



袁晓园的养生之道——“顺其自然”

文 / 田永清

袁晓园出身翰苑之家，工诗词，善书画，喜交友。青年时代，她冲破封建家庭樊篱，只身赴法国勤工俭学；上世纪40年代，她成为我国第一位女外交官；70年代，她作为著名美籍华人学者第一个率团访华，受到党和国家领导人接见；80年代，她毅然放弃美籍，别子还乡，叶落归根。

100岁时，她在中央美术馆展出自己创作的100幅书画作品，前来祝贺、观赏者络绎不绝。

101岁时，她在南京创办了袁晓园艺术馆。笔者和友人曾应邀前往祝贺。袁晓园赠我一帧七绝横幅：

不拜耶稣不参禅，不信气功不练拳。

人间哪有不老药，顺其自然过百年。

《黄帝内经》中提到的“天人合一，顺应自然”，是养生的重要原则。袁晓园的养生之道，正可概括为“顺其自然”。🇨🇳

CONTENTS

卷首

01 袁晓园的养生之道——“顺其自然”

乐知天下

04 瑞典加入北约,会带来哪些变化?(2则)

06 中国名关都在哪?

09 天津获得全球最高荣誉——

“2024年可持续交通奖”(2则)

10 我国氢能源市域列车运行成功(3则)

12 国家出台新规遏制“自动续费”问题(2则)



老人该不该无偿帮子女带娃?

14 老人帮子女带娃前应慎重考虑的三个问题

15 遵从自己内心,有偿无偿均可

16 隔辈情,亲在心

17 无偿带娃是情分

18 有偿带娃也挺好

19 带娃观念要与时俱进



乐读古今

20 于淑珍:生活永远充满阳光

24 拦手门:拳脚之间 尽显“津”彩

28 何占豪:让世界聆听中国之美

30 鲁迅“踢鬼”(2则)

32 “言传身教就是给子女的传家宝”

34 “精神手榴弹”:八路军瓦解日军的妙招

36 古人有小名吗?(2则)

封面介绍:《春景如画》(图片提供:汤青)

乐享人生

- 38 八旬老人的“诗歌与远方”
- 40 “摇滚奶奶”的多彩人生
- 42 探访庆王府
- 44 陪陪亲爱的自己(2 则)



乐学天地

- 46 第三讲:格律诗中的入声字问题
- 48 教您做编织小花篮(2 则)
- 50 春游服装巧搭配
- 52 中药谈·瓜蒌(2 则)
- 54 小动作帮您健脾胃、养气血(3 则)
- 56 春生万物 “苘”气相求
- 58 如何正确清洗羽绒服(4 则)
- 60 边吃饭边喝水会消化不良?(4 则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



2024年4月下/总第56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 刘金晖 安可欣
刘瑾皓 刘田田
贾明润
设计 刘 赓
责任校对 张 旭 张月晴

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/D
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 022-23020023
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。



瑞典加入北约，会带来哪些变化？

北大西洋公约组织（简称“北约”）3月11日在位于比利时布鲁塞尔的总部举行瑞典加入北约仪式，瑞典成为北约第32个成员国。瑞典加入北约，会带来哪些新的变化呢？



防务政策转向

前不久，瑞典放弃长期奉行的军事不结盟政策正式加入北约。有分析指出，瑞典国防政策可能因绑定北约发生重大变化。

瑞典首相克里斯特松此前承诺，瑞典将很快达到北约要求的军费支出占国内生产总值2%的目标。瑞通社此前发表文章指出，瑞典在“如何看待自己”的问题上发生了改变。今后，美国和其他北约国家可能会在瑞典增加军事力量，更多的外国部队、舰艇和飞机将进入瑞典。应征入伍的瑞典士兵可能会被派到国外参与北约演习。

瑞典国内忧心

加入北约在瑞典国内引发不少担忧，许多人认为此举难以给瑞典带来长久和平，反而增加被卷入战争和冲突的危险，瑞典境内还可能部署核武器。

瑞典广播电台说，如果北约北部边境发生冲突，外国军队、武器、弹药和燃料等所需的一切都将进入瑞典境内，这就增加

了瑞典遭受打击的风险。瑞典左翼党国会议员斯文内林也说：“我们现在面临着被卷入他国战争和冲突的风险。”

克里斯特松和北约秘书长斯托尔滕贝格此前在布鲁塞尔举行联合新闻发布会。克里斯特松说，瑞典认为“和平时期”没有必要在瑞典领土上设立北约永久军事基地或部署核武器。但他同时表示，作为正式成员国，瑞典对北约“360度”全盘接受，“我们完全理解北约所有防御能力的必要性，包括核战略”。

地区紧张加剧

分析人士认为，瑞典加入北约将进一步扩大该组织在地区的军事力量，挤压俄罗斯战略空间，加剧地区阵营对抗，导致欧洲安全形势进一步恶化。

美国《纽约时报》报道说，瑞典和芬兰的加入大大加强了北约在波罗的海和北海的威慑力。法国《快报》周刊网站刊载文章也认为，瑞典和芬兰的加入重塑了地区版

研究预测：到2050年全球每年新增癌症病例数将上升77%

前不久，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构发布有关全球癌症负担的最新调查研究，并预测到2050年，全球每年新增癌症病例数将比2022年上升77%。

据国际癌症研究机构估计，2022年全球新增2000万例癌症患者；到本世纪中叶，这一数字预计将超过3500万。

研究认为，这一全球癌症负担加重的趋势既反映出人口增长和老龄化问题，也表明人们面临的风险因素将随着社会发展而改变。不过研究指出，烟草、酒精、肥胖和空气污染仍将是主要的癌症诱因。

绝对增长与比例增长

国际癌症研究机构还预测，从增长的绝对数字来看，到2050年每年新增癌症病例的最大增幅将来自于富裕国家，达到480万例；而从增长的比例来看，低收入和中等收入国



图，北约可将瑞典领土作为后方基地，进一步压缩俄罗斯的操作空间。

作为对北约北扩的回应，俄罗斯总统普京已于2月下旬签署法令，批准重设莫斯科军区和列宁格勒军区，增强俄西北部军事力

量的增幅更大，同时其癌症死亡率预计也将接近翻番。

这些由该机构“全球癌症观察站”作出的评估主要基于185个国家的最佳数据来源，涵盖了36种不同类别的癌症。

最常见与最致命的癌症

国际癌症研究机构的数据表明，2022年全球近2/3的癌症新增病例及死亡病例集中在五种癌症类型。

其中，肺癌是全球最常见的癌症，新增病例达250万例，占有所有癌症新增病例的12%以上；其死亡病例则达到180万例，占全部死亡病例的18.9%，这使其成为癌症致死的“头号杀手”。

从发病情况来看，女性乳腺癌位居第二，全球新增病例230万例，占到总数的11.6%；而从致死情况来看，乳腺癌则占到6.9%。

其他常见的癌症还包括直肠结肠癌、前列腺癌和胃癌。

直肠结肠癌是第二致命的癌症，随后分别是肝癌、乳腺癌和胃癌。 

（来源：联合国新闻网）

量。俄外长拉夫罗夫也表示，鉴于瑞典和芬兰加入北约，俄方作出设立这两个军区的决定，并将在那里部署额外武器装备，以应对瑞典、芬兰入约后对俄安全构成的威胁。 

（来源：“环球杂志”微信公众号）

中国名关都在哪？

从古至今，中华大地上遍布着成百上千个大大小小的关隘，但要说起名关来，可能就那么几座，你知道这些名关都在哪吗？

函谷关(河南·灵宝)



在崤函古道上，一道雄关成为洛阳与长安之间的门户，这就是赫赫有名的函谷关。函谷关西据高原，东临绝涧，南接秦岭，北塞黄河，是中国历史上建置最早的雄关要塞之一。

地势险要的崤函古道连接了长安和洛阳，春秋战国时就是非常重要的交通干线。函谷关在历史上共有三座：秦关位于河南省灵宝市北 15 公里处的王垛村；汉关东移至洛阳新安县；魏关，遗址距秦关北 5 公里处，但在建设三门峡拦洪大坝时已被淹没，不复存在。

潼关(陕西·渭南)

随着关中地区的开发，加之黄河改道、水位下降、河床裸露等因素，使得原来“丸泥可塞”的函谷关逐渐失去了战略意义。

东汉末年，防御关口西迁到更靠近黄河、渭河及洛河交汇处的黄土高原上，函谷关废而潼关立，潼关替代了函谷关，承担军事要隘的重任。潼关有“三秦锁钥，五路襟喉”之称，是中原通往西北的咽喉要地，历来为兵家必争之地。



山海关(河北·秦皇岛)

“天下第一关”山海关，是明长城的最东端关口，是蜿蜒数万里的长城与大海间唯一的交汇点，因其北倚崇山，南临大海，故名山海关。

这段明长城及其建筑为阻止东北女真族的崛起、防御元朝的残余势力起到了重要作用。

清朝入主中原后，山海关一带的长城就失去了军事防御作用，但仍然是东北和华北的交通要冲。



雁门关(山西·忻州)

“天下九塞,雁门为首”的雁门关,位于山西省代县城西北 20 公里处的雁门山腰,是长城要口之一,与宁武关、偏关合称“三关”,扼守山西南北交通要冲。

此处东西峻峭,中路盘旋崎岖,附近峰峦错耸,异常险要,为历代戍守的战略要地。



自古以来,雁门关就是北方的屏障,保卫着中原的安全。但真正让雁门关扬名天下的是宋朝杨家将曾在此抵御外敌,号称“中华第一关”。

娘子关(山西·阳泉)



娘子关原名“苇泽关”,位于太行山脉西侧“井陘”西,现今山西省阳泉市平定县东北部的绵山之上,与河北省交

界处,为出入山西的咽喉要道。

因唐高祖李渊的三女儿平阳公主曾率领“娘子军”镇守此地,故而更名为“娘子关”。

娘子关城筑在绵山山腰,背倚陡崖,下临峻谷,形势险要,一旦娘子关有强兵把守,对方军队便插翅难越。又因此关处在万里长城的“内三关长城”南端,民间有“万里长城第九关”之称。

嘉峪关(甘肃·嘉峪关)

位于甘肃省的嘉峪关同样闻名天下,是明长城西端的第一重关,也是古代丝绸之路的交通要塞。因其险要的地势和雄伟的建筑,素有“河西锁钥”之称。



嘉峪关始建于明洪武五年(1372年),是大将军冯胜凯旋途中所建,用于抵御吐鲁番大军的进犯,被誉为“天下第一雄关”。

伴随着嘉峪关的兴起,嘉峪关成为从哈密进入河西走廊,西域贡使前往明代中国唯一的法定路线。

而过去负责守卫西域诸国贸易安全的玉门关由此没落,其昔日的辉煌如今只能从古代诗词中略窥一二。

玉门关(甘肃·敦煌)

说起玉门关,大家马上会想到一首脍炙人口的唐诗,这就是王之涣的《凉州词》。

其实在中国古代诗词里,玉门关和阳关是被提及最多的关口。很多诗里,玉门关实际上是中原王朝边界的代名词。

位于甘肃省敦煌市西部的玉门关,是丝绸之路的西北口。始置于汉武帝开通西域道路,汉时为通往西域各地的门户,故址在今甘肃省敦煌市西北小方盘城。

这座关口是古代中国与西域、中亚交流的重要通道,也承载了数不尽的商贸往来和 文化交流。

剑门关(四川·广元)



巴蜀大地,被崇山峻岭所困。为了沟通内外,人们修筑了蜀道。蜀道打通了秦岭、大巴山,连接起关中平原与四川盆地。

同时,人们在最险要的位置上设置了一些关隘,用来控制和保护蜀道,剑门关便是其中之一。

剑门关修筑在大、小剑山中断处,两旁断崖峭壁、峰峦似剑,两壁对峙如门,故称“剑门”。剑门关是金牛道上最险要的关隘,

它从未被正面攻破过。

剑门关因两旁断崖峭壁,直入云霄,其峰峦似剑,又似门状,故而称为“剑门”,素有“剑门天下险”之称。

友谊关(广西·凭祥)

如果说起位于广西壮族自治区凭祥市友谊关可能很多人不太熟悉,但如果提到镇南关(友谊关)却如雷贯耳。

这主要与历史上的几件大事有关:1885年中法战争,清末老将冯子材临危受命,抗击法国侵略者,取得镇南关大捷;1907年孙中山打响反清第一炮,举行镇南关起义;1965年越南战争爆发,中国援越抗美,镇南关改名友谊关……

凭祥一带在西汉时期便已兴建边关,友谊关(镇南关)为中国历史名关之一,也是罕见的至今仍在 使用并具有口岸功能的古老边关。🇨🇳

(来源:“中国国家地理”微信公众号)



天津获得全球最高荣誉——“2024年可持续交通奖”



北京时间3月20日,在美国华盛顿世界银行总部举办的国际交通转型大会上,经过评委会评选,中国天津在众多候选城市中脱颖而出,获得“2024年可持续交通奖”。在获奖仪式上,世界银行和美国交通政策研究所对天津项目给予高度评

价,认为天津项目的成功极具示范意义,值得各城市在可持续交通发展中学习借鉴。

“可持续交通奖”是具有全球最高荣誉的交通类奖项之一,由世界银行、亚洲开发银行、联合国区域发展中心、美国交通政策研究所等10个国际机构的专家和代表组织发起,每年评选一座城市,旨在表彰在可持续交通和城市发展领域取得非凡成就的城市。

从市住房城乡建设委获悉,我市交通改善项目于2016年开始实施,利用世界银行贷款,对中心城区重点区域道路进行步行和骑行环境的改造,保障行人和非机动车路权;对地铁站与公交、共享单车的接驳环境进行改善,形成更加合理、便捷的换乘体系,该项目已于2022年年底竣工。

(来源:“天津发布”微信公众号)

天津社会发展晒出成绩单

近日,天津市统计局、国家统计局天津调查总队发布《2023年天津市国民经济和社会发展统计公报》。公报显示,2023年年末,天津市常住人口总量为1364万人,比上年末增加1万人,其中城镇常住人口1166万人,乡村常住人口198万人。城镇化率为85.49%,比上年末提高0.38个百分点。

另据公报显示,天津进一步织密社会保障网。2023年年末,参加城镇职工基本养老保险人数为826.21万,参加城乡居民基本养



老保险人数为172.17万。全市共有养老机构377个,老人家食堂1887个,比上年末增长9.5%。老年日间照料服务中心(站)1374个,床位数1.37万张,均增长5.3%。

数据还显示,2023年,我市新建设口袋公园56座,新建大型连锁超市8个、品牌连锁便利店69个,新建改造菜市场21座。全年城市公共交通客运量10.44亿人次,增长37.6%,其中轨道交通客运量5.71亿人次,增长78.9%。 (来源:《中老年时报》)

我国氢能源市域列车运行成功

日前,由中车长客股份公司自主研发的我国首列氢能源市域列车在位于吉林长春的中车长客试验线进行了运行试验。列车成功以时速 160 公里满载运行,实现全系统、全场景、多层级性能验证,标志着氢能在轨道交通领域应用取得新突破。

氢能是一种清洁、零碳的可再生能源,具有能量密度大、获取方式多样、制取和使用过程清洁等特点,是国家推进“双碳”战略落地的重要新型能源选择。在碳达峰、碳中和背景下,很多领域正加速开发利用氢能。

氢能市域交通具有清洁环保、运维简单、建设周期短、固定投资少等优势,具备高速度、大运量、快速乘降、安全智慧等特点。



不同于传统列车依靠化石能源或从接触网获取电能驱动,这次成功达速运行的首列氢能源市域列车内置氢能动力系统,为车辆运行提供强劲持久的动力源。

这款列车应用了多储能、多氢能系统分布式的混合动力供能方案,同时采用了中车长客自主开发的氢电混动能管理策略和控制系统,实现了整车控制的深度集成,大幅提高能量利用效率,同时提高供能的灵活性和可靠性,最高续航里程可超 1000 公里。

(来源:中国日报官网)

为什么说白糖是重要战略资源?

白糖,因为功能独特、用途广泛且携带方便、保存容易,被很多国家列为与粮食、棉花、油料,甚至是武器弹药同等重要的战备物资。

糖是人类维系生命的必需品。人类生命活动所需的能量,大约 70%是依靠糖氧化分解后产生的热量来维持的。每 100 克蔗糖可提供的热量约 400 大卡,是米饭的 3 倍,而成年人每日需要的热量为 2000—3000 千卡。人一旦缺糖,轻则会头晕、眼花、心慌,重则会出现低血糖,甚至出现昏迷,危及生命。

白糖可以直接疗伤治病。白糖具有润肺生津、补中益气、清热燥湿、化痰止咳、缓解肝火和补阴虚、驱口臭、疗疮毒、去酒毒、解盐毒等作用。

此外,白糖可抑菌防腐。高浓度的糖溶液有渗透、脱水作用,能够减轻软组织的水肿,我国民间一直有往伤口撒白糖治疗伤口的传统。据称,英国《每日邮报》也有关于往伤口上撒糖疗伤的报道。

糖可以制成用途广泛的酒精(乙醇)。人们都知道,糖厂制糖过程产生的糖蜜可以制

古代没有吹风机,头发洗了如何弄干?

