

温良是一种力量

● 柳岳云

10年前,流浪老人郑祖龙第一次来浙江温州苍南的“矾山鲜面店”买面条,店主李国色就注意到他了。

那时候,老人穿得破破烂烂的,无法和人正常交流。他每次只要一点面条,拿出的也只是脏脏的一两块零钱。但李国色的家人,每次都给老人装一袋面条,还免费送上一一些榨菜。

5年前,菜市场拆迁重建后,老人似乎身无分文了。他依旧来到李国色的店中,拿出的却是一张张自己“手绘”的纸币。老人第一次拿出“手绘”的纸币时,李国色的老婆就笑了,因为那纸币就像小孩子画的一样。但李国色夫妻还是认真收下“钱”,依然给老人相同分量的面。

5年间,记不清老人来了多少次,可李国色始终如一地对待他。李国色还特意嘱咐所有店员,只要看到这位流浪老人,不管他有没有钱,都要给他东西吃。

2022年1月7日凌晨,这位流浪老人在过红绿灯时被车撞

到头部,不幸离世。他用“手绘”和假币买面条的故事,才流传开来。

许多人都问李国色为什么要这么做。李国色说:“我的想法很简单,那就是我们年轻人赚钱总比老人家容易一点。老人一年也吃不了多少面条,把面条送给他,我也不会有多大损失。”

辜鸿铭先生在《中国人的精神》中对中国人的个性有这样的描述:“在我们中国人身上,有其他任何民族都没有的、难以言喻的东西,那就是温良。温良,不是温顺,更不是懦弱,温良是一种力量,是一种同情和人类智慧的力量。”正是这种力量,让中国人民在任何艰难险阻面前,一直团结、坚韧、包容,勇往直前,战无不胜。

世界上没有哪个国家的人民,能比中国人更有团结的力量。“一方有难,八方支援”从来不是单单是一句口号,而是中国人特有的身体力行的力量。总有挺身而出的平凡人,总有为国为民的

良心企业,总有中华儿女逆行而上的身影。无论是何种灾难面前,我们都坚信心手相连、守望相助就没有跨不过去的难关。

世界上没有哪个国家的人民,能比中国人更有包容的力量。求同存异,和平共处。尊重各个民族和信仰,支持各种文明和发展,帮助所有需要帮助的国家 and 群体,为人类命运共同体的构建不遗余力,但行前路,无问西东。

“什么是真正的中国人,真正的中国人是怀着赤子之心和成人之思,过着心灵生活的人,中国人的精神是永葆青春的精神,中国人精神不朽的秘密就是中国人的心灵与理智的完美和谐。”

惊涛骇浪前,我们守望相助,不离不弃;岁月静好时,我们温和从容,心怀善良。中国人民用特有的这份“温良”鼓舞自己,温暖他人,无所畏惧,一往无前。面对当今百年未有之大变局,中国凭借这样的人民,也定能走稳、走好民族复兴之路。🌞

夕阳红

【上半月刊】

2023年第7期（总第478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 温良是一种力量 /柳岳云
- 04 中华儿女 路生梅:黄土梅香半世芳 /孙海华
- 05 “菌草之父”林占熺 /张永鹏
- 07 名人逸事 陈毅写诗教子 /卜庆萍
- 08 杨靖宇学唱《国际歌》 /周 星
- 09 “美髯公”闻一多等2篇
- 10 钱伟长弃高薪等3篇
- 11 梁启超的“估分”天赋 /唐宝民
- 12 金秋红叶 饱蘸心血写春秋 /许先林 陈汉彪
- 14 回首往事 冷的记忆 /庄电一
- 16 消失的“二等车” /瞿光唐
- 17 犹忆当年藏汉情 /吴志强
- 18 记忆中的煤油灯 /朱乃波
- 20 冰场上的“江湖时代” /王 骥
- 22 十年寒窗半数空 /高 峰
- 24 夕阳恋歌 阎肃与李文辉的爱情故事 /关胜宇

学习·探索

- 32 夕阳红月报 吉林省发布为老年人办实事清单等9篇 /陈 曦
- 26 民生话题 “银发族”盼望接受职业培训 /杨汉祥
- 27 让老同志们明明白白地领取退休金 /杨汉祥
- 28 法制生活 资助儿子儿媳的钱，能要求返还吗等3篇
- 29 知识大观 高空侦察气球等4篇
- 30 环球漫游 “好色”意大利 /周 薇
- 31 纽约的个性等2篇

世相·品评

- 34 世态百味 生活的情调 /蒋 勋
- 35 说三道四 清浅时光细品尝等2篇
- 36 人生感悟 儿孙自有儿孙福 /五柳千夫
- 38 老人寿高须养心 /方世辰

本月值得关注的日子

4月5日,清明节。
4月7日,世界卫生日。
4月20日,谷雨。
4月22日,世界地球日。
4月23日,世界读书日。



日	一	二	三	四	五	六
						1 十一
2 十二	3 十三	4 十四	5 清明节	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 廿九	20 谷雨	21 初二	22 初三
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
30 十一						

文化·生活

- | | | | | | |
|----|------|------------------|---------|----|-----------------------|
| 40 | 文化茶座 | 天下火锅在乌拉 | /修 瑞 | 61 | 便秘的成因及防治等2篇 |
| 41 | | 东北地域文化 | /宋德金 | 62 | 老年人如何养生 /林宇春 |
| 41 | | 人类非物质文化遗产 | /蓝红日 | 63 | 留意轻微不适 谨防重大疾病
/吴海武 |
| 42 | 作品选刊 | 底色 | /郑有义 | 64 | 体检误区须警惕 /任爱华 |
| 43 | | 年味 | /庄电一 | | |
| 45 | | 老姬 | /梁晓声 | | |
| 46 | 百姓故事 | 70岁老人的36万里路 | /朱雅文 | | |
| 48 | | 我的网红奶奶喻泽琴 | /蔡昀恩 | | |
| 50 | 人间真情 | 给已故的父亲10年留言 | /田汝晔 张琪 | | |
| 52 | | 女儿的新衣 | /李毅达 蓝婧 | | |
| 54 | 代际之间 | 扔“破烂”引发母女大战/安千夜等 | | | |
| 56 | | 多和父亲说说话 | /徐 盈 | | |
| 58 | 生活百科 | 慎用免费塑料袋 | /戴 菲 | | |
| 58 | | 桶装水如何辨认优劣 | /杨 帆 | | |
| 59 | | 水银体温计打碎了怎么办/薛庆鑫 | | | |
| 59 | | 震后居家如何避难 | /邱志东 | | |
| 59 | | 日常减盐小技巧 | /荀 旭 | | |
| 60 | 养生之道 | 学会给自己当医生 | /张欢欢 | | |

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



路生梅：黄土梅香半世芳

●孙海华

路生梅，扎根黄土高坡54载——这个曾经地道的北京姑娘，从首都北京到陕北县城，从青丝乌发到鬓染霜花，将自己的美好年华毫无保留地奉献给了老区的父老乡亲，偏远小城佳县也成为她命运相系、用心守护的第二故乡。

1968年12月，路生梅24岁。从北京第二医学院（现首都医科大学）毕业的她，响应“知识青年上山下乡”的号召，告别家人，只身踏上远赴陕北的列车。这是她第一次离开北京。当她风尘仆仆，终于站在简陋的铁栅门外时却发现，佳县人民医院就是两排破旧的石窑洞。

号称“石头城”的佳县县城，人们喝的是毛驴驮回的浑浊黄

河水，还每人每天只能分到一瓢；不会生火炉子，晚上只能睡冷炕……望着医院周围的空旷荒野，路生梅不知偷偷哭了多少回。

让路生梅决心留下来的，是两次难忘的出诊。

一次，她赶了1个多小时夜路来到患者家。昏暗的煤油灯下，破旧窑洞里的半边炕上没有席子，脸色苍白、披散头发的产妇坐在土袋子上。孩子已经出生，一名妇女却一直死死揪住产妇的头发，说“产妇‘血迷’（失血性休克）了，揪着头发就不会昏死过去”。另一名妇女拿来黑乎乎的家用剪刀，准备给孩子剪脐带。路生梅急忙抢下剪刀，用自带的消毒器械为孩子断脐、包

裹。“老乡们哪里懂得，因不卫生断脐引起的新生儿破伤风死亡率，在那个年代几乎是百分之百。”那一刻，路生梅暗下决心，一定要改变这里落后的医疗局面和生育观念。

还有一次是在大雪天，路生梅下乡出诊。崎岖不平的山路上，十几里的路摔了40多跤。快到村口时又是下坡路，摔怕了的路生梅索性半躺着滑了下去，到患者家时几乎成了一个泥人。

患者是个得了麻疹肺炎的孩子，这是一种典型的呼吸系统传染疾病，严重肺炎也正是婴幼儿麻疹死亡的罪魁祸首。经过叩诊、人工呼吸、纠正心衰等一系列治疗，孩子的病情终于稳定。路生梅刚松了口气，有村民告诉她，村里还有几个孩子得了同样的病。路生梅果断将患儿集中在一起，阻断了传染源。

那几天，路生梅就住在老乡家，悉心医治、寸步不离。几天后，孩子们痊愈了。临走时，孩子的母亲拉住路生梅，塞给她一双千层底的棉布鞋。原来，老乡已悄悄量了她的脚底尺寸。看着大姐熬夜熬得通红的双眼，路生梅感动得说不出话。

“这里就是最需要我的地方，我要扎根佳县，为党工作50年，为佳县人民服务50年，把自己的青春年华毫无保留地奉献给这片土地。”这样的承诺，被路生梅郑重写进了入党申请书。

那个年代，佳县地瘠民贫、十年九旱，靠天吃饭的乡亲们小病扛，大病也扛。路生梅在校学的是儿科，但在当时的佳县，缺医少药、医院不分科，每个医生

林占熺,1943年生,全国脱贫攻坚先进个人,国家菌草工程技术研究中心首席科学家,联合国国际生态安全科学院院士。林占熺创立了菌草学学科,成功解决了菌业生产中存在的“菌林矛盾”这一世界性难题,为发展中国家减贫和可持续发展提供了新路径,被誉为“世界菌草技术之父”。

让农民过上好日子

1983年,在福建农学院工作的林占熺,随福建省科技扶贫考察团来到长汀县。在一户农家看到的场景,深深刺痛了这位农学院的教师。“有一个小孩子拉着我的手,向我讨东西吃。我当时给县领导提建议,我说农户特别困难,你们特别照顾一下。”眼前的孩子,让林占熺仿佛看到了幼年的自己。

1943年,林占熺出生在武夷山南端的福建连城,祖辈务农,家境贫



“菌草之父”林占熺

●张永鹏

必须掌握内、外、妇、儿、中医、针灸等多科知识,一切必须从头学起。

可供学习的资料有限,就托人从外地买;没有上级医生,就向书本学、向老医生学;每天晚上煤油灯下看书,夜晚12点前没睡过觉,很快,刻苦钻研的路生梅就成了医院的“多面手”。

医院是24小时值班制,连续一周才能换班。一次,路生梅值班的第七夜,突然来了一个肠梗阻患者需要紧急手术。两个多小时的紧张手术后,患者得救了,路生梅却晕倒了,昏睡了整整一天一夜。

时光推移,当初和路生梅一起赴边远地区的同学们都陆续

调回了北京。面对亲友的劝说和摆在面前的回京机会,路生梅却一再婉言谢绝——为了更专业、更有效地救治更多患儿,路生梅立志要为佳县医院创办儿科。

东奔西走、四处筹资……在她的主持下,佳县人民医院儿科终于在1983年独立分离出来,路生梅出任首任主任。为提高医疗和护理技术,路生梅送科里所有护士分批进修学习,资金不足时她就自掏腰包。她还将从外地学到的先进管理经验运用到工作中,使大查房、疑难病例讨论、死亡病例讨论、各科室会诊等制度在科里开展后,又被全院推广。

路生梅的努力很快见到成效,儿科成为佳县医院的骨干科室,在全区小儿静脉穿刺技能大赛中,拿下了团体、个人双“第一”的好成绩。同行们感叹:佳县是榆林地区最穷的县,佳县医院是全区医疗条件最落后的县级医院,佳县医院儿科却是榆林地区最好的。1999年,路生梅从佳县医院儿科主任、副院长的岗位上退休,每天到家里找她看病的人仍然络绎不绝。2018年12月,路生梅终于完成了“为党工作50年,为佳县人民服务50年”的承诺,她又作出新的承诺:生命不息,服务不止。

每周一、三、五,她坚持义务坐诊。退休后的20多年来,经

寒。客家人有一句老话：养子不读书，等于养头猪。读书用功的放牛娃林占熿，1964年成了家族里少有的大学生。“祖祖辈辈20多代，从河南迁移到福建800多年，考上大学是非常少的。想学点什么好的知识，让农民不要那么辛苦，过上好日子。”

上世纪70年代末，我国引进了椴木栽培香菇技术。长汀县是福建较早开始香菇栽培的地方。但长汀光秃秃的山上，只有几株数得清的马尾松。“种菇的贫困农户，不可能等树长到5年以后再砍下来种菇增加收入，我们得走一条符合我们国家特点的路。”

能不能用草替代树木，来培养菌草？没有参考资料，没有前人实践，没有仪器设备，只有一腔热情的林占熿，从当地常见的蕨类植物芒萁入手。

“当时闽西闽北漫山遍野都是芒萁。相关菌株很多，也不知道哪个菌株有可能用芒萁栽培。所以我们采取三级系统法，

用配方来筛选，看看哪个配方有可能生长，在这个基础上进一步试验。”

能长菌的未必能长菇，只能一种一种地筛选试验。1986年10月，培养菌种的瓶壁上，钻出一朵香菇，助手飞跑到林占熿面前大喊，“长出来了，不用砍树了！”

林占熿说，当时就像发现新大陆一样兴奋。“只要有一朵香菇可以长，就说明我们这个办法是可行的。1987年4月25日专家们鉴定，认为这个有理论价值，是国际首创。5月份马上就把手术传播给闽西北贫困地区的农民。”

能变出香菇的芒萁，迅速成为福建扶贫开发战场上的生力军。

让乡亲一看就懂

1995年，“中国菌草”被中国扶贫基金会列为科技扶贫首选项目，两年后，又成为闽宁扶贫协作项目。林占熿和学生背着

六箱福建的草种，来到宁夏彭阳推广菌草技术。

“很重要的问题是，要让其他杂菌不会和我们要的食用菌争夺营养。当时宁夏群众有的连菇都没有见过，要让乡亲们掌握技术，就要简化到参加生产的同志一看就懂，一学就会，一做就能成功。”

现任国家菌草工程技术研究中心科研部部长林兴生，1997年跟着老师林占熿去宁夏。那一次，他见识了老师如何从看似不可能的地方找到缝隙，从缝隙中扒拉出解决问题的办法。

“当时我们到农户家里，有很多废弃的窑洞，林老师马上发现窑洞冬暖夏凉，只要稍加改造，种上菇甚至比别的地方更有优势。所以当时当地百姓把它叫成‘摇钱洞’或者‘窑洞经济’。”

窑洞里，新鲜肥美的蘑菇、木耳纷纷破土，当地群众跟进种植。很快，销路问题又来了。林占熿带着团队，用双腿为种植户们带货。

她义诊的患者累计超过10万人次。她还组建了“老年人志愿服务队”，组织大家深入山区帮扶留守儿童和空巢老人。新冠肺炎疫情发生后，她又主动请缨，希望能参加医院的一线诊疗。

在佳县，路生梅的家庭地址和电话号码几乎无人不知。大家常说：“路大夫总爱开便宜药，只为能让大伙儿瞧得起病。”如今的路生梅，是患者口中的“路姐”“路姨”“路奶奶”，也是全国道德模范、“最美巾帼奋斗者”、全国三八红旗手标兵……因为那句承诺，

她信守一生，护佑一城。

从繁华的首都北京到偏远的佳县小城，从长发青丝到白发苍苍，从一名普通党员到党的二十大代表……路生梅用一生的时间书写着无私奉献。她的崇高品质不仅赢得了榆林人民的信任和爱戴，也成为一面鲜红的旗帜，引领后来人前进的方向。

“我还有太多事要做。”路生梅说，党的二十大报告提出促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局，下一步她要着手推动在榆林建立一座能够辐射周边的儿

童医疗救治中心，还要进一步推动专业人才向基层下沉服务，努力提升县域医疗服务水平……“党的二十大报告提出‘促进中医药传承创新发展’，我现在每天坚持钻研中医医术，争取用更丰富的方法为患者诊疗。”

关于路生梅保持“年轻”的秘密，有人说，她是“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”。也有人说，她是“老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄”。而路生梅觉得，“在为党工作和治病救人上，我一直‘年轻’。”

“多的时候我带着31位同志从正月十五过后到宁夏开始筹备,一直到老百姓把菇卖完才回来。”

到2007年,宁夏累计发展菌草生产农户一万七千五百多户,户均收入已近万元,这距离林占熿背着六箱草种来彭阳,不过十年光阴。

“布图巴”带来中国草

管种植,管培训,管销路……在林冬梅眼里,父亲就是一个“爱操心”的人。2005年,去卢旺达推广菌草项目时,路过一片因管理不善而绝收的稻田,见到当地人还在用最原始的人力翻耕土地,林占熿当即就要停下来教授他们旱稻技术。

“他主动对当地的农业部官员说,可以教他们旱稻技术。他是发自内心同情他们,觉得所有技术都要用来帮助他们。”

2001年至2019年,林占熿先后22次前往巴布亚新几内亚组织实施菌草技术项目。如今,菌草、旱稻技术已推广到巴新16个地区,数万民众因此受益。当地人称林占熿为“布图巴”,这是这个国家国旗上的吉祥鸟。不少人给孩子取的名字,也都嵌有“菌草”二字。

“原任警察部部长的孩子就叫卡拉里菌草,而且是用登报的方式公布。

他和我解释说,之所以这么做,就是要让他们的人民,永远不要忘记中国人民的支持和帮助。”

林占熿的菌草,从福建出发,一路向西向北,到宁夏、内蒙古、新疆、西藏……中国的菌草,走出国门,一路战贫斗困,到巴新、卢旺达、斐济、南非……中国菌草技术至今已推广至全球一百多个国家。

“菌草事业是一个使命。1992年定的使命是:为民谋利、为国争光、造福人类。中途发生过很多事情,但是至今这个方向没有偏。”

放牛娃林占熿所有的爱恨,都在贫困上:一生与贫因为敌,一辈子执着地为着农民。为此,他总能因陋就简,就地取材,找到最省钱的法子。在福建,用三个汽油桶取代上万元的高压灭菌锅;在宁夏,把废弃的窑洞改造成简易菇棚;在巴新,用水土调温代替空调,从当地人随手抛弃的咖啡壳里种出了菌菇。

两年前的教师节,国内外的学生们送给林占熿一个特制的地球仪作礼物,上面标注了菌草覆盖到的106个国家和地区。如果把这些地方,对应到全球灯光分布图上,大多还是漆黑一片。林占熿还在用他的菌草,点亮这些地方。☺



陈毅写诗教子

●卜庆萍

陈毅被誉为“诗人元帅”。他写诗教子的故事,极具教育意义和示范作用。

1949年春,陈毅率部队打过长江,正准备进攻上海,他的三个儿子自东北抵达刚解放的山东济南。大儿子陈昊苏当时才上小学二年级,为了表达幼小的喜悦心情,用仅学的字,给陈毅写了一封信,还把与弟弟们合写的一首幼儿诗,附在信的末尾。诗中写道:“嘻哈哈笑呵呵,快快活活扭秧歌。妈妈身体很健康,爸爸前方打胜仗。打垮敌人反动派,一家大小团圆过,你说快活不快活?”

陈毅戎马归来后,在昏黄的煤油灯下,一字一句地读着孩子们的信。想象着孩子们天真可爱的样子和渴盼胜利的心情,还有对长辈的体贴思念,陈毅深感欣慰的同时,双眼泪光闪烁。于是,陈毅决定用诗歌的方式与孩子们进行交流,当夜写下“凭君莫话封侯事,一将功成万骨枯”的唐诗名句送给孩子们。陈毅告诉孩子们战争的残酷和危

险,希望孩子们不要依赖父母打下的江山而安享清福。

新中国成立后,陈毅对子女的教育始终不放松。1961年,他写了一首诗歌《示儿女》:“应知重理想,更为世界谋。我要为众人,营私以为羞。”在这首诗里,陈毅鼓励儿女心怀理想,为全世界人民的幸福而奋斗。

1961年夏,陈毅二儿子陈丹淮考入哈军工,陈毅提笔作诗《示丹淮》:“汝是党之子,革命是吾风。汝是无产者,勤俭是吾宗。汝要学马列,政治多用功。汝要学技术,专业用精通。勿学纨绔儿,变成百痴聋。人民培养汝,报答立事功。”

一首写罢,陈毅意犹未尽,又研墨展纸,疾笔写道:“深夜拂纸笔,灯下细沉吟。再写几行诗,略表父子情。儿去靠学校,照顾胜家庭。儿去靠组织,培养汝成人。样样均放心,为何再叮咛。只为儿年幼,事理尚不明。应知天地宽,何处无风云。应知山水远,到处有不平。应知学问难,在乎点滴勤。尤其难上难,锻炼品德纯。革命重坚定,永作座右铭。”此诗写得情真意切,父子情浓。陈毅从父亲的角度,道出了对在外求学的儿子的关切与呵护,更入情入理地阐释了其成长方向。

陈毅把教育好儿女,作为传承革命希望的火种。他还写过“生命世代续,知识无尽头,科学重实践,理论启新猷”,“接班望汝等,及早作划筹,天地最有情,少年莫浪投”等诗句。它们脍炙人口,字里行间流露出老一辈革命家的家国情怀。



杨靖宇学唱 《国际歌》

●周 星

1933年农历五月,满洲省委决定利用端午节请客作掩护,在姜椿芳家召开一次省委扩大会议。杨靖宇前来参会,并在姜椿芳家住了一个多月。

有一天,杨靖宇在姜椿芳家发现一张《国际歌》歌单,那铿锵有力的词句,激动人心的

旋律深深地震撼了他。于是他开始低声地学唱起来,虽然不敢大声唱,但声音里却饱含着激情和力量:起来,饥寒交迫的奴隶,起来,全世界受苦的人!满腔的热血已经沸腾,要为真理而斗争!每唱一遍,杨靖宇就说:“太好了,唱着这样的歌,就觉得浑身充满了力量。”杨靖宇接着又对姜椿芳说:“我要把这首歌带到部队,带到抗日前线,教战士们唱。”

杨靖宇不仅唱《国际歌》,他还决定自己创作一首军歌来鼓舞战士士气。

1938年6月1日,在吉林集安五道沟,杨靖宇提笔创作了著名的《东北抗日联军第一路军军歌》,并亲自向部队教唱。豪壮的歌声,振奋了军威士气,有力地打击了敌人,传播了党的抗日政策,展示了东北抗联英勇不屈的斗争精神和豪迈气概。

作对老师吴宓的公开道歉。

此时的钱锺书在学识与声名上虽已远远超过了自己的老师吴宓,但他在《序》中还是说,『作为一名白头门生,愿列名吴先生弟子行列之中。』

1963年春,在吴宓去世16年之后,钱锺书忽然接到吴宓女儿吴学昭的来信,整理吴宓日记和遗著的她发现有许多关于钱锺书的记载,于是希望钱锺书能为其父遗作《吴宓日记》作序,并寄来书稿。当钱锺书读完恩师日记后,『殊如韩退之之见殷情,『愧生颜变』,无地自容。』他对于老师的宽容与大度一直铭记于心,立即回信自我检讨,谴责自己:『少不解事,又好谐戏,同学复怂恿之,逞才行小慧……内疚于心,补过无从,唯有愧悔。』且郑重地要求把这封自我检讨的信,附入《吴宓日记》公开发表,算

说起闻一多的胡子,可大有来头。1938年2月,清华、北大、南开三校南迁,闻一多和200多名师生组成步行团,从长沙向云南昆明进发,历时两个多月。因为路途遥远艰辛,没有时间和条件剃胡子,闻一多便蓄起了浓密的大胡子。他对自己的新造型也很满意,在写给妻子的信中颇为骄傲地说道:“你将来不要笑,因为我已经长了一副极漂亮的胡须。”

到达昆明后,学生们半开玩笑地说:“闻先生该刮胡子了。”闻一多听后不以为然,朗声说道:“抗战不胜,誓不剃须!”学生们都以为是一句玩笑话。没想到,闻一多先生却认

了真。他的胡须一直保持到抗战胜利之前,共计7年时间。期间,他只是稍微修整边角,但从未剃掉胡子。

在西南联大读书的汪曾祺对闻一多的胡子印象深刻:“他的胡子只有下巴上有,是所谓‘山羊胡子’,而上髭浓黑,近似‘一’字。他的嘴唇稍薄微扁,目光灼灼。”

有一次,师生到石林旅游。闻一多含着烟斗,穿着大棉袍、布鞋、扎脚裤,坐在大石头上歇脚的时候,学生帮他拍了一张照片。他看了十分满意,裱到玻璃框里,到闻家拜访的人看后都齐声赞叹。

1945年8月15日,日本投降。闻一多得



“美髯公”闻一多

●王 剑

知消息后,喜不胜收,当天便前往住处附近的龙泉镇,将留了7年之久的长胡须剃掉,以示抗战胜利之喜悦。

剃掉胡须后的闻先生,显得十分精神。院中的小孩看到他回来,

都伸出大拇指,说道:“顶好,顶好!”有两位学生在校舍南区遇见了闻一多,看到他换了新形象,当即决定给他再拍一张照片。于是,便有了那张不留胡子的闻一多的经典照片。☺

钱锺书向吴宓道歉

●王厚明

青年时期的钱锺书,颇有些自负,恃才傲物,被称为『民国第一才子』。1929年,钱锺书以英文满分的成绩考入清华大学外文系,成为吴宓教授的得意门生。他上课从不记笔记,总是边听课边看闲书,或作图画,或练书法,但每次考试都是第一名,甚至还得过清华超等的破纪录成绩。吴宓对钱锺书更是另眼相看。

令吴宓十分痛愤且脸上挂不住的是,1937年,吴宓不惜离婚去追求名媛毛彦文,一连写了38首诗,还公开在报纸上发表,其中最著名的一首为:『吴宓苦爱毛彦文,三洲人士共知闻。离婚不畏圣贤讥,金钱名誉何足云。』由此也被其父亲痛骂『无情无礼无法无天』。钱锺书对吴宓的恋爱深不以为然,对他钟情的人尤其不满。他自出心裁,给了她一个雅号:年华已逝的卖弄风情的女人,多少带些轻贱的意思,难免有人身攻击之嫌。

尽管钱锺书如此行事作风,吴宓仍对这位才华横溢的学生倍加呵护,他曾公开对清华教授们说过:『当今文史方面的杰出人才,在老一辈中要推陈寅恪先生,在年轻一辈中要推钱锺书,他们都是人中之龙,其余如你我,不过尔尔!』对有人背后说钱锺书的轻狂,吴宓也是一笑,平静地说:『Mr. Qian的狂,并非孔雀亮屏般的个体炫耀,只是文人骨子里的一种高尚的傲慢。这没啥。』

多年之后,钱锺书的学术、人格日趋成熟。晚



钱伟长奔高薪

●姚秦川

1943年,钱伟长在获得了多伦多大学博士学位后,正式加入加州理工学院喷射推进实验室,与钱学森、郭永怀、林家翘一起,师从“世界导弹之父”冯·卡门。

当时,钱伟长主要从事弹道计算和各种不同类型导弹的空气动力学设计。二战期间,伦敦遭受德国V1、V2导弹的威胁,英国首相丘吉尔向美国求援,美军于是将任务交给了喷射推进实验室。

钱伟长等人经过研究分析,发现德国导弹是从欧洲西海岸向伦敦发射的,多数落在伦敦东区,说明这就是德国导弹的最大射程。据此,钱伟长提出,只要在伦敦市中心地面造成多次被击中的假象,以蒙蔽德国导弹仍按原射程攻击,伦敦市中心就可避免遭受破坏,英国接受了这一建议。丘吉尔后来在回忆当中谈及此事,赞赏“美国青年真厉害”。殊不知,这一建议是来自一位中国青年。

到了1946年,钱伟长与冯·卡门合作发表《变扭率的扭转》一文。冯氏曾说,这是他一生中最为经典的弹性力学论文。然而,就在论文发表后不久,在同行眼里前途一片光明的钱伟长却突然消失在他们的视线里。原来,他履行了6年前出国时立下的誓言,放弃年薪8万美元的工作,以探亲为名悄然回国。

回到国内,面对众人的不解,钱伟长掷地有声地说:“我的脑袋不应该给他们用,我的脑袋应该回来给中国人用。”钱伟长的一番话,令所有人敬佩不已,这种大无畏的爱国之心,值得后人尊敬。☺



●王剑

废名的自负

废名讲课的方式,是旁若无人的自问自答。兴之所至,“时而眉飞色舞,时而义愤填膺,时而凝视窗外,时而哈哈大笑。大笑时常常挨个儿扫视学生的脸,急切地希望看到同样的笑意”。

废名常常语出惊人。有一次,他给大一学生讲鲁迅的《狂人日记》,开讲便说:“我对《狂人日记》的理解,比鲁迅先生自己都深刻。”如此直截了当,令学生愕然。



●张雨

启功礼贤下士

有一次,韩美林在中国美术馆举办艺术大展,那天到馆参观的人很多,韩美林不停地向前来观展的艺术家们打招呼。就在此时,81岁高龄的启功也赶来观展,见到韩美林,恭敬地走上前,对比其小30岁的晚辈深鞠一躬道:“你是我们民族的骄傲,请允许我向你致敬。”

当时,北大的国文课要求学生每月写一篇作文,交由老师批改、当堂讲评、发还给学生。废名先点评汤一介的作文,说:“你的文章像下雨的雨点,东一点西一点,乱七八糟!”随即,又表扬一位女同学的文章:“你的文章写得很好,像我的文章,不仅形似,而且神似,优美、简练、清新。”

过了几天,废名要讲写作中的炼句,直接就举自己小说《桥》中的句子:炎热的夏日,两个女孩在烈日下走了很长的路,忽然“走近柳荫,仿佛再也不能往前一步。大树不过一把伞,画影为地,日头争不入”。

废名自负地说:“‘日头争不入’真是神来之笔啊!写文章就要写出这样的句子,才叫大手笔……”说罢,满面得意之色。☺

韩美林大吃一惊,万万没有想到启老能为他这个晚辈鞠躬,自觉不敢承当,赶紧对启功躬身下拜。但启功还想再鞠躬,正当他要弯腰时,此时的韩美林感激涕零,眼睛满含泪花,赶紧扑上前去抱住启老说:“启老,您能来到展馆,就让我感激不已,看您老的双腿哆嗦,再还礼就会跌倒了。您老的心意,美林全领了,谢谢启老!”

