



## 中国老年文化

2017年10月

总第19期

(内部刊物)

主管单位：文化部

主办单位：文化部离退休干部局  
文化部离退休人员服  
务中心

地 址：北京市朝阳区东土城  
路15号

邮 编：100013

联系电话：(010) 64296488-8551

传 真：(010) 64292490

杂志邮箱：zglhwh666@163.com

中心网址：www.whbtlzx.com



# 目 录

## 大家谈

社区老年文化建设座谈会综述…………… (3)

## 人物春秋

莫德格玛：从舞台表演艺术转向理论研究……………高明 (11)

## 诗 园

礼赞·辉煌五年……………李昌连 (15)

一带一路——让我们与世界拉个钩（歌词）……宋 戈 (16)

## 海外见闻

俄罗斯“剧院文化”……………孟宪起 (17)

## 多彩夕阳

邮票图说琴瑟箏……………施鹤皋 (20)

百岁老人王雄夫的养生之道……………常敏毅 (22)

人生之秋绽新花

——老年大学余洁老师声乐班亲历记……………祁改平 (26)

我九十五岁参加“邮轮游”……………孟 于 (28)

晚年出书益处多……………王志勤 (31)

食忆当年……………谈金凯 (34)

逛书店有感……………大 康 (36)

## 陈律师说法

守住“老窝” 安享晚年…………… (37)

## 宣传贯彻十九大精神

- 老干部王冶的家国情怀……………耿秀刚 (35)
- 文化部离退中心宣传贯彻十九大精神…………… (40)
- 离退中心和国博联合举办《文化部老艺术家喜迎党的十九大暨庆祝建国68周年音乐会》…………… (42)
- 文化部老艺术家参加央视“颂歌献给党”演出录制…………… (43)
- 沁园春~贺十九大……………寒冬虹 (44)
- 不忘初心 跟党走……………任志萍 (45)

## 欢度重阳节 共话十九大

- 离退中心举办  
“欢度重阳节 共话十九大”主题茶话会…………… (46)
- 离退休干部局朝内203和机关管理站  
联合举办“庆十九大 迎重阳祝寿会”…………… (47)
- 重阳节的由来…………… (47)

## 健康养生

- 冬季养生法…………… (19)

## 信息窗

- 读者调查…………… (48)

封面：著名舞蹈家莫德格玛  
封底：张继义绘画作品《傲骨雄风》

刊名题字：孙家正  
全国政协原副主席  
中国文联原主席

顾问：王蒙 贺敬之  
高占祥 仲秋元  
刘德有 徐文伯  
陈昌本 艾青春  
潘震宙 张华林  
周和平 赵维綏  
郑欣淼 常克仁  
赵少华 王文章

主任：熊远明 李泽林  
副主任：聂久祥 张国彬  
刘庆朱 白爱国  
史云海 姚涵  
王炳义 刘清朗

主编：史自文  
副主编：贾宗娜 杨宁  
特邀编委：赖祖金 任志萍  
刘俊岩  
编辑：张军 耿恒杰  
姜诚 陈春锋  
李飞 孙璐  
郑旭

编者按：从本期开始，本刊将开辟一个新的专栏——“大家谈”。这是一个十分开放的栏目。从领导、专家到普通群众，均可参与畅谈、讨论，为文化自信、文化传承、文化建设、文化发展献计献策，畅所欲言；营造一种人人建言，人人畅叙的生动活泼的局面。这就是创办“大家谈”的初衷。

## 社区老年文化建设座谈会综述

9月29日，《中国老年文化》杂志社邀请部分离退休老艺术家、社区老年居民、街道办事处（社区）工作人员等社区老年文化的服务对象、参与者和文化服务的组织提供者三方，召开了社区老年文化建设座谈会，围绕文化养老、如何发挥老艺术家的正能量引导、老年人文化需求，基层街道、社区如何提供为老文化服务，积极推动社区老年文化建设等方面倾听看法和体会，以期通过解剖具体的社区老年文化需求和服务的实际情况，深化对社区老年文化建设的认识，为社区老年文化工作者提供一些借鉴。

关于老年文化建设的作用，大家认为老年文化建设要与养老相结合，使文化养老深入人心，不仅有利于老年人身心健康、家庭和睦，更可以有力促进社会稳定。丰富多彩的社区文化活动是居家养老不可或缺的内容，是对社会正能量的积极引导。老年文化并不是表面的唱唱歌跳跳舞，更多的是丰富老年人的精神世界，增进老年人之间的情感交流，让自身的精神更充实更美好。当老年人稳定了，我们家庭各方面都非常稳当，对社会、对国家都是一个大贡献。

关于文化养老的内涵，大家认为，老年文化建设不仅是为了安度晚年，只说文化养老是不完整的，其实老年人特别是受过良好教育的老年人，是文化传承特别是非遗传承重要的载体和环节，不要把非遗传承只盯着年轻人，而应该延伸到老年人群体，老年人毕生经历和经验是文化传承的内在优势。

关于社区老年文化需求。大家认为，社区是最基层的社会组织，老年人退休回归家庭，必然要依托社区生活，目前社区公共文化服务产品的提供与需求是不匹配的，单说老年大学就一座难求。现在的老年人已经不再满足于带孩子、看电视、打麻将了，而希望有更加有利于身心健康、提升精神修养的养老方式，这无疑社区老年文化建设必须解决的一个课题。

关于社区老年文化服务，街道和社区干部认为关键在于各级政府和领导的重视和支持。同时，从事具体工作的社区干部要热爱文化工作，充分了解社区居民的情况和需求，发现和挖掘社区老年人中的文化艺术人才，为老年人施展兴趣爱好搭建好

平台，积极引导他们发挥余热。目前社区一级的文化经费投入和设施还是有待加强和改善。呼吁社区周边机关、学校和公共文化部门的文化设施在闲暇时段向社区居民开放，这样既提高了设施的利用率，也解决了社区文化活动特别是老年文化活动场地设施不足的问题，有利于促进邻里和谐，彰显文化共享。

关于发挥文化部老艺术家余热，鼓励支持老艺术家服务社会问题，大家认为，老艺术家都有一种对艺术传承的责任，希望离退中心搭建一个信息服务平台，把社会需求和老艺术家个人意愿有效对接，形成合力。搞好样板示范建设，积极引导老艺术家发挥正能量，更好地服务社会。

### 李泽林：文化养老基本依托在社区

我们为老同志服务不仅仅是在生活上服好务，比如关心、照料，精神上抚慰，关键一个现在最最重要就是解决老同志退休以后比较寂寞这种孤单的精神文化需求，这是一个取向。现在社会上提出医养结合和文化养老的养老方式。文化养老方式基本依托还是在社区，社区的食堂、社区的文化站等服务设施，应该是配套成龙的，让中老年在社区里面吃完饭还有去处，还有活动的地点，所以拓展老年文化工作也是我们国家当前公共文化服务里面，或者是养老工作的一个重要内容。



去年《中国老年文化》牵头搞了一个《中国老年文化事业发展年度报告（2016）》在河北和北京的10个区县进行了1040个样本的抽样调查，随机询问老同志，您的业余时间干什么？80%多的人基本上答复大部分时间在家里，活动的去处很少，文化活动的内容也非常少。可见我们老同志退休以后真正享受到比较丰富的文化服务的还是少数。我们离退中心承担着文化系统老年大学规范化建设试点工作，在调研中我们发现老年大学的供给完全满足不了老年人的需求，往往是一座难求，许多地方入学只能采取抽签的办法。

我们现在为什么要重视老年文化？今年全国60岁以上的老人已经达到2.3亿，到2050年就是建国一百年的时候，我们的老龄人口将近4亿，这个数目在全世界来讲是多少个国家，甚至欧洲人口的总和。我们国家有一个传统就是尊老爱幼，老年人稳定了、踏实了，我们的社会就稳定。

人老了，退休后要回归家庭，社区就成了老年人集中的地方。老年文化建设必须依托社区来进行。现在国家从公共文化服务均等化的角度出发，把公共文化服务的重心要下沉，关键是在基层。文化部几次发文加强构建我们国家现代化公共文化服务体系，都是把重心和重点放在基层。

我们文化部有很多老同志也居住在社区里面，即便不居住在社区，也居住在社区邻近的地方，跟社区有关联。他们积极投身于社区文化活动、老年文化建设，起到了

既参与社区的老年公共文化服务，同时也享受着公共文化服务带来的晚年的快乐。

今年我们将继续做好2017年的老年文化发展报告，特别是围绕社区老年文化服务开展的情况来做。在我们承担的文化系统老年大学试点工作中，我们倡导把老年大学的分校、分课堂深入到社区，深入到乡镇，让基层的老年人真正享受到精准的公共文化服务，让他们对于国家发展进步的获得感更加真切。

（李泽林，文化部离退休人员服务中心主任）

### 高芹：文化养老是非遗传承的重要载体

我觉得老年文化，不是说光是普及或带老年人玩的问题，现在老年人的寿命，退休以后还有很长一段时间，这期间学什么都能把自己学成一个专家。应该引导他们找到自己最喜欢的东西，从而去培养各种各样的专家，这对整个社会文化都将起到非常大的促进作用。

比如我自己，我退休以后，一直在学舞蹈、钢琴、绘画这三方面。为什么要学绘画？因为我上学的时候，我的美术老师特别不看好我，老是给我的作业打2分、3分，这使得我这一辈子不敢进美术馆。其实是非常有条件进，但就是不敢进，为什么？你去干吗？你也不懂。所以我下定决心要去学西画。西画的老师原来是美院的一个老师，教老年人有方法，他并不像美术学院那种正规教学让你先来尝试，而是通过对画的鉴赏、分析来唤起你对画画的热情，从中发现每一个人对绘画不同的理解。他发现我对色彩的感受确实不一般，夸了我半天。他的鼓励使得我能够坚定跟他学西画。

我母亲本身是搞古典舞的，曾是舞蹈学院的院长，我就请她的研究生帮我来教老人。这些老人什么基础都没有，甚至什么叫古典舞都不知道，但是通过一段时间的学习，已经能够去感受古典舞的美。学习三年多以后，有人偶然看见她们跳舞，感慨她们跳得特别美。

现在国家还有一个很重要的项目——非物质文化遗产传承，现在很多非遗传承都光盯在年轻一代，但其实我们老年人也是可以作为非遗很重要的传承人，比如他对舞蹈，或者其它什么感兴趣，他有知识、有文化，让他们来传承也能把一些濒临灭绝的独门绝活或者独门艺术一代一代传下去。

我们现在非遗传承光是盯着年轻人，而年轻人对这个又不感兴趣，女同志55岁退休，男同志60岁，按照现在国际上新的惯例80岁才算进入老年，退休了还属于中青年，还有二十年的中青年时间，把它利用起来。实际上老年人是非遗传承很重要的载体，不要忽略这个群体，况且现在6个人当中就有1个老年人了，而且这批人是有一定时间，有能力，又有兴趣爱好，他们完全可以来做这件事。

（高芹，68岁，国家图书馆退休人员）



### 杨素音：现代老年人亟需更健康更有文化内涵的养老方式

退休之后，我就回归家庭，回归社区。我们老年人退休回归家庭后必然要依托于社区生活。

像我们这个年龄一退下来之后，虽然说不用像在职时那么拼杀，但是在家里也是锅碗瓢勺进行曲。但是我还是要挤出时间去参加社区文化活动。为什么呢？社区文化是整个大的社会文化细胞，我觉得社区文化活动给我们注入的强大催化剂，让我的生活充实，身心愉悦。我参加了社区的朗诵团，还参加了社区的表演。我觉得自己好像都不太认识自己了，过去在工作岗位上时虽然也组织了一些文化活动，但都是以组织者的身份参与其中，自己真正登台表演却还是头一次，而且是在菊隐剧场这么专业的剧场。我觉得也是爽爽地发挥了一把，释放了自己心灵的另一半。我非常热心于这样的活动，它带给我心情的愉悦。因此，在我看来，老年人真是太需要社区文化了，而且今后是越来越需求，精神世界的美好是每一个老年人要追求到底的。除了参加我们社区的文化活动，我还参加了文化局的老年合唱团，女生小合唱，还在史家胡同博物馆当义务讲解员，包括首都图书馆的老年人参加的志愿服务。



不仅我自己参加社区文化活动，我还拉着家人去参加。今年9月份我们社区组织了一次做月饼活动，我就邀请了儿媳和孙子一起参加。会后，儿媳发了一个朋友圈写道：老街道的社区活动非常有趣，不仅尊重历史，也融入文化，又充满人文关怀。社区文化活动也是一种社会正能量的宣导。

要说意见呢，就是社区公共文化服务产品的提供条件还不是很好，所以我希望在物质方面，在有可能的情况下，再给社区文化注上新的帮助。我觉得效果可能会更好。

（杨素音，61岁，北京市东城区朝阳门街道朝内头条社区，首都图书馆退休人员）

### 孟宪起：挖掘社区文脉

我叫孟宪起，今年74岁，入党52年。退休以后我就琢磨，究竟是在家当宅男吃喝玩乐、游山逛水，还是说继续要为自己的初衷、自己的理想继续干，到哪干。原来的单位是不能再回去了，于是我就找到了社区。我们的社区确实也是不错的社区，它的文化底蕴、文脉很清楚，从朝阳门一直到东四头条，朝阳门81号鬼楼、共产主义大楼、全国重点文物保护单位孚王府（九爷府）、文化大院一直到大慈延福宫、永安堂，一溜文脉非常深厚。在我们这个街道工作过



的文化名人三四十个，上至邓小平、陈云、李先念都在我们那工作过，再加上周扬、茅盾，文化部设在那，十几个部长都在那工作，名人就更多了。我们就住在75号大院里，外交人员，唐家璇、杨洁篪这些外交家们也都在这里，真是人杰地灵的地方。

我们搞文化之旅就要把这些文脉挖掘出来，教育后代，所以我们成立了一个文化祠堂，组织了一帮人，把这些文脉挖掘、整理出来，编辑成图文并茂的图书。我们要让后代人知道我们家乡是什么样，爱国首先从爱家乡开始，不爱家乡谈不上爱国。

我和其他三位老师组建了史家胡同博物馆老年讲解队，我担任队长。这是中国第一个社区做的胡同博物馆，各个国家的首相都来参观过，我们给八九个外国参观团讲解过，效果都非常好。

任志萍老师搞了一个朗诵沙龙，我也去了。去了之后挺长见识。我老伴年轻上大学时是学校话剧团的，演得不错，七十四五了，一挖掘出来，被任老调理得也挺好。参加社区文化活动后，我整天很精神，很充实。老伴说你怎么比上班还忙。那是因为活着想不到自己老，想不到自己有病，正气充盈，邪气就进不来，就不爱闹病，我现在也没有三高。

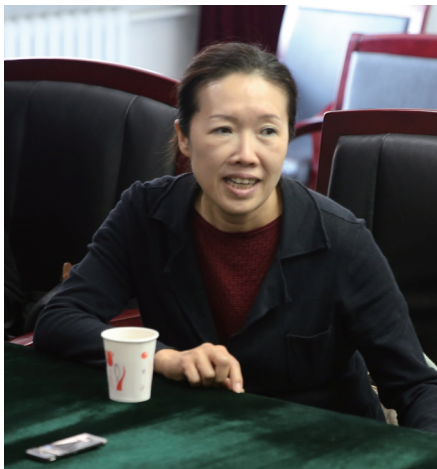
（孟宪起，74岁，北京市东城区朝阳门街道朝内头条社区居民，海关总署驻俄罗斯使馆原海关参赞）

