



●张丽华

时间不经磨，兜兜转转间，我们就这样走过一年又一年。好在，无论生活艰辛，还是疾病缠身，总有美好时时相伴，收获总是多于失去。

万物葱茏的季节，更容易令人生出愉悦而恬淡的心绪。那一夜春风花满树，那杨柳从嫩芽到翠绿，还有田间陌上青草茵茵，都成了我们眼里最美的风景，温柔了时光，惊艳了岁月。其实，看过的风景，遇见的人，都很珍贵。即便是最寻常的四季更迭，也会因这一份遇见而让生活充满了诗意。这诗意，因了迎面不寒杨柳风，因了映日荷花别样红，因了霜叶红于二月花，因了晚来天欲雪，能饮一杯无？

这样的时光，含着香，透着暖，静美着流年，也静美着每一个途经四季的过客。庆幸，我们每个人都可以在最深的红尘里，带着自己的因缘，遇见四季的美

好。就像此刻，走在暖暖的春风里，迎面而来的全是湿润而清新的气息，令人忍不住想要将它轻轻拥抱，然后不饮自醉。

生命的年轮，圈圈圆圆，岁岁年年，厚了底蕴，浓了过往。我们的生活，虽然平淡，却也过得有滋有味，精彩而不失本真。见惯了太多的悲欢离合，缘聚缘散，终于明白，珍惜眼前人，过好每一天，才是最重要。

往事，如一缕青烟，时常在寂静时刻涌上心头。想起，全是满满的暖意与感动。我微笑着，与过往致意。这些年，遇见的，错过的，得到的，失去的，都成了生命里不可复制的记忆，有了一种惊心动魄的美丽。原来，时间真的是一剂良药。它可以冲淡很多事情，也可以让你在砥砺中学会坚强。曾经那些放不下的，在不知不觉间放下了。曾经那些放在心上的遗憾，再提起时也没有了当时的不甘。纵使，生活

让你尝尽人情冷暖，世态炎凉，亦要学会放下，知道你最想要的是什么，最该珍惜的是什么。

那些看过的风景，遇见的人，皆是因为有缘。纵使缘来缘去，缘如水。我亦珍惜着，遇见和错过的每一个人。相信，每一次别离，都是为了下一次更好的重逢。生命无常，人有情，不说来日方长。庆幸，闲暇时，不必呼朋引伴，亦有三两好友始终相伴左右。忙碌时，心无杂事，兢兢业业，亦是过得心安理得。每每独处时，依然喜欢将心放在柔软的时光里，就着茶香饮下千思万绪，只闻花香，不问流年，不谈悲喜。

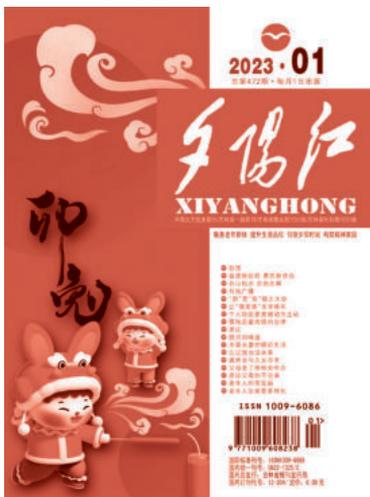
往事随风，人生不过短短几个秋。岁月不饶人，我们又何曾饶过岁月，渐行渐远的是曾经，留下的才是真诚。惟愿每个人，千帆过尽，不忘初心，守得了平淡，耐得住寂寞，珍惜眼前人，过好每一天。☺

中共吉林省委老干部局主办

夕阳红

【上半月刊】

2023年第1期（总第472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 李明昕
美 术 编 辑 李明昕

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 珍惜 /张丽华
- 04 工作动态 奋进新征程 勇担新使命 /王 聪
- 07 白山松水 余热生辉 /市县处
- 10 名人逸事 陈寅恪夫妇白首不相离 /徐廷华
- 11 金岳霖“忘我”等2篇
- 12 刘半农喜诙谐 /魏邦良
- 13 华罗庚为武侠小说正名等2篇
- 14 回首往事 追忆朝鲜战场上我的铁道兵战友 /苏 春
- 17 我的上海情结 /韩志晨
- 19 有线广播 /朱乃波
- 19 我的英雄母亲 /王 勇
- 20 “阴”差“阳”错上大学 /李殿元
- 22 夕阳恋歌 照护病妻13载 心得体会集成书 /齐 明

学习·探索

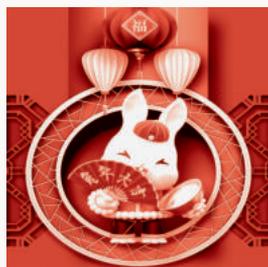
- 32 夕阳红月报 中共吉林省委老干部局举办学习贯彻党的二十大精神专题培训班暨第五期“老干部工作讲坛”等9篇
- 24 民生话题 让“银发族”乐享晚年 /赵丹丹
- 26 法制生活 父母子女在去养老院问题上意见不统一咋处理等3篇
- 27 知识大观 云计算等3篇
- 28 环球漫游 鱼与冰岛人 /尤 今
- 29 德国人的“慢生活” /钱国宏
- 29 捷克的温泉小镇 /陶建国

世相·品评

- 30 世态百味 东北菜市场的人间烟火 /怡 鸣
- 31 说三道四 个人防疫要变被动为主动 /庄电一
- 34 人生感悟 慎独是最高级的自律 /徐邦家
- 37 成年人的顶级自律 /苏 墨
- 38 大气·骄气·脾气 /龙 靖
- 39 拆台·补台·搭台 /富 书

本月值得关注的日子

1月1日,元旦。
1月5日,小寒。
1月20日,大寒。
1月21日,除夕。
1月22日,春节。



日	一	二	三	四	五	六
1 元旦	2 十一	3 十二	4 十三	5 小寒	6 十五	7 十六
8 十七	9 三九	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二	14 廿三
15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 四九	19 廿八	20 大寒	21 除夕
22 春节	23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七
29 初八	30 初九	31 初十				

文化·生活

- 40 文化茶座 满族的猎鹰文化 /杨师宇
- 41 不守规矩的对联等2篇
- 42 作品选刊 深情咖啡天真茶 /郭春艳
- 44 求证 /孙春平
- 45 腊月的味道 /张光芒
- 46 百姓故事 半路夫妻的婚后生活 /陈清泓
- 49 她不过是指了个路 /杜佳冰
- 51 人间真情 忘记我也没关系 /益美君
- 52 一碗面温暖一座城 /应小青
- 53 爱的不同方式 /杨新华
- 55 代际之间 退休金与儿女尽孝 /友 乐
- 56 父母老了难相处咋办 /郭加彩
- 57 原谅父母的不完美 /炉 叔
- 58 生活百科 鲜肉的烹调方法 /薛庆鑫
- 58 剩饭菜何时放冰箱 /李 建
- 59 羽绒服的“新国标” /杨 萌
- 59 这8种情况别用创可贴
- 60 养生之道 老年人的常见病 /张欢欢
- 61 尿酸高,五步护血管 /池洪杰

62

哪些因素易导致肺纤维化等2篇

63

缺乏营养会加重心脏疾病等2篇

64

老年人饮食要多样化 /张 欢

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



省委老干部局学习贯彻党的二十大精神专题培训班

党的二十大精神

高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

党的二十大精神是大会的灵魂，是党和国家事业发展的总纲，明确了我们党的政治立场、政治方向、政治主张，把充满自信、充满活力的中国共产党展现在世人面前，把万众一心、团结奋斗的中国展现在世人面前。

奋进新征程 勇担新使命

——吉林省各级老干部工作部门深入学习宣传贯彻党的二十大精神

● 王 聪

学习宣传贯彻党的二十大精神，是当前和今后一个时期的首要任务、头等大事。党的二十大召开以来，全省各级老干部工作部门认真贯彻落实党中央《关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的决定》以及省委《关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的通知》要求，着力引导全省广大离退休干部原原本本学、融会贯通悟、联系实际思、真抓实干做，切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来，把学习成果转化为推动新时代老干部工作高质量发展的实际成效。

坚持统筹谋划 深学细悟 凝聚共识

省委老干部局在组织局系统传达学习的基础上，详细制定

组织全省广大离退休干部学习宣传贯彻党的二十大精神实施方案，下发工作通知，对组织全省广大离退休干部学习宣传贯彻党的二十大精神提出明确要求，做出具体部署。《通知》要求：各级老干部工作部门要提高政治站位，切实加强组织领导，把组织离退休干部学习宣传贯彻党的二十大精神摆上重要议事日程。要周密安排部署，以“五化”闭环工作法常态化落实学习宣传贯彻党的二十大精神的各项要求；要把牢正确导向，着力用党的二十大精神统一思想、凝聚力量；要务求实效，不断增强开展活动的吸引力感染力和针对性实效性；要采取广大离退休干部喜闻乐见的方式，在拓展广度深度上下功夫，使学习宣传有章法、见

力度，重质量、强效果。

各市(州)党委老干部局、省直各部门老干部(人事)处结合疫情防控实际，采取多种形式，认真谋划部署开展学习宣传贯彻活动。

省委办公厅、省政协、省财政厅、省住建厅等省直部门纷纷细化学习宣传贯彻举措，制定“时间表”“路线图”，确保学习宣传各项活动有计划、有次序地稳步推进。

长春市委老干部局制定《全市离退休干部“银龄心向党、建功新时代”学习宣传贯彻党的二十大精神活动方案》，重点把握“学、说、做”三个环节，设计开展6项活动。

吉林市委老干部局充分发挥离退休干部党组织示范引领

作用,通过“开学第一课”“活动第一趴”“走访第一送”等形式,将二十大精神传达到每一名老党员。

通化市委老干部局结合老同志实际情况,采用专题报告会、主题党日、座谈交流等多种形式,帮助老同志学习二十大报告和大会系列讲话。

四平市委老干部局积极组织老同志收听收看各类宣讲会、报告会,感受发展变化,学出信仰、学出成效。

辽源市委老干部局组织开展“送学上门,入户宣讲”活动,深入高龄体弱老干部家中,为他们送去党的二十大会议精神学习资料和学习笔记,确保学习“全覆盖”。

白山市委老干部局引导老同志利用“线上”和“线下”相结合的方式,谈体会、畅感想、抒胸臆、践初心,切实做到学习宣传横向到边、纵向到底。

松原市委老干部局制定下发“五个一”活动方案,组织老同志开展一次组织生活、撰写一篇学习体会、召开一次座谈研讨、组建一支“五老”宣讲团、开展一次主题活动,将学习宣传贯彻党的二十大精神与推动离退休干部党建工作、开展精准服务、发挥老同志作用相结合。

白城市委老干部局下发通知,组织全市离退休干部通过宣传宣讲、专题辅导、专项培训深入学;通过座谈研讨、撰写体会文章、送学上门交流学;通过推送重要评论、权威报道、解读文章灵活学。

延边州委老干部局组织开

展“学习党的二十大精神、助力新征程”主题活动,通过离退休干部党支部书记讲党课,引领带动广大老同志开展学习活动。

长白山开发区通过视频连线的方式组织开展学习,引导老同志全面领会党的二十大精神的核心要义。

梅河口市老干部局依托各类网络平台,将“微”学习融入日常生活和工作,实现“一键”随时看、随时学,有效盘活碎片化学习时间,推动党的二十大精神学深学实。

坚持“五抓”并举 广泛发动掀起热潮

省委老干部局认真落实省委提出的“两学三训五讲”活动要求,突出重点、抓住关键,制定详细措施,组织全省离退休干部迅速掀起学习宣传贯彻热潮。

一是抓学习。依托离退休干部党支部,通过召开报告会、专题会等形式,组织开展集中学习,抓好居住分散和流动离退休干部的学习。

二是抓培训。充分利用党校(行政学院)及其他社会教育培训等资源开展集中培训,把学习党的二十大精神作为老年大学、老干部党校思政课和课堂教学的重要内容。

三是抓宣讲。要求老干部工作部门负责人带头宣讲,组织老同志收听收看各类宣讲,发挥老同志作用开展宣讲活动。

四是抓宣传。充分发挥老干部工作部门网站、微信公众号、“夕阳家园”等平台作用,开设“学习贯彻党的二十大精神”

专栏,广泛开展宣传。

五是抓研讨。组织老同志结合工作经历撰写学习体会、理论文章,召开学习宣传贯彻党的二十大精神座谈会、研讨会,推动广大老同志深入领悟增进认同。

各地各部门不断创新形式、丰富载体,积极组织老同志开展学习活动。

省农业农村厅组织召开学习传达党的二十大精神专题培训会议,组织老同志开展学习。

省法院为老同志发放《党的二十大精神报告学习辅导百问》《二十大党章修正案学习问答》《党的二十大精神学习笔记》以及《二十大知识问答》口袋书,加强深入学习和领悟。

省监狱管理局召开专题讨论会和宣传会,全系统800多名离退休干部积极踊跃参加,撰写心得体会。

省科技厅组织开展学习二十大交流活动,老干部党支部书记带头交流发言。

长春市组织全市离退休干部收看5场全国离退休干部网上专题报告会,收到老同志学习体会1470余篇。组建党的二十大精神老干部宣讲团12个,培训老干部宣讲员93人次。举办4期线上党的二十大精神知识竞答活动,参与老同志近1.8万人次。

吉林市组织举办离退休干部网络学习班2期、线上报告会50余场、座谈会270多次、网上集体学习2万多人次,老同志们的学习劲头足、热情高,在网上纷纷交流心得,晒出笔记,形成了“比学赶超”的氛围。

四平市召开学习贯彻党的

二十大精神暨“话五年四平变化·期未来全面发展”座谈会。老同志们一致表示,要增强学习宣传贯彻党的二十大精神的政治自觉、思想自觉、行动自觉,为推进四平高质量发展贡献智慧和力量。

松原市落实老干部包保制度,针对年纪偏大、行动不便、视力不好的老同志,充分利用走访慰问等契机开展“送学上门”活动,确保离退休干部思想“不掉队”、学习“不打烊”。

公主岭市举办“喜庆二十大,银发永向党”歌咏诗会,老同志们通过歌唱和朗诵等形式表达学习贯彻党的二十大精神喜悦心情。

大安市组织全市83个离退休干部党支部、2600余位离退休干部通过微信群转发、推送党的二十大精神解读文章及省、市决策部署,引导老同志深入学习交流,坚定信仰信念。

辽源市西安区组织离退休干部、老年大学骨干成员举办专题党课。老同志们说,要把学习宣传贯彻党的二十大精神作为重大政治任务,学深悟透,让党的二十大精神落地生根。

长白县举办“学习宣传党的二十大精神走基层活动”,组织老同志用朴实的语言把二十大精神传递给身边的党员干部群众和家人,推动党的二十大精神深入基层、深入人心、扎根群众。

辉南县组织开展“学习贯彻党的二十大精神感言”活动,老同志们一致表示,虽然退休了,但大家离岗不离党、退休不褪色。衷心拥护党、跟党走是老党员们的毕生信念!

坚持学用贯通 知行合一 强化实践

省委老干部局紧紧聚焦当前各项重点工作,着眼谋划长远发展,着力把党的二十大精神落实到加强新时代离退休干部工作全过程、各方面。

一是强化离退休干部思想政治引领。组织引导老同志读原著、学原文、悟原理,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

二是强化离退休干部党组织建设。深入学习贯彻《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》,认真研究制定我省贯彻落实《若干措施》,坚持“一个落实、四个跟进”总体思路,扎实推进“基层建设年”各项工作。

三是强化对老同志的精准服务。深入开展“六老”关爱行动,持续开展“一人一策、精准帮扶”和“登门入户解难题”等活动,不断提升老同志幸福感和满意度。

四是发挥老同志优势作用。持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动,结合自身实际,引导广大老同志在坚持党的全面领导、弘扬伟大建党精神、推动高质量发展、加强基层治理、践行社会主义核心价值观等方面发挥作用。

各地各部门对标对表新时代离退休干部工作新要求、新任务,着力推动党的二十大精神在各项工作中落地生根、开花结果。

长春市选拔956名离退休干部担任思想政治工作联络员,将老干部思想政治工作抓在日

常、严在经常。着力打造老干部发挥作用品牌,建立老干部志愿服务队374支,老干部志愿者1.5万人,开展志愿服务1280次。推进“百名老干部红色资源挖掘保护三年行动”,组织老同志讲述革命经历、传承红色基因,录制访谈专题片5集,帮助青少年系好人生第一颗扣子。

吉林市全面贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》,结合自身工作实际,制定了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的41条措施》,为做好离退休干部党建工作提供遵循。

四平市积极开展“六老”关爱行动,全年共开展上门服务272次,惠及离休干部128人,办实事、解难题59件。

辽源市积极推动老年大学和社区开展“双进”活动,建立老年大学社区分校4所,开展线上教学1600余次,参与学员达1.6万人次,充分满足广大老同志老有所学、老有所教的需求。

通化市强化居家社区服务,积极构建城市“15分钟居家养老服务圈”和农村“20分钟养老服务圈”,推进就近照护、上门服务的社区嵌入式养老服务建设,共推介养老机构7所,惠及245名离退休干部。

松原市构建全程畅通就医绿色通道、家庭医生团队、送药上门等全闭环服务体系,为每名离休干部发放服务卡,建立健康档案库,做到“一人一档”,为离休干部日常保健治疗提供依据。

白山市积极推进共享式离退休干部党建活动中心建设,共

为群众办好事 让群众好办事



张全财在给村党支部班子成员讲党的创新理论



松原老专家深入温室大棚向农户传授技术

吉林省委书记景俊海强调,基层是联系和服务群众的第一线。近年来,省委老干部局聚焦省委关于加强城乡基层治理的决策部署,树立鲜明导向,以“党建引领,全面助力”的思路,指导推动各地组织引导老同志在基层治理中发挥独特优势和作用,为加快新时代吉林全面振兴全方位振兴贡献“银发人才”的智慧和力量。广大老同志牢记基层这个“国之大者”,保持“奋斗有我、就在吉林”的昂扬姿态,深入基层、深入一线,实践“我为群众办实事”,凝心聚力共绘振兴发展宏伟蓝图。

一、坚持党建引领,架好党与群众的“连心桥”

探索选派优秀退休干部党员到村任职。各地先后有50余名老同志到村任党支部第一书记、书记或发展顾问。

通化市人大常委会党组原副书记张全财本着对党的信仰、对农民的情怀、对黑土地的担当,响应市、县号召,主动要求到全县有名的党

白山松水 余热生辉

——吉林省组织引导市县老同志助力城乡基层治理工作综述

● 市县处

建立共享式党建活动中心27个,基本实现党建活动场所“一室共用”、学习资料“循环利用”、信息资源“共享共用”。

白城市聚焦“一城三区”建设,组织老专家深入乡镇村屯,编印种养殖技术手册1.6万余册、印发医疗保健资料1.8万份;在白城电视台《乡约黑土地》栏目举办农业实用技术讲座,向广大农民普及农业科学知识。

延边州开展创建“老干部幸福家园”活动,在各级老干部活动中心建立“健康服务站”,改扩建学习活动面积5000余平方

米,全州老干部学习活动阵地面积达10万余平方米;组织发动92个“精准服务爱心团队”,为老同志办实事解难题800余件。

长白山开发区制定《服务离退休干部示范社区建设活动工作方案》,依托“新时代文明实践站”“日间照料室”等平台,安排专人,为离退休干部提供个性化服务。

梅河口市组织全市8个涉农离退休党支部老党员深入包保乡镇田间地头,传授种养殖技术,帮助农民销售土豆1万余斤,萝卜2千斤。

旗帜引领方向,使命凝聚力

量。全省各级老干部工作部门学习宣传贯彻党的二十大精神取得了阶段性成果。下一步,将继续推动学习宣传贯彻党的二十大精神取得更大实效,组织引导全省广大离退休干部更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,踔厉奋发、勇毅前行,继续为实现第二个百年奋斗目标,为奋力谱写全面建设社会主义现代化新吉林精彩篇章贡献力量! 🌟

组织软弱涣散村西江镇岔信村任第一书记。张全财认为,人的思想进步了,工作才能有干劲。到任后,他抓的第一件事就是解放思想,给党员讲党课、给村党支部班子成员讲党的创新理论,组织党员开展规范严肃的党组织活动,带领班子成员为群众解难题。注重培养后备力量,2名经过历练的后备人才被选入班子,新班子团结和谐、战斗力强,组织力得到提升,群众反响极好。在党支部带领下,村里发展榛子种植产业,绿化美化环境,招商引资,基本实现了农业高质量、乡村宜居宜业、农民富裕富足的目标。岔信村被文化和旅游部评为“全国乡村旅游重点村”,村党支部被镇党委授予“先进基层党组织”称号,张全财也先后获得“吉林省优秀党务工作者”、“全省离退休干部先进个人”等多项荣誉称号。

试点选聘离退休干部党支部书记任民营企业党建指导员。结合企业需要,通过举行助企对接会等形式聘任,帮助企业加强党建,团结凝聚职工群众,促进企业健康发展。

顺心汽车创意实业有限公司是松原试点选聘党建指导员的第一户企业,党建指导员与企业同向发力,深入开展“亮身份、做表率、创业绩”等活动,党组织得到健全,团组织、工会组织等相继建立,党建工作氛围日益浓厚,工作逐步规范化,企业党组织的政治功能得到进一步加强,同时帮助企业出点子、想法子、指路子,现该公司已成为全市“党建引领做大做强民营企业”

的典范。

在延边,党建指导员到企业后,定期为党员上党课,深入宣传党的路线方针政策;创建党员示范岗,发挥党员的先锋模范作用;一手抓发展促进、一手抓职工关怀,帮助企业和职工解决了一大批难题。

推动离退休干部党建和社区党建共建。在省委老干部局组织下,各地先后建设省级服务离退休干部新型社区75个,在“新型社区”全面健全离退休干部基层党组织,激发了老同志就地就近就便发挥优势作用的热情,推动形成了离退休干部党建和社区党建共建共促的良好局面。

舒兰发挥老同志“传、帮、带”作用,在社区为离退休干部党支部书记建立老书记工作室,确定每星期五为老书记指导日,对社区干部进行培训,经验共享、互学共进、问题共商,工作室被社区干部亲切称为“成长驿站”。

梨树、镇赉等地在社区“两委”换届选举中,邀请离退休干部党支部书记任监督员,强化换届选举监督,抓严抓实选风选纪,确保了换届选举工作有序推进。

二、助力社区治理,谱好共建共享的“和谐曲”

带动宣传宣讲。积极搭建平台,健全充实离退休干部宣讲团,组织老同志中的先进典型,围绕习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记视察吉林重要讲话重要指示精神、党史、法治等开展宣传宣讲,带动全社会形成了宣传宣讲的浓厚氛围,生动讲好新时代吉林故事。全国优秀

共产党员、全国离退休干部先进个人、全国“时代楷模”金春燮,以《让红色江山世代传下去》为题,连年深入社区开展宣讲,讲述自己10多年来挖掘英烈事迹、传承红色基因的经历,激励基层群众自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者。全国离退休干部先进个人陈忠革普法脚步从未停歇,60余部法律法规、上千场宣讲,一次次地刷新着人们对他的认知,他的电话已成为基层群众咨询法律的热线。

带头参与创城。“创城有我,文明同行”,对于老同志来讲不仅仅是一句口号,而是群起响应、带头参与的号召。延吉在文明城市创建中,动员组织4000余名老同志,身穿蓝马甲、手持小喇叭,深入全市社区宣传文明规范、引导文明交通、植树种草栽花、清理乱贴乱画,为家乡获得全国文明城市殊荣作出了贡献。长白山开发区、梅河口、集安等地也组织老同志投身创城,做群众工作、解环境积弊,受到党委、政府和群众的一致好评。

带领居民自治。针对弃管小区、社会治安、服务群众等方面出现的新情况、新问题,各地组织引导老同志对接“三长一者”联动治理机制,助力社区治理。老同志积极主动融入社区,认领工作岗位,带领居民自治。长春市宽城区凯旋街道一心街社区友谊花园小区原属弃管小区,在退休干部、小区党支部书记胡殿才的带领下,居民自发成立业主委员会,优选退休干部任楼栋长、单元长,自我服务、自我

管理,并积极做好矛盾调解、治安巡逻等工作,提升了老旧小区治理水平,提高了居民的幸福感和安全感。据不完全统计,仅长春就有90名老同志在任网格长、3396名老同志在任楼栋长、4917名老同志在任单元长,14310名老同志在社区治理一线做志愿者,成为社区治理一支不可或缺的生力军。

三、助力乡村振兴,开好致富发展的“良药方”

送产业下乡。产业兴则乡村兴。广泛组织老领导、老专家为乡村产业培育和发展把脉选路,着力推动产业促振兴。靖宇组织老专家深入部分乡(镇)开展调研,提出“125”产业发展规划,“1”即当年见效产业,种植甜玉米、毛豆等;“2”即2~3年见效产业,种植贝母、沙参、黄芪等;“5”即5年以上见效产业,种植大地人参等。规划实施当年,片区就种植甜玉米500多亩,实现净收入40多万元,拉动户均增收7000元。姚德才是梅河口市人大常委会原副主任,退休后协助市里抓“菜篮子”工程。他结合乡(镇)产业基础,通过踏查,遴选94个试点村,建立了以政府为主导的本地蔬菜营销体系,市场占有率大幅提高,辐射农贸市场、蔬菜商超等,带动1万户发展庭院蔬菜7855亩,户均年增收近3000元。

送科技下乡。科技是第一生产力。吉林市、松原、公主岭等地组建老专家顾问团,开展“送科技下乡”活动,深入田间地头、蔬菜瓜果温室大棚和专业合

作社,向农户传授特色经济作物种植、棚膜经济和作物常见病防治等农技知识,并定期开办讲座,现场解答问题。乾安组织水利老专家深入乡村指导采用节水灌溉技术,原来大水漫灌一晌地需200吨水,新技术仅需30吨,一晌地就节约170吨,节省开支2000元,有效保护了珍贵的地下水资源的同时,农户收益也有了明显提高。

送文化下乡。依托老干部(老年)大学、老干部活动中心等,组织老同志开展“送文化下乡”活动,提振乡村振兴信心。四平、白山、白城等地定期组织离退休干部艺术团走进乡村,通过自编自演、喜闻乐见的文艺节目,宣传党的路线政策方针,丰富农民朋友精神文化生活。长春市绿园区组织老年书画研究会等社团,对接乡村文化站,把各类文化活动送到田间地头、送到家门口,鼓舞劲头,满足农民朋友对美好生活的向往。

四、助力疫情防控,打好人民战争的“配合仗”

新冠肺炎疫情爆发以来,老同志们深刻学习领会党中央以及省委“疫情要防住”的要求,与人民群众心手相牵,无时无刻都在为疫情防控点赞加油、贡献力量。特别是2022年3月,新一轮疫情突袭我省,老同志们挺身而出,有的主动请缨投身一线,有的率先垂范传递正能量,有的心系基层捐款捐物,有的寄情笔墨营造良好氛围……配合省委及各级党委打赢了这场彪炳吉林振兴发展光辉史册的人民战

争。截至目前,有2万余名老同志直接参与了防控工作,其中近500名发挥医护专长驰援各类医院;共创作战疫文艺作品近2万件,捐款总额达700余万元。

一个支部就是一座堡垒。在省委及省委组织部发出有关号召、省委老干部局发出《致全省广大离退休干部的倡议书》后,离退休干部基层党组织闻令而动,主动递交“请战书”,引领离退休干部党员发挥先锋模范作用。

长春市汽开区、吉林市昌邑区各离退休干部党支部纷纷成立“古稀党员先锋队”“‘五老’志愿队”,冲锋在前,参加“敲门行动”、核酸检测秩序维护、物资分发、卡口值守等,把党旗插到最有需要的地方,让党旗在战疫一线高高飘扬。

一名党员就是一面旗帜。“我是党员,我可以到一线去!”“防控工作还有啥需要,我还能做点啥?”这是老同志们普遍的心声。

吉林市船营区临江街道泰和社区离退休干部党支部书记杨开金,第一时间加入社区志愿者队伍,专挑环境消杀、“敲门”等重活干,为了节省防护服,不敢喝水、不上厕所,手脚冻木了、嗓子喊哑了,防护服里衣服也湿透了,社区干部和居民都劝他回家,他说,“这里用得着我,小家没有大家重要。”

长春市二道区东盛街道亚泰社区离退休干部理论宣讲团党支部书记杨先德,是小区楼栋长,每天早早就起来组织居民做核酸检测,为鳏寡孤独居民配送蔬菜等生活物资,从“寒冬”一直



陈寅恪夫妇白首不相离

●徐廷华

1926年7月,陈寅恪从美国回到北京,在清华任教,同事赵元任盛情邀请他住到自己家中。陈寅恪吃饭在赵家搭伙,日常一些生活琐事也都由赵元任夫人杨步伟代管。

眼见陈寅恪快四十岁了还单身,赵元任夫妇就广泛动员同事为陈寅恪物色对象。

让人没想到的是,1928年初春的一天,一向专著学问的陈寅恪,竟然因为一幅字收获了自己的爱情。

陈寅恪有位叫郝更生的同事,一次与陈寅恪聊天时提到他女友有一位唐姓闺蜜,家里挂有一幅字,署名南注生。他向陈寅恪请教“南注生”为何许人。陈寅恪听了惊讶道:“此人必广西灌阳唐景崧之孙女也。”“南注生”是清朝台湾巡抚唐景崧的别号。他希望能拜访这幅字的主人。果不其然,一见面正是唐景崧的孙女唐笈。

唐笈又名晓莹,其祖父唐景崧曾出任台湾巡抚,在中法战争

中屡建功勋,是位著名的爱国将领。唐笈毕业于金陵女校体育专业,后执教于北京女高师,曾是许广平的老师。

陈寅恪与唐笈见面后,彼此一见钟情。1928年8月31日,38岁的陈寅恪与30岁的唐笈在上海举办婚礼,从此开始了相濡以沫的一生。

抗日战争爆发后,陈寅恪随校南迁,过着颠沛流离的旅途生活。直至1949年受聘广州岭南大学,后该校与中山大学合并,遂移教于中山大学。自此一家人生活才安定下来,可惜陈寅恪这时已双目失明,成了一个盲人教授了,一切都要靠唐笈照应。

1962年7月,已是古稀之年的陈寅恪,洗漱时不慎滑倒摔断了右腿股骨,自此长卧于床榻。这对双目失明的陈寅恪来说,更是雪上加霜。但唐笈更是竭尽全力护理丈夫。陈寅恪经常对几个女儿说:“我们家里头,你们可以不尊重我,但是不能不尊重你们的母亲。”

1969年10月7日,79岁的陈寅恪在广州逝世。弥留之际他一言不发,只是眼角有泪不断地流淌。而唐笈也出奇的平静,没流下一滴眼泪。45天后的11月21日,唐笈也追随让她一生仰慕的丈夫驾鹤西去,终年71岁。☹

干到“酷暑”,他常说,“我们虽不是医护人员,但能在特殊时期做点力所能及的工作,也十分自豪,这就是银发初心,这就是党的力量!”

