

看古人是如何退休的? 告退、致政、归隐最常见

古代也有退休制度。古代的退休又叫“致仕”或“致政”。《尚书》记载:“大夫七十而致仕,老于乡里。”《礼记》有云:“五十而爵,六十不亲学,七十致政。”古代官员的法定退休年龄是七十岁,到年龄便可辞官归乡,颐养晚年。

到退休年龄便请辞

退休一词,最早见于唐宋,唐代文学家韩愈的《复志赋序》中有“退休于居,作《复志赋》”一句,《宋史·韩贽传》上也说:“退休十五年,谢绝人事,读书赋诗以自娱。”官员退休后,国家为了使其老有所安,还会发放一定的退休金,金额的多少与其官职、功绩和皇上的恩宠程度有关。

历朝官员一到退休年龄大都自觉请辞,有的甚至年龄还不到,也主

提前退休避政治风险

当然,也有一些官员提前隐退是为了规避政治风险,比如范蠡,他辅佐越王勾践成功剿灭吴国,一雪前耻,但他深知“飞鸟尽,良弓藏;狡兔死,走狗烹”的道理,是该急流勇退的时候了。于是在一个月黑风高之夜,他携带金银细软,率领家属和仆从,驾一叶扁舟泛于江湖,成功跳出了那片是非之地,实为明智之举。明朝的开国功臣刘基,辅佐朱元璋平定天

归隐山林怡然自得

还有一些官员提前退休是因为自己本就无意于功名利禄,比如我们熟悉的陶渊明,一生向往田园生活。还有南朝梁代的陶弘景,36岁便提前退休,自号“华阳隐居”,过起了逍遥的隐居生活。梁武帝即位后,派人请他出山做官,陶弘景便画了两头牛,一头牛悠闲自在地吃草,另一头却被人套着笼头,牵着鼻子鞭打驱使,他还在画上写了首诗:“眼前流水自悠悠,歌卧偷闲恋绿畴。笑看金笼牵鼻去,等闲落得用鞭抽。”陶弘景借画和

图书馆的由来

今年是国家图书馆建成110周年,如今,图书馆在人们生活中扮演着重要角色。图书馆是近现代的产物,它是收藏图书,并供人借阅的机构。

“图书馆”一词直到清朝末年才正式使用(古代常称阁、殿、院等,个别称馆,但并不叫图书馆),维新变法运动之后,许多学堂、报馆、书局纷纷设立藏书室,传播新思想。

1904年,浙江进步人士徐树兰仿效西方图书馆的章程,开办了向社会

动让贤。在古代,提前告老还乡的情形并不罕见,只要官员提出申请,皇上一般都会恩准。

明弘治年间,明孝宗就曾专门下诏:“自愿告退官员,不分年岁,俱令致仕。”古代官员们提前退休的原因主要是身体情况欠佳,如唐代开国名将李靖,因伤病缠身的缘故,提前在六十四岁时就“告病还乡”,被皇上恩准。

下,但他并不居功自傲,也深知“伴君如伴虎”的道理。于是在洪武四年,他刚满六十岁就要求退休,还写了一首打油诗表明心志:“买条黄牛学种田,结间茅屋傍林泉。因思老去无多日,且向山中过几年。为吏为官皆是梦,能诗能酒总神仙。世间万事都增价,老了文章不值钱。”朱元璋很高兴地派人把他送回了家乡,还给了不少赏赐。

诗表明自己归隐山林的决心。梁武帝一看,深知其意,虽没有请他出来为官,但梁武帝还是经常以书信方式请教朝廷大事,因此陶弘景还被人称作“山中宰相”。

正所谓“无官一身轻”,清代乾隆年间的“刘罗锅”刘墉被我们熟知,他退休后曾写了一副对联:“粗茶淡饭布衣裳,这点福让老夫消受;齐家治国平天下,那些事由儿辈担当。”悠然自得之情一览无余。

(摘自《生活晚报》、《广州日报》)

先秦时期“上驾校”能学到什么?

御,在古代很重要的一层意思即指驾车,是周代贵族子弟必修课目或者说必备技能。根据《周礼》记载,保氏教授国子以六艺,其中一艺就是“五驭”。

在周代,上至贵族子弟,下至乡民百姓,学习驾车可谓非常普遍,车技高超者甚至可以获得荐举资格和较高礼遇。

先秦诸子典籍中还记载了三则学御故事,分别为《列子》的“造父学御”、《韩非子》的“赵襄子学御”、《吕氏春秋》的“尹儒学御”。其中,“造父学御”的情节最为完整,堪称先秦版“上驾校”故事。

传说,造父为周穆王的御用驾驶员,驾驶技术精湛,曾作为主驾载着周穆王西登昆仑。《列子》的记载大致如下:

造父在秦豆那里虚心学车,三年过后秦豆却没有教他丝毫的驾驶技术。造父不但没有怨言,反而比之前更加恭敬谦虚,最终他的诚心打动了“驾校教练”。不过,秦豆并没有急于让他直接上车,而是要他观察自己在梅花桩上演示的步法并勤加练习。三天后,造父就掌握了其中要领。

秦豆赞其领悟神速,接着才告知驾车要领:驾车跟走桩“得之于足,应之于心”的道理相通,一定要“得之于衔,应之于辔;得之于辔,应之于手;得之于手,应之于心”,使内心平和淡定,做到人车合一、人马合一、车马合一,即便奔走山谷之间也如履平地一般。

(摘自《福州晚报》)

知识博览

七荤八素到底是几荤几素?

人们常说这样的话,这两天事情太多,搞得我七荤八素的。

七荤八素,是一个俗语。它为什么和一塌糊涂、不可收拾、头昏脑胀、乱七八糟联系在一起了呢?那就要先说说七荤八素究竟是哪七荤哪八素。

从传统上讲,中国人摆席,讲究要吃“七荤八素”。但其实应该是“七素八荤”,为了读起来平仄顺口,朗朗上口,以及满足人们先说七后说八的习惯(比如七上八下、七手八脚),“七素八荤”就演变成了“七荤八素”。

“八荤”就是“八珍”的意思,代表宫廷荤食体系,具体所指因时而变,有“山八珍”“海八珍”之说,即通常所说的“山珍海味”。总之,就是特别好吃的动物性菜品,至于究竟是什么,大家可以发挥想象力。至于“七素”,多出民间,一般指青菜、萝卜、番薯、芋头、南瓜、蘑菇、豆腐。

为何七荤八素有晕头转向的意思?在古代,贵族吃肉,百姓吃素,由于财力原因,一般也不会搞混。所以若把七荤八素混在一起,那就有乱了规矩和体统的意思,演变到后来,就是如今的词义了。

荐书

《庆祝中华人民共和国成立70周年书系》

由中国社会科学院组织编撰、中国社会科学出版社出版的《庆祝中华人民共和国成立70周年书系》坚持正确的政治方向和学术导向,分为国家发展建设史和哲学社会科学学术史两个序列,对新中国成立70年来党和国家事业发展的光辉历程和伟大成就,以及我国哲学社会科学相关领域的学术史进行了全面、系统的回顾总结,为建设社会主义现代化强国提供了历史经验与理论支持,为构建中国特色哲学社会科学提供了学术基础。

《新中国第一任县委书记》

许宝健等著、中共中央党校出版社出版的《新中国第一任县委书记》,记录了39位新中国第一任县委书记的事迹,通过他们自己、他们的亲人、战友和同事的深情回忆,把读者带进那段难忘的岁月,熟悉一个从炮火中走来的特殊群体。追寻新中国第一任县委书记,回顾他们的艰难岁月和光辉业绩,继承他们的斗争精神和奋斗精神,将进一步激发我们不忘初心、牢记使命,为实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗的豪情和斗志。

舞蹈老师郭静 在舞蹈中寻找青春



一袭长发,音乐响起,郭静用她长眉,妙目,纤指,细腰;用她髻上的花朵,腰间的褶皱;用地细碎的舞步,繁响的铃声,轻云般慢移,旋风般疾转,在株洲晚报老年大学的舞蹈教室里,为一群老年舞蹈爱好者做示范,并引来一阵阵掌声!

今年30岁的郭静,受邀担任株洲晚报老年大学的舞蹈老师,她说:“舞蹈是藏在灵魂里的语言,与灵魂最接近,与年龄无关。”她将尽心教导,让老年人从中收益,寻找青春。

笃定,与舞蹈相伴

郭静与舞蹈的缘分起源于懵懂的孩提时代,“或许是一个电视剧,或许是一个节目表演。”具体是什么,时候什么事情,郭静不记得了,但脑海中“舒展的姿态、轻盈的跳跃”成为她爱上舞蹈最初的憧憬。

更难得的是,郭静也展现出舞蹈的天分,“记得小学一年级,我被老师选中参加当年六一儿童节的舞蹈表演,而且是中心位置。”她回忆说:“那一年的节目,还获得了第一名。”于是,郭静更加笃定了自己与舞蹈的缘分。

“这一路走来到现在,有笑也有泪。”郭静说:“当初想学舞蹈,家里人是反对的,特别是父亲,他觉得不好好学习,搞这些名堂是不务正业。”为此,郭静也在角落里偷偷地抹过泪,特别是要交舞蹈学费的时候,“一个学期800多块,父亲总是不情愿,每次都要跟父亲吵架。我就暗自较劲,一定要学出点名堂来!”

