

## 坚持老有所为 继续发光发热

当前,全国上下正在深入学习贯彻党的二十届三中全会精神,努力把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。全国离退休干部集体和广大离退休干部要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,不忘初心、牢记使命,保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,坚持老有所为、继续发光发热,为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴作出新贡献!

——摘自《中共中央组织部关于表彰全国离退休干部先进集体和先进个人的决定》

# 天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年2月上/总第75期

每月10日出版

主管 中共天津市委宣传部  
主办 中共天津市委支部生活社  
编辑出版 中共天津市委支部生活社  
发行单位 中共天津市委支部生活社

总编辑 刘庆  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
文字采编 张旭东 安可欣  
刘瑾皓 刘田田

设计 刘赓  
责任校对 李思璐 刘姗姗

广告经营许可证号 120101004  
邮发代号 6-293  
发行范围 国内外公开发行  
编辑部电话 022-23020063  
征订电话 022-23393830

联系地址 天津市河西区尖山路82号  
邮政编码 300210  
电子邮箱 zbshtjlg@163.com  
法律顾问 天津金诺律师事务所

定价 10.00元

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

**特别声明:**本刊刊发的文字、图片均向作者支付稿酬,如因稿件来自互联网或信息不详无法及时联系的,敬请与本刊联系领取稿酬。

本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

国际标准刊号 ISSN 2097-390X  
国内统一刊号 CN 12-1474/D

## 卷首

01 坚持老有所为 继续发光发热

## 新思想引领新征程

04 中央纪委全会上,习近平总书记的重要讲话振聋发聩

06 沿着习近平总书记指引的方向

齐心协力 实干奋进 善作善成

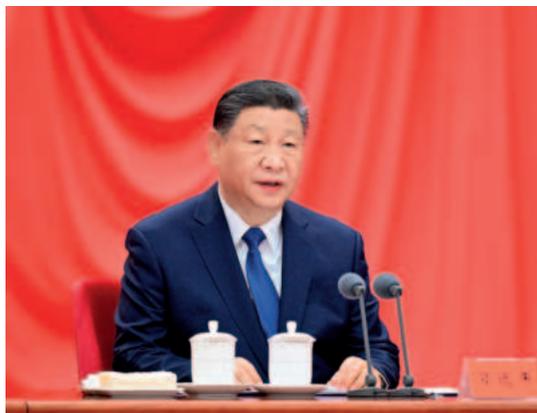
08 市委市政府召开2025年市级老同志迎春座谈会

10 五项“银龄行动”推动老有所为

11 世界最快高铁列车 CR450 动车组样车亮相(二则)

12 数读

13 妙论



## 聚焦老干部工作

14 我市传达学习贯彻全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会精神

16 全市老干部工作者深入学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神

18 全市老同志持续热议全国离退休干部“双先”表彰大会精神

- 22 开创音乐思政课筑梦育人新模式
- 24 以党建引领凝聚共识 用心用情赋能  
“银发”新活力



## 文化·生活

- 38 国民饭店里发生的历史大事件
- 40 清代天津的皇船坞
- 42 天津人说“钱”俏皮眼儿
- 44 元宵佳节诗词赏析
- 46 母子发生冲突如何解决?
- 48 老年人患了“分离综合征”怎么办?
- 50 科学保健 避免落入消费陷阱
- 52 让好心态点亮桑榆之光
- 54 火眼金睛识骗术 捍卫您的“钱袋子”

## 晚晴

- 26 闪耀着红色光芒的“兰台人”
- 28 陈俊贤:岁月沉淀智慧 法律照亮人生
- 30 最忆军营那个年
- 31 黄河滩的故事
- 32 手写贺卡的温馨记忆
- 33 我的父亲
- 35 老妈的“压岁钱革命”
- 37 请孙子当老师

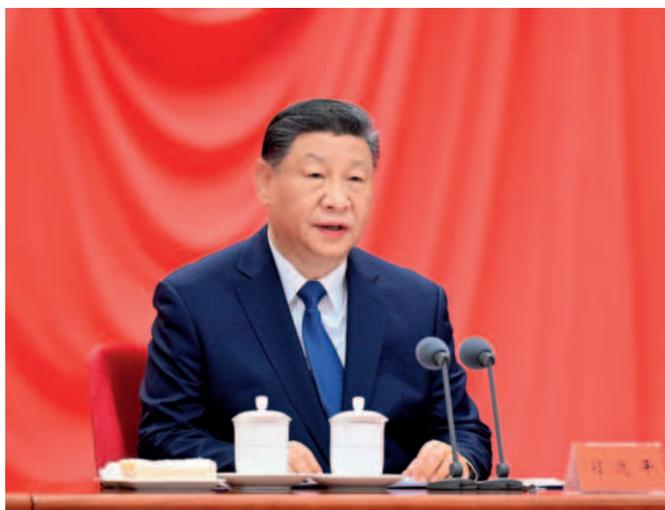


## 康养人生

- 56 尘肺病的预防与保健
- 58 爱耳护耳,健康倾听(三则)
- 61 4个动作,让双腿更有力!
- 62 菠菜:春日里的绿色宝藏
- 64 白衣服穿着穿着就黄了? 教你如何一招洗白(二则)

封面介绍:火树银花 / 姚远

## 中央纪委全会上， 习近平总书记的重要讲话振聋发聩



1月6日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在中国共产党第二十届中央纪律检查委员会第四次全体会议上发表重要讲话。

1月6日，习近平总书记在二十届中央纪委四次全会上的重要讲话高瞻远瞩、思想深邃、直面问题、振聋发聩。

### 一、“一步不停歇、半步不退让”

看清形势，才能把准方向。

新时代以来，推进全面从严治党和反腐败斗争力度之大前所未有，成效有目共睹。反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，但形势仍然“严峻复杂”。

此次中央纪委全会上，习近平总书记深刻指出：“腐败存量尚未清除，增量还在持续发生，铲除腐败滋生土壤和条件任务仍然艰

巨繁重。”

习近平总书记一锤定音：“一步不停歇、半步不退让。”

这是一以贯之的鲜明态度。从“打虎”“拍蝇”“猎狐”，到纠风治乱、风腐同查……新时代十多年来史无前例的反腐败斗争已经证明，无论职务多高、贡献多大，只要搞腐败就绝不姑息，没有免罪“丹书铁券”，没有“铁帽子王”，也没有所谓“保险箱”。

### 二、“坚决打好这场攻坚战、持久战、总体战”

党的十八大以来，习近平总书记多次强

调,“打赢反腐败斗争攻坚战、持久战”。

2022年6月,十九届中共中央政治局就一体推进不敢腐、不能腐、不想腐进行第四十次集体学习。习近平总书记指出,要把反腐败斗争同党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设、制度建设贯通协同起来,发挥政治监督、思想教育、组织管理、作风整治、纪律执行、制度完善在防治腐败中的重要作用,打好总体战。

此次中央纪委全会上,聚焦反腐败斗争,习近平总书记将“总体战”和“攻坚战”“持久战”并列起来,鲜明提出“坚决打好这场攻坚战、持久战、总体战”。

这充分体现了我们党对反腐败斗争严峻形势认识的进一步深化,治理腐败问题手段和思维的进一步拓展。

总体战,体现的是系统思维和全局观念,这与党的二十大以来,习近平总书记反复强调的“健全全面从严治党体系”一脉相承。

回顾新时代以来全面从严治党的发展路径可以看到,从系统的理论指导,到完善的任务布局,再到健全的制度设计、配套的工作抓手,管党治党的“四梁八柱”日趋完善,各方面力量贯通融合,为打好反腐败斗争“总体战”打下了坚实基础。

在二十届中央纪委三次全会上,习近平总书记深刻阐述了党的自我革命的重要思想,尤为重要的一方面,就是回答了怎样推进自我革命的重大问题。习近平总书记明确提出“九个以”的实践要求,既有认识论、又有方法论,为在新征程上继续推进党的自我革命、

打好反腐败斗争攻坚战持久战总体战提供了强大思想武器、科学行动指南。

### 三、“坚持用改革精神和严的标准管党治党”

党的二十届三中全会《决定》明确提出,保持以党的自我革命引领社会革命的高度自觉,坚持用改革精神和严的标准管党治党。

在这次中央纪委全会上,习近平总书记强调:“新时代新征程,必须坚持用改革精神和严的标准管党治党,努力取得更大成效。”

**目标明确:** 确保党的二十大和二十届三中全会部署落地落实,确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心,推动中国式现代化行稳致远。

**路径明晰:** 推进政治监督具体化、精准化、常态化;引导党员、干部把他律转化为自律,内化为日用而不觉的言行准则;深入推进风腐同查同治;强化全面从严治党主体责任和监督责任;持续推动全面从严治党向基层延伸……

当前,中国发展的内外环境正发生着深刻复杂的变化,审视自身,党面临的“四大考验”“四种危险”将长期存在,党内“四个不纯”突出问题依然存在,腐败问题产生的土壤和条件尚未彻底根除。

历史的重任、时代的考验,都决定了我们党必须用改革精神和严的标准管党治党,进一步加强自身建设,解决大党独有难题,引领中国号巨轮乘风破浪、行稳致远。🇨🇳

(来源:“新华视点”微信公众号)



## 沿着习近平总书记指引的方向 齐心协力 实干奋进 善作善成

——陈敏尔张工赴西青区第六埠村天津古文化街和平津战役纪念馆  
调研时强调

龙年春节前夕,习近平总书记到我市视察,看望慰问基层干部群众,发表重要讲话,为天津发展指明了前进方向、注入了强大动力。1月22日,又逢农历小年,市委书记陈敏尔,市委副书记、市长张工沿着习近平总书记的足迹,前往西青区辛口镇第六埠村、天津古文化街、平津战役纪念馆调研,重温习近平总书记重要讲话精神,实地察看一年来的发展变化,推动贯彻落实工作不断取得新进展。陈敏尔强调,要牢记习近平总书记殷殷嘱托,践行谆谆教诲,沿着习近平总书记指引的方向笃定前行,以感恩之心、担当之责,进一步学在深处、谋在新处、干在实处,切实把习近平总书记重要讲话精神全面落实到津沽大地上,转化为实际工作成效,让人民群众不断有新的获得感。

市领导沈蕾、王力军参加。

西青区辛口镇第六埠村,街巷干净整洁,处处张灯结彩,浓浓的年味扑面而来。一

年来,全村以习近平总书记视察重要讲话精神为指引,大力推进乡村全面振兴,产业基础、服务设施、村容村貌持续提升,村民精神面貌焕然一新。陈敏尔、张工现场听取海河流域性特大洪水灾后恢复重建情况介绍,走进村民郝健、张凤文夫妇经营的健园家庭农场种植大棚,详细了解蔬菜收成、市场销售等情况,俯身察看农作物长势,得知农场经过改造后收益喜人,市领导同志感到很欣慰。来到村民杜洪刚家,陈敏尔、张工同一家人促膝交谈,共同回忆起习近平总书记来到家中时的感人场景,为他们的幸福生活感到高兴,向他们致以美好的新春祝福。陈敏尔说,习近平总书记高度重视“三农”工作,对广大农民群众十分关心,念兹在兹。有党中央的亲切关怀,有强农惠农的政策措施,有大家的辛苦努力,相信日子会越来越红火。随后,陈敏尔、张工来到村党群服务中心,察看便民服务窗口、特色农产品展销区、直播

带货区,听取村党组织为民服务、做优做强集体经济、促进农民增收等情况汇报,与基层工作者深入交流。陈敏尔强调,要坚持以人民为中心的发展思想,把惠民生、暖民心、顺民意的工作做好,强化科技兴农,做强现代都市型农业,建设宜居宜业和美乡村,促进农业增效益、农民增收、农村增活力,在推动城乡融合发展上创造更多新鲜经验。

天津古文化街新年氛围浓郁,人流如织、熙熙攘攘。一年来,我市认真贯彻落实习近平总书记重要指示要求,加强历史街区风貌建筑保护,通过举办各类民俗活动、引进非遗和老字号店铺等举措,进一步推动古文化街焕发生机活力,让游客更好体验现代化大都市的文化底蕴和河海津韵。陈敏尔、张工察看沿街店铺、消费环境、经营状况,了解古文化街优化产业布局、丰富消费业态、提升街区品质等情况,与商户、店员、现场群众互动交流。陈敏尔说,要深入贯彻落实习近平总书记视察天津时提出的“在推动文化传承发展上善作善成”的重要要求,坚持以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业,促进文旅商贸深度融合,推进老字号老品牌振兴,与时俱进把传统文化与现代技术、现代艺术、现代生活方式相结合,开发更多具有文化特色、匠心技艺,体现时代价值的优质产品,让优秀传统文化活在当下、服务当代。要安排好春节期间的文化活动,丰富群众节日生活,强化文旅安全管理,保障群众出游安全、平安过节。

在平津战役纪念馆,陈敏尔、张工听取

纪念馆学习贯彻习近平总书记重要讲话精神、挖掘红色资源、开展红色教育等工作汇报。陈敏尔说,要坚决落实习近平总书记提出的“对中国革命战争史要学而时习之,珍惜来之不易的红色江山,发扬革命传统,增强斗争精神,勇于战胜前进道路上的各种艰难险阻”的重要要求,大力弘扬革命文化,发扬好红色传统,传承好红色基因,加强红色文化资源保护利用,从党的历史中汲取前进的智慧和力量,进一步提振干事创业的精气神。要建好用好爱国主义教育基地,打造精品展陈,提升服务质量,把党的故事、革命的故事、英雄的故事讲深讲透讲活,更好发挥教育人、激励人、塑造人的功能作用。

陈敏尔在调研中强调,过去一年,全市上下紧紧抓住学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神这个工作主线,深入贯彻落实党的二十届三中全会精神,团结一心、实干奋进,社会主义现代化大都市建设迈出坚实步伐。2025年是进一步全面深化改革、奋力谱写中国式现代化天津篇章的重要一年。我们要深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,持续推动学习贯彻习近平总书记重要讲话精神往深里走、往实里走、往心里走,沿着习近平总书记指引的方向稳扎稳打、真抓实干,全面落实“一个战略牵引”、“四个善作善成”和加强党的建设的重要要求,扎实实施高质量发展“十项行动”,深入推进“三新”、“三量”工作,以更加昂扬的奋斗姿态,奋力把习近平总书记为天津擘画的蓝图变为更加美好的现实。✿

## 市委市政府召开 2025 年市级老同志迎春座谈会

1月22日,市委、市政府召开2025年市级老同志迎春座谈会,重温习近平总书记视察天津重要讲话精神,向老同志通报2024年全市经济社会发展情况和今年工作打算,听取老同志意见建议,与大家喜迎新春佳节。

市委书记陈敏尔主持会议并讲话。市委副书记、市长张工通报有关情况。市人大常委会主任喻云林、市政协主席王常松、市委副书记陈辐宽出席会议。老同志房凤友、刘胜玉、邢元敏、肖怀远、臧献甫、段春华、盛茂林发言。有关市领导参加。

陈敏尔代表市委、市人大常委会、市政府、市政协向全市老干部及家属致以新春祝福和美好祝愿。他说,大家的发言体现了坚决做到“两个维护”的政治自觉,体现了对市委工作的关心支持,饱含着对天津的深厚感情,充满着对天津实现更好发展的美好期盼。大家提出了很好的意见建议,我们将认真研究吸收,切实转化为推动工作的有效举措。

陈敏尔说,2024年是天津发展进程中具有标志性里程碑意义的一年,习近平总书记亲临天津视察,为新征程天津发展指航定向。我们全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,紧紧抓住学习贯彻习近平

总书记视察天津重要讲话精神这个工作主线,团结拼搏,真抓实干,经济运行稳定向好,顺利完成经济社会发展主要目标任务,发展质效明显提升,民生保障不断加强,社会主义现代化大都市建设迈出新的坚实步伐。成绩来之不易,根本在于习近平总书记领航掌舵,在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引,是全市上下共同努力的结果。实践证明,以习近平同志为核心的党中央集中统一领导是做好一切工作的根本保证,只要我们沿着习近平总书记指引的方向,坚持走正确的路子、做正确的事情,工作就有底气,发展就有希望,事业就能顺利。

陈敏尔强调,2025年是“十四五”规划收官之年,是进一步全面深化改革、奋力谱写中国式现代化天津篇章的重要一年。我们要深入贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和对天津工作一系列重要指示要求,全面落实党中央决策部署,用好中央存量政策和一揽子增量政策,用好京津冀协同发展战略机遇,用好港口、产业、区位、科教、城乡空间资源等优势,充分调动各方面积极性主动性创造性,以产业焕新带动科技创新、支撑城市更新,以做优增量推动盘活存量、有效提升质量,推动经济持续向上向好,不断提高人民生活水平,保持社会和谐稳定,高

质量完成“十四五”规划目标任务,为实现“十五五”良好开局打牢基础。

陈敏尔强调,老干部是党和国家的宝贵财富,是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。天津高质量发展取得的成绩,与老同志作出的贡献、打下的基础密不可分,与老同志的理解、关心和支持密不可分。我们要学习老同志的高尚品格、坚强党性、历史担当,传承和发扬革命精神、优良作风,转化为担当作为、履职尽责的实际行动。全市各级各部门要把关心照顾老同志作为义不容辞的责任,坚持政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,把服务工作做得更细更实,让老同志们安享幸福晚年。希望老同志们充分发挥自身优势,多提宝贵意见建议,帮助我们把工作做得更好。

老同志在发言中对我市经济社会发展取得的成绩感到由衷高兴。大家表示,过去

一年,市委、市政府深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神,全面落实“一个战略牵引”、“四个善作善成”和加强党的建设的有关要求,以高质量发展“十项行动”和“三新”、“三量”为有力抓手,团结带领全市干部群众实干奋进、善作善成,天津各项事业取得显著成绩,令人欣慰、倍感振奋。我们将牢记习近平总书记殷殷嘱托,一如既往地关心支持市委、市政府工作,为天津发展作出应有贡献。

出席座谈会的市级老同志还有何国模、王成怀、潘义清、张毓环、邢军、王述祖、梁肃、陈洪江、王文华、曹秀荣、朱坦、史莲喜、苟利军、李亚力、李润兰、王宝弟、饶子和、张大宁、刘长喜、李文喜、张有会、张俊滨、薛进文、于世平、杨福刚、梁宝明、高玉葆、李绍洪、王建国、张柏峰、高勇。

市有关部门负责人参加座谈会。🇨🇦



## 五项“银龄行动”推动老有所为

——我市下发《关于深入实施“银龄行动”助力高质量发展的实施方案》

近日,我市下发《关于深入实施“银龄行动”助力高质量发展的实施方案》(以下简称《实施方案》),老有所为将有更多平台,银发力量蓄势待发。

老年人既要老有所养、老有所乐,又要老有所为。为了绘就“老有所为”最美篇章,根据《实施方案》,我市主要实施“银龄·凝心铸魂”“银龄·聚力献智”“银龄·振兴乡村”“银龄·赋能基层”“银龄·共建家园”五项“银龄行动”,让更多老年人弘扬志愿服务精神,坚持老有所为、发挥余热,为我市高质量发展贡献“银发力量”。

