

## 国医大师邓铁涛的饮食习惯

邓铁涛(1916—2019年)是首届国医大师,广州中医药大学终身教授,广州中医药大学第一附属医院中医内科创始人之一。“养生重于治病”是其一直倡导的健康理念。邓铁涛生前身体力行,年逾百岁时仍然耳聪目明、思维敏捷、气色红润、皮肤富有弹性。

邓铁涛日常饮食奉行“杂而不偏”的原则,这是他从中医经典和日常生活保健中总结出来的。无论是养生保健,还是治病救人,邓铁涛都非常重视脾胃功能的调理,强调进食“七分饱”。他说:“大凡食无定时,过饥和过饱,都易伤脾胃,脾胃损伤,则诸病丛生。”

邓铁涛还特别喜欢吃核桃。多年来,他每天都吃1—2颗核桃。先将核桃肉放在小碗中,加少量水和盐,然后放入微波炉里加热2分钟,取出来晾5—10分钟后食用。他说:“常食核桃能增长智慧,保持大脑的记忆力。在烹饪核桃时加少量盐能增加食欲,而且咸能入肾,吃核桃让我感到最明显的作用是夜尿减少,次日早晨大便通畅。”

(来源:《中国中医药报》)

## 卷首

- 01 国医大师邓铁涛的饮食习惯

## 乐知天下

- 04 **观世界**  
国际调解院在中国香港正式成立(三则)
- 06 **热点透视**  
福建舰入列(三则)
- 09 **开眼界**  
爱国英烈吴石将军户籍卡公开!



### 老友聊斋：您花得最值(亏)的一笔钱

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 10 资助侄女上大学           | 14 自费出书慰平生      |
| 11 花点儿钱健身,值!         | 14 改装暖气添心烦      |
| 12 最值的投资,<br>是脚下的路   | 15 给女儿买毛背心      |
| 13 电脑让退休生活<br>更加多姿多彩 | 16 为一场自以为是的幻影买单 |
|                      | 17 一台收录机        |



## 乐读古今

- 18 **津门大家**  
常良才:津门排坛的功勋教练
- 22 **走近非遗**  
银炭导引养生功:古法今传的内外兼修之道
- 26 **津城老味道**  
丁大少爷蘸糖堆儿
- 28 **家风家训**  
柳斌诫子孙:门第高 不可恃
- 30 **老物件**  
母亲的理发推子
- 31 **文史百科**  
古人为何瞧不上绿色?(三则)



## 乐享人生

### 34 长者风范

她的坚守,像舞台上的故事一样动人

### 36 追梦人

一名边检老兵的42年时光印记

### 38 乐活族

“岳阳奶奶”毛友清:70岁喜圆钢琴梦

### 40 走四方

西湖有幸遇东坡(二则)

### 44 逛津城

百年邮脉的历史见证与时代新生

## 乐学天地

### 46 诗词创作

第二十二讲:《词林正韵》简介

### 48 一恒手工坊

教您用瓜子皮和麻绳做伞形花篮

### 50 潮生活

羽绒服穿搭有技巧

### 52 养生堂

中药谈·石榴皮(六则)

### 56 健身馆

适合老年人做的健身小动作(二则)

### 58 下厨房

小雪节气 食养有方

### 60 辟谣社

过期药物没变质,还可继续服用?(四则)

### 62 快乐岛

小幽默·动脑筋·长知识



封面介绍:杭州湘湖水杉森林

天津

# 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年11月下/总第94期

每月25日出版

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

总编辑 刘庆  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
文字采编 张旭东 安可欣  
刘瑾皓 刘田田  
贾明润  
设计 刘赓  
责任校对 李思瑾 刘姗姗

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

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

定价 10.00元  
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

ISSN 2097-390X  
CN 12-1474/D

## 国际调解院在 中国香港正式成立

总部设在中国香港的国际调解院近日举行开业仪式,《关于建立国际调解院的公约》缔约国、签署国代表及香港特别行政区各界人士代表出席仪式。

中国外交部副部长华春莹致辞表示,短短5个月内,国际调解院实现了公约签署、生效和开业运营,速度之快在国际组织建设史上十分罕见,充分表明国际调解院顺应时代潮流,受到国际社会的广泛支持。国际调解院理念与全球治理倡议高度契合,将为构建人类命运共同体注入法治正能量,也将助力香港打造“调解之都”。同时,她欢迎更多国家积极加入,充分利用国际调解院为和平解决国际争端作出新贡献。

国际调解院秘书长郑若骅表示,国际调解院珍视并践行多边主义,致力于成为和平解决国际争端领域的全球公共产品



和重要支柱。国际调解院旨在为国家间争议、国际投资争议以及国际商事争议提供调解服务。

多个缔约国代表表示,国际调解院的成立践行了《联合国宪章》宗旨和原则,将填补国际调解领域机制的空白,是为完善全球治理提供的重要法治公共产品。他们高度评价国际调解院的重要意义,期待以此为平台,推动和平解决国际争端,为构建更加公正合理的国际秩序贡献力量。

《关于建立国际调解院的公约》于2025年8月29日正式生效。截至今年10月下旬,签署国总数达37个。已有包括中国、尼加拉瓜、委内瑞拉、刚果(布)、基里巴斯、巴基斯坦、肯尼亚、多米尼克在内的8个国家批准公约。🇨🇳

(来源:新华网)

## 我国新添两座世界级创意城市

联合国教科文组织近日宣布,全球又有58座城市获批准加入该组织的创意城市网络,其中包括中国的泉州和无锡。至此,全球已有408座城市成为该网络成员。

创意城市网络由联合国教科文组织于2004年设立,旨在促进全球城市间合作,以文化和创意为载体,推动实现可持续发展。网络成员城市通过开展相关领域创意活动,推动城市在经济、社会、文化和

## 您了解联合国粮食及农业组织吗？



联合国粮食及农业组织(简称“粮农组织”)成立于1945年,总部设在意大利罗马,是联合国系统内最早的常设专门机构,是各成员国间讨论粮食和农业问题的国际组织,在全球粮农政策交流、标准制定、信息统计等方面具有重要影响力。该机构现共有194个成员国、一个成员组织(欧盟)和两个准成员(法罗群岛、托克劳群岛)。作为世界粮农领域的信息中心,粮农组织主要搜集和传播世界粮农生产、贸易和技术信息,促进各成员国之间的信息交流;向成员国提供技术援助,帮助提高农业技术水平;向成员国特别是发展中成

员国家提供农业政策支持和咨询服务;商讨国际粮农领域的重大问题,制定有关国际行为准则和法规。

中国是粮农组织创始成员国之一,也是粮农组织南南合作框架下资金援助、派出专家、开展项目最多的国家。自1973年恢复在该组织席位以来,中国与粮农组织一直保持着良好的合作关系,并一直是理事会成员国。1978年至今,粮农组织积极在华实施技术合作项目,支持中国农村改革和农业发展。同时,中国积极履行成员国义务,广泛参与和支持粮农组织活动。

在2025年10月16日世界粮食日这天,国家主席习近平向联合国粮食及农业组织成立80周年致贺信,强调中国政府高度重视粮食安全,坚持依靠自身解决好14亿多人口的吃饭问题,并向有需要的国家提供力所能及的帮助,为保障世界粮食安全贡献了中国力量。🇨🇳

(来源:中国日报网)

生态环境等方面实现发展。

创意城市网络涵盖手工艺与民间艺术、媒体艺术、设计、电影、美食、文学、音乐和建筑八个创意领域。泉州此次获选“美食之都”,无锡获选“音乐之都”。

联合国教科文组织称,这些新入选的城市之所以脱颖而出,是因为它们在文化和创

造力上的积极投入,以及在城市规划方面的创新方法。

此前,中国已有18座城市加入该网络,包括“设计之都”北京、“手工艺与民间艺术之都”杭州、“电影之都”青岛、“美食之都”顺德等,目前成员城市数量居世界首位。🇨🇳

(来源:“中国文化报”微信公众号)



## 福建舰入列

11月5日,我国第一艘电磁弹射型航空母舰福建舰入列授旗仪式在海南三亚某军港举行。福建舰是我国第一艘电磁弹射型航空母舰,也是我国第三艘航空母

舰,舷号为“18”,2022年6月下水命名。福建舰由我国完全自主设计建造,其电磁弹射技术处于世界先进水平。🇨🇳

(来源:新华社)

## 国家授时中心为何成为美方攻击目标?

近期,国家安全机关破获一起美国重大网络攻击案,掌握美国国家安全局网络攻击入侵中国国家授时中心的铁证,粉碎美方网攻窃密和渗透破坏的图谋,全力守护“北京时间”安全。

### 国之重器不容有失

国家授时中心位于陕西省西安市,承担“北京时间”的产生、保持和发播任务,为国

家通信、金融、电力、交通、测绘、国防等行业领域提供高精度授时服务,还为测算国际标准时间提供重要数据支撑。

中国科学院国家授时中心综合办公室副主任魏栋表示,时间差一毫秒,变电站就会时序混乱,造成大面积的停电;时间差一微秒,国际股市的交易就可能会有几千亿的变化;时间差一纳秒,也就是十亿分之一秒,北斗的定位精度就会差30厘米,同时也会

影响到人们日常通信,无线电载波无法同步,手机通话和上网无法实现;时间差一皮秒,也就是一万亿分之一秒,月壤采集车和嫦娥卫星的定位就会产生几公里的偏差,可能造成“嫦娥”无法成功返回。

国际标准时间是综合各国时间后得出的。国家授时中心产生和保持的国家标准时间准确度长期位居世界前列。从2024年1月至今,我国的准确度排名世界第一。从2021年起,我国自主研发的各类原子钟相继被国际权威局测试认可,用于国际标准时间的产生。

魏栋还介绍,我国在国际标准时间计算中的权重也稳步提高,从2021年的5.66%提升到目前的19.51%,位居世界第二。

### 美方实施高强度渗透攻击试图窃取数据

经国家安全机关缜密调查发现,美国国家安全局针对国家授时中心的网攻活动蓄谋已久,呈现递进式、体系化特点。

2022年3月25日起,美国国家安全局利用某境外品牌手机短信服务漏洞,秘密网攻控制国家授时中心多名工作人员的手机终端,窃取手机内存储的敏感资料。2023年4月18日起,美国国家安全局多次利用窃取的登录凭证,入侵国家授时中心计算机,刺探该中心网络系统建设情况。

2023年8月至2024年6月,美国国家安全局专门部署新型网络作战平台,启用42款特种网攻武器,对国家授时中心多个内部网络系统实施高烈度网攻,并企图横向渗透至高精度地基授时系统,预置瘫痪破坏

能力。

国家安全机关发现,美国国家安全局网攻活动多选在北京时间深夜至凌晨发起,利用美国本土、欧洲、亚洲等地的虚拟专用服务器作为“跳板”隐匿攻击源头,采取伪造数字证书绕过杀毒软件等方式隐藏攻击行为,还使用了高强度的加密算法深度擦除攻击痕迹,为实施网络攻击渗透活动可谓无所不用其极。国家安全机关见招拆招,固定美方网攻证据,指导国家授时中心开展清查处置,斩断攻击链路,升级防范措施,消除危害隐患。

### 国家安全机关提示

国家安全机关依法防范打击网络间谍活动,对国内机关、团体、企业事业组织和其他组织开展反间谍安全防范指导和检查。公民和组织应当支持配合国家安全机关开展网络反间谍工作,针对发现的疑似网络间谍行为,及时通过12339国家安全机关举报电话、网络举报平台([www.12339.gov.cn](http://www.12339.gov.cn))、国家安全部微信公众号举报受理渠道或直接向当地国家安全机关进行举报。🇨🇳

(来源:“CGTN”微信公众号、“央视新闻”客户端)



## “外包儿女”现象背后的需求

近日,辽宁大连一男子组建的“助老团队”在社交媒体上走红。他们统一着装,常常拎着礼品出现在养老院、老旧小区或医院等场所。

这些年轻人与老人毫无血缘关系,却能陪老人看病、买菜、聊天逗乐,必要时还出面调解邻里矛盾,更能震慑别有心思的护工、保姆,成为老人身边“看得见的依靠”,被称为“外包儿女”。

“外包儿女”指由第三方人员以“临时子女”的身份,为空巢、独居老人提供陪伴、撑腰等情感服务。

为什么“外包儿女”会兴起呢?

当前,中国社会老龄化程度不断加深,其中有不少空巢、独居老人。由于子女外出等种种原因,他们一方面面临着“有钱无伴”“有房无家”的困境,急需精神上的陪伴支撑;另一方面随着现代社会数字化程度越来越高,他们中的大部分在面对移动支付、网络挂号等数字产品时往往感到力不从心,迫切渴求有人能在他们生病等突发状况发生时陪伴左右、给予帮助。在这种困境和需求下,“外包儿女”服务应运而生。

从深层次来说,其背

后反映的还是我国养老体系中长期存在的精神赡养缺位问题。

当前,老年人的需求结构正从生存型向发展型转变,养老服务还存在发展不平衡不充分等问题。当前养老保障体系多聚焦于经济补贴、医疗护理等刚性需求方面,对老人们需要的精神陪伴等软性需求关注不足,社区养老服务、专业心理关怀等公共服务覆盖不足,导致“外包儿女”成为无奈之下的替代品,这背后是我国在精神赡养方面存在的供给短板。

可以说,“外包儿女”业态为我们提供了一种新的养老之路。不过,这绝对不能替代真正的亲情关系,解决其背后的养老困境也需要跳出市场化代偿的单一思路,从家庭、社会出发共同寻找破局之路。✚

(来源:“央视网”微信公众号)





## 爱国英烈吴石将军户籍卡公开！

吴石、陈宝仓、聂曦……他们是隐蔽战线上的英雄，也是热播剧《沉默的荣耀》中的原型人物。近期，吴石、陈宝仓、聂曦3位隐蔽战线烈士及其家人的户籍卡原件首次公开，展现了他们在南京生活与奋斗的历史痕迹。

这批跨越70余年的珍贵史料，清晰记录了烈士们在南京从事革命工作期间的居住地址、职业身份等信息。

此次公开的户籍卡均形成于1946年至1948年间，属南京解放前夕户籍登记档案。吴石的户籍卡明确标注其当时50岁，“服务处所”为“国防部史料局”，“业别”为“局长”，住址登记为“湖北路翠琅村1号”；陈宝仓的户籍卡显示其48岁，“服务处所”为“国防部”，住所为“丰富路342号”；聂曦的户籍卡详细记录其年龄为29岁，“服务

处所”为“国防部史料局”，住所在“炮标”。3张户籍卡均粘贴有当年的照片，成为还原英烈隐秘岁月的直观物证。

据了解，吴石、陈宝仓、聂曦均为1949年赴台执行秘密情报任务的革命英烈。其中，吴石以“国防部参谋次长”身份潜伏，被誉为“密使一号”，搜集的台湾战略防御情报可为解放军渡海作战提供重要参考。陈宝仓作为保定军校高才生，长期在敌营核心开展统战与情报工作。聂曦则以副官身份协助二人搭建情报传递网络。3人于1950年因叛徒出卖壮烈牺牲。此次户籍卡的公开，与国家安全部此前解密的档案形成互证，进一步呈现了英烈们从南京潜伏到台湾就义的悲壮历程。

（来源：《南京日报》）

本期话题

## 您花得最值(亏)的一笔钱



### 资助侄女上大学

文 / 苏应纯

那年夏天,高考成绩公布,侄女攥着成绩单的手微微发抖——离统招分数线差3分,只够非统招的调剂线。电话那头儿,大哥的声音像被晒蔫的庄稼:“统招生学费2000元,调剂生要4000元,贵一倍,这可咋办?”我仿佛看见他蹲在田埂上,黝黑的脸上刻着愁纹,身后是刚施过肥的稻田,绿油油的叶子在风里沙沙响,却吹不散他心头的阴云。

“让孩子上!”我脱口而出。大哥沉默了,电话里传来他长长的叹息:“家里就这几亩地,你嫂子身体不好,这4000元学费……”我知道他的难处,种田的收入刨去买化肥、种子的费用,一年到头攒不下几个钱。调剂生还不包分配,万一毕业找不到工作,这钱岂不是打了水漂?但想到侄女熬夜学习时亮着的台灯和她说“想当英语老师”时的眼神,我狠下心说:“钱的事你别管,我来出。”

侄女接到录取通知书那天,特地跑到我家。她捧着那张印着“师范学院英语专业”的纸,手轻轻摩挲着“调剂”两个字,眼圈红了:“姑姑,我一定好好学。”我塞给她一个厚厚的信封,里面是刚取的定期存款。她推拒着,我把钱硬塞进她的背包说:“别有压力,把书

念好就是对姑姑最好的报答。”

大学四年,侄女像棵拼命吸收养分的小树刻苦学习着。每次打电话,她不是在图书馆就是在语音室,说“今天背了50个单词”“模拟讲课拿了优秀”。寒假回家,她带着厚厚一摞获奖证书:英语演讲比赛一等奖、优秀学生干部……阳光透过窗户照在她脸上,我忽然发现,当年那个怯生生的小姑娘眼里有了光。

毕业典礼上,侄女作为优秀毕业生代表发言。她穿着学士服,站在台上说:“感谢我的姑姑,是她让我知道,3分的差距不是人生的终点,而是另一条路的起点。”台下掌声雷动,我悄悄抹了眼泪。后来她被市重点高中录用,第一次拿到工资时,给我买了件羊毛衫:“姑姑,这是我自己挣的钱,你试试暖和和不?”

如今,侄女已是高级教师,她的学生总能拿英语竞赛大奖。去年教师节,她班上的学生送来一束康乃馨,附着的卡片上写着:“谢谢您让我们知道,努力让梦想开花。”大哥现在逢人就说:“当年多亏了我妹,那4000元的学费,花得实在太值了!”

