

中国老年文化

2018年6月

总第23期

(内部刊物)

主管单位：文化和旅游部

主办单位：文化和旅游部离退休
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：zglwh666@163.com

中心网址：www.whbltzx.com



目 录

人物春秋

“身在向阳湖，心系周总理”

- 忆原文化部代部长周巍峙……………李城外 (3)
- 回忆和趣闻……………马名骏 (8)
- 合唱队队员的纪念……………张景华 (10)

纪念建党97周年

- 一百元……………文隆胜 (13)
- 原来党课可以这样讲……………贾宗娜 (15)

大家谈

- 离退中心高龄老人长寿原因分析……………李 飞 (19)

散文随笔

- 要有平常心……………葛瑞源 (22)
- 善打“贸易战”的管仲……………赵淑云 (23)
- 海棠花溪……………刘卓英 (25)

多彩夕阳

- 老北京的夏令小吃……………谈金凯 (27)
- “孝顺”漫议……………海 涛 (29)
- 教您如何使用打车软件……………李 飞 (30)
- 马克思故乡特里尔访问记……………涂武生 (32)
- 邮票上的号角……………施鹤泉 (36)

中国老年文化

文化参赞聊世界

海上之旅·····陈伯祥 (38)

诗 园

一剪梅·端午·····寒冬虹 (9)

成都行吟二首·····颜翠英 (12)

阳光·····任志萍 (43)

嘉兴点描 (组诗) ·····刘德有 (44)

蝶恋花·····李丹钢 (45)

陈律师说法

债权人与担保的二三事·····陈 旭 (46)

信息窗

征文启事····· (14)

健康养生

夏季老年养生篇·····曾 光 (42)

封底: 王莲芬绘画作品《绿色的梦》

彩插: 董耀会和他的《中国长城志》 彭运辉

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

蔡 武 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

杨志今 励小捷

李洪峰 王文章

王 铁 董 伟

丁 伟

主 任: 陈向红 姚 涵

副 主 任: 张国彬 唐晓刚

白爱国 史云海

刘清朗 王炳义

荣誉主编: 徐恩荣 杨玉龙

陆耀儒 白永新

李泽林

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 彭泽华

编者按：1969年4月至1974年12月，文化部所属的电影局、艺术局、出版局、文物局、图书馆、博物馆、新华书店、印刷厂和文联、作协等单位的干部、职工和家属先后三批共6000余人被下放到湖北咸宁向阳湖“五七干校”劳动锻炼，是当时全国最大的“五七干校”。

李城外先生现为咸宁党史研究室主任。他二十余载执着于当年下放向阳湖文化名人口述历史之采访整理，先后采访500余人，出版《向阳湖文化丛书》，为国史、文学史保留了第一手材料。他还收藏了全国各地五七干校的各类资料图书五万余册和文化名人书法真迹，牵头编印《向阳湖文化报》，成立中国五七干校研究中心，成就了向阳湖文化品牌。在各界文化、文物专家共同努力下，“向阳湖文化名人遗存”成为了国家文物保护单位。在周巍峙同志诞辰102周年之际，特选取《话说向阳湖——文化名人回忆录》其中一篇缅怀周老。



“身在向阳湖，心系周总理” ——忆原文化部代部长周巍峙

□ 李城外

“身在向阳湖，心系周总理”——这是原文化部党组书记、代部长周巍峙20年多前为咸宁写下的一幅题词。名人的墨宝，丰富的内涵，令我品味再三。那次对周老和夫人王昆的访谈，至今难以忘怀。

这天下午4点，是事先在电话里预约的时间，我来到朝内大街203号，轻轻按响了周家的门铃。周老已近八十高龄，但气色、精神俱佳，显得亲切、随和。他风度翩翩，既有大文化人的儒雅，又不乏高级领导干部的稳健与豁达，给人的印象至

少要“减去十岁”，而夫人王昆更是雍容华贵，神采矍铄，实在看不出已经步入古稀的年纪。

在此之前，我曾听人介绍过，了解原文化部咸宁干校的情况，一定要访周巍峙，因为他当时处在一种很特殊的位置，“文革”后又重访过向阳湖，还为甘棠乡文化中心题过匾，对咸宁的感情颇深。我首先向周老汇报了咸宁地区开发向阳湖文化资源的缘起和进展，他稍稍理顺思绪，便开始了对往事的回忆——



“我在你们湖北咸宁干校的经历很简单，1969年下去，1972年回北京治病，不久被专案组逼迫回咸宁。1973年再返北京，就留下没有回干校。那时王昆在东方歌舞团，也是专政对象，她虽然生了很重的妇女病，也随团下到部队劳动，住在宣化地区；大儿子周七月为他妈妈的事，戴上‘攻击无产阶级司令部’和‘叛国’等莫须有罪名，蹲了9年半监狱，‘文革’后才无罪释放，浪费了最宝贵的青春。小儿子周八月，‘文革’开始才10岁，父母被专政，由好心的保姆偷偷保护起来，根本没法上学。我们一家四口常常分住四处，是典型的‘夫离子散’，天各一方。1969年我去咸宁，周八月在北京没人管，我就把他带到干校，他也参加劳动。名义上是上了中学，根本学不到东西……”

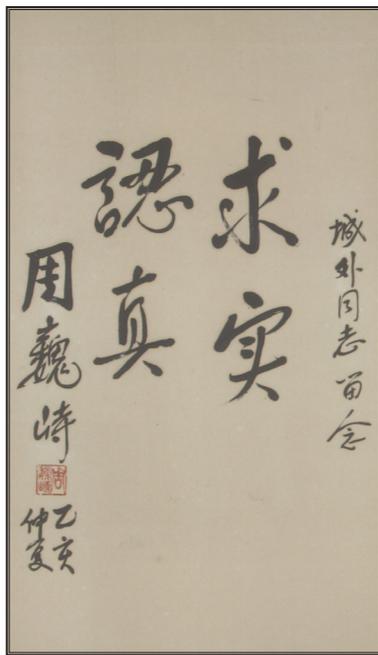
周老语气沉重起来，继续叙说道，干校里他所在的四连，属文化部政治部，周老和司徒慧敏、马彦祥、唐瑜都是“中央专案组”审查的对象，管得很严。周巍峙和王昆都是江青亲自点名要狠狠整的。特别是王昆，在“文革”初期，就对江青一些言行很不满意，在朋友中几次议论，说主席夫人怎么提倡武斗呢？所以，王昆在“文革”中吃的苦头就更大了。其他3位都是30年代的老人，对江青那时的表现很清楚，当然也被整得很凶的。在干校，

其他人可以自由活动，他们却不行。后来请假出外看病，都要有人“跟着”。司徒种菜，马彦祥养猪，周老和唐瑜放鸭子。看管他们的虽然本身不是坏人，但受大气候的高压，对待他们这4个人（他们自嘲是“新四条汉子”）相当糟糕，几乎所有的苦活都要他们干，扎工棚、踹泥砌砖、修炉灶、拉车，等等。周老养猪，常常要跑到很远的地方去买猪食（菱角叶子），100多斤重，要挑二三十里回到住处。司徒种菜也很辛苦，他每天要挑200多斤的粪担子到半坡上的菜地浇粪。有时在下雨天的晚上，周老被派到很远的野地田边看守抽水机，一是怕丢，二是怕机器停了，浇不上水。在黑茫茫的深夜，下着毛毛雨，除了周老以外，整个向阳湖不见一个人。心里虽然一点不怕，却不免感到非常寂寞、凄凉。那时通宵不能睡，为了驱除孤独感，也避免打瞌睡，就唱起了革命歌曲和最新排练的《红灯记》唱段……

听到这里，我暗自感叹。向阳湖的确是“载不动，许多愁”啊！作为历史长河中充满险波恶浪的一段，如果不去追溯，我们年轻的一代有谁知道它曾经流淌过这样的故事呢？这时，周老话锋一转，问道：“你们现在挖掘向阳湖文化资源，出发点是什么？是宣传向阳湖，还是揭露‘四人帮’？”我答二者兼而有之，为的是“铭记历史，弘扬文化”，在宣传文化人同时，警醒大家吸取“文革”惨痛教训，防止历史悲剧重演。接着，我问起周老，“文革”中的文化部被称为“旧文化部”“帝王将相部”“才子佳人部”“外国死人部”，实行的是一条“文艺黑线”，这一系列冤假错案终被平反，其过程又和向阳湖有着千丝万缕的联系，是否能回顾和评述一番？

周老自解放初调入文化部，直到多年前离开领导工作岗位，主要从事文化行政领导工作，对文化部每一时期的历史都了如指掌。他很快又打开了记忆的闸门：“文化大革命是从文化部门开始的，实际上后来又不限于文艺团体，波及各行各业，是一场全国的浩劫，多少人受到迫害啊！而文化部是被林彪、‘四人帮’‘砸烂’的单位，牵扯的人多面广，所受冲击更为严重，光中央专案组定案、审查管辖的文艺界人士就有好几十人，这些人都是老革命、老同志，直到1975年邓小平在台上时才‘解放’。文化部遭罪后，奉命在咸宁建起干校，我们四连属文化部系统的，住在胡黄张，张光年他们五连属文联、作协系统，那里的文学界名家更集中一些。当年中直机关的干校在江西，是汪东兴管的，特别‘左’，对干部的要求特严，江西干校时兴什么，我们得赶紧学习。向阳湖的老百姓对干校是不错的，对我们几个也没歧视。但干校自身做得过火的事很多，例如1970年，萧三的妹妹萧昆因胃病，在集上买了几个肉包子带回来吃，就被认为是资产阶级思想，受到批斗。马彦祥托老乡在城里买一包很便宜的点心，用以夜间充饥，就被连里召开的大会批斗，说是用资产阶级思想腐蚀群众，我们几个当然是陪斗了。而另一方面，有的年轻的军代表素质差，向干部借钱、借粮票不还，调走时带走不少新打的家具。有位60年代才参军的小伙子不知天高地厚，在台上训人，口气好厉害，而台下坐着的有长征干部、抗日战争和解放战争时期有功于人民的老干部。更有甚者，干校各个连队根据上边的指示，要在内部深挖所谓‘五一六’分子，搞的是延安抢救运动所采用的车轮战术，一二十人围着一

个人斗，火药味极浓，真是‘残酷斗争、无情打击’，逼得有的同志要跳河自杀……一言以蔽之，向阳湖曾经是很不平静的湖，斗争是十分尖锐的。”



小憩片刻，我又请周老谈谈干校的劳动生活。他答道：“其实干部参加劳动益处多，我们都并不厌恶劳动，重活脏活都干，而且干起来很认真，只是被当作专政对象那样劳动改造，心情不好。让一些不懂农业生产技术的知识分子去插秧、放牛、放鸭子，其辛苦可想而知。有时，为了防避农家的牛吃了刚插下的稻秧，派我一个人去田边看牛（从这一点看，他们倒是对我比较放心的），黑夜看不见路，提着马灯深一脚浅一脚在刚刚堆砌起来的田埂上走，常常滑倒。有时下雪，‘革命小将’坚持‘天天读’，我们几个老头被派去，先把路上的雪打扫干净，以免‘革命小将’下地劳动被雪滑倒。那时我们4个人都已50多岁，有的近60岁了，在路上、在劳动中跌倒是平常事了。”周老有个特点，做任何事都讲“认真”二字。他在向阳湖干过修雨衣、套鞋、油毡的行当，也曾推着板车送周八月到咸宁搭火车去宣化（看望他生了重病的妈妈王昆），但仍不忘教育孩子劳动是神圣的。作为干校有名的“鸭司令”之一，他与唐瑜一起放养鸭

子，开始是100多只，后来与另外一位干部一起放鸭子，发展到300多只，比一般农户养得多。周老出工，是地道的“三点式”打扮，头上一顶草帽，身上一条很短的运动裤，脚下一双解放鞋。咸宁农村的路不好走，泥很粘，解放鞋踩泥容易掉，在夏天干脆打赤脚下地，加之向阳湖荷花多，莲蓬多，有时一些鸭子跑进沼泽地，他们得跑去追赶，两脚陷在泥水塘里，被荷花梗划得满腿伤痕。尽管如此，他还是请教当地农户，不怕脏不怕臭，去村里厕所掏蛆，冲洗干净带到湖里去喂鸭，因为营养多，产蛋率有时高达93%。如果是个普通干部，可能会当作先进来表扬，干校有人也曾想把他们放鸭子成果展览一下，但他们属于专政对象、黑帮分子，不能提名，在某些人心中，他们的艰苦劳动不仅得不到肯定，反被看做“活该”。

旧事重提，周老既有不堪回首之感，又有深感庆幸之处。特别值得一提的是，在那政治寒流袭人的年代，依然有一股暖流浸入向阳湖文化人的心田，这位播送春风的使者，便是人民的好总理、知识分子的良师益友和保护人——周恩来！

咸宁干校的学员一定都不会忘记，当年文化部系统的干部，除了少数造反派留京“闹革命”外，“一锅端”下放到中国的著名“火炉城”武汉市附近的咸宁农村，建立“五七”干校，进行所谓的劳动锻炼。他们举家迁往鄂南以后，得到周总理亲自过问。他高瞻远瞩，指示只转干部的粮油关系，不转户口，为他们日后调回北京提供了极大便利。而总理对周巍峙一家的关照，更为突出。周老激动地介绍说：“‘文革’中，总理至少三次问到我和王昆。第一次是在北京文化部系统开会，有革委会领导参加，总理问：‘怎

么看不见周巍峙了？他到哪里去了？’下面的人汇报我在向阳湖。总理又说：‘王昆有多大问题？顶多人骄傲一点，群众关系差一点，本质是好的嘛！’过后我在四连的会上听到传达了，内心感到无比宽慰。第二次是1970年冬，干校放映了电影《打击侵略者》，其中的插曲《中国人民志愿军战歌》是我写的。周总理访朝时，朝鲜方面拍了纪录片《兄弟中国的人民使者》，也有朝鲜朋友唱这首歌时周总理用手打拍子的镜头。我不知上面有什么传达，但肯定是周总理讲了话才放的。连里的干部几次偷偷问我这首歌什么时候写的，并告诉我周总理对我和王昆很关心。第三次是1973年我回北京后，在6月间周总理看了朝鲜艺术团演出后，召集人谈‘十大’问题，他点了当时的文化部长于会泳，很生气地说：‘为什么朝鲜还在唱《志愿军战歌》，我们中国反而不唱？周巍峙有多大问题？王昆就更没有什么问题了，她从小参加革命，在革命队伍长大，她在延安时演出了《白毛女》，对文艺事业是有贡献的嘛！’被问者支支吾吾，言不由衷地说我们也唱。事后为了应付一下，于会泳找总政歌舞团合唱团练了《志愿军战歌》，似乎仅播映了一次就不再唱了。”

边听边记边看，我忽然看见周老家组合沙发转角处上方，端正地摆放着一个印有周总理彩照的瓷盘，深切地感受到周总理在文艺工作者记忆深处珍藏着的怀念。周老又饱含深情地说：“我在向阳湖那段艰苦的岁月，曾两次梦见了总理。头一回梦见他时，见他很忙，而且更瘦了，我便上前去诉苦，总理安慰说，‘事情都过去了……’第二次做梦，是总理找我去分配工作。因为‘文革’前我是文化部艺

术局局长、党组成员，工作上和他常有联系，总理有时电话直接打到我家，布置任务。我虽在干校，日理万机的周总理却几次问到我，实际上是保护我，而且态度很坚决，总理这么关心我、了解我，叫我如何不想他！我是身在向阳湖，心系周总理啊！”

