



银光老年协会会

Silver-Light Seniors Association

银光通讯

2024年2月1日第172期

责任编辑 徐印树 徐建中

目 录

【银光寄语】	
《银光老年协会》简介.....	
《银光通讯》简介.....	
【银光廿周年论坛】	
《老人们，欢歌吧》	赵永健
银光视频库回忆录展播.....	影视制作 田德发/配文 茉莉花
【银光文苑】	
咏雪.....	邹少男
冰雕赞诗歌三首.....	王岚 医友
冰雕赞.....	王岚 医友
介绍哈尔滨冰雪大世界.....	医友
喜迎瑞雪.....	王岚 医友
飞雪迎春（三首）	芳草
【观光揽胜】	
乘邮轮游记.....	邹少男
邮轮之旅（美篇）	图文 邹少男 美篇制作 吴月简
明清徽文化“大观园”.....	胡胜虎
【健康园地】	
胰臟癌如何及早發現就醫診治	余文正（转）
怎样解除腰背痛的症状.....	医友
【网文选读】	
真正靠谱的人.....	双姥（转）
【银光厨艺】	
寒冬的美味佳肴（美篇）	张媛香

【银光寄语】

《银光老年协会》简介

银光老年协会是在弗吉尼亚州政府和联邦税务署注册的非牟利、非政治、非宗教和非实体性民间团体。它以团结服务华裔老人、促进中美文化交流、帮助华裔老人熟悉美国生活、参加社会活动、融入主流社会、争取和维护华人应有的权益为宗旨。银光老年协会成立于2004年，她已成为华盛顿地区最有影响的华裔老人民间团体之一。

1. 银光老年协会的网站地址：<https://www.silver-light.org/>
2. 欢迎捐款：为维持银光老年会员正常活动，协会接受个人和社会各界的捐款，所有捐款均可免税，收到捐款后协会将给捐赠者寄相关发票。捐款请填写支票：支付给 Silver- Light Seniors Association，并请寄到如下地址：SLSA 20159 Mare Terrace Ashburn ,VA20147

《银光通讯》简介

《银光通讯》是银光老年协会举办的免费电子版华文月刊，每月1日发行。本刊主要反映华裔老人老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌。至今已出版170多期，欢迎查询阅读，其共享链接地址已改为：

[欢迎访问银光通讯大华全集共享文件夹](#)

另外还可以查询银光网站上的友情链接：Information (silver-light.org/information.html)

《银光通讯》实行责任编辑分期负责制，本栏目公布本期和下期责任编辑的姓名和邮箱如下，以方便读者联系。

本期责任编辑：徐印树 徐建中。邮箱为：xys1946@gmail.com .

下期责任编辑：统一安排，稿件投递见下面！

- 3、《银光通讯》统一投稿邮箱地址：journalslsa@gmail.com 每月投稿的截稿期为24日。

[返回目录](#)

【银光卅周年论坛】

《老人们，欢歌吧》

赵永健

（一）前言

记得那是多年前一个晴朗的早晨，好邻居曹文洁女士，开车载我来到一个陌生的地方——亨顿老人中心。据她介绍，活动中心为老人准备了多种项目，其



中有跳舞，唱歌……等，我心动了。

进入活动中心，歌声飘然入耳，举目望见宽敞、明亮的大厅里，一群老人和着琴声，兴趣盎然的唱着歌曲。我不动声色悄然进去，坐在最后一排位置上一面听歌，一面环顾四周。只见靠前排处有一架立式钢琴，“有钢琴真好……”正想着，突然一位女士来到我面前问：“你是来唱歌的吗？”我答：“是歌声引着我来的。”又问：“你会唱歌吗？”我老实地回答：“我是音乐老师。”她惊诧地“啊”了一声……。从此，我被她推上了银光中心教歌之路。她就是银光的才女——毕丽珠女士。

(二) 兴趣小组

当时教歌的是梁老师，他用弹拨乐器带领大家热情、认真地练唱。有些音质好、会用方法唱歌者，例如，沈萍医生音色甜美，歌唱得很好，可惜英年早逝，十分惋惜啊！刘玉梅学过声乐，唱得也不错。元元、莉莉、运杼、丽英、陈岱等，声音条件好，有待进一步提高。有些男声例如，贾志兰、老丁等音质都不错。但是，因没有学过声乐，仅用本嗓唱着。我向梁老师提出，是否能在唱歌前练练声？但他担心排练时间紧，只同意用15分钟练声。这期间，我被西城学校的老人班请去教课，带来不少喜爱唱歌的老人，例如刘敏、刘均一、陈新中等，大大充实了银光的唱歌队伍。

希望我另加时间辅导的是，贾志兰、李莉莉、惠月明、杨明秀、梁医生，于是自然形成了兴趣小组。热心的莉莉向中心负责人露丝，申请到一小间活动室，个别辅导后，声音都有了一定进步。

(三) 声乐班

没有不透风的墙，小组人员不断增多，我们就另找地方练唱。莉莉认为，



还是在银光找较好。她出面向银光会长提出，龚留英会长非常支持成立声乐班。莉莉又去征求露丝女士的意见，露丝女士爽快地同意，并将有钢琴的大厅，

用屏风隔开，大部分给声乐班用。至此，我们有了固定的活动场所，群情激动不已。成立声乐班，并请贾志兰任班长。贾班长工作能力强，把班级组织得有条不紊，是我得力的助手。

我执教数十年，对课堂的要求严格。坐姿要立腰挺胸，不可翘“二郎腿”，听课注意力要集中，不可交头接耳。刚开始有些人受不了，逐渐形成了习惯，课堂风气就好多了。

学声乐，提高听觉分辨能力很重要。我把声音听觉与声乐听觉进行解析，并举例说明。让学员从理论上、听觉上，分辨自己和别人的声音，从而能把“大白嗓”逐步改为“立起来”的声音。

在教课中，我带领大家1) 逐步掌握正确的呼吸方法，2) 懂得各共鸣腔的部位和作用，3) 讲解咬字吐词“以字行腔”的方法，4) 努力逐步做到“以情带声，声情并茂”，5) 讲乐理和音程、和声，使他们懂得这些知识，对歌唱有益。

只讲理论不联系实际，行不通！我不厌其烦地一个个检查口腔、舌位、膈肌、腹肌等，并以身示范。学员努力联系自身，学以致用，效果明显。在中心上课，学员会接二连三地要求辅导和解惑。虽累，但学员的进步，让我深感欣



慰。

歌队中，不少人使我感动，其中1) 李莉莉。她是虔诚的佛教徒，每天诵经

不止，嗓子经常沙哑。自从她掌握了正确的发声、用气，早晚诵经后，嗓子不仅不哑，她的歌声也变得柔美了。2) 童曼青。她是歌队中的老大姐，年轻时，学过声乐，有动听的歌喉，称她为歌队的‘百灵鸟’。她不顾年事已高，转几趟车按时参加上课，并虚心求教。3) 贾志兰。当好班长，杂事繁多，但为提高演唱水平，努力学唱，要求辅导积极。即使在家中烧煮，也不忘抓紧时间练声，演出独唱进步显著。4) 毕明方和王志兰。他们参加歌队的时间短，但努力学习发声方法，肯动脑筋，及时求教，改进缺点。男高音抒情，女中音宽广，声音进步很快。演出的对唱，受到好评。5) 张筑麟老师。他是个漂亮的男高音，独唱很受欢迎。能放下架子，到歌队帮助学员练唱，并多次参加演出，为歌队增添了光彩，很受学员的欢迎！还有许多实例，不胜枚举。

