



## 践行宗旨为民造福

要教育引导广大党员、干部牢固树立以人民为中心的发展思想,坚持一切为了人民、一切依靠人民,自觉问计于民、问需于民,始终同人民同呼吸、共命运、心连心,通过做大“蛋糕”不断增进民生福祉,着力解决人民群众急难愁盼问题,把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上,增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

——摘自习近平总书记《在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上的讲话》



## 目录

2023年10月上  
总第43期  
每月5日出版

# CONTENTS

■学习助手 ■生活参谋 ■健康顾问 ■精神伴侣

## 抓实基层 打牢基础

### ★本刊专稿★

- 12 充分发挥老干部工作部门职能作用  
扎实推动“六好”支部示范创建活动
- 17 坚持高标准高质量  
推动“六好”离退休干部党支部示范创建工作
- 20 围绕强化政治功能和组织功能  
推进“六好”离退休干部党支部示范创建工作
- 23 在推进“六好”党支部示范创建中发挥老党员优势作用
- 26 建强社区离退休干部党支部的几点体会

## 01 卷首

- 01 践行宗旨为民造福

## 04 求知学堂

- 04 在庆祝中华人民共和国成立 74 周年  
招待会上的讲话
- 06 深入学习贯彻习近平生态文明思想  
坚定不移推动生态环境质量持续改善
- 08 政策 / 数读 / 妙论 / 热词

## 28 晚晴

- 28 闲不住的周队长
- 30 张露菲的“音乐晚年”
- 32 乘高铁畅享红色之旅
- 34 一张合影照
- 36 补丁背后的故事
- 37 带母亲逛动物园
- 38 孝敬父母也要一碗水端平
- 39 人生如戏用心演







25

## 40 文化广角

### ★“奋进新征程”主题征文

- 40 天津市离退休干部“奋进新征程”主题征文活动  
评选结果揭晓
- 43 喜鹊报喜赞社区
- 44 亲家请我吃烧饼

- 46 海河冬季航道破冰
- 48 传统审美的三个维度
- 50 别把娃养成潜在的穷人
- 52 立遗嘱时的“必留份”

## 54 康养人生

- 54 静脉炎的预防与保健
- 56 肠鸣音,胃肠疾病的警示器
- 56 老人锻炼后能喝运动饮料吗?
- 57 正确补充膳食纤维
- 58 老年人如何运动才合适?
- 59 中老年人如何锻炼保持肌肉量?
- 60 营养厨房
- 62 慧眼识谣
- 64 编读往来

## 天津老干部

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 贾春颖  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
副主编 孔薇薇  
文字采编 刘金晖 安可欣  
刘瑾皓  
设计 刘赓

国内统一刊号 CN12-1474/D  
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

征订电话 022-23305369

联系地址 天津市和平区湖北路14号  
邮政编码 300042  
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。

# 在庆祝中华人民共和国成立 74 周年招待会上的讲话

(2023 年 9 月 28 日)

习近平



9 月 28 日晚,庆祝中华人民共和国成立 74 周年招待会在北京人民大会堂举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席招待会并发表重要讲话。

新华社记者 刘彬 摄

女士们,先生们,  
同志们,朋友们:

今天,我们欢聚一堂,共同庆祝中华人民共和国成立 74 周年。74 年来,我国由一穷二白到全面小康,已踏上以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴的新征程,这是中国共产党团结带领全国各族人民艰苦奋斗取得的巨大成就。在这里,我代表党中央、国务院,向全国各族人民,向中国人民解

放军指战员和武警部队官兵,向各民主党派和无党派人士,致以崇高的敬意!向香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞、台湾同胞和海外侨胞,致以诚挚的问候!向关心和支持中国现代化建设的友好国家和国际友人,致以衷心的感谢!

同志们、朋友们!

今年是贯彻落实党的二十大精神开局之年。我们统筹疫情防控和经济社会发



展,统筹发展和安全,积极推动经济持续复苏,有序推进党和国家机构改革,有效应对局部地区洪涝灾害,积极推进对外开放、科技创新、绿色发展,坚定维护国家主权、安全、发展利益,经济总体回升向好,高质量发展扎实推进,粮食生产有望丰收,人民生活继续改善,社会大局保持稳定,我国体育健儿在成都大运会、杭州亚运会上勇创佳绩。这些成绩来之不易、令人振奋。

同志们、朋友们!

当前,世界百年变局加速演进,国际环境发生深刻变化,我们前进道路上还面临很多风险挑战。我们要围绕推动高质量发展,完整、准确、全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,着力加大宏观调控,着力扩大国内有效需求,着力激发经营主体活力,不断推动经济运行持续好转、内生动力持续增强、社会预期持续改善,切实防范化解重大风险,努力实现全年经济社会发展目标。

我们要围绕推进高水平对外开放,继续全面深化改革,稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放,推动共建“一带一路”高质量发展,畅通国内国际双循环,使经济发展更有韧性、更有活力。

我们要围绕满足人民日益增长的美好生活需要,加大民生保障力度,着力扩大就业,解决好人民群众急难愁盼问题,加强对困难群体兜底帮扶,巩固拓展脱贫攻坚成果,全面推进乡村振兴,扎实推进共同富裕,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

同志们、朋友们!

我们要继续全面准确、坚定不移贯彻

“一国两制”方针,落实“爱国者治港”、“爱国者治澳”原则,支持香港、澳门发展经济、改善民生,发挥自身特点和优势,积极参与粤港澳大湾区建设,保持香港、澳门长期繁荣稳定!

我们要坚持一个中国原则和“九二共识”,推动两岸关系和平发展,深化两岸融合发展,维护中华民族根本利益,增进两岸同胞福祉。实现祖国完全统一是民心所向、时代潮流、历史必然,是任何势力都阻挡不了的。

我们要坚持和平发展,坚定奉行互利共赢的开放战略,维护国际公平正义,践行真正的多边主义,推动落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议,推动构建人类命运共同体,同各国人民携手努力,应对各种全球性挑战,共创人类的美好未来!

同志们、朋友们!

新征程上,我们的前途一片光明,但脚下的路不会是一马平川。团结就是力量,信心赛过黄金。我们要坚定信心,振奋精神,团结奋斗,继续爬坡过坎、攻坚克难,坚定不移朝着强国建设、民族复兴的宏伟目标奋勇前进!

现在,我提议:

为庆祝中华人民共和国成立 74 周年,  
为中国繁荣富强和全国各族人民幸福安康,

为中国人民同世界各国人民的友谊和合作,

为在座各位来宾、各位同志、各位朋友的健康,干杯! 

(来源:新华社)



## 深入学习贯彻习近平生态文明思想 坚定不移推动生态环境质量持续改善

——陈敏尔张工调研生态环境保护工作

9月11日,市委书记陈敏尔,市委副书记、市长张工前往生态环境监测站、垃圾处理厂、热电公司、市生态环境局,调研我市生态环境保护工作。陈敏尔强调,要深入学习贯彻习近平生态文明思想,认真贯彻落实

习近平总书记在全国生态环境保护大会上的重要讲话精神,坚定践行绿水青山就是金山银山的理念,保持战略定力,坚持目标导向、问题导向、结果导向,坚定不移推进生态环境保护工作,为推动高质量发展、创造高

品质生活提供有力支撑。

在国家生态环境监测南运河红桥井冈山桥站,工作人员正在对水质进行取样分析。陈敏尔、张工询问水质状况,实地了解断面水质和污染治理措施落实情况。陈敏尔强调,要加强监

测预警,做好入河排污口排查、溯源、整治工作,抓好沿河流域生态保护修复,切实改善水体质量。

天津光大兴辰环保能源有限公司是一家工艺先进的垃圾焚烧发电企业。陈敏尔、张工来到垃圾吊控制室、中央控制室,察看了解垃圾处理作业流程、设备设施运行等情况。陈敏尔强调,要提高城乡垃圾处理水平,做好垃圾分类投放、收集、转运各环节工作,提升垃圾无害化处理能力,推进废旧资源利用,努力实现生态效益、经济效益、社会效益相统一。

天津华能杨柳青热电有限责任公司是一座大型供热火力发电厂。陈敏尔、张工察看厂区环保设施,了解公司生产运营、环保治理和排放影响分析等情况。陈敏尔勉励企业进一步做好节能减排工作,加快技术改造步伐,切实降低污染物排放强度,为我市打好蓝天保卫战贡献力量。

在市生态环境局,陈

敏尔、张工察看生态环境监测中心大气综合观测实验室,了解我市环境空气质量监测情况,并听取全市生态环境保护重点工作情况汇报。陈敏尔指出,生态环境保护,事关高质量发展,事关高品质生活。党的十八大以来,习近平总书记高度重视生态文明建设,大力推进生态文明理论创新、实践创新、制度创新,创造性地提出一系列新理念新思想新战略,形成习近平生态文明思想,为我们加强生态环境保护指明了方向,提供了遵循。要在学懂弄通做实上下功夫,深学笃用习近平生态文明思想,深入贯彻习近平总书记在全国生态环境保护大会上的重要讲话精神,切实用以武装头脑、指导实践、推动工作。要保持战略定力,既看到近年来我市生态文明建设所做的大量工作、取得的明显成效,又深刻认识到我市生态环境保护工作存在的差距不足、面临的风险挑战,进一步增强责任感紧迫感,发扬历史主动精神,咬

定青山不放松,以更高站位、更宽视野、更大力度抓好我市生态环境保护各项工作,全面建设人与自然和谐共生的现代化天津。要坚持目标导向、问题导向、结果导向,把未来一个时期生态环境保护的阶段性目标任务分解细化到每个年度,深化对我市生态环境突出问题的结构性分析,找到问题产生的源头、环节和症结,找准解决问题的抓手,制定具体务实、操作性强的措施,持续打好蓝天、碧水、净土保卫战,深入抓好中央生态环境保护督察反馈问题整改,调整优化产业结构、能源结构、交通运输结构、用地结构,加快推动发展方式绿色低碳转型,不断增强人民群众生态环境的获得感、幸福感、安全感。要压紧压实责任,落实好党政同责、一岗双责,用好京津冀生态环境联防联控机制,强化分工负责,加强协调联动,主动担当作为,形成齐抓共管的强大合力。🇨🇳

(来源:津云)



## 九部门联合发文： 鼓励引导退休干部等回乡定居 共建和美乡村

为汇聚各方力量建设宜居宜业和美乡村,近日,农业农村部、国家发展改革委、教育部、民政部等九部门联合印发《“我的家乡我建设”活动实施方案》(以下简称《方案》)。《方案》明确,鼓励引导退休干部、退休教师、退休医生、退休技术人员、退役军人等回乡定居,当好产业发展指导员、村级事务监督员、社情民意信息员、村庄建设智囊员。

据悉,“我的家乡我建设”活动以“家乡建设我添彩,共富共美共未来”为主题,以乡情乡愁为纽带,以在村农民和在外老乡为主体,着力搭建建乡平台,畅通回引渠道,强化政策引导,激发内生动力,营造共同规划家乡、建设家乡、服务家乡的浓厚氛围。

《方案》提出,要动员能人回乡建设。引导品行好、有能力、有影响、有声望、热衷家乡建设事业的专业人才、经济能手、文化名

人、社会名流等能人,回乡参与建设。鼓励引导退休干部、退休教师、退休医生、退休技术人员、退役军人等回乡定居,当好产业发展指导员、村级事务监督员、社情民意信息员、村庄建设智囊员。鼓励在乡在外能以资助、捐赠、引资等形式,支持家乡公益事业,开展尊老敬老、关爱儿童、助学助残、帮扶济困等社会公益活动。

《方案》要求,各地要把开展“我的家乡我建设”活动作为实施乡村建设行动的重要抓手,鼓励以县为单位编制公布“我的家乡我建设”政策清单,优化政策和服务支撑,让建设家乡的各方人士稳得住、有期待、有保障。对在乡村建设工作方面作出突出贡献的组织或个人,按照国家有关规定给予表彰奖励。🇨🇳

(来源:《中国老年报》)



89%

日前,在北京举行的第二届中国保险养老融合与发展论坛发布《2023 年中国商业养老服务供需洞察白皮书》。白皮书显示,89%的老年人倾向与子女“同城不同住”,在保持独立的同时渴望享受亲情。44%的老年人希望子女经常探望,甚至愿意为自己和子女购买家政服务,让子女有时间陪伴在身边。

150%

近些年,越来越多的老年人呈现出爱好广泛、追求新潮、网购活跃、懂养生、爱旅游的新面貌。老年人消费能力增长迅速,年平均增长率明显高于“80 后”和“90 后”。尤其在时尚消费领域,数据显示,56 周岁以上的网购一族,夏季相关服装销量同比增长超过 10 倍,珍珠耳饰、吊坠等饰品的销量同比增长超过 150%。同时,旅游和智能设备市场也增长迅速。

8 人、12 人

目前,老年康复已经发展成一个新兴行业,老年康复治疗师的队伍越来越大,康复专业也更加细分。国家卫健委发布的消息显示,到 2025 年,我国每 10 万人口就将拥有康复医师 8 人、康复治疗师 12 人。随着康复医疗服务能力的稳步提升,服务方式也更加多元化,人民群众将享有全方位全周期的康复医疗服务。



406907 亿元

中国老龄科学研究中心近日发布《中国老龄产业发展报告(2021-2022)》。报告称,中国老年人口数量居全球各国之首,伴随老年人口

特别是新一代老年人口的增多,新的消费空间正在形成。研究表明,2020 年中国老年人口消费潜力估计为 43724 亿元,占 GDP 的 5.25%。这一数字在 2050 年时或会达到 406907 亿元,占 GDP 的比重将攀升至 12.20%。据此推测,中国老龄产业未来蕴含着巨大的消费市场潜力。



晚开的花，一样美丽，一样值得珍惜，值得期待。

——《中国老年报》发文称，草在结籽，花在酝酿，梦在发芽，或许是因为低调、谦逊、忍耐，开花才晚。成才晚的人，其实就是晚开的花，一样美得让人惊叹。他们和早开的花一样美丽，充满着生命的朝气，也是实现了梦想的花。圆梦老年，是晚开的花，一样执着得让人敬佩。老，也要有梦和远方。这样的老，才有质量，有分量。

老来尚坦然，最美平常心。

——《老人春秋》杂志发文称，人人都会老，这是不以人的意志而能改变的客观规律。各人有各人的活法，但最重要的是要有一种健康的心态。有了健康的心态，才能活得快乐幸福，才能活得有滋有味，才能健康长寿。

以银发优势对治银发难题。

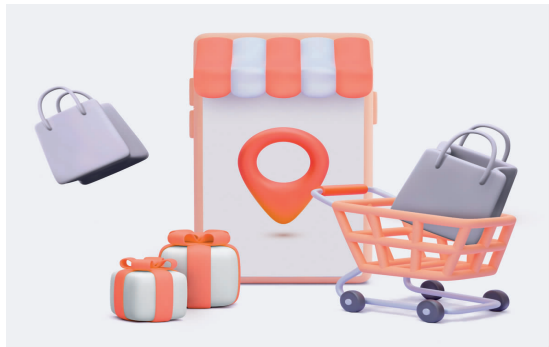
——光明网发文称，随着人均寿命的延长，健康水平的提高，老年人如何丰盈晚年生活、发挥自身的社会价值，让老年生活更加充实而有归属感，是我们在应对人口老龄化时必须思考的问题。老年生活不止含饴弄孙，也不止在老年大学习练琴棋书画。让有一技之长、有公益热情的高知老人实现供需匹配，不仅是个人的选择，也将成为值得探讨的公共话题。

互联网内容也有“适老”需求。

——《浙江日报》发文称，对老年网民追捧网红，怎么看？首先，不必以一种异样的眼光看待乃至嘲讽。老年人也曾年轻过，现在的世界就是他们过去奋斗的“作品”，相较于新一代，他们的智慧只会多不会少，他们的审美品位也并不一定低于年轻人，他们也并非天然就是网络低质内容的受众。对于部分中老年人的“魔幻追星”，年轻人或许不爱，但至少别去伤害。

“老年用品去哪儿买怎么买”不该是难题。

——《工人日报》发文称，近年来，对养老产业、银发经济等，公众已然不陌生，但从相关政策出台到配套措施落地，从适老化改造升级到开发老年人专用产品，如果不能将适老化思维贯穿始终，从老年人的视角去观察和感受，或许很难把相关工作做细致做到位。只有时时处处急老年人所急、想老年人所想，适老化才不会仅仅作为一种结果，而是成为一种过程性目标。





### 生产性老龄化

人口老龄化是 21 世纪人类面临的共同挑战。作为西方老龄社会最为重要的经济战略之一,“生产性老龄化”主张将拥有丰富“生产性”资源禀赋的老年人视为有益于社会的资产,而不是负担。如今,生产性老龄化概念越来越受到国际社会关注,被视作应对老龄问题和人口负债危机的重要战略。

中国已经迈入人口老龄化社会,面对这样一个老年人日益增多的现代社会,必须以制度变革适应人口转变,重新定义老年人的经济功能与社会价值,可以考虑以“生产性老龄化”理念回应老龄化时代劳动力供给、家庭模式和社会结构的快速变化,进而完善一套跨越人口、经济、社会、文化和制度的话语体系。



### 生前预嘱

“生前预嘱”是指人们事先,也就是在健康或意识清楚时签署的,说明在不可治愈的伤病末期或临终时要或不要哪种医疗护理的指示文件。

1976 年 8 月,美国加州首先通过了“自然死亡法案”,允许患者依照自己意愿不使用生命支持系统自然死亡。此后 20 年间,“生前预嘱”和“自然死亡法”扩展到几乎全美及加拿大。1990 年,美国危重症医学会和胸科学会先后发布了两个标志性文件:一是当 ICU 医生确认无益时,应当允许停止全部治疗;二是病人和病人的代理人有权决定是否治疗。2013 年,北京生前预嘱推广协会正式成立。

目前,国内采用的生前预嘱文件主要是“我的 5 个愿望”,内容分别是:1.我要或不要什么医疗服务;2.我希望使用或不使用生命支持治疗;3.我希望别人怎样对待我;4.我想让我的家人和朋友知道什么;5.我希望谁来帮助我。