夕阳正红遍映吉林,余热生

辉情满城乡。全省各级老干部工作部门、广大老同志将深入学习贯彻党的二十大和省第十二次党代会精神,锚定“社会治理效能显著跃升”目标,落实“基层建设年”要求,一如既往关注基

层、服务群众,为谱写全面建设社会主义现代化新吉林精彩篇章作出新的更大贡献,以实际行动体现学习贯彻党的二十大和省第十二次党代会精神的良好成效。☺

金岳霖『忘我』

● 杨建民

金岳霖是我国著名的哲学家、逻辑学研究专家。即使在年纪并不大时，他居然已经开始有些『忘我』，说起来，似乎好笑。据冰心先生讲，有一次金岳霖告诉她一件事，说一次出门访友，到人家门口按了门铃，朋友家女仆出来开门，问金岳霖『贵姓』。金岳霖一下子『蒙了』，他一下子忘了自己『贵姓』，怎么也想不出来。没有办法，他对女仆说，你把主人叫出来，他知道我是谁。女仆说，你说不出来，我们主人是不见的。没办法，金岳霖说：你等一下，我去问问我的司机。惊得那位女仆张着嘴半天说不出话来。告诉冰心这件事时，金岳霖还幽默地说：我这个人真是老了，我的记性坏到了『忘我』的地步！

其实，金岳霖的『忘我』不止这一次。20世纪30年代时，金岳霖有一次给老朋友陶孟和打电话。电话号码他几十年后还能记得清楚，是『东局56』。电话接通后，陶孟和的佣人问：『您哪一位？』金岳霖一下子又忘了自己

是『哪位』了。但他想，老朋友陶孟和一接电话就知道我是谁了，就说：你别管我是谁，找陶先生说话就行了。不料那个佣人还真认真，偏说不报姓名便不能通知主人。金岳霖请求了几次也不行，结果只好转过身来问自己的佣人。万不料自己的佣人也说不出来，只说：我不知道。金先生急了：『你没听见人家说过？』佣人说：『只听见人家叫你金博士。』一个『金』字提醒，金岳霖才记起了自己的名字。

后来金岳霖将这事当成笑话告诉朋友。朋友告诉他一件更玄的事：说是文人潘梓年在重庆时，在一个签名的场合，一下子恍惚起来，记不得了自己的姓名。旁边有人说他姓潘，可光一个姓还不足以连带出名字来。潘梓年又大声问：『阿里个潘呀？』是说潘什么呀，还是记不起来。

金岳霖先生听见此事，才有些释然。晚年写回忆文章时，前面记自己『忘我』，后面总要附上比自己忘得更严重的潘梓年。

傅雷，字“怒安”，他的一生正好诠释了其字中的两层含义：怒与安，或者说：刚与柔。

傅雷曾应国民政府之邀，到洛阳考察龙门石窟。当时连年灾荒，兵连祸结，民不聊生，出土文物被大量盗走倒卖。傅雷痛心疾首，找到当地政府，不管；又找驻军，不理。他便不断地写文章提意见，仍然无效，一怒之下，拂袖而去。

然而，遇到有真才实学之士，严肃不苟的傅雷就会变得柔和，甚至倾心相待。1939年，傅雷在一位学生家看到一册山水画，仿佛眼前被一道光照亮，便问是谁画的，学生回答是她的师父黄宾虹。他立即通过她联系到黄宾虹，从此两人鸿雁往来，成为知音。傅雷四处奔走，竭尽全力，在1943年黄宾虹78岁高龄时为他举办了一次个人画展，由此将黄宾虹推上了中国现代画坛的宗师地位。他将画展上出售大师画作所得画款、委托画店寄售而获的润笔，巨细靡遗，详列清单，不厌其烦，逐笔汇到远在北京的黄宾虹手上。



傅雷的怒与安

● 刘蔚



刘半农喜诙谐

● 魏邦良

刘半农曾应邀主编《世界日报》的副刊，钱玄同对《世界日报》早就看不顺眼，得知老友竟被收买，而且看见报上声称“刘先生的许多朋友，老的如《新青年》同人，新的如《语丝》同人，也都已答应源源寄稿”，气不打一处来。随即给刘半农写了封充满火气的信，表明严正立场：“我当然是您刘先生的许多朋友之一，我当然是《新青年》同人之

一，我当然是《语丝》同人之一，可是我没有说过‘答应源源寄稿’给《世界日报》副刊这句话。”

刘半农以一首打油诗为这次争执画了一个诙谐的句号：“闻说杠堪抬，无人不抬杠。有杠必须抬，不抬何用杠。抬自犹他抬，杠还是我杠。请看抬杠人，人亦抬其杠。”钱玄同读到这首打油诗，再火冒三丈，也只能一笑置之了。

周作人是刘半农的另一位密友，刘半农称周作人为“方六爷”，这个典故出自《儒林外史》。书中有位成老爹，人很势利，和别人聊天时，常吹嘘自己见着方老五方老六了。方姓在当时的安徽往往是做盐商的富翁。五四之前，刘半农和别人谈话时常说自己见着鲁迅、周作人了。于是，朋友们笑称刘半农是成老爹，鲁迅是方五爷，周作人是方六爷。

刘半农喜欢打趣别人，也习惯调侃自己。他曾请画家王悦之给自己画像，还作了一首《曲庵自题画像》的诗，拿相貌狠狠自嘲：“眼角注成劳苦命（眼角下垂相者，言应劳碌一世），头颅未许窠窠钻（方头，故不宜钻狗洞）。”

周作人读了这首诗，不禁手痒，当即和了一首，也把好友的相貌借题发挥：“眼斜好显峨眉细，头大难将狗洞钻。”胡适也作了一首诗，和了刘半农的自题诗，给了他一个传世的外号：“方头真博士，小胖似儒医。”

傅雷培养了一个钢琴家儿子傅聪。不过，小时候的傅聪由于调皮捣蛋，没少挨父亲的责罚。一次，傅聪练琴时偷看《水浒传》，正在楼上工作的傅雷敏锐地感觉到琴音有问题，跑下楼对着傅聪一顿爆吼，吓得儿子战战兢兢。正是在父亲严格督促和教导下，傅聪日益热爱音乐，每天练琴七八个小时，勤奋不辍。1955年，21岁的傅聪获得第五届肖邦国际钢琴比赛第三名，并荣获唯一的“玛祖卡”最佳

演奏奖，一举成名。

赛后，傅聪前往波兰留学，不久定居英国，开始自己的钢琴家生涯。父子远隔天涯，为解思念之苦，于是一封封书信往来不断，就有了日后家喻户晓、脍炙人口的《傅雷家书》。航头傅雷故居中收藏了众多不同版本的《傅雷家书》。那个曾经金刚怒目的傅雷，在用清秀的蝇头小楷写给儿子的一封封书信中，已经变成了温和智慧、仁爱盈怀的慈父。他抒发自己接获儿子来信

的激动心情：“亲爱的孩子，每次接读来信，总是说不出的兴奋，激动，喜悦，感慨，惆怅……我看了在屋内屋外尽兜圈子，多少的感触使我定不下心来。”他谆谆叮嘱儿子：“第一做人，第二做艺术家，第三做音乐家，最后才是钢琴家。”最让人感动的，是他希望儿子对艺术、对世界葆有一颗赤子之心，因为，“赤子孤独了，会创造一个世界……”

这句话，也被刻在了傅雷、朱梅馥夫妇的墓碑上。

1979年8月下旬,梁羽生到位于英国北部的伯明翰旅行,而华罗庚是应邀来伯明翰参加世界解析数论大会的。梁羽生抵达伯明翰不久,正好当地一名华侨宴请华罗庚,梁羽生亦作为贵宾应邀出席。在席上梁羽生与华罗庚一见如故,谈武论“数”,相交甚欢。

梁羽生对数学本来就感兴趣,早在写“三剑楼随笔”时,他就写了一篇《数学与逻辑》。

华罗庚对梁羽生的武侠小说是了解的。但至于梁羽生对数学也如此感兴趣,而且还素有研究,却是第一次领教。两人的谈兴自然越来越浓,从历史谈到小说,从小说谈到数学,到宴席结束时,两人仍感到意犹未尽,遂相约第二天到华罗庚下榻的房间继续谈。

第二天,梁羽生如约前来,两人又谈了整整一下午。谈完数学,两人的话题转到武侠小说。当时华罗庚刚刚看完梁羽生的《云海玉弓缘》,很感兴趣。他认为,作为通俗文学的武侠小

华罗庚为武侠 小说正名

● 孙宜学



说,因为故事情节奇诡曲折,引人入胜,因此普遍受到读者欢迎也是正常的。

他对梁羽生说:“我们不应该像条件反射一样,一看见武侠小说就认为是坏东西。”梁羽生点头同意:“虽然有些武侠小说确实起到坏作用,但不能认为所有的武侠小说都是坏东西。”华罗庚说:“很多标榜是武侠小说的小说是不能算武侠小说的,它

们不过是借武侠小说的形式为自己赢利。很多人认为武侠小说不是艺术作品,就是根据这些作品做出的结论。”华罗庚认为,即使过去大部分武侠小说都不好,也不能说武侠小说都不好,也不能说武侠小说是低级趣味,不是文艺。武侠小说是成年人的童话,是有它存在的正当理由的。华罗庚的这句话从此成了为武侠小说正名的经典评价。👉

赵元任擅长说方言

● 中原

『语言学之父』

赵元任会说33种方言。他一生中最为得意的事,就是『老乡』遍天下。因为他几乎每到一地方,都能用当地方言说话。

赵元任曾编了一个好玩的单音故事,每个字的发音都是“shì”:『石室诗士施氏,嗜狮,誓食十狮。施氏时时适市视狮,十时,适十狮适市。是时,适施氏适市。施氏视是十狮,恃矢势,使是十狮逝世。施氏拾是十狮尸,适石室。石室湿,施氏使侍拭石室。石室拭,施氏始试食是十狮尸。食时,始识是十狮尸是十狮尸。试释是

事。』这段绕口令,赵元任在一分钟内能说八九遍。

1927年,警局抓到一个狡诈、善伪装的逃犯,很难辨明他的籍贯,于是请赵元任来陪审。赵元任一听,说:『他是某某地方人。』

赵元任在北大演讲时,曾表演过一段口技『全国旅行』。这趟『旅行』,他讲了一个多小时,『走』了大半个中国。每讲到一个地方,他使用当地方言说话,介绍当地的名胜古迹和特产。一次普通的演讲赢得了阵阵掌声,听众无不佩服赵元任的语言天赋。👉

追忆朝鲜战场上我的铁道兵战友

● 苏 春



抗美援朝战争期间,我是铁道兵部队的一个兵,与志愿军英雄杨连第、史阜民、李云龙都是铁道兵第一师的战友。

1950年11月,我们部队跨过鸭绿江。部队英模功臣奖励工作,是师、团政治机关组织部门的一项业务,我在师政治部组织科工作,和全科同志整理、撰写、油印官兵的英雄事迹,以上报申请授予其荣誉称号。

为了阻断中国人民志愿军武器弹药和衣食补给,美军实施“绞杀战”,动用二千多架飞机,投下十三万多枚炸弹,将朝鲜所有铁路、桥梁、隧道和车站全都炸毁,到处都是粉碎的枕木、弯曲的钢轨。而我军每天需要大量的物

资补给前线。七余万志愿军铁道兵担此重任,在各铁路线上排兵布阵,以血肉之躯筑成“打不烂,炸不断的钢铁运输线”。

美军死死盯住百岭川大桥,出动飞机反复投下七千多枚炸弹,炸得江水改道,高山削平,鱼死鸟亡。铁道兵部队坚守大桥,反复炸反复修,克服人力少、材料少等诸多困难,保持军运畅通。一个连队牺牲一百多名官兵,仅存三十几人,仍坚持战斗。

白天抢修,虽有高射炮兵配合掩护,但美机成群结队轰炸扫射,高射炮少,往往无能为力,铁道兵伤亡惨重。于是改变战略,同作战部队一样,白天隐蔽,前半夜抢修,后半夜通车。

八一五江桥被敌机炸毁,桥梁坠入江中。钢梁庞大沉重,硬是靠着一百多人合力拖上岸,架上桥墩,铺妥钢轨,桥修好了。

副连长悄声问连长:“枕木做桥墩能挺住火车压吗?可别发生丁勇事件呀!”

原来,在一次团部召开的抢修铁路会议上,营长丁勇表决心说:“在时间上,我保证夜夜通车;在质量上,我用脑袋保证不翻车。”搏得一阵掌声!他处事果断,在一个连队抢修江桥时,他指挥督战。竣工时用火车头试行,他登上火车头前梯举绿旗,火车头开上桥,只听“咔嚓”一声响栽入江里!丁营长被甩离火车头,掉进江水里逃命;战

士们跳入江中将火车司机救出。大祸惊天，师首长怒发冲冠，要把丁勇一撸到底。念其在解放战争中多次立功，又有众人讲情，才由营长降为连长。这起事故只因被敌机轰炸稍有变形的一根枕木，未被发现而垒入桥墩所致。负责抢修的连长也被降为副连长。

用枕木垒桥墩，是解放战争中抢修铁路的成功经验，但一定要一丝不苟。上级规定：谁指挥修的桥，谁就上车举绿旗通车过江。谁敢马虎！

时至深夜，密云遮月，江上的雾隐蔽了桥体，敌机不易发现，是军运通车的良机。连长发出绿色信号，一列火车开到桥头停下，司机下车张望：枕木垒桥墩，像小孩搭积木，能安全吗？

现场最高指挥官是副营长，而连长却抢先登上了机车前梯。闫工程师想：工程质量由自己负责，便急步上前扯下连长，登上机车前梯。司机拉响汽笛，开车上桥，压得枕木桥墩“咔咔”直响，列车安全通过。官兵欢呼声、掌声震天。第二列车开来，闫工程师又登上机车亮绿灯，为司机壮胆。到夜里11时，三列火车顺利过江，将军需物资运抵前线。

一天，太阳刚下山，美军飞机狂炸介川江桥，桥墩炸毁，钢梁落江，铁道兵一个连队急速赶到抢修，战士们不顾天寒水冷，潜水激战，一层层码枕木，将钢梁架上桥墩后开始铺轨。然而铺到最后一节钢轨时，出了问题。钢轨孔细，螺丝杆粗，拧不进去。换一个标准的螺杆，手头

没有，战士们呼啦散开，到桥两头找，没有；到江两岸找，没有；有些战士不顾寒冷跳进江里摸捞，没有；回驻地找吧，路远时来不及。这时连长接到电话通知：“从祖国丹东、辑安开来十八列火车，载着武器弹药、军粮、军服，急等过江。”他冒汗了：我的天哪，十八列火车排多长的队呀，天亮敌机来了就都完了！螺丝呀，螺丝，你要害死人啦！

指导员立即召开“诸葛亮会”，让大家想办法，咋能接牢加固最后一节路轨。班长史阜民说：“过去我们表决心说过多少次啦，‘上夹板，拧螺丝，保证夜夜通车，’现在看来是放空炮了。没有螺丝，用啥拧呀！”他急得两手拍在大腿上，两眼落在面前的螺丝板上：“有啦！有啦！”连长急问：“有螺丝啦？在哪呢？快说！”史阜民拿起螺丝扳子高兴地说：“有它就行了。”连长急眼了：“到啥时候了，还开玩笑！螺丝扳子是拧螺丝的，咋能当螺丝呢？”史阜民解释说：“我把螺丝扳子有尖这头，插进夹板和钢轨的孔里就行。”“没有螺帽，不滑动吗？”史阜民回答：“我用双手握住就不能动了。”连长带他上桥，经试验认定这招可行。但他又问：“十八列火车过桥时间很长呀，能顶得住吗？”史阜民毫不犹豫地回答：“我两手紧握，死也不撒手，快给信号发车吧。”

史阜民身体卧在桥面边沿，双手紧握螺丝扳子。一列火车开上江桥，头顶火车隆隆，脚下江水滔滔，第一列火车安全驶过，欢呼声划破夜空，响彻山谷！

史阜民缓口气，两手指活动活动，又紧紧握住螺丝扳子，第二列火车上桥通过了，可车梯刮破了史阜民的背，鲜血直流。连长、指导员跑近桥墩替换他，史阜民坚定地说：“只要两只胳膊不断就死不松手！”

列车接连呼啸而过，史阜民两手被震得肿胀，伤痛难忍，却依然紧握扳子不松手。

连长担心史阜民体能耗尽失控翻车，坚持要换人。史阜民说：“让不得要领的人上来肯定控制不住，还是由我坚持到底！”

临近凌晨二时，神不知鬼不觉，十八列火车六百多节车箱，满载军需物资，通过了江桥，运抵战场。

在近二个多小时的时间里，史阜民强忍伤痛，耗尽体能，用身体代替螺丝钉，一扣也不松地使十八列火车安全过桥的英雄壮举，鼓舞着前线的士气，本人被朝鲜民主主义人民共和国授予二级战斗英雄勋章。

美军白天炸，我军黑天修。为破坏我军的行动，美军机白天沿着公路投放三角铁弹，使夜间行驶的我军车队前车轮胎瘫痪，形成连环相撞，堵车数公里，形成进退两难之势。美军借机轰炸扫射，投放燃烧弹，致使我军车毁物焚人伤亡。

美军为防止炸毁的铁路桥梁被我军夜间修复，还大量投下定时炸弹，潜伏在水里土里，不易被发现，铁道兵部队抢修时伤亡惨重。志愿军一级战斗英雄杨连第在指挥抢修清川江大桥时，不幸遭定时炸弹爆炸牺牲；一位工程师被炸得粉身碎骨，战

战士们寻遍江岸,仅仅拾敛到半罐头瓶碎骨肉渣。我们师、团政治机关组织部门的同志,含泪填写烈士证,登记包装烈士遗物,寄回祖国,连续多天忙个不停。

为破美军恶局,我军开始在抢修施工前,先行派出侦察人员排除定时炸弹。开始时战士们五六人将定时炸弹一颗一颗抬到远处引爆,指导员见状惊呼危险,不能蛮干!战士们改招了,用绳捆绑,拖到安全处销毁,使部队抢修铁路免遭伤亡。

班长李云龙想,这些定时炸弹一个有好几百斤,引爆很可惜。他要给定时炸弹开膛破肚,掏炸药、积钢铁,让它反戈杀美军。他的想法得到了连长重视和支持。连长说:“你一个人身单力薄,在你班里挑选两个人,作你的助手吧。”李云龙说:“不行,有危险,还是我一个人干。”

敌机投下的定时炸弹,像从泥坑里滚过的牛,黑呼呼溜溜光。有的扎到土里,屁股露在外面;有的滚到坑里,不便取出。李云龙走近平卧在地面上的一颗炸弹前,从容不迫地坐在它身旁,抬头看看与桥上施工战友们的距离,低头思考拆解炸弹的门路,没等下手,定时炸弹突然发出“哧哧”的响声。他举起锤子“哐哐”两下,把定时弹阀砸碎,响声停了,没爆炸。他喘了一口粗气,擦去头上的冷汗,后怕起来:“两锤子砸下去,如果导火线没断,那我就得像马驹一样上天了!”马驹,我的老乡,与我一起参军,此前几天抢修江桥休息时,坐在一个土包上,土包里的定时炸弹爆炸,将他崩起十多米

高,牺牲了!

李云龙几经风险,弄清了定时炸弹的结构原理,积累了拆卸经验,这才带领一个小组,担负起拆卸定时炸弹的重任。

定时炸弹上没有标明何日何时爆炸,也没有仪器能够测出爆炸的时间,李云龙和他的战友们每天冒着九死一生的危险拆解炸弹。

铁道兵参战十个师学习李云龙革命英雄主义精神,奋勇反击美军切断我军运输线的“绞杀战”,开展清除定时炸弹的歼灭战,取得辉煌战果。仅郭金生一人在一年中就拆弹六百多枚,获得海量弹药、弹皮。炸药用于开山破石、修路筑桥;弹皮是好钢,美军为破坏朝鲜铁路投下了64万吨炸弹,给我军战地高炉提供了取之不尽用之不绝的钢材,用以生产战刀、地雷、手榴弹等作战武器。李云龙以其英雄壮举被朝鲜民主主义人民共和国授予二级战斗英雄勋章。

朝鲜停战签字日,第一列“和平列车”经平壤威风凛凛地开进开城站。美军甚感惊奇,开城市民载歌载舞向志愿军铁道兵部队敬献鲜花锦旗。

停战后,铁道兵部队继续帮助朝鲜人民重建家园,完全彻底修复了被美军炸毁的全国铁路、桥梁、隧道和车站,1955年5月班师回国。

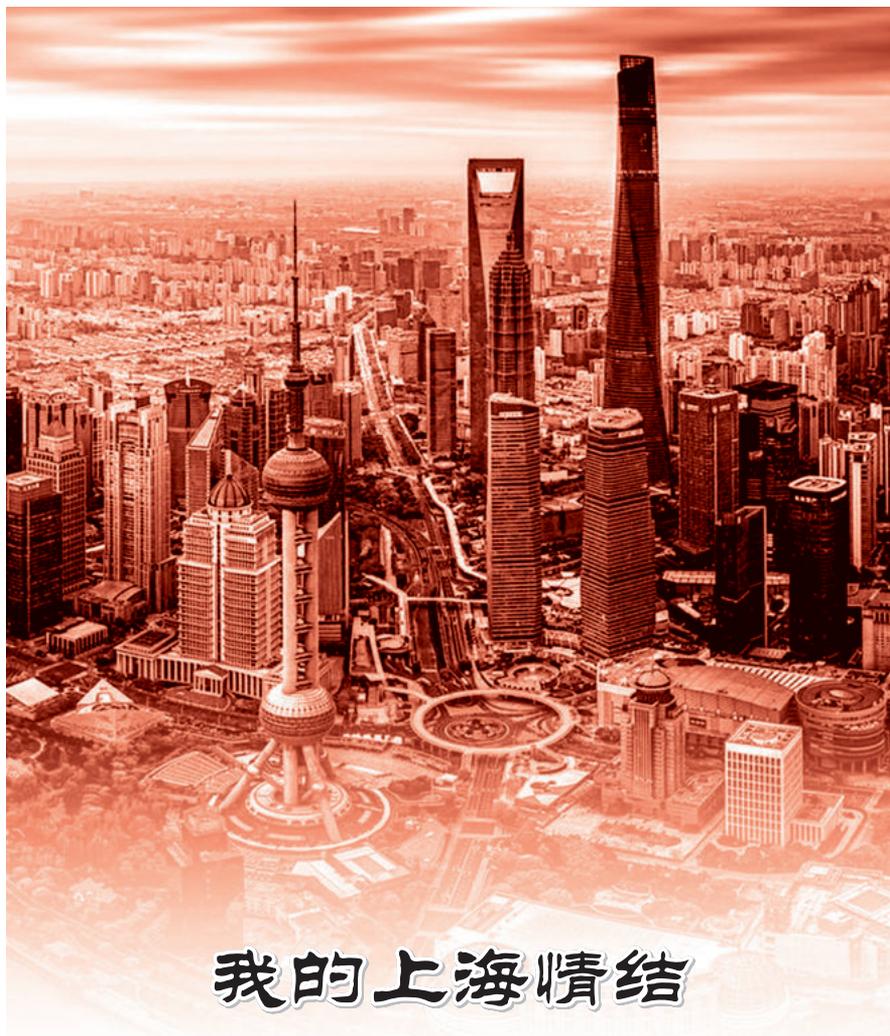
位于朝鲜安州的中国人民志愿军铁道部队烈士陵园门口矗立着一座高12米的铁轨形状的纪念碑,顶端有一颗红色五角星,巍峨而庄严。纪念碑正面用中文写着“中国人民志愿军铁道

部队烈士纪念碑”。

这座纪念碑,记载了铁道兵部队保家卫国的伟大功勋。在抗美援朝战争中,中国人民志愿军铁道兵部队先后7万人陆续赴朝,面对敌人的狂轰滥炸,志愿军铁道兵战士舍生忘死,勇往直前,粉碎了敌人的种种伎俩和洪水造成的灾害,共抢修、抢建、复旧正桥2294座次,延长1288.88公里;便线、便桥127.79延长公里;线路14691处次,延长1003公里;隧道122条次;车站3648座次,延长161.13公里;通信线路20994条公里,使得朝鲜的铁路通车里程由1950年11月铁道兵部队入朝时的107公里,延长到了停战前的1382公里,同时还抢建铁路新线212.86公里,胜利完成了抗美援朝战争中的铁路保障任务。

这座纪念碑,记录了铁道兵部队保家卫国的伟大贡献。铁道兵战士是在炸弹的爆炸声中坚持“随炸随修、边炸边修”,舍生忘死,前仆后继,保障铁路线的畅通。据统计,在抗美援朝战争中,铁道兵涌现出大批英雄模范,有1481人英勇牺牲,2989人光荣负伤。这些英勇的铁道兵战士,发扬国际主义和爱国主义精神,践行抗美援朝保家卫国的神圣使命,顶住敌人密集的轰炸,建成了一条“打不烂、炸不断的钢铁运输线”。

英雄远去,精神长存。今年是抗美援朝战争胜利70周年。近届9旬的我,追忆那条“钢铁运输线”上一个个奇迹,更加坚信那比钢铁还坚强的铁道兵精神,才是“打不垮、炸不烂”的。🌞



我的上海情结

● 韩志晨

上海,当代中国人引以自豪的现代化大都市。

你在南京路步行街上走一走,整洁的路面、漂亮的街灯造型、琳琅满目的广告橱窗、鳞次栉比的商场,尤其是到了晚上,五彩缤纷的霓虹灯都亮起来了,你会觉得自己仿佛置身在一个色彩的海洋中,而你好像成了这色彩海洋里的一条自由自在游动的小鱼,嘿,那种感觉,真的是很惬意!无论昼夜,这里都会让你感受到东方大都市的繁华与魅力,一种特有的能说得清楚又说得不很清楚的那种大气而又细腻、舒朗而又朦胧的美。

来到东方明珠塔顶部游览厅向四下里望去,拔地而起的楼群像海潮一样向你涌来,你会觉得这海潮很猛烈很气派也很壮观,有一种像要把你拍倒的那种感觉。

通过海底隧道,到了浦东,金茂摩天大厦拔地而起,很是有点儿刺破青天锷未残的味道,再回首看那浪打流波的黄浦江,海鸥在江面翩翩飞翔,这些白色精灵的神态很是快乐,很是悠然,让你感到这里流淌的江水,是一江音乐一江诗意一江自由一江美丽。怪不得一位很有名的外国人说:没到中国前,真没想到

中国还有这么大的一个城市,来到上海,我还以为是来到了西方某个国家的大都市呢!

