



马寅初的养生之道——“从容”

文 / 田永清

“若无他故，我必活百年。”这是我国著名人口学家、经济学家和教育家马寅初先生说过的一句“狂言”。事实上，马老生于1882年，卒于1982年，正好百岁高龄。

马老能颐养高龄的长寿秘诀主要是“内养外练达天年”。其“内养”功夫，就是“从容”二字。

马老大半生历经坎坷，却始终微笑看待世态炎凉，坦荡面对宦海沉浮。当年，任北京大学校长的马老，听到被撤职的消息，只是“喔”了一声。二十多年后，当听到被平反的消息，他也只是“喔”了一声。他的这种修养、气度，的确非一般人所能做到。

有副对联说得好：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”明代养生学家吕坤在《呻吟语》中说：“天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。”美国医学教授威迪安特经过多年研究，也得出如下结论：古今长寿者皆从容。北宋理学家、哲学家和教育家程颐的一首七律：“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。万物静观皆自得，四时佳兴与人同。道通天地有形外，思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是英雄。”更是道出了“从容”二字对于修身养性的极端重要性。🇨🇦

名人谈养生

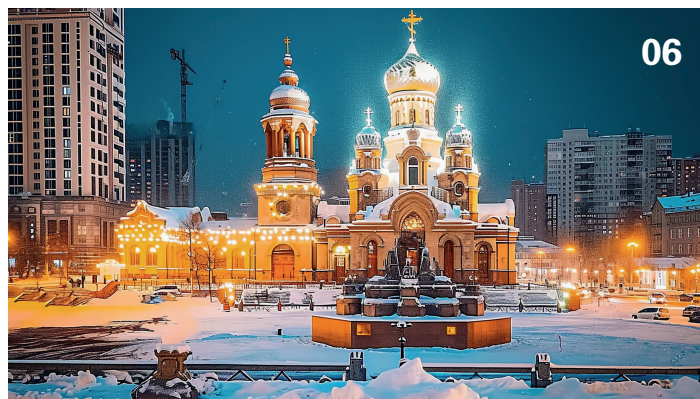
CONTENTS

卷首

01 马寅初的养生之道——“从容”

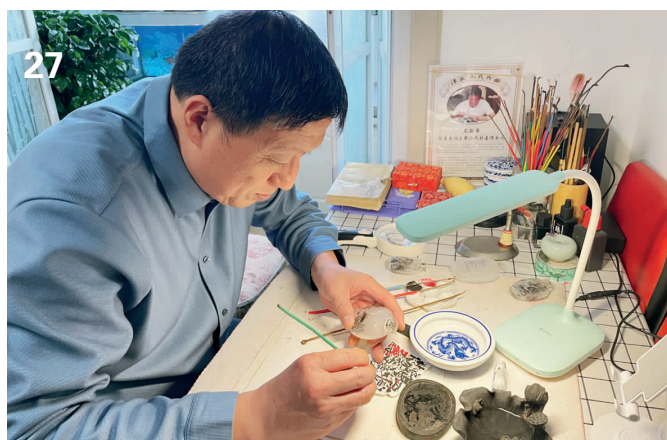
乐知天下

- 04 曝光！美军这项数据太惊人了(2 则)
- 06 各地文旅部门“开卷”，能接住“泼天富贵”吗？
- 08 天津 3 地上榜国家级名单(2 则)
- 10 国家四部门解读“银发经济”
- 14 中国的“开水文化”是怎么来的？(3 则)
- 16 直播间的“全网最低价”是福利还是陷阱？(3 则)



压岁钱应该如何给？

- 18 “压岁钱”要有象征意义
- 19 给压岁钱要“一碗水端平”
- 20 给压岁钱要有仪式感
- 21 给压岁钱也要与时俱进



乐读古今

- 22 妙笔生花写春秋
- 26 津派王氏内画：笔尖勾勒下的热忱
- 30 从“济公”到“爷叔”
- 32 侯宝林寻津门大哥(2 则)
- 34 司马光的家风
- 36 “说曹操，曹操到”是怎么来的？(2 则)

封面介绍：靖西至那坡高速公路旧州立交(图片来源：广西新闻网 卓演华摄)

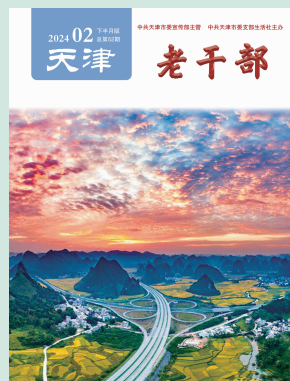
乐享人生

- 38 耿玉琨:年近九旬守护万幅画作
- 40 T台飒姐的“青春密码”
- 42 行摄波光云影 神游千年梯田
- 44 追根寻源 探赏醉美景色



乐学天地

- 46 第一讲:
我国古代诗歌的体式分类
- 48 教您做好运灯笼
- 50 巧搭服装 时尚过冬
- 52 中药谈·墓头回(3则)
- 54 睡前蹬踏小腿
助您安睡到天亮(2则)
- 56 春食韭菜好处多
- 58 “果皮”养花 花芽疯长(4则)
- 60 冬天肉吃多了,喝茶真的
能“刮油”吗?(3则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



2024年2月下/总第52期
每月25日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 刘金晖 安可欣
刘瑾皓 刘田田
贾明润

设计 刘赓
责任校对 张旭 张月晴

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN12-1474/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。



曝光！美军这项数据太惊人了

极端天气频发、洪涝灾害加剧、粮食减产、海平面上升……气候变化已在全球范围内造成巨大影响。在全球共同努力应对这一挑战时，一个“房间里的大象”却经常被人们忽视——美军作为全球军费支出最高军队的温室气体排放量已超过一些发达经济体，但却一直没有承担起应尽的责任。

英国智库“联邦”与美国智库“气候与社会项目”于 2023 年年底发布的一份报告显示，美英两国军队是世界上对气候危机负有最大责任的两个机构。报告的两名主笔认为，美国军方将其感知到的战略利益

置于相关行为的生态影响之上。美国支持的冲突是不安全、暴力和不稳定的根源，美军已经成为生态破坏的主要根源。

美军自行榴弹炮等重型武器每年消耗大量化石燃料。

尽管没有具体数据显示美英两国军队究竟在全球范围是多么庞大的存在，但从两国军费的规模却可见一斑。美国《2024 财年国防授权法案》显示，该财年的国防预算高达 8863 亿美元；英国在 2023 至 2024 财年的国防预算也达到 500 亿英镑。

该报告指出，“美国和英国武装部队维持其全球军事影响力的环境成本是惊人的”。报告统计，自 2015 年《巴黎气候协定》签署以来，美英两国军队已合计排放至少 4.3 亿吨二氧化碳当量，超过了英国 2022 年产生的温室气体排放总量。仅 2017 年，美军的温室气体排放总量就超过葡萄牙。

报告估算称，为对这些排放提供最低限度的补偿，美国军方应该提供 1060 亿美元的国际气候融资，英国军方则应提供 50 亿美元。🇺🇸

（来源：“环球时报”微信公众号）



“东方奶酪”征服海外市场

腐乳，作为中国传统调味品之一，一直在国内的餐桌上扮演着不可或缺的角色。它的制作历史悠久，口感鲜美，深受广大国人喜爱。然而，随着中国餐饮文化逐渐走向国际，腐乳也找到了更广阔的舞台。

一年 130 吨的腐乳出口量，其中最主要的目的地就是新加坡和马来西亚。这两个国家是腐乳的主要出口市场，也是其成为“东方奶酪”的开端。究其原因，除了其独特的风味之外，还有哪些因素让它成为“东方奶酪”呢？

首先，腐乳的制作工艺和品质一直以来都得到了保持和提升。传统的发酵工艺、选材严谨的制作过程，使得腐乳在口感和品质上都能够达到国际水准。这一点对于海外消费者来说，是对中国传统工艺的认可，也是对中国食品质量的信任。


其次，腐乳在烹饪中的多样性应用也是其广受欢迎的原因之一。在中国，腐乳常常被用于调味，增添菜肴的鲜美口感。而在海外，一些创新的厨师们将腐乳巧妙地融入各式各样的菜品中，打破了传统的调味方式，为腐乳的使用提供了更多可能性。这使得海外消费者能够在品尝传统风味的同时，也能够体验到创新的美食文化。

再次，腐乳在食材的健康属性上也赢



得了消费者的认可。相比一些高糖、高脂的食品，腐乳更加健康，不仅富含蛋白质，而且有助于维护肠道健康。在当今追求健康饮食的时代，这成为腐乳吸引海外消费者的一大亮点。

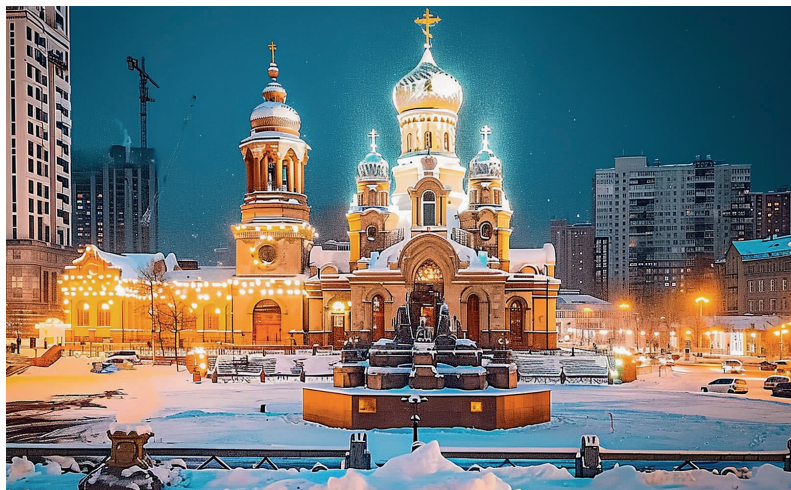
最后，腐乳作为中国传统调味品，背后有着浓厚的文化底蕴。在海外市场上，腐乳不仅仅是一种食材，更是一种中国文化的象征。其源远流长的历史、丰富多彩的传统，为海外消费者呈现了一场别开生面的东方美食盛宴。

“东方奶酪”在海外市场的成功，不仅仅是腐乳本身的胜利，更是中国传统食品文化在国际上的一次成功输出。腐乳通过不断地创新和提升，成功地摆脱了传统印象，成为一种既有着浓厚文化底蕴，又能够适应现代饮食需求的美食。它的成功不仅是中国传统食品的胜利，更是一场口味和文化的交流盛宴。 

(来源：“丝路智库”微信公众号)

各地文旅部门“开卷”，能得住“泼天富贵”吗？

文 / 王恺雯



近期，哈尔滨凭借真诚和热情成功“出圈”，旅游市场异常火爆。各地网友纷纷喊话家乡文旅部门“抄作业”。连日来，全国各地的文旅部门在网友们的“监工”下开启了“花式内卷”，疯狂推出各类旅游宣传视频。但也有部分文旅部门的宣传方式引起争议，被质疑“用力过猛”“卷错方向”。

“各地文旅局都疯了”

去年年底以来，哈尔滨屡屡冲上热搜榜，在居高不下的热度中，迎来了“泼天的富贵”。“尔滨”火了，各地网友不禁为家乡感到着急，各地文旅部门的“内卷”开始了。河南洛阳，当地文旅局在高铁站为游客送上河南特产——人造钻石；西安城里，特警化身“鲜衣怒马少年郎”；广西文旅则用诙谐幽默的古装短片宣传家乡美景。

各地文旅部门还到处“摇人”为家乡代

言：河南文旅请来中国科学院院士施一公；河北石家庄文旅置顶了奥运冠军孙颖莎；凤凰传奇的女主唱玲花则骑马亮相内蒙古草原……

在卖力推销自己的同时，还不忘带上兄弟省份一起“出战”。前有“山河四省”梦幻联动，后有湖北、江西、湖南组成“鄂了赣饭真湘”。

网友们也没放过自家文旅局长，疯狂为他们揽活——“湖南文旅局长能狂炫100斤辣椒”“四川文旅局局长能生熊猫”……各地文旅局长自然不甘落后：湖南张家界市武陵源区文化旅游广电体育局局长彭振华变身“茅古斯”（意为浑身长毛的打猎人），在张家界国家森林公园跳舞；云南红河州文旅局局长赵伟体验了一把高空跳伞……

1月14日至15日，“各地文旅局都疯了”这一话题两度冲上微博热搜。文旅部门“花式内卷”，各地网友看得津津有味，他们提出的各种建议，官方也能及时回应。这场旅游业全国大联动为冬天增添了不少乐趣和暖意。

但人民网网络评论部官方抖音账号在日前发布的视频中，提及近期文旅宣传中的一些乱象。视频配文评论道：宣传可以

“热闹”，不能“胡闹”。

“人民网评”官方微博也针对各地文旅部门“花式内卷”发表评论称，卷，总比躺平好，想方设法让当地文旅火起来，总胜过碌碌无为。卷，也要讲究方法，更要找对落脚点。发展文旅业，蹭热点、追流量都无可厚非，但是热点毕竟是暂时的，热度终究会降温的。基于此，要引起长久关注，最根本的是优化制度环境，改善营商环境，让游客很适用，有宾至如归的感觉。

“出圈”绝非偶然


哈尔滨的热闹，很难不让人羡慕。这座老牌冰雪旅游名城得以在今冬成为“顶流”，甚至火到国外，固然有近年来冰雪旅游热潮的助力，但更重要的是，哈尔滨抓住了这个机遇。黑龙江省文化和旅游厅厅长何晶说，从2023年1月开始，哈尔滨开展夏季避暑旅游“百日行动”和冬季冰雪旅游“百日行动”，以游客思维、游客视角换位思考，着力改善旅游环境，提升旅游服务质量。“这个冬天的火爆并非偶然，哈尔滨已经做了一年的准备。”为了提升游客的体验感和参与度，这个冰雪季，哈尔滨文旅部门设计了100项活动。

为给游客提供优质优价的住宿服务，1月1日至2日，哈尔滨市政府组织召开哈尔滨市冬季旅游提升宾馆酒店服务质量座谈会，要求宾馆酒店经营企业珍惜哈市旅游市场转暖升温机遇，做到不过度浮动价格、不盲目调整价格、不虚高标注价格。为满足游客乘车需要，哈尔滨地铁制作印发了“地铁摆渡

票”。第25届哈尔滨冰雪大世界及第36届太阳岛雪博会期间，乘客凭票可乘坐地铁免费往返。去年12月25日，哈尔滨发布《致全市人民的一封信》，号召市民承接好这“泼天”的情谊，以客为先、以客为尊、以客为友、以客为亲，让路让景让利给远道而来的朋友。哈尔滨商户们也使出浑身解数为游客提供暖心服务，例如热水、免费休息区、免费行李寄存等，让南方游客感受东北人似火的热情。

“抄作业”没那么容易

在中国旅游协会休闲度假分会总顾问魏小安看来，“尔滨”已经成为一种现象，现在很多城市在“蹭流量”、炒热度，生怕落后，这是一个好的势头。但市场现象不能只是现象，其背后一定有市场规律。各地不能只浮于表面，更不能一味地“抄作业”，还是要研究根本。

从政府层面看，能够全面调动社会力量，这不是一个文旅部门可以做到的，其背后必然有当地政府的全力支持，提前进行了无数次会议、规划了无数个方案，对各种情况进行了预演。此外，旅游者的追求也发生了根本性变化，开始是追求多看、好看，追求感官价值，现在则是在感官价值的基础上，追求情绪价值，对社会环境的要求更加全面，更加深入，这也是许多地方单纯“抄作业”而不到的基本原因。“持续的情绪价值的满足，不能靠一时一事，需要形成机制，基础则是利益机制，大家都在其中获利，才能长治久安。”魏小安说。

（来源：观察者网）

天津 3 地上榜国家级名单

日前,文化和旅游部公布了第三批国家级夜间文化和旅游消费集聚区名单,共有 102 个文旅消费集聚区项目,其中天津有 3 个点位榜上有名,分别为河东区棉 3 创意街区、武清区武清前进道商圈、滨海新区航母主题公园。

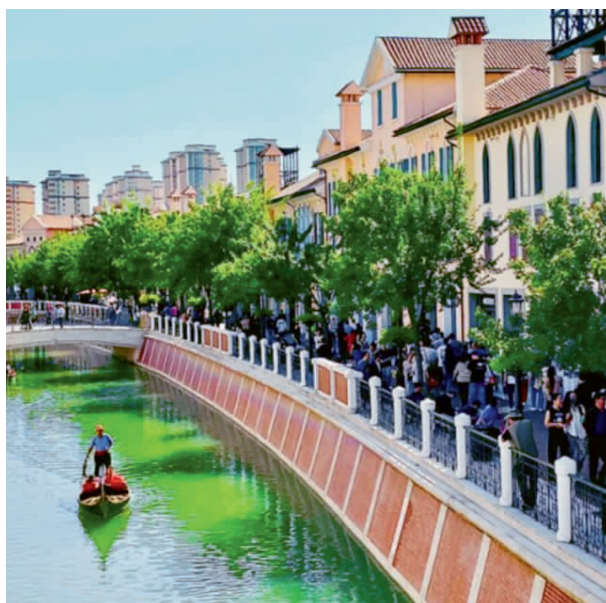
河东区棉 3 创意街区

棉 3 创意街区具有鲜明的近代工业建筑特色,多为砖混、框架结构,极具工业美感,在保护再利用的过程中,最大程度地保护了建筑的原有风貌,使得这座百年工厂焕发新的生机。目前,街区入驻企业 140 家。为加快推进企业高质量发展,棉 3 创意街区确立了“文旅 + 科技”的双核产业定位。未来,将持续推动产业迭代升级,倾力构建“三个一”发展格局,即引进一批高科技龙头企业,打造一条商业文创步行街。近年来,棉 3 创意街区以平均每周一场活动的频次,举办了各类文化艺术交流活动 400 余场。



