那些年，我们的夏天

在上世纪九十年代之前，绝大多数家里都没有空调。在炎炎夏日，人们想尽各种办法乘凉消暑。无论是大街小巷还是田间地头，都留下了那个年代特有的纳凉身影，而曾经的欢声笑语，也永远留在我们的记忆里……

夏日泳池助清凉

20世纪30年代前后，天津曾在夏天举办过一系列游泳赛，不只给参赛者，也给观看比赛的人们带去了难得的清凉。

1927年，南开大学校长张伯苓发起成立了天津体育协进会，并组织了很多体育赛事。其中最引人注目的，当属游泳比赛。这项比赛名为“天津市公开游泳比赛”，每年8月份举行，从1929年到1933年连续举办了五届。

南开大学附近湖中之练习游泳者

第一届比赛于1929年8月26日在南开中学游泳池举行。在体育协进会的努力下，天津公开游泳比赛的选手成绩一届比一届好。在1930年的第二届比赛上，1500米比赛第一名杜炳贤34分2秒的成绩与当时的全国纪录只差一分钟。到了1933年的第五届比赛上，200米俯泳的冠军董景纯以3分22秒的成绩打破了3分28秒的全国纪录。

《北洋画报》刊载的天津市游泳比赛盛况

由于种种原因，比赛中少有女选手的身影。1931年的第三届比赛中终于有了女选手的身影，共2人，一名叫白永珍，一名叫狄莉莉，参加项目为20米自由式和30米自由式。她们都是业余选手，狄莉莉年仅十三四岁，比赛时有2名男队员在左右保护。比赛的结果是狄莉莉获胜，得到了一座大银杯的奖励。此次女子比赛虽然只有2名选手，而且水平“仅能缴卷而已”，但不可不视作开风气之先的创举。遗憾的是此后的第四、五届比赛都没有设置女子项目。

摘西瓜

蒲扇乘凉

抓知了

河湾洗澡

小院玩耍

广场乘凉

喝汽水

那个年代的雪糕

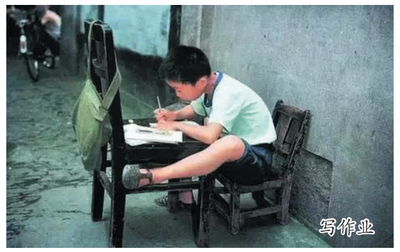
暖瓶装啤酒

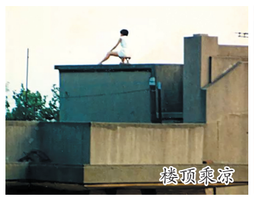
买冰糕

公园学习

对着风扇体验长发飘飘

农村街头


写作业


楼顶乘凉

蚊帐不可少

公园石凳上休息

手捧苹果去拍照

这张只有二寸大的黑白照片，是1960年元旦前拍的，至今我已珍藏了60余年。当时我刚满5周岁，后排右是我，左边是大我几个月的堂姐，前排是小我3岁的妹妹。

那是1960年临近中秋节的前夕，我家院南墙根下的苹果树结的7个苹果已经熟了。父亲小心翼翼地摘下来，给我们姐仨每人分了一个，剩下的4个装进小木箱里贮存起来，准备等到新年时再给我们吃。

我们姐仨双手捂着苹果，乐得手舞足蹈，几天都舍不得吃，用纸包着装在书包里，整天背着它，不时地拿出来和小朋友们显摆。我们姐仨的一举一动，母亲看在眼里，记在心上。这天一大早儿，她把我们准备过新年穿的花棉袄、新棉裤找了出来，让我们穿上。随后，领着我们来到了县里唯一一家国营照相馆，拍了这张我们姐仨手捧苹果的合影。父亲把只有二寸大的照片精心地镶进镜框里，挂在屋中正面的墙上。