### 郎瑾：社区工作者要热爱文化工作，积极发掘引导社区居民参与文化活动

我是2009年到这个社区的，2011年开始管文化活动。我们社区的文化团队加上体育团队，大大小小10多支，居民参与度也最高，因为居民们很喜欢，而这些参与者又以离退休的老人居多。

我们社区现在约有1490多户人家，约80%的人家我都进户调查了解过，挖掘在文化方面有特长的居民。作为社区的工作人员，我们就是要给大家在文化方面搭建一个好的平台，让老师们发挥自己的特长，让他们在平时家庭生活之外，再发挥他们的余热。同时也带领我们社区的文化工作精神文明建设搞得更好，促进邻里和谐。

但是，在组织社区文化活动中，我觉得经费投入还是严重不足。我们社区每年的活动经费总共是8万，分配到文化活动这块的不足1万。我们可能尽量会往文化艺术方面多做一些活动，但在扶持上有很大的难度，我们社区的男生小合唱团非常专业，带着他们出去参加比赛，水都是我们工作人员自己掏钱买的，因为我们不能让老师自己买水，但车费什么的都是老师们自己掏钱，包括这次在菊隐剧场的表演，演出条幅是我们卖报纸的钱做的，演出中的道具牌匾是工作人员自己拿着废旧的板子糊出来的，演出服装是社区居民自己做的或者租的。经费太少，真的是没有办法啊。大家就是凭着热爱和一份事业心在努力拼搏。



这次我们话剧角色独白表演是人艺菊隐剧场免费提供的场地，这也是公共服务面向基层开放的一个体现，非常的好。前两年东城区创建国家公共文化服务体系示范区，创建完了还是老百姓受益，普通老百姓能免费进国家大剧院那么棒的地方去看专业演员的演出，平常真是连做梦都没有想到。

现在社区开展文化活动，不仅受限于经费投入不够，场地也是一大问题。因此希望社区周边的机关单位、学校和公共文化设施进一步向社区居民开放，为社区文化拓展空间，搭建平台。

(郎瑾，北京市东城区朝阳门街道朝内头条社区副主任)

### 项德兴：老年文化活动的开展需更多的政策支持

北京市政府和东城区政府对我们街道办事处文化建设，特别是老年文化建设有明确的要求，比如《关于加快构建现代公共文化服务体系的意见（2015—2020年）》的文件就提到，各街道设有针对特殊群体（农民工、残疾人、老年人、未成年人等）的公共文化服务项目。区文化委每年根据街道活动的开展情况（包括活动场次、居民满意度等）拨付款项，还为全面提升街道文体中心的服务效能，区文化委制定了《东城区街道文体中心绩效考核办法》，通过听取汇报、实地查看、查阅档案、群众访谈等方法，重点考察街道文化工作实施中的组织管理、硬件建设、人员配置、活动开展、社会效益、资金规范及群众满意度等方面。文化委要求下面要搞一些品牌的活动，这些活动都会不同程度地向老艺术家倾斜，比如街道在春节期间举办的大型文艺演出活动不仅面向地区老年艺术家，同时也为老年艺术家搭建艺术展示平台，举办专场音乐会演出等。在街道组织的其它文化活动中也会邀请老年艺术家参与其中，感受文化的魅力。



我们体育馆街道管了十个社区，社区老年文化服务这块，做得好坏，我认为跟分管的领导的重视和支持密切相关，如果这项工作被稍微重视一点，可能在支持的力度和效果方面就会好一些。要把社区老年文化活动搞好，我觉得文化部应该有一个顶层设计，制订出台一个关于老年文化建设的文件，对活动的开展、人员和经费的保障、场地设施的配备等方面提出明确要求，这样才能把老年文化建设作为一项任务纳入地方政府绩效考核，从制度上保证和促进老年文化工作的开展。

(项德兴，北京市东城区体育馆路街道文联主席)

### 任志萍：社区文化养老重在传承

社区活动我一直认为是文化活动，有很多人说社区活动是自娱自乐，我不同意这个观点，自娱自乐是自己打麻将、玩扑克，我们这个活动是文化活动，文化活动是有



内涵的，有传承的。我认为社区本身是最基层的，是文化基层的单位；社区文化活动，是文化工作不可或缺的一部分。

文化养老这句话我也认为是半句话，因为我们不是光养老的问题，我们有一种责任在传承。

我快80岁了，在我们这里头年龄最大，为什么我还接着再干这个事情？因为虽然我岁数大，但我身体还行，在这个情况下，我也有责任传承这样一个文化，文化建设里头需要我，我也可能赶上第一个百年，我赶上第一个百年的时候，我就得为第一个百年有所贡献，我就很高兴。

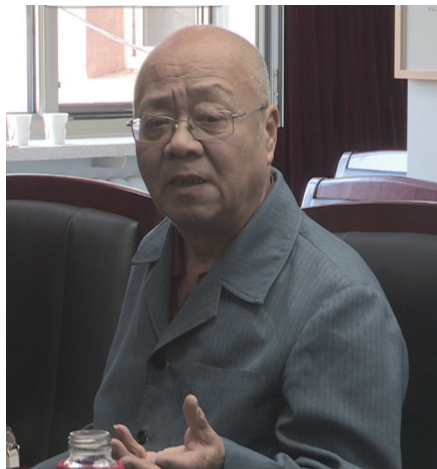
我家里有病人，所以有些事情没法参加，但是我能参加的事情，我就要做好。我们组织的朗诵沙龙，不仅仅是社区的人参加，还有文联的人，还有其他社区的人，都吸引来了。在菊隐剧场的演出之后，现在又有些人想参加了。我们现在这个集体是非常团结的集体，我们有一个成员小马，我们缺什么他拿什么来，还有一个杨丹凤，她提供若干件服装。那天看到的很多东西不是去租的，有些是我们个人买的，个人提供的，就是这样一个集体活动能搞不好吗？所以这样一个集体，它的活动不是为了自娱自乐，也不仅仅是文化养老，他们担负着一种传承的责任，我们要把原来革命传统传下去，我们这样年龄的人都有这样一个责任，这是我抱定参加社区活动，在社区里头发挥我自己的余热的的原因。

(任志萍，79岁，北京市东城区朝阳门朝内头条社区居民，原中国歌舞团副团长)

### 照日戈图：搭钱搭精力也要做好古典音乐传承

我从学校毕业就一直搞音乐，就没离开过这行。刚才任老师说到文化传承的责任问题，我也想说这个，我们搞了一辈子音乐，为什么老了还要搞？从内心上来讲，我们不是自娱自乐，搞了一辈子了不需要这样自娱自乐，就像任老师说的，我们搞的是古典音乐也叫严肃音乐，我们有责任传播音乐，尤其严肃音乐、古典音乐。

我们组建的管弦乐团，主要骨干是文化部各大院团的离退休人员，也有一些部队的和社会的业余爱好者，所以每个人要求不一样。有一些人觉得我是老了，坐在乐队里面是一种享受，但是更多的人认为是一种责任。为什么这么说呢？我们和其他团队有非常大的不同，我们每一个人参加乐团都有一批学生，我们每次排练都是20多辆车，停车费30块钱，有些队员从通州过来，开车汽油费、过路费每次来至少自己要搭100块，还有从天津赶过来的。更有为了排练从香港坐飞机过来，排完练又回去的。他们都毫无怨言，而且都



很高兴。

队员不计成本，但是我们这个是有成本的，比如我们一套弦500多块钱，大件乐器街道买了，进口竖琴十几万一台，低音鼓、贝斯每年都给买，他们活动条件相对好一点，也对我们特别关照。为什么管弦乐不好玩？原因就是费用太大。除了这些看得见的成本，还有一些隐形成本，比如有人在外面带课，为了参加排练我这个课不上了，可能一千块钱的收入就没了。再比如，现在社会上配一首曲子5千-1万，我已经配了80多首了，我们乐团每一个音符奏的音符都是通过我的手写出来的。

虽然我们这是完全公益性的活动，没有任何报酬，可为什么这样做？有时候我自己也想，我也挺累的，为了乐队运行搭精力搭钱——从2012年开始，我为这个团的建设搭了自己好几万，但是我不在乎，因为我愿意做这个事情。我想咱们现在是有一种责任，这个责任就是我们要把我们的传统音乐发扬光大。

（照日戈图，69岁，北京市东城区体育馆街道东玉北街社区居民，东方演艺集团退休人员）

### 姜西坤：文化养老应搞好样板示范建设

我们经常下去全国各地走一走，看一看各个大学、城市，就会发现老百姓对文化的渴望非常大，不是光咱们北京或者某一个街道或者居委会，现在已经是进入老龄社会，基层老年人，确实对文化艺术充满渴望。

我们都是专业领域的老艺术家们，文化部离退休人员服务中心基本包含了较高水平的音乐、话剧、京剧、文化艺术人才，我们应该怎么发挥老艺术家的余热，继续为社会服务？我觉得还是应该加点力气或者以点带面，或者搞几个样板，能作为引导和推广。刚才戈图团长也提到，成立老艺术家管弦乐团不单是自我陶醉、自我过瘾，这是一个责任心的问题。一方面是老艺术家的这种专业可以继续服务社会，另一方面，基层、街道、社区的老年文化建设需要这样的人才参与，基层确实很需要专业一点的指导，老百姓热情都有，马路上、广场上一到天黑灯一亮，都是广场舞的队伍。这是老百姓自发的东西，而且老年人居多。

包括交响乐、严肃音乐，老百姓也是非常喜欢听的。进剧场听听，过去门槛太高，一张票卖那么贵，我又不是搞这专业我去干什么，在家看会电视剧，票钱够半个月菜钱了，没有必要。我们要通过这种方式，让他不花钱能够欣赏。因此，我们要以点带面，做一个样板引导一下，虽然不能完全一下子起到作用，但关键是要去慢慢引导一帮白发老头老太太演奏出高水平的交响乐。这个影响面将会很大。

（姜西坤，62岁，东方演艺集团退休人员）





## 莫德格玛：从舞台表演艺术转向理论研究

□ 高明

九月的北京已迈入初秋时节，天高云淡、空气微凉，正是老年人外出游玩的好时节。而年近八十岁的舞蹈家莫德格玛却在家中伏案写书，她时而停下来沉思，时而在草稿纸上圈圈画画，对于莫德格玛来说，最好的风景就在她所挚爱的事业之中。从舞台表演艺术转向舞蹈理论研究，莫德格玛与众不同的理论建树已经得到了北京大学、中央民族大学、蒙古国国立大学的高度关注。

在莫德格玛稍显凌乱的书房里，存放着许许多多舞蹈理论资料，而她已经出版了多部有关蒙古舞的著作，如《蒙古舞蹈美学鉴赏汉蒙双解辞典》《蒙古舞蹈文化》《蒙古舞蹈学概论》《蒙古部族舞蹈之发展》……从1962年来到北京成为东方歌舞团的一名独舞演员开始，这些资料这些书里装下了她太多太多的回忆，还有那一本一本用纯粹的蒙文记录下来的笔记。莫德格玛在蒙文的下方标注有中文翻译，每当它们一页一页被翻过，就犹如时光在历史的长河中穿梭。

莫德格玛初到北京时，还在一个少数民族女孩的年纪，她对汉族文化知之甚少。有些汉字读音相同，含义却截然相反；很多字往往会同时有两种不同的读法，莫德格玛一开始学习汉语会将《水浒

传》的“浒”读成xu，为此还引来旁人的嘲笑，这让她感觉既窘迫又胆怯。汉语难学不只如此，凭借着记忆力，她还可以逐字逐字地认读，但语法知识的困难程度却比她想象得还要复杂，直到现在莫德格玛写起文章来还是会出现病句。当自己想要表达的内容不能很好地说出口，谁也无法想象她对着墙壁大声说蒙语时的心酸。

文化大革命时期，莫德格玛在那难忘的日子里不仅孤独而且紧张。那时东方歌舞团的宿舍位于和平里，在舞蹈排练厅至宿舍的必经之路上，有一家小书店，她常常一个人去那里看小人书。除此之外，当年的王府井民族书店和东来顺羊肉饺子馆，也是莫德格玛常常光顾的地方，吃完饺子，看看电影，逛逛书店，她就这样慢慢地适应着北京这座陌生的城市。她常常一个人在练功的间隙，背着一本《蒙汉双解辞典》去书店中看小人书，遇到不认识的字便翻字典，有时看到月上枝头，很多次甚至忘记了吃饭。每次看完书，她还常常买回几本蒙古文史书和诗集。那时莫德格玛每月56元的工资，她会拿出5、6元用来买书和订阅《中国青年报》。在不知不觉中，莫德格玛养成了读书的好习惯，尽管有时未能深入理解书中的内容，却也能熟读“稀奇”的方块字了。在宿舍里，从

床头到褥子下的床板上，搁的全是她买来的书籍；在集体宿舍旁人都睡下时，她却还在灯下翻看着辞典。

莫德格玛在阅读中学会了汉语，体会到了中华文化的深邃，也越来越懂得了民族文化交流的重要性。从那时起，莫德格玛就感觉自己的肩头扛有一种使命，那就是让民族交融，把自己民族的优秀文化传承下去、发扬开去。而对于莫德格玛来说，舞蹈承载了她的热爱和梦想，书写文字又是她心愿和抱负的表达。



当年的《东方红》大歌舞，作为蒙古族的领舞她成为了一颗璀璨的明星。她的舞蹈既带有蒙古族醇厚粗犷的性格，又能体现出蒙汉文化的交融。对于舞蹈，莫德格玛有那么深切的草原生活体验，所以总有那么多实实在在的东西可以表现出来。

在国际上她凭借舞艺为国争光，而回到故乡，为了本民族舞蹈艺术她又可谓是鞠躬尽瘁。当年四人帮刚刚粉碎，有一些蒙古族歌曲却依然还在禁播行列，为了使优秀的作品得以更好的传播，莫德格玛不辞辛苦，来回奔波于北京与内蒙古之间了解问题，并寻找有关部门帮助解决问题，为了艺术，她不怕吃闭门羹，为了艺术，她可以顶着寒风骑着自行车在北京来回的穿梭。如果没有莫德格玛的努力，有些蒙

古族歌曲或许就真的淹没在历史的长河当中了。

有一年她被派往蒙古国进行舞蹈交流时，她将外蒙文写成的舞蹈理论全部翻译成了中文，并通过仔细的阅读研究，辨别出了哪些理论更适合舞蹈家进行创作。在那个时代，能同时理解外蒙文、蒙文、中文的人简直凤毛麟角，起初她捧着一本外蒙文的书时，还有人质疑她是否能看得懂，而当她将自己编译的双语舞蹈著作拿出来时，心存质疑的人也不禁对她肃然起敬。

