

初老的境界

●朱天衣

这些年，我的生活改变不大，一样上课写作，一样养猫养狗，但细细琢磨，发现随着年龄渐长身心还是起了些变化。首先便是步调放缓了，天底下没有什么事是不即刻做就会死人的，或者说是体会到，天底下没什么事非你不可，不会因为少了你这世界无法继续运作，年轻时“舍我其谁”的想法已飘然远去。因此，就让一切节奏缓和些吧！

慢慢你会发现，开车放慢了，沿途的风景变得宜人，也少接些罚单。进食时，因为细嚼慢咽，品尝得出食材的差异，且听得到身体的需求，不仅吃得越来越素，也吃得越来越粗，过往觉得是喂鸽子的五谷杂粮，现在却欣赏得来那股嚼劲及粮香，配着自己地里的青蔬、自己腌渍的酱菜，餐餐都是珍馐。此外，食量也在递减中，只要微撑，脑子当即呈一片混沌，所以再也不涉足那些自助吃到饱的餐厅，既浪费食物，又和自己过不去。

当然，除了积极的一面，老

之将至也带来不少困扰。比如每天晨起都需花半个钟头，才能从发傻的状态中苏醒，等把家中猫、狗、鸡、鹅、鸟都喂饱了，却又忘记自己是否吃高血压药了。要出门时总得进出好几次才把东西都带全，回到家来，又发现好些东西落在外头了。最大的喜悦是本以为丢失的伞，却好好地杵在家里，因为根本忘了把它带出门。诸如此类的怨叹惊喜，已成了家常便饭。

虽粗茶淡饭又减食地过日子，却阻止不了躯体呈辐射状向外扩充，任你吸气再吸气，它们仍不为所动，似宣告独立地弃你而去，就算发了狠地锻炼，它们也坚持地呈断层分布，不肯连成一气成圆弧曲线。更糟的是那腮帮子，简直和大公猫没两样，五官因此涣散，眉眼淡得失神，镜子早不敢照了，偶尔在擦身而过的橱窗前一瞥，都要诧异地问：“那是你吗？真的是你吗？”很不幸的，还真是你！

许多的人名、书名、地名、电

影名，已到嘴边呼之欲出了，却叫不出就是叫不出，因此和人说话变得像是在玩填字游戏：“那天我遇到那个谁了，就是上次开那个什么会时认识的呀！她不是说在哪儿教书的，偶尔也会喂街猫的那个女的呀！”说的人自以为提供了足够的讯息：开会、教书、街猫、女的，但听者藐藐，完全不知道你在说些什么，却也完全无碍彼此的交流。

年轻时有一次去养老院探望一位长者，在他的案头贴着一张字条：“钥匙、钱包、眼镜、雨伞、关灯、关门。”那该是出门前的备忘录，看得我心酸又同情。然而一眨眼，自己也差不多到了随时该记下些什么的年岁。

步入初老，我只求脑子运作无碍，致力让思绪保持清明，可以亲睹自己缓缓地步入人生的另一个阶段，细细咀嚼渐老乃至终老的况味，我想当面对并接受“人都会变老”，或者“人要够幸运才能待老”这样的想法时，晚景是可以怡然度过的。☺

夕阳红

【上半月刊】

2023年第15期（总第486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 初老的境界 /朱天衣
- 04 中华儿女 万步炎:钻下“中国孔” /吴晶等
- 06 陆元九:倾尽热血献航天 /胡蓝月
- 08 金秋红叶 李振华:化作春泥更护花 /莹 超
- 11 崔宁:用画笔致敬无名英烈/莹 超
- 12 名人逸事 黄永玉:狂飙九十九年 /闻中和
- 13 柳亚子唱和诗词 /王 剑
- 14 回首往事 一张老照片引出的回忆 /彭 艳
- 15 消失的白房子 /卢 璐
- 18 林区散记之大山的馈赠 /程 晓
- 20 粉坊的记忆 /朱乃波
- 22 夕阳恋歌 八旬老人的半生缘一世情 /廖君等
- 23 他为妻子写下爱情回忆录

/董易鑫 何若舟

学习·探索

- 32 夕阳红月报 吉林省委老干部局召开机关第八次党员大会等3篇
- 24 民生话题 共建养老服务网 /王禹欣
- 25 以智能技术赋能养老服务 /周珊珊
- 26 法制生活 父亲突发疾病去世父债子偿有法律依据吗等3篇
- 27 知识大观 媒介素养等3篇
- 28 环球漫游 绚丽哈瓦那 /张 琰
- 29 千面富士山 /孙 琳
- 29 墨西哥可乐小镇 /袁莘捷

世相·品评

- 30 世态百味 手机是生活的麻药 /闫 晗
- 31 说三道四 医保基金不是“唐僧肉” /孙秀艳
- 34 人生感悟 也说格局 /五柳千夫
- 36 老年宜过“慢生活” /方世辰
- 37 生活不简单,尽量简单过 /益 明
- 38 清空·看淡·重启 /荆 竹
- 39 退而不休更有乐 /庄电一

本月值得关注的日子



1日,中国人民解放军建军96周年。
8日,第15个全民健身日,本日立秋。
10日,未伏。
15日,日本宣布无条件投降78周年。
19日,中国医师节、世界人道主义日。
23日,处暑。

日	一	二	三	四	五	六
		1 建军节	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九
6 二十	7 廿一	8 立秋	9 廿三	10 未伏	11 廿五	12 廿六
13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 七月	17 初二	18 初三	19 初四
20 初五	21 初六	22 初七	23 处暑	24 初九	25 初十	26 十一
27 十二	28 十三	29 十四	30 十五	31 十六		

文化·生活

- 40 文化茶座 版本与版本馆等2篇
- 41 太平有象等2篇
- 42 作品选刊 老叶的“植物志” /夏鲁平
- 45 史证 /聂鑫森
- 46 百姓故事 剪不断的中哈跨国母子情
/张亚武 黄兵宾
- 48 奶奶的智慧 /张静初
- 50 一场跨越50年的大爱接力
/陈弘毅
- 52 写于养老院的80万字日记
/华 龙
- 54 代际之间 帮助外婆从孤独中走出 /郭思航
- 56 存钱养老,却失去了儿女/冰 枫
- 57 7旬老人的做法明智可借鉴
/胡祥祥
- 58 生活百科 如何保护WiFi,网络安全等2篇
- 59 机顶盒要关吗等2篇
- 60 空气炸锅是“真香”还是“鸡肋”等2篇
- 61 养生之道 老年人的胖瘦如何掌握等3篇

62

心梗来临前的征兆等2篇

63

老年人“食养”重在三大
营养素等2篇

64

老年人使用这些药物要注意
/杨继章

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

◎吴晶 袁汝婷 谢樱



万步炎：钻下“中国孔”

万步炎，男，汉族，1964年1月生，湖南华容人，中共党员。30余年来，他带领科研团队刻苦攻关、不懈钻研，实现了我国海底钻机装备与配套地质钻探技术的突破、从跟跑到并跑到领跑的跨越。5月22日，中宣部授予万步炎“时代楷模”称号。

向海图强

2021年4月7日，“海牛家族”又一次沸腾了。中国首台“海牛Ⅱ号”海底大孔深保压取芯钻机系统在海底成功下钻231米，刷新世界纪录。

关键技术完全自主研发、150余项国家专利、16项国际发明专利，“海牛Ⅱ号”的成功意味着，我国海底矿产资源探采装备

技术已基本满足了海洋资源的勘探需求。

科考船拉着一个由钢结构框和铁链组成的拖网，跑出去几十公里，能不能捞出一些表层矿石，全凭运气，也无法判定该矿石在海底的精确位置，这就是当初中国的深海勘探。

后来，一些发达国家的海底钻机开始使用通讯电缆，而我国租用的海底钻机只能用拖网吊着深潜入海，海底信息无法上传。

中国大洋矿产资源研究开发协会（下称“中国大洋协会”）决定面向全国招标，自主研发海底钻机。因为过去的研究经历“沾点边”，万步炎团队中标了！

唯一的“资料”是租来的、钻机只有参数和基本原理，所有关

键技术都要从零开始。

缺乏基础。万步炎开始自学海洋地质与环境、机械设计、通讯、供电、自动控制……

没有图纸。万步炎自己画图、试验，画了几千张，试了无数次……

为了攻破数千米水下供电难题，他和团队商定，用体积小、储能高的锂电池替代笨重的蓄电池。然而，陆地上用的锂电池怎么放入强压、强腐蚀的深海？

“锂电池遇水极易短路爆炸，当时就像抱着炸药包做研究。”一位团队成员回忆，实验室里数次发生水下爆炸损毁设备的险情。

无数次试验后，万步炎探索出将锂电池包裹起来的合理方式，并采用独特技术方案实现锂电池筒的快速散热与降温。

一夜一夜，一点一点，啃下“硬骨头”。2001年，中国人终于研发出自己的海底钻机！

可是，难题又来了——

从国外买来的科考船，号称能承重5吨，其实只能承重2.5吨。4.5吨重的样机装载上去，船不行了。

钻机减重近50%，谈何容易？

这是一次最痛苦的“减肥”，在长达两年的时间里，万步炎带领团队耐着性子，“一斤一斤往下减”直至达标。

2003年夏天，中国首台深海浅地层岩芯取样钻机海试成功，在海底下钻0.7米，并取回矿石样本。

那一天，属于中国的海底钻机在海底下钻到第一个孔！

那一天，从不喝酒的万步炎

醉得“扬眉吐气”。

0.7米、2米、5米、20米、60米……“海牛家族”没有停下深海开垦的脚步。一点点向前掘进！一个个关口攻破！海底下钻越来越深！

以身许国

万步炎这一辈子，和海洋有着不解之缘。

1964年生于湖南岳阳的他，在烟波浩渺的洞庭湖畔长大。他的外祖父早年参加红军，为革命壮烈牺牲。

在物质匮乏的年代，政府每年下发600斤稻谷作为烈属抚恤金，乡邻口碑相传外祖父的传奇，这些都让年少的万步炎常常思考何为“以身许国”。

1978年，14岁的万步炎因为才学出众提前参加高考，填报的志愿全是航空航天和天文学。然而，他被调剂到中南矿冶学院地质系探矿工程专业，7年后服从分配到长沙矿山研究院工作。从仰望星空到眺望大海，万步炎找到了人生全新的航向。

为了追赶发达国家，长沙矿山研究院组建海洋采矿研究室。“深海勘探技术有多强，我们的国家就能走多远。”领导一句动员话，成为万步炎毕生的动力。

1990年，中国大洋协会成立。万步炎所在的团队，开始正式接触海洋采矿系统研究任务。

1992年，万步炎远赴日本，从事海洋采矿扬矿技术研究。骨子里有着一股湘人“蛮劲”的万步炎不服气，夜以继日地研究学习。一年后，他婉拒高薪工作，毅然回国。

然而，现实给了他迎头一棒

——

第一次登上远洋科考船的万步炎发现，船上几乎所有钻探装备，小到样品管，大到取样器、绞车，全是“洋品牌”。

“外国人能搞的，中国人一定能搞出来！”万步炎的“蛮劲”又上来了：“国家落后于人的地方，就是我努力的方向！”

勇攀高峰

59岁的万步炎一头白发，他笑言“这是大海的馈赠”。

他难忘第一次登船出海，出港后整整一个星期，他都因为晕船而几乎动弹不得，连黄痘水都吐了出来。

“要干活，不能一直躺着！”万步炎勉力支撑自己爬起来，站一会儿、再坐一会儿，在甲板上摇摇晃晃、缓缓踱步，逼自己吃下东西，一会儿又吐出来……终于他不再晕船。

海上的工作环境极其特殊，几乎“与世隔绝”，一些在陆地上轻而易举的事，都会成为出海期间的严峻考验。

“卡住了，钻机上不来了！”2021年，“海牛Ⅱ号”的一次深海试验卡壳了。

钻机完成海底作业、正从海底回收，从丹麦进口的配套收放绞车忽然发出巨大异响，一检查，收放绞车排缆系统的传动机构严重损坏。

放，放不下去；收，收不回来。价值数千万元、凝聚无数心血的钻机，就这样悬吊在水下。

此刻，距离强台风经过这片海域只剩两天了！如果不能解决问题，就只能砍断脐带缆，把

钻机丢弃在海底。

紧急联系丹麦厂家无果、求助国内代理商“无能为力”，几乎所有人都灰心了。

“海上摸爬滚打这么多年，我们最不怕的就是困难！”万步炎一边给团队打气，一边争分夺秒想办法。

修复原有排缆系统的传动机构不可能，必须打造临时的液压系统代替损坏部件。万步炎迅速画出设计图，缺零件就从现有系统上拆……40多个小时后，一套临时系统完成了。

“动了动了！有反应了！”在台风到来前的两小时，钻机完好无损地回收了，成为业界“不可思议的奇迹”。

“每次出海，头发都要再白5%。”万步炎的一句轻描淡写，浓缩了所有的惊心动魄。

一年，团队有三分之二的时光在海上度过。累了，他们就在甲板上枕着矿泉水瓶打盹。

需要避风的日子，船会停泊在靠近港口的锚地，擅长拉小提琴的万步炎搞来一块小黑板，在小食堂里教大家识谱唱歌、学习天文。

歌声动人、乒乓球打得好、还会观星……在大家眼里，这位“小老头”，“吃得苦、耐得烦、霸得蛮”，还有孩子般的真性情。

“别人能做到的，我们一定能做到，别人还没有做到的，我们中国人也有可能先他们一步做出来！”今年全国两会“代表通道”上，全国人大代表万步炎自信宣告。

“我们的目标是星辰大海。”万步炎说，未来还要到更深更广阔的海域去打一钻！

● 胡蓝月



陆元九：倾尽热血献航天

陆元九是我国著名自动控制、陀螺及惯性导航技术专家，他获得了世界上第一个惯性导航博士学位，是中国科学院院士、中国工程院院士、国际宇航科学院院士，也是党内最高荣誉“七一勋章”获得者。

从一个世界走到另外一个世界

在任何一个航行过程，都要解决两个问题：一是方向，即向什么方向前进；二是行程，即走了多远。

陆元九解释：“我所从事的专业方向，简单说，就是把耳朵堵住、把眼睛蒙起来，不同外界接触，通过特定的仪器设备随时

随地的测量物体的方向、速度，从而达到目的地。”

1945年抗日战争胜利，陆元九在公派留洋考试中突出重围，踏上异国求学路，他考取了美国麻省理工学院航空系研究生，师从世界著名自动控制专家C·S·德雷伯教授，成为惯性导航领域的第一位博士生。

第二次世界大战期间，尚处于萌芽阶段的惯性导航专业，已经展露极强的应用潜力。当时惯性技术已经在火箭、飞机、船舶等运载器上应用，德国V-2导弹采用陀螺仪和加速度计，完成了控制导弹飞行轨道的任务。

1949年，陆元九喜事连连，经过四年寒窗苦读，他以优异成

绩获得博士学位。而且，新婚不久的陆元九还获知了新中国成立的消息。

一道道难关横在陆元九和祖国之间：第一，中美没有外交关系，不能办理回国手续；第二，他从事的研究属于重要机密，美国当局强迫他办绿卡永久居留，放他回国更是无从谈起。

为了摆脱对回国的限制，陆元九先退出了军事科研小组，转到一个研究原子弹爆炸破坏效应的实验室，密级降低了；为了彻底扫清回国的障碍，陆元九又离开实验室，到福特汽车公司研究所进行民用科技研究。

1956年，陆元九和家人从旧金山登上了返回祖国的轮船，抵达香港后，在港英当局派出的警察押解下穿过九龙，步行穿过罗湖桥，经历在异国他乡的11年后，终于站在深圳河边祖国的土地上。

国防竞争是生死竞争，落后要挨打

“航天这行具有高节奏、高速发展的特点，国际竞争很激烈，国防竞争是生死竞争，落后要挨打。”陆元九说。回国后，他被分配到中国科学院工作，并邀请当时留学回国的杨嘉墀、屠善澄等人加入队伍，白手起家筹建中国科学院自动化研究所。

苏联、美国相继发射人造地球卫星之后，竺可桢、钱学森、赵九章等建议中国也要开展人造卫星的研制工作。在一次动员大会上，钱学森首先提出人造卫星的有关问题，陆元九接着提出：“要进行人造卫星自动控

制的研究,而且要用控制手段回收它。”

当时计划卫星研制分三步走:第一步,发射探空火箭;第二步,发射小卫星;第三步,发射大卫星。

1958年,中科院组织10个单位通力合作,开展了探空火箭的设计、研制,陆元九以其惯性技术专长,参与设计研制。经过两个月的奋战,他们组装了一个探空火箭仪器舱模型,并于国庆节展出,毛泽东主席等国家主要领导人前来参观,陆元九承担展览的汇报和讲解工作。从技术上看,这项工作只是一个非常简单的原理模型,但它却是我国“两弹一星”科研工作的起步之一。

人造卫星工程再度上马时,陆元九已主持了我国单自由度液浮陀螺、液浮摆式加速度表和液浮陀螺稳定平台的研制,还在长春研制出我国第一台大型精密离心机。

“我们有党的坚强领导,有中央的正确方针、政策,我们靠的是一批从国外回来的有高度爱国心的科学家,又靠他们带出一批年轻的科学家……例如自动化所的陆元九、杨嘉墀、屠善澄等等。”原中科院党组书记兼副院长、国务委员张劲夫在“东方红一号”卫星回忆文章中写道。

1978年,58岁的陆元九被调入第七机械工业部13所(现航天科技集团九院13所)任所长,他带领全所科研工作者潜心研究攻克难关,积极投身我国新一代型号方案的论证工作。

在他的努力下,国家批准建立了惯性仪表测试中心,为我国

惯性仪表研制打下坚实基础,中国航天先后开展了静压液浮支撑技术等预先研究课题以及各种测试设备研制。

当时我国工业技术薄弱,研制惯性器件有一定的难度,用于测量惯性器件性能的高精度测试设备研制难度更大,除了组织国内力量进行自主研制外,还想从国外引进。

1979年年初,陆元九亲自到国外与这些公司的代理商洽谈,而后几年与外商连续接洽、酝酿,最终仅有一件低端产品得到了出口许可证。

如果把仪表等惯性器件比喻成鸡蛋,将相应的测试设备比喻成母鸡的话,外国厂商的调子十分相似:鸡蛋不禁运,母鸡严格禁运。这就意味着中国航天总跟在别人后面追,总落在别人后面。

这个事实彻底打消了陆元九对高精设备依靠进口的设想,他们下决心自己干,并最终将产品生产出来了。在1990年的一次国际会议上,陆元九再次碰到相关领域的国外专家,他半真半假地开玩笑道:“当年你们禁运,不卖给我们,现在我们可以向你们供货。”

为航天事业培养接班人

“我们这一代人在炮火中求学,在荆棘里拓荒,希望新一代的央企科技工作者,把创新当作一场没有终点的长跑。”陆元九说。

担任13所所长期间,陆元九积极努力地申请建立研究生招生制度,使13所成为航天系

统“文革”后第一批招收研究生的单位之一,而后又成为航天工业部屈指可数的首批获得博士学位授予权的单位。

万事开头难。为了培养人才,陆元九积极组织全所30多名老科研人员,自己编写教材。陆元九后来组织团队编写了一本研究生讲义,并在此基础上,编成了《导弹与航天丛书》中的2个分册。

2000年以后,耄耋之年的陆元九依旧活跃在航天一线。经过几年调研和思考,航天人才科学作风培养系统工程的构想,在他脑中清晰起来。

新竹高于旧竹枝,全凭老干为扶持。陆元九认为,老师与学生,既是师生关系,又是互教互学的同事关系。

陆元九自谦地认为,自己是航天系统中唯一一个没有从头到尾在一线参加一个型号的工作,唯一一个没有获得任何科技成果奖,唯一一个没有为型号工作去过发射场(2004年曾到发射场参观发射)的总工程师。其实,大家都知道陆元九是位兢兢业业的专家,每次报奖时,大家想把他的名字报上去,可他一直不同意,说奖励应该属于集体。

退居二线后,年过九旬的陆元九仍然没有停下工作的脚步。2013年年初,他因髋关节有病变,不能站立,很难再回到办公室了。2023年6月6日陆元九因病医治无效在北京逝世,享年103岁。

如今,中国航天这片沃土结出累累硕果,陆元九和同事们为之奋斗的航天事业蒸蒸日上。☺



李振华：化作春泥更护花

●本刊记者 莹 超

是什么激励他义无反顾地舍弃大都市舒适安逸的生活，一头扎进贫瘠的荒山沟？是什么支撑他在沂蒙山无怨无悔地在教育战线上默默耕耘了半个多世纪？是什么促使他倾尽心血和汗水，资助一名又一名贫困学生，帮助他们顺利完成学业，成为国家建设人才？日前，本刊记者走进山东省淄博市沂源县，采访了这位情洒沂蒙七十载、大爱无疆献爱心的老人李振华。

不负韶华，沂蒙支教定终身

1953年，年仅17岁的李振华告别故乡南京，千里迢迢到艰苦的沂蒙革命老区沂源县支教。

初到山东时，领导得知他从小在城市长大，怕他受不了苦，决定安排他留在条件较好的城市学校，他却说：“还是让我到最偏远落后的沂蒙老区去吧！”就

这样，李振华肩背铺盖，手提行李，来到了沂源县偏僻闭塞的穷山沟韩旺村。

出乎意料的贫穷落后，令李振华始料未及。走进半山腰那用3间破庙改成的教室，排列着大大小小的石头，旧药瓶制的煤油灯，后墙角放着的一张旧床。这，就是他的岗位兼宿舍了。村支书告诉他：“大石头是课桌，小石头是板凳，上课时你就吹吹哨子，没有表，你就看着日头掌握时间；阴天时，点一段麻杆，麻杆燃尽就是一节课。”

他几乎一夜无眠。

第二天，天刚蒙蒙亮，教室里一下围拢来38名学生，最大的已是3个孩子的妈妈（识字班），最小的只有7岁。李振华在忐忑不安中开始了他的第一课。他的一口南方话，引来了阵阵笑声和议论。他不知怎样应

付接下来的教学工作，也不知怎样去咽那从未见过的黑乎乎的地瓜面煎饼、糠窝头，李振华的心像针扎似的。

最初的生活使他苦涩不堪，产生了为难情绪。

在犹豫徘徊时，沂源人民博大宽厚的胸怀感动了他。乡亲们像当年支前那样关爱着他，大娘大婶们亲手纺布，在煤油灯下为他缝制了御寒的棉袄、棉裤、布袜子和走山路穿的钩子鞋。怕他吃不好，把家里最好的饭菜留给他，当乡亲们从怀里掏出还带着体温的鸡蛋时，李振华感动得热泪盈眶——那可是连老人和孩子都舍不得吃的稀罕物，乡亲无微不至的关爱，深深感动着他，好似“红嫂”“沂蒙六姐妹”浮现在他的眼前。

然而，这里经济和文化教育的落后，让他忧心。他亲身感受到，乡亲们对文化知识的渴求，当他看到村里搞互助组却找不出一个记工分的人，只会在墙上画杠杠记数时，这种情景深深刺痛了李振华的心。他不由得热血沸腾，一切的怯懦和不适，都烟消云散，一个坚定而明确的目标在他心中树立起来：把自己融入老区，宁可一辈子留在这里，也要让孩子们有学上，让他们有一天能够走出大山，用知识改变贫穷落后的命运！

不泯初心，捐款资助贫困生

1959年，李振华光荣加入中国共产党，他激动地在日记本上写下“一名党员就是一面旗帜，一面旗帜就要映红一片蓝天”的誓言。60多年来，他不忘初心使

命,时刻践行着入党时的誓言。

李振华将一颗炙热的心融进蒙山沂水。他善待每一个孩子,在生活上关心,物质上资助,学习上指导,做人上引导,精神上鼓励。当时,沂源是国家级贫困县,乡亲们靠吃糠咽菜度日,有的人家冬天连被子也没有,如果没有资助,很多孩子是不可能走进校园的。为了能让贫困孩子上学,李振华首先想到的是解决他们的实际困难。

从工作的第一个月起,李振华就拿出工资的1/4资助贫困学生,直到退休。1997年退休后,又将大半生的积蓄和国务院特殊津贴全部捐出,在他工作过的三所学校创建了三个“振华奖学金扶困基金”。为资助更多的贫困学生,将2001年外出打工8年所得50万薪资全部捐出,资助基金会以外的23名贫困生。打工期间,为了给急需用钱的贫困生筹措资金,利用早晚捡拾废品卖,为他们筹得资金1.6万元。现在他每月只留500元退休金作为生活费,其余全部捐出。

70年来,李振华累计捐款152万元,资助2400多名贫困学生。他几乎倾其一生所有,而自己却异常节俭,依然戴着65年前30元买的“钟山牌”手表,一辆“大金鹿”自行车骑了46年,一件灰蓝色的衬衣穿得泛白,领口破损,折断胶底的老布鞋也舍不得扔。

李振华的善举带动了更多人踊跃参与到公益活动中。为改变乡村学校办学条件,近几年他联系多个社会公益组织捐款捐物,共争取社会资金960余万

元。他特别担任了由慈善企业家曲东升捐款5000万元创建的“淄博市郝守珍教育基金会”名誉理事长,沂源县微公益协会终生荣誉会长,学雷锋车队名誉队长等11个公益职务。

不辱使命,呕心沥血助圆梦

李振华深知,“知识改变命运”是振奋寒门学子的动力,只有不断增长知识技能,才能改变贫困落后的现状。

每当看到那些翻山越岭、背着干粮或冰凉的地瓜来上学的孩子,每当触及孩子们那渴求知识的眼光,一种使命感和责任心在他心头升腾:宁可一辈子留在这里,也要让孩子们有学上,能够走出大山,改变命运!

李振华每天都要工作到深夜,为提高教学质量,他自制28种教具;白天上课,晚上翻山越岭去孩子家里补课。李振华带的第一批学生毕业了,12个学生全部考上了初中,对于当时沂源县10:1的录取比例来说,韩旺小学100%的升学率引起了轰动,乡亲们喜出望外,他们终于盼来了一位值得信赖的好老师。

1965年,李振华被调到与韩旺相邻的张家坡高中任教。为了更好地照顾住校生,他干脆搬进了男生宿舍,冬天为他们盖被子,夏天给他们驱蚊虫。为了不让学吃变质的饭,他骑着自行车,翻山越岭逐村到学生家里拿饭。还为生病的学生买药送水,做好病号饭送到宿舍。

学生们非常尊敬他,都发奋攻读,年年考出好成绩,他教的学科在临沂地区名列前茅,许多

山里孩子跨进了大学校门。

1980年夏,高考临近,担任班主任和执教四个班政治课的李振华,接到一封“父病重,速归”的加急电报。但看到眼前这些高考在即的农家子弟,想着那些用血汗供子女求学成才的父母,他犹豫再三之后,派班上一个学生替他去伺候老人,这个学生就是他读高三的小儿子。

儿子说:“关键时刻怎么能中断复习?”

“正因为是关键时刻才这么做。我是班主任,走了会影响全班同学的高考冲刺,那些农民的孩子苦读多年,就指望着高考,而你吃‘国库粮’,考不上还可以就业!只有牺牲你了。”

听了父亲的一番话,懂事的儿子眼含热泪,去了南京代父尽孝。

这年高考,李振华所教学科成绩特别突出,一份份大学录取通知书翩然而至,儿子却无缘其中。

父亲的离去,击倒了相依为命的母亲,母亲落下半身不遂。南京的教育部门知道李振华是一名师德高尚、治学严谨的优秀教师,很快发来商调函。

在极度的矛盾、纠结之中,李振华和家人开始收拾行装。

启程的那天早晨,李振华推开家门的一刹那,眼泪“哗”地流了下来:门外挤满了来为他送行的乡亲,有的抱着一只鸡,有的提着一篮子鸡蛋,有的捧着各种山果,没有一个人说话,许多人在悄悄地擦眼泪……

刹那间,李振华做出了一个令所有人想不到的决定:我留下

来,不走了!

“李老师为咱们操心这么多年,到了帮助他的时候了。谁家有闺女,轮流到南京去,无偿地伺候老太太!”有人这样提议。

心之诚、意之切,让李振华再一次感受到老区人民的善良、宽厚与无私!

