**慰 问 信**

日月开新元，万象启新篇。值此辞旧迎新之际，海淀区委、区政府向广大离退休干部致以节日的问候和新年的祝福！

2022年是党的二十大召开之年，是北京冬奥之年。一年来，区委、区政府坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，紧扣迎接服务党的二十大和学习宣传贯彻党的二十大精神这条主线，全面落实“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”重要要求，团结带领全区上下承压负重、顶压前行、加压奋进，圆满完成北京冬奥服务保障，全面推进中关村新一轮先行先试改革，有力抵御多轮疫情较严重冲击，统筹做好改革发展稳定各项工作，全年地区生产总值迈上万亿台阶，经济总量和增长贡献在全市领先态势进一步增强，各项事业取得了新进展新成效。这些成绩的取得，是以习近平同志为核心的党中央和市委坚强领导的结果，是全区党员干部群众拼搏奋斗的结果，也离不开广大离退休干部的关心和支持。区委、区政府向大家表示诚挚地感谢！

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，是实施“十四五”规划承上启下的关键一年。全区上下将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻落实党的二十大和中央经济工作会议精神，深入贯彻落实习近平总书记对北京重要讲话和对中关村重要指示精神，按照市第十三次党代会战略部署和市委十三届二次全会、区委十三届四次全会对今年重点工作部署，扎实推进中国式现代化，坚持稳中求进工作总基调，坚持以新时代首都发展为统领，坚定信心、鼓足干劲、抢抓机遇，扛起“三个走在最前头”的责任使命，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持“五子”联动服务和融入新发展格局，更好统筹疫情防控和经济社会发展，更好统筹发展和安全，奋力谱写首都率先基本实现社会主义现代化的海淀篇章。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。广大离退休干部拥有宝贵的政治优势、经验优势、威望优势，是党和国家的宝贵财富，是推进新时代中国特色社会主义伟大事业的重要力量。区委、区政府将认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神，带着感情和责任把老干部工作做得更有高度、更有力度、更有温度，让离退休干部有更多的组织归属感、生活获得感、精神幸福感。同时，也衷心希望广大离退休干部继续发扬老骥伏枥、志在千里的进取精神，一如既往地关心、支持和参与全区经济社会发展，多提宝贵意见，多献金玉良策，为加快建设现代化强区、高品质海淀，更好推动新时代首都发展贡献智慧和力量！

祝愿全区离退休干部新年快乐、身体安康、阖家幸福！

 中共海淀区委员会书记

 海淀区人民政府区长

2023年元月

奋斗创造奇迹 明天的中国更美好

——聆听习近平总书记2023年新年贺词有感

黄进琪

“我们要一往无前、顽强拼搏，让明天的中国更美好。”国家主席习近平发表二○二三年新年贺词，深情而坚定的话语传遍大江南北。我们聆听着奋进中国的时代之声，感受着经济社会发展的强劲脉动，倍添阔步新征程的信念与信心。

习近平主席指出：2022年，是我们党和国家发展史上极为重要的一年。我们胜利召开党的二十大，擘画了全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图，吹响了奋进新征程的时代号角。

过去的一年，全党、全军、全国各族人民在以习近平总书记为核心的党中央英明领导下，取得了伟大的成绩：我国继续保持世界第二大经济体的地位，经济稳健发展，全年国内生产总值预计超过120万亿元。面对全球粮食危机，我国粮食生产实现“十九连丰”，中国人的饭碗端得更牢了。

过去的一年，是梦想接连实现的一年。北京冬奥会、冬残奥会成功举办，北京成为首个“双奥”之城。我国冰雪健儿驰骋赛场，取得了骄人成绩。中国载人航天，筑梦星辰大海。神舟十三号、十四号、十五号接力腾飞，中国空间站全面建成，我们的“太空之家”遨游苍穹。人民解放军迎来95岁生日，广大官兵在强军伟业征程上昂扬奋进。我国第三艘航空母舰“福建号”胜利下水，首架C919大飞机正式交付，白鹤滩水电站全面投产……这些来之不易的伟大成就，凝结着无数人的辛勤付出和汗水，闪烁着奋斗与拼搏的璀璨光华。

过去的一年，党中央始终坚持人民至上、生命至上，坚持科学精准防控，因时因势优化调整防控措施，最大限度保护了人民生命安全和身体健康。广大干部群众特别是医务人员、基层工作者不畏艰辛、勇毅坚守。经过艰苦卓绝的努力，我们战胜了前所未有的困难和挑战，取得了疫情防控阶段性胜利，曙光就在前头。

习近平总书记在党的二十大报告中强调：“从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。”

2023年，是全面贯彻二十大光荣使命和宏伟目标的开局之年，摆在全党全国各族人民面前的使命更光荣、任务更艰巨、挑战更严峻、工作更伟大。中国式现代化是前无古人的开创性事业，需要我们一起探索创新。奋斗创造奇迹，力量源于团结。岁月的长河中，从来不缺少万千个你“敢教日月换新天”的气魄、“越是艰险越向前的意志”。

我们一定要牢记习近平主席在新年贺词中鼓舞人心的嘱托：“明天的中国，奋斗创造奇迹”、“只要有愚公移山的志气、滴水穿石的毅力，脚踏实地，埋头苦干，积跬步以至千里，就一定能够把宏伟目标变为美好现实。”

我们始终相信，路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。2023年，我们将加快走出新冠肺炎疫情的阴霾，旺盛的人间烟火气将重新回到我们身边。当你送孩子到学校，挤上公交车到达单位上班；当你终于踏上回乡路，在除夕团圆的饭桌上品尝妈妈亲手包的饺子……在这辞旧迎新之际，家国情怀的梦想，幸福安康的期盼，都融进了你历经坎坷穿风越雪的崭新日子。

奋斗创造奇迹，明天的中国更美好。中国经济韧性强、潜力大，活力足，长期向好的基本面依然不变。只要笃定信心、稳中求进，就一定能实现我们的既定目标。如果说第一个百年，中国实现了从“无”到“有”的伟大跨越，面向第二个百年奋斗目标，我们要实现从“有”到“好”的伟大跨越，实现更加伟大的任务。唯有奋斗，才能创造奇迹。而要取得每一进步，都不容易，要创造每一项奇迹，都需要付出更为艰辛的努力。

千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。迈上新征程，创造新奇迹。在新的征程上，无论千回百转，还是千辛万苦，我们都不会因为胜利而骄傲，因为成就而懈怠，因为困难而退缩。中国共产党前辈们用伟大奋斗创造了百年伟业，我们也一定能一往无前顽强拼搏，用新的伟大奋斗创造新的伟业。

（作者系海淀区永定路军休所退休干部）

**浅议人口规模巨大的现代化**

——深刻学习领会中国式现代化“五个特色”之一

侯智明

党的二十大报告是马克思主义中国化的经典，报告运用马克思主义唯物辨证法从理论和实践的层面，全面地、透彻地分析、总结我国改革开放以来，尤其是自党的十八大以来的历史成就、存在问题、今后前进方向、以及将面临的困难和问题，需要努力工作的重点、难点和要求。报告内涵丰富、寓意深刻，反映了我们全党、全国人民的心声。我们衷心拥护以习近平同志为核心的党中央，并紧密地团结在党中央周围，在党中央的领导下，按照党的二十大所指引的方向踔厉奋发、勇毅前行。

在学习二十大报告的过程中，对习近平总书记提出的以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，我有些心得体会。

习近平总书记在报告中精确、深刻阐述了中国式现代化的中国特色和本质要求。报告讲到：中国式现代化，是中国共产党领导的社会主义现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色，即人口规模巨大、全体人民共同富裕、物质文明和精神文明协调、人与自然和谐共生、走和平发展道路等五个方面。这其中，我感触最大的就是习近平总书记讲的第一个特色：即中国式现代化是人口规模巨大的现代化。我国十四亿多人口整体迈进现代化社会，规模超过现有发达国家人口的总和，艰巨性和复杂性前所未有。

十四亿人口这个庞大体量本身对国家就是个巨大压力，先不要说发展，众多人口的生存就是一大难题。我们只要想一想在人民群众的民生方面，衣、食、住、行，教育、就医、就业、娱乐，哪一个方面不是巨大压力，即便是向现代化前进一小步，都是多大的难题，都是要付出多么艰巨的工作。更何况若哪一个环节出现了小小的纰漏，都可能出现难以预料的局面。但我们也要看到，即使出现一些困难和问题，也是前进中的问题，要靠不断的深化改革来解决。我们有一切为了人民、一切依靠人民的中国共产党的坚强领导，有全党、全国人民的奋发图强、艰苦奋斗、勇于改革、勇于创新的革命精神，我们如期实现了党的第一个百年奋斗目标全面建成小康社会。

习近平总书记讲：我们深入贯彻以人民为中心的发展思想，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力，人民生活全方位改善。习近平总书记还列举了我国在国民总产值、居民人均可支配收入、人均寿命及高科技方面如载人航天、探月探火、深海深地探测、超级计算机、卫星导航、量子信息、核电技术、新能源技术、大飞机制造、生物医药等领域所取得的巨大的、辉煌的成就，而这都是在有十四亿人口规模基础上取得的，就更是令人振奋、令人奋发、令人骄傲。

在深入学习、理解报告中，我们可放开眼界，与国际上相似的国家进行对比、比较，有鉴别才会有更加深刻的体会和感受。由此，我联想到前些年曾旅游过的一个国家。与这个国家的国情相对比，得到的结论令我的自豪感陡然上升，更为我的祖国感到无比的骄傲和自豪。这是我国的一个邻国，是个发展中的大国，人口与我国相近，比我国早两年独立建国，建国后没有经历过战争的破坏，建国时国内生产总值及人均可支配收入都要高于我国一倍以上。而该国的现状是，国内生产总值和人均可支配收入分别都只有我国的四分之一。全国的文盲率超过30%，妇女文盲率更是超过50%，医疗条件相当落后，满足不了人民需求。全民就业率低，而失业率超过8%。在每个城市的边上都是成片的棚户区，而且是极简易的棚户。广大农村仍是土坯房，村民饮用的都是当地的井水，村内没有排污管道，房前屋后可见的是污水横流，环境污染严重，每年有百万人死于空气污染。据报道，在此次突发的新冠疫情猛烈冲击下，确诊患者和因疫情病亡人数都位于世界第二，迫于疫情，政府干脆躺平。国内贫富差距悬殊，全国有超过1亿贫困人口和低收入人群。民族、种族矛盾激化，社会动荡，国家经常因各种社会矛盾发生地方或全国性的大罢工、游行。尤其令人难以置信的是该国至今还存在着奴隶制遗留下来的贱民阶层，据说有好几百万人，这些人没有姓名、不能上学、不能就业，无法就医，只能靠乞讨为生，随着时光流逝处于自生自灭的悲惨境地。该国至今只有约900公里的高速公路，没有高速铁路。该国重工业不发达，电力供应短缺，根本无法满足生产和民需，且不能制造飞机、枪炮、高端手机等产品。航母建造了30多年还仍然不能正常运行使用。