每周二，女声的美妙，男声的嘹亮，整个中心飘荡着动听的歌声，引来外族老人的关注，有两位外国朋友要跟我学声乐，我婉拒了，因为我外语差，如何交流？

声乐班定期举行声乐观摩会，每位学员上台演唱，我边伴奏、边记录他们演唱的优缺点，并要求大家互相点评，最后我再评讲。这方法有促进学习提高的作用。

感谢龚留英会长和李继英副会长，她们每次到会观摩指导，非常关心歌队的成长。

歌队中不断出现新面孔，例如，王建民，他热爱唱歌，慕名开车一小时，准时来上课，从不迟到早退。这些学员增添了歌队的实力，歌队由原来的二、三十人，发展成了五、六十人。以前歌队唱过多声部的歌曲，但缺少严格的训练，必须认真前进一步。

(四) 合唱队

合唱是一种群体性，多声部的声乐表演艺术形式。其音域宽广，音色丰富和声性强，具有多层次，立体性的音响效果。正规的乐团，要在六个方面进行训练：1) 声音、2) 节奏、3) 音准、4) 和声、5) 气息、6) 发音。我们的歌队是业余的，只能让老人们逐步达到合唱表演的要求。

合唱队按实情分成女高、女中和男声（男声人少，无法分高低）。每个声部有负责人，他们是歌队的骨干。女高一张运杼、李燮元，女中音一王志兰、乌如芬，男声部一贾志兰、毕明方。刚开始分声部唱，声部之间会跟着跑。于是



就由声部负责人带着分开练习，我再巡回辅导。分分合合，熟练后合而不乱。再进一步训练音准、节奏与声部的协调合作。逐步完成排练任务。

我们排练了中外名曲，例如“祝福祖国”、“祖国不会忘记我”、“在希望的田野上”、“远方的客人请你留下来”、“同一首歌”、“多瑙河之波”、“美丽的梦中人”、“邮递马车”、“剪羊毛”等等不一一例举，至于独唱歌曲也记不清唱过多少了。

通过全歌队的努力合作，演出均获得一致好评，增强了队员的自信心和凝聚力，形成了团结互助、积极向上、以歌会友、共同进步的良好气氛，合唱队好似一个温馨的大家庭，也成为银光的名片之一。

(五) 开展的活动

1) 银光所有的庆典活动都有歌队的演出（合唱、独唱、对唱、表演唱等）配合其他节目的演出，让会场气氛欢快、热烈。

2) 多次到敬老院慰问演出小节目，获得寂寞孤独的老人们欢迎和赞赏。

3) 常与乐园共同庆祝节日的活动，演出歌舞节目已成定律。

4) 歌队曾在中国驻美使馆演出小节目，我与沈萍的女声二重唱“洪湖水浪打浪”获使馆负责人好评。

5) 配合重大节日的隆重演出。在马里兰州，为庆祝抗日战争胜利70周年举办的演唱会

由四个合唱队组成（银光合唱队真棒！）共166人，由我这80多岁的老人指挥，并由资深钢琴老师林爱琼伴奏。老人们慷慨激昂地演唱抗战歌曲，全场观众豪情振奋，激动不已。

6) 孔祥玲老师多才多艺，自她参加合唱队以来，尽心尽力帮助开展工作。不仅热心为歌队伴奏，还多次策划组织带领歌队外出参演，队员对她的反应很好，我深深地感谢她！希望银光领导重视这个难得的人才！

7) 2019年11月26日合唱队举行了《欢送赵永健老师回故乡暨谢师会》陈时达理事长到会讲话，表达了对我的深情致谢。我热泪盈眶，表示对银光、对歌队的不舍、留恋之情，并深深感谢大家对我多年工作的信任和支持，我预祝歌队不断进步！

(六) 总结和建议

1) 歌队要进一步提高演唱水平，每个成员都应严格要求自己提高，不要“滥竽充数”。无论多大年纪，经常练唱对健康都会有益的。

2) 声乐观摩演唱会要定期举行，互相促进提高演唱水平。也要注意面部表情，紧张死板，不会发出动人的歌声。

3) 我相信，歌队在李继英老师的带领下，并有王志兰队长等的得力支持和全体队员同心协力下，银光合唱队这张漂亮的名片，会在整体音乐素质上，大踏步前进，更上一层楼！

老人们，欢歌吧！衷心祝愿：银光老年协会日新月异地在美东展露更美、更靓丽的风采！

写于南京2024年1月10日

银光视频库回忆录展播

银光视频库回忆录展播

影视制作:田德发/配文:茉莉花



请注意:

(1) 在编辑美篇过程中,我采用了新的打开网址的技术。即用彩色中文写的题目代替了传统的英文字母表示的搜索栏。不同的手机字体可能为兰色,黄色或白色。

(2) 打开网址的方法:简单的点击彩色中文字(网址)。

(3) 万一遇到困难时,就敲击鼠标右键,在跳出的选项中,点击(open Link in new window)美篇网页就会自动出现。

银光影视库精选目录：

1. 银光乐园迎华诞 年庆联播颂春秋-----20篇
2. 银光春节联欢会联播-----13篇
3. 银光人的情怀----- 23篇
- 4 忆银光青春岁月 放视频重现风采----- 45篇
- 5 优酷网络内的银光人和美国朋友----- 39篇
- 6 银光多媒体电子书，有道云展示----- 2篇

我们于2006年从华盛顿乔治城大学退休后，定居在劳顿郡利斯堡。于2008年春节，我们和朋友一起，第一次参加了银光协会“欢庆鼠年春节联欢会”。当我得到允许后，我对联欢会进行了全程现场拍摄。会后，我为银光协会做了一张“春节联欢会”的DVD光盘，很受银光的朋友们喜爱。于2009年，在筹备银光协会成立五周年庆典之际，我应欧阳铭理事长的邀请，参加了欧阳理事长亲自主持的影视宣传活动，在汇集了许多银光老朋友们提供的过去的照片基础上，我制作了一张“纪念银光成立五周年DVD光盘”，记录和重现了五年来银光协会的大型活动。这张DVD光盘，做为银光协会的“名片”，在宣传扩大银光协会的声誉和影响中，以及促进银光协会融入美国主流社会的活动中，发挥了积极作用。我也受到很大的鼓舞。从此，我就做为银光协会的一位摄影义工，经常参加银光的大型活动。回顾十六年来，每逢春暖花开我参加银光的“春节联欢会”；金秋重阳时节，我与银光朋友们一起恭贺“银光成立周年庆典”。在每次聚会时，我都会精心摄影，并在会后编辑制作成影像记录，经常夜以继日，刻苦学习并逐步提高摄影技能，钻研各种影像制作的方法，尽量把在会议上拍摄到的影像资料，精致地做成各种喜闻乐见的多媒体形式：例如美篇，小年糕，易企秀，有

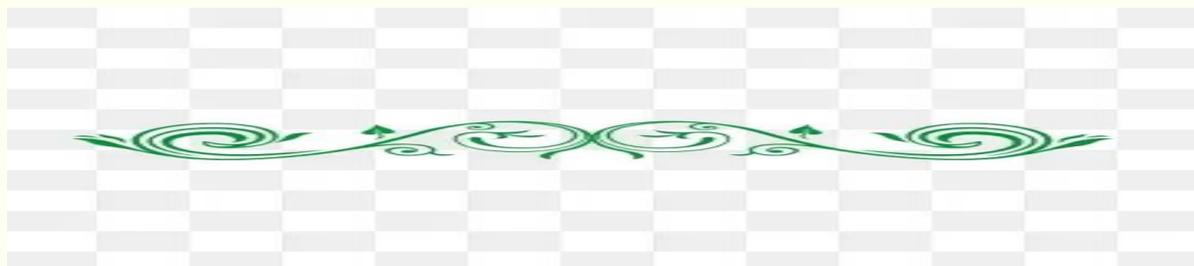
道云，电子书等多种媒体形式，奉献给银光朋友们，以便朋友们回顾欣赏聚会的实况，而且可以长期保存。於此同时，我还将视频传送到多家媒体，以便扩大银光协会的声誉和社会影响力。

