

弘扬奉献友爱互助进步的志愿精神 以实际行动书写新时代的雷锋故事

志愿服务是社会文明进步的重要标志。党的十八大以来,广大志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者积极响应党和人民号召,弘扬和践行社会主义核心价值观,走进社区、走进乡村、走进基层,为他人送温暖、为社会作贡献,充分彰显了理想信念、爱心善意、责任担当,成为人民有信仰、国家有力量、民族有希望的生动体现。希望广大志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者立足新时代、展现新作为,弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神,继续以实际行动书写新时代的雷锋故事。

——习近平总书记致中国志愿服务联合会第二届会员代表大会的贺信



天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年3月上/总第77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 李思璐 刘姗姗

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

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

卷首

- 01 弘扬奉献友爱互助进步的志愿精神
以实际行动书写新时代的雷锋故事

新思想引领新征程

- 04 这场民营企业座谈会释放重要信号
07 “家门口”消费更便捷 “家周边”服务更多元
08 兴办养老机构可享“双补贴”
10 数读
11 妙论



聚焦老干部工作

- 12 市委老干部局开展离退休干部党建融入基层党建
学习调研
14 市纪委监委机关组织离退休干部党支部开展
“创六好、评六星”活动

谋篇进位创新 推动老干部工作高质量发展

- 15 滨海新区:坚持“三点联动” 推动学习宣传贯彻全国
离退休干部“双先”表彰大会精神走深走实
17 和平区:突出“高实严” 抓好全国离退休干部
“双先”表彰大会精神贯彻落实
18 红桥区:坚持“三个聚焦” 推动工作提质增效
19 河东区:在三方面加力创新 打造为老服务品牌
19 河北区:学习“双先”典型 凝聚银发力量

专题报道：“银发雷锋” 温暖津城

- 20 “让更多老年人脸上充满笑容”
- 23 在最难的地方开出最美的花
- 26 红色契约 生命接力
- 28 马芳菲：爱唱快板的“法律达人”
- 30 “最美磨刀老人”义务奉献 35 载不停步
- 32 老骥伏枥献余热 雷锋精神永传扬



晚晴

- 34 许瑞生：八十高龄率团再出征
- 36 于师傅帮我订阅《大众电影》
- 37 父亲戒烟为我订报
- 38 为爸妈适当减负
- 39 我教孙子写春联



文化·生活

- 40 女星社
——邓颖超创立领导的妇女革命组织
- 42 天津第一座能开启的钢桥——金华桥
- 44 乐善好施天津卫
- 46 声与像的美妙结合
- 48 老伴儿为什么不能“一碗水端平”？
- 50 发生储蓄纠纷，如何厘清是非权责？
- 52 相知相伴 初心永存
- 55 新神话的力量



康养人生

- 56 扁桃体炎的预防与保健
- 58 关注睡眠，拥抱健康生活(二则)
- 60 每天按揉3分钟 保护心脏有妙方(二则)
- 62 万物复苏惊蛰季 山药养生来揭秘
- 64 缓解头痛小妙招(二则)



封面介绍：北塘古镇 / 姚远

这场民营企业座谈会释放重要信号



2025年2月17日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在京出席民营企业座谈会并发表重要讲话。

新华社记者 谢环驰 摄

2月17日,习近平总书记在京出席民营企业座谈会并发表重要讲话,深刻体现出对民营企业和民营经济的关怀和重视,释放了促进民营经济健康发展、高质量发展的重要信号。

信号一：党和国家对民营经济发展的基本方针政策，不能变，也不会变

“党和国家对民营经济发展的基本方针政策,已经纳入中国特色社会主义制度体系,将一以贯之坚持和落实,不能变,也不会变。”习近平总书记在座谈会上强调。

一路风雨一路歌。40多年来,伴随着改革开放的伟大历程,我国民营企业蓬勃发展,民

营经济从小到大、从弱到强,在稳定增长、促进创新、增加就业、改善民生等方面发挥了重要作用。

党的十八大以来,习近平总书记对民营企业、民营经济发展高度重视、念兹在兹,为实现民营经济健康发展、高质量发展指明方向,注入强大信心和动力。

是否坚持“两个毫不动摇”,一段时间以来,社会上曾有些不正确的议论,一定程度影响了民营企业发展的积极性。

习近平总书记在2018年举行的民营企业座谈会上强调,“在全面建成小康社会、进而全面建设社会主义现代化国家的新征程中,我国民营经济只能壮大、不能弱化,不仅

不能‘离场’，而且要走向更加广阔的舞台”。

2022年12月，党的二十大后首次中央经济工作会议在北京举行。“我们必须亮明态度、毫不含糊，始终坚持社会主义市场经济改革方向，坚持‘两个毫不动摇’。”会上，习近平总书记语气坚定，“党的二十大报告鲜明提出‘促进民营经济发展壮大’，这是长久之策，不是权宜之计。”

2023年全国两会期间，习近平总书记强调，党中央始终坚持“两个毫不动摇”“三个没有变”，始终把民营企业和民营企业企业家当作自己人。

此次座谈会上，习近平总书记强调：

“党和国家坚持和完善社会主义基本经济制度，毫不动摇巩固和发展公有制经济，毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展”；

“党和国家保证各种所有制经济依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争、同等受到法律保护，促进各种所有制经济优势互补、共同发展，促进非公有制经济健康发展和非公有制经济人士健康成长”；

……………

坚定暖心的话语，充分肯定民营经济的重大成就与重大贡献，再次给民营企业企业家吃下了“定心丸”。

信号二：民营经济发展前景广阔、大有可为

国产AI大模型的高性能惊艳全球；机器人亮相春晚玩起了高难度转手绢；中国电动汽车品牌凭借过硬的质量和高性价比，逐渐赢得国际市场青睐……这个春天，新征程上的中国民营企业迎难而上，向“新”而行，向

“高”攀登，彰显了韧性与生机。

与此同时，毋庸讳言，近年来，一些民营企业在经营发展中感受到了压力。

对此，习近平总书记在座谈会上表示，“当前民营经济发展面临的一些困难和挑战，总体上是在改革发展、产业转型升级过程中出现的，是局部的而不是整体的，是暂时的而不是长期的，是能够克服的而不是无解的”，鼓励大家“在困难和挑战中看到前途、看到光明、看到未来，保持发展定力、增强发展信心，保持爱拼会赢的精气神”。

习近平总书记深知民营经济发展不易，在地方工作期间大力支持民营经济发展、为民营企业排忧解难：在河北正定，“人才九条”广纳贤良；到福建，“晋江经验”影响深远；在浙江，支持民营企业茁壮成长；在上海，他走进国有企业、民营企业调研，强调坚持“两个毫不动摇”。

到中央工作后，习近平总书记对民营企业的重视、关心、支持始终如一。

谈创新——“民营企业对我国经济发展贡献很大，前途不可限量。”2018年10月，在广州明珞汽车装备有限公司，习近平总书记语重心长地说：“创新创造创业离不开中小企业，我们要为民营企业、中小企业发展创造更好条件。”

讲转型——2020年3月，习近平总书记考察中小型民营制造业企业宁波臻至机械模具有限公司时说，我国中小企业有灵气、有活力，善于迎难而上、自强不息，在党和政府以及社会各方面支持下，一定能够渡过难关，迎来更好发展。

谋布局——2023年9月,习近平总书记在浙江考察时指出,要坚持“两个毫不动摇”“三个没有变”,鼓励和支持民营企业积极参与全球范围产业分工和资源配置,提升核心竞争力。

春风化雨,活力涌动。截至2023年年底,全国登记在册经营主体达1.84亿户,其中民营企业超5300万户,分别比2012年增长2.3倍和3.9倍。

察势者明,趋势者智。

“现在我国民营经济已经形成相当的规模、占有很重的分量,推动民营经济高质量发展具备坚实基础。”

“中国特色社会主义制度具有多方面显著优势,社会主义市场经济体制、中国特色社会主义法治体系不断健全和完善,将为民营经济发展提供更为坚强的保障。”

……………

此次座谈会上,习近平总书记作出一系列分析与判断,促进正确认识民营经济发展面临的机遇与挑战,为广大民营企业在更广阔的舞台上大展拳脚提供了根本遵循。

信号三：凡是党中央定了的就要坚决执行,不能打折扣

扎扎实实落实促进民营经济发展的政策措施,是当前促进民营经济发展的工作重点。习近平总书记在此次座谈会上指出:“凡是党中央定了的就要坚决执行,不能打折扣。”

聚焦当前和今后一个时期促进民营经济健康发展、高质量发展,习近平总书记在此次会议上作出了全面部署——

“要坚决破除依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争的各种障碍,持续推进基础设施竞争性领域向各类经营主体公平开放,继续下大气力解决民营企业融资难融资贵问题。”

“要着力解决拖欠民营企业账款问题。”

“要强化执法监督,集中整治乱收费、乱罚款、乱检查、乱查封,切实依法保护民营企业和民营企业合法权益。”

“要认真落实各项纾困政策,提高政策精准度,注重综合施策,对企业一视同仁。”

“要进一步构建亲清政商关系。各级党委和政府要立足实际,统筹抓好促进民营经济发展政策措施的落实。”

……………

企业是经营主体,企业发展内生动力是第一位的。

改革开放以来,一大批有胆识、勇创新的企业家茁壮成长,形成了具有鲜明时代特征、民族特色、世界水准的中国企业家队伍。

“富而思源、富而思进”“坚守主业、做强实业”“要按照中国特色现代企业制度要求完善企业治理结构”“要坚持诚信守法经营”“要积极履行社会责任”……

此次座谈会上,习近平总书记寄语广大民营企业和民营企业家,希望大家胸怀报国志、一心谋发展、守法善经营、先富促共富,为推进中国式现代化作出新的更大的贡献。

谆谆嘱托,殷切期望。

这是民营经济活力迸发的力量源泉,也是中国经济行稳致远的底气所在。🇨🇳

(来源:新华社)



“家门口”消费更便捷 “家周边”服务更多元

——天津出台进一步提升城市一刻钟便民生活圈建设水平工作方案

近日,市商务局等18部门印发《天津市进一步提升城市一刻钟便民生活圈建设水平工作方案》(以下简称《方案》),从进一步健全生活服务体系、提升消费业态服务水平、丰富生活服务场景、营造利商兴商的环境氛围等方面提出重点任务,打造多元化、多层次的消费场景,推动便民商圈与养老服务圈、文化休闲圈、健康健身圈、金融服务圈、快递服务圈等和融共促,不断扩大城市一刻钟便民生活圈覆盖范围。

聚焦“一店一早”“一菜一修”“一老一小”

所谓一刻钟便民生活圈,是指以社区居民为服务对象,服务半径为步行一刻钟左右的范围内,以满足居民日常生活基本消费和品质消费为目标,多业态集聚形成的社区商圈。《方案》提出,在居民“家门口”(步行5—10分钟范围内),我市将优先配齐购物、餐饮、家政、快递、维修等基本保障类网点,并

引进智能零售终端;在居民“家周边”(步行15分钟范围内),因地制宜发展文化、娱乐、休闲、社交、康养、健身等品质提升类业态。

其中包括,发展“一店一早”,鼓励大型综合超市下沉社区市场,推动品牌连锁便利店(社区超市)进社区,搭载代扣代缴、代收代发、打印复印等便民服务。以早餐店、小吃店、“便利店+早餐服务”“互联网+早餐服务(不含食品摊贩)”等为主体,构建多层次早餐供应体系,让居民吃得好、吃得方便。

在补齐“一菜一修”方面,做好菜市场提升、改造、补建,支持有条件的菜市场引入便民业态,拓展服务功能。鼓励市场主体加大对生鲜超市、果蔬菜店、智能果蔬售卖柜等的投资布局。鼓励规范有序发展包含修鞋、配钥匙等“小修小补”功能的社区工坊,利用社区闲置空间或菜市场摊位,为“小修小补”提供场地。

《方案》还特别关注“一老一小”需求,提

出加大智慧健康养老产品供给、智慧健康创新应用、智慧养老服务推广，努力实现社区家政能力全覆盖。推动区级托育综合服务指导中心、社区托育服务设施建设，增强普惠托育服务供给能力，构建以社区托育服务、幼儿园托班、用人单位福利性托育服务等为主要类型的托育服务网络。

丰富生活服务场景 促进“圈圈”融合

根据《方案》，我市将利用各类资源，打造更多的便民消费空间。例如，利用空置或过剩的旧厂房、仓库以及闲置土地，改建一批社区商业中心、邻里中心等便民服务设施；支持利用分散的地铁站点空地资源及闲置空间，发展便民餐车、便民停车、便民市集等项目；在保障安全、征得业主同意的前提下，整合社区闲置资源，增加便利消费、邮政、快递服务、家政保洁、养老服务、废旧物资回收等服务。

为了将便民商圈与养老、文化、体育等领域服务圈相融合，《方案》提出，推进居家、社区、机构养老“三合一”跨界融合，打造“三边”（身边、家边、床边）“四不离”（不离家、不离亲、不离熟悉环境、不离熟悉朋友）养老服务体系；健全老年教育四级办学体系；发展老年人助餐服务。推动社区（村）体育设施更新换代，提升改造 2000 个社区健身园，增建一批百姓健身房、小型健身中心和足篮排多功能运动场、户外微场地等。同时，进一步优化完善公共文化服务、快递服务等。

除此之外，《方案》还从商事登记、税费优惠、金融支持和促进就业等方面提出了一系列具体任务。

截至 2024 年年底，我市已建成城市一刻钟便民生活圈 190 个，覆盖 977 个社区，服务周边居民近 580 万人。滨海新区、河西区等 7 个区获评全国试点，滨海新区在 2024 年入选了城市一刻钟便民生活圈首批全域推进先行区试点地区。🇨🇳

作为非营利性机构，您知道在天津开办养老机构可以申领补贴吗？日前印发的《天津市养老机构补贴管理办法》（以下简称《办法》）明确，我市鼓励区、乡镇人民政府和社会力量以多种方式兴办养老机构，对符合规定的公办、民办非营利性养老机构根据机构性质、建设类型等给予一次性建设补贴。同时，按照收住老年人人数和老年人能力评估等级还给予养老机构运营补贴。

“推动养老服务资源向老年人周边、身边、床边汇聚，离不开政策加持。”市民政局养老服务处相关负责人介绍，今年我市将推进社区嵌入式养老服务设施建设，新建社区型养老服务综合体（农村幸福院）30 个、老年人认知障碍照护专区 10 个、智慧化养老服务综合体（养老院）10 个，“蓝图绘就，少不了激励机制牵引。”

根据《办法》规定，公产产权设施，登记为事业单位养老机构且有相应编制的，经区民政局备案并经市民政局组织评估合格的，给予每张床位 3 万元建设补贴。政府或民政部门接收的新建住宅小区配建养老服务设施，建筑面积在 2000 平方米以上的；政府或民政部门租赁房屋作为养老服务设施的；公办养老机构改扩

兴办养老机构可享“双补贴”

——天津扎实推进社区嵌入式养老服务设施建设



建的,经区民政局备案和市民政局组织评估合格的,给予每张床位1.2万元建设补贴。企业、社会组织或个人等社会力量兴办的非营利性养老机构,养老机构法定代表人与养老机构房屋产权人为同一人的,经区民政局备案和市民政局组织评估合格的,给予每张床位1.5万元建设补贴。企业、社会组织或个人等社会力量租赁房屋登记为非营利性养老机构,且租赁协议明确的租期超过5年的,经区民政局备案和市民政局组织评估合格的,给予每张床位0.6万元建设补贴。建筑面积每30平方米按照1张床位核算。建筑面积不足30平方米的部分,不计入床位数量。申请养老机构建设补贴,由养老机构向区民政局提出申请。

对于运营补贴,非营利性养老机构、公建民营养老机构收住老年人的,运营补贴核算标准如下:收住完全自理、轻度失能老年人的,按照每人每月100元进行核算;收住

能力等级在中度失能及以上老年人的,按照每人每月300元进行核算。营利性养老机构收住经济困难的高龄失能老年人(低保对象及低保边缘家庭成员且80岁以上)的,按照每人每月300元进行核算。公办公营养老机构不享受养老机构运营补贴。养老机构运营补贴按月核算。老年人入住满15日不足1个月的按1个月计算;不满15日的不纳入计算,不享受运营补贴。

为了确保专款专用,《办法》要求,养老机构申请运营补贴时,应在市民政局指定的养老服务信息系统填报养老机构基本信息、入住老年人信息等,并及时动态调整。区民政局根据养老机构在信息系统中填报的信息,对其进行检查或委托第三方评估,确定养老机构每月运营补贴金额。区民政局一般每半年发放一次养老机构运营补贴。

与此同时,市和区民政部门还要加强养老机构补贴资金管理,每年对补贴资金的使用管理情况进行检查。享受建设补贴的社会力量兴办的养老机构应从事养老机构服务满5年,在5年内不得变更为营利性养老机构。在规定期间内不再从事养老服务的,由民政部门责令改正;拒不改正的,责令退回养老机构建设补贴资金。对于冒领养老机构运营补贴、情节严重的,最高2年内不得享受养老机构运营补贴。✚

50%

国家卫生健康委、国家发展改革委、教育部等 15 部门近日联合印发《应对老年痴呆国家行动计划（2024-2030 年）》（以下简称“行动计划”）。根据行动计划，到 2030 年，痴呆防控科学知识基本普及，老年人认知功能筛查全面开展，老年期痴呆风险人群得到早期干预，规范化诊疗机制更加完善，照护服务能力稳步提升。同时，100 张床位以上且具备相应服务能力的养老服务机构痴呆老年人照护专区（单元）设置率达到 50%，痴呆老年人照护人员培训数量累计达到 1500 万人次。（来源：《经济参考报》）



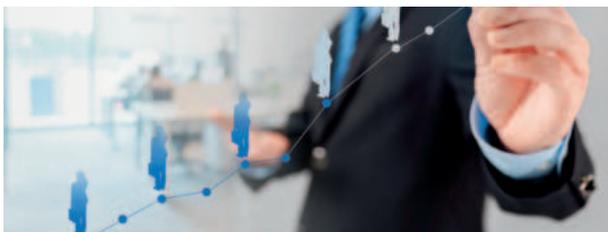
16 万

截至 2024 年 12 月 31 日，我国养老服务相关企业约 16 万家，比 2023 年增长 24.36%。其中，康复护理、老年教育、医疗疗养等相关行业发展较快，增速分别为 36.05%、34.15%、31.26%，为老年人口提供了更多高品质养老服务。同时，各类老年协会、老龄协会等养老相关社会组织逐渐成为发挥养老服务社会参与作用的重要力量。截至 2024 年 12 月 31 日，我国养老相关的各类社会组织共有约 1.65 万家，比 2023 年增长 2.12%。（来源：中国经济网）