## 花点儿钱健身,值!

文 / 金清

说起花钱,我不喜欢奢侈品、不使用化妆品、不大手大脚,但也不属于有计划、会精打细算的一类。盘点自己花钱的经历,其实冲动消费有很多,豆浆机、和面机、电饼铛等,买来后有的只用过一两次,有的根本没用过就束之高阁了;衣服、鞋子有的也是买来仅穿了一两次,有的根本没穿过就压箱底了。但是,我更愿意和大家分享我花得最值的一笔钱,那就是每年我都会花 2000 元买一张游泳卡。

我原来不会游泳,日常锻炼基本就是靠走路,偶尔打打羽毛球、乒乓球。但是随着年龄增大,关节炎越来越严重,特别是膝盖做了手术后,走路多了腿疼得厉害。在姐姐的建议下,我开始学习游泳。最初,就是中午和同事去游泳馆戴着“背漂”在水里漂一会儿;后来慢慢地学会了扎猛子、换气,也能手脚协调地游一段了;再后来,在姐姐的督促指导下,可以摘下“背漂”自如地游起来。开始,花个百八十元钱办张月卡,但是一忙起来就不能坚持;后来,咬咬牙花 2000 元钱办了张年卡,反而能更好地坚持了。

我觉得每年花这 2000 元钱买游泳卡,比买保健品、营养品,性价比更高,对健康的促进作用更大。人在水中运动时,各器官都参与其中,耗能多,血液循环也随之加快,能有效增强心肌功能;游泳池的水温常年保持在 26℃—28℃ 之间,人体在水中浸泡散热快,有助于燃脂减重;游泳时水的浮力可支

撑身体重量,减少关节压力,长期坚持锻炼可以提高身体的柔韧性和协调性;经常进行游泳锻炼还能增强机体适应外界环境变化的能力,抵御寒冷,预防疾病。现在我感冒的频次明显降低了,精力也更加旺盛了。还有,游泳运动一个人就能实现,不像乒乓球、羽毛球需要别人配合,别人时间不允许,就不能进行。

可能有人会说,不花钱也可以游泳,就是游“野泳”。经常看到天气暖和时,有人在海河、津河和水上公园、梅江公园的湖里游泳,享受户外阳光和新鲜空气。殊不知,野外水域水况复杂,水质不稳定,水面上下温差大,加之野外人员稀少,一旦发生意外,难以第一时间得到救援。不仅如此,在潮湿炎热的夏季,野泳可能感染病菌。相比于游野泳,在泳池中游泳更安全、更卫生。我建议大家还是花点儿钱健身吧,这钱花得值啊! 🇨🇦



## 最值得的投资,是脚下的路

文 / 汪树明

10年前,我花2000元买了一辆二手“美利达”牌山地自行车。那笔钱,是我至今为止花得最值的一笔钱。

我10岁就学会了骑自行车,但那时家里唯一一辆自行车的使用权属于父亲,我只能偷偷地骑。直到工作后,我才真正拥有属于自己的第一辆自行车——家里卖了一头肥猪,从乡供销社买来一辆“长江”牌“二八大杠”。结婚时,妻子的陪嫁中有一辆红色的“金狮”牌自行车,可惜它载重能力弱,最终被我以80元转卖了。后来,岳父又为我买了一辆“长征”牌自行车,一直用到我搬进城里。

2000年以后,电动自行车遍地开花,小轿车也逐渐开始普及。自行车慢慢从人们的日常生活中淡出了,我也顺势换了辆电动自行车。

近几年,骑行健身成为年轻人的新潮流。新潮的变速车、山地车迎合了现代人对休闲、运动、健康、低碳生活的追求。周末或平日早晚时分,我常常能看到戴头盔、穿骑行服的队伍,风一般地穿过城乡美景。我喜欢摄影,可电动自行车骑远了总担心没电,老式“二八大杠”骑起来费力,于是我购置了这辆轻快省力的山地自行车。我骑着它把周边县城跑了个遍,再也不用担心半路没电。

去年,县里举办“乡村振兴大众骑行”活动,年过六旬的我骑上山地车,和百余名年轻选手一起沿着大道向前,看田园风光,享骑行乐趣。骑行结束,我得到了有生以来第一块骑

行完赛奖牌,还有一件骑行服。

如今,这辆山地车成了我的最爱。每天外出购物,我骑着它;节假日早晚锻炼,我也骑着它;打卡周边景点,我一路骑骑停停,拍下眼中的风景。十年来我骑行的路程,单论距离恐怕早已超过二万五千里了。近几年,我先后加入市作家协会、市摄影协会。我将骑行中的所见所闻,或拍成照片,或写成文章,作品多次登上国家及省市各级报纸。

长年的骑行,把我多年的“三高”骑没了,人也精神多了。虽然我已过了退休年纪,但因为身体状态不错,加上岗位特殊,单位又返聘了我。我心里早有打算:等真正退下来,就骑上这辆爱车,来一场说走就走的旅行——去看更多的地方,见更多的人,拍下更美的风景。自行车是我最值得的投资,它承载着我的青春、梦想与健康。未来的路还很长,我将继续书写属于自己的骑行篇章。🇨🇳



## 电脑让退休生活更加多姿多彩

文 / 赵仁近

人生在世,总离不开花钱。人到老年后,花钱的地方就更多了。退休后,日常开销已经不少了,医疗费用一般也会有所增加。有的患病老人,每月领取的养老钱有一多半需要花在看病、买药上,这也是没有办法的事情。反观我自己,尽管已经 80 多岁了,不仅身体还算硬朗,更重要的是思维敏捷,很多活动都能及时参加。我想,这主要归功于多年前自费买电脑的经历,那是我认为最值的一次投资。

退休前,我在机关单位从事秘书工作,常给领导出谋划策,撰写各类文件或报告。在职时,我的大部分时间都是在办公室里度过的,每天撰写各种各样的文字材料,为我退休后的文学创作打下了坚实基础。

2002 年,我光荣退休了。退休第一天,看着突然变化了的天花板,望着窗外的各种景致,再看看房间里不一样的摆设,我竟然有些欣喜。我想,何不把家当作办公室呢?买台电

脑打打字、写写文章、给媒体投投稿,不也是很有意思的事情吗?在机关工作时,尽管当时已有电脑,但不够人手一台,我一直没有机会学习打字、传送文件等。

于是,我和老伴儿商量自费买了一台电脑。老伴儿为学电脑还专门上了老年大学,我也经常向老伴儿请教电脑知识,坚持每天使用电脑练习打字。一些和我熟悉的报刊编辑也鼓励我,特别是有一位报纸编辑还和我开玩笑说:“今后来稿,若不用电脑发送稿件,就不用你的了。”编辑的这一招非常灵验,一个月左右的时间,我就能够用电脑发送各种稿件了。如此一来,我几乎天天离不开电脑了。老伴儿总是说:“花 5000 元买台电脑,没想到收获这么大。用电脑打字、写作、处理照片,还能与朋友线上聊天,分享照片、视频,真是太方便了。朋友多了,每天都有好心情。心情好了,身体也好了。”

想不到,购置一台电脑,不但锻炼了思维,还让我收获了充实的生活和健康的体魄。退休这些年,我极少往医院跑,却在各类报刊上发表了数千篇文章,结交了许多编辑朋友。多年的写稿生活,让我的晚年生活越来越有滋味。

如今,我与老伴儿都已经 80 多岁了。老伴儿继续协助我用电脑撰写稿件。电脑让我生活多姿多彩、其乐无穷。这钱花得真值! 🌸



## 自费出书慰平生

文 / 一土

在职时,我曾长期从事文秘、宣传工作,每每看到一些新闻短讯、奇闻逸事或世间百态,常有感悟诉诸笔端,化作散文、随笔、杂文、小品数百篇。退休后,我从中精挑细选出300篇,准备结集出版,书名暂定为《和风细语》,也算是对自己平生从事文字工作的一个总结、一份告白。

联系有关出版社后得知,自费出版一本书至少要9000元。我家负责掌管“财政大权”的老伴儿坚决不同意这笔支出。她的理由颇为充分:古今中外经典名著浩如烟海,新时代网文佳作亦层出不穷,你这本《和风细语》究竟算哪门子作品呢?而我出书的念头却异常坚定。因为我自小怀揣作家梦,如

今年过花甲,想出本书、留个纪念也算是圆梦了。老伴儿见我如此执拗,就退了一步说:“我不是每月都给你零花钱吗?你省着点儿用,啥时攒够9000元再说。不过你得自己把好文字关,保证篇篇都是正能量,确保万无一失。”

老伴儿的心思我懂。她让我攒钱出书,是为了磨我的性子,不让我臭显摆,免得得意之下有所疏漏,白纸黑字留下后患。于是,我冷静下来,又花了四年时间将所有稿件精心打磨,再经过出版社的严格审核、把关,终于在半年后成功付梓出版。收到样书后,我左看右看,爱不释手,高兴得不得了。为了与更多人分享我的快乐,我还把书分寄给老同学、老同事和亲朋好友们,他们都说阅读后受益匪浅。我听着很开心,觉得自己的努力没有白费,这9000元钱真的没有白花! 🇨🇳

## 改装暖气添心烦

文 / 尹之

进入新世纪,我家买了一套商品房。因为房价较高,我的心气也挺高,打算好好装修一下。于是,我开始了前期调研,又是查资料,又是看影像,还走东家串西家地取长补短,到各大家装市场物色建材。接着,又和装修公司洽谈,可是人家总不能完全按照我的意愿来施工。我索性决定自己选料,自己做监理,分段找人施工。可这样一来麻烦就大多了,那段时间我东奔西跑,内外兼顾,恨不得长上三头六臂。不明白的事,还要现学现



用。即便这样,有些陷阱和“猫儿腻”,还是让人防不胜防。如我亲戚家装修时用过的木工,我看他人挺老实,没想到就是他在帮我买料时见利忘义吃回扣,让我多花了2000多元。更亏的是改装暖气,不仅费钱费事,效果还不好。

## 给女儿买毛背心

文 / 张金虎

20世纪80年代初，我到杭州出差，因为工作日程排得太满，没来得及去商场给家人买礼物。为了弥补歉疚之意，我在乘车返津前专门到杭州车站周边的小店转了转。那时，我国正处在改革开放初期，南方城市的商业确实比北方繁荣许多。车站地区的店铺一家连着一家，家家商品琳琅满目。我走进一家商店，发现店堂正中挂着一件粉红色的裙式毛背心，很是新颖别致。我让售货员摘下来，顺手量量尺寸，琢磨着女儿穿应该合适。于是，我向售货员询问价格，她报出的价格令我大吃一惊，那可是我半个月的工资，但想到女儿穿上一定很好看，就狠狠心买了下来。

妻子和女儿都特别喜欢这件毛背心。女儿美滋滋地穿上后，更显得靓丽可爱。女儿上幼儿园和小学时一直都穿着它，直到后来她长高长大实在穿不了了，我们也没舍得丢掉，妻子把它洗净收藏起来。

时光如梭，女儿结婚生子，妻子帮助她带孩子。一次，我们想起那件毛背心来，索性找出来给外孙穿。外孙穿上后，我们仿佛又看到了女儿当年的模样，颇感欣慰。

现在，女儿又把那件毛背心收藏起来，想留着今后给外孙的孩子穿。一件毛背心穿了母子两代人，还要留给后代，这笔钱花得可真值！如今这件毛背心已经不时髦了，为什么我们还那么喜欢呢？因为它凝聚着父母的爱，含着浓浓的亲情。由此，我生发出感慨——“爱心最值钱”。✿

我一开始就决定将新房内原有的采暖设备全部换成时髦的工艺暖气片。于是，我量尺寸、画图纸，亲自到厂家联系定制。当工艺暖气片做好后，我很满意，但运输遇到了问题，市内道路不让进卡车。我只好联系了一辆小轿车，但暖气片全部装上车后，因为超载过多，轿车底盘几乎托底，又只好卸下，最后费了老大周折，才分批次运到市内家中。在改装暖气管路时，我要求尽量埋入地下，结果施工师傅不慎将管路损坏，只能打个管箍补救。更为惊险的是，装修的小师傅往墙上打电钻，一下子打到了电线上，顿时火花四溅，幸亏我那套房屋装有自动断

电保护装置，才避免了人身事故，至今想起来我还有些后怕。最糟心的是新装的暖气投入使用后，发现埋在地下的那段暖气管漏水，给楼下住户造成不小的损失。我只能把已经铺好的地板重新刨开，抓紧整修。为了观察抢修效果，还不能立即复原装上，一度总是敲着盖，既不美观，又成隐患，后来索性停用。我起初心仪的工艺暖气片最终成了累赘的“摆设”。

这是我花得最亏的一笔钱，从中我得到两个教训：一是商品房原有设计结构不要轻易改动；二是做人做事要求求真务实，不要追求那些华而不实的东西。✿

## 为一场自以为是幻影买单

文 / 明伟方

我花过最亏的一笔钱，不是买错了东西，而是为一场自以为是幻影买单。

几年前，我接了一个项目，对方是一家看起来颇有实力的初创公司。项目进行到一半，对方突然提出，为了“规范流程”，需要我签署一份极为复杂的电子合同，并通过一个指定的第三方平台支付一笔高达五位数的“履约保证金”。他们解释说，这是行业惯例，项目结束后会全额退还，旨在保障双方的权益。

我当时有些犹豫，对方似乎看穿了我的心思，随即发来公司的营业执照、精美的办公环境照片，甚至还有创始人的访谈链接，一切都显得那么真实可信。我脑中迅速盘算：这笔钱不少，可一旦项目顺利完成，不仅能收回本金，还能赚得更多。我不想因为这点“不信任”而错失一个优质客户。于是，在那种“万无一失”的错觉中，我点击了支付按键。

钱转过去的那一刻，我甚至感到一丝心安，仿佛自己已经踏入了专业、正规的“大玩家”圈子。

然而，那之后，世界就安静了。起初是回复变慢，从秒回变成“在开会”，再到“已读不回”。我安慰自己，创业公司都很忙。直到一周后，我发现自己被拉黑了。再回头想想，那个所谓的第三方平台，页面简陋得像学生作业，客服电话永远无人接听。我这才惊觉，我支付的不是“保证金”，而是我为自己的轻信和贪婪所支付的“智商税”。



这笔钱花得最“亏”的地方，不在于金额的损失，而在于它摧毁了我内心的一种秩序。我开始反复回溯每一个细节，寻找那些被我忽略的破绽。对方的热情、那些看似无懈可击的“证据”，都变成了嘲讽我的道具。我甚至不敢告诉家人，只能一个人消化这份羞耻和愤怒。

它像一根刺，扎在我对“信任”的认知里。此后很长一段时间，我对所有新的合作机会都充满了怀疑，每一个正常的流程都会被我过度解读为潜在的陷阱。我失去的不仅仅是钱，更是那种坦然与人协作的轻松心态。

我终究没能追回那笔钱，现在也渐渐放弃了。我把它当成一笔昂贵的学费，课程的名字叫“人间清醒”。它教会我，真正的确定性，不依赖于别人提供的精美包装，而源于自己独立的判断和敢于拒绝的勇气。那份看似万无一失的“履约保证金”单据，最终却成了我人生中最昂贵的一张废纸。✿

## 一台收录机

文 / 石绍辉

我上中师的时候，改革开放的大潮已开始席卷全国。青年人掀起了学习英语的热潮，收音机随之成为重要的学习工具。那时，因为市场供应不足，家电价格普遍较贵，收音机也不是人人都买得起的，我便是“蹭听”同学收音机的学习者。

学了一段时间，连基本的单词也记不住几个，我认为是“蹭听”效果不好。于是，我就幻想着能拥有一台收录机，把课程录下来随时听。可是，买一台收录机需要400元钱。虽然国家实行家庭联产承包责任制以后，我家的日子越过越好了，但是一斤玉米当时也就能卖几毛钱。400元钱，那得卖多少玉米啊？父母披星戴月，风里雨里，严寒酷暑地劳作，挣点钱太不容易了，我若是提出买收录机的要求，未免太不懂事了。我的心里充满矛盾。

星期天休息的时候，我跟在母亲身后，想把话头儿往学英语上引，可总是话到嘴边又咽回去。母亲看出了端倪，笑着说：“有啥话不好直说的，跟妈说话还用藏着掖着的吗？”我吞吞吐吐地把想买一台收录机的事跟母亲说了。

“嗨，不就400元钱吗？用在正事上，多少钱妈都舍得！”说着，母亲转身回到东屋，掀开躺柜，伸手从柜底摸出一捆零钱。我忐忑地接过来，因为我长这么大第一次见这么多钱。听父亲说，1978年我家翻盖三间大瓦房，才花了700多元钱。我双手有些颤抖，从里边数出

400元，而后把余下的钱又递到母亲手里。我把这笔“巨款”用旧报纸裹好，装在我的绿挎包里。

我如愿以偿地拥有了一台收录机，下定决心要好好学习英语。随着文化交流增多，台湾校园歌曲和其他外来流行歌曲、摇滚音乐风靡一时。同学们不知从哪里淘换来那么多磁带，纷纷找我借收录机听歌。我也不好推辞，收录机在几个宿舍间传来传去，我也沉浸在美妙的音乐中，不能自拔。《童年》《外婆的澎湖湾》《乡间小路》《兰花草》《橄榄树》……这些好听的歌曲让我入了迷，声乐水平大大提高，每次考试都是满分，而自学英语的事情却被渐渐淡忘了。后来因跟不上广播教学的节奏，我干脆半途而废了。那台收录机也就沦为了歌曲播放器。

如今，每每想起花的这笔冤枉钱，想起父母汗流浹背的身影，我的心里总是异常愧疚，觉得自己辜负了父母的殷切期望。❄





扫一扫,听一听

## 常良才:津门排坛的功勋教练

文 / 本刊记者 刘瑾皓

尽管已退休多年,77岁的原天津女排功勋教练常良才依然时常被很多球迷忆起。日前,记者怀着激动与敬仰之情前去拜访常教练。进门时,恰逢一名山东球迷致电询问天津女排备战全运会的情况并请求其分析夺冠的

可能,常教练一边示意记者坐下,一边耐心回答球迷提出的问题。待通话结束,常教练微笑着走向记者,将提前准备好的一本相册拿到桌前。他徐徐翻开这本记录着天津女排从一个胜利走向另一个胜利的珍贵相册,一页一页指给记者看,边看边解说着,脸上始终洋溢着兴奋与自豪的神情。

### 使命召唤下的责任担当

常良才1948年出生,1965年进入天津青年男子排球队。1975年,他来到天津青年女子排球队担任助理教练,并于1985年、1986年率队两次获得全国青年女排冠军,初显带队才能。1987年,常良才被调至天津女子排球队,担任主教练。1988年,他带领该队参加全国女排联赛,获得第七名的好成绩。1989年,常良才进入国家青年女子排球