走一走、看一看，现实的数据、现实的事实，鲜明的对比，让人不由得思索，为什么同样的人口规模，而且建国比我国还早，起步条件比我国还好，也没有经历战争的破坏，70多年过去了，怎么差距就会这么大，被我们甩的那么远。答案就在二十大报告中，习近平总书记在报告中讲：我们坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的基本路线、基本方略，采取一系列战略性举措，推进一系列变革性实践，实现一系列突破性进展，取得一系列标志性成果。

习近平总书记还曾讲过：旗帜决定方向，道路决定命运。深入学习报告，使我进一步认识到，在任何一个国家，领导阶级的不同，信仰不同，社会制度不同，走的发展道路不同，造就的社会结果必然不同。那个发展中国家实行的是西方资本主义的那一套政治体制、制度和发展道路。而我们有中国共产党伟大、正确、坚强的领导，实行的是社会主义制度，走的是中国特色社会主义道路。就如报告所指出：归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。

党的二十大报告特别指出了中国式现代化的本质要求是：坚持中国共产党领导，坚持中国特色社会主义，实现高质量发展，发展全过程人民民主，丰富人民精神世界，实现全体人民共同富裕，促进人与自然和谐共生，推动构建人类命运共同体，创建人类文明新形态。

认真研读党的二十大报告，使我对中国式现代化有了更加深刻的理解和认识，同时对“两个确立”“两个维护”“四个自信”和“四个意识”树立了更加坚定的信念。

党的二十大发出号召：从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

蓝图已经绘就，号角已经吹响。我们作为老党员、老干部、老同志，虽已年老了、退休了，但是仍要坚决按照报告要求，做到牢记“三个务必”，永远听党话、跟党走，为实现党的伟大奋斗目标，做出我们新的贡献。

（作者系北京翠微集团退休干部）

**党的二十大报告，让我们对未来充满希望**

张文启

党的二十大报告，从收看电视到阅读报纸文章，不仅让我们看到了国家十年变化，也让我们知道了这成果来之不易。艰难、压力、考验始终伴随着中国共产党人，我们党第一个百年奋斗目标实现了。这张答卷的分数浸透着千百万党的好儿女的汗水和鲜血。第二个百年奋斗目标，虽然我们现在有了一个很好的基础，但是风高浪急，甚至惊涛骇浪的考验在等着我们。

党的二十大报告从政治理想、理论创新、党的建设、经济发展系统总结了以习近平同志为核心的党中央十年主要工作和五年突出业绩，特别是新冠肺炎疫情，现在还没有结束，我们付出了巨大的努力，最大限度保护了老百姓的生命安全和身体健康。再有就是脱贫攻坚战，全国832个贫困县全部摘帽，近亿农村贫困人口实现脱贫，960多万贫困人口实现易地搬迁，历史性地解决了中国绝对贫困问题。还有香港局势由乱到治，我们依法有效实施了对香港的全面管治权。另外就是美国佩洛西访台，我们向台独分子和美国佬展示了我们维护国家主权和领土完整的决心。党的二十大报告在总结过去的同时，也向全世界宣告，中国共产党人今后举什么旗、走什么路。首先，强调了我们党仍然坚持马克思主义，并表示要开辟马克思主义中国化、时代化的新境界。当年我们为什么选择马克思主义？为什么感谢苏联十月革命？就是因为十月革命的炮声让我们找到了穷人的革命理论，找到了穷人翻身求解放的道理，这个理论毛主席用它和中国革命相结合，我们建立了人民自己的政权。一百年来，中国共产党人用马克思主义指导革命，革命获得成功。用马克思主义指导建设，我们中国有了翻天覆地的变化，辉煌的成就告诉我们，马克思主义这个法宝不能丢！

党的二十大明确，从现在起，中国共产党的使命任务就是“团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。”我们过去说现代化，发达国家，讲的都是西方资本主义国家。改革开放这些年，我们很多人出国旅游，大多都是去美国、英国、法国、德国，还有北欧一些国家，我们羡慕这些国家经济实力、社会福利、生活环境，可我们大家心里都明白，这些国家是有钱人的乐园。我们向往现代化，渴望富足的生活。但对于我们这样一个人口大国来说，社会主义的现代化能实现吗？如果只是个别人富有，与资本主义国家没有区别，我们的奋斗还有什么意义？习近平总书记说：“中国式现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色，那么中国式现代化本质特征是什么呢？那就是坚持中国共产党领导，坚持中国特色社会主义，坚持全体人民共同富裕。我们国家的浙江省就是党中央的试点，中国未来现代化的样板。实现全面建成社会主义现代化强国目标，习近平总书记计划分两步走，第一步是到2035年，基本实现社会主义现代化。第二步是到本世纪中叶，把我国建成富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国。目标振奋人心，目标让我们充满希望，但是目标不是等来的，要靠我们全体人民大众团结奋斗。我们现在是距离中华民族伟大复兴最近的时刻，但是，我们越接近这个目标，斗争就会越激烈，习近平总书记讲，各种“黑天鹅”“灰犀牛”事件随时可能发生。我认为这话不是随便说的，改革的深化，利益集团的斗争，国家安全的保证，我们必须提高警惕，居安思危。

改革开放40年了，我们以经济建设为中心取得了丰硕成果，我们讲阶级斗争少了，很少提了，但是国内外敌对势力一天也没有停止对我们的破坏捣乱。现在，美国佬更是明目张胆的打压、制裁、封锁我们，公开叫嚣就是要遏制中国发展。面对敌人的挑战，面对前进路上的艰难险阻，我们躲不开、绕不过，只有顽强斗争。我们坚信，听党话，跟党走，团结奋斗，胜利就是我们的。

（作者系区委老干部局退休干部）

**“两个确立”具有里程碑意义**

康敬然

确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位。“两个确立”，是中国共产党十九届六中全会作出的一个具有深刻意义的决定。对中国特色社会主义进入新时代，实现党的第二个百年奋斗目标，推进实现中华民族伟大复兴中国梦将具有决定性重大意义。必将同党的第七次全国代表大会一样具有里程碑意义而载入党的光辉史册。

党的七大是在夺取抗战最后胜利的关键时刻召开的党的历史上重大的一次代表会议。七大确定了毛泽东同志为我们党的领袖，确定了毛泽东思想为我们党的指导思想的地位。大会在毛泽东思想指引下，开成了一个团结的大会胜利的大会。在毛泽东思想指引下，全党紧紧团结在以毛泽东同志为核心的党中央周围，夺取了艰难困苦的抗日战争的伟大胜利；在毛泽东思想指引下，夺取了人民解放战争的胜利和新民主主义革命胜利。几十年中国共产党和人民革命战争的历史经验和教训证明了，选择毛泽东同志为党的领袖，确立毛泽东思想为党的指导思想是无比正确的，是历史的选择，是党的选择，是人民的选择。毛泽东思想是马克思列宁主义的基本原理同中国革命的具体实践相结合的产物，毛泽东思想是马克思列宁主义在中国的运用和发展。实践证明，一个党确立了在革命实践中被群众拥戴的领袖，确立了被革命实践证明了正确理论原则作为指导思想，便会无往不胜。二十大强调的“两个确立”，是全面建设社会主义现代化国家，实现中华民族伟大复兴中国梦的新时代党和人民意志的具体体现。

“两个确立”，是党和人民的选择。习近平同志具有长期的基层实践工作经验和领导工作历练。特别是新时代他具有的领袖气质，人民胸怀，统揽全局的卓越才能，敢于斗争的革命气魄成为党的领导核心，更为党和人民所认知。他对党和人民事业的热爱，不仅仅是党的领袖应具备的政治修养，更是基于赓续红色基因和血脉的担当和使命。把“屁股端端地坐在老百姓的这一面”“我将无我，不负人民”“像热爱自己的父母一样热爱老百姓”，铿锵有力话语掷地有声。把人民始终放在心上，以人民为中心。一切为了人民，一切依靠人民。将公平正义，共同富裕人民群众最关注的话题成为人民生活中的现实。领导全党全军全国各族人民奋勇拼搏，完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现了党的第一个百年奋斗目标。带领中华民族进入不可逆转的历史进程。确立习近平同志党的核心，作为人民领袖、军队统帅，是中国人民的选择，是党的选择，是历史的必然选择。

两个确立，是全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想取得全面伟大胜利的根本保障。习近平新时代中国特色社会主义思想，是当代马克思主义是21世纪马克思主义，是中国化时代化的马克思主义。如何实现党的长期执政，保证党和国家长治久安关键在党。全面从严治党，实现党的自我革命，这不仅是理论问题更是实践考验。习近平总书记强调要全面从严治党，党要管党治党。针对党内存在的腐败问题和重大矛盾，党中央坚定反腐败不手软，不松劲歇脚。以清醒的认识和历史的自觉应对我们党面临的“四大考验”“四种危险”，习近平总书记以无产阶级革命家巨大的政治勇气，面对新时代新形势新任务，坚持理论创新，坚持把马克思主义中国化本土化时代化。提出理论自信、道路自信、制度自信、文化自信。面对国际国内各种风险挑战，找到了跳出治乱兴衰历史周期律的第二个答案——党的自我革命。有力的解决了影响党长期执政、国家长治久安、人民幸福安康的突出矛盾和问题，消除了党、国家、军队内部存在的严重隐患，从根本上确保实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转历史进程。书写了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章。

新时代十年来我们党和社会主义建设实践证明，“两个确立”必定同党的第七次全国代表大会一样，彰显党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力。是新时代引领党和国家事业从胜利走向新的胜利的政治保证，是战胜一切艰难险阻，应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。学习、贯彻、领会二十大精神，是我们党和国家今后一个时期政治生活中头等大事，也是我们全体军休干部一项重要政治任务。不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，建功新时代，奋进新征程。

（作者系海淀区闵航路军休所退休干部）

**中国二十四节气概论**

张振海

编者按:2022年北京冬奥、冬残奥会成功举办，令全世界瞩目，冬奥会开幕式上别出心裁的“节气倒计时”让全世界观众耳目一新。在美轮美奂的视觉设计背后，蕴含着内涵丰富的传统文化，独特魅力惊艳世界，特别是港澳台同胞，海外侨胞，全球华人更加引以自豪，更加热衷祖国的传统文化，更加关注传统节气、节日、节令、节俗。为了满足老干部读者们对于了解传统文化，特别是节气节日文化的需求，我们特别邀请到曾参与过冬奥会相关传统文化的策划、弘扬工作的我区离退休干部张振海同志，在《海淀老干部》杂志开辟“节气文化”专栏，为大家介绍传统节气文化知识。

现年76岁的张振海同志是航空工业系统高级管理岗位退休干部，在传统文化、红色文化方面有着很深的研究。现任中国文化进万家工作委员会副秘书长、中国老教授协会民俗专家委员会办公室主任、北京写作学会常务副秘书长、红色文化、传统文化研究会主任、海淀区关工委“五老”成员，中央电视台项目顾问、评委，北京电视台特邀嘉宾、民俗专家等。现在受邀在《人民日报•人物榜》《中国红色国学文化网》《香港紫荆报》《澳门法治报》等海内外多家媒体开辟传统文化、红色文化专栏、发表系列文章。

