

C卷

- 1、施耐庵、宋江、108、水泊梁山、章回小说
- 2、108、36、72
- 3、王纶、晁盖、宋江
- 4、鲁智深、武松、蒋门神
- 5、吴用、萧让、蒋敬
- 6、宋江
- 7、关胜
- 8、燕青
- 9、九尾龟陶宗旺
- 10、夜闹金沙渡
- 11、智取生辰纲
- 12、史大郎夜走华阴县;梁山泊林冲落草
- 13、鲁智深、李逵、武松
- 14、九纹龙
- 15、武松、李逵;宋江、卢俊义
- 16、高俅
- 17、陆谦、鲁智深
- 18、诸葛亮、吴用
- 19、鼓上蚤时迁、小李广花荣、神行太保戴宗
- 20、误闯白虎堂、风雪山神庙、火烧草料场、雪夜上梁山

D卷

- 1、赤壁之战、失街亭。
- 2、司马徽、诸葛亮、庞统、关羽、孙策、赵云。
- 3、关羽;千里走单骑、华容道义释曹操、过五关斩六将、水淹七军、败走麦城。
- 4、双股钎、青龙偃月刀、张飞。
- 5、关羽,刘备、曹操
- 6、诸葛亮、刘备、徐庶、周瑜、诸葛亮
- 7、赤壁之战;周瑜、曹操
- 8、赤壁之战
- 9、六出祁山;东合东吴;荆益二川;七擒孟获;北拒曹操;八卦阵
- 10、关羽
- 11、美人计
- 12、马谡
- 13、方天画戟
- 14、袁绍、曹操

# 到2050年 老年人将占我国总人口约三分之一

人口老龄化是贯穿我国21世纪的基本国情。国家卫生健康委员会党组成员、全国老龄办常务副主任王建军7月19日表示,预计到2050年前后,我国老年人口数将达到峰值4.87亿,占总人口的34.9%。

王建军当天在中央和国家机关离退休干部人口老龄化国情教育大讲堂做报告时说,预计到2025年,我国60岁及以上老年人口数将达到3亿,占总人口的五分之一;到2033年将突破4亿,占总人口的四分之一左右;而到2050年前后将达到4.87亿,约占总人口的三分之一,老年人口数量和总人口比例双双达到峰值。

我国从1999年进入人口老龄化社会。根据全国老龄办发布的数据,截至2017年底,我国60岁及以上老年人口有2.41亿人,占总人口17.3%,从1999年至2017年老年人口数净增1.1亿。

“根据我们的研究预测,2015-2050年,我国用于老年人养

老、医疗、照料等方面的费用占GDP的比例将从7.33%升至26.24%。”王建军说,我国是世界上人口老龄化程度比较高的国家之一,老年人口数量最多,老龄化速度最快,应对人口老龄化任务最重,人口老龄化带来的风险和挑战不容小觑。

为进一步增强全社会人口老龄化国情意识,开展积极应对人口老龄化行动,全国老龄办等14个部门今年1月联合印发《关于开展人口老龄化国情教育的通知》,明确面向全社会开展人口老龄化形势、老龄政策法规、应对人口老龄化成就、孝亲敬老文化和积极老龄观等五方面主要内容的教育活动。

“在全社会开展人口老龄化国情教育,有利于营造全社会关心、支持、参与积极应对人口老龄化的良好氛围,激发全社会增强应对人口老龄化的主动性、针对性、自觉性。”王建军说。

(摘自新华社)

## 青海省西宁市试点养老新模式 出租自家房 入住养老院

2017年,青海省西宁市试点租房入院养老。租房入院养老模式就是老年人将具有完全产权的城市住房或农村宅基地上的个人房屋,按照本人自愿的原则交由政府或委托的第三方统一出租,本人入住养老机构或养老院,老人房产出租收益用于参加政府集中供养,或根据老人本人需求,提高集中供养的层次及服务标准。

