

以爱国主义为核心的伟大民族精神 是中国人民抗日战争胜利的决定因素

在中国人民抗日战争的壮阔进程中，形成了伟大的抗战精神，中国人民向世界展示了天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀，视死如归、宁死不屈的民族气节，不畏强暴、血战到底的英雄气概，百折不挠、坚忍不拔的必胜信念。伟大的抗战精神，是中国人民弥足珍贵的精神财富，永远是激励中国人民克服一切艰难险阻、为实现中华民族伟大复兴而奋斗的强大精神动力。

——习近平总书记在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 69 周年座谈会上的讲话



天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年8月上/总第87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
贾明润
设计 刘赓
责任校对 李思瑾 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。

ISSN 2097-390X

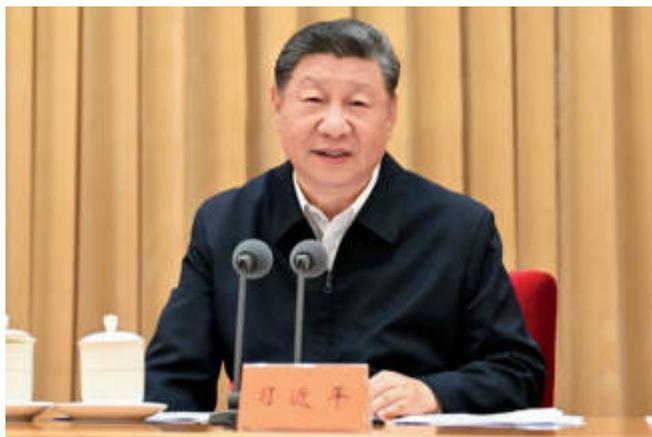
CN 12-1474/D

卷首

- 01 以爱国主义为核心的伟大民族精神
是中国人民抗日战争胜利的决定因素

新思想引领新征程

- 04 新征程上建设现代化人民城市的战略指引
06 上海合作组织天津峰会备受瞩目
06 全球第18位!天津国际航运中心综合实力再提升
07 推进首发经济发展,天津发布新举措
08 数读
09 妙论



聚焦老干部工作

- 10 传达学习贯彻全国老干部局长培训班精神
推动全市离退休干部党建工作上水平
12 持续擦亮“银龄津声”品牌
讲好党的故事 汇聚奋进力量



专题报道：讲好英雄故事 传承红色精神 共赴伟大征程

- 14 民族英雄吉鸿昌：抗日丹心照红楼
- 18 铁血柔情铸丰碑
- 20 家国情怀是军人的底色
- 22 从解放区拣字员到战地卫生员
- 24 王佩环：11岁奔赴烽火 一生做党的女儿
- 26 要讲好抗战故事，把伟大抗战精神一代代传下去



晚晴

- 28 人生最美是军旅
- 30 拾回来的电视机
- 31 母亲的传家宝
- 32 助外公续修家谱
- 33 不老的爱美之心
- 34 那些笨拙的父爱
- 35 童年的裂缝鸡蛋
- 36 我的老战友
- 37 和孙女一起种蒜苗



文化·生活

- 38 红楼：民族英雄吉鸿昌旧居
- 40 抗日救国在天津
- 42 轨道上的战歌：《铁道游击队》的红色浪漫
- 44 与AI聊天：亦喜亦忧好困扰
- 46 雨中嬉水三代情
- 48 亲生父母去世，继子女应否承担继父母赡养义务？
- 50 警惕“网红医生”借科普名义夹带私货
- 51 七十岁的感悟

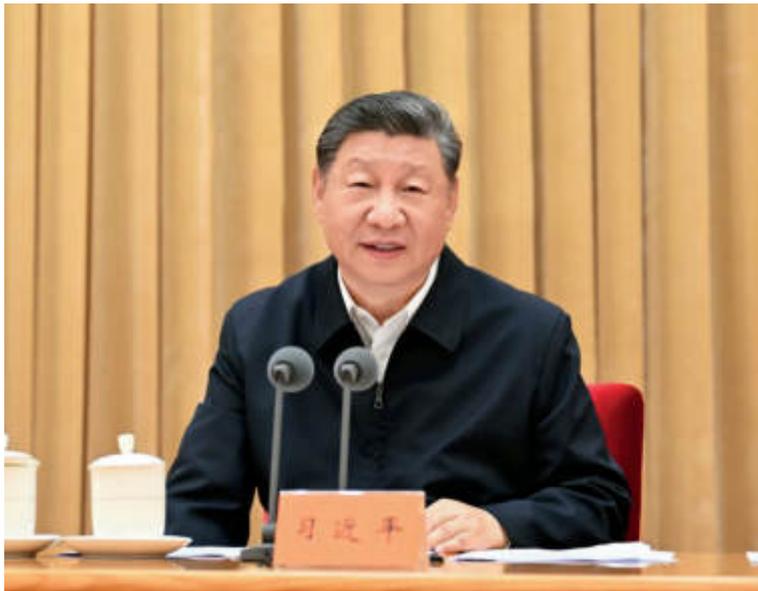


康养人生

- 52 急性腹泻的预防与保健
- 54 贫血防治一小步，健康生活一大步（五则）
- 60 每天练习几分钟，气血流通身体棒
- 62 始惊三伏尽，又遇立秋时
- 64 夏日炎热，试试抱冬瓜睡觉

封面介绍：中心公园鸟瞰 / 姚远

新征程上建设现代化人民城市的战略指引



7月14日至15日,中央城市工作会议在北京举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。

新华社记者 谢环驰 摄

中央城市工作会议7月14日至15日在北京举行,习近平总书记出席会议并发表重要讲话。这是时隔10年,党中央再次召开的最高规格城市工作会议,为新时代新征程上建设现代化人民城市作出战略指引。

城镇化是现代化的“引擎”,加快实现现代化必须抓好城市这个“火车头”。

党的十八大以来,我国城镇化率从2012年的53.1%提高到2024年的67%,城镇人口增加到9.4亿人。我国城市发展取得历史性成就的同时,进入了一个新的阶段。与十年前相比,城市工作的“时与势”都发生了深刻变化。

此次会议作出一个重大论断:“我国城

镇化正从快速增长期转向稳定发展期,城市发展正从大规模增量扩张阶段转向存量提质增效为主的阶段。”

从国际经验和城市发展规律来看,城镇化率30%至70%一般被认为是城镇化快速发展区间。67%的城镇化率表明,我国进入城镇化较快发展的中后期,城市建设从关注增量、追求规模扩张、拉大城市框架转向关注存量、追求品质提升和结构优化。

对此,会议指出“城市工作要深刻把握、主动适应形势变化”,并鲜明提出了“五个转变”,即:转变城市发展理念、转变城市发展方式、转变城市发展动力、转变城市工作重心、转变城市工作方法。

由“五个转变”的形势变化,进而提出“五个更加”的实践路径,即:更加注重以人为本、更加注重集约高效、更加注重特色发展、更加注重治理投入、更加注重统筹协调。

这“五个转变”和“五个更加”,涉及理念、方式、动力、重心、方法等转变,是一种系统性的变革,是城市工作理论和实践上的重大突破。

比如,现代化人民城市应更加注重以人为本。习近平总书记强调,“城市的核心是人”。城市就像一个人一样,是一个“有机生命体”,城市治理必须系统谋划、统筹推进。同时,城市建设和治理的出发点和落脚点都应该是人,正如习近平总书记所指出:“要把让群众生活更舒适这一理念融入城市规划建设的血脉里、体现在每一个细节中。”

比如,城市发展要讲求特色,因地制宜、各展所长。中国 690 多座城市星罗棋布,自然禀赋千差万别、产业特色多种多样、文脉芳华各美其美,要做到习近平总书记所说的“‘因风吹火,照纹劈柴’,留住城市特有的地域环境、文化特色、建筑风格等‘基因’”,认识到自己的不可替代性,才能找到内生动力,在准确定位中实现可持续发展,避免“千城一面”。

比如,城市工作要从“重建设、轻治理”向更加注重治理投入转变。治理投入,不是盲目上项目、归大堆、摊大饼,而是要“面子”和“里子”并重,“地上”和“地下”兼顾,不能仅看一时的“显绩”,更要看长远的“潜绩”,下一番“绣花”功夫,这检验的是城市建设者和治理者的政绩观。

城市治理是一项系统性工程,是治国理

政的重要载体。要实现“五个转变”,做到“五个更加”,就必须坚持城市“内涵式发展”,走出一条中国特色城市现代化新路子。

“怎么看”决定“怎么办”。此次会议部署了将来一个时期城市工作七个方面的重点任务,即“一个优化、六个建设”。“一个优化”即“优化现代化城市体系”,提纲挈领。“六个建设”是与这次会议提出的“创新、宜居、美丽、韧性、文明、智慧”的城市目标相对应的。

这其中,回应民生关切,明确继续推进农业转移人口市民化,加快构建房地产发展新模式,稳步推进城中村和危旧房改造,加快老旧管线改造升级,用好市民服务热线等机制;直面突出问题,要求采取更有效措施解决城市空气治理、饮用水源地保护、新污染物治理等方面的问题,严格限制超高层建筑;聚焦持续发展,提出发展组团式、网络化的现代化城市群和都市圈,分类推进以县城为重要载体的城镇化建设,依靠改革开放增强城市动能……涉及城市建设方方面面,必须统筹起来辩证看待、结合实际狠抓落实。

城市工作有其阶段性,也有其连续性。

在 10 年前的中央城市工作会议上,习近平总书记提出的“一个尊重、五个统筹”,与此次会议的重要提法之间,思想脉络一以贯之,任务部署接续相承,需要一体把握,继续抓好落实。

深刻把握历史方位,加强党的全面领导,以更加开阔的视野做好城市工作,就一定能在中国式现代化的壮阔图景中把“现代化人民城市”这篇大文章做好。🇨🇳

(来源:“新华视点”微信公众号)

上海合作组织天津峰会备受瞩目

上海合作组织成员国外长理事会会议7月15日在天津举行。会后,中方宣布,上海合作组织天津峰会将于8月31日至9月

1日举行。届时20多个国家领导人和10个国际组织负责人将出席峰会相关活动。🇨🇳

(来源:“央视新闻”客户端)



全球第18位! 天津国际航运中心综合实力再提升

全球航运界权威报告《新华·波罗的海国际航运中心发展指数报告(2025)》日前发布。最新数据显示,天津国际航运中心综合实力排名全球第18位,较去年提升1位,继去年大幅跃升3位后实现持续进位,展现出我市作为中国北方国际航运枢纽的强劲发展韧性和创新活力。

作为中国北方重要的海运枢纽和对外贸易门户,近年来,我市持续推动港产城融合发展,切实把“大港口、大通道、大物流”的“硬核”优势转化为高质量发展优势,打造我国北方地区联通国内国际双循环的重要战略支点。

2024年,天津港集装箱吞吐量创下2328万标准箱的新纪录,同比增长5%。天

津港已开通集装箱航线148条,联通180多个国家和地区的500多个港口;在内陆布局营销网点超过百家,拥有通达欧洲、中亚等地的三条亚欧大陆桥通道,实现港口服务功能覆盖全部内陆腹地。同时,以滨海新区为主体,我市围绕港口优势货类及本地优势产业双向发力,聚集了一大批行业龙头企业和跨国公司,2024年绿色石化、海洋装备、航空航天、粮油加工、新能源等五大适港产业产值近6000亿元。前不久在津举行的第三届天津国际航运产业博览会,更是吸引了全球航运界和相关产业重要专家、学者、企业家参加,达成意向投资额超400亿元。🇨🇳

(来源:“央视新闻”客户端)

推进首发经济发展,天津发布新举措

为大力提振消费,助力构建“大消费”格局和培育建设国际消费中心城市,加快我市首发经济发展,满足市民个性化、多元化、品质化消费需求,日前,天津市商务局等8部门发布关于印发《天津市推进首发经济高质量发展的若干措施》(以下简称《若干措施》)的通知,《若干措施》包括构建首发经济生态圈、打造首发经济平台、优化首发经济发展环境等3个方面,共计16条措施。

其中明确——

金街、意风区、五大道、解放北路创新“百年建筑+沉浸式首店”模式,打造海河国际高端消费首发地,滨海新区发力硬科技产品全球首发,运河文化带创新非遗首发工坊集群,空港定位国际潮流快闪首发地,中新生态城引领绿色科技生活,实现“海陆空联动、产城文融合”。

积极申办、引进国际国内高水平赛事,

办好天津马拉松、海河龙舟赛、外商投资企业运动会等品牌赛事活动。

打造天津茱莉亚学院国际艺术首演地,围绕“洋楼故事”、陈塘庄哪吒小镇等特色主题,上新一批“津味”演艺项目,开发主题沉浸式体验项目,打响“近代百年看天津”品牌。

创新利用天津港集装箱、巨轮、码头等场景,打造工业风沉浸式体验空间,探索推出特色首发活动。依托邮轮母港吸引更多国际邮轮靠泊,开发更多邮轮旅游产品,推进游艇登记注册和报备便利化。

引导老字号、非遗创新推出“津派”国潮新品,聚焦食品美妆、纺织服装、生物医药、大健康等领域。

适当放宽大型营业性演出可售(发)票数量限制。🇨🇦

(来源:“天津发布”微信公众号)



22.0≤BMI≤26.9

最近,国家卫健委发布《高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准》(以下简称《标准》)。根据《标准》,实足年龄大于或等于80岁的人为高龄老年人。推荐高龄老年人BMI适宜范围为:22.0≤BMI≤26.9。BMI即体质指数,计算公式为: BMI= 体重÷身高的平方。(体重单位:千克;身高单位:米)。对于BMI不在适宜范围的高龄老年人,需注重监测体重变化,并纳入长期健康管理。

(来源:国家卫健委官网)

5.3%

7月中旬,国家统计局发布数据,上半年国内生产总值660536亿元,按不变价格计算,同比增长5.3%。

(来源:“央视财经”微信公众号)

14.1%

据国家税务总局7月中旬最新发布的增值税发票数据,上半年,我国银发经济快速发展,相关行业收入增长较快。

在供给端,养老服务不断丰富,银发产品加速迭代。上半年,全国老年人残疾人养护服务业、适老类家庭服务业、适老类社会看护与帮助服务业销售收入同比分别增长40.9%、14.1%、8.8%,较全国服务业平均增速分别高出37.7个、10.9个和5.6个百分点。

全国从事银发产品生产制造主体户数同比增长14.1%;适老类健身器材制造、康复辅具制造、营养保健食品制造销售收入同

比分别增长14.7%、12.1%、6.9%,较全国制造业平均增速分别高出9.5个、6.9个和1.7个百分点。

在需求端,上半年,社区养老照护服务、机构养老照护服务、居家养老照护服务销售收入同比分别增长30.4%、22.6%、18%。助行助听产品、老年营养和保健品、健康监测设备销售收入同比分别增长32.2%、30.1%、7.5%。

值得注意的是,上半年,老年旅游服务、体育健康服务、文化娱乐活动销售收入同比分别增长26.2%、23.9%、20.7%,反映出银发群体从“养老”转向“享老”,悦己属性显现。

从趋势看,新一代信息技术与银发产业加速融合应用。上半年,全国银发经济企业购进信息技术服务金额同比增长16.9%;智慧养老技术服务、老年智能与可穿戴装备制造销售收入同比分别增长33.7%、32.6%。

国家税务总局相关司局负责人表示,税务部门将持续落实好系列税费支持政策,助力银发经济发展,为消费提质和新型消费培育保驾护航。✚

(来源:国家税务总局官网)





更好培育老年文化消费新风尚。

《光明日报》发文称,在促进老年文化产业更好发展过程中,既要重视相关文化内容的娱乐性,也要重视精神生活的品质化;既要开发适应老年人需求的,融文化娱乐、心理疗愈、品位提升于一体的多元化产品和服务项目,也要重视老年人的心理和精神需求。在满足老年人口日益增长的物质需求的同时,抓住机遇,大力发展老年文化事业和产业,这是实施积极应对人口老龄化国家战略的必然要求,有利于提升亿万老年人的生活品质。

高温炙烤下,别让老人困在“舍不得”里。

中新网“国是直通车”栏目称,高温天里,不少老人因舍不得开空调而面临健康风险,甚至可能引发热射病和心脑血管疾病。老人体温调节功能减退,有的还有基础病,高温天气会显著增加其健康风险。转变老人观念不易,子女应多给予关心,例如安装降温设备、常联系问候、科普防暑知识等。社区

也应行动,例如组织志愿者检查电器、送清凉物资等。期待每一位老人都能平安度过炎炎夏日。

助老“小物件”不妨再多一些。

“中国老年杂志社”微信公众号发文称,老年人上了年纪,忘性也会随之增大。忘带钥匙,或是水电气未关就出门了,不仅费气费电,还极易造成安全事故。对他们来说,出门提醒器就是生活中多了一位安全伙伴,在出门的时候发出提醒——水电气是否存在安全隐患,既方便实用又非常人性化。还有声光控节能灯、便捷扶手等“防护小物件”,都是老年人生活中不可或缺的好帮手。我国是世界上人口老龄化程度比较高的国家之一,但包括“防护小物件”在内的为老、助老产品还比较稀缺,亟须引起全社会的关注。

照护,不是你能做什么,而是他们还能做什么。

“阿沐养老”微信公众号发文称,那些因长期病痛而心生厌世的人,情绪低落时,他们常常完全拒绝起床等日常活动。即便家人或照护者送上咖啡或茶水,开窗通风,播放熟悉的音乐,他们也可能回应的是愤怒、沉默、拒绝。照护需要的不只是时间和耐心,更是承受力、同理心。在引导被照护者做日常活动时,确实会很花时间。如果我们愿意多花一点时间,并把时间用在对的地方,体会被照护者的感受,他们或许就能多一分配合,多一点主动。🇨🇦



传达学习贯彻全国老干部局长培训班精神 推动全市离退休干部党建工作上水平

日前,天津市离退休干部党建工作推动会在宝坻区召开。会议深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想、加强党的作风建设和老干部工作的重要论述,认真落实全国老干部局长培训班部署要求,总结工作、交流经验,对离退休干部党建工作进行再深化、再推动,以深入贯彻中央八项规定精神学习教育的实效推动新时代老干部工作守正创新、高质量发展。市委老干部局领导班子成员,宝坻区有关负责同志,各区各单位老干部工作部门主

要负责同志通过线上线下方式参会。

会前,现场参会人员走进宝坻区宝平街道天宝新苑社区,聆听全国离退休干部先进集体代表、社区老干部第二党支部书记张宝林介绍带领老党员以党建引领助力基层治理和美丽社区建设的感人故事;在宝平街道宝平景苑社区“红色记忆”教育基地,聆听社区老干部第三党支部书记王瑞海关于宝坻区革命历史的专题宣讲。

