




饶宗颐的养生之道

文 / 王宗征

国学大师饶宗颐(1917—2018年)的长寿与其治学、学术、艺术成就有很大关系。在他看来,知识的海洋中充满无限乐趣,在不断学习进取中,人的身心健康同时也会得到广泛学识的滋养,身体健康的碎步“小阳”必将换回健康长寿的慢步“太阳”。

日常生活中,饶宗颐对吃穿的要求非常简单、随意,起居作息却很有规律,不吃太好,不吃太饱,心态平衡,坚持适当运动。百岁高龄时,饶宗颐尚能轻松地盘腿打坐。入静入定这种独特的养生功夫,促使他在读书、写作、绘画时能够快速集中精神,进入佳境。

人生不可能没有烦恼,但饶宗颐消除烦恼的方法很独特,就是“享受烦恼”。他认为,要转烦为松,变恼为紧,一松一紧,张弛有度,把烦恼转化为生命动力,拿得起、放得下、想得开、看得透。他用平常心对待社会和生活的人和事,让身体“自然健康”,使心情“自然快乐”。

此外,他坚持练习书法和绘画,让心情安定,心态平和宁静。他深有感触地说:“一个人的头脑分为两部分,一边是逻辑思维,一边是形象思维,‘软硬兼施’,松紧有度,两方相互指导,交界并行,以学养艺,以艺促学,就能使自己的内心世界充满圆融,自然寿而康。”

CONTENTS

卷首

01 饶宗颐的养生之道

乐知天下

- 04 “187：2”，两种世界观的博弈(2 则)
- 06 “大美中国”的 14 条特色生态旅游线路(2 则)
- 10 我市已建成 8 个老年人认知障碍照护专区和
8 个智慧化养老服务综合体
- 12 “一人住院，全家奔波”的现象有望得到改善(2 则)
- 14 如何让高龄老人放心“跟团游”？
- 15 这一大国重器，即将建成！



05



16

如何看待别离？

- 16 岁月悠悠 别离情深
- 17 心灵深处的伤痕——别离
- 18 “九字真言”看别离
- 19 满怀深情话别离



28

乐读古今

- 20 吴咸中：用毕生热爱彰显大医精诚
- 24 盒子花灯耀古今
- 28 田华：做党的好女儿、人民的好演员
- 30 费孝通的文化箴言(2 则)
- 32 王良的家规、学规与乡规
- 34 第一次国共合作取得了哪些成果？
- 37 “美轮美奂”为何要用“轮”？
- 38 唐诗是如何“发表”的？

封面介绍：贵州黄果树大瀑布 / 李佳 摄

乐享人生

- 40 崔福根:耄耋之年初心不改 只为传承地方文化
- 42 晚年遨游“粮票海”
- 44 大漠魂
- 46 走进利顺德大饭店



乐学天地

- 48 第十讲:五律的基本构成要素
- 50 教您用落叶做玫瑰花
- 52 深秋时节,老年人的妆容色调怎么选?
- 54 中药谈·青风藤(4则)
- 57 5个简单方法帮您增强心肺功能
- 58 人间至味——豆腐
- 60 中药解苦小妙招(2则)
- 61 泡腾片要用开水冲泡?(2则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



2024年11月下/总第70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 刘庚
责任校对 李思瑶 刘姗姗

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

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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



“187 : 2”，两种世界观的博弈

文 / 叶书宏

在第 79 届联合国大会上，与会国以 187 票赞成、2 票反对、1 票弃权的压倒性优势，通过了“必须终止美国对古巴的经济、商业和金融封锁”决议案。从 1992 年开始，联大每年都会就古巴



提出的要求美国解除封锁的决议草案进行表决，相关决议多年得到国际社会压倒性支持，传递出国际社会捍卫公平正义、反对霸权主义的共同呼声。

美国一直把古巴视为眼中钉、肉中刺，不能容忍自己眼皮底下建立起一个自主选择发展道路的社会主义国家，千方百计要根除这个“心腹之患”。20 世纪 60 年代以来，美国制裁古巴的经济措施更是越来越体系化、法律化，直至形成一套完整系统的经济封锁工程，实质就是禁止美国公司与古巴做生意，并威胁制裁任何与古巴有经济往来的第三国企业，最终目的是从经济上彻底扼杀古巴。

面对美国的霸权主义和强权政治，古巴人民坚决斗争，成功顶住了美国压力，并赢得了国际社会的广泛同情和支持。即使在美国国内，民调显示多数美国民众反对政府敌视古巴政策。世界卫生组织美国委员会曾指出：“美国


对古巴的封锁违背了《联合国宪章》《美洲国家组织宪章》《日内瓦公约》和有关战争时期善意对待平民公约等所规定的人权基本准则，何况美古两国还未处在交战状态。”“我们的结论是，禁运意味着对古巴人民的健康造成进一步伤害，乃至死亡。”

美国对古巴“以大欺小”式的单边封锁遭到了国际社会的普遍谴责，其中包括越来越多美国的盟友。欧盟就曾数次发表声明，对美国针对古巴的制裁法案提出批评。

美国为何对一个人口只有自己 1/30、领土面积只有自己 1/85、经济总量更是只有自己 1/256 的小国采取如此不得人心甚至有违人道的高压政策呢？美国国务院前官员马洛伊说得明白：“让古巴政府失去国内支持唯一可行的办法就是制造经济困难，从而引起古巴老百姓不满和失望……一条有效的捷径就是切断古巴资金的补给，这样在古巴就会出现饥荒和大

最新一批“灯塔工厂”近六成来自中国

“灯塔工厂”被称为“世界最先进的工厂”，它被视为全球数字化智能制造的典范和工业互联网深度融合时代的“北极星”，是行业最先进、最智能、最绿色的工厂代表。近日，世界经济论坛发布了最新一批“灯塔工厂”名单，22家制造企业加入全球灯塔网络，其中来自中国的工厂有13家，占比接近60%，创下历史新高。

据悉，全球首家液态奶、首家风能设备、首家核电、首家煤矿机械和首家轨道交通设备的“灯塔工厂”都来自中国，中国先进制造业覆盖的种类更加丰富。截至目前，全球“灯塔工厂”总数已增至172家，其中中国工厂数量达到74家，占比达到43%。

(来源：“海外网”微信公众号)




批失业，古巴政府也就会垮台。”

美国对待古巴的方式，复刻了自己对待世界的模式：一是单边主义，二是破坏国际规则，三是“美国例外论”，四是冷战思维。

59、88、101、117、137、143……184、185、187、187。这是自1992年至2024年联大就“必须终止美国对古巴实施单边经济制裁”进行32次投票中投赞成票的数量。一个明显趋势就是，支持解除美国对古巴封锁的国家越来越多，已经形成了压倒性国际共识。这一全球正义聚浪成潮的过程，也是战后国

际力量对比深刻调整、群体性崛起的“全球南方”积极推动构建更加公平合理国际秩序的历史进程。

当今世界，和平发展与分裂对抗，两股力量交织博弈，共同塑造着未来的国际秩序。然而，历史和现实一再昭示，唯我独尊、分裂对抗的世界观只会加剧国际紧张局势，阻碍全球合作，最终损害的是所有国家的利益。和平发展、合作共赢才是未来人类社会共存的方向，而这股推动历史前进的力量正在不断积聚。

(来源：新华网)

“大美中国”的 14 条特色生态旅游线路

文 / 胡利娟

日前,国家林草局、文旅部联合推出了我国的 14 条特色生态旅游线路。

辽宁 魅力辽东·山海有情生态旅游线路

线路起点为和睦国家森林公园,向西南至大赫山国家森林公园,涉及 8 处自然保护地。线路集山岳观光、避暑度假、休闲养生、文化体验、滨湖漫游、科普教育于一体。沿途可以探索地下暗河景区,感受洞穴神秘之美;徜徉鸭绿江畔、登高远望中朝边境风光,追溯古文化发祥地、唐代清代中晚期古建筑群、清代第一座历史都城,寻访历史文化遗址,尽享辽宁山海风光、品味辽满民族风情。



江苏 滨海湿地生态旅游线路

线路北起连云港北固山省级森林公园,向南至南通启东圆陀角海滨省级湿地公园,涉及 1 处世界自然遗产和 7 处自然保护地。线路是世界自然遗产—中国黄(渤)海候鸟栖息地,可开展森林体验、湿地游览、运动赛

事、科普研学等活动。你可在碧海林涛、万鸟翔集、呦呦鹿鸣中放松身心,感受湿地类型生物多样性保护“中国样本”的无穷魅力,体验生态旅游高质量发展的崭新面貌。



浙江 “两山”共富生态旅游线路

线路北起长兴水口乡森林康养名镇,向南至天目山国家级自然保护区,涉及 3 处自然保护地。线路是乡村振兴的典型示范地,是森林康养的适宜体验地,也是全国森林古道的主要分布区域之一。这里群山翡翠,竹海绵绵,好山好水好空气,一座座农家住宅错落有致,游客穿行其间,可感受生态旅游的别样趣味,体验共同富裕示范区建设的成效。



安徽 皖南人文山水生态旅游线路

线路依次串联了国家 5A 级旅游景区黄山国家级风景名胜区、塔川国家森林公园、齐云山等国家级省级风景名胜区,涉及 1 处世界自然与文化双遗产、9 处自然保护地。线路是以黄山为代表的地质遗迹和徽州历史文化的双遗产地,涵盖皖南特有的生态旅游资源、壮丽的自然景观、古朴的村落民居、灿烂的徽州文化,沿途风光步步入画、处处皆景、步移景异,尽显徽风皖韵的自然魅力、历史风情。



福建 红土绿韵生态旅游线路

线路北起天阶山国家森林公园,向南至中山河国家湿地公园,涉及 6 处自然保护地和 2 个国有林场。线路是水上丹霞地质遗迹和历史文化双遗产地,是闽北重要的自然文化体验地、观光休闲目的地,也是红色文化



传承地和林业集体林权制度改革的典型示范地。在这里,既能体验中国最绿省份山的豁达、水的清澈,感受“人不负青山,青山定不负人”的林业情怀,也能重回革命老区,感悟先辈激情燃烧的岁月。

湖南 世界奇观生态旅游线路

线路北起武陵源世界自然遗产,南至万佛山—侗寨风景名胜区,涉及 1 处世界自然遗产、1 处世界文化遗产和 5 处自然保护地。线路串联起大湘西地区世界自然文化遗产、自然保护地等世界级生态旅游精品资源,是以森林旅游、山水观光、民族文化体验、世界遗产浏览为主要特色的生态旅游线路。



广东 绿游广府—探秘森林城市群里的世外桃源生态旅游线路

线路以流溪河国家森林公园为起点,向



西南至砚坑紫云谷，涉及7处自然保护地。线路既有高楼林立的城市，也有神秘的自然保护地，还有飞鸿故里和舞龙舞狮。这里人与自然和谐共生，是广佛都市圈居民休闲康养、科普教育、户外运动的理想之地。

贵州 世界自然遗产地风光生态旅游线路

线路以中国丹霞—赤水世界自然遗产为起点，向南至国家5A级旅游景区荔波樟江国家级风景名胜区，共涉及4处世界自然遗产，2处国家级森林公园和5处风景名胜区。线路既是喀斯特和丹霞地貌类型的世界自然遗产地，也是生态系统和生物多样性类型的世界自然遗产分布地，不仅可感受奇山秀水的神奇魅力，也可重温伟大不屈的长征精神，还能在民族村寨中体验激情“村超”“村BA”。



新疆 阿勒泰千里画廊生态旅游线路

线路以富蕴可可托海世界地质公园为起点，向西北至白哈巴国家森林公园，共涉及1处世界地质公园和5处自然保护地。线路是中国北方最重要的自然观光和冬季滑雪目的地之一。沿线的高山冰川、森林草原、

河流湖泊、温泉湿地、沙漠戈壁等自然风光，形态丰富，风格不一，天生丽质，奇美独特。同时，以岩刻彩绘、古墓石人、鹿石敖包、烽燧栈道为代表的阿尔泰山草原游牧文化源远流长，异彩纷呈。



大兴安岭 神州·北极遇见53°生态旅游线路

线路以国道G111、G331和省道S218为基础，呈环形分布，串联起国家5A级旅游景区北极村、漠河九曲十八湾国家湿地公园等众多景点。线路位于我国地理位置最北的区域，是中俄边境黑龙江沿岸自然风光的典型代表，也是我国北方大兴安岭地区民族文化和冰雪文化的展示窗口。线路重点展示以神州北极为代表的“北”文化，是找北探源、观赏极光、避暑旅居、康养度假、冰雪体验的绝佳之处。

除以上线路外，还包括河北坝上森林草原生态旅游线路、四川大熊猫寻踪生态旅游线路、西藏国道318生态旅游线路、陕西中华祖脉·大美秦岭生态旅游线路。闲暇之余，老同志们可以多出去走走，游览祖国的壮美河山，相信一定不虚此行。🇨🇳



全国养老服务信息平台上线试运行


为进一步提升养老领域政务服务水平，促进养老服务资源供需高效对接，为广大老年人提供可感可及的养老服务，近日，民政部上线试运行全国养老服务信息平台。

全国养老服务信息平台设置了政策资讯、服务查询、在线办理、养老地图等板块，旨在为社会公众、养老服务人员和机构等提供信息查询、服务链接和事项办理等服务。

平台秉承适老化设计理念，界面亲和、操作简便，通过实现四大功能，努力打造“一站式”服务平台。一是政策资讯“一站获取”。汇集各级民政部门制定的养老服务领域政策文件、标准规范、工作动态、办事指南等各类实用信息，让养老服务从业者及时掌握政策动态，让社会公众知晓养老领域惠民利民政策措施。二是机构查询“一图全览”。养老地图汇集全国40多万家经营主体的服务点位信息，社会公众可按名称、区域、类别等一键查询，信息获取更加方便、快捷、直观。三是场景呈现“一目了然”。面向社

会公众提供准确、翔实、全面的养老服务资源信息，展示服务站点概况、空余床位、服务项目、入住价格和要求、特色服务、咨询电话等内容。四是服务事项“一网通办”。随着省级服务平台逐步接入，平台将实现养老服务津贴补贴申领、养老机构备案等事项的在线办理，通过服务集成让群众“少跑腿”、动动手指就能“办成事”。

目前，平台处于试运行阶段，地方养老服务平台正在加快对接中，功能还有待完善。民政部官网表示，真诚欢迎社会各界为完善平台建设建言献策，共同携手将平台打造成一个社会公众、养老服务人员和机构“好用、爱用、管用”的政务服务平台。

下一步，民政部将持续推动平台功能迭代升级和信息更新，逐步实现全国养老服务数据资源汇聚共享，信息跨层级互联互通，以信息化赋能养老服务事业高质量发展，为广大老年人提供便捷优质的服务。

(来源：“中国社会报”微信公众号)



我市已建成 8 个老年人认知障碍照护专区和 8 个智慧化养老服务综合体

天津市民政局近年来持续在全市开展老年人认知障碍筛查工作,发现我市患病人数呈逐年上升趋势。养老服务关系民生、连着民心,今年天津 20 项民心工程中,要打造 10 个全生态、专业化的机构老年人认知障碍照护专区,建设 10 家智慧化养老服务综合体(养老院),提高养老服务品质。

耄耋之年的王爷爷是一名“被困在时间里的人”,自从患上认知障碍症,老人的记忆和智力水平不可逆转地悄然衰退,甚至时常忘记自己的家在哪儿。入住全市首批设置老年人认知障

碍照护专区的东丽区金桥养老中心后,王爷爷几乎没再迷过路。

“您看,这是我们给王爷爷做的专属门牌,它是减少认知障碍症老人迷路的因素之一。”在金桥养老中心,护理部主任孙秀馨揭开了谜底:熟悉的老物件、老照片多能唤醒老人记忆。得知王爷爷曾是一名医生后,中心工作人员便按老人工作照手绘出他穿着白大褂为病人问诊的模样,还把老人最珍贵的听诊器专门放大绘制,制成专属门牌,在房门上贴有“王爷爷的精神家园”等卡

通字样。纵观该认知障碍照护专区,这样的房间比比皆是。几十年前的老天津卫街景墙绘、摆有老物件的“时光记忆车站”等怀旧元素布满空间,为老人们的大脑带来有益刺激和锻炼,提振老人情绪,让遗忘走得慢些、再慢些、更慢些。

孙秀馨表示,阿尔兹海默病仅是认知障碍症中的一种,帕金森病、代谢性脑病、血管性痴呆等也都属于该类病症。目前认知障碍治疗分药物和非药物干预两种,不同的老人需对症下药,但不变的是给“老小孩”更多关爱和温暖。这一点也

得到本市另一首批认知障碍照护专区——金钟街(嵌入式)综合养老服务中心院长冯振红的肯定。

临近中午,该中心一层的老人家食堂里饭香四溢,位于楼上的照护专区里,近10名老人的游戏疗法已近尾声。“认知障碍症老人需要超乎寻常的耐心关爱,老人发病时就和小孩一样,家属往往不知如何沟通。专业护理人员善于了解并抓住老人的心理特点,运用‘音乐疗法’‘娃娃疗法’‘电影疗法’等锻炼老人的动手能力、语言能力、感官能力、生活自理能力,减缓他们的认知衰退症状,减轻家庭照护负担。”冯振红说。