现今回到了长春,还常常回想起上海来。

在上海红梅路附近,我的老母亲住在那里。百德孝为先,因为远在东北,我不是一个尽孝道很好的儿子,但确实有一份孝心。父亲早逝,母亲拉扯我们兄弟姐妹七人很不容易。那次拍电视剧之后,到母亲那里小住,夜里1点钟左右,我住室的门轻轻开了,母亲走了进来,她没有开灯,也没有很快地走近我,先是站在那里看着我,看了好一阵,大约确定我已睡得很沉,才轻轻走近我,给我掖掖被子,又转身轻轻地走出门去了。其实那时候我根本没睡着,母亲进来的一切情况我都清楚的知道,可是我不敢吱声。那样母亲会认为搅醒了我,她会很内疚。母亲走了出去,我的泪水已是湿了眼眶。唉,可怜天下父母心啊,孩子长多大了在父母的眼中也是孩子。母亲在上海,我以为上海是我真正的家,这里有我人生小船任何时候都可以停靠的温暖的港湾。

上海,是我心之所系情之所系的地方。母亲关爱子女的血液像一脉江水和千迭海潮一样流淌进我们这一代人的血管里,我们兄弟姐妹七人都很爱自己的孩子。我的女儿阿鹭考进北京的一所大学,我去送她,给她支蚊帐,铺被褥,买些细碎。我以为:这份对女儿的北京情结,是从上海的黄浦江里流淌过来的。

我有一位朋友，是根雕艺术家陈企衡，住在上海的崇明岛。我忘不了岛上月光下风中摇晃的芦荻和与海相连的河汊中晚上的美丽渔火。忘不了老陈那张饱经风霜的黝黑的脸，和他每年给我寄来的信，那信中的话语都很恳切，也很滚烫，读了让人浮想联翩，五内俱热。

他以前在内蒙古，后迁回到崇明岛。那些年，他在沙漠上拉着骆驼搞根雕，出了不少精品，许多外国朋友也很钦佩他的艺术造诣。

他的一生很是坎坷，人家是人往高处走，他是水往低处流。上世纪五十年代，他从《人民日报》美术部弄了顶“右派”的帽子，戴到呼和浩特，戴到通辽，戴到县里、公社和大队。直到后来平了反，才入了吉林省画院。

那年我任编导给他拍了一部纪录片，叫《生命的秋天》。我们跟他一起来岛上看他的父母，他们都已年近九旬的人了，可还在砍甘蔗、烧火做饭。我在岛上还见到了几位百岁老人，他们的手握住我的手时，我觉得我是握着一棵棵老树的树根，握着很久的一段光阴和深邃的历史。

后来，企衡大哥几次来信催我们到他那里去，并说，有剧本最好蹲到他

那里去写，住些日子，也好亲近亲近。我想以后有机会去上海时，一定要去看他。朋友，即便关系甚好，也要来往，老不来往，好想呢！

那日，三弟志国来长春，君兄与我兄弟三人说起上海来。三弟笑言，说上海有一幅楹联，挺有意思，有人出了上联，没人对得上下联。这幅上联是：“上海自来水来自海上”，你从前边向后念，和从后边向前念，都一样。君兄听了笑笑，他才思敏捷，稍顷就说：“香港迎春花春迎港香。”我们都说对得还好。我想，也应了一句：“长春净月潭月净春长。”他们也笑笑，说还算可以。我说这句下联，是因为我有一份长春情结，虽然现在长春各方面还是不如上海，但总希望长春有一天会在各方面赶上上海。这是我的一个梦，一个美好的梦。

女儿阿鹭假期结束返校离家前，送了我一件小礼品，让我等她走后再打开。那日打开了，见是一枚红红的“中国结”，哦，我悟到：无论我的上海情结、北京情结、长春情结，都是这枚“中国结”上的一根丝线，或是一个结扣。中国大地上芸芸众生的情感不正像澎湃不息的长江黄河之水一样，在这枚红红的中国结上汨汨流淌吗！

“墙上一朵牵牛花，一根藤儿连着它。没有香味没有叶，能唱歌来会说话。”说的就是广播喇叭。我家现在还有一只舌簧式广播喇叭。正面是黑色的纸盆，盆底中间有一块小圆铁片儿，形状像一只大碗，拱形的背面，由镀铜的金属片支撑，周围有四个椭圆形的孔，上面装有磁铁和线圈，旁边有两根铜导线。对这只老物件儿，我总有一种特别的亲切感。

听母亲讲，1958年，我家在黑林公社所在地居住。那年夏日的一天，街上传来阵阵乐曲声，邻居婶子来招呼母亲：“走，看热闹去，街里安大喇叭了！”于是母亲就和邻居们一起去看热闹。只见公社的大门旁，竖起了一根高大的电线杆，上面安装了两只崭新的银灰色大喇叭，一东一西，乐曲声正是从喇叭里发出来的。许多人聚集在电线杆下收听。大家都对这个新鲜玩意儿感到神奇，就像有人藏在喇叭里面唱歌说话似的。

1962年，公社广播站开始利用电话线杆架设广播线，给公社所在地附近的村屯安装小广播。

从1967年开始，农村大部分地区陆续通了电，开始利用“零线”来传输广播信号，这样有线广播的传播范围才更广了，于是邻里相连，户户相通，很快有线广播的覆盖面越来越大。我家也在1968年的春天接上了

内，在丹东市医院治疗。父亲的细心照顾给母亲以极大的精神慰藉，积极配合治疗。

母亲出院后，他们克服重重困难和阻力而结婚。他们的事迹当时在东北地区传为佳话。1953年10月，我在沈阳出生，因母亲勇敢赴朝，光荣负伤，为发扬光荣传统，给我起名叫王勇，为的是她的后代要勇敢坚强，勇往直前！

母亲转业回到地方后，身残志坚，努力工作，爱岗敬业，多次被评为优秀共产党员和先进工作者。

2001年1月，母亲因病永远离开了我。我时常怀念母亲，牢记母亲的教诲，做到退休不褪色，永远做一名勇于担当的共产党员。



有线广播

●朱乃波

广播线,安装了现在家里收藏的这只广播喇叭。精致一点儿的喇叭外面还有个木头匣子,我家的没有。广播喇叭挂在炕头的墙上,在地面插一根粗铁丝做地线。从此坐在炕上就能收听到首都北京传来的声音,全家人非

常高兴。

那时公社广播站每天播音三次,早晨五点半至七点,中午十一点半到一点,晚上是五点半至八点。

每天清晨,先播放一首穿越时空的《东方红》作为序曲,然

后就响起了播音员张姐那清脆甜美的声音:“黑林人民公社广播站,现在开始第一次播音”,然后预报节目。有时播送省市当地新闻,六点半至七点是中央人民广播电台的《新闻和报纸摘要》节目。伴着《东方红》乐曲声,人们开始忙碌起来。男人们穿好衣服,拿起工具,准备下地干活,女人们开始生火做饭,孩子们准备上学。广播几乎成了千家万户报时的晨钟。

那时东北农村交通不便,信息闭塞,报纸只有机关和企事业单位才有,而且由省城送到县城,再由县城送到公社,“新闻不新”是常态,电子管收音机更是难得一见。农村有线广播架起了乡下人了解外界的桥梁,人们从广播里知道了国家时事政策,增长了农业知识,丰富了精神文化生活。

《新闻和报纸摘要》《各地人民广播电台联播》节目,大家都爱听。著名播音员夏青、葛兰的声音,如甘泉、炉火般清澈透亮而又令人倍感温暖。通过广

今年是中国人民志愿军抗美援朝出国作战73年,我更加怀念曾经参加抗美援朝的母亲苏静娴。

1951年,18岁的母亲在沈阳市粮食厅工作,并与父亲同一单位。祖国的需要就是母亲的志愿。1951年4月,母亲排除家庭的阻力,毅然决然地报名参加中国人民志愿军并入朝,在志愿军司令部任打字员。入朝半年多,由于美军飞机不断袭击我志愿军司令部,在狂轰滥炸和机枪扫射中,母亲不幸负伤,幸亏身上携带的笔记本挡着弹片起到了一定缓冲作用,才免于难,但母亲却永远失去了右腿。

母亲光荣负伤后,被组织上转回国

我的英雄母亲

●王勇



播,毛主席的“最高指示”家喻户晓;“两报一刊”社论催人奋进!

在那个年代,到了年三十的晚上,全家人坐在炕上围着火盆,吃着冻梨,嗑着瓜子,听着歌曲、相声、“样板戏”、评书等节目,给偏远的乡村增添了许多节日气氛!尤其是刘兰芳播讲的评书《岳飞传》,吸引了众多的听众,每到播出时间,许多人都在家里聚精会神地收听。

我最喜欢听的是孙敬修主持的“小喇叭”节目:“哒滴哒,哒滴哒,哒滴哒滴哒——小朋友们,小喇叭开始广播了!”,这个节目吸引了无数的少年儿童,且深受教益。

那时每逢春耕和秋收季节,政府都要利用广播召开生产动员大会,要求广大社员群众适时早播,抓紧秋收。广播成了同人们朝夕相处的良师益友,成为各级党委、政府宣传群众,组织群众,教育群众的有力工具。

我最难忘的是1968年的六·一儿童节,广播里也传出了我的声音。六·一之前,学校排练了一个诗朗诵,我也参加了。放学后,老师组织我们到公社广播站进行录音。我们朗诵了《最美的歌献给祖国》这首诗,接连播放了好几次。听到自己在广播里传出的声音,喜悦的心情溢于言表!

最痛心的一次听广播是1976年9月9日,那天下午四点,我和父亲正在脱土坯,突然街里大喇叭传来了阵阵的哀乐声,接着就听到了播音员低沉、悲痛的声音:“中共中央、全国人大常委会、国务院、中央军委《告全党全军全国各族人民书》:1976年9月9日零时10分,中国共产党、中国人民解放军、中华人民共和国的主要缔造者,中国各族人民的伟大领袖毛泽东逝世,享年83岁……”听到这一噩耗,我似乎感觉到地球停止了转动,就像失去了亲人一样心痛欲裂。

随着时代的进步,人民生活水平的提高,收音机得到广泛普及,电视机也逐渐走进寻常百姓家,我们公社于1997年初开通有线电视网,有线广播于1996年末停止播音,完成了历史使命,退出了历史舞台。☹



“阴”差“阳”错上大学

● 李殿元

我出生于1951年9月13日,这是公历,农历为1951年八月十三,那时没有身份证,按传统惯例,所以在户口本上就登记为“1951年8月13日”,并没有注明这是农历日期。

时间到了1958年,该进学校读书了。虽然明确规定必须年满7岁即必须是1951年9月1日前出生的才能入学。我明明还没到生日,还没有满7岁,可因为户口本上显示的是“1951年8月13日”,确实是在9月1日“之前”。我顺利地进入了小学。

我心里清楚,我其实是提前一年进入了学校。

后来的事实证明,我的“提前一年”,让我抢在“文革”前比较系统地多获得了一年的学习机会。

在读小学的六年期间,我是“初生牛犊不怕虎”。我不相信 π 是无限不循环小数,于是试着用已经学到的那点微薄知识去进行各种演算。我发现,圆周率问题其实就是被除数(圆的周长)与除数(直径)的关系,而如果被除数和除数都是精确数字的话,那么余数就只能是 $0--(\text{除数}-1)$,而一旦被除数的有效数字完成后,再加零继续除,余数一旦出现零或者重复,则要么除

尽要么循环。

我把我的“研究成果”写成《从被除数与除数的关系看圆周率问题》，竟然寄给了大名鼎鼎的中国数学研究所的华罗庚先生。没有想到的是，一个多月后，我竟然收到了华先生的复信：“殿元同学： π 非有理数，不会循环，请参考《数学导论》。祝学习进步！华夏。”天啊！伟大的数学家竟会亲自给小学生复信，并指出我的错误在于把圆周率问题作为有理数处理。

我决心继续努力学习，渴望学有所成，能够为国家做出较大的贡献。

小学时期，我还是班上有名的“小老师”。这不仅是因为我是少先队中队长，学习成绩比较好，更因为我乐于在学习上帮助同学。特别是每到考试之前的周末，总有同学们会主动来我家复习，父亲只得将门卸下，用凳子搭成长方形桌子，供七八人围坐，共同复习。而我，还学着出试卷给大家做。

1964年是我小学毕业的那一年。我清楚地记得，临近毕业，最喜欢我的班主任兼语文老师告诫我：快13岁就不是男孩而是男人了，要好好学习，要学会忍辱负重，不要再想其他，有文化有知识今后就一定有用，社会是迟早会需要文化知识的。

我进入了一所普通中学，从小就当惯了班上主要干部的竟连小组长都没有被安排上，更可怕的是，班主任老师非常明确地告诉我：你必须知道，你姐姐是这所学校初中毕业生中学习成绩最好的，但是她没有读高中的

资格，就是因为你的家庭成分的原因，你该想想自己怎么办！

我不知道我该怎么办，拼命学习吧！尽管我坚持数学得100分，但是受到表扬的学生中永远没有我，说我不关心政治，有“学好数理化，走遍天下都不怕”的思想。我不敢再考100分了，每每考试我只能有意错几道题。

“文革”爆发后，我自然是没资格去“大革文化命”的。无聊至极，只想读书，家里当然是没有的，新华书店是被封了的。我发现学校图书馆虽然封了，但是没有人看守，想到鲁迅书中说的“偷书不算偷，是窃”，那就去“窃”吧。

之后便是中学生全部下乡，我当然不能也不敢例外。按学校安排是去青川，17岁的我意识到：别人下乡可能就是去耍耍，一两年就回城了；而我，很可能就是一辈子当农民了。反正是当农民，为什么要去青川却不给自己找个条件好点的地方呢？人生第一次我为自己做决定，动员了两位在成都附近农村有亲戚的同学，我们就下乡去了。果不其然，一两年后，他们就招工走了；而我，却在那里呆了九年，成为真正的新一代农民，其间招工、升学、参军二十多次体检合格却都因为“政审”的原因而不能如愿。

恢复高考后，我终于又有机会可以求学了。我当然想读理科，做梦都想当科学家。可是，我就是个读了一年多一点的初中生，除了代数，几何、物理、化学等基本课程都没有学过。我试着想自学，可是，几何还可以

学一点，物理、化学是根本没有办法。万般无奈之下，我决定改学文科。

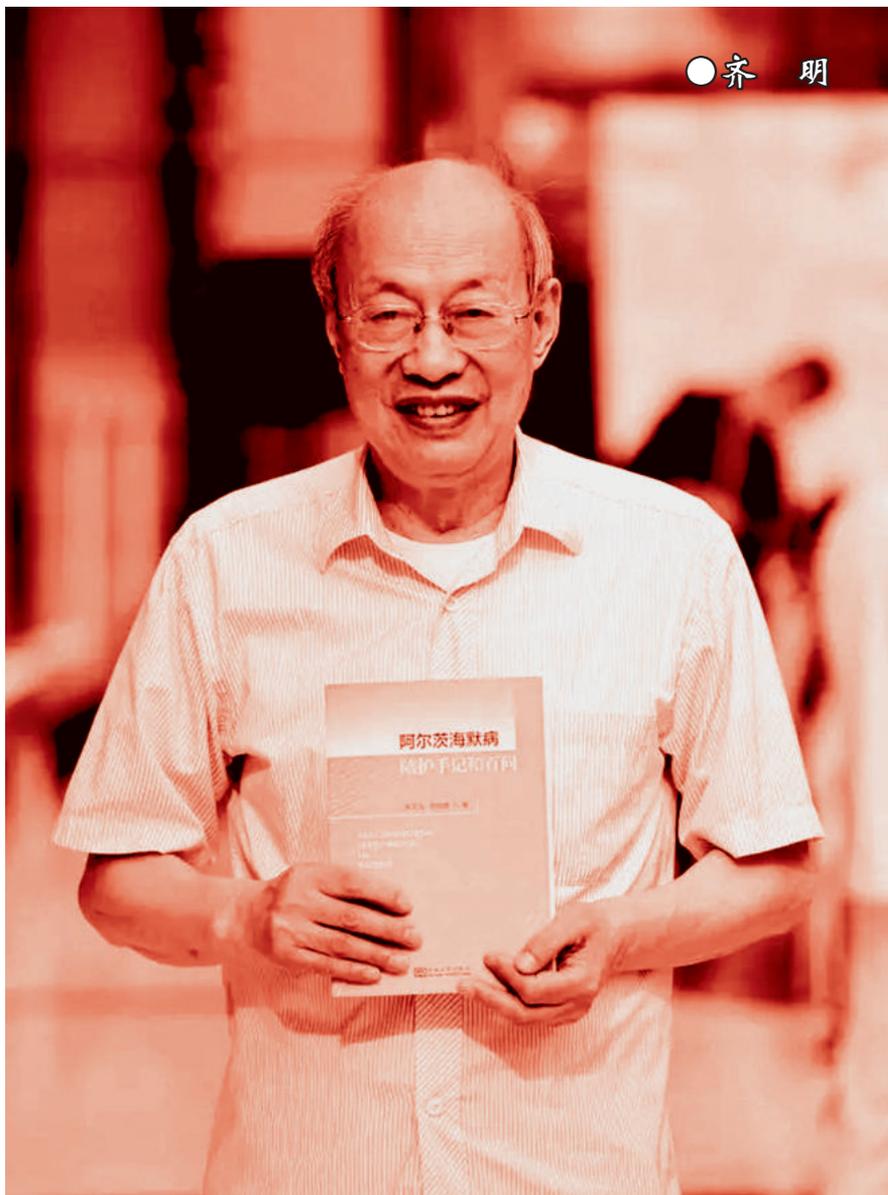
1977、1978年，我连考了两次，虽然进了录取线，却没有被录取。我不甘心，想在1979年继续考，但又遇到了年龄问题。

77、78两届是没有年龄限制的，所以师生、父子同堂高考的情况皆有。而到了1979年，国家对考生的年龄是有限制的：报考理科者不能超过25岁（必须是1954年9月1日以后出生的）；报考文科者不能超过28岁（必须是1951年9月1日以后出生的）。我的户口本上登记的出生日期是1951年8月13日，这是阴历，但是户口本上并没有注明，这个阴历生日有可能将我卡在报考的门外。

我去派出所反映这个情况。警察对自己管辖区的居民，家家户户都了解得非常清楚。知道我是为了考大学而需要把生日的阴历改为阳历，他们立即行动，先是在我所属的居委会进行调查，证明我的生日确实在9月，户口本的8月是登记的阴历，他们就迅速对我的出生日期进行了改正。从此，我在户口本上的登记以及后来的身份证上的记载，我都是出生于1951年9月13日。

户口本上的改动，虽然只是将我的出生日期从阴历改为了阳历，但是它将我的出生日期延后了一个月，我就拥有了考大学的报名资格。我感谢所有帮助过我的人，就在1979年这一年，我以28岁的年龄，终于考入了重庆师范学院历史系。☺

●齐 明



照护病妻13载 心得体会集成书

“70年前，我俩在煤油灯下复习功课；50年前，我们仁在日光灯下看书；现在，她在床上睡觉，我坐在床边陪护，床头灯下写诗文。”这是朱文元在《阿尔茨海默病陪护手记和百问》里写下的小诗之一。

朱文元是江苏省人民医院

(南京医科大学第一附属医院)皮肤科的一位主任医师，今年已经86岁高龄，妻子夏明玉是南京医科大学超微病理学教授，13年前确诊阿尔茨海默病(AD)，朱文元从此成了妻子的照护者。一位老人照顾一位患者，朱文元将13年来的照护经验与心

得成书，在9月21日“世界阿尔茨海默病”日来临之前正式发布，他作为丈夫的感性与作为医生的理性，都糅进了书里。

“您到哪我到哪，我到哪您到哪”

在陪护手记里，朱文元写得最多的字，是“明”。“明得病后对天气冷暖反应迟钝。”“明45岁时头部出现几根白头发”“明在患病前是位喜欢看电视的人”……对妻子的陪护记录里，能读出朱文元旷日持久的细心来。

朱文元告诉扬子晚报记者，妻子诊断出阿尔茨海默病，是在2009年，最初发现不对劲的也是他。“有两个明显的变化，一是原本她一直管着家庭理财，忽然说不能做了，整齐有序的账本交给了我；二是有次在厨房忙烧菜问她几点了，结果她告诉我‘短针在11和12之间，长针在6上’。”这样的异常让朱文元奇怪也紧张，借着探望老同学的名义带妻子去了精神科门诊，后来经过一系列检查，在当年确诊阿尔茨海默病轻型。

“儿孙远在国外，我决定亲自陪护，因为她是我的妻子，因为我们彼此深情相爱，因为我深信我的陪护质量会超过护工的照顾。”医生的职业生涯很长，当时也有好友劝朱文元继续上专家门诊，继续参加各类学术活动，将照护和陪伴妻子的担子主要交给居家保姆，这样经济上合算，也免除了体力和精神上的消耗，还能发挥余热。

但朱文元慎重考虑，辞退了退休后的一切兼职工作，七十多

岁的老人成了妻子的专职陪护。“您到哪我到哪，我到哪您到哪，我们携着手，走过斑马线，走过公园、超市……您握着我的手安心，我握着您的手温馨。”

这是一场永远不可能获胜的战斗

“陪护AD患者是一场漫长无声的战斗，是一场越战越气馁的战斗，是一场永远不可能获胜的战斗。”在江苏省人民医院《献给“困在时间里的他们”》新书分享沙龙的现场，朱文元教授说。

阿尔茨海默病患者的异常，是常人世界无法想象的。朱文元的记录，囊括了衣食住行各类细节；天冷不知加衣服，天暖和不知少穿，发展到零上二十多度不肯脱毛线夹克衫；一个炎夏的凌晨，妻子问手表在哪里，亲眼看到后不到两分钟又来问，反反复复近10次，自己全然不知晓，“宛如一盆清水倾倒在干燥的沙漠上，点滴痕迹全无”；仅仅是去卫生间洗澡，妻子几个房间找不到人，害怕到大哭，哪怕洗澡前已经反复告诉她……随着病情发展，最让陪护者心痛的“遗忘”也出现了，妻子有时会将朱文元当成陌生人，害怕得大喊大叫，甚至让他“滚”；也发生过没来由的烦躁不安，将面前的茶几推出1米，将拖鞋甩向四处，甚至打自己耳光。

朱文元从一开始的不知所措，慢慢摸索到了应对的方法：安静地避开冲突，走到她身边亲热地拥抱她，不断答应她哪怕根本不可能实现的要求，等她激动的情绪平息下来，等熟悉的那个“她”回来。

13年的照护，朱文元坦言自己也有崩溃的时刻。“以前上专家门诊，参加研究生论文答辩，参加各种学术活动，虽然会忙得筋疲力尽但充实快乐，现在家中一天没有一个电话，很少有人来访，自己像个发动机忽然转不动了。”与外界隔离，像个孤岛，走到抑郁症边缘，“甚至有一天她打开防盗窗想跳下去的时候，我也想跟着一起跳下去，觉得所有问题都解决了。”朱文元说，在最艰难的时刻，还是理性战胜了绝望，朱文元为妻子、也为自己锁上了那扇“防盗窗”。

他把陪护当成了一项课题

为了克服陪护者的抑郁症，朱文元给自己定下了几个需要做到的要点：关心国家大事和社会新闻，尽量不脱离社会，有空看喜欢的电影和电视短剧，有娱乐；培养个人爱好，找到自己的价值和快乐。2018年他建立了个人公众号，每两周发表一篇随笔，加上科普，这个公众号已经更新了140多篇；找几个知心的能理解你痛苦的朋友、病友，相互鼓励，艰难前行；必要时找钟点工或临时托管机构短期帮助照护，让自己喘息片刻，调整身心。

这位86岁的老人，在13年的照护中，将自己硬生生培养成了生活的多面手。他会网购，感慨“动动手指多下单，四面八方包裹奔我来”，解决了“空巢家庭”的大困难；他细致照顾妻子穿衣、沐浴、上厕所，定时亲手帮妻子将白发染黑，还制定并完成了每天5000步以上的锻炼计划；给妻子少食多餐地准备健康

科学饮食，给妻子尝试MIND饮食帮助提高认知功能……

对于治疗，朱文元更加上心。虽然专业是皮肤科，但多年来他多方学习，国际上关于阿尔茨海默病的最新论文他读了个遍，俨然已经是一位阿尔茨海默病专家。常见的AD治疗药物，朱文元如数家珍；哪种药品由哪家公司生产，做了哪些临床试验，试验效果如何，已经有哪些仿制药上市，朱文元都是“门儿清”。妻子用了哪些药物，起效如何，是否需要调药，朱文元也都亲自来把关。

朱文元表示，妻子患病13年，自己承担了照护的主力，虽然是“空巢老人”，但南京还有亲友关心，所居住的社区服务也比较完备，日子艰难，但依然可以支撑。妻子的病情从轻到中度，病情稍有进展，但仍然没有进入重度，现在他仍然有精力和体力陪护。“如果今后她病变渐重，护理任务加大，我也年老体衰，找护工或是进入养老院，可能还是必然之路。”

将自己学习的疾病知识、对妻子的照护手记等集结成书，自费出版，也是希望将很多教科书上没有的现实经验分享出去。

“中国约有1000多万AD患者，需要约3000万人员照护，现在是很多家庭在承担着照护的重任。而阿尔茨海默病患者的照护与普通失能患者有差异，我也呼吁今后能有阿尔茨海默病专职照护的养老机构，让广大患者能得到更科学地治疗与照顾，延缓病情发展，也同时减轻家庭的负担。”



在长春市南关区仁大医养中心,工作人员带老人做手指操。

让“银发族”乐享晚年

● 赵丹丹

在吉林省,老龄人口数量持续攀升、老龄化速度不断加快、老龄人群健康状况不容乐观、健康服务需求日益增长……为了让老年人有所养、有所医、有所乐,吉林省不断探索和创新养老服务模式,构建居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的多层次养老服务体系,让“养老”变“享老”,让“银发族”乐享晚年。