武清区武清前进道商圈

佛罗伦萨小镇商圈以京津城际武清站为核心,主要由武清区前进道沿线的佛罗伦萨小镇、V1 汽车世界、创意米兰生活广场等多个项目构成。其中创意米兰和 V1 汽车世界为国家 AAA 级旅游景区,初步形成了商旅文体融合发展格局,被列为天津培育建设国际消费中心城市重要商圈,是商务部评选的首批 12 个全国示范智慧商圈之一,每年吸引旅游人口达 1200 万人次,预计至 2027 年每年到访旅游人数将达 2000 万人次。




未来三年,天津市打造 12 个乡村旅游示范片区

为进一步推动乡村旅游提级发展,加快形成农业农村发展新动能、培育乡村经济发展新引擎,全市计划在未来三年,倾力打造 12 个乡村旅游示范片区,提升 12 条乡村旅游精品线。

12 个乡村旅游示范片区分别为蓟州区下营镇“七美下营”示范片、穿芳峪镇“悠闲山谷,幻彩田园”示范片、官庄镇“五彩官庄,乐享京津”示范片、宝坻区“潮白河·渔生态小镇”示范片、武清区“运河田园沉浸游”示范片、宁河区“稻香河蟹肥,乡间美食邀”示范片、静海区“古蕴田园风光”示范片、东丽区“湖畔田园旅游度假”示范片、西青区“非遗古韵,年画之乡”示范片、津南区“寻源稻香,兵


米小站”示范片、北辰区“自在休闲,魅力北辰”示范片、滨海新区“向海乐活,醉美滨海”示范片。

在 12 条乡村旅游精品线中,面向天津市民重点推介 8 条乡村旅游精品线路,分别为“诗画乡村”山水生态游、“动感活力”乡野健身游、“寻梦田园”绿色低碳游、“鱼丰蟹美”乡村美食游、“密林幽境”露营探险游、“学农闻史”研学教育游、“非遗传承”古镇民俗游、“水韵流长”运河风情游;面向北京、河北客源地重点推介 4 条乡村旅游精品线路,分别为“山中日月长”精品民宿游、“精致好物多”小镇嗨购游、“理想新生活”研学拓展游、“临海观潮涌”滨海度假游。 (来源:津云)

滨海新区航母主题公园

泰达航母主题公园坐落在滨海新区中新生态城,是以“基辅”号航空母舰为核心,由驱逐舰、潜艇、护卫艇共同组成的国家国防教育示范基地,是集航母编队参观、军事国防教育、主题实景演出、文化展示、拓展训练、会展会务、娱乐休闲等功能于一体的军事主题公园。近年来,相继被评为国家国防教育示范基地、国家文化产业示范基地、全国研学旅游示范基地、全国科普基地等。



此前,和平区五大道和西青区杨柳青古镇景区入选第一批国家级夜间文化和旅游消费集聚区名单,河北区意式风情区和滨海新区滨海文化中心入选第二批国家级夜间文化和旅游消费集聚区名单。

(来源:“天津发布”微信公众号)



国家四部门解读「银发经济」

近日,国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》(以下简称《意见》)。国务院新闻办公室日前举行国务院政策例行吹风会,请国家发展改革委、工业和信息化部、民政部、商务部有关负责人介绍有关情况,一起来看!

要点速览:

◎老年人多元化、差异化、个性化的需求,正变得越来越旺盛和迫切,却尚未得到有效满足,这其中蕴含着巨大的发展机遇。

◎补齐农村养老服务短板,加强县乡村三级养老服务网络建设,推动将养老机构专业服务延伸至村级邻里互助点、农村幸福院。

◎工信部先后发布了两批老年人用品产品推广目录,主要聚焦老年

服装服饰、陪护机器人、智能监测仪、多功能护理床等 631 个优质产品。

◎家政服务是朝阳产业，也是爱心工程，大有可为。老年人照护是家政服务的一个重要工作。目前我国家政从业人员超过 3000 万。

银发经济有什么新内涵？为什么要发展银发经济？其中蕴含着哪些新机遇？

国家发展改革委：关于银发经济的内涵，经过综合考量将银发经济界定为向老年人提供产品或服务，以及为老龄阶段做准备等一系列经济活动的总和。具体来看，包含“老年阶段的老龄经济”和“未老阶段的备老经济”两个方面。主要基于以下考虑：

首先，从国家的规划引领看，发展银发经济充分呼应并落实积极应对人口老龄化国家战略。将“预备于老”的相关产业纳入银发经济范畴，是在积极应对人口老龄化国家战略框架下的总体考虑。

其次，从个体的生命周期看，老年阶段和未老阶段并不是割裂开的，应作为有机整体统筹谋划。在未老阶段进行物质和财富储备、健康管理，在老年阶段才能更好实现老有所养、老有所为、老有所乐。

最后，从社会的代际传递看，银发经济发展离不开各年龄人群的共同参与。家家都有老人，人人都会变老，老年人的当下需求，将是年轻人的未来需要。社会共识的凝聚，更多人群的响应，为银发经济发展奠定了良好的基础。

银发经济覆盖面广，但现阶段相关产业

主要集中在餐饮、护理、保健等基础养老服务方面。而老年人多元化、差异化、个性化的需求，正变得越来越旺盛和迫切，却尚未得到有效满足，这其中蕴含着巨大的发展机遇。针对这样一些产业短板弱项，《意见》结合供给端的发展基础，依据老龄群体和备老人群的需求特征，从老年人自身需要的老年用品、智慧健康养老产品和康复辅助器具，到抗衰老、养老金融和老年旅游等高品质服务，再到全社会适老化改造，重点谋划了七大潜力产业。

落实《意见》要求，民政部将如何做好养老服务？

民政部：一是增加养老服务供给。发展老年助餐服务，指导各地抓好积极发展老年助餐服务行动方案的落地落实，创新老年助餐的组织形式、服务模式、运营机制，在可持续基础上不断扩面提质增效。完善养老照护服务，持续抓好老年人能力评估国家标准实施，组织开展中央财政支持经济困难失能老年人集中照护服务工作，指导各地增加养老机构护理型床位并适当增设认知障碍照护专区。补齐农村养老服务短板，加强县乡村三级养老服务网络建设，推动将养老机构专业服务延伸至村级邻里互助点、农村幸福院。

二是培育养老服务新业态。发展智慧养老服务，开展国家智能社会治理实验养老特色基地建设和智慧健康养老试点示范，制定智慧养老院、智慧助老餐厅、家庭养老床位等行业标准，打造智慧化解决方

案。推进适老化改造,持续落实“十四五”时期支持 200 万户特殊困难高龄、失能、残疾老年人家庭居家适老化改造任务,激发社会适老化改造需求。发展养老金融,制定完善金融支持养老服务发展政策措施,拓宽养老服务机构融资渠道,丰富养老金融产品和服务供给。

三是强化养老服务要素保障。推进养老服务人才队伍建设。打击涉老诈骗行为,立足民政部门职责,扎实做好养老服务领域非法集资等诈骗的防范化解工作,强化日常监督管理;加强养老机构预收费监管,全面压降养老服务领域非法集资等诈骗风险。

加大优质老年用品供给、运用数字技术赋能银发经济等方面,做了哪些工作?

工业和信息化部:在加大优质老年用品供给方面,一是先后发布了两批老年人用品产品推广目录,主要聚焦老年服装服饰、陪护机器人、智能监测仪、多功能护理床等 631 个优质产品。比如,针对老年人卧床起身不便的难题,开发了多功能护理床,能够实现一键转身、起身的功能,老年人自己在床上就可以独自操作,有效提升了生活质量。二是先后编制了 9 批升级和创新消费品指南,加大了对老年用品倾斜力度,也推广了一批非常契合老年人需求的创新产品。比如,智能坐便器、自动控温灶具等创新升级家居产品。三是鼓励支持地方培育传统优势食品产区和特色食品产业,特别是加大了老年食品、特色食品的供给。老年人用的高钙奶粉、维生素矿物质片等营

养膳食和保健食品有效满足了老年人的营养需求。


在充分运用数字技术赋能银发经济、便利老年人生活方面,一是培育壮大智慧健康养老产业,重点面对互联网+医疗健康、智慧养老院、智慧社区等场景,会同有关部门持续开展智慧健康养老应用试点示范遴选和动态管理。截至目前,创建了 199 家示范企业,293 个示范街道,80 个示范基地,3 个示范园区。发布了三版《智慧健康养老产品和服务推广目录》,鼓励企业开发和推广适老产品和服务。二是解决老年人数字化产品和服务的应用难题。印发实施《促进数字技术适老化高质量发展工作方案》,组织开展专项行动,对 2577 个老年人常用的网站和手机 APP 完成改造。组织制定移动终端、智能电视等产品的适老化标准,推动超过 1.4 亿台国产智能手机和智能电视适老化改造。三是加大数字助老惠老宣传力度。让老年人真正感受到数字化成果的温度。

如何促进银发群体放心便利消费?如何推动家政服务业提质扩容?

商务部:在促进银发群体放心便利消费方面,一是优化银发消费发展环境。深入推进一刻钟便民生活圈建设,鼓励试点地区社区开展商业设施适老化改造,发展社区食堂,扩大老年助餐服务,鼓励家政、护理人员进社区,提高便民服务“温度”。二是加强国际合作,促进银发经济发展。充分发挥进博会、服贸会、消博会等平台作用,在进博会设

置“健康养老专区”，动员更多世界五百强、隐形冠军企业参展，展示推介银发经济前沿技术、产品和服务，推动养老产业发展和技术进步。依托自由贸易试验区、国家服务业扩大开放综合示范区、服务贸易创新发展示范区等对外开放载体，加强银发经济跨区域、国际性合作。三是推进家政服务业提质扩容，强化发展支撑。

在推动家政服务业提质扩容方面，一是不断完善家政服务业政策支持体系。商务部会同相关部门出台税费优惠、培训补贴、创业扶持、金融支持等系列支持举措，按年度印发《促进家政服务业提质扩容工作要点》和《家政兴农行动工作方案》。二是持续推动扩大家政服务供给。老年人照护是家政服务的一个重要工作。这些年，商务部会同相关

部门综合施策，连续7年接续推进家政扶贫和家政兴农，送政策下乡、送培训下乡、送岗位下乡，千方百计吸引人才，扩大和优化家政服务供给。自去年10月起，商务部组织各省市开展家政服务招聘季活动，通过“直播招聘”这个互联网招聘新渠道，助力家政企业精准推介家政服务岗位，提高招聘效率，提升家政服务供给能力。三是建立健全家政服务信用信息体系。商务部牵头建立了全国家政服务信用信息平台，手机版叫“家政信用查”APP，可以查到家政企业和家政服务员相关信息，为消费者提供信用信息的查询服务。截至目前，全国家政信用信息平台已经归集了2万多家家政企业，1500多万条家政服务员的信用信息，累计访问量超过2亿次。（来源：中国政府网）



中国的“开水文化”是怎么来的？

中国人习惯喝开水，没开水似乎就没法活，即使是在穷乡僻壤，哪怕再穷的中国人，哪怕穷得家里没有茶叶，也决不会用生水待客。烧开一壶水必定是他们最起码的礼貌。这个情况曾经被法国史学家布罗代尔记在心上，他在《十五至十八世纪物质文明、经济与资本主义》一书中说：“中国人喝开水有四千多年的历史，这个传统为西方所缺乏。”

喝开水有利于饮水消毒。开水喝多了，虽然可能失去口舌对水的敏感，不能像传说中的土耳其人那样细辨泉水、井水、河水、湖水的差别，但生病概率一定大大降低。于是可以理解，古代欧洲文明的宏伟大厦常常溃于小小病菌的侵噬。黑死病、伤寒、猩红热等，一次次闹得欧洲很多地方十室九空，以致“掘墓人累得抬不起胳膊”，“满街是狗啃过的尸体”——史家们的这些记载至今让人惊心动魄。

中国人爱喝开水，这一传统很可能与茶有关，中国是茶的原生地。全世界关于“茶”的发音，包括古英语中的 chaa 以及现代英语中的 tea，分别源于中国的北方语和闽南语。《诗经·邶风》中已有“茶(茶)”的记载，汉代典籍中多见“烹茶”，可见饮茶必烹，必烧开水，此习俗的形成至少不会晚于汉代。

喝开水传统又很可能与锅有关。英国




学者李约瑟在《中国科学技术史》里说，“中国化铁为水的浇铸技术比欧洲早发明十个世纪”。《史记》中有“汤鼎”一词，《孟子》中有“釜甑”一词，都表明那时已广泛运用金属容器，堪称高科技产品。相比之下，游牧人还处于饮食的烧烤时代，面包也好，牛排也好，架在火上一烧了事，到喝水的时候，不一定能找到合用的加温设备。

中国古人还有农耕民族丰富的草木知识，进而还有发达的中医知识。宋代理学家程颐强调，“事亲者不可不知医”。因为要孝悌亲人，就必须求医问药，甚至必须知医识药，医学发展的人文动力也就这样形成了。春秋时期的中国，就有了扁鹊和仓公这样的名医。成于汉代的《黄帝内经》《诊籍》《伤寒论》《金匱要略》《脉经》等，更使中国医学的高峰迭起。事情到了这一步，技术条件有了(如锅)，资源条件有了(如茶)，更重要的文化条件也有了(如巫医分离、以孝促医等)，喝开水保健康当然就成了一件再正常不过的小事。🇨🇦

(来源：“乐年乐龄”微信公众号)



大家去逛超市的时候,看到米箱,有没有过把手放进米箱划来划去的举动?为什么我们会喜欢这样做呢?我们都知道米特别光滑、细腻,成堆的米具有很大的密度,吸水能力很强,而且米的表面温度很低,会给皮肤带来一种特别清凉的感觉。因此,将手插进米箱里感受到的温度简直是触觉上的一大享受。从科学上解释,这种感觉是由于强烈的压强促进静脉血回流,这样会降低手部皮肤的温度,从而让人感觉到生理上的愉悦和舒服。

不过,大家还是别在超市里面玩米了,因为这样做既不卫生,也有损形象。另外,我们从超市买回来的米在煮之前一定要淘洗干净,因为它们可能被无数只手摸过了。 

(来源:“内蒙古科技馆”微信公众号)


为什么明年起将连续 5 年没有大年三十?

农历龙年的除夕为 2024 年 2 月 9 日,这可是“近几年最后一个大年三十”。因为从 2025 年开始直到 2029 年,连续五年的除夕都是“大年二十九”。

大年三十为啥时有时无?据介绍,我国农历中的月是按月亮盈亏圆缺变化的周期定义的,称之为“朔望月”。一个朔望月的平均长度为 29.53 天,并非整数,而一个月的天数要用整数表示,因此有时是小月 29 天,有时是大月 30 天。腊月逢小月的情形并不少见,2013 年、2016 年、2022 年以及从

2025 年到 2029 年的连续 5 年,都没有大年三十。

举个例子,农历辛丑牛年的腊月初一(公历 2022 年 1 月 3 日)至农历壬寅虎年的正月初一(公历 2022 年 2 月 1 日)之间恰逢小月 29 天,所以农历壬寅虎年前一天的大年三十就被“省略”了。

虽然大年三十会“消失”,但不管是腊月二十九还是腊月三十,作为传统节日的除夕却一直都在。 

(来源:央视网)

直播间的“全网最低价”是福利还是陷阱？

打着特制酒厂旗号的所谓“专用酒”一瓶只要几十元，标价460元一两的茉莉花茶仅售4.99元……直播电商现在成为消费者购买产品的重要渠道。一些直播电商的产品看上去价格实惠、销量惊人，但后续的产品质量投诉也数量惊人。

这些诱人的“价格”是怎样产生的？消费者面对的到底是“福利”还是“陷阱”？

在浙江省宁波市市场监管局此前公布的一起直播营销典型案件中，一家汽车服务公司通过某直播平台发布促销内容：“原价358元的套餐，现价只要19.9元”。后经查实，该套餐从未以宣传的原价销售，其行为违反价格法规定，属于利用虚假价格手段，诱骗消费者与其进行交易的违法行为。

伴随直播电商发展，电商企业大量涌入，不少商家为争夺流量，在商品价格领域花招百出，“全网最低”“全年最大优惠力度”“特供优惠”“1折商品”……种种宣传令人眼花缭乱。

然而，价格争议随之而来。黑猫投诉中，涉及直播价格的投诉超过2万条。一些头部带货主播也屡屡陷入商品最低价的争议中。

有的直播间售卖某知名品牌白酒，一箱6瓶仅需400多元，大大低于正常价格，该产品广受欢迎。但其实这款以某知名品牌名义售卖的白酒，并非品牌酒厂生产，而是曾为该品牌生产产品的第三方厂家将此作为噱头进行诱骗，令消费者难以分辨。

2023年年底，中国消费者协会发布的

《2023年“双11”消费维权舆情分析报告》显示，“双11”期间消费维权问题集中在直播带货乱象、促销价格争议等方面。中消协监测数据显示，在监测期间有关“直播带货”的负面信息占吐槽类信息的47.99%，日均信息量超过5.5万条。

直播电商满足了消费者多样性的消费需求，提供了视觉上的直观体验，但随着规模扩大，在直播营销中，一些团队或主播为追求利润，采用多种手段进行过度营销乃至价格欺诈、消费欺诈，侵犯了消费者的合法权益，出现了虚假比价、抬价打折、傍“名牌”混淆视听等违规越界行为。北京航空航天大学法学院副教授赵精武等专家建议，消费者在直播电商平台购买商品时要加强辨别能力，仔细了解商品情况、交易条件、优惠活动等信息，理性购买产品。在自身权益受损时，要及时保留相关图文视频信息，通过法律等途径维护自身合法权益。🇨🇳

（来源：“半月谈”微信公众号）




有线电视开机广告和收费等乱象正被有序整改

文 / 刘阳

近日，国家广播电视总局联合工业和信息化部、文化和旅游部、市场监督管理总局等有关部门单位，在京召开治理电视“套娃”收费和操作复杂工作阶段性总结部署推进会，通报了治理电视“套娃”收费和操作复杂第一阶段工作进展情况和成效。