会议首先传达学习了全国老干部局长培训班精神,

宝坻区委老干部局、宝坻区宝平街道党工委、宝坻区水务局和河西区委老干部局、市委教育工委市教委离退休干部处、市财政局离退休干部处,分别从培育选树“六好”示范党支部,推进标准化规范化建设;构建“支部领航、银龄发力、多元共治”社区治理新格局;坚持政治引领、提质赋能,激励老干部绽放桑榆之光;持续加强党建引领、弘扬光荣传统、发挥优势作用,推动离退休干部党建工作守正创新;擦亮“五老金课”“银龄行动”离退休干部党建工作品牌;组织离退

休干部党员在学习教育中党性强作风强优势六个方面进行汇报交流。

会议强调,一要深入学习贯彻习近平总书记关于加强党的建设的思想,增强做好新时代离退休干部党建工作的责任感、使命感。要注重规范支部建设,高标准推进支部规范设置、培养支部书记后备力量、提高“领头雁”履职能力;着力加强分类指导,对离退休干部党支部、临时党支部和混编党支部,要分别深入研究、分类施策,帮助老同志更好地融入支部,积极参加学习活动;更加突出作用发挥,推动离退休干部党组织更好融入基

层党建,引导离退休干部融入基层治理,建设“一社区一品牌”。二要深入学习贯彻习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述,持续推进学习教育走深走实。在加强退休干部教育管理中要做到敢于管理,切实加强纪律教育、作风教育,引导老同志严格遵守关于网络言行、涉企活动等方面的纪律规定;做到善于管理,注意发挥离退休干部党支部直接教育管理党员的作用,精准识别需求,定期沟通思想,加强党内关怀;做到长效管理,用制度立规范,构建“日常化”教育机制、“常态化”管理机制、“长效化”反馈机制、“常抓不

懈”保障机制。三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,高标准高质量做好新时代老干部工作。要深入领会全国老干部局长培训班精神,深刻把握近年来老干部工作取得的显著成效和积累的宝贵经验,进一步明确“五个突出”的努力方向。要聚焦各项既定工作任务,保持当前良好势头,持续深入研究、扎实推进,不断推动各项工作从起步到完善层层递进。要高站位谋划、高标准开展、高效率落实下半年工作,以改革精神推动老干部工作守正创新、高质量发展。🇨🇳

(市委老干部局)



持续擦亮“银龄津声”品牌 讲好党的故事 汇聚奋进力量



今年以来,全市各级老干部宣讲团深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述和视察天津重要讲话精神,围绕开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,引导广大老同志开展宣传宣讲,进一步擦亮“银龄津声”品牌,唱响主旋律、传播好声音、弘扬正能量。

示范带动,讲好党的故事

天津市离退休干部宣讲团由55名成员组成。宣讲团的老同志们紧紧围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 中央、市委部署要求,紧扣开展学习教育等重大主题,将宣讲内容细化为理论宣讲、政策解读、文化传承、法治宣传、家风教育、乡村振兴等主题。今年以来,重点围绕“牢记殷殷嘱托、发挥优势作用”“大力弘扬先进事迹、助力美丽社区建设”主题,先后面向机关和社区老同志开展宣讲,线上线下受众千余人次。

宣讲团成员既是宣讲员又是实践员。他

们结合自身学习实际,用老同志的话讲身边发生的事,讲党的故事、讲发展变化的故事、讲为民奉献的故事,让宣讲“活”起来、“鲜”起来、“潮”起来。他们讲述自己发挥支部书记“领头雁”作用,组织支部党员在参加学习教育中深学、严查、真改的做法和体会;讲述贯彻落实习近平总书记“用好红色资源”重要要求,用宣讲点亮天津红色文化传承之路的执着追求;讲述发挥老党员优势作用,带动更多党员与社区群众构建治理共同体、助力美丽社区建设的实践和思考……一个个动情故事、一句句朴素表达,让听众切身感受老同志老骥伏枥的进取精神和老有所为的奉献精神。

分层联动,推进“声”入人心

各级离退休干部宣讲团纷纷走进社区、机关、企业、学校和农村,将党的创新理论转化为群众听得懂、记得住的“家常话”,让党的创新理论“飞入寻常百姓家”。目前,他们已开展宣讲2500余场,线上线下受众近20万人次。

河北、东丽、北辰、静海等区离退休干部宣讲团用好革命遗址、纪念馆、党史主题公园等红色资源开展宣讲。河东、南开、红桥等区通过设置提问、讨论交流等环节开展互动式

宣讲,解答听众疑问、了解想法需求。东丽、西青、津南、蓟州等区和政法系统采取音乐党课、歌曲朗诵、创作快板等形式,让宣讲“声”入人心。和平、武清等区和教育系统采用剪报邮票展示、泥塑彩塑宣讲、科研成果分享等“理论+文化”方式,让宣讲内容更加丰富多样。滨海新区、武清区、宁河区等把宣讲场所延伸到公园长廊、文化广场、田间地头、农村大棚等生产生活现场,让理论宣讲“接地气、有生气”,更具“烟火气”。

鲜活生动,传递奋进力量

宣讲团的老同志们贴近理论、贴近群众、贴近实际,开展“点单式”“定制式”“分众化”宣讲,把党的创新理论讲到群众的心坎里,汇聚起实干奋进的强大力量。

滨海新区退休干部张励军坚持辅导式和讲演式宣讲并重,结合社区需求“量身定制”内容,运用鲜活实例和感人故事,用百姓语言宣讲习近平总书记视察天津重要讲话精神、中央八项规定精神、全国和我市两会精神等,制作课件84个、宣讲204场,受众3万余人

次。和平区退休干部张振东通过讲述五大道地区的红色故事、历史变迁以及新时代的发展成就,传承红色基因、传播津派文化,引导广大群众坚定理想信念,激发爱国热情,组织宣讲活动268场,讲解700余小时,受众近7万人次。市司法局退休干部马芳菲聚焦助力上合峰会、美丽社区建设等重大任务,针对不同宣讲主题,撰写《喜迎上合展风采》《争做文明有礼天津人》《文明守法安全行》等内容,利用快板形式宣传文明条例,引导广大市民讲文明树新风迎峰会,深入社区宣讲50余次。

共识在宣讲中凝聚,思想在学习中升华。宣讲活动在全市老同志中引发共鸣,老同志们纷纷表示,宣讲团成员的深情讲述真实感人、打动人心,大家真切感受到“银龄津声”品牌传递的奋进力量,要以宣讲团成员为榜样,带头学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,在服务保障峰会、助力改革发展、传承津派文化、融入基层治理中发挥优势作用,以坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的实际行动,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。 (市委老干部局)



讲好英雄故事 传承红色精神 共赴伟大征程

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年。为铭记历史、缅怀先烈，深入学习贯彻落实习近平总书记关于大力弘扬伟大抗战精神的重要指示精神，本刊与市退役军人事务局、滨海新区区委老干部局合作推出“讲好英雄故事 传承红色精神 共赴伟大征程”专题报道。记者走访了民族英雄吉鸿昌将军的后人郑吉安，抗战老兵孙业满，已故抗战老兵王秀华的后人王鹏飞，以及其他两位经历过抗战的老同志，获得极其宝贵的革命历史资料并以专题报道的形式呈现，带领大家近距离感受为抗战胜利作出积极贡献的先烈和英雄们的时代壮举，引导广大老年朋友进一步继承和弘扬伟大抗战精神，携手奔赴强国建设、民族复兴伟大征程，为奋力书写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

民族英雄吉鸿昌：抗日丹心照红楼

文 / 本刊记者 贾明润

吉鸿昌将军是忠诚报国的民族英雄。这位爱国将领在民族危难之际，毅然脱离旧军人阵营，选择追随中国共产党。“恨不抗日死，留作今日羞。国破尚如此，我何惜此头！”吉鸿昌在 91 年前写下的这首就义诗，今日读来依旧气贯长虹，他用一生诠释了真正的民族气节和革命信仰。

日前，记者在位于和平区花园路 5 号的吉鸿昌旧居（也称“红楼”），有幸见到了吉鸿昌将军的外孙女郑吉安。

为民初心：七字家训传世 兴教利国利民

步入红楼，一股历史的厚重感扑面而来。泛黄的照片、陈列的书信、排布的书藉……每件展品都在传递着民族英雄的浩然正气。

郑吉安告诉记者，她是听着外祖父吉鸿昌的英雄故事长大的。外祖母胡红霞晚年因病行动不便，小时候的郑吉安常帮助家人照顾外祖母，也经常听外祖母和其他



长辈讲述外祖父的事迹……

吉鸿昌出生于河南省扶沟县一个贫苦的农民家庭。1913年，吉鸿昌在冯玉祥部入伍。凭借过人的胆识，他屡立战功，从一名普通士兵成长为手枪连连长，再一路升任冯玉祥部营长、团长、旅长和师长。1929年7月，吉鸿昌任宁夏省政府主席兼第10军军长。

无论身居何位，吉鸿昌都秉持着清正为民、心系百姓的朴素信念。在红楼的第一展室内，陈列着一只刻有“作官即不许发财”家训的茶碗，可以看作是对吉鸿昌一生清廉自守最好的见证。

19世纪20年代初，时任营长的吉鸿昌回家探望生病的父亲。父亲叮嘱他：“作官一定要清白廉正，多为天下穷人着想，作官

即不许发财！”于是，吉鸿昌亲笔题写此七字家训并烧制在瓷碗上，分赠下属以此互勉。

在回乡探亲时，吉鸿昌看到贫苦人家的孩子大多失学，便与父亲商议办学。他们借用吕潭镇陕西会馆西院的13间房，创办了吕北小学，招纳贫民子弟免费上学。吉鸿昌倾注心血，多次回乡授课，几乎把自己的钱财都投入到学校的建设和发展中。黄金时期，学校规模超过当时的县立中学，曾号称“豫东第一校”。学校曾更名为“中山学校”，1945年又更名为“鸿昌学校”，1984年改为“吉鸿昌学校”，至今仍在招生，为国家培养人才。

“外祖父在就义前夕所写的三份遗嘱中，有一份专门留给他创办的学校。”郑吉安动情地回忆道，“即使在生命最后时刻，他依然心系百姓。”

矢志抗日：毁家纾难救国 红楼聚义抗敌

如今，在离红楼不远的中心公园内，矗立着一座吉鸿昌将军跨马持刀的青铜雕像。这座雕像生动复现了1933年吉鸿昌率军收复军事重镇多伦时的情景。

“我的外祖父在1932年加入中国共产党，实现了从爱国旧军人到共产主义战士的重大人生转折。”郑吉安说，正是暗访苏区时目睹了共产党的队伍与百姓的鱼水情深，让吉鸿昌认识到只有共产党才能救中国。

1933年，吉鸿昌担任“察哈尔民众抗日同盟军”前敌总指挥兼第二军军长。当时抗日同盟军的武器装备十分落后，吉鸿昌不惜毁家纾难，让妻子变卖家产，拿出6万元

用于购买武器送到前线。是年7月，吉鸿昌亲率部队，成功收复军事重镇多伦。这是九一八事变以来，中国军队第一次从侵华日军手中收复失地，极大鼓舞了军民的抗日热情。

1934年5月，吉鸿昌在天津组织成立了“中国人民反法西斯大同盟”，随后其位于法租界40号（现和平区花园路5号）的住宅便成为党组织在天津开展抗日救亡工作的秘密联络站，因而被党内同志亲切地称为“红楼”。

“这座住宅被叫作‘红楼’，不单是因为小楼外墙是由红色的砖砌成的，更因为它有一颗红色的心脏。”郑吉安告诉记者。南汉宸、宣侠父等大同盟委员会成员经常在红楼内商讨抗日民族统一战线工作，吉鸿昌还在此地秘密训练西北军抗日将领后派往全国各地，组织人民抗日武装自卫军。事情暴露后，蒋介石极为恼怒，下令通缉他。

步入第七展室，郑吉安介绍道：“这个房间经过吉鸿昌的精心改造，设有七扇门，形成独特的门门相通、间间相连的格局，便于快速警戒与撤离。”

面对暗杀的威胁，吉鸿昌咬紧牙关坚持战斗。他变卖衣物购置印刷设备，于红楼三楼一角设立秘密印刷所，出版《民族战旗》杂志，通过日租界邮局向广大民众送去抗日的消息。

英勇就义：恨不抗日死 浩气存世间

在第八展室内，“大雪”纷飞、“寒风”凛冽，先进的声光电技术再现吉鸿昌临刑前的场景，令人动容。

“这是外祖父牺牲后，外祖母抵押红楼筹得8万块银圆，费尽周折赎出外祖父遗体后拍下的烈士遗容。”郑吉安指着一张烈士照片补充说。外祖母托付朋友将这张无比珍贵的照片藏于天花板中，才得以保存至今。

1934年11月9日，吉鸿昌在天津法租界被军统特务暗杀受伤，遭逮捕后被押解到北平。在国民党北平军分会组织的所谓“军法会审”上，吉鸿昌义正词严地说：“我是中国共产党党员，我为我们党的主义和纲领而奋斗。我摆脱了旧军阀的生活，而转到为工人、为劳动群众、为全国国民、为全人类的正义进步而奋斗的阵营里，这是我毕生最大的光荣。”

11月24日，蒋介石下令将吉鸿昌“就地枪决”。殉难前几个小时，吉鸿昌向敌人要了笔墨和信纸，写下遗书后从容走上刑场。面对行刑之人，吉鸿昌朗声说道：“我为抗日而死，不能跪下挨枪。”随即要求搬来椅子坐下，并让刽子手从正面开枪，“共产党员要死得光明正大，决不能在背后挨枪，我要亲眼看着蒋介石的子弹是怎样打死我的！”说着，他用树枝作笔，以大地为纸，写下了气吞山河的就义诗：“恨不抗日死，留作今日羞。国破尚如此，我何惜此头！”牺牲时，吉鸿昌年仅39岁。

吉鸿昌将军用生命铸就的共产主义信仰永耀千秋！

“外祖父始终以共产党员的身份为荣，就像当年在美国面对歧视时毅然在胸前挂起‘我是中国人’的木牌那样，他为祖国、为民族而牺牲的豪情壮志，将永远被人们铭

记在心中。”郑吉安眼眶泛红，言语中饱含对先烈的无限敬仰。

20世纪70年代，胡红霞整理出版了《吉鸿昌就义前后》等书籍，为电影《吉鸿昌》提供了素材。女儿吉瑞芝继承遗志，奔走各地宣讲吉鸿昌革命事迹；外孙女郑吉安不满15岁就参军报国，成为一名光荣的中国人民解放军战士。

今天，代代相传的接力棒交到了郑吉安手中。作为天津市关工委德育部部长，她退休后一直担任专职义务宣讲员，深入天津大中小学、企业和街道、社区，讲述外祖父的红色事迹。“传承红色基因，赓续红色血脉，不是靠单纯地复述历史。在和平年代，我更希望通过灵活多样的教育形式，引导人们将‘作官即不许发财’的家训转化为为人民服务的精神，将崇高的民族气节转化为面对生活挑战的不屈脊梁，将代代相传的红色信仰转化为报效祖国的炽热情怀。”郑吉安铿锵有力的话语在红楼展室中回荡。

站在这座英雄奋斗过的红楼里，我们仿佛能触摸到那份炽热的赤子情怀，胸中不禁激荡起澎湃的爱国热情。

再次向忠诚的民族英雄致敬！



铁血柔情铸丰碑

——一位百岁老兵的烽火岁月与赤子情怀

文 / 本刊记者 刘瑾皓



走进百岁老人孙业满家中，抬头就可以看到墙上挂着三幅他年轻时从军的照片，从新四军到解放军再到志愿军，从抗日战争到解放战争再到抗美援朝战争，老人历经大小战斗百余场，荣立战功 10 余次。一件挂满勋章的军装无声诉说着这位老兵跨越半个多世纪的光荣历史。

1926 年 1 月，孙业满出生在安徽省庐江县大明堂村。命运对这个 5 岁丧父的孩子格外残酷——母亲改嫁后，他同姐姐、弟弟与奶奶相依为命。姐姐 8 岁就织渔网养家，后来被迫做了童养媳。“那时候冬天穿的棉袄全是破洞，手上冻疮连成片；饭锅里总是清汤寡水，睡觉时肚子饿得咕咕叫……”孙业满回忆起不幸又艰辛的童年。

比饥饿更可怕的是日寇的暴行。“日本鬼子进村见人就打，见东西就抢。”孙业满诉说着当年亲眼所见的场景——乡亲的牲口被抢走，囤积的口粮被抢光，甚至有孩子被刺刀挑起来。孙业满在地主家干活时，就曾遭到日军的殴打。

转机出现在 1943 年，这个 17 岁的少年注意到，新四军驻地的战士们不仅帮老乡修房挑水，更在教大家如何对付“扫荡”。“他们热爱百姓，并且真是拿命在跟日本鬼子干！”于是，孙业满做出了人生中最重要决定——参加新四军。

由于能干活、能吃苦、不怕死，孙业满很快当上了班长。1944 年的一天，听说有日本兵抢百姓东西时，连长一声令下，战士们如潮水般向敌人冲去。在战斗中，孙业满的左脚背被子弹打穿，但他依然咬牙坚持战斗。直至战斗取得胜利，他才被送往战地医院。

孙业满伤愈归队后，又立刻投入新的战斗。“那时候，得知距驻地不远处的烔炀河口有一处日伪军据点，这帮日伪军总去抢夺百姓物资，我们就向上级请战，想主动出击打掉它。”战斗申请很快得到上级批准，孙业满所在的班被指定为突击班。战斗前夜，战士们从巢湖南岸上船。木舟趁着夜色悄然划破水面，战士们蜷缩在船上，像雕像似的一动不动，只能听见彼此粗重的呼吸声。木舟悄悄抵近敌人位于烔炀河口的据点，战士们轻手轻脚地下船潜伏起来。副班长张业清建议在天快亮时对敌人发动突然袭击，因为通常那时敌人的防备最松懈。突击班的任务是剪断阻挡前进的铁丝网，为大部队冲锋撕开突破口。铁钳在黑暗中发出细微的“咔嚓”声，当第一缕晨光刺破天际时，他们已剪断道道铁丝网。战斗打响了，大部队冲破铁丝网，穿插、分割、迂回、包围，很快就将敌人的主力部队围而歼之。可正当战士们清点战利品时，东侧几十米外的一处碉堡内，突然喷出火舌……丧心

病狂的残敌不甘失败，妄图做困兽之斗。“用八仙桌做‘土坦克’！”孙业满与张业清立马想出对策，于是他们找来两床旧棉被，盖在放倒的八仙桌上，泼上水、盖上土。孙业满等三人躲在“土坦克”后，推着它一步步靠近敌人的碉堡。湿棉被被敌弹打得千疮百孔，在“土坦克”的掩护下，三人顺利到达投弹位置。“十几颗手榴弹像下雹子一样！”孙业满老人兴奋地拍打着膝盖说，“碉堡内外响起轰轰隆隆的爆炸声，几个日本鬼子当场被炸死了。”紧接着，孙业满又带头冲入碉堡，俘虏了残敌。

