

够得着的快乐

●刘世河

在我居住楼下的一间车库里,住着一对中年夫妻。男人每天骑着三轮车去附近的菜市场门口卖煎饼果子,女人的腿患有严重的风湿,行走不便。一年四季,都可以看到这个女人一成不变地坐在门口的小板凳上,或帮男人择些青菜,或捧一本书很认真地读。有时候,什么也不做,就静静地坐在那里,笑容满面地看着来来往往的人群,一副神态悠然、幸福祥和的样子。

有一次,我被她一脸的阳光所感染,主动跑过去跟她搭话,才知道原来她来自沂蒙老区的一个小山村,当年学习成绩一直都很好的她曾因家境贫困,无奈放弃了高考,来到这个靠海的城市给一家水产养殖户打工,常年下水,也因此落下了风湿的病。后来就遇到了现在的老公。

她说,她非常喜欢读书,尤其羡慕我们这些会写字的人,能畅游在文字的海洋里多惬意呀!他们有一个十三岁的女儿,一家人吃喝拉撒都在这间不足20平方米的小房子里,生活的艰

辛与寒酸可想而知。然而,从这个女人脸上,却看不到一点忧伤。她说,其实我很幸福的!第一,我遇到了一个好男人;第二,我有一个聪明可爱又懂事的女儿;第三,我只是腿有点不灵便,其他部件儿都很好呀!日子再苦,也能熬过去,熬过去就不苦了。尤其,我不能让老公和孩子看到我脸上的愁苦,因为那样的话,即使他们在外边有什么开心的事情,也会被这愁苦所影响。老公每天那么辛苦养家,孩子努力学习,我怎么忍心让他们不高兴呢?

女人说这些话的时候,眼睛里始终有灵动的光晕在闪烁。她说,她只是为了让那个每日辛苦养家的男人,还有年幼的女儿回家后第一眼看到的是她的笑脸。

不由想到一则故事:很久以前,有一个富翁和一个穷人曾经谈论过什么是快乐。穷人说:“快乐就是现在。”富翁一脸不屑地看着穷人破旧的茅舍、寒酸的衣衫,轻蔑地说:“这叫什么快乐,我的幸福可是百间豪宅,千名奴仆啊!”过了不久,一场大火

把富翁的百间豪宅烧得片瓦不留。树倒猢猻散,奴仆们也接着各奔东西。一夜之间,富翁沦为乞丐。炎热的夏天,汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍,想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水,问他:“你现在认为什么是快乐?”乞丐可怜巴巴地说道:“快乐就是天能够尽快凉快下来,快乐就是马上就能解渴,快乐就是此时你手中的这碗水。”

显然,今非昔比的“富翁”把快乐的标准由“豪宅百间,奴仆成群”降低到了普普通通的“一碗白水”上,他也终于彻悟:人只有把快乐的标准确立在能力所及的范围之内,才可以让快乐变得唾手可得。

很多时候,我们之所以感觉不到快乐,就是因为我们把标准定得太高,正所谓,人心不足蛇吞象。蛇只能吞个鸡蛋、麻雀啥的还行,大象是断然无福消受的,倘若一味地妄想吃掉大象,那必然一生都与快乐无缘。而那些近在眼前伸手就能够得着的“鸡蛋、麻雀”,才是生命中最真实的快乐。☺

夕阳红

【上半月刊】

2023年第3期（总第474期）
中国北方优秀期刊
吉林省一级期刊
吉林省精品期刊50强
吉林省社科期刊30强



社 长 刘春光
总 编 辑 王 岩
执行主编 李昕昕
美 术 编 辑 李昕昕

吉林省离退休干部信息化管理服务平台
《夕阳家园》



夕阳·晚晴

- 01 夕阳视点 够得着的快乐 /刘世河
- 04 中华儿女 “草鞋书记”周永开 /谢 佼
- 06 “高原最美格桑花”卓嘎
/多吉占堆 边巴次仁 春拉
- 08 名人逸事 君子同行必有师 /韩 爽
- 09 唐弢与俞平伯如水之交等3篇
- 10 一生师友 /李志飞
- 11 张中行的两次自责等3篇
- 12 回首往事 我从护路军走来 /潘成忠
- 14 犹忆北京打卤面 /唐鲁孙
- 15 消失的老街坊 /夏鲁平
- 18 千里奔进为娘亲 /韩志晨
- 20 师恩难忘 /赵志军
- 21 他用相机改变孩子的命运 /孙宜学
- 22 夕阳恋歌 王心刚晚年尽心尽力照顾病妻 /君 瑶
- 23 让爱情守候婚姻慢慢变老 /红 蕊

学习·探索

- 32 夕阳红月报 吉林省委老干部局召开年轻干部
“强素质、增本领、谈收获”
分享交流会议等6篇
- 24 民生话题 让老年人安享幸福晚年 /唐承沛
- 26 法制生活 老年人如何提防
“投资返利”陷阱等3篇
- 27 知识大观 内卷等3篇
- 28 环球漫游 让心灵遇见北极 /沈海滨
- 29 没有垃圾的小镇等2篇

世相·品评

- 30 世态百味 喝茶 /张宪光
- 31 说三道四 “夏虫”的快乐 /郑有义
- 34 人生感悟 心存善念,厚道待人 /安 夏
- 36 也说“活得通透” /五柳千夫
- 38 相处舒服,无言也暖 /纪 明
- 39 一撇一捺道尽人生感悟 /杨鑫宇

本月值得关注的日子

2月4日,立春。
2月5日,元宵节。
2月19日,雨水。



日	一	二	三	四	五	六
			1 十一	2 十二	3 十三	4 立春
5 元宵节	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一
12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
19 雨水	20 二月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六
26 初七	27 初八	28 初九				

文化·生活

- 40 文化茶座 从“良人”到“老公” /刘佳月
- 41 在地文化等2篇
- 42 作品选刊 微笑的真谛 /李复威
- 43 晚霞之美 /李国文
- 45 一车鸟鸣 /杨帮立
- 46 百姓故事 我与养父的恩怨情“愁” /肖佳慧
- 51 全家老小几乎都“中招” /衣妍
- 52 约定时间通电话 /杨尧鑫
- 54 代际之间 一场网络上代际间的沟通对话 /弓晋
- 55 跳出网络社交焦虑 用心让代际和解可及 /蒋景景
- 56 化解“隔代抚养之痛” /李磊等
- 58 生活百科 阳台窗帘怎样选择 /赵一涵
- 58 如何减少冰箱结冰 /苏青
- 59 正确使用“过冬神器” /李贺
- 59 樟脑丸使用方法 /曹晔
- 60 养生之道 老年人要慎重饮酒 /张欢欢
- 61 中国居民膳食指南等2篇

62

老年人健康核心知识20条

/金凤联

63

老年人接种新冠疫苗
有四类禁忌

64

新冠用药的5个提醒 /刊 辑

编辑部电话：(0431) 81232998

发行部电话：(0431) 85593982

编辑出版：中共吉林省委老干部局
夕阳红杂志社

刊社地址：长春市新民大街626号

邮政编码：130021

出版日期：每月1日

国内总发行：吉林省报刊发行局

国内订刊代号：12-204

国外总发行：中国国际图书贸易总公司
(北京399信箱)

国外发行代号：1482M

广告经营许可证：220000430047

记者证核验网：<http://press.gapp.gov.cn>

制版：本社激光照排室

印刷装订：中共吉林省委办公厅文印室

国际标准刊号：ISSN1009-6086

国内统一刊号：CN22-1325/C

每期定价：6.00元

「草鞋书记」周永开

● 谢 佼



新中国成立前,他冒着生命危险在川北地区开展党的地下工作;新中国成立后,他全心全意为百姓造福,恪尽职守推动地方发展,是群众心中的“草鞋书记”;离休后,他带领群众植树造林,建成国家级自然保护区,被父老乡亲亲切地称为“周老革命”。“是大巴山的人民成就了我。我要为人民服务到底!”“七一勋章”获得者周永开坚定地说,党和人民的事业高于一切。

冒着生命危险开展党的工作

1928年,周永开出生于四川

巴中一户农民家中。他幼年丧母,祖父与父亲靠给地主做长工为生。人剥削人、人压迫人的旧社会给人民带来的深重苦难,他看在眼里。

少年周永开常常想念长征离开的红军,红军从不欺压百姓。

1943年,周永开来到化成小学求学。这是中共地下党恢复在川北活动的大本营。学校老师大多是地下党员,经常给孩子们讲革命道理。1945年,周永开17岁。一天夜里老师王朴庵摸黑约他到学校后山:“你想找共

产党,你怕不怕死,会不会背叛?”

当时学校里游走着军阀的密探,随时可能举起屠刀。周永开没有一丝犹豫,他斩钉截铁地说:“我绝不怕死!永不背叛。”

黑夜里,他举手宣誓:“我志愿加入中国共产党!”1948年,周永开任中共地下党达县地区通南巴平(通江、南江、巴中、平昌)中心县委组织委员,兼任巴中县委书记,在敌人的刀口下坚持斗争。

周永开做组织工作成效显著。到1949年下半年,通、南、巴、平共发展党员1300多人,建立区委16个,支部70多个。为斗争需要,他发展妻子吴应明入党,化名“松君”的她常常将通信情报藏在身上,送往四面八方。

那时周永开夫妇刚有第一个孩子。“松君”有一次穿过敌人岗哨,孩子受惊哭出声,她立刻死死捂住孩子的嘴,孩子难受地挣扎……任务归来,周永开后怕地说:“孩子取名周平吧,希望她能平安。”

临近解放,上级指示武装起义。“需要枪,去成都搞。那时每5家百姓就有1个特务盯着,搞杀头连坐,沿途都是关卡。”周永开回忆,“我们把枪藏在白蜡里,装作贩卖白蜡,有惊无险把枪运回巴中,搞起了武装起义。”

当时,国民党正规军一个师开到附近。地下武装发动手拿大刀长矛的群众,将敌军三个团分割包围。周永开等指挥农民武装,将枪炮武装的敌师缴械,俘敌2400余人,缴获子弹10万余发。

草鞋彰显信仰口碑铭记功勋

新中国成立后，周永开先后担任原巴中县委书记、原达县地委副书记，留下“草鞋书记”的美名。

巴中地处大巴山深处，属喀斯特地貌，常年干旱。新中国成立前，没有一辆汽车，没有一处水利工程，人称“野巴州”，老乡常常望天求雨。新中国成立后，百废待兴。周永开等干部规划兴建化成水库，召集3万多民工日夜奋战。他常常步行10余公里到工地，和老百姓一起修水库挑土方，晚上还要连夜开会研究进展，安排工作。

工地上，戴着草帽、脚踩草鞋的周永开和民工一个样，满身尘土；下工回来只看见两只眼睛，端起搪瓷缸子就喝。很多人不知道这个穿草鞋的农民，竟然是县委书记。

1960年，化成水库建成，大坝高46米，昔日荒沟变成碧波荡漾的人间天池，成为当地防洪抗旱的依靠。这座美丽的水库2003年被选定为巴中市市区饮用水水源地，2015年成为国家级水利风景区。

水库完工要刻一块完工碑，记下出工出力的人名。他拦住不让刻自己的名字，说这是人民建设的，功劳属于人民。

周永开嗓门大，脾气急，想的都是群众吃穿用度的事。平时下乡，见到路上有粪便，他会躬身把粪捡到地里，用以肥田。

上世纪90年代初，他第一次来到川陕革命老区“万源保卫战”的主战场花萼山。那时花萼

山山里不通公路不通电，他手攀悬崖、步行一整天登上山顶的项家坪村，村里晚上照明全靠煤油灯。有个小女孩给煤油灯加油时发生火灾遇难，周永开痛心极了。他拿出积蓄，买了一台小型水力发电机，组织大家挖水塘建引水渠，安装发电机。山上第一次亮起了微弱的电灯光。

一定要拔除穷根！他一遍又一遍地跑部门，催进度，说服村民出劳动力，前后接力，逐渐建起一条从官渡镇到花萼山长20多公里的公路，从外面的世界拉进电杆电线。当稳定的电流点亮夜灯时，山里那些老人都不敢相信自己的眼睛。

他还自己拿钱引种，鼓励山民发展中药材种植，试种特色中药“花萼贝母”。如今，花萼贝母成为当地有名的土特产，成为当地群众脱贫致富的“金砖”。他带人调查野生蜡梅资源，引种蜡梅，力推优质蜡梅的培育及发展惠民工程，竭力为山区农民找到生态与致富的双赢途径。

七旬上山护林换得青山重回

1994年离休后，周永开给自己加了任务——花萼山守山人。因为穷，村民在此伐林捕猎，生态破坏严重，有的地方甚至被“砍秃了头”。他立志要让青山重回。

他带着两名老干部白天拄着拐杖巡山植树，穿过溪流、乱石，向开荒、砍柴、打猎的老乡们做保护生态宣传。晚上打地铺睡觉，山高气寒，他们时常咳嗽，腰酸背痛。此时周永开已近七旬高龄，还做过胆切除手术。有

一次昏迷摔伤，农民抬着他走了几个小时才得以下山求救。

“为了生态，我的命可以丢在山上，如果我死了，就埋在树底下当底肥！这是我的志向，谁也不要拦着我。”他护林上万亩，亲手种植上千亩的“清风林”，推动建成了花萼山国家级自然保护区。在他出钱、出力、出思想的全方位带动下，爱林护林已成为当地人的自觉。

周永开刚上山时，项家坪村没有一个高中生。他私人出资翻修好花萼山上的学校，冬天不漏风，夏天不漏雨；他还找到时任村党支部书记项尔方说：“我们定向培养几个娃娃，帮助他们走出大山！”

这些娃娃中，蒋宁聪患有严重眼疾，周永开将蒋宁聪带到达州，找最好的医生治好了眼疾。后来，蒋宁聪成了花萼山区第一个大学生，如今成为一名青年基层干部。

周永开1998年发起在川北多个有红色印迹的学校设立“共产主义奖学金”，截至目前颁发10余届，奖励师生近400人，并不断追加捐款。

他两袖清风，拒绝应享受的待遇，至今仍住在50余平方米的老屋。

“周老革命一辈子扎根人民，保持劳动者本色，身无余财，房子也不留给子孙，就连自己百年后的遗体，也准备捐给医学院供解剖，他把一切都献给了党和人民……”达州市干部群众谈及周永开，无不心生敬意。

周永开就像他植于花萼山巅的青松一样，永葆青春。🌲

「高原最美格桑花」卓嘎

● 多吉占堆边巴次仁春拉



2021年6月29日,身着藏南地区传统藏装,玉麦乡原乡长卓嘎站在人民大会堂金色大厅,接过“七一勋章”。那一刻,她的心情无比激动。

作为“爱国守边精神”的传承者,卓嘎几十年如一日,扎根祖国边陲,以抵边放牧、抵边巡逻的方式,守护祖国边疆,用实际行动践行了“再苦再累也要守好祖国每一寸土地”的誓言,谱写了爱国守边的动人故事与时代赞歌。

神圣国土的守护者

玉麦乡隶属西藏山南市隆

子县,位于中印边境。

1995年之前的十几年里,卓嘎、她的妹妹央宗及父亲桑杰曲巴,是这片土地上仅有的居民。

一栋房子,既是乡政府,也是他们的家。

数十年间,这个位于喜马拉雅山脉南麓的偏远乡村,每年大雪封山半年之久,是真正的“孤岛”。

印度洋季风每年给这里带来充沛的雨水,但玉麦看似肥沃的土地却怎么也长不出庄稼。“每运一次粮食,只能靠人背马驮,徒步穿越羊肠山道和沼泽遍地的森林,再翻越海拔近5000

米的日拉山,才能抵达40多公里外最近的一条公路。”卓嘎回忆道。

1962年后,一批批的人来了,又迁走了。

1983年,政府决定将玉麦仅剩的3户人家搬到邻近条件较好的曲松。

“爸啦,我们就留在这里,不要再回玉麦了。”回忆起年轻的自己和妹妹劝说父亲的情景,卓嘎至今感慨万千,“年轻人总想去更好的地方、过更好的生活,‘家国情怀’对于那时的我们而言仅仅只是一个概念。”

“我的梦里都是玉麦,那是我们的故乡,我们必须回去!”桑杰曲巴却坚定地说。

仅仅过了一个冬天,在父亲的坚持下,卓嘎和妹妹又默默跟随父亲回到了玉麦,一家三口人又开始了几乎与世隔绝的生活。

玉麦很大,境域面积达3644平方公里。

“如果我们走了,这块国土就没人了!”父亲的这句话,卓嘎和妹妹记了一辈子。

至今,卓嘎依然记得,有一天,父亲翻箱倒柜找出平日里做衣服用的红布和黄布,又裁又剪。

当时的她在想,父亲一定是在给她和妹妹做新衣。

看着父亲穿针引线,将黄布剪裁成“看似像花又不是花的图形”,并精心地将它们缝制在长方形的红布上。姐妹俩不禁好奇地问道:“这是什么?”

父亲神秘地笑着说:“这是中国最宝贵的东西。”

那一天,中华人民共和国的

一个小小角落上，一面五星红旗迎风飘扬。那是父亲亲手缝制的国旗。

后来，只要父亲走出大山，总会购买新的国旗。

姐妹俩开始明白了，守护脚下的土地，就是守护国家。

为了守边，桑杰曲巴自1960年玉麦乡成立起便担任乡长，一干就是29年。

1988年，卓嘎从父亲手中接过接力棒，在乡长任上一干就是23年。

到1999年，玉麦已发展至5户22人，人均年收入超过西藏农牧民平均水平，达2143元。

同年，总投入近4000万元的曲玉公路开工建设。

自那年起，玉麦开始在一些重要的日子举行庄严的升国旗仪式，那是乡民寄托爱国情怀的朴素方式。

幸福家园的建设者

“我们经常在电视上看到习近平总书记到边远山区看望慰问群众，就萌生了告诉总书记我们生活很好的念头。没想到总书记真的给我们回信了。”卓嘎难掩激动。

2017年10月28日，习近平总书记给卓嘎、央宗姐妹回信，肯定她们父女两代接力为国守边的行为，感谢长期为守边固边忠诚奉献的同志，勉励广大农牧民扎根边陲，守护好国土，建设好家乡。

2017年，国务院办公厅印发《兴边富民行动“十三五”规划》，对“十三五”时期深入推进兴边富民行动，支持边境地区加快发

展作出全面部署。

与全国其他边境地区一样，玉麦人对美好生活的向往也开始一一变为现实。

同年，国家投资超过5亿元，总里程50公里四季保通的曲玉柏油路开工建设；国家电网进驻，玉麦乡家家户户实现WiFi覆盖；总投资1.2亿元建设的67栋“幸福美丽边境小康示范乡”装配式结构藏式民房、卫生院、乡村两级行政办公楼等同步兴建。

岁月如同横跨玉麦乡的那条潺潺河水，经久不息地流淌着。到2020年，曾经的“三人乡”已发展成了67户234人、下辖两个行政村的边陲小康乡。

如今，走在干净整洁的玉麦乡间柏油小道上，看着炊烟袅袅的家庭旅馆、乡史馆、游客接待中心，新玉麦正在发生着新的变化。

2020年，玉麦乡人均纯收入达34012元，是同年西藏自治区农村居民人均可支配收入的一倍多。

这个曾经的“三人乡”，已成为幸福、美丽的小康乡，迸发着前所未有的活力与生机。

家是玉麦 国是中国

曾经，没有学校的现实一度成为卓嘎的烦恼——因为她知道，孩子是玉麦最大的希望。

“2019年，玉麦乡家门口的附设幼儿园正式开学，三个班共有18个孩子。2020年，玉麦小学开学，一年级有8名学生、二年级有2名学生。”卓嘎说，“接受现代教育，是为了更好地传承爱国守边的精神。”

2017年，玉麦乡历史上第一

个大学生——央宗的儿子索朗顿珠大学毕业，并光荣地成为玉麦乡的一名公务员。

2019年，卓嘎的大女儿巴桑卓嘎大学毕业。如今她已是玉麦乡纽林塘村的一名乡村振兴专干。

2021年，卓嘎的二女儿其米卓嘎也大学毕业归来。

“我爷爷、妈妈和姨妈是全国人民学习的榜样，所以我一定要更加努力，传承弘扬好爱国守边的精神。”巴桑卓嘎说，“比起很多地方，玉麦还有很大的发展空间，作为一名乡村振兴专干，我一定会担起振兴玉麦的使命，和大家一起把家乡建设得更好。”

“新搬迁的居民，时常会向我询问巡边路上遇到的问题。”卓嘎说，现在玉麦的人多了，年轻人巡边走得更远、更高，年长的乡民就在附近放牧守土。“见过外面的大千世界后，和父亲一样，我也越发地挚爱这片生养我的美丽牧场。”

如今的卓嘎，和父亲桑杰曲巴一样，依然坚守初心，努力引领着乡亲在玉麦这片热土上坚韧而又幸福地生活。

没有轰轰烈烈，只有默默坚守。没有豪言壮语，只有赤子情怀。

玉麦变了，但不变的是玉麦人的忠诚与担当。

摸着自己获授的“七一勋章”，卓嘎说：“这个勋章，属于玉麦、属于西藏和长期坚守祖国边陲的各族群众。”

今天的边陲玉麦，户户是哨点，人人是哨兵。玉麦的每个人，都是国家的坐标。📍



君子同行必有师

● 韩爽

陈独秀是中国现代历史上举足轻重的人物。但是很少有人了解,这位“五四”民主与科学运动的主将,曾经对妓女出身的画家潘玉良鼎力相助,不仅仅是出席潘玉良婚礼的唯一客人,而且亲自为潘玉良主婚,又亲自推荐潘玉良公费去法国深造,成为潘玉良人生中的一个重要人物。

陈独秀与潘赞化同是安徽人,曾一起办过报,两人因此结下深厚友谊。在得知潘赞化与潘玉良的恋情之后,他以新青年的新观念,公开支持两人的恋情。

不仅如此,当时陈独秀在了解了潘玉良的绘画天赋以后,又积极建议潘赞化送潘玉良去报

考上海美术专科学校,因此使潘玉良从此走上美术道路。当潘玉良因为在学校受到一些旧派人物的讽刺打击,陈独秀又建议潘赞化把她送到法国去学习,并利用自己在教育界的影响争取到公费留学的名额。

几年以后,潘玉良留学归来成为上海美专、中央大学艺术系教授,但因出身微贱引发社会的偏见与非议。当时已经是国内政治领袖人物的陈独秀,毅然公开给她以鼎力支持。为了表达自己的支持,他在潘玉良于1937年绘的一幅《侧身背卧女人体》的白描上亲自题字:“余识玉良女士二十余年矣,日见其进,未见其止,近所作油画已入纵横自如之境,非复以运笔配色见长矣。今见此新白描体,知其进犹未已也。”又在潘玉良同年创作的《俯首背女人体》作品上,以同样的字体题写:“以欧洲油画雕塑之神味,入中国之白描,余称之曰新白描。玉良以为然乎?廿六年初夏独秀。”

侃去给章太炎拜年,刘师培接着到来。三人围坐在一起闲谈,刘师培很羡慕章太炎拥有黄侃这般优秀的徒弟,不禁感叹:“我怎么就碰不到一个好学生呢?”听到这话,黄侃问:“我来做你的关门弟子如何?”刘师培回答:“别开玩笑,你的学识足以让人倾倒,再说你早有名师在上,岂可屈尊于我的门下?”黄侃立即起身,说:“只要你不认为我有辱门庭,我就按规矩行拜师大礼。”

章太炎当即阻止,在他看来,刘师培只年长黄侃两岁,属年龄相仿。刘师培也以为黄侃不过是戏言。没想到,第二天一大早,黄侃用红纸封着见面礼赶到刘家,见到刘师培便跪下行拜师礼,刘师培既吃惊又感动,

便收下了这个弟子。事后黄侃说:“我要学习的《三礼》是刘先生的家学,要是不拜师,怎么能得到真传?就凭在这方面他比我懂得多,我拜他为师,实乃天经地义,这就是大家所推崇的道之所存、师之所存。”一位朋友故意问黄侃:“章先生和刘先生二人,谁读的书多、谁的学问高?”黄侃说:“我只能告诉你,刘先生的记忆力无人能及。”这种文不对题的回答,既实事求是,又没有厚此薄彼,却显现出黄侃时刻保持着对两位老师的维护和尊重。

30岁的刘师培收徒不到一年,就英年早逝了,悲痛欲绝的黄侃将其墓志铭做成拓片,装裱后高悬于书房内,目的是:“朝夕面对,如见恩师。”

唐弢虽比俞平伯小13岁，但这丝毫没影响他们的友情。

唐弢读俞平伯的文章较早，偏爱他的散文和诗歌。1936年，俞平伯的《古槐梦遇》出版后，唐弢开始和他通起信来，还寄去一张宣纸请他题写条幅。俞平伯欣然答应，给唐弢写了题名为“临枯树赋”的条幅。自此，他们便开始了书信往来。

1944年10月16日，唐弢等人从上海到北平处理完鲁迅藏书问题后，唐弢忽然想起该探望一下住在北平老君堂的俞平伯，便独自驱车去古槐书屋。两人虽早有书信往来，却无暇见面，这次机会难得。唐弢刚到老君堂，俞平伯就从里屋缓步迎了出来。唐弢随他进了书屋，谈了一点上海的情形，又问及北平几位熟人近况，俞平伯如实相告。谈话始终沉浸在一种舒缓平和之中，如饮淡茶，令人回味无穷。

告别时，唐弢留下从荣宝斋购得的宣纸，请他写几首诗。俞平伯问了唐弢在北平的地址，颌



唐弢与俞平伯如水之交

● 邱向峰

首应允。两天后，唐弢回到他住的西总布胡同时，见到了俞平伯留下的名片和字幅。回访的俞平伯刚走，唐弢没遇上。字幅上有三首诗，其中一首是：“野塘十顷几荷田，一水含清出玉泉。菱蒂无端牵旧恨，萍根难植况今年！红妆飘粉谁怜藕？翠袖分珠不是圆。莫怯荒城归去早，西

山娟碧晚来鲜。”唐弢读了非常高兴，藕谐我，圆谐缘，用苏州土话念起来更有韵味。后来唐弢离京回沪，临行前写了一封信辞行，信末也附了一首诗：“词赋名场心力残，玉泉裂帛听终寒。霜风红遍西山路，莫作江南春色看。”用诗唱和，是他们真诚相待、坦率相见真挚情谊的表现。☺

巴金「不在意」

● 张君燕

20世纪20年代，巴金考入成都外语专门学校。读书期间，加入了进步青年组织「均社」。

有一次，巴金参加了一个活动，还要当众演讲。尽管做了充足的准备，但在台上巴金还是紧张了，他面红耳赤，说话打结，还出现了好几次口误。台下一

样，太不尊重人了！我去帮你打听一下他是哪个班的，叫什么名字，有机会咱们给他点教训。」朋友愤愤不平地对巴金说。

加了一个活动，还要当众演讲。尽管做了充足的准备，但在台上巴金还是紧张了，他面红耳赤，说话打结，还出现了好几次口误。台下一些学生发出笑声，一名高个子学生居然大声嘲笑起巴金来，甚至一度打断巴金的发言。幸好巴金及时调整状态，才顺利完成演讲。