莫德格玛是将《盅碗舞》带到全世界的蒙古族舞蹈家，淡出舞台后，她便开始想着如何将舞蹈技艺传承下去。当然，用文字去记录是一种很好的方式，但对于莫德格玛来说，这位久经舞台历练的舞蹈演员想要转型做为一名撰稿者、作家，显然难度不小。在书中她这样写道：我是一个没有大学学历的人，也不是学术领域里的能人，从舞台表演艺术转换到蒙古舞蹈研究，这对我本人而言实在太难！

莫德格玛从1981年开始留心总结自己获得国内外观众喜爱的原因，她想要在理论上考证自己所取得的艺术成就。她除了翻阅大量舞蹈理论书籍以充实自己头脑之外，每天都会坚持书稿的写作，从寥寥几百字到一大段的论述，再到洋洋洒洒地铺开写作，莫德格玛越来越停不下手中的笔。使用电脑的许多年来，与其他人不同，她已习惯把鼠标放在键盘的左边，练就了右手操作键盘、左手运用鼠标的本领，这样更加高效快捷。

莫德格玛从未忘记过东方歌舞团这个大家庭。42载春秋，从表演蒙古舞蹈到研究蒙古舞蹈艺术，她与东方歌舞团感情毋庸置疑。2009年，中国资深舞蹈艺术家张

均病重，生命危在旦夕，莫德格玛在对同事惋惜担忧之时，也被这些艺术家奉献舞台的高尚情操深深感染着。她觉得，这些建团元老都曾以深厚的专业功底、以不凡的成绩创立了东方歌舞艺术的空前盛况，如果把他们这40余年的跌宕起伏写入书中，作为珍贵史料留给后人，将是一件十分有意义的事。



于是，以纪录东方歌舞团艺术家们成长历程和艺术成就为目的，莫德格玛策划了“东方歌舞团艺术家的成长”系列丛书，2011年张均篇问世。这期间的辛苦，只有莫德格玛自己知道。为了确保史料的正确性，她追踪记录了当时的相关资料，与张均交流过后结合史料将语言敲打成文字，并小心翼翼的与其逐一核准。时年已70多岁的莫德格玛写作热情极高，常常写着写着便已到了后半夜，挚友王昆在序中说道：“她想做成的事总能坚持做下去！凭着这股韧劲‘东方歌舞团艺术家的成长’系列丛书将成为中国歌舞史上‘永恒的记忆’。”

如今，她清晨睁开眼便开始“爬格子”研究蒙古舞蹈书写论文。在研究的过程中，莫德格玛发现蒙古舞蹈历史缺乏一定的完整性，除却著名人士，一些默默无闻为蒙古舞蹈做贡献的人却并未载入史册，且有的真相被扭曲，无法还原当代蒙古舞蹈繁荣与发展的真实进程。

莫德格玛选择了站在历史节点上的人和艺术精品入手撰写当代蒙古舞蹈史实。从记载当代蒙古舞蹈史实与历史人物业绩着手，钩沉繁杂又无头绪的历史遗留琐事，梳理沉积的蒙古舞蹈史实要点，潜心

研究蒙古舞蹈史学价值，这对莫德格玛而言又是极大的挑战。她多次飞抵呼和浩特采访那些仍健在的老一辈历史见证者，理清蒙古舞蹈史实所显现出来的是非曲直，回到北京后又不厌其烦地通过长途电话数次畅聊，不断追求史料的丰富性和真实性。

莫德格玛认为凡是以创业者的身份脚踏实地任劳任怨的先驱者事迹，便是属于当代蒙古舞蹈创业史，她必定不折不扣的记载。如上世纪五十年代初巴图奥其尔先生原创的《摔跤舞》，莫德格玛相信当代蒙古舞历史的纯净度就是从这样的人和作品中显现出来的。

莫德格玛写作过程中还遇到了外界的讽刺与挖苦，质疑声此起彼伏。她顶住了压力，依然专注于写作，她唯恐入了大事记流程那样的写作俗套，更怕缺失评析研究笃定其深层文化内涵，于小心翼翼之间，她写就了七十多万字的书稿。蒙古族文化艺术的杰出成就渗透的民族风骨神韵再一次充实了她的内心情感世界，而她的蒙古族舞蹈更是充盈着文化自信。她希望这本《当代蒙古舞蹈史实》能给大家带来不一样的思考，舞者要从民族出发深刻

反省，在挫折深渊中醒悟、奋斗、追求更高的智慧。

莫德格玛还曾担任过六届全国政协委员，有一年两会，刚刚从台湾回来的她匆匆赶赴会场，有感于台湾与大陆文化之间的隔阂，她建议加强台湾小孩与大陆小孩之间的文化交流和教育，维护祖国统一和爱国主义教育应从小抓起。这一提案很快

被我们国家政府采纳，且在很短的时间内实施了开来。

写作与舞台表演尽管会有所不同，但它们同样需要的是热爱，正如在中央电视台的一台晚会中，主持人任鲁豫评价莫德格玛说：她的成功源自热爱，对职业的热爱，对朋友的热爱，对身边事的热爱，对这个国家和这片土地的热爱。



### 个人简介：

莫德格玛，舞蹈家，1956年加入内蒙古歌舞团从事舞蹈职业；1962年调入东方歌舞团任独舞演员。1964年在音乐舞蹈史诗《东方红》中担任蒙古族舞蹈领舞。历任第五届、六届、七届、八届、九届、十届全国政协委员。1986年成为我国首批授予的国家一级演员。享受我国第一批国务院高级知识分子特殊津贴。在重大国际舞蹈比赛中获得三枚金质奖。创编独舞、改编独舞、创编群舞并创造《蒙古舞蹈部位法》教学法。代表作有《盅碗舞》、《单鼓舞》、《蓝蓝的天》、《嘎达梅林夫人》、《富饶的内蒙古》、《边防雄鹰》等。她创作的独舞《绿洲的微笑》获得文化部“国庆50周年”创作一等奖（1999年）、朝鲜平壤“四月之春”国际艺术节舞蹈比赛创作金质奖（2000年）。



# 礼赞·辉煌五年

□ 李昌连

改革开放路漫长，  
五年奋进创辉煌。

航母巡演破岛链，  
远航深蓝遂我愿。

又见神舟飞太空，  
对接探月显奇功。

“量子通讯”我为先，  
人类生活将改变。

高铁再增千万里，  
提速便捷人欢喜。

一桥飞架港珠澳，  
跨海喜建新通道。

倡议成立亚投行，  
共谋民富国更强。

一带一路好主意，  
互联互通都受益。

“篮子”装进人民币，  
世贸旅游真便利。

顶层设计搞改革，  
便民利民有良策。

调结构，补短板，  
“双创”迎来大发展。

治沙造林常态化，  
多地涌现塞罕坝。

精准扶贫暖万户，  
绿水青山皆财富。

中央提出“四自信”，  
国人气足腰板硬。

海绵城市宜居屋，  
花园近隔百余步。

《治国理政》立论新，  
各国政要求学勤。

“人类命运共同体”，  
中国智慧传万里。

大国外交有担当，  
维和反恐助小康。

“老虎苍蝇”无处逃，  
从严治党都叫好。

不忘初心再前行，  
依法治国展奇能。

钱包鼓起旅游热，  
世界欢迎中国客。

老人赶上好时候，  
活到百岁嫌不够。

十九大，绘宏图，  
再创佳绩谋幸福。

(作者：中国对外文化集团公司退休干部)

# 一带一路——让我们与世界拉个钩（歌词）

童声朗诵：拉钩，许愿，一百年，不会变。

□ 宋戈

汉唐的骆驼声穿越了远古  
宋明的多桅船刚离开码头  
千年的希望幻化成今天的蓝图  
一带一路，让我们与世界拉个钩

绚丽的中国梦编织成彩带  
连接的是一路繁荣和幸福  
古老的丝绸焕发出青春的华彩  
一带一路，让中国与世界拉个钩

伸出我的手，伸出你的手  
让我们携手同发展，并肩共进步  
让我们永远都是好朋友  
都是好朋友

献出我的爱，献出你的爱  
让我们明天更美好，生活更富足  
让我们永远没有贫和苦  
没有贫和苦

伸出我的手，伸出你的手  
让我们携手同发展，并肩共进步  
一带一路，一带一路  
让我们与世界拉个钩

献出我的爱，献出你的爱  
让我们明天更美好，生活更富足  
一带一路，一带一路  
让中国与世界拉个钩

伸出我的手，伸出你的手  
让我们与世界拉个钩  
献出我的爱，献出你的爱  
让中国与世界拉个钩

尾声：

童声朗诵：

拉钩，许愿，一百年，不会变，  
歌曲在反复朗诵中结束

（作者：国家话剧院离休干部）



# 俄罗斯“剧院文化”

□ 孟宪起

我在俄罗斯工作了十多年，接触过方方面面，我常想，相比较而言，俄罗斯民族在近现代对人类历史做出的贡献，应该是首屈一指的。因为，是俄罗斯人，在社会政治制度上，首先开创并实践了社会主义制度；在经济建设上，展现过令世人信服的经济奇迹；在科学技术上，第一个把人类送入太空，就是现在，在现代科技和基础科学领域仍然有50多项处于世界领先的地位；在文学艺术上，其小说、电影、芭蕾舞、油画、马戏等等领域里，涌现出那么多大师级的人物。纵观以上几个方面，我得出的结论是，俄罗斯民族是个伟大的民族，是值得好好研究、学习和敬佩的民族。

70多年的社会主义文明的教育和熏陶，培育了俄罗斯人较高的文化修养和综合素质，对艺术的热爱之情在每个人的心中深深扎下了根。欣赏戏曲、观看马戏、聆听音乐会……是俄罗斯人日常生活的重要内容，也是逢年过节和假日里必不可少的“庆祝”项目，尤其对孩子们来说，更是异常开心的事。带着孩子去看戏，往往是大人对孩子的一种奖赏。

俄罗斯人到剧院看戏是很有一套讲究的，拿现今时髦的说法，就是有“剧院文化”。莫斯科和圣彼得堡的剧院在功能上有细致的分工，有的是专门演出芭蕾舞的；有的是专门演出歌剧、话剧的；有的是专门演出木偶剧的；有的是专门演出滑稽剧的；有的是专门举办音乐会的……剧院的建筑装潢都十分气派和考究。以莫斯



科俄罗斯国家大剧院为例，这座19世纪20年代建成的剧院，正门前矗立着由8个白色大理石质地的廊柱组成的门廊。门廊上方装饰着四驾马车的雕塑，粉白两色的大剧院，其造型宏伟、典雅。剧院内部，巨大的水晶吊灯发出晶莹剔透的荧光，镶金镀银的四壁，用金碧辉煌来形容，一点也不过分。再加上雕梁画栋的包厢，垂挂着紫红色的幔帐，雍容华贵，绝对呈现一派皇家气派。据说，当年赫鲁晓夫访问美国时，曾向美国人夸耀俄罗斯的大剧院，讥讽美国这文明、那发达，竟连个像样的剧院都没有。就是这些剧院，给了令俄罗斯人感到无比骄傲的大师们一展艺术才华的天地；就是这些艺术殿堂，成了俄罗斯人接受文明、艺术熏陶和洗礼的无比神圣的精神高地。难怪人们把莫斯科的剧院称为“莫斯科第二大学”，真是令人由衷敬仰！

来到俄罗斯的剧院，人们自然而然会产生一种神圣、高雅的感觉，一旦身临其境，人们的言行自然不自然地就会用“文



明”的尺子来丈量。下面就让我们按照顺序走个“文明”的过场吧——

进到剧院，先要到衣帽间，脱掉大衣和外套，换上“礼服”、梳理头发，女士们还要简单化妆。若是在冬季，要把脏兮兮的靴子脱下来，换上油亮的皮鞋。俄罗斯人认为穿着大衣和外套观看演出和参加活动是缺乏文明修养的表现，同时也是对别人的不尊重、不礼貌。

有一次，中国新疆歌舞团到莫斯科进行文化交流演出，为了保证演出的气氛和效果，使馆决定各处室要从自己对口联系的行业和系统内，邀请一定数量的观众，保证按时出席观看演出。演出当天，我联系的100名俄罗斯海关关员，身穿海关制服，如数按时到达了剧场。按照习惯，这些“海关观众”进场后，都来到了衣帽间，准备把海关服换掉，只穿衬衣、坎肩或毛衣等入场。但是，为了拍摄电视，突出观众行业多样性的特点，要求这批“海关观众”着海关制服进场观看。当我向我请来的客人们说明情况后，这些善解人意的“海关观众”，不得不带着“不好意思”、“不情愿”的表情，穿着外衣——海关制服，入了场。

到剧院看戏，俄罗斯人一般都很守时，如果迟到了，节目已经开演，就不能入场了，一定要等到中间换场时才可进

入，以免影响别人观看。演出中，整个剧场内鸦雀无声，人们聚精会神地观看演出，静得连掉根针都能听得到。观众的情绪随着剧情的发展而起伏，大家对乱加评论、窃窃私语和来回走动等行为是十分反感的。每当我陪代表团观看演出，需要临场小声翻译时，也总会遭到前后左右“邻居”的白眼和嘘声，此时我总是感到十分尴尬和为难，翻译不是，不翻译也不是。

俄罗斯人十分珍重演员的劳动成果，对演员的精彩表演都要报以掌声，但鼓掌又大都能掌握时机和分寸，绝不死乞白赖、不达目的绝不罢休地鼓起来没完没了，因为俄罗斯人一向尊重个性，尊重别人的意愿。

演出中间休息，一般有20分钟时间，观众都要走动一下，光顾最多的是洗手间和剧场小卖部。在洗手间可以吸烟，在小卖部能买到与观看的剧目相关的书籍、资料、光盘、剧照和录音带等，这些东西在外边很难买到，所以卖得很好，但价格不便宜，喜欢收藏的人，就是贵也得买，因为“过了这个村，就没有这个店”了。父母往往带着孩子到小卖部给孩子买食品、饮料、纪念品和玩具，这也是父母给孩子的“物质”奖励。

演出结束，还有两个重要流程。

首先，是献花。为了表达对自己所崇敬的演员的敬慕和感激之情，观众早已准备好了一束束鲜花，等到演员谢幕之时，人们便聚拢到台前，有顺序地走上舞台，依次献花。这其中特别值得一提的是，别具匠心的家长，往往会让孩子走上舞台去献花，这样做一方面可以锻炼孩子在公众场合的勇气和交际能力，另一方面也引导孩子去崇尚艺术家的精湛表演，同时，这种把感谢和敬佩交给“未来”的观众——孩子们来表达，是

对演员、对表演艺术充满希望、充满青春活力的淋漓尽致的赞赏。面对走上前来献花的孩子们，演员们都会俯下身亲吻他们的额头和脸颊，被亲过的孩子脸上洋溢着骄傲和满足的神情，连蹦带跳地跑下台来。难怪在俄罗斯，古典的芭蕾舞和歌剧在现代化传媒和表现手法高度发达的今天，依然长盛不衰呢！其重要原因，就是她始终有着庞大的观众群，有着“未来”观众的持续需求支撑着。

