

杨青山：“把故事讲述给大家，把快乐收获给自己”

□ 记者 殷博华

6月1日，记者见到69岁的杨青山时，他正身着中国工农红军军服，在商洛市丹凤县庾岭镇红25军战斗遗址为游客讲述长征故事。杨青山祖父曾是红军堡垒户。当年，祖父为红军首长徐海东、程子华和几十名负伤战士进行过医治，他们家与红军有着不解之缘。杨青山曾是庾岭镇初级中学的一名教师。2014年退休后，不甘做“闲人”的他主动向政府提出，免费在庾岭镇红25军战斗遗址担任讲解员。从最初抱着试一试的想法到如今离不开，杨青山对讲解可谓乐在其中。担任讲解员9年来，他每年讲解200余场，接待上万人次，并先后作词作曲创作了100多首纪念红军的歌曲。“拿起麦克风，把故事讲述给大家，把快乐收获给自己。”杨青山说，自己是因为快乐所以坚持。

在一次讲解中，杨青山发现，自己虽然讲得很认真，内容也很详细，但是受众的接受度却并不高，这让他陷入了思考。“对我而言，身为一名讲解员，由此开始了一段新的学习。杨青山说，为此要不断地练、不停地想，努力提高自己的讲解艺术水平。从那以后，杨青山开始不断练习和改进自己的讲解方式，从简单的内容讲述，到穿插红军的故事，再到把自己的歌曲加入其中，加之他坚持

穿着红军军装讲解，随着时间的推移，参观者越来越喜欢这位“红军爷爷”了。2019年，丹凤县第三小学的师生来到庾家河战斗遗址接受爱国主义教育，杨青山受邀担任师生们的讲解员。

在杨青山声情并茂的讲述中，师生们听得十分认真。特别是在讲到红军小战士周天元的故事时，大家还进行了互动交流。

“爷爷，敌人巡查时，周天元是怎么躲过去的？”“周天元的伤重不重？”……望着学生们渴望的眼神，杨青山既感动又高兴。

“大家听得越入迷，我讲得就越有激情。”杨青山说，为了搜集更多的讲解内容，他原本平淡的生活一下子变得忙碌而有趣起来。

镇上居民告诉记者，每年夏天是杨青山最累的时候，每天顶着酷暑进行讲解，有时候一天下来，老人的嗓子都是哑的。但是老人却很开心，时常和大家分享当讲解员的心得。

多年从事讲解工作，面对参观者的提问，杨青山总是对答如流。特别是纪念馆里的每一张



杨青山正在进行讲解前的准备工作

受访者供图

照片，他都能讲出背后的故事。

“杨老自从干起了讲解员，每天脸上都洋溢着笑容。他经常给我们分享讲解的见闻，教大家唱他的新歌，镇上的同龄人都很羡慕他。”村民们说。

“退休后，可以和年轻人一起回顾红军历史，重温长征精神，在他们‘朝气’的感染下，我觉得自己也越来越年轻了。”杨青山笑着说，只要自己还能讲得动，就会一直讲下去。

家人陪伴是老年人身心健康的“良药”

□ 实习记者 闫智 李济扑 首席记者 李荣

第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上人口占总人口的比重为18.70%。随着我国老龄人口的逐渐增加，老年人如何保持良好心态也成了社会关注的热点话题。

