

“文物自介书”系列报道

生在“学神之家”是一种什么体验？ ——望江吉水何氏家族老宅



孕育出吉水何氏家族的吉水老街。 通讯员 吴小平 摄

望江吉水古镇，出过一位名人，名叫何维键。当然，他应该更喜欢别人称他为何芷舫。这位名人有着传奇且正向的人生经历，而且传奇且正向，并不仅限于他自己——他的父亲和后代，都是传奇且正向名人……这一大家子啊，堪称“学神之家”。

“芷舫”二字很有意思。芷，就是白芷，是一种可以入药的香草，实际上，也是田间地头随处的野草。舫，刀状的小船，在河流纵横、湖泊密布的望江，一样随处可见。“芷舫”二字，显然是表达一种人生态度。什么样的态度呢？这个问题不需要课后思考，看他的人生经历便知道了。

何芷舫历任湖北武昌盐法道、湖北督粮道、湖北按察使、湖北汉黄德道兼江汉关监督等要职。按理说，官也不小了，1883年，49岁的他居然辞职了！在官场上见多了晚清政府黑暗面的他辞官退隐到扬州，并建造了俗称“何园”的私家园林寄啸山庄。1901年，66岁的他，又离开了自己精心打造私家园林，携家眷移居上海，从事实业救国、教育救国活动。

看起来，何芷舫好像有些任性？实则不然，这一切的“任性”，是因为他是一个重视教育、有家国情怀的人。而他的影子，也能从这个大家族的其他人身上找到。

这个家族，出过“祖孙翰林”。何芷舫的父亲何俊，是道光九年（1829年）的进士，钦点翰林院庶吉士。到了这个年份，正规的农民起义军、乘机劫掠的盗贼……官方的对立面越来越大，清王朝基本上属于大半截身子入土的状态了。不过，作为能考取进士的“学神”，何俊依然兢兢业业做好自己的本职工作，而且做的基本上都是当时最难的司法和粮食保障工作，而且一直做得不错。何俊于咸丰八年（1858年）去世，清廷给予正一品封典，晋封光禄大夫。至于他的墓志铭，是由一个名叫李鸿章的安

徽老乡书写的。

何芷舫的长子何声灏，是光绪十六年（1890年）的进士，钦点翰林院庶吉士。在这个时间点的大清中进士……怎么说呢，想有政绩也不太可能了。虽然在做官方政绩并没有值得尊敬的人。他不仅是一位实业家，即中国最早的钢铁企业——汉冶萍钢铁厂矿公司董事之一，还是一位热心慈善事业的慈善家。

这个家族，还出过“兄弟博士”。何芷舫之孙何世桢，1918年毕业于北京大学英文系，之后又赴上海东吴大学攻读法律。1919年“五四运动”期间，他是组织上海学生响应运动的主要负责人之一。同年，加入中国国民党。后留学美国密歇根大学，获法学博士学位。回国后，任东吴大学法科教授，上海大学学长（教务长），并在孙中山的领导下从事革命活动。1924年，他在上海创办“私立持志大学”，任校长，兼行律师业务。同年，孙中山亲自指定他为国民党一大代表，与毛泽东、李大钊、廖仲恺一起，列为国民党党章审查委员会委员。1927年，蒋介石背叛革命暴力屠杀共产党人时，何世桢先后协助瞿秋白、恽代英出逃。1928年他担任上海市租界临时法院兼上诉院院长时，顶住蒋介石高压，释放了27名“共产党嫌犯”。抗战期间，何世桢与共产党人的生死联系，用行动证实了自己忠实奉行孙中山先生的政治主张。抗日统一战线建立后，何世桢在中共地下党员、持志大学学生徐明诚劝导下，原本坚决反蒋的态度有所变化，一切以国家利益、民族大义为重。据原蒋介石侍从室陈布雷部下主管情报工作的张令澳《我在蒋介石侍从室的日子》披露，蒋介石通过国际问题研究所所长王芃生转达，希望何世桢基于爱国大义精神，在上海充分利用孙中山先生在日本政界重要人物的旧关系，设法打入日伪内部，成为