一席话使我感慨不已，我油然而产生一串联想，当年周总理春风般的关怀，受惠者又何止周巍峙、王昆呢！？

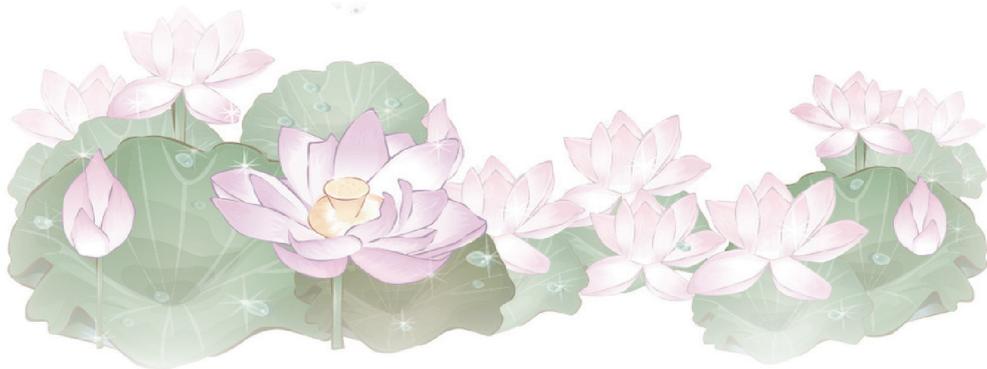
周老告诉我，由于总理三次过问，并说他没有多大问题，中央专案组紧张起来，赶忙为他作个结论，但要留点“历史问题”的尾巴。周老对专案组的盛气凌人很是不满，不同意他们的结论，拒不签字，他说：“我不是法国特务，历史更没有问题，如果要我签，我要写上我的全部意见。专案组对此很恼火，几次到医院里找我逼我签字，并威胁我说，‘你不签字，一切后果由你负责。’我对他们说，为了对自己政治问题负责，我不能签字，我已等了好几年了，不妨再等等，后果当然由我自己负责。一直到1975年6月30日，原文化部留守处才宣布审查结论，说我历史上没有问题，我才舒了一口气：‘明天可以过党的生日了！’”

真想不到，“文革”时期，有许多受害者期盼的是早点有个结论，得到解脱，

而周老对不清不白的“结论”，则拒不接受，其洁身自好，守身如玉的品质令人肃然起敬。他如此藐视恶势力，使我们看到了一个老共产党员的铮铮铁骨！无形中，我对向阳湖生活过3年的文化人的经历和品格有了更为深刻的认识。我又听周老说，70年代末、80年代初，他两度重返向阳湖。第一次还见到他住房门口墙上保留着“在拿枪的敌人被消灭以后，不拿枪的敌人依然存在”的标语；第二次去时，终于被抹去了。一笑之后，我趁空问王昆同志是否到过咸宁，她回答说：“当年没有法制，东方歌舞团被‘砸烂’，我也被江青打成‘特务’、‘反革命’，是文艺界的‘大黑帮’，失去了人身自由，直接通信都不允许，更谈不上到向阳湖看望亲人了。我患病需要动手术时，也不让周巍峙到张家口看我，只让我孩子周八月来住了几天。丈夫和儿子都在咸宁，那几年间，向阳湖可以说是我日夜魂梦萦绕的地方，日子越长，越是增添了惦记……”

告别之前，周老不仅为我题写了“求实、认真”四个庄重的大字，还饱蘸浓墨，挥毫写下本文开头的题词，然后在旁边加上“与咸宁同志回忆往事有感”的字样。

（2018年6月15日修改于向阳轩，谨以此文纪念周老诞辰102周年）



回忆和趣闻

□ 马名骏

三忆箫长华

1951年秋，箫润增回家带着几个同学去看他爷爷，这是我第一次见到箫老。记得他家院子里有棵大枣树，爷爷看到孩子们特高兴，拿竹竿打了一筐箩枣让我们吃。爷爷也跟着吃，同学们问：“您嚼得动吗？”

“嚼得动吗？嚼俩铁蚕豆让你们瞧瞧”。

箫家院子里靠墙根儿搭了一席棚，放着一口上好的寿材，听说原来是两口。老年间有生前准备寿材的习俗，奶奶去世后留下一口。进院时爷爷正在擦拭，我们问“擦它干嘛？爷爷乐呵呵的说“跟你们打球一样锻炼身体！”

第二次是1952年排《选元戎》，课间休息时，爷爷让孩子们张开手挨个看……一边念念有词；这孩子有财运、这个有前程、这孩子赶明儿怕媳妇，大伙笑开了锅。到我跟前爷爷突然说：这孩子恐怕不出科就要闯祸。当年太小没在意，等1957年“反右”才想起他的话，至今是个谜……

1952年箫老继王瑶卿担任校长，学校因经费紧张决定不给学生发月饼了。爷爷说：“不能亏了孩子们，月饼钱我出。”八月十五中秋节300多学生捧着月饼喜笑颜开。

恩师宋富亭

从1950到1958年我先后跟李春恒、侯喜瑞、孙盛文、韩盛信、赵荣欣学戏，但是时间最长剧目最多影响最深还属宋老师。先生教学有方有口皆碑，成就卓著，他的许多学生成为“净”行的领军人物。

先生逝世，众多弟子在八宝山吊唁为之守灵送行，排头的二位是景荣庆、夏韵龙。戏校毕业生依次是杨启顺、袁国林、马名群、郝德耀、李嘉林、吴玉章、孙元意、李长春、李欣……可称桃李满枝。

先生授课严肃、严厉，不苟言笑，从来不表扬学生。一次演《战渭南》师兄许德福病了，先生派我顶替扮演曹操，曹八将都是师哥个子高，等我一出场观众见一小曹操，嗓子又好格外捧场，虎头引子、垛板都得了喝彩，我心里想这回该表扬了，散戏后先生只冷冷的说洗脸去吧，没一句赞扬的话。

教《芦花荡》一个出场的四击头亮相，每次十几遍不达要求不下课。学《打龙袍》一句“二十年前老陈琳”的琳字为把尖字咬准咬狠出喷口，我和玉章一连二十遍，先生问“记住了？”我们一生不忘终生受益。

1985年我从新疆调回母校教课时，先生已八十岁，和蔼多了，爱和老毕业生谈戏论艺。

先生八十寿辰学生们要庆寿，宋老自掏腰包摆了几桌不让学生花钱。看着学生个个成才，老两口喜上眉梢，饭店里喜庆融融。我从淄博演出回来给先生带了两个内画鼻烟壶，他一边把玩一边笑着说：好几年没见这玩意儿了，兴致溢于言表。

先生走了，恩情绵绵万分怀念，一日为师终身为父，愿为老人家在天之灵祈福求安！



雷喜福赏蹦豆

雷老师是“富连成”大师兄六大弟子之一，资深望重。马连良、李盛藻等名角在科班都受过他指点提携或帮衬。雷先生台上演戏如痴，课堂教学如神。据说一次演《长板坡》张飞没勒好盔头，管事的让几个演老百姓的抻着点，雷先生扮一老头上台不一会儿，台下掌声四起，管事撂起幕条，只见雷先生抖髯甩袖，提鞋抬腿屁股座子洒“狗血”……喝彩声阵阵，只到张飞扮好才搓步下场。他教《清风亭》时

我曾听他告诉学生，老生上场前用蜜攥铅粉吸进鼻孔用气托着等到九龙口正冠抖袖时松气就像鼻涕流泪一样堪称一绝，所以被称“戏痴”。

雷老教学独辟蹊径，凡经他调教的学生立竿见影大见起色。他常说，再“柴”的学生也要给他留碗饭，不能误人子弟。雷老貌似凶狠，实则心地善良又风趣。每到冬天，他棉衣里常传出蝈蝈声，让学生轻松活跃。一次演《让成都》，我扮颜彦，四句散板得了掌声，进后台老爷子叫我，我怕挨训，躲得远远的。只见老师从兜里抓了一把蹦豆还有水果糖放在我手中，这是“雷氏”的最高奖赏。一次演《定军山》一同学紧张误把韩浩报名报成张飞，招来倒彩吓得直哆嗦，老爷子笑呵呵的说：小子下次忘了，报自己的名字，千万别报张飞……

(作者：中国京剧院退休干部)

诗园

一剪梅·端午

□ 寒冬虹

仲夏新葩初粉红。
树上芙蓉，
水上芙蓉。
不妖不染两香浓。
人近芳丛，
心悅花容。
时雨蒙蒙泪悯忠。
千古英雄，
后世尊崇。
龙舟旗展舞东风。
浪激波洪，
谁与争锋？！

戊戌端午姗姗迟来。恰恰是这几天的时间差，仲夏的花儿们绚烂而开：合欢团团，小荷亭亭，萱花簇簇，木槿盈盈。合欢者，又名芙蓉树，寓合家欢乐；荷花者，又名水芙蓉，寓清雅高洁皆为宁心悦目之花是也！正逢端午之际，龙舟破浪，角粽清香，夏花新丽，英烈流芳。品粽、竞舟、赋诗，乃逾千年之古风也。故忠良当悯，先贤当怀，千古英雄，今世之尊。看夏花灿烂，岁月静好，且行且珍惜；有龙舟竞发，后生可期，莫畏滩险流急！

(作者：国家图书馆退休干部)

合唱队队员的纪念

□ 张景华



2017年6月18日早晨我们的老指挥严良堃走了。以94岁高龄告别，其身后能为他送行的，他同时代的老合唱队员健在的已经为数不多。也许老人想到了即使尚在者也多百病缠身吧，他选择了悄然离去并不想劳动大家伙儿……中国交响乐团官网上也仅有一张讣告而已。

1962年初秋，我进乐团第一次参加合唱排练，作品是海顿《四季》，他把我介绍给大家后即开排。我第一次见识了他的工作程序：即无论作品大小，一律先搭架子；按谱子上标明的速度、力度、表情，与钢琴伴奏一起一遍全拉下来，中间不准停顿，哪个声部跟不上塌方了，他会自己或旋律或歌词高声歌唱，有时他还会边喊边笑，招呼跟不上的声部快快跟上来，场面紧张而生动。让你不得不佩服的是排练任何一部古今中外作品，他都早已烂熟于心。同时这个第一遍就定了“框架”，声部长及每位歌者都知道了课下该干什么，千万别在下次排练时露怯。他严谨的作风和以身作则令他不怒而威。

严良堃是我的师辈。他和我的声乐导师卜瑜华、张清泉教授是同期在大后方青木关音乐学院的同学，那时他随江定仙

老先生学作曲。他学习音乐的起点很高，抗日战争的烽火洗礼让他从少年时代就担负起救国救民的责任。孩子剧团让他在周总理直接关怀和郭沫若直接领导下走上街头高唱抗战歌曲，那是他走上指挥台的初始也是他随冼星海学指挥的开端。回望他的人生轨迹，领袖与大师同时伴他成长，如此人生大幸不知兼得者能有几人？再者就是作品：《黄河大合唱》。这是经典，是迄今为止尚无可以超越的合唱作品，它不仅属于冼星海更属于中华民族。是严良堃等人在历史的关键时刻，将诞生于解放区的光未然作词冼星海作曲的《黄河大合唱》唱响在国统区，和国统区的左翼文化人共同唤起民众，涤荡亡国灭种的悲观垂死的靡靡之音……

在严良堃麾下无论唱套曲还是小品，合唱演员们都会无比尽兴。歌唱是时间的艺术，那种来自艺术创作的会心享受，确实难以用言语形容。在排演音乐舞蹈史诗《东方红》的一年多时间，有千余名专业合唱演员同台，严良堃的指挥艺术令众人叹服。许多同行曾对我们表达羡慕，认为能在他的麾下歌唱是一种幸运。他对歌曲的艺术处理总是众望所归；他的手势准

确、简约、鲜明，他给的呼吸和小气口总是恰到好处；旋律的起伏跌宕都能自然灵动地流动在他的臂膀与手指之间。他是能将所有歌者的内心乐感凝聚在一起并与其他共同创作；将每一首歌曲的艺术感染力发挥到极致的大师。无论名作还是小曲他都能数十年如一日保持创作的新鲜感和艺术质量，这也应称之为艺术创作的不忘初心吧！

合唱排练也有只属于我们的艺术享受。令我难忘的是1982年排西欧歌剧合唱。仅用男声或只用女声的作品都是分开排练的。所以当第一次连排时，我们第一次听到男声合唱《士兵之歌》（选自歌剧《浮士德古诺曲》）那昂扬豪放的旋律激情四射的爱国情怀，一下子感染了全体女声，当歌曲结束时由衷的掌声响彻大厅。男同志开始有些惊异继而看到女同胞赞许的目光才恍然大悟，并与大家一起将掌声与欢呼送给严良堃。后面的《巡礼者之歌》（选自歌剧《唐豪瑟》瓦格纳曲）更是精彩，浓郁的宗教色彩与和声沁人心魄，眼前浮现一队队身着黑衣的信徒徐缓前行，庄严神圣……坐在我们声部后面的歌者男低音声部唱的那么聚精会神，紧随指挥手势小心翼翼控制着音色音量，并将谱子中多处艰涩的音程演唱得精准生动……真的太好听了！大家由衷的向他们竖起大拇指。唱了十数年，数十年的合唱，一向默默无闻的BASS声部着实留下了美妙的瞬间。

有一场《黄河大合唱》最让我难忘。那是1975年，为纪念聂耳逝世四十周年，冼星海逝世三十周年，由小平同志亲自上报毛主席批准，决定恢复《黄河大合唱》原词公演。任务下达到中央乐团。当时严良堃并不在北京，他随小分队下

基层赴新疆做文艺普及工作已多时。已经十年没碰过的名人名作，当然需要将他紧急调回。乐团上下全面做着准备，全体演员天天注视着日程，切望出现“严良堃合排”。当严良堃重新登上指挥台时距离公演只有一周时间。这是一次全面恢复，青艺演员王冰的朗诵词有好几段我们是第一次听到，朗诵、独唱、对唱都需要合乐队、好在份量最重的乐队合唱队都是轻车熟路。记得连排兼审查的那个夜晚，乐团大厅盛况空前。闻讯前来的家属、子女、友邻总有几百人。当乐队第一个和弦进入开始朗诵“朋友！你到过黄河吗？你渡过黄河吗？”人们不约而同屏住呼吸全神投入……令大家宽慰的是：已经蹉跎了十年的艺术家严良堃、郭淑珍（《黄河怨》）、黎信昌（《黄河颂》）、王冰等虽都已年届五旬，其基本功与演艺状态不落当年；而十年来一直束缚于样板戏圈子的庞大乐队、合唱队，是怀着冲出藩篱获得解放的喜悦与激情忘我投入连排的。经典作品与成熟的艺术家群的大联合，为“黄河”复排提供了双保险。

1975年10月25日在民族宫《黄河大合唱》正式公演，座无虚席。后来得知谭震林、乌兰夫、王震、谷牧等前国家领导人自费前来助阵。周恩来总理抱病从头至尾观看了电视直播。当晚邓颖超给李德伦打来电话，代表周总理对演出成功表示由衷祝贺。这场演出不仅再次肯定并公示了“黄河”的版本，同时宣告了四人帮篡改名作阴谋的破产。

写到此，我觉得严良堃与样板戏交响音乐《沙家浜》的一段往事也该提一笔。这部作品在1963年毛主席对文艺界两个批示公布后，团里就开始组织业余创作组进行写作。所写《序曲》与《军民鱼水

情》也曾演出过。从一开始就是李德伦领衔。文革初始，乐团绝大部分演员都在陕西蓝田搞“四清”，1966年7月奉命回京。下车伊始泾渭分明，即刻诸位“三名三高”几乎都靠边站。“权威”是严良堃最合适的帽子，随着运动深入不知何时“反动”“学术权威”扣在了他的头上。大约是文艺界大抓“五一六”时，一大批演职员下放“红艺五七干校”（当时我们声部仅剩七人）。人员严重不足，各声部人数也极不平衡。《沙家浜》总指挥李德伦也因受审查靠边站，指挥一职急需有人接手。有人想到了严良堃。找严谈话严不从，胁迫施压也无效，继而围攻批斗。造反派无限上纲称：“对样板戏的态度就是革命与反动的分水岭、试金石……”严良堃辩解说：“我不指挥《沙家浜》，也不能说我是反革命！”这让造反派抓住了话把儿，群起而攻之“你不指挥《沙家浜》

就是反革命。你早应该被钉在历史的耻辱柱上……”此后他不仅被剥夺了指挥权，全家还被赶出了居舍，他被安置在宿舍区一楼储物间，被迫交代问题并随时听候批判。数年后，他能被派去新疆做文化普及也仅仅是在“给出路”。而他对交响音乐《沙家浜》的态度始终如一，从未染指。他是在非常时期，中央乐团唯一敢对样板戏、对“四人帮”说“不”的人……

