

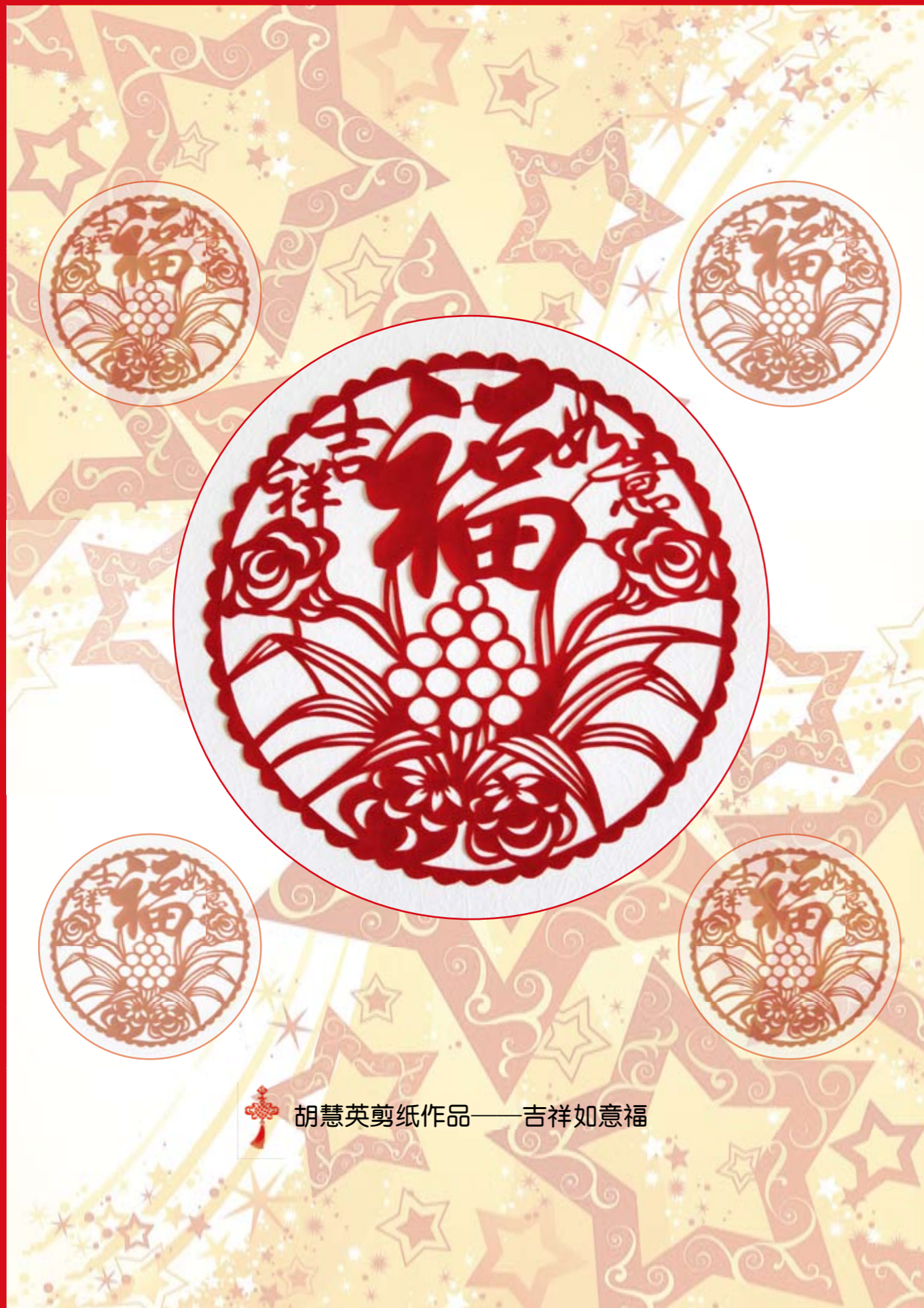
China

中国老年文化

Elderly Culture

2018.2

总第21期



胡慧英剪纸作品——吉祥如意福

中国非遗 · 陕西安塞剪纸

文化部举办2018年老干部迎春团拜会



雒树刚部长在2018年文化部老干部迎春团拜会上致辞



单霁翔、张旭、于群等部领导为荣获“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题征文活动获奖人员及离退休干部局“两学一做”先进个人、“畅谈”“建言”积极分子颁奖



文化部老年大学合唱团演出



老艺术家们相聚在一起



文化部老年大学舞蹈队表演舞蹈《芦花》



文化部老年大学手风琴班演出



文化部老年大学葫芦丝班演出



雒树刚同志看望蔡武同志



杨志今同志看望许翰如同志



项兆伦同志看望陈昌本同志



单霁翔同志看望晓植同志



刘玉珠同志看望靳静同志



迟耀云同志看望张华林同志



于群同志看望龚道全同志



中国老年文化

2018年2月

总第21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

人物春秋

- 发挥余热志不休…………… (3)
- 两位艺术家的戏剧人生
- 小记著名歌剧表演艺术家——魏秉哲、郝伟彤……申 溪 (7)
- 滇剧第一摇旦——传奇金奶奶……………杨 蕾 郑光林 (9)
- 他用文化助力经济发展
- 追忆黄静波省长对文化工作的重视与支持……张武明 (12)

大家谈

- 你会选择什么样的养老院……………李飞整理 (18)
- 分享一本励志好书
- 《习近平的七年知青岁月》……………姚 瑶 (22)

岁月钩沉

- 我们造出的第一块“手工皂”……………常敏毅 (25)
- 我爱这首校歌……………刘卓英 (28)
- 过年是一种传承……………葛瑞源 (30)
- 新加坡华人春节习俗和时尚……………赖祖金 (32)
- 老的感悟……………邱玉璞 (36)

多彩夕阳

- 伟大的白求恩精神不朽
- 有感于参观加拿大白求恩纪念馆……………耿秀刚 (38)
- 范氏祖传家训……………范中汇 (41)
- 一片冰心一壶茶……………尹宗国 (43)

中国老年文化

运河情结.....文隆胜 (45)

诗 园

清平乐~惊蛰.....寒冬虹 (11)

七绝·寄情四季.....王莲芬 (17)

老人的“老伙伴”.....武兆强 (27)

金秋十月,我赞美你.....陈伯祥 (31)

人类命运之歌.....李庆成 (35)

陈律师说法

房价无限高 赠与需谨慎.....陈 旭 (46)

信息窗

离退中心临时党支部
在燕达养老院组织新春茶话座谈会..... (21)

健康养生

老人春季养生6要点..... (29)

春季养肝 从饮食上要注意什么..... (42)

封面: 中国非遗·陕西安塞剪纸

封底: 胡慧英剪纸作品《吉祥如意福》

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: 陈向红 李泽林
副 主 任: 张国彬 唐晓刚
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



雷恪生，1936年生于山东。国家话剧院演员，国家首批一级演员，享受国务院特殊津贴。

参演的话剧有《阿Q正传》《雷雨》等；参演的小品有《懒汉相亲》《考验》；参演的影视作品有《圣水湖畔》《乔家大院》《女人不哭》《结发夫妻》《暗香》《狭路兄弟》《战火西北狼》《大宅门》《秋菊打官司》《为爱结婚》《花开白草畔》《虎符传奇》《桃源镇》《俺娘田小草》《大宅院的女人》《十全十美之三喜临门》《杨乃武与小白菜冤案》《少林寺传奇之大漠英豪》等。1996年退休。

发挥余热志不休

他是《乔家大院》里的山西第一“抠”陆大可，更是《大宅门》里人见人恨的王喜光，他所塑造的人物角色无不让人过目难忘，他出演了多部经典的作品，留下了令人印象深刻的银幕形象。他不露痕迹的表演总能拿捏得当，带给观众以惊喜。他就是中国国家话剧院首批一级演员雷恪生。

公益路上，愿为人先

说到“抠”这个字，确实没有冤枉他，雷恪生确实是“抠”，生活中的雷恪生，买菜时，哪怕只是一根葱，也会像邻家的大爷大妈一样，砍砍价。厨房中淘米的剩水，只要还干净，他也舍不得倒掉，会用来擦擦地。用他的话来讲，是节省加环保，可谓两全其美。

“从我们那个年代过来的人，很多是

经历过苦日子的，知道生活的不易。”像大多数家里上年纪的老人一样，勤俭已经成为那一代人的生活习惯。但是有一点，雷恪生只抠自己，却从不抠别人。

多年前，已经退休的雷恪生来到山西太原参观山西财经大学，走在校园里，一个学生模样的人正在扫马路，这吸引了雷恪生的注意，通过打听得知，这是一名品学兼优的大学生，只因家境贫困，学校才允许其在学校勤工俭学。“可惜呀，大好的时光不学习，都用在扫地上。”雷恪生越想越觉得可惜，都是好孩子呀，只是家境不同罢了，他当即和校方商量决定设立助学金，资助这些贫困生，希望他们能够安心上学。

不仅在山西财经大学，在临近的中北大学也同样设立了雷恪生奖学金，每年几

万元的奖学金可以资助几十名有困难的学生，不少得到过雷爷爷资助的大学生都会给雷恪生写信，除了表达感激之情外，还会向雷爷爷汇报他们的学习情况。雷恪生觉得这些钱虽不多，但是可以表达自己的一份心意。既是对孩子们的帮助，更是对祖国未来的一种期许。

不久前，受到雷恪生捐助的山西财经大学邀请他为学校一本书题词，直到这时雷恪生才意识到已经捐助了十年有余，雷恪生不禁感慨的写到“做点好事并不难，难在持久地去做，十年不算多。能力可以分大小，爱心不能分大小，有爱心就好。”

已经退休多年的雷恪生却从没有离开过观众的视野，但是近年来人们看到关于他的新闻更多不是演戏而是公益。



雷恪生为中国青少年发展基金会实施的希望工程捐款，用于资助贫困学生；在公益活动中拍卖自己的书法作品，其所得用于公益活动的捐款等等。

雷恪生已经记不清自己参加过多少次的公益活动了，在他的日程表上，除了演出就是出席各种公益活动，有的是当嘉宾，也有的是当志愿者代表发言或公益大使，还有的是直接作为捐献人，总之，只要是和公益相关的活动，他都乐于参加。

不光大事要帮，小事同样也不落下，有时候社区街道会组织一些活动，只要时间允许，雷恪生同样会参与其中。



对于商业活动，雷恪生则会根据自己的时间或是身体条件有所取舍，但是对于公益活动，无论再忙再累，他都要抽出时间来参与，回报社会，献出自己的一份爱心，这似乎已经成为雷恪生现在最大的快乐。对此，老伴也是全力支持做好后勤工作。

影响越大，责任越大

天赋、勤奋、机会。这三个词，对于雷恪生来说就是他成功的法宝。天赋、勤奋对于雷恪生而言并不缺少，最缺的就是机会。演员是个很被动的职业，大多数人都只能坐在家里等人来找。雷恪生人生的最初机会，是让他塑造一个农民的形象，这个形象既为他带来了肯定，同时也让人们对于他的形象有了标签。只要有人来找农民形象的演员，朋友们都会帮着介绍，“演农民，你找话剧院的雷恪生。”那时的雷恪生几乎成了农民专业户，“我在话剧舞台上，古今中外演绎过各种各样人物。怎么一到银屏上，就只剩一种类型了。”雷恪生打趣道。但是希望诠释不同人物的雷恪生憋了一口气。

电视剧《雷雨》的演出，原定的角色鲁贵并不是雷恪生，但因机缘巧合，最终由他出演。此时的雷恪生已经退休，开拍的前几天，为了琢磨角色，雷恪生晚上常常失眠，老伴甚至有些不解：“你怎么

跟新演员似得？”到了演出现场，与台湾来的归亚蕾一对戏，雷恪生可以完全不看剧本，对方惊呼，大陆居然还有这样的演员，雷恪生心里知道，自己下了多大的功夫，不是自己的脑子有多好，为了在表演时更加自如，他早早把几天的台词都烂熟于心。就这样，《雷雨》让他的事业又登上了一个小高峰，一下子又成了管家专业户，接踵而来的则是大家熟知的《日落紫禁城》里的大太监李莲英和《大宅门》里的管家王喜光。一次到美国底特律旅行，雷恪生被朋友带到了当地的中餐馆，没想到，一进门，餐厅的老板便一眼认出了他。

“您是雷先生吧？”

“你怎么认识我？”

“我们这里很少看国内的电视剧，但是您演的《大宅门》的管家实在太精彩了，今天您来我这里吃饭，买单！”

这让雷恪生很不好意思，他没想到，国外也有自己的“粉丝”。

如今的雷恪生，角色扮演更加的多元化。随着演艺事业一个又一个小高峰，雷恪生发现自己的名气越来越大，影响到的人也慢慢多了起来，这无形中让他有了压力更有了责任。雷恪生开始琢磨，希望自身的言行能够影响到更多的人，不仅要让自己受益，更要让整个社会受益，给人以正能量。

渐渐地，在雷恪生的生活中不光只是拍戏，做一名好演员，他开始逐步的接触到公益事业。一次偶然的机，退休后的雷恪生来到四川雅安演出，没想到在参观大熊猫时被人告知，大熊猫是可以认养的，于是雷恪生毫不犹豫的用自己的演出所得认养了一只可爱的大熊猫，还给大熊猫取了名字。

喝水不忘挖井人

雷恪生毕业于北京市汇文第一小学，孙敬修是学校当时的美术老师，据他回忆，每到周末他都会和同学们跑到孙老师家请孙老师给住校生讲故事，孙老师鼓励大家：“不光要听我讲，你们也可以自己表演一下。”雷恪生在老师鼓励下开始人生第一次自编自导自演，这在某种程度上也诱发了雷恪生对于文艺的喜爱。当老师的铜像在母校落成时，雷恪生义不容辞的作为学生代表前去参加揭幕仪式。

对于当年报考中央戏剧学院时的场景，雷恪生至今仍历历在目。“那时候考中戏，不像如今这样热门，但对我而言也并非一帆风顺。”对于仅仅是热爱文艺的雷恪生而言，专业的报考可能需要各种技能展示，譬如是否会乐器，那时的他乐谱一概不认识，学校的老师为了帮他顺利过关，对他进行突击训练，不看乐谱，就是照葫芦画瓢，仅仅用一个星期就可以完整地在钢琴前弹下一首曲子，虽然考场上没有用到，但却让他在考场信心大增，顺利的通过了现场考试。到了文化课上，又出现了难题，数学成绩不理想，让雷恪生犯了难，同样是老师的帮助，让他顺利的通过考试。如果不是这些老师默默地帮助他，如今我们很难在屏幕上看到这样一位著名的表演艺术家。也正是这些成长路上帮助过他的人，让雷恪生比别人更懂得感恩，更知道帮助他人，哪怕只是一点点，有时也会让人受益终身。

不久前，一个即将毕业的大学生打电话给已经退休的雷恪生，希望他能够出演他的毕业作品短片的拍摄。对于这个素不相识的学生，雷恪生一听，拍摄地点离家不远，就拍摄一天，毫不犹豫的答应了下来。“对于这些孩子，你要去帮助他们，

他们才是未来，是希望，只有给他们提供更多的舞台展现的机会，这个舞台才会更精彩。”

可是没想到的是，这一天是从上午一直拍到了夜里，雷恪生一直陪着孩子们，毫无怨言。

类似这样的助演对于雷恪生不止一次，他参与的大学生拍摄的短片有的还获了奖，这对于雷恪生算是最大欣慰，觉得自己对于年轻人的付出是有价值的。

毕业于北京二中的雷恪生，每年都会参加同学会，在那里他似乎又找回了自己曾经的青春，回到了那个踌躇满志、对于艺术有着无限憧憬的少年模样。每当这时，人们眼中的山西第一“抠”，会把自己珍藏最好的酒拿来与昔日的师友分享。

弘扬传统艺术，将爱洒在舞台

除了对于公益事业的额外投入外，还有一个让雷恪生终身着迷的爱好，那就是京剧，谦虚的他总是对别人说，我不是票友，就是个爱好者。



在雷恪生家中显眼的位置摆放着“国粹文化传播使者”的奖牌，这显然是他十分看重的一份荣誉。“十岁左右的时候我经常跑到戏院

去听戏，那个时候小孩子听戏不要钱，听了足足两年多的戏。”儿时的雷恪生是个小戏迷，没想到自己误打误撞却成了话剧演员，但对于传统戏曲的热情却不曾减少分毫，只要有戏曲方面的活动需要他，基本上有叫必到。

对于商业演出，已经退休的雷恪生有自己的原则，时间不能太长，基本是以三天为限，毕竟年岁渐高，身体会吃不消。但对于他热爱的话剧舞台，则少了很多限制，即使老伴担心，他也会尽量把自己更多的时间放在舞台上。“舞台上和银屏上，光从经济效益上来说，肯定是差远了。”即便如此，但他仍然愿意投身不赚钱的却可以赢得更多掌声的舞台，为年轻一代的表演工作者做出表率。