推广生前预嘱的意义重大,一是有利于树立正确的生死观,帮助病人和家属正视死亡的客观存在,减少对死亡的恐惧与焦虑。二是有利于保障公民的选择权,帮助人们保持生命质量。三是有利于缓解医患矛盾,建立和谐的医患关系。四是有利于节约医疗资源,缓解家庭和社会压力。五是有利于营造良好的社会氛围,规范现实中“生前预嘱”行为。🇨🇦

## 抓实基层 打牢基础

### ——我市扎实推动“六好”离退休干部党支部示范创建工作

近日,天津市委老干部局在和平区劝业场街道兆丰路社区,以现场会形式,召开全市创建“六好”离退休干部示范党支部工作推动会。会上,和平区委老干部局、劝业场街道党工委、兆丰路社区党委和社区离退休干部党支部分别介绍了工作的进展情况和取得的初步成果,近一步助推我市“六好”离退休干部党支部示范创建活动持续走深走实。

#### 【指导有方】

## 充分发挥老干部工作部门职能作用 扎实推动“六好”支部示范创建活动

 天津市委老干部局

在和平区召开创建“六好”离退休干部示范党支部工作推动会,主要任务是深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设重要思想和老干部工作重要论述,全面落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和我市《若干措施》,以示范创建“六好”支部活动为抓手,推进离退休干部党建工作走深走实、见行见效。和平区对

“六好”支部示范创建工作非常重视,紧密结合区情实际,利用一年多的时间进行了深入调查研究,逐个分析离退休干部党支部情况,形成了“制定一个工作方案、细化一套创建标准、建立一个活动基地、形成一个闭环体系”实事求是、切实可行的措施,市委老干部局也多次到和平区委老干部局一起研究,并安排一名同志到和平区挂职副局长参加



这项工作，共同推动创建工作不断走深走实。和平区委老干部局、劝业场街道、兆丰路社区的负责同志作了发言，兆丰路社区离退休干部党支部书记谈了切身感受和工作体会，充分体现了和平区委对老干部工作特别是对离退休干部党建工作的高度重视，充分反映了开展创建“六好”示范党支部活动的新成效新成果，我们要学习借鉴好做法好经验，认真抓好工作落实。

### 一、明确重要意义

加强离退休干部党建工作是推进新时代党的建设新的伟大工程的重要内容，是做好老干部工作的重要保证。以创建“六好”示范支部活动推进支部建设，对于加强新时代离退休干部党建工作、增强党组织政治功能和组织功能、发挥离退休干部党员优势作用

具有重要意义。

**第一，创建“六好”示范党支部是加强新时代离退休干部党建工作的重要要求。**中办31号文件对加强新时代离退休干部党建工作提出要求，明确抓实党建工作重点在支部，提出以“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”为标准，开展创建、示范党支部活动的要求，要坚持强化政治引领，着力深化理论武装，不断夯实基层基础，进一步把离退休干部党员组织凝聚起来，自觉做到离岗不离党、退休不褪色，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，始终听党话、坚定跟党走。

**第二，创建“六好”示范党支部是增强党组织政治功能和组织功能的必然要求。**党的二十大对“增强党组织政治功能和组织功



能”作出重要部署,根据离退休干部党员和党组织数量多、分量重、影响大、分布广的实际,要增强离退休干部党支部的“有形覆盖”和“有效覆盖”,在“铺天盖地”建起来上下功夫,在“顶天立地”强起来上见成效,通过严密基层组织体系,严肃党内政治生活,严格党员队伍管理,推动离退休干部党的建设持续加强、整体提升。

**第三,创建“六好”示范党支部是发挥离退休干部党员优势作用的现实要求。**习近平总书记要求“要引导广大老干部不忘初心、牢记使命,坚持老有所为、继续发光发热”,组织引导离退休干部为党和国家作出新贡献,发挥支部战斗堡垒作用至关重要,要依托老党员之家、老党员工作室等党建工作平台,以支部书记、宣讲团、志愿者“三支队伍”为骨干,发挥离退休干部党员政治、经验、威望优势,立足家庭、社区、社会,助力我市“十项行动”、全面建设社会主义现代化大都市。

## 二、抓实支部创建

和平区围绕“六好”要求抓好离退休干部党支部示范创建,在目标任务、工作标准、方法措施、典型引路等方面提供了很好的借鉴,各区要结合本地区、本单位的情况,采取有力举措抓落实。

**一是目标任务要实。**要紧紧围绕习近平总书记关于党的建设重要思想和老干部工作重要论述,深刻理解党中央关于加强新时代离退休干部党组织建设的意见要求,认真把握做好新时代老干部工作的规律,结合实际谋划“六好”支部示范创建的具体目标任

务,符合时代要求、符合客观规律、符合科学精神,真正解决问题。和平区在推进“六好”支部示范创建中,深入全区不同类型离退休干部党支部开展调研,坚持摸清底数、听取意见、精准分析,设计出有目标、有措施、可操作的创建工作方案,设定的目标不好高骛远,具体实在。比如,工作方案在“总体要求”中提出,要以强化政治功能和组织功能为重点,建强推荐出一批“六好”离退休干部示范支部,以典型引领带动离退休干部党建工作全面提升;又比如,工作方案明确了创建原则和标准,设计了宣传动员、支部创建、组织推荐、复核验收、动态管理五个工作步骤,强调要通过多种方式,把创建活动的目的意义、具体标准、工作要求向全区每个离退休干部党支部讲清楚讲透彻,充分调动支部和党员参与创建活动的积极性。这些充分体现了坚持把加强离退休干部党建工作融入本区域党建“大格局”,将离退休干部党支部建设嵌入基层党建工作,做到了目标明确、任务具体、步骤严谨、责任清晰,为提高离退休干部党支部工作标准化、规范化水平奠定了良好基础。

**二是工作标准要实。**要紧紧围绕以党建引领老干部工作高质量发展的要求,突出强化政治引领、强化组织功能、强化管理监督、强化激励关怀、强化组织领导,结合实际明确“六好”支部示范创建的具体工作标准,坚持高标准、实现高质量。和平区在推进“六好”支部示范创建中,本着有利于教育管理、有利于参加组织活动、有利于发挥作用的原则,对照“六好”要求,分解细化出32条创建

标准,做到了相辅相成、紧密联系,突出重点、具有特色。比如,“组织设置好”突出党员人数不超过50人全覆盖建强支部;“班子建设好”突出选优配强支部班子,发挥支部书记党性强、威信高、乐于奉献作用;“党员队伍好”突出加强党员教育管理,严格遵守党章党规党纪,坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”;“学习活动好”突出通过“送学上门”、运用“四驾马车”组织开展学习和特色党日等活动;“作用发挥好”突出组织引导老党员在弘扬伟大建党精神、推动高质量发展、加强基层治理和关心下一代工作中发挥优势作用;“制度坚持好”突出严格落实“三会一课”、谈心谈话、组织生活会等制度,深化党内关怀和服务保障。这些充分体现了党支部建设突出抓好理论学习、贯彻执行、思想引领、组织生活、纪律规矩、作风建设、监督检查、丰富活动八个方面工作的具体要求,确保了党员意识不弱化、党员标准不降低、党内生活不脱离。

**三是方法措施要实。**紧紧围绕运用习近平新时代中国特色社会主义思想所蕴含的世界观和方法论,把党中央和市委的部署要求与老干部工作部门实际紧密结合起来,做好“上接天线、下接地气”文章,结合实际制定“六好”支部示范创建的具体方法措施,聚精会神、一件一件抓深抓细抓实。和平区在推进“六好”支部示范创建中,通过开展结对共建的方法,以离退休干部党建工作与老干部服务管理工作相融互促的“一揽子”措施,做好“结合”文章,进一步达到“亮、活、聚、暖”的实际效果。比如,利用张园党史资源优势

建好党建教育基地,开展“共建月”活动,引导离退休干部党支部与周边单位、学校党支部交流互动,提升党建工作整体效应;又比如,劝业场街道党工委推动离退休干部党支部建设,织密党建“组织网”,兆丰路社区党委依托“知行学社”理论学习组成立社区离退休干部党支部,引领社区党员自觉强化理论武装,积极投身社区治理,滨西社区党委开展“爱心银行”志愿服务,南京路社区党委坚持走好“双拥”路,新疆路社区党委打造“红石榴”课堂,构建“一社区一特色”格局。这些充分体现了深刻把握党支部建设特点规律,在抓创建、抓落实、抓提升中持续推进思路、方法手段、机制制度创新,努力实现离退休干部党支部政治建设更加扎实有效、组织设置更加科学优化、领导班子更加坚强有力、党员队伍更加充满活力、模范带头作用发挥更加突出、工作制度更加完备规范。

**四是典型引路要实。**紧紧围绕充分发挥离退休干部党组织的引领作用和老党员的政治优势、经验优势、威望优势,结合实际发现总结“六好”支部示范创建的好典型好经验,注重总结学习宣传先进事迹,形成崇尚先进、见贤思齐的浓厚氛围。和平区在推进“六好”支部示范创建中,严格量化考核标准,细化验收复核细则,深入开展精准指导、精准滴灌,一体推进自评、申报、验收、复核等各环节贯通运行,真正做到好中选优,切实把工作叫得响、典型立得住、经验可复制的“党建引领+作用发挥”的示范支部选出来、立起来。比如,确定创建活动每两年开展

一次,并把创建结果作为评价本地区离退休干部党建工作和推荐全国、全市离退休干部先进集体评选的重要依据;又比如,创建工作坚持有进有退、闭环管理,通过“听看查评”形式对推荐的“六好”候选支部进行复核验收,对于已命名支部在下次创建中同期复核,不符合标准的取消“六好”支部称号;再比如,创建过程中既总结经验做法、宣传先进典型,又坚持问题导向,补短板强弱项,边创建、边规范、边提高,营造学习先进、比学赶超的浓厚氛围。这些充分体现了以严谨严实的作风把工作做到精准精细,推动形成“一支部、一品牌、一特色”的示范效应,激励带动更多的离退休干部党支部时刻对照标准,主动查找差距,看齐先进典型,确保“人在组织中、组织在活动中、活动在凝聚中”。

### 三、发挥职能作用

创建“六好”示范党支部,关键在组织,重点在落实。各级老干部工作部门要提高政治站位,找准职责定位,强化组织领导和宏观指导,在深入调查研究、提供有力保障、推动抓好落实上下功夫,务求创出实效、创出特色。

**一是加强组织推动,确保责任落实。**要深入贯彻中办《意见》和我市30条《若干措施》,把“六好”支部示范创建活动摆在重要位置,纳入本地区本部门离退休干部党建工作总体布局,会同组织部门、街道社区党委周密安排部署,精心组织推动,共同研究制定方案、明确目标任务、细化创建标准,推动

形成各司其职、各负其责,横向互动、纵向联动的工作格局,形成从严从实抓好创建活动的整体合力,激发广大离退休干部党支部和党员的创建热情。各级老干部工作部门主要负责同志要带头抓、亲自抓,压实工作责任,把握工作节奏,有力有序推进。

**二是加强宏观指导,抓好结合融合。**要把“六好”支部示范创建活动作为以党建引领老干部工作高质量发展的重要工作,紧紧抓住增强政治功能和组织功能这个重点,坚持分类指导与整体推进相结合、问题导向与底线思维相融合、务实创新与建章立制相衔接,根据不同区域、不同行业、不同单位的实际,针对离退休干部党支部的不同特点,选优配强不断扩大先进促进后进支部建设,着力将示范创建工作转化为丰富鲜活的具体党建活动,确保每个支部建设高标准高质量。

**三是加强调查研究,解难题办实事。**要坚持抓党建工作调研在先,深入了解掌握在示范创建过程中遇到的新情况新问题,针对党支部政治功能不强、流动党员双向共管衔接不到位、引导老同志发挥作用办法不多、实现党建资源共建共享不够充分,精神慰藉老同志等精准精细服务方法措施不完备等问题,进一步强化求解思维、完善工作措施,形成发现问题、解决难题、惠及老同志的良好态势。要充分发挥服务老干部的职能作用,走近老同志办实事解难题,以用心用情、细致入微的服务体现党内关怀、组织温暖,增强老同志的政治荣誉感、组织归属感、生活幸福感。🇨🇳



【执行有力】

## 坚持高标准高质量 推动“六好”离退休干部党支部示范创建工作

 和平区委组织部副部长、和平区委老干部局局长 戴连明



和平区委老干部局认真落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和我市《若干措施》部署要求,坚持大局下谋划、重点性突破、综合式发力,以推动创建“六好”离退休干部党支部为抓手,着力提升离退休干部党建工作水平。

### 一、坚持大局下谋划,加强离退休干部党建指导推动

和平区委高度重视离退休干部党建工作,区委书记专门听取工作汇报,为老党员老干部通报区情。区委组织部靠前指挥,牵

头研究部署工作。区委老干部局坚决扛起工作职责,切实加强指导推动。

**一是大局下谋划。**坚持把离退休干部党建工作纳入全区党建工作总体布局、党建工作考核体系、党组织书记抓基层党建工作述职评议,区委组织部、区委老干部局研究制定《和平区关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施方案》,从五个方面细化 66 项具体任务,明确任务、规范流程、界定标准,在优化组织模式、加强日常联系、强化关怀帮扶等方面开展创新实践,探索形成和平特色。

**二是整体性推进。**邀请市委老干部局宣讲团到和平区举办专题宣讲会,帮助解疑释惑、把握要义。分 3 次举办全区老干部工作人员培训班,进一步压实责任、分解目标。建立完善干部荣誉退休、区情通报、“真情服务老干部”结对认亲等一系列制度机制,互为依托、有序推进。制定“六好”支部创建工作方案,印发联系服务老干部工作手册,抓好支部书记培训、日常联系服务、区情通报等工作落实,推动离退休干部党建工作整体提升。

**三是深入式指导。**深入全区机关和社区离退休干部党支部全覆盖调研,围绕支部党员人数、组织关系归属、学习活动开展、人员经费保障等情况摸底调查,听取意见建议、研究解决问题。针对学习方式单一等问题,推动建立“一固定、两结合、三交流”学习模式,即固定学习时间,个人自学与集中研讨相结合、线上与线下学习相结合,走出去交流、请进来交流、送上门交流,强化信息化平

台运用,提升学习活动的吸引力和实效性。

## 二、坚持重点性突破,扎实开展“六好”示范创建活动

以推动创建“六好”离退休干部党支部作为重要抓手,实施重点突破,以“四个一”打造样板支部,引领推进离退休干部党支部标准化规范化建设。

**一是制定一个工作方案。**从 6 个街道各选出一个社区离退休干部党支部进行前期培育,完善制度、创新开展工作。经梳理总结、征求意见,区委组织部、区委老干部局研究制定《和平区“六好”离退休干部党支部创建工作方案》,明确创建原则和标准,设计宣传动员、支部创建、组织推荐、复核验收、动态管理五个工作步骤,使创建工作贴近实际、上下联动、规范高效。

**二是细化一套创建标准。**围绕“六好”要求,细化 32 条创建标准和 36 条复核验收细则,做到定有标尺、干有方向、评有依据,让离退休干部党支部对“六好”支部是什么样、怎样开展“六好”支部创建工作等问题做到心里有底、心中有数。通过“听看查评”四种形式完成复核验收,每种形式都有详细规定,实行百分制量化计分,达到创建标准的支部认证为“六好”离退休干部党支部。

**三是建立一个活动基地。**利用张园党史资源优势,筹建“和平区离退休干部党建教育基地”,开展“共建月”活动,引导离退休干部党支部加强与周边学校、单位党支部的交流互动,提升党建工作质量和效应。加强与

区文旅局联合共促，积极推动和平党史馆、北方局纪念馆、廉政初心教育基地、和平非遗展览馆接待老同志免费参观，提供免费讲解，推动支部学习教育活动走深走实。

**四是形成一个闭环体系。**示范创建活动坚持优中选优、有进有退、闭环管理，从107个支部中评选出8个“六好”支部，切实把工作做得实、典型立得住、经验推得开的支部选出来。对于已命名的党支部，在下次创建中将同期复核，不符合标准的取消其“六好”支部称号。坚持每两年开展一次示范创建活动，年初进行推荐，“七一”前完成复核验收，加强支部间经验交流，切实发挥“六好”支部示范引领作用。

### 三、坚持综合式发力，提升离退休干部党建工作质效

把离退休干部党建工作与老干部服务管理工作有机结合、相融互促，从政治引领、组织设置、文化活动、关怀服务等方面综合发力、形成合力，扎实推动离退休干部党建工作取得实实在在的效果。

**一是整合资源，让政治引领“亮”起来。**立足老干部局职能定位，进一步整合优质资源、激发党建活力。与天津大学共同开设离退休干部党员“思想政治课”，深入学习党的二十大精神，老同志们反响热烈。与市纪委监委有关部门开展工作交流，学习党员教育管理经验，在本区积极探索推进。与物美天津公司等驻区企业开展共建，激励老同志踊跃参与学习活动。

**二是优化设置，让组织力量“活”起来。**立足于扩大有形覆盖、夯实有效覆盖，与6个街道围绕“社区离退休干部党支部怎么建才能有形有效”开展研讨，推动“一社区一特色”建设，结合社区中心工作和老同志意愿建设支部，把重点放在让老党员们聚起来、动起来，融入基层党建大格局，用离退休干部党建的“自转”促城市基层党建工作的“公转”。

**三是丰富活动，让满满正能量“聚”起来。**坚持活动与中心工作相结合，开展“老干部与‘老字号’相伴过大年”活动，助力老字号企业发展，举办“春看五大道”活动，为和平“海棠花节”点赞助阵。坚持活动与老同志需求相结合，开通国画等网络直播课，服务足难出户的老同志，举办“老少夏令营”，服务暑期带孩子的老同志。坚持活动与区域特点相结合，开展“美在津沽 乐在桑榆”系列摄影采风，为入党50年的老党员拍摄重温入党誓词纪念照，用光影记录时代进步，用镜头传递正能量。