7.1 万

天眼查专业版数据显示，截至目前，我国现存在业、存续状态的银发经济相关企业超 35.1 万家。其中，2024 年新增注册相关企业超 7.1 万家。从企业注册数量趋势来看，近十年间，银发经济相关企业的注册数量呈现出逐年增长的态势，并在 2024 年达到顶峰。

（来源：“中国老年杂志社”微信公众号）



55.6%

近日，南京中医药大学附属医院的科研人员发表了题为《发微信朋友圈与中国中老年人抑郁症的关系》的研究。研究发现，微信用户的抑郁风险比非微信用户低 55.6%；经常发朋友圈的用户，抑郁风险更低。这表明，主动参与社交互动（如发布朋友圈）可能比单纯使用微信更有助于缓解抑郁情绪。所以，别再犹豫，去参加社交活动，发个朋友圈，让您的大脑保持年轻！

（来源：“阿沐养老”微信公众号）



AI 浪潮勿忘“银发族”。

——“澎湃新闻”发文称，在 AI 迅猛发展的今天，老年人普遍缺乏对 AI 的认知。一方面，他们对 AI 时代的陷阱缺乏警惕，容易受到“深度伪造”技术制造的视听幻象的欺骗；另一方面，他们又容易陷入“AI 全能”的神话，过分依赖 AI，甚至在一些关键决策上放弃自己的判断。这需要政府、社会机构、官方媒体以及年轻一代的共同努力，使他们既能享受到 AI 带来的便利，又能在智能时代中不被落下。

对于老年人，我们有太多误解和偏见。

——“看理想”微信公众号发文称，在认知层面，我们要看见老年人的心理需求。相对于生理与认知这样相对外显的个体特征，关乎精神世界的情感情绪、动机需求，更难为他人所觉察。由于年龄的原因，老年人的精神世界更加难以被注意到。人们之所以认为老年人很固执、糊涂、容易被骗，很难跟他们沟通相处，其实很多时候是因为我们忽略了老年人的心理需求。

老年人饮食不可走极端。

——《健康报》发文称，有些老年人认为饮食越清淡越好，盐、油、肉等吃得越少对身体越有益处，也很少吃蔬菜、水果。然而进行常规抽血检查，他们的检查结果往往不太乐观，钠、钾、总蛋白、白蛋白等指标大多低于正常值范围。这样的老年人不在少数，特别是没有和孩子一起居住的老年人。对于喜欢清淡饮食的老年人，要学会科

学饮食，应注意以下几点：一是食用盐要按量吃（高血压固然与吃盐过多有关，但长期低钠饮食会导致心肌和神经功能失调）；二是水果蔬菜可以蒸着吃（但要注意蒸炖的时间不宜过长）；三是食用油可以换着吃；四是蛋白质得挑着吃（注意摄入含优质蛋白质的食物）。



莫让“银发课堂”沦为“坑老温床”。

——“北京老龄”微信公众号发文称，近日，一些不良商家盯上了老年教育这块“香饽饽”，以“办老年大学”为幌子，打着“免费体验”“名师授课”的旗号，将推销课程包装成“学习机会”，诱导老年人掏钱购买高价课程，赚取高额利润，导致一些老年人掉入消费陷阱。不让“银发课堂”沦为“坑老温床”，为老年教育立法是根本。但立法需要时间，为老年人增加优质老年教育供给要加快速度。除了目前专门的老年大学、企业老年大学、国家开放大学要进一步加强技能人才培养、优化创新课程建设外，各地还要创新思路、因地制宜、多措并举，不断扩大老年教育覆盖面和创新老年教育维权途径。

市委老干部局开展离退休干部党建融入基层党建 学习调研



日前,天津市委老干部局调研组(以下简称“调研组”)来到滨海新区中新生态城开展学习调研,深入学习领会习近平总书记关于老干部工作重要论述和重要指示批示精神,认真学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神,落实中央和市委部署要求,围绕党建引领基层治理,积极探索离退休干部党建融入基层党建、融入基层社会治理有效模式,推动老干部工作更好融入城市治理体系和治理能力现代化进程,彰显新时代老干部工作时代价值。市委组织部副部长、市委老干部局局长朱和慧,滨海新区区委常委、区委组织部部长宋哲,中新天津生态城党委书记、管委会主任王国良参加。

调研组走进中新生态城第四社区中心,重点了解生态城建立党建引领基层治理“五级”联动工作机制的情况,认真学习生态城一体化推进基层治理“政治引领、综治能动、法治保障、德治教化、自治强基、智治支撑”的“六治”融合发展特色经验,深入调研生态城党委把离退休干部党建工作嵌入社区“大党建”格局,推进“老干部+”模式,引导老同志助力生态城经济社会高质量发展的主要成效。在老干部综合服务工作室,调研组被退休干部唐洪祥助力企业改革发展、热心公益事业、服务港产城融合的事迹深深打动,大家共同研究发挥老同志优势作用、融入基层社会治理的有效办法。

调研组强调,党建引领是构建基层社会治理新格局的根本保障。要深刻认识离退休干部党建融入基层党建、融入基层社会治理是加强离退休干部党建的必然要求,是推动老干部工作围绕中心、服务大局的有效举措,进一步推进党建引领老干部工作与社会化管理有效对接,为基层治理聚智赋能。

一是要进一步增强离退休干部党建融入基层党建、融入基层社会治理的责任感使命感。要深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神,认真贯彻落实市委常委会对我市老干部工作的部署要求,对党建引领基层治理的思想认识再深化、工作思路再拓宽、推进措施再聚焦,更好地推动离退休干部党建融入基层党建大格局,着力破解“形成合力不添乱、发挥作用真应需、更好带动成风尚”难题,促进离退休干部党员和基层党组织“双向奔赴”、离退休干部和基层党建“双向赋能”、离退休干部和居民获得感“双向提升”。

二要推进离退休干部党建融入基层党

建、融入基层社会治理做深做实。要以创建离退休干部“六好”示范党支部为抓手,推进党建引领老干部工作向基层延伸,根据区域特色和实际需求搭平台、建机制、办实事,打好“政治引领、建强组织、夯实阵地、抓实活动”组合拳,以组织聚人推动银发有为、活动聚心推动银发乐为、治理聚力推动银发善为,逐步构建组织联建、党员联管、服务联做、阵地联用、保障联筹的共建共享长效机制,将老同志的所能所愿与基层治理的所需所盼相结合办实事,让更多老同志参与基层党建和社会治理,助力我市经济社会高质量发展,汇聚建设美丽天津“银发力量”。

三要在协调用力、共同发力、齐心协力中形成良好的效果。要统筹协调老干部工作部门、街道社区的力量,形成共建共管共享格局。社区党委要真正重视、真正关心、真正掌握老同志情况,把有专长、意愿强、热心公益的老同志组织发动起来;老干部工作部门要主动作为、主动进位、主动服务、主动对接,整合多方资源,助力老同志在社区就近学习、参加组织生活、开展文体活动、发挥优势作用,以久久为功的实际行动合力营造良好氛围,推动离退休干部党建与基层党建有效融合,实现党建引领高效能治理与高品质生活相融互促。🇨🇦

(来源:市委老干部局)



市纪委监委机关组织离退休干部党支部开展 “创六好、评六星”活动

新春伊始，市纪委监委机关全面落实新时代离退休干部党建工作意见，把“强化党建引领”作为2025年老干部工作的重点任务，组织5个离退休干部党支部开展“创六好、评六星”活动。

“创六好、评六星”活动突出“强基础、创特色、求实效”原则，坚持“以创促建，以评推优”。一是开展“六好党支部”评选，充分发挥党支部的战斗堡垒作用，各党支部每半年对照“六好”示范党支部标准进行自评，总结经验，查找不足，制定措施，改进工作，不断推进党支部固本强基、争创一流。二是引导鼓励老同志积极参与“星级”党员评选，争做活动、学习、才艺、互助、颐养、有为之星，围绕集体学习、发挥特长、党内帮扶、健康养生等方面，根据老同志参与宣传宣讲、社会治理、公益服务等情况评选党性强、表现好、作用发挥突出的党员进行表彰奖励，有效调动离退休干部党员的积极性、主动性，引导他们充分发挥先锋模范和示范带动作用。

2024年，市纪委监委机关离退休干部党总支印发《关于在离退休干部党支部开展“创六好、评六星”活动的实施方案》，在退休干部第四党支部试点推行，为全面推广奠定基础。党支部对照评星类别及条件，评选出28名“星级”党员，极大地激发了离退休干部党员的政治热情和参与活力。获评老同志纷纷表



示，“星级”党员既是荣誉，更是激励，一定积极参加党支部组织的各项活动，认真学习党的创新理论，营造团结友爱、互帮互助的浓厚氛围，为党支部建设出力。全国离退休干部先进个人、第四党支部书记门俊清表示，“创六好、评六星”活动是适应老同志特点的活动，是加强离退休干部党支部工作的重要抓手。通过活动，增强了党支部的组织力、凝聚力，老同志们参加理论学习更加主动，互帮互助更加自觉，老有所为的积极性更加高涨，活动开展也更具吸引力，晚年生活更加丰富多彩。

一花独放不是春，百花齐放春满园。市纪委监委机关将不断丰富离退休干部创先评优的平台载体，持续完善“创六好、评六星”活动机制，及时总结，积极宣传，适时召开推动会，交流好经验、好做法，展示各党支部的特色亮点工作，全面提升离退休干部党支部建设水平。🇨🇳

（来源：市纪委监委离退休干部室）

谋篇进位创新 推动老干部工作高质量发展

——我市老干部工作部门实干奋进勇争先

人勤春来早,奋斗正当时。蛇年新春伊始,全市老干部工作部门迅速进入工作状态,全面贯彻落实全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神,紧紧围绕离退休干部党的建设、服务管理、发挥作用和自身建设等重点工作谋篇布局,为新的一年老干部工作吹响号角、擂响战鼓。

滨海新区:坚持“三点联动” 推动学习宣传贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神走深走实



滨海新区区委老干部局坚持锚定共进点、激发共鸣点、找准共振点,掀起学习宣传贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神的热潮,推动大会精神深入人心、落地见效。

锚定共进点,在深化学习中领悟精神。区委老干部局第一时间向区委报告相关情况,按照区委要求,局领导班子第一时间召开专题会议,传达全国离退休干部“双先”表彰大会精神,特别是习近平总书记对老干部工作的重要论述和重要指示批示精神,结合工作实际开展研讨交流,对学习宣传贯彻工作进行部署。组织全区离退休干部收看第26场全国离退休干部网上专题报告会,学习全国离退休干部先进集体和先进个人事迹,在广大老同志中引发热议。在

《离退休干部学习资料》中开辟“学习贯彻‘双先’表彰大会精神”专栏,在“夕阳红精品课堂”开设大会精神专题课程,在“天津滨海老干部之家”微信公众号上推送相关内容,引导老同志学思践悟、入脑入心。全区离退休干部党支部通过开展“三会一课”、主题党日、联建共建等多种形式,持续将学习大会精神推向高潮。

激发共鸣点,在深情宣讲中营造氛围。注重发挥离退休干部先进典型示范引领作用,邀请受表彰的我市全国离退休干部先进个人刘玉华同志为全区老同志宣讲“双先”表彰大会精神和个人先进事迹,引发老同志强烈共鸣,纷纷在微信群、留言栏中表示要牢记习近平总书记嘱托,向先进典型学习,在全面推进强国建设、民族复兴伟业中再立新功。区老干部宣讲团、区关工委“五老”宣讲团,通过“墙根党课”、老年课堂、快板宣讲等形式宣讲“双先”表彰大会精神,让大会精神在老年群体中广泛传播。2019年荣获全国离退休干部先进个人称号的张励军同志,新年伊始就制作了《深入学习宣传全国离退休干部“双先”表彰大会精神,展现新时代新征程“银发力量”》等课件,并通过“墙根党课”等形式开展线上线下宣讲8场,受众1500余人次。截至目前,为全区老同志宣讲大会精神30余场次,受众达8000余人次。

找准共振点,在深入践行中善作善成。结合新年工作开好局、高起步,坚持把服务新区改革发展、打造中国式现代化“滨城”样板作为贯彻落实大会精神的重要抓手,立足在“闯”和“干”上下功夫,明确改革创新8项亮

点工作和为老干部办的10件实事,引导党员干部发扬“二次创业”精神先行先试,用实干实效实绩践行“四个善作善成”重要要求。结合做好为老服务这篇大文章,立足在“深”和“新”上下功夫,坚持“四下基层”,深入老同志家中走访慰问,协调解决实际困难,不断增强老同志的获得感、幸福感、安全感。结合打造坚强战斗堡垒,立足在“融”和“联”上下功夫,按照“地域相邻、强弱互补”原则,织密党建工作协作网,探索建设“家门口”的老干部党建活动点,构建“一核多点、融合共享”的“三级”党建活动阵地网络。结合发挥“银发优势”,立足在“统”和“放”上下功夫,激励引导老干部志愿服务组织、老干部工作室、“六好”离退休干部示范党支部、老干部先进典型发挥作用,组织开展送文化下基层、送“福”字进社区等活动。

下一步,滨海新区区委老干部局将持续深入学习宣传贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神,筹划开展“银耀滨城·五项行动”,即“理论润心行动”“示范引领行动”“基层治理行动”“解忧济困行动”“护苗育人行动”,大力学习宣传先进典型,引导更多老同志见贤思齐、创先竞进,为全面建设“四宜”美丽“滨城”贡献“银发力量”。



和平区:突出“高实严”

抓好全国离退休干部“双先”表彰大会精神贯彻落实

和平区委老干部局坚持以高的站位、实的举措、严的作风,切实抓好全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神的传达学习和贯彻落实,持续推动全区老干部工作高质量发展。

抓责任落实,把握工作主动。和平区委老干部局第一时间向区委汇报会议精神,区委主要领导和分管领导以电话形式向我市受表彰的全国离退休干部先进个人张振东同志表示热烈祝贺和崇高敬意,要求全区各部门各单位要广泛学习宣传“双先”事迹,弘扬模范精神,汲取奋进力量,不断强化使命担当,推动新时代新征程离退休干部工作高质量发展。区委老干部局专门印发通知,号召全区离退休干部深入学习张振东等受表彰离退休干部的先进事迹,弘扬无私奉献的崇高精神,充分发挥独特优势,助力加快“两高三化”的新和平建设;要求各单位老干部工作人员进一步增强责任感使命感,努力把党中央和市委关于老干部工作的部署要求落到实处,做到让党放心、让老同志满意。

抓传达学习,吃透精神实质。坚持把学习宣传贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神作为首要任务抓紧抓实,列入局务会、支部会、科室会的重点学习内容,通过领导班子带头学、领导宣讲集中学、支部引领广泛学、联系实践深入学等方式,组织党员干部反复研读讲话内容,认真开展交流研讨。组织全区离退休干部和老干部

工作者通过电视、网络、公众号等方式收看学习会议精神,把学习会议精神与学习贯彻党的二十大精神、习近平总书记视察天津重要讲话精神和老干部工作重要论述紧密结合,深刻领悟习近平总书记尊老敬贤情怀,深刻把握做好新时代老干部工作规律性认识,深刻感受老同志的光荣传统和崇高精神,增强坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的思想自觉、政治自觉、行动自觉。

抓事迹宣传,增强典型作用。坚持把宣传好会议精神和“双先”事迹作为激励带动离退休干部发挥作用的有效手段。一是发动媒体,广泛宣传。会同区委组织部、区委宣传部、区融媒体中心分别在“天津和平”“文明和平”等微信公众号及《天津日报》“今日和平”版转载全国离退休干部“双先”表彰大会有关报道,3次刊载张振东同志先进事迹。二是现身说法,生动宣讲。邀请张振东同志深入机关、街道、社区和学校,结合传播红色文化,开展全国离退休干部“双先”表彰大会精神和先进事迹宣讲6次,让更多干部群众和青少年接受典型教育。三是交流体会,入心宣传。组织全区广大离退休干部和老干部工作者以座谈和撰写体会的方式,话感悟、发感言、说体会、谈收获,让事迹入脑入心,让精神触及灵魂,让心灵接受洗礼。全区已开展座谈交流10余场,收到老同志感想感言20余篇,崇尚先进、学习先进、争当先进的氛围日渐浓厚。

抓工作谋划，推动创新发展。坚持把谋划、细化全年工作作为贯彻落实全国“双先”表彰大会和全国老干部局长会议的出发点和落脚点。一是进一步凝心铸魂。以党的政治建设为统领，通过落实党性教育和理论学习制度，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，引导广大离退休干部始终听党话、坚定跟党走。二是进一步强基固本。以“六好”离退休干部党支部创建为抓手，优化组织设置，落实组织制度，加强党员教育管理，持续增强党组织的政治功能和组织功

能。三是进一步激活“银发力量”。持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，搭建工作平台，培育工作品牌，树立工作典型，激励引导老同志为加快建设“两高三化”新和平贡献智慧力量。四是进一步推进“三化”建设。更好利用各类信息化平台为老同志提供便捷服务，精准制定各类政策和精准服务老干部的工作机制，细致入微做好服务保障工作。五是进一步加强部门自身建设，努力打造让党放心、让老干部满意的模范部门和政治坚定、业务精通、作风优良的过硬老干部工作队伍。✚

红桥区：坚持“三个聚焦” 推动工作提质增效

聚焦党建引领，科学谋划重点工作。红桥区委老干部局全面贯彻落实中办《意见》和我市《若干措施》，对照“六好”离退休干部党支部建设标准，推进社区离退休干部党支部规范化建设。用好“红桥区基层治理网格化管理平台”，探索建立社区离退休干部党员数据库，实现老同志基本信息的全方位、动态化管理。深化为老服务举措，发挥部门联动合力，定期为老同志提供健康咨询把脉问诊，为行动不便、失能失智的老同志提供家庭医生上门诊疗服务，精细精准落实好离退休干部各项待遇。

聚焦典型引路，不断凝聚奋进力量。坚决贯彻落实习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表和上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志的重要回信精神，切实发挥好全国离退休干部“双先”典型的榜样作用，在离退休干部中持续深化“增添正能量·共筑中国梦”

活动。做实做强“红枫讲堂”宣讲品牌和“银龄红锋”志愿服务品牌，联合区委宣传部、区委社会工作部等部门，挖掘培育一批有特色高质量的老干部先进典型，引导老同志积极发挥优势作用，为建设美丽天津、美丽红桥凝聚“银发力量”。

聚焦固本强基，着力加强自身建设。落实全国老干部局长会议提出的“五个突出”重要要求，始终把政治建设放在首位，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，增强做好新时代老干部工作的责任感和使命感。坚持以信息化为老干部工作赋能增效，深入推进微信公众号、信息化平台的推广应用，多形式多渠道全方位宣传老干部工作。创新培训体制机制，组织老干部工作人员学理论、学业务、学政策，着力打造对党忠诚、高素质专业化、有担当有情怀的老干部工作队伍。✚