这一幕深深地打动了站在一旁的陈佩斯,后来陈佩斯逢人就说:“启老礼贤下士,为人恭逊,令人敬服,他才是真正的大师!”☺



梁启超的“估分”天赋

●唐宝民

梁启超是国学大师,曾执教于清华大学,是清华国学院四大导师之一。他不但学问渊博,还具有“估分”天赋,能像变魔术一样表演“离卷判分”,令人不得不佩服。

有一次期末考试,有位考生只考了50分,该考生以为试卷判罚有错,以平时学习之功力,断然不能只给这可怜的50分的。于是,他前往请示梁启超。梁启超见那学生满脸委屈,心有疑惑,便坦然说道:“没什么好伤心的,你的试卷我根本没看。看那些纸卷子既浪费时间,对我亦是没有任何帮助。而且我看你这学期的学习状态,估计你也就只能得这个分。等放了暑假你好好补习一下,开学后再重新补考一次就是了。”面对梁启超如此的轻描淡写,那学生也无言以对,只得回家后恶补一番,只等开学后,一试成绩,再考圆满。

那么,经过暑假的恶补之后,这个学生又得了多少分呢?时间飞快,转眼已是暑假结束,又到开学。等到补考完毕,试卷发下来之后,那学生竟然发现,试卷之上是鲜红的100分!于是,他又兴冲冲地去找梁

启超,可梁启超却依然淡定地回道:“你的试卷我仍是没看,我想你经过一个假期的复习,一定会考得很好。于是乎,我也不再看了,省得浪费时间。”

梁启超的这种估分做法,看似荒唐,其实是有一定道理的。他是通过一个学生平时的表现来估算其分数的,是根据学生的学习态度来估分的,在他看来,这样的打分法比根据试卷打分要科学、合理。由此看来,大师就是大师,有自己独特的做法,因此,这种“估分法”也是可以理解的。☺



● 许先林 陈汉彪

饱蘸心血写春秋

在湖北省武汉市,有这样一位老同志:当过兵、务过农、读过书、任过教、作过“官”——在省总工会副主席任上退休。无论身份、地位怎么变,他一直恪守着自定的“三百工程”:滚动记住一百个数字,一百段精彩语言和一百个典型事例,以此为自己的创作提供源源不断的素材。他的衣服口袋里总是有一个小本子或几张卡片,走路、车上及其他零星时间,随时拿出来看。

向德荣于1950年9月出生在湖北省沔阳县(现仙桃市)张沟镇前进村一个普通农家。他年轻时就喜欢写作,经常写一些评论文章,在部队时写,在读大

学时写,从事工会工作三十年间,继续在写。在中央级和省部级报刊发表调查报告、论文、小评论360多篇,多次被全国总工会和湖北省委、省政府有关部门评为优秀论文或优秀调查报告一等奖、二等奖、三等奖。

2011年1月,向德荣退休了,退休后,他说自己要“活一天写半天”“把写作当养老”。仍坚持早上6时起床,晚上11时睡觉,中午不休息,抓紧时间读书与写作。

他首先写的是《职工道德四字经》《工会工作四字经》,这两本书由中国工人出版社出版了,并被列入湖北省职工系列教育

丛书。之后,他一发不可收。写了《党员干部道德修养四字经》《公民道德三字经》;他与妻子华伟芬的独生女儿2000年以总分675分、化学满分的成绩考上了清华大学,女儿取得了博士学位了,有外孙了,向德荣夫妇又合著了《父母三字经》,这三本书由湖北教育出版社出版。

《父母三字经》分四篇:“父母正”篇,从父母自身的行为规范方面教导父母如何以身作则,为孩子作出表率;“父母教”篇,教导父母如何运用正确的家庭教育的理念和方法来教育孩子;“父母戒”篇,从多方面警示家长在教育子女时,戒除一些错误的教育方法;“好家风”篇,讲述了古今中外一些优良的家风,供家长们学习借鉴。2016年1月7至9日,《父母三字经》亮相北京图书订货会。责任编辑方倍写的广告词是:“送给天下父母们的一本教子圣经——《父母三字经》,携传统经典的力量教你成为幸福孩子眼中的好爸爸好妈妈。”发表在湖北日报上的马世永撰写的书评称《父母三字经》是夫妻俩“毕生所悟的经典之作”,“读《父母三字经》,一股清新的正能量空气扑面而来,令人赏心悦目,升华境界,拓展思维,滋润心田。一口气读完这本三字经,真正感受到他们俩是用心血写成的。”2016年2月,中共湖北省委常委、宣传部部长梁伟年阅读了《父母三字经》,说这本书写得好,是家庭教育好读物,并作了批示:“感谢向德荣、华伟芬同志为道德教育付出的辛劳。”

向德荣妙手著文“五经”32

万字,运用押韵的表达方式读起来流畅自然,能够充分铺排展开,把意思表达得清晰透彻,更容易被广大读者所接受。新华社记者喻珮多次采访向德荣。2016年,新华社武汉3月6日专电《湖北一公务员“退而不休”写“五经”》;3月20日,新华通讯社出版的《新华每日电讯》刊登专电《湖北一老干部的“经典”生活》。新华社电讯将“五经”又概括为:“家庭经”“道德经”“事业经”,其深刻意义是说:“五经”在阐述每个人从家庭出发走上社会做人、做事的“道”。

出版了“五经”之后,中国工人出版社出版了向德荣主编的《劳模精神职工读本》,新华社北京2016年4月30日专电:“《劳模精神职工读本》出版”,工人日报、中工网、中华全国总工会官网先后做了报道。该书与《职工道德四字经》列入全国工会职工电子书屋的书目,该书列入2017年全国工会职工书屋主题读书活动推荐的30种读物之一;2020年“五一”国际劳动节,中国工人出版社将该书列为九部“五一”书单之一。

向德荣完成上述著作之后,由长江少年儿童出版社出版了《向德荣寓言》,这本书收入了他原创的324篇寓言故事,他将自己长期以来积累的所学、所见、所思,精心选取素材,用比喻、夸张、象征、影射等手法,赋予动物、植物、实物以丰富的情感和鲜明的个性,塑造了各种鲜活、立体的角色,通过具有浓郁生活气息的寓言故事,阐述人间世相的深刻道理。责任编辑何晓青

在该书封面上醒目地写道:“一本展现优秀传统文化的智慧力作,一部构建读者心灵花园的德育之书。”

接着中国工人出版社又出版了四册哲学类的《识·记》丛书:《识己:人生所贵在知己》《识德:德不孤兮必有邻》《识势:此日中流自在行》《识苦:看似寻常最奇崛》。共有365个小故事,每个小故事都写了“识道理”。这套丛书,向德荣任主编,万鹏、向华任副主编,张波绘画,70多人参加编写。责任编辑李丹认为,一般人总以为“道”是高高在上的某种原理,其实道在自然之中普遍存在,万物均显示。而这套丛书最重要的贡献正是将那些“高高在上”的大道理,通过最简单、最常见的小故事呼之欲出,阐明博大精深的内涵。

2021年4月13日荆楚网(湖北日报网)报道:《湖北一老干部把写作当养老 退休10年出版11部著作》。至今,向德荣仍保持高度的创作热情,他还有小说、童话、寓言、报告文学等8本共120万字的书稿在修改完善中。

2021年7月,经战友郑建平介绍,向德荣进入铁道兵战友网文学创作中心后,他创作了《襄渝铁路赋》《成昆铁路赋》《青藏铁路赋》《南疆铁路赋》《铁道兵抗美援朝赋》《铁道兵援越抗美赋》《张金春援越抗美博物馆赋》《铁道纵队记》《中国后勤部队第一支队英雄记》《中国人民解放军铁道兵第二师记》(该文发表在中铁十二局官网上),成为铁道兵“赋、记”系列,以传承铁道兵文化,弘扬铁道兵精神。他还

创作了《劳动赋》《华中科技大学赋——贺华中科技大学70年华诞》《华中科技大学航海学院赋》《湖北省老年大学赋》等。有13篇赋记在新华网客户端、今日头条、中国艺术鉴赏网上发表,有8篇点阅量在100万以上,其中3篇有200余万。另外,他撰写了《中国人民解放军铁道兵的丰功伟绩》《铁道兵精神之源》《铁道兵精神的基本内涵思考》等文章,撰写的《江山就是人民 人民就是江山》《铁道兵在抗美援朝时期的丰功伟绩》《劳动赋》发表在工人日报主办的《工会信息》杂志上,撰写的《襄渝铁路赋》作为主题征文发表在湖北省总工会公众号和主管的《工友》杂志上。2018年至2019年,美国费城华人办的《海华都市报》(周报)开辟“读故事 品道理”专栏,发表了向德荣的220多篇文章;十年来,湖北省荆门市总工会主管的《荆门职工》杂志(双月刊)开辟“小故事 大内涵”专栏,连载了他的100多篇文章;吉林省《夕阳红》杂志、湖北省《当代老年》杂志各发表了他的2篇文章;他撰写的学习党的二十大报告体会文章《在全社会弘扬劳动精神》发表在都市头条和《工会信息》《工友》杂志上。这些文章得到了读者的广泛好评。

人生路漫漫,生也有涯,知也无涯。我思故我在。向德荣退休12年后,成为湖北省作家协会会员。七十多岁的他精神矍铄,思维敏捷。他要通过写作,留住时光在自己生命中的痕迹,为弘扬中华民族优秀传统文化贡献自己的力量。☺



冷的记忆

● 庄电一

小时候在东北农村生活,对那里的寒冷有深刻的记忆。

东北的冬季,是以寒冷闻名全国的。我的家乡隶属于沈阳市,还不是东北地区最冷的地方。因为气温过低,那里的积雪几个月都不融化,苍茫的大地都被冰雪覆盖,就连房顶、柴垛上都有厚厚的积雪,直到春季来临,房顶上的积雪才慢慢融化,融化的雪水顺着房檐滴下来,很快就凝结成长长的、粗粗的冰溜子,从房檐一直垂到地面,远远看去,就像窗前立了一根根玉柱。

东北地区进入冬季比华北地区早。到了数九寒天,大地常常被冻裂,裂缝可达百米长、数米深、一两厘米宽,一到三九天,就能在乡间道路上、学校操场上

看到冻裂的痕迹。人们在户外活动常常哈气成冰,不仅要穿得厚厚实实,而且要带上棉皮帽。帽子有狗皮的,有狐狸皮的,也有羊剪绒的,有的皮帽外面还要加两个气孔和“耳朵”,还有在帽子上钉个小“舌头”为口鼻保暖的。人在户外活动,没过多久帽子两边的绒毛上就挂满了白霜,那是人呼出的哈气凝结成的。脚上穿的也是厚厚的棉鞋,但还不足以抵挡严寒。有的老年人在冰天雪地里会穿上靰鞡。一般线手套根本不顶事,有时棉手套也不管用,特别是那些五指分开的手套,没戴多久手指就变僵硬了。如果是长时间在外面活动,那就得戴上“棉手焖子”。没有“全副武装”,人就不能抵御风

寒。所以,人们每次外出都是尽可能多穿衣物,恨不得把家里的衣服都穿上,戴了皮帽,还要围上围巾。据说,有人因为准备不足匆匆上路,结果冻掉了耳朵、冻烂了手脚、脸上满是冻疮。长辈们都积累了许多防冻的经验和教训,也常常告诫子女:耳朵冻了,要用雪搓;手脚冻了,不能马上烤火,只能慢慢回暖。

一到冬季,人们就不约而同地按下了“御寒键”。聪明的东北人,自有抵御严寒的办法,在寒冷到来之前他们就都做好了准备。先是挂上厚厚的门帘、窗帘,然后将门窗糊得严严实实,一点缝隙都不放过,力求达到“密不透风”的程度。2004年,我到黑龙江省的佳木斯、双鸭山等地采访,发现许多机关、学校不仅有两层窗,而且有两道门,目的就是要将寒冷挡在外面。“针鼻大的窟窿斗大的风”,东北人对这句话都耳熟能详,也把这句话挂在嘴边,为此,他们总是尽可能地把所有透风的地方堵死。

为了有足够的燃料做饭取暖,各家各户不仅尽可能多地收回庄稼秸秆,而且对野外的树枝、树叶、杂草也都当成“可用之材”。为了弥补燃料的不足,生产队每年都会在入冬之前,组织壮劳力到几十公里外的林地搂树叶、捡枯枝,然后平均地分给各家各户。放眼望去,村中到处都是柴垛,房前屋后都堆满了柴草,许多人家的柴垛都不止一个。

收回了大地上的粮食和蔬菜,必须妥善储存。因为粮食不怕冻,所以如果家里放不下,就把粮囤放在院内,但要防备老鼠

啃咬。蔬菜一般都怕冻,所以人们就在封冻前挖好菜窖。这样的菜窖,一般都为方形,深度都在一米以上,根据需要,可大可小,储存的品种不外乎白菜、土豆、青萝卜、胡萝卜、大葱之类,往往是吃一点取一点。虽然天寒地冻,但菜窖因有柴草和白雪覆盖,蔬菜都不会“挨冻”。而那些留根的大白菜,只是从地面移栽到了地下,不但不会萎缩、干枯,反而还会继续生长。

为了抵御严寒,家家都烧土炕。锅台与土炕都是相连的,做了饭也烧热了炕,可谓一举两得。土炕的温度,一般都能维持几个小时。当然,火炕也有冷热不均的问题:炕头热,炕稍凉。如果是高手搭建的火炕,烟火在炕洞里绕道而行,填满烟道所有空间,就可以缓解冷热不均的问题。为了照顾老人,儿女们都把炕头让给老人,自己则睡到炕稍。但是,庄稼秸秆有限,不能想烧多少就烧多少,必须精打细算、细水长流。

而仅靠火炕还不足以解决室内取暖的问题,于是,烧柴做饭遗留的灰烬,就成了珍贵的“热源”。人们做熟了饭,立即将灶膛里尚有余热的草灰掏出来放进火盆里。当地人使用的火盆,有铁制的,铜制的,也有胶泥烧制的,虽然泥的不如铁的、铜的坚固,但从使用效果来看,还是胶泥的更实用,所以用泥火盆的多。如果火盆里的灰烬压实了,也不频频翻动,那么火盆的热度可以保持几个小时。等到做下一顿饭时再“去旧换新”,火盆也就可以继续发挥它独有的

作用。一些上了年纪的老人,常常整天守着火盆,只要在火盆上烤一烤手、在火盆边上捂一捂手,暖流很快就传遍了全身。外面的人进屋,也都是先在火盆上烤一烤、捂一捂,就驱走了凉意。每当有客人来家,主人也都热情地请他们上炕、坐到火盆边烤火驱寒。

当然,寒冷带给东北人的并不都是“负面”的,冰雪世界也给人们带来许多喜悦和情趣。

冰天雪地是个不耗电的硕大“冰箱”,有多少食物都不愁存放。为过年准备的鸡鸭鱼肉、冻豆腐、冻饺子、粘豆包,都可以放到缸、厨、柜、盆里面冻起来,慢慢享用,有些东西即使存放两三个月也不变质。人们可以在一个冬季蹲在家里躲避严寒,舒舒服服地享用自己的劳动成果,当地人称之为“猫冬”,很多东北人也都是“猫”在家里过冬。但少年儿童却不想呆在家里,天性好动的他们,喜欢走出户外滑雪、滑冰、打陀螺,享受冰雪带来的快乐,常常玩得忘记回家。当然,到了最冷的时候,家里人就不让他们去外面玩了。

这里描述的是50年前东北人过冬的场景,那时的经济还很落后,人民的生活也比较艰苦。听说此后东北已不那么寒冷了,甚至频频出现暖冬,我曾为那里的乡亲们感到庆幸,随着各种信息的传播和相关知识的普及,我渐渐明白了:气候变暖并不是什么好事。

经济发展了、生活水平提高了,气温也随之提高了。气温的提高,不是哪个地区独有的现

象,而是全球所有国家都面对的问题。气候也越来越不正常了,极热极寒天气频频出现。有的地方,春秋变得越来越短,冬夏变得越来越长,甚至一步入夏、瞬间变冬。就说我生活了几十年的银川,现在也比当年初到时暖和多了。

近些年来,全球升温明显加快,自然环境也有恶化的趋势。气温的升高,将引发一系列问题:温室效应、冰川融化、海平面上升、生物品种减少、沿海城市将被淹、一些岛国或许不复存在,人类也将面临生存危机和各种各样的考验……种种迹象都向全人类发出警告:地球气温再也不能升高了,必须尽快采取措施,遏制气候的变化。

如今,为了防止地球气温上升,世界各国都行动起来了,相关的国际会议也开到了第26届。许多国家元首亲自出面,向全世界做出庄严的承诺,履行国际义务。可见,气候变化问题已经到了多么严重的程度。

造成气温变化的是工业的高速发展和能源的过度利用,西方经济发达国家对此更负有不可推卸的责任,自然也应该做出相应的补偿。我国也在积极地履行国际义务,制订了碳中和、碳达峰的目标。对于生活在这个地球上的人来说,都是各种资源的消耗者,就应该知道自己该干什么、不该干什么,再也不要让地球“添堵”了。

因为在寒冷地区生活过,所以我曾希望气候越暖越好,现在,我不再有这样的愿望了,因为冷不一定是坏事。☹️



消失的“二等车”

● 瞿光唐

上世纪六七十年代，江苏南通地区开始有了“踏二等车”的新行当。在通东土话中，把骑自行车载客称为“踏二等车”或“拉二等车”，乘客自然就是“坐二等车”的了。

那时候，交通运输业非常落后，乡村与城镇之间公共汽车很少，在农村只有少数镇上有停靠站点，人们出远门或到城里，都要到有公共汽车站点的镇上去等车。“二等车”随着自行车的普及而流行起来后，承担了短驳或长途载客的任务。平日里，走亲访友、办公出差的旅客先乘公共汽车到大集镇的车站

下车，然后再转乘“二等车”去目的地。

当时，从我老家严灶去往县城金沙的公交车尚未开通，交通很不方便。每年暑假，我去上海看望父亲，花费两三毛钱搭乘“二等车”去金沙，然后乘坐公共汽车去南通港搭乘长江客轮。倘若步行20多里，既累又费时，坐“二等车”也就成了最佳选择。

好端端的自行车，缘何被称为“二等车”？原来，载客的自行车，无论从哪方面看，与公交车相比，只能被列为第二等级。再者，被称为“二等车”的，其后座必须要有一

个载物架子，在后轴两侧安装简易的脚踏板，中间还得系上个与三角架同样大小的布袋，以便存放车主的随行小物品。没有这个载物架的自行车，不能称为“二等车”。载物架通常是给客人坐的，真正的“二等车”还会在载物架上铺上一块木板，并用螺丝固定。更高级的还有用棉花垫垫在上面，这就是软座了，乘客坐久了也不会疲劳。

当年的“二等车”，大多数是永久牌或者凤凰牌，这类车子工艺精良，经久耐用，骑行平稳，深受老百姓喜爱。当然主要还是看

“二等车”师傅的车技了。在我的记忆里，几乎所有的二等车师傅都是车技高手。

那些专业从事“踏二等车”的，须经考试合格后领取“派司”才能上路，他们的硬牌照白底红字：“自行车搭客证”。无证无牌的自行车载客就被叫作“野鸡车”，野鸡车载客，经常会受到专业管理人员的拦截。

在人民公社管理体制下，如无特殊情况，青壮年劳力每天都得出工，无故旷工干私活是违规的，“拉二等车”赚私钱更是违法，被归入“资本主义尾巴”一类。

为躲避查处，骑车的和坐车的常常事先订立“攻守同盟”，如遇有人盘查，则谎称是带亲友出门，便会化险为夷。“文革”期间，“外调”人员多，无论正规的“二等车”还是野鸡车，生意都很红火。

上世纪六十年代之前，自行车算是稀罕物件，南通农村拥有自行车的人凤毛麟角。到了六十年代中期之后，自行车才悄然流行，但仍很稀少。那是计划经济时期，买自行车还得凭票，即使有钱也可能买不到。倘若

有人置买了一辆哪怕是半旧自行车,必然会惊动四邻。说它比现在的轿车还“金贵”,并非虚言。

那年月,为了增加收入改善生活,家里有自行车而又头脑灵活肯吃苦的人,就悄悄地干起了“踏二等车”的营生。当时二三十里的路程,“踏二等车”才两毛钱,但这“两毛”可不是个小数目,有的社员出一天工还换不来两毛钱。而“踏二等车”,如果一天能拉上几趟生意,就顶出几天工了,何乐而不为。

坐“二等车”出行,除了不能遮风挡雨外,既能一路自由观风赏景,又可避免晕车之苦。

坐“二等车”出行灵活自由,随叫随到,不用苦等,说到哪就到哪,一步到位。

“踏二等车”的为了挣钱,而坐“二等车”的则贪图方便、省钱,真可谓互惠互利。

改革开放后,客运交通发达了,自行车进入了千家万户,人们不再为出行犯难了,但“踏二等车”依然还有市场。上世纪九十年代年前后,“踏二等车”不再是偷偷摸摸的行为,随着工人下岗的增多,渐渐成了人们谋生的职业。这时的载客工具也上了层次,由自行车变成了电动三轮车,被称之为“摩的”。如今,城市建设飞速发展,出于市容美化的需要,三轮车载客也逐渐从客运市场淡出。

当下,南通城乡的“二等车”早已被出租车所取代,但“踏二等车”在车站、码头、集镇等处专门从事载客服的繁忙景象,却永远定格在人们的记忆深处,挥之不去。☺



犹忆当年藏汉情

● 吴志强

上世纪70年代末至80年代初,我有幸在西藏度过了5年又3个月的童年光阴,跑完川藏全线、上拉萨坐飞机、看部队射击表演、进原始森林、攀高山追河流、打桃子吃野果找药材……那里的山、水、人,都给我烙下了深刻的痕迹。

我是跟随父亲单位变动去到西藏的,先后在西藏的波密县(当时尚属昌都地区)扎木镇、林芝县八一镇两地上学,我因此认识了一些藏族小伙伴,大致了解藏族孩子的特性,还入境随俗,耳濡目染,学了一些藏语。

那时的扎木小学,是由政府出资办的,校舍由石头砌接,比较耐用、结实,学生主要是周围藏族公社的藏民孩子、附近地方单位(指挥部、工程队等)职工的孩子和驻军部队干部的

孩子,每个年级分为几个班级,汉族学生和父母属于单位职工的藏族学生,放在一至三个班级,使用四川版的小学五年制课本;小学三年级以上的班级(俗称汉族班),每周有两节藏文课;附近(实际至少为几十公里区域)藏族农牧民家庭的学生,另外开设一两个班级,他们穿戴藏式服装,整天说藏话,与同年级汉族班的汉族同学几乎没有来往,年龄也大了不少,身体素质好,教师多半是藏族老师,用藏话授课,也教浅显的汉语。

初上藏文课时,藏族任课老师笑咪咪地动员我们:“你们以后回内地了,会说几句藏话,会认几句藏文,会写几个藏字,会唱几首藏歌,哦呀,巴扎嘿,肯定很牛!”

