



季羨林的养生之道—— “不挑食、不嘀咕、不锻炼”

文 / 田永清

著名学者、作家、翻译家季羨林，以 98 岁高龄告别人世。

季老有个“三不主义”的养生之道，几乎家喻户晓，人人皆知，这就是“不挑食、不嘀咕、不锻炼”。

关于“不挑食”，季老风趣地表示，常见有人才逾不惑，就开始挑食，这也不吃，那也不吃。每到吃饭，战战兢兢，如履薄冰，窘态可掬，令人发笑。以这种心态而欲求长寿，岂非南辕北辙？

季老认为“不嘀咕”最为重要。对什么事都不嘀嘀咕咕，心胸开朗，乐观愉快，吃也吃得下，睡也睡得着，有问题则设法解决之，有困难则努力克服之。有这样的心境，焉能不健康长寿？

对于很多人难以理解的“不锻炼”，季老解释说：“我并不绝对反对适当的体育锻炼，但锻炼不能过头。一个人如果天天盼望长寿如大旱之望云霓，而又绝对相信体育锻炼，则此人的心态恐怕有点失常，反不如顺其自然为佳。”

CONTENTS

卷首

01 季羨林的养生之道——“不挑食、不嘀咕、不锻炼”

乐知天下

04 中国对全球绿色发展的贡献受到广泛赞誉(2 则)

06 中国的调味料有多香

09 12 条直通车线路,带您畅游京津冀

12 我国 30 多个城市正在沉降,
约影响 2.7 亿城市人口(3 则)

14 信息支援部队是一支什么样的力量?(2 则)



退休后,是“学到老”还是“玩到老”?

16 以学为主 以玩为辅 主辅结合 乐享生活

17 “学到老”“玩到老”基本可以“画等号”

18 学习和娱乐相平衡,生活更加丰富多彩

18 越老越学,越学越有精气神

19 既要“学到老”,又要“玩到老”



乐读古今

20 杨大辛:文化原野上的守望者

24 “熬糖马家”:延续百年的甜蜜味道

28 顾准回收上海滩建筑(2 则)

30 孝悌忠信传家远 修齐治平德业兴

32 党史上的政治纪律建设

35 “烟雨”缘何诗意浓(3 则)

封面介绍:千岛湖风光(图片来源:图虫创意)

乐享人生

- 38 74岁老人,16年风雨无阻为烈士守墓
- 40 覃惠兰:退休医生走上国际T台
- 42 三进“二宫”话感受
- 44 接纳他人的不完美(2则)



乐学天地

- 46 第四讲:七绝的平仄谱式
- 48 教您做简易挂钟
- 50 夏日防晒好选择
- 52 中药谈·五味子(2则)
- 54 三个动作帮您找回好食欲(2则)
- 56 奶豆添营养 少油更健康
- 58 菠萝扎嘴怎么办(4则)
- 60 不吃早餐更容易瘦?(4则)
- 62 小幽默·动脑筋·填字游戏
- 64 编读往来



2024年5月下/总第58期
每月25日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 安可欣 刘瑾皓
刘田田 贾明润
设计 刘赓
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。



中国对全球绿色发展的贡献受到广泛赞誉



在中国新能源汽车、锂电池和光伏产品风靡全球市场之际,围绕中国新能源产品“产能过剩”的炒作不绝于耳。然而,中国国际电视台(CGTN)近日进行的一项全球民调却显示,88.62%的受访者肯定中国新能源产业对世界经济和全球绿色发展所作出的贡献。这项调查在CGTN 英语、西班牙语、阿拉伯语、法语和俄语平台对外发布后,24 小时内共有 5470 名海外网友参与调查并发表观点。

调查发现,84.86%的受访者认为,新能源技术和产品在全球市场依然存在巨大需求和潜力,“过剩”的说法无从谈起。此外,86.05%的受访者认为产能是由供需关系决定的,适度的产大于需有利于充分竞争和优胜劣汰。调查中,85.71%的受访者认为,加速技术革新和充分激发市场竞争是推动新能源健康快速发展的关键。此外,高达 88.46%的受访者认为,在全球化时代不同国家有不同的比较优势,加强合作是解决问题的关键。

需要指出的是,中国的新能源产业优势是靠真本事获得的,是通过充分的市场竞争塑造的,而不是靠政府补贴形成的。对此,88.62%的受访者高度认同,指出中国新能源产业对全球绿色发展的积极贡献;77.41%的受访者认为用保护主义捆绑新能源产业,将削弱各国携手应对气候变化的努力;91.93%的受访者表示,全球新能源领域的健康发展,应建立在公平合理的国际规则与秩序基础上,广大发展中国家的利益应被充分重视;另有 83.87%的受访者表示,产能问题是经济问题,不应与政治挂钩。泛政治化和泛安全化的做法,违背经济规律,不利于世界经济复苏。

(来源:“央视新闻”客户端)

美国的“一票否决”坐实了这一点

“口口声声支持‘两国方案’的美国政客，却不愿支持巴勒斯坦建国”“所谓‘最伟大的民主国家’是多么大的谎言”“美国再次成为巴勒斯坦建国的最大阻碍，这个政府就是典型的战争贩子”……日前，海外社交媒体上对美国一票否决巴勒斯坦“入联”的批评声不绝于耳。中国、埃及、爱尔兰等多国都对此表示失望。海湾合作委员会发表声明，批评美国的做法让实现中东公正和全面和平的努力倒退。

作为安理会常任理事国，美国投下的反对票，无情地击碎了巴勒斯坦人民几十年的梦想，再次暴露了在巴以问题上的虚伪和“双标”。当加沙战事持续时，美国没有发挥应有的作用；当巴勒斯坦人民提出正义诉求时，美国却无理阻拦。这让人们看清，美国“一边倒”的政策已经成为巴以和平进程的最大障碍。

长期以来，独立建国是巴勒斯坦人民的梦想。历史上，巴勒斯坦曾是犹太人、基督徒和穆斯林等族群的居住地。近代以来，随着犹太复国主义在该地区的发展，巴勒斯坦独立建国之路举步维艰。

2011年，巴勒斯坦民族权力机构感觉到，难以通过政治手段约束以色列不断拓展犹太定居点，也难以进行有效反制，于是把获得联合国会员国资格作为主要目标，并于当年正式向联合国提出申请。结果美国联合其他国家一同反对，最终仅让巴勒斯坦获得“观察员国”资格，没有投票权。

2023年10月新一轮巴以冲突爆发后，



加沙地带陷入战火之中。巴勒斯坦民族权力机构无法有效管控加沙局势走向，只能寄希望于申请正式“入联”，来动员国际社会广泛支持，施压以色列早日结束在加沙地带的军事行动。然而，美国独家投出的否决票，再次扼杀了巴勒斯坦人民的愿望与国际社会的努力。

所有真心支持“两国方案”的国家，都不会反对巴勒斯坦“入联”。动辄把“两国方案”放在嘴边的美国政客，为何要一再浇灭巴勒斯坦人民的希望？

一方面，出于巩固中东霸权以及国内政治需要，美国历届政府都将以色列视为最重要盟友，对它的偏袒和纵容可谓“无底线”。以色列反对巴勒斯坦正式加入联合国，美国必然会出面配合。另一方面，美国一向认为巴以问题任何进展都应当在自己主导下进行，如果巴勒斯坦单方面申请“入联”，将会削弱美国在巴以和平进程中的主导作用。可见，在巴以问题上，美国根本不可能一碗水端平。在它眼里，巴以能不能实现和平不重要，维护自身私利才重要。🇺🇸

（来源：“国际锐评”微信公众号）



中国的调味料有多香

最近,天水甘谷花椒、辣椒凭借其独特的香辣火了。殊不知在中国人的餐桌上,有近百种调味料,自古以来这些调味料都是餐桌上不可或缺之物,而这些调料的“身世”与演化,和它们本身的味道一样令人流连忘返。

一、本土调料

花椒

花椒被称为“中国调味之王”。花椒在我国种植广泛,北起东北南部,南至南岭,东至江苏、浙江沿海地带,西至西藏东南部,这些地区种植的也是我们平时最常见到的红花椒。最近爆火的天水麻辣烫,其配料中最重要的原料之一便是产自本地的武都大红袍花椒。

但要单论花椒的麻,还得看名为麻椒、略带点苦涩的青花椒。它是川菜馆里的大厨都比较偏爱的调料,如果说红花椒用于制作偏重香辣风味的菜,青花椒则多用于强调清新香味的炒菜。

和传统红花椒、青花椒相比,藤椒算是近年来的后起之秀。藤椒的香味没有红花椒那么浓郁,是清香型,麻味也没有青花椒那么猛烈持久,比较柔和。

八角

与花椒齐名的大料,学名叫作八角,名字形象直观,它由八个尖角聚合而成。



云南、广西是我国八角的主要产地,分布在云南中部、广西南部的部分县市,其中广西八角栽种面积和产量分别占国内的85%和90%左右,产量约占世界的70%以上。其中,广西藤县被誉为“八角之乡”。

八角在烧、炖等烹调中,不仅可除腥、膻等异味,还增添芳香气味,能很好地调剂口味,增加食欲。

肉桂

作为一种原产自中国的名贵调料,广东省贡献了全国近一半的肉桂产量,广东省肇

庆市高要区有“中国肉桂名县”之称。和八角类似,与肉类硬菜相关的食材里,大都有肉桂的影子。



紫苏

紫苏作为烹饪中的调料,使用次数或许不像前三个那般频繁,但紫苏凭借着独特的香味往往能给菜肴带

来不一样的风味。

紫苏的叶子一定是紫色吗?其实紫苏差异很大,不管是什么颜色或者有几种叶片形态,它们在植物学里面均属于同一种植物——紫苏。而我国古书上称叶全绿的为白苏,称叶两面紫色或一面青一面紫的为紫苏。



二、移民调料

辣椒

作为原产自南美洲热带雨林中的辣椒,直到明代才传入我国。



辣椒真正进入中国人的食谱,是在明末。

最辣的辣椒莫过于川渝地区的朝天椒,朝天椒的个头小但肉厚,外观透光油亮,口感温醇,同时辣味和香气都非常突出。

川渝地区还有一种叫二荆条的辣椒,它的特点是微辣且香,椒角细长,香味特别好,皮薄、肉厚、籽少,颜色非常漂亮,质地比较脆爽。中国人家庭饮食中常用的郫县豆瓣,其辣味就来自二荆条辣椒。

吃辣,怎能少得了湖南。这里的黄贡椒除了有辣味外,也会有果香味,它最突出的地方就是颜色,大部分辣椒都为红色、青色,而黄贡椒则是黄色。

此外,香味突出的还有西北甘谷辣椒。其品质好,外形好,色泽红亮,肉厚油多,角条细长,皱纹均匀,制干率高,味道浓郁鲜香。甘谷辣椒曾作为明末清初的宫廷贡品享誉陇上,甘谷由此得名“辣椒之乡”。

除了传统吃辣大省四川、湖南、江西等地,云南、贵州也是隐藏的“辣省”。

云南涮涮辣,是世界最辣的辣椒之一,与印度魔鬼椒不相上下,是野生小米辣的一个变种。产自贵州的灯笼椒辣度很低,而同是灯笼椒的海南黄灯笼椒则是“变态辣”。

胡椒

胡椒原产于印度高止山脉的热带雨林中,传入中国的时间众说纷



纭。能确定的是,直到明朝中期才开始在寻常百姓中流传开。

我国的胡椒主要有黑胡椒、白胡椒两种,等到果穗基部的果实开始变红时采摘,并将果实浸泡在沸水里直至皮色发黑,之后晒干的就是黑胡椒。如果等到果实全部变红再进行采摘,然后用水浸泡后,去掉外皮晒干,得到的便是白胡椒。

此外,在我国重庆、陕西、山西、河南等地,还有一种外形类似花椒,但香味和辣度又相较胡椒弱一些的,在市场上被称为“木姜子”,或者“山胡椒”。

每年六七月份是山胡椒成熟的季节,新鲜的山胡椒保质期不长,人们一般会做成山胡椒油,它有着一种独特的芳香味。酸辣粉、烤鱼、麻辣火锅……这些西南传统美食往往都离不开它的影子。

孜然

西北,是孜然的味道;孜然,是新疆菜的灵魂所在。

孜然,其实是孜然芹的种子,原产于阿拉伯半岛。早在公元前

2000年,这种香味浓烈、便于携带的植物,就已经成为饮食调料的主力军。新疆的孜然是通过丝绸之路从波斯向东传入古代西域的。



三、小众调料

云南·香茅

这种原产自东南亚、带点柠檬香的植物叫香茅草,其和罗非鱼搭配制成的香茅草烤鱼是傣族的特色菜,可以说是傣味的代表之一。



广东·良姜

良姜也叫高良姜,棕红色,在我国境内,良姜主要分布于广西、广东等地,广东徐闻县是全国最大的良姜种植基地和出口基地,闻名遐迩的“良姜之乡”,在国内外久负盛名。

此外,在潮汕,良姜常被用来祛除动物食材的腥气,在潮式卤味中也常作为上色、卤水的法宝。

(来源:“中国国家地理”微信公众号)





12条直通车线路,带您畅游京津冀

为进一步推进京津冀文旅一体化发展进程,我市新推出12条特色文旅直通车线路,涵盖北京环球影城、河北“唐山宴”、滨海新区国家海洋博物馆、航母主题公园等景点,以满足来自京津冀以及国内外游客的不同需求。

线路1:东疆港人工沙滩直通车

东疆港人工沙滩又称东疆湾金沙灘,是我市滨海新区首个人工海滩。直通车发车站点为天津站通莎客运站,每日发车两班,发车时间为上午8:00、10:00;返程时间为15:00、17:00。根据客流量和需求,随时增加发车时间和班次。

线路2:双层音乐巴士

我市成熟运行的双层观光巴士项目,已经成为津城观光游的一张名片。每个周末和节假日晚,音乐巴士都从津湾广场出发,途经世纪钟、解放桥、意大利风情区、北安桥、德云社、狮子林桥、天津之眼等天津地标建筑。夜幕降临,乘客们登上双层“音乐巴士”,可在边走边唱的同时,欣赏天津美景。

线路3:天津方特欢乐世界直通车

天津方特欢乐世界坐落于我市滨海新

区中新生态城内,是京津冀地区第四代高科技主题公园,2014年暑期正式开业。区别于国内其他以机械游乐设施为主的传统主题公园概念,全园由飞越极限、魔法城堡、大闹水晶宫、熊出没历险、火流星、津门大峡谷等20多个主题项目区组成。项目内容包含科技动漫、未来幻想、科普教育、神话传说、主题表演等多个方面,涉及主题项目、游乐项目、休闲及景观项目200多项。直通车发车时间为每日上午8:00、10:00;返程时间为15:00、17:00。

线路4:蓟州彩虹谷直通车

蓟州国际彩虹谷景区坐落于蓟州城北七公里(蓟州国际滑雪场内)处,景区四面环山,果树成荫,景色宜人,堪称“天然氧吧”。

蓟州国际彩虹谷主要分为爱情园、恐龙园和彩虹谷三大主题区。爱情园有荷兰风车、景观天鹅、钢琴、音乐符、教堂、热气球等;恐龙园有十余种不同类型的恐龙隐藏在山间松林内;彩虹谷作为景区的主景观,呈现晴天细雨、幽谷蓝天、神秘彩虹、清凉气爽的佳境。蓟州彩虹谷直通车于天津站通莎客运站发车,发车时间为早8:00,返程时间为下午3:00,每日一班,根据客流量和需求,随时增加发车时间和班次。

线路 5:天津滨海航母主题公园

天津滨海航母主题公园地处我市滨海新区汉沽八卦滩,为国家 AAAA 级旅游景区,总规划面积 22 万平方米,是以“基辅”号航母为主体,集航母观光、武备展示、主题演出、会务会展、拓展训练、国防教育、娱乐休闲、影视拍摄八大板块于一体的大型军事主题公园。

直通车可在相关渠道购买车票。上车地点为天津站通莎客运站,发车时间为上午 8:00、10:00,每日两班;返程时间为 15:00、17:00,同样每日两班。根据客流量和需求,随时增加发车时间和班次。

线路 6:北京环球影城直通车

北京环球影城位于北京市通州区,是一个集旅游、娱乐、美食、购物于一体的主题公园。它由七大主题区域组成,每个主题区域都根据经典电影和电视剧设计,给人以身临其境的感觉。除游乐项目外,北京环球影城还提供丰富的娱乐活动。

北京环球影城官方直通车是由天津交通集团承运。直通车时刻与路线:

1.北线—4 个站点:早 5:45,滨海新区空港流霞路皇冠酒店附近;早 6:00,河东区祁连路与卫国道交口桥下道达尔加油站附近;早 6:20,河北区革新道与红星路交口工艺美术学院附近;早 6:30,河北区仓联庄公交站(宜白路家具城)。

2.中线—3 个站点:早 5:45,河东区中山门地铁站工行附近;早 6:00,和平区津湾

广场地铁 3 号线 C 出口;早 6:30,北辰区京津路与果园北道瑞津齿科门口。

3.南线—3 个站点:早 6:00,河西区小海地珠江道园丁公寓;早 6:15,河西区黑牛城道与环湖中路交口亚朵酒店;早 6:35,南开区熙悦汇对面白玉兰酒店。

返程:闭园后半小时内发车。

目前,北京环球影城官方直通车在天津市区新开通 2 条线路:

中南线—4 个站点:早 5:45,河东区中山门地铁站工行一侧;早 6:00,河西区小海地园丁公寓;早 6:15 河西区体北黑牛城道亚朵酒店;早 6:30,南开区熙悦汇对面白玉兰酒店。