11日,记者来到西宁市第一家开展租房入院养老服务的城东区福康颐养中心了解相关情况。

### 房子租出去养老有保障

走进福康颐养中心,陈冬荣、谭俊红正在休息。72岁的谭俊红说,这里的生活很不错,作息规律,住进来人也精神了不少。

提起租房入院养老,80岁的陈冬荣说:“我有自己的房子,不大,也是老房子了,但房子在那

### 乐于接受这种新模式

在租房入院养老服务开展之前,福康颐养中心曾在西宁市城东区近6000位老年人中作过调查,发现40%的老年人能够接受这种养老新模式。

“调查中,我们发现老年人接受这种模式主要是房产出租后,产权在自己手中,不必担心不想住养老院后无处可去;另一方面,是老年人养老观念的转变,对于空巢老人、孤寡老人这一群体来说,洗衣做饭之类的家务,他们已经不能胜任,入住养老院就会帮他们解决这类烦心事。”

福康颐养中心的负责人说,通过开展租房入院养老模式,将辖区内三无老人、孤寡老人、空巢老人以及60岁以上,有个人房产

里,我就觉得自己的家还在。我觉得租房入院养老这个模式特别好,一方面,房子还是我的,我心里踏实;另一方面,我把房子租出去能收点租金,改善自己的老年生活,不用儿女们补贴我了。”

的老人,在自愿将本人房产交由政府对外租赁的基础上,把所得收益作为个人养老支出的部分资金,通过租金+个人承担+政府兜底的方式,解决这些老年人的生活照料问题,提高了老人生活质量。适合老人的才是最好的

2017年年底,西宁市被确定为全国第二批居家和社区养老服务改革试点城市。西宁市民政局局长马海龙表示:“租房入院养老是西宁市养老服务的一个试点,目前仍在探索当中。如果效果好,会在西宁市推广。老年人的养老需求是多样化的,只有适合他们的才是最好的。”

(摘自西海都市报)

# 中国历史上最热的一天 温度到底有多高?



《诗经》中有一首叫《七月》的诗,“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴”。意思是把冰块凿下来,藏到冰窖里去。冰窖都建在阴凉的地方,深入地下。用新鲜稻草跟芦苇铺垫,把冰放到上面之后就覆盖稻糠、树叶等隔热材料,然后密封窖口,待来年享用。

资料图

今年夏天特别热!在古代,我国夏天也会这么热吗?最热的夏天出现在什么时候?没有空调的古人们又如何降暑呢?

### 热灾逢大旱 杯水贵如油

在气象学上,一般以日最高气温达到或超过35℃作为高温的标准,如果多天在35℃及以上高温,称为“热浪”,属于气象灾害,古人称为“热灾”。从《中国气象灾害大典·综合卷》的统计分析来看,热灾相对于其他自然灾害并不是太多,与“霜灾”并列,约占总数的1%。

著名气候学家竺可桢认为,在公元1900年以前,中国气候史上出现过四个“温暖期”,相应的也有四个“寒冷期”。除公元前1100年之前的第一个温暖期持续时间很长外,其他三个总是交替出现。

相对来说,热灾多发生在气候“温暖期”内,明显多于寒冷期。如从隋唐到北宋初年的第三个温暖期内,夏季极端高温天气就较多。

唐贞元十四年(公元798年),“春夏大旱,粟麦枯槁”。《旧唐书·德宗纪》上称,这一年“夏,热甚”。通俗说来,就是这个夏天太热了。

五代后梁开平二年六月辛亥(公元908年7月17日),《旧五代史·梁书·太祖纪四》记载,这天是“亢阳”,意思是太阳太厉害了,也就是老百姓说的“毒太阳”。

这样的极端天气在北宋初年较多,而且宋代诗中多有描写。如孔武仲《伏中作二首》“酷暑已旬日,熏炙势自如”;陈造《立秋日》“酷暑如酷吏,顷刻不可对”……宋至道二年(公元996年),“六月,大热,民有渴死者”;宋景德元年(公元1004年)四月丁卯“隆暑”,六月壬午“人多渴死”。