老师的动员令确实有效,不过众多汉族学生真不是那块

●朱乃波



记忆中的煤油灯

前几天我在手机上看到了一组东北老照片,许多老物件使我感到十分亲切,其中的煤油灯更是深深地吸引了我,许多有关煤油灯的往事不由得浮现在我的脑海里……

在上世纪七十年代前,电灯还没有普及,煤油灯是人们普遍使用的照明工具。当时的煤油灯主要有两种:一种是马灯,室内外两用。灯罩是玻璃的,灯头是用铜制成的。灯头一侧有一个可调节灯绳长度的旋钮,以控制灯的亮度,以棉绳为灯芯,棉绳的下方伸到灯座内。灯座注满煤油,当时俗称洋油,棉绳把煤油吸到绳头上,把灯头旋紧在灯座上,用火柴点着绳头,罩上灯罩就可以使用了。马灯有提梁,在室外使用较多。一种是在室内照明使用的煤油灯,多为玻璃材质,下

料,单看课本的插图便知其意,学起来却煞是费劲。学生们朗读藏文句子,尚能勉强跟着老师调子,单独讲就麻烦了,结结巴巴的,舌头不听使唤,不能连续流畅地朗读,至于认和写,更是一塌糊涂,藏文貌似一样形状的文字,学生临摹、抄写了多遍,也搞不懂意思。好在藏文不是汉族学生的必修课程,也不考试,要求并不严格,以至后来上课时,老师开头带领学生读几段简短藏文,而课堂的大部分时间,就用汉话讲解西藏的历史文化、风土人情,这倒是吸引了孩子们。自然,班上几位藏族职工的孩子,学藏文可谓如鱼得水,汉语口语也非常流利,我常与他们交谈,学了点藏

族日常用语,他们偶尔与隔壁藏族班的孩子交流,藏话如行云流水,彼此有说有笑,我只能听懂部分口语,再从他们的表情和手势,大致推测语意。

有一阵子,我的座位后排就是一名藏族孩子,汉语姓名叫江村,是位军人子弟,他与我很好,多次给我带军用压缩饼干,味儿真不赖!他上课老是调皮,常在我背上抓痒、贴纸条,我和他玩耍,惹恼生气了,就喊他“江青”,然后赶紧跑开。

在扎木小学度过了两年多时光,1979年夏季,父亲调离扎木工程一队,我也得离开母校,专程向校长、老师、同学告别,藏族罗布校长拍了我的肩膀,讲了

些什么话,我基本没听明白;班主任殷老师轻轻擦掉我眼角的泪水,低声安慰我,今后方便的时候,再回来看看;几位同学泪眼涟涟跟我说再见,江村硬塞给我一只海绵文具盒作纪念,我却傻乎乎没想到回赠他什么东西。

我转学至几百公里外的林芝地区八一镇交通子弟小学,这所小学是基地住扎八一镇的几家国营企业联合办的,学生通常是来自交通系统单位职工子弟和本镇事业单位职工子弟,教师由企业职工和知青构成,教材采用较难的上海版小学五年制课本,没开藏文课程,虽然学校也有少量藏族学生,融合在众多汉族学生里,平时用汉话交流,他

面是底座，肚大腰细，上面是灯头，有的安装旋钮控制灯绳长短以控制亮度，外装玻璃罩。有的煤油灯则比较简单，没有旋钮，也没有灯罩。

在那个生活物资非常匮乏的计划经济年代，买东西要凭票证，煤油也要凭票供应。一般人家都非常节俭，用煤油也格外节省，晚上尽量少点灯，早熄灯。我小时候，为了节省煤油，爸爸就在炕头的墙上凿了一个方洞，安了一块玻璃，把煤油灯放在炕头的墙台上。这样在晚上做饭时，厨房和屋里都有光亮。

我家的煤油灯是玻璃的，呈蓝绿色，像一个特大号的精致的酒杯，圆底座，细腰大肚，灯口上有一个铜盖，没有可调节的旋钮和灯罩。

为了用灯方便，姐姐还用空墨水瓶制做了一个简易煤油

灯。先在瓶盖上钻一个圆孔，上面盖上一个铜钱，然后将牙膏皮制成的灯芯管插到圆孔里，用棉花或线绳做灯芯，装上油，点燃就可使用。

到了晚上，煤油灯火苗如豆，光亮微弱，我和姐姐就在亮光下写作业，母亲在一旁做针线活，灯光将人影投映到墙上，火苗不时地跳动，人影也在晃动。煤油灯产生的油烟呛人，早晨洗脸时鼻孔都是黑的。

母亲心灵手巧，时常用剪纸的方法给我们剪些形态各异的小动物，十分逼真。我们把剪纸用灯烟熏黑，像涂了色一样，很好看，然后贴在墙上欣赏。

母亲还给我和姐姐讲过有关煤油灯的故事。说从前有一个大户人家，家里有个公子，长得英俊潇洒，天天读书学习，有天晚上公子正在看书，忽然推门

走进来一个年轻漂亮的青衣女子，和公子攀谈起来，自此这女子晚上经常来，两人感情日深。后来公子变得面黄肌瘦，不思饮食。家里请来了一位道士来看病，这个道士屋里屋外走了几圈，口中念叨：“此怪乃小嘴大肚，就在你里屋住。”然后到里屋找到了一个青色的煤油瓶，说道：“就是此怪作祟！”命人架起木柴，将瓶子投入火中，只见瓶子爆裂，有鲜血流出。此后书生的病便慢慢好了。我听了这个故事，看见煤油灯就害怕，后来母亲再三讲，世界上没有鬼神，不要害怕，我才逐渐消除了恐惧感。

煤油灯是贫穷落后的时代产物，却是人们弥足珍贵的记忆。

这正是：又见油灯忆旧年，摇曳闪烁在眼前。苦乐年华往昔事，乡情缕缕记心田！

们之间才偶尔说藏话。

小学毕业后，我考入八一镇中学，每个年级专门设置藏族班招收藏区农牧民孩子，汉族学生班级则使用全国统编初中课本。

我父亲的单位叫公路工程维护队，主要任务是维修公路，众多同学的父母多半与公路有关联，无论藏汉职工，大家和谐共处，互帮互助。我特别喜欢藏族职工家庭，我等汉族孩子去到他们家玩儿，常常拿出糖果、奶酪、酥油茶，非常真诚。

春天的一个周日，父亲去拉萨出差，家里只剩我一人，我爬上自家房顶，一脚踩穿牛毛毡，当即落地摔晕，隔壁扎西次仁大叔一家几口人，急忙把我抱到医

院抢救。医生叮嘱大叔，回家观察，察觉娃呕吐、头疼等症状，再送医院。一行人回到大叔家里，大叔和阿妈忙着热牛奶、熬稀饭、煮牛肉，尽量给我增加营养，不时关注我的动静。

我还喜欢与父亲单位的藏族孩子玩牛骨头游戏，模仿坝子上放牛的藏族孩子用牛鞭子扔石子，我也去过脸熟的藏族孩子家园子里打核桃吃……同龄的藏族伙伴们，身子棒、力气大、耿直乐观、能歌善舞。那阵子的我，从内心里羡慕藏族孩子享受了国家的特殊政策：学费减免、招工优先、生育政策照顾……就连单位的半藏半汉家庭，常自称或被为“团结族”。

尽管小时候在西藏学了一阵藏语，接触了不少藏民，结识了好几位藏族伙伴，几十年过去，到如今我仅仅能念叨简单的藏语单词，诸如“急起耸拟”（1234）、“动家学”（揍人）、“卡拉沙”（吃饭）、“土及其”（谢谢）、“亚古都”（好）、“毛主席赤拉丁巴学”（毛主席万岁）等等。

也不知当年那些叫央金、卓玛、顿珠、边巴、平措的兄弟姐妹们，还有那三位都叫旦增、只好被分别叫做“大旦增”“小旦增”“胖旦增”的藏族伙伴，今日的境遇如何，相信日子应该越过越红火。现如今偶尔看见穿藏袍、说藏话的人，心里依然有一种特别的亲切感。

● 王 骥



冰场上的“江湖时代”

滑冰,是很多北京人冬天的锻炼和娱乐项目。特别是我们这些上世纪四五十年代出生的人,滑冰更是青春记忆的一部分。从五十年代开始,什刹海冰场就是全北京首屈一指、参与人数最多、最红火的滑冰场。

我是小学四年级才开始练习滑冰的,记得有一个周六,妈妈下班后带着我去王府井北口八面槽的利生体育用品店,花24块钱买了一双国产的花样滑冰鞋,黑色牛皮面儿、牛皮底,电镀的钢冰刀。

我们班苏联同学李·亚历山大曾多次约我一同去滑冰,他穿的是苏联生产的冰球鞋,他还有冰球杆。冰场上他横冲直闯,真是撒了欢了。六年级时,我才换了一双冰球鞋,我不打冰球,就凑合滑着玩,虽然滑得不好,但整个寒假我是滑冰场的常客。上中学以后,寒假期间参加北京市少年宫篮球冬训,还要去工人

体育馆游泳,用在滑冰锻炼的时间反倒不如从前上小学时了。

常来什刹海滑冰的人,基本上是家住城里、不同年龄段、不同职业的滑冰爱好者,其中最多的是中学生,一句“去什刹海滑冰吗?”堪称当年的时髦用语。

冰上运动,家庭经济状况很重要,买冰鞋是要花钱的。当时北京市生活最低标准每人每月8块钱,一双最便宜的冰鞋24块钱,相当于底层劳动人民家庭三个人的生活费。当然,也可以单买鞋另配冰刀。当时口碑最好的国产鞋是天津生产的纯牛皮面、牛皮底冰鞋,配上齐齐哈尔冰刀厂生产的黑龙牌冰刀。花样刀8元、跑刀10元、球刀16元。而进口滑冰鞋和冰刀,当时公认最好的是加拿大、芬兰、瑞典和北欧诸国及日本生产的。那年月谁要是能穿上一双国外生产的冰鞋上冰,会引来不少羡慕的目光。

当年,什刹海冰场有一个破衣拉撒滑球刀的“高人”,只要他一上冰,他的周围一准儿围成圈,附近的人都停下来挤着观看。

那时,冰场的东南角是冰球训练区域,分两部分。一是分拨打比赛的区域,有板子围着;另一部分用铁丝捆绑在一起的两三层杉木树棍(盖房搭脚手架用的)围着,是练习带球和射门的区域。

这位“高人”不打冰球,只在冰球区西北侧花样区附近踢醉八仙、玩十八摔(冰上的高难度动作,类似武术中的醉拳),动作难度很大,一般人很难做到。当他两只冰刀同时落地、完成这套高难动作时,总是能收到一片掌声。有时候他也滑几趟“大圈”,速度很快,那些穿跑刀的人也未必追得上他。

这人平时总是带一顶很旧的狗皮帽子,穿着清洁队的蓝色旧工作服,脚上穿的是一双高档次的冰球鞋,而冰球鞋却被一副专用的盖脚布盖住。听说他在中学学习很棒,由于家庭出身“不硬气”,只能到清洁队当工人,每日用大铁锹往运脏土的解放牌卡车上装垃圾。他的真实姓名我们不知道,冰场上人们和他打招呼都叫他“三元儿”。如果你不知道“三元儿”,没见过他滑冰,那你就是没来过什刹海冰场,起码不是常来滑冰的人。

不少人写文章、写小说或编电视剧时,给什刹海冰场冠以了比较“血腥”的背景,称其为“北京市茬架最多地方”。其实人们常说的什刹海冰场茬架、打架往

往不是在冰场里面,而是在冰场外北海公园后门附近,那里既没有工人民兵,也没有警察,打出脑浆子都没人管。冰场内的茬架只是说说而已,或者是动静不大的肢体接触。

记得有一次两拨人因“拍婆子”打架,事发地点在冰场的东北区域,起因是有人和陌生女孩搭讪,想和人家女孩认识。陪女孩来的男生都是血气方刚,要教训前来搭话的小子。兵戎相见的双方都是《沙家浜》胡传奎唱词中的“十几个人”,可是没有“七八条枪”,只有穿在脚上和拿在手中的十几双冰鞋。

看来在冰上见血了,血是热的,滴到冰上有几个小坑。两拨人的推推搡搡影响到跑大圈的正常滑行,跑大圈的人都停下来围过去看热闹。可能是围拢过来的人太多了,冰层厚度无法承受,突然冰面向四周发出“咔、咔、咔”连续几声巨响,看热闹的人随着冰裂声慌忙四散而去。

散场后,双方应约来到马路对面北海公园后门附近的空地上,围了很多人,有双方都认识的中学生正给说和,没多久,两拨人就握手言和各回各家了。

滑跑刀的从来不去冰球区,一般都是滑大圈跑道,累了休息会儿喘口气,接着跑。穿着跑刀滑大圈儿男的多,女的少。凡是敢滑大圈儿的女生水平都不差,特别是转弯处几乎不减速的倒脚和上身的倾斜控制,没有几年的功夫,真还滑不了。

有个滑跑刀的女孩,一米七左右身材高挑,穿上冰鞋往冰上一站,比平时高出7公分,腿显

得更长了。她要是一跑起大圈,必有十几个男人跟在后面跑,算是比较招眼的女孩。她弯道拐弯时倒脚很熟练,由于速度快,追逐滑行的男人经常有在弯道转弯时滑倒的,引来附近人们的一片笑声。

“拍婆子”,是什刹海冰场心怀不轨之男人做的无聊事,他们希望在这里通过滑冰结识一些身体健康、热爱体育运动、充满活力的女孩儿。能够穿着跑刀在大圈儿跑上个十几圈的,能够穿着花样刀在冰场中心旋转几周的,都是他们涉猎的目标。

有些“冰上流氓”飞速穿行在跑道中,有意识撞倒漂亮女孩儿,然后他的同伙再将漂亮女孩儿扶起,帮人家打掉沾在身上的冰渣儿,借机和人家攀谈。更有甚者,看到独身或两三人一起的漂亮女孩从身边滑过,会立即迎头追上,再来个紧急刹车,故意摔倒在女孩脚下,装出疼痛的样子,“哎呦”“哎呦”呻吟两声。不过成功的几率很少,卖惨没用。

当年有不少人来冰场不是滑冰,而是会朋友或约人谈事儿,冰场成了北京市自由人际交往的最佳地点。塑料底的黑条绒棉鞋在冰面上站久了,两个脚心和十个脚趾就会发凉。穿将校靴、三接头皮鞋,鞋里加个毡垫,站在冰上固然可以抵御凉气对脚心的侵袭,但是穿牛皮底鞋走在冰上容易滑倒。渐渐地,站冰的人越来越少了,聊天儿、抽烟的人都聚集在岸上,龟缩在了大衣里,既避免了摔倒露怯,也不会遭到不法之人“飞”(抢)走你的羊剪绒皮帽子。

当时盛锡福生产的羊剪绒皮帽市场统一售价23元,也将近北京市最低生活标准三个人一个月的生活费。飞羊剪绒帽子的事,无论社会上还是冰场时有发生,有人去公安局派出所报案,警察表示很无奈,告诉被害人“要用革命的两手对付反革命的两手”“找几个人抢回来!”。

一天晚上,一位著名法学家的儿子小禹哭着找我的一位家住中央某部委大院的朋友,说自己的羊剪绒帽子在冰场被人给飞了。我这朋友说“明天跟我去冰场,给你飞一个”。第二天,两个人骑车接近北海大桥时,正好看见前面一个人带着一顶新的羊剪绒皮帽子。我那朋友上去就要伸手,被小禹给叫住了。他说,“别抢他的,这人我认识,他是四哥”。我那朋友说“什么四哥?哪儿的,我不认识”。小禹说他是某某的儿子,老四。我那朋友认识他家的老二,“那就别飞他的了”。后来他们在冰场里飞了一顶陌生人的羊剪绒帽子,就算把小禹的帽子给找回来了。

1969年春节前,我告别了什刹海冰场,去陕北插队了。不过每年冬天回北京探亲,还是会被朋友们邀请去什刹海冰场聚一聚、滑几圈。这时再看北京的年轻人,茬架的越来越少了,茬冰的反倒多了起来,相互炫技,各显神通,热闹极了。马裤呢大衣、将校呢军装,也逐渐被冰滑专项运动服装挤出了冰场。

几十年一晃而过,往日的喧嚣已经散去,但什刹海冰场上的时光却让人难忘。☺



十年寒窗半数空

● 高峰

我从小学到高中毕业，恰恰是十年时间，可这十年里，书读得不多也不累，绝谈不上寒窗，而是断断续续、曲曲折折、离离奇奇。

我上的小学是有名的——北京景山学校，直属中宣部，十年一贯制，一个七岁孩童走进景山学校，十年后走出这里时，就直接面对大学校门了。这么好的一所学校怎么就接纳了一个来自大杂院里的我呢？这要从我的幼儿园说起。

我所在的幼儿园是街道办的一家极平民化的托幼机构，却与大名鼎鼎的景山学校只隔着一条胡同，直线距离不超过五十米。或许是照顾近邻的面子？反正是给了我们这个街道几个名额，应试的考生里就有我。

还记得那是一个天高云淡的初夏午后，我去景山学校考试，考试内容已完全没有印象，只有我一个人被录取了。

人生中有太多的偶然，如果我家境富裕，或许能去好些的幼儿园；假若我家穷得连几块钱的托幼费也付不起，那我就连街道托幼班都进不去。无论怎样我也都进不了景山学校，可我就是进去了。

景山学校真不愧是培养苗子的好地方，它为学生提供了优质的教育资源，也给了我极好的启蒙教育，学外语、阅读课外书、教习书法、写生画画……

就拿阅读来说吧，从一年级起，每个星期六的上午第四节课是阅读课，老师会搬来一大摞书，有连环画、画报，学生们随意

挑选自己喜欢的书，不限制换书的次数。我的阅读速度很快，一堂课上，读上两本是没问题的，算算看，一堂课3本，一个月是12本，整整三年，我读了至少有300本书！已经读完了几百本书的我，刚满十岁。在读到三年级的时候，学校里还增加了精读课，选的教材是孙犁的《白洋淀》，老师会选择其中的一些章节讲解，书可是一个学期都放在学生手里，于是我把它从头到尾读了一遍。

这是我平生第一次有机会接触长篇读物，读过之后发现原来还有这么厚的书，而且通篇讲的是彼此衔接的故事，这本书我读了至少三四遍。学期末还书的时候，别人的书都新新的，只有我的，破角磨边，已经有五分残旧了。

“文革”期间我在家长期休息。再复课的时候我已经是五年级的学生了，没上几天课，就又毕业了。

上中学，真是简单极了，就近入学，不需要任何手续，直接到学校报到便是。我上的是168中，原来的帅府园中学，狭小破旧，只有长短两排平房、一个篮球场。

因为是就近入学，所以学生不论学习成绩，不管家庭出身，大家平等地坐在同一间教室里。以学校为中心、以五百米为半径画一个圆，有外贸部、市政府、报社、总参家属楼，也不乏脏乱破旧的平民大杂院。于是我的同窗或出身显赫，或世代书香，或家境贫苦。

虽然同学们来自不同的家

庭,可我们相处得极好。从那些读书人家,我借阅到了大量的书籍;从高干子女口中得知,原来他们在小小的年纪就曾经漂洋过海,陪同父母做过“驻外使节”,见识过广阔世界;与那些平房院的同学玩得同样嗨,养猫、玩鸽子、斗鸡、打克朗棋……初中的头两年,大家是在无所事事中混过来的,读书好坏都是一样的结果——上山下乡。

我那时的调皮捣蛋是出了名的,上课接老师话茬儿更是常事儿。农基课老师讲“制作沼气需要新鲜的人粪尿”,我一定要搞明白新鲜到什么程度,“必须是冒烟儿的那种吗?”卫生课老师教授中医如何搭脉并且在一个女生手腕上示范,我惊诧“老师您以前当过兽医吗?”

然而,如此顽劣的我并没有被老师踢出教室,反而得到了某种关注。记得数学老师王自仪曾举着我的作业本,在教室里走一圈展示给同学们,“瞧瞧高峰,这阿拉伯数字写得多漂亮!”外语老师李宝玲在示范课上把我喊起来念课文,课后她告诉我:“这个班上,你的发音最好。”

初三的时候,学校有了一个高中班,这是“文革”后的第一届高中生,据说他们是可以直接念大学的,花名册是按考试成绩排序的。于是,我开始好好念书,拼命念书,而且结果很是不错,成了班上的优等生。初三毕业考试,我的成绩不错,政治优,数理化语文外语,除了语文99分外,其余的全部是满分,五门功课,我考了499分!高中,稳拿了!在200多名毕业生中,能上

高中的只有30人左右,我信心满满地等着那纸入学通知书。

高中录取名单公布,没有我!问管毕业分配的老师为什么,回答是:上山下乡才是知识青年的必由之路!

16岁的我就这样从中学毕业了,无奈地走出了校门,老老实实又心有不甘地进了待分配班,准备去走那条通往广阔天地的必由之路。

我母亲绝不认可自己优秀的儿子被拒绝在高中校门之外,她拿着我的考试成绩单,找到区、市教育局,请求给好学生一个读书的机会,结果当然是没有结果。

那个管毕业生的老师在待分配班的全会上,指名道姓地批判质问我:“高峰,听说你妈还找到了教育局,责问为什么你的成绩好不能上高中?请问,国家哪条法律规定了,学习成绩好就一定要上高中?”说得那么理直气壮,底气十足!我羞愧难当,几乎把脑袋扎在裤裆里,像是犯下了什么见不得人的滔天大罪。

然而,我做梦也没想到在自己已经认命的时候竟能峰回路转。那年月,有好些去“五七干校”的干部返京,高中班上给他们的子女预留了一些名额,因为各种原因,名额富余了,于是,要从待下乡的学生里补上几个。苍天有眼,我的机会又来了!

在几位老师拟定的名单中,第一个就是我。还是那位批判过我的管毕业生的老师来到我家,站在院子里高声宣布:“高峰,你明天去上高中吧!”没有一纸一字,只有她的一声高喊,我

就成了高中生。

我坐进高中教室时,其他同学已经开学两个月了。高中两个班,一共七十名左右学生,是从两所中学四五百学生里挑出来的,难似科举。

高中一年级,是我拼命读书的一年,为了一个名副其实的好学生。那时候学校里经常组织各种比赛,学校会把比赛获奖人名公布出来,用大红纸张贴在大门口的墙上。我还记得,在成语知识、速算竞赛中,我都进了前三名,看着自己的名字写在红纸上,心中很是满足。

可惜的是,念到高二的时候,我们上一届的高中班毕业下乡了,这预示着我们的命运也将是一样,所有人的学习劲头儿从此放松下来。

这时候,年级里有了为上山下乡做准备的各种学生组织,像“侯隽小分队”“邢燕子小组”,这些幼稚的小青年在城市的教室里举手宣誓:“扎根农村一辈子!”

高中毕业,我的大学梦彻底破灭,到底还是走上了上山下乡的康庄大道。

恢复高考,我和同时代几百万青年一起,迎来了读书的春天。我拼尽全力去迎接可能改变自己命运的大考!我们高中班的同学36人,在经历了离开学校、务农从工数年后,在七七、七八两届高考中,有28人考进了大学。十年寒窗半数空无疑令人叹息的,但幸运的是我遇到那么多良师益友,不仅填补了岁月蹉跎的遗憾,而且始终鞭策我不要偏离梦想的轨道,不能虚度光阴。☺



阎肃与李文辉的爱情故事

● 关胜宇

阎肃是我国老一辈著名的音乐工作者，曾创作的《江姐》《说唱脸谱》《敢问路在何方》《雾里看花》等作品，深受听众喜爱。

2016年2月12日，阎肃因病医治无效去世，终年86岁。

阎肃去世以后，82岁的妻子李文辉，承担起了整理丈夫遗作的重任。

1950年，阎肃成为西南青年文工团的一名演员。

作为新人，他特别机灵，团里的大小事务，但凡能帮得上忙

的，他都会去抢着做。

正是因此，阎肃练就了多才多艺的本领，创作、编剧、导演他都在行。

阎肃下有两个弟弟，还有一个妹妹。

父亲去世得早，作为家中长子，除了自己，还要照顾好母亲和弟弟妹妹。

阎肃在单位特别积极上进，也特别有才华。

1955年，按照工作调动要求，阎肃到空政文工团工作。

那几年里，生活特别艰辛，阎肃即使作为

文艺工作者，也要跟着到连队基层体验生活。

做饭、养猪、打扫卫生、搞维修，他样样都做。

在一线体验生活的日子里，阎肃创作的源泉喷涌开来。

1959年的一个傍晚，他和战友们在夕阳里，看着战机训练归来，脑海里的音符开始跳跃起来，于是创作出了《我爱祖国的蓝天》。当时，这首歌在全国广为流行，作为词作者阎肃在业内开始小有名气。

这一年，阎肃 28

岁，放在那个年代，早该结婚成家了。

阎肃也渴望婚姻，一来因为出身贫寒，生活极为拮据，养家会让他肩上的担子，变得更加沉重。二来在部队待了几年，接触女孩的机会少之又少。没钱没机会的阎肃，终于在1960年遇到了李文辉。李文辉经大姨和文工团团团长做媒，与阎肃处起了对象。

一开始，两人一个在东北，一个在北京。那时候交通远不比现在便利，见一面并不容易。他们只能通过书信进行交流。

写东西是阎肃的专长，每封信寄出去，字里行间都透着一股甜蜜。当时，阎肃与李文辉都互赠过照片。阎肃精心挑了一张较为帅气的照片，李文辉看后觉得小伙子很精神。通过一段时间的书信传情之后，遭受缘慳一面之苦的李文辉，终于忍不住跑到了北京。初次见面，李文辉挺失望的。照片中的阎肃，与本人有点不一样。

古往今来，大部分年轻人处对象，都追求“外貌至上”。

当李文辉看到眼前个子不高，相貌平

平,甚至还有些驼背的阎肃时,心里不由产生了一种落差感。这感觉就好比当代年轻人网恋,两人在网上聊得火热,奔现之后被现实泼了冷水。那时候,阎肃不仅长得不够帅,因为家里条件差,穿衣也从不讲究。李文辉看他穿着土气的线袜,穿旧了的军裤不舍得扔掉,套在里面当衬裤。不帅,又不爱打扮,这样的小伙子找对象,的确有难度。

当时李文辉有些骑虎难下。自己看不上阎肃,连家里人也跟着反对,但又不好直接拒绝,媒人的面子还是要顾及的。这时候,两位媒人开始发挥作用,给李文辉做起了思想工作。人有所优,固有所劣。生活简朴,是那个时代的追求。而且阎肃是团里准备发展的潜力干部。

阎肃的才华,李文辉也早已领略。如此上进的一个年轻人,李文辉也不想错过。经过一番心理挣扎后,李文辉跟阎肃处了一年,然后步入了婚姻。结婚之后,因为工作的原因,两人分居两地,平时很少有见面的机会。有一次假期,阎肃便匆匆去东北找李文

辉相聚。他们在一起18天。那段短暂又难忘的时光里,阎肃并没有带着李文辉游山逛水,而是将自己闷在房间里搞创作。

1962年,阎肃所创作的歌剧《江姐》问世。在那个精神文化食粮极度匮乏的年代,《江姐》广受观众好评。

当时在上海一共安排了五场演出,有观众便连续五次排队买票。因为看得多了,有观众甚至能背下歌词和台词。一部歌剧被看了又看,这就是《江姐》独有的魅力。《江姐》让阎肃一举成名,因此还受到过毛主席的接见。这部作品,奠定了阎肃在创作界的地位。

丈夫事业有成,李文辉也很争气,先后生下他们的女儿阎茹和儿子阎宇。那时候,浸在幸福中的母女仨都不会想到,有朝一日会走到对簿公堂的地步。

生下一对儿女之后,李文辉随丈夫工作关系,调到了北京一家文娱单位。一家人好不容易聚首,却赶上了特殊的历史时期。在那段动荡里,阎肃担心拖累妻子和儿女,便对李文辉说:“我看,咱们还是先分开一段时间

吧。”李文辉读懂了丈夫的话,紧握他的手说:“这世上哪有受不了的苦头?以后无论你到哪儿,我都跟着你。就算你被发配到北大荒,我也不能丢下你。”李文辉的想法很简单:“没有我在他身边,谁给他做饭?”爱情的力量,让他们在患难中同行。妻子的话,让阎肃暖到心间。

以后的生活中,无论遇到什么事,他都会忍让于她。熬过了艰难的10年,所有的不安被统统打碎,然后抛进时间的罅隙里化作尘埃。阎肃也终于迎来了属于他的春天。他压抑已久的灵感开始迸发,创作出了一部又一部有口皆碑的作品。1982年,杨洁临危受命筹拍《西游记》时,没人没钱没设备,整个剧组就只有一台摄像机。为了赋予《西游记》灵魂,杨洁请许镜清作曲,但词作者一直没有找到合适的人选。

那时候阎肃名气很大,杨洁担心请不动他,于是通过托朋友找到李文辉。虽然手头还有很多工作任务,但碍于妻子的面子,他把为《西游记》片尾曲填词,当成头等大事来做。

《西游记》播出之后,《敢问路在何方》成为最火的歌曲。这首歌也让蒋大为的事业,上了一个新台阶。经此一遭,通过李文辉找阎肃写歌的人越来越多。阎肃有求必应,从不推脱,主要还是因为对妻子的爱。

阎肃一生,创作了一千多首(部)歌曲和文艺作品。然而这笔宝贵的文艺财富,却为妻子和儿女之间埋下了祸根。

随着时间的流逝,李文辉和阎肃的儿女们渐渐长大成人。

从年轻到年迈,阎肃把情怀寄于工作,而没有被世事束缚。而李文辉心甘情愿,做丈夫背后的女人。阎肃对待生活乐观,是健康的秘诀。他的身体向来不错,谁都没想到突然有一天昏倒了。

那一天,他和往常一样,与李文辉在家里吃饭。饭吃到一半,毫无征兆就昏迷了。阎肃被紧急送往医院后,确诊为脑梗塞。在医院住了几个月,都是昏迷状态,直至去世。

随着年纪越来越大,88岁的李文辉越发喜欢追忆往事,怀念和阎肃在一起经历的风风雨雨。☹



“银发族”盼望接受职业培训

● 陈曦

“老年人找工作不容易!”63岁的王蕴华最近有些苦闷。从国企退休后,照顾外孙成为她生活的重心。而随着外孙开始上学,耐不住寂寞的她想要找份工作,却卡在了第一关:“以前搞技术,这几年知识更新太快,返岗很困难,精力也跟不上,想要换个方向,但不知道能做什么。”眼下,不少“初老族”渴望重返职场,但由于就业竞争力较弱,加之信息来源单一,导致择业范围狭窄。而传统的老年教育侧重于“老有所乐”,无法提供就业指导 and 技能培训。那么,在老龄化程度日益加深的当下,面对有待健全的老年就业服务体系,法规政策层面需要哪些突破?