据介绍，截至2023年年底，经过4个多月的推进，治理电视“套娃”收费和操作复杂第一阶段工作实现“开机看直播、收费包压减50%、提升消费透明度”的目标。有

线电视和IPTV开机广告全面取消，开机时长从治理前的最多118秒减少到不超过35秒。在压减收费包方面，各类收费包大幅压减50%以上，其中有线电视压减72%，IPTV压减79%，互联网电视压减55%，单个终端由治理前最高的86个收费包压减到现在每个终端都不多于6个收费包。对页面、导航、收费、应用等方面进行了清晰化、醒目化、透明化升级，收费免费内容都有显著标识。（来源：《人民日报》）

厕所标志“男女不分”，实用性和设计感该如何兼顾？




近日，一位老伯因看不懂商场厕所的英文标志，而误入女厕被指非礼的事件引发关注，后续商场对其道歉并对标志进行了优化整改。

网友对此事抱有同感，纷纷吐槽商场、酒店、景区、医院等公共场所卫生间的标志越来越晦涩难懂。公共空间的标志设计，在创新的同时，如何守住“能看得懂”的底线？

如今公共卫生间的标志五花八门，有时候年轻人都觉得晦涩难懂，更别说老年人了：有些是几何图形组合，比如向上或向下的三角形、水滴、斜线等；有些是艺术图

案，比如京剧脸谱、敦煌壁画、动物剪影等；还有一些景区、商场等场所卫生间标志全是英文。虽然设计者追求创意和美学表达的想法值得肯定，但是作为普通大众还是希望设计能够简单一点。

首都经济贸易大学城市经济与公共管理学院赵秀池教授表示，公共卫生间的性别标志应该醒目清楚，不能一味求新。“卫生间是城市基础设施的一部分，卫生间的配置和设计水平也是城市基础设施水平高低的重要体现。”

赵秀池建议在设计卫生间标志时一定要规范，相关部门应制定统一的卫生间标志，男女卫生间的文字标志一定要有，在规范基本标志的基础上再突出个性化设计。

（来源：“央视新闻”微信公众号）

压岁钱应该如何给？

本期话题



“压岁钱”要有象征意义

文 / 鑫彪

“压岁钱”的历史渊源来自民间传说。古时候有一种小妖，名字叫“祟”，每年的年三十夜里出来害人。它用手在熟睡的孩子头上摸一下，孩子吓得哭起来，然后就头疼发热，最后变成傻子。因此，到了年三十夜晚，家家都亮着灯坐着不睡，叫作“守祟”。当时有一对夫妻拿出八枚铜钱与孩子玩。孩子玩累便睡着了，他们就把这八枚铜钱用红纸包好放在孩子的枕头下边。半夜里一阵阴风吹开房门，吹灭了灯火，“祟”进屋后刚伸手去摸孩子的头，枕边就迸发道道金光，吓得“祟”逃跑了。第二天，夫妻俩把用红纸包八枚铜钱吓退“祟”的事告诉了大家，以后大家学着做，孩子就太平无事了。从此，民间就有了过年给孩子压岁钱的习俗，寄予了长辈对晚辈的祝福。

压岁钱最早出现于汉代，当时叫压胜钱，这种钱不是市面上流通的货币，是为了

佩戴玩赏而专铸成钱币形状的避邪品；《资治通鉴》中曾有唐玄宗给儿子压岁钱贺喜的记载；清朝的压岁钱牵系着一颗颗童心；民国时期长辈用红纸包100文铜钱当压岁钱给晚辈，取“长命百岁”之意。现代货币改为纸币后，长辈喜欢用连号的新钱做压岁钱，意味着好运连连。

过去，长辈在过年时会给晚辈一些买鞭炮、头饰花、糖果的零花钱。随着我国居民生活水平的不断提高，压岁钱也水涨船高，有的已经成千上万，而且形成攀比。现实生活中曾有一家爷爷、奶奶经济条件有限，给孙女1000元压岁钱，可姥爷、姥姥经济条件好，给外孙女10000元压岁钱，这种差距使儿媳和孙女不满意，伤害了祖孙感情，影响了家庭和睦。现在有的老年人退休金并不高，平时除去生活费、医药费等所剩不多，每逢春节都要提前积攒压岁钱，给他们带来不小精神压力和经济压力。

相对孩子有了很多钱就会铺张浪费，甚至肆意挥霍，对孩子的“三观”确立造成消极影响，笔者建议压岁钱还是少给为宜。长辈给晚辈一些压岁钱是象征性的美好祝愿，不要与初衷背道而驰。🇨🇳



给压岁钱要“一碗水端平”

文 / 锦琥

现在很多老年人家里儿女双全,而且均已结婚成家,又有了自己的子女,这样长辈给晚辈压岁钱时就有如何对待的问题。处理好了,皆大欢喜,若处理不好就会产生隔阂,这可是对长辈们生活经验和智慧的考验。根据现实生活中的一些经验教训,长辈们要坚持做到一视同仁,也就是老百姓所说的要“一碗水端平”。具体应当做到“三个平等”:

一是男女平等。某家老人有重男轻女的思想,因此在给压岁钱时区别对待,男孩子给得多,女孩子给得少。虽然当时是分开给的,如今一般又是放在红包里,但孩子们两小无猜,有时会无意识地说出来,这样女孩子就生气了,有的还会告诉其父母,引来更麻烦的连锁反应,结果闹得都不愉快。因此,长辈给晚辈压岁钱要坚持做到“时代不同了,男女都一样”。

二是大小平等。老人的孙辈有大有小,因而有的老人认为大孩子花钱多,小孩子花钱少,于是给压岁钱时也会出现大孩子给得多,小孩子给得少的现象。其实,这时小孩子们因为尚不成熟,在钱的多少概念上拎得不太清,但他们背后的大人是会衡量的。因此,长辈给晚辈压岁钱,要坚持做到大小孩子平等对待。

三是内外平等。这里的“内外”是指自家的孩子和出阁闺女的孩子。现实生活中,曾有这样的事例:某家老人认为儿子的孩子是自家人,闺女的孩子是外姓人,于是在给压岁钱时,“红眼”给得多,“白眼”给得少。事后让闺女知道了,于是找上门质问父母:“都是一样的孩子,你们二老为什么给的压岁钱不一样?这不是钱的问题,而是对我们大人、孩子的立场和态度问题。你们以后若是有病有

灾的,能够光指着儿子、孙子吗?我们能不管吗?没准我们管得还更多。”结果闺女一生气,初二回娘家时,一家人也没去,弄得老两口一个正月都没顺过气来。这里有做闺女的不是,但起因是老两口引起的。因而,长辈给晚辈压岁钱时要做到儿子、闺女的孩子平等对待。🍁



给压岁钱要有仪式感

文 / 佳言

过去长辈给晚辈压岁钱是要磕头跪拜的,后来有人认为这是封建礼教,现在随着传统文化的复归,人们对此有了比较全面客观理性的认识。笔者认为,这种仪式还是很有必要的,它可以使晚辈肃然起敬,敬畏天地、感恩父母,同时也使孩子们意识到自己又年长一岁,应该更加懂事做人。当然不必完全拘泥于这种礼节程式,形式可以与时俱进,但应该坚持礼仪的尊崇及其教化功能,这对营造尊老爱幼的家庭氛围和良好的社会风气有着积极意义。

我家以往每年春节给外孙压岁钱都要有一个简单的仪式。外孙毕恭毕敬地站在中厅,我们老两口坐在沙发上。首先外孙给姥爷、姥姥鞠躬拜年,我们二老热诚地祝贺他又长了一岁,并殷切地对他提些期望,然后把提前准备好的压岁钱递给他,外孙再次鞠躬表示衷心感谢,并上前和我们热烈拥抱,气氛庄重热烈,觉得很有意义。

在以后的生活实践中,我们体会到这种仪式感对于培养孩子感恩孝顺的品德很有激励促进作用。譬如,一次姥姥上街买菜时钱包丢失,里面有 1000 多元钱,她回家后很沮丧。看到这情形,外孙马上安慰姥姥说:“姥姥,您别郁闷啦,我那还有压岁钱,您拿去花。”当时姥姥为外孙懂事的言行激动得流下了热泪。还有一年春节期间,妈妈的手机坏了,在挑选手机时预购了一部经济实用的手机。但儿子说:“妈妈,就拿我的压岁钱买一款性能更好的手机吧,这样用起来更方便。”妈妈非常感动地说:“儿子的心意妈妈心领了,你的压岁钱还是留着买些学习文具吧。”在姥爷、姥姥结婚 40 周年之际,外孙热情主动地拿出自己的压岁钱,提议到饭店聚餐庆贺,他还和妈妈一起预订了喜庆蛋糕,全家人其乐融融共同庆祝。

去年,外孙考上了理想的大学,姥爷、姥姥非常高兴,要送给他一部笔记本电脑,外孙表示感谢,但却用自己的压岁钱在网上订购了一台。我们说:“以后你外出上学,用钱的地方多了,还是留着自己用吧。”于是把钱补给了外孙,但对于他的表现我们感到很欣慰。🇨🇦



给压岁钱也要与时俱进

文 / 静昕

现实生活中常有这样的现象:长辈过年刚给了晚辈压岁钱,他们转身就打电话邀请同学聚餐或者去游戏厅、练歌房等,使长辈们心里很不是滋味,觉得这钱没有花在刀刃儿上,甚至起了消极作用,助长了孩子们的不良习气。因此,在长辈们给晚辈们压岁钱的问题上,需要研究探索如何不忘初衷,收到积极效果。

根据现在一些老年人的尝试,首要的是建立给压岁钱不光是现金的概念,可以与时俱进,探索出一些既实惠又时尚的新方式。


有的老人把给压岁钱变成赠送图书和学习用品。例如,有个爷爷过年时送给上中学的孙子一套四大名著,有个姥姥给外孙女买了一台学习机,孩子们都很高兴。因为孩子们正处在长知识的时期,他们对精神文化的需求要超过对金钱物质的需求。长辈们能够看准这一点,把给压岁钱变成文化学习用品,这样既实用又有益,晚辈喜悦,长辈欣慰,何乐而不为。

有的老人选择在春节期间出资给孩子们组织旅游、研学等活动,可以说这也是长辈给晚辈压岁钱的一种新形式。我和老伴儿去年春节前出资,让女儿和外孙在春节期间去上海旅游,参观中共一大会议址,游览石库门、豫园、外滩、浦东新区等地,既进行了革命传统教

育,让他们了解了上海的历史文化,看到了祖国改革开放以来发生的日新月异变化,又使他们在节假日里放松身心,增长见识,既实惠又时尚,受到年轻人的赞赏。

还有的老人在春节寒假期间为晚辈出资,参加一些冬令营和文体、技能培训,锻炼和提高青少年接触社会、与人交往的能力,使他们不至于在睡懒觉、泡网吧、打游戏中消磨宝贵时光。

另外,还有的长辈在春节寒假期间带着子孙回到老家,或者到儿孙曾经出生、成长等地方,寻找他们曾经的记忆,使他们领略到祖辈的艰辛,儿孙的幸运,感恩祖辈,激励自己,赓续良好家风,尽孝尽忠,振兴家国。以上这些给压岁钱的新形式都很有借鉴意义。

长辈给晚辈压岁钱是一种形式,传递的是感情,期盼的是传承,我们要与时俱进,继往开来,将中华民族优良传统发扬光大。 





妙笔生花写春秋

——访我市著名评剧编剧赵德明

文 / 本刊记者 刘瑾皓



几件布景，一方舞台，聚光灯下，评剧演员身着行头，在唱念做打间，便重现历史或文学经典，展现人间冷暖。唱罢谢幕，台下掌声雷动，演员得到万千赞许。殊不知每场让人拍案叫绝的演出背后，编剧才是真正的控场人。一个好的评剧编剧，必须深谙舞台艺术、演员表演、评剧规律，会从台词、曲牌、板式等方面进行设计考量，从而最大限度地调动观众的注意力，以期达到最好的传播效果。今年 88 岁高龄的赵德明便是一位难得的评剧编剧。

赵德明出身梨园世家，他的父亲是鼎鼎大名的评剧第一代男旦——“金菊花”赵良玉。赵德明 9 岁便开始跟随父亲学习评剧，由于当时居无定所，一家人常年住在戏院后台。“在剧团很辛苦，每天早上天还没亮，就要去河边‘喊嗓子’，借着水汽将嗓音练圆润。之后，还要练习压腿、翻跟头、唱腔唱段等。”那时在戏班里，赵德明接触了很多当时的名演员，再加上他的父亲桃李满天下，全国各地评剧团的 70 多位名演员都曾受教于“金菊花”，很多人成为了赵德明的朋友。赵德明对他们的演出风格、特点颇为熟悉，这为他日后的演出和编剧打下了坚实基础。



扫一扫，听一听

赵德明喜欢写作,但没有正经念过书。新中国成立后,国家为了提高戏剧演员的文化素质,专门成立了“文艺业校”。当时,京评梆曲艺的演员都在一起学习,像相声演员苏文茂、高英培以及评剧、京剧界的一众老艺术家都是赵德明的同班同学。赵德明学习刻苦,从不缺课,从四年级上到初中毕业,最后成为好友鲜灵霞剧团的专职编剧、导演。

当时,南方的越剧在天津很受欢迎,特别是以《红楼梦》为原型改编的戏上座率很高。在鲜灵霞的鼓励下,赵德明开始着手将小说《红楼梦》改编为评剧剧本。他没日没夜地啃食着这部巨著,细心编写,几经修改,终于在1954年完成了评剧《贾宝玉与林黛玉》的创作,这是他编写的第一个剧本。

但是这部剧编得行不行呢?大家都没有把握。后来听说南开大学有一位研究“红学”造诣很深的教授,赵德明就带着手抄剧本前去拜访。几经辗转得见这位教授后,教授却坚持认为十几岁的孩子编不了这部巨

著,干脆将赵德明“打发”回去,但是赵德明坚持蹲守在教授家门口不走,直到教授实在忍不住请他进门。

“你是什么文化水平?”“我没有文化水平,就是业校毕业的!”教授听后笑道:“你这种精神可嘉,但是太不实际了。”赵德明鼓起勇气说:“您先看看本子怎么样。”就这样,教授被赵德明的诚恳打动了,终于答应赵德明会好好看剧本,并约他一周后再过来详谈。

一周后,赵德明如约来找教授,教授赶紧让他进屋。教授表示,赵德明编写的剧本让他很吃惊,没想到原著的主要章节都已包含在内,说着又对剧本内容进行了一番细心指导。回去后,赵德明就与剧中贾宝玉的饰演者王鸿瑞把这部戏排练出来并顺利公演。这部戏在当时引起轰动,在华北戏院连演三个多月。

后来,天津市成立戏曲编导委员会,那位南开大学的教授被聘为主任,教授特意指名要赵德明过来当学徒。在这里,赵德明接触到很多老剧作家,一边学习写剧

本,一边坚持演出。1966年,赵德明从演员队伍中被提拔为天津评剧院创作组组长。

1977年,赵德明前往革命英烈刘胡兰的故乡山西省文水县云周西村(今为刘胡兰村)体验生活。他同刘胡兰的家属及与她熟悉的干部群众接触,详细了解刘胡兰烈士牺牲前后的状况,完成了评剧剧本《刘胡兰》的创作。1978年,天津评剧院上演了赵德明版的评剧《刘胡兰》,大获成功。此后,这部戏连续上演40多年,经久不衰,全国多个评剧团体演出的《刘胡兰》都是用的赵德明编写的版本。这些年,评剧《刘胡兰》还被压缩为课本剧,为我市的小学生演出。每次为小学生演出时,赵德明都要坐在台下和学生们一起观看。当演到刘胡兰挺身而出走向铡刀的时候,学生们皆因入戏太深,大声呼喊:“不要!不要!”表演结束,学生们长泪沾襟,久久不能自己。随着“生的伟大,死的光荣”横幅出现,全场掌声雷动。“刘胡兰姐姐太伟大了,我要向她学习,真了不起!”每到此时,赵德明都深受感

动,也深感欣慰,这意味着自己的作品得到观众们的认可,为他们上了一堂生动的爱国教育课。

在云周西村调研时,赵德明站在刘胡兰烈士牺牲的地方,望着杀害烈士的铡刀,触景感怀,久久站立,他被一个十几岁孩子的坚强意志和视死如归的精神深深感动,这也成为赵德明积极申请入党的动机。他回想到自己的种种经历:年幼无缘学校,有幸吮吸着党的乳汁跌跌撞撞长大,初识文墨,成为一名普通演员,后来成长为一名专职编剧,生活待遇相对富足,赵德明感到十分满足。于是,他下定决心要多写一些优秀作品,回报党和国家,回报他最喜爱的评剧艺术。

62岁那年,赵德明从天津评剧院正式退休。退休后,他曾被天津评剧院返聘。2010年4月“白派剧团”成立后,赵德明被聘为艺术顾问,负责编剧、导演工作至今。多年来,赵德明始终保持着一年创作两部戏,同时还导演、排练新戏的工作节奏。至今算来,赵德明

已经写了近60部戏,特别是近十年,堪称他创作的黄金时期,赵德明给“白派剧团”创作、导演了18部戏(其中有9部是自编自导,剩下的9部为编剧)。

为迎接建党百年,赵德明专门编导了评剧《骄杨》。作为建党百年重点剧目和天津市革命传统教育剧目,赵德明本着大事不拘、小事不虚的原则,将《骄杨》这部旧戏焕新。经过艺术加工,在忠实于杨开慧烈士坚持革命斗争历史的同时,又别出心裁地设计了一些符合人物性格的故事,让人物形象更加饱满。从北京请来的专家学者在观看这部戏后,纷纷夸赞:“这部戏既忠实于历史,又有艺术上的特点,非常感人。这是一部戏,不是历史,但是看了这部戏后,又相信这是真实历史,既得到了艺术享受,又得到了革命传统教育。”如今,评剧《骄杨》成为国家艺术基金资助项目,去年前往山东等地巡演,今年还要去北京等地巡演。同时,该剧也成为天津许多基层单位