垌场河口一战，孙业满所在的部队缴获敌人的步枪、机枪共计50余支。当战士们扛着战利品凯旋时，驻地百姓都围拢过来，纷纷拿出家里的猪、鱼、豆腐等好吃的犒劳他们。“打了胜仗，村民们敲锣打鼓迎接我们，那个高兴劲儿至今难忘！”

1945年，孙业满所在部队奉命北上山东，在郓城、枣庄与日军激战近半年。“对好人要护，对敌人要狠！”孙业满至今记得与日军拼刺刀的场景，“打得天昏地暗，所有人的眼睛都是红红的，不死不休！”战士们不仅英勇，而且非常讲究战略战术，总是在夜里敌人过来抢百姓东西时，将他们团团围住，瓮中捉鳖。我军在战斗中也付出了惨重代价，孙业满说：“当时一起北上的有一个连的同乡，最后只活下来一个班。”抗战胜利后，孙业满光荣地加入了中国共产党。

日本投降后不久，孙业满又投身解放战争、剿匪战斗。孙业满带队进入大陈岛、小陈岛一带，缴获土匪50多支枪，还有5

艘装满物资的船。他们将这些土匪抢来的物资拿到大街上，让百姓们自行领取。百姓们拿到了属于自己的物品，对战士们充满感激地竖起大拇指。直到现在，孙业满还经常梦到剿匪场景，一次次在梦中笑醒。

新中国成立后，孙业满又成为一名志愿军战士，奔赴抗美援朝战场。“只要当一天兵，就要听党话、跟党走。”从朝鲜回国后，孙业满并未选择转业，而是跟随部队投身国家建设：在山西长治修建水库、在天津修筑地下工事、在贺兰山挖坑道……为助力家乡发展，孙业满还曾与老伴儿回到家乡——安徽省庐江县大明堂村，自费购买2台电动机、6台打稻机以及很多电线送给村里，助力家乡搞生产。后来，得知家乡人民生活得到极大改善，孙业满欣慰地说：“现在我们国家的人民有钱了，很多人家都开上了汽车，大家的生活越来越幸福。”对于孙后代，他则严格要求、反复叮嘱：“无论在什么时候，都要听党话、跟党走！”

“我们是新四军，我们是一家人，战斗在一起，生活也不分，同生死、共患难，大家一条心……”采访临近结束，百岁老人孙业满又动情地唱起了那首当年在新四军队伍里学唱的歌曲。🇨🇳



家国情怀是军人的底色

文 / 本刊记者 刘田田



王鹏飞出身军人世家。他的父亲王秀华是一名参加过抗日战争的军人。王鹏飞从小听着父亲的抗战故事长大,那些关于忠诚、勇敢和牺牲的故事,成为他人生中最宝贵的财富。

1926年,王秀华出生在冀中平原的一户农民家庭。他11岁那年,七七事变爆发,全民族抗战的号角响彻中华大地每一寸山河。1939年1月,年仅13岁的王秀华加入了八路军东进抗日挺进纵队(萧华支队),投身抗战。王秀华原名王玉链,刚加入萧华支队时,因为年龄尚小,人还没有枪高,被派给首长做通讯员。首长被小小少年保卫中华的志向所打动,于是为他改名为王秀华。

王秀华的母亲王王氏是村妇救会主任,

大哥王玉行是村党支部书记。敌人抓不住王秀华,就向他的大哥下手。在王秀华参加八路军后,王玉行多次遭日寇抓捕。“有一次,日军抓住我大伯,逼问八路军行踪。大伯宁死不屈,日寇用尖刀连刺他的前胸数下,所幸没有伤及心脏,虽然留下多处伤疤,但大伯顽强地活了下来。”王鹏飞对此感慨万分。

参战多年,王秀华全身伤痕累累,左腿近脚腕处留有一块明显的伤疤,头上有未取出的弹片,腰部曾粉碎性骨折……每一道伤疤都是浴血奋战留下的宝贵见证。在王秀华的记忆中,经历得最惨烈的一次战斗是王徐庄子战斗。当时日寇数量远超我军,战斗进行得异常激烈,敌我双方伤亡惨重。当时天上下着大雨,却不能冲淡战场上刺鼻的火药味与血腥味。激战中,王秀华的许多战友在他身边倒下,血水混着雨水在泥地上流淌。一次冲锋时,王秀华被敌人的枪弹击中,失去行动能力后瘫倒在地。当时,他已经做好了赴死的准备,决心寻找时机最后拼死一搏。危急时刻,一名战友冒着生命危险将他



转移到安全的地方,王秀华这才捡回一条命。

在王鹏飞的记忆中,每每提及往昔,王秀华都坦诚地表示:“如果不是多次负伤,我也早和那些战友一起去见马克思了。”每次知道儿子负伤后,王秀华的母亲王王氏都会冒着炮火连天的危险,徒步跋涉到王秀华养伤的地方,为他送去自己辛苦攒下的鸡蛋。在那样艰苦卓绝的环境下,母爱如同微弱却坚定的灯火,温暖了他的心房,也照亮了王秀华前行的道路。

王鹏飞从小就爱听父亲讲他和战友们的英雄故事,那些关于勇气、牺牲和信仰的故事,如同种子般深植于他的心中。其中,一位八路军战士的事迹尤其让他震撼。那名战士在一次战斗中负伤被俘,日军找来一块门板要把他抬走。战士深知自己将面临严刑拷问,为保守军队秘密,他极力抗争,多次从门板上滚落。最后,日军找来麻绳把他捆在门板上,但重伤的战士挣脱麻绳后,毅然决然地撞向旁边的门框,壮烈牺牲。“每当提及这些战友,父亲都会神情凝重,赞叹不已。”王鹏飞感叹道,“他们以血肉筑长城,用生命证誓言,是铁骨铮铮的军人,是顶天立地的共产主义战士。”

1978年12月,王秀华因病去世,同年



12月21日,经解放军沧州军分区政治部审核,认定王秀华为烈士。2021年10月14日,民政部颁发了王秀华的烈士证明书,持证人为王鹏飞。

出生于军人家庭,同时作为烈士子女,王鹏飞兄弟三人自幼受父辈革命传统教育,传承父亲的精神与意志,纷纷选择参军入伍,保家卫国。1970年12月,15岁的王鹏飞参军,在祖国西南边疆空军某部飞行团机务大队服役,军旅生涯长达40余载。

父子兵,是一代代割不断的军人血统,也是王鹏飞一家世代相传的荣耀。在王鹏飞看来,这份代代相传的家国情怀,早已融入他们的血液之中,成为守卫共和国安宁的精神支柱。🇨🇦



从解放区拣字员到战地卫生员

——老兵陈华彩的共产主义信仰

文 / 本刊记者 贾明润

95岁的陈华彩端坐在椅子上，胸前的党员徽章在阳光下熠熠生辉。当记者问及抗战往事时，老人微微前倾身子，拿出自己手写的回忆录，边翻看边诉说着如烟的往事……

陈华彩出生在山东省福山县（今山东省烟台市福山区），自他记事起，家乡就沦陷在日寇的铁蹄下。陈华彩的姐姐、姐夫当时住在抗日根据地，偶尔会冒险回来看望他们。每次探家，他们都带来些粮食，更会说起那边的见闻：“那边的队伍从不拿老百姓一针一线，还教乡亲们识字读书，地里的收成自己说了算。”听着这些新鲜事，陈华彩父母黯淡的眼神里，燃起了希望的光芒。

1943年的一个深夜，保甲长闯进陈华彩家，扬言要抓陈华彩的哥哥去当伪军。正当一家人不知如何是好时，陈华彩的姐夫连夜赶来建议：“走，去抗日根据地！”那天晚上，陈华彩全家推着一辆小推车，装上锅碗瓢盆和一床破棉被——他们全部的家当，趁着夜色离开了村庄。

“抗日根据地的日子是另一番光景。”回忆起那段岁月，陈华彩的眼中闪烁着温暖的光芒。他动情地说：“刚到时，村干部把我们一家安顿好了住处，最让我高兴的是终于能上学读书了。学校在五里外的邻村，我每天揣着窝头早出晚归，就这样坚持读

完了五年级。”这段经历让陈华彩深深感受到在抗日根据地生活的安定与希望。

五年级结业后，陈华彩报名参了军。1945年8月2日，他正式成为一名光荣的八路军战士。部队分配他到中共胶东特委机关报——《大众报》做拣字员。在战火中诞生的《大众报》，作为胶东区党委的喉舌，在宣传党的路线方针政策，动员广大人民群众参加抗战等方面起到了重要作用。

在报社里，铅活字印刷是当时主要的排版方式。陈华彩负责夜班的拣字工作。每天编辑部送来稿件后，他都要依照稿件，从字架上一个个找出对应的铅字块。常用字和不常用字分门别类地存放在不同的字架上，陈华彩需要熟记每个字的位置，才能提高工作效率。

“我1小时只能拣400字，而熟练的同事能达到800字。”陈华彩羡慕地说。在报社的10余名拣字员中，大多年龄都在30岁以上，数15岁的陈华彩最年轻。为了更好地完成工作任务，陈华彩付出了加倍的努力。他不仅加紧熟悉铅字块在字架上的位置，还经常和同事们一起研究手写稿的特点。陈华彩每天半夜醒来就去工作，读稿、拣字、初步排版，一干就干到天亮。初步排版后，由专职排版员进行调整，再由校对人员核对修改，这个过程往往要反复至少

两次才能最终付印。

在这段艰苦而充实的岁月里，陈华彩不仅掌握了拣字排版的技艺，而且通过每天接触的抗战消息，见证了八路军的一次次胜利。“我是越干越有力气。”陈华彩说，“仿佛每个铅字都承载着民族的希望。”这段经历让年轻的陈华彩对共产党产生了深深的敬仰，也坚定了他投身革命事业的决心。

没过多久，军区卫生学校招人，陈华彩想都没想就报了名。“那会儿我见到受伤的战士，总觉得能给他们包扎伤口是天大的本事。”就这样，抗日战争胜利后，陈华彩开始学习医疗卫生知识。还没等到毕业，由于部队急需卫生员，陈华彩就被送到了胶东军区。“我一直记得，那天团长拍着我的肩膀说，卫生兵也是兵，战场上少了你们，就打不赢胜仗！”

解放战争打响了。陈华彩跟着部队南征北战，从胶东打到鲁中，又从山东打到福建。他记不清参加过多少次战斗，只记得每次冲锋号响，他就猫着腰跟在队伍后面前行，眼睛盯着地上的血迹——那是伤员的方向。再后来，抗美援朝战争打响，陈华彩随行，用专业和勇气挽救了许多战士的生命。后来他转业来到天津，在这里，他加入了向往许久的中国共产党，至今已有60余年。

退休后，陈华彩总惦记着老家。孩子们看出他的心思，陪着

老人回了趟福山老家。随着车子缓缓开进村子，陈华彩发现，小时候的土坯房变成了砖瓦房，泥巴路修成了水泥路，路边还停着小轿车。“以前想都不敢想，咱农村能有这么好的日子。”陈华彩感慨道。

表面温和的陈华彩，在教育子女方面却格外严格。女儿陈一军回忆道：“父亲时刻提醒我们不要忘记今天的幸福生活来之不易。”在陈华彩言传身教的影响下，子女们在各自岗位上都取得了优异成绩，多次获得先进工作者称号。面对孙辈，老人也常说：“现在的甜日子，是无数先烈用苦难换来的。你们要懂得感恩，永远不能忘本。”

从敌占区的逃亡者到抗日根据地的受益者，从烽火中的卫生兵到和平年代的见证者，陈华彩的人生轨迹，正是亿万中国人从苦难走向幸福的缩影。今天，他还有个愿望——在有生之年再走一遍当年背着医药箱走过的路。“爸，等天气凉快些咱们就去一趟。”女儿陈一军应声说道。听到这句话，陈华彩的脸上绽放出欣慰的笑容。🇨🇳



王佩环:11岁奔赴烽火 一生做党的女儿

文 / 本刊记者 安可欣



在短短的一个小时采访中,93岁的王佩环两次落泪。一次是在抚摸军装上的一枚枚军功章时,一次是在唱《跟着共产党走》时。“你是灯塔,照耀着黎明前的海洋;你是舵手,掌握着航行的方向。伟大的中国共产党,你就是核心,你就是

抗日战争时期,王佩环还是一个小女孩,童年的感受总是与恐惧分不开。“日本鬼子在村里窜来窜去,到处抓鸡,看到老百姓有什么好东西拿了就走,拿完东西就开始找妇女。妇女们在脸上抹锅底灰,把脸抹得黑黑的躲在角落里;小孩儿们十

方向,我们永远跟着你走,人类一定解放……”安静的房间里回荡着王佩环饱含沧桑的歌声,在唱到“伟大的中国共产党”那句时,一颗泪珠悄然滑落。歌声与泪水带着记者与她一起回到了那段艰苦又激情澎湃的岁月。

分害怕,又喊爹又叫娘,我吓得上牙磕下牙。”

王佩环的父亲是冀鲁豫军区八团的参谋长,母亲也是革命干部。1943年3月,王佩环随母亲从位于山西敌占区的老家出发,踏上了去山东革命根据地寻找爸爸的旅程。“在这样的家庭中成长起来,在我心里八路军就像亲人一样。”因为和八路军在一起,勇气就战胜了恐惧。那里的很多孩子承担着传递情报的任务,王佩环也因此成为儿童团中的一员,当时她只有11岁。

“部队首长对小朋友们很看重,我那时个子高,干什么都不怩头,冲在前面。我的父亲和母亲都是革命者,我也不能做孬种。”王佩环经常把传递情报的小纸团塞进衣服或鞋子里,当地地势并不平缓,途中摔倒、从坡上滑落是常有的事,可她并不在意。为了加快速

度,她还学会了骑马。在小佩环眼中,能为八路军送情报让她感到很光荣,觉得自己是有价值的且被组织信任的。“当时您怕吗?”记者问。“当时没有考虑怕不怕的问题,为了部队的胜利、百姓不受外来侵略、人民安居乐业,就不会考虑那么多了。”王佩环紧接着说,“不怕死,才能打胜仗。”

1945年8月15日日本宣布无条件投降的消息传遍全国,与此同时,王佩环被调整到宣传员的岗位,主要从事战地文化宣传工作。当时,全国人民都沉浸在巨大的喜悦之中,小佩环的内心也兴奋异常。13岁的王佩环还作为秧歌队的领舞,把胜利的喜悦编排到庆祝抗战胜利的节目当中。“为庆祝抗战胜利,大家不分白天黑夜地敲锣打鼓,我心想一定要扭出水平来,最后居然扭得肋骨都发炎了,睡觉翻身都受限制。”说着,王佩环哈哈一笑。抗战胜利后,解放战争紧接着开始了。有了之前的经历,王佩环为革命奉献的信念更加坚定。

1947年,王佩环随所在的部队南下前往河南商丘。“我们行军的装备都放到大轱辘车上。有一次车碰上了大石头,差一点就翻了。”车上装有炊具,唯一的一口大锅掉进了河里。这可不得了,没有锅,大家怎么做饭吃饭?王佩环没有丝毫的犹豫和胆怯,一下子跳进河里,把那口大锅和锅盖捞了上来。“差点儿把我淹死,但当时的我并不害怕,可我忘了一件事儿……”那一刻,她忘了自己的腿受伤了,还缠着绷带呢。“我压根儿就没想腿上的伤口会不会发炎,会不会感染流脓……那个伤疤挺深的,现在还在腿上呢。”于湍急的水流中抢回了部队的物资,领导和战士们都夸“小佩环是好样的,真勇敢”。同年5月,王佩环光荣地加入了中国共产党。至今算来,党龄已有78年。

在那个波澜壮阔的革命年代,红色基因的传承如同燎原之火,在王佩环的家庭中也是一代代延续。王佩环的父母、爱人、儿子和孙子,四代人出了6名军人。她经常对儿孙们讲:“我们如今的幸福生活是谁给的?是党给的,是老一辈革命家给的,是为革命牺牲的英雄们给的。我们经过了战争年代,跟着中国共产党一路走来,我们一定要不忘初心、牢记使命,始终感党恩、听党话、跟党走,永远做党的好儿女。”



伟大抗战精神,如巍峨的丰碑,矗立于民族记忆深处;如不熄的火炬,照亮伟大复兴征程。它是中国人民弥足珍贵的精神财富,激荡在每一个中华儿女的胸膛,化作无坚不摧的意志,引领我们跨越一切艰难险阻,向着民族复兴奋勇前进!