一是实施“银龄·凝心铸魂”行动,邀请老党员、老干部、老战士等银龄志愿者积极宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想,阐释党的创新理论,宣讲党的光辉历史,解读党的惠民政策,把党和政府的温暖关怀传递给广大群众。二是实施“银龄·聚力献智”行动,发挥有关领域老知识分子作用,广泛开展送知识、送技能、送健康、送文化等服务。三是实施“银龄·振兴乡村”行动,引导银龄志愿者广泛参与乡村建设,情系发展,献计献策,积极调动广大农民群众建设家园的主动性、创造性。四是实施“银龄·赋能基层”行动,鼓励老年人以志愿服务的形式参与纠纷调解、法治宣传、社区服务、精神慰藉、关爱高龄困难老人等志愿服务活动,让居民群

众感受社区大家庭的温暖。五是实施“银龄·共建家园”行动,鼓励老年志愿者积极参与家园美化绿化、环境清整、绿色环保等活动。

“银龄行动”如何落地,怎样参与其中?《实施方案》要求,要充分利用老年人原单位的有利条件,为有意愿参与“银龄行动”的老年人提供机会。以老年人所在社区为依托,鼓励支持老年志愿者就近就便常态化参与城乡社区志愿服务,促进志愿服务深度融入社区治理。搭建“银龄行动”志愿者与社会工作者、基层老年协会、社会组织的有效对接和交流合作,建立健全志愿服务与基层治理的融合机制,提升志愿服务效能,推动基层治理创新。加强老年志愿服务团队孵化培育工作,提高志愿服务组织化水平,方便老年人根据自己的意愿和能力参与“银龄行动”。

“目前,‘银龄行动’已经启动,目标是到2026年,‘银龄行动’规范化、制度化、常态化水平不断提升,服务领域逐步拓展,服务水平显著提高,助力经济社会发展的作用更加突出,成为长期开展的老年志愿服务项目。2028年,‘银龄行动’工作机制健全、制度规范完善、服务网络完备、社会效益突出,成为老年人老有所为、奉献爱心、服务社会的重要品牌。”市民政局老龄处相关负责人说。🇨🇦

## 世界最快高铁列车 CR450 动车组样车亮相



近日，全球最快高铁列车 CR450 动车组样车正式亮相，测试时速 450 公里，运营时速 400 公里，将成为世界最快高铁列车组，并且在运行能耗、车内噪声、制动距离等

主要指标上领先国际。

“CR450”中的“C”代表 China(中国)，“R”代表 Railway(铁路)，“CR”是中国铁路的意思。中国是目前全世界唯一实现时速 350 公里高铁商业运营的国家，而今我们又把时速提高了 50 公里。

中国铁道科学研究院机车车辆研究所所长张波介绍，CR450 样车发布后，后面还有一系列试验验证工作。“因为我们前期在 CR450 研发过程中做了大量基础性工作，预计两年内可完成所有试验。”张波表示。🇨🇳

(来源：“央视新闻”微信公众号)

## 人类命运共同体研究中心揭牌仪式在京举行

2025 年 1 月 2 日，人类命运共同体研究中心揭牌仪式在北京举行。中共中央政治局委员、外交部长王毅为研究中心揭牌并致辞。王毅祝贺研究中心在外交学院设立，表示构建人类命运共同体是习近平总书记提出的重大原创性思想，是习近平外交思想的核心理念，是对“建设一个什么样的世界、如何建设这个世界”这一时代课题给出的中国答案，具有宝贵理论价值、重大时代意义和深远世界影响。王毅强调，人类命运共同体理念源自中国，造福世界。习近平总书记指出，构建人类命运共同体是一个美好的目标，也是一个需要一代又一代人接力跑才能

实现的目标。

人类命运共同体研究中心由外交学院主建，旨在深化人类命运共同体的学术研究、资政建言、宣传宣介和人才培养，为推动构建人类命运共同体提供理论、政策、话语和人才支持，更好服务中国特色大国外交。🇨🇳

(来源：“外交部”微信公众号)



## 53.5%

当今中国，社会老龄化程度日益加深，据最新统计数据显示，我国65岁及以上人口占比已达15.4%，老年人口抚养比（指人口中老年人口数与劳动年龄人口数之比）升至22.5%，正加速步入中度老龄化社会。预计老年人口抚养比将快速攀升，2035年、2050年分别达36.3%、53.5%。

（来源：界面新闻网）



## 1300万

流行病学资料显示，动脉钙化中的冠状动脉钙化病变，在40岁至49岁人群中的发生率约为50%，在60岁至69岁人群中的发生率约为80%，而相关患者已经超过1300万人。

（来源：“医食参考”微信公众号）



## 3000万

近日，非常受年轻人喜爱的小红书APP官方最新披露数据显示，截至2024年年底，60岁以上的老年月活跃用户已超过3000万，老年创作者的数量在过去两年间增长了三倍，累计发布笔记超过1亿篇。网友将这些老人分享的故事称为“老红书”。通常老人们会晒出多年前泛黄的照片，讲述20世纪的生活细节；有人用一字一顿的手写输入法，写下十万字电子回忆录；也有人分享退休后重拾的兴趣爱好。

（来源：界面新闻网）

## 5600亿

近日，国新办举行新闻发布会，介绍深化养老服务改革发展有关举措。据财政部社会保障司负责人葛志昊介绍，2019年至2024年，全国财政用于养老服务和老年人福利方面的支出超过5600亿元，年均增长11%。其中，中央财政通过一般公共预算、政府性基金预算等渠道安排资金超过1500亿元。

（来源：中国新闻网）

## 1.2亿

根据第七次人口普查和《中国听力健康现状及发展趋势》报告测算，我国约有1.2亿老年人患有听力障碍、听力受损，群体数量巨大。其中，在65岁至75岁的老年人中，听力损失发病率大于25%。75岁以上的老年人，听力损失的发病率会大幅上升，通常大于60%。

（来源：《经济参考报》）

### 文化养老是用意识力量对抗衰老,让老年人在精神世界中保持年轻。

——“中国老年杂志社”微信公众号发文称,随着年龄的增长,人们逐渐步入老年期。这个阶段,不仅仅是身体的逐渐衰老,更是一个从物质追求向精神追求转化的过程。老年期成为人们重新审视生命意义、追求内心富足的时期。新时代的老年人不再满足于传统的养老方式,他们追求更高层次的精神享受,文化养老逐渐成为一种时尚的养老方式。随着年龄的增长,人们逐渐从物质追求转向精神追求,从外在世界的探索转向内心世界的发现。这一过程不仅是对生命的深刻反思,也是对人生意义的重新定义。🇨🇳



### 老年人想健康长寿,要先学会吃!

——“人卫健康”微信公众号发文称,老年人想要健康长寿,就要不贪肉、不贪精、不贪硬、不贪快、不贪饱、不贪酒、不贪咸、不贪甜、不贪迟(老年人三餐时间宜早不宜迟,有利于食物消化和休息)、不贪热。🇨🇳

### 银发经济,不止养老院。

——“养老 News”微信公众号发文称,如今,很多人一提及养老,便想到养老院、护

理员。其实,银发经济远不止各种养老院。据统计,银发经济中的老年旅游、各类辅具、适老化家居改造等,都是万亿级的规模。据相关测算,目前中国银发经济规模在 7 万亿元左右,约占 GDP 的 6%。到 2035 年,银发经济规模有望达到 30 万亿元,约占 GDP 的 10%。从减缓身体衰老到刚需的适老化改造,再到解决老年精神需求……对从业者、创业者而言,都是一片蓝海。🇨🇳

### 赡养老人不应仅仅“给钱了事”。

——人民网发文称,我国老年人权益保障法规定,家庭成员应当关心老年人的精神需求,不得忽视、冷落老年人。与老年人分开居住的家庭成员,对于仅涉及金钱债务的赡养费内容,在子女不自觉履行的情况下,法院可予以强制执行,保障老人的赡养费权益。但对于精神赡养内容,则难以强制执行。子女对于老人的赡养不应仅仅“给钱了事”,更多应关注老人的内心需求,满足父母被关心、被照顾的需要,实现子女对父母物质赡养与精神赡养并重。🇨🇳



## 我市传达学习贯彻全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会精神



天津市委老干部局日前召开传达学习贯彻全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会精神专题会议，深入学习领会习近平总书记关于老干部工作重要论述和重要指示批示精神，传达学习全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神，认真落实市委部署要求，研究贯彻落实任务，扎实推进我市新时代新征程老干部工作。我市受表彰的先进集体代表和先进个人受邀参加会议。市委组织部副部长、市委老干部局局长朱和慧讲话，副局长王凤主持会议并传达全国离退休干部“双先”表彰大会精神，副局长张鉴宣读中央组织部表彰决定。全市各区委老干部局局长、市委各部委和局级单位离退休干部处处长，局机关各处室和所属单位主要负责同志参加会议。

会上，市公安局老公安宣讲团团长刘援朝和原塘沽区妇联主席、党组书记刘玉华，作为参加全国离退休干部“双先”表彰大会代表畅谈参会感受；宝坻区宝平街道天宝新苑社区老干部第二党支部书记张宝林、和平区文化和旅游局滨江乐园原经理张振东，作为全国离退休干部“双先”代表宣讲先进事迹。老同志纷纷表示，习近平总书记亲切接见全国离退休干部“双先”代表并合影留念，充分体现了对广大老同志的关心关爱，为全党全社会作出了榜样、树立了标杆。我们感到极大的幸福、极致的光荣，也给我们巨大的鼓舞和鞭策，心中迸发着见贤思齐的激情，增添了满满的活力。我们要始终牢记习近平总书记殷殷嘱托，倍加珍惜这份崇高荣誉，弘扬光荣传统、永葆政治本色，坚持老有所为、

继续发光发热,以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,在新时代新征程为党和人民事业再立新功。

会前,市委老干部局、市教育两委和有关单位负责同志看望受表彰的全国离退休干部先进个人、原天津医学院名誉院长、百岁高龄的吴咸中院士,把习近平总书记、党中央和市委的关心关怀传递到老同志的心坎儿上。老同志激动地表示,感恩党中央和市委,一定珍惜荣誉,一如既往地支持市委、市政府的工作,为壮大中西医结合事业,把天津建设成为“国内领先、世界知名”的中医药强市,推进我国医学现代化建设发挥余热、再立新功。

会议强调,要用心感悟习近平总书记尊老敬老情怀,深刻认识全国离退休干部“双先”表彰大会重要意义,进一步增强做好新时代新征程老干部工作责任感、使命感。坚持把学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述和重要指示批示精神作为首要政治任务,与学习贯彻党的二十届三中全会精神结合起来,与学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神贯通起来,采取多种方式深学细悟,领会精神实质、把握精髓要义,把习近平总书记和党中央的关心关爱及时传达给广大老同志,引导离退休干部坚定不移听党话、跟党走。

会议提出,要深入宣传老同志先进典型事迹,激励引导离退休干部发挥优势作用,为推进强国建设、民族复兴伟业,谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。在老同志和老干部工作部门中迅速兴起学习宣传热潮,大力学习弘扬老同志信仰坚定、对党忠诚的

政治本色,坚守初心、矢志报国的崇高精神,服务人民、奉献社会的真挚情怀,言传身教、培德育人的高尚境界,严于律己、艰苦朴素的优良作风,激励引导老同志胸怀大局、心有大我,发挥优势作用,始终做党的创新理论的坚定信仰者、贯彻党中央和市委决策部署的坚决推动者、改革发展大局的自觉维护者、社会主义核心价值观的大力弘扬者、社会和谐稳定的有力促进者,推动形成崇尚先进、学习先进、争当先进的良好氛围。

会议要求,要深化对老干部工作规律性认识,突出工作重点、坚持守正创新,以改革精神推进老干部工作高质量发展。一要突出党建引领更好凝心铸魂。坚持用党的创新理论武装头脑,强化离退休干部党员教育管理,推动《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》落实落细。二要聚力改革发展发挥优势作用。擦亮宣讲团、志愿服务、专家学者银发人才“三个品牌”,引导老同志带头传递正能量、弘扬主旋律,助力天津高质量发展。三要落实用心用情强化暖心服务。深化离休干部“一人一策”,做好精准对接、结对联系,做优医疗保健,对生活困难、身患重病以及为党和国家事业作出过特殊贡献的老同志开展“全覆盖”走访慰问,练精为老服务“组合拳”。四要牢记职责使命加强自身建设。不断提升政治素质和专业能力,不断提高科技赋能的本领,坚持严的基调,切实增强对基层服务指导意识,为基层减负,以让党放心、让老同志满意的实绩实效,推动老干部工作不断开创新局面。✘

(来源:市委老干部局)

# 全市老干部工作者深入学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神

连日来,全市各级老干部工作部门认真学习领会全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神,深受鼓舞、倍感振奋,纷纷表示要深学细悟习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示批示精神,用心感悟习近平总书记和党中央对广大老同志的关心关怀、对老干部工作的高度重视、对老干部工作者的殷切期望,以更加强烈的使命担当、更加饱满的精神状态、更加务实的工作作风,高标准高质量做好新时代新征程老干部工作。

## 要提高政治站位、把握正确方向,进一步增强做好新时代新征程老干部工作的责任感使命感

习近平总书记强调,“尊老敬老是中华民族的传统美德,爱老助老是全社会的共同责任”。广大老干部工作者表示,习近平总书记始终深情关心老干部,历来重视老干部工作,尊老之言发自肺腑,敬老之举感人至深,为全党全社会作出了榜样、树立了标杆,必须深刻感悟总书记的尊老敬老情怀,始终牢记老干部工作政治属性,坚决扛起政治责任,确保老干部工作方向正确、行动有力、取得实效。

滨海新区区委组织部副部长、老干部局局长陈玉新说,习近平总书记连续三次接见全国离退休干部“双先”代表,就做好老干部工作作出一系列重要论述,充分体现了以习近平同志为核心的党中央对老同志的尊重

和重视。要以习近平总书记关于老干部工作重要论述为根本遵循,把学习宣传贯彻好全国离退休干部“双先”表彰大会精神作为重大政治任务,全面深入学习,领会精神实质,凝聚思想共识,不断加大改革创新力度,积极探索推动工作高质量发展的方法途径,确保老干部工作始终有好的政治方向、政治影响、政治效果。

西青区委组织部副部长、老干部局局长张林生表示,收看习近平总书记亲切接见受表彰全国离退休干部“双先”代表的报道后,深深感受到习近平总书记的人民情怀和对老同志的深情厚谊,这是我们做好老干部工作的强大精神动力。要深刻把握做好新时代老干部工作的规律性认识和重要任务,切实把习近平总书记的亲切关怀和殷殷嘱托,转化为做好老干部工作的强大动力和实际成效,把习近平总书记尊老敬贤的情怀传递给老同志,引导他们坚定不移听党话、感党恩、跟党走,推动新时代新征程老干部工作高质量发展。

## 要学习宣传典型、激励担当作为,努力营造尊老敬老、崇尚先进、见贤思齐的良好氛围

习近平总书记强调,“尊重老干部就是尊重党的光荣历史,爱护老干部就是爱护党的宝贵财富,学习老干部就是学习党的优良传统和作风,重视发挥老干部作用就是重视党的重要政治资源”。广大老干部工作者表示,表彰大会催人奋进,榜样力量激励前行,要以

全国“双先”为榜样,深入学习宣传先进典型事迹,不断从中汲取奋进力量,更加主动自觉地在助力高质量发展“十项行动”、服务“三新”“三量”中,贡献老干部工作之为。

武清区委老干部局局长李艳明说,此次我市离退休干部先进集体和先进个人受到表彰,这份沉甸甸的荣誉既是对全市离退休干部优秀代表的肯定和表扬,也是对广大老干部工作者的鼓舞和鞭策。我们要以受到表彰的“双先”典型为榜样,倍加珍惜为老同志服务的机会,饱含热情,奋勇争先,用改革精神推进新时代老干部工作高质量发展,要积极搭建平台、创新载体、完善机制,引导老同志带头传递正能量、弘扬主旋律,助力改革发展、推动文化传承、融入基层治理,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

市国资委离退休干部处副处长徐恩国表示,聆听离退休干部“双先”事迹,深切感受到新时代“银发力量”的活力、魅力与创造力,大会表彰的先进集体和个人用实际行动诠释了离退休干部对党忠诚、无私奉献的高尚品质,他们的光荣事迹感人至深,值得学习致敬。要积极培树更多先进典型,激励老同志并带动广大党员干部崇尚先进、见贤思齐,汇聚满满正能量,在向老同志学习中做好老干部工作,不断提升善作善成的能力和本领,守正创新、真抓实干,形成“学先进、勇创新、谋发展、促改革”的良好氛围。

**要突出关心关爱、坚持用心用情,以更加细致更有温度的服务让老同志暖心舒心放心**

习近平总书记强调,“老干部工作承担

着党中央关心爱护老干部的重要任务,是一项需要付出、需要奉献的重要工作”。广大老干部工作者表示,要牢记习近平总书记殷殷嘱托,把“让党放心、让老干部满意”作为坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的具体实践,对老同志始终保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事,增强老同志的获得感、幸福感和安全感,切实把习近平总书记和党中央的关怀温暖送到老同志心坎上。

市教育两委离退休干部处处长罗秋明说,要把老干部工作视为一项崇高的事业,视为组织的信任和重托,始终带着感情和责任细致入微服务好老同志,主动适应人口老龄化发展趋势和老同志多元化个性化需求,健全完善离退休干部服务管理体制机制,练精“一人一策”、经常联系等服务“组合拳”,探索党建共建、服务共做、活动共办、资源共享等方式,真正把利老便老、优老惠老的政策落实落细,让老同志更好共享改革发展成果。

市卫健委离退休干部处处长雷勇表示,要继承弘扬尊老、敬老、爱老、为老传统,像对待自己父母、自己亲人一样,关爱老同志、服务老同志,进一步优化离退休干部服务管理工作,更加注重人文关怀,为老同志提供更为暖心的精神慰藉和心理关怀,对年高体弱、空巢独居、失能重病的老干部做到精准帮扶,持续为老同志办实事、做好事、解难事,以让党放心、让老同志满意的实绩实效推动老干部工作不断开创新局面。■

(来源:市委老干部局)



## 全市老同志持续热议全国离退休干部 “双先”表彰大会精神

全国离退休干部“双先”表彰大会召开以来,全市老同志通过电视、网络、报刊等方式收听收看相关新闻报道,关注了解大会盛况,迅速掀起学习热潮。广大老同志心潮澎湃、深受鼓舞、倍感振奋,纷纷谈感受、话体会,表示要牢记习近平总书记殷殷嘱托,弘扬光荣传统、永葆政治本色,始终保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,在新时代新征程为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

### 王津生(市委办公厅老同志第一党支部书记):

习近平总书记“老吾老以及人之老”的尊老敬贤情怀,给全党全社会作出了表率 and 示范。我们要把习近平总书记的关心关怀转化为坚定前行的强大动力,弘扬好优良传统,发挥好自身优势,努力当好党的方针政策宣传员、优秀传统文化传播员、城市文明行为示范员、基层社会治理协管员,助力我市高质量发展,以“一片赤忱为桑榆,两鬓斑白终不悔”的执着和坚守,为党和人民的事业奋斗一生。

### 李学琴(市规划资源局机关离退休党委第四党支部书记):

习近平总书记亲切接见全国离退休干部“双先”受表彰代表,充分体现了对老同志的尊重和重视,让我们深受鼓舞、倍感振奋,心里感到热乎乎的。我要发挥支部书记的“领头雁”作用,用心用情用行动服务好老同志,把老同志的事当自己的事,把老同志的需求当作支部工作的重点,把老同志的愿望当作努力目标,让老同志在党的关怀下精神上清朗、身体上硬朗、心情上舒朗。