都说我们生活在一个好时代,科技的发展带给人们相当丰富的物质生活,也带来了各种便利的工具。比如吹风机,洗完头发简单吹一吹就干了。那么古人没有吹风机,是怎么将头发弄干的呢?

在古代,人们一般洗完头都是等自然风干;或者先将发根擦干后,接着用毛巾裹住,用手隔着毛巾撮,也可以一部分一部分擦;又或者用密的梳子梳,水就会被梳下来,头发很快就干了。天气好的话,也可以在太阳下晒干,将头发分成几股,用发绳扎起来,夏天强烈的阳光很快会把头发晒干。如果到了冬天,天气寒冷头发干得比较慢,他们也会用装满炭火的铜盆来烘烤头发,

或者像烤火一样围坐在火堆旁烤头发。富人家庭中,还会有丫鬟帮忙,她们使用扇子、羽毛等工具扇头发,以加快头发干燥的速度。

古人有的是办法将长头发弄干,并不是我们想象中的十天半个月才洗一次头。古人实际远比我们想象中的爱卫生,先秦时期,就有了“三日一洗头,五日一沐浴”的说法。到了汉朝,还有专门的“休沐”,比如说官员们上了五天班之后,还能专门休一天假来洗头洗澡。据说,还有专门为洗头洗澡而写的书,像南朝梁国简文帝萧纲和他的《沐浴经》。

(来源:“有趣冷知识”微信公众号)

造酒精。而在必要时,也可以利用原糖或白糖在相对密闭的环境下通过特定酵母的发酵作用回熔生产酒精。

白糖可以成为特殊弹药。糖或糖浆除了可以生产乙醇用作燃烧弹外,白糖添加还原剂后会发生剧烈的氧化反应,因此在特殊情况下白糖也可以成为制作炸药的原料。

除了以上原因,如果在战时缺少白糖的话,市面上一大半的食品就无法生产,导致物资匮乏,会造成意想不到的混乱局面。

我国早在1960年便正式将白糖与粮、棉、油列为同等重要的战备物资之一。为了保障食糖供给安全,稳定市场物价,商业部在1991年7月15日颁布了《国家储备糖管

理试行办法》,国家发改委于2020年12月31日又重新颁布了《中央储备糖管理办法》。此外,广西、云南等食糖主产区,也有出台地方性的食糖储备政策。

出于保护广大糖农及糖厂的利益,我国对食糖的进口一向实行严格的管控,这也是国内糖价往往略高于国际市场价的原因。

(来源:“中国糖业协会”微信公众号)





国家出台新规遏制“自动续费”问题

对于备受诟病的自动续费问题,近日公布的《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》作出明确规定。条例将自2024年7月1日起施行。

该条例规定,经营者采取自动展期、自动续费等方式提供服务的,应当在消费者接受服务前和自动展期、自动续费等日期前,以显著方式提醒消费者注意。

这一规定具有很强的针对性。近年来,付费网站或手机APP(应用软件)迅猛发展,许多平台以盈利为目的,向会员提供内容和服务,大量消费者不得不选择开通会员,而自动续费成为消费者频频遭遇的陷阱,“进坑”容易“出坑”难,令消费者叫苦不迭。

“我要压缩一个PDF文件,就在网上找了一个在线免费压缩PDF的网站,结果压缩完让充会员才能下载,虽然只需要1元钱,但是它需要开自动续费,当时我忙着做事忘了关闭自动续费,结果七天后扣了我将

近40元钱。”有消费者向中新财经分享了自己被自动续费的经历。

目前,包括视频会员、音乐软件会员、网盘会员、图片软件会员、论坛会员等多种手机APP均存在自动续费扣款功能。在社交媒体平台上,消费者吐槽自动续费的案例屡见不鲜。

其实,对于自动续费问题,国家市场监督管理总局2021年公布的《网络交易监督管理办法》提出过相关要求,做了相关规定,但仍有不少付费APP对此阳奉阴违,对退订服务层层设障。

而即将实施的《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》,是从法规层面进一步规范自动续费行为,有助于简化消费者维权的程序,降低消费者维权成本,使消费者在遇到自动续费问题时能够更容易维护自身权益,同时也可以促进行业的良性发展。🇨🇳

(来源:中国新闻网)

免费“疗休养” 老年团藏“猫腻”

五星级酒店、特色海鲜大餐,还有“高端医疗检测”和“专家诊疗”,这些通通都是免费的!殊不知,当老人们登上那些免费的接送班车参加“疗休养”时,就已经掉进一个精心布置的骗局。



假冒伪劣保健品。推销过程中,如果有老人犹豫不决,嫌疑人就会以伪造社会知名人士诊疗案例、现场演示虚假实验等方式,不断夸大所售产品的功效,诱使被害人在行程结束前,支付高额款项购买廉价食品用于抗癌、养生、保健等,进而牟取非法利益。经鉴定,所谓的抗癌“明星产品”是犯罪团伙自产的廉价保健食品,生产成本仅为20—50元,却以980—4980元的高价售卖给受害人。

警方提示,诈骗分子时常利用老年人外出游玩的热情和节俭的生活习惯,以低价或免费旅游为诱饵,通过强制、诱导、忽悠、捆绑销售等手段,诓骗老年人以高价购买假冒劣质保健品、奢侈品等。如遇相关情况,应坚决抵制消费,并及时向公安机关反映相关情况。

(来源:央广网)

近日,浦东警方捣毁一涉老诈骗团伙,抓获犯罪嫌疑人111名。该团伙以犯罪嫌疑人张某某为首且分工明确,有“业务员”专门负责在江浙沪等地通过送鸡蛋、送小礼品、发送小广告等方式,诱骗老年人参加健康讲座,后以免费“疗休养”形式诱骗老人至外省市某酒店。其间,会有假冒专家为老人集中授课,贩卖





老人该不该无偿帮子女带娃？

本期话题

老人帮子女带娃前应慎重考虑的三个问题

文 / 东方木

老人可能都会遇到一个难题——该不该无偿帮子女带娃？我想，几乎所有的老人带娃都不会找子女索要报酬。如果老人愿意并有能力无偿帮子女带娃，儿女应该感恩并尽量减轻老人的负担。如果老人不愿意或因为某些原因不能带娃，儿女也应该理解并且寻找其他解决办法，避免因此产生矛盾，影响家庭和睦。其实，我认为在考虑“老人该不该

无偿带娃”前更应优先考虑以下三个问题：

问题 1：帮子女带娃并非老人的义务。从法律角度讲，父母是未成年子女的法定监护人，具有抚养教育义务。祖父母对孙辈没有抚养教育的义务。老人帮子女带娃，特别是无偿带娃完全是出于情分。如果老人不帮

忙带娃，儿女千万不能怨恨老人。子女要明白，自己带娃更能体会父母的不易，要肩负起对家庭的责任与担当。同时，老人年纪大了，只要身体健康，自食其力、自给自足，就是不给子女添麻烦了。

问题 2：带娃责任重大，老人要量力而行。首先，娃的人身安全很重要。娃的吃、穿、玩都得细心照料，不能有半点儿马虎。如果娃被磕了、碰了或是病了，子女多少会产生埋怨。如果娃出了重大意外，老人这后半辈子就要在子女的指责和内心的愧疚中度过了。其次，关于娃的教育问题。老人的教育观念不一定能跟上时代，所以老人也不要逞强，影响娃的健康成长。如果家里经济条件允许，可以请保姆带娃，老人在一旁监督指导，这或许是个好办法。

问题 3：老人应过好自己的生活。老人不是一辈子都要为儿女“鞠躬尽瘁”，应该有自己的晚年的幸福生活，可以旅游，也可以培养一两项爱好，与志同道合的朋友多来往，快乐享受人生的“夕阳红”。

总之，老人必须给子女带娃是旧观念，老人该放手时就应放手。当然，老人带娃可享天伦之乐，也是一种人生选择，但要量力而为，不能勉强或硬撑，更不能找子女要钱。如果子女带娃，老人在身体许可的同时，可以在子女最困难的时候帮一把，但不能大包大揽，要适时退出，过好自己的晚年生活。📌



遵从自己内心,有偿无偿均可

文 / 上言

老人该不该无偿帮子女带娃?我说该不该都对,有偿无偿都行,帮不帮都可,带不带都好。要根据老人和子女的实际情况而定,原则是有益于老人健康长寿,有益于孩子健康成长,有益于子女事业发展。

带娃不只会影响家庭的和谐相处,还可能影响到国家社会的人才培养与人口质量,带娃既是家事又是国事。一个孩子的发展有无限的可能,是好人还是坏人,是栋梁还是庸人,是块好钢还是废铁,与孩子成长的时代基础有关。尤其是在当下,带娃既是一件技术活,又是一件体力活,要有十足的爱心、耐心、细心和责任心,一点也马虎不得,大意不得。要懂得孩子的心理,掌握孩子的成长规律,从哭闹中了解孩子的诉求。喂养中撑了不行,饿了不行,冷了不行,热了不行,能爬会走了磕着不行,碰着不行,会说话了问

这问那问天问地,不答不行,孩子听不懂不行,答错了误人更不行。带娃人是孩子的第一任启蒙老师,是确保孩子健康成长的保护神,要仔细照顾孩子,倾尽全力保护孩子。

一个老人如果具备上述带娃的全部资格,自己又愿意把余热奉献给孩子、家庭和社会,当然是功德无量的好事,应当给予赞美。否则,就别带了,没有金刚钻就别揽瓷器活,带不出好孩子,自己也累垮了,给子女帮了倒忙,反而增加了他们的负担。至于有偿无偿,老人如果很富裕,帮子女带娃不仅不要钱,还心甘情愿往里搭钱,给娃花钱不仅不心疼,还是一乐。当然,如果老人不富裕,作为子女心里应当有数,要给老人一些钱,既是对老人辛苦付出的酬谢,也是孝敬老人应尽的义务,这样才能两全其美、其乐融融。🍁





隔辈情，亲在心

文 / 李占忠

在众多的老年人中，“老带娃”的现象已经成为常态。只不过由于各家的情况各异，每个家庭“老带娃”的方式有所不同。

我家楼下住着一对古稀老人，他们带外孙的生活已达14个年头。从外孙满月、上幼儿园、上小学，到现在上初中，都是老两口亲自照料，一手带大的，而且一切开销都由老人主动出资。女儿和女婿对老人的付出和辛苦深表歉疚，多次提出要按月给老人钱作为补偿。可老人严词拒绝：一是带外孙这件事是他们心甘情愿的，享受天伦之乐是一种幸福，这是他们的福气；二是女儿、女婿总是起早贪黑，忙于工作，勤于创业，作为老人也想帮衬他们一下，以减轻生活压力和负担；三是这种“老带小”的方式如果用钱来补偿，亲情就变味了，隔辈情是无法用金钱来衡量的。

老人的这种不求回报的爱，常常让女儿、女婿觉得在情理上亏欠老人。于是，他

们变换方式来“报答”老人：经常给老人家买些米面油、蔬菜水果等生活用品，换季时给老人买应季衣物，代交采暖费、水电费等，逢年过节给老人发红包，还带着老人出去旅游……全家人可称得上为“爱出者爱返，福来者福往”，和睦相处，其乐融融，令人羡慕。

我一直认为，中国的一个显著特质，就是亲情无私。隔辈情血浓于水，这世上比父母还爱孩子的，是父母的父母。这种爱，铭刻在骨子里，融入到血脉中。隔辈情，亲在心；隔辈亲，连着筋。“老带娃”往往是老人用退休后的时光来无私奉献的，比当初对儿女的付出还要多上数倍；比当初对儿女的呵护还要小心翼翼。老人用自己特有的方式爱着隔辈，有时也许没那么完美，没那么“科学”，却足够宽厚、足够真诚、足够暖心。诚然，这种爱是无私的，更是高尚的，是任何利益无法替代的。

尊老爱幼的传统美德到什么时候都不能丢。老人的一言一行是对下代人、隔代人潜移默化的影响和教育。作为晚辈更应行孝遵道，关注、关心、关爱老人的生活、健康、情感、心理等多方面的需求，感恩老人。让好的家教家风，让无私的爱世代传承，这才应该成为每个家庭的宝贵财富。🇨🇳





无偿带娃是情分

文 / 佳言

老人无偿帮子女带娃，是传统习俗，也是现实需要。

中国老人特别钟情“隔辈亲”，因为这是他们生命的延续，也是家族兴旺的希望，他们愿意把全部的感情、精力都倾注到后代上。同时含饴弄孙，尽享天伦之乐，也是人到晚年的一大乐事。如今的父母，一般都催促已婚的



子女赶紧生孩子，他们好帮其带娃。牛马尚有“舐犊之情”，何况人乎？“落红不是无情物，化作春泥更护花”，老人帮子女无偿带娃心甘情愿。相信其子女也会因此由衷感谢父母恩情，更加孝顺报答，并教育孩子孝敬祖辈。于是，民间流传着数不清的经世恒言：“前十年看父敬子，后十年看子敬父”“你养我小，我养你老”……尊老爱幼是中华民族的传统美德，是炎黄子孙繁衍生息的精神动力，也是历代社会治国安邦的公序良俗，有着诸多的积极意义。

再看社会现实，年轻人需要出门工作，如今职场竞争激烈，规则优胜劣汰，他们不可能因为照顾孩子经常请假休班。老人退休在家帮子女带娃，可以为他们分忧解愁，对家庭、对社会都有好处。其实，大多数子女深知父母的不易，他们每天下班回来都会主动替换父母操持家务，在公休

日或节假日也常带着父母出去购物聚餐、消闲旅游，放松身心，其乐融融。如果说要有偿带孩子，这就变成了雇佣关系，对于老人来讲就是亵渎了父母与儿女之间的深厚感情。

至于有些子女“人心不足蛇吞象”，把老人无偿帮子女带娃当成本分，那是他们自身的问题，其中也有以往父母把子女宠惯坏的毛病。再深究现在社会上一些老人带娃索要报酬的案由，其实都有着各自的“难言之隐”。一般是子女犯浑不孝敬父母，或是小夫妻闹离婚，老人“亡羊补牢”索要报酬，以补偿身心损失，当然法律是维护老人合法权益的。但老人与子女走到依法办事的地步，亲情就不在了，其实这是老人们最不愿意看到的。

家庭是讲情的地方，老人无偿帮子女带娃发乎于情，忌乎于法。🇨🇳



有偿带娃也挺好

文 / 蒋礼

我们以往是无偿帮子女带娃,后来发现他们小两口有点儿当“甩手掌柜”的趋势。他们每天下班后各自捧着手机,也不知在忙些什么。平常我们总是把饭菜摆好,招呼他们吃饭,就差给他们递上碗筷了。我想:他们这不是把自家当成了“下饭馆”“住旅店”,把我们当成“店小二”了吗?这样下去可不行,既累坏了我们,也宠坏了他们。于是我们老两口商量,向他们提出有偿带娃的要求,好让他们有点儿生活压力。出于策略,我们开始只是想试探一下,先找儿子单独谈。没想到儿子非常痛快,并说要不我们雇保姆也得花钱,有你们二老看孙子,我们不是更放心?这时,我们也就顺水推舟地笑着说:“也好,那老子就给小子来个优惠打折。”在一片嬉笑中,我们达成了有偿带娃的“君子协定”。

之后,他们每月及时给我们带娃的钱,其实我们不是指着他们这点钱,但为了“按既定方针办”,还是欣然接受了。我们用这些钱购买滋补品,添置些自己喜欢的衣物,还用这些钱多买些鱼肉果蔬,变着花样地给他们改善伙食。我们还时常给孙子买些文具、书籍,寒暑假出资让他参加一些有益的文体培训,以及资助他们小三口外出旅游。另外,我们老两口还在过年时多给孙子一些压岁钱。这样,祖孙三代皆大欢喜,关系更加融洽,感情更加浓



厚。通过实践,我们体会到帮子女有偿带娃也挺好的。

随着社会不断发展,传统的家庭观念和形态,已经发生不小变化。过去是“四世同堂”大家庭,现在年轻人结婚“单过”已是司空见惯的普遍现象,基本不存在什么异议。只是因为主客观的原因,老辈人的一些旧观念还“脐带未脱”。老人总想尽可能地为子女做些奉献,而子女仍然不想离开父母这个“靠山”。我以为,这与社会发展是不相适应的,也不利于年轻一代的成长。反倒是有偿带娃,既帮了子女,又各自心安,这应该算是好事。🍁