寒来暑往,母亲在床上躺了9年,先后有8个女孩子前往照料。到第10个年头,李振华实在不想再拖累乡亲们了,尽管他每月给伺候母亲的孩子付酬。他回家劝母亲到沂蒙山看看风景,也给自己一个尽孝的机会。

已是83岁的老人不愿离开故土,但还是随儿子到了沂源。李振华真的想多陪陪母亲,尽儿子的孝心。

可事与愿违,母亲在一天深夜突发心脏病,去世了。

1982年秋,沂源县成立了一所非常特殊的学校,108名学生都是其它学校的落榜生,平均入学成绩28.5分,26人的数学成绩为“0”分。

李振华提出“转化一名后进生与向高一级学校输送一名优秀生同等重要”“不求人人升学,但求个个成才”和“用心教书,用爱育人”的教育理念。

经过全体师生的努力,在许多人眼里没有指望的“一百单八将”,毕业时的各科成绩都居全县之首。城关二中成为全县第一个省级文明单位,同时改名为沂源实验中学。

几十年来,李振华把全部的精神和心血都奉献给了山区的孩子们,圆了成千上万山里孩子的“大学梦”。

不遗余力,日照桑榆情更浓

当年的热血青年,如今已是87岁高龄的老人,但献身老区教育事业的步伐从未停歇,关心下一代的脚步没有驻足。

退休后,李振华担任了沂源县关工委副主任。为了解青少年思想状况,他深入到乡镇、社区和学校,利用多种途径和机会,呼吁全社会都参与到关心下一代的事业中。

为加强青少年思想教育和问题少年的转化,他参与组织有关青少年健康成长的报告会、研讨会,创办“青少年心理咨询室”“孤儿爱心心理辅导站”。

1997年,他设立了“振华青少年思想疏导热线”,先后与省内外290多名问题青少年保持经常联系,建立帮促关系,帮助他们疏导心结,激励他们树立远大理想。在他的耐心开导和关爱下,大部分发生了可喜变化,重拾自信,有的人入了团、入了党,有的考上了大学,有的成了振兴乡村的带头人……

李振华积极参与“五老”志愿者服务工作,与其他老同志一起向全市万名老干部、老战士、老专家、老教师、老模范发起“走出家门、奉献社会,积极参与关心下一代工作”的倡议,得到广大老同志的积极响应。他和志愿者团队定期检查校车,到学校食堂了解食品安全,护送学生过马路;创建了“道德讲堂”和“孝德讲堂”;组织青少年学党史、国史,作“两史”报告,对下一代进行知国情、感党恩教育;联系政法干警对学生进行法治教育,并

担任法治教育进课堂顾问委员。

他还担任着包括许多高校和部门31个单位的政治辅导员、教育顾问、名誉校长和监督员等职务,先后为全国各地的党员干部、企事业单位职工、学校师生等进行思想道德、理想信念教育,党史、国情教育,红色沂蒙精神和优秀传统文化教育等报告会3400多场,听众达上百万人次。

为回报老区人民,自2009年以来,他先后帮扶了生活困难的58名孤寡老人。夏天,给老人们买蚊帐和凉爽单衣;冬天,给他们买棉衣棉被;逢年过节给老人们买各种食品;有生活不能自理的,还给他们喂饭喂水,打扫卫生……

为让孤儿不孤,李振华先后帮扶了23名孤儿,在经济上资助,生活上关爱、思想上疏导,为他们送去新衣和学习生活必需品,春节还给他们发红包。他捐建了“希望小屋”,成立了“振华公益使者——希望小屋志愿服务队”。

70年来,李振华获得“全国教育系统劳动模范”“全国离退休干部先进个人”“全国关心下一代工作先进工作者”“全国最美‘五老’志愿者”等市级以上荣誉113项。

为铭记他为老区教育事业作出的贡献,沂源的父老乡亲自发捐款,为他立起了一尊半身雕像和振华基金纪念碑。为发扬“振华精神”,县里建立了“李振华事迹展厅”“沂源县振华实验学校”。为活着的人塑像,在沂蒙老区是绝无仅有的。洁白无瑕的汉白玉雕像,凝聚着沂蒙老区人民发自肺腑的感激之情。☺



崔宁：用画笔致敬无名英烈

●本刊记者 莹 超

“我们要让所有牺牲在丰仪店战场上的英灵都有一个安息之地，我们要让红色基因世代传承下去，让革命先烈们的战斗精神发扬光大。”当全国老年期刊“致敬银龄力量”联合采访团一行来到山东省龙口市丰仪店村时，党支部书记慕泉欣动情地讲述到。

1942年3月30日，八路军山东纵队5旅13团在龙口市石良镇丰仪店村南与日寇进行了一次惨烈的战斗，13团“钢八连”牺牲了53名干部战士。丰仪店百姓目睹了战斗经过，参与了运送伤员、打扫战场和掩埋烈士工作。烈士的英雄壮举感动了百姓，自此以后，村民们把烈士当成丰仪店村的亲人来对待，每年都按照胶东习俗在重要祭祀日

按时祭奠，一坚持就是81年。

2023年3月30日，是石良镇丰仪店战斗81周年纪念日，为了缅怀烈士，一位来自吉林省的新龙口人，用时一年时间，创作了一幅53位无名抗日英雄《青春祭》的画像，在纪念日当天捐赠给丰仪店的父老乡亲们。创作画像《青春祭》的作者是一级警督、吉林市公安局的一名退休警察，也是吉林省公安队伍中唯一一个获得工艺美术大师资格的警察。退休后到龙口定居，崔宁说，“为53位无名英雄创作集体画像是为了圆几代丰仪店村父老乡亲与英雄们合拍‘全家福’的心愿”。

崔宁与龙口结缘与她父母有关。10多年前，崔宁的父母退休后来龙口东海定居。考虑到父亲腿疼，退休后的崔宁也在东

海购房，方便照顾父母。崔宁说，“来到龙口后，感觉气候还不错，比较适合养老，就索性将户口迁了过来”。

2021年，石良镇丰仪店村整理英雄资料，需要擅长画人物的书画家。东海这边的爱好者多是画山水画的，崔宁的拿手强项正是人物画。崔宁是个热心人，应朋友之约，给龙口一些村子画过抗日战争的人物画，于是崔宁成了合适人选。

2021年，崔宁投入到宣传军民雨水情、展现烈士风貌的创作中。刚开始，她创作了一幅《不朽的英灵》，展现了村民们自发祭拜英烈的情景。“几十年来，把英烈当成自己的亲人，这种深厚的军民雨水情谊，让我感动”，崔宁说。

为了画好这些没有史料参考的烈士，崔宁下了很大功夫搜集素材。一次次到村外当时的战斗遗址考察地形。崔宁仿佛看见了这些战士们抛头颅洒热血，前仆后继，挥着大刀，向鬼子头上砍去的气魄，“我感觉到自己的心，跟着战场上的军旗摇曳，跟着战士们拼杀沸腾”。

53位抗日无名英雄没有素材，对崔宁来说是很大的考验。在困惑中徘徊后，崔宁坚定了信心，一定要画出震撼的场面。于是，她走进烈士陵园，用心感受，跟他们对话，将他们当成自己的亲人，去体会失去亲人的切肤之痛。

一次次实地体验，崔宁仿佛看到了战士们企盼抚慰的眼神，终于穿越到了当年的战场，看到了他们的容貌。九曲回肠，灵感闪现。站在他们洒过鲜血的土地上，崔宁心潮澎湃，多少个日



● 闻中和

黄永玉：狂飙九十九年

有这样一个“狂人”，一辈子鲜活有趣，才华横溢。32岁，创作中国版画经典之作《阿诗玛》，轰动中国画坛；50岁考驾照，93岁飙法拉利；56岁画了一张猴票暴涨30万倍，成了中国生肖邮票开山之作；80岁登上时尚杂志封面；90岁在国家博物馆开个展；92岁仍爱红装，嗜烟如命。梁羽生曾称他为“怪侠”，黄霑给

他题词“是个妙人，是个少年狂”，金庸在他面前都只能被叫“小查”，沈从文、汪曾祺、钱钟书都对他佩服有加……他就是现实版老顽童、文坛鬼才——黄永玉。

不光博学多识，书画俱佳，身份还比爱好多：画家、诗人、散文家、小说大家、雕塑家，涉猎广泛。当人们尊称他为“大师”时，

他却说：“教授满街走，大师多如狗。我不是大师。”也是公开作品中，骂人词频最高的艺术家。90华诞时，他写“世界长大了，我他妈也老了”，让人忍俊不禁又感慨万分。

生活中，嬉笑怒骂、玩世不恭；却也敢作敢为、率真坦荡，活得自由自在。

一次，他和金庸、梁羽生到饭店吃童子鸡，结账时发现都没带钱。黄永玉见饭店有鱼缸，便现场画热带鱼，用辣椒油涂抹颜色，然后打电话喊来《星岛日报》编辑，编辑预付画酬，以此结账。

晚年，他拒绝任何头衔，自印名片，上写：黄永玉，享受国家收费厕所免费待遇（港、澳、台暂不通用）。功名尽粪土。七十岁他手书“余年过七十，称雄板罍，撒恶霸腰”，八十岁他手书“八十脸皮太厚刀枪不入”，九十岁，他在长卷上写下“世界长大了，我他妈也老了”。

那年，国家博物馆为他办画

日夜夜，用画笔缩短了漫漫长夜。“我希望，把他们最灿烂的笑容展现出来，让他们感觉和我们没有距离，让大家记住他们灿烂的笑容。”

为了让人物各具特色，崔宁采访过老兵和村民，得知他们年龄最小的十四五岁，最大的也就二十多岁。崔宁将53名烈士的姿态作了造型设计：有单腿跪的、坐着的、盘腿坐的，有站着的、端着枪的、扛着枪的、抱着枪的，还有几个淘气小战士在后面欢呼跳跃的。她一一将这些鲜活的生命跃然于画布上。

为了真实传神地表现好每

一位英雄人物，她精心构思、反复推敲，但由于历史资料匮乏，有的烈士没有留下任何影像，给她的创作带来不小困难。崔宁迎难而上，虚心向龙口市红色历史专家姚玉安请教，深入群众中采访烈士后人和知情者，认真了解革命斗争故事，核实人物事迹。有时为了刻画好一个英雄人物的肖像，她凭借多年的公安技侦模拟画像经验，按照英雄后人的相貌进行还原，几十遍地不断修改，直到满意为止。

为确保真实再现当年的生活原貌和战斗场景，她无数次走

进图书馆查阅图书，到网上查阅资料，广泛搜集相关的历史知识和实物图片，无论是武器装备，还是衣着打扮，甚至生活用品，无不精益求精、惟妙惟肖。

崔宁向记者讲述了创作的细节。她说，不能让他们都笑，特意画了几个稍微溜号走神的，几个往别的地方看的，还有几个笑容不太自然的，“就是让他们贴近生活”。

“警察和军人有着共同的使命和共同的爱国情怀。我希望发挥自己的特长，为弘扬烈士精神做点儿事情。”崔宁说。🌟

展,记者问他参加宴会的人是否要穿礼服,要打领结?他戏言:不必,最好裸体。

2006年他在京郊造了自己的万荷堂。院里荷花不许修剪,野草不许拔除,狗不拴绳想怎么跑怎么跑,盖房的木头长成什么样,就用什么样。

他在万荷堂养了两只狗,一只叫科学,一只叫民主。富豪上门买画,他不耐烦,讲价便放狗。七十自述里他写道:尤其讨厌油皮涎脸登门求画者,逢此辈必带其到险峻乱木山上乱爬,使其累成孙子。

然而,对市井小民,他却态度极好。他打车遇跑车养家女司机,感动送画册,虽然对方根本不识黄永玉。他逛潘家园,碰老板卖他的盗版画,老板惶恐,他却拍肩膀说“有饭大家吃,不要紧”。友人来万荷堂拜访,见一屋子生人喝茶看画侃大山,还抽着他的雪茄。人走一问,全是他下午官园买鸟认识的路人。

83岁,他登《时尚先生》封面,斜叼着烟斗扮靓仔。他说,“你们都太正经,我只好老不正经。”

他越来越活成当年畅想的自己:明确的爱,直接的厌恶,真诚的喜欢。站在太阳下的坦荡,大声无愧地称赞自己。

他早立好遗嘱:不留骨灰,不进八宝山过“规范生活”,跟着孤魂野鬼才自在。他不讳言死亡,甚至想活着时候就开追悼会,搬个躺椅躺中央,听大家夸他。主持人问他:百年后有人提起你时,你希望别人怎么说你?他笑答:这个混蛋。☹

柳亚子是我国现代著名诗人,也是爱国民主人士。他与毛泽东之间的诗词唱和,在中国诗坛上留下了一段佳话。

重庆谈判期间,毛泽东把《沁园春·雪》书赠柳亚子。柳亚子赞其为“千古绝唱”,并很快作出了和词:廿载重逢,一阕新词,意共云飘。叹青梅酒滞,余怀惘惘;黄河流浊,举世滔滔。邻笛山阳,伯仁由我,拔剑难平块垒高。伤心甚,哭无双国土,绝代妖娆。才华信美多娇,看千古词人共折腰。算黄州太守,犹输气概;稼轩居士,只解牢骚。更笑胡儿,纳兰容若,艳想浓情着意雕。君与我,要上天下地,把握今朝。

1949年2月,柳亚子等民主人士应邀赴北平共商国是。柳亚子写了《七律·感事呈毛主席》:“开天辟地君真健,说项依刘我大难。夺席谈经非五鹿,无车弹铗怨冯驩。头颅早悔平生贱,肝胆宁忘一寸丹!安得南征驰捷报,分湖便是子陵滩。”诗中连用了6个典故,委婉地表达了事不随意的苦闷和退隐之意。

毛泽东读诗后,回赠了一首《七律·和柳亚子先生》:“饮茶粤海未能忘,索句渝州叶正黄。三十一年还旧国,落花时节读华章。牢骚太盛防肠断,风物长宜放眼量。莫道昆明池水浅,观鱼胜过富春江。”诗中,毛泽东真诚挽留柳亚子在北京参加建国工作。柳亚子很受感动,欣然接受了毛泽东的规劝。

1950年10月3日,来自全国的各民族代表,在中南海怀仁堂举行隆重的献礼大会,毛泽东兴致勃勃地对柳亚子说:“这样的盛况,亚子先生为什么不填词以志其盛呢?”柳亚子即席赋词《浣溪沙·火树银花不夜天》:“火树银花不夜天,弟兄姊妹舞翩跹,歌声唱彻月儿圆。不是一人能领导,那容百族共骈阗,良宵盛会喜空前!”

晚会结束后,毛泽东回到菊香书屋。他意犹未尽,依柳亚子原韵填了一首和词《浣溪沙·和柳亚子先生》:“长夜难明赤县天,百年魔怪舞翩跹,人民五亿不团圆。一唱雄鸡天下白,万方乐奏有于阗,诗人兴会更无前。”☺

柳亚子唱和诗词

● 王 剑





一张老照片引出的回忆

● 彭 艳

在中国照片档案馆和北京大学档案馆中,珍藏着一张珍贵的历史照片(见图)。这张照片拍摄于1978年10月4日,这一天是北京大学78级新生报到的第一天。照片中最左边的女生就是我,当时19岁。

那一天,学校的迎新站就安排在北大最大的学生食堂。我在这里办好了入学的一切手续,戴着白底红字的北大校徽,我突然觉得自己长大了,对即将开始的大学生活充满了渴望。

这时,有位40岁左右的老师走过来,他说他是北大宣传部的。最近我才知道他叫桑

祥森,在北大宣传部负责摄影。桑老师已于2017年3月因病逝世。那天,桑老师提出,希望给我们新生拍照,我们同意了。他让我们图书馆学系(现在叫信息管理系)的几个同学和在场的东语系的几个老师、同学从大门内往外走,我和同班的另一个女生拿着大旅行包,开心地走着、笑着,留下了难忘的历史瞬间。

过了几天,桑老师就把照片送给了我,当时我以为它只是一张普通的入学照,没想到后来它不断地被各种报刊、展览所采用,这时我才意识到它是一张有特殊历史意义的照片。

尽管这张照片的拍摄纯属偶然,但它已经成为恢复高考制度后大学生入学的经典照片却是不争的事实。时光飞逝,转眼间40年过去了,每当我看到这张照片,都会想起难忘的高考和大学生活。

1977年12月,我作为北京十一学校高二的学生参加了恢复高考后的全国第一次高考。我考的是文科,当时抱着试试看的想法,心情比较放松。1978年2月,我高中毕业,主动要求到理科班复习。不久后,第一次高考成绩公布了,我考了319.5分。当时社会考生的录取线是280分,而在校考生是323

分,我只差3.5分。文科班的老师对我说:“你的文科成绩很突出,如果考文科,肯定可以考上最好的大学。”我和妈妈都觉得老师说得有道理,于是就马上转到文科班复习,这时距离高考只有三个多月了。

1978年7月,我第二次参加全国高考。这次考试我的心情比较紧张,感到是决定自己命运的时刻到了。但试卷发下来我就立刻放松了,全力以赴地答题。

1978年8月中旬,我收到了北京大学图书馆学系的录取通知书,这是我填报的第一志愿。

大学四年的学习生活紧张愉快,也令我终生难忘。因为我们系的录取分数是北大当年文科系中几个高考分数最高的系之一,我们班50个同学中不少人都是各地高考中的文科状元,除了7人是应届高中毕业生,其他人都工作多年,他们思想成熟,知识面广,我感到自己与他们相比,各方面都有明显的差距。

在开学典礼上,校长说:“北大最引以为傲的,是我们拥有一流

我上小学时,常像一只小跟尾狗似的跟在妈妈屁股后头去外婆家。外婆家住在一个不大不小的村庄,名叫浦上。去外婆家得路过一个叫“拉稿”的村寨。

拉稿村一面依山,一面临水,一条路面早已板结的黄泥大道与南江河并肩而行,穿寨而过。因其交通便利,故成为大队政治、经济、文化的中心。黄泥道两旁的房子,除大队部是一座有点古香古色的二层木楼外,其余建筑均为一层的泥墙瓦屋,包括我后来就读的拉稿小学。

与供销社隔着一面缓坡,却有一座内外墙都刷了石灰浆的白房子鹤立鸡群般昂然而立,在四围青山和岸边连绵的翠竹林的映



的教师队伍和一流的图书馆。”

当时给我们上课的教师,很多是上世纪50年代毕业的大学生,他们衣着朴素但仪容整洁,颇有学者风度。给我们讲授《中国文学史》的是北大中文系的赵齐平老师,他讲课生动风趣而且多才多艺,介绍唐宋诗词时,他当场给我们清唱一段。《中国通史》课是由北京师范大学宁可教授主讲的,宁教授是北大毕业生,著名史学家,常应邀在北大授课。当时中文系、历史系和我们系的学生一起在大阶梯教室听课,大约有二百多人。宁教授

讲课内容丰富,语言流畅,每次下课铃响,他的最后一句话正好讲完。他的博学多才、训练有素受到了同学们的赞扬。

北大图书馆的藏书总量名列全国高校之首,我们在课余时间常去图书馆借书和自习。因为学生多、座位少,所以必须早点去图书馆占座位。在图书馆看书学习确实比在宿舍学习效率高,图书馆成为我上大学期间最爱去的地方。

与现在的大学生相比,我们当时的生活条件是比较差的。

刚入学时,食堂里没有桌椅,买饭后常常

坐在地上吃饭,或者端回宿舍吃。宿舍一般是8平方米左右,6人住,上下铺。我们班大多数同学都插过队或在建设兵团劳动多年,他们知道现在有上大学的机会是多么的不容易,非常珍惜这宝贵的学习时间,大家基本上就在宿舍、图书馆、教室、食堂之间活动。

77、78级大学生是中国教育史上非常特殊的群体,由于当时高考的录取率只有6%,能上大学的年轻人无疑是同代人中的佼佼者。他们不仅上大学时自律勤奋,而且大学毕业后更加发奋努力,在各自的工作岗位上

都有出色的表现。

大学毕业几十年了,我们班不少同学早已成为我国图书馆界的精英人才,改行从事其他职业的同学也取得了优异的成绩。

2018年是我们78级大学生入校40周年,为了纪念这个重要的历史时刻,我们班分散在各地的同学齐聚北京,追忆往事,共叙友情。

2023年5月,北大77、78级毕业40周年纪念活动在北大燕园隆重举行,被誉为“史无前例,无可复制”。年过花甲的同学们,归来仍是少年,时光穿越,心潮澎湃,激情重新燃起。🌟

衬下,显得格外醒目。跟妈妈去外婆家,穿过白房子前边那面缓坡中间一条小路时,我总爱扭头朝白房子张望,一边望,一边想:这漂亮的白房子是谁的?要是能走进去看看就好了。

这样的问题想过无数遍之后,我从村里的初级小学进入拉稿高级小学念书。在此我多次进出白房子,白房子不再是原先那个遥不可及的梦。

白房子的男主人姓谭,男女老幼都称呼他“谭师傅”或“老谭”,无论什么人这样称呼他,他都一概笑吟吟地点头答应,即便三岁小孩,他也对其彬彬有礼。他叫什么名字,普通老百姓没人知道,也没有谁想过要去打听。但大家对他的来历却很感兴趣,曾有一段时间乡里议论纷纷,有的说他是美国人,有的说他是加拿大人,也有人说是澳大利亚人,最后有一个稍有常识又从某条渠道了解到他底细的人出来更正:他是加拿大籍华人!

大家对他的年龄也颇感兴趣。有的猜他年过六十,有的猜他年届天命,也有的猜他刚过不惑。在猜不透

的情况下,大家做了个折中,认为他五十出头。根据是:他在供销社工作的大儿子业已成家,并有个两三岁的女儿;大女儿也已谈婚论嫁,只有小儿子和小女儿分别在中学和小学读书。

他的身材和长相也一度成为人们议论的话题。诸如:从没见过这般牛高马大的人;他的肤色那么白,又那么红;他的鼻子跟一般人就是不同,鼻头那么大,鼻尖又有点凸等。

除了议论他本人,人们还顺带议论他老婆,一致认为他老婆是这一带难得一见的美人。后来人们不知从什么渠道进一步懂得老谭老婆是第二代印尼华侨,他们一家由于受当地的排华浪潮而流落到这乡村野郊。那白房子是他们自己所建,还是政府援助,谁也说不上来。

老谭靠多年练就的理发手艺吃饭和养家糊口。在当时拉稿这个不村不镇的地方,他的这门手艺无人能及,且是独活。男人、特别是上了点年纪的男人都不愿跑县城,而喜欢上他这来理发,说让他理发是一种难得的享受。即便不理发,

有的人闲着没事儿时也爱上他家,认为看他给别人理发,同样是一种享受。

谭师傅的理发室就安排在自家堂屋,一面特大的镜子嵌满正对大门的那堵墙,一张少见的可升可降、又可三百六十度旋转的黑色皮椅正对镜子摆放,镜子下方贴墙放着一块长搁板,摆着总是保持干净状态的剪刀、梳子和推剪等理发工具,在搁板一端的小木箱里,还放着一把锋利的剃刀,一柄小巧玲珑的铜质挖耳勺和一面小圆镜。

去他家理发的,还有几个刚从大城市插队来的知青,更多的是拉稿村和远近几个寨子不同年龄层次的男性。每天前来理发的人虽不能使他门庭若市,却也让他不断有事情做。细水长流,收入稳定,加上老婆持家有方,因此,他的家境在拉稿村乃至临近几个村寨,都算得上殷实且让人羡慕。

谭师傅给人理发,收费并不高,大人理一次发,两毛票,小孩一毛五。假如剃一个光头,也不过三毛钱,小孩减半。

他给人理发,话不

多,做活细致,带着笑,自始至终脸上一副虔诚的模样,似乎面对的不是一个前来理发的乡邻,而是一位真正的上帝——虽然那时并没有这种说法。

头已剃得蛋清般光溜溜的,昏昏晃晃也收拾得清清爽爽,照理该交钱走人了,慢,谭师傅还要让你享受他的那道绝活——掏耳朵。那刚剃完头的人,则稳稳地侧偏了脑袋,松松地眯着双眼,凝神屏气在等待一个美好时刻的到来。这时,谭师傅俯身上前,两根手指捏一柄精巧发亮又干干净净的铜质小耳勺,头脸凑近那朝向亮处的耳朵,轻轻地往耳孔里送去,慢慢地旋,慢慢地掏,边旋边掏,边掏边旋……原先那双半眯的眼睛紧紧闭上了,全神贯注地感受着那既麻非麻,要痒不痒,又好似轻微触电的美妙感觉,脸上呈现出一种微醺的享受表情。来他这理发的人,毫不忌讳地说:“请谭师傅理发,就为享受这最后一着。”

就靠这过硬的理发本事和好得不能再好的服务态度,谭师傅家的日子就像白房子脚下悠悠的南江河,平

稳而不失欢快地向前流淌着。

从村里的初级小学升上拉稿高级小学后，班主任安排我跟一个长得细皮嫩肉又身材颇长的女孩同桌。我俩挨在一起，形成极大反差：我不仅矮小，尚且黑瘦。我俩的性格也很不一样。她文文静静，说话轻声细语，又带点特别的不同于本地人的口音。而我爱唱爱跳，说话粗门大嗓，还夹带方言土语。

性格上的反差，并不影响我俩的相处。同桌的第一天，我就跟她很合得来，同时隐隐感到她跟某个人有联系。果然，不出三天，我就得知她的来历：她，就是受众人尊敬的谭师傅的小女儿。

她叫美菁。说来菁字笔画并不复杂，但大家都把美菁(jīng)叫成了美青，连语文老师也不例外。以后她就一直被人叫做美青。美青邀请我上她家玩过几次。记得第一次上她家时，美青领我转完堂屋，又进入右侧的一道门，把我领向她家厨房兼饭厅的地方。在饭桌旁边那堵墙上，我看到一个镜框，里边夹着十来张大小不等的黑白或彩色照片，其

中一张是全家福。这家人长相的美，气质的特别，还有照片背景那不曾见过的蓝色海洋、沙滩、椰林、红枫和雪原等，无不给我幼小的心灵带来莫大的震撼，照片上的人似乎来自另一个星球。在那之前，人们身上的穿着，我所见无非就是非黑即白，非蓝即灰。每天早上起床，不用走出家门，一打开窗户，目之所及全是连绵起伏的山坡土岭和片片梯田。

不知为什么，我们小学提前一个学期毕业了，每人领到了一张油印的比巴掌大不了多少的毕业证书。后来得知，老师们要去进行声势浩大的全国串联了。

告别了寄读的拉稿小学，告别了要好的同学，在无书可读的日子，我回到德江村跟在大人屁股后头学干各种农活，一干就是两年。从此，与美青失去联系，也不再进过白房子。

我最后一次见到谭师傅，纯属偶然。那时，我已是10岁孩子的母亲，我爸妈也已随我从部队复员还乡自主创业的大哥搬到县城生活，这就意味着，我将难得再到拉稿去了。

那是清明时节，我

跟妈妈沿着县城边缘的田塍小道一路走，一路采摘长在田边地头的艾叶，准备用来做成清香的糯米糍粑，好过两天去给外公外婆上坟时既做供品。

走到小路尽头，前面横着一座大块泥砖垒的看上去十分简陋的屋子，屋顶盖着黛色的鱼鳞瓦，两扇上了棕黄色油漆已显得有点陈旧的木门敞开着。走过时，我扭头无意识地往屋里望望，这一望，就望见了挂在墙上正对门口的一面大镜子和镜前地面摆放的一把黑色皮椅——这场景我太熟悉了！我撇下妈妈，不由自主地走了进去。

看得出来，镜子还是原先那块，椅子也还是原先那把，只是镜面上不少地方已露出黑色斑点，椅子黑色的皮也处处出现白色的划痕。这一切都让我做出肯定：它们来自白房子！然而环顾屋内一周，我于惊喜的同时，不禁又心生感慨和猜疑：一个曾经那么讲究生活质量的人，为何不铺地砖，甚至连水泥也不打？还有那墙壁，不只外墙呈现着原始状态，连屋内也到处是探头探脑的稻草茬。