在“龙年新春”即将到来之际，我精选了多年来制作的银光协会的影视记录，和已经上传到七家媒体的150多篇多种形式的影视资料，汇编成“银光影视库回忆录展播”多媒体画册，献给银光快乐家园。做为我的“摄影义工”工作总结和汇报。这副多媒体画册为银光朋友们奉献了真实的历史影像记录。相册有助于银光协会里的老朋友们，回忆自己年轻岁月的音容笑貌；也便于新朋友们了解和纵观银光协会的发展历史。希望朋友们喜欢并保存起来，闲暇时间依次打开每个专栏，逐项观看欣赏和回味。

请打开“银光影视库回忆录”美篇版。网址如下：

https://www.meipian0.cn/5063h7y3?share_depth=1

有手机或平板的朋友，打开手机微信扫一扫二维码。转到手机上观看



【银光文苑】

咏雪

邹少男

(一) 2023年的初雪

今天，2023年12月11日，泰森老年公寓的大院，迎来了入冬以来第一场雪。雪浅浅的仅在汽车顶上及草地上存留。下在道路和车场上的雪，却是边下边融化，只有棕黄色的落叶遍布在黑色的地面上。

深冬未至初雪降，
无叶树枝轻挂霜。
初雪浅浅盖车顶，
落叶恋舞地面芳。

后附：照片1张

2023年12月11日

初雪浅浅盖车顶
落叶恋舞地面芳



(二) 2024年第一场雪

引颈举目观窗外，
雪花飞舞空天来。
树群枝干驮白雪，
车顶厚雪二尺埋。

后附：照片2张

2024年1月16日6:20分



群树枝干驮白雪



车顶厚雪二尺埋

(三) 雪中漫步

在1月15日晚至16日凌晨连续降雪的基础上，从1月18日午夜又开始降雪，早饭后我与老伴俩在雪花飞扬雪中散步，享受雪景之美。降雪断断续续到19日下午2:30才停下来。

雪花飞舞澈空天，
宛如琴音轻轻弹。
默祝龙年喜庆至，
银装饰天溢心暖。

雪飘轻盈奏乐曲，
曲声悠扬送远远。
我踏银毯慢踱步，
任凭银花洒过肩。

2024年1月19日

[返回目录](#)

冰雕赞诗歌三首

作者：王岚，医友 插图：必应 AI

我们编写了冰雕赞三首，并用必应 AI 机器人画了几幅插图，供大家欣赏。

冰雕赞

(一)

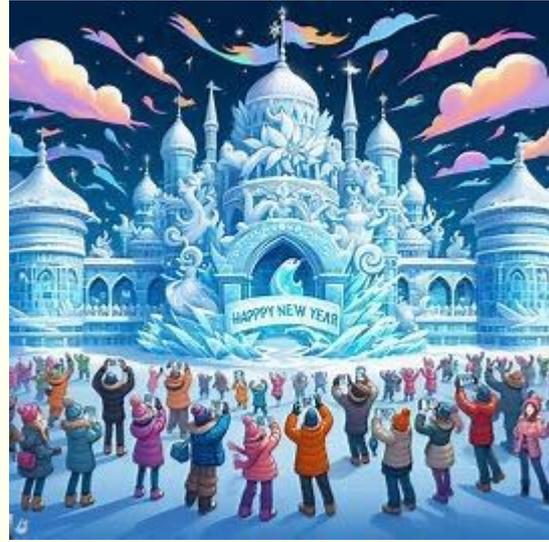
冰城冰雕美如画，
巧夺天工仙境现，
艺术心血作品精，
惊艳世界世人赞。

(二)

冰雕盛开涌人潮，
巧夺天工光彩照，
龙凤呈祥寓意新，
万国风情游人笑。

(三)

冰雕梦幻仙境现，
工匠心灵如天工，
冰花灯火耀夜空，
魅力无穷现仙境。



介绍哈尔滨冰雪大世界

医友

哈尔滨冰雪大世界（*Harbin Ice and Snow World, China*），始创于1999年，是由黑龙江省哈尔滨市政府为迎接千年庆典神州世纪游活动，凭借哈尔滨的冰雪时节优势，而推出的大型冰雪艺术精品工程，展示了北方名城哈尔滨冰雪文化和冰雪旅游魅力。

2024年1月5日，哈尔滨冰雪大世界被认定为世界最大冰雪主题乐园，获得吉尼斯世界纪录称号，并被评为2024年冰雪文化十佳案例。至今已经举办二十五届哈尔滨冰雪大世界，

25届哈尔滨冰雪大世界链接 <http://www.hrbicesnow.com/public/2024/video/kaiyuan.mp4>



喜迎瑞雪

作者：王岚.医友 插画：必应 AI

天降瑞雪满城白，小区房屋似玉台。
树木挂满千万朵，雾凇梨花竞相开。
孩子们儿雪地玩，雪人雪球堆起来。
高处滑雪真惬意，笑声传遍云天外。
瑞雪飘飘兆丰年，防病保滴保安康。
欢歌笑语迎新岁，祝福祈愿共分享。
瑞雪纷纷丰年象，春暖花开在眼前。
迎接龙年的到来，祝福祈愿满心间。





[返回目录](#)

飞雪迎春（三首）

芳草

（一）三九初雪

严寒骤袭鹅毛飞，
漫天飘落白絮堆。
玉树琼枝花满眼，

日月轮回添寿岁。



2024 .1 .16

(二) 泰园新雪

松梅傲岁寒，盼雪铸奇观。
一夜惊喜至，琼花压枝弯。
瑞兆丰年到，喜悦漫笔端。
诗友抛金句，咏雪热浪翻。
冬深春将近，新绿又满园。



2024 .1 .19

(三) 辞旧迎新感怀

岁入隆冬万木衰，冰雪红梅恣意开。
兔奔万里归月去，龙舞九洲迎新来。
东风即将催杨柳，百媚千娇欲登台。
辞旧迎新思千里，来年定比往年帅。



2024.1.20

[返回目录](#)

【观光揽胜】

乘邮轮游记

邹少男

(五) 游葡萄牙篷塔德尔加达

2023年10月29日上午11:00，邮轮在葡萄牙南部港口篷塔德尔加达靠岸。12:30下船乘坐大巴车前往茶园及火山口参观。

此地处于北纬37度，虽然纬度不低，但面向大西洋，雨量充沛，呈现典型的海洋性气候特征。棕榈树、仙人掌等亚热带树木及灌木比比皆是。无论生活在中国还是在美国，我都是居住在四季分明的北方。现在一下子进入此等犹如

亚热带的环境中，倍感新奇与兴奋。

一上港岸，岸边的人行道，全是用小方块石铺成，人行道里边是双行车道的柏油路。但不管在繁华的街区，还是在平静的城郊，或者薄雾朦胧的山区，大巴车只能行驶在这弯弯曲曲，上上下下，狭窄的车道上，左旋右转，如果没有高超的技术和丰富的驾驶经验，是胜任不了这块土地上大巴车司机这个岗位的。

茶园是在群山的边缘临海处，一片面积很大，起伏很小的谷地上，茶的品种是从中国引进的。大片的绿油油的茶树随着起伏不平的地形，像一块块嫩绿色地毯铺盖在大地上。地面上树墨茶绿，天上低云飘浮，这别具一格的景色，令人心情愉悦，精神倍爽。茶园管理处用热腾腾的茶水接待游客，摆放着很多种茶的制成品供观赏、选购。

大巴车在阵风阵雨中，盘旋在群山峻岭中，经一个多小时行程到达火山口边缘。身靠栏杆放眼下望，一座火山湖展现在眼前。但山顶上很快就细雨淋淋薄雾弥漫，什么都看不清了。这是天老爷逼着游客们赶快结束山上的行程。