队,担任主教练。1991年,常良才回到天津,担任我市体育运动学校分校校长。至此,常良才的人生似乎与排球已渐行渐远,但没想到的是,命运之神又将常良才引回津门排坛。

1999年,天津女排参加全国女排联赛成绩不佳,一度沦为保级球队。虽然多次被邀请出山,但常良才觉得自己的能力不是最强的,都婉言拒绝了。在2000年年底的全国女排联赛中,天津女排仍旧状态低迷。为尽早提升女排战斗力,赛程刚过半,领导就找到常良才,希望他接任主教练一职。当时的常良才已经52岁,自觉难以胜任,没敢接下这份沉甸甸的责任。后来,上级找来当时在国家队担任助理教练的王宝泉。常良才得知后表示,若王宝泉担任主教练,自己可以考虑担任助理教练,因为他们是多年老友,他深知王宝泉的能力。时任中国女排的领导也

专门找常良才深谈了三个多小时，再三强调：“天津女排不能没有教练，把队伍交给别人，上级也不放心。同时，宝泉还要兼顾国家女排的助理教练一职，需要你的支持，希望你能付出更多精力。”上级组织和各方领导都表态了，常良才最终领受了这一重任——辅佐主教练王宝泉，担任天津女排的助理教练。至于主教练王宝泉，则把大部分精力放在国家队，直至天津女排临近赛事才归队执教，比赛一结束他又马不停蹄赶回国家队。于是，平时带队伍训练的重担就落在常良才肩上。

面对士气低迷、战绩不佳的队伍，常良才凭借多年的执教经验与对排球运动的深刻理解，先从心理建设入手，通过与队员们的广泛深入谈心，持续开展细致的思想政治工作，增强团队的凝聚力，重燃队员们的斗志。在日常训练中，他制订科学严谨的训练计划，针对个人特点进行技术指导；在战术安排上，他根据对手特点和比赛形势灵活调整战术，逐步提升球队的竞争力。

2001年年初，王宝泉、常良才率队赴秦皇岛封闭集训一个月，备战全运会预选赛。待集训结束，他们率队直接赴唐山参赛，最终以小组第一的成绩闯入全运会决赛圈。在王宝泉与常良才的密切配合、具体指导下，天津女排的成绩自此开始稳步提升，从保级边缘逐步迈向强队之列。

### 铸就“无逆转，不天津”的天津女排精神

2001年10月，全国12支队伍齐聚广东台山，参加第九届全运会女排比赛。12支

队伍分为两组进行比赛，天津女排小组赛的5场球都打得异常艰难，不是3:2险胜就是2:3惜败，给当地球迷留下了深刻印象。后来，天津女排每每出场，总能引发全场欢呼。最终，天津女排以A组第四名的成绩闯入八强。在八进四的比赛中，天津女排碰到了B组头名八一队。当时的八一队不仅位列小组第一，而且被视为全国实力最强的队伍。虽然那场比赛天津女排最后以1:3失利，但在这届全运会上，八一队唯一丢掉的一局球就是输给了天津队。在后面进行的第五名至第八名排位赛中，天津女排锐不可当，连克江苏、浙江等劲旅，最终取得全国第五名的好成绩。当时正赶上主教练王宝泉生病，常良才在比赛中发挥了主教练的作用。

同年11月，2001—2002赛季全国女排联赛开打，助理教练常良才勇挑重担，独自指挥队伍获得了全国第三名的佳绩。上级领导也充分信任并肯定了常良才的执教能力，始终给予他主教练级别的待遇。

2002年，主教练王宝泉回津专职带天津女排。在欢迎主教练王宝泉正式归队的那天，年长王宝泉13岁的常良才说：“宝泉啊，我们的队伍很有希望，你继续当主教练，我来给你帮忙，咱哥俩一块把这支队伍带好了。”常良才一直很欣赏王宝泉严谨认真的工作态度和朴实厚道的为人，他一心只想配合王宝泉带好队伍。“将相和”为天津女排的强势崛起打下了坚实的基础。以至于多年以后，人们在追忆天津女排走向辉煌之路的起点时，津津乐道的不止于他们的执教水平，还有他们“一个唱红脸，一个唱白脸”的执教艺术。

“在团队管理方面,我们俩特别默契。”常良才说。对于执教理念,常良才与王宝泉出奇的一致。他们对队员的要求极其严格,而且总是率先垂范。“每天早上八点训练,我们提前等候,若有队员迟到,会给予一定处罚。训练质量、数量未达标,必定加班加点。在蓟州区封闭集训期间,常从上午八点练到下午一两点。每堂课训练完毕,才通知食堂备餐。”天津女排队员的刻苦训练精神感动了食堂工作人员,他们对队员的饮食格外上心。

“你们放手去打,比赛打好了,成绩归你们,打不好是我们教练指挥不力。”每场比赛前,常良才都如此激励队员。“困难是大家的,谁都不愿失误,出了差错一起弥补。”在球队处于下风时,他及时做好思想政治工作。“越是关键的比赛,队员们越容易紧张,背着包袱打球,不输球才怪。”在常良才看来,许多队伍在关键局越打越畏缩,因而落败,而天津女排越到关键局越敢拼,越到关键分越敢下手,这得益于王宝泉与常良才对队员们意志品质的磨砺。

在日常训练中,若发现谁不敢出手,必然对其进行反复训练。“教练组会在女排对面安排几名男队员带领几名女队员担任陪打教练。男队员击球的力量和速度远超女球员,他们模拟赛场强敌,直至女队战胜他们才结束训练。次日,继续增强对手实力。女排队员就是这样日复一日、年复一年被锤炼出来的。”进攻不下分,练!防守不到位,练!承受常人难忍之苦,天津女排终成一支“打不死”的队

伍。“我们的条件虽不及强队,但我们打得巧妙,苦练防守,只要打不垮我们,就能伺机反击取胜。”后来,天津队在与八一队的多次交锋中,只要战至2:2平,观众心里便基本有数——此役十有八九天津女排会获胜。“无逆转,不天津”的天津女排精神传遍全国。

### 天津女排精神的传承与回响

常良才作为天津女排的党支部书记、领队,时刻关注队员们的心理问题。当队员没有达到教练组的要求时,常会受到严厉批评,并进行加练。这时队员们心里可能会有怨气,常良才总会在训练过后找她们谈话,帮她们纾解情绪和压力。除了日常训练、心理辅导,常良才还得照顾到队员的方方面面。每次赴外地参赛时,常良才要考虑队员的住宿和行程,还得关注食品安全。这么多年来,队员与教练、队员与队员之间一直保持着良好的互动关系。

为了增强天津女排的整体实力,常良才还积极引进外地优秀人才,如今成长为天津女排领军人物的李盈莹便是常良才远赴东北选拔出来的好苗子。当时李盈莹才9岁,





学校教练极力推荐她,专家也预测李盈莹将来可以长到 1.9 米以上。常良才与王宝泉商量后,经领导同意,将李盈莹带回了天津。后来,正如大家所见,李盈莹不但成为天津女排的绝对主力,更入选国家队担任主攻手。女排队员王宁、王媛媛、王艺竹也都是他不辞辛苦从各地引进的。因为遇上了独具慧眼的常良才教练,这些运动员才走上了更光明的排球之路。

“天津队的条件远不如八一队、辽宁队等。那些年众人皆不看好天津女排,但天津女排在逆境中几乎年年夺冠,凭的就是天津女排精神。”自 2002—2003 赛季全国女排联赛,天津女排夺得全国冠军后,又连夺两届冠军。直至 2005—2006 赛季,才丢掉一冠。到常良才 2017 年正式退休,共助力天津女排赢得 10 次全国冠军。

有人赞扬说:“天津女排之所以常胜,是因为其精神核心是不服输,他们的口号是‘有 1% 的希望,就要尽 100% 的努力’。”但天津女排精神不止于刻苦训练、顽强拼搏,

也不止于教练班子成员高超的带队才能。在 2002—2003 赛季全国女排联赛总决赛时,天津队和八一队在各赢两场后,回到天津主场开打最后一场,双方前四局又战成 2:2 平。决胜局采用 15 分制,双方你来我往,互有攻守,天津队暂时 9:13 落后。可就是在这种极端困难的情况下,天津女排硬是凭借坚韧不拔的毅力、顽强拼搏的精神,迎难而上,战至 25:23 才艰难赢下这场比赛。“这个冠军的含金量太高了!”相信很多看过这场比赛的天津人至今仍对当年天津女排夺冠时的场景历历在目。

天津女排精神后来被凝练为“锐意进取、迎难而上、顽强拼搏、争创第一”十六个字。这里面不仅包括各级领导、教练和队员的辛苦付出,还包括天津女排蓟州训练基地食堂工作人员的忙碌身影,以及千万天津球迷的热切期待。全市上下同心,将和衷共济、精诚团结、昂扬不灭的精神融入城市血脉,激荡在每个市民心中。

2017 年,常良才光荣退休。退休后,他迎来了自己老有所为的第二春。常良才经常进学校指导学生,推广排球文化,宣扬“天津女排精神”,激励年轻一代勇敢追梦、不畏挑战。他还先后担任天津市竞技二打一扑克运动协会会长、天津市竞技掬牌运动协会名誉会长。前不久,常良才在全市选拔掬牌高手,代表天津赴外地参加全国各俱乐部与各协会的比赛。常良才的晚年生活充实而快乐,他不仅在排球领域留下了辉煌的篇章,更在人生的后半程,以全新的姿态继续为社会贡献自己的力量。✿



扫一扫,听一听

## 银炭导引养生功: 古法今传的内外兼修之道

文 / 本刊记者 刘田田

冬日清晨,点燃一炉银炭,空气中弥漫着银炭特有的香味。葛书贤老人身着练功服,于炉火旁轻轻摆动身形,一招一式间尽显行云流水般的灵动。这是72岁的葛书贤数十年如一日,在坚持修炼银炭导引养生功。

### 源流探析:从道家秘传到非遗瑰宝

银炭导引养生功,原名“银炭气功”,是清光绪年间,由久居天津关上地区的黄七爷根据道家龙门派内功,结合家传武功创立的功法。

修炼银炭导引养生功有两种方式,分别为文火修炼和武火修炼。文火修炼指在室外

练功,呼吸新鲜空气;武火修炼则指在室内烧一炉银炭,趁其燃烧至炉火纯青时练功,以增阳气、壮骨髓,使练功效果更佳。“每年春分至秋分期间,天气比较热,空气属于阳气,练功时可以找种松树的地方练;秋分到转年的春分期间,天气寒冷,在屋内点上银炭,待火候最佳时练功,可事半功倍。”银炭导引养生功第三代传承人葛书贤介绍道,“听起来简单,实际上选什么样的炭,火烧到什么程度才能练功,这些都大有讲究。”

练功时所用的银炭是一种特殊木炭,由生长在山崖上的乌钢木烧制而成。银炭表面覆着一层银白色霜状物,敲击时会发出金属般的清脆响声,充分燃烧时无烟无尘。所谓

“导引”，是以肢体运动配合呼吸吐纳的养生方法，通过“导气令和，引体令柔”调节气血运行。在银炭的温热熏陶下练功，有助于疏通经络、调理阴阳，增强养生效果。

银炭导引养生功的功法内容丰富，主要包括调息运气、操练排打、架子功和补气调理四个方面。“调息运气”通过特定的呼吸方法，疏通奇经八脉，提高脏器生理机能，增强身体素质。“操练排打”借助特殊器械，对身体各部位进行排打，提高肌肉和筋膜的强度与硬度，增强抗击打能力。“架子功”通过站、坐、卧等姿势的桩功练习，调理气血，增强免疫力。“补气调理”通过特殊的手法和运动，补充和修复功法中的不足或过盛气血，调节



脏腑功能。“真传一句话，假传万卷书。”近年来，葛书贤坚持用通俗的语言解读这些繁杂的功法和理论，使其更易于大众学习和掌握，极大地促进了银炭导引养生功的普及。

2013年10月14日，银炭导引养生功入选天津市第三批非物质文化遗产代表性项目名录，其独特的养生价值和历史文化意义得到了官方认可，葛书贤也成为该功法的第三代代表性传承人。

### 内外合一：银炭导引与传统武术的融合

1953年，葛书贤出生于武术世家，自幼习武健身。6岁时，葛书贤到武术馆里拜师学习少林拳，只用6个月就将少林拳的几套重要拳法全部学会。7岁时，葛书贤拜入程派高式八卦掌大师王书声门下，成为王书声的开山弟子。从此，葛书贤认真习武，寒暑不辍。王书声不仅传授他程派高式八卦掌的精髓，还启发、引导他对传统武术的理解与热爱。成年后，葛书贤每天早上5点起床，先到西沽公园的小树林里习练一个多小时拳法，然后再整理行装去上班。

在此期间，葛书贤还有幸得到了师爷刘凤彩（王书声的恩师）的指导。武术大师刘凤彩的丰富经验和深厚造诣，对葛书贤产生了深远的影响，使其在武术理论和实践方面都得到了全面提升，最终成为程派高式八卦掌第六代传人。

一次，葛书贤在工作中意外受伤，造成两根手指被切断，颅底骨折，生命危在旦夕。“要不是习武练就的体格，你们现在可能就看不到我了。”提起那次遭遇的意外，葛书贤至

今仍心有余悸，“被砸伤的瞬间，我的眼睛、鼻子、耳朵都开始出血，送到医院时衣服已经被血浸透了。”受伤的葛书贤在医院里昏迷了7天，醒来后的第三天就自己下床站了起来。主治医生见葛书贤自己从病房里走出来，又惊又喜，简直不敢相信自己的眼睛。一般人受此重伤，即便能保住性命，也很难再恢复如初。但葛书贤凭借多年习武练就的强健体魄和坚韧意志，出院后迅速投入到康复训练中。经过一段时间的调养，葛书贤的身体逐渐恢复，没有留下任何后遗症。这次经历也让葛书贤更加深刻地体会到武术与养生之间的紧密联系，坚定了他继续习武强身的决心。

23岁时，葛书贤结识了道家龙门派传人黄万金。为拜黄万金为师，葛书贤费尽心思：他为黄万金装修房屋、打制办公桌，忙前忙后为他申请办理行医执照……皇天不负有心人，黄万金看到了葛书贤干活时的踏实和利落劲儿，也感受到他拜师学艺的坚定决心，最终决定收他为徒。“黄老师有自己独特的教导方式，每次一见面他就开始讲功法，每个动作只演示一遍，从不重复，也不会问我学会没有。”葛书贤笑着说，“黄老师常说，有缘人自然能学会。”

黄万金是位老中医，对单方治病、时辰行针颇有心得。在黄万金的指导下，葛书贤不仅掌握了银炭导引养生功的精髓，还对功法养生、穴位疗法颇有心得。“平衡血压，早上睡醒后不要着急起床，先伸个懒腰，顺式呼吸的同时，规律地进行双足背伸趾屈趾。”葛书贤边比画边介绍着。

中华武术之道，在于内外兼修，也就是

人们常说的“内练一口气，外练筋骨皮”。在不断地研习与实践，葛书贤将自己掌握的少林拳、八卦拳与银炭导引养生功巧妙融合，渐渐达到内外合一的境界。这种内外合一，体现在他演练的一招一式中——少林拳的刚猛有力、八卦拳的灵动多变，与银炭导引养生功的柔和内敛相得益彰。“练完内功，就相当于给自己穿上了金钟罩、铁布衫。敌打我一下如捋皮毛，我打敌一下骨断筋折。”葛书贤颇为自豪地说。

### 传承之路：从南开武馆到国际舞台

葛书贤的拜师习武经历，不仅为他博采众长、创新发展银炭导引养生功奠定了基础，更加深了他对中华武术精神的理解。在葛书贤看来，发扬和传承中华武术精神，更体现了武术文化的延续性与当代武者的责任感。

从远古时代的“手舞足蹈”到春秋战国及秦汉时期的养生著作，导引术在历史的长河中经历了数次发展高峰。然而，导引术在发展过程中，也夹杂了一些伪说、迷信，使其蒙上了一层神秘色彩。佛、儒、道、医等诸家流派“三口不传”“六耳不信”“九渡九不渡”的清规戒律，更是限制了导引术的传播。银炭导引养生功原本也属道家不传之秘，仅凭口传心授，传世文字资料极少。“藏着掖着是没法发扬传承的。”葛书贤冲破了这些禁锢，将银炭导引养生功贡献给社会，为传统养生文化的传承与发展作出了自己的贡献。

自1982年起，葛书贤受聘于天津南开

武馆,为数百名学员传授八卦掌。退休后,他全身心致力于中华武术精神的传承,义务教授武术爱好者,没有收取过任何费用。2007年,获评中国武术段位制七段(高段位)后,葛书贤更是将全部精力投入到武术的传授、教学和传播中。近年来,他开始正式收徒,如今已有入门弟子50余人,遍及全国各地,其中两名为天津体育学院的武术专业本科生,现在上海、杭州等地开办武学社。

此外,葛书贤还协助刘凤彩、王书声以及刘树行编著出版了《程派高式八卦掌》一书,并撰写了多篇文章,为八卦掌的理论研究和实践推广作出了贡献。自2013年起,葛书贤开始将银炭导引养生功的文字资料进行系统梳理和补充,现汇总为《银炭导引养生功法》一书,供学徒阅读学习,并计划明年出版。

为了展现中国传统武术的魅力,葛书贤

还应美国武术组织邀请,赴海外讲学、表演;与来自美国、日本等国家或地区的外国友人进行武术交流。1993年和1995年,他两次参加国际八卦掌联谊会,均获优秀表演奖。2007年,他赴美国教授八卦掌和银炭导引养生功,并受聘为北美唐手道协会程派高式八卦掌研究委员会高级顾问。

2014年,葛书贤受聘为天津市红桥区武术协会副主席。2015年,他参加海南国际武术大赛,荣获武林名师百杰奖、武术名家表演奖,并带领队员获得“六金一银”的好成绩。他的弟子王驰、邓增波、孙阳等亦升至中国武术段位制四段(中段位)。

近年来,葛书贤以深厚的武术造诣和无私的奉献精神,将银炭导引养生功这一传统养生瑰宝推向了更广阔的社会舞台,让更多人通过习练这一养生功法达到强身健体、修身养性的目的。✿