《海淀老干部》“节气文化”专栏，计划于2023年一月期刊登《中国二十四节气概论》，之后从2023年二月期至2024年一月期，每期图文并茂地介绍两个节气，从文字、文学、文化、文明入手，着重挖掘人文价值、文史钩沉，望以此满足老同志们对于了解传统节气文化的需求，弘扬优秀中国传统文化。

**二十四节气的历法指南**

（一）传统文化的纵览

二十四节气是我国特有的历法，由帝王、朝廷、官府颁发，是统一时间、时候、时节、时令的准绳。二十四节气按时间顺序从春季“立春”开始到冬季“大寒”结束。二十四节气每个都有不同的内容，往复循环，准确的反映了一年、四季、十二个月、二十四个节气、七十二个候应的自然规律和变化。

春生、夏长、秋收、冬藏。春暖、夏热、秋凉、冬寒。蕴含着悠久的历史积淀、地理呈现、自然内涵、人文外延。是中华民族灿烂文明的重要组成部分，是对世界的重大贡献。

今天二十四节气依然没有过时，农业依然是国民经济的基础。什么时候干什么，必须尊重自然规律。传统文化的精华必须传承、弘扬。二十四节气正以旺盛的生命力受到世人的喜爱！

（二）命名文字的演变

二十四个节气，四十八个汉字，是怎么形成的？怎样演化的？本义、引申，用在节气上是什么意思？既学节气，又学文化、文学、文字。比如：

（三）每年交节的时间

二十四个节气，二十四次交节，循环规律是不变的，但是每次具体时间（日、时、分、秒）都不一样，如何计算出来的?

（四）知识解读的要点

十二个节，十二个气，二十四个节气，七十二个候应，溯源、指南、循环、发展，什么是重点？

1.三候解读

二十四个节气，每个节气三个候，全年共七十二候。每候五天，各候均以一个物候现象相应，称候应。有植物候应、动物候应、非生物候应。七十二候应的依次变化，反映了一年的气候变化。什么叫物候？什么叫候应？什么叫三候？

2.特点解读

二十四个节气，都有自己的特点。春天温暖，夏天炎热，秋天凉爽，冬天寒冷。

比如：立夏，温度升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入生长的旺季。春季向夏季转变。立冬，作物收获晾晒完毕，储藏入库；动物准备食物蛰伏，隐藏冬眠。万物收藏，规避寒冷。秋季向冬季转变。初冬北方的许多地方已是风干物燥、万物凋零、寒气逼人；而南方有些地方仍是青山绿水、鸟语花香、温暖宜人。

3.习俗解读

二十四个节气，积淀传统文化，演绎民俗风情，且丰富多彩，喜闻乐见。

比如：古代帝王有春分祭日、秋分祭月、夏至祭地、冬至祭天的习俗。祭祀的场所是日坛、月坛、天坛、地坛。分设在都城的东西南北四个方向。

4.养生解读

二十四节气，我侧重从文明、文化、文学、文字方面研究、揭示，养生不是我解读的重点，但是读者关注必然涉及。我就从古代先民养生的理论依据、实践经验来探究。

比如：《黄帝内经》是古人留给后人的宝贵财富，其中的《四气调神大论》讲述了四个季节不同的养生方法。中医认为：春夏秋冬应遵循不同的养生原则，顺应自然，保养精气、强身健体、延年益寿。先民经验：天人合一，人的心理、生理活动要适应自然变化，追求阴阳平衡，不可出现偏颇。

5.趣味解读

二十四个节气，文化奇观，文化贡献，文化遗产，文化经典，文化杂谈。有震惊世界的，有流传民间的。比如：“冬至大如年”，冬至开始“数九”，有“九九歌”，还有“九九消寒图”，更有“九九消寒活动”，有些文化人、士大夫择个九日，相约九人，九碟九碗九菜，共同饮酒（与九谐音），以取人长久、天消寒、地欢乐之意。

北京颐和园冬至奇景，金光穿洞。北京紫禁城冬至奇景，正大光明。

全国各地的冬至奇景，日月同辉。三国演义中的借东风、草船借箭……都发生在冬至。

**二十四节气的文化奇观**

（一）文化贡献

《淮南子·天文训》是西汉由淮南王刘安及门客李尚、苏飞、伍被等共同编著。流传至今。体裁就是诗词。还有《太初历》《太阳历》《太阴历》《逸周书》《时训解》《月令七十二候集解》都是天文、历法、节气、时令、文化的巨大贡献。

战国，魏人石申编制了一张包括二十八星宿和金木水火土五大行星运行关系的星图表，这是全世界第一张星图。上古北斗七星的观测、图像更是中国祖先对世界天文的重大贡献。

大量节气的诗词、楹联、俗语、农谚、典故、传说、书法、绘画、印章、剪纸等丰富多彩……

（二）文化遗产

2006年5月20日列入中国第一批国家级人类非物质文化遗产名录；2016年11月30日列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录；2017年5月5日“二十四节气”保护联盟在浙江杭州拱墅区成立；二十四节气在国际气象界被誉为“中国的第五大发明”。

 联合国设立“中文日”旨在促进多种语言以及多样文化,六种官方语言平等使用，推广中文在国际工作中的使用。其日期选定在中国二十四节气的“谷雨”。为什么？这是为了纪念“中华文字始祖”仓颉造字的贡献。这方面的传奇很多，都会详细介绍。

（三）文化经典

我国古代节气创立的记述形式、体裁就是诗词，《太初历》《淮南子·天文训》的体裁就是诗词，《二十四节气歌》就是一首诗，唐代诗人元稹的《咏廿四气诗》（系列的），现代诗人左河水《气候农事诗》（系列的）。

历代名家：魏晋·左思、唐·李白、唐·白居易、五代·冯延巳、宋·苏轼、宋·王安石、元·白朴、明·高启、清·洪亮吉等创作了大量的节气诗词。

（四）文化杂谈

春节源于立春。清明既是节气又是节日。中国古代和现代都把秋分定为“丰收节”。

年的别称、季的别称、月的别称、雨的别称、雪的别称……

惊蛰古称“启蛰”。芒种就是“大满”……

古代文学家、艺术家、建筑家还运用“冬至”独特的地理、天文、气候、节令等现象，创造、杜撰或演绎出许多奇美的景观、美谈……

“谷雨纪念仓颉造字”“谷雨救护牡丹仙子”、霜降“多事之秋”“吃苹果柿子”、霜降“青女掌管霜雪的女神”、小满“蚕神的故事”、小雪大雪“雪有三似、三神、一个美丽的传说”……

（五）文化奇观

周而复始--相互对应--此消彼长--物极必反--内涵丰富--妙趣横生

◎ 周而复始

春→夏→秋→冬→春→夏→秋→冬→春→

◎ 相互对应

四季（春夏秋冬）四立（立春立夏立秋立冬）

四小四大（小满大满 小暑大暑 小雪大雪 小寒大寒）

两分（春分秋分）…… 两至（夏至冬至）

◎ 此消彼长

夏至白昼达到最长↑开始缩短↓黑夜开始增长↑

冬至黑夜达到最长↑开始缩短↓白昼开始增长↑

同理：热消凉长，冷消温长。

◎ 物极必反

大暑热到极至，必然转向反面开始转凉→立秋，（最热了↑就要凉快了↓）

大寒冷到极至，必然转向反面开始转温→立春）（最冷了↓就要温暖了↑）

同理：昼长极↑必反短↓。夜长极↑必反短↓

◎ 内涵丰富

十二地支，十二月份，十二时辰，十二属相，十二星座

五日为候，三候为气，六气为时，四时为岁，岁共七十二候。

农历月日相同的节日：春节（一月一），春龙节、龙抬头、济公菩萨生日（二月二），上巳节、蟠桃会、祭祀黄帝（三月三），祭祀炎帝、文殊菩萨生日（四月四），端午节（五月五），晒霉节、翻经节、天贶节、姑姑节（六月六），七夕节、乞巧节（七月七），瑶池大会（八月八），重阳节（九月九）……

农历月中的节日：元宵节、上元节（一月十五），中元节（七月十五），中秋节（八月十五）,下元节（十月十五）……

◎ 妙趣横生

称人、竖蛋、三伏、三九、夏九九歌、冬九九歌、吃春饼、贴秋膘。早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛，公秋、母秋、亮秋、瞎秋，秋老虎、公老虎、母老虎。一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉。一场秋雨一场寒，落地相思总无端。三伏天也分公伏、母伏。怎么分公母？如何看凉热？

以上问题，都会在接下来的专栏内容中为您一一揭晓，敬请关注。

**一位武官人生中的七个“想不到”**

刘崇裕

由于我所处的时代发展日新月异，新生事物层出不穷，家国人情世故、生活环境、工作要求都在发生变化，需要国人，特别是军人去无条件的服从、适应，这就使我的人生遇到了“七个想不到”，恰是我人生的“七个拐点”。

我这个云南的“山里娃”竟然在“想不到”和“拐点”中成为大学教授、成为中国武装力量的驻外代表——武官。这是我万万没有想到的。

我想这可能既是人生的普遍规律，又是人生的特殊经历。就看自己如何面对机会和挑战，如何接受荣誉和考验。

**一、“想不到能上中学”**

读完小学升中学，这本来是顺理成章之事。可1956年春节正准备上小学6年级下学期的我，家中“大树突然倒塌”。大年三十晚上还在笑嘻嘻给5个孩子发压岁钱的父亲，特意叮嘱我：“好好学习，争取考入县重点一中。”我暗下决心一定实现父亲的愿望。“想不到”，担任云南省建水县工商业联合会理事长的父亲，带着工商业者舞水龙庆祝公私合营，因舞龙过度劳累，再加沿途凉水浇灌，风湿关节炎整夜疼痛难忍，初一大早去药店购来三副中药，因毒性过大，一副就让他一命归天。当我带着弟妹观看游街的文艺表演高高兴兴回家时，只见父亲已僵硬地躺在床上，母亲已哭昏在床边。突如其来的这幕，犹如晴天霹雳、天旋地转。家庭妇女的裹足母亲怎样抚养这5个孩子？非常现实地摆在面前。我这个不足14岁的老大，决定不再上学，去打工挣钱。我苦求到的第一份工作是到粮库翻晒粮食，50公斤重的稻谷、玉米粮包，其他工人可用肩扛，我只能用瘦弱的身体背，开包摊晒在场子上，从上午9时晒到下午5时，再装包背回库房，一天可挣8角钱。

县一小开学一周了未见我去上学，班主任魏老师家访，劝说我妈让我再读完这学期，拿到小学毕业证书。政府照顾我妈安排当售货员的工作，我背起两岁的小弟去上学，打工改在周日。我未参加升学考试。新学年开学的前几天，“想不到”的事又发生了：魏老师突然送来了建水县第一中学录取我的通知书，我们全家人都愣了，老师说：“县一中分给我校5个保送生名额，学校领导认为你这个少先队大队长品学兼优，把你列入保送名单，一中同意送来了录取通知书，多么难得的机会呀！”我妈反复琢磨最后点头同意。真想不到我还能继续上学！从此走上了边上学边打工的路。