严良堃的告别，结束了一个时代。在彼岸，先行的歌者在秋里的召唤下集体迎接他。讣告中说：严良堃是中国共产党的优秀党员，他无愧于这个称号。他留下的录音、录像、作品、专著等将会滋养后来的音乐人。

能在这样杰出的指挥家麾下从事合唱事业，是我一生的幸运！

（作者：中国国家交响乐团退休干部）

诗园

成都行吟二首

□ 颜翠英

都江堰

灌县春望雪岭横，
引溪入堰润芙蓉。
缘何历劫君常在，
鱼咀分流父子兵。

望江楼

琼楼黄鹤可齐肩，
昔有楹联缺半边。
古井香魂唤名士，
龙舟共渡展奇观。

（作者：故宫博物院退休干部）

一百元

□ 文隆胜

春节前，我们还在法国探亲，新华联居委会用微信通知我说，“您今年满八十，民政部门每月要给您发一百元养老券，需要您的身份证和您家的户口簿复印件，还要您本人签字。”我说，“我下月就回去了，等我回去后再办吧。谢谢你们”！

3月11日，我们按预期回到北京，我把身份证和户口簿交给居委会小刘，不久就办好了。因为是“大姑娘坐花轿，头一回”，不知是发证呢，还是发票。一天，碰到小刘，提及，她说，“就在您带芯片的老年交通卡里，您可以去超市购物，有问题给我打电话”。

4月21日，我老伴带着这张卡去了超市，不一会儿买回一把蒜台，一块五花肉，3根黄瓜，一共花了14.66元，小条上显示，还剩185.34元，显然是，3、4月都给我发了。拿到这些东西，我心里实在感动，真的，一时不知说什么好？

我是一个从事对外文化工作的人，去的地方比较多，我是有发言权的，抬头看看世界上，有几个国家，几个政府，这样对待老人？如果国家不安宁，经济不发展，没有大公无私的执政党，能够做得到吗？“幸福”二字不是空的，人是要吃饭的，吃喝拉撒，一天一样不能少！

由此，我回想起很多很多往事。我是吃人民助学金，走完了漫长而艰辛的求

学里程的，54年上初中，每月4.4元，57年上高中，每月6.6元，60年上大学，每月13.5元。甭看钱不多，在那个年代，全靠这点钱，让我长大成人。我出生在鄂西大山区一个农民家庭，父母早世，可想而知，如果不是解放，如果没有党和政府的关怀培养，我的人生履历那就要另写啰！工作后，结婚后，两地分居，我的工资每月56元，爱人38.5，加起来94块半，支撑着这个家。后来随着国家经济的逐步发展，我们的工资也逐步有所增长，但还是有限的。记得，90年代初，我的工资87元。一天，我带儿子去西苑中医医院看病，抓了一个星期的药，不多不少，正好87元。

国家发展这么好，经济发展这么快，全靠党的路线方针好，全靠改革开放40年不放弃，特别是党的十八大以来，反腐倡廉，扶贫攻坚，一带一路，绿色发展，几十年保持中高速稳步增长。这是奇迹，世界奇迹，人类奇迹。只要是思维正常的人，都无法否认。

我们老了，成为非生产人员，按理说，没资格有过高的要求。然而，党和政府想到我们的前头，设专职机构，专职人员为我们保驾护航，为我们排忧解难，问寒问暖，每月按时发放退休金，足额报销医疗费，坐车有免费交通卡。这不，到了八十岁，又及时发来养老券。

我们作为老年人，也没有那么多的豪

言壮语，没有太多的突出贡献，只有“好好地”做一个退休老人。不断学习，跟上时代的步伐，维护身体和精神健康，阳光生活，延长自理时间，少给自己找痛苦，少给子女添麻烦，少给国家增负担，活得明白，活得自在，活得洒脱。

如今社会不同了，人活八十不算老；衣食住行不犯愁，看病拿药可报销。千言万语难表述，全靠党的好领导；全国人民齐努力，一代更比一代好。

(作者：外联局退休干部)

信息窗

征文启事

各位老同志：

40年前，党的十一届三中全会揭开中国改革开放的序幕。由此，中国走上了改革开放的道路，实现了从“赶上时代”到“引领时代”的伟大跨越。为纪念改革开放40周年，全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，本刊将开展纪念改革开放40周年征文活动。现将有关事项通知如下：

一、征文内容

征文的内容须紧紧围绕改革开放主题，重点是：对改革开放伟大历史进程的回顾，对重大历史事件的回忆，对改革开放伟大成就的讴歌。

二、征文要求

文章体裁不限，字数不超过3000字（诗歌不限）。本次征文均不退稿，择优在本刊陆续刊登。

三、征文时间

即日起至2018年10月15日。

四、投稿方式

纸质来稿请寄：北京市朝阳区东土城路15号文化部离退休人员服务中心《中国老年文化》编辑部，邮编：100013。请在信封上注明“纪念改革开放40周年征文”字样。

电子来稿请发送至：zglhwh666@163.com，并在“邮件主题”处注明“纪念改革开放40周年征文”字样。

《中国老年文化》编辑部
2018年6月21日

原来党课可以这样讲

□ 贾宗娜

下午两点，孙毅老师冒着37度的高温如约来到我们的采访室。说起来这次采访，还是源于几天前的朋友圈。有一天，我的朋友圈被同一条消息刷屏，这引起我的好奇。打开一看，原来是著名男高音歌唱家、国家一级演员孙毅老师为国家话剧院的党员讲党课，党员们反响热烈，我的朋友圈就是与会的党员发来的，可见孙老师的党课对他们影响非同一般。这条消息同样被分管我们工作的史自文副主任看到，于是我们不谋而合的决定对孙老师进行约访。

第一堂党课

孙毅几年前从中国歌剧舞剧院调入中央民族乐团任党委书记，第一天上班的时候，他看到走廊里有一些房间没有开，就问办公室的人，这此同志都干什么去了？工作人员说：“书记，他们说可以不坐班”。孙毅当时就说：“那怎么行，一个领导怎么能不坐班呢？作为一个司局级领导或一位知名的艺术家，就应该心无旁骛地抓艺术搞管理，不能再琢磨别的。”他当时就下定决心一定要以身作则，纠正这一作风。但是作为一个知名歌唱家，尤其是兼顾美声和民族唱法的歌唱家，总有一些艺术院团和学校邀请他去讲课。可是，身为一名党员领导干部，对单位的规章制度，他要带头执行。因此，在职期间他欠下了好多“帐”。



孙毅在职的时候不去讲，退下来后，他说要慢慢的去还“帐”了。起初他打算讲课的题目是《关于歌唱艺术的点滴体会》，但是他没有忘记自己还是一名老党员，一个党务工作者，因此他又加了后半句，于是他讲课的题目最后就变成了《关于歌唱艺术的点滴体会与艺术家的社会责任与担当》，也就是前半部分讲专业，后半部分再告诉他们怎么做人。当一个人有了影响，有了知名度，有了地位以后，你应该干什么？你作为艺术家，社会名人的责任与担当。就这样，孙毅开启了他的讲课生涯。

起初，邀请他的大多是一些艺术团体和院校。他讲述自己的亲身经历和对艺术的理解，讲到动情处就高歌一曲，这种独创的讲座方式产生了意想不到的效果，听了他的讲座后大家反响热烈，受到广泛的赞誉。令他印象深刻的是到四川音乐学院讲课，讲完之后，他第二天就要如期回京

了，这时候成都文广新局的领导打电话，问他什么时候走？能不能晚一天走？请他给成都文广新局的机关领导干部和成都所属的艺术院团的领导干部及部分艺术家讲讲。孙毅诧异地问：“你们听过吗？你们是怎么了解到我的？”对方告诉他说：

“第一我们是了解您，第二网上有媒体的报道，包括您在这儿讲课的情况，大家都说是他们这么多年听到最好的一次党课，您一定也给我们讲一课。”孙毅被他们的真诚打动，回答说：“好，我留下来。”当他第二天走进会场的时候，映入他眼帘的是后背板醒目的活动题目，是全党正在兴起的“两学一做”主题教育活动培训，令孙毅没想到的是他的这次讲座居然成了当地开展“两学一做”的一个内容，这给他带来很大的震撼。因此他不遗余力的用他独特的讲课方式讲了三个多小时，受到了参训人员的一致赞许。很快孙毅讲党课的消息，不胫而走，大家纷纷通过各种渠道来邀请他去讲课。

特别令他难忘的是在福建省歌舞剧院的讲座，很多老同志来听，他注意到几天的讲座时间年轻人有时候今天来，可能明天就不来。那些老同志每天都来，而且中间很少有人出去。讲座结束后，有一个80多岁的老同志直接冲到讲台上，拉住孙毅的手激动的老泪纵横，对他说：“好啊，我们中国共产党现在就得有人站出来讲，你这是干了一件好事，不讲现在年轻人不知道。你谈的都是正能量的东西，这也代表了我們老同志的心声啊”。老同志的肺腑之言，深深地打动着孙毅的心。很多人退休后都在发挥余热，孙毅想的是怎样真正做到“退休不褪色，离岗不离党”，使他的余热发挥的时间更长，作用更大。



开创党课新模式

孙毅讲的党课为何如此受欢迎？因为他讲的所有内容，没有大话，空话，套话，官话，当然更没有讲假话，他所讲的都是这些年来，发生自己身上的一些事情，他传递给大家的是他如何做一个艺术家，更重要的做一个党员艺术家。

人们常说“这世上有两件最难的事情：一是把别人的钱装在自己的兜里；二是把自己的思想装在别人的脑袋里。为了将自己的思想很好的表达出来，孙毅狠下了一番功夫，想了不少办法，用他自己的话说就是不断的为难自己，给自己加码。刚开始讲课的时候，因为要讲美声和民族唱法，尤其是作为国家一级演员，讲歌唱艺术肯定是需要作示范。文艺圈的人都知道，大多数演员都是睡的晚，起的也晚，这是因为他们的工作性质造成的。但是一般的讲座多是安排在上午，这对于一个声乐演员来说确实是一种挑战，在嗓子没有打开的情况下做示范很不舒服，甚至有可能唱破音。但孙毅说：“这个时候我必须唱，第一我得告诉听众作为专业演员我们还是要扎实的有扎实的基本功，虽然脱离舞台多年，如果要唱，还是可以的。第二，我也表达了一份心意，比如在边远地区，或基层群众，还起到一种慰问的作用”。用刘三姐的一句词叫“今朝没有好茶饭，只有山歌敬亲人”了。通过这种模式，一下

子就拉近了与听众的距离，现场气氛活跃了，听众对你就有了一种油然而生的尊重。然后孙毅再结合自己心系教育和公益事业，为贫困大学生捐资助学及下矿井、上西藏等慰问演出的亲身经历，与大家探讨作为一名党员艺术家应有的追求和社会担当。

他通过这种边说边唱边互动的方式，让一堂严肃的党课，变得生动活泼，引人入胜，一下子就抓住听众的心。一般情况下他讲三个多小时，中间不休息，台下也很少有人走动，大家都是兴致勃勃听完，还意犹未尽。

与时俱进，学讲结合

随着“两学一做”学习教育活动的不断深入，孙毅演讲的内容也在不断的丰富、充实、更新，他一边讲课，一边加强学习，学习十九大的报告，学习习近平总书记的系列讲话，学习党史，军史，学习党员先进模范人物焦裕禄的事迹。他说“我们讲党课不能光喊，光说，我们应该怎样与中央保持一致，谈到业务方面，你不行；讲点行政方面、理论方面我们党的方针政策路线，讲不了。因为听众服你，我才愿意跟着你这个党走，跟着你这个主义走，跟着你这个信仰和旗帜走。如果你这边都是无能之辈，我跟你干吗去？”

孙毅通过丰富的理论知识和一个个鲜活的事例，凝结出主旋律，让他的讲座入脑入心接地气，他在短短半年时间里，四次到国家民航总局党校讲课，原因是民航总局的培训有一套学员打分系统，只有学员评价高的讲座才有可能保留下来。可想而知，孙毅的讲座受欢迎的程度。牡丹江党校他去了两次，听完讲座，一个快退休的干部说：“听了你的讲座，唤起了我对理想信念的再次追求。”并执意要见孙

毅老师一面。很多时候，孙毅讲课时间是三个多小时，课后会有很多人与他单独交流，如果时间允许，他都热情接待，而这种交流有时甚至超过讲课的时间，因此大家都说孙老师的党课信息量大，含金量高。

因为讲课而形成的这种独有的讲话模式和思考模式，也带到了他的工作和生活中。去年12月份孙毅随文化部专家组赴内蒙古民族艺术剧院为音乐剧《草原英雄小妹妹》做艺术指导。看完了排练以后，第二天专家发言，他和别人的点评是不一样的。他谈论了一个观点，《草原英雄小妹妹》龙梅玉荣的故事，离我们有半个多世纪。现在在新形势下，重提龙梅和玉荣的精神，要有新意，要与我们时代接轨……孙毅讲的是慷慨激昂，他的讲话深深地打动了剧院的党委书记。当他从内蒙回来两三天后，接到了内蒙古民族艺术剧院的电话，说有件事情想跟他商量，希望他能去给讲三堂课？而且是面对全员，党员，业务干部三个不同的群体？三堂课讲不同的内容，这是一个挑战。孙毅说：

“作为一个1975年入党的老党员，面对困难和挑战我必须迎难而上”。第一天全体人员参加，他讲《不忘初心，牢记使命，做人民满意的艺术家》；第二天，中层以上干部，讲《不忘初心，勇于担当，做称职的领导干部》；第三天，艺术家都来了，他就讲《对声乐艺术表演的体会与感悟》。讲到第三天的时候，孙毅的嗓子又干又累，台下的艺术家们心疼他，一再说：“你随便讲，不要再唱了，就谈个人体会吧。”但孙毅想：光说不练假把式，讲民族唱法，讲美声唱法相结合，不去做示范，怎么能行。孙毅通过各种事例的介绍，告诫年轻的艺术家们只有“曲不离



口、拳不离手”“温故而知新”，才能在艺术领域中展现自己的风采。他通过自己的实际行动给大家展现了一个不忘初心，勇于担当的领导干部形象。

赠人玫瑰，手留余香

从2016年至今孙毅已讲了60多场，其中2016年26场，2017年32场，2018年从5月开始已讲了10场，包括国家行政学院、中直工委党校、国资委、国土资源部、国家邮政总局、国家民航总局、外国专家局、文化和旅游部、清华大学、北京大学、中国国家话剧院等单位，足迹遍布福建、广州、云南、四川、重庆、湖北、安徽、内蒙、山东、辽宁、黑龙江、河北、河南等省市。现在他一年中除了年底至春节后这一段时间能休息，大多数时间都奔走在为党的事业宣传助威的道路上，甚至有的时候，他现在的日程安排比上班时还要忙。

凡是听过孙毅讲座的人都是心潮澎湃，激动不已，特别是他提出的“三个相一致”——党和国家给予的荣誉与艺术成就是否相一致？社会地位与公众形象是否相一致？人民给予的厚爱与对人民的回报是否相一致？和“党员不是艺术家的光环、艺术家不是党员的花环”这几句话已成为他党课的精彩语录，引发人们深思。内蒙古的一位干部听了他的讲座后说：“受到了一次思想上的洗礼，更加坚定了

争做合格党员、称职的领导干部及德艺双馨文艺工作者的信心和决心。”合肥团市委组织的青年读书会，一位青年说：“孙毅老师的讲课，为当代青年指明了未来之路”；国家话剧院一位干部说“孙毅老师的演讲深入人心，非常接地气，鲜活、生动、诙谐，细致入微，用最容易接触的方式，给我们上了一堂生动的党课。大赞你对所从事的专业充满敬畏之心，用朴素的感情对待工作，对待身边的事情，值得我们学习。”面对大家的赞许，孙毅老师只是淡然一笑，把这些看作是大家对他的鼓励与鞭策。他说：“讲课的时候，教育了别人同时也是在净化自己的行为，塑造自己的情操，塑造自己的精神，这是一个双向的。我们做演员，都懂得这样一个道理，就是我们要打动观众，首先要打动自己，我们要想感动观众，首先自己要感动。所以正像小平同志所讲的希望我们的文艺工作者都要成为人类灵魂的工程师，要教育人民，首先要自己受教育，要给人民以营养，首先自己要吸收营养。那么谁来教育他们并给他们营养，就是马克思主义的回答，就是人民，人民是文艺工作者的母亲。讲课的这几年最起码丰富了我的退休生活，使我身心健康，最重要的是我觉得还有光和热，还有能量，回馈于社会。有一首歌叫《世界需要热心肠》，我想再加两句，社会需要正能量，人民呼唤真善美。”