党组织开展党日活动的“活教材”。

近年来,赵德明还为天津评剧院三团(前身为蓟县评剧团)排演了好几部新戏。其中,《王武强》以蓟州区出头岭镇的全国司法战线先进工作者王武强生前的事迹为素材,截取了几个典型的工作、生活片段,用评剧的形式展现了王武强公正执法、爱岗敬业、全心全意为人民服务的精神。该剧演出后群众反响强烈,成为当地司法部门的宣传名片,参加了全国基层院团在北京的汇演及第十一届中国评剧艺术节的演出。《盘山往事》则歌颂了抗日战争时期在盘山地区涌现出来的“英雄母亲”们。该剧讲述了杨妈妈在抗日战争时期全力支持子弟兵同敌人进行斗争的生动故事,这部戏也是第一部反映盘山抗日时期英雄母亲的现代戏。《大盘山上看金花》则以全国乡村旅游示范村,全国劳动模范、天津市蓟州区穿芳峪镇毛家峪村党支部书



记、村长李锁带领全村脱贫致富的事迹为蓝本进行艺术创作。这些戏都弘扬了社会主义核心价值观,传播了正能量,看后让人深受教育和启迪。

除了现代剧,这些年赵德明还编创了许多古代戏,如《借女巧配》《宝龙山》《沈园情》等。过去,讲述陆游和唐婉爱情故事的戏剧通常会以悲剧结尾——由于家庭矛盾和封建思想,一对有情人难成眷属,最终在沈园留下两首千古名诗,这当然也是历史上真实发生的事。而赵德明改编的《沈园情》则结合当代观众的审美,将这部剧改为团圆剧,让这对令人遗恨千古的苦命鸳鸯最终成为神仙眷属。这与历史有区别,但是观众愿意接受。赵德明认为,评剧也应随社会发展而变化,毕竟大众基本还是以娱乐为目的欣赏评剧的。《借女巧配》则是一部融合了很多现代元素、流行用语,批判损人不利己行为的讽刺喜剧。剧中,观众由始至终哈哈大笑,因此吸引了许多青年观众来看。“搞



传统戏一定要观照现实,古为今用。根据社会发展和群众欣赏水平在变化中继承,在继承中发展。”赵德明说。

在编写剧本、导演新戏之外,赵德明还作为高等院校传统文化专家团成员,奔走于剧院与校园间,为年轻人普及戏曲知识、评剧文化,同时开展“传统文化进校园”等活动,为师生授课,有时还带着演员过去表演,深受师生们的欢迎。别看老人家已年近九旬,但讲起话来、导起戏来,依然思维敏捷、逻辑严密,

且声若洪钟。那种老当益壮的精气神,真令人羡慕!

评剧是一种土生土长的地方剧种,生活气息浓,具有雅俗共赏、大众化的特点,深受市民大众的欢迎。目前,国家对于传统戏曲文化的推广支持力度相当大。随着国家政策的支持和赵德明等老一辈艺术家、中青年戏剧人才的同心协力,以及年轻人对评剧艺术的了解、喜爱,相信会有更多优秀的评剧作品走进百姓视野,迎来属于评剧艺术的春天。📺



津派王氏内画：笔尖勾勒下的热忱

文 / 本刊记者 贾明润



静谧的工作室里，年近花甲的王新年正用自制的铜杆儿笔细细勾勒着鼻烟壶的内部。小巧玲珑的鼻烟壶内，一个个栩栩如生的狮虎动物在细致笔尖的描绘下越发真实起来。这种中国特色传统手工艺品叫做内画鼻烟壶，它们的创作者是津派王氏内画第四代传承人王新年。2022年，津派王氏内画入选天津市第五批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

津派王氏内画的发源

鼻烟壶，是指用以盛放鼻烟的存储容器。随着鼻烟在明末清初传入中国，人们使用多种材质和工艺完善盛放鼻烟的容器，最终发现口小腹大的鼻烟壶在存储鼻烟方面有自己的独到之处。独特的器皿形状保证鼻烟能够长期使用而不发生变质，小巧玲珑的外观样式具有中国

传统的美感，并且方便携带，因此鼻烟壶受到鼻烟烟民们的喜爱。如今，人们嗜用鼻烟的习惯几近绝迹，但鼻烟壶却作为一种精美艺术品流传下来，被誉为“集各国工艺之大成于一身的袖珍艺术品”。

内画鼻烟壶始创于清嘉庆年间，发祥于

京城，是中国特有的传统工艺品种，至今已有 200 多年历史，当时是达官贵族显示身份的象征。当时京城的内画名家叶仲三被称为现代“京”“冀”两派内画的先驱和创始人。

关于津派王氏内画鼻烟壶的产生，据《中国内画鼻烟壶新貌》记载：清嘉庆年间，一位生于南方的青年画家闲来无事，用带有弯钩的竹笔蘸上颜色，在鼻烟壶内壁反向作画。这位画家就是甘桓，同时也是津派王氏内画的创始者。第二代传承人王金相在民国初期拜甘桓为师，后经数十年潜心研究练习，为王氏内画鼻烟壶奠定了基础。第三代传承人王卫生自幼随父王金相学习内画技法，在王金相绘画的基础上改进色彩笔法，逐渐发展形成了自己的写意技法。

王新年作为第四代传承人，自幼酷爱内画，师承父亲王卫生，经过



数十年的刻苦钻研，练就了较深的内画功底，以国画色和油画色综合的表现手法摹拟多个画种的画面效果，作品包含了山水、动物、花鸟、人物等几乎所有题材，创作艺术特点是精皴细染、造型准确、风格典雅，《守望虎》《猴》《竹林七贤》等各类代表作在各种展览、大赛上屡获嘉奖，曾被授予“天津市工艺美术大师”荣誉称号，被评为“最受欢迎的民间艺术家”。

内藏乾坤的鼻烟壶技艺

津派王氏内画制作过程主要有串膛、拟稿、内画三大步骤。

最初的内画鼻烟壶是内壁光滑的透明玻璃壶，因其内壁不易附着墨和颜色，点墨赋彩存在极大的困难，艺人们只能画一些简单的线条图案，即便成了画，后期也存在一定掉色的风险。于是，匠人们用铁砂和金刚砂等材料加水在鼻烟壶内壁上来回摇晃摩擦，使其逐渐研磨出呈乳白色的磨砂内壁，这就是“串膛”工艺。经过“串膛”的壶壁细腻而不光滑，容易附着墨色，绘画效果就仿佛在质量上乘的宣纸上作画一样。如今，王新



年的鼻烟壶都是找工厂专门订制的，质量上乘，便于他勾勒细腻的纹理。

拟稿工序则是王新年在正式创作之初，将所思所想、图案的笔画构成和色彩搭配先呈现在纸上，这就需要作画者提前确定好绘画主题与内容，之后再在鼻烟壶内壁上作画。特别要注意的是，由于内画时是执笔在壶内操作，笔画的顺序需要与外画相反，这样从外壁看才是正顺序，因此拟稿步骤显得尤为重要。画了几十年鼻烟壶内画的王新年技艺已经炉火纯青，往往不需要进行拟稿步骤即可直接开始在内壁上作画。

内画步骤是整个工序的重点，其细分为勾线稿、着色、润色三个小步骤，在此过程中会用到皴、擦、点、染、勾、撕等绘画技法。首先根据鼻烟壶的大小形状，将其与预设的图案相结合构图，用淡墨勾勒出图案轮廓的细线，此为“勾线稿”；然后进一步“着色”，依据画面的明暗关系需要来渲染颜色，把握色调的冷暖协调，塑造画面的立体感；最后是“润色”，此时的画面已经基本呈现出视觉效果，对于一些颜色稍浅的部分可加重调整，保证画面的整体感。作品上色的颜料选用纯矿物质颜色，青、赤、黄这三种颜色即可调配出需要用到所有颜色。待最后落款签章后，一个惟妙惟肖的内画鼻烟壶就制作完成了。

王新年笔筒里有一大把铜杆儿笔，长短粗细各不相同。据他介绍，在多年的内画创作过程中，他逐渐把使用的竹杆儿笔改为铜杆儿笔，勾线用笔的笔头由狼毫制成，上色用笔的笔头则是由羽毛制成，使用起来更加灵活方便。“这些笔都是我一根根亲



手制作的,算是独家出品。”王新年的脸上满是自豪。

热爱与坚持的道路

王新年几十年如一日的坚持练就了如今的娴熟手艺,据王新年介绍,小时候学习这门技法时也是费了一番功夫。

幼年的王新年就对内画表现出强烈的兴趣,父亲在一旁画,王新年就在一旁看着,边看边模仿。上学时,王新年最喜欢的就是美术课,有时甚至超出了上课时间都舍不得停笔,热爱的同时也表现出惊人的天赋,老师、同学都时常夸赞王新年的作品优秀。与用画笔在纸上作画的儿童画不同,用笔在鼻烟壶内部细细勾勒线条不但考验技法的熟练度,也考验着初学者的耐心。随着内画学习的深入,王新年遇到的问题越来越多,有时候画错一笔,整幅画就毁了。

一次,王新年学着学着感到厌烦,便直接把墨汁沿瓶口灌了进去,表示自己不想再学了。可滴水穿石非一日之功,王新年的父母深知这个道理,劝说王新年不成时也会使用武力,“那次我灌完墨水后我母亲就用扫帚教育我,打得扫帚都坏了。”王新年回忆起自己当初学艺时的艰苦,既有对当时情境的感慨,也十分庆幸自己选择了这条道路。

在内画鼻烟壶的学习道路上,王新年从简单的兰花画起,通过持续学习国画风格,重点描绘山水画、花鸟画等,王新年的技艺随之不断精进。掌握了“吃饭”的手艺,王新年还需要得到

市场的检验,验证自己的作品究竟能否得到人们的认可。

上世纪80年代,十几岁的王新年带着三个鼻烟壶,独自一人坐上了开往北京的火车,到各大古玩市场推销自己的作品。三个内画鼻烟壶里,一个图案是中国龙,另外两个则是山水画。令王新年没想到的是,很快就有一个琉璃厂的老板看上了这些鼻烟壶,最终以300多元的价格买下。这在当时可是一笔巨款,王新年难以表达内心的喜悦,立刻买了一块手表当作对自己的奖励。就这样,王新年成功赚到了他人生中的“第一桶金”。“那块手表现在还放在我的抽屉里,这也算是鼓舞我前进的一段经历吧。”

有了第一次的经历,王新年在内画创作上更有信心了,决心将这门手艺发扬光大,继续深耕。

传承与弘扬并驾齐驱

“我不抽烟,也不喝酒,生活习惯比较规律。”王新年在作画上的耐心与自律也反映在日常的良好生活方式上。内画创作时手执



的铜杆儿笔一定要稳,一旦笔拿不稳,就容易出现线条不均匀的情况,因此作画人不能有抽烟、喝酒的习惯,王新年的健康生活习惯有利于其长期从事内画创作,沉稳有耐心是见到王新年本人后最直观的感受。“我希望能多画几年,把我热爱的事业传承下去并发扬光大。”


经过多年的磨练和沉淀,王新年不再拘泥于当初的国画风格,他将油画与国画的技巧风格相融合,创作出一大批经典的作品。

2022年,河北区举办“运河非遗筑梦展 别样情怀追梦人”喜迎党的二十大非遗展示活动,王新年带着自己的内画鼻烟壶作品《运河文化》前来参展。在他看来,三岔河口被称作天津的发祥地,解放桥是沟通天津站地区的枢纽桥梁,也是天津的标志性建筑物,于是创作了这个作品。王新年用精湛的技艺展现了源远流长的运河文化和巧夺天工的非遗之美,让到场的市民朋友们大饱眼福。

为了让津派王氏内画更好地传承下去,王新年也在用自己的方式弘扬内画鼻烟壶技艺,传承非遗文化。王新年的女儿王春晓同样自幼就表现出绘画的天赋,一年级时的绘画作品就在学校获奖。逐渐地,王春晓在家庭环境的熏陶下也开始学习内画,随着技艺越发娴熟,王春晓的内画作品屡次在全国各地获奖,此外她还经常与父亲合作共同完成一些作品。2023年,由王新年设计、他与女儿王春晓共同制作的内画作品《荷》在第五届中国·天津工艺美术精品展上荣获“百花杯”天津工艺美术创新设计大赛金奖。2023

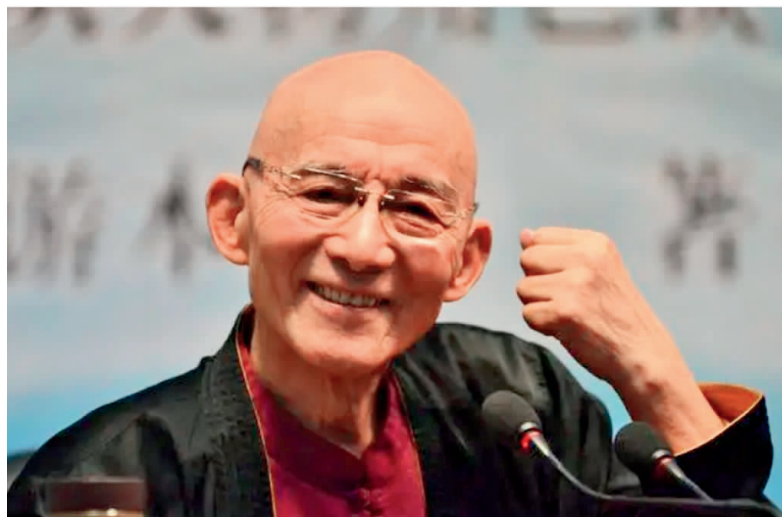
年,由王春晓独立设计制作的内画作品《昭君出塞 苏武牧羊》荣获第四届山西工艺美术产品博览交易会暨第八届中国(山西)民族民间工艺美术博览会银奖。王新年与女儿经常会对彼此的作品互相点评指正,在内画创作上,父女是对方的良师益友。王新年对于女儿如今取得的成就十分欣慰,表示内画手艺能够更好地传承下去了。

为了向更多人宣传普及津派王氏内画的魅力,王新年积极参与非遗进校园、社区、景区等活动,多次受邀参加天津达沃斯论坛,被和平区岳阳道小学聘为融慧教育委员会课程研发部导师,担任天津工艺美术职业学院的国画系工艺美术课程特聘教授,通过“本土化”教学实践向学生们宣传内画的工艺流程与文化底蕴。据王新年介绍,不少年轻人对学习这门技艺感兴趣,可真正掌握这门手艺难度还是极大的,能够坚持下来的人寥寥无几。此外,王新年不仅热衷参与中国的艺术展览,还努力让非遗技艺走向国门,多次受邀跟随天津代表团赴法国、新加坡、南非、韩国、马来西亚、俄罗斯、坦桑尼亚、澳大利亚等十几个国家参加文化交流活动并获大奖,为世界各地的人们讲解内画创作的技艺,促进文化交流。

如今,王新年成功地接过了传承非遗文化责任的接力棒,并且正在用实际行动将传统手工艺背后蕴藏的文化内涵传承给年轻一代。寸幅之地具千里之势,方寸大小的鼻烟壶内画,所展现出的万千气象不仅生动地描绘了王新年对时代变迁的思考,也勾勒出他为传承技艺久久为功的热忱之心。 

从“济公”到“爷叔”

——“90后”游本昌以文艺化导人心



《繁花》落幕，余味无穷。这部电视剧细致描摹了上世纪90年代初，煌煌大时代，人人争上游，沪上弄潮儿女的波折起伏。电视剧已经收官，但仍是人们津津乐道的话题。在《繁花》中登场的一众人物中，游本昌饰演的爷叔一出场自带浑然天生的气质，让观众体会到在那个奔腾年代上海商界生意人是如何运筹帷幄的。哪怕一言不发，爷叔的眼神中也能传递出故事感。

这样的爷叔，一时之间很难让人联想到，他便是数十年前，唱着“鞋儿破，帽儿破，身上的袈裟破”的济公扮演者游本昌。在《繁花》中，游本昌的表演被观众誉为全剧的“定海神针”。而1933年出生的他，现已91岁高龄，他曾幽默调侃：“我也加入‘90后’的行列啦！”

87岁出演爷叔，

戏里戏外都是胡歌“人生导师”

《繁花》中的爷叔，永远气定神闲，从容不迫。作为宝总（胡歌饰）成功路上的引路人，他教会宝总做生意应该有派头、噱头、苗头，并贡献出不少经典台词：“一个男人应该有三只钱包，第一只是你实际上有多少钱；第二只是你的信用，就是人家钱包里的钱，你能调动多少；第三只是人家认为你有多少钱。”

在决定出演《繁花》时，游本昌已经87岁高龄了，可他仍选择迎接挑战，并为自己的演艺生涯再添上浓墨重彩的一笔。回忆起当时选择和王家卫导演进行合作的瞬间，游本昌说：“我是喜欢迎接挑战的，我听说他（王家卫）十年磨一部戏，那我刚好赶上了，就干呗！”

让宝总第一次炒股赔了3000块，告诫他“要想获利，先要学会输”；带着宝总去定制西装，告诉他“做生意，讲究派头、噱头、苗头”……在《繁花》首集中，爷叔的一路调教和点拨让阿宝成为宝总。而在戏外，游本昌1952年进入上海戏剧学院表演系学习，算起来，胡歌是他正经的嫡系“小师弟”。戏内的爷叔是宝总的师父，有了他的托底和保驾

护航,阿宝才能摇身一变成为宝总,而戏外的游本昌更是被胡歌称为“人生导师”。

在片场,游本昌每天要工作将近十个小时,这对于青年演员来说都是一种极大挑战,更不用说当时将近九旬高龄的游本昌。但不论多晚,只要一开机,他马上精神矍铄,从无倦怠感。为了呈现更好的作品,游本昌在没有自己镜头的情况下,也积极与胡歌搭戏,让人很是敬佩。

有一场吃饭的戏令胡歌印象深刻,当时游本昌将肉块掰碎后再吃,胡歌以为是他牙齿不好,没想到游本昌却淡然回答:“我演的是上海爷叔,不能够大口吃肉,如果大口吃肉我又变成济公了。”

而在《繁花》开场中,爷叔看到穿上西装后的阿宝,想起了年轻时的自己,悄悄湿了眼眶,这一幕让观众被游本昌的“眼技”所折服。实际上,拍完这个片段后,游本昌也是久久无法出戏。在导演喊“卡”后,他依旧止不住地流泪,感慨自己“出戏太慢了”。

52岁出演“济公”， “没有小角色，只有小演员”


《繁花》中,爷叔16岁进入上海证券交易所,18岁拥有了自己的经纪牌照。可现实里,游本昌却没有这么幸运。他跑了30年龙套,直到52岁才有机会出演“济公”一角。

1985年,一首“鞋儿破,帽儿破,身上的袈裟破……”的歌曲响彻大江南北,也让济公的扮演者游本昌家喻户晓,成为一代观众的记忆。那个身穿破僧袍、手摇破蒲扇,看似疯疯癫癫、实则身怀绝技的济公形象,让后来的济

公扮演者难以望其项背。

而在济公大获成功后,游本昌也未停下脚步,在演戏的道路上用心耕耘。他认为“没有小角色,只有小演员”,始终认真对待每一个角色,认真揣摩每一个细节。也正是这样的厚积薄发,才让游本昌诠释出了深入人心的济公形象,又塑造了如今的爷叔形象,“要爱艺术,为它可以付出生命,但绝对不能爱艺术中的自己。”他说。

2023年3月,游本昌出席了电视剧品质盛典,并获得“品质巨匠”称号。上台领奖时,当被问到想对台下的年轻演员说点什么时,游本昌说:“我有一句衷心之言,是我践行了几十年的一条宗旨,以文艺化导人心。”

有趣的是,《繁花》播出后,游本昌也在同步追剧。被问及现在透过荧屏看自己是什么感觉,他笑着说自己是“审视、欣赏”。面对观众的喜爱,游本昌也表示非常感谢大家还能想起他,记得他,喜欢他。“只要观众需要,我会一直活到老,学到老,干到老。作为演员,这就是我最大的快乐和最大的幸福呀!” 