## 丁大少爷蘸糖堆儿

文 / 由国庆



扫一扫,听一听

天津有句老话,“五更吃串山里红,人到老了不受穷”。这里说的“串山里红”就是糖葫芦,天津人俗称“糖堆儿”。天津卫的老老少少没有没吃过红果大糖堆儿的。酸甜适口,消食开胃,糖堆儿早在清末民初就成了春节时晚辈们必备的礼品。送谁?送给“难伺候”的姑奶奶们。天津人讲究吃,就说吃这不起眼的糖堆儿,口味也大有讲究,要吃到北门外丁伯钰蘸的糖堆儿才叫美到家。“丁伯钰”

这三个字,堪称老天津糖堆儿最响亮、最叫绝的招牌。

丁家祖籍浙江绍兴,随燕王扫北来到天津卫。丁家人经常接触官家,一来二去家里有人就在天津钞关谋得了收税的差事。钞关又叫常关、大关,在北门外南运河畔的繁华码头。收税是个肥差,丁家从此丰衣足食。清朝末年,丁家少爷丁伯钰继承了这份差使,那年他才16岁。

从小对吃食就爱刨根问底的“丁少”也爱吃糖堆儿,串胡同卖的、摆摊卖的,他吃遍了多半个天津城都觉得不顺口。据丁氏族老人丁幼龄回忆,一次偶然的的机会,丁伯钰品尝了老北京九龙斋一位姓王的老爷子蘸的糖葫芦,他大为赞叹,几乎到了几天不吃就夜不能寐的地步。丁伯钰一打听才知道,原来王老爷子曾在御膳房当过差,制作点心、糖果、小吃无一不精,蘸出来的糖堆儿当然有名堂了。于是,丁伯钰花大价钱把老爷子请到天津的丁家客厅,让老爷子表演蘸糖堆儿的手艺。从选果到最后吃到嘴里品滋味,丁少爷将所有细节领会得一丝不苟,记得一清二楚,而且自己还尝试着蘸上几串,图个乐子。

天有不测风云,1900年庚子之乱,天津钞关被裁撤,丁伯钰家被抄,好端端的日子一下子全毁了。穷困潦倒的丁伯钰却





依旧保持着耿直的脾气秉性,不愿意受人接济,力求自食其力,于是想到了蘸糖堆儿的手艺。

虽然丁伯钰是在蜜罐里长大的,但他做事认真,操持这混饭吃的糖堆儿小买卖也有板有眼。他琢磨着要蘸、要卖就要地道、实在,因为“卫嘴子”们吃过见过,丁家大少爷的身份更不能让街坊四邻笑话。

丁伯钰蘸的糖堆儿自有特色。先说红果,丁伯钰将天津蓟县(今天津市蓟州区)的北果、河北涿县(今河北省涿州市)的东果、山东济南的南果等一一尝遍,哪儿的果子味好用哪儿的,不怕贵。他亲自过手挑选果子,伤皮的、有虫的、个小的一概不要。为了给红果剔核,他还专门做了一把小刀。丁伯钰蘸糖堆儿选用冰花糖,而且是从老字号买来的进口糖,熬糖的时候还要加入糖稀。熬糖的火候最关键,先旺火后文火,熬的过程中他聚精会神,不许家里人多说话,以免分散精力熬过火,只有这样蘸出来的糖堆儿才有口感、不粘牙。丁伯钰蘸的糖堆儿掉在地上不沾土,放在羊皮袄上不沾毛,堪称一绝。如此品质,绝不是一般卖糖堆儿的能做到的。

丁伯钰所售的夹馅(什锦)糖堆儿也很有特色。煮豆馅用优质豆,不掺杂豆。馅按1:1的比例加入红糖,再加入玫瑰酱、桂花酱等,不惜成本。红果填上馅后还要在豆馅上加核桃仁、瓜条、京糕,摆成蝴蝶形、花形等,煞是好看。丁伯钰在什锦糖堆儿上还附加一个金橘饼,以丰富口感。另外,丁伯钰蘸的熏枣糖堆儿、海棠果糖堆儿、琥珀核桃仁糖堆儿,也很受欢迎。

别小看落魄的丁伯钰卖糖堆儿,人家往日大少爷的架子可不倒,定量制作,精益求精,也不接受订货。过年期间,天津人向往红红火火的日子,更讲究吃糖堆儿,给姑奶奶送糖堆儿。这日子,丁伯钰也格外有兴致,会蘸些“老虎头”糖堆儿应时景。所谓“老虎头”,就是把苹果切开,在切面上抹豆馅,再配以瓜条、京糕、核桃仁等小料,摆成老虎脸的样子,虎眼是用葡萄点缀的,活灵活现。

丁伯钰只在晚间挎提盒走街串巷叫卖,传说他卖糖堆儿时穿着始终很讲究,干净飒利,步伐矫健。后来,丁伯钰还雇人提挑子,他在一旁拿着掸子,潇洒自得,真有些阔少爷的样子。他常去的地方是针市街、估衣街、大胡同一带,每天晚上8点前后一准从估衣街西口进来,到商号门口把提盒往台阶上一放,只吆喝一声“堆儿——”。因为是优中选精的真材实料,所以他的糖堆儿价格也比一般的要高。丁伯钰的小买卖不强求,如果没人应,接着走下一家,不掉价,不愁卖。

丁伯钰以绝活手艺卖了20多年的糖堆儿,一直供不应求,民国年间天津流传的竹枝词说道:“人参果即落花生,丁氏糖堆久得名;咏物拈来好诗句,东门之栗本天成。”丁少爷蘸的糖堆儿不仅红遍了天津的大街小巷,在北京、唐山也有传名。特别是他不贪图安逸、自食其力的品格,更为百姓所称道。❧



扫一扫,听一听

## 柳玘诫子孙:门第高 不可恃

文 / 孙靖国

河东柳氏,是中国古代著名的世家大族。自秦末柳安一家迁入山西后,从两汉至魏晋南北朝,因其家学为世人所推重,门户日益兴盛。到了唐代,柳氏一家人才辈出,涌现出诸多著名人物,如宰相柳奭、名臣柳公绰、书法大家柳公权、唐宋八大家之一柳宗元、修撰《国史》的史学大家柳芳、散文家柳冕等。

河东柳氏在代代相传的基础上,形成了遵循礼仪、强调修己、清廉忠正、耿介敢谏的家风。其中最有代表性的,是唐朝中期的柳公绰至其孙柳玘这一宗支。

### 修己立身 家风醇厚

柳玘所处的时代,朝政混乱,世风日下。出身于官宦世家的柳玘对此深感忧虑,专门撰写《诫子弟书》,告诫子孙后代不要依仗门第高贵而骄奢淫逸、胡作非为,要继承、发扬柳家的优良传统家风,把自己培养成品德高尚的人。

在家训开篇,柳玘就一针见血地指出:“夫门地高者,可畏不可恃。可畏者,立身行己,一事有坠先训,则罪大于他人。”意思是说,生于



高门著姓的人,应该时刻提醒自己要有敬畏之心,千万不能倚仗自己的出身肆意而为、有恃无恐。高门子弟如果立身行事违背了先祖的训诫,那么危害要比普通人大得多。所以,“承世胄者,修己不得不恳,为学不得不坚”。

柳玘的祖父柳公绰,凡事总是身先为范。他被任命为渭南县(今属陕西)县尉时,正值荒年,柳公绰每顿饭都不超过一碗,待年成好转才恢复正常饭量。后来他出任京兆尹,在没有上朝的日子里,就在书斋里处理私事、接待宾客,与兄弟们一起用餐。天黑后,柳公绰就召一名子弟进来,亲自领着他读经史,讲居家和做官的道理。这样做了20多年从来没有间断。

柳玘的祖母韩氏,是宰相韩休的曾孙女。嫁到柳家后,她摒弃绫罗锦绣的衣服,穿着朴

素。她曾将苦参、黄连、熊胆做成丸药,让儿子们在晚上读书时含在口里以驱除睡意,激励他们勤奋读书。

柳玘的父亲柳仲郢多次担任地方最高长官,办公之余从不沉湎逸乐,而是不舍昼夜,布卷读书,生活非常节俭。

柳氏世代为官,但柳氏家族成员都能够做到修己立身,没有人因门第高贵而肆意妄为。

### 莅官洁己 刚直无私

在家训中,柳玘专门强调居官之道:“莅官则洁己省事。”在他看来,做官一定要廉洁奉公,不要开浪费之端。做官的俸禄虽然不多,但那都是民脂民膏,不可小看。刑罚固然是官员的权力,但不可以因自己气量狭小而恣意妄为。

作为世代簪缨的官宦门第,柳氏还具有直言敢谏的家风。唐宪宗时期,皇帝频繁游猎,锐意用兵,柳公绰献上《太医箴》进行讽谏,宪宗深受触动。

柳公绰之弟柳公权历经唐穆宗、敬宗、文宗三朝,官居侍书。有一次,穆宗问柳公权书法怎样才能达到“尽善”的境界,柳公权答道:“用笔在心,心正则笔正。”穆宗面色改变,知道他是在讽谏自己,这就是历史上著名的“笔谏”。

柳仲郢为官时,也是频频进谏,甚至不惧杀身之祸。唐武宗修筑望仙台,他连续上疏劝谏,皇帝最终向他承认了自己的错误。

柳玘在多年的为官经历中,一直保持清廉正直、谦逊和顺的作风,在史书上留下了“直清有父风”的美誉。

### 谦恭谨慎 力戒恶习

柳玘说,我从小就听先辈讲授家训,谈论家法。“立身以孝弟(悌)为基,以恭默为本,以畏怯为务,以勤俭为法,以交结为末事,以气义为凶人。”这段话总结了柳氏家训的原则,即孝顺父母、友爱兄弟,是立身处世的基础;以谦恭有礼、不乱议论为立身处世的根本;时时怀敬畏之心,小心谨慎,勤恳节俭。不搞拉帮结派、意气用事那一套。他还说:“百行备,疑身之未周;三缄密,虚言之或失。”

柳玘还在家训中指出,有五种恶习会败坏名声、招致灾祸、玷辱先人、败坏门庭,一定要特别注意:一是追求安逸,不愿淡泊名利。二是不学无术,自己没有学问,还嫉妒学问高深的人。三是厌恶比自己强的人,喜欢谄媚自己的人,听到别人的好事,就产生嫉妒的心理,听到别人的坏事,就到处宣扬。四是好逸恶劳,嗜酒贪杯。五是官迷心窍,巴结权贵,一心想升官。

河东柳氏严格治家,形成了醇厚的家风,成就了一批杰出人物,家风家训也被人称颂。柳玘的祖父柳公绰曾任刑部尚书、兵部尚书。柳玘的父亲柳仲郢入仕后,在重臣牛僧孺手下为官,处处以其父柳公绰为楷模,牛僧孺曾感叹道:“如果不是历代道德教化,怎能达到这样的境界。”柳玘本人则担任过吏部侍郎、御史大夫、泸州刺史等官职,都享有清廉忠正的名誉。

河东柳氏世代秉持修己律身、刚直无私、谦恭谨慎的家风,不仅使他们家族在那个动荡的时代安身立命,也留下了千古美名。✚

(来源:《中国纪检监察》)

## 母亲的理发推子

文 / 孙远方

这把理发推子是母亲的遗物。母亲去世 12 年了，生前她用这把推子，不知为儿孙两代、邻居亲朋理过多少次发。

理发技能是母亲在工作之余自学的。听父亲说，姐姐满月时，按照习俗得剃胎头，说这样孩子长大后头发才会又黑又密。那是母亲第一次给婴儿剃胎头。婴儿活泼好动，母亲生怕误伤了孩子，只能小心翼翼一点点地剃。今天剃左边，明天剃右边，后天剃头顶……父亲看到姐姐剃头后的模样哭笑不得，念叨着还不如请人来剃，说：“一个小女孩让你剃得这么难看，让外人看见像什么样子……”

母亲是个聪明好学的人，平日里常观察别人理发的样子，回家就拿我们姐弟四人练手。女孩们的头发剃到三岁，男孩子则剃到上中学，因为学校有规定，男孩子的头发不能留太长。那时家里条件不太好，母亲这么做也是为了省钱。

我们家住平房，邻里关系十分融洽。慢慢地，“孙娘会剃头发”的消息在邻居中传开了。每当母亲歇班时，总会有邻居来询问她是否有时间给孩子剃头。其实，母亲歇班那天根本就休息不了，白天买菜做饭洗衣服，晚上还要缝缝补补，非常辛苦。但面对邻居的请求，她从不拒绝，而且不管大人小孩，分文不取。

我们姐弟四人成家立业后，也都有



了各自的孩子。当第一个孙辈满月时，母亲又用这把理发推子给孩子剃胎头，不光自家人满意，连亲家都直夸。另外三个孙辈出生后，也是母亲负责剃胎头，这事我们至今还津津乐道。如今，四个孙辈的头发都特别好，浓黑发亮的。

很遗憾，母亲没有见到重孙辈，重孙们的胎发都是花钱请人剃的。前天，父亲在抽屉里找东西，无意间发现了这把理发推子。他举起理发推子开玩笑地对我们说：“你妈妈的这把理发推子功劳太大了，你们小时候理发可省了不少钱……”望着妈妈曾经用过的那把理发推子，我不禁又回想起当年她为我们姐弟四人理发时的情景，不知不觉眼角有泪珠滚下。

我把那把理发推子精心收藏起来，一有空就拿出来看看。看到它，我就会想起母亲的勤劳和热情，想起母亲对我们姐弟无尽的爱。✿



扫一扫,听一听

## 古人为何瞧不上绿色?

文 / 王磊

在中国古人看来,红、黄、蓝三原色,加上白色和黑色,这五个颜色才能被称为“正色”,其他颜色都是用三原色调出来的,因此被称为“间色”。间色被认为是杂色,正色则被视为高贵的颜色。古代五行学说中的金、木、水、火、土也对应这五个正色。古代王朝为了证明本朝政权的合法性,往往用五行学说来论证改朝换代的合理性,也都会选择正色为本王朝的崇尚色。比如,商朝尚白,周朝尚红,秦朝尚黑。

古人认为绿色是“苍黄之间”的颜色,即苍天的蓝色和土地的黄色调和而成的颜

色,不上不下,颜色不正,是卑微的颜色。

古代有很多以绿色为卑贱的例子。古人一般以黄色为上衣,绿色为下裳;春秋时,卖自己的妻女求食的人,都要裹绿头巾;隋唐时确定了官员官服制度,每个级别的官员都要穿固定颜色的官服,绿色被确定为低品级官员的官服。

到了元代,绿色成为最卑贱的颜色,并衍生出了“绿帽子”的说法。明朝规定,从事歌唱表演行业的伶人要裹绿头巾,还要穿绿衣,将特殊行业的绿色服饰进一步以法规形式固定下来。📌 (来源:《科教新报》)



## “下里巴人”中的“巴”指的是哪里？

文 / 陈品

在四川话中，人们一般将食用盐叫作“盐巴”。其中的“巴”怎么解释呢？这要追溯到盐的历史。

传说炎黄时期，齐人夙沙氏将海水煮干，把得到白色晶体粉末加入食物中，正式开启了人类食用盐的历史。不过，偏远内陆地区的人们想要吃到盐就相对费劲了。在3000多年前的西南地区，巴人部落在山涧泉水中尝出了咸味，于是将泉水加热，也得到了可食用的盐。出自地底的盐水纯度较高，制作成本相对更低一些，因此巴人的盐成为那时候的“知名品牌”。巴人建立巴国后，牢牢控制三峡一带的产盐地，依赖精湛的制盐技术对盐实施垄断。盐业成为巴国的经济命脉，影响着巴国的兴衰。于是，盐的名称便与“巴”产生了联系，叫作“巴盐”或“盐巴”。

成语“下里巴人”也与曾经的巴国有关。该成语最早出自战国楚人宋玉《对楚王问》：“客有歌于郢中者，其始曰《下里》《巴人》，国中属而和者数千人。”这里的巴人，便是巴国人。

那时巴国与楚国接壤，双方来往密切，民间人员流动频繁，有楚国人迁入巴国躲避战乱，也有巴国人东迁入楚。战国时，楚国都城郢便有巴人聚居区，称为“下里”，下里巴人便由此而来。不过，也有众多学者认

为“下里”指“乡里”，泛指民间。

巴国虽然最终被秦国所灭，但其灿烂的文化并未完全消失，而是融入了后来的秦汉大帝国之中，成为中华文明多元一体格局中不可或缺的重要组成部分。至今，在重庆、湖北西部等地，巴人的文化基因仍以各种形式留存和传承着。✚

（来源：《北京青年报》）



# 东郭先生不姓郭

文 / 侯杰



扫一扫,听一听

东郭先生的“郭”与姓氏无关,它指的是古城的方位。

老话讲,“筑城以卫君,造郭以守民”,意思是说修筑内城保护国君和贵族,修建外城守护普通百姓。内城叫“城”,外城叫“郭”,合起来就是“城郭”。古代城市布局像个“回”字,里面小圈是国君居住的宫殿区和官府衙门,外面大圈住着手工业者、商人、农民等。城墙高大坚固,郭墙相对低矮,郭里还有集市、作坊,是烟火气最浓的地方。

东郭先生,实为“住在城东外城的先生”。这个典故出自明代马中锡的寓言小说《中山狼传》,讲的是东郭先生赶驴负书前往中山谋求官职,途中救下被猎人追赶的恶狼,险遭恩将仇报,幸得农夫设计,将狼重新诱入袋中打死。故事里的东郭先生,因居城东外郭而得名,其“读死书、死读书”的形象,成了糊涂善心的代名词。

南郭先生,则是“城南外城的先生”。《韩非子》记载,齐宣王喜欢听三百人合奏吹竽,南郭先生根本不会吹竽,却混在乐队里充数领俸禄。齐宣王死后,儿子齐湣王喜欢听独奏,南郭先生只好连夜逃跑。这让南郭之名成了滥竽充数的绝妙讽刺。