正所谓不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成大海！孙毅就是用一堂堂生动的党课践行着一个共产党员的誓词。

仅以此文献给党的97岁生日。

2018年6月

（作者：文化部离退休中心在职干部）

离退休中心高龄老人长寿原因分析

□ 李飞

人类老龄化的挑战已在很大程度上表现为高龄化的挑战。我国2050年高龄老人将达到1.14亿—1.6亿。为什么有的老人能够健康长寿无疾病直到逝世，而有的老人却体弱多病，给自己、家人、社会带来巨大痛苦与负担？哪些个人、家庭、社会和遗传因素有利于或者不利于健康长寿？如何能达到既长寿又健康的目标？这些问题，不仅是老年人想要得到答案，更具有重大的学术价值，对政府老龄工作科学决策与管理，积极应对人口老龄化、尤其是高龄老人迅速增加的严峻挑战具有重大的现实意义。

离退休中心服务的2700多名老同志中，截止到2018年4月，共有年满90岁及90岁以上的老同志96人，占比约为4%。今年春季，中心与各直属院团通力合作开展了为高龄老同志祝寿活动，到家中、医院、养老院登门看望了居住生活在北京及周边的89人。在看望的过程中，本刊以调查问卷的形式对部分高龄老人的生活状况进行了调研，利用统计的数据对影响他们长寿的因素进行了分析。

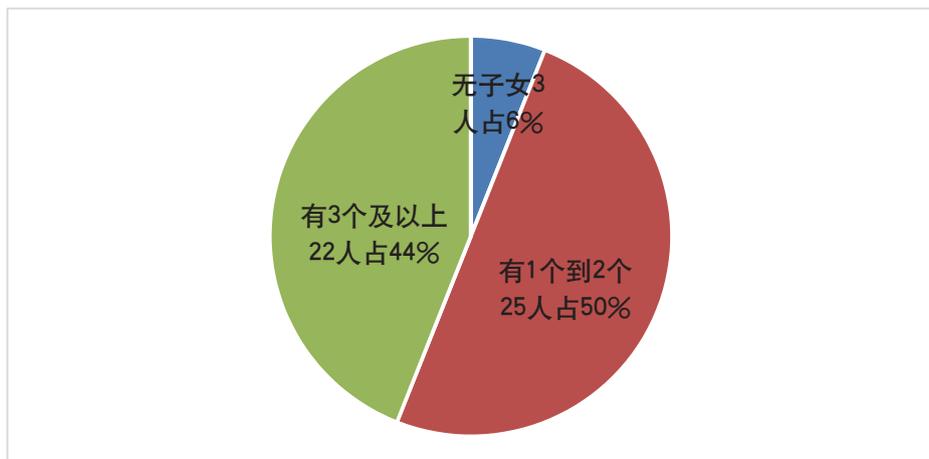
一、基本生活状况

本次调研共收回问卷50份，部分由老同志亲自动笔填写，大部分由家人或工作人员问询后填写。数据统计如下：

（一）性别情况

男性	女性
32人	18人

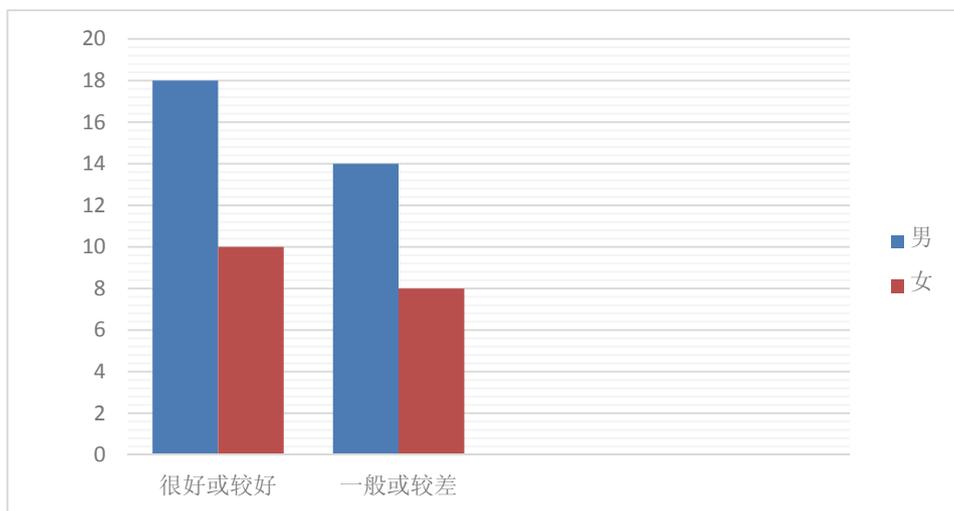
（二）子女情况



(三) 居住情况

独居	仅与老伴一起居住	与老伴、子女一起居住	仅与子女一起居住	住养老院
10人	10人	11人	12人	7人

(四) 健康状况



通过调研我们还发现，这些老同志主要收入来源为离退休费，普遍患有高血压、糖尿病、记忆力减退等基础性疾病；医药费根据健康状况差别较大，但由于离休干部比例较高，医药费基本为全部报销，经济压力不是很大；由于行动不便和同龄的老同志数量较少，高龄老人与其他老年人交往很少；日常活动、业余爱好主要集中在看电视、听广播等轻体力项目；对现有生活满意度很高。

二、长寿原因分析

(一) 心态积极乐观

“没心没肺，有说有笑，甚至想骂就骂”这是在与高龄老同志交谈过程中他们普遍提到的长寿秘诀。这与四川成都市老龄委对全市720名百岁老人进行的调查和美国研究人员对700名百岁老人进行的3年跟踪研究得出的结论是一致的——心态积极乐观是老年人长寿的第一因素。“没心没肺，有说有笑”的人，很满足于现状，知足常乐，生活张弛有度，没有大的情绪波动，所以这类人成为“寿星”几率最高。

从医学的角度可以很好的解释这一点，中医和西医均认为很多疾病受到情绪的影响。情绪好，有助于病情的改善，情绪坏，可以使病情恶化。原因就是情绪不好可以引起或加重身体各器官功能的失调。如人的情绪消沉、悲伤或者焦虑的时候会伴有脉搏加快，呼吸急促，血压或血糖升高，消化液分泌减少。极度的情绪紧张恐惧或者愤怒，甚至引起休克，这些异常的生理变化，主要是对立的两种植物神经，即交感神经和副交感神经失去平衡的结果。当人的心情愉快时，脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌，新陈代谢都处于平稳的相互协调的状态。因此情绪与健康的关系，可以总结为一句话：“乐观者长寿”。

（二）家族有长寿基因

“我的父母就比较长寿；我的兄弟姐妹也90多岁了；我的子女都70多了，你们看他也就像50左右。”家族有长寿的基因，也是老人们认为自己长寿的重要原因之一。

学界认为基因遗传因素在长寿中占到的比例为20%左右。意大利和芬兰科学家曾发现一种基因的变异体与长寿密切相关，携带这种基因有助于长寿。另外，科学家在研究中发现，细胞对于时间具有记忆功能并且控制着人类的衰老进程，长寿是体内的许多“生物钟”决定的。目前比较有代表性的一种分子“生物钟”是存在于人体细胞内的46条染色体的每条染色体的末端，称为端粒。

（三）健康的生活方式

接受此次问卷调查的高龄老人，基本上没有不良嗜好，能做到健康饮食，戒烟限酒，早睡早起，经常锻炼。

哈佛大学研究人员的一项最新研究显示，5种生活习惯可能是让寿命延长10年以上的关键。这份发表在医学期刊《循环》上的研究报告，提到了5种与大幅延长寿命有关的行为，分别是不吸烟、保持健康的身体质量指数、避免过量饮酒、进行中高强度的锻炼和坚持健康饮食。研究人员说，坚持所有这5种健康习惯与男性寿命延长12.2年和女性寿命延长14年具有相关性。需要说明的是，这是一项观察性研究，而不是随机的临床试验，因此这种相关性并不等同于因果关系。不过，在所有这些行为中，不使用烟草产品已经一次又一次地被证明是延年益寿的最有效方法——最起码能够避免早亡。

（四）良好的生活照料

在走访慰问的过程中，我们发现高龄老人的经济状况和医疗条件都比较优越。体现在居住环境比较宽敞明亮，身边有老伴、子女或者保姆的照料，所患疾病能够得到及时、高水平的救治，即使患病在床长期无法活动的老年人也都得到了精心的照料。

研究显示，来自子女的生活照料和情感支持对高龄老人尤其是中国的高龄老人有着显著的积极影响，这是与我们的传统养老文化密不可分的。而经济支持对高龄老人的影响却偏弱一些。同时，有家庭支持的老人要明显好于无家庭支持的老人，在这方面，女儿的表现要比儿子好，并且女儿对家庭经济和养老的贡献也在加强。另一方面，居住在养老院的老人能得到更好地生活、医疗照料，他们的生存状态会更好一些。但由于当前公立养老院供给严重不足，入院困难，而私立养老院收费普遍偏高，超出了绝大部分老年人的承受能力，造成了高龄老人入住养老院率不高的局面。再加上传统观念的影响，高龄老人还是愿意在家养老，这种情况还需要包括主管部门、养老机构和老人年自身的共同努力。

（五）其他因素

受教育程度、职业、子女数量、配偶状况等都是影响老人长寿的因素。比如有较高文化程度的老人往往意味着更高的家庭收入和更高的生活水平，职业层次越高意味着经济收入越稳定和社会地位越高，退休后的社会保障越好，子女数量越多老人越能得到更多更好的照料，配偶的身体状况越好老人自己的身体和精神就会越健康。但是无论从此次调查的结果还是翻阅资料借鉴前人的研究成果，这些方面对高龄老人的影响微乎其微，基本够不成统计学意义上的关系。（作者：文化部离退休中心在职干部）

要有平常心

□ 葛瑞源

所谓平常心，就是我们在日常生活中处理周围事情的一种乐观向上、积极健康的心态。在人的一生中，拥有一颗平常心，就会使我们的生活更加充满阳光，使我们的人际关系更加和谐，使我们事业更加锦上添花，使我们更加迅速地驶近成功的彼岸。那么，我们怎样才能拥有一颗平常心呢？

衣与食，住与行，是每个人生活最基本的物质基础。在人的一生中，如果能够寒有衣、饥有食，自然会有几分安心。如果能够有豪宅住、有豪车开，更会增加几分开心。除此之外，如果你买体育彩票能获得数亿元巨奖，买完股票便以每天10%的速度暴涨，这当然会令人兴高采烈，此乃人之常情。但有修养的人，却是“不以物喜，不以己悲”，钱财多少，在他们看来并非特别重要，所以得之不喜，失之不忧。这就是平常心。

在现实生活中，好事不常有，坏事则常会发生，人生不如意十之八九。有的人职场失意，有的人经营困难，有的人晋升无望，有的人生活艰辛……在失利时有人想不开，烦愁忧虑，有人看不开，情绪失控。其实，顺境固然是好事，但逆境也是常事，对此不必太计较。只要我们有信心，有毅力，一切都可以重来。这就是平常心。

嫉妒是魔鬼，是火药，是手铐，也是永远吃不完的后悔药。人一旦陷入嫉妒，就会变得疯狂，觉得别人都亏欠自己的，别人得到的应该是自己的才对，于是把别人都变成假想敌，会用出格手段去争取自己想要

的东西，在伤害别人的同时，更是在伤害自己，所以嫉妒心态当戒当除。一旦这种心态袭来，我们要努力克制自己，告诉自己我们是善良的，我们要做一个品德高尚的人。另外，一个人受到别人的毁谤而不气恼，这也很难。尤其是当有的人感到委屈冤枉时，则会心生嗔念，不肯善罢甘休，做出一些傻事、蠢事，令人瞠目。假若受谤者能够保持冷静，能自我反省，做到有则改之，无则加勉。这就是平常心。

天道酬勤，付出总有回报。所有获得都是靠付出换来的，别人拥有的也是别人用辛劳和汗水换回来的。所以我们务必要牢记，只有我们自身努力付出、努力创造才会得到相应的回报，那些投机取巧的，可能一时会很得意，但是时间一久必然会遭到惩罚，我们要把他们作为教训才是，以此警醒自己，不走邪路，不走歪路。对于我们每个人来说，只有那些应该收获到的、能够收获到的才是最真实的。这就是平常心。

我们每个人都要拥有一颗平常心。平常心应该是一种常态，是具备一定修养才可经常持有，因为它属于一种维系终身的处世哲学。我国古代被尊奉为至圣先师的孔子曰：“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这里的“思”，未尝不可以理解为忧心过重，思量过多，焦虑过分，如此毫无意义的折磨自己，何不以一颗平常心安然度过人生中的美好时光呢？

（作者：吉林省通化市客运管理处）

善打“贸易战”的管仲

□ 赵淑云

管仲，生于约公元前723年，逝于公元前645年，享年约78岁。安徽颖上人，姬姓，管氏，名夷吾，字仲，谥敬，春秋时期法家代表人物。说起管仲，大家最耳熟能详的应该是“管鲍之交”，这个成语最初见于《列子·力命》，“生我者父母，知我者鲍子也。此世称管鲍善交也。”管仲和鲍叔牙之间的深情厚谊，已成为我国代代流传的佳话。的确，管仲也正是得鲍叔牙的举荐，才能够出任齐相。在中国历史上，管仲不但是哲学家、政治家、军事家，同时也是善打“贸易战”的经济学家。

买缟制鲁

公元前685年，齐桓公即位，管仲拜相。齐国与鲁国相邻，表面上相交甚欢，贸易活跃，但实际上却是暗中较劲，互不相让。意欲成就霸业的齐桓公很想制裁鲁国，苦无良策。

管仲经过一番考察，发现鲁国的纺织技术高超，织出来的一种叫做“鲁缟”的绢布，天下闻名，便心生一计，向齐桓公提议：“从明天开始，大王和众大臣都要穿着鲁国生产的衣服。”管仲不仅规定齐国的所有人都只穿鲁国生产的衣服，而且禁止齐国人自己织布，所有衣服面料都要从鲁国购买。这样一来，鲁国的“鲁缟”面料就供不应求了，价格猛增，鲁国人见此厚利，便全部种起棉花来，从上到下掀起了“家家纺机响，户户忙织布”的狂

潮。

第二年，管仲突然下令停止“鲁缟”面料进入齐国。很快，鲁国的“鲁缟”面料便堆积如山，更糟糕的是由于鲁国人都忙于种棉花，农田里几乎没有粮食作物。鲁庄公实在没有办法，只好派人到齐国去采购粮食。管仲把粮价一提再提，把鲁国的国库几尽掏空。经此打击，鲁国从此一蹶不振，只能向齐国俯首称臣。

衡山之计

衡山国盛产兵器，尤其是衡山利剑，天下无双。齐国早就谋划征服衡山国，但要想立即以武力攻打衡山国，定会付出沉重代价。于是，管仲在起兵前一年就派人到衡山国高价收购兵器，10个月后，燕、代、秦等国纷纷效仿齐国到衡山国收购兵器。衡山国君看到兵器能够如此赚钱，便告诉宰相：“天下各国都争购我国兵器，可使价钱提高20倍以上。”于是，衡山国的老百姓纷纷放弃农业转而打铁造兵器。

之后，齐国又派人到赵国购运粮食，赵国粮价每石15钱，齐国却按每石50钱收购。包括衡山国在内的诸国都运粮卖给齐国。就在各国为发财欢呼的时候，齐国突然封闭关卡，停止收购粮食和衡山国兵器。并在夏收前，大举对衡山国出兵。此时，衡山国已经无粮可用，兵器也差不多卖光了，又不能在别国买到粮食，在经济和军事两个战场上完全处于劣势，只得举