中北线—4 个站点:早 5:45,河东区中山门地铁站工行一侧;早 6:00,和平区津湾广场地铁 C 出口;早 6:20,河北区万柳村大街华润万家超市门口;早 6:45,北辰区果园北道瑞津齿科门口。

线路 7:天津欢乐谷直通车

天津欢乐谷景区位于东丽区东丽湖旅游度假区东丽之光大道,是继深圳、北京、成都、上海、武汉之后,“欢乐谷”全国连锁的第六站。景区占地总面积 20 万平方米,由演艺中心、欢乐时光、维京海港、圣诞村四大游乐区构成,拥有 30 余项游乐设施、50 余个主题景观,是国家 AAAA 级旅游景区。

直通车每日发车班次,早 9:00 由天津站通莎客运站出发,返程 17:00,欢乐谷会根据客流日场夜场随时变化,随时增加发车时间和班次。

线路 8:天津光合谷旅游度假区直通车

天津光合谷旅游度假区位于我市静海区团泊新城东区,分为青年文化区、温泉酒店区、湿地公园区和设施农业区四大板块,打造独具特色的北方生态文化旅游胜地。静海光合谷度假区直通车发车时间为早 8:00,每日一班;返程为 15:00,同样每日一班。试运营发车期间会根据客流量和需求,随时增加发车时间和班次。

线路 9:曙光水镇直通车

曙光水镇位于我市北辰区西堤头镇,总占地面积 3000 余亩,旅游资源得天独厚,集美丽传说和独具特色的水系自然景观为一体。

从市区到曙光水镇,现已开通直通车,游客只需到津湾广场便可乘坐前往曙光水镇的专线直通车。景区内还有游园观光车线路,是曙光水镇同天津市交通旅游有限公司携手打造的。可在任意站点下车,凭购票记录每圈无限次换乘。

线路 10:蓟州溶洞直通车

蓟州溶洞坐落在我市蓟州区罗庄子镇洪水庄村北灵气山,属燕山余脉,中上元古界地层,距今 18 亿年。除溶洞外,景区内还有各类游乐项目,如旱滑、漂流、7D 玻璃悬索桥、全景玻璃滑道、悬崖秋千、高空滑索、考拉探险王国、高山玻璃漂流、时光隧道、摇头飞椅、水上飞人等。直通车每日由天津站通莎客运站出发,早 8:00 发车,下午

3:00 返程,每日一班,根据客流量和需求,随时增加发车时间和班次。

线路 11:“唐山宴”直通车

“唐山宴”位于河北省唐山市,是唐山文旅集团倾心打造,集特色餐饮、民俗传承、文化展示、场景体验、休闲观光、研学实践于一体的文旅商业综合体,也是国内最大的原创沉浸式室内特色餐饮度假目的地、体验地,被人们亲切地誉为“一座能吃的博物馆”。

在“唐山宴”游玩后,可以乘专车赴津唐运河河头老街——大唐不夜城观赏。直通车每日发车,每天一班,早 8:00 由天津西站客运站出发前往唐山,行程包括“唐山宴”“河口老街”等景点,晚 8:30 左右返回天津。

线路 12:双层巴士餐吧

双层巴士餐吧是天津交通集团为五大道民园广场打造的。餐吧刚一投入运营,便吸引了大批年轻游客,成为我市新晋著名网红“打卡地”。

双层巴士餐吧携手我市知名老字号食品品牌,为游客准备了各类独具天津特色的小吃。同时,餐吧还携手我市知名“非遗”品牌,为广大游客准备富有“津味儿”的各类非遗产品,如泥人、风筝等。 

(来源:“天津日报”微信公众号)



我国 30 多个城市正在沉降， 约影响 2.7 亿城市人口

地面沉降对一座城市而言是不可忽视的危险因素，它会危及建筑物与基础设施的结构完整性，然而人们并没有对它给予足够的关注。最近一项发表在《科学》杂志上的研究发现，全中国范围内约有 2.7 亿城市居民受到地面沉降的影响，其中近 7000 万人正在经历每年超过 10 毫米的快速下沉。

研究团队通过分析最新的卫星数据，对中国 82 个城市的地面运动进行了精准测绘，其中涉及城市总人口近 7 亿。结果显示，近 45% 的被分析城市出现沉降现象，其中 16% 的城市地区正以每年 10 毫米或以上的速度下沉。城市沉降会加剧气候变化的影响，特别是在沿海城市，例如天津和上海。尽管地下水抽取被认为是引起沉降的主要原因，但地质条件和建



筑物重量也起到一定的作用。不过研究提到，自 20 世纪 70 年代大阪和东京停止地下水抽取后，城市沉降现象已大大减少，或许说明这是一种有效的缓解策略。研究者呼吁学术界不仅要对城市沉降进行测量，还要衡量其影响并帮助政府制定应对策略。📌

（来源：“环球科学”微信公众号）

月球上真的有个“广寒宫”

从嫦娥奔月的神话故事到现在的探月计划，我们对宇宙的追问、探寻从未停止，让我们一起盘点月球上留下的中国元素和足迹。

2004 年，中国探月工程正式立项，并以中国神话故事将其命名为“嫦娥工程”。

“广寒宫”位于“嫦娥三号”月球着陆点周边东西宽 51.4 米、南北长 77 米的区域，包括玉兔号月球车巡视路线及其东侧重要地貌，取自中国古代神话中“嫦娥和玉兔居住的宫殿”。2016 年 1 月 4 日，国际天文学联合会正式同意，将“嫦娥三号”的着陆地

命名为“广寒宫”，成为全球科研界都认可的月球官方地名。

月球上现有中国地名 35 个，其中包括 3 个着陆点、22 个环形坑、2 条月溪、5 个卫星坑和 3 条山脉。

在 22 个月球环形坑名字中，以科学家命名的占了 14 个，与古代神话相关的名称，占了 7 个。“嫦娥三号”着陆后，我国获批了用“广寒宫”来命名着陆地点，附近三个小型环形坑也被命名为“紫微”“天市”和“太微”，开创了使用我国古代天文学体系中的名称命名月球地理实体的先河。

一副扑克牌为什么是 54 张?

扑克牌也叫“纸牌”，打扑克是很多人消遣的方式。一副新的扑克牌总共有 54 张，其中 52 张为正牌，2 张王为副牌(大小王)。那么问题来了，为什么一副牌为 54 张呢？

扑克牌的张数实际上是根据天文、历法来的。其中两张副牌大王和小王被视为太阳和月亮。52 张正牌意味着一年的 52 个星期，而“黑桃”“梅花”“红桃”“方块”四种花色代表着一年四季，每个季节为 13 个星期，红、黑两种颜色寓意为白天和黑夜。

而且每一种花色为 13 张，如果把 A 当作 1 点，J、Q、K 分别为 11、12、13 点，那么 13 张牌的数字点数加起来刚好为 91，对应着每一个季度为 91 天，52 张牌加起来就为

364 天，加上小王则为正常年份的 365 天，再加上大王就正好为闰年的天数。

J、Q、K 三张花牌每个花色有三张，加起来共计 12 张，也对应一年的 12 个月，也是太阳一年中经过的 12 星座。

小小的扑克牌中蕴含着如此多的学问，这也正是经历漫长岁月中西结合的文化沉淀以及人们对天文、历法研究的成果。 

(来源：“有趣冷知识”微信公众号)



值得说明的是，35 个中国地名中，有 15 个是在 2007 年之前命名的。那时候中国并没有直接参与到月球命名中，而是由国际天文学联合会自行选择的，包括张衡、祖冲之、郭守敬等。还有一些命名则无法确定来源，比如景德环形坑及两条发音为“Wan-Yu”(婉玉)和“Sung-Me”(松梅)的月溪名称。2007 年，“嫦娥一号”掀开了我国探月工程的大幕，此后，中国加入了命名大军。这些年我国自主申请获批了 20 个命名。随着“嫦娥”系列的成功落月，我国命名的月球地理实体也越来越多。 

(来源：“山东省科技馆”微信公众号)

信息支援部队 是一支什么样的力量？

4月19日，中国人民解放军信息支援部队成立大会在北京八一大楼隆重举行。当晚，国防部新闻发言人吴谦就有关内容答记者问。

信息支援部队是一支什么样的力量？

调整组建信息支援部队，是党中央和中央军委从强军事业全局出发作出的重大决策，是构建新型军兵种结构布局、完善中国特色现代军事力量体系的战略举措，对加快国防和军队现代化、有效履行新时代人民军队使命任务具有重大而深远的意义。信息支援部队是全新打造的战略性兵种，是统筹网络信息体系建设运用的关键支撑，在推动我军高质量发展和打赢现代战争中地位重要、责任重大。

新型军兵种结构布局情况如何？

这次改革后，中国人民解放军总体形成中央军委领导指挥下的陆军、海军、空军、火箭军等军种，军事航天部队、网络空间部队、信息支援部队、联勤保障部队等兵种的新型军兵种结构布局。随着形势任务的发展，我们将不断完善中国特色军事力量体系。



小链接

军事航天部队担负什么任务？

太空是人类共同的财富。太空安全是国家建设和社会发展的战略保障。推进军事航天部队建设，对提高安全进出和开放利用太空能力、增强太空危机管控和综合治理效能、更好和平利用太空具有重要意义。中方的太空政策清晰明确，我们一向坚持和平利用太空，愿同所有和平利用太空的国家一道，加强交流、深化合作、为维护太空持久和平与共同安全作出贡献。

网络空间部队担负什么任务？

网络安全是全球性挑战，也是中国面临的严峻安全威胁。推进网络空间部队建设，大力发展网络安全防御手段，对筑牢国家网络边防，及时发现和抵御网络入侵，捍卫国家网络主权和信息安全具有重要意义。我们积极倡导建设和平、安全、开放、合作的网络空间，致力于同国际社会一道共同构建网络命运共同体。🇨🇳

（来源：“央视新闻”微信公众号）

让“极简风”婚礼成为社会新时尚

文 / 陈锐海

没有高价彩礼、取消繁琐礼节、不收份子钱……最近一段时间，“三无婚礼”备受关注和好评，特别是受到很多年轻人的青睐和追捧。一项专业调查显示，超过75%的受访青年支持举办极简婚礼，主要原因是这样的婚礼省时、省力、省钱。人们调侃，年轻人开始整顿自己的婚礼了。

其实，说“整顿”倒有些言重。很多人只是单纯不想让婚礼这个人生的重要仪式变得过于复杂以致走偏变味，甚至还徒增精神压力和经济负担。因此，一些新人主动摒弃与亲朋好友间不必要的礼金往来和“磨人”的繁文缛节，而是选择自己喜欢的、简单真诚又浪漫的方式来见证和纪念人生的

美好时刻，让婚礼真正回归“礼”本身。比如，有新人领完结婚证后在社交媒体公布喜事，接受亲朋好友的祝福，再与双方父母及至亲简单聚个餐就算办了婚礼；有的新人选择参加当地有关部门组织的集体婚礼，不仅有着简单的仪式和浓厚的氛围，还无需任何花费；有的新人则直接开启“旅行婚礼”模式，在度假中书写难忘共同记忆……如何简约婚礼，每个人都有自己的想法和选择。但相同的是，“极简风”婚礼基本具备“小而精”“新而美”的特点，不仅减轻了劳累、节省了开支、杜绝了攀比、增加了真诚的心意和美好的寓意，还有助于我们在全社会进一步培育文明健康的婚姻观、家庭观。

越来越多人关注并选择“极简风”婚礼，这是一个可喜的变化，也是一个良好的开始。但我们也要认识到，深入推进婚俗改革并非易事，要面临的阻碍还有很多，包括一些地方的陈规旧俗、一些家长的思想观念等。因此，我们不能操之过急以致遭到反弹，而要坚持循序渐进、因地制宜、依法依规地推进。 

(来源：央广网)





退休后，是「学到老」还是「玩到老」？

本期话题

以学为主 以玩为辅 主辅结合 乐享生活

文 / 彩虹城

关于“学到老”还是“玩到老”的问题，我也曾多次和老友们交流探讨。我想，人到老年，还是要摒弃两极思维，以学为主，以玩为辅，两者结合，才能享受晚年生活的乐趣。

学为中心，找准生活质量基准点。俗话说，“活到老，学到老”。学习在任何时刻都不能停下来，否则自己就会停止进步。年轻时，由于工作忙碌，很少有时间给学习让位，但是退休后有大把的时间可以自由支配，为学习提供了充足条件。年轻时通信科技不发达，我都是通过读书看报获得知识和信息，现在也依然保留着这个习惯，社区的小同志们入户走访知道我这个爱好后，特地为我和老伴儿留一些爱看的报纸，让我感动之余更坚定了要一学到老的信心。

玩为半径，拓展日常活动休闲面。学习可以让我们不断

充实自己，玩则是老年生活必不可少的“润滑剂”。刚退休时，感觉有些困惑，没了习以为常的工作，生活一下子变得悠闲起来。在和朋友聊天中得知其在社区参加了象棋社，没事常和小区里的几位老友下棋切磋，生活也热闹起来。抱着试一试的心态，我参加了社区合唱队，几次活动下来心情舒畅不少，也让我的老年生活逐渐丰富起来。

玩学结合，画好老年生活幸福圆。老年生活既要“学”，也要“玩”，如何将两者有机融合，是个需要认真对待的课题。其中的关键是分配好学和玩的时间。学习可以自己一个人静下心来慢慢学，玩则需要和别人互动或一起参加，所以我把学习时间、活动时间分派开，这样学能学得专注认真，玩也能玩得酣畅淋漓，两者相辅相成、相得益彰，老年生活更加幸福圆满。🇨🇳



“学到老”“玩到老”基本可以“画等号”

文 / 东方木

对于老年人来说,究竟是“学到老”还是“玩到老”呢?有人认为学习是生命的一种煎熬,已经辛苦大半生的老年人不如玩到老,因为玩不用耗费许多精力,可以让人享受开心、快乐和幸福。我认为,健康有益的玩确实能给人带来快乐和幸福感,而学习也能使自己更好地融入社会,跟上时代前进的步伐,同样使人感到快乐和幸福。因此,对我来说,学习和健康有益的玩并不矛盾,两者基本可以“画等号”。

俗话说,“活到老,学到老”。人们普遍认为学习是正经事,是一个人安身立命的大事,对国家有益,对社会有益,对自己有益。而对于玩,更多的则是不务正业,浪费生命,特别是没有节制的玩、不分场合的玩更是要摒弃的。总之,学习有用,玩耍无益。而从另一个角度说,学习是一项艰苦的工作,需要凝神聚力,需要克服困难,需要耗费很多时间和精力。而健康有益的玩则有助于放松身心,愉悦自我,使大脑快乐地运转,达到调节和休息,实现和谐统一。所以,健康有益地玩对辛苦大半生的老年人来说同样重要。

退休后,我的主要精力都集中在学习上,即读书写作。读书增长知识,开阔视野,令我心旷神怡。写作主要是对以前经历的感悟及反思,我多以随笔、散文、小说的体裁进行文学创作,可谓回首往事,品味人生。每每看完一本好书、一篇好文章或完成一篇作

品,真可谓精神愉悦,神清气爽,特别是看到自己的文章发表时,成就感和一种倾诉的快感油然而生。我从读书写作中既增长了知识,愉悦了身心,又在不断充实、完善自己,进而使自己的价值得到实现,这是一种最大的快乐。同时,在一些健康有益的玩乐中,我也能够学到很多书本中没有的知识。我觉得学习和健康有益的玩并不对立,许多时候它们的效果、结果基本是相同的,所以“学到老”和“玩到老”两者基本可以“画等号”。



学习和娱乐相平衡,生活更加丰富多彩

文 / 朱守兰

“学到老”不仅是一种人生态度,更是一种生活方式。无论是在个人发展还是社会进步的层面上,持续学习都具有重要的意义。“玩到老”不仅让我们保持身心健康,还能丰富我们的人生阅历,从而更好地享受生活,保持年轻的心态。

“学到老”和“玩到老”,是两种相互关联的生活态度。“学到老”,强调的是持续学习和自我提升的重要性,鼓励我们不断通

过提升个人能力来适应社会的变化。而“玩到老”,则强调享受生活,保持乐观心态。

在我看来,“学到老”和“玩到老”是相辅相成、互促互利的关系。“学到老”,可以让我们不断提升自己的知识和技能,保持竞争力和创造力;“玩到老”,则可以让我们放松身心,缓解压力,享受生活的乐趣。所以,我主张在学习和娱乐之间取得平衡,让自己的生活更加丰富多彩。

越老越学,越学越有精气神

文 / 赵仁近

闲来无事,老同志们聚在一起谈天说地,提到关于学习的话题,我可以滔滔不绝地讲上半天。政治理论、当前形势任务、养生保健知识等,都是我关注的重点。但对于我这样年过八旬的老人来讲,若想在学习方面有所收获,有所领悟,不光要善学好学,还要有百折不挠的顽强毅力。

凭借不屈不挠的意志力,我在二十多年的退休生活中,始终把学习当作人生大事来对待,每天坚持,常念不辍,时间宽裕就多学一点,时间不多就把重要文章浏览一两遍。久而久之,学习已成为我退休生活不可或缺的内容。特别是近年来参加“学习强国”学习

以来,我更是天天打卡、随时开展学习。微信群里,我的学习强国得分始终名列前茅。区委老干部局经常会布置一些学习内容,不管时间多么紧张,我都会每天坚持学习,认真做好自学笔记。不仅如此,我还自觉向离退休干部党支部书记汇报自学情况,取得党组织的指导与帮助。