“银发族”涌入劳动力市场

现在,越来越多的低龄老年

人选择继续工作或再就业。BOSS直聘数据显示,2022年,该平台活跃的55岁以上求职者数量同比上涨27%。岗位描述里明确“欢迎退休人员”的岗位同比上涨33%。其中,财务会计、医疗健康、出版编辑等行业占据了八成以上。

“雇佣超龄劳动者,企业无需为其缴纳社保,减轻了用工成本,而且跟年轻人相比,他们不把对薪酬和晋升的追求放在首位,更注重自我价值的实现。”从事人力资源服务多年的刘瑜告诉记者,“银发族”在就业市场有其优势,经验丰富的专业技术人员尤其受欢迎。

当下,老年人力资源存在巨大的开发潜力。第七次全国人口普查数据显示,中国60岁及以上人口超过2.6亿人,其中

60~69岁的低龄老年人口占55.83%。60岁及以上人口中,高中及以上文化程度的人口比重为13.90%,比10年前提高了4.98个百分点。

“老龄化进程的加快,给经济社会发展带来了挑战,但也蕴藏着新的‘人口红利’。”中国政法大学商学院人力资源开发与管理研究中心主任王霆分析称,很多低龄老年人身体尚好,有意愿也有能力发挥余热。若能有效开发、利用这部分人力资源,将有助于缓解劳动力供给下降的趋势,为经济发展提供新活力,对老人自身和整个社会都大有裨益。

老年就业服务体系有待健全

对于大多数没有专业特长的老年人来说,重新出发并不容易。从电子厂提前退休后,张艳林一直赋闲在家,偶尔接一些零碎的手工活儿。“这几年,养老护理员、育儿嫂等行业发展得好,我也想尝试一下,但没有系统学习的机会”。

希望转换跑道的王蕴华,同样有着“求学无门”的苦恼。她曾到当地的老年大学咨询,却失望而归:“唱歌、书法、中医……课程都侧重于健康养生、陶冶情操,找不到就业导向的培训。”

记者采访发现,作为老年教育的最主要形式,各地老年大学的办学基本围绕“老有所乐”展开,旨在增加退休生活的乐趣,尚未关注到日益增长的“老有所为”培训需求。

“随着社会发展,即便是传统

岗位,技能要求也在不断提高,老年人的就业能力和职业需求往往存在脱节,因此开展技能培训十分重要。”王霆坦言,我国老年职业教育目前主要由开放大学和公益机构开办,起步晚、规模小、不均衡,市场化程度较低。

华东政法大学经济法学院副教授李凌云认为:“目前,我国职业技能培训的主要对象是在职职工以及几类重点群体,如大中专毕业生、进城务工农民、下岗失业人员等。超龄劳动者参加职业技能培训往往没有合适的培训项目或者不符合享受培训费用减免的条件。”

记者在查询各地职业培训补贴发放规则时也发现,只有法定劳动年龄内的劳动者可参加职业技能培训并按规定享受补贴,这一限制进一步堵塞了超龄劳动者提升技能的通道。

除了再就业技能薄弱,应聘渠道不畅是“银发族”面临的另一道坎。张艳林称,自己身边亲戚朋友的资源有限,读研的女儿帮她在招聘网站上搜索职位,发

现不是限制年龄,就是有学历门槛,合适的机会少之又少。“像我女儿她们学校,对应届生有一对一的就业帮扶,还会推荐岗位。”张艳林对此有些羡慕,在她看来,“老年人更需要这种指导”。王霆向记者表示,在以年轻人为主的劳动力市场中,老年人通常被排除在就业服务体系之外。招聘网站、劳务公司、中介机构鲜少推出有针对性的求职信息,他们只能向熟人网络寻求帮助。

“老有所为”需多方护航

面对超龄劳动者的就业需求和现实困境,相关法律政策可以有哪些调整?

在老年职业教育体系的构建上,王霆建议,一方面,要在法律层面有所突破,在职业教育融入终身教育体系的背景下,相关法规也应对老年职业教育做出保障,例如增发技能培训补贴。另一方面,丰富办学主体,既推动老年大学试水职业教育,也鼓励社会机构积极参与,为老年人提供真正对接产业需求的培训

项目,帮助其扩大就业领域、提高择业能力。

李凌云认为,在人口老龄化的趋势下,就业不再以退休年龄为限,有部分劳动者甚至会终身就业,因此职业教育也应当调整为“终身教育”。人社部门可以出台优惠政策,鼓励职业技能培训机构开发更多适合超龄劳动者的培训项目,并提供学费的减免或者补贴。

中国人民大学教育学院副教授高杭表示,应发挥社区街道作用,对区域内低龄老年人口的数量、职业需求、文化程度等进行调研,统筹使用辖区内各单位不同时段闲置的公共资源,为老年职业教育提供师资、场所、设施。

为畅通老龄人群就业渠道,刘瑜建议应进一步消除就业市场的年龄歧视,为超龄劳动者创造良好就业环境。同时,建立老年人才信息库,搭建再就业服务平台,发布职业信息、开展就业指导,根据老年人的兴趣、特长推荐岗位。👉

让老同志价明明白白 地领取退休金

● 杨汉祥

时下,许多在职人员的工资虽然通过银行领取,但单位财会人员每月都能给他们每人打出一张工资及各项补贴的明细表,俗称『工资条』,各人自己每月工资构成、期间补发什么以及扣多少、扣发什么以及扣多少,这表上都注得清清楚楚、明明白白。

但是,有不少离退休人员在领取退休金时就没有这种『待遇』了,加上他们人员分散,平时也很少回原单位,要查询起来有一定难度,有的人不知去向何处查询。难怪有些离退休人员说自己每月领取的是『糊涂』离退休金。

离退休人员对自己每月离退休金数额多少,其中有哪些构成部分,平时有何增减扣,这些都是离退休人员很想知道的,再说他们也应该有这方面的知情权。何况,现在离退休人员的离退休金数额及其中的构成部分,也经常有一些变化,有时还有一些正常的补发与扣除等,这些都有必要让他们知道。

因此,希望发放养老金的部门或单位每年适当给离退休人员印发一两次离退休金及有关补贴构成的明细表,以便让离退休的老同志们领得明白、拿得清楚。👉

资助儿子儿媳的钱,能要求返还吗?

【案例】王先生与郭女士在婚姻存续期间,婆婆李女士分别向儿子儿媳账户内各转账170万元、20万元,后李女士主张该两笔款项为借款,要求两人返还,因协商未果诉至法院。

李女士诉称,王先生与郭女士于2016年登记结婚,2018年时郭女士因计划摇号买车向李女士借款20万元,李女士将钱转到郭女士账户内。2021年,王先生与郭女士又因购房向李女士借款170万元,李女士将该笔款项转到王先生账户内,备注“购房款”,并提交王先生出具的借条佐证。李女士认为,该两笔款项都是王先生与郭女士夫妻共同借款,故请求王先生与郭女士返还借款共计190万元。

王先生认可李女士的诉讼请求,而郭女士辩称,儿子2018年出生,李女士转给郭女士20万元是对其生孩子的奖励,是李女士自愿赠与给郭女士的,而买车发生在2020年。170万元的“购房款”也是李女士赠与给郭女士与王先生的。

法院审理后认为,李女士向郭女士转账20万元,李女士仅有转账凭证,不足以证明双方形成借贷关系,故法院对李女士的该笔款项系夫妻共同借款的主张,不予支持。关于李女士2021年向王先生支付170万元款项,李女士已经提交王先生出具的欠条及相关转账支付凭证证明其与王先生、郭女士存在民间借贷关系,完成了初步的举证责



任,故该170万元属于王先生、郭女士的借款。法院最终判决王先生、郭女士向李女士返还170万元。

【律师分析】中华人民共和国民法典第一千零六十四条规定,夫妻一方在婚姻关系存续期间以个人名义为家庭日常生活需要所负的债务,属于夫妻共同债务。子女购房时由父母出资给予资助,除明确表示赠与外,应当视为以帮助为目的的临时性资金出借,子女具有偿还的义务。故本案170万元的款项属于借款,应当向李女士偿还。

重写遗嘱,原公证过的遗嘱还有效吗?

【案例】我有两个弟弟,母亲早年去世。父亲名下有一套房产,前年父亲立下遗嘱,内容是这套房子由我独自继承,并做了公证。今年父亲又自己书写了一份遗嘱,内容是房子由我们兄弟三人共同继承。请问,我父亲原先做的那份公证遗嘱还有效吗?这套房子该怎么继承?

【律师分析】根据中华人民共和国民法典第一千一百二十三条规定: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。第一千一百四十二条规定:遗嘱人可以撤回、变更自己所立的遗嘱。立遗嘱后,遗嘱人实施与遗嘱内容相反的民事法律行为的,视为对遗嘱相关内容的撤回。立有数份遗嘱,内容相抵触的,以最后的遗嘱为准。在以前的继承法规定中,公证遗嘱具有最高法律效力,有公证遗嘱的按照公证遗嘱继承,但是2021年生效的民法典不再把公证遗嘱作为最高效力遗嘱,如果后立的遗嘱合法,将按照最后的遗嘱继承。你父亲在公证遗嘱之后又自书遗嘱,应以最后的自书遗嘱为准,该套房子应由你们兄弟3人共同继承。

妻子病重丈夫拒绝医药费是否违法?

【案例】何某与陈某于2018年初登记结婚并育有一子。2022年3月,陈某被医院诊断患有恶性肿瘤,何某拒绝探视且拒不支付医疗费。2022年8月30日,法院判决认定何某支付陈某扶养费11万余元,何某依然拒不履行。随后,因何某对其妻陈某长期不予照顾、不提供生活来源,拒绝扶养,公安机关依法对其进行立案侦查。何某仍不知悔改,直至法院决定对其进行逮捕,方才醒悟知错。

【律师分析】何某对患病且没有独立生活能力的妻子负有扶养义务而拒绝扶养,情节恶劣,其行为已构成遗弃罪,法院的判决是合法的。

高空侦察气球

高空侦察气球,是当前进行高空科学观测或实验的一种主要运载工具,其造价低廉,组织飞行方便,试验周期短,主要由填充氦气等惰性气体的高强度气球,吊挂太阳能电池板和各种实验器材的吊篮组成,使用降落伞回收。而大型的超压气球最大升限甚至可以达到5万米,全世界范围内包括美国、法国、日本和我国在内的许多国家都会经常性地放飞这型设备进行科学实验。

除了这种放飞之后全世界到处跑的气球,还有一些军用的系留气球,通过线缆与地面连接,防止气球逃逸,比如二战时期各大城市上空遍布的防空气球,能够阻拦敌方轰炸机对城市目标的低空精确轰炸,也可以携带雷达、红外光电传感器等电子设备,对敌方空中来袭目标和地面信息进行提前预警。为对俄罗斯和中国在内的高超音速导弹进行监视,美国准备投入数千万美元研发3万米高空的监视气球。

高空气球上的材料很少用到具有强雷达反射效应的金属,探测的雷达波直接穿透了物体而没有进行反射,再加上气球漂浮的速度,美国的高空探测雷达就会自动忽略掉这个目标,就类似于老式雷达对低慢小目标一样,而且气球也是具备一定程度的机动性,能够调整自身姿态防止提前坠毁等事故,能够选择的武器就相当有限,毕竟是真正意义上的高射炮打蚊子。☺ (张丽)

大陆漂移说

大陆漂移说是解释地壳运动和海陆分布、演变的学说。大陆彼此之间以及大陆相对于大洋盆地间的大规模水平运动,称大陆漂移。

大陆漂移说认为,地球上所有大陆在中生代以前曾经是统一的巨大陆块,称之为泛大陆或联合古陆,中生代开始分裂并漂移,逐渐达到现在的位置。大陆漂移的动力机制与地球自转的两种分力有关:向西漂移的潮汐力和指向赤道的离极力。较轻硅铝质的大陆块漂浮在较重的黏性的硅镁层之上,由于潮汐力和离极力的作用使泛大陆破裂并与硅镁层分离,而向西、向赤道作大规模水平漂移,并且向附近移动的活动。

1620年英国人弗兰西斯·培根提出了西半球曾经与欧洲和非洲连接的可能性。1668年法国R. P.F.普拉赛认为在大洪水以前,美洲与地球的其他部分不是分开的。到19世纪末,奥地利地质学家修斯注意到南半球各大陆上的岩层非常一致,因而将它们拟合成一个单一大陆,称之为冈瓦纳古陆。1912年阿尔弗雷德·魏格纳正式提出了大陆漂移学说,并在1915年发表的《海陆的起源》一书中作了论证。由于当时不能更好地解释漂移的机制问题,曾受到地球物理学家的反对。20世纪50年代中期至60年代,随着古地磁与地震学、宇航观测的发展,使一度沉寂的大陆漂移说获得了新生,并为板块构造学的发展奠定了基础。☺ (陈昊星)

智慧地球

智慧地球分成三个要素,即“3I”:物联化、互联化、智能化,是指把新一代的IT、互联网技术充分运用到各行各业,把感应器嵌入、装备到全球的医院、电网、铁路、桥梁、隧道、公路、建筑、供水系统、大坝、油气管道,通过互联网形成“物联网”;而后通过超级计算机和云计算,使得人类以更加精细、动态的方式工作和生活,从而在世界范围内提升“智慧水平”,最终就是“互联网+物联网=智慧地球”。☺ (郑濛)

物联网

物联网是指通过各种信息传感器、射频识别技术、全球定位系统、红外感应器、激光扫描器等各种装置与技术,实时采集任何需要监控、连接、互动的物体或过程,采集其声、光、热、电、力学、化学、生物、位置等各种需要的信息,通过各类可能的网络接入,实现物与物、物与人的泛在连接,实现对物品和过程的智能化感知、识别和管理。是基于互联网、传统电信网等的信息承载体,它让所有能够被独立寻址的普通物理对象形成互联互通的网络。☺ (毛振华)

● 周 薇



“好色”意大利

不知道从什么时候开始,意大利男人有了“好色”的名声,起初我并不这么认为,被问得多了,就仔细想了想,我的结论是,与其说是“好色”,不如说是多情,男人如此,女人也不例外,民族个性使然。

亚平宁半岛常年光照充足,人和植物一样得到充分的光合作用,越往南,太阳越火热,激发出人们越发强烈的表达欲望,像是仙人掌开出了花。

“Ciao Bella”是意大利人向女孩打招呼时最常用的一句:“嗨!美女!”如果是一个老太太问候你这个美女,你可能波澜不惊,换做帅哥,其实也大可不必惊慌,对他们来说,这是一种对美好事物的赞美,像呼吸一样自然,觉得你美,就一定要告诉你。

遥想刚来罗马那年,十月的空气中流连着炒栗子的香味。我在迷宫一样的街巷中跟自己捉迷藏。那时脚力好又爱美,穿了一双至少六厘米高的高跟鞋。罗马中心地带的路面都由黑油油光溜

溜的石砖铺就,古香古色,在街灯或者雨中就会反射出迷人的光辉,很有味道。那一路,我记得有好几个人和我打招呼,有从车窗里探出头的,有下了班拎着公文包的,甚至包括两个我去问路的警察。

那个时候我在上语言课,第二天,在班里说起这件事,女孩子们七嘴八舌地说着,男生保持沉默。20岁的朱丽亚是个德国美

溜的。索坦兹节还有一个奇特的习俗,就是村里的小伙子负责趁人不备把猪头“偷走”,然后再被“抓住”。人们会在酒馆“审判”他,而同时餐馆的女主人就去炖猪头。猪头炖好出锅的时候,所有人要向猪头敬酒,以示对食物的尊重。而给偷猪头的小伙子的处罚,是罚喝一大杯酒。

邀请笔者的餐厅老板趁机宣传他的猪肉菜谱,烹饪方式多达100多种。食品安全也未被忽视,按照规定,索坦兹节活动全程都必须有兽医在现场监督,确保屠宰以及烹饪过程的食品安全。

女,利用暑假跑到罗马做住家保姆。她说:“那天我牵着两个小孩的手带他们回家,后面一个家伙高声嚷‘Che bella!(好个美女!)’后来我去书店,应该没有人乱喊了吧?刚拿起一本书,就有个男的说‘嘿,金发妹子!’”捷克来的莎卡说“唉,你去西班牙广场坐一会试试,烦死你。”

听到这,我们俏皮的意大利语老师马可翻翻眼睛,在眼镜后面狡猾地微笑:“各位美女,可要是哪天走完了一条街,也没有人说Ciao Bella的时候,你们是不是又要回头找找,说这该死的意大利男人呢?”

儿子7岁的时候,班级上迎来了这座小学校历史上的第一位英国男教师,这消息不仅让全体女教师们兴奋莫名,也让妈妈群为之沸腾。那天早上第一个送孩子到校的妈妈第一时间在群里留言“他很帅”,言简意赅。接下来的那些天,本来早上只是把孩子送进校门就离开的妈妈们,都纷纷把孩子一直送到教室里。

索坦兹节每年10月开始,而结束的时间是「忏悔星期二」,有的欧洲国家也称之为「油腻星期二」「肥胖星期二」或「薄饼日」,一般是在第二年的二三月份。几乎整个冬天都可以算是索坦兹节。

木心说,有一回他在纽约一个很大的超级市场,正要从这个市场出来到停车场,就看到一个典型的美国白人老太太,八十多岁的样子,背驼到与双腿几乎呈直角。她推着超市里的手推车,里面放了一点蔬菜,非常缓慢地向前移动。

她有一辆很大的休旅车停在那儿。两百米左右的短短一段路,这个老太太步履蹒跚,竟然走了半个小时。

最后,她终于像蜗牛一样到达她的休旅车旁,然后按下自动锁,打开车门。她慢慢地把菜放在车上,慢慢地爬到车子里,发动车子,一换挡,车子开走了。

还有一次他在纽约的地铁站等车,地铁站里光线很暗,人们都非常冷漠地等待着列车进站。

站台上有一个流浪者模样六七十岁的老太太,她的票卡掉到站台下面去了。那个年代还用票卡,一种小小的厚纸卡



● 骆以军

纽约的个性

做的车票。目睹这一幕,她旁边没有任何人有所反应,甚至没有人看这个老太太一眼。

木心观察着这个老太太,她穿着一件长袖毛衣,不慌不忙地从毛衣袖口抽出一根脱针的非常长的毛线。然后,从背在身上的像垃圾袋一样的大包里掏出一片口香糖,放在嘴里嚼一嚼,再把口香糖粘在毛线的另一端。接下来,她就像钓

鱼一样,颤颤巍巍地把这根毛线垂到站台下面,在那边捣鼓了半天。

在这个过程中,老太太始终气定神闲。没多久,口香糖竟然真的粘住了票卡,老太太把毛线慢慢往回拉,将掉下去的地铁票卡拉了回来。

老太太把票卡拿到手上的那一瞬间,整个站台上的人都鼓起掌来。●

「奥地利人也吃杀猪菜」

● 嘉倩

奥地利也有类似中国东北农村的「杀猪菜」。现杀、现做、现吃,酸菜血肠、猪头、猪蹄,一个不少,人们吃高兴了,还会跳「广场舞」。

当地人介绍,索坦兹节杀猪菜最吸引人的是「现杀、现做、现吃」,不浪费猪身上的任何部位,从猪鼻子到猪尾巴最终都会变成美食。特别是猪内脏和猪蹄,这些平时在超市里都买不到的东西,也全部做成不同的菜肴。

第一道菜是酸菜血肠。不同于中国东北的酸菜炖血肠,奥地利人是将炖煮的猪内脏切碎,配上煎血肠以及准备好的酸菜一起吃,同时喝当地的热红酒,别有一番滋味。

在欧洲,奥地利人爱吃猪肉是出了名的。奥地利第一名菜「维也纳炸肉排」分为宫廷和民间两个版本,宫廷版用的是牛肉,而民间版是用猪肉。

奥地利还有另一道猪肉名菜「格勒斯特尔」,是由炸土豆、洋葱、猪肉和煎鸡蛋组成的大杂烩,它的上菜方式最奇特,是端着平底锅直接上桌,颇有中国北方菜肴的豪放。

历史上奥地利乡村家家都养猪,冬天是杀猪的季节,一是农闲大家有空,二是冬天寒冷,肉食不易变质。如今,奥地利人过索坦兹节不仅为了品尝杀猪菜,更多人是为了回味和体验逝去的旧时光。当地的一些特色餐



XIYANGHONG YUEBAO

吉林省发布为老年人办实事清单

近日,吉林省政府办公厅印发《吉林省为老年人办实事清单》,涉及综合嵌入式社区居家养老服务中心建设、社区老年食堂建设、完善老年人体育场地设施建设、为特

殊困难老年人家庭实施适老化改造、发放高龄津贴、适老化交通出行、居家老年人巡访关爱、推进老年教育、加强涉老公证法律服务等共23项内容。☺

吉林今年将重点抓好50项民生实事

日前,吉林印发《中共吉林省委吉林省人民政府关于2023年全省民生实事安排的意见》(以下简称《意见》)。《意见》提出:2023年,吉林省委、省政府将重点抓好促进就业、社会保障、困难群体救助、教育惠民、卫生健康护理服务、环境保护、交通出行、文体服务、城乡建设、公共安全服务等10个方面、50项民生实事任务。

《意见》就民生实事任务做了具体安排,在促进就业方面,包括城镇新增就业、维护农民工合法权益等任务;在社会保障方面,包括提高城乡特困人员基本生活标准和城乡居民医保补助标准、建设社区居家养老服务中心和老年食堂等任务;在困难群体救助方面,包括扩大采暖补助范围,提高补助标准、开展重点居家老年人巡访关爱服务等任务;在城乡建设方面,包括打造

和美乡村示范村、推进农村24小时供水、改造棚户区 and 城镇老旧小区等任务。

据悉,“十四五”以来,吉林省委、省政府聚焦就业、社保、教育、卫生、环保、交通、住房等重点民生领域,每年确定50件民生实事,集中财力物力全力推进实施,持续把好事办好实事办实。

据介绍,2022年吉林省50项民生实事全面完成。在就业方面,城镇新增就业25.17万人,完成年度计划的109.43%。零就业家庭实现动态清零;在社会保障方面,退休人员养老保险待遇较上年提高约4%;全省城乡特困供养对象基本生活标准达到月人均1031元和749元,均达到上年城乡低保标准的1.68倍。城乡居民基本医疗保险政府补助标准提高到每人每年610元。☺

2025年养老服务标准体系基本

国家标准化管理委员会、民政部、商务部近日联合印发《养老和家政服务标准化专项行动方案》,提出到2025年养老和家政服务标准化工作的总体目标以及4大方面、10项重点任务。

方案提出,到2025年,养老和家政服务标准体系基本健全,标准化发展基础更加牢固,标准推广应用效果日益凸显。标准供给由政府主导向政府与市场并重转变,养老和家政服务标准体系结构不断优化,形成国家标准、行业标准、地方标准、团体标准、企业标准多元共治格局;标准全生命周期管理进一步加强,建立健全与标准应用相配套的制度体系,形成标准化与养老和家政行业发展联动新

局面;依托国家级标准化试点示范,推进养老和家政服务标准化试点和示范项老和家政服务标准合作,推动国内国际协同发展。

方案提出10项任务,包括升级养老服务标准体系、优化家政服务标准供给、支撑养老和家政示范发展的基础标准、老和家政服务质量标准、补齐养老和家政转型升级标准、打造家政服务标准化推进养老和家政标准化能力建设、和家政服务标准、加强标准实施监督信息反馈、推动养老服务标准国际化。

近日,国家统计局公布的数据显示,随着人口老龄化进程的加快,我国未来5年将迎来最大的“退休潮”。老龄化加速背景下五大适老产业有望迎来增长机遇。养老产业有望迎来增长机遇。养老机构地产,服务型住宅或为社区养老发展的主要方向;护理行业,长期护理保险是护理行业扩容的重要因素;养老金融,个人养老金

落地后,其投资范围更加灵活,预计权益资产配置比例将有所提高;健康管理,《健康中国2030》规划纲要》的目标是2030年中国健康服务业规模达到5万亿元;适老宜居改造,老年人身体机能和认知能力退化,改造日常环境以帮助老年人实现自理、自建的适老化改造产业具备发展前景。☺

五大适老产业有望迎来增长机遇

定点零售药店开通门诊统筹服务

国家医保局近日印发《关于进一步做好定点零售药店纳入门诊统筹管理的通知》，明确各级医保部门鼓励符合条件的定点零售药店自愿申请开通门诊统筹服务。通知完善了定点零售药店门诊统筹支付政策，明确参保人员凭定点医药机构处方在定点零售药店购买医保目录内药品发生的费用可由统筹基金按规定支付。定点零售药店门诊统筹的起付标准、支付比例和最高支付限额等，可执行与本统筹地区定点基层医疗机构相同的医保待遇政策。在加强处方流转管理方面，通知明确要依托全国统一的医保信息平台，加快医保电子处方中心落地应用，实现定点医疗机构电子处方顺畅流转到定点零售药店。定点医药机构可为符合条件的患者开具长期处方，最长可开具12周。

退休时可一次性领取企业年金

人力资源和社会保障部微信公众号日前发布文章表示，企业年金是指企业及其职工在依法参加基本养老保险的基础上，自主建立的补充养老保险制度。企业年金允许参保人员在退休时选择一次性领取。职工在达到国家规定的退休年龄时，可以从本人企业年金个人账户中按月、分次或者一次性领取企业年金，也可以将本人企业年金个人账户资金全部或者部分购买商业养老保险产品，依据保险合同领取待遇并享受相应的继承权。

个人养老金有这些优势

与金融产品相比，个人养老金有什么优势？对此，人力资源和社会保障部微信公众号近日发布文章表示，跟普通商业养老保险或存银行相比，个人养老金有以下优势：一是可以享受税收优惠。在缴费环节，向个人养老金资金账户的缴费，按照12000元/年的限额

就业渠道。专家建议，除了被原单位返聘、从事与原职业高度相关的工作，老人也可考虑投身社区，或应聘一些“迷你工作”，如只在快餐店繁忙的时间段工作几小时等。

考虑以房养老。即将房产抵押给保险公司，继续拥有房屋占有、使用、收益和经抵押权人同意的处置权，并按照约定条件领取养老金直至身故，而后房产处置权归保险公司，这样能同时满足老人居家养老、增加收入、终身领取养老金的需求，切实提高老人的可支配收入。

适当降低预期。选择与自己负担能力更加匹配的养老方式，把钱用到最需要的地方。

老人可通过以下方式调整。

通过再就业的形式进行补充。根据《中国统计年鉴》数据及相关调查研究，约61%的老人选择退而不休，以减轻退休后收入下降的影响。同时，国家也在推动老龄人力资源的开发。2022年8月，“中国老年人才网”正式上线，为老人拓宽了

我国社保的缴费年限和个人养老金计划的缴费年限都是15年，按这样推算，最晚35~40岁就应开始做养老财务规划。专家建议，这时最好先明确自己想要怎样的退休生活，比如在哪养老、选择哪种养老模式等，再衡量自己的资产是否能支持这样的生活。若无法满足需求，