**四是提升服务，让组织关怀“暖”起来。**把关心爱护老同志作为党建工作重要内容，开展“敲门行动”，全覆盖入户走访老同志，了解情况、解决困难。整合社会资源，设立老干部定点医院，合作共建“健康驿站”，为老同志就诊拿药、理疗保健提供便利。深化“一人一策”，完善老干部高龄养老服务模式，为离休干部提供巡回医疗服务，发放居家养老服务券，提供多种家政服务，让老同志感受到党组织的温暖。🇨🇳





## 围绕强化政治功能和组织功能 推进“六好”离退休干部党支部示范创建工作

文 和平区劝业场街道党工委书记 叶明

和平区劝业场街道党工委认真贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和市、区委部署要求,扎实开展“六好”离退休干部党支部示范创建活动,坚持在理论学习、组织建设、发挥作用、服务大局上用功发力,不断提升社区离退休干部党支部建设质量,引导离退休干部党员主动参与社区治理,共同打造共建共治共享的社会治理新格局。

### 一、坚持政治引领,筑牢对党忠诚

“永葆政治本色”是习近平总书记对广大老同志的殷切希望。街道党工委把强化理论武装作为创建“六好”示范支部的首要任务,引领离退休干部离岗不离党、退休不褪色,始终听党话、坚定跟党走。

一是突出政治功能,强化思想教育。组织各社区党委和离退休干部党支部落实“第一

议题”制度,加强对党忠诚教育,采取集中宣讲、座谈讨论、送学上门等形式,引导老同志用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。发挥社区离退休干部理论学习组灵活机动优势,畅通“公众号”“微信群”等线上渠道,组织“微党课”“微研讨”“微竞赛”活动,实现离退休干部党员学习教育全覆盖、见效果。

**二是强化实践引领,创新学习方式。**在全街深入开展“增添正能量·共筑中国梦”主题活动,结合老同志兴趣爱好,组织参观学习、书法摄影、文艺表演、主题征文等活动,用丰富多彩的实践活动提升“老有所学”的获得感。组织老同志参加“寻访红色之旅、铭记红色历史”主题参观、“画里画外话党情”红色书画展等活动,丰富学习方式,让离退休干部不忘初心、牢记使命,始终紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围。

**三是严格组织生活,筑牢对党忠诚。**指导督促社区基层党组织严格落实“三会一课”、主题党日等组织生活制度,以支部为单位组织老党员制定学习计划,每月至少开展

一次专题理论学习。定期组织离退休干部参与主题征文、读书分享会等活动,及时将内容实、讲得好的主题征文、心得体会在信息化平台进行推送学习。举办“光荣在党50年”纪念章颁发仪式,邀请老党员为青年党员讲述红色故事,重温入党誓词,以身作则弘扬党的光荣传统和优良作风。

## 二、坚持组织凝聚,创建“六好”支部

街道党工委对照“六好”创建标准,围绕强化政治功能和组织功能,着力推动“一社区一特色”离退休干部党支部建设,把老同志紧紧凝聚在党旗下。

**一是强化组织领导,压实主体责任。**把离退休干部党建工作摆在重要位置,与其他领域党建工作同部署、同推进,将社区离退休干部党建纳入全街党建工作总体布局,纳入社区党组织书记抓基层党建工作述职评议,纳入社区评星定级、量化评估考评体系,扎实推动主体责任落实,形成各级基层党组织重视离退休干部党建工作的良好氛围。

**二是加强队伍建设,选优配强班子。**把政治水平高、组织能力强、身体状况好的老同志选拔到支部书记岗位上,新选任离退休干部党支部书记4名,配好过硬“主心骨”。加大培训力度,每年组织离退休干部党支部书记参加培训,提升支部书记履职能力。选派在职干部、社区工作人员担任联络员,协助支部书记开展各项工作。

**三是立足社区特色,织密党建“组织网”。**把离退休干部党支部建设与社区特色工作、活动团队紧密结合,打造“一社区一特



色”，让党支部真正扎根社区，始终充满活力。兆丰路社区依托“知行学社”成立离退休干部党支部，引领社区党员自觉强化理论武装，积极投身社区治理。滨西社区离退休干部党支部利用“爱心银行”开展志愿服务，南京路社区坚持走好“双拥”路，新疆路社区打造“红石榴”课堂。

### 三、坚持融入基层，着力发挥作用

街道党工委推动离退休干部党建融入城市基层党建，把发挥离退休干部优势作用作为检验“六好”创建成果的试金石，营造离退休干部党建与基层党建共建共促、融合发展的良好局面。

**一是组建宣讲团队，传承红色基因。**把离退休干部党建与“五爱”教育阵地建设齐抓共建，用好离退休干部人才资源，组建以老干部为核心的“五老宣讲团”，在辖区内开展宣讲上百场次，打造“社区五老忆党史”“传播建党百年红色文化”等一系列品牌活动，引领青少年感党恩、听党话、跟党走。

**二是汇聚银发力量，助力基层治理。**引导离退休干部党员积极融入基层治理，围绕社区治理、关爱帮扶、环境清整等重点工作身体力行，起到了“点亮一个社区、服务一片群众”的效果。在抗击疫情关键时期，老同志们主动请缨在大筛采样点布置现场、维护秩序，上门宣传疫苗接种知识，在“双创”工作中，积极参与卫生清整行动，坚持在辖区内义务巡逻，为建设平安社区献智出力。

**三是发挥模范作用，选树先进典型。**加强对老同志先进典型的宣传，激发离退休干

部再立新功的政治热情，劝业场街道先后涌现出“最美五老”杜志荣、“老雷锋”孟凡光、“金色年华”志愿服务队等一大批先进典型。特别是老同志杜志荣，每年深入学校、机关、社区义务宣讲百余次，他的事迹被国家和本市重要媒体报道，在党员群众中引发热烈反响。

### 四、坚持服务大局，讲好和平故事

街道党工委以“六好”示范创建为抓手，积极引导老同志参与和平实践、讲好和平故事，与中心工作同频共振、凝心聚力。

**一是凝聚老干部之智，助力“三红”建设。**探索推动离退休干部党建与“三红”建设深度融合，引导离退休干部党支部融入“红色党支部”“红色网格”，在“红色业委会”中发挥作用，在社区议事协调、矛盾调解、政策宣传等工作中贡献智慧，群策群力帮助社区解决群众急难愁盼、社区想办难办的问题，有效激发居民共管共治活力。

**二是发挥老干部之力，推进志愿服务。**建立以离退休干部为骨干的志愿服务队，充分发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势，聚焦“双创”建设、平安巡逻等重点任务，在辖区内开展常态化志愿服务，引导老同志们当好推动重点工作的宣传员和行动者。

**三是传播老干部之声，讲好和平故事。**深入挖掘离退休干部这个资源宝库，组织老同志深入社区、学校、机关讲述和平发展故事、劝业场建设故事，畅谈对新时代新和平新劝业场发展变化的真切感受、真心认同，展示老同志的夕阳风采和精神风貌，凝聚发展向心力。✿



【推动有效】

## 在推进“六好”党支部示范创建中发挥老党员优势作用

文 和平区劝业场街道兆丰路社区党委副书记 王婷



和平区劝业场街道兆丰路社区党委坚决落实中央和市、区委关于加强离退休干部党建工作部署,围绕“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”标准要求,积极开展离退休干部党支部示范创建活动,以党建凝聚老同志满满正能量,共同建设美好兆丰路社区。

### 一、立足实际,不断优化组织设置

2018年,兆丰路社区党委积极适应老同志学习需求,依托“知行学社”理论学习组,探索建立社区离退休干部党支部,组织离退休干部党员开展理论学习、发挥优势作用。

**一是建好队伍。**离退休干部党支部14名老党员均为“知行学社”理论学习组成员。结合支部和理论组的长远发展,着手实施“培强计划”,动员新退休的干部党员加入“知行学社”,编入离退休干部党支部。重点考虑新退休的、爱好学习、积极参加活动的干部党员,还有各个志愿服务队、活动队的队长,各网格支部的骨干,动员他们加入离退休干部党支部,进一步把理论学习成果扩大到各支部、各团队,更好发挥以点带面的示范引领作用。

**二是选好带头人。**火车跑得快,全靠车头带。社区离退休干部党支部能有强大的凝聚力和战斗力,能取得今天的成绩,党支部书记韩纪宁做了大量工作。社区党委把选好配强支部书记,作为建好离退休干部党支部的关键。韩纪宁同志党性强、威信高、经验丰富、乐于奉献,带领支部党员们发挥优势作用,用优良作风、奉献精神感染带动身边群众,在社区党员群众之中树立了较高威望。

### 二、多措并举,强化思想政治引领

社区党委把加强政治建设作为创建“六

好”支部的首要任务,从完善制度、丰富内容、与时俱进等方面发力,引导老同志坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

**一是完善学习制度。**根据离退休干部党员特点,不断完善支部学习流程,定期制定学习计划,采取分散阅读与集中学习讨论相结合的方法,提高学习效率。支部在明确学习主题后,老党员们分头自学,每周五上午为固定的集中学习日,开展交流研讨。老同志严格遵守纪律,按时参加学习,寒暑不辍、风雨无阻。疫情期间采取线上学习的方式,从不间断。

**二是丰富活动内容。**坚持“请进来、走出去”,让支部学习活动“热”起来。邀请市有关单位负责同志开展党的二十大精神专题宣讲,举办党的二十大精神诵读会,开展“学习强国”知识竞赛,与兄弟社区的离退休干部党支部开展学习交流、分享学习收获。组织离退休干部党员游览五大道,聆听名人故事,感受历史人物的优良家风和爱国情怀。

**三是坚持与时俱进。**社区党委为老同志开办手机课堂,帮助他们熟练掌握智能手机使用技巧,便捷生活、跟上时代。组织老同志走访锦中大厦“红色业委会”,参观小区电动车充电区、锂电池更换柜等设备,让他们对社区的现代化设施、精细化管理深入了解。充分利用“学习强国”“离退休干部工作”“枫叶正红与党同行”“天津老干部”APP



等平台,开展线上学习。对行动不便的老党员开展“送学上门”,与他们共同学习、携手共进。

### 三、搭建平台,引导发挥优势作用

老同志们服务群众、奉献社会的热情高涨,社区党委坚持以党建为引领,引导社区老党员老干部主动参与社区治理,不断完善治理体系,探索社区治理新路径,引导他们凝聚释放满满正能量。

**一是分享学习成果。**老党员们以传播知识、弘扬正能量为己任,毫无保留地将理论学习心得体会分享给社区居民,自编自演诗朗诵《党的二十大精神永放光芒》,让党的二十大精神深入人心。支部在“画里画外话党情”活动中,共同创作5米绘画长卷,表达爱党爱国情怀。在社区残疾人集体生日会上,支部展示了与残疾人剪纸班共同创作的书法剪纸作品“奋进新征程、逐梦新时代”,赢得党员群众的高度称赞。

**二是无私奉献爱心。**老同志们将家中珍

藏的各类图书捐献出来,无偿供居民借阅,共享文化财富。支部定期开展“志愿集市认领活动”,88岁高龄的老党员方自强制作的手工包、精美摆件、工艺品等,受到广大群众的好评和欢迎。无论是支持乡村振兴,还是为困难群众捐款,都有老同志们的的身影。他们的善举带动身边群众奉献爱心,让涓涓细流汇成江河,为公益事业增添了动力。

**三是开展志愿服务。**疫情防控期间,支部党员主动请缨,宣传防疫知识、参加点位值守、参与核酸筛查,用实际行动筑起了坚不可摧的“人民防线”。为激活老旧小区活力,促进楼门文化建设,提升改善人居环境,老同志们自发清理楼道、粉刷墙面,宣传垃圾分类,带动广大居民共同参与社区治理,形成了“一个党员带动一个楼门,一个支部点亮一个社区”的良好氛围。

#### 四、敬爱至恭,用心用情做好老干部工作

对于服务好社区离退休干部、做好社区离退休干部党建工作,我们有三点体会

和认识。

**一是要向老同志致敬学习。**老同志是社区工作的重要参谋、得力助手。他们积极为社区发展建言献策,身体力行地参与到具体工作当中,发挥了不可替代的重要作用。没有他们,兆丰路社区很多工作都开展不起来,更不会有今天的成绩。老同志对社区的支持是实实在在的、是不求回报的、是令人感动的,要向老同志致敬,更要向他们学习。

**二是要抓好离退休干部党建工作。**习近平总书记讲,社区治理得好不好,关键在基层党组织、在广大党员。把离退休干部党支部建设好,就能够更好地把老同志们组织起来、凝聚起来、作用发挥出来。实践证明,离退休干部党建是基层党建不可或缺的重要组成部分,在社区建设、基层治理中发挥着重要作用。我们要不断强化社区离退休干部党支部建设,以点带面,以干部聚群众,以党建促发展,在新时代社区治理中凝聚“银色”力量。

**三是要关心照顾好老同志。**老干部工作

了一辈子、奉献了一辈子,退休了还在社区发挥余热。我们要用心用情服务好、关心照顾好他们,与他们倾心交谈,沟通思想,及时为他们排忧解难、提供帮助,重要活动邀请他们参加,重要工作及时向他们通报,真正使他们老有所学、老有所养、老有所为、老有所乐,共享新时代改革发展成果。🇨🇳





## 建强社区离退休干部党支部的几点体会

和平区劝业场街道兆丰路社区离退休干部党支部书记 韩纪宁

兆丰路社区离退休干部党支部是我们老党员的“家”，在这里我们感受到了“家”的温暖。

### 一、理论学习是支部的鲜明特色

兆丰路社区离退休干部党支部是依托“知行学社”，也就是社区理论学习小组建立的，在社区党委的领导下开展工作。支部党员是理论学习组成员，分布在社区各个网格支部中，也参加各个兴趣小组，在各支部和兴趣小组中起到骨干的榜样作用和带动效应。

作为离退休干部，虽然从岗位上退下来了，但是在自我要求上毫不放松。支部每周都开展一次集中学习，学习党的创新理论，学习习近平新时代中国特色社会主义思想。支部的方自强同志已经88岁，学习刻苦认真，是主讲老师，每次学习都由方老先给大家授课，大家再讨论提问补充，随后由学习小组成员分专题来讲课。即使是疫情期间，社区党委也协助支部线上授课、讨论。疫情好转了，马上开始线下学习，面对面地学习讨论，长期学习不辍。

根据老年人的特点，支部学习采取多种方式，比如参观五大道、瞻仰吉鸿昌烈士塑像，又比如观影、举办智力竞赛、演出小节目等，市委、区委老干部局组织开展的“两读一



看”知识竞答、线上的“深学笃用 老干部行动”每日一答，老党员们都积极参加。支部把题目分配给每位党员，自学、自找、自答。社区党委负责同志与支部商量，把知识答题作为一次学习活动的內容，在答题现场，老党员对照题目大声朗读，再把答案告诉大家，实际上是组织了一次集体学习讨论，效果很好。

### 二、服务奉献是支部的价值追求

支部的老党员们经常说：“退休了，还能够发挥点儿余热，为党出点儿力，为群众干点儿事，这是一个党员最大的幸福。”社区党委是基层组织，要按照中央和市委、区委的部署开展工作。作为离退休干部党支部书记，就要围绕中心工作来开展工作，只要我还能干、还干得动，社区党委让干啥我就干啥。

目前支部已经形成了一种好的风气，只要社区党委号召某一项工作任务，大家都积极主动报名参加，像抗击疫情、节假日安全

检查、日常巡逻,慰问困难居民、军烈属、退伍军人,捐款、做卫生乃至宣传垃圾分类等。支部党员把工作做到实处、做在细处,不讲条件、不计报酬,不分地点、不怕辛苦,努力把好事做好,把实事做实,学习与实践相结合,做到知行合一。作为老党员,就要发挥好带头作用,努力完成好党组织交给的任务,展现一名老党员的风采和价值。

所有的支部党员、学社成员,都是搬不走的老邻居。大家有一个共同想法,就是要做好家教家风的传承,高标准要求自己、严格要求家人,用自己的身体力行、言传身教,通过聊天、拉家常,与社区群众的频繁接触,润物细无声、传递正能量,潜移默化地提高整个社区文明素质和文明水平,努力把兆丰路社区打造成一个美丽、和谐、文明、高素质的“大家庭”,共同为建设“两高三化”的新和平添砖加瓦。

### 三、奋斗终生是党员的本色初心

学思想、强党性、重实践、建新功,是开展主题教育的总要求。按照中央和市委区

委的部署,要认真组织学习习近平新时代中国特色社会主义思想,切实跟上形势,落实党的要求。可是毕竟上了年纪,支部党员平均年龄已经 75 岁左右。有的同志就提出,社区离退休干部党支部要后继有人,多发掘离退休干部党员中的人才,为社区工作增加新鲜血液。社区党委已经在做这方面的工作。这是功在当前、利在今后的大事。希望这支队伍,作为一个战斗堡垒一直坚持下去,即使支部换届,留下来的也是一支能战斗、有力量的老党员队伍。

听党话、跟党走,为党的事业奋斗终生,这是党员的本色初心。身在最基层,一言一行展示的是党的形象,影响的是周边群众。我参加社区学习活动整整 11 年了,在这期间,已经有 7 位老同志先后离开。社区党委每年清明节时,都会对这些老同志进行追思。社区党委和离退休干部党支部也常去探望身体不好的、为社区做了多年工作的老同志,这是一种人文关怀,更是党组织的温暖。比如方老提出,现在年纪大了,做不了志愿者,就要做志愿者背后的志愿者。他

把家里收藏的各种物品,像书包、化妆盒、鞋子、衣服、儿童教育读物、启智用品等,全部捐出来供各团队、志愿者们使用。这让我们很受教育和感动,从方老身上,我们领悟到真正的党员就是要奋斗一辈子、奉献一辈子。🇨🇦



## 闲不住的周队长

何欣

“我是一名党员，也是一名退役军人，能为居民办点事，我感到很满足，也很幸福。”今年 77 岁的周洪连家住北辰区集贤里街瀛台里社区瀛洲里小区，是一名有着 55 年党龄的老党员。退休后，本可以赋闲在家颐养天年，但他始终不忘为人民服务的入党初心，牵头成立了社区“爱心快递瀛”志愿服务队，尽心竭力为社区居民服务，受到居民们的交口称赞。