(来源:《华西都市报》)





侯宝林寻津门大哥

侯宝林哪儿来的天津大哥?侯宝林连自己在哪儿出生,以及父母是谁都不知道。他在诸多著作和文章中都说:“我可能是天津人,因幼小家中无力抚养,把我送给北京一个姓侯的人家,让我管这个人叫舅舅。印象中是从天津坐火车去的北京。”因其是酉时生,送人时只有小名“小酉”,而无大名。侯宝林寻津门大哥特别执着,这是怎么回事儿呢?

1974年,侯宝林从河南淮阳回到北京,相关部门给他补发了工资。而他当时特别惦记天津的杨少奎,因为杨少奎是在侯宝林最艰难的时候帮助过他的人。侯宝林1940年闯天津时和四人拜了把兄弟,大哥是杨少奎,二哥是刘广文(刘文亨之父),侯宝林为老三,老四是阎笑儒,老五是班德贵。当时,大哥杨少奎在声远茶社“掌穴”,侯宝林在天津演红之后,一部分同行认为他不是说相声,是唱相声,而且还找到张寿臣那儿去“告状”。杨少奎在业内有威望,他力排众议,说“侯宝林的相声别开生面,唱也不是胡唱,应该支持他”。

侯宝林先将杨少奎的入室弟子刘文亨喊到北京,问杨少奎的下落。刘文亨说“四清”运动一开始,杨少奎全家去了贵州,与任何人都失去了联系。那时有人说杨少奎是“曲霸”,侯宝林说这事自己最清楚。1949年后,杨少奎因常年在声远茶社“掌穴”曾被说成“曲霸”,而且还被没收了工会会员证,停止演出。后经调查,他没欺负过任何艺人,口碑

非常好,便恢复了其演出和相声队队长职务。侯宝林接着问:“整天跟着他那个小徒弟知其下落吗?”“他徒弟很早就去部队了,也无来往。”所有的弟子、朋友都不知道杨少奎的新住址,他跟任何人也都没有书信来往,大家只知道他全家去了贵州。

怎么办?侯宝林说:“越这样我越不放心,我去贵州想办法。”他即刻赴贵州,没有任何线索,他费尽周折,最后在一个山沟里找到了杨少奎落户的工厂。很可惜,他已经去世了。侯宝林泣不成声,将身上的钱全部给了杨少奎老伴儿,并提出去见厂长。厂长不知怎么回事,以为侯宝林要说法。侯宝林却说:“我给你们厂子义务演出,剧场或露天全行,还请工厂的领导和工人师傅们照顾我兄嫂及孩子们……”

(来源:《今晚报》)



“文艺大家”与“小鸟天堂”

文 / 崔鹤同



1933年6月初，巴金造访广东省新会县。饭后，他与一位朋友划船散心。河里生长着一棵硕大无朋的榕树，朋友说这里是“鸟的天堂”，有许多鸟在树上做窝，农民不许人捉它们，而巴金没看到一只鸟的影子。“鸟的天堂”里没有一只鸟，巴金这样想到。


第二天，巴金他们划着船又经过那个“鸟的天堂”。这一次是在早上，阳光照在水面，也照在树梢。他们的船在树下泊了片刻。起初四周非常安静，后来忽然响起了一声鸟叫。朋友把手一拍，他们便看见一只大鸟飞起来，接着又看见第二只、第三只。他们继续拍掌，很快，这片树林热闹起来了，到处都是鸟影：大的、小的、花的、黑的，有的站在枝上叫，有的飞起来，有的在扑翅膀。巴金的眼睛真是应接不暇。

小船向着下游的村庄划去，巴金依依不舍地回头去看那棵榕树，看来是昨晚的眼睛骗了他，“鸟的天堂”的确是鸟的天堂啊！

56年后的1989年年初，吴冠中从澳门返回广州，听说新会县有个“小鸟天堂”，特地专程造访。那天适逢雨天，风雨交加，道路泥泞，烟树迷蒙，放眼看那河流中的树丛之岛，树叶覆盖下毫无特色，吴冠中感到上了巴金先生的当了，因他题了“小鸟天堂”这个诱人的美名。

及至友人找来小舢板，赤脚撑伞，划向江中天堂，才见那榕树根枝交错缠绵，冷落幽深。待他们钻入垂枝密叶，将爬上岛之岸，鸟儿们警觉灾祸降临，振翅猛飞逃命一阵骚乱，天堂顿失。

吴冠中心中大喜，回家前后作《小鸟天堂》大、中、小几幅，最大一幅收藏在大英博物馆。

一个文坛大咖，一个画坛巨擘，都童心未泯，心有灵犀，对“小鸟天堂”心驰神往，情有独钟，身临其境，并著文泼墨，留下精品美文，也成文坛一段佳话。 

（来源：《人民政协报》）

司马光的家风



1026年，一位年仅7岁的聪慧少年因“砸缸救人”的故事而声名远播。如今，这个故事以小学课文、连环画、动画、动漫等方式广为流传、妇孺皆知。故事中的这位少年就是众所周知的北宋著名政治家、史学家、文学家司马光。

司马光出生于光州光山（今河南省光山县），当时其父司马池任光山县令，所以给他起名光。在司马光6岁时，司马池就教他读书。7岁时，司马光不仅能背诵《左氏春秋》，还能讲明白书的要意。司马光既诚实聪明，又十分懂事，深得父亲喜爱。每逢出游或与同僚密友交谈时，司马池总是把他带在身边。因从小耳濡目染，司马光不论在知识方面，还是见识方面，都“凛然如成人”。好多当时的大臣、名士，都很赏识司马光。尚书张存主动提出将女儿许配给司马

光。司马光在15岁以前就跟随父亲走过好多地方，在这些地方访古探奇，赋诗题壁，领略风土人情，极大地丰富了他的社会知识。

司马光孝顺父母、友爱兄弟、忠于君王、取信于人，又恭敬节俭、温良谦恭、刚正不阿，在历史上，曾被奉为“儒家三圣”之一。他做的每一件事都合法度，每一言行都符合礼节。

司马光为官清廉。他在洛阳编修《资治通鉴》时，居所极简陋，于是另辟一地下室用作读书间。当时大臣王拱辰亦居洛阳，宅第非常豪奢，中堂建屋3层，最上一层称朝天阁。洛阳人戏称：“王家钻天，司马入地。”妻子去世后，清贫的司马光拿不出给妻子办丧事的钱，只好把仅有的3顷薄田典当出去，置棺理丧，尽了丈夫的责任。司马光

为官近 40 年，且位高权重，竟然典地葬妻，着实令人感叹不已。

司马光一生的主要成就是对学术的贡献。这便是他历经艰辛呕心沥血编纂而成的编年体史学巨著《资治通鉴》。该书自问世以来，影响深远，与司马迁的《史记》并列为中国史学的不朽巨著。


司马光一生著作等身，如果说《资治通鉴》是打造了一面“历史之鉴”，那么他写的《训俭示康》和《温公家范》，堪称中华传统家庭教育的典范。

作为北宋的四朝元老，司马光根据自己一生的经验，写了《训俭示康》，告诫儿子司马康和后世子孙怎样才能像他一样，清清白白做人，光明磊落做官。

他在《训俭示康》中引用了许多古今典型事例，对儿子司马康进行教育，告诫他“成由俭，败由奢”的道理。司马光后来官至宰相，仍然生活简朴，吃饭不敢经常吃肉，穿衣服不敢经常穿丝绸，非常节俭。他以自己的身体力行，为后世子孙树立了榜样。

《训俭示康》对司马康一生产生了重大影响。司马康自幼便“敏学过人，博通群书”“为人廉洁，口不言财”，以天下和民心为怀，“事父母至孝”。他为官清正廉洁，威望极高，令人遗憾的是，年仅 41 岁便英年早逝。据史料记载，司马康去世时，从公卿士大夫到市井百姓，纷纷前往吊唁，无不为之流泪痛惜。司马康这种道德操守和良好声誉，很大程度上受益于其父司马光的谆谆教诲。

与短小精悍的《训俭示康》相比，《温公家范》则是洋洋洒洒数万言。司马光在书中

首先引证《易经》《诗经》《大学》中有关“家范”的论述，并指出“此皆圣人正家以正天下者也。降及后世，爰自卿士以至匹夫，亦有家行隆美可为人法者，今采集以为《家范》”。他还在书中提出了“家正而天下定，礼为治家之本”的思想。在司马光眼中，《家范》比《资治通鉴》更重要，他认为，“欲治国者，必先齐其家”。他把家庭教育提升到影响国家和社会的政治高度，绝不仅仅是一家一户的私事。他在《温公家范》中全面系统地阐述了治家方法、修身之道和为人处世的道理，形成了独立完整的家庭教育理论体系，堪称中国家训史上的典范之作，影响和教育了无数后人。 

（来源：“澎湃新闻”客户端）





“说曹操，曹操到”是怎么来的？

建安元年(196年)春，汉献帝从长安回到洛阳，看到的是“宫室烧尽，街市荒芜，满目皆是蒿草，宫廷中只有颓墙坏壁”这样一幅凄凉景象，以至于“百官朝贺，皆立于荆棘之中”。

此时，“洛阳居民，仅有数百家，无可为食，尽出城去剥树皮、掘草根食之。尚书郎以下，皆自出城樵采，多死于颓墙坏壁之间者”。洛阳是大汉帝都，如此凄惨，难道四方诸侯就没有来支援一把的吗？其实，当时最大的诸侯是河北的袁绍，但袁绍不愿管这摊事，他正在经营自己的河北地界，这是原因之一；而希望汉室就此枯竭甚至消亡，他好日后顺利建立新王朝，这是原因之二。

不但袁绍如此，事实上当时荆州的刘表、淮河流域的袁术都是如此。袁术自己在谋划称帝的事，刘表也揣着自己的小心思。

所以愿意出手拉汉献帝一把的，只有曹操。但曹操阵营这边，也有很多人对此表示怀疑，多亏有荀彧等文臣力挺，这才做出了最后的决断，“乃遣曹洪将兵西迎”。

但曹操第一次派出曹洪并没有接到



皇帝，直到来年二月，曹操打败了汝南、颍川一带的黄巾余党，这才得以与皇帝接触。此时皇帝在洛阳，就是文章开头所描述的那一番情景。

可为什么说曹操还是很快呢？因为直到这时候，袁绍、袁术、刘表这些势力还是无动于衷，更不用说遥远的刘璋、公孙瓒这些人了。事实上就是天下诸侯，唯有曹操一家愿意接受皇帝。既然如此，也只好说：“说曹操，曹操到。”因为说袁绍，袁绍不会到；说刘表，刘表也不会到。这就是当时真实的天下大势，至于后来说“曹操挟天子以令诸侯”这些话，那就是日后形势的演变所致了。📖

(来源：《科教新报》)

宋朝多“虎妈”



宋朝是我国古代盛产“严母”的时代，严父的故事不算突出，“严母”的事例却是不胜枚举。流传至今的故事中，最有名的就是“岳母刺字”。与前后各代相比，宋朝的“严母”层出不穷。

宋代的母亲已经认识到溺爱孩子的后果。司马光的成功离不开他父亲的悉心教导，却也和他母亲不无关系。司马光的母亲就曾经说过，“作为人母，不患其不慈，而患其只知爱而不知教。古人说得好：‘慈母败子’。爱而不教，使子女成为大奸大恶之人，甚至被判刑、杀头，这不是别人唆使的，正是母亲纵容的结果”。

另一位政治家、诗人寇准也有一位严母。寇准小时候喜欢玩飞鹰、走狗，被严厉的母亲用秤砣砸伤脚面，“中足流血”。这一砸，让寇准幡然醒悟，从此开始发愤苦读。做了宰相后，寇准还常常抚摸着脚上的疤痕，哭念母亲。

苏轼的父亲苏洵常年在外游历，母亲程氏自然就担负起了教导苏轼读书的任务。有一天，母子俩读东汉《范滂传》，苏轼对母亲说：“我想做范滂这样的人，母亲答应吗？”程氏说：“你能做范滂，我怎么就不能做严格教子的范母呢？”欧阳修四岁丧父，他的母亲郑氏亲自教导他读书学习，由于家中贫困，买不起笔墨纸砚，母亲就叫欧阳修拿芦荻在沙地上练习写字。欧阳

修不负母望，官至副宰相。与之相同的还有真德秀的母亲吴氏。真德秀十五岁时丧父，其母吴夫人在穷困中操劳家计，供他学习，育其成长，使他获得了专心学习的机会。

一门出了两位宰相、一位将军的陈省华一家就是如此。进士出身的陈省华无暇顾及三个儿子的学习，教育儿子的任务自然就落在夫人冯氏的身上。于是冯氏便一手握棍，一手持香，夜夜陪读。一边严加督促，一边焚香祷告。“二十四孝图”中的“冯母烧夜香”，说的就是冯氏陪读的故事。至今四川省南充市南部县大桥镇东北方一个天然岩洞中，还残存一块小石锥，这就是陈家三个幼子“头悬梁，锥刺股”刻苦读书的地方。还有我们在初中课本上读的《卖油翁》一文，讲的就是陈省华的小儿子陈尧咨的故事。陈尧咨不但学识渊博，而且还喜欢舞枪弄棒，尤其擅长射箭，他曾以铜钱作靶子，一箭就贯穿其中，被人称为“小由基”（春秋时期楚人养由基，射箭百发百中）。

正是在冯氏的严格教育下，其子陈尧叟、陈尧咨相继于宋太宗端拱二年（989年）己丑科和宋真宗咸平三年（1000年）庚子科考中状元。陈尧叟、陈尧佐后来都官至宰相，陈尧咨则被任命为节度使，在军中镇守一方。🇨🇳

（来源：《北京晚报》）



耿玉琨：年近九旬守护万幅画作

耄耋之年，开始创业，守着近万幅画作却坚决不卖，一心想建能向公众开放的丝绸之路艺术馆，这是丝路画家耿玉琨从不松口的倔强。

一

从1975年开始，耿玉琨和老伴儿赵以雄在近40年的时光里，20多次走上“丝绸之路”，写生、考察、创作。走过8个国家、238个城市，行程50多万公里，写下800多万字的笔记，收集、整理并临摹了流失国外的1000多幅高昌壁画。

“我和老伴儿最大的心愿，就

是把近万幅的作品展现给大家。我们的原作是不卖的，这是老伴儿的遗嘱，也是我将来的遗嘱。”

五年前，赵以雄去世。如今，耿玉琨每天登记画作资料，通过社交平台讲述一幅幅丝路画背后的故事，并制作艺术衍生品。所有的努力只为等待丝绸之路艺术馆建成的那一天。“我要把这近万幅作品展现给大家，传承丝绸之路上的精神。”

半生心血，尽在丝路。夫妻俩为什么要一次又一次地踏上丝绸之路？“保留了几千年的古老遗迹，以比较快的速度消失，我们就想尽画家的一点责任，用画笔尽量多地记录丝绸之路现有的面貌。”赵以雄生前留下的视频资料里给出了这样的答案。

二

1975年，赵以雄第一次踏上新疆的土地。他从乌鲁木齐到伊犁，再到塔什库尔干。他脚下飞快地走，笔下尽情地画。雪山牧场、戈壁瀚海，他看不够，更画不完。

耿玉琨至今记得丈夫对她的那句话：“在史书上看丝路，只能见到隐约闪现的光辉；真正踏上丝路，你才会对它肃然起敬。你是画家，丝路需要你和我一起去画。”