「他怎么可以这

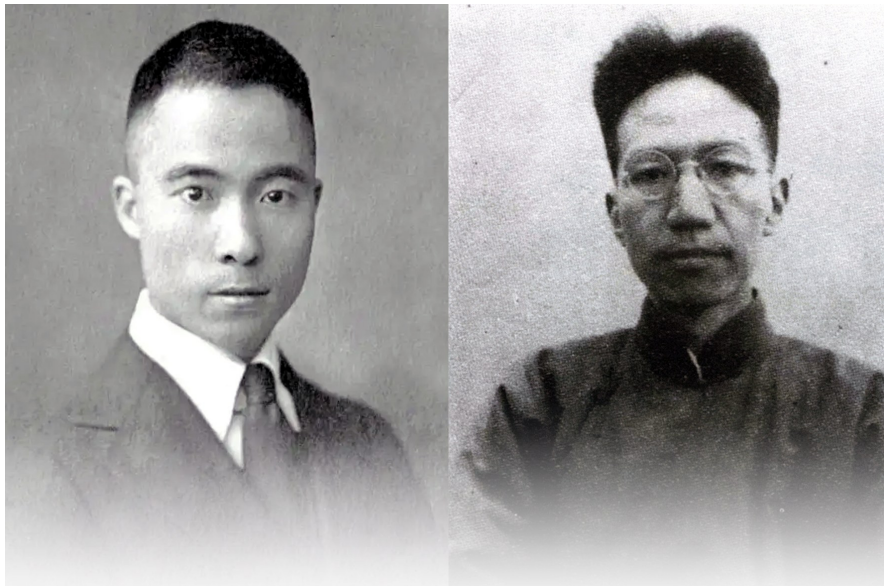
样，巴金连连摆手阻止，「其实，他并不是在嘲笑我。说实话，我在台上窘迫的样子确实挺好笑的。他嘲笑的是我，紧张出丑这件事情，而不是针对我。也许他根本不知道我是谁。所以，完全没有必要在意这件事，更不必因他的嘲笑而耿耿于怀。」巴金说。☺

黄侃拜师

● 吕添添

国学大师黄侃生性孤傲，但他却非

常尊敬老师。有一年春节，黄



一生师友

●李志飞

1917年,23岁的吴宓赴美留学,他先是在美国弗吉尼亚大学读新闻学,1918年又转入哈佛大学比较文学系。而陈寅恪辗转在日本、德国、瑞士等国家求学后,于1918年到美国哈佛大学留学。就这样,吴宓与年长自己4岁的陈寅恪相识。

由于身处异国,吴宓和陈寅恪两人常常相聚,以解思乡之苦。他们常常并肩散步于查理士河畔,畅谈文学和国学。当时,吴宓对陈寅恪很佩服,对他如此博学感到惊讶,并给国内的朋友写信道:“合中西新旧各种学问而统论之,吾必以寅恪为全中国最博学之人。”他把陈寅恪当老师,又当无话不谈的朋友。

吴宓回国后,担任清华大学国学研究院主任。在清华大学决定筹建国学院时,校长曹云祥邀请胡适、章太炎任导师,但他们都推辞了。这时,身为国学院

筹备处主任的吴宓向曹云祥推荐了当时还在柏林留学的陈寅恪,曹云祥听了也觉得陈寅恪是个不可多得的人才,于是答应请他任导师。

陈寅恪进入清华后,吴宓将他照顾得无微不至,不仅安排陈寅恪的起居,还帮助他处理杂务。尽管为此吴宓耽误了很多读书和处理自己事情的时间,可是他毫无怨言。俩人也经常聚在一起畅谈,诗词唱和。

1959年,吴宓在西南师范学院任教,彼时陈寅恪执教于中山大学。老朋友分别已久,吴宓常常在日记中倾吐对陈寅恪的思念之情,想起陈寅恪对他的教诲,吴宓写道:“受教追陪四十秋,尚思粤海续前游。”

年近古稀的吴宓时刻想去广州与陈寅恪相见。1961年7月,身在重庆的吴宓写了一封长信给陈寅恪,信中向陈寅恪叙述

了自己的近况,还提出“来粤晋谒”。吴宓想与老友叙旧,因为两位老人已分别十余年了,他也知道,年过古稀的陈寅恪双目失明,过着几近与世隔绝的日子。陈寅恪收到吴宓的信后,于这年8月4日由夫人代笔回信,信中所用很大篇幅告诉吴宓到广州所应注意事项,包括怎样选择到中山大学的路线、车资几何、饮食住宿等颇为详尽。他对这次老友来访非常期盼。

1961年8月30日夜,吴宓乘火车抵达广州,陈寅恪派两个女儿去接站。陈寅恪坐在家中等到夜里12点,才见到风尘仆仆赶来的吴宓。吴宓是专程“来粤晋谒”陈寅恪的,因而在广州逗留的5天里,吴宓每天都去陈寅恪家谈心,有时不止一趟。他们叙旧、吟诗、论学……陈寅恪夫妇设家宴款待吴宓,还欣然提笔写诗赠吴宓:“五羊重见九回肠,虽住罗浮别有乡。”

吴宓在日记中记下了他受到陈寅恪盛情款待的场景,陈寅恪夫妇设家宴“鸡鱼等肴饌甚丰”、“在陈宅晚餐,肴饌丰美”、陈家“送来炖鸡一碗,加红薯与卤鸡蛋一枚”……当年正值困难时期,可见陈寅恪是倾囊招待这位远道而来的老朋友。

9月3日,是吴宓在广州的最后一天,临别,陈寅恪夫人又将自种的花生“剥而炒之,强宓带去一包”。陈寅恪写了四首总题为《赠吴雨僧》的七言绝句给吴宓,其中两句为:“暮年一晤非容易,应作生离死别看。”如陈寅恪所料,这是两位结交40余年挚友的最后相聚。☹



张中行的两次自责

●唐宝民

张中行先生的《禅外说

禅》出版后，有一位书摊主告诉他说：“有一天，来了一个中年女性，想买您这本书，但她没有钱，所以想拿一本字典换，我认为这是一件雅事，就换了。”张中行听后很感动，就拜托书摊主等那个女性再去书摊的时候将字典还给她，说就算是自己送给她一本书。十多天后，那位摊主告诉张中行说：“那位女性又来了，按照嘱托把字典还给她，但她没有接受，而且，从那以后，再也不到书摊来了。”张中行听了以后，十分自责，说自己只知她寒素的一面，忽视了她的矜介的一面，伤了她的自尊，因此觉得对不起她。

还有一件事，让张中行

自责了半个多世纪。

那是1947年，他协助巨赞和尚编辑佛学月刊《世间解》，向俞平伯先生约稿。俞平伯欣然同意，写了篇《今世为何需要佛法》的长文交给了张中行，并在杂志上发表了。过了一段时间，俞平伯写信来询问稿费事宜。张中行十分惊讶，认为一个惯于吟诗“看翠袖，对红裙，旧情假又疑真”的名士，怎么会如此在意稿费这样的小事呢？因此对俞平伯产生了看法。直到俞平伯去世，张中行在《新文学史料》中始知当时俞平伯家庭生活极端困难，甚至靠夫人典当度日。他因此“感到不安，或竟惭愧”，特作文以记此事，以自责之心告慰故人。

相声语言大师侯宝林虽然只上过三年小学，由于勤奋好学，他的艺术水平达到了炉火纯青的程度。有一次，侯宝林为了买到自己想买的一部明代笑话书《谑浪》，跑遍了北京城所有的旧书摊也未能如愿。后来，他得知北京图书馆有这部书，就决定把书抄回来。适值冬日，侯宝林顶着狂风，冒着大雪，一连十八天都跑到图书馆里去抄书，一部十多万字的书，终于被他抄录到手。

侯宝林抄书



●王智勇

大师请木匠

●魏邦良

1929年9月，国画大师徐悲鸿在蔡元培的引荐下，就任北平大学艺术学院院长，一上任他立即聘任了齐白石为教授。当时的北平画坛，死气沉沉，以摹仿古人为能事，保守势力相当顽固。木匠出身的齐白石大胆创新，手法造化，非常孤立地生活在北平画坛的一片冷嘲热讽之中。当徐悲鸿乘坐四轮马车，第一次来到齐白石门前时，齐白石哽咽得说不出话来：“我一个星塘老屋拿斧子的木匠，怎敢到高等学府当教授呢？”“你岂止能教授我徐悲鸿的学生，也能教我徐悲鸿本人啊！”徐悲鸿说：“齐先生，我徐某正要借重您这把斧子，来砍砍北平画坛上的枯枝朽木！”



我从护路军走来

● 潘成忠

我是1930年出生的,从护路军走来,历任战士、副连长、连长、营长、团参谋长、副团长、铁道兵工程学院铁建系副主任,参加过解放战争、抗美援朝战争、援越抗美战争,经历了铁道兵从诞生到“兵转工”35年的整个过程,可以说是铁道兵历史见证人。

1943年3月至1945年8月,我在牡丹江国民高等学校土木科学习。1945年8月15日,日本战败,东北解放,东北民主政府接收日伪铁路管理机构。当时很多铁路被日军或苏军拆除,铁路通车率只有50%,机车、车辆损坏率达80%。为了保护铁路设施,恢复正常运输,第四野战军在东北组建了一支武装护路队伍,后改为东北民主联军铁道

司令部所属护路军。1946年10月,19岁的我考入牡丹江铁路局工电处工程科当实习技术员,在那里参加了护路军,从此走上了抢修铁路的人生之路。

1948年7月5日,在哈尔滨南岗极乐寺举行的铁道纵队成立大会,标志着中国人民解放军铁道兵诞生。此时,拥有4个支队,总兵力17104人。“一切为了前线胜利”“野战军打到哪里,铁路就修到哪里”,这是铁道纵队发出的铿锵誓言。1948年7月,三大战役在即,大军未动,铁路先行。铁道纵队兵分四路紧急抢修在战争中遭受破坏、通往锦州、沈阳、长春战区铁路。我随所在大队于1948年12月初在新义线,抢通清河门等4座桥梁,

挺进山海关。1949年1月14日,配合四支队和铁路工人抢通了滦河桥,直达天津。当时,我还是一名铁路职工,经组织考察培养,我光荣参加了中国人民解放军,1950年6月光荣加入了中国共产党。

我所在部队紧跟第四野战军,抢修平汉线南段郾城至驻马店被毁的56公里铁路线路。1949年4月18日,又投入抢建淮河木便桥,于6月27日通车。7月13日,渡江经武昌徒步行军到蒲圻,到7月28日抢建蒲圻木便桥。这是武昌向南第一座长409米跨陆水铁路大桥,这座桥被炸毁,施工十分艰难。指战员发扬不怕苦、连续作战的精神,仅用半个月时间,就使木便桥通车。到9月初,开始抢建汨罗江木便桥,材料供应困难,时值伏暑,多人患上疟疾,疟疾致非战斗减员严重,在这种极其艰难的条件下,指战员在新中国即将于10月1日诞生的鼓舞下,提前8天使木便桥通车,受到第四野战军的通令嘉奖。

1949年10月下旬,我所在大队和长沙桥工处,抢建363米的耒河木便桥,这是南下衡阳的关键工程。24小时创造打桩73根纪录,奋战七昼夜,于11月8日通车。至此,我所在一营南下,抢修曲江上的韶关正桥,12月28日列车进入广州,粤汉铁路提前3天全线贯通,受到政务院嘉奖。铁二师在解放战争中,共抢修、修复铁路线路全长1092公里,其中铺轨342公里,架设桥梁102座,延长线10110米。

1950年,全国进入经济恢复

时期,铁路必须先行。我所在部队立即转入铁路复旧工程,以适应繁重的运输需求。我们于4月15日提前修复了韶关大桥,转移到南岭支线,完成10余公里线路改善工程。7月20日停工整编,师属3个团,团直辖6个连,我被任命钢桥一连技术副连长。随后,二师向湘桂线调动,9月10日师部驻柳州,二师担负来宾至睦南关铁路施工、卢村至长塘间7座桥梁施工,1951年2月15日完成任务。随后我受命带领43名战士配合柳州铁路局第二桥工队,学习钢梁拼铆、起重等技术并成为骨干。3月30日,在来、睦段完成桥梁541延长米,铺轨65公里。

1950年11月至1951年4月,铁一师、二师、三师、直属独立团、直属桥梁团,先后入朝,抢修路桥。6月,桥梁团扩编为第四师,独立团改编为桥梁团。

1951年3月,铁二师抵达安东(今丹东),用短短19天抢通军需物资入朝重要通道——鸭绿江便桥便线。入朝后在著名的“三角地区”担负铁路保障任务,管区平均长度120公里,与美军在“317”展开艰苦卓绝的“反绞杀”作战,为建立“打不断炸不烂的钢铁运输线”做出突出贡献。

入朝参战4个月后,我任钢桥一连连长。一连发扬一不怕苦,二不怕死的精神,抢修铁路,战胜了美空军对铁路的狂轰滥炸,保障了钢铁运输畅通无阻。特别是,1951年8月至1952年6月,整个反“绞杀战”期间,敌人共破坏铁路19886处次、桥梁1729座次、隧道43座次、给水站

148站次。在美军的“绞杀战”中,有些铁路地段几乎每2米就埋有一颗炸弹。美军在天上不停地炸,铁道兵在地上不停地修,且随炸随修。

我们一连白天抢修,晚上通车,抢修的办法非常原始,就是靠人工,遇山打隧道,遇水架桥梁。孟中里有一条公路连着一座大铁桥,是后方战略物资运往前线的一条必经之路。一次,我带领全连在孟中里抢修,突然定时炸弹爆炸,引爆了汽油桶。因在朝鲜战场上身负重伤,我被批准早回国,但我却坚持留在工作岗位。

1953年7月朝鲜停战后,铁道兵团部队继续发扬国际主义精神,在朝鲜承担了新建和复旧铁路的任务,我留在朝鲜参加恢复建设,直到1956年才回国。

我任铁道兵二师六团参谋长时,于1965年6月29日进入越南,征尘未洗便投入对河内至友谊关238公里铁路的改造。

1965年9月20日11时15分,我正在宋化附近的七连工地组织改轨工程试点,突然数十架飞机突然从低空多方向攻击宋化大桥。敌机首次空袭,投弹40余枚,命中2枚。我带着技术干部,顶着硝烟跑到现场和连队干部制定了抢修方案并上报,12时50分即获批准,要求24小时抢修通车。六团由我组建抢修指挥所,在21日13时43分,提前1小时15分完成通车,开通后24小时通行27列火车。越南政府授予六团六连“胡志明流动红旗”以示表彰,打响了入越抢修第一炮。

美空军在越南战场轰炸,除原子弹没被用,使用了定时的炸弹、气浪炸弹、磁性炸弹、燃烧弹、子母弹、菠萝弹、钢珠弹、细菌炸弹等。大队参谋胡家利摸清了钢珠弹等其他类型炸弹的构造,掌握了破解技术,先后卸除585枚,引爆3500多枚,为部队培训了120名排弹能手,为保障抢修人员安全作出了重要贡献。

出国前,我们请广州军区培训了2名标图员,以此为骨干,组建了对空情报哨,装备了相关器材,昼夜收听广州空军司令部空情,将美机150至200公里范围内活动情况标在图板上。一次,我了解空情返驻回途中,路过仙湖车站,看到10连连长带一个排仍在抢修股道,我立即严令撤出。10多分钟后4架敌机来袭,轰炸了抢修现场,我乘坐的小车在穿入竹林时也被发现,敌机沿着公路投弹扫射,幸亏司机机智驶进竹林离开公路,才避免了伤亡。

我们六团是一个桥梁团。根据指挥部指示,我团的主要兵力转入对河内至友谊关铁路桥梁的抢修工作。在抢修中,广大指战员在援越高炮支队及我团高机连的掩护下,发扬革命英雄主义精神,冒着敌机的轰炸,坚持“随炸随修”,保障了我团管区铁路有90%的时间畅通无阻。援越抗美,可歌可泣,其激烈程度绝不亚于抗美援朝时期的抢修。

我先后在战争年代和平时时期参加了20多年的铁路抢修、抢建和复旧工程,为赢得战争胜利和国家铁路建设贡献了自己的青春。🌞



犹忆北京打卤面

● 唐鲁孙

一天三餐，南方人大米为主，北方人以面食杂粮为主，吃面食的除了馒头烙饼之外，还是以吃面条的时候居多，吃面条不外乎是炸酱或打卤，今天就谈谈打卤面吧。

打卤面分“清卤”“混卤”两种，清卤又叫“氽儿卤”，混卤又叫“勾芡卤”，做法固然不同，吃到嘴里滋味也两样。北京的炸酱面前门外的一条龙，东安市场的润明楼，隆福寺的龟温，酱都炸的不错；至於混卤，拿北京来说，大至明堂宏构的大饭庄子，小至一间门脸的二荤铺，所勾出来的卤，只要一搅和就泻，有的怕卤泻猛这一加芡粉，卤自然不泻，可是也没法拌啦。

打卤不论清混都讲究好汤，

清鸡汤白肉汤羊肉汤都好，顶呱呱是口蘑丁熬的，汤清味正，是汤料中隽品。氽子卤除了白肉或羊肉香菇，口蘑，乾虾米，摊鸡蛋，鲜笋等一律切丁外，北京人还要放上点鹿角菜，最後洒上点新磨的白胡椒，生鲜香菜，辣中带鲜，才算作料齐全。

做氽儿卤一定要比一般汤水要口重点，否则一加上面，就觉出淡而无味来了。既然叫卤，稠乎乎的才名实相符，所以勾了芡的卤才算正宗，勾芡的混卤，做起来手续就比氽子卤复杂了，做料跟氽子卤大致差不多，只是取消鹿角菜，改成木耳黄花，鸡蛋要打匀甩在卤上，如果再加上火腿鸡片海参又叫三鲜卤啦，所有配料一律改为切

片，在起锅之前，用铁杓炸点花椒油，趁热往卤上一浇，嘶拉一响，椒香四溢，就算大功告成了。

吃打卤跟炸酱所不同的地方，吃氽卤黄瓜丝，胡萝卜丝，菠菜，掐菜，毛豆，藕丝都可以当面码，要是吃勾芡的卤，则所有面码就全免啦。吃氽儿卤，多搭一扣的一窝丝（细条面），少搭一扣的帘子扁（粗条面），过水不过水，可以悉听尊便。要是吃混卤面条则宜粗不宜细，面条起锅必须过水，要是不过水，挑到碗里，黏成一团就拌不开了。混卤勾的好，讲究一碗面吃完，碗里的油仍旧凝而不泻，这种卤才算够格，这话说起来容易，做起来可就不简单啦。

先曾祖慈生前吃打卤面最讲究，要卤不泻汤才算及格，我逢到陪他老人家吃打卤面就心情紧张，生怕挨训，必须面一挑起来就往嘴里送，筷子不翻动，卤就不太泻了。有一次跟言菊朋昆仲在东兴楼小酌，言三点了一个烩三鲜，并且指明双卖用海碗盛外带几个面皮儿，敢情他把东兴楼的烩三鲜拿来当混卤吃面，真是一点不泻，可是换个样儿让灶上勾碗三鲜卤吃面，同样用上等黑刺参而不用海茄子，依然是照泻不误，令人怎么样也猜不透，言氏弟兄当年在蒙藏院同是有名的美食专家，对於北方吃食，他们哥儿俩算是研究到家了。

有一年夏天，散了早衙门，大家一块到十刹海荷花市场消夏，大家又提到吃打卤面的事，言三说：“北京大小饭馆勾出的

星期日,我与妻子走出家门,沿伊通河畔往北前往一座人工岛。寻一处石阶坐下,以北面的南关大桥为参照,我开始寻找早已消失在河道里的一条街巷,那个承载了我少年时太多记忆的街巷。

上个世纪七十年代初,我家结束了下放两年的农村生活,调回长春市,我父亲在一个叫东岭的地方找到一处房源。那是一栋土坯房,房主人姓白,是个老头,身边无儿无女。可能是说话投机,对了心思,我父亲当场决定买下那栋房子。那时东岭属于城市的边缘,房屋一家紧挨一家,墙体多为土坯,房顶一律用油毡纸铺就,压了砖头。房屋里的



消失的老街坊

●夏鲁平

卤都爱泻,还没在那家饭馆里吃过令人满意的混卤呢!”在座有位孙景苏先生住在积石潭,他说:“在我住所附近有个二荤铺,每天一早总要勾出几锅羊肉卤来,是专门供应下街卖豆腐脑的浇头,如果头一天带话,他可以留点卤下杂面吃。”笔者当时因为天气太热,挤在湫隘的小屋里吃打卤面,似乎吃非其时,奚啸伯叔侗昆仲嘴馋好奇,听了之后过不几天,就向大家报告,孙景老的品鉴的确非虚,人家勾出来的卤;除了凝而不泻外,而且腴润不濡,醇正适口,调羹妙手,堪称一绝。又过了不久,齐如老跟徐汉生两位也去品尝过一番,同样认为这种羊肉卤是别家饭馆

做不出来的美味,可惜荷花市场还没落市,就碰上芦沟桥七七事变啦,大家从此奔走南北,浪迹天涯,朵颐福薄,只有徒殷结想而已。

茄子素卤,平素茄子卤到是常吃,可是茄子素卤只听说有这种吃法,可没试过,北大刘半农兄生前是最喜欢搜奇访胜的,他听说宣武门外下斜街明代古刹长椿寺有两件古物,一是明朝正德皇帝生母皇太后的喜容,一是元代紫银沙金合铸的一座三尺多高的浮图,因为舍间平素跟长椿寺有来往,寺里方丈寿全和尚跟笔者又是故交,于是规定时间,半农兄又约了三位考古专家一同前往,他们认为从这幅喜

容,发现若干前所未见的小服饰,可算此行不虚,同时中午寿全大师准备了茄子素卤吃面,茄子是附近菜园子里现摘现吃,小磨香油是戒台寺自己榨的,加上铺派(伺候长老的杂役)手艺高,吃这样的茄子素卤,比各大饭馆荤的三鲜卤要高明多啦。

来到台湾几十年,合格够味的卤固然没有喝过,似乎打卤面已经变成大鲁面,连名儿都改啦(十之八九是受了鲁肉饭的影响)。前几天在高雄一家平津饭馆吃饭,跑堂的小伙子,说的一口纯正国语,问他打卤面怎么改成大鲁面了,他说食客以台省同胞居多,叫大鲁面听了顺耳,这叫入境随俗。☺

有一个小院，院子里拉起长长的晾衣绳。夏日里，院子还会生起炉火，每天早晚，炊烟升起，弥漫在院中，缭绕出过日子的烟火气。

我父亲买的房屋实在太破了，年久失修，墙体变形，房顶的油毡纸龟裂，我父亲新单位的领导实在看不下去，一边埋怨我父亲为什么买这么一栋破房子，一边派工人拆掉这栋土坯房，拉来几车红砖，在原址上重新盖起了砖瓦房，从此，我家在这个叫东岭的地方安顿下来。

东岭是个高冈，家门前那条由西往东延伸的街巷，到了此处，再往东十几米就是一个断层。断层下面，由南向北的伊通河水流湍急地穿过南关大桥，再往北流出市区，流入遥远的松花江。河对岸，有十几处练武的场地，每天清晨和黄昏，刀枪剑戟随人而动，嗨嗨呀呀的喊叫声此消彼长，看得我着实有些着迷。在这样的环境里，我从少年长到了青年。如今，那条街巷早已不存在了，一半盖起了高楼，一半变成了河道。

当年我们家前院有个姓郑的男人，木匠出身，背部有些驼，他是这条街巷里最能张罗事的人，我们孩子都叫他郑大爷。夏天吃过晚饭，我们会看见郑大爷身穿白色跨栏背心，走出家门，站在街巷里，东瞅瞅，西望望，遇到什么人，打一声招呼，或者跟谁进行一场闲聊。他腰间宽宽的皮带裸露在外面，皮带上挂着一个皮夹，巴掌那么大，四四方方，黑红色，皮夹里分门别类存放着钱币、工作证件，又好像他所有的重要物品都装在这皮夹

里。皮夹盖子上的黄铜钮扣，油光锃亮，显示着其主人与众不同、见多识广。而郑大爷在街上说出的每一句话，似乎都带有真知灼见，不能不让人信服。这样一来，谁家有什么大事小情，也自然少不了他。

卖给我父亲房屋的老白头，住着一栋又大又好的房屋，他一辈子无儿无女，老伴儿去世不久，他又娶了个新人，那人是个小脚老太太，个子矮小，同样无儿无女。成亲那天，小脚老太太穿一件半新的衣着，胳膊肘里挎着蓝花布包，打扮得利利索索走进老白头家。那天，小脚老太太放下包裹，在外屋厨房炒了四个菜，摆在炕桌上，桌上放了一瓶白酒，郑大爷作为证婚人，被邀请到炕桌前，盘腿大坐，喝上酒，脸立马红到脖颈。这样的场景少不了孩子们出现，我们蹦蹦跳跳跑进老白头家院子，扒向窗口朝屋里张望，看喝酒的郑大爷，看年迈的新娘，说不定什么时候，会得到一块喜糖。我们听到喝红了脸的郑大爷嘴里反复说的一句话是：“人和人在一起，就是互相帮衬。”然后喝酒、吃菜，再说话，说着说着，郑大爷又重复那句话：“人和人在一起，就是互相帮衬。”在我们孩子听来，那句话好像倒出了生活中全部大道理。没过两年，老白头离世了，小脚老太太又迎来了一个新人，那老头手拉一个四轮小车，车上放着一只柳条箱，身穿崭新而过时的衣装，走过长长的街巷，走进老白头生前留下的那栋房屋里。那天，小脚老太太照例炒了四个菜，炕桌上放上了一瓶

白酒，郑大爷又一次作为证婚人被邀请过去，他坐在炕桌前，吃菜、喝酒，说得最多的一句话还是：“人和人在一起，就是互相帮衬。”后来，小脚老太太离世了，那老头与另一个老太太成亲，郑大爷还是作为证婚人，出现在炕桌前，席间仍忘不了那句话：“人和人在一起，就是互相帮衬。”

记忆中，那房屋每次有老人离世，都由郑大爷帮助出殡，他不仅是那些老人的证婚人，也是把他们送上人生最后一程的人。多少年过去，房屋的主人换了一个又一个，一副副陌生老人的面孔在我们孩子眼前出现，又一天天被我们熟悉，他们在房屋、院子里出出进进的身影，让我们知道什么叫互相帮衬着度过晚年。时光无声地流逝，那些老人们始终安静而又泰然。

紧挨着郑大爷家山墙的是一户姓吴的人家，男主人叫吴成贵，是一个单位的采买员，人比较闷。在一般人的印象中，采买员应该能说会道，油嘴滑舌，像吴成贵这样的闷人能做采买，实属罕见。平时走在街上，有人主动跟他打招呼，他都表现出不冷不热，时间长了，他与大伙的交流少之又少。吴成贵有着常人可见的优点，能吃苦、肯干。他家的房子是土坯房，每年秋天，他都要从外面运来两车黄土，几捆稻草，稻草用铡刀切成一寸多长的草棍儿，搅拌在黄土里，和泥，抹墙。这活儿干起来很不轻松，会让人挥汗如雨，吴成贵要赶在入冬前，把自家房屋外墙涂抹一遍，这不仅有利于房屋的保护，也有利于冬天屋里保暖。年