这时，只见一个剪着短发的中年阿姨推着一个低垂着头的老人走了进来，我朝她笑笑，算是打招呼，她也朝我笑笑，作为回应。待她走近时，我问：“你是？”“哦，我是他家请来的保姆。”说话间，老人慢慢抬起头，我看见了，他，就是那个受到拉稿及附近几个村寨，不，凡认识他的人都无不敬重的谭师傅！

坐在轮椅上的谭师傅望望我，但好像不太有意识。从小学到现在，我已整整20年没见过他了，想不到今天在这里意外得见。便兴奋地叫了他一声：“谭师傅！”令人失望的是，他并不答应我，只是那样面无表情地看着我，似乎认识又不认识。我告别了中年阿姨，在心里暗祝谭师傅能好起来，能活得再久些。

母亲辞世后，我只身前往浦上去探望年迈而仍健朗的舅父。我又一次经过拉稿，可不再有漂亮的白房子映入我的眼帘，那白房子的所在之处，从高地望去，上面空空如也，白房子不知何时拆除或坍塌，惟余深冬的残阳照在一片寂寂的荒草上。☹



林区散记之大山的馈赠

●程 晓

从1960年转入父亲所在的林场读小学，到1963年考入黄泥河林业局职工子弟中学念初中，再到1968年去额穆公社“接受贫下中农的再教育”，以及后来入伍森林警察部队当兵，我一直没有离开吉林林区。算起来，足有26年的时光。这26年中，我生活在林区，工作在林区，既接受过大山的馈赠，也为守护大山的宝贵资源贡献过自己的绵薄之力。所以我对吉林林区有感情，对长白山有感

情，对大山中的一草一木都有感情。

60岁以后，当自己可以名正言顺地称“翁”的时候，我给自己起了个“山翁”的笔名。我甚至打算找个有山有水有草有树的地方盖两间茅舍，过一段像陶渊明一样的诗酒生活。现在看这只是不切实际的梦想。离开了天然气，你受得了秸秆的烟熏火燎吗？没有了暖气，你能在炕热屋凉的冬夜里安然入睡吗？

我对大山有感情，

首先来自山野菜。林区的山野菜品种繁多，数不胜数，而且我断定山林中还有我们没有认识没有发现的可以食用的山野菜。这就是我们今天保护动植物资源维护其多样性的意义所在。假如袁隆平当时没有发现那几株无人关注的野生稻，他后来的科研之路也许要大打折扣。

1960年的冬天，是我记忆中最为寒冷的冬天。尽管有每月27斤半被“节约”后变为27斤的供应粮，但全家没有一

个人能吃饱。饥饿，无休无止没完没了的饥饿，让睡梦中的我屡屡被饿醒。

为了求生，母亲大冬天带我上山寻找野菜，寻找那些干枯了埋在积雪下的野菜，什么大叶芹小叶芹，我就是在那个冬天认识它们的。

转过年春天，万物生发的季节，山上的野菜相继破土而出，至今仍记住的有白花菜、黄花菜、山芹菜、山白菜、山茄子、山蒜、蕨菜、猴腿、猫爪子、刺嫩芽等。一茬接一茬，一直到大地菜下来的时候。如今大受欢迎的薇菜和刺五加，当时并不为人所认识，自然也没人敢吃，尤其薇菜，浑身上下长着浅红色的绒毛，俗称“牛毛广”。后来，外贸部门大量收购“牛毛广”，出口日本换取外汇，人们才知道这种长相丑陋的野菜，还有个挺文雅的名字：薇菜，也才知道这种野菜是可以食用的。

夏秋两季，是采摘蘑菇的季节。一场夏雨过后，是上山采木耳和榆黄蘑的最佳时机。平时不下雨的时候，这两种蘑菇芽儿就在朽木里潜伏着，一遇

雨水,它们就精神抖擞地窜出来,没有丝毫的犹豫。

经常跑山的人,对各种蘑菇的资源了如指掌。他们上山采蘑菇,就像在自家园子里摘菜一样,每次上山都不会跑空。当你从炕上爬起来观察雨后的天气时,人家已经背着半背筐的蘑菇回家了。现如今,木耳和榆黄蘑通过人工栽培实现了批量生产,纯正的“山木耳”恐怕也快绝迹了。

上秋,是采摘榛蘑与圆蘑的季节。榛蘑因多生长在榛柴棵子里而得名,当然,其他灌木丛中也有生长。东北的名菜“小鸡炖蘑菇”,这里的“蘑菇”,一般指榛蘑。

圆蘑又称冻蘑,它出现的季节居然是下霜后上冻前的那段时间。碰上一棵长满圆蘑的倒木,那心情就像中了大奖一样。我跟父亲上山采蘑菇,就曾有过一次这样的经历。

除了上述品种,我见过的蘑菇还有松蘑、油蘑和猴头蘑。猴头蘑很少见,多长在直立的树干上,大概因其样貌酷似猴头而又稀少,所以入选“山珍”,名气很大。

秋天是采集山货的旺季,当时称为“小秋

收”。除了采蘑菇,还可以采摘野果子。常见的野果子有榛子、山梨、山核桃、山里红、山丁子、山葡萄和松塔子。

有一年秋天,父亲带我上山“小秋收”,无意间碰到了一棵山梨树,也就一人多高,上面挂满了果子。那次收获的山梨足有二三十斤,装了半背筐。回家后父亲将山梨放入木头箱子里,底层和上层全铺上了香蒿。“困”了一段时间后,山梨变软,咬一口,酸甜可口,气味独特。那种气味令人终身难忘。

山丁子也不能采回来立即吃,那种又酸又涩的味道,一般人很难忍受。正确的做法是,将山丁子用线绳穿起来,挂在屋檐下晾晒。经过秋霜与日光的催熟,山丁子渐渐变软,果肉渐渐变甜变面,吃起来别有风味。

山葡萄也是经霜打后变得更加适口。那时吉林省境内有两家葡萄酒厂。一家是大名鼎鼎的通化葡萄酒厂,其生产的葡萄酒曾是国宴用酒。另一家是位于蛟河北面的新站葡萄酒厂。两家酒厂所用原料均是纯正的野生山葡萄。所以那时农村供销社每到秋天都会大量收购山葡

萄,给酒厂提供原料。

松塔子是红松的果实,里面的松籽是大人小孩儿都爱吃的坚果。不过爬树打松塔子是个很有风险的活儿,每年都能传来有人摔伤甚至摔死的消息。母亲严令我们几个孩子宁可不吃松籽,也不能冒险爬树,所以我们只能捡松塔子。

一场大风过后,上山去捡那些被风摇落的松塔子。松籽是松鼠过冬的主食,常见松鼠在树下用它那突出的门牙从松塔子里往外抠松籽,然后运到洞中作为“冬储粮”。碰到有人走近,松鼠只能落荒而逃。它扔下的松塔子便被人“没收”了。老弟晓波有一次在山上发现一棵小松树,树梢上结有十几个大松塔子。经不住美味的诱惑,他爬上树把那些松塔子全都打了下来,却不慎一脚踩空从树上摔了下来。好在树不高,树下的地表又比较松软,他竟有惊无险地毫发未损。他把打下的松塔子藏在了仓房里,结果还是被细心的母亲发现了,他不得不如实招供。后来提起这件事儿,家人谈笑中仍有些后怕。

父亲所在林场的

场址在三条山沟的交集处,每条山沟都有一条小河流下来,汇合后平静地向南流去。秋天的河水很浅,很清,河里游动的小鱼清晰可见。最常见的是泥鳅和白漂子,也就一拃来长,捞上来后打鱼酱。小河中的蝌蚪很多,味道也不错。钓蝌蚪的方法很独特,拿一条小死鱼或蛤蟆,最好有点儿腥臭味儿,然后拿麻秧子缠裹,再用细绳捆住,另一端栓在木竿上。将包裹的诱饵放入河中,闻到腐肉气味的蝌蚪会从石头底下纷纷钻出来扑向诱饵。当它那对长着倒钺刺的前螯死死钳住麻秧子时,它无法逃脱的命运便已注定。现在这种蝌蚪被大量养殖,并被会做生意的南方人起了一个很有魅力的名字:小龙虾。这让吃不起大龙虾的消费者获得了某种满足。

父亲曾用柳条编过一个蓄笼,下在小河中。每天早晨去起蓄笼,多少都有点儿收获,或几条小鱼几只蝌蚪,或几只蛤蟆,不是田间常见的青蛙,而是如今身价不菲的林蛙。秋季的林蛙很肥,尤其“母抱子”不仅营养价值高,而且味道异



粉坊的记忆

●朱乃波

在各地的饮食中都有粉条的身影。家鸡蘑菇炖粉条，猪肉炖粉条都是东北人非常喜欢的家常菜。

东北的粉条是以土豆为原料，在粉坊加工制作的绿色食品。粉条按形状可分为圆

粉和宽粉，粗条和细条，可炖、可炒、可凉拌，做法多样，别具风味。

上世纪60年代末，我十几岁，在农村老家居住。生产队大院儿有五间正房，东西两侧厢房分别是牛马圈和

仓库，正房东面三间是生产队队部，西边两间是豆腐房。

到了秋天，开始收获土豆时，豆腐房就成了粉坊，屋内的土墙、顶棚，由于长期的烟熏火燎，都已变得黧黑，门左边有一个大锅台，

上面放着一口直径有1.5米左右的大铁锅，屋子北面放着一盘石磨。西里间屋，并排摆放着二十几口大缸。

生产队的大粉匠姓王，大眼睛，黑红色的脸膛，身体粗壮，人送外号“王大巴掌”。王师傅手艺好，漏出的粉条好吃，周围村屯的人们陆续拉来土豆，等着换粉。院子里的土豆堆得像小山儿似的，根据土豆质量，一百斤土豆可换5至10斤粉条。

王师傅指挥工人们抬来一个用厚木板做成的两米长、底宽半米多的大木槽，放在土豆堆旁，将土豆用锹撮进木槽，有人从马圈南边的大井里打来凉水，倒在木槽里，用木耙子来回推拉撞击土豆，进行清洗，然后将洗净的

常鲜美。其实，冬季也可选择水深处凿冰捕获林蛙，收获往往更为可观。有一年冬天，我和父亲在二道沟的小河里，曾经有过一次“冬捕”。地点是父亲封冻前就选好的。当我们凿开冰窟窿，水下休眠的林蛙反应迟钝，仍抱成一团不肯散去。直到我和父亲伸手去抓它们时，它们才四散逃逸。那次，我们抓住的林蛙

大概有二三十只，大部分都跑掉了。

冬季落雪后，所有的野兽与野禽全在雪地上留下了它们的踪迹。这意味着狩猎季的开始。那时林场职工没实力也没精力养枪养狗，所以，最便捷的捕猎方式便是下套子。把绞盘机上废弃的钢丝绳用火烧软，做成钢丝套子，下在狍子和野猪踩出的毛毛道

上，等待它们进入“圈套”。不过，这下套子的学问高深莫测，大小、高低乃至遮蔽物的设置，全有讲究。同样下套子，有人三天两头扛回一只狍子；有人却一个冬天都一无所获。差距，也许就差那么一点点。缘此，冬季的野味，并非普惠每一个人。它属于少数人的“专利”。

现在想，在那样一

个食物极度匮乏的年代，大山的馈赠至少满足了部分人的口腹之欲，甚至挽救了一些人的生命。从这个意义上说，无私奉献的大山可谓功德无量。但正是人类无节制地索取，让今日的大山百孔千疮，不复往日的青翠与繁茂。人类如何与大自然和谐相处，这确实是关乎人类自身生存的重大课题。☹

土豆放入人工手摇的粉碎机里,将土豆搅成碎块儿,再把碎土豆倒入石磨上方的木槽里,套上毛驴,给它戴上蒙眼布,开始磨浆。磨出的浆水要用纱布过滤,在房梁上吊个十字形的木头架子,四角拴着纱布,倒入浆水,纱布中间下坠,像个大包袱,所以过滤也叫“过包”。裹着淀粉的浆水滴进了下面的大缸里,过滤出来的渣子可以用来喂猪。

将过滤出的浆水分别倒入其它大缸里进行沉淀,也叫养浆。沉淀后,要将缸里的水舀出倒掉,然后用木棒反复搅拌,沉淀后再倒掉缸里面的水,搅拌,如此反复几次,直到水变清了,再沉淀后,将里面的淀粉舀出,放在布兜里,挂在外面的木杆上,滴水、晾晒,最后形成了粉坨子,也就是粉面子。

工人们把粉坨子掰开,再用粉礮将小块儿礮碎,把粉面放到大号缸盆里。这时王师傅将适量的白矾用水化开,加到湿淀粉里,然后往里加开水,这个过程叫打芡,就像炒菜用淀粉勾芡。接着就开始擀面了,四五个人围着大盆用手使劲擀,

这可是力气活,直到把面擀均匀了,变成青白色,没有矾点子,软硬合适了就开始漏粉。

这时王师傅拿起祖上传下来的铜漏勺,有人将面团装在漏勺里,王师傅坐在锅台的一个小板凳上,用大手向漏勺里“啪、啪、啪”地拍着面团漏起粉来。刚漏出的粉头比较粗,他先向面盆里拍几下,然后迅速将漏勺移到大锅上,大锅的上方有一根麻绳,系着一个铁钩垂下来。王师傅边拍边将铁钩挂在漏勺的铜环上,这样能节省点儿力气。

漏粉不仅是个技术活,还又累又热。坐在盛满开水的大锅边,置身在水蒸气中,王师傅一手持勺一手拍打面团,面少时拍打勺柄,使其接连不断均匀地漏到大锅里,形成连续不断的粉条。端着漏勺要不停地在锅上摇来晃去,以免粉条集中在锅里粘连成坨。

粉条漏到锅里,锅边另一个人手持大木筷,随时拨弄锅里的粉条,防止粘连,把半熟的粉条扒拉到一边,为新入锅的粉条腾出空位。将熟了的粉条捞出锅,放到锅旁盛着凉水的大盆里,有人用手

捞出粉条,整理好,穿到半米多长的粉杆上。约摸好长度,用大剪子剪断,再放入另一个凉水盆。另有人把粉杆拿到外面,院子里已经架起了几排木杆,下面悬挂着许多的绳套,将粉杆挂到绳套上。粉条多了,齐整整,白刷刷,很好看,就像小小的瀑布。粉房内外人们各司其职,忙得不亦乐乎,形成了秋天农村独特的一道风景线。

剪掉的湿粉条,有的很短,不能挂杆,人们称作“水粉”,对外出售。母亲有时让我拿着盆买一些,回家母亲放上油盐,葱花,炒着吃,口舌生津,满口留香。

漏粉有时形成粉疙瘩,粉疙瘩头尖肚大尾细,状如老鼠,人们称之为“粉耗子”,特别筋道滑溜,但难得吃到。

有一次,我和小柱子正沿着一排排的粉架子寻找掉在地上的短粉条,小柱子的父亲在粉房干活,他给我俩拿来了几个粉耗子,告诉我们“烧着吃更香”。于是我俩乐颠颠地跑到小柱子家,找了根儿铁丝穿上粉耗子,在灶坑里烧了吃,感觉

这真是难得的美味,特别香!

老粉坊设备简陋,活儿也很累,特别是擀面和漏粉时。工人们从早忙到晚,一刻也不得闲。

粉条晾晒好了,把粉条从木杆上摘下来,先把高粱杆破成两瓣,润湿了,把粉条捆成捆儿。还要把一部分粉条捆成小把,在粉条半干时铡成段,截两折,两头捆好,再彻底晾干,就可以储存起来过年时拿到集市上去卖了。

晾晒粉条时,最怕下雨。有一次晾晒粉条,白天还是晴天,半夜时突然下起了雨,粉坊的工人和家属们都急忙起来摘粉条,把粉条放到生产队的炕上,忙了一个来小时,人人都浇成了落汤鸡。

现在漏粉大多都实现了机械化或者半机械化,大大减轻了劳动负担。

粉坊已经成为我记忆中的一幅水墨画,黑色的墙,赭色的大缸,红色的灶火,白净的粉条,热火朝天的劳动场景,都深深地留在了记忆的画面中!

这正是:清洗磨浆成粉坨,打芡擀面漏粉锅,冷却整理挂杆上,筋道滑爽香满桌! 🍷



八旬老人的半生缘一世情

● 廖君 李建平

从同学少年走到伉俪情深，但相爱虽易相处却难。世间的因缘何等不可思议。

李超杰与王庆的感情或许算不上一般意义上令人艳羡的“执子之手、与子偕老”，然而，命运流转下一对普通人的聚散离合，令人感慨。

医院里白色的走廊，李超杰拄着拐杖步履蹒跚地走着。长长的走廊似是这崎岖漫长的一生，等待在尽头的是他“新婚”的妻子——王庆。

他的思绪回到了六十多年前。1954年，两人同时考入刚成立的北京师范学院，成为同班同学。

1955年，李超杰的母亲患病。寡母独子，他选择休学回老家照顾母亲。休学手续，都是王庆帮忙办理的。让李超杰感动的是，虽然只同学一年，但王庆非常热心，将休学的手续办得妥

妥当。李超杰当时就有了格外的好感，觉得王庆心地善良，是个可以厮守终身的女孩。

待李超杰重新返回学校时，王庆已毕业分配到武汉的江汉教师进修学院工作。鸿雁传书，两人之间一直未断联系。

1957年，李超杰也面临毕业分配。为了回家照顾老母亲，他选择回到开封，对王庆的思念只能埋藏在心底。

然而，空间的距离无法阻止两个人爱情的萌芽。3年春来秋去，书信往来，两人含蓄的感情，逐渐升温。

1960年，李超杰写求婚信给王庆。回信在他眼中就只有两个字——“同意”。

当年春节过后，两人喜结连理。没有摆酒宴，只有一对新人终成眷属后的浓情蜜意。

1961年，王庆生大女儿。李超杰因为工作没能陪伴在王庆

身边。李超杰让母亲过来照顾妻子。1963年，儿子降生的时候，他依旧没能陪伴在妻子身边。直到1975年，李超杰才从开封调到武汉二十一中工作，才解决了两地分居的问题。

15年的分居，住到一起后，两人才发现彼此生活习惯上有着巨大的差距，为此经常争吵不息。

1980年，两人通过江汉区法院调解无效后，协议离婚。

两人走出法院的那一刻，王庆拿着判决书哭了。“禄荣，你别哭，我不会辜负你的……”李超杰喊着王庆的小名，做出一个承诺。李超杰冥冥中感觉，此时虽然和王庆分开了，但最终两人还是会走到一起。

此后，男未再婚，女未再嫁。

离婚后，李超杰搬出，但依旧喜欢往“家”里跑。电灯坏了，他回家修，柴火没了，他回家劈……隔三差五李超杰就要去看王庆。反倒是不在一起了，两人相处更轻松一些。

厚厚的相册里是两人一起结伴出游的照片：武汉的江滩、南京的中山陵、苏州的园林……照片里两人笑容舒展。

2016年5月，81岁的王庆突然出现大小便失禁的情况。李超杰急了，带着前妻到医院一检查，发现是结肠癌。

看着王庆病情日益严重，李超杰在病床边向王庆说出自己的心愿——复婚。王庆斟酌再三后，表示同意。3月2日，两人领了结婚证。3月5日，王庆生日，李超杰特意买了一枚金戒指送她。可惜，现在手肿得很厉害，已不能戴了。☹

“我不知道拿什么感谢她这么多年的陪伴,就想把我们从相识、相知、相恋到白头的事情写下来,现在写了有两万多字,我希望能和更多人分享。”被赋予“我爱你”意义的5月20日前夕,今年82岁的浙江金华东阳市市民徐忠高发出上述感慨。

时间拉回1966年。25岁的徐忠高来到杭州富阳做木工谋生,因手脚麻利、勤快肯干,受到当地各生产队青睐。“当时一位队长夫人给我介绍一个姑娘,说她在灶下生火的时候双眼直勾勾地看我劈削木头,便想撮合我俩谈谈。”徐忠高说,与妻子俞锡娟初识的每一个细节,他至今仍历历在目。一开始,青涩的两人将想说的话写在纸上,交给队长夫人,再由她转交给对方。字里行间,浓情蜜意昭然若现。和天下大多数父母一样,俞锡娟的家人反对女儿和“穷小子”来往——徐忠高家中有10个孩子,他排行老六,家境清贫,没有房产。但俞锡娟认定了徐忠高这支“潜力股”。“当时觉得他为人老实谦逊,做事规规矩矩又能吃苦,以



他为妻子写下爱情回忆录

●董易鑫 何若舟

后一定能过上好日子。”她说。

郎情妾意,二人一拍即合。正逢年关,俞锡娟便随徐忠高回到东阳老家,便算嫁过来了。徐忠高在回忆录里写道,他们的婚房是家里腾空了放农具的杂物间,4平方米大,只能塞下一张1.5米宽的双人床,床上架一块木板,铺上些许稻草当垫被,上面再铺草席,半新的棉被是从邻居家借的。除此之外,什么都没有。好在徐忠高一家对俞锡娟颇为照顾,新媳妇的第一年也算热闹。过完年,徐忠高又外出打工。

此后近20年,俞锡娟在家最期待的就是

收到丈夫寄来的书信。“我接下来要去别的生产队干活了,到时候会给你一个新地址,可别寄错了地方……”“我在田里干活的时候,心里就想着今天应该能收到你的来信了,去供销社一看真的有……”“我这边一切安好,你在家还吃得习惯吗?有想吃的和我说,我给你买点寄去……”

收信一封,俞锡娟便回信一封。“我都好,父母也好,不必牵挂……你什么时候回来?”上述内容是她上千封回信里,提及多次的思念。

结婚的第30年,徐忠高和妻子终于有了自己的房子,还经营

起了一家餐饮店,两个孩子也长大成人,日子越过越有盼头。但天有不测风云,徐忠高2013年被确诊为恶性肺癌,危在旦夕。“当时,我住院化疗疼痛难忍、浑身无力,起床都困难,但是她没一句怨言,整整照顾了10年,直到我的病情一点点好转,这些我都写了下来。”徐忠高边翻阅回忆录边说。

在常人看来,自幼家贫、奔波多年,身患重病……任何一件事都可以成为他抱怨命运不公的“借口”。但在徐忠高眼里,和妻子白头偕老已是他这辈子最大的福分,亦是他治愈一生的“良方”。☺



共建养老服务网

● 王禹欣

日前,中办、国办印发《关于推进基本养老服务体系建设建设的意见》(以下简称《意见》),聚焦老年人在养老服务方面的急难愁盼问题,强调加快建成覆盖全体老年人、权责清晰、保障适度、可持续的基本养老服务体系,不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感。《意见》明确了基本养老服务的具体目标、工作原则、重点任务,对实现老有所养、老有所依做出重要的基础性制度安排,是我国养老服务发展史上的重要里程碑。

自古以来,中国人就提倡孝老爱亲。当前,我国正处于由快速老龄化向深度老龄化社会转变的历史阶段。日益庞大的老年人口数量与小型化的家庭规模,对养老服务体系提出了

更高的要求。

让老年人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安,关系社会和谐稳定。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视基本养老服务工作,为基本养老体系建设奠定了坚实基础。进入新时代,加强基本养老体系建设、不断推进养老服务高质量发展,是保障基本民生、促进社会公平、维护社会稳定的关键所在,须不懈推进。

推进基本养老体系建设,是积极应对人口老龄化国家战略的重要组成部分。此次随《意见》一同发布的《国家基本养老服务清单》,明确了基本养老服务的具体服务对象、服务项目、服务内容、服务类型等,是基本养老服务的底线标准。作为

创新性的政策举措,清单以保障老年人基本生活为主线,将现行有效的法规政策中设计的老年人服务项目进行梳理归纳,并结合到基本养老服务的制度框架中,不仅进一步促进了基本养老服务政策的标准化,有利于对照查缺补漏、优化资源配置、全民共享成果,更为各地养老服务管理提供了重要依据,有利于民生保障制度的定型与全社会治理水平的提升。

养老事业是公益性社会事业。当前,随着传统家庭养老功能的弱化,养老服务供给与老龄化速度、多元化需求不协调、不匹配、不平衡的现象依旧存在。因此,推进基本养老体系建设,更需要政府、市场和社会多方力量相结合,引导社会资源更多投向养老服务领域,推动养老服务体系建设的提速增效。

一方面,通过实现居家社区机构融合协调发展,让老年人能够在熟悉的家庭环境中享受机构提供的专业化养老服务,同时以社区微平台整合周边养老需求与服务供给,充分提升养老服务精准性,激励各类主体参与养老体系建设的积极性。

另一方面,着力推进医养康养相结合,不仅为有医疗需求的老年人提供医疗服务,更注重老年人心理健康,将老年人护理扩展到健康教育、环境改造、技能培训等方面,通过扩大社会参与增强老年人的自我认同与价值实现。

此外,更要不断发挥市场机制作用,大力推进养老服务产业发展。无论是健康照护师、职业

“老人家,你还好吧?家里有啥异常情况没得?”“没得啥子。因为屋里头有人,我就一直把门开着。”

前不久,重庆南岸区智慧养老服务中心工作人员在线上巡检时发现,一户老人家的门磁感应出现异常,遂第一时间与老人取得联系。这个生活片段,充分体现了智慧养老服务的优势。

我国老年人大多选择居家养老,但许多老年人的子女不在身边,生活中面临意外跌倒、突发疾病等安全风险。一些数字化、智能化设备,可以在解决这类问题方面派上大用场。比如,戴上智能手表、手环,可以实时监测心率、血压等健康数据;在厨房装上烟雾报警器、煤气泄漏报警器和防溢水报警器,如有意外可第一时间自动报警;安装智能门磁,如果房门超过一定时间未关闭,子女能及时收到提醒等,智慧养老产品具有实时、快捷、高效等特点,能有效弥补养

老服务缺口,让老年人更舒心、子女更放心。

近年来,我国智慧养老产业市场规模快速扩大,业态不断创新,为提升老年人生活品质打开了许多新的空间,但仍存在产品供给不足、数字化服务水平有待提高等问题。从各地实际来看,智慧养老服务在养老院等场景有不少有益探索,但在居家场景仍相对少见。

因此,还要研发更多价廉质优、适合居家场景的可穿戴、便携式设备,进一步提升智慧养老产品普及度。同时,要聚焦老年人“触网”的痛点难点,有针对性地进行家居智能化、适老化改造,让更多老年人尽早享受到智慧养老服务。

社区是提供基本公共服务的关键载体,加快推进智慧养老服务体系建设,要把更多资源、服务、管理放到社区,扩大智慧养老服务覆盖范围。依托社区,可以让更多智慧养老应用落

地。比如,如果老年人想休闲,可以通过相关服务系统告知他们当天的电视节目、社区开展的活动等内容;老年人在社区食堂就餐,可提供就餐刷卡、刷脸支付等服务,自动完成就餐结算及补贴减免。在发展居家智慧养老服务的同时,通过社区提供可以集中实现的公共服务,能够实现效益最大化。

据测算,“十四五”期间我国人口将进入中度老龄化阶段。这是机遇,也是挑战。智慧养老行业有巨大的社会需求,但必须同步提升产品用户体验和场景覆盖率,更好满足老年人多层次、个性化养老需求。还要清醒地看到,当前,智能技术只是辅助人工而非完全替代。将数字应用和人工服务、线上监测和线下响应有机结合,让智慧养老兼具数字精度与人文温度,才能不断增强老年人的获得感、幸福感和安全感。

推进智慧养老,是构筑美好数字生活的题中应有之义,也是积极应对人口老龄化的重要方面。顺应这一社会发展趋势,迭代升级相关应用场景,帮助老年人跨过“数字鸿沟”,持续提升养老服务水平,定能为老年人生活插上科技的翅膀,让技术进步的红利真正变成老年人的福祉。☺



陪诊师、助浴师等新职业的出现,还是老年用品、旅居养老、老年文娱产业的勃兴,都折射出“银发经济”的广阔前景。随着人才体系建设、服务质量水平的不断增强,养老服务产业也将为老年人生活质量提升与社会经

济发展提供更大的拉动作用。

当下,我国正处于应对人口老龄化的重要窗口期。推进基本养老服务体系建设,是我国应对该挑战的重要的国家战略部署。未来,须不断健全基本养老服务体系,大力发展普惠型老年

服务,更要强化信息技术赋能,通过搭建养老数字化社会服务平台、提供智能化应急保障设备、加强对老年人数字技能培训等,为提升养老服务水平注入新动能,让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年。☺

父亲突发疾病去世父债子偿有法律依据吗?