### 贾德民(天津职业技术师范大学离退休党委离退休干部党支部书记):

全国“双先”典型坚守初心、矢志报国的崇高精神彰显了新时代榜样的力量。向“双先”学习,激励老党员离岗不离党、退休不褪色,是增强离退休干部党组织凝聚力、向心力的重要途径。我们要强化党建引领,发挥战斗堡垒作用,践行“银发生辉献余热、桑榆未晚践初心”的热忱与担当,持续关心职业教育,

推动学校关心下一代工作特色品牌建设,激励青年为党和人民事业接续奋斗,全身心为教育强市作出贡献。

**冯长江(东丽区委原常委、区人武部原政委):**

全国“双先”典型在离退休后不改初心本色,仍在各个领域发光发热,他们的无私奉献精神时刻激励着我。如今我虽已退休,但往昔军旅生活铸就了我的初心,军人的本色已融入血脉,我当以先进为榜样,在关心下一代工作中发挥余热,同身边的战友一道传递正能量、弘扬主旋律,为教育培养青少年贡献绵薄之力,不负军旅荣光,余晖闪耀光芒,在新的“战场”续写军人的担当与忠诚。

**关增社(西青区人大常委会办公室原主任):**

我要向全国“双先”典型学习,积极响应“展银龄风范 做文明示范”倡议书,以更加饱满的热情和更加坚定的信念,传承红色基因、赓续红色血脉,讲好党和国家发展的故事,讲好“西青故事”,唱响共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好的时代主旋律,教育广大青少年树立远大理想、坚定信仰信念,为西青区建设发展和关心下一代事业贡献力量,努力在新时代新征程上续写老兵新传。

**高仲恒(原静海县人大常委会副主任):**

以习近平同志为核心的党中央对广大老同志的亲切关怀,让我们从内心深处感到无比温暖。我们要以受表彰的全国离退休干

部先进集体和先进个人为榜样,珍惜光荣历史、永葆政治本色,立足实际、找准位置,满腔热情、不遗余力地继续为党和人民多做工作,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业贡献“银发力量”,生命不息,奋斗不止。

**王金辉(市国资委原副局级巡视员):**

习近平总书记亲切接见全国离退休干部“双先”代表,提出了殷切期望和更高要求,让我深深感受到党和国家对离退休干部的重视和关爱。习近平总书记的重要指示如一盏明灯,为做好新时代新征程老干部工作指明了方向,进一步激励广大老同志比学先进、贡献余热。我将坚持用党的创新理论武装头脑,继续发挥党员干部模范带头作用,助力国资国企改革,践行积极老龄观,活到老、学到老、奉献到老。

**张建华(市审计局原副处级调研员):**

习近平总书记对广大老干部怀有深厚感情,对老干部工作高度重视,先后三次接见全国离退休干部“双先”表彰大会代表,彰显了对广大老同志的亲切关怀和深情厚谊,为全党全社会树立了尊老敬贤的典范和标杆。作为一名老红军的后代,我一定不辜负习近平总书记的期望,传承中华优秀传统文化、赓续红色血脉,讲好红色家风、长征故事、延安精神,引导青少年扣好人生第一粒扣子。

**咸淑文(河西区原计生委主任):**

全国离退休干部“双先”表彰大会的召开

不仅是对老干部的肯定和鼓励，更是激励和鞭策。我们要向受表彰的全国离退休干部先进集体和先进个人学习。作为离退休干部党支部书记，我要发挥“领头雁”作用，不断提升党建水平，带领老党员不忘初心、牢记使命，践行党的宗旨，积极投身关心下一代、关爱退役军人、为老服务等公益活动中，为党和人民事业贡献一份力量。

#### **艾学璞(市市场监管委原市计量检定所副所长):**

通过深入学习全国离退休干部“双先”代表及我市2个先进集体、6名先进个人的事迹，我深切感受到这些老同志虽已离岗，却以非凡热情与担当在人生新的起点续写辉煌，为我们树立了精神丰碑。我将以先进典型为榜样，坚定理想信念，永远对党忠诚，老骥伏枥，为“计量文化在天津”尽绵薄之力，相信只要老同志都能向先进学习，必将汇聚起向上向善的磅礴力量，为推动天津高质量发展作出应有贡献。

#### **李砚军(市人力社保局原调解仲裁处处长):**

习近平总书记亲切接见全国离退休干部“双先”代表，既是对老同志的关心关爱，又是对老同志寄予厚望。我要以先进为榜样，持续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，夯实坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”的思想根基，身体力行“战士暮年志不移，不忘初心跟党走”，主动作为，让余生

在社区治理、邻里互助、志愿服务等公益活动中发热发光、贡献“银发力量”。

#### **王云福(宁河区信访办原主任):**

我们要牢记习近平总书记的殷殷嘱托，认真学习全国离退休干部“双先”典型践行新时代“枫桥经验”的好经验好招法，比照先进找差距，因地制宜探索化解人民群众矛盾纠纷的新路径新举措，宣传信访政策，注重源头预防，化解潜藏隐患，把群众当亲人，满怀热情与激情，当好人民调解员，做好“传帮带”，千方百计为党分忧、为群众解愁，筑牢平安建设根基，始终做社会和谐稳定的有力促进者。

#### **韩纪宁(和平区兆丰路社区离退休干部党支部书记):**

习近平总书记在百忙之中接见全国离退休干部“双先”代表，以深厚情感和实际行动为全社会树立了尊老敬贤的光辉典范。要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，发挥好支部书记的“领头雁”作用，抓好支部组织设置、理论学习和作用发挥，进一步提升支部凝聚力、向心力和战斗力，引领带动党员积极融入党建引领基层治理大格局，做到对党尽忠、为民尽心、为社会尽责，继续为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出积极贡献。

#### **赵平(市中心妇产科医院护理部原主任、行政支部书记):**

习近平总书记亲切接见全国离退休干部

“双先”受表彰代表,充分彰显了党中央对老同志的关心关爱和高度重视,让我倍感温暖、倍受鼓舞、倍增信心。我要发挥党员先锋模范作用和专业护理方面的优势,始终保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,积极开展志愿服务,服务失智失能老人和临终关怀患者,助力青年医务人员成长成才,为健康天津建设贡献自己的力量。

**甘泉水(红桥区原北洋职专退休干部):**

获得表彰的全国离退休干部先进集体和先进个人对理想信念坚定执着、对党和人民事业无比忠诚,他们的事迹感人至深。我们要对标先进、砥砺奋进,铸牢对党忠诚的政治自觉、思想自觉、行动自觉,围绕立德树人根本任务,为党育人、为国育才,充分发挥关工委和“五老”在教育、引导、关爱、保护青少年方面的独特优势和重要作用,宣讲党的创新理论,教育引导青少年从小听党话、跟党走,用心用力推动我区关工委工作高质量发展。

**杨志成(南开区总工会原主席):**

“双先”典型事迹鼓舞人心,榜样力量催人奋进。受表彰的先进集体和先进个人是全国离退休干部中的杰出代表,他们退休后发挥余热、默默奉献,用实际行动诠释了离岗不离党、退休不褪色的初心本色。我们要践行初心使命,凝聚奋进力量,始终坚持正确政治方向,把“党建带关建”贯穿工作全过程,发挥“五老”优势作用,推进“五爱”教育阵地建设,

为关心下一代工作贡献“银发力量”。

**王砚发(津南区纪委原副书记,市委巡视组原副组长、副局级巡视专员):**

我们要深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述和关心下一代工作的重要指示批示精神,进一步提高政治站位,强化政治担当,坚持服务青少年的正确方向,充分发掘利用好广大“五老”这个党和国家的宝贵财富,动员支持更多老同志投身关心下一代事业,搭建更多有效发挥作用的平台,助力广大“五老”在时代的舞台上老有所为、发光发热,为培养社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献。

**马芳菲(市司法局法律援助中心原党支部书记):**

我要向全国离退休干部“双先”典型学习,牢记初心使命、秉承为民情怀,充分发挥自身法律专业优势和文艺特长,与时俱进,编写快板,以老百姓喜闻乐见的形式,用通俗易懂的语言普及法律知识,让法规政策“飞入寻常百姓家”,为推进法治天津建设献智出力。要讲好改革发展故事,积极宣讲推进中国式现代化建设的生动实践,唱响时代主旋律,为推动我市经济社会高质量发展汇聚满满正能量。🇨🇳



# 开创音乐思政课筑梦育人新模式

文 / 滨海新区区委老干部局 滨海新区关心下一代工作委员会

党的二十大以来，滨海新区区委老干部局、区关工委深入学习贯彻习近平总书记关于思想政治理论课的重要讲话和重要指示批示精神，着眼解决好培养什么人、怎样培养人、为谁培养人这个根本问题，结合社会所需、学生所盼、“五老”所能，积极发挥“银发力量”，创造性推出思政音乐课，把党的创新理论讲深讲透讲活，实现“夕阳+朝阳”双向奔赴，“音乐+思政”声入人心，产生良好的“破圈”“跨界”效应。截至目前，已成功举办7场音乐思政课，直接受益青少年4000余人次、线上受益近万人次。2024年11月18日，中国关工委主任顾秀莲观摩音乐思政课，给予充分肯定；中国关工委、天津市关工委重点推介了音乐思政课的经验做法。

**一、坚持向新求变，开创思政新局面。**音乐思政课坚持守正创新，紧贴青少年实际，接地气、增底气、注生气，实现思政课的正确“打开方式”。一是因时而进，找准思政课的变量。通过深入调研，发现青少年思政课存在一些亟待解决的问题，如“填鸭式”的满堂灌输、“被动式”的我讲你听、“机械式”的照本宣科等，弱化了思政课效果。“五老”志愿者注重把握时代的脉搏，针对青少年需求多元的特点，改变传统授课形式，融入演奏、演唱、朗诵、讲述等要素，形成“音乐+故事+话剧”的新模式，推动思政课变活、变亮。二是因事而化，把

握思政课的增量。怎样既联系中国共产党、中国特色社会主义的“大实践”“大事业”，又联系学生身边的“小生活”“小事例”，把重大问题与热点话题阐释清、解释透？音乐思政课注重将政治、历史、时事、文化等融会贯通，打破了学校、教室、讲台的壁垒，打造立体生动的思政课程，让老师善于教、学生愿意听，从而达到启智润心、激昂斗志的效果。许多师生表示，“音乐”点亮了思政课，产生了“增值效应”，在情景课堂上有精神的芬芳，在音乐天地中有思想的力量。三是因势而新，提高思政课的质量。在发展新质生产力的浪潮中，思政课取得突破必须在继承传统思政教育经验的基础上，应用新技术、新场景、新方法，才能“突出重围”。音乐思政课遵循思想政治工作规律、教书育人规律、学生成长规律，以政治认同、家国情怀、道德修养、法治意识、文化素养为重点，运用声、光、电、网等多种技术手段，使思政课更加生动活泼，实现知、情、意、行的统一，成为学生真心喜爱、终身受益的魅力课堂。

**二、坚持目标导向，丰富思政大课堂。**注重增强思政课效果，在身临其境、音乐感染中获得更多内心感动和精神享受。一是政治引领，彰显爱党爱国本色。保持思政课的政治属性，牢记“姓马”“姓社”“姓党”，坚持为党育人、为国育才，引导广大青少年始终与党同心同

向同行,把爱国情、强国志、报国行自觉融入以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴的伟大事业之中。把大道理寓于音乐思政课之中,坚持“三个注重”,即注重用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人,引导青少年坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”;注重世界观、人生观、价值观塑造,引导青少年把实现个人价值同党和国家前途命运紧密联系,争做社会主义建设者和接班人;注重讲好中国共产党的故事、中国革命的故事、改革开放的故事,引导青少年爱国、爱党、爱人民。二是文化引领,擦亮以文化人底色。音乐思政课坚持以中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化为力量根基,树立文化赋能思政课的鲜明导向。课程中,注重以文化人、以文育人,挖掘“三个文化”的丰富资源,为思政课提供更为充沛的文化养分,有效提高了音乐思政课的针对性和吸引力。比如,在“继承先辈遗志 勇于使命担当”主题音乐思政课中,通过观看专题片《中国出了个毛泽东》,讲述松骨峰阻击战,演奏《没有共产党就没有新中国》等曲目,让学生在场景叙事、沉浸式体验中感悟革命精神、传承红色基因,激发担当民族复兴重任的信心和决心。三是需求引领,增强解疑释惑成色。结合重大节日、重要活动、重点需求,采取学校点单、“五老”接单、师生评单等形式,“量身定制”“精准滴灌”,打造主题突出、特色鲜明、有的放矢的教育品牌。比如,针对一个时期青少年对前途迷茫的倾向,育才学校反映给区关工委,“五老”立即行动,进校上好“老少同声颂党恩,携手奋进新时代”主题音乐思政课,使学生明确了

“从哪里来”“向哪里去”。

**三、坚持凝心聚力,共绘思政“同心圆”。**精心发掘各种要素资源,上下同欲、左右联动,夯实音乐思政课的基础。一是搭建一个平台。区委老干部局、区关工委高度重视音乐思政课,将其作为工作重点,采取多种措施打造音乐思政课持续发展的平台。充分借助社会资源和力量,与区教体局签署合作协议,在紫云中学等3所学校建立音乐思政课教学基地。注重搞好顶层设计,把音乐思政小课堂同社会大课堂结合起来,发动学校、家庭、社会多方参与,形成教师学生互动、上课下课协同、校内校外联动、网上网下融合的思政育人新格局。二是建好一支队伍。遴选政治坚定、品德高尚、技艺精湛的老同志,组建“五老”管乐团,作为开展音乐思政课的主体。优选教学经验丰富、擅长学生工作的老校长担任课程策划人,理论功底扎实、课堂感染力强的宣讲员担任主讲师,乐理知识丰富、精通演奏技巧的音乐人担任乐队指挥,经常加班加点排练,成为塑造青少年品格、品行、品味的“大先生”。三是选树一批典型。充分运用报刊、广播、电视、网络等融媒体,广泛宣传音乐思政课的经验做法和“五老”先进典型。区委组织部、区委老干部拍摄了《意气风发向未来》等4部专题片,在《天津老干部》《中老年时报》等媒体开辟专栏,宣传主要策划人郑保国、“五老”宣讲员张同锁等一批先进典型。市、区关工委还表彰了区教体局关工委、孙秀荣等关心下一代工作先进集体和先进个人,营造了创先争优的浓厚氛围。✿

# 以党建引领凝聚共识 用心用情赋能“银发”新活力

文 / 市国资委离退休干部处

近年来,市国资委离退休干部处始终牢记习近平总书记关于做好老干部工作的重要指示批示精神,认真贯彻市委老干部工作领导小组要求,紧紧围绕政治引领更加坚定,服务大局更加有效,组织建设更加有力,为老服务更加优质的要求,指导国资系统各涉老单位认真落实离休干部“两项”待遇,有效确保老干部队伍整体稳定,让老同志们安享幸福晚年生活。

## 一、始终坚持以政治建设为统领,持续强化思想建设和党组织建设

一是以加强党纪学习为纲,深入开展《中国共产党纪律处分条例》学习。市国资委离退休干部处认真贯彻落实《关于认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神 把党纪学习教育引向深入》的通知要求,组织国资系统广大离退休干部深入开展学纪、知纪、明纪、守纪活动,坚定不移把“两个确立”真正转化为坚决做到“两个维护”的思想自觉、政治自觉、行动自觉。深入宣传发放“光荣在党 50 年”纪念章的重大意义,深刻理解《中国共产党纪律处分条例》修订的必要性,鼓励老同志走到前台为年轻干部传经送宝,邀请离休干部张利群为在职党员干部讲“始终把铁的纪律镌刻在党的旗帜上”专题党课。

二是不断丰富活动内容,努力提升离退休干部党支部的政治功能和组织功能。组织

老同志开展“庆祝新中国成立 75 周年”“赞辉煌成就·聚银发力量”等系列活动,35 位离退休同志在活动中获得奖励,国网电力参加市委老干部局组织的“银发放歌赞中华”歌唱比赛活动,获得“优秀组织奖”和“最佳表演奖”。组织老同志近距离感受国资国企开展深化改革提升行动和“三量”“三新”工作新成果,开展“乐做健康老年人 助力国资国企高质量发展”系列主题活动。

三是树立品牌意识,不断增强离退休干部党支部的向心力和凝聚力。认真学习领会习近平总书记关于推动机关党建高质量发展作出的重要指示精神,坚决把离退休干部党支部打造成让党组织放心,让老同志暖心的坚强战斗堡垒。创建“用心用情、守正创新、担当作为”“用心用情、精准服务”“津电风范”等党建服务品牌,深受老同志欢迎。

## 二、牢牢把握用心用情精准服务,实干笃行提升服务质效

一是聚焦用心用情,搭建爱心活动平台。国资系统所属 24 个关工委均成立了功能性党组织,全系统 867 名“五老”人员活跃在关心下一代阵地上,面向 8 万名青年职工、7 万名青年学生开展活动。水务集团党委为老同志吴均搭建献爱心平台,先后为市老干部活动中心和市自来水公司捐款共计 16 万元。开展青年服务工作队帮扶老同志活动,为老同

志送上爱老、敬老、护老之心。

**二是聚焦守正创新,提升服务保障水平。**为有效满足老同志的学习需求,为老同志订阅报刊 1578 份,发放学习材料 3254 余册,推送党报党刊和主流媒体文章 620 余次。为独居老同志提供精神慰藉,坚持与服务保障对象每周至少通一次电话。组织部分老同志参与各类征文、竞答活动,让脑力活动充实老同志精神生活。2024 年 10 月,与市委老干部局协同组织全市老干部局(处)长在康宁津园参观调研,并以“老干部部门与养老机构共建工作探索”为题,与参会人员共同探讨养老服务前瞻性课题。

**三是聚焦担当作为,扎实开展办实事解难题。**在老干部信访诉求专题培训会上,代表市国资委以《坚持问题导向树立法治思维用心用情办实事解难题》作经验交流发言。2024 年以来,累计帮扶困难老同志及遗孀 83 人,合理使用帮扶资金 43.5 万元,为 18 名异地居住和易地安置老干部发放慰问补助 4.2 万元,协调市财政局预拨医药经费 1000 万元,协调部分企业为患大病住院离休干部专项借款 500 余万元,解决信访问题 7 件。

### 三、紧紧围绕善作善成见行见效,凝聚共识提升工作水平

**一是坚持政治引领,压实政治责任。**组织老干部工作队伍认真学习贯彻党的二十届三中全会精神和习近平总书记视察天津重要讲话精神,结合国资系统老干部工作特点,为谱写中国式现代化天津篇章贡献国资国企力量。学习贯彻全国和全市老干部局长会议精

神,各级党委高度重视老干部工作,统筹谋划、统一部署。围绕健康养老新形势、新任务、新要求,积极探索社会化养老新模式,以功成不必在我的高度自觉,增强做好离退休干部工作的政治责任感使命感。