河东区:在三方面加力创新 打造为老服务品牌

在抓党建强基固本上锲而不舍。河东区委老干部局按照有形覆盖、有效覆盖的要求,通过完善制度机制、丰富形式内容、加大培训力度、常态调研督导等方式,进一步规范离退休干部党组织设置。常态长效推动党史、党纪教育,着力提升离退休干部党员“三会一课”、组织生活会、民主评议党员等活动质量,引导老同志离岗不离党、退休不褪色。

在聚力量服务发展上加力提效。持续深化“我为河东发展献良策”金点子征集活动,助力区域经济发展。组织离退休干部理论学习组和“五老”宣讲团广泛开展群众性宣讲活动,讲好中国共产党故事、天津高质

量发展故事和河东“四个之区”建设故事。建好用好银发人才队伍,充分发挥离退休干部志愿服务组织功能,为河东经济社会发展献智出力。

在创优质服务品牌上求新求进。以创建“六好”示范党支部活动为抓手,持续打造“一支部一特色”离退休干部党建品牌,选树表彰第二批“六好”示范离退休干部党支部。以景德镇陶瓷工作室、杜明岑书画工作室等为代表,打造高品质文化活动名牌,传承红色基因,弘扬传统文化。以老干部日间照料中心和健康服务中心为依托,提供食、医、养全方位健康保障,擦亮优质为老服务品牌。✿

河北区:学习“双先”典型 凝聚银发力量

加强学习宣传,引导老同志向先进典型看齐。河北区委老干部局组织全区离退休干部深入学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述,积极收看学习全国离退休干部“双先”表彰大会精神,引导老同志向先进典型看齐,以先进典型为标尺,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。

深入开展研讨,激励老同志充分发挥优势作用。在学习宣传好先进典型光荣事迹的基础上,在全区老同志中开展“崇尚先进、学习先进、争当先进”大讨论,引导离退休干部始终不忘老党员、老干部的历史责任,力所能及地发挥服务群众、奉献社会、引领新风的积

极作用;始终保持思想上、精神上的朝气和活力,坚持老有所为、积极发光发热;始终坚持共产党员高尚的道德情操,严守党的纪律规矩,传承好家教家风。

传承革命传统,不断提高为老服务能力水平。坚持在学习老干部中做好老干部工作,以先进典型为榜样,立足本职岗位,勤奋工作、勇于创新,积极传承和弘扬离退休干部的崇高品质和革命精神。通过组织开展业务培训、交流研讨等活动,提高老干部工作者的政治水平和服务能力,用真心细心耐心的服务不断增强老同志的获得感、幸福感、安全感,让老同志共享改革发展成果,安享幸福晚年。✿

“银发雷锋” 温暖津城

天津,是全国社区志愿者组织的发祥地,“志愿红”活跃在津城的大街小巷。志愿者们真诚奉献、不辞辛劳,用行动诠释着人间大爱,用奉献引领着城市文明,向世人展现出天津——这座现代化大都市的文明之美。在众多了不起的新时代志愿者中,有一群“银发志愿者”的事迹格外引人注目、令人钦佩。他们把小我融入大我,用爱心善举温暖他人,以暖心行动照亮城市文明之路。本期“专题报道”就带您走近这群可爱的“银发雷锋”,去了解他们不为人知的志愿服务故事。🇨🇳

“让更多老年人脸上充满笑容”

——记天津市河北区枫叶正红志愿服务队

文 / 本刊记者 贾明润

习近平总书记曾指出,“要让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年”。在河北区林古里社区,活跃着一支特殊的队伍——“天津市河北区枫叶正红志愿服务队”(以下简称“志愿服务队”)。他们用12年的坚持与奉献,将为老服务渗透到老年生活的细微之处,努力实现“让老年人的晚年幸福美满”。

2003年,家住河北区光复道街道林古里社区的居民孔令智牵头,组织几位社区的老同志,成立了夕阳红志愿服务队,起初做的只是协助社区打扫卫生等服务。2008年,随着居民需求的不断增多和新队员的逐渐加入,以原夕阳红志愿服务队为基础

的枫叶正红志愿服务队正式成立。志愿服务队重点围绕助老助残服务,通过低龄老人帮扶高龄老人,持续开展“义务理发”“老年婚纱摄影”等多样化的助老服务活动。“我们就想通过自己的努力,让人民群众有更多的获得感、幸福感、安全感。”志愿服务队队长孔令智说。

助老义务剪发 理出幸福故事

“您在这边等会儿,下一位就到您了。”72岁的王凤龙一面安抚刚到的老人,一面组织大家排队,“为大家服务我感到很自豪。”每次王凤龙都负责安排现场。每个月的8日、26日和最后一个工作日,枫叶正红

志愿服务队都会在哈尔滨银行河北支行、林古里社区和昌海里社区开展义务剪发活动,为周边社区的高龄老人理发。

“带着技能去服务”是志愿服务队长期秉承的服务理念。近年来,他们的足迹遍布天津的城市街头,走进那些行动不便的老人家中,用手中的刀剪传递爱与温暖。“高龄老人上下楼不方便,每隔一段时间我就会前往家中为他们义务理发。”孔令智说,“及时了解老人的最新情况,这对社区治理也有一定的辅助作用。”

去年春天,孔令智一行前往林新公寓90岁的张大爷家中,敲了半天门却无人回应。孔令智隐约听到门里传来动静,于是继续等待。过了一会儿,门终于缓缓打开,只见张大爷趴在地上,脸色难看。原来,张大爷家的保姆与家人交接不当,老人独自在家又赶上身体不适。志愿服务队的队员们急忙联系家人和社区工作者,避免了更大

的危险发生。

入户理发是个麻烦活,交通不便、楼层高等问题对这些“轻龄老人”来讲也是个挑战。72岁的范书义是一名有着50年党龄的老党员,每次入户服务他都不辞辛劳,积累了许多为行动不便老人理发的经验。“实不相瞒,我给老人理发已经理上瘾了,要是没安排我去上门服务,还真有点儿不适应。”范书义的话引得大家哈哈大笑。

谈及理发过程,71岁的宋春深有体会:“不光是理发,与老人们聊天也是我们服务的重要一环。有的高龄老人日常缺少子女的陪伴,需要多与人沟通。”面对服务的老干部、老战士、老专家、老教师、老模范,他们亲切地讨论家长里短,回首峥嵘岁月。老人们期盼的眼神以及接受服务后的欢笑声和感谢声,更是大家持之以恒做好助老助残志愿服务的不竭动力。

拍摄老年婚纱照 定格幸福瞬间

摄影是孔令智年轻时就有的兴趣爱好。2014年,一支“随心拍”摄影小分队在团队中成立,他们专门为金婚银婚、抗战老兵、退伍军人、“失独”家庭老人免费拍摄婚纱照。“很多老年人结婚时根本就没有婚纱照,我们做这项事业是为他们圆一个梦。”孔令智说。

68岁的张文荣是团队中的党员志愿者,还是老人们的“专属化妆师”。“每次给老人拍婚纱照,大家都按部就班地把控拍摄的各个环节,我们对各自的分工都太熟悉了。”张文荣介绍。每到拍摄日,大家从一



大早就开始忙活。志愿者们往往要花费几个小时乘坐公共交通工具到达社区，然后准备婚纱、旗袍等各类服装，再给老人化妆、调试摄影与灯光设备、搭建拍摄布景……大家各司其职，团队针对不同情况还会推出不同的拍摄主题，例如情人节、重阳节、“在党50年”等。“老年人拍摄婚纱照一般比较害羞，我们都会尽力做好引导，告诉他们，把我们想象成你们的兄弟姐妹就好。”孔令智说。

身着繁复蕾丝织就的雪白婚纱，老太太们的面庞泛起少女初妆的霞色，身侧的老先生们深情凝望，共同回忆起风雨同舟的岁月。随着孔令智的相机快门按下发出的“咔嚓”声，一幅幅精美的老年婚纱照将幸福定格。之后，孔令智会自费冲洗出10张不同规格的照片，亲手送到老人们手中。在老人的幸福笑脸中，大家对自己的人生价值有了更深的理解。

党员带头服务 共筑幸福氛围

不单单是义务理发、拍摄老年婚纱照，孔令智还带领志愿团队在社区里捡拾垃圾，维护环境清洁；以中山公园、北宁公园、南普公园等作为基地，定期爱绿护绿、宣传环保；到学校门前担任“临时协管员”帮忙疏导交通，保护学生安全；在意式风情街为游客义务指路；在海河亲水平台附近开展安全巡逻……虽然这支队伍都由老年人组成，但他们的干劲儿一点儿不输给年轻人，脸上时常洋溢着幸福的笑容。归根结底，党员带头是关键。

“我们要以实际行动推动志愿服务走深走实，更好发挥党员先锋模范作用。”孔令智说。志愿服务队近年来成立了功能性党支部，多次与其他党支部开展共建活动，通过形式多样的党建公益活动，取长补短，让资源得到共享。如今，枫叶正红志愿服务队已有注册志愿者53名，平均年龄近70岁。其中，党员志愿者占团队人数的50%以上，女性志愿者的比例达到75%。

随着志愿服务的持续开展，党员的先锋模范作用得以彰显。在和平区金街的理发服务活动中，一位居住在周边社区的老大爷来到党员志愿者跟前，感激地对大家说：“看到你们都佩戴着党徽为大家服务，我就十分安心，谢谢你们！”还有一次，党员志愿者在为位盲人理发后，这位盲人表示想要摸摸他们胸前佩戴的党徽。当他手指轻轻地触摸到志愿者红色马甲上的党徽时，党员志愿者们倍感自豪，纷纷表示：“要更好地作表率，尽自己所能帮助别人。”

2022年，范书义在遗体捐献登记表上郑重地签下了自己的名字：“我就是希望能为社会多作一些贡献。”截至目前，志愿服务队中共有8人签署了遗体捐献、人体器官捐献志愿书。

一支优秀的志愿服务团队必定有无数优秀的志愿者。“一个人做好事，可以照亮一条路；一群人做好事，可以温暖一座城。”这是枫叶正红志愿服务团队每个人都能脱口而出的座右铭。以老人之心感受老人需要，枫叶正红志愿服务队以身体力行，让更多老年人脸上充满笑容。🇨🇳

在最难的地方开出最美的花

文 / 本刊记者 刘田田

西青区赤龙南街佳和荣庭社区是一个大型的公租房社区，属于移民社区。2016年4月，社区迎来首批居民，办理入住3092户、5348人，目前社区常住居民2053户、3630人。其中，60岁以上的老年群体和“四失五类”的生活困难人员约占常住人口的1/3，社区中的老年人大多子女不在身边或者没有子女，居民构成复杂、诉求多样。

以“荣庭六法”促进居民自治

破解社区“一老一困”治理难题，激发居民共建共治热情，始终是社区党支部开展基层治理创新的重要课题。特别是2021年9月，门万成被调至佳和荣庭社区担任社区党支部书记、居委会主任后，创新提出“全民志愿者”理念，通过系统化组织建设，逐步构建起多元参与的社区治理体系。

近年来，社区党支部通过深度调研摸清居民需求图谱，首创“荣庭六法”治理模式：一是强化党建引领，筑牢社区治理红色根基；二是培育“微暖”联络人，搭建老人三五互助小组，让老人们互助有“门”；三是打造“红色工坊”，让老人们创收有“道”；四是组建“银发志愿服务队”，让老人们服务有“招”；五是召开“晨夕”畅谈会，让老人们发声有“窗”；六是打造“荣康”医养综合服务体系，让老人们医养有“方”。“荣庭六法”通过资源整合和平台搭建，形成了可持续的社区治理生态，真正做到



“抱团养老,幸福荣康”。

“从单打独斗到全民参与,我们实现了治理主体从‘行政主导’向‘多元共治’的转型。”门万成书记表示,目前社区有“千人志愿队”和各种活动社团,多样化的志愿服务队伍不仅满足了居民的日常生活需求,而且有效摆脱了社区服务力量不足的困境,让居民从治理对象转变为治理力量,形成独具特色的治理方式。

“针情裁缝队”:传递邻里间的温暖

如今,每周二、周四的早上,已经搬离佳和荣庭社区多年的季春华仍旧会很早起床,在一番简单整理后,坐上公交车来到佳和荣庭社区参加“针情裁缝队”的志愿服务活动。门万成书记告诉记者,“针情裁缝队”属于佳和荣庭社区12个志愿服务项目之一,72岁的季春华是队里最资深的“裁缝”。2016年10月20日,季春华搬入佳和荣庭社区,11月就加入了裁缝队,当时队里只有三个人。“我和老伴儿都是党员,刚搬进社区时,家里还有老人需要照顾,但是听说社区里需要组建裁缝队,正好我有这门手艺,于是我和老伴儿商量了一下,他照顾我们的小家,我加入志愿服务队服务‘大家’。”季春华缓缓说道。佳和荣庭社区里住着许多孤老户,有些家里只有一张临时搭建的床,这样的环境如何生活?社区党支部了解到情况后,为这些独居老人添置了许多急需的家具和生活用品。“添置好家具后,我们又上门量了尺寸,给他们分别做了一整套的床单、被罩、窗帘,还另外做了几套衣

服,从内衣、内裤到背心、短裤,我们三位队员做了好长一段时间才完成。”

那段时间,季春华几乎整天都工作在裁缝队的活动室里,从早上8点一直干到晚上6点。社工们下班时,她才结束一天的裁缝工作。

2021年9月,季春华搬到其他社区居住,却又舍不得退出“针情裁缝队”,于是从此开启了志愿服务的“通勤”之路,至今已坚持四年,风雨无阻。

同为裁缝队队员的刘连红今年62岁,是2019年10月搬入佳和荣庭社区的。刚搬入社区时,她还卧病在床,下床走路都需要有人搀扶。然而,她心态乐观,出院在家休养一段时间后,就自告奋勇地参加了社区的插花队。有一次参加插花活动时,刘连红看到裁缝队活动室里有居民在排队等候,便主动提出帮忙。凭借熟练的缝纫技艺,刘连红得到大家的一致赞扬和认可,随即被邀请加入裁缝队。“一开始,我们只是义务为社区里的孤老户做衣服、被单,后来延伸到为社区所有人提供服务,免费帮他们扞裤边、改裤腰。时间长了,大家一传十、十传百,周围的居民就都知道了,好多其他社区的人也来找我们扞裤边,还夸我们扞得又快又好。”刘连红自豪地说。

现在,“针情裁缝队”已经有12名志愿者了,缝纫机设备也从一台借来的“老古董”变成现在的三台电动缝纫机、四台手动缝纫机。不忙时,她们还会用多余的布头、棉花制作小娃娃。“裁缝队里这几位阿姨手特别巧,不光能扞裤边、做衣服,还会自己

设计、制作‘文创’产品。这些就是独属于我们佳和荣庭社区的文创产品——象征智慧社工的‘牛大’、象征勤奋社工的‘牛二’，我们还专门为这些可爱又有意义的产品申请了专利。”门万成书记指着摆放在党群服务中心大厅柜子里的文创产品介绍道。

串门队与巡逻队：时刻守护社区安全的“双翼”

1955年出生的牛向东，精气神十足，完全不像70岁的人。作为楼门长，同时还兼任串门队、巡逻队队员的牛向东，对整个社区的情况了如指掌。谁家有困难，需要什么样的帮助，他总能第一时间知晓，并尽心竭力地帮助邻居们解决困难。每当听到有人夸赞自己时，牛向东都会开心地表示，这些都是他应该做的，要感谢就感谢社区党支部领导得好。

一年365天，不分白天黑夜，只要居民家里有问题，牛向东就会及时上门帮忙。有

些问题是在巡逻或者串门时发现的，还有些是帮助网格员联系居民时发现的，“室外有无飞线、宠物是否牵绳、宠物排泄物是否第一时间清理干净……这些都是我们需要重点关注的问题。这些问题不光要在志愿服务时寻找、解决，平时在小区里遛弯时我也会留意观察，发现问题及时制止并监督改正。”牛向东认真地说。

如今，佳和荣庭社区的志愿者服务队已超千人，银发志愿者绝对是这支队伍的骨干力量。他们中的很多人都被评为“天津好人”、“西青好人”、天津市优秀志愿者……从屈指可数的社工到千人志愿者团队，从人员复杂的公租房社区发展成为以“抱团养老，幸福荣康”特色为助老文明实践项目，佳和荣庭社区的文明气象日日更新，邻里互助气氛越来越浓。望着社区日新月异的景象，门万成书记深有感触地说：“社区是我家，文明靠大家。我们就是靠齐心协力，在最难的地方开出最美的花。”



红色契约 生命接力

——记“天津市红十字无偿献血志愿服务大队”队长栗岩奇

文 / 本刊记者 贾明润



2025年大年初一上午九时，寒风刺骨，天津站献血方舱前人头攒动。“天津市红十字无偿献血志愿服务大队”的成员身着统一的志愿者服装，面带微笑，耐心地为每一位献血者答疑解惑。气温虽低，志愿者的服务热情却丝毫未减，他们像冬日里的火炬，照亮献血者的前行之路。

“我第一次献血是在1986年11月17日，那次是单位组织的无偿献血活动。”服务大队队长栗岩奇回忆道，“献血前体检发现我的心率较慢，差点没献成。”原来，栗岩奇曾有9年的部队生活经历，退役后也坚持每天行走1万米，身体素质较好，导致心率较常人偏低。后来他从医护人员那里听说了血源紧张的消息，深感意义重大，于是决定长期献血。起初是每次献200毫升或400毫升的全血，由于半年才能捐献一次，他又

开始捐献成分血，截至他60岁生日那天完成最后一次献血。31年间，他累计无偿献血近300次、总献血量达6万毫升，被人们亲切地称为“献血哥”。

2020年5月8日这天是世界红十字日，由市红十字会牵头，在市血液中心的支持下，栗岩奇带队成立了“天津市红十字无偿献血志愿服务大队”。队伍从8人起步，发展到如今700多人，栗岩奇以责任为针，用热忱作线，将个人理想编织进团队服务发展的锦绣蓝图。

为搞好献血服务、宣传、招募成员等工作，现年68岁的栗岩奇几乎全身心扑在了志愿服务上。手机里，每天的日程表安排得满满当当：采血点巡逻、盯班、面见新志愿者……“如果不提前记下来，就会出现忘记的情况。”栗岩奇告诉记者。面对数百人的志愿者团队，怎样才能做好管理并维护日常工作呢？

每周六早上八点，栗岩奇就在微信群里发布各采血点下一周的志愿服务需求信息，让在职人群和退休人群分批根据自己的时间选择报名，再根据报名情况制作出排班表第二天一早发布，周而复始，常年不辍。他还通过微信对新报名的志愿者开展线上培训，例如：献血者献血流程、献血前后注意事项、献血者可享受待遇等，让