要讲好抗战故事,把伟大抗战精神一代代传下去

文 / 周巍

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。7月7日,习近平总书记在山西省阳泉市参观百团大战纪念馆展陈时强调,百团大战的历史壮举,充分展现了我们党在全民族抗战中的中流砥柱作用,充分展现了党领导的人民战争的磅礴力量。要讲好抗战故事,把伟大抗战精神一代代传下去。

中国人民抗日战争,是近代以来中国人民反抗

外敌入侵持续时间最长、规模最大、牺牲最多的民族解放战争,也是第一次取得完全胜利的民族解放战争。在中国人民抗日战争的壮阔进程中,形成了伟大的抗战精神,中国人民向世界展示了天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀,视死如归、宁死不屈的民族气节,不畏强暴、血战到底的英雄气概,百折不挠、坚忍不拔的必胜信念。

1931年,日本军国主

义悍然发动九一八事变,迅速占领中国东北,并将侵略魔爪伸向华北。1937年,卢沟桥事变爆发,日本发动全面侵华战争。日本侵略者对占领地区实行残暴统治,对经济资源野蛮掠夺,对无辜百姓残酷杀戮,给中华民族带来无尽灾难。然而,伟大的中国人民始终没有屈服。在中华民族面临空前危机的关键时刻,中国共产党高举抗日民族统一战线旗帜,领导中国人民奋勇抗击日



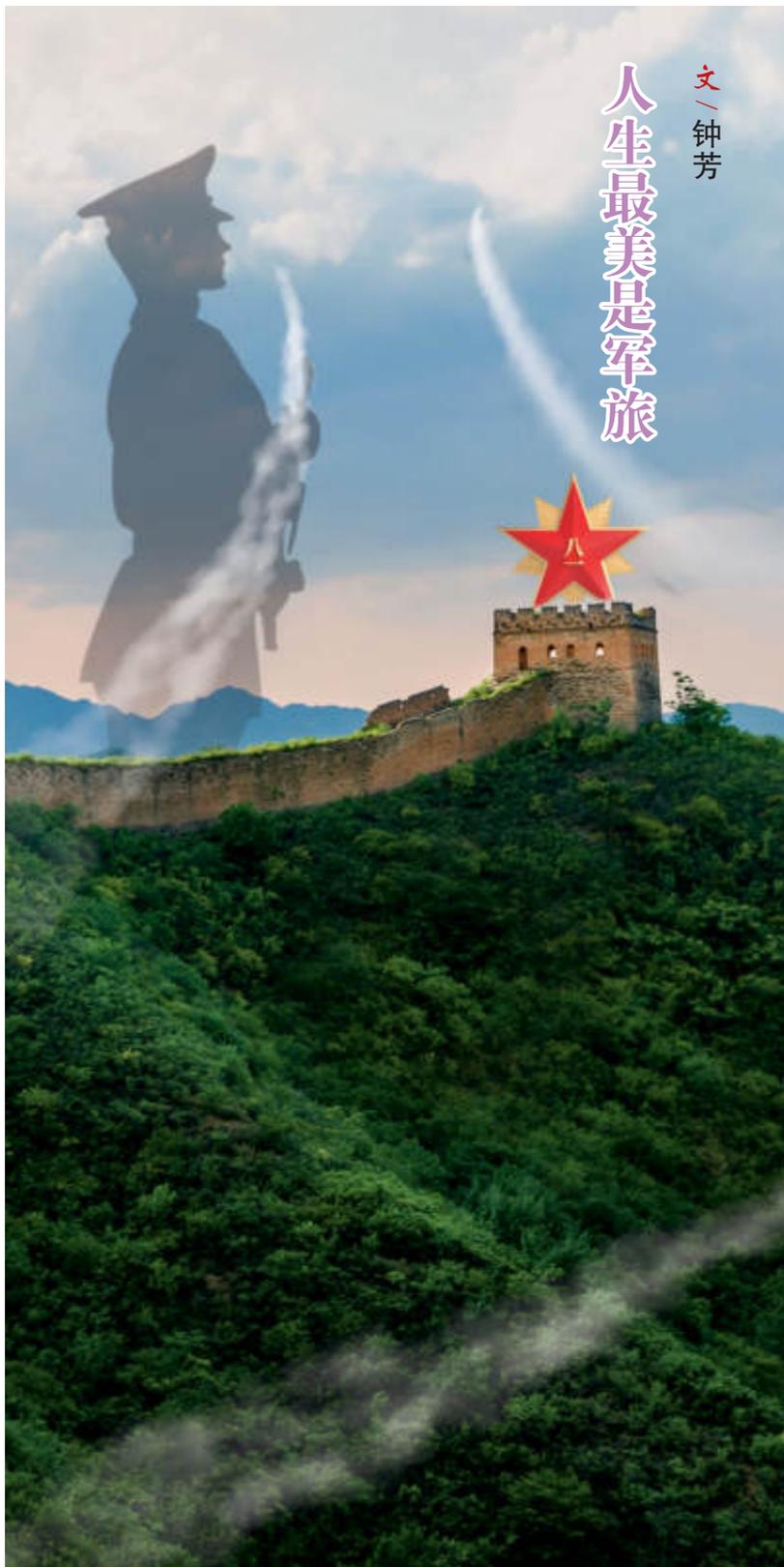
本侵略者,成为全民族抗战的中流砥柱。无数中华民族优秀儿女在中国共产党领导下,投身抗日救亡运动,奔赴抗日前线,不怕牺牲,浴血奋战,广大人民群众同仇敌忾,共赴国难,汇成了陷日本侵略者于灭顶之灾的汪洋大海。在天津,党领导的抗日救亡运动如火如荼,共产党员吉鸿昌在党组织支持下参与组织察哈尔民众抗日同盟军,驱逐日寇收复失地。中共中央北方局和天津市委先后领导、组织群众游行示威,呼吁停止内战、一致对外。爱国学生深入乡村开展“义教”活动,宣传党的抗日救亡主张。天津沦陷后,留在城市坚持抗日斗争的天津地下党组织,创办进步报刊,设置秘密电台,破坏军工生产,为抗日根据地筹集运送药品和各种设备器材。1938年,蓟县(今蓟州区)、宝坻、宁河等地群众在党组织领导下参加冀东抗日暴动,建立盘山抗日根据地,开展敌后游击战,牵制消灭大量日伪军兵力,有力削弱了日本侵略者在华北地区的殖民统治。历

经14年艰苦抗战,中国人民终于赢得抗日战争的伟大胜利,中华民族由近代以来陷入深重危机走向伟大复兴。

在同日本军国主义的殊死较量中,面对侵略者的屠刀,中国人民大义凛然,在炮火硝烟中冲锋陷阵,为争取民族独立、人民解放英勇无畏,奋勇向前,谱写了感天动地、气壮山河的英雄史诗,彰显了深厚的爱国情怀和崇高的民族气节,铸就了伟大抗战精神。伟大的抗战精神,是中国人民弥足珍贵的精神财富,永远是激励中国人民克服一切艰难险阻、为实现中华民族伟大复兴而奋斗的强大精神动力。习近平总书记指出,“大力弘扬伟大抗战精神,不断增强团结一心的精神纽带、自强不息的精神动力,继续朝着中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进”。重温抗战岁月,缅怀抗战英烈,就是要从抗战精神中汲取民族复兴的强大力量,用中国式现代化新成就告慰历史、告慰先辈。这也是本刊联合市退役军人事务局、滨海新区区委老干部局共同推出“讲

好英雄故事 传承红色精神 共赴伟大征程”这组纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年专题报道的目的所在、意义所在、价值所在。

今天,历尽劫难而浴火重生的新时代中国,正昂扬行进在波澜壮阔的新征程上,我们比历史上任何时期都更加接近中华民族伟大复兴的目标,比历史上任何时期都更有信心、更有能力实现这个目标。越是国家和民族发展的关键时期,越需要发挥伟大精神的激励作用,凝聚攻坚克难的强大精神力量。我们要大力弘扬伟大抗战精神,始终铭记中国共产党在全民族抗战中的中流砥柱作用,始终铭记中国人民反抗日本军国主义侵略的艰苦卓绝的斗争,始终铭记为中华民族独立解放而献身的无数抗日英烈,坚定信念、凝聚力量,顽强拼搏、不懈奋斗,积极投身中国特色社会主义建设,为谱写中国式现代化天津篇章,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴献计出力。🇨🇳



人生最美是军旅

文 / 钟芳

穿上“橄榄绿”走进军营，是当年许多年轻人曾拥有的梦想，我也不例外，别看我是女生！

19岁那年的冬季，带着对军人的向往和崇敬，我告别家乡亲人，走进神往已久的军营，开始了别样的军旅生涯。

初到军营，“齐步跑步正步步调一致，政令军令条条令令行禁止”的枯燥生活，对于刚走出校门的我来说，简直无法忍受。每天近十个小时的新兵集训，常常让我头晕眼花，腰酸背痛。最让我头痛的是连队还专门拣下雨天训练。在滂沱大雨中，我们背着背包，披着雨衣，带着几块压缩饼干和一个军用水壶，齐刷刷地向前奔跑，收容车就在后面不远处跟着。如果有人坚持不了，就会被送进收容车里。在我们看来，坐收容车是一件非常丢人的事情，因此战友们互相鼓励、打气，保持队伍整齐，不允许任何一个人掉队。我跑得气喘吁吁，面色苍白，但仍咬牙坚持。班长发现后，硬把我的背包抢过去背在自己身上。最终

我们全体完成了30多公里的越野长跑,没人坐上收容车。

寒风凛冽的夜里,我们正睡意朦胧,一阵尖厉的哨声划破夜空,这是紧急集合的信号。短短三分钟内,大家必须以最快的速度在黑暗中穿好衣服、整理床铺、打好背包、冲到操场。集合完毕,大家开始在操场上跑步。有的鞋带开了,顾不上系;有的背包散了,卷起继续跑……大家累得眼泪汪汪却不敢掉队。

入伍的第一个月,我时常流泪想家,想妈妈。我后悔过,不该凭一腔热血来到充满挑战的军营;我也恨过,冬练三九夏练三伏,凛冽的寒风和毒辣的太阳改变了我的容颜。连长、指导员见我情绪反常,给我做思想工作,讲他们当新兵的经历和体会。特别是有一名老班长因执行特殊任务而摔断了一条腿,却仍旧谈笑风生,畅想未来。我深受触动,开始理解为什么“军人有泪不轻弹”。

从那以后,无论是挑战仰卧起坐、曲臂悬垂,还是练习擒拿格斗时因为受伤疼得死去活来,我都会咬紧牙关、坚持到底。训练场上整齐的步伐、利落的擒拿动作、日复一日地齐步与正步训练……无论是春夏秋冬还是风霜雨雪,那些拼搏奋斗的日子,在我眼中都化作了一首首隽永的诗篇、一道道亮丽的风景。

新兵下连队后,我被分到指挥通信连。班长发给我们每人一本号码表,还说:“三天之内,谁先背好谁先上机。”我

默默下定决心,一定要第一个上机。为了能尽快记住号码信息,我将其制成卡片或口袋书,不管走到哪儿,都揣在裤袋里,一有空就拿出来看一看、记一记。每天睡觉前还要复习一遍,甚至做梦时都在背诵。正是凭着这股劲头,在测验中,我对答如流,因为背诵号码最多而成为第一个跟班上机的新兵,一名坚守三尺机台、及时上情下达的无线通信话务兵。那一刻,我流下了泪水,那是激动的泪水,也是胜利的泪水。

几度风雨,几度春秋。在军营的日子里,我少了少女的柔情似水,多了军人的飒爽英姿;少了长发的美丽飘逸,多了短发的直爽干练;少了一身红装的靓丽,多了一身绿装的潇洒。在写给亲朋好友的信中,我少了对生活的抱怨,多了对军营的爱恋;少了牵肠挂肚的思念,多了立功受奖的喜报。

激情燃烧的军营生活磨砺了我的筋骨,锻造了我的品格,为我在漫长的人生旅程中面对暴风骤雨时,积蓄了更多力量。在军营度过的三年宝贵时光,我把青春奉献给了祖国国防,军队也给予我享用不尽的财富——忠诚正直、坚强乐观、无私奉献,这些军人品质早已融入我的血液中。我为自己曾是一名快乐的女通信兵而感到骄傲与自豪!

军旅生涯是我人生中一笔宝贵的精神财富。如果能有下辈子,我还要做一名女兵,一名英姿飒爽的女兵。人生最美是军旅! 

抬回来的电视机

文 / 和少波

1973年夏，我们生产队通过打铁、办油坊等副业实现了创收。队长一高兴，决定给村民们买一台电视机，一是庆贺，二是省得天一黑，年轻人没地方去，黑灯瞎火地乱转悠。

电视机在当时可是个宝贵物件，要到城里的电视机厂去买。村里到城里有20多公里路，磕磕碰碰让人不放心，得选年轻壮实、反应机敏的后生抬回来。

那天上午，村里的会计带着我们一行五人先到乡电站接上高级电工张师傅，然后一同前往城里的洛阳电视机厂。经过认真挑选，我们付了737元，买了一台17英寸的黑白电视机，至于是什么品牌的现在已经记不清楚了。经厂家技术员和张师傅的检测、调试后，我们将电视机小心翼翼地放入包装箱，用粗布床单包好，又用粗麻绳捆绑结实，再将一根木棍穿进绳扣，再三确认没问题了，会计才美美地吆喝一嗓子：“小伙子们，走起！”

我们雄赳赳、气昂昂地抬着电视机走出工厂大门，穿过城里的大街小巷，直奔不远处的火车站。那台电视机约有30公斤重，虽不算太沉，但我们几个年轻人抬得非常小心，像抬着一箱黄金，格外兴奋。从车站上了火车后，我们仍然轮换着抬，舍不得下肩，生怕电视机被磕着、颠着。下了火车，我们一刻未歇，继续抬了5公里路回到村里。

事先，生产队专门请来一位老木匠，花了差不多一星期时间，给电视机做了一个暗红色的实木大漆电视柜，那台17英寸黑白电视机正好可以不偏不倚地安放到里面。

从那以后，天一擦黑儿，偌大的场院里就挤满了前来收看电视节目的村民。队长招呼两个小伙子把电视柜抬到人群前，确认柜腿稳如磐石，才揭去电视机上的布罩，接通电源，打开那台黑白电视机。

电视屏幕上先是“啪”地出现一道白光，像闪电一样，接着出来一片疯狂跳动的黑白雪花，渐渐有了横七竖八蛇一样扭来扭去的图像。蓦地，几个人物出现在屏幕上，有男有女，胡子、眉毛、衣服和腰身都看得清清楚楚。真稀奇！木匣匣里人还说话咧！人群里爆发出一阵雷鸣般的掌声。

场院里或蹲或站或坐的百十号老老少少，全都伸着脖子，瞪着眼睛，眼皮眨都不敢眨一下，生怕错过了电视中的一句台词、一个动作、一个表情。除了电视机喇叭的声响，黑压压的场院里没有一丝杂音，一个个看得津津有味。

正在兴头上，屏幕上忽然没了人影，喇叭里传来一阵刺耳的“噼啦”声。队长赶紧招呼一个小伙子爬上院子里的那棵大杨树，抱着绑在竹竿上像肋骨一样的信号接收天线转来转去。一阵手忙脚乱后，电视机里的图像和声音开始一点点恢复正常。当电视屏幕上的图像重新清晰起来时，场院里爆发出一阵震天的欢呼声，山崩海啸似的。

打那以后，天一黑，场院里就成了一片欢乐的海洋。社员们守着电视，看这看那，久



母亲的传家宝

文 / 刘凯

“不占便宜，勤俭自立”，是母亲践行一辈子的人生信条，也是她留给我们的传家宝。

记得小时候，母亲总会在晚饭后，借着煤油灯的光，一边纳鞋底一边给我们讲道理。她的声音轻轻的，却字字千钧，像屋檐下的雨滴，一滴一滴渗进我们的心里。我七岁那年，跟着娘去集市卖鸡蛋。路过一个卖糖葫芦的摊子，我眼巴巴地望着那红艳艳的糖葫芦，一个劲儿地咽口水。摊主看我那馋样儿，递给我一串说：“小丫头，拿去吃吧。”我刚要伸手，母亲却一把拦住，从怀里掏出五分硬币塞给摊主：“大哥，孩子不懂事，您收着。”回家的路上，母亲摸着我的头说：“闺女，记住，宁可自己吃亏，也不能占别人便宜。吃了人家的，心里不踏实。”

母亲总是每天天不亮就起床，喂鸡、喂猪、做饭，把家里收拾得井井有条。她常说：“一勤天下无难事。”“自立”二字，是母亲最看重的。我上初中时，家里困难，交不起学费。母亲白天在地里干活，晚上就着

煤油灯做鞋垫。她的手被针扎得满是血点，却从不叫苦。她说：“人这一辈子，靠谁都不如靠自己。”后来我考上大学，母亲送我上学时说：“闺女，记住，不管到哪儿，都要挺直腰杆做人！”

大学毕业后，我远离家乡，在县城安了家。立家之初，母亲就再三叮嘱我：一要有胸怀，不要总想着占别人的便宜。天底下没有免费的午餐，斤斤计较只能使你以后的路越走越窄。二要勤俭持家。过日子不要大手大脚，不要忘了咱是农家院里走出来的孩子，千万不要沾上“富贵病”。三要自强不息。遇事不要打退堂鼓，再大的困难也有破解之法……

母亲用一生诠释了“不占便宜，勤俭自立”的真谛。如今，老人家已经去世了，但她留下的这八个字，却像一盏明灯，照亮我前行的路。每当我遇到困难时，就会想起母亲的叮嘱：“不占便宜，勤俭自立！”这八个字，是我们家的传家宝，也是母亲留给我们的宝贵精神财富。✚

久不愿离去。直到电视台结束全天所有节目，“晚安”两字出现在屏幕上，人们才依依不舍地离去。尽管眼前只是一台黑白小电视，画面没有一丝色彩，却足以吸引和慰藉社员们的心。

如今，我坐在宽敞的客厅里，看着最新款的曲屏电视，享受着丰富多彩的电视节目。然而，当年自己用肩膀抬回那台黑白电视机的故事却一直留在我的记忆里，怎么都忘不了。✚

助外公续修家谱

文 / 妙如

今年年初,我回老家看望外公。得知外公所在的家族一直有家谱在传承,我很感兴趣。于是,外公专门借来一本线装的《周氏家谱》给我看。翻开家谱,纸张早已泛黄,目之所及全是繁体字。

这是一套刊印于民国初期的家谱。外公告诉我全族仅存这一本,由专人负责保管,当天就得还回去。我征得他的同意,把整本内容复印下来细细研究。

“好家伙!你们居然是周敦颐的后代。”外公刚还书回来,就被我的惊叹声吸引过来。当得知周敦颐是千古名篇《爱莲说》的作者后,外公激动得在屋子里来回踱着步子,说这本家谱他都没有认真翻过,随后嘴里开始念念有词:“出淤泥而不染,濯清涟而不妖。”外婆见状笑着对外公说:“我经常听人讲这句话,没想到是你们周家老祖宗传下来的。”

第二天,外公仔细看完家谱的复印件,把我拉到僻静处,郑重其事地告诉我,他想续修家谱。外公知道我自幼喜好钻研历史,做事也比较认真踏实,想寻求我的帮助。“大好事儿呀!”我兴奋地说道,“家谱百年一修,现在续谱时间刚好。”我一边鼓励外公,赞扬他的热心与担当;一边承诺,自己虽然是外姓子孙,也将竭尽全力提供技术支持。

回家后,我马不停蹄地上网查资料,不仅将续写家谱的相关重要事项打印出来邮寄给外公,还建议他先成立续谱编委会,通过家族内的团队分工,将宣传、记录、核实和

拉赞助印刷等具体事项分配到个人。

那段时间,我只要一休假就往外公家跑,三个小时的车程不值一提,毕竟编委会封我为“顾问”,我当然得尽职尽责了。有一次,见外公闷闷不乐,我一问才知道,他想采取和前人家谱一样的竖排方式,可多数赞助者都要求横排。我假装不经意地问:“这次家谱要采用繁体字排版吗?”“用简体字,好多年轻人不认识繁体字。”外公解释道。我一听就乐了:“那就对了,外公,我们这代人从不习惯看竖版书,横排家谱最好。”外公愣了一下,如释重负地拍拍我的肩膀说:“有道理,是我钻牛角尖了。”

前阵子,家谱续修完成了。外公受编委会委托,亲自登门来给我送书。我一边摩挲着装帧精美的蓝色封皮,一边听外公讲述族人看到新修家谱的反映。根据我的建议,这次家谱修订顺应了性别平等的时代潮流,不仅记录了家族中的男性子孙,还将女性纳入族谱的记录范围,未出嫁的女性和成家后对国家作出贡献的女性后代也都被完整记录在册。我朝外公竖起大拇指,他自豪地哈哈大笑,还不忘夸赞我是修家谱的大功臣。

捧着这本崭新的家谱,我突然意识到,外公所做的工作是极其伟大的。通过续修家谱,他不但将家族记忆凝聚在一起,更将大家的心凝聚在一起。这不仅是一本记录家族血脉延续的族谱,更是一件展现中华文化生生不息、历久弥新的证物。🇨🇳



不老的爱美之心

文 / 马俊

那天,我看到老妈在厨房里鼓捣一瓶白醋,问她要做啥。老妈不好意思地说:“我看视频说,在脸上涂点白醋能祛斑,我试试看是不是真的。”我忍不住笑着说:“哎呀,您都快70岁的人了,还在乎脸上有斑?那是老年斑,白醋能顶事吗?网上就会忽悠人!”