年如此,从没中断过。干这些活儿的时候,吴成贵有了雄心,想着终有一日将这土坯房拆掉,翻盖成砖瓦房。于是,早在两三年前他就开始实施这一计划,每天下班,他从路边捡几块石头或砖头,放在自行车后架上,用绳子捆绑,推着自行车走回家中。那些石头、砖头堆放在他家院子里,天长日久,堆积如山。星期日,他还会推起手推车,带领他的儿子吴刚,在有拆迁房屋的地方捡回来满满一车红砖、青砖。

有一年春天,吴成贵家院子里的砖石足以盖一栋房子了,进入五月,天气变暖,他拆掉了居住多年不太体面的土坯房,所有家具,包括锅碗瓢盆都裸露在原有的屋子里,上面苫上一层塑料布,用木棍从里面支撑起一块小小空间,成为全家临时住处。那个年代,一般人家盖房子,都要请帮工,干一天活儿,供应三顿饭。吴成贵盖房子没有请任何人,他就一个人干,有时叫上他的儿子吴刚跟他一起干。吴成贵先是在拆掉房屋的地基上挖出半米凹槽,每天下班挖一点,挖到天黑,吃点饭,然后钻到那木棍支撑起的塑料布里睡觉。第二天早晨,天刚麻麻亮,吴成贵早早起来,钻出塑料布继续干活。等到地基四周凹槽全部挖完,便开始往里面投放石头,他把那些不规则的石头反复挑选,顺其形状进行安放,让石头与石头的缝隙相互吻合,剩下的就用泥土填平。石头填满了凹槽,地基也就完成了,下一步就是砌砖。为避免墙体砌斜,每次砌砖,吴成贵都要拉起一根长长的

线绳,两端压上砖头,让刚砌上的砖相互找齐,那精细的程度不亚于一名能工巧匠。

吴成贵盖房的进度实在缓慢,一天晚上只能砌一两层砖,到了八月份,墙体高度才达人的腰部,照这样下去,入冬前也无法将房屋封顶。吴成贵自己也急,他每天晚上要干到八九点钟,院子里还扯来一根电线,支起一盏一百瓦的电灯泡。他儿子吴刚也没闲着,整天帮助他爹递砖、端泥,吴成贵又总嫌弃他干活动作太慢。一天晚上,吴刚被催促得手忙脚乱,一个跟头摔倒在地,右脸颧骨磕出一寸多长的口子,鲜血染红了整张脸。那天,站在街上的郑大爷急了,他对吴成贵喊:“还是让大家伸个手吧,不用你管饭。”

吴成贵不说同意,也不说不同意。之前郑大爷也劝过他好几次,他都没有明确态度。这次,郑大爷自作主张敲开左邻右舍的院门,说:“老吴家盖房子,大家都伸一把手帮衬帮衬,我们不用他管饭。”

郑大爷的话带有很强的感召力,一下子召集了十几号各家男人,这些人每天吃过晚饭,就聚集在吴成贵家的院子里,和泥的和泥,搬砖的搬砖,拉线的拉线,院子里又支起一盏一百瓦的电灯泡,两盏电灯泡映射着一个忙碌的身影。那一次,教书出身的我父亲也加入了劳动的队伍,他是个不会干活儿的人,特别是砌墙这类活儿,但他依然跟着大伙搬砖、运泥。这次帮工的最大好处是,我父亲熟悉了那些邻居,知道了谁是瓦匠,谁是木

匠,谁是洋铁匠。那些人跟我父亲也不见外,说:“平时家里有什么活儿,尽管吱声,别像吴成贵这个闷葫芦。”

真是人多力量大,吴成贵家房屋十几天就封顶了,屋里墙壁也抹上了白灰,就等着风干,房屋上了门窗,安心过冬了。

郑大爷爱管闲事,也管到我家里。可能是刚搬来的缘故,我对伊通河有着无比的好奇,有一天,我与吴刚在河边玩耍,看见河里有人野浴,忍不住脱掉衣裤跳进河水。那时,吴刚颧骨上的伤还没好利索,他只能蹲在岸边看我在水里扑腾。忘乎所以间,我呛了一口泥水,捏住鼻子爬上岸,狼狈极了。孩子在河里野浴,是各家最为要紧的禁忌,我回到家中,这事不知怎么被我父亲知道了,他扯过我的胳膊,用指甲刮上去,我的皮肤现出一条白道,野浴的事暴露无遗了。我知道大事不好,先声夺人地扯开嗓门大哭,可能虚张声势的动静太大,震动了四邻,郑大爷跑过来,拍起我家院门板,劝告我父亲说:“孩子知道错就行了,没必要真打。”也许郑大爷那句话起了作用,也许我父亲压根没想对我动手,只见我父亲把我拽进屋里,关上门,没事了。

上世纪八十年代初,我家搬离东岭后,又在长春市搬了几次家。也不知什么时候听说,东岭那片街巷进行了棚户区改造,当年的住户分散到各个地方,我很难再见到他们。近日,也不知为怎么,当年那条街巷和街巷里的人,时常在我梦里出现,我好像到了怀旧的年龄。☹



千里奔进为娘亲

● 韩志晨

一晃眼的工夫,母亲离开她毕生疼爱的子女们和这个世界已经多年了。母亲离世以后,她,就成了子女们萦绕心里却不敢轻易触碰的脆弱话题。偶尔提起,都是未曾言语便哽咽在喉,心田和眼眶漾满了泪水。

母亲善良勤劳,对七个儿女充满了母性的温暖与疼爱。

妈妈,我们现在只能对着夜晚天穹上闪闪的星光与您说话,您在天的那边还好吗?儿女们依然惦念着您……

记得那是2005年秋季的一天,夜里10点半左右,我在长春的家中准备休息,电话铃声却骤然响起,急忙接起,听筒那边传来大哥听似平静却难以掩饰不安的语音:“马上准备一下,一会

儿,我们要开车去北京!”“什么事这么急?”大哥闪烁其辞:“妈病了,但不要紧!”“老大!请你跟我说实话!妈的病情严重到什么程度?”大哥说:“我接到了北京方面的电话,是很严重,但现在病情挺稳定!”

贤惠的妻子急忙为我拾掇东西。我匆忙下楼,开车邀上正好来长春出差的三弟,又拉上大哥大姐。

车,驶上了高速公路。

由于是夜间行车,车上坐的都是至关重要的亲人,“司机”须绝对保证安全!我平日里开的就是这台车,自然对车的性能十分熟悉,就说:你们都抓紧时间睡会儿,夜路就我一个人开吧!说是睡,却没有一个人睡得着,

都有一份焦灼的惦记:老妈的病情到底怎么样了呢?

他们不时地提醒我路面的情况。实话说,以往开车走的是短途高速路,且都是在白日里。夜里开车走高速路,我是第一次!

我一直绷紧着神经,瞪大眼睛,不敢有丝毫疏忽。

夜路上载货的大车很多,而且行驶较慢,时常挡路,我们只能以90公里的时速向前奔驰!

我家是一个多子女的家庭,贫穷,是我们童年全部生活的代名词!也是我们人生、人格锤炼不可多得的财富!父母含辛茹苦,把我们拉扯大。

我清晰地记得:妈妈扎着带补丁的围裙,在工厂里搬铁锭和过煤斗子,鼻翼两侧常挂着煤垢回家

我清晰地记得:妈妈那双打草捆用的补丁擦补丁的手套,现在想来,仿佛就在眼前;还有傍晚,我们守在结满霜花的窗子旁,在用嘴哈出的霜孔中,看见她风尘仆仆归来的身影,感受她身上从屋外边带回来的那股子清冽寒气,还有她被灶火映红的脸颊,体味着她对儿女成长付出的心血和汗水……

我清晰地记得:几乎每个晚上的灯下,妈妈都在为我们补缀着衣物,她的那双勤劳的手似乎永远没有疲倦、没有停歇过啊……由于文革的原因,父亲过早离世。长大以后的我们,就把对父母全部的爱,都倾注给了母亲!

北京、上海和长春方向的亲人们隔一会儿就要打来电话,询问我们的奔进及安全情况。清晨5点多钟,我们到达了锦州

东。我的心里蓦然一惊,路旁提示牌上显示:京沈高速公路因大雾封闭!哎哟喂,这要等到何时啊?!当时,心里像塞满了浇了油的棉絮,一个劲儿地发堵,有要着火的感觉!

经过简单商量:车不能停,还是要继续奔进,走到哪儿再说!

三弟看我有些累,就接过车往前开。车加了油,重驶上高速公路,我们傻眼了:大车小辆排着浩荡长队,我们的车很快被围挤其中。问有经验的司机,说类此情况,很难说清楚路何时能通,现在是老天爷说了算,一天两天三天都是它!

这时,大哥敏锐地发现高速公路旁边上有一条出口,可通向102国道!我们立即央人挪车,我们的车就从车流的夹缝中缓缓钻出去,上了国道,前行不远,路面上就弥漫着浓浓大雾,时见有车碰撞,或栽在路边。当时的能见度约5米左右。我对三弟说:“还是把车给我吧,反正也是睡不着!”

车就在浓雾中穿行,宛若在茫茫大海中漂泊着的一叶轻舟!时有一团雾气飘来,如棉絮把车前窗全部封堵上,什么也看不见,只能凭着对路的感觉往前开。谢天谢地,一路还算安全,快中午时分,我们到达了秦皇岛!这时雾气散尽了!我们见到了阳光!那阳光虽然还有些迷蒙,但我敢说:那是我人生中最渴望见到也是最灿烂的阳光!

在街中随便拾一小店,简单吃了饭,就又上路了,这时方向盘已在大哥手里。我们一路聊

着天,大约在下午3点钟,三弟又从大哥手里接过方向盘,疾驶上刚刚开通的高速公路。

下午5点19分左右,我们的车停在了北京安贞医院大门外。

大哥提醒说:人,别都一下子进去,怕妈过于激动!

我们就分两批进入病室。当我看到一脸病容的妈妈,瘦弱地躺在病榻上,勉强微笑着并对我们说:哎呀,我的儿女们都来了!我不由自主地潸然泪下:我是真的怕为儿女操劳了大半辈子的老妈有什么意外啊,也为我们这次一千一百多公里的平安奔进而庆幸!看见老妈还好,泪水就洗了脸!怕老妈看见,急忙转头走出去,到走廊里擦拭泪水。一直守在母亲身边的小妹说:妈这一天,眼睛一直盯着门口,盼着你们早点儿到来。三弟见我仍是一脸泪水,就捅了我一下,说:把车钥匙给我吧。

我们回到了亚运村的家中。

从这天开始,抢救母亲生命的战斗才刚刚打响。母亲患的是心梗,虽说已导入一个支架,但病情时好时坏。很快,又先后导入了几个进口支架!

由急诊室转入住院部的当天晚上,妈妈的病情出现了危机,心脏时跳时停,最为严重时,已出现很长波段的直线!老妹子开始号陶大哭起来,我扑跪在地上,心里暗暗祈求:若神仙有灵,哪怕让我少活几年,也要留住母亲……由于用药得当,母亲的心脏很快跳动正常了。是夜,我们都在走廊里站了一个通宵,每个人的腿都站肿了。但心情,如阳光一样灿烂!

余下来,是护理母亲的工作,家里近20余人来自地北天南,昼夜轮流值班。每班两人。儿媳妇和女儿们,都是尽心竭力。大哥和三弟时常站在走廊里,一站就是一宿。我的妻子待婆如母,待候左右,经常帮助她老人家擦身洗脚,让我感动。我们全家对老人的孝行,感动了医院的医护人员,都对我们交口称赞。

母亲的病情好转得很快。一天早上,我问:妈,您想吃什么?儿子给您买去!妈看看我说:外面有卖烤地瓜的吗?我说:应该有!

顶着凛冽寒风,我走上安贞街头,行至北二环,仍然不见卖烤地瓜小贩的身影,问了路人,说是每天十天多钟小贩才推车出来,在北土城路路口有。我即折返走向北三环方向。前后大约折腾了一个半小时左右,终于从小贩手里买到了热气腾腾的烤地瓜,生怕凉了,用棉衣角裹好,回到病房,兴冲冲地说:妈,买回来了,您趁热吃吧。妈妈接过地瓜笑了,笑得很开心!

40多个日夜中,家里人全然以照顾母亲为中心,其他的事情都扔在了一边……

妈出院那天,我们全家人欢天喜地的去饭店吃了饭。回到家中,我们搂着妈一起照了几张相。母亲微笑着,笑得很幸福!这笑容常在我心里,给我人生以温暖!

现在,只能在照片上见到母亲向我们微笑了。她的微笑,仍然使子女们陶醉其中:这是一朵用母子深爱浇开的无以伦比美好的情感之花! 🌹



● 赵志军

一个周末的下午,接到一个派出所长电话,告诉我有人要和我说话。接过电话,一个苍老的声音亲切地呼唤着我的名字,我的心为之一颤,这不是当年教过我的中学班主任王老师吗,因为当时正在出席一个省里的电视电话会议,没来得及多讲,只是简单地问候一下,并向那位所长交代,把我老师要办的事在不违反规定的情况下认真办好。

这天晚上,我失眠了。往事如烟,有很多的人和事在记忆的长河中已经模糊,唯独对教育培养过我的老师难以忘怀。

我的青少年时期,由于父亲工作经常调转,我小学念了两所学校,中学和高中转了三所学校,而且是由县城到省城,再由省城到乡镇,之后又转入一个县的中学。因此,教过我的老师少说也有十几位。有些老师我已

难以记清。但给我留下深刻印象并影响我走过大半生乃至一生的几位老师确是难以忘怀。

上世纪六十年代初,我刚上小学一年级,就随着调转工作的父亲从县城搬入省城,父亲委托单位的一名干部领我到六一小学办了入学手续,班主任是一位年轻的女教师,把我领进班后,向满屋的同学介绍了我,并安排我坐在中间一个空桌上。看着每个同学都是一个单桌椅,脚下漆了红油打着蜡的地板以及教室前面墙上挂着大大一张深色毛玻璃黑板,我如同《红楼梦》里的刘姥姥进了大观园一般,既新奇又茫然。好在班上的同学们无论男女,对我这个从乡下来的同学都很热情友好,一位姓蓝的女同学甚至手把手地纠正我拿铅笔的姿势。班主任王红芝老师得知县城小学的教学进度慢,

就每天晚上单独给我补习功课,甚至领我到她家一边料理家务,一边给我补课,并多次留我在她家吃晚饭,使我很快赶上了学习进度。王老师得知我爱好文学还特地推荐我到学校图书馆做业余管理员,使我不用花钱就能读到很多少儿喜欢看的图书。很快我就融入了这个集体之中,每天我都早早来到班里,把卫生收拾好,每周的地板打蜡保养,我都全力以赴一身汗水。这年六一儿童节,我的一篇作文被王老师推荐到校,被评为优秀作文二等奖,帖到校内板报上,并奖励我一本高玉宝著的《我要读书》。年底我被评为三好学生,王老师还推荐我在全校大会上发言。那是我平生第一次面对麦克风,我简直不敢相信,操场上大喇叭里发出的声音老远都能听见。

有位实在记不起姓名的男音乐老师,高高的个子,长得很帅。一天,他在上课前对我们说,上完这节课,他就要离开学校参军去了。他很动情地问我们:“你们的理想是什么?长大后想做什么?”有的同学说长大后当科学家,一些女同学说想当医生、当老师,问到我时我毫不犹豫地回答:“像您一样当兵扛枪保卫祖国。”老师欣慰地笑了。那天他没有教我们新的歌曲,而是用脚踏风琴为我们伴奏,反复唱着《我们是共产主义接班人》这首歌,直唱得我们个个热血沸腾。从此以后,校园中自然见不到这位风华正茂的音乐老师的身影。

上世纪七十年代初,我随父

亲从省城转入一个农场中学。班主任是孙承志老师，再后来才是给我打电话的那位王老师。

孙老师很注重仪表，一副儒雅风度，他既是班主任，又是年級的语文老师，带有磁性的男中音讲起语文课，抑扬顿挫，十分投入，学生们听得如醉如痴。他家就在学校的后院，是个十分简陋的土平房，经常漏雨。看着他一个人十分吃力地用碎草和着碱土，往房上甩泥，弄得满身都是泥，我们便不约而同地帮助他和泥抹房。孙老师一边干着活，一边给我们讲一些典故。孙老师对我格外关照，晚上经常在他家15瓦的灯光下给我进行作文指导，多次在班上宣读我的作文。

再后来，王老师作了我的班主任，而我不久后又离开了这所中学。翻阅当年的日记我是这样写的：“1971年11月24日，就要离开这个我十分热爱的学校了，离开我亲如手足的同学和如父母般培养我的老师了，心情十分难过。告别时，班主任王老师把我找到教研室做了最后一次谈话。告诫我要以新的姿态出现在

新的学校里，虚心学习，努力前进。老师的教诲，同学们的鼓励，自己一定牢牢记在心里。”

转入县城第二中学后不久，我被任命为班长，同时校团委书记张老师还推荐我作学校红委会的干部。

1972年五四青年节，学校召开纪念大会，校领导让我代表全校同学发言。那天晚上我在日记中写道：“回顾几年来的成长，自己在党组织的关怀下，在老师和同学们帮助下，取得一点成绩，自己深深感到，没有老师们的真诚无私的教育培养，是不会有今天的进步的。”

这年的年末，我毕业离校，实现了儿时梦想，穿上了绿军装，应征入伍，后来一直和老师保持书信往来，汇报自己的情况。再后来，转业到地方，校团委书记的张老师成了我的婚姻介绍人，使我拥有了一个美满幸福的家庭。

我的恩师加红媒张洺达调入市公安局任副局长后，又成为我的领导。他退休后开了一个律师事务所。每当遇到法律方

面的疑难问题时，我都会向他求教，可谓是良师益友。

2018年，市公安局交办我发动离退休老干部撰写回忆录，并编印出版《金盾春秋》一书。我邀请张洺达作副主编，他除了自己认真写好回忆录外，对每一篇稿件都认真修改，直到付印。

2021年9月16日，他在家中写完一份答辩词，准备周一去外地出庭，中午在浴池洗澡时突发心脏病故，时年84岁。我满含热泪为他穿上寿衣，并为他整容。告别仪式后推着灵车送他最后一程。他走后，我为了使他的老伴、同是我的恩师张庆岚老师早日走出悲伤，抽空就去送报纸和《夕阳红》杂志。老师喜欢看我的文章，我就在报刊发表后立即给她送去。尽管已是85岁高龄，她还一直像在学校时一样关心我，经常嘘寒问暖，令我感动。

师恩照亮并温暖着我的人生旅程。我虽已步入老年，却还被我的老师们的恩情感动着，灵魂被老师们滋养着，使我一生难以忘怀。☺

照片中的她，叫苏明娟，当时是安徽省金寨县一个偏僻山村的一年级学生。31年前，纪实摄影师解海龙捕捉到了这个瞬间，《大眼睛女孩》因此成了希望工程的代言。这个瞬间，也彻底改变了苏明娟的命运。从1991年开始，解海龙走过了26个省区120多个县，用影像真实地记录了中西部地区和贫困山区的教育现状和失学儿童的困境。1990年，解海龙向他所在的北京市崇文区文化馆馆长提出请假一年去做调研，他想去那些国家级贫困县、革命老区和偏远山区，去拍摄那些真实反映孩子渴望读书和老师辛勤耕耘的作品，用来反映教育现状。而文化馆并没有多余的费用给他，他提出，我可以自费。在被解海龙拍摄的名单中，《大眼睛》苏明娟当选共青团安徽省委副书记；《大鼻涕》胡善辉参军入伍了……

他用相机改变孩子的命运

● 孙宜学





王心刚晚年尽心尽力 照顾病妻

● 君 瑶

电影表演艺术家王心刚，出生于1932年元旦那天，辽宁大连人，回族。依靠对文艺的热爱和先天的表演天赋，1949年中学毕业后，参加了沈阳市文艺骨干训练班，学习话剧表演。1950年，看着日新月异的新中国，王心刚参加了中国人民解放军，考上了中国人民解放军38军文工团，正式成为话剧演员。

王心刚曾经随着剧团到枪林弹雨的朝鲜战场，为志愿军慰问演出，王心刚目睹了志愿军战士的艰苦和英勇，牺牲和捐躯，为以后在银幕上塑造军人形象打下基础。

抗美援朝胜利之后，王心刚随着剧团下基层为广大工农兵演出，也通过舞台表演积累了丰

富的经验。1956年，长春电影制片厂导演朱文顺邀请王心刚拍反特片《寂静的山林》，这部《寂静的山林》上映以后，王心刚就获得了“英俊小生”的雅号。圈内圈外叫好声一片。朱文顺和广布道尔基看好了王心刚的银幕“票房效应”，又邀请王心刚主演了《牧人之子》。

《寂静的山林》和《牧人之子》大获成功，王心刚在银幕上的出色表现，引起了1952年才成立的八一电影制片厂厂长陈播的重视，总政治部的一纸调令，把王心刚从“抗敌话剧团”调到八一厂。

在八一厂，王心刚主演了很多名片，和很多女明星搭档合作。和王晓棠合作了海军生活的《海鹰》，后来和王馥荔合作科

学家生活的《绿海天涯》，和林盈合作根据鲁迅小说改编的《伤逝》，和新人刘晓庆合作了《南海长城》。1961年，王心刚被借到上海电影制片厂，后来参加谢晋导演的《红色娘子军》。《红色娘子军》也获得1962年第一届“大众电影百花奖”最佳故事片。后来，又参加了《野火春风斗古城》《侦察兵》等电影的拍摄，给观众均留下了很深的印象。

1981年，北影厂谢铁骊邀请王心刚出演《知音》，和当红明星张瑜合作，扮演民主革命家蔡锷将军。最终，王心刚凭借着银幕上蔡锷的塑造摘高票当选了1982年“百花奖”最佳男演员。这是广大观众对王心刚二十多年表演艺术的承认和褒扬。

王心刚的妻子杨昭彩，原来也是一名演员，和王心刚成家后，杨昭彩明白两个人都当演员，没有人经营家庭是不行的，就做了自我牺牲，下班后在家照顾孩子，上班时担任没有人知道的录音工作。

婚后，王心刚和杨昭彩一直恩爱有加，1972年，杨昭彩的好朋友突然自杀，杨昭彩精神受到强烈刺激，精神失常。这给王心刚带来了生活中的重大压力。要忙着工作，还要照顾妻子和孩子。

看着杨昭彩被疾病折磨，王心刚心碎欲裂。一方面要工作，一方面要照顾杨昭彩，到处求医问药。面对着原来文静贤淑，现在性格无常的杨昭彩，王心刚没有任何抱怨。尽到一个丈夫的责任，抓药、熬药、喂药，长期坚

邻居老夫妻是一对年近七十的空巢老人。老夫妻就生了一个女儿，女儿长大后，去国外留学并留在当地工作。然而，与别的空巢老人不一样的，这对老人，空巢不空心，因为始终有爱情相伴，两个人的晚年过得和谐幸福、有滋有味。

据说，他们能走在一起，也是经历了各种坎坷。青春年少时，他们积极响应国家号召，去北大荒锻炼。在广阔的天地里，他们相识相爱。她美丽善良、活泼开朗、温婉可人，他则性格温和、铁骨柔肠。然而，他们的相爱，却因为她父母的问题，导致组织反对。因为他有文化、表现好，组织打算推荐其上大学，但提出的唯一条件就是放弃与她的爱情。几经考虑，他选择了爱情，放弃了自己的大好前途，每天与她一起上山伐木、下地劳动。

在北大荒生活过3年。回城后，他向她求婚，她欣然答应，举行了简单的婚礼后，两人就将铺盖搬到一起过起了日子。

然而，天有不测风云。就在他们的女儿6岁时，因为工厂车间失火，他面部被烧伤，加之伤口感染，失去了一条腿。在医院



让爱情守候婚姻 慢慢变老

●红蕊

救治了4个月出院后，他躺在床上，看着镜子里自己丑陋的容颜、残缺的腿，内心无比崩溃。为了不拖累她和女儿，他向她提出了离婚。但一向柔弱的她，这次的态度却非常坚决，无论他绝食、自杀，还是故意用言语伤害她，她都不离婚，而是擦干眼泪继续照顾他。

在她的坚持和鼓励下，经过一段时间的煎熬，他终于走出了阴霾。因为肢体残疾，他办了病休手续，租了一间临街的小房子，开了个小超市，每天守着小超市与妻女过着平淡的日子。风雨过后，三口之家又开启了和谐幸福的生活。

时间的脚步匆匆，转眼间，

持。

1975年王心刚出任八一厂副厂长以后，业务工作更多了，任务更重了，对杨昭彩的照顾没有减少。听说听音乐能够缓解病情，就抽出所有空闲时间陪着杨昭彩听音乐。时至今日，王心刚依然不离不弃陪伴着杨昭彩。

王心刚有一子一女，都没

有受父亲的影响从事演艺。两个孩子为人低调，在学校，没有同学知道他们的父亲就是大明星王心刚。王心刚晚年的时候，发过一张全家福，这是他首次曝光自己的儿子女儿，孙子孙女。据说照片曝光后，曾有人找到线索，王心刚的儿女都从事了IT行业，在美国做生意，而且卓有成就。

1987年拍摄完《苏禄国王与中国皇帝》后，王心刚决定不再拍片。因为该退出舞台就要退出舞台，非常豁达。1962年，王心刚荣获文化部评选的新中国“二十二大影星”。1995年，荣获国家广电局评选的“中华影星”。2005年，中国电影诞生100年之际，王心刚荣获“国家有突出贡献的电影艺术家”。☺



让老年人安享幸福晚年

● 唐承冲

党的二十大报告明确了新时代新征程我国养老服务的发展方向 and 主要任务,为推进基本养老服务体系建设和更好实现“老有所养”提供了根本遵循。

让老年人都能安享幸福晚年

推动老龄事业和产业协同发展,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐,让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年,是党中央高度重视

的民生大事。党的十八大以来,党中央、国务院作出加快养老服务业发展的一系列重要决策部署并出台养老服务政策文件10余件,民政部单独或者联合其他部委出台政策90余件,国家或行业标准20余件,养老服务制度体系的“四梁八柱”基本成型。

但同时也要看到,我国基本养老体系建设刚刚起步,发展不平衡不充分问题仍然突出。城乡区域差距较大,居家社

他们的女儿就长大了。在女儿成家立业的同时,留守在家的他们也慢慢变老了。虽然人生迟暮,但他们却依然有着鲜活的爱相伴。生性浪漫的他,在一些特别的日子,总会送她一束花。每次他带着她走进花店,都要亲自从花桶里挑几支玫瑰或者百合,细心地修剪掉花枝上的小刺后,放在心上祈祷一下,然后送到她手中。而手捧鲜花的她,这

时候,则会露出与实际年龄不符的如少女般娇羞的微笑。

一天,我与他们在楼道口相遇。看着刚从花店回来、手捧鲜花的她,感慨之下,内心油然而生出羡慕。我不禁发出感慨:“老哥哥老姐姐你们真浪漫!真的很羡慕你们,经历了几十年的岁月洗礼,你们的爱情仍然历久弥新!”我的话,让他乐了,他呵呵一笑,从花束里抽出一支玫瑰递

区养老服务供给不充分,机构养老服务供需不匹配,基本养老服务精准化和有效性需进一步提高,这与党中央的要求、人民群众的期待还有较大差距。

推动实现全体老年人享有基本养老服务,是新时代践行党的初心使命、体现我国社会主义本质和制度优越性的重要方面,是完善中国特色社会主义制度、坚持以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的内在要求,是健全覆盖全生命周期的人口服务体系、促进人口长期均衡发展的必然要求,是把握养老服务规律、促进解决应对人口老龄化世界难题的重要行动。