其次，是献完花之后，全体演职人员要列队向观众道别，这时全体观众会不约而同地起立，热烈而有节奏地鼓掌，没有人提前退场，直到演职人员被拉上来的幕布遮住为止。这激动人心的最后一幕，是演员和观众一起用热情、感激、文明共同谱写的“尾声、折子戏”，而且场场如此，常演不衰！我想，这里面的主旋律就是大写的“文明”二字！

（作者：驻俄使馆原海关参赞）

\*\*\*\*\*

## 健康养生

# 冬季养生法

今年11月7日立冬，立冬后白天的时间越来越短，夜晚则越来越长。祖国医学认为，冬三月属水，应于肾，主封藏，易生肾阳。冬季养生应根据“万物收藏，肾气水旺”的特点，避寒就暖，敛阴护阳，调和阴阳相对平衡，收藏而养肾气，增强体质，防病益寿。

### 一、冬季的起居保健

冬日天寒地冻，昼短而夜长，起居作息应当顺应人体养精固阳的需要。清代石成金在《养生镜》阳以养真气。“冬三月乃收藏闭涩之时，最宜固守元阳以养真气。”《黄帝内经·素问》云：“早卧晚起必待日光。”早睡以养人体的阳气，保持温热的身体，迟起以养阴气，待日出而作，可躲避严寒，求其温暖，使人体的阴平阳积，冬季阳光比较柔弱，要充分利用日间进行活动。老人过冬须暖背，冬季晒太阳特别重要，但要注意防寒保暖，衣着要厚、软、轻、暖，颜色宜深。

水冰地坼的严冬季节，老人要避寒就暖，常见的防寒保暖法有：

1. 锻炼取暖：冬天严寒，老人不宜

闭门终日闲坐，应迎朝阳锻炼，于辰时（上午7~9点）练按摩功以取暖，练易筋经以取热，即用手掌摩手背、手指；摩擦双脚；摩擦能生热，也可去寒。

2. 饱腹温暖：冬天，老人要吃饱（不能过量），不能空腹。俗话说：“饱暖饥寒。”早晨起床，在叩齿咽津后，可饮1杯豆浆或牛奶，喝1杯由人参（6克）、黄芪（10克）、生姜（3片）、大枣（10个）、绿茶（3克）泡制的茶饮。锻炼后，休息20分钟，进早餐。

3. 活动取暖：早餐后，休息30分钟或60分钟，适当做些家务，如整理书籍、抹桌椅、拖地板、清扫卫生间等，或看书，或写作，或绘画，或抚琴；或养鱼，或养猫。凡此种种，以不过劳为度，均可活动筋骨，促进血液循环，提高抗寒能力。

4. 梳头洗足取暖：早晚，可练梳头功。练此功，有助大脑血液循环，可防脑血管硬化症发生，可醒脑益智，亦可取暖。晚上用热水泡洗双脚（注意糖尿病患者勿泡），然后用力揉擦足心，既能祛除污垢，还有补肾强身、解除疲劳、促进睡眠、延缓衰老的作用。（下转41页）

## 邮票图说琴瑟箏

### □ 施鹤皋

琴、瑟、箏都是中国最古老的传统拨弦乐器，自周朝、先秦始，流传至今。

琴又称古琴，初为五弦，汉朝起订制为七弦，故又称为七弦琴，由于古琴的琴身以桐木制，又常以“丝桐”作为代称，还有瑶琴、玉琴之美称。

古琴音域宽广，音色深沉，余音悠远，是古代汉文化中地位最崇高的乐器，

《诗经》、《左传》、《国语》、《吕氏春秋》等文献都有记载，位列中国传统文化四艺“琴棋书画”之首。春秋时期的伯牙和子期《高山流水》觅知音的故事，是广为流传的佳话美谈，琴台成为友谊的象征；魏晋时期的嵇康给予古琴“众器之中，琴德最优”的至高评价，终以在刑场上弹奏《广陵散》作为生命的绝唱；唐代诗人白居易在《好听琴》诗中说：“一声来耳里，万事离心中”，对古琴音乐有怡情养心的体会。古琴在古代各个时期里广泛流行，流传下来的曲谱和实物很多。

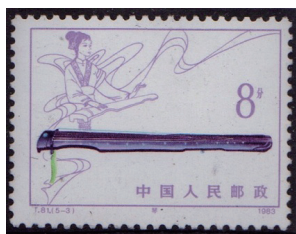


图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

2003年11月7日，中国古琴艺术入选世界“人类口头和非物质文化遗产代表作”名录，有着悠久历史的古琴艺术得到了世界公认。

1977年8月，美国发射的“旅行者2号”太空船上，放置了一张可以循环播放的镀金唱片，从全球选出人类代表性艺术，其中收录了著名古琴大师管平湖先生演奏的长达七分钟的古琴曲《流水》，用以代表中国音乐。这首曾经由春秋时代著名琴家伯牙弹奏的而与钟子期结为知音好友的古曲，如今又带着探寻地球以外天体“人类”的使命，到茫茫宇宙去寻求新的“知音”。

1983年中国人民邮政发行了一套“民族拨弦乐器”邮票共五枚，其中第3枚是“琴”（图1）；2006年中国与奥地利联合发行了一套乐器邮票，中国一枚的图案是制作于唐代的“大圣遗音琴”（图2），这张琴现藏于北京故宫博物院；1976年台湾省发行“音乐”邮票第二组共四枚，其中第一枚是

“琴”（图3）；2011年为纪念第27届亚洲国际邮展（北京），远在加勒比海的格林纳达发行了一套“中国民族乐器”邮票，其中有一枚是“古琴”（图4）。

关于瑟，《诗经·关雎》中有“窈窕淑女，琴瑟友之。”的记载。

琴瑟之别，琴是七弦，瑟是廿五弦。瑟在古代使用很广泛，在先秦和两汉时，常用于礼乐和宴乐，琴瑟常和鸣，表现一种和谐。两汉以后，瑟渐少用，目前出土瑟的实物很多。

1976年台湾省发行“音乐”邮票第二组的第二枚是“瑟”（图5），这也是目前世界唯一的一枚瑟邮票。

箏，又称古筝、秦箏、瑶箏。箏音韵浑厚，音色优美动听，表现力非常丰富，从秦朝开始流行于各朝代，盛唐时期箏已十分普及，古筝声声，雅俗共赏。唐诗中对箏有大量的描绘，如李白《春日行》：“深宫高楼入紫清，金作蛟龙盘绣楹。佳人当窗弄白日，弦将手语弹鸣箏。”；刘禹锡《夜闻商人船中箏》：“大艚高帆一百尺，新声促柱十三弦（唐箏有13根弦）。扬州市



图6



图7



图8



图9



图10



图11

里商人女，来占江西明月天。”

此时的箏，还传至古高丽和日本、越南，近代又先后传至东南亚各国和地区，是我国最早走向世界的民族乐器之一。

新中国成立后，中华传统音乐文化得到重视和弘扬，古老的箏艺术显现了勃勃生机，有了空前的普及和发展。

1976年台湾省发行“音乐”邮票第一组中的第4枚是“箏”（图6）；1986年澳门为纪念芝加哥国际邮展发行了一套“传统乐器”邮票共6枚，其中第5枚是“箏”（图7）；2002年中国邮政发行了一套“民族乐器——拉弦乐器”邮票一套共五枚，其中第1枚是“轧琴”（图8），轧琴又名轧箏，是拉弦乐器。

另外，还有“蒙古箏”（雅托葛）（图9）、“越南箏”（图10）、“朝鲜箏”（伽倻琴）（图11）、朝鲜的“牙箏”，牙箏也是拉弦乐器，和轧箏是同源而不同流的两种乐器。

（作者：东方演艺集团退休干部）

# 百岁老人王雄夫的养生之道

□ 常敏毅

1984年8月1日邓小平在北戴河听取中共中央书记处书记、国务委员谷牧汇报沿海开放城市的工作后，当即明确指示：“把全世界的‘宁波帮’都动员起来，建设宁波。”

全世界的“宁波帮”对宁波的发展和建设起到了不可估量的促进作用。但是，你可能不太知道，很多“宁波帮”的重要人物还都是长寿者。

例如出生在宁波镇海的香港电视广播有限公司荣誉主席邵逸夫高寿至107岁，是非常罕见的长寿老人。出生于宁波东钱湖畔的香港卡尔顿酒店集团董事会主席李达三先生今年已经97岁了，但依然精力充沛地活跃在宁波、香港的商界之中，还经常会在新年前夕给我们政协领导寄来亲笔签名的贺卡。

由此，我想到了在宝岛台湾我的一位忘年交，他就是台北市宁波同乡会原理事长王雄夫先生，王先生祖籍在宁波北仑区，也是地地道道的“宁波帮”。

这是位乐观、健康的“宁波帮”人士，享年整整100岁（1915~2014年），无疑也是个很长寿的老人了！

我和王雄夫先生认识，还是在1997年。他作为《宁波同乡会》杂志的主要负责人来宁波考察，顺便邀请几位政协和台办的同志座谈，我也在被邀请之列。

初次见面，王先生就在寒暄之后，



2004年4月“浙江宁波书画院名家邀请展”在台北开展，王雄夫在开展式上致辞

便拿出几个信封，上面写着我和其他人的名字，他按姓名分发给大家，连声说道：“这是诸位在《宁波同乡会》杂志上发表文章的润笔费，不成敬意，不成敬意。”

我打开一看，原来是台币。由于当时台币在大陆，既不能买东西，银行也不办理存款，所以我拿回来之后，留下几张放起来作为纪念，另外几张分赠给友人了，当时台币在大陆还不多见，所以大家也都很小心地收藏起来了。

后来我担任宁波市政协驻会副主席，恰好分管港澳台侨及外事工作，作为东道主多次会见和接待王雄夫先生，由此也结下了友谊，成为了好朋友。

王先生积极推动甬台之间的交往，特别是在1993年8月，他带领20名在台宁波

籍大学生抵甬（宁波），首开了两岸青年学子文化交流的先河。

至今，此项交流活动已持续了近30个年头了，在海峡两岸产生了极好的影响，这和王先生不忘初衷、持之以恒的不懈努力分不开的。

我也多次参与接待这些来自台湾的大学生们，他们和大陆学子宛如一家，都是青春飞扬，都是书生意气，都很支持祖国的和平统一的伟业。

记得2007年10月16日，我陪同政协王卓辉主席又一次接待了王雄夫一行。席间，王先生高谈阔论，神清气正，中气十足。那年他已经92岁了，思维如此之清晰，气色如此之康健，使得我这个曾经搞过老年医学研究的人，不由地问起了他的养生经验。

王老先生却笑而不答，只是朝他的夫人努了努嘴。他的夫人王胡兰英女士会意地接上话茬，很风趣地说道：“他哪里会养生啊？一天到晚就是唱京戏，打麻将，发脾气。”

一席话，说得大家哈哈大笑。王雄夫也颌首应道：“是这样，是这样！”王老先生喝了一口红葡萄酒后，意犹未尽地又补充说明了一下，他说：

我23岁在上海学唱京戏，可以连唱三个小时，现在也可以唱个半把小时，我感觉唱戏有活血通气的好处。实际上这是很有科学道理的。中医认为：“脾在志为意，在声为歌”。因此，放开喉咙，抑扬顿挫地几段清唱，完全可以疏解肝脾之郁结，使得脾胃气机条畅。

同时由于嗓音拔高的情况下，会呼吸加快，增加肺活量。中医认为“肺朝百脉”，推动了组织液的顺畅流动，加速了经络阴阳之气的运行。

记得音乐家冼星海说过：“音乐，是人生最大的快乐；音乐，是生活中的一股清流；音乐，是陶冶性情的熔炉。”唱戏尽管不是单纯的音乐，但也属于广义的音乐范畴。

因而王老先生的唱戏不但是他人生的一大快事，生活中的一股清流，更是保持精气神良好状态的一座熔炉。显然，唱京剧或唱歌都是一个调节身体状态的好方法，乐而忘忧，岂不快哉！

至于王先生的有气就“发脾气”，实际上也是一种健康行为。多数的场合，适当地发发火，出出气，把郁闷在心的东西发泄一下，不把气闷在心里，也就是在释放压力，甚至到人少的地方“仰天长啸”，吼他两嗓子，也是有好处的。

不要生闷气，这对保持身心健康格外重要。美国生理学家爱尔马曾做过实验：把正在生气的人呼出的气体和不生气的人呼出的气体收集起来，结果发现，生气时呼出的气体一到实验用的冷凝水中，马上会产生紫色的沉淀物，而心平气和人呼出的气体则在冷凝水中澄清无色不含杂质。

由此分析，人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何时候都复杂，且具有一定的毒性。所以，无论如何不要生闷气，一定要“有气就发”，这就叫“发脾气”。

心理健康是幸福的重要指数，也是机体健康的重要标志。有气不发，长期憋在心里，就会郁闷成疾。中医叫“邪无所出”，只好在机体内部酝酿成疾了。莎士比亚说：“旷达者可以长寿/A light heart lives long)”，王老先生可以说是当之无愧。

但是要牢牢记住的是“发脾气”要有度，要“理性发泄”。所谓“理性”发

泄，是指一个人在疏导释放自己的消极情绪时，自己所采取的行为，不会对自己和他人造成任何的有形或无形的伤害，这就是说发脾气要适度、适量，适可而止，而且要过后就忘，不要记怀在心里。

至于王雄夫先生热衷的麻将，也要正确地、科学地认识。过度打麻将的弊端自然很多，但适度的打麻将对健康的益处也是不少的。

台北奥林匹克委员会副主席、资格甚老的“国大代表”陈重光先生曾专门撰文写了一大篇关于麻将的文章，我是访问马来西亚在吉隆坡的华人社区一个“麻雀馆”墙上看到的，文中写道：

有天地后有人类，有人类后有国家，而后有文化，有康乐。有康乐后复有麻将。

是以麻将者乃中华民族之国粹也。其历史悠久，变化无穷，包罗高深巧妙之技术，含蕴生克盛衰之哲理。

中国老年人痴呆症之所以比欧美国家少，原因之一可能就是麻将，人愈老愈需要它，这是锻炼智力的游戏。

《孙子兵法》的三十六计都可以在麻将中体现出来，所以能够预防智力退化。

说麻将有利于身体健康，一是因为打麻将时，右手摸牌，左手码牌，脑子里不停地想着如何快点去“和”（音：hu）。所有这些几乎都是在同一时间完成的，时间一长，有利于手脑并用，对强化手脑协调，促进脑部发育，延缓衰老，预防老年痴呆症有一定功效。

二是打麻将可以帮助活动手指，而且使我们的大脑处于高速运转中，所以说打麻将是很受老年人喜欢的一项休闲运动。因麻将具有自然的凹凸感，经常在手中摩擦，能起到穴位按摩的作用，天长日久，



我在宁波南苑饭店接待王雄夫先生（右）和他的夫人王胡兰英女士（左）

经常刺激这些部位，可调整相应组织器官的功能，改善其病理状态，从而起到某种疏通经络的作用。

那天在餐桌上，王老先生还特意补充了一个饮食方面的小诀窍，他说：“我还有个‘小毛病’，就是喜欢吃姜，生姜片蘸醋吃，餐餐不断。”