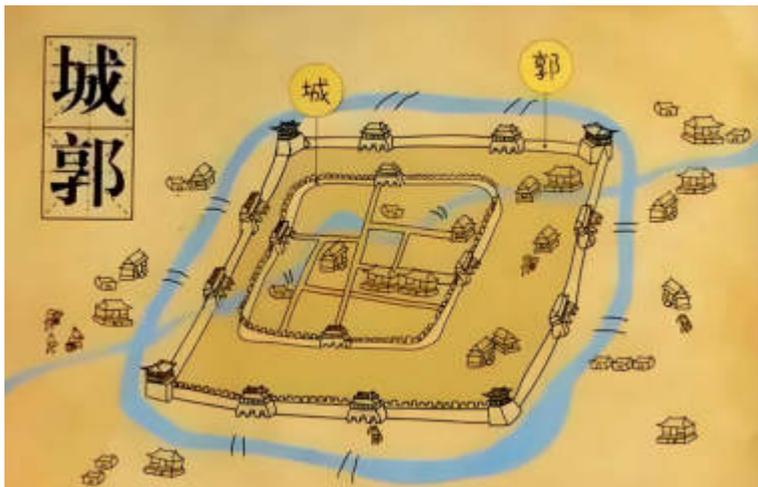
北郭先生在历史上确有其人。东

汉学者廖扶,精通诗书礼乐,有经纶济世之才,因父亲遭冤狱而心灰意冷,终身不仕,隐居于城北外郭,时人敬称其为“北郭先生”。与寓言中的角色不同,这是一位有真才实学的高洁隐士。

西郭先生在明代冯从吾所著《西郭先生传》中留有故事。西郭先生居城西外郭,性情刚直。时值皇帝痴迷礼佛,耗费巨资广建佛寺,劳民伤财。西郭先生慨然上书,直言劝谏。皇帝为其忠耿所动,采纳谏言,停止佛事。西郭先生由此名动天下,其居所所在的“西郭”,也因此而声名远播。

当我们再道“东郭先生”“南郭先生”时,便知此“郭”非姓,实为居所方位之标识,正如今人称“东关张先生”“西城李女士”一般。📌

(来源:《现代家庭报》)



## 她的坚守,像舞台上的故事一样动人

——访京剧名家刘长瑜

文 / 闫彬彬

“苏小妹是大家闺秀更是才女，绝不能演成扭扭捏捏的小丫鬟！”国家京剧院的排练厅里，《苏小妹》正在复排。年逾八旬的刘长瑜抬手比出兰花指，眼波流转间，才思敏捷、性情豁达的宋代少女形象，跃然眼前。

在第十九届中国戏剧节上，京剧表演艺术家刘长瑜被授予“中国文联终身成就奖(戏剧)”。70多年的艺术生涯，她主演了《红灯记》《卖水》《春草闯堂》《桃花村》《红楼二尤》《燕燕》《玉树后庭花》《辛安驿》等多部传统戏、现代戏，塑造了许多耳熟能详的艺术形象。可谁能想到，刘长瑜曾是个让老师“又爱又恨”的顽皮孩童。

1942年，刘长瑜出生在北京一个热爱戏曲的家庭。她9岁开始在中国戏曲学校接受正规戏曲教育，是全班年纪最小的学生。进校前，她引发了一场不小的争论。有的老师看着这个偷枣、拿冰雹往同学脖颈里扔的小女孩，直言“太淘气，难管教”。多亏老校长王瑶卿慧眼识珠，一句“就收了吧”，才让这棵“好苗子”得以踏入培育新中国戏曲人才的“摇篮”。

在戏校，刘长瑜的“顽皮”性子没少惹麻烦，但她身上那股不娇气、能吃苦的韧劲儿又让老师们格外偏爱。那时没有专门



的练功厅，冬天天不亮，她就和同学们在院子里练功，撕腿、下腰、翻筋斗，小手冻得裂开口子也不喊疼。下雨天，大家就把文化课教室的桌椅搬开，脱下棉衣铺在地上当毯子继续练。

先生们更是倾囊相授。毯子功、跟头功难度极大，老师们就托着她、领着她，一点点帮她悟动作要领。多年后忆起这段时光，刘长瑜满怀感恩地说：“是新中国给了我们最好的成长土壤，把荀慧生、筱翠花、华慧麟这些名家请来给我们当老师，还开设了芭蕾、素描等课程，让我们接触多元艺术。党和国家的这份栽培，我一辈子都忘不了。”

“行了行了，从今以后我再也不教你了！”京剧泰斗、四大名旦之一荀慧生先生的这句话如当头一棒，让16岁的刘长瑜



心灰意冷。她心想：“苟先生否了我，这辈子学戏是没门了。”苟先生看她哭得可怜，就让儿子苟令香再把这出戏细细教导刘长瑜。那时刘长瑜正跟苟先生学《红楼二尤》，用功到了极点，一招一式、一颦一笑都力求高度模仿苟先生。几天后，苟先生消了气，语重心长地点拨她说：“你演的是尤三姐呀，怎么上台演我苟某人？”多年后她感慨道：“我铭记终生，苟先生把表演中最要害的东西给我点破了。”

有一天，史若虚先生让刘长瑜和几位同学念《打渔杀家》中“女儿舍不得爹爹”的台词。刘长瑜一开口，就想到了萧桂英面对爹爹生死未卜的情境，念着念着便红了眼眶，带着哭腔，悲抑难忍。史若虚不禁感叹道：“这孩子有灵气！”后来学这出戏，她因为是最最后一个汇报演出，更是铆足了劲儿，恨不得睡觉时也对着镜子练，最终拿到了满分。这份“较真”，从那时起就刻进了她的骨子里。

排《红楼二尤》时，刘长瑜反复研读《红楼梦》，常常读着读着就为书中人物的命运潜然泪下，相关章节几乎可以背诵。塑造《燕燕》里的侍女形象时，刘长瑜发现家里的日历上有个女孩的形象很像燕燕，于是她每天进门都和“她”打招呼：“燕燕，你好！”“虽说有点魔怔了，但我想演员还是要有与人物合为一体的劲儿。”在刘长瑜看来，“附体”是一种创作方法——要理解人物的前世今生，把握其性格基调，选择最恰当的程式技法，将角色的喜怒哀乐转化为艺术的真实。

在《春草闯堂》中，刘长瑜塑造的春草勇

敢、机智、善良又有正义感，深受观众朋友们喜爱。《春草闯堂》大受欢迎，她演了上千场，印象最深的是在湖北荆州一口气连演16场，“走在街上，大家都认识我，亲切地叫我‘小春草’”。

革命现代京剧《红灯记》中的李铁梅让她广为人知。1970年，八一电影制片厂将这部京剧拍成电影在全国上映。身穿红底白花小袄、扎一条乌黑的长辫、双目如炬的李铁梅，成为一代人心目中经典的英雄形象，“都有一颗红亮的心”等唱段更是广为流传至今。

人们说，刘长瑜有“一人千面”的功力——同是丫鬟，梅英的古灵精怪、春草的聪慧果敢、春兰的粗俗可爱，经过她的演绎，各有各的风采，各有各的鲜活。“我演的这些侍女虽出身卑贱，但她们净化了我的灵魂。”艺术与人生，在刘长瑜身上形成了美妙的双向滋养，那些她倾注心血塑造的角色，也在悄然塑造着她的品格。

从顽皮孩童到艺术大家，刘长瑜的人生始终透着一股“打不尽豺狼，决不下战场”的韧劲儿。如今80多岁了，她依然在为京剧传承奔忙：做花旦行当的课程设计，为年轻一代的演员们传授京剧技艺。跟她学戏的学生从“50后”到“00后”都有，国家京剧院的“铁梅”已传到第三代。刘长瑜常说：“是党和国家给了我艺术生命，只要还活着，我就要为京剧多做些事。”

刘长瑜的这份坚守，像舞台上的故事一样动人。✿

（来源：《人民日报》）

## 一名边检老兵的 42 年时光印记



扫一扫,听一听



清晨的码头,集装箱起重机缓缓移动,智能卡口自动识别车辆信息,新警们用智慧平台对登离轮人员进行核查……即将退休的老民警徐清山望着眼前繁忙喧嚣的智慧零碳码头,感慨道:“曾经的码头,是汗水与钢铁的碰撞;如今的码头,是数据与算法的共舞。42年的工作生涯,我见证了边检人从‘单车巡港’到‘数据巡航’的跃迁。”

时光回到 1983 年的那个秋天——那时,徐清山刚入伍,骑着一辆“二八大杠”自行车,在煤灰漫天的港区开启了他的职业生涯。

### “一辆自行车,就是我们的移动哨位”

1983年,18岁的徐清山成为天津边防检查站的一名新兵。那时候,港口没有电子监控,没有智能闸机,他执勤的交通工具是一辆老式“二八大杠”自行车,因为要对外籍船舶进行 24 小时梯口监护,每天要多次往返于营区和各个执勤点之间。

“那时候码头路面坑洼,遇上雨天,车轮陷进煤泥里,得扛着车走。”徐清山回忆,有一次暴雨夜巡,狂风把雨衣吹成了“降落伞”,泥泞的码头上,他硬是扛着

自行车走完了全程,回到宿舍,迷彩服一抖,能落下半斤煤渣。

即便如此,这群年轻人依然乐此不疲。“最高兴的事,就是周日能去塘沽街上买点日用品。”徐清山笑着说,“那时候条件艰苦,但每个人都铆足了劲儿,觉得守好国门就是天大的事。”

1998年,随着边防检查职业化改革,徐清山成为一名人民警察。时代在进步,民警执勤时的交通工具也由“二八大杠”换成了摩托车,码头巡逻的效率也有了很大的提高,但吃煤灰、冒风雪依然是常态。

### “捡木头劈柴烧火,那段日子刻骨铭心”

20世纪90年代,徐清山所在的东港边检站搬进了集装箱办公楼。“食堂是在煤炭码头旁边临时搭建

的棚子。”他回想着当年的场景，“刚洗干净的碗，一转眼又落满煤灰。”后辈们好奇地问那不得天天吃煤灰，徐清山爽朗一笑，摆摆手说：“吃不完，根本吃不完！”

那时候，炊事员要想做饭得先去捡木头当柴火，民警们洗澡要跑到几公里外的浴室，就是在这样的环境中，他们用忠诚与担当为国门筑起一道牢不可破的防线。

### “鼠标一点，赶上当年骑车半小时”

2016年，东港边检站新指挥中心启用，整面墙的电子监控屏让徐清山看呆了。“过去骑自行车半小时才能巡完的泊位，现在鼠标一

点，画面就调出来了。”他感慨道，“以前查船靠手电筒，现在有了智能检测设备，连船底都能看清楚。”

更让徐清山惊叹的是年轻同事的办案方式。一次查缉行动，新警们用大数据分析锁定了可疑船舶，而徐清山则凭借经验指出了船舱的隐蔽检查点。“他们用科技，我们用经验，配合得天衣无缝。”

### “退休前，我想把40多年的经验留给年轻人”

再过几个月，徐清山就要退休了。最近，他总爱去码头转转，看着“00后”新警熟练操作智能设备，他会忍不住讲起“二八大杠”的故事。

他的储物柜里，还珍藏着一本1984年的勤务日志，泛黄的纸页上写着：“今日巡查7号泊位，发现缆绳松动，已加固。”

“我想把这些年的经验整理成册，潮汐对巡查的影响、不同船型的检查要点、极端天气的处置方法……”徐清山说，“虽然科技发达了，但有些经验还是得一代代传下去。”

夕阳的余晖，顺着智能卡口的金属边框缓缓流淌，徐清山站在码头边，望着这个陪伴了他整个职业生涯的港口，轻声说道：“国门越来越智能，但守护的初心永远不会变。”

（来源：“天津边检”微信公众号）



## “岳阳奶奶”毛友清：70岁喜圆钢琴梦

文 / 周雅婷

“岳阳奶奶”毛友清弹钢琴的视频火“出圈”了。视频中的她，十个指头在琴键上轻盈跳动，“大师范儿”十足，完全看不出来她是“半路出家”，60岁后才开始学琴。一个年少时的梦想，让她从“青丝”追到“白发”，至今仍在路上。

### 年过六旬，她要实现年少时的梦想

弹钢琴，曾是毛友清早年遗落在光阴里的一个梦。

“收音机里的音乐，母亲清亮的哼唱声，我就是在这种环境中长大的。”后来，年轻的毛友清进入汨罗纺织厂工作，天天都能听见同事家的小孩弹琴。去同事家拜访时，她尝试着用食指按下了钢琴键。“我一下就被优美的琴声吸引住了，心怦怦跳得厉害。”

这份“悸动”在她心里扎下了根。只要一有时间，毛友清就会学着小孩的样子，将桌板模拟成琴键，手指敲来敲去。

但迫于生计，年轻的毛友清还是与钢琴“错过”了。20岁的毛友清住工厂的宿舍，9个人一间房，连大件的行李都放不下，更别说一架钢琴；好不容易搬进了新房，又成了家，根本没时间兼顾自己的梦想。

那时，整个岳阳都找不到一家琴行，毛友清退而求其次，托人在长沙花45元买了一把小提琴。“我也没学过，每当学琴的念头



扫一扫，听一听

冒出来，我就拿起小提琴看看。”

毛友清也曾和梦想近在咫尺。儿子10岁时，她给儿子报了钢琴兴趣班。“但他不愿意去，又花了钱，我就自己去上课。”班上全是三四岁的小孩，毛友清还是觉得有些尴尬，但上完课，她照样拿着玩具琴在家练得不亦乐乎。

时光飞逝，儿子在广西成家立业。毛友清从纺织厂退休后，又去岳阳市湘北女子职业学校当老师。“有时我就想，忙活了一辈子，我还想做什么？”于是，60岁那年第二次退休后，她一头扎进了老年大学，报了钢琴班。“我要圆梦！”

### 步行3公里，练琴7小时

为了圆梦，毛友清开启了一段“炳烛之

明”的生活。学习钢琴不像她想象中的那般简单，比方说，认识五线谱是学琴的基础，“那些五线谱上密密麻麻、如豆芽般的音符，我一个都不认识。”

于是，她采用老师教她的“笨”办法，先将一段五线谱用简谱标识，再根据音符的位置掌握口诀。“六个升号是升F，七个升号是升C……”毛友清像当年退休后重新上岗练习普通话那样，走到哪里都在心里默背那些口诀和曲谱标识。

记好谱，才算入门，接下来毛友清开始苦练。那年夏天，毛友清来到丈夫工作的广东韶关探亲，找了一家琴行，每天练两小时。毛友清回忆，为了早早去练习，天刚蒙蒙亮，她就起床步行近3公里去琴行。

“后来，为了看望儿子，我又去了广西南宁。”儿子家对面就是一所钢琴学校，她索性报名去上课。琴声一响，坐在钢琴前的毛奶奶不仅能引起年轻学生的关注，还吸引了众多热爱音乐的“同龄人”围观，有时他们还会跟着熟悉的旋律唱起来。

时间久了，听众还会给毛友清送上小礼物：苹果、橘子、糖果。“学校为我提供免费练琴的机会，还配了琴房钥匙给我。”得益于学校提供的便利，毛友清开始了每天七八个小时的钢琴练习，也开始了她的“乘风破浪”。

### 拿奖考级，与时间赛跑

有朋友劝毛友清：“学琴有什么用，莫吃那个‘亏’，不如和我们出去玩、聊聊天。”但对于毛友清来说，弹琴不仅是指尖与琴键的

对话，更是心灵与曲谱的共鸣。

“在《山娃》里，我听到了牛背上放牛娃的笛声；在《圆舞曲》中，我感受到金色大厅里的豪华与浪漫。我陶醉于《大森林的早晨》里的潺潺流水、茂盛植被；我快乐于《秋收》里一幅幅五彩斑斓的丰收画卷……”

经过几年的训练，毛友清的钢琴技艺进步很快，她不再满足于爱好，而是给自己制定了新的目标——冲刺钢琴十级！

毛友清决定先从比赛开始历练自己。2019年，她参加了中央音乐学院全国钢琴比赛湖南赛区的比赛。和她同场竞技的都是八九岁的小孩，不同的是，她坦然了很多。“人老了，更该有自己的爱好和生活。”最后，她拿下了比赛的金奖。

四年多的时间，毛友清考完了八级。九级是钢琴考级的一个关，一首《F大调奏鸣曲第一乐章》九大版，不但要把曲谱全部背下来，还要弹得熟练流畅、富有激情。一遍、两遍，十遍、二十遍……手指磨出了“茧”，书本翻破了“皮”。“有时为了弄懂一个知识点，我查遍资料，多次打电话给老师请教，还敲过陌生人的门。”功夫不负有心人，当毛友清弹完最后一首曲目，等待老师的点评时，没想到监考老师站了起来，笑着问毛友清：“阿姨，您是怎么做到的，这么长的谱子不但能背下来，还弹得那么流畅？”

毛友清70岁时通过了十级考试，圆了自己的钢琴梦。当天，她发了条朋友圈：“不论年龄多大，一切皆有可能。”

（来源：《今日女报》）



扫一扫,听一听

## 西湖有幸遇东坡

文 / 艾文

很久未踏足江南,今年国庆节期间,终于得偿所愿,携家人同游杭州。10月3日的清晨,天色朦胧,正合了我对烟雨西湖的想象。时隔多年,我再次站在西湖边,尽管假日游人如织,那份久别重逢的喜悦却丝毫未减,让我迫不及待地想投入这片湖光山色中。

西湖之美,美在它的千变万化,一步一景,处处如诗如画。白日里,水光潋潋,阳光洒在湖面,波光粼粼;若逢雨天,则是山色空蒙,整个西湖笼罩在烟雨之中,朦朦胧胧,别有一番风情。漫步湖边,画桥烟柳,云树笼纱,绿荫环抱,山色葱茏,每一处细节都精致得像一幅工笔画,不由得让我想起北宋大文豪苏东坡的千古名句:“欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜。”这句诗以凝练的笔触,把西湖的神韵描绘得淋漓尽致,堪称一绝。

我沿着苏堤缓缓前行,走到南端与南山路交会处,一尊苏东坡的石像映入眼帘。他昂首挺立,神态潇洒,正含笑望向前方,仿佛在追寻属于他的“诗与远方”。这一刻,我不禁沉思:西湖与苏东坡之间,究竟有着怎样的故事呢?