带娃观念要与时俱进

文 / 鑫彪

老人无偿帮子女带娃是中华民族世代沿袭的传统习俗，百姓认为这是人之常情、天经地义。而在当今发展的社会中似乎遇到了挑战，有偿带娃的现象渐增，对此法律维护老年人的合法权益。这就形成了情与法的矛盾冲突，致使许多人莫衷一是。

其实，这与社会发展变化有密切关系。在农耕社会，生产力低下，人们要依靠家庭成员的团结协作维持生活，因而那时社会上都是大家庭。同时因为有血缘关系，有亲情维系，四世同堂、人丁兴旺、长幼有序、传宗接代，成为当时人们追求的家庭理想状态。人到老年后，不能从事繁重的体力劳动，只能在家做些辅助性的工作，而帮助外出劳作的子女照看其年幼的孩子就是之一。待到老人失去劳动和生活能力，他们的子孙们也会

反哺回报，给他们养老送终。这是儒家文化在中国社会发展中占主流思想影响的结果，尊老爱幼、家国情怀也成为中华民族的优良传统。所以长期以来，老人无偿帮子女带娃，含饴弄孙，尽享天伦之乐，也成为人到晚年的一大乐事。

但任何事物都不是一成不变的，随着社会发展变化，人们的劳动强度降低，劳动关系的相互依赖性减弱，以及人们社会观念的变化等，家庭规模不断小型化，家庭成员独立性增强。新中国成立后，特别是改革开放以来，经济生活状态、社会思想观念等发生了巨大变化，法律制度逐渐完善，老人帮子女带娃按劳取酬，也在法理之中。其实这是实事求是的，年满成人、娶妻生子，组建了新的家庭，作为父母的老人就没有继续照看其

子女孩子的义务了。老人帮助带娃是情分，而不是本分，其子女也不应该有“非分之想”。因此，我们要摒弃带娃旧观念，既不能把传统的老人无偿帮子女带娃当成天经地义，又不能把有偿带娃当成不讲亲情。金钱和亲情，是有相对独立性的，掌握边界，情法兼容，父母子女就能各得其乐。当下我们要面对现实，与时俱进，在家庭形态的演变中善于扬弃、和谐发展。 





于淑珍：生活永远充满阳光

文 / 本刊记者 刘瑾皓



于淑珍是享誉全国的女高音歌唱家、歌剧演员，也是天津名人。上世纪七八十年代，她演唱的《我们的生活充满阳光》《泉水叮咚响》《月光下的凤尾竹》等歌曲，成为传唱不衰的经典。同期，她主演的《向秀丽》《江姐》《宦娘》等歌剧，深受观众喜爱。

如今，于淑珍已退休多年，每天安详地享受着老年生活，回顾自己的演艺生涯，她笑着为我们讲述了那些年最难忘的经历。

一见面，年近九旬的于淑珍就半开玩笑地告诉记者：“获得‘终身成就奖’是同行对我的认可，但我认为，我就是因为克服了很多困难才获得的。”在于淑珍看来，她的大半生都在同工作、生活中的各种困难作斗争，而“晕车”“紧张”则是与于淑珍厮缠了大半辈子的“老冤家”，直到现在



扫一扫，听一听

也没能完全克服。

作为演员，经常要奔赴全国各地演出，乘坐飞机、火车、汽车、轮船等交通工具是常事。可于淑珍不仅晕机、晕车、晕船，甚至连牛车也晕。1958年，22岁的于淑珍随团前往埃及演出，一上飞机，她的老毛病就犯了。飞机需要越过地中海，漫漫路程使得飞机需在途中海岛加油。飞机刚落地，于淑珍就呕吐不止，间隙打针吃药都没能好转。好不容易抵达埃及，吃过晚饭休息，于淑珍突然半夜肚子疼，她不愿惊动他人，就硬撑到天亮，同伴将情况上报领导后，工作人员马上联系大使馆。大使馆派人将于淑珍送到当地医院检查，发现她患的是急性盲肠炎，如果不及时手术，会有穿孔的危险。这家医院是意大利人开办的，在当地名声颇佳，而且专门请来院长为她进行手术。按理说，医生应当很容易找到于淑珍的盲肠位置，但出于紧张，医生的第一刀竟然没有找到盲肠位置，手术刀直接在于淑珍的肚子上拐了个弯，切了足有半尺长才找到。好在手术顺利，术后于淑珍便留在大使馆休养。半个月后，于淑珍才裹着绷带上台演出。这也成为于淑珍从不迷信国外医术的缘由，在我们国家当时硬件条件比较落后的情况下，接受盲肠手术的病人通常三天就可以出院。

于淑珍的“紧张”则源于这样一件囿事。1956年7月，刚进歌舞剧团3个月的于淑珍随团前往北戴河，慰问在那里休养的市劳模们。领导决定让于淑珍演唱曾获过奖的作品——《美丽的姑娘》。手风琴响起，前几段歌词都唱得非常顺利，结果唱到后几句，不

知是因为紧张还是兴奋，于淑珍突然觉得最后两句唱错了，于是请求重唱。没想到，唱到一多半时，她竟又觉得不对。就这样接连唱了三次，最终也没能记起词，于淑珍只得不好意思地捂着脸难堪下台。即使大家都宽容地微笑着鼓励她，但于淑珍从此落下了上台紧张的“后遗症”。即便是在成名成家多年后，每逢演出候场前，在别人轻松地嬉笑打闹时，于淑珍一定会找一个安静的角落反复背诵歌词，确保万无一失。即便节目被安排在整场演出的最后，于淑珍也会早早到场，精心准备，从不敢“掐点”到场。因为精神状态常年保持高度紧张，所以她经常会在梦中梦到自己误场、忘词。于淑珍对舞台的敬畏之心，由此可见一斑。

于淑珍的演艺生涯艰辛与收获并存，在甜美动人的歌声和生动饱满的歌剧人物形象背后，是她数不尽的辛苦与付出。

1960年，剧团开始排练歌剧《刘三姐》，她是B组演员。那年除夕夜，剧团专门为“六二六”支援医生进行表演。其时已经怀孕5个多月的于淑珍在后台伴唱前，刚美滋滋地将娘家送来的饺子连汤吃下。随着肚子一天天变大，于淑珍早就笃定她不可能出演女主角，但是没想到的是，导演却将当天出演女主角的重任交给她，原因是A组女演员拉肚子，当天无法到场。此时演员的服饰大小早已不合身，好在衣服侧面系有衣带，她勒紧后慌忙上场。让于淑珍感觉神奇的是，轮到自已唱时，词都顺利地唱了出来。于淑珍心里不踏实，表演结束赶忙询问导演演出效果。导演笑着说：“我问坐在我旁边的医生，

他说演员没问题,就是胖了一些。”一场“风险”就此化解。

于淑珍在文艺界不断取得成功与突破,似乎春风得意,但每每念及家人,总觉怅然若失。1966年,于淑珍前往日本访问演出,离开了5岁的女儿和几个月大的儿子。这对于淑珍来说本是常态,每次前往外地演出前,集训、学习、正式演出,至少出门要几个月。于淑珍永远忘不掉那天上火车时的场景。女儿抱着她痛哭,非要跟她上车走,眼看火车快要开动,她一把将女儿推到工宣队队员的怀里。于淑珍至今还记得月台上的场景,每次在国外演出间隙,想起这个画面,总会潸然泪下。这次演出归来,年幼的儿子已经不认识她了。接下来的很多年,孩子们会经常问于淑珍这样一个问题:“妈,您今天有演出吗?”如果得到“没有”的回应,足够让两个孩子高兴半天。过往种种经历已在于淑珍的心底打洞筑巢,没有参与孩子成长的失落感长年盘踞于此,她只能不断适应,带着它继续奔忙,直到现在,于淑珍还生活在对孩子们童年的亏欠之中。但让于淑珍颇感欣慰的是,孩子们不仅健康成长,而且都有了自己稳定的事业。

2023年,于淑珍荣获中国文联终身成就奖(音乐),她也成为继作曲家王莘之后,天津第二位荣获此殊荣的音乐家。在领奖台上,于淑珍宣读了她的获奖感言,这篇名为《感谢》的获奖词篇幅十分短小。可人们不知道的是,《感谢》

篇幅虽短,但这全部都是于淑珍的肺腑之言。

丈夫闫先生是于淑珍这辈子最感谢的人之一。闫先生照顾了她大半辈子。2014年,于淑珍与老伴儿住进老年公寓,主要是为了方便照顾84岁的丈夫,这回轮到她来照顾他。到了晚年,男士似乎总要比女士衰老得更快,曾经有两次都是这样的,当于淑珍早上出门返回家中,远远看到窗外冒出滚滚青烟,邻居大声呼喊告知于淑珍家中情况。原来,闫先生不知何时开始记忆力有所衰退,这次开煤气炖上排骨后又忘记关火。闫先生和于淑珍从年轻时就是典型的“男主内女主外”式的家庭,家中大小事务基本都由闫先生操持打理。于淑珍不会做饭,每天清晨生火做饭是闫先生几十年来形成的习惯。闫先生年轻时是天津歌舞剧团舞美队的领导。多年以来,不知有多少日子是这样度过的:一夜装台后,已至凌晨四点,为了不打扰妻子安详的睡梦,他在外面溜达着等待清晨的到来,直到他认为妻子快要睡醒时,才匆忙返回家中为她准备早餐;若于淑珍晚上有演出,害怕年幼孩子的啼哭影响她的短暂休





憩，闫先生会背着孩子在楼道转一中午，直到孩子入眠。这只是闫先生给予妻子万千关怀中最平实的温情，这些年，于淑珍与闫先生举案齐眉，携手度过生活的高低起落不可尽数。然而，闫先生曾反复叮嘱于淑珍，在面对媒体时，绝不能提起自己。于淑珍很认同歌曲《十五的月亮》中的一句歌词——“军功章啊，有我的一半也有你的一半”，这会让她想起自己取得的成绩与丈夫密不可分，回忆起与丈夫的点点滴滴。于淑珍边回忆边感怀道：“另一半是为自己寻找的，一定要找一个志同道合的人……”于淑珍简短的三言两语却道尽生活的本来面目，生活是两个人一天天走过来的，是朴实的，不是对外虚荣浮夸的装点。

退休后，于淑珍没有任何关于年老的失

落，相反，她想方设法充实着自己的晚年生活。这些年，她进入老年大学，学习书法、绘画，在老年公寓，偶尔会和老友们打牌散心，在愉悦身心的同时还有益脑的功效。同时，于淑珍并没有完全停止在音乐上的探索，她曾用民通唱法演绎现代流行歌曲《传奇》，也曾与年轻歌手合作登上天津春晚舞台，合唱《知否知否》。于淑珍非常享受现在安静祥和的生活。于淑珍劝解老年朋友，人生切莫攀比，也不要跟自己过不去，要学会“暂歇性耳聋”，因为很多事情是左右不了的，很多烦恼亦是自己所给的。人到老年，最重要的事情就是在不影响别人的情况下，找到属于自己的快乐。

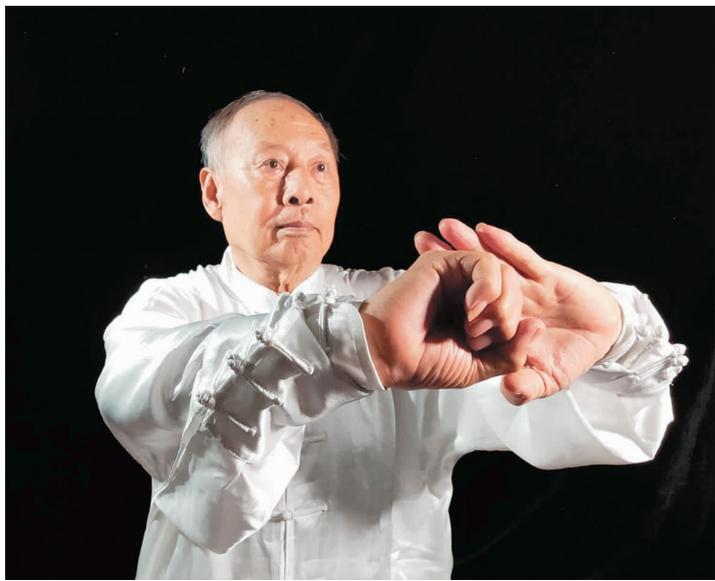
于淑珍是歌坛元老，但是几十年来坚决不收一个徒弟。她说：“如果想让我指导唱歌，我可以免费传授经验，但我不会收徒，因为收徒意味着我要全身心地对徒弟负责，而我不能确保他们可以走向成功。我之所以能取得如今的成绩，与运气好和大家的抬爱是分不开的，我不认为自己有能力带好徒弟，不然和误人子弟没有区别。”

而今，年近九旬的于淑珍诚恳地分享着往事与心中所得，眼睛中非但没有失去光芒，反而将过往的经历藏在了明洁祥和的眼神当中。正如于淑珍演唱的那首经典之作——《我们的生活充满阳光》，这也正是她这些年的亲身经历。于淑珍说：“阴天是少数，阳光天天有，就看自己能不能发现。”此时，窗外的一缕阳光正好洒在于淑珍的银发上、面庞上，光灿灿、亮闪闪的，如同给老人家镶上了一道金边，也照亮她幸福的晚年生活。



拦手门：拳脚之间 尽显“津”彩

文 / 本刊记者 刘田田



拦手门武术起源于天津大直沽，是土生土长的天津武术。在河东区鲁山道街道党群服务中心门口，竖立着一块巨石，石上刻着的“拦手门——国家级非物质文化遗产代表性项目”字样在阳光的照射下熠熠生辉。拦手门的传习基地就坐落在这里。传习基地面积不算大，地上铺着厚厚的海绵垫，旁边摆放着练功时会用到的“十八般兵器”，角落的柜子中收藏着数不清的奖牌、证书及武术秘笈。从一开始在公园、河边操练，到现在有一个固定的宽敞、明亮的传习基地，拦手门的第七代传承人张文仲及其弟子付出了太多努力。

起源于津沽大地

拦手门武术是起源于天津的武术门

派，发展至今已有 370 余年的历史，其传承人遍布全国各地乃至世界各国，目前已经传承至第十一代。天津大直沽是拦手门武术的发源地。

拦手门的前身叫拦路拳。拦路拳传人郑海宁是明朝的一位将领，因战败隐姓埋名于关东，后退隐江湖，游侠四海，以行侠仗义为乐，劫富济贫为荣，人称“关

东大侠”。1644 年，郑海宁游历天津大直沽时，见天妃宫庙一处数人聚集，练石担、石锁、拳脚、棍棒等。观察数日后，郑海宁注意到其中有一个叫李金刚的年轻人力大无比，似可造之材，于是他决定将拦路拳传授给这位年轻人。一日，众人像往常一样练功，忽闻庙阶上有人说：“练此粗笨之力何足道哉！”大家抬头望去，见是一位骨瘦如柴的老人，便没当回事。老者又道：“尔等可出一力大之人来与我过手比试，若能使我倒地，则说明我话错矣。”众人逐一进攻，或推，或挤，或踢，或打，几乎把平时所练本领全用上了，无一得势。此时，老者说：“还是群起进攻吧。”众人合计后，从前后左右四个方位包围老者，群起进攻。然而老者稳如泰山，毫不动摇。忽然，老者

大喊一声“注意”，还未等其他人反应过来，只见老人腰一晃、身一抖，放劲迅猛异常，随着“嘿”的一声，众人应声倒地。大家得见奇人，遂上前叩请为师，请求传授武艺。自此，郑海宁在天津传授李金刚等人拳、棒、枪、棍、刀、剑、臂爪功、桩功及兵法思想等。三年后，郑海宁离去。

练手拳传人郑天兴，出生于河南，贩卖牲口为业，其舅父是河南登封嵩山少林寺同梁和尚的弟子。郑天兴与兄弟郑天隆二人从小跟随舅父苦练少林功夫，经过十几个春秋

的磨炼，哥俩的拳法、刀法、棍法、内气功、擒拿点穴等已达到炉火纯青的地步。因贩卖牲口，郑天兴不时北上，并常到今蓟州盘山北少林寺切磋武艺。1647年的一天，郑天兴来津访友，路过大直沽天妃宫庙，见一群青壮年在此练习拳脚、棍棒、内气功等。多日观察后，他认为这群人的练法似有高人指点，且训练起来一丝不苟。郑天兴见到好功夫，就迈不动步，于是向众人打听起其师父的事情。众人答曰：师父在外云游，不知所踪。于是，郑天兴以武会友，与众人连说带练，共同切磋起来。他在津居留三年，期间郑天隆也经常来津共传武艺，二人传授了练手拳、单双刀、气功、十三太保等功夫。