养老中心开进医院

上午10时许,居住在长春市南关区仁大医养中心的宋洪德和张桂秋老两口正在房间休息。医养中心医疗院长张晓宏与值班医护来到房间,为老人定期查体。

宋洪德老人告诉记者,自己87岁,老伴86岁,从2018年至今,他们已经在医养中心住了近4年,看中的就是“医养结合”的专业和便利。“以前有个头疼脑热或是调理老年慢病,总要在医院和家往返折腾,对于老年人来讲有些吃不消。住在这里我们每年春秋两次可以到住院部全面检查、调理,都在一个楼里,很方便。”宋洪德说。

记者注意到,老两口的房间布置得十分温馨,夫妇二人的合影挂在墙面正中,电视、电视柜、衣柜、写字台等一应俱全。“这就相当于我们的第二个家,我们自己家离得不算太远,有时候我们还会回家看看。”宋洪德说。

在医养中心活动交流区域,

88岁的韩居梅老人正和工作人员做手指操。“还有两个月,我就在这住4年了。过节一起包饺子,平时一起做游戏,大家就像一家人一样。”楼下的医养中心的康复大厅内,医护人员正针对不同患者需求,实施运动康复、中医康复、医疗康复……

医养中心副总经理罗昕介绍,医院办养老院的优势在于能充分利用医院优质的医疗、护理资源,实现“小病不出楼、大病及时转”。老人们聚在一起,生活丰富多彩,广交朋友还不孤单,实现了“有病治病、没病颐养”,老年人安心的同时家属也放心。

记者在吉林省民政厅了解到,近年来,吉林省探索构建了机构养老服务医养协作、养内设医和医内设养三种模式,不断完善医疗和养老机构的医养结合功能。截至目前,吉林省共有医养服务功能的养老机构1370家,81.7%以上的养老机构能够以不同形式为入住老年人提供医疗服务;医养结合机构82个;全省769个养老机构通过与596个医疗机构建立合作关系或签订合作协议为入住老年人提供医疗服务。全省医疗养老服务体系机制和政策法规体系基本建立,医养结合网络基本形成,一批兼具医疗卫生资质和养老服务能力的医养结合机构已建成,机构养老服务日臻完善。

智慧康养、医疗照护走入家庭

“李阿姨,您最近感觉怎么样?”“挺好的,我没事就下地活动活动。”通过长春市民政局居

家养老平台,仁大医养客服部经理丛宇航正与81岁的李阿姨进行视频通话。

记者看到,视频中李阿姨家就像一个功能完备的养老机构,地面是防滑材质、墙边有扶手、医疗用床可以多角度斜卧、智能床垫还能随时监测老人的呼吸心跳等生命体征、一键呼叫系统可以随时发起紧急求助……

在仁大医养居家服务室大屏幕上,几位老人的心电图正缓慢移动,值班告警中心随时待命。展示台前,摆放着心电监测衣、智能防褥疮照护床、生命体征监测仪、应急呼叫器等各种智能居家养老的远程照护产品。

“通过智能化设备和平台,可以确保康养社区工作人员能够实时准确地监测和管理老人的生活起居和健康状况,在出现异常情况的时候能最快地予以专业响应。”丛宇航介绍,现在医养中心的居家养老服务已经覆盖到周边3个社区,超过80余户安装使用了不同的智慧居家养老产品。

在长春市二道区,46岁的陈玉洁一大早就从家出发了。作为一名专业护理机构的生活照料服务员,她当天将上门为3户失能老人提供居家照护服务。第一站是家住长春市二道区61岁的王岩臣家。温水擦浴、口腔护理、指甲护理、翻身叩背排痰以及简单的肢体康复锻炼结束后,陈玉洁与老王聊起家常,开导他积极面对生活。

记者了解到,在老龄化程度不断加深的背景下,我国有90%左右的老年人选择居家养老、社

区养老,这部分人成为医养结合服务的重点,而散落社区的失能、半失能老人则成为服务难点。

长春市医保局待遇保障处处长石磊介绍,在此背景下,长春市2021年末开始启动医疗照护保险居家服务试点,服务家庭中的失能、半失能老人。通过前期摸底调研、精准测算,确定了10项家庭自行护理较难开展的生活照料项目和8项需求度较高的医疗护理项目,构建了由261名医护人员、451名生活照料服务人员组成的服务梯队,已为试点城区开展居家照护服务2000余人次。

与此同时,长春市民政局大力推进家庭养老床位建设,为失能老人家庭建设有护理床、网络服务终端等设备器具的家庭养老床位,开展家庭养老床位照护服务项目,为4000余人次上门提供37项照护服务。

养老综合体搬进社区

中午时分,在长春市南关区惠民嘉苑社区助老餐厅内,热气腾腾的饭菜已经出锅。价位为1元、3元、5元、6元、7元、9元的菜品分类摆放,居民可根据需要自行拿取。

在长春市朝阳区东田社区助老餐厅内,63岁的魏刚和爱人正在就餐。他告诉记者,自己住在附近小区,老两口做饭既麻烦又不好掌握量,做多了上顿吃不完下顿接着吃,做少了又怕缺少营养搭配。“社区助老食堂解决了我俩做饭问题,菜品丰富又卫生,非常好。”魏刚说。

一旁,工作人员正将打包好

的饭菜装入保温箱,再送往周边8个社区的“幸福时光”配送点。“以我们社区的老龄食堂为原点,辐射周边社区和居民,配送到点位可以解决老人出行不便的问题。”长春市朝阳区东田社区书记赵红梅说。

吃过午饭,老人三三两两来到食堂旁边的社区居家养老服务中心,享受下棋、打牌、跳舞、理疗等一站式服务。记者注意到,相较于隔壁老旧、拥挤的社区办公楼,居家养老服务中心焕然一新,既宽敞明亮,又干净整洁。赵红梅告诉记者,为了打造居家养老服务中心,社区整合办公用房,节约出400多平方米用于居家养老用房,又重新装饰一新。“工作人员挤一点,社区百姓就宽敞一点。”赵红梅说。

据长春市民政局养老服务处处长丁永介绍,2022年,长春市开展了居家和社区基本养老服务提升行动,投入资金3000余万元支持各城区、开发区规划建设55个试点项目,其中包括6个街道养老综合服务中心、16个社区嵌入式小微养老服务机构和21个社区敬老餐厅。

据吉林省民政厅养老服务处处长袁金洪介绍,吉林省现有51个县(市、区、开发区)建设老年食堂136个,建设具有助餐功能的综合嵌入式社区居家养老服务中心178个。

医养结合、嵌入社区、智慧赋能、按需服务,以社区综合养老服务设施为平台、社区基层服务力量为支撑、政府支持与市场化运作相结合的养老服务体系,正在吉林大地落地生根……

父母子女在去养老院问题上意见不统一咋处理？

【案例】贾某和老伴儿生育有六个子女，贾某老伴儿于2015年过世。如今，贾某年事已高，每月收入只有300元补贴。且贾某患有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病，并因其他疾病导致生活无法自理，需要24小时看护。现在贾某希望和子女共同居住生活，由子女轮流照顾自己，但子女们则希望将贾某送至养老院，或者聘请保姆照顾贾某。但贾某坚持要求住到子女家中，即使请保姆，也要求与子女同住。因无法就赡养问题与子女达成一致，贾某将子女起诉至法院，要求六位子女轮流接自己到各自家中进行赡养。

法院多次调解后，各方仍未对赡养方式达成一致意见，最终法院支持了贾某的诉讼请求，判决贾某由六位子女每人每年在自己家中赡养两个月。

【律师分析】赡养父母是子女的法定义务。本案中贾某已八十多岁高龄，正是需要子女赡养的时候。

关于赡养的方式，实践中主要有以下两种，当事人可以根据自身的情况来选择：一是共同生活抚养或赡养，即被抚养或赡养人与抚养或赡养义务人共同居住在一起，进行直接的抚养或赡养；二是通过给付抚养或赡养费、探视、扶助等方式完成赡养义务。

本案中，虽然各子女均提出自己存在不同程度的困难，但考虑到贾某在饮食、就医、出行等



各方面均需要人照顾，且贾某辛苦将六子女抚养成人，六子女应对母亲的晚年生活提供保障，不应使母亲寒心，生活上失去依靠。赡养是生活、物质等方面的照顾，更是精神上的抚慰，贾某要求各子女轮流将其接到家中照顾并无不妥。故法院对贾某要求各子女承担赡养义务的诉讼请求予以支持。 (何明)

遗嘱继承是不是优先于法定继承？

【律师分析】继承开始后，遗嘱继承是优先于法定继承的。如有存在真实有效的遗嘱，首先应当按照遗嘱对被继承人财产的划分进行继承，有遗赠的，按照遗赠办理，有遗赠扶养协议的，按照遗赠扶养协议办理。遗嘱继承时，不需要考虑法定继承顺序。

此法律依据：《中华人民共

和民法典》第一千一百二十三条，“法定继承、遗嘱继承、遗赠和遗赠扶养协议的效力”继承开始后，按照法定继承办理；有遗嘱的，按照遗嘱继承或者遗赠办理；有遗赠扶养协议的，按照协议办理。在现实生活中，订立一份合法有效的遗嘱应当符合以下条件：

遗嘱人必须具有遗嘱能力。18周岁以上以及16周岁以上不满18周岁，以自己的劳动收入为主要生活来源的精神健全的成年人具有完全的民事行为能力，亦即具有遗嘱能力。

《中华人民共和国民法典》第一千一百二十四条，继承开始后，继承人放弃继承的，应当在遗产处理前，以书面形式作出放弃继承的表示；没有表示的，视为接受继承。受遗赠人应当在知道受遗赠后六十日内，作出接受或者放弃受遗赠的表示；到期没有表示的，视为放弃受遗赠。

干儿子能继承干爹妈的遗产吗？

【案例】王某和李某为夫妻，二人婚后一直未有子女，但因喜欢孩子，就认了朋友家的小孩小明为干儿子。经过多年相处，王某、李某和小明的感情愈加深厚。王某、李某决定设立遗嘱，将遗产赠与小明。作为干儿子的小明，能继承干爹妈的遗产吗？

【律师分析】可以。民法典第一千一百三十三条中规定，自然人可以立遗嘱将个人财产赠与国家、集体或者法定继承人以外的组织、个人。 (曹超)

云计算是分布式计算的一种,指的是通过网络“云”将巨大的数据计算处理程序分解成无数小程序,然后,通过多部服务器组成的系统进行处理和分析这些小程序得到结果并返回给用户。云计算早期,简单地说,就是简单的分布式计算,解决任务分发,并进行计算结果的合并。因而,云计算又称为网格计算。通过这项技术,可以在很短的时间内(几秒钟)完成对数以万计的数据的处理,从而达到强大的网络服务。

云计算可以理解为计算能力超强的服务。指通过计算机



网络(多指因特网)形成的计算能力极强的系统,可存储、集合相关资源并可按需配置,向用户提供个性化服务。

总之,云计算不是一种全新

的网络技术,而是一种全新的网络应用概念,云计算的核心概念就是以互联网为中心,在网站上提供快速且安全的云计算服务与数据存储,让每一个使用互联网的人都可以使用网络上的庞大计算资源与数据中心。

云计算是继互联网、计算机后在信息时代又一种新的革新,云计算是信息时代的一个大飞跃,未来的时代可能是云计算的时代。虽然目前有关云计算的定义有很多,但云计算的基本含义是一致的,即云计算具有很强的扩展性和需要性,可以为用户提供一种全新的体验。☺



摩擦性 失业

●小文

摩擦性失业是指技术性原因而引起的失业。即由于经济在调整过程中,或者由于资源配置比例失调等原因,使一些人需要在不同的工作中转移,使一些人等待转业而产生的失业现象。即劳动者想要工作与得到工作之间的时间消耗造成的失业。说白了就是临时性失业。意思是你一定会找到工作,但你在找工作的时候处于失业状态,这就是摩擦性失业。

在实际劳动市场上,失业率总是围绕自然失业率波动,原因之一是工人寻找最适合自己的工作需要时间。由使工人与工作相匹配的过程所引起的失业即摩擦性失业,它是由于经济运行中各种因素的变化和劳动力市场的功能缺陷所造成的临时性失业。经济总是变动的,工人寻找最适合自己嗜好和技能的工作需要时间,一定数量的摩擦性失业不可避免。☺

源于日本,原指二维世界,包含长度和宽度的二维空间。早期的动漫、游戏都是由二维世界构成,画面是一个平面,称作“二次元”世界。

简单来讲就是在纸面或屏幕等平面上所呈现的动画、游戏等平面视觉作品,里面的角色都是图像形式,区别于真人饰演的影视剧,因此被称为“纸片人”。通过这些载体创造的虚拟世界被动漫爱好者称为“二次元世界”,简称“二

次元”。在某种意义上讲,二次元还意指喜爱它的人就像生活在一个平面世界中一样。

目前我们常听到的“二次元”,大多是指中国动漫产业发展过程中衍生出来的特殊含义,专指“个性”“潮流”“年轻”。广义上说,动画、游戏等虚拟世界及其相关的核心产品和衍生品都可以归结为二次元范畴。通俗点讲,你可以把它理解为反映人类幻想出来的唯美世界的作品。☺



二次元

●徐若芸

● 尤 今



鱼与冰岛人

在冰岛旅行期间，天天鱼、餐餐鱼，就连梦境中也飘荡着鱼的腥味儿。

记得抵达冰岛首都雷克雅未克的第一个晚上，便见识了冰岛渔产的丰富。这家唤作“雷克雅未克”的餐馆，遐迩闻名，自助餐的菜肴，全是鱼。数十道鱼，数十种配料和烹调方法，姹紫嫣红，美不胜收。

站在长长的桌子旁，我仿佛听到了海浪澎湃的声音、闻到了海洋的气息。然而，万万没想到，这顿自助餐带给我的享受，仅仅止于视觉。每道菜，居然都是冷冰冰的，真叫人大失所望啊！

在我看来，鱼如果上桌时没有腾腾的热气，不管是否新鲜，也不论烹调方法多么出

色，一冷，便腥。如今，每一口都是那种令舌头麻痹的冰冷，纵是丰盛，亦食不下咽。

次日晚，在一家情调绝佳的餐馆里，一翻开精美的菜单，一行调皮的文字跃入眼帘：“你敢以发酵鲨鱼肉挑战你的味蕾吗？”我敢，所以，我点了。

所谓的“发酵鲨鱼肉”，是将鲨鱼肉埋在沙堆下3~6个月，使它腐坏而发出令人作呕的恶臭气味，借以吸引在饮食上有“逐臭之好”的饕餮。这个原理，其实和东方人制作臭豆腐、西方人制作蓝纹干酪是一样的。

在2010年中国上海举办的世界博览会上，“发酵鲨鱼肉”，是冰岛展览馆的主打美食；然而，美国福布斯

网站公布的“全球最恶心的十大食品”，这道被冰岛人视为珍馐的“发酵鲨鱼肉”，竟也榜上有名！真是“甲之熊掌，乙之砒霜”啊！

也许是担心冲鼻的臭味吓到食客吧，这道颇具争议的菜肴“发酵鲨鱼肉”，在上桌时是置于密不透风的玻璃罐子里的。乳白色的“发酵鲨鱼肉”，金玉其外，败絮其中。

它咸、它臭，最要命的是，它充满阿摩尼亚那种刺鼻又呛喉的味道。我儿子说像在吃一块“不清不白的化学物品，在口腔里爆出难以忍受的臭味”，我女儿却说它像一块“腌坏了的咸鱼，臭得不三不四”，我呢，打个不好听的比喻，觉得它像从粪池中打捞上来的不明物体，臭得全无个性，一入口便恨不得把自己

的味蕾捏死。

形象地说，吃“发酵鲨鱼肉”，就像把一团臭气冲天的火焰放在舌上燃烧。有人戏谑地指出，长年在冰天雪地里生活的冰岛人，性格里藏着一股他人难以察觉的狂放，而像“发酵鲨鱼肉”这样的传统菜肴，便在无意中暴露了他们性格里狂野的一面。

冰岛国民平均寿命80岁，他人把这归功于冰岛人天天吃鱼，因为鱼类有助于延缓衰老。然而，我认为，冰岛空气与水质高度纯净、环境与肉类全无污染，或许才是国民延年益寿的原因，而更重要的是，冰岛人长年生活在艰苦的自然环境里，培养出了百折不挠的精神、随遇而安的品格。体魄既强健，心理又健全，当然也就得以快乐如鱼地尽享天年了。☺

鲁特温泉。其以泉水喷出的高度和最高温度而闻名。这里的泉水从2000米地下喷出，每分钟最大涌量达2000升。回廊内共有五眼温泉，分别是五种温度，低温的泉水不仅可以饮用，还可用来洗浴，高温的泉水可用来蒸浴。

卡罗维瓦利还是个名人打卡地。19世纪起，贝多芬、肖邦、莫扎特、歌德、普希金、果戈理、屠格涅夫等都曾到卡罗维瓦利小镇来度假。马克思塑像的碑文说，他于1864年、1865年来这里治过病。马克思还在此完成了《资本论》的初稿，托尔斯泰《战争与和平》中的一些篇章也是在这里写成的。☺



●钱国宏

德国人的“慢生活”

德国人的“慢生活”方式，首先体现在行上。德国的很多公路旁边都设有路标，上面写的不是诸如“前方是事故多发区，请注意”之类的警示语，而是“时速30公里”和大大的“慢”字。这不单单是提醒司机驾车要减速，还时时提醒外来游客：此地流行“慢生活”，你要完全融入和接受这种“慢生活”。

从交通安全的角度来说，行车限速是应该的。可是在德国，居然

连走路也要限速。行人在大街上走路也要放慢步子，如果你走得过快，比如半分钟步速达到50米以上的，街上的警察就会拦住你，抓你一个“现形”，撕一张“超速罚单”给你。走路走快了也要被罚款，这种新鲜事如果不是亲眼得见，是没人肯信的。有一次，一位先生大步流星地穿过一个公园，在经过一座花坛前，他被几名拿着秒表的女中学生给拦住了。她们自称是

当地“慢生活组织”的成员，星期天特地上街来监督和指导下来游客“放慢节奏”的。她们只是志愿者，却非常敬业，对这位先生又是量步又是测速，还非要罚款。这位先生说了一大堆理由，学生们才没有撕罚单。不过，临走时，她们再三叮嘱他：“先生，不论在哪里，请您不要忘记优雅地慢行！”

德国人的“慢生活”方式还体现在吃上。在海边、街头、别墅屋顶，常可以看到几个人围坐在一起悠然地边吃边聊的情景。他们一吃就是几个小时，分不清是早餐、午餐还是晚餐，因为有时候，真的就有人把一顿午餐吃到夜幕降临。在汉堡的一些豪华宾馆里，客人可以一顿饭吃一天。宾馆不但没意见，反而还会给这些“蜗牛食客”以一定数额的奖金。怪哉！

为了倡导“慢生活”，德国人真是煞费苦

心：乡村公路两侧的路灯杆上，很怪异地挂着一溜溜花盆。这可不是单单用来美化的，而是让路过的行人停下来，不必弯腰，就可以闻到花香；公共场所的电梯间装得又窄又小，一次仅容三四个人上下，你想快点上楼？对不起，请坐下一趟。一些城市，如图林根、埃尔富特和汉堡等地的街头和旅馆内，很难看到钟表，因为德国人认为，人类生活因钟表的存在而“争分夺秒”，看到钟表，人就会活得火急火燎、气喘吁吁。受此影响，在公共场合向别人打听时间，便也成了一件非常令人讨厌的事。

在德国，“设计明天”的理念也是无法让人接受的。很多人崇尚“活在当下”，很少有人设想自己的未来。这种“无计划”的生活习惯，带来的是随遇而安、恬淡自然的“慢生活”。🌿

卡罗维瓦利最著名的温泉，却是看上去不起眼的斯普

虽然去过许多国家小镇，但捷克的卡罗维瓦利小镇却给我留下了难忘的印象。它是欧洲历史上最悠久的温泉小镇，当你漫步其中，就会感受到温泉的气息。

小镇上每股泉水都有长廊，长廊内设有水龙头。沿着穿镇而过的泰培拉河两岸行走，游客大多边游览，边端着水杯喝着温泉水。

在卡罗维瓦利邮政总局东面的半山腰，有一个露天温泉泳池，水温常年保持在30摄氏度。在这里不仅可以泡温泉，享受蒸汽浴，还可以欣赏山谷里的优美景色，因为两岸都是巴洛克、洛可可、拜占庭和新古典主义风格的各式建筑。



●陶建国



东北菜市场的人间烟火

● 怡 鸣

没来过东北的菜市场 and 澡堂子,就别说“人间不值得”。

汪曾祺汪老先生曾在《做饭》一书中提到:“到了一个新地方,有人爱逛百货公司,有人爱逛书店,我宁可去逛逛菜市。看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜菜、彤红的辣椒,热热闹闹,挨挨挤挤,让人感到一种生之乐趣。”

这位平生辗转过大江南北的文坛大家如果莅临过今日东北之早市,或许会为自己这段话增添更丰富的注脚……

穿貂儿分季节,而东北人的早市永远在线。依附在市内各个大小公园的东北早市,是凌晨4点爬起来晨练后的东北老人们最温暖的落脚点。

旭日初升,早市便已熙熙攘攘,以油条、豆浆、豆腐脑、包子和小咸菜为标配的早餐摊率先吸收了热度,饱餐一顿之后四散

的人们开始挑选食材、补充日用品,早到以“发小”为时间起点,晚到哪怕刚刚认识的老伙计们开始自由唠嗑儿——人生何必初见,但求相看两不厌。

大铁锅里现烙的玉米面锅贴焦黄油亮,现灌血肠硬核而充满诱惑,英年早逝的笨鸡和皮光毛亮的活公鸡相对无言,蚕蛹堆成金黄色的小山,五颜六色、新鲜水嫩的瓜果时蔬,活蹦乱跳的鱼虾海鲜……小贩清亮的吆喝声,热热闹闹的讨价还价声,让人豁然觉得心里温暖又敞亮。

若是你买了西红柿和鸡蛋,热情的老板会顺手送你两颗小葱;若是在同一个菜贩处买过两三回,也便算是熟人了。下次菜贩见到你,还会热情地招呼你——今儿的菜没有昨天的新鲜,明天再过来看一圈吧;又或者——今天钱没带够?没关系,下

次来再给……

这里没有风花雪月,没有咖啡红茶、诗和远方,菜市场有的,只是脚踏实地和一饭一蔬,以及人和人之间虽然不知根底,却愿意释放出的善意的人情味。

不禁也想起古龙说过的一句话:一个人如果走投无路,心一窄想寻短见,就放他去菜市场。

这话虽不免夸张,难保是古大侠黄汤下肚后的脱口戏言,但意思是对的。要讲生趣,没有一个地方比得上菜市场。古话说,饮食男女,人之大欲。吃食,永远是人最原始最强烈的欲望,一个还吃得下饭的人,是不会放弃自己的。而菜市场,就是能勾起饮食之欲,让人重新萌发对生活的热爱的地方。

不过这句话,却大概是年轻人体会不到的。年轻人,或许会觉得菜市场不过一个鸡飞狗跳又污水横流的地方,自己买菜做饭,远不及点开APP叫份外卖来得省心省力。

可当你想用旅行来疗伤,在云南大理吹过上关风看罢下关月,去高原晒了明媚潋潋的阳光,却仍觉得心底是冷的——我们烦恼太多,是因为所求太多,于是每每发出人生终极三问:爱情是什么?物质是什么?活着是为什么?

其实不妨多去菜市场看看,在人潮涌动的菜场里,孩子、工作、车贷、房贷通通放到一旁,只是打开感官去感受食物的原始气息,去购买自己最基本的生存所需,那些夹杂着生食和熟食的混杂气味,会让你觉得自己终于接到了地气。

所以如果你失恋了,建议你

防疫方针政策的调整,引起广泛的关注,也引来各种各样的议论。其中,有正确的理解,也有不妥的误解。有的甚至将放宽、放松理解为放弃,认为放宽的时间太晚了。因此,我们有必要通过正确的引导,消除误解,将下一阶段的防疫引入正确的轨道。

这次防疫政策的调整,是在综合各种因素、权衡利弊之后在防疫的一个重要节点上做出的,是完全符合实际的。此举不仅将在各个层面激发社会的活力、将在很大程度上改变人民的生产生活,而且向境内的所有人提出了防疫的新要求。

对三年来的防疫抗疫,我们都有切身的感受。

这三年,国家始终坚持“人民至上”“生命至上”的理念,不遗余力地防疫,有效地遏制了疫情,将感染人数、死亡人数降到了最低,也营造了一个相对安全的生产生活环境,当然也为此也耗费了巨大的人力、物力、财力,社会发展、经济效益、人民生活都受到了不同程度的影响,也暴露出一些问题,所以,调整防疫政策的呼声也越来越高。

为了适应防疫的新形势、满足防疫的新要求,国家有关部门日前相继出台了“二十条”和“十



个人防疫要变被动为主动

● 庄电一

“十条”优化措施。自此以后,我国的防疫将越来越精准、付出的代价也将越来越小。

我国的防疫、抗疫、战役,就此翻开了新的一页。但是,一时之间,还有许多人不适应,思想观念也没有转变过来,有些人仍然习惯于以往的防疫方式。这种状况,对防疫是极为不利的,所以必须改变。

在新的形势下,每个人都要树立“每个人都有防疫责任”“自己才是自己健康的第一责任人”

的理念,都要进一步明确自己的防疫责任:不仅要对自己负责,而且要对他人负责。

现在,经过多次变异的病毒危害已经大大减轻了,各地也不再大面积做核酸检测了,在很多场合也不再查验健康码了,这样一来,便大大减轻了人力、物力、财力的消耗,但这也意味着染疫的几率增加了:谁都有可能在不知不觉中被病毒感染,谁也都有可能会在不经意间将病毒传给别人,个人的防疫责任(下转34页)

去逛一下菜市场,那里会比咖啡、酒精、找人倾诉更治愈你的伤。如果你悲伤了,你也可以去菜市场,那里有温暖的饭菜温暖你心底的冰凉。如果你无聊了,还是建议你逛菜市场,那里的热闹市井和普通人的努力勤劳,会让你看见什么是真正的生活。

最终也会发现自己最基本的需求:不过是一饭一蔬,简单平凡,就让人满足。

也想对正在拼搏奋斗着的年轻人说:如若平日里没有时间,就别在休息日的清晨窝在被子里刷手机,大可暂别下装修高档、导购员亭亭玉立的商业综合

体,不妨去菜市场看看,买上半斤肉、一条鱼,还有各类新鲜蔬果,回家简简单单做上一顿饭,当热腾腾的饭菜摆桌,房间里会充满生机,吃一口亲手做的饭菜,一股暖流,从嘴里流进心里。

你会由此发现:偌大的城市,菜市场才是最可去的地方。☺



中共吉林省委老干部局举办学习贯彻党的二十大精神专题培训班暨第五期“老干部工作讲坛”

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神,进一步落实“铸魂赋能”工程,打造忠诚干净担当的干部队伍,结合推进“基层建设年”和“双百共建”活动,按照中央、省委关于学习贯彻党的二十大精神的要求和年度重点工作安排,2022年11月23日,省委老干部局举办学习贯彻党的二十大精神专题培训班暨2022年度第五期“老干部工作讲坛”。局机关和直属单位全体党员干部职工、长春市朝阳区永昌街道义和社区的党员干部代表110余人参加。

专题培训班邀请省委党校闫越作《奋力谱写全面建设社会主义现代化国家崭新篇章——党的二十大精神解读》专题辅导。闫越教授从党的二十大会议概况、时代背景、中心任务、重大部署、根本保证等五个方面,详细解读了党的二十大报告的精神实质和丰富内涵,对全局党员干部全面、准确、深入领会、理解和把握党的二十大精神,起到极大的促进作用。

此次讲坛由邱艳波副局长主持并总结。强调,全局党员干部要提升站位,充分认识学习贯彻党的二十大精神的重要意义,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到