推动实现全体老年人享有基本养老服务,既是家事、也是国事,关系到亿万百姓福祉,需要政府、社会、市场和家庭共同努力,努力构建中国特色养老服务体系。

三个维度理解基本养老服务

基本养老服务的内涵,从服务对象、服务内容、服务主体三个方面来理解。

一是服务对象面向全体老

给我说:“其实,让婚姻永葆鲜活不是一件难事,爱需要表达,只要你善于表达,你的爱人就会回报给你同样的爱。相互的给予与付出是婚姻的保鲜剂,学会让爱情守候你的婚姻,你的婚姻才会鲜如初恋。”

细品他的话,我终于明白了爱情的真谛。让爱情守候婚姻,这样,婚姻才不会变成爱情的坟墓,爱情才会常爱常新。☺

年人。基本养老服务的对象是全体老年人,基本养老服务制度要保障全体老年人基本生存发展权,确保每位老年人出现单纯依靠个人和家庭难以化解的贫困、失能、无人照顾等风险时,能够平等获得基本养老服务机会。在政策实施过程中,由于经济困难的失能、高龄、无人照顾、孤寡等特殊困难老年人面对的养老困难和风险相对更大,基本养老服务要优先给予保障。

二是服务内容以保障生活安全为底线并动态调整。老年人的养老服务需求是多样化、分层次、不断变化的,但国家和社会的养老服务资源有限,必须科学定位、精准施策、可持续实施。以满足失能照护需求为核心,逐步实现为经济困难高龄、失能老年人提供基本的长期照护服务。根据经济社会发展水平和财政承受能力,确定不同阶段基本养老服务的具体对象、具体内容和优先顺序并建立动态调整机制,对形成社会普遍共识、国家财力可承担的项目,成熟一个推行一个。

三是服务主体坚持共建共治共享。实现政府主导、家庭尽责、市场和社会参与等方面的有机统一。在政策规划、资源保障、组织实施和监督规范等方面更好发挥政府主导作用。通过购买服务、委托服务、政府和社会资本合作等方式,推动基本养老服务提供主体多元化、提供方式多样化。支持社会力量兴办基本养老服务。充分发挥社会组织、志愿服务、慈善事业作用,引导社会力量承担社会责任,积

极发展基本养老服务。支持家庭承担赡养责任。基本养老服务绝不能越位替代家庭赡养责任。引导个人做好养老准备,鼓励提升个人的养老意识,在能力范围内为未来的老年生活做好必要的财富积累和规划,争取做到有备而老。

把握基本养老服务四大原则

推动实现全体老年人享有基本养老服务,需要把握四个主要原则:坚持尽力而为、量力而行;坚持均等化可及性;坚持基本养老服务和相关制度的系统衔接;坚持基本养老服务和非基本养老服务的协同发展。

坚持尽力而为、量力而行。立足我国基本国情,统筹考虑必要性和可能性,做到尽力而为、量力而行。尽力而为,就是要发挥主观能动性,调动一切积极因素努力做好基本养老服务体系建设,把宝贵的资源优先投入到基本养老服务体系领域。量力而行,就是有多大能力解决多大问题,合理确定基本养老服务体系建设目标。充分考虑经济发展状况和财政负担能力,既要关注回应群众呼声,又要合理引导社会预期,做到量入为出,承诺必达。

坚持均等化可及性。基本养老服务强调人人享有,重在机会均等、人人可及。基本养老服务体系能够为所有符合条件的老年人提供基本的养老服务项目,是否选择、何时选择、选择哪种服务项目,由老年人根据自身条件和政府评估结果综合确定,具体的项目、标准和提供方式因

人而异,而不是整齐划一。统筹城乡基本养老服务体系,充分考虑农村养老服务递送半径长、服务设施老旧、服务成本高、专业人才队伍不足等特点,着力补齐农村养老服务短板,逐步实现城乡基本养老服务均等化。在提高均等化水平的过程中,逐步拓展基本养老服务的对象和内容,将服务向老年人的身边、床边、周边延伸,让服务更加贴近老年人,使所有符合条件的老年人能够方便可及地获得基本养老服务。

坚持基本养老服务和相关制度的系统衔接。推动社会保险、社会救助、社会福利、慈善事业、老年优待等制度资源优化整合,强化各相关领域体制改革配套衔接。做好与长期护理保险等相关领域改革衔接,统筹利用各方力量开展基本养老服务。要优化资金使用方式和结构,积极探索开展区域性基本养老服务体系协作联动,提高资金使用效率。

坚持基本养老服务和非基本养老服务的协同发展。基本养老服务与非基本养老服务紧密相连、相辅相成,都是满足广大老年人所需的养老服务。要落实发展养老事业和产业的部署要求,促进非基本养老服务健康发展,研究制定和落实有利于养老服务产业发展的政策措施,充分发挥市场资源配置、产品供给和调节作用,推动养老服务业多元化、多层次发展,满足广大老年人多样化养老服务需求,同时为基本养老服务发展奠定坚实物质基础、探索有益经验。

老年人如何提防“投资返利”陷阱？

【案例】王先生热衷炒股，在网上浏览炒股信息时，他被自称“权威”理财师的李老师拉入了投资交流群。王先生抱着试试的心态跟投了几只股票，没想到真的有所盈利。李老师宣称，网站采用“T+1”投资模式，可参与投资境外上市股票，收益非常可观，投资份额有限，先到先得。王先生怕错失良机，便通过对方提供的链接下载APP，试投了1万元。15天后他见获得了5000元的收益，且本金还能取出来，就彻底放下戒备。随后，王先生累计在平台上投入了50万，谁知平台突然关闭，资金全部打了水漂。

【律师分析】此类案件中，诈骗团伙通过非法渠道架设虚假平台，利用老年人对互联网消息闭塞的弱点，化身“权威”理财师，通过讲课的方式取得老年人的信任，并诱导其下载虚假软件，软件上的数字账目均由不法分子随意操控。所谓的“微信群”也成为诈骗团伙搭建的陷阱，几乎所有群友都是犯罪分子制造的虚假账号，通过分享虚假获利信息吸引诈骗对象投资。不法分子通过蓄意引导和虚假平台后台操作相结合的方式，造成投资亏损假象，把受害人投入的资金据为己有。

律师提示，老年人要选择正规的金融机构和网站进行投资，不要轻易相信各类打着“金融创新”旗号的投资产品，不要轻易相信网络上鱼龙混杂的“投资建



议”，更不要通过他人提供的链接下载投资理财类APP，在投资之前要通过正规的金融机构进行咨询。

同时，要切记世上“没有免费的午餐”，打消“用小钱赚大钱”的念头，在支付较大金额款项时，最好找老伴儿、孩子或信得过的朋友、邻居多加确认。不要参加陌生人提供的免费讲座等活动，防止陷入诈骗套路。一旦发现自己被骗后，要果断退出，保留好相关证据，及时报案。

(桐林)

广场舞扰民如何处理？

【案例】冯先生的儿子马上就要中考了，但小区跳广场舞的声音太吵，为了不影响孩子的学习，冯先生找到广场舞大妈协调，但双方没有达成一致。冯先生应该怎么办？

【律师分析】广场舞噪音、邻里噪声等影响到人们安宁生活的行为都属于以公开的方式侵犯了自然人的隐私权。民法典第一千零三十二条规定，自然人享有隐私权。任何组织或者个人不得以刺探、侵扰、泄露、公开等方式侵害他人的隐私权。隐

私是自然人的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息。因此，如果遇到噪音扰民行为，当事人可以向居民委员会、小区业主委员会、物业等组织投诉，可以拨打110报警，可以拨打环保举报热线12369向当地的环保部门举报，还可以依法向当地的人民法院提起诉讼，要求噪音制造者停止侵害、排除妨碍、消除危险、赔礼道歉，如果有充分证据能够证明造成物质或精神损害的，还可以依法要求赔偿。

(冯超)

发现网上有关于自己的造谣帖怎么办？

【案例】小明偶然发现小李在某网站上散布关于自己的虚假信息，还配有经过合成的照片。小明马上联系网站要求立刻删除相关内容。然而，网站对小明的请求视而不见，对小明的工作和生活产生了困扰。请问，小明有权要求小李和网站承担责任吗？

【律师分析】有权要求。民法典第一千一百九十五条中规定，网络用户利用网络服务实施侵权行为的，权利人有权通知网络服务提供者采取删除、屏蔽、断开链接等必要措施。通知应当包括构成侵权的初步证据及权利人的真实身份信息。网络服务提供者接到通知后，应当及时将该通知转送相关网络用户，并根据构成侵权的初步证据和服务类型采取必要措施；未及时采取必要措施的，对损害的扩大部分与该网络用户承担连带责任。

(鲁东)

内卷,网络流行语,原指一类文化模式达到了某种最终的形态以后,既没有办法稳定下来,也没有办法转变为新的形态,而只能不断地在内部变得更加复杂的现象。现指同行间竞相付出更多努力以争夺有限资源,从而导致个体“收益努力比”下降的现象。也就是说,社会资源有限,但争夺它的人越来越多的时候,每个人得到的都越来越少,却付出的越来越多,活得越来越累。具体到人,可以理解为面对复杂的竞争无能



为力,身心俱疲。

可以看作是努力的“通货膨胀”。例如,看电影(有限资源)

时,当第二排的人由于前排遮挡而坐直时,后排的人(同行)也会纷纷坐的更高(竞相付出努力)。本来坐着可以享受的电影,最终站着才能勉强看到(个体收益努力比下降)。

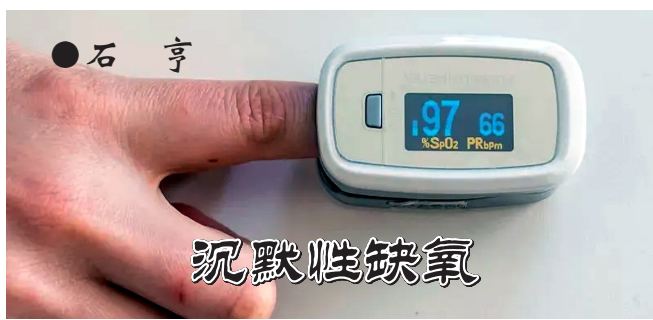
内卷后来扩散到了高校大学生、上班族等群体,逐步演化成为网络热门词汇,被用来吐槽当前社会竞争压力过大的现状,也催生出了各类围绕“内卷”展开的短文漫画或短视频等传播产品。



“自限性疾病”,简单来说,就是一些疾病有它自己的病程。这个过程不会无限扩大,就算没有特殊的针对病因本身的治疗,在人体免疫系统正常的运作下,通常疾病也会渐渐改善。每个人都跟自限性疾病打过交道。比如大家熟悉的上呼吸道感染(上感、感冒)和诺如病毒感染,就属于自限性疾病。得了这些常见的自限性疾病,患者需要走完整个病程,然后通常就好了。

如果得的是传染

性的自限性疾病,要注意隔离防护。虽然常见的自限性疾病一般预后较好,但如果出现了较重的症状,也需要及时就诊。自限性疾病大多数是病毒感染。除了前面说的呼吸道感染和诺如病毒感染之外,还有甲肝、手足口病、水痘、病毒性脑膜炎、轮状病毒肠炎、流行性腮腺炎以及大家较少接触到的登革热、寨卡病毒感染、军团菌肺炎等等。还有一些症状,比如急性砷化氢中毒导致的溶血,也具有自限性。



沉默性低氧血症又称静默型低氧血症,血氧饱和度低于正常($< 93\%$),但是并没有表现出呼吸困难的症状,比如胸闷气短、喘憋、咳嗽咳痰等,但是双肺已经损伤,身体组织已经缺氧。如果没有及时发现,有可能进展为急性呼吸衰竭而危及生命。

新冠病毒感染后,部分病人可能进展为重型,其中大约有5%左右表现为“沉默性低氧血症”。大于65岁以上老年人,肥胖、吸烟、慢性阻塞性肺病、糖尿病、肿瘤等患者容易发生“沉

默性低氧血症”。

鉴于老人更容易出现“沉默性低氧血症”,再加上老年人反应较年轻人迟钝,对缺氧的表现没有那么敏感。此外,当病情较重时可能会导致老年人出现神志、认知方面的障碍,影响他向家属描述病情,导致照护者对老人缺氧的情况疏于发现。因此,需要高度重视老人感染新冠病毒后的“沉默性低氧血症”问题,通过仔细观察,检测老人轻微活动后的指脉氧变化,及时发现,尽早就医。

让心灵遇见北极

● 沈海滨



格陵兰岛无法直飞到达，只能在丹麦或者冰岛转机，我便选择在冰岛乘坐格陵兰航空前往岛上。

飞机首先到达格陵兰岛西岸中部的伊卢利萨特，稍作休整，我们便乘船出海。游船出港不久，峡湾上漂浮的冰山、冰块仿佛天降神兵，忽然出现在我们眼前。四周除了海，就是冰，小的冰块，大的冰山，依次从眼前掠过。可别小看它们，泰坦尼克号正是撞

上了从格陵兰漂移南下的冰山，才不幸沉船。我们的游船必须小心行驶，才能躲避这些大小不一的冰块。一路来到冰峡湾深处，船长关掉船马达。此时海鸟扇动翅膀的声音、冰裂时细微的“咔嚓”声，都使周围更加静谧。巨大的冰山，在阳光下粼光闪闪，高峻冷艳。我们的游船随浮冰晃动，仿佛也变成了一小块孤零零的冰，漂泊在海面上。冰与海，一个孤傲清静，一个深邃安宁，在

光影下变幻出不同形态，震撼人心。

格陵兰岛地处北极圈内，一年之中，连续6个月极昼，另外6个月则是极夜。一个月明风清的夜晚，我们正悠闲地在酒店吃着晚餐，忽然听见有人惊呼：“极光！”所有人都飞跑回到房间，拿上三角架和相机，跑到酒店外，架好相机，对准夜空，然而，极光消失了……

极光就是这么任性，说来就来，说走就走。于是，我们打算守候在此，等着极光出现。零下20度的环境里，我们从九点等到十点半，极光依然没有出现。同行的伙伴受不了寒冷回房间休息了，我一直在酒店大厅等候，每隔15分钟就出去看一眼，直到12点半，依然没有任何迹象。大厅里，两位当地人正用餐喝酒，问我是不是在等极光，表情和语气都透露出他们

对极光的满不在意。看我似乎很疲惫，便劝我回房间休息，我婉拒了他们的好意，依然对极光的出现充满着希望。

凌晨1点15分，我决定最后去外面看一次。就在这时，地平线上变幻出绮丽陆离的光彩，并向天幕深处延伸……

彼时，星光闪烁，一轮明月高挂，沉沉夜色笼罩下的格陵兰成为晶莹剔透的银色世界。茫茫夜空中，我看见了各种各样的极光，它们时而像五颜六色的蝴蝶翩翩起舞；时而像孔雀开屏一般展示着羽翼；时而如成群动物受到惊吓而狂奔；时而如滚滚红潮激荡翻涌。有的极光细如游丝，轻盈素淡；有的状如彩带，上下飘飞。眩目的极光令我心醉神驰。时隔许久，当我再次回忆起格陵兰岛中北部的心灵之旅，依旧对那里无比向往。☪

到的美丽滋味。☪

我以前还笑话他们怎么能吃这种东西，直到我尝试了一次仙人掌饼，那烟熏的青草香气，坚硬而柔软的完美融合，就像爱恨交织直至最终和解。原来只能远观的植物也有意想不到的美丽滋味。☪

为了完美释放其清热解毒的功效，水煮仙人掌是为上汤佳肴。切成小块的仙人掌熬出的黏汁可用作沙拉和塔可的浇头，好比秋葵口感，清爽中伴有口水的黏稠，含在嘴里，湿润黏腻。

在市场上买来的仙人掌必须经过二次处理。修整完毕的仙人掌被涂上辣椒粉进行腌制，加上橄榄油和洋葱等配料细火煎烤，鞋垫似的仙人掌饼两块就能顶饱。

了割嘴的刺根，那黏稠、多汁而娇柔的果肉方能在你唇舌的搅拌下汲取出馥郁销魂的芬芳。而以仙人掌为主料，混合欧芹、葡萄柚、鲜橙等辅料一通混榨便是地道的街头手工软饮。无须勾兑其他添加剂，原生态纯果汁饱含亚热带植物精华，不管是开出租车的司机还是拉板车的脚力师傅，抽根烟的工夫来上一杯，清凉润喉清肺止咳。

没有垃圾的小镇

◎袁莘捷



日本德岛县上胜町，是一座四面环山的小镇。2000年，小镇居民只剩两千余人，大部分还是60多岁的老人；与此同时，垃圾处理不当造成的环境问题也日益突出。

2003年，上胜町发表“零垃圾宣言”。从此，小镇居民开启了他们认知中“不可能”完成的任务——任何东西都必须进行回收利用。废物全回收的设想很美好，但因

为垃圾分类太精细，实施过程让小镇居民抓耳挠腮。

人们的生活中，垃圾大致分为可回收垃圾、有害垃圾和厨余垃圾三类。但在上胜町，垃圾分类尤其细致，目前为止竟已多达45种，稍不注意，针对某个物品的分类就会出错。像生活中常见的口红，膏体部分属于“可燃物”，口红管属于“小金属类”；一只袜子算是“可燃物”，

两只袜子属于“旧衣料”；一个玻璃瓶，首先要按照颜色，被归为透明瓶类，茶色瓶类，其他颜色瓶类或可回收瓶类，然后，瓶子的瓶身和瓶盖部分需要拆开来分，瓶身上的标签又属于另一类……如此繁杂的分类，光是听起来就已经很令人头痛了，小镇居民却要将此付诸行动，必定是难上加难。

小镇上一些年长的居民想不明白，他们一生都在做的行为——扔垃圾、焚烧垃圾怎么如今就不对了呢？餐厅老板更是十分困扰，后厨每天制造的垃圾都需要进行回收，得耗费大量时间去处理。但为了让上胜町重现美景，让生活环境更加美好，也为让自己的身体更加健康，大家一咬牙，下定决心共同努力。他们每天自我监督的同时，也和邻

居们彼此监督，如果有人闹情绪了，还会互相鼓励，如此去完成一件对于他们来说困难无比的事。

曾有人做过实验：按照上胜町的分类方式去处理1908个垃圾，需要花费多少时间？答案是1小时44分钟。的确，小镇居民每天都需要花费一定的时间来处理垃圾，而且据相关数据统计，上胜町的垃圾循环利用率近80%，每人日均垃圾排放量不足500g。

当地居民曾说：“每个人都得做点什么，这样我们的子孙们才能拥有更加平静的生活。”因此，他们也努力做到了“没有废物，只有被放错的垃圾”。2018年6月，上胜町被联合国评选为“可持续发展未来城镇”之一，成为了日本最美小镇。🌱

无论你行走在墨西哥街头的任何地方，只需20比索（约合人民币），就能饱餐一块干涩而黏稠的仙人掌。其中炭烤仙人掌是基本的粗放操作。墨西哥城的花卉市场，在摊铺前架个锅子随便烤烤，青草芳香混合焦香酥麻的气息便能轻而易举诱惑你掏出钱包。磕碜的外表，晶莹而湿润的内里，忍受住

● 缓缓说

在墨西哥吃仙人掌





吾乡是茶叶集散地,喜欢喝茶的人多。我喜欢喝茶比较晚,不能喝酒了,才开始喜欢上茶,可是不喜绿茶,先是喜欢乌龙,接着又喜欢上红茶。

记得第一次到茶城买茶,想买的是金乌龙。试喝过集中乌龙茶,感觉平平无奇。老板娘说,试试这一种吧。她细心地从冰柜里取出来一个塑料袋,塑料袋里又是一个袋子,用茶匙舀了一点茶叶出来,褐色的茶叶,细丝一般,从来没见过。碗中茶叶的量很少,单薄得令人起疑。水冲进去,亦不见精彩处,端起茶杯,细啜一小口,则轻芬满口。继饮整杯,馥郁馨香。于是一连泡了七八泡,纤细的茶叶渐渐展开,鲜肥而收敛,低调而富美,香味始终不减。那个茶,我至今不知叫什么名字。老板娘说这个茶6000块1斤,你们要的话,3000块1斤就可

以。我辈囊中羞涩,虽极爱之,终于没买,至今惜之。

七八年过去了,那个夜晚依然不能忘怀。我第一次知道茶叶在纤弱里藏着这么丰腴的色与味,在干枯以后还可以如此延展自我。乌龙茶的肥厚,直观可感,而那个夜晚纤细的牙尖不过是生命的初绽,缘何如此醇厚绵长?果真是天地精华之气,尽蕴其中?茶叶是有生命的,冲泡的过程就是生命展开的过程,第一泡常常是轻浮的,带着些茶叶的草木气和焦躁气,然后一泡一泡,在第四五泡的时候趋于鼎盛,之后慢慢坠落。泡茶就像写一首诗,慢慢地推进,把茶叶所经历的春露秋雨与日月风霜慢慢展开,每一泡里藏着不同的经验,藏着不同的欣悦与忧伤……

再一次喝到好茶,是在大理古城。那一年的12月,我和土豆、

山鬼、花椒诸君搞了一个“醉云南”的旅游,第一站就是大理。在古城里闲逛,土豆一路走,一路吃,举凡饵块、饵丝、米粉、米线、乳扇等等,都要尝尝,那胃口让人羡慕。走得乏了,看见一片很大的茶叶店,进去转了转。老板也是位女士,一坐下便很热情地泡起茶来,殷勤得有些意外。一道一道泡出来,我们四个汉子便来者不拒地喝光。不知道是怎么回事,从来没觉得滇红这么好喝过,简直像上瘾了一样,那味道虽然不如前面所说的那一次,也可以说简直好极了。于是纷纷解囊,买了几千块钱的东西。拿回来自己一泡,不过是残枝败叶,还有几分暗暗的霉味。我们明明看着老板从那几个玻璃瓶里取出来的,难道还能作假不成?这个疑问,迄今尚未解决。

疫中出门不便,存茶告罄,只好买大盒装川宁红茶解馋。对英式红茶,我素无好感,总以为这种工业化的生产方式不能将茶的真味发掘出来。这几年喝了一些英式红茶,却慢慢感觉到了这种茶的好:一是价格便宜,二是品质稳定。除了产地上的些微差异,英式红茶的品质稳定在中上等的水平,不会甚好,也不会甚差,性价比比较高。冬夜深寒,读书间隙常常停下来,泡上一壶,不加糖,不加奶,慢慢地喝,最是冷寂中的一点余欢。

文人雅士,多不喜粗茶。但相比那些以次充好的货色,我更喜欢粗茶。办公室的茶桌底下,有一包塑料袋装的云南粗茶,是山鬼以前云南的学生寄来的,系自家手种,茶枝粗硬,枝枝桠桠,

一个朋友问,感觉你最近心情不好,怎么了?我答,家事国事天下事。朋友嘲我,“居庙堂之高则忧其民,处江湖之远则忧其君——是你!”我一笑:“错!匹夫有责,那是过去的我!现在是夏虫了”。这是真话。最近,确实高兴地发现自己的一个重大变化:甘当“夏虫”,乐为“夏虫”了。

庄子云:“井蛙不可以语于海者,拘于虚也;夏虫不可以语于冰者,笃于时也;曲士不可以语于道者,束于教也。”即,井底之蛙,不知有海,何以论海;夏天之虫,不知有冬,何以语冰。僻陋之士,不知有汉,何论魏晋?实际,这个道理极深刻,却更简单——没有人去与夏虫谈冰,因为知道夏虫压根不知道世上还有冰。如被誉为“夏虫”,显见是讥你少知识,缺见识,恐人人不愿认账的,我也如此,从不自认“夏虫”。最近开始认了,而且认得心甘情愿,且自以为得意。

说来,从政、从记几十年,职责所在,无一日不谈时政。无一日不职业病似地琢磨着发现问题,研究问题,解决问题。既是职责,更成了习惯。也更自认无时不对,无事不懂了。

却一个时期以来,真的越来越发现自己跟不上趟,“老外”了。网上也好,生活中也罢,无论是专家、大V,工人、农民,医生、

如细铜丝,颜色暗黑,长可二寸许。偶尔泡一次,味道是苦的,而那种粗犷的野味,岂是假茶所能比拟。粗茶乃真人,冒名之茶乃伪士。

陈眉公《茶董》小序里说:“独



专家,还是的士司机、环卫工人、外卖小哥。一谈起时政大事,也无论政经、军事、外交,国计民生、道德法律,天文地理、宇宙航天。诸如疫情多久,病毒强弱,清零躺平,台海恶化,安倍身亡,斯里兰卡破产,俄乌战况、美联储加息、和谈还是核谈、空间站打架、峰会争斗、颜色革命……几乎人人无所不懂,人人言之凿凿,理直气壮。而仅以俺半瓶醋的浅见,知其多为道听途说,主观臆定,甚至被带节奏,完全南辕北辙。“夏虫”谈冰,且都认为别人是“夏虫”。

鄙人以为,一定意义上说,人

饮得茶神,两三人得茶趣,七八人乃施茶耳。”我喜欢自己喝茶,尤其是晚上喝茶,然而并不懂得什么“茶神”,只是性好独饮而已。七八个人饮茶也是开心的事,给一二十个学生泡茶偶尔亦有之,

人是夏虫,并不奇怪。因人、因事、因领域不同,利益、地位、阅历、受教育不同,三观不同等等,认识问题便有极大的差异性。甚至一叶障目,不识泰山,甚为正常。帝曰:“何不食肉糜?”鲁迅云,一部《红楼梦》,“经学家看见《易》,道家看见淫,才子看见缠绵,革命家看见排满,流言家看见宫闱秘事。”说的即是此类不同。一千个人眼里有一千个哈姆雷特,是人所共知的事实。如此,求同存异,便为高人。强求一致,唯我正确,只是寻求烦恼。“对牛弹琴”,是嘲笑听琴者(下转34页)

然而的确并不常有。至于两三个人一起喝茶,也未必一定得其茶趣,倒是深夜茗话,常常扯得很尽兴。而今友人山鬼即将离沪返湘,我也赋闲在家,聚在一起喝茶的人越来越少了。☹



XIYANGHONG YUEBAO



吉林省委老干部局召开年轻干部“强素质、增本领、谈收获”分享交流会议

为深入贯彻落实全省干部人才培养选拔暨“314151”工程动员部署会议精神,履行年轻干部培养使用政治责任,2022年11月24日,省委老干部局召开年轻干部“强素质、增本领、谈收获”分享交流会议,局机关及直属单位16名年轻干部围绕学习党的二十大精神及交流轮岗情况,结合自身实际,分享了思想、学习、工作感悟。

在分享交流中,年轻干部们表示,作为老干部工作者,要坚定理想信念,践行初心使命,始终把讲政治放在首要位置。要深入学习党的二十大精神,学习政策业务知识,在常学常新中明晰工作思路,在学思践悟中提升工作本领,在谋事干事中增长工作才干。要常怀敬老之心,善谋为老之策,恪守爱老之责,不负青春韶华,不负组织期待,不负老同志信任,做老干部工作的“有心人”。要抓好老年教育教学工作,提高服务本领,加强探索,深化合作,不断开辟教育服务新路径。

会议指出,要深刻认识抓好年轻干部培养选拔工作的重大意义。年轻干部培养选拔工作是一项政治任务,为深入贯彻落实中央、省委关于年轻干部培育工作的部署,省委老干部局制定专门工作方案,有计划地逐步推进,为推动老干部工作可持续发展、高质量发展,提供坚强的组织保障。

