

学者荐书

# 无论环境如何,做最好的自己 百岁老人写下《绿梳子》

12岁丧母,她悲痛中孤身去武汉读书;不畏战乱依然坚持求学……她铭记母亲的教诲,无论面对何种境遇,都坚持努力学习,使自己成为有用的人,做对别人有益的事。正因如此,她以坚韧不拔的毅力和勤奋自强的精神,始终保持着豁达的态度,只用了短短七个月的时间,便考上了当时最好的医学院。毕业后她成为一名优秀的医生,全身心投入工作,从未有过丝毫的懈怠。她始终坚守着为所有人看病的信念,甚至对那些曾经伤害过她的人,她也从不计前嫌。

李长慧的生命中散发着一一种特殊的芬芳,像山野中的百合花清韵弥漫,无论环境如何

变化,花香不变,“发挥自己的作用”,为世界添光增彩。她深知生命是自己的,活着就要充实自己,不能懈怠,不能像长不大的幼婴依赖别人养活。自己的生命在人生的征程中要发挥出应有的作用,这种作用应该是对自己和他人都有益的。

李长慧这位近百岁老人的人生故事不仅对今天的年轻人有启示作用,对老年人也同样具有指导意义。读完此书,我更加深刻地认识到,我们应该如何做人。要让人们看到,老年人是宝,是值得尊敬的。这种尊敬不是因为老了,而是因为我的所言所行皆赢得他人的尊重。

记者 王丽洁 记录整理

“青岛文史探秘”20

## 齐威王夜明珠之辩 魏书训

公元前324年,在齐国国都临淄皇家围猎场上,齐威王与来此秋猎会盟的魏惠王即梁王,围绕着夜明珠展开了一场讨论,这就是历史上有名的齐威王夜明珠之辩,《资治通鉴》以精彩的笔墨记载了这件有趣的盛事。

是日秋高气爽微风习习,齐国和魏国御林军在狩猎场上展开了围猎角逐互有斩获。休息时齐威王请魏惠王品尝即墨(平度)大泽山葡萄,莱阳梨等美味。席间魏惠王问:“王亦有宝乎?”齐威王曰:“无有。”于是魏惠王炫耀说:“若寡人国小也,尚有径寸之珠照车前后各十二乘者十枚,奈何以万乘之国而无宝乎?”

齐威王说,我所理解的宝物与大王不同啊。有啥不同呢?魏惠王很奇怪。

齐威王说,我有四员大将智勇双全能拒敌人于千里之外,所治理的封地也是井井有条安居乐业。特别是即墨大夫种首,为人正直且智勇双全,他管理下的即墨城,“使备盗贼,则道不拾遗。将以照千里,岂特十二乘哉!”

齐威王对魏惠王说,我的忠臣良将光彩映照千里,岂是十二车乘可以比拟。当时即墨大夫种首,既是即墨故城的最高首领,也是春秋时期齐国的大臣良将。在种首管理齐国重地即墨时期,社会安宁道不拾遗,深得齐威王信任,被视为“国宝”。齐威王借夜明珠之辩,阐述了强国选拔良材用人之策。齐威王以善于选贤任能,赏罚分明而

著称,因此国力大增,齐国所辖山东半岛版图日渐强大,成为春秋五霸之首。

齐威王的儿子齐宣王继续保持了齐国强大发展的势头。齐宣王的儿子齐湣王上位后情况就发生了变化,他开始变得膨胀起来。齐湣王四面出击意欲称霸天下,于是引发众怒,从而演出了一场“乐毅伐齐,田单破燕”的历史大剧。

公元前284年,燕昭王为报齐湣王杀父之仇,联合韩、魏、赵、秦共同出兵南下山东半岛攻打齐国得到响应,各国都选派精锐之师参加伐齐之战。

一向强大的齐国,在燕国将领乐毅率领的四国联军攻击下,连连丢失城池。齐国72座城池只剩下莒城和即墨故城尚在固守,齐湣王仓皇出逃反遇刺身亡。大臣们拥立齐湣王的儿子田法章即位,为齐襄王。

此时齐国大部领土已被燕军占领,只有莒、即墨两城还在顽强抵抗。齐国内外交困,即墨城外有大兵压境,城内人心惶惶。即墨守将即墨大夫,顽强组织抵抗燕军进攻,但在一次出城反击中不幸战死。关键时刻,军中不能没有主帅,于是城中军民遂拥戴田单为守城主帅。