这哪里是什么“小毛病”啊，分明是“大有益”的好习惯。

姜对健康的益处和延年益寿方面中国古代很多书籍都有记载，如孔子就说：“不撤姜食，不多食”（每餐必有姜，但不多吃）。《东坡杂记》还讲述道：“余昔监郡钱塘，有僧号聪药王，年八十余，颜如渥丹，自言服生姜四十年，取姜乳蒸饼或作饭和丸食之。”

说这位八十多岁的老僧“颜如渥丹”，渥丹者，红百合也。形容他面色红扑扑的，犹如红色的百合花一样。而王老先生面色也确实很红润，真的宛如苏东坡记载的“颜如渥丹”。这完全是身心健康的具体体现。难怪民间有谚道：“朝食三片姜，如得人参汤。”

对于姜的吃法，除了王老的蘸醋吃之外，一般也可嚼含生姜，就是把生姜洗净



去皮，每天早晨起来先饮一大杯温开水，然后将姜片放到嘴里慢慢咀嚼，将姜片嚼烂，含10分钟左右，让生姜的挥发性成分在口腔内充分散发。

明代李诩的《戒庵老人漫笔》中还有个含有姜片的“神仙粥”，也很有特点，对感冒风寒暑湿之邪并四时疫气流行头疼骨痛，发热恶寒等症初期，“服之即解”。李诩写道：

用糯米约半合，生姜五大片，河水二盅，于砂锅内煮一二滚，次入带须大葱白五七个，煮至米熟，再加米醋半小盏，入内和匀，取起，乘热吃粥，或只吃汤亦可。

唐代名医梁新，湖南常德人。据《北罗琐言》：一富商乘江船运货，白天健康，深夜得暴病而晕死，黎明气未绝，请梁治，梁在船上一问后，断定是食物中毒。但是船上的人都说：他吃的和我们一样，也没去过筵，没上过饭店，不可能是食物中毒。

梁新又问道：“他平常最喜吃什么？”有人回答：“他最爱吃竹鸡，每年

不下数百只，近来又购了些，杀了烤着吃哩。”梁新说：“这就对了，竹鸡最爱吃半夏，病人吃竹鸡太多，必定是中了半夏毒”。

于是他用生姜捣碎后滤汁，撬开病人牙齿，连灌几杯，病人竟然苏醒过来，后经调理而康复。由此梁的名声大振，后来还做了尚药奉御之类的宫廷医官——由此可见，生姜还有极佳的解毒功能。

以上这些王雄夫先生的养生之道，真还都有一定的科学道理。我当时很认真地讲：“等王先生100岁时，我到台湾去给您祝寿。”他却声音洪亮地说：“100岁的生日不过，要过120岁的生日！”

憾的是天不假年，他在100岁的时候，还是仙逝了。但是，这位“宁波帮”的百岁老人养生之道，确实可以说是健康宝典中的金玉良言，是很值得我们借鉴、继承和发扬的。因此，赋小诗一首，是为记：

斯人虽已驾鹤去，遗有平凡养生句。  
仔细推敲皆在理，此文阅后要承续！  
(作者：浙江省宁波市政协副主席)



# 人生之秋绽新花

## ——老年大学余洁老师声乐班亲历记

□ 祁改平



135 i5 3 | 1 35 i5 3 | 1—— | ……  
mi …… ma……

每周二下午，老年大学礼堂里，便会响起这轻柔悦耳的声音，那是声乐基础班在做发声练习。坐在钢琴前的，是一位身材高挑，皮肤白皙，面目清秀的年轻女教师，她叫余洁，声乐班的老年学员们都亲切地称呼她“小余老师”。

一年半前，当我刚刚进入余洁老师教授的声乐基础班的时候，不免心有余悸。知道她毕业于解放军艺术学院声乐系，是行家，而我对美声却是初学乍练，一窍不通，于是初始上课，我总躲在教室的旮旯处，不敢张口唱歌，生怕被专业老师“凶”。孰料，几次课后，我就变得轻松胆壮起来，早早来到教室，坐在前排听课，为的是能够听得更清楚。余洁老师很和蔼，从不摆专家的身段。面对教室里满头银发的耄耋老学员，她总是微笑着用尊敬的口吻鼓励大家，首先要在心理上消除对声乐高不可攀的神秘感，然后认真坚持练习，逐步掌握基本发声要领。

刚刚练习发声的时候，那声音不堪入耳，沧老，嘶哑，调子参差不齐，哪有美感可言？已是做了祖辈的学员们，课间休息时相互安慰着，都六七十的人了，就图个乐儿吧，还能唱出什么水平呀！余洁老师却鼓励大家，声带是人体衰老最慢的器

官，科学的歌唱方法能够美化嗓音，让你的歌声永葆青春。真的？学员中，有人受到鼓舞，有人将信将疑，有人认了真，在网上搜索，寻找着歌声不会衰老的佐证。还真的找到了，赶紧发到了微信群里。那是一段演出视频，只见舞台上，白发苍苍，已经九十二岁高龄的意大利男高音歌唱家安杰洛·洛福雷塞在引吭高歌《今夜无人入睡》。谁都知道，这首咏叹调是歌剧《图兰朵》的一段著名唱段，歌曲中的高音HighC，难度很大，非一般男高音能够胜任。而九十二岁的安杰洛·洛福雷塞却用坚实明亮，辉煌华美的高音，完美地演唱了这首著名的咏叹调。老歌唱家饱满的气息，明亮圆润的声音，真是令人赞叹，美妙绝伦，若不是亲眼观看视频，任什么人说，打死也不会相信这是一个九十二岁的老人在歌唱。

震惊！

奇迹！

啊，原来六七十岁还不老，正值人生金色的秋天！自此，我与大家都有了学好美声的信心。

以后上课，再无人打盹，窃窃私语，接打手机。上课之前，大家自觉将手机静音，神情专注地听余洁老师讲课，认真地跟着钢琴按照老师教授的发声要领练声，歌唱。

随着声乐学习的深入，渐渐地，我和大家一样，养成了每天练习发声的习惯，我一边练习，一边回忆老师教授的发声要领，从对美声歌唱一无所知，到略有所知。

为了提高大家识谱学习新歌曲的能力，以后的课程里，余洁老师便利用最后的十五分钟给大家讲授乐理知识，并仔细地把乐谱写在黑板上。初学乐理，面对黑板上的“切分音”、“升降符号”、“各种曲调”，大家感到懵懵懂懂，记不清楚。余洁老师便放慢速度，一遍一遍讲解。我们的班长于凤莲是个热情负责的好班长，她总是及时地将老师的板书用手机拍成照片，发到微信群里，让那些请假没来上课的学员及时补上乐理知识课。乐理知识的学习，对我们学习歌曲很有帮助，一段时间过后，许多学员拿到一首新歌，已经能够基本识谱学唱了。

一次旅游假期归来再去上课，刚刚推开老年大学的校门，熟悉的声音充满我的耳鼓：

135 i5 3 | 1 35 i5 3 | 1—— | ……  
mi …… ma……

只是那声音已不再是从前苍老，顿涩的声音，那声音开始变得柔和、圆润，年轻了许多。走进教室，我忽然发现许多原来满头银发的歌友，不知何时，已悄然将头发漂染得乌黑，有的还略施粉黛，穿起轻盈飘逸的时尚服装，显得格外年轻漂亮，充满活力。歌友之间的谈笑也变了话题，除去唱歌，不再谈论家常，他们在讨论网购、网银、自助旅游。

大家的歌唱水平在提高，余洁老师适时增加了学唱歌曲的难度。我们除了学习《葡萄园夜曲》、《马兰谣》、《天边》等不同风格的中国歌曲，又开始学习《黄昏》、《美丽的村庄》等外国民歌……歌

曲从易到难。暑假前夕，余洁老师开始教我们攻克意大利原文歌曲《让我痛哭吧》。初次接触外文歌曲，不仅要学会用意大利语朗读歌词，还要原文演唱，这对于六七十岁的耄耋老人，将是一种挑战。但，学员们知难而进，刻苦学习。余洁老师不顾上课疲劳，课间还放弃了短暂的休息，不厌其烦地辅导大家，看出一些学员不忍占用老师的休息时间，余洁老师对大家说，我年轻，有精力，大家有问题无论什么时间都可以找我。

2016年底，余洁老师住院做手术。为了不耽误大家的学习课程，她让爱人放弃工作之余的休息代为上课。说起余洁老师的爱人黄延明，那更是大名鼎鼎。黄延明老师是中央军委政治工作部歌舞团（原解放军总政歌舞团）的知名男中音歌唱演员。和余洁老师一样，黄老师为人低调，谦虚，教授声乐课认真、热情、耐心。面对几十名耄耋老学员，黄老师一边教授，一边演唱示范，毫无保留地把自己的演唱经验介绍给大家。黄老师教授声乐课的时候，教室里充满了歌声、笑声、掌声。黄老师的教学视频发到群里，引来了不少慕名者，每逢周二上课，教室里陡然增加了许多学员。

经过一年多的声乐基础学习，大家的精神面貌焕然一新，学习热情格外高涨。许多六七十岁的学员求知欲被激发起来了。2017年初，声乐班许多人又报了书法班、摄影班、古筝班……退休赋闲的单调生活，从此变得丰富多彩，其乐融融。

老年大学是我们的“精神家园”，声乐班是我们的“青春加油站”。

秋意渐浓，百花凋零，菊花正吐艳。  
谁说耄耋之年已垂暮？人生之秋绽新花！

（作者：国家图书馆退休干部）



## 我九十五岁参加“邮轮游”

□ 孟于

去年我儿子夫妇乘美国“量子号”邮轮去日本、韩国旅游。回来告诉我，“邮轮很大，平稳，适合老年人旅游，希望我也出去走走。”我的健康状况还行，也想去，但心有余悸，因为1955年我在中央音乐学院进修时，学校派我参加“中国学生代表团”赴印度尼西亚访问。回国时，我们乘坐当时最大的轮船，一万五千吨的荷兰大轮船，六天五夜到香港。大家都很高兴，我们在船上观看外国电影、打乒乓球、跳舞等。到第四天遇到XX台风的尾声，船摇晃得十分厉害，我一人因患低血压，不能进食，呕吐不止、吐酸水、吐苦水、卧床不起，直到香港下船后才好转，这段记

忆我永远难忘。

今年在孩子们的鼓励下，女儿在美国为我们购买了四张票，2017年4月11日我在女儿、侄儿夫妇三人的陪同下，再次踏上出国的旅程，从北京乘高铁五个小时到上海，在此休息了一夜。12号，上海春光明媚，我们乘车到吴淞口码头出海。我们乘的是美国“量子号”豪华邮轮。重160846多吨，长347米(有三个足球场的长度)，游客和服务人员共4900多人。当我们迈进码头，豁然跃入眼帘的“庞然大物”像一幢十五层高的大楼，矗立眼前，这就是“量子号”邮轮。蓝白色的船身两边各悬挂着八个黄色的救生艇，甚是好看。船

头上高高升起的球形玻璃的观望台，这就是“量子号”的标志。

邮轮上的服务很好，当知道我是95岁高龄的乘客，管理部门即派了一个印度青年推来了轮椅，我们没有排队，和其他乘轮椅的游客从另一条路登上这条2014年10月下水的庞大游轮。小伙子一路上和我们聊天，很热情，他在船上工作了两年多，他很热爱这个工作。

邮轮内部设计装修十分华丽、现代，我们住在11层(二等舱)，当我们到达宿舍门口时，行李已经放在门口了。室内设计整洁舒适，推开阳台的玻璃门，海风拂面，海面辽阔。这时邮轮已经缓缓地起航了，望着远去的上海港，我们挥手告别。轻松地开始了六天的“东渡日本游”。

没想到航行在这浩瀚的大海上，平稳地如履平地。船上设施繁多，据介绍有18个餐厅和酒吧，供应不同风味，有中式，西式正餐、快餐、夜宵、甜点及各种饮料。随处可以坐下休息。还有一条商业街，商品繁多。有世界名牌服装、手提包、手饰、食品等等。

晚餐我们来到东南亚风味的餐厅，打开菜单侍者上前介绍各种佳肴，并说所有食品都是从美国运来的，保鲜和安全。饭后我们漫步来到“百老汇”风格的大剧院，观看了一场风趣的魔术和杂技表演，莫想到一位中国演员表演了四川剧中的特技“变脸”，受到观众热烈欢迎。

当晚我和女儿都睡了一个安稳觉。完全没有在海上航行的感觉。第二天醒来，推开阳台的玻璃门，向一望无际的大海望去，一轮红日冉冉升起，新的一天开始了。早餐后，我们开始参观大游轮。先到14层甲板上的露天游泳池，蔚蓝的天空对映着一池透明的清水，很美，不少中外



游客正在游泳。走不远，是一个室内游泳厅，是从地面到屋顶的玻璃大暖房，每个角落都沐浴着阳光，是一个从阳光中补充维他命D的好地方，旁边还有一些美丽的热带植物。我和侄媳躺在大轮椅上，享受了一个半小时的日光浴。这一层甲板上还有健身房、篮球场、儿童游乐场、美容美发厅及诊所等，项目十分丰富。在船的侧面还有滑板冲浪、攀岩等。

午餐和晚餐我们选了两个正餐厅用餐，挑选我们平时没有吃过的或者很少吃的菜肴。服务员很热情周到，常问我：“老人家，您高寿？”我说：“你猜？”当然有谁能猜到我这个95岁的高龄老人还能饶有兴趣的飘洋过海来旅游呢！他说：“您老人家是我们餐厅第一次见到的高龄游客”。当晚我们又到大剧院观看美国大型歌舞，据说从美国赌城请来的演员，我很高兴。因为1989年我第一次去美国时，曾到赌城看过歌舞表演。这些舞蹈演员技巧很高，歌声十分嘹亮，加上电影背景和升降台的运用都增加了歌舞的欢乐气氛，比我那个时代看的有很大的进步。

第三天我们下船乘车去了日本长崎市参观，长崎新地中华街是日本三大唐人街之一，也是第二次世界大战期间遭受到原子弹轰炸的城市之一，我们乘车穿过

市区，到郊外一个十七世纪的荷兰镇“主题公园”，步入公园时，迎面是盛开的各色郁金香花，我们沿着蜿蜒的河走去，看到荷兰古老的教堂、大风车、码头、游艇等，教堂建造得很好，有种奇异的感觉。没想到我们在日本还游了荷兰古镇。

晚餐我们选择了美国餐厅，享用牛排等西餐。饭后又去另一个剧场看大型魔术表演“大变活人”，我们坐在离舞台较近的座位上，有些不可思议的大“切”活人，也没有看出“破绽”，说明技术很高，很有意思。

第四天邮轮到达熊本市，我们驱车去参观约有500年历史的古城。2016年4月熊本发生6.7级的大地震，城墙坍塌，古镇各处受创，现已逐渐修复。因古迹随处可见，古城在山坡上，故我未到城内参观。

幸运的是这次旅游正赶上日本樱花盛开。导游说：“往年这个时节樱花已凋谢了，今年由于气候变化，樱花晚开两周，你们大有眼福！”