李金刚等人对所学到的拦路拳法、练手拳法如获至宝，不但每日认真苦练，而且不断加以研究。到1650年，在拦路拳、练手拳和各优秀门派拳种的功理、功法的影响下，李金刚等人创编出两套完整的拳脚套路，起名叫“拦手拳”和“拦手翻拳”，这两套拳从功理到功法、从健身功效到技击招法都更加完善。武林俗语称，有拳无门不成派，有派无谱不成门。有拳，有派，又有谱，这回可以定门户了。李金刚等人经过多日研讨，决定起名叫“大直沽拦手门武艺”，并于1652年在大直沽天妃宫庙正式戳场子、立门户。

习艺先做人，习武首重德

初来习练拦手门的多是青少年，最小的只有四岁。“主要是看孩子的个人身体素质，有些小孩发育快，身体协调性强，就适合从小练起。”拦手门第七代传承人张文仲的弟





子邢政,指着传习基地墙壁上的照片向记者解释道。

一天不练自己知道,两天不练师父知道,三天不练大伙儿知道。练功不是一朝一夕的事,三天打鱼、两天晒网可不行。每天晚上七点到九点,拦手门武术队的弟子们都会聚到幸福公园、凤溪花园的两处训练场地练功。他们从基本功练起,把学过的动作、组合和套路都打一遍,学得多练得久,有些弟子会一直练到晚上十点多才回家,春夏秋冬常年如此。“练功想要练出点名头来,就得日积月累,我们每天都得练,过年放假就在家自己练习,我师父一直到80岁之前都是坚持每天到场训练的。”张文仲的弟子董雯霞告诉记者。看着柜子里数不清的奖牌和证书,董雯霞骄傲地说:“每年武术队的学生、弟子都会参加全国青少年武术套路锦标赛等赛事,青少年武术队从2011年成立至今已经获得了上千项赛事的奖牌,光是去年一年就有200多人获得证书。”

想要练好武术,除了练功,德行也十分重要。“为报父母恩,练功不怕苦。人有十年壮,鬼神不敢傍。结有德之朋,绝无义之友。练功首重德,法度要谨守。”一个个稚嫩的孩童朗声背诵着这40个字,这是每一个加入拦手门的弟子都要认真传诵的习武礼仪。每年放假时,张文仲都要求弟子们回去给长辈捶背、洗脚,如今已经坚持了几十年。“收徒弟和招学生不一样,收徒弟之前我们要考察很多,一方面是要考核学生的基本功和武术水平,另一方面也要看这个孩子的人品,要不然练好武术后去欺负人可就坏了,我们要

培养的是富有正义感的拦手门传人。”董雯霞指着在一旁练功的晚辈们说,“拦手门弟子一定要尊重长辈,长辈和你说话,有问必有答。平时上学忙,长辈为孩子忙前忙后,到了放假时就得回报长辈,刷刷碗、收拾收拾屋子,让长辈能看出来,你的成长不只是武术方面的,还有品德的进步。”

建立师承沿革总谱,弘扬拦手门武术

1933年,张文仲的师父张文庆在全国武术国考大赛上夺冠。抗战时期,国难当头,拦手门第五代传人编排了一套《单刀破花枪》的技法,专门对付日本侵略军,展现了天津拦手门传人的英勇和血性。新中国成立后,国家组建武术队,拦手门的第六代传人刘万福赫然在列。1952年全国大比武,刘万福一举夺得重量级的冠军。那个时候,天津武术在全国比赛中基本上都是前三名。

然而,在漫长的历史长河中,走过370余年的拦手门武术也遭遇了困境。至上世纪90年代末,由于各种原因,天津拦手门练习者已经不足10人,且年龄都在50岁以上,并且只有一人开班授徒。对于这一现状,张文仲看在眼里,痛在心上,决定拯救拦手门武术。

张文仲出生在武术世家,外公曾是武举人,舅舅是他的启蒙老师。张文仲从6岁起跟随舅舅学习形意拳和八极拳,14岁拜张文庆为师,学习拦手门武术,至今已习武70余年。由于前辈要求严格,加上自己刻苦努力,张文仲从小练就了扎实的武术功底。日常练功间隙,张文仲常用小本子记录有关习练拦手门



的心得和前辈们谈论的奇闻趣事。张文仲的刻苦用心得到了第五代传承人张永安的偏爱与赏识,张永安把自己耗费几十年手写的两本拦手门武术资料送给张文仲。张文仲收下手抄全文后,把原书送还给师父张文庆。张文庆见此,又送给张文仲两本用红布包裹着的拦手门秘笈。这些资料内容丰富,意义非凡,为拦手门的传承奠定了坚实基础。

张文仲的人生经历异常多彩,然而不论身在何处,他都对拦手门念念不忘,梦想着有朝一日能让这个起源于天津的武术门派光耀世界。文化遗产承载着中华民族的基因和血脉,是不可再生、不可替代的中华优秀文明资源。为弘扬拦手门武术,张文仲主动召集了拦手门武术中有代表性和有影响力的人员进行座谈,让大家认识到如今的拦手门已处在人亡艺息的边缘。经过多次研讨,2002年,张文仲等人在天津成立了“津门拦手拳研究会”,并推选张文仲为会长。在张文仲的带领下,研究会开始进行挖掘、收集和整理工作,经过数年的努力,最终梳理出拦手门的历史沿革和传承谱系。随后,在河东、河北、红桥三区建立了四个拦手门活动站,组建拦手门武术队,并申报天津市非遗项目。2007年,拦手门武术被天津市人民政府认定为天津市第一批非物质文化遗产名录项目,2011年被国务院认定为第三批国家级非物质文化遗产名录项目。

“有些武术讲究传男不传女,只能家传不能外传。但是拦手门没有这些规矩,我们鼓励大家都来学,从4岁孩童到退休老同志,谁想学都可以。年轻人喜欢上网,研究会

就录了视频资料放在网上,让大家跟着学。学的人越多越好,这样拦手门才能重新壮大起来。”邢政说道。从挖掘、绘制《拦手门武术师承沿革总谱》,到建立拦手门武术网站,探索适合信息时代的传承形式,津门拦手拳研究会至今已经整理创新了拳、械、单练、对练套路20多种,为拦手门的传承发展打下了坚实基础。

拦手门始于天津,但不能止于天津。如今,拦手门武术代代传承,谱系完整。国内习练拦手门武术之人数本市河东区最多,上海次之,重庆、内蒙古、河北、新疆、广东等地也有分布。张文仲的徒弟吴振龙在河北邢台开办“巨龙武术院”,内设“拦手门武术培训基地”,十多年来面向国内外招生,世界各地的武术爱好者纷纷前来习练拦手门,有些外国学生回到荷兰、意大利、法国、新加坡等国家或地区还开办了习武场所,传承拦手门武术,由此把天津的拦手门武术带到世界各国。近几年,天津大直沽已经成为拦手门武术习练者的向往之地,国内外弟子和爱好者纷纷来到天津寻根、拜祖。



何占豪：让世界聆听中国之美

文 / 颜维琦

一首乐曲，在一群年轻人的大胆尝试中诞生，首次公演便惊艳世人，从此越飞越远，让小提琴的乐音传到祖国各地，让中国民族音乐的优美旋律传遍世界，成为别具一格的文化名片。

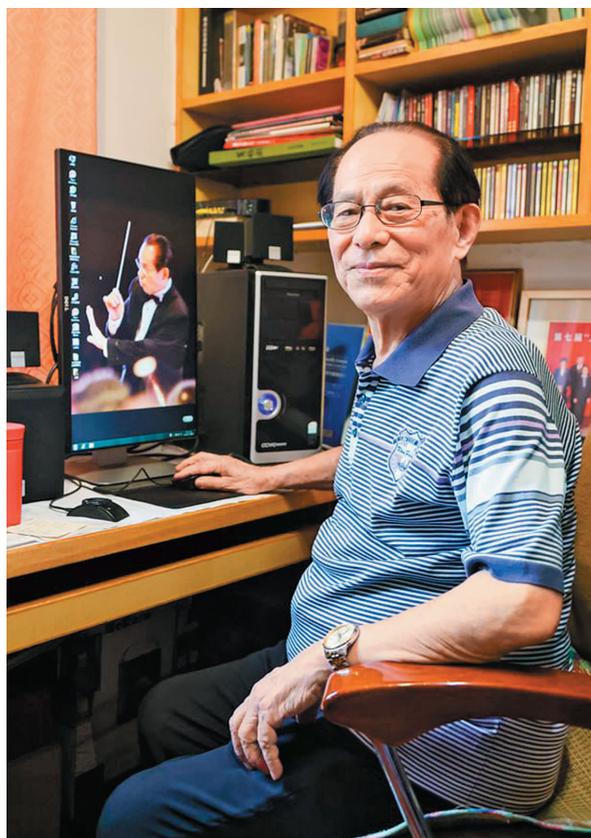
它，就是小提琴协奏曲《梁祝》。一个年轻人的名字也随《梁祝》的翅膀翩翩而飞——何占豪，《梁祝》作曲者之一。那一年，他26岁。

2024年1月14日，上海交响音乐厅，91岁的何占豪站上指挥台，身姿挺拔、英气十足。当《梁祝》悠扬的旋律回荡，全场沉醉，心弦一次次被拨动。何占豪却并不陶醉于《梁祝》带来的声名，鲐背之年，他似乎还在努力想要跳出那巨大的光环！

“这些年我一直在创作，我想蹚出一条中国音乐语言的路！”

1958年，就是带着这样的志气与豪情，何占豪与几位志同道合的同学组成“小提琴民族化实验小组”，探讨小提琴作品创作和演奏的民族风格问题。此前的何占豪，17岁考入浙江省文工团，1952年转入浙江越剧团乐队，1957年考入上海音乐学院管弦系小提琴进修班。

何占豪走上作曲路，和下乡演出的经历有关。“当时我们就想着小提琴演奏者要为人民服务，却没想好怎么服务。记得有一次，



我们到村里演节目，几首曲子拉下来，听的人都跑光了，现场就剩一个老奶奶，是我们唯一的忠实听众。我赶紧问她，别人都走了，你为什么能一直坐着听，是喜欢我们的曲子吗？老奶奶的回答让我哭笑不得：因为你们坐的是我家的凳子，我要搬回家呀！何占豪至今忘不了那个场景，“费了那么大劲儿排节目练曲子，自以为很好，可农民不接受，这根本没有为人民服务呀！”当即，一场师生共同投入的教学实践大讨论就在田间地头展

开了。

“我们扎到农村去，就问农民喜欢听什么曲子，然后自编自写。农民喜欢越剧、沪剧，就结合越剧、沪剧的调子写。”何占豪记得，实验小组的几个年轻人，每周四都去城隍庙听江南丝竹，有时到外地看戏，经常熬夜创作，拼命钻到传统戏曲里找中国民族音乐的营养。

很快，有了以梁祝故事为题材的“梁祝四重奏”，也称“小梁祝”。“小梁祝”得到认可，学院领导提出，在此基础上修改，写一部大作品并采取上课指导、集体讨论的方式，回到戏曲音乐、人民群众中寻找灵感，最终完成了小提琴协奏曲《梁祝》的创作。

“那时我们都年轻，都有志气要为国家、为中国民族音乐做点什么。”何占豪说，“《梁祝》成为经典，不是因为我们的了不起，而是向人民群众喜爱的民间音乐学习的路子走对了！”

在何占豪心中，小提琴协奏曲《梁祝》从来不是几个人的专属作品。“除了我和陈钢作为创作的执笔者，主创人员还应该包括当年的一些领导、老师、实验小组的丁芷诺和其他同学，可以说是中国戏曲界、音乐界几代人的劳动成果，是集体智慧的结晶！”而《梁祝》的探索于自己最大的意义，是坚定了日后创作的路径和方向。

毕业后，何占豪留校任教，从器乐转向作曲，成为上海音乐学院教授，创作了《烈士日记》《决不忘记过去》《龙华塔》《别亦难》《草原女民兵》等一大批音乐作品，写出大量二胡协奏曲、古筝协奏曲，对传统乐曲《月儿

高》《春江花月夜》等民间音乐进行改编，在民族音乐语言的创新、民族器乐演奏技巧的提高等方面不断开掘。

2022年，何占豪交出新作——交响秦腔组曲《根据地》，作品饱含深情地再现了陕甘革命根据地波澜壮阔的革命历程。这些年，他接连举办新作音乐会，和年轻的演奏者同台亮相。他为今年年初举办的“耄耋童心”音乐会精心谱曲，就是要让爱古筝的新一代“有曲可弹”。

“我们这代人写音乐，就是要写给人民，要接地气。老百姓不夸赞你的作品，得再多奖也没用。”2019年，在第七届上海文学艺术奖颁奖礼上，何占豪拿下第三个终身成就奖时曾发出这样的感慨。如今，有68年党龄的他不断交出新作业，“希望能够保持健康和充沛的精力，为党和人民写出更多好音乐。”

谈及创作秘诀，何占豪的回答离不开一个“情”字——“音乐，本质是美，核心是情。情真意切是我的特点，雅俗共赏是我的追求。”在何占豪看来，技术若不能为情服务，则为无用。

在何占豪心中，好作品的评价标准只有一个——好听动人。“无论绘景或是诉情，横竖都越不过一个‘美’字。”而美从哪里寻？有年轻人来请教，“此曲只应天上有，人间能得几回闻”，《梁祝》优美而隽永的旋律究竟从哪里飘来？何占豪会不厌其烦地对年轻人说：“去听听地方戏曲，或是民间小调和山歌，答案统统在里面。”

（来源：《光明日报》）

鲁迅“踢鬼”

文 / 毛损

世间到底有没有鬼,有人说有,有人说没有,有人说看见了,但毕竟没有人捉一个鬼来给大家看看。鲁迅先生向来不相信鬼,可是他说他“看见过鬼”。

从日本留学回国后,鲁迅在绍兴的一所师范学校教书。由于晚上比较空闲,他常到朋友家去聊天。那位朋友住得离学校并不远,约 1.5 公里左右,但必须经过一片坟地。因为志趣相投,有时聊得晚了,鲁迅夜里十一二点钟才回学校。

有一次,鲁迅聊得很晚才回去,那天有月亮。鲁迅低着头往前走,走得正起劲的时候,突然一抬头,看到远处有一个白影。鲁迅并不相信有鬼。在日本仙台学医时,他学过解剖学,见过尸体,还亲自参与解剖。他不仅不怕鬼,对死人亦不怕,因此走过坟地时,他一点都不害怕。他继续走着,突然那白影不见了,再一抬头,那白影又出现了,而且一会儿大,一会儿小,时高时低,简直和鬼一样,鬼不就是变幻无常的吗?