“老年人认知障碍照护专区建成后,不仅为生活在养老机构的老人服务,也为周边居家社区老人服务。接到老年人的申请后,工作人员先对老人进行能力评估和认知障碍筛查,了解老年人的基本情况。如果发现有认知障碍倾向就进行早期的干预;若已确诊为认知障碍,需制订照护计划进行有针对性的康复训练,延缓认

知障碍加深。”市民政局养老服务处副处长庞雨生说。

不少市民听说过家门口新建了养老综合服务体,能提供诸多为老服务,但不知该找谁了解服务内容、如何享受服务。供需两端如何精准对接?拿设置在东丽区金桥街智慧养老服务综合体的金桥街道智慧养老数据中心来说,它相当于智慧养老体系的中枢神经。中心负责人杨晶晶通过智慧大屏,正在与周边社区的独居老人视频连线,询问老人近期的身体状况。她介绍:“大屏上显示的是整个金桥街道养老服务资源以及老人相关数据,如助餐助浴、监控报警服务数据等,同时贯穿智慧健康管理、智慧监护等十大智慧应用场景。老人可选择智慧居家上门服务,也能通过家中安装的智能设备监测,达到辖区养老资源与老年人服务需求的精准对接匹配。”该综合体设有16张托养床位。

说起智慧养老服务综合体与普通养老服务综合体有何不同,庞雨生介绍:

“智慧养老服务综合体包括智慧接待、智慧评估、智慧监护、智慧安防、智慧照护、智慧健康管理等场景,服务上有更大提升。智能设备会根据老年人身体状况自动生成照护方案,给护理人员精细指引。老年人的健康状况能实时监测,出现突发健康状况会及时报警、及时救治。不仅如此,后台还能开通家属端,家属可实时看到入住老人的活动轨迹等,用智慧守护‘夕阳红’。”

“今年,我们开展养老服务质量提升行动,就是在兜底性、普惠型、多样化有机结合基础上,倾心倾力打造符合天津实际、具有天津特色的‘津’牌养老新图景,进一步增强340万津城老年人的获得感、幸福感、安全感。”庞雨生介绍,市民政局正在扎实推进20项民心工程建设,截至目前,已建成8个老年人认知障碍照护专区和8个智慧化养老服务综合体(养老院),并在16个区开展失能老年人家庭照护者培训,现已培训1074人。

(来源:《今晚报》)

“一人住院,全家奔波”的现象有望得到改善

为积极适应老龄化社会发展,缓解“一人住院,全家奔波”的后顾之忧,国家医保局出台护理类立项指南(试行)和优化调整护理价格政策通知,统一指导各省规范护理价格项目;同时新设“免陪照护服务”价格项目,满足群众多样化的护理服务需求。



统一指导各省规范护理价格项目 将护理价格项目统一为三大类

据了解,国家医保局将各省目前名称和内涵不一致的护理价格项目统一分类,包括分级护理、专科护理、专项护理三大类,整合为 22 项价格项目。其中,分级护理是根据对患者病情轻、重、缓、急及自理能力评估后,给予不同级别的基础护理服务,由重到轻分为特级、I 级、II 级、III 级护理。

除了规范护理价格项目,国家医保局同时新设“免陪照护服务”价格项目。所谓“免陪照护服务”是指由医疗机构的专业医疗护理员,为住院患者提供 24 小时不间断的生活照护服务,不再依赖患者家属亲自陪护。总体上,医疗机构的医疗护理员岗位职责相对固定,专业性更强,既有利于照护患者,也能够减轻患者家属负担。

目前,国家医保局明确现阶段“免陪照护服务”仅适用于特级、I 级护理患者,且暂

不纳入医保。

那么,“免陪照护服务”将如何收费呢?针对地方的探索经验,国家医保局对“免陪照护服务”价格项目实行政府指导价管理。2024 年年底前各省对接落实立项指南后,试点地区免陪照护服务收费将有据可依。

虽然此次通知并未明确具体的服务价格,但此前的试点城市可以为我们提供一些参考。在浙江安吉,当地将无陪护病房护理费分三档按天收费:一对一服务 160 元,一对二服务 120 元,一对三服务 100 元。相比患者家属自己请护工,费用便宜了几十元。

加强对护理员的培训和教育 满足群众多样化的护理服务

对于患者家属来说,护理员的服务是否到位,照顾是否专业是最为关心的问题之一。那么,该如何提升护理员的专业水平,满足群众多样化的护理服务需求呢?

国家医保局表示,为保证服务质量,相

两年减少2万所幼儿园 多地探索“幼转老”“老幼共托”


文 / 林靖

近年来，出生人口变化对教育领域产生不小影响。在学前教育方面，随着学龄人口持续减少，幼儿园数量连续两年减少。数据显示，2022年和2023年，我国幼儿园数量共减少20,418所。

在招生难的情况下，很多幼儿园也在积极求变应对，比如探索托幼一体的新模式。在发展托育的同时，越来越多的幼儿园改成养老院。例如，浙江金华一家开办25年的老牌幼儿园，去年改造成“社区养老院”。深圳、太原、济南等多地已有“幼转老”“老幼共托”的实践。

与下降的出生率形成对比的是另一组数据：截至2023年年底，我国60周岁及以上老年人口达到29,697万，占总人口的21.1%。60周岁及以上老年人口数量比上一年增加



1693万。根据预测，今年我国60周岁及以上老年人口将突破3亿大关。随着社会老龄化的加剧，社区养老院是一条新的赛道，不少地方都在积极探索将养老院与幼儿园、托儿所结合起来的配套综合体。

（来源：“第一财经”微信公众号）


关行业主管部门和医疗机构，应进一步加强对护理员的培训和教育。对此，各地也在积极探索。

在河南省的一家老年康复护理院里，健康照护师刘驰正在给失能老人翻身、喂餐。经过专业培训的她，不仅照护病人细心，还精通各类医学基础知识。

事实上，不仅要有专业的技能储备，对护理员的工作进行监督与考评也至关重要。在福建省，护理员上岗后，他们的工作质量

要接受患者家属、医院和公司的多重监管，每天、每周、每月进行打分。

北京大学医学人文学院教授王岳表示，要设定好相应的标准和培训，而且有相应的考核指标，由病人家属来考核护理人员。

此外，为更好体现护理技术劳务价值，专家表示，将推动调价结果向护士薪酬水平传导，进而吸引并稳定更多人才从事护理工作。

（来源：“人民日报”微信公众号）

如何让高龄老人放心“跟团游”？

高龄老人“跟团游”限制多

刚刚过去的“十一”假期，不少老年游客表示，自己虽然有出游意愿，但报旅游团经常面临各种限制。特别是多数旅行社对游客年龄有要求，高龄老人参团存在不少限制。

虽然为了客源，不同的旅行社也有自己的折中方案。如果有家属陪同或提供体检报告、签署健康告知书等，相关要求在实际报名时适当放宽。还有一些旅行社推出了专门的老年旅游团产品，这些老年旅游团行程相对舒缓，而且会配备双导游和随团医生。

不过相较普通旅游团，老年旅游团线路安排少，价格也高出普通旅游团不少，难以满足顾客的出游需求。有旅行社的工作人员坦言，不少旅游团产品在设计时更多考虑的是成本，让游客花最少的钱去更多的地方，这与老年人车程短、节奏缓的旅游需求相悖，因此可供选择的老年旅游团线路较少。

旅行社“怕麻烦”的背后

多家旅行社表示，限制参团年龄，主要是因为“怕麻烦”。旅行中节奏较快，体力消耗较大，如果团队中有高龄老人，可能会影响整体团队行程。此外，不少老人有慢性病，一旦途中出现急症，就医不便，容易发生纠纷。

旅游法、《旅行社条例》等文件规定，旅行社应当投保旅行社责任险，应当提示参加团队旅游的旅游者按照规定投保人身意外



伤害保险。不少旅行社倡导游客额外购买适合自身的商业保险，但愿意购买的老年游客并不多。

一些保险产品对投保人的年龄有明确限制，一些保险产品还会根据投保人年龄，在保费、保险金额上有不同规定，高龄老人保费更高、保险金额更低，这在一定程度上降低了老人投保的积极性。

专家表示，相较中青年游客，老年旅游团产品需要充分考虑健康医护等问题，具有一定的特殊性，因此成本及所面临的风险与常规产品有所不同。

共同努力，让老人放心出游

今年1月，《国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》指出，“以健康状况取代年龄约束，完善相关规定便利老年人出游，健全投诉举报机制并加强监管。发展老年旅游保险业务，鼓励扩大旅游保险

这一大国重器,即将建成!




“江门中微子实验建设进入收官阶段:最内层的有机玻璃球已合拢,外层的不锈钢网架和光电倍增管也在有序合拢中,预计11月底完成全部安装任务,并启动超纯水、液体闪烁体的灌装。”日前,中国科学院院士、江门中微子实验首席科学家、项目经理王贻芳透露。

江门中微子实验以测量中微子质量顺序为首要科学目标,并进行其他多项重大前沿研究。2013年立项,2015年开工建设地下实验硐室,2021年年底地下硐室交付使用并开始探测器安装。

江门中微子实验的核心探测器设备为一个有效质量2万吨的液体闪烁体探测器,位

于地下700米的实验大厅内、44米深的水池中央,能量分辨率达到前所未有的3%。

为什么要寻找被称为“幽灵粒子”的中微子呢?我们的宇宙充斥着大量的中微子,大部分为宇宙大爆炸的残留,大约为每立方厘米300个。科学家普遍认为,广泛存在于物质世界中的中微子,就包含了反物质世界的重大信息。其实,我们地球本身也会发出中微子,而这些中微子的构成与我们现在看不到的结构有关系。中微子是宇宙形成之初就存在的最古老也最原始的基本粒子,携带着非常多重要的神秘信息,研究中微子对于认识宇宙和我们现存的世界物质都具有非常重要的意义,也是国际最前沿的基础科学。


据了解,江门中微子实验将于2025年8月正式运行取数,预计运行30年。“精确测量中微子振荡参数,使检验中微子混合矩阵的么正性、发现新物理成为可能,对中微子物理的未来发展具有重要意义。”王贻芳说。 

(来源:“科普中国”微信公众号)

覆盖面”,对老年旅游市场的痛点问题予以回应。

有些保险企业开始了新尝试,如针对老年人出行的风险情况提供多种产品,有的产品承保年龄扩展到100岁且保额不减半。相关企业负责人表示,在风险处置方面,旅游行业需要加强风险防范,尽快完善风险共担体系,同时积极倡导老年游客及家属的“诚信参团”意识。

同时,应积极开发适合老年人特点的旅游场景,既有利于老人放松身心,也可以避免他们过度集中到人流拥挤的热门景点。

未来,随着20世纪60年代、70年代生人退休,更多具备旅行经验的“新老年人”会选择外出旅游,届时他们将会在康养游、个性化出游等全新旅游方式的带动下放心参加“跟团游”。 

(来源:“半月谈”微信公众号)

本期话题

如何看待别离？



岁月悠悠 别离情深

文 / 木子

在这个被夕阳染得金黄的世界里，我静静地坐在摇椅上，手中摩挲着一张泛黄的照片，那是年轻时与老伴儿的合影，照片中的我俩风华正茂、笑容灿烂。岁月如梭，转眼间，我已步入暮年，回望过去，那些关于别离的故事，如同老电影般在心头缓缓播放，每一帧都承载着沉甸甸的情感。

如何看待别离？这个问题，对我而言，不再是年轻时那般轻描淡写。它像是一坛陈年老酒，越品越有味，越品越能体会到其中的酸甜苦辣。别离，是生命旅途中不可避免的一课，它教会了我们珍惜、成长，也让我们学会了放手。

记得那年，老伴儿因病离我而去，那一刻，世界仿佛失去了色彩。我们曾一起走过风风雨雨，从青丝到白发，每一个日日夜夜都充满了彼此的陪伴与温暖。当别离真正来临时，我才深刻体会到无奈与悲痛。但正是因为经历过别离，所以我才更加珍惜与亲人、朋友相处的每一刻，学会了在有限的时间内给予对方更多的爱与关怀。随着年岁的增长，我也逐渐看淡了生离死别。我开始明白，人生就像

一场盛大的宴席，有相聚就有别离。

别离，也许是为了更好地重逢，或是为了让我们在各自的旅途中继续前行。于是，我开始学着在别离中寻找属于自己的风景，用一颗平和的心去接受生命中的每一次离别。

别离，也让我更加珍惜那些还留在身边的人。孩子们虽然各自忙碌，但每当节假日，他们总会抽空回家。大家围坐在一起，分享着各自的喜怒哀乐。那一刻，我感受到家的温暖和幸福，也明白了别离并不是终点，而是为了另一次的相聚。

如今，当我再次面对别离时，心中已没有了最初的恐惧与悲伤。我学会了用一颗感恩的心去回顾过去，用一颗期待的心去展望未来。因为我知道，每一次的别离都是为了更好的相遇，每一次的放手都是为了给对方绝对的自由。

岁月悠悠，别离情深。在人生的旅途中，让我们带着对生命的敬畏与热爱，勇敢地面对每一次的别离，让生命之花在别离与相聚中绽放出更加绚烂的光彩。🍁



心灵深处的伤痕——别离

文 / 思萌

暮年,经历了太多次生离死别的我,依然没有坚强起来。遇到生离死别,还是会躲在无人处偷偷地哭泣。因为在别离面前,我是无奈的、无助的、被迫的、软弱的。它在我的心灵深处留下了难以愈合的伤痕,常常又被撕裂露出深层的伤口,流血、痉挛,令我痛不欲生。

假如别离能由我选择,我一定会坚定地拒绝。记得因为不得已的原因,我将10个月的独生女儿留在千里之外的娘家,一个人回到冰天雪地的内蒙古。漫漫长夜中我时常想起女儿,心里像猫抓了一样难受,翻来覆去地睡不着,只好走出家门漫无目的地在大街上游走,实在走不动了才拖着疲倦的身躯回家。因为长久地思念女儿,我的胃肠系统出了毛病,得了溃疡性结肠炎,一天到晚不停地腹痛、腹泻。直到多年后跟女儿团聚,我的这个毛病才逐渐好转,但是却留下了病根,只要精神一紧张就容易引发腹泻。与女儿的别离,是我一生无法挽回的痛,

几时想起,几时难过、无奈。

假如别离能由我选择,我要想方设法地拖延再拖延。虽然我是个医生,但是我却没有办法挽留亲人的离去,无法为他们疗愈病痛,只能任由死神将他们从我的身边夺走,所以我很自责。我总是想,“假如我有华佗之术,是不是他们就不会离开,至少不会这么快地离开?”这些年,目睹父亲、母亲,公公、婆婆,姐姐、哥哥,一位位亲人被死神夺走生命,我很悲伤。虽然母亲和公公年过九旬,但我依然舍不得他们离开。姐姐和大姑姐属于毫无征兆地猝死,连一句话都没有留下,就和我们阴阳两隔,永远别离,令我痛断肝肠。

在亲人相继别离的日子里,我久久地沉浸在接踵而来的哀伤中走不出来,常常一个人躲在没人的角落里痛哭。直到参加了相关专业的培训学习,在导师的帮助下,我重新认识别离,重新理解别离,才慢慢从哀伤中走出来。

老年朋友们,其实别离没有什么可怕,我们要努力增强“自我康复能力”,学会接受别离,勇敢地面对离别,积极健康的生活。🇨🇦





“九字真言”看别离

文 / 黄长贵

相遇是偶然，别离是必然。然而，当局者迷，旁观者清。别离就像夕阳下山，等待旭日东升的过程是很漫长的。“想开点、看远点、开心点”，此乃我看人间别离的“九字真言”。“九字真言”看别离，字字存心间。

“想开点”——相遇是缘，别离是情。人生相遇相知相惜，这是人之常情。别离太匆匆，难遇是相逢。既然相逢是“得”，别离是“舍”，就要有舍得精神，让别离成为一种“舍”的方式，多些理解、尊重和包容。

相见时难别亦难，别离是暂时的遗憾，记忆才是永远的彼岸。我们应当想开点，幸福就是一日三餐，餐餐七分饱，留下三分空间给思考。我们反而会因别离而格外珍惜眼前的旅伴，人往开处想，去时无遗憾。

“看远点”——暂时的别离造就了人们对幸福、团圆的期盼。智慧的人生不需要衍

徨，一个真正热爱生命的人，善于看得长远，放眼未来，拉长人与人之间相处的链条，从“心”出发，让生活更具情趣和理趣。如果我们只是不停地埋怨、想念和祈愿，那无异于“绕圈圈”。

看远点，也是为了让自己的站得更高些，立得更稳些，做得更优秀些。不求闻达于显贵，只求走好自己脚下的路。既然人生有别离，就要有志气和勇气，告别过去，拥有转身的美丽。看远点，是生命的嘱托，是幸福的理念，也是梦想的起点。

“开心点”——人生短暂，每天开心是对人生的安慰和鼓励。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，越是接近孤独，越需要忍痛割爱，越需要自强自尊自爱。不因岁月如梭而困惑，只求开心一点面对生活。

诗人苏轼在人生低谷的时候，依然开心释怀。他总是记得给亲人写信，寄托“但愿人长久，千里共婵娟”的夙愿；一生不苟言笑的鲁迅在寒冬来临之际，还不忘开心地看“南方的雪景”。开心，还体现在真真切切的理解与适应。

毋庸讳言，人生中最重要的一步路就在当下和眼前。不要过于执拗情感的束缚，而要坦然接受藕断丝连。人生是岁月的过客，却也是生命的亮点，就像夜空中的星星般，让苍穹有了光明和想念。