志愿者熟练掌握,等他们上岗后,栗岩奇会前往各采血点与他们面对面交流,进行服务示范。

针对献血志愿服务时间长、全天候室外、街头招募难等问题,栗岩奇带领团队从四个方面竭力推进服务的日常化、规范化及长远发展。一是把队员的入口抓通畅。招募队员时,栗岩奇最看重以往的志愿服务经历,只有自发做志愿,才会真正热爱这项公益事业。二是把常态化服务抓扎实。全年365天,栗岩奇每天都要安排10到20名志愿者前往采血点服务,固定点位有滨江道献血屋、天津站献血方舱、东北角献血屋、血液中心机采科四个,每逢节假日还要派遣更多志愿者到其他点位服务。三是把遵章守纪抓严格。为便于工作更好开展,他动手起草了有关志愿者加入团队、岗位职责、行为规范、服务申报及评比表彰等五个规章制度。四是把宣传动员

抓丰富。他积极配合开展“两献”的街头招募、基层宣讲及抖音、电台直播等宣传推动,仅2024年就组织队员宣讲110余场。

栗岩奇常挂在嘴边的一句话是:“一个人献血100次,不如动员100个人献血

1次。”2019年1月17日,习近平总书记在全国首个社区志愿者组织发祥地——天津市和平区新兴街朝阳里社区考察调研,栗岩奇有幸作为退役军人志愿者代表,受到习近平总书记的亲切接见。当习近平总书记看到他胸前的献血志愿者标志时亲切地问:“你经常献血吗?”听说栗岩奇已经坚持无偿献血31年,习近平总书记握住他的手,连声称赞“好、好”。“这更加坚定了我献身公益活动、回报社会的信心和决心。”栗岩奇说。

然而,并不是人人都能理解志愿者这份工作。个别献血者以为志愿者从没献过血,是个只会劝别人献血的角色,态度比较消极,甚至神色冷漠。栗岩奇从来都是劝告志愿者们,要好好对待献血者,做志愿服务要有一颗大心脏。就这样,栗岩奇一面带头服务,一面运用自己的影响力协调解决有关问题,使天津的献血志愿服务成效在全国居于前列,得到了市红十字会及市血液中心的高度评价。

“我希望尽我的绵薄之力,力求以专业化标准,努力打造一支高素质、常态化、可持续发展的优秀志愿团队。”栗岩奇满怀信心地说,“志愿服务心思在‘做’,关键在‘讲’,我们将努力发挥个人特长,在团队中充分发挥个人价值。”

一次挽袖就是爱心的传递,一袋热血就是生命的接力。栗岩奇以实际行动书写大爱,以一名老兵的感恩之心和奉献情怀,带动更多人走上美德善行之路,让雷锋精神永放光芒。✿



马芳菲：爱唱快板的“法律达人”

文 / 本刊记者 安可欣

进门后，73岁的马芳菲径直把记者带到一张桌子旁。桌上摆满了照片，记录着马芳菲几十年来获得的各种证书、奖状、锦旗等，极具视觉冲击力。每张照片背后都凝聚着马芳菲积极进取的岁月和乐于助人的生动故事，那些岁月和故事共同铺就了他用一颗真心走出来的志愿服务之路。

爱学习是他的人生底气

1970年，马芳菲初中毕业后下乡插队。“第一年割麦子，我们这些知青都跟不上队伍，累得腰酸腿痛，非常狼狈；我向农民虚心请教，到第二年就可以跟上队伍了；第三年，我在割麦子的队伍里已经排在第一名了！所有的农活我都干过，而且干得都很好。因为我心里有一股劲儿，无论干什么，都得像模像样。”上小学时，父亲给马芳菲买过一把理发推子，让他学理发。下乡插队时，他带着推子，义务为乡亲们理发。他还买书自学了按摩，为大家缓解疲劳。

历经八年插队，1978年，马芳菲返城后被分配到商业系统，在和平路上的“建新服装皮货店”当售货员。工作中，马芳菲渐渐学会了观察顾客的眼神、掌握顾客心理。顾客眼睛看向哪件货品，不等顾客说话他就能把货品递到顾客眼前，效果事半功倍。当时天津三大商场有三位模范售货员，马芳



菲所在的商店与三大商场距离不远，休息时，他常去观摩这些模范售货员的工作状态，琢磨着怎么才能提高自己的服务水平。他还特意学会了服装裁剪和缝纫，这样就可以为顾客提供更专业的建议。

工作之余，马芳菲考入天津商学院夜大，学习商业企业管理。后来，他对学习法律又产生了浓厚的兴趣，除了工作便是学习。1990年，他一次性通过法律职业资格考试，成为天津市第一律师事务所的律师，从此与法律结下不解之缘。

助人为乐贵在持之以恒

1997年，马芳菲调到刚成立不久的天津市法律援助中心工作，成为一名法律援助律师。有人说马芳菲“傻”，放弃在律所接案子、赚大钱的机会，去当拿固定工资的法律援助律师不值得，而马芳菲却乐于做个“免费替老百姓打官司”的法律援助律师。从事法律援助工作以来，马芳菲先后承办上千起案件，结识了无数的困难群众，这些

人也从此成为他无尽的牵挂。马芳菲在日常生活中非常节俭，但在帮助困难群众上从不吝惜，时常对生活困难者给予力所能及的帮助。

红桥区有一对母女，母亲肢体残疾，女儿患有重度脑瘫。一年冬天，马芳菲到这对母女家沟通案情时发现屋里没有生炉子，问及原因，说是劈柴不好买。此后数日，马芳菲下了班就骑着自行车四处蹓摸卖劈柴的。一天，他在马路边发现一位卖劈柴的大爷，他买完后留了大爷的电话号码，准备以后常买。劈柴送上门后，马芳菲又给母女俩留下买煤球的钱。前些年，这对母女家所在的小区改成集中供暖后，马芳菲又开始资助她们交供暖费。

退休以后，马芳菲为几十位老人提供了法律援助，不辞辛苦地联系有关部门、查阅档案卷宗、开展调查取证，解决了很多实际问题，群众送来的锦旗多达60多面。家住河北区的张大娘说：“如果没有马老的帮助，我们不可能拿到产权证。他岁数也不小了，为我们的事忙前忙后跑了两年多，一分钱也不收，一口水也不喝，我们真不落忍，他太辛苦啦！”

“活动一次，服务不止”是这些年马芳菲做志愿服务的一个重要心得。“2007年春节，红桥区隆春里社区组织入户为困难老人理发活动，我参加了。可活动结束后，老人的理发需求不会停止呀，在那之后我每个月都给那位老大爷理发，直到他头两年去世。”就这样，马芳菲又增加了一项为行动不便的老年人义务理发的服务。

用“小快板”宣讲“大道理”

马芳菲自小喜好文艺，爱唱快板。这些年，他编写了一系列快板作品，还自学了动画制作、视频剪辑软件，通过自己精心制作的快板书视频传播法律知识。他说：“作品完成后，我都会先给家里人演上几遍，觉得不妥的地方再修改。开始一段快板要反复录制许多遍，做不到字正腔圆就重新录。即便现在熟练了，为保证作品质量，每段也要反复录制，经常熬到深夜两三点，直到满意为止。”

在一次防诈骗志愿宣讲活动中，马芳菲现场表演了一段快板：“天上不会掉馅饼，馅饼背后是陷阱，这个道理都明白，遇到事情可就蒙……”这段快板讲述了一位老大爷清晨遛早，被骗到艺术品收藏课堂，取出自己的二十多万元积蓄买了一批字画，半年后发现字画是赝品，老大爷这才到派出所报案，公安机关立案侦查，骗子最终被抓捕归案，可是钱款早被挥霍一空的故事。马芳菲以此提醒老年朋友们注意防范诈骗，做到“利害相连不能忘，艺术品收藏防陷阱”，居民们纷纷表示“没白来”。截至2024年年底，马芳菲已创作出230多段不同主题的快板作品。

这就是马芳菲，一位古道热肠、乐于奉献的老人。多年来，他先后荣获全国普法工作先进个人、全国老有所为先进典型人物、天津市劳动模范、天津市基层理论宣讲先进个人等称号。“我将以自己特有的方式为党分忧、为民解难，积极传递社会正能量，彰显一名老党员的初心与坚守。”马芳菲说。🇨🇳

“最美磨刀老人”义务奉献 35 载不停步

文 / 杨玉荣 王战霄



2月14日上午，在大港油田西苑小区居委会门前，一群居民兴高采烈地围着一位皮肤黝黑、操着一口贵州口音的磨刀老人。老人身穿运动装，腰系旧帆布围裙，双目炯炯有神，双手粗壮有力。围观群众将家中的刀、剪摆放得整整齐齐，耐心排队等待老人帮忙磨刀戥剪。

这位老人叫刘其政，今年83岁，是大港油田家喻户晓的人物。老人从1990年起义务为大港油田60余个生活小区的居民磨刀戥剪，35年来从未停歇，被社区群众赞为“最美磨刀老人”。

义务磨刀不停歇

时间回溯到1990年，47岁的刘其政是单位里的先进生产者。在单位开展学雷锋活动时，刘其政作为志愿者发现磨刀戥剪这个活儿非常受居民欢迎，于是他就利用

公休时间，踏上义务为居民磨刀戥剪之路。从那以后，不管数九寒冬还是炎炎夏日，周末一大早吃过早饭后，他就带上磨刀石、水桶和长条凳，骑上三轮车，穿梭在大港油田的60余个生活小区，义务为居民磨剪刀、戥菜刀，帮助他们解决生活中的小难题。

磨刀可不是一件轻松的活，想要磨好一把刀，需要耗费很长时间，得在磨刀石上来回磨上百下。每当刘其政的身影出现在小区内，身边总会围拢一群前来磨刀戥剪的居民。一天下来，他要挥臂近万次，这样的工作量对于年轻人来说都颇为吃力，更何况是年龄逐渐增长的老人呢。几十年如一日的磨刀工作，让刘其政的双手发生变形，双臂经常酸痛，膝盖也因风湿性关节炎而疼痛，但他却从来没有一丝退缩，没有任何怨言，始终坚守在义务磨刀第一线，总是用他那质朴的笑容和温暖的话语回应着居民们的感激与敬意。

随着刘其政的年龄逐渐增大，老伴儿看到他整天在外边忙碌，饮食也没有规律，心痛得直掉眼泪，几次劝他别干了，可他总是摆摆手，坚定地说：“我是党员，为人民服务是我终身的追求。能用我一技之长为大家做点儿好事，我心里踏实也高兴。”单位和居委会领导心疼地劝他注意身体，受益的居民们也是看在眼里、疼在心里，总是

关切地说：“刘老，您年纪大了，也该享享清福了，别总是这么操劳，还是身体最要紧。”刘其政边感谢边爽快地回答：“活到老，干到老！我今年83岁了，就是干出来的好身体。要是能活到100岁，我就干到100岁，直到干不动为止。”

心怀大爱奉献社会

“自己有一分热，就发一分光。这些在油田工作的老职工，年岁大、工资低。他们磨上一把菜刀得花十几块钱，磨一把剪刀也要花七八块钱，能给老职工和家属们减轻一点儿生活负担，让群众说共产党好，我自己累点儿辛苦点儿，不算啥，心里舒服……”刘其政在写给党组织的一封信中提到了自己参加志愿服务的初心。在义务磨刀的35年中，他风里来雨里去，始终坚持为群众服务，将党的宗旨和党员的先锋模范作用展现在实际行动中。

35年来，刘其政累计磨刀钹剪30余万把，参加志愿服务20余万次，累计行程数万公里，他的善行义举及无私奉献精神，赢得了社会各界的广泛认可和赞誉。刘其政先后荣获天津市“退休职工老有所为奉献奖”、天津市优秀志愿者、天津市公益之星、天津市滨海新区优秀共产党员、中国石油天然气集团公司“老年事业热心人”、大港油田“退休劳模继续为油田作奉献先进个人”等荣誉称号，还在2022年度全国学雷锋志愿服务“四个100”先进典型宣传推选活动中，被推选为“最美志愿者”。面对获得的各类荣誉证书、奖牌、奖杯，刘其政视如

珍宝，最难能可贵的是，不论是党委、政府还是企业给予的奖金，他都毫不犹豫地悉数捐给灾区、社区养老院和困难户，累计捐款4万余元。他说：“这些荣誉和奖金都是党和人民给我的，我应该将它们回馈给社会，帮助那些更需要帮助的人。”

刘其政年轻时曾是一名军人。在部队服役时，他就是学雷锋“五好战士”；复员转业到企业工作后，他是乐于奉献的市级“优秀共产党员”；退休后，他是优秀志愿者、“滨海好人”和“道德模范”，其家庭还被推选为全国“最美家庭”。

雷锋精神，人人可学；奉献爱心，处处可为。如今，83岁的刘其政依然身体硬朗，骑着那辆三轮车在大街小巷穿行，一天奔波十几公里，远远地就笑眯眯地和大家打招呼。征程万里，初心如磐。从帮助身边人到服务社会，从一个人献爱心到带动更多人加入志愿服务团队，刘其政用点滴善举践行着“多为群众做好事”的诺言。🇨🇳



老骥伏枥献余热 雷锋精神永传扬

文 / 本刊记者 刘瑾皓



年逾古稀心未老,雷锋精神代代传。在天津有这样一位老人,叫刘若沁。她曾是国网天津市电力公司的一名干部,现为天津大学校友志愿者团队总队长。退休之后,刘若沁继续在电力行业这片熟悉的土地上耕耘,同时致力于开拓志愿服务工作的新局面。她用智慧和热情,弘扬着新时代雷锋精神。她的故事如同春日里的一抹新绿,悄然生长,不经意间,已是一片郁郁葱葱。

今年 76 岁的刘若沁,退休前是国网天津市电力公司原调度局党委书记兼副局长。2003 年,刘若沁退而不休,重拾书本。在 2003 年至 2018 年间,她以惊人的毅力通过专业考试,相继取得质量审核员、总监理工程师、高级项目管理师、高级咨询工程师、高级人力资源师等 14 项资格证书。与此同

时,刘若沁运用所学理论知识与几十年的从业经验,继续发光发热,在助力企业科技创新、城市节能环保、新能源使用等领域发挥作用,成为同行们眼中的“及时雨”。

2013 年,刘若沁组建了北京天津企业商会节能环保专委会,致力于推广南方电网和华南理工大学具有九项专利的超声波高旋流脱硫技术,并参与了京津冀“蓝

天工程”,为北京市“APEC 蓝”作出了卓有成效的贡献。当时,天津生产单晶硅的一家企业在生产过程中,给天津电网带来巨大损耗,并对天津环境造成污染。为打好京津冀蓝天保卫战,在大力推动产业转型的背景下,刘若沁想到一个办法——将生产线迁至京津冀外需要其助力发展的地区。后经多方了解,她发现该产业在内蒙古地区是空白,而且经过协商,内蒙古地区也同意接收这一生产线。于是,刘若沁帮助天津这家生产单晶硅的企业分四期迁至内蒙古呼和浩特高新开发区,该项目被内蒙古自治区政府列为当年二十项重点工程之一。在接电选址遇到困难时,刘若沁积极与内蒙古电力集团规划部门合作,请示上级部门特事特办,制定“量体裁衣”的 220kV 线路

切改运行方式、破口接入系统的临时方案，实现了项目提前三年供电，以实际行动支持了党中央实施西部大开发战略。在一、二期工程如期竣工后，这家企业又抓住机遇建成了大型光伏发电企业，实现高能耗、高污染企业搬迁转型。刘若沁因此被天津这家企业授予“工程特殊贡献奖”。

今年是“十四五”规划收官之年，前不久，刘若沁又召集天津、北京、上海、西安的企业家在京举办研讨会，专题讨论新能源、无人机、电动汽车等领域新质生产力的发展以及技术专利问题，明确了在“十五五”规划期间，将这些项目向“一带一路”开拓，继续为我国经济高质量发展保驾护航。

从昔日的职场干将到如今的退休干部，刘若沁不仅对电力事业始终保持着热爱与执着，还致力于公益事业，将爱心传递给需要帮扶的企业和困难人群，让雷锋精神在新时代的土壤中生根发芽，绽放出更加绚烂的花朵。

自2003年退休后，刘若沁便带领同年组建的天津大学校友志愿者团队，二十年如

一日开展绿化、消防、禁毒、安全、献血、保护电力设施、科技项目推广及关心下一代等公益活动，至今已开展活动400余项次。

同时，刘若沁还积极参加天津大学世界校友会活动，集聚校友资源。一方面，他们积极吸引优秀人才从海外归国，包括芯片、大数据、航空航天、深海尖端高科技等领域，精英们纷纷将最新研究成果带回祖国，为我国科技发展作出突出贡献；另一方面，致力于帮扶国内企业发展，包括天津市泰达工程设计有限公司、华能煤气化发电有限公司、北京东方辉能科技有限公司、内蒙古大唐国际托克托发电有限责任公司……据不完全统计，近年来，刘若沁先后参与超过20家公司和机构的创建、改制工作，推广采用专利技术落实“双碳”行动，助力企业实现经济价值和社会效益“双丰收”。

“我想在做公益的同时，也能带出一批热爱公益的干部。”岁月悠悠，刘若沁以不老之心，率队志愿服务二十载，从无怨言。她的故事是岁月赞歌，更是行动宣言：年龄并非枷锁，梦想永无界限。🇨🇳



许瑞生：八十高龄率团再出征

文 / 张娟

2025年1月13日,由天津人艺老院长许瑞生导演、天津大学原创、天津大学话剧团演出的话剧《侯德榜》在澳门大学首演。观演师生反响热烈,好评如潮。演出结束后,80岁高龄的许瑞生导演在接受记者采访时表示,侯德榜是我国的著名化学家,话剧《侯德榜》弘扬的是科学家精神,我们赴澳门首演这部话剧,在宣传侯德榜的同时,也传扬曾经在中国近代发展史上有过辉煌地位的大天津。

许瑞生是新中国成立后培养的戏剧导演,毕业于解放军艺术学院戏剧系。从一名学子到闻名中外的导演,几十年来,他用自己的学识、才华、努力和拼搏,为天津的话剧艺术事业奉献出《唐人街上的传说》《蚩蚩四爷》《伯牙摔琴》等一台台蜚声中外的大戏、硬戏,让津城的话剧与戏曲舞台好戏不断,繁花似锦。同时,他还应邀导演了《小房东》《阳光的快乐生活(一)》《血祭大沽口》《福星临门》《大波》等影视作品。他编导的话剧和电视剧先后获得九项国家级大奖。

1979年,许瑞生创作编导的话剧《唐人街上的传说》在电视上热播,开话剧艺术之先河,成为美谈。他担任天津人艺院长期间,曾率《蚩蚩四爷》剧组赴台湾第三届华文戏剧节演出,在民众中引起巨大反响,为两岸文化交流作出贡献。他导演的《村南柳》是天津第一部实景拍摄的戏曲电视剧,获得全国



戏曲电视剧一等奖。他撰写的《戏剧文学纵横谈》专著,将自己几十年来从事戏剧编导生涯的人生感悟,分享给同行晚辈……每次面对采访,许瑞生总是低调说个人,高调谈天津人艺新剧作。他始终认为自己编剧本、导好剧,就是不想辜负国家的培养,不想辜负自己在军艺之所学。

