

上世纪 60 年代初期，我国物资非常匮乏，当时提倡穿衣“新三年旧三年，缝缝补补又三年”。锅碗、洗脸盆破了常常修补后再用。一辆自行车风吹日晒骑坏了，绝对是要修修配配，两代人同骑一辆自行车是常事。当时我们这些人的父母都是参加过长征、

经过艰苦卓绝的抗战八年和三年解放战争，从小就知要节约每一个铜板，无不穿着补丁衣裤。共和国主席刘少奇、总书记邓小平的儿女、就是毛主席的孩子们我也见过他们穿过大补丁衣裤上学和参加活动呢。周总理对自己更严苛，到北京饭店理发他觉得是私事，汽油费和吃一碗馄饨都必须自己掏腰包，而且还要看看发票是否和市价一样才行。公家配的车只能父母上下班或开会用，孩子不能坐父母的小汽车去学校，为了上中学后来上大学方便，大多家长是咬牙给孩子们买一辆国产自行车，不是天津的“飞鸽”就是上海的“永久”和“凤凰”，回想起来这也算是身份的象征了。

老年人的高血压问题

杨秉辉

“老年人大多数有高血压”，这话是不错的。一些老年人便因此以为：就像头发白了、脸上有了皱纹一样，老年人高血压高些无妨。甚至许多老年老年人高血压诊断的标准便是：收缩压为“90 加年龄（毫米汞柱）”，80 岁的老人若收缩压不高于（80 加 90）170 毫米汞柱便没事。不过，实践的结果却不如人愿，老年人血压高于 140/90 毫米汞柱的、与年轻人一样心脑血管病的并发症如心肌梗死、脑卒中（中风）等的发病率随之增高。于是世界各国重新修订高血压的诊断标准：不论年长、年幼一律以 140/90 毫米汞柱为准，收缩压、舒张压皆高于此的或是仅一项增高的，皆应诊断为高血压病。去年美国甚至将这一标准改为 130/80 毫米汞柱，而且并不将老年人视为例外，认为尽早开始控制高血压将有利于减少心脑血管病的并发症。不过我国学者对此并未认同，根据我国的国情，认为血压达到 130/80 毫米汞柱者应强调低脂、低盐饮食，控制体重，减轻精神压力等，而暂未改动这一诊断标准。不过话又说回来，老年人也确有老年人的特点，为规范对老年高血压的治疗，中国老年医学学会等单位组织编写了《中国老年高血压管理指南 2019》的文件，并已正式发布。

这个《指南》明确老年高血压的诊断标准与一般人群相同，为 140/90 毫米汞柱，指出老年高血压者降压治疗是十分必要的。指南表明年龄在 65~79 岁的高血压患者血压大于或等于 140/90 毫米汞柱时在注意改善生活行为的同时可以开始降压治疗，若血压大于或等于 150/90 毫米汞柱时则应立即开始降压治疗，将血压降至 140/90 毫米汞柱以下。

80 岁以上的老人应先评价其有无衰弱（指在非刻意减肥的情况下一年内体重下降 5% 以上或有跌倒风险者）的情况，若无衰弱表现者当血压在大于或等于 150/90 毫米汞柱时应开始降压治疗，如能耐受可将血压降至 140/90 毫米汞柱以下。若表现有衰弱现象者，则当其血压大于或等于 160/90 毫米汞柱时亦应给予降压治疗，降压之目标可以收缩压低于 150 毫米汞柱为准，但最好不低于 130 毫米汞柱，以免产生脑供血不足或跌倒等情况。

《指南》对老年人降压应达到的目标值有较为详细的描述：一般皆应达到低于 140/90 毫米汞柱，对合并冠心病、心力衰竭及糖尿病患者最好能达到 130/80 毫米汞柱，既往有缺血性卒中的高龄患者降压目标为低于 150/90 毫米汞柱。