“舞台上的感觉那是不一样的，演的好不好，到不到位，立马可以通过台下观众的反应知道，不该笑的点，观众笑了，那一定是我哪里出了问题，我就要琢磨，我要让第二天的演出，同样的点，让观众不笑。”正是对于舞台细节的较真，让这位老艺术家仍能日有所进，在观众的眼中显得更加可爱可亲。

已经80多岁的雷恪生，说起话来仍然是铿锵有力，这与他多年舞台表演有关，平常除了日常锻炼外，对于雷恪生来说，最大的锻炼就是在他热爱的舞台上，“在舞台上，需要用气力，这就一项，比很多锻炼都管用。”对于养生，雷恪生坦言并没有什么秘诀，在外人看来，可能更多的是因为雷老爷子的心态好，不管见谁都是乐呵呵的。

雷恪生给自己编了一段话，用于勉励自己，“年逾八十志不休，发挥余热更风流。”年岁大了，他想的更多的是再多发挥些余热，为社会多做些有意义的事。做一些自己喜欢做，又能做的事情，对他来说就是最大的快乐。雷恪生觉得自己的精力还可以，但他更想把这些精力放在自己热爱话剧舞台上和喜爱的公益事业上来。

两位艺术家的戏剧人生

小记著名歌剧表演艺术家——魏秉哲、郝伟彤

□ 申溪



中国院魏秉哲、郝伟彤年轻时合影

魏秉哲和郝伟彤同是中国歌剧舞剧院知名的歌剧表演艺术家，又是几十年相濡以沫的恩爱夫妻。他们在歌剧中饰演了许多生动、鲜活的人物形象，为歌剧事业做出了突出贡献。

1945年，魏秉哲参加革命文艺工作。1946年，他加入东北大学鲁迅文化艺术学院戏剧学院戏剧系学习。之后就一直活跃在歌剧舞台上，塑造了一个个生动的艺术形象。

老魏经常回忆起在鲁艺的时光，他参加鲁艺时，接待他的竟然是大戏剧家和大音乐家张庚和吕骥，老魏真是受宠若惊！那时唐荣枚教唱歌，肖龙讲表演，水华讲“斯坦尼斯拉夫斯基”，盛婕上舞蹈课，陈紫指挥《黄河大合唱》，以及回忆起他演《兄妹开荒》《夫妻识字》《李二小参军》《收割》等秧歌剧的情景。

有一次在老乡的院子里演野台子戏，老魏演《李二小参军》里的李二小，那天风很大，把幕布刮的不停地在台上乱摆动，表演中老魏一不小心踩空了，仰面朝天掉到了有一米多深的地上，还把幕布砸了个大窟窿。演着演着台上不见了李二小，观众哄堂大笑，老魏顾不得混身疼痛，急忙爬上舞台继续演，对这次意想不到的“事故”，在当晚的生活会上，头上被磕了大包的老魏还直做检讨。这个“事故笑话”成了老魏戏剧人生中一个永远难忘的小插曲。

为了配合北满剿灭土匪，建立民主政权的任务，演出《两个胡子》，老魏演二胡子，演出这个小戏后，竟有不少残匪在党的政策感召下向政府坦白交待了他们的罪行。演《两个胡子》时正是东北天寒地冻的季节，滴水成冰，演戏时冻的老魏鼻子直流青鼻涕，一边流一边冻成冰棍，老魏和扮演大胡子的演员都是这种处境，就是在这种艰苦的环境中锻炼了一批优秀的革命文艺战士。

老魏演《白毛女》中的黄世仁，演全剧或是片断，或是电视台录像，直到他离休。伴随了他五十多年的艺术生涯。魏秉哲还在多部歌剧中有着精彩的表演。比如，《嘎达梅林》中扮演嘎达梅林，《贺龙之死》中扮演周恩来，在《星光啊，星



魏秉哲饰黄世仁

光》中扮演祝九鸣，在《自有后来人》中扮演李玉和，在《春雷》中扮演唐震，在《青山常在》中扮演罗大刚，在《韦巴群》中扮演黄伯礼，在《迎春花开》中扮演孙守义，在《六斤县长》中扮演牛六斤。在电影《花开花落》中扮演康守荣，在《国家秘密》和《战旗下的赞歌》中分别扮演师长和赵书记，都是剧中正面一号人物。老魏还创作了歌剧《师徒合同》。老魏早在1957年东北区汇演中就荣获了优秀表演奖。

离休后，老魏在文化部老艺术家合唱团讴歌新时代，在夕阳中引吭高歌，发挥色彩斑斓的余辉。他还积极学习画画和书法。

妻子郝伟彤也是鲁艺的老同志，这位歌剧艺坛上的奇葩，在舞台上大放异彩。她参与了三十多部歌剧的演出，创造了二十多个不同类型的妇女形象，有正面人物、反面人物或中间人物。如：《白毛女》中的张二婶，《小二黑结婚》中的三仙姑和区长，《春雷》中的潘亚雄，《夺印》中的兰菜花，《红云崖》中的冬花，《红梅岭》中的队长娘子，《救救他》中的宋洁珍，《牛永贵负伤》中的大娘，《阳光大道》中的九婶，话剧《抓壮丁》中的三嫂子，还演过豫剧《红娘》和花鼓戏《打铜锣》等。郝伟彤塑造的每个人物性格都十分突出，三仙姑和兰菜花的艺术

形象堪称一绝！给观众留下深刻的印象。

在老魏撰写的一篇回忆文章中，有这样一段话，概括了他们一生执着的追求，他写道：“回忆往事，历历在目，聊以自慰的是：我们没有虚度年华，没有碌碌无为的走过一生，我和我的夫人在共同的革命文艺事业中尽了全部力量，贡献了我们的一切。”这是两位崇高艺术家引以自豪的真实写照。

多年来，这老俩口儿一直保持着乐观向上的精神面貌，郝伟彤快人快语爽朗的性格，调剂着老魏那显得有点笨拙的状态，夫妻重唱，谐和婉转，相濡以沫。

去年，老魏的身体欠佳，腿不好。住了一个多月医院，大有好转。当时正值老魏九十岁大寿，我去他家探望，他们的家漂亮而温馨，充满了艺术家的氛围。一见面激情满怀，我问老魏：“你还认识我吗？”老魏笑了，磕磕巴巴的回答：“我怎么不认识你，你是申溪！”

魏兄：我仅以此拙文作为礼物送给你，祝你早日康复、祝你长寿！

（作者：文化部原少儿司离休干部）



中国院魏秉哲、郝伟彤合影



滇剧第一摇旦

——传奇金奶奶

□ 杨蕾 郑光林

从艺近40年，她是云南省滇剧界最“坏”的孙婆、最“俏”的渔婆、最“狠”的判官太太；退休后，她是腾冲珠宝界最有人气的“金舅母娘”；在昆明市老老少少的滇剧迷心目中，她是最可爱的金奶奶。云南省滇剧老艺人金永康戏里戏外都是传奇，这传奇还将继续演绎。

从此摇旦是娇娘

上个世纪60年代初，毕业于云南省文化艺术干部学校花灯科的金永康被分配到了云南省滇剧院，20岁不到的她，起初是失落，由于悟性、天资极高，她很快转型成功。刚入行的女孩子，谁不想饰演光鲜亮丽的女一号，比如贵妃、小姐啥的。但是有着朴素戏剧理念的她认为演员的心里必须时刻装着观众，演员的责任也是服务观众，能让观众嬉笑怒骂、念念不忘的角色才算塑造成功。她发现，滇剧里的摇旦特别能引起观众的共鸣。摇旦大致分两种，一种是性格开朗、活泼大方，经常成人之美的角色，例如《西厢记》里的红娘、《打渔收子》里的渔婆。另一种是阴险毒辣、讨人厌、见利忘义的角色，例如《碧玉簪》里的孙婆、《小二黑结婚》里的三仙姑。这些都只是配角，但如同一盘

菜里的调味料，缺之不得。由于戏曲的特殊发展历史，以前都没有女人抛头露面、登台唱戏，后来渐渐有了女性参与，也仅限于花旦、青衣。观众喜闻乐见的摇旦（也称彩旦）都是由男性来演，滑稽取宠有之，俏皮灵动不足，特别是招人嫌的角色，由男性来演往往会故意丑化妇女。金永康下决心改写这一历史，要由女性来演摇旦。首先从改剧本唱词、念词、情节开始，带侮辱和丑化女性的词句统统不要。其次是对角色的重塑，媒婆、老鸨虽不是善类，但是同样应该有女性的美感，要用剧情发展来表现她们的“坏”，而不是用恶俗的化妆与服饰来给角色贴标签。金永康还特别善于吸收电视、电影里的人物表现技巧，例如《打判官》中，判官太太用棍子收拾好色的判官，这是传统表现，而金永康把西洋拳击动作创新运用到剧中，引得观众忍俊不禁。她从花灯一脚探入滇剧，不但没有入错行，还改写了历史，从此云南滇剧里的摇旦由女性演员来饰演，而在金老师退休前，滇剧院剧目里的摇旦都由她承包下来。

仰天一阵笑 苦练二月余

摇旦不仅仅是在剧里插科打诨，有

时候还要“兴风作浪”，所以唱念做打的功底必须扎实，才能挥洒淋漓，四两拨千斤。金永康开始演摇旦时，先是师从省滇剧院的罗香圃、张吟秋、碧金玉，后来她又自费跑去成都川剧院拜戴雪茹为师。戴雪茹是川剧名旦，视好学勤奋的金丫头为干女儿，她手下的几位女弟子都是金永康的结拜姐妹。戏剧界的拜师，是要在师傅家生活的，金永康炖好一锅红烧肉，把最精华的部分盛一碗送到恩师房中，奉师如奉母。当然，戴雪茹也是倾囊相授，还会把为人母亲的处事待人要义悉数告之，对于当时年轻的金永康体会剧中亲娘、后妈角色很有启发。

上个世纪80年代，滇剧达到鼎盛时期，虽然没有现在的“梅花奖”、“文华奖”等戏剧国家级评选，她塑造的人物贴近生活，演出时善于和观众互动，名噪一时，只要有她出演的剧目，都是一票难求。风光的背后，是她精益求精地琢磨角色、体验生活和埋头苦练。为了演好《打渔收子》里的渔婆，她专程跑去滇池边的渔村和渔民们交朋友，观察和体会渔家妇女的神态、举止乃至扎头帕的方式。

《金马守备》里的方太太风光一世，因为没有制止夫君的贪腐招来杀身之祸，她临刑前的仰天长笑充满着对世事的责问与悔愧。就为了练这笑声，她在工人疗养院的空地处每天狂笑两个小时，经常练到腹肌痉挛，而路人都以为她是疯婆子。不疯魔不成戏，正是对每一个小角色的敬重和投入，金永康的摇旦成为云南省滇剧史上浓墨重彩的一页。她还参与过电影《复仇金三角》的拍摄。55岁时退休，云南省滇剧院返聘她回来做专家组成员，并指导新人。剧院有演出时，她都热忱助演，不计报酬，还经常参加送戏下乡的公益活动。

昆明市近郊的滇剧票友组织，几乎都请她下去面授和示范过。

真心爱观众的演员永远“最火”

相对于观众对演员的痴迷，时下不少年轻演员爱摆架子、出入须保镖贴身，但是对于老一辈艺术家来说，没有观众的鼓励和喜爱，成就不了一个好演员。金永康滇剧“第一摇旦”的地位，与她的业精于勤有关，更与她的千万戏迷分不开。饰演要被官府捉拿的坏婆子时，她会从舞台上“逃”到观众席里躲起来，观众们大喊“孙婆在这里，快来抓！”看戏的人都入戏了，这是多融洽的氛围。每次谢幕时，她都会给观众们无数个飞吻，同时大声说：“我爱你们！”退休后，她时常助演，滇剧院给象征性的劳务费，她卸了妆马上就请戏迷们去吃过桥米线，大家一起讨论哪里演得好、哪里火候还差点。斗南村的李玉英书记在任时，就喜欢滇剧，常常请金老师去教课。这些年，李书记卸任了，当村老年协会的会长，她们的来往更密切，在金老师的指导下，成立了村级的滇剧爱好者组织。参加电视剧《东寺街西寺巷》的拍摄，也是应戏迷们的要求，她们希望在电视上也能看到可爱的金奶奶。金永康饰演的“姑妈”，让她在退休后又火了一把。今年9月17日，金永康带着滇剧《拾玉镯》选段在印尼巴厘岛国际文化旅游节比赛中获“特别奖”和文化交流大使荣誉证书，戏迷们闻讯后在10月29日为她举办了一场特别的庆典。呈贡斗南滇剧爱好者协会在呈贡七甸小哨箐滇剧传习馆举办了祝贺滇剧表演艺术家金永康女士获奖特别奖演唱会。出席演唱会的有云南省滇剧、花灯、京剧界的知名艺术家，以及呈贡斗南、官渡牛街庄和安宁大石庄三地滇剧爱好者共200多人。云南省滇剧院院

长郭维平在会上讲话说：“金永康老师作为国家二级演员、省戏剧家协会会员在印尼获奖，体现着老艺术家无论何时何地都致力于传承滇剧的一腔热忱。她当年演出的《打渔收子》，体现了戏曲接地气的品质。这出戏是云南省滇剧院保留剧目。我是从观看这出戏开始认识滇剧的。”

如果用云南的名花来比喻传统戏曲，那么滇剧就像“山茶花”，既能绽放在深山沟箐里装点春色，又能登上大雅之堂一展风姿。滇剧传承的火种在民间跳跃着火光，2003年成立呈贡斗南滇剧爱好者协会，成员有50多人。2008年6月，斗南滇剧列入昆明市非物质文化遗产保护名录。2015年，在呈贡七甸小哨箐挂牌成立“滇剧传习馆”；2016年6月传习馆被昆明市命名为“滇剧传习基地”。十余年来，呈贡斗南滇剧爱好者协会组织开展了一系列卓

有成效的滇剧传承展演活动。然而眼下，滇剧的专业传承渐渐显出力不从心之态，老艺术家正在流失。全省10多个滇剧专业剧团只剩下省滇剧院、玉溪滇剧院，纵然有专门的经费支撑开展传承，要找到能吃苦耐劳、贴近观众的年轻演员也已非常不容易。观众喜欢的剧目，不一定是能申请项目或拿奖的剧目，剧团的生存需要在二者之间走平衡木，可以说这是传统戏剧传承发展中普遍遇到的难题。作为滇剧院老专家组成员，金永康不纠结，她的观点像她的为人一样鲜明敞亮：生活才是艺术的土壤，观众才是演员的“爹娘”，只要心里永远把观众放在第一位，传统戏剧就会开枝散叶发展下去。77岁的金奶奶，还将续写滇剧传承的新传奇，我们拭目以待。

（作者：云南省文化厅离退休人员办公室）

诗园

清平乐~惊蛰

□ 寒冬虹

长天惜泪，
滴水如油贵。
每望云霓心欲碎，
无奈龙王仍睡。

百虫启蛰惊雷，
桃华布谷相催。
君问城郊花讯，
冬梅呼唤春梅。

注：惊蛰，是蛰虫惊雷而出走矣，古称启蛰，避汉景帝的讳“启”改为“惊”。

（作者：国家图书馆退休干部）

他用文化助力经济发展

——追忆黄静波省长对文化工作的重视与支持

□ 张武明

时轮匆匆，光阴荏苒。到2017年12月1日，青海省原省委书记、省长黄静波同志离世已达三个年头。黄老1934年加入中国共产党，他的一生是革命的一生、奉献的一生。他在青海任职虽只有三年多的时间，却赢得了广大干部和各族人民群众的拥护与好评，被誉为人民的好省长。他的功业和政治家的优良品质体现在多个方面，都值得我们学习和念记。由于工作的关系，笔者与黄省长就文化艺术工作有较多的接触，对他浓厚的文化情愫，深刻的文化思想，锐意改革开放的意识，脚踏实地、事必躬亲的工作作风有着深刻的印象，至今难以忘怀。在全党全国学习践行习近平总书记关于“全面推进五个建设”“四个自信”等一系列重要讲话的活动中，回忆这段历史或许有一定意义。

初识黄静波省长还是在1982年底举行全省自编文艺节目调演期间。在这之前通过文件和会议传达，已经知道中央从改革开放的前沿广东为青海调来了这位新省长。他时年虽已63岁，一到青海不惧严寒缺氧及生活条件艰苦，立即就下农村、上牧区、进厂矿连续进行长达三个月的调查研究。每到一处他都深查细问，结合实际宣讲改革开放的精神。深入实际调查