付出就有回报,在全国各类舞蹈比赛中都获得奖牌,并多次拿到金奖。

初中、高中、大学,一直到后来的工作,郭静都没有离开过舞蹈,“舞蹈给我的不仅是优雅的气质,较好的身材,更重要的是平和的心态和坚持不懈的处事风格。”

奉献,扬舞蹈精髓

工作后的郭静一直在舞蹈学校教学,“群体以小孩为主,这次是教老年人,教学的方式方法在很多地方不一样。”

“老年人的体力、柔韧性、节奏感等方面都没有小孩子强,但老年人的领悟能力很好,很多时候一教就会。”郭静说。

说起老年人学舞蹈的好处,郭静一语一箩筐:“学跳舞可以锻炼腿部力量,常跳舞可以使老年人走路轻盈,减少腿部受伤几率;还能增强老年人的心肺功能、促进血液循环;边学舞蹈还能广交朋友,对老年人的情绪起到很好的稳定作用,同时,还能有效避免老年人抑郁症;跳舞在塑形塑形方面的作用是非常明显的,而且跳舞的人永远都是年轻的,这是很多人共同的感受。”

“还有很重要的一点需要强调,”郭静说:“学舞蹈,老年人先要准备一双舒适的鞋子。一双舒适的鞋子可以减少舞蹈过程中的伤害,保护脚部关节。俗话说:工欲善其事,必先利其器,就是这个道理。”

郭静觉得,过去的30年是舞蹈滋养她长大,以后的更多年,直到她走不动,她将全心全意传播舞蹈的精神、意境,为人们带去更多的欢乐和希望。

(刘白/文 受访者供图)

太极达人刘曼华 帮助老人健身活力足



一场秋雨一场凉,随着冬天脚步的临近,清晨出门总会感到寒意袭人,但66岁的刘曼华却不惧寒凉,早晚总会穿着单薄的练功服在户外练习太极。2003年至今她一直坚持练习太极拳,这是她养生保健的法宝,也让她收获了老师、朋友与荣誉。

随着株洲晚报老年大学太极拳开班,刘曼华应邀担任老师,慕名求学的老人们蜂拥而至。大伙称赞刘曼华武艺高超、武德高尚,刘曼华却有些不好意思:“其实,收获最大的是我,自身得到了很大的提高。”

坚持不懈 练太极16年,既修身也修心

刘曼华学太极之前,身体素质很差,患有腰椎间盘突出等疾病。2003年,她从单位退休后也曾尝试舞蹈、唱歌,最终选择学太极拳。一开始,刘曼华没有师傅,靠兴趣班老师、看视频学习太极拳。天赋加上勤奋,使她进步飞速,经过一年多练习,刘曼华的太极拳已打得有模有样。

一次机缘巧合,刘曼华认识了湖南十大太极名师——黄彩霞。看到刘曼华学习刻苦,有天赋,黄彩霞便时常指点她如何更好地练好太极拳,并在2005年收刘曼华为徒。有了名师指点,刘曼华觉得一定要超越之前的自己,在练功方面要更进一步。

于是她坚持每天练功、看书学习几个小时从不懈怠。功夫不负有心人,刘曼华逐渐从打太极拳队伍中脱颖而出,开始在各个比赛中崭露头角。株洲市大众运动会、株洲市全运会、湖南省老年人太极拳交流大会、全国老年健身气功交流大会夺得无数的金牌银牌。目前,刘曼华的太极拳、健身气功国家一级裁判,国家级社会体育指导员、湖南省武术协会常委,株洲市武术协会副秘书长、株洲市健身气功运动协会副主席。

服务社会 只为传承国粹,传递健康

如今,刘曼华是株洲市小有名气的“太极达人”,不少人慕名前来拜师、学艺。“开班教学,几乎是公益性质的。”刘曼华说,无论是株洲晚报老年大学,还是在其他社会组织上课,她从来没想过赚钱,只希望能够把老祖宗传下来的东西传承好、发扬好。有人说,刘曼华是公益性质。“刘曼华说,无论是株洲晚报老年大学,还是在其他社会组织上课,她从来没想过赚钱,只希望能够把老祖宗传下来的东西传承好、发扬好。有人说,刘曼华是公益性质。”刘曼华说,无论是株洲晚报老年大学,还是在其他社会组织上课,她从来没想过赚钱,只希望能够把老祖宗传下来的东西传承好、发扬好。

“把太极拳传授给别人的同时提升自己,另外还可以交到很多朋友,我很乐意这样做。”刘曼华称,其实太极拳的动作轻松柔和,男女老少都可练习,因为切身感受到练习太极拳给自己身体带来的改善,她希望更多市民加入到练习太极拳的队伍中来。

(赵帅帅/文 沈三/图)