在公元1400年以前,高温热浪天气涉及范围最大的一次,发生于南宋嘉定八年(公元1215年)。当时的皇帝是赵昀(宁宗),今河南、安徽、江苏、湖南等省份均遭受热灾。这一年又恰逢大旱,灾情严重。《宋史·五行志二》上有这样的记载:“五月大燥,草木枯槁,百泉皆竭。”

“燥”的本意是温暖,史书上称“大燥”,即“太热了”。因为对水的需求过于旺盛,“行都斛水百钱,江淮杯水数十钱”。放在眼下,这一杯水能值10元人民币,那时老百姓收入低,哪能喝得起“贵如油”的水?以致“渴死者其众”。

### 乾隆八年夏最热 京城热死逾万人

然而,嘉定八年并不是中国历史上最热的夏天,史上最热的夏天出现于乾隆八年,即公元1743年。从《中国三千年气象记录总集》第三卷“清代气象记录(上)”中可以看到,这一年高温几乎涉及半个中国,北京、天津、河北、山西、山东等整个华北地区异常炎热,可以说是超级酷暑。有关乾隆八年极端炎热记录,在所涉地的史志上均有记录,兹录几条如下——

北京:“六月丙辰(7月25日)京师酷暑。”(《续东华录》)

天津:“五月苦热,土石皆焦,檐顶流金,人多热死。”(同治《续天津县志》)

河北高邑:“(五月廿八(7月19日)至六月初六日(7月26日)薰热难当,墙壁重阴亦如火灼,日中铅锡销化,人多渴死。”(民国《高邑县志》)

山西浮山:“夏五月大热,道路行人多有毙者,京师更甚,浮人在京贸易者亦有热毙者。”(乾隆《浮山县志》)

山东高青:“大旱千里,室内器具俱热,风炙树木向西南辄多死。六月间,自天津南武定府逃走者多,路人多热死。”(乾隆《青城县志》)

由此可见,当时的整个华北地区完全进入“烧烤模式”,《续东华录》中使用了“酷暑”来记录当时的高温,天气热得像发了威要吃人的老虎,来势凶猛。

这一年夏天,以北京的情况最糟糕。当时法国教士A.Gaubil(中文名“宋君荣”)正在北京,他在日后寄往巴黎的目击报告中写道:“北京的老人称,从未见过像1743年7月这样的高温”;“7月13日以来炎热已难以忍受,而且许多穷人和胖子死去的景况引起了普遍的惊慌。这些人往往突然死去,而后在路上、街道或室内被发现,许多基督徒为之祷告”。

当时北京总共热死多少人?宋君荣引用当时朝廷官员的统计称,“7月14日至25日,北京近郊和城内已有11400人死于炎热。”实际被热死的人数当不止这些,加上其他地区,死人之众可想而知。

史上最热夏天的温度到底有多高?根据中国气象局国家气候中心古气候研究室主任、气候变化研究首席专家张德二的研究换算,1743年7月20至25日下午的气温值,均高于40℃。其中以7月25日的温度值最高,达到了惊人的44.4℃。

这一极端高温纪录至今未被超过,1942年和1999年夏季,华北先后出现了两次极端高温纪录,分别为42.6℃、42.2℃,低乾隆八年2℃上下。

### 没有空调风扇 古人如何度夏

在没有空调的古代,人们主要靠冰来降温解暑。先秦时代,时人便利用天然冰来制冷,给食物保鲜、做冷饮。《周礼》记载,当时周王室为保证夏天有冰块使用,专门成立了相应的机构管理“冰政”,负责人称“凌人”。此部门的编制不小,共有80名“职工”。一般从每年冬天的12月起,工人开始采取天然冰块进行储存。