在上山下山这一往一返的路上，我极为清楚的看到并深深的感慨篷塔德尔加德土地的金贵。或许用“寸土寸金”或者“金土同价”来表述比较妥当。

你看，在每座山的山根处，坡度很大的地表面都被开垦成耕地，种植着多种作物。并且这些作物是典型的精耕细作，每种作物都长势喜人。这样的作物地块一个连着一个，布满在山谷间。就我的经历和知识知道，此情景可能只有在中国一些多山的南方省份，才能看到可与此比美的耕作。我在欧美的其它地方，还没有发现如此这般的情景。

其中有很多地块用于放牧奶牛的，黄白相间、黑白相间的花奶牛在草地上游荡、食草。你更不会想到就是在这样土地极为金贵的地方饲养的奶牛，生产的牛奶，竟能产出大量优质的奶酪，并形成了一个发达的奶酪产业链。

俗话说一方水土养一方人，这是真的。篷塔德尔加德的水，得益于这里海洋性气候造就了充沛的雨量环境；篷塔德尔加德的土，得益于火山爆发岩浆灰尘散落，致使土壤的结构富含作物生长所需的多种化学元素。

优良的水土造福了篷塔德尔加德人。

后附：照片12张

2023年10月31日

火山口细雨淋淋薄雾弥漫
看不清下面的火山湖



茶树像一块块嫩绿色的
地毯铺盖在大地上



“寸土寸金，金土等价”
之地



想不到在这土地贫瘠地
方养的奶牛，产生了一个
发达的乳业产业链。





亚热带的树木



亚热带的植物



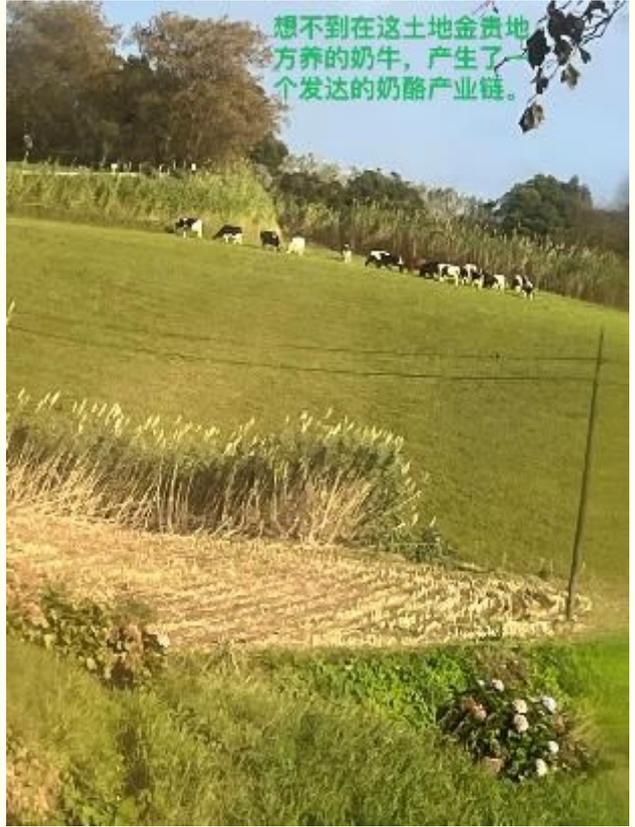
茶树像一块块嫩绿色的地毯铺盖在大地上



亚热带的树木



“寸土寸金，金土等价”
之地



想不到在这土地金贵地
方养的奶牛，产生了一个
发达的奶酪产业链。



小方块石头铺设的路面



小方块石头铺设的路面

（六）邮轮横渡北大西洋

《挪威逍遥号邮轮》于2023年10月30日，从葡萄牙蓬塔德尔加达港出发，开始了横渡北大西洋漫长的5天海上行程，目的地是：远在5830公里外北大西洋西岸的纽约。要在船上生活五天，100多个小时的时间，安排好活动的内容十分重要。为此，一是有目的的安排时间，在船的上上下下，前前后后，都走走看看，长了不少见识；二是尽量参与船上组织的活动，增加更多的乐趣；三是约有兴趣的老友跳舞，打乒乓球、赛乒乓球；四是观看船上举办的魔术、游戏等表演，最大限度的让这些活动充满所有的空闲时间。

大洋万里一片蓝，
方舟载客超五千。
江河无风起微波，
大洋无风大浪卷。
方舟吨重十四万，
悬浮洋面叶一片。
船尽摇晃我自在，
热茶一杯坐窗前。
横渡大洋向西赶，
航程五日海连天。
昼夜兼程不歇脚，
载歌载舞一路欢。

2023年11月3日

于挪威逍遥号邮轮

（七）归心似箭

方舟一路向西行，
归心似箭非从容。
思念儿孙想老窝，
放飞万里盼归营。

后附：照片 4 张



于挪威逍遥号邮轮
2023年11月3日

[返回目录](#)

邮轮之旅（美篇）

图文：邹少男 美篇制作：吴月蘭



https://www.meipian0.cn/506g6mi6?share_depth=1&first_share_uid=16148804&first_share_to=copy_link



[返回目录](#)

明清徽文化“大观园”

——古城岩

胡胜虎



2023年以来，改造升级后的古城岩风景区好戏连台。2023年11月中国第一状元县休宁县一年一度的状元文化节在这里隆重举行。2024年元旦，“快乐健身迎龙年，古城登高展未来”——2024年休宁县新年登高祈福活动在这里举行。四面八方赶来的人走进这块闹中取静的景区，无不被这里独特而壮美的景色所吸引，更被浓郁的徽州文化风韵所陶醉，网络上一时纷纷点赞，好评如潮。

《中国古今地名大辞典》中记载：“万安山，在安徽省休宁县东七里，旧名万岁山，宣和中改为万安，今亦曰古城岩。”翻开历史，早在三国吴永安元年（258年），孙休继位后，改休宁为海阳，“移治万岁山”。隋大业三年（607年），改歙州为新安郡，郡治万岁山。唐武德七年（624年），休宁县治再迁万岁山，在400多年的历史中，古城岩曾先后三次被钦定为县治和郡治所在地，成为当时徽州政治、经济、文化、教育的中心，对于徽州的许多古村落，古城岩都有资格说：你是我看着长大的。

古城岩风景区的独特魅力，在风景旖旎，古迹丰富，古建众多。

出休宁县城，沿着宽阔的齐云大道东行4公里，一马平川之上，阡陌纵横之中，一座秀丽的山峦拔地而起。山顶上高耸的万寿古塔，使山峦雄伟壮丽的英姿意境全出，这就是古城园风景区。



从公路旁巍峨的古城楼下步入，眼前顿觉一亮。绵绵起伏的山岗，潇洒俊秀。蜿蜒曲折的沟渠，清澈透明。云淡风轻中鸟鸣深林。草木葱茏间蝶舞花丛。古树古建比邻而居，古路古桥相映成趣。古城岩风景区的景色之所以让人耳目一新，在于它既有秀丽清韵之姿，又有粗犷豪放之气；既有悠远宁静之美，又有拔地通天之势；既氤氲着千年的文化氛围，又蓬勃着旺盛的生机。无论你置身何处，古城岩都将美景展现给你。无论是什么季节，古城园都会带给你美的享受。以致挑剔的影视导演们争夸这里的景致是“处处入景，步移景换。无需粉饰，绝不穿帮。”其标志性的景观是“海洋八景”之一的“寿山初旭”。晴日凌晨，伫立山巅，向东眺望，大气磅礴，水阔天空。一轮红日，喷薄而出，火映金盘，光芒四射。红霞灿烂，东方尽赤。俄顷，红日普照，晴空万里，彩云飞渡。俯视横江，青山隐隐，绿水迢迢，日影桥影，天光云影，随波荡漾，分外奇丽壮观。清代休宁诗人查锡恒有诗赞曰：“天鸡咿喔起云霄，绝顶曦光接斗杓。”