会议强调,要切实履行好年轻干部培养的政治责任。要高度重视。切实履行年轻干部培养使用政治责任,加强组织领导,为年轻干部成长提供良好条件。要优化培养路径。坚持顶层设计、梯次建设、长远规划、日常培养,为年轻干部成长提供平台。要从严管理教育。坚持管思想、管工作、管作风、管纪律,帮助走好成长之路。

会议要求,年轻干部要积极努力奋发上进。要坚定政治意识,加强作风建设,提升业务能力,成为老干部工作的“行家里手”。

(省委老干部局人事处/文 秦宏/摄影)

做好养老机构医药保障

民政部近日召开全国养老机构、社会福利机构疫情防控工作视频会议,就全力推动疫情防控中养老机构、社会福利机构就医用药优先保障工作进行专项部署。

会议指出,各地民政部门要建立常态化调度制度,及时做好协调保障工作,确

保养老机构、社会福利机构确有严重困难,地党委政府给予畅通转运、治疗会议要求,各地民会同卫健部门等机构感染者转运单位,确保能随理。

国家医保局将取消医保不合理

国家医保局近日印发《关于全面排查并取消医保不合理限制的通知》。将重点排查医保在协议管理、预算管理、审核结算、考核评价、基金监管等方面是否存在不合理限制和要求,直接

或间接导致医疗参保人员提供过程中,产生不方便参保人员利益的次将采取多种途查,包括座谈走访、舆情监测等。

李燕明表示,家有老人感
况,都是一些危险的信号。
么地方,表达没有逻辑等情
碍,不认人,不知道自己
老人出现明显的嗜睡,交流障
医学科主任李燕明介绍,如果
状态。北京医院呼吸与重症
特别要注意老人的精神
小便量明显减少等。

切监测,出现恶化及时就诊。
要注意观察老人一般生
活情况的变化,比如是不是能
够很好进食,大小便的情况怎
么样,有没有尿失禁,有没有
小便能明显减少等。

李燕明提醒,大于80岁,基
础疾病特别严重,平时控制得
不好且没有接种过新冠疫苗的
老年人,一旦感染后,家人在观
察照顾的时候,要更加细心,出
现问题更要及时就诊。

异常,比如本来没有呼吸困
难,现在出现了呼吸困难等也
需要及时就医;合并像慢阻
肺、哮喘、糖尿病、冠心病等基
础疾病的老年人,一旦感染之
后,容易出现病情加重的情
况,当出现基础疾病加重的情
况,也需要及时就诊。

工作

个人养老金实施递延纳税优惠政策

日前财政部和国家税务总局出台优惠政策,规定从2022年起,对个人养老金实施递延纳税优惠政策。

实施递延纳税优惠政策。自2022年1月1日起,对个人养老金实施递延纳税优惠政策。在缴费环节,个人向个人养老金资金账户的缴费,按照12000元/年的限额标准,在综合所得或经营所得中据实扣除;在投资环节,计入个人养老金资金账户的投资收益暂不征收个人所得税;在领取环节,个人领取的个人养

金,不并入综合所得,单独按照3%的税率计算缴纳个人所得税,其缴纳的税款计入“工资、薪金所得”项目。

中国人民大学财税研究所首席教授朱青表示:这次个人养老金计划,实际上就把税收优惠和个人养老金的投资绑定在一块,通过这种税收优惠,鼓励个人积极踊跃参加个人养老金计划。

如何“缴税”。朱青表示,每个人一个月可以税前扣1000元,全年就是12000元,可以每个月扣,也可以全年一次扣。如果这个人

适用的税率是20%,那么全年就可以节税2400元;如果个人所得税适用的税率是30%,那你全年就可以节税3600元钱。

在缴费环节据实扣除,在投资环节呢?根据规定,计入个人养老金资金账户的投资收益暂不征收个人所得税。那么,在什么情况下需要缴税呢?根据规定,只有在领取环节,个人领取的个人养老金,单独按照3%的税率计算缴纳个人所得税。

朱青称,养老金的提取,无论是每个月、每年、还是一次性地提取,实际上它的税率都是相同的,都是3%,而不是像工资薪金所得,采取的是累进税率,收入越高、税率越高。☺

限制

机构在为医疗服务过甚至损害行为。此径进行排方、信访渠



独居老人,自己要了解自己的身体整体的情况,包括基础的心率、血压、脉率、呼吸、外周血氧饱和度等情况,一定要密

染新冠后,如果发热咳嗽呼吸困难等状况持续或加重,包括精神状态明显不好,需要及时就医;如果出现了一些新的

不少老年人在“阳过”后,会感到紧张焦虑。老年人需要怎么康复调养?要怎么缓解焦虑情绪?湖北省中西医结合医院康复医学中心主任张阳普为您解答。

心理调节须重视 “阳过”后,

老年人感染后,出现哪些情况应及时就医?

老年人缓解调节心情很关键。年轻人对老人要多点耐心、多点关心、多点安慰。一是做好科普,让老人及时了解权威信息和健康知识,消除恐惧;二是告知老人做好日常生活能力自我评估,观察自己是否有喘气、心慌、气短等不适。如果老人生活能力正常,安抚老人不必过于焦虑。让老人做喜欢做的事,放松下来,分散注意力。对于新冠病毒感染,老人需做到知己知彼,“战略上藐视敌人,战术上重视敌人”,保持身心健康。

泡脚运动固护阳气 老年人症状逐渐好转后,康复期生活起居各方面也要加以注意。首先要避寒湿,气温变化要及时增减衣物,避免寒湿外侵内留,不利身体康复。其次可以坚持每天泡脚来祛除体内湿寒,采取艾灸足三里、气海、涌泉等穴位,也可按摩足三里、中脘、肾俞、太渊、尺泽、列缺等穴位来帮助身体恢复。

建议老年人避免长时间卧床、久坐、刷手机、看电视等,可以把八

老年人如何“阳康”

段锦、太极拳、五禽戏等中医健身功法练起来。中医认为“动能养阳”,意思是说只要动起来,人体的阳气就会得到升发,各方面的机能就会被充分调动起来,身体的康复也会加快。

药食调养帮助康复 针对康复期老年人持续咳嗽咳痰,张阳普建议可以选择止咳化痰的药物进行针对性治疗。如果症状持续得不到缓解,可以到医院进行中药、针灸等方式调补。

老年人在康复期饮食总体的要求和大多数疾病一样,宜清淡、富有营养、高热量、低脂肪、荤素搭配,避免过于辛辣、油腻及进食发物。老人也可以适当运用中医药食同源理论进行药膳养生,山药、枸杞子、莲子、百合、红枣、银耳等,煮水或者在煮粥时加入,可缓解咽干口渴、干咳无痰等症状,达到健脾开胃、益气祛湿等功效。☺

(上接31页)的无知,但更可以折射“弹琴者”的可笑。别人是夏虫,唯你知四季,更是可笑之极了。最省心、最开心甚至最智慧、最客观的办法,就是自认夏虫,无争无为无谓是也。

于是,同一问题的处理方法,便可有三种层次。视野、格局在之上须学习者,可敬而待之,收放随心,决不事必求解;相比肩者,可换位思考,重将心比心,决不纠结苛求;在之下者,则淡然处之,付之一笑可也,决不苦心求同。必须明确的是,格局、视野的高下决不等同于职位、职业的尊卑高下。锦衣玉食,专家贵胄,却蝇蝇苟苟,不知有汉者,并不鲜见。耕樵渔读,未出茅庐知三分天下之布衣龙凤,大有人在。盖格局高下、视野宽窄,实乃心理维度、学识厚度、认知高度、人品亮度之乘积也!

和而不同,实古之大家大智慧也。何必芳景寻一,非黑即白,五颜六色才有大美。夏天没有夏虫,便少了许多灿烂和美丽,而冰雪中倘有夏虫出现且会鸣叫且力图干扰季节,那便乾坤倒转并挺吓人了。

说到底,不妨做做夏虫,且真从心底自诩为夏虫。

谦不懂在先,不较劲在后,便很轻松,更快乐。但甘为夏虫,乐为夏虫,很难,却必须学会。也可说,这确是一种高格局、大视野和人生智慧。☺



心存善念,厚道待人

左宗棠说:“做人,精明不如厚道。”《红楼梦》第一一七回也提到:“大凡做个人,原要厚道些。”刻薄消耗福气,厚道滋养人生。厚道之人,如春风般令人心悦,如暖阳般令人治愈。厚道,才是对一个人的至高评价,也是一个人的顶级修养。

人越刻薄,越没福气

古人云:“薄福者必刻薄,刻薄则福益薄矣。”刻薄的人,往往会言语尖酸,行为自私,习惯苛责,容易得罪、伤害人。

长此以往,人气越来越差,好运和福气自然也就越来越少。纪晓岚在《阅微草堂笔记》中,记载了这样一则故事:有个外号叫“赛商鞅”的人,是位老秀才。此人天性尖酸刻薄,喜欢吹毛求疵,处处挑人毛病。翰林院编修钱敦堂先生去世后,他的门生弟子,自发为

他置办棺材,照顾家人,处理丧仪,事事都处理得当。对此,“赛商鞅”却说:“世间根本就没有这样的好人。他们这么干,就是想博得一个古道热肠、扶危济困的好名声,这样方便以后结交权贵,为升官发财铺路。”

还有一次,“赛商鞅”经过一座嘉奖妇女操守的贞节牌坊。他仰过脸看了看,冷笑一声,说:“这是个富贵之家啊。她们家仆从多如牛毛,还能少得了风流之人吗?这事儿还得核实一下。我虽然不敢说她一定不是节妇,但也不敢随便说这人就是节妇。”

“赛商鞅”一辈子都是这样:眼里无好事,嘴里无好人。

这导致人人都怕他,躲着他,更没人敢请他去家里教书,唯恐被他“刻薄”一番。最终,他只能穷困潦倒,悲惨离世。他死后,妻儿也四处流落,极为悲惨。

在现实生活中,其实也有不少像“赛商鞅”这样的人,尖牙利嘴,喜欢苛责,言语上咄咄逼人,行事更是充满戾气。但这样的人,往往不受别人待见。《续小儿语》中说:“残忍刻薄,惹人恨怨。”

为人厚道,方可长久

古语有言:“小胜靠智,大胜靠德。”厚道之人,更容易被别人亲近。长此以往,人脉越来越广,口碑越来越好,未来之路,自然也就越走越开阔。

在民国文人里,胡适的厚道是出了名的。罗尔纲说胡适:“我还不曾见过如此一个厚德君子之风。”这是因为,胡适心地善良,行事真诚,有情有义,待人宽厚。从周围人的描述中可知,胡适一生为人厚道,说话和气,他几乎从不出口伤人,就算是别人对他言辞刻薄,他也不会怨怼。北师大学潮之后,胡适的一次公开发言与鲁迅意见相左。鲁迅公然嘲讽胡适,说他出卖灵魂,并且每每谈起,都嗤之以鼻。但面对这些,胡适都是一笑了之。据说,他甚至给鲁迅弟弟的信里,为鲁迅说好话,说“他只是性子急,其实没什么恶意”,言辞之间,充满宽厚。

后来,胡适更是将自己的厚道体现到极致。因为针砭时弊,文章犀利,死后的鲁迅,被许多仇家报复,他的文学成就遭到否认,人格形象也被肆意践踏。不想这时,胡适站了出来。虽然曾经鲁迅与自己交恶,但胡适还是不辞艰辛,为他奔走辩白。后来,胡适更是不计前嫌,反复与

商务印书馆疏通,最终帮助《鲁迅全集》顺利出版。正是这样的厚道,吸引了许多人和胡适主动结交。他的朋友遍布四方,他的美名有口皆碑,以至于在北京城流行起“我的朋友胡适之”这样的口头禅。

古语有云:“德厚缘聚。”厚道的美德,能驱散不利,聚拢祥和,为自己带来好运,带来福泽。其中的道理也非常简单:厚道之人,会赢得他人发自内心的尊重和信任。心聚了,气聚了,能量自然也就大了。这样,生命才能获得持续不断的动力,人生之路,也才能走得更远。

修心持身,做个厚道人

老话说得好:“人厚道,天不欺。”人生的边界,不在于能力的大小,而是由品德决定。修心持身,做个厚道之人。生命的宽度,才会被无限拓展。

首先,做人做事,持心要纯。厚道之人,应当为人诚恳,处事宽容。俞敏洪在《我曾走在崩溃的边缘》一书中,讲到这样一段经历:新东方在扩张时期,曾遭许多竞争对手记恨。

有一次,一家培训机构派员工到新东方教室,给学生们发广告。并且,这帮人总是赖到上课才走,给他带来不小的困扰。

但没想到,过了不久,这家培训机构就出了事:4位老师全部罢课,400多名学生见状也闹起了退款,早已弹尽粮绝的创始人,一时被逼到绝境。走投无路之下,这位创始人向俞敏洪道歉求助,希望新东方能帮忙把学生接走,并教完所有课程。大度的

俞敏洪答应了对方的请求,担心对方日后生活的他,还支持其继续招生,并承诺由新东方来解决上课问题。

俞敏洪的厚道,让对方感动不已。他们不仅不再闹事,还自发轰走了所有到新东方发广告的人。而其他竞争对手得知消息后,也纷纷竖起大拇指,感慨:“俞敏洪做事还挺大气的”,并停止了暗中捣鬼。

得道多助的新东方,迎来了飞速发展,仅仅两年,新东方成为了行业中近乎垄断的存在。

生活当中,我们难免会遇到一些摩擦。但厚道的人,总能心胸坦荡,不斤斤计较。种如是因,收如是果。即便他们一时吃亏,也终不会被辜负。

其次,面对诱惑,持身要正。厚道之人,要心胸坦荡,做事光明。收藏家马未都的“厚道”,是有口皆碑的。从业多年,他从不贪占“小便宜”,不“欺客”。甚至有时候在不知情的情况下“占了便宜”,他还要在事后想方设法还回去。

有一次马未都和朋友住到了一位农户家里。在吃饭时,马未都注意到农户家的一张小炕桌,并出价买下。结果后来经过专家鉴定,这张小炕桌的价值,远超马未都当时购入的价钱。

马未都并没有为此暗喜,反而特地让人给农户送了一笔钱,作为补偿。正因为马未都的“厚道”,大家都喜欢与他合作,所以但凡有藏品,总是先想着他。而他呢,也在众人的支持下,生意越做越火,越做越大,成了闻名的收藏大家。



世说『活得通透』

● 五柳千夫

著名的政治家、军事家、经济学家和道家学者，他发挥自己的大智大勇，忍辱负重辅佐越王勾践打败了吴王夫差，灭了吴国。功成名就之后急流勇退，从海上到达齐国，并更名为鸱夷子皮，然后就定居在那里。他和儿子“耕于海畔”，没过多久就“致产数千万”。齐国君认为范蠡是不可多得的人才，要任命他为相。范蠡认为这并不是好事，坦然兴叹：“居家则致千金，居官则致卿相，此布衣之极也。久受尊名不祥。”于是，把相印退还齐君，把财产散发给友邻，然后移居到中原地区的交通、贸易枢纽陶（今山东定陶），自称陶朱公。在这里，他一面从事农牧业生产，一面经营商业贸易，很快又“资累巨万”，成为远近闻名的大富翁。陶朱公三次经商均成巨富，但他成为巨富后，没有寻欢作乐、醉生梦死，而是三次散尽家财，接济那些需要帮助的人。范蠡

我们经常听到这样的话，某某人活得通透，某某人活得糊涂。那么，怎样才能算作活得通透呢？

余以为：活得通透，就是活明白了，也就是大彻大悟了。大彻大悟，这话说起来容易，但能达到此种境界的人少之又少，有道是

当局者迷。事实证明，世上庸碌之辈数不胜数，但真正大彻大悟的智者，绝对是凤毛麟角。

古今中外，真正称得上活明白了大彻大悟的能有几人？用大数据去排查，也是屈指可数。因为大家都生活在世俗社会，很难做

到“跳出三界外，不在五行中”，只有经历过残酷的人生磨难之后，才有可能悟出人生真谛，那里有血，有泪，有撕心裂肺的痛。同时，还需要有清醒的头脑，辨别是非的能力。

作为一代谋略家，范蠡活明白了。

范蠡是春秋末期

古语有言：“轻财足以聚人，量宽足以得人。”厚道之人，绝不会任由私心泛滥。面对利益，不妄生贪念。面对诱惑，不丧失清醒。

以心换心，以德换德，长此以往，自然能收获延绵的福报。

有人问“陆地神仙”张至顺：“养生的秘诀是什么？”张道长回答了八

个字：“心存善念，厚道待人。”厚道，是一个人最好的风水。人这一生，财富会时多时少，权势会有高有低。唯有德行，会伴随一生，为我们

的生命，提供丰富而长久的滋养。所以，余生漫长，不妨怀厚道之心，做厚道之人，让厚道的美德，刻进生命，融入骨血。☺

从楚到越,由越到齐,无论是治国治军,还是经营农商,谋必中,战必胜,事必成,显示了非凡的毅力和才能,堪称为世上活得最通透的人。

现代有一位奇人——张伯驹,算是活明白了。

张伯驹出生于河南(清光绪二十四年生),是袁世凯的表侄子。年幼之时,张伯驹便被父亲过继到其伯父张镇芳家中,从小过着锦衣玉食的生活,同时也接受了良好的教育,为民国“四大公子”之一。因为家族背景的原因,张伯驹自幼见识广泛,喜欢各种文物收藏,尤其喜欢鉴赏书画。成年之后,张伯驹更是收藏成瘾,他对文物字画的热爱达到了痴迷的地步,为了收藏字画,他散尽万贯家财,成为现当代首屈一指的收藏家。可让人意外的是,张伯驹搞了一辈子收藏,这位“收藏家”最后竟然将这些天价文物毫不犹豫地捐赠给国家,总价值达到了一千多亿元!

张伯驹把自己收藏的文物全部上交国家之后,他就变得一贫如洗,在暮年生活十分拮据。上世纪80年代,

他的右派帽子摘掉后,回到北京,一度居无定所,但张伯驹老先生从未后悔过。在老先生看来,自己收藏的文物宝贝,本身就是老祖宗的遗产,上交国家才是最正确的选择。只能说,张伯驹老先生的情怀和担当,是常人无法企及的。

作为现当代著名学者、作家,钱钟书先生是活明白了。

钱钟书学贯中西,晓畅多种外文,包括英、法、德语,亦懂拉丁文、意文、希腊文、西班牙文等。深入研读过中国的史学、哲学、文学经典,此外,他还是一位名播中外的作家,他的长篇小说《围城》,已经成为现代小说经典,深受读者喜爱。《围城》被译介到国外后,西方读者也很喜欢。一个英国妇女读了《围城》后,很感兴趣,来到中国旅游时,顺便很想见一见钱钟书。钱钟书却委婉地拒绝了她的请求。他说,如果你吃了一个鸡蛋,觉得它的味道还不错,也就算了,难道你也一定要见见生这个蛋的母鸡?这个故事也许是个传说,但钱钟书先生那种淡泊名利的人生态度还是给人留下了很深

的印象。后来,他拒绝了中央电视台《东方之子》的采访,也拒绝了借此名扬天下的机会,这又进一步证实了他一贯的处世方式。

当然,在中国历史上也有一些活不明白的人,比如,中华书圣王羲之,就是一位没活明白的人。王羲之的书法地位无人能及,可就是这样一位被世人所尊崇的书法大家,竟然喜欢与人争闲气,看见别人比他好他就受不了。王羲之的族中有一个名叫王述的与他同龄,长得帅气又有气质,王述的书法虽然没有王羲之知名度高,但在仕途上顺风顺水,升职快,官位越做越高。王羲之十分妒忌。后来王述当了扬州刺史,王羲之管辖的会稽恰好归扬州管辖,这让王羲之难以接受。王羲之妒火中烧,于是立马向上级打报告,要求将他主管的会稽升格为越州,与扬州同级,如果达到此目的他可以跟王述平起平坐,一样都是刺史了。此事当然行不通,而且还被世人耻笑,王羲之不得不称病回家了。

王羲之辞职之后,表面上消遣在琴棋书

画中,其实他心里并不舒服。刘义庆所著的《世说新语》有记载,“右军遂称疾去郡,以愤慨致终。”王羲之才59岁就去世了,未滿花甲。一代伟大的书法家,竟以狭隘心气而英年早逝,太可惜了。归根结底,就是没有活明白,争强好胜,最后把自己害了。

以上的例证告诉我们:活得通透,不是表演给别人看的,活得通透是自己内心的一种需求,是人生追求的一种境界。表演总会留下做作的痕迹,而发自内心的豁达宽厚,其思想境界才能大放光彩。比如说,陶渊明的不为五斗米折腰,以及追求“采菊东篱下,悠然见南山”的平常日子,那就不是作秀,而是内心的一种需求和快慰,所以,千古传为佳话。

此外,活得通透,就是不计较人生的得与失;活得通透就是看破不说破;通透就是一切随缘;通透就是把一切看淡;通透就是有一颗平常心,不以物喜不以己悲;通透就是明白自己的人生位置,不强求,也不糟践自己;通透就是能活出自己的模样。☺



相处舒服, 无言也暖

● 纪 明

诗人顾城说:风在结它的叶,草在结它的籽,我们站着不说话,就十分美好。这首小诗,道出了人与人之间最好的样子:相处舒服,无言也暖。到了一定年纪后,才发现相处不累,久处不厌是一件多么难得的事。

《小窗幽记》有云:乍见之欢不如久处不厌。我们这一生会遇到很多人,起初相谈甚欢,相见恨晚,最后关系却慢慢变淡,能一直联系的已寥寥无几。所有关系的变淡,说到底是因为频率不同。

《易经》上说:“同声相应,同气相求。”意思是:同样的声音能产生共鸣,同样的气味会相互融合。同类的事物相互感应,同频的人才会久处不厌。

所谓频率相同,不过是朋友之间的理解和懂得,夫妻之间的欣赏与包容。

频率相同的人,懂得倾听,而不是争辩。

频率相同的人,懂得你的言外之意,理解你的山河万里,尊重你的与我不同。和这样的人

在一起,就像品一杯好茶,越到后面越觉得唇齿留香,身心舒畅,不管多少年过去,都不会对彼此感到厌烦,相处起来依旧十分舒服自在。

理查德·耶茨的《十一种孤独》里说:“我想所谓孤独,就是你面对的那个人,他的情绪和你自己的情绪,不在同一个频率。”

两个人相处,就像两个调频收音机,你永远调不准那个频率,那就永远听不到我的心声。真正的知己,频率一致,三观相合,不用太多言语,不用太多讨好,自有悠悠琴音,深入彼此之心。只有遇到一个灵魂能与之共振的人时,我们的生命才终于不再孤独。

人生很贵,请把时间留给相处舒服的人。

许多人都有这样的经验和体会:与某人的关系越亲密,越容易经常与其发生摩擦和矛盾,反倒不及与初次见面者交往容易。

家庭成员、情侣之间常常相互埋怨,原因何在?这其实可以用心理学上的刺猬法则(也叫心

理距离效应)来解释。

在寒冷的冬天里,两只刺猬要相依取暖,一开始由于距离太近,各自的刺将对方刺得鲜血淋漓。后来它们调整了姿势,相互之间拉开了适当的距离,不但互相之间能够取暖,而且很好地保护了对方。

这是个很古老的故事了,其中的寓意是告诫我们:人与人之间其实就像是相互取暖的刺猬,相处之时要学会保持距离,只有适当的距离才会使人愉悦。就像人们所说的“距离产生美”。保持距离感,设置的是物理距离或心理距离,而不是感情距离。

熟悉的地方没有风景。亲人之间,距离是尊重;爱人之间,距离是美丽;朋友之间,距离是爱护;同事之间,距离是友好;陌生人之间,距离是礼貌。

交往的至高境界:亲而有间,疏而有密;和而不同,美美与共。

心若相知,无言也默契。年龄越大越觉得,与人在一起聊得天花乱坠不如与一知己静静地待着。你们很默契,一个眼神就知道对方在想什么,不需要绞尽脑汁地找话题、思考说什么话能让气氛不尴尬。

真正的朋友不贬低你为之骄傲的,不阻止你真正喜欢的,也不攻击你与生俱来的。甚至连偶尔的沉默都恰到好处,你懂我的欲言又止,我懂你的言外之意。

相处舒服,无言也暖。历世事艰难之后,才明白人生有太多事难以向外人道也。比起表达,更明白倾听的重要。

作家苏芩曾说过:“跟谁在

时至今日,我依然依稀记得小学时上的第一堂书法课。那时,书法是小学的必修课程,正式的科目名称叫做“写字”,我用铅笔写字尚且歪歪扭扭,常让改作业的老师眉头紧皱,因此对这门课程自然带着几分抵触,觉得这是学校对我的刁难。然而,与我想象中不同:老师既没有直接让我们打开字帖提笔开练,也没有循着教材中的笔画顺序照本宣科,而是当场挥毫,用磁铁在黑板上贴出了“一”和“人”两个大字。

“这两个字,同学们都会写,一字只有一横,人字也不过是一撇一捺。但在书法里,一字这一横,从重转轻再转重,写出来不仅好看,也告诉我们有些事要举重若轻。再看人字,你们看我逆锋起笔,好像写得很累,但正是这里的‘藏锋’让这一撇有了分量,和顿笔的捺一起,让堂堂正正的‘人’能够立得住。”

时光对记忆反复冲刷,我已经无法担保以上有几分内容是老师的原话,当年幼小的我,也并不具备充分领会个中哲理的可能。但是,有一件事确凿无疑:老师的讲解,顿时将对书法的抵触一扫而空,于我而言,写字从此不再是机械重复的劳动,而变成了一种让我接近智慧、获得成长的领悟。

一起舒服就和谁在一起,包括朋友也是,累了就躲远一点儿。

“能入我心者,我待以君王,不入我心者,不屑敷衍。”

何为舒服?是伯牙和子期“高山流水遇知音”的惺惺相惜,是管仲和鲍叔牙“生我者父母,



或许实在是因为天分不足,小学6年,我终究没能练就一手好字。此后,能让我拿起毛笔的场合更是屈指可数。尽管我与书法渐行渐远,每当我感到困惑、迷茫时,书法老师说过的话、写过的字,却常常在我的脑海中闪回萦绕。

中文的“一”,是最简单的文字。要写好这简单的一横,却需要举重若轻的心境和始终如一的用心。面对压力重重的逆境,只有做到举重若轻,不要太把眼下的困难当回事,才能化开心中郁结的焦虑,坦然迎接现实的挑战;而在幸福与满足的时刻,我们则更需要以始终如一的标准自我要求,牢记自己的初心与追求,如此方能有始有终。

知我者鲍叔牙也”的彼此信任,更是管宁和华歆“物以类聚,人以群分”的快刀斩乱麻……

常言道:知我者,谓我心忧;不知我者,谓我何求。和相处舒服的人在一起,站着不说话,就十分美好。☺

相比之下,蕴藏在“人”字里的智慧无疑更加隽永。逆锋起笔,藏而不露,看起来是退而不进,主动收起了自己的羽翼和锋芒。但是,“藏”与“退”从来不是目的,而是一种自我修炼,厚积薄发的人生过程。