人道是，相见时难别亦难。悟透“想开点、看远点、开心点”九字真言，以平常心对待别离，日子不但过得平凡且平安，甚至还有诗意盎然，因为别离也是成长，可以让灵魂与思想得到更美的升华。🇨🇦

满怀深情话别离

文 / 王学新

我还清晰地记得,2016年12月27日17时12分,正当我下课走在回家的路上,突然接到哥哥打来的电话:“小妹,你赶快到爸妈家,爸爸病了!”我脑袋“嗡”的一声,心如乱麻,马上乘出租车赶到爸妈家,只见床上的爸爸身上已经盖上了白布单……我放声大哭:“爸爸!”哥哥告诉我,爸爸突发心脏病,抢救不及,已撒手人寰。爸爸去世那年89岁。那是我人生第一次经历重大的别离……

我觉得别离是一种痛苦的体验,它让人感到孤独、无助和悲伤。在别离中,我不得不面对失去的现实。承受心灵的创伤,就算心中有再多的不舍,但也不得不面对别离。

怎能忘,爸爸为我起的名字——“学新”,是为了教导我记住孔子在《论语》中说的“学而时习之,温故而知新”。这一头一尾两个字包含了爸爸对我的几许希冀;怎能忘,我刚刚参加工作是在政府部门工作,爸爸送我“两袖清风”四个字,传达出他对我的严格要求;怎能忘,我和相恋多年的男友准备结婚时,爸爸送我“爱屋及乌”四个字,这是他教我妥善处理家庭关系的秘诀;怎能忘,我刚刚怀孕要生小宝宝的时候,爸爸送我“未雨绸缪”四个字,这是他在提醒我既能生又能育;怎能忘,临近退休那些年,爸爸又送我“保持晚节”四个字,这是他在提醒我要清廉一生,走好人生每一步。

每每想到这些,离愁别绪涌上心头。随着时间的推移,我用移情法去勇敢地面对,


去战胜失去和离别的苦痛,我渐渐懂得了要这样做:

首先,允许自己去感受悲伤、痛苦、失落的情绪,不压抑它们,给情绪一个释放的空间。然后,试着去理解和接受这种失去和离别,明白这是人生必须经历的一部分,虽然痛苦,但也是成长的契机。可以通过回忆曾经的美好来缅怀故人,爸爸的音容笑貌、伟岸身躯、宽厚仁慈,点点滴滴我都讲与先生和女儿听,同时也提醒自己珍惜今日所拥有的,好好爱老妈,好好爱孩子,好好爱先生,好好爱自己,让爸爸在九泉之下安息放心。

其次,给自己时间去慢慢恢复,不急于强迫自己立刻走出来,可以找一个安静的地方思考和整理自己的思绪,也可以选择用文字记录下自己的感受,时常翻看爸爸写的毛笔小楷,慢慢释怀。

再次,发展自己新的兴趣爱好并全情投入,让自己重新找到生活的动力和方向。

此外,我还积极寻求家人、朋友的支持和陪伴,与他们诉说分享内心的真实感受,落泪也是正常的抒发,从他们那里获得温暖和力量,并且相信时间会慢慢治愈伤痛,让自己慢慢走出与父亲离别之痛,以更加坚强和成熟的姿态面对未来的生活。

选择默然地接受,选择释然地放开,选择体面地告别,把深情埋在心底,然后淡然地生活——这就是我对待别离的态度吧。



吴咸中：用毕生热爱彰显大医精诚

文 / 本刊记者 安可欣



许久以前,我就知道吴咸中院士的大名。作为医学大家、国医大师,他善用中西医结合的方法治疗急腹症,以及为周恩来总理会诊的故事……都使我对他有一种神秘的敬仰之情。然而,当我看到这位 99 岁的老人从轮椅上缓缓转过身时,泪水一下子夺眶而出,预想的种种开场白一句都没能用上。那一刻,我在吴咸中院士强大的“磁场”中感受到德高医粹、平易近人的魅力,感受到为医者、为师者的宽广胸怀、慈爱友善,还有身经百战、历经波澜壮阔后的那份平和与宁静。那种突如其来丰富而强烈的感受,成为我眼泪的催化剂。

响应号召,志在“西学中”

多年来,国内医学界流行着这样一种说法,“西医看上海,中医看北京,中西医结合看天津”。几十年来,吴咸中院士在天津创立并不断完善了中西医结合诊疗急腹症的新体系,实现了中医药、手术和微创技术的完美结合,被世界卫生组织认定为世界医学领先项目,被国家列为二十项重大成就之一。

时光回溯,彼时的吴咸中是一名年轻的西医,他与中医的缘分还要从 20 世纪 50 年代说起。

1954 年,党中央发出“西医学习中医”的号召。



扫一扫,听一听

1955年12月,全国第一届“西医离职学习中医研究班”开学,76名来自全国各地有经验的西医脱产两年半学习中医,由此拉开了中国医疗卫生界走中西医结合道路的序幕。

1959年,吴咸中积极要求参加第二届“西医离职学习中医研究班”的学习。那时,他是天津医学院附属医院(天津市总医院)的外科副主任。回忆起当时的情景,吴咸中院士娓娓道来:“我的两位哥哥都是不错的西医,但从我记事起,家中有病有灾都以‘中西医结合’的方式求医问药,疗效都不错,这使我对中医产生了较好的印象和浓厚的兴趣。”当时,有不少同事和挚友对吴咸中的决定表示担忧,认为他普外基础很好,离职脱产学习中医,万一“取宝不成反丢刀”,就得不偿失了。“大家的担忧和劝诫都是出于对我的关爱,我从心里感激。但我想,在既有西医的基础上再学习中医,‘艺多不压身’,说不定两者可以互相促进,成为‘中西医两手全占先’的医生。”言及此处,吴咸中院士推了推鼻梁上的眼镜。

经过深思熟虑,青年吴咸中选择急腹症作为中西医结合实践的切入点,目的是要在西医诊断的基础上进行中医辨证施治,破除根深蒂固的“手术万能”的传统观念,降低急腹症的手术率。

在中医班学习期间,中西医结合的临床实践开始了。1960年冬,吴咸中与“西学中”班的几位外科医生在天津市内几家大医院合作开展中西医结合治疗急腹症工作,仅几个月就成功地治疗了各类急腹症数百例,打响了中西医结合在外科临床应用方面的第

一炮,在天津医务界引起了很大反响。实践中遇到的问题以及显著的疗效,都极大激发了青年吴咸中学习中医的热情,他深感参加中医班学习不虚此行。至此,吴咸中的从医之路从“响应号召,艺不压身”的朴素学习态度,转变为“挖掘宝库、中西合璧”的全新医学追求。

稳健起步,首战告捷

在中医班学习期间,吴咸中晋升为天津医学院副教授,那年他37岁。中医班学习结束时,在95名毕业同学中,只有吴咸中获得了以时任卫生部部长李德全名义颁发的金质奖章和证书。

从中医班回到天津市总医院后,吴咸中认真制订了工作计划和 workflows,对每个病例都进行系统的病程记录,客观地疗效评价,严格保障患者安全。尽管如此,吴咸中仍然有“临事而惧,如履薄冰”的感觉,每治疗一位患者,他都要一天多次去患者病房查看,随时做好开展急症手术的准备。

典型的病例是最有说服力的。时任天津市总医院外科护士长的李维骆,因急性肠梗阻入院。当时值班医生已经做好了急症手术的准备,但李维骆已有过三次腹部手术的经历,实在没有勇气再接受第四次手术治疗,她恳请吴咸中“刀下留人”,希望以中西医结合的方式治疗。吴咸中得知后,对患者进行了全面检查,了解病情后,立即开了一副“参附承气汤”,用胃管灌入汤药。几小时后,患者果真“腑气得通”,排出大便,腹痛骤然消失,病情没几天就大有好转。病榻上的

李维骆甚为感动，在场的大夫们倍受鼓舞，整个外科对中西医结合的疗效有了最直观的认识。

为在短期内获得较大样本的临床观察，同时保证研究的客观性，由吴咸中作为总牵头人，将天津 5 家医院的外科急腹症小组组成了协作组，开展合作研究。当时，他们对 100 例急性肠梗阻患者进行了中西医结合综合治疗，其中 35 人采用了手术治疗，其余 65 人采用了非手术综合疗法治愈。在 84 例溃疡病穿孔患者中，有 74 人免受手术之苦。

开拓进取，勇攀高峰

20 世纪 60 年代初，包括吴咸中在内的“西学中”医生和有志于中西医结合事业者们齐聚天津市南开医院，并在此建立了国内第一家“中西医结合研究基地”。1964 年 12 月，吴咸中任天津市南开医院院长兼外科主任，同时主持天津中西医结合研究基地工作。

据吴咸中的学生齐清会回忆，当时吴咸中主持的每周一次大查房，是他受益最多的活动之一。“每次查房，吴院长都仔细询问患者病史，对其进行认真检查，且特别注意细小的变化，对各种检查资料都认真分析。他还经常到 B 超室、放射科检查室亲自观察患者的影像学改变，掌握第一手资料。每次查房，吴院长都抓住一两个关键问题进行分析、讲解，内容既涉及现代医学的最新进展，又涉及祖国医学的经典著作；既有各位专家名医的医案，也有自己的临床经验。他超强的记忆力，缜密的分析能力，诙谐风趣的语言，使我每次查房都有很大收获。”

随着中西医结合治疗急腹症的成果获得广泛认可，南开医院被树立为先进典型，卫生部要求南开医院尽快将中西医结合治疗急腹症的经验向全国推广。从 1971 年开始，吴咸中带领同事们举办全国中西医结合治疗急腹症学习班。办班前，他们精心准备、周密安排，不仅制定了教学大纲，专门编写了教材，培训了授课教师，吴咸中还亲自授课。

学习班的教材原本是内部出版的《中西医结合治疗急腹症手册》，那是一本蓝色塑料皮小册子，人称“蓝宝书”，印刷万余册很快便销售一空。后来经过补充修改，这本小册子于 1972 年由人民出版社以“中西医结合治疗急腹症”之名正式出版，成为影响广泛的中西医结合治疗急腹症的专业参考书。

通过举办中西医结合治疗急腹症学习班，出版《中西医结合治疗急腹症》等方式，中西医结合治疗急腹症的临床实践得以在全国范围内推广。到 1976 年，天津共为全国各地培养学员 300 余人，其中不少医生后来成为当地中西医结合治疗急腹症专业的学术带头人。

荣誉在身，大爱在心

几十年来，吴咸中用自己的专业精神在中西医结合治疗急腹症这片土地上持续耕耘，从开创领域到不断地突破成熟，离不开他日日夜夜地研究实践。1996 年，年过七旬的吴咸中获颁中国工程院院士证书。

成为院士后，吴咸中从不随便参加庆典活动，想得最多的是今后还应该做些什么。针对这项荣誉，他做了五点内容的表态：第


一,院士的“帽子”虽然戴在头上,但荣誉是集体的,包括各级领导、医科大学和南开医院的一贯支持,特别是和多年来学科成员们的不懈努力分不开的;第二,会严格按照工程院院士章程要求自己,努力实现院士应尽的义务,正确使用院士权利;第三,在不断提高自身学术水平的同时,做好对所在单位、地区的咨询、建议与服务工作;第四,严于律己,不因当选院士而向组织提出不合理的要求;第五,希望大家支持他不滥用院士的荣誉和头衔,不作过度宣传和商业炒作。

这些年,吴咸中院士始终坚守在医疗一线,救治病患、潜心钻研,用自己热爱的专业福泽大众。一位叫李淳的患者回忆说:“我住院期间,有不少学生在中考或高考前夕突发阑尾炎。手术虽然可以解决问题,但会令孩子们恐惧不安,还可能耽误考试。吴院士的中西医结合疗法真真切切地帮助他们。孩子们遵医嘱,按时喝汤剂、吃成药,无须住院,没几天便能轻松地走上考场。我还听邻床病友说,一位怀孕6个月的孕妇得了急性阑尾炎,经过吴院士的中药治疗,病情缓解后顺利生下一名女婴,现在这名女婴已成为一名优秀的记者了。吴老为之奋斗一生的中西医结合事业,是一项造福全人类的伟大事业!”

德高医粹、平易近人是吴咸中院士给所有人留下的印象。在医院内,不管是70多岁的大弟子还是20多岁的小医生,都喜欢亲切地喊他“爷爷”,久而久之,“爷爷”便成了“官称”。这既体现了吴咸中院士在人们心中的德高望重,又体现了众人对吴咸中院士的

尊敬与爱戴。

2012年,中国科协组织开展“老科学家学术成长资料采集工程”,吴咸中院士名列其中。接到任务后,南开医院及天津医科大学及时成立采集小组,精心收集吴咸中院士一生的档案资料。采集小组人员来到吴咸中家里,几个小时下来收获颇丰,他们像打了胜仗的战士似的逗趣道:“这次资料收集可是够彻底的,都赶上掘地三尺了!”没想到吴咸中马上接话说:“你们辛苦了,我保证再无隐瞒,我这老头儿就是经得起考验!”简简单单一句话就充分体现了一名胸怀坦荡的老共产党员的自信与骄傲,充满了对党的忠诚与热爱!

“人生功过,当由后人评说;事业未竟,工作尚需努力。”吴咸中院士在评价自己的时候常这样说。他的脚下,是一条光明的中西医结合探索之路;他的身后,是一代又一代薪火相传、不懈奋斗的优秀医疗团队在砥砺前行。吴咸中院士的思想、作风和精神,将不断激励着更多学科后人开拓进取、勇于创新,继续书写新时代中西医结合治疗急腹症的新篇章。 





盒子花灯耀古今

文 / 本刊记者 安可欣

既有机缘巧合，也有天道酬勤，时隔 30 多年，曾闪耀在天津市南运河畔的盒子花实打实地“复活”了。今年 3 月初，天津市静海区唐官屯镇刘上道村的盒子花表演重出江湖，在网上着实火了一番，许多网友惊叹于这从未见过的绝妙表演，紧接着，各地演出邀约纷至沓来，在弘扬传统文化的同时，还给村里带来了一定的经济效益。

在历史中绽放异彩

作为静海区非物质文化遗产代表性项目，盒子花也被称为盒子、盒子戏、盒子花灯，是刘上道村一“宝”。盒子花可以理解为灯笼与烟花的结合体，更特别的是，在差不多 5—6 个鞋盒大小的灯笼盒里，可以折叠隐藏 6—8 个不同造型的花灯，表演时通过引信按顺序熔断机关，可以一个一个打开展示给观众。它将造型、彩扎、剪纸、绘画、焰火等技艺融为一

体，极力将世间所有的美好与祝福囊括其中，让人们在璀璨的灯火里感受到满满的幸福。

盒子花始于宋代，成熟于明清，因其花费巨大、制作烦琐、工艺要求高等特点，自出现以来多为宫廷制作燃放而用，元末明初才得以在民间流传，主要供豪门贵族娱乐。至清朝康乾盛世，已被各地店铺、商号争相制作，用于招揽四方宾客。

在《雍正十二月行乐图》中，就能找到盒子花。据《清朝野史大观》中的《清宫遗闻》记载，圆明园宫门内每年正月十五都会放“和盒”（即盒子花），一盒三层：第一层写着“天下太平”；第二层是鸽雀群飞，象征放生；第三层则是小儿击秧歌鼓，唱秧歌。每个盒中还装有许多小的花彩，人物花鸟应有尽有。

《老北京的风俗》一书中也提到，清代的闹市区如东四、西单、鼓楼前、正阳门外大街的一些商店会燃放焰火，称为“酬谢主顾”。放

盒子花是最后的环节,有几层至十几层不等。大型盒子需要预先搭架子,第一层通常是向观众祝贺的话语,然后是各种图案和戏剧人物的形象。《红楼梦》中有描写宝钗请老太太观看盒子花的场景,著名评书表演艺术家单田芳在评书《乱世枭雄》中,也曾生动地描述了盒子花的燃放情景。

清朝咸丰年间,刘上道村有一位名叫刘万德的木匠,在异地他乡谋生时,偶然看到元宵节燃放的盒子花,便为之着迷。经过耐心学习,他逐步掌握了盒子花制作的全套工艺。后来,他回到刘上道村,把这项技艺传给后人,到现在已有 260 多年了。

在南运河畔流光璀璨

1945 年出生的郝同丰,从小就爱做手工,冬天的灯笼、夏天的风筝,他无师自通。17 岁时,村里盒子花第二代传承人李治发决定收他为徒,郝同丰自此开启了与盒子花的不解之缘。

“盒子花模型的横向结构,借助竹片、竹篾子、铁丝加以连接,竖向结构通过麻绳层层相连,这样就能折叠和打开。”郝同丰说,“骨架外面糊彩纸或布,在上面作画,内部串联细引信、灯火儿。”演出时,为了让大家看清楚,每个造型都要持续大概 90 秒钟,然后引信烧断连接处,下面的掉下来,上面的再打开。这就要对引信的长度、燃烧速度精确计算。

盒子花形式新颖、样子好看,造型和彩绘的内容也丰富多彩,随着一个个模型打开,总会给人意外之喜,颇有“开盲盒”的感觉。用了不到半年时间,郝同丰掌握了盒子花各个流

程的制作工艺。每次演出,十里八村的村民都会过来看。那时候没有自行车,想看表演只能走着过来,住处远的人早早就得带着干粮往刘上道村溜达。有一次,演出刚结束,一位老人拍着郝同丰的肩膀问:“小伙子,一会儿还有吗?”郝同丰告诉他,已经演完了,老人一脸遗憾。问了才知道,老人是从 15 公里外的薛家庄村走过来的。