1988年4月出席青海省“藏族与内地关系”文物展。左起：黄静波、王蒙、扎喜旺徐、十世班禅

研究，促进改革的优良作风在全省引起反响。当文艺界在调演期间知道新省长一出落的观看了所有调演节目，并评论说青海的文艺水平并不低，特别在他明确提出“要用文化和外贸搞活青海的经济”时，整个文艺界受到很大鼓舞，对发展前景充满信心。这就是说新省长对文化工作通过调查研究，已把其放在了一个很重要的位置上。值得记忆的有这样几个方面。

首先是彰显民族地域特色，把最有代表性的文化艺术作品推向省外，通过这个窗口让外界了解青海，唱响大美青海。黄省长在全面推进文化改革发展的工作中，对舞台艺术情有独钟。他在青海任职期间曾先后直接参与修改、加工、提高的



黄省长与作者张武明

大型剧目就有6部，还有一台去土耳其等国演出的歌舞节目。这7部作品有5部由他向外推介演出取得了成功。其中最早着手的是黄南州的藏戏《意乐仙女》和海南州的藏语歌舞剧《霍岭之战》。这两部戏前者系八大藏戏之一，重新整理搬上舞台。后者则是根据藏族史诗《格萨尔王》部分章节改编而成，都具有深厚的藏文化底蕴，而且都是从1981年先后搬上舞台，深受藏族群众和广大观众的喜爱和好评。黄省长慧眼识珠，他来青海不久在看文艺调演时就发现了这两部戏的艺术价值，果断作出推向广州交易会演出的决定。并指示省厅要全力以赴，两州各指定一位负责同志专管两剧出省演出的筹备事宜。要求首先要对剧本进行深入研究，艺术表现上要达到最高水平，服装、布景、化妆等在符合人物剧情的前提下，要搞得非常美妙。同时也要开始作好文字（中英两种）及图像等的宣传准备工作。按省长的这一指示，省厅及两州紧锣密鼓投入了筹备工作。在这个过程中，班玛丹增副省长曾两次去黄南州，省人大杨茂嘉副主任也亲自去海南州，他们都曾参加剧本讨论，深入排练场观看。后来得知，都是受省长委托前往督办，并已提前决定二人分别为两个演出团的团长，还一定要穿藏族服装，以

显示藏族人文特色。随着筹备情况的进展和广交会演出时间的临近。在1983年3月中旬，黄省长听取了省文化厅和两州负责同志的汇报，并决定两个演出团集中到西宁来精心彩排审看。同时宣布已与有关方面商定，《意乐仙女》演出团先到广交会演出，然后去香港演出。《霍岭之战》演出团去云贵川演出，然后到达广交会演出。按整体计划，黄省长审看了两个戏的彩排，认为虽有提高，但仍感不很理想，提出了一些需要完善之处。要求如果来得及就要改一下，决定按期出发。出发前，省政府召开了动员大会，好几位省领导出席，黄省长做了动员讲话。他鼓励大家说：“经过几个月的努力，总的情况是比较好的。大家要充满信心去演出，争取最好的效果。出演并不是一个了不起的事，但省委、省政府为什么又这样重视呢？我们青海、我们的藏族文化艺术过去对外宣传介绍的不够，外界对我们不甚了解。所以需要走出去向全国向世界作介绍。为什么决定去南方，去广交会？广州是一个国际市场，广州演出就是面向世界。达赖集团污蔑说我们消灭了藏族文化，我们出演的团长及成员都是藏族人组成，对达赖叛国集团是一个有力的批驳与斗争。”然后，他从四个方面提出了要求和注意的问题。在两团完成了8个省的成功演出后，还是黄省长亲自安排了全面总结和演出成果宣传的有关问题。他着重强调要通过总结推动全省的文艺繁荣发展。

在向外推介民族题材优秀作品中，我体会更为具体更为深切的还有大型舞剧《智美更登》。在1983年，文化部为我省下达了组建一台歌舞去土耳其、利比亚等5国演出的任务。由于这是青海历史上第一次组团走出国门，黄省长特别以重视。



1984年7月，黄省长接见香港青年合唱团

在深度参与组建队伍审定、加工提高节目的过程中，与歌舞团有过多接触，对该团正在将八大藏戏之一的《智美更登》改编为同名舞剧深感兴趣。他认为该剧有着厚重的藏族文化底蕴，深刻地揭示了藏族人舍己为人的道德品质，艺术表现上在全国也是中上水平。他决定将此剧推出省界，首先去北京进行汇报演出。该剧在北京演出果然引起轰动，取得成功。时任中宣部副部长、著名文艺家贺敬之观看演出后评价说：“《智美更登》是《丝路花雨》之后，又一部好舞剧”。为了宣传青海、扩大知名度，黄省长在1984年11月，决定将此舞剧推向上海和广东演出，并指定由我带队。出发前他交代说，你的任务是带好队伍，搞好宣传，及时汇报。他然后用毛笔给两省市相关领导和名人名家书写了10多封推荐信。其中就有上海市委书记陈国栋，市委常委、宣传部长王元化；广东省委书记林若，省委常委、宣传部长杨应斌等。为了加强宣传，还指派《光明日报》特约记者李南山随团采访。在上海和广东的演出取得了很大的成功。演出团受到了极其热情的接待，舞剧《智美更登》受到了极高的评价。为接待青海演出团两省市都成立了接待班子，组织了参观游览、艺术交流、宴请等活动。上海、广东的主要领导和许多负责同志都观看了演

出，并上台接见演员祝贺演出成功。两省市都召开了由名人名家出席的评论座谈会，各大报刊及新闻媒体都发表了演出消息、活动报道及评论文章。在广州演出时，不仅许多香港人士过来观看。还应邀去了中山、珠海等市作了演出。这所有演出都是在黄省长亲自关心指导下进行。据秘书讲，我们每次汇报无论时间多晚，他都耐心等待并亲自接电话，还认真记录。有一次他去北京开会，还从北京打电话询问演出情况和队伍状况。就这样于上世纪80年代两年内，在黄静波省长的关怀领导下，成功地向外推介了具有民族性、思想性和艺术性的3台大戏。一段时间内，在中国的大江南北及香港地区形成了一股小小的青海热。为当时比较闭塞，外界知之甚少的青海高原开启了一个窗口。达到了向外宣传、介绍青海的目的。

其二，发挥名人效应。在对外联合中引进新理念、新思维达到内部搞活，全面深化改革开放的目的。他初到青海时，在一次报告中曾说过这样一段话：“有人说青海是个穷地方，我看我们是烂皮袄里裹珍珠，表面穷内里可富的很哩。那么我们一些同志因何身在富中不知富，人在宝山不识宝呢？这有着多种原因，我看主要的是那些传统的观念，旧的思维方式蒙蔽了我们的眼睛，堵塞了思路。”我联想到在另一次谈话中他明确指出，我们要用对



1984年1月6日黄省长出席全省文化局会议



1985年8月30日黄省长接见著名沪剧表演艺术家丁是娥，张武明、白金忠陪同

外联合，搞活内部。这就是说，他把解放思想，更新观念，视为改变青海后进面貌的重要措施之一，而走出去，请进来特别是请有成就、有影响的文化名人文化团体来青合作交流，更是他极为重视的途径与措施。他在青任职的近4年间，就我所知，由他决定，邀请并亲自会见过的有著名的作家秦牧、冯牧、陈荒煤，音乐家关鹤童，戏剧评论家李超，北京电影制片厂原厂长汪洋，香港著名导演李瀚祥以及王育生、罗锦麟、钱宗范、兰靖中、程世荣、姚运焕等戏剧家和知名人士。在青海期间，这些文化界人士对我省民族文化现状和发展前景做了调查研究与省文化厅党组同志交换了意见，还撰写了许多介绍青海的文章。另外还邀请广东省歌舞团、香港青年合唱团、上海沪剧院等前来演出交流。

其三，关心整个文化艺术事业，关爱文艺工作者，亲自协调组建文艺队伍和艺术革新提高，全面推进文艺团体的改革发展。在我的记忆中，黄省长在青工作期间，召开的所有全省文化局长会议、创作会议、剧团团长会议、个别文艺团体总结大会，他都亲自出席，并作指导性讲话。

他的讲话少有虚话套话，深入浅出，言简意赅，颇具启发性。他经常向文化部门和干部介绍全省的经济形势和改革进度，让大家胸中有全局。讲文化与经济的关系，强调发挥文化对经济与社会发展的支撑能力。他指出，只有改革开放经济才能搞活，文艺才能搞活。他提醒文艺表现要多样化，但不能忽略现实题材的创作。他几次提出要组织力量搞出能够流传的歌唱青海的歌曲。他关心现有文艺队伍，特别是青年演员的成长。个别演员拜名师学艺，他都专程参加仪式。为了解决省级剧团住房和排练室的困难，他曾两次提议把几个团搬迁到多巴五七高炮厂原址。说那里宽展、面积大、房屋多，可买几辆大轿车通勤，将来把那里建成一座文化城。由于存在许多实际问题未能实现，但他主动为演出团体着想，关心大家的日常生活还是让人为之感念。在关心文艺团体的发展上最值得记忆的是人才问题。他刚到青海时，正是人才流失，称作“孔雀东南飞”之际。有一次他讲到已经走了5000多人。文艺上有几位业务骨干也想走，他知道之后，明确表态不能走，有什么问题可以研究解决，他亲自出面挽留。他还要求有的人虽然退休了，只要工作需要还可以请回来，不是复职，可以给报酬。他不止一次要求省艺校要加强，要设戏剧专业，但因实际困难未能如愿。为此，经他同意并支持委托中国戏曲学院为青海京剧团代办了一期7年制的大专班，委托河北省艺校为青海杂技团代办了一期4年制杂技班。解决了两团的人才后顾之忧。为解决人才缺乏的问题，黄省长还利用各种条件招揽人才充实队伍。他在京剧界朋友众多，为了使京剧团人才济济，七梁八柱齐全，他托京剧名家梅葆玖，京剧名导演阿甲介绍一



1983年6月12日黄省长接见广东歌舞团团长、副团长。

些演员来青，还指示我带他写给中国京剧院原院长吕瑞明的亲笔信，请他招聘有成就有影响的演员充实我省京剧团。黄省长深知一位名演员对剧团的极端重要性。他亲自协调运作于1983年为京剧团从外省调来了著名京剧男旦演员陈永玲。陈永玲是梅兰芳大师的亲传弟子，是梅、程、尚、荀、攸五大流派全能的继承人，又善于演踩跷戏。在1948年补选为4小名丑之一。对陈永玲到青后的演出、生活、待遇等黄省长非常重视，数次过问关照。此后还借来北京的名丑钮承华，陕西京剧院当家小生张筠蘅来西宁合演了陈的代表剧目《贵妃醉酒》《小上坟》等戏。青海电视台做了专题录像成为珍贵的艺术资料。黄省长关心文艺团体最多的是艺术要革新要发展的问题。他特别讲到对传统剧目要认真分析研究，不是说要把历史人改造成今人，是以今天的眼光看看是不是合乎情理。黄省长关心支持文艺团体和个人的事例不胜枚举，许多至今仍传为佳话。

四是让躺着的文化站起来，纸上的文化活起来。为我省旅游文化的发展振兴奠定了基础。黄省长自来青海任职开始就注意到了“来的客人要有更多去处和看头”。特别在1983年7月31日胡耀邦同

志视察青海发表“立下愚公志，开拓青海省”的重要讲话公开报道之后，他对加强旅游工作提出了更高要求和更为具体的安排部署。在一次相关部门负责人的会议上他就这一问题指出“耀邦同志讲话之后，引起了国内外的普遍重视。外事多起来这是好事。但我们的精神准备不足物质条件也不够，接待礼貌未训练，交通治安也存在问题。最近又有几十个外国记者要来，国内4个大学要来，香港的演出团第一次来，老干部交往也多了。我们一定要大大加强这方面的工作，开创出旅游业的新局面。”他还说道：“旅游与文化分不开，旅游不只是看山看水看树，还要看文化，学到知识，得到愉悦。”然后他就接待工作的组织机构、定点接待宾馆、旅游点的完善等做了具体部署。从此之后，为了突出和丰富旅游文化，采取了一系列措施。我记忆中他对具有世界影响的唐蕃古道大规模考察，获得当年十大文物发掘项目的都兰热水大墓群的发掘，明代建筑塔尔寺的艺术三绝和瞿昙寺壁画的保护与利用，热贡艺术研究所成立，乐都县爱国人士侯国桂捐献珍贵文物奖励以及青海接待宾客的第一高楼（当时）青海宾馆的建成等，都给予了全面支持与具体关注，有一些问题最终由他亲自调协才得到了顺利解决。



黄省长出席青海文艺界与广东歌舞团联欢会并与与会者合影。

这方面最值得记述的还有在他的创意指导下，为把唐蕃文化交流形象化，在日月山顶青藏公路通过的垭豁南北两面分别建起了日亭和月亭。这座小巧精致，雕梁画栋的仿古建筑，从1985年落成起，就受到人们的赞许，凡途经此处过客或专程的旅游者无不下车观瞻，已成为我省一处重要的

文化旅游景点。如今黄省长已驾鹤西去，但他不忘初心，终身忠实于党，服务人民的政治品德，和他坚持文化自信自信，扎实推进文化建设，为实现中华民族伟大复兴的中国梦，为建设更加富裕文明和谐美丽的新青海而不懈努力的精神却值得我们怀念和学习。

诗园

七绝·寄情四季

□ 王莲芬

春晚

杏腮初晕柳含烟，人面桃花灿若仙。
风景依稀情缱绻，瑶台阆苑梦回旋。

夏梦

绿肥瘦红百花残，喜见荷花红正妍。
翠盖擎天琼宇碧，清明无复梦中看。

秋丽

秋水锦云对夕阳，秋风秋雨识炎凉。
枫红剩有丹心在，金甲黄花战地香。

冬雪

雪里行军情最谐，梅花欢喜雪中开。
茫茫迷漫合谁语？松柏精神诗上来。

(作者：文化部原对台办离休干部)

编者按：2015年，中国老年人口已经达到2.3亿。老有所养是每个老年人安度晚年的最基本要求。入住养老院这种看似高端的养老方式，其蕴含的养老观念的转变、经济基础的支撑、细致服务的提供等都是一项复杂的系统工程。为此，我们组织召开了养老服务机构座谈会，对相关情况进行了总结。

你会选择什么样的养老院

为了更全面的了解当前北京市养老服务机构发展状况，给有入住养老院需求的老同志提供参考，1月5日上午，《中国老年文化》编辑部邀请泰康之家、远洋椿萱茂老年公寓、天津宝坻云杉镇宜老社区、北京万寿阳光老年公寓、朝阳区观音堂养老院、河北燕郊燕达金色年华健康养护中心等6家养老机构，召开了养老服务座谈会。



泰康之家·燕园外景

一、北京市养老服务机构发展现状

根据北京市民政局发布的《北京市老龄事业和养老服务发展报告（2016年—2017年）》统计，截至2016年底，北京市户籍人口1362.9万人，其中：60岁及以上户籍老年人口329.2万人，占总人口的24.1%；月平均养老金3573元。

北京市共有养老机构534家（含在建），养老床位126245张（含在建），投入运营养老床位111422张。根据养老机构运营主体不同，养老机构可划分为公办公营、公办民营、民办公助（社会类）三类，其中公办公营养老机构180家，床位15953张；公办民营养老机构80家，床位16527张；民办公助（社会类）养老机构274家，床位68942张。

2016年床位增长数量为3126张，比2015年的2008张增加了1118张。其中朝阳

区增长最多，为1295张，其次为丰台856张，石景山区为403张床位，昌平100张，海淀区新增床位128张，西城区320张，东城还是最少为24张。床位增量主要集中在朝阳和丰台，预计这两个区域的养老机构和床位数在2017年还会有大幅增长。

二、养老机构具体情况

（一）顾客定位

养老机构在面向不同的客户群体时基本上可分为高端、中高端，普通三类。参加本次座谈会的6家单位中，泰康之家定位于为中产阶级及其家庭提供服务；椿萱茂定位于保证各地长者均享受到高品质的专业服务，成为引领各城市高端养老服务水平的标杆；燕达定位于中高端，致力于为入住宾客创建一个温馨舒适的健康长寿乐园；云杉镇定位于为会员提供健康、快

乐的老年新生活而建设、运营的中、高档会员制养老社区；万寿阳光立足辖区、面向海淀、服务社会，主要招收不能自理、半自理、失能失智老人；观音堂养老院定位于中端，以“真诚关爱、温馨体贴、维护健康”为服务宗旨。



燕达养老 医养结合典范 全程化持续
照护养老社区

（二）床位数量

北京市公立养老机构床位供给严重不足，有的养老院居然等待100年才能入住，让人徒生感叹。民办公助、纯民营养老机构的快速发展在一定程度上缓解了供给端的压力。参加座谈会的机构中，泰康之家和椿萱茂为全国连锁；燕达一期床位约2300个，二期床位规划7700个；云杉镇项目建筑面积约70万平方米，其中轮转式老年公寓约24.5万平方米，共2277套；观音堂养老院床位约300张，其中中高档客房160余间；万寿阳光占地面积5000平方米，床位158张，分为单人间、双人间、多人间等。

