

## 不断开创老干部工作新局面， 为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”

要坚持以习近平总书记关于老干部工作重要论述为根本遵循，巩固拓展主题教育成果，增强离退休干部党组织政治功能和组织功能，组织参加集中性纪律教育，引领老同志严格遵规守纪，发挥优势作用，始终听党话、坚定跟党走。要始终牢记老干部的历史功绩，落实好各项政策待遇，拿出真心细心耐心做好服务，以信息化带动精准化规范化建设，敬爱致恭、细致入微办实事、解难题，既有速度和效率、又有温度和感情，把党中央和市委的关心照顾送到老同志心坎上。要切实加强对老干部工作的领导，进一步落实责任、勇于担当、善作善成、见行见效，形成工作“一盘棋”、凝聚合力抓落实的浓厚氛围，打造政治坚定、业务精通、作风优良的过硬队伍，不断开创老干部工作新局面，为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

——全市老干部局长会议对做好2024年工作作出部署安排





2024年4月上/总第55期  
每月10日出版

主管 中共天津市委宣传部  
主办 中共天津市委老干部生活社  
编辑出版 中共天津市委老干部生活社  
发行单位 中共天津市委老干部生活社

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 刘金晖 安可欣  
刘瑾皓 刘田田  
贾明润  
设计 刘赓  
责任校对 张旭 张月晴

国际标准刊号 ISSN 2097-390X  
国内统一刊号 CN 12-1474/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  
编辑部电话 022-23020023  
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。

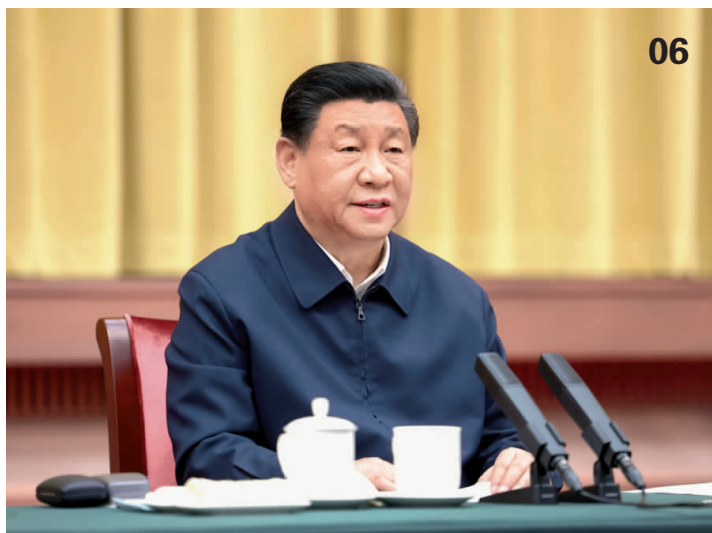
本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

## 卷首

- 01 不断开创老干部工作新局面,  
为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”

## 新思想·新实践

- 04 在更高起点上扎实推动中部地区崛起(4则)  
06 新时代推动中部地区崛起座谈会召开,  
习近平总书记作出哪些重要部署?



- 10 政府工作报告 11 处提及养老(2则)

## 老干部工作

- 12 学在深处 谋在新处 干在实处(2则)  
16 聚焦“四项建设”发展目标  
着力提升老干部“三感一度”  
20 银发雷锋在行动



## 特别报道

### 活到老 学到老 快活到老

- 23 丰富活动内容 提升服务质量  
用心用情用力建设好老干部活动之家
- 25 枫舞康宁韵 林聚不老情
- 26 乐在学中
- 27 在枫林园,开启人生新篇章



## 晚晴

- 29 脚踏实地 稳步向前
- 32 眷恋土地的父亲
- 33 外孙助我学打字
- 34 与母亲共眠的夜晚
- 35 儿子的时髦孝心
- 36 陪护
- 37 母亲的“正能量”日记本
- 38 餐桌上的“三八线”
- 40 老照片里忆童年
- 41 身教重于言教



封面介绍:桃花堤春色 / 姚远

## 文化·生活

- 42 中国共产党创办的第一个“国企”
- 44 天津早期私家园林——水西庄(芥园)
- 46 一片红霞烂不收
- 48 该怎样和女婿相处?
- 50 再婚因“财”遇阻 公证为您解忧
- 52 先烈心中的五星红旗(2 则)
- 55 您收到“陌生快递”了吗?



## 康养人生

- 56 支气管扩张的预防与保健
- 58 警惕“沉默的杀手”——骨质疏松症(2 则)
- 60 “富贵包”怎么消?(2 则)
- 62 均衡营养 适食杂豆
- 64 湿发睡觉致癌?(2 则)



## 在更高起点上扎实推动中部地区崛起

中部地区是我国重要粮食生产基地、能源原材料基地、现代装备制造及高技术产业基地和综合交通运输枢纽,在全国具有举足轻重的地位。要一以贯之抓好党中央推动中部地区崛起一系列政策举措的贯彻落实,形成推动高质量发展的合力,在中国式现代化建设中奋力谱写中部地区崛起新篇章。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在主持召开新时代推动中部地区崛起座谈会并发表重要讲话时强调

### 因地制宜发展新质生产力

要牢牢把握高质量发展这个首要任务,因地制宜发展新质生产力。面对新一轮科技革命和产业变革,我们必须抢抓机遇,加大创新力度,培育壮大新兴产业,超前布局建设未来产业,完善现代化产业体系。发展新质生产力不是忽视、放弃传统产业,要防止一哄而上、泡沫化,也不要搞一种模式。各地要坚持从实际出发,先立后破、因地制宜、分类指导,根据本地的资源禀赋、产业基础、科研条件等,有选择地推动新产业、新模式、新动能发展,用新技术改造提升传统产业,积极促进产业高端化、智能化、绿色化。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在参加十四届全国人大二次会议江苏代表团审议时强调





## 强化使命担当 深化改革创新 全面提升新兴领域战略能力



要把新兴领域改革作为进一步全面深化改革的一个重点突出出来,构建自主自强、开放融合、充满活力的创新生态,更好推进新兴领域战略能力建设。要健全完善需求对接、规划衔接、资源共享等方面制度机制,走好标准通用化路子,提高新兴领域发展整体效益。要以加快新质战斗力供给为牵引,深化国防科技工业体制改革,优化国防科技工业布局,健全先进技术敏捷响应、快速转化机制,构建同新兴领域发展相适应的创新链、产业链、价值链。要更新思想观念,大胆创新探索新型作战力量建设和运用模式,充分解放和发展新质战斗力。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在出席十四届全国人大二次会议解放军和武警部队代表团全体会议时强调

## 把党的伟大自我革命进行到底

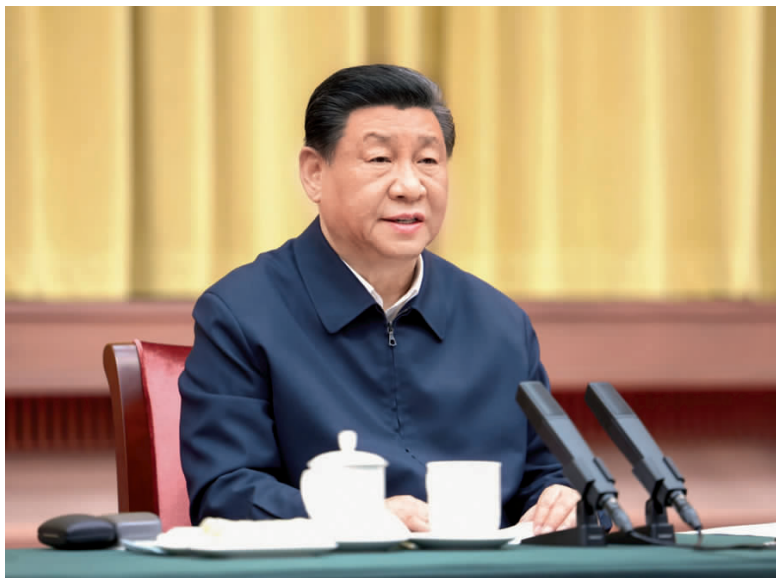
治国必先治党,党兴才能国强。党的二十大发出了为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗的伟大号召,党领导的社会革命迈上新征程,党的自我革命必须展现新气象,全面从严治党更要有新的认识、新的作为。