“前不久，孙先生找到我，向我咨询他父亲的事情。”6月8日，记者采访国家二级心理咨询师、西安医学会创伤应激心理援助分会委员曹选时，他讲述了孙先生与父亲的故事。

孙老先生是一位年过九旬的知识分子，退休前在西安一家研究所工作，退休后特别喜欢看书。孙先生经常劝父亲要注意读书时间别太长，要多出去走走。

有一天，孙老先生找不到自己喜爱的一本书，于是就大发雷霆，认定是儿子孙先生把自己的书给“偷”走了。

任凭孙先生怎么解释，父亲就是固执地认为，是孙先生把书藏了起来，为的是不让自己看书。

“老人如果认为是自己将书丢失，那么就会不停地找这本书，这样反而会造成他的情绪焦虑。你可以说是你将书拿走的，这样老人在心理

上就能释然了。”曹选时耐心地孙先生说，老人很容易出现易怒、固执的状况，遇到这样的问题时，要多与老人谈心。

孙先生当晚就主动向父亲道歉，并保证会多陪伴他、关心他。

记者在调查中了解到，老年人出现心理问题有很多因素，如退休离岗、家庭关系、缺少社会交流等等。

“刚退休的那段时间，我们俩都挺不适应的，两个人在家大眼瞪小眼的，也不愿意多交流。”家住西安市碑林区的白峰、艾静夫妇退休前，分别在榆林、西安工作，这样的生活持续了7年多。

刚退休的那段时间，猛然清闲下来，让艾静无所适从，她经常感到孤独压抑，也不喜欢参加社交活动。

与艾静不同，丈夫白峰一直喜好文学、书画。退休后，因为有了大把时间，天气好时他就经常去公园练书法，不出门时就钻进书房看字，还是社区活动的积极分子。

“我看他退休后气色越来越好，又是报名当社区志愿者，又是参加书画活动。”艾静说，受丈夫的影响，她开始学习瑜伽，还与同班几位同龄人交上了朋友，大家时常聚在一起吃饭、逛街，渐

渐地，心态变得越来越好。

“抑郁症、失落感、固执易怒、孤独感、离退休综合征等，都是老年人常见的心理问题。”曹选说，出现这些问题时，家人的陪伴就显得格外重要。家人可以带老人多去参加一些文娱活动和感兴趣的讲座。此外，社区、社会组织也要发挥作用，组织开展活动关心关爱这类老年人群体。

中科院2021年发布的《我国老年人的心理健康现状》报告指出，约有五分之一（19.05%）的老年人处于轻度抑郁状态，近十分之一（12.17%）的老年人存在中高强度的抑郁情绪。

“老年人出现抑郁，是因为长期有着压抑的、无法抒发的情绪。”西安市长安心理疏导中心主任雷春霜说，随着年龄的增长，老人身体各项机能开始衰退，会明显感觉到力不从心，许多事情需要在别人的帮助下完成，这会让老年人的心理安全感缺失，从而增加抑郁、焦虑的患病风险，此时家庭成员应当及时给予干预。

“良好的心态有助于老年人的身体健康。”雷春霜表示，家人的关心与陪伴是最好的“良药”。“作为家人，应该理解老年人的一些看似‘古怪’的行为，同时降低心理期望值，尽力避免冲突，帮助老年人缓解内心的焦虑情绪。”

（上接第1版）

中华民族是世界上古老而伟大的民族。如果不从源远流长的历史连续性来认识中国，就不可能理解古代中国，也不可能理解现代中国，更不可能理解未来中国。

“以史为鉴，可以知兴替。”中国有坚定的道路自信、理论自信、制度自信，其本质是建立在五千多年文明传承基础上的文化自信。站在文明高度，“走自己的路”便有了强大底气。

突出的创新性，造就进取的精神和无畏的品格。

2023年6月7日，首届文化强国建设高峰论坛在深圳开幕。习近平总书记发来贺信，代表党中央表示热烈祝贺。

“坚持守正创新，激发全民族文化创新创造活力”。这封贺信，再次发出创造新文化、建设新文明的时代强音。

革故鼎新、与时俱进是中华文明永恒的精神气质。

几千年前，中华民族的先民们就秉持“周虽旧邦，其命维新”的精神，开启了缔造中华文明的伟大实践。从数千年大历史观之，变革和开放总体上是中国的历史常态，中华文明在继承创新中不断发展，一次次突破“山重水复”，屡屡迎来“柳暗花明”，文明大树由之可大可大、根深叶茂，中华文明从而具有了无与伦比的创造能力与创新意识。

突出的统一性，凝聚万众一心的伟力。

“明天的中国，力量源于团结。”习近平总书记二〇二三年新年贺词中坚定指出，“14亿多中国人民心往一处想、劲往一处使，同舟共济、众志成城，就没有干不成的事、迈不过的坎。”