扫一扫，听一听

3年后,夫妻俩扛着画板出发,坐了80多个小时的火车,前往新疆。“在路上有很多油田设备,听说国家要开发找石油。我们俩一商议,那就先去塔克拉玛干沙漠,看看开发前都有什么风景。”丝绸之旅从环行塔克拉玛干沙漠启程。

那些年,夫妻俩每天饿了吃馕,渴了喝烧开的雪水;坐了汽车等驴车,坐完拖拉机等骆驼;晚上甚至和考古队刚发现的干尸共处一室,在没屋顶的房子里任寒风把沙子刮得满头满脸。

对于夫妻俩的壮举,画家吴冠中曾说:“我每次看到赵以雄风尘仆仆地背着大捆大捆的油画时,心里都很感动。他们匍匐在泥土里寻找前人的脚印,在狂风流沙中倾听前人的声音。”

三

丝绸之路上,赵以雄觉得最危险的就是在唐古拉山口画画。

5400米高的海拔,夫妻俩没想着早点儿离开,反而打开画架开始写生。耿玉琨心大,依然照睡不误。赵以雄担心妻子睡得太沉,会缺氧醒不过来,就一夜不睡。过一会儿就喊一声耿玉琨的名字,耿玉琨在睡梦中不慌不忙地应答:“我还活着。”


丝路上醉人的异域风情令人目不暇接,不仅满眼都是大自然的鬼斧神工,还有常书鸿这样的人生知己。

1979年除夕,耿玉琨和赵以雄匆匆赶到敦煌莫高窟,见到了敦煌文物研究所所长、被誉为“敦煌守护神”的常书鸿。得知他们刚刚环

行完塔克拉玛干沙漠,常书鸿兴奋不已,在灯下眯着眼睛看了一幅又一幅画作,爱不释手。

让赵以雄、耿玉琨更为惊喜的是,大年初一,常书鸿让他们进入洞窟一次看个痛快。敦煌的冬天,寒风透骨。夫妻俩不记得他们裹了多厚的衣服,只记得打着手电筒进洞窟那一瞬间的鼻酸眼热,每天一大早带着水和干粮进洞窟,天漆黑了才肯出来。

漫漫丝路上,赵以雄、耿玉琨夫唱妇随,生死与共的爱情令人动容。赵以雄曾跟耿玉琨说,万一你在路上发生不测,我会把你的骨灰盒放在副驾驶的位置上,继续走完丝绸之路。耿玉琨听了大笑说,我不敢想你要没了怎么办,我只想着我们能成功地走下去。

耿玉琨曾经也遗憾,年轻时因为营养不良,才40岁出头,牙就掉得只剩9颗,自然也无法奢望拥有孩子。如今老人早已释然,一辈子做了一件值得做的事,一生爱了一个值得爱的人,白发苍苍时,还能留给世人一屋子的画作,还有力气给梦想画个句号,此生无悔。

(来源:“央视新闻”微信公众号)



T台飒姐的“青春密码”

文 / 舒卉

穿上或帅气或温婉的服装,走上T台的王春燕时尚、阳光,和组合“四叶草”里的另外两位成员——59岁的季红、55岁的钟萍一样,她也爱“惨”了这门艺术。“现在流行一句调侃叫‘包’治百病,我们是‘走’治百病”,季红自嘲道。

年轻态,从不只靠外在定义

“走在台上的感觉啊……”钟萍一脸温柔地连说了两个“太幸福了”。“她们都说在台上会紧张,我们很少紧张,而且也不觉得是在表演,就觉得是自己生活的一部分。你在台上,把这身服装最好的一面展示给大家,那个时刻你觉得自己就是最好的。”

为着这样一种精神的愉悦,那每周三四个小时的训练累得腿都肿了,为一个活动穿着8—10厘米的高跟鞋站上三四个小时……这样的一些苦处便进不到她们心里

去了。

很多人都被她们的精神状态所感染,在一部电视台为她们拍摄的短片《你好,年轻人》下面,关于自信、美丽、年轻的留言不胜枚举。但谁能不老呢?

年过六旬的王春燕曾写过一首名为《中年人生》的诗,其中这样写道:

“那应时而生的白发,也便在额边蔓延开来……于是,一毛不拔的人也会拔毛连茹,手忙脚乱地面对着眼花朦胧的梳妆镜,甚至央告着忙碌的孩子,你帮忙拔毛,我按根付费,脸上是掩饰不

住的惶恐……更要命的恐慌远不止于此,接踵而来的便是那防不胜防的各种病症。那生理曲度变直引发的头晕腰痛,那激素水平下降导致的代谢瓶颈,那逐渐衰退的远近记忆,那自己都克制不了的情绪波动……”

但就像诗的后半部分写的,“其实就是这些经历,才让我们豁然开朗,认知了生命”。没有人可以永远年轻,但你永远可以向年轻态靠拢。眼花了不能读书?钟萍一年在喜马拉雅平台上听了96本书。生活琐事打乱了心绪?季红每天坚持两三个小时习





练毛笔字，不知不觉写了三大卷有余。疾病侵扰了生命的能量？因股骨颈骨折而不得不卧床百日的王春燕，硬是完成了20余万字的专业书籍。

“夹心”阶段，用快乐积攒自己的能量场

如今每周二，是这支团队最盼望的日子。没有万不得已的情况，她们都尽量留出这一天的时间。就像年轻的女孩们一样，在上午的模特课结束后，她们会相约去吃个午饭，下午再找个山清水秀或者别有情致的地方拍照、逛街。

为了这一天，她们会很早在群里“商议”统一的着装。什么地点，什么天气，什

么风格、色系的衣服，什么样的装饰品，对于色彩和美的讨论，让她们乐此不疲。


这样的状态其实很难让人想到，她们也是上有老、下有小的“夹心层”。王春燕每周有三个晚上和中午要去照顾独居的母亲；作为独生子女的钟萍刚陪母亲在医院度过14天的心衰治疗期，还要每周三陪父亲去医院看病打针；季红则要在工作日照顾两个孙辈的起居生活……

所以，美是需要下力气的。但季红觉得，人就是要学着仰望星空，不能低头看脚下。生活里总难免一地鸡毛，得有喜欢的事来给自己积累能量场，才能有力气持续地给周围人散发正向的能量。

自在地活，用力地盛开

如今在抖音平台上，近10万的粉丝数量也让这支团队有了些名气，但对她们来说，发短视频不是为了炒作自己，而是为了记录生活。但网络平台往往是一个毁誉并存的地方，如何看待那些负面的声音？

王春燕拿自己唱的一首歌举例，在赞美声之余，也有人评论：唱得一般般。要怼回去吗？不，她的回复是：感谢老师，我是业余的。还有人说：气势再深一些就更好了。她接着道：老了，没气了。当她的姿态放平了，人家反而过来安慰她：已经很好了。“这不就等于你把他转化过来了，他也开始喜欢你了吗，是吧？”她笑着说，有些负面的东西是可以通过智慧来化解的。

但千人千面，想要观念完全一致是不可强求的。所以面对争议，更重要的是学会去享受一种原则约束下的自由，自在地活，不去纠结。钟萍解释：自在，不是让所有人喜欢，而是喜欢不喜欢随你……

（来源：《老干部之家》）

行摄波光云影 神游千年梯田

文 / 陶东宁



彩云之南,哀牢山的深处,有一块被称为最先看到日出的神奇土地,有一群被称为大地艺术家的哈尼人,用千年传递的勤劳与智慧,在高山峡谷雕刻出千姿百态的大地版画。这就是让人叹为观止的元阳梯田。

20多年前,偶尔看到一组元阳梯田的照片,不由惊叹还有这么壮美的奇观!但忙碌的工作让人无暇寄情山水,直到退休才踏上了这片心驰神往的土地。

元阳梯田展现的是自然大美,美在梯田的千姿百态,美在太阳炫出的色彩,美在因水而生的灵动,美在云雾飘渺的神韵。

元阳梯田一年四季皆有其美,夏天一片青葱稻浪,秋日一地耀眼金黄。而最美的季节



还数冬春两季,尤其一、二月份。注满水的梯田会反射太阳的光线,变化出不同的色彩,给人一种虚实之间、亦真亦幻、美若仙境的奇妙感受。

元阳环形分布着坝达、多依树、老虎嘴和箐口四大景区,若要拍摄美景,三、五天也很紧凑。

坝达的最佳观赏时间是日落时分。在观景台向下望去,梯田高低错落、重重叠叠,从海拔 800 米的麻栗寨河沿山而上,一直延伸到 2000 多米的高山之巅。上万亩梯田组合在一起,山岭相连,交错贯通,一层接着一层,足有 3700 多级,如同扶摇直上、高入云端的天梯。田埂围绕梯田拉出一条条柔美的丝线,一片片水面好似散落一地的镜子。当流光溢彩的色块与婀娜多姿的曲线相互交织时,梯田水面闪烁出或深或浅、或明或暗的山光水影。当夕阳终于染红天边,万亩梯田转瞬之间又变得金光灿灿,让人不得不叹服大自然的魔法无边。

多依树景区三面临山,是观赏日出和云海的主要景点。凌晨 6 点多钟,我们就赶到景



区大门外排队,抢先找到理想机位。

翘首期待中,一轮红日终于从山梁间缓缓探出身来。虽然没有朝霞,没有云海,但日出以大地为纸,光照为笔,在千山万壑中徐徐变幻出一幅幅绚丽多姿的壮美画卷,引来阵阵雀跃惊呼!

当阳光洒在波平如镜的梯田上,渐次光影移变,梯田由刚才的灰白色,一步步演进为紫红、橙红、橘黄、金黄、粉红。五彩缤纷的多依树清晨,竟是那么妩媚妖娆、神采飞扬。身临其境,我的艺术想象力和镜头的表现力,均无法将这如诗如画、气象万千的绝佳景色真切地记录下来,唯美地展现出来。

日出的“千金一刻”,快门的咔嚓声此起彼伏,响成一片,仿佛在合奏“留住美好瞬间”的咏叹调。

老虎嘴看日落,是我们此次元阳之行的压轴之作。作为元阳梯田的核心景区,每到冬春两季的晴朗天气,6900多亩梯田就会呈现出骏马奔腾和藏龙卧虎的图案。梯田的线条、色彩和光影变化最为丰富。只见层层叠叠的梯田,自上而下,级级相连,环环扩散。蜿蜒缠


绕的线条轮廓,或短或长,或弯或曲,有规律地南北向排列。奇形巧状的梯田板块,或状如弯月,或行如游蛇,无规律波浪式组合。弧线曲线,绵绵不绝。大绿小绿,点缀其间。各种线条勾勒出的图案充满韵律,不由让人联想到国画大师吴冠中笔下那融合西方水彩元素的中国水墨画。

箐口梯田位于箐口民俗村的旁边。因经常出现云雾缭绕的天气,被誉为雾中仙境。第三天天未亮,就在此等候晨雾。渐渐天色放亮,一抹橘黄露出天边,几朵云彩开始变成橙红色。缕缕晨光穿透云层,在云端射出一道道光柱,这就是所谓“耶稣光”吧。算不上朝霞满天,却足以唤醒沉睡的土地,映红山间的梯田。

这时,飘渺的云雾仿佛从天而降,又像傍地而生,沿谷底弥漫,忽上忽下、时聚时散。远山近树、梯田村寨若隐若现,忽明忽暗。蒸腾的云雾,将箐口景区掩映得扑朔迷离,演绎得美轮美奂。

随着太阳跳上云端,缭绕的云雾被徐徐的晨风吹散。山花、绿树、梯田、村落终于展露真容,林间鸟鸣啾啾,人们的心境也由恍若仙境回归凡世人间。

两次观日出,两次观日落,让我们体验了大美的享受,领略了壮美的震撼。虽然也有美中不足,但来了就是享受,拍了就有收获,人在旅途,不完美本身就是一种常态的美。我们不强求完美的结果,只享受完美的过程。

跟元阳握握手,你的美丽我会珍藏;跟元阳挥挥臂,真心期待与你再见!遇有如此美景,人生夫复何求? 

追根寻源 探赏醉美景色

——走进天子津渡遗址公园

文 / 张丽

在我市红桥区河北大街与南运河北路交口，隐藏着一座依河而建的狭长带状开放性公园，这里就是文化底蕴深厚的天子津渡遗址公园。

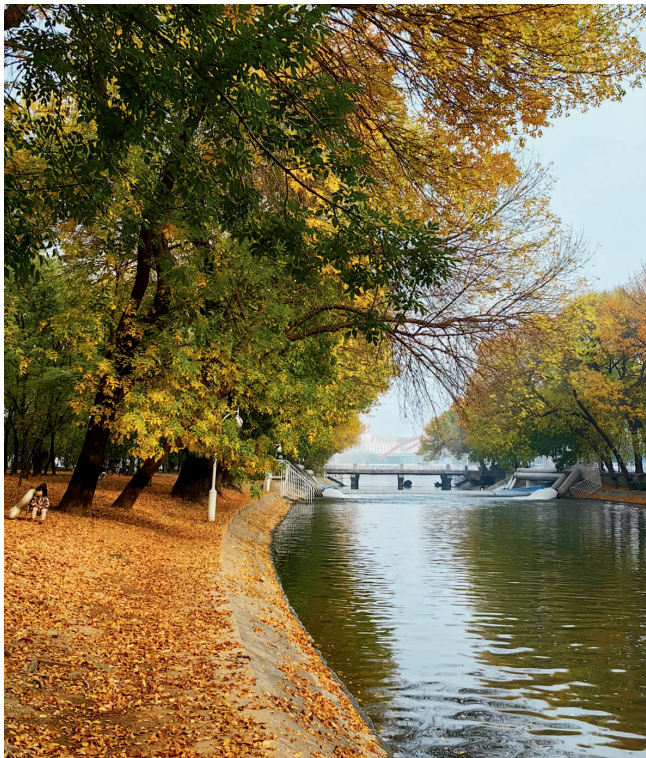
公园面积不大，占地约 1.6 万平方米，但它曾是历史上的风云人物燕王朱棣率军南下攻克南京并最终夺取皇位的渡河之处，也是天津的发源地。

这个历史遗址，2013 年经当地政府提升改造，现已建成一座公园，成为人们缅怀历史、观览河岸美景、休闲娱乐的好地方。

走进遗址公园，首先映入眼帘的是公园的标志物——“天子津渡”景观石。据记载，这块石头是采自燕山山脉——盘山的花岗岩，长 6.6 米、高 3.2 米、厚 1.7 米，重达 62 吨。观景石的正面镌刻着“天子津渡”四字，是乾隆皇帝御笔拼组而成。景观石背面的铭文清晰地讲述了朱棣称帝后赐名“天津”的一段佳话。

“明建文二年，燕王朱棣由此渡河，克南京、取皇位，改元永乐。翌年赐名天津，始设卫筑城。”

据史料记载，1399 年，朱元璋之子燕王朱棣以“清君侧”为名，从北平（今北京）发兵，与其侄子朱允炆争夺皇位，朱棣率兵从直沽（指现在的南运河遗址公



园处)渡河南下，偷袭沧州，攻克南京夺取皇位，1402 年在南京登基，成为明朝第三位皇帝。

朱棣称帝后深知直沽作为海运商舶往来要冲，地位十分重要，也是他能夺取皇位的福地。为纪念由此起兵“靖难之役”，1404 年 12 月 23 日（明永乐二年十一月二十一日），明成祖朱棣下御旨“筑城浚池，赐名天津”，意为天子津渡之地。明代文人李东阳的《重建三官庙碑记》里亦注有“天津象征天子车马所渡之地”的词句。这就是天津得名的由来，天津也是中国历史上唯一一座建城时间有明确记载的城市。

公园里的石碑上镌刻着 1404 年天津建卫城池图；步道上，每隔一段距离，就有一幅雕刻的版画；半圆形的影背墙上，雕刻着明成祖朱棣

的历史功绩以及天津发展之路。

在历史长河演变的过程中,天津地名曾多次更改,明朝时期,天津设立卫所,成为军事重镇,称为“天津卫”。清朝时期,随着京杭大运河的繁荣,天津成为北方重要商埠,地名也随之变为“天津府”。民国时期天津成为直辖市,地名沿用至今。这些地名见证




了天津这座城市从 600 多年前天子经过的渡口,历经风雨沧桑成为现在繁华大都市的历史巨变。

往公园里面走,会看见燕王横刀立马巍然屹立的汉白玉雕像,再现了当年燕王在此渡河南下,取得皇位的历史场景。走在遗址公园的沿河小路上,不仅可以寻源天津城市历史起源,还可以欣赏到南运河岸令人陶醉的美丽自然风景。

在这座遗址公园中,一年四季,你可以看到不一样的自然风景。春天樱花盛开,粉色的花海将整座公园装点得如诗如画,让人仿佛置身于仙境之中;夏天绿树成荫,清凉幽静,吸引附近居民来此休闲乘凉;秋天层林尽染,色彩斑斓,河岸的各种花草树木繁茂,在秋季大自然的调色浸染下,变得满目金黄,唯美浪漫,吸引许多游客来此打卡拍照;冬天南运河的水面上结了一层冰,在阳光的照耀下,闪烁着独特光彩,呈现出一种静谧之美。如果赶上下雪,那银装素裹的轻柔与清新,充满了诗意与纯净。

春秋之际,公园中还有许多练习吹萨克斯的爱好者,他们面向河面,眼看曲谱,吹着悠扬的乐曲,使这幽静的公园多了一丝美妙的音律。

公园的美景吸引着人们,来这里休闲散步的、锻炼身体的、带孩子游玩的、唱歌娱乐的、打卡拍照的人比比皆是。人们尽情享受美景带来的视觉盛宴,身心愉悦、舒畅怡然。

如果你还没去过天子渡津遗址公园,一定要来这里看一看,它是天津起源的历史见证,快来这里追根寻源,欣赏美景吧! 