【案例】我父亲生前是做生意的,曾向别人借钱周转,并约定2022年底偿还,此前已还了一部分借款。可是,我父亲因突发疾病,于今年年初过世。没多久,就有人到单位找我,带着父亲当年的借款证据,要求我替父亲还剩余的钱。首先,我没有向此人借钱,其次,我对父亲借钱的事情毫不知情,父亲已经病故,是否有法律依据,我必须替父亲偿还他的生前债务。

【律师分析】《中华人民共和国民法典》相关规定明确了两个继承原则:一是自愿继承原则,也就是子女可以根据自己的意愿来选择接受继承还是放弃继承,如果子女放弃继承遗产,那么其对父母生前债务不负清偿责任。二是限定继承原则,如果子女选择继承遗产,那么子女就应当以所得遗产实际价值为限对父母生前债务承担清偿责任,对超出遗产实际价值部分不负偿还义务。另外,如果子女自愿超出继承遗产范围为父母还债,属于子女意思自治,法律并不干涉。律师提醒债权人,外借债务必须考察债务人的清偿能力,否则如果债务人意外去世又没有足以偿还的合法遗产,那么债权人不能随意向债务人的继承人追偿债务。☹️ (张婵娟)

大姐保管母亲生前财产弟弟可以要求返还原物吗?

【案例】许母起诉要求女儿许大姐向其返还由其保管的个



人财产。诉讼期间,许母去世,其子许老二承继许母诉讼权利义务成为原告,提出如下诉讼请求:判令许大姐返还股票变现款2633479.71元、养老院费用20万元和存款14万元。

法院经审理,判决驳回许老二的全部诉讼请求。被告许大姐辩称,父母去世前,已将很多财产给了两个子女,包括房产和本案所涉财产,并将股票赠与自己。本案案由是返还原物纠纷,母亲在诉讼期间去世,许老二可以接替母亲地位继续诉讼,但是他没有要求我向他返还财产的资格。即使我有义务返还,继承权男女平等,许老二也没有权利获得父母的全部遗产。而且,返还原物应当针对特定物,本案款项属于货币,货币不是特定物,无法返还原物。法院经审理后认为,双方争议的款项均为许母名下所有款项,许母作为财产权利人,若认为其财产被侵占而要求返还,具有物权请求权的基础。但许母已去世,许老二与许大姐就许母名下款项的支取、处分等仍存在争议,在相关争议事实未经依法确认前,许母名下款项尚属遗产性质,在依法进行继承之

前,该相关款项处于许老二与许大姐的共有状态。许老二坚持其返还原物之诉讼请求,缺乏充分的事实、法律依据,法院对此不予支持,故驳回许老二的全部诉请。

【律师分析】遗产在进行分配之前属于所有继承人共同所有,存有遗产的人,应当妥善保管遗产,任何组织或者个人不得侵吞或者争抢。在被继承人去世之后、遗产进行分配之前,遗产由所有继承人共同共有。遗产的保管情况并不改变遗产共同共有的性质。在遗产分配之前,作为非遗产保管人的其他继承人无权请求遗产保管人向其返还遗产。许母去世后,双方当事人的争议实质上系遗产分配争议,应当通过协商或继承纠纷诉讼的方式解决。☹️ (董振杰等)

说好的赠与能反悔吗?

【案例】王大壮和刘美美是情侣。王大壮的母亲李梅很喜欢刘美美,多次对刘美美表示要将祖传的翠玉镯子赠送给她,但没有实际交付。后来,刘美美和王大壮因性格不合闹分手,李梅可以撤销赠与吗?

【律师分析】可以。《中华人民共和国民法典》第六百五十八条第一款规定,赠与人在赠与财产的权利转移之前可以撤销赠与。但应注意,《中华人民共和国民法典》第六百五十八条第二款规定,经过公证的赠与合同或者依法不得撤销的具有救灾、扶贫、助残等公益、道德义务性质的赠与合同,不适用前款规定。☹️

(吕明)



●春光

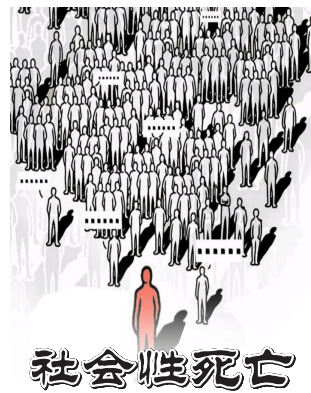
1992年美国媒体素养研究中心对媒介素养给出如下定义：媒介素养是指在人们面对不同媒体中各种信息时所表现出的信息的选择能力、质疑能力、理解能力、评估能力、创造和生产能力以及思辨的反应能

力，亦即正确地、建设性地享用大众传播资源的能力，能够充分利用媒介资源完善自我，参与社会进步。主要包括公众利用媒介资源动机、使用媒介资源的方式方法与态度、利用媒介资源的有效程度以及对传

媒的批判能力等。

媒介素养主要有三个层面，即能力模式、知识模式和理解模式。

能力模式指公民所具有的获取、分析、评价和传输各种形式信息的能力，侧重的是对信息的认知过程。知识模式指关于媒介如何对社会产生功能的知识体系，其侧重点是信息如何传输。理解模式是指理解媒介信息在制造、生产和传播过程中受到来自文化、经济、政治和技术诸力量的强制作用，侧重的是对于信息的判断和理解能力。



社会性死亡

●华尔实

“社会性死亡”一词最早出自美国作家托马斯·林奇的作品《殡葬人手记》。书中有对死亡种类的描写：听诊器和脑电波仪测出的，叫“肌体性死亡”；以神经末端和分子的活动为基准确定的，叫“代谢性死亡”；亲友和邻居所公知的，叫“社会性死亡”。

当下，“社会性死亡”已逐渐从最初的网友自嘲流行语（在大众面前出丑）演变为个体遭遇网络暴力后，陷入社交往来被阻断、社会声誉被倾轧困境的一种代名词。最常见的后果是，当事人正常生活遭受极大震荡，承受巨大的身心伤害。

“社会性死亡”事件背后的推手就是赤裸裸的网络暴力。舆论批评的泛化，不仅无助于问题的解决，还会放大舆论的负面效应，进而撕裂社会。

近日，最高人民法院、最高人民检察院、公安部联合发布了《关于依法惩治网络暴力违法犯罪的指导意见》（征求意见稿），对网络暴力的具体行为、法律救济等方面予以明确，并对网络暴力案件中长期存在的立案难、取证难等问题提出针对性的破解途径，引发社会广泛关注。那么，什么是网络暴力？



网络暴力是指在网络上针对个人肆意发布谩骂侮辱、造谣诽谤、侵犯隐私等信息的网络暴力行为，贬损他人人格，损害他人名誉，有的造成了他人“社会性死亡”甚至精神失常、自杀等严重后果；扰乱网络秩序，破坏网络生态，致使网络空间戾气横行，严重影响社会公众安全感。与传统违法犯罪不同，网络暴力往往针对素不相识的陌生人实施，被害人在确认侵害人、收集证据等方面存在现实困难，维权成本极高。

人民法院、人民检察院、公安机关要充分认识网络暴力的社会危害，坚持严惩立场，依法能动履职，为“网暴”受害人提供充分法律救济，维护公民合法权益，维护社会公众安全感，维护正常网络秩序。



绚丽哈瓦那

张琰

哈瓦那拥有500多年的历史，被称为“加勒比海的明珠”。美国作家海明威一生中有22年都是与哈瓦那共度，他曾经这样描述古巴：“我热爱这个国家，感觉像在家里一样。”

哈瓦那建筑风格多样，“古老的巴洛克风格和新古典主义建筑在这里交相辉映”。因为拥有各个时期不同风格建筑，1982年，联合国教科文组织把哈瓦那旧城列为“人类文化遗产”。

古巴被称为“行走的老爷车博物馆”。这里的老爷车，基本都是1959年革命胜利之前从美国进口的，当美国制裁古巴后，车辆进口受到限制，过高的关税也使当地人买不起新车，所以哈瓦那街上停的都是一辆辆古董车。这些“古董”大约有7万多辆，它们多被涂装成非常鲜亮的颜色，车身通体被司机们擦得“锃亮”。人们可以坐上这些“古董”，穿行于哈瓦那的大街小巷。也可以迎着海风，飞驰于连接旧城与新城的滨海大道。老

爷车载着各色人等，一路从旧时光冲向未来，七彩嚣张的车身，带着朗姆酒的热烈，划开厚重的历史气息，沿着公路冲向荒野。

穿行在哈瓦那的居民小巷，常常会在不经意的回眸间，发现某个窗户、栅栏内有一双深邃的眼睛正盯着外面看。这不是恐

极高地祭祀活动中也拥有极高地位。为了表示对

选择购买可乐！
除此之外，可乐在当地的祭祀活动中也拥有极高地位。为了表示对

一瓶可乐”。
解决可乐问题的最佳方式是『喝掉墨西哥的最后

怖故事，而是当地 paladar（家庭经营）或独立餐厅独特的经营方式：人们的房屋，并不是简单的住宅，还具有商用价值，不经意的一个窗口，也许是一家小店唯一的柜台。“栅栏”里售卖的西班牙小吃，墨西哥卷饼，像椰子一样大的鳄梨，用火腿简单制作的披萨，都极具特色。

在这里，人们总是随心而动。文化相对自由的古巴诞生了许多种类的音乐：流行的嘻哈，年轻人随口便能哼唱，带着节奏就能随意加入公园里的自由派对；站在街头，白胡子老爷爷也能拿着破旧的小提琴，为热辣的拉丁舞者伴奏。混合着西班牙、意大利、法国，以及非洲各国，甚至还有些许俄罗斯血统的古巴人，他们天性乐观、热情似火，伴随着音乐融入生活的一分一秒，展现在脚步落下的每一个角落。☺

不仅被家长们教导多喝可乐，还被告知可以通过喝可乐打嗝来驱逐恶魔。
小镇居民在吃早餐的时候，餐桌上通常会摆放一瓶可乐作为清晨提神醒脑的工具；工人上午安装可乐广告牌的间隙，也会喝一瓶可乐解乏；大人下午在家与孩子游戏时，用可乐瓶作为互动玩具；甚至在有着各种亲戚的晚宴现场也不喝酒，而是举起可乐畅饮。更让人震惊的是，墨西哥的毒枭监狱里，那些一周只能去一次小卖部的囚犯，也会在第一时间选择购买可乐！

祖先的尊重，人们用挚爱的可乐取代了烈酒，作为进献给祖宗的祭祀用品；当祭祀进入高潮，人们会聚在一起痛快地喝可乐。
从小与可乐为伍的孩童，不仅牙齿受到可乐的侵害，身体也变得笨重肥胖，小年纪就受到糖尿病的『青睐』。
2017年，当地有居民曾经组织过一场抗议。他们蒙着面来到可乐工厂门前，手里高举着十字架，上面写着『可乐正在杀死我们』，他们要求关闭可乐工厂，但最终无功而返。有人绝望地调侃，解决可乐问题的最佳方式是『喝掉墨西哥的最后

从大月站出发,乘坐的开往河口湖的富士山观光列车每隔几分钟就有一班。同行的朋友给大家普及富士山的常识中一个冷门知识点,让我们惊讶不已:富士山海拔在3360米以上的部分,都不属于日本政府所有,而是属于市宫町浅间寺。为了让游客可以更好地欣赏到富士山美景,日本政府每年要付天价的租金。

半个小时之后,列车停在了富士急乐园门口,迎接我们的是富士山最刺激的一面:这里有4座全世界有名的过山车,其中一个还凭高度上过吉尼斯世界纪录,除此之外,这里还有吉尼斯纪录中最大、最恐怖的鬼屋。

乘坐富士急乐园的过山车,刺激有趣。乘坐者可以从不同角度看到富士山,甚至还可以一边翻滚,一边头朝下地俯瞰富士



山,体验平生未有过的视角。倘若不巧碰上刮风下雨的坏天气,游客还可以选择室内娱乐设施“富士飞行社”。这是一个动态观影体验项目,伴随久石让的美妙音乐,悬空座椅上的游客,会感觉自己正在飞越白雪皑皑的富士山,眼前不但有郁郁葱葱的树海、粉色鲜嫩的樱花、清澈见底的湖水还有富士山的晨曦日暮和四季轮转……从室内出来,游客还可以乘坐游乐园中的摩天轮,全透明的车厢缓缓上升,在一片过山车的轰鸣和人们的尖叫声中,眺望富士山的风姿。

富士山周围有五个因喷发形成的堰塞湖,分别是山中湖、河口湖、西湖、精进湖和本栖湖。在山中湖,还有一个特别有趣的游玩项目,那就是乘坐水陆两栖的KABA巴士,KABA是日语中河马的发音,所以它又叫河马巴

士。这辆巴士先会带着游客在 山中湖湖畔的森林里兜风,寻找松鼠和兔子踪迹,一阵颠簸后,巴士来到湖边,开始“变身”。“3! 2! 1!”,全车人兴奋倒数,巴士马力全开,冲入水中,溅起巨大水花。这一瞬间,车上的游客不分老少,全部兴奋和快乐起来。是的,“变身巴士”带来的快乐就是这样纯粹而简单!入水后的巴士变成一艘温柔游船,阳光穿过透明挡板洒进车内,望着远处的富士山,让人感觉十分惬意。

晚上我们入住的是富士山大饭店。黄昏降临时,我们去饭店半露天的温泉中洗去一天的疲惫。泡在温柔的水中,看着远处的富士山披上暮色,在湖水的映衬下,向人们展示它最柔美的一面。泡池升起了氤氲水雾,天色渐渐暗下。当富士山消失在夜色里,村镇也亮起了灯火,旁边的一位日本人轻轻起身,缓缓地鞠了一躬,安静地掩上了门。☺

墨西哥可乐小镇

●袁莘捷

墨西哥南部的恰帕斯州,有一个神奇的小镇——圣克里斯托瓦尔·德拉斯卡萨斯,这里是所有热爱可乐人的天堂,被称为『可乐小镇』。

这个小镇的人们几乎用可乐代替了所有日常饮用水,即使是糖尿病患者也无法拒绝,仿佛血液中也流淌的就是可乐。可以说,这个小镇的居民就是以可乐为生,在镇上任何地方,都能见到可乐的身影,他们为此还修建了一座可乐教堂。当地的孩子



手机是生活的麻药

年度体检时,妇科大夫照例询问了我一些事。我记不真切,拿出手机来查找,微信小程序里有记录。工具的好处是可以实现“认知卸载”,让大脑从记住一些琐事中解放出来。体检机构的大夫开始抱怨:怎么你们每个人都一刻不停地拿着手机,之前还有个人从检查床上摔下来了……

我尴尬地笑笑,眼科大夫那边已经吐槽了一轮。然而谁也不想改变,手机对我们很重要。在各个项目的漫长等候中,我见缝插针断断续续看了一集半电视剧,才能始终保持心平气和。在快节奏的大都市,眼中耳中没有新信息涌入的无所事事是让人难以忍受的。眼科的仪器突然坏掉,那些排队半小时的人开始躁动,戾气散布在空气中,幸而看剧的我灵魂尚在另一个世界,未被传染——我,自带结界。

当今社会,时间宝贵,正是手机让难熬的时光过得快了些,并

暂时忘记正在进行不愉快的体验。尽管专门的体检机构让这种体验优化了些,但还是不能改变它惨淡的本质——被陌生的仪器入侵身体,需要直面生命的弱项,所有的隐私无从保留,蜕变回一个纯粹生物意义上的个体。幸好有手机,可以填满这等待的虚空和焦虑,实现大脑的麻醉。

无论饭局还是会议,出现了难熬的时光,各自拿出手机,装作很忙的样子,就此跟周围形成了结界,可以暂时逃离三次元空间的尴尬。空间距离没办法保证,至少可以保持心理上的距离。刷刷微博和朋友圈,看公众号文章,买买东西,刷小视频……视情况而定,有新的信息切入,或许可以开启现实中的话题,如果开始刷刷说明对现实的沟通已经放弃,而玩游戏证明实在无聊,不想跟在座的人有任何交集。

从前的时代,大家逃无可逃,只能尬聊不断寻找话题,像

打乒乓球一般将话题抛来抛去,如今可以只留下躯壳,灵魂飞到另一个世界。这也是兴趣与友情的检验,如果我跟你在一起时拿起手机,证明相处的时光有些无聊,甚至很难熬,需要一点新鲜空气。

有人说,笑是生活的解药,这种说法仿佛生活本身就是一种慢性中毒。我觉得生活是一种缓慢释放的疼痛,而手机是生活的麻药,就像贾宝玉挨了打时叫“姐妹妹妹”便不觉得疼,手机也能转移我们的苦楚。

在漫长的通勤地铁上,拥挤的空间让人几乎嵌在别人身体里,没什么尊严可言,依然要奋力掏出手机,看综艺节目里别人的慢生活或者甜宠剧里俊男靓女们撒狗粮。我们对周围的人知之甚少,但对手机里的公众人物熟悉得仿佛老朋友——把个人生活贡献出来供大家谈论,是他们的生存之道。对追星族而言,粉丝群体在网络上进行着团建,为偶像花的钱就是续命的钱。

每次地铁换乘,都有位戴红袖箍的阿姨在喊:上下台阶时把手机收起来,不要磕到……队伍在缓慢前进,大都低着头如《植物大战僵尸》里的大拨僵尸一般一排排慢慢挪移,碰上后面有脾气急的,便不耐烦地叫嚷起来。大部分人已经学会了心平气和,接受手机的麻醉。

无论留守儿童还是空巢老人,有了联网的智能手机便不再无聊。可能未来我们都不再需要线下的朋友,从手机中得到的乐趣已经足够填满日常。☺

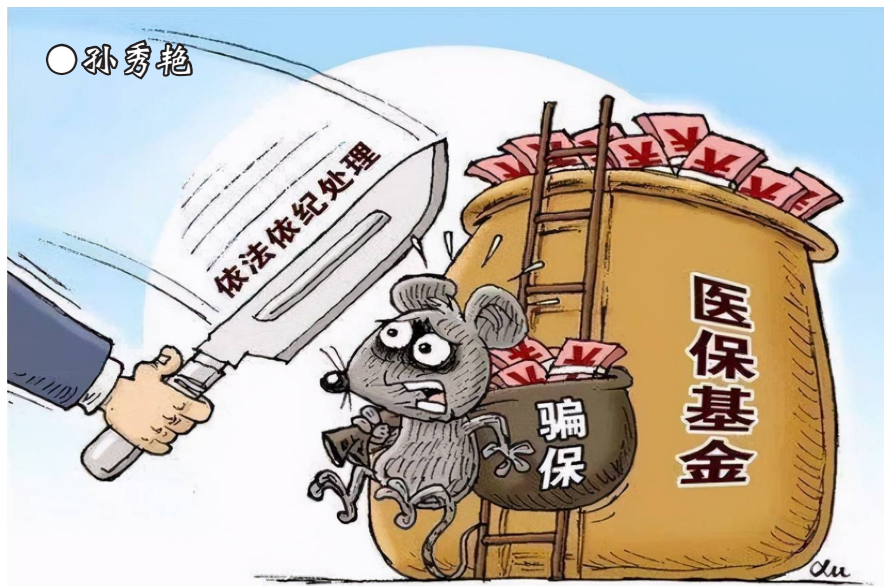
“绝不让医保基金成为‘唐僧肉’！”日前，在国务院新闻办公室举行的一场新闻发布会上，国家医疗保障局局长胡静林的这句话赢得众多网友点赞。

医保是减轻群众就医负担、增进民生福祉、维护社会和谐稳定的重大制度安排。2018年至2022年，基本医疗保险基金（含生育保险）年度总支出由1.78万亿元增长至2.46万亿元，切实发挥了解决群众看病就医后顾之忧的作用。可以说，医保基金关系到每一位参保群众的切身利益，关乎社会稳定，其安全稳定运行至关重要。

作为医保基金的监管方，国家医保局始终将加强医保基金监管、维护基金安全作为首要任务，5年来处理违法违规的医药机构154.3万家次，追回医保基金771.3亿元，曝光典型案例24.5万件，彰显了看好人民群众“看病钱”“救命钱”的决心和力量。

守护好每一分“救命钱”，制度建设功不可没。近年来，《医疗保障基金使用监督管理条例》《医疗保障基金飞行检查管理暂行办法》《关于加强医疗保障基金使用常态化监管的实施意见》等政策文件相继出台，一些技术规范先后实施，医保基金监管有法可依、有章可循。

守护好每一分“救命钱”，有赖于各部门协同参与。几年来，国家医保局联合公安、卫健部门持续开展专项整治，聚焦骨科、血透、心内等重点领域和重点药品耗材、虚假就医、医保药品倒卖等重点行为，开展靶向监督，除去侵蚀群众“救命钱”的“病



医保基金不是“唐僧肉”

灶”。仅2022年就破获案件2682起，抓获犯罪嫌疑人7261人，追缴医保基金10.7亿元。

守护好每一分“救命钱”，数据赋能大显身手。充分运用智能监控、大数据等现代信息技术，加速建立全方位、多层次、立体化的监管体系。2022年，通过智能监控拒付和追回38.5亿元，约占追回基金总数的26%。综合施策、严打违法，强力监管有效堵住了“跑冒滴漏”，保障了医保基金安全运行。

同时也要看到，即便在监管的高压下，不规范使用基金问题仍然存在。一些定点医药机构通过违规收费、串换医药服务项目、过度诊疗等手段违规使用医保基金；有些甚至通过虚构医药服务项目等手段欺诈骗保。同时，冒名用卡、一人多卡分散报销的情况在各地时有发生。医保领域的违法违规问题手段更加隐蔽、形式更加多样，仅靠医

保部门单方面力量，很难发现这些“穿上隐身衣”的骗保行为，必须切实织密基金监管网。

医保基金来源于参保人缴费和财政补贴，这几年，我国基本医保参保率稳定维持在95%左右。蚕食医保基金，损害的是每个参保人的利益。从这个角度说，切实织密基金监管网、坚决守住基金安全底线，不仅是医保部门的责任，也是每个参保人的义务，需要构筑起全社会参与的监督防线，持续发挥社会监督对于打击违法违规问题的重要作用。

只有加大对违法违规行为的检查、打击、曝光力度，巩固“不敢骗”的高压态势，构筑全社会监督防线，织密“不能骗”的天罗地网，引导医保定点医疗机构、药店和医务人员自觉规范服务行为，推动构建“不想骗”的长效机制，才能彻底斩断违法违规医药机构和不法分子钻空子的念头，让医保基金花在治病救人、增进民生福祉上。☺



吉林省委老干部局召开机关第八次党员大会

6月28日,省委老干部局召开机关第八次党员大会。大会通过了中共吉林省委老干部局第七届机关委员会报告、第七届机关纪律检查委员会工作报告以及党费收缴、使用和管理情况的报告,形成了“三个报告”的决议,选举产生了中共吉林省委老干部局第八届机关委员会和机关纪律检查委员会,研究部署新一届机关党委、机关纪委工作任务。省委老干部局局长、省委组织部副部长(兼)史美杰代表中共吉林省委老干部局机关第七届委员会向大会作报告,全局

176名党员参加了会议。

省直机关纪检监察工委书记邢百华到会指导,对省委老干部局加强机关党的建设给予充分肯定,对我局新一届机关党委、机关纪委提出三点希望:一是以坚决拥护“两个确立”为核心,切实推进机关党的政治建设;二是以充分发挥战斗堡垒作用为目的,切实推进机关党组织建设;三是以强化正风肃纪为抓手,切实建设风清气正的模范机关。

史美杰指出,2018年局机关第七次党员大会以来,局机关第

七届委员会积极适应我省离退休干部工作新形势新任务,认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,紧紧围绕服务中心工作这个大局,突出管党治党这条主线,扎实推进机关党的建设各项工作。一是坚持以政治建设为统领,忠诚践行坚决拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治责任,全局党员和全省离退休干部忠诚核心、拥戴核心、维护核心、捍卫核心的意志更加坚定。二是坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,持续推动理论武装走深走实,全局党员和全省离退休干部爱党忧党、兴党护党的意识进一步增强。三是坚持以提升党组织政治功能和组织力为重点,着力锻造坚强有力的基层战斗堡垒,全局基层党组织和全省离退休干部党组织的组织力和政治功能得到显著提升。四是坚持以推进全面从严治党为目标,不断

巩固发展风清气正的良好政治生态,全局党员的党风党纪和廉洁自律意识得到持续增强。五是坚持以提升能力素质为保障,着力打造高素质专业化干部队伍,全局党员的能力素质得到切实提高。六是坚持以服务中心大局为着力点,一以贯之推动党建和业务工作深度融合,全省离退休干部工作更加符合老干部需求实际、更加贴近中心大局,老干部工作部门的地位和作用和价值取向得到充分彰显。

史美杰强调,回顾总结过去的五年,在省委的坚强领导下,

我局在加强党的全省离退休干部展上取得明显展党的建设,和加强党的全面以党的政治建设要管党、全面从葆政治机关的必须坚持以习近平特色社会主义思想旗帜、强化始终确保机关向。三是必须坚持务大局,推动党合,机关党建工作位。四是必须坚持基础,发挥基层党组织用和党员先锋模范建工作才能落地须坚持与时俱进于探索实践、善关党建工作才能充满活力。六是党建责任制,坚头、以上率下、以关党建工作才能

史美杰要求个时期,是老干部键时期。要坚持代中国特色社会的二十大精神为落实新时代党的新时代党的组织强党的全面领导党、从严治党,中制,强化政治服务机关、廉政快推进全省老干发展提供有力保好六方面工作。“两个维护”,着政治建设。牢固意识,严肃党内政治定力和政治意识形态工作责



吉林省老年大学工作人员培训班结业

6月16日,由吉林省老年大学主办的全省老年大学工作人员培训班圆满结业。全省组织和老干部工作部门管理的43个地区50名老年教育工作者集聚长春参训。

培训班结合老年教育发展趋势和基层需求,设计了专题讲座、现场观摩、技能课程、教研活动、经验交流“五大板块”,让大家在互学互鉴中汲取智慧,在博观约取中提升技能,完成了一次

近日,吉林省直属机关老干部活动中心举办的“我心向党·银发生辉”——迎“七·一”文艺演出在长春精彩上演。文艺演出以党的百年奋斗史为主线,分为“星星之火”“光辉岁月”“璀璨征程”三个篇章,共设置13个节目。文艺演出紧扣主题,精彩纷呈,通过悠扬的歌声、曼妙的舞姿、激昂的器乐、高亢的朗诵为大家展开一幅瑰丽的历史画卷,带领观众追忆共产党人筚路蓝缕、奠基立业的峥嵘岁月。演出结束后,全场观众与演员共同高唱《没有共产党就没有新中国》,现场红旗漫卷,歌声嘹亮,朴实的歌词、滚烫的旋律,引人共鸣,激励广大党员忆往昔,看今朝,建新功。☺ (彭鹏)



吉林省直属机关老干部活动中心 举办迎“七·一”文艺演出

解风险上勇于担责、善于履责、全力以赴。二是深化理论武装,提高学习教育针对性和实效性。要自觉主动学、及时跟进学、联系实际学。全面学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、核心要义、实践要求,把学习成果落实到本职工作、推动离退休干部工作高质量发展上。三是以提升组织力为重点,全面加强机关基层党支部建设。要加强分类指导,切实增强机关党建工作的针对性和有效性。要严格组织生活,真正把支部打造成为教育党员群

众的学校,攻坚克难的战斗堡垒。要加强质量标准建设,努力推动机关党建整体进步、全面过硬。四是持之以恒正风肃纪,建设风清气正的政治机关。要严格执行各项制度,从严教育管理,从严立规执纪,深化运用监督执纪“四种形态”,紧盯“关键少数”特别是一把手,严把政治关、廉洁关,用严明的纪律和严格的监督使党员领导干部知敬畏、存戒惧、守底线。五是强化服务中心大局,不断提高机关党的建设质量和水平。要强化党建引领,提高服务能力,健全党内