鲁迅有点犹豫,

不知该往前走,还是往回走。不过,思考了一分钟,鲁迅决定继续朝前走,他要看一看,这个“鬼”到底长什么样。不过,这时鲁迅头皮也有点儿发麻,心中也有点儿害怕。这天鲁迅穿的是硬底皮鞋,想瞅准机会给那个鬼致命一击。当时那白影正靠在一个坟堆旁,鲁迅绕到那白影身后,因为的确有些害怕,于是用力踢去。他想一脚将那“鬼”踢死,好像不踢死它,自己就要遭殃。顿时,一声尖叫响起,原来是一个人,是一个盗墓贼。

鲁迅是个幽默的人,每每说到这里,他总会微笑着说:“鬼也是怕踢的,踢他一脚就立刻变成人了。”

(来源:《现代家庭报》)



梅兰芳与马连良不唱“对台戏”

文 / 马龙

1946年6月，因四年前赴东北演出之事，马连良被国民党当局诬陷，河北省法院的传票发到了上海。周围人士落井下石者有之，冷眼旁观者有之，这一切让马连良倍感世态炎凉，心意彷徨。

为帮马连良排解胸中块垒，一天，梅兰芳亲自来到他的化妆间慰问。二人见面，梅兰芳宽慰他说：“只要问心无愧，倒不必因此灰心，我们还得有十年的挣扎，我们应该打起精神来才是！”梅兰芳的慰问让马连良很受感动，也给他平添了不少温暖与安慰，以及与恶势力继续抗争的信心和勇气。

1947年，马连良被诬之事澄清，准备在上海中国大戏院登台商演。中国大戏院是马连良在上海的根据地，每一次都会把最好的档期留给他。剧场方面原计划让马连良11月开始登台，不料却被他拒绝了。这是因为

马连良知道，梅兰芳11月正好在天蟾舞台演出，他不愿意和梅先生形成“打对台”的局面，因此要求中国大戏院将他的首场演出安排在12月5日，因为梅兰芳的档期到12月4日结束。中



国大戏院认为，这样安排就会使马连良少赚一个月的钱，太不划算了。况且这次又是扶风社重组，马连良、张君秋联手合作，演出阵容和票房收入都不会输给梅兰芳。马连良对中国大戏院方面表示了谢意，但仍然恳切地告诉他们，这不是赚钱的问题，这是交情的问题。

这时天蟾舞台方面却出了新的问题，本来计划梅兰芳演出结束后，由言慧珠、纪玉良这对组合接续演出。但是一看中国大戏院方面是马、张组合，顿时觉得言、纪组合力量薄弱，不敢对撼。于是，他们希望梅兰芳能够将这一期的演出从12月5日开始加演10天，这样双方都可以名利双收。让“天蟾”没有想到的是，这一利好的建议被梅兰芳谢绝了，并直接告诉他们，马先生那边5日开戏，我们哥儿俩不能“打对台”。

逆境时互相扶持，顺境时彼此礼让，马、梅之间的友谊的确是肝胆相照的君子之交。（来源：《温如集：马连良师友记》）

“言传身教就是给子女的传家宝”

——甘祖昌和龚全珍的家风故事

文 / 郑少忠 朱磊 周欢

2023年9月2日，开国少将甘祖昌的夫人、第四届全国道德模范、全国优秀共产党员龚全珍同志逝世，享年100岁。

从66年前毅然随夫返乡务农，到成为全国道德模范、全国优秀共产党员、最美奋斗者，龚全珍从未忘记过她和丈夫甘祖昌的信念：“每天都认认真真全心全意为人民服务。”甘祖昌和龚全珍的家风故事，既传承了中华优秀传统文化，又注入了中华民族现代文明的元素，就像那一池莲花，花香籽实。

“没有一双铁脚板，怎么当好农民啊”

1957年8月，开国少将甘祖昌辞去新疆军区后勤部部长职务，一家14口人回到家乡江西省萍乡市莲花县坊楼镇沿背村。

“到家没两天，父亲不仅自己脱下鞋子干农活，还让大家跟他一起干。”甘祖昌的女儿甘公荣不止一次听姐姐们回忆。农村道路多石砾，没半天脚上就布满了伤口。“没有一双铁脚板，怎么当好农民啊！”到了夜晚，面对子女们委屈的眼泪，甘祖昌用山茶油轻轻涂抹他们脚上的血痕。

龚全珍虽然心疼，却能读懂这份心。“山上满是果树，山下粮食满仓……”甘祖昌向龚全珍讲起过当年与受伤的战友一起畅想家乡未来的场景，“活着就要兑现承诺啊！”

甘祖昌1986年3月去世后，他的那句

“活着就要兑现承诺”，一直在龚全珍耳畔萦绕。她在心底里一遍遍问：“祖昌啊，我还能再做些什么？”

她想到了莲花县幸福院的孤寡老人，搬到幸福院住，自己可以当服务员，陪伴照顾老人们。

在幸福院里，龚全珍搞卫生、种蔬菜，帮助老人缝缝补补，忙里忙外，她总是告诫自己“不能闲着”。幸福院与琴亭小学相邻，看到孩子们放学后在喧闹的马路边玩耍，龚全珍为孩子们组织了课余“幸福学习小组”。2011年11月，琴亭镇成立了“龚全珍工作室”，帮困助学。那年，龚全珍88岁，可她仍然亲力亲为，为街坊四邻排忧解难。2013年年底，新疆军区联勤部派人前来看望龚全珍，并送上3万元慰问金。在相关部门支持下，龚全珍用这笔慰问金成立了龚全珍爱心救助协会，开展下乡走访困难群众等活动。

“只能给后代留下革命传家宝，不能留下安乐窝。”在龚全珍看来，“言传身教就是给子女的传家宝。”

“为国家做事情，做不了大事就做小事”

当母亲年事已高，甘公荣主动接过接力棒。从个人救助到团体帮扶，从走访募捐到组建志愿者团队，甘公荣的足迹遍布莲

花县的每个村子。迄今,莲花县龚全珍爱心救助协会已募集资金 100 多万元,累计帮助贫困家庭学生和困难群众上百人。

盛夏时节,沿背村村后的虎形岭上,500 多亩山地绿树成荫、瓜果飘香。沿着步道,甘祖昌的曾孙女甘迪满含深情地讲着甘祖昌的故事。甘迪曾辞掉在广东月薪上万元的工作,回到沿背村,当起了江西甘祖昌干部学院的讲解员。

把自家建房材料捐出来为村里建仓库;困难时期,自家辛苦养大的猪,全部平价卖给国家;回乡后攒下 10 万元的积蓄,有 8 万多拿出来支援建设……一遍遍讲述着曾祖父甘祖昌的故事,甘迪的心灵总是被深深触动,对自己的选择和未来有了更坚定的信心。

“老爷爷说,活着就要为国家做事情,做不了大事就做小事,干不了复杂重要的工作就做简单的工作。我只希望,自己能够按照老爷爷的教导,做一名合格的家风传承者。”甘迪说。

“不怕手粗就怕心粗,不怕气短就怕志短”

陪着母亲甘公荣踏访故地,金锋记不清有多少次了。孩童时代的金锋,就在心里立下了向外公学习的志向。2018 年 4 月,金锋所在的莲花县审计局选派驻村第一书记,他头一个报了名。

桥头村是个贫困村,如何带领群众脱贫致富?一个多月时间里,金锋跑遍全村,将桥头村的问题摸了个遍。

开办村卫生室,为慢性病患者设立买药“绿色通道”;建水圳,彻底解决困扰村里多

年的饮水问题;争取养殖扶贫项目、光伏扶贫项目;村集体年收入增至 20 多万元,村民人均纯收入 3 年里增加 1 万余元……驻村 3 年,金锋住在简陋办公室,吃在路边大排档,却给桥头村留下一张张亮眼的成绩单。

金锋离开村子时,村民们依依不舍。直到金锋离开,村民们才知道他是甘祖昌将军的外孙。

“爷爷常说,不怕手粗就怕心粗,不怕气短就怕志短。”甘祖昌的孙子甘军到安源区市场监管局后埠分局担任副局长后,就主动要求负责与群众打交道最多的投诉举报受理工作。

后埠分局辖区有商户 7000 多家。甘军骑着电单车寻访商户、投诉人,细致了解他们的心态、诉求。走访越深入,思路越清晰,甘军梳理出“普法、说理、讲情”三步工作法,许多棘手的投诉问题得以妥善处理。在后埠分局工作的 7 年里,甘军受理的大量复杂投诉中,只有 1 件最后通过司法途径解决。

甘家传承的家风,滋养着自家几代人,也深深地影响了许多人。

“精神遗产比几间房子珍贵得多,把你的精神继承下来,将是一个高尚的人、对人民有益的人。”龚全珍在日记里写着对甘祖昌的心里话。

在甘公荣家的一只铁盒里,珍藏着 3 枚闪亮的勋章,那是甘祖昌留给家人的珍贵遗产;在一个纸箱里,整齐码放着 40 多本日记,那是龚全珍交给子女保管的宝贵物品。在后辈们心目中,勋章和日记里蕴含着的精神财富,是最厚实的、代代相传的家底和家风。 

(来源:《人民日报》)



『精神手榴弹』：

八路军瓦解日军的妙招

文 刘波

八路军瓦解日军最常用的手段，是在战场上向日军喊话，宣传八路军主张，揭露日本侵略战争的本性。这种短兵相接的做法，有“精神手榴弹”之称。

据老战士康茅召回忆，在町店战斗中，经过我军战士的战场喊话，有一个班的敌兵停止放枪，并向我军这边跑来。可惜后来因为日本军官放枪打死了几个，结果其余的又都跑回去了。西公岭战斗结束后，我军敌工干事喊着日语去寻找，结果背回了两个日军伤兵。令人惋惜的是，在许多战斗中当八路军喊话后，日军答话时，由于指战员们不懂日语，失去了许多可能争取的日本兵。

战场喊话引起日军高层的恐慌。在广阳战斗后，天津敌军司令部发言人曾在广播上声称：“八路军在战场上用政治口号动摇‘皇军’，今后‘皇军’当以毒瓦斯报复之。”这虽是敌人施毒的借口，然而却也可以看出敌人对我军宣传政策之害怕。

在战场上，八路军瓦解日军的办法颇有创意，比如唱日本歌。其中，常用的一首歌叫《回国去吧》，歌词大意是：“马在嘶叫路遥遥，夜又快来到了。今天露营又是草作褥，倾听秋虫悲哀地鸣叫……把无意义的战争停止，弟兄们，回国去吧！”

八路军第120师还将楚汉战争时期“四面楚歌”的办法搬到战场上，对付日军。在上下细腰涧战斗中，当八路军将日军击溃并围困在山里时，便在四周

山岭唱起日军思乡念亲的歌曲。歌声给日军心理造成很大打击,30多名日军跪在地上向八路军缴枪。第二天,俘虏多田回忆说:“昨夜听到了歌声,吃了一惊,没有想到会有这样一支军队能在火线上将生死置之度外,为一定的主义,这样机智沉着地斗争。”一名叫吉田正雄的日俘,经过教育后坚决不愿再回去,就留在我方部队里工作。当他第一次换上我方军服时,开心地向别人炫耀说:“我现在是八路军的战士了!”

八路军瓦解日军的做法,造成日军军心不稳,矛盾加深,唤醒了不少日本士兵。当他们得知八路军不杀俘虏后,日军内部对战争绝望的自杀之风,逐渐被逃亡和投诚八路军所代替。

1939年1月2日下午,在山西省东南部的王家峪村,前线总司令部、野战政治部、警卫部队的指战员们正在一起庆祝新年。黄昏时分,人们点起汽灯,准备演出文艺节目。这时,3名青年登上舞台,引起全场官兵的注目。会议主持人向观众介绍说:“这是三位日本同志,名叫杉本一夫、小林武夫、冈田义雄。”接下来,他们在舞台上正式宣誓:“从今天起参加八路军。”台下掌声四起,朱德总司令走上舞台,握住他们的手说:“我代表全军,欢迎三位日本青年参军。这三位日本青年的新生,证明了我军俘虏政策的正确。今天三个人,不久便会有几十人、几百人。”

同年11月7日,在山西省辽县麻田镇八路军前方总部,由杉本一夫、小林武夫、高木敏雄、松井英男、吉田太郎等7名被俘觉醒的日军士兵,成立了“在华日人觉醒联

盟”。这是敌后抗日根据地中成立最早的日本人反战团体。“在华日人觉醒联盟”成立后,组织机构发展很快,陆续在华北各抗日根据地建立了支部。1940年至1942年,在太行地区建立了“在华日人觉醒联盟”第一支部;在冀南军区建立了“在华日人觉醒联盟”冀南支部;在冀鲁豫军区建立了“在华日人觉醒联盟”冀鲁豫支部;在太岳军区建立了“在华日人觉醒联盟”太岳支部;在八路军第115师建立了“在华日人觉醒联盟”山东支部。

“在华日人觉醒联盟”积极投身反战宣传活动。由于杉本一夫等日本反战人员来自敌方阵营,了解日军心理,他们向日军反戈一击,效果很好。八路军的反战宣传从此在内容上更具针对性,在形式上更易为日军官兵所接受,反战宣传的质量有了明显提高。

在“在华日人觉醒联盟”不断发展壮大的同时,“在华日人反战同盟”也在敌后根据地蓬勃发展。“在华日人反战同盟”本部,由日本进步作家、著名的反战运动领导人鹿地亘组织,在周恩来、郭沫若和一些爱国人士的支持下,于1940年在重庆成立。1940年5月,在延安的日军被俘人员森健、高山进等人在八路军总政治部、敌工部的帮助下,创建了“在华日人反战同盟”延安支部。1941年2月至1943年,“在华日人反战同盟”晋察冀支部、冀中支部、晋西北支部、山东支部、胶东支部、清河支部、鲁南支部、滨海支部、苏中支部、苏北支部、淮南支部、淮北支部、鄂豫皖支部等相继成立。

(来源:《解放军报》)



古人有小名吗？

文 / 赵锐

当婴儿还在襁褓中时，父母便会给孩子起乳名，这就是小名。在古代，无论是帝王将相，还是平民百姓，大多有一个小名。他们的小名或粗鄙，或儒雅，或寄托愿望，或表达深意，意味不可谓不丰富。

古人为孩子起小名，最普遍的心思是父母为了使孩子好养活，故意选择有低贱意味的字眼来为其命名。如西汉著名的辞赋家司马相如小名叫“犬子”，后来随着司马相如的成名，人们便纷纷以“犬子”来谦称自家的儿子，发展到现在，竟逐渐演变成了日常用语。另外，刘禅的小名阿斗、曹操的小名阿瞒、宋武帝的小名寄奴、北宋陶谷的小名铁牛、苏辙之子苏远的小名虎儿……这些小名越是难听粗鄙，越是体现了父母对孩子健康长大的殷切期盼，可谓用心良苦。

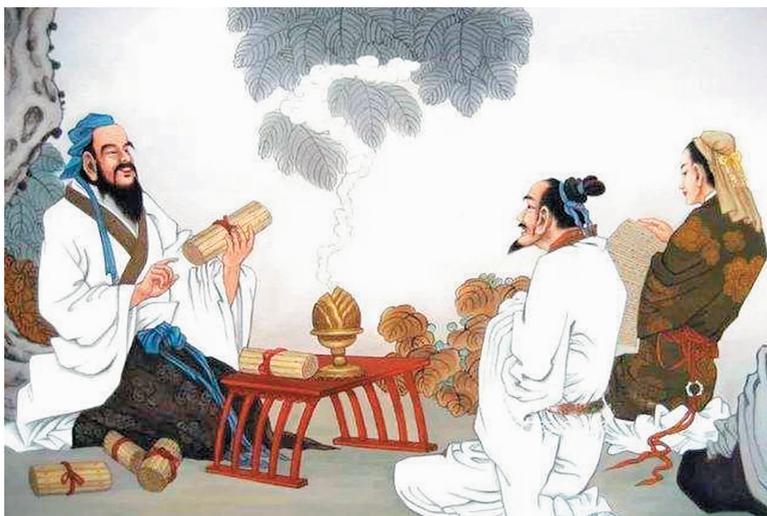
还有些人的小名是源于一些特别的故事。如《后汉书》作者范曄的小名“砖儿”，是因为他的母亲在如厕时生下了他，他的额头被一块砖头磕伤，母亲遂以“砖”为其命名；王安石出生时，突然有一只獾闯入，故他的小名为獾郎；北宋状元时彦降生前夜，他的母亲梦见几个黑衣人抬着一个达观显贵进入内室。第二天，家狗生出的九个幼崽皆是黑色，而恰好到了晚上，时彦降生，父母因其同年同月同日生的九个“黑狗哥哥”在先，故为他取名“十狗”。

在古代，父母也会以孩子出生的时节、成长的地域以及身体的特征等来为他们取名。唐代诗人韩偓的小名“冬郎”，大概是因为冬日降生；石崇的小名齐奴，是因为生于青州；谢灵运出生不久，祖父谢玄便亡故了，他被送往钱塘亲友家寄养，十五岁才回，因此取名“客儿”。以身体特征取名的也有许多，如以小儿的头发样式来命名的后燕皇帝慕容云的小名“秃头”；北魏房法寿的小名“乌头”；后魏卢景裕的小名“白头”；北魏官吏游雅的小名“黄头”……

虽然许多古人的小名粗陋随意，登不得大雅之堂，待到男子二十岁、女子十五岁，这些儿时的小名便会被弃之不用。但是这些小名中，饱含了父母对子女的浓烈爱意，喊起来令人心生暖意。古人的这些小名好记顺口、意趣十足，闲来观之，顿觉藏在古书中的那些板正古人，竟也变得活泼可爱起来。📖

（来源：《山西晚报》）





被误解的“君子远庖厨”

文 / 刘绍义

现在,有人喜欢美食,可又不愿意当厨师,有时还拿出《孟子·梁惠王上》中的“君子远庖厨”作为挡箭牌,来替自己辩护。他们将“君子远庖厨”理解为:君子应该远离厨房,不应该在厨房里做饭。

其实,这是对“君子远庖厨”一语的误解。在古代,厨师的地位是相当高的,厨师是普遍受到社会尊重的。

唐代史学家司马贞在司马迁的《史记》后补有一篇《三皇本纪》,里面就说人文初祖伏羲就是厨师出身。这事早在皇甫谧的《帝王世纪》中就有记载。这里的“庖厨”就是“庖人”,也就是现在的厨师。我们在中学时代读过的《庄子》中的《庖丁解牛》,文中的“庖丁”就是一个姓丁的厨师。