学习是大事,党员不能不学习,退休干部更应该天天坚持学习。人到老年,很容易放松自己,也很容易走下坡路。为了始终保持奋发向上的斗志和永不掉队的精气神,我们就是要好好学习,活到老、学到老、进步到老,永葆共产党人朝气蓬勃的精气神。

既要“学到老”，又要“玩到老”

文 / 老土

古往今来，凡心态阳光之人，皆把学放在高位，宁可食无肉，不可案无书。他们将求知会作为生活之必需，就像吃饭喝水、呼吸新鲜空气一样，在不断补充物质营养得到活动能量的同时，还要补充精神营养，提高生活技能。年轻人学是为了立足社会、打拼未来，而退休老人学则是为了活得更充实更明白更有滋有味，从而不断充实精神上的获得感。比如我的几位老友每天都读书报、看电视、刷手机，在诗书画廊徜徉，在文史哲中游荡，望国际战火早灭，盼人间烟火更旺，这边为神舟飞天喝彩，为人工智能鼓掌，那边为中国式现代化放歌，为全过程人民民主欢唱……我们眼前永远是生机勃勃五彩斑斓，既充满艰险又大有希望的广阔世界。假如把这些信息来源统统关掉，我们的大脑恐怕会成为一片空白，只剩下吃喝拉撒睡，陷入哀

莫大于心死的境地，那活着还有什么意思呢？虽然退休了，心依然随新时代跳动，情依旧与新征程同行，虽然不再是当年的那个开创者，但绝不作可怜巴巴的落伍者。活到老、学到老确是活得有模有样的法宝。

一个人做自己最感兴趣的事就叫玩。玩是人的天性。孩子在玩中长大，青壮年在玩中老成，老年人在玩中老去。玩有多样，如琴棋书画、舞枪弄棒，游山戏水、诵读演唱，退休后有了属于自己的大把时间，可以想怎么玩就怎么玩，但必须乐己益人、正派健康，决不允许坑蒙拐骗、嫖黄赌毒，必须遵纪守法，万不可任性张狂。必须玩得有品位、合道义、利养生、有质量。

实际上，许多学和玩是完全重合的。比如数学大师陈省身从小就酷爱数学，觉得数学好玩，玩得如痴如醉不亦乐乎。爱因斯坦曾热情拉他人入群搞项目，他婉绝，却一生矢志不渝，最后玩成了20世纪伟大的数学家之一，被誉为“微分几何之父”。再比如，我有个同学从小痴迷画漫画，十几岁就在多家报刊上发表作品，后来到一家大报做美编，耄耋之年还乐画不疲，终于成了漫画大家，纵观天下、合时作画成了他退休生活的第一需要。我们常人的学和玩或许达不到名家的高度，但只要努力就一定会有所收获的。





杨大辛：文化原野上的守望者

文 / 本刊记者 刘瑾皓



河西区，福建路，增延胡同，著名学者、文史专家——杨大辛老先生就居住在这里。期颐之年的杨大辛是出版界元老，在出版领域持续深耕多年，从事过文学创作、开办书店、编志修史等工作。杨大辛用超过半个世纪的时光守望着文化原野，他跨越百年时空的人生无不诠释着“奋斗”的色彩——他为革命奋斗，为出版工作奋斗，也为自己的生命奋斗。

白色恐怖下的“知识”曙光

杨大辛祖籍武清县，由于父辈家道中落，因此父亲弃农进城做工。1925年，杨大辛出生在当时的天津市“特一区”（今河西区）三义庄，按家族谱系取名“永福”，寄托了父母对生活最朴素的愿望。但天不遂人愿，8岁那年，他的妹妹与母亲先后病故，四口之家就此天人永隔。

“孩子，我不能给你再找个后妈，不能让你受委屈，就咱爷儿俩过吧！我尽力供你读书，你要为爸爸争气！”杨大辛至今仍清晰地记得父亲对他说的这番话。从那时起，杨大辛发愤读书，各科成绩名列前茅。



扫一扫，听一听

因为早早尝到人间悲苦，又亲身经历波谲云诡的历史变迁，杨大辛深知底层百姓生活之不易，20岁时有感于身世凄楚，“永福”也自此别署“大辛”。杨大辛酷爱写作，16岁开始创作，17岁投稿，将笔尖对准底层社会劳动人民的生活，发表了《生之回归线》《罪与罚》《她们三个人》《生活在底层里》等作品。这些作品均以社会底层群众的生活遭遇为题材，形成鲜明的个人创作风格，这也成为杨大辛从事出版事业的开端。

日本投降后，打倒国民党反动派成为革命人士与劳苦大众的共同梦想。杨大辛受进步思想的影响，与友人共同筹资开办“知识书店”，售卖的书籍中有不少属于思想进步的作品。在蒋统区白色恐怖的笼罩下，与他合伙集资开办书店的5位同学纷纷撤股，只剩他一人苦苦坚守，直至1946年5月下旬，中共地下党秘密出资接手，知识书店正式成为共产党领导的书店，杨大辛也从此走上革命的道路。

经营知识书店期间，杨大辛还将这里作为掩护革命活动的站点。解放战争期间，知识书店多次掩护由解放区到天津来的同志。有些在北平、上海书店工作的革命青年奔向解放区时，知识书店也成为他们途中的临时落脚点。在这些革命者中，有在新中国成立后任北京文联秘书长的曾平，有在新中国成立后任中共贵州省委秘书长的汪骏（汪行远），还有20世纪80年代我国驻美大使韩叙等。

身处时代漩涡，必然少不了和敌对势力斗智斗勇。国民党当局曾多次传唤杨大辛，指责他出售“违禁”宣传物，有一次甚至直接

面临查封书店、下令逮捕的危险。好在文件的批复里只提到“查禁其书籍可也”，没涉及杨大辛本人，这才让他幸免于了一场囹圄之灾。1948年冬，人民解放军对天津形成包围之势，国民党反动派到处“抓壮丁”，强行送派入伍。危急时刻，杨大辛急中生智摔破眼镜，以高度近视不能操练为由，被关押数日后得以释放。凭借着这份机敏和勇敢，杨大辛化险为夷。

朝乾夕惕为党出版

从天津解放到新中国成立后的1951年初，知识书店在党的领导和杨大辛的精心经营管理下，先后经历了扩大经营、与读者书店合并，书店除从事图书销售外，还设有编辑出版部（知识书店即天津人民出版社的前身）。

1949年开国大典后不久，时任知识书店经理的杨大辛受邀进京参加全国新华书店出版工作会议。会议闭幕前夕，毛泽东主席在中南海颐年堂接见了与会代表，并与杨大辛等同志亲切握手。毛主席为此次会议题词“认真做好出版工作”，让大家倍受鼓舞。杨大辛谨记毛主席的殷殷嘱托，把做好出版工作作为自己毕生的追求。

1951年，杨大辛在组织的安排下，从事更重要的工作，暂时告别了他最爱的出版事业。时光如梭，转眼间来到1978年。刚刚恢复工作的天津市政协成立了文史办公室，准备出版天津的文史选辑，杨大辛被组织专门调来主持这项工作。从此，杨大辛重新回到文化工作战线。

编纂文史资料是政协的一项重要工作。它不同于一般的书稿编辑工作,主要是通过征集亲历、亲见、亲闻的“三亲”史料,记录天津各阶段历史发展的真实面貌,杨大辛深感责任重大。为主持好编辑工作,他为自己制定了必须把好“政治关、史实关、文字关”的工作原则,最重要的一点是需要做到史实的准确无误,为此他长夜青灯苦读史料,丝毫不敢懈怠。1978年12月,由天津人民出版社出版的《天津文史资料选辑》(以下简称《选辑》)一经面世,即引起天津史学界的瞩目,填补了天津部分史料空白。此后,杨大辛夙兴夜寐,一头扎进文史资料的编纂工作,每年坚持出版四部《选辑》,约80万字,一干就是十多年。

每年出版四部《选辑》,工作量堪称巨大。为了让工作更加有条不紊,同时为了保证史料编纂工作的专业性,杨大辛还专门聘请了数十位退休老专家参与编辑工作。由于文稿征集工作“广征博采”,编辑工作“精选精编”,《选辑》的整体质量不断提高。

《选辑》内容丰富、题材新颖,先后刊登了每个租界的历史变化、人们的生活经历以及所见所闻,开创了研究天津租界的先河。《选辑》中还刊载了许多关于洋行与买办的史料,后来这些史料汇编成《天津的洋行与买办》,也成为研究天津洋行与买办的重要参考资料。其中,很多史料征集对象为历史事件亲历者或当事者亲人,比如征集到五四运动中与周恩来一起进行革命活动的谌小岑撰写的《回忆天津五四运动及觉悟社》,《选辑》还刊登过《回忆毛泽民同志在天津》

的重要史料,该史料由曾是毛泽民夫人的钱希均提供。《选辑》还推出了《周学熙与北洋实业》《天津“八大家”》《末代皇妃文绣的一生》,以及曹禹写的《回忆在天津开始的戏剧生活》等独家史料,都备受读者瞩目。后来,杨大辛还汇编出版了《天津租界》《天津租界谈往》《天津的九国租界》等书籍,均为研究天津租界历史的必备参考书。

在出版《选辑》的同时,1984年10月在好友邀请下,杨大辛又担负起天津的修志工作。修志工作内容浩繁,周期较长,于是杨大辛决定先带领修志人员编修一部《天津简志》。他们从1985年开始制定工作方案与篇目结构,发动全市167个部门、单位通力合作,至1987年年底完成初稿,1990年年底完成定稿,1991年正式出版。《天津简志》共计188万字,是天津第一部社会主义新方志。后来,杨大辛又主编了《近代天津图志》,社会反响极佳,并于2004年再版。

千磨万击还坚劲

杨大辛从事文字出版工作,主要经历了前后两个阶段:前一阶段集中在1942年至1951年,主要从事文学、木刻等艺术创作,身份为报刊编辑、书店经理;后一阶段集中在1978年至2008年,主要工作是编史修志,身份为天津市政协文史资料研究委员会副主任、天津市地方志编修委员会副主任。即便在1992年离休后,杨大辛依然没有离开他所钟爱的出版工作。

那段时间,他在天津市地方志编修委员会埋头苦干,开始了《天津通志》的编审工

作。一部志书至少五六十万字,多则一二百万字,审读费时费力。四五年间,杨大辛参与审读的《天津通志》包括《体育志》《粮食志》《大事志》等十几卷。此外,他还参与各区县志的审读工作,为家乡修志事业作出了巨大贡献。“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。古稀之年的杨大辛在辛苦付出的同时收获了无限愉悦。由他主编的《近代天津十大寓公》丛书社会反映良好,其中囊括了近代天津各界精英人物的传记,颇具史料价值。他受邀前往市政协编译委员会协助工作,在四年多的时间里帮助审阅译稿十几部,并于1993年荣任市文史研究馆馆员。

1997年,突如其来的脑梗塞导致杨大辛偏瘫。这次恶疾对杨大辛身体和心理上的冲击都很大,当时已年逾古稀的他仍心有不甘,决心重新站起来。在了解一些有关医疗知识,逐渐懂得疾病症结与康复之法后,杨大辛除了谨遵医嘱按时服药外,还克服困难坚持恢复肢体机能锻炼,从在室内依杖踞行到上下楼梯,再到出门散步,不满两年,杨大辛不仅生活基本能够自理,还可以外出参加活动。杨大辛激动地向关心自己的朋友发出“我尚健在”的信息。即便在病中,他对涉及天津地方文史传承和文物保护工作依旧尽其所能,深入探索着历史文化名城的价值。杨大辛深爱天津,他生于斯,长于斯,对这片初生之土的情感深沉绵长。在康

复休养期间,只要他身体状况稍有缓解,便提笔撰文,在数年内发表有关天津城市发展变化的文章46篇,同时还协助政协文史办编写多部史料。

早在1950年1月,经其他党员介绍,杨大辛便成为一名中共候补党员(后改称预备党员)。但遗憾的是,由于各种原因,半个多世纪来他都没能成功加入共产党,但他依然保持着对党组织的向往。2005年,历经时代大潮的淘洗,这位漫漫政治路上的虔诚“朝拜者”终于抵达人生信仰的最高峰,于80岁那年正式加入中国共产党,并在十年之后荣膺市政协机关“优秀共产党员”称号。

如今的杨大辛已至期颐之年,大可赋闲在家,北窗高卧,但他仍每日在案埋头阅读,时刻心系出版工作。回望百年人生,杨大辛的生命旅途几经变故,但凭借着不忧、不惧、不惑、不改的心态,始终坚守理想信念,心系党的出版事业,终于迎来了暮年的艳阳天。 

采访手记:

采访百岁老人、文史专家杨大辛老先生的经历不同寻常,在难抑敬仰之情、收获数次感动之余,最触动记者心灵的,其实是这位世纪老人的平和心态与乐观坚守。因为心态平和、志存高远,杨老投身出版,一生为党的出版事业辛苦忙碌,却甘之如饴,以苦为乐;因为志在出版、心系出版,杨老才能“择一业,终一生”,生命不息,奋斗不止,让我们看到老一辈出版人最真我的风采。这种平和与坚守,难道不是我们所有出版人都应该具有的品质和底色吗?

向“津门大家”杨大辛老先生致敬!



“熬糖马家”：延续百年的甜蜜味道

文 / 本刊记者 贾明润

在位于红桥区复兴路的“熬糖马家”总店里，一位年轻的母亲指着橱窗里的糖果对年幼的女儿说：“这个话梅糖就是妈妈儿时的味道。”眼前的这一幕对于橱窗后的马彪来说已经屡见不鲜了。马彪是“熬糖马家”的第六代传承人，这家以制售糖果为业的老字号在天津已有近一百多年的历史，各种纯手工制作的传统糖果陪伴了一代代天津人，许多老天津人都对“熬糖马家”有一段甜蜜的回忆。而这一抹延续百年的香甜，正源于马家一代代人的用心熬制。

“我想在零售赛道上拼一把”

“熬糖马家”始创于清光绪十一年(公

元1885年)。第一代创始人马永富自幼随父辈在西北角清真北大寺一带定居，开设手工熬糖作坊，主要制售传统药糖、水果糖等硬质糖品。由于糖果以纯糖熬制，不加任何添加剂，不受气候变化影响，因此深受各族人民的喜爱。到1915年，马家的熬糖产品在津门已小有名气，人称“熬糖马”。马永富的长子马长月是第二代传承人，在西北角竹竿巷开设熬糖作坊，用黄豆面与糖熬制出硬质“豆根糖”，香脆可口，广受欢迎。马永富之子马少清是第三代传承人，通过控制糖的火候研制出软豆根糖，1924年3月开办“义丰糖果工业社”，在当时已颇为有名，遍布津城的小糖摊都来此上货。马少清之子马义良是第四代传



承人,悉心研制熬糖技术,研制出了“糖人”“糖兔儿”“酸磨糕糖”等,在市场上供不应求,都是年节的畅销品。

第五代传承人马志琪接手父亲传下的祖辈熬糖技术,在1980年进入天津市立新食品厂工作,学习最新的食品生产技术,并结合使用到传统糖果的制作中,研制出独树一帜的“白块夹心酥”。2000年,他创办了现代工厂——天津市德琪清真食品厂,把祖辈传下来的十几种糖果品种发扬光大,所制产品远销“三北地区”。后来,他将传统制糖技艺传给独子马彪。

在这个制糖世家里,每天都弥漫着制糖原料与各类中药的味道,马彪从小就是闻着这些甜蜜的味道长大的。看着父亲每天辛苦、快乐地忙碌着,耳濡目染间,他也想有朝一日能一展身手。大学毕业后,马彪来到父亲的食品厂里学习、工作,并将代代相传的制糖手艺熟记于心。2015年,马彪正式接手“熬糖马家”的制糖生意。

由于“熬糖马家”祖辈一直做的是批发

行业,自己制好各类糖果产品后,再分销到各个食品店,由食品店卖给顾客,顾客并不知道买到的糖果是“熬糖马家”的。这样做虽然省事,但缺少了与顾客面对面的机会,“熬糖马家”这块招牌并不能广泛地传播到大众心中。父亲建议马彪继续沿用这种经营模式,可马彪在跟着父亲经营了一阵子后,深感传播“熬糖马家”文化意义的重大。“我想在零售赛道上拼一把。”马彪决定完全抛弃原先的供货商经营模式,正式进入零售行业。

2016年,马彪注册成立了天津市琪全糖果销售中心,并在市内开设“熬糖马家”门店,总店地址就选在红桥区复兴路上。之所以选在这里,一方面是马彪就住在附近,对这里的风土人情非常熟悉;另一方面是红桥区作为津门商业的发源地,拥有浓厚的历史文化底蕴。

至此,马彪不再向各大食品副食店做批发生意,在门店里,他能直接与顾客交流,更直观地听取采纳顾客们的建议。门店面积虽然不大,但胜在前店后厂,现做现卖。“我们制作出来的产品在24小时内就能卖完。”马彪自豪地告诉记者。2023年,“熬糖马家”(西北角)分店开业,马彪与妻子满增春为打理这两家店忙得不可开交,除了线下零售,大量顾客还在线上找马彪订购,糖果销往全国各地,生意十分红火。事实证明,马彪的零售道路走通了。

“顾客的需求就要尽量满足”

马彪的手掌上有一块白色疤痕,这是他在父亲指导下学习熬糖技艺被烫伤留下的。



兔儿爷

“熬糖是制作各类糖果产品的第一道工序,这一步是最重要的也是最难的。”马彪介绍道,“熬糖过程中,当大泡逐渐转为小泡、颜色呈现琥珀色时,就是起锅的最佳时机,火候控制需要相当精准的熟练度。”马彪坚持每天亲手熬糖,为了更加精准地控制温度,他买来熬糖专用温度计,结合传统手工艺和先进技术,根据熬糖秘方对不同产品做出调整,制作出各类糖果。