“两个维护”,切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来,把智慧和力量凝聚到落实党的二十大作出的重大决策部署上来,为推动吉林全面振兴全方位振兴做出贡献。要精心组织,推进二十大精神入脑入心。省委老干部局作为政治机关,要始终走在政治学习的第一方阵。局班子和直属单位班子成员要充分发挥示范作用,带头开展研讨交流,促进理论与实践相结合。党员领导干部要充分发挥“头雁效应”,先学一步、深学一层,带头讲好专题党课。各党支部要迅速行动,利用“三会一课”,通过集体研学、交流讨论、撰写心得体会、观看宣讲视频等多种形式,开展好集体学习。同时,要组织好离退休干部党员学习,把广大老同志的思想和行动统一到党的二十大精神上来。

局机关各处室、直属各单位要结合实际,推动做好当前各项工作。现在已近年终岁尾,要全面梳理工作任务,抓紧完成好年度工作内容。要坚持学以致用,以党的二十大精神为指导,紧密结合我省经济社会发展实际,设计谋划好明年工作,着力推进我省老干部工作创新发展、高质量发展。☺

(局机关党委、人事处)

《中国健康老年人标准》

国家卫健委日前发布《中国健康老年人标准》。依据标准,中国健康老年人应满足的9大标准,具体包括:生活自理或基本自理;重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常;影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内;营养状况良好;认知功能基本正常;乐观积极,自我满意;具有一定的健康素养,保持良好生活方式;积极参与家庭和社会活动;社会适应能力良好。

《标准》适用于医疗卫生机构、养老服务机构人员对60周岁及以上中国老年人健康状态的评估。评估内容主要包括老年人健康的3个维度(总和满分为100分),即:躯体健康(0至

2023年度《夕阳红》征订工作正在收尾中

《夕阳红》杂志是中共吉林省委老干部局主管、主办的老年半月刊;是宣传党的离退休干部政策的主阵地,是落实老干部政治待遇的主窗口,是丰富老同志精神家园的主载体。做好2023年度征订发行工作,是贯彻落实中办、国办《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》、中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》的内容之一。

各市(州)、县(市、区)老干部局(老干部服务中心),省(中)直党政机关、科研院所、企业、事业单位党委(党组)老干部(人事)部门直接与杂志社联系订阅事宜。省外订户请到当地邮局办理(代号12-204),全年24期,定价144元。电话:0431-85593982;联系人:张宏亮。☺

特定养老储蓄试点正式启动

银保监会和央行发布的《关于开展特定养老储蓄试点工作的通知》明确,中国工商银行2022年11月20日开始在广州、青岛、合肥、西安、成都等5市发行首批特定养老储蓄产品。此次推出的特定养老储蓄产品,包括整存整取、零存整取、整存零取三种类型,涵盖5年、10年、15年、20年四个期限。民众可通过营业网点柜台,持试点地区签发的身份证办理。特定养老储蓄产品利率高于普通定期存款,急用钱可以提前支取。特定养老储蓄产品的推出,进一步丰富了我国养老金融产品供给,为民众提供了新的养老投资选择。

明确个人养老金业务事项

银保监会日前印发《关于保险公司开展个人养老金业务有关事项的通知》。通知指出,保险公司应当落实个人养老金制度要求,提供简明易懂、安全稳健、长期保值增值的商业养老保险,健全客户权益保护机制,满足人民群众日益增长的多样化养老需求。保险公司可向个人养老金制度参加人提供符合要求的年金保险和两全保险等,不得接受其使用个人养老金资金账户内资金为他人投保;加强个人养老金资金管理,个人养老金保险产品相关业务发生的各类资金往来应当符合个人养老金资金账户封闭管理要求。

居家、社区老年人护理服务标准发布

国家卫健委日前发布《居家、社区老年医疗护理员服务标准》,首次明确了居家、社区老年医疗护理员可提供生活照护、基础照护、安全与急救、康复照护、心理照护和临终照护等六大项目。老年医疗护理员是指以60周岁及以上老年人为主要服务对象的医疗护理员,主要提供辅助护理等医疗辅助,不涉及医疗护理专业技术性工作。提供服务的老年医疗护理员应经过专门培训,并考核合格。该标准制定了居家、社区老年医疗护理员服务的基本要求、流程、项目、评价与改进等主要内容,将于2023年3月1日起正式施行。

首批个人养老金保险产品名单出炉

中国银行保险信息技术管理有限公司日前披露了首批个人养老金保险产品名单,其中包含6家保险公司的7款专属商业养老保险产品。7款首批个人养老金保险产品分别为:中国人寿国寿鑫享宝、人保寿险福寿年年、太平人寿太平岁岁金生、太平养老太平盛世福享金生、泰康人寿泰康臻享百岁、泰康臻享百岁B款、国民养老保险国民共同富裕。

发布

康(0至30至20分)3级指标下指标,每项不同分值。二级指标“一级指标“睡眠状况”分别可得

过询问老年行逐项评价指标评分,心理健康、度的分值,状态评估总理健康、社的评分之老年人属或不健康于2023年行。

国家老年大学挂牌

日前教育部发布通知,为加强新时代老龄工作,研究决定,国家开放大学加挂国家老年大学牌子。

国家开放大学于2015年1月挂牌成立老年大学,多年来,老年大学从无到有,初步构建了覆盖广泛、开放便利、规范有序的老年教育服务体系。据国家开放大学2022年6月公布的数据,在体系建设方面,目前在30所分部成立省级老年开放大学或专门机构,

在基层设立超过4万个老年教育学习点。线上注册用户630余万人,线下服务超过573万人次。在资源汇聚方面,国家开放大学老年大学持续整合优质资源,目前共整合33.9万门、约317万分钟课程资源。在平台搭建方面,老年大学搭建多维学习平台矩阵,承建中国老年教育网,建设老年大学学习网、小程序,开设微信公众号等移动端学习平台,形成多端多效整体服务模式。

医保报销的误区

关于医保报销,许多人还有一些误区。

误区一:所有的医疗费用都能报销。国家设立基本医保的初衷是帮助大家保障基本的医疗需求,而不是全部解决。

误区二:一生病就往大医院跑。其实面对一些小病时,去基层医院会更划算。

误区三:门诊看病每次超过起付线才能报。无论是门诊报销还是住院报销,都有起付线,起付线是国家针对参保人员医疗费用报销的计算起点,参保人员需自行承担起付线以下的费用,医保则针对起付线

以上的费用来按规定比例报销。其中,住院起付线是每次住院都要扣除的,以避免小病大看,浪费医疗基金。对于门诊,则是为了尽量减轻大家的就医负担,是以一个年度累计计算的,所以门诊看病不是每次超过起付线才报的。

误区四:同样的费用医保报销相同。影响医保报销比例的因素很多,一是参保的类型不同,报销比例不同。二是就医的医院等级不同,报销比例不同。三是参保地就医和在就医地就医报销比例不同。四是不同类型药品,报销比例不同。



慎独是最高级的自律

● 徐邦家

自律,是指一个人对道德的自觉要求,无需他人监督就会依照品德行事。

自律就是最自觉的修养,也是人生最大的修养,越是细微处越见其修养。一个人要想变好,首先要学会自律。

自律的本质,就是知道自己要成为什么样的人,要做什么样的事,过怎样的一生,从而努力去做到和实现。如果决定每天

早起,真正叫醒一个人的从来都不是闹钟,而是他心中的梦想以及想要做的事。如果决定每天读书,那么真正让一个人抽出时间的,不是工作很闲,无事可干的时候,而是他那颗渴望上进的心。

自律就是成为更好的自己。做人的最终高度,取决于对于自我要求的高度,对自我不断提出高要求并严格去做,不断超越自己,就是最好的自律。自律

的程度,决定了人生的高度。

自律,是做自己心的主人。自律时是人最好的状态、最佳的心境。自律,就是以律人的标准、以律人的心态去律自己。真正的自律,就是叫醒你自己。

一个人在自律中,蕴藏着无限可能性。

很多时候,不是优秀才自律,而是你自律了,才会变得更优秀。越自律,越优秀。想要变得优秀,仅仅接受外界的训导是远远不够的,最重要的是内心深处拥有自律的意识,真正实现自律,拥有自律的能力。

越自律,认识能力越强。人和人的差距就是被自律逐渐拉开的。所有优秀的背后,都有苦行僧般的自律。在这个世上,在没有比自律更公平的事。

自律的人很多,可坚持自律、时时自律、事事自律、处处自律的人却很少。好的坚持,本身就是一种自律。没有人逼你自律,能逼你的只有你自己。如果做不到,并不是因为不知道怎么去努力、去奋斗、去坚持,而是你渴望变好的心还不够强烈,下的决心还不够大。

越自律的人,越明白自己追

(上接31页)也将超过以往的任何时期。所以,我们再也不能像以往那样依赖他人、依赖政府的防疫措施,时时刻刻都应该明确自身的责任、履行自己的义务,由被动防疫转为主动防疫。

新的防疫形势,要求我们必须改变防疫理念。这个防疫新理念就是:保护好了自己,就是保护了他人。

面对不确定的疫情和随时可能发生的感染,每个人都要小心谨慎,努力做到不被感染,自己不被感染了,就会减少他人的感染!如果大家都不被感染了,那么,病毒就没有传播载体,也就没有藏身之地了。

那么,如何才能保护好自己、防止疫情感染呢?这已经不是关键问题了,因为我们已经有了许

多有效手段,也普及了相关知识,我在这里也就不赘述了。我想,如果我们都能高度重视、严格要求去做,那么,我们就能拨云见日、控制疫情,早日摆脱疫情的干扰,让生活彻底走向正规,也不必过于悲观。

“保护好了自己,就是保护了他人!”我们应该把这句话挂在嘴边、变成行动。☺

求的是什么,所以才不会把时间和精力浪费在无用的事情上,而能够真正地把碎片化的时间都利用起来成长自己。付出和回报是成正比的,量变足了才可以促成质变。人生没有近路可走,自律后的每一步才是最扎实的路。

自律是对自我的控制,自信是对事情的控制,控制自己才能控制事情。

要想知道甜的滋味,尝一滴蜜就可以了,不需要一桶,一滴是“了然”一桶则是欲望。

做人要自律,做事要自律,情绪,更需要自律,能否自律自己的情绪,最能体现一个人的涵养和品质。

大喜易失言,言多必失,高兴的时候要控制情绪;大怒易失礼,一旦怒从心头起,便只想发泄自己,制怒就是控制情绪;大惊易失态,惊后最易显露自己,“泰山崩于前而色不改”,才能真正体现一个人的修为;大哀易失颜,不仅指面容、仪态,更多指精神状态,遭遇哀伤之事,需要懂得克制、看开和顺应;大乐易失察,高兴时分辨能力削弱,即不能忘乎所以,防止乐极生悲;大惧易失节,恐惧是意志的试金石,其背后是关于得失的欲望,其实怕是没有用的。自律才是训练自己情绪的最好方式。

自律,要有勇气,敢于反驳自己,否定自己,剖析自己,改变自己;自律,要有骨气,做人要意志坚定,经得起各种诱惑。自律,要有底气,不管什么样的他律都能享受得起。许多时刻,我们总以为,自律的人生很难,但最后才发现,不自律会给人带

来更大的烦恼和痛苦。

自律和不自律都得吃苦,但前者吃的苦,会让自己的人生变得越来越好;后者吃的苦,则会让一个人的人生走向越来越无助且无奈的边缘。

自律的人比不自律的人要自由得多。康德说,所谓自由,不是随心所欲,而是自我主宰。自由的本质不是放纵自己,为所欲为,而是自律后的舒畅,是有所作为、有所不为。越自律,越有话语权,身体和人生都是如此。自由从何而来?从自信来,而自信则从自律来。

选择自律,就是选择完善自己,由自律而来的美德,是人一生的财富,可以让人无论贫穷或富有,在品格上都能慎之独立、顶天立地。

自律的最高境界是慎独。

“慎独”一词出自儒家名著《礼记·大学》:“所谓诚其意者,毋自欺也,如恶恶臭,如好好色,此之谓自谦。故君子必慎其独也。小人闲居为不善,无所不至。见君子而后厌然,掩其不善,而著其善。人之视己,如见其肺肝然,则何益矣。此谓诚于中,形于外。故君子必慎独也。”

朱熹说:“君子慎其独,非特显明之处是如此,虽至微至隐,人所不知之地,亦常慎之。小处如此,大处亦如此;明显处如此,隐微处亦如此,表里内外,粗精隐显,无不慎之,方谓,‘诚其意’。”

慎独,是一种君子的人格。而且是最基本的人格,第一人格。

慎独,是我国一个古老的修身概念,被奉为修身的最高境界的法则。被历代有德君子所推

崇。习近平总书记强调“慎独、慎初、慎微、慎欲”,慎独文化是中华传统道德中的精髓。

慎独,并非追求空间上的独居独处,而是追求心理人格上的卓尔不群。

能做到慎独的人,是战胜了自己的人,是能做得了自己主的人。老子有言:“胜人者有力,自胜者强。”能自胜,才称得上强大,内心强大才是真正的强大。

慎独,是一种正心诚意的情操,是为了让心灵保持一种真诚的状态。保持高尚,不是为了别人,而是内心的自觉,不是为了自己想要得到什么。把慎独与诚实不自欺欺人、与无愧于心相联系,就达到了一种相当高的道德境界,他表明了人对遵守道德规范和法度要求的高度理性自觉。人不仅需要做到上无愧于天、下无愧于地、中无愧于人,更重要的是无愧于自己,无愧于心。唯无愧于自己、无愧于心,始能无愧于天地人民。故慎独的至要是无愧于心。大凡见不得人的坏事、丑事,往往都是背着人而干的。一个人的缺点和毛病,也往往是在独处时无人监督时最容易显现和暴露出来,因此,慎独被看做是一种至高的道德境界,只有真正做到慎独,道德才会成为一个人的自觉追求。保持内心世界的高尚和纯洁,是慎独修身的基本要求,一个人心正,才能意诚;只有心清,才能致远。

一个慎独的人,不会因外界外物外人的变化而改变积极进取的态度,因为时刻监督自己的,是那颗心。

慎独需要静心。古人云：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。静心，就是去掉私欲障碍。人思想虑只有在宁静的心境中，才能得以展开、深入，发挥最佳功效。心情不平静，无法通达深刻的道理。拥有一颗宁静的心，在任何情况下都会感到充实。静心是一种涵养，静以修身。非宁静无以致远；静心是一种境界，宠辱不惊，闲看庭前花开花落；静心是一种心态，莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行；静心是一种情怀，但识琴中趣，何学弦上音；静心是一种觉悟，静心是一种修行，静中气象从容，识心之真机。

老子说：“见欲而止为德。”意为静者有德，此心不动是大德。

一个人要有高尚的情操，心静是基础。心不静，很难修炼出高贵的品行。无欲的生命是安静的，真正的安静来自内心，心中平静就自然明澈。所谓静水照大千就是这个通理。此心不动是大德，心不动，人不妄动，不妄动则不伤，无欲则静，无欲则刚，不动心的确是人最成熟的德行。慎独需要的是内心的定力，而定力需要长期修炼。

慎独是沉淀自我，让灵魂更加清澈，这需要有强大的心灵过滤功能和心理沉淀能力，沉淀自我就是培养这种定性和能力。自尊自

重是慎独修身的基础，也是人格的底座，慎独修身是一种防御，是对自我的戒备，戒备自我的贪欲；对外界的戒备，戒备红尘的诱惑。

慎独，是面对美色的坐怀不乱，面对金钱的不贪不恋，面对各种诱惑的初心不改。慎独需要全方位的谨慎：

慎始慎初——把好“第一次”的关口，培养果断拒绝诱惑的毅力，防止“千里之堤，溃于蚁穴”。

慎终。老子说，慎终如始，则无败事。坚持到底，始终如一，防止晚节不保，功亏一篑。

慎言。积口德。牢记“说者无心，听者有意”，“祸从口出，患从口入”。

慎行。“三思而后行”，“言必信，行必果”。

慎微。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，“细节往往决定成败”，“图大事，当谨于微”，防止量变。

慎欲。“欲不可尽，可以近尽也；欲虽不可去，求可节也”“知足不辱，知止不殆，可以长久”，即时时、处处、事事控制自己的欲望。

慎友。“近朱者赤，近墨者黑。”交有德之朋，绝无义之友。

“常修处世之德，常怀律己之心，常弃非分之想，常思贪欲之害。”我请朋友刻制了一方印——“独慎斋主”，既把它当作座右铭印在我心里，又把它印在书法作品上让友朋也受到启迪。🕒

成年人的沉默，是岁月生出的茧。年岁越长，阅历越深，越发现默不作声，是回应这个世界最好的方式。懂得苦事不宣，乐事不扬，闲事不管，这便是成年人最顶级的自律。

苦事不宣

曾经以为，有快乐一起分享，幸福会加倍；有困难共同分担，痛苦会减半。后来却发现，这世间根本没有感同身受。你的烦恼忧伤，只不过是别人的无关痛痒，哪怕于己是惊天动地的伤，于他人也不过是随手拂去的一粒尘。

《围城》中方鸿渐与挚爱唐晓芙分手。悲痛难抑的他，便约好友一起喝酒，意图寻求抚慰。结果不仅没有得到朋友的同情，反而被嘲弄：“为了一个黄毛丫头，就那么愤世嫉俗，真是小题大做！”他气懣、失望，到最后了然无语。

这就是现实，针刺不到自己身上，永远不知道有多痛。所以，不要动辄就向周边的人诉苦，你的事故在别人眼里不过是个故事；更不必企图得到别人设身处地的理解，那终究是一场失望。

成年人的世界，他人难悟，唯有自渡。从白手起家，到历经千辛万苦终成为“玻璃大王”的曹德旺，在一次创业分享中，感慨道：你不要到处讲累到一天只吃两餐饭，别人只会暗地里取笑你，你要闭紧嘴巴，靠自己去努力走出困境。

人生是一场孤独的旅程，他人皆看客。与其自取其辱地四处诉苦，不如一个人默默撑过。成年人真正的成熟，是戒掉自己的倾诉欲，不动声色做自己的摆渡人。

乐事不扬

卡耐基在《人性的弱点》中说：懂得收敛自己的光芒，方能避免刺伤别人和树敌。一个人行事高调、光芒太盛，只会引起他人的反感和嫉妒。



成年人的顶级自律

● 苏 墨

刚毕业时的稻盛和夫，在一家陶瓷工厂就职。一次，为了完成项目，他把锅碗瓢盆和被子都搬到了实验室，吃住全在里面。经过几天不眠不休的奋战后，终于取得了重大突破。

万分激动的他拿着研究成果，跑出实验室，迫不及待地跟素日交好的同事分享他的喜悦。得到的却是奚落：“你竟然为了这点小事而发狂，我应该说你轻薄，还是无知呢！”

对方的话，仿佛一盆凉水兜头浇了下来。那一刻，稻盛和夫恍然意识到：悲伤分享错了人，就成了笑话，而快乐分享错了人，就成了显摆。在这个世上，除了父母，少有人会真心为我们的成功而开心。

嫉妒，是人性永远迈不过去的坎。你的卖弄只会让对方心理失衡，成为心里的一根刺。北海王曹衮，勤于政事，政绩突出，

深受百姓爱戴。他的手下便主张大肆宣扬，欲传到主上那儿邀功。曹衮却拂手道：不可，此举只会让他人眼红，让主上忌惮。况且，让百姓安居乐业原是我的本分。他的低调处事，不仅让他躲过了新上位的曹丕的猜忌，保全了自己，还赢得了大家由衷的钦敬。正所谓，穗熟低头，人熟低声。真正的聪明人懂得谦逊低头。

得意时不招摇，高光时懂藏锋，是成年人最清醒的智慧。

闲事不管

生活中，总有一些人不明事理，不知始末，就随意对他人的生指手画脚。但手伸得太长，失去了边界，只会让人生厌，避之不及。

热播剧《欢乐颂3》中的何悯鸿，让人气愤得咬牙切齿。室友阿初责备妈妈跟家暴爸爸联系，

不明真相的她出口就指责阿初不孝顺；后来，阿初的妈妈被雇主欺负，阿初拉着母亲去辞职，她又站出来说他们没同情心，不考虑雇主的感受。对于室友朱喆拒绝帮助“巨婴”弟弟，她批评室友冷血……因为她的瞎掺和，事情越变越糟。

狄更斯说：“最好的礼貌，就是不多管闲事。”每个人的经历不同，不拿自己的尺子去丈量别人，是一个成年人最大的善良。不管闲事，于他是尊重，于己是修养。特别喜欢《大卫·科波菲尔》中大卫和好友爱格尼丝之间的相处方式。面对大卫交友困惑，爱格尼丝有满肚子的话想要指点，但她最终选择了闭嘴。得知爱格尼丝家正遭遇危机，大卫很是担心，最终也选择了沉默。只因他们皆明白，如果对方需要，定会告知。随意插手对方的人生，是一种入侵与失礼。

正是因为两人一直谨守着这份恰到好处的距离，不逾矩、不越界，才有了友谊的长青。

季羨林老先生在《谈人生》中说：“做人，你不要多管闲事，而要多管自己。”不管是陌生人，还是你身边的人，都不需要你过分的热络与令人窒息的关心。闲事不管，闲心少操，人与人之间最舒服的关系莫过于，让别人成为别人，让自己成为自己。

洛克菲勒说：越聪明的人，越懂得沉默。从容的生活离不开适可而止的闭嘴，舒服的关系离不开恰到好处的沉默。

痛而不言，喜而不语，闲话莫说，在红尘道场中修炼自己的一言一行，成就人生大格局。☺



大气·骄气·脾气

● 龙 靖

一个人的格局,决定了他的结局。深以为然。一个人如果总是盯着眼前的“一亩三分地”精打细算,就只会原地打转。真正厉害的人,往往能够放下对“芝麻之事”的纠缠,腾出时间与精力,去做真正高价值的事情。眼界与格局,才是一个人最大的资本。

成在大气

古语云:“唯宽可以容人,唯厚可以载物。”一个人能够成多大的事,往往取决于他的心胸是否宽广,能否容人之过。如果斤斤计较,得理不饶人,只会让自己今后的路,越走越窄。

春秋时期,秦穆公丢失了心爱的战马,被岐山脚下的村民发现后,300多人分着吃了。官吏发现后,打算处罚这些村民。秦穆公制止道:“君子不因畜生而杀人,我听说单吃马肉不饮酒,会伤害身体。”于是,秦穆公不仅没有

处罚村民,还赐酒给村民。一年之后,秦晋交战,秦国失利,秦穆公被围,在这危急时刻,突然一伙人冲出,奋力死战,竟然改变了战场形势,最终,俘虏了晋惠公。后来才知道,这伙人正是当初因吃马肉被秦穆公赦免的村民。

做人大气,宽容他人的无心之失,不仅仅是在给他人改过的机会,同时也是在为自己积累福报。所谓“爱出者爱返。”对他人的善意,最终,也会回到自己身上。

毁于骄气

曾国藩说:“谦卑含容是贵相。”一个人,不论处于何种位置,都应当心怀谦卑,有所敬畏。如果一旦身处高位,就无所顾忌,那么,往往会为自己招来不必要的麻烦。

福楼拜曾在报纸上看到一位新人作家发表的小说,很是欣赏,于是主动联系了作者。这位作家邀请福楼拜到家中做客,并

吆喝家中的老佣人抱来自己的文稿。谁知老佣人一不小心滑倒了,文稿散落一地。作家很是愤怒,把老佣人骂得全身发抖。临走的时候,作家想要福楼拜带走没有看完的文稿,老佣人打算去整理,作家喝止道:“住手,你还想再糟蹋一次我的文章吗?”说罢夺过文稿,要交给福楼拜。福楼拜拒绝道:“不用再看了,我已经领略了这些文字背后的灵魂。”

俗话说:“天狂必有雨,人狂必有祸。”越是处于高位,就越需要低调处事,去尊重身边的每一个人。如果仗势欺人,目中无人,只会让自己渐渐失去众人的支持,变成孤家寡人。

为什么有些人,大风大浪都过来了,却在阴沟里翻了船?很大一部分原因,就是走过了大风大浪,便看不起“阴沟”,结果“大意失荆州”。

人生于世,不论位置有多高,都要戒骄戒躁,谦虚谨慎,如此,方能少犯低级错误,行稳致远。

败在脾气

《增广贤文》中说:“用心计较般般错,退步思量事事宽。”面对琐事,如果我们沉不住气,定要与对方理论一番,轻则会浪费了自己宝贵的时间与精力,重则会让自身受到伤害。

“处事退一步为高。”选择退一步,不是懦弱,而是知道,为了发泄怒气,让自己卷入其中,因小失大,是最愚蠢的行为。

拿破仑说:“能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。”一个人,如果控制

卡耐基曾说：“人与人之间的交往，是以互惠为原则。”人生剧场中，一味自私拆台，往往一无所得，学会合作搭台，才能实现共赢。

弱者拆台。作家东野圭吾曾说：“人性最大的恶，是见不得别人好。”因为不甘，因为不愿别人比自己过得好，弱者常常做出拆台之举。好友所在公司的副总临近退休，销售经理和研发经理是呼声最高的两个候选人。为了打败对方，得到这个职位，他们陷入了恶性竞争。糟糕的状态让老板很生气，多次警告无果后，老板解除了他们的职务，重新任命了新的部门经理。副总的职位，也被一直兢兢业业的质量经理得到。正所谓“鹬蚌相争，渔翁得利”。拆别人的台，何尝不是挖自己的坑。相互拆台，终究只会两败俱伤，向他人泼脏水，自己也会被溅得满身是泥。

强者补台。《易经》中说：“利者，义之和也。”人与人之间相互帮助，利益也自然聚拢而来。胡雪岩曾成为大清首富。他的成就，与他肯帮人离不开关系。曾经，一个破产的商人为了还债，想把自己价值5000两的资产按2000两贱卖给胡雪岩。胡雪岩了解情况后，用5000两买下了资产。后来，这个商人东山再



● 富 书

起，成了胡雪岩生意上的伙伴，为其带来了远超3000两的利益。强者明白，成就别人的同时，别人也会反过来成就自己。

智者搭台。汉初三杰之一的韩信在楚汉之争中，发挥了极其重要的作用。汉高祖刘邦曾评价说：“连百万之众，战必胜，攻必取，吾不如韩信。”其实，韩信最初在项羽手下，曾多次献策都未被采纳，只被封为一个负责军粮的小官。心灰意冷之下，韩信投奔了刘邦，被任命为大将军，统领三军。刘邦在军事上对他言听计从，任其发挥。韩信因此得以施展自己的才能，百战百

胜。刘邦也在韩信、张良、萧何的帮助下夺得天下，建立大汉王朝。个人的力量终究是有限的，群体的智慧是无限的。为别人提供平台，让其尽情发挥，自己亦能更进一步。学会为他人搭台，亦会扩建自己的舞台。

不懂得欣赏别人，注定不能被别人欣赏；不懂得支持别人，注定得不到别人的支持。相互拆台，只会两败俱伤；补台搭台，才能成己达人。凡成大事者，常有志同道合之人相伴左右。帮助别人，同时也成就自己。让我们做补台的强者，搭台的智者，散发出耀眼的光芒。☺

不住自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，做出让自己后悔莫及的事情来。刘备因为愤怒，不听诸葛亮劝阻，执意攻打东吴，结果夷陵之战惨败。

愤怒，会降低一个人的智慧。遇到事情，只有先调整好自

己的心态，心平气和的去分析事情，才能做出最合理的判断，让利益最大化。

听过这样一句话：“发脾气是本能，控制住脾气不发则是本事。”一个人如果总是肆意的发脾气，往往会伤害到自己最亲近

的人。即使事后道了歉，也会留有“伤痕”。

贪图一时痛快，却把脾气发泄在别人身上，是自私的，只会令别人敬而远之。唯有学会化解怒气，不迁怒于人，才能让自己与周围人的关系更加和谐。☺



满族的猎鹰文化

● 杨师宇

满族在长期的渔猎生活中，形成了许多独特的民族风俗习惯和文化。其中，猎鹰文化是历史悠久，最具特色的。在东北的许多满族聚居地，这种文化至今传承。

驯化猎鹰，是满族的一项传统技艺，流传了近千年。四百年前，这里的后金建州女真向大辽进贡一只鹰，辽帝非常高兴，命其每年都要进贡。这种神秘的鸷鸟，就注定成为了满族崇拜和敬畏的对象，把这片鹰的家园也指认为皇封禁地。他们把猎鹰叫做海东青，意为“从大海之东