国降齐。

点石成金

公元前651年，齐桓公在葵丘大会诸侯，参加会盟的有齐、鲁、宋、卫、郑、许、曹等国的国君，周襄王也派代表参加，对齐桓公极力表彰。这是齐桓公多次召集诸侯会盟中最盛大的一次，使其成为中原的首位霸主。但在这次葵丘会盟之后，齐桓公却高兴不起来，对管仲说：“咱们举办这么大一场盛会，花费颇多，虽然出尽风头，但却没有实质利益可言。”管仲说：“主公，那边有一些乱石岗，请下令招聘玉匠，把这些石头按标准雕制成石壁，一尺长的定价一万钱，八寸的定价八千，七寸的定价七千，石珪定四千，石瑗定五百。”齐桓公虽然将信将疑，但还是按照管仲所说的做了。

石壁完成之日，管仲就来到洛阳，朝见天子。天子亲切地会见了这位霸主的仲父。管仲说：“为了大王的尊严，我国君主打算率领诸侯们前来朝拜先王的宗庙。”天子说：“好，那就叫诸侯们都来朝拜先王宗庙，这没问题。”管仲又说：“请大王发令，凡是来朝拜先王宗庙的诸侯，都必须带上‘石破天惊’壁，作为献给大王的贡礼，否则，不准入朝。”管仲所说的“石破天惊”壁，就是从那一堆乱石头里凿磨出来的石壁。天子一概应允，随之向天下各地发出了号令。

诸侯们一般很少有机会参观朝拜天子先王的宗庙，机会难得。于是，天下的诸侯们都载着黄金、珠玉、粮食、彩绢和布帛，纷纷赶到齐国，争抢着前来购买所谓的“石破天惊”壁。就这样，齐国的石壁流通于天下，天下的财物流归于齐国。

以鹿降楚

齐桓公在管仲的辅佐下，虽然征服了

许多诸侯国，称霸中原，可唯独南方的楚国不听齐国号令。这天，齐桓公问管仲：

“楚国是一个强国，其人民精通格斗的技巧。我们要举兵讨伐楚国，恐怕力不从心。”管仲说：“大王您出高价购买楚国特产的鹿吧。”

管仲一方面授意许多人四处扩散“齐桓公好鹿，不惜重金”，另一方面在边境小城大量修建鹿苑，并派中大夫王邑带了2000万钱去楚国大肆购鹿。楚王听说了这件事情，对宰相说：“金钱，是人都喜欢的，也是国家赖以生存的东西。而鹿，不过是禽兽而已，楚国多的是，即使都不要也无所谓。”按照管仲的安排，齐国不但从楚国重金购鹿，同时还低价向楚国倾销粮食。结果，楚国粮价走低，鹿价飙升，导致楚国百姓放弃耕种，良田荒芜，一窝蜂的跑进山林捕猎楚鹿。就连楚国的官兵也放弃训练，偷偷上山捕鹿。

公元前656年的某天，管仲对齐桓公说：“现在我们可以安心去攻打楚国了。”齐桓公问：“何以见得？”管仲回答：“楚国拿了比往常多五倍的钱，却误了农时，楚国到时候一定会去收购粮食，只要我们封锁边境，楚国自会大乱。”于是，齐桓公下令封闭与楚国的边境，鹿不买了，粮不卖了。结果楚国的粮食价格疯涨，楚王派人四处买粮，都被齐国截断，食不裹腹的楚国难民霎时间大量涌向齐国。楚国元气大伤，内外交困，一片混乱，无意迎战，只好与齐国缔结条约，接受齐国的号令。

应当说，当时齐国霸业的形成，是与管仲善打“贸易战”的经济策略密不可分的。他的那些贸易战法每每出奇制胜，着实令人叹服。

（作者：吉林通化戏剧创作室编辑）



海棠花溪

□ 刘卓英

海棠花溪是朝阳区“元大都城垣遗址公园”里的主要景点之一。它位于园内东西流向小月河的北岸。其占地面积十六万多平方米，共种植海棠树二十八个品种，多达五千余株。是北京市品种最多，数量最多的海棠园。每年元大都举办的海棠花节，与北京植物园桃花节，玉渊潭樱花节并称为北京春季三大花节。

海棠花属蔷薇科，落叶乔木。叶长椭圆状。春季开花，花未开放时呈深红色，开后为白色或淡红色。产于我国，最宜观赏。早在唐代就被人誉为“花中神仙”。所以海棠花溪是我年年赏花闻香，享受自然美景的好去处。

四月初的海棠是花蕾待放之时。在柔嫩翠叶的衬托下，短柄顶端的红蕾个个如同低首含羞、纯真幼稚的小女孩，向游人传递着春铺锦绣、生机盎然的气息。历代文人都喜欢以海棠花入诗，并淋漓尽致地抒发着内心的情感。唐代诗人郑谷赞美海棠红蕾，“秾丽最宜新著雨，妖娆全在欲开时。”雨洒枝头，红蕾在春风小雨的轻拂滋润中更显娇艳欲滴。元代诗人元好问有诗，“枝间新绿一重重，小蕾深藏数点红。”使点点海棠红蕾遮掩于嫩叶而又若隐若现的稚美羞颜跃然纸上。“诗中有画”的情趣耐人寻味。

四月中旬前后的园内，秾丽盛开的海棠花尽现眼前。花儿朵朵就像娇艳端庄、笑容可掬的绰绰少女，热情大方地迎送着惊艳陶醉和流连忘返的赏花人。赞美海棠花的诗文很多。如唐诗“雪绽霞铺锦水头，占春颜色最风流。”写海棠花洁白如雪，淡红如霞的婀娜多姿。宋诗“海棠不惜胭脂色，独立蒙蒙细雨中。”更突显出海棠宛如红衣少女在烟雾细雨中的别样风姿。相形见绌，显得有些俗气。宋代诗人苏轼就称赞海棠花，是“嫣然一笑竹篱间，桃李漫山总粗俗。”所以海棠花自古就有“花中神仙”的称誉是当之无愧的。

四月中下旬交接前后的几天，是海棠花落的时日。海棠花瓣纷纷飘落在枝繁叶茂的树下，满满一地，美如花毯。有些花瓣随着春风轻扬曼舞地落到近旁小月河的水面上，构成了一幅细水浮花，“满溪红



片向东流”的绝妙图景。此时，人也有此繁花落尽的惆怅和暂别秾华的不舍。

对海棠花人人喜爱有加。只因众多赏花人欠缺文才不能抒写于妙文佳句中，而将赏花的欣喜存于心中。我也仅能说点感受与人分享。

一、美的享受。含羞的红蕾、秾艳的花朵、飘逸的落花，海棠花以其独特的绰约风姿打动了古往今来的赏花人。文人在不惜笔墨描绘海棠美艳的同时，更流露出对海棠花的心醉神迷和惜花护花的痴情。

“为爱名花抵死狂，只愁风日损红芳”，就饱含着宋代诗人陆游的这种真情实意。

“何从乞得不死方，更看千年未为足”，更是陆游愿得长生不老药，能与“花中神仙”两情相悦、朝夕相随到永远的美好企盼。由此可见，海棠花的美艳芳香给予人的享受是无与伦比的，也是只可感悟不可言传的。

二、解语传情。在柔美秀丽的海棠花中，仿佛能够听到“花中神仙”柔声细语的问候祝福，使我心旷神怡，乐而忘情。人言“情多最恨花无语”，但心有灵犀的无语神交反而使人觉得“静中无言更情多”。忆起当年，我们参观了敬爱的周恩来总理和邓颖超大姐的住所中南海西花厅。在大院茁壮生长的海棠树，是夫妻俩的最爱。只要周总理在春季花开时外出办事，邓大姐总会将鲜美水灵的海棠花，以



适当的方式送至总理身边，表达自己的惦念之心和夫妻真情。直是含深情寄所思。说海棠花是有灵性的解语传情之物，绝不为过。

三、人生如花。少年时学习进取为参加工作积累资本，正如海棠红蕾为肆间绽放孕育条件。年富力强时为社会奉献才智，正如海棠花争奇斗艳向游人展现无穷的魅力。退休后从繁忙的公务中转入清闲平淡的生活，正如海棠花由秾丽媚人到落英归根。花开花落就是一次生命的轮回。其实人生亦是如此。生命的规律不可抗拒，但是可以掌控。只要老有所乐、老有所为，时时都能活出自己特有的诗意人生。

四、解忧消愁。夕阳红的生活是丰富多彩的，但烦恼事也不少。如念完书报、听完新闻只能记住主要精神和大概内容，具体细节言辞根本记不清道不明。此时迟暮之感油然而生。每当与蓝天白云、绿水青山、美艳海棠相伴时，心态即刻变得年轻，不知才之将至。那些红尘琐事、无端愁烦皆被抛至云霄。深感如今生活在繁荣昌盛的祖国里，处处都像春花艳朵一样美好。

岁月不能倒流，而健康长寿是能够做到的。愿我们年年岁岁都能欢会在海棠花溪，同享春意盎然的美景，共度健康幸福的晚年。

(作者：国家图书馆退休干部)



老北京的夏令小吃

□ 谈金凯

老北京的传统小吃历史悠久，一年四季，什么季节吃什么，都很有讲究。尤其是在夏季里，酷热溽蒸，挥汗连连，熬历三伏，难耐心烦，更得讲究怎么吃，吃什么。其宗旨就是要吃那些清淡、凉爽、解暑、易于消化又富营养的食品。今几个，据我这位八十有五的老爷子所知，不揣冒昧地介绍如下：

果子干儿。也叫果子酪，是老北京独有的夏令风味小吃。其做法：其原料为柿饼、杏干儿和鲜藕片儿。柿饼、杏干儿都先以水泡，然后和撕碎了的柿饼一起煮烂，成为稀糊糊状。再将鲜藕切成薄片儿，在开水中焯过，捞出后放入柿饼与杏干儿煮成的糊糊中，最后再浇上糖桂花汁儿，果子干儿便做好了。放入大瓷瓮罐中出售。入口后，感觉凉丝丝，脆生生，酸溜溜，甜滋滋，倍儿受欢迎。

昔日，出售果子干儿最有名气的，当属位于东珠市口的“金龙斋”。那些走街串巷卖果子干儿的流动商贩，手持响器“冰盏儿”，是用生黄铜制成的口径约两寸半碟形碗。小贩将两只碗叠放在一起，以手的中指、无名指和小指拖住下面的碗底，用大拇指和食指夹住上面碗的边缘，频频敲击下面的碗，有断有续，发出“叮叮叮——嚓嚓”节奏清脆悦耳的声响。技艺高超者还能打出《斗狮子》《双秧歌》等花点儿，煞是好听，以招徕顾客。此物虽好吃，但不可太任性，否则吃多了，保

不齐会闹肚子的。《燕都小食品杂咏》诗云：

杏干柿饼镇坚冰，藕片切来又一层。

劝尔多添两三碗，保君腹泻厕频登。

雪花酪。雪花酪被老北京人戏称为“土法冰激凌”。其制法：用一个直径约一尺二寸、高约两尺的木桶，里面套一个直径约八寸、高约两尺半的铁桶，铁桶上有一个盖儿，中间有一根铁柱，作为轴。制作时，把冷水放入铁桶里，水里放上二斤白糖，洒上几滴香蕉水儿，然后在木桶与铁桶之间的空隙中放些冰块，冰块里撒上一斤盐。一切都布置妥了，小贩用一根细绳缠在铁桶的上端，两手拿着绳的两头来回拉动，使铁桶旋转起来，历时约半小时，一桶雪花酪就齐活了。其质虽显粗糙，但在那年头儿也不失为清凉饮料之一。小贩在出售时，您会听到：“冰镇凉的雪花酪，又凉又甜又好喝，主顾若是来给的多，管保凉快又败火。”那悠扬悦耳的货声。著名诗人杨万里还曾专门为雪花酪写过一首诗：

似腻还成爽，才凝又欲飘。

玉来盘底碎，雪到口边消。

奶酪。奶酪是以鲜牛奶加凝固剂与白糖制成的，冷却后即可食用。入口清凉爽润，乳香味浓郁，虽有几分酸奶味道，却比酸奶醇香得多。那纯净的白色，濡湿而甜丝丝的口感，让人吃过后就欲罢不能。如里边加入果料、瓜子什么的，于喝咽之

外又有点东西咀嚼，则更别有风味儿。不过售价就要略高一些。昔日，京城有“奶酪魏”因制作的奶酪堪称精品而出名。他挑着一副两个木桶的担子，木桶的直径约80厘米，高约60厘米，桶底镶着铁板，很结实，因为上面要放冰块。木桶内分6层，每层能放10碗奶酪。挑子的重量可达七八十斤。有关赞美奶酪的诗有两首，一首是清人《都门杂咏》中的《竹枝词》：

闲向街头啖一瓯，琼浆满饮润枯喉。

觉来下咽如滑脂，寒沁心脾爽似秋。

另一首出自《天桥杂咏》：

鲜新美味属燕都，敢与佳人赛雪肤。

饮罢相如烦渴解，芳生斋颊阔于酥。

杏仁儿豆腐。杏仁儿豆腐，有的老北京人也叫作“杏酪”，是盛夏佳品之一。清朝人士朱彝尊曾在其所著《食宪鸿秘》中，专门记载了其做法：“京师甜杏仁，用热水泡，加炉灰一撮，入水，候冷，即捏去皮，用清水漂净。再量入清水，如磨豆腐法带水磨碎，用绢袋榨汁去渣，以汁入锅煮熟，加白糖霜或量加牛乳。”按此法做出冷却后即成杏酪，将其切成小块配以冰水，形似豆腐样，因此得名。杏仁儿的营养成分相当高，含有丰富的蛋白质，还有补肺定喘、滑肠通便之功效。据称，杏仁豆腐还是满汉全席中的一道甜点。

凉粉儿。将用绿豆或豌豆做成的淀粉（也称团粉）和适量的水放在锅里煮。淀粉在水里融化之后，将其分别倒在多个碗里，等它凉了，就自然凝结在一起，用刀子将其切成一块一块的，放在盛凉水的大木盆里，用冰来冰上。小贩在卖的时候，再用礲床儿将其刮成一丝一丝的，浇上芝麻酱、酱油、醋、辣椒油、蒜汁儿，洒些腌胡萝卜丝、香菜，吃起来酸辣爽口。刮凉粉儿的礲床儿是用很薄的一块红铜片

打成的，铜片上有许多鱼鳞状的小孔。还有一种也是用团粉做成，团形如小鱼，叫“拔鱼儿”，实际上也是凉粉儿，只是形状不同而已。将团粉和稀糊状，水开锅后，用一根筷子沿着盆沿儿将面糊不断拨入锅里，面糊熟了即成小鱼状。所用佐料也与前者相同，当然口味也相差无几。

玻璃粉儿。玻璃粉儿是用洋粉（即琼脂）三成、水七成熬成的。等洋粉在锅里溶化之后，倒在一个大盘子里，凉了，就自然凝结成一大块，因其是透明体，而得名。售卖时，小贩再把冰镇上的坨子切成一小块一小块的，放入碗中，浇上酸枣汤、杏干儿汤、冰糖水酸甜之类的调料。吃起来滑润爽口，甜酸适度。熬制时，如果点上杏干儿汤，则成咖啡色的谓之“桃脯”，漏成长形尖尖的谓之“小拔鱼儿”。

凉糕。凉糕是切糕的一种。切糕系用江米面和黄黏米面加枣儿、小豆、果料、豆沙馅儿等，用特制的大瓦盆（盆底有十多个食指粗的孔）蒸制而成。小贩随买随切，以劈成人字形的竹签插上一块，蘸上白糖，递给顾客食之。凉糕则是一水儿用江米做的，看上去给人透着清爽之感。夏日以冰块镇上，亦属暑中妙品。昔日，京城卖切糕的小贩“切糕张”和“切糕王”，颇有些名气。《天桥杂咏》诗云：