《指南》还提出老年高血压者的药物治疗宜从小剂量开始，如疗效欠佳佳可以采用两种或三种低剂量药物联合治疗，宜采用长效药物以控制夜间和清晨的血压高峰。

总之这个《指南》表明：老年高血压的诊断标准与其他人群并无两样。诊断确立后也应注意生活行为的改善并适时开始降压治疗，一般也应将血压降至正常范围以内。唯对于 80 岁以上的高龄，尤其是衰弱的高龄老人降压治疗的起点可略提高，而降压的目标值亦可略为宽松一些。原则性和灵活性在这个《指南》中都有了体现。

我和自行车

万伯翱

去给学生做报告，在农场总支书记出面下，张队长毅然决然把他新买的心爱的二八自行车借给我。来回有一百多里得三夜四天归还他呀！他的慷慨和农人的朴实热情使我深受感动，事后我专门到供销社买了一斤古巴黄砂糖硬塞给他以表谢意。

1972 年我经过十年风雨劳动，被农场职工一致推选作为首批河南工农兵学员进入河南开封师范大学。踏入学校大门，我做梦似的进入了明亮的教室，坐进了久违的课桌椅上。在北京广播学院读书的妹妹万叔鹏特别高兴地把她的一辆男式旧自行车邮寄给我，这样我生平第一次神气地拥有了这辆上海生产的绿色“凤凰”二六线闹车。

毕业以后入伍当了军官，每月有好几十元的收入了，还发军装、卧具，富裕的我第一次用自己挣的钱凭票买了一辆上海二八凤凰锰钢车，每天擦得乌黑锃亮一尘不染。

1987 年转业到国家体委宣传司，我住在崇文区东便门，离机关上班只有两三轮车路，当然是风雪无阻骑自行车上班好几年。其间又买了辆新车，想把车放单位存车处吧，无人看管，往楼道里搬了几次后嫌麻烦，也有人警告不许往走廊里放，哪怕是犄角旮旯也不行！没辙了只好往外搬。但没放两周心爱的车就不翼而飞了，让小偷偷得手了。央视一朋友听说此事，马上让人用卡车送来一辆八成新的“飞鸽”，真够哥们！我忙回电话致谢。他说：“您先骑着，我这里有汽车坐了呢。”

实际上 90 年代我在体委宣传司当新闻官时，用我的出国补助费，好像是三十美元买过一辆英制名牌车“风头”，我一直视作为“收藏宝物”，怕丢一直没敢上街骑过。如今三十多年过去了，车胎也放坏了，去年换上新胎，打足气，在小区里骑上它赏花看月，古稀之人倒也脚底生风呢！

如今各种各样的小汽车已风风火火地进入了改革开放后的千家万户，我也退出了担任多年的中国自行车运动协会副主席的职务了。忆往昔，欣喜自己曾多次率各省职业队三次参加泰山国际登山节自行车比赛，组织我国男女健儿骑登了但徕山，然后又率健儿们分别骑登上了黄山和庐山，《体育报》称此行为“勇开了山地车比赛的先河”，真可谓一时载誉风光返京城。

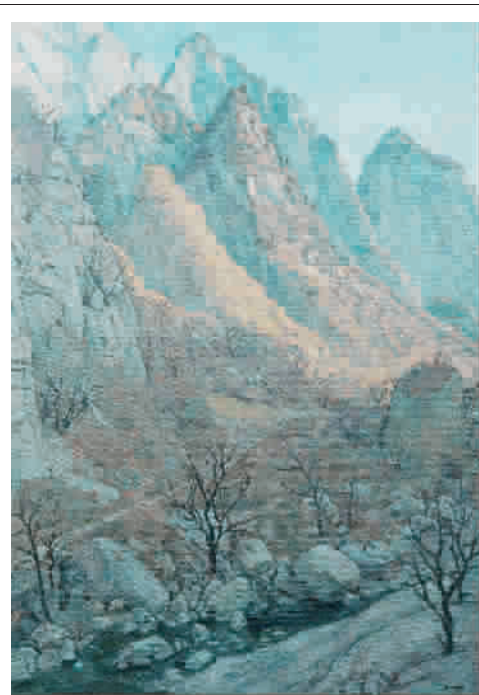
2006 年我被上海的崇明县体育局看中，我力“挟”当时的体育总局副局长，由此又请来上海主管