苏东坡石像的身后,便是杭州苏东坡纪念馆。我怀着敬意走进去,直到参观完毕,才真正读懂,原来苏东坡与西湖之间竟有着如此难以割舍的深厚缘分。

苏东坡一生曾先后两度任职杭州,第一次是宋神宗熙宁四年(1071年),任通判;第二次是宋哲宗元祐四年(1089年),任知州。他前后在杭州五年,政绩斐然,为杭州百姓留下了诸多宝贵财富:一条横卧碧波的苏堤,一湖清澈的碧水,数百首脍炙人口的古诗,以及无数广为流传的民间传说。因此,他深受杭州百姓的感念和追思,至今仍被亲切地称为“老市长”。

苏东坡在杭州,最为百姓铭记的功绩就是疏浚西湖。可以说,没有苏东坡就没有现在的西湖格局。如今的西湖文化景观由六大景观元素构成:西湖自然山水、“三面云山一面城”的城湖空间特征、“两堤三岛”景观格局、“西湖十景”题名景观、西湖文化史迹和特色植物。而苏东坡对城湖关系的远见卓识,对“两堤三岛”景观格局的奠定,乃至“西湖十景”雏形的确立,都作出了开创性的贡献。

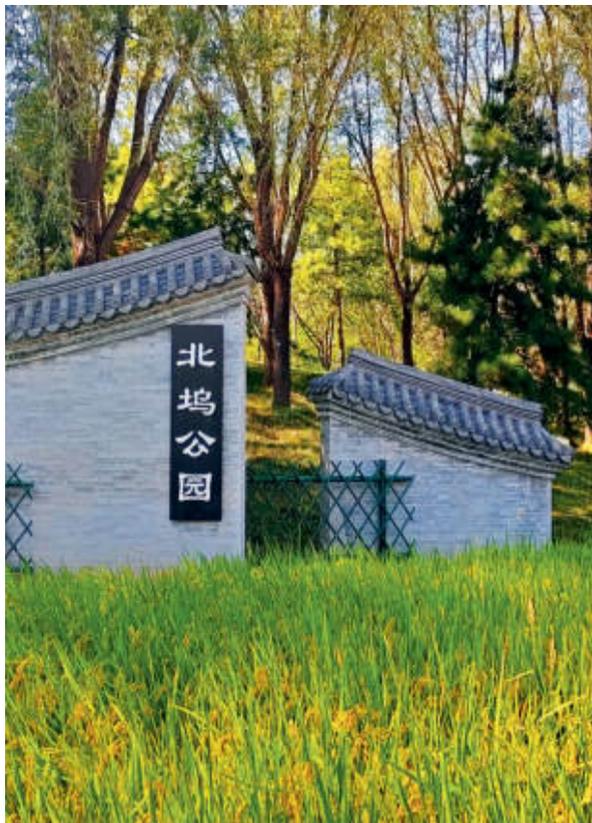
苏东坡第二次来杭州任知州时,发现西湖因长期未疏浚,淤泥堵塞,水面缩小,甚至影响了百姓饮水。于是,他毅然上书朝廷,主动请缨治理西湖。在疏浚的过程中,他带领百姓将挖出的大量淤泥和葑草,在西湖中间筑起了一条南北走向的长堤,还修建了六座石拱桥,方便游人和船只来往。堤上遍植桃树、柳树等花木,春天花红柳绿,美不胜收。当地百姓为了感谢他的功绩,便将此堤命名

为“苏公堤”,也就是我们今天所说的苏堤。这一疏浚工程,直接促成了“苏堤春晓”和“三潭印月”两大景观的形成。到了南宋时期,“苏堤春晓”更是位列“西湖十景”之首,其动人的景观一直留存至今。为了防止西湖再度淤塞,苏东坡颇具远见地在湖中最深处立了三座石塔作为界标,明令禁止在三塔之内的水域种植菱藕,侵占湖面。这三个小小的石塔,后来便演变成闻名遐迩的“三潭印月”景观。

苏东坡以其深厚的学养,亲自参与西湖的景观设计和建设,包括堤、岛、桥、亭、阁、碑等,为西湖留下丰厚的景观遗存。苏东坡在杭州这五年,是他坎坷一生中为数不多的,极为畅怀与舒心的时光。他深爱杭州这片土地,视之为第二故乡,曾在诗中写道:“居杭积五岁,自意本杭人。故山归无家,欲卜西湖邻。”这份喜爱之情,真挚而深切。他甚至认定自己的前世就是西湖边的出家人,写下“前生我已到杭州,到处长如到旧游”的诗句。从这些诗句中,我们能感受到苏东坡对杭州那份深入骨髓的眷恋。

伟大的诗人治理了西湖,美丽的西湖也成为苏东坡的心灵归宿。这片湖光山色激发了苏东坡无限才情,留下了众多传世佳作。

走出纪念馆时,天空恰好下起了蒙蒙细雨。望着苏堤上熙熙攘攘的人群,我忽然心生一念:东坡先生从未真正离开。他将五年光阴种在了西湖,这片山水便回报了他千年深情。西湖有幸,因苏东坡的智慧与才情而不朽;我们幸,能在千年后,依然与这份浪漫不期而遇。■



扫一扫,听一听

## 北坞公园觅稻香

文 / 静思

“稻田耕织”等八处景点。近年来,北坞公园内恢复了水稻种植,稻田景色吸引了无数慕名而来的游客。母亲喜欢来北坞公园,就是因为喜欢公园里的这片稻田。每次来到公园的稻田旁,母亲都会兴奋地注视着稻田,开心地捧起稻穗掂一掂,仔细端详一番,再满足地深吸扑鼻的稻香,仿佛此刻她又回到了儿时,回到了帮姥爷扶犁耕种的童年时光。

在我的记忆里,母亲从来不浪费粮食。有一次,我把实在吃不下的半碗剩饭倒掉了,母亲看到后特别生气,好几天不理我。我们晚辈深深地被她敬畏土地、敬畏庄稼、敬畏农事的情结所打动,也都渐渐养成了节约粮食的好习惯。

北坞一带种植水稻的历史由来已久,曾经有上千顷的稻田。据传,乾隆皇帝巡游江南时,带回了“紫金箍”水稻的优质种子,让人在京西地区试种,没想到喜获丰收。于是,水稻种植这项农事就在当地延续下来。1958年8月,柬埔寨西哈努克亲王等外宾在周总理的陪同下,来到玉泉农业合作社北坞村参观京西水稻种植。当陪同人员介

10月2日一大早,姐姐和我打算带着母亲去附近的景点转转。因为是自驾,必须得找个好停车的景点;又因为老人走路不大方便,停车场还得离景点比较近,所以我们就选定了北坞公园。

之前,我们来过北坞公园,但是国庆期间还是第一次来。我们先把母亲放在公园门口,再把车停到对面停车场。进公园后,我们搀扶着母亲走了一小会儿,就坐到了稻田旁的长椅上。金灿灿的稻浪在秋风的吹拂下轻轻摇曳,沉甸甸的稻穗散发着扑鼻的稻香,明媚的阳光照在黄灿灿的稻田里,令人仿佛置身于油画里一般。

北坞公园位于北京市海淀区四季青镇,紧邻颐和园,内有“北坞印象”“古寺乡情”

绍这就是曾专贡皇宫的京西稻时，周总理连声说“好”，并详细询问了京西稻的生长情况，嘱咐大家要科学种田，增加亩产量。北坞公园内种植水稻，既延续历史，又可作特色景观；既保留了乾隆时期水利遗迹和春耕雕塑，又复刻了明清“三山五园”水系脉络。尤其是到了九十月间稻谷成熟期，稻浪翻涌的盛景令人陶醉。

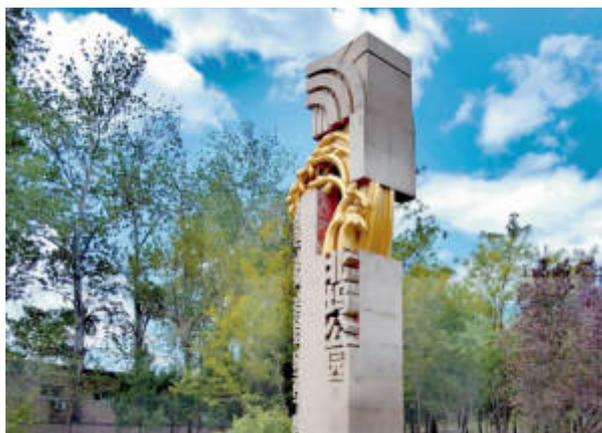
可能是因为母亲属牛的缘故，她特别喜欢稻田中那组“农耕”塑像。一头耕牛顶着两个犄角非常卖力地犁着地，肩颈的肌肉绷得像铁块，深褐色的皮毛被汗水浸出一片湿痕。它低着头，两只前蹄深深扎进土里，后腿更是绷得笔直，鼻孔里喷着粗气，眼睛瞪得圆圆的，盯着前方的田垄，像是在给自己鼓劲，又像是在和土地较劲。农家的小男孩在前面牵着牛绳；农夫则一手扶着犁把，一手挥舞着鞭子，跟着牛的节奏往前走；不远处还有一位提着篮子来送饭的农妇，营造出一片宁静美好的田园风光，向游人展示着古老的中华农耕文明。

和母亲喜欢“农耕”雕塑不同，我更喜欢展示种植稻谷过程的一组雕塑。从公园南门进入后，稻田区分布着以“布秧、插秧、一耕、二耕、收割、入仓”为主题的六处剪影式雕塑。这组雕塑按照水稻的生长收获顺序布置，可以帮助人们了解水稻生长过程。博学的姐姐还向我们介绍了这组雕塑的创作蓝本——清康熙《御制耕织图》（又名《佩文斋耕织图》）。这是一部劝课农桑，普及农业生产知识，推广耕织技术的传世作品，其中的画作真实还原了传统农耕场景。该书在当时

为促进社会生产力发展发挥了一定作用，现在则成为极其珍贵的瑰宝古籍。

食为政首，粮安天下。望着金色稻浪，我不禁想起刚刚参加的第八个“中国农民丰收节”天津会场的活动。丰收节正在成为新时代重农强农的鲜明符号。“中国人要把饭碗端在自己手里，而且要装自己的粮食。”党的十八大以来，习近平总书记考察调研足迹遍及全国各地农村，看庄稼长势、问百姓收成，始终牵挂着粮食安全这一“国之大者”。

“我们的田野，美丽的田野，碧绿的河水流过无边的稻田，无边的稻田好像起伏的海面……”伴着一阵阵歌声，迎面走来三三两两的家长，正带着孩子在公园进行亲子研学游。孩子们仔细观察着慢慢变黄的稻田，欣赏着“稻穗黄欲卧，槿花红未落”的丰收美景，吟诵着“稻花香里说丰年”的诗句，感受着秋收的乐趣和收获的喜悦，体验自然的变化和“粒粒皆辛苦”的劳作，也许他们中的某一个在不久的将来会成为下一位“袁隆平”吧！以前每年这里都会举办“收割节”，不知道今年还有没有。如果有，我们一定会再来！ 🌾



# 百年邮脉的历史见证与时代新生

——探访天津邮政博物馆

文 / 张丽



扫一扫,听一听

天津,作为中国近代邮政的发源地,在中国邮政史上曾创下了众多第一。中国第一个邮政代办机构、第一部邮政规章、第一条邮路、第一张邮政资费表、第一套邮票……都诞生在这里。在名闻遐迩的解放北路上,静静矗立着一座灰色的欧式二层洋楼,这里便是天津邮政博物馆的所在地。而今,这座承载着百年通信记忆的历史风貌建筑,不仅见证了中国邮政从“纸笺传书”到“数字互联”的沧桑巨变,更成为解读中国通信发展史的“活态教科书”。

天津邮政博物馆的前身,是大清邮政津局,其源头可追溯至19世纪中叶。1860年第二次鸦片战争后,天津被迫开辟为通商口岸。随着外国侨民的涌入和对外贸易日益频繁,传统的驿站通信体系已远远无法满足需求。1861年3月23日,置津海关税务司公署,津海关正式诞生。在这一背景下,近代邮政的种子开始在津沽大地上萌芽。

1866年12月,担任大清海关总税务司的赫德与清政府总理衙门达成协议,确立了由海关兼办邮政的模式。随后,海关总税务司向津海关税务司寄发邮政通告,明确了邮件发放时刻表和邮寄资费标准,规定收寄范围除各国使馆和海关公文外,还有私信。这标志着天津海关开启了近代邮政业务。1876



年,赫德进一步申请设立送信官局,并拟在北京、天津、烟台、牛庄(今营口)、上海五处海关先行开办此项业务。此后,赫德指派津海关税务司德瑾琳以天津为中心,在五处海关先行开办近代邮政业务。于是,一个全新的近代送信机构——海关书信馆应运而生。1878年3月23日,“海关书信馆”正式对外开放。从这一天起,官办的近代邮政机构,开始收寄公众信件。

就在这一年7月,天津海关发行了中国历史上的第一套邮票——大龙邮票。这套邮

票以威严的盘龙为图案,上面印有“大清邮政局”字样,它包含一分银、三分银和五分银三种面值,专门对应不同邮资标准。大龙邮票的诞生,开启了标准化、规范化的邮政服务新纪元。因此,大龙邮票不仅是一枚小小的邮资凭证,更是中国邮政史上一座不朽的里程碑。如今,这套承载着厚重历史的邮票,已成为天津邮政博物馆的镇馆之宝。

1879年12月22日,赫德下令由津海关税务司统一管理各地的邮政系统,正式建立“海关拨驷达局”。同时,将各地的海关书信馆一律更名为“拨驷达书信馆”。“拨驷达”是英文POST(邮政)的音译。在李鸿章的支持下,天津一度成为中国近代邮政的总汇之地。1896年,清王朝正式开办国家邮政,“海关拨驷达局”随即更名为“大清邮政官局”。次年,天津海关拨驷达局也相应改为“大清邮政津局”,其办公地点就在今天的解放北路109号。

大清邮政津局的建筑面积有2300多平方米,建筑平面呈“L”形,为两层砖木结构,带地下室。其设计精美别致,异型砖卷窗搭配满是砖雕的窗台、窗楣及檐部,工艺繁复,细节考究。这是一座典型的仿罗马式建筑,堪称天津早期西洋建筑的精品之作。1996年春,这座百年建筑因其独特的历史与艺术价值,登上了“国家名片”,成为当年邮电部发行的“中国邮政开办一百周年”纪念邮票中的第一枚。

步入天津邮政博物馆的展厅,大清邮政津局邮差的典型形象便生动地呈现在眼前。他们身着统一镶有红边的蓝色号衣,衣服上

写着“邮政局邮差”字样,每人随身带着大清邮局签发的“护照”作为工作凭证。不配马匹的邮路,分成快班和慢班,全靠邮差徒步完成。他们一手摇着铃铛,一手拎着棍子,背着沉重的邮包,在尘土飞扬的驿道上日复一日地穿梭。这些手摇铃铛、肩扛背驮的身影,曾是近代中国邮政最鲜活的符号。他们的足迹连同那清脆的铃声,不仅丈量着中国近代的通信版图,也为我们铺就了通往现代邮政的道路。

时代车轮滚滚向前,邮政面貌也随之焕然一新。曾经的徒步与快马,早已被展厅里陈列的现代化交通工具所取代。老照片记录了新中国成立后邮政职工恢复通信的场景,直观地展现了邮政技术的迭代升级。改革开放后,天津成为邮政改革试点,率先推出快递物流、邮政储蓄等新兴业务。馆内陈列的早期快递单据与自动取款机模型,正是邮政从“通信为主”向“多元服务”转型的生动印证。

如今的天津邮政博物馆,已从单纯的历史展馆升级为集文物收藏、文化展示、科普教育于一体的综合性文化空间,它不仅是天津文旅版图中的重要地标,更是外地游客在天津不容错过的打卡点。

从大龙邮票的诞生到当代邮政数字化的转型,这座百年建筑承载的不仅是通信技术的变迁,更是中国人“传邮万里,国脉所系”的精神传承。如今,它以文物为媒介,向世人诉说着中国邮政从天津走向全国、从近代迈向现代的辉煌历程,成为连接历史与未来的文化纽带。✿

## 第二十二讲：《词林正韵》简介

文 / 缪志明

### 本讲要点：

1. 《词林正韵》是一部怎样的书？
2. 《词林正韵》中的词韵分为多少部？
3. 《词林正韵》最后的五个入声部是用来干什么的？

在学习格律诗时，我们都知道必须严守一条铁律——所押之韵，必须遵循“平水韵”。而词的用韵规范，与格律诗有所不同，诗词界目前共同依用的是《词林正韵》。

何谓《词林正韵》？

《词林正韵》是规范人们填词择韵的标准韵书；换言之，是一种专为写词之人编纂的用韵规则。

要知道，词之写作起始虽较早，但过去一直没有专门的韵书，基本上是凭赖口语。直至清代嘉庆年间，诗人戈载据前人作词情况，编成一部《词林正韵》，才填补此方面之空白。此书一经问世，即为词人所接受，此后凡言词韵者，必以其为圭臬。

其实，戈载所做之工作，不过是将“平水韵”的106个韵部做了归纳，他将平水韵中音近的韵部整合在一起，形成了十九部词韵。

比如，第一部是这样的：

平声：一东二冬通用。

仄声：上声一董二肿通用；去声一送二宋通用。

这是什么意思呢？

它是在告诉我们，如果一首词的韵脚为平声，那么作者就可不必受出韵、落韵之限，而能从更大范围内去选用韵字。

如果所押之韵为仄声韵，则可取消上声、去声之分别，只要是同属于一部的，都可押在一起。

且以李清照的《如梦令》为例：

昨夜雨疏风骤，

浓睡不消残酒。

试问卷帘人，

却道海棠依旧。

知否？

知否？

应是绿肥红瘦。

此词中的“骤、酒、否、瘦”，分别属

于上声和去声,但它们却能合押于同一作品里。

所以,大家现在学习写词,第一个须记的知识点便是:上声和去声,完全可以在同一首词中通押。

这里还有一个问题,须向大家作一解释。

且看下举之例:

第六部

平声:十一真十二文十三元(半)通用

第七部

平声:十三元(半)十四寒十五删一先通用

有同学不明白十三元的“(半)”究竟为何意。

原来,上平声十三元中所属之韵字含有两大部分,一部分音近于第六部,一部分则音近于第七部。

《词林正韵》的作者看到这种情况,就将十三元拆作两半,分别归属于如上两部,这个“半”字,也就是一半的意思。

《词林正韵》的最后五部,即第十五部至第十九部,均为入声,它们是用来干什么的?