### 服务社区热心人

日前笔者来到瀛洲里小区时，“爱心快递瀛”志愿服务队队长周洪连大爷正携带自备的全套理发工具，为社区里腿脚不便的老人上门理发。周大爷告诉笔者，为方便居民理发，志愿服务队在小区里设立了固定理发服务点。从 2019 年成立至今，每周五的“公益活动日”，志愿者们都会为小区居民义务理发、免费测量血压。对于腿脚不便的老年人，只要有需要，会随时上门服务。

笔者跟随周大爷来到 2 号楼 16 门 80 岁的闫奶奶家上门理发。他一边理发，一边陪老人聊天解闷。不多时，闫奶奶整齐利落的发型就剪好了。“谢谢周大爷，剪得真好。理完发显得利索多了，人也变精神了。”闫奶奶端详着镜子里干净利落的新发型，脸上露



出了开心的笑容。

从闫奶奶家出来，周大爷带着笔者在小区里转了一圈儿。在一个垃圾箱旁，周大爷发现地上有一堆狗粪，赶紧从口袋里掏出几张裁剪整齐的废报纸，捡起狗粪扔进垃圾箱。

### 敦亲睦邻贴心人

社区党总支书记赵增告诉笔者，周大爷不仅是义务服务社区的带头人，也是社区楼门长的典范，是小区里出了名的“热心肠”。自担任楼门长以来，他尽心工作，每时每刻都把楼门安全记在心间，谁家遇上难事，他都会主动提供帮助。遇到邻居生病，周大爷总是嘘寒问暖，寻医送药。

周大爷用一颗热忱善良的心温暖着周围熟悉和陌生的人们，赢得了大家的信任和尊敬，加上他待人和善、乐于助人，居民们都信服他，周大爷就当起了小区里的义务调解员。一天晚上，周大爷锻炼完身体回来，一进



楼道就听到两位邻居因为卫生间漏水问题吵得不可开交。为了尽快弥合双方的矛盾，周大爷分别找到双方唠家常，平息怒气，详细了解事情的来龙去脉，然后查找漏水点，协商划分双方的责任和维修的措施。最终达到双方无异议，平息了一场风波。

“邻里之间发生矛盾在所难免，但要直面问题，用最有效的解决办法和最真诚的态度来协助楼门里的居民解决矛盾。”周大爷说，一个楼门就是一个大家庭。常言道，家和万事兴。只有邻里之间和谐相处，一家人的日子才能越过越红火。

### 家人眼中老好人

在周大爷家人眼中，他是一个十足的老好人，无论是谁需要他帮忙，他都会二话不说去帮忙，有时还会主动帮助别人。在周大爷的带动下，他的儿子周国强也经常参加社

区里的志愿服务活动。发现小区内有不文明的行为，他都会上前劝两句。遇到有人不规范停车，他也会提醒车主注意。

周大爷的老伴儿张玉品今年 75 岁，为了全力支持丈夫工作，她起早贪黑，任劳任怨地操持一家人的饮食起居。张玉品说：“作为一名党员，就是应该多为老百姓着想，我们家里人都理解他，也全力支持他。”“说起周大爷，真的很让人佩服，只要社区有活动，无论寒冬酷暑，他从不落后。”赵增告诉笔者，每逢清明节、中元节、寒衣节，周大爷总是一马当先，积极参加文明祭祀宣传活动，挨家挨户发放宣传材料，引导社区居民文明祭祀、保护环境。每年春节期间，周大爷还组织志愿服务巡逻队增加巡逻次数，配合社区完成禁燃、禁放工作。在巡逻过程中，如果发现哪个楼门口有乱堆乱放的杂物，他会立刻劝说居民进行清理。“退休了，整天在家，不能老是闲着。从事志愿服务，给社区帮帮忙，也能活动活动身体，自己感觉很幸福。”周洪连说，只要自己身体条件允许，就会一直为社区服务下去。🇨🇦

（来源：《今晚报》）



## 张露菲的“音乐晚年”

本刊记者 刘瑾皓

今年 77 岁的张露菲是一位阳光乐活老人。她从小就酷爱音乐,2007 年退休后进入老年大学学习歌曲创作,至今已创作歌曲 40 余首,其中一些歌曲在网络上的点击量超过同平台同时期的大部分歌曲,有的歌曲还受到天津市人民广播电台的推荐。由她谱曲的《亲亲的吕梁山》,被一些专业音乐者称赞“达到了专业水准”。她创作的大合唱《草原抒怀》多次被其所在的鹤童之声合唱团演唱,并作为合唱团的保留曲目,深受大家喜爱。张露菲是天津音乐家协会会员,还是该协会下属的“鹤童之声合唱团”名誉团长。这些年,张露菲和她的团员们在祖国大江南北参加合唱比赛,获得了多项金、银、铜奖。

张露菲说,音乐创作要有激情,她自嘲搞艺术的都是“疯子”。当灵感来临时,她会在半夜里突然起身,也会在骑自行车时赶快下车,就为了将来之不易的灵感记录下来。

音乐创作要有生活、有真情,张露菲创作的歌曲种类丰富,包含了亲情、友情、乡情、爱国情等主题,每一首歌曲都是在自己深受感动、震撼时才开始进行创作的。



《故乡的小路》是张露菲的处女作。她出生在河北省抚宁县,虽然在家乡生活的时间不算太久,但她却常常能想起故乡美丽的田园风光,想起儿时溜冰的小溪,想起自己的三位亲人——父亲、祖父和祖母都长眠在那里……每每回忆至此,张露菲便不禁潸然泪下,于是便有了这首歌。《天堂里的孩子》是她为在汶川大地震中罹难的孩子们创作的。“5·12”大地震后的一

个夜晚,张露菲在电视中看到那些祭奠死去孩子的母亲捶胸顿足、痛不欲生的悲怆画面后,泪如雨下有感而发,连夜写出了歌词并谱曲。演唱者黄春燕在录制这首歌时数度哽咽,最后眼含热泪把歌唱完。《我的妈妈》是张露菲为庆祝母亲 85 岁生日而创作的歌曲。她写完歌词后,邀请国家一级作曲邓保信先生谱曲。当这位作曲家把曲谱返还时,上面浸了一大片泪干的痕迹……



退休之后,张露菲不仅通过创作歌曲丰富自己的生活,还报班学习桥牌、古筝、钢琴等。在她看来,人生的不同时期都要有目标、有追求。退休第一天,张露菲便在日记本上写下了退休后要做到的“三个忘记”和“三个记住”,即:忘记曾有过的职位,忘记曾享受过的待遇,忘记曾获得的荣誉(她曾是我市一家国有企业的局级领导干部,荣获过“全国优秀思想政治工作者”“天津市优秀思想政治工作者”等荣誉称号);记住自己共产党员的身份,记住曾经关心和帮助过自己的人,记住对家庭对社会应尽的责任,并制定了在晚年一定要老有所学、老有所为、老有所乐的生活目标。正是这些,让她重拾年轻时热爱的音乐。

不仅如此,张露菲还常年保持着良好的生活和学习习惯。自退休之日起,她要求自己始终做到“十个坚持”,即坚持正常的生活规律,坚持关心国家大事,坚持每天读书看报,坚持每天干家务活,坚持定期看望老

同志等,并将这些良好的生活习惯总结为“十个坚持”。

“百鸟给大山留下歌声,日月给人间留下光明,我给生活留下什么,我时刻问着我的心。给生活留下一份微笑,给生活留下一串脚印,留下,我勤劳的身影,让美好的梦想不是烟云……”播放着由张露菲作曲的《我给生活留下什么》,婉转悠扬的女声二重唱为听众带去了力量和希望,相信这也

是张露菲想让我们感受到的。对于张露菲而言,她留下了动听的音乐,更是用这种形式为社会传递着“老有所学、老有所为、老有所乐”的精神。

“我只是想着上学的时候当个好学生,工作的时候当个好员工,当了领导要做个称职的领导,退休之后也能规划好自己的晚年生活。现在看,我基本实现了自己的愿望。”张露菲开心地说。🇨🇦





## 乘高铁畅享红色之旅

杨茂江



在喜迎新中国七十华诞的那年春天，我和家人有幸乘坐高铁，从天津远赴重庆、贵州等地，进行了一次“祝福祖国生日 缅怀革命先烈”的红色之旅。出行虽然不过十几天，却收获颇丰，感慨良多，既饱览了红色革命圣地的秀美风光，受到了革命传统教育，又享受了当今高铁出行的方便快捷，亲历和见证了国家经济的蓬勃发展，尤其是百姓出行方式的巨大变迁。

从天津到重庆，长达 2200 多公里的距离，乘坐高铁只需 11 个小时左右便可抵达。坐在平稳静谧、安全舒适的车厢里，欣赏着窗外的秀丽风光，我们谈笑风生，喜不自禁，感到无比的惬意和满足。在重庆的日子里，我们游览了这座举世闻名的山城的风光名胜，特别是革命纪念地，如歌乐山烈士陵园、红岩革命纪念馆、八路军重庆办事处旧址、人民解放纪念碑广场，以及白公馆、渣滓洞等，切身感受到了今天幸福生活的来之不易。同时，也体验到了重庆这座历史文化名城在经济建设，尤其是城市交通建设方面取得的巨大成就。它是我国兴旺发达的一个缩影。

记得 30 年前我第一次来重庆，这里没有地铁，没有轻轨，嘉陵江、长江上也难见几座跨江大桥，可如今再次亲临，却恍如隔世。今

天的重庆市，轨道交通和跨江大桥建设日新月异，速度之快，变化之多，难以尽数。这对于久居山脉绵延、丘陵广布之地的山城人民来说，无疑是一大福音。游览中我们惊奇地发现，重庆城市轨道穿山越岭，跨越两江，穿梭在街巷和楼宇间，成为山城一道独具特色的风景线……

山城之旅游兴未尽，我们又转赴下一个革命圣地。几天后的一个早上，我们乘坐一个多小时的高铁，来到了向往已久的红色之城——贵州省遵义市。

遵义傍山依水、峰峦叠嶂，自然风光十分优美。我们选择这里作为旅游目的地，一个很重要的原因，就是因为它是一座具有光荣革命传统的城市，尤其是1935年年初在极端危急的历史关头，中共中央在这里召开了遵义会议，挽救了红军，挽救了全党，挽救了中国革命，成为中共历史上一个生死攸关的转折点。

遵义地处高原山地，许多革命纪念地都建在山坡上，人们前往参观瞻仰，大多要拾级而上，对于我们这些老人和孩子来说，确实感到有些吃不消。但大家兴致勃勃，信心满满，心怀崇敬和缅怀之情，再难再累也要一试身手，达成心愿。

遵义会议旧址、遵义会议纪念馆、遵义红军烈士陵园……这些著名的红色景点，我们一个不落地前往参观游览。为了瞻仰矗立在山顶的烈士纪念碑，我们相互搀扶，彼此鼓励，用时40多分钟，终于登上了烈士陵园。在高的烈士纪念碑前，我们向当年在长征中牺牲的红军烈士致以崇高的敬意，同时，也为自己收获一份不畏艰难、挑战自我的勇气而感动。

遵义城南50公里外的娄

山关，是我们这次红色之旅去过的一个著名景区。娄山关，古称“天险”，为黔北第一险要，历来是兵家必争之地。1935年2月，中国工农红军第一方面军与黔军，两次大战娄山关前并取得胜利，为遵义会议的召开作出了重要贡献。

蒙蒙细雨中，我们乘坐的中巴车在满目千峰万仞、峭壁绝立的川黔公路上盘旋了一个多小时，终于到达了这座红色基地。下车立足未稳，我们即被这里秀丽多姿、壮美异常的景色所深深吸引。近看，芳草青碧，翠林如海；远望，云雾缭绕，如梦似幻，宛如身处世外仙境。我们缓步来到“娄山关红军战斗遗址”前驻足观望，仿佛听到了当年娄山关战斗的隆隆枪炮声，看到了红军战士浴血奋战的战斗场景，耳畔响起毛泽东主席那首气贯长虹的词作《忆秦娥·娄山关》中的佳句——“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，心中顿时荡起一股豪迈之气和仰慕之情……

这次催人奋进的红色之旅，使我们一行人因出行的便捷、旅程的顺畅、内容的丰富，而获得了美好的享受和深刻的教益。作为铁路战线的一名老兵，十几年前，我曾在供职近42年的天津站，见证了我国第一条时速350公里以上的京津城际铁路的建成和开通运营。如今，又亲眼目睹了高铁的跨越式发展，心中更是感到无比自豪和幸福。同时，更加激发了老有所为的强烈愿望，坚定了铁路人“在岗干事创业，离岗发挥余热”的信念和热情。📌





## 一张合影照

文 傅德萍

那是 40 年前的 1983 年。当时,我在反贪局的前身经济科工作,与科里的杨惠英大姐同在一个办案组。

一天,科长交给我们一封举报信,内容是某企业主管基建工作的负责人王某,收受一个农村建筑施工队的现金贿赂。



接到线索后,我俩先是认真做了分析,决定先行询问行贿一方的相关人员。几经周折,终于找到了施工队的负责人,又经过反复做工作,他最终向我们讲述了自己同其他几个人,一起到王某家行贿的过程。取完笔录,我心里一阵兴奋,感觉这个线索,十有八九能成案,便马不停蹄地将王某传唤到院里。

出乎预料的是,在两位证人的指证下,王某却提出,那天这两个证人同民工队的另外两人确实去了自己家,可只带去了几瓶香油等土特产品,根本没有什么现金。再细问

出具证言的民工,这位民工却说,那天晚上自己确实去了,同去的几个人也都知道是给王某送钱,可钱是由民工队一个姓



邵的会计在里屋交给王某的,他们几个人都在外屋。现在,邵姓会计已不在施工队,也不清楚此人的去向,只知道他家住在天津蓟县的某个村。

案件一时断了线索,我心里悔恨极了,怎会发生如此低级的疏忽?事不迟疑,当务之急是尽快找到邵姓会计。为此,我们只得采取大海捞针的办法,先找到民工队目前打工的具体工地。我和杨大姐骑着自行车先后来到三个建筑工地,期间挨个询问了近40人,终于得到信息,交钱的邵姓会计这些天正在蓟县家中。

事不宜迟。第二天清晨,我们开着借来的一辆北京吉普车,直奔蓟县。那时,我怀着四个多月的身孕,并伴有强烈的妊娠反应,稍有颠簸,胃里就如翻江倒海一般。杨大姐当年已经四十六七岁,与其共同生活的老母亲已近九旬,每天躺在床上,生活不能自理。办案组当时只有我们两人,平时无论遇到什么情况,都得自己想办法克服。为此,杨大姐常将母亲托付给邻居照料,那天也不例外。

虽说只有三个小时左右的路程,可因我在闻到汽油味后不断呕吐,吉普车不得不一次次停下来,再加上东找西问,待赶到目的地时,足足用了四个小时。

还好,这个亲手将现金交给王某的会

计,终于被我们找到,且出具了翔实的证据材料。

由于此次行动较为顺利,看看天色还早,开车的司机师傅提出,想到距离蓟县不远的清东陵去看看香妃墓,因为司机师傅是维吾尔族人,而香妃是他们民族的名人和骄傲。一路上,司机师傅还讲述了有关香妃的许多故事。

在东陵,我和杨大姐留下了一张合影照。

接下来,在确凿的证据面前,收受贿赂的王某,不得不如实供述了自己的犯罪事实,在向法院提起公诉后,被做了有罪判决。

不曾想,这件案子过去两年后,杨大姐便英年早逝。

流年似水,时光一晃过去了40年。现在,对于贪污、贿赂等职务犯罪案件的查处,已由监察委承担,我也退休离开检察院多年。然而,那段曾经的经历,那段为了一份证言的辛苦奔波,那种办案中的坚韧和执着,以及对杨大姐的怀念,就像那张合影照,恒久地封存在我的记忆中。📷

## 补丁背后的故事

文 董红

小时候,我特别喜欢一件红格的上衣,经常穿在身上舍不得脱下来,害得妈妈总是笑言我那件衣服是“租”来的。这件衣服只有脏到不成样子,在妈妈的再三催促下我才肯换掉,又总是没等洗完干透便穿在身上。

那天,我和小翠因为抢一本书看,在互相拉扯的时候,这件宝贝衣服的肩头被撕出了一个大口子。我当时就哭了,不停地吵着要小翠赔。小翠看见我着急的样子,不知如何是好,也跟着哭了起来。

回到家后,母亲刚从地里回来,她过来抱了抱委屈的我,又看了看衣服,笑着说:“没关系,妈妈的手巧着呢,保证给你缝好。”于是,她开始在那个装针线布条的饼干盒里翻找起来。

“能缝成原来的样子吗?”我担心地问。

“没问题!”见母亲回答得那样肯定,我便放心了。

等我出去玩够回来时,衣服已经缝好了。

“妈妈,你是用胶粘的吗?怎么一点也看不出来呢?”我高兴得手舞足蹈。

“妈妈会变魔术啊!”

我赶紧把衣服穿上,正打算跑出去玩。母亲拉住了我:“小翠不是故意把衣服拽坏的,你可吓着人家了,去和她好好说说吧。以后记住,别人不是故意犯的错,是不该责怪的。”

“嗯嗯。”我一溜烟跑出去了。晚上脱下衣

服才发现,在衣服的里面有一个小巧的补丁,母亲的针脚缝得那样细密、均匀。想着母亲的那双巧手,能在广阔的田地里播种,也能在狭小的布条间耕耘,真是了不起。

还是这件衣服,一次我爬围墙时,前胸的位置被挂了一个大口子。这次一定是难以补救了,我不禁嚎啕大哭起来。母亲看见狼狈的我,先把我从上到下好好地打量了一番。

“有没有伤着?”看见她紧张的样子,我突然觉得特别幸福。

“人没事就好,衣服还能穿,妈妈自有办法。”

当这件衣服再次出现在我面前时,胸口的位置竟然多了一朵漂亮的木棉花。我认得这朵花,这是母亲最喜欢的一件衣服上的图案,她怎么舍得把它剪下来补给我呢?