后来我们又到市中心的一个私家园林——“水前寺御茶屋”园中风景是典型的日本园林风格，一草一木都精心修剪，一座小山修剪成微型“富士山”，青草覆盖。清澈的湖水中倒映着岸边的景色，俨然是一个修身养性的净地。大家都围湖欣赏，因路太远，我未去，和侄媳坐在湖边树下喂鸽子，也很有趣。

第五天去参观九州岛东侧的宫崎市。出发前下小雨，我担心因照顾我而影响他们参观，故未去在船上休息，观海。

当他们回来时，船已缓缓开始返航了。忽然听到有节奏的鼓声，我们向码头眺望，只见几十位身着日本服的男女青年，身挂腰鼓载歌载舞，在欢送游客们起

航，游客们也挥手高喊“谢谢！”

当天的晚餐我们选的是“海鲜餐厅”，鱼虾都很新鲜。因我不吃海鲜，吃了一碗鸡

丝面，两个小烧饼和一份冰激凌也很好。餐后我们到船头的环形剧场去观看“俄罗斯歌舞团”的表演，这也是他们在“量子号”上最后一场表演，即将回国。歌舞表演健康欢快，演员的服装很美，也听到我们熟悉的俄罗斯音乐，加上高科技的声、光、景的配合，这场演出堪称是“视觉的盛宴”。回到宿舍，开始收拾行李，好好的再在大海上漂流一夜吧。第六天早晨邮轮已停在上海港口的码头上了。

我们去快餐厅吃早餐，这时已有不少人排着队准备下船了。这次旅游用我女儿的话说：“我们满载华丽的记忆，拍了几百张照片也增加了体重。”我这95岁的老人勇敢“闯关”东渡日本，赶上了邮轮游客的“新时尚”，也完成了“任务”。

下船后侄儿的亲戚来接我们，开车赶赴高铁，晚九点我们平安到达北京。

这次旅游使我体会到“一带一路”确是一条创新之路。乘客肯花钱出去旅游一趟，开阔了视野。“量子号”邮轮在中国，每次出航都是满员。这也说明“合作共赢”的做法是正确的，中国人民的确逐渐地富裕起来了。国家在前进。

（作者：中央歌舞团离休干部）





## 晚年出书益处多

□ 王志勤

我1986年离休，到今年已经31年了，回忆31年离休生活，前10年是在国家京剧院党委领导下，后21年是在文化部离退休人员服务中心党委领导下。这21年离休生活，是我深受教育的21年，是我感到最温暖的21年，也是我受益匪浅的21年。

离休以后，我除了在离退休中心党委领导下作了一些离休工作和前中国演出家协会工作外，还同老伴王弼萱写了几百篇回忆录。在此基础上我接受了很多老同志建议，在90岁以前，自费出了两本书，一本是《夕阳文集》，另一本是《晚霞文集》，共印了400多本，发给了一些领导、亲朋好友及子孙们。

在写回忆录和出书的过程中，我深深体会到晚年出书益处多多：

**第一，坚持学习，是写好回忆录和出书的基础。**

习近平总书记指出，学习是文明传统之途，人生成长之梯，政党巩固之基，国家兴盛之要。重视学习、善于学习，是我们党的优良传统和政治优势，是党始终走在时代前列的重要保证。面对新的形势和任务，习近平总书记号召全党同志，一定要善于学习，善于重新学习，依靠学习走向未来。

多年来，为紧跟以习近平为核心的党中央的战略部署，我不但天天坚持看新闻联播，还订了多份报刊，如《中国老年

报》、《北京晚报》、老伴单位发的《北京日报》、《北京老年》、《北京大讲堂》、文化部离退中心发的《中国文化报》、《中国老年文化》、《健康指南》等等。还有社区发的《昌平日报》和物业公司发的小报，通过每天阅读报刊，使我对国内外大事了如指掌，视野开阔，知识激增，理想笃定，精神生活非常富有。

多年来，我养成了剪报的习惯，把重点文章和健康知识都留下来，以便备查。我还买过一些参考书，如抗日战争史和解放战争纪实、健康知识等。前些年，我还到北京图书馆查过资料，不会写的字，经常查字典，或让儿子、儿媳和孙子们帮助。

**第二，开发大脑，对防止老年痴呆起了很大作用。**

多年来，我们一直在强调老有所养、老有所医、老有所学、老有所教、老有所乐、老有所为，这是必须且又符合实际的。但我觉得，人老莫忘“勤动脑”，也就是要“老有所思”。善于思考，才能更好安享晚年。

所谓“思”就是“想”，就是开动脑子，经过思考，对主观和客观事物有个正确的认识和理解。我们老年人不能不思，不能不想。然而，有的人退休后，只认为退休就是“退”和“休”，对任何人和事不闻不问，既不参加该参加的活动，又不



做力所能及的事，但又牢骚满腹，怨天尤人，这就是不思不想，稀里糊涂过日子的结果。久而久之，必然思想退化、僵化，身体机能弱化、老化，甚至变成脱离社会、与世隔绝的老人。

对于“老有所思”，我有深刻体会。离休31年来，我一直抱着积极的人生观和乐观向上的生活态度，勤于思考，根据自己的爱好和特长，选择写作。通过撰写文章，我感觉日子过得十分充实，不仅走出了刚退休时的迷惘，内心也充满了成就感和自豪感。从这个意义上说，写作是老有所思的结果。

老年人要有“退而不休”的执着精神和奉献精神，平时不但要读书，而且还要有创造性地进行脑力活动。记得在报纸上曾看到有人提倡“四勤一懒”，即勤动脑、勤动嘴、勤动手、勤动腿，懒于计较。我觉得挺有道理。其中“一懒”也与动脑有关。如果把脑筋用在与人与事斤斤计较上，非但不能坚持笔耕和健身，反而还会祸害身心。所以说，老年人“淡泊名利”“宽容大度”“豁达洒脱”是“老有所思”的前提和关键。

“老有所思”不等于瞎琢磨，只有“读书破万卷”，才能“下笔如有神”。知识渊博厚实，才能促成“读”与“写”的兴趣。读书、看报时要用脑，想一想，

记一记，写点心得以娱己；上电脑、看电视和报刊时要用脑，学点新知识，掌握点新本领，再写个博文乐一乐；与亲戚朋友聊天时要用脑，帮人排忧解难，于人于己都有利；力所能及“发挥余热”时要用脑，既健脑又健身，何乐不为？时常“老有所思”，做到不艾不怨，不怒不惊，不嗔不奢，心有宁静和纯净，定能安享晚年谱新曲！

### 第三，辛勤笔耕，养护身心。

如何安享晚年、养护身心，每位老人都有不同的见解。近日，美国一项最新研究提示老年人，平时写写东西，既能修身养性，获得精神上的愉悦，又能提升大脑功能，达到养生的效果。对此，我深信不疑。

我前些年得了高血压和腰间盘突出，开始有些悲观失望，再看了有关书籍和住院治疗，思想上逐渐平稳下来，我坚持服药的同时，一直以读书看报写写文章来充实自己，丰富自己的内心，在专业写作中忘掉了疾病，在专业写作中得到了欢愉，病情平稳消解，健康在写作中常驻。

西汉刘向曾说：“书犹药也，善读之可以医愚”。南宋陆游说，“病经书卷作良医”。他们都是说，书籍如良药，能帮助人化解抑郁、宽畅胸怀，收到药物一样的奇效。

我今年已是93岁老人了，身患多种慢性病，我仍然在读书看报写作，跟上时代的步伐，为此，我无比欣慰，我想继续在笔耕中寻找快乐，适当锻炼身体，认真读书学习，在老有所为中求得老有所乐。

### 第四，扩大学习交流有很大好处。

多年来，很多老领导、老同志把自己写的文章或书送给我们，如原公安总队司令员吕展同志的夫人冯志贤，原国家新闻



出版总署署长宋木文、中国国家京剧院老领导马少波、张东川、简朴、吕瑞明、苏移等老同志王清辉、高文兰、孔祥生等同志，还有老伴的老同志窦楷、刘森等，我们学习后受益非浅。

同时，我们出的两本书，也送给他们，得到了他们大力支持和帮助，如宋木文、马少波、宋官林为我们两本书提了词，简朴同志为两本书作序。离退休中心原党委书记白永新、国家京剧院原党委书记刘孝华、中国演出家协会原常务副主席陈自刚、中国戏曲学院原副院长贯涌和书记葛世良等同志为我们两本书写了前言，借此机会，我们感谢他们。

**第五、积极参加社区活动。**我们天通苑社区党支部和居委会多年来经常开展各种活动，相互学习，互相交流，在其中认识了很多老同志，如郝宝璋、宋木仁等同志，他们写的文章和书也送给我们。我们的回忆录也送给他们互相交流、互相学习，如在2014年，我写了一篇《学习体会》，送给了郝宝璋，他马上给我写了一封信，内容如下：

老王同志：

您好！王大姐好！

您写的一篇文章我读后感到很好，“接地气”我在后面加了几句话，印了30多份，发给了小区离退休老同志参考。

老郝

2014年11月16日

附郝宝璋推荐说明：

王志勤老人是文化部中国京剧院离休干部，已九十高龄，2002年我们一起入住西一区，当年联名给市委写信，解决了天通苑“通邮”，2003年社区成立，一起参加社区活动，后又参加老干部联谊活动及“四就近”活动。他多年来担任文化部系统离退中心党委三届成员，奔波解决离退人员困难。业余活动丰富多彩。现在还外出购货，陪老伴到医院看病，是一位好丈夫、好父亲、好邻里。他写的这篇文章很有借鉴作用，供大家参？

（作者：中国京剧院离休干部）





## 食忆当年

□ 谈金凯

1959—1961年期间，全国人民经历了一段空前艰难的日子。身居首都的我的工作单位北京图书馆（今国家图书馆）也并非“世外桃源”。那么当时北图人的艰苦生活到底是啥样子呢，且让我略举数例，便可管中窥豹，可见一斑了。

人们要生活，天字第一号的大事就是要解决吃的问题，“民以食为天”嘛。

我馆在总务科科长阎山农的筹划下，在南苑开辟了一个副食品生产基地，馆员轮流参加劳动，种植有玉米、白薯、茄子、南瓜等，还养了几头猪，对改善员工生活起到了不可替代的作用。阎山农为解决员工营养不良问题，可谓煞费苦心。他寻摸不少特大号玻璃瓶，在花房里培育小球藻，供员工饮用，据说此物的营养价值很高。

食堂的管理员也不甘落后，学来一种“米饭双蒸法”，即米饭做熟后，再上屉蒸一遍。如此从视觉上看，量是增大了，但实际上是否真的能够解决一点儿吃不饱的问题，恐怕就要大打折扣了。说白了，就是自己糊弄自己。

当时，我在期刊组工作，与同事李镇铭同志关系较好，只要感到肚子饿得难耐时，我俩就隔三差五趁着工间操休息时间，到位于府右街北口路西的华安居饭馆儿“加餐”，在那里每人喝上一杯盛在大盆里出售的露酒，外加一盘儿美其名曰的“人造肉”，作为下酒菜，所谓“人造肉”，就是用淀粉做成的冻儿状物。看上去黑不溜秋的，吃起来还牙碜，但哪还顾

得上好看不好看，好吃不好吃，只求入肚后能搪上一阵子，就算齐活了。

有一天下班后，我路过西四小吃店，正赶上卖啤酒和煮鸡蛋，心想真是天赐良机，乐得我屁颠儿屁颠儿的。因为那年头儿鸡蛋可是奇缺之物。不过每人只限买一杯啤酒和一个鸡蛋。因为那天下小雨，排队的人不多，我排了六次队，共喝了六杯啤酒，吃了六个鸡蛋，有幸捞上一顿“酒足蛋饱”。

您听说过“瓜菜代”这个词儿吗？我估摸，对今天的年轻人来说，听起来保准儿耳生，而对年逾花甲的老人来说，可就耳熟能详了。原来，它是指那时因为粮食短缺，市民中出现以瓜菜代替粮食充饥的现象。菜店只要一出售比较耐饿的土豆、倭瓜、茄子等，就立马儿排起长队，抢购一空。这是在特定的历史时期产生的一个新词儿，还收入刘延武：《老北京的方言俗语趣味词典》中。

那年月，粮票显得特别珍贵，因无副食可买，几乎全靠主食充饥，而主食又凭粮票购买。（我原本的定量为每月31斤，后来为响应号召减为29斤）所以丁志刚馆长还特别叮嘱大家，粮票使用不仅要斤斤计较，还需要两两计较，做好周密安排，千万不要寅吃卯粮。当时市政府出台了一项新政策，允许卖高价点心，如5元一斤的桃酥，可不收粮票。我一咬牙，才买过一次而已。因为我的月工资只有43元，买一斤已占了月工资的8.6%，岂敢太任性。

自打改革开放以来，人们的生活水

平有了翻天覆地般的提高，真好比“吃着甘蔗上山——一步比一步高，一节比一节甜”，再也不用为“吃”的问题发愁了，而是变着法儿追求吃得合理，吃得科学，吃得健康。有时候还找个事由，下馆子大

快朵颐，早已不在话下。

回忆起那段艰苦岁月，不禁令我这位年过八旬的老爷子倍感今天幸福美好的来之不易，让我们格外珍惜它吧。

(作者：国家图书馆退休干部)

## 老干部王冶的家国情怀

□ 耿秀刚

为学习贯彻十九大精神，11月10日文化部离退休干部局召开的第八、九党支部支委会上，我提议由10位支委组成宣讲小组，走进年事已高、行动不便的老党员、老同志家中，开展宣讲学习贯彻十九大精神，送党章、送学习材料和送温暖活动。

11月17日早上，寒风凛冽，九支部书记于蕴芬、支委王涛、贾文贤和我，前往离休干部王冶同志家中开展宣讲活动。王冶，祖籍浙江宁波，1925年出生，1948年入党。她从学生时代起就投身于中国共产党领导下的学运，不畏艰险，勇往直前。为劳苦大众勤奋工作，直至今日仍旧孜孜不倦。

交流中得知，十九大召开的那个清晨，她早早地就坐在了电视机前等着收看收听直播，九十几岁的她一直坚持看完全程，事后还兴奋不已和保姆述说着刚才听到的十九大报告内容、节点。保姆告诉我们，为防止错过直播，头天晚上她就同保姆讲好，一定记得早些叫醒她，千万不要错过开会的时间。

不仅如此，她还在会后坚持学习。就在前几天，她让保姆去新华书店买关于十九大方面的书籍。保姆说不知道如何挑选，王冶说，看到印有十九大字的书就买

呀！当看到我们送来的书有好几本时，她高兴得像个孩子，对我们说，这么多书噢，太好了。我一定要认真地阅读学习，认真思考，加深理解。她聚精会神地阅读党章，并且将2012年和2017年的两本党章对照着学习，认真比较两本党章，重点学习今年党章的添加和修改部分。

王冶的生活十分有规律，早餐后打开电脑浏览新闻，午觉起来精神状态好，看书学习划重点，晚上再看看新闻，了解国内外大事。这已然成了她每天的必修课。

最后，王冶又动情地说，我来文化部没几年就退下来了，从老干部局到党支部，你们每年这样关心我，送书送物送温暖、上门访谈，让我很受感动，我老了，只有好好学习，用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，努力跟上时代的步伐，来回报党和国家对我们这些老同志的关心和爱护。