“熬糖马家”有着丰富的产品线,传统药糖、“大梨糕”“酸磨糕糖”“白块夹心酥”等都是店里的明星产品,回头客不断。药糖是“熬糖马家”的传统产品。马彪表示,制作药糖需要十余道工序,药糖的配方中除了添加罗汉果、胖大海、桔梗等几味中药外,还有特制的秘方,在熬糖过程中,加入中药成分的时机又会影响药糖的口味,这完全取决于马彪娴熟的经验。另一个备受好评的产品豆根糖,脆生不粘牙,老人小孩都能吃。“现在我们卖的豆根糖有软硬两种,可根据个人喜好选择购买。”马彪认为,大家认可他们家的产品主要是因为味道好,用料实在。所有产品的制作技法都会根据季节的不同发生微调,这也是“熬糖马家”的“独门秘籍”。

时代更迭,人们的口味不断变化,马彪意识到,不能单纯依赖祖辈们开创出的系列产品,新时代要有新作为。于是,马彪在传统制糖的基础上,开发研制出“菊花杞子糖”“黑糖玫瑰糖”“木糖醇系列”等一系列适应当代客户需求的新产品。

有的人不想局限于咀嚼固体糖果,希望吃到可以用来沏水喝的糖果,马彪就研发出健康、低糖的“菊花杞子糖”与“黑糖玫瑰糖”,这两种糖只需放在水里一小块,不一会儿就会溶化在水里,喝起来既带有淡淡的甜味,又有菊花与玫瑰的花香味,受到年轻人的一致好评;有的人希望多推出一些酸甜开胃的

品类,马彪凭借着多年的制糖经验,迅速选定纯天然野生山楂和酸枣面两种原料,创新推出“纯天然山楂、酸磨糕棒棒糖”,山楂味的呈酸甜口,酸枣味的尝起来偏酸一点,为顾客提供多种选择。有些老年人血糖较高,不能食用含糖食品,但又想吃一口带甜味的,马彪前前后后花了一个月的时间,研制出津门独一无二的“木糖醇系列”,这类产品所使用的工艺与之前的白砂糖制品完全不同,即使是老年人吃了也不会对身体造成很大负担。“为了让产品的口感更好,我不断调整温度与加水的时机,用掉了几百斤糖,试吃了不计其数的糖果,把自己都吃胖了。”马彪笑了,顾客们也笑了。事实上,只要是顾客提出的合理建议,马彪都会尽量满足。

“让更多人了解‘熬糖马家’”

“小孩儿小孩儿你别馋,过了腊





八就是年……二十三,糖瓜粘……”每年的农历腊月二十三前后,是马彪一年中最忙的时候。中国北方传统小年是人们开始置办年货的日子,“熬糖马家”凭借着别有风味的家族老配方系列产品,吸引了大批顾客前来置办糖果。除了传统的糖瓜,豆香浓郁的豆根糖、外酥内软的白块夹心酥、酸酸甜甜的话梅糖,以及麻酱、果仁等酥糖都是顾客们竞相购买的年货佳品。

生意兴隆的背后是马彪多年来的辛苦付出,备货、生产、研发、培训……每一项马彪都亲力亲为,带领员工一直忙碌在店前店后,严把产品质量关、卫生关。他表示,“熬糖马家”这个招牌他一定会继承并弘扬好,让更多人尝到“熬糖马家”的优质产品,了解“熬糖马家”产品背后的文化故事。

不少老顾客购买“熬糖马家”

的产品后,都会告诉马彪,自己买到的不仅仅是糖果,更是一份对当初的回忆。而在马彪和妻子满增春看来,通过多种途径守护好、传承好祖辈的制糖技艺,让“熬糖马家”的文化底蕴在人们心中永存,就是他们俩现在最重要的责任。

近年来,天津非遗保护体系进一步健全,如果能被成功认定为非遗项目,就能得到抢救性记录保护、展览宣传和开展传习活动等支持。在大量的资料整理过程中,马彪和妻子满增春跑遍了图书馆、档案馆和派出所等多个地方,收集了一批祖辈们的手稿、登记申请书和老报纸等物件,撰写相关资料,申报非遗项目。2017年,(清真)马家豆根糖制作技艺与(清真)马家药糖古法制作技艺被评为红桥区非物质文化遗产;2021年,“熬糖马家”被市商务局认定为第五批“津门老字号”;2022年,“马家药糖古法制作技艺”被评为天津市级非物质文化遗产代表性项目。

此外,马彪和满增春也致力于走出店铺,带着代代相传的手艺,将熬糖文化传播到全国各地,中国旅游产业博览会、全国消费促进月暨京津冀消费季等多项展会活动都留下了夫妇二人的身影。在前不久举行的第33届天津运河桃花文化商贸旅游节和第二届五大道海棠花节上,马彪和满增春夫妇也亲临现场,站在精心准备的自家产品前,向外地游客与外国友人展示津门老字号“熬糖马家”的独特魅力。

“顾客的嘴是骗不了人的。”用心对待顾客,用情研发产品,用力做好宣传,“熬糖马家”所制产品至今已有二十个系列,百余个品种。谈及未来,马彪希望能在融合多元文化的“五大道”再开一家分店,这将更有利于向外地乃至世界游客传播这一津门老字号的魅力。做百姓爱吃的糖,让百姓的童年回忆代代相传,背负着马家的熬糖文化传承使命,马彪会让这一抹香甜继续延续下去。🍁

顾准回收上海洋场建筑

文 / 海巴子

1949年年初,上海面临解放,如何接管和改造好这个远东第一大都市,成为摆在中共上层领导面前的一项重要任务。这时,一大批在北方城市有工作经验的中共干部随军南下,其中一支代号为“青州总队”的南下干部队伍,接管了上海财经各个部门。担任总队长的顾准通过一系列税收政策,极大地改善了处于危局中的上海财政状况,还回收了“跑马厅”等一大批当时由外国人占用、使用的著名建筑和土地。

在当时,上海、天津、武汉等城市不同程度地发生着通货膨胀问题。此时,解放战争尚未结束,军费开支异常浩大,共产党政府的财政压力可想而知。政府有两种选择:或增加货币投放量,或加大税收额度。顾准就曾给中央财委和中共中央写过书面报告,说:“两者比较,在可能的限度之内,多收一点税,比多印货币,危害相对较小些。这样做,工商业的负担虽重一点,但物价能得以平稳……”

当时,作为上海财政局长兼税务局长的顾准严格遵循“原封不动,先接后分”的财政原则,宣布国民党政府原有的国税、地方税征收方式,暂时维持不变,只取消了“保卫团税”等六项明显不合理和重复的税种。旧政府里的税务人员,除少数部门被裁撤,并开除了几十个劣迹斑斑的人以外,其余基本都接收下来安置工作。从当年的6月至8月,全上海的税收收入相当可观,征收实绩要比国民党时期高出好几倍。到8月底,上海市政府财政已经可以做到收支相抵。

这时,顾准忽然又有了新的想法。他建议与时任上海地政局长的王维恒联手,用地产税去回收“跑马



厅”等大批当时由外国人占用、使用的著名建筑和土地。

这些著名的外国建筑,昔日都是灯红酒绿的繁华场所。新中国成立以后,客源逐步变得寥寥无几,经营上已难以为继,加上拖欠的罚单和滞纳金日涨夜高,使那些曾经在十里洋场上大发横财的外国冒险家们苦不堪言。他们纷纷找到上海地政局专门为这类事务设立的“中华企业公司”,一面咬牙切齿地骂娘,一面无可奈何地交出地产,抵作税金。经顾准之手先后收回的地产包括跑马厅(今人民公园)、跑狗场(今文化广场)、哈同花园(今上海展览中心)、华懋公寓(今锦江饭店)、法国俱乐部(今花园饭店)、沙逊大厦(今和平饭店)等。 (来源:《档案春秋》)

李苦禅烧画

文 / 尹成荣

李苦禅是我国近现代大写意花鸟画宗师，他的画为众多书画爱好者所喜爱并收藏。他的一位老友也非常喜欢李苦禅的画。一次，老友去李苦禅家做客，看到李苦禅正在作画，便向李苦禅索要一幅画，李苦禅欣然答应。因为李苦禅很忙，尽管答应了老朋友，但一直没有时间静下心来作画，所以一拖再拖，最后竟然忘记了。

一天，李苦禅在家正要作画，朋友的儿子突然前来拜访，李苦禅很意外，心里油然而生一种不祥的预感。果然，朋友的儿子一看到李苦禅便忍不住痛哭失声。李苦禅赶紧好言安慰，并问他痛哭原因。朋友的儿子平复一下激动的情绪，伤

心地告诉李苦禅，他的父亲已经去世，在去世前，朋友叮嘱儿子转告李苦禅，别再为他画画，因为朋友知道李苦禅很忙，自己如不在世要画也没意义。

听完朋友儿子的一番话，李苦禅非常难过，才猛然想起朋友索画一事，心中更是愧疚不已。朋友儿子把父亲的遗愿转达给李苦禅后，便匆匆回去了。晚上，李苦禅饭也没吃，一直呆坐在书房中思念老友，直到半夜也没睡。他起身拿出一张最好的宣纸，然后表情凝重地提笔作起画来。

李苦禅知道朋友最爱莲花，一连画了一百朵莲花，又题上“老友惠鉴”跋款，盖上自己的印章。天快亮时，他把画拿到后院，并倒了两杯酒，燃上一炷香，嘴里喃喃地念道：“逝去的兄长，请你原谅我的懒散，没有及时满足你索画的要求，如今得知你已仙逝，心里实在愧疚痛悔。为了弥补我的食言，今晚特意为兄长画了一幅《百莲图》，希望你在九泉下能看到这幅画，以满足你的心愿。”说完，李苦禅点火把《百莲图》烧掉了，看着画随火焰化为灰烬，李苦禅黯然神伤。

李苦禅的儿子发现父亲在烧画，赶紧跑来询问原因，听完李苦禅解释，不解地问道：“虽然您答应给伯伯画画，但您是因为忙忘记了，并不是故意不给他画。如今伯伯已经去世，您何必再费功夫作画？而且画完又将画烧掉，伯伯又如何能知道呢？”

李苦禅听了儿子的话，表情严肃地回答：“做人要言而有信，言出必行，答应的事就一定要做到。我答应给好友画画却没有做到就是食言，因此良心上过意不去。虽然他已不在人世，并不知道我现在的心情，我只有用心画画并烧掉，才能稍稍安慰我愧疚的心情，弥补我的失信，不枉我们朋友一场。”





孝悌忠信传家远 修齐治平德业兴

——“宗圣”曾子及其后人的家风故事

文 / 张承文 杨龙飞

嘉祥县位于山东省西南部，这里不仅有“宗圣”曾子后人世代居住的曾府，还有一处专门纪念曾子的曾庙。门楼牌坊上，大都悬挂着缅怀先祖、教育后辈的楹联，其中一副为“孝悌忠信传家远，修齐治平德业兴”。这副楹联，突出强调了曾子崇尚的孝悌忠信、修身齐家等思想，是曾氏家风的集中体现。正是受这一家风的熏陶，曾氏子弟多崇尚自省修身，多秉承孝悌之道，在两千多年的悠久历史中书写了精彩篇章。

修身自省 以孝悌为本

曾子，名参，字子舆，是春秋末年著名的思想家、教育家。他师承孔子，是儒家主要代表人物之一，在儒家文化传承中具有承上启下的重要地位，被后世尊为“宗圣”。

曾子出生在春秋时期鲁国南武城的一个平民家庭，父亲曾点耕作农田以维持生计，母亲上官氏居家纺织，操持家务，家境较为贫寒。

曾子十分注重修身，提出了“三省吾身”的修身准则：为别人谋划、办理

事情有没有尽心尽力？与朋友交往有没有不诚实的表现？老师传授的文献有没有认真复习？“三省”代表的是一种内省的态度和有过必省的精神。君子践行仁义，就应当每天进行自我检查，自我反省，以“礼”律己，将道德修炼贯穿于日常行为之中。

曾子不仅在理论上系统阐发了儒家的“孝”观念，将孔子的孝论作了进一步的扩充和提升，形成了独具特色的孝道学说，还努力践行孝道，是当时闻名遐迩的孝子。他每天晚上都为父母铺好被褥，早晨定时探望，在饭食上更是没有半点马虎。曾子认为，与其等到父母百年之后才准备丰盛的祭品祭拜，还不如在双亲健在的时候诚心奉养，及时行孝。因此，曾子的家庭虽然并不富裕，但他却能尽己所能，细心周到地照顾父母的饮食起居。

曾子尽孝，不仅赡养父母的身体，更在养志，即让父母精神愉快。他认为，孝子必须尽心尽力使父母心里快乐。对父母来说，食山珍、衣绫罗不一定会感到快乐，只要子女能够常伴左右、虔敬有礼，哪怕每天粗茶淡饭也会甘之如饴。因此，曾子出仕为官，不看重俸禄的多寡，只要求能够在父母身边。

悉心教子 传孝悌家风

曾子十分注重教育子女，流传至今最



著名的就是“杀猪示信”的故事了。据记载，有一天，曾子的妻子要去集市，小儿子哭闹着要跟着去。曾妻就对孩子说：“你回去吧，我回来给你杀猪炖肉吃。”曾妻从集市上回来的时候，看到曾子逮住猪崽正要杀。妻子忙上前制止说：“我只不过是哄孩子的一句玩笑话，难道你还当真要杀猪啊？”曾子很严肃地对妻子说：“孩子现在还小，处处都学大人的样子。你说杀猪给他吃，如果做不到，就是欺骗他。这是在教孩子学欺骗。”曾子最终说服妻子，实现了诺言，也让儿子学到了诚信的美德。

在曾子言行的熏陶和谆谆教诲下，他的儿子曾元、曾申、曾华，孙子曾西等人，不仅通过勤学修身成为了学识渊博的儒学大家，还很好地传承了孝悌家风。

曾参的长子曾元恪守孝道，注重养亲。《孟子》记载，曾元奉养曾子，也一定每餐侍奉酒肉，并注重陪伴父母。在曾子弥留之际，曾元和弟弟们一直陪伴在父亲身边，聆听曾子的临终教诲。

曾参的次子曾申不仅对礼制非常精通，而且也主张因时而变，审慎择取，使礼具有更大范围的适应性，也更贴近日常生活。《礼记·檀弓》记载，鲁穆公的母亲去世，鲁穆公专门派人去请教曾申该如何办丧事，曾申答道：“以哭泣来表达内心的哀痛，身穿丧服来纪念父母的恩情，为父母守丧时每天只喝点稀饭过日子。这些原则，从天子到庶人都是相同的。至于用麻布做幕，那是卫国的习俗；用绸布做幕，是鲁国的习俗，这种小节倒不必尽同。”在曾申看来，国家礼俗不同，只要严守治

丧大节，其他小节可以自己参酌使用。

润泽千载 人才辈出

淳厚家风，福泽绵延。在两千多年的传承之中，曾氏族受益于良好的家风，出类拔萃者不胜枚举。

曾子四十一代孙曾致尧，是北宋开国后南丰曾氏第一个进士及第者。曾致尧以忠孝、清廉著称。他把遵从父母的训诫作为尽孝方式，为官期间以清贫自守。据记载，当曾致尧回乡看望母亲时，亲族乡邻看到他衣冠破旧、仆马瘦弱都议论纷纷。但是其母亲却非常欣慰，说：“贫而见我，是我荣也。若黜货而归，贻吾忧矣。”在良好的家庭教育和家风熏陶下，曾致尧的七个儿子，全都学有所成，登进士第。

北宋著名散文家曾巩，是曾致尧之孙，曾子四十三代孙。曾巩也以孝悌、仁义著称。曾巩虽然长期在外为官，但他并未因此而忽视自己为人子、为人兄的责任。他孝敬继母，对弟弟、妹妹严格教育，他的弟弟曾肇、曾布以及妹婿王无咎、王彦深都在他的督责下，进士及第。

清朝“中兴名臣”曾国藩也是曾氏后裔的佼佼者。曾国藩非常看重家庭成员间的和睦，在其家书中，写给弟弟们的信是最多的，可见他对兄弟之情的重视。

时至今日，曾氏家族已传至八十余代，后代遍布全国乃至世界各地。在这一绵延不息的传承中，虽然众多曾氏后裔已断了联系，但孝悌、耕读的家风依然有很深的影响。 

（来源：《中国纪检监察》）

党史上的政治纪律建设

文 / 库德华

政治纪律是最重要、最根本、最关键的纪律，遵守党的政治纪律是遵守党的全部纪律的重要基础。百余年来，中国共产党之所以能够持续焕发旺盛的生命力，保持强大的战斗力，与党的政治纪律建设密不可分。我们党在领导革命、建设、改革的长期实践中，在加强党的政治纪律建设上积累了丰富的丰富经验。

加强和维护党的领导

我们党历来高度重视将政治纪律作为维护党的领导的有力武器。建党伊始，我们党在一大纲领中规定，“在加入我们队伍之前，必须与企图反对本党纲领的党派和集团断绝一切联系”，这是最早以政治纪律形式维护党的领导的规定，为党的政治纪律建设注入优秀基因。党的二大党章规定，“全国代表大会为本党最高机关；在全国大会闭会期间，中央执行委员会为最高机关”“本党党员皆须绝对服从之”，首次以政治纪律的方式确立了党的领导。从党的三大到五大，党的政治纪律建设内容不断丰富。革命转折关头召开的党的五大通过《组织问题议决案》规定，“宜重视政治纪律”，首次在党的正式文件中提出政治纪律。八七会议提出，“凡破坏纪律者，都应从严惩办”，强调以严厉的政治纪律执行维护党的领导，使我们党没有在白色恐怖中迷失，迅速掀起革命新高潮。古田会议上，针对部分党员认为“党管太多了”“权太集中于前委了”等非无产阶级思想，我们党提出“中国的红军是一个执行革命的政治任务的武装集团”，党的领导机关要成为“领导的中枢”，以严格的政治纪律确立了党对军队的绝对领导，使军队实现了浴火重生、凤凰涅槃。