“那件衣服太瘦,我是真的不能穿了,把花剪掉用起来,就不浪费了。再怎么喜欢的东西也有离开我们的时候,要学着接受。”母亲的话我似懂非懂。但那朵木棉花却始终开在我的胸前,在我看来,那不是个补丁,那是妈妈的爱与陪伴。

迟子建在《群山之巅》中写过这样一句话:“补丁是衣裳的花瓣,每个花瓣都有故事。”没错,每个补丁都是一个关于爱的故事。母亲将它们编织成花环,套在我童年的光阴里,一直芬芳一路绚烂……

## 带母亲逛动物园

文 赵仕华

母亲已近古稀之年,尽管一生饱经风霜,却始终未曾踏入动物园的神秘大门。为了给她的生活增添一抹斑斓色彩,哥哥和我商量,决定陪她领略一番动物园的独特魅力。

当我们将此告知母亲时,她的眼中闪过一丝犹豫:“我已经这么大岁数了,还有什么必要逛动物园?”在我和哥哥的再三恳求下,她终于点了点头,同意了我们的邀请。

检票之后,我们踏入了动物园的大门。左侧是蜿蜒曲折的爬行动物区,右侧是金鱼馆。母亲说先去欣赏金鱼。

各式各样的鱼缸或嵌入墙壁,或立于平地,一路走来,金鱼色彩斑斓,大小不一。有的在吐泡泡,有的在捉迷藏,体型大的似乎鱼缸都无法容纳,而体型小的仅比蝌蚪略大。母亲一边欣赏,一边感叹:“原来金鱼竟然有这么多种!”

不远处,我们发现了天鹅,还有丹顶鹤。我们的眼前是一幅和谐的画面,天鹅和丹顶鹤在湖畔畅游自如。它们时而翩翩起舞,时而静静地沉浸在水中,偶尔扇动一下翅膀。母亲非常不解:“它们为什么不会飞走呢,周围也没有什么拴着它们呀!”

在灵长馆内,我们目睹了多种猴子的奇妙景象。它们的尾巴或修长或短小,耳朵或长或圆或短,各自拥有独特的魅力。它们从一棵树优雅地跃至另一棵树,或者在假山上

巧妙地藏身捉迷藏。有些顽皮的猴子,还会向游客挑衅般地吹胡子瞪眼,以期获得美味的食物。

我们还有幸近距离观察了各种奇妙的动物,如矫健的老虎、优雅的长颈鹿、威武的犀牛、可爱的熊猫等。母亲一边沉浸在观赏动物的喜悦中,一边热切地与我们分享她的发现和惊喜,生怕我和哥哥错过任何一丝精彩瞬间。

每当母亲发现小动物的可爱模样,她总会忍不住掏出手机,捕捉那些瞬间的美好,或者用录像记录下这些珍贵的时刻。她笑着说,要把这些可爱的画面带回家,与小孙子一起分享这份欢乐与惊喜。

在不经意间,我们已然漫步于动物园的广袤空间,三个多小时时光如白驹过隙。母亲坐在长椅上,轻揉着疲惫的双脚,柔声细语道:“逛了这么长时间,有点累了,我们回去吧。”

在我们离开动物园的那一刻,母亲回过头来,目光望向那些曾经走过的地方,仿佛还沉浸在那丰富多彩的自然世界中。

她轻轻地说:“动物园真是个有趣的地方,等有空的时候,一定要再来,好好看看那些我还没有亲眼见过的动物。”她的言语中流露出对未知世界的浓厚好奇和无限期待,恍若我和哥哥幼年时的模样。🇨🇦



## 孝敬父母也要一碗水端平

文 王国梁

周末，我们姐弟三人回到老家看望父母，都不约而同给母亲买了东西。我给母亲买了她最爱吃的糕点，姐姐给母亲买了一套内衣，妹妹给母亲买了一件上衣。

母亲看到我们买的这些东西，忍不住摇了摇头。一会儿工夫，父亲也进屋了。他见到我们给老妈买了这么多东西，开玩笑说：“你们跟你妈一样，就知道买买买。你妈这阵子都添了多少件新衣服了，还买呢。”

这时母亲悄悄对我们说：“你爸吃醋了，你们光给我买东西，他可有意见了。上次你们回家，个个都跟我聊得热闹，跟他没话说，他可不高兴了。还跟我说，他为这个家奔波了一辈子，到老了儿女们都不把他当回事，跟他越来越远了。”姐姐说：“我爸也真是的，我们谁也没否认过他的功劳，他至于这样说吗？”妹妹说：“我从小就觉得老妈最亲，好像跟老爸真的没啥可说的。”其实妹妹的这种感觉我也有，父亲在我心目中是家中的权威角色，但总觉得跟他不够亲，平时聊天也不知该说啥好。母亲语重心长地说：“人老了，这种心理你们还不懂。你爸年轻的时候，忙东忙西，觉得这个家离不开他。如今他没事做了，本就觉得自己没啥用了。你们再忽略他，他会更加觉得家里没人用心对他，辜负了他那么多年的辛苦付出。以后，你们几个孝敬我和你爸，得一碗水端平，不能让你爸



觉得他不受重视。”

母亲的话不无道理，我们姐弟听后都沉默了。确实，在我们的印象中，父亲是个强大到不需要人关爱的人，好像一直以来都只有他为我们付出，即使如今父母都老了，我们还是意识不到他也需要儿女的关心。而且，我们也总认为父亲好像没什么物质需求，因此，我们的孝心都向母亲倾斜了。

过了一会儿，姐姐说：“妈，以前我们想得不周到，多亏您提醒了我们。以后，我们孝敬父母也得一碗水端平，不能让我爸觉得自己被忽略。”妹妹说：“对，别等以后了，咱从现在做起。今天做饭我主厨，做几样老爸爱吃的饭菜。”吃饭的时候，妹妹把干炸带鱼和红烧鸡翅端上桌，对父亲说：“爸，我知道你爱吃带鱼和鸡翅，特意给您做的。”父亲听了，立即眉开眼笑，饭菜吃得也香。姐姐也对父亲说：“爸，我记得您上次说想买个小收音机，下次回家我买给您。”父亲笑眯眯地说：“好！”看得出来，父亲的情绪明显好了起来。

我也想好了，下次回家一定给父亲捎两瓶好酒，陪老人家喝个够。🇨🇦

## 人生如戏用心演

文 魏有花

常言道：人生如戏，戏如人生。这句话一直伴随着我们的成长，也成为我们对待生活的一种态度。的确，人生就像一场精彩的戏剧，我们是戏中的演员，每个人都在这个舞台上扮演着不同的角色，经历着各种各样的情节。

每个人的生活剧本都是独一无二的，每个人都有自己的梦想和追求。有人选择了安稳平凡的生活，有人选择了追逐梦想的道路。无论选择怎样，我们都需要扮演好自己的角色，勇敢地面对生活的考验和挑战。

在这个戏剧般的人生中，我们会遇到各种各样的角色。有的人是我们的亲人和朋友，他们给予我们关爱和支持，陪伴我们度过人生的起伏和坎坷；有的人是我们的敌人和竞争对手，他们给予我们挑战和压力，激励我们不断成长；还有的人是我们的导师和启示者，他们给予我们智慧和指引，帮助我们

们找到人生的方向。

在这个戏剧般的人生中，我们会经历各种各样的情节。有时我们会经历挫折和失败，但我们不能放弃，要坚持不懈地追求自己的梦想；有时我们会经历成功和喜悦，但我们不能骄傲自满，要时刻保持谦虚和进取的态度；有时我们会经历爱和失恋，但我们不能沉溺其中，要学会释怀和忘记过去，迎接新的人生。

在这个戏剧般的人生中，我们需要学会扮演好自己的角色。有时我们需要扮演领导者的角色，带领团队向前进；有时我们需要扮演学习者的角色，虚心向他人学习；有时我们需要扮演父母的角色，给予孩子温暖和关爱；有时我们需要扮演朋友的角色，给予他人支持和帮助。就像我成为妈妈后，重新找回那颗童心，努力地演好妈妈的角色，营造天伦之乐的舞台，与女儿一同成长。

在这个戏剧般的人生中，我们需要学会欣赏和感悟。欣赏生活中的美好瞬间，感悟其中的真谛。人生就像一场戏，有时我们是主角，有时我们是配角，但无论是何种角色，我们都应该珍惜并感恩，用心演好自己的角色。

人生如戏用心演，无论我们走到哪里，无论我们经历什么，都应该保持一颗平常心，以乐观的态度面对人生的起伏和坎坷。人生就像一场戏，我们要学会享受其中的每一个瞬间，用心去演绎自己的人生。🇨🇳



## 天津市离退休干部“奋进新征程”主题征文活动 评选结果揭晓

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，引导广大离退休干部和老干部工作者更加自觉地坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，今年以来，市委老干部局以深入学习宣传贯彻党的二十大精神为主线，深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，与市委支部生活社联合举办了全市离退休干部“奋进新征程”主题征文活动。各单位精心组织，广大老同志积极参与，活动成果丰硕，主题征文活动报送稿件 550 篇。根据总体活动安排，本着公平公正原则，经与市委支部生活社联合评审，评选出 100 篇优秀作品，根据各单位组织活动情况评选出 10 个“优秀组织单位”。

希望各单位要以持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动为契机，认真总结经验，用好学习载体，加强宣传引导，充分发挥离退休干部党支部组织带动作用，线上线下采取多种形式强化理论武装，组织引导广大老同志用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，开展易学、常学、乐学活动，坚持从政治上学、政治上悟，深刻理解“两个确立”的决定性意义，将其转化为做到“两个维护”的思想自觉、政治自觉、行动自觉，更好地发挥离退休干部优势和作用，为我市实施高质量发展“十项行动”、全面建设社会主义现代化大都市继续发光发热、增添正能量。

### 天津市离退休干部“奋进新征程”主题征文活动评选结果

#### 优秀作品(100 篇):

- |                   |        |                              |        |
|-------------------|--------|------------------------------|--------|
| 1.《新征程看“滨城”新变化》   | 作者:曹谦礼 | 9.《“一带一路”建设的丰硕成果》            |        |
| 2.《从兴趣爱好看经济社会发展》  |        |                              | 作者:李 成 |
|                   | 作者:董文双 | 10.《感受新时代新变化》                | 作者:李玉贵 |
| 3.《“泰”有可为 奋进前行》   | 作者:高经普 | 11.《民心所向》                    | 作者:刘 忱 |
| 4.《最美不过夕阳红》       | 作者:高立贤 | 12.《开办“五老”学校 为关工事业高质量发展助力赋能》 | 作者:刘建国 |
| 5.《喜看吃住新变化》       | 作者:贾克权 | 13.《蓟运河水迎客来》                 | 作者:刘振贵 |
| 6.《与力神一起再出发》      | 作者:贾 旭 | 14.《新时代塞上新变化》                | 作者:史宗贵 |
| 7.《永远跟党走》         | 作者:焦津生 | 15.《学习〈习近平谈治国理政〉的那些事》        |        |
| 8.《剪出一方天地 描绘幸福晚年》 |        |                              | 作者:孙大鳌 |
|                   | 作者:景九龄 |                              |        |



- |                       |        |                               |        |
|-----------------------|--------|-------------------------------|--------|
| 16.《路》                | 作者:孙根栓 | 42.《党领导下的美丽农村大变革》             | 作者:荣恩秀 |
| 17.《渤龙湖的故事》           | 作者:佟 铃 | 43.《整合优势 打造品牌 北辰区“四下乡”活动硕果累累》 | 作者:张光辉 |
| 18.《讴歌新时代 砥砺前行》       | 作者:邢万堂 | 44.《巨变》                       | 作者:赵殿奎 |
| 19.《携手新时代 加强离退休党支部工作》 | 作者:徐泽章 | 45.《五十年后回故乡》                  | 作者:沈守健 |
| 20.《永远跟党走》            | 作者:于普瑞 | 46.《家乡的老屋》                    | 作者:田学明 |
| 21.《小白楼遐想》            | 作者:陈惠涪 | 47.《感受新变化 奋进新征程》              | 作者:李荣生 |
| 22.《家门口的“天然氧吧”》       | 作者:史俊芳 | 48.《高峰公园大美之地》                 | 作者:刘宝起 |
| 23.《燃气安全 情系万家》        | 作者:底治安 | 49.《北辰区加强生态环境治理造福广大人民》        | 作者:郭家振 |
| 24.《为社区党建主题公园喝彩》      | 作者:崔俐明 | 50.《守望社区 坚决打赢抗击新冠肺炎的人民战争》     | 作者:刘志光 |
| 25.《我们的志愿情怀》          | 作者:温玲华 | 51.《建设美丽新农村》                  | 作者:秦瑞海 |
| 26.《自行车·摩托车·小轿车》      | 作者:杨凤祥 | 52.《布谷鸟叫了》                    | 作者:袁文洪 |
| 27.《收入乃民生之源》          | 作者:高昌树 | 53.《一个美丽的村庄》                  | 作者:李克山 |
| 28.《兔年春节访百坭》          | 作者:袁志军 | 54.《把奉献的足迹镶嵌在夕阳路上》            | 作者:孟广会 |
| 29.《传承红色基因 奋进新征程》     | 作者:吴敏谦 | 55.《不忘初心的理疗师》                 | 作者:张秀银 |
| 30.《唱响新时代》            | 作者:谷晓梅 | 56.《逐梦新时代 奋进新征程》              | 作者:王定民 |
| 31.《高速发展建设的家乡——雄安新区》  | 作者:庄鹤安 | 57.《江山气象一时新》                  | 作者:张贺记 |
| 32.《喜鹊报喜赞社区》          | 作者:许新复 | 58.《家乡进入“高铁时代”》               | 作者:王宗征 |
| 33.《我坐上通往祖国现代化的列车》    | 作者:潘泽民 | 59.《亲家请我吃烧饼》                  | 作者:李振起 |
| 34.《老家》               | 作者:钱耀程 | 60.《新时代更要有新作为》                | 作者:姚淑晰 |
| 35.《多彩的津南》            | 作者:王庆普 | 61.《不忘初心 奋进新征程》               | 作者:裴玉俊 |
| 36.《家乡的变化》            | 作者:李立伟 | 62.《新时代的家乡》                   | 作者:尚洪  |
| 37.《虫蛻生彩翅 古镇换新颜》      | 作者:鲍连慧 | 63.《回首时代变迁 感受祖国发展》            | 作者:张风华 |
| 38.《幸福的时代》            | 作者:刘伯平 | 64.《歌儿唱起来 心儿舞起来》              | 作者:蔡增玲 |
| 39.《家乡巨变》             | 作者:张广玉 | 65.《家乡新貌》                     | 作者:彭树明 |
| 40.《奋进新征程 夕阳放光彩》      | 作者:高玉荣 | 66.《奋斗》                       | 作者:姚福增 |
| 41.《新征程上的一束光》         | 作者:杨 岩 |                               |        |



## 文化广角 / “奋进新征程”主题征文

- |                          |        |                         |        |
|--------------------------|--------|-------------------------|--------|
| 67.《兴粮节粮 兴我中华》           | 作者:王洪钢 | 86.《乡村老家会友小记》           | 作者:李树智 |
| 68.《奋进新时代 开启新征程》         |        | 87.《津遇和平 海棠花畅想》         |        |
|                          | 作者:邢路信 |                         | 作者:张燕华 |
| 69.《我为学校教育添彩》            | 作者:杨建明 | 88.《在路上》                | 作者:于洪桂 |
| 70.《尖山公园的变迁》             | 作者:饶冰  | 89.《今家乡——说家乡复兴之变化》      |        |
| 71.《妈妈的衣橱》               | 作者:于要武 |                         | 作者:孟宪清 |
| 72.《感受生活》                | 作者:戴家华 | 90.《我幸运 我自豪》            | 作者:郝未宁 |
| 73.《桑榆未晚 丹心犹存》           | 作者:陈熙然 | 91.《意志不退休 永远跟党走》        |        |
| 74.《我和我的祖国》              |        |                         | 作者:哈金钟 |
|                          | 作者:刘海梅 | 92.《难忘南水北调工程建设岁月》       |        |
| 75.《坚持义务磨刀 33 年的老人——刘其政》 | 作者:许卫东 |                         | 作者:董树龙 |
| 76.《见证时代的变化》             | 作者:李冠臻 | 93.《老有所学所乐 开启诗意人生》      |        |
| 77.《看见青桃子的时候》            | 作者:曹春华 |                         | 作者:李熙  |
| 78.《老郭的“低碳环保经”》          | 作者:张茂昌 | 94.《我成了地铁控》             | 作者:陈东旭 |
| 79.《我上学走过的路》             | 作者:侯希田 | 95.《买鱼的经历》              | 作者:肖秀君 |
| 80.《北斗导航系统是我钟情的授课内容》     |        | 96.《诗六首》                | 作者:王海福 |
|                          | 作者:陈惠萍 | 97.《牢记总书记嘱托 守护百姓“舌尖安全”》 | 作者:李楠夫 |
| 81.《发现自己的幸福》             | 作者:沈西伟 | 98.《迈进新征程 奋进新时代》        |        |
| 82.《我经历的一件小事》            | 作者:周恒彤 |                         | 作者:杨仕诚 |
| 83.《天津情怀》                | 作者:吴小东 | 99.《回首旧征途 奋进新征程》        |        |
| 84.《比药品更珍贵的情谊》           | 作者:孟国  |                         | 作者:王枫  |
| 85.《我家住在运河畔》             | 作者:孙玉茹 | 100.《快递进山沟》             | 作者:张启  |

### 优秀组织单位(10个):

滨海新区区委老干部局  
河西区委老干部局  
西青区委老干部局  
北辰区委老干部局  
武清区委老干部局

静海区委老干部局  
市国资委离退休干部处  
市教育两委离退休干部处  
市工信局离退休干部处  
市市场监管委离退休干部处

(来源:市委老干部局)