后来,盒子花名气越来越大,郝同丰等受邀来到市区,先后在北宁公园、水上公园、民园体育场演出。最多的一年,前后演了 40 多场,场场观众爆满、座无虚席。更重要的是,在市区演出,要收费的。“三毛钱一张票,我们和对方三七分成。那几年,我们指着做盒子花是能挣钱的。”郝同丰说。

于各方努力中“起死回生”

20 世纪 70 年代,郝同丰成为村大队书记,除了日常工作,每到年节,他依然带着村民为大家表演盒子花。可进入 20 世纪 80 年代后,盒子花的吸引力逐渐降低,随着不少老师傅陆续去世,村集体经济也遭遇困难,想支持演出已非易事。1992 年春节,村里决定转年起停止盒子花展演。当时,郝同丰的心痛无以言表,却也无可奈何。

自此,盒子花在刘上道村沉寂了 31 年,直到 2023 年 5 月的一天,郝同丰接到了刘静军的电话,请他到村委会来。刚坐下来,刘静军就开门见山问道:“郝大爷,我们想把盒子花重新恢复起来,您愿意来帮忙吗?”郝同丰一下子愣住了,半天没反应过来。

刘静军是静海区人大常委会法制委员会

主任,也是刘上道村驻村帮扶工作队队长。来村前,亲友曾和她念叨,这个村有个绝活——盒子花。带着强烈的好奇心,刘静军开始查资料、走访了解。一段时间下来,她觉得这可能就是一直在找的发展村里特色产业的突破口,于是也就有了郝同丰接到的那通电话。刘静军认为,现在的人们喜欢传统文化、爱看非遗项目:“你看西安的大唐不夜城,多火呀!”驻村帮扶工作队的三家单位决定各拿出一定资金,用于项目启动、购买原材料。看到大家的信心和行动,郝同丰一拍大腿,决心把停了30多年的盒子花再拾起来。他找来了4位老伙计,重新组建了一支平均年龄77岁的盒子花制作队伍。

几个人各有所长,76岁的张继生是设计尺寸、搭框架的好手,郝同丰和72岁的弟弟郝同跃、76岁的张继轩擅长编扎、裱糊。只见郝同跃拿着几米长的竹篾子,用蜡烛炙烤变软后,根据模型需要,完成圆形、矩形、六边形等形状的制作。他年轻当兵时左眼受过伤,完全失明,仅靠右眼来完成每一道工序。“会有些影响,但是40多年来早就习惯了,现在我就用这一只眼,也能做到各个环节准确无误。”年纪最大的是81岁的李荣治,从小就爱画画的他得知郝同丰打算把盒子花再做起来时,毫不犹豫报了名。“有时在小板凳上一坐就是六七个小时,身体感觉还行。”说完,他哈哈大笑。差不多用了7个月时间,他们做了两个盒子花,一共有12个模型。

今年1月6日,刘静军决定组织一场试放活动,让盒子花重回大众视线。“事先我们并没有通过任何途径宣传,只想着先试试看。

没想到看到我们把盒子花摆出来后,大伙儿奔走相告,一下子来了上百人观看。我的心一下子提到了嗓子眼儿,生怕试放过程中出现什么差池。”

“3、2、1……”随着引信燃起,只听“砰”的一声,一个鼓楼造型的花灯展开,接着一个个造型先后亮相,引得村民们发出阵阵惊呼。试放一举成功,刘静军和队员们的心也像被盒子花点亮的天空一样,豁然亮堂起来。那一刻,他们终于长舒一口气:“盒子花‘回归之路’的第一步,迈得还算成功。”

在继承发展中走向全国

今年3月,一条盒子花“绽放”的视频吸引了一位热爱中华优秀传统文化的网络视频创作者,拥有数千万“粉丝”的他慕名来到刘上道村拍摄盒子花制作技艺。而这次拍摄,也为村里带来了7000元的收益,这是盒子花“复出”后赚来的“第一桶金”。

靠着这条视频的推广,刘上道村的盒子花逐渐声名远播,江苏、浙江、湖北、贵州、四川、重庆等地的景区通过各种渠道联系上刘静军和村“两委”班子成员,想邀请村里的老手艺人前往当地进行盒子花表演。3月,在河北省沧州市岳阳阁举行的刘上道村盒子花会大型表演,吸引了2万多名游客现场观看,这是盒子花时隔32年“复出”后,第一次走出南运河畔;紧接着,盒子花又先后走进江苏省徐州市窑湾古镇、陕西省西安市大唐芙蓉园……经历了几次成功的展演后,盒子花在全国声名鹊起。

原本村里的计划是吸引游客“走进来”,



没承想现在变成了“走出去”。想当初镇党委、镇政府和村“两委”班子积极提供了资金支持，如今盒子花给村里带来了成倍增长的经济收益，演出计划已经排到了明年春节。如果现在您拨打村“一肩挑”孙世佳的手机号，会听到“欢迎致电天津市非遗盒子花灯表演制作技艺有限公司，我公司主要经营盒子花灯的编扎、造型、剪纸、彩绘、烟花、制作、表演为一体的大型户外表演项目……”的彩铃。每次去外地演出，村“两委”班子几乎倾巢出动，孙世佳用皮卡拉着盒子花，驱车十几个小时前往目的地。

面对与日俱增的表演邀约，驻村工作队清醒地意识到，盒子花要想传承下去，发展新鲜血液刻不容缓。今年，在驻村工作队和村里的支持帮助下，郝同丰寻觅到三位“接棒人”——刘震、张明东和郝志明，他们被确定为盒子花制作技艺的第四代传承人。除了演出，他们其余时间都会跟着郝同丰学习打磨盒子花制作技艺。除了制作凉亭、花瓶、赵州桥等传统模型外，他们还一道创新设计出长征运载火箭、民族大团结等新模型。大家还会根据演出地区的地方特色来进行个性化定制，去西安演出前，大家齐心协力设计出大雁塔的模型，等比例还原了大雁塔的七层塔身。此外，他们还引入电子灯光艺术，使盒子花具有了现代气息。

名声越传越响，业务量持续上涨，原来的工作场地已经无法满足盒子花的制作需求。为了让老手艺人人们的工作环境更好一些，驻村工作队又与村“两委”班子商议，将村里的一座闲置幼儿园改造成一处空间更宽敞、光

线更足、通风更好的制作工坊。

今年9月，驻村工作队圆满完成帮扶工作任务。离开刘上道村前，他们用一周时间为盒子花的发展建章立制，编写出《刘上道村盒子花收入分配方案》，对收益分配、技术传承等各个方面都作了详细规定。方案中还特别明确了演出收益按比例分配，既有村民个人劳动所得，也有部分纳入村集体经济，让全体村民共同受益。

在驻村工作队和村“两委”班子的共同努力下，如今的盒子花在拓宽村民增收渠道上大显身手。未来，刘上道村还会继续打造好盒子花这张“土特产”名片，让传统的非遗手工技艺展现出更加深厚的文化底蕴和绚烂多彩的时代魅力，使盒子花成为新时代助力乡村全面振兴的点睛之作。



田华：做党的好女儿、 人民的好演员

文 / 谭佳媛

有着 80 年党龄的电影表演艺术家田华，在新中国成立 75 周年之际，被授予了“人民艺术家”国家荣誉称号。从经典角色“白毛女”的深情演绎到党的女儿“李玉梅”的坚毅塑造，田华以朴实自然的表演风格，让众多角色刻印进人民群众的心中。

“喜儿”成为电影史上经典

田华原名刘天花，12 岁时参加八路军，成为晋察冀军区政治部抗敌剧社的一名小演员。时任剧社副社长的汪洋给她取了一个艺名：田华。从此，她开始了革命文艺生涯。

16 岁时，田华加入了中国共产党。在战火纷飞的年代，田华随同剧社辗转演出，以多种演出形式激励民众，秧歌剧《兄妹开荒》、河北梆子《血泪仇》、话剧《战斗里成长》等大大增强了人民抗战决心。“艺术是我们的枪，舞台是我们的战场！”田华逐渐成长为一名富有舞台表演经验的成熟话剧演员。

东北电影制片厂准备拍摄电影《白毛女》，经过多轮选拔，田华凭借着相似的生活经历和丰富的舞台表演经验，在众多女演员中脱颖而出。为更加深入贴近角色，她跟随剧组到河北省平山县小山村体验生活。在导演的耐心讲解和引导示范下，田华



逐渐找到了与“喜儿”之间的共鸣。

1951 年 3 月 18 日，电影《白毛女》公映后取得空前成功。“北风那个吹，雪花那个飘……”电影中，田华将一个农家少女的纯朴、绝望和抗争演绎得层次分明，将喜儿这个虽饱经磨难却勤劳勇敢、不屈不挠的少女形象刻画得深入人心，成为中国电影史上的经典。

“党的女儿”形象代言人

《白毛女》是田华电影演员生涯的起点。此后，她又成功塑造了电影《党的女儿》女主角——李玉梅。

在影片中，李玉梅重返八角坳，目睹了敌人的残暴行径给根据地带来的满目疮痍、给人民造成的深重苦难。田华在演绎这场戏时，没有选择用泪水来宣泄情感，而是以冷峻而坚定的眼神，表达对敌人刻骨铭心的仇恨与蔑视，她的眼神中既蕴藏着无尽的悲痛、不屈的隐忍，也蕴藏着继续斗争的坚定信念。这一幕不仅是眼神技巧的展现，更是田华内心深处对革命大家庭深厚情感的自然流露，是对党无限忠诚的生动写照。

《党的女儿》公映后观众反响热烈，田华饰演的李玉梅这一角色深入人心，让她

当之无愧的成为“党的女儿”形象代言人。

真实是演艺生涯的不变信条

此外,田华还成功塑造了《花好月圆》中的知识青年范灵芝、《江山多娇》中治理荒山的女青年岳仙、《法庭内外》刚正不阿的法院院长尚勤等形象,将新中国女性的坚韧勇敢展现得淋漓尽致,成为观众心目中的艺术偶像。

早年的革命生涯无疑为田华的表演艺术奠定了坚实基础,她的亲身经历和艺术积淀,使得她在塑造每一个角色时都能注入真实的情感与生命力。她说:“生活就是真,是创作的来源。演员要长期地、无条件地深入生活,去体验感悟直接生活,去倾听了解间接生活。”真实,不仅是田华艺术表演的毕生追求,更是贯穿其演艺生涯的不变信条。

作为新中国第一代电影人中的杰出代表,田华一生获奖无数——“中国电影世纪奖最佳女演员奖”“国家有突出贡献电影艺术家”“第19届中国金鸡百花电影节终身成就奖”“第30届大众电影百花奖终身成就奖”……数不清的荣誉不仅是对其卓越艺术成就的认可,更是对其在人们心中深远影响的肯定。


热心公益践行“还艺于民”的承诺

田华始终铭记昔日那段战争岁月,淳朴的乡亲们自己吃着野菜和糠窝窝,却用小米给她熬粥,让她安心养病。“人民养育了我,我要还艺于人民。”这份深情厚谊,驱使她不断寻找机会回馈社会。

她义无反顾地奔向公益活动现场:积极响应中国文联号召,参加“送欢乐、下基层”活动传递欢乐;在汶川、玉树、芦山等地震灾区,她的身影成为义演活动中一道温暖的风景;中央电视台“心连心”艺术团赴江西老区遂川县慰问演出,她即便高烧不退,仍坚持登台,直至演出完成。

步入晚年的田华,对青少年成长格外关注。当得知“中国关心下一代工作委员会”成立的消息后,她毫不犹豫地加入其中。自此,她频繁奔波于学校、机关、乡村之间,以慰问和演出的形式传递关爱与希望,这成为她离休后重要的公益活动之一。她走进狼牙山、太行山、大青山等,将爱心撒播到大山深处,为山里的孩子们带去一名老艺术家的关怀与爱心。为培养艺术新人,田华还创办了“田华艺术学校”,请来中央戏剧学院、北京电影制片厂、八一电影制片厂等单位的老艺术家们为学生传授表演技艺、做艺术指导,培养了一批批优秀青年演员。躬身为桥,立身为梯,田华用实际行动诠释着“还艺于民”的承诺。

光影变幻,田华见证了中国电影从无声到有声、从黑白到彩色、从数字化放映到3D银幕的嬗变。即使岁月流转,那份对表演艺术的热爱矢志不渝。她说:“我不仅要做一名好演员,更要做一名好党员。任何时候都要相信组织,管住自己,不然就不配做党的女儿!”

80年艺海踏浪,80年初心不改、本色不变,田华以脚踏实地的演技、慷慨无私的奉献和清白自律的操守,真正践行了一次扮演“党的女儿”,终身做“党的女儿”的忠贞誓言。 (来源:“中国妇女”微信公众号)

费孝通的文化箴言

文 / 周星

1990年，我国著名的社会学家、人类学家、民族学家和社会活动家费孝通迎来了他的八十寿辰。各界贤达齐聚一堂，为这位学界泰斗贺寿。

宴会上气氛热烈，大家在对费老表达祝福之余，自然而然地谈到了他一生斐然的学术成就以及对社会的卓越贡献。有人提及当今世界文化的多元现状，还有不同文化交流碰撞时产生的诸多问题与挑战。

费孝通面带微笑，思绪飘回往昔。他回忆起在英国留学时，曾与同学利奇就人类学的治学理念展开的深刻探讨。利奇觉得人类学不过是智力的操练或游戏，可费孝通却坚定地认为，身为中国学者，不能仅仅将研究当作个人的自我实现。

费孝通还回想起当初放弃医学转攻人类学的初心，那正是源自中国传统知识分子“天下兴亡，匹夫有责”“学以致用”的使命感。在他心中，学术研究必须要为社会的发展进步贡献力量。

说起文化，费孝通的眼神中更添神采。他提及在大瑶山考察的那段日子，与瑶族同胞共同生活的经历让他深切领悟到了“各美其美，美人之美”的真谛。费孝通解释说，“各美其美”是每个民族都有自己认定的美好，而在其他民族看来或许并非如此。但只要民族之间能尊重



彼此的价值标准，那便是了不起的进步。他进一步阐述，当民族之间平等交流频繁，人们就会发现其他民族认为美的事物，自己也能欣赏，这便是“美人之美”，这是超脱自身生活方式的高境界。

紧接着，费孝通目光深邃，继续说道：“‘美人之美’再升华一步，就是‘美美与共’。当不同的标准相互融合，便达到了古人所向往的‘天下大同’。”

在场众人纷纷点头，深深为这番话语所触动。“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”，这16字箴言简洁有力，深刻阐明了尊重文化多样性、自我认知、相互理解与包容的重要意义。

寿辰聚会结束后，费孝通的16字文化箴言迅速传播开来，引发了广泛的讨论和思考。它成为人们处理文化关系、促进文化交流与合作的重要准则，也让更多人对费孝通的学术思想和人文精神有了更深刻的认识并充满敬意。🇨🇳

（来源：《人民政协报》）

刘勰“借力”

文 / 江舟

刘勰是南朝梁代时期的著名文学理论家，他很小的时候就失去了父亲，生活极为贫穷。但他笃志好学、博经通史，《文心雕龙》就是他的代表作。

众所周知，刘勰生活的年代盛行门第制度，一个人出身的贵贱决定了这个人社会地位的高低。像刘勰这样出身低微的平民，自然默默无闻，无人知晓。因其社会地位低下，《文心雕龙》写成后也根本得不到世人的重视，但刘勰本人十分自信，深知自己著作的价值，他不愿意看到自己用心血写成的书稿无声无息地被湮没，于是决心设法改变这种局面。

沈约是当时的文坛领袖，有着很高的声望，刘勰想请他评鉴自己写作的《文心雕龙》，借以赢得声誉。但是沈约身为社会名流，哪能轻易见到？刘勰想出了一个主意。他事先打听到沈约外出的时间，便背上自己的书稿，装成卖书的小贩，早早地等在离沈府不远的路上。

当沈约乘坐的马车经过时，刘勰便乘机兜售。沈约喜欢读书，当即就停下来，顺手取了一部《文心雕龙》，见是自己没有读过的书，便翻阅起来。只是稍稍浏览了一下，沈约就被

深深吸引住了，当即买了一部带回家去，放在案头认真阅读。沈约被这部书的文采所折服，以后便在上流社会举行的聚会中，不时地向别人推荐这部书。当时文坛的人见沈约对这本《文心雕龙》如此推崇，也注意到此书的价值，继而争相传阅，刘勰很快名声大噪。

如果没有借得沈约之力，刘勰是无法成名的，他的文艺思想也大有可能被湮没于浩瀚书海，何谈流传千古？我们在平时的工作与生活中，默默耕耘也许是一种优点，但有时候确实也要懂得借助别人的帮助和力量，以达到目的和效果。如果仅仅停留在单打独斗而不知道赢得他人的帮助，有时候只能获得“事倍功半”的效果。

（来源：《滕州日报》）



王良的家规、学规与乡规

文 / 朱兆龙 陈凡 顾礼学

王良(1483—1541年),字汝止,号心斋,出生于盐丁家庭,由烧盐卖盐而自学成才,38岁师从王阳明后改原名“银”为“良”,首开以“百姓日用即道”的思想,成为中国思想史上泰州学派的创始人。在王良的理论体系中,家风家规、乡规民约的论述有三成左右,王良理解和讲授的“修齐治平”,是他对自身经历的体悟与升华,具有很强的平民性,易于践行、普及和传承。