2018年,科技部、教育部联合作出全国十所著名大学宣传十位科学家的部署,旨在激励广大学子学习前辈,发奋读书,争做科技强国的栋梁之才。天津大学宣传的人物是制碱专家侯德榜,侯德榜留学回国后任天津永利制碱公司总工程师,其间应邀在天津大学的前身北洋大学兼职任教。天津大学创作了话剧剧本,诚邀许瑞生担纲导演。许瑞生看过剧本后,觉得按照话剧节奏、舞台调度及自己的导演实践经验,该剧本还需下功夫修改。此时的他已是73岁的老人,享受着含饴弄孙的晚年生活,家人们都不赞同老爷子

接如此消耗元气与精神的“活计”。可许瑞生想：这部话剧一旦成功演出，不仅弘扬了侯德榜这位跟天津息息相关的科学人物，还擦亮了天津大学这所百年名校的金色牌匾，更重要的是彰显了天津这座城市在中国近代发展史上的重要地位，对自己的家乡——天津可谓是一举三得的大好事。为此，老汉我豁出半条命也值得！

接下来的一个月，许瑞生夜以继日地修改完善剧本。再接下来五个月，他选定演员、安排置办服装道具，挨个儿跟演员说戏、走戏。为使剧情跌宕起伏，他死抠侯德榜决定将制碱法公诸于世时与出资人发生冲突这段戏的每个细节，从舞台灯光布景到两个人物站位及他们的大段心理独白，使舞台上下同频共振，让观众耳目一新！在许瑞生和天大话剧团全体演职人员的通力配合和努力下，2018年年底，在天津大学新校区大礼堂，话剧《侯德榜》首演成功！这部正能量剧作在北京、内蒙古、河南、福建等省区市高校巡演后，不仅得到科技与教育界的广泛认可，还得到话剧艺术家们的肯定和赞扬。

话剧《侯德榜》演出成功后，许瑞生本可

刀枪入库，马放南山，不曾想2024年12月初，天津大学传来请他2025年1月率队出征，赴澳门演出的消息。从校方郑重恳请的态度上，许瑞生掂得出此行的分量：要通过这场话剧演出，让为祖国化工事业奋斗终身的科学家、让天大这所百年名校、让天津这座城市惊艳港澳！于是，一个“好”字，他应允得嘎嘣脆、响当当。2025年1月12日，许瑞生与剧组90多名演职人员乘机赴澳。在飞机上，他不由得想起30年前拍摄战争片《血祭大沽口》前高吟“率军东行，铠甲无意弄春风”的往事，如今他又随口吟出“八十何所惧，率队再出征”的豪言壮语。

话剧《侯德榜》在澳门的演出活动，由澳门特区政府、中国科学技术协会、教育部、团中央、中国科学院、中国文学艺术界联合会主办，中国科协宣传文化部、澳门教青局、澳门科学技术协进会合办，天津大学、澳门大学承办。首演前举行了隆重的开幕式，两场演出后，澳门大学组织了学子恳谈会，师生们感慨良多，纷纷表示这场话剧让他们记住了天津，称赞天津是个了不起的城市。天津，让澳门学子心向往之。🇨🇦



于师傅帮我订阅《大众电影》

文 / 赵建强

在我的少年时代,农村老家是没有电的,更不要说看电影了。每当放寒暑假,为了到新华书店买书,到“小人书铺”看连环画,我都要到在市里居住的叔叔、婶婶家住些日子。我非常喜欢看《大众电影》杂志上五彩缤纷的画面和图文并茂的电影故事,只要见到就会买,可零星购买的《大众电影》杂志凑不成套,觉得非常遗憾。

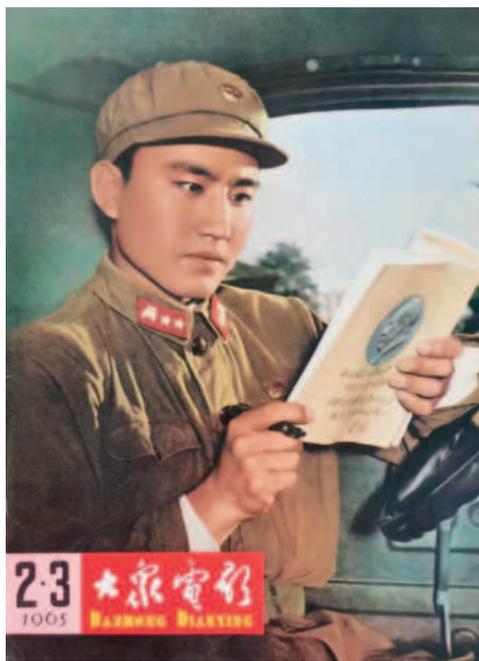
1961年,我从朱唐庄中学辍学回村务农后,村委会让我每天利用午休和晚饭后的时间,在村里新建的广播室义务读报半小时,宣传党的方针政策、时事新闻和村里的好人好事等。

1962年8月下旬的一个中午,天上下着雨,我正在广播室里读报,一位身穿雨衣的邮递员走进广播室向我打听事。原来他有一封要投递的挂号信,收件人是本村的张玉媛。由于邮递员不认识“媛”字,想找人打听,下雨天街上又见不到人,就来广播室找到我。我看看挂号信,也不认识“媛”字,就对邮递员说:“村里张姓玉字辈的我都认识,有一个和我同龄的女孩叫张玉媛在市里上学,现在放暑假回家了,不知是不是她,我领您去问问。”邮递员说:“外面下着雨,你穿我的雨衣吧。”我说:“我淋湿了可以回家换衣服,您还得送信,雨衣还是您穿吧。”于是,我们冒着雨来到张家,我在门口将张玉媛叫出来,张玉媛说信是她的,就签收了。

邮递员对我的帮忙连声道谢,还说以后到邮局订报刊可以找他。我随口问道:

“您能帮我订一份《大众电影》杂志吗?”邮递员回答:“以前没订过,我试试。”过了两个多月,那位邮递员又来到广播室找我,把一张1963年的《大众电影》杂志订单收据交给我。我当时喜出望外,没想到只是随口问问,邮递员竟真帮我办妥了,我赶紧付了款并连声道谢。从此,我和邮递员成了好朋友,知道他名叫于有德,本区芦新河人,是天津解放后招收的第一批邮递员。之后连续几年的《大众电影》杂志都是于师傅帮忙订阅并按月交给我的。每当收到新一期《大众电影》杂志,我都从头到尾仔细看好多遍,享受文化生活的乐趣。

记得1965年我收到《大众电影》第二、三期合刊时,看见封面上是电影《雷锋》(影片中的雷锋由天津籍演员董金棠扮演)的剧照,插页也是电影剧照和观后感文章,还有毛泽东主席于1963年3月发表的“向雷锋同志学习”的题词。它弥补了我没看过电影《雷锋》的遗憾,令我爱不释手。通过反复阅读这本杂志,进一步加深了我对雷锋事迹的了解和向雷锋同志学习的热情。后来,我



父亲戒烟为我订报

文 / 明伟方

从我记事起，就知道父亲特别嗜烟，每天至少得抽上两包。当然，在那个生活不富裕的年代，父亲抽的都是最便宜的烟——红花牌的（每包9分钱）和经济牌的（每包7分钱）。即使这么便宜的烟，父亲要抽上也不容易，因为他平时手里根本没有钱流转，只有每年把家里喂的猪赶到公社收购站时，才能找母亲要点钱留下，作为自己购买香烟的经费。但一年只有一次啊，父亲的烟钱得精打细算省着花。

父亲如此离不开烟，却因为我戒了足足半年。那是我读小学四年级的时候。当时，我的学习成绩特别好。一个下雨天，父亲到学校给我送伞，碰到教导主任。教导主任随口跟父亲说如果我能够读更多课外书，将来一定很有前途。没想到，就因为教导主任这句话，父亲毅然决然地给我订了一年《中国少年报》。

我在家里听到父亲跟母亲谈起这件事，父亲说他准备戒烟了，因为得留着烟钱给我订报纸。要知道，这可是我人生中订的第一份属于自己的报纸，也是全校唯一一份学生自费订阅的报纸。对于全村最贫穷的家庭来说，这一举动有着何等重要的意义啊！

利用担任村“耕读教师”的便利条件，在课上给学生们讲雷锋的故事，读《雷锋日记》，教唱《学习雷锋好榜样》《接过雷锋的枪》等歌曲；课下带领学生们打扫村里的街道、为生产队拾粪、到“五保户”李宝路大爷家做卫生，引导孩子们从小就树立学雷锋、做好人好事、为人民服务的意识。

那天，我第一次拿到属于我的报纸，飞奔回家做完作业后，就开始读报了。那墨香的味道，真的很好闻。没有烟抽的父亲坐在我的对面，看着我读报，眼里流淌出的是成就感、满足感。那眼神，我至今不能忘。

有了这份报纸，我惊奇地看到了外面的世界，了解了其他少年儿童的生活状态。有了这份报纸，我惊喜地知道了报纸上的文字并非专人所写，跟我同龄的小朋友也能创作投稿。于是，我也有了写稿的冲动。第一次投稿就把一篇作文习作寄出了，没有用稿纸，也不知道有稿纸，用的是从作文本上撕下的纸。我现在还清楚地记得当时寄达的地点是北京《中国少年报》报社，地址是北京海运仓2号。

就这样，嗜烟如命的父亲以戒烟半年为代价，为我推开了一扇窗，这扇窗通向一个全新的世界。

如今，我已年过半百，父亲已离开我整整30年了。🇨🇦

于师傅帮我订阅《大众电影》杂志一事，至今已过去60多年了，但我一直完好地保存着这本刊载《雷锋》剧照的杂志。我经常跟亲朋好友讲述我帮邮局于师傅投递挂号信和于师傅帮我订阅杂志的事，因为这两件事都体现了“我为人人，人人为我”的生活哲理。🇨🇦

为爸妈适当减负

文 / 马亚伟

前段时间,爸妈搬到城里来帮我带孩子。他们全心付出,无怨无悔,是名副其实的“中国式姥姥、姥爷”。

除了带孩子,爸妈还承包了所有的家务活。我每天下班回到家,就能闻到满屋子的饭菜香气。我想搭把手,老妈就会把我推出厨房:“你上一天班怪累的,赶紧去歇会儿!”到了周末,我和爱人带孩子出去玩,老爸老妈也闲不下来,又开始每周一次的家庭大扫除。

那天,爱人突然对我说:“咱们该给爸妈减减负,他们太累了。”原来,爱人发现老妈在偷偷吃治腰疼的药。爸妈千方百计为我们减轻负担,自个儿累得腰疼也不说什么,只是偷偷地吃药。想到这些,我的鼻子直发酸,是该为他们减减负了。我和爱人商定,以后除了带孩子,尽量不再让爸妈做家务了。

第二天,老妈见我走进厨房,又像之前



那样边把我往外推边说:“做饭的事你别管了,有空就好好歇歇。你带孩子晚上睡不好,白天还得上班。”我说:“妈,我上班都是脑力劳动,正好做家务调剂一下,就当锻炼身体了。”母亲听我这样说,便不再阻拦。老爸要拖地的时候,我一把抢过拖把说:“爸,我来!我要加强锻炼,出一身汗,正好减肥!”爱人也跟我一起抢着做家务,让爸妈空闲时看看电视或去外面散散步。

一段时间以后,爸妈正式跟我们“谈判”。老爸先开口:“我和你妈来就是为了帮你们,但我们现在整天都不知道该干啥了。”老妈也说:“我也知道你们是怕我们累着,但也不能除了带孩子,啥都不让我们做吧。我们出门散步时顺便就能把菜买回来,择菜、洗菜这些事也不累!”

老两口这样一说,我才发现我们有点“矫枉过正”了。给爸妈减负并不是剥夺他们做家务的权利,做一些适当的家务不仅可以充实生活,还能为他们带来成就感呢。

就这样,我们一起带孩子、做家务,既不让爸妈累着,又让他们参与到家庭的各种事务中来。做饭时,我和老妈在厨房里一起择菜、洗菜,配合默契。周末,我们跟爸妈一起进行大扫除。老妈擦桌子,老爸整理房间,我扫地,爱人拖地。四个人分工合作,把家里收拾得干净整洁。同时,我们尽量在周末安排一些家庭户外活动,比如郊游、看戏等,让老两口放松一下。

适当为爸妈减负之后,我们的生活更加温馨。一家人共同分担家务劳动,其乐融融。这才是幸福生活应该有的模样。🇨🇳



写春联是我家每年春节前的重头戏，也是向孙辈传授中华优秀传统文化的重要契机。为了教孙子写春联，我曾经几次带他去国学培训班感受氛围。

去年的腊月初八，我们一家喝完腊八粥，七岁的孙子便争着要和我一起练习写春联。我准备好红纸、毛笔，又把墨条、砚台摆在他的面前。第一步是手把手地教孙子磨墨：先往砚台里倒一点水，然后右手执墨条，左手按住砚台，将墨条在砚台上按顺时针方向反复磨擦；当清水变成墨汁时，就可以用毛笔蘸墨汁，在废旧报纸上试写，如果墨痕深浅适宜，就说明磨墨成功了。而后，我和孙子把红纸裁成春联所需的尺寸。

我教孙子写春联

文 / 黄长贵

我让孙子从日历上的春联中挑选一些合适的。开始他有点迷茫，我启发他：“春联可以体现人们爱春天、爱生活的主题。”孙子果然找到几副不错的春联。比如，第一联：上联为春满家家福，下联为喜庆人人乐，横批为春满人间；第二联：上联为东风化雨山山翠，下联为政策归心处处春，横批为国泰民安。

选好春联后，我们展开红纸准备书写，这可是他第一次写春联，孙子完全没有紧张和慌乱。由于他已经学过近 3000 个常用汉字，我便放心让他自己在红纸上书写。

第一个字、第二个字、第三个字……孙子写得得心应手，整副春联完成得非常流畅。写“福”字时，我建议孙子在一张方形红纸上写下五个福字，意味着“五福临门”。于是，孙子洋洋洒洒地写下了“五福”，然后又照猫画虎地写了五副春联，兴致很高。

写春联为春节增添了喜庆祥和的氛围，孙子也因此对中华优秀传统文化产生了浓厚的兴趣，实在令我欣喜。从这次写春联的实践锻炼开始，未来我会激励他学习更多祖国优秀的传统文化，长大做中华优秀传统文化的传承者。🇨🇳

女星社——邓颖超创立领导的妇女革命组织

文 / 齐珏

女星社最初设在天津市河北区大经路五昌里10号，后迁至河北区大马路达仁里。1992年，在河北区三戒里48号建立邓颖超纪念馆后，女星社迁址于此，现为天津市文物保护单位。

五四运动后，以邓颖超为代表的一批新青年，接受了马克思主义思想，逐步成长起来。1923年4月25日，女星社在天津正式成立。这是以邓颖超为首的青年马克思主义者联合其他进步知识分子，在天津女界爱国同志会、女权运动同盟会直隶支部成立后创办的又一个进步团体。女星社主要成员有邓颖超、李峙山、谌小岑、王贞儒、刘清扬等，她们也是觉悟社的成员，和觉悟社有着不可分割的关系。

邓颖超创办女星社

邓颖超一生追求真理。1919年，她投身五四运动，同周恩来等人共同发起组织青年进步团体——觉悟社，表现出强烈的爱国热情和坚定的革命精神。

1920年11月，周恩来、刘清扬等人赴法国勤工俭学。1922年春，为了让觉悟社旅欧社员同国内社员建立联系，周恩来开始主编出版油印刊物《觉邮》，刊登觉悟社社员讨

论问题的信件。国内觉悟社成员邓颖超、谌小岑、李峙山等在收到周恩来寄来的《觉邮》后，决定在天津也办一份《觉邮》，将国内外社员来往通信集中起来，油印成册，方便社员互通思想共同进步。1923年4月5日，天津《觉邮》作为《新民意报》的副刊创刊。这一年春天，周恩来给邓颖超寄来一张“奔向自由自在的春天”的明信片，邓颖超在回信中向周恩来表示，希望在津建立一个妇女组织——女星社。

1923年4月25日，女星社在天津成立，之后成为闻名全国的早期妇女运动组织。1925年3月，邓颖超加入中国共产党，成为一名忠诚的共产主义战士。此后，无论是在革命战争年代还是在社会主义建设和改革时期，她都勇于探索、不懈奋斗，经受住各种艰难困苦的考验，始终保持坚定的共产主义信念，表现出共产党人坚忍不拔的奋斗精神。

中国沉沉女界的报晓声

女星社专注于妇女运动，成立之初便创办了自己的刊物——《女星》。女星社通过《女星》宣传妇女解放，通过联合各社会团体和进步力量推动女子教育改革，改善妇女的社会地位，

声援各地的工人运动、学生运动、妇女运动,做了大量有益的工作,对天津乃至全国的妇女解放运动产生了广泛而深远的社会影响。《女星》以战斗的姿态、活泼的形式,如诉家常的态度和丰富多彩的活动,宣传妇女解放,积极为仍在封建旧式家庭痛苦中的女性呼号。

根据形势的发展,女星社社员邓颖超、刘清扬等人又于1924年1月1日创办了针对女性读者的报纸《妇女日报》。该报在更广泛的范围内讨论了与妇女切身利益有关的政治、经济、教育、职业、婚姻、家庭等方面的问题,登载了多篇反帝、反军阀、反封建专制和声援工运、学运、妇运的文章和新闻报道。《女星》自第37期起改为周刊,作为《妇女日报》的副刊一同出版。

《妇女日报》创刊不久,就传来列宁去世的消息,办报骨干邓颖超、刘清扬随即分别撰写悼念文章。邓颖超的《悼列宁》于1924年1月26日(即列宁去世后的第五天)见报,文章以深切的情感给予列宁高度的评价。此后,《妇女日报》陆续推出关于列宁逝世及其追悼情况的相关报道,同时刊出《列宁略史》等文章。最后,以刘清扬的《列宁的精神》做总结。时任中共中央妇女部部长的向警予给予《妇女日报》极高的评价,称之为“中国沉沉女界报晓的第一声”。

1924年9月,第二次直奉战争爆发,发行量达到3000份的《妇女日报》密切关注战事发展,刊载大量文章向全国呼吁成立反对曹锟、吴佩孚等封建军阀的妇女组织,因此引起仇视而遭受种种压力,加之经费困难,办报人员相继离津。《妇女日报》于1924年10月1

日停刊,作为《妇女日报》副刊的《女星》也随之停刊。

1925年7月前后,李峙山、谌小岑和邓颖超先后离津,女星社的其他社员担负起党、团组织分配的工作。至此,女星社光荣地完成了历史使命。

女星社犹如一颗明星,在黑暗的旧社会里照亮了广大妇女的心,促进了一大批妇女的政治觉醒。家喻户晓的抗日女英雄赵一曼,在女星社的影响下改变了人生命运,最终走上革命道路。纵观历史,女星社在实际斗争中锻造了对我国革命事业产生重要影响的一代进步女性,为促进两性平等发展,推动我国妇女解放提供了重要经验。🇨🇳