我认为，所谓的“初心”不是一般意义上的愿望，而是最初的志向。我们每个人都有自己的初心，我的“初心”就是跟着党走，把为人民大众演好戏作为自己的终身事业。

为了让家里人日子过得好些，我只读到小学三年级便背井离乡来到上海学戏。解放后在党的关怀下，我们参加了学习班，明确到自己的身份、地位、角色都变了，不再是旧社会的“戏子”，而是党的文艺工作者、国家的主人。特别是学习了毛主席《在延安文艺座谈会上的讲话》，我懂得了：学戏演戏的动机不再是单纯为了给“小家”赚钱，而是要跟着党走，为人民大众这个“大家”服务。解放初期，我积极要求排演解放区的进步戏，成功塑造了白毛女的形象，并积极配合党在各个阶段的形式和任务，演出了《兄妹上街》《巾帼英雄》等剧。我还参加了艺术界捐飞机的义演。那时完全是一个热情高涨的热血青年。

我对解放军有着特殊的亲



藏秋——华山系列（油画）田学森

体育的领导，几经上下努力，如今的崇明环岛自行车的比赛已发展成为了世界顶级赛事。各国自行车健儿云集我国第三大岛崇明岛；自 2008 年开始低级别的全国业余女子自行车大赛，逐步发展成为今天的世界顶级的国际公路自行车大赛，世界各国自行车女运动健儿们，在如今已是花海绿洋的崇明如花花绿绿的俊鸟穿梭飞奔在环岛公路上。这儿已是上海、更是崇明岛一张对外的亮丽名片。岛内大宾馆都挂满各届比赛的冠军照片，这也是国内独一无二

的宾馆。当得知全国政协原副主席杨成武总是热爱自行车运动，我立刻报告体委，又迅速报国务院备案通过了杨上将担任中国自行车运动协会的名誉主席。1993 年杨成武将军应我们要求，在我陪同下亲赴福州为我国创造了场内短距离 500 米世界纪录的姜翠华颁发自行车运动的最高荣誉“金轮奖”。他还经常参加我们体委的各种活动。杨还在京城柳荫街将军府上接见我们整个

自行车运动队，还兴致勃勃地讲到抗日战争时，他在晋察冀不时和身边的参谋人员骑着缴获的日本自行车视察工作。他还特别告诉“小万”，他的部队用有限的几发迫击炮弹击毙了侵犯我中华的“日本名将之花”阿部规秀中将，使之“凋落在太行山上”了。

话又说回来，我国肯定是世界自行车最多的大国，但除了场内 500 米、1000 米等短距离我们女子在国际比赛中曾拿过金

舟山群岛的岛屿之多，风景之美，就像是散落的点点珍珠。有着浓浓诗情画意的桃花岛，悄然地镶嵌在比它大的舟山岛、朱家尖岛和六横岛等岛屿之间，与周围的东海洋面尽情相拥。桃花岛的名字十分动听，想象

乘船去桃花岛，但见海鸥戏水，渔船来往，白浪翻滚，景色妖娆。渐渐地，前面呈现出了一幅近距离的曼妙“山水画”，温柔而又不失矜持，唯美而又不乏亮色，似乎在敞开着胸怀迎接着我们。原来，这里就是我要去的桃花岛，曼妙如桃花源的

1957 年 8 月我光荣地加入了中国共产党。入党后我更加意识到肩上的责任，更自觉地把演好进步戏、塑造好人民群众欢迎的艺术形象作为自己的使命。为初心而奋斗的脚步没有停息过。我努力创作党所需要的、人民群众欢迎的作品，包括传统的经典戏如《红楼梦》《追鱼》《孟丽君》和符合时代需求的现代戏，如《忠魂曲》《白毛女》《女飞行员》《党员登记表》《浪里行》《真正的考试》等等。