古城岩南面，宽阔的横江，滔滔而来，绕山而过。如虹卧波的古石拱桥，系明代万历十年（1582年），徽州时任知府高时动员邑人黄廷侃捐建兴建。桥畔

曾是一个繁忙的水运码头，日日白帆穿梭，夜夜渔舟唱晚。千百年来一直上演着迎来送往的悲喜剧。一百多年前的一天早上，17岁的陶行知背着行李，从古城岩下的水南码头乘船去杭州求学，父亲在码头上挥泪送别。23年后，誉满天下的陶行知故地重游，回想初别情景，历历如在眼前，送别人却不在。陶行知满怀深情地写下了一首催人泪下的《献诗》：“我要问芳草上的露水，何处能寻得当年的泪珠？”



古城岩景区不仅是旖旎景色的聚集地，更是丰富的历史古迹和文化遗址的宝库，蕴含了厚重的文化底蕴，弥漫着浓郁的文化气息。走进古城岩，仿佛一下穿越了时光隧道，跨进了徽州历史的大门，迈进了徽州文化的殿堂。这里的山水路桥，每一处都承载着久远的历史，这里的亭台楼阁，每一景都流传着一个动人的故事。

第一位为古城岩留下深刻历史烙印的是徽州第一伟人汪华。隋末天下大乱，歙人汪华趁势起兵，将郡治从黟县迁到古城岩。横江之畔，古城岩上，一时人欢马叫，旌旗招展。十万雄兵，纵横东南。歙、宣、杭、睦、婺和饶六州相继置于麾下。汪华自号吴王，撑起“保境安民”的大旗，与民休养生息。六州之内，十年不见刀兵，人民安居乐业。唐王朝建立以后，汪华审时度势，为免除六州人民再遭刀兵之苦，毅然舍弃王位，归顺唐朝，被封“越国公”。后人为纪念汪华的历史功绩，于南宋淳熙年间（1174~1189年），在古城岩顶上建了一座金碧辉煌的忠烈庙，号“汪王故宫”。故宫右侧象峰下沿水渠筑石板路，竖起两

柱石牌坊，上镌“越国古城”四个大字。

汪王故宫正前方，是雄峙水滨的狮峰。峰顶有一块巨石，飞悬于刀劈斧斫般的悬崖峭壁之上。明末抗清民族英雄金声曾在巨石上练剑习武。金声英勇就义后，乡人便称这块巨石为“练心石”。



古城岩上有一个硕大的石窟。深1000多米，洞顶悬垂形态各异的钟乳石。洞中大洞套小洞，洞中有洞，别有洞天。推测为古人工凿石取材而成。元末，朱元璋有一次交战失利，仓皇逃至古城岩，慌乱中钻进了石洞。奇怪的事情发生了。一只只碗口大的蜘蛛迅速汇集过来，抽丝结网，一下子就把洞口封得严严实实，以此假象骗过了追兵，朱元璋得以侥幸逃脱，后乡人称这个洞为“朱元璋避难洞”或“仙人洞”。

古城岩右侧的山峰，如巨象蹲伏，6米长的石鼻前伸，故号象峰。下有石门夹峙，又似双鹤伸入崖内，俗称“交杯石”。山南旧时有一处精致的园林，名为“半亭”。园中广植花木，石台中种植有外方内圆，苍穹可喜的方竹。溪水聚为深潭，放鱼养生，称为“放生潭”。明代大书法家董其昌题书“鱼乐园”三个径尺大字，刻于石壁之上。

“世道今还古，人心欲归仁。”这是古城岩文笔峰下还古书院门前的一副楹联。还古书院建于明万历二十二年（1594年）。金声等不少学者名流都曾在此讲学。作为一所对徽州儒学产生过巨大影响的官办学院，为徽州培养了大量的儒学人才。

“夜静鱼吞月，春晴鸟谈天。”“双溪日照千村树，半阁时留万叠山。”漫长的历史进程中，文人墨客给古城岩留下了许多清新隽永的楹联和诗歌文章。明时，大文学家程敏政兴致勃勃地写下了《游古城岩》一诗：“乘閒来上古城岩，石洞深深似隔凡。叠巘每迎神驭下，危峰疑出鬼工劖。一溪寒水围青嶂，万壑天风响翠杉。知是何人先到此，断崖高处刻题衔。”



如果说丰富的历史古迹和文化遗址，生动地诠释了古城岩文脉的厚重与灵秀；那末，众多的明清古建筑，更是充分展现了古城岩特有的形性与神韵。

受独特的地理环境和人文观念影响，古徽州建筑在造型、功能、装饰和结构诸方面都自成一格，明清时期已成为一个大古建流派。其中，古民居、古祠堂、古牌坊，又被称为徽建三绝。

古城岩风景区内，原本依山就势，错落有致地分布着一些明清古建筑。1999年，香港金利嘉公司慧眼独具，以“走进明清社会，体验文化徽州”为主题，投巨资打造古城岩景区。一方面按照修旧如旧的原则，对景区内的民房古宅、亭榭楼阁、交通设施、游览步道进行了全面整修维护，使其焕发生机。另一方面，在科学合理、重点保护、延续使用的前提下，相继从全县各地原汁原味地搬迁来一批古牌坊、古民居、古祠堂、古门楼、古牌楼和古庙。这些迁移来的古建筑和古城岩原有的山水古建和谐布局，完美融合，互为映衬，相得益彰，使得景区的历史底蕴更加厚重，徽文化的底色更加鲜明。按照“忠孝节义”顺序排列的四座古牌坊，造型别致，寓意深刻。汪家大宅，程氏三宅等古民

居装饰华美，古色古香。缘绕堂，沙堤亭，善化亭，望月台等小巧玲珑的特色古建，画龙点睛般地散落在景区内，成了游客小憩和观景拍照的理想场所。占地800多平方米的黄家大祠堂，是乾隆年间（1736~1795年）仿唐式宫廷建筑，不仅气势恢宏，结构巧妙，而且从这座祠堂中先后走出了黄轩、黄思永二位状元和16位进士。牌坊群前一排排木板店肆，旌旗猎猎，古罗盘店，石雕坊，木雕坊，竹雕坊，古墨坊构成了精彩趣味一条街，供游客观赏和参与。另一厢，徽菜等八大菜系齐全的酒家饭店一字排开，充满了人间烟火气，加之古朴典雅的西园古戏台上，不时上演徽派气息浓郁的民间艺术。整个古城岩景区日益成为体验徽州明清社会文化生活的“大观园”，成为徽州历史、徽州风情、徽州传奇的一个文化符号。



徜徉在古城岩景区，既可欣赏到大自然的壮美和神秘，又可体验明清徽文化的魅力和神奇。古城岩风景区，一个让人流连忘返的旅游胜地，一颗镶嵌在休屯盆地间的璀璨明珠，正在继往开来谱新篇，绽放出更加夺目的光彩。

胰臟癌如何及早發現就醫診治

余文正（转载）



最新衛福部2021年癌症登記報告出爐，肺癌成為十大癌症之首。不過，現在有低劑量電腦斷層（LDCT）可以幫助民眾早期發現早期治療，並已納入公費篩檢中。另外，口腔癌、大腸癌、子宮頸癌、乳癌也有有效的篩檢工具可以幫助早期篩檢，皆是衛福部「五癌篩檢」中的項目之一。

然而，癌症中卻有4種癌對健康造成威脅，但仍沒有有效的篩檢工具，可以幫助無症狀者早期發現、治療，而胰臟癌就是其中之一。這些癌症越晚發現治療就會越棘手，民眾該如何及早發現、就醫診斷呢？台灣國健署癌症防治組組長林莉茹提醒民眾應注意4癌各自的警示症狀，若自覺有異常症狀應及早診治。

胰臟癌等4癌症無實證建議篩檢 但對健康皆有威脅

國健署表示，目前攝護腺癌、胰臟癌、非何杰金氏淋巴瘤、子宮體癌等4癌國際間尚無實證建議對無症狀者進行篩檢。不過根據衛福部110年癌症登記資料

顯示，攝護腺癌在台灣十大癌症中排行第6位，癌症發生人數為7,481人，在男性癌症發生率中排行第5位。

而胰臟癌在十大癌症排行中，相較於2020年排序前進2個名次，目前是第10位，癌症發生人數為3190人。另外，非何杰金氏淋巴瘤、子宮體癌雖然皆未擠進十大癌症排行中，但非何杰金氏淋巴瘤在男性、女性十大癌症排行中都是第10名，子宮體癌則是女性十大癌症排行中第5名。