## 喜鹊报喜赞社区

文 许新复



八年前,我搬进一个新建的住宅区。它毗邻津滨双城之间的一条大道,高层、低层、公寓、洋房,颇有规模;乔木、灌木、草坪、甬道,绿化繁茂。入住小区的很多居民并不知晓,30多年前,这里是海河东岸的一个工业区,曾是一派厂房林立、机声隆隆的繁忙景象。

当年,我从市中心到郊区单位上班常要路过此地。那时,上班族大都骑自行车,经过月牙河桥进入这片工业区后,立马汇入自行车的洪流,浩浩荡荡。穿工装、带饭盒的工人们加快骑行,分流到机床厂、麻纺厂、钢板厂等企业,开始紧张忙碌的一天。时光如箭,转瞬来到新世纪新时代,工厂转型升级集中到产业园区,市民住房改善更讲环境生态宜居。

春分时节,太阳早早露出晨曦,东风和煦吹过田野,树林唤醒草木万物,微含水分的清新空气滋润着大地。我来到小区旁一条清静的规划路晨练,路旁林带茂密,是我打太极拳的好去处。

我自退休学打太极拳已多年,春夏秋冬,几乎每日不辍。在我看来,打太极拳不仅是健身,也是一种精神涵养,是与大自然的一种融入,让我感知天地广阔、万物变化而胸怀广大。

每天在这条林荫路上打拳,陪伴我的还

有许多可爱的小鸟:小麻雀活跃地飞来飞去叽叽喳喳,灰褐色的胖斑鸠“咕咕咕”地啼叫求偶,暑夏时雨燕掠过地皮闪电般地飞翔,偶尔还能见到小巧灵秀的戴胜鸟。它长着尖嘴,身披黑褐条纹,头顶羽毛好似戴着鸭舌帽,蹦蹦跳跳起飞都很迅捷。

与我相伴最久最亲近的当属喜鹊。它们路边的槐树上自由自在地停留、活动,我在树下默默地打着太极拳,互不干扰,各得其乐。这株老槐树树冠高大,枝条茂盛,树龄已有60多年了,是过去老厂房留下的“纪念品”。每年春分开始,羽毛黑白清丽的喜鹊就忙着孵化下一代,老槐树自然是其最理想的筑巢处。此时,常见喜鹊飞上飞下地叼树棍、衔细草、喂雏鸟,一雌一雄配合默契。尤其是那雄喜鹊最显眼,它翘着大尾巴,亮着“嘎嘎”的大嗓门,忙碌而兴奋。我国鸟类品种繁多,以喜字打头命名的却只有喜鹊一种,足见国人对它的偏爱。它是报喜的吉祥鸟,勤劳的鸟模范,有情有爱的小精灵,难怪人们用“喜鹊登梅”“鹊桥相会”“声名鹊起”等成语来表达对喜鹊的喜爱与赞美。

在“绿水青山就是金山银山”的新时代,津门生态环境巨变,小区绿化越来越美。春季



桃花海棠,夏天石榴月季,秋展红叶,冬有冬青,还有山楂、柿子、梨等果树,引来无数飞鸟翔集,真有些百花齐放、百鸟争鸣的样子。

正所谓喜鹊报喜,喜事不断。去年11月,家门口的地铁10号线开通运营,车站就设在这林荫路的东端。三个出站口犹如方正的大鼎三足鼎立,站台大厅淡绿柔美别具风格。地铁站所在的大道也沾上了喜气福气,短短半个月,路边新栽的树木草坪一片嫩绿,颠簸不平的路面瞬间变得坦荡如砥,路灯、信号灯熠熠闪亮,展现着高效率高质量的城市活力。几乎与此同时,林荫路西端,一栋现代风格的五层教学楼拔地而起,黄褐相间的色彩与小区住宅楼和谐相称,操场开阔,小树成行,即将迎来活泼快乐的小学生。

癸卯之春,再闻喜讯,小区旁的一家七旬国企也将“重获青春”。工业遗存开发与现代城市更新相结合,机床博物馆、月牙河河滨公园、文旅智能园区等将使老厂房旧貌换新颜。我每日打拳的这条规划路也将全线贯通,直抵水清树绿的月牙河边。新地铁、新学校、新天地,一派盎然春光。新陈代谢是自然规律,也是社会发展的必然,时代创新的浪潮滚滚向前,一日千里。我居住的社区和这座城市也必将迎来更加时尚亮丽的现代繁华,前程似锦。🇨🇳

## 亲家请我吃烧饼

文 李振起

“越呆越懒,越吃越馋”,老话说得真没错!这不,受“津沽美食”的诱惑,吃了“七里海河蟹面”“狗不理”包子,又吃了“马二烧鸡”“杨村糕干”……没想到这三吃五吃的一下子吃上了瘾,平日里连咸菜条、拌酱油也能吃上一碗米饭的我,开始挑起食来。老了老了,好习惯没添,倒添了个嘴馋的毛病。

更“丢人”的是,晚上跟亲家微信聊天,竟然鬼使神差地说起了西大桥的烧饼。这让厨艺精湛、逢年过节总让姑爷带美食给我的亲家大感意外。

“亲家,是不是想吃烧饼啦?西大桥烧饼店就在咱家门口儿。这样,明天早点,我请客!”亲家快人快语,不容分说,就将吃烧饼的事儿板上钉钉了。

转天早晨,如约来到三八河路的西大桥。这条路是我从桥北新区到福康旧宅的必经之路。原先,这儿路窄、车堵、环境脏乱差,新一届政府实施“六大攻坚”战略,果断解决了“拆违”老大难问题。平坦的柏油路修起来,宽敞的街道美起来。靓丽的墙壁画、新建的公交站、花红草绿的街景公园……特别是“华泰”“宁河味道”“西大桥烧饼”等饭店、烧烤店、面食店都在这条街上。骑着自行车,不再担心坑坑洼洼,可以边赏人间烟火气,边闻香味画中游,好不惬意。心血来潮,我还不禁美滋滋地哼起来:“马儿呀,你慢些走啊慢些走……”

烧饼店主是一位人称“东子”的老板,有着宁

河人特有的厚道和亲和。热乎乎的烧饼端上来,一口咬下,脆而不硬,香而不腻,唇齿留香,回味悠长。

正吃得津津有味,一位中年男子走进店来,只见他魁梧的身材,两道浓眉,一脸憨厚。因为人多,在我们稍远的地方拼桌坐下,听口音不像宁河人。我不经意瞥他一眼,不料那个人竟朝我和蔼一笑,我心头一热,马上微笑着点头致意。

“认识?”亲家问。

“不认识。”我摇摇头,说着又看了一眼。谁知这一眼看去,心里却有点儿犯嘀咕了。

亲家见我发愣,捅捅我小声问:“亲家,想啥呢?”我小声道:“这个人,我咋感觉有点面熟呢!”

“面熟?”亲家听罢,也看了一眼那个人,摇摇头说,“不认识,不是咱本地人。”接着又劝我说:“嗨,我也常这样,老眼昏花的,看谁都面熟!”见亲家这样说,我就不好意思地笑了,是呀,山南海北打工人,都似曾相识。想到这,再看那个人,果然就不面熟了。

两个烧饼吃完,又喝了一碗汤,打了个饱嗝,唤来服务员,把手机递给她客气地说:“您受累给我们老哥俩拍个照片。”

亲家见状,笑着打趣说:“我说亲家,吃顿烧饼也拍照,您不会也整一篇吧?”我故作玄虚笑而不答,亲家马上郑重说:“写可以,但不许登咱俩照片,老皮黑脸坷瘃不拉的,咱别癞蛤蟆爬脚背,不咬人膈应人!”我拉着亲家的

手,两人哈哈大笑,一旁吃烧饼的人也笑起来,烧饼店洋溢着一片欢乐。

起身走时,我又看了那人一眼,咦,有好几个吃早点的人围着他在说着什么。他听得很认真,没有看我,刹那间,我感觉还是在哪儿见过他似的。

一路思索着到了家,老伴儿打趣地说:“想啥呢,低头走路不怕烧饼从嘴里掉出来啊!咋没见你和亲家合影发朋友圈呀?”

“合影?”老伴儿一语惊醒梦中人,我径自奔向书房,找出去年3月5日参加学雷锋纪念大会时拍的合影。

“哎呀呀,真是他!”我一拍桌子惊叫起来。

“咋啦,咋啦?”老伴儿吓得慌忙跑过来。

“你猜我吃烧饼看见谁了?”

“谁?”

“区领导!”

“大惊小怪的。”老伴不屑地说,“你咋不说是市领导呢!”

“真的是区领导!”我分辩说。

“你快拉倒吧!烧饼铺乱哄哄,躲还躲不及呢,人家区领导会往人堆扎?你当我傻呀!”

老伴撇着嘴嗔怪着走了,我忽然想到亲家,正想打电话时,电话响了,是亲家打来的。

“亲家,你说的那事儿还真有可能,刚才邻居跟我念叨,前些时候,他就看见区领导骑着自行车走街串户地搞调研……”

几天后,我才得知,原来就在那家烧饼店,吃烧饼的区领导接访了四名群众。🇨🇳

## 海河冬季航道破冰

文 赵建强

天津地处我国北方,海河每年12月至转年的2月为结冰期,冰层厚度最厚时可达2尺以上。结冰期内,各类船只均无法通航,天津港则处于封港状态。此事引起了天津航运业、在津外商和社会各界的高度关注。

1911年5月26日,天津洋商总会首次提出海河冬季破冰以保持通航的建议。7月4日,天津海关据此致函海河工程局董事会。7月26日,海河工程局总工程师魏立进就破冰问题向董事会提交了一份可行性报告,提出采用破冰船是保证海河冬季航道畅通的最好办法。为此,由洋商总会、轮船公司各派三名代表及海河工程局董事会组成职权委员会,负责商讨海河破冰事宜。8月31日,海河工程局聘请了一位专家,经对利用破冰船使海河冬季不停航的问题进行调研后,认为可行。之后,海河工程局筹集资金,在江南造船厂定制了两艘破冰船。

1913年11月和12月,江南造船厂将700马力的“通凌”号和400马力的“开凌”号两艘破冰船先后交付给海河工程局。海河工程局随即在海河冰层较厚和冰层较薄的不同河段进行了全线破冰作业,收到良好的效果。之后,海河工程局于1914年至1925年,又陆续定制了894马力的“没凌”号、900



轮船在开始结冰的海河上驶向天津。

马力的“清凌”号、400马力的“工凌”号、450马力的“飞凌”号四艘破冰船。

破冰船在设计上除具有一般拖船的功能外,还有以下两个特点:一是船底龙骨坚硬、双层底板、撞击冰层能力强;二是船头、船尾各装有一个大水箱,两个水箱之间有水泵调节其储水量。破薄冰时,靠船头、船底坚硬的龙骨将冰面撞碎,使碎冰随冰面下的落潮下泄至海外。如遇到较厚的冰层,破冰船则把船头水箱里的水用水泵抽至船尾的水箱里,使船头抬高,爬上冰面,然后把船尾水箱里的水用水泵抽至船头的水箱里,使船头下沉,将冰层压碎。如此反复作业,开出航道,达到破冰通航的目的。

海河破冰的重点、难点是在大沽的海河入海口一带,海河上的大量流冰随着退潮海水与大沽沙航道的冰块汇集在一起,形成坚硬的大冰砣,严重时如同冰山。自1921年1月起,每年的冬季,“通凌”“清凌”“没凌”三艘马力较大的破冰船都在大沽口一带为进出船只破冰开道;“开凌”号在海河内河的葛沽一带弯道上破冰;“工凌”“飞凌”号在海河内河的天津港内破冰。

海河破冰历史上最典型的案例是1935年12月至1936年3月,当时天津发生了



30 多年来最严重的冰况。虽然港务长发出了“渤海冰况已无法航行,船舶航行自负危险责任”的警告,但仍有几十艘客、货轮船在大沽沙航道和大沽口外被冰凌所困,或被冰凌推移搁浅,或被冰块挟至外海。海河工程局的六艘破冰船全部投入破冰救援。“通凌”“清凌”“没凌”三条大船在最困难的大沽沙航道实施破冰作业。其中,“清凌”号在救援一艘日本客轮时,因无法接近客轮,就让船上的 140 名旅客走下客轮,从冰面上徒步走到破冰船上,“清凌”号航行了近两天,才将旅客安全送抵塘沽登岸。

在近三个月的破冰救援时间里,海河工程局的员工们付出了难以想象的艰辛,他们吃住在船上,昼夜作业,不仅要援助搁浅的船只,有时还要营救被困客轮上的旅客。冰况严重时,一小时破冰前进不到十米。期间,所有的破冰船都严重损坏,有的推进器叶轮打坏甚至脱落,有的舵柱或舵板断裂,有的主机底座发生裂缝,其他轻微损伤更是不计其数。就这样,破冰船边维修边抢救,终于战胜了特大冰灾,先后救援了 65 艘各类船只,整个冰灾中未发生重大海损事故。

天津的海河破冰,经海河工程局全体员工的不懈努力,终于获得成功,基本保证了海河冬季的畅通和天津港的航运,结束了天津历史上冬季封港的历史,对日后促进天津航运业、商业和经济发展,发挥了重要作用。❄️



900 马力的“清凌”号破冰船在实施海河破冰作业,后面的货轮跟随航行。破冰船的船头右侧印有“CHIN-CLINC”(清凌)英文字样。

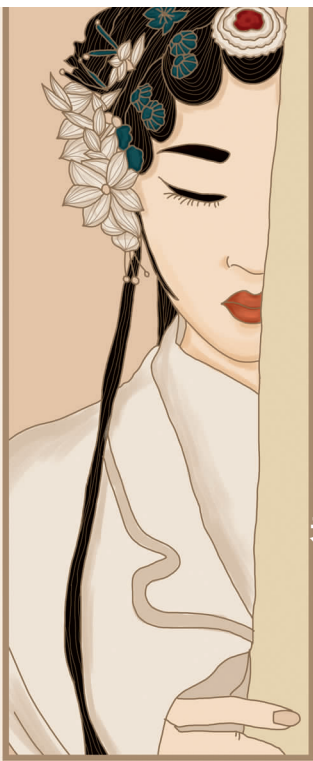


894 马力的“没凌”号破冰船在实施海河破冰作业,后面的货轮跟随航行。破冰船的船头右侧印有“MEILINC”(没凌)英文字样。



700 马力的“通凌”号破冰船停泊在海河岸边。破冰船的船头上印有“TUNCLINC”(通凌)英文字样。





## 传统审美的三个维度

——从京剧《铡美案》谈起

文  
陈曦

作为传统文化最具代表性的表现形式之一,京剧集中体现着中华文明与华夏美学。可以说,任何一部久为流传、广受喜爱的京剧剧目,都在展示着传统的审美维度。解读一出大戏,就是在内窥文明、外察变迁中的坚守。

如果让人们在众多传统戏曲中选出最喜爱的一部,那么《铡美案》一定名列前茅。不止京剧,秦腔、豫剧、评剧、河北梆子……几乎任何剧种都排演过这出大戏。重观京剧《铡美案》,能够在三个维度上深度理解传统审美的魅力所在。

《铡美案》也称《秦香莲》,因不同行当和流派的排演而有所不同,但故事的蓝本都是包公铡驸马。北宋年间,陈世美隐瞒家世,停妻另娶,招为东床附马。原妻秦香莲带领一双儿女到京城寻夫,陈世美非但不认,反而派韩琪杀妻灭子。韩琪闻听真相仗义自杀。秦香莲告至开封府,包拯秉公执法,斩杀了陈世美,为秦香莲伸冤。整出大戏跌宕起伏,从“别家”“招赘”到“店房”“闯宫”,再到“路遇”“祝寿”,直到最后的高潮“杀庙”“铡美”,层层铺设中人物群像清晰可见,故事背景呼之欲出,“戏核”逐渐饱满深刻。

中国审美的底色一定是“忠孝节义”。

《铡美案》真的是值得“品读”的戏,从剧本的编排到演员的表现,不仅仅是对“大主题”的直白抒发,更是把一个颇为传奇的故事演绎得丝丝入扣,动人心弦。

这出戏以三次艰难的选择和三种决绝的坚守来完成主题性构建。三次选择分别为包拯的“铡与不铡”,韩琪的“杀与不杀”,秦香莲的“怨与不怨”;而三种坚守分别是包拯对忠义的坚守,韩琪对正直的坚守,秦香莲对忠贞、孝道以及浩然正气的坚守。这三种选择与三种坚守互文共振,把忠孝节义的主题深嵌在情节的变化中,这才是经典永流传的基本要素。

中国审美的底色一定是“忠孝节义”。

《铡美案》真的是值得“品读”的戏,从剧本的编排到演员的表现,不仅仅是对“大主题”的直白抒发,更是把一个颇为传奇的故事演绎得丝丝入扣,动人心弦。



“杀庙”与“铡美”能够作为整出戏的高潮,既因为其情节在层层铺垫中达到了极致的高潮,又因为在人物艰难的抉择中,让故事的主题更加清晰鲜明,感人至深。韩琪在陈世美的授意下追杀秦香莲母子,在破庙内,听得秦香莲的哭诉,了解真相之后,面对着忠与义的两难,韩琪选择挥刀自刎,以助秦香莲母子逃命。这一折中,经典的唱段搭配互动性极强,着重于心理展现的“做功”,让善与义的光芒闪耀整个舞台,最后以老生演员高难度的“僵尸摔”展现韩琪决绝的自刎结束,令观众于震撼、悲戚中感受到力量与正气。

而“铡美”一折更是将主题性展现得生动昂扬。面对驸马所代表的皇家体面,尤其是太后和皇姑到来后,在威胁与哀求中,包拯终是以无私的铁面捍卫了心中坚守的忠诚与正义,更是维护了司法的公平以及清官的底线。事实上,《铡美案》作为京剧乃至梨园行的老戏,能够一直被讲述和传唱,不仅仅是因为对攀龙附凤、杀妻灭子的陈世美最终被铡的痛快,更多的是对正义捍卫者的钦佩,是对忠诚执法、不徇私情的清官发自内心的敬重。戏的内核当然是忠义,但戏的华彩则无形地氤氲在一种共同的价值观中,是那种官民之间的信任与担当。