燕市推车卖切糕，白黄枣豆有低高。

凉宜夏日冬宜热，一块一沾一奏刀。

扒糕。扒糕系以荞麦面为主料，加入适量的淀粉，开水烫面，做成巴掌大小、厚约一寸的软面扒糕坨子，上锅蒸熟。晾凉后放入盛水的大木盆里，用冰块镇上。售卖时，小贩一手托着扒糕坨子，一手将其切成滚刀片儿，浇上芝麻酱、盐水、蒜汁、辣椒油、醋、洒些腌胡萝卜丝、香菜等。别看它颜色灰不溜秋，吃起来劲道

有嚼头儿，酸辣适度真爽口。还有那位天桥的“扒糕满”，人人赞不休。因扒糕常与凉粉儿一起卖，所以小贩在售卖时就吆喝：“酸辣的扒糕来！凉粉儿！”《天桥杂咏》诗云：

色恶于今属扒糕，拖泥带水一团糟。
嗜痴有癖浑难解，醋蒜熏人辣欲号。

冰碗儿。冰碗儿是老北京夏天的一种别具风味的冷食。系用河鲜加上鲜杏仁儿、鲜核桃仁儿、甜瓜、蜜桃等放入盛凉糖水的大海碗里，加小冰块，下衬以碧绿荷叶。吃在嘴里清香，沁心，顿觉暑气立消。所谓“河鲜”，是指河中出产的果品，包括菱角、鸡头米、莲子、荸荠、茨菰、藕等，组成一道香、鲜、清、凉的

酒菜儿。按老北京习俗，夏日酒席间多先上冰碗儿，如以大盘盛之，就叫“冰盘儿”。《天桥杂咏》诗云：

六月炎威暑气蒸，擎来一碗水晶冰。
碧荷衬出清新果，顿觉清凉五内生。

昔日，走街串巷的小贩，一年到头，不避寒暑，恁着那或高亢，或婉转，或悠扬的叫卖声，伴随着那或清脆，或柔和，或悠长的响器声，送进七拐八绕的、胡同人家的耳朵里，敲开千家万户的门窗，送上美食，令人感激不已。正是：

小吃不小传美名，心灵手巧制作精。
为求深巷回应客，吆喝响器连成声。

（作者：国家图书馆退休干部）

“孝顺”漫议

□ 海涛

八十高龄的父亲特别喜欢打麻将，时常从早到晚连饭也顾不上吃。作为儿女，担心他身体健康，我们规劝他：“您老血压高，颈椎也不好，应该多活动，别天天守着牌桌。”但他非但不听，还抱怨我们不孝顺。

“孝者德之本”。这是中国的传统美德，从孔子提出“孝悌”思想，到孟子“老吾老以及人之老”，一直到中国共产党人，无不强调孝敬父母之道。“孝顺”在词典中的解释是赡养父母尽心尽力，遵从父母的意志。换句话说，就是儿女要顺着父母的心意行事，才称得上“孝”。但是，在某些情况下“不顺”也是一种“孝”，像我家老父亲，子女们如果完全遵从他的意愿，任其整天沉溺于麻将，肯定不利于他的身体健康。所以，我们兄弟姊妹都耐心细致地给他做思想工作，谁有空闲就抽时间陪他聊天或者出去走走。如此，两个多月后，老父亲就彻底把麻将瘾儿戒除了。

所以，为人子女的“孝”不能一概而论，应该有恰当的理解。俗语称老年人为“老小孩”，是说人的年纪越大，就越像一个孩子。随着年龄的增长，不少老人的生活观念、思维方式和处事方法都会日渐跟不上时代发展的步子。（下转31页）

教您如何使用打车软件

□ 李飞

近日，有不少老同志向本刊反映，出行不方便已成为他们急需解决的难题之一。老年人出门看病或者外出办事，坐公交车虽然能享受免费政策，但往往换乘太多，时间也没法保证；坐地铁的话时间有保证了，但需要上上下下台阶，让腿脚不好的真是望而生畏；打车租车吧，舒服是舒服，但经常在路边招手半个小时也拦不到一辆车，赶上早晚上下班高峰或者阴天下雨的就更难了；年轻人中流行的打车软件，既方便又实惠，可老人们却又跟不上这“新潮”，很多人不知道如何使用。

为了给有这方面困扰的老同志们帮点忙，我们以“滴滴”这款目前最常用的打车软件为例子，给您介绍一下使用方法和相关的注意事项。

一、您的资金是安全的。“倒也不是真学不会，主要我也不太想将微信支付、支付宝等和打车软件联系起来，怕遇到问题”。这是一位老同志在聊天中跟我们提到过的，相信很多老同志都会有这种疑虑，甚至会因害怕资金不安全拒绝使用打车软件。我们建议您的是，关于资金安全的问题，您大可放心。在软件的背后有一个强大的团队在保障您钱的安全，能安全到什么程度呢，至少比您带着现金被小偷偷走的概率要低，而且低很多。如果这样说您还是不放心，建议您在微信钱包或者支付宝里少放些钱，一般来说一个月有个2、3百也就够了，这样即使真的损失了，您也不必过于心疼，就当自己运气好碰上了比彩票中奖概率还小的事件吧。



二、使用“代叫车”服务。老年人因不会熟练使用智能手机，造成不会用叫车软件的问题，滴滴公司也早就注意到了，他们在2016年推出了一款“代叫车”服务。通过这个功能，老年人可以让儿孙或者家里的阿姨帮自己叫车。具体使用方法：在“滴滴出行APP”中，选定出发地和目的地后，可点击“为他人叫车”切换乘车人，此时，叫车人只需在跳转页面填写实际乘车人电话就能为老人呼叫车辆。用户在成功为老人呼叫车辆后，系统还会自动向老人发送乘车提醒，叫车人亦可将订单信息通过微信、QQ或短信等方式共享给老人，老人无需登录软件即可查看司机预估到达时间、车牌、位置等信息。在支付方式上，目前代叫车订单产生的车费需要由实际乘车人现金支付，如果乘车人未在规定时间内支付车费，则司机会向叫车人发起收款。

三、使用微信中的“滴滴”软件。“代叫车”服务是针对的是实在是不会使用该软件的老同志，算是没有办法的办法。相信大部分老同志还是会使用微信的，离退中心服务的老同志中许多90多了还能用微信跟朋友们聊得热火朝天。具体使用方法：点开您的微信钱包——在第三方服务中点开滴滴出行——选择您要打车的类型：顺风车、快车、出租车或者专车，点一下变成橘黄色就选定了。输入您出发地点和到达地点，建议您最好选择附近标志性建筑或地点，方便司机师傅能更快地找到您。点击下面的预约顺风车、呼叫快车、呼叫出租车、呼叫专车其中的一项就可以了。这几种车型中顺风车最便宜，但等待的时间最长，尤其是前段时间出了一起事故，滴滴公司加强了安全审核，要使用先得通过身份证上传和面部识别，还要学习安全知识。快车和出租车价格基本一样，等待时间较短；专车的服务最好，基本随叫随到，当然价格也是最贵。



四、安装“滴滴APP”。这个针对那些能够熟练使用智能手机的老同志，或者您可以让儿孙为自己安装好这个软件，设置好功能，教你使用几次您就会了。具体的使用方法和上面介绍的微信里的软件就一致了。高科技并不是洪水猛兽，其实还是很简单的，我们建议老同志克服心理障碍，自己动手亲自操作一下，您就能学会了，也能更好地享受科技给生活带来的便利了。

(作者：文化部离退休中心在职干部)

(上接29页)对老人正当的需求，儿女应该尽最大努力顺从和满足他们。反之，对老人错误的观念和不科学、不健康的生活方式，比如有的老人过于节俭，隔夜剩菜剩饭不愿丢弃，大热天舍不得用电扇、空调；有的听信推销，不顾自身情况盲目购买保健品；有的生病不去看医生，却热衷于问卜占卦……凡此种种，为人子女者不但不能顺着老人，还应该果断叫停，并授以正确的生活方式和养生方法。

爱自己的父母，就该帮老人把好关、当好生活参谋。其实，儿女是否有孝心，并不在于顺与不顺，关键在于是否真心为父母的晚年幸福着想，为他们的身体健康考量。有此心意，再加上耐心的劝导、诚挚的说服，父母一定能体味到浓浓的亲情，感受到儿女的孝心，同时也乐于接受子女的善意规劝。

(作者：重庆市作协会员)

马克思故乡特里尔访问记

□ 涂武生

拜谒马克思故居

我们来到了马克思的故乡：德国西部风景秀丽的特里尔城。这座不大的城市，靠近卢森堡和法国边境，我们是前往法国巴黎途中路过停留并住上一晚的。从卢森堡到特里尔市只有两个多小时的路程，这是我们第三次进入德国国境了。莱茵河的一条支流摩塞尔河自北向南从城市横穿而过，几座大桥将新旧城区联结和贯通起来。特里尔既是一座具有两千多年历史、人口大约10万的德国最古老的城市，又是一个新兴的、有万余名大学生的大学城。几年前，特里尔城的大学生们发起过一次不大不小的运动，他们举着条幅，喊着口号，上街游行，要求将城市中的特里尔大学改名为卡尔·马克思大学。我们居住的四星级宾馆，就在旧市区东南角的摩塞尔河旁。我在宾馆免费赠送的一份介绍特里尔城的地图上，一下就找到了马克思故居的位置，它正好位于我们饭店的北边。

1818年5月5日，在特里尔城布吕肯街664号（现在改为布吕肯大街10号）的一幢小楼内，诞生了后来成为世纪伟人的卡尔·马克思。他的父亲亨利尔·马克思是一位律师，曾经获得过司法顾问的荣誉称号，并被推举为特里尔律师协会的主席。因为有一次在特里尔市的“文学俱乐部”的宴会上，他曾向法国国旗致敬并高唱《马赛曲》，结果被普鲁士政府视为“可



疑分子”。他的母亲罕丽达·普莱斯，出生在荷兰的一个犹太法学教师家庭；她与马克思的父亲于1814年结婚后，到1826年的10余年间，共生育了四子五女。马克思是她生下的第三个孩子，但比他大一岁多的一个哥哥，在四岁时便不幸夭折，他成了家中的长子。

马克思故居是一幢普通的三层的灰色楼房，它坐落在城西南角一条僻静的小街上，带有典型的莱茵地区巴洛克风格。马克思的父亲租下这所建于17世纪的房屋后，将楼下作为对外营业的律师事务所，全家人住在楼上。搬到这里只有两个多月，马克思便在第二层临街的一个房间里诞生了。在这里住了不到两年，全家便迁居到北边自己购买的西梅昂大街的一所住宅。直到1853年，他们最后又搬到弗莱施大街的另一幢楼里。这三处故居建筑如今都保存得很好，但只有马克思诞生的这幢楼房，辟为故居纪念馆对外开放。纪念馆



门口有一块标志牌和马克思的浮雕头像，很容易识别和找到。一层过去是马克思父亲作律师时的办公室，现在有接待室、问讯处、展览厅和电视录像放映室；二楼除马克思诞生的房间，其它几个房间展览的是马克思、恩格斯生平事迹和早期工人运动史；有一个展室陈列着马克思和恩格斯的全身铜像，他们肩并肩地站在一起，深邃的眼神凝视着前方。三层则呈列着马克思和恩格斯各个时期发表的著作版本及手迹资料，其中还有几种早期的中译本，如陈望道翻译的《共产党宣言》、许德珩译《贫困之哲学》以及吴黎平、刘云翻译的《法兰西内战》等等。

在一个房间的橱柜里，展览着马克思青年时期的一些珍贵的手稿，其中有他赠送给父亲的诗集和写给燕妮的爱情诗篇；还有一篇他在中学毕业时写的作文，它们引起我们极大的兴趣。马克思于12岁时进入特里尔的弗里德里希·威廉中学，这一年正好爆发了法国的七月革命。他在献给父亲的诗中写道：

“女神！送我支歌，/让我尽情讴歌，尽情吟哦；/唱我深情称他爸爸的人，/表达我热情奋发的心。/他的生涯就是一曲旋律，/黑暗势力感到惶恐畏惧，/一碰上他的勇敢与豪情，/罪恶在他面前低头卷曲。/我对他怀着万般感情，/可语难达意，笔不

从心！”

5年后他从这所学校毕业，在题为《青年在选择职业时的考虑》的作文中，他曾写道：“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地、但是永恒发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”他毕生不折不扣地实现了自己年轻时的志愿和诺言，在他离开人世百余年后，他的预言已经实现，全世界千千万万的劳苦大众，都将他的名字铭记在心中。

跨越千年的古城

我们到达这座城市后，才更多地感知特里尔是以历史悠久的古城而闻名于世的。相传在罗马帝国建立以前，这儿就有人居住。公元前15年，古罗马凯撒·奥古斯都大帝便在这处地方建起了属于罗马的第一座德国城市。当时，这里是古罗马帝国的中心地带，制陶和纺织业发展迅速。公元3世纪末，它成为西罗马帝国都城，先后有君士坦丁大帝等六位罗马皇帝在这座城市居住过，因而留下了大量名胜古迹。从4世纪开始它又成为阿尔卑斯山以北的第一个主教区，是早期基督教的中心之一。到了12世纪，特里尔大主教成为选帝侯，于是它成为选帝侯首府，一直延续到18世纪。据介绍，特里尔是罗马之后如今保存古罗马遗迹最多的欧洲城市，仅世界文化遗产就有8处，因此有“第二罗马”的美誉。在从车站到摩塞尔河之间的老街区内的中心地带，可以看到各个历史时期的不同建筑群；从罗马式、哥特式、巴洛克式、洛可可式，一直到文艺复兴时



期的各式建筑风格。其中古罗马城门和摩塞尔河上的一座罗马桥，都已有1800年的历史。年轻的马克思曾经写过一首《莱茵河女神》的叙事诗，用丰富的想象力寄托自己对家乡的感情：

“一个青年向莱茵河走了过来，/像波涛一样焕发着奇光异彩；/他目不转睛地凝视着河中水，/视线把掩住河底的朦胧拨开。/沁人肺腑的清新凉爽之气，/他不能够尽情畅快地深吸，/因为他那年轻稚气的胸膛，/不能接受视觉传来的欢喜。”

市内的尼格拉门通常被人们称为“大黑门”，即特里尔古城的北门，它是这个城市的标志和象征。据说，它于2世纪后半期建造时本来是由白砂岩砌成，可因10多个世纪的风吹雨打和烟熏火燎，早已变成黑褐色，故俗称“大黑门”。特里尔城原本有东、西、南、北互相对称的四座城门，如今仅存北门，而围护城市一圈的城墙早已无影无踪。这座保存完好的城门，全部由巨大粗壮的石块堆砌而成，有的侧面竟有写字台大小；石块之间没有石灰、粘土等粘合材料，而是干垒在一起，只用铁钎固定。大门分为上下三层，一层是一对高大宽敞的连拱城门，二层和三层是宫殿式箭楼和哨楼。登上巍峨的、气势磅礴的“大黑门”，摩塞尔河以及旧城区都一览无余、尽在脚下。

沿着“大黑门”向南伸展的步行街行走400米左右，便来到城市的中心广场；广场正中树立着一个近千年的古老十字架，环绕四周的都是保存完好、古色古香的建筑群。雄踞城中央的特里尔主教大教堂最初建于4世纪，11—12世纪时又数次重建、扩建和改建，是德国最古老的教堂之一。第二次世界大战中，它曾遭受过严重破坏，上世纪60—70年代才全面修复。它俯瞰中心广场，有中殿、东殿、西殿和后殿，墙厚数尺，高塔擎天，参差错落，气度不凡。在教堂建筑的各个不同的部分，留下的是不同历史时期的印记；前面和下部是厚重庄严的罗马式，上部则是灵秀轻盈的罗曼式，圣母殿是尖拱高耸的哥特式，后殿则是文艺复兴式。不同年代的不同艺术风格，在同一座巨大的建筑物中保持着多样的兼容和统一，形成了自身独具一格的特点。