**二是注重典型引导,强化工作督导。**召开年度工作推动会,推选 10 家单位做经验交流,形成互看、互学、互促的工作氛围。对 11 家市管、委管重点企业开展为期一个月的离休干部医药费保障工作现场检查,重点解决基层工作人员审核票据不准、自费药审核不严、专项资金审批使用是否规范等问题,通报各类共性问题、个性问题,限期整改,跟踪督导,于 2024 年年底全面整改落实到位。

**三是坚持主动作为,创新服务保障模式。**邀请市总工会职工疗养中心医护人员为老同志开展健康科普讲座和义诊活动,组织老同志参观职工医院,提供个性化健康建议和治疗方案,帮助老同志更好地预防和应对日常疾病,树立正确的健康观念。指导基层单位充分利用企业自身优势,强化队伍管理,细化服务内容、充实服务项目、拓展服务渠道、改进服务方式,努力为老干部提供方便、快捷、优质的生活服务。✿



## 闪耀着红色光芒的“兰台人”

——记天津市档案馆离休干部齐羿

天津市档案馆有一位93岁的离休干部，叫齐羿。她曾是一名地下党员、进城干部，也是档案战线的一名老兵。回顾那段峥嵘岁月，追寻走过的红色足迹，她身体力行地诠释了“档案工作姓党”这一颠扑不破的真理，充分印证了“档案干部也是党办干部”这一不争事实。

### 一、在风雨中锻炼成长，坚定走上革命道路

齐羿原名齐振民，1931年10月出生于天津。1942年1月至1948年11月，在天津耀华小学、耀华中学读书。入学之际，正值沦陷时期，日伪推行奴化教育，全校师生不屈不挠的抗争让她深受激励与鼓舞。

1945年9月，在日本无条件投降、祖国河山光复之际，国民党政府却对收复区的学生进行甄别审查，以“甄审”为名打击党组织和进步青年学生。在党组织领导下，各大城市的学生先后投入反“甄审”斗争中，天津耀华学校也积极参加。在这场斗争中，齐羿积极向党组织靠拢。

为培养革命骨干，1946年2月，天津耀华学校建立了半公开的团体“未名学习会”。经表哥王洋介绍，齐羿和妹妹齐振勋一起加入这一组织，学习时事政治，阅读进步报刊，聆听党的声音。理论的光辉点亮了齐羿心中的理想信念，她下定决心跟着中国共产党走。

1948年6月，齐羿在天津耀华中学光荣



齐羿(前排左三)与同事们在市档案馆旧址前合影

入党。她曾经撰文《难忘的多事夜晚》，记录了1948年7月她在家中掩护妹妹齐振勋去解放区的事情。后来，齐羿也前往解放区，那年她17岁。当时，齐羿从事文秘工作，负责刻钢板、油印天津地下党的资料。有时天晚了，她就住在罗云同志家。

后来，罗云和她的爱人杨英受命赶赴天津，参与天津接管工作。1949年1月15日，齐羿跟随解放大军重返津门，被分配到天津市委工作。

### 二、在勤奋工作中进步，以实际行动服务天津建设

进城后，齐羿在市委做办公室工作。她记录、接待、刻印，各种杂务无所不包，用自己的勤奋工作为市委的建设作出贡献。

之后，齐羿成为时任市委秘书长的机要秘书。她说，秘书长对自己影响很大，他为人忠厚老实、和蔼可亲，对干部关怀备至，干部们也特别服他的领导。同时，他高风亮节，在晋级的時候从来都是压低自己、抬高别人，他的下属也是如此。因为担任领导的秘书，齐羿的职务也受到了影响，被压得很低，但她从未

抱怨,认为这是应该的事。

1953年,齐羿和修正奇结婚。当时,修正奇担任市委领导同志的秘书。在市委工作的齐羿积极响应号召下基层,原想到工厂接受锻炼,但因工作需要被安排到国际活动指委会做外宾接待工作。1957年12月至1966年7月,齐羿调往教育战线工作。1978年,齐羿重返天津市委工作。她动情地表示:“作为一名共产党员,我要认真履行好自己的职责,坚决服从组织安排,让到哪里工作,就去哪里工作。”

### 三、在投身兰台事业中默默奉献,始终传承“坚守平凡、创造非凡”的光荣传统

1982年,齐羿被调到市档案馆工作。当时,各项档案工作正亟待恢复和理顺关系。她注意学习,积累经验,且在工作上依靠骨干,身体力行。她认真倾听群众意见并善于采纳,比如听到馆藏印章有保存价值,可作实物档案整理的建议,她当即收整归档。她经常来到库房,辅导年轻干部整卷、调卷,查阅档案,叮嘱工作人员“要熟悉馆藏,要好好学习业务”。馆里的一些老同志至今仍记得她的谆谆教导。

修养与积淀增强了她的人格魅力。和蔼可亲、平易近人是同志们对齐羿的一致评价。她低调、儒雅、谦恭,见人总是面带微笑,从不因为自己是老革命而居功自傲。

工作之余,齐羿不仅常给大家讲党的历史、红色故事,传承红色基因,而且鼓励年轻人多学习多思考,询问他们在夜校读书和考试的情况,并给予支持。她尤其注意为年轻人

铺路搭台,创造条件,激励他们干好工作,诚心实意为他们分担后顾之忧。

回想起和齐羿一起工作的日子,老同志们倍感温暖:“在荣誉、职位面前,齐老不争不要,主动让贤,但是需要她帮忙做思想工作、凝聚力量时,她会第一时间站出来。”

### 四、在发挥余热中践行初心,继续履行好“为党管档、为国守史、为民服务”的神圣职责

在齐羿从事档案工作的8年中,她做了大量打基础、利长远的工作。离休前夕,新档案馆建设已接近尾声,她认真站好最后一班岗,主动参与到喜迁新馆的准备工作中。

离休后,齐羿仍关注我市档案工作。每次征集天津历史档案,她都积极参与和配合。她不但把进城前后以及在市委工作期间的照片捐赠出来以丰富馆藏,还说服自己大姐的女儿积极捐赠知青档案。开展体育史料征集时,她主动牵线搭桥,通过自己从事地下工作时的老战友、时任市体育局局长李铭帮助提供线索,并促成2008年在馆内举办迎奥运体育展览。齐羿一直和馆里同志保持联系,总是言传身教,给予直接指导。她经常勉励年轻一代的档案人要好好干,切实履行好“为党管档、为国守史、为民服务”的职责使命,为党和国家保管好这些弥足珍贵的财富。

迄今76年的党龄与工龄,不管在哪个岗位,齐羿都兢兢业业,深藏功名,不改初心。在这段红色岁月中,她生动诠释了天津城市的英雄底色,积极践行着档案工作者的神圣职责,充分彰显了一名老共产党员的高尚人格与道德操守。 (市档案馆宣传部 供稿)

## 陈俊贤：岁月沉淀智慧 法律照亮人生

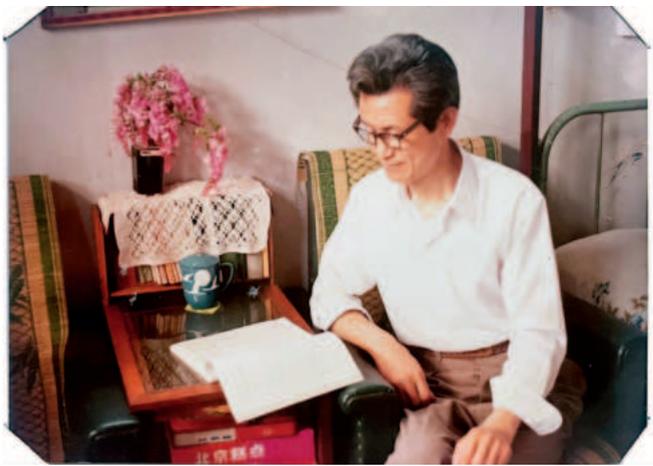
文 / 本刊记者 刘田田

鼻梁上架着金框眼镜，身穿干净的套装，耳聪目明、才思敏捷，言谈话语逻辑清晰，这就是记者初见陈俊贤时的第一印象。

1933年出生的陈俊贤是一名退休法官。几十年的工作经历，再加上退休后他一直没有停止工作、学习，使得法学思维已经成为陈俊贤的惯性思维，“算起来，我应该是93岁，毕竟胎儿也享有一定的民事行为能力”。

17岁那年，出生在河北衡水的陈俊贤到天津求学，学习财务管理专业的他在课余时间自学了会计专业。1952年毕业后，陈俊贤被分配到中国医药集团有限公司工作。因为从小就热爱学习，在业务工作方面他进步飞速，很快就凭借优秀的文书写作能力从业务部门被借调到政工部门工作。

1979年年底，一次偶然的机会，陈俊贤被调到天津市人民法院（1995年天津市人民法院拆分成立天津市第一中级人民法院、第二中级人民法院）工作。“到法院报到后，就开始了为期半年的培训，先后学习民法、刑法、民诉、刑诉四门法学课程。为了更好地掌握这些知识，我每天不止在培训课上学，回到家吃完饭还会继续学。我爱人非常支持我，在生活上照顾我许多。”功夫不负有心人，半年后，陈俊贤以优异成绩通过了培训结业考试，并被分配到天津市人民



法院经济审判庭工作。

在一次次庭审中，陈俊贤具有独到见解的发言得到庭长的认可和关注。那时，通过结业考试的人员大都被分配到不同的审判庭从事书记员工作，而陈俊贤则凭借着严谨的思维方式和丰富的知识储备被破格晋升成为法官助理。“当时，我的心里喜忧

参半,喜的是自己的工作得到了认可,忧的是怕自己做不好辜负了领导的期望,所以我只能更加认真地学习。”陈俊贤说道。

1980年,陈俊贤接到自己独自办理的第一个大案要案,审理的是当时河东区某街道办事处一名干部涉黑、挪用公款、贪污案件。当院长把这起案件交给陈俊贤时,他感受到前所未有的压力,因为日本经济大学考察团将到天津观摩该案件的庭审现场,外交部、天津市人民政府外事办公室和天津各委办局五百余人也将到场旁听这次审理。

第一次开庭就遇到这样的“大场面”,陈俊贤紧张之余也很激动。接到案子后,他第一时间阅读案卷,认真梳理案件事实,随后列下庭审提纲,反复推敲开庭文稿,并请教了身边的资深老法官,提前将开庭时可能遇到的问题和突发情况都记录下来,并列多条预案。“在庭审之前,对审理的重点内容,我一遍遍地‘彩排’、录音,揣摩自己的语音、语速、语调,反复精炼简明。”陈俊贤的努力没有白费,这次庭审进行得很顺利,法院领导和旁听人员都对陈俊贤镇定自若驾驭庭审的优秀表现赞不绝口。自此,陈俊贤由法官助理晋升为正式法官。

1989年5月,陈俊贤升任天津市人民法院经济审判庭副庭长及开发区人民法院经济审判庭副庭长;1990年12月,任开发区人民法院审判庭庭长及审判委员会委员。1993年,陈俊贤退休,被律师事务所聘为特邀律师,后又进入天津仲裁委员会任仲裁员,没多久就成为首席仲裁员,直到

2004年才彻底离开工作岗位。

2020年5月28日,第十三届全国人民代表大会三次会议表决通过了《中华人民共和国民法典》。听到这个消息,陈俊贤激动万分:“我曾经自己做了一本小‘民法典’,我把所有的法律法规、司法解释都整合到一起,还列举了一些典型案例帮助理解。”说着,陈俊贤拿出几本牛皮纸包着的笔记本展示给记者看。这里不光有合同法及司法解释、民间借贷规定,还有房地产法律法规及规范性文件等系列资料汇集……其中,一本《法学词定义及特征目录》和几本写着“一划”“二划”直到“十到十六划”的小册子引起了记者的注意。原来这是陈俊贤自己总结归纳的法学常见词汇目录,他按照词汇第一个字的笔画数依次排列,整理出每个法学词汇常见的法言法语、法律法规。

如今,已过鲐背之年的陈俊贤依旧没有停止学习。作为《天津老干部》“以案说法”栏目的忠实粉丝,每当杂志送到陈俊贤手上后,他都会第一时间仔细阅读该栏目的文章,整理好相关的法律法规司法解释,用纸笔写下自己的想法,将其与杂志封面、栏目内容一同裁剪、粘贴,制作成一本小册子。平时,陈俊贤每天还会阅读老年报刊,观看法律讲座、在线法庭等节目,边看边写已经成为他日常生活的一项重要内容。陈俊贤一直说,好记性不如烂笔头儿,他用心写下的每个字都凝结着他对生活、对法治事业的热爱,展现着他对“活到老、学到老、改造到老、奉献到老”的全新认知。🇨🇳



## 最忆军营那个年

文 / 李仲

打开记忆的闸门,军营里年的味道总是与众不同。还记得那是1983年年初,我考入军校的第一个春节……

军营辞旧迎新的大幕是从拆洗被褥开始的。在家过年时,洗洗缝缝往往是母亲和姐姐挑大梁,这回可轮到自已硬着头皮缝被子了,每每想起那些场景都叫人忍俊不禁。青涩的脸庞面面相觑,指间的针线似有千斤重,不一会儿工夫,个个脸颊发红、鼻尖冒汗,任务已然卡壳。

关键时刻,还得是硬汉老班长出马。他将训练场上协同作战的思路“创造性”地加以运用,现场可谓别开生面。一句“跟我来”,他竟然带着我们把“战场”从寝室搬到活动室。他先把白被里铺在乒乓球台面上,然后铺上棉絮,再把蓝被面慢慢罩上,接着把四周折好角,就差穿针引线缝制了。

一番操作后,老班长跳到乒乓球台面上盘腿一坐,指挥我们四五个新兵“协同作战”“联合攻关”。“引线不能太短,别缝着缝着不够用,还得重新穿线。”“你扎得浅了,得深点才能把被里和棉絮固定在一起。”“你针脚太大,线容易断,那被子就散架了。”……随着老班长一个个“指令”的不断发出,我们顿时感觉像是上了训练场,抖擞精神铆足劲,穿针引线忙不停。很快,我们几个新兵就从手忙脚乱到稳住阵脚,最终大功告成。

最热闹的时候当然是大年三十晚上,所

有人都到食堂包饺子,霎时间食堂成了欢乐的海洋。食堂条件有限,没有案板我们就用饭桌代替;没有擀面杖我们就用啤酒瓶、罐头瓶代替。炊事员这时成了最受欢迎的人,大家争相拉他们过去指导。好在我擀饺子皮有点儿悟性,算是解决了一大难题。伴着我手中啤酒瓶的“咕噜咣当”,一个个饺子皮诞生了,中间厚四周薄,很符合要求。多年后当我和家人一起包饺子时,妈妈对我的擀皮技术十分惊讶。我自豪地说:“我都能用啤酒瓶擀皮,用擀面杖擀皮还不是小菜一碟!”

不过,我们包的饺子各式各样、五花八门。待到饺子出锅,更有一些破皮露馅的,惹得几位南方战友大呼小叫。班长说:“这叫‘开口笑’,过年吃,吉利啊!”经他这么一说,我们顿时喜笑颜开,争先恐后地品尝起“开口笑”来。也幸亏我们先把这些“开口笑”消灭了,不一会儿队长和教导员便挨个桌品尝我们的手艺。当他们来到我们桌前时,一个劲儿地夸我们手艺不错,我们脸上都乐开了花。

吃完饺子,我们都聚到俱乐部,打牌、下棋、看电视。那年,第一届央视春晚播出,新颖的形式、精彩的节目,把所有人都吸引到电视机前。这届春晚是中国电视节目被人津津乐道的一座里程碑,对我而言,这个在军营里度过的春节也是我人生中的一座里程碑。🇨🇳



## 黄河滩的故事

文 / 崔道卿

口述 / 玉天凤

“趴下！”“快趴下！”一位大叔一边挥手高喊，一边焦急地沿着黄河岸边奔跑。前方不远处，一个陷入淤泥中的小女孩正拼命挣扎却越陷越深，情况十分危急。被大叔喊声惊动的在附近玩耍的小朋友们，见状立刻跑过去，手拉手一起把深陷淤泥中的小女孩拉出来。此时，大叔也赶到了，对女孩大声说：“多危险啊！以后可要小心，别这样了！”受惊脱险的小女孩，内心分外慌乱，虽万分感激大叔和营救自己的小伙伴们，却一句话也说不出来，只傻傻地望着他们。

这个被大家救出来的小女孩，就是我——玉天凤，当年我只有9岁。

那是1945年夏季的一天午后，我和几个小伙伴约好到离家不远的黄河滩淤泥地玩耍。那里既可享受凉爽，又能挖些特有的胶泥，带回家制作形态各异的泥鸟、泥兽、泥人、泥房等。将这些泥制品晒干，再用好看的花色布片点缀，便成了一件件虽然粗糙，却富有生命力和生活气息的装饰品。

我们步入河滩后，就依各自喜好分散开

来。我也选择了一处，独自寻挖胶泥。

夏日的河滩湿地上空，蜻蜓不停地低空飞舞；河边觅食的小鸟，上下翻腾欢叫；极目远眺，斜阳照射下的黄河水势汹涌澎湃，浪涛滚滚东流不息；还有黄河对岸连绵起伏的山岭，以及隐约可见的城乡。这些构成了一幅动静结合、生机勃勃的美丽画卷。

我弯腰向下开始挖胶泥，双手挖泥的同时两脚不停地往下踩，觉得真是好玩。随着身体上下联动，上面手用力，下面脚也用力，加之脚下是松软的胶泥，双脚不断下陷。一来二去，稀泥没过膝盖了，腿抬不动了，身体仍渐渐往下沉。这时我心慌害怕了，双手向上举，身体也向上使劲，不停地挣扎，但越挣扎越往下陷，情况十分危急。紧接着就发生了本文开头的那一幕……

如今80年过去了，每逢想起那一幕，我的内心深处总会涌动起无限的感激：世界上真是好人多！这件事也深深印刻在我脑海里，使生来善良的我，更加知道感恩、向善、做好人、行好事，这种信念贯穿了我的整个人生。🇨🇳

## 手写贺卡的温馨记忆

文 / 赵仕华



前几天回老家,在一堆旧书里翻出了几张旧贺卡,那是许多年前朋友寄给我的手写贺卡。一瞬间,一股暖流从心底涌出。

那些年没有手机、微信,也没有QQ,甚至连固定电话也是一种奢侈品,朋友间的问候,很多时候都靠手写书信、邮寄贺卡传递。那一笔一画、字里行间都蕴藏着真挚的情感与深厚的友谊。

这些贺卡大多来自学生时代,每一张都承载着不同的回忆。有一张是读师范时室友送的,上面画了一只可爱的卡通狗,旁边写着:愿你每天都像这只小狗一样快乐,每天都像小狗一样“旺旺旺”。还有一张是初中同学送的,背面密密麻麻地写满祝福的话,最后还特意加上一句:“别忘了我们的约定哦!”看到这些熟悉的字迹,我仿佛回到了无忧无虑的青春岁月。

我还记得在村里的小学当老师时,有一年寒假来临,我准备根据每个学生的表现,结合他们的成绩,给他们每人写一张新年贺卡。贺卡买来后,我坐在桌前,认真回想每个学生的日常,精心给他们准备不同的新年寄语,力求让每一个孩子都能感受到特别的关爱与鼓励。为了给一个特别害羞的学生加油打气,我还在那张卡片上画了一只勇敢的小狮子,并写道:“你是最棒的!相信自己,你一定可以做到!”