过去10年,面对党内一系列突出矛盾和问题,党中央把全面从严治党纳入“四个全面”战略布局,刀刃向内、刮骨疗毒,猛药去疴、重典治乱,使党在革命性锻造中变得

更加坚强有力。党的二十大深刻总结全面从严治党十年磨一剑的历史性成就,进一步要求全党时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。这是我们党从所处的历史方位、肩负的使命任务、面临的复杂环境出发,深刻把握党的根本性质和党情发展变化,对新时代新征程全面从严治党提出的新的重大命题。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在二十届中央纪委二次全会上指出

## 新时代推动中部地区崛起座谈会召开， 习近平总书记作出哪些重要部署？



5年前，习近平总书记在南昌主持召开座谈会时说：“我经常讲，领导干部要胸怀两个大局，一个是中华民族伟大复兴的战略全局，一个是世界百年未有之大变局，这是我们谋划工作的基本出发点。”

时隔5年，正值春分，一场聚焦中部、着眼大局的座谈会再次召开。会议地点由南昌转到了长沙，名称由“推动中部地区崛起工作座谈会”提升为“新时代推动中部地区崛起座谈会”。习近平总书记在这次座谈会上作出了哪些重要部署呢？

### 关键时间节点再开重要座谈会

3月20日下午，正在湖南考察的习近平总书记在长沙主持召开了这次座谈会。此前

两天，他先后赴长沙、常德两地实地调研。

中部地区包括山西、安徽、江西、河南、湖北、湖南六省。在5年前的座谈会上，有人在发言时把中部地区比喻为“脊梁”。习近平总书记说，中部地区这个“脊梁”要更硬一点，“补补钙”，发挥更大的支撑作用。

打开中国版图，中部地区承东启西、沟通南北，汇聚了全国十分之一的土地，贡献着全国五分之一的经济总量，其中河南、湖北、湖南三省的经济总量位列全国前十。

回望历史，20世纪90年代中后期以来，党中央在继续鼓励东部地区率先发展的同时，相继作出实施西部大开发、振兴东北地区等老工业基地、促进中部地区崛起等重大战略决策。

党的十八大以来，实施区域协调发展战略成为新时代国家重大战略之一，中部地区崛起是区域协调发展战略的重要组成部分。

2019年5月21日，习近平总书记在江西考察期间主持召开首次中部地区崛起座谈会，从8个方面提出具体指导意见，并要求研究提出促进中部地区高质量发展的政策举措。

2021年3月30日，习近平总书记主持召开中央政治局会议，审议《关于新时代推动中部地区高质量发展的指导意见》，按照2025年和2035年两个时间节点分别提出要求。

其中，到2025年的目标是“中部地区质量变革、效率变革、动力变革取得突破性进展，综合实力、内生动力和竞争力进一步增强”。这主要考虑2025年是“十四五”结束的时间，明确这个时间节点的目标，有利于检

验中部地区高质量发展的阶段性成果。

今年是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。习近平总书记再次主持召开中部地区崛起座谈会，是对推动落实重要决策、如期完成目标任务的有力指导。

习近平总书记在这次座谈会上强调，在更高起点上扎实推动中部地区崛起。他明确要求，“研究提出新时代推动中部地区崛起的政策举措”。这次座谈会将成为推动中部“脊梁”更硬的重要里程碑。

### 从“辩证法”到“问题导向”

习近平总书记曾指出，“不平衡是普遍的，要在发展中促进相对平衡。这是区域协调发展的辩证法”。

在这次新时代推动中部地区崛起座谈会上，习近平总书记从6个方面作出重要部署，正是“辩证法”的鲜明体现。

2021年3月，中央政治局会议指出，“推动中部地区高质量发展具有全局性意义”。

全局性意义的一个重要体现，是中部地区承载着重要功能：我国重要粮食生产基地、能源原材料基地、现代装备制造及高技术产业基地、综合交通运输枢纽。

在今年这次座谈会上，习近平总书记重申了中部地区“三基地一枢纽”功能，强调“在全国具有举足轻重的地位”。6个方面的工作部署，也重点围绕发挥中部地区比较优势、强化中部地区重要





功能来布局。

中部地区崛起,同多个区域发展战略呈现叠加交互之势。

中共中央、国务院正式公布的《关于新时代推动中部地区高质量发展的意见》明确,支持安徽积极融入长三角一体化发展,支持河南、山西深度参加黄河流域生态保护和高质量发展战略实施,支持湖北、湖南、江西在长江经济带建设中发挥更大作用。

在这次新时代推动中部地区崛起座谈会上,习近平总书记强调,要加强与其他重大发展战略的衔接。他说,要加强与京津冀、长三角、粤港澳大湾区深度对接,加强与长江经济带发展、黄河流域生态保护和高质量发展的融合联动。

南北互济、东西相通、左右逢源,将共同奏响区域协调发展的“协奏曲”。

6个方面的工作部署,鲜明体现了习近平总书记强调的“问题导向”。

在这次座谈会上,习近平总书记充分肯定了上一次推动中部地区崛起座谈会召开5年来的成效。他指出,“同时要看到,推动中部地区崛起仍面临不少困难的挑战,要切实研究解决”。从全面清理纠正地方保护行为、加强市场化法治化国际化营商环境建设,到加快补齐城镇生活污水收集和处理设施短板、补齐公共服务短板等,习近平总书记



都提出了明确要求。

### 从“重点论”到“久久为功”

6个方面的工作部署,还体现了习近平总书记强调的“重点论”。

在上一次座谈会上,习近平总书记就做好中部地区崛起工作提出8点意见,第一条就是“推动制造业高质量发展”。据了解,中部地区制造业增加值已经增长到去年的6.8万亿元,规模约占全国五分之一。中部地区制造业“名片”越擦越亮。

在今年这次座谈会上,习近平总书记再次强调,“做大做强先进制造业”,“加快构建以先进制造业为支撑的现代化产业体系”。

重要粮食生产基地,位列中部地区“三基地一枢纽”功能之首。

这次赴湖南考察,习近平总书记走进农田考察春耕备耕情况,强调“抓好春耕备耕,对于确保粮食丰产和粮食安全至关重要”,传递了鲜明信号。

在3月20日的座谈会上,习近平总书记强调,努力提升粮食能源资源安全保障能力。他说,要高质量推进粮食生产功能区、重要农产品生产保护区和特色农产品优势区建设,“确保粮食等重要农产品稳定安全供给”。

从5年前座谈会8个方面的具体指导意见,到3年前中央政治局会议“6个着力”的要求,再到今年座谈会6方面的工作部署,体现了习近平总书记强调的“久久为功”“一张蓝图绘到底”。

在这次座谈会上,习近平总书记强调,要一以贯之抓好党中央推动中部地区崛起一系列政策举措的贯彻落实。

### 习近平总书记重要部署的深意

读懂习近平总书记在这次座谈会上所作的重要部署,要同今年以来几场重要会议的讲话精神关联起来。

先说刚刚结束的全国两会。两会期间,习近平总书记三次到团组,每次都谈新质生产力,深刻阐述了发展新质生产力的方法论。这次湖南考察,习近平总书记赴巴斯夫杉杉电池材料有限公司调研,重点就是了解当地加快发展新质生产力等情况。

在3月20日的座谈会上,习近平总书记作出6方面的工作部署,第一项就是以科技创新引领产业创新,积极培

育和发展新质生产力。加快发展新质生产力,中部地区发展大有可为。

第二场是2月23日的中央财经委员会第四次会议。习近平总书记在会上指出,加快产品更新换代是推动高质量发展的重要举措,要鼓励引导新一轮大规模设备更新和消费品以旧换新。会议强调,要推动各类生产设备、服务设备更新和技术改造。

在这次新时代推动中部地区崛起座谈会上,习近平总书记强调,深入实施制造业重大技术改造升级和大规模设备更新工程,推动制造业高端化、智能化、绿色化发展,让传统产业焕发新的生机活力。

还有一场是2月29日中央政治局第12次集体学习。习近平总书记在主持学习时指出,要统筹好新能源发展和国家能源安全,注意处理好新能源与传统能源等关系。

在3月20日的座谈会上,习近平总书记再次谈到相关话题。他指出,要增强煤炭等化石能源兜底保障能力,加快建设新型能源体系,注重传统能源与新能源多能互补、深度融合。

5年前的座谈会上,习近平总书记面对与会同志,语重心长地说:“推动中部地区崛起是党中央作出的重要决策。我们要一以贯之,狠抓落实,重整行装再出发,奋力开创中部地区崛起新局面。”