第一讲：我国古代诗歌的体式分类

文 / 缪志明

本讲要点：

1. 我国古代诗歌主要分为哪两大类？
2. 格律诗是在什么基础上创造出来的？
3. 格律诗是何时产生的？唐人管它叫什么？
4. 格律诗主要包括哪几种体裁？
5. 格律诗的三个主要特点是什么？
6. 格律诗包括哪三种格律？
7. 词与格律诗之关系是什么？

我国古代诗歌，体式繁多，令人眼花缭乱。但总体而言，可分为两大类：一类叫作古体诗，另一类叫作格律诗。

所谓古体诗，即指格律诗诞生以前的诗体，它主要分为四言古体、五言古体、七言古体、杂言古体及骚体诗。当

然，古体诗的每种体式，亦有多种写法，如一韵到底的，有规律换韵的，自由换韵的，半规律半自由换韵的，等等。

而格律诗，则是特指唐代成熟起来的一种新兴诗体。此种诗体，是以南朝齐梁之间一批文人所发现的四声规律为基础而逐渐创出的。关于什么是四声，后面我们会专门讲到。

需要特别申明的一点是，格律诗乃是我们今人对某种诗体的一种概括称谓。由于它在唐代属于一种新兴诗式，故时人称其为今体诗，或近体诗，与此前出现的古体诗相区别，相对应。



格律诗既属一大类别，那它自会含有一些细目。具体而言，它主要包括五绝、七绝、五律、七律及排律。

除排律外，格律诗的特点，可概括为如下三句话：

一是诗有定句；二是句有定字；三是字有定声。

所谓诗有定句，是指每首诗多少句，都有严格规定，不可多，亦不可少。如五绝、七绝，只能是四句；而五律、七律，只能是八句。

所谓句有定字，是指每句有多少字，都有严格规定，不能多，亦不能少。如五绝、五律，每句只能是五个字；而七绝、七律，每句只能是七个字。

所谓字有定声，是指每个字是平声，还是仄声，都有相应规定，不可任意为之。关于何谓平声仄声，后面我们也会专门讲到。

概括而言，格律诗是有着一套严格模式或曰严格规范的诗体。不论是读是写，老年朋友们都应尽力熟悉和掌握这套规则，不然，将永远属于门外汉。


那么，格律诗之格律，究竟包括哪些主要内容呢？可概括为如下三点：一是声律；二是韵律；三是骈律。

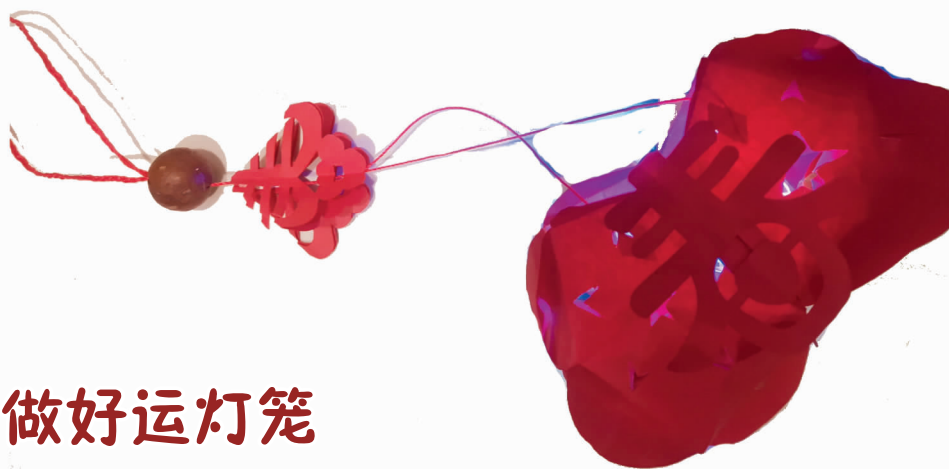
所谓声律，即指声音的规律，也就是平仄的规律。此点我们随后即会专门讲到。

所谓韵律，即指押韵的规律。这也就是说，押韵不可只凭感觉，而须依遵平水韵。而平水韵的使用规范，我们后面也会专门讲到。

所谓骈律，即指对仗的规律。两马并列谓之骈，骈是成双成对的意思。格律诗自有一套完备的对仗讲究，后面我们也会逐步学到。

这里还需对词作一点简略说明。词是在格律诗基础上产生的更晚一些的诗体形式，同须讲究声律、韵律和骈律。概括为一句话便是：词是一种长短句的格律诗。关于它的种种技术规则，后面的讲义自会作相应的讲解。

为方便大家理解与学习，我们的诗词创作课程，将先从格律诗中的七绝讲起。



教您做好运灯笼

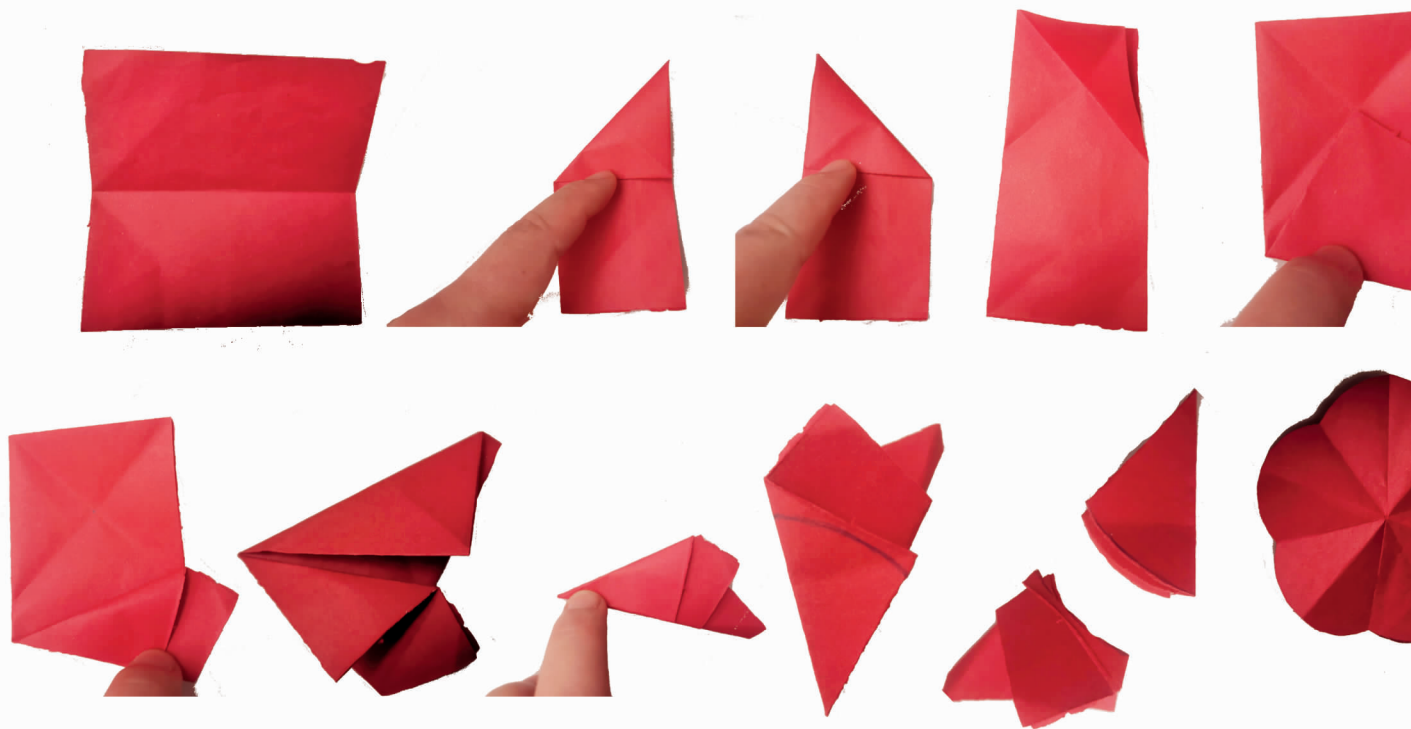
农历正月十五是元宵节,也称灯节。这天,家家户户都要吃元宵、赏花灯、猜灯谜。本期,一恒老师就教大家制作好看又好玩的好运灯笼。

一、材料:

红色卡纸或无纺布、红线、洗净的夏威夷果壳(或珠子)、小灯带、双面胶、剪刀、铅笔等。

二、步骤:

第一步:把正方形的红纸对折,然后如下图所示,折出层次感,画弧线剪掉多余的部分,打开后呈五个花瓣的形状。



第二步：按右图样板剪出五角星形状，同样的方式做六个花瓣面。



第三步：用双面胶把六个花瓣面粘在一起，呈元宝灯笼形状。



第四步：按照右图所示，剪出平面“春”字贴在灯笼上。



第五步：用上一期学到的立体折法折出右图形状，用铅笔画出“春”的图形，裁剪下来。



第六步：用吃完的夏威夷果壳（或是珠子）作为装饰，最后用红线串起来再放入小灯带。一个好看又好玩的好运灯笼就制成了。



巧搭服装 时尚过冬

文 / 刘金恒

时尚不该有年龄的限制,美丽更不分季节。冬季天气寒冷,如何穿衣才能时尚、方便又不显臃肿呢?接下来,为您推荐这个时节服装的款式搭配技巧,让我们一起穿出舒适感、风格感吧!

女士服装款式搭配技巧

第一款:打造复古时尚感
格纹外套 + 羊绒直筒裤,
搭配尖头靴子或平头皮鞋。



第二款:打造减龄感
花纹毛衣马甲 + 羊绒裙,
搭配圆头靴子。



第三款:打造运动青春感
宽松版型棉服或羽绒服+
运动裤,搭配运动鞋和棉质
围巾。



第四款:打造精致品位感
外穿格纹呢子大衣,内搭
高领毛衣 + 阔腿牛仔裤,搭配
平跟鞋和丝巾。



第五款: 打造气质感
收腰的棉服或羽绒服 + 修身
的长裤, 搭配休闲鞋或皮鞋。



男士服装款式搭配技巧

第一款: 打造休闲时尚感
外穿呢子大衣, 圆领毛衣 + 牛
仔裤, 搭配休闲鞋和棉质围巾。



第二款: 打造型男感
外穿棉服或羽绒服, 高脖毛衣 +
毛呢西裤, 搭配皮鞋。




第三款: 打造减龄感
外穿工装外套, 系扣款毛衣 +
西裤, 营造叠搭混搭效果。



第四款: 打造气质感
皮质外套 + 高腰牛仔裤, 搭配
皮鞋运动鞋。



小贴士: 在搭配服饰时, 您也可以根据自己的喜好和特点, 选搭适合自己的、舒适的服装饰品。 

中药谈·墓头回

典故

相传有位铃医，路过一个村庄时，见众人正抬着棺材往墓地走。郎中仔细观察，发现棺材下有滴滴鲜血落在地上，便随棺而行，直至墓地。询问后得知，棺中是一成年女子，因阴道出血不止而“死”。郎中说：“鲜血淋漓，从棺而出，说明或存一线生机，能否开棺看看情况？”

家属听说病人生死未定或有救治希望，大喜，立即开棺。经检视女子气息尚存，郎中用一种无名小草，煎了浓浓一锅，滤汁给病人缓缓灌入。不到一个时辰，病人苏醒，出血停止，又经一番治疗，渐趋康复。病人是因为此草而起死回生，从墓地抬回，这种草就被命名为“墓头回”。

此故事传到北宋苏轼耳里，写成《墓头回录》，被编入《苏学士方》。后人又把其与沈括所著的《良方》合编成《苏沈良方》。其中第一卷“记王屋山异草”一节记载：“王屋山有异草，制百毒，能于鬼手夺命，故山中人谓此草墓头回。”

《本草纲目》记载：“墓头回，根色黑，气臭，用此草干久益善。”《植物名实图考》记载：“墓头回，生山西五台山。”清代王秉韬著《五台县志》将其载入药类，盖俚方习用者。



山西吕梁山是墓头回草的主要产地，至今乡间一直流传着“墓头回是死骨耦生的，所以奇臭难闻，长在坟墓堆的背面，特有滋养气血之功”的说法。民间仍有人常自采煎服。

来源：败酱科败酱属植物异叶败酱及糙叶败酱(山败酱)，以根或全草入药。

性味：性凉，味苦、微酸涩。

归经：入心、肝经。

功效：燥湿止带，收敛止血，清热解毒截疟。

适用情况：适用于赤白带下，崩漏，泄泻痢疾，黄疸，疟疾，肠痈，疮疡肿毒，跌打损伤，子宫颈癌，胃癌等病症。

用法用量：内服，煎汤，9—15克；或入散剂、膏剂；外用，研磨成细粉，或适量捣敷。

食疗推荐：墓头回膏

材料：墓头回草根2000克，蜂蜜500克。

做法：将墓头回草放入大锅中，加足水量浸泡半日，武火煮开，转文火煎煮2小时左右，出渣，文火浓缩，兑入蜂蜜，边熬边搅动，至挂旗成膏。

用法：成人1次10毫升，每日2次，饭后开水冲服；小儿量酌减。


温馨提示：在医师指导下应用。因易引发流产，孕妇禁用；体质虚寒患者应避免食用。❗ (来源：“药葫芦娃”微信公众号)

化痰止咳看陈皮

陈皮,又名橘皮、广陈皮、新会皮、炒橘皮等,是芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。其性味辛、苦、温,归脾、肺经,具有行气除胀满、燥湿化痰、健脾和中的功效。

现代药理学研究显示,陈皮含挥发油、橙皮甙、川陈皮素、黄酮、生物碱和钾、镁、锌、锶等微量元素成分,具有抑菌、抗炎、抗氧化、抗肿瘤、促消化、祛痰、保肝、降血压和神经保护等多种作用。

陈皮不仅能入药,还常可用

作泡茶、煮粥、煲汤、烹调、做凉果等。例如,《金匱要略》记载的生姜橘皮汤,功效主要是行滞、止呕,可治干呕、手足厥冷等症。陈皮、生姜是常用祛痰止咳对药。陈皮味辛、苦,性温,归脾、肺经,可理气和中、降逆止呕、燥湿化痰;生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,可以散寒解表、降逆止呕、化痰止咳。两味合用,能起到降逆止呕、行气化痰、散寒止咳的作用。 

(来源:《人民日报》)



老年人呼吸道感染期间的注意事项

老年人出现急性呼吸道感染时,应注意采取以下措施:

1. 评估症状:观察并记录症状,包括但不限于发热、咳嗽、呼吸困难、喉咙疼痛、肌肉疼痛、疲劳等。


2. 病原学检测:建议进行流感病毒、新冠病毒等核酸或抗原检测,明确诊断后及时应用抗病毒药物进行治疗,避免病情出现进展。

3. 基本护理:确保老年患者有充足的休息时间,摄入足够的水分和营养丰富的食物。可以使用加湿器或蒸汽来缓解呼吸道干燥和咳嗽。

4. 对症治疗:在医生的指导下使用退热药(如对乙酰氨基酚)和化痰镇咳药。

5. 监测病情:密切监测症状的变化,应特别注意呼吸困难、持续的胸痛、精神状态的改变或脱水迹象,这些可能是病情加重的征兆。

6. 及时就医:如果症状严重或持续恶化,应尽快就诊。

为家中老年人提供护理时,应同时考虑合并其他慢性病和整体健康状况。每个患者的情况都不一样,应根据医生的建议调整护理方案。 

(来源:“健康中国”强国号)

睡前蹬踏小腿 助您安睡到天亮

您遇到过失眠、入睡困难吗？一个动作帮您改善睡眠！

交替蹬踏操

【好处】

左右脚交替蹬踏小腿内侧，能够让气血运行更加顺畅，有助于心态平稳安静地进入梦乡。

【动作步骤】

1.先用右脚足底沿着左腿小腿内侧，从膝盖下方开始一直向下推，稍稍用力；



2.可以在泡脚的同时或者泡脚之后进行，左右交替做 1—2 分钟。

【注意】

这套动作在睡前 1 小时做最好。如果过程中感觉到有一些小的硬结或硬疙瘩，可以用脚跟的部位去轻轻刺激，进行缓解。🇨🇦

(来源：“CCTV 生活圈”微信公众号)




心血管疾病患者的运动提醒

文 / 范建民

时间要趁晚 对患有心血管疾病的老年人来说,清晨是心脏病发作的高峰期。一天内,上午6时—9时被视为心脏病发作的高峰期,心绞痛和猝死多发于上午9时左右。因此,运动时最好避开这个时段,安排在晚上或下午为好。此时,全身肌肉关节的协调能力最强,尤其是心率、血压都比较平稳,更适合参加运动锻炼。而在早上,不仅感官不敏感,运动协调能力也较差,心率、血压波动也比较大。

下肢优于上肢 心血管病患者运动时应自下而上进行,即先从下肢运动开始,再过渡到上肢运动。上肢运动时,血液回流到心脏较容易,一旦运动过度,就容易导致大量血液回流至心脏,增加心脏耗氧量,进而增加心血管事件的发生几率。下肢运动时,由于重力作用,脚部血液返回心脏的路程较长,以及回流过程中有腹压的阻力影响,单次动作回流至心脏的血液较上肢运动少。

全身优于局部 做局部的肌肉运动时,活动部位的肌肉血管舒张,大部分不活动的肌肉

血管收缩,容易引起血压显著升高,加重心脏负担。做全身运动时,血压在运动开始后会有轻微升高,随着全身肌肉血管舒张而恢复到正常水平。 

(来源:《健康时报》)





春食韭菜好处多

文 / 康瑞雪 胡瑞鸿

俗话说，“正月葱，二月韭”。初春时节的韭菜最是鲜嫩可口，韭菜味儿最浓郁，被誉为“春菜第一美食”。

韭菜是石蒜科多年生草本植物。根据叶片的宽度，可以分为宽叶韭和窄叶韭两类。宽叶韭：叶片宽厚，叶鞘粗壮，品质柔嫩，香味稍淡。窄叶韭：叶片窄长，叶色较深，叶鞘细高，纤维含量稍多，香味较宽叶韭菜浓郁。