在城市的东南角，还矗立着一处残缺的废殿，屋顶早已不见，只剩下红砖砌成的高墙和宽大的水池，这就是公元4世纪建造的罗马帝国公共浴池遗址。浴殿前，残存的地基错落有致，铺展成近两个足球场那么大的面积。墙根已被成片的、葱绿的青苔覆盖，高高低低的石基散落在四面八方，从这些残留的层层叠叠的大片废墟中，不难看出和猜想到当年的宏伟规模和昔日的皇家气派。庞大的浴池分为热水、温水、冷水三种，还有游泳池和长达260米的运动场。现在每逢夏日到来，这里成为露天剧场，不断有戏剧、音乐演出。在这个古老的城市中，还有众多的博物馆、展览馆、教堂和名胜古迹，它们静静地跨越了千年时空，经过无数次地风驰电掣、日晒雨淋，凝结成无声的人类社会的文化结晶和宝贵财富，让后人不断从中吸取智

慧和灵感。

革命导师英名永存

离开特里尔、前往巴黎的那天清晨，我俩在早饭前一起从宾馆漫步到摩塞尔河的岸边。这时一轮红日刚刚从东方冉冉升起，朝霞万丈照红了半边天空；宽敞的摩塞尔河水平如镜，清澈透亮，映照着蓝天白云。河对岸是一座小山坡，一望无际的树林层次分明，绿绿油油；几幢小楼在密林中隐隐约约，红瓦白墙，点缀着如诗如画、山水相连的自然景观。恰在这时，一艘游轮驶来；因为是一大早，岸边只有我们两个中国人，不知是有意还是无意，是看见岸上的我俩还是另有原因，竟拉起了长长的汽笛。那声音响彻天空，清脆悠扬，我俩不由自主地举起了右手，面对着游轮挥舞起来：看不清船上的人是否有回应，我们久久目送着它慢慢驶去。

1835年10月，17岁的马克思正是乘坐这样的一艘轮船，离开了故乡特里尔，沿着这条摩塞尔河顺流直下，驶入莱茵河而到达波恩。他进入波恩大学法律系学习，迈上了人生中的第一个新台阶。此后，据传他毕生只有三次回到家乡：三年后父亲病逝回家安排料理；23岁时回来与燕妮结婚；43岁时母亲去世再回家安葬。他一生遭受无数次迫害，有家难归，无处容身，先后在欧洲巴黎、布鲁塞尔和伦敦各地流

亡，1883年3月14日在伦敦逝世。他被安葬在伦敦的海格特公墓早他一年多去世的妻子墓旁。1973年，当马克思逝世90周年之际，美国宾夕法尼亚州林肯大学教授菲利普·韦纳，编辑了一本《卡尔·马克思逝世之际—1883年对他的评论》，收录了几十篇当年在欧美各国报刊上发表的各类悼念文章和评论，共达20余万字。而当新的21世纪到来之时，世界各地的许多报刊和网站，举办投票选举“千年伟人”或“世纪思想家”活动，马克思的名字也排在首位。我不禁记起在斯图加特书店看到的一本厚厚的《德国伟人传》，书中收录了500位德国历史名人的传记，其中就有《卡尔·马克思传》。我让导游给我选几句念念，他一字一句地读道：“现代任何一个德国人所具有的世界性的影响都比不过马克思。这位德国思想家整整一个时代几乎控制了全世界。”马克思的名字没有被德国忘记，他的非凡魅力，也一定会深深铭刻在全世界的劳动群众心底！

古城风景早闻名，
更因世纪出伟人；
小楼历尽风霜雪，
跨越百年魅力存！

(作者：中国艺术研究院研究员)



邮票上的号角

□ 施鹤皋

号角是一种古老的乐器，其音色明亮高亢，能发出气势辉煌、具有号召力的声音。常与一些国家的政治生活、宗教活动以及人类的日常生活有着某种联系。它曾被用以召集军队向敌宣战，还被用于国宾的迎送往来以及各种庆典活动等。早期的号角是用兽角制成的，故亦称角。世界许多国家都发行过号角邮票。



图1



图2



图3



图4

1967年刚果为纪念蒙特利尔国际邮展发行了一枚横吹号角小型张（图1）；卢旺达于1973年发行了一枚号角邮票（图2）；博茨瓦纳1976年发行了一枚横吹号角邮票（图3）；以色列2010年发行了一枚号角邮票（图4）。

还有些号角是用海洋贝类的壳制成。萨摩亚1973年发行了一枚螺角邮票（图5）；韩国1974年发行了一枚螺角邮票（图6）；印度尼西亚2001年发行了一枚螺角邮票（图7）；斯里兰卡1985年发行了一枚贝号邮票（图8）。

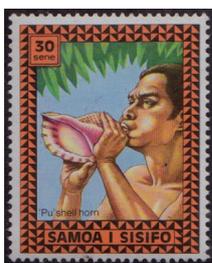


图5



图6



图7



图8

历史上随着号角的广泛使用，竹木、果壳、皮革等也成了制作号角的材料。各种号角的形号也根据需要长短大小有别。利比里亚1967年发行了一枚葫芦号邮票（图9）；乌干达1992年发行了一枚葫芦号邮票（图10）；澳大利亚2011年发行了一枚土著乐器邮票（图11），这种乐器名为迪吉里杜，是用树皮制作的号角；立陶宛2012年发行了一枚树皮号邮票（图12）；罗马尼亚2003年发行了一枚木号邮票（图13）；瑞士1955年发行了阿尔卑斯号邮票（图14），阿尔卑斯号是著名的木号角，有文字记载的历



图9



图10



图11



图12

史可追溯到500多年前，是山民传递信息的传统工具。圣文森特1985年发行了一枚竹号邮票（15），这是一种低音号角；不丹1990年发行了一枚骨号邮票（16），这种号角是用人骨制作的，是藏传佛教的一种法器。



图13



图14



图15



图16

铜角也是一种历史悠久、广泛使用的号角。1955年以色列发行了一套“圣经时代的乐器”邮票，其中一枚是“喇叭”，也就是铜号角（17）；印度尼西亚1967年发行了一枚苏门答腊的特色乐器铜角邮票（18）；尼泊尔1983年发行了一枚弯号（铜角）邮票（19）；不丹1990年发行了一枚铜钦邮票（20），铜钦是一种长号，长约3-5米，公元十世纪前就已在西藏出现。铜钦音色低沉而威严，主要用于盛大庆典或召集民众。



图17



图18



图19



图20

（作者：东方演艺集团退休干部）



海上之旅

□ 陈伯祥

豪华游轮喜悦号

乘游轮作一次长时间海上旅行，是我多少年来的一个夙愿，经我们女儿的精心安排，今年6月1日至6日我的愿望终于得以实现，下面让我追记这次海上旅行的体验。

我和内人搭乘的是诺唯真喜悦号游轮（NORWEGIAN CRUISE LINE Au Joy），那令人心驰神往的全新诺唯真喜悦号是全球首艘为中国人量身定制的游轮，极具创新和奢华之能事，于2017年夏抵达我国，并以上海和天津为母港。喜悦号由德国建造，总吨位16.8万吨，船体长度320米，宽度41米，甲板楼层21层。

这是个庞然大物，一座海上城市，是在海上驰骋的五星级酒店，可容纳3950名乘客，有超过来自70多个国家大多会说中文的1700名工作人员，他们的服务真的很

棒。

喜悦号游轮的船头绘有彩色凤凰，远观巨无霸，犹如两只巨大的凤凰遨游在壮阔的大海。

我们预定的是迷你阳台套房，非常舒适。假如有人也想海上一游，我建议你一定要选阳台房。

去天津港登船

6月1日9点整，我们在凯撒旅行社固定接客点欢乐谷乘大巴去天津，行程两个半小时，抵达天津港已是11:30了。天津港地处偏僻，没有高楼大厦，没有车水马龙的繁忙景象。据说原来这里是一片汪洋大海，是在淤泥质浅滩上挖海建港、后来用吹填造陆的方法建成世界航道等级的人工深水港，可发展至今景色依然荒凉。

一下车，只见海关大楼前人山人海，人声鼎沸，五、六排并排的长龙，看不见



头，望不到尾，30多度的烈日下游客摩肩接踵，比肩而立，挥汗成雨。无奈，大家只好排队等候，如蜗牛一般一步步慢慢挪动，在

广场上苦苦等候了一个多小时才进得大楼安检，安检后通过海关，前进的速度大大加快。我们沿着隔离栏，不停地拐弯，又拐弯，再拐弯，终于站在了海关官员的面前，拿出护照接受检查。

过关后游客鱼贯而行，登上栈道，迎接两侧的美女船员给游客递上雪白的湿毛巾，栏杆上挂满彩色气球，一派满满的轻松祥和的休闲度假气氛。一看表，已然过下午两点。我们一大清早离家，马不停蹄地奔波了七、八个钟头，滴水未进（安检时矿泉水已被没收），粒米未食，口干舌燥，饥肠辘辘。听导游的，大家赶紧放下双肩背，去船头16层悦园自助餐厅进餐。

我十分期待的海上之旅就这样开始了。

船上第一餐

无须担心出门在外吃不惯洋饭，喜悦号上一共有19家饮食风格各异的饭店，任你选择，美食会陪伴客人享受整个航程。悦园自助餐厅是10家免费饭店中集大成者，全日开放，无须出示房卡，就餐次数不限，是全船人流最大、最聚人气的地方。辉煌大气的装饰，包罗万象的菜肴，顿时让人产生置身于陆上高档酒店的感觉。中、西餐主食、海鲜、甜品和饮料应有尽有，是每个乘客必去之地。

按照西餐就餐程序，我拿了不少生菜和少些面包，地中海的橄榄和法国奶酪是我的最爱，吃了不少。然后去取主菜，红烧牛肉和鱼排吃得我连连叫好，最后是水果、蛋糕、冰淇淋一个都不能少，再来一杯热咖啡，船上第一餐就这样结束了。

悦园自助餐厅菜品是丰富，质量算上乘，口味也不错，但食客太多，人满为患。人一上岁数就怕人多、人杂，乱哄哄的，我不喜欢。因为人多，很难找到座位。国人抢占座位的陋习也带到了游轮上，一人占五、六个座位的现象屡见不鲜。还有，自助餐浪费太严重。看到人潮汹涌，大家拼命拿，使劲吃，不吃白不吃，唯恐吃亏。人只长一个胃，哪能天天、顿顿胡吃海塞？于是大盘的食物有的没吃几口，有的原封不动都剩下了。食客，小学你没有学过“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句吗？

我还看到有的大妈已经拿了好几个盒装酸奶，嫌不够，还拿。这几位大妈，你们莫非想拿回客房凑成一整箱带回国不是？

有过第一餐的经历后，除早餐外，午餐、晚餐我们另辟蹊径，只去点菜的餐厅用餐。曼哈顿、豪品轩、韵品都是免费的点菜餐厅，那里私密的、安静雅致的用餐环境，充满异国都市的情调，西餐与传统中式菜肴结合，每日精选的菜单，尤其适合全家人聚餐或一对一情侣用餐。菜品中不乏扇贝、顶级海虾，美式牛排和三文鱼，前菜、汤、6款主菜、甜点、咖啡，任你挑选。一餐多少钱？分文不付！类似的菜肴，在北京的高档酒店两人花一千元恐怕还不够。

船上须付费的饭店有法国餐厅、意大利餐厅、米国之最餐厅AMERICA（早餐自助

免费)、Cagney's美式牛排餐厅。我们俩本想最后一餐去法国餐厅用餐,重拾曾经有过的感觉,可是天天只顾着看戏游玩,肚子始终饱饱的,忘了事先预定座位,只好作罢。

舒适的客房·冥想·看日出日落

喜悦号的客房分THE HAVEN(全景贵宾套房),迷你阳台套房、阳台房、海景房和内舱房,我们住的迷你阳台套房设施俱全,双人床、沙发、电视、电话、衣柜、保险柜、冰箱、烧开水壶一应俱全。卫生间比想象中大多,淋浴水温稳定,洗澡特别舒服。淋浴间还挂了根绳子,共房客晾衣使用,很是人性化。

有爱心的客房服务员每晚都会用毛巾叠一只兔子、大象等动物造型,放在床上,让我们惊喜不已!

过去每逢出差住店,总觉得酒店的床太硬,很不习惯。可是喜悦号客房的床软硬适中,非常舒适。房间的隔音效果好,根本听不到隔壁房间和走廊里的声音,犹如置身于世外桃源一样静谧。

有人也许会问,这样是不是太孤独?不,我丝毫没有孤独感。整个海上航程中,我常常一个人长时间独坐在阳台上,喝咖啡,品香茗,没有任何人打扰,望着远方,聆听大海的呼唤,欣赏超自然的日月星辉,让冥想带我进入全新的、未知的世界。我仿佛觉得,白色的大船航行在湛蓝的海面上,像是一朵白净的云,在天空中漂浮灵动,那么轻盈,那么美妙,于是我变得身心轻松,思维更加有条理,那平时生活和工作中积累的浮躁、疲惫,焦虑与烦恼,统统消融在翻滚的波涛中。

每当夕阳西下,我也会静坐在阳台上,看着一团耀眼的火球缓缓西沉,虽有云雾裹挟,依然露出一抹金色的光芒,可

能这是告别今日的信号。

我爱看日落,但我更爱看海上日出。

6月3日,我早早起床,为的是看6:10的日出。真巧,当日天气晴好,

来到甲板上,向东方望去,只见一个圆圆的火球从海平面冉冉升起,它驱散浅灰色烟云,露出笑脸。瞬间,一片鲜红把大海染成了金黄绯红色,朝霞以无以伦比的美好预示着新的一天的到来!

令人眼花缭乱的娱乐活动

喜悦号每天为游客准备了各种娱乐活动,令人眼花缭乱。男女老少都能找到自己喜欢的项目。

船上有家喜悦剧院,一次能容纳上千观众,游客每天都能在那里欣赏到精彩纷呈的美式表演《PARADIS》(天堂)和《元素》两场大秀,还有双人汇演高空杂技和变相怪杰哑剧秀均在那里轮番演出。

《PARADIS》整场演出以巴黎文化为灵感,神秘又充满都市时尚气息。演出既体现了女性的柔美,也传达了男性的阳刚,美国百老汇歌舞剧水准,也有点像巴黎红磨坊。那是演员奉献给观众的全方位的视觉盛宴。

《元素》充满奇幻和魔力,土、风、火和水四大元素贯穿整场表演,演出结束时,全场漫天飞雪,所有人都沉醉在造雪机带来的冰天雪地里,太震撼,太火爆了!