写罢一撇,捺以中锋起笔,映射着我们在人生中初露峥嵘的时刻,这时,确保自己走在不偏不倚的正道之上,远比追逐浮名虚利更加重要。顿笔处的停滞迂回,既可以理解为奋斗途中遇到的瓶颈与障碍,也可以理解为知天命后的沉淀与升华。缓缓出头的笔法,一方面告诫着我们:戒骄戒躁方能有所突破;另一方面也宽慰着我们:只要有积淀,时间自然会让我们等到出头的那天。

人生如字,字如人生。我从书法中生发出的领悟,既是授业恩师的传授点拨,也是我在成长中摸索而来的结果。无心看去,字只是字,笔画也只是笔画,但是,只要用心体会,一撇一捺,便可道尽人生感悟。☺



从“良人”到“老公”

良人。最早妻子称呼自己丈夫“良人”，好听吧！从中不难看出古代丈夫们光辉高大的形象，古诗里就有“妾家高楼连苑起，良人持戟明光里”。“良人”一词显示不出男女性别，妻子称自己丈夫为“良人”；丈夫称自己妻子亦为“良人”，从这儿可以看出当时男女地位大抵还是比较平等的，但不加区别也给夫妻间称呼带来很多

不便。

郎。所以后来根据“说文解字”，在“良”字音义上加以区别。在“良”右边加“卩”变成“郎”；在“良”左边加“女”衍成“娘”。“郎”就代表丈夫，李白有“郎骑竹马来，绕床弄青梅”，义山诗有“刘郎已恨蓬山远，又隔蓬山一万丛”，花间词中有“问郎花好侬颜好”。“郎”多亲切的称呼啊！

郎君。古人认为

单音节词似乎太甜腻了，当时大约除了个别人如郑袖，钩弋之流，众多良家妇女在人前还是羞于叫出口。于是她们就在前头或尾后加一个字变双音词，即“郎”字后面加一个“君”字；“娘”字后面加一个“子”字，成了表示亲昵的“郎君”“娘子”。妻子称丈夫“郎君”，是对丈夫的雅称，丈夫称妻子“娘子”，是对妻子的爱称。

官人。宋代是南北文化交流频繁的时代，在夫妻间称呼上，由于当时宫廷中出现了“官家”一词，平民百姓中，于是有了“官人”这一称谓。有的妻子称自己丈夫为“官人”。至今，民间仍对新婚夫妻戏称“新郎官”“新娘子”。从这个称呼上也可看出随着宋代理学的兴盛，男人家庭地位也上了一个新台阶。官人管人嘛，家里官人当然管家里

老婆了。

外子。在宋代妻子也有称自己丈夫“外人”的，再文雅点的就称做“外子”，丈夫则称自己妻子除“娘子”外，还称“内人”，在别人面前，对妻子的谦称还有“贱内”，这都是那时小资和伪小资们最喜欢的叫法了。潘金莲称西门庆一定是甜甜的一声“偶官人”；但李清照称赵明诚则一定是“外子”。

相公。看过京剧，越剧，黄梅戏的话，一定会对里面不时就有的，拉长了声音的一声娇呼“相——公——”，印象深刻。由此可见这个称呼古时之流行。这比“官人”又进了一步，已经不仅是“官”，而是最高的官“相”了。男人的家庭地位由此达到极盛。然而泰极否来，近代以来，随着妇女解放运动愈演愈烈，男人地位也每况愈下，从对丈夫的称呼中也可

变成任意样子，球迷希望它成为什么样子，它就可以成为什么样子。LaTeX对足球充满激情，关注了历史上每一届国际足联世界杯，并帮助球员们缔造了世界杯历史上一些令人难忘时刻和标志性进球。在故事中，拉伊卜决定在卡塔尔世界杯上现身，因为这是一届独一无二

的赛事。
LaTeX设计灵感来自于卡塔尔人传统服饰，将这个传统服饰人格化，是一次非常优秀的设计。设计团队巧妙地抓住了白色和头饰特色，并对其做了拟人化处理，可爱笑脸赋予吉祥物青春活力，可以随意飞翔使其成为一个有趣的动画形象，犹如阿拉丁神灯里的飞毯一样，将足球的快乐带给所有人。即便是其他国家的观众也能通过「LaTeX」轻而易举捕捉到阿拉伯文化特点。

吉祥物一经发布，就收获很多网友的关注和喜爱，可爱精美的动态造型被网友取外号为「饺子皮」。人民日报也发布了「可可爱爱！拉伊卜表情包」。

见一斑。

先生。近代以来,也称“丈夫”为先生,有本意,有引申意,也有通假意。有特指,也有泛指。《辞海》“先生”目下载,“《礼记·曲礼上》:‘从于先生,不越路而与人言。’引申为对年长有德业者的敬称。有时,也泛用为对人的敬称。”由此可见,这一称谓,除指某些特定身份,如丈夫等对象之外,是隐含着职业、年龄方面因素的。换言之,所谓先生,主要指有一定学识而又年庚较高的人。用先生指代丈夫,文雅而又带有仰慕尊崇的意思,从中尤可见男性的尊严。至今在海外华人中和港台地区还在广泛使用。

爱人。这一称谓最早见于新文学作品。上世纪20

年代初郭沫若写的诗剧《湘累》中,就有“九嶷山的白云哟,有聚有消;洞庭湖的流水哟,有汐有潮;我的爱人哟,你什么时候回来哟。”在小说中、情书中更是多见。但那时没有被广泛地用于对妻子或丈夫的称呼。30年代末或40年代初,解放区一些受新文化运动熏陶的知识分子开始用“爱人”这一称谓。新中国成立后提倡男女平等,不再使用如“屋里的”“做饭的”等有歧视色彩的称谓;而解放前在国统区使用的“先生”“太太”“小姐”,又显出“资产阶级”的色彩。于是“爱人”被广泛地使用起来。但是,海外华人拒绝使用“爱人”称谓。一位朋友说,他去英国留学,每

当说起自己妻子时,使用国内的称呼“我爱人”,人家以为他在谈论“情人”,因lover直译就是“情人”的意思。在日语中汉字“爱人”也指“情人”。所以现在用得少了,年轻人已很少再用这个词了。

老公。这个目前最流行的叫法,最初就是称呼太监的。宦官,古代官名称为寺人、黄门、貂珥;尊称内官、内臣、中官、中贵;卑称内竖、阉宦、太监、阉人;民间俗称老公。李自成进北京后,即有“打老公”一说(《枣林杂俎》)。如是看来,老公最早的身份原是太监。不知女人呼叫老公时,是否骨子里潜意识就想道? 🍵

所谓“在地文化”,就是景观、建筑、民俗文化、居住形态、生活方式以及宝贵的文化传承和历史资源。总结起来就是以下五大核心元素:一是特色精神地标、政治地标、社区与公共空间;二是特色名人故居、庄园农场、博物馆、文化传承与教育机构;三是特色品牌美食手工、物产市集、风俗规矩、生活方式与特色企业;四是特色仪式节庆、展会赛事与相关类别上下游产业;五是特色自然景观、旅游民宿和生活体验。“在地文化”是中华大地特定区域内源远流长、独具特色、传承至今且仍在发挥作用的文化传统,有着深刻的地域烙印,具有独特性。“在地文化”中的“地域”,是文化形成的地理背景,范围可大可小。“在地文化”中的“文化”,可以是单要素的,也可以是多要素的。 🍵



2022 卡塔尔世界杯的吉祥物 La'eeb (拉伊卜), 外表调皮可爱, 表情萌萌趣生动。La'eeb 是一个阿拉伯语单词, 代表着技艺高超的球员。La'eeb 是青春永驻的, 同时充满活力。La'eeb 鼓励每个人都相信自己, 『即刻启程』, 它将会把足球的快乐带给每一个人。

在故事设定中, La'eeb 来自『吉祥物宇宙』, 与其他世界杯吉祥物共同生活在一个奇妙的世界。拉伊卜可以

拉伊卜

● 单丹



● 李复威



微笑的真谛

我喜欢微笑。听大人们说，我从小面部就总带着微笑，眼睛透着亮光，眯成一条细缝。到长大与人交往的时候，就微笑常驻了。如今，人已入老境，即使是个人独处的时候，微笑也是时现时隐。可以说，微笑伴随我一生。

对于微笑，我在孩提时，曾有过一次刻骨铭心的经历。那还是我上小学4年级的时候，一次同学们上体育课做游戏，一个蛮横的大个子和我发生了小小的争执。他出言不逊，用极其难听的脏话骂我，语义涉及到父母的尊严。我怒不可遏，出拳打了他。事后，我受到学校“记小过一次”的处分。

那天下午，校长约我去办公室谈话。记得当时我磨磨蹭蹭、左顾右盼地“挪”进了当时在学生

眼里极为庄严神圣的地方——校长办公室。同学们十分爱戴的、已届中年的女校长跟我进行了10分钟的谈话。女校长平时端庄大方、和蔼可亲，而办事的果断、管理的威严也是尽人皆知的。校长面容严厉地训斥了我，话语铿锵，吓得我头都没敢抬起来。等她宣布完处分决定后，突然表情骤变，亲切地对我说了最后一句话：“当然，打人是错误的，但你从小就知道维护父母的尊严，还算……你走吧。”我告别时，她冲我微笑了一下。哎呀，她这一笑驱走了我的不安情绪和抵触心理。她那一笑，传递着一个我当时似懂非懂的信息。那眼神、那嘴型、那表情，深深地烙印在我涉世不深的心灵上，至今记忆犹新。

在十年浩劫的日子里，我体

味到微笑所潜在的、不可思议的力量。那时，我工作的中学已完全陷入瘫痪。一位年近六旬满头白发的老校长第一个被揪出来，扣上“反动学术权威”的帽子挨批斗，整日被禁锢在贴满大字报的“牛鬼蛇神”的“窝”里。往常校长的整洁的服饰、体面的举止、优雅的风度已荡然无存。

我和老校长同事多年。我凭着自己对他苦难身世、革命经历和为人处世的了解，坚信一点，老校长是一个好人——一个不应受到如此对待的好人。

一次，我在“造反派”人员的监督下去关押老校长的储物仓库里取东西。刚一进屋，一股冲鼻的霉味令人昏眩。我看见蜷缩在角落的老校长面对着一摞写交代材料的纸张发呆。我不敢多耽搁，取完物品转身就匆匆离开。临关门时，我抬头偷偷瞧了他一眼。此刻正好他也在注视我。瞬间的对视中，我不知从哪里来的胆量，冲着他微笑了一下。这隐秘难辨、稍纵即逝的微笑，让我如坐针毡地后怕了好几天。

风暴终于过去了。老校长得到了平反并官复原职。我再次见到他时，他紧紧地握着我的手，噙满泪水告诉我，那时没完没了的批斗已让他精神几乎崩溃了。他曾一度打算走上不归之路。就在那刻，我的那一次微笑让他感到了同志们的依然如初的信任。他终于艰难地找回了自信，打消了那可怕的念头。老校长深情地对我说，谢谢你那救命的微笑啊！

我曾参观过一次欧洲名画复制品流动展。那是国外一个著名的艺术博物馆组织的全球范围的

一个人,哪怕到了生命的晚年,鹤发童颜,精神矍铄,那种气质的美,那种心灵的美,那种智慧的美,那种思想闪光的美,和这满天晚霞一样,也会给这个世界留下充实丰硕的温馨,留下难以忘怀的回忆。

也许有了点年岁的缘故,对于唐人杜牧的诗《山行》,便有了格外的喜爱。特别是诗的最后一句,“霜叶红于二月花”。年轻时曾在太行山深处,修建新线路。深山老林,每到深秋,登高望远,那万山红遍的霜叶,尤其到了夕阳西下时刻,晚霞加之火烧云,衬托出那红到极致的灿烂,便也能理解诗人所以“坐爱枫林晚”的缘由了。

一天之中,晚霞是最为绚丽夺目的时刻;同样,人到晚年,也是一

生之中最为成熟完美的岁月。

朝霞比晚霞灿烂明亮,晚霞比朝霞深沉浑厚。朝霞来得快,去得也快,接着便是旭日东升,普天同照。

然而,太阳开始西坠,那变化无穷、缤纷万状、色彩奇艳、婀娜多姿的霞光云霓,便弥漫了大半个天空。那就是一天之中色彩最丰富的画面,晚霞之美,令人动情,叫人心醉。

晚霞烧红了的,天,渲染得人间万物、大地风景,无不反射出耀眼的光亮,这就是人们常说的夕阳红了。所以说,晚霞是渐渐展示出来的精彩,可以充分领略;是慢慢表现出来的美丽,可以驻足欣赏。甚至当月牙露脸,当星星眨眼,那黄昏的地平线上,还可见到一抹残



红,给你以无限遐思。

这就是说,一个人,哪怕到了生命的晚年,鹤发童颜,精神矍铄,那种气质的美,那种心灵的美,那种智慧的美,那

种思想闪光的美,和这满天晚霞一样,也会给这个世界留下充实丰硕的温馨,留下难以忘怀的回忆。

南北朝时期,有一

大型展览活动。那天,我漫步在充溢着浓郁的艺术氛围的大厅里,听见远处传来一阵啧啧的赞叹声。我蓦然回首,见到了《蒙娜丽莎的微笑》。我一下子被一种沁人心脾的美震慑住了。我久久地凝视着、仔细地端详着。这其中蕴藏有多少人生的哲理和美的奥秘啊!她眼睛微眯,嘴角稍翘,表情恬静,态度安详,充满了纯净、善良、慈祥,透露着一种母爱式的真诚和温馨。她那微笑如大海般深沉,如朝霞般柔丽,如水晶

般透明,如梦幻般美妙。她那微笑就是一首迷人的乐曲、一篇令人遐想无穷的诗。在那刹那间,我领受了一次审美的震撼,我的心灵上深深镌刻下永不磨灭的箴言:微笑,我的信仰。

我曾领略过林林总总的令人难忘的微笑,而让我最心仪、最倾倒、最崇拜的是近期看到的一张独特的像照:一名年轻的白衣天使,摘下了护士帽和护面罩,显露出剃光了头发的面庞,额部是一道深深的压痕,鼻头贴着防擦的

胶布,满脸的汗渍甚至来不及擦一下。这是记者抓拍的一张照片,主人公是数万名赴武汉抗击新冠肺炎疫情的医护人员中普普通通的一员。从中明显能感到她工作的极度劳累、护理的莫大风险,包裹严实的防护服上甚至需要前后都写上大字姓名,才能方便辨认。就在这略显尴尬的闪光的瞬间,这位护士依然给人们一个耐人寻味的浅浅的微笑。

我凝视着相片,脑海里还还原着这位护士平日的模样:漂亮的

位叫庾信的大诗人,天资非凡,才华过人,无论诗文辞赋,都达到了极高的艺术水平。唐代杜甫用诗歌来评价这位前辈,最重要的是这两句:其一,“庾信文章老更成,凌云健笔意纵横”;其二,“庾信平生最萧瑟,暮年诗赋动江关”。看来,南北朝时的庾信,老和暮,生命的傍晚,烧红的晚霞,成就了文学史的辉煌一页。

生老病死,这个人生历程,谁也不能回避,不可逆转。人总是要老的,所以,不能怕老,尤其不能老而却步,老而止步,老而迈不动步。试看晚霞之精美绝伦,试看晚霞之坚持到底,老而弥坚,老而弥健,追求成熟之美,才是晚年的人生哲学,这恐怕也是大诗人庾信,能在最后关头坚持下来的美学追求。

为什么晚霞值得赞美,晚年值得珍惜呢?因为我们大家无不走过了很长很长的路,经历了许多许多的事,在跌打滚爬的过程中摸索到一点经验,在成功失败的教训中获得了些许醒悟,遂知道对国家、民族来讲,什么是最可宝贵的;对家人、亲友来讲,什么是弥足珍视的。虽然每个人的天空里,都有晚霞,虽然每个人心目中的晚霞,不尽相同,但欣欣向荣、蒸蒸日上的这个伟大时代,那无数生动的画面,对我们这些华龄朋友而言,便是值得坚守的共同财富了。☺

老刘终于被逼进城了——送孙子上学。把孙子送进学校,老刘没事了,到附近的公园里去打发他的时光。

公园里有打牌的,他最看不起的就是赌博,不管大与小;有下象棋的,争得脸红脖子粗,他只知道马走日象飞田;有唱戏的,他那嗓子只配吆喝牲口……唧唧啾啾喳喳,他竖起耳朵,寻着鸟叫,到了公园西南角:这儿有一片树林,一棵棵树上挂满了鸟笼,一只只鸟儿比赛似的亮着歌喉。

老刘只站在外围看。他想的是,城里的鸟,是让人玩的,乡下的鸟,是让人看的。

家住白露河大湿地,天上飞的水中游的,树上垒巢草丛做窝,哪儿都是鸟。

这儿的人收庄稼,落下的五谷杂粮,不拾不捡;这儿的人捕鱼,用的是四指眼(能插下四根手指头的大网眼)的网,只逮大的,漏掉小

鱼……他们也不说,他们心里都有数,这些是留给鸟儿吃的。

老刘,院里西南角,扎着一个整体网箱,这网箱是鸟儿收容所。尼龙网破了再换钢丝网,他收养过多少鸟儿了?他曾在河边看见一只鸟,脚上缠着一团野麻丝,哀鸣一声,翅膀无力地拍了几下。他把它抱回网箱,耐心呵护着。

来个脖子上挂着长短镜头拍鸟的,来找水喝,认出是一只少见的鸟类,几张照片放在了朋友圈,很快来了记者。老刘却把着门不让进:别打扰它!鸟儿是有感情的,他救助过的那些鸟儿,还时常回来看他,在院里从容地踱着脚步,摇头晃脑地对着他鸣叫,他会抓出玉米或小麦,哗的一把撒出去。

老刘给儿子提出一个请求:想养鸟。

儿子知道爸做梦都有鸟儿的鸣叫声,只是在哪养呢?房子不大,楼层又高。

脸庞,飘散的长发,白皙的皮肤,爱笑的个性……也许她刚刚结婚,也许她刚刚离开出生不久的宝宝,也许她家中的父母多病正急需照料,也许……

这浅浅的、多少让人感觉些许苦涩的微笑中,我读到了无私、奉献、坚守、担当、信念……我想,这难道不是比名画中蒙娜丽莎微笑更美丽、更高贵的微笑吗?一个是艺术的创造,一个是生命的本色;一个是美的向往,一个是生

活的原生态;一个是让我们赞叹欣赏,而另一个则是令我们感动、鼓舞与景仰。

微笑是人类最真挚、最友善、最美好的表情。微笑是人类幸运的符号。微笑是亮丽人生的剪影,是生活幸福的速写。微笑,拒绝一切伪装、隐瞒、虚假、欺骗。那形形色色的悖逆真诚的虚笑、假笑、阴笑、狞笑都将在微笑面前露出原形,无处逃遁。

我们赞颂的微笑其真谛就是

爱,就是我们永远追求和憧憬的真爱、大爱。它是一个心灵通向另一个心灵的桥梁,是一个祝福联系着另一个祝福的纽带。微笑,蕴含着我们的真诚、友善、和睦、互爱的价值观。

我仿佛看见太阳在微笑,月亮在微笑,高山在微笑,大海在微笑……

鲁迅先生说:“待我成尘时,你将见我的微笑。”啊!永恒的信仰。☺

● 杨帮立



一车鸟鸣

老刘说他把鸟笼挂在窗外就行了。

老刘开始养鸟了，老刘不是有钱的主，他买，只买那些生病的撞伤的衰老的鸟儿。

这些鸟儿，一经老刘的手，咋就精神起来了？有人叹着气说，唉——我要知道它还能这样，我咋也舍不得出那个价钱就给你了。老刘说你是玩弄鸟，我是心疼鸟，那能一样吗？

除了送孙子上学，养鸟成了老刘生活的主题，他开始跑花鸟市场了。他去买鸟儿也买鸟食，他去买红药水也买其他药品，他把那些炸毛的勾头的瘸腿的鸟儿买回来，养着养着，翅膀有力地扑

棱起来。

若是再提到市场上卖，真能卖个好价钱！这让公园里那一群玩鸟的人惊羨不已。凭这个本事，老刘以鸟养鸟是没问题的，还能赚大价钱呢。

一位老哥缠他几天了，一心想买他的一只百舌。这鸟儿被老刘调教得通人性接人腔说人话，可爱极了。价钱出得也高，还说老伴儿去世了好找个叙话的。老刘不卖，旁边的鸟友也来劝他，他还不卖。老刘说，你们在哪见我老刘卖过鸟？我只养鸟，不卖鸟！

放着钱不知道挣，这老头儿，是倔还是傻啊。

窗外挂满了鸟笼。天要刮风，天要下雨，还有楼下楼上左邻右舍也有提醒。这鸟儿一见光亮就开始叫，这是他们最后需要睡觉的最好时光。儿子也只得让老刘把鸟笼收捡到阳台内。

趁国庆假期，老刘说我要回一趟老家了。这些鸟儿你们也不会养，我把它们都带上。怎么带呢？老刘早想好了。他找环卫工人，借来了一个大马力的三轮电动车，七八十里的路，电够用了。

老刘拉了一车子鸟笼，各种颜色大大小小的鸟儿蹦蹦跳跳，一路上给他唱着歌，引来了无数的目光。他载着一车鸟儿，也可以说他载着一车鸟鸣回老家了。

儿子可以肯定，村里的老老少少会把老家院子围得热热闹闹，老爸，此时，正该逗着这只鸟儿跳舞，逗着那只鸟儿唱歌；逗着鸟儿给这个叫“帅哥帅哥好”，给那个喊“姐姐真漂亮”了。儿子打心眼里支持，只要老爸开心，用鸟儿来显摆一下也是可以的。

假期快结束了，老刘这才回来，拉了一车的空鸟笼子。

爸，你只送鸟，不送笼子，人家搁哪养啊。

没送人，放飞了。驯了几天，才飞走。怕它们一时半会觅不到食，半路上我又买些谷子送回去，撒在了屋檐下，从这吃了最后一口食走的。当时，有的鸟围着我舍不得走啊，给我心里弄得也不是个滋味……

老刘说着，又逛花鸟市场去了。☺



我与养父的恩怨情“愁”

● 肖佳慧

2010年3月14日那天,是我人生的拐点。在衡南县一中读高三的我正在上课,老师突然走过说:“肖佳慧,你爸来了。”我极不情愿地走出教室,没好气地问:“你来干嘛?”他的声音微弱得几乎听不见:“慧慧,你爸妈来找你了。”

我一愣,顾不上跟老师请假,便激动地向大门飞奔而去,过去的一幕幕在脑海中回放。

来学校找我的人其实是我的养父,他叫肖建新。从我能记事起,我就与养父肖建新和养母肖丽平一起,生活在湖南衡阳三

塘镇文村。

这是个非常贫穷的小村,整个村子只有十几户人家,靠种红薯和花生为生。

5岁那年的一天,水塘对面的蒋家奶奶神色紧张地赶过来,跟正在刨花生的养父耳语了几句。养父听后,连忙扔下锄头,将坐在地上玩耍的我夹在腰边带回了家。当晚,便和养母急忙收拾了几件衣服出门了。我稀里糊涂跟着养父母到了东莞,整整5年,养父母连春节都没有回去过。因为年幼,我对全家这次奇怪的迁徙并不在意。但让我

感到不解的是,只要有同乡从老家过来,养父母就会紧张地拉着人家打听什么。

我小学四年级时,养母不幸遭遇车祸丧生。她去世后,养父一个人实在无法又上班又照顾我,只好重新带着我回到了文村。没有养母操持家务的日子,养父既当爹又当妈,他每天忙完地里的农活,又匆匆赶回家给我做饭。

晚上,我趴在家里最亮堂的桌边做作业,养父在旁边就着昏暗的灯光帮我补衣服、缝袜子。他用粗大的手指捏着钢针,笨手笨脚,不是把袖子连到前襟上,就是把扣子缝到了衣服里边,手指还经常被针扎出了血。

看到养父为我忙里忙外,我过意不去,要学着做家务。养父却毫不犹豫地阻止了我:“你只管好好读你的书,这些活儿爸干得了。”养父最骄傲的是我一直名列前茅的学习成绩,每当我考了100分,他总是笑得无比舒心,脸上的皱褶也舒展开来。

看上去苍老的养父其实才40多岁,正值壮年,不少人劝他再找个女人一起过日子,但养父一概回绝了。

有一天,邻居李叔叔来找养父喝酒,我在隔壁小房间做作业。两人大概喝多了,声音也大了起来。李叔叔给养父介绍邻村一个带着孩子的寡妇,养父不同意。他说:“多两个人得多添两张嘴,我哪里养得活?”李叔叔说:“可你需要个女人呀!不行让慧慧别读书了,女孩家读那么多书干什么?”养父的语气陡然加重了:“那怎么行?慧慧这孩

子聪明,是个读书的料,不能耽误在我手上。”

李叔叔带着醉意说:“我知道,你是觉得对不起慧慧她亲爸亲妈,早知道当年他们来的时候,你就把孩子还给他们,这样你和丽平也不会跑出去打工,丽平也不至于死在外面……”

李叔叔的话让我的脑袋轰地一声,儿时片断驳杂的记忆、村民们平时对我的窃窃私语、还有那次奇怪的举家迁徙顿时在我脑海中连缀起来……

我连哭带喊地追问把养父的酒吓醒了,他不得不告诉我:8年前,一直没有生育的他和养母从外地一个人贩子手中,以2000元的价格把我买了下来。我5岁那年,我的亲生父母不知通过什么渠道,竟然找到了文村,蒋家奶奶发现后,赶紧报告了养父。于是,他和养母带着我连夜逃到了东莞……

这一切让11岁的我无法承受。我哭着冲出门,把养父的呼唤抛在身后。

两天后,养父从一个树洞里找到了又冷又饿的我。他的脸上写满自责,不知是责备自己当年所做的一切,还是责备自己不该告诉我这个秘密。

我与养父之间从此竖起了一道高墙。一想到他付出了区区2000元钱,便把我从亲生父母身边夺走,让我和他们都饱尝亲情流离之苦,我就恨得咬牙切齿。

更可恨的是,在我有机会重新回到亲生父母身边时,他竟自私地把我藏了起来!

我无数次在梦中想像亲生父母的样子,并开始有意向村里

人打听我的身世。或许因为事情已过去多年,村里人不再顾忌,他们说我的父母带有江西口音,看上去像是知识分子。想到自己或许再也见不到他们,我心里便涌起深深的悲哀。

因为内心承受着常人无法承受的痛苦,我变得沉默寡言,还总是无缘无故地朝养父发脾气。明知家里的经济捉襟见肘,可我却故意嚷着一会要吃烧鸡,一会要喝可乐。为了博得我的高兴,养父总是会从兜里摸出几张皱巴巴的钞票,无条件地满足我的无理要求。

我再也没有叫养父一声“爸爸”,把所有的苦闷和怨恨都发泄到了书本上。小学毕业后,我考上了镇上的初中,听说可以在校住读,我暗自高兴。

但正因为如此,我的学费和生活费也水涨船高,养父靠种地的收入明显不够。为了让我能读上书,养父去了邻村一个沥青加工厂熬制沥青。这个活儿又脏又累,危险性也大,一般没人愿意干,但养父愿意。

可是,每次他浑身带着刺鼻的沥青气味回家时,我总是嫌恶地躲开。

我每次周末回家,都是养父最高兴的时刻。他兴奋地跑前跑后,把我最爱吃的凉粉、炒豌豆一样样端出来,小心翼翼地守着我吃完,脸上浮起欣慰的笑容。可我对他这种近乎谦卑的殷勤却并不领情。

一天,我从外面回家,正看到养父拿着我那份得满分的试卷,得意地给邻居李叔叔看。我急了,一把抢过来,没好气地说:“以

后别乱翻我书包!”养父像做错了事的小孩子,脸一下子红了。

12岁那年,邻居李叔叔的妻子来到我家,给我带来了女孩子的卫生用品,还给我讲了一些生理常识。当得知是养父让她来的时候,我觉得又羞又恼,为此又好几天不与他说话。

2007年,我以全镇第一名的成绩考取了衡阳市最好的高中——衡南县一中。其实,很多人都劝养父别再让我读书了。他们的言下之意很明白:一个拐来的女儿,能嫁人生子,帮着养老送终就行了,何必赔上老本?甚至有人对养父说:“你就不怕她翅膀硬了,飞跑了?”可养父什么也没说,不声不响地卖掉了家里的一头猪,还又找了一份分拣医疗垃圾的辛苦活儿。

养父不知道,我学习如此努力,就是为了能考上外地的大学,彻底离开他。

让我万万没有想到的是,就在我高中即将毕业时,我的亲生父母来了!