注意4癌警示症狀 有異常應及早就醫診斷

這4個癌症雖然並非五癌篩檢之一，但對於健康也有很大的威脅，因此林莉茹提醒，民眾若察覺自身有以下異常症狀，務必就醫並遵循醫師指示，及早診治：

攝護腺癌：

小便無力、頻尿、急尿及夜尿等排尿症狀或不明原因骨頭疼痛。

胰臟癌：

40歲以上沒有糖尿病家族史，惟近期有糖尿病、上腹痛或背痛，疑似來自後腹腔，且上腸胃檢查卻無特殊發現、體重明顯減輕、黃疸、茶色尿合併灰白便的膽道阻塞、不明原因性胰臟炎、脂肪便者。

非何杰金氏淋巴瘤：

不明原因發燒發燒38°C 以上、6個月內體重減輕達10%、夜間盜汗、局部或全身如頸部、腋下、鼠蹊等表淺淋巴腺無痛性腫大。

子宮體癌：

不正常的出血，包括：月經週期紊亂、長期持續性出血、月經長久不來後突然大量出血或者停經後的出血。

資料來源：健康醫療網

<https://www.healthnews.com.tw/readnews.php?id=60622>

怎样解除腰背痛的症状

周英男，王岚

疫情中很多地方施行了居家令，严格限制人们的外出活动，导致颈肩痛，腰背痛，膝关节痛的人明显增多。怎样才能解除这些疼痛症状呢？本文主要介绍解除这些疼痛的自我保健法。

原因：

1、长期居家活动减少，可导致颈肩腰背部肌肉僵硬，甚至出现肌肉萎缩，肌肉力量减弱，不足以支撑脊柱的活动，而出现疼痛症状。女性更年期之后，由于女性激素急剧减少，造成身体内分泌紊乱，出现骨质疏松，是导致腰痛的重要原因。

2、过度实用手机和电脑，加重颈部负担。颈肩部大约负担全身四分之一的重量，颈部是脊椎中活动最大的部分，完成生活和工作中的各种活动，负担很大。有的人每天看好几个小时的微信或用电脑看新闻的时间过长，是造成颈部疼痛的重要原因，

3、运动后出汗，不及时擦干，被冷风吹或用电扇的强风吹，也是造成颈肩部和腰背部疼痛的原因之一。夏天过度使用空调，冷气和湿气可以导致颈肩部和腰背部疼痛，有人称为空调病。

4、运动前不做准备活动，在肌肉僵硬和关节没有充分活动的情况下，就做剧烈运动容易导致肌肉拉伤和关节扭伤。

5、扛抬重物时，用力不当，造成颈肩部和腰背部损伤。

6、颈椎病及增生性脊椎炎。

7、颈肩部及腰背部肌肉筋膜炎。

腰痛是最常见的病状之一，据世界卫生组织的统计资料，各国发病率虽然各有区别，但大致在18.5%~25%之间。为什么腰痛的发病率这么高呢？这要从人类的进化说起。直立行走是古代人类的一大进步，直立行走使古代人类的前肢得以解放，学会使用工具，制作工具，学会了集体劳动，团结协作，产生了语言，产生了人类文明，促进了人类的进化。古代人类的前肢变成了灵活的双手。但是直立行走加重了腰部的负担。上半身的重力完全由腰部负担，而且，

腰部成为身体活动的中轴，劳动和运动中，腰部都受到很大的剪力。例如，有人做过生物力学的测试，从2米高处跳下，下腰部要承受数百公斤的力量。人们在扛抬重物或在剧烈的运动中，腰部要承受很大的负担，导致腰部受损，引起腰痛。人体大约从40~50岁起，骨骼和肌肉系统开始老化，骨骼和肌肉的负重能力减弱，协调力下降，容易造成腰部的损伤。运动不足的人，骨骼和肌肉的老化更快。交通事故，地震，海啸等自然灾害也是导致腰痛的重要致病因素。

其实，腰痛并不是一种独自的病症，很多疾病都可以出现腰痛的症状，例如，腰椎间盘突出症，腰椎骨折脱位，增生性脊椎炎，先天性骶椎裂，梨状肌综合症，腰肌劳损，急性腰扭伤，腰椎管狭窄综合症，马尾神经瘤，脊椎骨骨质疏松症，脊椎骨的恶性肿瘤等都可以引起腰痛。除上述病症外，有研究资料表明，经数十万腰痛者的病因统计，其中有44%的人经过各种精密检查，例如X线，CT检查，MRI检查，椎管造影等，均不能查出有器质性病变，这种情况称为腰痛症。上述的病症除脊椎骨的恶性肿瘤外，均可用自我养生保健法减轻腰痛症状。本文从经络经穴保健法，运动保健法，生活起居养生保健法，食疗养生保健法等几个方面介绍腰痛者的自我养生保健法。

经络经穴保健法

经络学说是中国中医药学宝库的重要部分。经络是经脉和络脉的统称。经是直行的径路，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属腑脏，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持其机能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。《灵枢》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”气血在人体中循环运行，川流不息。当气血在身体的某一部位运行受阻，就会引起病痛，而疏通运行受阻的经络，病痛就可以消除。故中医学上有「通则不痛，不通则痛」的说法。自我养生保健法是用手指或手刺激经络和穴位，通过经络系统、传达到内脏、调解内脏的机能，使内脏机能活动达到协调和平衡，并通过运动疗法，使疾病得以治愈。

我们将从腰背疼的原因，常见病症，经络养生保健法，自我养生保健法，腰背部肌肉锻炼法等方面进行系列讲座。

真正靠谱的人

双姥/转载

知乎上有个热门话题：“为什么职场中，往往脱颖而出的不是聪明人，而是靠谱的人？”

下面有一个高赞回答是：“因为这些人靠得住，有担当。和他们合作从不用担心掉链子。”

李嘉诚也曾说过，“做事要找靠谱的人，聪明的人只能聊聊天。”

当今社会变化越来越快，不确定性越来越多，焦虑情绪也就越来越重，正因为如此，大家都想追求尽可能多的确定性。而靠谱本身就是在提供确定性。和靠谱的人共事，你会感到踏实和安心；和不靠谱的人共事，你只会感到忐忑和不安。

怪不得有人说：靠谱是一种稀缺品质，它往往自带安全属性。与靠谱的人相处，不用猜疑、顾虑，不用提心吊胆。

因为真正靠谱的人，对外能不断交付确定性，让别人放心；对内能不断提升人生算力，让自己安心。

那靠谱的人，都有哪些特质呢？一句话概括就是：办事有尺度，处世有态度，做人有温度。

一、办事有尺度：言必行，行必果

生活中，我们都遇到过这样的经历：有些人满口答应的工作，却经常无法按时交付，然后还各种借口；有些人承诺过的事，过后就没了下文，你不问他就当没说。没有契约精神，既不重视自己说过的话，更不重视他人的处境和感受。关键时刻玩消失，规定的 **deadline** 一拖再拖，承诺的结果诸多变故，共同定下的方案屡次推翻……。和这种不靠谱的人共事，要随时做好“女娲补天”的准备，因为这一个人，可能拖累整个团队，让人既心累又无语。

但靠谱的人就不一样，跟他们合作，你总能感到安心。因为你知道交给他们的事，一定会帮你办到，就算办不到他们也会及时反馈，给预留出时间，甚至备好了 plan B 方案。