（三）收费标准

收费多少是有入住养老院需求的老人最关心的问题。当前，北京市养老机构存在收取入住保证金和不收取保证金两种情况。参加座谈的6家单位中，观音堂养老院采取床位费+伙食费+服务费的模式，费用在3880—8000之间；万寿阳光收费标准在4000—8000左右；燕达入住保证金分3万和5万两个档次，养护费在5500—19500

之间；云杉镇入住保证金10万起，分多个档次，月租金在1292—6626之间；泰康之家作为保险金融机构投资的大型养老社区，针对不同年龄阶层客户的财务状况特征，通过金融创新为不同年龄的顾客提供养老规划；椿萱茂采取押金+月费的收费模式，不同的城市、不同的产品、不同的服务内容，在费用上有一定的差异。

（四）特色服务

传统意义上的养老院一般仅提供老人的生活照料。随着养老观念的转变，养老机构开始通过提供特色化的服务满足老同志更高层次的需要。参加座谈的机构中，泰康之家 燕园社区倡导“文化养老”，有文化特长的居民自发组织社团，在社区授课培训，“文化养老”深入人心；椿萱茂在引入国外成熟养老模式的同时，在服务、运营和管理方面打造独特的专业性。致力打造乐享365服务体系，让长辈们快乐的享受在这里度过的每一天；云杉镇突出农业特色，社区内13万平米农业大棚、约4万平米的自助型农庄及生态餐厅为老人提供观赏、采摘、生产、耕种、休憩、游玩等多样化的具有滨海特色的养老配套空间；“医养结合”是燕达最大的特色，燕达医院与养护中心紧紧相邻，是一座按照JCI(全世界公认的医疗服务标准，代表了医院服务和医院管理的最高水平)硬件标准建设的集医



万寿阳光养老院志愿服务



观音堂养老院老人们一起做游戏

疗、科研、教学为一体的大型三级综合医院，拥有国际一流的尖端设备和医疗专家团队，与北京天坛医院、朝阳医院建立了合作关系；万寿阳光位于复兴路乙59号，交通十分便利，周末有志愿者团队与老人联欢，文化活动十分丰富；观音堂养老院在为老人提供全方位生活护理的同时，还根据患病老人的身体状况制定针对性强的、科学的康复治疗方

（五）文化养老特色案例

黄小芬：中心离休干部黄小芬和弟弟黄晓和教授姐弟俩目前居住在泰康之家燕园社区。不久前，社区组织的《讲述一说出你的故事》首期活动惊艳亮相。姐弟二人向现场居民深情讲述了他们厚重的革命家史，以及黄家六兄妹精彩纷呈的艺术人生。在“厚重的革命家史单元”，黄小芬从黄家与王若飞的故事讲起，向观众讲述了黄家几代人结缘革命的往事，以及与毛主席、周总理相处的温馨趣事。当天，恰逢周总理逝世42周年，黄小芬讲到动情之处，不经潸然泪下，引发现场观众的广泛共鸣。

三、养老产业大有可为

很多人将养老产业称之为“朝阳产业”，各方面的资金也在争先恐后的涌



云杉镇宜老社区植物园

入。但这其中的艰辛，只有从业者才能体会。由于缺乏清晰的盈利模式以及市场布局，造成了当前养老产业初期的投入过高，从而产生的巨大成本让企业难以接受。参会的燕达代表就形象的说，燕达初期是每天在投入一辆奔驰车。万寿阳光是老总卖了自己的房子用来做前期的投资。即使像云杉镇、椿萱茂、泰康之家这样有着强大国资或保险资金背景的机构在发展初期也遇到了不小的困难。

但是，养老产业的前景是光明的。综合联合国、国家人口计生委、全国老龄委以及部分学者对我国未来老龄化发展趋势的预测结果。目前，我国大中城市老年空巢家庭率已达到70%。从2016年到2035年，我国将进入急速老龄化阶段，60岁及以上老年人口将从2.31亿增加到4.18亿，占比提升到29%。据国家社科基金《养老消费与养老产业发展研究》课题组测算，2015年中国老年市场规模达1.87万亿元，其中养老产业规模达4900亿元；到2050年中国老年市场规模将达48.52万亿元，养



椿萱茂活力养老服务

老产业规模将达21.95万亿元，预计老年市场和养老产业分别将以9.74%和11.48%的年增长率高速发展。

养老机构因为定位的不同、区域的不同，在客源上存在差异，所以说不存在直接的竞争关系。在当前的环境下，各家

共同的责任是做大蛋糕，通过做好为老服务转变中国老年人的养老观念，培育好市场。

看完这些，不知道您对养老院有了新的认识了吗，有了自己理想的养老院了吗？

（李飞整理）

信息窗

离退中心临时党支部 在燕达养老院组织新春茶话座谈会

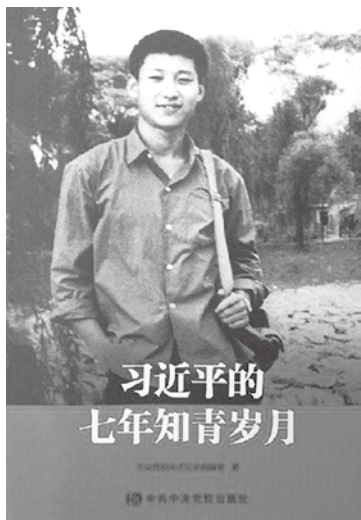
1月31日上午，离退中心（燕达）临时党支部组织召开新春茶话座谈会。支部书记冯绍宗主持座谈。离退中心领导向老同志们通报了近期老干部工作和2018年工作设想，送去了组织的关心和温暖。

离退中心有13位高龄老同志，因上下楼、做饭、就医、家务等方面遇到困难，在离退中心的协助下住进河北燕郊燕达养老院，其中8位是离退休的干部党员。这些老党员长住养老院后，无法参加所在党支部的组织生活，由于耳背的情况越来越严重，与支部电话联系的难度越来越大，只能依靠单位不定期组织的慰问、探望传递情况。这些分散的老党员表达了迫切希望参加党组织生活的愿望。离退中心党委

在“两学一做”学习教育和推进“两学一做”常态化制度化过程中，经过近两年的深入调研和与老同志反复沟通，于2017年11月在燕达养老院建立了临时党支部，把不同支部同住燕达养老院的离退中心老党员组织起来，广泛联系住在燕达养老院的离退中心的老同志、家属和文化部系统的老同志，共同学习和交流。中心党委委派在职党员担任联络员，为支部“跑腿”，协助支部做好具体工作。

临时党支部成立后，老党员在组织上有了归属感，精神更为振奋。2017年11月21日，召开了学习十九大精神座谈会；元旦前夕，发布了“新年贺词”；春节前夕又牵头组织茶话座谈会。（下转第24页）





分享一本励志好书 ——《习近平的七年 知青岁月》

□ 姚瑶

孟子曾经说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为也，所以动心忍性，增益其所不能。”引用这句话，是想给大家分享一本励志好书——《习近平的七年知青岁月》。读这本书给我最大的感触就是习近平同志之所以能够成为党和国家的领导人，得益于青年时期艰苦环境的锻造，更是他苦心立志奋斗的结果。这句话在书中的很多情节中都有深刻体现。

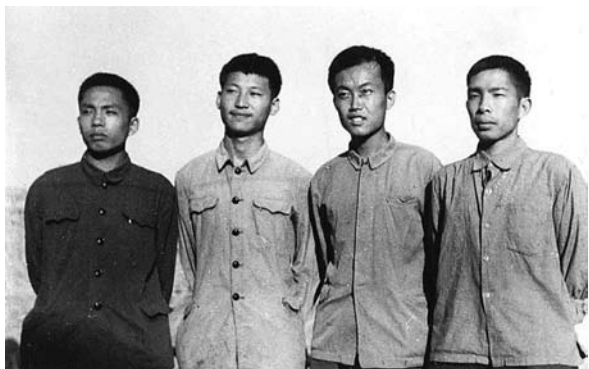
历史背景：“文革”期间（1966.5—1976.10），习仲勋是第一批受冲击的干部，而这个家庭也是“文革”中被冲击的第一批干部家庭之一。（文革前习仲勋为国务院副总理兼秘书长。）

习近平同志从1969年1月至1975年10月这七年间被分配到陕西省延川县文安驿公社梁家河大队插队落户，当时的他只有15岁的年纪，全书是以采访实录的形式共采访了29人，被采访者既有他的同学，北京知青，又有当地村民，还有当年同他相知相交的社会各方面人士。通过不同人的口述角度，再现了习近平当年知青时期的艰苦生活和成长历程。

故事一：1969年1月刚到梁家河大队时的习近平和雷平生（随同知青）住在老乡家窑洞，老乡们还特意为他们腾出一间窑洞来做饭，结果没过两天老乡家老人去世了没地方停放遗体，他们只得换地方做饭，把这间窑洞再腾出来给老乡办理丧事用。转过来第二天一大早，习近平叫着平生一起要去老乡家看看，经过世老人儿媳允许，他们才进了窑洞，没想到习近平在遗体前恭敬地鞠了几躬，让平生特别意想不到。原来这位老人生前在三十年代陕北“闹红”时就支持她儿子参加共产党干革命，是一位深明大义的母亲。

雷平生说：刚到梁家河才几天，近平能够对农村一位过世的老人吊唁祭奠，这个做法是当时普通人想不到的，做不到的。这是出于对老党员母亲的尊重，是真情流露。我感到近平对党员和群众是有感情的。

故事二：一位叫王宪平的梁家河村民朋友讲到习近平到了村里后迫切要求入党，先后写了10份入党申请书，每次都遭到冷遇，因为他们这些城里来的知识青年是“黑帮子弟”禁止入党。在当时的政治环境下，你的家庭成分好坏，首先决定了



你能不能成为党员，然后才看你工作怎么样。所以他无论工作多么上进，对党多么忠诚，因为家庭原因，入党渺茫。但他没有抱怨牢骚，一直坚定理想信念，积极进取，努力工作。当时文安驿公社的党委书记看到这种情况后，为了这事亲自到延川县找当时的县委书记申请，经过一番仔细了解后县委书记十分认可他的为人，对他父亲的政治品格也非常了解，认为不应该牵连后代进步，最终同意习近平加入中国共产党。

故事三：习近平在入党之后被大家推举为大队支部书记，为村民办了大量实事：曾先后为村民们兴修淤地坝，解决了粮食产量低的问题；兴修沼气池，解决了缺柴烧的问题；兴办村民扫盲班，减少了村里文盲多的问题，好事办了一件又一件，村民们能感受到这个城里娃一心系着村民们的疾苦，一心想着帮助村里加快建设，把满腔热血全部抛洒在了这片黄土地上。

读《习近平七年知青岁月》的几点启示：

一、艰难困苦是砥砺青春的“磨刀石”。逆境最能检验一个人的意志和追求。青年习近平面对的苦与难的经历是令人印象深刻的，自然环境、劳动环境、政治环境的恶劣，毫不使他气馁。他从不怨天尤人，而是砥砺前行，从15岁刚来到黄土地时迷惘、彷徨，到22岁离开时，已经有着坚定的人生目标，充满自信。作为新

一代青年，我们可能没有机会去接受类似习近平知青生活这样的磨砺，但在工作中、生活中难免也会遇到艰难困苦需要面对和解决，习近平面对困难时的乐观和奋斗精神是非常值得我们学习和借鉴的。

二、理想信念是奋勇前行的动力。习近平曾经说过，如何选择一条正确的道路，关键是要有坚定的理想信念。他以实践做出了诠释，即便因为家庭出身处境艰难，但他坚持追求真理和进步，始终对党充满信心，矢志要为群众办实事。先后10次写入党申请书，不屈不挠，饱经周折方能入党。理想信念深扎于青年时期习近平的思想深处，坚定不移。当身边的知青一个个离开梁家河，只剩下他一个人，他仍然能够做到从容淡定，并且更加奋发作为，这就是理想信念的力量，也是我们青年一代普遍缺失的精神动力。当面对事业上、生活上的困境我们迷惘困惑时，是否想起习总书记那句话：不忘初心、砥砺前行。

三、脚踏实地是成就事业的捷径。习近平在梁家河的7年，靠自己的苦干实干作出了一番成绩。他带领干部、群众打坝、挖井、办缝纫社、代销点、铁业社、磨坊、办沼气。只要是村民需要的，只要是他能想到的，他都去办。从刚到梁家河才几天就去吊唁一位老党员过世的母亲，到对智力有点缺陷的灵娃的包容、关心；从倾其所有把一切有用的东西给讨吃老汉，到慷慨助他人，目的都是为了给人民群众办一些力所能及的事。习近平在工作上从不好高骛远，有什么能力办什么事，脚踏实地、勤勤恳恳，只要心中有人民群众，小工作也能干出大成就。正是这种踏实肯干的心态，才能让他在各个岗位都干出了突出的成就。

习近平总书记在十九大报告中指出：

“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。中国梦是历史的、现实的，也是未来的；是我们这一代的，更是青年一代的。中华民族的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。全党要关心和爱护青年，为他们实现人生出彩搭建舞台。广大青年要坚定理想信念，志存高远，脚踏实地，勇做时代的弄潮儿，在实现中国梦的生动实践中放飞青春梦想，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章。”通过这段报告内容，联想到习近平的青年时代恰恰是这么做的，有理想，有本领，有担当；坚定理想信念，志存高远，脚踏实地。他的所作所为，所

思所想正是我们这代年轻人需要学习的，并且为我们的工作、生活指明了方向。我们一定要像青年时期的习近平学习，力争做个有追求，有理想，能吃苦，爱学习，敢担当的新青年！



（作者：文化部离退休中心在职干部）

（上接第21页）支部书记冯绍宗同志是离休老干部、老党员、老艺术家，曾是离退休中心第二、三届党委委员，担任离退休干部党支部书记近20年，有丰富的组织经验。他经过认真准备，选择了刊登在《中国老年文化》上的、任志萍老师创作的《不忘初心跟党走》的长诗，仔细抄录在纸上，标注成朗诵稿，朗诵给大家。“跟着党走吧，永不停步的长征。跟着党走吧，砥砺奋进，初心永恒……”冯老师的朗诵声情并茂，感人至深，在老同志中引起共鸣，表达了老同志们一生跟党走的信念。

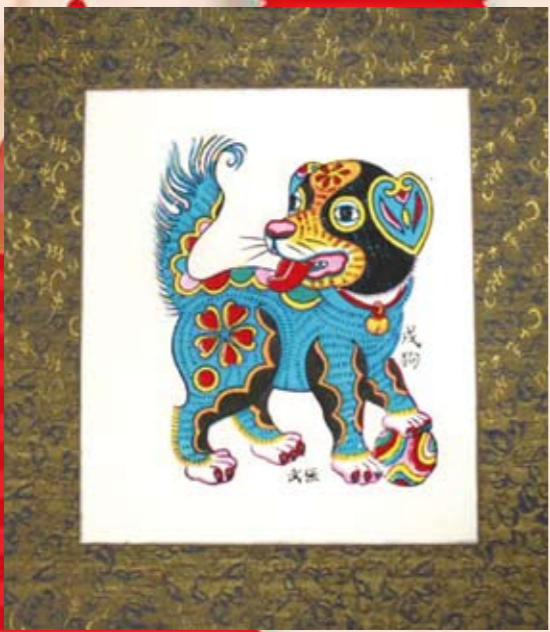
离休老干部、老党员、老艺术家吕德康在发言中说，我们的命运和国家的命运紧紧联系在一起，我们当年革命初心就是“不当亡国奴”“建设一个美好的中国”。我们长寿是因为有个好心情，而国家兴盛是我们心情好的根本原因。党好、国家好，我们才能好。虽然住在养老院，但组织上还关心我们，成立党支部，组织学习会、茶话会。我们的生活是社会的缩影，走在新时代社会主义的道路上，我们很幸福，我们为军事、科技、文化的发展和繁荣喝彩！

离休老干部、老党员孟庆良老师在发言中说，我们住在养老院感觉消息比较闭塞，文化部马上给订了《中国文化报》，想老同志之所想。昨天看到《中国文化报》上登了国家话剧院深入湖南基层演出的消息，我很激动，一晚上没睡着觉。国家话剧院按照习近平同志讲话精神，到湖南慰问演出，让当地的老百姓能看上国家级剧院的节目，这是继承了青艺的优良传统，我们太高兴了。

参加茶话座谈的还有住在一起的原林业部、国家体委、社科院的老干部，他们在发言中称赞文化部离退休中心在养老院建立党支部，在养老院带了头，为中央国家机关起了示范作用，是文化部落实十九大精神，创新党建工作的新成果，对老同志的关怀。