从学校到家,3个小时的路程在这天却显得那么漫长。我冲进家门,一对穿着打扮都很体面的中年男女立刻站了起来。我一眼就看出,自己饱满的额头和白晰的皮肤与那个中年女子如出一辙。

她走过来,轻轻拉起我的衣领,看到我颈后的一块椭圆形胎记,便紧紧抱住我:“孩子,你真的是欣欣,妈妈好想你啊……”我感到了久违的温暖和踏实,在她的怀里泪雨滂沱。

父亲从黑色皮包里拿出一个厚厚的信封,塞进养父手中说:

“谢谢你这么多年对欣欣的养育，我们想今天就带她走，她的户口和转学手续我们会替她办的。”养父把信封重新塞回父亲手中，嗫嚅着说：“我啥也不要，就想要你们给我留个地址。”父亲犹豫了一会儿，便写给了他。

养父转过头来对我说：“闺女，你在这个家受委屈了……回去后要听爸爸妈妈的话。”我没有理他，头也不回地离开了这个家。

我的新家在南昌的一个教师小区，父亲是中学教师，母亲是一名护士，我还有一个比我小7岁的弟弟。一回到家，我就恢复了原来的名字：施雨欣。

从与父母的交流中，关于我的片断渐渐被拼凑得完整：3岁那年，母亲带着我出门买菜，一眨眼我就不见了。母亲急得发疯，只好报了案。

两年后，在南昌市公安局一次集中打拐行动中，一个人贩子落网，从他的供述中，民警了解到我可能被卖到了湖南衡阳，并告知了我的父母。

他们不辞辛苦地在衡阳的每一个县市寻找，终于听说文村有人收养了一个与我十分相像的小女孩。

可当他们赶到文村时，就被蒋家奶奶发觉了，她认为养父出了钱，孩子就该归他，于是便通风报信，养父和养母带着我落荒而逃。

虽然没能找到我，但父亲却把自己的联系方式塞进了养父的老屋里，从此后就再也没有换过电话。从东莞回到文村后，养父发现了父亲留下的字条和电话，便把它们藏了起来。

2010年3月的一天，父亲居然接到了养父打来的电话，于是，我们一家终于得以团圆。

我想，或许是看到我的叛逆，他意识到自己再也无法留住我了？或许他希望亲生父母能给我一个更好的未来？得知是养父主动给父亲打了电话，我感到有些意外。

我无暇揣测养父真实的意图，只顾贪婪地享受着错失了15年的亲情。母亲给我买了各式各样的新衣服，我生平第一次穿上了粉红色的睡裙，还拥有了安静整洁的小卧室。我把从养父那里穿来的寒碜衣服统统扔进了垃圾箱，同时把对文村，对养父的记忆努力删除。

我回家没多久，就收到来自衡阳的一个包裹，里面是晒干的枇杷核。我从小患有支气管炎，一到换季就咳嗽，养父带我找过很多医生都没有治好。后来一个老中医用野生枇杷核晒干后煮水给我喝，非常有效，于是每年养父都会到处寻找野生枇杷。

我拎起那包枇杷核就扔进了垃圾箱，因为我已经有了母亲从医院开回来的进口止咳药，不再需要这黑乎乎的枇杷核了。

父亲把我安排在南昌最好的中学插班读高三，我优异的成绩让他们大跌眼镜。得知文村的女孩从没有一个能初中毕业时，母亲感慨地对父亲说：“欣欣在这一点上还很幸运的，她的养父没耽误她。”父亲摸着我的头，若有所思地说：“难怪他反复叮嘱我，要把欣欣安排到最好的学校读书。”

2010年9月，我以620分的成绩顺利考入四川大学高分子

材料专业。2014年，我从川大毕业，并申请到了美国伯克利大学相同专业的全额奖学金。当飞机冲上蓝天时，我知道，自己崭新的人生篇章就此掀开。

我很快适应了伯克利大学的生活。2015年4月，我还收获了自己的初恋，男友是与我同一个课题组的英国男孩史蒂芬。

2016年6月，我与史蒂芬同时拿到了伯克利大学的硕士毕业证书，我们的爱情也瓜熟蒂落。参加完毕业典礼，我带着史蒂芬回到南昌。

得知我带回个“洋女婿”，而且俩人都是名校硕士，四邻八舍都涌往我家，在一片祝贺和艳羡声中，我有种扬眉吐气、脱胎换骨之感，父亲和母亲热情地招待着来客，眉眼之间洋溢着骄傲和舒心。

就在这种无比欢快的气氛中，我听到了关于养父的噩耗。

养父的噩耗来自我的老同学肖远平，他是文村唯一与我一同读到高中的同学，现在南昌工作。肖远平说：“你父亲……呃，你养父听说病得不轻，好像是皮肤癌。”肖远平的话在我心上落下一记重锤。

养父，这是一个被我抗拒和禁锢了多少年的词。我顿时想起，在沥青厂打工的养父身上那刺鼻的气味，分拣医疗垃圾的他，手指经常被刺破，红肿溃烂，很久都不能愈合。

他患上皮肤癌，很难说与这些没有关系。一种深深的负罪感涌上心头：养父挣来的血汗钱几乎都用于给我上学、买书，可我对他却没有一天好脸色；他拼

了命给我摘来的枇杷核,却被我扔进了垃圾桶……我心里难过极了,突然觉得自己很可耻。

那天我像发了疯一样,喝下了一大瓶白酒,史蒂芬和肖远平半拖半抱地把我弄回了家。

不知睡了多久,我终于从梦中醒来。眼光触及之处,竟是卧室柜顶上,父亲给我码放得整整齐齐的包裹。我不在家这些年,养父仍然坚持不懈给我寄东西,每个包裹上都有他笨拙而工整的字迹。在他的想像中,我一直在享用着他精心挑选的花生和红薯干,而且按时喝枇杷水。想像着养父寄出这些包裹时欣喜而期待的心情,我的心发抖了!

如果他知道,这些凝聚着他血汗的珍贵礼物,这么多年来一直在我的柜顶发芽、长霉,他该有多么伤心!

我这才发现,这么多年,我竟然误读和忽略了养父多少真切朴实的爱:纵然他从人贩子手里买下我的行为是违法的,纵然他带着我逃离我父母的追寻是自私的,但这么多年来他给我的父爱卑微深沉,丝毫不比我的亲生父亲逊色!

面对拿自己的一切来爱我的养父,我对他的怨恨是多么无知而冷漠!想到这里,我放声大哭……

第二天,我便把养父患病的事告诉了父母,并提出希望回文村去看看他。父母感到十分震惊,连忙答应了我的请求。我与史蒂芬一起踏上了开往衡阳的火车。

6年过去,养父的土坯房更加破败了。养父坐在门前矮凳

上打盹,他饱经风霜的脸上刻满皱纹,精神萎靡不振。当我轻轻唤了他一声,他睁大眼,不敢相信似地:“慧慧?我没有做梦吧?”他拉着我的双臂,上上下下地打量着,好像生怕他一松手,我就会再次消失。

我发现他露出的手臂上,有大片突起的黑色痣块,边缘已经红肿溃烂。我心痛极了,要捋起养父的袖子仔细查看他的病情。可他却急忙把手缩进袖子里,不安地说:“慧慧,吓着你了?你放心,医生说这不传染的。”我鼻子一酸,紧紧抱住养父,哽咽着说:“爸,对不起!”

我当晚给父亲打去电话,想将养父带到江西治病。爸爸妈妈郑重表示:支持你的决定!”第二天就带着养父踏上了开往南昌的火车。

在南昌市第一人民医院的复查结果更不乐观——恶性黑色素瘤,已经发展到中晚期,局部扩散,最好的方法就是尽快手术。我不敢有半点怠慢,把自己在美国读书时节省下来的奖学金和勤工俭学的5万元积蓄全部取了出来。

7月13日,养父进行了手术,切除了病灶部位,但为了彻底清除体内癌细胞,养父还有漫长的化疗过程。医生惋惜地表示:目前抗癌药物都不能实现靶向治疗,在杀死癌细胞的同时,也会杀死人体自身的健康细胞。对于复发程度非常高的恶性黑色素瘤,手术的预后并不理想。我失声问道:“最长能有多长时间?”医生遗憾地回答我:“5年。”

暑期就要结束,导师催促我和史蒂芬回到美国攻读博士学位。此时高昂的医药费和药物的副作用也让养父对治病失去了信心,他收拾了衣物,想回文村老家了此一生。一时间,我不知如何是好。

看到我左右为难,我的父母作出了一个重要决定:他们打算把养父接到家里,负担他的医药费,并照顾他的生活。

回到美国后,我和史蒂芬一起,在课余时间不懈地寻找治疗皮肤癌的方法。2016年9月,我终于发现一条让人振奋的消息:日本东京大学工学部sakai研究室正在进行一项关于抗癌药的研究,希望找到一种高分子材料包裹住抗癌药,实现药物全程监控和定向释放。一旦找到这种材料,就能很好解决药物无法直达患处的难题,大大减少抗癌药的副作用。研究报告特别指出:这种研究成果的最大受益者就是皮肤癌患者。

我不正是高分子材料的研究者吗?如果我能亲自参与这项研究,不就有更大的希望拯救养父吗?这一想法让我热血沸腾。但选择去日本,就意味着放弃我在美国的学术坦途。而面对不可预测的未来,我和史蒂芬的爱情也面临考验。两条路摆在我面前,我必须作出选择。

经过三天三夜痛苦的挣扎,我最终决定铤而走险。因为我和史蒂芬还年轻,未来还有许多选择,而对养父来说,这也许是我为他的生命作出的最后一搏。

我找到导师,把自己面临的困境讲给他听,并为不能继续读

他的博士而表示歉意。没想到，导师听了我的话后，不但愿意放我走，还破天荒地为我写了一封推荐信！有了这封份量很重的推荐信，我加入 sakai 研究室的申请顺利获批。

收到邀请函的那一天，我兴奋地给养父打了越洋电话，我知道他根本听不懂我的专业术语，但他肯定听懂了，这个曾经叛逆的女儿要救他。他哽咽地说：“闺女，谢谢你……爸有你，真是福气。”

有了养父的病作为动力，我到 sakai 研究室报到后，就准备大干一场。但困难却来了：这个综合研究团队根本没有导师指导，所谓研究，就是各个专业的精英自行组合，研究成果经过整合后定期公布在网上，共同推动项目的进展。

整个项目的公共资源就是一整套全世界最先进的实验设备，和一群专门做小白鼠手术的实验员。作为新人，我根本不会使用这些仪器，也没有固定合作的实验员。

养父的时间不多，我只能靠自己。凭着一本日文书典，我苦苦研究这堆陌生的仪器。好在我足够努力，两个月后，就掌握了设备使用方法。

于是，我开始尝试寻找一些能发光的材料来包裹药物，这样药物就能在进入体内后做到全程监控，定向释放，减少对身体的副作用。这种设想其实早就有人实验过，但每次小白鼠试验做出来的数据总是不稳定。

我通过反复研究和论证，坚信发光体材料一定能行，只是我

需要一名技术娴熟的实验员来配合我。为此，我找到了苏珊，她是实验室最棒的小白鼠手术专家，无数顶尖成果的白鼠实验都是出自她之手。

一听要做发光体材料实验，苏珊就表示了反对。她说：“研究室的许多人都尝试过这种材料，他们都没有成功，我不愿意浪费宝贵的实验资源。我想你应该挑选一种新材料，即使不成功，你也可以写一篇不错的学术论文。”我告诉苏珊，我来研究室，不是为了一纸博士文凭，更不是为了发表光彩照人的学术论文，而是为了万里之外一个病床上的老人——我的养父。

听我讲了我与养父的故事后，苏珊把手按在胸口，感动地说：“施，你是个好姑娘，我们开始吧！”

令我感动又意外的是，史蒂芬在这个时候也申请加入了 sakai 研究室，并成为了我的助手！史蒂芬的加入，无疑对我是极大的鼓励和帮助。

2016年12月，寻找发光体材料的庞大实验工程启动了。我和史蒂芬先后试验了一千多种材料，除了吃饭和睡觉，我们几乎没有离开过实验室。

或许上天也在眷顾我多灾多难的养父，2017年11月23日，一种能发光的高分子纳米粒子在小白鼠身上实验成功了！

在显微镜下，我们用高分子材料把抗癌药包裹成直径仅有几十纳米的颗粒，注射到小白鼠体内。我们从仪器中清晰地看到，这种能发光的高分子微粒进入血液后，药物运行到癌变部位

时就从血管渗出，滞留在癌细胞附近，连续发挥药力。

24小时后，癌细胞有了明显减少，而其他具有免疫功能的细胞没有明显变化。为了保险起见，同样的实验又在不同的200组小白鼠个体上，进行多轮循环实验，效果仍然十分理想。这意味着：一种极具临床意义的新的抗癌方法即将产生！我与史蒂芬紧紧拥抱，泪流满面，我知道：养父有救了！我迫不及待地脱下无菌服，跑出去打电话。

当我的父母和养父听到这个消息时，他们简直不敢相信。养父泣不成声，只会不断地说：“闺女，谢谢你。”

2017年12月，我的学术论文发表在世界顶级学术期刊《CELL》杂志上。这项研究成果在学界引起了极大反响。而我也因此被破格提前授予东京大学医学博士学位。但我来不及考虑这项研究成果能为自己带来多少荣誉和奖金，我只有一个念头：尽快让养父享受我的研究成果！

2018年1月，我负责的这个项目通过了 sakai 研究室的论证，进入临床试验阶段，需要征集皮肤癌志愿者进行试验，我当即替养父报了名。

2018年2月12日，我把养父接到了日本。经过无数次放疗、化疗，养父的身体已经极度虚弱。当我与助手一起，把已经处理好的实验用生物制剂缓缓推进养父的血管时，内心仍有一丝不安，生怕实验出现什么意外。

令人欣慰的是，意外没有发生，抗癌药物按照我们预期的效



全家老小 几乎都“中招”

●衣妍

我们全家老小几乎都“中招”了。

两周前,我爸爸接到了核酸混管阳性的通知。同天,我叔叔在家抗原自测阳性。叔叔一家三口同住,我堂妹第二天也自测阳性。那时,堂妹已经有了明显的症状,发热、乏力、浑身酸痛,发热最高到39.4度。不过她烧了两天就没事了。

值得一提的是,和他们同住的婶婶严格执行了分餐、分屋隔离,出现在客厅一类场所时,也一定会佩戴N95口罩。目前,婶婶未感染。

大概十天前,姥姥突然打电话跟我说,自己好像感冒了。同一天,我收到了家里人抗原阳性的消息。他们曾不戴口罩接触

过,我怀疑姥姥也感染了。果然,最后她和姥爷的抗原都是阳性。

我姥姥今年77岁了,姥爷83岁。他们住在自己的小院子里,抗原阳性后就不和外人接触了。他们的症状很轻,主要表现为乏力、咳嗽、流鼻涕、头皮发紧、轻微畏寒,没有胸闷气短。因为没有高热,他们没去医院,也拒绝让我们护理。每天按时吃药、休息,大概5天就转阴了。

我姥姥有糖尿病。姥爷身体也不是很好,有肺栓塞,还做过结肠切除手术。但两位老人都接种了三针疫苗。

我姥姥出现症状的当天,姑姑也检测出了抗原阳性。姑姑和我家一起吃过饭。然后,我刚满3岁的女儿也出现了症状,开

始是肠胃不适,然后发高烧,基本都在39度到40度。她吃退烧药能退烧,但4个小时左右又会烧起来,只能反复吃退烧药,持续了大概30个小时。

我女儿没接种过疫苗,出现症状后只吃了抗病毒的小儿药物和退烧药。发烧过后,她开始咳嗽,有痰。然后,家里同住的人也陆续出现症状,基本是发热、头痛、腰痛、浑身酸痛,都是靠退烧药和各种中成药挺过来的。

从感染到现在,许多人问我们有没有后遗症。我身边的人基本都感染过了,目前都没有表现出后遗症。确诊后,我们也不再对感染这件事感到恐慌,现在已经恢复了正常生活。

大家之前都以为新冠病毒是洪水猛兽,就我们自己的经历来看,感染了其实也没有那么可怕,会难受2~3天。但也不能掉以轻心。

我想提醒大家,反复高烧时千万不要硬挺着,不降烧有可能会心慌心悸,一定要保护好心脏,及时服用退烧药。

3年来,我配合疫情防控隔离过多次,最长的一回居家了14天。看着相关政策一步步调整优化,我真的很开心,人们总要正常生活。☺

果,在养父身体中产生了良好的反应。通过72小时不间断地监测,养父身体中癌细胞数量下降了20%,正常细胞对抗癌药物的反应不明显。这就意味着:养父向完全康复迈出了至关重要的第一步,接下来再有几个疗程,将有希望完全清除体内的癌细胞!

养父安宁地睡在病床上,我静静地守在他身边,一如当年我生病时,他夜以继日地守望着我。望着他饱经沧桑的面容,我的泪水潸然而下。

或许,养父这一生都在用他自己来成就我:他的精心呵护培养,让我这个“被拐来的女孩”获

得了上学读书的机会;我对他的怨恨,成了奋发读书的动力;而他的病痛,竟然激发了我挑战世界性难题的勇气,意外地登上了以往不敢企及的医学高峰!

养父就是故乡那黑黑的泥土啊,卑微而渺小,可他的身上却能站起巍巍大树……☺

● 杨尧鑫



约定时间通电话

又到了周六下午3点,我习惯性地拿出手机找到了那个熟悉的号码:老爸。我恍惚间拨打了电话,手机里传来的却是语音提示:您拨打的电话是空号。

“怎么是空号呢?”我喃喃自语。

这个电话号码我已经打了十多年,几乎每周都打一次。它就像南飞的鸿雁、连心的金桥,系着父母与游子的心。

上世纪70年代末,我离开老家浙江海宁到海岛当兵。

那时不要说手机,

连固定电话也没进入寻常百姓家,书信往来是我跟爸妈联系的唯一方式。写信、盼信、读信是战友们业余生活的重头戏,尤其是读信,那是我们最快乐的时光,往往一封信要读好几遍,有时许多人围着一起来读,虽是唠唠叨叨、家长里短,可“家书抵万金”啊,对我们这些守岛官兵来说,见信如面,是那么的亲切和幸福。

不过,随着成家立业生子,给爸妈的信慢慢变少了,有时两三个月也不写一封。后来

调到北京工作,回老家的机会多了,给爸妈的信就更少了。

2000年下半年,弟弟家里装了固定电话,爸妈和弟弟同住,于是打电话就代替了写信,我对爸妈说:每个周末我给你们打一次电话。

没想到这个约定还改变了爸妈的一些生活习惯。那天跟他们通完电话,弟弟悄悄对我说:“你说周末来电话,爸妈这两天几乎不出门,老爸本来每天下午都要去村里活动室,老妈要到邻居家串门,现在为了等你电

话都不去了。”可怜天下父母心啊!自己的一句话,爸妈就这么认真,生怕错过儿子的电话。我很内疚,怪自己太粗心了,便和爸妈商定每周六下午6点通电话。时间固定了,他们的心也就安定了。

记得是2010年下半年,老爸有了一部老年手机,这下通话就更方便了,他告诉我把时间改在周六下午3点。原因是下午6点通电话,有时老妈晚上睡不好觉。我知道他们平时习惯早睡早起,如果说点什么事,或兴奋、或忧虑、或惦念,就会睡不着。于是,周六下午3点成了我跟爸妈通电话的时间。

每周通一次话,往往就没什么新鲜事好说。无非就是身体好不好、血糖血压控制得怎么样、睡觉是否睡得好、天气怎么样、需要什么东西等,有时老婆孩子都来聊两句,但多数还是我说。除了常规报平安外,我尽量发挥自己记者的职业特点,多采访采访老爸。

老爸很爱聊天。他是1951年入伍的老兵,本来是要参加抗美援朝的,后来去嵊泗列岛当了海岸炮兵。他在部队认了字、入了

党、立了三等功,7年后复员到杭州钢铁厂工作,1960年响应国家号召回到村里当了民兵连长。老爸浑身正能量,电话里常常叮嘱我好好学习、好好工作,有时他也给我讲讲茶馆里听来的趣事。

有一年刚过完春节,他跟我聊了一件有意思的事,说是早晨跟一帮老伙计在茶馆喝茶,有人问邻村80多岁的老张:“你有几个孩子?”他说:“三个,两个在家里,一个在北京。”

老爸心想,他明明只有两个孩子,都在家里,什么时候多出一个?

这时又有人问:“哪个孩子最好呢?”老张笑着说:“北京的最好,每个月都按时把生活费打进我的卡里……”

听了这话,大家都明白了:老张说的是好政策,如亲情般温暖着老百姓的心田!茶馆里一片欢乐的笑声。

老爸告诉我,现在老百姓日子过得越来越好,特别是我们这些上了年纪的人,国家还发养老金,大家都很开心,觉得赶上了好时代。

老爸确实很开心也很满足,总会在电话

里告诉我喜讯:“退休金又涨了,今年加了100块。”他说,现在国家政策好,对我们退役老兵很优待,这些钱我和你妈过日子足够了,你不用操心。每到此时,我仿佛穿过千山万水看到了老爸那张写满沧桑而又慈祥的笑脸。

每次通话最后一个程序是跟老妈说几句话,她问:“你们都好的吧?我好的!”然后就只是“嗯嗯嗯”地应着。这时我就知道她没戴助听器。

老妈也是老党员,年轻时当过村妇女主任。她是很有主见的人,家里大小事基本都是她“一锤定音”。因为自己读书少,她就发愿砸锅卖铁也要让孩子们读书。她还常对我说,宁愿自己吃苦吃亏,也要多做好事善事。话很朴实,也很明了。60岁前后她耳朵有点背了,很大声讲话她才隐约听到,来北京时我帮她配了助听器,听到声音的那一刻她格外兴奋,但没新鲜几天又说听着头晕,慢慢地就把助听器放在一边了。

她不戴助听器时只有跟老爸交流最顺畅,相濡以沫几十年,

光看表情就能心领神会。我在电话里跟老妈说几句话也就是听听她的声音,真要交流还是很难的。

老爸很少主动给我打电话,他说没啥事就不打扰你了,你安心做好工作。偶尔打一次电话就一定有着急的事。

2015年9月中旬,我连续出差好几天,忙得忘了周六的约定。老爸隔周的周一晚上就给我打电话,说约好的时间电话不来心里觉得空落落的,你妈说了好几遍:怎么没来电话,不会有啥事吧?现在听到你的声音我们就放心了。说到这里他突然冒出一句:“这段时间看到有党员干部被查,你可千万别犯错误啊!”老爸很关心国家大事,我懂得他这话意味深长,不仅是父亲对儿子的殷殷嘱咐,也是一个老党员的及时提醒。

还有一次主动打来电话是说一个远房亲戚要我的手机号码,老爸抹不开面子给了他,但又知道这人找我没“好事”,所以打电话跟我说清楚:“不该办的事,不管谁找你都不能管”。其实我也管不了、更是办不了什么

事,但老家人觉得你在北京,干啥事总比他们有办法,所以遇到事就七转八拐找过来。老爸是在给我敲警钟啊。

直到2019年8月,打电话最后那个“固定程序”没有了,老妈永远不再接听我的电话。“你们都好的吧?我好的!”这句听得最多也是最平常的话,再也听不到了,那个表示她在认真听的“嗯嗯嗯”也没有了。

每当跟老爸要结束通话时,我们都会沉默一会,我静静回想着老妈那句简单的话,曾经很不在意甚至可有可无的一句话,如今却显得那么珍贵。恍惚间,“你们都好的吧?我好的!”萦绕在耳畔,这是世上最美的语言,最悦耳的声音,最伟大的母爱。她永远留在我的心里、温暖着我的心田。

如今,老爸已随老妈而去。这个我打了十多年的电话再也无法打通了。我还有很多话要对老爸说,无论是工作、家庭、孩子,还有孩子的孩子……

电话铃突然响了,我用模糊的双眼看了一下手机,“女儿”两个字跳了出来,女儿来电话了……



一场网络上代际间的 沟通对话

● 弓 晋

日前,一些社交软件都被这样的系列视频刷屏——潮男潮女们在镜头前穿上上世纪80年代盛行的装束,尤其是男生,穿上polo衫、系上挂着钥匙串的黑皮带、梳起大背头、拿着保温杯,或走在校园里,或坐在公园角落。这样的场景呈现不仅让网友纷纷惊呼“毫无违和感”,更直言“穿上之后我爸夸我品味提高了”。极具反差感的变装穿搭风潮,看似是一场荒诞不经的网络热潮,实则也是一场代际间的沟通对话。

保温杯、大背头、皮凉鞋、钥匙链,这些应用元素不是戏仿性质的仪式性狂欢,而是记忆重

现。他们是在模仿印象中上世纪80年代的生活的群体,却也是在模仿自己中学时的教导主任、数学课上的老师和年轻时头发还没有花白的父亲。这单单是一种模仿吗?在模仿的过程中回想起他们的动作神态、言谈举止,又何尝不是对那时光的追忆和怀念呢?当一些物件被赋予了时间感属性的时候,对它的使用总能让人拉回记忆中的岁月。模仿父辈,也是对那时他们和那时自己的追忆。

“过了20岁,别再穿得像个小孩子”,这是一场超越年龄刻板印象的软性抵抗。

在长辈的审美认知里,视频

里的扮相就是成熟的体现。而在他们的观念认知里,过了20岁,相应要扮演好所谓的年龄角色。“什么年纪就该做什么年纪的事”,相信在每个孩子的成长过程中都会听到这句话,年龄和角色之间有着不可切断的牢固捆绑。而视频中年轻人的气定神闲与旁若无人,既是对此次展演的自信与享受,更是对这样固化认知的有力打破。这种打破不是直接的、强硬的和逆反的,而是软性的、对话的和幽默的。

中老年人的潮流穿搭的逆流,展现着不同代际之间的相同信念。在这些视频走红后,另一类视频接踵而来。成熟男人纷纷“应战”——中老年人穿上潮牌卫衣,背着书包,戴着墨镜,走向健身房,并配文“到了60岁,就不能穿得那么成熟了”。年轻人的“成熟风”和老年人的“青春风”,看似两个格外反差的装束打扮,却都在表达同一个观念——年龄与装束之间并不是一一对应的关系,没有哪个风格一定是哪个年龄段特有的。