王良制定的家规——《孝悌箴》

王良11岁辍学上灶,烧盐八年,卖盐六年,饱尝盐民生活的辛酸。他的父亲要上灶烧盐,劳苦不堪。母亲不仅要照料他弟兄七人,有时还要上灶操作,过劳而病逝时王良只有14岁,他的心中刻下了报恩父母的赤子烙印。王良弟兄长大后,劳动力增多产盐亦多,再加上王良去山东卖盐也有一些收入,家庭经济逐渐好转,弟兄们先后结婚成家。此时孝悌问题便显露出来了。

一天,王良早起读书时,看到父亲用冷水洗脸,准备赶去官府应差。时值冬寒水冷,王良自责不已,从此代父亲去服差役。还有一次,家中各房弟媳议论起自己嫁妆的厚薄,王良召集众兄弟,请父亲和继母坐于堂上,讲述起“众人离,起于财物不均”的



道理,将各房财产置于庭中,综合分配,家庭归于和睦。

王良从29岁开始自学《孝经》《论语》《大学》,将书卷在袖子里,遇到有学问的人就请教。他对《孝经》深有体悟,认为“孝者,人之性也,天之命也,国家之元气也”,“君子务本,本立而道生,孝悌也者,为仁之本也”。于是他结合家中情况,写下《孝悌箴》,作为自家的家规。王良以“孝悌”为立足点的家规,目的在于加强家庭的团结和睦,这是他对实践的考察和总结。

孝是对父母的尊重,父母有不妥的举动,亦应劝止。王良的父亲没有受过文化教育,家中宽裕后由于无聊竟去瓦舍勾栏娱乐;王良劝止后,他又到海滩上去张网捕大雁;王良再次劝止后,他就回家烧香叩头拜鬼神;王良又劝他传承先人向善的传统,他这才安心颐养晚年,到93岁无疾而终。

悌是对弟兄的友爱。王良将弟兄们可

以读书的孩子集中起来,聘请塾师启蒙,自己不时去查看辅导,有不守规矩的孩子,他就令其到“退省处”站立面壁,以促幡悟。一段时日后,孩子们都能遵守规矩,学业上也有了长进。在《孝悌箴》的引导下,七个弟兄八幢茅屋的大家庭,富庶和睦,秩序井然,人丁兴旺,家风昌盛。

王艮制定的学规——《乐学歌》

明嘉靖初年,王艮从王阳明处学成归来,开馆传学。他的学生中有烧盐制砖打鱼砍柴的人,也有商贩佣人戍卒胥吏等,邻里乡人傍晚收工后也到王家来听讲论学,不分老幼贵贱,王艮一律平等对待,认真教学,开启了平民教育的新风。

王艮在教学中发现,来自文盲家庭的学生,感到学术用语深奥,虽用白话解释亦不甚理解;能够学进去的则在孔孟规矩前畏葸不前;一些世家子弟则露出“燕安气”,即喜欢参加一些体面的学术活动和宴饮,却不知礼仪进退。针对这种种现象,王艮一一指出,正面启发纠正。随着学生日益增多,王艮写下了《乐学歌》作为学馆守则,让学生弟子们吟唱践行。

《乐学歌》简明通俗,寓规劝于歌词,置道理于吟咏,阐明了三层意思:学习是件快乐的事,对于所学的知识,理解得越透彻就越感到快乐;学习是件自省的事,在学习中克服个人的私心杂念能使人感到快乐;学习又是件永续的事,应当学是乐、乐是学地快乐生活下去。


《乐学歌》匡正了弟子的学习态度,有

助于学生学业的进步和品德的养成。王艮传学五年后,外地学生中就有五人中了举人,两人中了进士。在王艮前两批共计三十多名学生中,四成是当地王氏族人,《乐学歌》作为书院的规则,也丰富了王氏的家规。

王艮制定的乡规——《淮扬乡约》

明嘉靖十五年(1536年),新任巡盐御史洪垣到任扬州,听说王艮讲学成就斐然,当地民风淳朴,便亲临考察。他参加王家草堂的晚餐,见诸生咸菜就粥,默然进食,面无不悦之色;次日出席晨课,见诸生队列恭候,进退依礼,敛容肃观,王艮开讲简洁透彻,诸生认真默记。洪垣对此十分欣慰,决定以此为榜样,请王艮起草一份简便易行的乡约,以资乡风民俗。

王艮慨然应允,命小儿子执笔,按照王阳明在江西发布的乡约,结合扬泰盐场的民风现状,口授而成。洪垣看后,认为这是一份接地气的乡约,当即批转两淮三十个盐场公布遵行,使其所行之地成为“焕然文明之乡”。

王艮作为一个平民学者,从盐民家庭的生活愿景出发,从盐场的社会生活实际出发,写出的《孝悌箴》《乐学歌》《淮扬乡约》没有深奥空洞的语言,没有声色俱厉的规定和戒条,更没有高官厚禄的利益诱导,反映了平民百姓对幸福生活的憧憬,对家庭和睦的向善追求,对社会和谐平等的希冀,书写了中国家规乡约史上一个独特的篇章。 

(来源:《中国纪检监察报》)

第一次国共合作取得了哪些成果？

文 / 张仰亮 忻平



100年前,在孙中山的主持下,中国国民党召开第一次全国代表大会,实际上确立了联俄、联共、扶助农工的三大政策,标志着第一次国共合作正式形成。中国共产党帮助孙中山改造并发展国民党组织,领导工农大众支持国民革命,为革命新局面的形成、革命新道路的开辟打下了坚实基础。

改组大幕正式拉开

这一时期,国民党虽已拥有相当数量的党员,但政党上下呈现组织涣散、行动无力的状态。孙中山从香港海员罢工、京汉铁路工人罢工中认识到工人阶级的强大力量,并对共产党的组织力、行动力大加赞赏。

1922年年初,共产国际代表马林经过一番考察后认为,虽然国民党存在种种问题,但其政党影响力大,且有统辖区域和所属军队的能力,是可以联合的政治力量。他随之向中共中央建议,同国民党建立党内联合的统一战线。1922年8月召开的西湖会议,就国共合作问题初步达成一致。同月底,李大钊来到上海,在孙中山寓所多次与其促膝长谈,重点讨论通过“振兴国民党”来推动“振兴中国”的问题。孙中山与李大钊“畅谈不厌,几乎忘食”,孙中山当即表示希望李大钊以个人身份加入国民党。很快,李大钊由张继引荐介绍,成为第一个以个人身份加入国民党的共产党员。之后,陈独秀、蔡和森、张太雷等共产党员也陆续以个人身份加入国民党。

1922年9月,孙中山指定陈独秀等人为国民党改进案起草委员会委员。1923年10月,孙中山邀请李大钊等人为国民党改组委员,又指派李大钊为国民党中央候补执行委员,并邀请鲍罗廷为政治顾问,国民党改组大幕正式拉开。

1923年11月,国民党右派代表邓泽如等11人联名向孙中山提出反对“联共”政策。孙中山斥责,

“你们不同共产党合作,我就解散国民党”,甚至“加入共产党”。面对国民党右派的“怀疑”,李大钊理直气壮地驳斥:我们是帮助国民党改组和发展国民革命运动,“不是要从国民党偷走什么东西”。

1924年,国民党一大在广州召开,出席这次大会的共产党员有24人。李大钊、毛泽东等10人当选为国民党中央执行委员或候补委员,约占委员总数的四分之一。孙中山对国共合作寄予厚望。他认为,这次大会的作用主要体现在三个方面:一是重新来研究国家的现状;二是重新来解释三民主义;三是重新来改组国民党的全体。

工农商学兵联合起来

随着国民党一大召开,国民党中央层面的改组工作暂时告一段落,之后的地方改组工作迅速展开。

早在1923年6月,李大钊、陈独秀、毛泽东等人就致信孙中山,要求在上海或广州选择一地成立“强有力的执行委员会”,以此促进党员活动和宣传工作开展,这项提议得到了孙中山的同意。毛泽东还建言,应该全力发展地方党部,不能将党内人才都汇聚在中央党部。

1924年2月,毛泽东等共产党员被派往上海,参加国民党上海执行部的工作。毛泽东担任组织部秘书,并兼代秘书处文书科主任,具体负责党员重新登记工作和文书相关工作。在共产党员的帮助下,国民党地方组织发展取得了积极成效。截至1926年1月,国民党在大部分省、区建立了党组

织;至国民党二大前夕,党员人数发展到20万人,且党员社会构成发生积极变化,工人、农民和知识青年占比提升。

1925年9月,毛泽东辗转来到广州。10月,他出任国民党中央宣传部代理部长。毛泽东上任后提出,各种宣传品应经过审读后再依次发给下级党部及普通党员阅读,并要求调查国内外党员人数和各类公私机关团体的数量,“以便分发宣传品”。国民党二大后,毛泽东兼任国民党中央农民运动委员会委员,开始将目光转向领导农民运动上。毛泽东认为,国民革命是“工农商学兵联合起来的革命”,只有把农民动员起来,“国民革命才能成功”。

这一时期,由国共两党共同主办的广州农民运动讲习所前后举办六届。前五届由彭湃主持,第六届由毛泽东任所长。毛泽东注重社会调查,教育学员要躬身研究各自家乡的农民问题,并按照地区分别组织了13个农民问题研究会。孙中山对讲习所的开办深表满意,认为如果农民不能起来参加革命,“我们革命没有基础”。

国民革命军士气高涨

1923年8月,孙中山派出由共产党员张太雷等人参加的“孙逸仙博士代表团”,到苏联考察军事工作。

1924年5月5日,黄埔军校正式开学,军校设置党代表之举,在中国尚属首次。孙中山希望通过举办黄埔军校“把革命的事业重新来创造”,并决定以学生为班底,“建自己的革命军队”。黄埔军校开学后,共产

党不仅派出周恩来、金佛庄、茅延楨等到黄埔军校任教，还派出大量共产党员、青年团员来军校学习。周恩来在负责黄埔军校政治部后，进一步加强了思想政治教育，学生的精神面貌焕然一新。征得孙中山同意后，周恩来还选调黄埔军校的毕业生等组建了大元帅府铁甲车队。

为了打造稳固的大后方，国共两党还联合进行了统一广东革命大本营的武装斗争。经过两次东征和南征，国共两党打败了陈炯明等军阀，并平息了杨希闵等人的叛乱，统一了广东革命根据地，为北伐创造了有利条件。1926年7月，国民革命军誓师北伐。在兵力仅为对方七分之一的情况下，国民革命军凭借高涨的士气，英勇奋战，一路势如破竹。其中，共产党员、共青团员在战斗中发挥了模范带头作用。

为配合北伐，中共在各地广泛发动工农运动。1926年12月，周恩来来到上海。针对此前起义失败的教训，他决定解决对军事武装建设重视不够的问题，注重对工人纠察队的训练和武器购置。之后，在上海工人第三次武装起义期间一举成立了以工人为主体的并联合各阶级的民主革命政府——上海临时市政府。


这一时期，中共还在东南各省领导开展了一系列轰轰烈烈的农民运动，把广大农民进一步组织起来。截至1927年3月，全国农会会员发展至500万人，江西、湖南、湖北等省均成立了省农民协会。其中，湖南农民运动发展最为迅猛。1926年11月，毛泽东出任中共中央农委书记，首要

工作是加强党对农民运动的政治领导。面对国民党内部一些人对农民运动的种种责难，毛泽东对湖南湘潭、湘乡、衡山、醴陵、长沙五县农民运动作了为期32天的实地考察，继而发表了著名的《湖南农民运动考察报告》。

民主革命思想深入人心

在大革命期间，中共充分发挥善于做群众工作和宣传工作的优长，发动了五卅运动、上海工人三次武装起义等，形成了反帝反封建军阀的革命高潮，并帮助北伐军从珠江流域扩展至长江流域，让革命形势呈现出勃勃生机。

虽然第一次国共合作因内外多种因素而破裂，但不失为一次改造中国的有益尝试，对国共两党的成长起到了直接推动作用，意义不容小觑。一方面，以工农、城市小资产阶级、民族资产阶级组成的统一战线，通过北伐战争基本推翻了孙传芳、吴佩孚等北洋军阀的统治，让民主革命思想日益深入人心。另一方面，第一次国共合作显示出无产阶级政党的先进性，教育和锻炼了幼年的共产党，提高了共产党在全国人民心中的政治威望。

特别是中共在大革命期间积累了宝贵的革命经验，提高了斗争本领，锤炼了党员干部队伍，扩充了党组织的规模，进而从“小团体过渡到集中的群众性政党”，成为“强大的共产主义组织”和“举足轻重的政治力量”。

（来源：《解放日报》）




“美轮美奂”为何要用“轮”？

文 / 富丽

“轮”字最初是指“车轮”。“察车自轮始。”“轮”还可以指像轮子的物体，而日常生活中最常见的跟轮子相似的事物无外乎太阳和月亮。“轮”进一步又可以表示日、月等圆形物体的数量。《水浒传》第四十二回中就曾写道：“少间，风扫薄云，现出那轮明月。”在“第几轮会谈”“第几轮比赛”等说法中，“轮”表示循环的事物或动作的数量，这是它表示圆形物体的数量这种用法进一步抽象化发展的结果。

由车轮转动之义，“轮”还发展出“依照次序替换”的意思，在“轮班、轮休”等词语中，“轮”表示的就是这种意思。然而，在今天使用的“巨轮、游轮、货轮”等词语中，“轮”的意思跟车或车轮无关，而是指轮船。

另外，当“轮”出现在跟面积、丈量等相关的语境中时，它指的是地的南北距离。

那么，“美轮美奂”一词中，为什么要用“轮”？这个成语的意思是形容房屋高大华美，出自《礼记·檀弓下》。根据其中的记述，春秋时晋国赵文子建造宫室，晋国的大夫们前去参加落成仪式，大夫张老致辞说：“美哉，轮焉！美哉，奂焉！”意思是说，这所新居多么高大，多么漂亮啊！“轮”在句中表示“高大”的意思。与之类似的还有“轮奂”，或作“轮焕”。在白居易的《和微之诗二十三首·和望晓》中：“星河稍隅落，宫阙方轮焕。”可见，了解了“轮”字“高大”的含义，自然也就能够理解“美轮美奂”一词中，为何要用“轮”了。  （来源：《科教新报》）



唐诗是如何“发表”的？

文 / 钱国宏

唐代是中国诗歌创作的巅峰时代。在那个文化开放的鼎盛时期，浩如烟海的唐诗成为中华民族珍贵的文化遗产之一，对世界许多民族和国家的文化发展产生了巨大影响。很多读过唐诗的人都会心生疑问：在印刷技术尚不发达，报刊、网络、自媒体更是无从谈起的唐代，这么多的唐诗是通过哪些形式和渠道“发表”出来的呢？

赠诗和诗。即把自己写的诗作赠送给他人，或者专门为某人所写，或者和某人的原诗。赠诗与和诗的目的，就是为了让自己的诗作在更大范围内得以扩散和流传，即“公开发表”。如大诗人李白就曾把自己写的《蜀道难》一诗，呈给当时的文坛巨擘贺知章。贺知章读完李白的诗后，大加赞赏：“先生真是谪仙啊！”于是李白的“谪仙”之名和《蜀道难》诗不胫而走，迅速“蹿红”。唐代大诗人白居易也曾把自己的诗作献给当时的诗坛前辈顾况。当顾况读到“野火烧不尽，春风吹又生”时，不禁拍案叫绝：“有句如此，居亦何难？”白居易由

此名扬天下，其诗作由此得以“发表”。遍览《唐诗三百首》，好多诗作都属于这一类，如李白的诗作《赠汪伦》《沙丘城下寄杜甫》、孟浩然的诗《秋登万山寄张五》、王维的诗《辋川闲居赠裴秀才迪》等。

逢墙则题。苦于无发表“版面”，唐代一些诗人便把驿馆、驿亭、名胜景点等场所的墙、柱作为“诗歌发表园地”。白居易在《蓝桥驿见元九诗》中说：“每到驿亭先下马，循墙绕柱觅君诗。”有些唐代诗人特别喜欢在名胜古迹“发表”诗作，因为景点的游人众多，其诗作一旦“发表”，传播会更加广泛而迅速。史书记载，饶州著名的景点干越亭上的题诗多达上百首。唐代诗人崔颢曾在黄鹤楼上题诗一首：“昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。日暮乡关何处是？烟波江上使人愁。”某日，李白也来游黄鹤楼。他登楼远眺，胸襟大开，兴之所至，欲作诗一首，可一眼便看到了崔颢“发表”在楼壁

上的诗作,李白读罢大为折服,为之敛手道:“眼前有景道不得,崔颢题诗在上头。”竟搁笔而去。


即席赋诗。不少诗人才华横溢,即席吟诗,出口成章,文采斐然,如王勃的《滕王阁序》、郑谷的《席上贻歌者》。大历年间,卢纶、李端等所谓“十才子”,常奔走于王公贵族的宴席上赋咏酬答,从而名声大振。即席赋诗,也使得很多诗人的诗作以“口头文学”的形式,得以“发表”和流传。

诗板留诗。到了中唐以后,一种新的“发表”形式出现了:一些民间旅馆为了扩大自己的声望,以便更好招揽生意,就在店内醒目处准备一块“题诗板”,专门让过往的诗人题诗。一些诗人的诗作也由此“发表”并流传后世。史书记载,秭归县令繁知一听说大诗人白居易要路过巫山,就事先在巫山神女祠墙壁上用大字写道:“苏州刺史今才子,行至巫山必有诗。”这是公然向白居易“索诗”。