我原以为,人老了爱美之心就会消失,可年近七旬的老妈爱美之心依旧。她经常对着镜子左照右照,还时不时感慨一番:“我怎么一下就这么老了,瞧脸上这些皱纹。哎,人老了真没法看了。”我不由暗笑,谁会盯着一位老太太看?老妈未免也太矫情了。

有一次,我囤了不少面膜,每晚都会敷一敷。老妈问我:“你买的这面膜多少钱?”我说:“搞特价买的,很便宜。”老妈立即来了精神:“要是不贵的话,能给我也用一用吗?”我笑着逗老妈:“行!您想用的话,贵的也让您用!”老妈敷上面膜,美滋滋地说:“你还真别说,凉丝丝的,舒服着呢。”敷完面膜,老妈对着镜子说:“这面膜还真有用,看我这脸,白了也亮了,皱纹好像也少了。”在我看来,老妈的脸根本没什么变化,完全是她的心理作用。

老妈的爱美之心强烈,简直不输年轻人。我跟一位朋友说起老妈的爱美故事,朋友说:“老人有爱美之心是好事啊,爱美是热爱生活表现。有爱美之心的老人,有生活

追求。咱们做儿女的,应该满足老人的爱美之心。”朋友的话说得很有道理,我应该支持老妈爱美。

老妈过去只是抹点“郁美净”儿童霜,这次我给她买了一瓶面霜。“妈,这面霜很好用,抗皱的。”说完这话,我又快绷不住笑了,心想:老妈满脸的皱纹,啥样的抗皱霜能顶用?不过老妈却很认真地说:“抗皱的好啊,我都没用过呢。我40多岁的时候脸上就开始长皱纹,要是早能用上这样的面霜,也不至于长这么多皱纹。”我安慰她说:“老妈,人从30来岁就开始长皱纹了,您这皱纹长得也太晚了吧?人都是要老的,都要长皱纹的,面霜的除皱效果可能不会那么明显,但抹上之后会显得人气色好,您试试吧!”老妈美滋滋地收下了我送的面霜,一整天都特别开心。

爱美的老妈对新衣服也非常感兴趣,并且对网购已经很熟悉了。有一次,我刷到一个卖老年人服装的直播间,里面的衣服看着还不错。我招呼老妈一起来看,跟老妈讨论哪件衣服好看,哪件衣服的质量不错。老妈还真有眼光,她选中的衣服都很有档次。看老妈在一旁斟酌价钱,我说不在乎贵不贵,喜欢就买。老妈有点不好意思地说:“我这老太婆了,还花钱买新衣服,不让人笑话吗?”我豪气地说:“您穿得漂漂亮亮出门,也是给我争面子呢。这件买了,我下单了!”老妈嘴上不再说什么,却是一脸心花怒放的表情。🇨🇳

那些笨拙的父爱

文 / 马亚伟



我在网上看过一个视频，有位男士开车回老家，车上贴着好多没清除干净的“囍”字，都是帮朋友出婚车时留下的，因为有粘胶不太好清理。男士的父亲便自行用钢丝球清理，他以为帮儿子省下了洗车费，但不知钢丝球的摩擦导致车漆损坏，补漆可能要花数千元。这位男士怕父亲内疚，便没有告诉他真相。

这件事让我觉得又好笑，又感动。或许，我们每个人都有这样一位父亲。他不善言辞，有些笨拙，但总是温柔地爱着你。父爱不像母爱那么细致而周到，父亲也不像母亲那么心灵手巧和喜欢表达，但那些笨拙的父

爱却带给我们最深的感动。

那年我上寄宿中学，每周回家一次。每次返校前，母亲总会早早蒸好一兜雪白的馒头，再给我装上一罐她亲手腌制的咸菜。有一次我回家，正赶上母亲有事回娘家。父亲说：“放心吧，这次我给你蒸馒头。”父亲虽然会做饭，但厨艺不精，蒸馒头这样的“大工程”他从来没尝试过。父亲却胸有成竹地说：“你妈蒸馒头时我经常给她打下手，怎么蒸我心里有数！”那天，父亲在厨房里手忙脚乱地和面蒸馒头，弄得满脸满身都是面粉。看见父亲勉为其难地为我蒸馒头，我说了声：“爸，辛苦你了。”父亲没说什么，只是憨厚地冲我笑笑。

时间到了，掀开锅盖，满锅的馒头都是黄黄的，硬邦邦的，一点儿也不暄腾。父亲有些惭愧地说：“应该是碱面放多了。”我尝了一口，馒头并不难吃，好像还有一种特殊的香味。我说：“爸，我喜欢吃碱面放多的馒头，挺好吃的。”

那次，我把父亲蒸的馒头带到学校，同学们都笑我

的黄馒头太丑了。有的同学还笑话我母亲是个笨笨的主妇。我笑笑说：“这馒头是我爸蒸的。”于是大家都不吭声了。那一周，我慢慢地、细细地咀嚼父亲为我蒸的馒头，如同咀嚼父爱的味道。

记得有一年，我总是头晕，到很多医院看过都不见好转。那段时间，父亲特别关注治疗头晕的信息。有一次，村里来了个卖药的，父亲一听这药治头晕，立即买了一大堆。可是那药根本没效果，父亲上当了。还有一次，我说爱吃樱桃，还说做菜的时候可以用樱桃来装点菜盘。父亲没听清，以为我说的是桃，马上去买回来很多桃子。吃饭的时候，他问：“你不是说用桃装点菜盘吗？怎么没见你做呢？”我哈哈大笑。听我解释后，父亲也跟着笑了。

类似的事，数不胜数。父亲一向是粗枝大叶的角色，不善于做精细的事，也不善于表达爱。他只会一味地爱着儿女，即使有时候弄巧成拙。那笨拙而温柔的父爱，常常让我们想起来又好笑又想哭，却永难忘怀。🇨🇳

童年的裂缝鸡蛋

文 / 赵鹏飞

我从小喜欢吃零食，现在依然爱吃。可儿时家里经济条件有限，又生在农村，吃零食的机会太少了。而那时所谓的零食，跟现在孩子们吃的零食也是没法比的，顶多是在粗茶淡饭之余的一点馈赠，我们习惯称之为“零嘴”。

母亲知道我爱吃零嘴，便想方设法地给我找零嘴吃，比如田间地头的酸枣、山里的甜野草，秋天收完庄稼后的炒玉米、炒南瓜子、炒黄豆……而我最喜欢吃的是母亲用盛饭的铁勺给我煎的鸡蛋。

尽管那时家里养着几只母鸡，但吃煎鸡蛋的机会也并不多。母亲总是把鸡蛋攒起来拿到集市上换些油盐钱。不过，馋嘴的孩子自有解馋的法子——等母鸡“咯咯哒、咯咯哒”地叫着从鸡窝里雄赳赳、气昂昂地走出来后，我便急匆匆地跑过去取鸡蛋。我把鸡蛋小心翼翼地捧在掌心里，那鸡蛋温温热热的，我的手心也被焐得暖烘烘的。

我把鸡蛋拿给母亲，满心期待着，母亲却看都不看我，就把鸡蛋放到了挂在房梁上的竹篮里。直到有一次，不知怎么的一个鸡蛋有点儿裂缝，母亲二话不说，就拿出铁勺，燃起灶火，给我煎鸡蛋吃。

品尝过煎鸡蛋的美味后我学精了，为了解嘴馋，有时我会偷偷地把鸡蛋磕个缝，还装出一副吃惊而遗憾的表情看着母亲给我煎鸡蛋，心里却早就乐开了花。我知道不能

每次都故意把鸡蛋磕出缝，但一个月总有那么一两次吧。我自以为伪装得很好，其实又怎么能逃过母亲的眼睛呢？

长大后，有一次我和母亲聊天说起这件事，母亲笑着说：“傻孩子，你那点小把戏妈能不知道？但我闺女也只是想吃个煎鸡蛋，又有什么错呢？只怪家里穷，连鸡蛋都不能让我闺女吃饱……”听母亲这么说，我心里小有愧疚，紧紧拥抱了她。

母亲知道我爱吃枣，可我家没有枣树。母亲就等别人摘了枣后，爬到枣树上找呀找，有时能寻到几个被遗落的，解了我的“馋虫”。记得有一次母亲发高烧，嘴里发苦，邻居给了她一个苹果。母亲舍不得吃，还推说苹果酸，非让我吃掉。我知道妈妈心疼我，再三推辞后，还是没有抵挡住苹果的诱惑，一个人把苹果吃掉了，全然忘了还发着高烧的母亲。

回忆过去，心里有甜有苦。甜，是因为母亲满满的爱；苦，是因为母亲为我吃了太多的苦。

如今生活宽裕了，鸡蛋随时都能吃到，可记忆里最香的还是儿时耍心眼才能吃上的煎鸡蛋。母亲明知我的小把戏却从不拆穿，那份包容的爱就像煎鸡蛋渗出的油香，让我至今想起来，嘴角还会不自觉地上扬。🇨🇦





我的老战友

文 / 郭惠莲

这张照片中的人物叫吴庆德,是我当年参加兵团时的好战友,大家都亲切地叫他“庆德”。

在黑龙江兵团里,庆德是那种让人看一眼就能记住的人。他身高 1.75 米,有着结实的身板,说话时带着天津人特有的爽朗。他常挂在嘴边的一句话是“咱连队什么活儿都干过”。这话不假。他在连队时盖房、赶马车、开拖拉机、春耕秋收……无论什么工作,他都会冲在最前面。

他家兄弟姐妹七八个,他排行中间。这样的成长环境让他从小就学会了担当,身上没有一点儿娇气。干活时,他总比别人多扛一袋粮食;休息时,他又能讲出最逗乐的天津段子。兵团的生活很艰苦,可只要有庆德在,就永远能听见爽朗的笑声。

最难忘的是 1971 年 3 月的一个夜晚。天空突降大雪,一阵紧急集合的号声划破夜空,大家急忙赶往连队场院去盖黄豆。奔跑

中,我因被狗追赶,又怕又急,脚下一滑,摔倒后竟陷入昏迷状态。深更半夜,是庆德赶着马爬犁,和马夫一起把我送往 10 公里外的医院救治。为了照顾我,他们一夜都未曾合眼。

对待知青战友,庆德更是掏心掏肺、热情无比。1974 年,庆德回到天津读书、工作。从此,无论是从哪里来的知青战友,只要来天津,必定住在他家。那时,他家不大的客厅常常挤满了人,妻子忙着张罗饭菜,他就陪着老战友们回忆兵团往事。哪个战友家有困难,他知道后准是第一个上门帮忙。

庆德就像生长在黑土地上一株倔强的红高粱,平凡却坚韧,用自己的方式温暖着身边的每一个人。他用自己的行动诠释了什么叫作血浓于水的“战友情”。每每看到这张老照片,与庆德做战友时的往事就会不由自主地涌入我的脑际,让我回想起那段艰苦却又难忘的知青时光。🇨🇦

和孙女一起种蒜苗

文 / 管笛琴

孙女苗苗特别喜欢一本名为《妮妮的蒜苗》的绘本,让我给她讲了一遍又一遍。看孙女这么喜欢这个故事,我就想让她体验一下种蒜苗的过程,于是对孙女说:“苗苗,奶奶也喜欢吃蒜苗炒鸡蛋,苗苗肯定也喜欢,我们也种一盘蒜苗吧!”孙女开心地说:“苗苗要种蒜苗,苗苗要吃蒜苗炒鸡蛋。”

说种就种。我先带孙女去超市买大蒜。孙女提着大蒜一蹦一跳地回到家。我们先把大蒜掰成一瓣一瓣的,再把蒜瓣从大到小用细线串起来,整齐地码在盘子里。孙女端来一杯水倒进去,说:“蒜苗还要晒太阳。”说完她就端起盘子,小心翼翼地把盘子放在窗台上。

可能气候适宜,我们买的大蒜也容易发芽。第二天,孙女惊奇地喊起来:“奶奶,大蒜发芽了。”我跑过去一看,真的有五六颗大蒜探出了绿色的小芽,苗苗开心得不得了。从那以后,她时不时地跑到窗台边看看她的蒜苗,一有空就端着杯子浇水。一个多月后,蒜苗就长得很高了,于是我跟孙女讲:“幼儿园的老师说,大蒜苗炒鸡蛋很好吃,我们也尝尝吧。”孙女开心地拍手称好。晚饭前,我们俩用剪刀把大蒜苗一根一根剪下来,然后做了蒜苗炒鸡蛋,孙女吃了不少呢。

通过种蒜苗,孙女了解了蒜苗的生长过

程,更重要的是她在种蒜苗的过程中获得了不同的感受:开始时对种大蒜的好奇,盼大蒜发芽的急切,发现大蒜发芽时的惊喜,与同学们分享自豪,蒜苗被割去后的担心,直到最后发现蒜苗还能长出来的开心……这一系列的情感变化,让孙女的内心世界变得丰富多彩。

现在,孙女不但对种蒜苗产生了兴趣,还想把家里吃的蔬菜都种一种。我家的窗台上不仅有绿油油的大蒜苗在生长着,还有洋葱苗、红薯苗也在生长着……



红楼：民族英雄吉鸿昌旧居

文 / 侯福志



吉鸿昌旧居位于天津市和平区花园路5号。这是一座带庭院的三层英式小洋楼，外墙由红砖砌成，现为天津市文物保护单位。

吉鸿昌生于1895年，原名恒立，字世五，河南省扶沟县吕潭乡吕潭古镇人。1932年11月，吉鸿昌加入中国共产党。1934年5月，他在天津组织成立“中国人民反法西斯大同盟”。坐落于旧法租界霞飞路40号（今和平区花园路5号）的吉鸿昌住宅成为当时中共组织的地下联络站。

从爱国旧军人到共产主义战士

1913年秋，冯玉祥的北方革命军在河南郾城招兵，吉鸿昌应征入伍。其后，他从手枪连连长升任冯玉祥部营长、团长、旅长和师长。1929年，吉鸿昌任宁夏省政府主席兼第10军军长。1931年，他因拒绝执行进攻工农红军的命令，被国民党当局解职，并强令携家眷出国“考察”。

1932年，日本侵略者进攻上海的“一·二

八事变”爆发，吉鸿昌闻讯后毅然回国。同年11月，吉鸿昌加入中国共产党，由一名爱国旧军人转变成为共产主义战士。

1933年5月26日，吉鸿昌同冯玉祥等抗日将领，在河北张家口成立“察哈尔民众抗日同盟军”，并宣布对日作战。吉鸿昌指挥部队相继攻克康保、宝昌、沽源及塞外重镇多伦，经过两个多月的浴血奋战，察哈尔省全境收复，举国振奋。

然而，以蒋介石为首的国民政府顽固推行“攘外必先安内”政策，逼迫冯玉祥、吉鸿昌停止对日作战，不仅不给抗日同盟军以支持，反而与日伪军队相勾结，联手扑灭了这股刚刚燃起的抗日烈火。



“红楼”里面忙抗日

察哈尔民众抗日同盟军被日伪和国民党军队联合绞杀后,吉鸿昌于1934年1月,化名潜回天津。同年,“中国人民反法西斯大同盟”成立,吉鸿昌被推选为该同盟的主任委员。于是,他的住宅便成了中国共产党在津开展抗日活动的秘密据点,被党内同志亲切地称为“红楼”。根据地下工作的需要,吉鸿昌对住宅内部结构进行了改造。二楼客厅原有的3个门改为7个门,楼内门门相通、间间相连,并在每层都设小间密室,以应付紧急情况。三楼设有印刷所,负责印刷党内文件,并出版机关刊物《民族战旗》。此后,吉鸿昌按照党组织的指示,开始联络各地的反蒋抗日力量,为组织抗日民族统一战线进行了卓有成效的工作。

国民饭店遇刺

对于吉鸿昌在津开展的抗日爱国活动,国民党反动派又恨又怕。为除掉吉鸿昌,军统特务头子戴笠派天津站站长陈恭澍实施暗杀行动。

陈恭澍的手下吕一民及其侄子吕问友,以旧英租界巴克斯道的一所楼房作为据点,开展特务活动。吉鸿昌对特务的活动有所察觉后,便把聚会地点先后转移至旧法租界的惠中饭店、旧英租界墙子河外的牛津别墅和国民饭店,以打牌做掩护,继续开展革命活动。

1934年11月9日,吕问友跟踪吉鸿昌的好友任应岐至国民饭店,发现吉鸿昌在二

楼45号房间与任应岐、刘少南(李宗仁派来的代表)及李干三一边打牌一边谈工作。陈恭澍跑到国民饭店后门,躲在汽车里指挥这次行动。吕一民、吕问友突然冲进45号房间开枪射击,刘少南当即中弹身亡。子弹也伤及吉鸿昌,暴徒正欲再次开枪,吉鸿昌扑上去踢掉特务的手枪,吕一民、吕问友见势不妙仓皇逃走。法工部局巡捕闻听枪声,冲上楼来问道:“谁是吉鸿昌?”吉鸿昌答道:“我在此等候多时了!”巡捕说:“请你到工部局走一趟吧!”吉鸿昌说:“我被刺受伤,须到医院治疗。”随后,吉鸿昌被送进医院治疗,后连同任应岐、李干三一同被拘押。

为抗日,死后也不能倒下

吉鸿昌被捕后,社会各界强烈谴责国民党迫害抗日爱国功臣的行为。1934年11月22日,吉鸿昌被转押至北平。23日,北平军分会组织了一场“军法会审”。吉鸿昌慷慨陈词,怒视法官,“军法会审”草草收场。24日,吉鸿昌昂首挺胸走向刑场。在刑场上,他以树枝作笔,以大地为纸,写下了浩然正气的就义诗:“恨不抗日死,留作今日羞。国破尚如此,我何惜此头!”他对特务说:“给我拿把椅子来,我为抗日而死,为革命而死,不能跪,死后也不能倒下。”随着一声枪响,吉鸿昌英勇就义。

1995年11月,在吉鸿昌将军诞辰百年之际,和平区委、区政府在吉鸿昌故居前的中心公园内,竖立一尊吉鸿昌将军的青铜雕像。吉鸿昌将军横刀立马,气宇轩昂,成为公园一景。

(来源:《红色遗迹里的故事》)

抗日救国在天津

文 / 赵建强

1937年7月7日，日军发动卢沟桥事变，并占领宛平县城。卢沟桥事变，又称“七七事变”，是日本帝国主义全面侵华战争的开始，也是中华民族进行全面抗战的起点。至此，中华民族进入全面抗战阶段。