现在越剧流传下来的一些经典优秀作品，是老一辈越剧艺术家们在几十年奋斗实践中创作出来的。它们之所以有生命力、深受老百姓欢迎，不仅是凝聚编导、舞美、音乐等各方面工作者的心血，也是一遍遍听取大家的意见建议不断打磨改进而逐步完成的。所以它们经得起群众的检验、历史的检验。对这些经典的越剧作品，我们要传承

暑假，带着外孙去南京玩了一次。一次，他父母带他去北京，我顺口一句，外公带你去南京，因此念念不忘，然总不得其便，拖了几年。因此记住：以后对孩子不可轻诺，更不可戏言。

南京八十年代去时，虽然行道树美丽，因电力缺乏，店堂照明不足，暗暗的。中间去过几次，也觉得有点脏乱。而现在，比较整洁而有活力，路边常有一些老房子，有点民国的旧气。

第一次去南京时，曾在冬日之夜，南京长江大桥上走了一个来回，体验“天堑变通途”的感觉，也特意跑到石头城下实地观察，从灵谷寺那里上钟山。南京形胜，倚山枕江，诸葛亮感慨钟山龙蟠，石头虎踞，断言“此帝王之宅”，冷兵器时代，地形重要。南京又是六朝古都，历史上文采风流，记得当年到乌衣巷时，心情激荡，看着一排旧旧的民居，真是一幅旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家的图景。

此次带孩子乘紫金山观光索道，无意中得知太平天国时南京攻守战的要点天保城、地保城旧址所在，南京虽得地形之要，但历史上无数次攻守易主，正如刘禹锡在金陵怀古诗中所说：“兴废由人事，山川空地形”。确实，天时地利人和，地利只占其一。

两天半的游玩，有鸡鸣寺、明城墙、玄武湖、明孝陵、头陀岭、总统府、中山陵、中华门，可谓尽兴。在吃饭时，看着小朋友快乐的样子，想到多年后，他带着孙辈来南京玩，此时此刻，或许是他遥远的记忆，一阵惆怅，世间最是时间无情。

上海旧属江苏，南京上海同根。和南京朋友在微信圈相处，不觉得是在异地，而见面又有朋友之乐。南京有



老家亲人在彼工作，早年常书信来往，有时音问稀少，心中常念安否？现在来往方便，反各过各的，少年情怀，终被成年事务填充。山川土地，有其人方能萦怀其土，只不知眼前的小朋友，他们长大后如何？

景致，刹那间给我带来了世外桃源般的惬意与惊喜。一切都是那么静谧，静谧得仿佛连时间也已经凝固了。它的植被丰富多样，花草成片。那眼花缭乱，数不胜数的种类，据说是浙江所有海岛中最具特色的。难怪桃花岛也就拥有了“海上植物园”的美誉。漫步在海岛弯弯曲曲的小道上，两边无尽的绿色绵延开去，空气纯净得几乎没有一丝杂质。

在桃花岛上，海水的涨潮颇有看头。那巨浪滔天、隆隆声响、扑面而来感觉令人非常震撼，梦幻至极。细看雪白的浪花，似乎要盖过海岸上的一切，有一种大气与豪爽意境……

好。同时，我们也一定要注重创新发展，多创作有影响力的好剧本、好作品。

习近平总书记讲：“优秀作品并不拘于一格、不形于一态、不定于一尊，既要有阳春白雪、也要有下里巴人，既要顶天立地、也要铺天盖地。只要有正能量、有感染力，能够温润心灵、启迪心智，传得开、留得下，为人民群众所喜爱，这就是优秀作品。”因此，我们要努力创作思想精深、艺术精湛、制作精良的“三精”作品，弘扬人间正气，服务人民大众。这一点，过去、现在、将来都将永远是文艺人不变的初心，永远的使命。越剧是草根文化，它的特性就是从群众中来，到群众中去。所以我们要始终以人民为中心，扎根人民群众，为人民服务，这点我们千万不能丢。

拥抱一群不寻常的孩子，用音乐打开一个爱的世界，明请看本栏。

文艺家谈初心 责编：吴南瑶

南京之游

卞建林