很多时候，我们夸一个人靠谱，其实就是说这个人说话算话，办事让人放心。而在当今社会，靠谱的人本身就具备更高的溢价权。我们回想一下，为什么职场中有的人深得老板信任？有什么要紧的事，老板都会第一时间想到他？升职加薪也比别人快？是不是因为他总能按时、超预期地完成好老板交待的工作？如果是一个说话不算话，做事总拖拖拉拉的人，你的老板和领导怎么敢指望，你去承担更重要的事呢？

任何信任，都是一点一点积累起来的。当你能一直给公司交付确定性时，公司自然也愿意为你的溢价付费。但要注意的是，只有当你持续不断地提供可预期的确定性，你的信任才能转换成溢价。左右逢源、见风使舵的人，可能换来一时的荣耀和夸赞，实际上，仍是在透支他人的尊重和信任。正如曹德旺曾说：“人生的中的每一件事，都是你盖历史大厦的每一块砖。某一块砖用坏了，你盖很高的时候，压力一大，那个地方经不起推敲，大厦就这样摧毁了。”

职场如此，我们在找事业伙伴、结交朋友、寻找伴侣时也是如此，都愿意找真正靠谱的人合作，因为靠谱的人，能够在不确定的未来，给你提供一些可依赖的确定性。

那么，如何成为一个靠谱的人呢？简单来说，就是：凡事有回应，做事有闭环。

以职场举例，企业中的工作分配，通常是层层分配：大领导要定策略——中层领导要拿结果，获得大领导同意——基层领导制定计划，获得中层领导同意——员工负责具体方案，落实到具体行动上。所以，及时的回应和反馈，你的领导和老板才能清楚地了解进展，更及时地协调工作安排。但如果这个过程中，有任何一个环节掉链子，最终结果都无法尽善尽美。对于个人来说，及时的回应，主动汇报结果形成闭环，不仅让跟你共事的人放心，也更有助你在职场里站稳脚跟。毕竟靠谱的人，深得下级拥戴，同级支持，上级喜欢。

具体怎么做呢？可以拆分这几个步骤：

1.沟通目标

很多时候，事情做不到位，往往不是执行力的问题，而是理解力的问题。因为沟通存在漏斗，每一个人的表达能力，理解能力是不一样的。你的“我以

为”，很容易造成信息不对称，导致将事情办砸。在工作中，经常会出现领导需要的是 A，但下属却做了 B 的情况。因此，当你接受领导的工作时，一定要和领导确认清楚。不要害怕沟通，而是要询问领导：我的目标是什么？为什么要做？标准是什么？再跟领导复述一遍，然后问他：我理解得对吗？当拉齐认知后，理解清楚了，就能干得高效，干出成果。

2.制订计划

在接受到一个工作目标后，有些人就急不可耐地开始执行，生怕晚点就错过了机遇。这种积极的态度是值得肯定的，但这种工作方法却是有些冲动和盲目。就像一个寓言故事里说的：

一个人在林中散步，见到一个大汗淋漓正在锯树的伐木工人。问他：“我发现你的锯子已经奇钝无比了，你为何不把它磨锋利些，再来砍树呢？”

伐木工人却气喘吁吁地说道：“我可没时间，我还得锯大树呢！”俗话说，

“磨刀不误砍柴工”，做任何工作都应该有计划。事前进行筹划、可行性论证和目标步骤拆解分析，看需要沟通、协调、配合的部门人员有哪些……，只有做好充分的计划准备，才能使工作循序渐进、有条不紊，和提高工作效率。

好的规划，永远是成功执行任务的第一步。做事没有计划，行动很可能会变成一盘散沙。

做好工作计划之后，你也可以找领导一同确认计划的可执行性。因为领导的资源和见识，能让你的计划更顺利地执行。而且，在领导眼中，你是一个做事有规划和全局观的人。毕竟，没有规划的工作叫拼图，有规划的工作才叫蓝图。

3.及时反馈

罗振宇曾说过，“职场最没有前途的一种人，叫反馈黑洞。”说白了就是那些凡事无交代，做事不沟通的人。当然，很多人会有一个误解：埋头做事最重要，所谓沟通，不是闲聊就是邀功。不是的。职场上的及时反馈有多重要呢？试想一下，如果你给下属派个活儿，几天都没有回音，不知道事情进行到了哪一步，你心里会不会没底？如果团队合作，同伴遇到棘手的问题，瞒着大家鼓捣了几天也没解决，结果补救都来不及，你会不会怪他不早告诉你？

所以，从某种程度上来说，有效的沟通，能省去无效的努力。汇报是工作过程中相当重要的一个环节，下属不汇报，不仅让领导心里没底，也会让自己

的工作成果被淡化。及时的汇报惠人惠己，既能够让上级知道你的工作完成情况，也能让自己的工作难点、卡点及时得到解决，为工作画上完美句号。

4.形成闭环

闭环就是无论你的结果如何，最终都要闭环到任务的发起者。因为一项工作通常都是整个团队在运行，团队里的分工协作更需要闭环，只有从头到尾形成闭环，才能达到最大的效益。闭环思维强调的不仅仅是责任心，更强调团队配合和人际敏感性。遇见的人越多，我们越会发现，很多时候，一个人是否靠谱，比是否有能力，要重要得多。为何呢？因为一个人如果很靠谱，即使他能力不是很强，我们也会有一个心理预期，知道什么事情能够靠得上。反之，一个人即使能力很强，但如果总是不着调，那么，我们又怎么敢把重要的事情，交到他手上呢？

靠谱的人，懂得让工作和任务在自己这里形成闭环，交付确定性，让自己成为流程中最牢靠的一环。

二、处世有态度：敢担责，能扛事

同一件事，别人出10分力，做到60分；你也出10分力，却做到90分。这叫才华。

那什么叫靠谱？一件事，明明及格线是60分，但你却愿意竭尽全力做到80分，甚至100分，远超别人的期待，这就叫靠谱。

1.靠谱的人，多想多做

试想一下，为什么我们总愿意追随优秀的人一起共事呢？因为优秀的人往往虑事周全，做事靠谱，人品过关。很多时候，优秀的人做事，他们总能想得更多，做得更多。比如，上司让出一个策划方案，他总能多备选出几种方案，还能对比同行，提出很多建设性的意见。回想一下，当你身边出现“多想多做”型的人时，你是不是能感受到他做事的强大气场，然后更加配合他听从他？当你凡事比别人多想一步，多做一点，就会形成一种“势能”，身边的人会不自觉地向你靠近，对你心生敬意。当然，除了“多想多做”，敢担责、能扛事，也是靠谱的一个重要体现。

2.敢担责、能扛事

尤其是越优秀的领导者，越要具备的一种素质。举个简单的例子，为什么俞敏洪总有一种让他人自愿追随，共进退的感染力？前段时间，#董宇辉跳槽#

成为全网热搜的话题，但很快，董宇辉通过微博澄清，自己目前并没有离开新东方的计划。有网友不解，包括董宇辉在内的许多老师，明明能在其他平台获得更高报酬，为何还愿意留在俞敏洪身边。有个回答让很多人赞同：俞敏洪有担当，给人一种踏实感。熟悉俞敏洪的人都知道，和他一同创业的还有王强和徐小平。论见识，他不如出国留过学的徐小平；论口才，他不如博览群书的王强。但每次公司遇上危机，需要有人来扛的时候，他永远是冲在最前面的那个人。2003年非典期间，全国教培机构停课，学员大面积申请退费，俞敏洪亲自跑遍各大银行，借来700万的救急资金，帮助新东方挺过最困难的时期；2021年遇上“双减”政策，新东方市值暴跌90%，又是俞敏洪带领公司转型，在直播行业闯出一条生路。有位投资人曾说：投资的本质，不是投资公司，而是投资人。像俞敏洪这样能扛事的人，哪怕他的事业一时濒临崩溃，最终也会起死回生