如果说《铡美案》中对“忠孝节义”的讴歌展现出的是中国审美的核心底色,那么对美的无限追求则是这出戏对中国式审美的另一种彰显。

毕竟是舞台艺术,好看、耐听是基本准则也是极高要求。这出戏对于美的追求可谓

极致。与戏核的“善美”互为表里的是对唱念做打的极致讲究。角色上,以净行和旦行为主,配以老生、武生和老旦,在唱上都是“硬碰硬”的。观众耳熟能详的花脸唱段“包龙图打坐在开封府”,青衣唱段“家住在湖广荆州地面”,艺术家演绎来无不是满堂彩。艺术的核心是对扎实“基本功”的守持,美的唯一来源便是“由本生妙”。这出戏的编排也展现出编剧和艺术家们极高的美学造诣,故事情节波澜起伏,唱词优美抵达符合人物,还有一点不能忽视的是对视觉艺术的极致表达。以色调的明暗对比,呼应文本主题,彰显艺术张力。可以说,一出经典,无不是美的综合。在中国传统艺术中,对于美,有着近乎执着的追求,这是鉴赏传统艺术作品不可忽视的重要维度。

相比于冲击力,长久的浸染力是中国传统审美的突出特征。

不同于西方美学着重于对感官的刺激,中国传统文艺更看重的是艺术对人长久的影响,那是一种内观和自省的高级互文,也是中华美学立身于世界美学最高峰的突出特征。在《铡美案》中,每一个视觉画面都是平和的,这种平和不是指情节上的波澜不惊,而是一种稳重和坦率;每一个唱段都是经久不衰的,是由戏而来又句句关“心”的回味性表达,是字字句句经得起时代考验的斟酌。可以说,读懂了一出传统戏,会给生命价值造成潜移默化的熏陶。

中国自古以来就是重审美的国度。我们的底色,我们的情怀,我们对艺术的追求,对教育的坚守,是中华民族精神历久弥坚的密藏。



## 别把娃养成潜在的穷人

金钱教育是人生的必修课,更是家庭教育中容易被忽视的重点。从小培养孩子的金钱意识,为孩子塑造正确的价值观,他长大后自然不被纷纭世态所迷惑,过好自己的生活。

### 下意识地应对方式

带着孙辈进超市,如果孙辈看见这也要买、那也要买,你该怎么办?大部分家长可能会做以下的应对。

#### 1. 哭穷

“爷爷,我喜欢这个玩具。”

“这玩具多贵啊,咱们家没钱,买不起。”

“奶奶,这件衣服好看。”

“咱们家太穷了,没钱买。”

有一位妈妈,为了让孩子觉得自家穷,甚至想出了“借钱”的奇招。孩子学校要买东西,妈妈说家里没钱,硬带着他去跟阿姨“借”钱。后来,孩子虽然变得很懂事,但说话做事却畏手畏脚,哪怕合理的要求也不敢提。

#### 2. 刻意捧高孩子

给孩子买点好吃的,就不忘马上“捧高”孩子,你看这么贵的东西,爸爸、妈妈、爷爷、奶奶没舍得吃一口,只给你买,你要懂事一点。

给孩子买件好衣服,也不忘念叨说,我



们身上的衣服都是好几年前的,买的也都是便宜货,只给你买好的,你可得珍惜啊!

孩子本来还高高兴兴,但听到这话,却只会有罪恶感,觉得自己是踩在家长身上来享受的。虽然我们的本意是好的,希望孩子懂得赚钱不易,好好珍惜,不要乱花钱。但这些话,却也可能给孩子带来深远的负面影响。

### “穷”观念影响孩子未来

在孩子成长过程中,若发现其形成错误的金钱观,一定要引起重视并加以正确引导。

#### 1. 舍不得对自己好(我不配)

当孩子得到一件东西太难时,他就会过分注重这件物品,而忘了他本身的含义。

比如孩子想要某个东西,本来他只是想让自己开心一下。但若不管怎么努力,他就是得不到。那么,他整个注意力,就都只集中在这个物品上,而忘了自己最初的想法是什么。最后,他就变得只想拥有,拥有才会使他快乐。

金钱也是。孩子若在小时候得到金钱太难,满足物质需求太难,那么长大后,他

会特别没有安全感，只想拼命拥有钱，却舍不得花钱对自己好一点。而且，在交朋友、与同事相处时，他还会因过分计较钱而显得小气，不受欢迎。这样的孩子长大后，还可能会因利欲心太重而走弯路。

## 2. 不停地买买买

有一个名词叫“补偿心理”，就是说，当一个人缺什么时，为了不让别人看出来，他就会拼命将这个东西表现出来，以产生补偿心理。

比如很多人，明明手上没多少钱，却花钱大手大脚，吃穿用度都是名牌，只为有面子、让别人看得起。还有些孩子，长大后会上不住消费，就算不需要，但一听到打折，就忍不住买买买，浪费很多钱。甚至还有孩子，没钱就去办抵押，去借，去贷，最后陷入大麻烦中。这些都是错误的金钱观带来的后果。

## 从小树立正确的金钱观

罗伯特·清崎曾说，如果父母不教孩子，将来自然会有人来教，那个人可能是奸商，可能是警察，也可能是骗子。所以，为了孩子的将来着想，我们还是要帮孩子从小树立正确的金钱观。

### 1. 懂得钱的价值

我们要教孩子正确认识金钱，懂得钱的用途和价值。比如钱只是工具，它可以等价交换我们想要的东西。这个工具，用好了能让我们生活更幸福，但用不好，则可能带来麻烦。所以，我们需要知道金钱的价值。

每个人都需要合理分配自己的收入。50%用来存储，以备将来不时之需；30%用来实现自己的梦想，提升生活品质；剩下的20%，则是用来生活。当然，每个人都可以根据自己的情况来调整比例。只是，一定要有合理分配的概念，不全部花完，更不透支。只有这样，孩子才能将金钱这把工具用好，不伤害到自己。

### 2. 注重生活的细节教育

在孩子6岁以后，我们就要有意识让他自己管理钱财。比如每周给孩子一定的零花钱，让他自己支配买文具、零食、玩具等。孩子若没用完，可以存在他的储蓄罐里。若提前用完了，那他得学会等待。即便觉得孩子买的东西不合理，我们也不要插手。因为若没有这样的经验，孩子怎么会去思考哪些地方是不该花的呢？如果孩子提前用完了钱，我们也不要解救，而应让他学会合理控制，或者自己想办法。比如急需买笔，但零花钱用完了，他就得跟同学借；或者看中了新玩具，但手里钱不够，他就得学会忍耐——不是所有的东西，你想要，就能马上得到的。

如果从小有这样支配金钱的经历，孩子就能学会，哪些东西该买，哪些东西是浪费钱，什么时候可以满足自己，什么时候要学会忍耐。生活教育，可比我们哭穷、诉苦效果要好太多。若孩子能树立正确的金钱观，那么他就能做到精神富足、人格独立，将来也不会被金钱牵着鼻子走，轻易陷入危机中。✿

（来源：“布谷妈妈”微信公众号）

## 立遗嘱时的“必留份”

文 赵炎

民法领域的意思自治原则以及保护私有财产的原则在遗产继承方面的主要体现,就是人们可以通过订立遗嘱的方式,决定自由合法财产在其本人去世后如何处理。然

而,世上并不存在绝对的自由,订立遗嘱除形式要件等需要符合法律规定外,在遗产分配上亦有一定的限制,即法律规定的“必留份”问题。

### 【案例】

张某与丈夫李某于早年收养一两岁男孩王某。因丈夫早逝,张某一人含辛茹苦将其抚养成人。在一次朋友聚会上,王某无意中得知自己的身世,从此对养母的态度一落千丈。2021年1月底,王某在与其子外出置办年货时,不小心滑入路边深沟,被送往医院。在住院治疗期间,王某立下一份遗嘱,将个人全部财产(3间房屋、5万元存款)归其子继承,后其因医治无效死亡。2021年3月底,已86岁高龄的张某委托律师向法院提起诉讼,要求重新分割遗产。

法院经审理认为,王某生前所立遗嘱虽然合法有效,但原告与王某系养母子关系,实际上多年来一直依靠王某赡养。王某死亡后,老人已没有生活来源,且年事已高,丧失了劳动能力,根据我国《民法典》等有关法律规定,遗嘱继承应当对没有劳动能力又缺乏生活来源的继承人保留必要的份额,剩余遗产按遗嘱继承。据此,法院判决被告王某之子返还张某遗产2万元、房屋1间。

### 法律解析

从字面文义来看,所谓“必留份”就是在订立遗嘱时必须保留的份额。然而,要理解“必留份”的准确界定和适用条件,还需先来看看具体的法律规定。

《民法典》第一千一百四十一条规定,遗嘱应当为缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人保留必要的遗产份额。《最高人民法

院关于适用〈中华人民共和国民法典〉继承编的解释》第二十五条规定,遗嘱人未保留缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人的遗产份额,遗产处理时,应当为该继承人留下必要的遗产,所剩余的部分,才可参照遗嘱确定的分配原则处理。继承人是否缺乏劳动能力又没有生活来源,应当按遗嘱生效时





该继承人的具体情况确定。

从上述规定来看,“必留份”是指保障继承人生活需要所必不可少的份额。其适用条件如下:

(1)享有必留份的权利主体首先必须是合法继承人范畴,且被继承人并未在遗嘱中保留该继承人的遗产份额;

(2)该继承人同时具备“缺乏劳动能力”与“没有生活来源”两个要件。

实践中,对于上述两个要件的通常认定标准如下:

(1)认定的时间基准点是以遗嘱生效时继承人的具体情况确定,而不是订立遗嘱时或者遗产分割时的情况。

(2)所谓缺乏劳动能力,即不具备赖以谋生的劳动能力。实践中主要表现为年幼无劳动能力、因病残丧失劳动能力、年老丧失劳

动力等情形。在通过一般的日常经验法则无法确定是否缺乏劳动能力的情况下,可以通过法院委托鉴定的方式确定其劳动能力。

(3)所谓没有生活来源,指该继承人没有固定的工资、没有稳定的经济收入,无法有效地从他人或社会处获取必要的生活资料。一般理解为,该继承人自身不具备独立维持个人达到当地基本生活水平的经济条件且没有其他有扶养能力的扶养义务人存在。若其虽然没有劳动能力但其名下有足够财产或有具备扶养能力的扶养义务人对其进行扶养,则其因生活无忧,已不属于必留份制度的适用对象。

需注意的是,法律并未对具体份额大小作出规定。实践中,往往综合考虑案件的具体情况来确定应该保留的份额,包括被继承人遗产价值情况、丧失劳动能力的继承人的实际生活需要以及当地的基本生活水平等情况。

另外,根据《民法典》第一千一百五十九条的规定,继承人享有的“必留份”权利相对于被继承人的债权人对被继承人的债权来说具有优先性,同时,也优先于国家对被继承人的税收权。

### 律师建议

继承制度本身还要实现遗产的扶养功能和维护基本的家庭伦理的功能,因此,遗嘱自由并非完全无限制的自由。必留份制度系强制性法律规定。作为订立遗嘱者,若未保留相应份额,则其遗嘱并不能得以全

部执行。作为遗产分割时的继承人,即使遗嘱中未保留必留份额,亦应承担相应义务,在扣留必留份额后,方可参照遗嘱进行遗产处理。✚

(作者单位:天津银河律师事务所)

## 静脉炎的预防与保健

文 于春泉



### 一、静脉炎的治疗与保健

#### ★辨证论治

##### 1. 湿热瘀阻证

症见患肢红肿热痛,喜冷恶热,可触到条索状物;或见微恶寒发热。苔黄腻或厚腻,脉滑数。

治疗宜清热利湿,解毒通络。可选用二妙丸等中成药治疗。

##### 2. 血瘀湿阻证

症见患肢肿痛,色红紫,活动后加重,小腿挤压刺痛;或见条索状物,按之柔韧或似弓弦。舌有瘀点、瘀斑,脉沉细或沉涩。

治疗宜活血化瘀,行气散结。可选用大活络丹、小活络丹、活血止痛片等中成药治疗。

##### 3. 肝郁蕴结证

症见胸腹壁条索状物,固定不移,有刺痛,伴胸闷、嗳气。舌淡红或有瘀点、瘀斑,苔薄,脉弦或弦涩。

治疗宜疏肝解郁,活血解毒。可选用柴胡清肝汤、复元活血汤等中药汤剂治疗。

#### ★膏方养生

静脉炎属中医“青蛇毒”范畴,主要由于湿热外侵或外伤、疫毒、创伤等因素导致气血运行不畅,血流迟缓,瘀血阻络,不通

李先生的父亲年近七旬,既往有冠心病史10年,某次左侧手掌划伤后突然感到手肿胀痛,以为是抽筋没有重视,没想到后来发展为整个手臂肿胀痛,自己使用了云南白药喷雾剂、膏药等药物治疗均无效,甚至病情继续发展,出现上肢游走性疼痛、浮肿、活动不利等症状。

李先生立马将父亲送至医院就医,经血常规、彩超等检查后,医生将李先生的父亲诊断为静脉炎。医生表示,常见的静脉炎包括浅静脉炎和深静脉炎,前者的常见原因是在静脉输入强刺激性、高浓度药物,或因肥胖、吸烟、外伤造成静脉内皮损伤,细菌感染等;后者发病主要由于外科手术、外伤等引起静脉血管内膜损伤后形成血栓,整条浅静脉壁出现炎症反应,甚至累及静脉周围组织。此症的治疗手段包括酌情予以抗生素抗炎、局部物理治疗促进炎症吸收或内服促进静脉回流的活血化瘀药物等,必要时还可手术切除病变的浅静脉。

医生提示,像李先生父亲这种血液高凝状态的患者在积极纠正基础疾病的同时,应注意避免四肢、躯干等好发部位的外伤和感染。静脉炎预后通常较好,轻症患者病情一般持续3—4周可自行缓解。

则痛;或络道阻塞,血运受阻,水津外溢,聚而为湿,停滞肌肤则肿;或血瘀湿浊郁久化热,故肢体发热;或气虚无以统摄脉络,瘀血结聚,则表浅络脉显露。总之,脉络湿阻血瘀是静脉炎的发病关键,治疗时以祛湿逐瘀为基本原则,同时可配合针刺、药浴、熏蒸等中医特色疗法。

下面为大家推荐一剂笔者在临床上经常使用治疗静脉炎的膏方,供大家居家预防、调治静脉炎。

荆芥 15 克, 防风 12 克, 玄参 15 克, 金银花 15 克, 连翘 15 克, 蒲公英 15 克, 地丁 15 克, 土茯苓 30 克, 藿香 15 克, 佩兰 15 克, 白豆蔻 20 克, 赤芍 15 克, 川芎 12 克, 焦麦芽 30 克, 炒酸枣仁 15 克, 夜交藤 15 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,适合四肢肿痛,症状反复发作的静脉炎患者服用。

### ★食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1.饮食宜清淡多汁、易消化且营养丰富的食物,如新鲜水果、蔬菜、生坚果、植物籽、大豆制品及全谷食物,以满足机体对各种营养素的需要。忌食辛辣、肥腻之物,如辣椒、花椒、大蒜、胡椒等;

2.宜多食用生姜,促进血液循环、净化血管,多喝银杏茶水,改善微循环及大脑功能,具有抗氧化作用;

3.忌食生冷之物,如冰棍、汽水等,禁止食用乳制品、煎炸食物、盐腌食物及加工食品。

### 推荐药膳:当归甘草炒苦瓜

**食材:** 苦瓜 100 克,当归 20 克,甘草 10 克。

**做法:** 苦瓜洗净后切片,温水浸泡 20 分钟;将当归和甘草洗净;将适量植物油倒入铁锅内加热至八成熟,放入泡好的苦瓜片和当归、甘草,反复翻炒,待苦瓜熟后加入少许盐调味即可。

**功效:** 通气活络,消肿止痛,适用于肿痛明显的静脉炎患者。

## 二、静脉炎的预防与调护

1.加强锻炼,增加血液流动,有助于防止血栓形成;

2.穿弹力袜,长度约达膝盖或大腿高度,可改善血液流动,并有助于减轻下肢疼痛和肿胀;

3.避免长时间卧床休息,以免症状恶化;

4.静脉穿刺过程中应避免同一部位的反复穿刺,避免使用强刺激性药物。同时,要严格无菌操作,防止静脉植入物造成的感染;

5.早发现、早诊断、早就医。📌



## 肠鸣音,胃肠疾病的警示器

肠鸣,是指胃肠蠕动时咕噜作响的症状。正常情况下,肠鸣音大约每分钟4—5次,声音比较低弱、和缓,一般人比较难听到。但是,如果胃肠蠕动不正常(过快或过慢),肠鸣音就像“胃肠疾病警示器”,有可能变得高亢频急或者减缓消失。那么,经常肠鸣是怎么回事呢?