诗筒传诗。为了“发表”诗作,唐代诗人可谓绞尽脑汁。当时,人们还发明了一种特制的竹筒或瓷筒,用来相互间传递诗作。大诗人王维晚年隐居辋川别墅时,与地方太守裴迪写诗唱和。因为该地竹子多,王维常用竹筒盛诗和裴迪互赠诗作。

白居易任杭州太守时,也曾用瓷筒盛诗传与当地文人。诗人元稹任会稽(今浙江绍兴)太守时,白居易常派人用瓷筒传递双方诗作,白居易为此还写诗记胜:“为向两州邮吏道,莫辞来去递诗筒。”更有趣的是,诗人唐球居然把自己的许多诗作装进一个大瓢内,放入河流,以期让更多的人读到他的诗句。

卖诗得传。唐代诗坛名家为使自己的诗作能够“发表”流传,想出卖诗的招数,即把自己的诗作标价出售,他人买去,看在银子的面子上也会流传的。大诗人白居易一首诗标价一百金,一首《长恨歌》卖出了五百金的天价;诗人李益以诗抵账,留下几篇诗作,充作“代金券”,但他的目的不是占便宜,而是让自己的诗作通过歌唱者传唱出去后,就相当于“发表”了。

题画留诗。一些诗人为让自己的诗作“流传后世”,还想到了绘画。他们在绘画作品上题诗,画旁有诗,诗旁有画,诗画相映成趣,相得益彰,画以诗名,诗以画传。如韦庄的《金陵图》,就是一首题画之作。诗人在看了六幅描写南朝史事的彩绘后感而发,挥笔在画上题诗,以流传后世。 

(来源:《燕赵晚报》)



崔福根： 耄耋之年初心不改 只为传承地方文化

眼神明亮、腰背直挺，说话中气十足、铿锵有力，你一定不会想到，眼前这位老人已有92岁高龄。他叫崔福根，是江苏省苏州市吴江区七都镇隐读村人。

1948年，崔福根前往浙江湖州，从那时起便在湖州工作、定居。60余载时光里，他辗转于10余家企业、单位，作为一名共产党员，他以身作则、乐于奉献，带头攻坚克难，得到了同事、领导的一致认可。2010年，78岁的游子崔福根回到了家乡七都镇隐读村。78岁，这个常人看来应该颐养天年的年纪，却成为崔福根退休生活的一个新起点：撰写多篇文章，讲述隐读村过往历史；邀请专业画家，共同完成了一幅20世纪四五十年代隐读村店肆廊的画作……崔福根的生活充实而精彩。

“十多年前回到村上，我第一感觉就是变化大，很多人家都盖起了小洋房，大家的日子越过越好了。”崔福根说，作为一



名老党员，看到家乡欣欣向荣的发展景象，自己也想为之出一份力，于是他主动联系了村委会工作人员。

村委会工作人员告诉他，这些年，村上出了不少大学生，但是隐读村的历史是怎么样的，却很少有年轻人知道。乡土历史和文化是一个地方的“根”，丢了就像割断了精神命脉。崔福根深知这一点，于是准备将年轻时的所见所闻整理成文字，通过文字让村上的年轻人了解隐读村，认识他们的家乡。

之后，写作便成为崔福根每天的一项“工作”。崔福根不擅长使用电脑，但能熟练使用微信，微信聊天窗口的对话框成为他的写作板，他用手写，一个字一个字输入，写完一段，就发给村委会工作人员看，请他们一起审核校对。就这样，经过一年多精心整理，《隐读村新中国成立前十



年所见所闻简述》这本万余字的小册子完成了。

小册子主要分为三个部分，分别介绍了1938年至1948年间“红枪会”对隐读村的影响、抗日战争时期的隐读村以及解放战争时期的隐读村。崔福根还将这本小册子捐赠给吴江区档案馆，现已被永久收藏。

近年来，崔福根笔耕不辍，积极宣传家乡文化，《说说咱村的银杏树》《七都隐读村历史文化记忆馆纪实》等文章被多家媒体采纳刊发。

“这两天我又完成了一篇介绍七都地区庙会的稿子，已经发给‘吴江通’微信公众号的编辑了，相信不久后也会刊发。”崔福根说。

十多年来，崔福根不遗余力挖掘乡村历史，传播七都文化。听闻村上要重新修缮历史文化记忆馆，他捐出自己收藏的粮斗、升罗、连环画。此外，他还邀请专业画家，一同完成了一幅展现20世纪四五十年代隐读村店埭廊繁华景象的写意画。


“这件事发生在2022年年底。当时村上举办了一次活动，很多村民提起了店埭廊，感叹当时店埭廊的热闹繁华，但当时的店埭廊长什么样，大家却都不清楚。村委会那时也有意请个画家，来画一幅店埭廊的画。碰巧崔师傅在场，他很热心，说那时候的景象他还记得，也能联系到画家，便把这个活儿揽了下来。”隐读村村委会工作

人员表示。

2023年年初，崔福根通过朋友介绍，找到河南的一位画家，两人经过讨论商量，决定由画家执笔，根据崔福根描述的内容，用写意的手法展现当年的店埭廊。于是，两人在微信线上交流沟通，经过一年多的反复修改，顺利完成了画作，画作展现了当时店埭廊沿河店铺林立、商业繁荣的景象。“河边有几家店铺，怎么排列，哪家最大，哪家最小，我都是反复琢磨和推敲过的。”崔福根说。

收到河南画家寄来的画作后，村委会第一时间安排人员按比例制作了放大版，并将放大版陈列在乡风文明展示馆。画作一经展出，便收获村民们的一致好评。

村委会工作人员表示，崔福根参与制作和编写的画作、史料十分具有收藏意义，是隐读村历史的延伸和补充，崔福根这份回馈家乡的精神更值得敬佩，村委会将妥善利用这些作品，做好乡土文化的传承。

崔福根表示，将在今后的日子里尽己所能，为传承隐读历史、传播七都文化贡献绵薄之力。

（来源：“太湖七都”微信公众号）



晚年遨游“粮票海”

文 / 刘会琴



退休以后,在儿孙们的带动下,我找到了晚年的一大乐趣——收藏粮票!现在,我共收藏全国各地、各个时期的粮票 3000 多枚,成为当地小有名气的“老年票王”!

古语云,“欢娱嫌夜短,寂寞恨更长”。人到老年,常常因工作环境改变、生活秩序变更、活动空间缩小、身体健康状况等原因,而心生颓废、产生寂寞心理。如何才能让自己走出这种“黄昏怪圈”呢?我决定自己找乐子,通过自寻快乐来远离颓废,消除寂寞。于是,退休后,我便开始把延续多年收藏粮票的爱好作为晚年自我寻乐的“主攻方向”。

粮票作为一种实际的有价证券,曾在我国使用达 40 多年。20 世纪 50 年代被普遍使用,进入 20 世纪 90 年代后,渐渐从人们的印象中淡出。粮票反映了我国各个历史时期的社会经济状况,有较为重要的研究价值和收藏价值,成为收藏领域中与邮、币、卡并称的“收藏骄子”,其广泛性、重要性、时间区域性和其特殊的“身份”是无与伦比的,投资收藏粮票前景十分可观。认识到这些,我收藏粮票的劲头儿更足了。

我加入了一些收藏 QQ 群、微信群,同时

通过视频、电话、信函等方式联系全国各地的票友,通过他们为我提供粮票“藏源”。真别说,这招还真管用,我与他们联系上后,不仅得到了他们的大力资助,为我提供了很多珍稀粮票,还和多年联系不上的好友恢复了往来,加深了友谊。此外,还扩大了我的老年交际圈。湖南一位老友为我提供的 3 枚红军时期军队使用的“粮草券”“小米券”“杂粮券”,让我欣喜若狂,兴奋了好多天,这几张票券可算是我国最早的粮票了!

几年来,我一边收藏一边钻研,对粮票的相关知识基本做到了了如指掌。我按照粮票种类,给自己的藏品分类、归册:国家通用粮票册、地方(省、市、区、县、镇)粮票册、军用粮票册、商用粮票册、面票册、奖售票册、定额票册、农村粮票册等。这些粮票覆盖了全国各个省、市、自治区,时空跨度达半个世纪;面额自半市两到一万斤不等,票幅从几毫米到百余毫米不一。


退休后,随着粮票收藏行为的日趋成熟,我开始向四种粮票实行“重点进攻”:一种是早期粮票。如 1955 年发行的国票,当时只有带上“全国粮票”才能走遍全国,否则寸

步难行。这套粮票虽然纸张略显粗糙、设计简单,但年代久远,存世量很少,又有特定的历史含义,所以非常珍贵。另外三种分别是“文革”时期的粮票、军用粮票、特色粮票。“重点进攻”让我整天忙于联系老友、打电话、收快件……虽说忙是忙了些,却颇有收获,我几乎每周都能收到天南海北老友寄来的各种粮票。

每当家中来客人,尤其是老年朋友时,我就搬出厚厚的粮票收藏册,戴上老花镜,和老友们一起徜徉于粮票的海洋中:饱览祖国大好河山,品味各地风土人情,讲述难忘时代记忆……在观赏中陶冶情操,寻找快乐;在品评中增长知识,增进友谊;在研究中开阔视野,增长见识。有时,几位老友为了一枚粮票的出处、收藏价值、发行范围等,争得面红耳赤,“针锋相对”,收藏的乐趣也就在这其中悄然诞生了!

省收藏协会听说我的事迹后,积极吸收

我入会,并且邀请几家新闻媒体来我家对我进行专访,从而扩大了粮票收藏的社会影响。受他们的影响,我也把粮票作为“历史教材”,给儿孙们讲好“历史课”,帮助他们了解过去,珍惜现在,扩容自己的知识储备。

现在,收藏粮票成了我晚年的“精神支柱”。苏东坡是“宁可食无肉,不可居无竹”;我是“宁可居无竹,不可不藏票”。近年来,我为收藏粮票,在儿孙们的陪伴下,走了全国20多个省市,行程达1万多公里,俨然是一次“长征”。虽然花了一些钱,受了一些累,但看着自己收藏的林林总总的粮票,心里有说不出的欣慰。作为“第二货币”和“生命票”的粮票,是中国特定历史条件下的产物,它不但曾经与我们的生活息息相关,而且承载着一个时代的历史特色和精神风貌。一张粮票反映一段历史,一张粮票就是一个故事,端详着一张张粮票,就如同走进一段难忘的历史、一段多滋多味的悠悠岁月……





大漠魂

文 / 戴冠伟

金秋十月,游走新疆,友人介绍说这是观赏胡杨的最佳季节。从青少年时代起,我就阅读、欣赏了不少关于胡杨的文章与美术、摄影作品。此前到新疆,我也只是零星地看到过胡杨,至于大规模的胡杨林场以及独具特色的沙漠胡杨、戈壁胡杨、水中胡杨、湿地胡杨、枯树胡杨,却始终无缘得见。这次走进木垒鸣沙山胡杨林风景区,一睹世界上最古老的原始胡杨林奇景,令我久久难忘。这里的胡杨至少有 6500 万年的历史。深入其中,数千年的岁月沧桑尽收眼底,挺拔苍劲的古木和周边硕

大的沙丘相偎相伴,动中有静、静中有动,仿佛进入了一座奇幻的艺术殿堂。

亲眼看到胡杨树各种枯朽、狰狞、魔幻甚至桀骜不驯、拼死抗争的姿态后,我在想,在荒凉的沙漠中,能经受着大自然各种各样的磨难与考验,与如火的骄阳相拼搏,与如刀的风沙相抗争,在严寒的隆冬中坚强屹立,它该有着怎样的性格与意志呀?胡杨的根系能达到地下十米处,因为只有在那里,才有它赖以生存的水源。顽强的毅力让它在荒漠恶劣的气候下艰难地生长着。胡杨树千年不死,死后




千年不倒,倒后千年不朽,即使朽了,根系仍然牢牢地扎在沙漠里,固住一个沙堆,继续为保护生态环境作贡献。不管是蓝天下宁死不屈的挺立,还是夜幕里张牙舞爪的诉说,它始终固守在荒芜的沙漠腹地,守望着眼前的一片故土。

胡杨被人们誉为“沙漠英雄树”,它用钢铁般的骨骼谱写着大漠传奇。它是荒漠风沙的改造者,不断分蘖植株,形成“一棵胡杨一片林”的生态屏障;它孤独地承受着大漠风霜,把根深深扎进大地,虬枝擎空,守护着每一片绿洲。走遍天山南北,无论是高原还是盆地,无论是火洲还是寒极,人们也像胡杨树那样,默默耕耘、倔强成长,克服一切阻碍,战胜一切困难,铸就了不屈不挠的胡杨精神。我终于悟出,胡杨的风格源自它对饥渴的顽强与悲壮。

不过,当时胡杨生长的环境,尚不似今天这样干旱。以胡杨为主要分布区的塔里木盆地为例,早期依然是频繁的海水进退,塔西海存在了很长的一个时期,而塔西海的范围,恰恰是后来胡杨林分布最集中的地区。大海退缩后,胡杨林从塔里木盆地北部向南扩展,也是沿着盆地河流的方向发展。因为有水的滋润,令胡杨这种大叶片的乔木得以生长。直至今天,胡杨的分布也表现出随着水走的特性。

尽管河水已不复存在,树却不移,转而依靠地下水生存,表现出对水的依赖,印证了“水是生命之源”的真理。

不难看出,在自然选择的法则面前,面对干旱,胡杨通过长期适应过程作出了许多改变,呈现出顽强的生命力。胡杨,不愧为“最美之树”,是新疆一种特有的景观。20世纪中期,由于人口增多和生活能源的匮乏,胡杨林曾遭遇了一次浩劫,被毁面积达到60%左右。而人类自身也遭遇了自然的报复,沙漠化急剧发展,又一次影响到人类自身的生存。人们深刻领会到保护胡杨、保护生态的重要性,自觉参与到构建“人与自然和谐相处”的行动中。如今,通过各种积极措施,胡杨林面积也重新恢复到历史最盛时期的80%,重现了胡杨的美丽与魅力,诞生了许多以胡杨为主的旅游景区。

前些年《中国国家地理》杂志举行“中国最美地方”的评选,轮台胡杨林位列“中国最美的十大森林”之一。与荒漠浑然一体的胡杨林是历史的雕塑,是生命的赞歌。它“千年不死、千年不倒、千年不朽”的传说,赞扬了生命的顽强;它春天吐绿,夏日峥嵘,秋色尽染,严冬挺立,一年四季尽享人们的关注目光。胡杨林生长在新疆、内蒙古等辽阔的土地上,成为我们中华民族生生不息的象征,它的精神也深深地烙印在全国人民心中。 





走进利顺德大饭店

文 / 张丽

漫步至天津解放北路与泰安道交口，你会看到一座保留完好的，有着英国古典建筑风格和欧洲中世纪田园乡间建筑特点的西式建筑，犹如一位睿智的老者，静静地矗立在海河畔。它就是既有“华夏第一店”之美称，又享“世界酒店瑰宝”之赞誉，历经 160 多年风雨却老而弥坚的利顺德大饭店。

走进利顺德大饭店，仿佛踏入了一段时光隧道。其建筑风格融入了多种元素，外观庄重典雅，内部装饰精美华丽，充满浓重的欧式风情。古老的砖墙壁、旋转式的木门、旋转式木质楼梯和扶手上精致的雕花装饰，充满了复古的气息，让人很容易穿越到过去。

说起利顺德大饭店的历史，还要追溯到 1860 年天津开埠后。随着各国商人入境开展

自由贸易，传教士也接踵而来，英国传教士殷森德便是其中之一。他不仅是英国基督教会第一个来津的传教士，而且是利顺德大饭店的创始人。1861 年 4 月，殷森德乘船从上海抵达天津后，开始传教并参与了英租界工部局工作，成为董事之一。期间，殷森德结识了天津盐商张锦文并得到了他的巨额资助。颇具商业头脑的殷森德，拿到这笔钱后并没有去施舍，而是联系了怡和洋行经理麦克利恩，着手购买土地建造饭店。

1863 年年初，殷森德与英国女王的驻津代表吉布逊签订了一份转租土地的“皇室租约”，以纹银 600 两承租了海河岸边英租界 29 号地基的 19.9 英亩土地，租期为 99 年。几个月后，殷森德便在购买的土地最南端，建起一

处简易的英式印度风情的平房,作为货栈、洋行、旅馆和饭店之用,专门招待外侨,这就是利顺德大饭店的雏形,人称“泥屋”“老屋”。这座具有印度风情的英式平房,便成为天津最早的涉外饭店。

1884年,泥屋被英国人乔治·瑞德购买后扩建,在英租界工部局董事长德璀琳的支持下及殷森德等人的参与下,建成了一座三层平坡顶砖木结构的豪华饭店,既富有英国乡土气息,又体现出维多利亚建筑风格。该建筑是当时的英租界之最,也是天津西式建筑中的佼佼者。饭店的英文名字为ASTOR HOTEL,中文名字为利顺德大饭店,巧妙地把孟子“利顺以德”的儒家思想融入其中,具有独特的文化韵味。

1924年利顺德再次扩建,在原有建筑群中建成约2500平方米的四层大楼。新中国成立后,饭店又经过多次翻修扩建,形成现在的规模和风格。

利顺德大饭店不仅是一座建筑瑰宝,更是一部生动的历史教科书,它见证了天津近代的历史变迁和发展,成为当时中国外交活动和政治活动的重要场所。英国、美国、加拿大、日本等国先后将各自的领事馆设在饭店内;《中法简明条约》等也是在这里签订的。