古时候,还常常拿庖厨活来喻说安邦治国之大事,老子的“治大国若烹小鲜”就是一个著名的例句。

既然厨师在古代广受尊重,那《孟子·梁惠王上》为什么还说“君子远庖厨”呢?其实,有人把此语望文生义了。这句话是孟子与齐宣王在谈到君子的仁慈之心时,说君子对于飞禽走兽,看到它们活着就不忍心看到它们死去,听到它们临死前的悲鸣声,就不忍心吃它们的肉了,所以君子应该住在远离厨房的地方,不让他们看到宰杀禽兽的场面,不让他们听到禽兽死前惨烈的叫声。这句话最早应见于《礼记·玉藻》中:“君子远庖厨,凡有血气之类弗身践也。”

(来源:《科教新报》)



八旬老人的“诗歌与远方”



桂林永福县百寿镇的东岸村与百寿岩仅一路之隔。东岸村里，一座不起眼的农村小院门口，有块“福寿碑林”的牌子总能引起路人的注意。推门入院，几间老瓦房里上百块一米见方的青石碑上雕刻着形态各异的“福”“寿”，大字下面还有密密麻麻百余个小字。让人惊叹的是，这些碑刻的作者竟是一位 83 岁的耄耋老人。

老人名叫曾光国，曾是中铁五局的修路工人，退休前打了二

十多条隧道。别看只有初中文化，曾光国却对传统文化特别感兴趣，尤其对离家只有几百米远的百寿岩十分好奇。“我十四五岁时就拿着笔记本，把百寿岩上 100 个不同的寿字对照着画下来。当时，我就很想知道一个字，怎么能有这么多种写法。”退休后，他时常到百寿岩走走看看。有一天，曾光国突发奇想：自己拿大锤打隧道的手是不是也可以拿起篆刻子、刻刀，刻出 100 个不同的福字和寿字？他觉得：“人来世间一趟不容易，总得做点什么有意义的事。”

既没有美术、书法功底，也不掌握专业的篆刻技术，曾光国最开始只能在石板上模仿百寿岩的刻法和布局——上面一个大寿字或者福字，下面配上不同字体的小字。不安于现状的曾光国并不满足，一直思考着怎么样才能让自己做的这件事更有意义。于是，他开始寻找古代名家名人的手写体福字、寿字。

每找到一个名人书写的福字，曾光国都要仔细查阅资料，了解这个人的生平简历，思想品德表现，有哪些传世的名言名句。为此，他从 2007 年开始，每年都订阅至少 1000 元的各类报刊，还购买了《论语》《说文解字》《万寿大典》等数百本书籍，一边研究书法、篆刻技术，一边研究名人历史，咬文嚼字。

“林则徐写的这个寿字，我在边上引用了一句





他的诗‘苟利国家生死以，岂因祸福避趋之’。这是我在邮票上看到的，觉得他这个人为了国家利益不计个人得失的精神特别好，刚正不阿。”曾光国在每一块石碑的排版设计时，都要根据作者的品德总结出一个代表性的字来，比如他给崇尚自由的庄子配上一百个不同字体的“博”字。

从 2007 年开始，无论酷暑寒冬，曾光国从未停止过福寿碑的创作，至今已有 120 多块碑刻作品。他的作品也逐渐形成了古代名家系列、帝王系列、政治家系列、古代诗人系列、现代名人系列、十大姓氏系列。

“中华文化实在太博大，光是福寿相关的字，我刻到 200 岁也刻不完。”曾光国对每一块碑上的文字和自己总结出来的精神文化都能脱口而出。每当有人来参观，他都会谦虚地表示：自己的字还很不合格，这些名人的精神才是最值得学习的。

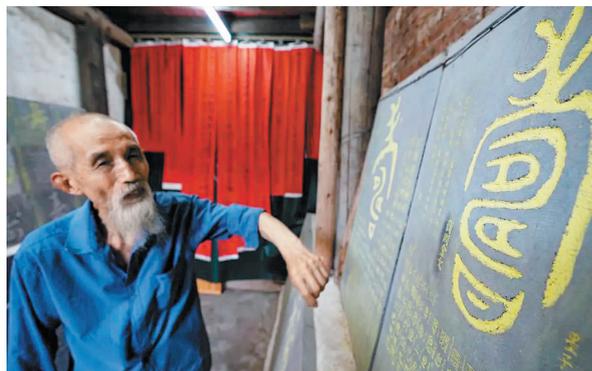
“每刻完一块碑，对我来说就相当于接受了一次教育，思想上能获得一些收获，甚至可以让自已变得更豁达，身体也更健康。”因此，曾光国希望自己收集的这些著名哲学家、思想家、政治家的伟大思想也能像经典诗词歌赋一样流传后世。

曾光国雕刻福寿碑在当地也算小有名气，不少人曾慕名前去想要购买收藏。“我的退休金除了基本生活外，都花在刻石碑上，但我不图名也不图利，我更愿意无偿捐

赠给公家的博物馆，让更多人通过它们受到教育。”

尽管已经 83 岁高龄，曾光国的身体依旧非常硬朗，手脚灵活，眼睛明亮，读书看报都不需要戴眼镜，每天还坚持打太极拳。今年开始，他的创作计划也瞄准了更广阔的远方：“我要为全世界伟大的科学家、发明家刻碑立传，科学家的一项伟大发明可以造福全世界，比如电的发明、X 射线的发现，这些科学家很了不起。”说起未来的计划，曾光国依旧壮心不已，打算继续刻下去，甚至还学习了不同国家的文字，准备为不同国家的科学家刻写“福”“寿”。

（来源：《桂林晚报》）





“摇滚奶奶”的多彩人生

刚满 80 岁的董四教，是杭州第 19 届亚运会火炬传递绍兴站的第 71 棒火炬手，她还有个很酷的称号——“摇滚奶奶”。

为了这次火炬传递，董奶奶特意做了美甲，彩色甲面上画的是亚运、吉他等元素，不少网友直呼“太酷啦”。

其实，“时尚又可爱”的董奶奶也曾一度消沉，正是通过学吉他、组建摇滚乐队重新开启了新生活。在董奶奶眼中，音乐就是治愈她的良药。

乐队成员均龄 70 岁

有“摇滚奶奶”也有“摇滚爷爷”

灿烂的笑容、稳健的步伐，还有精心设计的动作，虽然只有短短几十米，但这次火炬传递，对董四教来说是一次意义非凡的人生经历。她说，要把老年人最好的状态——不服输、不服老，传递给世界各地的朋友。

“心心相融，爱达未来”是杭州亚运会的主题口号，当然更让董奶奶兴奋的是本届亚运会的推广歌曲《同爱同在》。

杭州市拱墅区大关街道党群服务中心是

董奶奶乐队的大本营，几个月来，他们一直在排练杭州亚运会的相关歌曲。

这支 20 余人的乐队，成员平均年龄有 70 岁，他们曾经是医生、老师、翻译、会计、工人、企业家……年轻的时候，他们中的不少人并没有接触过音乐，一直以为自己毫无“艺术细菌”；退休之后却纷纷零基础学音乐，如今在乐队司职鼓手、贝斯手、吉他手、手风琴手、键盘手、大提琴手。

大家天天背谱子、拨琴弦、记旋律，抓住每一次相聚的机会，希望能赶在杭州亚运会开幕之前，把《同爱同在》唱练到位。

洪爷爷今年 83 岁，是乐队的元老之一。因为老伴儿去世，他差一点离开乐队，是董奶奶把他“硬拉”到舞台上参加演出。“当时他状态越来越不好，人也一点点变瘦，好像要得抑郁症了。我是过来人，我一定要把他拉出来，让音乐疗他的伤。”

花甲之年老伴儿骤然离世

她用音乐抚平伤痛、走出阴霾

劝慰别人的话，正是董奶奶自己最真切

的感受。董奶奶的丈夫姓邱,是原杭州大学生物系的老师。董奶奶和邱先生伉俪情深,相濡以沫,二人以前经常到西湖断桥边赏荷花。从恋爱到结婚生子,用她的话说,“荷花就是我们爱情的见证”。

2005年,邱老师突发高烧,后被诊断为败血症,仅仅过了两个多月就去世了。突如其来的变故,让董奶奶深受打击,她沉浸在悲痛之中不能自拔,甚至觉得自己的人生不见了光亮。

2007年,董四教儿子在报纸上看到老年大学吉他班的招生信息,鼓励母亲报名。

年轻时就很喜欢吹口琴的董四教心动了。家里正好有一把闲置的吉他,于是她重启了音乐之路,“这么细的弦要用力按,音才准,一开始手痛得像火烧一样,时间长了起了老茧,慢慢就好一些了。”

为了记住曲谱、歌词,64岁的她把一首歌分成几小节记在纸条上,走到哪里就带到哪里。

全身心地投入,专注地学习音乐,董奶奶逐渐走出丈夫离去的阴霾,享受沉浸在音乐世界的美好。“音乐带来了快乐,更重要的是能把一切烦恼、一切不愉快忘掉。”



当老年人遇上摇滚乐

满头白发也要“怒放的生命”

2009年,董奶奶和几名老年大学的同学组建了一支吉他队,因为经常在西湖边的曲院风荷排练,取名“风荷”吉他队。

经过近十年的磨合、演出,2018年6月,乐队登上了央视《星光大道》的舞台。红色皮裤、黑色墨镜,一首《怒放的生命》,让很多人认识了他们。

从那以后,“摇滚奶奶”的风荷乐队声名远扬,很多老年人慕名而来,加入乐队。从最初5个人到现在20多人,这支乐队还在不断壮大。

唱给自己听,也唱给别人听。组建乐队后,董奶奶和同伴们也参加了各种公益活动。这几年,他们还加入了当地的公益组织,拍摄公益宣传片。

眼下,乐队最重要的事,就是走进社区,把亚运歌曲唱给大家听。“虽然脚步慢了一点,但我们还是要跟上时代的步伐,不管年轻人还是老年人,都应该对生活有一个积极向上的精神,心态永远年轻,这样活得才有意义。”董奶奶说。

参加亚运会火炬传递之前,董奶奶特意做了人生中的第一次美甲,上面有亚运、摇滚等元素图案。她说,自己就是要借此机会展现中国老年人的活力。

从64岁开始抱起吉他,董奶奶已经快乐开唱了十几年。音乐,抚平了她的伤痛,带给了她重新拥抱快乐的力量。而这份热情也感染、鼓舞着更多人加入乐队之中,一起唱出生命的光彩。  (来源:“央视新闻”微信公众号)



探访庆王府

文 / 艾文



如果你来天津逛“五大道”，一定要到位于“五大道历史风貌建筑区”腹地的重庆道 55 号庆王府去看一看，它是“五大道”上唯一一座中西合璧的百年王府小洋楼。这里曾是大清皇族最后一位“铁帽子王”爱新觉罗·载振的府邸。

庆王府始建于 1922 年，是由清朝最后一位太监总管小德张（姓张名祥斋）亲自设计、督建的私宅，建筑面积 5922 平方米，此建筑中西合璧，属于折中主义风格。

来到庆王府想要进入大门，先要登上青条石垒就的十七级半“宝塔”式台阶，据说当年皇宫内的台阶是十八阶，为了避嫌不超过“九五之尊”，用心设计此楼的小德张建了十七级半台阶。

沿阶而上，穿过柱式回廊，一间具有浓郁欧洲古典风格的天井式方形大厅展露无遗，抬头望去，葡萄造型的大吊灯正中高悬，周围的御赐匾额、紫檀条案等琳琅满目，富丽堂皇的气派令人叹为观止。

这栋彰显中西合璧的建筑，随处可见精

湛的工艺细节和奢华严苛的选料，被誉为英租界的“华人楼房之冠”，当时人称“张府”。

一个偶然的机会，庆亲王载振应邀来到小德张在天津的这座府邸做客，当时载振因受晚清政坛的“杨翠喜案”影响而声名狼藉，心念如灰，正想找个高墙深院隐居。因此，载振一眼看中这座府邸，随即向小德张提出购买的想法。他当时以英租界郑州道 8.25 亩空地、旧城北马路门面房 4 座，附带 27 万现金为代价，小德张于是忍痛割爱，把这座府邸卖给了载振。

1925 年，载振全家迁居天津，将这座府邸更名为“庆王府”。他喜欢这所大宅是有道理的。庆王府是小德张按照皇家标准设计建筑，虽然没有皇宫的辉煌，但也不失皇家的奢华和贵气。进入一楼大厅，首先映入眼帘的便是位于门厅二道门顶部窗上彩色印花掐丝玻璃。这些玻璃当年全部从比利时定制，其中的山水图画为小德张亲手所绘，并刻有“壬戌仲秋伴琴主人”字样。彩色玻璃兼具采光、通风、透气、装饰作用，堪称中西合璧之绝佳工艺品。载振

购得此楼后，将刻有小德张雅号的“壬戌仲秋伴琴主人”的彩色玻璃一并沿用下来，足见他对小德张所建造这座宅院的认可和喜爱。它能完好的保留至今，真是堪称一绝。

更令人叫绝的是主楼中厅二楼回廊栏杆，有196根三色六菱形玻璃柱，皆是故宫琉璃瓦同窑烧制，当年都是小德张从北京运载至津的。黄绿蓝三种御用之色代表了它的皇家血统，三色琉璃柱让人感觉到奢华与贵气。

庆王府还有一个后花园，花园里最有特色的是黄金树，学名叫白花梓树，当年从北美移栽至此，已有百年树龄。据说这里原来栽有7棵，按照北斗七星方位栽种，将主体建筑喻为月亮，意为“众星捧月”。如果恰好赶上秋天来这里，树上会结满了像豆荚一样的金色果实，远观好像是挂满了金条，黄金树也因此而得名。

庆亲王载振在这里过着锦衣玉食的生活，看戏听戏成为他生活中最重要也是最愉快的娱乐。他也曾投资天津现代商业，如劝业场、交通旅馆、渤海大楼等，为天津商业发展作出贡献。他在庆王府生活了23年，1947年去世，享年71岁，庆王府也成为他人生的终点归宿。

新中国成立后，这座昔日的王府先后作为中苏友好协会天津分

会、天津市人民对外友好协会、天津市外经贸委等单位的办公地点。2011年，依据“保护优先、合理使用、修旧如故、安全适用”原则，政府相关部门历时一年时间完成了庆王府的整修工作，让这座昔日的庆王府恢复了原有风貌，成为天津独一无二的文化休闲空间。

步入庆王府，仿佛穿越时光博物馆，见证当年主人的生活点滴，品味上世纪的中国传统文化与西方建筑风格的独特魅力。在这里，你会发现庆王府不仅仅是一座建筑，更是一个时代的缩影，它的一砖一瓦一木，都承载着过往岁月的印记和中国传统文化的博大精深。





陪陪亲爱的自己

文 / 夏爱华

人生路上，我们都是孤独的行者，如人饮水，冷暖自知，真正能帮你的，永远只有你自己。

所有命运馈赠的礼物，早已在暗中标好了价格。所以，人生路上，我们每一次的获得，都是因为我们已经付出了相应的代价。人生是公平的。所以，我们才会无比忙碌，才会疲惫不堪。因为要不停地付出，才能不断地有所收获。

所谓心情，心中是晴的，天气也放晴。

只有你，才能决定自己的现在和未来。

喜欢作家三毛的诗：“如果有来生，要做一棵树。站成永恒，没有悲欢的姿势。一半在尘土里安详，一半在风中飞扬。一半洒落阴凉，一半沐浴阳光。非常沉默，非常骄傲。从不依靠，从不寻找。”是啊，做一棵宁静而从容享受快乐阳光的大树吧。树的形象，本身就

是自我陪伴，淡然自若，从容不迫。

著名表演艺术家谢芳曾这样说过：“人生路上，不要焦虑未来可能会发生的事。因为那些事，在现在，你觉得很大。而真的到了那一天，却会很自然地过去。所以，人生的一切，都无须焦虑。因为，你在不断成熟，你的心理承受力在不断加强。强到即使最亲的人离世，你也会平静地处理好所有事，继续过好自己的生活。当你看透生死，一切顺其自然就好。平静地渡过内心每一道难关，面对它、接受它、处理它、放下它。不回望过去，不畏惧未来。过好生命中当下的每一天。”是的，人生就是这样。当每一次风雨袭来，无人为你遮风挡雨，你只能自己寻找避雨之处。寻找的过程，就是成长的过程。人生路上，有人帮你，是你的幸运。无人帮你，是公正的命运。请记住一

句话：“别人帮你是情分，不帮你是本分！”人生路上，积德无需人见，行善自有天知。我们所做的一切，心知道，便足矣。

所以，快来陪陪亲爱的自己吧。陪陪那个忙碌而疲惫的自己，陪陪那个历经风雨不惧苦难的自己，陪陪那个一往无前、风雨兼程的自己，陪陪那个边走边唱、乐观向上的自己。

一个人，静坐窗前，可以什么都想，也可以什么都不想。一个人，给自己煮碗粥，做道菜，犒赏一下自己的肠胃。一个人，悠闲地漫步，欣赏沿途的风景；一个人，静静地看书，品味精神大餐；一个人，优雅地品茶、听音乐。此时此刻，整个世界都只有自己，这就是极致的幸福。