思想的补给和能力的提升。

培训班由省老年大学副校长高洁主持,省委老干部局副局长张立军莅临讲话。强调,老年大学要坚定不移涵养政治立校底蕴,强化政治引领,加强组织保障,严肃政治纪律,发挥政治作用。要不断加强自身建设,夯实发展基础,奋发有为,勇往直前地推动老年大学高质量发展。要在信息化建设上出实招,在数字化教育上谋新篇,在扩大覆盖面上再发力。各级老年大学要在新的征程上,引领老年教育事业创造出无愧于时代的新业绩,完成党和人民赋予的光荣使命。☺ (教研指导处)

激励、关怀、帮扶机制。要凝聚振兴发展力量,组织全省离退休干部紧紧围绕学习贯彻党的二十大精神,围绕实施“一主六双”高质量发展战略、推进乡村振兴、建设生态强省、加强基层治理等方面献计出力、出谋划策、助推发展。六是落实主体责任,切实加强机关党的建设的领导。要切实加强对机关党的建设的领导。要切实加强对领导,从严落实“一岗双责”,注重提升党员干部专业化能力,坚持严管厚爱相结合,努力开创局机关党的建设新局面,为建设社会主义现代化新吉林作出新的更大贡献。☺ (综合处)



也说格局

● 五柳千夫

格局是一个汉语词语,《现代汉语词典》(第7版)的解释为:名词。结构和格式。

格局是文化的产物,来源于棋盘,棋盘有格,可以设局。格子是看得见的,而局是抽象的,是随时变化的,有一定的可操作性。

格局其实是一个多维度的概念,不同的维度有着不同的指向。大格局通常意味着全局的思维、深刻的洞察、长远的眼光、诚信的品格。

通常我们说的格局,就是一种气度和胸怀。

《水浒传》中写到一个人物,叫王伦。王伦在小旋风柴进的资助下,成为梁山泊的首任寨主,麾下有杜迁、宋万、朱贵等头领。王伦读过书,人称“白衣秀

士”。依照他的初衷,就是在梁山泊占山为王,也不想把事业做大,但此时在东京身居要职的林冲被高俅陷害,无路可走,被逼上了梁山。王伦虽然在兄弟们劝说下,收留了林冲,但心理一直惴惴不安,因为林冲是东京八十万禁军教头,自知能力不如林冲,所以,他表面上对林冲很恭维,好吃好喝供着,但处处提防,这一点林冲非常清楚。与此同时,晁盖等人劫了梁中书献给岳父蔡太师的生辰纲,案发后,也是无路可走,上了梁山。王伦见晁盖一伙人,各个均非等闲之辈,自觉都不是甘居人下之徒,所以,早早想出一个办法,拿出一些金银,送给晁盖等人,打发他们离开水泊梁山,林冲看在眼里,新账老账一起算,就挥枪结

果了王伦的性命。

无疑,王伦的命是丢在了气度上。但王伦也有苦衷,王伦知道自己的本事大小,他更知道自己无法驾驭晁盖一千人等,他只能选择避让、拒绝合作,但此时的林冲和晁盖等人都是衙门通缉之人,因为无路可走,选中了水泊梁山作为栖身之地,一场火拼在所难免。想想,如果第一个上梁山的不是王伦,而是晁盖,或者是宋江,火拼的事件就不会发生,可惜,当时没有如果,以后也不会有如果,有的只是一种存在。

历史上有个大人物,他一生曾三次为相,受到北宋两代皇帝宋太宗和宋真宗的重用,被视为股肱之臣。此人便是吕蒙正。吕蒙正在被任命为副宰相时,第一天入朝就亲耳听到有人说他坏话:“这小子也当上了参知政事呀?”吕蒙正装作没有听见,面不改色地走了。与吕蒙正要好的同事要追查此人,吕蒙则予以制止,说:“如果知道他的姓名,就会终身不能忘记,不如不知道为好。”此外,吕蒙正还向朝廷推荐了经常说他坏话的老同学温仲舒等,并受到重用。吕蒙正之所以三次为相,是因为他有胸怀,有气度。

我们说的格局,就是一种视野。

上世纪90年代,央视记者采访西北山区一个放羊娃的对话,传播已久,记者:放羊为啥?放羊娃:为挣钱。记者:挣钱为啥?放羊娃:为娶媳妇。记者:娶媳妇为啥?放羊娃:为生孩子?记者:生孩子为啥?放羊娃:为放羊。

放羊娃的一生追求,就是放羊——挣钱——娶媳妇——生孩子——让孩子再放羊,周而复始。这就是放羊娃的格局。

放羊娃有错吗?放羊娃没有错。放羊娃从有记忆那天起,他眼中的世界,就是他的父母、窑洞、小院子、羊群和山坡,当然,还有蓝天、白云,还有一年四季的更迭变化,但给他烙印最深的就是放羊、娶媳妇、生娃。这就是放羊娃的视野。放羊娃的视野,决定了他一生都不会去想什么读大学、考博士,搞什么发明创造或周游世界的事情,当然也不会去想什么农业现代化之类的美梦,因为放羊、娶媳妇、生娃三件事把他的脑子已经塞得满满的了,不可能再容得下其他东西了。

在生活中,类似放羊娃的思想维度,不胜枚举,比如,我们在乡下经常能听到很多农民兄弟的一生追求:“三亩地,一头牛,老婆孩子热炕头。”因为在很多农民兄弟的观念中,从来就没有改变自己现状的蓝图,你怎么让他去改变?

视野不够,就没有办法拓宽思维格局,因为没有那个联想因子。

格局,就是一种雅量。

1917年,时任北京大学校长的蔡元培出版了《石头记索隐》一书,提出《红楼梦》是一部“政治小说”的概念。1921年,胡适发表《红楼梦考证》,与蔡元培研究《红楼梦》的观点截然对立。他毫不客气地把矛头对准了蔡元培,说蔡元培的索隐是牵强附会的。要知道,此时的胡适正在

蔡元培当校长的北京大学当教授,而且两个人是好朋友,蔡元培读了胡适驳斥他的学术著作,不但没有严词反驳,而且还主动帮胡适找驳倒自己的证据,他知道胡适到处寻找有曹雪芹身世的《四松堂集》这本书,最后,他借到了,亲自给胡适送到家里。

后来,胡适不止一次与人提到了这场争论,他颇有感慨地说:“当年蔡先生的《红楼梦索隐》,我曾说了许多批评的话。那时蔡先生当校长,我当教授,但他并不生气,他有这种雅量。”

法国作家雨果说:“世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的胸怀。”胸怀宽阔,就是雅量。一个人胸怀宽阔,就会站得高、看得远,有了这样的雅量,就会赢得人们的尊敬和信任,自然有助于事业的成功。

格局就是一种境界。

境界意味着一个人站位的高度、视野的广度、心胸的气度、思想的深度、涵养的程度。

钱钟书先生说:“做人的成功,不仅意味着事业上取得成就,还包括人生境界的提升。”这句话说到了实质,人生的成功是需要境界的,一个人没有思想境界,站位就会低,如此,就看不远,当然,也就远离了成功的可能。

生活中,我们会发现,一个人格局越大,境界越高。无数事实证明,没有格局的人,是做不成什么大事的。

那么,如何不断提升一个人的格局呢?

首先,多读书。听过这样一

句话:读书,可以经历一千种人生。而不读书,有且只有一种人生。读书,不止启迪心灵,增长智慧,还决定着一个人的命运。读书,就如同和作者交流,站在作者的角度上去思考问题。读一本好书,有助于一个人格局的提升。西汉名儒刘向说过:“书犹药也,善读之可以医愚。”我们所读过的书,最终都会成为一个人综合素质的构成元素。

但话说回来,人生最大的捷径,不仅仅是读书多,而且还要会读书、懂读书,如此才能真正滋养灵魂,赋予生命以意义。

其次,丰富阅历。见多才能识广。人生苦短,经历有限。所以,一个有思想抱负的人,一定要在人生有限的时间内,争取到更多的机会去体验生活,去了解大千世界的丰富多彩。经历多了,也就长了见识,同时,也就拓宽了视野格局。《红楼梦》中有幅对联:“世事洞明皆学问,人情练达即文章。”

再次,培养一颗善心,人若善良,格局自然而然就生成了。古人云:“上善若水,厚德载物。”在万物之中,水的心怀最宽阔,她能包容万物,能够海纳百川。做人也要有这样的胸怀,与人相处,要能够宽容人、理解人,有了如此气度,如此心怀就能包容别人,善待他人,使自己活得自由自在。

做人要学习水,要有包容的心怀。心底无私天地宽,这就是做人的一种追求和思想境界。如果一个人做人处事,时刻以水的姿态面对,不用说,大格局也就炼成了。☺



老年宜过“慢生活”

● 方世辰

人能活到耄耋，已属幸运。到了这个年纪，身体的各个器官已经老化，生理机能逐渐衰退，这是自然规律，我们无法改变只能主动地去适应。这种适应就是宜过“慢生活”。

应养成慢性子。所谓性子，就是一个人的情绪、脾性。有的人性子急，有的人性子慢。急性子的人脾气急躁甚至暴躁，遇事容易冲动不经脑子，正如俗语所说的“沾火就着”“听风就是雨”“心急火燎”“风风火火”。三国里的张飞、水浒里的李逵便是这类性子的典型人物。如果说年轻时性子急一点儿有情可原，可人老了经历了那么多的风风雨雨，性子还急就不应该了。急不

但于事无补，还可能急出病、气出病，于身心健康大为不利。所以，我们提倡老年人应养成慢性子、好脾性。

生活节奏应慢下来。生活须有规律和节奏，年轻人生活节奏快一点儿是好事，尤其是在当今快节奏的社会。可老年人的生活节奏确应慢下来，否则身体吃不消。不应把时间安排得满满的，做过多的事情，参加过多的活动，整天急急匆匆，忙忙碌碌。让生活节奏慢下来，有时间有心情望天上云卷云舒，看庭前花开花落；忆往昔峥嵘岁月，观今朝壮美画卷。

饮食应慢。吃饭勿快，快易造成消化不良、营养不良及肥

胖，可能还会噎着；细嚼慢咽有利于消化吸收、保护胃肠道及口腔卫生健康，还可观赏品味美食佳肴的色香味形。喝汤、水、饮料勿快，快易烫伤口腔、肠胃黏膜，还可能呛着；当温度适宜再慢慢地喝，才能喝出滋味，得到滋润。饮酒勿快，快易伤脑、心、肝、肾、肠胃、胰腺等，快还易醉，醉酒危害更大；小口慢酌，使得体内有充分的时间分解乙醇不致伤身，也才能品出酒的浓烈、醇厚、绵柔、芳香。宋子文因噎不治而亡，朱德、廖承志因呛引发肺炎离世。老年人容易发生饮食噎呛，切莫粗心大意。

动身应慢。年轻人动作慢腾腾的会被人讥笑，而老年人动作确应慢一点儿。走路应慢，以免心率过速，气喘吁吁；起坐扭头转身弯腰应慢，以免筋骨肌肉特别是腰椎颈椎损伤；夜尿起身、清晨起床应慢，以免头晕脑胀晃悠跌倒。我的几次腰病复发，都是因为洗脸、拖地、叠衣服等不经意间弯腰速度快了点儿、前倾幅度大了点儿。我的一位大学老师、工作单位一位退休的同事都是清晨起床摔倒在卫生间里离世的，教训惨痛。

劳作应慢。老了虽然不再为生计整天从事体力脑力劳动了，但免不了操持家务，买菜做饭、打扫卫生、洗洗涮涮。劳作不仅不可过度劳累，而且动作应慢，不可攀高跨越，小心闪腰岔气、跌倒跌落。杂交水稻之父袁隆平身体一向很好，就是因为不慎在田间摔了一跤造成轻微骨折导致逝世的。老年人容易骨折，骨折危害甚重。

运动应慢。老年人运动健身应选择一些动作舒缓柔和的运动项目,比如垂钓、棋牌、门球、健身操、太极拳等;而不宜参加那些体力消耗大动作幅度大的激烈运动,比如跑步、健走、爬山、拳击、篮球等。运动应根据自身的情况,量力而行适度适当,否则可能适得其反,健身变成了伤身。

慢病可“慢待”。人老了,难免生病,生病应科学理智地对待,该检查检查,该治疗治疗。如今的一种倾向是小病大治,慢病急治,过分担忧,过度治疗。其实,一些常见的慢病,比如“三高突出”、老慢支等,遵照医嘱服药,调整生活方式,适当进行运动,保持良好心态,就可以得到有效控制。对待慢病不妨“钝感”,学会“共处”,慢病“慢待”。从长期的

医疗实践中专家们发现一种现象:许多慢病患者寿长,反倒是身体健康平时不生病的人一旦生病便是急病重病。网红医疗专家张文宏在日前召开的一次全国性医疗交流会上说,老年人生理活力低下,“三高”这种慢性疾病的发展也是很缓慢的,生活中注意一下、控制一点就好了。年老后有些慢性病是正常的,要做到带病、服药也积极乐观地生活,不怕老,不怕病。

“慢生活”是老年人的生存智慧。回想我们年轻时,为了养家糊口、为了给共和国的高楼大厦添砖加瓦,操劳忙碌,艰苦奋斗。如今家兴了,民富了,国强了,我们完成了历史使命退下来了,就应该好好珍惜宝贵的生命和晚年的时光,尽情地享受新时代的美好生活,不枉人世走一

遭,这就宜过“慢生活”。老年身体健康是自己的福分、儿女的福分,不但安泰愉悦,不拖累儿女,家庭幸福,而且减轻了社会负担,也算是对国家作出了贡献。

“慢生活”是老年人的人生享受。老年人的“慢生活”丰富多彩,其乐无穷:四季漫步,观赏景物,闲人野鹤,逍遥自在;读书学习,写诗作文,增知益智,抒情忆往;品茗聊天,把酒言欢,老友相聚,快意人生;抚琴弹筝,听乐赏曲,情趣高雅,灵性升华;棋盘对弈,牌桌运筹,动肢活脑,兴致盎然;园林习拳、湖塘垂钓,闲情逸致,健身养性;练练书法、学学绘画,凝神聚力,陶冶情操;花鸟鱼虫,古玩字画,观赏把玩,品鉴收藏;家庭聚餐,温馨和乐,品出了琼浆的香浓,佳肴的美味,更感受到了国泰民安,生活美好。🍷

生活不简单,尽量简单过

● 益明

有人说,人到了一定年纪是往回收的,收到最后,三两只知己,一杯浅茶,简简单单,把生活过成自己想要的样子。经历纷繁复杂的世事越多,越让人想回归到简单之中。万千过客中,简单的人最深得人心;繁华热闹里,简单的生活最干净惬意。

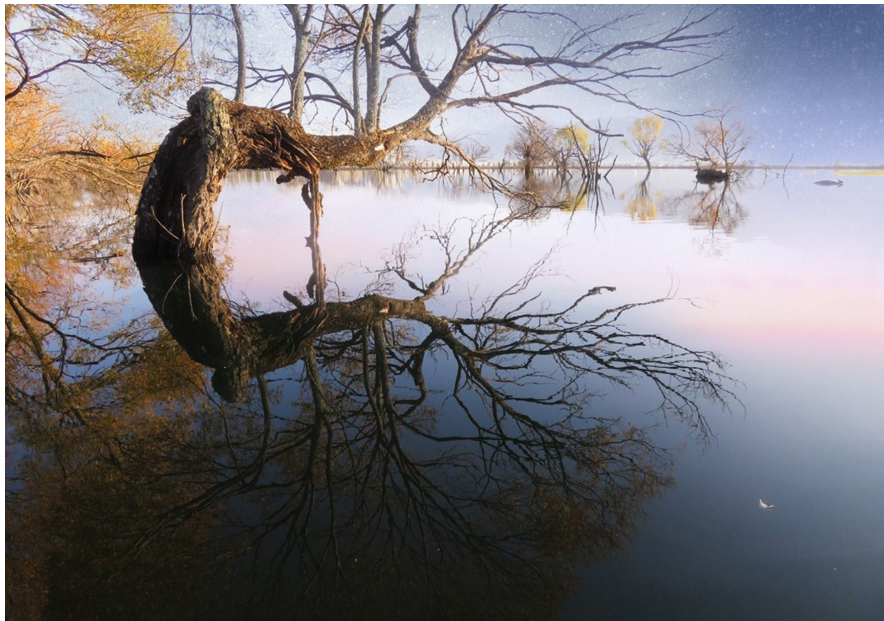
要想过得简单,就不要被无用的社交束缚。人与人的交往,本就是一件随心随性的愉快之事。若是为了某个目的,刻意去融入不适合自己的圈子,只会将原本有条不紊的生活搅成一团乱麻,委屈了自己,还弄得身心俱疲。唯有在人际交往中删繁就简,才能将最宝贵的时间用在最值得的事情上,才能将最真的心、最深的情留给最值得的人。

要想过得简单,就不要被烦恼捆绑。人大部分的烦恼往往是因为想太多,自己给心灵套上了一层层枷锁,盘根错节,将自己困住,寸步难移。生活中,常能看到这样的情况:有人对他好,他会想这人

是不是另有目的;身边人无心的一句话,就会想对方是不是开始讨厌自己了;遇到了几件糟心事,就会想为什么所有人都在针对他。很多事,都是因为想太多而变得复杂,成为压得人喘不过气的负担。生活中,有太多的顾虑和担忧,成为了捆绑住我们的绳子。我们越焦虑,想得越多,就会被缠绕得越紧。解开的秘诀便是:凡事不要想太多,让生活简单点,再简单点。唯有让自己不被过多的烦恼捆绑,才能腾出更多的时间和精力去欣赏其他美景。

大道至简,繁在人心。其实,人生很多的烦恼和不如意都来自于复杂,这个复杂并不在于外界,而在于人的内心。若用简单的心态,看世间的一切,一目了然;若用复杂的心态,看红尘万丈,则易一叶障目。心简单了,世界就简单了。

做一个简单的人,守得一方澄澈天地,任凭世事纷扰,我自悠悠自得,挺好。🍷



清空·看淡·重启

●荆竹

没有人可以回到过去重新开始,但每个人都可以从现在开始创造新的未来。岁月最仁慈的地方就在于,无论过去的日子是好是坏,一切都会翻篇,一切都能从头再来。凡是过往,皆为序章。所有结束,都是新的开始。

睡前清空一切,醒来又是重生。

心中的不愉快,清空

不管生活有多糟糕,试着清空所有的不愉快。人就像一个容器,当脑袋里装满了情绪,就无法再运转。

英国哲学家罗素,有段时间发现自己总是不快乐。而他家有一位种花的花匠,虽然工资低,但脸上总带着笑容。罗素问花匠:“是什么让你这么高兴?”

花匠说:“我没有想什么,忙

着整理花园呢。昨天兔子把花踩倒了,我费了好大力气把花重新栽种,做完之后就很开心。”

罗素恍然大悟,原来快乐是很简单的。把注意力放在当下,不再沉溺于情绪中,悲伤也就消散了。与其耿耿于怀,不如清空消极情绪。

清空,不是消极的“万事皆空”,而是煎熬过后的平心静气。院子里的落叶要扫除,内心更要定期清理,拔除那些枯枝败叶,才能种下希望。给自己一点空间,给生活一点时间,花会沿路盛开,好事会如约而至。

生活的不如意,看淡

作家林清玄写道:“看开是福,看淡是幸。”人生无常,悲喜交织,苦乐参半,学会凡事看淡,或许更能恰逢生命中的美好。

苏东坡的一生坎坷不断,漂

泊不定,经历多次被贬后,从他的诗词中依然可以看出他豁达的人生信念。因乌台诗案被贬到黄州后,他住在一间破落的小屋里,当时身无分文,温饱问题都不能解决。面对生活的窘境,人至中年的他没有怨天尤人,没有自暴自弃,而是淡然处之。以至后来再次被贬惠州后,他写出了“浩然天地间,唯我独也正”的豪迈之词。

荀子曾说:“小人其未得也,则忧不得;既已得之,又恐慌失之。是以有终身之忧,无一日之乐。”

路有长短,事有悲喜,人生本是一场修行,与其患得患失,不如洒脱自在。学会看淡,在无常的人生中去成就自我,最终才能收获幸福。

未完成的目标,重启

夜深人静时,我们常常为自己的懈怠而内疚,为目标没有完成而沮丧。但是没关系,别害怕,一切都还来得及。告别懈怠与拖延,做时间的朋友,让目标重启,想要什么就努力去争取。想读书,就从翻开第一页开始;想健身,就从迈开腿开始。欲成江海,先合细流;欲致千里,先积跬步。任何细微的坚持,终会成就闪闪发光的自己。

醒来,从小的目标开始循序渐进地努力。即便一点点改变,也总好过一成不变。人生是公平的。在哪里付出,就在哪里得到;在哪里打磨,就在哪里闪耀。

时光不负有心人,埋头走了很长的路,抬头时就可以看见满天星辰。☺

“老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐”，这是人们耳熟能详的话，也是老年人的基本需求。现在，“老有所养”“老有所医”的问题，国家帮我们基本解决了，“老有所为”“老有所乐”的事，主要还是靠我们自己了。那么，如何实现“老有所为”“老有所乐”呢？

这里，我想就“有为”与“有乐”的关系谈一点个人看法。

“老”了，年老体衰了，这个自然规律，谁也难以逃避。人老了，虽然不需要工作了，但也不能脱离社会，更不能把自己变成一个对家庭、对他人、对社会都没有用的人。有了积极的人生观和正确的老龄观，就完全可以继续奉献光和热。

我是2016年退休的。作为光明日报常驻宁夏的记者，我一直活跃在新闻采访的第一线，辛辛苦苦了几十年，忙忙碌碌了一辈子。现在退休了，我完全可以放松身心、颐养天年。但是，多年形成的职业习惯，让我欲罢不能，社会各界也认为我还有“剩余价值”，纷纷向我伸出“橄榄枝”：有邀请我前去采访的，有邀请我当报刊阅评员的，有邀请我给培训班授课的，还有企业邀请我去当顾问的，此外，还有各类媒体向我约稿，其中，许多邀请让我难以拒绝。作为一名共产党员、一个具有一定职业经验、在业内有一点影响力的老记者，我还不能“刀枪入库，马放南山”，变成一个“逍遥派”。虽然退休了，仍然可以有所作为。

审时度势，我觉得，像我这



退而不休更有乐

● 庄电一

样搞了一辈子专业的人，要“老有所为”，还是不能离开本专业，还是要利用自己的专业特长，脱离本专业涉足比较陌生的领域，就会遇到很多新问题，可能就“水土不服”，所以，我虽然拒绝了一些邀请，但还是接受了自治区教育厅、宁夏师范学院、银川科技学院、北方民族大学文史学院等院校客座教授的聘书，被聘为自治区政协参政议政人才库专家、宁夏新闻网特邀网评员，我也继续为在职新闻工作者、新闻专业大学生和各系统、各单位培训班讲课。

除了继续撰写各类稿件外，还应邀参加一些集体采访活动，按时交出各类媒体的约稿，每年都保持四五十篇的发稿记录，我也没有淡出人们的视线。

尤其令我感动的是，虽然

不在职了，但人民并没有忘记我：2018年，自治区14个部委厅局联合评选“自治区六十年感动宁夏人物”，我虽然没有提交评选材料，但组委会还是把我列入其中。2019年，自治区庆祝新中国成立70周年，安排我在大会上发言。2021年，自治区纪念中国共产党成立100周年，再次让我在座谈会上发言。

现在，我每天都有事要做，日子过得也很充实、很快乐。这让我深切地感到：有为，就能有乐；有为，就有存在感；有为，就不会感到空虚、寂寞，就会远离许多烦恼！

虽然年龄一年比一年大了，精力也会继续衰退，但我感觉自己还有余力、还有余勇，还可以做一些有益的工作，所以，我还要继续做一个对社会有用的人，直到干不动为止。☺



“版本”一词,最初指同一书籍的不同印本,后来又指同一类事物在不同介质上的体现形态。古今中外一切载有文明印记的各类资源,都可以称为版本。建设中国国家版本馆是为保存版本,而保存版本就是保存历史、保存见证文明的“金种子”。中国国家版本馆是国家站在文化安全和文化复兴战略高度上谋划的、用以存放保管文明“金种子”的“库房”,也是中华文明的种子基因库。

中国国家版本馆,是保藏、展示国家版本资源的场馆,由中央总馆文瀚阁、西安分馆文济阁、杭州分馆文润阁、广州分馆文沁阁组成,总馆位于北京市昌平区文瀚路1号,西安分馆位于陕西省西安市鄠邑区秦岭圭峰山麓,杭州分馆位于浙江省杭州市余杭区文润路1号,广州分馆位于广东省广州市从化区凤凰山麓,均于2022年7月23日落成,2022年7月30日对外开放。

中国国家版本馆各场馆均依山而建,采用“一总三

分”馆藏体系,复制备份版本资源,实现永久保存的效果。中国国家版本馆各场馆均设置展示区、保藏区、洞藏区、交流区等,是国家版本资源总库和中华文化种子基因库,履行国家版本资源保藏传承职责。

国家版本馆不仅属于中国,也属于世界。国家版本馆将充分挖掘版本特色、发挥版本优势,搭建中外交流互鉴桥梁,为世界读懂中国、中国了解世界打开又一扇文化之窗。

建设中国国家版本馆,是以习近平同志为核心的中共中央批准实施的重大文化工程,充分体现了中国共产党传承发展中华文化的高度自觉、汲取历史智慧更好走向未来的历史主动。

中国国家版本馆将发挥版本典藏、展示、研究、交流功能作用,打造彰显文化自信、展现时代气度的新标识,构筑传承悠久文明、赓续中华文脉的种子库,塑造展示良好国家形象、促进文明交流互鉴的金名片。🌞

牛作为十二生肖的第二位,在传统文化中常常与勤劳、勇敢、忠厚的品格挂钩。在北京地区,提到牛,就得说说牛街。

牛街是北京市西城区牛街街道内北起广安门内大街南至南横街的一段街道,因为这条街上回族聚居而闻名,也因为在这条街上拥有牛街礼拜寺而闻名于世。

据史料记载,牛街形成于宋朝年间。公元十世纪左右,已有一些穆斯林在现在的牛街所在地居住了,他们在这里建起了一所小型礼拜寺,这就是牛街礼拜寺的开端。牛街原称“榴街”,地名来源于穆斯林先民喜种植枣树和石榴树,又因回民多从事养牛、贩牛、屠牛和售牛肉行业者,所以习惯上就把“榴街”说成牛街了。

现如今再说起牛街,更多人联想到的是闻名遐迩的牛街清真小吃。洪记小吃店的牛肉粒、爆肚满的五香烧羊肉夹烧饼、年糕李的各种年糕、牛街清真小吃城里的肉饼、炸糕、羊蝎子等等,都是颇具北京特色的名吃。来到牛街,嘴里吃着的是美味的小吃,品出的却是北京城几百年沉淀下来的历史风味。

除了牛街以外,北京还有个留学胡同,实际上也是由“牛血胡同”雅化而来。音调雅化也是地名发展变化的重要一环。🌞

8月12日是世界大象日。这种大型动物一直受到人们关注,人们对“长鼻子朋友”的研究正愈发广泛深入。

最早有关“象”的记载,是传说中驯服野象的“舜”。在《尚书·尧典》以及后来的《孟子》《史记》之中也都有详细的记载。其中:“舜耕于历山。有象为之耕,有鸟为之耘。”可以看出,上古时期的舜帝就已经使用畜力进行耕种。而这第一个被人类驯服用来生产的畜力,就是“象”。

人们认为象极有灵性,灵象出现则天下太平。相传最早驯服象的舜死后,其陵墓前曾出现“大象刨土、彩雀衔泥”的异常现象。因而人们认为白象耕土是天下太平的预兆,以白象寓意升平景象。

在古代,一些贵族富商门第的大门口总会摆放一些瑞兽。门口摆放各种瑞兽,主要是为化煞避凶,趋吉纳祥。这些常见的瑞兽有麒麟、狮子、大象等。而其中,大象尤为大家所喜爱。

在中国传统文化里,“象”与“祥”谐音,故象被赋予了许多吉祥的寓意。比如:象驮宝瓶(平)意为“太平有象”;以象驮插戟



(吉)宝瓶为“太平吉祥”;以象驮如意,或象鼻卷如意为“吉祥如意”等寓意。

陆游曾赋诗曰:“太平有象天人识,南陌东阡捣麦香。”“太平有象”也叫“太平景象”“喜象升平”,形容河清海晏、民康物阜。因其吉祥的寓意,象纹也成为中国人钟爱的吉祥纹样。从战国至汉代,象纹被铸造于彰显权力地位的青铜器中,出现在簠、鬲、壶、尊等器型上。一般都是一头大象驮着一个宝瓶的形象,瓶中还插有花卉作装饰。