天津第一座能开启的钢桥——金华桥

文 / 赵建强

天津第一座能开启的钢桥——金华桥,位于今红桥区,原直隶总督行署(行馆)的南面、裁弯取直前的南运河上,北连大胡同南端,南接天津老城厢东北角的东马路和北马路。

清同治九年(1870年),李鸿章任直隶总督兼北洋大臣,总督府署设在保定。因当时天津已开埠,直隶总督又兼领洋务、海运、通商、海防等事宜,所以每年通航季节的大部分时间里,李鸿章都在天津办理公务,仅在冬季封河以后,才回到保定督署。为此,李鸿章在天津设立了直隶总督行署。

南运河地处天津老城厢的北面,从老城厢到城北的侯家后、三条石、窑洼等地区,必须经过南运河,直隶总督行署也设在南运河的北岸。最初解决两岸往来的办法是依靠南运河处的摆渡船。后因这条通道重要,往来

人流增加,摆渡船已不适应需要而改建为浮桥——几条桥船排在河面上,船上铺上木板,供两岸行人、车辆通行。有漕船通过时,将浮桥中间的两条船移出;漕船通过后,再将两条船移回。随着天津城市商业、漕运业的发展和人口的增加,浮桥也不能满足需求了。浮桥定时启闭,每当漕船通过时,岸边就会聚集大量等待过河的人。待浮桥恢复行人、车辆通行后,两岸来人争先抢行,秩序非常混乱,时有过桥者会因拥挤而掉入南运河中。而这一切每天都发生在李鸿章的眼皮底下。为此,李鸿章决定将直隶总督行署前的浮桥改建为钢结构桥梁。



清光绪十四年(1888年),建在南运河上的老金华桥



清光绪三十一年(1905年)建成的新金华桥

光绪八年(1882年),李鸿章请西方工匠设计建造了一座单孔拱券形钢桥,由于考虑不周,钢桥不能开启,当准备将钢桥安装在督署前的南运河上时,遭到漕民和粮道(漕运管理部门)的强烈反对。因南运河不仅是漕船的必经之地,且船流量非常大,如安装了这座钢桥,漕船经过时必须将桅杆卸下,过桥后再把桅杆重新安上,必然会给漕民带来诸多麻烦。李鸿章采纳了漕民的意见,将预制好的不能开启的钢桥移至漕船流量相对较少的子牙河上。

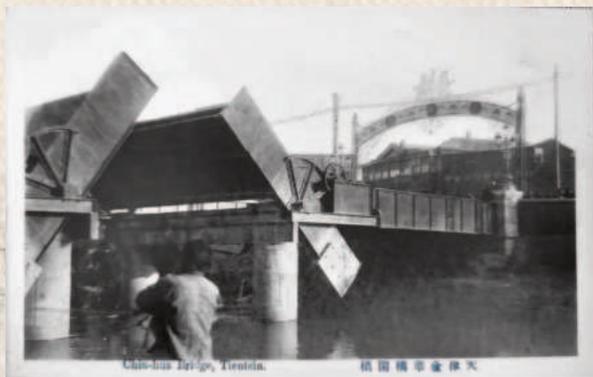
随后,李鸿章又请英国人金达重新设计建造了一座可开启的钢桥。光绪十四年(1888年),直隶总督行署前南运河上可开启的钢桥建成投入使用,取名金华桥,又名老金华桥、老铁桥。金华桥为两墩三孔,中间孔为可立式开启跨,开启轮装在桥外两个桥墩的两侧,由人工操作。桥面上的东西两侧各建有一人高的网状铁艺造型护栏,防止行人从桥上跌入河中。

金华桥使用十五年后,于光绪二十九年(1903年)拆除,在原址重建了一座新金华桥。新金华桥仍为两墩三孔,中间孔为新式双叶立转下承开启跨,虽也为人工启闭,但

操作人员可在桥上启闭,保证了人身安全。新金华桥长37.6米,宽10.3米,施工用银12.5万两。1905年3月13日,新金华桥举行通车典礼。新金华桥为木板桥面,承重量较低,只能通过6吨以下的车辆。桥面两侧建有近一人高的实体钢板护栏,以防止行人和物件掉入河中。而拆除后的金华桥则移至当时的金钟河上贾家木桥处,定名金钟桥。

1918年开始的海河第五次裁弯取直工程中,位于直隶总督行署前的南运河被裁掉,河道被填平,南运河上的新金华桥也随之拆除。拆除的新金华桥被移至今河北大街南端税关(北大关)前面的南运河上,取代了原税关浮桥(北大关浮桥)。

天津第一座能开启的钢桥——直隶总督行署前金华桥虽然消失了,但在天津史志上却留下了与金华桥有关的“金华桥大街”“老铁桥大街”等地名。🇨🇦



开启的新金华桥

乐善好施天津卫

文 / 由国庆

慈善是一座城市的文明尺度。为人厚道,助人为乐,是天津百姓素有的美德,这一民风基础自明清及至民国时期的慈善组织、救济机构(如广仁堂、育婴堂、栖流所、济生社、乐善社、北善堂、中华道德慈善会天津分会等)在津的广泛设立就不难窥见。其中,育黎堂的初创、发展、转型过程颇具代表性。

据1931版《天津县新志》中《碑刻·育黎堂碑记》记载,奉天人靳治扬(镶黄旗汉军,官职同知,1695年调任台湾府知府)在清康熙二十六年(1687年)联合天津本地有识之士共同捐资,在城西西关大街三官庙附近兴建起育黎堂,收容、帮助贫困孤老残庶民栖身度日。育黎堂初创期也得到天津兵备道朱士杰(奉天人,1689年至1695年在津任职)的关心与支持。

关于育黎堂的地址,在后世文史资料中的表述常为大致位置,除上述“三官庙附近”外,还有“西门外”“南大道西段北侧”等。综合来看,1930年版的《天津志略》中“院址设于西关大街僧王祠对过”的记载最精确。西关大街西段北侧的僧王祠是清代统兵大臣僧格林沁的祠堂,后来还衍生出僧王祠胡同。

最初,育黎堂仅为一家性质比较单纯的民间慈善机构,由天津绅士、富商捐款维持其运转,也始终得到地方官的大力支持。如《天津县新志》中举例,有官员“为之置田

畴”,即为育黎堂专开了一片田地,种地收入作为其资金的部分来源。时至光绪年间,育黎堂的医疗功能有所增加,许多病患贫民纷纷容身此处,这家慈善机构也逐渐被称为养病堂。光绪十年(1884年)版《津门杂记》中说:“育黎堂,即养病堂,在西门外。收养老年男、妇及病废残疾等人。道宪(清代官名:道台)经管,有官庄子出产发给需项。”

光绪二十八年(1902年)直隶总督袁世凯接管天津,此后迅速成立了一批城市管理机构,天津卫生总局即在其中。按西方卫生行政管理方式设立的卫生局的宗旨是“清洁道路,养育穷黎,施治病症,防检疫病”,主要负责城厢医疗卫生以及船舶、火车的检疫工作,还有妇婴医院、育黎堂的管理等,所颁布的实施细则包括《卫生办法》《育黎堂办法》《时症医院办法》《扫除科章程》等。卫生局还设有扫除科,一方面对市民清扫院落内外与倒垃圾做出规定,另一方面将清扫公共道路、平垫洼坑等事务派给育黎堂,每天需约200名贫民劳动。天津卫生总局堪称我国第一个现代意义上的卫生机构,其中也有育黎堂作出的贡献。

1912年辛亥革命后,栖流所并入育黎堂,每年由政府拨款,且分配田地七处,育黎堂的经费进一步得到保障。1915年,天津一些乡绅名流,如宁世福(天津织染缝纫公司财东)、刘孟扬(报人、警界要员)、杜克臣(洋

行买办)、严范孙(教育家)、赵幼梅(书法家)等,考虑到街头流离失所、难以糊口的贫民日渐增多,商议在育黎堂、东南角草厂学棚等处设立教养院。缘此,育黎堂更名为教养院(救济院)。该机构在继续收容乞丐、老弱病残的同时扩充职能,开设男女工厂、孤儿院,传授工艺技术,形成教养结合、自食其力的新模式。此番改革过程中,参与筹划、捐资者达二三百人,其善行善举在天津传为美谈。教养院由政府监督,采取董事会议事制度,院长负责全面工作。

笔者所见一份1916年10月30日的档案,名为《请发放贫民工人冬季服装的函》。当时寒冬来临,一些贫苦筑路工人还没有棉衣穿,为尽快解决问题,救济院向天津工程处发去函件,请求为4名工人发放冬装。当年11月6日,棉裤、棉袄、棉帽、棉靴等下发到人,问题圆满解决。

1928年教养院又更名为游民收容教养所,“以收留游民及轻犯人而教养之为宗旨”。1929年该机构再度更名为

市立贫民第一救济院,隶属市政府管理,还开设了分院,位于天纬路,与天津妇女救济院同处一街。救济院变为官办后,政府每月拨付经费较为充足,救济事业进一步扩大。

冬季是贫民最难熬的日子,每到寒冬,救济院会开设几处临时收容所,每处收容500人为上限,一般为期5个月。救济院每月还拿出款项设立贫困户抚恤金,分发给院外的老弱孤贫户,尽管杯水车薪,但可解燃眉之急。值得一提的是1931年,救济院在沈庄子租地数亩,兴建起几十间廉租房,为贫民提供安身之所。

从育黎堂到教养院、救济院,官民合作的特点愈发显著,亦可见天津慈善救济事业向现代转型的历程。育黎堂一直是天津扶贫济困的重要机构,在华北地区享有很高声誉。1949年1月天津解放后,救济院由天津市民政局接管,5月,育黎堂(救济院)与广仁堂合并为天津市生产教养院。东育黎堂胡同、西育黎堂胡同的名字流传后世,诉说着老天津人乐善好施、同舟共济的岁月往事。🇨🇦



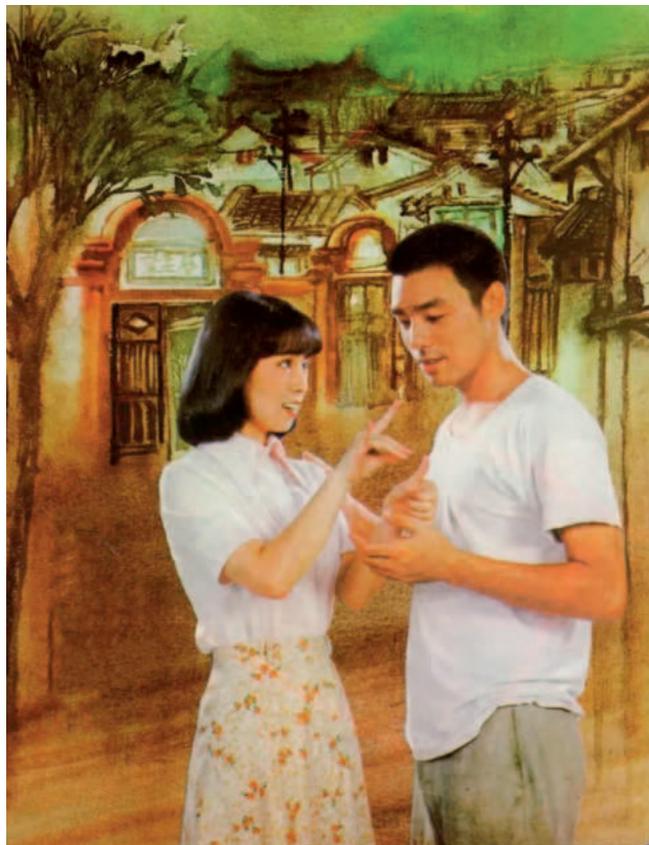
声与像的美妙结合

——电影《小城故事》与歌曲《小城故事》的跨媒介美学

文 / 郑皓文

1979年,李行导演的电影《小城故事》在中国台湾上映,转年又在中国香港上映。彼时华语电影界的新浪潮仍在孕育阶段,《小城故事》这部电影继承了传统的叙事内核,以质朴的影像语言描绘出鹿港小镇的温情画卷。当邓丽君清泉般的歌声从银幕深处流淌而出时,“小城故事多,充满喜和乐”的旋律便镌刻在无数中国人的脑海中,成为华语乐坛的共同记忆之一。这首时长不过三分多钟的电影主题曲《小城故事》与电影《小城故事》形成了奇妙的互文关系——它们既是对中华传统乡土文明的深情回望,又是对现代化进程的凝神思考,在光影与音符的共振中,构建出一个充满乡愁的乌托邦。

鹿港小镇在导演李行的镜头下,温柔地接纳着一切人和事。青瓦白墙的建筑群错落有致,蜿蜒的街道上飘着袅袅炊烟,老雕刻匠赖师傅(葛香亭饰)的木工作坊里,木屑、刨花在阳光下跳跃——这些经典得不能再经典的视觉符号共同谱写出一首舒缓祥和的奏鸣曲。哑女阿秀(林凤娇饰)无声的手语与木鱼声交织,建构出独特的听觉空间,对应着小镇自足的生活节奏,使观众如临其境。陈文雄(钟镇涛饰)骑着单车穿过



稻田,车铃的清脆声响惊飞了栖息的鹭鸶,极具形式美感的画面暗示着现代文明对田园牧歌的微妙侵扰。电影中反复出现的木雕特写——观音低垂的眉眼、龙凤交缠的纹饰,既是对传统技艺的物化呈现,又在某种程度上象征着一些即将消逝的文化基因。

当竹笛、古筝等传统乐器悠然奏起,醇厚的南音仿佛美酒一般在有限空间里氤氲发酵时,邓丽君那柔软颤动的嗓音就缓缓荡漾出来。邓丽君钟情于颤音修饰,整首歌笼罩在甜美的意

境中。不同于《在水一方》《漫步人生路》等经典抒情歌曲,《小城故事》的叙事无需真音和喉音过多地表达,而更多需要《甜蜜蜜》《又见炊烟》的暖色调。演唱这首歌时,邓丽君的嗓音在柔软温暖中透着一股乡村的质朴明丽,宛若刻刀在黄杨木上留下的细腻纹路,婉转而深刻。此外,鼻腔共鸣和齿音的弱化,也在“小城故事多”的韵律中为电影中的故事留出了足够的空间,与影像嵌套,相辅相成。

庄奴的歌词创作堪称现代汉语使用的典范。邓丽君的演唱则摒弃了技巧的炫耀,以接近口语的吟唱方式,让每个字的韵母都在共鸣中自然舒展。尤其是“收获特别多”的“多”字,邓丽君通过尾音和口型的处理,使之听来宛如乡村里的清纯少女发出含羞的邀约一般。编曲也深得中国传统音乐的精髓,前奏中的古筝宛如檐角落雨,竹笛的滑音模仿市井叫卖声的起伏,西洋弦乐作为衬底,自然地赋予作品现代化的肌理。中西乐器的交汇,恰似电影中传统木雕工艺与现代艺术观念的碰撞。在“请你的朋友一起来,小城来做客”的部分,和声设计采用五声音阶的平行进行,制造出众人围坐的听觉场景。结尾的八拍重复三遍渐弱,传统的竹板节奏与现代的底鼓共同作结,一首使用中国传统音乐架构的现代歌曲渐渐淡出,余音悠远。

《小城故事》上映时,中国正经历着从农业社会向工业社会的转型时期。电影中赖师傅坚持手工雕刻与徒弟欲采用机械生产的冲突,隐喻着传统价值体系与现代工业文明之间的角力。邓丽君的歌声充当了文化缓冲剂,她用甜而不腻的声线将怀旧情绪转化为

妇孺共赏的审美共鸣,这种形式与大陆风靡一时的“寻根文化”形成有趣的对照。当阿秀在片尾用手语“唱”出主题曲时,从叙事层到音乐层的融合便自然完成。聋哑少女的沉默与歌唱者的天籁在无形中巧妙地构成了辩证关系,这种跨媒介的表达为失语者和歌唱者创造了一个公用的平台,声音与影像最终构成了闭环。

值得一提的是,除了大家耳熟能详的《小城故事》版本,邓丽君还演绎过名为《春风满小城》的版本。两个版本歌词内容和曲风都有细微的差别,《春风满小城》更加细腻地描绘了春天的气息和小城的景象,充满了对春天的赞美和对小城生活的向往。

如今我们再来欣赏这部作品,会发现它似乎预言了全球化对传统文化的重塑。我们日常观看的古镇旅游宣传片,还有配着《小城故事》主题曲游历各个景点的打卡视频,都呈现出相似的文化意境。《小城故事》镜头下那个充满人性温度的小镇、邓丽君歌声中可知可感的乡愁,在景观社会的批量生产中渐行渐远。当我们再次聆听“人生境界真善美,这里已包括”时,或许会惊觉它早已超越了当年的宣传意义。在数字化时代中,那个用木鱼声计时、用手语传情的小城,依然固执地守护着关于人性本真的古老寓言。这种守护,不是对文化保守主义的怀旧,而是对飞速发展的世界的诗意抵抗,是对小城叙事的最后挽留,是留存在每个华人精神基因里的审美密码。✿

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)



老伴儿为什么不能“一碗水端平”？

文 / 马志国

心理困扰：老伴儿为什么这样糊涂？

大家都叫我郝老太，跟您说说我的烦恼。我的老伴儿老张，识文断字，按说是个明白人，可就是对两个儿子总是有偏有向，常办糊涂事。

我们的大儿子，无论是做长子还是做长兄，街坊邻居都夸。别的小事就不说了，单说住房的事吧。两个儿子成家后，我们就两家轮着住。后来，大儿子看我们岁数大了，就在外面买了单元楼，把自己老家的平房重新粉刷、装修让我们住。这样，我们老两口不用来回搬家了，老儿子一家也方便了。再后来，看我们岁数越来越大，住平房取暖很不方便，大儿子又贷款给我们老两口买了单元楼，老家的平房临时出租。

两年前，大儿子家的平房拆迁，要按住房人口给租房费。老伴儿跟我商量，这些年我们老两口都住大儿子的房，这点租房费就归大儿子吧，我们也不缺钱花。这个时候老伴儿挺明白的。谁知道过了一段时间后，老儿子那边提出租房费应该有他们的一半。这下老伴儿就糊涂了，非让大儿子把租房费退一半回来给老儿子不可。后来，大儿子不忍看自己的老爹着急，就把租房费全给了老爹。可是，老伴儿还跟邻里亲友抱怨。大家知道后都批评老伴儿：您长期住大儿子的房，凭啥还给老儿子租房费？您这明白人这件事办得太糊涂了！听大家都这么说，老伴儿也非常后悔，觉得对不住大儿子，不知怎么办才好。

说起老伴儿的糊涂，我总会想起他年轻

的时候。老伴儿上面有个大哥，他是老儿子。那时候我们兄弟两家一块过，大伯跟婆婆当家。说起来，那些年我们小家可是吃亏受气了，特别是分家的时候，婆婆和公公明显偏向大儿子。老伴儿也知道自己作为老儿子，没地位，说话不算数，处处受委屈，只能装糊涂。现在一想起这些事来我就有气，就会唠叨。谁想他现在又在两个儿子的事上犯糊涂，总是偏向老儿子，护着老儿子，到最后弄得自己后悔。您说，我的老伴儿为什么这样糊涂啊？我现在该怎么办？

心理解析：心理补偿情结惹的祸

如果人的某种需要没有得到满足，潜意识里就会形成一种动力，总要让自己没能满足的需要，通过其他的方式得到补偿，获得替代性的满足。这种潜意识的心理动力，有时候可能潜伏很长时间，甚至在很多年后还要寻求这种需要的补偿性满足。在心理学上，这叫作心理补偿情结。

张先生的做法，就是心理补偿情结惹的

祸。张先生过去在兄弟俩的事上装糊涂，如今又在两个儿子的事上犯糊涂，从心理上看，这两件事是因果相连的一件事。张先生当年自己做老儿子受委屈是“因”，现在偏向老儿子是“果”。也就是说，张先生之所以现在偏向老儿子，正是因为当年自己做老儿子受了委屈，很多心理需要没有得到满足，就在潜意识里形成了心理补偿情结。于是，当自己面对两个儿子的时候，潜意识里就复制了当年的生活：把老儿子当成了当年的自己，把大儿子当成了当年自己的大哥，让大儿子成了自己大哥的“替罪羊”，做出糊涂事，不能“一碗水端平”了。

心理对策：看清并化解心理补偿情结

郝老太该怎么办呢？

首先，建议郝老太把上面的意思跟老伴儿聊聊，帮张先生看清并化解心理补偿情结，日后在处理两个儿子的关系时，不再受当年自己兄弟关系的影响，尽量做到“一碗水端平”。

其次，建议郝老太不要再抱怨当年的委屈了。郝老太经常唠叨当年的事，不等于给老伴儿火上浇油吗？加重了老伴儿的心理补偿情结，让老伴儿更加不由自主地偏向老儿子，委屈大儿子。郝老太最好不再唠叨老两口当年受委屈的事，让自己心里多些平和。更重要的是，这样也有助于老伴儿化解心理补偿情结，让他能更理性地公平对待两个儿子，让大家更和谐。🇨🇦

（作者系心理学者、应用心理学研究员、心理咨询师）



发生储蓄纠纷,如何厘清是非权责?