延安时期是我们党以严明的政治纪律加强和维护党的领导的重要时期。1938年党的六届六中全会提出，“党的一切工作由中央集中领导”“各级党的委员会的委员必须无条件的执行”。1941年，党中央在《关于增强党性的决定》中要求各级党组织和全体党员统一意志、行动及纪律，像一个人一样团结起来。在延安整风的具体实践中，党开创

了“坚持用组织的和教育的方法来解决党内分歧”的政治纪律建设新范式。1948年我们党为迅速克服党和军队内部的无纪律无政府状态,建立健全了请示报告制度。这一时期,我们党还与破坏党的集中统一行为作坚决斗争。

改革开放以来,我们党继续加强政治纪律建设,将全党服从中央、全国“一盘棋”思想付诸实践,以政治纪律严肃处置了一批破坏党的领导的违纪分子。进入新时代,习近平总书记明确提出“维护党中央权威和集中统一领导”这一重大党建命题,强调“遵守党的政治纪律,最核心的,就是坚持党的领导”,将坚决做到“两个维护”作为党的政治纪律的首要任务和根本要求。

健全党内法规

加强党的政治纪律建设,仅仅依靠党员干部的自觉遵守是不够的,还必须增强党内法规的刚性制度约束,不断推进政治纪律建设的制度化。毛泽东最早提出“党内法规”,指出为使党内关系走上正轨,还须制定一种较详细的党内法规,以统一各级领导机关的行动,并在建党以来党内法规初步建立的基础上,直面新的历史条件下政治纪律建设必然会遇到的问题,进一步健全党内法规,支撑政治纪律运行,将政治纪律建设的制度“笼子”扎得更加严实。

1938年,党的六届六中全会在延安桥儿沟召开,主要任务包括纠正王明右倾投降主义错误,把全党的认识统一到正确的思想上来。毛泽东在会上提出“纪律是执行路线

的保证”,会议制定了一系列加强党的政治纪律的党内法规,是一次“立规矩”的重要会议。1945年召开的党的七大,通过了被称为“民主革命时期最好、最完备的”七大党章。这部最根本的党内法规,以“毛泽东思想,作为自己一切工作的指针”,在政治方向上明确党的政治纪律;强调“为人民群众服务,巩固党与人民群众的联系”,在政治路线上明确党的政治纪律;规定“党的组织机构,是按照民主的集中制建设起来的”,在政治原则上明确党的政治纪律;首次规定党员的权利和义务,在政治责任上明确党的政治纪律。

党的十一届三中全会提出“健全党规党法,严肃党纪”的要求,此后党中央陆续制定《关于党内政治生活的若干准则》等一批重要党内法规,在政治纪律制度建设上走出一条“不搞政治运动,而靠改革和制度建设”的新路。

党的十八大以来,我们党在全面从严治党的背景下,对党内法规的独特作用进一步突出和强调,习近平总书记指出,“要发挥好党内法规在维护党中央集中统一领导、保障党长期执政和国家长治久安方面的重大作用”。一方面,党内法规建设成为新时代制度治党、依规治党的核心和关键;另一方面,通过强化党内法规的刚性约束为党的政治纪律建设提供坚实支撑。

坚持严明执纪

严守党的政治纪律和严明执纪是相得益彰的。毛泽东指出,“路线是‘王道’,纪律

是‘霸道’，这两者都不可少”。党的政治纪律建设既要明确规范，又要严格执行。

中国共产党成立之初，党的政治纪律建设并非一帆风顺。1927年党的五大提出“政治纪律”后，并没有与之匹配的明确执纪规范，许多干部不清楚其违纪边界和执纪规范，造成了执行上的过左、过杂甚至凭主观臆断的情况，这样的执纪显然无法保障党的政治纪律建设。

明确执纪规范依赖民主集中制保障下的党中央科学决策，严格的纪律执行确保的是党中央的权威，两者有效结合后的执纪严明，是党的政治纪律建设的重要保障。延安时期，我们党科学把握了党的政治纪律建设要旨，1938年毛泽东在《论新阶段》中强调，“党的纪律是带着强制性的；但同时，它又必须是建立在党员与干部的自觉性上面，决不是片面的命令主义”。这一时期，我们党将民主集中制作为政治纪律建设的重要原则，领导集体的科学决策保证了执纪的明确规范。同时，强调政治纪律的严格执行，毛泽东指出“谁破坏了这些纪律，谁就破坏了党的统一”，对党内违反政治纪律的张国焘、王明等严肃查处，维护了政治纪律的权威。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持将执纪严明作为政治纪律建设的重要保障，提出“一个政党，不严明政治纪律，就会分崩离析”，通过完善民主集中制制定党的路线、方针、政策，又以规范严明的政治纪律确保其得到党员干部贯彻执行。

优化工作机制

加强党的政治纪律建设，还需要通过不断优化工作机制来提升政治思想、提供监督保障、创设环境氛围。在1929年的古田会议上，毛泽东提出“红军决不是单纯地打仗”“还要负担宣传群众、组织群众、武装群众、帮助群众建立革命政权以至于建立共产党的组织等项重大的任务”，通过红军基层政治工作来确保党的政治路线、方针、政策落实。我们党创造性地提出并开展党的基层政治工作，将其纳入党的政治纪律建设范畴，在加强党的政治纪律建设上发挥了独特的政治优势。

延安时期，我们党将抓住“关键少数”作为加强党的政治纪律建设的必要措施。1940年，陈云在延安抗日军政大学第五期学生毕业大会上的讲话中强调，“严格地遵守党的纪律为所有党员及各级党部之最高责任。无特殊人物，无特殊组织”。这一时期我们党的主要领导人在遵守政治纪律上率先垂范、以身作则，既有毛泽东在整风运动中因审干扩大化错误的主动担责，又有陈云在回复王明提出不合理要求时的“一视同仁”，还有对罗章龙、刘振球等人的严肃执纪。

新时代以来，我们党总结历史经验、不断发展创新，将开展集中教育作为党的政治纪律建设的关键性举措，在全党开展了6次广泛的、集中性的教育活动。2024年4月至7月全党开展的党纪学习教育，也必将对党的政治纪律建设发挥重要作用。

（来源：《学习时报》）



“烟雨”缘何诗意浓

文 / 古傲狂生

中国诗词里，“烟雨”是个高频词和经常出现的意象，杜牧诗曰：“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中。”戴叔伦微吟：“燕子不归春事晚，谁怕？一汀烟雨杏花寒。”苏轼高歌：“竹杖芒鞋轻胜马，一蓑烟雨任平生。”陆游咏道：“轻舟八尺，低篷三扇，占断苹洲烟雨。”还有一些诗人不明写烟雨，读来却分明能体味出烟雨蒙蒙的意境，如王昌龄云：“寒雨连江夜入吴，平明送客楚山孤。”杜甫道：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”韦应物说：“春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横。”赵师秀云：“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”

这些古诗词读多了，您大概也会有和笔者一样的疑问：在古人的笔下，或者说在中国人的汉语语境里，烟雨缘何诗意浓呢？

仔细想来，无外乎以下三个原因：

第一，烟雨是一种自然现象，形容像烟雾一样的细雨。不可否认，烟雨很美，古代诗人多多少少都有一些唯美情结，对这么诗意的雨自然情有独钟，把它写进诗词里

也是很自然的事。这一点，就连现代诗人也不能免俗，在戴望舒的《雨巷》中，撑一把油纸伞，在烟雨霏霏的小巷里，与一位丁香般美丽的姑娘相遇这样的情境，哪一个读者不为之沉醉啊？

第二，烟雨的主要发生地在江南。从南朝开始，江南就成为了经济文化最繁盛的地区。古代诗人大多对江南魂牵梦萦，对江南的烟雨也青睐有加。前面笔者引用的诗词里，杜牧在扬州，戴叔伦在义乌，苏轼在黄州，陆游在山阴，王昌龄在润州，韦应物在滁州，赵师秀肯定在江南，这些写诗地点都位于江南或江南文化圈。只有杜甫例外，写《春夜喜雨》时在成都，不过四川盆地跟江南气候类似，与江南的文化味道也最相合。因此，写江南的烟雨就不足为奇了。

第三，诗人也是人，也有从众心理。既然大诗人们都喜欢写烟雨，其他诗人们也愿意跟风。借用曹雪芹在《红楼梦》里的诗句来形容，那就是“一从陶令平章后，千古高风说到今”。（来源：《燕赵晚报》）



“员外”到底是个什么“官”？

文 / 墨羽

在明清小说及一些影视剧中，“员外”这个词很常见，他们通常给人的印象是家境比较富裕，在当地有一定影响力的人。那么“员外”到底是个什么“官”呢？

起初，并没有“员外”这一称呼，只是在一些常见的官职前面，冠上“员外”之名。三国曹魏时期，最早出现“员外散骑常侍”一职；晋朝时，又有“员外散骑侍郎”一职，都是皇帝的侍从官。古代朝廷官职有正副之分，员外其实属于副职。南北朝时，出现了殿中员外将军、员外司马督等职。隋朝时，尚书省二十四司，各设员外郎一名，成为各司副官，员外的地位有所提升。之后的各个朝代，六部各司中也都有“员外郎”这一官职。除六部各司之外，清朝的理藩院、太仆寺、内务院，也都有“员外郎”这一官职。这些“员外郎”是朝廷正式编制之内的官员。

“员外”的本意是朝廷正式编制人员之外的官员。隋唐时期，实行科举取士，每三年举行一次，但每次录取人数非常少，除了

科举，唐朝还允许推举为官，但是正式编制内的政府官员，其淘汰速度是非常慢的。这就导致想做官却又暂时做不了官的人成为候补官员，这与“正员官”相对，便称之为“员外官”。

随着时间的推移，科举取士录取的人才越来越多，“员外官”数量不断增加。朝廷为了充盈国库，允许捐官，也就是买官。民间的有钱人家，为了提升自己的地位，也乐于花钱买官。雍正时期的名臣李卫因家中有钱，就花钱买了一个兵部员外郎的官。没想到，他虽然文化水平比较低，但却很会做人，最后竟身居高位，但像李卫这样通过买官而官运亨通的寥寥无几。统治者是精明的，虽然卖官，但也意识到买官的人多了之后，就会败坏政治。所以，有钱人买的大多是“员外官”，说白了，就是一个名号而已。后来买官的越来越多，民间越来越普遍，所以在一些文艺作品中，“员外”就专指有钱人或地主豪绅了。

（来源：《老年生活报》）



乌纱帽的由来

文 / 裘影萍

如今,人们常常把官员被免职称作“丢掉乌纱帽”。

乌纱帽,即官帽也。其实,最初乌纱帽并非特指官帽,而是民间常见的一种便帽。东晋成帝时,凡在都城建康(南京)宫中做事的人,均戴一种用黑纱做的帽子,人称“乌纱帽”。到南北朝宋明帝时,这种帽子在民间流传开来。于是,乌纱帽遂成为民间百姓常戴的一种便帽。乌纱帽作为正式“官服”的一个组成部分,始于隋朝,兴盛于唐朝,到宋朝时加上了双翅。直至明朝以后,乌纱帽才正式成为做官为宦的代名词。

乌纱帽在隋朝时一度受到朝野上下的青睐,曾风行一时。当时用乌纱帽上的玉饰多少显示官职大小:一品有九块,二品有八块,三品有七块,四品有六块,五品有五块,六品及以下就不准装饰玉块了,但这样的冕服制度很快就被废弃了。五代时期马缜的《中华古今注·乌纱帽》中记载:“武德九年十一月,太宗诏曰:‘自今已后,天子服乌纱帽,百官士庶皆同服之。’”太宗即位后,恢复隋代旧制,诏令乌纱帽为天子及百官士庶皆可用。这说明,乌纱帽在唐朝仍然属于便服之列。

宋太祖赵匡胤登基后,为防止议事时

朝臣交头接耳,就下诏书改变乌纱帽的样式——在乌纱帽的两边各加一个翅,这样只要脑袋一动,软翅就忽悠忽悠颤动,皇上居高临下,看得清清楚楚;并在乌纱帽上装饰不同的花纹,以区别官位的高低。由于翅有一尺多长,所以走起路来便会上下颤动。为了避免帽翅颤动碰掉帽子,官员们都养成了小心翼翼走路的习惯。宋元时期,乌纱帽仍然是民间比较普通的便帽。

乌纱帽被说成官帽,是在明朝时。《明史·舆服三》中记载:“文武官常服,洪武三年定:凡常朝视事,以乌纱帽、圆领衫、束带为公服。”明朝开国皇帝朱元璋定都南京后,于洪武三年作出规定:凡文武百官上朝和办公时,一律要戴乌纱帽,穿圆领衫,束腰带。另外,已经取得功名而未授官的状元、进士等,也可以戴乌纱帽,从此乌纱帽就成为官员特有的标志性服饰了。

乌纱帽被指定为官帽开始于明朝,也结束于明朝,因为清朝统治者入关以后就废除了以前的冕服制度,官员的乌纱帽也换成了红缨帽。不过,以后人们仍习惯将乌纱帽作为官员的标志,“丢掉乌纱帽”就意味着削职为民,这种习惯性的叫法也沿袭至今。 



74岁老人, 16年风雨无阻为烈士守墓

文 / 王茸

南京市江宁区禄口街道官庄路附近, 薄薄的晨雾还未散尽, 寂静的河边小道上, 只闻虫鸣鸟叫。一位老人从远处走来, 他身材瘦削、皮肤黝黑, 拎着一只塑料桶来到河边, 舀起大半桶水, 再拖着桶费力地爬上护坡。就在河对岸, 有一处护栏围起来的绿地, 翠松掩映下, 一块石碑伫立在草地中, 上有“邓仲铭同志殉难处”等字样。

老人拎着桶走到石碑前, 擦拭碑体, 弯腰拔去四周杂草, 再

拿起扫帚和簸箕清扫路面。一套活儿干下来, 太阳已升得挺高。

老人叫徐九根, 今年74岁, 是江宁区禄口街道黄桥社区冯潭庄村民。从2008年起, 他成为邓仲铭烈士纪念碑的守墓人, 一守就是5000多个日夜。

“我会守好邓仲铭烈士墓, 你放心吧”

徐九根原来的家, 就在邓仲铭烈士纪念碑旁边。

1943年, 年仅39岁的邓仲铭在抗日战争中为人民献出了宝贵的生命。1981年, 江宁县人民政府在烈士牺牲处修建“重民桥”, 并立了一块“邓仲铭同志殉难处”纪念碑。

这段历史, 黄桥社区冯潭庄的村民们都铭记在心, 对邓仲铭为革命抛头颅、洒热血的英雄壮举充满感激。徐九根从小听着邓仲铭烈士的英勇事迹长大, 更是对英雄怀有崇高的敬意。

纪念碑立起来后, 村民们一直自发地给烈士守墓, 确保每天都有人去清扫墓碑, 清理杂草。在大家的接力守护下, “邓仲铭同志殉难处”纪念碑虽已历经数十年, 却依旧整洁如新, 周边草木葱茏、一派肃穆。

2008年, 村里的第四代“守墓人”俞家福因身患重病人院治疗, 无法继续守墓, 心里十分着急。时年



58岁的徐九根去探病，承诺道：“我会守好邓仲铭烈士墓，你放心吧！”

为离烈士近一些，他住进简易房

前些年，随着城市发展，冯潭庄村民们纷纷搬迁，住进了生活条件更好的楼房。

徐九根不仅没有搬，他还说服老伴儿跟他一起搬到距离“邓仲铭同志殉难处”纪念碑仅百余米的小六圩泵站内居住。

小六圩泵站是当地用于灌溉排涝的水利设施建筑，并不适宜人居。考虑到徐九根守墓需要，管理方临时辟出约10平方米的空间，让老两口落脚。

水泥地、大白墙、一桌、两椅、一床……在简陋的房间里，只有一些生活必需品，没有煤气，徐九根特意买来电磁炉，教会老伴儿如何使用。就连除夕夜，他们也是到儿女家吃一顿年夜饭，再赶回来。

一次，一位教授大老远赶来祭扫，但找不到具体位置，徐九根及时发现了，为他带路。“我守着它，就有责任不让任何一位

祭奠烈士的有心人失望而归。”徐九根说。

5000多个日夜，风雨无阻地守护

2023年，考虑到泵站管理需要，徐九根和老伴儿搬离了那里，住进了楼房。

“这里距离纪念碑骑电动自行车需要半小时，我每天都会提前半小时出门。”徐九根对记者说。

如今，每天清晨7时许，徐九根伴着朝阳骑着电动自行车赶往纪念碑，打水、清扫、除草……有时忙完了，他也不急着回去，而是静静坐在碑旁，“万一有人来了，我还能和他们讲讲烈士的事迹。”