春节愉快

春节愉快



本版作品源于网络

本版作品源于网络

春节愉快



顾慧君剪纸作品——纺纱女



尊敬的各位老艺术家、老同志：

您们好！

律回春晖渐，万象始更新。值此2018年新春佳节来临之际，《中国老年文化》编辑部向各位老艺术家、老同志致以亲切的问候和节日的祝福。

感谢您一年来对我们的支持和厚爱，在新的一年里，我们将深入学习宣传贯彻党的十九大精神，奋力践行习近平新时代中国特色社会主义思想，紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，在文化部党组的领导下，不忘初心，牢记使命，砥砺奋进，继续发扬中华民族尊老、爱老、敬老的优良传统，践行“尊老、敬业、务实、奉献”的服务理念，丰富杂志的栏目及内容，为老同志搭建好以文会友，交流情感的平台，展现新时期老年人的精神风貌。

《中国老年文化》编辑部全体同志祝您春节愉快，身体健康，阖家幸福，万事如意！



张馨剪纸作品——狗年福到



顾慧君剪纸作品——和和美美



沈华剪纸作品——社会主义核心价值观



沈华剪纸作品——新疆美女



邓琴剪纸作品——秧歌舞骑毛驴



我们造出的第一块“手工皂”

□ 常敏毅

当年在北大荒和老乡们一起滚打摸爬、同吃同住战天斗地的同时，我们也尽可能地用学到的点滴文化知识改变着连队的面貌。我们自己成功地造过纸，还造出过肥皂，而且是真正的“手工皂”。

我大概是唯一把一些化学、物理和英语课本带到连队的知青，我们先是用化学课本提到的造纸原理，摸索着造出了粗糙的纸张，接着又按着油脂碱化后可以形成脂肪酸钠（皂化）原理，开始造起了肥皂。

之所以造肥皂，是因为当时卫生条件极差，知青们洗洗涮涮，从家里带来的肥皂、香皂很快用光，到营部代销点去买，要翻山越岭几十里，颇为不易。加之肥皂要凭票供应，很是紧张。当地老乡们甚至很少用肥皂，更不用提香皂了。

明白了皂化的原理，我们就按图索骥，开始搜集原料。油脂不缺，但是食堂的师傅老邵（邵泽仁）坚决反对我们用食堂的大油（猪油）和豆油，说我们是“瞎胡闹”。

我再三向他解释，并且说：造出的肥皂，如果成功，让你先用。他听后高兴起来，笑出了一脸褶子。虽然如此，他还是没给我们豆油，但是他倒是给我们出了个主意，让我们用“豆油底子”。

所谓的“豆油底子”，也叫“油角”，就是油在铁桶或其它容器里出现的沉淀物，由于油渣滓都沉降在油的底层，

所以叫“油底子”。连队的畜牧排经常把这种“底子”捞出来，作为饲料的添加剂，掺在饲料里，喂给牲口，特别是羊，很喜欢吃这种草料。

想想，老邵这个主意也不错，反正有油脂就行。于是，我带领上海知青华继荫等几个人，就在食堂厨房的三个旧油桶里，用铲子刮取了整整一盆“豆油底子”。然后用大手帕包裹一块油底子，用力而小心翼翼地把其中的油挤压出来，虽然有股“哈喇”的气味，但比较澄清，可以使用。

至于碱的原料，连队也可以搞到，就是用库房里的“火碱”，当时我们连队有专业养蚕的班组，“火碱”常用来保持养蚕过程中的环境干燥和水质处理。“火碱”就是氢氧化钠，正是“皂化”反应的不可或缺的重要原料，而我们得来全不费功夫。

原料有了，我们就用铝饭盒配套的平时盛菜用的小长方形的菜盒当模子，开始造肥皂了。

由于化学课本上只有化学反应式，没有量的说明，所以在大家众目睽睽之下，我们几乎完全失败了——造出来的肥皂是浆糊状的，定不了型。看着我们眼前的化学反应出现的浆糊一样的东西，引得很多人发出了嘲笑声。我也是满脸发烧，不知如何是好。

这个流质状的黏糊糊的“淡黄色的浆

糊”，气味不正，有点难闻。但着浆糊的确还有肥皂的特性，在手心上抹上一些，感到非常滑润，用水搓搓，立刻可以搓洗出白色的泡沫，手上的泥污很快洗得一干二净。

由此，我们看到了希望。晚上，大家围坐在连部办公室里，总结了这次制造肥皂未能成型的原因，经过大家你一言我一语地讨论，一致认为配料的油脂和火碱的比例有问题，是油脂量太多了，火碱放少了的缘故。

于是我们决定再度进行试验，第二天利用中午休息时间，重新开始了造肥皂的实验。这次我们加大了火碱的用量，而且在铝盒中滴了几滴香油，目的是增加好闻的香气。

经过难熬的等待，铝菜盒中的物料先是慢慢地发泡散开，然后开始沿着铝盒周边凝固起来，最终完全凝结固定了，而且气味在正常的肥皂气味之外，还散发出一点点香油的气味。

就这样，一块像模像样的肥皂在我们八连诞生了——那天正好是1971年8月20日。这是我们制造的头一块肥皂，黄褐色，洗起来肥皂泡特多，缺点还是有些发软，还不够硬实。

不管怎么样，这是一块“真正”的手工皂，是我们这些知青为改善生活，用不太多的书本知识进行实践的成果。我在这块肥皂上面用小刀刻出了“五七”两个字，表示我们知青按着毛主席的“五七”指示努力学工、学农的“实践出真知”的努力过程。

毛主席的“五七”指示，本来是批示给当时国防部长林彪的，内容主要是关于军队建设问题，但是中间有一段特意讲到我们这些正青春年少的学生们，他在这

个批示中这样写道：学生也是这样，以学为主，兼学别样，即不但学文，也要学工、学农、学军……我们觉得造肥皂也是“以学为主，兼学别样”的结果，所以把“五七”指示刻在了这块肥皂上面。

正在我们那些天连续不断搞科学实验时，团部的讲师团来到连队，讲师团团团长就是七团团部通讯股股长董延胡。

他1950年便参军，参加了抗美援朝战争，回国后，在重庆军政通讯大学学习，毕业后在吉林海龙3322部队任职，是通讯大站（敦化）的站长，1970年转业来到兵团。我中学红后代战友王忠厚、曹新京后来参军也是在这个部队。

董股长是近视，戴着眼镜，总是笑眯眯的。他拿着我们造出的肥皂，对着阳光左看右看，又在腮帮子上抹了抹，高兴地说：“你们真了不起，我很佩服你们这些知青，你们按着伟大领袖毛主席的教导，在阶级斗争、生产斗争和科学实验这三大斗争中做出了表率。这就是知识的力量，也是知青的力量。我一定向上级领导汇报，要把你们的事迹宣传出去！”

我们在一无经验，二无技术的情况下，能够把书本知识变为改善生活的具体实践，不但是对美好生活的一种向往，也是对北大荒的一种贡献。

造肥皂，尽管微不足道，但是“事非经过不怕难”，北大荒的“造肥皂”对我个人后来在医学科研领域里的有所创造，有所发明，有着直接的激励和促进作用。

北大荒也没有忘记我们，在百万知青参加黑龙江垦区开发建设40周年之际，黑龙江省农垦总局给我们知青发了一封感人肺腑的慰问信，信中写道：

在北大荒这座大熔炉中，你们以苦为荣，以苦为乐，经受考验，陶冶情操，历

炼筋骨，积淀了成长道路上最为宝贵的人生财富；

在北大荒这所大学校园里，你们在广阔的天地间经风雨、见世面，认识社会，磨砺意志，学习实践，增长才干，成为北大荒开发建设队伍中数量最多、文化层次最高、最富朝气的一支生力军；

在北大荒这个大舞台上，你们献青春、洒汗水、付艰辛，用智慧和生命，谱写了无怨无悔的青春之歌，留下了奋斗求索的闪光足迹，建立了永载史册的光辉业绩。

(作者：浙江省宁波市政协原副主席)

诗园

老人的“老伙伴”

□ 武兆强

旧字典

一个生字，一块骨头
——当初，可能是父亲看我太瘦才特意送我的，而我
一啃就啃了几十年
一块块，至今也没能啃完

老花镜

生活藏在哪儿？世界变成了什么样
别向我，您得先问这老花镜
它知道，我才知道
——所谓眼皮子底下有乾坤
大概就是这个意思

拐杖

不用忌讳，该用您就痛痛快地用吧
听嘚嘚的敲击声，全是昔时过往
——在跟您聊天说话，好像说好哇
道路还长，一直通向天涯
执杖而去的人，日子就在脚下

药物

——为人所制，复有用于人
与疾病有关，目的却为了治愈
别嫌老人对它有所依赖
也别埋怨偶尔颠倒了饭前饭后
只要收纳，就请它到体内好好旅游

象棋

金戈铁马，一时间搅得杀声震天
强兵悍将，尺寸中犹如人仰马翻
再激烈也无需担心，此处棋风甚好
没有人耍赖，也绝不会悔棋——
输赢乃一笑，管它是失了楚河还是得了汉界

轮椅

总希望这座位是空的，可命运并不迁就愿望，
没逃脱，他终被摁在这一叶孤舟上，
且一摁多年
幸好他坦然，竟戏称每每他可踏浪而来
由此，令人想到另一个老人与海……

(作者：中国艺术研究院退休干部)

我爱这首校歌

□ 刘卓英

随着岁月的流逝，古稀之年的记忆力确实衰退了很多，往事逐渐淡忘，近事也难能留住。但有一首校歌却牢固地沉积在脑海深处，至今挥之不去。那是一九五几年，我在北京西四大街附近的“邮电工人工子弟小学”（校址今已无迹可寻）读书时，每天早晨站在五星红旗下唱校歌是不可缺少的一项活动。歌的前段低沉愤慨，词为：“想起解放前日子真难过，不能上学校少吃又少喝。可恨那国民党反动派让我们做牛做马活不得！”歌的后段激昂喜悦，词为：“爸爸喜洋洋妈妈笑呵呵。爸爸改善待遇挣钱又增多，给我做了新棉袄，还说要买自行车。痛苦的日子不再有，幸福的远景在前头。我们是工人子弟要继承父兄的革命事业，为祖国为人民，为实现毛泽东理想而奋斗！”

我爱这首校歌。在那毫无华美而近乎百姓口语式的歌词中，体现着广大劳动人民纯洁、质朴而又现实的精神风貌。自己的辛勤劳动、血汗付出，换来的确是食不果腹，衣不遮体，牛马不如的生活。他们深知这是被国民党反动派长期统治和奴役的结果。这种惨无人道的过去绝不能忘却，因为忘却就意味着背叛。在那根植民众深接地气的歌词中，洋溢着劳动人民及其子女们的家国情怀和感恩真情。在期盼“做新棉袄”“买自行车”的喜悦中，更不忘记“要继承父兄的革命事业，为实现

毛泽东理想而奋斗”的雄心壮志和砥砺前行豪情。作为一名大学生，并能以所学的专业和本领报效可爱的祖国和人民，也是我义不容辞的担当和责任。

我爱这首校歌。在亲朋好友小聚或谈论往事时，我总会把当年一群稚嫩孩童唱校歌时的生动画面和美好情景描述给他们听。甚至在认为适当的场合，我会用五音不全的声调唱上一遍，与大家共同分享我的人生经历于幸福童年的甜美。

七十多年前的生活水平和今日相比，说有天壤之别绝不为过。现今当家作主的劳动者吃喝无忧、温饱幸福。不要说棉袄棉裤，就算羽绒服、绵软轻柔的丝绸等高档衣物也都在黎民百姓挑选的范围之中。细观北京繁华的商业街中，那些来自全国各地的游客，不论男女老少都是穿戴得体，各具特点，各有新意：高雅时尚的，素美别致的，应有尽有。三三两两、来来往往的人们，就像那不成队形、生动自然而又靓丽的衣装展示者。随着我国经济的快速发展和人民生活水平的提高，各种品牌的小轿车已成为上班族日常的交通工具。百姓出行乘坐的公交车、地铁车等，价廉、快捷、舒适又四通八达。现实生活中，骑自行车上下班或外出办事的人确实少而又少了。

这首难忘的校歌，常常让我想起久经磨难的中华民族从站起来、富起来到强

起来艰苦卓绝的奋斗历程。如今生活在这风清气正、繁荣昌盛、国富民强的神州大地，我无比骄傲与自豪。这片历史悠久、幅员辽阔、物阜民安的盛世乐土，已成为世界各国人民向往仰慕的旅游胜地和美丽家园。

这首校歌经常激起潜藏在内心深处的感情，成为我不待扬鞭自奋蹄的动力。它

时时鞭策我“老骥伏枥，志在千里”，要自觉地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，不忘初心，牢记使命，为实现中华民族伟大复兴的中国梦，继续贡献余光余热。

我深深地爱着这首校歌。

(作者：国家图书馆退休干部)

健康养生

老人春季养生6要点

春回大地，气温回升，此时各种病毒、细菌生长繁殖活跃，人体的免疫力和抗病能力常会下降，可以说春季是许多疾病发生的温床。特别是流感、上呼吸道感染，并发病毒性心肌炎及其他疾病（冠心病、肺心病等）的重要因素。

春季大多数地区的大气压、风速、温差均处于极不稳定状态，变化多端的气候常会导致情绪上的波动。因为气候与人的健康关系密切，只有顺应四季阴阳变化，做好保健养生，才能促进身体健康，所以春季保健应遵循以下原则。

防风保暖 冬末春初气温依然偏低，风为当令主气，风邪外袭多自皮毛肌腠而入。老年人宜穿戴轻松、柔软、保暖的衣帽鞋袜，保持身体暖和，不受风邪侵袭，以达到预防保健之目的。

讲究饮食 春季是寒温交替的季节，切忌大寒大热之食。“高年之人，其气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食之资气血。若生冷无节，饮食失宜，调停无度，会成疾患。”故应注意养生保健，切不可暴饮暴

食，生冷无节，饮酒无度，不辨食性，自损健康。

适当运动 春天是百花盛开的季节，人们宜到户外活动。因为适量运动不但能调整大脑皮层的活动状态，提高个体免疫与抗病能力，还可改善心肌的供氧状况，预防和延缓动脉粥样硬化并减少心脏病的发生。

心理调适 老年人肝血渐衰，肝气失调，会出现胸闷不乐，烦躁易怒，头昏目眩等肝气郁滞及肝阳上亢等症状。因此，要特别注意调适心理，稳定情绪免受刺激，积极寻求闲情逸致，以调养肝气。

注意休息 尤其是中老年人，若患流感等上呼吸道疾病，除药物治疗外，还要特别重视休息和多饮水，这对减少心绞痛的发生有积极意义。

及时就医 当老年人有上呼吸道感染等病症后，若出现胸闷、心悸、气短、气喘、心律不齐等症状时，应及时到医院检查治疗，切勿拖延或胡乱吃药，以免延误病情，造成严重后果。



过年是一种传承

□ 葛瑞源

有一种经典，叫做传承。对于我们炎黄子孙来说，大年三十这个日子是再经典不过了，站在中国的这个时空节点，它的足迹，在时光中永不磨灭。

尽管天气寒冷，大街上的人却一天天多了起来，街道两旁的路灯杆上及树枝上挂满了中国结和红灯笼，许多单位、学校、商场的门前也飘扬起了五星红旗和各色彩旗，商店里的商品比平日丰富了许多，每个人的脸上也盈满了喜气……哦，年就要到了。大家都在不约而同地谈论着年，都在满心欢喜地迎接着年，都在充满憧憬地期待着年，都在满怀祝愿地祝福着年……年味已注入人们的生活，已沁入人们的心脾。

年作为一种传承，一辈接着一辈地过，一年接着一年地过，狗承鸡，猪承狗，鼠承猪，牛承鼠，虎承牛，兔承牛，龙承兔，蛇承龙，马承蛇……一年一年像流水一样将一个个平凡的岁月传承下去。年传承了祖先的风俗，年传承了父辈的梦想，年传承了自己的祝福，年传承了子孙的企盼。

按照传统民俗，从腊月二十三开始便开始过年了。腊月二十三叫小年，要供奉灶王爷：上天言好事，回来保平安。从腊月二十三开始，每天更是数着过：二十三，糖瓜粘；二十四，扫房子；二十五，磨豆腐；二十六，炖羊肉；二十七，宰公鸡；二十八，把面发；

二十九，蒸馒头；三十晚上闹一宿。过了年之后，每天仍然都有新内容：初一饺子初二面，初三烙饼摊鸡蛋，初四在家吃折箩，破五开张听喜歌，初六上街把穷扔，初七街头看后生，初八顺星初九蚕，初十祭石保平安。过年之前，要搭彩门、写春联、挂窗花、贴年画等。除夕之夜，要守岁、吃团圆饭、发压岁钱、燃放鞭炮等。过年的时候，将“福”字倒着贴，意为福到了；要蒸年糕，意为年年高；家中要有鱼，意为吉庆有余；用柏树枝穿柿子，意为百事顺意；即使损坏了物件，也被称为岁岁平安……总之，年这个节日，承载了炎黄子孙太多太多的希冀。