历代帝王皆有以铜、玉、瓷等材质御制“太平有象”器型,或陈列于朝堂,或置于案台,以求“四海升平、吉祥平安”,更寓意“福寿天地无双”“招业万年青

长”。故宫太和殿里的皇帝宝座两侧就陈设着一对景泰蓝掐丝珐琅宝象。

由于全球气候变化、部分地区人类活动特别是盗猎行为影响,大象的数量在快速减少。亚洲象和非洲草原象被世界自然保护联盟列为濒危物种,非洲森林象则是极危物种。今年8月12日是第12个世界大象日,动物保护组织和有识之士在每年世界大象日期间通过各种活动,呼吁人们加强保护大象意识和行动。

2021年,在我国云南栖息的一群野生亚洲象的“北上南归”之旅,引发全民观象热潮,让世界看到中国多年来为保护大象作出的努力。🐘

人民币在国外的称谓

●李茹

货币作为人们日常消费使用的『商品等价物』,在国际交往中,货币流通一定程度上代表着一个国家的实力、地位和影响力,而我国的通用货币人民币,只是在国内通用的一种称呼,在国外则是另一种称呼,这是为什么呢?人民币作为我国的通用货币,国外不称其为『RMB』,而称其为『CNY』。原来『CN』是China的缩写,代表中国,而『Y』是『元』的拼写字头,是由国际标准化组织命名的。在国外银行办理相关业务时,窗口经常会出现这三个字母,方便中国人办理业务,也方便外国人兑换货币。目前人民币已成为全球五大支付货币之一。当下,世界上最流通的货币仍属美元和欧元居多,但人民币在国际上的流通明显呈增长趋势,正在不断缩小与二者间的差距,在东南亚、俄罗斯、伊朗等国家,已经开始大量的将人民币作为国家的流通货币,由此可以看出我国货币的国际地位正在逐步上升。🐘



老叶的“植物志”

●夏鲁平

1

他按下手机键,怎么也按不准,反反复复地按,始终无法将手机号码正确输入。他有点急,像有什么事催促他赶紧打出这个电话。不知不觉脑门出汗了,他用尽全身力气大吼一声,把自己吼醒了。转转脑袋,原来是个梦。

窗外天已经亮了,阳光打在厚重窗帘上,卧室影影绰绰,老叶伸手摸向床头柜上的水杯,摸到了,起身打开杯盖,喝一口已经冷却的开水。养生专家说,上岁数人,晚上睡觉前晾一杯凉开水,起夜时喝上一口,防止血液黏稠。不管专家们说得对不对,老叶还是照着做了,养成了习惯。水喝到嘴里,感觉好多了,抬手摸了摸额头,潮乎乎的,是在梦里急出的汗。

手机是儿子上个月给他买的,说有什么事方便联系。老叶整天摆弄着,没接到一个正经电话,大部分时间,这手机都像睡着了,躺在什么地方一动不动,有时老叶会把它找出来,攥在手里,看视频,看朋友圈。他朋友圈里人不多,除了孙子、儿子,再就是刚添加的几个搞摄影的朋友。那些朋友很爱往朋友圈里发消息,今天去医院打吊瓶了,有胶布贴在手背上为证;昨晚到饭店吃饭了,以一桌子大鱼大肉、好酒为证,都是儿子或闺女请的。当然还有随意拍下的花草树木。老叶看得饶有兴趣,好像那些人整天晃动在他跟前。如果有人几天不发朋友圈,他还容易把人家忘掉,偶尔想起来,心里不免“咯噔”一下,怎么没消息了?会不会……他无论如何

不敢往下胡思乱想了。

老叶从不往朋友圈里发消息,是没什么可发,也不会发。不发不等于不喜欢看,他整天像躲在暗地里的窥视者,不动声色观望人间百态,或嗤之以鼻或发出会意的微笑。

此时,他想不明白,早晨为什么会做那样一个梦,难道手机出了什么毛病?他想知道此时手机放到什么地方了,回头看向床头柜,没有,再伸手摸枕头下面,也没有。他停下手中的动作,慢慢地想,想起来了,昨晚手机放到客厅里充电了,过了一宿,忘得死死的。

2

赶紧下床,手机显示电已充满。既然起床了,穿上衣裤,洗漱,准备早餐。煮一个鸡蛋,再熬一杯牛奶,冰箱里有半个面包。他早上吃饭向来简单。没多大工夫,鸡蛋煮好了,牛奶也熬好了,他坐在餐桌前,拿起烫手的鸡蛋,在桌上磕裂,剥皮,顺便等待牛奶冷却。今天鸡蛋皮不好剥,揭一层蛋壳,带出一块蛋清,改变方法还是不好剥,等一枚鸡蛋皮全部剥完,蛋清表面已是坑坑洼洼,放在嘴里咬一口,还没等咀嚼,手机音乐声响了。

老叶第一个反应是儿子打来的电话。他嘴里含着连黄带清的一口鸡蛋,笨手笨脚起身,奔向客厅,抓起电话,寻找到绿键,看准了,用粗壮的食指按下去,放到耳朵上,放错了,这边耳朵听力不佳,他又把手机转移到另一边耳朵上,里面传来女人的声音,向他推销什么产品。他不

想听,也听不进去,手机从耳朵上拿下来,看准红键果断按掉。回到餐桌,继续用餐。他庆幸刚才起身慢,没有慌手慌脚去接这个突如其来的电话,不然一不小心摔倒了,太不值得。有多少老人,就因为摔了一跤,结果出了事,后悔都来不及。

安静地坐在餐桌前,消消停停吃饭吧。这时牛奶温度正好,他一边咀嚼鸡蛋,一边端起牛奶杯,刚喝上一小口,手机音乐声再次响起,响得他心惊肉跳。还让不让人吃饭,有完没完了?这回,他不准备去接那个电话。不一会儿,手机停止了响声,他心里又犯起了嘀咕,会不会是儿子?要是儿子打来的电话,他可不能不接。

3

老叶刚退休时,给自己买了部单反相机。整天挎在脖子上,到离家不远的公园散步、拍照,一天的日子也就匆匆忙忙过去。

老叶喜欢拍摄春天刚开的花,迎春、连翘、丁香,还有桃花、杏花、樱桃花。经历了枯燥的冬天,一旦穿梭在鲜花丛中,嗅着幽幽花香,整个人身心都跟着舒展畅快。

他喜欢从镜头里观察花瓣细微的纹路以及花瓣环绕的花蕊。连翘花他就是这么认识的。每年春天,这种花总是早早开放,老叶一直以为它是迎春花,这天,他从镜头里发现连翘花跟迎春花还是有区别的,虽然颜色均为嫩黄,但迎春花花瓣平展,有五六片,呈圆形;而连翘花花瓣卷曲,只有四片,呈长形。老叶以前感冒没少

吃“银翘解毒丸”,那里面一味中药“连翘”就是此连翘的花果,真是长见识了。

老叶把这些作品拿到图片社冲洗、放大,镶上相框,挂在墙上,或送给亲朋好友。为此,他结识了不少搞摄影的朋友,他们身穿红马甲,手握长枪短炮,行走在公园的角角落落,一旦看到水塘边上的蒲公英、怪石缝里的小榆树,就把镜头伸过去,快门“咔咔”乱响。

这些年,老叶渐渐脱离了那个小集体。原因是他没有手机。有那么几次,他本来在家用座机跟人家约好了集合时间、地点,路上堵车晚到十几分钟,大伙等不及,一个个都走没影儿了。还有一次,老叶跟一群人钻进一片茂密的林子,不知不觉与大伙走散了,好几个小时后大伙才找到他。这时有人埋怨:“你咋没有手机呢?买一部手机能花几个钱!”

这些人哪里知道,根本不是钱的事,老叶压根就不想用手机。自从社会上出现了手机,老叶就从没用过这玩意儿。这是他的个性,也是他的戒律,没有手机,会少了很多骚扰,省下时间做很多自己想做的事。儿子手机换了一部又一部,从砖头那么大到小巧袖珍,从直板到折叠,从普通到智能,这个牌子那个牌子,老叶就是不用手机。谁要想找他,肯定有办法找到;他要想联系别人,家里的座机就够了。早年老叶腰间佩戴过传呼机,那是当时最时尚的通讯工具,传呼机一响,赶紧找个电话亭,把电话打过去。打晚了,还

要遭受对方埋怨。那时固定电话满大街都是,表面上好像方便,其实把人折腾得够呛,老叶后来排斥手机也许是那时留下的心理阴影,他不想给自己找麻烦。好在传呼机从人们生活中渐渐消失了。

家里的座机也早就不用了。儿子这次给他新买的手机,老叶没有拒绝,也无法拒绝,他这个年纪有太多的事让人放心不下,他不能没有手机。有了这手机,他不能让它整天总闲着,一个人寂寞、没有朋友圈可看的时候,他会走出家门,钻到公园树林,用手机搜出早年熟悉的《小白杨》《祝酒歌》《牡丹之歌》,跟着屏幕上的歌词一起唱。那是一个人的演唱会,他就是自己的听众。他以草地为舞台,树木为帷幕,唱得如痴如醉,树叶都跟着“簌簌”颤抖,那沙哑孤寂的嗓音穿透枝条,飘向很远很远的地方。唱累了,也唱够了,拿着手机,又开始对着花草拍照。

这些年,老叶挎单反相机,把脖子挎出了毛病。不仅是他,一起搞摄影的那群人,脖子或多或少都出现问题,毕竟年龄大了,挎不动那沉重的家伙,很多人改成了手机拍照,效果虽然比不上单反,但自娱自乐还是可以的,老叶用手机同样拍得如痴如醉。

手机音乐声又一次响起的时候,他坚持把早饭吃完,用纸巾擦擦嘴,才去客厅抓起沉默下来的手机,看向一串陌生号码。又是一个骚扰电话。

4

老叶没用手机那会儿,看不

惯孙子使用手机。孙子上小学五年级,学校离老叶家很近,这些年,老叶每天接送孙子放学上学,跟孙子一直相处不错,孙子有什么要求,他尽量满足,有些溺爱了。老叶最为烦恼的是,自从孙子有了手机,对这玩意儿迷恋得不行,走路时看,吃饭时看,睡觉前也要看。看得老叶实在无法忍受,时不时提醒孙子放下手机,到户外活动活动。孙子似听非听的,头都不抬一下,老叶上前一把抢走孙子的手机,有些武断了,可不武断怎么能行?有一次,老叶刚把手机抢走,孙子伸出手说:“给我。”

老叶强压住火儿,搞起了现身说法:“我像你这么大的时候,早到外头打篮球、踢足球去了,哪像你整天窝在家里。”

孙子脸红脖子粗地说:“快给我。”

老叶说:“你看我,从来不用手机,也活得好好的,这东西太浪费时间,太消耗生命了。”

老叶还在喋喋不休,孙子又一把夺回手机,速度快得迅雷不及掩耳。

老叶惊得半天说不出话来,手机这么让人着迷吗?他不理解,真是不理解。

5

又想起早晨那个奇怪的梦。他手指按下拨号键时那种急切,像一个不解之谜缠绕在心头。为什么会是这样呢?老叶忽然想明白了,他拿这手机太当回事,总是惦记着,晚上能不做梦吗?

眼下,春天的气息一天浓似一天,蒲公英、荠荠菜已冒出嫩芽,远远看去,灰蒙蒙的大地呈现出一层绿意,老叶脖子上不再挎相机了,他用手机拍下这些植物,制作成视频,希望孙子通过视频了解大自然,关注一下这些他整天熟视无睹的植物。他给自己的视频号起了个名字,叫“植物志”。为了孙子,真是拼了。

这天,他戴着老花镜,沉浸其中,猛地想起忘去学校接孙子了,急匆匆出门。此时,他感到眼球干涩,脖颈僵硬,真是累了。他突然发觉,制作视频对他来说是个苦差事,尽管有“小爱”帮助,但他老眼昏花,笨手笨脚,操作起来很是费劲儿。再完成一个视频,他就歇歇了,手机也该歇歇,他无论如何不能摆弄这玩意,说什么也不能再摆弄,下定决心不摆弄了。老叶带着这种慨叹,走到一楼,竟与孙子撞了个正着。孙子自己回来了,没等他张嘴,孙子惊呼道:“爷爷,你好潮哇?”

老叶问:“你说什么?”

孙子说:“你好新潮哇!”

说着,孙子扑到老叶怀里,差点把老叶手机扑掉在地上。显然是孙子看到了他的视频。老叶琢磨着跟他说点什么,就在这时,手机音乐声响了。老叶看准了绿键,用粗壮的食指按下去,儿子在电话里喊:“爹啊,这手机内存还是小了,我再给您买一部新的。”

老叶真是哭笑不得,他对儿子说些什么好呢! 🍷

X市博物馆的古籍修复师沈君默,满60岁这一天,一上班就拿着申请退休报告,急步走向馆长刘政和的办公室,似乎在这里一刻也不想驻停了,真是咄咄怪事。

沈君默个子不高,微胖,慈眉善目,满脸是笑,远看近看都像一尊佛。他不留胡须,下巴总是泛着青光,也不留头发,一年四季都是光头。他说搞古籍修复,图的是一个干净,以免工作时为掉落的一根两根须发分神。这辈子他修复过多少珍本、善本?数不清。无论古籍损坏到什么程度,他都能令其起死回生。

沈君默的爷爷、父亲都是干这个行当的,他是从18岁一直干到60岁,整整42年。儿子沈小默从大学的历史系本科毕业后,特招进馆跟着他参师学艺,一眨眼也三十出头了。

沈君默有孙子了,刚刚4岁。有人问:“你孙子长大了干什么?”

“还能干什么?干祖传的手艺。”

修复一本破损的古籍,就有十几道工序:拆解、编号、整理、补书、拆页、剪页、喷水、压平、捶书、装订……不光是补虫眼、溜口(补书口),这很容易。难的是把经水浸后整本书页粘在一起的古籍,如“旋风装”“蝴蝶装”等,经过特殊工艺处理,逐页分离修复,而且要修旧如旧,非高手不可为。

沈君默来到长廊尽头的馆长室门前,正要举手叩门,门却忽地敞开,走出笑吟吟的刘政和。“沈先生,我在等着你哩,请进!托朋友从杭州买来的龙井‘明前茶’,已经给你沏上了。”

“谢谢。”



刘政和原供职于历史研究所，调到博物馆来不到三个月。为人谦和，腹笥丰盈，而且不徇私情，全馆上下对他印象颇佳。前任馆长章扬升迁为文化局副局长，在刘政和上任几天后，忽然来馆里检查工作，顺带提出要借走库存的古籍《归隐录》回家去研究。刘政和立马回绝，说：“章局长，这是不行的，你可以到这里来读，但古本书是严禁外借的。你是这里出去的，应该知道这个规矩，请海涵。”章扬哈哈一笑，说：“我是想试试你，果然坚持原则。”

沈君默和刘政和，在一个古拙的茶几边坐下来，玻璃杯里的龙井茶飘出清雅的香气。

“沈先生，请尝尝。”

“好。嗯，不错，是正宗的龙井村那块地方的货色。”

“沈先生，我知道你口袋里肯定揣着退休的申请报告。可你不能走啊，我想延聘你一段日子。”

“唉，人老了，眼花了，干不

动了。再说，馆里有我的学生、我的儿子，在修复古籍上可以独立操作了。”

“恕我直言，他们比你还差点儿火候。馆里有一大册本地前代名人写的《归隐录》，年代久远，水浸、虫蛀，不但粘连在一起，还破损厉害，你不想修复？”

沈君默摇摇头，叹了口气，说：“不……想，想也是白想。”

刘政和解开中山装的领扣，喉结上下蠕动，目光变得锐亮。大声说：“我调查过，你曾向章扬提出申请要修复这本古籍，他说这书没什么价值，不批准。还说，库里要修复的古籍多着哩，你为什么要单挑这本？你怎么回答？”

“我不能说。”

“我现在来替你说。我在历史研究所厮混多年，读过不少书，尤其是有关乡邦历史的书。《归隐录》的作者，叫章道遵，字守真，清道光朝的吏部官员。官方史书上称他为能臣、廉吏，风

头很健，54岁时，皇帝忽然下诏，允其多病之身告老还乡。他回乡后，意气消沉，关门谢客，写了这本《归隐录》，没有付梓刻印，只是聘人手抄了10本，故传世稀少。他是60岁时辞世的。”

“对。”

“但在当时的野史中，也有人说到他任吏部要职时，暗中收贿，在老家置办田产、房产。但没有佐证的史料，他的形象依旧光彩照人。因章道遵是个真正的读书人，敬儒知耻，我揣测是不是《归隐录》中，有关于这方面的文字。”

“当然有！”沈君默蓦地站起来，大声说。

“你读过这本书？”

“我家有《归隐录》的半本残页，是我爷爷解放前收藏的，中间有数则写他忏悔平生有过的不洁言行，以及皇上对他的宽宥，让他体面地回乡养老。”

刘政和喝一大口茶，拍了拍脑门，说：“我明白了，为什么章扬不让你修复此书，为什么我任职之初他要借此书回家研究。他虽未读过此书，但害怕书中有什么不利先祖的文字。因为，章道遵是章扬的先祖，章扬曾写过文章力赞先祖的德行。”

“刘馆长，章扬的为尊者讳，可笑。他的先祖却敢自揭其短，倒是令人钦佩。”

刘政和嘴角叨起一丝冷笑，缓缓地说：“恕我直言，你也把我小看了。我想延聘你修复《归隐录》，你愿意吗？”

沈君默低头不语。

“你在想，博物馆隶属于文化局，章扬是分管我的领导，我定然

● 张亚武 黄兵宾



剪不断的中哈跨国母子情

中国同中亚国家人民在密切交往中谱写了许多暖心故事和友好佳话,汇成了同甘共苦、心心相印的动人乐章。习近平主席多次通过一个个民间友好故事,唤起中国同中亚国家人民的美好记忆,拉近彼此距离。2013年9月7日,习近平在哈萨克斯坦纳扎尔巴耶夫大学发表重要演讲,倡议中哈共建“丝绸之路经济带”。演讲中,他讲述了一个中哈母子历经半个世纪终得重逢的故事……

2009年,黎远康与阔别55年的母亲见了面,这跨越半个世纪的分别背后是怎样一段故事呢?

黎远康的父亲黎怀钰,1914年生于四川成都双流。13岁时,黎怀钰到一家兵工厂当学徒,学徒期满到了成都飞机场工作。后来,黎怀钰到新疆、甘肃一带

谋生并在新疆认识了苏联姑娘瓦莲金娜·尼古拉耶芙娜。瓦莲金娜生于1929年,随当兵的父母来到中国后在新疆一所医院当护士。

黎怀钰和瓦莲金娜相爱了,他俩很快结了婚。1947年,瓦莲金娜在甘肃酒泉生下了女儿阿拉·阿列克桑德洛夫娜;第二年,

她在兰州生下儿子鲍里斯。黎怀钰和瓦莲金娜给女儿和儿子起的中文名字分别是黎远礼和黎远康;父母希望漂亮的女儿娴静、知理,希望看起来有些孱弱的儿子永远健康。

新中国成立后,黎怀钰和妻子一起去往东北。黎怀钰先后在沈阳飞机制造厂、沈阳矿山机器厂工作,他的妻子则带着孩子在长春一所学校教书。

瓦莲金娜非常思念已回到故乡的父母等亲人。1955年春天,她动员黎怀钰和她一起回苏联。可是,黎怀钰不忍心撇下仍在四川老家的老母。无奈,两人只好选择分手。

“那时,我已经6岁,还记得父母是如何商量分手的。”黎远康说,父母达成了协议:姐姐随妈妈回苏联,弟弟随爸爸留在中国。可是,爱子心切的母亲反悔了。

临行前一天,她对黎怀钰谎称第二天下午出发;实际上,她在第二天上午就带着姐弟俩登上了从沈阳经满洲里至苏联的火车。

下班回家后发现家中空无一人,黎怀钰立即开始寻找母子三人。最终,在铁路部门的帮助下,他在满洲里火车站拦下了即

不敢同意,是不是?”

“是。”

“还原历史的真相,是我们的责任。文天祥《正气歌》说:‘在齐太史简,在晋董狐笔。’这个节操,我还是有的,有什么可怕的。

你有什么条件,请讲。”

“我没什么条件。我到退休年龄了,请批准;延聘多长时间,由你定。我照常上班,每月拿退休金,不拿任何补贴。”

“我都依你。来,

让我们以茶当酒,碰个杯,祝诸事顺吉!”

“好!我自个儿的归隐录,今天就是开篇第一章。”

半年过去了,《归隐录》已精心修复,又影印一百部准备分赠本市的档

案局、历史研究所、图书馆及本省、外省的有关部门。为此,博物馆举行了隆重的新闻发布会,所请贵宾手中的请柬,都是刘政和用漂亮的小楷所书。

贵宾中只有章扬没有到场。☹

将走出国门的瓦莲金娜和两个孩子——当时，距火车启动只有5分钟了。

相对无言，一家四口无人不流泪。一家人在满洲里又共同生活了一个星期，瓦莲金娜才带着女儿回国。母亲和姐姐要上火车了，年幼的黎远康一边帮她们擦去泪水一边说：“妈妈，你不要哭；姐姐，你不要哭。我和爸爸一星期后就来找你们。”

谁知，这一别就是55年。黎怀钰和瓦莲金娜这对在乱世中结合的夫妻，此生再未相见。

岁月流逝，黑发变为白发，不变的是骨肉亲情。从小到大，黎远康一直盼望再见到自己的母亲和姐姐。

“每一个孩子都渴望得到母亲的呵护。小时候，看到别的孩子摔倒后有母亲抚慰，我心里特别羡慕，觉得那实在是最大的幸福。”黎远康回忆，离开中国前，母亲带着姐姐和他在长春一家照相馆合影，那张照片是母亲和姐姐留给他的唯一纪念品。

半个多世纪了，他一直精心保存着照片和照片的底版。太想母亲和姐姐时，他就把照片偷偷拿出来看。“看着看着，眼泪就会止不住地流。”黎远康说。

“当年，我和妈妈、姐姐先坐绿皮车、后坐闷罐车到的满洲里。我永远忘不了，妈妈一路上都搂着我。”黎远康说。

“1983年父亲因病去世。临终前，我告诉他我想去找母亲。父亲没有说更多的话，只是点头表示同意。”黎远康说，他暗下决心：一定要找到远在异国的妈妈和姐姐。

可是，当时中苏关系紧张，加上要考虑家庭其他成员的感受，黎远康只得将寻亲的愿望藏在心底。

20世纪80年代末，中苏关系逐步改善，父亲、同父异母的残疾弟弟相继去世，黎远康终于义无反顾地踏上了寻亲路。

母亲和姐姐远赴异国数十载，找到她们谈何容易。

1988年，黎远康给国务院侨办写信，请求帮助寻找亲人。国务院侨办将信件转交给中国驻苏联大使馆。大使馆工作人员写信告诉黎远康，中苏两国红十字会已有正常的工作关系，建议他与两国的红十字会联系。

后来，利用到北京出差的机会，黎远康向中国红十字会寻求帮助，但一直没有结果。

随着改革开放进程的加快，到俄罗斯工作、学习、经商、定居的中国人越来越多。每当有熟人去往俄罗斯，黎远康就拜托对方帮助找寻母亲的音讯。

2007年，黎远康等到了一个好机会。他的一位中学老师的孩子叫张飞，作为中国华为公司驻外人员到莫斯科工作，黎远康让张飞将自己的寻亲资料带到了莫斯科。

来到俄罗斯后，张飞了解到俄罗斯国家电视一台有一个中文名字叫《等着我》的寻亲栏目。抱着试试看的想法，他把黎远康的寻亲资料交给了该栏目的工作人员。

拿到资料后，《等着我》栏目组工作人员偶然发现，一份来自哈萨克斯坦的寻亲资料与黎远康的寻亲资料高度契合，唯一不

同的是两份资料表述的离散时间相差了一年。

栏目组工作人员认为，这两份资料的提供者应该就是失散五十多年的亲人。

原来，黎远康的母亲和姐姐也无时无刻不在思念自己的亲人。

2009年9月，中央电视台俄语国际频道正式开播。该频道设置了一档《悠悠岁月》寻亲栏目，每星期和俄罗斯国家电视一台的《等着我》栏目联合进行跨境视频连线直播，帮助中国、俄罗斯以及其他独联体国家的人们寻找离散亲人。黎远康一家人的故事，深深打动了两栏目组的工作人员，他们相商：要将黎远康寻亲的故事搬上电视屏幕，让更多的人了解那段不寻常的岁月。

工作人员并没有将相关信息透露给黎远康和他的母亲、姐姐。

2009年12月14日至17日，《悠悠岁月》栏目组派3名工作人员来到洛阳，为黎远康拍摄专题节目。在此期间，中央电视台帮黎远康办理了前往俄罗斯的签证。

临出发时，工作人员提醒黎远康，是不是要准备一些礼物？这个小提醒，让他感到自己的亲人可能被找到了。黎远康精心挑选了一张宁夏滩羊皮和一套瓷器，准备带到俄罗斯。

2009年12月25日，黎远康只身一人来到莫斯科。

12月27日下午，黎远康和儿子黎明分别到俄罗斯国家电视一台、中央电视台，参加中俄

两个寻亲节目的视频连线直播。与此同时，在哈萨克斯坦阿拉木图市定居的黎远康的母亲、姐姐也受邀来到《等着我》节目现场。她们首先在演播室里与黎明进行视频连线。

一看到黎明，黎远康的母亲就用中文迫不及待地问：“孩子，你的爸爸现在在哪里？”

她没有想到，这时，《等着我》节目主持人把在外等候的黎远康请进了演播室。

黎远康紧走几步来到母亲跟前，浑身不由得有些微颤。眼前的这位老人，就是让他思念了55年的妈妈！

妈妈，已不是当年分别时的样子，她的身躯已然佝偻，她的脸上满是皱纹。“扑通”一声，黎远康朝着妈妈双膝跪地。“尽管多多少少有些预感，但真正见到分别五十多年的母亲，我还是有一种恍若梦境的感觉。”黎远康说。

一时间，莫斯科和北京的演播室里掌声雷动，台上台下一片呜咽声。

母亲将黎远康扶起，紧紧抱住了他。黎远康和母亲、姐姐互相用俄语、中文叫着彼此的名字。

“妈妈，我一直在找你们呀。”

“孩子，孩子，我也一直在找你。”

节目录制结束后，黎远康随母亲和姐姐回到哈萨克斯坦阿拉木图市的家。在阿拉木图的二十多天里，黎远康和母亲、姐姐一直沉浸在重聚的幸福里。

2010年8月29日，黎远康的母亲和姐姐来到洛阳。为了迎接她们，黎远康忙活了好多天。

黎远康说，与亲人团聚得益于中外友好的大环境。这感动了几国人民的一家子，如今经常通过各种现代通讯方式联系，他们不再受思念之苦。黎远康经常通过电话、电脑与她们唠家常。黎远康曾在采访中说过：“我们这个家庭离散和重聚，是家事，也关国事。从父母到我和姐姐两代人的际遇，能看到两个国家的发展和变化。我觉得很幸福，苦寻亲人有了结果；我觉得很幸运，两国人民给我们的帮助、国与国的友好给了我们一家人再见的机会。”



奶奶的智慧

● 张静初

她，1922年出生，42岁守寡，独自带大了12个孩子。她从不发脾气，总面带微笑，在她身上我看到水一般的智慧。她，就是我百岁的奶奶。今年年初，奶奶离开了我们，享年101岁。