原来,有些词牌如满江红、声声慢、念奴娇、雨霖铃等,是专押入声韵的,术语就叫“例押入声韵”或“宜用入声韵部”。这些入声词牌的写作,以后我们可能也会涉及。

最后再说说词的换韵问题。

大部分词牌或押平声韵,或押仄声韵,或押入声韵,都是一韵到底的。但也有换韵的,譬如下面这首李煜的《虞美人》:

春花秋月何时了,

往事知多少。

小楼昨夜又东风,

故国不堪回首月明中。

雕栏玉砌应犹在,

只是朱颜改。

问君能有几多愁?

恰似一江春水向东流。

该词的上阕,“了、少”是一组仄声韵;“风、中”是一组平声韵。而其下阕,“在、改”是一组仄声韵,“愁、流”是一组平声韵,这就属于一种典型的换韵词。

词的换韵,有时还会发生一种特殊现象,譬如下面这首苏轼《定风波》之上阕:

莫听穿林打叶声,

何妨吟啸且徐行。

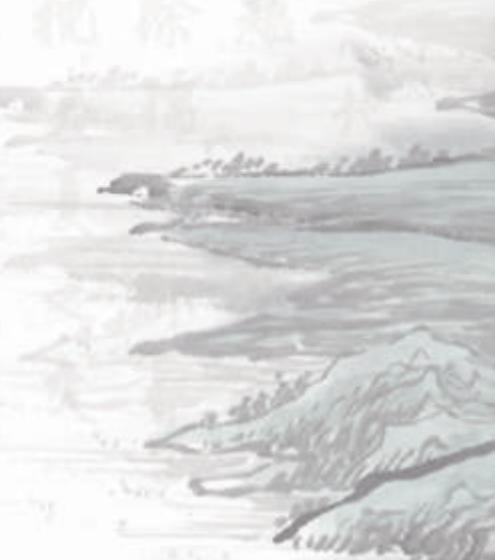
竹杖芒鞋轻胜马,

谁怕?

一蓑烟雨任平生。

在这段词中,头两句的“声、行”和末句的“生”,构成一组平声韵;而中间两句中的“马、怕”乃是一组仄声韵。这是需要大家根据谱式的提示多加注意的。

事实上,词的押韵方式是多种多样的,好在词谱都作了详细规定,我们在运用时只要注意严格依照谱式去写,就不会出现什么太大问题。❀



## 教您用瓜子皮和麻绳做伞形花篮

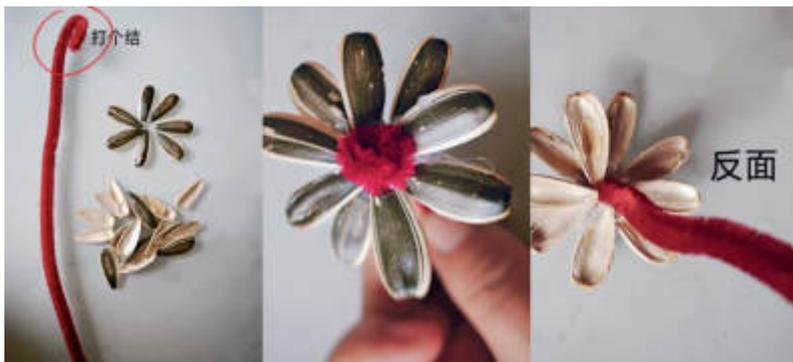
### 一、材料

麻绳、花秆(或铁丝)、装饰彩珠、剪刀、油彩(或丙烯颜料)、扭扭棒、瓜子皮、热熔胶枪及胶棒等。



### 二、步骤

**第一步:**用扭扭棒打结作为花蕊,将瓜子皮的凸面作为花瓣正面,以扭扭棒花蕊为圆心依次排列,用热熔胶粘在一起,呈现花朵的形状。



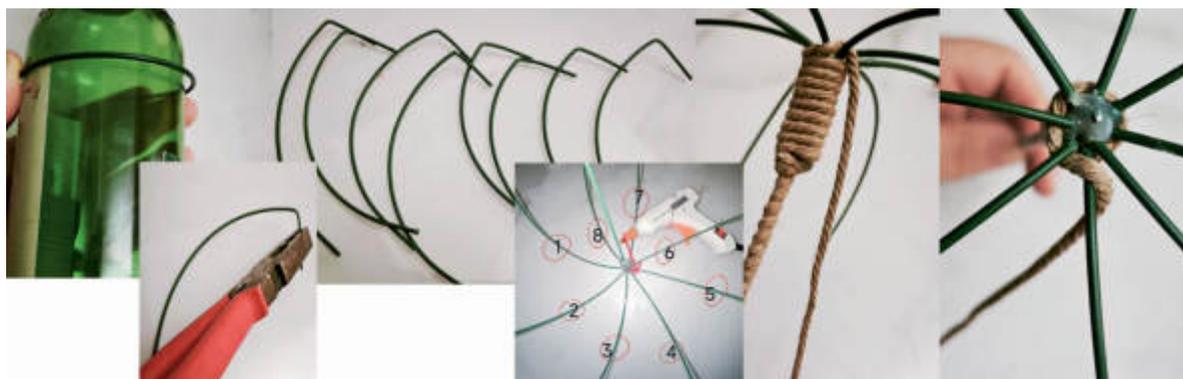
**第二步:**用油彩(或丙烯颜料)把瓜子皮的正、反面都涂上自己喜欢的颜色,为了色彩鲜艳,可以多涂几层(温馨提示:白色的瓜子皮更容易上色)。



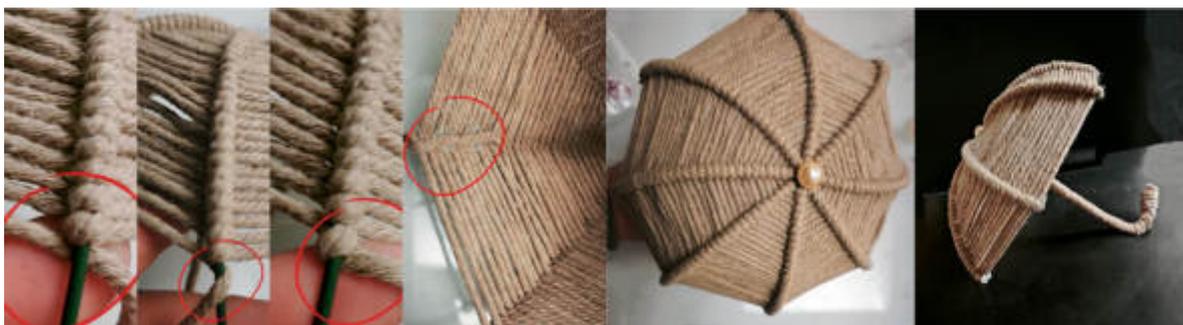
**第三步:**用剪刀修剪靠近花朵位置的扭扭棒的绒毛,也可以用打火机直接烫一下,使其呈现花茎的效果,可稍微留一点绒毛作为花托。



**第四步:**取花秆(或铁丝)凹出弧度,再用钳子夹出如图的形状,重复上述操作 8 次,把 8 根夹好形状的花秆粘在一根花秆上,作为伞架。而后,用麻绳从下向上依次缠绕整个伞架。



**第五步:**从花秆底部开始,用麻绳缠绕花秆一圈,然后绕到下一根花秆缠绕一圈,以这样的方法缠绕到最后收尾,形成伞面。用钳子剪掉多余的花秆,多余的麻绳放在伞架里面用热熔胶粘住。最后,将装饰彩珠粘在伞顶上。



**第六步:**将用瓜子皮制作的小花朵与小伞组合在一起,一个色彩艳丽的伞形花篮就做好了。您也快来试试吧! 🍀

## 羽绒服穿搭有技巧

文 / 一恒

寒冷的冬季,中老年朋友在穿着羽绒服时,既要考虑舒适保暖性,又可以通过款式及颜色的搭配穿出自己喜欢的风格。

### 女士篇

#### 休闲减龄

一、长款羽绒服 + 半高领毛衣 + 加绒直筒裤 + 加绒平底休闲鞋 + 加绒毛线帽子



选择过膝盖的长款“H”形卡其色调羽绒服,穿起来比较宽松,也方便冬季户外简单的活动,苹果红色调的半高领毛衣衬托出好气色,整体的穿搭效果既简约又休闲保暖。

二、中长款羽绒服 + 圆领毛衣 + 毛绒交叉款围脖 + 加绒牛仔裤 + 雪地靴



紫色系中长款“A”型宽松羽绒服让活动更加自如,搭配灰色调圆领毛衣和百搭休闲风加绒牛仔裤,再配上复古色雪地靴和驼色系毛绒交叉围脖,休闲减龄感瞬间拉满。

#### 凸显气质

一、短款毛领羽绒服 + 高领毛衣 + 加绒高腰裤 + 短靴 + 加绒帽子



上半身是浅色系巧妙叠加的穿搭,层次感十足。黑色高腰收腿的加绒裤,既保暖又能拉长腿部线条比例,再搭配一双粗跟的棕色短皮靴和带有精致装饰的加绒帽子,尽显优雅气质。

二、长款系腰带羽绒服 + 丝绒打底衫 + 丝绒裤或丝绒长裙 + 皮质短靴

黑色系腰带的长款羽绒服，从视觉上让身材显得挺拔又苗条，搭配同色系丝绒套装或丝绒长裙，时尚感与高雅感并存，再搭配一双粗跟皮质黑色短靴，整个人的气质瞬间提升。



## 男士篇

一、短款羽绒服 + 毛衫 + 工装裤 + 工装休闲鞋 + 加绒围脖

短款的立领羽绒服，搭配工装裤和工装鞋，十分减龄，再搭配深色系的格子围脖，既显稳重又不失时尚感。



二、中长款羽绒服 + 高领毛衣 + 灯芯绒裤子 + 棉皮鞋

中长款带帽羽绒服，搭配灰色调高领毛衣，再配上灯芯绒长裤与棉皮鞋，堪称冬季中老年男士的百搭之选，既保暖又适配各类场合。



三、长款羽绒服 + 衬衣 + 领带 + 加绒坎肩 + 加绒西裤 + 休闲圆头皮鞋

长款毛领的羽绒服搭配三件套(衬衣、领带、加绒坎肩)，再搭配加绒西裤和圆头加绒软皮质休闲鞋，整体装束既舒适又得体、大气，特别适合参加聚会等重要场合。❄️



## 中药谈·石榴皮

### 典故

西汉时,石榴通过丝绸之路由西域传入中原。《雷公炮炙论》是第一部记载石榴皮的药学典籍,称其为“石榴壳”,既提及药用,更详述炮制方法。明代药物学家李时珍在《本草纲目》中也记载了“酸榴皮”的多种功效,如“(酸榴皮)煎服,下蛔虫,止泻痢,下血脱肛,崩中带下”。

民间,流传有戴思恭妙用石榴皮治病的故事。

朱震亨,字彦修,婺州义乌(今属浙江金华)人。因其故居旁的小溪两岸遍布红岩,所以被尊称为“丹溪翁”或“丹溪先生”。

一年夏天,丹溪翁的一位远房亲戚腹泻多日,经其诊治开方后,病情虽有缓和,却并未根治。一天,病人因事去浦江,路过一所医馆,见求诊者很多,不禁心动而求治。开医馆者为戴思恭,正是丹溪翁的亲传弟子。他询问患者后,得知了老师的用药经过,待诊断明确后,提出只要在老师的原处方中加入石榴皮三钱即可。

亲戚回到义乌,遵嘱在原药方中加入石榴皮三钱。仅服用了一剂药,隐隐的腹痛就得到了控制,腹泻也停止了。连续服用三剂药后,病情完全好转。他来到丹溪翁的医馆,把前后经过与丹溪翁一说。丹溪翁不禁喜出望外,肯定地说:“对啊!这味石榴皮真是妙药!它既能固涩,又能杀虫,止泻痢,治腹痛,可不正是你的对症之药嘛。真是后生可畏啊!”

自此,每当有浦江的病人慕名前来时,



丹溪翁就推荐他们去找戴思恭诊治。师徒二人的故事,成为中医传承的佳话。后来,戴思恭名声渐盛,远近闻名,被征召为御医,最终升任太医院院使。

**来源:**为石榴科植物石榴的干燥果皮。

**性味:**性温,味酸、涩。

**归经:**归大肠经,兼入肺经。

**功效:**涩肠止泻,止血,驱虫。

**适用情况:**适用于久泻、久痢、便血、脱肛、崩漏、带下、虫积腹痛。

**用法用量:**内服,煎汤,3—9克;外用,适量。

**食疗推荐:**石榴皮涩肠汤

**材料:**石榴皮9克(鲜品30克),白胡椒5克,干姜5克,粳米50克。

**做法:**将石榴皮、白胡椒、干姜加足量水,煎煮20分钟,滤出汁液,加入粳米,煮成粥。供温服,每日2次。

**功效:**涩肠止泻。适用于脾肾虚寒型久泻久痢(慢性肠炎、肠易激综合征)的食疗调治。

**温馨提示:**孕妇及哺乳期女性禁用或慎用,胃肠溃疡或肝肾功能不全者慎用。🚫

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

## 海鱼比河鱼更有营养更安全吗？

鱼肉中蛋白质含量丰富，所含必需氨基酸的量和比值适合人体需要。总体上看，河鱼和海鱼在营养成分上相差不大。一些深海鱼类脂肪含长链多不饱和脂肪酸，对调节血脂、防治动脉粥样硬化具有一定作用；河鱼的脂肪含量则普遍低于海鱼，如鲫鱼和草鱼，适合需控制脂肪摄入者。从安全性角度上看，河鱼和海鱼都面临寄生虫、重金属污染等问题。

所以，不论是从营养角度还是从安全角度来看，海鱼并不一定比河鱼好，二者各有优势。为了全面补充营养，最好海鱼、河鱼轮换着吃，种类越多越好。🇨🇦

（来源：“人卫健康”微信公众号）



## 阳气闭藏时节，如何守护健康？

立冬过后，自然界表现为阴盛阳衰，此后气温降低、寒气袭人，阳气潜藏、阴气盛极，一些疾病也将进入高发期。下面两个动作有助于促进血液循环、增强抗寒能力、守护冬日健康。

**1. 搓热腰骶。**搓热双手，用手掌从腰部缓慢用力向下搓到尾骨为1次，连续重复100—150次，搓至局部皮肤微微发烫为度。搓热腰骶可缓解肾虚、寒凝导致的腰部不适，并促进气流畅通至下肢。

**2. 搓手防寒。**手和脚一样，位于人体远端，也是血液回流起点之一。若冬日疏于保暖，受寒太过，阳气不足就无法温煦和推动人体气血运行，导致身体末端缺乏气血温养，手脚冰凉。搓手可以促进手部血液循环，缓解手部冰凉或僵硬等问题。🇨🇦

（来源：“养生中国”微信公众号）

## 中药零食不能乱吃

中药零食因兼具美味与保健功能而备受喜食者青睐,但中药作为“药”,既有特定功效,又有一定副作用,并非人人适合。

**龟苓膏** 龟苓膏具有滋阴润燥、凉血解毒、泻火除烦、清热利湿的功效,适用于虚火烦躁、口舌生疮、津亏便秘、疖肿疮疡、皮肤瘙痒、热淋白浊、赤白带下等症状。但龟苓膏药性偏寒凉,胃寒和脾胃虚弱的人应尽量少吃,孕妇也要慎食。如果用于日常保健,建议每日食用量为180—300克,每周不超过3次。

**阿胶枣** 阿胶枣具有补血止血、调经安胎、改善睡眠等功效,适合体质虚弱、血虚的人食用,可以改善神疲倦怠、四肢乏力、心慌怕冷等症状。需要注意的是,阿胶枣不好消化,每日食用量不应超过10颗。蜜枣滋腻碍胃,易上火、痰湿偏盛者应避免食用。阿胶枣不宜与高蛋白质食物同食,以免引起蛋白质凝结,影响消化吸收。

**茯苓饼** 茯苓饼是用茯苓加工而成的一种保健食品,味道香甜,入口即化。茯苓味甘、淡,性平,入脾经,有利水渗湿、健脾和胃的功效,适用于脾虚水湿内停之水肿、小便不利,以及脾肾阳虚之久泻者。但是,市面上的茯苓

饼往往添加蜂蜜、白砂糖等原料,含糖量较高,所以糖尿病患者不宜食用。茯苓饼不宜与浓茶、米醋同食,以免影响药效,甚至可能导致中毒症状。

**凉茶** 凉茶适合面红目赤、急躁多语、牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结不畅的热性体质人群饮用,有助于缓解上火引起的咽喉肿痛,还可以清润口腔。然而,凉茶药性偏寒,不宜过量饮用,每日建议饮用量为200—400毫升。过量饮用凉茶,可能会损耗人体阳气,孕妇、经期女性、年老体弱者等特殊人群要谨慎饮用。另外,长期饮用凉茶可能会损伤脾胃。饮用凉茶期间,应避免食用大蒜、辣椒等辛辣刺激食物,保持饮食清淡,以免加重对脾胃的损伤。

**酸梅汁** 酸梅汁中的乌梅含有柠檬酸、苹果酸等有机酸成分,有助于促进唾液分泌,增加食欲。酸梅汁还具有一定的解油腻、助消化作用。然而,酸梅汁并不适合所有人每天饮用,胃溃疡患者、糖尿病患者及孕妇应避免饮用。除此之外,长期或过量饮用酸梅汁可能会引起胃肠道不良反应,建议适量饮用。❗

(来源:《健康报》)



## 按揉两穴位可拯救“水泥鼻”

最近天气变化较大,感冒的人不少。感冒后鼻塞,呼吸不畅很是难受,应该如何缓解呢?