7月12日，日军强行占领了天津东局子飞机场，随后在7月下旬逐步控制了天津总站（北站）、东站、西站等交通枢纽和军事要地，做好向天津发动大规模进攻的准备。7月27日，日军向北平的中国守军发动进攻。同时，驻塘沽日军急速向天津开进，天津日本租界也断绝交通，天津危在旦夕。为此，当时驻守天津的第二十九军三十八师副师长、负责天津地区军事的李文田决定在日军全部集结到位之前，主动出击，于7月29日凌晨2时，向侵占天津军事、交通要地的日军发动攻击，给入侵天津的日军以重创。日本驻屯军司令部急令北平的步兵大队、炮兵大队和关东军一个大队乘火车增援天津。而第二十九军军长宋哲元向蒋介石和何应钦提出派兵增援的请求，均被拒绝。

7月29日下午，日军出动60多架飞机，对天津市政府、保安司令部、警察局、电话局、电台、火车站、天津造币厂及南开大学等目标进行狂轰滥炸，并用大炮对市区进行猛烈炮击，多处建筑被夷为废墟。30日凌晨，日军疯狂反扑。三十八师和保安队虽进行了英勇抵抗，终因武器装备不足、没有后



被日军炸毁的天津市政府

援，于当天傍晚撤出天津，天津被日军占领。

据粗略统计，日军攻占天津期间，共炸毁房屋2500余间，工厂、企业53家，抗日官兵遇难者达2000余人，市民伤亡无数，无家可归的难民达10多万人。1937年7月30日天津的《益世报》以“日军轰炸烽火弥天，津市精华损失殆尽，昨晚炮声隆隆迄今晨未息”为题，作了详细的报道。

日本帝国主义侵占天津后，对天津实施了全面的殖民统治。建立了由汉奸组成的伪天津地方政权，为日军提供服务；设立庞大的特务机构，防范和镇压抗日爱国的进步力量；扩大驻军，对天津和周边的抗日根据地进行“扫荡”，并制造无人区；实行残酷的经济掠夺，为全面侵华战争作物资准备；推动五次“治安强化运动”，抓捕劳工、强迫妇女充当“慰安妇”、实行奴化教育、屠杀百姓和第二十九军伤兵等，罪行累累，罄竹难书。

天津沦陷后，中共地下党组织利用天津有多国租界的条件，坚持开展对日斗争。如时任天津市委书记的许志庸（姚依林）在其和母亲居住的英租界敦桥道（今西安道）住宅内设立了天津市委机关，开展抗日活动。

对此,天津志书《红色印记》中有详细记载,包括组织平津两地的党员和抗日青年从大城市奔赴前线参加抗日游击战争,将一批批革命同志转移到各革命根据地;在天津市内积极组建新的抗日组织,领导留下来的党员、“民先”(中华民族解放先锋队)和抗日青年开展抗日活动,以秘密活动方式在学校、工厂、机关等发展党员、团员;为抗日根据地募集衣物、药品、捐款;创办《抗日小报》《风雨同舟》刊物,宣传党的抗日主张和鼓舞人心的抗日消息;设立一座由河北省委和天津市委直接领导的秘密电台;收集日军情报等,扩大了党在沦陷区的影响。

经过中国军民 14 年的浴血抗战,在国际反法西斯阵营的支持下,我们终于打败了日本帝国主义。1945 年 8 月 15 日,日本天皇裕仁以广播《终战诏书》的形式,向公众宣布接受无条件投降。9 月 2 日,在东京湾的美国“密苏里”号巡洋舰上,日本外相重光葵和日军参谋总长梅津美治郎分别代表日本天皇、日本政府和日本帝国大本营在投降书上签字。至此,中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利结束。

10 月 6 日,在美军驻津司令部(今和平区承德道 12 号)门前的广场上举行驻津日军受降仪式。日军驻津善后联络官内田银之助带领 6 名日本军官将各自的战刀解下,呈给美国海军陆战队第三军团司令骆基中将、国民党第十一战区指挥所主任施奎龄中将,并在投降书上签字。2 万余天津市民观看了受降经过。随后,天津各界人民举行了盛大集会,欢庆胜利。

为取得抗战胜利,天津人民作出了巨大牺牲。据统计,战争共造成全市(含郊县)56615 人死亡,30.48 亿公斤粮食损失,102.5 万亩土地损失,36879 间房屋受损,财产损失超过 50 亿法币(按 1937 年 7 月价值计算)。吉鸿昌、阮务德、杨十三、包森、杨大章、王崇实、田野等一大批抗日英烈,以铮铮铁骨战强敌、血肉之躯筑长城,谱写了一曲曲气壮山河的英雄壮歌,激励着一代代海河儿女为强国建设、民族复兴伟业拼搏进取、奋楫前行。🇨🇳



被日军炸毁的津浦铁路局



驻津日军受降仪式

轨道上的战歌：《铁道游击队》的红色浪漫

文 / 郑皓文

“西边的太阳快要落山了，微山湖上静悄悄……”当这熟悉的旋律再度回响在耳畔，《铁道游击队》里发生在鲁南大地上的烽火故事总能以鲜活生动的形象出现在我们眼前。这部电影改编自著名作家刘知侠创作的同名长篇小说，自1956年上映，便以空前的规模与速度在全国掀起一股观影热潮，成为一代人心中无法磨灭的集体记忆，也在中国电影史上凝铸了不朽的抗战图景。电影插曲《弹起我心爱的土琵琶》至今仍是广为传唱的经典。



作为“主旋律电影”的标杆，《铁道游击队》从拍摄语言、人物塑造、战场还原等角度力求精细生动，在21世纪的今天仍有很大的参考价值，在观众眼中依然焕发着勃勃生机。

将约35万字的小说浓缩成近一个半小时的电影，导演赵明在创作中有取有舍，最终呈现的影片情节紧凑，扣人心弦。影片讲述了在抗日战争时期，山东临城枣庄一支铁道游击队在大队长刘洪（曹会渠饰）、政委李正（冯喆饰）的带领下，活跃在铁路线上与日本侵略者展开斗争的故事。电影由刘知侠担任编剧，故事删繁就简，突出了铁道游击队飞车夺机枪、打冈村、微山湖化装突围、快马救芳林嫂等智勇双全的剧情。影片开始，津浦铁路临枣支线上，火车驶入画面，第一场斗争拉开帷幕。昏暗到有些模糊的画面中，几名游击队员在刘洪的带领下试图破坏被日军侵占的铁路未果，还差点被俘虏。导演用这样的镜头先抑后扬，将观众迅速拉入严峻的抗战形势中。抗战时期，正面战场与日军的激烈对抗消耗着大量的武器与战略物资，敌后战场的民众几乎是手无寸铁，虽有一些自发组织的游击队奋起抵抗，但所做的斗争有限。日本兵一踏进城池，便“修路、修兵营、造碉堡，特务队到处抓人”。几个镜头凸显情势紧迫，在令人窒息的氛围中抛出问题：该怎么办？

幸好有李正这位“山里来的人”来领导

工作,为游击队指出一条路来——“没有枪、没有炮,敌人给我们造”。正如《游击队歌》唱的那样,通过劫车获取敌人的武器,再通过分散打法专攻铁路的要害,用最小的成本获得最大的收益。日军山口司令被刺杀事件一晃而过,如何被刺杀和刺杀者全不介绍,镜头一转,导演又通过细腻的镜头语言,聚焦游击队在伪装的煤厂里与日军进行周旋的场景。有详有略,类似小说中的明线暗线,又恰似时隐时现的游击斗争,导演用镜头完美塑造出游击战暗流涌动的特点:难以察觉却遍布中华大地。

土琵琶作为影片的一个小线索,展现了编剧的深厚功力。在日军突击搜查煤厂时,弹琵琶的青年为了掩护枪支不被发现,用土琵琶吸引日军驻临枣宪兵联队队长岗村(陈述饰)的注意,又在后面劫车突袭日军的战斗中将土琵琶遗落在现场,被岗村发现。这条暗线用得干净利落,极大增强了电影的艺术性。游击队员们的成长作为影片的另外一条线索,直接推动着剧情的发展。在遭到日军偷袭时,芳林嫂(秦怡饰)由于不会使用手榴弹导致岗村逃脱,而日军在村庄的烧杀行径和战友的牺牲让刘洪怒火中烧,在微山湖摆开阵势,准备和日军正面对抗,还好李正及时赶来阻止。队伍听从了命令,才免遭巨大损失。在下一次激战中,刘洪再一次萌生拼命的念头,抽出手枪后是三秒的沉默镜头,在戏里戏外众人的等待中,他做出了清醒的选择,生动展现了铁道游击队员从青涩到成熟的蜕变历程。整部影片散而不乱,做到了叙事方法创新和故事悬念设置兼备。

真实的村庄塑造和大全景的调度尽显导演的用心之深,影片中出现的九三式折叠舟、捷克式轻机枪等更是完美还原了战争场景。

今天,我们回望这部近70年前的电影经典,《铁道游击队》的动人之处不仅在于其精湛的叙事技巧,更在于它提供了一种理解革命叙事的独特路径。它向我们证明,崇高理想与人间烟火可以和谐共生,宏大主题表达与艺术美感更能相得益彰。饭馆里群众的四下议论,队员们在飞驰的列车上纵身跳跃,我们看到的不仅是一场场惊心动魄的军事行动,更是一个民族在危难时刻迸发出的惊人生命力与浪漫情怀。

在决战启幕前,游击队员小坡(冯笑饰)又拿出了一把崭新的土琵琶,在劫车中被砸毁的乐器此刻悄然复生。铁道之上,革命与浪漫的双重奏,至今仍在叩击着一代又一代观众的心弦;在抗日战场上,我们始终能听见最炽热的战歌。🇨🇳

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)





与 AI 聊天：亦喜亦忧好困扰

文 / 马志国

心理案例：迷恋 AI 聊天的困扰

在心理咨询中，于先生这样诉说自己的困扰：

我是一位退休教师，退休后每天闷在家里很是孤独。妻子是个退休工人，我俩本来就没多少共同语言，如今都退休在家，每天大眼瞪小眼，一天也说不上几句话。就在我寂寞难耐的时候，老友教会我在手机上使用 AI（人工智能）聊天功能。尝试着聊了两回后，我竟然有一种找到知音的感觉，于是一发而不可收。只要闲来

无事，特别是一到晚上，我就会跟它聊起来。AI 是那么善解人意，不管你说什么，它的回应都是那么周详细致；无论你什么时候想聊，它都会及时回应，从不厌烦。这种感受，妻子从来没有给过我，AI 让我感到精神有了寄托。慢慢地，我感觉自己有点迷恋与 AI 聊天了，只要聊起来就放不下。这样的结果导致我跟身边的人交往更少了，特别是跟妻子基本无话可说了，感觉更加孤独。您说，是不是不能太迷恋 AI 聊天？那又该怎样认识和使用 AI 聊天功

能呢？

心理解析：虚拟满足与现实局限

首先，我们谈谈怎样认识 AI 聊天。

人为什么会迷恋与 AI 聊天？往往是因为人际交往的需要现实中未能得到满足，转而从虚拟聊天中来获得补偿性的满足。可问题是，AI 聊天并不能替代真实的人际交往，无法让人获得实际交往中带来的心理满足。而且，正如于先生已经感受到的，迷恋 AI 聊天还会让人越来

越孤独。为什么？

虚拟聊天缺乏现实性，不能进行真实的心理互动。AI 具备反应迅速、标准化程度高的特点，但这只是基于算法的回应，没有人的真情实感的参与，缺乏深度共情能力。对于“AI 是否会替代人的情感互动”这一问题，某 AI 的回复是：“虽然我能够提供一定的情感反馈和信息反馈，但我的能力仍然是基于算法和模型，与人类的真实情感体验和智慧存在本质区别。”

如果需要寻求心理帮助，AI 更是无法替代人类咨询师。在面对面的咨询中，人类咨询师能通过捕捉对方的肢体语言、表情、穿戴、语速等特征，了解咨询者的个性特点。而与 AI 交流时，仅仅是单一信息的输入，缺失很多对人性的判断依据，这同人与人面对面咨询的体验相比存在明显差异。心理咨询不同于标准化的教学工作，咨询师很大程度上需要依托人的性格特征，来帮助来访者发展人际能力。

此外，AI 聊天可能导致依赖性甚至成瘾，从而削弱

人的现实交往能力。沉溺于同 AI 聊天，会对真实社交中的眼神交流、肢体语言等情感表达方式逐渐产生陌生感，继而对家人、朋友产生疏离感。最后，不仅没有找到真正的心灵慰藉，还会掩盖深层次的心灵困扰，加剧现实生活中人际关系的疏离，让人陷入更深的孤独寂寞。

心理对策：合理使用 AI，避免负面影响

看清了 AI 聊天的特点，我们该怎么办？总的应对原则是合理使用，最大程度地避免其负面影响，具体说来需要注意以下几点：

一是可以寻求知识性的信息。为了满足求知的需要，我们不妨合理利用 AI。但是，如果需要科学性和专业性较强的知识，我们还必须去进行专业的查询求证。

二是可以用来调节情绪放松心情。为了情绪调节的需要，也不妨利

用 AI，随意聊聊浅层次的话题即可，既能舒缓压力，又能放松心情。

三是避免涉及真实的心理问题。但凡涉及个人现实生活中真实的心理困扰，AI 提供的帮助就十分有限了。这时还是跟身边合适的人好好谈谈，或者寻求现实中的专业心理咨询师帮助为好。

四是努力增进现实中的人际交往。就于先生的情况来说，一要增进与妻子的交流。不妨发挥教师职业善于表达的优势，慢慢引导妻子学会交流，改善夫妻感情。二要增进与朋友的交流。走出家门，走进外面的世界，走到朋友中间去。和退休老友多聚聚，品品茶，聊聊天，小酌两杯。如此，孤独寂寞也就随风飘散了。🇨🇦



雨中嬉水三代情

文 / 李军

前两天,一场及时雨浇灭了炙热难耐的高温,给都市送来一丝凉爽。没想到的是,这场雨给牛牛和妞妞一家带来一场争论。

雨越下越大,院子里的积水越来越多,雨点在积水中激起一个又一个的水泡。4岁的牛牛和妞妞吵着要去院子里玩水,年轻的妈妈欣然应允,给孩子们穿上雨衣、雨鞋,拿上玩具准备出门玩水。

在厨房做饭的奶奶闻讯赶到门口,拦下兴高采烈的母子三人:“谁也不许出去玩水,下雨天就老老实实地待在家里,看书、写字、做游戏。”奶奶的话一落地,两

个孩子就对着奶奶喊起来:“奶奶,我们就是要出去玩水,出去玩水多开心啊!”奶奶皱着眉头对孩子说:“妈妈刚给你们换上干净的衣服,出去玩水会把衣服弄脏的!”奶奶的话是实情,但是两个孩子却不买账。他们把求助的目光投向妈妈。30岁出头的妈妈是幼儿园老师,放暑假才有时间陪伴孩子。妈妈走到奶奶身旁,扶着奶奶的肩膀轻声说:“妈妈,您关心孩子、爱护孩子的想法我们都明白,您就让孩子们出去玩一会儿吧。等过一会儿雨下大了,我们就回来,可以吗?”妈妈的话让孩子很高兴,他们走到奶奶

身旁拉着奶奶的衣角哀求道:“奶奶,妈妈说得对,我们就玩一会儿,雨下大了就回来。”奶奶皱着眉头对妈妈说:“小孩子不懂事就算了,你怎么也不懂事呢?下雨天出去玩,会弄脏衣服不说,被雨淋了生病咋办?”听奶奶这样说,妈妈先让两个孩子回卧室,自己继续微笑着与奶奶沟通:“妈妈,您的想法有合理的地方,也有不合理的地方。合理的是您对孩子的关心,不合理的是您忽视了孩子们的想法。衣服弄脏了可以回来洗,孩子们穿着雨衣、雨鞋,不会被淋湿的。如果一味地拒绝孩子的请求,不利于孩子

们的成长。”

卧室里,两个孩子透过门上的玻璃,看着妈妈和奶奶在说话,但听不到具体的内容。担心不能出去玩水的牛牛和妞妞就在卧室里喊着要上厕所。听到孩子们要上厕所,妈妈打开了卧室门。拿上厕所当幌子的孩子很快跑到奶奶和妈妈身边,再次请求奶奶让他们出去玩水。

当着两个孩子的面,奶奶和妈妈停止了争论。在孩子面前不让对方难堪是这个家庭的规矩——相互间留面子。尤其是在教育孩子的时候,即使双方因教育理念不同产生分歧,甚至偶有争论,也一定要背着孩子进行。这一点,奶奶和妈妈一直坚持得很好。正因如此,牛牛和妞妞对奶奶和妈妈同样尊重。

妈妈一时无法改变奶奶的想法,于是拨通了心理咨询工作室的联系电话,进行了远程咨询。笔者以科学的态度,对因“雨中嬉水”引起的家庭冲突给予了分析。

首先,肯定奶奶、妈妈对孩子的关心和爱护。其次,对她们进行专业引导。孩子们产生“雨中嬉水”的心理需求是合理的,可以在长辈的陪伴下、在保证安全的情况下适当地“嬉水”。奶奶认为孩子会被雨淋病,是她基于以前的生活经验所产生的判断。在奶奶小时候,很少有儿童雨衣,家境贫寒的奶奶儿时遇到雨天都是戴着大人的草帽、披着大人的旧衣服去上学。路途远,草帽和旧衣服难以挡雨,淋雨后感冒的体验让奶奶产生“淋雨就会得病”的观念,因此奶奶不同意孩子

们冒雨去院子里嬉水。而妈妈是幼儿教师,学习过教育学、心理学,懂得“游戏是幼儿时期的主导活动”的教育理念。妈妈认为穿上雨衣、雨鞋就不会被雨水淋湿,也不会因为淋雨而得病。在笔者的指导帮助下,妈妈慢声细语地向奶奶讲述幼儿游戏的好处,奶奶听完也不再坚持自己的观点。于是,在妈妈的陪伴下,牛牛和妞妞在院子里体验了“雨中嬉水”。

在玩耍中,两个孩子的天性得以完全释放,他们一会儿用小手去戳水泡,一会儿用水洗净玩具上的泥土;骑脚踏车时,地上的积水形成阻力让脚踏车减速的同时激起水花……听着孩子们的笑声,奶奶和妈妈也露出了欣慰的笑容。🇨🇦

(作者为天津市心理卫生协会常务理事)

亲生父母去世,继子女应否承担继父母赡养义务?