5年来,中部地区崛起创造了亮眼的成绩单。这一片被寄予厚望的热土,将以今年这次座谈会为新的起点,在中国式现代化建设中奋力谱写中部地区崛起新篇章。🇨🇳

(来源:“央视新闻”客户端)



## 政府工作报告 11 处提及养老

2024 年 3 月 5 日，在第十四届全国人民代表大会第二次会议上，国务院总理李强代表国务院，向大会报告政府工作，在政府工作报告中有 11 处提及养老。

### 2023 年工作回顾

回顾 2023 年的工作时，李强总理提到：

1. 加大义务教育、基本养老、基本医疗等财政补助力度，扩大救助保障对象范围。提高“一老一小”个人所得税专项附加扣除标准，6600 多万纳税人受益。

2. 加强社区综合服务设施建设，大力发展老年助餐服务。

### 2024 年工作任务

关于 2024 年的养老相关工作，政府工作报告共有 9 处提及：

1. 大力发展科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融。

2. 加强健康、养老等民生科技研发应用。

3. 推动养老、育幼、家政等服务扩容提

质，支持社会力量提供社区服务。

4. 深化收入分配、社会保障、医药卫生、养老服务等社会民生领域改革。

5. 加强无障碍、适老化设施建设，打造宜居、智慧、韧性城市。

6. 适应先进制造、现代服务、养老照护等领域人才需求，加强职业技能培训。

7. 加快补齐儿科、老年医学、精神卫生、医疗护理等服务短板。

8. 实施积极应对人口老龄化国家战略。城乡居民基础养老金月最低标准提高 20 元，继续提高退休人员基本养老金，完善养老保险全国统筹。在全国实施个人养老金制度，积极发展第三支柱养老保险。加强城乡社区养老服务网络建设，加大农村养老服务补短板力度。加强老年用品和服务供给，大力发展银发经济。推进建立长期护理保险制度。

9. 保障妇女、儿童、老年人、残疾人合法权益。

（来源：“北京老龄”微信公众号）



## 俞鸿儒：激波风洞第一人

隐身战机歼—20、“神舟”系列飞船、“东风”系列导弹……这些国之重器横空出世前，都曾出自同一个“摇篮”——风洞。

风洞被称作“飞行器的摇篮”，能够人工产生可控制气流，模拟飞行器在空中飞行的复杂状态，从而发现设计缺陷并改进。

中国科学院院士、高超声速风洞奠基人俞鸿儒，1928年出生于江西省广丰县。上世纪50年代，28岁的俞鸿儒考入中科院力学研究所，跟随导师郭永怀从事激波风洞的建造。


1958年年初，中国科学院力学研究所成立激波管组，年仅30岁的俞鸿儒担任组长。当时的中国经济基础薄弱、电力短缺，无法效仿国外风洞的发展路线，俞鸿儒选择了更加省钱的氢氧燃烧驱动方式，但这种方式极易发生爆炸，危险程度非常高。“一年有时候来一次，有时候一年来两次。”俞鸿儒回忆道。每次爆炸后，他反而会受到钱学森、郭永怀等导师的表扬：“只要人不受伤，在失败中摸索出经验，发生意外了我们担着。”俞鸿儒说：“这叫宽松环境，没有他们的支持根本不行。”

在一次次反复试错和爆炸复盘，俞鸿儒带领团队“炸”出一条新路。1958年，我国第一代激波管研制成功。1969年，俞鸿儒带领激波管组成功建成JF—8激波风洞。它的性能堪比国际大型激波风洞，造价却极其低廉，仅花费8万元加工费。

上世纪80年代，为开展超高声速飞行

试验，发达国家纷纷筹建大型自由活塞驱动高焓激波风洞。俞鸿儒却颠覆性地提出用爆轰驱动的方式来产生高焓实验气流，而他的想法其实来源于20年前的一次实验意外。

爆轰驱动的危险性极高，这个“疯狂”的想法遭到了一致反对。但俞鸿儒没有放弃，继续心无旁骛地搞研究。1988年，俞鸿儒在德国完成爆轰驱动的原理性实验，回国后形成了较为成熟的爆轰驱动方法。1998年，俞鸿儒领导建成了国际上第一座爆轰驱动高焓激波风洞JF—10。

后来，在俞鸿儒的指导下，2012年，姜宗林团队建成了国际首座复现高超声速飞行条件的超大型激波风洞JF—12，实现了从“模拟”到“复现”的跨越，为我国航空航天重大任务研制提供了关键支撑。然而，当JF—12风洞获得国家科技进步二等奖时，俞鸿儒却将自己的名字写在了最后一位。“工作要一代一代接下去。年轻人做完有成就感，有威望和威信，工作就好开展了。”

（来源：“央视新闻”微信公众号）



## 学在深处 谋在新处 干在实处

——我市离退休老同志认真学习宣传贯彻习近平总书记  
视察天津重要讲话精神



天津市委老干部局认真落实党中央和市委部署要求,把学习宣传贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务,精心组织安排提出具体要求,充分发挥全市离退休干部党支部引领作用,通过专题学习、辅导交流,结合举办通报会、报告会等多种形式,深入领会习近平总书记视察天津的重要里程碑意义、习近平总书记重要讲话的重要指南针意义、真正做到“四个善作善成”的重要试金石意义,在广大老同志中兴起学习热潮、引发热烈反响。老同志们纷纷表示,要牢记习近平总书记殷殷嘱托,以坚定拥护“两个确立”、

坚决做到“两个维护”的实际行动,为全面建设社会主义现代化大都市、奋力谱写中国式现代化天津篇章增添正能量。

### 学出前进方向,始终听党话,坚定跟党走

习近平总书记视察天津,恰逢喜迎新中国成立75周年的重要节点、京津冀协同发展重大国家战略实施10周年的重要时刻,习近平总书记对新征程上天津工作赋予新使命、新目标、新任务,提出要聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务,以推进京津冀协同发展作为战略牵引,勇担使命、开拓进取,全面建设社会主义现代化大

都市,奋力谱写中国式现代化天津篇章。通过学习,老同志们深受鼓舞激励,更加坚定了理想信念、明确了前进方向、增强了必胜信心。市委办公厅老同志以质朴的语言抒发对领袖忠诚爱戴之情,坚定高质量发展信心。“党的十八大以来,习近平总书记先后5次到天津视察调研,每一次我都格外关注,学习习近平总书记重要讲话精神已成为我生活中必不可少的一部分。”市委原副秘书长、市委办公厅原主任李清和动情地说。“习近平总书记视察天津,是对天津发展士气巨大的鼓舞,为广大党员干部群众鼓起了勇气和信心。我们坚信,只要沿着习近平总书记指引的道路前进,天津的发展一定会越来越好。”市委原副秘书长曹达宝激动地说。作为天津改革开放前沿的滨海新区,广大老同志感受颇多。“习近平总书记的重要讲话就像一盏明灯,照亮了我们前进的方向和道路,一言一行时刻牵动着老同志的心。”大港街道兴安里社区离退休干部党支部书记刘宝岭感慨地说。“滨海新区要沿着习近平总书记指引的方向,在发展新质生产力上勇争先、善作为,在使京津冀成为中国式现代化先行区、示范区中勇担使命、开拓进取。”原滨海委副主任宋联新表示。

### **学出人民情怀,不忘革命初心, 永葆政治本色**

习近平总书记视察天津充分体现了对天津工作的高度重视、对天津发展的殷切期望、对天津人民群众的深切关爱。“国泰民安,民安才能国泰,党中央和各级党委、政府


时刻记挂着大家的安危冷暖”“大家对新的一年要充满信心,把日子过得更好”“老百姓的事情是最重要的事情,一定要办好”,习近平总书记真挚朴实深情的话语,使老同志们深受感动深受教育,大家表示继续弘扬坚守初心、一心为党的政治本色,为社会服务、为群众服务、为发展服务。“习近平总书记来到天津,走进西青区辛口镇第六埠村看望受灾群众,听民声、问冷暖、察民情,暖心之举彰显为民情怀。习近平总书记的关心关怀,更加激发了我们为祖国为家乡矢志奋斗的雄心壮志。虽然年龄大了,但还有建设家乡、为民造福的热情,要尽己所能发挥余热,不辜负党中央和习近平总书记的厚望嘱托。”西青区教育局原副局长潘泽民说。“人民至上、生命至上”,让人民生命安全和身体健康得到更切实的保障,医务战线的老同志有着清晰的见解。市首届关心下一代“最美五老”、市第三中心医院急诊科原主任吴霄迪表示,要以习近平总书记来津视察重要讲话精神为指导,积极投身中国公众心肺复苏培训工作,推动工作重心从专业下沉至公众,提升全民急救素质,让更多公众掌握心肺复苏技术,给更多心脏骤停患者带来生的希望。民生是最大的政治。“习近平总书记的谆谆教导指引着我们如何上好以人民为中心这节课,必须始终把群众当成‘心上人’,力所能及地奉献社会。”宝坻区周良街道离退休干部党支部书记郑克旺说。“要主动深入社区、心系群众,用真心诚心耐心爱心服务辖区群众,把实事办到人民群众的心坎上。”公安蓟州分局退休民警刘峰表示。