**二、“想不到能到省城上师范学校”**

初中毕业时，我想去当个工人，工作稳定，挣钱多点，好供弟妹们上学。可当工人得有一技之长，我在志愿表上填报了“昆明技工学校”。学校贴出中考发榜公告，可“昆明技工学校”栏下录取的5人中没有我的名字！失望的我看来只有就地打工的命了。隔了1天，“想不到”的事发生了：班主任李老师到家，一进门就问我：“你去看榜了吗？”“看了，未被录取。”李老师笑嘻嘻地对我妈说：“恭喜小刘被‘昆明第一师范学校’录取！”说着将录取通知书递给我妈。我看通知书上确实是我名字，我对老师说：“填报志愿时，我根本未报昆明第一师范学校，它怎么会录取我呢？可能是其他中学的同姓同名同学吧！”李老师说：“全县6所中学，只有你一个叫‘刘崇裕’，因为你学习好，所以昆一师把你要过去了。”我不相信老师的这个说法，可又找不到答案，成了我心中的一个“谜”。老师告诉我妈：“昆一师是省教育厅直管的重点学校，学生的学杂费、伙食费全由国家负担，对于你们这样的困难家庭非常合适。”在妈和弟妹的鼓励下，我背上一床小棉毯、带上母亲仅有的10元钱就离家上昆明了。

**三、“想不到能去当兵”**

我一直有当兵的愿望，可进了师范学校，我这个愿望破灭了。因为上级规定，为加快发展教育事业的需要，高、中专师范生是国家出资培养的教师，征兵不得征招师范生。我安下心来，从培养自己热爱教育事业开始，认真学好公共课和专业课，课余时间就钻进图书馆，本着“教学生一碗水，老师必须有一桶水”的理念，用10个练习本摘抄“名人名言”“历史典故”“天文”“地理”“动植物趣闻”等小知识，因为那个时候还未有《十万个为什么》这样的书。我还报名参加国防体育，利用周日上午到省体委参加“无线电业余代表队”的训练；利用周六晚上到滇池内河码头当临时搬运工，以挣书本费和洗漱用品费，仍坚持不要学校的助学金。1962年3月，我这个连当3年的团支部书记同班长一起带着全班同学到一所小学实习。“五一劳动节”刚过，就听说有部队征兵人进学校了。我立即抽空返回学校，去见参加过抗美援朝的学校党委书记，他说：“中印边界打响了自卫反击战，台湾蒋介石准备反攻大陆，东、西两面形势紧张，中央军委决定今年的秋季征兵提前到5月，这批征兵数量多，素质要求高，省教育厅特批，这次征兵可招师范生。”我一听高兴地说：“我报名！”“你不怕死？”书记试探地说，“这批兵可是要上前线打仗哦。”我坚定地回答：“请书记放心，共青团员时刻听从党的召唤！”“好，说明我们学校不乏热血青年。”说着马上带我去见来校征兵军官，我第一个填了报名表。从数十人报名者中，政审、体检合格者只有10几人，在全校欢送宴上，我第一次喝醉酒。

**四、“想不到能出国留学”**

我们云南招收的这批兵原准备进藏参与中印自卫反击战，进行3个月集训后，前线传来战事和缓，不需增兵。我因是“云南省国防无线电业余代表队队员”，收发报二级运动员，就被分到陆军第13军直属通信营当通信兵，我一个列兵被委以连队团支部副书记、革命军人委员会副主任职务。因为美国发动了越南战争，作为驻守同越南接壤的云南南部地区部队不断加强战备训练，一旦需要，即开赴越南参战。1964年4月，通信营随军部机关徒步野营拉练到红河边，进行强渡红河、穿越原始森林高强度训练，5月初刚回大本营，我又要求去连队农场劳动。“想不到”的事出现了：6月2日，连指导员步行30多里山路到农场，紧急把我接回连队，告诉我：“昆明军区给13军两个出国留学名额，其中推荐了你，军区已同意，你赶快给家里写封信和收拾行李，只带被子和换洗衣服，其他东西及你写的信我们会派人送到你家。”第二天各级首长接见指示，4日连队把“七一”成批入党宣誓中的我单独提前举行入党宣誓，晚上即乘火车到昆明军区报到。军区报了6名，总政治部批准3名，其中有我，军区政治部让字写得端正的我将3人的档案抄写一份留存。在抄写我自己档案时发现，初中升学志愿表中，我填报的“昆明技工学校”被人划掉，改为“昆明第一师范学校”，看字迹是我班主任李老师改的，这下“我为什么会被昆一师录取”这个谜终于解了。按军区安排，我们3人乘汽车、火车6天到达北京。总政治部干部部领导告诉我们从昆明、广州两军区和空军选调来的8名战士：你们是受越南党和国家主席胡志明之邀、毛主席和周总理同意而被选派的，考虑到越南正处于战争环境，周总理指示，8名男生从部队选调，4名女生从地方大学选调。你们暂时脱下军装，明天就到高教部报到。真没想到，我这个山里娃小兵还能出国留学，而且是两国领袖钦定的留学！到国务院高等教育部后，新组成的新中国首个公派赴越南半工半读留学生班集中培训，准备3周后，我被指任为班长，带领12名同学即刻乘国际列车南下，到越南河内，每两人去一个工厂半工半读，开始了同越南工人同吃、同住、同劳动、同学习、同战斗的“五同”生活。

**五、“想不到能被分配到军委总部机关并再次赴越武官处工作”**

在美军飞机对越南北部地区实施狂轰滥炸的环境下，一直在胡志明主席这位“校长”的亲自关怀下半工半读近3年，在同越南工人的“五同”中，“同战斗”即是作为工厂自卫队一员，每天都有3、4次持枪对空作战。

1967年奉国务院令，将我国在世界各国的公派留学生全部调回，尽管要成天忙于组织军训、支农等，可我日夜想着的是越南前线战火硝烟，我同战友们商量后向总政提出请求：我们现在学会了越南语，让我们回原部队去参加“援越抗美”。总政同高教部和我们原单位商量同意，并给我们从昆明、广州军区来的6人买好了分别去昆明、广州的火车票。临上车的那天，“想不到”的事又发生了：总政来人告，除回昆明、广州军区各1人外，其余4人加空军来的2人都去总参谋部第二部，他们正急需越南语人员。这可是我国军队的最高指挥机关——中央军委总部机关啊！让我们无比的兴奋和光荣！我们到二部后随即提干，4人紧急派到驻越南大使馆武官处任武官秘书，另2人派到驻老挝经济文化代表处。再赴越南，不过是到使馆武官处上班，按武官分工，我负责中国援越部队的总联络工作和我国对越军事援助的具体落实工作。由于需要经常下部队了解情况、帮助解决遇到的问题，自然遭遇美军机的多次轰炸，多次遇险，幸免遭难。1972年随援越部队全部撤回，我也奉调回国在部机关工作。

**六、“想不到能到解放军国际关系学院任教授”**

1990年在恢复中越两党、两国关系后，组织派我再次赴越南，任大使馆副武官，担负恢复中越两军关系的工作。我利用曾是“胡志明学生”和“援越抗美”做出过贡献的身份，很快打通越南上层和各部门关系。5年间，联系安排、接待了我军军委副主席、国防部长、总长、总政主任到歌舞团的多个代表团对越访问；同时陪同我国江泽民主席和李鹏总理访问越南负责安保工作；也联系安排了越南军队多个高层代表团访华，密切了两军友好交往。

1995年8月，我任满奉调回国。到北京后的第二天，我到单位交述职报告，部领导找我谈话：“南京国际关系学院准备开武官培训班和军事观察员培训班等多个临时培训班，还有学院的研究生班的《军事外交》课都缺授课的教员，我们决定派你及即将回国的另一位武官到国际关系学院临时任兼职教授1年，他们9月初开学，你就牺牲休假，赶快投入准备，具体安排你同学院联系。”我当即表示：“没有想到我只教过小学的人会去当大学老师，既然组织已决定，我这个老党员坚决服从。”我随即与学院联系，学院安排我为两个年级、4个研究生班讲授《军事外交概论》学科和为即将进驻香港的两个“驻港部队干部集训班”、即将派往俄罗斯军事院校留学的两个“军官培训班”及即将开办的“军事观察员班”讲授《国际礼仪》知识课。我利用仅有的半个月时间迅速到相关书店、出版社选购书籍资料，9月初到校，边编教材边讲课。由于我的讲课坚持理论与外交实践相结合，实用性很强，深得学员们好评，在按原计划教授两个学期后，学院又要求我再教授一个学期，并把两门课的教材初稿留给学院。

**七、“想不到退休后会返聘到两重要机关工作”**

1997年1月刚结束学院教学工作，组织即任命我到我国驻老挝大使馆任陆海空军武官，稍事准备后即刻赴任。老挝是同我国关系最亲密的社会主义国家之一，我一面多番开展工作，促进中老两军的友好交往，一面应邀为老挝军队建设出谋划策，还一面积极引进我国军工企业到老挝投资办厂5个，并促成每年数百万美元的军事贸易，我这个武官成了老军三总部领导家中的常客和老挝国防部外事局局长的“顾问”，我离任时，老挝国防部授予我“友谊勋章”。在老挝期间，我还协助我国国际巡警抓捕了一名军队的外逃贪官，国内相关单位充分肯定我的工作。

因我早超退休年龄，1999年奉调回国退休。我曾向老母亲许诺：“我退休后回老家照料多病的老母亲。”当我回总参二部交最后一份述职报告、办理退休手续时，“想不到”的事再次发生：二部研究局领导明确告诉我：“返聘你参与东南亚问题研究工作。”当天国防部外事办公室主任亲自打电话聘请我到外办当顾问，负责审核我国军委和总参领导出国或在国内同外国军队领导会谈稿、演讲稿，同时参与编撰《新中国五十年军事外交》。都是熟悉的领导相邀，盛情难却，又都是两个重要机关，担负重要的工作，能为军队建设发挥余热是一个老军人、老党员义不容辞的责任，我愉快地接受了。好在两个单位同在一条街上，我上午到外办，下午到二部，比我上班时还忙。这一干就是5年多，总参谋部评我为“优秀退休干部”给以表彰。2004年5月，我结束了在军中连续服役近42年的军旅生涯。

当“想不到”或称“机遇”摆在自己面前时，就看你以什么样的态度面对。或热情接纳，积极奋斗，顺利成功；或被迫应对，消极怠工，无果而终。我的7个“想不到”、7个“人生拐点”，尤其后4个“想不到”，我是以一个军人、一个共产党员“服从组织决定”的观念去接受的。对每一个“想不到”，我都面对现实，努力适应，虽未做出什么惊人成绩，但在党的教育培养下，构成“山里娃”出身的我极其丰富、精彩的人生！