说起奶奶，除了思念之外，语气里都是满满的疼爱，因为她就像家里珍宝。她没有带给过晚辈们一丝负能量，只有满满

的自在与轻安。

站在对方的角度想问题

都说婆媳矛盾是千古难题，奶奶共有7个儿媳妇，可是我们家从来没有过婆媳矛盾。

在我的生活中，除了修行人之外，我没见过情绪这么稳定这么有处世智慧的人。

先讲一个奶奶的小

故事。奶奶91岁那年，决定清理一下不常用的存折。其中有一张存折里还剩一千多块钱，她想把里面的钱都取出来。去了银行，柜台的小姑娘可能是之前误收了一张一百元假币，一看我奶奶年纪这么大了，觉得她应该分不清钱的真假，就在递给我奶奶的那叠钱里，混了一张一百块的假币。我奶奶拿到钱，一点就发现了。奶奶把那张一百块的假币抽出来，递回到柜台里，很温和地说：“姑娘，麻烦你换一张。”小姑娘吓了一跳，顿时慌了神。这时候她旁边的同事，探过身来很关心地问：“奶奶，怎么了，有什么问题吗？”奶奶笑咪咪地对那位同事说：“哦，没事，我呀，年纪大了，喜欢新的钱。”那个给了假币的小姑娘，慌忙找了一张崭新的一百块，递给了我奶奶。在旁边的同事走后，奶奶对这位姑娘说：“姑娘，以后不能再做这样的事了。”就转身离开了。

我听了奶奶的遭遇之后，很多次试着把自己代入到同样的情景中。我发现我根本做不到这样，我会被义愤填膺的情绪所控制，

大概率会跟领导反映。我会认为这种没有职业道德的行为是不能坐视不理的。而奶奶用把自己放得很低的做法——说自己年纪大了喜欢新钱，既捍卫了自己的权益，又保住了对方的面子，还教育了对方。这种情商我实在是没有。在做事和做人之间，我往往只能想到做事。

后来，我慢慢地明白一些奶奶的心平气和从哪里来。因为我观察到，其实愤怒并不是无法控制的情绪，而是我们主动的选择。我们选择愤怒，是因为我们觉得愤怒的情绪可以震慑对方。看到这一点让我明白了，我们确实有其它的选择。排除情绪来解决问题，智慧和创造力才能升起。

奶奶的智慧在潜移默化地影响着我們，我发现奶奶的处事方式是有迹可循，可以习得的。我跟叔叔聊起过奶奶这种圆融的处事方式从哪里来，叔叔说可能是因为奶奶教育程度不错，又从很年轻就开始经商，所以知道“万事以和为贵”。她的智慧就是：不被情绪裹挟，能跳出来站在对方的角度想问题。

忠于内心感受， 不过分付出不抱怨

奶奶非常忠于自己内心的感受，不过分付出自己所不能承受的，这也许是她不抱怨的底层原因。

在我印象里，奶奶很少在灶台前忙，我现在回想起来，其实奶奶一直在做自己喜欢的事情，对于家务她可能不是很喜欢，就不强迫自己做。

从95岁起，奶奶提出了让叔叔们轮流陪护她3个月。我当时听了觉得很意外，毕竟叔叔们也都六十几岁了，到了该颐养天年的年纪。这非常不像传统中国父母的做法，一般的父母都像我父母或者我外婆，即便心里很想念孩子，也会在嘴上说：“我很好，你忙你的，没事别回来，不用担心我。”

牺牲和奉献是值得歌颂的品质。可如果一个人的付出，超出了自己可承受的范围，压抑了自己的需要和感受，心里就会积压很多的委屈，有委屈就会有抱怨，不知不觉中，我们变成了怨气冲天的人。

结果就是吃力不讨好，觉得自己已经付

出了所有，做了这么多的牺牲，可家里人不知感恩，反而愈行愈远。

坦然接受无法改变的事情

对于自己不能改变的事情，奶奶选择接受与臣服。

我爸爸在2008年得了癌症，是胃癌晚期。奶奶当时已经86岁了，叔叔们考虑到奶奶的身体情况，决定隐瞒爸爸的病情。直到爸爸离世半年后，奶奶才知道这个消息。

爸爸是长子，在爷爷去世之后，爸爸长子如父，一手帮着奶奶拉扯年幼的十个弟弟妹妹长大，在奶奶心中爸爸占据很重要的位置。在知道爸爸已经去世半年的消息后，奶奶坐在床沿一夜未眠。

家人在房间外都很紧张，生怕奶奶承受不住。结果，第二天早上，奶奶走出房间，一切如常了。她没有问过一句，为什么不告诉她爸爸的病情，她没有抱怨也没有追责，因为她知道孩子们的动机是善意的。

她用一夜时间接受了这个无法改变的事实，就像一个失去小兽的母亲一样，默默地完成了自己的哀悼，在



当事人卢家兄弟(左二、左三)前往医院表达感谢。(应当事人要求,面部作了遮挡)

一场跨越50年的大爱接力

● 陈弘毅

50年前,福建省龙岩地区第一医院医护人员救治了他们的母亲,减免了医疗费;50年后,他们带着10万元找到当时的医院“报恩”。如今,他们把钱捐赠给慈善机构,用于帮扶家庭条件困难的医学生,让这份大爱继续传递下去……

50年前的“种子”

“50年前,我们的妈妈被你们救回了一条命。今天,我们是替已经去世的妈妈来感谢当年恩人的。”

今年正月初七的早上,福建龙岩市第一医院总会计师钟云峰办公室里,来了两位五六十岁的客人——卢先生和他的二哥。

只见卢先生打开了一个随

身带来的袋子,里面整整齐齐地码放着现金,一共有10万元,在场的医院工作人员都吓了一跳,赶忙摆手表示婉拒。

这时,卢先生娓娓道出一段尘封50年的往事。

上世纪70年代初,卢先生40来岁的母亲在永定(现为龙岩市永定区)老家劳动时,不小心被一根生锈的铁钉扎破了脚底。本以为没多大事,可没过多久就出现了严重的破伤风反应。当时医疗条件不如现在,普通的破伤风都可能致命。卢先生的父亲赶忙把母亲送到乡镇卫生院,被告知情况危重,有生命危险,需要立即转院到龙岩地区医院(现在的龙岩市第一医院)抢救。

当时,卢先生一家只有父亲一个“顶梁柱”,3个哥哥姐姐刚成年,卢先生才七八岁,还有两个年幼的妹妹,家境十分贫寒。母亲入院后,龙岩地区第一医院给予了精心治疗,一段时间后,母亲转危为安。

然而,当看到400多元的医疗费用账单时,一家人的喜悦又被犯愁取代了。当时,全家八口人仅靠父亲一人微薄的工分收

阳光升起的时候,继续生活下去。

幸福,是可以主动选择的

我想,永远面带笑容的奶奶,她的人生是幸福的,而这个幸福是她主动选择的结果。

奶奶这一点就很

令人佩服,不管在什么情况下,她给我们传达的信息都是:怎样都很好。你忘记给她留午饭了,她就自己茶水泡饭吃得也很香。家人聚会,大家会把最美味的鸡腿和鸡翅先夹给奶奶,她也会欣然接受。

奶奶很爱美。即便到了一百岁高龄,奶奶还是每两三个月去染一次头发。家人为了锻炼她的行动能力,没有给她配轮椅,只是拿着一张小凳子陪着她慢慢走,走走停停,每去一次要花费一个多小时,奶奶虽然很

累,可从不抱怨,每次染完头发回来都像小朋友一样,格外开心。

“时时可死,步步求生。”奶奶认真地过好生命的每一天,她尊重自己感受和需要,她接受她不能改变的,她选择了现在幸福,未来也幸福。☺

人,根本无力负担这笔医疗费。卢先生的父亲借遍了亲戚,也只筹集了200元。

这时,医院了解到卢先生一家的情况,让他的父亲找生产队开了一张家庭生活困难的证明,就把剩下的医疗费都减免了,并在出院的时候用救护车将卢先生的母亲送回了家。

对此,卢先生的两个哥哥实在过意不去,主动提出自己正好学过木工,可以到医院帮忙修理坏了的木质病床和家具,折算成工钱来偿还欠医院的钱。“两个哥哥在医院做了1个月左右的木工,抵了几十元,还欠医院100来元。”卢先生回忆道。

后来,医院的外科护士长吴少华找到兄弟俩说:“你们家里还有弟弟妹妹需要照顾,别再做了,赶紧回家给父母分担些事情吧。”

卢先生动情地说:“医院的恩情,我们一家人记了大半辈子。30多年来,母亲一直叮嘱我们,她的命是医院给的。2003年,70多岁的母亲离开人世,是医院让我们多享受了30年与妈妈在一起的幸福日子。”

让大爱继续传递

卢先生的心里早就种下了“报恩”的念头。

母亲住院的时候,卢先生尚年幼,当时的记忆早已模糊,但自打那时起,母亲就反复跟孩子们念叨这件事。

很快,兄弟姐妹陆续长大成家,为各自的生活奔忙。随着年龄和阅历的增加,卢先生心中“报恩”的意愿越发强烈。

今年春节,卢先生的二哥回到家乡,两家人团聚一堂,其乐融融。在浓浓的过年氛围里,兄弟俩谈到过去的苦日子和如今儿孙满堂、越来越幸福的生活,不禁感慨万分。这时候,卢先生提出,我们的生活越来越好了,更不能忘记50年前救了妈妈的龙岩市第一医院。

“虽然医院在当时已经给我们减免了费用,但我们一直欠医院一个当面表达的谢意。更重要的是,我们一直都想找到当年参与救治并对我们十分照顾的吴少华护士长,当面表达感激。”卢先生说。

兄弟俩商量之后,认为他们欠医院的100多元,在当年相当于一个普通人一年的收入,如今大家生活好了,多拿些钱是应该的。于是,兄弟俩决定拿出10万元钱,捐给医院。

听完卢先生的讲述,龙岩市第一医院党委书记陈开红感动之余,明确提出:“当时,医院已经减免你们母亲的医疗费了。这对医院来说,只是一件微不足道的小事。你们兄弟俩把这件事惦记了50年,作为医院和医务人员,我们已经非常感动和感激了。你们的情谊,医院全体医务人员收下了,这10万元,我们坚决不能收。”

卢先生和二哥反复表示,这笔钱是代表一家人,特别是已经去世的母亲来“还愿”的,无论如何一定要捐出来,他们一家人才会心安。

最后,陈开红提出,龙岩市第一医院从这10万元中,象征性地收取999.99元,寓意患者家

属和医院的情谊“天长地久”。剩下的钱,由医院协助卢先生和当地慈善机构对接,捐给更多有需要的人。

兄弟俩一听,高兴地答应了。经现场讨论,卢先生决定,将剩下的9万多元捐献给龙岩市慈善总会,用定向捐赠的方式,资助在龙岩第一医院实习的家庭生活比较困难的医学生。卢先生还表示,今后如果自己还有能力,会继续往这个慈善项目中捐赠。

为了完成卢先生一家人的另一个愿望——当面感谢吴少华护士长,龙岩市第一医院立即多方联系。由于年代久远,几经辗转了解到,吴少华在上世纪90年代已申请调回老家福建漳浦县医院工作。于是,卢先生在元宵节前又专程前往漳浦县,见到了当年的“恩人”。

“当年护士长才30多岁,如今她已经88岁了,卧床多年,记忆力衰退严重,已经记不得当年的事情了。”回忆起和吴少华护士长见面的场景时,卢先生的眼眶湿润了:“我紧紧地握着她的手,一遍遍地喊她,‘护士长,当年的患者家属来感谢您了’,还在她的耳边告诉她,她的一个善举,成就了我们的这些年的幸福生活。”

“虽然吴护士长年事已高,但我们终于实现了50年来的一个心愿,这件事总算没有变成一个遗憾。”卢先生很欣慰。

这段跨越50年的“报恩故事”,经过医院公众号等渠道公开后,不少网民感动之余,纷纷留言:“一场双向奔赴的温暖。”

● 华 龙



写于养老院的80万字日记

84岁的汪涪芙常戴一顶红色毡帽，鼻梁上架一副黑框老花眼镜。她自己也没想到，大半生在讲台上度过，老了竟也成为“低头族”，总是对着手里那台平板，用“一指禅”不停地戳。那是她写的“养老日记”。记录了她到养老院两年多时间的所见所闻所感，已经“连载”700余篇共80多万字，满是平凡生活里的小确幸……

“这里是人生的最后一所学校”

我要找我的同龄人一起玩玩，一起回到那些幸福的往事中去，我们要一起说，一起笑，一起闹，甚至于一同吵的日子中，而后稀里糊涂地度过余生。

——摘自2021年5月6日日记

2018年，陪伴我40多年的老伴儿离开人世。他是我的依赖，这依赖突然没了，我总感觉心里空落落的。我便搬去和女儿同住。虽说儿女都孝顺，可他们也有一大堆事情要做，总不能天天陪着我。

这人老了啊，实在怕孤独，

我当了整整31年的教师，工作就是给人讲话。现在连个说话的人都没有，简直难以适应。

偶尔和朋友聊天，她向我推荐了一家养老院。我一想，去养老院生活，说不定还能结识新朋友，何乐不为呢！

2021年2月，原本打算让儿女先陪我去看看，可进入房间的一刹那，我立刻被窗外的满目青绿吸引了。还有单人床、沙发、卫生间、小阳台，屋子不大，却十分整洁。

事情就这么简单，我当即便决定试住一个月，这一住就彻底走不了了。

这里就像是人生的最后一所学校，我感觉自己重回校园，

每天按时起床、用餐，然后与“同学”一起参加活动，活动后可以聊天玩耍，晚上各自回宿舍休息，日子悠闲满足。

“写日记对我来说，是打磨自己”

不要把这群老人视为另类，不要产生歧视，因为人人都会老去。当然，老人们也该把自己当做一面古老的铜镜，打磨自己、照亮别人。

——摘自2021年3月29日日记

我说这里是学校，那“同学”也会闹点矛盾。

最近，养老院在花台里种了些蔬菜。长势特别好，工作人员就插了些竹竿，让这些苗苗顺着竿自然往上爬。

院里的田大姐是个热心肠，十处打锣九次都有她，便用手去把苗苗掐着往竹竿上引。另一位婆婆见状立即打断她：“你那个热手不要去拉那些须子，它会死去。”

这一番争议，很快发展到对骂，她们几乎打起来。

“有话好好说，不骂脏话。”当时我站得很远，也不知事由地就说了句。

那位婆婆听了，更恼了，转身过来要和我理论。我也恼了。还没等我们开始争论，工作人员就将她拖开了。

回房间后我躺在床上，对着天花板问，我今天错在哪里？错在没有换位思考。她们都是出于好心，帮助蔬菜更好生长。同在一个养老院，低头不见抬头见，何必这样。看来我还得找个

机会,向人家赔礼道歉。

我想说的是,我在这里遇到的人和事,就像一面镜子,能从他们身上学点什么,打磨自己,做好总结。写下来当然最记得住了。记忆力是会越来越弱,但只要每写一次,也会增强记忆。

“三餐四季,人间烟火”

有人的地方就有事,这事例包括了若干个小故事,把小故事串起来就成了大故事。

——摘自2022年年9月11日日记

有人问我呆在养老院,哪有那么多故事可以写。不仅有还很多,我感觉这里的题材取之不尽用之不竭。在这里遇到的人和事,都是我灵感的来源。

先来讲讲保洁工罗女士,她年龄六十多岁,身体较好、微胖,说话轻言细语,每次来打扫卫生,都会很礼貌地打招呼:“汪老师,您好。”打扫时看到我的衣裤有印记,她会收走默默洗掉再送回来。

她24小时都在院里工作。有的老年人大小便失禁,提着裤子,站在那儿发呆,过路的人看见,就会高声呼喊罗大姐,她会飞快地跑来“救场”。

我问她这么辛苦有多少工资时,她特别高兴地说这里包吃住后还有三千元,很满意。在她的身上,我看到“知足常乐”四个字,满足于当下生活就挺好。

沈婆婆也是学习的榜样。她人瘦瘦的,腰不弯、背不驼,脸上红润,头发花白。听说她已经93岁了,我看着也就七十多岁。问她长寿秘诀,她说是吃得、睡

得、走得。她从小在南山长大,现在没事还会在山上挖野菜,简直就是个“老顽童”!

问她平时是否生气,她说:“我们大老粗,听不懂的话不听,不关我的事不想。”我心想,这不就是幼儿园小朋友都懂的道理吗!做个没心没肺、没私心杂念的人,过好当下,一定长寿。

“心情愉悦就越活越新鲜”

清明上河图中的人不一定是如意的,但看清明上河图的人一定看到一片祥和的风景。

——摘自2021年12月13日日记

“爷爷,你咋把卷筒纸泡水里面哟!”

“我要把它洗干净耶!”

隔壁传来护工和牟先生的对话,牟先生和我都住二楼,在患上阿尔兹海默症后,他最喜欢耍水。如果他进厕所办完事后,他借着洗手的机会,打开水龙头,他便没完没了。

今天进厕所后,他把卷筒纸拿来洗。我们几个老太婆知道了,先是觉得好笑,但也告诉牟先生以后不要这样。可我也谢谢牟先生,谢谢他偶尔给养老院带来了欢笑。

有人问我,你一天为什么对生活这么热爱,充满了喜气,你喜从何来?在我眼里,这些事太平凡不过。我只不过是只看好的,不说坏的而已。什么样的心态,便会看到什么样的风景。

“给子孙做个榜样”

把自己的时间安排得越紧

凑,让自己有事做,无时间考虑生病,更无时间考虑如何死。想到就是下一步做什么,如何去

做。
——摘自2022年9月11日日记

在养老院时间越久,越对“家”有更多的理解。

刚来时我常想回家,女儿会开车来接我,儿媳也会备上一桌菜。孩子们有空就来养老院看我,小曾孙每次来了就是院里的“小明星”,大家都喜欢围着他玩儿,仿佛能带领我们这群老人回到童年。

如今,我对“家”的理解又多了些。现在我把养老院当家,因为这里有我的新伙伴。子女们有自己的家,有自己的难处。我们老年人不要去拖累他们,自己找自己的乐园,而写日记就是我当下的乐园。

“你写的文章已经是流量文章了!”今天儿子给我打了个电话,他把我的日记放到了网上。什么是流量?我不懂,孙女告诉我

我是有很多人看的意思。
天呐!这怎么好意思,我文笔不好,经常是前言不搭后语,内容脱节,就是个狗屁文章。但我也开心啊,有人喜欢我的文章,感谢他们让我这颗老年的心又可以怦然地跳动起来。

对于我来说,回忆走过的历程,记录身边的故事,是个乐趣。所以,再累我也想写。

终有一天,我会离开这个世界,但我写下的东西还能给子孙留个念想,做个榜样。让他们知道我曾来过这个世界,还是个不错的人!🌹



帮助外婆从孤独中走出

● 郭思航

吃过饭后,外婆又一次拿着手机,有些迟疑地挤到了母亲面前。瘦小的身子恰好能够填入沙发与茶几间的方寸之地,将挡住母亲望向电视的视线。她局促地把手机递给母亲,“这个功能怎么又用不了了?帮我看一看呀。”母亲直起身来,不耐烦地大声抱怨道:教你这么多遍,怎么还是学不会呢?我坐在一旁,欲言又止。

外婆住在距我和母亲两小时车程的小城里,相隔不算太远,但也并非邻近。遇上节假日,母亲会带上我,驱车赶回娘家住下,几天后又匆匆离开。这意味着,一年中的多数时候,我们只能遥遥牵挂彼此。于是,我们习惯了出于朴素的好意,为外婆做一些事情。

买给外婆智能手机便是出于好意,现在看来,此举又仿佛给她带来了额外的学习负担。

她像是无法领受我与母亲的关心与爱。一年春节,我与母亲张罗着带她去电影院看《你好,李焕英》,本以为她会喜欢这样的题材,谁知,两个小时里,她去了三次厕所,最后更是沉沉睡去。

母亲时常抱怨外婆的“迟钝”,在我看来,并非无迹可循。自我记事起,外婆的生活里便只有辗转于家与医院的两点一线。外公摔了一跤,成了卧床不起的失能老人,离不开她的照顾。一天三次翻身、擦洗身子、捏脚、喂饭,在我的想象中,忙完这些后,生活中好像再容不下多余的闲暇。唯一的娱乐出现在睡前,外婆洗过澡,躺到床上,按下电视遥控器上的电源键。电视播了什么无关紧要,她累得很快睡着,直到天亮。

外公去世后,外婆终于得以拥有大把属于自己的时间,一时却不知道如何支配。有

时,在厨房里忙活一阵,她会突然望着窗外发呆。于是,翻来覆去地几个盘子被洗了整整一下午。另外,长时间地封闭在医院与家中,外婆突然发现自己已经难以适应外界的变化。在菜市场看着不知何时出现的微信支付二维码,感到不知所措。后来,我和母亲担心她过于孤独,开始筹划和她一起去旅游。走在陌生城市的街道上时,外婆紧紧跟着我们,生怕走丢。看起来,她丝毫没有关注周遭风物的心情。

独居带来的孤独感则是最大问题。几年前的一个春节假期,行将踏上返程时,外婆倚在门边,喃喃道:你们要回去了,今晚开始又是我一个人看电视咯。于是,母亲提出:学一下怎么用微信看朋友圈吧。母亲是微信重度用户,平均一天下来要更新四五条日常。她想让这些动态代替自己陪伴外婆。

手机买回来了,除去系统自带软件,只有微信的绿色图标被安置在桌面上最醒目处。我替外婆注册了账号,加上十余个好友,并把字号设置成最大。

仅仅学会微信这个软件的基本操作,都是一件困难的事。外婆难以分辨发送语音与打电话的区别。一次,她长按屏幕,“喂”了好几声后,困惑地问我,“怎么听不见对面的声音啊?”;又一次,她无意间点开别人发来的语音信息,被吓了一跳——“手机还没响呢,怎么就接通了?”

发送文字信息倒显得容易些。还在用老人机时,外婆对九键输入习以为常,如今只不过是

把键盘挪到屏幕内部,少了按键的感觉。不过,她总是记不住如何切换文字输入与语音输入,常常焦急地反复点击“按住说话”,以为只要点中合适的位置,键盘便会乍然显现。事实上,屏幕上不断跳出“说话时间太短”的提示,外婆因为过于慌乱,没有注意到。

事实上,在学习使用微信的漫长过程里,外婆都显得紧张而又忙乱。私下里,她曾反复向我倾诉:由于怎样都学不会,母亲越是教她,越急躁与无耐。有时音量太大,竟有些像在呵斥。一来二去地外婆心急如焚,同时又感到害怕和委屈。

母亲或许因为工作太忙,没有关注到外婆的心理变化。再者,与外婆重聚的每一个节假日本应都是忙碌之间的喘息,教学次数太多,又不见成效,难免不耐烦。有时母亲会悄悄向我抱怨,她说自己的朋友圈里有许多时髦老太太。她们跳舞、写生,把退休生活过得五光十色。与她们相比,外婆的生活受到此前两点一线闭塞状态的影响,显得机械而格格不入。虽然她其实耳聪目明、生活自理,理应受人羡慕。

我相信,学着使用微信是外婆重新融入流变不居世界的笨拙办法。然而,整个过程里,她比现实中表现得更像一个上了年纪的老人,需要在周遭的搀扶下,步履蹒跚地缓慢行进。

外婆学会了发简单的朋友圈,外婆朋友圈封面是我儿时的照片。千篇一律的微信教学过程进行了许多遍后,某一天起,外婆忽而记住了如何浏览朋友

圈,并学会了给我和母亲的动态点赞。一回,她刷到一条“转发破太岁”的水帖,立刻郑重其事地打来视频电话,只为学会转发该条帖文的方法。也有些时候,我心情不好,写出一堆没头没脑的情绪化产物丢在朋友圈,隔五分钟打算去删掉时,突然蹦出一个赞——不出所料地是她。我至今也没搞明白外婆到底是否真的理解我在发什么,但点赞总是很快出现,从未缺席。接触微信之前,外婆只在每周六晚饭后打来电话,听我讲学校里发生的趣事。那时我们由一次次通话构成的细碎时间片段产生连接,或许是5分钟、10分钟。有了微信后,连接的时间似乎更长一些,因为通过朋友圈,外婆能够看到我母亲的生活。

但外婆也并不时时刻刻关注着我们。后来的一天,她突然花高价买下一台最新款电视。据说这种电视机身更轻薄、屏幕更大,色彩也比原先那台又小又旧的电视更丰富、逼真。最重要的是,这台电视可以任意点播。

顾名思义,“点播”意味着用户可以自由点击播放想看的内容。具体来说,用户需要在色彩斑斓的主界面上找到“点播”按钮,然后选择电影、电视剧等类别,从中挑选想要的节目。一系列操作颇显复杂,特别是对老年人来说。实际上,外婆确实没有学会如何使用点播功能。买下电视时,她可能也没有想到自己并不会用。大多数独自在家的时刻,她像操作原先那台电视一般,按下电源键,等待画面加载,然后心不在焉地坐在电视机前

——电视中正在播什么,她就看什么。至于详尽的剧情,她一点都没有记住。我与母亲回到老家,教外婆点播自己爱看的电视剧,她认真地看、仔细地听,仍无法独立完成整套点播流程。深夜,她沉沉睡去,母亲悄悄和我埋怨:不会用这些功能,花大价钱换电视干嘛呢?

我很赞同母亲的意见,并且我注意到,母亲与我在家时,外婆很少主动打开电视和手机。一般地她和我们一同坐在沙发上,心不在焉地看点播的电影。那通常是她看不懂的题材,但她毫不在意。她一边看,一边絮絮叨叨地分享着鸡毛蒜皮。电影放映完毕,她的絮叨也告一段落。然后电视被关上,直到一两天后,我和母亲又想点播电影时,才重新被打开。我与母亲同样不解:买了新款电视却不经常看,买来做什么呢?