听说《奇幻魔术》的表演者赖伯辛是刘谦的弟子,是少数几个将音乐和魔术融



为一体的魔术大师，他的魔术环环入扣，无瑕可击。

中庭的活动也千姿百态，我们每次路过，舞台上总是欢歌热舞。有个东南亚女歌手，每天都唱英文歌曲，还像模像样地学唱邓丽君名曲。

如若有人想来点刺激，那可去双层赛道卡丁车场，去星际探索中心感受不一般的体验，虚拟云霄飞车和世界历险。老朽特发奇想，想享受一次极速狂飙，那绝对是最刺激最有挑战的项目。安全开过多少年奔驰和奥迪的我，满以为驾驶小小的卡丁车不在话下。殊不知，我因为没有听懂要领，开了一圈到转弯处没有将方向盘打死，无法前进，动弹不得，造成后面十几辆车挤在一起。我败下阵来，只好离场，白送10个美金。

大船开出中国海域，名门娱乐场的轮盘赌、角子机、麻将等赌博器具火热开场，男女赌徒纷纷摇摇欲试。我不想试手气，我不想赢，我还是去玩身心健康的游戏吧。

喜悦号也有KTV、乒乓球、瑜伽、迷你高尔夫、凤凰歌舞俱乐部、图书馆、水疗池，8楼甲板的滨海大道也是游客散散步，吃撑了消化消化的好地方。

喜悦号是儿童的天堂，什么儿童水上乐园，欢乐儿童天地，儿童游泳池，手工学习，静心公园，凡是儿童喜欢玩的，应



有尽有。

游览长崎、福冈

根据行程，第三天我们下船游览长崎和平公园并去日本免税店购物。

长崎和平公园位于原子弹落下中心地北侧的小山丘上，这里矗立的和平祈念像高达9.7米。雕像是个壮如山的日本男子，他右手食指直指原子弹投放的天空，左手平伸，象征长崎市民对和平的渴望；他双目微闭，似在为原子弹爆炸死去的人祈祷冥福。每年8月9日为原子弹爆炸纪念日，在此雕像前都要举行和平纪念仪式。

我想看原子弹爆炸后幸存的一棵银杏树，导游不愿带我去，未果。

第四天，我们去福冈参观太宰府天满官。

太宰府天满官位于福冈县太宰府市，是在菅原道真的坟墓上建造的一座神社。

菅原道真出身名门望族，5岁会作词吟诗，是个神童，30岁荣获日本学者最高荣誉文章博士称号，55岁成为右大臣，即宰相。才华如此出众的菅原道真被日本人看作是学问和书法之神灵，因此，天满官也成了各路考生祈求金榜题名、日后跃入龙门的圣地。

神社景区小巧玲珑，一刻钟便可绕场一圈。这次总算学了一课，旅游不只是看风景。在天满官叩拜的上方没有悬挂菅原道真的遗像，而是安装了一面镜子。生平初见！原来日本人顶礼膜拜的是自己！有意思，值得深思。



我不懂为何有这么多人喜欢去日本旅游，反正我这次游览长崎、福冈之后，再也不想到日本去了。在日本除了神社、寺庙，还能看到什么文物古迹？，日本大城市的面貌（东京除外）甚至无法与我国二线、三线城市媲美。

五晚六天的海上之行就要结束，我觉得很值，像喜悦号这样的游轮，特别适合全家出游。我看见不少年轻人一路上陪伴父母左右，有的推着轮椅，为的是尽子女的一份孝心。我也看见从新疆远道而来的二十几位老者，为的是看看一生从未见

过的大海。所以我建议，趁着父母亲还健在，孝顺的子女带着他们，带着自己的孩子，做一次海上旅行，那将是终生难忘的旅行！



（作者：文化部外联局退休干部）



健康养生

夏季老年养生篇

□ 曾光

夏季天长热似火，
老人养生求正果。
一谈晨练需注意，
早晨血压没规律。
晨练不易太剧烈，
以防出现大跳跃。
不要摸黑起早练，
出现问题没人见。
二说夏季食用盐，
老人用量需防咸。
高盐易得血管病，
低盐也能要人命。

三曰老人辟谷方，
认为消瘦能增光。
空腹少食心悸动，
适量腹食起作用。
四述夏季吃冷饮，
老人肠胃要盯紧。
不要因为脾胃强，
放任自主偏贪凉。
五议老人爱游泳，
风湿视它风水岭。
六望择期泡温泉，
阴阳平衡才是圆。

（作者：国家博物馆副研究员）

阳光

□ 任志萍

你是春天的阳光，
让沉眠的万物觉醒、复苏、成长。
你是春天的阳光，
让封冻的河流开化、奔涌、流淌。
走向大海吧，
未来世界将是无产者主宰的天堂！
你又是秋天的阳光，
孕育并诞生全新的向往！
你又是一粒生机勃勃的种子，
在不同的大地上生长各具特色的希望。
看几千年古老的热土上，
萌芽、抽枝、成熟了一群救国的栋梁。
你又是一个光芒四射的火种，
燎原之势映红了古老的东方。
当你和你的尊崇者结合的时候，
会衍生出所向披靡的强大力量。
你是真理蒂结出的丰盛硕果，
给后辈留下用之不竭的伟大思想。

站起来的中国，
是你的真理实践的榜样！
我们站起来、富起来、强起来了，
是你真理的精神化做东方巨变的先进思想。
诋毁者，斥责者还不肯闭嘴吗？
哪一次经济危机时你们不在翻阅华章！
二百年后回头望一望，
一百多年前论著的经典，
依然闪耀着永恒的光芒。
让我们不断汲取真理，
看你描述的世界有多么辉煌。
习近平新时代中国特色社会主义思想，
为驶向伟大复兴的航船校正航向。
望到了，望到了，
你预言的那个伟大的时代
就呈现在我们奋斗的前方！
把马克思主义写在我们鲜红的旗帜上。
把马克思主义写在我们鲜红的旗帜上！

(作者：原东方歌舞团退休干部)

嘉兴点描（组诗）

□ 刘德有

南湖红船

（调寄调啸词）^{（注）}

——参观浙江嘉兴南湖红船有感

游舫，游舫，
承载神州希望。
初心不改克难，
人民十亿梦圆。
圆梦，圆梦，
平地腾龙舞凤。

注：词牌“调啸令”，又名“调笑令”。

雨后嘉兴

（调寄长相思）

天濛濛，
雨飘零，
霁霁“霓虹”竞夜城^{（注）}。
何方觅旧亭？

月河清，
石桥情。
两岸商家续古风。
醉悬红纸灯。

注：抵达嘉兴后，雨停。入夜，满街的霓虹灯五光十色，争奇斗艳。

访乌镇茅盾故居

（调寄调啸词）

乌镇，乌镇，
一代文豪茅盾。
粉墙黛瓦雕甍，
水乡河道畅通。
通畅，通畅，
波涌歌声荡漾。

盐官印象

（调寄四字令）

盐官古城，人雄地灵。
长街风韵民情，远闻潮涌声^{（注1）}。

故居老松，宛如巨龙^{（注2）}。
非遗民俗饶丰，海神安庙宫^{（注3）}。

注1：这里有天下闻名的钱塘江观潮胜地。

注2：隐藏“乾隆身世”的陈阁老宅，有一棵树龄600年的古罗汉松，至今青春依旧，形似蛟龙腾空。

注3：海神庙的建筑肃穆端庄，素有“江南紫禁城”之谓。当地人称为“海神庙宫”。

（作者：原文化部副部长、国际汉俳协会会长）

蝶恋花

□ 李丹钢

转眼一年人可好？
雪迹霜痕，
往事何曾少。
大树挺拔集百鸟，
鹫峰添韵容光早。

林里英魂林外道，
道上方华，
林里松常俏。
春到西山犹料峭，
花魂稍陨松魂浩。

(作者：原中华文化信息网诗词版主)

注：鹫峰国家森林公园改了章程，已经不允许汽车开进去了，但是对扫墓者例外。进到里面，春花已经开放。

这个小松林隐藏在鹫峰偏僻的山沟里，人迹罕至，里面没有坟头，没有墓碑，甚至没有名字刻在树上，却埋着原林业部的5位资深老人。他们的大半生献给了中国的林业事业，死后也不愿意葬八宝山，要灰撒树下，尽最后一点绵薄之力，用自己的骨灰去营养树木。

因为首倡者和第一个以身践约者是罗玉川老部长，人们给鹫峰中的这个松林石刻了“林业部部长林”，以资纪念。

清理干净环境，摆上几盆寄托思念的花，静静坐着旁边，想了很多，又似乎没有想到什么。

回家路上，有感而发，填了一首《蝶恋花》。

债权人与担保的二三事

□ 陈旭

上期介绍了为他人担保的风险后，我收到了很多积极的反馈，其中不少读者进一步问到既然担保人的责任这么大，是否说明只要债务人提供了担保，作为债权人就有了护身符，债权清偿就有了保障？愿望总是美好的，但现实总是残酷的。事实上，如何设立有效的担保以及如何实现担保权，都是难题中的难题，常常牵扯到大量疑难法条的理解适用和对事实的分析判断。因此本文将通过对下面几个我所遇到的真实案例的解读，为大家普及一些债权人在接受、设立和行使担保权过程中经常容易忽视的问题。

一、特定财产禁抵押，公司债务想股东

案例一：经朋友推荐，张先生给一个专做农业研发的项目公司投资200万元，该公司以其名下上百亩土地的承包经营权作为抵押，保证张先生的投资不仅能够回本并且取得分红。然而10个月后，张先生不仅没有收到分红，甚至连投资款都被公司以投资失败为由不予退还。张先生此时了解到跟他一样被该公司“坑”的投资者近10名，而公司声称的土地承包经营权是从农户手中转租来的，除此之外，公司没有其他任何财产；同时还了解到该公司股东名下有相当多的财产。所以，张先生前来找我咨询，他是否可以依据签署的土地承包经营权抵押合同优先获得受偿，并且是否能够向股东求偿。

这个案子正好反映了债权人在接受担

保时首先应考虑的两个问题，一是担保物是否属于禁止抵押、质押的财产，二是涉及公司债务时，如何将股东或实际控制人纳入求偿对象，从而降低空壳公司的债务风险。

对于第一个问题，我国《物权法》《担保法》都有明确的规定，简单讲但凡涉及到宅基地等农村土地使用权、权属不明的财产（比如尚未取得不动产权属证书的房屋）、被依法查封冻结的财产和社会公益设施都是禁止抵押的财产。所以案例一中，公司通过转租取得土地承包经营权依法不能用于抵押，张先生以此优先受偿的愿望根本无从实现。

第二个问题，公司作为法人主体，财产具有独立性，因此在没有任何约定或股东抽逃出资、出资不足等法定的情形下，债权人无权直接要求股东清偿公司债务，张先生的情况即是如此。但是因为公司财产和运营一般由股东或实际控制人把控，所以如果债务公司系空壳公司，所有财产都在股东或实际控制人名下，那债权人要承受的债务公司违约风险将非常高。因此，在与公司形成债权债务关系时，债权人不仅应让公司提供物保，更应将公司的股东或实际控制人直接列为公司债务的连带保证人，从而更大限度地降低遇到空壳公司不履约时遭受的损失。

二、担保设立手续多，抵押质押区分做

案例二：李大姐的表弟向李大姐借了

200万元用于公司周转，承诺一年后连本带息偿还240万，并约定以表弟名下的一套房屋和一辆汽车作为抵押担保。但是一年后，表弟生意失败、无力归还本息。李大姐本以为可以依据担保条款顺利将抵押物变现受偿，结果被告知抵押房屋和车辆早已被表弟合法出售。李大姐一下子傻了眼，《物权法》不是明文规定抵押人未经抵押权人同意，不得转让抵押财产，为什么表弟能合法出卖呢？

事实上，担保物权的设立，不仅需要签订担保合同，同时应依据不同的担保物权种类（抵押、质押）完成相应的登记、交付手续。就案例二涉及的抵押权设立条件，需进一步区分动产和不动产。对于最为常见的不动产抵押，应当办理不动产抵押登记，抵押权自登记时设立。因此案例二中，李大姐和表弟只签了抵押合同、并未办理房屋抵押登记，所以抵押权未成立，李大姐对于表弟的房屋并不享有抵押权，表弟自然有权不经李大姐同意出售房屋。而对于车辆等特殊动产的抵押，抵押权自抵押合同生效时设立，但未经登记的，不得对抗善意第三人。所以对于表弟的车辆，李大姐虽享有抵押权，但因为没有办理抵押登记，所以李大姐所享有的抵押权不能对抗买车的善意第三人。

那李大姐当初除了抵押，是否还可以选择其他担保形式？是的。对于车辆，李大姐可以选择的另一个担保形式就是质押。同作为担保物权，不论是抵押还是质押，债务人没有如约清偿债务时，债权人都可以就抵押物或质押物优先受偿。但是与抵押物由抵押人占有不同，质押中出质人需要将质押物转移给债权人实际占有控制，所以质押人客观上很难将质押物私自出卖处分，从而更好地保障对于担保物的

优先受偿。但是根据我国法律规定，不动产不可以质押，所以不动产质押条款均为无效条款。

质押权的设立同样需要完成相应的手续，其中动产质权自出质人交付质押物时成立，权利质权的成立则因权利种类不同而成立条件不同，比如以持有的股权、基金份额出质的，质权自证券登记结算机构或工商行政管理部门办理出质登记时设立。

所以，不论是抵押还是质押，债权人都要根据担保物的种类，确定担保物权成立需满足的条件，积极办理登记、交付等手续，切不可认为只要签订了抵押或者质押合同，抵押权和质权就一定成立。一旦因为缺乏登记、交付等手续导致担保物权未成立或不足以对抗善意第三人的情况，那么债权人就无法就担保人提供的担保物优先受偿，最多只能通过抵押或质押合同主张违约责任或部分损害赔偿责任。而对于如何通过担保合同的条文来控制风险，督促担保人在签署合同后配合办理各种登记、交付手续，则需要专业的律师就担保文件进行针对性约定，具有很强的专业性，在此就不再展开。

三、保证期间需了解，及时行权很重要

找到对的担保人，签署了有效的担保文件，依法完成登记交付等手续，成功设立担保后，债权人是否就可以高枕无忧了？很可惜，非也。因为即使设立了担保，但最重要的依然是结果，即在债务人未履行债务时，债权人是否可以以担保物优先受偿或由保证人承担保证责任。而在行使担保权利的过程中产生问题的数量和复杂程度，比起担保设立，更是有过之而无不及。下面的案例反映的就是要求保证人承担保证责任时一定会遇到的一个问

题：保证期间。

案件三：2016年1月，刘先生因为公司周转问题，以公司名义向亲戚刘大爷借了50万元，约定一年后连本带息还55万，刘先生为保证人。一年后刘先生未能如期偿还本息，刘大爷顾念亲情加之家中有事，所以直到2017年8月，刘大爷才向刘先生提出要求尽快还款，但刘先生总以公司效益不好为由一再拖延，无奈之下，刘大爷只好下了“最后通牒”不还钱就去法院。结果刘先生回道“保证期间早过了，这债跟我没关系，公司反正是没钱，要告你就告吧”。顿时，刘大爷就懵了，他只听过诉讼时效，保证期间又是什么？刘先生作为保证人，真的能不承担保证责任么？

先说结论：是的，因为刘大爷在保证期间未向刘先生主张承担保证责任，所以刘先生确实可以对该笔公司债务不再承担保证责任。这个结论可能会让很多朋友非常吃惊和不安，到底保证期间是什么，竟有这么大的“魔力”，刘大爷都已经要求股东对于公司债务提供保证了，为什么到头来保证合同还是沦为了一张白纸？

首先，保证期间，顾名思义就是指保证人对履行期届满的主债务承担保证责任的期间，保证人只在规定或约定的保证期间内承担保证责任，超过了保证期间，即使债务人未履行债务，保证人也不再承担保证责任。保证期间制度主要是出于平衡债权人和保证人间的利益所制定的。关于保证期间的长短，债权人和保证人可以协商约定，那如果没有约定，是否就是无限期？很可惜不是，我国《担保法》明确规定未约定保证期间的，保证期间仅为6个月，起算时间根据保证类型有不同规定。案例三中，因为没有约定是一般担保，所

以根据上期跟大家分享的内容，刘先生是连带保证人，因此根据法律规定，保证期间自主债务履行期届满之日起六个月内计算。所以刘大爷依法必须在2017年6月前要求刘先生承担保证责任。但刘大爷直到2017年9月才向刘先生主张权利，刘先生自然可以基于刘大爷未在6个月的保证期间内主张权利，不再承担保证责任。虽然刘先生的行为在道德层面是言而无信，但法律层面上，这个亏刘大爷只能默默咽下。

由此可见，及时行使担保权对于担保权的实现非常重要。然而，担保权的行使会涉及和需要注意的法律问题还非常多并且更为复杂。就保证期间而言，一般保证的保证期间、约定保证期间、特殊保证期间以及诉讼时效等问题的法律规定，远比连带保证的6个月保证期间复杂数倍。而其他诸如物保和人保并存时的求偿顺序、一个担保物上既存在质押、又存在抵押或存在多笔抵押时的清偿顺序等问题，更是对于债权人的债权能够如愿获得清偿起着决定性的作用和影响。

事实上，担保所涉及的法律问题绝大部分并非债权人能够独立解决，本文亦不可能将所有问题都逐一做完整讲解。所以，谨希望看完本文的朋友，若今后遇到亲朋好友或企业借款并愿意提供担保时，不再盲目相信有担保的交易就没有风险，而是能够考虑到上述介绍的种种风险，从而懂得在做任何重大财产决定前，务必提前咨询律师，尤其应就所签担保合同等文件进行审查，对于担保未设立的情形进行防范，以及对于后续行使担保权应注意的事项进行风险提示。只有清楚了解自己的权利义务和法律风险后，才能最大程度地降低风险、减少损失。