学生们领成绩单时,拿着我手写的贺卡,脸上绽放出灿烂的笑容。这笑容至今仍是我记忆深处难忘的风景。每一张纸上的祝福,都是我对学生们未来的美好期许。后来,听说得到小狮子贺卡的这个孩子,在中学后变得更加自信开朗,我心里别提有多高兴了。

儿子看到我手里的旧贺卡,非常好奇,我就给他讲起了那些关于贺卡的往事。我想,尽管时代变迁、科技进步,电子邮件和即时通信几乎取代了传统的信件,但手写的字迹依然有着不可替代的温度。每一次提笔,都用心记录下当时的心情;每一次寄送,都将这份心意传递给远方的亲友。

去年,我专门在邮政网上商城订购了龙年贺年明信片,用手写的方式给亲朋好友送上一份诚挚的祝福。朋友接到明信片后,开心不已。他说在这个快节奏的时代里,我们已经习惯了快速的信息交流方式,却往往忽略了那份最原始、最纯粹的情感表达。手写的贺卡不只是交流的媒介,更是情感的传递者。收到这样的手写贺卡,他感到非常幸福。

朋友幸福,我也快乐。那天下午,看着眼前的旧贺卡,我陷入了沉思。我告诉自己,新的一年又到了,我要继续在邮政网上商城买些新年贺卡,给远在外地的亲朋好友送上一份手写的新年祝福。🇨🇦

## 我的父亲

文 / 孙迎辉



已近鲐背之年的父亲，依旧精神矍铄，身姿挺拔，步履轻盈，这主要得益于他年轻时爱运动。在我们几个儿女心中，父亲既严厉又宽容，随着年岁的增长，更添几分慈爱、平和。

父亲的老家在河北省盐山县。1954年6月，他考入天津师范学校，因为勤奋好学，品学兼优，被评为市级三好学生，在学生时代就加入了中国共产党。退休前，父亲曾任塘沽卫校党支部书记、校长职务。

### 三次让房

1983年，卫生局实行职工福利分房政策。我们一家5口居住在40多平方米房子里。当时爷爷和我们同

住，我20岁，姐姐长我3岁。有关部门来我家调查时，发现祖孙三代同住，确实困难，决定给父亲分一套新房。家人得知这个消息都十分高兴。不久后的一天，父亲告诉我们，卫校有一位职工，一家4口挤在一间7平方米的临建房里。他说：“我是学校领导，住房虽困难，但这位职工比咱更困难。所以我向局里提出，把分给我的房子让给他了。”

4年后，卫生局办公室主任给父亲打电话，说有三套住房是用来解决基层领导住房困难的，局里考虑他主动让了一次房，就想把其中一套房分给他，但需要父亲写个申请。当时我的舅舅是市卫生局领导，父亲考虑再三，为了不落个“近水楼台先得月”的名声，也不让舅舅在这件事情上为难，他再一次谢绝了局里的好意，没有写申请。

1991年，我正在谈恋爱，每天都在发愁婚房没着

落。父亲通过区房屋开发公司要了一个单间，可当他知道学校一位同事的儿子要结婚也没有住房，逼得这位同事住办公室时，父亲又把房子让给他。三次改善住房的机会就这样擦肩而过。直到父亲退休，还住着那套四楼顶层没有暖气的老房子。身为处级领导干部的父亲“三次让房”的故事一直为家人们津津乐道。当时认为父亲是死脑筋，可现在想想，有这样一位先人后己、大公无私的父亲是我们的骄傲。

### 铁汉柔肠

父亲是个敢于坚持原则、不徇私情的“倔人”。他在教育局人事科当科长时，通过深入调研，对生活困难、两地分居、需要调动的同志，根据实际情况及时予以帮助。调到卫校后，因学校刚成立不久，有调动需求的人很多，但父亲不徇私情，不怕得罪人，保证调配的人员是符

合学校需求、能够派上用场、有真才实学的。

20世纪80年代，我在天航局航标站工作，那时候没有私家车，路途遥远还要上夜班。凭父亲的人脉，如果拉拉关系、走走后门儿，很有可能将我调到一个不错的单位。我几次求他帮忙换工作，可他都置之不理。家人私下里劝父亲：“别人的事可以不管，那是你儿子啊！”父亲被问急了就会大发脾气，说：“不能搞特殊，要凭自己的本事！”当时我真是想不通。后来，我通过努力学习取得了船舶驾驶专业资格，并在相关岗位上工作近十年。经过多年的工作和反思，我渐渐理解了父亲。父亲不谋私利、不走捷径的做法也一直影响着我，我越来越感谢父亲了。

“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫”。父亲除了铁面无私的一面，还有柔情似水的一面。他年轻时在咸水沽工作，家住南开三纬路，爷爷奶奶住在南郊。当时的交通工具就是自行车。父亲每天骑车上下班，往返大约百十里路。在照顾我们

的同时，他还要照顾爷爷奶奶。奶奶半身不遂卧病在床，因长时间的病痛折磨，脾气越来越坏。为帮奶奶缓解病痛带来的不悦，父亲每次去的时候，都捎上奶奶爱吃的东西。知道奶奶爱干净，他还给奶奶洗头梳理，陪奶奶说话聊天，想办法把奶奶逗乐了才离开。

多年前，母亲患腿关节病，很长时间不能下床。我们几个儿女要来照顾母亲，父亲说：“你们都有工作，家里还有孩子，不给你们增加负担，我可以。”就这样，父亲担负起照顾母亲的责任。他到处求医问药，淘换到一个熏洗的药方。熏蒸的过程和蒸桑拿没什么两样，不论夏天多热，父亲都会把药泡好帮助母亲治疗。为防止热气蒸发太快，达不到治疗效果，他还在盆上围一大块塑料布。父亲天天坚持给母亲治疗。功夫不负有心人，一年多后，母亲终于可以下床走路了。当时父亲已经是七十多岁的人了。

### 多彩晚年

父亲退休后，仍然豁达

开朗、身体硬朗，能够自己安排好日常生活。他兴趣广泛，经常参加一些力所能及的社会活动，增长见识、愉悦身心。

父亲酷爱书法创作，手里总是捧着一本碑帖研读。父亲曾道：我以一本张裕钊《重修南宫县学记》的字帖为启蒙，通过看帖、读帖、临帖，几年来悟出结构、章法，提高了创作水平。

父亲是老年大学的“优秀学员”。不管风霜雨雪、严寒酷暑，他都会准时准点参加老年大学的学习，与其他喜爱书法绘画的学友交流。平时给亲戚朋友写个祝词、对联，大家都夸父亲的字写得好、有味道。父亲曾四次获得市级书法展优秀奖。用他自己的话说，活到老就要学到老，这叫“文化养生”。

父亲每月退休金不算少，但是从不奢侈浪费。有一天，我发现父亲的秋裤穿了多年，破的地方补了又补，于是劝他换条新的。他却笑笑说：“这料子是纯棉的，穿在身上比较舒服，反正也是穿在里边，能省就省吧。”而当汶川发生地

震时，他毫不犹豫地捐款 400 元；玉树发生地震时，他又捐款 1000 元。2020 年疫情期间，父亲又到居委会主动捐款 4000 元，表达一名入党 60 年老党员的心意。

1976 年，唐山发生大地震。当时塘沽的灾情也十分严重，别人都往家里跑，父亲却往单位冲。在余震不断的情况下，他冒险抢救出许多重要档案。父亲经常教育我们说，没有共产党就没有我们现在的好生活，人必须有一颗感恩的心，国家有了困难，我们就应该尽一份力量。

父亲如山，他的刚正总是给我最坚实的力量；父亲如水，他的柔情永远给我最丰富的滋养。父亲修行不止的“养生之道”，永远是我们这些晚辈学习的榜样。

我爱我的父亲！🇨🇳



## 老妈的『压岁钱革命』

文 / 钱国宏

过年时，长辈给晚辈发“压岁钱”是中华民族的传统习俗。去年，我家又出现了由我们兄妹五人联合给老妈发“敬老压岁钱”的新鲜事。

老妈今年 95 岁，一辈子生养了五个子女。她生在农村，长在乡下，含辛茹苦地把我们兄妹五人抚养长大，吃的苦、受的罪几火车都装不下。去年春节，全家在吃团圆饭时，大哥突然提议：老妈年年除夕给孙辈们发“压岁钱”，咱们春节时能否也给老妈发一次“压岁钱”？大哥的这一“临时动议”，一经提出便赢得满屋掌声！于是，去年春节老妈收到了 1 万元的“压岁钱”。子女给老妈发“敬老压岁钱”的消息也不胫而走，成为我们村的邻里美谈。

别看老妈年过九旬，可思想一点也不落后，她把“敬老压岁钱”作为自己晚年的“第一桶金”，开始了全方位“投资”。

老妈先拿出 5000 元，设立了“家庭奖励基金”。几个孙辈如果评上“三好学生”或“优秀班干部”，可获得 500 元现金或 500 元图书的奖励。接着，她又拿出 680 元，订阅了《中国老年报》《新农村》《科技科普》等 7 种报刊，办起了“家庭图书阅览室”，在自己丰富知识、增长见识、开阔眼界的同时，免费给乡邻们提供精神食粮和生产技术。随后，老妈又拿出 1000 元，为村里的老年秧歌队

购置了团扇、锣鼓、唢呐等装备,让村民们在农闲时节敲锣打鼓、扭起秧歌。村小学的操场地势低洼,一到雨季便成了池塘。细心的老妈又拿出 1400 元雇车拉土,垫平了村小学的操场,感动得师生们派代表登门向老妈致谢。和老妈住在同一条街上的刘姨自爱人病逝后,独自拉扯着两个孩子生活,日子过得十分拮据。老妈花数百元为刘姨家买了两只猪崽儿送去。刘姨和我家非亲非故,我们对老妈的做法有些不解。老妈解释说:“你刘姨是咱村的特困户,两个孩子又都在读书,家里日子过得很苦。给她送去两只猪崽儿,长大后也是一笔不小的收入,可以补贴一下家用。现在中央不是号召‘精准扶贫’吗?我这也是积极响应国家号召!”老妈的一席话逗得我们开怀大笑。不仅如此,老妈还买了十多个评书机,送给了村里

85 岁以上的老人。看到老人们每天揣着评书机,听得津津有味,我们打心眼儿里佩服老妈。

1 万元的“敬老压岁钱”就这样在一年中被老妈“花”掉了。令我们没有想到的是,这 1 万元在老妈的手中竟魔术般地产生了“化学反应”,收到了超乎寻常的社会反馈。乡亲们逢人就夸老妈是一个有责任心、有爱心、与时俱进的时代“暖婆”。

老妈的慈善之举,不仅让我们兄妹五人佩服得五体投地,内心也深受触动。今年春节,我们不但继续给老妈发“敬老压岁钱”,而且数额还增加了 20%!受老妈的影响,我们都开始重新规划各自小家的压岁钱,想方设法地让压岁钱花得更有意义。由此看来,老妈在全家中掀起的这场“压岁钱革命”还要继续进行下去。🇨🇦





## 请孙子当老师

文 / 明伟方

退休后,我迷上了写作,老伴儿则对旅游情有独钟。然而,我们都有自己的短板:我对古诗词了解不多,这给我的文字表达带来一定的局限;而老伴儿对地理知识的掌握也十分有限,在旅游中常常因此闹出笑话。

就在我们为此苦恼时,孙子提出了一个大胆的建议:“爷爷奶奶,你们为什么不让我来教你们呢?”我们惊讶地看着他,没想到这个平时喜欢玩游戏的孩子,竟然愿意给我们当“老师”。为了不让孙子沉迷于网络游戏,我们决定让孙子在暑假期间担任我们的“老师”,教我们古诗词和地理知识。孙子还提出条件:教学结束后,我们要陪他一起出去旅游,既可以作为对他教学的奖励,也可以让我们在旅游中巩固所学知识。我们欣然答应。

暑假来临,孙子开始了他的“教师生涯”。自从当上“老师”后,他就像变了一个人,不再沉迷于网络游戏,而是认真地备课、讲课。他教我们古诗词,从《诗经》到唐宋诗词,每一首诗都讲得头头是道,让我们领略

到古人的智慧和情感;他教我们地理知识,从中国地理地貌到世界气候特点,他都讲解得清晰易懂,让我们对世界各地的风土人情有了更深入的了解。

每天课后,我们都会一起聊天,分享学习心得。孙子说,这个暑假对他来说也是一种成长,他第一次体会到教学的乐趣。随着时间的推移,我们的学习成果也逐渐显现。我写作时,不再为找不到合适的古诗词而苦恼,表达更准确、更生动;而老伴儿在各地旅游时,也不再会因找不到东南西北而闹笑话了。

就这样,孙子完成了他的“教学”任务,我们也兑现了承诺,带着他一起游览祖国的大好河山。我们运用所学的古诗词和地理知识,深入了解各地的文化和历史,让旅游变得更加有趣。

这个暑假,我们三个人的生活充满了欢声笑语。我和老伴儿不仅弥补了自己的短板,还培养了孙子的责任感和“教学”能力。相信在未来的日子里,我们和孙子会继续互相学习,共同成长,让生活更加美好。🇨🇦



## 国民饭店里发生的历史大事件

文 / 侯福志

国民饭店位于今和平区赤峰道58号,是一座三层西式钢混框架结构的楼房。这里发生的重大历史事件,给这座历尽沧桑的百年老建筑平添了神秘感和厚重感,为后人留下了宝贵的历史文化遗产。

### 召开“铁总”全国大会

1926年前后,天津的革命斗争再度蓬勃发展起来。中共中央决定抓住这一有利时机,在天津召开了中华全国铁路总工会第三次代表大会暨天津各界“二七”纪念大会。这次大会是铁路总工会成立以来召开的首次盛会,也是中国共产党领导下的革命团体在天津召开的首次全国会议。

1926年2月7日傍晚,天津南市第一舞台(东兴大街152号,已拆除)布置得庄严肃穆,中华全国铁路总工会第三次代表大会开幕典礼在这里举行。“铁总”负责人邓培首先宣布了召开大会的宗旨,然后全体起立向“二七”烈士致哀。“二七大罢工”,也称京汉铁路工人大罢工,是中国共产党领导的第一次工人运动高潮的顶点。

中共天津地委书记李季达出席开幕典礼并讲话。他动情地说:“先烈们赤手空拳和握有

枪炮的反动军阀搏斗,他们宁死不屈,虽然受着深重的压迫,生活十分贫困,但绝不为金钱、地位所利诱,他们不愧为中华民族的好儿女。”与会各地代表也纷纷登台演讲,会场上一时群情激昂,掌声雷动。会后,全体代表和工人举行了游行示威,高呼革命口号,给天津民众以深刻的影响。

2月9日,正式会议在旧法租界国民饭店二楼举行。“铁总”总干事王荷波作了“铁总”一年来的工作报告,各地代表也报告了这一年来组织发展及政治活动的成绩。大会讨论了“铁总”今后的工作方向,并就组织、宣传、写作、救济、自卫团等内容展开讨论,通过了《中华全国铁路总工会报告决议案》《各路工作报告决议案》《组织问题决议案》等28项决议草案。会上还提议要为“二七”殉难烈士建造一座纪念碑,并建议将此纪念碑竖立在当年烈士们浴血奋战的京汉铁路总工会所在地长辛店火神庙前。

2月15日,大会选举产生本届“铁总”执行委员13人和候补执行委员7人,选举邓培为委员长,罗章龙为总干事。

2月16日,历时10天的“铁总”第三次代表大会圆满闭幕。为使全国铁路工人及革命民众能够了解这次会议的决议内容及“铁总”一

年来的工作和今后的使命，“铁总”决定由罗章龙执笔，将大会的主要文件、决议和发布的宣言等汇集成册，定名为《“铁总”年鉴》。同年年底，在克服重重困难之后，这本书秘密出版发行。当时与《“铁总”年鉴》同时编印的还有《革命战士集》一书。这些革命书籍的出版，在社会各界引起了强烈反响。工人们争相传阅，从中寻找救国救民的真理，从而大大鼓舞了斗志，进一步推动了铁路工运的发展。

### 传播真理的知识书店

国民饭店侧门靠近今和平路一侧，现为和平路 298 号（大明眼镜店）。这里曾一度为当时中共天津市委机关的一部分。1936 年 9 月，地下党员吴砚农及其好友叶笃庄在此创办了著名的知识书店，成为革命活动的重要据点。

吴砚农，时任中共天津市委宣传干事、共青团天津市委宣传部长，曾协助天津文化总同盟（简称“文总”）党团书记张秀岩领导“文总”工作。1933 年 10 月，“文总”遭到破坏。为躲避敌人追捕，吴砚农以到新闻学校求学的名义前往日本东京，在东京结识了曾在天津参加学生运动的革命青年叶笃庄。他们商定，如果时机成熟，就回天津创办一个书店，以便在党的领导下开展文化、教育和宣传等工作。

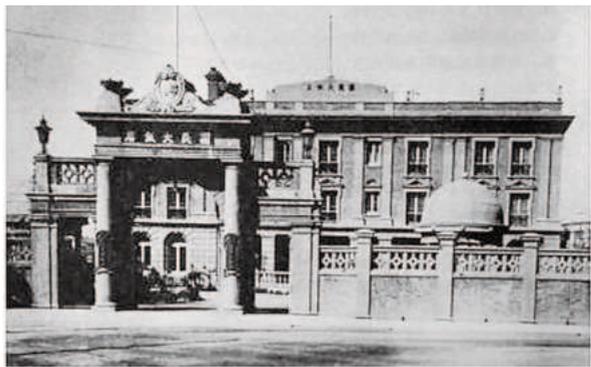
1936 年夏，吴砚农、叶笃庄相继回国，在天津地下党组织的支持和帮助下，开展了书店的筹办工作。他们通过关系找到属于国民饭店的一处临街铺面，开设了这家知识书店，而后又在旧法租界教堂后的一个胡同内租下一处平房，作为宿舍和存书仓库。书店开张后，经理由叶笃庄担任。主要销售上海出版的由邹韬

奋、胡愈之、陶行知、李公朴等人编撰的进步书刊，因当时天津只有很少几家书店销售这些书刊，所以一开张就门庭若市，购书者络绎不绝。

1936 年冬，地下党加强了对书店的领导，由中共天津市委书记林枫具体负责书店的全局工作，并派中共天津市委副书记易吉光（当时化名余卫公）任书店副经理。叶笃庄主持一段时间店务后，返回东京复学。

知识书店从开业时起就办得有声有色，后来还逐渐成为上海书店、新知书店、读书生活出版社和天马书店在华北的总经销点。书店生意兴隆，深受读者欢迎，同时也引起敌人的注意。七七事变以后，日本特务机关照会法租界工部局，要求查封该书店。为避免不必要的损失，经向中共河北省委相关负责人李大章请示，于 1937 年 7 月 28 日将书店关闭。🇨🇦

（来源：《红色遗迹里的故事》）



昔日国民饭店外景



知识书店当年就开在和平路国民饭店临街铺面里

## 清代天津的皇船坞

文 / 章用秀

海河流经今日的解放桥,而后转了个大弯,河道形成弓形,与天津站隔河相望的是一片全新的现代建筑——津湾广场。让人想象不到的是,这里在200多年前居然有一座与海河相通、专以停泊“御舟”供皇帝来津巡游之用的皇船坞。