日子是一天接着一天过的，年是一天连着一天积攒起来的。我们辛辛苦苦积攒了365天，便成为一个年。试想，若是日子总是这样没头没尾地往下过，那也太无趣了吧。幸好，我们有年。过去的一年结束了，新的一年开始了，是多么值得祝贺啊！于是，那一声声“过年好”无处不在，亲人情、朋友情、同学情、战友情、同志情、邻里情等各种情谊被表达的淋漓尽致。

对于炎黄子孙来说，无论你走到哪里，过年永远是一年中最重要的生活内容，这是刻烙在骨子里、流淌在血液里的东西，不是所能丢弃的东西，是想改变都无法改变的。过年作为一种非常隆重的仪

式，只有过完了年，我们才焕然一新，只有过完了年，我们才生机勃勃。所以，人们总是尽量回家过年，那条拥堵的春运之路显示了炎黄子孙对年的热恋，是一个难解的结。即使回不了家的人，也会在异地传承着祖先流传下来的年俗，遥寄乡愁。

在岁月的长河里，年作为一种传承，决不仅仅因为这个日子比平时特殊和特别，更在于它足以令一个人、一个家庭、一个民族，经历更多的积淀，心存更多的梦想，感受更多的美好。

(作者：吉林省通化市客运管理处)

诗
园

金秋十月，我赞美你

□ 陈伯祥

金秋十月，我赞美你，
那是六十八年前的十月一日，
我们伟大领袖毛泽东主席健步登上天安门，
用洪钟般的声音向世界发出了
“中华人民共和国成立了”的最强音。
这伟大的声音，飞越高山大海，
震撼世界，振奋人心。
那是金鸡在报鸣，
那是睡狮已猛醒，
从此百年耻辱和不幸一扫而尽，
中华民族跨进了新中国十月的宏伟福门，
她必将傲立于世界之林！

金秋十月，我赞美你，
那是四十一年前的今天，
党中央明察秋毫，
挥动铁拳，
一举粉碎了“四人帮”的魔窟，
从此邓小平掌舵，拨乱反正，

社会主义中国走上了的正确的航程，
十一届三中全会公报，
吹响了改革开放的号角，
春风化雨，月异日新，
描绘了一幅全民奔小康的远景。

金秋十月，我赞美你
那是今年十月，二零一七年的十月，
传来了中共十九大胜利召开福音，
举国欢腾，
以习近平总书记为核心的党中央
站在新时代新的起点上，
带着担当、信念、豪情和干劲，
怀揣伟大构想和宏伟愿景，
似钢铁般巨人，
在朝着实现两个百年梦的征途上拼搏、奔腾！
永远砥砺，永远奋进！
我们同心祝福伟大祖国母亲蒸蒸日上，
永葆青春！

(作者：原文化部外联局退休干部)

新加坡华人春节习俗和时尚

□ 赖祖金

新加坡是海外唯一以华人为主的国家，华人占全国人口76%左右。虽说华人的绝大多数已是第五六代的移民，他们的思维方式和价值观念与祖籍国已有很大的差别，但是华人传统习俗仍然代代相传。特别是中华民族传统的春节，华人尤为重视，至今仍然保全众多的民间习俗，同时又能融入较多受当地气候、人口构成和社会发展影响所形成的风俗、做法，成为一套固定的节庆方式。笔者因为工作关系，在新加坡旅居近五年，观看和参与了新加坡华人的春节庆典活动，对他们欢庆传统佳节的热情和愉悦、才干和智慧、专注和投入留下了深刻的印象。概括地说，新加坡华人春节活动的特点是：传统与亲情，热闹和时尚。

首先是传统。新加坡政府对传统春节十分重视。新加坡人口构成有华族、马来族、印度族和欧亚混血裔。政府规定各个民族都有自己的一天年假，但华族春节为两天，实际上已成全民性的节日。广大华人以自己传统的习俗欢度蕴含温馨亲情的新春佳节。

年夜饭。除夕夜吃年夜团圆饭是所有华人传统的习俗。新加坡华人同样也十分重视，他们早早就备齐团圆饭的菜肴、酒水、干果、糕点等年货，儿女、至亲、晚辈、未婚的、已婚的，都要回到父母的家中团聚。在国外谋生的、旅游的也得风尘仆仆地赶回家中，与亲人围炉吃团圆饭。

家门口挂灯笼，贴门联，室内亮彩灯，点红烛，挂年画，喜气洋洋、欢声笑语过新年，充满温馨、喜庆和亲情。

送红包。新加坡华人春节期间，给子女、孙辈、亲朋好友、公司员工送红包已成习俗。他们还以结婚与否为界定，已婚的意味着已经成人，能够独立，要给未婚的送红包，但他们红包钱数不多，一般是4、6、8新元，也有5、10、20新元的，意在传递亲情和祝福。但也有额度较大的，多数宗氏会馆春节期间，举办团拜会给同宗经济困难或孤寡老人送大红包，带有既送关怀，又资助、扶困的含义。

拜年赠红桔。新加坡华人还十分重视春节期间向亲友拜年，一般是在正月初二和初三，而且一定要带红桔相送。与中国不同的是一般送两个大红桔，放在彩色的塑料袋中，同样对方也会回送两个相应的大红桔，寓意“大吉大利”、“两粒黄金”、“好事成双”。完全不像我国现在流行的成筐、成箱地互送。

捞鱼生。这是新加坡春节期间源自民间的一种独特饮食方式。人们事先把新鲜的生鱼切成长条形的薄片，各类果蔬也切成丝状，然后置于一个大盘内，加上各种调味的佐料如花生碎、薄脆、芝麻、甜酸酱、酱油、糖、芥末粉等等。一桌客人起立，用筷子在大盘里反复的捞起又放下，意为捞得风生水起、吉祥如意。实际上把所有的食材搅匀。搅的过程中还互道吉祥

话语。等到搅匀用餐时，先由一人高声用广东话喊“饮”字，而且拖长音，越长越亮越好。最后大家齐声喊“胜”，也发广东音。这就是所谓“饮胜”盛宴。捞鱼生菜名很多，吉祥动听，如“发财鱼生”、“鸿运余生”、“幸运鱼生”、“顺利鱼生”等等。而且还不断地出奇制胜，创新了什么“两刀鱼生”、“三文鱼生”、“鲍鱼生”、“龙虾生”、“XO鱼生”等。

送肉干。肉干是新加坡华人春节期间餐桌上常见的食品，由整片的瘦猪肉在铁质平锅烤成，呈深红色，略带甜味。肉干烤成后，密封包装，放在艳红的塑料袋内，显得吉祥、庄重，送亲朋，赠友人。

吃年糕。年糕是当地华人过年必备的一种甜品，寓意“生活餐餐高”、“年年高升”、“百尺竿头，更进一步”。主要原料为糯米和红糖。制作时将糯米粉磨成粉浆后加上红糖搅匀，放在蒸锅用猛火蒸数小时乃至10多小时。等冷却后再食用。在造型上以圆形居多，碗口大小，高约10公分不等。又圆又甜又黏，色丰味美，亲朋之间，常用作互赠的礼品。

穿新衣。这是华人薪火相传的习俗。在新加坡同样受到重视，特别是小孩和老一辈人，总要在大年初一穿上新衣，与亲人相聚，走亲访友，意在除旧迎新。新加坡地处热带，气候炎热。“四季皆是夏，逢雨便成秋”便是它常年气候的写照。即使在春节，也仅需衬衣和长裤或短裤或裙子，因此换套新衣也非难事。还有许多华人期许新年新气象，连床单被罩也换成新的。

庙宇祈福。新加坡华人多数信佛。春节期间到庙宇祈福，十分普遍。他们往往在自己选定的日子，一早就带着祭品，到

庙宇烧香拜佛，祈福纳祥。新加坡著名的庙宇有光明山普觉禅寺、双林寺、四马路观音庙、天福宫、居士林等。春节期间，信男信女，接踵而至，香烟缭绕，灯火通明，寄托了他们美好的愿望和祝福。

新加坡历史上自十九世纪初沦为英国殖民地，到1959年成为自治邦，受英国殖民统治长达百余年，社会、政治、经济、文化等方面深受西方的影响。加上地处东西半球海上交通要道，国际交往十分频繁，因此，在人文习俗上带有强烈的西方文化色彩，有趣的是他们把西方的热闹和时尚融入到华人传统的春节庆典活动中。

一、新加坡牛车水年货市场。牛车水，地处新加坡南岸，是新加坡著名的唐人城、唐人街，也是早期华人聚居的地方。名字的起源是早期华人居此常用牛车拉水而得名。随着新加坡经济的发展，牛车水早已成为重要的商业区，店铺栉比鳞次，顾客盈门，是新加坡主要的年货市场。每年圣诞节一过，牛车水便忙碌起来，商铺店面，张灯结彩，灯笼高挂。临时摊位，一字排开，纵横交错，姹紫嫣红，多姿多彩。出售的商品全是年货、吃穿用玩，应有尽有，林林总总，目不暇接。凡年货者，无不从中国进货，大至巨型灯笼，小至手玩微扇。从早到晚，宾客如潮，川流不息，还有舞龙、舞狮队，上下翻腾，其热闹和时尚不亚于北京的大型



庙会。

二、“春到河畔迎新年”（下称“迎新年”）。始于1987年，主办单位有：新加坡宗亲总会、中华总商会、报业控股有限公司、旅游促进局和人民协会。通常由宗亲总会牵头。这些机构是新加坡重要的社会活动组织者，有很雄厚的财力、物力和人力，有的历史悠久、有的社会基础广泛、有的实际上是官方机构，整体的组织和调度能力都很强。经过多年的实践，“迎新年”已成为新加坡华人欢度春节的主要场所。活动地点：从新加河畔驳船码头一直延到河口滨海广场，宽敞、开阔。活动内容丰富多彩，有彩灯焰火、文艺演出、风味小吃、手工艺展、示范表演、现场制作、游艺场和文化村。仅彩灯就绵延10余公里，沿河畔、海滨一字排开，每当夜幕降临，万灯齐放、缤纷夺目，十分热闹。场内设巨型碑坊，生肖塑像、画舫、华表、气球、彩灯以及福禄寿、财神爷等吉祥物模型，装饰精美、惟妙惟肖。每年的春节前就开幕，观众如潮，每届均达两万余人次，最多达两百万余人次。每届都在特设的大舞台举办隆重的开幕式，邀请国家领导人和社会名流主持和参与。还邀请许多国家的艺术团和艺术家参加演出活动，多年来，我文化部直属院团和各地的艺术团、戏曲团、杂技团以及手工艺人、艺术家都应邀前去参加展演、展销活动。

三、新加坡妆艺大游行。始于1973年，由时任新加坡总理李光耀倡议，初衷为既要让人民群众欢度春节，又要使民众避免燃放鞭炮产生的危险。此后发展为一年一度的大型春节群众文化活动。妆艺大游行意为服饰和装扮的艺术表演。参加游行的有花车、舞蹈、武术、时装、打击乐

队伍等，规模大、人数多，据称最多一年参加游行的达2000多人，另有1.4万志愿者参加，观众更是如潮如涌。几十辆绚丽多彩的花车和长龙般的艺术队伍，沿新加坡主要商业街乌节路缓缓而行，两旁的观众报以阵阵的掌声。多地媒体称：“激情奔放的舞蹈、绚丽夺目的花车、璀璨的烟花表演，构成欢乐、喜庆的海洋”，成为新加坡华人欢度春节的重大活动之一。活动的组织者还把它视为凝聚各民族团结的平台，每一年都设定一个响亮的口号：2015年为“我们爱新加坡”；2016年为“智慧灯海 璀璨新加坡”；2017年为“狮韵妆艺 同心关怀新加坡”。我国许多著名的艺术团体和艺术、武术界人士都应邀参加了妆艺游行活动，受到热烈欢迎。

四、“春城洋溢华夏情”（下称“华夏情”）。第一届“华夏情”于1994年举办，主办单位为以开展中新旅游为主的新加坡金航旅游业有限公司。最初的设想是为了给新加坡春节活动增添更浓厚的中国文化气息，促进旅游业的发展。因此邀请中国厦门小白鹭歌舞团和部分手工艺人携带富有民族特色的物品到新加坡大型商业中心举办演出展销活动。意外的是“华夏情”活动受到热烈的欢迎和社会贤达、新闻媒体、官方机构的首肯和赞扬，因此连续举办至今，越办越好，成为新加坡华人春节活动的重要内容之一。据前20届统计，近百个中国各地的艺术团体（含歌舞、杂技、戏曲、民族服饰、少儿歌舞、古乐、打击乐、武术等）前去参加演出。近千名各门类手工艺人应邀到现场制作并展销极富民族特色的手工艺品。每年的观众均达数十万人次，访新的艺术团还纷纷到新加坡社会福利机构、文化艺术团体进

行演出交流活动，为活跃新加坡华人的春节活动和促进中新文化交流做出了积极的贡献。

五、圣淘沙花会。圣淘沙位于新加坡本岛的南部，意为“祥和静溢之地”，面积2.88平方公里，是著名的旅游景区，被称为“最迷人的度假小岛”。春节期间，新加坡各大公园都举办花会，但以圣淘沙花会为盛。这里百花绽放、万紫千红、鸟语花香、花海泛舟。2017年的花会，更是盛况空前，各式花盆一字排开，摆满10余公里的步行道，品种齐全，色彩艳丽，有牡丹、杜鹃、玫瑰、郁金香、水仙、龙头花和三色堇等等，应有尽有。据称，前去观花的人群达35万人次之多。

笔者还曾在巴基斯坦伊斯兰堡、卡拉奇和加拿大温哥华度过春节，同样感受到在海外各地的华人对传统佳节习俗的依恋和倾情以及那不变的乡愁。真所谓：久别故园念故里，久在他乡是故乡。万千华人，云游四海，春节习俗，伴随四方。

编者札记：他曾于新加坡供职文化参赞五个春秋，退休后仍为中新文化交流不余遗力。为考证文化交流的细节不惜利用国际长途反复求证，完成了这篇《新加坡华人春节习俗和时尚》的文章。他，就是文化部外联局退休干部赖祖金同志。

我们要倡导这样的文风和笔调。



诗
园

人类命运之歌

□ 李庆成

你离不开我，
我离不开你。
我们携手并肩如兄弟，
共建人类命运共同体。

你帮助了我，
我帮助了你。
我们互利双赢多亲密，
共建人类命运共同体。

你成就了我，
我成就了你。
我们努力奋斗在一起，
共建人类命运共同体。

好朋友、亲兄弟，
我们是人类命运共同体。
同命运，共呼吸，
人类更幸福，世界更美丽。

(作者：中国儿童艺术剧院退休干部)

老的感悟

□ 邱玉璞

我到福建宁德儿子家养老，转眼五个年头了。头两年还经常写点小文，自从有了小孙孙（乳名小石头，现已三周岁），随着孙儿成长，我也一天天享受着“含饴弄孙”之乐，从而很少再动笔写点什么。

日前在网上偶见一短小散文（无署名）。主题是“人老了，真好！”此文从大多退休老人切身的感悟，阐述老了的优势和欢愉。诸如“老了便有了清晰的时光、有了淡泊的心情、有了随欲的资格、有了享福的权力、有了心灵的归属、有了放弃的智慧、有了宽容的大度、有了自信的从容”等等。我边读边觉得心中好似打开了一扇窗户，感悟到自己退休后的自在日月，不由连连点头赞曰：太对了！“人老了，真好啊！”故而又促我提笔添写几句感悟，敬请老友们指教。

“人老了，有了清闲的时光。”可不是吗，从退休开始，再不用听从工作日程的安排，早起晚睡。虽然自己退休后曾在老艺术家合唱团度过了20余年时光，可那是自觉自愿找乐啊。我曾写过一篇《快乐合唱》小文，说明我们合唱团成员无一不是心甘情愿参加献歌的。我们曾走遍全国数十省市。特别是为纪念延安鲁艺成立日，全国近百位鲁艺老学员来到延安，我们合唱团也应邀前往为之放歌。当我们演唱《延安颂》时，台上台下，歌声与热泪共抛。当夜全体在熊熊篝火旁大扭秧歌，其情其景至今不忘。此外我们还放歌三游新加坡，并放歌马来西亚、香港和澳门。

特别是两岸三地的合唱团在澳门同唱《黄河大合唱》时，真正是尽享同胞亲情之乐了。在那自愿歌唱的20多年，虽然无偿付出了大量时间和精力，但却换来了无限的快乐和慰藉。合唱团换届后，我们一些80岁以上的团员们全部离团回家，从而才真正放松下来。以我自己体会，这才真是“自此光阴归己有”啊。从而早可一壶清茶，读半日闲书；午可一阙舒曲，赏漫空闲云。才深深体会到“人老了，真好啊！”