文 / 张兆利

【案例】

林老先生是一名退休职工,30年前,林老先生与苏老太太登记再婚。再婚后,因为性格不合等原因,林老先生对年幼的继子陈某几乎未加过问,上学期间的教育费、生活费等支出也大部分由苏老太太及其亲戚承担。陈某成家后,与林老先生分开生活。前年苏老太太去世后,陈某与继父更是毫无联系。为晚年养老考虑,林老先生于2025年1月诉至法庭,请求判令继子每月给付生活费1000元,并承担医疗费用、定期看望照料等赡养义务。对此陈某辩称,“继父与生母重组家庭后,经济上、生活上对我没有尽到抚养教育义务。特别是2013年原告退休后,天天和我们母子吵架,最后把我们逼出家门。而且他有养老保险,看病治疗费用通过医保渠道可以报销”。同时,陈某向法庭提供了相关证据。法院经审理,判决驳回了原告林老先生的诉讼请求。

【法律解析】

赡养父母是子女的法定义务,但是在重组家庭中,当亲生父母去世后,继子女是否还应当对继父母履行法定赡养义务呢?

现实生活中,继子女与继父母之间的关系基于父母再婚而产生。虽然法律规定,继父母继子女的权利义务关系与自然血亲的父子女相同,但只有继父母履行了对继子女的抚养教育义务,双方形成拟制血亲后,才具有与自然血亲的父子女相同的权利义务关系,其中继父母和继子女之间不仅有抚养教育和赡养扶助的义务,同时也有相互继承的权利。如果继父母和继子女仅有短暂的、断断续续的共同生活和

抚养行为,则不宜认定形成了事实上的抚养教育关系,否则就会产生继父母和继子女之间权利义务上的不对等。

《中华人民共和国民法典》第一千零七十二条规定:“继父母与继子女间,不得虐待或者歧视。继父或者继母和受其抚养教育的继子女间的权利义务关系,适用本法关于父子女关系的规定。”第一千零六十七条:“父母不履行抚养义务的,未成年子女或者不能独立生活的成年子女,有要求父母给付抚养费的权利。成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。”从上述规定可以看出,继父母和继子



女间如果形成了抚养关系,即已经转化成为法律上的拟制血亲关系,就会产生与亲生父母子女间相同的权利义务关系,则继子女须对其继父母承担赡养义务,反之则不必承担。承担与否的分界点在于是否形成了抚养教育关系。也就是说,双方之间形成了抚养关系是继子女对继父母负有赡养义务的前提条件。在判定双方之间是否形成抚养关系时,应综合考虑以下三个方面:

首先,双方是否共同生活。子女与父母之间的感情是在长期的共同生活,以及父母对未成年子女生活照料和精神陪伴过程中培养形成的,故共同生活应视为形成抚养关系的前提条件。如果继父母与继子女共同生活,继父母给予继子女生活、教育上的付出和照料,一般应认可双方形成抚养关系;如若未共同生活,则一般不认定形成抚养关系。

其次,共同生活是否达到一定期限。继父母与继子女之间抚养关系的形成是源于

亲生父母与继父母再婚,继子女与继父母从完全陌生到逐步熟悉的过程中,感情的培养是关键,这需要一个漫长的过程,应当具体案件具体分析。只有形成长期的、稳定的抚养行为,才认定为抚养关系;临时性的、短暂的、断断续续的抚养行为,不宜认定为抚养关系。

最后,继父母是否承担继子女抚养费。所谓“共同生活”,不应仅从表面意思理解为共同居住,而应包括继父母对继子女抚养费的给予。继子女年幼时,与继父母共同生活,可以理解为继父母对继子女履行了抚养义务,但随着继子女年龄的增长,求学、患病就医等情况的出现,应以继父母是否支付继子女的生活费、教育费、医疗费等作为衡量继父母与继子女之间是否形成抚养关系的重要标准。

本案中,从陈某答辩和提供的证据看,林老先生并未履行抚养教育继子的应尽义务,故此被告也没有赡养继父的法定义务。❖

警惕“网红医生”借科普名义夹带私货

文 / 柯平

“有的‘网红医生’把医疗科普当作牟利工具,滥用专业权威为自己背书,假借科普名义违规导医导诊,线上问诊,线下引流,直播带货,高价售药,还有的通过夸大治疗效果、虚构病例、杜撰故事等手段误导公众、敛财牟利……”日前,国家卫健委召开新闻发布会,提醒公众不要轻信“网红医生”,谨防上当受骗。

随着短视频和直播的兴起,医疗科普已成为各大网络平台上炙手可热的内容。其中,有权威机构的正规科普,但也有不少博取流量挣快钱的假科普。上网看看便知,镜头前面的主播,有的身份确实可能是医生,却借科普名义“夹带私货”,或在小号、评论区悄悄卖课、推销商品;或暗示“粉丝”加微信,引导其去指定药店开高价药方。有的则是对医疗知识略知一二的社会人员,为了吸睛涨粉,编造传播类似“生酮饮食能饿死癌细胞”“喝醋能预防心血管疾病”等伪科普内容。

国家卫生健康委提醒,这些行为严重违反了互联网诊疗管理和广告管理相关的法律法规,请大家不要轻信,防止上当受骗。按照相关规定,患者需在线下实体医疗机构完成首诊并明确诊断后,才可通过具备资质的互联网医院进行复诊。

医疗科普鱼龙混杂的乱象,危害的不仅是网络生态环境,更是公众的生命健康。被

流量裹挟的“带货科普”、伪科普如果大行其道,医疗科普在人们心目中的科学性、权威性就会大打折扣,专业、严谨的真科普就可能“被流量挤到墙角”。

整治医疗科普乱象,要坚持依法依规、立破并举,强化有关部门、医疗机构、网络平台和个人的责任。构建风清气朗的医疗科普生态环境,是全社会的共同责任。各方面都应积极行动起来,让互联网上形形色色的伪科普无处遁形,让每一份对健康的渴望都得到真正有益的回馈。🇨🇳

(综合自“中央广电总台中国之声”“科技日报”微信公众号)



七十岁的感悟

文 / 戴冠伟

七十岁的人,别硬撑、别倔强,你的平安就是全家的安稳。到了这个岁数,最怕的不是儿女不孝、邻居不理,而是朝夕相处几十年的老伴儿生病,或者离去。你整个人都像被掏空了,吃饭不香,话也见少;习惯了两个人在一起的生活,一下子什么都没了回应;再热闹的场面,也比不上她一句唠叨、他一个眼神。七十岁以后才明白,老伴儿不只是搭伙过日子的人,更是陪你走好人生旅途最后那段路的忠实依靠。所以,一定要珍惜那个每天和你一起坐在沙发上看电视的人,别计较太多,少争吵。能在晚年阶段互相照应,是莫大的福分。

很多为人父母者在七十岁时,都会产生一种“失落感”:儿女不常来电话;节假日孩子们各有安排;孙子孙女更喜欢手机,不怎么理你……你可能会生气、委屈,觉得“我辛辛苦苦养大他们,现在怎么这样?”但现实是:孩子大了,他们不是故意冷淡你,而是真的有自己的工作、家庭和压力。孩子不是你的拐杖,他们只是你生命中的旅客,早晚要下车。与其老盯着孩子不亲近,不如学着给他们留空间,给自己留尊严。

七十岁的人,朋友圈会经历一次“大洗牌”。有的人搬家了,渐渐联系少了;有的人生病了,不再常来常往;还有的人,悄悄离开了人世,你只能在梦里见到。你会发现,原来

天天聚会的老友,慢慢只剩一两个,甚至最后只剩自己坐在窗边发呆。这时候才明白,晚年最重要的,不是朋友多不多,而是你自己有没有“安顿好自己的心”。学会独处,是老年最硬的底气。行动、反应、思维速度都可能变慢,这不是笨拙,而是大脑处理信息的方式在调整,需要理解并接纳“身体确实和年轻时不一样了”。

七十岁的健康,不再是追求二十岁的体能和速度,而是追求功能良好、病痛可控、生活自理、精神愉悦的状态。强壮的标准改变为内在的韧性、适应变化的能力以及对不适的耐受与管理能力。把身体发出的每一个信号,如疲惫、疼痛、不适、睡眠变化、食欲改变等,视为重要的沟通语言。学会分辨哪些是正常的衰老迹象,哪些是需要警惕的疾病信号。感到累了就休息,不舒服就及时检查,要学会根据身体的实际状况,调整生活节奏、活动强度、饮食结构等。

既然七十岁了,就一定要学会“量力而行”,把有限的精力用在最重要、最能带来愉悦感的事情上。这可能意味着要放弃一些过去的习惯或爱好,但也可能发现新的、更适合当下的乐趣。这个年龄当然不是终点,而是生命进入了一个新的、需要更多智慧与觉知的阶段。看清身体的信号,看淡外在的浮华,将重心转向内心的平和,便能在这人生“后半程”走得更加稳健和富有尊严。身体的节奏放缓,是为了让思想的纹理更清晰;岁月的痕迹深刻,是为了让生命的画卷更丰富。当外在的喧嚣逐渐归于平淡,内心的从容便成为生命最坚实的依靠。🇨🇳

急性腹泻的预防与保健

文 / 于春泉



王先生今年 62 岁,3 天前突发腹部隐痛不适,随后开始腹泻,每日排便 7—10 次,大便稀溏伴有黏液,便前腹部阵发性绞痛,便后疼痛稍缓解。后因晨起出现低热、恶心,呕吐胃内容物的症状,并自觉头晕乏力,遂由家属陪同就诊。医生询问病史得知,王先生发病前曾进食生冷海鲜拼盘,查体见腹部轻度膨隆,脐周压痛明显,肠鸣音亢进,但无反跳痛及肌紧张。实验室检查显示白细胞计数、中性粒细胞计数升高,大便常规可见白细胞增加及少量脓细胞。结合患者的饮食史、临床表现及辅助检查结果,王先生被诊断为急性感染性腹泻,考虑因进食不洁食物导致肠道感染。该病在老年人群中的表现具有一定特殊性:由于老年人胃肠功能减退和免疫力下降,症状往往较年轻人更重,且更容易出现脱水、电解质紊乱等并发症。典型症状包括腹痛、腹泻、发热等,严重者可出现血压下降等全身症状。多数患者在及时治疗一周后可逐渐恢复,但老年人恢复期较年轻人更长,需特别注意补液和营养支持。

早期诊断和规范治疗对急性腹泻预后至关重要。约 70% 的感染性腹泻患者通过病原学确诊和针对性治疗可完全康复,但若治疗不及时,可能发展为慢性腹泻或出现严重脱水等并发症。

一、急性腹泻的治疗与保健

辨证论治

1. 寒湿困脾证

症见大便清稀如水样,腹痛肠鸣,脘闷食少,或兼恶寒发热,头痛身重,四肢酸楚。舌苔白腻,脉濡缓。

治宜芳香化湿,解表散寒。可选用藿香正气水等中成药治疗。

2. 湿热蕴结证

症见泻下急迫,粪色黄褐而臭,肛门灼热,烦热口渴,小便短黄。舌质红,苔黄腻,脉滑数。

治宜清热利湿。可选用葛根芩连片、香连丸等中成药治疗。

3. 食滞肠胃证

症见腹痛肠鸣,泻下粪便臭如败卵,泻后痛减,脘腹胀满,嗝腐酸臭,不思饮食。舌苔垢浊或厚腻,脉滑。

治宜消食导滞。可选用保和丸、枳实导滞丸等中成药治疗。

4. 脾胃虚弱证

症见大便时溏时泻,迁延不愈,食少,食后脘闷不舒,面色萎黄,神疲倦怠。舌淡苔

白,脉细弱。

治宜健脾益气。可选用参苓白术丸等中成药治疗。

膏方养生

急性腹泻在中医属“泄泻”“暴泻”范畴,多见于外邪侵袭、饮食所伤、情志失调等。本病急性期多属实证,以湿浊内蕴、食滞肠胃、湿热下注等证型为主,病势急骤;若失治误治,可转为慢性,出现脾虚湿盛或脾肾阳虚等虚实夹杂之证。治疗时,急性期当以“通因通用”为则,重在祛邪,寒湿困脾者宜芳香化湿、散寒和中;湿热蕴结者宜清热利湿、调气止泻;食滞肠胃者宜消食导滞、和胃降浊。迁延期需攻补兼施,脾虚湿盛者宜健脾化湿、运中止泻;肝脾不调者宜抑肝扶脾、调和气机。恢复期注重健脾益气以固本,可佐以渗湿、温阳等法,防止复发。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用于治疗急性腹泻的膏方,供大家居家预防、调治急性腹泻。

陈皮 15 克,半夏 10 克,茯苓 15 克,麸炒白术 15 克,桔梗 15 克,枳壳 15 克,莱菔子 20 克,藿香 15 克,佩兰 15 克,白蔻 20 克,黄连 15 克,木香 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,适合症见消化不良、排便次数增多的腹泻患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 忌食生冷、油腻、难消化食物:如冰品、肥肉、油炸食品、糯米制品等。

2. 避免高纤维及刺激性食物:如粗粮、坚果、辛辣调料等。

3. 宜食清淡、易吸收的食物:如米汤、稀粥、软面条等。

4. 少量多餐,每 2—3 小时进食一次,每次量不宜过多。

推荐药膳:焦米粥

用法:每日 2—3 次,每次 100—200 毫升。

食材:粳米 50 克,生姜 3 片,食盐少许。

做法:将粳米炒至焦黄,加水煮成稀粥,加入姜片稍煮,最后加盐调味即可。

功效:健脾止泻,温中和胃。

二、急性腹泻的预防与调护

1. 严把入口关,注意饮食卫生,避免食用生冷、不洁或变质食物,饭前便后务必洗手。

2. 饮食有节,避免暴饮暴食,少食油腻、辛辣刺激食物,夏季尤其要注意食物保鲜。

3. 起居有常,保证充足睡眠,避免腹部受凉,睡眠时可穿护腹带或使用暖水袋保暖。

4. 适度活动,避免剧烈运动,但可进行散步等温和运动以促进胃肠蠕动。🇨🇦





贫血防治一小步,健康生活一大步

文 / 吴晓立

每年的8月18日是中国贫血日,旨在呼吁全社会重视贫血的防治和筛查。老年人是贫血的高发人群。老年人贫血,是指65岁及以上的人群血液里红细胞数量或血红蛋白浓度低于正常范围,即一般男性每升血液中血红蛋白含量小于120克,一般女性每升血液中血红蛋白含量小于110克,导致血液携氧能力下降的一种状态。根据发病原因的不同,贫血一般分为再生障碍性贫血、巨幼细胞性贫血、缺铁性贫血。其中缺铁性贫血比较多见,这也是最常见的一种营养缺乏导致的疾病。

一、老年人缺铁性贫血的危害

1. 贫血时,心脏需要更努力地工作,以确保身体的各个部位得到足够的氧气,长期如此会导致心脏扩大,引发心律失常、心力衰竭等问题,甚至引发心绞痛或心肌梗死。

2. 贫血会让患者出现记忆力减退、注意

力不集中、反应迟钝等症状,影响其日常的认知功能和生活自理能力,严重时还会导致头昏、头痛,增加跌倒的风险,对老年人的安全造成威胁。

3. 贫血会降低机体的免疫功能,使老年人抵抗力下降,更容易受到细菌、病毒等病原体的侵袭,增加感染疾病的概率。

4. 贫血时,肌肉组织因缺氧而能量供应不足,会导致肌肉力量减弱、耐力下降,表现为行动迟缓、容易疲劳,影响老年人的生活能力和生活质量。

二、老年人缺铁性贫血的原因

1. 铁元素摄入不足。部分老年人牙齿缺失,咀嚼能力下降,饮食结构单一,导致含铁丰富的食物摄入减少,比如肉类、肝脏等。另外,部分老年人因患有慢性疾病,需要遵循特殊的饮食限制,也会影响铁的摄入。

2. 铁元素吸收障碍。老年人胃肠功能减

弱,胃酸分泌减少,会影响食物中铁的游离和转化,降低铁的吸收率。此外,老年人如果患有慢性萎缩性胃炎、肠炎等肠道疾病,也会影响铁的吸收。

3. 铁元素丢失过多。慢性失血是导致老年人缺铁性贫血常见的原因。例如,消化道溃疡、胃肠道肿瘤、痔疮等疾病引起的慢性失血,长期服用阿司匹林等非甾体抗炎药导致的肠道出血也会造成铁元素的丢失。

三、贫血的表现

1. 皮肤、黏膜苍白,是贫血最突出的表现,常见于睑结膜、口唇与口腔黏膜、甲床及手掌等部位。

2. 疲乏、无力是贫血最早、最常见的症状,与骨骼肌的供氧不足有关。

3. 由于脑组织缺氧缺血,可能出现困倦、头晕、头痛、耳鸣、眼花、失眠、多梦、记忆力下降等症状。

4. 心悸、气促,活动后明显加重,其症状的轻重与贫血的严重程度和个体的活动量有关,平静状态下也可能出现心悸、气促甚至端坐呼吸。长期严重贫血,会导致贫血性心脏病,甚至出现心力衰竭。

5. 呼吸加快及不同程度的呼吸困难,甚至咳嗽咳痰,多见于中度以上贫血。

四、贫血的预防与指导

1. 均衡饮食。提倡均衡饮食,荤素搭配,食用含铁丰富的食物,如红肉、蛋黄、芝麻、红枣、枸杞、芸豆、杏仁、黑木耳等。为促进食物中铁的吸收,可服用维生素C。家庭

烹饪建议使用铁质器皿,可得到一定量的无机铁。

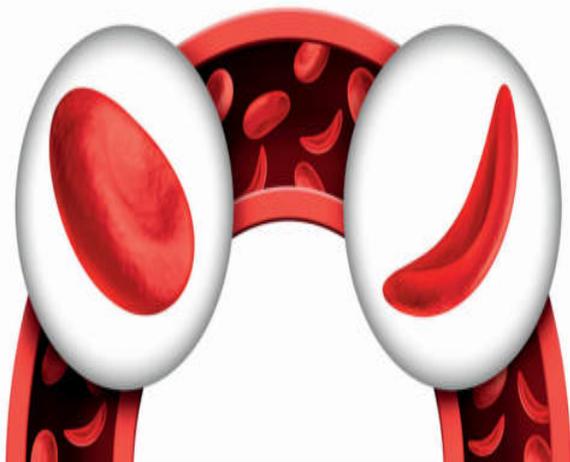
2. 适当运动。适当的运动有助于促进血液循环和新陈代谢,提高身体的免疫力。例如,打八段锦和太极拳可以促进全身气血运行,还可以锻炼身体的柔韧度,对缓解贫血有一定的辅助作用;慢跑有利于增加骨骼的造血功能。注重休息,充足的睡眠可减少机体的耗氧量。

3. 相关疾病的预防和治疗。慢性胃炎和消化性溃疡、长期腹泻、痔疮出血等疾病的预防和治疗,不仅是治疗缺铁性贫血的关键,也是预防的重点。

4. 定期体检。定期进行血常规的检查,以便早期发现贫血,及时采取干预措施,避免贫血进一步加重。

贫血是老年人健康的隐患,让我们从现在开始,积极行动,将贫血防治融入日常生活,使老年人保持身体健康的状态,提高生活质量和幸福感。贫血防治一小步,健康生活一大步! 🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)



高血压患者需提防“冷刺激”

文 / 钟竹意

闷热的夏天，高血压患者注意不要贪吃冷食，因为胃肠道受寒凉刺激，会造成血管收缩、血压升高，甚至可能诱发脑出血。

脑出血，又称脑溢血，起病急骤、病情凶险、死亡率较高。脑出血虽发病急骤，但发病前约70%的患者会出现早期信号，如：一过性黑蒙、短暂性视力障碍、哈欠连天、突然眩晕或



头痛、舌痛、吞咽麻痹、嗜睡等。高血压患者一旦出现这些症状，应引起警觉，及时到医院做检查。患有高血压的老年人，夏天要尽量避免受“冷刺激”，做好日常保健。

1. 生活起居要有规律。保持良好的睡眠习惯，不过度饮酒、吸烟。避免情绪波动，过度的喜怒哀乐易诱发脑出血。

2. 定时排便预防便秘。多饮水，避免大便干燥和过度用力。大便燥结，用力排便，可能导致小血管破裂而引发脑出血。为预防便秘，可多吃富含纤维的食物，适当运动，早晨起床前按摩腹部。

3. 养成好的饮食习惯。平时饮食应清淡，尽量低脂、低盐、低糖。少吃或不吃辛辣、脂肪含量高的食物，多吃蔬菜水果。适量多

吃大蒜、洋葱，有助于降血脂、缓解粥样动脉硬化。

4. 保持适宜的室内温度。夏季在家吹空调，要避免过度“贪凉”和室内外温差过大，室温以26℃为佳。环境温度忽冷忽热、骤然变化是脑出血发作的重要诱因。

5. 适度体育锻炼。根据自身健康状况，进行适宜的体育锻炼，如散步、做广播体操等，以促进血液循环。

6. 积极治疗原发病。积极治疗高血压、高血脂等病症，一些患者特别是合并动脉硬化者，要多留意自己的身体状况，注意控制血压。服用降压药物要按时定量，不随意增减药量，以防血压骤升骤降，加重病情。🇨🇳

(来源：《民族医药报》)

夏季伤口护理有讲究

文 / 杨媚月

夏季炎热,露在外面的皮肤增多,很容易因各种意外出现伤口。此时该怎么做好护理呢?