### **学出优良传统,发扬革命精神, 传承红色基因**

习近平总书记视察天津在平津战役纪念馆强调,对中国革命战争史要学而时习之,珍惜来之不易的红色江山,发扬革命传统,增强斗争精神,勇于战胜前进道路上的各种艰难险阻。这为老同志发扬独特优势、传承弘扬革命精神、让红色江山代代相传注入了强大动力,老同志们表示要牢记习近平总书记的嘱托,大力弘扬党的优良传统和作风,赓续红色血脉,讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事,讲好国家和天津高质量发展的故事,确保红色江山后继有人代代相传。作为2013年习近平总书记到天津职业技能公共实训中心考察时的亲历者,天津职业技术师范大学原党委副书记贾德民,每每想起当时的情景仍然十分兴奋,再次聆听习近平总书记的谆谆话语,感到无比自豪。他表示,要发挥学校老专家、老教授的优势,深入发掘历史文化资源,加强文化遗产和红色文化资源保护意识,带头讲好“文化传承故事”,培养新时代的文化传承人。“习近平总书记强调对中国革命战争史要学而时习之,作为教育工作者要坚定信仰到老、勤奋学习到老、砥砺修德到老、‘无我’奉献到老,用尽全部心力让更多人懂得珍惜来之不易的红色江山,为青少年系好人生的第一粒扣子,教育引导青少年在强国建设、民族复兴新征程上唱响青春之歌。”全国离退休干部先进个人、天津师范大学退休干部王辅成说。

### **学出实干奋进,坚持老有所为, 继续发光发热**

习近平总书记视察天津提出“四个善作善成”的重要要求,是我们的成事之要、成功之道,落实习近平总书记的重要要求关键在行动,学在深处、谋在新处、干在实处,把习近平总书记擘画的发展蓝图转化为施工图、实景图。老同志们表示,要围绕中国式现代化这个新时代最大的政治,自觉向中心聚焦、朝大局聚力,积极参加“增添正能量·共筑中国梦”活动,老有所为、发光发热,为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。剪报和宣讲,是市离退休干部先进个人、82岁的武清区杨村街道社区离退休干部党支部书记丁俊岩的“开门”两件事。得知习近平总书记来津视察的消息后,丁老激动的心情久久不能平息,历时一个月时间,每天骑着三轮车不辞辛苦,从党报党刊上收集相关报道,集成两大册剪刊集,坚持“天线”“地气”一起接,用时代味道、百姓味道,马不停蹄地开展宣讲,推动习近平总书记重要讲话精神深入人心、落地生根。曾受到习近平总书记亲切接见的全国离退休干部先进个人、滨海新区退休干部张励军,一边认真学习,一边连夜制作宣讲课件,采取“墙根党课”“大棚党课”等形式,深入基层宣讲8场,受众1800余人次,让党的创新理论“飞入滨城百姓家”。他深情地说:“作为基层理论宣讲员,要广泛宣传习近平总书记对人民群众的深厚感情,激励党员干部真抓实干、开拓进取,全力推动党中央决策部署落实落地。”

(天津市委老干部局)

## “依靠学习走向未来”学习教育展 在市老干部教育中心举办



“依靠学习走向未来”学习教育展暨春季开班式前不久在市老干部教育中心举办。按照市委部署要求,为全面落实全国和全市老干部局长会议精神,巩固拓展主题教育成果,健全完善“四个以学”长效机制,扎实推进用党的创新理论凝心铸魂,助力老同志老有所学、老有所为,市老干部教育中心建立“依靠学习走向未来”学习教育展室。

学习教育展室建在我市离退休干部自觉坚持理论学习的先进典型——体院北离退休老干部理论学习组原址。教育展共有三部分内容,一是习近平总书记关于理论学习的重要要求,包括习近平总书记强调的理论学习“三种境界”、理论学习重要内容、理论学习重要途径、理论学习“四点要求”。二是体院北离退休老干部理论学习组的故事,通过讲述领导的关心关怀、30年如一日学习不辍、96个字的学习制度、几百万字的读书笔记、千余场走进机关学校宣讲、扶贫助困捐助莘莘学子、从我做起建设良好家风、创

办《青山》学习辅导刊物8个感人故事,反映老同志们一心向党,风雨无阻30载理论学习不辍、身体力行辅导宣讲育新人、奉献社会无私爱心洒余晖的光辉历程。三是以党的创新理论武装头脑指导实践,紧扣以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干,深化内化转化主题教育成果,推动老干部工作高质量发展。展室以文字、图片、视频、宣讲“四维”方式展示,重温习近平总书记谈理论学习的重要要求,再现学习组老同志的珍贵影像,介绍离退休干部党支部书记抓理论学习的经验做法,实物展出理论组学习计划、手稿等原件。市老干部教育中心坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂为主题主线,用好学习教育展室载体,持续开展党建进课堂党支部书记学习培训,线上线下齐发力、学习活动两结合,送学习上门、送服务到家、送温暖入心,更好地发挥学习教育主阵地作用,为老同志易学常学乐学提供更加优质服务。

市委老干部局领导班子,市纪委监委驻市委组织部纪检监察组、市政协办公厅和市委支部生活社负责同志,市老干部教育中心各培训班党支部书记及老同志学员代表,部分市级机关离退休干部处负责同志参加本次活动。与会同志参观学习教育展,并看望在市老干部教育中心参加学习的离退休老同志和教师们。🇨🇳 (天津市委老干部局)

## 聚焦“四项建设”发展目标 着力提升老干部“三感一度”

文 / 河东区委老干部局

近年来,河东区委老干部局坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实党的二十大精神和习近平总书记关于老干部工作的重要指示批示精神,锚定“四项建设”发展目标,运用系统观念,坚持守正创新,强党建、创品牌、精服务、促发展,着力提升老干部的获得感、幸福感、安全感和满意度。

### 一、以全面加强离退休干部党的建设为统领,聚焦打造“红色阵地”

**坚定举旗铸魂,践行“两个维护”。**坚持将学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务,建立领导班子领

学、党支部研学、党小组促学、党员自学的“四学联动”机制,深入开展“两读一看”学习竞答、“深学笃用 老干部行动”每日一答等活动,组织“退休不褪色,永远跟党走”见学培训,紧跟党的理论创新步伐,加强老干部理论武装。主题教育期间,采取专题辅导、主题宣讲、座谈交流等形式,组织老干部深学细悟习近平新时代中国特色社会主义思想理论著作,在常学常新、真学真信中坚定信仰、信念、信心。习近平总书记视察天津后,第一时间通过集中学习与送学上门、线下学习与线上自学、理论辅导与情况通报相结合的方式,学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神,引导老同志切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,坚定不移地拥戴核心、信赖核心、忠诚核心、维护核心。

**蓄力强基固本,规范抓建支部。**全面落实党中央和市委、区委加强新时代离退休干部党的建设工作部署要求,丰富离退休干部党支部活动内容,提升组织生活吸引力;结合老同志身体实际,选优配强离退休干部党支部书记,补充新鲜血液,保持领航活力;鼓励离退休老同志以党支部为依托,在发展新质生产力、进一步全面深化改革开





放、推动文化传承发展、提升城市治理现代化水平等方面发挥余热；严格落实联系基层党支部制度，对全区79个离退休干部党支部开展常态化调研走访服务，持续提升离退休干部党支部建设水平；持续深入开展“六好示范党支部”创建活动，精准分类指导，深度挖潜寻优，培塑先进典型，开展互学互鉴，打造“一支部一特色”的离退休干部党建品牌，营造自主抓建、创先争优的浓厚氛围。