坞,指的是周围高而中央凹的地方。船坞是指修造船或贮停船用的坞式建筑,灌水后可容船舶进出。天津的这座皇船坞与其说是贮存“御舟”的处所,倒不如说是一片辉煌而有气势的皇家建筑群。在清代的“天津八景”中有“广厦舟屯”一景,指的就是这里。皇船坞位于现今市内的中心地带,原址早已被填平、拆毁,今已鲜为人知。但它在清代确是大名鼎鼎的一处胜迹,并在天津历史上着实红火了一阵子。

皇船坞始建于清康熙五十二年(1713年),其坐落地点,据《天津县志》记载:“在天津闸口水围,御用龙舟俱贮此。”《天津县新志》记载:“皇船坞康熙五十二年建,乾隆二十六年改建,坞房贮御舟十一艘,立内外坝以备出入,设石闸以司启闭。所贮有安福舡、翔风艇、行春舡、第一舟、沙飞船、湖船、乌图



里船等,舟之最大者长九丈三尺,阔一丈九尺。有坞房五十四间,周长一百六十丈,林木青苍,颇绕幽胜。”

乾隆年间的诗人汪沆有诗云:“船坞周遭百丈强,常肩锦缆与牙樯。官家勤政希游豫,闲煞黄头鼓棹郎。”诗中所说的“周遭百丈”并不夸张。按今日估算,皇船坞的面积当在2万平方米以上。同时代的天津知县张志奇有咏皇船坞诗云:“亭亭依岸舡龙舸,碧瓦参差照绿波。玉辇不来春树长,游麟争比旧时多。”诗中勾勒出这里非同一般的气派与景象:数条御船停泊在“亭式”坞房内,座座“碧瓦”的坞顶映耀在波光之中,鱼儿在水中游弋,河柳丝丝,绿意融融。著名文人蒋诗也有咏皇船坞诗云:“皇船坞口是渔家,杨柳青青拂岸斜。绝似西湖好风景,二分烟水一分花。”皇船坞周围遍植杨柳,坞口渔家归舟,其景真如杭州西湖。

清代,天津的海河、南北运河的航道承担着漕粮运输、百姓南来北往、士子赴京赶考等水路交通的重任,也是皇帝南巡、赴大沽口巡海的水路航线。由于当

时帝王出行大都依赖于水路,在海河边建皇船坞便是情理之中的事。康熙皇帝和乾隆皇帝是清代帝王中来天津次数最多的两位皇帝,他们对船坞的需求更甚。从这个意义上讲,天津的皇船坞也是海河航运的产物。

关于皇船坞的确切地点,以往也有不同的说法。20世纪50年代,有人说是在今天百货大楼的斜对面靠近海河的地方,并说1955年夏和平路旁的胜利公园四周栽种矮松刨地换土时,在北面靠近人民银行芦庄子办事处的地方,距地面70厘米处挖掘出成行的大砖,经考定正是当年皇船坞所用。其实这是不对的。《津门保甲图说》中的“东南一带村庄图说”讲得很明确:“火神庙稍东曰季家楼,其对岸曰皇船坞,为恭贮水围御用舟楫之所,昉自康熙时。跨流架屋,林木青苍,旁有炮台,亦旧时所筑,其上生树一株,

土人云已近百年矣,附近居民即呼为炮台村。”季家楼即在今天的天津站一带,从“保甲图”上看,那皇船坞恰与季家楼隔河相望,处于海河弓形大弯的半包围之中,与早期著名寺院紫竹林相距不远。

《津门保甲图说》为官刻,镌于清道光二十六年(1846年),这说明道光年间,皇船坞已然存在,后来逐渐湮没。清咸丰十一年(1861年),清政府与法国签订《天津紫竹林法国租地条款》,这里成为法租界的一部分。后来,这里用海河吹泥填垫抬高地面,相继建起洋楼,皇船坞不复存在。2008年起,这里兴建津湾广场,广场由多座欧式风格的地上商业建筑及地下商业街、停车场共同构成,并设有开放式广场及沿海河湾亲水平台,汇集了剧场、影院、高端餐饮、娱乐等业态,成为人们观光、游玩、娱乐的好去处。🇨🇦



## 天津人说“钱”俏皮眼儿

文 / 由国庆



俏皮话(也称歇后语)是一门独特的民间语言艺术,是百姓智慧与民生意趣的结晶,也是活态的民俗文化现象。它一般由两部分构成,前为比喻、借代、假托,很形象,如谜面;后为目的、解释、说明,很贴切,让人有顿悟及豁然开朗的感觉,如谜底。俏皮话可能侧重寓意,也可能利用谐音,语言形式凝练、简洁,饱含复杂且深刻的内容。它道尽民生百态,或逗,或侃,或褒,或贬,让人忍俊不禁,回味无穷,比如昔日说钱、说买卖。

先说《百家姓》,赵钱孙李,周吴郑王,冯陈褚卫,蒋沈韩杨……相传《百家姓》成书于宋代,因宋朝皇帝姓赵、吴越国王姓钱、正妃为孙氏、南唐国主是李氏,而成为百家姓的

前四位。现在有的人爱财心切,常常“百家姓去掉赵——开口就是钱”。这句俏皮话讽刺那些口口声声谈钱财,功利倾向严重的人。开口就是钱,当然会见钱眼开,除了“挑(卖)水的看大河——都是钱”之外,“钞票洗额头”“杂货铺的掌柜”“长了个钱串子脑袋”“眼睛瞪着孔方兄(钱的代名词,因旧时铜钱上有方孔)”等歇后语都不言而喻。

再说老年间的买卖道儿,讲究“生行莫人,熟行莫出”,与今下的股市人爱说“股市有风险,投资需谨慎”道理相通。说到民间收藏市场,谁不经过十年二十年的历练,也成不了一个老玩家,成不了某方面的“虫子”,这个词有时就用来形容一个人是某个行业的行家里手。李四看张三天天闲逛旧货市场,便宜买些老物件倒手就能赚一大笔。李四眼热,也去了地摊儿,架不住摊主“千年一遇”的忽悠,掏钱买下一卷“名人字画”,心想这回可发大财了。结果呢?拿到鉴定机构顿时傻了眼——画是几天前仿制的。得,李四纯属“螻蛄钻棒子秸(玉米秸秆)——不是那虫子”。螻蛄的特性是地下钻洞,钻秸秆那纯属外行了。

李四赔钱赔到了底,成了朝不保夕的主儿。俗话说,人穷志不短,他决心东山再起,于是悄悄外出干买卖去了,几年后当他再回来时算得上衣锦还乡了。李四穿上了漂亮的大褂,戴上了金丝边眼镜,可胡同里的女人

们嚼舌根说东道西,风言风语后来被他知道了,他莞尔一笑说:“我李四是汗珠子砸脚面辛辛苦苦挣来的钱,这叫‘二小买灯泡——管着(保证灯亮)吗?’”

进了腊月就是年,李四全家高高兴兴贴“福”字、贴春联……且说北方有些地方有倒着贴“福”字的习俗,特别爱贴在水缸上、粮囤上,寓意福到了,缘此衍生出俏皮话“大年三十的福字——倒贴(儿)”。后来,这话演绎出另外一层意思:自己瞧不起自己的能力、水平,一味地奉迎他人。

过年了,李四的宝贝闺女要带男朋友头趟登门,于是和她妈妈商量。李四媳妇心疼闺女:“孩子啊,咱要长相有长相,要家境有家境,你喜欢的那穷小子一身臭毛病,还欠了一屁股两肋账,他哪好啊?你就非跟他不可?这不是倒贴儿吗?还能越活越抽抽儿吗?回头再说吧。”

春节热闹,李四和老同学们聚会,大家叙叙旧挺开心。发小刚子属于“人来疯”且沾酒话多的主儿,还特能吹牛,一会儿说他入股在哪哪拿下一块地皮,准备开发;一会儿又说看好某个彩票,投进去多少钱……其实同学们都知道他老毛病又犯了,叫“地球安把儿——大梨”。吹吹大梨也就罢了,权当一乐

儿,可该结账时他却卡住了。同学聚会照例轮流出资,这次理应刚子买单,李四调侃他:“你这么大能耐在家不管钱?自己怎么也得存点儿私房钱吧?”猜他说啥?“别提了,我是‘二闺女带钥匙——当家不主事’,再说媳妇管得紧,儿子老大不小了还啃老呢,还不是像‘吃黄豆喝凉水——存个屁’。”

李四在老街上开了一家绸缎庄,赵六与他同在同一条街上做绸缎生意。赵六的铺面不大,小本生意平淡无奇,自知比不了李四那三四间门脸儿的买卖。俗话说,谁财运来了挡都挡不住,赵六在市面上悄悄盘下一批廉价库存,甚至比苏杭原产的价钱还便宜。这批货转手倒出,赵六轻飘飘赚了个盆满钵满,好似“三九天穿单褂——抖起来了”。同街的李四看在眼里,其实他知道赵六是“蚂蚁拉屎——没嘛”,于是自己“解手攥拳头——暗使劲儿”,接连谈成几笔大买卖,一下把赵六的风头给压了回去。🍁



## 元宵佳节诗词赏析

文 郑皓文

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”旧年消尽，一个轮回的喜事哀事都成了历史。春节期间，家家张灯结彩，户户喜笑颜开，人们相互拱手，恭贺新春佳节的到来，每个人都为有着无限可能的新年到来而感到由衷喜悦。

作为春节的尾声，元宵节并不逊色于春节的热闹。天色一暗，人们扶老携幼，纷纷走上街头，到处是欢声笑语。花灯高低错落，璀璨夺目，让人分不清是黑夜还是白昼。人们逛过花灯回家，围坐在满桌饭菜前，碗里的汤圆被勺子一搅，滴溜溜地转，正如天上悬挂的新年第一轮圆月一般。元宵节更像是一串鞭炮的最后一炸，余响悠悠地留在耳畔，激励人们披着满身的年味重回正轨，开启新一年的劳作。纵观泱泱华夏历史，元宵节的万事和乐从未缺席，墨客们也纵情诗意，留下佳句名章。

火树银花合，星桥铁锁开。  
暗尘随马去，明月逐人来。  
游伎皆秣李，行歌尽落梅。  
金吾不禁夜，玉漏莫相催。

据考，苏味道的《正月十五夜》约作于武则天神龙年间。这天京城大放花灯，观灯者若星落银河，奉命赋诗记事的人文有数百之众。在苏味道的描写里，灯光交相辉映，为这一片璀璨的世界掀起可供窥探的一角。从高处着眼，树上仿佛挂满了银白的花朵，拥簇一起，一个“合”字，仿佛要将人们包围起来。街道旁有河水流过，河上架的桥梁被装饰得如同银河。今夜无人入眠，人们摩肩接踵。马蹄扬起的尘埃在夜色中隐去，而月光浮动，仿佛正跟随着每个人的脚步。歌伎们一边走一边高声吟唱，细听便知是婉转悠扬的《梅花落》。多么美好的体验，多么难忘的一晚！平日的宵禁解除，可玉漏里的水珠仍在一滴滴滚落。万望，万望不要催促，使这年华匆匆而过……



五言律诗并无多长,观者如同在时空中快速穿梭而过。四十字的空间可供堆叠,诗人有意回避了大场景、大纵深的出现,改用一种放大镜式的检索提炼出精华,把大唐气象用寥寥几笔全数渲染出来,比浓墨重彩来得清雅恬淡,却又不失华彩。苏味道的诗不仅可称是五言律诗的经典,更算得上是元宵佳节的“范本”。诗中描绘的一切活动、所有景象,都那么符合中国人心目中一个节日该有的样子。

今日再读这首诗,我们总会忽略一件事情,那就是时间的跨度。作者所在的盛唐初期,至今已有一千三百余年,为何我们读来依旧会感受到千年前的元宵之乐?也许,正是由于那习俗随着中华文脉代代相传下来。如今正值春节期间,解放桥畔华灯璀璨,来往行人川流不息,与千年前的“星桥”又有何异?

相聚一起,载歌载舞,是人类表达快乐最简单的方式。放眼全球,大抵如此。而中国,却总能用自己的情调把快乐调和出独特的颜色,发而不狂,显而不露。

袿服华妆着处逢,  
六街灯火闹儿童。  
长衫我亦何为者,  
也在游人笑语中。

金代诗人元好问的《京都元夕》着眼于元宵节的另一个典型民俗:观花灯。其时,元宵节习俗已与今日别无二致。这首

诗简约明快,并无繁杂镂饰,写人群华服美衣,写儿童扑打喧闹。最精妙的,是单取一联写自己。一介书生,长衫及踝,夹于游人笑语中,共赏元宵美景。读过此诗,一抬头宛若真真挤行于人群中,说笑着走向京城中心。那六街灯火共放之时,该是何等绚丽!诗人的留白引人遐想。如今的花灯,通电后比数百年前的火灯明亮,且色彩艳丽、形态各异。漫步于五彩斑斓的灯海,我们能否与古人心意相通呢?

鲜有人知的是,毛泽东的《沁园春·雪》也作于当年元宵节期间。其时国难当头,一切节日似乎都隐去了。在万众苦恨不堪之时,以毛泽东同志为代表的中国共产党人仍旧以昂扬的姿态面对困境,展望未来。正是这种乐观豪迈的姿态为中国搏出了一线生机,把传承两千多年的佳节重新带回中华大地。

而今,当我们再一次迎接元宵佳节,抬头共赏新年第一轮玉盘圆月时,不免发自内心的感到骄傲与自豪。在这皎洁月光之下,上演过春华盛景,也有过山河破碎,层叠积累如同夯土一般的文化积淀,令我们从不缺东山再起的勇气,也从未忘记来时路的阴晴。俱往矣!数风流人物,还看今朝。元宵盛景,一年美过一年,大美中国就在眼前。🇨🇳

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)





## 母子发生冲突如何解决?

文 / 马志国

### 心理困扰：儿子不让我见孙子

前不久,我接待了郑女士的紧急预约来访。落座后,郑女士泪水涟涟地自述:“我退休前是某机关的负责人,没想到好强了一辈子,到头来却受了儿子的窝囊气……”

我耐心询问道:“儿子怎么让您受气了?”

“儿子跟我一样争强好胜。按说工作啊,生活啊,也都挺好,30来岁就在单位里当了部门负责人,最近又跟我较上劲了,不让我见孙子。我说想去他们那看看孙子,儿子找各种借口不让去。我心里多想孙子啊!他爸看我这样,就想了个办法,找机会让孙子去了姥姥家,让我去姥姥家里看看孙子。可不知儿子从哪知道的消息,在我到之前就把孙子接走了。他知道我最放不下孙子,他专找最疼的地方扎我的心啊!儿子怎么这么狠心对我呀!”郑女士边叙述边抹眼泪。

沉默片刻,看郑女士稍平静一些,我问:“你们母子平时关系怎样?”

郑女士擦擦泪水说:“我们母子关系一直就紧张。可能是由于我在工作上强势惯了,在家里对孩子也强势。他爸背后劝过我,让我不要管太多了。说心里话,我知道自己强势惯了,一时难改,再说,我不管你谁管你?后来,儿子上大学、工作、成家,我们娘俩不天天在一起了,冲突总算少多了。谁想最近他又开始跟我过不去,还拿不让见孙子来扎我的心……”

“最近发生了什么事吗?”我追问道。

郑女士的泪水又下来了:“几个月前的一天,儿子说想辞职自己开公司。我一听就急了,娘俩吵了一架,结果闹了个不欢而散。儿子带着媳妇和孙子回家了。我还是放不下,见面就跟儿子说这件事,想让儿子听我的。儿子说自己早就成人了,不让我再像上学时那样管他了。我听后很生气,吓唬他说,不听我的,就别认我这个妈,也甭登我这个门!可谁想他真不登门了,还不让我见孙子了。他爸劝我,就让儿子自己做主吧。我也劝自己,儿大不由娘,由儿子自己去吧……”

## 心理解析：母亲过于强势是母子冲突的根源

从对话中不难看出，正是郑女士的强势，导致了母子之间的冲突。

就心理咨询实践看，母亲过于强势，容易引发家庭矛盾。因为强势的母亲，往往把自己置于家庭的中心位置，喜欢发号施令，要求家庭成员听从自己的指挥，在家庭生活中表现出极强的控制欲。

母亲过于强势，也会对孩子的成长产生不良影响。孩子的叛逆往往开始于青春期，被母亲过度控制可能会让逆反心理加重，导致子女成人后还会有亲子冲突的“后遗症”。

郑女士现在面临的母子冲突，就是儿子青春期叛逆情结没有化解，迁延遗留下来的问题。这时候，母子力量发生倒转，母亲已近老年没有了控制能力，儿子正当盛年有了足够的反抗能力。况且，就当前引发冲突的事件来说，母亲确实不该再干预控制，儿子确实应该自己做主。于是，儿子不顾一切全力反抗了，并且使出了“杀手锏”——不让母亲见自己的儿子。

## 心理对策：放手让儿子成长

为今之计，如何是好？

首先，需要郑女士调整自身的认知。鉴于郑女士的经历和素养，我比较直接地表达了自己的观点。如我所料，听了我的分析，郑女士止住了泪水，开始反思并逐渐意识到母亲强势对亲子关系的危害，明白母子力量已经开始反转，儿子势必越来越不受自己的控制了。她最后叹息一声道：“您说谁想到事情会这样啊！”我回应道：“怎么办？该放手时就放手。”郑女士终于有了笑容：“听您的，放手让儿子成长吧！”

其次，需要家人的积极合作。稍后，我约请了郑女士的丈夫来访。他表示，以后会进一步在母子之间当好中间人，促进母子的相互理解，缓解母子关系，最后说儿子会听他劝的，让我放心。

不久后的一天，郑女士夫妇带着小孙子来访，告诉我是儿子特意把孙子送来的。看着他们祖孙开心的笑容，我也欣慰地笑了。🍀





## 老年人患了“分离综合征”怎么办？

文 / 李军

寒假之后，年轻人纷纷离开温馨的“港湾”又踏上了征程，他们要么是返回学校继续学业，要么是怀揣梦想到异地去“打拼”。

随着年轻人的离去，一些“留守”老人还沉浸在节假日里子孙绕膝的天伦之乐中，一时难以自拔。面对空下来的房子，老人可能会感到日子很难挨、心里空落落的。他们吃不下饭、睡不好觉，连看电视剧的心情都没有了，有的只是依窗眺望，等待晚辈的回归……对于以上种种现象，心理学的解释是这些老年人可能患上“分离综合征”。

什么是“分离综合征”？患了“分离综合征”又该如何化解呢？

心理学家认为，“分离综合征”是一种分离性焦虑，是指与亲人分别后产生失落感、不适感，出现寡言少语、闷闷不乐、焦虑和抑郁等情绪。这种不良的情绪失调状态若不能及时调整，将会影响老年人的认知、情绪和行为，甚至影响老年人的人际交往和身心健康，需要家人和社会的积极关注与呵护。

张大妈的孙女小佳考取了外地某知名大学的理想专业，令人高兴。但是，随着孙女离津求学，张大妈出现了许多不良反应。尤

其是吃饭的时候，张大妈会望着孙女常坐的椅子发呆，嘴里还不停地说：“小佳一会儿就回来吃饭了……”家人反复劝告说：“小佳去外地上学了，她在学校食堂吃饭，您别等了。”而回过神的张大妈确信孙女不回家吃饭后，食欲也随之消失，瞪眼看着一桌子的饭菜就是吃不下去。无奈，儿子和儿媳只好出钱在小佳就读的城市给张大妈租了一间房，让她“陪读”，张大妈才重新拥有了笑容。但是，由于经济、路途等诸多原因，更多的老人无法像张大妈那样去外地“陪读”，与孙女朝夕相伴，远离“分离综合征”的干扰。