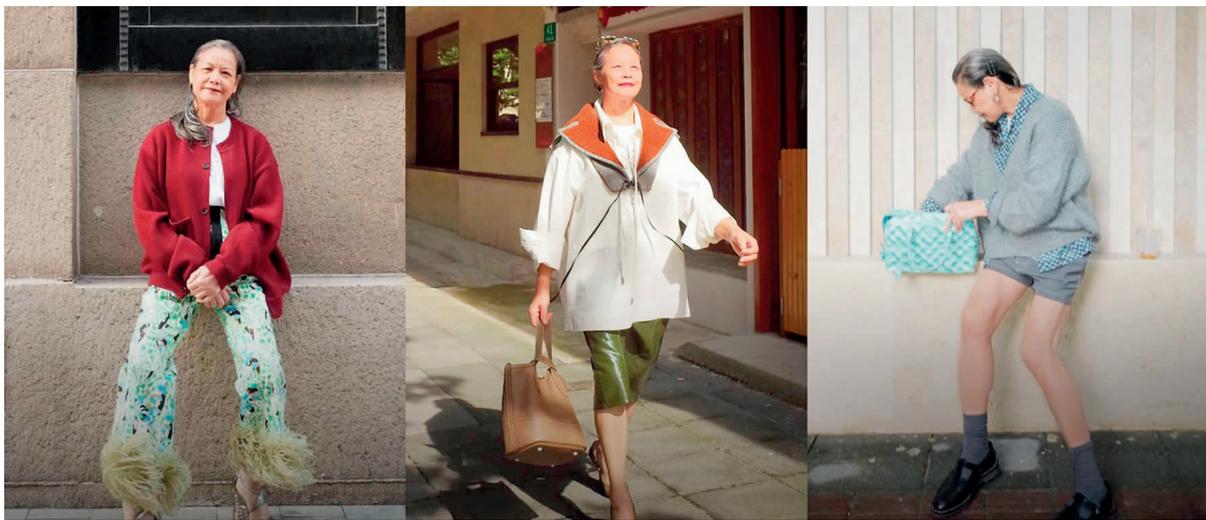
2023年，邓仲铭烈士的孙女邓春兰来此瞻仰先烈，代表全家对徐九根的辛勤付出表示感谢。徐九根不好意思地回答：“我不认字，更不懂什么大道理，但我知道，如今咱老百姓的幸福生活，全靠千千万万像邓仲铭这样的革命先烈奋斗而来。让烈士有一个干净整洁的安息环境，是我唯一能为他们做的事。”

不仅如此，每当有人前来祭奠烈士，徐九根都会向他们讲述邓仲铭烈士的英勇事迹。有时，社区和街道会邀请徐九根给青少年或社区里的年轻人讲述烈士故事，不善言辞的他还特意准备了一份发言稿。

清明节那些天，徐九根每天早出晚归地守在纪念碑旁，这也是他一年中最忙的时段。子女担心父亲身体吃不消，徐九根拍拍胸脯说：“只要我能动一天，就会守一天碑！”

（来源：《南京日报》）





覃惠兰：退休医生走上国际T台

从退休医生到坚持分享日常穿搭，再到走向国际T台，她不仅以优雅的风度和非凡的时尚品味征服了上海街头，还跨越国界走向巴黎，为国际大牌献上了一场精彩走秀……这位不同寻常的模特正是来自广西柳州的覃惠兰。在她的举手投足间，“时尚”二字有了新的定义。

从退休医生到时尚博主

今年70岁的覃惠兰毕业于广西医科大学。在柳州从医40多年，2009年退休后，她在家乡开了一家诊所。2022年8月，覃惠兰和丈夫一起从柳州搬到上海跟儿子生活在一起。

“儿子叫我来玩，我也没带什么衣服，就随便拿了一两套来换。天气稍微变冷，儿子就叫我穿他的风衣。后来我就翻他的衣柜，他不想穿的、放到一边的衣服，我都拿来穿。”覃惠

兰说道。

就这样，覃阿姨像“淘”宝贝一样，从儿子的衣柜里选出还算合身的衣服，搭配出不同的穿着效果。

曾经的覃阿姨也爱漂亮、爱打扮，但爱美之心只能藏在白大褂下。来到上海后，覃阿姨有了好好捯饬自己的想法。

刚到上海时，儿子会陪着覃阿姨到处逛逛，拍一些旅行照片。后来，在儿子的鼓励和帮助下，覃阿姨开设了个人社交媒体账号“一天一件儿子衣服的覃阿姨”，儿子负责拍照，丈夫负责后勤，覃阿姨穿美美的衣服摆出不同的姿势。

新鲜别致的穿搭风格和独特潮酷的穿搭态度，让覃阿姨赢得了不少网友的关注。“他们鼓励我、夸奖我。既然有好多喜欢，我就应该把自己的穿搭方式、观念分享给朋友们。”



“有梦想就大胆去干， 一旦成功就梦想成真了”

每次街拍回到家，母子俩会坐在电脑前精选照片。选好照片后，覃阿姨就坐在桌前写手记。

因为打字慢，所有分享的文案都由覃阿姨手写后，儿子再帮她打字发帖。一年多来，这个账号逐渐吸引了不少粉丝，同时也影响了身边的朋友。

慢慢地，一些服装品牌开始关注到敢于分享的覃阿姨。今年三月初，覃阿姨意外地受邀参加巴黎时装周走秀。“我觉得一切都有一点无心插柳的感觉。”覃惠兰的儿子黄未来回忆说。

在采访中，覃阿姨一直说，70岁之前她也没想到，自己的退休生活会和“时尚”产生交集。“以前我梦想当医生，后来真的当了一名医生。我觉得每个人都应该有梦想，大胆去干。万一追梦成功，就梦想成真了。”

她的身上有一份岁月沉淀后的“少女感”

从巴黎回到上海后，一些品牌和知名时尚平台向她发出邀约，请覃阿姨去拍照，同时分享她的故事。

试装、定造型、访谈、拍照……覃阿姨配合得游刃有余。

与专业模特相比，70岁的覃阿姨并非标准身材，但她的自信和魅力，却感染了很多。

对于拍摄，覃惠兰的儿子黄未来坦言：“在妈妈身体健康允许的情况下，我们就去拍一些。她想要去的，我都会支持她去做。”

翻看覃阿姨的社交平台，一种岁月沉淀后的“少女感”扑面而来。在社交媒体上，覃阿姨这样记录下自己登上巴黎国际时尚T台的过程。

“自从儿子帮我注册社交账号后，我仿佛打开了新世界的大门。就在某一天，我收到了来自巴黎的走秀邀请！接下来，我们开始了紧张行程准备，用翻译软件克服语言障碍，用行动证明年龄不是问题！”

最后，覃阿姨还写道，感谢每一个给她微笑、为她加油的陌生人，让她始终不放弃继续创作下去。网友纷纷留言说，“非常欣赏她有张力和锐气的搭配”“覃阿姨闪耀着中国女性的美丽，身上有一种岁月带来的沉稳和气定神闲”……

正如覃阿姨所说，人的年龄会衰老，但心态不会，希望和她一样怀揣梦想的同龄人在照顾好自身健康的同时，也可以去做自己想做的事。没有人可以抵挡岁月，却总有人永远年轻。 

（来源：央视新闻）

三进“二宫”话感受

文 / 王宗征



天津市第二工人文化宫（以下简称“二宫”），始建于1952年，是为全市职工开展文化体育活动服务的新时代文明实践基地。“二宫”在我的心目中很神圣，虽然我参观游览的次数并不多，前后只有三次，但每次进入“二宫”，都能让我产生新的体会，尤其是那人文与美景的交融之美。

第一次走进“二宫”，是在1981年的春天。当年，作为从天津郊县宝坻（今“宝坻区”）到中心城区读大学的“天之骄子”，我曾兴高采烈地走进“二宫”，感受其壮丽景色。这个以“工人”冠名的职工文化阵地，体现了党对工人阶级和广大劳动者的尊重，反映了市委、市政府对职工文化生活的重视，这是工人群众的精神寄托，更是广大市民休闲娱乐的文化乐园。我是个来自农村的青年学生，小时候大

多与农民生活在一起，因高考而走进市区，才得以在“二宫”感受到浓浓的工人文化气息和氛围。在“二宫”游览，从中体会工人的智慧和力量，我的生活也因此变得新潮起来。

再次走进“二宫”，与我首次踏进“二宫”相距的时间长达29年。那是2010年秋天，故地重游，人届中年的我，心情更为激动，也更加留心“二宫”的文化场所和文化设施。这里的环境更加优雅、设施更为完善，现代文化的气息扑面而来，尤其是那内涵深刻、特色鲜明的劳动模范雕像园（通称“劳模园”），更使我的心灵受到了洗礼。早在2002年，我就了解到“二宫”建起了全国首个劳动模范雕像园，将本市几位已故的劳模塑像陈放在劳模园中，纪念这些在天津建设发展的不同时期，曾经作出突出贡献的各行各业的著名劳动模

范。彼时我就感到意义非凡，让劳模精神在“二宫”扎根，教育功能也能得到增强。哪曾想我第二次走进“二宫”，已是在“劳模园”建成8年以后了。

沿着一条林荫道，进入“劳模园”，映入眼帘的是一座座庄严肃穆的劳模雕像。劳模雕像共5尊，是雕塑艺术家分别根据杨石先、朱宪彝、刘长福、田守道、戴成江五位天津籍全国劳动模范或一级英模人物的身材比例精心雕塑而成的。瞻仰这五尊雕像，敬读碑座上镌刻的介绍劳模或英模的文字，我肃然起敬。这些雕像人物原型具有很强的代表性，都是在天津以及新中国历史上为国家和人民作出重要贡献的先进人物，是工人阶级和广大劳动者的杰出代表，是名副其实的时代楷模。他们是可敬的人，是值得学习的榜样。我还感受到，五尊形神兼备的塑像矗立在“二宫”的显要位置，这是对劳模和英模光辉形象的生动塑造，更是对劳模精神的深刻诠释和大力弘扬，让“二宫”的思想内涵和文化品位得到升华，我不禁为“二宫”建起的“劳模园”由衷地发出赞叹。

时光如梭，岁月递进，第三次走进“二宫”时，我已经步入老年行列。2023年11月8日，农历立冬日，我借退休后帮女儿带外孙的空闲时间，和老伴儿一起来到“二宫”。此次距离上一次走进“二宫”已相隔13年之久。

那天虽是立冬，可风和日丽，天气晴朗，我们仿佛置身于“小阳春”之中。沐浴着和煦的冬日阳光，我和老伴儿行走于“二宫”内，一道道怡人的风景，让我目不暇接，也引起我深深的怀旧情愫。我当然是直奔“劳模园”，怀着崇敬心情，一一瞻仰劳模和英模雕像，心灵再

次受到震撼、启迪和激励。

新时代职工文化气息和氛围浓厚，是我第三次走进“二宫”的最直接感受。在这修葺一新的职工文化乐园，我看见数十位中老年合唱爱好者正在精神抖擞地排练大合唱，他们讴歌幸福生活，放飞美好心情，提升合唱本领；一些健身爱好者伴随着悠扬的音乐旋律锻炼身体，与“二宫”优雅的环境形成完美契合；还有不少独唱爱好者，手持话筒，站在新式音箱旁，和着伴奏音乐，引吭高歌；摄影爱好者则借着“二宫”公园里如诗如画的风景，忘情地拍摄；那绿茵场上的职工足球赛，比拼正酣，引来不少球迷观看和助威。清澈的湖水、欢快的白鸭、鸣唱的鸟儿、雪白的芦花、依旧轻柔的柳枝和淡黄的柳叶，“二宫”景致的美是那样自然、质朴、和谐，文化与美景的交融，让我在这里感受到春天般的盎然生机，令我心旷神怡，流连忘返。

对“二宫”的炽热情感一步步得到深化，我相信，这段从青年时代便与“二宫”结下的深厚情缘还将接续下去。



接纳他人的不完美

文 / 董国宾

判定他人的不完美，不仅会伤害他人，也会让自己陷入无休止的焦虑和不满中。每个人都有自己的优点和缺点，没有人是完美无缺的，接纳别人的不完美是一种重要的心态，它能够带给我们更多的宽容和理解。

一个阳光明媚的早晨，我和几位好友相约去郊外远足。我们早早地来到目的地，一个风景优美的山区。远足的路线并不困难，却需要我们相互合作、互相照顾。

我们开始了徒步的旅程，一路上欢声笑语不断。然而，随着时间的推移，我开始注意到有的朋友走路时有些笨拙，有的朋友容易累，还有的朋友方向感很差。起初，我心里有些不满和不耐烦。

然而，当我看到他们在尽力克服自己的不完美时，自己的心态发生了变化。在我看来，好友的这些

不完美，并没有阻碍我们的旅程，反倒成为增进我们彼此之间相互了解的纽带。我们互相帮助，互相支持，共同克服困难。

在这次远足中，我也觉察到自身存在的完美。我发现当自己遇到问题时，常常容易焦虑和沮丧，而且对他人的不完美也常常抱有批判和不满态度。然而，正是因为接纳了别人的不完美，我才能够宽容地接纳自己的不完美。于是，我开始学会放下对自己的苛求，接受别人和自己的不足，用一颗平和的心去面对种种挑战。

远足结束后，我们坐在山顶的草地上小憩。看着身边的朋友，我的心中充满感激和喜悦。他们的不完美让我们的旅程增加了一层人生的色彩和意义。

从那以后，我渐渐学会了用包容和理解的眼光看待他人，不再轻易地加以批判和否定，也学会了接纳自己的不完美，用一颗宽厚的心去面对自己的弱点和不足。

人有千千异，花朵不尽同，人生路上各有精彩与纷呈。接纳别人的不完美，让思想饱满，思维宽透，心宽了路也就好走了。🇨🇦



有些错，刚刚好

文 / 刘希

一个朋友，多年来一直对当年高考时的一道英语题目耿耿于怀，他想了很久也没有想出答案，最后硬着头皮写了一个，却没有蒙对。也是那么巧，他以两分之差和一本线擦肩而过。他一直说：“要是那道题做对了该多好呀，说不定就不会吃那么多的苦呢。”后来他报考了一所农业学院，学园林设计，毕业后和同学一起去了佛山创业，开办了一家苗圃。

经过不懈的努力，他的苗圃扩大了二十倍，现在的他，已成为当地苗圃种植的佼佼者。当然，这其中的艰辛可想而知。最忙的日子，他每天只睡四个小时，一心扑到苗圃上，人也因长期劳累变得又黑又瘦，好在他坚持下来了，渐渐得心应手，并且对这行越来越喜爱。后来，他又提起那道错题，有朋友开导

他，如果不是那错的一道题，生活可能是另一番样子，也许很轻松如意，也许很光彩照人，但也许，还不如现在这般成功呢。生活有百万种可能，谁也不能肯定另一种生活就会比现在更好，当下才是最美好的。

这句话让朋友如醍醐灌顶，想到现在的自己，生活事业一帆风顺，答错的那道题，也应该是错得刚刚好。他也因此释怀，从此对那道错题闭口不谈了。

另外一个朋友，身材矮小，长相一般，一直想读个好学校，但命运跟他开了个玩笑，高考那年，本来能上重点本科的他，却发挥失常，只考上了二本学校，他想复读，可贫困的家庭已经负担不起。在学校里，他一度精神颓废，情绪低落，特别消极。一个女孩子时常关注他，安慰

他，开导他，他渐渐从阴霾里走出来。毕业后他参加考研，取得了不错的成绩，后来，他和那个女孩组成了一个幸福的家庭。两个人相伴相携，开办了好几家公司，生活过得有滋有味。朋友一直在想，答错的那些题，就是为了要让他遇见他的妻子吧。

总有一些错，错得刚刚好。答错的那道题、那些题，就是为了让你遇见对的人和对的事。一切都是最好的安排，错了就错了，没有什么好遗憾的，也没有好后悔的，安于当下，享受当下，过好当下的人生。在人生的路上，慢慢就会发现，周围或许有无数赏心悦目的风景，但喜欢的才是最美的，周围或许有很多优秀的人，但合适的才是最好的。

愿我们都可以对自己说一声：嘿，挺好的，错得刚刚好。



第四讲：七绝的平仄谱式

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 七绝的“绝”是什么意思？
2. 七绝的基本法度有哪三点？
3. 七绝的平仄谱式有哪四种？
4. 古人常用的七绝谱式是哪两种？

前三讲，我们都是在为格律诗的创作做必要的知识铺垫。自本讲起，老年诗词创作课程正式进入实操阶段。

下面先来谈谈七绝的平仄谱式问题。

七绝作为格律诗样式之一，是古人最常用的。所以，我们学写格律诗，宜自七绝始。

所谓“绝”，即“断绝”。前人认为七绝乃为七律之一半，是截取七律而成的，故又称绝句为“截句”。

学会创作七绝，即可进而学写七律。换言之，七绝乃是我们进入七律写作之桥梁。

七绝既是格律诗的一种，那它必然具有特定格律。格律者，法律也。初学者必须从一开始就注意严遵千年以来诗人们所一直奉为圭臬的种种法度。

那么，七绝的法度又具体表现在哪里呢？

概略说来，主要有如下三点：

- 一是诗的押韵须遵“平水韵”。
- 二是字的声调须依古四声（平上去入）。
- 三是每字皆须严依平仄谱式。

关于前两点，我们在前面的第二讲、第三讲已然交待清楚，本讲着重解说一下第三点。

七绝的平仄谱式，共有四种。其设计主要是为强化诗歌语言的音乐性，力求让诗句听起来悦耳，读起来上口。早期诗人摸索得多了，便形成了共同认可并共同遵守的格式，这便是所谓的平仄谱式。

这种平仄谱式，是以相替、相对、相粘规则为基础的，凭此规则，即可自由推导出来。在此，我先将七绝的四种平仄谱式介绍给大家，诸位可在不知其所以然的情况下，先按其练习创作。