**强化日常管理，筑牢政治红线。**坚持将老干部管理贯穿全程、覆盖全员。认真落实干部荣誉退休工作制度，开展谈心谈话，举办荣退仪式，无缝接转组织关系，全面对接服务保障，切实增强老同志的政治荣誉感和组织归属感，正确对待角色转换，保持思想健康稳定。严格落实密切联系老干部制度，机关党员干部对局服务管理老干部进行责任承包，每季度至少普遍联系一遍，既问现实需求，又看思想动态，及时了解掌握老同志思想情况。注重加强正面教育引导，大力宣传老干部先进事迹，组织收看全国离退休干部网上专题报告会、《榜样的力量》纪录片，引导老干部严守政治纪律和政治规矩，坚决反对和抵制各种错误思潮。

## 二、以传承优秀传统文化为使命，聚力打造“文化殿堂”

**以文化人，渲染红色文化氛围，涵养老干部党性修养。**充分发挥先进文化教育引领功能，打造党建文化墙，悬挂习近平总书记嘱托语，引导老同志增强党性观念和党员意



识，离岗不离党、退休不褪色。统筹利用市、区红色教育资源，组织老同志到市历史博物馆、周邓纪念馆、平津战役纪念馆等红色教育基地参观见学。将红色元素融入日常活动，组织开展“银发放歌心向党”系列活动，突出“党味”，抓准“七一”党的生日、重阳节等关键时机，举办系列演出和红色活动，在寓教于乐、潜移默化中增强党性修养。

**以文惠民，打造精品文化活动，满足老干部精神需求。**主动对接江西省驻津办景德镇陶瓷美术馆，在局内建立景德镇陶瓷工作室，引进制瓷全套工艺设备，邀请资深匠师现场辅导，让老干部感悟传承之美、享受创作之乐。邀请天津著名画家、美术教育家杜明岑来局设立书画工作室，传习书画技法，交流艺术心得，为老干部纵情丹青、怡情养性搭建平台。携手天津市楹联学会和老年健康大学，开办楹联研习社、古筝研学班，弘扬传统文化，坚定文化自信。春节前，专门定制印有习近平总书记赞老干部诗句的景德镇瓷器，并邀请书画名家现场手书春联、福字，

一并赠予老干部,让老同志切实感受到组织的关怀和温暖。

**以文润城,投身文明河东建设,实现老干部价值追求。**鼓励老同志积极参与精神文明创建活动,组建银发志愿服务队,走上街头、进入社区宣传文明礼仪,倡导文明行为,身体力行并带动家人践行文明守则,不断提升市民文明素质和城区文明程度。引导老同志大力弘扬社会主义核心价值观,深入机关、学校、企业进行宣讲,年均百场以上。动员老同志积极投身关心下一代工作,通过开展思政教育、举办红色展览、组织汇报展示等形式,教育青少年从小树牢社会主义核心价值观。许多老同志利用社区休息室、楼前消夏地、周边健身园等场所,以快板书、诗朗诵、故事会等群众喜闻乐见的形式,赞先进典型、倡文明公约,在积极投身文明河东建设的过程中实现个人价值追求。

**以文兴业,发挥老干部资源优势助力经济社会发展。**注重引导老同志发挥自身优势,深度挖掘老同志文化收藏、非遗传承等资源,大力支持他们设馆办展、开班传艺,展示河东历史风貌,引流关注河东发展。充分发挥老同志亲历变迁、熟悉区情等特点,在考证史志资料、丰富文化内涵上提供指导,在调研发展方略、繁荣文化产业上献智出力。积极动员老同志利用自身影响力,广泛宣传代言以漕运文化、妈祖文化、庙祠文化、酒文化、民俗文化、洋务文化等为主要内涵的直沽历史文化,导入更多人流、物流、资金流、消费流,为河东经济社会发展贡献银发力量。

### **三、以便老利老惠老为追求,聚势打造“康养乐园”**

**未雨绸缪,密切关注老干部身体健康。**坚持贯彻防于未病的理念,将体检工作作为关心关爱老干部身体健康的头等大事。以市、区有关文件和要求为依据,综合衡量医资力量、体检设备、服务水平等多方面因素,优选体检机构;针对老干部流动性的特点,采取集中组织与随到随检相结合的方式,为因故不能参加集中体检的老同志发放体检卡,全年随时前往体检;在涵盖普查项目的基础上,增加老年常见病检查项目,定制更符合老同志情况的体检套餐。体检中实施专人引导、全程陪伴,各环节与体检科室无缝衔接;领导干部自发接送出行不便的老同志,并安排健康营养餐;对体检中发现问题的老同志第一时间反馈,建档立卡、全程跟踪,确保得到及时治疗。

**主动协调,全力推动老干部便捷就医。**全面落实区委、区政府便老利老惠老指示要求,与区卫健委召开专项协调会,共商共议





方便老干部就医取药的具体举措。协调各街道卫生院为老干部开设绿色通道,避免排队等候,节省看病时间;深入推进老干部家庭医生签约工作,提供健康指导和健康检测,并为行动不便的老同志实施上门问诊;在局内设立社区卫生服务中心附属医疗站,每周统计取药需求,采取快递寄送、专人配送等方式送药上门。每逢老干部重大会议和重要活动,协调专业医护人员伴随保障,时刻呵护老干部身体健康。

**积极争取,优化完善老干部医养资源。**广泛链接社会资源,着力打造专业化、个性化、多元化的温情养老服务平台。实地考察走访“国寿嘉园乐境”“看大医”等知名医疗康养机构,筹备开设老干部日间照料中心,设置多项贴心服务,为老干部提供全方位健康保障。主动与区乒羽协会联系,设立驻点服务中心,免费提供赛级场地,拓展活动空间,为老干部强身健体提供有力保障。携手老年健康大学,定期线上发布养生常识、线下组织健康讲座和养生体验课程,打造医养结合、防治一体的“康养乐园”。

#### **四、以营造舒心环境为目标,聚能打造“花园机关”**

**倾力打造舒心宜人的外部环境。**坚持立足自我、全员齐动,合力改善机关环境。邀请专业园艺师设计指导,房前精修翠柏,屋后遍植修竹,办公楼内外摆放各式绿植花卉,让老同志在闻香赏绿中放松心情、陶冶性情。按照“便于活动、便于服务、便于办公”的原则,科学设置楼内分区;充分考虑老同志

身体实际,加装升降电梯、安装智能马桶;牢牢把握安全底线,改造升级老化线路,定期进行隐患排查。同时,组织党员干部自己动手、自觉维护办公环境,为老同志活动创造良好条件。

**用心营造宾至如归的内部氛围。**局领导班子以身作则,教育引导党员干部带着感情、带着责任做好老干部工作,在吃苦中奉献、在奉献中快乐、在快乐中付出,始终怀着对革命前辈的崇敬之心、对长辈亲人的亲近之心,真心、耐心、细心服务,坚持做到眼勤、耳勤、嘴勤、手勤、腿勤,把老干部的每个需求当作头等大事快办速办,切实让老同志感到暖心、舒心、欢心。坚持内强素质、外树形象,广泛开展岗位练兵、以老带新、互学互鉴等活动,不断提升服务本领;汇编《老干部工作手册》,建立每周“学习日”制度,全面理解把握老干部工作相关政策规定;深入调研老干部关注热点、兴趣爱好,广涉相关书籍,增加知识储备,确保与老同志能聊到一起、打成一片,营造家人陪伴的温馨氛围。🇨🇦





## 银发雷锋在行动

——滨海新区离退休干部扎实开展学雷锋活动

文 / 北风



在第 61 个学雷锋纪念日到来之际,滨海新区组织广大离退休干部开展形式多样的学雷锋活动,把雷锋精神播撒到“滨城”的角角落落,融入百姓生活的点点滴滴,以为党分忧、为民造福的实际行动赢得群众点赞。

### 学雷锋是一辈子的事

前不久,“向雷锋同志学习”雷锋藏报宣讲展览在海滨街道举办。现场展出学雷锋展牌 60 块、雷锋图书 10 册、雷锋剪报 15 册,总长度达 160 多米,总计藏品 1800 件,吸引了 800 多名群众前来欣赏观看,唤起社会的“雷锋回忆”春潮。

现场的讲解员是 83 岁高龄的孙玉斌同志。他饱含深情地说:“雷锋是我的战友,在当兵时,就听他给我们作报告,让我对英雄十分崇敬。雷锋牺牲后,我就持续学习宣传他的事迹,并立志接过雷锋的接力棒,时刻告诫自己要用一生跑下去……”

62 年来,他矢志不渝宣传雷锋精神。结合社会发展,积极创新宣传方式,坚持收集有关雷锋精神的报纸,制作成学雷锋艺术剪报 1080 余册,藏报 4 万余份,自费在全国巡展 900 余场,累计投入 20 多万元,受众达