利顺德大饭店曾接待过无数的历史名人。1912年8月和9月孙中山先生曾两次下榻利顺德大饭店,黄兴、宋教仁、张学良、蔡锷、梁启超、溥仪、袁世凯、段祺瑞、梅兰芳等各界名人也均在此驻留过,美国前总统胡佛年轻时在天津期间也曾居住于此。他们的足迹不仅为这里增添了传奇色彩,更增加了浓

厚的历史文化氛围。在这里,你可以感受到历史的温度,触摸到岁月的痕迹。

作为当时最高档的饭店,利顺德大饭店的内部设施至今也不过时。饭店的大厅和博物馆至今还保存着我国早期使用的老式电梯、发电机、电灯、电话、留声机,以及刻有1863年、1886年总督饭店、1897年利顺德饭店有限公司等铭记的金银餐具。这里是天津乃至全国最早使用电灯、电话和电报的地方。在那个穿长袍马褂留辫子的时代,代表了现代化的一丝光亮,展现了那个时代的辉煌与奢华。

走进利顺德大饭店内部,仿佛进入一个华丽的宫殿,宽敞的大厅高挑开阔,巨大的水晶吊灯散发着璀璨的光芒,营造出高贵典雅的氛围。墙壁上装饰的精美壁画和浮雕,展现着历史的场景和文化底蕴。

现在,利顺德大饭店已成为天津的标志性建筑和旅游胜地,每一个到这里来的人,都能感受到这座建筑的时光流转和历史厚重,它是一座活着的历史博物馆,等待着每一个游客来探寻它的传奇故事。





第十讲：五律的基本构成要素

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 五律的基本规范是什么？
2. 五律由哪四联组成？
3. 五律平起仄收式的平仄谱式是怎样的？仄起仄收式的平仄谱式又是怎样的？

在了解对仗的基本要求后，我们即可进入五律之研习。

五律即五言律诗，它属格律诗体裁之一，发源于南朝永明时期，定型于初唐，成熟于盛唐，历代诗人对此几乎无不精擅。

该体之基本格律特征，可概括为三句话：一是诗有定句；二是句有定字；三是字有定声。

所谓诗有定句，是说每首五律只能八句，不可多，亦不可少；

所谓句有定字，是说每句只能有五个字，不可多，亦不可少；

所谓字有定声，是说每个字的平仄，都有相应规定，必须严遵，而不得违反。

这八句诗共分四联：第一联称首联；第二联称颔联；第三联称颈联；第

四联称尾联。其中，居于中间位置的颔联和颈联，上下联必须字字皆对。这也就是说，需要构成对仗的，乃为中间两联，而首联和尾联，则一般不必对仗。

与五绝、七绝一样，五律亦有四种平仄谱式，它们分别是：一是平起仄收式；二是平起平收式；三是仄起仄收式；四是仄起平收式。

前人所作五律，绝大多数都为首句仄收，所以，我们初学此体，先要求掌握平起仄收和仄起仄收这两种谱式。

平起仄收式之谱式，是这样的：

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

平平中仄平(韵)

注：“中”表示可仄可平。

按照这一谱式所写出的五律，可以唐代诗人王维写的《山居秋暝》一诗为例：

空山新雨后，(平平平仄仄)

天气晚来秋。(中仄仄平平)

明月松间照，(中仄平平仄)

清泉石上流。(平平仄仄平)

竹喧归浣女，(中平平仄仄)

莲动下渔舟。(中仄仄平平)

随意春芳歇，(中仄平平仄)

王孙自可留。(平平仄仄平)

注：“石、竹、歇”为入声。

此诗三四句，其对仗构成如下：

“明”对“清”，形容词对；

“月”对“泉”，天文名对地理名；

“松”对“石”，植物名对地理名；

“间”对“上”，方位名词对；

“照”对“流”，动词对。

诗之五六句，其对仗构成如下：

“竹”对“莲”，草木对；

“喧”对“动”，动词对；

“归”对“下”，动词对；

“浣”对“渔”，动词对(渔字义为打鱼)；

“女”对“舟”，名词对(宽对)。

至于仄起仄收式之谱式，则是这样的：

中仄平平仄

平平中仄平(韵)

中平平仄仄

中仄仄平平(韵)

中仄平平仄

平平中仄平(韵)

中平平仄仄

中仄仄平平(韵)

按照这一谱式所写出的五律，可以唐代诗人杜甫写的《春夜喜雨》一诗为例：

好雨知时节，(仄仄平平仄)

当春乃发生。(平平仄仄平)

随风潜入夜，(平平平仄仄)

润物细无声。(仄仄仄平平)

野径云俱黑，(仄仄平平仄)

江船火独明。(平平仄仄平)

晓看红湿处，(中平平仄仄)

花重锦官城。(中仄仄平平)

注：

1. “节、发、黑、独、湿”为入声。

2. “俱”在平水韵中为平声；“看”在此亦为平声。

此诗三四句，对仗结构如下：

“随”对“润”，动词对；

“风”对“物”，名词对；

“潜”对“细”，形容词对；

“入”对“无”，动词对；

“夜”对“声”，名词对。

五六两句，对仗结构则如下：


“野”对“江”，地理名对地理名；

“径”对“船”，名词对(宽对)；

“云”对“火”，名词对(宽对)；

“俱”对“独”，副词对；

“黑”对“明”，动词对(两字用如动词)

五律对仗的位置，在实践中还有某些细微变化。这些变化规则，我们以后再介绍。 

教您用落叶做玫瑰花

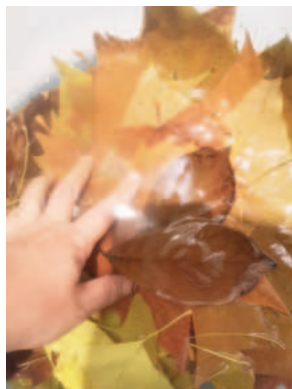
一、材料

自然掉落的树叶(如枫叶、梧桐树叶、银杏叶等)、温水、酒精或酒精湿巾、热熔胶或双面胶、弹力绳、闪粉、报纸、灯带、手工花秆、精油、定型胶等。

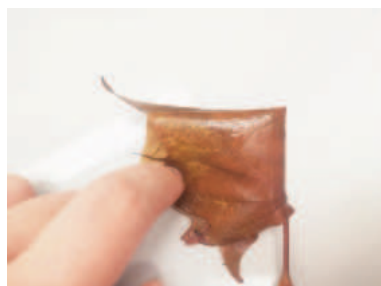


二、步骤

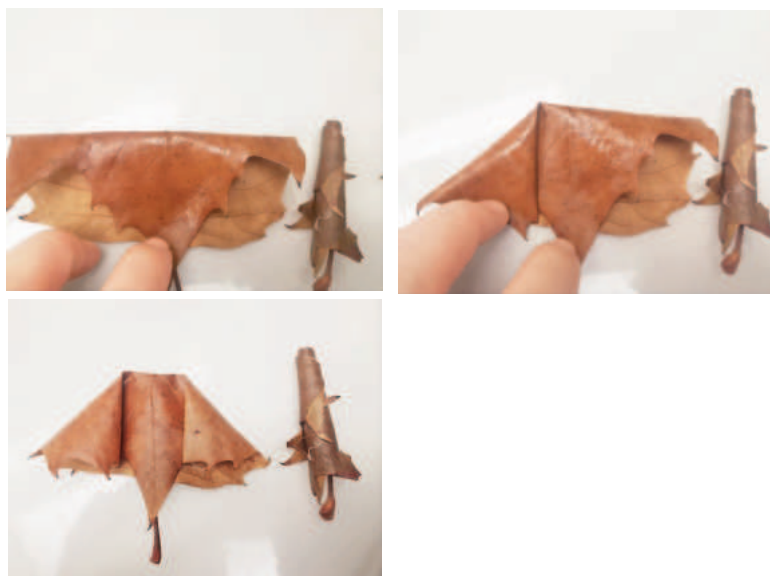
第一步：温水清洗落叶后,用酒精(或消毒湿巾)消毒。



第二步：把树叶的背面向上放置,然后将树叶上下对折露出叶子的正面,再往左侧对折,握住树叶根茎顺时针方向把叶片卷出花蕊的形状,收尾处用热熔胶或双面胶粘好(也可以用弹力绳系紧)。




第三步：取一片新树叶，背面向上放置，上下对折后左右分别向内弯折形成两个三角形，整体形似梯形。把折过来的落脚点用热熔胶或双面胶粘好，这样一片花瓣就做好了。



第四步：把玫瑰花的花瓣翻过来包住花蕊，包花蕊的时候可以把左边长的部分压住右边长的部分，然后用热熔胶或双面胶粘住，第二片花瓣在第一片花瓣的对面方向粘住，第三片花瓣在第二片花瓣的对面方向去粘，这样对着粘花瓣，花型更好看更立体。粘花瓣时可以适当调整花瓣的角度。重复以上操作，直至玫瑰花成型。



小贴士：

1. 如果做小一些的树叶玫瑰花，用 15 片花瓣即可；如果想做大一些的，可以继续增加花瓣。
2. 做完树叶玫瑰花可以把闪粉涂在花边上，如果需要插在花瓶里或包成花束，也可以加上手工花秆（比如绿色花秆或竹签都可以）。
3. 随着时间变化，树叶玫瑰花会变成干花，为了保持光泽可以用精油或定型胶定型。

深秋时节，老年人的妆容色调怎么选？

文 / 刘金恒

女士篇

深秋时节，中老年女士的整体妆容色调应注重和谐统一，突出雍容华贵的自信和成熟优雅的魅力。

一、底妆

为使面部底妆颜色看起来与颈部颜色相融合，可以选择一款和颈部颜色较接近的底妆产品色号，然后再选择一款比颈部颜色白一色号的底妆产品。这样用立体底妆法能营造出自然健康的肌肤质感，也避免了面部色调过白或过黄。

二、腮红

在涂抹腮红时，注意手法要轻柔，晕染出腮红颜色自然过渡的效果，使面部肌肤在视觉上有紧致提升感的同时呈现出较好的面色。



1. 砖红色：这种色调浓郁且温暖，能够很好地呼应深秋的氛围，为肌肤增添一份成熟的魅力。



2. 豆沙棕：兼具豆沙色的温柔与棕色的沉稳，能自然提升面色、修饰脸型，又不会显得过于粉嫩或张扬。

3. 枫叶橘：带有深秋枫叶的色彩特点，能使皮肤出现光泽透亮的效果，

给人一种活力感，使面容看起来更有精气神。



4. 枣红色：富有成熟韵味，为深秋的女士妆容增添一抹浓郁的色彩，展现出中老年女士独特的魅力。

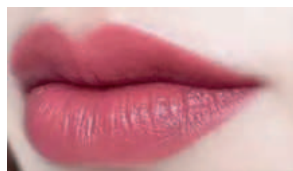


5. 暖杏色：让肤色看起来更加柔和、自然、亲切，在深秋季节给人一种温暖舒适的视觉感受。

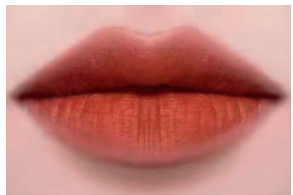


三、口红

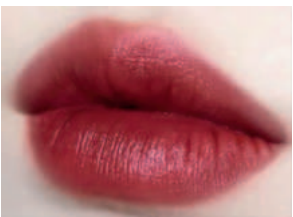
1. 玫瑰豆沙色：温柔且低调，展现出优雅的气质。

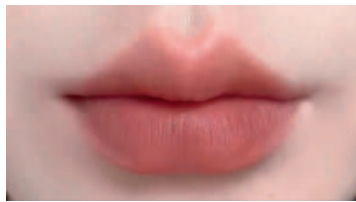


2. 枫叶红色：富有深秋的氛围感，给人一种优雅且充满活力的印象。

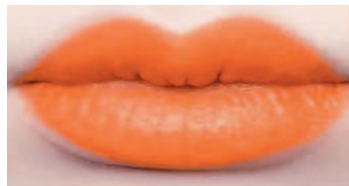


3. 红棕色：兼具红色的明艳与棕色的沉稳，能展现出成熟大气的风格，稳重而不失魅力。





4. 豆沙色:温柔而内敛,能提升气色又显得自然端庄,是深秋日常妆容的百搭色。



5. 橘色系:独特而富有个性,为妆容增添时尚感。

四、眼影

深秋时节,中老年女士在选择眼影时,应以自然、优雅和沉稳的色调为主。



1. 棕色系:如焦糖棕、深咖棕等,也叫“万能色”,适合不同状态的肌肤。这种色调能打造出自然深邃的眼部效果。可以通过眼影晕染增添眼部的立体感,使眼睛看起来更有神韵。



2. 枫叶红色系:如浅枫叶红、棕红等。这类颜色可以增添一丝神秘与成熟的韵味。尤其是皮肤暗沉的人通过这类眼影色的晕染能提亮自身肤色。



3. 金棕色调:金色与棕色的融合,既有时尚感又不失稳重,展现出

一种低调的华丽。金色部分可以作为点缀,增加眼部的明亮度,棕色部分则起到加深轮廓的作用。



4. 藕粉色:这种颜色温柔且具有亲和力,在深秋季节非常能展现出女性的温婉气质,还显得皮肤很有质感。

五、眉毛

1. 深棕色调:这种颜色比较自然,能够与深秋的氛围相融合,也不会显得过于突兀,适合大多数中老年女士的肤色和发色。




2. 灰棕色调:既具有灰色的沉稳,又有棕色的柔和,能展现出成熟与优雅,比较适合发色偏灰或有白发的女士。



男士篇

中老年男士在深秋时,可以尝试使用唇膏,既能提亮整体肤色又能保护及滋养唇部。

无色透明:属于比较自然和通用的选择,能够提供滋润和防护,又能使唇部看起来有健康的光泽感。

浅棕色:显得低调且自然,不会过于引人注目,还能增添一种成熟稳重的感觉。 

中药谈·青风藤

典故

说到“清风”，不难联想到“明月”。清风与明月，是中华传统文化中让人可以容纳接受、不排斥的意象，自然可借用为舒适、妥切。

“清风”让人很舒坦。也许是出于对清风如此的理解，古人用“清风”命名了一种中药植物——“清风藤”。在《本草纲目》中，“清风藤”有了“青藤”与“寻风藤”的异名，后来其药材名称变成了“青风藤”，被收录入《中国药典》。

“清风藤”作为药名，始载于本草典籍，是北宋苏颂的《本草图经》：“清风藤，生天台山中。其苗蔓延木上，四时常有，彼土人采其叶入药。治风有效。”从最初的“采其叶”到以藤茎为药用部位，必是经过临床实践的优选。但李时珍在《本草纲目》中的记录有所不同，他载述：“（颂曰）生台州天台中。其苗蔓延木上，四时常青，土人采茎用。”这种缠绕藤本植物，是落叶的，所以“四时常青”不符合原始文献。但到了李时珍所在的明代，应当已经在使用藤茎了，所以说成“采茎用”了。

《本草纲目》中有关于青风藤的记载：“青风藤治风湿流注，历节鹤膝，麻痹瘙痒，损伤疮肿，入酒药中用。”从中可以看到，青风藤较为适宜制备成药酒使用。对此，清代张秉成在《本草便读》中也加以强调：“凡藤蔓之属，皆可通经入络。此物善治风疾，故一



切历节麻痹皆治之，浸酒尤妙。以风气通于肝，故入肝，风胜湿，湿气又通于脾也。”

青风藤具有抗炎镇痛、免疫抑制作用，是临床治疗风湿性关节炎、类风湿关节炎、自身免疫性疾病的常用中药。现代研究发现，青风藤的主要成分青藤碱能有效降压、拮抗心律失常，具有保护心功能的作用。青藤碱还可抑制稽延性戒断症状。

来源：防己科防己属植物青藤和毛青藤的干燥藤茎。

性味：性平，味苦、辛。

归经：归肝、脾经。

功效：祛风湿，通经络，利小便。

适用情况：可用于风湿痹痛、关节肿胀以及风湿麻木等。

用法用量：内服，煎汤，6—12克。适宜制成酒剂使用。

食疗推荐：双藤煎

材料：青风藤、红藤各12克。

做法：取两味药材水煎，取药液，加酒适量服用。

功效：祛风湿，止痛，可用于风湿痹痛，关节肿胀，以及风湿麻木等。

说明：酒可用白酒，也可用黄酒。宜在医生指导下使用。

温馨提示：脾胃虚寒患者不宜使用，湿热痹患者宜慎用。📌

（来源：“药葫芦娃”微信公众号）

立冬后老年人养生注意事项

进入立冬节气后,昆虫和一些鸟兽开始进入蛰伏和休眠状态,老年人也需多注意休养身体,记住“三不睡”“二不吃”“四不勤”,为健康过冬打好基础。

“三不睡”

1. 睡前饮水过多不睡。随着天气越来越冷,气候变得干燥起来,老年人需要及时补水,但是这个时节由于天冷,尿意也会增多,睡前饮水过多容易造成夜尿频繁,起夜次数过多。因此,老年人在睡前要避免饮水过多,免得因为频繁起夜影响睡眠,最好睡前2小时内不喝水。