1.肠鸣单独存在,无伴随症状,餐后尤其明显,每分钟超过5次,可能是消化不良。消化不良会引起肠道产气过多,且不能顺畅排出,就会出现肠鸣的情况。平时要少吃难消化的食物,可遵医嘱服用促进胃肠动力的药物。

2.肠鸣音活跃,同时伴随腹泻、腹痛等症状,要警惕急性胃肠炎、菌痢、阿米巴痢疾、胃肠道大出血等胃肠问题。

3.肠鸣音亢进,腹胀无压痛,警惕机械

性肠梗阻。肠鸣音亢进就是肠鸣次数每分钟10次以上,且声音响亮、高亢,甚至呈叮当声或金属音。同时伴有腹部膨胀、直肠空虚等情况,按压腹部无疼痛。若机械性肠梗阻持续存在,肠壁肌肉劳损,肠壁蠕动减弱,则肠鸣音会随之减弱。

4.肠鸣音减弱,甚至听不到,可能是便秘、胃肠动力低下、腹膜炎、电解质紊乱(低血钾)等情况。肠鸣音减弱即肠鸣音明显少于正常频率,音响低落,1分钟才听到1次甚至根本听不到肠鸣音。

5.伴有腹痛、腹胀、排便异常,症状持续或反复发生超过3个月,应及时就医进行肠镜检查,排除肠息肉、肿瘤等疾病。排除后,仍然经常肠鸣、腹胀、排气多、大便不成形的患者,要警惕肠道菌群失调引起的肠易激综合征。 (来源:《医药养生保健报》)

## 老人锻炼后能喝运动饮料吗?

人在进行剧烈或长时间运动、体力劳动时会大量出汗,如果不及时补充水分和盐分,很容易造成水盐电解质平衡紊乱;加上在运动中身体会大量消耗能量,在这种情况下,人们可以饮用含有糖和电解质的运动饮料,补充身体所需的水盐和能量。运动饮料还能够起到抗疲劳等作用。

从本质上来说,运动饮料是为运动量达到一定程度的人群设计的,非运动人群或轻

度运动人群摄入过多运动饮料不但没有好处,还可能带来健康问题。这是因为运动饮料中普遍含有大量糖分,若摄入过量,容易引起肥胖等问题。因此,体重超标、患有糖尿病的人群不适合饮用运动饮料。此外,运动饮料中一般含有较高电解质(如钠等),血压较高、心脏病患者以及肾功能有问题的人,也不适合饮用运动饮料。

对老年人来说,运动不仅可以活动筋

## 正确补充膳食纤维



膳食纤维有很好的健康功效,分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维,不同种类的膳食纤维对人体的健康功效也有不同。

可溶性膳食纤维可以吸附肠道油脂、控血压。水果中的果胶、海带和紫菜中的藻胶,以及魔芋中的葡甘聚糖都属于可溶性膳食纤维。它们吸水后会充分膨胀,有黏稠感,有稳定餐后血糖、控血压、吸附肠道内油脂类物质、增加饱腹感和控制体重等作用。苹果、大麦、胡萝卜、柑橘类水果、燕麦等含可溶性膳食纤维较多。

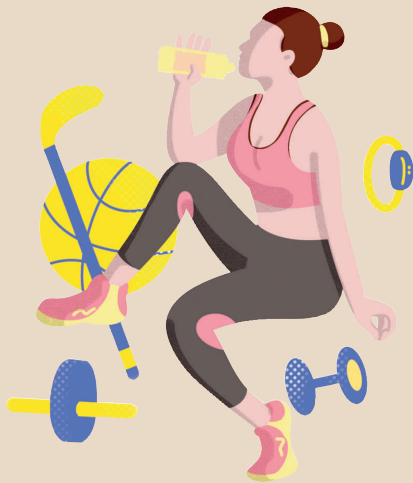
不可溶性膳食纤维具有刺激肠道蠕动、改善便秘的作用。不可溶性膳食纤维主要由植物细胞壁组成,如纤维素、木质素等。它不能溶解在水里,但能刺激肠道蠕动、改善便秘、预防结肠恶性病变等。杂豆类、燕麦、糙米、麦麸、笋尖、红薯叶等含不可溶性膳食纤维较多。

对于一般健康成人,膳食纤维推荐摄入量为 25 克 / 天;对于肥胖体质者、糖尿病患者、高血压患者、易便秘者等,可适当增加膳食纤维摄入量到 30 克 / 天;胃肠功能已经减弱的老人可以控制在 18 克 / 天。出现过肠梗阻、胃轻瘫或胃部做过手术的特殊人群,应减到 5—8 克 / 天,具体可遵医嘱。🇨🇦

(来源:《北京青年报》)

骨,还能增强身体的抗病能力,预防失能。但总体而言,老年人的运动量一般较小,运动强度也不是很大,加之老年人合并的慢性疾病较多,心血管疾病风险较高,因此不建议老年人饮用运动饮料。相比之下,饮用白开水、绿豆汤或者淡盐水等更适合老年群体。

如果身体条件允许,且老年人进行了较高强度、较长时间的运动(如 1 小时以上、大量出汗的运动),那么可以依自身具体情况适量饮用运动饮料。🇨🇦



(来源:《健康咨询报》)

## 老年人如何运动才合适？

身体缺乏运动是一个全球性的健康问题。对于老年人来说,加强身体锻炼有助于预防跌倒,减少跌倒带来的相关伤害,保持骨骼健康。

世界卫生组织(WHO)针对老年人的身体运动给出了如下建议:所有老年人都应定期进行身体运动;老年人应该每周进行至少150—300分钟的中等强度有氧运动,或至少75—150分钟的剧烈强度有氧运动,或等量的中等强度和剧烈强度组合运动,以获得巨大的健康收益;老年人也可以将每周中等强度有氧运动增加到300分钟以上,或者进行150分钟以上剧烈强度的有氧运动,或者等量的中等强度和剧烈强度组合运动,以获得额外的健康收益;在每周身体运动中,老年人应该进行多样化的身体运动,侧重于中等或更高强度的平衡和力量训练,以增强运动能力,防止跌倒。

### 关于运动时间

看到这些时间上的要求,很多人可能会望而却步。其实,这个建议时间是每周的总量,也就是7天一共需要完成的总数。如果每天运动,大约只需要进行20—30分钟的中等强度有氧运动,或10—20分钟的剧烈强度有氧运动,或等量的组合运动就够了。如果不是每天运动,只需要在这个基础上做相应的上调就可以了。

### 关于运动强度

什么样的强度属于中等强度呢?我们最

常用的衡量指标就是主观疲劳感受和心率。主观疲劳感受因人而异,但也恰恰体现了运动强度的个体化差异。一般来说,当老年人在运动中感觉微微心跳加快、微微气促或微微出汗,我们就认为他进行了接近中等强度的运动。如果能够配合数心率/脉搏的话,运动中心率一般比静息心率上升15—20次/分钟左右。很多家务活动,比如擦地、更换床单被罩、和孩子外出玩耍,都可以达到这个强度。

### 关于运动形式

身体运动贵在坚持。如何把运动融入日常活动,是我们对老年人运动实施干预的一大课题和难点。我们可以用家务、娱乐活动(如跳广场舞)作为基础的有氧运动,把拎重物活动(如采购比较多的菜、米、面等)作为肌力训练的方式,将原本站立进行的家务(如洗菜、洗衣服)变成原地高抬腿踏步并加入平衡训练等,而不仅仅局限于快走、游泳、爬山、骑车这些需要专门花时间完成的事情。🇨🇦

(来源:《健康报》)





## 中老年人如何锻炼保持肌肉量？

肌肉,是人体保持健康的关键储备。从35岁起,人体的肌肉存储量开始走下坡路,以每年0.3%—0.8%的速度流失。到80岁时,人体的肌肉量可能还不及年轻时的一半,如不及时干预肌肉纤维的流失,不但容易增加骨折的风险,还会威胁到重要脏器的健康。运动是保持肌肉量最简单的方式,每位老年人都应该了解,并尝试参与力量训练。

### 训练原则

建议在饭后40分钟后进行,训练过程以无疼痛不适为原则。若出现疼痛不适等状况,训练应立即停止。

### 选择工具

壶铃是长得像茶壶一样的哑铃。它不同于哑铃,也不同于杠铃,虽然其貌不扬,但是用处颇多。对老年人来说,壶铃是一种非常友好的力量器械。

### 注意事项

1. 训练中可能会出现轻微气喘;
2. 相关肌肉会有牵拉感和酸痛感,属正常现象。

### 训练动作

对中老年人来说,除了进行必要的有氧运动外,力量训练也是不容忽略的一环。本次讲解的动作训练适合老年人居家练习或场地练习,以提高身体力量,防止肌肉萎缩,增强免疫力,防止摔倒。

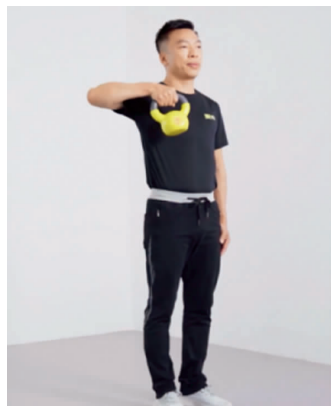
### 1. 壶铃单臂划船

取与肩同宽的姿势,弯腰,保持膝盖柔韧性。单手抓握壶铃,把壶铃拉至最顶部位置,同时试图保持肌肉紧绷,手肘到身边时向上移动。做完后换另一只手。呼气向上,吸气还原,重复练习。



### 2. 壶铃单臂提拉

自然站立,一手持壶铃,向上提拉壶铃,呼气向上,吸气还原,重复练习。



### 3. 农夫行走

准备提起壶铃时,背部挺直,斜方肌保持紧绷并有力,肩胛骨保持稳定,全程做静力收缩。行走过程中,保持核心稳定,不要弯腰驼背,始终保持上半身负重,下半身发力平稳移动。行走过程中,始终保持小步幅,稳定前进。



在训练开始之前充分热身,根据自己的训练目标及能力选择适重的壶铃,训练结束后不要立即停止,记得拉伸放松。🇨🇦

(来源:要炼运动)

## 老年膳食中注意补充五谷杂粮

文 刘原瑗 胡瑞鸿

金秋十月,各地种植的粮食陆续成熟,进入最后的收割阶段。作为产粮大国,我国的主要粮食作物包括稻谷、小麦、玉米、豆类、薯类等。然而,除了我们日常最熟悉的大米、面粉外,还有很多五谷杂粮可供食用,比如东三省的高粱、河北的谷子、天津的糯稻、山东的玉米、山西的荞麦、青海的青稞、内蒙的莜麦、海南的粟、台湾的大麦等。

《黄帝内经》中提到“五谷为养”,是指黍、秫、菽、麦、稻这五谷能够为生命活动提供基本的能量需求,可以颐养五脏真气。我国传统饮食习惯,将粮食作为主要能量来源,这是因为粮谷类食物淀粉含量较高,约占到40%—70%,是最经济的能量来源;除淀粉外,谷类食物还含有蛋白质,含量约占到8%—12%,是我国膳食蛋白的重要来源;含脂肪量约占到2%—4%,主要分布在糊粉层及谷胚层;含B族维生素和膳食纤维,主要分布在谷皮(糠)中。

虽然粮食种类众多,但对大多数人而言,最受青睐的还是大米和面粉。在我国膳食结构中,其摄入量约占粮谷类食物摄入总量的93%,而这些精米白面,在生产加工过程中会流失一些蛋白、脂肪、B族维生素和膳食纤维。这些精制谷物,相较于古代医书中提到的“五谷”,其营养价值已大打折

扣,长期过量进食这些精米白面有可能会增加慢病风险。因此《中国居民膳食指南(2022)》推荐:每天摄入谷类食物200—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克,薯类50—100克。

《中国居民膳食指南(2022)》在平衡膳食八准则基础上,针对65岁以上一般老年人和高龄老年人分别做出了核心推荐。其中,针对65—79岁一般老年人的推荐是:食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。针对80岁以上高龄老人的推荐是:食物多样,鼓励多种方式进食,选择质地细软、能量和营养素密度高的食物。

根据老年人生理特点和膳食指南推荐,今天我们就为一般老年人和高龄老年人各推荐一款金秋主食。

**65—79岁一般老年人:**常进食杂粮有助于调控血糖,蒸食能更好锁住食物中的营养成分,玉米粒、毛豆仁这些新鲜的种仁,不只含有淀粉,还含有叶黄素、维生素C等果蔬中才存在的微量营养素,能预防老年黄斑,增强机体抗氧化能力。

**80岁以上高龄老人:**牙齿松动或脱落明显,进食粥类,可减轻消化负担,加入粗粮和蔬菜,可避免粥类因过度糊化而影响血糖;粥中可加入易消化的蛋白类食物,比如鱼肉,以保证食物中优质蛋白含量。

## 杂粮包谷物

**原料：**杂粮包(紫薯面、栗子面、高粱面、荞麦面、全麦面);谷物(鹰嘴豆、玉米粒、毛豆仁、大麦仁、松仁、红腰豆);虾仁。

**做法：**1.先做杂粮包,把紫薯面、栗子面、高粱面、荞麦面、全麦面用温水和在在一起揉匀,锅开后把和好的面捏成窝头形状,蒸熟摆在盘边;

2.锅里加开水,放点盐,放入鹰嘴豆、玉米粒、毛豆仁、大麦仁、松仁、红腰豆焯熟;

3.虾仁焯熟过凉;

4.炒锅放橄榄油少许,用香葱段炆锅,然后把焯熟的谷物及虾仁倒入锅里煸炒,加适量的盐、糖,勾芡盛出放在盘中;

5.将炒熟的谷物盛入杂粮包中食用。



## 鱼肉豆菜粥

**原料：**冬瓜(去皮切成厚片)、菜心(洗净后把颈部拍裂,切成小段)、胡萝卜(切小丁)、芸豆、鸡头米、大米(与芸豆、鸡头米一起浸泡半小时)、鲈鱼(洗净后把鱼骨和鱼肉分离,用鱼骨和鱼头熬成鱼汤,熬粥时当水用,鱼肉蒸熟)。

**做法：**1.在较深的大砂煲中放入过滤好的鱼汤;

2.将泡好的芸豆、鸡头米、大米放入鱼汤中,煮开后放入姜丝、陈皮丝、冬瓜、胡萝卜煲一个小时候左右至浓稠;

3.放入菜心、蒸熟的鱼肉,熬煮5分钟即可食用。🍴

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



## 蚊子最爱哪种人？

总有人说,不同血型的人对蚊子的吸引力是不同的,平时身边也确实能见到那种特别吸引蚊子的人,但这到底是为什么呢?

其实,蚊子盯上你可能并不是因为血型。对于那些喜欢人类血液的蚊子来说,热量和二氧化碳才是最容易吸引它们的信号。如果你新陈代谢活跃、体温更高、呼出的二氧化碳更多,那么很可能会成为蚊子眼中的“香饽饽”。像孕妇、正在剧烈运动以及饮酒的人,更容易被蚊子盯上。

除了热量和二氧化碳以外,我们的气味也是蚊子“考察”的重点。要是身上有乳酸、氨和一些其他代谢产物的味道,同样会引起蚊子的食欲。而且,咱们身上很多化合物单独存在的时候并不会引起蚊子的注意,但要是组合在一起,就会形成独特的气息,让蚊



子心向往之。

那能不能通过改变自己的气味让蚊子远离自己呢?恐怕很难,因为每个人的气味是相对稳定的,如果你本身就吸引蚊子,那可能就得吸引一辈子了。而有一些天生“气味不凡”的人,不但不怎么吸引蚊子,甚至能散发出一些让蚊子讨厌的味道,他们也就获得了天生的防蚊结界。

所以,要是想离蚊子远一点,还是老老实实做好避蚊措施吧。🇨🇦

(来源:学习强国)

## 微波炉加热食物致癌,辐射伤身?



微波炉的工作原理是通过释放微波来加热食物,而微波是一种电磁波,这种电磁波被广泛应用在很多家用电器上。正常情况下,微波炉的辐射值一般低于 300 毫高斯,而只有当辐射值超过 833.3 毫高斯时,才会对人体造成损害。微波炉通常会有防护设置,只要产品合格,使用中不会有损坏,微波炉所产生的辐射量并不会对人体产生威胁。

“微波炉加热食物会致癌”的说法也

## 瓶装矿泉水过期了,还能喝吗?

很多人都把保质期当作是食品的安全期,认为只要过了保质期的食品就都不能吃了。其实,“保质期”内的食品只是厂家给消费者的食用口感和安全性最佳的承诺。



从口感和安全性考虑,保质期内的食品当然是最好的,但在食品贮存条件达标、包装完好、色香味没有发生变化的前提下,过期食品也能食用。

以瓶装矿泉水为例,它在制作过程中经过了过滤、杀毒,然后密封包装,也没有什么营养物质,本身是很耐储存的。美国密歇根州政府曾经发布过《瓶装水存储须知》,里面是这么说的:只要妥善处理和保存,瓶装矿泉水几乎能够无限期储存。而且正规生产、符合标准的矿泉水瓶也是安全的。

所以,只要瓶子没破,即使过期,瓶装矿泉水一般也是可以喝的。真的破了,你也不用纠结能不能喝,估计都漏光了。

不过,有一种情况比较特殊,那就是被洪水泡过的瓶装水,即使看起来密封良好,也不要再饮用了。

还需要强调的是,虽然过了保质期的食品不一定不能吃,但是这并不意味着商家就能销售过了保质期的食品。

我国《食品安全法》明文要求:禁止销售或捐赠过期(超过预包装上保质期)食品。所以,过了保质期的食品是肯定不能销售的。🇨🇦

(来源:科普中国)

不严谨,其实不论何种加热方式,如果食物加热温度过高,都有可能产生致癌物。微波是靠电磁波加热食物,不会有明火,温度通常也比传统烹调方式(烧烤煎炸)低,而传统加热方式更容易使食物烧焦产生致癌物质。🇨🇦

(来源:科学辟谣)

## 《天津老干部》——我的健康生活指南

文 郭建军

我是一名退休干部，由于年龄大，经常生病，这些年一直被慢性病折磨着。医生建议我，经常看看健康养生方面的文章，按照正确的方法进行养生保健。一个老战友告诉我，他订有一份《天津老干部》杂志，每期内容丰富，知识面广，很适合我们老年人看。特别是杂志里刊登的有关健康养生方面的知识，对我的身体健康十分有益。他还送给我两本看。我一看，果然如老战友所言，杂志栏目多，每一篇文章都非常精彩，叫人爱不释手。我非常喜欢，于是便叫儿子到当地邮局订购了一份。我有“三高”和其他老年人慢性病，看了杂志上面刊登的预防治疗介绍后，按照上面的方法去做，对稳定病情帮助很大。《天津老干部》刊登的养生保健文章，都是针对老年群体的常见疾病发布医疗养生保健知识，有一定的权威性和实用性，每一篇我都会认真看。比如春秋两季容易诱发老年流行病，《天津老干部》就及时刊登这方面的预防保健治疗知识，我坚持照着做，对身体健康大有益处。我十分感谢《天津老干部》这份杂志，它真不愧是我的健康生活指南。