埋伏在上海的一条内线。对此，何世桢表示“不入虎穴焉得虎子”，从此真正成为“打入日伪内部的国民党地下工作者”，而且是国民党最高层次的谍报工作者。为此，一生清白的他，甚至甘愿忍受“汉奸”的污名。上海解放前夕，国民党元老王宠惠劝何世桢赴台，被拒。解放后，何世桢一直居住上海。1968年8月，何世桢被张春桥点名隔离审查，被关四年。1972年10月因病重被释放回家，四天后去世。1979年，上海市公安局作出《关于何世桢问题的复查决定》，认定“他历史上与我党组织有过关系，曾做过有益人民的事，是有贡献的”，予以彻底平反。

何芷舫之孙何世枚，是何世桢的胞弟。他1921年在东吴大学法学院毕业后，被保送美国密歇根大学研究院，获法学博士学位。1923年回国应聘为东吴大学、上海大学教授，兼律师。1924年与何世桢一起在上海创办“私立持志大学”，任副校长兼教务长。插一句，这个大学为何叫“持志”呢？因为何芷舫另有一个表字“汝持”，说明办这个大学，正是兄弟俩的祖父——何芷舫的志向。

这个家族，还出过“父女画家”。何芷舫长子何适斋，出生于北京，早年毕业于神州法政专门学校，后潜心研究诗文书画，在书法绘画方面得到过著名国画大师黄宾虹的指点和提携。

何芷舫曾孙女、何适斋长女何怡如，出生于上海，早年入上海美专，后又入无锡国专，得词学大师夏承焘教诲。其国画初师姚墨邨，后得黄宾虹指授。1948年，中国画苑举办何适斋父女书画展，张大千在其《松鹤图》上题跋：“画松鹤极难，惟吾友许士骥先生最擅长，今观怡如女士所作，又另具一副手眼，真易与古人争胜也。”

这个家族，还出过“姐弟院士”。何芷舫曾外孙女王承书，1912年生于上海，1934年毕业于燕京大学物理系，1941年留学美国，1944年获密歇根州立大学研究院物理博士学位，曾任密歇根州立大学研究员。要知道，1930年的燕京大学物理系，只有13名新生，而女子仅有王承书1人。在密歇根大学，“学神”王承书被美国物理学家乌伦贝克隆自收为弟子，师徒二人完成了“稀薄气体动力学论文”，开创了“王承书-乌伦贝克隆方程”。新中国成立后，王承书放弃了国外优渥的生活毅然投入祖国的怀抱。不管国家分配什么任务给她，她都毫无怨言，始终是回答“我愿意”。1958年，我国筹建热核聚变研究室，聚变能被认为是人类最理想的洁净能源，但当时这一技术在国内一片空白。已经46岁的王承书从未接触该领域，专业已经定型，此时转行是一次巨大的考验。面对钱三强的邀请，王承书毫不犹豫地说出“我愿意”。经过两年钻研，王承书成为中

国热核聚变领域的领军人物。随着国家原子弹的研制进入攻坚期，核心燃料高浓铀研究却进展缓慢。1961年，钱三强又一次找到王承书，希望她负责高浓铀研制。这一次，王承书还是回答“我愿意！”。这次“我愿意”，意味着这位出身名门的大家闺秀要成为504厂唯一的女性科研工作，远离家人到大西北艰苦的环境中隐姓埋名攻坚克难。1964年1月14日，504厂成功取得第一批高浓铀合格产品，为原子弹爆炸提供最根本的燃料保证，这标志着中国成为世界上第五个掌握高浓铀研制技术的国家。王承书带领团队交付产品的时间比原计划整整提前了113天。1964年10月16日，中国第一颗原子弹爆炸成功，王承书又接到新任务：继续隐姓埋名，从事核事业研究。这一次，她还是坚定地“我愿意”。由于长期操劳，晚年的王承书患上眼疾，但她却以浪费为由拒绝昂贵进口药的治疗。1994年6月18日，王承书在北京逝世。她留下遗嘱：将自己一生积蓄的十万元，全部捐给“希望工程”，遗体捐给医院研究，书籍和笔记留给科研工作。