养老如何不愁钱

新版国家医保药品目录正式实施

新版国家医保药品目录于3月1日正式实施，新版国家医保药品目录新增22个药品，谈判和竞价新准入的药品价格平均降幅达60.1%。最新版国家医保药品目录内药品总数达到2967种，其中西药1286种，中成药1381种；中药饮片未作调

整，仍为895种。最新版医保药品目录纳入了抗肿瘤、新冠治疗药、罕见病治疗等领域的药品，糖尿病、慢阻肺等慢性病领域也有药品被纳入。在新冠治疗用药方面，阿兹夫定片、清肺排毒颗粒成功进入新版国家医保药品目录。

与金融产品相比，个人

标准，在综合所得或经营所

得中据实扣除。二是比较方便，参加人可以使用一个资金账户购买多类个人养老金产品。三是个人养老金产品具备运作安全、成熟稳定、标的规范、侧重长期保值等特征。四是领取条件明确，能够切实实现补充养老功能。

得中据实扣除。二是比较方便，参加人可以使用一个资金账户购买多类个人养老金产品。三是个人养老金产品具备运作安全、成熟稳定、标的规范、侧重长期保值等特征。四是领取条件明确，能够切实实现补充养老功能。

健全

及服务业标
部署150个
领域标准
目；拓展养
准化国际
际标准化
项重点任
老和家政服
老和家政
结构、夯实
服务业规
准、完善养
量提升标
家政服务业
打造养老和
标杆典范、
服务人员
、强化养老
宣传推广、
督和实施
老和家政

● 蒋 勋



生活的情调

童年的时候,父亲母亲与我的关系很深,尤其是母亲。我常常感觉母亲有一双魔术师般的手:我小时候盖的被子,是母亲亲手缝制的;人家送我母亲十几种毛线,她就织成毛衣,每年过年再把旧毛衣拆了,用旧毛线织出新花样,便又是一件新衣了。

美的感受,是需要时间的。我们那个年代的父母,在生活上花了很多的时间。譬如我盖的那床被子,现在看来是多么奢侈,因为那是母亲亲手做出来的,而且母亲每个月都会拆洗一次。那个年代没有洗衣机,她要到河边去洗,拿木棒槌敲打。被单洗完以后,用淘米水浆过,等到阳光好的时候搭在竹竿上晒。我盖被子的时候,被单上就有阳光和米浆的味道。我想现在全世界能买到的最贵的名牌被子,大概都没有那种奢侈。这几年我到日本,发现日本到现在还有人用这种方法洗被子、浆被子。这是一种生活情调,美的情调。

我觉得现在的人其实很穷,我们很难为慢节奏的生活花钱。但其实,慢节奏中才有生活的质量。今天的有些富豪,盖着乱七八糟的被单,清洗的时候就丢进洗衣机,用的可能是含有不健康成分的洗衣粉。所以忽然觉得,我成长的过程其实是相当富有的,所有手工的物品,都有一种买不到的精致。

人类的手,是一切美的起点。人类五种感官的活动,构成了美学。所谓美的感受,也源自你对一个人的情感,对一个地方的情感,对一个事物的情感。我的第一堂美学课,其实是母亲给我上的。我们过去经常会走到院子里去看一朵花、一片叶子,做很多没有目的的举动,她不像其他大人,看到小孩没事做的时候会慌张。

生活的美,需要人们舍得付出时间去创造。而在当今的职业状态下,做父母的很难做到。

我给一个公司的员工上课。这些人多从名校毕业,平均

年龄三十几岁。他们进入这家公司以后就有股份。他们每天看着股票涨跌,但如果10年内离职,股票就全部收归公司。所以没有一个人敢离职,人就相当于卖给这家公司了。他们的主管很自豪地告诉我,这里没有人在晚上11点以前回家,其中有一个,8年都没有休假。

有一天我讲完课,有人向我提问,他说:“我女儿现在5岁了,您认为她应该去学小提琴还是钢琴?”“你是那位8年没有休假、晚上11点都不回家的爸爸吗?”我问道。他点点头儿。然后我给出了我的建议:“你可不可以先不要关心女儿要学小提琴还是钢琴,赶紧回家抱抱她吧。”

我知道他不能理解我的这个建议,但我真的希望一个5岁的孩子能够记住父亲的体温,将来她走到天涯海角,也能拥有很大的安慰和鼓励。这是人最本质的、最根本的渴望,即便我带进课堂的是艺术,但我所要表达的,却不只是艺术,还有艺术旨在传达的生活哲学。☺

的有那么多『家』吗?一日,一好友的一句话,一语中的:『不论是作家,还是记者,其实我们就是一个文字工作者。』
这句话也道出了我的心声。于我们这些人而言,就是一个从事文字工作的人。同其他的诸如瓦工、钳工一样,只不过从事的工作内容和性质不同而已,偏偏被人为地贴上了所谓的『总工』或是『大师』的『标签』!
由不得自己的人生,亦难亦险。☺

人降临于世,就在不断发育成长。先是步入童年,这是玩的时光。然后步入少年,上完小学上中学,在学海中拼搏努力。上完中学继续上大学,或有工作、成家立业了。有爱人儿女,需不断打拼努力,培养儿女成材。这一过程就需50年。儿女成家后,你还需继续为下一代出汗出力,为他们做好后勤服务。这一过程大约10年。这时你已步入花甲夕阳红的晚年。这几十年都是在快节奏的时光里生活。

儿女长大了,你也老了。几十年的时光在你身边流淌过去了。但你在这湍急的时光里从未好好品尝时光的美好。不是你不想,是你无暇顾及。就如你在繁忙中,即使有美味佳肴,也是匆匆填饱肚子又忙别的去了,未及细嚼慢咽好好品尝一样。

这时的我们,在打拼了一辈子后才真正过上了二人世界的悠闲生活,这时的我们才有闲情逸致来细细品味这美好的时光。人生一世几十年,已匆匆走过大半,未来还有几何也是未知数。这就



清浅时光细品尝

需要我们放松心情,放慢节奏,让时光缓慢流淌,好好地品尝。这样过一天等于活了两天。

每一顿饭也须好好吃,慢慢吃,品味那饭菜的滋味,充分吸收营养。沐浴在阳光里,坐在阳光房的椅子上,看蓝天上云卷云舒,飘向远方。太阳落山了,我也很有兴致地看瑰丽晚霞映红天的美景。有时也沉浸在电视剧中,感知那动人的故事情节。一剧看完了,看到

了另一个不一样的人生。有时外出漫步,驻足在景物旁细细品味,我也常徜徉在空旷的地方,呼吸那里的清新空气。

人老了,大多数时光是在宁静中度过。这清浅时光,这悠闲岁月,需细细品尝,你才活得有滋味,而不感到无趣和孤独。人啊,只有此生没有来世!人生旅途已走完大半,要活在当下,活好当下,珍惜时光!清浅时光简单过,清浅时光细品尝! 🍷

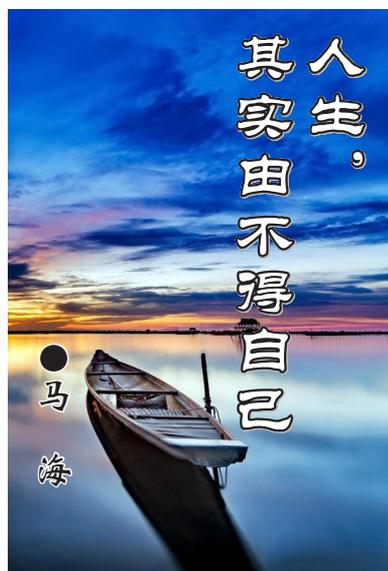
既然由不得自己,那就得像鱼儿一样,随着大多数同伴,游向那浑浊却又容易生存的地方。

因为,我们只能这样,揣着明白装糊涂。说着有时候连自己都笑得可笑的话,或者做着既符合秩序又毫无作用的工作。但是,你能说这些话、这些事,能完全没有意义吗?

会画画的,可能被称为美术家;练书法的,可能被称为书法家;作文的,可能被冠其为作家。有时,我就想,世界上真

人生,其实由不得自己。大多数时候,我们总是说着言不由衷的话,做着顺应大众的事。有些场合,稍稍有一句很让大家失落或是不快的话语,便会引来众人奇怪的眼神,那些眼神,会刺得你浑身不自在。

每个人,也都想把隐藏在内心的、真实的自己表现出来,但还没等你展示时,你便会被又一个「标签」压了回去。比如,征求促进工作的建议或者意见,让你畅所欲言。实际上,你表达了内心的真实诉求了吗?



● 五柳千夫



儿孙自有儿孙福

在吉林电视台的节目中,有两档相亲节目,叫“缘来不晚”和“乡里相亲”,两个节目的内容相似,都是为老年人相对象搭建的平台。

应该说,这两个栏目办得还不错,挺受观众欢迎的。因为相亲节目,让一些要单的老年人看到了希望,也鼓励单身老年人勇敢地面对生活,追求自己的幸福,结束要单的日子。此外,这两个栏目办得挺朴实、接地气,凡是报名参与的男女嘉宾,从见面相看、对话到嘉宾的互动情节

以及最终做出的选择,都挺真实,特别生活化,所有的表现都很自然,所以感觉真实可信。

我经常看“缘来不晚”和“乡里相亲”这两个栏目,目的性很明确:了解部分单身老年人的生活状态、以及对婚姻的诉求与解读,以此为参照,引发更多的人生思考。在参与相亲的嘉宾中,绝大多数都是60岁以上的老年人,因为离婚或者丧偶而要单多年。

有这样一位女嘉宾,她原是乡下人,后来跟丈夫到县城里租了房子,用倒骑驴卖水

果维持生活。后来,因为忍受不了男人酗酒后的非打即骂,最后,选择了离婚。一个男孩判给了自己。因为她身材好,并有几分姿色,刚刚要单时,给她提媒的不少,但她考虑孩子太小,担心后爹给孩子气受,所以,就决定一个人先把孩子抚养成人后再考虑再嫁的问题。为了生活,她去饭店洗碗洗菜,做过物业的保洁,也散发张贴过小广告,但工资都不高。为了养活儿子,她省吃俭用,几乎不买衣服。家里的餐桌、椅子、衣服架、电饭锅、烧

水壶等生活用品,也都是从小区垃圾箱旁捡来的。她自己舍不得吃肉蛋奶等食品,但她保证儿子每天能吃上一个鸡蛋、一袋奶和一只苹果。她经常选择晚上去地摊上买最便宜的菜,但她舍得多花钱,让孩子上办学条件比较好一点儿的学校读书。这样的日子,她过了十几年,后来,她在一位打工姐妹的劝说下,改做家政服务,去一户人家伺候瘫痪老人,一个月能挣三千多元,此后,在经济上有了些缓解。她一边供儿子念书,一边攒钱。等儿子在一所职业学院毕业后,有了对象,她拿出多年来所有的积蓄,又在表姐那里借了10万,花全款给儿子在县城买了140多米的电梯房,四室两厅,她的想法是跟儿子一起住,以后能帮儿子照顾孩子。

儿子结婚后,一年后就有了孩子,她帮助照顾孙女3年。因为跟儿媳关系处得紧张,在儿子家待不下去了,只好一个人出来租房住,又做了几年保姆,还上了外债。现在,她没有住房,也没有存款,还好在5年前,自己缴了社保,现在每个月

能领1400多元退休金。现在,她不想再一个人过要单的生活,她就给电视台“缘来不晚”栏目组打了电话,但两次相亲,都没有牵手,原因是她对男方的要求必须要有“双保”,而且男方必须满足她一个条件:男人的工资卡让她保管,或者男人每个月给她1500元零花钱,她自己的养老金,留着不动。不用说,这样的苛刻条件找对象,成功率会很低。

有一位男嘉宾,62岁,刚刚从企业退休不久,自身各方面的条件还算说得过去,每月退休金3000多元,身体挺壮实的。他中年丧妻,身边有一个儿子,老婆去世时,孩子才7岁。当时,有人给他介绍对象,他没有同意,他担心后妈给儿子气受,所以,一个人又当爹又当妈,而且拼命挣钱,给儿子攒钱。儿子订婚后,他把多年的积蓄都拿了出来,又把自住五十多平米的房子卖了,给儿子买了有小区的房子,买了车,风风光光地给儿子操办了婚事。现在自己是租房住。他来“缘来不晚”相亲的目的,就想找一个有住房的女性,房子大小都行,他倒插门过去,此外要

求女方年龄不能超过自己,小10岁左右最好,个头儿不能太矮,不要太胖的,最好有“双保”。不用说,这样的再婚计划,想实现也比较难,此人在相亲节目上出现过两次,均以失败告终。

在“缘来不晚”“乡里相亲”两个节目中,类似以上两个相亲的故事,还有很多,而且大同小异。总的看,这些上电视节目找老伴儿的男女嘉宾,大多数生活条件都不太好,尤其是女方,很多人都是靠低保维持生活,她们中的大多数都是没有住房,或者住房面积很小,本人基本上是家徒四壁,她们找对象时嘴上说是先看眼缘,实际上更看重的是男人的每月退休金是多少(一般都要求对方退休金在3000元以上),有没有“双保”,婚后自己是否能掌控对方的社保卡或者能给她多少零花钱,然后才是看眼缘。如此看来,这些找对象的老年人多数都是为了在晚年找个依靠,然后才是找个伴儿,至于爱情什么的,已经忽略不计了。

如果深挖这些要单的老人相亲背景,基本上都有心酸的人生经历。这些人在刚刚

离婚或者丧偶时,本应该能找到比较理想的另一半,但因为顾虑太多,尤其是担心后爹或者后妈给自己的孩子气受,所以,她(他)们选择单身。他们期待子女长大成人以后,再考虑自己的再婚问题。此后,便是含辛茹苦地把孩子抚养成人,之后,马上倾其所有,给子女购房成家。而这个时候,满脸沧桑的他(她)们,自己可能连个落脚的窝都没有了。当然,他们这样做,都是心甘情愿地付出,好听点儿说,这就是母爱或者是父爱,但仔细分析,这“爱”里面,隐藏着诸多的凄楚和泪水,而泪水里浸泡的是以往做出的巨大的牺牲——青春、容颜、活力和爱情。

儿孙只有儿孙福,不为儿孙做马牛。这话听起来,感觉做父母的有点自私,实则不然,儿孙如果不争气,你做父母的不管做出多少牺牲,给准备多少家业都是没有用的。林则徐老先生看得极为透彻:“子孙若如我,留钱做什么?贤而多财,财损其志;子孙不如我,留钱做什么?愚而多财,益增其过。”

抚养子女是父母

的责任,但不能仅仅为了子女的幸福和未来,就放弃属于自己对幸福生活以及对爱情的追求。

看“缘来不晚”等相亲节目,听各个嘉宾讲述故事,有一种现象,大多数观众应该都关注到了:有很多来参加相亲节目的男女嘉宾,在参加相亲节目之前,差不多都有一个共同的举措,他们已经把属于自己名下的房产过户给自己的子女了。现在的他或者她,几乎都是一无所有,眼下不管跟谁结婚,以后都不会发生财产分割的问题了。这个细节,不能不让人怀疑,这些单身老人,在再婚问题上都先做了“防火墙”。如此的神操作,属实给再婚后离婚提供了方便,因为不会有经济上的纠纷了,也能得到子女的支持,但也让人会感觉到对方留了心眼儿,双方是互不信任的。无疑是给未来的轻易分手埋下了伏笔。

实际上,在人生的旅途上离婚或者丧偶,都不是自己说了算的事情,人生不如意十有八九,离婚了,丧偶了,可以再找新的配偶,至于对方是否能友善对



老年寿高须养心

待自己的子女，不用忌讳太多，不是所有的男人都不喜欢续妻带来的子女，也不是所有的后妈会另眼看待先方的子女。二次婚姻组建的家庭是否能和谐幸福，关键在于男女双方的共同经营，在于相互包容。再婚家庭，如果双方都有修养，懂得谦让，拿出真爱，不要心眼儿，一样相

濡以沫，小日子照样过得美满幸福。所以，不管是中年人还是老年人，一旦要单后，建议不要因为子女的利益，而放弃再婚的可能；更不要把自己的家产都转移到孩子的名下，以一无所有的姿态再去找老伴儿。对方知道你是设计好的“一无所有”，心里的满意度会大打折扣。两个人即使相亲成

欣逢盛世，国泰民安。二十世纪四五十年代出生的我们这一代人已步入老年期。为家为国奋斗了一辈子、辛苦了一辈子，多想寿高一些，再看看国家的发展宏图，再好好享受一下幸福美好的生活。

要想寿高须养身，养身重在养心。养心，就是修养心神。“养天地正气，法古今完人。”

一是心态要平。心态，就是心理状态。心态平就是心态平和、安稳。面对功名利禄、成败得失思想情绪不是大起大落，而遇难不惊、临危不惧，“泰山崩于前而色不变”者，堪当重任成大事。

诸葛亮雄才大略号“卧龙”，却于群雄并起、异士纷出的乱世中躬耕隆中，直至刘备三顾茅庐才肯出山相佐，三分天下；邓小平一生政治上经历三落三起，却矢志不渝初心不变，丰功伟绩彪炳史册。

有的领导干部退下来了，但“角色”还没有转换过来，生活有些不习惯、不适应，心里有些失落、寂寞。其实，做官只是人生的一段过程、一种经历，无愧于心就好，不必太在意、留恋。俗话说得好，“无官一身轻”，老了过着悠闲自在的生活，干点儿自己喜欢的事情，做个普通的老百姓、快乐的自由人不是挺好吗？

功，也埋藏下诸多的变数。因为婚姻缺少了诚意元素，其结局不是同床异梦，就是分手。

要单的人生，不是完整的人生。人人需要伴侣。寻找伴侣，有缘相聚。寻找伴侣，不能顾虑太多。寻找伴侣，要拿出诚意。真心换真心，才能找到你需要的人生幸福。☺

修得平常心,看淡世间事。古人的两副楹联对此总结概括得十分精辟深刻:“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天上云卷云舒。”“享清福不在为官,只要囊有钱,仓有米,腹有诗书,便是山中宰相;祈寿年无须服药,但愿身无病,心无忧,门无债主,可谓地上神仙。”

二是心界要宽。心界,指的是心胸。心界宽者宽宏、大度、担当、诚善,不抱怨、不计较、不纠结、不沮丧,拿得起放得下,哪怕是打拼的事业垮了,在人生的跑道上跌倒了,“从头再来”!

有些老年人遇到点事儿烦心,为家庭儿孙操心,对祖国的下一代担心,看某些社会现象忧心。其实,不妨把心放宽些,凡事要看得开。相信“阳光总在风雨后”,“儿孙自有儿孙福”,“长江后浪推前浪,一代更比一代强”;应记得“风物长宜放眼量”,且莫杞人忧天。我们这一代人已经退出“历史舞台”,就宽宽心心地享清福吧。

海纳百川,因其有容;“宰相肚里能撑船”,因其有度量。“富润屋,德润身,心广体胖”,是说财富可以修饰房屋,道德可以修养身心,心胸开阔外貌就安详。“微笑向暖,安之若素。你若盛开,清风自来。”

“大肚能容容天下难容之事;笑口常开笑天下可笑之人。”佛寺弥勒佛两侧的这副楹联很有意思,我们虽不信佛,但“容”与“笑”还是有借鉴意义的。

三是心眼儿要正。所谓心眼儿,说的是心地。心正者公正无私,公道正派,一身正气,百毒不

侵,不为财所贪,不为情所困,不为色所迷,不为权所恋;心正者顶天立地,光明磊落,“仰不愧于天,俯不忤于地”;心正者“顺道而行,顺理而言,公平无私,不为安肆志,不为危易行”。

近些年,坑害老年人的骗局套路种种、花样多多,收藏品高价回购、民族资产解冻、高息集资、投资理财、中奖缴税、以房养老、低价旅游、产品试用,不少老年人上当受骗,不仅赔光了老本,而且身心受到伤害。究其原因,存有贪财图利心理,没有守住正心。

为人心要正,待人心要诚。莫欺人善,莫负人心,莫为小恶,莫妒他能。古今多少事例警示人们,心眼儿不可偏,更不可歪;心机勿重、心术须端。

四是心境要静。心境,即心情,也就是情感状态。心境清明静肃、恒定淡然,“心如止水,静若安澜”。“少欲则心静,心静则事简。”见到一些人将“宁静致远”“淡泊明志”之类的条幅挂在墙上作为座右铭,那便可做到“纵然繁华三千看淡即是云烟;任凭烦恼无数想开便是晴天”。

有些老年人对于疾病、疫情、死亡有一种恐慌恐惧感,依赖药物,过度治疗,迷信保健品,寻神医秘方,这样岂能心静?其实,生老病死乃生命的自然规律,我们无法改变。对于疾病、疫情,在重视的同时也应有一种“钝感”,学会“共生”;看淡生死,“生者是过客,死者是归人”。有生之年我们要有意义地活着,快快乐乐过好每一天。心静则身安,快乐是良药,可以延年益寿,而恐慌恐惧适得其反。

“清心寡欲,自感其轻;随遇而安,自得其乐。”人若能够摆脱内心的烦恼、将凡尘琐事抛在脑后,了无牵挂,心境空灵,就会欣赏到“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪”的美好,无论何时何种境况都是“人间好时节”。

五是心灵要美。心灵美,是指人的精神世界的美。包括思想意识、道德情操、精神意志、智慧才能,表现在人的教养、涵养、气度等方面。

20世纪80年代广泛开展的“五讲四美三热爱”精神文明建设活动,其中的“四美”指的是心灵美、语言美、行为美、环境美。心灵美居“四美”之首,可见其意义非凡。

做到心灵美,我们须树立先进的思想意识,培养高尚的道德情操,锻炼坚强的精神意志,通过学习思考实践增长智慧才能。

我们应向往美好的事物。天地博大、山河壮美,鲜花千姿、俊鸟百态,我们要热情地亲近体验;科学技术日新月异,新生事物层出不穷,我们要积极地学习参与。

我们应追求高尚的精神生活。时文史政、阅读写作、琴棋书画、音乐戏剧,选自己喜欢的、擅长的而为之,怡情益智,修身养心。

我们应充满正能量,与时代同行。在实现中华民族伟大复兴的伟大事业中,积极向上、热情乐观,展现家国情怀、发挥独特优势,发一束光、生一分热。

老年朋友们,让我们重新唱响那首老歌吧——“革命人永远是年轻,他好比大松树冬夏长青……”



● 修 瑞

天下火锅在乌拉

乌拉满族火锅是东北地区流传已久的传统美食，因兴盛于吉林乌拉城而得名。吉林乌拉是满语音译，《吉林通志》记载：“吉林谓沿，乌拉谓江。”吉林乌拉意为沿江，清康熙二十四年（公元1685年）下令统称吉林。

乌拉城是吉林市龙潭区的一个小镇，不仅是一座有近千年历史的文化古镇，更被清王朝视为满族的发祥地。但凡去乌拉街的人，“一观一品”不能错过。“一观”即指冬季观看雾凇，“一品”即指一年四季都可品尝的乌拉满族火锅。

据载，满族起兵关外时，满族军队曾与元朝军队发生过战争。军队需要吃饭，而时间又很紧迫，就想出一种方法：支起架子，用大锅或是自己的头盔放上水，把打来的猎物切成片，放在里面煮。这种吃法非常方便，不仅节省时间，还便于很快投入行军打仗。这便是满族火锅的雏形。

清代中叶，1682年，康熙帝东巡驾临打牲乌拉城。时任打

牲乌拉城总管的富察氏祖辈满达尔汉用自家的秘煨火锅，在总管衙门宴请康熙帝。康熙帝尝了汤鲜味美的火锅后，赞不绝口。临行时，命近臣曹寅携带锅具回京，后满达尔汉又派家厨专门为皇上烹做火锅，从而使火锅成为康熙年间最富盛名的满族特色美食。1689年，康熙帝再次驾临打牲乌拉城时，赐给富察氏祖辈，当时正三品的打牲乌拉城总管第四任官员穆克登两块泥金匾——“钟灵毓秀龙兴地，物华天宝乌拉城”，彰表当年年初幸乌拉城时，其叔满达尔汉与康熙皇帝君臣之间的相默之谊，也是对打牲世家烹饪技艺的认可。

由于皇家的推崇，这种在行军打仗中发明出来的美食逐渐演变成“前飞（飞禽肉）、后走（走兽肉）、左鱼（鱼肉）、右虾（虾肉）、转圈撒葱花”的满族传统火锅，蜕变后的火锅多为铁或铜制成。

满族民间流传一句顺口溜：穿蟒缎，服宫绸；铜火锅，涮羔肉。由此可见满族人对火锅的

喜爱。另有诗云：“比邻春酒喜相对，薄肉酸菜火一锅，海菌千茎龙五爪，何家风味比人多！”诗中的薄肉是指切如薄纸的各种肉类；海菌指产于海拉尔的鲜菇；诗中的龙指飞龙鸟，诗中的五爪飞龙鸟足生五爪。

乌拉满族火锅的特点是锅大，汤美，涮任何原料都好吃。其汤是用鲜肉汤、精盐、海米、味精，加上白肉、酸菜、冻豆腐、粉丝熬制出来的。常以白肉（片作刨花状薄片）、羊肉、牛肉入锅中涮食，备有酱油、香油、卤虾油、芝麻酱、腐乳、韭菜花酱供蘸食。食客最后吃饭时，用匙在锅中舀起卤汁泡饭，觉得特别够味。

随着火锅食俗的发展，火锅品种越来越多，已由原来的单一涮猪、羊、兔，发展到了“什锦火锅”，出现了选取各种去骨肉切成薄片的“四生”“八生”“十二生”的“菊花火锅”。然而，满族最原始的火锅仍保持其传统的大边大沿，即锅有沿，沿上可放麻酱等各种小菜，锅内汤中加酸菜、肉片，众人围坐而食，西季皆宜。🍲

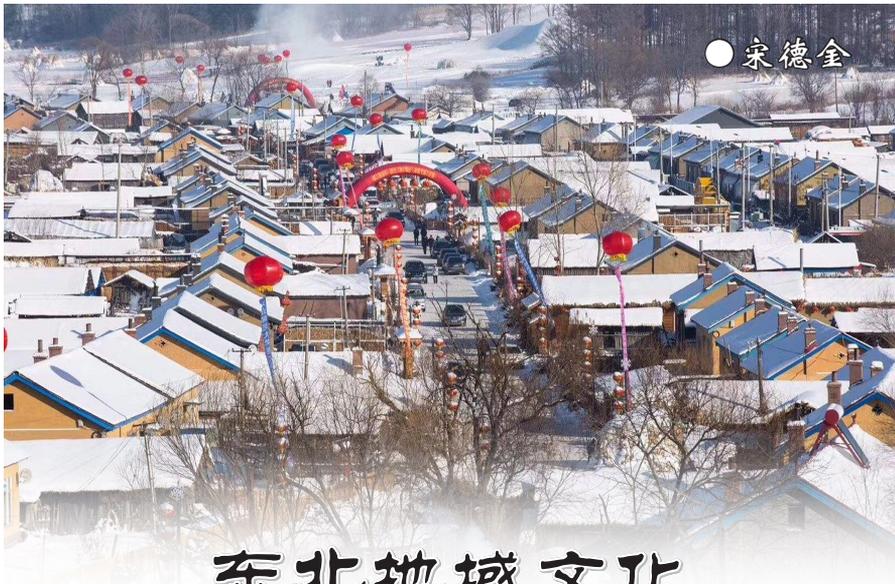
文化多样性和人类创造力的尊重。按上述定义『非物质文化遗产』包括以下方面：『口头传统和表现形式，包括作为非物质文化遗产媒介的语言；』表演艺术；『社会实践、仪式、节庆活动；』有关自然界和宇宙的知识与实践；』传统手工艺。