同心同德，凝聚力量，奋然而上。

一部中国史，就是一部各民族交融汇聚成多元一体中华民族的历史，就是各民族共同缔造、发展、巩固统一的伟大祖国的历史。各民族在交流交融中，经济上相互依存、情感上相互亲近，久而久之形成一种集体

主义精神，每位成员具备了极其强烈的共同体意识。统一的中国就是中华民族共同体的载体，维系各族命运，团结每个个体。

突出的包容性，彰显厚德载物的格局。

灞河之滨、长安塔下，千言古都迎来一场历史与未来交融的盛会——

2023年5月18日至19日，中国—中亚峰会在西安举行。中亚各国元首在唐风古韵中，感受中华文化兼纳百川、包容四海的雍容气度。

“陕西是古丝绸之路的东方起点，见证了中国同中亚国家两千多年的深厚友谊。千百年来，中国同中亚人民互通有无、互学互鉴，创造了古丝绸之路的辉煌，书写了人类文明交流史上的华章。”习近平总书记说。

于历史深处探寻，中华文明绵延传承，始终在兼收并蓄中历久弥新。中华文明在交流互鉴中丰富了自身，也馈赠予他者，向世界贡献了深刻的思想体系、丰富的科技文化艺术成果、独特的制度创造，深刻影响了世界文明进程。

突出的和平性，展现行大道担大义的形象。

2019年11月，正在希腊访问的习近平主席走进雅典卫城博物馆。“沉思的雅典娜”浮雕吸引了他的目光。

“这是雅典娜女神刚刚参加完战争后休息、沉思。”陪同参观的时任希腊总统帕夫洛普洛斯当起“讲解员”。

“她在思考战争的意义究竟何在。”习近平主席讲起“止戈为武”的中国典故，帕夫洛普洛斯总统不住点头表示赞同。

中国历史上曾经长期是世界上最强盛的国家之一，但没有留下殖民和侵略他国的记录。中华文明自古不具有排他性，而是凭借其崇尚和平的本质属性在包容并蓄中不断衍生发展。

中国绝不会搞国强必霸，也不认同你输我赢的零和游戏，因为和平、和睦、和谐的追求，早已深深植根于中华民族的精神世界

之中，溶在中国人民的血脉之中。

担负新的文化使命，在历史进步中开启新的文明纪元

2022年金秋，重大文化工程《复兴文库》正式出版发行。

全五编包含60多卷、300多册、1.1亿多字，已出版三编共计37卷、195册、6190万字，时间跨度达百余年……皇皇巨著，字里行间回响着一个古老民族走向复兴的铿锵足音。

“修史立典，存史启智，以文化人，这是中华民族延续几千年的一个传统。”习近平总书记为《复兴文库》所作的序言中，发出了“坚定历史自信，把握时代大势，走好中国道路”的时代强音。

述录先人的开拓，启迪来者的奋斗。党的二十大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，明确了2035年建成文化强国、国家文化软实力显著增强的发展目标。

站上新的历史起点，继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，更加需要我们全面深入了解中华文明五千多年发展史，深刻把握中华文明的突出特性，更好认识和认同中华文明，激扬自信自强的精神力量，展现更加积极的历史担当。

更好担负起新的文化使命，要坚定文化自信，坚持走自己的路，实现精神上的独立自主——

四川眉山，三苏祠里古木参天。前厅、谥殿、启贤堂、来凤轩……前来旅游研学八方来客络绎不绝，他们徜徉在三面环水的悠悠古祠中，感叹着“一门三杰”的旷世才情，折服于“孝慈仁爱、厚人薄己”的醇厚家风。

透过一砖一瓦、一诗一画，今天的国人更加确信，这片土地上曾经真实存在这样的人：他们饱经风霜却从不屈服，历尽沧桑仍

风骨如初。

一滴水可以见太阳，一个三苏祠可以看出中华文化的博大精深。

站立在960多万平方公里的广袤土地上，吸吮着中华民族漫长奋斗积累的文化养分，拥有14亿多中国人民聚合的磅礴之力，我们坚持走自己的路，具有无比广阔的舞台，具有无比深厚的历史底蕴，具有无比强大的前进定力。