33 万多人次。他还担任我市 20 多所中小学校外辅导员,被聘为天津师范大学学雷锋志愿服务课外实践导师、武警天津市总队第三支队“雷锋班”荣誉班长。同时,他还荣获全国关心下一代工作先进工作者、全国关心下一代最美“五老”,第三届、第七届“滨海好人”等荣誉。

### 让雷锋精神响彻“滨城”大地

“学雷锋不只是学他做的一两件好事,也不只是学他的某一方面的优点,而是要学他的好思想、好作风、好品德。”全国离退休干部先进个人张励军说。仅 3 月 5 日,他就进校园、进社区、走站点,宣讲雷锋精神 7 场,得到广泛好评。

作为基层宣讲员,近期张励军把宣讲的重点放在讲好雷锋故事上。他采取“墙根党课”“大棚党课”“影像课堂”等多种形式,向广大人民群众,特别是青少年学生宣讲习近平总书记对学雷锋活动作出的重要指示精神、毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词、雷锋精神的内涵,以及如何在新时代践行雷锋精神等内容。他精心制作了《让学雷锋在新时代青少年中蔚然成风》《让雷锋精神在新

时代绽放更加璀璨的光芒》等课件,并结合不同受众的特点,设计不同宣讲的侧重点。对青少年学生,他重点讲雷锋从一名稚嫩的少年成长为一名平凡而伟大的英雄的历程;对快递小哥,他重点讲解雷锋精神的重要内涵是敬业奉献;对养老院服务人员,他重点讲解要在提高优质服务、做老同志的贴心人上展示雷锋精神;对产业工人,他联系习近平总书记春节前夕视察天津重要讲话精神,鼓励大家在形成新质生产力上诠释雷锋精神……

滨海新区关工委组织开展“心有榜样,做学雷锋好少年”实践活动,引导青少年传承雷锋精神,争做新时代雷锋传人。“五老”宣讲团成员王金发、张世永,以“雷锋精神伴我行——寻找邮票中的雷锋”为主题,为新北一小的师生们上了一堂新颖生动的音乐思政课,使同学们在音乐中感悟雷锋精神,得到深刻启迪。

据不完全统计,近一周,新区关工委、老干部宣讲团开展雷锋精神宣讲300多场次,受众达1.6万余人次,有力有效推动了雷锋精神的普及和深化,在“滨城”大地成为最强音。

### 争做新时代的活雷锋

“第一次打官司,法庭上我该怎么说?”

“辛苦培养的人才竟‘跳槽’,索赔会怎么判?”

“父母离婚后,常常因为探望问题吵架怎么办?”

……………

针对这些问题,新区寨上街道“老法官

帮帮团”一一作答,让群众带着愁容来,泛着微笑归。

寨上街道“老法官帮帮团”开展的“雷锋超市”活动,通过开设“法律咨询”“人民调解”两个窗口,解答居民日常生活中遇到的法律问题。同时,还为居民提供诉状专业指导、代写等服务,让居民大呼“方便”。近三个小时的服务,解答调解涉法问题40余个,指导、代写诉状6份。

3月4日,大港街道兴安里社区离退休干部党支部联合滨海新区人大机关离退休干部大港党支部共同开展“凝聚银发力量弘扬雷锋精神”学雷锋志愿服务系列共建活动。老干部志愿者们早早来到社区居委会门口集合,手拿清洁工具、身穿红马甲、头戴小红帽,对社区的绿化带和小公园、广场等卫生环境进行认真清扫整理。大家不怕脏、不言累,互相配合、齐心协力,通过清扫路面、捡拾垃圾、摆放自行车等,为社区居民提供了整齐清洁有序的生活环境。

兴安里社区党支部书记刘宝岭表示,要将学雷锋活动融入日常,化作经常,继续组织老党员深入社区发挥作用,让雷锋精神在新时代绽放璀璨光芒,为建设新时代“四宜”美丽“滨城”发挥余热,贡献力量。

据不完全统计,连日来,新区160个离退休干部党支部开展志愿服务230余场次;以老同志为主体的“海军蓝”“夕阳红”等60余个志愿服务组织,开展学雷锋活动120余场次。全区离退休干部参与学雷锋活动3800余人次,有效推动新区以雷锋精神落实“四个善作善成”重要要求。🇨🇳



## 活到老 学到老 快活到老

——市老干部活动中心见闻

“律回春暉漸，万象始更新”。开学了，坐落在我市枫林园的市老干部活动中心又迎来了许多新老学员。大家在活动中心工作人员细致周到的服务下，兴致勃勃地开启了新学期培训班、兴趣组的学习活动。

看，这边是书法班的学员们在授课老师的指导下临帖习字、笔走龙蛇；那边是绘画班的学员在认真倾听指导老师对学员作品的精彩讲评。听，这边楼道里传出的是声乐班学员优美动人的歌声；那边楼道里传出的是诗歌朗诵班学员近乎专业水平的嘹亮之

音……不远处，乒乓球兴趣组的学员们你推我挡，捉对厮杀，大战正酣；而一旁台球兴趣组的学员们丝毫不为这边的热闹景象所干扰，聚精会神地注视着球台上的细微变化，边击球边思考着接下来如何扩大战果……

在市老干部活动中心，每天都有四五百名老干部幸福地聚在这里，学习着、活动着、交流着、快乐着，努力将老有所学、老有所乐的退休生活过得更加有滋有味、多姿多彩！



## 丰富活动内容 提升服务质量

### 用心用情用力建设好老干部活动之家

文 / 市老干部活动中心

近年来,在市委老干部局的直接领导下,市老干部活动中心坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领,深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述,不折不扣落实党中央和市委的部署要求,充分发挥市级老干部活动阵地的示范引领作用,用心用情、满腔热忱地做好老干部工作,切实做到在政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀老干部,为老同志老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐创造良好的服务环境。

**注重党建引领,做实党建融合文章。**坚持用党建凝聚离退休干部,激发正能量。一是夯实思想根基。深刻认识老干部工作的政治属性,充分发挥活动中心政治建设主阵地作用,引导广大老同志用党的创新理论凝心铸魂,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。二是发挥党建引领作用。扎实推动中办《关于加强新时代离退休干部党的建设意见》和我市《若干措施》落实落细,在培训班和兴趣组中注重发挥党性强、威信高、讲奉献的老同志的骨干带头作用,定期

召开党建座谈会等,推进党建引领走深走实。三是抓牢意识形态工作。在组织老同志活动中,严把意识形态关,大力弘扬社会主义核心价值观,唱好新时代主旋律。

**注重发挥作用,做好资源整合文章。**积极拓展老同志学习活动空间,激励广大老同志贡献银发力量。一是抓实“老干部电影专场”观影活动。坚持播放传统红色经典和新时代影片相结合,以生动影视文化引领老同志永远听党话、坚定跟党走,目前已成为老同志党建工作新阵地。二是深化经典诵读活动。发挥老同志朗诵兴趣组文化轻骑兵的作用,每季度开展诗文朗诵会,传承优秀传统文化,在2023年举办的“追忆伟人风采继承革命传统”朗诵会上,安排青年干部与老同志同台演出,组织离退休干部党支部书记等老同志代表现场观看,台上台下以诗相



会、以情相交,汇聚满满正能量。三是守正创新举办正能量系列文化活动。每年推出一个正能量主题,开展文艺汇演、书画摄影展、“枫林杯”沙狐球、乒乓球、象棋邀请赛等文体赛事,承办全市离退休干部沙狐球邀请赛,组织老同志参加全市各项文体活动等。四是开展高质量的学习培训及兴趣活动。根据老同志兴趣特点,动态调整优化培训班设置,开设书画、摄影、声乐、器乐、舞蹈健身、语言、保健7个专业37个培训班和乒乓球、沙狐球、羽毛球、棋牌、朗诵、舞蹈、模特等23个兴趣组,精心制定培训计划,更好满足新时代老同志的精神文化新需求。五是线上线下融合激发老同志学习活动热情。通过“枫叶正红与党同行”微信公众号、“天津老干部工作”APP及专题宣传展板,对老同志学习活动动态进行宣传。

**注重服务管理,做优服务结合文章。**细致入微地做好服务保障工作,练好精准服务“组合拳”,让老同志安享幸福晚年。一是用心用情规范服务管理。强化信息化服务管理,实行市级机关离退休老同志注册持证活动,目前有5000余名老同志在市老干部活动中心注册活动。二是主动问需精准服务。深入开展“我为群众办实事”实践活动,组织本单位各党支部开展“用心用情我先行”主题党日活动,优化落实“双联系”制度,定期召开老同