其实，缓解“分离综合征”的方法有很多，笔者略举常用的几种方法供老年朋友及家人参考。

第一，退休后的老年人要克服依赖心理，学会及时调整生活的重心，当一手带大的晚辈逐渐长大，离开自己去外地上学、工作时，老人心理出现孤独感、失落感是正常的，应该以“接纳、理解、适应”的心态积极应对。

第二，改变认知，鼓励孩子为了理想而奋斗。孩子长大了就像离巢的小鸟一样，得自己去觅食，才能锻炼翅膀的肌力，翱翔

在广阔的天空。作为长辈,要积极引导孩子求学上进,克服自己对孩子的精神依赖。

第三,保持好奇心,积极参加社区、社会活动,认识和结交新朋友,学习多种生活技能,参加文娱活动,使自己在精神上有所寄托。

第四,家人和社区也要关心、关注“空巢”老人的个体化需求,尽可能地满足老年人的合理需求。比如,生活、工作在外地的晚辈,可以在节假日跟老人相聚,陪伴老人出游;也可以定时与老人通话、聊天,帮助老人驱除“自卑感”“无助感”“失落感”。

第五,在重要时刻,例如老人的生日、结

婚纪念日时,给老人送上祝福或礼物,比如,放大镜、智能手机、电动按摩器等老年人需要的电子产品、生活必需品等,体现晚辈对长辈的惦记和关心。

总之,“分离综合征”这个原本多发于学龄期儿童的情绪障碍,近些年也越来越多地出现在老年人身上,且随着年龄增长、器官老化、社交圈子缩小而越来越严重。缓解“分离综合征”不仅需要老年人的自身努力,也需要家庭成员积极关注,还需要社区、社会组织给予必要的支持,帮助老年朋友与晚辈建立和保持良好的互动关系,促进家庭和谐,使尊老爱幼的中华民族传统美德代代相传。🇨🇦

## 寻亲访友

### 寻找恩师

1985年,我在宝坻教师进修学校高考补习班补习高三课程。我想寻找的这位老师当时就负责我们高考补习班的考勤工作,但他并不教授我们课程。我们是理科班,高考志愿表是这位老师负责收的,当时我“本科”一栏空着没有填写,是这位老师主动帮我填的“天津师范大学物理系”,结果我还真幸运地被录取了。我特别感谢这位老师的帮助,可以说他改变了我的人生轨迹。现在我已经退休了,特别想找到这位老师,当面向他表示感谢。可惜我没有他的联系方式,也不知道他的姓名,又时隔多年。

我所掌握的这位老师的信息:男,20世纪80年代初毕业于天津师范大学地理系,现在大概六七十岁,1985年在宝坻教师进修学校教地理,身高一米八左右;他的爱人是宝坻医院的护士,个子不高。

如果您有这位老师的线索或联系方式,请尽快联系我,深表感谢! 🇨🇦

联系人:卢女士

电话号码:15620789797

## 科学保健 避免落入消费陷阱

文 / 赵炎

当人们慢慢步入老年生活后，健康保健无疑成为老年人生活中的重中之重。近来，有关老年人落入保健品消费陷阱的报道层出不穷，这些事件的发生通常涉及社会、家庭、人性等诸多因素。虽然在短时间内还难以杜绝此类现象的发生，但随着科学宣传和普法活动的深入，这类事件肯定会越来越少。



### 【案例】

王阿姨退休后独居，虽有子女照顾，但各自独立生活，彼此并不过多干预。王阿姨喜欢参加旅行社组织的各种价格低廉的老年团旅游活动。在某次团游活动中，旅行社赠送了鸡蛋、红薯、萝卜等诸多产品并组织抽奖。王阿姨抽到一等奖“价值2000元的保健功能型蚕丝被”，回家后便高兴地更换了被褥。然而没过几天，王阿姨感觉皮肤刺痒，开始以为是冬季室内干燥所致，没想到愈演愈烈，就医后被诊断为皮肤接触刺激性物质导致的过敏。王阿姨遵医嘱服药并换掉“蚕丝被”后，症状逐渐消失。

王阿姨找到旅行社讨要说法，要求赔偿医药费。旅行社却以“蚕丝被”并非有偿出售为由，拒绝赔偿。

### 【法律解析】

上述案例中，旅行社的主张是否有法律依据呢？若王阿姨诉至法院，旅行社是否应当承担赔偿责任呢？

于情于理，旅行社都应予以赔偿。具体法律依据分析如下：

旅行社的主张，无非是“无偿赠与”不承担瑕疵担保责任。然而，旅行社的所谓“赠与”并非单纯的单方施惠行为，而是双

方存在旅行服务合同关系的前提下发生的赠与，该等附条件的赠与并不能简单的免责。

根据《中华人民共和国民法典》第六百六十二条的规定，“赠与的财产有瑕疵的，赠与人不承担责任。附义务的赠与，赠与的财产有瑕疵的，赠与人在附义务的限度内承担与出卖人相同的责任。赠与人故意不告知瑕疵或者保证无瑕疵，造成受赠人损

失的,应当承担赔偿责任”。另,根据《天津市消费者权益保护条例》第二条的规定,“消费者为生活消费需要在本市行政区域内购买、使用商品或者接受服务,其合法权益受国家有关法律、法规和本条例保护。经营者向消费者提供商品和服务,应当遵守国家有关法律、法规和本条例。本条例所称商品和服务,也包括经营者向消费者提供的奖品、赠品或

者免费服务项目”。

经调查发现,旅行社提供的抽奖奖品“蚕丝被”系三无产品,亦无产品质量合格证明。对此,旅行社并未尽到应有的注意义务。同时,旅行社收取的旅游服务费用虽明显低于其宣传的“蚕丝被”价值,但仍然属于附条件赠与,并非无偿施惠,因此旅行社应当承担赔偿责任。

### 【律师建议】

诸如上述王阿姨的案例,数不胜数,使用廉价旅游或类似活动分发的赠品,或者参加活动期间购买的产品,而导致身体严重损伤的,亦不在少数。

不法分子往往利用日用品建立联系、小恩小惠拉近距离、嘘寒问暖增进感情、组织健康讲座或集体旅游等手段,“放长线、钓大鱼”,潜移默化地影响老人的消费观念,在集体活动中烘托氛围,鼓动消费;或者利用老年人“不愿拖子女后腿”的想法,鼓吹用保健品“保重身体”;或者利用代际沟通不畅,暗示老年人财产应由自己自由支配……诸如此类,各式各样针对老年人的保健品消费陷阱,“总有一款骗局适合你”。

对此,笔者从法律角度,根据消费者权益保护的有关规定,就活动赠品、奖品或者购买的商品或服务的选择,建议遵循如下几个原则:

1. 杜绝“三无产品”,对无生产厂家、无质量合格证、无生产日期的来路不明的产品

说“不”;

2. 查阅生产日期、限用日期等,不相信“生产时间越久疗效越好”的说辞;

3. 选择明码标价的产品或服务,不相信口头宣扬的产品价格;

4. 核查提供产品或服务的单位名称,并保留相关凭证,以备维权所需。

大多陷阱或骗局都是运用虚假宣传或吹捧,赋予低廉甚至劣质产品以高品质的假象。在选择产品或服务时,尤其是保健品,建议选择正规厂家、正规销售渠道的有质量保证的产品,避免陷入欺诈陷阱,得不偿失。❗(作者单位:天津允泽律师事务所)





## 让好心态点亮桑榆之光

文 / 敖海涛

突然之间就退休了，从满负荷打拼事业到全天候休闲在家，从栉风沐雨奔前程到车停马歇刀剑入库，一时间工作的压力没了，心里的包袱卸了，一种空落落的感觉随之而生，既有无所事事的“价值沮丧”、还能干啥的“怀疑人生”，也有迈向迟暮的“老态恐慌”、归隐山林的“社交孤岛”……如何面对和适应退休后的新生活？静思得感悟，释然就开朗：“天下本无事，庸人自扰之”；心中无“雾霾”，总会遇阳光。

**感悟之一：淡然与较量。**人生若书，有繁华，也有平淡，最难得的就是放下。能够淡然地面对一切，何尝不是人生的一种成长和幸福？我们为过去的“繁华”而骄傲，也应为今天的平淡而庆幸。其实，平淡也是一种美好。或许我们还留有未尽之事的“遗憾”、未达巅峰的“缺憾”，殊不知遗憾、缺憾也是一种“圆满”。目睹人生的喜怒哀乐、悲欢离合，我们不应对世间幻象抱有过度的期望或贪恋，一切皆应随遇而安。俗话说，“是非成败转头空”。细细品来，一切都是过眼烟云，执念越多包袱就越重，计较越多郁闷就越深。退休退休，退了就“休”，很多事情随着我们的退休可以告一段落了，该是“放下”的时候了。聪明

的活法就是不再计较过去的是非曲直、功过得失,而是淡然面对生活的变化,尽情品味其中的美好,“不以物喜,不以己悲”,不迷恋过去的工作,不贪恋过往的权势,淡泊名利守住净心,放下执念放飞心灵,活得自在过得聪明,让淡然之心成为我们晚年幸福的常态。

**感悟之二：包容与较真。**“难得糊涂”是我们常挂在嘴边的一句话。我想这种“糊涂”，就是常怀包容之心，就是一种不触底线不较真、底线之上皆可容的豁达与开明。年龄越大，人的精力就越弱，既然我们不再拥有“青春无畏”的资本，就应拥抱“成熟理性”的宽容。年轻时，面对生活中的各种矛盾和挑战，我也曾充满斗志、追求完美，既成就了自己，也充满了烦恼。然而，随着人生的“经验升值”，我逐渐意识到，人的经历各不相同，世间万物难以强求，事事较真多烦恼，事事求真难守真。特别是退休以后，我们人生的“主战场”已经转移，更多的时候应当选择宽

容，学会放手，非必较真不较真，以更宽广的胸怀包容可容之事、能容之人，隐其恶，扬其善，听得进逆耳之言，容得下难容之事，少一些指指点点、怒其不争，多一些“糊涂”之态、免人生恶。当然多一些包容、少一些较真，不是什么事都见惯不惯，见怪不怪，而是任何时候都要立德维法守初心，正所谓“心中留底线，一切皆可宽；容忍记心间，烦恼不沾边”。

**感悟之三：服老与较劲。**退休既是组织的关怀，也是生活的馈赠。随着退休的到来，我们正在由过去的年富力强向“不服老不行”的阶段迈进，做好这个心理准备，拥有这种心态，不跟自己较劲，不与他人争胜，不向衰老低头，是确保我们晚年生活健康幸福的基础；顺应自然规律，保持身心健康，做吃好、喝好、玩好的“三好学生”，是我们退休生活的主旋律。为此，我们要有“服老不庸老”的心态，力所能及，用好自己的“剩余价值”。退休之后，我也曾受聘担任

某军地联合项目的专家组组长，应邀到部队和地方单位、院校讲了一些军事政治、形势热点等方面的宣教课。这种“余热”的发挥，我也是顺其自然，从不给自己上过多的包袱，争过分的“光环”，在有求必应、力所能及中，既做到发挥余热、奉献社会，也保证了家庭稳定、生活静好。要有“服老不孤老”的状态。随着我们的退休，工作的圈子没了，社会的圈子也小了，这是一种自然状态，我们不要为此而失落，要尽快做好社交朋友圈的调整转换，通过积极主动参与各种健身、娱乐、社会、宣教等活动，结识新朋友，融入新圈子，防止陷入“社交孤岛”。要有“服老不任老”的气态。随着年龄的增长，身体机能、思维能力都会有所下降，我们也不必为此而焦虑，与其等着衰老，不如与老抗争，注重做好自己的健康管理，保持科学有制的生活、饮食和健身习惯，让健康长寿、生活愉悦水到渠成。🇨🇦

（作者单位：滨海新区军休所）

## 火眼金睛识骗术 捍卫您的“钱袋子”

随着社会的发展进步,针对老年人的诈骗手法层出不穷,不仅给一些家庭带来经济损失,还严重影响老年人的身心健康。以下是近期频发的一些诈骗套路,请老年朋友尤其要提高警惕,小心中招上当。

### “虚假投资理财”骗局



不法分子通过“高回报、低风险”等话术吸引老年人加入虚假投资理财平台。他们冒充专业的投资顾问、理财师或金融机构工作人员等,诱导老年人进行投资。起初以小额返利让老年人初尝甜头,随后再诱导其加大投资金额。最终老年人无法提现,积蓄被骗。

### “免费送”骗局

不法分子以“免费领礼品”为诱饵,吸引老年人扫描二维码填写姓名、地址、电话号码、身份证号等个人信息。随后,以“礼品需要邮寄、礼品是高价值物品”等借口,要求老年人支付

运费或保证金。结果老年人并未如期收到礼品,不仅损失钱财,还泄露了个人信息。

### “保健产品”骗局



不法分子利用老人关注健康的心理,打着“高科技、包治百病”等旗号,夸大产品功效进行虚假宣传,诱骗老年人高价购买所谓的“保健品”。此类骗局不仅使老年人遭受经济损失,还可能对他们的健康造成严重影响。

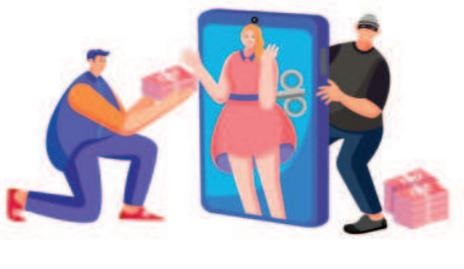
### “低价旅游”骗局

不法分子通过社交平台等渠道发布“低价旅游、免费游”等虚假信息,吸引老年人报名参加。他们以“报名费、定金”等名义要求老年人转账支付,并谎称行程结束后或取消行程均可全额退款。然而,在旅行中,老年人不但会面临高额的隐性消费和强制购物等问题,还可能遭遇对方消失跑路、退费难等情况。这些都会给老年人造成经济损失。

### “以房养老”骗局

不法分子打着“以房养老”的旗号,承诺给予老年人高额的养老金回报。其实是诱导老年人将房产抵押给他们或指定的金融机构,再将贷款用于购买其推荐的高风险理财项目。最终,导致老年人血本无归,甚至无家可归。

### “网络婚恋交友”骗局



不法分子利用单身老人生活孤独的特点,通过社交平台等途径与他们建立联系。通过陪伴、关心和照顾等方式,逐渐赢得老年人的信任 and 好感。一旦建立了所谓的“恋爱关系”,他们便会编造“子女买房、生病治疗、购买礼物”等理由,向老年人索要钱财。待老年人无钱可骗或者骗局被识破时,不法分子便会消失不见。

### “提供养老服务”骗局

不法分子打着“投资开办养老院、购买养老公寓、入股养生基地”等旗号,吸引老年人关注。以“售后定期返利、高额分红、享受床位优先居住权”等虚假权益为诱饵,诱骗老年人进行投资,以达到骗取老年人钱财的目的。

### “代办养老保险”骗局

不法分子伪装成银行职员或保险公司员工,以此获得老年人的初步信任,随后谎称认识人社局、社保局等部门的工作人员,可以通过所谓的“内部渠道”代为办理养老保险。利用“一次性补缴即可享受养老退休金”等话术,诱骗老年人将款项转入指定账户。一旦收到款项,不法分子便会立即消失。

### “仿冒亲友”骗局



不法分子采用广撒网的方式添加老年人为好友,再伪装成老年人的“孙子、孙女”等亲属,对老年人“关怀备至”,逐步获取他们的信任,待时机成熟,再以“个人违法被抓急需用钱疏通关系、生病住院、遭遇意外”等理由,诱骗老年人转账,以此骗取老年人钱财。

### “百万保障”骗局

不法分子冒充“官方客服”打电话给老年人,通过“百万保障产品已到期,不再赠送,不及时取消将会自动扣费”等说法,吓唬老年人,诱骗他们向指定账户转款或是“共享屏幕”进行指导转账,从而完成诈骗。🇨🇳

(来源:“微信安全中心”微信公众号)

## 尘肺病的预防与保健

文 / 于春泉

何先生今年 55 岁,具有 30 年的面粉厂工作经历,间断咳嗽 10 年,近 6 个月有所加重,近几日出现轻度发热,咳嗽剧烈,痰黏稠、呈白色、半透明,并伴有劳力性呼吸困难。医生为何先生进行了详细的检查,发现其气管向右侧轻微偏斜,双侧呼吸音减弱,可闻及细微捻发音。多排螺旋 CT 显示其双肺广泛粟粒状密度影,呈条索状纤维化,双肺弥漫性胸膜下磨玻璃样病变。结合以上情况,医生认为何先生患有尘肺病。尘肺病是一种典型的职业病,是由于职业或环境因素,长期吸入粉尘,引起的弥漫性结节状或网格状肺间质纤维化疾病。患者可出现胸闷气促和咳嗽咳痰等症状,严重时可能出现肺部衰竭,危及生命。

尘肺病是一种进行性、慢性、不可逆性疾病,目前的治疗主要以对症处理、缓解症状和治疗并发症为主的综合治疗,以达到增强患者抵抗力,延缓病情进展,提高生活质量,延长寿命的目的。主要治疗方法包括:适当锻炼、氧疗、抗纤维化、止咳、祛痰、平喘及支气管扩张药使用以及心理干预等。早期诊断和治疗可预防尘肺病的发生或减轻其严重程度。

### 一、尘肺病的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 肺燥津亏证

症见痰中带血,稍劳即呼吸困难,咽干

鼻燥,疲乏消瘦,便结,舌红少津。

治疗宜宣阳化饮。可选用真武汤等中药方剂治疗。

##### 2. 上实下虚证

症见咳喘而不能平卧,胃脘痞满,口苦口干,颜面或眼睑浮肿较重,头部时时汗出,足冷,或手足厥冷,舌苔黄厚,或黄腻,脉弦滑。

治疗宜化痰降逆温肾。可选用苏子降气丸等中成药治疗。

##### 3. 瘀痰阻肺证

症见胸部疼痛如刺,胸闷,咳嗽有痰,舌质暗,苔腻,脉弦涩或弦滑。

治疗宜祛痰化瘀宣肺。可选用清肺散结丸等中成药治疗。

##### 4. 燥痰结肺证

症见咳嗽气急,咽喉燥痛,痰中带血,咯痰不爽,胸闷胸痛,舌红苔干失润,脉细数。

治宜润肺化痰。可选用养阴清肺丸等中成药治疗。

##### 5. 肺气阴两虚证

症见咳嗽无力,气短声低,咳痰清稀量多,偶或夹血,午后潮热,神疲,面白而颧红,舌淡少津,脉弱而数。

治宜益气养阴。可选用补肺丸等中成药治疗。

#### 膏方养生

尘肺病属于中医“肺萎”“肺弊”范畴,病机为粉尘入肺,诱发肺气、肺津损伤,致气滞血瘀、毒滞、痰阻,病灶在肺,累及脾肾,迁延

于心,病症延续,促使脾失健运、脾胃失和,进而造成浮肿、气短、痰多等症。治疗该病以调和肺、脾、肾为重点,但因体质、病程等存在差异,采用中医辨证论治方式施以治疗,结合主症、次症,鉴别疾病证型,选择适宜组方开展治疗,对尘肺病做有效医治的同时,干预疾病根本,从而做到标本兼治,同时调和机体状态,使肺经、脾经、肾经气血运行等均于治疗后得以恢复,以达到化瘀散结、理气通经、平衡阴阳的治疗目的。同时可配合穴位贴敷、药浴、熏蒸等中医特色疗法。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗尘肺病的膏方,供大家居家预防、调治尘肺病。