何芷舫曾孙何祚麻是中国科学院院士、著名理论物理学家、马列理论专家，1927年生于上海，1951年毕业于清华大学。他早期从事粒子理论、原子弹和氢弹理论的研究，同时，在科学史、自然辩证法、哲学、政治经济学等方面也取得多项重要成果。他既是中国科学院理论物理研究所的研究员、理论物理学的博士生导师，也是北京大学哲学系教授、哲学学科的博士生导师，被称为“两栖院士”。

问题来了，为什么望江吉水何氏，能涌现如此多有着浓烈家国情怀的人才呢？

专家说文物：

好家风好家训的传承，自然是一个重要原因。“望江吉水何氏家谱中的何氏家训，从孝敬长辈、隆师亲友、节义勤俭、读书写字、出处进退等十一个方面详尽地规范了家族成员的修身处世、待人接物之道，不失为一部循循善诱的家庭教科书，凸显着一个传统家族的文化渊源、道德理想与生存智慧。这部家训，经考证，由明代人何伦创制，传至何维键这一辈，已历经300年之久。”5月13日下午，在位于望江县吉水街道的吉水老街，望江县委党史和地方志研究室副主任马薛毅向记者介绍。“这部何氏家训有一个特点：没有迂腐说教，而是强调人不可以欺心，更不可欺天。尤其在第六则‘出处进退之规’里，弘扬了‘达则兼济天下，穷则独善其身’的家国情怀与正直气节，告诫子弟‘知出知处，知进知退’。”全媒体记者 何飞 通讯员 吴小平

岳西：悠悠黄梅调 传承未停歇

“多亏赵老师指导，我表演的节目《共产党宣言》取得了小梅花电视竞演第一名，我太开心了！”5月2日，吴佩珊激动地说。吴佩珊是岳西县实验小学502班学生，她口中的赵老师是黄梅戏国家级非遗传承人赵媛媛。在她的指导下，吴佩珊的《共产党宣言》和岳西县思源小学《唐诗宋词——静夜思》，在4月15日举办的2023安庆市青少年戏曲小梅花电视竞演上，取得了集体项目并列第一的好成绩。

“黄梅戏是国家级非物质文化遗产，与京剧、越剧、评剧、豫剧并称‘中国五大戏曲剧种’，也是安庆特有地方戏曲。排演中，很多孩子找不到感觉，为了规范动作，经常练习不下几十次。虽然很辛苦，孩子们都坚持下来了。”赵媛媛接受记者采访时说，为传承民族文化、丰富校园文化生活，提高青少年艺术修养，2022年，该县启动“戏曲进校园”工作，将戏曲课程纳入岳西县实验小学、岳



赵媛媛在指导学生排练《唐诗宋词——静夜思》 通讯员 梁月升 摄

西县思源小学等7所学校进行试点。据了解，“戏曲进校园”项目由安徽司空鸿艺文旅有限公司组织开展

教学实施工作，由黄梅戏国家级非遗传承人赵媛媛老师负责总指导，并组织戏曲名家、专家团队编写戏曲教学

系统课程，各学校将每周二次教学计划纳入课后服务。同时，该县还开展全县戏曲教师培训，不定期组织戏曲曲人名家进校演出、组织优秀学生剧目演出，开发原创作品等。近年来，赵媛媛一直扎根岳西，从事黄梅戏传承教学工作。对于本次比赛，她精心设计每一个服装与道具，甚至在家做亲手缝制头饰。比赛当天，赵媛媛与化妆师一大早就给每个小演员化完妆，然后又抓紧时间给学生陪练。一个多月的排练凝聚成舞台上的五分钟，每一个孩子的脸上都洋溢着笑容，用尽全力的表演。“结合新时代条件传承和弘扬中华优秀传统文化，就要坚持不懈地开展好戏曲教育。要让戏曲教育不断丰富中国孩子的文化底蕴，给每一个孩子打上中国精神的底色。”赵媛媛老师的眼神里满是坚定。（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 梁月升）