飞来的青色之鹰”。

海东青是鹰的一种，也是羽族中最凶猛的，身小而矫健，能振翼高飞，飞得极高，日可飞2000余里，爪喙尖锐，凶猛有力，可擒天鹅和野鸡、兔子等，比其它鹰的本领大得多，其它鸟鹰等有巢穴，没有人看见过海东青的巢。它是满族用于狩猎的猎鹰。海东青以白羽白爪的最为名贵，有杂毛和灰色的为次。人们形容它的勇猛是羽族中的虎，但它却怕燕子，一群燕子集体扑上去，就可以逼落它。海东青产于古吉林辖地宁古塔（宁安）以

东，也就是五国城东边黑龙江、乌苏里江入海处，因产地而名海东青，清朝时为吉林向朝廷进贡的名鹰。

从辽代开始就捕海东青进贡，辽皇帝在春天开江左右时举办“头鹅宴”，宴请群臣和当地的土著头领，这“头鹅”就由海东青击取。每年十月后，捕鹰的能手“鹰把式”就开始打鹰，所说的打就是网捕，打了一个月就停止了，实在打不到，只能延期到十二月的二十日为止。有名“鹰把式”都是生女真人，每年辽朝派使者去索贡，但由于征索无数，女真人厌其苦，遂造反叛辽，据说这就是辽金争战的一个原因。元朝、明朝对猎户都有一定数额的贡鹰要求。

清朝初时就开始征海东青，那时一石（约等于30斤）小米不值5钱银子，而一只海东青竟值30两，如网得海东青，满汉猎户均不能私自藏着畜养，即使是满汉权贵，也得送到梅勒章京（副都统）处，然后恭进朝廷。吉林将军和打牲乌拉历年有贡送海东青的任务，送去的鹰蓄养于皇宫中，雍正、乾隆时期意大利人郎世宁成为宫廷画家，他就画了很多以“海东青”这个白鹰为主题的画。后

志”，深挖剧中的人物故事和事件背景进行分享。又如电视剧《山海情》《大江大河》，在主要视频平台上有专门的弹幕合集，汇集了剧中有趣的弹幕片段。

在各类线上文艺表演活动中，弹幕则在虚拟空间营造出多人共看的“剧场感”。如河南卫视的《中国节日》系列节目、哔哩哔哩网站的《最美的夜》跨年晚会等，通过虚拟与现实交互的方式，刷新了晚会的演出形态，而弹幕中的称赞和科普内容，也让用户进一步了解了舞台幕后的故事。一些在线上举办的音乐会、演唱会等，令观众不仅可以欣赏高质量的演出，还能不再受制于严肃的剧场礼仪，以弹幕的方式《在乐章之间疯狂鼓掌》，进而产生强烈的情感共鸣。

需要注意的是，目前的弹幕存在追求一种即时的痛快感，无法发挥文艺评论的引领性作用和思想性价值；而不时出现不文明用语的行为，有发生网络暴力的可能性，不利于营造良好的网络文艺生态等。



深情咖啡天真茶

● 郭春艳

也许因为人生滋味太清淡，人们总是在水里加上些东西，刺激味蕾，获得快感。咖啡，茶，便是如此。

最早喝茶是初中时候。那时贪玩，不爱学习，一写作业就犯困。为了给我提神，父亲就用大茶缸泡上碎末的茉莉花茶。看着中药颜色的茶汤，有些拒绝，但闻着那股渗着些许花香的热气，也有了饮茶的兴趣。一口试下去，不苦，不涩，圆润清澈的气息顺着喉咙滑倒胃里，暖，清，舌尖还有回味。从此我接受了茶。

第一次接触咖啡已经是20多岁以后的事了。就职的编辑部副主编张老师的儿子在美国读书，回家探亲带回两盒雀巢咖啡，她拿给我们尝尝。那时雀巢咖啡还陪伴侣奶沫，一杯咖啡沏

好，颜色比茶还要浓。有过喝茶的底子，再闻着杯中飘出的焦香，欣然入喉，品咂着，频频点头，说着“味道不赖”。就是这杯咖啡，那天晚上半宿都没睡着。

咖啡，茶，就这样参与到我的生活里，但我喝咖啡喝茶都不上瘾，觉得口渴了就喝白开水，觉得吃的油腻了就喝茶，觉得嘴里淡而无味就喝咖啡，生理需要大于精神需要，其实想想挺无趣的。后来是出版社约我写一本关于咖啡的书，我才翻阅图书了解咖啡的前世今生，也去了咖啡馆体验一下小资情调，拿铁，爱尔兰，卡布奇诺，意式咖啡，清咖啡，都试了口味。我最喜欢卡布奇诺咖啡，喜欢杯子上那层奶沫，那是云彩落在了咖啡上，喝着微甜不苦，全是暧昧的想象。

那时我30多岁，还没历尽沧桑，也没有情感波折，可能觉得日子就是这样的滋味吧？

那一阵子，张爱玲是城市女人崇拜的偶像，很多人都学着她去喝咖啡。我也去读张爱玲的书，发现她确实喜欢喝咖啡。

在随笔《双声》中，她描述和炎樱逛街买鞋后到咖啡馆歇脚，“在咖啡馆里，每个人一块奶油蛋糕，另外要一份奶油，一杯热巧克力加奶油，另外要一份奶油”。喝完咖啡，从咖啡店里走出来时已是黑夜，她们的家差不多一样远近，却是一个在东一个在西，可炎樱坚持要张爱玲送她回家。看出那时的张爱玲还有着少女情怀。及至老年，台湾的水晶先生去美国采访她时，看见她一气儿喝了四杯咖啡，她说自己一喝咖啡就停不下来，咖啡是她保持清醒的一剂药。

可以看出来，老年的张爱玲已经没有当初在上海喝咖啡的浪漫情致了，岁月就是一壶水，将生命的咖啡渐渐冲得淡而无味，再也开不出清郁的花，人生的种种顾盼终于凝成了一种手势，苍凉而无奈，那青春的焦香也只能存在于她的文字和回忆中了。

张爱玲文字刻薄，透着隐隐的冷暗暗的狠，人性的苍凉浮在她那杯咖啡上，苦涩。

同样是作家的村上春树却相反，他的文字里也漾着咖啡香，却散着人性的温度。

他讲过一个故事：在北海道临近公路的一座小村庄里有一家咖啡馆，悬挂着巨幅招牌。同往常一样，那天也有很多客人在

喝咖啡，啡馆内弥漫着咖啡馨香。“咖啡！”年轻的轰炸手从空中看见了巨幅招牌上的那两个字。“咖啡？”驾驶员问。“哦！我看到了一块写着咖啡的招牌。”他看到了招牌的一角落满了雪花，在二月午后阳光的照射下，美极了。

轰炸者仿佛俯身嗅到了咖啡的香气，想到远在家乡的情人和家人，正捧着一杯咖啡，等着他的归来。于是，心底涌上的温柔击溃了他的决意，他再也按不下那个发射按钮。

“有时，所谓人生，不过是一杯咖啡所萦绕的温暖。”一杯物质的体贴所带来的精神安慰，便是村上所要表达的情致。而我，更喜欢村上春树这一杯咖啡，温暖，足以抚慰每个人寂寞的心。

我总觉得，咖啡和茶是两种滋味意味都不相同的饮料。

咖啡是深情浓郁的，蕴含着西方式的悲悯情怀。风雨浸润成褐色的咖啡豆，经烘焙磨煮，早已是把人间风雨凝成苍老的颜色，然后在精致的杯中泅化成一种哲学，从苦中啖出清冽的才是智者。

法国巴黎塞纳河的左岸有一家著名的丁香咖啡馆，那里的侍者就曾有幸见过作家夏加尔、亨利·米勒、乔伊斯、海明威和画家毕加索等名流大咖。海明威就是在这家咖啡馆构思了小说《太阳照样升起》，丁香咖啡馆至今还保存着一张“海明威之椅”和一道名为“海明威胡椒牛排”的招牌菜。离此不远的双偶咖啡馆也接待过萨特和他的女友西蒙娜。左岸的咖啡馆代表一

种内心深沉的人文气质。

巴黎人喝咖啡，品尝物质以外的愉悦，成了一种时尚。咖啡是实质的形体，但是咖啡隐含的精神无形却深邃。一杯朴实单纯的咖啡，不用昂贵，不用过分讲究，但一定要有人文气质萦绕，要有文学艺术相融。

茶是透明天真的，散着中国式的禅意。蜷曲的茶叶，一经沸水冲泡，滚出的是澄明的前世，啜出的是清冽的今生。

秦淮河边，记得朱自清春来约人到山寺去吃桃子，那时节桃花尚未开放，朱自清心不甘，扯嗓子对道人喊：“没有桃子，得沏茶喝。”众人等喝了一通儿茶，这才平了气，谈笑而归。

老舍初会冰心，不敢喊茶，只等冰心施茶。但后来再到冰心家，老舍就敢大声喊茶了。记得冰心和吴文藻婚后在燕京大学燕南园生活时，有一天闻一多、梁实秋结伴同来，刚刚坐定，却说出去一下再回，原来是去买了烟和茶叶来，此后，冰心家才有意识地备了待客的茶和烟。

记得俞平伯是在茶店喝了茶，吃了一盘干豆腐丝和两个烧饼后，登上夫子庙前停泊的一只画舫，懒洋洋躺到藤椅上，对着船夫喊“快开船罢”，于是桨声响了，于是有了《桨声灯影里的秦淮河》。茶，是一种饮料，也是一份情礼，还是一怀简单的心思。

我以为，喝咖啡的人欲望深厚，有精神洁癖，总爱把简单的事情弄复杂了。而喝茶的人大多淡泊，能把琐碎和庸常绕指成柔。像丰子恺。

丰子恺一生有四位良友：

烟、酒、茶和唱机。“四友”经常出现在他的小画中，穿插着一脉脉生活情趣：姐姐缝衣，弟弟上学。大人醉酒，娃娃捉迷藏。邻家爷爷喝醉归家，自家妈妈出门买菜。寥寥几笔，就扑出阵阵生活的热度。他的画中不经意间也流露着茶的闲适与趣味。

《人散后，一钩新月天如水》中，新月如钩蓝天如水，雅室内竹帘半挂，茶几上一把茶壶数个茶杯，刚刚还是良朋对酌，转眼人走茶凉，唯茶香尚存。

《小灶灯前自煮茶》中，一中年人坐在窗台前，悬挂的油灯下，正用炉子扇火烧水，候水冲茶，炉边放着一卷书。深夜无人，主人从柴米油盐的琐碎中脱身出来，与茶为伴，其风雅及禅意呼之欲出。

丰子恺的小画稚拙憨趣，看似毫无机心，却是智慧蕴藉，是一种深藏不露的高明，是一份至情至性的纯洁。他的视角是机俏的，他的笔法是灵动的，他的语言是风趣的，他的墨线是简淡的，而这一切，皆是因为他的心是清澈的。

谦和的丰子恺，儒雅的丰子恺，用字和墨挑破红尘心机，告诉世人这样的道理：童心是诗性的智慧，老成是纯熟的审美，二者融合，才能达到“平淡即是绚烂之极”的自然之美。这就是喝茶者追求的终极境界吧？

咖啡深情，茶天真。不同的饮料代表了不同的气质，但不是选择了茶的人一定天真，端起咖啡杯的人一定深情。修为在心中，心怀感恩和悲悯的人，即使饮一杯白开水，也同样让人钦敬。☺



求证

● 孙春平

退休后,我和老伴儿一起去了外地女儿家,帮助带小外孙,天伦之乐嘛。家中的杂事都好安排,最让人惦记的是汇款单,超过期限3个月,即使再跟寄发单位联系,也要费很多口舌。后来,我就把邮件和汇款单的事拜托给了邮递员汪师傅。一般情况下,请她特别注意汇款单的日期,及时告知,或她再寄给我,我就没再为这事操过心。

3年前的那个清晨,我下了火车,又下了公交,刚进小区大门,就见到了站在我家楼门前的汪师傅,她穿着深绿色的邮递员制服,怀抱着捆扎得结结实实的一摞邮件。我快步赶过去,跟她打招呼,汪师傅,大冷的天,你不必嘛。

年底,数九寒天,那一年

中最冷的时段。汪师傅说,你微信发了车次,我是赶时间来的,没等几分钟。

我客气道:“那就进家喝杯热茶吧。”

“不必了。只是……我有个……很冒昧也很唐突的请求,不知楚老师能否支持一下。”

“你说。”

“你的邮件里有张3万多元的汇单,我想跟楚老师借用一些,两万元就行。”

这确实有点儿冒昧和唐突了。怪不得冻掉下巴的冬晨,她候在了家门前呢。她知道我有立等可取的汇单,也知道我回到家里的时间。

在我沉吟发怔的那一瞬间,汪师傅扯下了口罩和红色毛围脖,同时把掌心里的证件亮给

我。我叫汪云,这是我的身份证,我怀里还带着房产证。我母亲正住院,手术前要求交足费用。我也是没有别的办法了,才想请楚老师帮忙。等手术后,医保完成必要的审核,我立刻把欠款如数奉还。利息不低于银行定期,您看行吗?

看来是真遇到难心事了!汪云说得很快,也很急,但语句顺畅,想来是早准备了腹稿。再看她的脸色,灰暗,甚至有些发青。她将口罩摘除,除了想证明身份证上的人的确是她本人,是不是还想告诉我,为了护理母亲,她是一宿未眠呢?

我心里已有了决定,便故作轻松地说,汇款单毕竟不是人民币,我什么时候把钱交给你呢?

就今天吧,上午10点,我在诚信路街角那家邮政储蓄银行营业所等您,您回家吃早餐,来得及吧?

精细人,一切都算计好了。

那天10点,我带着身份证准时到了营业所,把两沓现金放到汪云的手上时,还说,你要不要多备上一点儿,我不急用钱。汪云向我鞠躬致谢,说她手上还有些存款,这就非常感谢了。她还记得我每年清明前都会回来扫墓,说,那就等您回来,我把借款还清吧。

这个事,我跟谁都没有说,包括老伴儿。我跟汪云认识几年,虽只是接收邮件的泛泛之交,但她守时守诺,从不让我多费一句话。特别是有一次,我回家赶稿子时,把腰扭了,上下楼有些吃力,那一阵儿,她每次送邮件,都是直接送到楼上我家门

前。我家是5楼呀,楼下有现成的邮箱呀,把邮件丢在那里一点儿不违规。

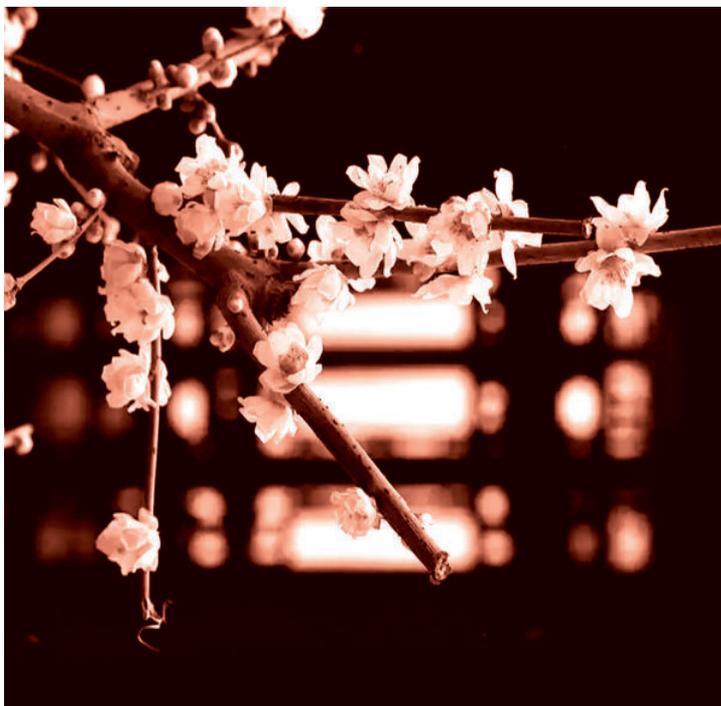
出了正月,天气渐渐暖起来。清明前,汪师傅微信问我哪天回家,我便把订火车票的回执发给她。

那天,又是清晨,还是在楼门前,迎我的却不是汪师傅,而是个清秀的女孩儿,二十出头的样子。我问,汪师傅不当班吗?女孩儿眼睛红着说,楚老师问的是我妈妈,她已经去世十多天了,是妈妈让我用她的微信跟您联系。如同晴天炸雷,我一惊,一个活生生的人,怎么说没就没了呢!女孩说,十几年前,父亲打工时出了事故去世了,后来妈妈拿着赔偿款带她来到了城市。娘俩这几年的生活很不容易,处处碰壁,遍尝艰辛,但妈妈一直乐观向上,乐于付出,乐于助人。女儿却很偏激悲观,认为妈妈是傻子,世上再难找到像她一样不求报答帮助别人的人了。后来,妈妈查出得了绝症,她没为自己的身体担忧,却一直为女儿的处世态度担忧。她希望让女儿变得乐观起来,她跟女儿打了赌,说如果找到一位愿意无私相助的人,女儿就相信世间的美好。女儿说,那你就变出这样一个人给我看吧!

那天,女孩捧着两沓票子,恭恭敬敬地送到我面前,送到我面前的还有一个手机,她说上面有她妈妈留给我的视频。

弥留之际的汪师傅已没有多少气力,可她还是气喘吁吁地留下这段话:尊敬的楚老师,一个即将跟这个世界告别的人,还要求证这个世界有没有好人,是不是显得有些矫情?我留恋人世,希望女儿生活幸福,相信美好,所以才要向女儿证明。我感谢楚老师给了我女儿最真切的证明,也相信楚老师一定会理解和支持一个母亲的。我再次对楚老师的支持,表达最真挚的感谢。我说不出什么了,就给楚老师听一首熟悉的歌吧。

汪云留下的歌是《好人一生平安》,李娜演唱,哀婉,低沉,格外深情。我内心的酸楚一拨接着一拨,便将手上的欠据收回,说,把它留给我,做个纪念,行吗? 🍷



腊月的味道

● 张光茫

每年刚入腊月,总能闻到空气中飘散的香味。

腊月最沁人心脾的,是腊八粥的香味。腊八粥给我的记忆,有一份眷眷如丝亲情。母亲熬粥的时候,先把不易煮烂的红豆、绿豆、花生、莲子下锅,用火煨煮,待它们开花笑了,再加入糯米、小米、栗子、青菜。粥沸腾后改为小火,不急不躁耐心地熬着,为防溢出,将锅盖敞出一道缝。锅内咕嘟咕嘟地欢快歌唱,让我提时的我感到心里暖意融融。刚出锅的腊八粥热气腾腾、粒粒晶莹、香气四溢。而这,更让我体会到了熬腊八粥的幸福。

腊月最令人回味的,是腊梅的香味。腊月的一个午后,我经过离家不远的街角。一阵暗香飘浮过来,我信步随风进入到了一个院落。这是一幢老房子前的一个院落,看着墙角盛开的腊梅,我一下子来了精神,好似遇见多年不见的故友,心境顿时清雅起来。林逋在《山园小梅》中写道:“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏。”在这玉琢银装的日子里,读着被誉为千古咏梅的绝唱诗句,不会觉得辛劳与疲惫。懂得欣赏是一种享受,何况是对美好事物的追求!

腊月最勾人魂魄的,



半路夫妻的婚后生活

● 陈清泓

爸爸的前妻去世两年，妈妈离婚十年，经人介绍后他们结婚了。那天我们一家四口去拍了张合照。爸爸钉上钉子，将合照挂在客厅墙上。照片中爸妈穿

着西服婚纱，我与哥哥拘谨地缩在各自父母的身后，仿佛躲在双方阵营中。照片旁点缀着一串英文：I love only one woman in my life。

是腊肉的香味。食腊是很多中国人的传统，因为腊味的天性是抗寒抗湿的，特别适合在阴冷的冬日里吃。所以，很多地方都是一到过年，就必吃腌腊食品。虽然做法多种多样，但殊途同归，追求的都是一个热气腾腾。这种神奇的食物，制作的时间必须在冬天。在冷飕飕、阴丝丝的腊月，晾制成的腊味，品质最高，口味最佳。当这些历经了天寒地冻的腊肉、腊肠、腊鸭、腊鱼被烹饪之后，却又变成了餐桌上释放最多热量的一道暖菜，这其中的反差引人深思。

中国的腊味，一为“烟熏腊”，另一为“香蜜腊”。“烟熏腊”是指腊肉或腊肠，在风干前都经历了烟熏的过程。用些谷壳木屑的就能熏，熏的时候还需加点儿陈皮之类的香料。这样做出的腊味，有种令人感动的烟火气，尤其是腊鱼，熏过之后肉质紧实，但仍不失细腻，吃的时候是典型的重口味做法——先蒸、后烤，再加辣椒和豆豉煎炒，一入口，便可令昏昏欲睡的味蕾清醒过来。相比“烟熏腊”的烟火味，“香蜜腊”更多地洋溢着酒味和花香味，味道也更甜更润。

挂上去的那天，爸妈有些兴奋地问我这串英文是什么意思。

“我一生只爱一个女人。”我解释道。说完我看了眼爸妈，气氛瞬间变得尴尬起来。

生活费

消解再婚夫妻爱情的第一个因素便是经济。

爸妈再婚前，担心的第一个问题就是去世后遗产怎么分。最后达成的意见是各自归各自，分得清清楚楚。

爸妈名下各有一套房子，但是爸爸那套当婚房太旧，于是他们商量着将妈妈那套装修一下住进去。

但装修的钱，以后是分不清楚的。爸爸觉得这房子既然属于妈妈，从买到卖绝不会和他有关系，装修费他不应该掏太多，于是他只出2万元，妈妈出了8万元。对于这件事，妈妈一直耿耿于怀。

爸妈的工资是各自分开用

在外漂泊的游子，夹一块从老家带来的香软欲滴的腊味，轻轻一咬，一切的乡愁和苦闷都会被一股滚烫、浓稠、香滑的肉汁喷进喉咙，继而沁人心脾，舒服绝伦。悠悠乎，飘飘然。年固然吸引着我们，但最令人回味无穷的，或许还是腊月里那些迎候年的日子。这些日子，让年的内涵更亲和、更丰满了。所以，腊月的香味，就是亲人的味道，家的味道。它总能触动游子内心最柔软的地方，给人力量与抚慰，让他们无论走到哪里，都对故乡魂牵梦萦。☺

的,而且对彼此都不太透明。爸爸的存折、房产证放在自己的旧房子里,妈妈的则放在我房间的床垫底下。两个人常做的事便是向彼此哭穷,这样能免去很多麻烦,还比较体面。

但工资分开用也很麻烦。一个家庭要缴水电费、电视费、煤气费、物业费、垃圾管理费,要买菜买米买面,要出份子钱,逢年过节看望老人,添置新用具等等,这种费用该谁出呢?就像下雪后,市政大道和小区之外的小路,积雪只能等它自己慢慢消解,有人因此摔跤也算不到谁头上。

比如到了该交电视费的时候,妈妈就会在饭桌上说:“闺女,电视费上次是几号交的?”

“去年了,我也记不清了。”我配合地回答道。

在看电视的爸爸沉默着。

过了一阵,爸爸去翻抽屉里的单子,戴上老花镜:“闺女,这上面是几号?”

我马上放下筷子跑过去:“嗯,12月15号。快了,今天是12月12号。”

“上次是我和你一块去的是吧?”爸爸又问。

“记不太清了……好像是。”我回答。

爸爸把单子揣到自己兜里。等到几天后爸爸缴完了费,就会把新的单子放到抽屉里。

这场三人表演就暂时结束了。

上大学时,一开始爸爸是不负担我的生活费的。妈妈对爸爸这种一毛不拔的行为很是不高兴,总发起间歇性的冷战,爸爸察言观色便知道需要给我钱了。逢年过节回家时,爸爸给我钱,妈妈

会在一旁说:“别给她,她拿了乱花。”我如小鸡啄米点头附和道:“对对我乱花。”又如拨浪鼓摇头拒绝道:“不要不要钱。”我爸又塞给我,说道:“拿着拿着。”

爸爸走远,妈妈马上伸过头来问我:“多少钱?”我便开始数钱报数。多一点妈妈就高兴,少了妈妈就皱眉。

有一次是我临上车时爸爸塞给我的,妈妈便发短信问我:你爸给了你多少钱?

我不知道啊。我回复道。

你数数。妈妈又写道。

在车上怎么数啊?我崩溃地说。

数就是了。妈妈的急躁透出屏幕。

于是我在众目睽睽中,也许还在小偷的视线,数了一叠百元钞票。

1200块。我回复道。

这个月不用给你打生活费了。最后妈妈说道。

他们这对夫妻很像过年时互相拜访的亲戚,而我是一个收红包的孩子。

孩子们

消解再婚夫妻爱情的第二因素便是双方的家庭,最主要的是彼此的孩子。

爸妈爆发第一次大战是在哥哥结婚的时候。

妈妈没有权利参与哥哥的婚恋问题,没有决定权,也没有讨论权。爸爸更愿意与自己的父母、兄弟姐妹商量。在妈妈看来,这一切都瞒着她。

爸爸给哥哥挑了一个他中意的儿媳,又给哥哥全款买了房

子,包了装修,所有都选最好的。最后临要结婚前,爸爸带我和妈妈去参观了新房,似乎我们像这个家的客人,见证了爸爸突然“发达”后的雄厚财力。

到了哥哥嫂子新婚那天,妈妈要作为男方母亲待客,到了双方父母见证的时候,妈妈是很不愿上台的,爸爸拉了一下妈妈,台上的妈妈就像块木头、像个冰块,不愿和爸爸站在一起。台下窸窸窣窣,这份体面就快维持不住了。

下台后爸妈两人就开始了漫长的冷战。整整三个月,妈妈冷若冰霜,一言不发。爸爸躲到父母家诉苦。没过多久妈妈就听见小姑子的批评:“能过就过,过不了就拉倒!”真可谓火上浇油,爸妈爆发了一场热战,两个人久违地撕破脸皮大吵一架,但是也没离,还是这么过下去了。

有一天爸爸推开我的门,给我一只女士皮包,问道:“你看这包怎么样,要不不给你背吧。”

那包是深蓝色的,花样老气,不过看起来也不廉价。

“你嫂子给你妈买的,你看你妈也从来不用,扔到橱子里看都不看。”爸爸咋舌。

我没回答,只憨笑两声。

嫂子是不明白妈妈对她的敌意的。爸爸把哥哥嫂子当作自己人,而她只是一个外人。每当妈妈看见嫂子,就会想起哥哥结婚的那段时间,那是她的屈辱,也是她爱情幻灭的时刻。她重重地被伤害了,也明白半路夫妻真的没有爱情。

后来嫂子怀孕了,我也是不知道的。直到有一天,爸爸盛汤让嫂子多补补,我才知道。这个

家庭什么都得靠猜。嫂子生了孩子后,妈妈一天也没帮忙带过。也许小孩子也能很敏锐地察觉出成人之间微妙的氛围,她很不喜欢我和妈妈碰她,一碰就哭。

孩子周岁生日的时候,爸爸只带着我去参加了。一推开门,都是嫂子的娘家人,气氛登时微妙而焦灼起来,没有人请我坐下,也没有人与我交谈,嫂子的娘家人对我视若空气。我想也许是想从我身上,把嫂子承受的失落加倍补回来。

我扭头看爸爸,他和别人在打牌,没看见我的窘迫,也有可能故意忽略了。

其实半路夫妻很难有爱情,就连他们的子女也难有亲情。为了逃脱这种再婚家庭的酷刑,我离开家乡去工作了。

疾病与恐惧

那半路夫妻到底为什么在一起呢?