志座谈会,征求老同志意见建议,为老同志办实事解难事,邀请保健专家组织春、秋季健康讲座,开展口腔义诊活动等。三是完善安全保障机制。把老同志安全放在首位,加强场馆安全管理,强化园区环境治理,进行经常性活动设施调试维护,落实服务联动机制,形成“一盘棋”工作格局,为老同志提供环境优美、设施完善、组织有序的服务保障。

**注重自身建设,做强队伍聚合文章。**打造政治坚定、业务精湛、作风优良的过硬队伍,为做好老干部工作提供坚强组织保障。一是加强政治训练。落实市委及市委老干部局部署要求,扎实开展主题教育,精心组织政治培训,教育引导全体党员干部旗帜鲜明讲政治,不断提高“政治三力”,真正成为政治上的“明白人”。二是加强实践锻炼。强化业务培训、岗位练兵、实践锻炼,深刻认识老干部工作是值得付出、值得奉献的光荣事业,抓好“传帮带”,加大对年轻干部培养力度,让年轻干部在学习老干部中做好老干部工作,当好老干部工作的“内行人”。三是加强作风锤炼。以忠诚干净担当为标为本,培树脚踏实地、奋发有为、勇于担当的品格,形成守住平凡、默默奉献的干事创业氛围,带着感情和责任细致入微地做好老干部工作,当好老同志的“贴心人”。



## 枫舞康宁韵 林聚不老情

文 / 本刊记者 刘瑾皓

每个人对自己退休后的晚年生活都有一定的规划,总的来说,相比过去的老年人,如今的他们普遍有更高的追求。他们不希望被社会的发展所抛弃,更不想整天被鸡毛蒜皮的琐事困住,被冗杂的日常所笼罩,他们在努力追求属于自己的幸福晚年生活。

年近七旬的郝立群就是这样一个人,自打2017年进入枫林园(市老干部活动中心)后,几年的课程学习使她彻底沉浸在丰富多彩的退休生活中。

枫林园的环境说不上幽深,但是处在闹市区少有的寂静之地。这里的课程种类丰富,来这里上课的老年人几乎都可以学到喜欢的课程。随着课程进展,她发觉这里的老师们非常专业,教学水平高,会根据学员们的身体状态和接受能力灵活教学。这里的工作人员服务热情周到,能将所有服务做到前头,让老同志们在这里体会到关心关怀和温暖相待。由于这里是市委老干部局的下属单位,讲政治、抓党建格外突出,中心通过定期开展党的活动和党建专题讲座等,满足老同志们了解党中央和市委最新精神的需要。

郝立群在学习朗诵和参加朗诵表演的过程中,不仅学习到朗诵知识和技巧,更从朗诵的诗词文章中受到思想教育。她说:“要想朗诵好一篇作品,首先要感动自己,才能去感动别人。”在纪念毛泽东诞辰130周年诗词朗诵会上,郝立群和张卫国老师合作完

成了长达14分钟的散文朗诵《为有牺牲多壮志》。一上场,他们就好像瞬间穿越岁月沉浸其中,被伟人“为有牺牲多壮志,敢教日月换新天”的崇高境界所感动,当背景音乐戛然而止的一刻,台下响起了掌声,许多人都流下了热泪。

在学习朗诵中,郝立群还得到不少生活启迪。譬如,学诵长诗《走进60岁》,就让她在正式跨入晚年生活时产生强烈共鸣;学诵散文《年轻》,则为她积蓄了乐观面对年岁增长的力量。“没有人仅仅因为时光的流逝而变得衰老,只是随着理想的毁灭,人类才出现了老人”,这句话是对她现在退休生活的正向激励。

别看已经年近七旬,如今的郝立群看上去依然知性、年轻,为了有更好的精神状态和挺拔的身姿,她还参加了太极拳班、模特班的学习。她意识到随着年龄的增加,锻炼可以让她时刻保持健康、有活力的状态,帮助她增长对抗岁月流逝的自信和勇气。于是,这些年郝立群一直保持着内心的欢愉与活力,与众多老友在枫林园开心地学习、活动,持续展现着“不屈于年老”的精气神。🇨🇳





## 乐在学中

——退休干部王金辉的书法、太极拳“二重奏”

文 / 本刊记者 贾明润

春暖花开,市老干部活动中心(以下简称“活动中心”)春季培训班再次开课,枫林园又迎来了新一批学员。这其中,既有首次入学的新面孔,也有王金辉这样的“老熟人”。

从市国资委机关退休的王金辉,今年75岁,参加这里的培训班已有十年之久,是书法班、太极拳班的“元老级人物”。“枫林园环境优美,设施完善,领导很重视我们老同志的想法,举办的活动与展览不胜枚举,我们在这里很充实。”在活动中心首次开办老干部培训班后,王金辉就报名参加了书法和太极拳培训班。

王金辉对书法的学习,可以用“痴迷”两字来形容。书法入门需要从临帖开始,王羲之、欧阳询、颜真卿等书法大家的经典作品都要逐一临摹。王金辉将临帖视作享受。“永和九年,岁在癸丑……”临摹《兰亭集序》时,王羲之仿佛就坐在自己对面,笔锋回转间,每次下笔都是与千年前古人的一次对话和交流。

参加活动中心学习以来,王金辉先后临习了楷、隶、篆、魏碑及行书、草书诸体,如今已是书法一班的班长。“这里的师生关系融洽,课内课外我们都经常交流书法。”王金辉还经常将完成的书法作品分享到班级微信群内,与大家交流学习,共同进步。

王金辉参加太极拳培训班则是为了锻炼身体。早在30多岁时,王金辉就在公



园里跟着太极拳师锻炼学习,数十年间虽未间断,却不系统。来到活动中心后,王金辉终于开始接受专业系统训练,太极拳、太极剑、八段锦等均有涉猎,学得十分忘我,即便在厨房里做饭也不忘压压腿、抻抻筋。在活动中心举办的数次文艺展演中,王金辉跟随全班一同为大家奉献了一场场精彩纷呈的太极拳表演。

“我每周都要抽出两天来枫林园参加培训班,再抽出两天去市国资委老干部活动中心参加活动,教大家打太极拳。”王金辉将自己在培训班学到的太极拳功夫毫无保留地传授给参加锻炼的老同志,和他们共享退休后的晚年生活乐趣。

“我特别感谢习近平总书记对我们老同志的关心,市委老干部局对我们这些退休干部的精神文化生活十分重视,给我们创造了活动中心这么好的环境,让我们老有所学、老有所乐。”王金辉表示,今后的日子里,他将继续积极参与活动中心的各项活动,将书法和太极拳两项兴趣坚持下去。🇨🇳



## 在枫林园,开启人生新篇章

文 / 本刊记者 刘田田



走进坐落在枫林园的市老干部活动中心,宽敞明亮的乒乓球活动室内,年过七旬的退休干部杨延浦正在与球友们挥拍切磋,一起享受运动带来的快乐。与此同时,他的妻子、退休干部梅春华正在旁边的教室里,跟随指导教师上着摄影照片的后期制作与处理课程。

杨延浦、梅春华夫妇是市委党校的退休干部。退休后,为丰富老年生活,他们根据自己的兴趣、爱好和特长,积极参加市老干部活动中心的相关活动。曾任市委党校副校长

的杨延浦参加了枫林园党建理论学习小组、乒乓球兴趣小组和国画花鸟画、山水画学习班的学习;曾任市委党校研究生部主任的梅春华则参加了模特学习班、太极拳学习班、摄影作品后期制作和处理学习班的学习。老两口每周差不多得在枫林园待上三四天。多年来,他们风雨无阻、坚持不懈到枫林园参加学习、培训,即便家里汽车限号也会乘坐其他交通工具前来上课。

杨延浦年轻时就爱打乒乓球,刚退休时,几乎每天他都会找上三五好友一起打球。“一开始我们只是随便找个地方打球,后来市老干部活动中心开课后,我们几个乒乓球爱好者就干脆聚到这里,这一打就是十年。枫林园绝对是我们这些老同志乐享晚年的最佳场所。”杨延浦坦诚地告诉记者,“有时打球打累了,我们就坐下来歇一歇、聊聊天,交流一下对时政动态的看法,谈谈自己坚持理论学习的体会。枫林园对我而言,不只是一个锻炼身体、发展爱好的活动场所,更是