（作者系北京市安立军休所退休干部）

**万泉河边**

朱秀文

2008年1月7日徬晚时分，我和鸿涛从三亚乘车去往琼海市，我乘车时喜欢观赏沿途的风景，不愿在车上睡觉。车离开三亚上了公路以后，路很宽路况也好。路两边不是树，就是山，什么景色也看不见，不久天就黑了，只能看到车灯照射的地方，只好闭目养神了。到琼海市时已经晚上七点多了。饭后在沿街找住宿地时，突然间看到一组有夜景照明的雕塑，走近仔细一看，碑身上有红色娘子军的字样，才知道这是娘子军的雕塑。

娘子军的风采

昨晚天太黑，已经九点了还没找到旅店，就没多停留，拍了张夜景照片就离开了。今天只安排一天时间在琼海市，晚上去海口。所以早早的起来参观游览红色娘子军雕塑园。红色娘子军的雕塑园，位于琼海市嘉积镇南门街心公园，距离汽车站约有200多米。有一个很大的1米高的基座平台，表面是石板铺砌，平面呈六角形，四周安装有石围栏，围栏外摆放着很多盆栽鲜花。四方形的雕像底座高3.8米。正面镌刻有胡耀邦题写的“红色娘子军”五个大字，背面镌刻的是碑文。雕像身高2米，为肩背竹笠和步枪、脚穿草鞋、眺望远方的红色娘子军女战士形象。雕像后边是园林花园，种植常绿树木，当时还不太高，最近从一些影像资料中看到都已超过雕像了。

红色娘子军雕塑碑文：红色娘子军即中国工农红军第二独立师女子军特务连。1931年5月1日创建于乐会县第四区革命根据地。她们在琼崖特委领导下，出色地完成了保卫领导机关，宣传发动群众等任务，并配合主力作战，在伏击沙帽岭、火攻文市炮楼、拔除阳江据点及马鞍岭阻击战斗中，不怕牺牲，英勇杀敌，为琼崖革命立下功勋。斯为妇女解放运动之旗帜，海南人民之荣光，娘子军革命精神永存。

红色娘子军，是土地革命战争时期，由冯白驹领导的琼崖纵队下属的一支武装力量。该武装绝大多数是来自于农村的青年妇女，有的来自农民赤卫队，有的是共产党员、共青团员。该部队旗帜鲜明，作战勇敢。从成立到解散仅短短的500多天，在这期间红色娘子军经历了50多场战斗。是一批可歌可泣的巾帼英雄。她们的事迹，影响了几代人。不仅拍成电影，还改编为芭蕾舞剧。现在这里已成为爱国主义教育基地。

玉带滩的白云

今天主要是去博鳌参观亚洲论坛的永久会址和欣赏万泉河的美丽风光。

博鳌亚洲论坛是一个总部设在中国的非官方、非营利性、定期、定址国际组织，由29个成员国共同发起于2001年2月，在海南省琼海市博鳌镇正式宣布成立。博鳌镇为论坛总部的永久所在地，每年定期举行年会。论坛的初衷，是促进亚洲经济一体化。论坛当今的使命，是为亚洲和世界发展凝聚正能量。

从琼海市里乘车去博鳌，下车的地方是在镇政府附近。我和鸿涛是第一次来这里，对这里不熟悉，我们是想去博鳌论坛会址参观的。这时一个三轮车的女师傅，告诉我们：还有两公里路，让我们乘她的车过去。把我们拉到江边码头处，她同码头的人打了招呼，就让我们买船票上船。船开始是向着会址方向驶去的，很快就转到一个带形沙滩处停了船，告诉我们到了。我们是要去会址的，怎么把我们拉这里了？只怪我们开始没问清楚，即来之则安之，就在这里玩儿吧。沙滩边上停有十几条船，沙滩上人也不少。这里是玉带滩，是万泉河入海口处的长条形沙滩，故称玉带滩。这个玉带滩上除有一小片红树林之外，全是粗粗的沙和卵石。

万泉河是海南岛第三大河，位于海南岛东部，发源于五指山林背村，全长163公里。沿河两岸是典型的热带雨林景观，生态环境优美的热带河流，被誉为中国的“亚马逊河”。在玉带滩上可以吹吹海风，看看大海。也可以远望万泉河周围沿岸的景色。去不了论坛永久会址，就在这里远望吧！其实有些景色远望比近看要美。时间不长就乘船返回了博鳌镇。

博鳌镇的历史可追溯至宋代。早在宋代，博鳌就有胥家人居住和繁衍生息。胥家人是指沿海地区居住的一群靠出海主要以打鱼为生的人。以水为居，以舟为家。它不是一个独立的民族，而是我国沿海水上居民的统称，属于飘泊来此的汉族人。

宋天圣元年（1023年），胥家人集资在博鳌建起三江庙，此时在此居住的胥家人已有一定数量和规模。博鳌镇因滨博鳌港而得名。明初称博鳌浦乡，后经清、民国都保留了这一名称，最终在经过历次的区域划分后，直至2003年重新成为博鳌镇。为什么叫“博鳌”？博鳌是什么意思？我想搞清楚它的来因，于是查了一些资料。

关于“博鳌”的起因有两种说法。第一种，我认为是正确的说法，是理论上的，即：“博鳌”是偏正式合成词，“博”是修饰“鳌”的。根据《词海》释义：博的含义是多、大；鳌的含义是传说中的大龟，一说大鳖。海中大龟是传说中之物，为虚拟；大鳖是海中实有之物，为实指。因此，应取鳖义。鳖，即甲鱼，又叫团鱼，俗称王八。博鳌之鳌取鳖义，应是泛指鱼类。以鳖指代鱼类，使用的修饰格是借代，借体是鳖，本体是鱼，借部分代整体。概而言之，“博鳌”的含义是鱼类丰（多）硕（大），用通俗的语言表述就是“鱼多鱼肥”的意思。“博鳌”最早作为一个“浦”的名称，博鳌浦即鱼类丰硕之浦。胥家人最基本的社会意识和愿望，正是盼望有一个“鱼多鱼肥”的良好的胥民生存环境。

博鳌的另一说是，因为这里发生了历史上长期在民间流传的“观音降服鳌龙”，亦即普遍称为“观音搏鳌”的神话故事。打斗的地方成为了一片滩岛即玉带滩。“搏”实为“博”的本意，故称为“博鳌”。

据《观音得道》一书中记载：鳌鱼似鱼非鱼，似龟非龟，头生得和龙头相似，但没有须，身披一重厚甲，也有四只脚。平时藏身水底，觅食时浮出水面，大如船只，行动极快。它既能在水中游泳，也能上岸爬行。凭着锋利的牙齿和坚厚的甲壳，敢于肆无忌惮的横行于世。它不仅要吃牛羊猪狗，而且特别喜欢吃人。沿海居民要打打不死它，要避避不开它，实在拿它没办法。

观音菩萨得知此事，便找了十万八千根蚕丝结成一个羂索。又取宝瓶中杨柳，削成九个倒刺钩儿，贯在羂索的一端。再取海滨的沙土捏成一个人形。九个倒刺钩儿藏在泥人腹内。看到此鳌出现，便将泥人摔去。那鳌鱼一见有人吃，便张开血盆大口，囫囵吞下。那泥人一入鳌腹，立刻融化开来，羂索上的九个倒刺钩儿，扎在它心脏四周，痛得它在沙滩上直打滚。

观音菩萨道：孽畜在人间已久，不知残害了多少生灵，理当诛灭。我本慈悲之旨，度你到南海去修行，忏除夙孽。你愿也不愿？那鳌鱼毕竟有点灵通，连连点头。于是观音菩萨便踏上鳌背，航海而去。

这里的风景基本上都看到了。上岸后到处随意走走。在一个豁口处过去，却看到这个隐藏在不易为人发现的地方的神鳌，拍了一张照片后，结束了博鳌之行。今天翻出这张照片，看后不禁浮想联篇。

我想问：看到下面这张照片了吗？你看那神鳌多么神气，在现代的生物名称中鳌就是海里的大鳖。有一句话叫“独占鳌头”，你敢爬上去吗？站在上面连周围的云彩都在你的脚下。俗话说：龙生九子，鳌为老大，那种比老大还要高高在上的感觉肯定是不错吧！我可不敢，万一不小心，一个不稳，就会一失足成千古恨，掉下来摔个粉身碎骨，不值。这让我想起，西游记里，唐僧被如来佛封神时，只顾自己陶醉在封神的喜悦中，却忘了在来时的路上，老鳖对他的托付，当返回时被老鳖丢在水中，险些丧命。还是像我这样，脚踏实地，站在鳌尾，不与争锋，稳稳当当，没有多余的担心，多好。我的人生理念就是，不屑攀附，只求无悔。我现在虽已年过九旬，依然耳聪目明，思维清楚，方向明确，步履稳健，从不走偏。健健康康的尽情乐享这中国特色社会主义的幸福晚年，多美呀！

上面只是我的遐想。准确的解释“独占鳌头”，应该是状元及第后，进宫谢恩时，他站在宫门正中时，正好处在陛阶中间镌刻的鳌头之上。所以称为“独占鳌头”。

稻香湖的秋天

亚洲教育北京论坛——亚洲教育合作会议，是在2004年8月22日-24日，在中国北京举行。会议主旨就是要加强亚洲国家在教育领域的多方合作。参会代表不仅来自亚洲，也包括来自世界的代表。2004、2005、2006、2008四届年会都是在北京举行的，而独有2004年是在我们海淀区稻香湖景酒店举行的。我记得北京论坛是博鳌论坛的分论坛吧！

由此我联想到稻香湖地区的开发，初始的时候，区政府一位副区长亲自组织这项工作。众说纷纭，一波三折，真是起步为艰。我参加的区政府工作会议上，有两次都研究过这个问题。我离休后，就再也没听到过有关事情了。我们离休老干部过去都不同程度给予过关注。所以这次稻香湖景酒店能成功举办亚洲教育论坛，大家都很振奋，都想到稻香湖景酒店去参观体验一下会议的氛围。为此，老干部局组织了这次活动。

北京稻香湖景酒店位于海淀区苏家坨镇，酒店占地面积53公顷，其中水面面积4公顷，绿地面积23公顷。

我们是2004年10月27日上午入住稻香湖景酒店，28日早餐后离店。

当我们到达稻香湖景酒店时，酒店的总经理和工作人员已等候在大厅门前了。我们有些老干部同他都认识，我的接触面小，我不认识。进入大厅之后，先带我们参观酒店西侧会议区，转了几个弯来到一个大会议室，当时这个会议室里还有些隔断，但却很宏伟大气，确是很不错。他说这是一个1620平方米的会议厅，厅内是按照无立柱式设计的，既可以召开近千人的会议，也可分为四个独立的会议室使用。之后又带领我们参观了一个可容纳150人的剧场。此外还有75平方米会议室5个，120平方米会议室1个，150平方米会议室1个。快到午餐时间了，这些就没再参观。回到大厅等待给我们安排住宿的房间。