代际间的沟通对话就这样在一种带有调侃意趣的网络氛围之中悄然发生了。

在传统认知当中,网络似乎是年轻人的“主战场”,在这个二次元世界中,他们追求自我、追逐潮流。可是在这样的穿搭潮流里,我们看到了年轻人态度的表达,也看到了中老年人观点的回击。幽默戏谑不代表意蕴肤浅,正相反,在这样风趣的形式下,短视频的形式带动观点的广泛传播,代际间的平等的对话借助网络得以达成。☺

社会转型期,家庭关系、代际关系,每每成为公众关注的焦点。在新媒体的“聚光灯”下,代际差异和冲突也被无限放大。代际关系是社会关系的缩影。大学选什么专业?毕业后留在大城市还是回老家?什么时候结婚?科学育儿还是经验育儿?你喜欢的网络圈子,父母了解吗?长辈转发的养生信息,你会打开吗?代际间看待话题的方式不同,既增加了误解产生的可能,也让沟通的频率降低。

比数字鸿沟更难跨越的,是代沟与次元壁。

现实中,代际沟通不畅时有发生,甚至常以代际冲突的结局收场。

年长的父母与新时代的子女之间,似乎动辄陷入无法彼此理解、无法相互妥协的境地。久而久之,“相看两厌”取代了温情脉脉。双方内心的距离,比相隔两地的空间距离拉得更远。有人成了“恐归族”,有人在朋友圈里对家人设置了屏蔽——数字沟通媒介,非但没有促进沟通,好像反倒起了相反的作用。现状如此,着实让人唏嘘不已。

不少年轻人感叹,几乎每一个重大议题,都和父母们意见相左,包括且不限于升学、择业、婚恋、育儿种种。这绝非巧合,而有着一系列必然化的归因。

尽管代际差异在每个年代都存在,但必须看到,当今的代际差异较之以往任何时候,都要更大一些。这届年轻人与他们的父母之间,成长环境、教育背景、文化认同、价值信仰,都迥然不同。从本质上说,这是时代巨



跳出网络社交焦虑 用心让代际和解可及

● 蒋景景

变的投射,而个体则是时间轴纵向“差异性”的具象化载体。

这一代人与上一代人,本就不一样。而数字时代,各种技术工具、社群媒介,则深度放大了这种异质性。互联网生态内,群体之间的摩擦、对峙,本身是常态。同类人彼此吸引,在不断的内收、抱团中,悄然自我强化、走向偏执,于是乎也就有了所谓“同温层共振”现象。

老年人有老年人的圈子,彼此分享各类真真假假的养生文化,总是在惊诧莫名、总是忧心忡忡;年轻人则有年轻人的群组,他们乐此不疲给自己贴上各种时髦的“标签”、分享最新的流

行语,喧嚣而寂寥……

数字时代,算法至上的大背景下,千人千面的个性化投喂,让我们变得“更自己”,同时则慢慢丢失了同理心,失去了将心比心的能力。

父辈与儿女之间,境况大不同,悲喜不相通,疏离似乎成为宿命。可事实果真如此吗?须知,代际沟通,说到底仍是家庭内部事务。且不管外部环境、整体趋势如何,我们终究应该穷极努力、尽心而为,陪父母再多聊一会,再多一分的耐心,再多些日常的高频互动,那么至少于我们自身而言,代际的和解与和睦,便是可及的。☺



化解“隔代抚养之痛”

● 李 磊 李连友

作为应对社会压力、转移抚幼负担的家庭策略,隔代抚养对提高社会生育水平无疑具有促进作用。中国老龄科学研究中心相关调查数据显示,我国参与隔代抚养的老年人比例高达66.47%。照料、抚育孙辈,俨然已成为当代中国老年人主流的晚年生活方式。然而,既有研究也发现,隔代抚养会对老年人身心健康产生消极影响,如促使老年人提早退休、减少甚至放弃休闲活动以及造成老年人隔代抚养与社会参与的角色转换困境等。那么,老年人隔代抚养与社会参与的角色转换困境有何表现,受哪些因素影响,又该如何

化解呢?上述问题成为理论与政策制定关注的焦点。

老年人隔代抚养与社会参与角色转换困境的具体表现

一是期望冲突。照料孙子女是诸多老年人心中认定的对家庭付出和贡献最大的支持方式,也是家庭和社会整体对祖辈的共同期待。这与老年人追求自由参与社会活动,实现颐养天年的生活期待有一定冲突。从隔代抚养的动机来看,目前养育幼“两头沉”的困境,严重扭曲家庭内部资源的配置,致使经济与非经济“啃老”现象成为常态,老年人期待从子女身上获得回

馈的互换诉求难以实现。

二是能力冲突。由于年龄差异和生活习惯的不同,祖辈与年轻父母在育儿理念、抚育方式上存在较大差异。加之受教育水平、文化认知的限制,祖辈在与家人的交流沟通,特别是在满足孙辈的情感需求以及对孙辈的能力培养方面往往显得力不从心。另外,由于生理机能的衰退,老年人往往更容易受到疾病与疼痛的干扰,在承担高强度的育儿活动过程中,他们常常感觉身心疲惫与力不从心。

三是时间冲突。高强度的育儿活动与时间投入,将老年父母的空闲时间几乎全部挤压,他们不得不因为隔代抚养而被迫选择放弃自由的退休生活。伴随着工作成就感的缺失和社会互动的减少,老年人从“社会人”“单位人”沦为家庭照料者,失落感油然而生。

四是行为冲突。由于隔代抚养涉及三代主体的互动协调,在协商失败的情境下,主体间的行为冲突便不可避免。面对代际冲突,出于对子孙的包容,老年人往往会选择忍气吞声和自我牺牲。另外,因为照顾孙辈,部分老年人背井离乡成为老漂族,甚至与老伴儿分居,造成乡愁的无处寄托与婚姻质量的下降。

老年人隔代抚养与社会参与角色转换困境的影响因素

一是受价值理念与社会环境的制约。随着经济社会的发展以及家庭规模的萎缩,以“抚育一反哺”为特征的传统代际关系不断弱化,家庭向上赡养的功

能逐渐被向下抚育的功能挤占,相较于满足老年人的福祉,孩子的需求和利益总是被优先保障。另外由于包容性社会理念与社会价值的不完善,致使老年人从工作岗位回归家庭以后,很难有机会再重新走出家庭,融入社会。

二是养老与抚幼家庭政策不健全。尽管近年来国家愈发重视育幼和养老问题,并针对女性就业、幼儿照护、养老照料等进行了诸多政策设计,但一些政策由于家庭与社会性别视角的缺失,往往陷入“去家庭化”与“再家庭化”的矛盾之中。在家庭政策不健全背景下,年轻夫妇在经济成本、时间、精力上均难以兼顾工作与家庭照料事宜,这就使隔代抚养成为家庭应对社会转型的无奈选择。

三是社会服务的支持不足。托幼方面,社会服务发展滞后,质量参差不齐。目前我国公立幼儿园和绝大多数私立幼儿园的人园年龄在3岁左右,部分民办托幼所虽然提供0~3岁婴幼儿的照护服务,却存在收费过高、服务时间短、服务质量不高等问题。老年人社会参与服务支持方面,就近便利的老年人社交空间与社会活动参与平台远未满足个体多元化的需求与期待,特别缺少适合祖孙共同参与的多元文化活动机会。

四是经济理性与情感依赖下的家庭妥协。祖辈、父辈、孙辈三代之间以隔代抚养行为为核心的代际互动,一方面既实现了家庭共同利益的最大化,另一方面也有效增强了家庭成员之间的情感依赖。但从全生命周

期的角度来看,这种代际之间的补偿机制在实现“合而共生”的同时忽略了祖辈的个人利益,尤其是在晚年时期承担高强度的育儿活动,实际是祖辈对家庭共同利益的无奈妥协。

老年人隔代抚养与社会参与角色转换困境的调适路径

第一,强化理念引领,化解期望冲突。首先,要转变隔代抚养观念,将隔代抚养“义务论”转化为代际依存和互惠共赢观念,化解代际矛盾与冲突。调整家庭资源的分配格局,重视并满足老年人享受愉悦老年生活的精神文化需求。其次,要倡导全社会强化对隔代抚养老年人的价值认同,充分肯定老年人进行隔代抚养的重要意义,营造开放包容、敬老敬亲的社会氛围,帮助老年人适应角色环境转变。再次,老年人也要培养积极老龄观,树立“儿孙自有儿孙福”、守护健康为儿孙的理念,主动融入社会,参与社会,实现自我发展。

第二,强化政府保障,化解时间冲突。首先,要强化政府对新生家庭的经济支持。减轻家庭成员因为养老和育儿面临的双重压力,促进家庭发展与人力资本投资,提升家庭养老与抚幼能力。其次,要引导企业将工作家庭责任平衡理念纳入企业人力资源管理流程,强化对年轻夫妇幼儿哺育、照护的时间支持,实现劳动工作与子女抚育的平衡。再次,要强化老年人社会参与的政策支持,拓宽老年人参与社会的渠道,为隔代抚养老年人提供更多适合其参加的社交学

习与娱乐休闲活动机会。

第三,强化社会服务,化解能力冲突。首先,要加强社区服务资源整合,充分利用已有基础设施和公共资源,为隔代抚养家庭提供日间托育服务。其次,要关注隔代抚养老年人的身心健康,帮助老年人了解家庭人际关系与矛盾处理技巧,为照料者提供量血压、免费体检等便捷的医疗服务,减轻老年人的照料压力。三是强化社区老年大学与幼儿托管一体化设施建设,利用老年大学、老年课堂或社区学院等资源,增设隔代抚养相关课程,帮助老年人获取科学有效的育儿知识,提高老年人参与隔代抚养的角色技能水平。广泛开展如“祖孙课堂”等多种形式的适合老年人与孙辈共同参与的社区活动,促进家庭成员互动,增进祖孙感情,让老年人实现学习休闲与抚养孙辈两不误。

第四,强化家庭支持,化解行为冲突。首先,应明晰家庭成员在幼儿抚养中的角色定位,强化父母在幼儿抚育中的主体责任。其次,要正确认识家庭的养老功能,引导慈孝文化有效回归。年轻父母不仅要关心幼儿的身心健康,也要关注祖辈的生活起居、身心健康与社会参与权益。再次,要强化祖辈与父辈、孙辈之间的互动,增进家庭代际团结。父母在教育问题上要和祖辈共同商讨,多采用协商对话的方式解决分歧,多理解、包容老年人的生活习惯,汲取老年人在抚养幼儿方面的丰富经验,提升祖辈在隔代抚养过程中的获得感。🌟



阳台窗帘怎样选择

● 赵一涵

布料材质 布料材质的窗帘是阳台中最常见的,建议和纱帘一起购买,以适合不同时间,也能够满足不同需求。

卷竹帘 卷竹帘是一种非常环保、健康的窗帘。卷竹帘是通过竹子加工而成,有很多空隙,即保证了通风性,并且由于比较重,还不会被风刮起来。

百叶帘 百叶帘是比较适合在阳台中使用的。因其具有调节室温的作用,夏季使用,能减轻日光对室内暴晒降低室温;冬季可防止室内热量散之室外,起到冬暖夏凉的作用。

功能性窗帘 市面上出现的功能性窗帘,其能够更好的起到防火、防水、抗污、抗菌、保温、隔

音、防紫外线等作用,同时还是一种节能环保折叠式窗帘,可以说是一款集实用与美观于一体的好产品。

窗帘遮光率多少合适?

想要拉上窗帘没有阳光刺眼,且基本采光不受到影响,可以选择遮光率在40%~60%的窗帘,这个遮光率也比较适用于儿童房、老人房。

如果想要窗帘除了遮光功能外,还能有明显的隔热和御寒功效,可以选择遮光率在60%~85%的窗帘,这种窗帘在日常生活中也有降噪和防尘作用。

如果追求很安静的睡眠环境,可以选择遮光率在85%以上的窗帘,既能在清晨六七点阻挡日光照射外,还能有效降低噪声。

要达到伸手不见五指那种100%遮光的窗帘,一般也就是涂层和复合这两种。这两种窗帘就算是强光也不能把布穿透,真正可以达到昼夜不分。☺

注意冰箱档位。 冰箱档位调节是有技巧的。冰箱里都有一个档位,档位调节不光决定了冰箱内部温度,还决定了家里电费。一般来说,天热的时候,不应将冰箱档位调得太低,这样不光容易结冰,还要交更多电费。

清理排水孔。 有些家庭在平常使用冰箱时,由于不注意冰箱使用的卫生问题,导致一些细小东西堵住排水孔,这样一来冰箱产生

如何减少冰箱结冰

● 苏青



的水汽就无法排出,继而会在冰箱壁结成冰霜。在平时生活中应注意排水孔清洁,避免因排水孔堵塞导致冰箱结冰。

处理冷冻区。 冷冻区温度比冷藏区低很多,一旦处理不当就容易导致冰箱结冰。因此尽量不要往冷冻区放表面带有明水物品,如需放置可用干毛巾擦净再放入冰箱,同时也要注意清理冷冻区冰块。

如冰箱需除霜, 先把冰箱断电,再把抽屉和里面食物都拿出来。千万不要拿东西去敲冰霜,否则会容易损坏冰箱。准备一块干毛巾和较大容器,将干毛巾垫在冰箱最底层,放上容器并倒入适量刚烧开水,然后关上冰箱门,等待10分钟左右。十分钟后,打开冰箱门,就会发现厚厚的冰霜已经全部自动掉落下来,接下来只要用干毛巾把冰箱内水擦干即可。☺



● 张欢欢

老年人要慎重饮酒

饮酒是生活中很多朋友喜爱的一种饮食习惯,不过,相信大家都知道适量饮酒益健康,过量饮酒伤身体的道理,特别是对于老年朋友们来说,如果长期大量地饮酒,当心身体会出现问题。

酒精中毒就是高剂量的摄入酒精(过度饮酒)造成血液里含乙醇超过人的承受能力。老年人经常饮酒,肝脏分解能力差,容易晕迷,从而进入休克状态,喝酒一般死于酒精中毒的人很多。

喝酒喝多了伤胃。有些人大量喝酒后,会吐血,这就是喝得太多了,胃部承受不了所造成的胃出血。还可能造成一系列的疾病,比如胃病,慢性胃炎。

天天喝酒比较容易得肝炎、肝硬化之类的疾病。酒喝多了会伤肝,肝的负担重了,还容易引发其他疾病。有些老年人饮酒后会死于心肌病,有些人是喝

着酒死亡的,这种属于心功能衰竭。因为身体解酒能力不行,喝酒加快血压,身体承受不住,造成死亡。

酒精是纯能量食物,在体内能分解产生能量。过量饮酒可影响营养素的吸收,导致多种营养素缺乏,这是因为过量饮酒减少了其他含有多种重要营养素(如蛋白质、维生素、矿物质)食物的摄入;含微量营养素的食物减少可使食欲下降;长期过量饮酒损伤消化道黏膜,影响对营养素的消化吸收。

长期过量饮酒会增加高血压、脑卒中、痴呆和癌症的发病风险。另外,过量饮酒可引起心肌衰弱及损伤,使纤维组织增生,严重影响心脏的功能。

饮酒过量还会导致耳鸣。此外,酒精会对人体咽喉部黏膜表面产生刺激,导致咽炎来袭,

咽炎会引起咽鼓管阻塞,最终诱发耳鸣。

长期地饮酒也会增加高血压,或者是痴呆和癌症的发病风险,过量地饮酒,有可能会引起心肌衰弱,严重的会影响心脏的一些功效,所以还是尽量地劝老年人应该少喝酒,尤其不饮烈酒。

所以说,老年人经常喝酒的危害非常大,不仅会使身体受到伤害,还会加重安全风险。建议老年人不要养成经常喝酒的习惯,要注意适度饮酒。对老年人来说,葡萄酒的度数低,营养价值高,可以经常饮用。但其他酒品,例如白酒、啤酒等,经常喝肯定会伤身,所以老年人要少喝这些酒。

是否能饮酒,其实还是要看老年人的身体健康状况而定的,但是,不管是不是适宜饮酒,希望老年朋友们能够在饮酒的量上有所掌握。另外,饮酒应多在食后,食后饮酒能减缓酒对胃肠的刺激,若长期空腹饮酒危害最大。饮酒者比不饮酒者肝硬化的发病率高7倍。空腹饮酒易刺激胃黏膜,引起胃炎和胃溃疡等多种疾病,务必戒之。☹

拒食、腹泻或呕吐的情况;第六是孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气、腹痛、胎动异常的情况。一旦出现问题,要及时前往医院就诊,注意

重症、危重症情况的发生。点症状改变情况,就能够减少的高危因素和紧张,注意上述疗的患者,不必工具。请居家治疗。乘坐公共交通工具前往医院就诊前居家治疗期间

2022年4月26日,中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南(2022)》。

人体衰老是不可逆转的发展过程。随着年龄的增加,老年人器官功能逐渐衰退,容易发生代谢紊乱,导致营养缺乏病和慢性非传染性疾病的危险性增加。合理饮食是身体健康的物质基础,对改善老年人的营养状况、增强抵抗力、预防疾病、延年益寿、提高生活质量具有重要作用。

平衡膳食八大准则

- 食物多样,合理搭配。
- 吃动平衡,健康体重。
- 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。
- 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 少盐少油,控糖限酒。
- 规律进餐,足量饮水。
- 会烹会选,会看标签。
- 公筷分餐,杜绝浪费。

65-79岁老人膳食营养核心推荐

- 1.食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品;
- 2.鼓励共同进食,保持良好

中国居民膳食指南



每天活动6000步



- 食欲,享受食物美味;
- 3.积极户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重;
- 4.定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。

关注重点:

衰老引起的身体功能衰退:如咀嚼和消化能力下降;食欲和味觉功能减退,骨骼和肌肉流失,

免疫力下降等。

80岁及以上老人膳食营养核心推荐

- 1.食品多样,摄入充足;
- 2.选择质地细软,能量和营养素密度高的食物;
- 3.多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果;
- 4.关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良;
- 5.适时合理使用膳食补充剂,提高生活质量;
- 6.坚持健身与益智活动,促进身心健康。

关注重点:

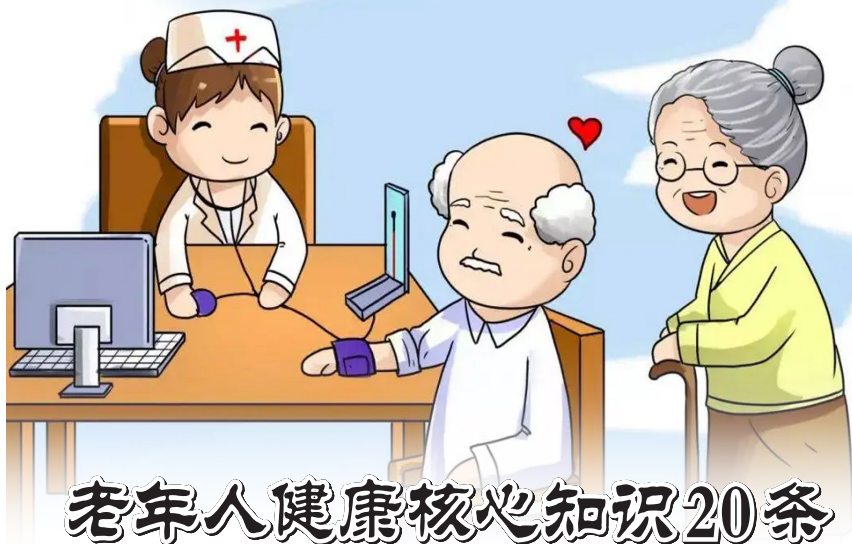
对高龄老人,要加强营养筛查和营养指导,膳食摄入量不足或伴有慢性疾病,应在医生和临床营养师的指导下,适时合理补充营养,如特医食品、强化食品和营养素补充剂等。

阳性患者居家期间什么时候需要去医院

新冠病毒无症状感染者一般不用任何治疗,轻症患者只需要非常简单的对症处置,居家治疗就可以康复。但如果出现以下这些情况,建议尽快就医,由专业医生评估是否需要住院或者给予门诊治疗:

1. 持续高于38.5℃或心率持续增快(超过100次/分);
2. 超过3天; 第二是持续食欲不振,饮食不佳,或腹泻超过3天;
3. 第三是发热伴有明显的呼吸困难、胸痛,嘴唇发紫,如有条件,自测血氧下降;
4. 第四是原有高血压、糖尿病、老慢支等基础病明显加重的,要及时就医;
5. 第五是儿童患者出现嗜睡、

● 金凤联



老年人健康核心知识20条

01. 积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对于中晚期疾病以维持功能为主。

02. 合理膳食,均衡营养。老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物,蔬菜、水果,奶类及奶制品以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐约30%,午餐约40%,晚餐约30%,上下午各加一次零食或水果。

03. 适度运动,循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10~11点和下午3~5点为最佳运动时间,每次运动时间30~60分钟为宜。

04. 及早戒烟,限量饮酒。

戒烟越早越好。如饮酒,应当限量,避免饮用45度以上烈性酒,切忌酗酒。

05. 保持良好睡眠。每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者,应当及时就医。如使用安眠药,请遵医嘱。

06. 定期自我监测血压。测前应当休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当所致的低血压。

07. 定期监测血糖。老年人应该每1~2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测1~2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制

目标应适当放宽,空腹血糖 <7.8 毫摩/升,餐后2小时血糖 <11.1 毫摩/升,或糖化血红蛋白水平控制在7.0%~7.5%即可。

08. 预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

09. 关注脑卒中早期症状,及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

10. 重视视听功能下降。避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证;力求相对安静的生活环境。听力下降严重时,老年人要及时到医疗机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。

11. 重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿孔洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

12. 预防跌倒。老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。

13. 预防骨关节疾病和预防

骨质疏松症。注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

14.预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯,如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

15.保持良好心态,学会自我疏导。一旦发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状,并且心情压抑、郁闷、坐卧不安,提不起精神,为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧,对日常活动缺乏兴趣,常常自卑、自责、内疚,处处表现被动和过分依赖,感到生活没有意义等或心情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状,要及时就诊,请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。

16.预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状,要及早就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

17.合理用药。用药需严格遵守医嘱,掌握适应证、禁忌证,避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静睡眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”“偏方”“验方”“新药”“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停

药,及时就诊。

18.定期体检。老年人每年至少做1次体检,积极参与由政府 and 大型医院等组织的普查,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病,采取有效干预措施,降低疾病风险。保存完整病历资料。

19.外出随身携带健康应急卡。卡上注明姓名、家庭住址、

工作单位、家属联系方式等基本信息,患有哪些疾病,可能会发生何种情况及就地进行简单急救要点,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

20.其他。促进老年人积极进行社会参与,结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动,提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康,避免不安全性行为。倡导全社会关爱老年人,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。☺

老年人接种新冠疫苗 有四类禁忌



国家疾控局卫生免疫司司长夏刚表示,从国内外新冠肺炎研究和临床实践表明,60岁以上,特别是80岁以上老年人,有基础疾病的患者感染新冠肺炎以后容易发生重症,甚至危重症,因此这些人接种疫苗获益最大。

夏刚表示,根据疫苗研发情况和预防接种的工作实践,国务院联防联控机制印发的《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》中,明确了老年人接种禁忌包括四类:

一是既往接种疫苗时曾发生过严重的过敏反应,主要是过敏性休克和喉头水肿。

二是因严重慢性疾病生命已经进入终末阶段。

三是缓种,急性感染性疾病处于发热阶段,这个时候要暂缓接种。

四是严重慢性疾病处于急性发作期要暂缓接种。如正在化疗的肿瘤病人,出现高血压危象的患者,冠心病患者心梗发作,以及自身免疫性神经系统疾病处于进展期,癫痫患者处于发作期。☺



● 刊 辑

新冠用药的5个提醒

当下很多人都囤了多种感冒药、退烧药,使用不当的风险大大增加。根据大家普遍存在的误区,本刊整理了5个用药提醒。

多种感冒药同时吃,有肝损伤风险

很多常见的复方感冒药包括中成药,都含有退热止痛效果的,一起混搭吃不仅不会加速病情好转,反而可能因对乙酰氨基酚过量,加重肝脏代谢负担,甚至引起急性肝肾衰竭。吃药前一定要仔细查看有效成分是否存在重复,尤其注意“对乙酰氨基酚”字样。相同功效或者成分重复的药物,根据自己和家人情况,选择1~2种购买即可。除了对乙酰氨基酚外,很多成分也同时出现在多种感冒药中,一起吃也容易过量。

用药建议:1. 不要多种感冒药一起吃;2. 不要吃了含对乙酰氨基酚成分的感冒药,还吃退烧药;3. 不要同时吃布洛芬和对乙酰氨基酚,退热效果不会更好,还可能增加不良反应。

部分感冒药会镇静神经,吃完别开车

很多感冒药为了缓解打喷

嚏、流鼻涕症状,会加入抗过敏成分氯苯那敏(扑尔敏)或苯海拉明。这些药物服用后会抑制中枢神经系统,让人明显嗜睡、反应迟钝。

用药建议:如果需要开车、操作机械、高空作业等,一定要注意避免吃含有这些成分的药物。也可以选择日夜分开的感冒药,只有晚上吃的药中含催眠成分,相对安全。

感冒药、退热药物吃了别喝酒,容易有严重不良反应

“头孢配酒,说走就走”已经深入人心。实际上,很多药都不能和酒同服,尤其是家里囤的感冒、退热、消炎药。酒精和药物的组合,一般有三个结果:增加酒精毒性、增加药物毒性、酒精使药物失效,都会对身体产生或轻或重的不良影响。

用药建议:我们很难把控哪种药物和酒精会发生什么化学反应,最安全的做法就是:喝酒不吃药,吃药不喝酒。

发烧低于 38.5°C 且不难受可以先不吃退烧药

正常人的体温在 36~37°C 左右,不同部位、不同时间体温、特殊情况等都会有所差异,并不

是一定要把 37°C 当成一个精准的判定是否发烧的标准。发烧其实是人体的一种保护性机制。当病毒、细菌等侵袭身体时,身体会主动把体温升高。这样不仅会让病原微生物的活性和繁殖变缓,还会增强免疫系统让它们更好地战斗。强行降温不让身体发烧,反而对病情恢复不利。

用药建议:不用一发烧就着急退烧,只要不是特别难受,就可以先“让子弹飞一会儿”。注意卧床休息,多喝水,不要捂汗以免影响散热。那什么时候该吃退烧药呢?通常认为,体温超过 38.5°C 时就可以吃退烧药了,但更重要的参考是自己的感觉,难受就吃,不难受就不吃。

阿莫西林、头孢是抗生素,不抗病毒还伤身

很多人把阿莫西林、头孢等药物当作消炎药买了回来。但它们属于抗生素,是用来消灭细菌的,而新冠是病毒感染,抗生素无法消灭病毒。滥用抗生素,一是会加速耐药菌产生,二是会误伤自己体内的正常菌群,导致不必要的副作用。除非是病毒感染后确认有继发的细菌感染才考虑用抗生素,但概率很小,并且需要有医生判断开具处方。

用药建议:不建议购买抗生素,不建议把抗生素当作日常家庭备药,包括非疫情期间。抗生素怎么分辨呢?大部分情况下看名字即可。只要名称中包含“菌素”“霉素”“环素”“头孢”“沙星”“西林”“硝唑”“磺胺”“培南”,都是抗生素。☺