外婆最终还是没学会如何点播。不过四个多月前,她掌握了微信语音转文字的技能。她在国庆节的早晨和晚间分别发来一段祝福,兴奋地展示自己的学习成果。此前,她从未如此积极地使用这台我与母亲出于好意而买下的智能手机。系统没能从她的语音中识别出我名字的正确写法,三个字错了两个字,我忍俊不禁,秒回了她。那一天更晚一些的时候,我决定给她发一张我的新鲜自拍。

一小时后,她回了消息。仍然是很明显的语音转文字,但我已下定决心,不再过于计较她的生涩和笨拙。消息界面显示着:“啊,我见到你呢,很高兴呢。”

●冰 枫



存钱养老，却失去了儿女

人到晚年，相信所有老人的最大心愿，莫过于能够过上幸福美满了的晚年生活。而如何才能在晚年过上这样的生活？不同老人的做法也是不一样的，有的老人觉得，如果子女能够一直陪伴在身边的话，那么自己的晚年生活肯定就会比别人过得幸福美满。而有的老人则认为，想要过上幸福美满的晚年生活，更多还是要靠自己，说白了，就是人老了之后只要守住老窝、老本、老伴儿这三样，自然就能过上自己想要的生活。因此，很多老人早早做好了谁都不靠，就只顾存钱给自己养老的准备。可后来有的老人后悔了，70岁的沙先生就是这样……

我今年已经70岁了，我是在60岁的时候退休的，老伴儿则是在55岁的时候退休的，当时我们两个人每月的退休金加起来一共有7000多块钱。

我虽然有一儿一女，但我从退休那天起，就没有想过要依靠我的两个子女来给我养老。我经常从电视和网络上看到很多子女不给父母养老，那悲痛欲绝的场面对我触动很深。我在退休之后，就打定主意，余生我就只存钱给自己养老，坚决不去靠子女。

我和老伴儿在退休之后就对两个子女彻底不管不问，当时就是抱着反正我俩不需他们养老，以后就没有必要“讨好”他俩。再说了，他俩都老大不小了，我们不可能一直守着他俩。

在我退休后的第三年，儿媳生二胎，儿子来我家说了一大堆好话，希望我俩去帮助他俩带一下孩子。老伴儿准备答应，可我就是死活不同意。我对儿子说：“我和你妈是不会帮你们带孩子的，自从你媳妇进门，她就没有给我和你妈好脸色看；再说了，

你们的孩子凭啥让我们给你带？要不你们自己带，要不你们雇保姆带，反正我们是坚决不带。”儿子一味地赔笑脸说好话，可我丝毫不为所动，最后儿子对我说：“是你们自己今天把事情做绝的，到时候你们可不要后悔。”我一气之下，把儿子赶出了家门。

从那以后，儿子儿媳就和我们彻底断绝了联系，很多不知情的人还以为我压根就没有儿子儿媳呢。可我却一点都不在乎，我觉得只要自己晚年有钱就行。

为了能够给自己的晚年多存点养老钱，我就给自己找了一个看大门的活，而老伴儿则去别人家当保姆，这样我们每个月就额外多了6000块钱的收入，我越发觉得，自己当初选择存钱养老这条路真的是太正确了。

两年后，女儿得了一场大病，急需住院做手术，可她老公恰逢去国外出差，身边一个伺候照顾她的人都没有。女儿打电话来，希望我们能去医院照顾她一段时间。按理说她是我们的亲生女儿，她现在有难处了，我们应该伸出援手帮她一把。可我当时一门心思就只知道挣钱，根本没有考虑到她的感受，于是就婉言拒绝了她的请求。后来，女儿只好找了一个护工来照顾她。

女儿和我们的“仇”就这样结下了，她和老公彻底从我们眼前消失，可我们依然我行我素。

4年后，我们手里有了一大笔养老钱。可还没来得及高兴，老伴儿就因病住院，病情非常严重。我打电话让儿子和女儿来

医院照顾老伴儿，他们就以各种理由推脱。我就只好辞掉工作，在医院一门心思照顾老伴儿。说实话，在医院照顾病人的滋味真的不好受，不仅仅是吃不好和睡不好，关键是医院的那种环境让人非常压抑。但由于儿子女儿不来医院照顾，我只能一个人硬扛着。

半年后，老伴儿还是去世了，儿子和女儿在料理完老伴儿的后事之后，在家连一分钟的时间都没有多停留就走了。老伴儿的去世对我打击很大，此后我的身体也变得越来越差。于是，我在第一时间就去了养老院。可在养老院才住了半年就赶紧搬了出来，最开始的时候，养老院的护工对我还算照顾有加，可后来他们发现我没有儿女来看望，就对我又是一副嘴脸，我实在是忍受不了，只得选择离开。

回家后，我花高价雇请了一个保姆来照顾我。可谁知道，这个保姆在发现我和儿女们的关系并不太好之后，自认为没人为我做主、撑腰，于是就处处欺负我，给我脸色看，我费了好大的劲才把她给打发走。

从此，我就一个人孤零零地住在自己的家里，过着悲苦凄凉的生活。我现在肠子都悔青了，虽然手里有钱，可又有什么用呢？要是我当初能正确处理好和儿女们之间的关系，那我现在又怎么会受这份罪呢？只是事已至此说什么都是晚了，我自己犯的错，就让我自己来承担吧。

沙先生晚年的凄惨遭遇，确实值得同情，但是他当初的所作所为，



7旬老人的做法明智可借鉴

如今传统养儿防老的观念也有所淡化，人们逐渐意识到，人老了，还得靠自己。而早早存好一笔养老钱，是靠自己的前提。但很多老人担心，年纪大了以后，脑子就容易忘事，养老钱存好以后往往会忘记放到了哪里，记不清存到了哪个银行，特别是突发疾病时的危急时刻，养老钱往往拿不出来。倘若把存款交给子女保管，又担心子女私用存款，而不赡养老人。那么人老了，到底要不要把存款交给子女保管呢？一起来听听齐女士存养老金的故事……

也应该引起我们的反思。沙大爷抱着不靠子女只靠自己养老的想法，虽然这种做法和出发点是好的，正如俗语说的“靠谁都不如靠自己”，但这并不是说，反正老人晚年是要靠自己来养老，那么在此过程当中，老人就应该和子女“形同陌路”，甚至和子女“交恶”。这肯定是不对的。不管什么时候，老人和子女之间，并不仅仅是一种普通关系，而是一种“血浓于水”的血缘亲情关系。老人非但不能和子女搞得太僵，反倒还应该在自己的条件和能力范围之内，尽自己的努力，和子女搞好一切关系。况且，就算老人和子女都

处得不错，子女将来也不一定会对老人好；但倘若老人压根和子女就没处好的话，子女们将来肯定不会对老人好的，这是毋庸置疑的。

所以说，人到晚年，老人想存钱给自己养老没有错，但是不能以此为理由，就轻视了和子女之间的关系。对于将来的事情，我们谁也不敢保证它的最终结果会是什么样，因此，不能把自己的养老彻底压在一个点上。关夫子也有败走麦城的时候，更何况我们是普通人呢？真正有智慧的人，总会记得给自己留条后路，才永远不会将自己逼上绝境。☺



如何保护WiFi网络安全

● 蒋科

家庭WiFi密码泄露和黑客攻击时有发生,一旦家里的智能家居电器被黑客非法控制,就会窃取你的个人信息。为了保护WiFi网络的安全,需要采取以下几个措施:

一是设置增强密码。密码应该由大小写字母、数字和符号组成,并且长度至少超过8位。避免使用生日、姓名、电话号码等作密码。

二是启用WPA2协议。WPA2是目前最安全的WiFi加密协议之一,使用它可以有效防止无线信号被非法窃听和攻击。同时,也可以在路由器管理页面上查看当前

的加密方式,并对其进行修改。

三是关闭WPS功能。WPS是WiFi的快速设置功能,但是它也会使网络面临更大的风险。因此,建议将其关闭以防止未经授权访问你的网络。

四是定期更改密码。密码定期更改可以更好地保护网络的安全性,并避免长时间使用相同的密码导致密码泄露的风险增加。建议每隔3-6个月更换一次密码。

总之,保护家庭网络安全非常重要。只有这样,才能让家庭网络更加安全可靠。🔒



指纹锁的安全使用

● 孙普德

指纹锁的工作原理是通过对比指纹图像来识别用户身份。当用户将手指放到指纹锁传感器上时,传感器会采集指纹图像并将其转换为数字信号。计算机根据这些信号来生成指纹特征,并将生成的指纹特征与数据库中的指纹特征进行比较,如果两者相匹配,则表明用户身份合法,指纹锁会打开。使用时要注意:

一是锁门时上提门把手进行反锁,增加防盗门的安全系数。反之关门不反锁等于门未锁。无论是机械锁还是指纹锁,反锁门锁都是必须养成的安全习惯。二是优先使用指纹识别方式开门,指纹识别方式开门是目前最安全,也是最便捷的开门方式。三是使用密码识别开门时建议使用虚位密码,避免密码被他人偷记。🔒

我今年65岁,我的老伴儿比我年长5岁,我们有一个儿子,一个女儿。由于常年的体力劳动,身体吃不消了,于是在老伴儿61岁的时候,我们就决定不干了,算了算手头的钱,大约有120来万,这笔钱足够我们养老。

随着年龄越来越大,我就想把这笔钱交给子女保管,或者让子女知道,可老伴儿却坚决反对:“我们还不算太老,干嘛要交给子女?这些钱都是咱俩辛辛苦苦赚来的,省吃俭用存下的,怎能轻易就交出去?咱俩有个三长两短,还得求着他们出钱,

还是放在自己手里才安心!”

听了老伴儿的话,我觉得有道理,就打消了把钱交给子女的想法。可7年前,老伴儿检查出癌症晚期,前后住了八九次院,刚开始女儿和儿子都很积极,抢着来照顾,可随着住院次数越来越多,儿子伺候的少,女儿到是没啥怨言,一直在旁照顾。

老伴儿住院的费用都是我们自己付的,前后花了三十万元左右,可最终也没有治好。

女儿和儿子都想让我去他们家养老,但都被我拒绝了。我不想去麻烦子女,现在能自理,

不想这么早就成为子女的负担。

我大约算了一下,现在还剩下90万左右,足够我养老,听从老伴儿的话,只要我还算健康,就不能过早让子女知道这笔钱。

自从老伴儿走后,我更加注重自己的身体健康,每半年都会让子女陪我去体检,渐渐地各种病都出来了,虽不是大毛病,但是岁月不饶人,我开始忘东忘西,还经常找不到东西。

发现这个问题后,我开始担心我的养老钱。这笔钱对我来说非常重要。如何保存这笔钱让我左右为难。到底要不要把



机顶盒要关吗?

● 吴 锡

如果只是暂时(不超过2小时)不使用机顶盒看电视,可以不用关闭机顶盒的电源,而是进入待机状态,以节省下次重新开机、加载系统耗费的时间。如果长时间(超过2小时)不使用机顶盒,则建议关闭开关,拔出电源插头,使其彻底断电。主要原因如下:

节省用电。机顶盒待机功率为20瓦左右,一天就会耗掉约0.4度电,一年下来就要多缴80多块钱的电费,大家可不要小瞧它的待机耗电。

延长使用寿命。机顶盒长期处于待机状态不关闭,里面的零件就会老化,有时候甚至会烧坏,大大缩短了机顶盒的使用时间。

预防雷击。外出时关闭机顶盒,以防家里没人时突然打雷下雨,雷电通过电线传电,损害机顶盒里面的零件。☹



手机如何充电才合理

● 杨守中

不要边充电边玩手机。因为手机在充电的时候,处理器会加重负荷,有可能因内部温度过高而造成配件损坏,有损电池使用寿命。

不要长时间充电。因为手机在充满断电之后电池会进入充电和放电的循环中,会严重缩短电池使用寿命,所以正确的做法是充到80%左右拔掉充电器,不要让手机一整晚都在充电。

不要电量耗尽再充电。智能手机一旦出现需要充电时,都会自动提示连接充电器,这个时候就可以给手机进行充电了。

不要在高温下充电。手机充电本身就是处于“加热”状态,如果环境过热,容易造成手机温度过高,损毁电池和零部件。最好把手机壳拆下,让手机在一个舒适的温度下充电。

不要使用非原装充电器。非原装充电器虽然可以给手机充电,但在充电过程中,会发现充电速度慢,手机非常烫。因为不是原装充电器,有可能电流过大,电压不稳,对电池和手机都有损害。所以,一定要使用原装充电器和充电线给手机充电,这样才能有效保护电池和手机。☹

养老钱告诉子女呢?我思前想后,决定还是得找个靠谱的子女来保管这笔钱。

老伴儿走了以后,儿子儿媳旁敲侧击地多次询问我到底还有多少钱,我说你们父亲生病基本都花光了,我的养老钱只剩下十来万。儿子儿媳听了我的话后脸色不好看了:“就这点儿钱?还以为怎么也得有四五十万呢!”

大女儿从来没问过,还经常问我缺钱不,节假日总会给我买各种日用品。我心里非常清楚,这笔钱不能让儿子儿媳知道,于

是我就找到女儿,把我的养老钱交给女儿保管。

我从养老金里拿出10万元给女儿作保管费,剩下的80万元是我的养老钱,日常生活、求医看病都从这里出,等我百年以后,剩下的钱就由兄妹俩平分。

女儿刚开始怎么也不同意,不想保管这笔钱。她说自己是女儿,哥嫂知道的话会闹矛盾。

为了打消女儿的顾虑,我请见证人做了一份遗嘱,等我百年后,这套老房子留给儿子,剩下的存款兄妹二人平分。女儿这才勉强答应替我保管。

女儿从小就孝顺,她帮我管钱我放心。她从没有动过我一分钱,前几年女儿家换房子特别需要钱,我说先把养老金拿出来用,回头补上就行,可是女儿宁愿贷款也没动我一分养老钱。

如今看来,把养老钱交给女儿保管,还是比较明智的。自从女儿帮我保管钱后,我突然轻松了,再也不用为存款的事而烦心。每月女儿都会把存款利息拿给我做生活费,需要大额支出时,给女儿打个电话,女儿就去给我办好,日子过得轻松又自在!☹

空气炸锅是“真香”还是“鸡肋”

●汪志铮



自空气炸锅“出道”起,关于其烹调食物不健康、容易产生致癌物质的流言就没断过。

空气炸锅是无油烹调吗?简单来说,空气炸锅就是用空气代替油来对食物进行炸制。其原理是加热管把顶部的空气加热,用超大功率的风扇把热空气吹到锅里,形成急速循环的热流。食材在热风的作用下,就会逐渐脱水、变熟,很多食材在美拉德反应和焦糖化反应下,还会形成金黄色的脆皮,散发诱人的香气。因此,和传统煎炸方式相比,空气炸锅确实会减少油的使用量。但是,用空气炸锅烹调并

不是完全无油的,用空气炸锅“炸”一些油脂含量非常少的食材时,往往需抹上少许食用油。

空气炸锅烹调的食物会致癌吗?之所以有人提出空气炸锅烹调的食物可能致癌的说法,是由于高温烹调食物时,可能会产生致癌物——丙烯酰胺。丙烯酰胺是在油炸、烘焙、烧烤等高温烹调(120℃以上)过程中,由于食物中的一些还原糖(比如葡萄糖、果糖等)和某些氨基酸(比如天冬氨酸等)通过美拉德反应产生的。值得注意的是,丙烯酰胺的产生与烹调器皿没有多大的关系,而是与烹调温度及

高温烹调的时间相关。用炒锅、煎锅、烤箱、空气炸锅等长时间高温烹调,都有可能产生丙烯酰胺。因此,应在确保食物熟的基础上,避免过度烹调,以减少丙烯酰胺的生成。

空气炸锅比传统油炸更健康吗?相比于用油煎炸,空气炸锅制作食物时可以不用油,或者少用油。根据最新版的《中国居民膳食指南(2022)》,轻身体活动水平的成人,每天烹调油推荐摄入量为25—30克,但实际上,我国居民油脂摄入量远高于推荐量。因此,从油脂摄入方面看,适量减少油脂摄入,有益于健康。

使用空气炸锅要注意两点:一是空气炸锅烹饪的食物不能多吃。空气炸锅只是烹调时不加油或者少加油,并不能减少食物本身含有的脂肪,对于减肥人群来说,在享受美食的同时,仍要控制食用量。二是空气炸锅摆放食物要适量。在烹调过程中,放入食物偏少,易出现“过度炸制”问题;而食物摆放过密,则易导致烹调效果不佳、食物未充分炸熟等问题。🍷

就拿1.5匹的空调来举例子,处于待机状态的话,每个月的耗电量大概在0.4度—0.8度左右。如果家里有3台空调,一度电的费用在0.7毛—1.5毛左右,一个月就得损失好几块钱,一年就是几十块。如果是立式的空调,耗电量可能会翻倍。

日积月累,时间长了之后,也是一笔不小的费用。🍷

有些人认为,通过遥控器把空调关闭,这样空调就停止运作了。其实并非如此,当我们通过遥控器关闭电源的时候,空调只是进入待机状态。空调上面的小亮点依然亮着,空调依然处于运转的状态。在待机的状态下,空调依然会产生耗电。因为耗电量微乎其微,所以很多人会直接忽视。



●李 晓

随着年龄增长,老人的体重会缓慢下降,这属于正常现象,但如果下降幅度太大就要提高警惕。健康老人体重减轻与全因死亡率增加有关,这种关联在男性中更为明显。

体重减轻之所以会影响寿命,可能是一些严重疾病的早期表现。癌症患者确诊前会突然消瘦,此外,体重减轻也先于帕金森病、心血管病、痴呆等死亡率高的疾病出现。

体重减轻与男性死亡风险之间的关联更明显,是因为男女身体特征不同。男性肌肉和骨骼质量占体重的比例较高,而女性脂肪占比更高,慢性病前期主要是肌肉和骨量减少,所以男性变瘦危害更大。

对于老人来说,体重减轻的主要原因是食欲下降导致的食物摄入量减少。食欲受中枢神经系统和各种循环激素控制,在慢性病早期阶段,食欲可能会受到抑制。有研究显示,药物使用和多药治疗会干扰味觉或诱发恶心,进而影响食欲。当然,每个人的身体状况不同,不能完全以体重论寿命,但体重下降确实

●张欢欢



老年人的胖瘦如何掌握

会对身体造成不良影响。

很多研究表明,50岁以后,身体各项器官的机能会逐渐下降,对营养的吸收、消化能力也会减弱。一旦身材过于消瘦,可能会导致老人免疫功能下降,难以凭借自身力量抵御疾病的入侵。此外,营养不足还可能引发骨质疏松、贫血、胆结石等疾病。

正常情况下,老人体重稍微有点浮动是没问题的,但是如果降幅超过5%,就可能是疾病信号,一定要提高警惕,尽快在医生帮助下找出原因并及时治疗。如果是衰老引起的消化吸收障碍,如牙齿脱落、味觉减退

等,应增加饮食的花样、刺激食欲,同时选择适合老人咀嚼和消化能力的烹饪方法,如切碎后进行炖、煮、熬、蒸、余等,使之易于消化吸收。

老人想保持合理体重,建议选择营养好、易消化的食物,除五谷杂粮之外,还要适当多吃高蛋白食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋等;新鲜蔬菜、水果含有多种维生素,也不可或缺,且多吃蔬菜有助预防便秘,有些老年人感到头晕烦躁或周身不适,可能就是大便秘结所致。同时,还要注意饮食规律、定时定量、细嚼慢咽、戒烟限酒等。☺

自测血管堵没堵

首先平躺在床上,将一只腿抬高70°~80°,保持1分钟左右(如果保持不了可以让别人帮忙扶腿),然后再缓缓将腿自然下垂在床沿,紧接着观察腿部颜色变化。如果在抬高过程中,腿脚(一整条腿的任何部位)就已出现苍白、蜡白色;并且在垂下腿后,5秒内都未能恢复正常血色,且腿脚色泽不均,说明动脉供血已经出现障碍,形成堵塞。以上测试,如果发现有问题,最好及时去医院的血管外科就医检查,如果本身就有血糖问题,也可以咨询自己的主治医师,便于病情沟通及跟进。☺

老人洗澡的安全时长

老年人在洗澡时,若时间过久,会导致血管扩张,老年人的血管舒张能力下降,血压的调节能力也下降,容易出现低血压导致昏厥。

对于患有高血压、动脉硬化、冠心病的老人来说,热水让毛细血管扩张,心、脑等重要器官的血液相对减少,容易诱发中风和心肌梗死。

因此,老人洗澡时间不宜过长,应控制在20~30分钟,以免发生意外。☺

● 李 静



心梗来临前的征兆

心梗发生前,身体会“一热,二疼,三多”征兆:

“一热”——身体发热。在心肌梗死前,患者会出现身体的白细胞变多,红细胞减少的情况,这时候就会出现身体发热的症状。此症状可能会持续一两天,时间长的会持续一周。如果你的身体有这样的异常表现,建议尽早检查一下,查明原因,尽量防止心梗发作。

“二疼”——一是嗓子疼。

心梗来临前,除了会有一些典型的症状以外,还会有一些不典型的症状,嗓子疼就是其中之一。这是心脏放射痛的其中一种,有的病号表现不典型。如果你在没有吃辣椒、感冒的情况下,有这种感觉,可能是心梗发作的表现,要小心。二是胸部疼。心梗最典型的一个症状就是出现胸痛的症状。一般表现为胸骨正中间或中间偏左一点的位置会出现疼痛,并且伴有压迫感,濒

死感。一般持续时间在5-15分钟或以上,同时出现出汗、恶心的情况。

“三多”——一是盗汗多。通常,在心梗发作前,身体的头皮、脖子、后背、手心或者脚心都会大量出汗,尤其是睡觉时,更应该提高警惕,可能猝死即将发生。二是恶心多。如果你每天睡眠时间充足,却仍觉得精疲力竭,就一定要提防心梗。特别是女性,在心肌梗死发作前数日会出现疲乏,这种疲乏可能是心力衰竭的表现。并且,当心梗疼痛影响到人的肠胃功能时,病人还会频繁地犯恶心,严重的话出现呕吐。三是头痛多。如果一个人在睡觉的时候,经常发生头痛,尤其是偏头痛,那么可能不是头部问题,而是心脏出现了问题。偏头痛和心脏异常,都是自主神经系统失衡的结果,心梗也会出现偏头痛,主要是心梗前血管痉挛期,伴发脑血管痉挛所致。

如何保持骨骼和骨密度状态

● 郭碧霞

要想保持骨骼健康和骨密度状态,老年人在日常生活中应注意以下四点:

摄入足够的钙。钙是构成骨骼的重要矿物质,如果饮食中缺乏钙,会导致骨密度降低,骨质疏松和骨折的风险增加。建议每天摄入1000毫克的钙,可以从牛奶、奶制品、豆制品、绿叶蔬菜等食物中获取。

进行适当的运动。运动可以促进骨骼的新陈代谢,增强骨骼的强度和密度。对于预防骨质疏松,最有效的运动是重量负荷运动和阻力运动,例如走路、跑步、跳绳、举重等。建议每周进行至少两个半小时中等强度的有氧运动。

补充其他营养素。除了钙之外,还有一些营养素对于骨骼健康也很重要,例如镁、锌、维生素D等。镁和锌可以帮助钙在体内的吸收和利用,维生素D可以促进钙的沉积在骨骼中。可以从坚果、种子、鱼类、蛋类等食物中获取这些营养素,或者根据医生的建议服用补充剂。

避免不良的生活习惯。吸烟、酗酒、过度节食等习惯都会对骨骼健康产生负面影响,增加骨质流失和骨折的风险。建议戒烟限酒,保持健康的体重,避免过度摄入咖啡因和盐分。

随着年龄增长,老年人的肌肉数量与功能、咀嚼、吞咽功能等均有衰退,消化能力下降,再加上不科学的饮食方式,老年人营养不良的风险增大。在《中国居民膳食指南2022》中新增了“老年人膳食指南”,其中包含了65岁至79岁的一般老人和80岁及以上的高龄老年人两类人群的膳食指南。老年人要注意摄入营养均衡的食物,有助于改善营养状况、维护身体健康、提高生活质量。老年人可以通过改善三大营养素来进行“食养”。

碳水化合物。谷薯杂豆类是碳水化合物的主要来源,老年人在控制能量摄入的同时,更需要注意食物的多样化,食物应粗细搭配,除精制米、面外,适量增加燕麦、荞麦、玉米、红薯、山药等粗粮薯类食物。

蛋白质。有研究显示,人体从40岁开始,骨骼肌肌肉质量会以每10年减少8%的速度流失,且这种流失速度会随着年龄



老年人“食养”重在三大营养素

增加不断加剧。与青壮年比较,老年人蛋白质的需要量不仅在量的方面不能减少,在质的方面也应该增加更多的优质蛋白。因此,每天适量摄入鱼、虾、蛋、瘦肉、牛奶等富含蛋白质的动物性食物,对减缓肌肉流失尤为重要。《中国居民膳食指南2022》建议蛋白质的摄入量为1.0-1.5g/(kg·d),其中动物性食物和豆制品中蛋白质需占一半以上。但肉类的脂肪以饱和脂肪酸居多,

不宜过量食用。

脂肪。膳食脂肪总摄入量与心脑血管疾病发病率、死亡率成正相关。摄入脂肪过多,易引起胆固醇升高,导致动脉硬化、乳腺癌、结肠癌等。随着年龄的增长,老年人的胃、肠、胰腺的消化功能也随之减退,所以宜选择清淡易消化的膳食。每天控制动物内脏、肥肉、鸡皮、油炸食品等高胆固醇、高油脂食物的摄入。

素食也会升高血脂

● 郭朋

为稳定血脂,一些高血脂患者会多吃一些素食,但有四种素食,也会升高血脂。

豆腐、腐竹等豆制品。这些豆制品中含有有很多潜在的脂肪含量,尽管是素食,其中的脂肪含量却不少。如果平时确实喜欢吃,最好选择炖、煮的方式,并且在烹饪的时候减少油脂添加。

土豆丝、炖土豆。土豆中淀粉含量非常丰富。假如每顿炒两个土豆,或者用土豆炖菜再加上一碗米饭,就相当于这顿吃了两次主食。高血脂患者在摄入过多的碳水后,可能导致碳水化合物中的糖分在人体内转化,最终变成脂肪存储在人体内,而转化后的脂肪也会导致血脂升高。

油焖、干煸茄子。茄子本身是一种高纤维、高芦丁含量的蔬菜。很多人喜欢吃炒茄子或者油焖茄子、干煸茄子。这些烹饪方式,需要将茄子进行油炸,加入大量的油、盐等进行调味,而茄子非常容易吸油。因此,茄盒、干煸茄子、油焖茄子等做法,高血脂患者应该尽量少吃。

花生米。花生是一种典型的油料作物,在成熟后,花生外面的红衣及花生米中都含有比较多的油脂。油炸花生米或者炒制后成熟的花生米,在热力作用下,其中的脂肪不断转变,这时再吃,就可能致血脂异常。如果实在喜欢吃花生,最好选择生吃,或用水煮着吃,每天吃一小把就够了。



老年人使用这些药物要注意

● 杨继章

人老病生、一人多病的现象普遍存在,用药品种多、剂型多,加之老年人个体差异较大,对药物的耐受能力也不一样,导致老年人用药问题日益严重,药物不良反应居高不下。研究表明,药物在老年人身上发生不良反应的概率是成年人的2~3倍。下面列举一些容易引起老年人不良反应的药物,使用时一定要注意。

地高辛:由于本药大部分由肾脏排泄,如果老年人的肾脏清除能力下降,使得本药排泄减慢,血中浓度升高,常规剂量就可引起中枢神经障碍或严重的心脏毒性,一般老年人的用药剂量应为青壮年的1/4。因此,老年人必须在医生的指导下使用本品,并严密观察,有条件时可做血药浓度监测。

普萘洛尔(心得安):可因老年人肝功能变化或血浆蛋白含量下降而使不良反应增多,如头痛、眩晕、嗜睡、心动过缓、低血压或心脏传导阻滞等。

利多卡因:老年人使用本品时如果排泄减慢或剂量过大,均可引起精神症状和心脏抑制。老年人有心脏传导阻滞、脑血管病或过敏者禁用。

哌替啶(度冷丁):老年人应

用本药时易出现呼吸抑制等严重不良反应,使用时应从小剂量开始。

地西洋(安定):老年人长期服用后,中枢抑制的发生率增高,宜减少剂量。

碳酸锂:老年人排泄慢,易引起蓄积中毒,应小剂量服用并严密观察。

常用药,易引起恶心、呕吐、低血压、晕厥、定向障碍等严重不良反应,老年人应从小剂量服用并严密观察不良反应。

苯妥英钠:对于肾功能低下或患有低蛋白血症的老年人,可增加神经和血液系统的不良反应,应根据年龄适当减少剂量。

阿米替林:多数老年人服后可引起不安、失眠、健忘、定向障碍、妄想等症状,而且与剂量关系不大,发现后要立即停药。

肝素:老年人尤其是老年女性,用药后出血的发生率增加,要严密监测出血征象,并避免与阿司匹林同用。近年来发现,老年人使用低分子肝素钙比肝素更为安全。

利尿药:可引起脱水和体内电解质失衡,老年人使用时应严密观察电解质的变化,和强心苷

合用时要注意易发生强心苷中毒。

庆大霉素、卡那霉素:由于这类药主要由肾脏排泄,老年人肾功能降低,排泄减慢,可引起耳毒性和肾毒性,所以老年人最好不用,必须用时要注意减量。

青霉素:近年来其使用剂量越来越大,但老年人使用剂量过大可引起中枢神经系统的不良反应,如意识障碍、惊厥、癫痫样发作,甚至昏迷。

四环素:老年人使用后排泄减慢,宜减少剂量或延长给药时间间隔。

博来霉素:可引起老年人的严重肺毒性,如肺炎样变和肺纤维化,使用中必须监测肺功能。

苯巴比妥:可引起过度抑制或出现兴奋激动现象,尤其是出现兴奋时不可再盲目加大剂量,而是应减量或加速药物排泄。

保泰松、吲哚美辛(消炎痛)、阿司匹林等解热镇痛药:常服用保泰松可引起水肿和再生障碍性贫血;常服用吲哚美辛可引起眩晕、精神障碍、腹泻、胃肠出血、胃溃疡等不良反应;常服用阿司匹林等解热镇痛药,如果用量偏大或两次用药间隔太短,常引起老年人大量出汗而虚脱。这些药物老年人应慎用或少用。

导泻药:老年人便秘多为因身体过胖,腹部肌肉无力,肠蠕动减弱所致的功能性便秘,长期服用导泻药可引起体中钙和脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的缺乏,故必要时可选用甘油栓、开塞露配合中药番泻叶、通便丸。☺