妈妈在婚前查出来乳腺有个肿块,医生说情况不太好,不排除恶性的可能。妈妈抱着我痛哭,感叹她的命苦。爸爸的前妻就是得癌症去世的,实在不好意思再让爸爸经历一次。

爸爸很有义气,没有说不结婚了那种话。他陪妈妈去肿瘤医院做手术,万幸是良性的,所以他们恋爱后期是在求医问药中度过的。等妈妈的伤口长好了,正是夏天,爸妈就办了酒席结婚了。

我发现在他们后来的婚姻生活中,高光时刻便是两个人生病时。

几年前我去外地上学,妈妈想往打包好的行李箱里放些吃的,却开错了拉链,从行李箱里掉出来东西。爸爸突然暴怒,拉开窗户大声嚷嚷,关上窗户恨恨地说道,真猪啊。

我默默看在眼里,觉得爸爸性情大变,以前很温和的一个人,如今却粗鲁暴躁,让人害怕。我不愿理他,离家后也没打电话问候。

后来有一天凌晨我梦见爸爸去世了,梦里纸钱乱飘,哀哭阵阵,我从梦中哭醒,醒后还哭个不停,觉得爸爸一定出事了,便给他打电话。

爸爸觉得我小题大做,安慰我没什么。到了上午,爸爸爬楼梯时觉得心慌不已,一测心跳比平常足足快了一倍。到医院做了检查后,医生诊断他为甲亢。爸爸的性情大变也找到了缘由。

生病的爸爸享受到了贵宾级待遇。妈妈陪爸爸去医院,叮嘱爸爸吃药,做饭时不做鱼虾,为了不让爸爸吃到葱、姜、蒜,妈妈会给爸爸单独做一份“病号饭”。一年以后,爸爸的激素水平很平稳,医生夸奖他料理得精细,建议他不用再服药了。

年过半百,总是多病多难,爸爸甲亢刚好,又检查出肠息肉,要做手术。我去医院看望,爸爸躺在病床上,看都不看我一眼,一双眼睛只跟着妈妈走。上厕所要人扶,喝水要人喂,饮食起居都得妈妈照顾。周边住的都是消化道患者,有的是开刀缝针的小病患者,有的是需要化疗的癌症晚期患者,有老婆陪是最幸福的,知冷知热,困了就睡会

儿,醒了还有人陪着聊天,不至于孤独寂寞。

后来妈妈有一天晚上犯了哮喘,只觉得越咳越严重,喘不上气来,快要窒息。爸爸醒了不停地给她拍后背顺气,倒水拿药。妈妈缓过来之后,两个人在床上躺着一夜无眠。

妈妈第二天和我说,前一天晚上差点就过去了,还好你爸在旁边。

老来没伴的痛苦,是孤独、寂寞,还是对疾病和死亡的恐惧,尤其在深夜里。姥爷死后,姥姥独居,夜里姥姥不敢脱衣服,她怕脱了衣服睡觉,第二天光着身子死了,被人看见不好。

像爸妈这种半路夫妻,也许结合的初衷就是为了抵御恐惧,恐惧孤独地老去,恐惧疾病和死亡。面对恐惧,两个人总比一个人强。但落到现实生活中,全是鸡毛蒜皮。两个人一起吃饭、散步,计较这个月的水电费,不满意儿子儿媳,痛惜给女儿的生活费。

基于最低愿望又全是瑕疵的结合,似乎根本达不到现代年轻人的爱情标准,或者根本无关乎爱情。

我姑且不称之为爱情,只是大义。半路夫妻细看全是令人鄙视的龌龊,偶尔点缀着一些人性的光辉,他们相约遵守道德底线,必要时充满人性关怀,饿时有饭菜,病时有照拂。如今我也有男友了,我们各买各的房子,也分得清清楚楚,连装修费都不会起冲突,不过他得答应我,工资不能分开用,我不想走爸妈的老路。☹



她不过是指了个路

● 杜佳冰

孙洪正把2018年9月19日这个日子记了5年,但贾永婷起初并没放在心上。

那就是一个普通的星期三,25岁的贾永婷忙到晚上9点才下班,在回家的地铁站帮了一位问路的大爷。这种事她经常做。

那天,是75岁的孙洪正独自从山东省莱州市枣林村来北京办事的第三天,他常在这个交通复杂的城市绕晕头。在地铁5号线惠新西街南口站,他又迷路了,路过的贾永婷上前问了情况,“我跟你一站下车,你跟我走就行了!”最后还硬塞给老人100元钱,并留了自己的电话号码。

在接下来的5年里,贾永婷不断收到来自山东莱州的快递包裹:6月是樱桃,10月是石榴,

11月是花生。每到9月19日,老人便来信问候。

2022年10月17日,贾永婷在社交媒体上分享了自己第五年收到的石榴。有人说,这像是小学课文一样的故事,题目应该叫《最珍贵的礼物》。

“爱管闲事”的贾永婷

指路是“爱管闲事”的贾永婷做过的最普通不过的小事。抗疫捐物资、抗洪捐款、扶贫助人……遇到小区里爬高的小学生,她也要停下来训斥。

2018年9月19日这天在地铁站,她跟孙洪正多交谈了几句。

“您晚上住哪儿?”孙洪正回答:“还没有住的地方。”他已经在大街上睡了两晚。这趟来北

京办事,只带了三四百元,除去路费所剩无多,白天也只是吃凉馒头打发肚子。

贾永婷的心揪了起来,掏掏自己的兜,找到一张100元塞给老人。她见不得老人和孩子吃苦,只要碰到老人乞讨,她都会给钱。“哪怕他真骗我,我也心甘情愿。”贾永婷说,“如果没有难处,颐养天年的年纪,谁会跑到外面去奔波呢?”“如果帮助了10个人,9个是骗子都没有关系,只要有1个人是真正需要帮助的,我觉得就够了。”

在地铁里,孙洪正说什么都不肯收她的钱,贾永婷坚持。

分别前,贾永婷掏出纸笔,把自己的电话号码留给了大爷,叮嘱他:“在北京有啥事,就给我打电话!”她想,即使他不打,但能落个心安。

贾永婷当晚便忘了这回事。直到半个月后,她接到一通山东烟台的电话。贾永婷只听懂了约五分之一,大意是:我回家了,一辈子忘不了你,想感谢一下你,我要给你寄东西。

贾永婷以运费太贵为由拒绝了。接下来的一天,她陆续接到了十多个电话,说辞始终如一:“你给我地址。”

“怎么感谢?没有别的办法。”孙洪正有石榴树七八棵,他挑挑拣拣,摘了树上最大的,勉强凑够8个,又装了三小袋剥好壳的花生仁。眼下没有其他的了,他把亲戚给的4个大梨也装进了纸箱,一起寄到北京。

贾永婷很快买了些家乡山西的特产零食回寄了过去。

2019年9月,贾永婷又给孙

洪正寄了中秋月饼。到了19日,孙洪正再次发短信表达想念。贾永婷干脆决定,去山东看他。

“真来贵客了,小贾从北京来了”

贾永婷已经记不起孙大爷的模样。去一个完全陌生的地方,她心里还是稍稍忐忑。

孙洪正这天凌晨4点就起了床,扫院子,倒垃圾。起初半信半疑,8点多打电话又确认了一遍,转头跟老伴儿说,“真来贵客了,小贾从北京来了。”

这个瘦小的老汉换上了干净的白背心,套了一件军绿色的短袖衬衫,独自在村头站了一个多钟头,才终于盼来了“贵客”。

两人一相见,贾永婷就没了顾虑。眼前的孙大爷激动又拘谨,掏出兜里的党员证给她看:“小贾,我不是坏人,我入党都50年了。”

中午,贾永婷就被安排在老人自家的小餐馆里吃饭。一桌子海鲜,梭子蟹比人的脑袋都大。贾永婷直说“吃不了”,才劝下那条还没下锅的大鱼。

贾永婷看了大爷的家再看这一桌子菜,心里不是滋味,包了800元红包,临行前交给老人。

5年间,两人的快递收送不下30次

回到北京,快递比以往更加频繁地寄过来。

2019年10月10日收到一

箱果品,一张字条写着:“甜石榴21个,酸石榴5个(石榴皮上有胶带和‘酸’字),甜梨5个,美人红桃子,地瓜2块,花生,核桃(不好看,请品尝)。”事实上,不仅酸石榴皮上有字,甜石榴上也一一写了“甜”字。

不过后来她没再收到过酸石榴。“他应该把最好的都给我了,个个都又大又甜。”孙洪正总是算着日子,在霜降节气前后寄出,那是石榴最甜的时候。

后来,贾永婷也不再推辞了。她开始理解:“人活着总要有个念想,这件事坚持了这么多年,不让他寄,他肯定会失落。”就像去奶奶家不带走她准备的食物,她会生气一样。

你来我往,5年间,两人的快递收送不下30次。

2021年,孙洪正换了一部智能手机,有了微信,两人沟通更密了一些。

贾永婷常常同步将她人生大事的图片发给孙洪正,比如结婚、生子。生子时孙洪正让家里的孩子替他发红包过去,祝贺“母子平安”。老家房子新装修了,孙洪正也给她拍照分享。

10月20日晚,寄完石榴的孙洪正和老伴儿坐在灯下挑挑拣拣,又收拾了满满一箱花生和地瓜要寄给贾永婷。孙洪正还是有些不好意思:“反正也不是啥好东西。”但又说,“地瓜是甜的,代表我的心情也是甜的。”

老巢的妻子确诊了阿尔兹海默病。最近,越来越严重了。起初只是丢三落四,后来记不住人和事,现在快把他也忘了。

老巢和妻子每一次见面,都要一遍又一遍地问:聂爱荣,你还认识我吗?我是谁呀?我是巢文臻吗?

他生怕一转眼,自己就变成妻子眼中的陌生人。在妻子迟疑地点头之后,他终于咧着嘴笑了,俯下身,在妻子的额间轻轻一吻。

确诊后,老巢照顾着妻子与疾病抗争了4年,还是没能赢。2019年6月,老巢亲自把妻子送进了养护院。门内门外,他们好像被分隔到了两个世界。

当你老到忘了世界,我用什么来爱你?

2019年12月,73岁的老巢独居半年之后,依然很不习惯。

客厅的墙上,挂着一块白板,是老巢在妻子患病后,专门用来提醒她的,写了好几年。上面密密麻麻的字还在:门窗、钥匙、服药、交规、午觉以及水电煤等,还有临时写的一堆电话号码。

每次老巢出门时,会跟妻子说清楚,并在板上写好大大的字样“我外出办事”,怕她忘了。板上还有醒目的三个字“别发火”,是老巢用来提醒自己的。他怕自己失去耐心,也怕自己没有照顾好妻子。

和妻子分开后,老巢一个人不再开火做饭。“只要到厨房,就会想哭,就会想到她,因为以前的家务都是她做的。”

但是这天,他要去养护院看望妻子,于是进到厨房,认真地为妻子准备着便当。

从家里到养护院,要坐11站地

● 益美君



忘记我也没关系

铁、4站公交，再步行800米。这样的路程，每周老巢要来回四五趟。路上的老巢，不停地整理衣襟、注意仪容，像是在奔赴一场甜蜜的约会。

一见面，他就急切地问：“聂爱荣，我是谁呀？我叫什么名字？”当妻子说出“巢文臻”三个字，老巢欣喜地抱住了她。“她还认识我。我就很开心。”

从家里切好带来的水果，老巢一勺一勺地喂进妻子嘴里，宠爱地说“撞撞头”，妻子把头靠了过来。妻子吃完后，老巢细心地看着她刷完牙，然后夸赞一句“很乖”，像哄一个小孩子。

冬日的养护院，阳光柔和温暖，金黄的银杏叶铺满一地，夫妻俩手拉着手，慢悠悠地走着。

妻子除了患老年痴呆，还有骨质疏松，这样的散步，越来越奢侈。

这些年，为了照顾妻子，老巢放弃了一切社交活动，连战友聚会都不参加。“我觉得很开心，一点都没觉得爱荣是负担。”

夜幕悄然降临，老巢该走了。临别前，他俯下身贴在妻子耳边，轻声问：“爱荣啊，你要睡觉了是吗，那你睡吧，我走了啊。”“你要听话，不能摔跤，亲亲。”

千分叮咛，万分不舍，老巢回头深深望了妻子几眼，独自回家了。回家后的老巢，沉默了许多。妻子离开了家，“老巢”就变成了“空巢”。

新年愿望是：你不要忘记我

2020年1月，老巢收到一个坏消息：妻子的腿摔断了。

他赶到养护院，看到已经无法站立的女子，忍不住嚎啕大哭。

在养护房间，妻子静静地躺着，老巢还是一如既往地问她：

“我是谁呀？我的名字是巢文臻吗？”他伸手摸着妻子的脸，提起了恋爱时的小名，“我是小猪呀，叫我小猪。”

养护院举办了新年晚会，老巢去会堂把热热闹闹的现场录下，拿回给妻子看。

新年伊始，这所养护院里，诞生着各种各样关于家庭、关于人生的美好愿望。而老巢只有一个愿望：“你不要忘记我。”为了确认，他还是问了妻子：“你会忘记我吗？”妻子摇了摇头。

尔后他想了想，又自我安慰地说：“即便是忘记我是谁也没关系，只要记得我是好人，愿意相信我就可以了。”

新年过后，新冠肺炎疫情爆发。连续两个多月，老巢没有见到妻子一面，只能一个人数着日子过。

他把积攒许久的思念，写成了一封书信，然后录了下来，准备让护士拿给妻子看。对着手机，他拿着一页手写信，饱含深情地、慢慢地读。

“含着热泪叫爱荣，回想我们结婚四十多年来，同甘苦共患难，经历了八次搬家，其中有八年，都是睡在地板上的。但是你从无怨言。从2019年6月送你到养护院，我知道，这是一去不复返的生离死别，无奈。但只有这样，才能好好照顾你。我深知，只有我不倒，才能使你活得好一些，才能给孩子们减轻负担。”

老巢一边念，一边泪流满面，攥着信纸的双手不停颤抖。

立一份遗嘱，与世界再见

“您好，请问遗嘱怎么立？”



一碗面温暖一座城

● 应小青

曾在书上看过一个发生在国外的暖心小故事。许多人去咖啡厅喝咖啡，会特意点两杯，让服务员把其中一杯的收银票据贴在墙上。如果有经济拮据的人或流浪汉进来，只要说一声“我要墙上的咖啡”，就可以免费享用一杯热气腾腾的咖啡。送出者大方，受赠者坦然，这种婉转的方式，保护了

人的脆弱和尊严。

令我欣喜的是，在古城西宁，也发生了相似的故事，让我一次次被人间的温情和善意感动。

“阿爷子烤大饼”是西宁有口皆碑的网红店。特色是把烤好的香辣可口、滋滋冒油的羊肉串塞进白面饼，一口咬下去，唇齿留香。这种青海版的“肉夹

馍”很受人欢迎，但我没耐心大老远跑去排队。

前不久，“阿爷子烤大饼”在我家楼下开了一家分店，终于有机会感受网红店的魅力了。排队时，我看到烧烤摊边贴着一张告示：“如果你刚好路过本店，身上没有钱或者遇到什么困难，这里为你免费准备了一碗热腾腾的醪糟和一个烤饼。不管遇到什么事，吃饱肚子再解决，望你以后也可以帮助有需要的人。”

我顿时觉得这烧烤的香气格外诱人，这样热情大气有格局的店家，生意不好才怪。全国各地，很多店打着“网红”的名义搞宣传，我倒觉得“阿爷子烤大饼”这样的店才是真正值得效仿的网红店。

秋天的时候，朋友带我去兴海路的一家削面店，点了两碗肥肠刀削面。等面的间隙，朋友笑着说：“知道为什么非要来这家吗？你看柜台那边。”我才留意到收银台旁边贴着一张温馨提示：“本店对七十岁以上的老人一律免费，环卫工人半价。”

我感动又不解：“这里的老板真好，可毕竟开店做生意，长此以往，不怕有人故意蹭吃蹭喝，不怕

新冠爆发前，老巢去了一趟中华遗嘱库，想提前立好一份遗嘱，为身后事做好安排。因为他生了一场病，前列腺上长了肿瘤，而妻子的病也一天比一天差。所以有一些事，他要想在前面。

在现场，有的是和老巢一样头发花白的老人，端坐在桌前一字一句认真地填写资料，不能有一个错别字。在薄薄的一张纸上，他们

预演着生命尽头的最后心愿。

爱情、生命、这个世界，老巢一直在艰难地固守着。但写完遗嘱后，他觉得眼前的路更清晰了。他想毫无顾虑地陪伴妻子走完最后一程。

老巢最后决定捐献遗体。这是他与世界告别的方式，不是带走什么，而是留下些什么。或许，生的对立面，并不是死亡，而是遗忘。

决定捐献遗体后，老巢写了一首诗，作为和人世的告别，字里行间尽是释然。“愿把皮囊献杏林，魂归父母应节哀。”

他生前用尽一切来爱，所以才能坦然面对死亡。但老巢也有不舍，舍不得和妻子分开，舍不得儿子孤单。即便早晚要走向终点，他也希望惦念的亲人能过好余生，平淡幸福。☹

亏损吗？”朋友笑着说：“不会。听说，老板是祖籍河南的退伍军人，饭馆生意稳定后，决定回馈社会。他的做法引得不少热心企业来捐助面粉等物资，你要知道，世上总是好人多。”

我环顾四周，顾客满座，角落里果然有一位白发苍苍的老大爷正在享用一碗刀削面。

“你说这样的店，谁不喜欢？所以只要有空，我就会来光顾，好面馆就该这么红火下去。”朋友自豪地说。

“因为一个人，爱上一座城”是网络流行语，而这家红香柳削面店，让我由衷地觉得：“因为一碗面，温暖一座城。”

“汤清、萝卜白、辣子红、香菜绿、面条黄亮”，是青海牛肉面的特色，面馆遍布大街小巷。有一次，我偶至城区一家面馆用餐，扫码付款时，看见一张题为“墙上便饭”的告示：“尊敬的顾客，你好。如果你愿为经济困难的人送出一碗牛肉面，请告诉我们，我们会把收银小票贴在墙上；如果你正遇到困难，请取下一张墙上的小票告诉我们，吃一顿饱饭。”

一碗牛肉面，虽比不上咖啡时尚优雅，但谁都有遇到困难的时刻。而身陷困境中的人，最需要的或许就是一碗最简单的面，暖胃又暖心。

我吃完面，又到收银台扫码付款点了一碗，笑着指指“墙上便饭”，女老板会心一笑，麻利地撕下小票，贴在墙上。

尘世间，有人住高楼，有人在深沟；有人光芒万丈，有人一身锈迹。我敬佩那些平凡朴素却有情有义的人，他们像暗夜里的一盏灯，照亮了别人前行的路；像一朵开在尘埃里的花，装点着这个平凡的世界，也芬芳了脚下的土地。☺



爱的不同方式

● 杨新华

那年身体出现不适，听说素食有助于健康，便尝试吃素。

因家人皆食肉，我这个做饭主力军不吃也得做。再后来随着食素时间的增加，我那曾经酸甜苦辣寒凉温热俱容的胃也越来越挑剔，到现在竟连葱蒜韭都吃不下了。

我自得其乐，却给亲友们带来诸多不便。他们常常掏心掏肺准备了一桌子好菜，却因为我的忌口不食倍感抱歉，而我对辜负了他们的一番好意也是心生愧疚。

去年春节，我们一家和公公婆婆都在小姑子家过年。我没有吃上大年夜的饺子，却感受到了浓浓的亲情。

我们午饭后才出发，赶到小姑子家时，面已和好，馅已

备好，而且两样馅：一样猪肉大葱，油而不腻；一样黄韭夹杂少量细碎腌肉块，色鲜味美。为了照顾我，公公特意留出一些黄韭碎，嘱咐妹夫再炒些鸡蛋调馅。但因为我的苛求，这些黄韭碎最终还是归拢到了大盆。

黄韭是韭菜的一种，只不过韭菜墨绿生脆，黄韭却浅黄柔嫩，由于其生产过程的复杂和精细，价格要高于普通韭菜很多，春节前尤甚，婆家集上都离谱到了六十多块钱一斤。

婆婆见我吃不到饺子，既很负疚，也很担忧，不停地絮絮叨叨：“你爸还说，新华不吃肉，黄韭再贵也要买，没想到你连韭菜都不吃了，这也不吃，那也不吃，身体可怎么好？”

想起母亲,每次包饺子,她一定单独弄一样素馅给我。她知道我不吃葱,但却坚持认为馅里放上葱才会香,总是把葱剁得细细碎碎,别的馅她用花生油调味,我的馅却是用香油。她觉得只有这样,我才能既感觉不到葱,又能吃上跟肉馅一样香的饺子。

我忽然有些后悔了。我应该吃下那黄韭鸡蛋馅饺子,哪怕胃里像着了火一般难受。因为那是平时一分钱恨不得掰成八瓣花的父辈不惜重金购来的不同寻常的爱。他们只知道我不吃肉了,又怎么知道我对葱韭也不适应了?

一向宽厚仁慈的晚清名臣曾国藩有一次一反常态,重重责罚了家丁陈力。起因是陈力带小少爷外出办事时,竟致小少爷失足掉进河里。尽管小少爷并无大碍,但曾公闻听此事,还是怫然作色,全然不顾左右的再三劝阻,下令家法伺候。

上下人众暗议大仁大义如曾公者,也会因亲亲而爱私。直至很久之后,细听曾公分星擘两,再思接受处罚的陈力毫无怨言,依然忠心耿耿,才恍然明白曾公的良苦用心。

原来曾公熟知陈力虽为人忠厚,却生性多虑,倘若直接谅解,陈力必定疑虑重重,不能安心做事,这才佯装发怒,施以责罚,使陈力打消顾虑,不为此事所累。

爱是善良的,美好的,却没有固定的模样。它有时伟大,有时平凡,有时好看,有时丑陋,有时立竿见影,有时日久月深,既不曲意阿谀奉承,也不固执武断独裁。

它是一个行走着的信号塔,源源不断地发射着爱的信息。如果收到了,那就是我们与幸福的连线。如果没收到,不是爱不存在,而是需要不断地调整我们的位置。🌙

中秋假期回了一趟老家,在一位亲戚家里,几个年纪大一些的长辈,在讨论退休金的问题。谁家的老人有退休金,孩子如何,谁家的老人没有退休金,孩子又如何。长辈们一边议论着,一边感慨着。并时不时互相勉励说:趁着现在还没退休,真的要多为退休后生活多做打算。假期回来,我不禁深思:儿女对有退休金的父母是真心孝敬的吗?60岁以后,有退休金和没退休金的老人,生活质量如何?以下4位老人的回答,说出了实情。

李女士(75岁):退休金花不完,都用在孩子身上,孩子们开心,我也开心

我和老伴儿一辈子都很注重养生,所以没有什么大的病痛。我们老两口的钱也花不完,孙子孙女上补习班什么的,花钱的地方也多,我就时不时补贴一下。反正钱财嘛,生不带来死不带去的,花在孩子们身上,孩子们开心我也开心。

为人父母嘛,不就是希望自己的儿女越来越好。我会适当地给自己留一些,但是该花在孩子身上的一定会花,有时候钱也是维系家庭感情的一部分,在这一点上我很看得开。

现在儿子儿媳孙辈对我们老两口都很好,也很尊重。就这样平平淡淡地度过晚年,我很知足。至于钱的事情,不必跟孩子太计较。

刘先生(78岁):退休金够生活,老两口尽量不麻烦孩子,一家人其乐融融

我们老两口自己住,退休金够花,尽量不麻烦孩子,但他们总还是时不时要给我们一些钱。节假日周末什么的,他们会回来看我们。我们就趁着自己手脚还灵活,每次都花心思做一些好吃的招待他们,然后听孩子们讲讲外面的新鲜事,一家人其乐融融。

我很享受现在的生活,虽然我知道孩子们孝顺,就算我们没有退休金,他们也会赡养我们的晚年。但是说实话,有退休金和没有退休金,对于整个家庭来说是不一样的。有退休金,至少对于孩子们来说,我们的晚年会让他们省心很多,不必为钱的事情操心。

苏女士(80岁):没有退休金,不敢生病,生活节俭,怕给孩添麻烦

做了一辈子农民,好不容易把两个孩子供到大学毕业,等到他们结婚生子,自己和老伴儿也老了。没有退休金,不敢生病,钱也是省着花,生活比较节俭。孩子们每个月会给我们生活费,节假日回来就多给一些。我们就怕自己生病住院什么的,会给孩子添麻烦。

80岁了,也不知道自己还有多少日子,但是能做的,就是最大限度地保养好自己



退休金与儿女尽孝

●友 乐

的身体。没病没灾,就是最大的福报,另外一家人和和气气的,我也就心安了。

不得不说,人真的要上了一定的年纪才明白钱的重要,子女再孝顺,也不如花自己的钱来得舒服、自在。但换个角度想,人一辈子不就这样嘛。后面的事情,就顺其自然吧,也无需去想太多。

林女士(73岁):没有退休金,帮忙带孙子,儿媳暂时没有亏待我

以前老伴儿说他的退休金够养我到老,但是后来老伴儿去世了,就剩我自己了,我也没有

退休金。

还好,儿媳让我帮忙带孙子,让我的晚年不至于太过于孤独。每天带孙子,周末儿媳在家的话我就帮忙做做饭,在生活开销上,儿媳也没有亏待我。

暂时感觉还行吧,但是后面的事情谁知道呢,等孩子们长大了,儿媳不需要我了,也许一切就不一样了。不过人还是要享受当下吧,以后的事情以后再说。

钱嘛,要用的时候就真的很重要,但生活安稳的时候,也不需要太多,够花就好了。

关于父母的退休金,听听网友怎么说:

@宁静:我们必须要有钱,年纪越大越觉得钱重要。不要问是因为钱孝顺还是因为真孝顺,如果没有钱一味地让儿女付出,这样的晚年活得卑微,自己苦还要连累子女,没有钱真的是万万不能的。

@方语:婆婆农村的,没有退休金,但我们还是经常回去,定期给生活费。做老人的,钱多花不完,不时补贴子女点,孩子们拿出时间陪您,有图钱的成分,但一定还有孝顺的成分。老了,想事不能走极端,难得糊涂才快乐。

@王思晴:我快要70岁了,我也服侍了我家90多岁的婆婆、公公,我也在做老人。但是老人一定要开明,不能说晚辈来看你,你给他们钱就说他们是冲你的钱来,你有钱做人是你的福气,是你被人尊重的福气。

现在的社会,年轻人的经济压力大,父母倘若能有一份退休金,那么子女的经济负担相应就会减轻一些,这对于整个家庭来说,无疑是很好的事情。

但无论对于有没有退休金的老人来说,孩子们的孝敬,都是可以落到实处的。对没退休金的父母,就多给些钱、多照顾他们的生活;对有退休金的父母,在他们需要帮助的地方多多帮助,给足他们陪伴,这些都是子女应尽的责任。

父母有没有退休金,都不影响儿女尽孝,只是在相同的条件和情况下,老人自己有钱的话,家庭矛盾和冲突会少很多,自己心里也有所安慰和寄托,晚年就不至于过得太累。☺



● 郭加彩

父母老了难相处咋办

子女在成长,父母也在变老。如果父母老了变得难沟通、难相处,子女和老人都应该意识到问题所在,并一起寻求解决方法。

过于依赖子女:可能由于“服老”心理

【心理门诊】“母亲退休后,感觉越来越依赖父亲和我了。”小林说,母亲现在连普通小事都无法决定,需要给我们打电话。如果工作正忙没接电话,母亲还会很不高兴,而当自己帮忙决定后,她又挑剔。老人之所以会出现这种状况,是“服老”心理造成的,进而自然更依赖身边的亲人。

【建议】子女首先要学会理解,父母内心深处其实深藏着痛苦,而那正是这些“难缠”行为的根源;其次要帮父母制订“幸福晚年计划”,包括鼓励他们发展多种兴趣爱好,并安排他们去做最想要做的事情。老年人也要建立自己的生活圈子,学会自己找乐子,这样就不会总是过分牵挂和依赖子女了。

总说保姆的不是:或为心理门槛难突破

【心理门诊】有人吐槽:不知为何,爸妈总能挑出保姆这样那样的毛病,理由多到数不过来:“不够勤快、买菜时私吞钱款、擦地不彻底、做饭对付……”老人拒绝请保姆的原因集中在三方面:一是不习惯家中有“外人”,二是舍不得保姆费,三是生活习惯差异大。

【建议】子女首先应该了解为什么父母会如此抵触保姆,“对因下方”。如果因为生活习惯不同,子女可以选择与家中老人生活习惯相近的保姆;如果是因为父母确实无法接受与生人同住,可以为他找不住家的保姆。给老人找保姆要以尊重老人的意愿为前提,并且要懂得变通,帮助老人调整心态。

担心子女工作和感情:先调整自我情绪再指导

【心理门诊】儿子研究生快

毕业了,学的专业偏冷门,吴女士总担心儿子毕业后找不到好工作。一想到儿子至今单身,更是一筹莫展。父母之所以总是焦虑子女的工作、生活等,其中有个重要原因是不了解子女的真实情况、日常沟通较少。

【建议】父母首先要学会自我调整情绪,要懂得尊重和包容孩子。其次,就业方面要结合子女的自身兴趣。再次,帮子女树立正确的婚姻观念。父母可让子女掌握一些婚恋技巧,择偶时不要以身份、地位、经济收入为依据,要看他(她)有没有责任感、胸襟是否宽广等。

总是负能量爱抱怨:可采取“非暴力不合作”态度

【心理门诊】母亲在老家觉得孤单,来投奔小刘。但是母亲总抱怨生活中遇到的一点点不顺利,有时母亲的唠叨最后演变成了两人的战争。一个人总重复唠叨一件事,意味着她对听者是“不信任”的。另一种情况,可能父母是习惯性地唠叨,就是控制不住地要“说”。

【建议】首先对父母的行为予以理解,比如母亲寡居多年的缘故。其次子女对待父母的唠叨,可以采取一种“非暴力不合作”的态度。每当父母开口抱怨,子女可以转身走到另外一个房间,或者立刻打岔,或者干脆自己该干什么干什么。子女也可以想出一些办法,比如定期让母亲去亲戚家串门,或回趟老家,或外出旅游。一段时间过后,子女对父母的唠叨也会有免疫力了。☺

同事大北说,她的老妈自从学会用微信后,就变得特别烦。一天到晚,不是在家人群里传各种不靠谱的信息,就是在朋友圈里发养生文,还会给你私信发过来一堆“注册有红包”“点击赚大钱”的信息。她和老妈说了好几次,不要轻易相信这些东西,结果她上一秒刚说完,她妈妈下一秒就跑到群里发了一条……

因为这些事,大北没少和老妈吵架。同事劝她别把事情想得太严重,只要对生活不会造成实质影响,就不要总是跟老妈吵架。大北说:“自己也知道,但就是控制不住生气,想说几句。”

我曾经看到过一个帖子:“为什么每次爸妈犯很幼稚的错误时,自己总是控制不住脾气想要指责他们?”让我印象最深的回答是:我们跟父母生气,气的不是他们做错了什么,而是气他们不该成为犯错的人。

以前他们告诉你不要和陌生人说话,现在他们对街边推销不知名保健品的人比对你还亲;以前他们告诉你没事不要乱花钱,现在超市一打折,他们不管用不用得着,就大包小包往家拎;以前他们和你说了那么多,现在食言的却总是他们。

你之所以不快,其实是因为,你发现了他们的不完美,却还不太愿意承认,不太能够理解。

两三年前,我妈突然迷上了旗袍,每次逛街都要拎一两件回来,每件旗袍的颜色都逃不开红、绿、紫这三个主打色,非常辣眼睛。每次她换上一件新旗袍,都要站到我面前问好不好看,我的回答每次都很敷衍:“不好看,都



原谅父母的不完美

什么年纪了,还穿这么闪?”