“中华优秀传统文化的思想内容广泛涉及认识世界、改造世界、治国理政、道德建设等方面，吸收其中的精髓将有益于中国式现代化的顺利推进。”清华大学文科资深教授、国学研究院院长陈来说。

更好担负起新的文化使命，要秉持开放包容，不断培育和创造新时代中国特色社会主义文化——

2023年6月7日，第十九届中国（深圳）国际文化产业博览交易会开幕。

吸引海内外10多万种文化创意产业展品参展，展商数量从首届的700多家增加至3596家，参观、参展、采购的国家和地区从10多个增加到108个……

自2004年创办以来，文博会的展会规模、观众数量、国际化程度、交易成果连年攀升，已成为推动中华文化走出去的重要平台、扩大文化对外开放的重要窗口。

中华文化既是民族的，也是世界的。中华文明自古就以开放包容闻名于世，在同其他文明的交流互鉴中不断焕发新的生命力。

今天，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程，国际社会日益关注中国、希望了解中华文化。以海纳百川的胸怀打破文化交往的壁垒，以兼收并蓄的态度汲取各国文明的养分，以自信开放的姿态更好推动中华文化走出去，方能推动各国文明在交流互鉴中共同前进，书写人类文明新篇章。

更好担负起新的文化使命，要坚持守正创新，赓续历史文脉，谱写当代华章——

夜幕降临，华灯亮起。刹那间，西安就

□ 实习记者 冯倩楠 记者 赵婧

俗话说，能吃是福。步入老年后，“会吃”能够帮助老年人更好适应身体机能的变化，预防和延缓疾病的发生发展，提高生活质量。在饮食上，老年人有哪些误区需要注意？怎么吃才会更健康？记者采访了部分家住西安的老年人和专家。

食物多样帮助营养均衡

6月7日中午11点，在新城区韩森街道饭大爷老年助餐社区餐厅内，记者看到一群老人已经排起了打饭队。

糖醋里脊、青笋木耳、炒香菇、土豆丝……足有十八九种荤素搭配的菜品，以及包子、花卷、粥等主食，这家餐厅供应的品种十分丰富。

“早上看群里说，今天有糖醋里脊，因为这道菜我不会做也不常吃，所以中午专门打了一份尝尝。”84岁的刘大爷三年前就开始在这里用餐，每次来都提着饭盒。

刘大爷说，以前在家里怕麻烦，自己经常是“一粥一饭”模式，家人怕他吃不好，老年餐厅开张后特意为他办了常年饭卡。

“现在顿顿是荤素搭配，菜肉都有……”刘大爷对老年餐厅赞不绝口。记者在餐厅宣传栏看到，餐厅专门为社区老人提供一日三餐的“暖心套餐”，每顿饭价钱三到七元不等。

“从摄入总量来说，一天内摄入12种以上的食材，一周内摄入25种以上的食材，就算是营养比较均衡的饮食。”陕西省营养师协会会长、中国老年学老年临床医学食品营养专委会常委杨广利介绍说，摄入食物越多样，越有利于老年人吃得健康。

老年人要警惕“饮食误区”

家住未央区文景小区的张阿姨今年70岁，因自测血糖偏高，平日对饮食很上心，按照网络上教的方法，多以青菜为主，吃菜极少放油。最近她总是头晕、乏力，到医院一检查，被诊断为轻度贫血并伴有严重营养不良。

世界卫生组织调查显示，慢性病的发病原因60%取决于个人的生活方式，同时还与遗传、医疗条件、社会条件和气候等因素有关。在生活方式中，膳食不合理、身体活动不足、烟草使用和有害使用酒精是慢性病的四大危险因素。

“老年人空腹血糖不超过8，餐后血糖不超过10都没有大问题，不用过度忌口。”西安交通大学第二附属医院内分泌科主任医师王玉环说，老年人要保持合理体重，警惕营养不良，尤其要小心因肌肉减少而导致肌肉萎缩或少肌症。