人类非物质文化遗产的传承，对保护世界文化的多样性、确保民族特性和民族精神和世代相传具有重要意义。🍲

东北文化属于地域文化的一个分支。地域文化的分类,有不同的标准和层次,如游牧文化、农业文化,是按生产方式分的;草原文化、海洋文化,是按生态环境分的;齐鲁文化、燕赵文化、吴越文化、楚文化、巴蜀文化,是按行政区域或古国分的;岭南文化、关东文化,则是按某地理坐标分的。

“关东文化”之“关东”一词,本有多种含义。据《汉语大词典》:1. 指函谷关、潼关以东地区;2. 唐代亦指洛阳;3. 指山海关以东地区,包括今辽宁、吉林、黑龙江三省。其中,第3种释义出现较晚,现在通常所说的“关东”多指这种。其实,所谓的关东,除东三省之外,一般还应包括内蒙古东四盟,即呼伦贝尔市(旧称呼伦贝尔盟)、兴安盟、通辽市(旧称哲里木盟)、赤峰市(旧称昭乌达盟)。内蒙古东四盟的自然地理特征、社会经济状况等,都与东三省有密切关系。

关于这个地域的文化称呼很多,如东北文化、关东文化、长



东北地域文化

白文化、辽海文化、龙江文化、边外文化、满洲文化等等。一个概念或名称,应该简单明了、准确周延。以上诸名称中,长白文化、辽海文化、龙江文化、边外文化等命名,就其内涵、外延而言,似乎都不能恰当涵盖东北文化,而“满洲文化”则尤为不妥。早在20世纪30年代,傅斯年在他与方壮猷、徐中舒、萧一山、蒋廷黻合著的《东北史纲》卷首引语中说:“日本及西洋人之图籍中,

称东三省曰‘满洲’,此一错误至为浅显,而致此错误之用心则至深。满洲一词,本非地名,满洲源流考辩之已详。又非政治区域名,从来未有以满洲名政治区域者。”

至于目前较流行的“东北文化”与“关东文化”,何者更为简单明了、准确周延?我认为应该是东北文化。“关东”一词,本是伴随明代建筑山海关而出现的,明清时期无疑是东北文化形成

与发展的关键阶段,但不能忽视其来龙去脉。称这个地区的文化为关东文化,容易被误认为它只是明清以来的文化,而忽视其悠久的历史渊源。移民文化无疑是东北地域文化的重要特征之一,但不能局限于此。基于以上理由,称这个地域的文化为东北文化较关东文化更为适宜。☺

人类非物质文化遗产

● 蓝红日

人类非物质文化遗产,是指经联合国教科文组织评选确定而列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目,记录着人类社会生产生活方式、风俗人情、文化理念等重要特性的非物质文化遗产,蕴藏着世界各民族的文化基因、精神特质、价值观念、心理结构、气质情感等核心因素,是全人类共同的宝贵财富。

根据联合国教科文组织颁发的《保护非物质文化遗产公约》的定义(第1条),非物质文化遗产是指被各社区、群体,有时是个人,视其为文化遗产组成部分的各种社会实践、观念表述、表现形式、知识、技能以及相关的工具、实物、手工艺品和文化场所。这种非物质文化遗产世代相传,在社区和群体适应周围环境以及与自然和历史的互动中,被不断地再创造,为这些社区和群体提供认同感和持续感,从而增强对

● 郑有义



底色

人这一辈子,每个人都有属于自己的人生底色。某种意义上说,人生有底色,生命便有支撑。

我的正面身份是:公务员、高级记者、部队干部、企业老总,底色却只简洁而深深地印着两个字:农民。

我出生在江西的贵溪,父亲的老家是辽宁省开鲁县,参军四野。三下江南、四保临江,从东北一直打到海南岛。父亲给我的影响是巨大的,是我一生中最尊敬、孝敬、从不敢有半点轻慢的人。

那一年,我随父亲从江西回到了东北。这是一个“皇气”浓重的地方,据《清朝文献通考》记:“……明为海西卫叶赫、哈达、辉发三部地,并于哈达置南关,于叶赫置北关,互为通市之所。国初削平三部,天命间设盛京围场,协领守之。”满清时,这里大林莽莽,原木森森,似墨绿的沉甸甸的大湖,神秘而又静谧。皇帝巡幸时,

牵鹰驾犬,跑马围猎,却只如飘落了几片树叶,激不起半点微涟。

这里的文化是古朴而美丽:梅花鹿是普救众生的仙女临凡,张三进宝招了驸马,王六行善得了狗头金,人参姑娘爱穷小……三间房,一头牛,老婆孩子热炕头,为无上享受。这文化,陶醉了别人,更陶醉了自己。于是,八十老妪成了“围场”文化的传播者,顽强地把这美丽古旧的传说熔铸在孩子幼小的心灵。这些传说所沁润的人生观、价值观也悄悄地渗透进了我们的血液。

我从这样浓重氛围的乡间走出来。走进县城、走进省城、走进京城。当过工、农、商、学、兵。诸多变化,骨子里却是万变不离农家其宗。

我实际是一个很跟不上形势、很不入流、很“老土”的人。“皇家围场”的文化,忠孝节义这些被有些现代人早已被视之为过时的

东西在很大程度上左右着我的思维和行为。我崇尚“士为知己者死”“达则兼济天下,穷则独善其身”的道德准则,我始终不忘并发自内心地喜欢寄菊东篱的恬淡和悠然。

我不是一个环境决定论者,但我肯定环境对人的意识有着决定性的影响。

东北的那个小山村给我打下的印记挥之不去。面对后来各种工作岗位、社会地位和身份的变化,我无时不老实招供自己是农民。这既不是妄自菲薄,也不是故意作秀,而是骨子里实在无法把自己和农民剥离开来,那里的山、水、情、人,已是我生命与身体的一部分,那田野的泥土味、河边的水腥气、夹杂的鸡鸣犬吠中的袅袅炊烟,总是止我浮躁、让我心安。

小时的故乡,那时麻雀多、树多、水多、绿色多。小小麻雀被“平反”后,越发与人亲密起来。在春的嫩青、夏的浓绿、秋的金黄、冬的洁白中,在房檐下、电线上、树林中、场院里,总可以看到铺天盖地的麻雀,呼啸而来,欢叫而去,在田野里喧闹,在粮堆上跳跃,无处不在,乡村因有麻雀而生气勃勃。冬天,农民把一车车农家肥送到厚厚白雪覆盖的大地,一堆堆的,横看成排,竖看成伍,壮观极了。铺了农家肥的地,又黑又暄又软,抓一把,真能攥出油来!我家的村东头,是一条小时常去打鱼的河。水里有很多鲇鱼、鲫鱼、老头鱼、葫芦子、川丁子鱼,一网下去捞半盆。那水也真清亮,一座木桩河坝分开,坝上,水面波平如镜,绿树、蓝天、白云,

● 庄电一

回顾刚刚过去的春节,人们的观察和感受各不相同:有些人感觉年味淡了、年味少了,对过年没了兴趣,便回忆过去的年味、留恋过去的年味、渴望那些年味回归;有人认为现在年味不是变淡了,而是变浓了,认为现在过年远胜于过去过年,不仅丰衣足食,而且更有意思,年的“过法”也变得丰富多彩。

过年,当然要有年味,没有年味的年,就会让人感到寡淡、乏味、无趣。希望过有年味的年,是人们普遍的愿望,对此,我们都能理解。现在的问题是:一些人念念不忘的是哪些年味?当今社会需要什么样的年味?到底是哪些年味让人留恋、渴望、陶醉其中?



都在河里静静地映着。坝下,则是白练般的瀑布,对着太阳看去,常映出一轮五光十色的虹来,更有一团团半尺多长、专嬉浅水的银白色偏口鱼,在虹中蹿腾跳跃。两岸,是足有一公里宽的湿地,长满了树、苇、草,水气极重。冬春之际,常见一条翻腾的雾龙神秘地蜿蜒几十里,那裹着水草鱼儿气息的、潮潮的空气,吸一口都是甜丝丝的。

我参军时已是上个世纪70年代初了,这里还闭塞得连电都没有。乡亲们日出而作,日落而息,“老母鸡肚子小银行”。钱虽少,却处处荡漾着洒脱、大度的宽厚与芬芳。一家杀年猪,全村人去吃酸菜白肉血肠。一家娶媳妇,全村办喜事。一家发丧,满屯不动烟火,与家人一样分享孝带。来了客人,你不必为措手不及而发愁,东邻西舍自会送来时令鲜菜。你对在山村的苦度不

甘,他们说,“争口气,有出息的进城去!”你小有不顺,他们又告诉你,“还是这里的小葱蘸酱最养人,回家来!”直到现在我仍然认为,这是一种真正农家独有、古老而又传统、却极其珍贵的价值观念。

我走进了县城省城京城。家里却几乎成了乡亲们进城看病的导诊站、招待所和售票处。每每目睹囊中羞涩的乡亲们面对巨额药费的凄惶,看到一旦有大病,便惶惶不安的乡亲们,看到在霓虹闪烁的长街上,他们如进“大观园”的茫然,看到美食华服的个别“城里人”向我的乡亲投去的异样目光,多少次令我扼腕不平而长夜难眠。

农民习气我确实挥之不去。做上市公司老总时,也算签一字可调动几百万、上千万资金的“过路财神”,却由于农民的习惯使然,在出差时,像《创业史》中“梁

生宝买稻种”那样,一个个地比较着住最便宜的宾馆。以至于合作的企业在多方暗访,确认这“老总精神没毛病”之后,感动得直接给集团领导写信,认为“有这样的老总,贵集团发展指日可待”。

这些年来,我依然保持着“农民”习惯。最喜欢的还是街边的小吃大排档。喝咖啡仍不愿浅斟慢酌式的“文明”而做“牛饮”。除了应付场面的无奈,我不喜欢标志着文明与修养的劳什子西装。采访时,端不住“身份”,遇到好喝的羊汤,可以一气三大碗,大快朵颐。且笑而密嘱陪同的市长:“不足与外人道也。”

终于知道,我的生命底色永远是农民,血管里流淌的血,骨子里的爱与憎,质朴与愚钝,正义与褊狭,感恩与漠视,包括不揉砂子的耿直,仍完全是“农民式”的“原生态”,是无法再造的本色和天然,是不被任何世俗、社会褒贬与

感到年味变淡、渴望年味回归、呼吁打破相关禁令的,基本都是些上了岁数、有些社会阅历的中老年人,其中又以60岁上下的人居多。这些人都经历过物资短缺、生活水平低下的年代,其中不少人都过过“苦日子”。那个时候,不要说一般的小孩,就是成年人也都憧憬过年、盼望过年,因为只有到了过年时才能在精神上、物质上得到一定程度的满足。生活在农村的人,对此感受尤其强烈:平时很少吃肉,只有过年杀年猪时,才能“放开肚皮”“大快朵颐”;平时很少有像样的衣服上身,只有到了过年时,才能添置一两件新衣;平时几乎没有闲暇时间,只有到了过年时,才能放松一下,娱乐身心。那个时候,人们很容易满足,幸福的起点也比较低,吃到了一点平时吃不到的东西、穿上了平时穿不上的衣物、参加或观赏了平时没有的娱乐活动,许多人就会有不小的满足感、幸福感,少年儿童能吃到几颗糖果、穿上廉价新衣、有一两串小鞭炮,就会感到快乐。一些人至今仍然念念不忘的,多是大口吃肉的年味、增添新衣的年味、简单娱乐的年味。

改革开放后出生、长大的年

轻人,却没有年味变淡的感觉,也不会为此抱怨。他们盼望过年的心情,与他们的父辈完全不同:他们过年的方式,也与他们的父辈有很大区别。老一辈的人不能不承认,他们过年,已经告别了过去的困窘、过去的单调、过去的枯燥。

在经济高速发展,生活水平大幅提高之后,我们告别了物资短缺、购买力不足的年代,过年的内容、过年的方式都随之改变,生活的质量和“年”的“含金量”更是今非昔比:人们想吃什么就能吃什么,不必等到过年,味蕾随时都能得到奇妙的刺激;人们想穿什么就穿什么,一年四季都有新潮衣物等着亮相;人们想参与什么娱乐活动,就有什么娱乐活动;人们要实现自己的愿望,不必等到过年,想什么时候实现就能在什么时候实现!对这种现状,老百姓常常用“天天可以过年”“天天都能过年”“天天在过年”来形容。过去,只有在过年时才有的快乐感、满足感、幸福感,现在随时都能感受得到,到了过年时感受反而不那么强烈了。因为司空见惯、唾手可得,人们也再不像以往那样那么看重了。

随着生活水平、消费能力的

提高,人们的幸福指数也在提升、对美好生活的向往更加强烈,人们不仅不再满足以往过年的内容、过年的形式,而且在许多方面都有了新的、更高的愿望和需求,这也是有些人对年味变淡不满的一个原因。

有些年味变淡,有它的必然性,也有它的合理性,有些年味既不应该、也不能恢复,我们不必为此感到遗憾、惋惜。至于把年味变淡归咎于燃放烟花爆竹,那就有点牵强了,希望借解禁来挽回年味的想法也不现实。即使彻底解禁,天天燃放烟花爆竹,有些年味也回不来了。

时代变了,生活方式变了,人们的基本需求变了,年味也就自然而然地变了,不想变也得变。当然,让人回忆、留恋、甚至得到某种满足的年味,并不是都变了、都没了。有些年味不但没有变淡、没有消失,反而越来越浓、越来越让人陶醉、甘之如饴。过年,中国人最看重的是团聚,这个传统观念几乎没有多大变化:即使远隔千山万水,即使鞍马劳顿、一路辗转,即使只有短暂的团聚,许多人也义无反顾。不少人千里奔波,仅仅为了那一顿珍贵的“年夜饭”。我们看到,奉献孝心、联络友情、抒发

否而左右的无奈,抑或是一种宿命。

我珍爱我的底色。我固执地觉得,广袤的农村,是中华民族之根。在这片苍茫厚重而又古老的土地上,传统蕴含之深邃之博大之瑰美,令我们任何居高临下的解读无不失之肤浅、匮乏

和苍白!这里有任何“现代文明”永远无法取代的人生价值的解说,它使我不止一次感受到古老的民族之魂的瑰美,感受和理解着这个民族历经沧桑,内忧外患,却始终百折不挠、生生不息、繁衍昌盛的民本之所在。这个底色,我淡不了,更抹不掉。

我想,当我风烛之际,一定会重返故土,重归那朴拙原始的清美乡间。一铺炕、一垅地,一卷书、一床琴。林中坐消无事福,月下补读圣贤书。重享“原生态”的芬芳与恩泽,那将可能是一生中最为愉悦和静美的时光吧。☺

美好愿望、发送友好祝愿、表达感恩之情，仍然是过年的重要内容，其表现形式更是多姿多彩。我们不能不说，人们普遍看重的年味，内核不但没有变，而且得到了完整呈现。当然，人们过年的内容和方式，也有许多“微调”：例如，人们依然要贴春联，但是许多人不再自己挖空心思构思、亲自动手书写，而是按照自己的心愿购买内容契合、制作考究的印刷品；再如，孩子们不再自己动手扎灯笼了，琳琅满目、花样翻新的灯笼，妆点了大街小巷，足以让人目不暇接、赏心悦目。许多家庭都相当重视的“年夜饭”，也不一定要亲自动手了，宾馆饭店提供的既称心又周到的服务，可以免除许多人采购、烹饪的辛劳。对这些变化，许多人都乐观其变、乐享其成。

一个时代有一个时代的“年味”，一代人也有一代人留恋的“年味”。过去的有些年味变淡了，又有许多新的年味呈现出来，而且日益见浓。人们过年的内容越来越丰富了，也有了更多的自主选择：中央电视台和各地电视台精心制作的春节联欢晚会，从上个世纪80年代起，就成为一道诱人的“过年大餐”，只是最近几年，人们对“春晚”的要求更高了。遍布神州大地的高速铁路，让人们“朝辞白帝午到江陵”，来一次说走就走的旅行，在列车上站几十

个小时、精疲力尽才能到家的现象，是少之又少了。如果不想在家过年，可以乘坐四通八达的飞机，饱览国内外的自然景观和人文景观。万能的互联网和永不离身的手机，让人们身在异地也能听到彼此的声音、看到彼此的面容，不仅拉近了空间的距离，而且拉近了感情的距离。微信、短信拜年，更是成为锐不可当的新时尚，常常让人应接不暇。所有这些新的“年味”，都是过去无法想象的，让人获得了新的满足感、幸福感。

并不是过去所有的过年方式都得到了继承、都应该继承，也不是所有年味都能给人带来美好的享受。我们也看到，春节期间，许多地方香火鼎盛，上街烧纸、寺庙烧香，求仙拜神的仍然不少，热衷于封建迷信、率性而为、不讲公共道德的，也大有人在，这些又与现代文明格格不入，不是应有的年味，也不值得留恋。

时代在发展，社会在进步，年味在变化，该有的年味，我们要保存，不健康的东西，不该有的行为，我们应该毫不可惜地放弃，不能再让它们有存在的空间。

有些年味变淡了，有些年味变浓了。有些年味，淡得必然，不必为之惋惜；有些年味，浓得当然，人们也乐在其中。许多人对年味的浓淡也没有违和之感，不再为此感到遗憾。☺



老 姬

● 梁晓声

那是一个卖茶蛋的老姬。12月的一个冷天，儿子须作一篇游记，我带他到北京龙庆峡附近“体验生活”。

卖茶蛋的皆乡村女孩儿和年轻妇女，就那么一个老姬，跻身她们中间，并不起劲儿地招呼，偶尔发一声叫卖，嗓音是沙哑的，所以她的生意就冷清。

老姬似乎自甘冷清，低着头，拨弄煮锅里的蛋。她时不时抬眼瞟一瞟摊前行人，仿佛也只因为不能总低着头，目光里无半点儿乞意。

我出于一时的不平、一时的体恤、一时的怜悯，向她买了几个茶蛋。活在好人边上的人，大抵内心都会产生这种一时的小善良，并且总克制不了这种自我表现的冲动——表现了，自信自己仍立足在好人边上，便获得一种自慰。

老姬应找我两毛钱，我则扯着儿子转身便走，佯装没有算清小账。儿子边走边说：“爸，她少找咱们两毛钱。”我说：“知道，但是咱们不要了。大冷的天她卖一只茶蛋挣不了几个钱，怪不易的。”于是我向儿子讲，什么叫同情心，人为什么应有同情心，以及同情心是怎样一种美德，等等。

两个多小时后，我和儿子从公园出

● 朱雅文



70岁老人的36万里路

包裹着方向盘的棕色保护套已经磨损，露出里面的白色纤维。仪表盘的里程数显示为182381公里，相当于从上海自驾到拉萨往返22次。这是一个老人7年的路程。老人名叫张瀛，70岁，上海人。张瀛在曾经不主

张个性的年代，她拒绝婚姻，42岁离开体制并改名，55岁卖房，61岁学车，62岁上路，在晚年活出了自己想要的样子。

想要的生活

张瀛一度很出名。2016年

8月，她在新疆伊犁中华福寿山旅游区接受了当地媒体的采访。2021年3月，张瀛行车至云南丽江，不仅当地媒体曾对她进行过人物专访，房车圈内的不少房车营地的老板也曾拍过她的视频。有一次张瀛路过云南大理某高速公路服务区观景台，一位当地人立马就认出了她，“你是不是那个上过电视的阿姨？”

在她之后，以“中老年”“退休”“房车旅行”为标签的视频在各类社交平台上随处可见。这些退休后开房车的老年人，与伴侣或朋友结伴，用旅行的方式养老，他们学着注册自媒体账号，频繁地分享旅行见闻。

张瀛几乎不会去看这些视频，更没有为流量拍视频记录生活的习惯，甚至曾经有车友鼓励她写书并帮她出版，她也婉拒了。她认为自己不是在养老，而是在过“一种自己想要的生活”。

年轻时的张瀛就喜欢旅游，但出上海的次数不超过5次，基本都是集体活动。

2009年，55岁的张瀛正式退休。她加入了一个老年人骑行的QQ群，也曾一路从上海骑行到苏州。有一次，她听闻一位78岁女性一天能骑行180公里，也定下目标——一年骑行2000公里，但最终只完成了700公

来，被人叫住——竟是那老嫗。她袖着手，缩着脖颈，身子冷得佝偻着。“你刚才买我的茶蛋，我还没找你钱，一转眼，你就不见了。”老嫗从袖筒里抽出一只手，干枯的一只老手，递给我两毛钱，皱巴巴的两毛钱。

儿子仰脸看我，我不得不接了钱。我不知自己当时对她说了句什么，而公园的守门人对我说：“人家老太太，为了你这两毛钱，站我旁边等了那么半天！”

我和儿子又经过老嫗摊前时，见一老叟，守着她那煮锅。

如老嫗一样，他低着头，拨弄煮锅里的蛋，偶尔发一声叫卖，嗓音同样是沙哑的。他的目光偶尔扫向摊前行人，也不过是任意一瞥，绝无半点乞意。我觉得我的类同施舍的行径，于那老嫗，实在是狠猥琐的。☹

里，“浑身酸痛，实在骑不动，身体吃不消”。

于是她开始骑燃气助动车，沿着104国道从上海骑行到杭州临安，返程再绕到安徽宣城和苏州吴江，全程12天，980公里，但最终没能坚持下去。她感到，无论是自行车还是助动车，骑行这样的旅行方式，只能解决出行问题，吃饭和住宿问题依然困扰着她。摆在张瀛面前的只有一条路，学车。

想做的事情

张瀛学车那段时间，吃了不少苦头。老年人记忆力和反应速度衰退，刚开始学车那会儿，驾校教练不怎么愿意教她，甚至还非常直接地说，“你学不会的”。手动挡的科目二，第一次没通过，很长一段时间张瀛窝在家里，垂头丧气。2014年8月，61岁的张瀛决定再考一次，终于拿到了驾照。没多久，她就敢在没有陪驾的情况下，从上海开车到青岛改装房车。

2015年4月，62岁的张瀛决定踏上人生第一次房车之旅。考虑到是首次出行，她打算去离上海不远的浙江玩一圈。几乎没有人知道这项看似疯狂的计划，用她的话来说，“我自己想做的事情，不需要告诉别人”。

出门前一天，她缓慢且笨重地一次次往返于家和房车之间，将生活用品一件件搬上车。第二天一早六七点，天刚蒙蒙亮，张瀛出发了。

她小心翼翼地驶上沪杭公路，双手紧紧地握住方向盘，双肩因过度紧张而高耸。她不敢

开快，150公里的路程对她来说是不小的挑战。但这种紧张并不能掩饰当时内心的兴奋，前半生已经浪费了太多的时间，她迫不及待要出门。

想要的“家”

在玩房车的人眼中，“旅行”和“旅居”有本质区别。张瀛认为，自己属于后者。

刚开始自驾旅行，张瀛也喜欢到各种景点拍照打卡，足迹几乎踏遍全中国：自驾关兴公路、独库公路、G318国道、中越边境S325国境线，甚至独自开车10小时穿越塔克拉玛干沙漠。

不是没遇到过险境。她曾在夜晚开车没注意到路面上的树坑，轮胎陷了进去，最后打了修车公司电话才得以脱险；还有一次在盘山公路上急转弯，冰箱外壳都摔坏了。但这些插曲都影响不了她对世界的向往。张瀛总说，“做了60年的‘井底之蛙’，走出去后就像刘姥姥进了大观园，哪里都好看”。

张瀛也试图给旅行赋予意义。早在2010年，张瀛通过前媒体人孙春龙发起的“老兵回家”公益活动，关注到抗战老兵这一特殊群体。从房车旅居的第一年起，每到一个城市，张瀛会主动跟随志愿者前往当地老兵们的家中核实身份信息并慰问。她记不清自己曾帮助过多少老兵，却能说得出口帮助过的每位老兵的现状。

但很快，她意识到许多人开房车旅行只是短暂地离开家一段时间，而她要的是以车为家，旅途才是她的生活。

张瀛的房车，并不是传统意义上的一体式房车，而是客货两用车改造而成的。“别人出来玩都是东西越少越好，我恨不得把整个家都搬上车”，躺椅、电饭煲、热水瓶、置物架、厚棉被……放眼望去，这个4.6平方米的空间内，塞满了她的全部家当。虽然平时下厨只为了“填饱肚子”，但打开后车厢后会发现，做饭的厨具和调料样样齐全。

每次挪窝都成为张瀛的一件麻烦事，把所有家当装进车里大约需要1个多小时。她习惯于在房车旅行App上寻找住处，玩房车的人管这叫“窝窝”。很多次她开车直到深夜，只为找到一个自己满意的“窝窝”。接下来她要将行李一件件搬下车，搭一个竖长的帐篷作为淋浴间。厨房在车后方，她做饭习惯用传统老铁锅。车厢就是卧室，木板上铺着农村的老式棉花毯和土布。车侧方木板下翻，再放上一把躺椅，就成了客厅。

张瀛始终想维持一种“家”的仪式感。这种感觉，她在以前居住的房子没有感受过。

母亲早逝后，张瀛曾与父亲和妹妹在同一屋檐下生活。1999年，她靠做保险的收入购置了一套属于自己的房子，那年她45岁。没过几年，她嫌市区环境太吵闹，又把房子卖了，一个人在郊区过起了租房的生活。白天做保险，业务一跑常常就是一整天。深夜回到空无一人的家中，90多平方米的房子对她来说，安静得能听见自己的呼吸声。

“家”意味着婚姻吗？张瀛对此并不认同。插队落户时有

● 蔡昀恩



我的网红奶奶喻泽琴

2022年12月29日凌晨，网红奶奶喻泽琴去世，享年103岁。她曾是网络上有名的“吃货奶奶”，日常沉迷浅酌小酒，戴着假牙啃炸鸡汉堡……豁达的态

度影响了数百万网友。孙女蔡昀恩把奶奶的故事写成了《人间滋味》，以孙女的视角记录了奶奶的暖萌日常，这里有奶奶吃喝玩乐的滋味人间，也有百岁老人

人给她介绍对象，她认为真要结婚了，两个人可能一辈子都待在农村，这不是她所向往的生活。到了谈婚论嫁的年纪，工作不顺心，张瀛拒绝了所有的相亲，“我不想凑合过日子，没意思”。也不是没有心动的对象，但因种种原因两人没能走到一起。

“没能组建家庭，会不会感到遗憾？”面对这样的提问，张瀛沉

默了，她把玩着桌上的打火机，火苗忽明忽暗，“遗憾，又有什么办法呢？”人生就是如此，她尽情享受自由，也要接受遗憾。

想圆上的梦

岁月在张瀛的身体上留下了痕迹。旅居前几年，张瀛身体一直很好，体态也显得较为健康，而现在的她身材瘦小，尤其

在岁月中沉淀的人生小哲学。

小时候只觉得奶奶很厉害

记得弟弟蔡林希上小学二年级的时候，我和奶奶一起去学校接他放学，恰巧碰见这小子正在路边和同学吃炸串儿。

奶奶从前很不喜欢我们吃路边摊，怕不卫生，吃了闹肚子。

于是，奶奶叉着腰，很大声地把蔡林希吼了一顿，那阵仗真是有点儿唬人。小蔡同学好面子啊，当时就生气了，二话不说就往家里跑，谁也不理。

奶奶拔腿就追，我又在后面追奶奶，三个人以奇怪的队形鸡飞狗跳地一路撵回家。

谁知道回家后，一家人像什么事情都没有发生过一样，平静地吃了晚饭，和顺地聊了聊学校的事情，还互道了晚安。

估计这种无厘头的事情也只会发生在我们家吧！这也让我更加坚信“大心脏、好心态，什么愁事儿都不往心里去”，或许真的是我们家代代流传的品质。

小时候常常和奶奶生活在一起，那时并没有发现奶奶这么有趣，只是觉得这位老太太好厉害。她精通中医，举止文雅，说

是双腿和脸颊。

在高速公路上开车久了，注意力无法集中甚至犯困。有一次她起身端着碗往前走，身体不受控制地越走越歪，略带担心地小声嘀咕：“这会不会是中风的前兆？”

最近，她感到记忆力也不太好，东西经常随手一放又满车厢地找。有一次去洗车，她竟然忘

起话来却像开机关枪。

每次妈妈训我,奶奶都会超级维护我:“小娃娃不懂事,你不要对她太凶了。”但是扭过头来,她管教我的严厉程度绝不逊于妈妈。她会吧道理列成一二三四给我扯得明明白白,再加上她超快的语速,数落起来完全不结巴、不卡壳,我根本没有顶嘴的分儿,话都插不进去,只能哭。

但是,现在奶奶和我出门逛街,我真像是牵了一个100岁的宝宝,什么东西她都会觉得新鲜、有趣,没见过的景致要看一看,没吃过的东西要尝一尝,没玩过的东西要摸一摸。

乖乖的老小孩儿

长大后,奶奶搬去了广东顺德和二姑妈一起住,我也就没再经常和奶奶见面。

2012年去顺德探望奶奶时,我发现奶奶讲话开始变得很有意思,牙尖嘴利中又带着一丝稚气,不给好吃的还要赌气,有耍不完的可可爱爱的小脾气。

再后来有了微信,我们就常常视频聊天。

和奶奶视频,你必须和她抢话说,见缝插针地说,不然她

根本不给你发挥的机会。每次和奶奶视频结束前,我都会叮嘱她,要照顾好自己的身体,少喝酒,少吃点儿零食,注意肠胃,她就会回我:“谢谢你哈,你也是。”

像极了一个有礼貌的小孩儿,即便我知道她从来不会听话。奶奶特别喜欢说“谢谢你哈”,她不喜欢麻烦任何人,所以平日里凡事她都要亲力亲为。

如果我给她端了一杯水,她一定会笑嘻嘻地跟我说:“谢谢你哈,你也喝嘛!”活脱脱一个乖乖的老小孩儿。

他们想要的不过是陪伴

曾经,有朋友问我该如何与老人交流,说每每与老人聊天,总是说了上句就没有下句了,感觉有点儿尴尬,并且正因为觉得没话聊,也逐渐降低了给家中老人打电话的频率。

我想说,好好珍惜这些能跟爷爷奶奶那一辈的老人相处的机会吧。其实只要你愿意说,无论说什么,哪怕是他们听不懂的东西,他们也都愿意当那个捧场的倾听者的。

记得有一次我正在打手机游戏。奶奶就凑过来瞅了半天,

然后指着我的手机屏幕问:“哪个是你啊?”我努了努嘴:“就这个,是个奶妈,可以给队友补血。”正当我提到游戏角色滔滔不绝的时候,我突然惊觉:奶奶又不会玩儿游戏,我在这儿长篇大论一堆,她能感兴趣吗?