田单临危受命,率领守城官兵百姓拼死守城。最后的杀手锏,是在平度古县朱毛城一带大摆“火牛阵”,令危在旦夕岌岌可危的齐国一举收复失地,又恢复了齐国的强盛与霸气。田单这颗齐国的“夜明珠”,真可谓光照千秋留存史册。

## 103岁高龄老人分享“读书笔记”

“4·23世界读书日”到了,4月18日上午,在四川省南充市高坪区青松林海养老中心,103岁高龄老人唐成昭分享了自己的“读书笔记”。

唐婆婆虽已百岁高龄,但身体依然硬朗、精神矍铄,每天都坚持看书读报,学习英语。在唐婆婆房间的箱子、床头堆满了书。“读书看报,已成为我生活的一部分了。”唐婆婆说。虽然都是旧书,但唐婆婆每次看都有不同体会。如今,她已经读完《唐诗三百首》《宋词三百首》以及中国四大名著等100余本书籍。

当问及唐婆婆103岁的“长寿秘籍”时,老人从轮椅旁边拿出一本书籍递给记者,笑眯眯地说:“看书学习,可以让脑子思考起来,可以让心态积极、乐观起来,这就是我的秘诀。”

岁月在老人的脸上留下了皱纹,却无法带走唐婆婆对知识的渴望。现在唐婆婆还在自学英语,一有空就学习。

杨波

## 短视频时代,我们为何还要读书

4月23日是世界读书日。世界读书日,当然要号召大家多读书,特别是纸质书。但不得不正视的是,短视频正在强势争夺国民的读书时间。

《中国网络视听发展研究报告(2024)》显示,去年我国短视频人均单日使用时长为151分钟——人均每天看短视频两个半小时,读书不到半小时,在短视频面前,阅读似乎已经“败下阵来”。

读书是一项很奇异的活动:它有意思,让人有收获;但它也并不轻松,甚至痛苦。在对人注意力的争夺上,读书确实不占优势。除了短视频,任何一种放松的娱乐活动,都有可能取代人们读书的兴致,捕获人们更多的时间。

司马光说自己写完《资治通鉴》后,“人多欲求观读,未终一纸,已欠伸思睡”,这和今天很多读者的读书困境一样。读书如果很轻松,历史上也不会出现那么多劝学的文章。

身处如今的短视频时代,我们为何还要多读书?刷几条段子、追几集微短剧,它不香吗?

有一个成语叫“折节读书”,

意思是“改变旧习,发愤读书”。对于今天的普通人来说,或许没有这么夸张,但是当我们读书的时候,一定也需要作出某种改变:放下傲慢与自满,去承认自己的无知,去寻找问题的答案。

也正因此,娱乐或许能带给人一时的精神愉悦,但读书却能赋予一个人深邃开阔的精神世界。读书的过程可能是“痛苦”的,但也正因为“痛苦”,人们在这个过程中不断打破偏见、消除迷思、培植理性、超越自我。

可喜的是,即便娱乐方式日益丰富,读书并没有被人们忘记。“人均每天读纸质书23.38分钟”,数据虽然看着不长,但依然比2023年增加了0.25分钟——在短视频疯狂抢占人们注意力的情况下,这一增长并不容易。而且,如今的读书场景也早已超越了纸质阅读的范畴,网络阅读、数字阅读已成生活常态。

“多读读书吧”,这句话说不千遍也不会过时。正如千百年来读书本身所证明的那样,无论周遭如何纷繁变化,你可以随时拿起一本书,去获得一种沉静、力量和方向感。澎湃

## 老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,老年人更应该注意叶黄素的补充。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,呵护眼睛健康。

为了帮助眼部不适的读者朋友及

家人,老年生活报康商城限时团购养生堂中药科学研究院蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!



## 高含量神经酸 加1元送一瓶

呵护大脑,一年量6瓶原价999元含量神经酸,现在只需99元,60片大瓶装,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑,每天前30名打进热线加1元再免费送1瓶!

### 神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素,也是迄今为止世界上发现的“重要营养素”之一,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后的一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

### 感恩回馈!

前30名订购加1元再免费送1瓶!

上了年纪可以适当补充一些

神经酸类物质,呵护大脑。为感谢广大读者的信赖和支持,特举办“高含量神经酸特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与99元吃一年量特惠活动,每天前30名打进热线加1元再免费送1瓶!产品数量有限,领完即止,每人可领一年量,每个家庭可领两年用量。



活动价只需99元6瓶

订购热线:400-6898-077

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。