王冶的家国情怀，深深地打动了我们在场的几位支委。我们为她如此坚定的信念，自觉自愿学习的精神点赞！时间过去的真快，不知不觉间两个小时就过去了，我们也起身向王冶同志告辞。

(作者：机关服务局退休干部)

## 逛书店有感

□ 大康



不知什么时候，小区的门口新开了一家书店。开张大吉的条幅在春日的阳光下显得格外的红艳。现在城市的大楼越来越多，可街上的书店却越来越少。不是人们不愿看书了而是随着科技的发展，人们更多的是手持鼠标游走于荧屏之上、网络之间了，或看，或读，或游戏，以此代替了手捧书本的阅读。其实书还是有它独特的优势的，我觉得科技再发展，要想完全取代书本也是很难的。

这天休息，我信步走进了这家书店。里面只有稀稀拉拉的几个人，静悄悄的。仔细看，书的品种还真不少。首先进入我视线的，就是书店中央台子上摆满了的儿童读物中那本厚厚的《三毛流浪记》。

我走过去拿起书，看着封面上这个调皮、聪明，长着三根头发的孩子，一股熟悉、亲切的感觉油然而生。我随手翻开书，谁成想这一翻停不住了，我竟站在那里把《三毛流浪记》又看了一遍。这本书我从小到大看过无数遍了，可今天再看它依然感动我。旧社会那段日子三毛是太苦，太难了。要饭，做杂工，卖艺，当伺候长官的勤务兵……能干的都干了，可想填饱肚子正常活着都那么不容易。

想想社会发展是真快，解放后仅几十年的功夫就成了今天这样。现在的孩子吃的、喝的、玩的、用的，样样齐全，样样高级。一本连环画动不动就是十几块，甚至几十块。玩具花样百出，有的还是电子的。这又不由得想起我们自己小的时候。那会儿玩的都是木块、瓦片、烟纸盒。进

了商店孩子们望着柜台里的小人书两眼放光，可有多少时候能买得起呀。有时硬着头皮叫半天叔叔阿姨才勉强递给你一本，刚翻两页，售货员就边问着买不买边拿了回去。也不怨人家，小人书在那会儿一本好几毛，翻旧了，翻坏了，售货员要负责的。那时候好几毛可就是不少的钱了，那可是能买好几斤棒子面，一大家子人能吃好几天呐。

再说现在买书，书店不管大小，随便翻，随便看。北京图书大厦每天都会有数不清的人，或蹲、或站、或席地而坐，一看就是半天。有的甚至见天来，简直就把这儿当成免费图书馆了。社会发展进步，物质丰富了嘛。

现在的孩子们可是太幸福了。无论是物质的还是精神的，整个社会都在花很大力气为他们服务。就像我们剧院好几百号人，一年到头的辛勤工作着，苦心钻研着，下功夫写出好故事，演出好剧目，叫孩子们爱看，叫孩子们高兴。他们是祖国的花朵，人类的未来呀。

我们这一代，短短几十年就经历了这么大的变化，试想要是再过几十年会是什么样呢？会不会儿童剧院也像书店一样，任孩子们随便来去，看完了愿买再买票……如果是那样，就一定像马克思说的啦，物质是极大的丰富的了，不然剧院几百号人吃什么。但我们盼着那一天早点到来，苦难的三毛永远成为历史，盼着我们的孩子们一代比一代更幸福。

(作者：中国儿童艺术剧院退休干部)

**编者按：**关注老年问题，切实保障老年人的合法权益，让他们度过幸福的晚年，是构建和谐社会的必然要求。为此，文化部离退休中心在中国交响乐团老干部活动站举办了法律讲座，邀请国内知名律师陈旭为老同志现场解答法律问题，深受老同志们的欢迎。为更好的服务老同志，解答老同志的法律疑惑，本刊特别开辟专栏“陈律师说法”。



陈旭，1983年2月毕业于中国人民大学法律系，获法学学士学位，先后在北京市法律顾问处、北京市第二律师事务所工作，现为北京市隆安律师事务所律师、高级合伙人，并担任北京市西城区人民政府法律顾问团委员、“七五”普法讲师团成员、中国政法大学法律硕士学院兼职教授、北京电视台第三调解室人民调解委员会调解员等职务。所获荣誉：全国法治宣传教育模范个人、北京十佳房地产律师、北京十佳婚姻家庭法专业律师、北京市优秀公益法律服务律师、北京市人民调解和谐之星、北京法制宣传教育形象大使和专家顾问。

## 守住“老窝” 安享晚年

我常说：“老窝”、“老本”、老伴、老友，老年人得此四者，谓之幸也。其中，“老窝”是很多老年人辛苦一生攒下的最重要的财产，能否守住更是其能否安享晚年的关键。

前几天，我就遇到了一位向我咨询是否应该守住“老窝”的张老太。

情景重现：

张老太：“陈律师，我今年60多岁了。唯一的儿子马上就要结婚，他想让我把房产过户给他，并说婚后让我跟他们一起住，他们一定会好好照顾我。你说我该不该把房子过户给儿子呢？”

律师：“那我先跟您聊聊过户后可能发生的两种情况吧。虽然您在儿子婚前把房子过户给他，房子就成为您儿子的个人婚前财产，儿媳妇理论上分不走。但您想想，一来儿媳要是知道有这么套房子，跟您儿子要求‘爱我就加名’，那这名是加还不是不加？不加，可能这婚都结不成了；但如果加上女方的名字，离婚时这房子就会被儿媳分走一半，那时候您住哪儿？二来就算没加名，但婚内您儿子但凡出了点错，为了维系婚姻关系，儿媳要求签婚内财产协议，要求房子归她作为补偿，那一旦离婚，这房子就彻底归儿媳

了，那时候您又住哪儿？

您对儿子的爱是毋庸置疑的，而且也希望他们能照顾自己晚年生活，但过户绝不是唯一办法。比如，如果您同意儿子儿媳婚后可以跟您一起住，但不过户，这样一来儿子媳妇住您的房子，得照顾着您吧；二来也无需担心儿子婚姻发生变故会导致房屋被他人分走、您自己无家可归的后果。您想是不是这么个理儿？”

张老太：“多谢陈律师，您说的这些，我之前都没考虑过。听您这么一说，我就明白该怎么做了！”

这是一个真实的案例，该如何处理这个问题？经过我这么一番梳理，相信各位读者心中也都有了自己的答案。

事实上，在人生的每个阶段，房产都是我们赖以生存的根本。尤其是当我们年老了，劳动能力有限甚至完全丧失、获取收入的能力显著变弱甚至没有，健康状况大不如前甚至是要靠药物维持时，有一处挡风遮雨的“老窝”是我们安全感、幸福感，生活质量甚至是能否生存的关键和保障。

如果你认为上述结论言过其实，完全是我们夸大其辞、吓唬大伙的，那我们就来简单分析一下，在我们这样一个房价飞速上涨、养老体系有待完善、亲情甚至敌不过利益的时代，当你老了，一旦处分了“老窝”，你还能住哪儿？

与子女居住行不行？很多老人认为真心换真心，因此当子女需要帮助时，便倾其所有、变卖房产资助子女，也希望能换来子女对自己的照顾。但在这个充斥着“唯金钱/利益论”的社会，很多儿女拿到老人房产或资助后，就认为老人没有利用价值了，千方百计地想甩掉老人这个累赘，或是对同住老人颐指气使、呼来



喝去；同时因为思想、理念不同，婆媳矛盾、家庭战争更是屡见不鲜。此时，老人们因为不寄住在儿女家中就无处可归，所以只能忍气吞声、苦不堪言。当初的一片真心，最后只换回了两行老泪。

租房行不行？从计划经济时代走来的老年人，工资收入普遍偏低且基本用作家用，存款较少，唯一的家底就是通过房改政策取得一套房子。因此一旦变卖或将房屋过户给子女，老年人唯一的经济来源只有微薄的退休金。退休金能够承担老人们租房和生活的开销么？恐怕很难。以北京为例，虽然2017年北京企退养老金平均每月已达3770元，但是三环以内的房子合租一个房间普遍价位就在2500—3000元，一居室基本5000元起，设施还很老旧。难道老人辛劳一生，最后要沦落到在合租中度过晚年？此外，单独居住，老人的衣食住行都无人看护，但面对如此高额的租金，老年人又怎么负担得起保姆或看护的费用？

那养老院行不行？养老院的确可以解决老人居住的看护问题，但是动辄近万的高额费用同样是老人不能承受之重。同时养老院水平参差不齐，新闻报纸常有养老院苛待老人的负面新闻。因此指望依靠微薄的退休金就能去养老院安度幸福的晚年，只是养老院广告为招揽老年人画的一

张大饼而已。

以上分析的结论就是，只能靠自有房产才能保障自己老年的生活，老有所归，同时也不会因为房子给谁、不给谁，使得子女在老人生前产生嫌隙。这就是我为什么在多个场合都反复地说，老年人要有四老：“老窝”、“老本”、老伴、老友。老年人看好自己的老窝、守好自己的老本、善待自己的老伴、再拥有三五老友是幸福生活的保障。又因为随着我国房价飙升，耕耘一生获得的房产通常是老人们手中最重要、最有价值的财产，因此在自己的有生之年，老年人千万不能轻易地处分自己的房产，否则养老成问题，只能晚景凄凉。

我们代理案件过程中就曾经遇到这样的案例，老太太40年前与老伴收养了一个一个月大的男婴熊某，悉心抚养其长大。10年前老太太丈夫去世后留给老太太2套房子，老太太守着这两套房子跟熊某两人相依为命。后来熊某以准备婚房为由，要求老太太资助买房首付。老太太就卖了其中一套房，所得45万元直接交给熊某用于其支付婚房首付款，而这个婚房在2009年办完交割后就登记在了熊某一人名下。在此期间，熊某又以做生意赔了为由频频向老太太要钱。面对自己一手养大的孩子，老太太最终又将另外一套房子买掉，所得130多万连带自己积攒多年的定期、活期存款80余万元，总计210多万元全数交由熊某还债。熊某向老太太出具了一张200万元的借据。

时间到了2010年，熊某与刘某登记结婚，结婚当日熊某就将婚房过户到刘某名下。老太太就跟熊某夫妇一直在婚房内共同生活。老太太本想操劳一生，终能在熊某夫妇的照料下安享晚年，怎

料婚后不久双方关系就恶化，熊某夫妇竟要求老太太搬出婚房。最终老太太一忍再忍直到忍无可忍，将熊某诉至法院要求其偿还200万元借款。但熊某与刘某随后立即协议离婚，约定婚房、汽车、家电、存款均归女方所有，债务均由男方一人偿还。事实上协议离婚后，熊某、刘某二人仍以夫妻名义在婚房内共同生活。结果一审判决认定200万的债务只由熊某一人承担，但是这样一个胜诉判决由于熊某“净身出户”已无任何财产可供执行，对老太太来说，没有任何意义。老太太全心全意的付出最终只换来了熊某无情无义的抛弃。

令人欣慰的是在我与我同事们的努力下，该案经过上诉、发回重审等几轮拉锯后，最终熊某对其妻子的赠予被依法撤销，并且面对不利判决和舆论压力，熊某夫妇在二审主审法官耐心细致的调解下，也当庭偿还了老太太相应欠款。

但是尽管有一个好的收尾，这个案件依然给各位老年人敲响了警钟，金钱、房产等利益总是能诱发人性中最恶的那一面，老太太当初正是因为轻易处分了自己的房屋，之后才不得不进行几年的鏖战，流干了自己的眼泪将自己晚年归所赢回来。谁都希望劳苦一生后，晚年能儿孙满堂、享天伦之乐，而非陷入无家可归、法庭相见的维权之路。因此对待自己的房产，各位老年人一定要慎重、慎重、再慎重，绝不能轻易处分，以确保自己老有所归，有一个幸福安定的晚年。

人生如四季，都有春种、夏长、秋收、冬藏，最后衷心祝愿每位读者年老时都能看好自己的“老窝”，让积累了一生的财富给自己带来幸福，安度自己的晚年。

## 文化部离退中心宣传贯彻十九大精神

〔本刊讯〕为迎接党的十九大胜利召开，唱响主旋律，弘扬正能量，提振精气神，文化部离退休人员服务中心开展了迎接十九大的系列活动。中心工作人员热情高涨，积极投身其中，形成了喜迎十九大，不忘初心，永远跟党走浓厚氛围。

9月18日，离退中心联合国家博物馆在国家博物馆音乐厅举办了“喜迎党的十九大暨庆祝建国68周年文化部老艺术家管弦乐团音乐会”。抒发了文化部老艺术家对祖国生日的祝福和对十九大胜利召开的期盼。文化部老领导蔡武、高占祥，文化部有关司局、各艺术院团以及国务院相关部委离退休干部局的领导和600余名老同志共同欣赏了音乐会。



10月18日上午，按照文化部统一部署，离退中心党委组织26个所属党支部的老同志和在工作人员收听收看了中国共产党第十九次全国代表大会实况，聆听了习近平总书记在中国共产党所做的报告。

中心第七党支部、第十二党支部分别组织所属的老党员们集中在活动站收看大会实况。收看过程中，老同志们对习总书记的报告倍感鼓舞振奋，不时报以热烈掌



声。著名京剧表演艺术家刘秀荣说，“我全程看了3个半小时的开幕会直播，感觉习近平总书记的报告特别朴实，特别深入人心，特别感动人。作为一名老京剧演员，晚年能有这么幸福的生活，我非常感激。作为文艺战线老兵，只要党和国家有需要，我将会继续像总书记号召的那样“撸起袖子加油干”，为弘扬中华优秀传统文化全力以赴。”交响乐团的方国庆老师说，自己80多岁了，如何宣传贯彻十九大精神呢？我想首先能做的就是教育，引导好自己的孩子和学生，让他们与党中央保持一致，同时，自己要锻炼身体，健康快乐地活着，见证国家更多的繁荣和进步。

10月19日，离退中心在中央歌剧院老干部活动站举办“丹青绘盛世、翰墨抒党恩”为主题的老同志书画笔会，庆祝党的十九大胜利召开。来自中国儿童艺术剧院、中国交响乐团、国家话剧院、中国东方演艺集团、中央歌剧院和中央芭蕾舞团的近20余老艺术家，现场挥毫泼墨，用书画歌颂党的十八大以来取得的巨大成就和人民的幸福生活，抒发爱党爱国情怀。

11月16日上午，文化部党组成员、





副部长张旭来到六里屯老干部活动站，参加获得中央国家机关先进基层党组织称号的离退休中心第七离退休干部党支部组织的学习十九大精神座谈会。支部书记李雅媛主持座谈会，组织与会党员集体宣誓，重

温入党誓词，传达了雒部长在文化部艺术家学习贯彻党的十九大精神座谈会上的讲话。王犁、陈桂兰、孙继光等纷纷发言。大家表示，老党员虽然离退休了，思想上不能离退休，要不断学习，力所能及地发挥作用，在政治上、思想上、行动上与习近平总书记为核心的党中央保持高度一致。