酒店客房部在大厅的东侧，大厅东侧紧连着四孔廊桥，过了廊桥就是客房部分。这里设计很别致，每间客房与走廊之间都是以一座小桥连接。要进入房间必须要从桥上过去。我与潘鸣岐两人分在一个房间里。房间里很宽敞，除了两张床，在落地窗前，还有一张半躺半坐的床，可以躺着看书，也可以晒太阳。

午休之后，我们俩就出去到处转转，酒店周围都可以看到水面，而且还有一些水禽，比如：绿头鸭，大鹅，黑天鹅，还有一只长嘴巴的鹈鹕等。我们在一处有围栏的地方，还看到几只孔雀：一只白孔雀，两只绿孔雀。老潘用带的小食物，喂食孔雀。我就沿着小河向下游走，看看周围的景色。当走到酒店东边的围墙时，墙外正是宽阔的上庄水库。

看到上庄水库现在已经治理得这样好，心里很高兴。回身再看酒店区域，有一种似曾相识的感觉。我就停留在围墙边，突然间想起了，在开发之初，我曾来过这里。那是1987年前后的秋天，共青团海淀区委，组织机关直属各单位共青团员，进行篝火晚会，露营和野炊的团日活动。我是党支部书记受邀陪同区人防办的三名团员参加的。那次活动就是在上庄水库的上游的河边，也就是现在酒店的这片区域内。秋日的白天还好，当篝火晚会结束已经是午夜时分，晚上的秋风还是冷得让人瑟瑟发抖。这里有几栋空房，大家就是在那些空房里，度过的那个难熬的夜晚。活动是在河南岸，天亮以后都跑到北岸晒太阳。一晃已经十几年过去了，这里已经是旧貌换新颜了。真巧，这次来这里又是秋天，而且是两个完全截然不同环境的秋天。在这里要度过的，已经不是那个瑟瑟发抖的夜晚，而是感受承办国际会议的喜庆的温馨的夜晚了，真是前后两重天。

人类在进步，社会在发展，我们的中国特色社会主义也已经进入了新时代。

（作者系区人防办离休干部）

**拉练中的饺子轶事**

刘世通

上世纪70年代，遵照毛主席“备战备荒为人民”的指示，全军开展了轰轰烈烈的野营拉练活动，提高战争条件下“走打吃住”的本领。

当时我在军委装甲兵某直属单位政治处当干事。各单位抽出部分同志组成拉练分队，机关以原职能部门为主组成指挥组、政工组、后勤组，分别下到基层单位。由于我年轻，又没有家庭负担，就成了每年拉练中的常客。

本着干什么练什么的原则，我们单位的工作不能在野外进行。主要是练“走、吃、住”的本领。走，战士是除自己的背包外，每人一支半自动步枪。炊事班背着行军锅。机关干部每人配发一支手枪，年大体弱的干部免背背包，只背一件大衣，每天按图行军七八十里，有时达100多里。住，是住在宿营点的老乡家里。后勤组提前把房子分好。吃，是每个分队一个灶，机关各组统一编成一个灶。

给我印象最深的是吃饭问题。做饭要选择有水源，能背风又尽量空旷的地方。开饭时，各班组从炊事班打来，大家把背包当坐垫，围成一圈，用自己所带的餐具各取所需。有时遇到大风，饭盆和碗里就会刮进一些沙子，犹如撒上了一层胡椒面儿。这和在营房窗明几净的食堂里，有桌椅盘碗齐全的设备，有荤有素、有干有稀的伙食相比，反差就太大了。但大家心里明白，拉练练的就是这个。打起仗来，条件可能比这个还艰苦，这是锻炼我们适应战时环境的好机会。

在住时间较长的宿营点，有时要包一顿饺子改善伙食。炊事班把菜馅和面准备好，各班组分头去包，包完后再拿到炊事班分头去煮。部队的同志来自四面八方，饮食习惯各不相同。有些南方的同志根本没有包过饺子。即使是北方的同志亲手包过的也不多。我是北方人，入伍前曾参与过包饺子。由于有点基础，我成了政工组包饺子的主力。大家互帮互学,先前没包过的同志也尝试其中的技巧。我们主任是个老同志，见多识广，包饺子也熟练，看来是经常干家务的老手。他一面包一面介绍经验。包饺子是“二上八下”（两个手指在上面捏，八个手指在下），蒸窝头是“里一外九”（一个手指在里，九个手指在外），贴饼子要热锅，否则会滑下去。听完了主任的介绍，杜干事开玩笑地对大家说：“听清了吧，学着点儿，这就叫本事，吃姜还是老的辣”。大家有说有笑地包完了饺子，从炊事班煮了端回来，吃着自己包的饺子，尽管有大有小、有扁有圆，馅有多有少，但都感到成就和自豪。

我们政工组有几位女战士，我们的房东是一位50多岁的老大娘。我们吃饺子的时候，她熬的是玉米面粥。有位女战士看到房东大娘熬的黄黄的玉米面粥，很眼馋，就要和大娘换着吃，说粥比饺子好吃。大娘笑着说：“傻闺女，粥哪有饺子好吃。你要是愿意吃，大娘给你盛一碗。”女战士接过粥喝了一口，大声说：“真的好吃，不骗你们，刘干事，不信你尝尝。”话里透着单纯和自信。我说：“好吃，你就多吃点儿吧”。大娘接着说：“管你够。”看到那黄中带着亮光的玉米面粥，肯定错不了，难怪那位女战士叫好。

我们组有主任等老同志指导，饺子包的还可以。但分队有的班就差劲了。饺子破了近一半儿，成了一锅面片、肉丸和白菜馅的大杂烩。大家都很沮丧。有位战士说：“看来还是百见不如一干，看别人包饺子很简单、很利索，真轮到自己干就不行了”。另有战士调侃：“咱这是新产品，他们包的是传统饺子，咱这是用新技术做的肉丸子面片汤，别有一番滋味。饭店里都没有。”

还有一个班，饺子包的不错，战士们吃的都很开心。事又凑巧，房东的土炕在大个子李身下断开了一个土坯。大家挤着凑合着睡了一夜。第二天他们把房东的土炕收拾好,大李也成了战士开玩笑的对象。这个说：“大个子就是吃的太多份量太重，把炕给压塌了。”那个说：“是他撑的难受，起来跳脚消化食，把炕跳塌的吧！”说的大家哈哈大笑。大李回击说：“编，继续编，再编玄乎点。怎么演员剧团没把你们挑去说相声。”班长在一旁说：“都别打哈哈了，我们把后面的拉练搞好。不给群众添麻烦，不让领导操心，努力完成任务。”

如今半个多世纪过去了，我也近耄耋之年。老战友相逢，也往往谈起当年拉练的往事。找回那逝去的岁月，怀念那火红的年代，那战友的情谊，那和谐的氛围，那艰苦环境下的历练。

（作者系海淀区西翠路军休所退休干部）

**诗两首**

陈秀玲

元旦抒怀

荏苒光阴似掷梭，开心面对鬓华多。

习书结伴三更月，赋韵追随四季歌。

玉兔衔春添福寿，大虫辞岁守山河。

晨钟奏响新元曲，再造辉煌攀郁峨。

元日闲吟

一帘香雾透窗纱，五福临门喜万家。

四野人勤春事早，迎宾踏雪赏梅花。

（作者系海淀区闵航路16号院退休教师）

**律诗两首**

张继生

颐园晨练

皇家园林方欲晓，但见游人已入园。

沿堤往来人接踵，环湖上下脚步欢。

挚友巧遇如相问，同窗含笑莫等闲。

晓月依依恋此景，奈何朝霞映满天。

婺源赏花

婺源三月好风光，桃花嫣红菜花黄。

举目花海连天外，回眸河溪绕村旁。

风清花香金蜂舞，云祥气爽彩蝶忙。

篁岭未尽金岭赏，田园阡陌人成行。

注：篁岭、金岭是婺源赏花最佳处

（作者系区总工会退休干部）

**2023新年献词**

崔墨卿

孩子口中又长了一颗新牙

老人头上又添了一缕华发

青松又多了一圈年轮

翠柏又披了一身银甲

岸上水仙又吐出一缕芬芳

枝头红梅又绽放一朵奇葩

岭南杜鹃映出锦绣江南

塞北飞雪又在朔风里潇洒

北国苍茫的原始森林

汹涌着银子般的白桦

南国喧闹的渔港

出海的渔船万箭齐发

喜满长江两岸

歌飞大河上下

巍巍的喜马拉雅

正把新年的烟花笑纳

大山又献出一座金矿

大海又矗起新的井架

科技园研制出多功能新芯片

试验区正把新能源开发

乌江又一座电站开始发电

扬子江畔又筑起一座防洪大坝

新的航母“大驱”像饺子下水

歼20一飞冲天银天叱咤

中国桥如虹在一带一路闪烁

刚下线的动车驰骋在东南亚

中国空间站傲立太空

探索着宇宙无穷变化

人造太阳中国独大

温暖的爱闪耀灼灼光华

国防线筑起钢铁长城

再不怕超级大国痛下讹诈

我们的日子一天比一天美满

我们的国家一年比一年强大

我们的人才一代比一代智慧

我们的科技一个比一个发达

条条江河汇成滚滚洪流

滚滚洪流荡尽魍魉残渣

2023年姗姗而来

金山起舞大海扬波蓝天飞霞

风是龙啸虎吟雪是玉屑飘洒

山是擎天玉柱水是大浪淘沙

2023年第一个太阳

点亮了文明古老的华夏

2023年第一缕晨曦

演绎着空前绝后的童话

2023年升起的第一面红旗

激励着我们踔厉奋发

新的时代靓刺锦绣

新的征程灿烂如花

向着诗般潇洒浪漫

靓着画般壮丽豁达

迈开我们一日千里的步伐

（作者系区文联退休干部）

**西江月·赞神舟十五载人火箭发射成功**

颜一志

火箭穿穹喷焰，

天空降冷冰舱。

六雄交替谱华章，

科技创新闪亮。

轨道星空旋转，

人间天上吉祥。

任重自主驻宫航，

拒美迎宾共畅。

（作者系香山诗社成员）

**忆秦娥·空间站**

刘维华

冬夜寒，发射场地霜漫天。

霜漫天，火箭喷发，神舟出征。

太空茫茫追天宫，晓来战友喜相拥。

喜相拥，壮哉中华，傲视苍穹。

（作者系紫竹院街道退休干部）

**赞航天英雄**

张士平

神舟十五三英雄，平均年龄超天命。

顽强拼搏凌云志，梦天揽月摘星星。

浩瀚宇宙令神往，刺破苍穹开天宫。

九霄共鉴天宫见，六英会师喜相拥。

浩瀚宇宙探奥秘，英雄披甲征太空。

（作者系海淀镇退休干部）

**诗两首**

李昌华

香山彩叶迎晴雪

香山彩叶迎晴雪，醉谷樱桃赞杜鹃。

筑梦中华三万寿，强军富众永冲前。

军民劦力筑梦星华

勇毅前行乐晚晴，推敲句读喜争荣。

西山彩叶迎霜雪，世纪红旗葆太平。

（作者系人大附小离休教师）

**电视剧《沸腾人生》观后感**

王国强

沸腾人生俊誉声，满腔热血号旗擎。

闻鸡起舞能骑虎，破浪乘风敢斗鲸。

几代宜民非为利，一心报国不求名。

七贤重义垂青史，后辈超踔万里征。

**用 典 ：**

（1）闻鸡起舞；

（2）破浪乘风；

（3）七贤。

（作者系区委巡察办退休干部）

**这个秋天意味浓**

朱春生

天高云淡、大雁南飞，树叶渐黄、渐落，生活在城里的人们纷纷赶往郊外的山林赏秋。北京的秋天最美丽却又短暂，往往让人还没有感受够时便匆匆走远。

今年的秋天走得格外的缓慢、格外的矫健，仿佛想把自己焕发着的风华秋色让人们看个尽透；今年的秋天显得分外妖娆，层林尽染的秋叶给人一种不“醉”不归的浪漫；今年的秋天又是那样的丰富多彩，累累硕果散发着一股股浓郁的秋香，使人感受到一种别样的秋意。