文 / 张兆利

储蓄,是指将个人所有的人民币或者外币存入储蓄机构,储蓄机构开具存折或存单作为凭证,个人凭存折或者存单可以支取存款本金和利息,储蓄机构依照规定支付存款本金和利息的活动。储户拿到存单(存折)后,同银行的债权债务关系便宣告成立。现实中,如果储户与银行发生储蓄纠纷,该怎样来维护自己的正当权益呢?

转存项目未勾选,活期计息无过错

【案例】

2015年年初,退休职工石阿姨到银行办理整存整取5年定期存款业务,存入8万元。今年春节后老人在办理业务时发现,她的存单在后4年未自动转存定期,利息是按照活期存款利率计算的。经与银行交涉得知定期储蓄存单上的“约期”项为空白,即表示没有自动转存。石阿姨认为其办理定期存款时一直有自动转存的习惯,于是将银行诉至法院,要求被告按定期存款利率补偿其利息损失。庭审中,银行向法庭出示储蓄存款凭条原件,清楚地表明原告在办理定期存单业务时,未勾选自动转存项。法院经审理,认为银行向原告支付了本金、5年存期内的约定利息、存期届满之日至取款日的活期利息,该行为系正当履行合同义务,符合相关法律及《储蓄管理条例》的有关规定,判决驳回了石阿姨的诉讼请求。

【法律解析】

储蓄存款凭条是储蓄存款合同关系的证明,是储蓄机构与存款人就储蓄的一系列事项作出约定的凭证,是储蓄业务活动的原始记录和办理储蓄业务计息的依据。《中华人民共和国民法典》第四百九十条规定:“当事人采用合同书形式订立合同的,自当事人均签名、盖章或者按指印时合同成立……”就是说,存款人在储蓄存款凭条

上签字即表示对存款金额、储种、存期、利率、计息起止日期及存期到期后是否自动转存等事项进行确认。最后,储蓄机构向存款人出具存款凭单,对储蓄存款凭条约定事项进行盖章确认。《储蓄管理条例》第二十五条规定:“逾期支取的定期储蓄存款,其超过原定存期的部分,除约定自动转存的外,按支取日挂牌公告的活期储蓄存款利率计付利息。”本案中,原、被告权利义务



约定清晰一致、合法有效,这就提醒人们在办理存款业务时,一定要对各类凭据详细核
对后再签字,切实避免因漏勾漏选相应选项而造成利息等不必要损失。

存单大小写不一致,以哪个为准?

【案例】

市民老高将9万元存入银行,银行开出一张大写玖万元、小写为9000元的定期储蓄存单。当时老高和银行工作人员均未发现这一错误。第二年老高持到期存单到银行取款时,银行工作人员以工作疏漏、错将“玖仟元”写成“玖万元”为由,只付给老高9000元本金及利息。老高多次与银行交涉无果后诉至法院,要求判令被告支付9万元本息。法院经审理,判决银行按存单大写数额兑付原告的本金及利息。

【法律解析】

银行存单是银行与存款人的储蓄合同,也是银行履行义务的范围。一般而言,存单上的大、小写金额应完全相同。但在实践中,因工作人员疏忽大意、操作失误、设备故障等原因,导致存单大小写金额不一致的情形时有发生,应按哪个金额支付款项呢?通常情况下,存单大小写不一致往往是银行工作人员操作疏忽所致,储户一般不存在过错。因此,发生纠纷时银行方面对储户的实际数额负有举证责任,如果不能充分举证证明,则应承担对其不利

的法律后果。中国人民银行《关于认定和兑付大小写金额不一致凭证问题的复函》明确:“如储户手持的银行存单上大写小写金额不一致,经确认没有涂改,但又无法弄清事实,在此情况下,如果大写金额大于小写金额,则按大写金额兑付;如果小写金额大于大写金额,就应按小写金额兑付。”这样的规定,有利于保护处于相对弱势地位的存款人的利益。据此,本案中老高的存单合法有效,银行在不能证明自己主张的情况下,应当履行“见票即付”的义务。❖

相知相伴 初心永存

——二十六载党刊生涯的岁月沉思

文 / 杨树弘



35岁那年,我放弃县直部门的领导岗位,开启党刊工作之路。此后的26年,堪称我人生的黄金岁月。

在岁月的长河中,党刊工作如同一盏永不熄灭的灯,照亮了我前行的道路——从普通记者、编辑到编辑部副主任、主任,再到刊社副总编辑、总编辑。这盏灯,虽不耀眼不夺目,却在寂静的夜晚温暖而坚定,指引着我前进的方向。灯下,我用文字记录时代,用行动诠释使命,用岁月沉淀感悟。这26年,是我与党刊相伴的旅程,也是我与时代同行的见证。

以笔为灯,照亮初心

“文章合为时而著,歌诗合为事而作。”这是白居

易的名句,也是党刊工作者的使命所在。党刊,作为党和人民的喉舌,承载着传播真理、凝聚人心、引领方向的重任。26年前,当我第一次踏入党刊编辑部时,心中满是对这份工作的敬畏与热爱。那时,我便深知,手中的笔不仅是书写工具,更是传递党的声音、服务人民的武器。

党刊工作是一场与文字的“较量”。每一个字、每一句话都需经过反复推敲,因为它们代表着党的形象,传递着国家的理念,蕴含着社会的期待。我常常在灯下沉思,如何用最简洁、最生动的文字,将党的理论转化为群众喜闻乐见的新闻文化产品。从脱贫攻坚的壮丽史诗,到乡村振兴的美丽画

卷;从科技创新的前沿动态,到基层治理的生动实践,党刊的每一篇文章都是时代的注脚,都是对初心的坚守。

“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平。”张载的名言常在我心中回响。党刊工作者虽不能立万世之功,却能在文字的世界里,为时代立传,为人民发声。这便是我坚守的初心,也是我作为一名党刊工作者的价值所在。

岁月沉淀,初心不改

26年的党刊生涯,是一场漫长的马拉松。其间有欢笑,也有泪水;有成功,也有挫折。而正是这些经历,让我更加深刻地理解了坚守的意义。

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”郑板桥的《竹石》是我最喜欢的一首诗。党刊工作并非一帆风顺，面对繁重的任务、复杂的社会思潮以及新媒体的冲击，我曾有过迷茫和困惑。但每当看到自己的文字能够激励人心、推动工作时，那种成就感便让我重新振作。记得有一次，我们组织了一期关于基层党建的专题报道，深入挖掘了多个基层党组织的先进事迹。报道刊发后，许多读者反馈说，这些言论和故事让他们深受鼓舞，也让他们更加坚定了对党的信念。那一刻，我明白了，党刊工作者的坚守，是为了让更多的人感受到党的温暖与力量。

“不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层。”党刊工作者需要站在时代的高处，以敏锐的视角洞察社会的风云变幻。在信息爆炸时代，各种思潮纷至沓来，党刊如同一座灯塔，用真理之光驱散迷雾。我们用文字解读政策，用思想启迪人心，用行动践行使命。26年，我见证

了党刊从铅与火的时代迈向光与电的时代，从纸质媒体向融媒体的转型。然而，无论形式如何变化，党刊的使命从未改变——那就是坚守党的立场，服务人民的事业。

以小见大，以文载道

党刊工作不仅是文字的堆砌，更是思想的沉淀。灯下，我常常思考，如何让党刊更具深度和温度。我深知，党刊不仅要传递党的声音，更要贴近群众的心声。只有这样，才能真正发挥党刊“润物无声”的引领作用。

“一枝一叶总关情”，我深刻理解党刊工作者的责任。我们不仅要关注国家的大政方针，更要关注群众的柴米油盐。在大巴山区一次关于农村教育的调研中，我看到了偏远山区孩子们渴望知识的眼神。那一刻，我意识到，党刊不仅要传递政策，更要传递关怀。于是，我们组织了一系列关于教育扶贫的报道，呼吁社会关注农村教育，推动教育资源的均衡发展。这些报道引发了广泛的社会反响，也让我更

加明白，党刊工作者要以小见大，从细微处发现时代的脉搏。

“文以载道，以文化人。”这是我对党刊工作的深刻感悟。党刊不仅是传播信息的工具，更是塑造灵魂的平台。我们用文字传递党的理念，用故事讲述国家的精神，用思想启迪群众的心灵。26年来，我在灯下书写了无数的文字，也收获了无数的感动。那些来自基层的故事，那些平凡人的奋斗，让我更加坚信，党刊的力量在于以文载道，以文化人。

薪火相传，使命永续

26年的党刊生涯，让我见证了党刊事业的发展与传承。岁月流转，一代又一代的党刊工作者在灯下坚守，用青春和热血书写着党刊的辉煌。如今，我已步入人生的另一个阶段，但党刊事业的接力棒仍在传递。

“江山代有才人出，各领风骚数百年。”这是我对党刊事业传承的理解。党刊工作者如同历史的见证者，用文字记录时代的变迁。从老一辈党刊工作者手中接

过接力棒时,我深知,这不仅是一份责任,更是一份使命。如今,当我看到年轻的编辑、记者在灯下忙碌时,我看到了党刊事业的未来。他们用新的视角、新的技术,为党刊注入了新的活力。我相信,党刊事业将在他们的手中继续发扬光大。我虽已离任,但党刊事业的征程仍在继续。我希望,未来的党刊工作者能够继续

坚守初心,践行使命。

未来可期,初心永存

26年,是我与党刊相伴的岁月,也是我与时代同行的见证。党刊工作,让我在平凡中感受到伟大,在坚守中体会到幸福。这26年,是我生命中最珍贵的时光,也是我人生中最美好的回忆。

“雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。”站在新的

起点上,我衷心祝愿党刊事业在新时代焕发出新的光彩。我相信,党刊工作者将继续以笔为灯,用文字照亮初心,用思想引领方向,用行动践行使命。

未来可期,初心永存。愿党刊的光芒,永远照亮时代的道路;愿党刊工作者的坚守,永远温暖人心。✿

(作者系中国期刊协会党刊分会主任委员,编审)

寻亲访友

寻访恩师高文权

在河西区平山道小学读五六年级期间,我的语文老师兼班主任叫高文权。高老师喜欢穿白衬衫和黑色西装,偶尔会戴眼镜,平日里她讲话很温和,但遇到学生犯错误时,她就会严厉地指出来。

那两年里的很多事我已经记不清了,只记得高老师擅长讲长篇阅读文章,大家也都很喜欢听。她还常教导我们多读书。总之,高老师很重视提高我们的文学素养。那时候,第一堂课在每天早上八点开始,在这之前的早自习时间,高老师会给我们安排好自学内容,由一位同学负责监督。我通常到校很早,这个任务就落到我的头上。久而久之,语文学科成为我的优势科目,而这项工作也间接培养了我的良好阅读习惯。

如今,我已经毕业多年,想必高老师也退休了。这些年我没有返回过母校,也就没有打听到有关高老师的信息。但在我心中,非常想念班主任高老师,期待有机会能去看看她。如果您有高老师的联系方式,请联系我,多谢!✿

联系人:贾先生;电话号码:18698066193

新神话的力量

——观电影《哪吒之魔童闹海》有感

文 / 王玉初



今年的春节,电影院里格外热闹。网民们对电影《哪吒之魔童闹海》赞誉有加,我相信票房表现,也加入观影大军。正月初三,我们全家来到电影院,由于座位观感不佳,我们便去了后排的廊道,铺上报纸,一屁股坐下,虽比其他观众矮了一截,观感却好了许多。就这样,我们第一次坐在电影院的走廊上看完了电影,依然被影片深深打动。我们见识了这部新神话的力量,既有人性的光芒、亲情的温暖,亦有青春的召唤。

东海龙王敖光围困陈塘关后,命令申公豹带领虾兵蟹将看守。在我们的印象中,申公豹一直是个反派角色,但本影片对申公豹的形象作出了颠覆的设计。在围困陈塘关时,他不放任何一个人出去采购药物和食物,那是他无视善恶对规则的盲从。但黑暗中总会透出一丝光亮,申公豹让李靖留下药材清单,很快为老百姓送来了所需的药材和城里紧缺的食物,缓解了陈塘关的人道主义危机。这令我想起在审判柏林墙守卫亨里奇时法官说的那句话——当年轻生命试图翻越高墙时,士兵有将枪口抬高一厘米的权利。人性需在规则框架内发挥作用,规则也需尊重人性,这样才能实现社会和谐与个人

自由的平衡。

影片中,哪吒与母亲有两次拥抱的机会。第一次是哪吒即将前往仙界参加考试时,面对母亲伸出的双手,哪吒在停顿片刻后收回了自己的双手,等飞到远处后却哭得稀里哗啦;第二次是哪吒和父母都被困在炼丹炉中,哪吒中了咒语,浑身尖刺,动弹不得,母亲在离世之前不顾尖刺紧紧拥抱哪吒。一个人向母体告别是必然,与母亲的一次拥抱,或许正是那份血脉亲情的回望与重温。仔细想想,我们有多久没和父母拥抱了?拥抱或许不是我们日常表达情感的主要方法,所以常常被忽略。对亲人表达爱意时本该用最温柔的话语,但我们往往羞于表达。事实上,对亲人的爱需要丰富的表达,如果没有找到更好的方式,不妨给他们一个拥抱。

影片结尾的台词“因为我们太年轻,不知天高地厚”,意味深长。年轻意味着拥抱未来,年轻代表着有无限可能,年轻是宣言,更是一份行动。在笔者看来,青春不应是困于“躺平”的呓语。无论是年轻人还是老年人,都应如哪吒那样脚踏风火轮凌九霄,无惧试错,勇往直前,用自己的奋斗姿态去书写新时代的神话。🇨🇦

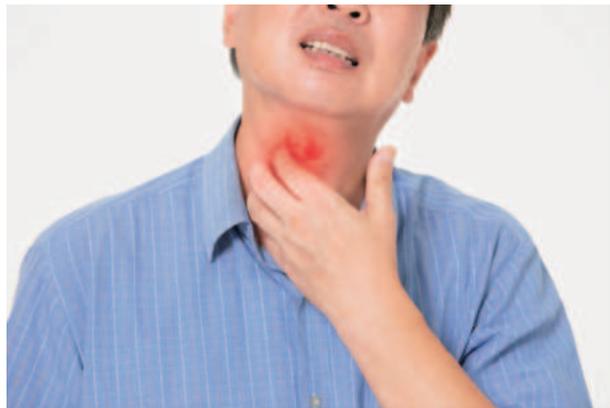
扁桃体炎的预防与保健

文 / 于春泉

刘先生今年 62 岁，两年前开始出现咽痛并反复发作，多于劳累或感冒后加重，发作时咽痛明显，吞咽时加重，影响进食，还伴有畏寒发热，偶有咽干、咽部异物感不适等症状。医生检查后发现刘先生咽部黏膜、扁桃体慢性充血，双侧扁桃体肿大，表面不平。结合刘先生的病史、体征、症状及检查结果，医生诊断为慢性扁桃体炎。由于其反复发作影响正常生活，医生为刘先生进行了全麻下扁桃体低温等离子射频消融切除术，术后刘先生病情好转出院。感染是导致发生扁桃体炎的主要病因，慢性扁桃体炎多由急性扁桃体炎反复发作，或隐窝引流不畅引发的隐窝内细菌、酵母样真菌感染所致。

目前，急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎患者的治疗原则不完全相同：急性扁桃体炎患者主要通过口服抗生素、糖皮质激素进行治疗，患病期间需多饮水，多休息，多吃一些富含营养的食物，保持大便通畅。若出现高热，可服用退烧药。慢性扁桃体炎患者则可以通过进行体育锻炼增强体质，实现免疫治疗。只有对感染反复发作、发生不可逆病变、有全身并发症的患者，医生才考虑施行扁桃体切除术。

早期诊断和治疗可引发扁桃体炎的前期疾病，对有效预防扁桃体炎的发生或减轻其影响程度有益。



一、扁桃体炎的治疗与保健

辨证论治

1. 风热外侵证

症见咽痛，轻度吞咽困难，伴发热、恶寒、咳嗽、咳痰等症。咽黏膜及扁桃体充血，未成脓，舌苔薄白，脉浮数。

治宜疏风清热，解毒利咽。可选用银翘散等中成药治疗。

2. 胃火炽盛证

症见咽痛较甚，吞咽困难，身热，口渴，大便秘结。咽部及扁桃体充血红肿，有脓点或小脓肿。舌红，苔黄，脉滑数。

治宜泄热解毒，利咽消肿。可选用清胃黄连丸等中成药治疗。

3. 肺肾阴虚证

症见咽部干燥、灼热，微痛不适，干咳少痰，手足心热，精神疲乏，或午后低热，颧赤。扁桃体暗红，肿大，或有少许脓液附于表面。苔红薄，脉细数。

治宜滋阴降火，清利咽喉。可选用百合

固金汤等中成药治疗。

4. 脾气虚弱证

症见咽部不适，微痒或干燥，或有异物感，咳痰色白，面色少华，声音低怯，神疲乏力，食少，便溏。扁桃体肿大，充血较轻或不充血，挤压时有少许脓液。舌质淡胖，苔白润，脉细弱。