这四种平仄谱式分别是：

1. 平起仄收式（又称平起首句不入韵式）；
2. 平起平收式（又称平起首句入韵式）；
3. 仄起平收式（又称仄起首句入韵式）；
4. 仄起仄收式（又称仄起首句不入韵式）。

所谓“平起”，是指首句第二字以平声开头（第一字可仄可平，道理以后再讲，下同）；

所谓“仄起”，是指首句头两字以仄声开始（第一字可仄可平）；

所谓“平收”，是指首句以平声收尾；

所谓“仄收”，是指首句以仄声收尾。

现将这四种谱式列出如下。

1. 平起仄收式

中平中仄平平仄
 中仄平平中仄平(韵脚)
 中仄中平平仄仄
 中平中仄仄平平(韵脚)
 注：“中”指可仄可平(下同)。

例诗：
 《大林寺桃花》(唐)白居易
 人间四月芳菲尽，
 山寺桃花始盛开。
 长恨春归无觅处，
 不知转入此中来。

2. 平起平收式

中平中仄仄平平(韵脚)
 中仄平平中仄平(韵脚)
 中仄中平平仄仄
 中平中仄仄平平(韵脚)

例诗：
 《早发白帝城》(唐)李白
 朝辞白帝彩云间，
 千里江陵一日还。
 两岸猿声啼不住，
 轻舟已过万重山。

3. 仄起平收式

中仄平平中仄平(韵脚)
 中平中仄仄平平(韵脚)
 中平中仄平平仄
 中仄平平仄仄平(韵脚)

例诗：

《望庐山瀑布》(唐)李白
 日照香炉生紫烟，
 遥看瀑布挂前川。
 飞流直下三千尺，
 疑是银河落九天。
 注：“看”为平声。

4. 仄起仄收式

中仄中平平仄仄
 中平中仄仄平平(韵脚)
 中平中仄平平仄
 中仄平平中仄平(韵脚)

例诗：
 《绝句》(唐)杜甫
 两个黄鹂鸣翠柳，
 一行白鹭上青天。
 窗含西岭千秋雪，
 门泊东吴万里船。
 注：“泊”为入声。

在已有的古人七绝中，绝大多数都为平收，平收至少要占古人七绝的百分之九十五以上。故诸位初学创作七绝，可暂将两种仄收式弃置一旁，先来学用两种平收式。 

课后作业：

1. 请把讲义中四首例诗的平仄谱式划出来。
2. 四种平仄谱式，请各找出一首相应的古人七绝作品，并划出其平仄。

教您做简易挂钟



一、材料

麻绳(或是不同颜色的彩线)、快递纸箱、剪刀、尺子、热熔胶、小沙粒、丙烯颜料(可以用水彩等代替)、电子表芯和表针一套。



二、步骤

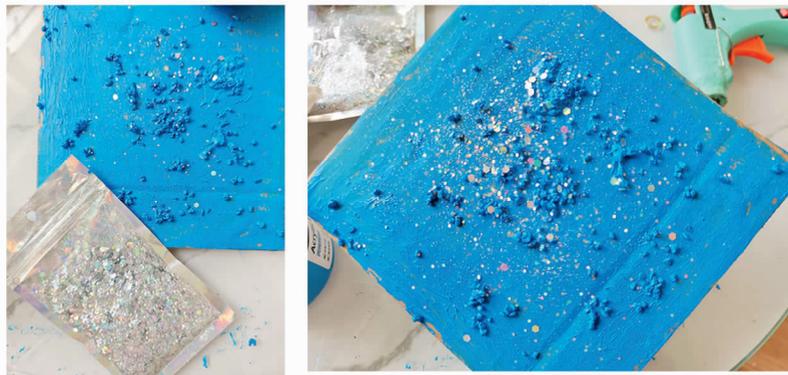
第一步：用尺量出制作挂钟的大小，或是把一个爱心形状或其他形状的参照物放在快递纸箱上，用剪刀剪出外形。



第二步:用麻绳不规则地缠绕修剪好的硬纸板,整理出手工缠绕的自然效果。



第三步:把小沙粒倒在纸板上,涂上丙烯颜料,呈现立体效果,再加上镭射粉作为装饰。



第四步:静置 1 分钟左右,待丙烯颜料完全晾干后小沙粒就不会脱落了,然后在纸板相应位置打孔,装上表芯和表针。



第五步:用热熔胶将另一块缠好麻绳的硬纸板与装上表芯、表针的硬纸板黏在一起固定,整理好形状。最后,用麻绳摆出“3、6、9、12”等数字粘在边框上,一只创意十足的简易挂钟就做好了。

夏日防晒好选择

文 / 刘金恒

一、防晒镜的选择

夏日阳光充足,紫外线强烈,对眼睛伤害较大,中老年朋友们千万不能忽视给眼睛做好防晒。我们在选择防晒镜时,除了需要考虑镜片的防晒性能外,还需要考虑自己的脸型。选择一款适合自己风格的防晒镜,既能保护我们的眼睛,又能给颜值加分。

国人常见的脸型,主要包括圆脸、方脸、长脸型、菱形脸、心型脸等。

1. 圆脸型

特点:下巴圆润,额头饱满,看起来肉嘟嘟的,脸部宽度和高度基本相等,呈圆形。



建议:可以选择方中带圆的镜框,也可以选择半框或长方形镜框,这样能修饰脸型,注意避免选择纯方形、圆形的镜框。

2. 方脸型

特点:颧骨、额头、下颌骨宽度几乎差不多,面部棱角分明,大家通常将这种脸型称为“国字脸”。



建议:可以选择圆润的镜框,避免选择纯方形镜框或长方形镜框。

3. 长脸型

特点:颧骨、额头和下颌宽度大概

相同,脸宽小于脸长的三分之二左右。

建议:可以选择比脸部稍微宽些和高度能遮住面中的镜框,视觉上就缩短脸型了,不太建议选择偏细的镜框。



4. 菱形脸

特点:颧骨处比较突出,额头、下巴都比较窄,很多人也称“钻石脸”。

建议:可以选择高度、宽度足够微上扬的太阳镜,避免圆形和方形的墨镜。



5. 心型脸

特点:前额比较宽,颧骨突出,下颌较窄且尖。

建议:可以选择和脸部宽度差不多的镜框,比如方形框、圆形框、椭圆

形框都可以,但要避免选择倒梯形框和半框。

温馨提示:在选择太阳镜时,宜选择中等深度的颜色镜片,比如:中等深度灰色、茶色等,因为这些颜色的太阳镜戴上后所看到的景物只会变暗,而不会有明显的色差。



二、防晒帽的选择

防晒帽是中老年朋友们必不可少的防晒工具,不同款式的帽子不仅能在拍照时展现出不同的风格,还能起到遮阳防晒的作用。

1.宽边帽

一般选择棕榈叶等天然材料制成的帽子,透气性较好。可以遮挡面部及头部大部分的阳光,防止皮肤直接接触到紫外线的伤害。最主要的是能够搭配夏天不同服装的风格,增加装饰时尚感。



2.渔夫帽

渔夫帽非常轻便,易于携带,帽子的边缘比较宽而且下垂,带有刺绣图案的或纯色的渔夫帽都可以成为增强视觉效果的防晒单品。



3.棒球帽

棉质的棒球帽戴上去比较舒服,不仅可以防晒还可以减少汗水流入眼睛,是运动休闲不可缺少的单品之一。



4.遮阳帽

遮阳帽是专门为防晒设计的,通常有较宽的边缘和侧翼,不同颜色的遮阳帽为整个夏天增添了色彩。



防晒遮阳的帽子款式和颜色很多,不同颜色、款式的帽子会为您带来不同的风格、体验和不一样的心情。 

中药谈·五味子

典故

相传很早以前,在长白山脚下的一个村庄,有个青年叫苦娃。他自幼父母双亡,靠给一位姓刁的员外放牛做长工度日。苦娃常常挨饿、受冻、被毒打,几年下来积了一身病,骨瘦如柴不成人样。因无法继续干活,刁员外命人将他扔到密林里。苦娃醒来后,发现周围有一株株小树,藤蔓相连,郁郁葱葱,一串串红里透黑的果子挂满枝条。苦娃正饥饿难耐,急忙摘下一串塞进了嘴里,只觉得甘、酸、辛、苦、咸五味俱全,非常爽口。他一口气吃了个半饱,不一会便又迷迷糊糊地在草丛中睡着了,等到再次醒来,才发现已是第二天晌午。他感觉轻松了不少,也有了精神,又吃了几天的果子,身上逐渐有了力气,强壮起来。他就在深山老林里开荒种地、娶妻生子,过上了舒心的日子。苦娃每年都去祭拜这些神奇的红果树。这种神奇的藤本植物,蔓上结果,落籽于地,发芽长出新藤,新藤再结新果。数年后,长满了长白山脚下的沟沟岔岔。当地的穷人们患了病,就去摘取这种五味果来吃,结果还真治好了不少病痛。众口品尝,这种果子有酸苦甘辛咸五种味道,于是当地的人们将它叫作“五味子”。

五味子入药,始载于《神农本草经》,说它“主益气,咳逆上气,劳伤羸瘦,补不足,强阴,益男子精”。五味子在临床上应用较为广泛,也形成了固定的药对配伍,如五味子配伍酸枣仁可增强除烦安神之力,五味子配伍



五倍子可增强其固涩功效,五味子配伍干姜、细辛可止咳平喘化痰,五味子配伍人参、麦冬可益气养阴等。五味子以果实入药,其植物来源于木兰科的五味子,这种植物最先是在北方发现的,主产于辽东及山西、陕西、甘肃等地,又称北五味子、辽五味子。

来源:木兰科多年生落叶木质藤本植物五味子的干燥成熟果实。

性味:酸、甘,温。

归经:归肺、心、肾经。

功效:收敛固涩,益气生津,补肾宁心。

适用情况:适用于久嗽虚喘,梦遗滑精,遗尿尿频,久泻不止,自汗盗汗,津伤口渴,内热消渴,心悸失眠。

用法用量:内服,煎汤 2—6 克;或入丸、散、膏剂。外用,研末或煎水洗。

食疗推荐:五味枸杞饮

材料:五味子 6 克,枸杞子 10 克。

做法:将两药放入保温杯内,加适量冰糖,冲入沸水,盖紧杯盖数分钟,即可代茶,每日 1 剂,随泡随饮,随饮随添开水,至药味近无为止。

温馨提示:具有滋肾益精、安神益智作用,有助于头晕目眩、健忘耳鸣、腰膝酸软者保健养生。🍁

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

吃药到底该怎么喝水？

生病服药的时候，应该喝凉水还是热水？能否用茶水或饮料代替？其实，服用用水也有讲究，用什么样的水送服、水量多少、水温高低等，都可能影响药效。

送服药物别选这几样

服药以温开水为佳，除了特殊药物外，一般不推荐使用茶水、果汁、牛奶服药。

茶水 茶水中含有大量的鞣质，容易和药品中的成分发生作用，导致药效下降。同时，茶水中还含有咖啡碱、茶碱等成分，有兴奋中枢神经的作用，会影响镇静催眠药发挥作用。

果汁 果汁富含果酸，与部分药物可产生化学反应，不利于药物吸收。

牛奶 牛奶中的钙含量较高，部分抗菌药（如四环素、头孢曲松、诺氟沙星、左氧氟沙星等）与牛奶一起服用时，会和牛奶中的钙反应形成不溶性螯合物，降低抗菌作用，使药物疗效降低，甚至完全失效。

水量多少有讲究

服用大部分片剂、颗粒剂时，可先喝一口水，让咽喉部湿润，然后再用 150—200 毫升的水送服。

有些药物在服用时需要大量饮水，如磺胺类药物和左氧氟沙星、莫西沙星等抗菌药物。抗痛风类药物会促进尿酸排泄，患者在服用上述药物时应多喝水，以免形成结晶，引起泌尿系统结石。

感冒发烧时常用的解热镇痛药（如布洛芬等），在服药后会引发大量排汗，多喝水有助于防止脱水。

治疗骨质疏松的双膦酸盐类药物（如阿仑膦酸钠等），有刺激上消化道黏膜的副作用，建议用 200 毫升左右的水送服。

有些药物的起效方式较为特殊，服药时要少喝水。胃黏膜保护剂（如硫糖铝、氢氧化铝等）和止泻药物（如蒙脱石散等），都是通过覆盖消化道黏膜起到治疗效果，糖浆类止咳药物需要黏附在咽喉部发挥作用。患者在服用这些药物后应尽量不喝水，以免将黏附在相应部位的药物冲掉，影响疗效。

水温高低有讲究

水温对一些药物的药效发挥也有影响，通常用 40—50 摄氏度的温开水送服为佳。

助消化药，如胃蛋白酶、胰蛋白酶、淀粉酶、多酶片、乳酶生、酵母片、复方消化酶、活菌制剂等，服药水温不宜过高。

维生素类药物，如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 是水溶性药物，遇热不稳定，易发生化学变化而失去药效，服药水温也不宜过高。

需要注意的是，一些中药颗粒剂（如金钱草颗粒等）需要用 80—100 摄氏度的水冲泡，以达到充分溶解药物的目的，但喝药时要等温度降到 40—50 摄氏度时再服用。  （来源：“健康中国”微信公众号）

三个动作帮您找回好食欲

动作一：伸臂展腹



动作提示：两脚自然分开，两手往上伸直，尽可能达到最高点，感觉整个腋下及腹部有拉伸感。然后左脚往后撤一步，脚尖点地，这时会感觉到整个手臂内侧、胸前、腹前、大腿前侧都有拉伸感，这样能分别刺激到肝经、脾经、胃经，有助于改善功能性消化不良。

在极限位置做一次深呼吸，然后手自然下落，脚回到原始位置，左右交替各做10遍。

运动贴士：做这个动作时，重心要收紧，手臂往上伸，但不要过于往后展开，保持上半身和站立腿的稳定性，脚尖点地的时候大腿前侧要有一种紧张感。

动作二：提膝击掌

动作提示：在做这个动作时，一定要保证所站位置安全且没有障碍物。首先将一条腿抬起，整个重心向对侧站立的腿倾斜一点，抬起的腿尽力抬高，然后用手在膝下击掌。

运动贴士：做这个动作时重心要保持稳定，膝盖抬起之后击掌，不要弓着腰，要挺腰直身。提膝过程中大腿前侧及腹部发力，这样能够对腹腔产生一种挤压感，对胃肠道会形成一种物理刺激，左右交替各做10—20次，具体次数视个人承受能力而定。



注意做动作时不要太快，一定要把动作做到位，感受大腿与腹部收紧的感觉。中老年朋友在提膝的过程中，如果完成不了这种高度，可以将动作变成拍腿，不用过分去追求击掌。

动作三：推胸揉腹



没事儿多伸筋 增肌又延寿

文 / 杨进刚

俗话说，“筋长一寸，寿延十年”。2020年的一项医学研究成果证实了这一说法，拉伸运动能有效降低死亡风险。无独有偶，韩国的一项最新研究成果也证实，与不进行柔韧活动者相比，每周至少进行五次柔韧活动者的死亡风险可降低20%，优于大量有氧运动和力量训练带来的益处。

增肌。柔韧性训练可拉长肌肉，力量训练则收缩肌肉。这两种运动均在给肌肉和结缔组织施加压力，进而促进蛋白质合成。研究表明，单个肌肉拉伸大于30分钟/次，6天/周，持续6周可增肌。年龄较大、久坐不动者，最有可能通过拉伸运动增肌。

软化血管。伸展运动对心血管病患者有益。因为柔韧性差与动脉硬化有关。拉伸运动不仅与动脉功能的改善有关，还与静息心率、血压降低以及血管舒张有关。

提高运动能力。拉伸运动确实能提高运动能力，让动作更到

位并降低受伤风险。有研究发现，运动前静态拉伸运动与力量、速度的提升有关。每块肌肉拉伸时间应小于60秒，将静态拉伸运动与积极热身运动相结合能提高效率。

预防受伤。伸展时常会感到肌肉紧张，加强肌肉柔韧锻炼可有效降低受伤风险。拉伸训练最好能做到全身运动。如果实在做不到，则建议从有问题的部位开始做一两次拉伸运动。 

（来源：《北京青年报》）



动作提示：右手放在胸前部沿着肋弓的方向推过来，掌根稍稍用力，推到肋部，也就是腋前线这条线；右手继续沿着腹部向下，沿着肚子的轮廓推到肚脐的位置；最后将手拉到中间，类似揉腹的动作，左右交替

各做30次。

运动贴士：这个动作适合在饭前一小时和饭后一小时的时候做，这样能够增加胃肠动力，改善功能性消化不良及便秘。 

（来源：“CCTV生活圈”微信公众号）



奶豆添营养 少油更健康

文 / 屈凤英

2024年5月12日至5月18日,是我国第十届全国营养周,本届全民营养周的主题是“奶豆添营养,少油更健康”。

2024年全民营养周的主要任务是贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》《国民营养计划(2017-2030年)》《老年营养改善行动(2022-2025年)》,推广普及《中国居民膳食指南(2022)》核心信息,倡导减油、增豆、加奶理念,引导居民合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯;鼓励运用膳食指南辅助预防和改善慢性病。

《中国居民膳食指南(2022)》在平衡膳食准则第三条“多吃蔬果、奶类、全谷、大豆”、第五条“少盐少油,控糖限酒”中指出,我国居民奶类、豆类摄入水平较低,油摄入量远高于中国居民膳食指南的推荐量,这也成为我国居民容易产生肥胖、易患慢性病的重要原因。

奶类、大豆及豆制品是平衡膳食的重要组成部分。奶类和大豆是维生素、矿物质、优质蛋白、膳食纤维和植物化学成分的重要来源,对提高膳食质量起着

关键作用。奶类组成比例适宜,易消化吸收,奶类中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收,奶类富含钙和优质蛋白,增加奶制品摄入对增加儿童骨密度有一定作用;酸奶可以改善便秘和乳糖不耐症。大豆含优质蛋白质、必需脂肪酸及多种植物化学物质,如大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等,多吃大豆及其制品可以降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。需要注意的是,大豆中的棉籽糖和水苏糖在肠道细菌作用下发酵产生气体,会引起腹胀,而且植酸含量也高,会影响铁和锌的吸收。

提高摄入奶类、豆类的办法

1.可选择多种奶制品,如牛奶、羊奶、奶粉等,但需注意的,乳饮品不属于奶制品。

2.大豆及其制品可以换着花样经常吃。大豆包括黄豆、青豆和黑豆。大豆制品分为发酵豆制品和非发酵豆制品。发酵豆制品包括腐乳、豆豉等;非发酵豆制品包括豆浆、豆腐、豆干等。

3.可把牛奶制品、豆制品作为膳食组成的必需品。身体超重、肥胖者宜饮用脱脂奶或低脂奶。

《中国居民平衡膳食宝塔2022版》推荐成人每日奶及奶制品的摄入量为300—500克,大豆及坚果类的摄入量为25—35克。





豆类食物互换图(按蛋白质含量)

《中国居民膳食指南(2022)》指出,要培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品,成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25—30

推荐美食:

蟹黄豆腐

原料:内酯豆腐1盒,蟹黄酱5克,虾仁25克,料酒50克,香油1克,植物油10克,白胡椒粉1克,盐、鸡精、葱姜米少许,淀粉适量,香葱少许。

制作方法:

1.将虾仁切小丁放入盆中,加入蟹黄酱、料酒、白胡椒粉及葱姜米调均匀;

2.炒锅中放入植物油,待油三成热后,放入上述食材小火炒香,加入适量清水煮沸,将切成小丁的内酯豆腐放入锅中煮沸,用盐、鸡精调味,勾芡后淋入香油,放入香葱碎后即可出锅食用。

功效:豆腐含铁、镁、钾、烟酸、钙、锌、叶酸、维生素B₁、糖类及丰富的优质蛋白,其消化吸收率可达95%以上。常食豆腐可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。 

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

克。我国居民脂肪摄入过多,烹调油摄入多重要因素。烹调油包括植物油和动物油,过多的脂肪摄入是我国居民肥胖和慢性病发生的重要危险因素。

我们应该如何减少烹调油的摄入量呢?