“人老了，有了淡泊的心情。”的确如此：年青时的争强好胜心理渐渐消去，对人对己对事物都视如落花流水，天意浑成。淡泊的心地如“云卷云舒、花开花落”随遇而安。更不再有那种为一点小事就争执而带来的闷气和倔气，总处在安逸放松的心境中，好不自由自在啊！

“人老了，有了感恩的情怀。”此话属实。年轻时只知道索取，把一切所得都当成理所当然。直到老了，才知道生命的宝贵，亲情的淳朴，才知道要感恩生命、感恩父母、感恩亲情、感恩爱情、感恩友情。

“人老了，有了谦虚的情操。”的确如此，年轻时自觉是一朵鲜花，青春逼人，总是那么自信和骄傲。况且年轻时的确有点滴骄傲的资本。到老了才明白，年轻只不过是一种自然状态，没什么可了不起的。反而年轻更多的是一种青涩、幼稚和鲁莽，甚至是一种轻浮，这一切都隐藏

在骄傲之中。到老了才明白了，再回头看，才感到年轻时的那种争强好胜，是多么幼稚可笑。才悟到谦虚的可贵，自我感觉也就坦然放松，不再有争强好胜的心理和诉求。

“人老了，有了随欲的资格。”俗话说“六十随心所欲”的确如此，退休后，特别是到儿子家养老后，儿子、媳妇都十分孝顺，真可谓自由自在，想吃什么就吃点什么，想穿什么就穿什么，想睡就睡，想玩就玩，不再怕有人指责，不再怕有人喷怪，一切行动随自己的喜好而为之，这可是在职时光所没有、只有到老了才拥有的。我们一家自从来到宁德后，深感到当地保留了许多尊老爱幼的老传统。有些老风俗也十分可贵，当地人们比较尊敬老人，我每每上了公交车，总有人马上从座位上站起来并扶我坐下，这不就是老了的资格吗。

“人老了，有了自省的豁达。”确是如此，年青时难得自省，全是拼着一股热情去工作，去生活，便免不了磕磕绊绊犯错误。只有当老了的时候，方才心地归于平静，才开始有了自省的豁达心态，才感到自省是年轻时最缺乏的一种涵养，这种老年的自省，也就会慢慢沉淀为自己一生的经验总结。俗话说“家有老，是一宝”。皆因为老人的阅历积累了为人处世的经验，能为年轻人提供避免步入误区的提醒。因此大多老人都是谦虚谨慎的。这也是老来的一种优势。

“人老了，有了享福的权力。”退休人员都是有养老金的，而且当前新时代的养老金还在不断提升。不用劳动，吃穿不愁，这便是幸福的前提。加上人老了，孩子们也长大了，过去对他们的关心疼爱终于到了反哺的时候。你终于可以安心地享

受孩子们对你的关心和疼爱了。让孙儿绕膝，尽享天伦之乐。这个时候，老人便是家庭的精神维系，这一点我在儿子家养老体会也最为深刻。

“人老了，有了宽容的大度。”年轻时，好强气盛，嫉妒心、“红眼病”之类时时缠绕在心。到老了，把一切都看淡了，对什么事都可以容忍了。也正因为由此，年轻人才对老年人多了一份尊重和谦让。

“人老了，有了自信的从容。”人到老年，就像戏剧接近了高潮，演得好坏都在其次了，既然大多数时光已经过去了，还有什么不坦然、不自信呢？一辈子的是非功过，后人自有评说。无需计较，更无须争论了。

“人老就是一杯陈酒，烈而绵；一壶浓茶，爽而甘；一瓣老姜，辣而烈；一瓶老抽，醇而香；一棵苍松，郁而翠。”的确，老也是一种自然规律，更没有什么可怕的，“天若有情天亦老”生老病死乃人之常情。沧海桑田也会随时间而推移变迁。人老的过程，就像是一棵幼苗长成大树；一滴清泉汇入大海；一撮尘土聚成高山；一朵菡萏开成芙蕖；一粒沙粒磨成珍珠。这个过程是何等美妙啊！这个结果是何等辉煌啊！然而，人老了，毕竟是老了。人老了会多病，会色衰，会有莫名的伤感和惆怅，会有太多的怀念和遗憾，但这些都并没有什么可怕的。春天的芽到秋天当然要憔悴，夏天的花到冬天当然要凋谢，只要我们心态不老，夕阳也许更红。关键是“人老了心态不能老，不能老气横秋，要老成持重；不能老奸巨猾，要老当益壮。这一切当然要看个人的修养，也要看外界的影响吧。”

小文仅供老友们参考并敬请指正。

（作者：中国歌剧舞剧院退休干部）



伟大的白求恩精神不朽

——有感于参观加拿大白求恩纪念馆

□ 耿秀刚

毛主席在《纪念白求恩》一文开篇写道：“白求恩同志是加拿大共产党员，五十多岁了，为了帮助中国的抗日战争，受加拿大共产党和美国共产党的派遣，不远万里，来到中国。去年春上到延安，后来到五台山工作，不幸以身殉职……”

白求恩牺牲已是70年前的事情了，此次我们一行五人二到加拿大最大城市多伦多倒是天赐良机。这天早上淅淅沥沥的小雨一直下个不停，冒雨驱车在导航的指引下前往伟大的国际主义战士，中国人民的朋友，亨利·诺尔曼·白求恩的诞生地格雷文赫斯特镇。该小镇距离多伦多165公

里，约两个小时的车程。天气预报说，这场细雨要到中午十二点才能停下来，结果差二十分钟十二点就停了，雨过天晴，为我们接下来的参观活动提供了方便，也是天公做美。

格雷文赫斯特镇，青山环抱、空气新鲜、静谧安详，风景如画。我们一行信步走进了白求恩纪念馆，怀着无比崇敬、敬佩的心情参观白求恩纪念馆和故居，感到十分的兴奋和高兴。纪念馆内人头攒动，气氛热烈，人气旺盛。室内安静有序，俨然有组织一般的。我注意到一个特别现象，好像参观的人都是黄皮肤的中国人，

他们依次有序移动，注目观看，十分认真投入，大家竞相拍照，手机、相机拍照的“咔嚓咔嚓”之声，此起彼伏。而服务的都是白皮肤或者黑皮肤的“外国人”，她们面带微笑，露出洁白的牙齿，不但服务好也很热情。

这里两位参观老人的与众不同吸引了我的眼球，好奇心使然还令我“尾随”其后，一探究竟。老太太头戴一顶白色旧款太阳帽，老先生头戴一顶黑色遮阳帽，衣裤则统一色调同为深色。老先生胸前挂着尼康数码单反相机，时时双手举起相机拍摄，老太太则是手托艾派处处“咔嚓咔嚓”，老俩口还时不时停下来沟通交流，生怕漏掉或者遗忘什么景物终成遗憾，其状态认真精神令人感动。这里的展板、展柜、实物，将白求恩大夫精彩的人生，平凡伟大的一生详尽的展示给人们，令我赞叹不已。白求恩大夫放弃优越的生活条件，义无反顾的选择投身于中国的抗日救亡，用自己的一己之力，一技之长，满满的情怀全身心的帮助中国人民的抗日战争的文化修养，高尚品德，高风亮节，叫我由衷的敬佩、佩服。宋代诗人文天祥在《过零丁洋》诗篇中写下，人生自古谁无死，留取丹心照汗青。白求恩大夫为人民的利益而死，死得其所，他的死重于泰山。

白求恩大夫的旧居，一栋比较窄小的二层小楼。听现场工作人员介绍，距今已有137年了，名副其实的一所老宅。走进旧居，第一感觉其家境殷实，文化底蕴厚重，用我们现代的话讲属于小康之家，算是生活条件优越。白求恩大夫毕业于加拿大著名学府多伦多大学医学院，而且学习优秀，类属现代学霸。家庭状况，本人条件如此优越，白求恩大夫完全可以有资格

融入主流社会，享受生活之惬意。但他视这些如粪土，绝意放弃这些，一心一意以精湛的医术专为穷人服务，不计报酬，为人类正义而战，这不能不说是一种境界，一种思想，一种追求，一种高尚情操！

房间内的装饰，摆放的家居物件，也叫我看到了当时西方社会物质文明、文化的发展、发达。这其中带灯罩的一盏煤油灯引起了我的兴趣。它在设计上有别于我少年时代在乡下老家看到的样子，灯座上烧制有一个把儿，这样每当煤油灯需移动时端取十分方便，这应该是英国人发明的。记得早前有个传说，说茶杯是中国人发明烧制的，我们看到古代影视剧中人物喝茶用的杯子都是盖碗式，喝茶时需要双手同时操作才能完成。后来盖碗杯这个物件传到西方、传到英国。英国人觉得这样用起来很不方便，就用西方人的思维方式为杯子设计安装了一个把儿，这样不仅使用起来方便很多也增加了茶杯的视觉效果，这个说法不知是真是假……

这里还有个小插曲，进馆之前，女婿与门口两个工作人员聊天，一个胖胖的三十岁左右，前胸高挺，留棕色长发的洋人女工作人员说：“很奇怪的现象，每天来这里的人太多了，可是我们本国人来的却是很少。”之后，她轻轻晃晃头，做了一个不可思议的动作。她或许不了解历史，或者认为这里的一切与她无关，没有必要去了解我们中国人印象中的传奇人物。所以她怎么可能会知道中国人民对白求恩大夫的深厚感情，以及白求恩大夫在中国人民心目中崇高印象的不可磨灭，家喻户晓呢。这个太不可能了！再看看参观中的华夏儿女，他们久久凝视驻足观看的神态，似乎想努力记下一个全面、亲切、和蔼、慈祥、帅气的白求恩大夫，记下

这里的全部内容，一幕幕。如此巨大的反差，使得人与人之间的经历、思想、感情太过泾渭分明。

白求恩，胸外科及战地医生，发明家，社会化医疗制度的倡导者，人道主义者。生于1890年3月4日的格雷文赫斯特镇的一个牧师家庭。早年间，他爷爷的爷爷就从英格兰长途跋涉，移民到了北美加拿大。据了解这所住宅距今已有137年之久。白求恩1937年加入加拿大共产党，1938年初来到中国参与抗日战争，1939年11月12日病逝于河北省唐县黄石口村，终年49岁。白求恩在给一位朋友的信中写道：“你明白为何我一定要去中国。请读一读埃德加·斯诺的《红星照耀中国》、艾格丽丝·史沫特莱的《中国红军在前进》和贝特兰的《中国第一幕》。我感到如此的开心和喜悦”。这里不能不说文化宣传渠道给了白求恩“我一定要去中国”的决心和定力！纪念馆展示的资料内容，白求恩大夫栩栩如生的雕像和十几分钟的纪录片，无一不彰显并铁定证明，白求恩大夫在加拿大、西班牙和中国以及他在医

疗和追求人类幸福的事业中所做出的努力赢得了公认。

相信，白求恩大夫的伟大国际主义精神，自我牺牲精神，人间大爱，必将会让中国人民世代永远传颂！参观结束，感受颇深的我在留言簿上写了如下的感想：

“白求恩，伟大的国际主义战士！中国人民的好朋友，中国人民世世代代怀念你，不朽的战士，永远的外科医生。白求恩同志永垂不朽！”如今在十三亿多中国人民的心目中，诺尔曼·白求恩是一位了不起的英雄，俨然加拿大的代名词！毛主席在《纪念白求恩》一文中最后说：“我们大家要学习他毫无自私自利的精神。从这点出发，就可以变为大有利于人民的人。一个人的能力有大小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。据此我想到，在习近平总书记引领我们实现伟大复兴中国梦的征程上，白求恩大夫的这种精神不可或缺，因为，这也是一种正能量！

（作者：机关服务局退休干部）



范氏祖传家训

□ 范中汇

中国的百家姓，各自都有祖传的家训，是中华优秀传统文化的重要组成部分，形成一道古今中外独特的家族文化的亮丽风景线，世代相袭，经久不衰。

范氏，作为中国百家姓中的重要族群之一，史上出现过像范蠡、范仲淹这样的先贤，当然也有范氏一脉祖传的优良家训家风。

我的上七世祖原居河南范县，因灾荒逃难，一根扁担挑着两个年幼的儿子，携妻一路乞讨北上，到达山东青州地界，得好心人救济，便在城北郎家庄落户，由此生息繁衍，形成青州范氏一脉。直到我的曾祖父，为着续家谱，曾返回老家范县，得从其子侄辈开始续谱辈分为：广、传、忠、孝、志、仁、义、礼、智、信十辈。我属于“忠”字辈，初上学时到校报名填表，简写成“中”字，以后填履历未能再改，故延续至今。

青州范氏一脉，因上七世祖出身贫寒，识字不多，逃荒之时，祖传家训并未记全，只是叮嘱子孙一定要勤读诗书、忠孝立志、节俭持家、仁义为本、诚信做人。我的曾祖父回祖居地范县寻根续谱，也体现了这一精神。我们后辈子孙，现已传至“仁”字辈，未曾有人再到范县寻根问祖，故一直不知范氏祖传家训全貌。直到近年，我本年与范氏各地宗亲交流，才喜获祖传家训两篇全文：一篇是祖传家训十条，一篇是范仲淹“家训百字铭”。我

将这两篇范氏家训发到博客上、微信中，得到网友广泛点赞。现将两篇敬录于下，欲借《中国老年文化》这一平台，与众老年朋友分享。

一、范氏祖训十条

- (一) 耕读：田必力耕，书必勤读；
不耕不读，不如犬畜。
- (二) 教子：家有子弟，教之成人；
若任游荡，必害终身。
- (三) 安分：为人在世，各安本分；
利己损人，终必无用。
- (四) 贸易：公平交易，童叟莫欺；
奸谋巧诈，害己损人。
- (五) 交接：与人交接，务必正人；
必须茶酒，切莫吝惜。
- (六) 嫁娶：男婚女配，为理之常；
慎择贤否，门当户对。
- (七) 慎真：父母丧亡，早宜思量；
不称有无，尽忠尽孝。
- (八) 追元：祖宗虽然，祭祀必诚；
清明冬至，不是闲临。
- (九) 修身：严以待己，恕以待人；
花街柳巷，谨步莫临。
- (十) 谨训：家训至此，句句格言；
子孙恪守，世代相传。

范中汇注：门当户对，本是旧理，如今不兴；祖传家训，历史遗存，批判继承。

二、范仲淹“家训百字铭”

孝道当竭力，忠勇表丹诚；
兄弟互相助，慈悲无过境。
勤读圣贤书，尊师如重亲；
礼仪勿疏狂，逊让敦睦邻。
敬长与怀幼，怜恤孤寡贫；

谦恭尚廉洁，绝戒骄傲情。
字纸莫乱废，须报五谷恩；
做事维正理，博爱情生灵。
处世行人德，修身率祖神；
儿孙坚心守，成家种义根。

(作者：文化部外联局退休干部)



健康养生

春季养肝 从饮食上要注意什么

身体的保养重点在一年四季都有所不同，春季应该重点保养护肝，中医认为春季属木，而肝在中医中也是木属性，因此春季人的肝气旺盛，精神焕发，如果护理保养不当，肝气过盛或郁结，都容易出现上火、口苦咽干、牙龈肿痛等问题，所以，春季保养的重点是肝脏。

从饮食上来说，春季吃东西有几点要注意：

1、要清淡，忌油腻和生冷食物

春季应由冬季的进补转为饮食清淡，减少动物蛋白，增加植物蛋白，少吃肥肉等高脂肪食物，避免加重脾胃负担，产生饱腹感，加重“春困”现象。春天养阳，饮食宜温热，忌生冷，如阳虚体质者可经常吃点生姜，也可选择进食一些韭黄，韭菜，茴香等偏温的果蔬以驱寒暖胃。

2、多食果蔬，补充维生素

春季多吃新鲜蔬菜，多吃水果，补充充足的营养素，防止身体因营养元素不足造成失衡状态，引发各种疾病。如春季人们多发口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮肤

病等，这些均是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调。所以春季饮食上适当增加果蔬比重以摄取足量的维生素。

3、要补硒

如果肝不好，那么大多都有可能免疫功能低下，而且最明显的表现就是身体内的病毒非常难清除，病情很容易反复发作。经常补硒，就是给我们的身体补充免疫调节剂，可以有效的刺激体液免疫和细胞免疫系统，免疫系统功能增强，有利于改善肝病患者的多种症状。

4、食物热量不能少

高热量食物不可少，多吃豆制品等高热卡食物，保持身体健康。早春季节，昼夜温差大，气温仍较寒冷，所以人体还是需要贮备一定的热卡来维持御寒功能。

提供热量的食物可以从谷物类高热量食物：扁豆，黄豆，红豆，芝麻，核桃，花生，豆制品，等等。

适当补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉等。肉类食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸正好具有增强人体耐寒的功能。