2. 不盖衣被不睡。很多老年人有午睡习惯,困意来袭后喜欢躺在沙发上睡觉,此时一定要注意保暖。人在熟睡时抵抗力会下降,很容易受寒气侵扰,因此,午睡时即使家里温暖如春,也要记得盖上衣被做好防护。

3. 穿衣过厚不睡。睡觉时讲究没有束缚,如果穿着过多衣物入睡,会影响睡眠质量,导致无法进入深度睡眠。老年人睡前可以提前把被窝焐热,然后脱衣入睡。

“二不吃”

1. 不吃燥热大补的食材。老话说,“立冬不补,寒冬受苦”。进入立冬时节,正是需要进补的时候。这个季节只要饮食不过于清淡,注重荤素搭配,多吃一些应季食材即可,燥热大补的食物还是少吃为好。民间讲究“数

九”进补,现在还没有到一年之中最冷的时节,进补燥热大补的食物反而容易引起上火,况且现在的生活条件跟以前不可同日而语,冬季也有供暖,所以没有必要盲目进补。


2. 不吃寒凉的海鲜。立冬节气正是渔民出海捕捞作业的旺季,但很多海鲜是寒凉性质的,尤其是一些贝壳类海鲜。因此,可以适当多吃一些新鲜的鱼虾,而贝壳类海鲜就要少吃或不吃,一旦食用不当容易引起肠胃不适。

“四不勤”

1. 锻炼身体别过勤。这个时节锻炼身体要有度,遇到天气不好和寒流来袭的时候,就不要出门锻炼了。建议老年人做一些比较舒缓的运动,比如打太极拳、散步和跳广场舞等,避免出汗过多被寒气侵扰。

2. 聚餐不过勤。这个季节室内外温差大,聚餐或饮酒后出门,身体很容易受到风寒侵扰,因此聚餐、饮酒除了要挑选风和日丽的日子外,也不要次数过勤。

3. 开窗通风别过勤。开窗通风很有必要,但是要选在阳光充足的时候,且不要过勤。因为立冬后昼夜温差大,家里有供暖设备,人们穿着比较轻薄,频繁开窗通风容易感染风寒。

4. 洗涮别太勤。家里总有干不完的家务活,冬季衣物没有必要换洗太勤,应少沾凉水,避免身体被寒气和湿气侵扰。

(来源:《健康报》)

喝咖啡会骨质疏松？每日需控制在 3—5 杯

科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、农业农村部食物与营养发展研究所、中华预防医学会健康传播分会、中国农业大学特殊食品研究中心 5 家机构联合发布的《咖啡与健康的相关科学共识(2024)》指出,适量饮用咖啡是安全且有利于健康的。美国、澳大利亚、新西兰、瑞士等国家和地区的膳食指南和建议将咖啡列为推荐的健康饮品。但咖啡因摄入量确实会增加骨质疏松风险。对于健康成年人,每天咖啡因摄入量最好控制在 400 毫克以内,大约相当于 3—5 杯咖啡。

中国工程院院士陈君石提醒,目前中国



人摄入的咖啡因主要来自茶,部分碳酸饮料、功能饮料、现制饮品(如奶茶)也含有较多咖啡因。日常饮用时总量控制即可,同时可增加膳食钙摄入量(比如多喝奶)来平衡潜在的钙流失。 (来源:环球网)

预防血栓,牢记“4W 法则”

久坐、长时间玩手机等不健康的生活方式,容易让人被血栓悄悄盯上。今天,让我们跟着医生一起来学习预防血栓的“4W 法则”。

walk(走动)。不得不长期久坐时,提醒自己每 30—40 分钟起立行走、适当活动。如在飞机等交通工具上,可进行下肢原地的小范围屈腿等活动,促进下肢局部血液循环。

water(水分)。每日保证一定的水分摄入,工作学习之余不忘适当补充水分,包括饮用矿泉水、茶水等。一方面可以使得体内血液循环容量充足,血液黏度降低;另一方

面,经常喝水客观上能增加排尿次数,间接起到督促走动的作用。

wear stretch socks(穿弹力袜)。有下肢静脉曲张病史的人,本身容易引起下肢血栓。可在专业人士指导下穿着大小合适的弹力袜,促进下肢血液回流,预防下肢血栓形成,从而减少肺栓塞的发病。

way of life(注意生活方式)。控制体重、血糖和血脂,戒烟限酒,均衡饮食,规律作息,减缓压力。定期体检,有问题及早就医,积极治疗肿瘤、炎症等原发疾病。

(来源:“健康上海 12320”微信公众号)

5 个简单方法帮您增强心肺功能

2022年,《美国心脏病学会杂志》上刊发的一篇文章显示,心肺耐力水平与死亡风险呈显著负相关。也就是说,心肺功能越好,患病风险越低,从而降低死亡率,延长寿命。以下5个简便方法可帮您增强心肺功能。

蹲一蹲 人在下蹲的时候,有利于气流畅,心肺血流量



相对充沛,可缓解动脉硬化、降低血脂,还可减少冠心病和脑中风的发病率。

下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围,从而改善心肺功能。

喊一喊 每天在散步时,在人少的地方喊



一喊,也能起到锻炼心肺的作用。大声喊,可增加肺活量,促进肺部循环。而从生理构造上讲,心肺本是一体的,肺部循环好,

心脏就可以把更多的氧气通过血液循环系统输送到各个器官及部位,心脏功能以及全身功能也会慢慢变好。



走一走 增强心肺功能的方法,多推荐有氧运动。任何持续的、有节

律周期性的、大肌群参与的达到一定强度的运动都可认为是有氧运动。常见种类有快步走、慢跑、骑自行车、有氧操、游泳等。建议每周至少运动3次,每次运动30分钟左右,锻炼效果更佳。

唱唱歌 唱歌时,吸气与呼气间横膈肌大

幅度、频繁地上下移动,使胸腔、腹腔产生振动,这种作用可以使五脏六腑得到按摩,从而增强脏腑功能。




唱歌还能减缓心肺功能衰退,唱歌时吸气与呼气周而复始地动作,在保持上呼吸道畅通的同时还可增强心肺功能。

腹式呼吸 腹式呼吸就像给心肺做按摩,不但可以增加肺活量,改善心肺功能,还可以通过降

腹压达到降低血压的目的。另外,腹式呼吸还有



助于减少肺部感染,降低患肺炎的概率;同时可改善脾胃功能,有利于疏肝利胆,促进胆汁分泌。腹式呼吸还有助于安神益智,释放压力,缓解抑郁。老年朋友们平时不妨多多练习。 

(来源:“健康时报”微信公众号)



人间至味——豆腐

文 / 历丽 胡瑞鸿

汪曾祺老先生曾说，人间至味无非一碟豆腐，可见豆腐在国人心中的地位。豆腐历史悠久，旧称菽乳、黎祁、来其，五代始称豆腐，是我国食物中最常见的一种豆制品。它味道鲜美、营养丰富，深得人们的喜爱。

豆腐是由蛋白质颗粒在凝固剂的作用下聚集形成的凝胶，按南北方制作方法的的不同，可分为北豆腐和南豆腐。

北豆腐，又称老豆腐、卤水豆腐，一般是用盐卤（主要成分为氯化镁，也有用硫酸镁、氯化钙等）作为凝固剂制作而成的。北豆腐的含水量通常比较低，口感较为紧实、粗糙。南豆腐，别名嫩豆腐、软豆腐，是以石膏（硫酸钙）为凝固剂制成的。相比北豆腐，它的含水量更高一些，因此质地更为柔软、富有弹性。

豆腐的营养价值很高，含有丰富的氨基酸，是可以媲美动物蛋白质的优质蛋白来源。100克豆腐中，含有3.4克碳水化

合物，6.6克蛋白质，5.3克脂肪，还含有多种矿物质，如钙、磷、铁、钾等，以及维生素B₁、维生素B₂、维生素E等。因南北豆腐制作工艺的不同，在蛋白质、钙、水分的含量上略有不同：北豆腐蛋白质含量能达到9.2克/100克，钙含量为105毫克/100克，镁、锌、硒含量也较为丰富。南豆腐的蛋白质含量为5.7克/100克，虽不及北豆腐，但钙含量能达到113毫克/100克，钾含量是北豆腐的1.45倍。无论南豆腐还是北豆腐，营养价值都是很高的。

豆腐营养美味，还是易消化的食物，很适合老年人食用。营养学家通过对豆类和豆制品消化率的研究发现：大豆蛋白的消化率是65%，豆浆的消化率是85%，豆腐的消化率高达92%—96%。所以胃肠功能较弱的老年人，可以选择豆腐作为主要的豆制品来源。

豆腐的口感软滑，味道鲜美，适合采用炒、炖、煮、蒸、凉拌等多种烹饪方式。



推荐美食：**豆腐香芹炒牛肉**

原料：豆腐、香芹、牛肉片、鲜冬笋。

辅料：蒜片、姜片、鸡蛋液、淀粉。

调料：橄榄油、盐、味精、糖、胡椒粉、花雕酒。


制作方法：

1. 先将卤水小块豆腐用橄榄油煎一下，煎至表面略有浅黄色即可，晾凉后平行中间片一刀，然后切片备用；
2. 牛肉切片，略微腌一下（用盐、味精、糖、胡椒粉、花雕酒，鸡蛋液、淀粉抓匀腌制），下锅用 90℃—120℃ 的油滑熟后备用；
3. 香芹洗净切寸段备用；
4. 鲜冬笋去皮切丝然后焯熟，过凉控水备用；
5. 勾兑碗汁（加盐、味精、糖、水、淀粉搅匀后放些花椒油）；
6. 炒锅烧热后放底油，用姜蒜炆出香味，放入香芹煸炒，再放加工过的冬笋丝、豆腐、牛肉片翻炒，最后把兑好的碗汁搅匀，匀速倒进锅里后，收汁盛出装盘。

**金汤豆腐烩鱼虾**

原料：豆腐、鱼片、虾仁、泡发好的木耳、青豆、金瓜蓉、鸡汤。

制作方法：

1. 将卤水豆腐切或掰成不规则块备用；
2. 将鱼片（活鱼宰杀后自己片鱼片或买加工好的鱼片均可）和开背后的虾仁焯水后过凉备用；
3. 把泡好的木耳煮熟，和青豆一起焯水备用；
4. 火上坐深一些的砂锅，先放入鸡汤和金瓜蓉，熬成金汤，然后放入豆腐、虾仁、木耳、鱼片，煮 10 分钟后放入青豆，再煮 1 分钟即可食用。 



（天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿）



中药解苦小妙招

有的人面对苦涩的中药汤剂,会考虑通过加糖来改善口感。

除了加糖,还有一些实用的技巧可以减轻中药汤剂的苦味,比如:可以加入蜂蜜、枸杞或红枣等。调整煎煮方法,控制中药的煎煮时间和火候,有时也能减少苦味的释放。温度调节也是一个好方法,比如有些中药在温热时或放凉后的口感会有所改善,可以根据个人喜好来调整服用温度。饮用一些温热的清淡茶水或淡盐水,也可以帮助冲淡中药的苦味。

需要注意的是,为了确保苦味中药的药效不受影响,建议在加入任何调味品之前,咨询专业的中医师。🇨🇦

(来源:《陕西科技报》)



巧用柠檬化解痰浊

痰浊不仅难以清除,还会长期潜伏在体内,通过气血运行流窜全身,引起亚健康问题,甚至疾病。日常,我们可巧用柠檬化解痰浊。

常喝柠檬水化解痰浊。柠檬性平,味酸、甘,能够化解痰浊、缓解咳嗽。如果总感觉喉咙里有痰堵着,咳不出又咽不下,或者属于痰湿体质,可以常喝柠檬水调理。柠檬是化痰的一把好手,使用时千万不要去皮,因为柠檬果皮油囊所含的油脂有溶解痰浊的作用。

“柠檬+陈皮”顺气又化湿。若是体内痰湿比较重,可以加上陈皮,自制一杯陈皮柠檬茶(陈皮3—5克、新鲜柠檬2片、蜂蜜10毫升)。陈皮燥湿化痰、理气健脾,对于情绪差、压力大、久坐等气滞者,“柠檬+陈皮”可疏通身体气机,让津液运行顺畅,痰浊自然会减少。🇨🇦

(来源:《健康时报》)



泡腾片要用开水冲泡？


很多人觉得泡腾片用开水冲泡“化得快”，其实并不是这样。

泡腾片的崩解原理是通过泡腾崩解剂和水产生泡腾反应，常温水一样可以较快崩解。而且，对于一些药物，如维生素 C 泡腾片等容易被氧化，开水冲泡反而会使药效损失。

一般建议不用开水冲泡泡腾片，用摸着不烫的温水冲泡即可。



把粗粮打成粉，既好消化又能减肥？

很多人喜欢把粗粮打成粉，然后用水冲成糊喝，觉得方便又营养。但是，这会让食物的血糖生成指数(GI)升高(低 GI 食物: $GI \leq 55$; 中 GI 食物: $55 < GI < 70$; 高 GI 食物: $GI \geq 70$)。比如，正常蒸煮的情况下，红豆的 GI 仅为 23，如果打成粉冲糊喝，GI 则变成 72。可见红豆虽然是低 GI 食物，红豆糊却是高 GI 食物。所以，需要控糖的人一定要选对粗粮的食用方式。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖，可以优先选择打粉后血糖生成指数仍然比较低的粗粮，如绿豆、扁豆等，尽量避免将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊喝。 

(来源：“学习强国”学习平台)

小幽默

先去借钱

我问朋友：“如果你中了 500 万元大奖，第一件事要做什么？”

朋友回答：“先打电话借钱，跟所有我认识的朋友、亲戚借个遍。”

我很费解：“你不是都中大奖了，怎么还向别人借钱呢？”

朋友回答：“只要他们不借给我，我就看接下来谁还有脸向我借钱！”

生活就是这样

在酒吧门口看到一个喝得酩酊大醉的人，正蹲在墙边痛哭流涕。

我走过去拍了拍他的肩膀，说：“没事儿，兄弟，生活就是这样，大家都一样。”

他抬起头，看着我问：“你也中了 500 万元吗？”

我一时不知如何回答。

扎心的回答

去朋友家做客，中午一起吃螺蛳粉。

我问：“为什么同样是吃螺蛳粉，在我家闻起来很臭，在你家却没什么味道？”

朋友答：“我家大。”

动脑筋

说说绕口令，好玩又健脑

常说绕口令对中老年朋友很有益处，不仅能锻炼记忆力和反应能力，还可以延缓脑部衰老，有益身心健康。

第一题：四和十

四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。说好四和十得靠舌头和牙齿：谁说四十是“细席”，他的舌头没用力；谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。认真学，常练习，十四、四十、四十四。

第二题：捉兔

一位爷爷他姓顾，上街打醋又买布。买了布，打了醋，回头看见鹰抓兔。放下布，搁下醋，上前去追鹰和兔，飞了鹰，跑了兔。打翻醋，醋湿布。

第三题：四个头

天上有日头，地下有石头，嘴里有舌头，手中有砖头。天上是日头不是石头，地下是石头不是日头，嘴里是舌头不是砖头，手中是砖头不是舌头。

为什么说“井水不犯河水”，而不说江水、湖水呢？

在中国传统文化中，有许多独特的成语和俗语，它们背后往往蕴含着深厚的文化内涵和历史故事。“井水不犯河水”便是这样一句充满智慧的成语，它不仅仅是一种生活哲学，更有着天文学和社会学的深远意义。今天，就让我们一起探究这个成语背后的故事，了解它为何说“井水”和“河水”，而不说“江水”或“湖水”呢？

井水不犯河水，比喻各管各的，互不相犯。出自清代曹雪芹《红楼梦》第六十九回：“我和他‘井水不犯河水’，怎么就冲了他？”

天文学的解释

井水和河水并不是指地上的水，而是指天上的星辰。“井”原指二十八星宿中的井宿，也叫作东井，也就是西方天文学所说的双子座，就在银河附近。而“河”指的就是银河，在东井的东北和东南，还有两个名叫北河和南河的著名星座，它们被古人视为银河的守卫者，一旦发生什么异变，人间就将遭殃。古时人们说井水不犯河水，指的就是东井、北河、南河三个星座互不干扰、和谐共处的天文现象。也就是说井水不犯河水，原本是古人观天象预测祸福的方法。

社会学的解释


古时候，人们靠渔猎和采集为生，多住在



大江大河边。这是由于江河可以解决人们的饮水问题，水中的鱼类还可以提供食物。我国远祖逐水草而居，经常迁徙。后来人们先是发现山泉，又通过掘地的方式找到地下水，这便是“井水”。井水为人们提供了生产和生活必需的用水，而畜牧和农耕的发展又提供了丰富的食物资料，因此人们对于江河的依赖降低了，开始往山高林密的地方迁徙。

农耕社会逐步确立后，建立了封建政权，边境的少数民族仍然逐水草而居，成为游牧民族。他们在迁徙的过程中经常会进行劫掠，而汉族文明由于相对稳定很少去侵犯少数民族地区，故有“井水不犯河水”之说。

结语：水流不息，和谐长存

综上所述，“井水不犯河水”这一成语，不仅是对天文现象的生动描绘，更是对人类生活变迁、文化边界与和谐共生理念的深刻体现。它告诉我们，无论时代如何变迁，保持尊重与理解，寻求和谐共处，都是人类社会永恒的主题。 

（来源：“国学冷知识”微信公众号）



油画:《多彩的冬日》(图片提供:徐淑荣)



国画:《硕果》(图片提供:王鹏飞)



摄影:《秋景》(图片提供:曹恩民)