想着我就抬起头,发现奶奶一脸的兴趣盎然,见我抬起头,她还笑咪咪地点头评论道:“这个真好看!”

也不知道为什么,那一刻我脑海里过电影一样地想起前几年她自己一个人在院子里坐着的背影,突然眼泪就下来了。我不知道自己怎么突然就矫情起来了。或许是明明什么也听不懂,却努力捧场想要了解我的世界的奶奶,在那一刻深深地触动了我。自那以后,但凡跟奶奶在一起,我都会放下手机,让自己多陪她说说话、谈谈心。

其实老人家一点儿也不贪心,他们最想要的不过是你多陪陪他们而已,让他们多一点儿你人生的参与感,多跟他们分享一些“无聊”的事,多说说没用的“废话”。就算没办法经常回家探望和陪伴,一个短短几分钟的电话,也是很温暖的慰藉了。🌙

记车钥匙放在哪里,翻箱倒柜半个多小时,最后还是洗车店员工找到的。

张瀛的妹妹张惠芳比她小3岁,是她联系最多的家人。但张瀛从没向妹妹讲过这些身体的变化。她并不想让他们担心,也不喜欢被看成弱者。

“如果真的到了生活无法自理的时候,身边又没有子女照

顾,该怎么办?”对于这个问题,张瀛的第一反应是:“有些有子女的老人还不是没人照顾。”

没有人天生热爱孤独。张瀛经常晚睡,躺在床上看视频。迷迷糊糊睡着后,手机偶尔会直直地掉在脸上将她砸醒。但更多时候,视频会一直循环播放,直到天亮。

“你问我走到什么时候不走

了、有什么目标、哪一站会是最后一站等等,我和你说,我从来没有最后一站的概念,只要我走得动,我会一直玩下去,走下去。”

这位70岁的老人露出坚定的眼神,她始终追寻着自由,也保持着自己的倔强。“今年准备在云南过年,我想明春去西藏,8年了,圆梦。”张瀛说。🌙



给已故的父亲10年留言

● 田汝晔 张琪

从2013年父亲节那天的第一次留言开始,李念在社交平台上陆续给已故的父亲留言了一百多条心里话。从工作、出差到结婚、生子,再到搬家,李念只要有高兴或伤心的事情,或者遇到什么困难,就会想起父亲,拿起手机给他默默留言。大部分留言,李念都是夜深人静的时候躲在被窝里写下的,一边打字,一边泪水打湿枕巾。

留言十年早已成习惯

2013年6月16日

老爸,今天是父亲节,您在天堂过得好吗……您吃得好不

好,有没有按时吃饭,老毛病有没有再犯?爸,现在有我和大哥,家里一切都不用牵挂,您操了一辈子心,该休息了。第128天。

2018年10月27日

老爸,您的小儿子昨天结婚了,前天大哥和我去给您烧喜纸,您收到了吧……儿子的婚事也了了,您心里的大事都完成了,您老就放心吧,给您看看您的儿媳妇。第2087天。

2022年1月31日

爸,今天过年啦,是您走后的第10个年,是您大孙女糖豆的第1个年。今年因为糖豆小、

疫情、老家冷等原因我们又没有回去,现在网络普遍,亲戚邻居也都能微信视频,互相问好拜年,倒也能拉拉家常……希望来年过年都能回家团圆,走走亲戚串串门……第3279天。

每隔一段时间,家住青岛的李念都会通过社交平台给已故父亲“写信”,说的都是发生在自己身边的生活点滴,大到孩子出生、哥哥买房,小到天气变化、旧屋加固,事无巨细。这些内容也引起众多网友的关注,有网友留言称:“无意间看到你的微博,祝福你全家安好,也祝平行世界里我们的亲人安好!”

今年32岁的李念老家在山东泰安的一个村子,家中有一个哥哥和一个姐姐。李念自小性格内向,不善交流,就连在家里话也少得很。22岁那年,李念大学毕业去了烟台工作,那时的他年轻气盛,总想着在外打拼,离父母远一点。刚工作半年的时候,他计划留在烟台跟大姐一家过年,“我第一次决定不回老家过年,没想到家里就出了事,成了我永远的遗憾”。

那年腊月二十八,一场车祸夺去了李念父亲的生命。父亲走得突然,没能和父亲见上一面,成为李念心中一道无法愈合的伤疤。

李念是家中最小的孩子,父亲给他的关爱也最多。父亲刚去世时,李念浑浑噩噩地度过了四个多月,“我爸走的时候才49岁,太年轻了,我一直不能接受这个现实”。父亲去世后的一年里,李念一直沉浸在悲痛中。

夜深人静的时候,李念总是特别想念父亲。“父亲走后,家里发生的事或者说一些变化,他都不知道,包括我恋爱、结婚、生子……”李念回忆称,当初想把这一切都告诉已故的父亲。2013年6月16日是父亲去世后的第一个父亲节。李念实在想念父亲,便在社交平台上写下了想对父亲说的话:“老爸,今天是父亲节,您在天堂过得好吗……爸,现在有我和大哥,家里一切都不用牵挂,您操了一辈子心,该休息了。第128天。”

想念父亲就给他留言唠会儿家常。就这样,李念在开心、难过或者困惑的时候,都会拿起手机给父亲留言,说一些自己想说的话。“不仅仅是重要的节点或者重要的事情,平常生活中一些点点滴滴,我都会写上,那种感觉就像父亲一直生活在我们身边一样。”李念说。日子久了,给父亲留言这件事就成了李念的习惯,到现在已经10年了。“如果这个月不写,我可能就觉得缺点什么。”李念说。

成为像父亲那样的爸爸

没能给父亲尽孝,李念认为是自己最大的遗憾。“可庆幸的是,父亲在我心中,永远都是最好的那个形象。”在李念心里,仿佛没有什么事情能够难倒父亲,大大小小的问题只要到了父亲那里,顺理成章地就能解决好。

“记忆中,父亲一直是高大的,甚至可以说是‘无所不能’。”李念回忆说,父亲是家中唯一的儿子,也是家中的长子,帮爷爷撑着一个大家庭,从小吃过很多

苦。而自己从小到大遇到什么困难,或者闯了什么祸,最后总是父亲帮他顺利解决,他感觉父亲就是家里的“天”。比如,那时家里比较困难,上学需要用钱,自己跟母亲要钱,母亲说想想办法。“我们老家,很多家庭是母亲管钱,她说手头没有钱,父亲听闻对我说,‘该吃饭吃饭,该睡觉睡觉,不用担心。’第二天,钱就准备好了。”李念说,事实上,自己每次要钱,很多都是父亲外出找人借的,可他没有说过,从不让孩子操心。李念说,4岁时自己遭遇过一场车祸,父亲在医院照料了他20多天,借了不少钱治疗,这也导致当时家里经济状况比较拮据。

对父亲的爱,李念是后知后觉的。特别是去年,李念也有了自己的孩子,升级为父亲,他的感触更深。刚做爸爸那几天,李念手忙脚乱,既照顾着妻子,又学着哄孩子睡觉、给孩子换尿布。

直到孩子出生第九天,他才来得及给爸爸留言:“爸,今天您大孙女出生第9天了,这些天没白没黑晕乎乎的,您别怪儿子跟您讲晚了。现在欣欣在家坐月子,孙女很乖,现在就是吃了睡了吃使劲长身体……爸,保佑您大孙女健康平安、快乐长大吧。第3084天。”

“以前我是儿子,现在我有女儿,角色一转变,责任肯定不一样,身上的担子也更重。”随着孩子的成长,李念对父亲的感触更深了。他开始慢慢意识到父亲以前的不容易,对女儿也给予着最好的照顾和关爱,父爱在

他和女儿身上有了新的传承。

“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”李念说,孩子们在年幼或者年少时,有几个能体会到父母的不易呢?自己也一样,等到年长,为人父母后体会到他们的付出,想回报时,有的亲人已不在了,心里就特别难受。

会一直给父亲“写信”

起初给父亲留言唠嗑,李念只有一个读者:自己的妻子。“因为我没有粉丝,也没有人认识我,我可以说出自己的心里话。”每条留言下面,李念的妻子都会点赞鼓励他,其他家人都不知情。

“我们在家里时,一直避谈我父亲。”李念说,一家人都在小心翼翼地回避,不想再次揭起这道伤疤:家里的三个孩子很少在妈妈面前提起父亲,回到老家也不敢回忆父亲的过往,妈妈一想到父亲就忍不住落泪,甚至李念回老家都会避开常走的那条小路……对李家人而言,父亲的离世是永远的痛。

现在李念觉得最重要的是珍惜眼前的亲人,“现在母亲从老家泰安到青岛了,帮我带带孩子,不时会到烟台的姐姐家或者上海的哥哥家住住,一家人都很好。”

今年是李念父亲去世的第十年,他也有了新的想法,家中兄妹三人都已成家立业,母亲也已年迈,一大家子总是聚少离多,能凑到一起不容易。“我记得电影《妈妈》里曾有一个桥段,是把忌日当成节日来过,我也这么设想过。”在李念看来,对难得聚



女儿的新衣

近日,一则热搜视频令人泪目。在这一视频中,丈夫展示了妻子患癌去世前,忍着病痛,给女儿买了一整柜衣服,足足可以穿6年。发布视频的陕西咸阳人洪诚对记者表示,有一天打开柜子,看到妻子刘丽丽买的这柜衣服,心里很怀念,便拍视频记录下这一幕。

妻子生前是一位高三老师,三年多之前因卵巢癌去世。在洪

诚心里,刘丽丽心思细腻,追求完美,一人担起家里的大事小事。

洪诚说,刘丽丽有一张秀丽的瓜子脸,扎着马尾,带着红框眼镜,笑容和善。后来她患癌,长发因化疗而掉光,神色也变得憔悴。

2018年10月,刘丽丽确诊卵巢癌,洪诚一直瞒着她,但聪明的刘丽丽从身体的变化意识到自己情况不太好。

2019年3月,刘丽丽感觉自己时日无

多。担心女儿圆圆以后的生活,刘丽丽强打精神拖着高烧42℃的身体,也要给孩子买新衣服。“她提前给孩子买了好多橡皮筋、袜子、内裤,她特别害怕有一天自己走了,孩子怎么办。”洪诚回忆道。

刘丽丽为女儿准备了6年的衣服,并时常会想象着长大后的女儿穿上新衣服的样子。每每这时她都对丈夫洪诚说:“老公,万一有一天我突然走了,

我真是放心不下孩子的生活和教育。你以后要是再找(再婚),一定记住要对孩子好。”

圆圆至今还穿着妈妈买的衣服,冬装都有,洪诚偶尔会带女儿去买夏天的衬衫。女儿每次穿上妈妈买的衣服都很高兴,“她其实喜欢蓝色的衣服和男款鞋。她妈妈之前给她准备的都是粉红色的,孩子会说‘粉红色的是妈妈准备的,我喜欢……’”

在洪诚心里,妻子是特别细致的人。刘丽丽患病时,正赶上家里房子装修,她趁着每次化疗过后身体好一点,就去买家具。洪诚希望妻子多休息,家里的事他来做,但是妻子坚持亲力亲为。“她想让我和孩子有个好点的环境。”洪诚对妻子无限感念。家里窗帘、浴巾、挂浴巾的钩子甚至小小的螺丝钉都是妻子亲自挑选的。“家里每一个角落,都是我们在一起的回忆。”洪诚怀念道。

“丽丽凡事都追求

齐的一家人来说,这也许是对父亲最好的纪念。

李念说,每个人有自己的表达方式,特别是对亲人,自己写信并不是一味地表达哀痛,更多

的是分享生活的点滴,喜怒哀乐都在其中。“我的留言有时候自己会看,但是又不太想去看,因为总会哭,但我肯定会一直给爸爸写下去。”

李念也想通过自己的经历,告诉一些少有体会但还有机会的年轻人,多珍惜眼前的亲人,多给父母一些陪伴。☹

(文中李念为化名)

完美,做自己的工作也是。”洪诚语气里满满都是骄傲。妻子生前是高三英语老师,有时候晚上十一点多洪诚都睡着了,妻子突然穿上外套急匆匆地出门,说学校有些孩子还没回宿舍,她要去宿舍看看,怕孩子出现什么问题。

2019年7月后,刘丽丽病情突然恶化。“天正热,我一个人看护她。晚上疼的时候,整个走廊都是她的叫声。”洪诚想到那时的场景依然心痛。当时恰逢幼儿园放假,忙于照顾重症妻子的洪诚无法照顾孩子,便把女儿送回农村老家,“孩子打视频电话说‘我想你了妈妈’,她哭得眼泪汪汪的。”

再到后来,刘丽丽的腿伸不直了,连CT都没办法做。但她依然坚信自己肯定能熬过去,想着自己恢复好些,赶快回家好好陪陪孩子。

那时,刘丽丽已经不在意自己的生死,只是放心不下年仅5岁的女儿。她躺在病床上,跟洪诚说,她对死已经不害怕,人总要死,只是早走晚走的区别。但她还是希望多活3年,等到孩子上二年级,她就可以放心了。

临终前,刘丽丽见到了她最牵挂的女儿。2019年8月的一天下午,刘丽丽去上厕所,地上多了一滩血。洪诚赶紧把妻子送到医院,并安排老家人立马把孩子送回来。女儿圆圆到医院的时候,刘丽丽正被推向急救室。她一直在失血,脸色发白,仅剩的一点意识全集中在女儿身上,眼睛一直看向女儿。“她就那一口气啊,一直喊着‘圆圆’”洪诚说。直到生命垂危之际,刘丽丽仍在念着“圆圆”。2019年8月18日凌晨,刘丽丽离开了这个世界。

对女儿圆圆,刘丽丽爱之如珍宝。女儿3岁之前,都是刘丽丽在带孩子。女儿生病晚上发烧,刘丽丽抱着女儿,彻夜不眠。每每想到这些,洪诚心怀愧疚,“她身体本来就不好……”

患癌后的那个春节,刘丽丽给女儿买灯笼,陪女儿打灯笼,带着病陪女儿在楼下逛,说想多陪陪孩子。

让洪诚印象深刻的是,女儿圆圆很小就会体贴妈妈,“她每次都把第一块水果给妈妈,说‘妈妈吃西瓜,妈妈吃苹果,妈妈要多吃水果’。”

有时,刘丽丽疼起来头上冒汗,圆圆就会用稚嫩的小手拿毛巾给妈妈擦汗,这一幕令洪诚不禁泪湿眼眶。

洪诚说,刘丽丽走后,圆圆还比较懵懂,不明白死亡意味着什么,经常跟洪诚说,我要到妈妈那里去(刘丽丽的办公室)。洪诚只能酸楚地跟圆圆说,妈妈已经不在。

上小学后,圆圆才渐渐明白了什么是死亡。她起初不能接受,时常问爸爸:妈妈为什么会走啊?也会跟洪诚说妈妈是教英语的,要是妈妈在的话,她就不用去别人那里补习英语了。洪诚很无奈:爸爸英语不行,全靠你自己了。圆圆则懂事地说:爸爸放心,我会努力的。洪诚每每听到这些,都心疼不已。

圆圆现在上小学三年级了。前段时间圆圆同班同学的母亲患癌去世,圆圆主动跑去安慰那个女孩说:“我妈妈也走了,你看我现在就不哭,我都过来了,以后我们俩就成为好朋友吧。”洪诚觉得很欣慰,“她现在(内心)强大多了。”

现在8岁多的圆圆常说,她很想妈妈,“妈妈在的时候,衣服稍微

破了一点,妈妈就会给我买新的,还会教我学英语。”

现在,圆圆依然穿着妈妈买的衣服。圆圆说,“妈妈买了很多大衣服,我现在还能穿得上。穿着妈妈买的衣服,心里很开心。”

在圆圆心里,妈妈美丽而善良。“妈妈经常帮助人。”

上周六,洪诚带圆圆去扫墓,圆圆在妈妈坟前跟妈妈读自己学会的单词,自豪地说自己学会了好多单词。洪诚拍视频记录下了这一时刻。

洪诚与妻子相守多年,他们经人介绍认识后相爱。“我对她是一见钟情,喜欢她的笑。”洪诚至今提起妻子仍是满满的爱意。妻子去世后,洪诚没有再婚,现在一个人带着女儿生活。他每天下午6点从单位下班后,会收拾家务,给女儿做饭,辅导女儿学习。

经历了妻子离世,洪诚最深的感受便是要珍惜现在,健康第一。未来,他希望女儿能健康长大,好好学习,“我跟圆圆说,一定要好好读书,做一个对社会有用的人。”

(洪诚、刘丽丽、圆圆均为化名)

扔“破烂”引发母女大战

● 安千夜 俞雪芽



按习俗,每到临近春节的年根儿底下,家家都要大扫除、收拾东西。说起扔掉没用的物品这事,恐怕不少人家都有让人啼笑皆非的故事。今天给您说的这娘儿俩,甚至升级到“战争”状态——

闺女的心病:老妈爱囤积

周六上午,老公去单位加班了,美丽睡了个懒觉,醒来都快9点了。美丽懒洋洋地起床,刚想弄点吃的,老妈忽然来了电话:“小丽,你大姨这两天身体不舒服,我上她家来了,照顾照顾她。出门一着急,我忘了浇花了,你今天上我那去给花浇点水啊!”

放下老妈电话,美丽没有太着急出发。美丽不爱去老妈家,这事老公和女儿都知道。其实,

不光美丽不爱去老妈家,老公和女儿也不爱去。美丽的老妈今年72岁,老伴儿去世后,她一直独居,除了血压有点高每天需按时服药,身体没什么大毛病。美丽即便不过去,老太太也能把自己照顾得挺好。美丽不爱去老妈家,是不想看见那从地擦到天的纸盒子,那里面是老妈的“宝”——几十年来收藏的各种花色的布头儿。老妈年轻时手巧,会做衣服,没事就喜欢逛地摊淘布头儿,淘完了都堆在家里,越积越多。时间久了,老妈的房间里弥漫着一股霉味,呛得美丽喘不上气。

美丽不止一次跟老妈说过,有些东西用不上,该扔就扔,可老妈哪里肯依,她说那些布可以留着给自己和外孙女做衣服。

老妈没敢说给美丽做衣服,她知道,美丽根本看不上她做的那些款式。“哎哟,还说做衣服,您这十年用过几次缝纫机?”美丽问得一针见血。这些年,老太太就给外孙女做过几个小背心。上了年纪,眼神和精力都大不如从前,她其实也懒得摆弄缝纫机了。可就算如此,不管美丽摸哪块布,老妈都说有用。每次年底大扫除,娘儿俩都得打一架。老妈破烂成堆的家,简直成了美丽的一块心病。

先斩后奏,帮老妈“断舍离”

美丽洗把脸,吃口东西,随后开车去了老妈家。进了门,美丽赶紧先浇花,然后走到堆着布头儿的房间。那一个个擦得老高的纸箱子把屋里的光线挡了不少,美丽的眉头拧成了一个疙瘩,气哼哼地想:这屋子全存破烂了,可惜了好几万一平方米的房子啊!美丽搬下一个纸箱子,一打开灰尘直冲鼻子,“阿嚏阿嚏”她打了好几个喷嚏,更生气了:住在这样的环境里,不擎等着生病吗?不行,我得给她拾掇拾掇!老妈啊,您不在家,这回可就我说了算!

美丽撸起袖子开始大干一场。管它什么涤卡、府绸、柔姿纱,直接一箱子一箱子搬到楼下旧衣回收箱前。每扔一样,美丽就觉得心里敞亮一些,看着老妈家里的空间逐渐变大,美丽高兴得哼起了歌。

第一天扔东西,第二天搞卫生,经过两天时间,美丽总算把老妈家里清理完了。看着干净、整洁的屋子,美丽只觉得爽心悦

目,一抹得意的微笑浮上嘴角:这回,老妈家可是清爽利索了!

“宝贝”失踪,气得老妈打110

老妈家是干净了,但美丽心里还是有些没底。所以,接老妈回家那天,美丽特意派老公刚子去,这样即便老妈生气,也不好跟姑爷发作啊。

刚子接回丈母娘,让她先在楼洞口儿下,他去找地方停车。老太太进家一看,简直如晴天霹雳:家里怎么空空荡荡的啊!那些宝贝布头儿呢?瞬间,她明白了怎么回事,坐在沙发上,大泪小泪哭了起来。哭了一阵儿,她愤怒地掏出手机,拨通了110:“我家里东西都没了,我存的那些布,都不见了……嗯,我走了几天,回来就这样了……不知道是怎么回事,你们快派人来看看吧!”

警察正在电话里询问一些细节,刚子进门了。他一听老妈报案找布头儿,赶紧抢过了电话:“警察同志,这是个误会——家里人收拾屋子,把老太太的破烂,啊不,存的布头儿给扔了……啊,您那边不用派人过来了……好好,我跟老太太解释清楚。”撂下电话,刚子转过头劝丈母娘,老太太已经哭得上气不接下气,边哭边骂:“我才走几天啊,小丽就把我的东西全扔了,连个招呼也不打,她眼里还有我这个妈吗?”

刚子一看丈母娘哄不好,还是给美丽打了电话。美丽心急火燎跑过来,老太太一见闺女过来了,哭得更凶了。美丽又赔礼

道歉又连声哄劝,都不管用。到了晚上,老妈不仅哭,还绝食、绝药。不得已,美丽让大姨跟老妈视频,开解了老妈一个多小时,才算让老妈把降压药吃了。

这场母女战役,美丽依然是赢家,但老妈和美丽因为扔东西这事,关系明显有些疏远了。

娘儿俩和好,家和万事兴

一晃时间过去了两年。前一段时间,美丽考虑到老妈年纪越来越大,娘儿俩离得远不方便照料。于是,征得老妈同意,在自己住的小区给老太太买了个二手房,这样娘儿俩就住一个小区了。

房子装修好了,美丽接老妈去新房子。俗话说,破家值万贯。真正开始搬家,老妈才发现,她的东西实在是够多的。美丽赶紧趁热打铁:“妈,如果当初我不把那些布头儿扔了,今天搬家还得多搬三四十个纸箱子!哎哟我的妈呀,想想我就觉得费劲!”美丽这么说,老妈没说话,其实老太太已经有点“醒悟”了,美丽当初做得对,那些布头儿即使再存十年也用不上。

搬家整理东西时,美丽发现了一幅三年多还没绣完的十字绣,她又想“断舍离”,老妈死活不肯:“别,别扔,当初想绣完,后来腰总是不得劲儿,不敢坐太长时间,就放下了,有空我还得绣呢。”看着老妈孩子般祈求的眼神,美丽心软了:“妈,这样吧,回头您教教我,我学会了,帮您接着绣完吧,咱们再装个镜框,挂在新房客厅。”

老妈听美丽这么一说,高兴

得不得了:“好啊,你能帮妈绣完,那太好了。”

老妈搬到新家后,美丽每天都要去老妈那看看,娘儿俩一边闲聊,美丽一边绣十字绣,前前后后两个多月,美丽总算把十字绣绣完了。

前几天,美丽拿着十字绣去外面的店铺里安了镜框给老妈挂在了客厅里,这下不光老妈开心,连美丽都很开心,一幅凝聚着母女二人心血的十字绣,瞬间点亮了老妈的房间。望着这幅牡丹图上“家和万事兴”五个大字,依偎在老妈身边的美丽,亲热地拉着老妈的手,那感觉就像回到了童年。☺

编后:舍不得扔东西,是不少老年人的状态。故事里女儿的做法虽有点“极端”,但却有效。只不过,这样的方式很“个案”,难以借鉴、模仿。父母老了,对他们“不可理喻”的行为,儿女还是要多包容。具体到“扔破烂”这件事,不妨换位思考:很多在你看来是“破烂”的物品,对于父母来说,背后却有一段故事,附着情感色彩,让他们“断舍离”,相当于割断了一些回忆和念想,这无论对于谁来说,都是挺难的一件事。所以,儿女还是要允许、接纳父母处置物品的态度,这也是两代人相处的“心理边界”。当然,如果因为囤积影响了身体健康或邻里关系,那恐怕就要和父母进行更深入的交流了。如果儿女没有能力引导父母做出改变,可以向心理专业人员寻求支持与辅导。为人子女,终有一天会与父母来一场角色互换。父母老了,请多包容。



多和父亲说说话

●徐盈

春节家人团聚时，不少人总是和母亲热聊，跟父亲却很难说上几句话，有时一言不合就争吵。近日，一项发表在美国《婚姻与家庭杂志》上的研究发现，很多成年人与父亲疏远难交流。

成年人更容易与父亲疏远

美国的这项研究随访时间长达40年，涉及近13万14岁以上的年轻人。结果显示，相较而言，女性与父亲疏

远的比例略高，为27.7%，男性则为24.3%。

研究还指出，成年子女一般会在23岁时第一次与父亲疏远，在26岁时第一次与母亲疏远。当“疏远期”慢慢结束后，81.3%的成年子女会与母亲恢复良好关系，但只有68.6%的子女与父亲重归于好。

22岁的吴商（化名）是大四学生。他说：“小时候，我没觉得和爸爸关系不好，长大后，我有了自己的圈

子、爱好，与爸爸之间的纽带好像就没了。他还总把他的观念强加于我，而我想独立一点，结果就是无尽的争吵。”

38岁的冯夏（化名）说：“我结婚后一直与父母异地生活，父亲经常跟母亲念叨，说我不给他打电话，母亲劝我有时间就跟父亲联系一下，随便说点什么他都会很开心。我很想得到，但每次拨通电话，又不知和父亲说什么，简单问候几句后，