过了两个多月,一天早上我发现我妈在收拾她的旗袍,准备送给别人。我问她怎么了,她叹了口气,很沮丧地说:“老了,穿不了了。”

那一刻我才明白,她之前为什么总要问我好不好看。我们之间隔着28年的时光,子女的肯定,就意味着她还年轻。但我明白得太晚,无意间已经伤害了她太多次。

曾看过这样一段话:“我不记得爱过自己的父母。小的时候是怕他们,大一点开始烦他们,再后来是针尖对麦芒,见面就吵;再后来是瞧不上他们,躲着他们,虽然觉得对他们有责任,应该对他们好一点,但就是做不出来、装都装不出来;再后来,一想起他们就心里难过。”

为人子女最愚蠢的做法莫过于,你把一张臭脸甩给爸妈看,告诉他们“你们错了,你们真笨,你们真傻”,还自以为是地觉得是在为他们好。

有句话说得好:父母的年纪大了,要改变一个成年人的观念总是困难的。在许多地方,便必须请儿女包涵父母,谅解父母。

让他们问一些自己理解不了的问题;让他们犯一些幼稚低级的错误;让他们发表一些落伍的观点;让他们做一些自己喜欢的事,尽管那些事情你可能不太认可。别急着对自己的父母说教,很多时候,孝顺不是做我们觉得好的事,而是要让他们觉得好。

我们总认为父母不完美,却不知道他们为了让你认可,已经在背后默默付出了很多。当我们逐渐长大,也该逐渐接受父母只是一个普通人的事实,并慢慢懂得他们的不易。

父母子女这一场人世相逢,是用来相亲相爱的。当父母老了,请你一定要记着,要像当初他们爱你一样,去爱他们。不要做会让自己后悔的事,不要等到他们不在了,才空留遗憾。

好的教养,是原谅父母的不完美。☺



鲜肉的烹调方法

猪肉的不同部位有着各自最合适的烹调方法,烹调方式正确才能更好的品尝到它的美味。接下来就简单介绍一下:

里脊肉 里脊肉几乎都是瘦肉,蛋白质含量高达19.6%,脂肪只有7.9%,是猪牛羊身上肉质最嫩的部位。

因为里脊肉以瘦肉为主,因此比较适合切片煎、炒、煮。但如果烹调时间过长,水分丧失较多,口感就会特别硬。所以在烹调的时候可以采用上浆的方式,用淀粉、料酒、鸡蛋清等进行腌制,烹调中淀粉或鸡蛋清会形成保护性外壳,阻止肉中水分流失,口感较嫩。也可以用嫩肉粉或菠萝汁、木瓜汁、猕猴桃汁等预先处理20分钟左右,因为它们中含有消化蛋白质的酶,也就是蛋白酶,可以破坏肌肉的结构,嫩化肉质。

梅花肉 主要特点是瘦肉居多,但夹杂着一丝丝的脂肪,是猪前肩和前腿之间脖颈部位的肉,相对于里脊肉要稍微老一点。

因为带有大理石纹路,比较适合香煎。煎肉的时候会发出促进食欲的嘶嘶声,这其实是肉品接触到高温的锅表面时水分从肉中蒸发的声音。

煎肉的过程中肉表面会褐变,散发诱人的香味。需要注意在肉表面褐变后要马上转小火,避免内部还没熟而外部早已变焦。

五花肉 肥瘦层次分明,是猪腹部的肉,蛋白质含量比里脊肉低,仅为7.7%,脂肪含量却高

达35.3%,如果减肥得少吃。

五花肉分为上五花和下五花。连着猪肋骨的部分是上五花,肥肉很厚、瘦肉较少、口感油腻,适合剁碎做肉馅儿;连着猪肚子的部分是下五花,看起来五花三层,瘦肉相对较多,口感不是很腻,适合做东坡肉、红烧肉、回锅肉等。

猪腿肉 相对来看瘦肉较多、肥肉较少。因为腿要用来走路并且还得支撑整个猪身的重量,所以前腿肉肉质较老,肉筋较多,而后腿肉肉筋要比前腿少。二者都比较适合做卤菜或焖肉,前腿也可以用来做肉丸或做馅,后腿可以用来做著名的金华火腿。

对于又大又硬的肉,可以采用慢煮的方式烹调。如果想要肉质口感变嫩且多汁,那么烹调时间一定要长,一般需要1~2小时。关键在于文火慢煮,缓慢烹煮有利于酶嫩化肉品并增加风味,冷却的时候也要让肉品在汤汁中降温,肉会回吸一部分汤汁,味道鲜美多汁。🍲

剩饭菜何时放冰箱

● 李 建

当食物温度降到60℃,就有细菌开始生长;温度降到30~40℃,细菌们开始旺盛繁殖;而降到4℃,大多数细菌消停下来,进入休眠状态。因此,只有将食物快速冷却至4℃以下,才有利于抑制细菌的繁殖,让食物更安全,这就要求我们尽快把食物放冰箱里面。世卫组织也建议,食物在室温下的存放时间不要超过2小时。

很多人担心冰箱会坏,其实热的饭菜放进去后确实会在一定时间内影响制冷效果,但影响并没有那么大。短暂的小幅升温过程,并不会对冰箱里其他的食物或冰箱本身带来太大的影响。🍲

2022年4月起,羽绒新国标正式实施,最受关注的修改是把“含绒量”改为“绒子含量”。新国标实施后,服装成品绒子含量不低于50%,才能称之为羽绒服。在以往标准中,含绒量同时包括了绒子和从绒子或毛片根部脱落下来的单根绒丝两种含量。由于实际起保暖作用的是绒子,把绒丝废料计入含绒量,容易给消费者造成错觉。新国标实施后,购买时只要看绒子含量,就大概能判断出羽绒服的保暖性能。另外,羽绒种类的标注只区分鸭绒和鹅绒,不再区分灰绒、白绒等。

想选购一件合格的羽绒服,还要注意看标识是否齐全,名称地址、安全类别、纤维含量、洗涤维护方案等是否标注规范。一般而言,鹅绒具有较高的保暖重量比,并且体积可压缩至更小,因此通常较贵。但是,高品质的鸭绒比低品质的鹅绒具有更好



羽绒服的“新国标”

的绝缘保暖性。因此,挑选羽绒服时不能只看羽绒种类,还要看品质。可以通过手感、气味等鉴别填充物质量,辨别方法可以总结为“按、摸、拍、揉、闻”。

按 将羽绒服铺平,轻轻按压然后让其自然恢复,看其是否很快回弹至原状。如果回弹很快,说明羽绒服的蓬松度好,羽绒保

温效果好;若回弹很慢,说明填充物质量欠佳;若根本无回弹性,填充料很可能是鸡毛或是其他长毛片的粉碎毛,而非羽绒。

摸 用手感受其手感柔软程度,有无过大过粗的长毛片、羽毛梗等。如手感柔软但有短小粗硬的羽毛梗则为粉碎毛,这种羽绒制品穿着不舒适,保暖效果差。

拍 拍打羽绒服看有无粉尘溢出,如无粉尘溢出为好产品;如有粉尘溢出,则为粉碎毛等伪劣填充料所做制品,容易引起疾病,不宜使用。

揉 用双手揉搓,看是否有毛绒钻出。有毛绒钻出说明面料不防绒,穿着后容易飞出羽毛,一段时间后保暖性更易下降。

闻 天然羽绒会有轻微鸭绒味道,在填充进羽绒服前,需要经过杀菌、洗涤、除味多道工序。用鼻子接近羽绒服,深呼吸数次,看有无异味或臭味。无气味最佳,如有明显气味则不宜使用。

这8种情况别用创可贴

小而深的伤口 不利于伤口内分泌物和脓液排出。

伤口有异物 应先做好清创或取出异物后再包扎处理。

被铁钉扎伤 应先清洁,然后保持伤口暴露,以防感染,并且尽快到医院注射破伤风疫苗。

动物抓伤咬伤 应先用肥皂水多冲洗几次,然后用碘伏消毒,让伤口暴露,并到医院注射狂犬疫苗。

对胶布过敏者 有创可贴或胶布过敏史的人,应该选择其他

止血方法,或者选择专门防过敏胶布。

烫伤 烫伤后出现的皮肤破溃、流水均不能用创可贴,否则分泌物会导致感染。

各种皮肤疖肿 创可贴不利于脓液的吸收和引流,反而有利于细菌的生长繁殖,因此,疖肿不能使用创可贴。

手足癣 手足癣真菌感染,在干燥且暴露的环境中更易恢复,贴上创可贴,局部环境反而有利真菌生长。☹️ (廖新舟)

● 张欢欢



老年人的常见病

有一个健康的大脑会带来多种好处,包括降低许多慢性病的发病率,保障生活质量,减轻患者、家庭及社会的负担,这些都助增进老年人的福祉。

认知功能障碍、卒中、帕金森、心身疾病是神经科中最影响老年人生活质量的四类疾病,应尽早预防。

痴呆症是我们这一代人面临的重大健康挑战之一。痴呆有三大临床症状:一是认知功能下降;二是日常生活能力受损;三是精神行为异常症状。痴呆是一个致残性疾病,不仅影响寿命,还可能导致患者丧失买菜等基本生活能力,影响生活质量。痴呆又是不可逆转的疾病,长期治疗会让患者家属和社会承受巨大的照护和经济负担。再加上痴呆患者易走失,会带来一系

列社会问题。

轻度认知功能障碍的早期识别、干预对于延缓或阻止痴呆的发生、发展极为重要。脑疾病导致的认知功能下降,如果社会功能相对良好,经他人提醒或协助,仍能独立生活,就是轻度认知功能障碍。这是一种从健康到痴呆的过渡状态,包含多种转归可能,既可稳定或好转,也可能进展为痴呆。

预防痴呆一定要趁早开始。低教育水平、高血压、肥胖症、抑郁症、缺乏运动、听力障碍、吸烟、糖尿病、缺乏社交、过量饮酒、头部受伤和空气污染,是预防痴呆可改变的12个危险因素。

有听力障碍的人群应尽早佩戴助听器,若出现认知障碍,一定要及时诊治干预,遏制其进展为

痴呆。目前,尚无有效方法可以逆转或阻止痴呆的进展,所以做好全病程管理尤为重要,切不可半途而废,甚至放任病情不管。

卒中,又称急性脑血管病,俗称“中风”,是一种高致残率、高死亡率、高复发率的疾病。世界卫生组织数据显示,卒中是全球导致死亡的第二大原因、导致残疾的第三大原因。

卒中最常见的原因就是动脉粥样硬化,致使血管狭窄,继发血管内血栓,导致大脑血流灌注不足,神经元坏死,最终出现急性缺血性脑梗死。若不能在4.5小时内溶栓,24小时内大血管取栓,致残致死风险极高。

帕金森综合征不止是手抖,还可导致患者失去行走能力、生活不能自理,痛苦不堪。帕金森是一种中老年人常见的神经系统病变,是中脑黑质多巴胺能神经元出现障碍导致的运动性障碍,患者肢体运动会表现出僵硬、少动、震颤和平衡障碍四大典型症状。

目前帕金森病无法完全治愈,早发现就能为患者赢得宝贵的治疗时间。早期对帕金森进行规范治疗和全面管理,或可减轻运动障碍症状,让患者恢复走路、活动等正常的生活自理行为。到了晚期,长期药物治疗效果明显减退的患者可以考虑手术治疗,包括神经核损毁术和深部脑刺激。此外,帕金森患者还应该进行语言、进食、行走和各种日常生活的训练和指导,以提高生存质量。

心身疾病是一组与心理因素密切相关,却以躯体症状表现

美国《心脏病学杂志》刊发了《关于高尿酸血症合并心血管高风险患者诊断和治疗的专家共识》，对血尿酸管理提出5点建议。

当尿酸盐晶体析出，直接黏附、沉积于血管内皮上时，就会导致血管内皮损伤、血管平滑肌增生、小动脉内膜硬化和激活肾素——血管紧张素——醛固酮系统等，致使血管重构、器官受损。此外，尿酸高还会抑制内皮细胞分泌扩血管物质，造成血管舒缩功能失调，从而诱发或加重心血管疾病。因此，尿酸高的人要从以下几方面来护血管。

1. 早期评估。欧洲心脏病学会和欧洲高血压学会建议，心脏病/高血压患者应定期筛查血尿酸浓度，并保持在6毫克/分升以下。存在心血管疾病高风险者，如至少包括高血压、糖尿病、血脂异常、靶器官损害(心室肥厚、外周动脉硬化等)或既往有明确心血管事件(血管支架、心绞痛、冠心病、心力衰竭等)中的两项，应将尿酸浓度控制在5毫克/分升以下。

2. 积极治疗共病。高血压、II型糖尿病、代谢综合征、慢性肾病等常与高尿酸血症并存，且都是心血管疾病的高危因素，需积极治疗，但应尽量避免使用影响血尿酸

水平的药物。

3. 改变生活方式。少吃高嘌呤、高果糖的食物；戒酒；超重/肥胖者应减肥；可适当增加咖啡、乳制品、樱桃和维生素C的摄入。

4. 推荐使用别嘌醇作为一线降尿酸治疗用药。轻度血尿酸升高者使用剂量为100-200毫克，中度为300-600毫克，重度则需700-900毫克。需要注意的是，别嘌醇是一种肾排泄类药物，因此，严重肾病患者的别嘌醇剂量应少于100毫克/天，或每次使用100毫克但间隔大于1天。是否使用及如何使用，别嘌醇用量应遵医嘱循序渐进，逐步调整，否则部分患者可能由于初始剂量过高、慢性肾病、使用利尿剂等原因，产生过敏或超敏反应。

5. 持续监测血尿酸，特殊情况需考虑联合治疗。临床试验中，可能仅有40%的高尿酸血症患者能实现血尿酸达标。若无法达标，应逐渐调整别嘌醇的剂量，或改用“苯溴马隆”或“苯溴马隆+别嘌醇”的治疗方案，具体如何操作用药还要遵照医嘱。达标后应继续维持治疗方案和剂量，并每年监测2次血尿酸水平。☺



为主的疾病。通俗地说，就是心理因素在疾病的发生、发展、病情变化过程中起重要作用。近年来，人群心身疾病总发病率呈明显上升趋势，老年人更是患心身疾病的重点人群。

心身疾病作为一种共病，焦虑、抑郁等情绪问题常常与痴呆、卒中等疾病互为因果，恶性循环。有的老年人因痴呆、卒

中、帕金森等慢性病引发了焦虑、抑郁情绪；有的老年人则因为情绪波动较大，导致血压、血糖不稳，出现卒中；还有的因长期情绪不好，诱发了糖尿病、高血压等，进而增加了痴呆风险。

如果老年人患有心身疾病，却只治疗躯体症状，就无法真正对症下药。防治焦虑、抑郁等心身疾病，早期识别是关键。老年

人焦虑抑郁有几点核心症状：兴趣低，对生活中的很多事情提不起兴趣，没有主动做事的意愿；情绪低，总是悲观，甚至情绪低落；精力不好，总觉得全身没劲、疲乏无力。此外，还会有不明原因的头晕、头痛、耳鸣等躯体症状。如果老年人出现了上述症状，就应意识到可能出现心身疾病，应尽早干预治疗。☺

●徐 瑾



哪些因素易导致肺纤维化

肺纤维化是以成纤维细胞增殖及大量细胞外基质聚集并伴炎症损伤、组织结构破坏为特征的一大类肺疾病的终末期改变,也就是正常的肺泡组织被损坏后经过异常修复导致结构异常(疤痕形成)。

肺纤维化的成因以及危害

肺纤维化可以简单比作肺脏发生病变后形成的“疤痕”。

肺脏由成千上万个如同气球的肺泡,以及连接这些“气球”的肺间质组成。当肺受到损害时,间质会分泌胶原蛋白进行修补,如果过度修复,形成肺纤维化也就是“疤痕”,会导致肺泡“气球”壁失去正常弹性,影响肺的功能。

如果肺纤维化范围较大,可以影响人体呼吸功能,表现为干咳、进行性呼吸困难(自觉气不够用)。肺组织纤维化的严重后果,导致正常肺组织结构改变,功能丧失。当大量没有气体交

换功能的纤维化组织代替肺泡,导致氧不能进入血液。患者呼吸不畅、缺氧、酸中毒、丧失劳动力,严重者最后可致死亡。

肺纤维化的主要临床表现

肺纤维化多在40~50岁发病,男性多发于女性。呼吸困难是肺纤维化最常见症状。轻度肺纤维化时,呼吸困难常在剧烈活动时出现,因此常常被忽视或误诊为其他疾病。当肺纤维化进展时,在静息时也发生呼吸困难,严重的肺纤维化患者可出现

进行性呼吸困难。其他症状有干咳、乏力。部分患者有杵状指和发绀。

肺纤维化是一种病理改变

肺纤维化不是一种具体疾病,而是一种病理改变,它对应的疾病是间质性肺疾病。导致间质性肺疾病的原因很多,既有环境因素,也有疾病因素,其中一小部分病因已明,如药物性肺炎、放射性肺炎、结缔组织病继发的肺间质性改变等,但还有相当一部分病因不明。

哪些因素易导致肺纤维化

工作常接触石棉、矿物粉尘,化疗、放射损伤、吸入有害气体等,可导致肺纤维化;生活中接触鸽粪、动物皮毛、发霉枯草等的人,可能被引发出外源性过敏性肺炎,也导致肺纤维化;患有风湿免疫性疾病,如类风湿关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮等,患者的自身抗体可能通过血液循环攻击、损伤肺脏,也可能造成肺纤维化;服用一些药物如免疫抑制剂甲氨蝶呤、环磷酰胺等,也可能造成肺纤维化。☹

经专业评估,50~69岁人群2年内心血管风险 $\geq 10\%$ 且无出血风险的,应考虑服用小剂量阿司匹林预防心脑血管疾病。阿司匹林用在这类人群中的作用在于预防栓塞,但除了脑梗塞,中风还有发病机制完全相反的另一类别——脑出血,如果有出血风险还服用阿司匹林,那相当于加大了出血的风险。除了出血风险,阿司匹林的不良反应还包括胃肠道不适、过敏反应、尿酸升高等。服用阿司匹林可尽量选择副作用小的肠溶片,在饭后服用。如果服用阿司匹林不适应,可加用胃保护药物或更换药物。☹

阿司匹林可防脑梗吗

●甄茶辉

● 孙氏发



冠心病患者常能听到这样的忠告：高脂肪、高胆固醇对心血管有害，饮食要多吃低脂肪、低胆固醇类食物。但有的老年人过分地控制饮食，对肉类、鸡蛋和牛奶不敢沾，甚至连植物油也吃得过少，长期与青菜、萝卜之类素食为伍，这不仅会造成营养不良性贫血，而且还会由此引发心绞痛。临床观察证明，营养不良性贫血导致冠心病患者心绞痛、心律失常的情况并非少见，这应引起人们的重视。

根据流行病学统计，60岁以上的老年人中，贫血平均发生率为30%以上，生活条件差的人群中，贫血发生率竟高达近50%，其中有不少人是由于营养不良所致。营养不良性贫血会引发心绞痛，这是因为贫血时的摄氧量减少，迫使心脏加快血流速度而使血流量增加，而增加血流量又意味着心脏工作量加大，心肌耗氧量升高，而致心绞痛。这种心绞痛的治疗并非用抗心绞痛药物就能奏效，只有增加营养，提高血色素，消除了贫血后，才能解决问题。

贫血引起的心肌缺血，并不是单纯的血流量减少问题，关键

缺乏营养会加重心脏疾病

还是缺氧，氧是靠红细胞所含血红蛋白运送的。如果患者的血红蛋白减少了一半，那么即使冠状动脉的血流量一点儿也没有减少，心肌得到的氧气也只是一半，只有靠加快血液循环才能补偿，可是，血液循环又只能靠心肌收缩来推动，加快血液循环必然增加心脏工作量，于是它本身需耗费的氧气和各种营养物质也要相应增加。这就形成了一种恶性循环，重度营养不良性贫血，对心脏没有病的人也可能导致贫血性心脏病，对素有冠心病

的人来说，其伤害更不言而喻了。另外，由于冠心病患者以老年人居多，而他们可能多有不同程度的肺气肿、心肺老年退行性改变等病变，对贫血的耐受能力明显较年轻人降低。由贫血导致的症状较为明显，后果也更严重。所以，冠心病患者不要过分限制饮食，应适当进食一些有助补血功效之品。即使习惯于素食者，也须注意营养平衡，切忌片面性，以免导致贫血性心脏病或其他营养不良性疾病的发生。☹

血压高慎吃感冒药

● 崔寅初

对于正常人来说，感冒吃个感冒药是很平常的事情，可是对于血压高患者来说，就需要谨慎了。因为感冒本身就会导致人们出汗多，相当于产生了利尿剂的作用，本身会有降压的效果，而且有的感冒药也会和一些降压药产生相互作用，增加了降压疗效，可能会使一些患者的重要脏器发生低灌注，个别老年人可能导致缺血性中风。

所以服用降压药的同时如果还服用感冒药的话，药物剂量要在医生指导下进行调整，适量吃感冒药。不同药物的服药时间也需要错开。尤其是老年人要特别当心，擅自增加药的话可能会对血压造成明显影响，对这类患者来说，一般的发热感冒，最好先用物理疗法治疗。

此外还要提醒，感冒后，心率快本身也是发烧的表现，所以，患者不要因为一过性的心率快和血压高而擅自加药，这样很危险。☹



老年人饮食要多样化

●张欢

随着我国社会经济发展、卫生健康服务水平不断提高,居民人均预期寿命不断增长,高龄(80岁以上)、衰弱老年人比例逐渐增加。高龄及衰弱老人群体身体各系统功能显著衰退,营养不良发生率高,慢性病发病率高,其膳食营养管理需要更加专业、精细和个性化的指导。

饮食行为是决定老年人营养状况的重要因素,是影响老年人健康的重要因素。针对老年人饮食行为的特点采取干预措施,可以避免衰弱发生,提高老年人的生活质量,预防多种老年疾病。衰弱指老年人生理储备下降导致机体易损性增加、抗应激能力减退的非特异性状态,涉及多系统病理、生理变化,包括

神经肌肉、代谢及免疫系统等。新版中国居民膳食指南非常关注老年人的衰弱问题,并提出了避免衰弱的几点建议。

老年人更需要注意丰富食物品种。除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外,还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物;此外,土豆、红薯也可作为主食。努力做到餐餐有蔬菜。

不同品种的蔬菜所含营养成分差异较大,老年人应该尽可能换着吃不同种类的蔬菜,特别注意多选深色叶菜,如油菜、小白菜、菠菜等。不同蔬菜还可搭配食用,比如炒胡萝卜丝时可搭配彩椒丝,或搭配莴笋。一餐可吃到多种蔬菜,摄入不同的营养成分。

动物性食物富含优质蛋白质,微量营养素的吸收、利用率高,有利于延缓肌肉衰减的发生。每日三餐都应有动物性食物,如早餐可食用鸡蛋、牛奶、豆类等,中餐、晚餐可食用畜肉、禽肉、鱼、蛋、大豆及豆制品等。不宜集中在一餐摄入大量蛋白质。摄入总量应争取达到平均每日120~150g,并应选择不同的动物性食物,尽可能换着吃猪肉、羊肉、牛肉等畜肉,鸡、鸭等禽肉,鱼虾类以及蛋类食物。

有些老年人没有食用奶制品的习惯,但奶类是一种营养成分丰富,容易消化吸收的食物,有研究表明,牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。牛奶中钙的吸收利用率也很高。所以建议老年人尝试选择适合自己身体状况的奶制品,如牛奶和羊奶等鲜奶、酸奶、奶酪、炼乳,或者老年人奶粉等,并坚持长期食用。其中奶酪的蛋白质、脂肪、钙、维生素A、核黄素含量是鲜奶的7~8倍,比较适合食量小的老年人。乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶或酸奶。

老年人可以增加深色的蔬菜和水果以及豆类等富含抗氧化营养素食物的摄入,并在医生或营养师的指导下合理补充维生素D和含多种微量营养素的膳食营养补充剂。

一日三餐是老年人健康之本,老年人的许多健康问题都可以通过饮食行为的干预而加以预防和改善。好好吃饭,避免衰弱,让老年人可以乐享晚年生活。☺