后来,人们想出办法在冬天时把冰保存在地下室里。《诗经》中有一首叫《七月》的诗,讲到奴隶们在冬天去凿取冰块,供贵族享用:“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴”,意思是把冰块凿下来,藏到冰窖里去。冰窖都建在阴凉的地方,深入地下。用新鲜稻草跟芦苇铺垫,把冰放到上面之后就覆盖稻糠、树叶等隔热材料,然后密封窖口,待来年享用。由于这样储存,每年大概会有三分之二的藏冰会融化,所以古人常常将藏冰量提高到所需使用冰量的三倍。河南新郑、河北易县、陕西咸阳等地,都曾发现战国时期的冰井。

在炎热的南方地区常年气温都在零度以上,没有冰怎么办?大约在唐朝末期,工匠们在生产火药时开采了大量硝石。他们偶然发现硝石溶于水时会吸收大量的热,能使周围的温度直至结冰。于是一些能工巧匠便开始利用硝石制冰。工匠们将水放入罐内,取一个更大的容器,在容器内放水,然后将罐子放在容器内,并不断地在容器中加入硝石,结果罐内的水结成了冰。

汉代时,皇宫里有冬夏两用“空调房”。《水经注》记录,建安十五年,曹操在河南郟城大兴土木,修建了铜雀、金虎和冰井三台的事情。“冰井台”挖深并采集冷气,在厅内或是需要的房间挖一深井,上面用盖子盖妥,盖子上凿孔,夏天便有冷气从下面出来,而冬天则有暖气上来,保证厅堂温度相对稳定、宜人。

当然,这些都是权贵阶层的享受,古时候老百姓们在炎炎夏日的生活还是相当苦闷的。

(摘自解放日报)



## 特级厨师教你做菜

随着特级厨师苏晓明教你做菜活动的开展,越来越多的市民爱上做菜。天元区的陈女士说,由于上班,只能周末在家做菜给家人吃,如今,她都会拿着报纸和晚报微信视频,边看边学,“我喜欢吃回味鸭,老公最馋桑香鱼片”。

如果您有想学的菜,或者有做菜方面的问题,都可以编辑成短信,发送至18908431151,也可以发送邮

件至1972802614@qq.com告诉我们,每周日都将教大家做一个家常菜。您可以关注洲晚报官方微信(ID:zzwbzwb),通过视频观看苏晓明做菜的全过程。晚报希望通过这个栏目,您常与家人一起,进厨房做出一份精致美食,甚至邀请亲友和同事,来品尝分享自己的手艺,为生活带来亮色与快乐。

### 美食菜谱之十:青椒爆鳝片



●主料:  
黄鳝片(约350克)、青椒(约250克);

●配料:  
蒜籽、生姜、紫苏叶、青红辣椒若干;

●调料:  
调和油1500克,盐、酱油、耗油、八角少许;

●营养:  
鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂,它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分,而且是脑细胞不可缺少的营养。鳝鱼特含降低血糖和调节血糖的“鳝鱼素”,且所含脂肪极少是糖尿病患者的理想食品。中医认为,鳝鱼性温、味甘,有补气养血、滋补肝肾等功效,是一种很适合夏秋季节食用的滋补食品。

●做法和步骤:  
1、将刮好的鳝鱼切成片,洗净血水;蒜籽、生姜、青红辣椒切好备用;  
2、锅中放油1500克,烧至7成热时,放入鳝鱼片,爆成虎皮状时沥干油备用;  
3、锅中二两油,放入生姜、八角、鳝片翻炒几下,后加入蒜末、紫苏、青红辣椒,盐、耗油和酱油即可。

●烹饪小技巧:  
1、鳝鱼最好选择圆肥丰满的,肉嫩鲜美;  
2、出锅时可淋点香油,让味道更香。

### 你问我答

颜师傅:上期教的雪花柴鱼片,蛋清打好泡后一会就变少了,怎么回事?

苏师傅:打好泡后,最好不要再动蛋清了,因为一动就会没泡了。

荷塘区王女士:可以教学一点小孩吃的清淡菜吗?

苏师傅:可以,目前我手上还有不少市民要学的菜谱,其中就有虾茸酿苦瓜等老少皆宜的菜。

(记者 赵帅/文 沈三/图)