我们就沉默地挂了电话。”

子辈父辈“对抗”有原因

有些家庭确实长期存在亲子关系疏离的问题，这是因为，亲子关系还受到其他多重因素的影响。

自组家庭后的“疏远”——

根据生命历程理论，子女成年后会经历许多转变，包括接受高等教育、进入职场、结婚、为人父母等，亲子关系就容易不稳定。进入成年阶段，个人生活的不稳定性大大增加，会占据更多的精力和耐心，诸如“你什么都不懂”“我的事我自己能做主，不用你管了”等是不少成年子女与父母沟通时的常用语。研究显示，婚姻是一种“贪婪的制度”，它从其他社会关系中夺走了时间和资源，所以已婚的成年子女会比未婚的同龄人更可能与父母疏远。

经济纽带断开后的“疏远”——

子女在经济完全独立前，学费、生活费都依靠父母，亲子间沟通较多；子女有了工作后，这种经济联系就减少了。研究发现，成年子女受教育程度越高、社会经

济地位越高,越可能与父母疏远,因为他们不再需要父母的经济帮助。而父母把孩子培养成才之后,也开始放心地享受自己的生活,双方联系的需求其实都在下降。

传统文化影响下的“疏远”——

中国文化受儒家思想影响很深,在一些家庭中,父母不仅代表个体,还代表着家族和权威,子辈成年后争取话语权的难度很大,就容易出现一些极端的对抗情况。比如,发生严重的家庭矛盾,导致亲子、亲戚关系破裂,甚至子女会被贴上“不孝”“不听话”的标签;或是子辈选择用疏远作为一种忍让或是隐形的“反抗”,持续时间可能会很长。

子女之所以与父亲疏远的比例更高,是因为人的生物性联系天然强于社会性联系。

十月怀胎,子女与母亲是以生物性联系为主,年幼子女通常由母亲照顾,双方相处时间更长,感情也更深,子女与父亲则更多以社会性联系为主。

经营家庭需要情感、工具、教育三种资源,在很多家庭中,男性主要提供的是金钱和必要帮助,即工具资

源,情感和教育资源投入较少,这就导致子女对父亲多为理性认识,情感上不那么亲近。同时,男性天生诉说情感的能力逊于女性。

研究显示,男性在个人痛苦方面的共情能力弱于女性,这导致很多父亲无法注意到并及时安抚子女的情绪。

此外,“严父慈母”的社会文化影响着很多父母,他们会不自觉地遵照这种社会规范对待子女,逐渐形成了子女与母亲更亲密、与父亲更疏离的家庭关系。

年轻人应当主动一些

专家们表示,人们即使成年了、组建了新的家庭,也需要与父母保持良好的关系和亲密的情感沟通,这不仅是国人家庭价值观的需要,也是个人构建幸福家庭的需要。

研究发现,与父母关系好的成年人,往往更善于社交,也更容易得到社会的认可。所以,多与自己的父母保持沟通,也能为自己的子女树立榜样,有利于将来拥有更和谐的家庭关系。

专家们也强调,成

年人与父母的关系应该是独立而亲密的,这需要建立在互相尊重的前提下,共同重视亲情互动,维护家庭和谐。无论是从情感上的孝顺,还是从年轻人更具备随机应变的能力,子女都应当在与父母的沟通中更加主动一些,别让自己的人生留下遗憾。

如今因疫情防控政策调整,今年春节很多人都返乡过年了,趁着假期,多花些时间陪在父母身边,和母亲唠唠家常的同时,也要与寡言的父亲逗逗趣。专家们针对成年子辈与父辈的沟通情景,给出以下四方面建议。

少用意思模糊的词语——

很多矛盾冲突都源于误解,用词模糊容易引发歧义,也容易上升到对个人的评价。比如子女说父母“老是忘记”,就可能被父母理解成一种指责,会感到难过——子女将记不住事儿的问题和责任推在了他们身上。如果子女能表达得更具体一些,比如对父母说“已经有两次忘记关门了”,父母在情感上就更容易接受。

寻找共同话题——

有些家庭没有意识到沟通的重要性,一方想增进感情,另一方可能配合得不够积极,这时就需要培养对方的沟通动机。建议从对方的兴趣爱好、爱看的电视剧或书、共同接触过的亲友、共同经历的事情、曾经的回忆等方面开启话题,慢慢把交流拉长。

多给正面反馈——

有的父亲可能话比较少,子女可以尝试多与他聊天,并及时给出正面反馈,甚至可以直接告诉他“爸爸,您多说一点”“我喜欢听您讲这些。”

听话要听音——

沟通时除了内容层面,还要注意背后的情感层面、关系层面和期望层面。比如父亲指责了子女,如果只听内容就容易发生矛盾。但是,从关系层面来说,这代表双方非常亲密,否则不会直白地说出对方的问题;从情感来说,则是出于担心;从期望来说,是希望子女汲取教训,以后变得更好。

所以,如果子女能明白这三个层面,就更能体谅父母,尝试表达出自己理解对方的担心和期望等,会让沟通变得更加通畅。☺



慎用免费塑料袋

●戴菲

现如今,不少大型商超都会提供免费的食品袋,不少人在打包之余会扯几个回家备用。不过,这种塑料袋很多人都用错了。

超市塑料袋,只能短暂使用。正规超市里的塑料袋,大多使用的是PE材质,这种材质不怎么耐热,在低温下还十分容易变脆。平时,我们用它在常温下装点东西没有问题,但是,如果您要用它来盛装热食或者放在冰箱里封装冻肉,就不太安全了。

从食品安全角度讲,只有食品级的PE塑料袋,才能用来装食物。一般来说,这类塑料袋上会明确印有“食品级”等专用文字或刀叉图案标识,上边还会备注SC编号及生产厂家。而超市里的免费

塑料袋,可能达不到这个要求。

此外,即使是合格食品级塑料,在盛装食物时,也有很多的使用要求。

其一,未标注可用于加热的塑料袋,不能放进微波炉加热或者放入锅中蒸煮,防止加

热时温度超过塑料袋的熔点,造成塑料袋熔化,甚至粘在食物上。

其二,不能用塑料袋长时间包裹含油脂丰富的食物,防止塑料袋中有害物质析出。

其三,用塑料袋封装冷冻食品时,若塑料袋与食物粘连,最好不要暴力拆分,防止塑料袋碎裂后粘在食物上,造成误食。

平时,我们在存储冻肉时,最好使用专业的冷冻保鲜袋,或者明确标注可以用来冷冻的塑料袋制品。日常打包剩菜剩饭时,也要尽量少用塑料袋,可使用玻璃、陶瓷质地的餐具代替打包袋。至于超市带回来的免费塑料袋,还是用来打包垃

圾比较安全。

过度使用塑料制品在造成环境污染的同时,也在伤害人类自己。塑料中所含的一些化学物质会扰乱人体内分泌系统,导致癌症、糖尿病、生殖障碍等疾病,还会造成胎儿及儿童神经系统损伤。

除了要“放过”超市里的免费塑料袋,还要注意:不过度滥用,包括吸管、塑料袋、一次性水杯、外卖盒等,用后不随意丢弃;如果一定要使用,尽量选择可降解塑料制品;做好垃圾分类,使垃圾分类与塑料回收再利用相辅相成;选择个人护理品时注意查看成分表,尽量不选择带塑料磨砂成分的。☺

桶装水如何辨认优劣

●杨帆

看桶的颜色。颜色过蓝有问题。发暗、发黑、发紫的肯定是『黑心桶』,颜色过蓝也有问题。食品级PC材料应该是透明无色的,但市场上的水桶大多呈蓝色,这个给人清凉之感的颜色来源于PVC材质。水桶颜色过深,说明废料加得越多,也会掩盖水质缺陷,透明或淡蓝色的桶比较安全。

看桶的外观。检查水桶质量,劣质桶摸上去高低不平,特别是桶口摸着刺手,正品桶则表面光滑。

看桶底。正规桶的生产厂家多在桶底写上生产厂名和标志、材料品号、生产日期等,『垃圾桶』则没有。尤其要注意两个OS标志:一是桶装水的标签必须要贴上OS标志;二是其所用的水桶上面,也要有水桶生产企业的OS标志,两者缺一不可。

看封口。假桶装水封口处的热缩膜一般较薄,多用电吹风烘烤而成,褶皱不平。真的桶装水封口的膜较厚,色泽光感强,且平整。

看桶内水的颜色。合格的饮用水应该无色、透明、清澈、无异味、无杂质,没有肉眼可见物。☺

日常使用的一支标准水银体温计约含有1g的汞。如果破碎后汞全部蒸发,可使一间面积15平方米、3米高的房间空气汞浓度达到22.2mg/m³;而我国环境空气质量标准规定,汞蒸汽浓度的安全限值为50ng/m³。所以破碎体温计洒落的汞一定要认真处理,但也不必惊慌。

从既往临床实践看,体温计破碎不会引起重度中毒。打碎水银体温计时该怎么办?

带上橡胶或胶乳手套。首先用纸巾小心捡起那些碎玻璃片,并用密封袋装好。对于较大的水银颗粒,用纸板小心收集。对于较小的水银颗粒,建议用滴管小心收集,然后用纸巾包好,再放入密封袋

中。对于那些更小的、难以看清的水银颗粒,可以用剃须膏涂在小刷子上,一点点粘,或者用胶带粘,最后再将小刷子和胶带一并放入密封袋。

建议通风数小时后再进入。如果有身体不适,要及时就医。

所有装有水银污染物的密封袋,可根据各地的情况,询问当地的环保部门处理。千万不要用吸尘器,吸尘器把水银吹到空气中,会加速水银的挥发。不要用扫帚,扫帚会打散水银,导致水银球到处滚动,难以清理。不要把水银倒进下水道,这会污染环境。

水银体温计即使打碎中毒也只是小概率事件,比起恐慌,及时正确处理更重要。👉



震后居家如何避难?

● 邱志东

要快速判断自己所处的实际环境,做出应对措施。优先选择开间小、有承重墙的房间,如卫生间、储藏室等进行避险。要选择有结实支撑物的地方,如坚固的桌子或床边。躲避时应该下蹲,一只手用沙发抱枕或枕头等护住头部,另一只手牢牢抓住桌腿、床腿等稳固支撑物。同时,还应该及时关闭电源、天然气、煤气等,并把门打开。等剧烈震动过后,再快速有序撤离到室外安全地带。如果住在高层建筑,撤离时不能乘坐电梯,更不能慌乱跳楼。如果住在低层建筑,也可以在撤离时间充足的前提下,快速有序撤离到室外安全地带。👉

水银体温计打碎了怎么办?

● 薛庆鑫

使用天然香辛料『以鲜代盐』。葱、姜、蒜、鲜辣椒等的味道丰富,柠檬汁、番茄汁等蔬果原本的酸甜味,能很好的增添食物风味,减少对盐的依赖。

适量肉类。肉类烹饪时用盐较多,适量食用可减少盐的摄入。

科学使用『低钠盐』取代普通盐。『低钠盐』把一部分钠盐替换成了

钾盐,含钠量是普通食盐的60%-70%,因此也叫『低钠富钾盐』。只要是肾功能正常,没有服用影响钾排出的药物,都可以买低钠盐来吃。

少吃加工食品,学会看成分表。比如火腿肠、腌酱菜、豆腐乳等加工食品多为高盐食物,尽量少吃。生活中,吃着不咸的食物也可能含盐不低,比如一桶泡面、一包辣条的含钠量就轻松超过了每日推荐摄入量。《中国居民膳食指南》建议超过钠30%NRV(营养素参考摄入量)的

少吃外卖、减少外出就餐。大多数餐馆的餐食含盐量都比家庭自制食物高。如果在外就餐,可主动向服务员提出低盐需求。👉

尽管我们无法细算自己每天摄入多少盐,但中国人吃盐过量早已是毋庸置疑的事实。如何科学食用盐?『减盐』怎么做?

做菜少放盐,逐步养成清淡口味。谨记5%盐的量是不到一啤酒瓶盖,烹饪时巧用控盐瓶、限盐勺;平时尽量少吃榨菜、辣酱等腌制菜品和调味料。

日常减盐小技巧

● 荀旭



学会给自己当医生

● 张欢欢

运动可降低多种疾病的发生风险,还有助于保持肌肉,减缓身体机能的下降,防止跌倒。世界卫生组织推荐,老人每周应进行150~300分钟的中等强度有氧运动。有些老人即使达不到这个目标,也不要轻易放弃,只要动起来就会有好处,建议总体上遵循以下4个原则:避免久坐、少量多次、量力而行、贵在坚持。运动强度不要过大,最好是只出层薄汗,心跳稍稍加速,以第二天不出现严重的肌肉和关节疼痛为宜。在运动方式上,走路、跳舞、打太极拳等有氧运动,和举小哑铃、使用弹力带锻炼上下肢力量等抗阻运动,二者缺一不可。

人到晚年,脾气要尽量柔和,避免急躁情绪,以免因情绪激动引发心脑血管问题。可从以下3方面入手:一是培养有益的兴趣爱好,增强生活动力,比

如去社区文化站练习书法,逛逛周边的公园、图书馆、博物馆等,既能活动身体,又能调节情绪,使身心处于和谐安定的状态;二是学会倾诉,可以和老人或子女多说话,有助于排解不良情绪,避免压抑太久形成心结,影响健康;三是接受衰老,有些老人会因自己身体机能下降而焦虑,甚至产生自卑等情绪,这时切忌钻牛角尖,应尽量做到正视衰老,接纳自己,以积极、乐观的心态享受生活。需要注意的是,一些身体疾病会在情绪上表现出来,如老人突然情绪低落、反应变差,可能是疾病预警,家人需重视。

老人要关注膳食健康,但不要盲目追求素食。首先,保证食物多样性,合理搭配。摄入足量的动物性食物和大豆类食品,动物性食物富含优质蛋白质,微量

营养素的吸收、利用率较高,有助于预防缺铁性贫血,延缓肌肉衰减,摄入总量应达到平均每日120~150克,平时动物性食物吃得少的老人,要注意多补充豆制品;多吃蔬菜,尤其是深色叶菜,如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等;在保证血糖稳定的前提下,适当摄入水果。其次,提倡共同进餐。很多老人食欲差是孤独、失落等精神因素所致,与朋友、家人一起吃饭,不光食物种类更丰富,热闹、温馨的气氛也能增加老人的食欲。最后,少盐少油,控糖限酒。老人身体功能衰退,特别是味觉、嗅觉敏感度下降,容易吃得过咸,烹饪时要注意减盐,同时还要养成良好的饮食习惯,如少吃高糖高热量的食物、少喝酒等。

睡眠对人体生理功能的正常运作至关重要,睡好觉可保证精力、稳定情绪、增强免疫力、延缓衰老,反之容易增加心脑血管等疾病的发生风险。想拥有好的睡眠,一是要规律睡眠,包括规律的时间和相对固定的地点。二是创造适宜入睡的环境,对老人来说,温度19~26℃、湿度40%~50%会睡得更舒服;睡前保持昏暗的光线,少看易让人兴奋的书或电视节目等;如果室外空气较好,可开窗通风,入睡后再关上;床垫、枕头以舒适且有支撑性为准,被子应选薄厚适中的款式。三是睡前少喝水、少进食,否则易引起腹胀,增加胃食管反流风险和起夜次数。老人应尽量保证6小时的睡眠时间,午睡或白天小睡不要过长。如需使用药物助眠,一定要咨询专业的睡眠科医生。☺

导致便秘的原因有很多,常见的有:

1.因忙碌而错过便意:其实这是现在人最常见的情况,常常开一个会下来或是繁忙的公务,而错过了本来会有便意的时间,因为便意来的时候您必须有时间坐在马桶上,慢慢酝酿。便意一错过之后就不想再便了,过了今天,明天要便的时候可能会更困难了。

2.环境的改变:有些人有认马桶的习惯,只要不是自己家中的厕所都难以排便,如果一遇上出外旅行、住校常常会有一个星期都没排便的情形。又例如许多学生在读书的时候,因为学校的厕所太脏不敢在学校大便,无形中延宕就形成了习惯性便秘。

3.食用过度精制的食物:饮食中纤维质太少也是造成便秘的主要原因之一。现在的人饮食较精致,多是白米饭配上主要的肉食,青菜水果等纤维质较多的食物反而变成配角。

4.喝水太少:因为经过代谢后欲排出的废物经过大肠会有水分再吸收的动作,才能使排出的粪便成形,如果平时水喝得太少,体内会由欲排出的废物中再



便秘的成因及防治

●周喜坤

吸收较多的水分,所以就会造成粪便坚硬不易排出。

5.较少运动:大部分的人平常除了上下班之外,都坐在办公桌上,回到家中吃完饭后又是坐着看电视,连起来走动的时间都很少,当然也就影响到胃肠的蠕动,不但导致便秘,还会伴随着产生腹胀的情形。

6.过度减肥:有些人为了减肥食物吃得很少,容易造成堆体

不足,也会有好几天都没有便意的情形。

7.某些特定的药物:有些药物本身就会引起便秘、胃肠不适的副作用。除此之外,因便秘而经常使用通便剂所造成的依赖性,以致于在未使用药物的状况下无法自行排便。

8.其它疾病所引起:如:肠躁症、结肠癌都会出现便秘的情况。

健康始于科学饮食

●马铁石

想要健康,首先就要吃得好,一个好的生活方式,最切实可行的就是从饮食做起。

少吃一两口,多动十五分。如果能坚持每天少吃一两口,或坚持每天多活动十五分钟,90%的人都能保持能量摄入与支出的平衡,有效控制体重增长。

粮食七八两,油脂减两成。每天粮食七八两,同时建议每天少吃8~6克油脂,这样能减少约800千卡的能量摄入,从而达到阻止90%的正常体重的人发展成超重。

蔬菜八两好,奶豆天天有。多吃蔬菜对保持心血管健康、增强抗病能力及预防某些癌症等,起着十分重要的作用。蔬菜每天的食用数量应保证有八两,提倡多吃豆类。

按时就餐,三餐不少。现在人饮食不规律,暴饮暴食,很容易引起肠胃疾病,按时吃饭这个朴素的道理,往往做不到。一定要保证自己三餐按时进餐,早餐在7-8点解决,午餐在11-13点,晚餐在18-20点。

要解决便秘的问题,须养成良好的生活习惯和注意科学饮食:

1.每天早上一起床还没有进食以前就喝一大杯500cc的凉开水或是蜂蜜水,可以有效地刺激肠胃蠕动,帮助一早便有便意,并且早餐一定要吃,可以帮你的肠胃运作正式开工。

2.最好养成固定一个时间便便,你可以选每天的早晨或是每天都有的工作空档,记得要留一点时间完成一天的大事。

3.主食在米饭中多加入一些糙米、全麦等的粗谷类,不但营养价值高又富含纤维质,可以帮胃肠的蠕动、促进消化,或是多吃蔬菜水果。

4.适当喝水、多运动:平时可以多做些腹部运动,只要是有用到腹部力量的运动,对肠胃的健康都很有帮助。就算平时没时间运动,吃完饭后也不要就坐,站起来走动一下散个步也好,只要有动,不管怎么动都可以稍微刺激肠胃的蠕动。

出现以下几种情况你必须就医:

1.如果持续以上的生活方式后,还是连续有两个礼拜都没有获得改善时你可能就要看医生了。

2.如果排便时发现血,除了可能是肛门有裂伤之外,还有可能是痔疮,当然更严重的还可能是结肠癌,这时你也必须就医。

3.若是因为有服用某种药物所造成,可能必须跟你的医生商量,减量或是改药。

4.如果家中有老年人或是行动不便者,发生超过一个星期没有排便的情形,主要就是因为肠胃蠕动有问题,造成粪便堆积,就必须立即就医。

以上教你的方式改变排便习惯,最好不要一有便秘的情形就使用通便剂,很容易养成依赖性,使得以后要自行排便都会很困难。☹



老年人如何养生

●林宇春

老年人脏腑功能逐渐虚衰,气血精津液等生命基本物质逐渐减少以及心理上的衰老,都会严重影响老年人的身心健康。所谓“未病先防”,养生保健对老年人格外重要。老年人养生保健,应当注重以下几点:

顺应自然

顺应自然界的阴阳消长变化,使阴阳平衡,达到“天人合一”。只有顺应自然,跟着自然的发展变化而发展变化才能达到真正的长寿。要规律饮食、规律作息。从一年四季来看,春季万物生发,阳气上升,要增加户外活动,夏季阳气逐渐上升达到顶峰,要顾护阳气,不宜过度的清凉,秋季气候逐渐收敛,万物收藏回

来,天气转凉,燥邪容易侵袭人体,可以多食用滋阴润燥收敛之品,冬天万物收藏,阳气最弱,阴气最盛,应减少活动,增加休息睡眠,避免辛辣刺激发散的食物。要加大“利”的力度,而避免各种“害”的侵袭。要加强健康意识,注意保护自己。既要注意避免冒风受凉、外界损害,又要注意避免过度劳累、极端情绪等等。

饮食有节

中医认为,脾为后天之本,只有节制饮食,爱护脾胃,脾胃才能不生病,从而吸收足够的营养来补充元气,维护人体的健康。老年人饮食要多样,以五谷为养,以五果为助,以五畜为益,以五菜为充,使谷、果、畜、菜适当搭配,营养

留意轻微不适 谨防重大疾病

● 吴海武



唇舌麻木 唇舌感觉麻木，饮量减少，身体日渐消瘦，这是胰腺功能在逐步衰退的信号。

视力减退 眼睛经常发烧，眼角干涩，看不清东西，这可能是肝脏功能衰弱的先兆。如果按一下肝脏周围，有发胀的感觉，十有八九是肝脏出了问题。

眼睑下垂 眼皮越来越厚重，还忽然有些下垂，早晨轻，晚上重。应警惕重症肌无力与颅内动脉瘤。如果你的眼睑下垂是一侧性，突然瞳孔散大，应立即到医院神经内科诊治。

顽固性咳嗽 通常顽固性咳嗽连续两周以上，又找不出病因时，很可能是充血性心脏病或肺癌的信号，需赶紧去医院检查。

胃口大开 如果你近期突然胃口大开，但体重却随着进食的增多反而减轻，排尿量也随着喝水次数的增加而明显增多，建议你马上去医院检查，你可能患上了糖尿病。还有一种现象：经常吃了饭没有多久就又感觉饿了，但人却明显消瘦，而且伴有心慌、情绪激动、手发颤等，有可能是甲状腺机能亢进。

胃痛 引起胃痛的原因有多种，如急性胃炎、胃痉挛、十二指肠溃疡等。但不要把心脏病的先兆当成了胃病。其实，与一般的胃病不同，心脏病引起的胃痛很少会出现绞痛、剧痛以及压痛，一般只有一种憋闷的感觉，有时伴有钝痛、火辣辣的灼热感及恶心呕吐感。

免大脑过度疲劳。多吃益脑食物如鱼类、蛋类、豆制品、坚果、木耳、胡萝卜等。脑部按摩、保持乐观的情绪、人际交流也有助于健脑。

药膳调补

可选择中医药养身，特别是对于体质虚弱的老年人，可以起到有病早治、调补防病的作用。老年人体质虚弱，脏腑功能渐衰，适时、适当地服用一些补益药物如人参、黄芪、枸杞子、麦冬、阿胶等，可以达到抗老强身的作用，可以选择适当的药膳进补、膏方调补等措施。但是应当避免胡乱进补，要在专业人员的指导下，辨清体质，有的放矢，尽量选择食补的方法。

重要方面。“情绪困扰”乃诸病之源，“乐则长寿”。保持豁达的胸怀，减少情绪的波动，恬静淡泊，乐观豁达，保持年轻的心态，并要尽可能多参加一些文娱活动和社交活动。如果情志波动太过，首伤心肝，次伤各个脏腑，从而引发脏腑各类病症。因此，在中医养生及疾病治疗中，调摄情志是形神兼养中的重要一环。

勤于用脑

中医认为，脑为“髓海”“元神之府”，老年人应注意健脑，延缓记忆力和其他认知功能的下降。勤于用脑，则思维敏捷，记忆不衰，创造灵感不减，而懒于用脑的人，在中年时期就显得思维迟钝，记忆力减退。要保证睡眠时间，睡眠可以恢复精力，避

丰富全面，延缓衰老。注意清淡饮食，不宜过饱，不宜过冷，老年人脾胃功能较弱，消化能力较差，应当注意避免增加胃肠道负担。同时，要注意饮食禁忌：不要吃太多高脂肪、高热量的食物；不要吃太甜，不要吃太辣，不要吃太咸；不要吃太烫、太凉。

适当运动

适当的运动，强身健体，不过劳过逸。可参加一些养生运动如打太极拳、五禽戏、八段锦、散步、游泳等，坚持做这些比较舒缓的运动，可以促进血液循环，延缓衰老。过度的劳力、劳心都会有损身体健康。

保持“恬淡虚无”的心境

心理健康是老年人健康的

●任爱华



体检误区须警惕

作为一种健康投资,体检的重要性已被很多人熟知。但是,对体检,人们在认识上还有很多误区。如果你患了疾病,将这些以往的体检报告提供给您的主治医师,还能给他的治疗方案提供一些参考。

误区一:挑三拣四、抓大放小。有些人体检时,对身体的重要器官(如心、肺、肝、肾)的检查非常重视,但忽视眼耳鼻喉科这样的“小科”,对血脂、血糖很关心,却不查尿常规。心、肝、肺等重要脏器要查,眼耳鼻喉也千万不要漏检。尤其是鼻咽癌,早期没有症状,多数患者都是在体检中发现的。又如眼底检查,眼底视网膜是全身唯一可用肉眼直接观察到的末梢血管,其状况对全身系统性疾病(如高血压、糖尿病)的诊断及治疗非常重要。

误区二:怕辐射留下健康隐患。实际上,现在的X线检查的

辐射剂量远远低于国际上规定的人体器官可接受的射线剂量标准,而且一年一两次、一次几十秒的X线检查,对人体的危害程度并不大,除了女性妊娠期不宜检查外,其他人不用过多担心。

误区三:认为体检合格就是身体健康。常规的健康体检是查体而不是查病,可不能对它的期望值太高。它只能说是一个初检,一些大的常见病是可以被发现的,比如说,尿常规可以发现肾脏方面的严重疾病,而高血压乙肝、还有明显的肺部疾病则可以通过测量血压、验血和胸透及时发现。但对于一些较复杂的病,常规的健康体检就无能为力了。比如说,癌症晚期的普遍症状之一是贫血,常规体检中通过检查血色素是能够查出贫血的,而有一些癌症并没有贫血症状,所以常规的体检就查不出

来。所以,这里必须提醒您的是,千万不要只注意体检结果是不是正常,而轻视了大夫在体检报告中所签署的意见。体检报告的结论是体检医师通过各科体检结果的综合分析而得出来的,如果建议您对某个单项进行复查,那您就要马上复查进一步确诊,而给您提出的一些应当引起注意的保健方面的建议也要尽可能地在生活中实施。体检结果不只是一个结论,而是一个指导。认真阅读体检报告,认真实施体检结论中医生给您量身开出的健康处方。

误区四:自己选择体检项目,或体检方案千篇一律。每个人的身体状况、家族病史都各有不同,甚至每个人在不同年龄阶段的身体状况也是有所不同的,所以在制订体检方案时当然也就不能千篇一律,更不能对体检项目自己任意筛选,否则,您的体检结果可就不确切了。正确的做法是,由专业医师制定个性化体检方案。受检者在体检之前应该先与体检医师进行交谈,由体检医师根据既往史、家庭病史、年龄、体质等各个方面进行综合分析,为个人量身制作个性化的体检方案,不同的人之间也许体检方案就会有很大的差别。

误区五:体检讲“名人效应”。累了才休息,渴了才喝水,病了才就医……这是许多人的生活方式,结果呢?身体有病时“亡羊补牢”肯定不如没病防病,把握健康的主动权,这才是现代健康养生的真谛所在。体检切忌跟风,不要非等某某名人离世来为你敲响健康警钟。☺