一片冰心一壺茶

□ 尹宗国



台湾女作家三毛在书中说：阿拉伯人饮茶必饮三道，第一道苦若生命，第二道甜似爱情，第三道淡如微风。这算是阿拉伯人的茶道吧，寥寥几句，道出了茶之三味，也将三种心境跃然纸上。茶遇了水，泡出一壶清芬而已，在世俗人眼里本无其它奥妙，但在智慧的阿拉伯人那里，却是不同滋味的人生。

作为茶的发源地，中国人喝茶，更是有复杂讲究的，古人谓之茶道。再上等的佳茗，如不符合茶道而饮，则为暴殄天物不如不饮。大体而言，且不说喝茶之境、喝茶之人、煮茶之水以及所用之器，单以喝法而论，便名堂不少，足令外行人叹为观止。若有闲情推究一下，可以发现，喝茶，饮茶，品茶等说法，并非是各种方言下的不同称谓，而是方式和境界层次的区别吧，一等为品，二等为饮，三等是喝。雅俗的分界便在这里了。

说到品茶，常被推崇的有《红楼梦》里妙玉的“三杯论”。它出自这部文学巨著的第四十一回“贾宝玉品茶栊翠庵”。曹雪芹笔下的妙尼姑是以杯数来区分喝茶的雅俗，“一杯为品，二杯既是解渴的蠢物，三杯便是饮牛饮骡了。”妙玉的高论虽然未必公允，却令好些人喝起茶来不敢轻易贪杯，免得与宝玉为伍，一起落在“超级蠢物”的“挨骂席”上。不过，

话说回来，这场品茶小会的过程种种，则绘声绘色地尽情演绎了中国古代茶道。

首先说喝茶之境，栊翠庵花木繁盛，院落清幽，是极好的修行之所，也是品茶论道的好去处。而禅堂外的耳房，大约是寂寥中的寂寥吧，以妙玉的怪僻和高洁，应该是不染俗尘的人间绝境，自然非雅士不可入内的。所以，妙玉悄悄拉了宝黛二人去喝“私房茶”，雅士坐雅间，佳茗待佳人，理所当然地形成一种更加高雅的格调。试想一下，在这样的境地里喝茶，岂不令人身心俱醉而出凡入圣？只是，红尘喧嚣，浮华迷眼，大多数人是难遇这样一方人间净土的，一般只能随缘，随遇而安地享受袅袅茶香而已。然而，品茶也好，饮茶也罢，境地的选择总是一种要务。不同的境地，不同的意绪，感悟自然不同。

其次是喝茶之人，禅堂里头是供着菩萨的，冲了自然是罪过，耳房是雅间，更不能让俗人出入。因此，以刘姥姥之鄙俗固然不能踏越半步，贾母等众人是东家香客，以礼待于禅堂即可，甚至连宝玉那样的灵异之辈，在妙玉眼里，也是常常归于俗流的，而只能托宝黛二人之福来此消受一回。可见，光有雅境不行，要有雅士在座，方能尽得品茶之妙吧。佳茗入了俗人的口腹，虽然不到焚琴煮鹤的程度，恐怕总难免产生糟蹋可惜的感觉。所以说，同

样佳茗当前，与哪类人物一起把盏，也是极其重要的。一类人物是一道风景，风景既殊，情怀必异。

再次是煮茶之水，妙玉给贾母献茶，用的是“旧年蠲的雨水”。她请宝黛吃体己茶，黛玉以为也是旧年的雨水，妙玉却冷笑道：“你这么个人，竟是大俗人，连水也尝不出来！这是五年前我在玄墓蟠香寺住着，收的梅花上的雪，统共得了那一鬼脸青的花瓮一瓮，埋在地下，今年夏天才开了。你怎么尝不出来？”在她看来，连水也尝不出来的人，当然就是大俗人，哪里还谈得上品茶！可想而知，梅花上的雪自然冰清玉洁，且沾有梅花的香气，这样的水用来泡茶，肯定是不止口感醉正，亦且更添雅致了。虽然这不过是一种文化的渲染，并不足信，但现实中井水、泉水、河水、江水等各种水泡茶，味道确实迥然不同的吧。

最后是饮茶用具了，在妙玉看来，品茶功夫首在茶具，茶倒在其次。贾母带一大帮人到栊翠庵品茶，她亲自捧出一个海棠花式雕漆填金云龙献寿的小茶盘，里面放一个成窑五彩小盖钟，捧与贾母；其余众人都是一色的官窑脱胎填白盖碗。宝钗黛玉在耳房内吃体己茶，茶杯却是王恺珍玩一类的古董，与宝黛一般不同凡俗。宝玉要求“随乡入乡”，妙玉便找出一只九曲十环一百二十节蟠虬整雕竹根的一个大盏。至于她自己吃茶用的是绿玉斗，而刘姥姥吃了一口成窑五彩小盖钟里的茶之

后，这小盖钟妙玉便不要了，可见她对茶具是多么讲究。而细想一下，这是一种饮茶的层次吧，即甚么人用甚么杯子，雅俗分际境界高下自然明了。

其实，妙玉本质上是一个有很浓厚文学气质的才女。这种文学气质甚至超越黛玉，达到士君子的程度，而所谓的怪僻是因高洁所致吧，所以她自称槛外人，与出家并无绝对关系。妙玉品茶虽然有些到了矫情的地步，但这高人之行，不正反映了她别样的人生！而从现实角度，则既是一场文化层面上的品茶演示，也将茶的文化承载尽情展现出来。

不过，完整意义上的茶道，远比妙玉品茶更为丰富，而且真的是微乎微乎，妙哉妙哉。茶有不同，境有不同，人不同，水有不同，器有不同，过程种种不同何止万端，结果自然是心有不同，意有不同。再者，中国传统的茶道，其实是至少融合了儒、释、道三家思想的，一壶茶中，一杯茶下，儒家的礼、释家的禅、道家的玄一齐涌至，加上什么人情世态、古往今来，全部汇集其中了。而事实上妙玉的“三杯论”也只是特殊情境下的产物，不足为凭，也不必拘泥的。真正爱茶，管他东西南北风，一杯、两杯乃至数几杯，那是何等的畅快！即便是闲来品饮闽南功夫茶、铁观音“七泡有余香”，那茶香悠悠，心也悠悠，又何须在乎那一杯的“大限”呢？！

（作者：重庆市作协会员）

运河情结

□ 文隆胜

2006年，我六十八岁，老伴六十七岁，我们从海淀搬到通州居住。老两口费那么大的牛劲，从城区搬到郊区的目的，主要是为了扩大居住面积，在不增加个人负担的前提下，改善居住条件。可未曾想到，我们居然搬到了大运河的源头，朝夕与运河为邻，跟运河结下了解不开，割不断的情缘。

要说运河，过去多少也有些了解，知道她是我们老祖宗遗留下来的巨大水利工程。然而，更深层次的了解却是搬来通州以后。原先虽说也在北京，可一个西，一个东，加之当年交通不便，就很少来通州，更很少有机会去运河边上玩玩了。

在新华联安顿下来，稍事休息恢复之后，我们俩就去运河转转，沿途走走。我们亲眼看到有人在修建桥梁，有人在打捞水下污物烂泥，有人在栽树浇水，有人在平地修路，有人在种花植草，还有人在建造一个个小驿站和小广场，包括“公厕”，可以说，大运河在我们眼前一天天地变样。我们跟工人师傅们聊天，了解工程的进度，感知他们的辛苦。我们经常去，带上饮水和小吃，一呆就是大半天，甚至不想回家。

我是一个有心人，在玩当中，我也趁机加深了解一些我们大运河的相关知识，毫不谦虚地说，多少带有一点“考察”的性质，也算是退休生活中的一点额外收获吧！

我们的大运河北起北京，南至杭州，

故称“京杭运河”。途经两市四省，全长1794公里，比苏伊士运河长十倍，比巴拿马运河长二十倍，由人工开凿的渠道和一些河流、湖泊连接而成。其构思之精密和工程之伟大堪称古人一大壮举。

我们的大运河肇始于春秋时期，形成于隋代，发展于唐宋，繁盛于元朝，衰败于晚清，至今已有2500多年。她在我国历史上无论是军事、水利，还是运输诸方面都发挥过重要作用。在既无火车，又无汽车的时代，为保证京师和北方军民所需物资，漕运确实立下了汗马功劳。明代兴盛时期有漕船12143只，形成“万舟骈集，舳舻蔽水，漕粮积山”之壮丽景观，引来数以万计的民众驻足观看。

来法探亲近二年之后，回到国内，尽管有很多事要办，我们还是抽一天去了运河。发现我们的运河又变了，森林公园的树更高更密，河里的水更清更澈。十月天气开始变凉，游船泊港，水中的野鸭时上时下觅食，一幅宁静祥和的景象。

如今，我们进入中国特色社会主义新时代，京津冀一体化协同谋发展。经过我们共同努力，大运河必将变得比乾隆描写的诗句，“白云红树通州道，麦垄禾场九月秋；好景沿途吟不了，幽风图画望中收”更美更好。她一定会焕发青春，释放出两千多年积淀的文化底蕴，在恢复生态环境、建设绿色家园和实现文明、民主、富强的社会方面绽放出耀眼夺目的光彩。

（作者：外联局退休干部）

房价无限高 赠与需谨慎

□ 陈旭

最近，我代理的一个房屋赠与案件在历经了一审、二审、再审之后，又被发回了一审法院重申。诉讼中的曲折暂且不谈，但我非常希望跟大家一起分享这个案例，因为它能给各位读者，尤其是有子女、手足的父母、老人们敲响一个警钟，就是不论出于什么原因，都不要将自己的房产轻易赠与他人，包括自己的子女和手足亲人。

案情并不复杂，我们的当事人张大妈（化名）因为拆迁获得了多套回迁安置房。恰巧妹妹刚离婚没有住处，于是张大妈顾念姐妹亲情，便在妹妹的请求下，在妹妹写的赠与协议上签了字，承诺将其中一套回迁安置房赠给妹妹，以帮助妹妹渡过难关。但没想到，妹妹在拿到房屋钥匙后，态度一百八十度大转变，不仅没有跟之前一样感谢张大妈的无私帮助，并且开始对外声称该房是她自己出钱弄到的，跟张大妈没有任何关系。经过多番沟通，小妹仍然坚持这一说法，张大妈被忘恩负义的妹妹彻底伤透了心，于是决定撤销赠与协议，坚决不同意办理过户登记手续，并要求妹妹从房子中搬走。看似一个非常简单的案子，但是就张大妈是否享有任意撤销权、是否放弃了任意撤销权、是否已经履行了赠与合同等诸多问题，一审、二审乃至再审法院都有不同的理解。但今天要跟大家分享的重点并不是法官们对于这些法律问题的见解，而是张大妈在一次庭

审后特别懊悔对我说的一句话，“陈律师呀，我真是悔，当初就不该签那份赠与协议，最多让她住，不收钱就得了，真是知人知面不知心……”

张大妈的这句追悔之言，对于现在很多人来说恰恰是警醒之言。这几年，北京房价跟没有刹车的跑车似的一路飞速上涨、居高不下，因此房屋也就成了绝大多数普通家庭中最重要、价值最高的财产。在这种情况下，无论是手足亲人间的互相扶持，还是面对子女结婚或是对某一子女的偏爱，父母、老人们都会面临一个抉择，那就是是否要将房子直接赠与子女或者手足亲人。出于避免子女配偶日后分走房产、为了得到更好照顾以及亲情的考虑，很多父母、老人都会选择直接赠与房产。但事实上，赠与房产的决定不但很可能无法实现这些美好的愿望，反而会导致家族财产流失、老无所依，甚至亲人反目的悲剧。

一、家族财产流失。基于我国的传统和现实情况，父母倾其所有给子女买房是非常普遍的事情。但对于自己辛劳一辈子挣得的房子，很多父母都会担心一旦子女离婚房子会落入旁人之手，所以都抢着在子女婚前买房子并登记在子女名下，认为只要是子女的婚前财产，就不会被其他人分走。但是这些父母却恰恰忽略了当子女有权利处分自己名下的房子时，深陷感情世界的他们对房子

的处置将完全不受父母的控制。父母的这片良苦用心反而成了他们表忠心或被迫表忠心的“机会”。有时正是因为子女婚前接受了父母的赠与，反而使得子女不得不在房子和婚姻中抉择，进而在离婚时导致家族财产的流失。

这可绝非危言耸听。前一段时间我接待了一对老夫妻，他们家正是这种情况。他们在自己女儿结婚前，拿出一辈子的积蓄给女儿买了套房子，并登记在女儿名下，本以为这样做就万无一失，即使女儿离婚，房子也不会被女婿分走。但出乎老两口预料的是，结婚后因为女儿自身经济条件、事业上整体好于还在创业初期的女婿，加上女儿较为强势的性格，所以两人生活中经常产生口角，并且气头上的女儿总会说出一些伤及女婿尊严面子的言语。因此女婿就以离婚相要挟，要求女儿必须在二老买的那套房上加上自己的名字，以证明女儿对自己的感情以及弥补其言语上对自己的伤害。女儿为了维护家庭和睦并且表示自己对外女婿的爱，只得同意加上了女婿的名字并办理了相关登记手续。但是一年多后，女婿事业逐渐有了起色，但其不仅没有感激女儿对家庭的付出，反而是以无法忍受女儿强势个性为理由提出离婚，并要求分割那套房产。为了保住用所有积蓄换得的房子，老夫妻找到了我，希望我能帮助他们。但是木已成舟，我除了对老夫妻表示同情外，也回天乏术。事实上，如果老夫妻当时买房后只是同意让小两口住，但不登记在女儿名下，女儿又怎么会被女婿逼得只能加名呢？所以，父母只有将房子牢牢掌握在自己手里，才能避免子女主动或被迫对房子作出违背父母心愿的处分。

二、老无所依。很多时候父母、老人

将房子赠与子女或手足亲人时，都抱着一种以真心换真心的想法，认为在子女和亲人需要帮助的时候，将最有价值的财产给了他们，他们就会心怀感恩，更好地赡养自己。这种想法不能说一定错，因为很多子女和亲人的确如老人所期待的一样，善良、淳朴，在接受了房屋后对父母长辈心怀感恩，更尽心尽力照顾他们。但是现实中也不乏像张大妈妹妹一样忘恩负义的子女及亲人，为了拿到房产，对父母、老人百般献媚、阿谀奉承；一旦拿到房产，立刻态度大变，认为他们没有利用价值了，甚至将其视为急于摆脱的累赘。而此时，如果像张大妈一样还有房可住还算好，最多受到情感上的背叛和经济上的损失，但是很多老人是将唯一的房产赠于子女，所以失去了安身之所的他们，只能忍气吞声地与子女同住，明明是自己挣得的房子，最后却只落得寄人篱下的凄凉。所以，老人只有将房子牢牢掌握在自己手里，才能不看他人脸色过日子，享有一个更有尊严的晚年。

三、亲人反目。即使所赠子女、亲人都是感恩之人并且家庭和睦，并不会发生上述情况，但这仍不表示房屋赠与就不存在任何风险，尤其是在子女、亲人众多的情况下，选择其中一人赠送如此巨额的财产很可能会引起其他未获得房产的子女、亲人的不满和妒忌，直接导致手足亲人间反目。虽说对于尽了更多赡养义务、或是身处困境的子女和亲人，将房屋赠与他们表示感谢或者扶持实属合情合理，但是对于其他子女和亲人来说，这个决定很容易被理解为老人无视、否定了他们所有的付出和关爱，从而对老人心怀不满，或者认为是受赠子女耍心机、骗取老人财产。但不论如何，原本一个和睦的家庭很有可能

因此产生裂痕，子女手足之间不再是相亲相爱，只剩下猜忌和抱怨。所以，老人只有将房子牢牢掌握在自己手里，不轻易赠与某个子女、亲人，才能避免激起子女、亲人间的的不满与妒忌，维护家庭的和谐安定。

因此，房子作为大多数家庭中最重

要、价值最大的财产，父母、老人不轻易将房屋赠与子女、亲人，既是对自我经济利益的一种保护，更是对家庭和睦关系的维系。

所以，我们希望阅读过本文的读者，都能牢记这句话：“房价无限高，赠与需谨慎”。

读者反馈

《中国老年文化》编辑部全体工作人员：大家新年好！感谢你们百忙中给我寄来的每一本“中国老年文化”。丰富了我的文化生活，开阔我的视野，提高了我的文化修养。刊物中新开辟的专栏“陈律师说法”，真好！解决了老同志生活中遇到的法律问题，维护了人民的权益。

“中国老年文化”这本刊物，我阅后，会给周围的很多邻居和亲朋好友一起传看。我把这些书最后都放到校区图书馆，现已捐赠几十本，大家一致认为“中国老年文化”是一道美味可口的精神食粮。我相信本刊物会办的越来越好。最后，祝大家身体健康！

中国院 孟和平