这个秋天，万众瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会在北京胜利召开。习近平同志众望所归再次担纲，继续为中国领航把舵；民族复兴的号角再一次吹响，奋斗的蓝图宣示着新一届党中央的誓言，亿万人民在党的指引下，满怀信心奔向新的辉煌。

这个秋天，党的二十大闭幕不久，中国外交华丽登场。多个国家的领导人密集访华与中国交流，创下了许多个“首次”和“第一”；国家主席、国务院总理分赴国际会场，出席东盟及东亚合作领导人、二十国集团(G20)领导人、亚太经合组织（APEC）领导人非正式会议等世界级会议。从北京到金边、从巴厘岛到曼谷的短短几天里，中美元首会面、友好访问、与几十个国家领导人会谈磋商马不停蹄；大会上、会谈中、书面发言里，中国领导人不断阐述对世界未来的判定、对重大国际问题的主张，为今天的世界注入了信心和力量。中国风范的大国外交亲诚惠容、纵横捭阖，以连横之势将孤立、围堵、遏制我们的企图一一瓦解。

这个秋天，国际体坛赛事连连，中国健儿捷报频传。女篮力克强手勇夺2022年世界杯亚军，男篮不负众望获得2023年世界杯正赛资格；乒乓球队连续作战，再次荣获世界锦标赛男女团体冠军，在WTT职业大联盟冠军赛澳门站中包揽个人男女冠亚军；体操世锦赛上男团逆袭夺冠，取得巴黎奥运会的入场券；张伟丽搏击拳坛，霸气卫冕UFC冠军……五星红旗在国歌声中多次升起。

这个秋天，第五届中国进口博览会在上海成功举办。线上线下一百四十五个国家、地区和国际组织参展，意向成交金额735.2亿美元，比上届增长3.9%。货物贸易优化升级、进出口总额稳步增长，彰显着中国对外开放的张力和决心。

这个秋天，天舟五号货运飞船顺利升空入轨，与空间站组合体实现自主快速交会对接。英雄的航天员们三次出舱遨游太空，终于完成了建立中国太空实验站的最后一道作业，又一次创造了新的世界纪录。天和、天舟、问天、梦天与神舟十四号搭建起一座奇妙的太空楼宇，他们期待着与神舟十五号会师太空。

这个秋天，第十四届中国·珠海航展格外热闹。大国重器竞相登场、轮番表演，空中、地上交相辉映，五十多类国产航空器、成套装备及多种武器精彩亮相。多型号战斗机、大型运输机和加油机、轰炸机、预警机、武装直升机及C919国产客机展翅蓝天、扣人心弦。此次航展成果丰硕，成交额398亿美元、计546架飞机，中国航展强劲跻身于国际五大航展之一，向着世界航空强国不断迈进。

这个秋天，第十四届《湿地公约》缔约方大会在武汉（和日内瓦）开幕。中国又有七个城市入选国际湿地城市，并累计达十三个，在已认定的四十三个国际性城市中数量居首。这是中国实施生态环境保护的进步成果，这是人与自然和谐共生的美好结晶，这是中国人创造人类文明新形态的真实写照。

这个秋天，继夏粮丰收之后，秋粮丰收已成定局、稳中有增。大田里收割机作业忙不停，金灿灿的稻谷粒粒归仓。手中有粮遇事不慌。坚守十八亿亩红线不动摇，“中国人的饭碗任何时候牢牢地端在自己手上”，种粮人的辛劳怎能忘记。

啊，这是一个收获满满、令人陶醉的秋天，这是一个光彩夺目、可圈可点的秋天。今年的秋天就是这样的繁忙、这样的热烈、这样的非凡。

秋风阵阵、秋雨潇潇。在赞叹这个秋天的欣喜中，也伴随着、感受着一丝丝寒凉，它拨动起人们心中的关切和思索：当新冠疫情如复燃的狼烟在多地冒起时，一座史称“龙城”、拥有四百多万人口的三线城市，为什么三年里仅有二十几人患疫？乌鲁木齐和安阳的两场大火无情吞噬了五十多位鲜活的生命，为什么这种人间悲剧总是反复无常？世界杯足球赛场上仍不见中国健儿的身影，但为什么国内一支记不住名字的“草根”球队战胜了一支足坛劲旅？

四季有循往，送秋多有思。今年的秋天就要告别，来年的秋天让我开始向往。让我们安心地期待吧，期待着下一个美好的秋天。

（作者系区人大退休干部）

**未来更美好**

尹世昌

天高云淡、秋风送爽，2022年10月16日迎来了亿万人民嘱目的党的二十大胜利召开。我非常高兴得到紫竹社区的诚邀，到社区办与社工们一道收看二十大开幕会转播。当天不到十点，我和几位来自社区内的同龄老者，怀着无比兴奋与激动的心情与全体社工们一道收看振奋人心的大会。习近平主席沉稳而宏亮的声音响彻万人大会堂，通过电视转播传遍祖国大江南北、世界各地。多么令人激动人心的时刻啊，我们几位七老八十或九十出头的老同志无比自豪地表示：我们又赶上了、赶上了！

当老人们听到习主席讲到“中国共产党领导人民打江山、保江山、守的就是人民的心”时，台下爆发了热烈的掌声。是啊，人民就是江山，江山就是人民。永远不可分，千秋万代不能分。我们个个有体会，人人有感悟，因为我们是历史的见证者、参与者、经历者、实践者，也是分享者。

想起那些与我们并肩战斗（共事）的同龄人们，有的已经不在了，有的动不了了，也有的仍然活跃在一线发挥余热等。曾经的他们及健在的我们出生入死、奋力拼搏，不论是在改造旧社会建设新社会，还是近四十年来的改革开放事业中都可以在个人历史上书写上一笔“人民与江山、江山与人民”的不朽画卷。每个人都是了不起、独一无二的。今天，尽管还发展不平衡、不充分，还有这样或那样的不美好，但世界上没有绝对的美好，所以，党提出“将来一定更美好”。全社会、各阶层、各族人民像石榴籽一样紧紧抱在一起，心往一处想，劲往一处使，明天一定会更加美好。老年人特有发言权，因为我们有历史的经验，党说话算数，从不食言。

转播结束，大家余情未尽，只见社区张晨书记，举着手机拦住我：“尹老，请您说两句。我们拍下来！”我想了想说：“今天的开幕会是向全国各族人民、各行各业吹响了第二个百年奋斗目标发出奋进冲锋号！咱们社区之家的老老少少一定紧跟新时代的脚步，不能掉队呵！”书记向我伸出大拇指，“说的真棒”。我说“棒什么啊，中间两次卡壳哩！”引得大家哄堂大笑。

在去社区之前，特意从我的集藏品中选出三件有关纪念品，带到社区供大家回忆和欣赏，它们是：马克斯、恩格斯合著《共产党宣言》1961年人民版；浙江嘉兴南湖《中共“一大”纪念船》纪念封；“伟大壮举·光辉历程”——纪念中国红军长征胜利20周年展览地图。

三件品相不错的小微藏品一经摆出，立即引起在场人争相传看，但见老年人看了在回忆、思考；年轻人看的新颖、好奇，也难怪，那时他们有的人还没出生呢！

回顾历史，不忘过去；珍惜当下，高歌猛进，社区向勤主任表示与老年人“战略合作，红红火火。”我回答：“有求必应，彼此双赢。”

（作者系区文旅局离休干部）

**“年”来到 “味”十足**

王荣梅

时至“腊八儿”，京城的年味儿越来越浓，备年货、贴春联儿、粘“福”字儿、挂灯笼，一派喜气洋洋的景象。而春联、“福”字、灯笼所呈现的红色，象征着家业昌盛、人丁兴旺、日子红红火火，是具有浓郁色彩的民俗文化。而且其中的讲究还不少呢……

过年贴春联讲究多

“二十三糖瓜粘，二十四贴对联”。这是早年间京城流传的一首过春节的歌谣。过去每到春节的时候，家家户户都在大门上贴春联，以营造喜气洋洋的气氛。

春联，俗称门对子，因书写在大红纸上，也称红对子。老年间讲究“有神必贴，每门必贴，每物必贴”，所以每户人家春节的对联数量很多，并在粘贴的时间上也有说辞。一般从腊月二十四开始贴对子，最迟是在除夕之夜或大年初一一大早，意味着辞旧迎新，很少有正月初二贴对子的。

传统贴春联的方法为，面对大门时，上联在右，下联在左，横额文字顺序为从右至左。粘贴得越牢越好，过了春节也不能揭下来，最好能够保持一年，等到来年春节前再贴春联的时候，贴在旧春联的上面，意为连年红火，一年红过一年。

早年间也有上午贴春联一说，即除夕卯时（5点到7点）至巳时（9点到11点）之间粘贴，且把旧春联撕破，以表示破除不好的运气，有除旧布新之意。

老北京人贴春联还有两种特别的讲究：一是所贴春联的词句里要避讳祖辈（三辈之内，即父亲、祖父、曾祖）名字（含名、字、号）和属相，就是祖辈名字和属相中所用过的字，在春联中不能有，以示对长辈的尊敬；二是当年家中有人过世的，不能贴春联，俗称“不见红”，意为守孝一年。

过去一到“腊八儿”，京城街头就陆续出现一些专门出售春联的“对子摊儿”，写好的对子挂在摊儿前摊儿后，任人挑选，也可以随买主的意思现场书写。特别是腊月二十三前后，选购春联的人很多，因为腊月二十三被视为“小年”，一过二十三就视为过年了。

过去家中如有文化人，则多自己写对子，只要大红的对子往大门上一贴，马上就有了节日的气氛，开心极了。

春联，大多取自古文名句，诸如“天增岁月人增寿，春满乾坤福满堂”；“生意兴隆通四海，财源茂盛达三江”；“和顺满门添百福，平安二字值千金”等等。

此外，还有单联，多为四字，俗称“四字吉联（言）”。如每个门都贴“抬头见喜”，“出门见喜”，院内贴“满院生金”，树上贴“根深叶茂”，而果木树上多贴“果满枝头”“百果飘香”，石磨上贴“白虎大吉”、大车（马车）上贴“出入平安”“一路顺风”等等。也可在家中的东南西北各方贴上吉祥的祝福，预示着来年给家里再添好运势。