通过按摩以下这两个穴位,可帮助缓解鼻子不适。

**迎香穴:** 在鼻子的下缘和鼻唇沟的交点处,按压时有酸胀感。有助通鼻窍,帮助恢复嗅觉。

**鼻通穴:** 在鼻翼的上边和鼻唇沟的顶点

里侧,按压时有酸胀感。可通鼻窍,帮助缓解鼻塞。

**操作方法:**把双手鱼际处搓热后,搓迎香穴和鼻通穴各 15—30 次,感到温热即可。

如果长期鼻塞不通气,并且发生耳鸣、听力减退、头痛等症状,应及时到正规医院就诊。✚

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)

## 中药自行煎煮有讲究

近日,翁大伯来到某医院中药房咨询,之前该院代煎的中药服用后感觉身体热乎乎的,很有效果,最近几次服用自煎药不仅感觉味道淡,而且效果也不明显。中药师详细询问后得知,翁大伯自行煎煮中药时,为了充分利用药材,不仅在煎药时多放水,而且每付中药都煎三四次后才丢弃,导致中药味道变淡,效果减弱。

中医诊治,除了望闻问切、辨证论治、组方用药外,中药的煎服方法也很重要。

**器具:**可选择陶瓷、瓦罐、不锈钢制品。以砂锅优先,不推荐用铁、铜、锡质器皿。

**浸泡:**中药不需要清洗。浸泡有利于有效成分煎出,一般冷水浸泡二三十分钟即可;对于质地坚硬的药材,浸泡时间应适当延长;夏季浸泡时间可缩短,冬季可适当延长;中药不可浸泡过夜。

**水量:**水量一般以浸过药面 2—3 厘米为

宜。轻轻摁住药材,水面刚好漫过手背即可。吸水量较大的中药,在浸泡半小时后水位下降,另加清水至合适的水位,再开始煎煮。

**煎药:**将浸泡好的中药用武火煮沸,再转为文火煎煮 20—30 分钟,倒出药汁,此为第一煎;将留下的药渣加入热水煮沸,再转为文火煮 15—20 分钟,倒出药汁,此为第二煎;将第一煎和第二煎的药汁合并、混匀共 400 毫升左右,分两次服用。

**服药:**汤剂一般每日一剂,煎两次混匀后分服,每次服药间隔时间为 4—6 小时。如医生无特殊说明,通常情况下,中药服用的时间一般以餐后约 15—30 分钟为宜。

服药后应注意症状及身体状况的变化,如出汗量、大小便、胃部感受及睡眠情况等,下次就诊时告知医生,以供调整方案时参考。✚

(来源:“健康浙江”微信公众号)

## 适合老年人做的健身小动作

### 十指梳头,延年益寿

#### 【操作】

十指张开,微微弯曲,用手指适当用力按住头皮,慢慢插入发根。吸气时,用指尖由两眉尖稍上方往上,沿着头部中线,经百会穴,缓慢推至后发际正中上方的风府穴;呼气时,两手放松,向身体两侧用力甩开。每天重复30—60次为佳。

需要注意的是,老年人十指梳头时,应尽量按摩整个头皮,梳完后以头皮微热、发麻为佳。

### “动动”耳朵,养肾又养心

#### 【操作】

**1. 提拉耳尖** 用双手拇指、食指夹捏耳尖,向上提拉、捏、摩擦15次,使局部发热、发红,有助于清脑明目、养肾安神、改善睡眠。

**2. 提拉耳垂** 用双手食指和拇指捏紧并提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻逐步加重,每次5分钟左右。

**3. 按摩耳轮** 双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回按摩,直至耳轮变红、发热。

**4. 全耳按摩** 双手掌心摩擦发热后,先用掌心向后按摩耳正面10—15次,再向前反折按摩耳背面10—15次。

耳朵是全身经络汇集之处,老年人经常“动动”耳朵,既能健肾壮腰、缓解腰酸背痛,又能养心安神。



### 搓揉面部,通畅血液精神好

#### 【操作】

将双手快速搓热,置于鼻子两侧,由下而上轻轻抚触至额头,再往下轻轻抚触脸颊。若感到手掌热度退去,应重新搓热双手,并重复上述动作。搓揉面部的力度宜轻柔自然,以面部微微发热、呈现自然红润为佳,时间长短因人而异。

老年人经常搓揉面部可以有效改善面部的血液循环,延缓皱纹生长,推迟老年斑的产生。

### 靠墙静蹲,保护骨骼

#### 【操作】

靠墙静蹲,努力坚持30秒;腿部酸了起来快走1分钟左右,再次静蹲30秒;每组4次,一天做2组即可,加起来每天耗时不到20分钟。

老年人长期坚持,有助于增强肌力,保护骨骼。📌

(来源:“人卫健康”微信公众号)



## “握固”养生有讲究

您观察过刚出生的宝宝吗?他们攥着小拳头来到这个世界,拇指稳稳地藏于四指根部。这个姿势被称为“握固”,是古人推崇的养生方法。

### “握固”可养全身

东晋医药学家葛洪在《抱朴子》里记载:“握固守一,可通天地。”《黄帝内经》中说,肝主握,拇指对应肝经,无名指根正是肝魂所藏之处。常练握固具有以下功效:

**1. 疏肝气:**拇指按压无名指根,像给肝经做温柔按摩,可缓解焦虑、烦躁。

**2. 安神魂:**中医讲肝藏魂,握固能收敛心神,睡前练习5分钟,可改善失眠多梦。

**3. 固肾精:**肾主封藏,这个动作像给身体“上把锁”,帮助收敛耗散的精气,尤其适合常熬夜、压力大的人。

### 具体动作

自然垂手,将拇指指尖轻抵无名指(第

四指)根部;其余四指微微弯曲,轻轻收拢,将大拇指稳稳包住;保持这个姿势1—5分钟(新手从30秒开始,慢慢延长),全程自然呼吸即可。

### 注意事项

**1. 一定要握透:**握固时一定要握透,拳头要一步一步“越握越紧”,直到“握不动为止”。

**2. 每天建议练习10次:**练习握固的最佳时机是晨起、睡前、情绪紧张或疲惫时;每次保持姿势1—5分钟,每天10次左右,因人而异;练习时配合自然呼吸效果更佳,尽量不要憋气;练习原则是“长期坚持、循序渐进”,将其融入生活零碎时间,既能固护精气,又不占用过多精力。

若练习后出现手部麻木、头晕,应立即停止并调整姿势与力度,必要时咨询医生;饥饿或刚吃饱时不建议练习,避免影响脾胃气血运行。🚫

(来源:“CCTV生活圈”微信公众号)

## 小雪节气 食养有方

文 / 历丽 胡瑞鸿



小雪,是冬季的第二个节气,通常在每年公历的11月22日或23日。小雪节气的到来,意味着天气越来越冷,降水量渐增并由雨转雪。小雪节气所反映的是气温与降水变化的趋势,并不表示这个节气会下少量的雪。北方的小雪天气,室外干冷,寒气渐浓,室内因供暖而温暖燥热。饮食是应对“外寒内燥”的关键,以下为大家介绍几种适合此时节的营养食材。

### 牛肉

牛肉相较于羊肉,性更平和,是适合大多数人的冬季基础食材。牛肉的蛋白质含量较高,每100克牛肉中约含有20克蛋白质,且含有人体所需的全部必需氨基酸,尤其是亮氨酸和赖氨酸,可促进人体肌肉的合成与修复;同时富含铁、锌、维生素B<sub>12</sub>等营养素,对维持身体机能、促进能量代谢有重要作用。牛肉的脂肪含量因部位不同差异较大:低脂部位如牛里脊,脂肪含量约为5%,适合健身人群;高脂部位如牛腩、肋条,脂肪含量可达15%。每100克牛肉含铁2—3毫克,以血红素铁形式存在,人体吸收率是植物中铁的2—3倍。牛肉中锌的含量和利用率也比较高,锌在维持机体免疫力、维持味觉和嗅觉以及促进伤口愈合等方面都起到一定的作用。

### 白萝卜

冬季是盛产白萝卜的季节。白萝卜能

清热毒,生津液,缓解因体内有热导致的口干舌燥。白萝卜富含维生素、矿物质,是维生素C的良好来源,每100克白萝卜含有19毫克维生素C。白萝卜还含有大量的膳食纤维,尤其是木质素,能够促进肠道蠕动,预防和缓解便秘,有利于维护肠道菌群平衡。白萝卜最突出的特点是含有促进消化的淀粉酶,这种酶可以有效分解食物中的淀粉和碳水化合物,从而减轻肠胃负担,缓解腹胀和消化不良。需要注意的是,淀粉酶在70℃左右会被破坏,因此生吃白萝卜效果最佳。白萝卜的另一个特点是富含芥子油苷,它独特的辛辣风味就来源于此。当白萝卜被切开或咀嚼时,芥子油苷会转化为异硫氰酸酯,这种物质具有抗菌、抗炎作用。

### 鲈鱼

鲈鱼性平,味甘,补而不燥,安抚“内热”,是冬季的绝佳食材。鲈鱼有河鲈鱼和

海鲈鱼之分,河鲈鱼肉呈“蒜瓣状”,细嫩软滑,比较容易消化吸收,很适合老年人食用。鲈鱼的特点是高蛋白低脂肪,富含不饱和脂肪酸,如 DHA(二十二碳六烯酸,俗称“脑黄金”)。DHA 对老年人维持认知功能、延缓衰退、改善情绪有很好的作用,对眼部健康和

心血管健康也有益处。鲈鱼还含有丰富的维生素和微量元素,其中维生素 B<sub>12</sub> 含量最为突出。维生素 B<sub>12</sub> 在维持神经系统健康、预防认知衰退方面有一定作用。鲈鱼还是微量元素硒的优质来源,硒有抗氧化、改善免疫细胞活性和抗炎的功能。

## 推荐食谱

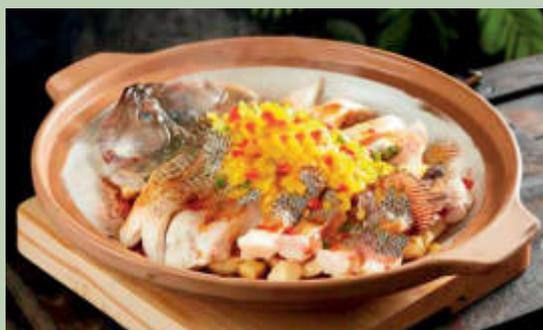


### 咖喱牛肉萝卜煲

**原料:**牛肋条肉、白萝卜、白洋葱、咖喱膏。

#### 操作步骤:

1. 将牛肋条肉分割成块,锅里放入清水,把切好的牛肋条焯水捞出,洗净血沫;
2. 锅内换清水,加葱姜,将牛肋条煮至八成熟备用(汤保留);
3. 白萝卜切滚刀块备用,洋葱切块备用;
4. 砂锅内放入黄油,把洋葱块煸香,放入咖喱膏,加入煮好的牛肉汤和牛肉,炖煮至汤浓牛肉熟,撒少许香葱花,根据口味淋少量红油即可。



### 生焗鲈鱼

**原料:**鲈鱼、干葱头、姜丁、蒜子、青红黄彩椒粒。

#### 操作步骤:

1. 先将鱼宰杀洗净,鱼骨切段,鱼身肉切条,头尾切下;
  2. 用盐、胡椒粉、料酒、蛋清、适量生粉将切好的鱼抓匀腌制备用;
  3. 砂锅内倒入花生油,把干葱头、姜丁、蒜子煸香;
  4. 把鱼身肉条码在砂锅中间,鱼头、鱼尾分别摆好,盖上锅盖,用中火煲 1 分钟至出香气;
  5. 顺着锅盖边浇进适量花雕酒,再用大火焖 2—3 分钟,关火开盖,撒上青红黄彩椒粒即成。🇨🇦
- (天津健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 过期药物没变质,还可继续服用?

这种观点是不正确的。药物的有效期是保障疗效和安全的重要依据,不能仅凭“外观没变质”判断是否可用。药物过期以后,不管外观正常与否,都不应该继续使用。

药物过期后,其中的有效成分含量下降,无法达到预期的治疗效果。例如,抗生素过期后继续使用,不仅不能有效杀灭病原体,还可能延误病情的救治,同时还可能导致细菌耐药的发生。

过期药物中的化学成分可能发生变化,例如阿司匹林过期后会分解产生水杨酸,水杨酸对胃黏膜有刺激性,可能会引发胃出血等症状。

此外,药物过期后即使外观看正常,也有可能会出现细菌滋生等情况,导致药品

变质,形成安全隐患。例如,过期的眼药水有可能滋生细菌,使用时可能引发结膜炎、角膜炎等。

对于过期药物,需要妥善处理。例如,对于过期固体药品,我们可以把药片或者胶囊取出来,捣碎之后用纸包裹好,放到密封袋里,按“有害垃圾”来处理。🇨🇦

(来源:国家卫生健康委官网)



## 电热毯、暖宝宝有辐射,会致癌?

这种说法没有科学依据。电热毯的工作原理是通电后加热电阻丝产生热量来提高温度,在通电过程中,电热毯确实会产生低频电磁场,但这种电磁辐射的强度远低于国际安全标准。暖宝宝则是通过化学反应(氧化铁放热)来产生热量,本质上没有任何电磁辐射。

总之,电热毯和暖宝宝都不会产生致癌辐射,正确使用电热毯和暖宝宝都是安全的,记得注意避免长时间高温接触,以防烫伤。🇨🇦

(来源:“科学辟谣”微信公众号)

## 乌鸦聚集说明要地震？

这种说法没有科学依据。冬天,我国很多地区都会出现乌鸦聚集的现象。这可能是因为冬季城市里气温比较高,有助于御寒,也可能是因为乌鸦代代相传已习惯在该处活动,但这些都与地震没什么关系。

其实,不仅是乌鸦,很多动物都被传有预报地震的功能,但实际上影响动物行为的因素非常多,而且动物的一些所谓“异常”行为,其实是它们正常生活的一部分,只是由于地震,才被人们关注到。因此,不能以动物的所谓“异常行为”来作为地震预报。✘

(来源:“科学辟谣”微信公众号)



## 助眠产品能根治失眠？

这种说法并不正确。睡眠是人的基本生理需求,也是很多人关注的话题。规律作息、劳逸结合、适量运动及安静舒适的睡眠环境,有助于保持良好睡眠。要尽量避免熬夜和睡前饮酒、喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机。同时,适宜的睡眠时长、规律的睡眠时间,是健康睡眠的保障和基础。一般来说,学龄前儿童每天需要睡10—13小时,中小學生需要睡8—10小时,成年人需要睡7—8小时,老年人需要睡6—7小时。

对于助眠产品,需要理性看待。失眠原因复杂多样,没有哪种产品可以解决所有类型的睡眠问题,宣称能够“根治失眠”“一秒

入睡”的,往往是夸大宣传,大家不要轻信。如果睡眠问题已经影响健康或正常的工作、生活,应尽早到医疗机构寻求专业帮助。✘

(来源:“健康中国”微信公众号)





## 就怕懒人有文化

周末休息，老婆大搞家庭卫生，搞得有些烦了。于是，她在家庭小黑板上写下“家庭卫生，人人有责”八个字。

中午，儿子补课回来，在“人”字上加了一横。老婆发现黑板上的字变成了“家庭卫生，大人有责”。

晚上，丈夫加班回来后，又在“大”字上加了一横。老婆发现黑板上的字变成了“家庭卫生，夫人有责”。

老婆火冒三丈！这年头懒人不可怕，就怕懒人有文化！

## 全国连锁

今天逛街逛饿了，我在商店门口买煎饼馃子吃。

摊煎饼的大哥一边忙着摊煎饼一边跟我说：“买煎饼馃子得选大品牌，像我这煎饼摊子是连锁的，质量有保障。”

我仔细一看，果然煎饼车上有“全国连锁”四个字，惊奇之余问大哥：“你们总店在哪里？”

大哥随手一指马路斜对面：“我老婆那呗……”

## 动脑筋



### 猜字谜

1. 九只鸟(打一字)。
2. 镜中人(打一字)。
3. 夹生饭(打一字)。
4. 姜姑娘变了心(打一字)。
5. 禁止通行(打一字)。
6. 独留花下人，有情却无心(打一字)。
7. 江边就是王家门(打一字)。
8. 尖端(打一字)。
9. 节日有鱼(打一字)。
10. 江边一月照画中(打一字)。
11. 阎罗王(打一字)。
12. 金木水火(打一字)。
13. 江水流(打一字)。
14. 皇帝新衣(打一字)。
15. 将相和(打一字)。

(答案在本期找)

## 长知识

## 冷门成语 别样感受

## 白玉映沙

**释义:**像白玉的光映照在沙土上。比喻诗文出类拔萃。

出自南朝·梁·钟嵘《诗品》：“譬犹青松之拔灌木，白玉之映尘沙，未足贬其高洁也。”

## 冬日夏云

**释义:**冬天的太阳，夏天的云层；比喻人态度温和可亲，使人愿意接近。

出自宋·陈恬《程伯淳赞》：“本以正身，惟德温温，如冬之日，如夏之云。”

## 沐露梳风

**释义:**受风露轻拂、浸润。

出自宋·王十朋《郡圃无海棠买数根植之》：“半含欲吐不胜情，沐露梳风睡明月。”

## 杏雨梨云

**释义:**杏花如雨，梨花似云。形容春天景色美丽。

出自明·许自昌《水滸记·冥感》：“慕虹霓盟心，蹉跎杏雨梨云，致蜂愁蝶昏。”

## 星奔川骛

**释义:**形容迅速疾快。

出自南朝·梁·刘孝标《广绝交论》：“靡

不望影星奔，藉响川骛，鸡人始唱，鹤盖成阴，高门旦开，流水接轸。”

## 花晨月夕

**释义:**有鲜花的早晨，有明月的夜晚。指美好的时光和景物。

出自清·汪汝谦《画舫约》：“花晨月夕，如乘彩云而登碧落。”

## 夏雨雨人

**释义:**如夏天的雨落在人身上。比喻及时给人以帮助和教育。

出自汉·刘向《说苑·贵德》：“吾不能以春风风人，吾不能以夏雨雨人，吾穷必矣。”

## 冰壶秋月

**释义:**心如冰清，和明月一样洁净。比喻品格高尚。

出自宋·苏轼《赠潘谷》：“布衫漆黑手如龟，未害冰壶贮秋月。”

## 椿龄无尽

**释义:**像椿树一样长寿，常用作祝人长寿之词。

出自宋·柳永《御街行》：“椿龄无尽，萝图有庆，常作乾坤主。”





摄影:《万物有灵》(图片提供:蒋德勤)



国画:《祥瑞》(图片提供:王鹏飞)



国画:《观瀑布》(图片提供:李军)