射干 15 克,炙麻黄 12 克,玄参 12 克,金银花 12 克,连翘 12 克,土茯苓 20 克,广藿香 15 克,佩兰 15 克,豆蔻 10 克,杏仁 15 克,前胡 15 克,炙杷叶 30 克,海浮石 30 克,浙贝母 15 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见胸闷咳喘、痰多的尘肺病患者服用。

### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 增加优质蛋白的摄入量,每日应在 90—110 克,以补充患者机体消耗,增加机体免疫功能。

2. 多食维生素、蛋白质、钙质丰富的食品,如新鲜瓜果蔬菜;多吃有化痰、止咳、清热、利尿作用的食物,如梨、罗汉果、枇杷、无

花果、冬瓜;多吃有利于吸附或排除矽尘的食物,如黑木耳、蘑菇、萝卜、菠菜。

3. 增加维生素 A 的摄入量。维生素 A 能维持上皮细胞组织,特别是呼吸道上皮组织的健康,对减轻咳嗽症状有一定帮助。

**推荐药膳:**丝瓜凤衣粳米粥

**食材:**丝瓜 10 片,鸡蛋膜 2 张,粳米 30 克。

**做法:**用鸡蛋膜煎水取汁,煮粳米粥 1 碗,加入丝瓜再煮熟,加盐、味精、麻油少许调味。

**功效:**清热化痰,止咳平喘,调和脾胃。

**用法:**随量食用。

## 二、尘肺病的预防与调护

1. 精神护理:保持良好的情绪和乐观的精神状态,避免不良的应激性精神因素刺激,积极配合医疗保健,可缓解焦虑情绪。

2. 增强体质:结合自身身体情况,坚持做医疗体操或其他适合的运动,以提高机体的抗病能力,如打太极拳、练气功、散步等。

3. 起居适宜:冬季气温寒冷,容易出现上呼吸道发炎和肺部感染,保持居室的温度适宜,环境整洁及空气新鲜,对预防上呼吸道感染有积极的意义。❄️



# 爱耳护耳,健康倾听

文 / 宋杰 吴卫



听力与语言是人类相互交流和认识世界的重要手段。然而,耳病和听力障碍的阴霾却始终袭扰着人类,特别是随着年龄增长,不少老人存在听力下降、听不清的问题,甚至饱受耳病折磨。每年的3月3日是全国爱耳日,今年的主题是“健康聆听 无碍沟通”。我们要保护好自己耳朵,做自己听力健康的第一责任人!

## 一、认识我们的耳朵

耳朵是人体的听觉器官,它由外耳、中耳和内耳三部分组成,基本功能为产生听觉、维持平衡和保持面部美观。

**1. 外耳:**外耳由耳廓和外耳道组成。耳廓主要起着收集声音的作用,外耳道连接耳廓和中耳。

**2. 中耳:**位于外耳和内耳之间,由鼓室、咽鼓管、鼓室和乳突四部分构成。中耳主要起着传导和扩大声音的作用。

**3. 内耳:**结构非常复杂,由前庭、半规管和耳蜗三部分组成,前庭、半规管负责平衡感觉,耳蜗与听觉有关。

## 二、养成爱护耳朵的好习惯

保护我们的耳朵,要养成良好的生活习惯,注意避免一些影响耳朵健康的行为。

**1. 避免长时间、大音量佩戴耳机。**如今,耳机已经成为很多人的必需品。在热闹的大街上、嘈杂的地铁和公交车上,随处可见戴耳机的人。要想在嘈杂的环境中听清楚耳机里面的声音往往需要调高音量,时间长了会引起听力减退,甚至是噪声性听力损失。

**2. 避免长时间接打电话。**长时间接打电话会损伤听力,引起神经性听力损失,建议每次通话时间不超过3分钟,或者采用外放的方式接打电话。

### 3. 避免使用硬物掏耳朵。

许多人喜欢用金属掏耳勺,或者用牙签、发卡掏耳朵,这些硬物很容易伤害耳道内皮肤,引起耳道炎症,甚至损伤鼓膜,导致听力损失。

### 4. 远离噪声干扰。

长时间在噪声环境下会导致耳蜗外毛细胞和内毛细胞的损伤或丢失,造成听力损伤,甚至引发突发性耳聋。突发性耳聋是一种急症,表现为突然发生的感音神经性听力下降,还伴有耳鸣眩晕或耳内闷塞感,一旦突然出现相关症状应尽快就诊,以免延误最佳治疗时机。

### 5. 避免耳朵进水。

日常洗头、洗澡时要防止耳朵进水。如有水进入耳道,可以用干净的棉签吸干水分,以免引发外耳道炎;游泳时应使用耳塞,避免耳朵进水。

### 6. 采用正确的擤鼻涕方式。

用力擤鼻涕和吸鼻涕会将鼻部的分泌物挤压到咽鼓管及中

耳内,诱发中耳炎,进而影响听力。正确的擤鼻方法是:按住一侧鼻孔擤出另一侧鼻涕,然后再交换擤另一侧,动作宜轻而慢。

**7. 不能忽视感冒、鼻炎、咽炎,积极治疗。**患流感、鼻炎、咽炎等疾病时,炎症可能波及咽鼓管,引发耳部炎症或鼓膜破损,应积极治疗原发病。

**8. 不要击打耳部。**击打耳部可能会引发听力损伤,手掌拍打耳朵还可能导致鼓膜破裂。

**9. 定期做听力检查。**发现问题要及时干预,早期发现和治疗可以防止听力进一步下降,提高生活质量。

**10. 劳逸结合,规律作息。**长期压力过大,精神处于紧张状态,会使听觉细胞供血的血管发生痉挛、阻塞,引起内耳供血障碍,从而导致听力下降。注意避免情绪激动及过度紧张、焦虑,保持心态平和,规律作息,劳逸结合,促进身心健康。

耳朵是人的重要器官之一,小小的耳朵里蕴藏着和我们日常生活密切相关的两大功能——听觉和平衡。耳朵是我们聆听世界的窗口,我们要好好爱护耳朵,享受美好的晚年生活! 🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)

## 大部分老人适合穿袜子睡觉

文 / 窦海玲

在我们入睡过程中,有两个温度的调节起着至关重要的作用:一个是人体的核心温度,通常比较稳定;另一个就是远离核心区域的远端皮肤温度,包括手、脚等部位的温度,通常易受外界环境影响。

进入睡眠时,核心温度会下降,远端皮肤温度会升高。研究发现,较低的核心体温和较高的远端皮肤温度,有利于快速入睡。如果双脚冰冷,人体就没法很好地执行散热功能,核心温度会因此受到影响。一旦体温节律紊乱,人就可能睡不好。

随着年龄的增长,人体调节体温的能力可能会下降,而穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。以下是穿袜子睡觉的四点建议,可供参考。

1. 穿袜子睡觉时,应该注意在上床前洗脚并彻底擦干,避免湿脚穿袜导致细菌滋生。

2. 选择宽松、柔软、透气性好的棉袜,避免袜口偏紧或偏厚,减少对血液循环的压迫。

3. 如果感到不适或醒来时觉得脚部闷热,可以在脚部暖和后将棉袜脱下。

4. 部分人群不适合穿袜子睡觉。比如:下肢水肿的患者,袜子的压力可能进一步阻碍血液循环,加重水肿;有的糖尿病患者存在神经感知不敏感的问题,袜子过紧可能导致不易察觉的脚部损伤;有些老人可能会因为袜子的束缚感不适,反而影响睡眠;患有脚气的人应尽量保持脚部干爽,避免长时间穿袜子捂脚,导致脚部出汗变得更潮湿。 🇨🇦

(来源:《健康时报》)

## 天气寒冷,冷水洗脸适合老年人吗?

文 / 仇聪



立春时节,气温虽已逐渐回暖,但还会出现“倒春寒”的现象。老年人不要忽略了气温的变化,在寒冷天气下,应尽量避免使用冷水洗脸。

### 冷水洗脸可能带来哪些影响?

**1. 刺激皮肤。**老年人的皮肤相较于年轻人更为干燥、松弛,皮肤弹性也较低,更易受到冷水洗脸等外界刺激带来的损伤,严重的会导致皮肤发红、瘙痒,甚至引发过敏反应或皮炎,出现脱皮、龟裂的症状。

**2. 引起感冒。**相比年轻人,老年人对寒冷的适应能力更差,使用冷水洗脸会使老年人增加感冒风险。

**3. 影响血液循环。**虽然冷水洗脸可以刺激面部血液循环,但老年人的血液循环系统相对脆弱,过度刺激可能影响血液供应,对心脑血管的健康构成威胁。尤其是对于冠心病患者或高血压人群来说,可能会引发胸闷、心绞痛等问题。

### 冬季老年人护肤要注意什么?

寒冷天气下,老年人在日常生活中应注意以下几点:

**1. 使用温水洗脸。**对于老年人来说,使用温水洗脸是更为合适的选择。可将水温控制在 35—38℃,这个温度范围既不会过热也不会过冷,适合老年人的皮肤。

**2. 做好保湿护肤工作。**老年人在洗脸后应使用保湿护肤品,如润肤霜或保湿乳液,以保持皮肤湿润。洗脸时,应避免使用过于刺激的洗面奶或洁面皂,防止损伤皮肤。此外,洗脸不宜过勤,以免过度清洁导致皮肤干燥。

**3. 调整生活习惯。**冬季干燥,老年人可以在室内使用加湿器,有助于皮肤保湿。同时应均衡饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等,特别是富含维生素 C、维生素 E 的食物,如柑橘类水果、草莓、坚果等,对皮肤健康更有益处。❄️

(来源:《老年健康报》)



## 4 个动作,让双腿更有力!

下面介绍的 4 个动作简单易学,无需特殊设备,在家就能完成。坚持练习,可以有效增强腿部力量,延缓衰老。

### 深蹲



**方法:**双脚与肩同宽,脚尖稍微朝外。慢慢下蹲,膝盖不要超过脚尖。保持背部挺直,像坐椅子一样蹲下,然后缓慢站起。

**次数:**每天 2—3 组,每组 10—15 次。

**注意事项:**动作要缓慢,不要追求速度,膝盖不要内扣。

**好处:**深蹲是经典的腿部力量训练,可以锻炼大腿前侧、臀部和小腿肌肉,增强下肢力量。

### 侧向绕腿

**方法:**平躺在瑜伽垫上,双腿伸直。抬起一条腿,画一个圈,然后换方向。每条腿各画 10 个圈。

**次数:**每天 2 组。

**注意事项:**动作要缓慢,画圈时保持腿部控制力,不要晃动上身。

**好处:**这个动作可以锻炼大腿内外侧肌肉,提升腿部的灵活性和平衡感。

### 交替屈膝抬腿



**方法:**坐在椅子上,背部挺直。一条腿抬起并尽量靠近胸口,然后放下换另一条腿。保持匀速,每条腿各抬 15 次。

**注意事项:**抬腿时用核心肌肉发力,动作不要过快。

**好处:**简单易行,适合腿部肌肉较弱的人,帮助激活大腿前侧和核心肌肉。

### 桥式

**方法:**仰卧在地面,双脚平放,膝盖弯曲。收紧臀部和核心,将臀部抬离地面,形成桥状,停留 2—3 秒后慢慢放下。

**次数:**每天 3 组,每组 10—12 次。

**注意事项:**臀部抬起时不要塌腰,保持动作流畅。

**好处:**桥式动作能强化臀部和大腿后侧肌肉,同时有助于提高腰部和骨盆稳定性。🇨🇦

(来源:“青岛广播”微信公众号)

## 菠菜:春日里的绿色宝藏

文 / 边姗姗



立春,为二十四节气之首。立,是开始之意;春,代表着温暖、生长。此时虽依然春寒料峭,但寒冬已尽,春回大地,万物开始复苏。立春时节,选择适合的食物进行养生,有助于身体健康。菠菜作为一种营养丰富、口感鲜美的蔬菜,是当季食材的最佳选择。这抹春日里的鲜绿佳蔬,可不仅色香味俱全,更是营养满满的宝藏。

菠菜富含叶黄素和 $\beta$ -胡萝卜素,这两种珍贵的营养素如同眼睛的守护神,时刻保护着我们的视网膜,帮助我们抵御眼部疾病的侵扰。钾是维持体内电解质平衡的重要元素。菠菜中的钾含量不容小觑,丝毫不逊色于香蕉、猕猴桃这些公认的钾元素宝库。提到维生素C,菠菜的维生素C含量可以与柑橘类水果相媲美。维生素C是增强免疫力、促进胶原蛋白合成的秘密武器,可以让我们的身体在春天的滋养下更加充满活力。而菠菜中富含的维生素K、镁和钙等营养素,更是骨骼的忠实守护者。此外,菠菜中的膳食纤维也是一大亮点,它像肠道的清道夫一样,能增加饱腹感,同时促进肠道蠕动,有助于预防便秘的发生。值得一提的是,菠菜还富含硝酸盐这一心血管保健的良品。趁新鲜时食用菠菜,就像给

心血管系统喝了一杯清泉,有助于畅通血流、降低血压。

然而,关于菠菜补铁的误区也应引起我们的注意。虽然菠菜在大家印象中一直是一种“补铁强身”的蔬菜,但事实上,由于菠菜中的草酸含量比较高,会影响铁的吸收;同时,菠菜中的铁为非血红素铁,不容易被人体吸收利用。因此,如果需要补充铁质,建议还是从红肉或强化铁的食品中获取更为可靠。

最后,食用菠菜的小贴士也不能忘记。由于菠菜中的草酸含量较高,食用前最好进行焯水处理,以去除部分草酸,减少涩味和结石风险。焯烫后的菠菜不仅口感更加鲜美嫩滑,而且营养也更易被人体吸收利用。通过简单的烹饪方法,我们可以轻松制作出美味又健康的菠菜菜肴。

## 推荐美食:

### 菠菜虾仁烘蛋

**材料:**鸡蛋 3 个,虾仁 100 克,菠菜 1 把(约 200 克),胡萝卜半根,蘑菇、青豆、玉米粒、牛奶、橄榄油、盐、黑胡椒适量。

**制作:**1. 虾仁用盐、料酒腌制 10 分钟,以去腥增鲜。

2. 菠菜洗净后,用开水焯烫 30 秒至 1 分钟,捞出后立即过冷水,然后挤干水分,切成小段。

3. 鸡蛋打入碗中,加入少许盐、牛奶和黑胡椒,搅拌均匀。

4. 胡萝卜切丝,蘑菇切片。

5. 平底锅中加入橄榄油,用中火加热。

6. 倒入腌制好的虾仁,翻炒至变色,约需 1—2 分钟。

7. 虾仁变色后,加入切好的菠菜段、玉米



粒、蘑菇、胡萝卜丝、青豆等,继续翻炒均匀,约需 1 分钟,随后盛出。

8. 平底锅放入少量油并倒入蛋液,均匀放入刚刚翻炒好的杂蔬,小火煎至鸡蛋熟了即可。

9. 出锅前,可撒些黑胡椒粉,用铲子将烘蛋轻轻滑出,放入盘中。

**功效:**这道菜色香味俱全,不仅营养丰富,而且菠菜和其他时蔬中的维生素、矿物质、膳食纤维,以及鸡蛋、虾仁中的蛋白质相互搭配,有助于促进肠道蠕动,增强身体免疫力,同时也是减重人士的不错选择。

### 菠菜拌平菇木耳

**材料:**菠菜、平菇、黑木耳、面粉、小米辣、蒜末、白芝麻、辣椒面、生菜、生抽、蚝油、陈醋、盐。

**制作:**1. 将菠菜清洗干净,平菇掰开清洗干净,黑木耳泡发后加入面粉抓洗干净。



2. 起锅烧水,水开后加入食盐和食用油,再分别放入菠菜、平菇和黑木耳焯水煮熟,然后捞

起来沥干水分装盘。

3. 调凉拌酱汁:碗中放入小米辣、蒜末、白芝麻、辣椒面,泼上热油激发出香味,再加入香菜、生抽、蚝油、陈醋和凉白开,搅拌均匀。

4. 将凉拌酱汁倒入食材中,抓拌均匀入味即可食用。

**功效:**菠菜拌平菇木耳是一道集营养与美味于一身的凉拌菜。菠菜富含铁质和维生素,平菇含有多糖和膳食纤维,黑木耳则含有铁元素和多种活性物质,三者结合既能补充身体所需营养,又能调节身体机能,增强抵抗力。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 白衣服穿着穿着就黄了？教你如何一招洗白

很多白衣服穿一段时间后容易发黄，有时还会伴有异味，不仅影响美观，还影响穿衣心情。

### 如何防止衣物发黄？

#### 1. 正确的洗涤方法

在清洗白衣服时，应选择温和的洗涤剂，注意不要加太多，并彻底漂洗干净，避免洗涤剂残留。同时，尽量避免使用含有漂白剂的洗涤剂，以减少光化学反应的发生。

#### 2. 正确的储存方法

洗涤白衣服后，应选择干燥、阴凉、通

风的地方进行晾干，避免阳光直射。另外，要定期检查衣物情况，及时清理衣物的污垢和污渍。

### 衣服发黄后怎么清洁？

发现白色衣物发黄后，可用小苏打与清水按照 1：4 的比例兑混合溶液，将衣物浸泡 30 分钟后正常洗涤，可洗去发黄的物质。

还可用少量高锰酸钾溶液浸泡衣物，随后用维生素 C 溶液再次浸泡，对衣物颜色进行还原。🇨🇦

（来源：“央视新闻”微信公众号）

## 4 个提升睡眠的方法，越早知道越好！

**1. 盖厚点的被子：**被子盖得暖，晚上睡得香。研究发现，盖厚一些的被子睡觉，会增加褪黑素释放，促进睡眠。

**2. 做助眠运动：**在睡前 4 小时内，多做抗阻运动，可以显著延长睡眠时间。一次只需 3 分钟，每隔 30 分钟进行一次，可使当晚睡眠时间延长近 30 分钟。

**(1) 深蹲：**模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

**(2) 提踵：**站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

**(3) 提膝展髋：**站立提膝的同时，将髋关节向外展开。

**3. 睡前泡泡脚：**如果您很难适应穿袜子睡觉，也可以在睡前泡泡脚，原理相似。睡



前 1 小时用温水泡脚，水温 40℃ 左右，泡脚时长不超过 20 分钟，水位高于脚踝 10 厘米，这样泡脚有助于提升睡眠效果。

**4. 睡前放下手机：**想要好的睡眠质量，睡前就要放下手机。睡眠数据调查发现：睡前玩手机 8 分钟，平均入睡时间需 1 小时。研究人员认为造成这种现象的原因，很大程度上是因为手机屏幕发出的蓝光提高了人们的警觉性，从而导致入睡时间增长。🇨🇦

（来源：《健康时报》）