贴“福”字儿寓吉祥

“腊月二十四，家家写大字”，这也是早年间京城里流传的一句俗语。过去每逢过年，家家户户都要写大红的“福”字贴于正门之上，或在门框贴上“五福临门”的横批，谓之“迎春接福”，以营造喜气洋洋的气氛。

“迎春接福”，是老年间流传下来的一种民俗文化，即春节的前几天（一般在腊月二十四），在大门上贴上“福”字，或将“福”字精描细做成各种吉祥图案，如寿星、寿桃、鲤鱼跳龙门、五谷丰登、龙凤呈祥等贴在门上，以此表达人们“迎福”“纳福”“福入家门”之意。

可以说“福”字是人们过年时贴的最多的吉祥字，但现在许多人常把“福”字倒着贴在门上，取“福到了”之意，其实是一种误解，过去对“福”字的贴法很讲究。

首先是“福”字有“正福”与“倒福”和小个儿的“小福”字之分，不同的“福”字，所贴的地方也不尽相同。“正福”是斗方，一家也只能贴一个，须坐东面西，象征“福如东海”；大门上所贴的“福”字必须是“正福”，有“迎福”“纳福”“出门见福”，“福入家门”之意。因为大门是庄重和恭敬的地方，所贴“福”字应端正大方，不能贴歪了。如果把“福”倒贴在大门外，被视为不吉利。“倒福”也是斗方，要坐北朝南贴在门厅的正前方，这叫“福入厅堂”，一家只能贴一个，如果多贴了，叫做“重蹈覆辙”，不吉利；小个儿的“福”字一般倒贴在家中的角落里，有“福气无处不到”的意思。如厨房、库房、茅房、牲口棚、磨房和存放杂物的地方，也可贴在窗户、柱子、柜子、箱子、水缸等处。

此外，康熙皇帝所题的“福”字不能倒贴，此“福”含有“多子、多才、多田、多寿、多福”之意，是“五福合一”“福寿合一”之“福”，绝不可倒着贴。

“福”字也有“三不贴”之说：一是祖辈（三辈之内）名字（含名、字、号）中有“福”字的不能贴，意为避讳，以示对长辈的尊敬，多贴“禄”字。二是当年家中有人过世的，不能贴“福”字，意为守孝；三是家中近期出了不幸的事情，如有人病危、离异和其他意外事故，不能贴“福”字，此时“福运不佳”，不宜见“福”，待到来年“时来运转”方可贴“福”字。

贴吉祥字尽显喜气

过年除了贴“福”字外，过去还要贴一些祥字儿，如“禄”“寿”“禧”“丰”“富”“财”“发”等,因过去没有简化字，多是繁体字，笔画多，字形形象谐调，贴在家中美观而和谐，且贴每种字都有讲究。

“禄”字：“禄”字的本义是福气、福运，同时古音“谷”与“禄”同韵同义，有钱财、钱粮之意。贴上“禄”字意为希望得到福气和财运。

“禧”字：“禧”字有吉祥、喜庆之意，同时与“喜”字同音，有“恭贺新禧”“喜气洋洋”“喜从天降”之意。

“寿”字：如果家中有七十岁以上的老人，可贴“寿”字，取“寿比南山”“福寿双全”，意为祝长辈健康长寿，是一种孝道的表示。

“丰”“富”“余”等字多贴在存放粮食的箱子、柜子、面缸上，而庄户人则多贴在粮囤子上，希望五谷丰登、丰衣足食、富富有余，并引申为年年有余、富贵荣华、富国安民。

“财”和“发”字多贴在箱子、柜子上，尤其是生意人的家中贴的更多，取“财源茂盛”“财运亨通”“招财进宝”“财源广进”，希望新的一年生意兴隆、财气兴旺、四季发财。

在贴吉祥字的同时，还贴一些吉祥图案，多为大红的剪纸，其图形有“年年有余”，由童子、莲花、鱼组合成一图，寓意年年家境殷实、富饶；“四喜图”，四只喜鹊落在枝头，寓意喜事连连，来自四面八方；“万寿无疆”，盘中盛一只硕大仙桃，寓意祝福家中的老人长命百岁，福寿永远。而吉祥图案则多贴在柱子上、玻璃上或柜子门上。大红的剪纸以其特有的概括和夸张手法，将吉事祥物和美好的愿望表现得淋漓尽致，将节日装点得红火富丽、喜气洋洋。

大红灯笼高高挂

灯笼，又称灯彩，据传源于西汉时期，每年的农历正月十五元宵节前后，人们都挂起象征团圆意义的灯笼，以此营造喜庆的气氛，此后春节（传统名称为新年、大年、新岁，被视为是一年的开始）也盛行挂红灯笼。

新春之际悬挂红灯笼，寓意颇多。一为因“灯”与“丁”语音相近，门前灯笼高挂，寓意人丁兴旺，日子红火。二为红灯笼格外耀眼，有鸿（红）运当头之意，寓意一年好运、吉祥。

老北京灯笼的种类较多，有宫灯、纱灯、纸灯、羊角灯等。其中宫灯，顾名思义是皇宫中用的灯，雍容华贵、充满宫廷气派。古时只有皇宫中悬挂，平民百姓，即使是高官富甲人家也绝对不能悬挂。民国以后，民间才有宫中仿制品，多为大户人家于节日悬挂于门庭，小门小户一般是不会悬挂的。而纸灯、羊角灯等小型灯盏，多在节日悬于普通百姓门前。

过年挂灯笼也有讲究。一是挂双儿不挂单儿，旧时讲究好事成双、福禄双全，所以至少挂一对，也可以多挂，但应是偶数，不能是奇数，且讲究对称，要挂在大门两旁，并讲究挂南不挂北。二是过年的灯笼要天黑时点亮，天亮时熄灭，不能前半夜点燃，后半夜熄灭。尤其是除夕之夜，灯要长明。因为除夕是辞旧迎新，阖家团圆之时，只有家里灯亮着，远道而归的亲人才看得到回家的路，找得见自家的门。

（作者系区史志办退休干部）

**新冠病毒感染者食养建议**

解表散寒（发热、恶寒）

感染“新冠”之后怎么吃？如何安排饮食，帮助减轻症状，利于更快恢复？中医、临床营养等专家，以药食同源理论为依据，根据食物属性和新冠病毒感染者的常见症状，针对性给出食养建议。

● 白萝卜蜂蜜水

**配 方** 净大白萝卜1个

 蜂蜜30克

 白胡椒5粒

 生姜10克（3片）

**制 法** 净白萝卜切片，入锅，加入白胡椒、生姜，加水煮沸，续煮15

分钟，加入蜂蜜，关火。待温饮。

**服用方法** 温饮后保暖

**功 能** 发汗散寒，止咳化痰。

**适 用 于** 发热、恶寒，咳嗽。

**贴 示** 煎煮忌铁锅。

● 黄豆双白饮

**配 方** 黄豆50克

 葱白连头3根（洗净）

 净白萝卜25克（3片）

**制 法** 将黄豆洗净放入锅中，加水约1000毫升，泡30分钟，放入葱白、白萝卜片，煮沸后改小火15-20分钟。待温饮。

**服用方法** 温饮（1～2次）

**功 能** 疏风解表。

**适 用 于** 发热、恶寒，鼻塞流涕。

● 葱白豆豉饮

**配 方** 葱白连头3根（洗净）

 豆豉15克

 生姜10克（3片）

**制 法** 将以上原料入锅加水浸没为度，水开后用中小火煮15分钟，取出汤汁。

**服用方法** 汤汁趁热饮服。

**功 能** 散风寒。

**适 用 于** 发热、恶寒，鼻塞呕恶。

**贴 示** 可加入10克黄酒，续加热，温混饮。

● 核桃葱白生姜汤

**配 方** 核桃肉、葱白、生姜、红茶各等分

**制 法** 将葱白、生姜洗净，葱白切段，生姜切片，与核桃仁、红茶混入锅内，浸泡15-20分钟，水煎，取汤汁。

**服用方法** 代茶饮。

**功 能** 解表散风寒。

**适 用 于** 发热、恶寒。

**贴 示** 1.无红茶者可以用温平性类其他茶代替；

2.核桃仁不得去仁衣。

● 柠檬淡盐水

**配 方** 柠檬1/3个

 盐1克

 水500毫升

**制 法** 将柠檬带皮切片，用温水浸泡，加入盐。

**服用方法** 代茶饮。

**功 能** 驱寒生津。

**适 用 于** 发热，口干。

**贴 示** 高烧时可适量增加盐量。

**小 贴 示**

一、同时出现多个症状者，可以分别熬制，错开食用。

二、常见对症食养知识（同类食物可替换）

1.祛风散寒：生姜、葱、芫荽、荠菜。

2.清热解表：淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。

3.清热泻火：苦菜、苦瓜、蕨菜、茭白、西瓜、淡竹叶、鲜芦根。

4.清热生津：甘蔗、柠檬、柑、番茄、苹果、甜橙、荸荠。

5.清热解毒：黄豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、苦瓜、马齿苋、蓟菜、鱼腥草、鲜蒲公英。

6.清热化痰：冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。

7.温化寒痰：橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。

8.止咳平喘：梨、枇杷、百合、杏仁、白果（熟食，少儿不宜）、乌梅、藕。

**永远跟党走 奋进新征程**

——海淀区离退休干部党员学习党的二十大精神专题辅导云课堂顺利举办

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，进一步加强离退休干部党员思想政治建设，近日，区委老干部局推出“永远跟党走 奋进新征程”学习党的二十大精神专题辅导云课堂，邀请专家教授用喜闻乐见的形式、鲜活生动的实例、深入浅出的语言，全面系统解读党的二十大报告。活动反响热烈，吸引了全区15000余名离退休干部党员观看学习。

云课堂邀请了市委党校马克思主义学院副教授张曙光作专题辅导。课堂中，张曙光副教授紧扣党的二十大报告原文，重点围绕过去5年的工作和新时代10年的伟大变革、马克思主义中国化时代化、中国式现代化、新时代新征程中国共产党的使命任务、全面从严治党等方面，对党的二十大提出的新思想、新论断进行了深入阐释。云课堂气氛热烈，党员同志们深感振奋、备受鼓舞，纷纷表示要在全面学习、全面把握、全面落实党的二十大精神上下功夫，争做学习贯彻党的二十大精神的“银发排头兵”，听党话、跟党走、感党恩，发挥优势作用，永葆政治本色。

海淀区将持续深入开展离退休干部党员学习宣传贯彻党的二十大精神专题活动，引导广大离退休干部全面系统学、原原本本学、及时跟进学，深刻领会党的二十大报告的精神实质和丰富内涵，推动离退休干部党员在学习宣传贯彻党的二十大精神上走在前，做表率，努力为扛起新使命、谱写新篇章贡献银发力量。组织指导（政治待遇）科