一、韭菜的营养价值

1.韭菜中的胡萝卜素含量丰富，能达到 1596 微克 /100 克。胡萝卜素在体内可转化成维生素 A，有助于维持视觉功能正常，改善和预防夜盲症，缓解眼疲劳，延缓眼部老化，还可以维护上皮组织细胞的健

康，提高免疫功能，具有抗氧化和抗肿瘤作用。

2.韭菜的含钾量为 241 毫克 /100 克，是一种典型的高钾低钠蔬菜，钾有助于体内水分的排出，对抗体内的“高钠”，足够的钾摄入可以预防高血压，降低心脑血管疾病的发生几率，同时可以抵消高钠饮食带来的危害等。

3.韭菜所含硫化物，不仅让其拥有独特的韭香气味，还能增加食欲，并有助于预防动脉硬化，降低冠心病等心血管疾病的发生几率；同时富含槲皮素、山奈酚，它们都是抗氧化能力很强的黄酮类化合物，在体内可以起到抗氧化、抗炎的作用。

4.韭菜所含膳食纤维丰富，每 100 克含有 2.4 克膳食纤维。膳食纤维进入消化道内，在胃中吸水膨胀，可以增加饱腹感，还可以减少粪便硬度，利于排便；膳食纤维可以减少小肠对糖的吸收，使血糖不致因进食而快速升高，膳食纤维还能吸附脂肪、胆固醇和胆汁酸，使其吸收率下降，可达到降血脂的作用。另外，膳食纤维还可以改变肠道菌群，维持肠道健康。

5.韭菜的热量低，只有 25 千卡 / 100 克，特别适合减重、慢病人群食用。

二、如何挑选韭菜

1.看颜色:叶子呈碧绿色的韭菜比较新鲜,如果有很多叶子变黄,或者叶片发皱不够舒展,表明放置时间过长,不建议购买。

2.看切口:根部的切口越平整,说明越新鲜,切口发黄、腐烂变味的,说明不够新鲜。

3.看品种:韭菜分宽叶和细叶,细叶韭菜味道浓郁,宽叶韭菜味道相对清淡,可以根据个人口味选择。

三、韭菜的吃法

韭菜的吃法有多种,可以炒、拌,做配料、

馅料等。

1.炒:韭菜炒鸡蛋是家庭常见食谱,用料简单,省时省力。此外,韭菜和海鲜放在一起炒也是很好的搭配。

2.做馅:韭菜是馅料的主角,如韭菜肉馅、三鲜馅、韭菜鸡蛋馅等,韭菜也可以作为配菜起到提鲜的效果。韭菜馅可用于制作饺子、包子、馅饼、锅贴、盒子等。

3.做汤:韭菜也可以作为做汤的辅料来调味,或在面条、米线中作为配菜调味。

4.生吃:韭菜也可以直接吃。除了韭菜本身,韭菜花也是美味。再过几个月,韭菜会长出韭菜苔,开出韭菜花。

推荐美食:


韭菜炒鱿鱼掐菜

原料:韭菜、鱿鱼丝、掐菜(银芽)、干辣椒、盐、鸡精、胡椒粉、生粉。

制作方法:

- 1.将韭菜洗净切段,鲜鱿鱼切丝焯水,银芽洗净;
- 2.锅底留油,先下银芽,再下鱿鱼丝、韭菜,放入干辣椒、盐、鸡精、胡椒粉后大火煸炒,勾芡出锅即可食用。

推荐理由:

本道菜荤素搭配,是一道热量较低、营养丰富的菜,鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物,钙、锌、硒等矿物质的含量丰富,有助于肌肉合成的亮氨酸含量尤其丰富,适合减脂增肌的人群。 



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

“果皮”养花 花芽疯长

橙皮中富含丰富的营养成分,这些营养成分可以为花朵提供所需的养分。为了更好地释放这些营养,可以收集一些橙皮并尽可能地切碎,以增加表面积,使橙皮更容易释放出其中的养分。

发酵橙皮水的制作方法

将切好的橙皮放入一个瓶子中,并加入适量的水,大约八分满即可。盖上瓶盖,将瓶子放在角落里静置发酵 40 天。在这期间,记得要定期打开瓶盖放气,以免瓶子因积气而破裂。40 天后,可以闻到橙皮水散发出清新的香味,这意味着发酵已经完成。然而,浓度过高的橙皮水可能会对花朵造成伤害,所以在使用前,应将经过发酵的橙皮水进行稀释。一般来说,将橙皮水稀释为 1:100 的比例是比较适合的。当然,也可以根据需要进行调配成更低的浓度。经过一段时间的使用后,会发现用橙皮水来养花有着令人惊喜的效果。花朵的生长速度会明显加快,花芽也会噌噌疯长。这是因为橙皮中富含的营养成分能够为花朵提供所需的养分,从而促进其健康生长。

除了用橙皮水来浇水养花,还可以将橙皮碎末直接撒在花盆土壤上。橙皮碎末可以起到保湿和改良土壤的作用,同时还能防止害虫的侵袭。

(来源:“天津生活广播”微信公众号)



食物解冻六法

空气自然解冻 放置过久容易出现食品安全问题。如果未被水完全浸泡还会出现肉干的情况。

冷藏解冻 晚上把冷冻肉放进冷藏室,第二天一早即可用,营养损失最少,需提前计划,适合日常做饭解冻。

微波炉加热 速度快,容易出现表层变软内部还未解冻的情况。若解冻时间过长,肉的表层容易熟透变硬,影响口感,营养流失较多。

热水解冻 和微波炉加热解冻相似,需从小量热水开始,否则容易出现外熟里硬的情况,营养损失较大,口感较差。

冷水或盐水浸泡 不要让肉直接接触水,口感较好,营养流失较少。

流水解冻 这种方式优于冷水浸泡,但浪费水,是急用又想保证肉质安全营养时的首选。

日常解冻推荐冷藏解冻,急用时考虑流水解冻。不管哪种解冻方式都需要注意食品的密封性,否则营养素会流失较多,也容易出现一些食品安全问题。

(来源:健康时报网)



巧除冰箱异味

冰箱是每个家庭都必不可少的家用电器,虽然冰箱里的温度很低,但低温环境却不能杀死细菌,它只能通过降低细菌的活力来延缓食物的氧化,所以长期保存在冰箱中的食物也会腐败变质,造成细菌大量繁殖,细菌代谢产生的气体,比如甲基胺、硫化氢等就是冰箱异味的来源。

日常生活中,该怎样防止冰箱产生异味呢?


1.食物最好使用保鲜盒或保鲜袋密闭存放。为了避免食物串味,在存放不同种类的食物时,最好将其放入保鲜袋或保鲜盒中。

2.果蔬食物储存前要筛选、处理。蔬菜放进冰箱前应摘去老叶、坏叶并清洗干净,以免污染冰箱环境。

3.肉类食品要提前清洗血渍。肉类食品中的血渍极易滋生细菌产生异味,因此肉类食品应先清洗干净血渍,再用保鲜袋裹紧存放在冷冻室中。

4.分区管理冰箱空间。要想冰箱长时间保持清洁无异味,建议遵循熟食在上、生食在下的原则,将各类食物进行分区管理。

5.定期清洗冰箱。定期清理冰箱内的食品和清洗冰箱可有效减少细菌滋生。清洁冰箱时应先断电取出所有食物,再用湿的软毛巾配合专用的冰箱清洁剂进行擦拭;清洗后可以在冰箱内放一小盒苏打,它能保持冰箱内气味清爽。

需要注意的是,由于食物在冰箱中的保存时间有限,放入冰箱中的食品应尽快食用。

(来源:科普中国网)




巧除衣服上的毛球

1.用胶水将刀片粘在一把比较密实的梳子上;

2.把梳子反过来,刀片朝下,梳理衣服上有毛球的地方;

3.轻轻梳几下,衣服上的毛球就被刀片切断,挂在梳子的小锯齿上了。

不过,在制作小工具时,一定要注意安全,千万不要伤到手。

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)



冬天肉吃多了,喝茶真的能“刮油”吗?



冬季进补养生,不少人喜欢涮火锅、吃烤肉。天冷了吃些牛羊肉是不错的暖冬选择,但吃多了又感觉油腻,还担心发胖。最近,很多人迷上了喝茶“刮油”,吃过火锅后喝一杯茶,不仅能解腻,而且还不觉得撑

了,甚至很快又饿了。喝茶之后的这些感受,让不少人认为喝茶能够“刮油”。但事实上,真是如此吗?

“如果想通过喝茶来减少脂肪的摄入或是加快脂肪的排出,这是不现实的。”东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖说,茶当中的成分如茶碱,确实有抑制脂肪酶的作用,但作用非常有限;绿茶具有利尿的作用,多上几次厕所后也可能出现排水掉秤的错觉。总体来说,喝茶达不到“刮油”甚至减脂的效果。

既然喝茶“刮油”并不现实,那喝茶后饿得很快,有种脂肪被带走的感觉,到底是怎么回事呢?

茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可碱等成分,能够刺激胃酸分泌,加快胃肠蠕动,这就有助于食物消化,从而产生消脂解腻或饿得更快的感觉。另外,茶多酚可刺激神经兴奋性,从内分泌角度来说,交感兴奋后胃肠道蠕动也会增加。我们简单点理解就是,喝茶可以促进消化,但不能改变脂肪被吸收以及囤积在体内的结果。从营养学的角度上来说,想要多吃不胖,只能通过运动等方式消耗掉摄入的热量。一般来说,冬天人的运动量会减少,饮食上就更应该保持均衡。

虽然单靠喝茶不足以实现减肥,但专家表示,日常饮茶相比于喝含糖、酒精等饮品,依旧是有助于控制体重的健康选择。茶水当中含有维生素、矿物质等营养素,其中茶多酚,还具有抗氧化、抗炎症的效果。

需要提醒的是,茶的类型很多,如红茶、绿茶、黑茶等,作用各有区别,每个人对茶的敏感度不一样,因此不建议大家喝浓茶,尤其是儿童、孕妇、老年人以及有胃肠道基础疾病的人群,推荐大家饭后适量饮茶。另外,服药的人群饮茶需注意,比如服用铁剂,就可能和茶中的酸剂形成螯合物,从而影响药物吸收。🇨🇦


(来源:《扬子晚报》)

吃打蜡的苹果会危害健康?

流言:一些人认为,商家为了让苹果腐坏得慢一点,让苹果卖相好一点,会给苹果打蜡,这样的苹果有毒。

真相:苹果在正常生长过程中,表皮会自然分泌一层果蜡,以防止外界有害物质入侵果肉,对人体无害。

苹果被采摘后一般也会进行人工打蜡处理,用以防止水分流失,解决表皮皱缩的问题,还能防止害虫的侵蚀,延长保存时间。我国《食品添加剂使用卫生标准》规定可以将吗啉脂肪酸盐(又名果蜡)、巴西棕榈蜡等作为被膜剂用于新鲜水果表面,正规打蜡不会对人体健康产生危害。

如果实在不放心,可以选择把皮削掉或者用热水冲洗苹果。 (来源:“科学辟谣”微信公众号)



吃空心菜会抽筋?


流言:空心菜在网上被一些人冠以“抽筋菜”的名称,有网友称“吃空心菜会抽筋”,不少人对此深信不疑。

真相:该说法没有科学依据。空心菜是一种常见的蔬菜,营养价值非常高。抽筋是肌肉痉挛的俗称。一般来说,人体抽筋是由于肌肉突然无法自主控制地收缩而导致的,通常与运动过度和人体内电解质不平衡等因素有关。

引起抽筋的原因有很多,但之所以传出吃空心菜会导致抽筋,主要是源于空心菜中草酸含量较高。草酸在与钙结合后,会形成草酸钙,影响钙吸收。草酸钙浓度高,

血液中钙离子含量就会降低。当血液中钙离子含量过低,就容易导致肌肉兴奋度升高,稍微受刺激就会出现肌肉痉挛。

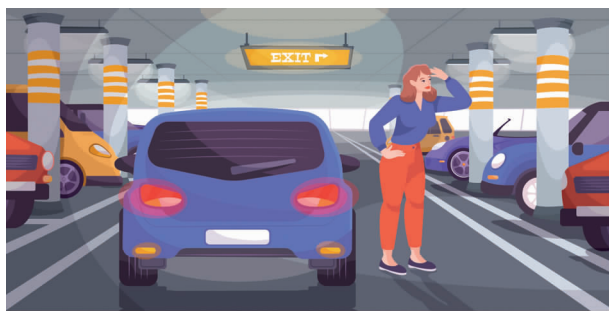
一般来说,当血液中的钙离子含量过少时,骨骼内的钙元素就会补上,因此基本上不会出现钙离子含量过少的情况。不止空心菜,很多蔬菜中的草酸含量都比较高,比如菠菜、芹菜、甘蓝等。

在烹饪空心菜等草酸比较高的蔬菜时,最好先焯水,这个操作可以除去95%以上的草酸。与此同时,我们日常要做到平衡膳食,在食用富含草酸的蔬菜时,可以搭配高钙的食物。 (来源:《科技日报》)



亲妈

月底透支了，给妈妈打电话求救，一开始妈妈跟我聊得很开心。当我支支吾吾地说想借点钱时，妈妈冷笑一声：“哼，骗子，还想装我儿子！”说完就把电话挂了。



你咋知道我名字

今天去商场购物，刚把车停下，就有人喊我：“王丽婷！”我很惊讶地问师傅：“您怎么知道我的名字啊？”师傅答：“谁知道你名字？我是让你把车往里停！”

帮忙

一位秃顶的老头儿往行李架上放箱子时，鬓角那一绺儿故意留长用来遮盖整个脑袋的头发，不慎滑落遮住了他的视线。老头儿举着箱子放不进去，急了，冲空姐喊：“光看着啊？不知道过来帮我一下吗？”空姐赶紧跑过来，帮他把那绺儿头发重新在脑袋上盘好。

动脑筋

古诗中的节气

请在下列古诗句的空格处填上“节气”名称。

1. 天时人事日相催，() 阳生春又来。(杜甫)
2. () 阴生景渐催，百年已半亦堪哀。(刘基)
3. 去年() 斫秋荻，今年箔积如连山。(苏轼)
4. 秧风初凉近()，戴胜晓鸣桑头颠。(高启)
5. () () 昼夜中，天上地下度数同。(方回)
6. () 浆美村村卖，() 茶香院院夸。(陆游)

(来源：“老年康乐报官微”微信公众号)

(答案在本期找)

长知识

和这些成语相关的历史人物您知道几个？

成语是我们中华民族源远流长积淀下来的经典文化，它能拉近遥远的往事，能复活个性鲜明的古人。成语包含着古人的哲思，几乎每一个成语都是一粒闪烁着智慧光芒的珠玑，需要我们不断汲取其中的精华。以下和这些成语相关的历史人物您知道几个？

1.背水一战(韩信):表示没有退路。比喻与敌人决一死战。

2.完璧归赵(蔺相如):本指蔺相如将和氏璧完好地从秦国送回赵国,后比喻把原物完好地归还物品主人。

3.东窗事发(秦桧):比喻阴谋败露,自食恶果。

4.千金买骨(郭隗):用重金去买良马的骨头。比喻求贤若渴。

5.讳疾忌医(蔡桓公):隐瞒疾病,不愿医治。比喻怕人批评而掩饰自己的缺点和错误。

6.杀妻求将(吴起):吴起杀掉妻子以求得到鲁国的信任和重用。比喻为了追求名利而不惜做灭绝人性的事。

7.高山流水(俞伯牙、钟子期):比喻知己或知音,也比喻乐曲高妙。

8.一字千金(吕不韦):增损一字,赏予千金。称赞文辞精妙,不可更改。

9.一饭千金(韩信):比喻厚厚地报答对自己有恩的人。


10.南柯一梦(淳于棼):形容一场大梦,或比喻一场空欢喜。

11.金屋藏娇(刘彻):指以华丽的房屋让所爱的妻妾居住。也指取妾。

12.暗度陈仓(韩信):指正面迷惑敌人,而从侧翼进行突然袭击。亦比喻暗中进行活动。

13.投笔从戎(班超):扔掉笔去参军。指文人从军。

14.马革裹尸(马援):用马皮把尸体裹起来。指英勇牺牲在战场。

15.萧规曹随(萧何、曹参):萧何创立了规章制度,死后,曹参做了宰相,仍照着实行。比喻按照前任的成规办事。 

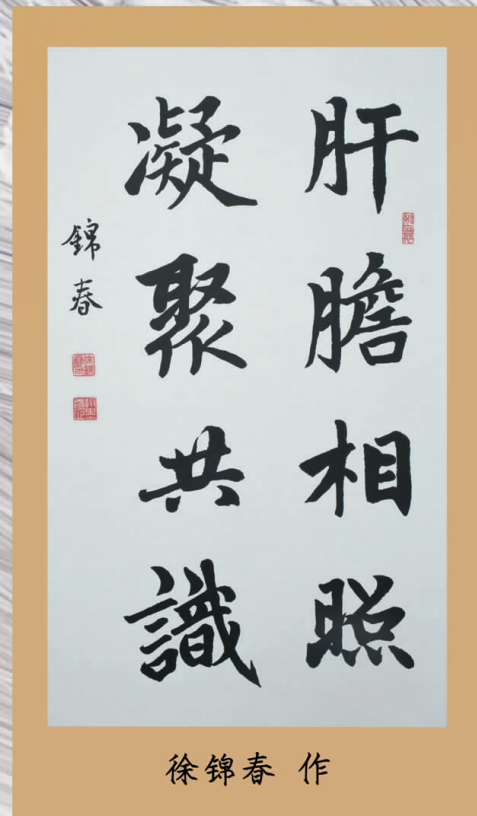
(来源:“视野杂志”微信公众号)



摄影:《雪山脚下》(图片提供:张同金)



国画:《冷艳》(图片提供:张志敏)



书法:《肝胆相照 凝聚共识》
(图片提供:徐锦春)

晒