杨广利表示，老年人身体较年轻人新陈代谢下降，“胖一点儿”反而是正常的，比标准体重多10%到20%的“微胖”状态是老年人较为理想的体重状态。

记者在走访中发现，老人们普遍认为吃素能保持健康长寿。记者查阅全国老龄工作委员会办公室、中国营养学会发布的《中国老年人膳食指南（2022）》，其中指出，老人要摄入足够量的动物性食物和大豆类食品，尤其80岁及以上老年人要“多吃鱼禽肉蛋奶和豆”。

王玉环对此表示认同：“动物蛋白含有更多人体所需的氨基酸更多，是植物蛋白无法取代的。以素食为主会导致老年人蛋白质摄入不足，进而产生其他身体问题。”

专家：老年人应该这样吃

在采访中，多数老年人都认为饮食要“清淡”。怎么衡量饮食是否“清淡”？

按照《健康中国行动（2019—2030年）》中的标准，以油盐衡量，一般人群每天进食植物油的合理总量区间是25克到30克，食盐摄入量以5克左右为宜。

“老年人如果有心血管、高血压、高血脂、糖尿病等疾病，食盐摄入量控制在2克左右较为合适，可以用控油壶或限盐勺衡量油量。”杨广利建议。

那么吃多少合适呢？王玉环说，根据联合国粮农组织和世界卫生组织推荐的老年人每日摄入热量，50—60岁人群为2700千卡，60岁以上人群为2400千卡，70岁以上人群则为2100千卡。

吃什么最合适？“豆类含维生素和矿物质较多，老人早起可以喝一杯豆浆，日常饭菜中加入菌类有助于胰腺功能。”杨广利提醒老年人，要尽量餐餐有蔬菜，且不能用水果代替蔬菜。

“没有维生素D，喝再多牛奶豆浆、吃再多虾也吸收不了。”针对老年人骨质疏松问题，西安交通大学第一附属医院骨科副主任医师李萌说，老年人在吃高钙食物的同时，要多晒太阳补充维生素D，才能有效补钙。

考虑到高龄老人咀嚼能力下降、消化功能减退，杨广利认为，老年人要优选“细粮”食用，菜品要尽量细、软、烂，食用杂粮时要“粗粮细吃”，比如玉米粥，可以把玉米研磨成细粉喝，切记每顿粗粮食用量不超过三分之一。

“变”成了长安。

大雁塔下，大唐不夜城景区，2公里长街人头攒动。这条仿唐步行街，散落着体验唐代市井生活的长安十二时辰主题街区、感受唐诗魅力的星光步道。登上西安城墙，一副VR眼镜便能让游客从“高空”俯瞰古城；一场灯光数字投影，就让“百家戏园棋局，十二街如神菜畦”的唐城风貌再现眼前。

让历史说话，让文物说话。“面对厚重的历史文化和丰富的文物遗存，我们在保护优先的基础上，通过艺术创作、科技运用、视听化表达等多重方式加快文物活化利用，不断给市民和游客以全新体验。”西安市文旅局局长孙超说。

新的文化自觉助推收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字活起来，文脉传承弦歌不辍、历久弥新。

今日之中国，“文博热”火爆，“文创风”劲吹，人民群众对传统文化的热情日益高涨，中华优秀传统文化活力迸发，这就需要我们以守正创新的正气和锐气，坚持百花齐放、百家争鸣，坚持创造性转化、创新性发展，激发全民族文化创新创造活力，持续增强实现中华民族伟大复兴的精神力量，不断铸就中华文化新辉煌。

回望来时路，中华文明承载着中华民族生生不息的精神血脉，历经千年风雨而依然璀璨夺目，在人类发展的历史长轴上，写就光芒万丈的篇章。

“坚持走自己的路，立足中华民族伟大历史实践和当代实践，用中国道理总结好中国经验，把中国经验提升为中国理论，实现精神上的独立自主。”习近平总书记坚定有力的话语，跨越时空、指明方向——

阔步新征程，当代中国共产党人和中国人民应该而且一定能够担负起新的文化使命，在实践创造中进行新的文化创造，在历史进步中建设中华民族现代文明。

（新华社北京6月11日电）