一周文化热点

“背诵经典免门票”为何越来越火

“豫章故郡，洪都新府。星分翼轸，地接衡庐……”刚刚过去的“五一”假期，一众家长带着孩子到江西南昌滕王阁背诵《滕王阁序》争取免费游览机会，在抖音平台上输入关键字，一众抖音达人都曾成功挑战全文背诵《滕王阁序》，据相关新闻报道，在该景区，此项活动开展已有10年时间。放眼全国其他景区你会发现与此有异曲同工之妙的不在少数：到西安大唐不夜城与“李白”对诗、在“汉服之城”沉浸式体验汉服文化……

在旅游业的加持下，众多城市凭借传统文化底蕴“出圈”，也让一项项优秀中华传统文化“活”了起来。感受文化，本身就是旅行中一个重要部分。相比较过去“上车睡觉、下车拍照”走马观花式的旅行，越来越多的旅行者消费诉求在不断升级换代。有的人希望能够更深入地了解当地的文化，有的人则在升腾的烟火气中寻找城市的文化气息。以古诗词为例，它多与自然

风光、文化景观相伴相生。有人说：“李白的‘孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流’，给黄鹤楼带来一份送别友人的依恋感怀；杜甫的‘会当凌绝顶，一览众山小’，让世人领悟敢攀高峰雄视一切的人生境界……”这种既感受历史古迹又重温经典的方式，对于很多游客来说恰恰是与历史拥抱的绝佳机会。许多城市都有着深厚的传统文化底蕴，如何用好这一资源，让城市真正成为游客的“向往之城”？文化内涵和体验感受正成为游客更加关注的内容。这个“五一”假期，滕王阁景区上线《滕王阁序》VR自助背诵评分平台，虚拟数字人化身唐代诗人王勃，担任“考官”为游客评分，评分达标的游客即可免费游览。这一活动吸引许多游客前往挑战。这种既保留了传统文化内涵又融入现代科技元素的方式，给一众游客带来便利的同时更带来了许多意趣。 全媒体记者 付玉



安庆市疾病预防控制中心

中国居民膳食指南(2022) 平衡膳食八准则

准则一 食物多样,合理搭配

核心推荐：
●坚持谷类为主的平衡膳食模式。
●每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
●平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配。
●每天摄入谷类食物200-300g，其中包含全谷物和杂豆类50-150g；薯类50-100g。

准则二 吃动平衡,健康体重

核心推荐：
●各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
●食不过量，保持能量平衡。
●坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。
●鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2-3天。
●减少久坐时间，每小时起来动一动。

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐：
●蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
●餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
●天天吃水果，保证每天摄入200-350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
●吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
●经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐：
●鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120-200g。
●每周最好吃鱼2次或300-500g，蛋类300-350g，畜禽肉300-500g。
●少吃深加工肉制品。
●鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
●优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏

和腌制肉制品。

准则五 少盐少油,控糖限酒

核心推荐：
●培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g，烹调用油25-30g。
●控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。
●反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
●不喝或少喝含糖饮料。
●儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过15g。

准则六 规律进餐,足量饮水

核心推荐：
●合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。
●规律进餐，饮食适度，不暴饮暴食，不偏食挑食，不过度节食。
●足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。
●推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

准则七 会烹会选,会看标签

核心推荐：
●在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
●认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
●学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
●学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
●在外就餐，不忘适量与平衡。

准则八 公筷分餐,杜绝浪费

核心推荐：
●选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。
●食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。
●讲究卫生，从分餐公筷做起。
●珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。
●做可持续食物系统发展的践行者。 疾宣



5月10日，迎江区南水回族社区志愿者们向社区女性讲解手工玩具制做法。母亲节来临之际，南水回族社区计生协开展母亲节手工制作就业培训活动，让参加的“宝妈”们更好的掌握就业技能，同时多举措加速推进“三公里”就业圈建设，帮助居民实现就近就地就业。全媒体记者 徐火炬 通讯员 毛钰宏 摄