因为靠谱的人，有担当、不逃避，哪怕是形势恶劣，他也能打出一剂强心针，让身边的人有安全感。

3.能力与承诺相匹配

但生活中，我们也会发现，总有一些喜欢说“包在我身上”的人，往往是靠不住的。为何？因为所谓的承诺，不是简单的一句话，而是需要去践行、来兑现结果的。真正靠谱、守信的人，在答应他人之前，会先衡量自身的实力。如果轻易许诺，没有认真评估能否实践兑现，往往最后会被人打上“不靠谱”的标签。当然，很多时候，一些责任心强的人会做出“夸大”的承诺，并不是有心为之，而是他们没有把“想做好”和“能做好”分清楚，导致做出和自己能力不符的承诺。如果事情没办好，他们还会陷入深深的自责。遇到这样的问题该怎么解决？

首先，拍胸脯时候慢一点，别答应得那么快，先合理评估自己的能力和事的难易程度。其次，如果这种情况出现多次，那么下次再承诺时，你要强行把自己的能力估低。最后，无论如何，你还是要想办法提高自己的能力才行。一个真正靠谱的人，会让自己的能力，配得上自己的承诺。

三、做人有温度：有原则，有底线

然而，靠谱不仅仅体现的是能力，更体现为人处世的底线和原则。

1.短期的靠谱，不叫靠谱

最近几年，“聊得来”成了大家发展关系的重要标准，其实时间长了你会发现，很多“聊得来”，都只是一种心理的满足。他们会察言观色，发现你的心理需求，以合适的方法，让你觉得“很靠谱”。这就够了吗？还不够，你还需要知道靠谱的动机。

《战国策》里，有这样一则故事：邹忌拜见齐威王，说：“我确实不如徐公美，但我的妻子偏爱我，我的妾害怕我，我的客人有求于我，所以他们都说我比徐公美。如今齐国有方圆千里的疆土，宫中的姬妾及近臣，没有一个不偏爱大王的，朝中的大臣没有一个不惧怕大王的，国内的百姓，没有不对大王有所求的，由此看来，大王您受到的蒙蔽太严重了！”看一个人的品格，不是看TA怎么对待强势，而是看TA怎么对待弱势。有的人，面对强势时，会出现短期的靠谱。职场中，你应该见过这样的人，他们办领导的事都特别靠谱，但办下属的事就各种不靠谱。很多女生也会有这样的感受，男生追自己时，真的是各种的靠谱，但一旦结婚后，就各种的不靠谱。为什么？

因为男生追女生时，男生属于弱势，女生属于强势，但结了婚后，就不存在这种情况了。最近，看到黄渤的一段视频，他说，“以前总能遇到各种各样的人，各种小心机，去了以后也结不出账来，谁搭理你啊。但现在成名了，身边全是好人，每一张都是洋溢的笑脸。”

真正的靠谱，是一种内化于心的品质，而不是短期的表演。如果是短期关系，这样的短期靠谱也无所谓，但如果是长期关系，比如婚姻、事业合伙人，那你就得留意了。

2.靠谱是一种能力，更是一种品质

聪明人那么多，为什么靠谱的人能更让人安心？靠谱是一体两面的，对外，表现的是对别人的靠谱，对内，表现的是对自己的靠谱，这是同一件事。换句话说，一个真正靠谱的人，是把靠谱当做自己的品质，是自己对自己的要求，而不是别人对自己的要求。所以，看一个人靠不靠谱，更多是看一个人的人品和底线。

早年罗永浩创办英语培训学校时，极度缺钱。有位多年不联系的发小知道后，二话不说转给他300万。罗永浩问，这笔钱不是小数目，况且我们这么多年不联系了，你凭什么相信我？发小说，你还记不记得，小时候我们都喜欢翻录录像带，互相交换着看。那时候很多人耍滑头，把一部故事片分录成五盘，然后去跟别人换五盘录像带。渐渐地，大家都这么干了，唯独你没有。发小说，细节见人品，我当时就觉得你这人靠谱，值得深交。后来罗永浩创业失败，被

迫直播还债，直到最后账务还清离场，一直把诚信放在首位。

真正的聪明人，永远不会透支自己的信用，也不会辜负别人的信任。

四、总结

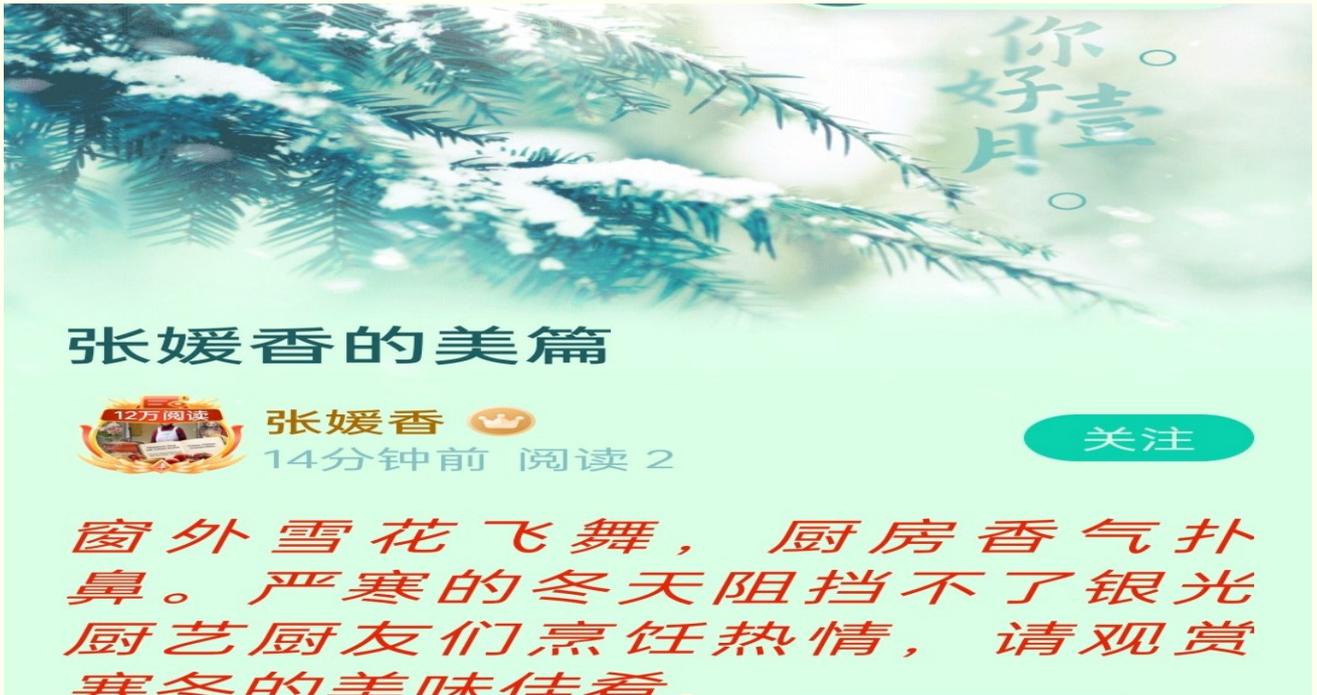
靠谱，就是办事让人放心。再光鲜的头衔，再高明的手段，也比不过做人有担当，做事有首尾。有学生曾向国学大师南怀瑾先生请教：什么样的人更容易获得别人的好感？南怀瑾回答说，一个笨人，一个不玩手段，对人做事都非常诚恳的人。靠谱的人，也许不会时常被光环围绕，但那份踏实却能得到他人长久的信任。他们也许不善交际，没法立刻抓人眼球，但那份安全感却能让人自动围绕在他们身边。立身处世，靠谱才是一个人的顶级才华！



【银光厨艺】

寒冬的美味佳肴（美篇）

张媛香



<https://www.meipian0.cn/509niydh?from=copy link&um rtc=eec6b2f232162c5200227fc9a85f75e9&share depth=1&first share to=copy link&v=6.10.2&user id=122740482&share from=self&first share uid=122740482&share user mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6>



[返回目录](#)