陪陪亲爱的自己。因为明天，依然要去奋斗，去拼搏，去为了美好的未来而努力。🍀

少即是多

文 / 刘希

朋友搬了新家后，爱花的她开始圆自己的花园梦，天天买花苗，买种子，买花盆，没多久，阳台就摆得满满当当的，根本没有下脚的地儿。她每天下班到家，就是给花浇水、施肥、剪枝、换盆，忙得脚不沾地。过了半年再去她家，阳台上就只剩下几盆了。见我疑惑，朋友解释说，先前养了很多花，需要费时费力照顾它们，特别到了夏天，天天浇水，是一件让人头疼的事。遇上出差还需要请人照管，这些花便渐渐成了她的负担。照管不过来，身体吃不消，品相也不好。后来，她舍弃了那些不好养的花，只种了几盆，人轻松很多，也开心起来。虽然



只有几盆花，但点缀出来的阳台，却更有韵味。空出的位置还能做喝茶休闲的场所。

细看那剩下的几盆花，果真盆盆都是精品，把阳台点缀得生机勃勃，或摆在茶桌上，或置放于墙角，或迎风招展，或含苞待放，与曼妙的白纱帘相互映衬，别提有多美了。而朋友在蒲团上盘腿而坐，面色红润，巧笑嫣然，那份悠然与自得，是曾经的她所不曾拥有的。

想起一个热爱写作的朋友，几年来每天都有作品在报刊上发稿，可近一年发现，他发稿少了，细问一下才知道，他现在专注于写精品，不追求数量，而是追求质量，确保每一篇都发在省级以上刊物上。他说自己先前追求写作数量，忽视了质量，所以写作技巧上一直没有进步，这让他整日惶恐不安。经过反思，他放弃了对于数量的追求，追求高质量作品，内心反而平静而祥和，写少一点了，对作品反复地修改与打磨，写作技巧却在不知不觉中提

高了。他体会到了“少即是多”的妙处。

“少即是多”是建筑大师路德维希·密斯·凡德罗提出来的理论，但它可以用在生活的方方面面。如孩子的学习，不要求他多刷题，而是要求他对做过的每一道题都弄懂，触类旁通；家具摆设，不要求多，而追求精，只需要少少的几件足以提升一个家的档次。饰品也好，衣服也好，我们都常在追求数量上犯下了错误。往往是满抽屉的饰品，却不知戴哪款，满柜子的衣服，却不知道穿哪件。除了选择太多，更重要的一点就是不是精品，试想一下，若是经过精中选精挑选的衣物和饰品，它们总是让我们眼前一亮，爱不释手，件件都是高品质的，我们一定就会少很多烦恼。

追求数量会压低我们对于质量的要求，阻碍了我们拥有高品质物品的脚步，愿我们都能拥有“少即是多”这样的思想和觉悟，让生活变得轻盈而美好起来。 



第三讲：格律诗中的入声字问题

文 / 缪志明

本讲要点：

- 1.何谓今四声？何谓古四声？
- 2.入声字在普通话中变成了哪三声？其术语叫什么？
- 3.古人将四声归为哪两大部分？每部分都包括什么声？
- 4.写格律诗时，遇到今已变成平声的入声字，是该将其当平声，还是该当仄声？
- 5.初学者应如何建立自己的入声意识？

运用“平水韵”来创作格律诗，初学者往往会被一个挠头难题弄得不知所措，这便是入声字。

我们知道，现代汉语的声调，分为阴平（一声）、阳平（二声）、上声（三声）和去声（四声），我们姑称其为“今四声”；而古之四声，则与此有所不同，它分为平声（包括阴平和阳平）、

上声、去声和入声四种，我们且将其称为“古四声”。

在今天的普通话中，入声已然读不出来了，它已演变为平声、上声和去声，术语就叫作“入派三声”。近期我们的学习重点之一，就是尽快将这部分字准确辨识出来。

古人将平、上、去、入这四声，区分为平声和仄声两大部分，仄声即不平之声，它包括上声、去声和入声。这其实意味着，平声（阴平、阳平）单独为一类，而上声、去声和入声，则合并为另一类。

要知道，格律诗的特征之一，便是



每个字该作平声还是该作仄声，都有严格规定。于是便有了这样一个问题：入声字如已变成上声和去声，那它仍属仄声；但若变成平声，其原有的仄声属性，又该如何处理呢？

比如，白、黑、节、国、别、德、笛以及数字中的一、七、八、十，现都读为平声，可古代均为入声，属于仄声，我们写诗时，究竟该如何处置呢？

明确的回答是，必须仍把这些字当作仄声来使用。这就是说，当初属于仄声的，即使今已变成平声，仍不能改变其仄声的本质属性。

如此要求，绝大多数初学者可能会一头雾水，因为一开始人们根本分辨不出哪个平声字是由入声字转化而来的。

那该怎么办呢？大家应该注意如下三点：

一是从现在开始，即明确建立起“入声字”的意识，看谁能最早走出入声之盲区。

二是每人都在自己的笔记本中，专设“今已变成平声的入声字”一栏，凡是主讲老师已指明或你已查到的今已变为平声的入声字，都要记在上面，见一个记一个，努力做好原始积累。

三是大家手头都要准备一个纸质的“今已变成读平声的常用入声字表”，以备随时查用。

从现在起，诸位学诗的老年朋友就

要展开一个竞赛，看谁能尽快尽多地记下今已变为平声的入声字。

需要着重强调的是，刚开始，大家一定要克服畏难情绪，千万别在尚未认识和掌握入声规律之前，轻易放弃，只要肯于用心，很快即能较为自如地运用，从而写出完全符合“平水韵”规范的格律诗来。

还有一点需要提示大家：我们平时所读的古人格律诗，里面有好多就属于入声字，如果我们不能准确辨识它们，那就无法正确分析其平仄，那还等于是“诗盲”。

所以，即便不为创作，而只为能读懂古人的格律诗，我们也应学会识别入声字，因为它实在是初学者进入古代诗歌殿堂的一把不可或缺的钥匙。 

课后作业：

每天默写五个入声字表中的入声字。

教您做编织小花篮

一、材料：

麻绳(或是不同颜色的毛线)、一次性纸杯、剪刀、热熔胶、双面胶等。

二、步骤：

第一步：用剪刀将一次性纸杯的杯壁剪成 11 份竖条形状。



第二步：用双面胶把麻绳的一头粘在纸杯底部，用麻绳以压一搭一(如图所示)的方法缠绕，纸杯底部朝上，按顺序缠绕绳子。



第三步：当麻绳缠绕到整个纸杯的一半时，把杯子翻转至杯内朝上，继续缠绕绳子。



第四步：将绳子一直缠绕到杯口，把多余的纸杯白色部分剪下。



第五步：另取麻绳编三股辫，做花篮提手，用热熔胶将提手黏在杯口位置。

第六步：整理花篮造型。🇨🇳



教您做编织小花瓶



一、材料：

麻绳(或是不同颜色的毛线)、矿泉水瓶、铁丝七根、剪刀、热熔胶、双面胶、假花等。



二、步骤：

第一步：用剪刀将矿泉水瓶剪出想要的大小，用双面胶将麻绳固定在矿泉水瓶底部，然后绕矿泉水瓶缠绕麻绳。



第二步：用热熔胶将七根铁丝均匀地黏在矿泉水瓶子外侧，如图所示，以压一搭一的手法缠绕麻绳。



第三步：待麻绳缠绕到矿泉水瓶子顶部时，弯折铁丝，继续缠绕麻绳。



第四步：收尾处用热熔胶固定，可以用小花点缀一下。

小贴士：编织花篮与编织花瓶都可以与上一期的麻绳小车搭配使用。



春游服装巧搭配

文 / 刘金恒

“一年之计在于春”。春天的色彩绚丽多姿,老年朋友们掌握好色彩和款式搭配技巧,可以助您“精气神”倍增,活力四射,扮靓出众的自己。

女士穿搭

一、春游休闲搭配

1.浅蓝色针织衫、牛仔裤,搭配休闲鞋、米色风衣。



2.印花外套、黑色裤子,搭配黑色休闲鞋。



3.常见的黄色休闲外套、绿色毛衣马甲,搭配白色休闲鞋。



二、春游时尚搭配

1.灰色毛衣、黑色长裙,搭配黑色长靴、豹纹丝巾。



2. 毛衣连衣裙, 搭配黑色靴、黑色围巾。



3. 黑白条纹上衣、墨绿色夹克衫, 搭配黑色阔腿裤。



男士穿搭

一、春游休闲搭配

1. 运动套装搭配棕色系运动鞋, 早晚可以搭配一件厚外套。



2. 牛仔裤, 搭配浅色休闲鞋、浅色风衣。



二、春游时尚搭配

1. 针织衫、休闲裤, 搭配休闲鞋。



2. 纯色系夹克衫、黑色西裤, 搭配黑色复古休闲皮鞋。 



中药谈·瓜蒌

文 / 丁兆平

典故

“果羸之实，亦施于宇。”《诗经》中的古称，为后世的瓜蒌拟就了广告语。“果羸之实”指的就是瓜蒌。

瓜蒌，古人曾经叫它天瓜或吊瓜，还有黄瓜之名，因为它成熟后会变成金黄色。由此可见，在大约 3000 多年前，我们的祖先就已经认识瓜蒌了。它的藤向高处攀爬，结果后悬挂于藤上。

瓜蒌药材是栝楼的成熟果实，成熟于秋季，而秋季正对应了人体五脏之中的肺，因而瓜蒌主入肺经，在治胸与治肺时最常用。医圣张仲景运用它治疗胸痹与结胸，创立了《金匮要略》中的瓜蒌薤白白酒汤与《伤寒论》中的小陷胸汤等。

读中医经典，往往会迷惑于“栝楼”与“瓜蒌”的关系。其实，中医经典最初是以“栝楼”指称其根茎的，其果称为“栝楼实”。其根



茎入药，最终以“天花粉”为名。现今所用瓜蒌一词，专门指称植物栝楼的果实，药材名也叫瓜蒌。栝楼，现今是它的植物名。如此，则“果羸之实”现今该对应为“栝楼之实”，就是今天的“瓜蒌”。

来源：葫芦科植物栝楼或双边栝楼的干燥成熟果实。具体的药材规格又有瓜蒌子、瓜蒌皮和全瓜蒌。单称瓜蒌时，药材当指全瓜蒌。

性味：性寒，味甘、微苦。

归经：归肺、胃、大肠经。

功效：清热涤痰，宽胸散结，润燥滑肠。

适用情况：适用于肺热咳嗽，痰浊黄稠，胸痹心痛，结胸痞满，乳痈，肺痈，肠痈，大便秘结。

用法用量：内服，煎汤，9—15 克。

食疗推荐：瓜蒌蒲公英代茶饮

材料：瓜蒌皮 10 克，蒲公英 10 克。

做法：将两味原料同放入杯中，以适量沸水冲泡，加盖闷 15 分钟即可，供频频饮用。

温馨提示：脾胃虚寒、大便不实者忌用。请在医生指导下使用。瓜蒌在组方配伍时，不宜与川乌、制川乌、草乌、制草乌、附子同用。📌

(来源：“药葫芦娃”微信公众号)



头部轻拍这里 稳血压强血管



对高血压患者而言,每到换季时,血压会随气候变化反复波动,心脑血管疾病也在此时高发。保持血压稳定,对维持健康至关重要。今天,为大家介绍一个调节血压的好办法——揉百会穴。

百会穴属督脉,在头顶正中央。简便取穴时,可将两手大拇指分别压住两个耳孔,两手中指向头顶伸直,指尖相触处即为百会穴。

《针灸资生经》上说,百会穴“百病皆主”,意思就是百会穴能治疗的疾病范围非常广。

可双向调节血压。一般来说,按揉百会穴对于血压高者有辅助降血压之效,对于低血压患者则可以在一定程度上对血压进行升提。

方法:用手掌按摩头顶中央的百会穴,

每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩 50 圈,每日 2—3 次,可以疏通经络,提升督脉的阳气。

有助振奋精神。大脑机能减退,身体多种机能也随之减退,人就容易出现心神恍惚、健忘、惊悸、烦闷、慢性头痛等表现。有相关症状者,可坚持每天按摩百会穴。

方法:正襟危坐,用一个手掌捂住头顶来回揉,揉 10 次震颤 1 次,震颤就是使手掌振动,带动头部的震颤,每次震颤的时间与按

揉时间相等。如此交替,一只手累了,可换另一只手。按摩时,精神要集中于头部,不去想任何不愉快的事。每次坚持 10 分钟。

对补充阳气有益。阳气不足者平时较怕冷,一年四季手脚偏凉,还经常腹泻发作。

方法:把一个艾灸盒固定在头部,每次灸 15 分钟,一周 2—3 次。另外,还有一种简单方法,用一只手轻拍百会穴 100 下,对激发阳气也有好处。

中青年和老年人较适合用百会穴进行保健,年纪越大越适合使用。儿童在使用时应多加谨慎,尤其是婴幼儿。还需提醒的是,穴位按摩不能代替降压药物,仅可作为辅助治疗手段使用。

注意事项:在使用艾灸盒时需注意其热度及艾条的烟灰,防止烫伤。

(来源:“养生中国”微信公众号)

小动作帮您健脾胃、养气血

您是否出现了消化不良、食欲不振、腹胀、便秘等脾胃不和的症状,下面为您推荐一个动作,帮您调理脾胃养气血。

- 1.身体自然放松,两腿分开,屈膝下蹲。
- 2.两手呈空心掌的形状,腰部和身体保持挺直,不要塌腰。
- 3.找到膝盖上面四横指处的位置,用双手进行叩击。
- 4.每天叩击两到三次,每次叩击四个八拍即可。

【运动小贴士】

如果感觉屈膝站立的动作比较吃力,也可以靠墙屈膝,或者坐在椅子上叩膝,这样也可以达到调理脾胃的作用。🇨🇦

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)



心脏喜欢您这样运动

以下几个锻炼心脏功能的运动,可助您强健心脏。(请依据个人体质实际情况科学健身)

1.多做抗阻(无氧)运动。阻力性的运动,包括举重练哑铃、平板支撑、俯卧撑等。多做这些运动,可以使心肌慢慢变厚,心脏收缩更有力量。

2.每周做两次中等强度的有氧运动。专家建议,每周进行两次中等强度的有氧运动,每次 150 分钟左右,推荐快步走运动。

3.每周做一次高强度的有氧运动。高强度的有氧运动,例如跑步、骑车、游泳等。专家建议,每周进行一次高强度的有氧运动,每次 75 分钟以上。🇨🇦

(来源:北京卫视养生堂)



老年人这样锻炼,可改善行走功能

随着年龄增长,老年人的身体机能会发生不同程度的退化,尤其是行走能力。老年人由于年老体弱,平衡能力下降,对外界刺激的应对速度变慢等,行走时容易因意外跌倒而造成伤害,严重影响后续行走能力,甚至只能卧床,严重影响生活质量。因而,如何通过适当的康复运动训练来维持和改善老年人行走功能,对保障老年生活质量十分重要。一般来说,行走能力受下肢肌肉力量、平衡能力、关节活动度及神经调控等多因素影响。通过改善其中一个因素或多个因素,可提高老年人的行走功能。

以下这些康复训练动作,可帮助老年人提高下肢活动能力。

1.仰卧屈髋屈膝(改善下肢关节活动度动作):平躺,先吸一口气,然后缓慢呼气,同时一侧腿缓慢弯曲抬起(膝关节弯曲往头的方向运动),至尽头后缓慢伸直放下,随后调整呼吸,待呼吸平稳后再进行接下来的运动。

训练:每次5个一组,左右交替,每天各做2组。



2.直腿抬高运动(改善下肢力量动作):平躺,先吸一口气,随后缓慢呼气,同时保持膝关节伸直,缓慢将腿抬起离床面,至尽头

后缓慢放下,随后调整呼吸,待呼吸平稳后再进行接下来的运动。

训练:每次5个来回为一组,左右交替,每天各做2组。



3.扶持栏杆单腿站立(改善单腿站立能力,加强平衡能力):双手扶住栏杆(或稳定性较好的椅子或门、窗亦可),缓慢抬起一侧腿,另一侧腿呈单腿站立状态并保持,过程中感受膝关节和足底、脚趾用力的过程。

训练:每10秒为一组,一天2组。

注意事项:

1.鉴于老年人可能有多种潜在内科或骨骼肌肉系统疾病,在进行上述康复训练前需作好评估,方能确定是否可进行上述训练。

2.如患有心脏或肺部相关疾病、不稳定性高血压、骨折、术后早期、关节严重肿胀等情况,患者需要谨慎进行相关康复训练,甚至禁止康复训练。

3.运动时要注意观察身体反应,如果训练过程中出现胸闷、心悸或疼痛等情况,应立即停止运动直至缓解,如不能缓解请及时到医院就诊。 

(来源:“人民日报健康”客户端)



春生万物 “茼蒿”气相求

文 / 多玥荷 胡瑞鸿

茼蒿,这道鲜嫩的绿色蔬菜,是春季百姓餐桌上的“常客”。它不仅口感独特,更是营养丰富的健康佳品。茼蒿为菊科植物茼蒿的茎叶,又名蓬蒿、菊花菜、蒿菜等。

茼蒿的功效及营养价值

茼蒿自古即做药用,唐代孙思邈曾收载于《千金方》中。中医认为,茼蒿性味甘、辛、平,无毒,入心、脾、肝、肾经,有“安心气,养脾胃,消痰饮,利肠胃”之功效。主治心悸怔忡、失眠多梦、心烦不安、痰多咳嗽、腹泻、胃脘胀、夜尿频繁、腹痛寒疝等病症。

茼蒿富含丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸。这些营养元素对维持人体正常生理功能作用重大。维生素A有助于保护视力,预防夜盲症;维生素C可以提高免疫力,抵抗疾病;维生素E则是一种抗氧化剂,有助于延缓衰老;还可以养心安神,润肺补肝,稳定情绪,防止记忆力减退。

茼蒿气味芳香,因其含有一种挥发性的精油及胆

碱等物质,可以消痰开郁、避秽化浊、疏郁理气,可去除口中异味;茼蒿含有丰富的膳食纤维,可促进肠道蠕动,改善消化系统功能,保持大便规律通畅,加速有害物质的排出,达到通腑利肠的目的,可预防结直肠癌的发生;茼蒿中富含较高量的钠、钾等矿物盐,能调节体内水液代谢,通利小便,消除水肿。

茼蒿的食用要点

1.茼蒿食用要新鲜,烹饪宜焯水或快炒

食用茼蒿建议选择新鲜的茼蒿,过久存放可导致维生素等营养物质的流失。烹饪方式可焯水后凉拌,也可清炒,或做汤做粥食用,还可以涮着吃。茼蒿中所含有的挥发油物质,遇到高温特别容易分解和挥发,从而降低其营养功效,所以烹饪过程中建议少油、少盐,同时应避免一次性食用过多,不利于人体对营养物质的消化和吸收。茼蒿与肉、蛋等共炒时,可提高其维生素A的吸收率。将



茼蒿清炒一下,拌上芝麻油、味精、精盐,清淡可口,适合冠心病、高血压患者食用。

2.脾胃虚弱者,食用茼蒿需谨慎

茼蒿中所含有的粗纤维,能够促进肠胃

的蠕动,帮助大便排出。特别适合患有便秘的人食用。如果是阳虚体质、胃虚腹泻的朋友,不宜过多食用茼蒿,并忌与柿子、草鱼同食,容易伤胃,引起消化不良。

推荐美食:

茼蒿坚果炒虾仁

原料:茼蒿杆、腰果、果仁、松仁、桃仁、虾仁、红椒丝、花生油、蒜末。

制作方法:

- 1.茼蒿洗净,切寸段备用;
- 2.坚果(腰果、果仁、松仁、桃仁)烤香备用;
- 3.虾仁挑虾线后洗净吸干水分,用盐、味精、胡椒粉、料酒抓匀,放入适量蛋清、淀粉,然后煎熟备用;
- 4.小碗放盐、鸡精、糖少许、生粉水,兑碗汁备用;
- 5.锅底倒花生油,将蒜末煸香,倒入茼蒿开大火快速翻炒,倒入煎好的虾仁翻炒,把兑好的碗汁搅匀倒进去翻炒均匀,盛到碟子里,撒上坚果即可食用。



茼蒿炒菌菇

原料:茼蒿杆,鸡腿菇,杏鲍菇,香葱段、姜丝、蒜末,红椒条。

制作方法:

- 1.茼蒿叶焯水过凉后捞出,和白杏仁凉拌食用;
- 2.茼蒿杆洗净切寸段,杏鲍菇、鸡腿菇撕成条状,炸熟至金黄色备用;
- 3.锅底放玉米油,用香葱段、姜丝、蒜末煸香,放入茼蒿杆快速翻炒,放入炸好的菌菇,加盐、鸡精旺火翻炒均匀,淋橄榄油盛出,即可食用。 



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



如何正确清洗羽绒服

想要安全机洗羽绒服，一定要先仔细阅读洗衣机说明书和羽绒服洗涤标签。

若想手洗羽绒服，则需按如下步骤操作：

1.准备一盆温水，将羽绒服充分浸湿，放入洗涤剂后浸泡 10 分钟；

2.进行清洗时，面料表面比较脏的部位可以使用小软毛刷轻轻刷干净；

3.清洗干净的羽绒服轻轻挤干水分之后，悬挂在通风处晾干，避免暴晒；

4.在晾干的过程中，可以轻轻拉扯结成坨的羽绒，彻底晾干的羽绒服，轻轻拍打使其恢复蓬松状态。

小贴士：不论是选择机洗羽绒服还是手洗羽绒服，都建议选择中性洗剂或者羽绒服专用洗剂。🇨🇦

(来源：“CCTV 生活圈”微信公众号)



清洗大衣有妙招

1.部分大衣存放久了可能表面会起球，先用专门的毛球修剪器整体处理一遍；

2.找个衣架把大衣挂在洗手间里，用花洒温水整体打湿大衣；

3.将精致衣物洗衣液在温水中溶解开，用软毛牙刷蘸取溶解开的清洗液，刷洗有污渍的地方；

4.花洒温水再次冲洗一遍；

5.找一个平整的桌面，擦干净桌面后将大衣平铺晾干。🇨🇦

(来源：“纺织科普博览”微信公众号)



晚饭吃多了， 三个妙招助您消食

不少人存在饮食不规律的情况，同时可能进食过多、过杂。中医有“胃不和则卧不安”之说，意思是胃气不和会引起失眠易醒、多梦等睡眠不安症状。如果晚餐不小心吃多了，该怎么办呢？

其实，养成3个饭后好习惯，可以起到消化化滞的作用。

1. 适量饮用萝卜汁。将新鲜的白萝卜洗净榨汁，加适量冰糖调味后服用，有消食导滞的作用。

2. 按摩中脘穴。中脘穴位于肚脐与剑突下连线中点，位于人体中部，为连接上下的枢纽，经常按摩此穴可以起到调节胃肠道功能的作用。将双手搓热，重叠放在中脘穴处，顺时针方向按摩30次，有助于食物消化。

3. 叩齿。可起到促进消化、健脾胃的作用，做时应摒除杂念，全身放松，口唇轻闭，上下牙齿有节律地相互轻轻叩击100下。

（来源：《中国中医药报》）

关闭这四个功能， 可提高手机续航能力

1. 蓝牙功能。蓝牙功能方便我们传输图片、文档和视频，但它很耗电。即使我们不传输文件，蓝牙功能在后台也会持续消耗电量。因此，在不使用蓝牙的时候，我们可以关闭这个功能。从手机顶部下滑，找到蓝牙图标，灰色表示关闭，点击图标即可完成打开和关闭的操作。

2. 位置信息功能。位置信息功能常常用于地图、导航和外卖服务等方面，可以帮助我们迅速找到并到达目的地，提高效率。然而，即使你不使用它，位置服务也会在后台运行，消耗大量电量。因此，在不需要定位的时候，为了延长手机续航时间，也可以选择关闭位置信息功能。关闭方法与蓝牙相同，从手机顶部下拉菜单，选择关闭即可。

3. 个人热点功能。个人热点是一个网络共享功能，可以与他人共享网络连接。即使附近没有Wi-Fi，只要连接到别人共享的个人热点，你也可以上网。然而，打开个人热点功能也会持续消耗电量，因此建议在使用完个人热点后将其关闭。关闭方法通常在手机的系统设置中进行操作，具体操作可能因手机型号而异。

4. 通知亮屏功能。许多人打开了通知亮屏功能，当有新信息或通知时，屏幕会点亮一段时间，甚至还会出现炫酷的通知效果。频繁亮屏会加重电池消耗，影响手机续航时间。可以在系统设置中关闭此功能。当然，有些人可能怕错过重要信息，不愿关闭这个功能，这取决于个人需求。如果不是非常必要，为了减少额外的耗电，建议关闭。

（来源：“生活小妙招小技巧”微信公众号）



边吃饭边喝水会消化不良？



流言：很多人认为，吃饭时喝水会冲淡胃液，继而影响消化导致消化不良。

真相：该说法不正确。实际上，喝水对胃液的浓度或成分不会有显著影响，也不会影响消化功能。无论是饭前喝水还是饭后喝水，都不会导致消化不良。不过，若在饭前喝水或喝汤，可能会增加饱腹感，有助于减少食量，从而更好地控制体重。值得注意的是，一次性饮水过多，会冲淡胃液，引起短暂的食欲不振。🇨🇦

（来源：“健康中国”微信公众号）

绿得发黑的菠菜不能吃？

流言：春天，大量新鲜菠菜上市。有消费者反映说有时候买到的菠菜绿得发黑，担心不安全。

真相：事实上，菠菜叶子绿得发黑，不能说明它不安全。恰恰相反，大多数情况下，菠菜等绿叶菜的颜色越深，说明所含叶绿素越多，合成的养分越多，营养价值也就越高。

菠菜是一年四季都可以种的蔬菜，耐寒性较强，分为春菠菜、夏菠菜、秋菠菜和冬菠菜。冬菠菜在入冬之前播种，冬

天休眠，春天收获。为了帮助菠菜越冬，休眠前要施肥补充营养，其效果就是让叶绿素含量增加，叶片充分肥大，加强光合作用，以便菠菜积累营养。同时，绿叶蔬菜中的叶酸、维生素K、叶黄素和镁的含量都与其叶绿素含量成正比，而菠菜颜色深，正好说明其叶绿素多，合成的养分也多。相对来说，大棚蔬菜、水培蔬菜，因为光照不足，叶绿素不够多，所以叶片颜色往往偏浅。🇨🇦

（来源：《中国消费者报》）

清明蔗，毒过蛇？

流言：甘蔗味甜多汁、营养丰富，是很多人都喜欢吃的一种水果。但是，社会上也一直流传着“清明蔗，毒过蛇”的说法。

真相：其实，真正有毒的并不是清明前后的甘蔗，而是霉变的甘蔗。由于清明前后天气转暖、降水增多，容易使甘蔗发生霉变的植物腐生真菌——节菱孢霉菌加速繁殖，而节菱孢霉菌产生的毒素3-硝基丙酸(3-NPA)是一种毒性很强的神经毒素(主要损害中枢神经系统)，是食用霉变甘蔗中毒的罪魁祸首，所以才会有“清明蔗，毒过蛇”的说法。因此，为保障我们的身体健康，在挑选甘蔗的过程中应注意以下几点：

看：购买时注意观察新鲜度，选择表皮形态健康、色泽明亮且成熟的甘蔗。表皮色泽暗淡或皱缩，削皮后可见红心或黑斑等霉变的不要购买。即使砍掉霉变的部分，由于菌丝的延伸和毒素的渗透，剩下的部分也可能有肉眼看不见的毒素。

摸：新鲜甘蔗质地较为坚硬，霉变甘蔗质地相对较软。

闻：新鲜甘蔗味道自然、清香、甘甜，霉变甘蔗可能存在酸馊味、霉味、酒味等异味。

总的来说，变色、质软、异味、长毛、红心和未成熟的甘蔗都不建议购买。购买甘蔗汁饮用时，也要关注原料的品质。 

(来源：“科普中国”微信公众号)

晚上吃钙片容易得肾结石？

流言：晚上吃钙片，不运动，容易得肾结石。

真相：晚上吃钙片不一定会得肾结石。只有患有高钙尿症、其他原发或继发肾小管间质病、甲状腺功能亢进等疾病的患者，补充钙片才有可能导致肾结石，与服钙片的时间无关。

肾结石的发生与很多因素有关，除部分先天性因素及某些疾病继发肾结石以外，日常生活中长期饮水量不足，导致尿液浓缩，是常见的肾结石原因。

当然过量补钙也会导致过多的尿钙排出，增加患肾结石的风险。但如果本身没有可能导致肾小管吸收功能下降的疾病，常规剂量补充钙片一般都不会导致肾结石发病率增加。 

(来源：“CCTV生活圈”微信公众号)



小幽默

奋起反抗

有一对夫妻，他们最小的孩子也去上大学了。丈夫的朋友问他，没有孩子在身边转，是什么感觉。

“真糟糕。”丈夫说道，“我老婆现在把我当成孩子，帮我挑衣服，催我去洗澡。在杂货店里，我一伸手拿什么东西，她就要拍打我的手。”“是有些糟糕，你没反抗过吗？”“当然反抗过。有一次在商店里，我很生气，跳下购物车，就回家了。”

丈夫掏钱

一对夫妻外出购物。

妻子说：“亲爱的，你看多漂亮的鞋子啊！不过，我忘了拿钱包。”丈夫一边掏出自己的钱包，一边问：“这双鞋多少钱？”妻子非常高兴地说：“700元。”丈夫掏出50元钱递给妻子，然后说：“打个出租车，去拿你的钱包吧。”



用途

一个小伙子抱着一只兔子上车，司机拦住他说：“没看见牌子上写着不让带宠物乘车吗？”

小伙子礼貌地回复道：“师傅，这是食物。”

动脑筋

1. 两对父子去买帽子，为什么只买了三顶？
2. “4+4+4+4”，猜一种水果，是什么？
3. 用红笔写出了黑字，请问这是为什么？
4. 什么帽不能戴？
5. 有一个字，人人见了都会念错。这是什么字？
6. 大象的左耳朵像什么？



(答案在本期找)



长知识



您知道这些“俗语”的来历吗？

“露马脚”

人们常用“露马脚”来形容某人撒谎露出破绽,但为什么要用“露马脚”而不是“露人脚”呢?

相传,朱元璋与一位未缠“小脚”的马姑娘结了婚。一天,马氏乘坐大轿路过金陵的街头,一阵大风将轿帘掀起,马氏的两只大脚赫然入目。于是一传十,十传百,轰动了整个金陵。“马脚”一词随之流传于后世。

“老头子”

大街上,常能听到老奶奶称呼老伴儿“老头子”,你可别认为它是形容人年老,实际“老头子”的意思可比这深厚多了。

据记载,盛夏的一天,纪晓岚正袒胸露背地校阅书稿,乾隆皇帝踱步走来,纪晓岚欲穿衣已经来不及了,便钻入案下。过了一会儿,他以为乾隆皇帝走了,便问馆中人:“老头子已经走了吗?”话音刚落,发现乾隆皇帝就在他身旁坐着。乾隆怒问纪晓岚:“‘老头子’三字作何解释?”谁料,纪晓岚从容答道:“万寿无疆之谓老,顶天立地之谓头,父母天地又谓天之子,简称为‘老头子’。”

“吝啬”

大家肯定知道“吝啬”是形容人小气,但

是却不一定知道这竟是两个人的名字。

很久以前有一个叫王吝的人,中秋前夕去看望老朋友李啬,但不舍得买月饼,就画了一个月饼,提着去李家。结果李啬没在,他的儿子说:“王伯伯提着月饼来我们家,我要回一份礼才是。”于是他画了一个大南瓜,送给王吝。后来,李啬回问儿子王吝有送礼吗?儿子回道:“送了一盒月饼。”“那你回礼了吗?”儿子答:“回了一个这么大的南瓜。”后来,人们就把这个故事中两人的名字“吝”“啬”合在一起,用来形容那些刻薄小气的人。

“装蒜”

水仙不开花——装蒜。“你不要装蒜”,是在找人算账而对方装糊涂时常用的词语,那么“装蒜”源自哪里呢?

相传,乾隆皇帝有一年春天到南方巡查,看到地里一片青蒜长得绿油油,便称赞了一番。翌年冬天又去巡查,可惜这一季节青蒜尚未长出。为讨好皇帝,当地官吏差人把许多水仙移植到一起,远远望去其叶子酷似青蒜,乾隆看后果然赞不绝口,这位官吏也因此得以升迁。

打这以后,人们就把弄虚作假或不懂装懂嘲讽为“装蒜”了。

(来源:“北京大妈有话说”微信公众号)



摄影:《花海》(图片提供:刘建强)

梅寒獨自傲
蘭香靜中閑
竹影清風裏
菊待霜後展



布雕:《梅兰竹菊》(图片提供:常诚)



剪纸:《劳动最光荣》(图片提供:白素菊)