此外，离退休中心还结合工作实际，发掘整理出版《正能量——文化部老艺术家服务社会纪实》、《我是文艺兵》口述历史资料，用扎实的工作成果迎接十九大的胜利召开。



### （上接19页）

5. 洗澡勿太勤：冬季洗澡勿过勤，频繁的洗澡会洗去身上本来不多的皮脂，加剧皮肤干燥，从而导致皮炎。因此一周洗2—3次就够了，而且搓洗的力度也不要太大。对老人来说，浴室还是危险的地方，洗澡太久、洗澡水太热，可能让心脑血管病人感觉胸闷、气喘；湿滑的地面，可能造成滑倒、骨折，要千万小心。

### 二、冬季饮食

冬季天寒地冻、草木凋零、生机潜伏，人体阳气自然潜藏于内，新陈代谢水平较低，因此应依靠生命原动力“肾”来保证生命活动，因此冬季应保肾。同时老年人多以肾虚为主，所以补肾尤为重要。

冬令进补多选择冬至日开始，与宇宙间天地阴阳气交相合，可以促进人体阳气的萌生，涵养精气，内藏于肾，化生气血津液，促进脏腑的生理功能。又因冬天闭藏，生理功能处于低潮，消

耗相对减少，故进补后可发挥最大

功效，且可保存封藏最长时间。其性应偏于温热养阳，但应温而不散，热而不燥为要。冬令食补最佳的食物是羊肉，它含有蛋白质、脂肪、钾、钙、磷、铁等。

矿物质及维生素B1、B2，能补阳养血，阳虚病人尤宜服食。海参、鱼翅也是很好的冬令补品。海参有21%蛋白质，还有胶质、钙质、碘质，入口易化，尤适合体弱者和老人；鱼翅有83%蛋白质，还有磷、钙、碘及少量脂肪，营养价值极高，但不易消化，老人肠胃薄弱和病后均不宜服食，同时也不可多服久服。还可以进食一些具有补肾的食品，如核桃、板栗、桂圆等。黑色食物能入肾强肾，亦宜择食，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、乌骨鸡、海带、紫菜之类。冬天宜常食各种温性热粥，若将上述食物放入粥中煮食，既可祛寒，还可疗痰。冬季应注意保养肺气，能躲避寒凉，预防感冒。在膳食方面，银耳、百合、山药、大枣、蜂蜜等都有润燥养肺的作用，可作为辅助食品适当补充。

# 离退中心和国博联合举办《文化部老艺术家喜迎党的十九大暨庆祝建国68周年音乐会》



【本刊讯】9月18日下午3时，《喜迎党的十九大暨庆祝建国68周年——文化部老艺术家管弦乐团首演音乐会》在国家博物馆音乐厅成功举办。文化部老领导蔡武、高占祥，文化部有关司局、各艺术院团以及国务院相关部委离退休干部局的领导和600余名老同志们共同欣赏了音乐会。

近年来，文化部离退中心和国家博物馆按照中央和文化部党组关于全面做好离退休干部工作的要求，以饱满的工作热情致力于用心、用情为老干部、老同志、老艺术家们服务，老干部服务工作取得了丰硕成果。老艺术家们的生活充满了阳光，到处都是满满的正能量，他们对党和国家的未来充满了信心。在广泛开展的“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”和“建言十九大”活动中，广大老艺术家坚决拥护以习近平总书记为核心的党中央，对党的十九大的胜利召开充满了期待，这台音乐会的举办就是他们心声的表达。

在《红旗颂》庄严宏伟的旋律中，音乐会拉开了序幕。接下来，今年已是88岁高龄的著名男高音歌唱家李光羲老师为大家演唱了20世纪80年代名曲《祝酒歌》。乐曲旋律优美饱含脉脉温情的《传奇》，

颇具蒙古风情，略带哀伤极富感染力的《鸿雁》，旋律动听配器丰富，极具感染力的《圆舞曲》更为现场的观众们带来了精彩纷呈的管弦乐体验。《红色娘子军》选段《序曲》、《快乐的女战士》分别展示了“娘子军”战无不胜的英雄气概和“女战士”不畏艰苦战争环境的革命乐观主义和浪漫情怀，催人奋进，鼓舞人心。

音乐会在《北京喜讯传边寨》的乐曲声中落下了帷幕，全场响起了热烈的掌声和老同志们的欢呼，许多观众急忙冲上台和演奏家们握手、合影留念。指挥家王书礼、薛淳，演奏家王春生、张金春、娄巍等80余位老艺术家为台下的观众们奉献了一台美妙绝伦的音乐盛宴。

演出结束后，蔡武、高占祥等文化部老领导上台与演员们握手并合影留念。离退中心主任李泽林转达了雒树刚部长、张旭副部长对老艺术家们诚挚的祝福和问候，并对老艺术家管弦乐团的成立以及成功演出表示祝贺。

文化部老艺术家管弦乐团是文化部离退休人员服务中心于2017年2月成立的公益性文化志愿团体。成员是来自文化



部直属艺术院团的离退休艺术家以及社会爱乐人士，国际知名指挥汤沐海任首席客座指挥。这些老艺术家们一生都热爱着自己从事的音乐事业，为国家的文化事业做出了突出的贡献，离退休后也不忘初心，积极奉献社会。在照日戈图

等几位牵头人的组织下，老艺术家们以北京市街道社区文化服务中心为基本的排练和活动阵地，长期参与社会公益演出和基层文化志愿服务，丰富了首都人民的精神文化生活。

（文化部离退休中心供稿）



## 文化部老艺术家参加央视 “颂歌献给党”演出录制

11月30日，为庆祝党的十九大胜利召开，文化部离退休干部局、文化部离退休人员服务中心受中央电视台所属新影老故事频道《绽放夕阳》栏目组邀请，参加了在北京红塔礼堂举行的“颂歌献给党”专场演出录播。文化部老年大学民乐队和著名歌唱家吴国松代表文化部参加了录制演出，前者演奏了《北京喜讯传边寨》，后者为观众献上了《三峡情》和《年轻的朋友来相会》两首曲目。老艺术家们用精湛的表演博得了全场观众热烈掌声和喝彩，为演出奉献了一场艺术饕餮盛宴。（离退休中心供稿 摄影：庄德敏）



## 沁园春~贺十九六

□ 寒冬虹

九秩<sup>①</sup>风云，  
五载惊涛，  
十月朗秋。  
走人间正道，  
信心满满；  
群英大会，  
砥柱中流。  
从严治党，  
清明生态，  
使命初心<sup>②</sup>永不丢。  
丰收季，  
把蓝图新绘，  
再上层楼。

千帆破浪行舟，  
有多少英豪争上游。  
看镜圆窝<sup>③</sup>，  
首开天眼；  
纠缠量子，  
通讯无忧。  
晨沐东风<sup>④</sup>，  
夜参北斗<sup>④</sup>，  
大步流星迫<sup>⑤</sup>美欧。  
天行健，  
问清平何处，  
乐奏神州。

注：①秩，十年。

②使命初心，为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。

③窝，大窝，位于贵州平塘，中国天眼之所在。镜，射电望远镜。

④东风、北斗双关。

⑤迫，逼近。

(作者：国家图书馆退休干部)



# 不忘初心 跟党走

□ 任志萍

“为中国人民谋幸福，  
为中华民族谋复兴。”  
中国共产党的初心，  
字字钢铁铸成！  
读读那三个半小时的报告吧，  
哪一行离开了中华民族，  
哪一句离开了人民大众？  
没有啊！  
仿佛是温暖如春的阳光，  
又像是阵阵细雨润物无声。  
九十六年的艰难历程，  
九十六年的奋斗前行，  
一个站起来，富起来，强起来的民族，  
终于自立于世界民族之林。  
把蓝天当做稿纸，  
也抒写不尽我的诗情。  
把每滴海水化作音符，  
也谱写不完我喜悦的歌声。  
十三亿人齐步奔小康，  
让全世界震惊。  
十五年的规划，  
三十年的战略征程，

那时的中国  
该是怎样的灿烂恢宏！  
我想像的头脑过分迟钝，  
无法描绘那未来的宏图美景。  
我只相信：  
有了中国共产党的领导，  
明天的中国如日中天，  
幸福将降临每一个家庭。  
那时的中国，  
曾在方志敏笔下描述，  
  
那时的中国，  
正是人们向往的仙境。  
跟着党走吧，  
永不停步的长征。  
跟着党走吧，  
砥砺前行，初心永恒。  
在历史的画册上，  
你我他的足迹都是跟党走前行。  
到那时，我们自豪地说：  
我们是不忘初心的老一辈，  
一生跟党走，走向伟大复兴！

(作者：原中国歌舞团副团长)

编者按：农历九月九日，是我国传统的节日重阳节。九九重阳，与“久久”同音，含有长久长寿之意。1989年，我国把每年农历九月九日定为老人节，传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老人节。中华民族素有尊老敬老传统美德，重阳节前后，文化部离退休干部局和离退中心以各种形式开展了敬老活动。

## 离退中心举办 “欢度重阳节 共话十九大”主题茶话会

秋风送爽，又逢重阳。重阳节是我国的传统节日，也是老年节，而今年的重阳节又恰逢党的十九大胜利召开。10月27日上午，离退中心组织国家话剧院30余位离退休老同志在东架松活动站举办“欢度重阳节，共话十九大”主题茶话会。

茶话会上，老同志纷纷表示十九大为我们描绘了宏伟蓝图，2020年将要进入全面小康社会了，我们今后的生活会更幸福。

老同志们心情格外激动，踊跃发言，他们用自己的人生经历，以感恩的情怀表达对党的无限深情和对祖国的无比热爱。老同志自豪地说，自党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持“四个全面”和“五大发展理念”，整体推进中国

特色社会主义伟大事业，使国家在政治、经济、文化、社会、生态文明等方面取得的成就有目共睹，特别是反腐败“老虎苍蝇一起打”得民心、顺民意，我们确实真切地感受到了党风、政风的转变，政治的清明。

这些老同志都出生在旧中国，他们中的许多人经历过抗日战争、解放战争，经历过旧社会的苦难岁月，曾参加过抗战胜利70周年阅兵的“老战士”李恒彪动情地说，“我今年90岁了，许多人劝我要休息了，但我不能休啊，我要趁着还能讲，还能写，要多宣传，让青年人，让后来人知道没有共产党就没有新中国、没有中华民族的伟大复兴”。



离退中心主任李泽林、副主任王炳义参加了本次活动，李泽林表示离退中心要按照党中央、文化部党组的部署认真抓好学习贯彻党的十九大精神，并落实到为老同志服务的工作中去，坚决落实好习近平

总书记关于老干部工作的重要指示，满腔热情地做好服务工作，尽力创造条件，使老同志享受充实而丰富多彩的晚年生活。在讲话中，他对近期中心的主要工作向老同志进行了通报。

## 离退休干部局朝内203和机关管理站 联合举办“庆十九大 迎重阳祝寿会”

〔本刊讯〕10月25日上午，文化部离退休干部局朝内203和机关管理站在部老干部活动中心联合举办“庆十九大 迎重阳祝寿会”，为24位年满80、85、90、95岁的离退休老同志祝寿。一大早，95岁的离休干部徐史和其他几位老寿星以及许多前来参加祝寿的同志神采奕奕地来到会场，握手祝贺。

会场布置得隆重、朴素，上挂24幅装裱精美的“寿”字，台上摆着两大瓶鲜艳的插花，桌上是硕大的寿桃和祝寿的蛋糕。胸佩大红花的老寿星围坐四周。出席祝寿会的有：文化部办公厅主任、离退休干部局局长熊远明；离退休干部局副局长张国彬和两个管理站的老同志以及专程前来与会的办公厅青年同志约200人。

熊远明局长在会上发表了热情洋溢的

讲话。他首先向老寿星们表示祝福，希望他们健康长寿。还强调说，党的十九大刚刚胜利闭幕，我们一定要认真学习和贯彻十九大精神，扎扎实实地工作，为全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。90岁的龚道权和80岁的徐锦华同志代表老同志作了发言，表示我们生活在改革开放的年代，在各级党组织的关怀下安享晚年，十分感谢各级党组织和同志们。办公厅共青团支部书记钟晓芳同志代表部青年同志向各位老寿星表示祝福，希望他们的晚年生活像鲜花般灿烂，像枫叶般红火。许多与会的老同志表示祝寿活动既表达了党组织对老同志的关怀，又显示了老同志不忘初心、砥砺前行的精神面貌，十分有意义。

（赖祖金）

\*\*\*\*\*

### 小知识

## 重阳节的由来

重阳节，农历九月初九，二九相重，称为“重九”，民间在该日有登高的风俗，所以重阳节又称“登高节”。还有重九节、茱萸、菊花节等说法。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

那么重阳节是怎么来的呢？

原来，我国古代把九叫做“阳数”，农历九月九日，两九相重，都是阳数，因此称为“重阳”。重阳节来源于道教的一个神仙故事：

南朝梁人吴均之《续齐谐记》记载东汉时，汝南县里有一个叫桓景的人，他所住的地方突然发生大瘟疫，桓景的父母也因此病死，所以他到东南山拜师学艺，仙人费长房给桓景一把降妖青龙剑。桓景早起晚睡，披星戴月，勤学苦练。一日，费长房说：“九月九日，瘟魔又要来，你可以回去除害。”并且给了他茱萸叶子一包，菊花酒一瓶，让他家乡父老登高避祸。九月九那天，他领着妻子儿女、乡亲父老登上了附近的一座山。把茱萸叶分给大家随身带上，瘟魔则不敢近身。又把菊花酒倒出来，每人喝了一口，避免染瘟疫。他和瘟魔搏斗，最后杀死了瘟魔。汝河两岸的百姓，就把九月九登高避祸、桓景剑刺瘟魔故事一直传到现在。从那时起，人们就过起重阳节来，有了重九登高的风俗。

2012年6月26日，十一届全国人大常委会第二十七次会议初次审议《中华人民共和国老年人权益保障法》修订草案，草案规定每年农历九月初九（重阳节）为老年节。草案规定，积极应对人口老龄化是国家的一项长期战略任务，规定禁止对老年人实施家庭暴力，家庭成员应当关心老年人的精神需求，不得忽视、冷落老年人。与老年人分开居住的赡养人，应当经常看望或者问候老年人。2013年7月1日起实施的《老年人权益保障法》中规定，“每年农历九月初九为老年节”，2013年的重阳节(10月13日)是中国第一个法定的老年节。

\*\*\*\*\*

## 信息窗

# 读者调查

亲爱的读者朋友们，您好！

感谢您一年来对《中国老年文化》的支持与厚爱。为进一步提高办刊质量，更好的为您服务，我们编制了以下调查表，真诚期待您的支持与参与。

您最喜欢的栏目（可多选）：

- 人物春秋    岁月钩沉    海外风情    大家谈  
多彩夕阳    信息窗    书画天地    诗园  
陈律师说法    其他

您希望增加的栏目（可多选）：

- 养生    历史    游记    政策法规  
其他

您对本刊的其他意见和建议：

来信请寄：北京市朝阳区东土城路15号文化部离退休中心《中国老年文化》编辑部

邮 编：100013

电子邮箱：zglhwh666@163.com

联系电话：64296488—8553