记得元旦那天，母亲把装有苹果的小木箱打开，又给我们每人分了一个苹果，剩下的一个，父亲和母亲各吃了半个。长大后，我问母亲当时照相为什么不照张大点的全家福合影，父亲在一旁告诉我，“照大的得多花钱，当时咱家困难，照不起呀！”

李占忠

萌娃蹭拍毕业照

上世纪50年代，我的表姑父是太原三中(现为成成中学)的教师，全家就住在学校的家属院里，表哥和其妹妹就成了名副其实的“教工子弟”。那时家属院和学校互为一体，并无隔墙分离，所以兄妹俩及家属院里的其他孩子们常常到学校的操场上玩耍。

那天，兄妹俩及另外两个小朋友和往常一样在操场上玩耍，正好碰上了学校为初中毕业班的同学们合影留念。表哥看着一个班一个班的同学们照完相后，满心欢喜地离去，心里不由得痒痒起来，也想凑上前去照个相。恰好此时轮到姑父当班主任的班级合照了，表哥便跑过去央求父亲也要照相。起初姑父并不同意，说这是我们班集体活动，你们还不是学生，凑什么热闹？可是架不住兄妹俩无休止的缠闹，加之旁边的老师和班里的大哥哥大姐姐们也劝说姑父。于是表哥他们几个小萌娃便入了镜头。

本来姑父是班主任，应居C位，但为了和儿子、女儿在集体相片中就近凑个“家庭照”，便坐到了班集体的左边(前二排右一)，膝下站着小女儿，表哥则和同院里的一位小朋友乖巧地蹲在姑父前面(前排右一为表哥)。

彭庆东

专业治疗静脉曲张、疝气不开刀

特邀济南中医院博士研究生刘旭利带领静脉曲张团队，于8月25日到9月30日在新兴医院会诊通知，本院实行签约治疗。每天限额5人，预约从速。

预约电话:0532-66667909 地址:西吳路175号新兴医院外科专家门诊

乘车路线:319、28、211、224、314、306、362、368、605、626、761、33、119、318、374、502、622、322路等车到山东路(家乐福)站下

(鲁)医广(2022)第0112-4025-2702号

每天一勺伏湿膏 远离湿气有“膏”招

如果您经常出现疲倦无力，大便不成形或便秘，口干口苦，失眠多梦等现象，那您是湿气重的表现，建议您可以尝试一下伏湿膏，伏湿膏精选蜂蜜、红豆、薏苡仁、芡实、山药、橘皮、茯苓、大枣、鱼腥草等优质食材，科学营养配比，纯手工七七四十九小时历经八道工序古法熬制而成，浓缩就是精华，营养更易吸收。

为了让更多读者远离湿气、生活健康，老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动，每瓶300克的伏湿膏团购价仅需38元，买5送1，买7送3，此次团购只有500瓶，数量有限，欲购从速！

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站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。

超下饭爽口海参酱任您品尝

百搭海参酱 30罐只需198元

咸淡适中 鲜香爽口 拌饭拌面都非常好吃 买20罐送10罐 一罐折合仅6.6元 /罐

海参酱精选无污染海域野生海参；秘制配方，精选优质食材，配合十几种香料秘制而成，采用传统工艺配方，做出风味独特、香气诱人的海参酱；咸淡适中，鲜香味美，是百姓家庭餐桌上不可或缺的美食，深受大家喜爱。无论您是拌饭、拌面、夹馍、炒菜，配粥，卷饼、炒菜、吃火锅、青菜蘸酱、拌凉菜、拌米粉、炖菜，百搭海参酱等...几十种吃法，帮您省去厨房的忙碌，吃一口让您回味无穷。

买20罐再送10罐

厂家为推广品牌，让老百姓吃上超好吃的海参酱，特举办本次活动，活动期间买20罐送10罐，一箱30罐只要198元，仅需6.6元/罐；所售产品均为最新批次，可以放心购买。每天仅限前50名，数量有限，先订先得，让您足不出户，就能体验到来自海洋的味道！

订购电话:400-638-6119