1.学会选择用油。品种多样化能提供脂肪酸和营养平衡保障。

2.定量巧烹饪。养成定量取用的习惯,选择合理的烹饪方法,如蒸、煮、焖、炖等,减少用油量。

3.少吃油炸食品,尽量控制住对油炸食品的欲望。

4.限制动物油脂和饱和脂肪酸的摄入,特别是要注意限制加工零食和油炸香脆食品的摄入。





菠萝扎嘴怎么办？

1. 烹调处理。可以做烤菠萝或菠萝炒饭、菠萝咕咾肉，因为菠萝蛋白酶遇热会失活，不用太担心营养损失，毕竟菠萝中怕热的维生素 C、B 族维生素含量并不高，完全可以靠吃其他食物来补充。

2. 热水浸泡。菠萝切成块，直接用开水泡几分钟，因为热水可以把菠萝蛋白酶灭活，也可以溶解草酸钙结晶。

3. 盐水浸泡。能在一定程度上减轻菠萝扎嘴的情况，但其实撒盐少作用不大。盐的咸味可以减轻苦味，增强甜味，能在一定程度上缓解吃菠萝的不适感。但有研究认为，菠萝的最佳浸泡方式是氯化钠溶液浓度为 7%，浸泡时间 10 分钟。7% 的氯化钠溶液的制备，需要向 500 毫升水中加入 35—40 克食盐。这盐含量可不低，用它来浸泡菠萝吃，不仅口感偏咸，对血压也可能不太友好。

4. 菠萝要买新鲜且熟透的。选叶子茂盛、叶片挺立、果实新鲜，手感沉的菠萝；同时也要用手指稍微按压一下，选略微发软、有弹性的，这样的菠萝成熟度大多较好。

菠萝香气独特，味道甜美。如果担心吃菠萝扎嘴，可以烤菠萝，或者选择巴厘菠萝。喜欢种点花草草的朋友，菠萝尾巴别扔，找个容器放点水，种起来还挺好看的，就是有点扎人。🍌

(来源：“科普中国”微信公众号)



有些过期药养花挺管用

甲硝唑可防水培植物腐烂。更换水培植物的培养水时，可以提前将半片甲硝唑碾成粉末，放入培养容器中，待其在水中溶解。使用这样的培养水可以预防病菌感染、根茎腐烂等情况的发生。

阿司匹林促进花卉根系生长。阿司匹林在扦插花卉时使用，可以提高扦插存活率以及生根速度。在养护富贵竹时，可先碾碎半片阿司匹林，然后撒入培养容器中，充分溶解于水中后，能促进富贵竹快速生根。

维生素 B 可提高花卉抗病能力。如果花卉的颜色暗淡无光，将维生素 B 碾成粉末，兑水后喷洒在花卉表面，不仅可以提高花卉的抗病能力，还可以让花和叶看起来更加油亮。🍌

(来源：《新晚报》)



防治春季过敏性鼻炎 有妙招

1.避免接触过敏原。过敏性鼻炎患者一般会对某些物质过敏,如花粉、尘螨、动物皮毛等。了解并避免接触这些过敏原,日常外出佩戴口罩或鼻用空气过滤器,可以显著减少过敏性鼻炎的发作。

2.保持室内清洁。定期打扫房间,保持室内干燥,避免潮湿环境,以减少尘螨的滋生。冬天可以放置加湿器来保持室内湿度,避免空气过于干燥。

3.增强体质。适当的运动可以帮助增强身体免疫力,减少过敏性鼻炎的发作。可以尝试一些有氧运动,如慢跑、游泳等。

4.注意饮食。过敏性鼻炎患者应保持饮食清淡,避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,如辣椒、火锅等。同时,应多吃富含维生素的食物,如新鲜水果和蔬菜。

5.保持良好的生活习惯。避免熬夜、吸烟、喝酒等不良生活习惯,这些习惯都可能降低身体免疫力,增加过敏性鼻炎的发作风险。 

(来源:“张家口朝聚眼科医院”微信公众号)



人像摄影用光有讲究

摄影是光的艺术,它通过光线塑造影像。人像摄影的用光,可以根据被拍摄者的性格、年龄、长相、气质等,来决定使用何种光线或者光位。

前侧光是人像摄影创作中常用的光线,照相机需与灯光的轴线夹角呈45度。这种光线比较符合人们日常生活中的视觉习惯。被照明的景物,投影落到斜侧面,有明显的明暗差别,可较好地表现景物的质感。

光线从性质上分为硬光和软光。利用单灯前侧光创作时,若拍摄男性,在灯光的选择上一般使用聚光灯(硬光),背景选择黑色或者灰色。硬光能拍摄出清晰的轮廓,立体感强烈,影调丰富,可以产生强烈的戏剧感,适合拍摄外表形象硬朗、粗犷或者是有艺术家气质的男性形象。拍摄女性则选择柔光箱(软光),使用白色或者浅色的背景,凸显女性的柔美。

还可以根据个人脸型的胖瘦,调整灯光的高低以及左右位置,同时在另外一侧使用反光板或者吸光板,调整暗部亮度以减少或者增加光比。 

(来源:《山西工人报》)



不吃早餐更容易瘦？



流言：很多人认为，不吃早餐能让一天中摄入的能量减少，容易变瘦。

真相：其实，不吃早餐的人，在午餐时会更渴求高脂肪、高糖分、高能量的食物。同时，身体对食物的吸收效率也会增加，更不利于减肥。有研究发现，不吃早餐引起的低血糖状态会刺激胰岛素、皮质醇激素等分泌，导致脂肪组织蓄积增加，更容易变胖。🇨🇳

（来源：“健康中国”微信公众号）

自热米饭是“假大米”？

流言：有人说，自热锅里的米饭不是真米饭，甚至有人说这种“假大米”吃了对身体有害。

真相：这是严重误导。不论是重组大米，还是煮熟之后再干燥的大米，或者无菌米饭，都是用真大米做的，只是加工工艺不同，目的是为了让大家能够快速便捷地吃到米饭，省去长时间的加工。自热米饭用的主要原料依然是大米，主要给我们提供碳水化合物，也就是淀粉，还可以添加营养素进行营养强化。从营养安全的角度来说，自热米饭和我们在家吃的大米饭没有太大的差异，口感方面可

能还没有五常大米和泰国香米的口感差异大。🇨🇳

（来源：“腾讯较真”微信公众号）



彩色玉米是转基因的吗？

流言：彩色玉米是转基因的，转基因食品有毒。

真相：玉米籽粒呈现的颜色(黄色、白色、紫色、红色)是根据自身的基因决定的，是天然形成的。一个白色玉米与紫色玉米杂交，在其杂交种的果穗上呈现出多种颜色，这就是彩色玉米。彩色玉米是受到玉米自身的花青素和胡萝卜素等色素影响，而非通过生物技术转入的外源基因或是注入了某种颜色。

(来源：“人民日报健康”客户端)



喝蜂蜜水能治疗便秘？

流言：便秘的时候可以喝蜂蜜水，润肠通便。

真相：并非如此！蜂蜜两大主要成分是葡萄糖、果糖。蜂蜜到达小肠这一过程中，人体会对葡萄糖与果糖进行消化与吸收，等蜂蜜到达小肠后，这两种成分基本上已经被吸收掉了，因此蜂蜜不太可能会产生渗透性或刺激性的泻下，也无法起到通便的作用。

有些人喝蜂蜜水容易排便，大概率是对果糖不耐受。如果对果糖不耐受，食用蜂蜜后，果糖会在肠道内存留更长时间，然后会把更多的水分带到肠道，这种情况就会产生一定的通便作用。但是对果糖不耐受的群体只是少数人，大部分对果糖耐受的人喝蜂蜜水没有防治便秘的作用。

(来源：“科学辟谣”微信公众号)





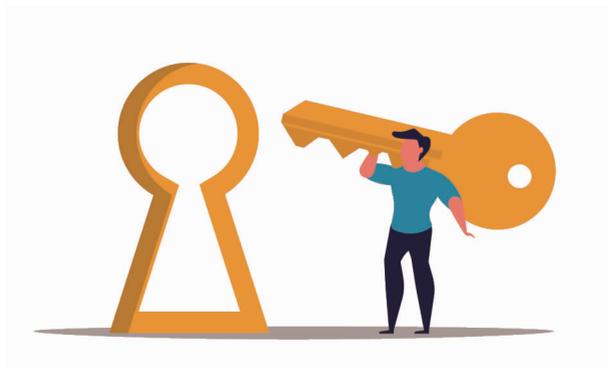
遗传

甲：“我秃顶是因为遗传，我爸就秃顶。”

乙：“我秃顶是因为我妻子遗传。”

甲：“你妻子遗传和你有什么关系？”

乙：“当然有关系，我岳母一生气就揪她丈夫的头发，我妻子也是。”



解决难题

今天去面试，面试官问了我这样一个问题：“你备了6瓶水，但是来了7位领导，你该怎么放？”我答：“每两个人中间放一瓶，把自己的困境转化成他们的内部矛盾。”

时代进步

这天，孙子又在玩平板电脑，奶奶担心他沉迷其中，劝说道：“有时间多看点儿书吧，书籍是人类进步的阶梯。”

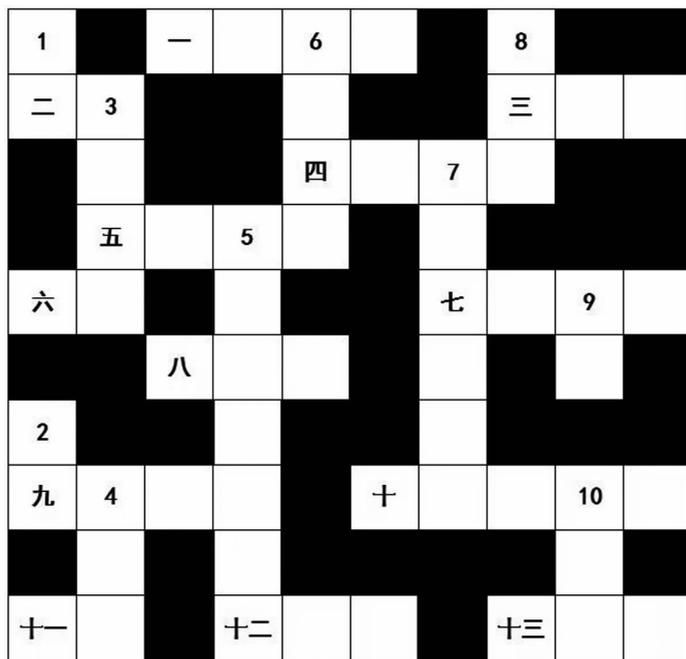
孙子抱着平板电脑，不紧不慢地说道：“现在是高科技时代了，看书走得慢，得多看电脑，电脑是人类进步的电梯。”

动脑筋

- 1.“新华字典”有多少个字？
- 2.什么人心肠最不好？
- 3.监狱里关着两名犯人，一天晚上犯人都逃跑了，可是第二天看守打开牢门一看，里面还有一个犯人？
- 4.有一个人走在沙滩上，回头却看不见自己的脚印，为什么？
- 5.一只候鸟从南方飞到北方要用一个小时，而从北方飞到南方则需两个半小时，为什么呢？



(答案在本期找)


**横向：**

- 一、笔墨纸砚的统称。
- 二、将公私财物抢走的行为。
- 三、妈祖绕境的开路先锋,和善使者,原意为在进香途中,负责沿途敲锣,通知妈祖銮驾快到了。
- 四、著名歌曲,中央台有同名综艺栏目。
- 五、成语,形容很多有才能的人聚集在一起。
- 六、扶助贫困户或贫困地区发展生产。
- 七、成语,出兵没有正当理由,也引申为做某事没有正当的理由。
- 八、德国第二大港。
- 九、指社会上各行各业的人。
- 十、指大学生开公司或自谋职业。
- 十一、人和人交往的礼仪规矩。
- 十二、产于南京及其周边的一种石头。

十三、电影《黑客帝国》中躲子弹的救命绝招。

纵向：

- 1.网络秒杀催生的职业。
- 2.反映老天桥跤场艺人生活的电视剧。
- 3.夺取富人的财富救济穷人。
- 4.每年9月10日的节日。
- 5.湖南卫视翻拍的电视剧,改编自《花样男子》。
- 6.老舍的长篇小说。
- 7.北京市属的一所综合性师范大学。
- 8.聂耳创作的儿童歌曲。
- 9.希望已破灭。
- 10.地位次于主板市场的二板证券市场。

(答案在本期找)



学有所获乐无边

——随缪老师学写诗词小记

文 / 张今威

前不久收到今年的《天津老干部》下半月刊，欣喜地看到缪志明老师主持的“诗词创作”专栏，这使我回想起自己随缪老师学习诗词创作的往事。

10年前，我从天津港保税区管委会退休。退休后闲暇时间较多，我常把一些感触写成诗句，用以记录和丰富晚年生活，有的还发在微信朋友圈中。2021年秋的一次活动中，我与老同事孙华君见面，他鼓励我说：“你发在朋友圈的诗还不错。”转又直言：“诗是有格律的，你的诗韵脚及平仄不合规范。”我虚心接受他的意见，后经华君同志引荐，我在电话中结识了缪老师。当时正值疫情肆虐，不便见面，缪老师使用微信给我发来讲义，供我研读。这些讲义深入浅出，言简意明，使我这一格律诗白丁，对诗词创作产生了浓浓的学习兴趣。

对讲义作反复研读后，我开始按照传统规范创作诗歌，每一诗成，便传给缪老师审阅。有时为了修改一首诗，往往要微信往复多次。缪老师当时正从事文史研究，在百忙之中仍及时回复。我则尽量多作推敲，不惮修改，努力提升作品质量。

我是从2022年年初开始学写格律诗的，至2024年年初，已循序渐进地创作出七绝、五绝、五律、七律、单调小令、双调小令、中调

词及古体诗三百余首，另有对联四百余副。在缪老师的鼓励下，我将这些习作集成一册，按题材分为四编：咏人编、节日时令编、咏物摩景编和属对编。缪老师不仅对拙集作了认真审校，还为其作序。这册名为《壬寅癸卯咏咏三百首》的诗词作品集，最近将由国家级出版社线装书局出版社正式出版。

缪老师常在朋友圈发布个人作品，这也是我学习的重要途径之一。我于阅读中受到不少启发，深感缪老师不仅善于引导零起步的学诗之人，而且极为认真、乐此不疲。总而言之，我有幸遇到了一位好老师，在他的指导下，我的诗词创作大有长进、渐入佳境。

但愿《天津老干部》的读者朋友也能和我一样，从缪老师的专栏中汲取到足够的研习营养，也能由门外汉跻身诗词创作殿堂行列。我的真切体会是，只要不厌其烦，勤于钻研，主动挖掘创作题材，知难而进，主动跟上老师的教学节奏，每位老年朋友都会收获满满。最后，我把之前写的一首七律《缪师赞》作为本文的结束：

未谋一面便师从，六百余天微信通。

逐首推敲凭引导，每条雕琢促精工。

文才深厚词风雅，语法规严笔力雄。

不倦诲人勤奋甚，随君我愿作诗鸿。