治宜健脾益气。可选用参苓白术散等中成药治疗。

膏方养生

中医称扁桃体炎为“乳蛾”，又名喉蛾、双蛾风，以咽喉两侧喉核红肿疼痛、吞咽不利为主症。因其红肿，形状似乳头或蚕蛾，故称乳蛾。乳蛾的发生，多因风热侵袭，脾胃积热，肺肾阴亏，虚火上炎所致。中医治疗乳蛾有其独到而有效的办法，以“清、消、补”为主，治宜疏风清热，利咽消肿。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常用于治疗扁桃体炎的膏方，供大家居家预防、调治扁桃体炎。

荆芥 15 克，防风 12 克，玄参 10 克，金银花 10 克，连翘 10 克，土茯苓 30 克，广藿香 15 克，佩兰 15 克，白豆蔻 10 克，炒苦杏仁 15 克，前胡 15 克，蜜枇杷叶 30 克，焦麦芽 30 克，首乌藤 30 克。

上方 5 剂浓煎 3 次，取汁去渣，每日早晚温服，适合症见恶寒发热、咽痛的急性扁桃体炎患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则：

1. 多饮白开水，不喝各种饮料，戒烟戒酒。

2. 多吃新鲜蔬菜及水果，如梨、苹果、西瓜、西红柿、黄瓜等，不仅能补充维生素，还具有清热消炎作用。

3. 忌食辛辣刺激煎炸及油腻的食物，如姜、辣椒、大蒜、油条等，多吃流质或易消化的食物，如面条、小米粥等。

推荐药膳：蜂蜜银花露

用法：随量食用。

食材：金银花 30 克，蜂蜜 30 克。

做法：锅中放入 3 碗水，放入洗净的金银花，煎成金银花水 2 碗，凉后去渣。食用前，依据个人口味加入蜂蜜即可饮用。

功效：清热解毒、疏散风邪、利咽通便。

二、扁桃体的预防与调护

1. 季节变换时注意增减衣物，避免受凉引起免疫力下降。

2. 多吃富含维生素的水果。

3. 在家中使用空气净化器，出门佩戴口罩，减少有害气体对呼吸道的刺激。

4. 免疫力低下的人群，应通过适当运动和合理饮食增强抵抗力。🇨🇦



关注睡眠,拥抱健康生活

文 / 戴华荣



“您睡得好吗？”2025年3月21日,又一个世界睡眠日的来临唤起了大众对睡眠重要性及睡眠质量的关注。

睡眠,不仅仅是身体的休息,更是身体与大脑的深度修复过程。当我们进入梦乡时,身体会进行一系列复杂的生理调节。生长激素在睡眠期间大量分泌,助力身体细胞的修复与更新;免疫系统也在睡眠中得到强化,增强抵御疾病的能力;从大脑层面来看,睡眠期间大脑会清理代谢废物,巩固白天的学习与记忆成果,将短期记忆转化为长期记忆,提升我们的认知能力。可以说,良好的睡眠是身心健康的基石。

如今,不少老年人正在遭受睡眠障碍的困扰,表现为入睡困难、睡眠维持困难、易醒、睡眠紊乱等,严重影响生活质量。

引起睡眠障碍的因素有哪些?

1. 环境因素:睡眠环境嘈杂,光照不适、过冷过热、空气污浊、居住拥挤或突然改变睡眠环境等。

2. 生活行为因素:饥饿、过饱、疲劳以及睡前抽烟、喝咖啡、喝茶等不良生活行为习惯。

3. 躯体因素:呼吸系统疾病、心血管疾病、胃肠疾病等可能引起睡眠障碍疾病。

4. 药物与食物因素:含咖啡因、茶碱、中枢兴奋剂等药物或食物使用时间不当或过

量;安眠药或嗜酒者的戒断反应等。

5. 精神因素:抑郁、焦虑状态及生活事件的影响等。

改善睡眠的实用方法:

1. 规律作息:每天尽量在相同时间上床睡觉和起床,即使周末也不例外。例如,晚上11点前入睡,早上7点左右起床,长期坚持有助于调整生物钟,提高睡眠质量。

2. 打造舒适的睡眠环境:保持卧室安静、黑暗和凉爽,使用舒适的床垫和枕头。可以借助耳塞、眼罩隔绝外界干扰,利用空调调节室内温度。避免在卧室放置过多电子设备,减少蓝光对睡眠的影响。

3. 睡前避免刺激:睡前2小时不饮用咖啡、茶、酒精等刺激性饮料,不进行剧烈运动,不观看刺激的影视节目。可以泡个热水澡、阅读轻松书籍、听舒缓音乐,放松身心,为睡眠做好准备。

4. 适度运动:运动可促进血液循环,增强身体素质,帮助改善睡眠。白天进行适度运动,如散步、跑步、瑜伽等,但要注意运动时间,睡前3小时内避免剧烈运动。

5. 治疗基础疾病:积极治疗各类慢性疾病和心理疾病,严格按照医嘱服药,控制病情发展,减少疾病对睡眠的影响。如果正在服用可能影响睡眠的药物,及时与医生沟通,调整药物种类或剂量。

6. 心理调节:学会自我放松,通过冥想、深呼吸等方式缓解精神压力和焦虑情绪。多参加社交活动,丰富生活,保持良好的心态。

7. 饮食调节:晚餐吃富含色氨酸的食物,如蛋、大豆、鱼、燕麦、菠菜、牛奶等,有助于改善睡眠。

8. 及时就诊:如果睡眠障碍问题持续存在且严重影响生活质量,应及时前往医院睡眠科或精神心理科就诊,在医生的指导下进

行专业的评估和治疗,必要时可使用药物辅助睡眠,但需严格遵医嘱用药,避免产生药物依赖。

总之,睡眠是人类基本的生活需求,是生活的重要组成部分。老年人的睡眠障碍尤其不容忽视,家人应给予更多关心和陪伴,帮助改善睡眠质量,让老年人拥有健康、幸福的晚年生活! 🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)

老年人饭后不舒服 警惕餐后低血压

文 / 任伟

老年人吃完饭感觉头晕、乏力、心慌,血压比餐前下降很多,是餐后低血压的表现。

餐后低血压是老年高血压患者易发生的情况,一日三餐中,早餐后出现餐后低血压的概率最大,多发生于餐后1—2小时。餐前血压越高的患者,餐后发生低血压的风险越大,血压的下降幅度也越大。

餐后低血压的症状

餐后2小时内,收缩压比餐前下降20毫米汞柱以上,或餐前收缩压 ≥ 100 毫米汞柱,而餐后 < 90 毫米汞柱。

餐后血压下降虽未达到上述标准,但出现了头痛、眩晕等心脑血管缺血症状。

如何预防餐后低血压?

做好血压监测,预防为主,及时就医,

适当调整药物。少食多餐,餐前饮水,减少糖类摄入。避免吃饭时饮酒或减少饮酒量。餐后适当休息,避免立即过量运动。避免餐前服用抗高血压药物。

血压应该控制在什么水平?

65—79岁的高血压患者,当血压高于150/90毫米汞柱时,建议服用抗高血压药,把血压控制在140/90毫米汞柱以下。如果收缩压控制在130毫米汞柱以下时耐受良好,可继续治疗,让收缩压长期稳定在130毫米汞柱以下;80岁及以上的高血压患者,收缩压高于160毫米汞柱时,建议服用抗高血压药,把血压控制在140/90毫米汞柱以下。日常生活中,老年人应注意监测血压,降压速度不宜过快,降压水平也不宜过低。 🇨🇦 (来源:《辽宁老年报》)

每天按揉3分钟 保护心脏有妙方

近年来，心血管疾病的发病率呈逐步上升趋势。高血压、高血糖、高血脂、吸烟、肥胖、熬夜、压力大、不良饮食、口服避孕药等因素都可能增加心血管疾病风险。此外，还有一些我们无法改变的因素，像年龄、性别、遗传等。那么，我们平时该怎么保护心脏呢？

保护心脏注意事项

要睡好觉。人的心脏跳动次数是有限的，睡眠时，心脏会比清醒时每分钟少跳10—30次。长期熬夜会使代谢紊乱，心跳加快，给心脏增加负担。因此，保护心脏，首先要保证充足的睡眠。

要控制血压。血压高，心跳就会加快，力度也会加大，长此以往，会导致心肌增厚，心室肥大。所以，保护心脏，控制血压很重要。要戒烟。无论多大年龄，长期吸烟会使心肌梗死的风险增加7倍，不管什么时候戒烟都不晚，还要注意避免吸二手烟。

要做适量的有氧运动。有氧运动给心肌提供充足的氧气，能提高心肺功能，推荐慢跑、快走、骑车、游泳、打太极拳、练八段锦等有氧运动。

不要暴饮暴食。研究发现，在暴饮暴食后的两小时内，心血管疾病发作风险会提高4倍。大量饮酒或吃高脂食物，会使血脂升高，血液黏稠，增加心肌梗死的风险。我们要

保持正常的饮食习惯，均衡营养，控制热量。

每天按揉小腿3分钟

小腿是人的第二心脏，由于重力作用，血液容易下沉，回到心脏就需要强大的动力。如果腿部肌肉强壮，就能加速腿部的静脉回流，保证血液回到心脏。

通过按揉小腿，能促进血液循环，缓解肌肉僵硬，配合腿部的锻炼，使小腿的肌肉更强壮。比如，可以用脚尖走路，促进肌肉收缩；冬季可以用热水泡脚和小腿，再按摩一下，更有利于心脏的健康。

如何按揉小腿？

准备姿势：坐在椅子上，双腿自然下垂，或平躺在床上，双腿伸直。

按揉方法：用双手掌根或拇指，从小腿外侧开始，由上至下轻轻按揉，力度以感到舒适为宜，避免过度用力。特别关注小腿肚（腓肠肌）区域，可以配合旋转脚踝的动作，进一步促进血液回流。

持续时间：每天至少按揉3分钟，早晚各一次效果更佳。如果条件允许，可以适当延长至5—10分钟。

注意事项：按揉时如有明显疼痛或不适感，应立即停止，并咨询专业医生。孕妇、皮肤有伤口或炎症者应避免按揉。🇨🇦

（来源：“老年日报”微信公众号）

小心！这些运动习惯可能会加速衰老

运动有助于延缓衰老、促进长寿,但不恰当的运动习惯可能会加速衰老过程。

运动太密集。长时间进行剧烈运动且缺少睡眠,会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论多么热爱运动,每周最好休息 1 天。



频繁参加高风险运动项目。一些高风险运动项目,如极限运动、高空弹跳、极速驾驶等,可能给身体带来巨大的压力和伤害。频繁参加这些活动会增加受伤的风险,导致身体过早老化。在选择运动项目时,需考虑自己的健康状况和能力,并确保参与前接受专业的培训和指导。



只做有氧运动。适量的有氧运动对身体是有益的,但过度剧烈的有氧运动可能产生过多的自由基,导致氧化应激和细胞老化加速。如运动中的极端耐力挑战,可能对关节、肌肉和心血管系统造成过大的压力,损害我们的身体。适度的力量训练能帮助身体在不运动的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来更年轻。

忽视高强度间歇式运动。高强度间歇式运动对抵抗衰老非常有效。一项研究显示,从事高强度间歇式运动的老人线粒体性能提高 69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周进行三次高强度间歇式运动很有必要。



无规律运动和不适当休息。过度运动或缺乏适当的休息和恢复,会加重肌肉和关节的负担,导致慢性疲劳,增加身体过早老化的风险。合理安排运动计划,确保给身体足够的休息时间,让肌肉和关节有时间修复和恢复,可以避免加速衰老。为了确保运动能够带来益处,健身者要选择适度、正确的锻炼方式,预防潜在的伤害风险。同时,密切关注自己的身体状况,必要时寻求专业的运动指导。🇨🇦 (来源:《中国体育报》)

万物复苏惊蛰季 山药养生来揭秘

文 / 多玥荷 韩璐



“微雨众卉新，一雷惊蛰始。”每年3月5日或6日，是一年中的第三个节气——惊蛰。惊蛰时节，气温回暖、阳气上升，人与自然是一个有机的整体，我们的身体也在悄然变化。随着气温回升，人体的阳气开始从冬季的蛰伏状态中苏醒，肝阳之气逐渐上升，可能会出现阴血相对不足，从而引发一系列“上火”的症状。按照中医五行学说，肝属木，脾胃属土，肝木过旺则克制脾土，影响脾胃的正常运化功能，常出现食欲不振、消化不良、大便溏稀或便秘等脾胃失调症状。因此，在这个特殊的节气里，我们除需保持清淡饮食外，还应多食用调补脾胃的养生食物，例如药食同源的“宝藏食材”——山药。

山药具有丰富的淀粉、氨基酸、蛋白质及矿物质元素。山药中淀粉的含量最高，在山药淀粉糊化后形成的抗性淀粉，具有抗酶解、难消化吸收的特点，适宜高血糖的人群食用。同时，山药中含有多种蛋白质和人体必需的氨基酸，是构成身体细胞和组织的重要原料，有助于身体的生长发育、修复和更新。矿物质也是山药营养成分的重要组成部分，研究表明山药中含有33种微量元素，《中国食物成分表》中记载山药含有氮、磷、钾、钙、镁、铁、锰、铜和锌等矿物质元素，其中钾的含量较高。除此之外，山药中还含有多种生物活性成分，如多糖、多酚类、皂苷、尿囊素、原花青素黄酮等，具有降血糖、降血脂、抗氧化、清除自由基、调节胃肠道、提高免疫力等功效。

山药又名薯蕷、山薯，为薯蕷科植物薯

蕷的干燥根茎，是一种药食同源的食材。中医经典古籍《神农本草经》将山药列为上品，书中记载：“（山药）主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明。”后世医家对其功效的探索更为详尽，认为山药性平味甘，归肺、脾、肾经，具有健脾、补肺、固肾、益精的作用。临床上常用于治疗脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数等。《本草纲目》中有其“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”的记述。因此，在惊蛰节气食用山药，一方面可以有效地缓解口干舌燥、皮肤干燥、咽喉肿痛等“春燥”症状，另一方面有助于健脾益胃、增强体质，抵御疾病侵袭。

山药虽然营养丰富，养生功效显著，但在食用时一定要控制量。因为山药中含有

大量的淀粉,过量食用后,淀粉在肠道内被细菌分解发酵,会产生较多的气体,从而导致腹

胀、腹痛等消化不良症状。一般建议每天食用量控制在 100—200 克左右。

推荐美食:

黑醋山药牛小排

原料:牛小排 400 克,铁棍山药 100 克,芦笋 20 克,青红椒 10 克,青豆 5 克,黑醋 15 克,黄油 10 克,酱汁(蚝油 5 克,鸡粉 3 克,黑胡椒碎 2 克,美极鲜 5 克,老抽 1 克,糖 3 克,白酒 2 毫升)。

做法:1. 将牛小排切成约 4 厘米长的小段,上浆备用;铁棍山药去皮,斜刀切片,芦笋只要笋尖部分,切 6 厘米长的段,二者焯水后备用(山药焯水之前在水中加一点白醋,可防止其氧化变色);青红椒切菱形块备用;青豆煮好备用。

2. 取一个平底煎锅,锅烧热抹上黄油煎牛小排,煎到两面上色后倒入山药片一同煎制;山药表面出现金黄色时,烹入黑醋大火炒制;将酱汁淋到锅中收汁,倒入青红椒,翻炒均匀即可关火。

3. 将焯水后的芦笋放盘中垫底,再将炒好的牛小排装入,点缀青豆即可。



秋葵炒山药

原料:铁棍山药 400 克,秋葵 200 克,美人椒 50 克,蒜子 20 克,酱油 6 克,蚝油 3 克,料酒 6 克,鸡粉 3 克,美极鲜 3 克,味精 3 克。

做法:1. 先将铁棍山药去皮,切斜块备用;秋葵切斜块;美人椒改刀成边长约 3 厘米的斜块;蒜子轻拍后备用。

2. 锅里烧水,先将改好刀的山药焯水,然后将秋葵焯水断生。

3. 锅中烧油,将山药炸至金黄色捞出,再将秋葵冲一下热油捞出备用。

4. 锅中留少许底油,倒入拍好的蒜子煸炒,加上调料,大火收汁后倒入主料翻炒,出锅装盘即可。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

缓解头痛小妙招

1. 木梳梳头：用木梳从前往后梳头，每天早上、中午、晚上各梳 100 次。

2. 揉太阳穴：每天起床后和临睡前，用双手中指按揉太阳穴，先顺时针揉 8 圈，再逆时针揉 8 圈，这样反复两三次便有好转，头痛时按揉太阳穴同样具有缓解头痛的效果。

3. “头痛医脚”：大脚趾是头部反射区，头痛的时候可以按揉整个大脚趾，给予其较多的刺激。

4. 多吃含镁的食物：如香蕉、核桃、花生、大豆、海带、橘子、杏仁、杂粮和各种绿叶蔬菜等。

5. 小憩一下：头痛发作时，可以小睡一会儿，以 30 分钟左右为宜。

6. 热敷：根据个人的情况，选择在前额部或后颈部，用热毛巾热敷。

7. 放松心情：头痛的患者要学会心情放



松，多出去走走，多与人交流，保持情绪稳定，这样也可以降低头痛发作的几率。如果是在室内出现头痛的情况，可以到户外呼吸新鲜空气，放松一下身心。

如果头痛比较严重，可以适当服用布洛芬缓释胶囊止痛，但还是需要去医院找医生了解引发头痛的原因，对症下药，更为有效。🇨🇦

（来源：《郑州晚报》）

室内加湿小妙招



1. 在暖气旁边或窗台上放置一些开放的水容器，可以将水分释放到空气中。

2. 种绿植。植物通过蒸腾作用释放水分，有助于提高室内湿度。适合冬季室内的绿植有蕨类植物、吊兰、常春藤等。

3. 注意通风。冬季室外空气通常较为干燥，在一天中较温暖的时候短时间开窗通风，保持空气新鲜。

4. 洗完澡后关闭浴室门，让水汽在浴室内滞留一段时间，再开启排气扇，让水汽扩散到其他房间。

要注意的是，室内湿度长期过高，也对健康不利。可以购买温湿度计来监测室内湿度水平，理想的相对湿度范围一般为 30% 至 50%。🇨🇦 （来源：《浙江老年报》）