清洁去污的效果较差,适合外出、水洗等不方便的情况下使用。但是当手上附着污垢时,免洗洗手液无法清除这些污垢,此时应选用流水洗手。目前,市售的免洗洗手液,发挥消毒作用的成分主要是乙醇、季铵盐类消毒剂。而手足口病毒、诺如病毒等病原体对乙醇不敏感。预防以上病原体,还是首选流动水,使用洗手液或肥皂洗手。此外,使用免洗洗手液时,用量约为一枚硬币的大小,均匀涂抹在手上,包括手掌、手背、手指、指缝等各部位,充分揉搓 20 秒。🇨🇦

(来源:“科学辟谣”微信公众号)



得了哮喘就绝对不能运动吗？

哮喘患者，尤其是哮喘未控制者，在运动时相比一般人群更容易发生支气管痉挛。同时，剧烈运动是哮喘发作的常见诱发因素之一。

但是，越来越多的研究表明，合理、规律的运动对于哮喘患者而言有非常重要且积极的作用。合理运动可以改善患者哮喘病情，减少夜间哮喘发作，提高生活质量，促进身心健康。哮喘患者应在临床医师充分评估病情的基础上，依据科学、个性化的运动处方，循序渐进地达到运动目标。🇨🇳

（来源：《健康报》）



染发会致癌，这是真的吗？

目前，市面上使用的绝大多数是化学染发剂，很少一部分是植物染发剂。相较于化学染发剂，植物染发剂较为安全，其主要成分是天然产物。而化学染发剂都含有一种化学物质——对苯二胺，它是一种染料中间体，同时也是化学染发剂的有效成分，短时间内接触大量对苯二胺可能会出现急性中毒的症状。但我国染发剂中对苯二胺的含量一般在2%—6%，因此染发时不易出现急性中毒。

根据2017年世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单，对苯二胺属于3类致癌物，即长期接触会有致癌风险。也就是说，长期过量接触含有对苯二胺的染发剂，存在一定的致癌风险。但并不意味着，偶尔使用含有对苯二胺的染发剂就一定会致癌。不过，对苯二胺是一种强致敏性物质，而在染发过程中无法避免会有一些染发剂接触到头皮。过敏表现主要有皮肤发红、出疹子、流黄水、眼睑浮肿等。因此，偶尔染发并不会致癌，但头皮及皮肤敏感的人群在染发时可能会出现过敏现象。🇨🇳

（来源：“滨海辟谣”微信公众号）

小幽默

理由

甲同学问乙同学：“考试结果如何？”

乙同学摇摇头答：“一团糟。”

甲同学不解地问：“你踢球那么好，为啥考试就不行呢？”

乙同学摊摊手答：“唉，没人配合呀。”



太过失望

公司设立了“带孩子上班日”，我便在这天带着5岁的女儿来到办公室。

然而，才不一会儿，女儿就哭闹起来。同事们关切地围过来，我忙问她怎么了？

她抬起头问我：“爸爸，你不是说和你在一起工作的人都是些滑稽的小丑吗？可我没看到小丑啊？”

漂亮

今天逛街，遇到一个卖花的小姑娘，她对我说：“姐姐，你好漂亮呀！”

我微笑着问她：“姐姐哪里漂亮？”

小女孩说：“买一朵玫瑰，我就告诉你。”

于是我买了一朵，又问：“现在你可以说了吧？”

小女孩说：“姐姐，你这钱花得漂亮！”

动脑筋

数独游戏

数独是一种基于逻辑的数字填充游戏，旨在将数字1到9填入 9×9 的网格中，使每行、每列和每个 3×3 的子区域内都包含1到9的数字，且不重复。老年朋友们可以试着填一填。

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | 1 | | | 2 | | 6 | 9 |
| | 3 | | | | 5 | | | |
| 6 | | 5 | | 4 | 1 | 7 | | 3 |
| | | 4 | 2 | | | | | 6 |
| 2 | | | | 8 | | | | 1 |
| 9 | | | | | 6 | 8 | | |
| 5 | | 6 | 1 | 2 | | 9 | | 7 |
| | | | 7 | | | | 1 | |
| 7 | 1 | | 3 | | 9 | 2 | 4 | 5 |

(答案在本期找)

长知识

这些古籍名句,读懂可以增长智慧

德不孤,必有邻。——《论语·里仁》
有道德的人是不会孤单的,必定会有志同道合的人来与他为伴。

君子有三惜:此生不学,一可惜。此日闲过,二可惜。此身一败,三可惜。
——《明史·周新列传》

君子有三件值得可惜的事:一辈子不学习,是第一件可惜的事;一天无所事事,是第二件可惜的事;一个人的名声败坏,是第三件可惜的事。

双眼自将秋水洗,一生不受古人欺。
——《随园诗话·补遗卷三》
自己用清澄的秋水把眼睛擦洗明亮,一生都不受古人欺骗。

博学之,审问之,慎思之,明辨之,笃行之。
——《礼记·中庸》
广泛地学习,详细地询问,慎重地思考,明确地分辨,踏实地行动。

天地有万古,此身不再得;人生只百年,此日最易过。——《菜根谭·概论》
苍天和大地万古永在,而人的躯体却不会死而复生;人的寿命最多百年左右,一天很容易就过去了。

莫道君行早,更有早行人。
——《增广贤文》

别说你出发的早,还有比你更早的人。

孤云出岫,去留一无所系;朗镜悬空,静躁两不相干。——《菜根谭》

孤云从山谷中飘出,它的去留和什么都没有关系;明月悬在天空,安静和喧嚣都与它无关。

悲莫悲兮生别离,乐莫乐兮新相知。
——《九歌·少司命》

悲伤莫过于活生生的离别,快乐莫过于新结交了好相识。

视远惟明,听德惟聪。——《尚书·太甲中》
能看到远处,才是视觉锐利;能听从好话,才是听觉灵敏。

遍阅人情,始识疏狂之足贵;备尝世味,方知淡泊之为真。——《菜根谭》

经历了广泛的人际交往后,才能真正理解到疏离和自由的价值;尝试过世间的种种滋味后,才能深刻认识到简单和淡泊的真谛。

花开花谢春不管,拂意事休对人言;水暖水寒鱼自知,会心处还期独赏。——《菜根谭》

春天并不介意花朵的开放与凋谢,人们也不应该把心中的不快轻易表达给他人;水温的变化只有鱼儿自己最清楚,真正懂得的美好,往往是自己独自欣赏的。🇨🇦

(来源:“古韵风雅集”微信公众号)



油画:《家乡人家》(图片提供:徐淑荣)



水彩画:《嬉戏》(图片提供:马广生)



书法:《墨缘》(图片提供:王金辉)