伤口愈合的过程及时限

伤口的愈合过程一般可分为凝血期、炎症期、修复期、成熟期。正常情况下,身体不同部位的伤口愈合时间不一致。头面部的伤口一般3—5天愈合,颈、肩、胸、背、腹部的伤口7天左右愈合,双下肢的伤口10—14天愈合,而近关节处或局部皮肤张力比较大的部位的伤口,则需要2周左右或更长时间愈合。如果超过愈合时限,这些伤口就有可能转变为慢性伤口。

高温高湿环境影响创面愈合

高温高湿环境下,人体排汗增多,细菌生长繁殖较快。若伤口长时间处于潮湿环境,会出现伤口炎症反应加重、创面不断恶化、长时间难以愈合的现象。

高温高湿环境易导致皮肤浸渍、组织水肿,是影响创面愈合的重要因素。夏季,人体耗氧量增加,代谢旺盛,创面失活组织随之



增多,会导致变性坏死的范围不断扩大。

正确的伤口护理方式

尽量避免伤口直接暴露在高温高湿环境中,保持衣物干燥、宽松、透气。及时清洁局部皮肤,减少皮肤刺激。在护理汗液浸渍的皮肤时,避免使用含有乙醇的产品,例如香水等。

注意使用无菌、吸收性强、透气良好的敷料,并及时更换,保证伤口愈合不会受到影响。无菌敷料的功能类似于“人造皮肤”,在保护伤口免受外来物质入侵的同时,还能够承载药物,帮助创面修复。

做好伤口的物理性防水和化学性防水也非常重要。做好物理性防水,可以购买医用胶布防水保护膜;至于做好化学性防水,可以使用液体薄膜式皮肤保护剂,如皮肤保护膜(喷剂)、氧化锌软膏等无色透明、具有透气性和防水性的产品。

此外,还要学会判断伤口愈合情况。伤口通常可分为中间、边缘、周围皮肤三个区域。愈合中的伤口创面肉芽鲜红、边缘整齐、创面边缘表皮向内生长。不能正常愈合的伤口肉芽组织呈暗红、白、灰、黄色,甚至发黑,没有弹性;皮下脂肪坏死可产生黄色脓性分泌物;不健康的创面边缘可能出现水肿、肥厚现象。如果伤口创面愈合情况不佳,应及时就医。🇨🇦 (来源:《家庭医生报》)

常做四种运动,改善下肢缺血

文 / 张有来

随着年龄的增长,不少中老年人会出现下肢缺血的问题。这是一种由下肢动脉血管狭窄或闭塞引起的疾病,常见症状包括间歇性跛行、下肢麻木、足部冰凉等。下肢缺血患者可采取以下几种锻炼方式,既能增加血管弹性,增强肌肉力量,又能帮助控制体重,降低心血管疾病的风险。

1. 步行锻炼

步行是一种安全有效的运动方式,尤其适合初期的下肢缺血患者。刚开始时每天步行 10 分钟,逐渐适应后可增加到每天 30 分钟以上。行走时要注意保持姿势正确,步伐稳定。

2. 脚部运动

对于行动不便的患者,可以尝试通过脚部运动,促进下肢血液循环。例如抬腿、旋转脚踝等简单动作,每次做 10—15 下,每天重复数次,可显著缓解下肢的疲劳和僵硬。

3. 腿部拉伸

主要拉伸腿部的股四头肌和腓肠肌,能够有效增强腿部的肌肉力量。经常拉伸腿部有助于减缓下肢紧张感,同时促进腿部的血液循环。

4. 游泳

游泳是低冲击的全身运动,对于下肢缺血的患者尤其有益。浮力减少了下肢的负担,而阻力有助于增强血管功能。每周游泳 2—3 次,每次约 30 分钟,可在锻炼的同时保护关节和血管。

【注意事项】

患者应根据身体状况选择合适的运动强度,并随时留意身体反馈,避免运动过度。运动前后应充分拉伸,并保持足够的水分摄入。建议在开始锻炼前咨询医生,制定适合自己的运动方案。🇨🇦

(来源:《燕赵老年报》)



常念六字诀,五脏六腑都舒服

“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六字诀为吐纳法,通过六个字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,牵动不同的脏腑经络气血运行。呼气时发音,小腹微微向外鼓起,吸气时小腹慢慢收回,即逆腹式呼吸。注意,要用鼻子吸气,用嘴慢慢呼气。

“嘘”与肝有关;“呵”与心有关;“呼”与脾有关;“呬”与肺有关;“吹”与肾有关;“嘻”与三焦有关。

若以治病为主要目的,应按五行相克的顺序练习:“呵—呬—嘘—呼—吹—嘻”;若以养生为主要目的长期习练,应按五行相生的顺序:“嘘—呵—呼—呬—吹—嘻”。每个字建议练习6遍。单独练习一个字也可以起到相应的锻炼作用,以6的倍数练习即可。

“嘘”字诀:疏肝理气,稳定情绪,改善失眠

两掌上提至掌门穴,转体吐“嘘”字,体转正微停;

发“嘘”时,韵母要拖长音且是平声,不要起伏;

熟练掌握后,可以改为发轻音再到无声的练习;

转体时,身体要形成两个90度——身体转90度,手臂和躯干也要形成90度,手要与肩同高。

“呵”字诀:改善心功能,提高睡眠质量

双手提至腰侧,两肘微向后引,下蹲斜下插掌,起身捧掌向上,转掌抬肘发“呵”,

下插分掌拨转;

发音往下沉,舌抵着下颚,喉部放松;

两掌合的过程中,眼睛要看掌心;

手掌向下插的过程中,保持身体直立,手至肚脐时再屈膝。

“呼”字诀:补益脾气,促进胃肠消化

屈膝下蹲,掌心外转,掌心向里起身,两掌内合发“呼”;

手的高度与肚脐始终同高;

发“呼”时口呈圆形,气息下沉。

“呬”字诀:补益肺气,改善肺功能,缓解咳嗽气短

“呬”读“xi”,发音需保持平稳并拖长音,要感觉舌头有微微震颤;

要充分伸展开合,注意展肩扩胸,往前推的过程中将胸含起;

头向后仰时,注意颈椎向下压。

“吹”字诀:改善肾功能,提升记忆力,改善睡眠

发“吹”时,发音与动作同始同终;

手摩运到腰后时,要轻轻抵住腰眼。

“嘻”字诀:改善胃功能,缓解眼疲劳

“嘻”是牙音,嘴角微微后引,气要从嘴的两侧发出,面带微笑,喉部放松;

手沿着身体正中line,到面部再打开,手打开幅度不要过大,微收下颚;

手向下走时要同步发音,手停时发音也停。❗

(来源:“大众卫生报”微信公众号)

每天练习几分钟,气血流通身体棒



今天为大家介绍推(揉)腹和跪坐的养生锻炼方法。此方法简单易行,可促进身体气血流通,经常练习好处多多。

推(揉)腹:升清降浊

很多人上了年纪,有便秘、睡不安稳的情况出现,这有可能是浊气不降、清气不升的缘故。脾胃居中焦,为气机升降之枢纽,经常推(揉)腹有助于改善前述情形。

经常推(揉)腹的益处

1. 可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,



增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,从而提高消化系统功能、预防和缓解便秘。

2. 睡觉前按揉腹部,有助于改善睡眠、防止失眠。

3. 对于动脉硬化、高血压、脑血管疾病患者,按揉腹部能平抑肝火,使人心平气和,起到辅助治疗作用。

推(揉)腹方法

推腹的时候要放松腹肌,放松呼吸,先从心口窝向下推,然后从肋骨两侧向前下方推,碰到硬结仔细按揉。

每天早上起床时推一次,晚上睡前推一次,平时也可推,不用找穴位,十分方便。

跪坐:调脾胃护腰膝

在传统医学看来,跪坐是一种简单有效的养生导引术,有疏通经络、调理脾胃等多种功效。

练习跪坐的好处

1. 行气活血

中医认为,人体之气,如果藏多用少,就

能保持精力。一般情况下,人体气血不易到脚部,但跪坐法可“引血下行”,将气血引到下半身,起到“养气”的功效。跪坐还能加速血液归肝、回心,促进血液循环,让精力更为充沛。

2. 疏通经络

跪坐时腿部正前方的肌肉紧绷,拉伸了循行于此处的足阳明胃经,有疏通经络的作用。

膝盖外侧的犊鼻穴、足三里穴是胃经的主要养生穴位。跪坐可以刺激人体的胃经、脾经、肝经,调理脾胃。

3. 拉伸脊柱

跪坐时需保持脊柱中正,有利于脏腑运行,还有助于拉伸腿部及膝关节周围的肌肉,增强下肢柔韧性。

练习跪坐的方法

1. 在开始跪坐前,踝关节不灵活或脚趾容易抽筋的人,需先活动踝关节。

2. 在地上垫个稍软的垫子,双膝并拢跪坐,脚跟并拢。脚跟无法并拢的人,可以把脚跟往两边分开。



3. 臀部轻轻坐于脚掌或脚踝上,找到自己比较舒服的状态,但不要直接将全身重量压在脚后跟上。

4. 慢慢向上延伸脊柱,保持上身端正挺拔,双臂自然下垂,手放于腿上。

练习跪坐的注意事项

练习跪坐时一定要姿势正确。有研究表明,跪坐时膝盖负重是站立时的8倍。因此,只有采用正确的跪姿,才能达到养护的目的。

跪坐时,最好配合腹式呼吸法,使吸气更深更长,有助于补肺气、养肾精。

可以每天练习跪坐,但时间不宜过长,开始练习时以每次2—4分钟为宜,感到膝关节不适就变换一下姿势。

对于下肢静脉曲张、骨质疏松的患者,不建议练习跪坐。🇨🇳

(来源:“老年日报”微信公众号)

始惊三伏尽,又遇立秋时

文 / 李冉 胡瑞鸿

秋天是万物收获的季节,立秋则是秋季的开始。《管子》中说:“秋者阴气始下,故万物收。”立秋是阳气渐收、阴气渐长的转折,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。进入立秋时节,气候多显干燥、燥热之象。中医认为,苦燥之品易伤津耗气。由于秋季主燥,燥邪盛行,加之肺为娇脏,与秋气相应,极易感受秋燥之邪。因此,许多慢性呼吸系统疾病往往容易在秋季复发或加剧。故而,秋季饮食的关键在于忌食过于燥热的食物。

进入秋季,我们应随着时节的变化,多吃润肺清燥、养阴生津的食物。在此,为大家推荐几种应季的食材,帮助大家顺利度过夏秋交替的时节,保持身体健康。

百合

我们食用的百合并非百合花,而是百合科植物的地下鳞茎,且通常是专门培育的品种。其色泽洁白,肥厚多汁且细腻。百合具有养阴润肺、清心安神的作用。每50克鲜百合就含有255毫克钾元素,其钾含量在蔬菜中名列前茅。除了充足的钾元素之外,百合的钠含量极低,对于稳定血压、保护血管内皮和维持正常心肌功能发挥着重要作用。中医将百合入药,用于治疗慢性支气管炎、肺气肿和久咳等症。需要注意的是,新鲜的百合含有秋水仙碱,具有一定毒性,因此百合不宜生食,须经冷水浸泡和加热处理方可食用。

莲藕

中医认为,秋天吃莲藕有补肺养血、清肺润燥的功效。一项对莲藕成分的分析结果显

示:每100克莲藕的维生素C含量最高可达67毫克(每100克柠檬的维生素C含量为22毫克;每100克橙子的维生素C含量为53毫克)。再有,每100克莲藕的膳食纤维含量为2.2克,在蔬菜里居于较高水平,且质地温和,对于被便秘困扰的人群十分友好。此外,莲藕的钾含量在蔬菜中虽然不算很高,但其钾钠比高达293:34,尤其适合高血压患者食用。莲藕的淀粉含量可达11.5%,其属于低GI食物,高血糖人群虽然不必担心食用莲藕会引起血糖升高速度过快,但建议食用时折算为主食量。

南瓜

《本草纲目》载:“南瓜气味甘、温,本身无毒,可以补中益气。”南瓜属于深色蔬菜,是β-胡萝卜素、钾和膳食纤维的优质来源,同时含有钙、镁、B族维生素和维生素C。南瓜中含量高达7%—17%的果胶是其一大特色。这种果胶吸附性强,可黏附并排除消化道内的有害细菌及毒素,起到保护黏膜、辅助改善消化道溃疡的作用。基于这些特性,南瓜成

为慢性胃炎、胃溃疡患者以及减肥人群的优选食物。每100克南瓜的碳水化合物含量为

5.3—8.8克,比番薯、马铃薯低很多。因此,不建议完全用南瓜替代主食。

推荐美食:

藕合甜豆炒牛肉

原料:藕、百合、甜豆、红彩椒、木耳、牛肉。

调料:碗汁(由盐、鸡粉、糖、生粉水兑成)、葱油、花生油。

- 制作过程:**
1. 将藕去皮洗净切成片,放在不锈钢盆内冲水至透亮;
 2. 锅内烧水,水开后放入藕片,煮熟捞出过凉(最好用冰水),以防止变色;
 3. 百合切去根部,掰成单片泡水,焯水过凉备用;
 4. 甜豆撕去两边的筋,焯水(水里加盐、糖及少许油)后过凉控水备用;
 5. 木耳泡发后焯水过凉备用,红彩椒切条备用;
 6. 牛里脊切片,冲去血水后将水控净,加少许盐、蚝油、糖、胡椒粉及适量的水,搅匀后加蛋清和生粉少许,给牛肉上浆后煎熟备用;
 7. 坐锅开火加花生油,把所有焯过水的原料倒进锅内翻炒均匀,再倒入碗汁炒匀,最后淋葱油装盘即可。



南瓜藕遇海参

原料:南瓜、藕、蒜苗、海参、红椒。

调料:碗汁(由盐、鸡粉、糖、生粉水兑成)、葱油。

- 制作过程:**
1. 将南瓜去皮去瓤切成花片;
 2. 将藕去皮洗净切片,放在不锈钢盆内冲水至透亮;
 3. 锅内烧水,水开后放入藕片,煮熟捞出过凉备用;
 4. 蒜苗洗净拍裂切段备用,红椒切条备用;
 5. 海参洗净后,切厚片备用;
 6. 炒锅下底油,把加工后的原料翻炒均匀,再倒碗汁炒匀,最后淋葱油装盘即可。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

夏日炎热,试试抱冬瓜睡觉

抱冬瓜睡觉这种方法在古代就已出现,有《夏夜抱瓜眠》一诗为证:“暑夜难安寝,冬瓜抱入怀。清凉盈陋室,好梦自徐来。”

冬瓜含水量高达95%以上,类似“天然水枕”。当人体接触冬瓜时,体表热量被它快速吸收,从而达到物理降温的目的。从中医的角度来看,冬瓜皮作为一种中药材水煎内服,还具有清热解暑的功效与作用。



哪些人可以用冬瓜助眠?

不便使用空调和风扇的老人、幼儿、孕妇可以尝试。

需要注意的是,对脾胃虚寒、阳虚体质人群来说,冬瓜的物理降温可能加重腹痛、腹泻。体弱畏寒的老人、儿童可以用薄棉布包裹冬瓜后间接接触,或放枕边局部降温。冬瓜升温后,可以浸冷水擦干,重复使用。

用冬瓜助眠需要注意什么?

冬瓜表皮有白色毛刺,不小心会刺伤皮肤,因此使用前需要洗净冬瓜表面的白毛,保留冬瓜外皮。

睡觉时,采用抱着或搂着的方式,着重为四肢降温,避免腹部直接接触。

防暑降温小贴士:

1. 穿宽松、浅色的棉麻、真丝衣物,利于

散热吸汗。注意防护关键部位,戴宽檐帽或打遮阳伞避免头部暴晒,午后紫外线强时,可以用薄纱披肩护住后颈。出汗后千万不要立即脱衣吹风,避免毛孔骤开引寒湿入体。

2. 夏季进食应遵循清热生津、健脾化湿的原则。可以多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜等当季蔬菜,以及杨梅、乌梅、柠檬等水果,从而起到清热利湿、敛汗生津的作用。值得注意的是,冷饮冷食会伤脾胃阳气,辛辣食物会加重湿热,最好不要吃太多。

3. 早晚开窗通风,午后拉窗帘遮阳。可以在室内摆放薄荷、茉莉等绿植,起到绿化环境和降温的作用。

4. 户外活动可在上午10点前或下午4点后进行,避免烈日暴晒。可选择八段锦、太极拳、散步等比较柔和的方式适度运动,出微汗即可停止,切忌剧烈运动。运动后及时饮用淡盐水或酸梅汤,以补充电解质。🇨🇦

(来源:“津云”微信公众号)