一个学习阵地、交流平台。在这里,我不仅找到了快乐,更找到了组织,找到了家。”

“我是被这里丰富多彩的学习内容和活动吸引来的。”快人快语的梅春华开心地告诉记者。这些年,市老干部活动中心为了适应老同志的多种需求,先后组织了多种以思想政治教育为主要内容的活动,除每月定期举行的红色电影展映外,还组织召开理论学习研讨会、诗歌朗诵会、书画作品展、文艺展演等特色活动,弘扬正气,寓教于乐。活动中心先后成立的沙狐球、乒乓球、台球、棋牌等兴趣小组,为老同志休闲娱乐、发展特长提供了场地。而根据老同志的不同兴趣爱好,开设的国画、书法、摄影、唱歌、舞蹈、模特、太极拳、钢琴、电脑等各种兴趣培训班,则为大家提供了多种学习机会,弥补了老同志们在岗时想学却没时间学的遗憾。正是这些丰富多彩的学习、培训活动,为老同志继续学习、锻炼身体、愉悦身心创造了条件、提供了阵地,也吸引了不少像梅春华这样愿意“活到老、学到老、快乐到老”的退休干部。大家

在枫林园内一起学习、训练、交流,互相取长补短,彼此真诚相待,在广泛交友、融入社会中,畅谈国家大事、坚持与时俱进,做到思想上不落伍、认识上不与社会脱节,实在是难能可贵。再加上工作人员的热情周到服务,授课教师的专业指导,老同志们在枫林园里,完全可以心无旁骛地学习、健身、娱乐,尽情地享受老有所学、老有所为、老有所乐带给自己的幸福与欣喜,让自己的晚年生活过得更加丰富多彩、绚烂多姿。

“在枫林园,像我们这样的老两口不多。我们也算是在这里开启了人生的新篇章吧。衷心感谢市委、市政府对离退休同志晚年生活的关心和照顾,为大家提供了这么舒适、暖心的环境和服务。我们都是有着50多年党龄的老党员了,在享受快乐退休生活的同时,也一定坚持不忘初心,保持本色,充分发挥自身优势,力所能及地做好理论宣讲、文化传承工作,让自己的晚年生活过得更加有滋有味、多姿多彩!”杨延浦、梅春华夫妇幸福满满地表示。🇨🇳





## 脚踏实地 稳步向前

——张建会的书法人生

文 / 本刊记者 贾明润



“人生如棋，我愿为卒。”这是中国书法家协会副主席、天津市书法家协会主席张建会的人生感悟，也是他一直以来对自己的勉励与期望。

初见张建会，任谁都会被他那股儒雅潇洒、踏实沉稳的劲儿所折服，黑色镜框下深邃的眼眸中，透出一种温文尔雅的气质，

落落大方的谈吐中不乏他对人生价值观的认知，从容又不失谦逊。看着室内墙上挂满的书画作品，便能猜出这是一位勤奋而有追求的文人，活得忙碌且充实。

时年64岁的张建会虽已退休，但向前迈进的脚步却一刻也没有停下。回顾自己的人生历程，张建会怎么也没想到，自己竟将儿时的书法兴趣做成了如今的事业，而且达到了常人难以企及的高度。

张建会热爱书法与家庭氛围有关，他的爷爷和姥爷的字都写得非常好，哥哥也对书法感兴趣，于是他从小就受到书法文化的熏陶。上小学时，有些老师的粉笔字、毛笔字写得十分漂亮，张建会也梦想着自己能写一手好字，就报名参加了学校的书法兴趣小组。也许是因为兴趣使然，张建会从小写字就格外认真，在学校的书法课上，张建会的作业经常被老师画满红圈，张贴在楼道里展示，一次次的表扬给了他莫大的信心，对书法的练习也愈来愈刻苦。上中学后，张建会加入了学校的美术组，既学习书法也学习绘画。

张建会对书法的痴迷程度尤其深。他家的房子较小，碍于家庭条件不好，室内连一张像样的书桌都没有，张建会就趴在炕沿上

练书法，并用有限的零用钱买廉价的毛笔和墨汁。当时，宣纸根本买不起，他就四处搜寻废报纸和包装纸练写字。就是在这样的条件下，张建会在层层筛选中先后进入市少年宫首期少年书法班、市青年宫首期青年书法班，师从宁书纶、孙伯翔、顾志新等大家学习书法。

工作那年，张建会比较幸运地进入了公安队伍。业余时间，他还是一如既往地练习书法，并始终保持着书法作品创作的兴趣。他爱写字，渴望将所有精力都投入到与书法有关的活动中，于是主动申请去当时的警校当教师，从事公安基础写作和硬笔书法教学工作。在这个广阔的平台，张建会接触了更多的书法家、书法工作者，多次担任了天津市书法艺术节、民间艺术精品博览会等大型活动的志愿者，牺牲了大量时间、精力，干了数不清跑邮局、拆信封、登记作品、忙装裱、看展位、校对书稿的工作。没想到，这份毫无酬劳的志愿服务工作，他竟干得有来道去，而且乐此不疲。

在首届中国(天津)书法艺术节中，有部作品集需要赶时间出版，但在印刷前必须去北京呈报给中国书协的领导审看样书。当时张建会正发着高烧，大家都劝他换个人去，可他坚决不肯，必须亲自办妥。那天，他和同事驱车赶到北京后，那位领导正外出参加活动，张建会又马不停蹄追到活动地点等候，直到那位领导把所有书稿审完，张建会又连夜赶回天津，顺利赶上了第二天的印刷工作。还有一次在举办书法节期间，单位通知张建会去参加职称外语考试，可他当时正在北京等候中国书协的领导核定作品。就这样，本已作了充分考试准备的张建会只好放弃了这次机会。事后，有人问他是



不是后悔，他说：“为人处世不仅要体现在自己的本事上，更要体现在践行社会价值上。牺牲个人利益，为的是天津能成功承办中国书法节的荣誉，为的是我所热爱的事业，值！”

2005年，张建会由原单位调入市文联书法家协会主持日常工作。写字、练字的时间虽然少了，却有更多时间可以放在书法志愿服务上。为了更好地服务社会、服务大众，多年来，张建会始终通过天津书协这一平台组织开展志愿服务，并通过高标准培育书法后备队伍，体现天津书协的责任与担当。张建会不仅积极组织市、区两级书协参加“送欢乐下基层”“到人民中去”文艺志愿服务，还带领大家投身争做新时代“红色文艺轻骑兵”

主题活动,开展“送万福进万家”文化惠民活动,年均组织开展活动 20 余次。

走厂矿、赴乡村、进社区、来院校、到部队,近年来,张建会先后前往 20 多个省市地区,利用写春联、送“福”字、搞讲座、作辅导等形式,将书法的理论知识 and 实践经验传播给大众。让张建会印象颇深的是,有一年春节前下乡参加文化惠民活动。当时正值深冬,活动地点是在当地的一座体育馆里。可到现场时才发现,室内寒冷不说,他们带过去的墨汁都已经冻上了,根本无法使用。于是,大家急忙把墨汁瓶放到热水中解冻,而后边搓手边不住地活动身体,以保证正常书写。那天,张建会和同行的书法家们不顾室内寒冷,坚持热情饱满、一丝不苟地写对联、送“福”字,有求必应。看到排队领取到“福”字的老百姓脸上洋溢着满足的喜悦,张建会和其他书法家更是忘记了室内的寒冷,笔走龙蛇,热情不减。

除了参加志愿服务,近年来张建会还热心公益慈善事业,先后多次参加捐赠、慰问、义拍活动,捐赠作品不计其数。在长期投身文化慈善事业后,张建会也收获了“回报”,2011 年被评为“第三届全国德艺双馨中青年文艺工作者”,2019 年被评为“天津市第六届道德模范”,2020 年被授予

“天津慈善奖”……

说这些荣誉是对他的回报,张建会是绝不认可的。张建会是个懂得感恩的人,总是把荣誉看得很轻,在他看来,用自己擅长的书法艺术为社会、为大众作些贡献,是自然而然的事情,不带有一点功利思想。要知道,当年张建会调到市文联书法家协会工作时,工资、待遇都要降低,可他仍坚持调动,为的就是守住自己那颗热爱书法的初心。

“书法是对人的一种矫正,它能够潜移默化地滋养人的秉性。”张建会在培养学生时,经常强调的一点就是不忘初心,告诫学生不能忘了学习书法的初衷,带有功利思想的学习注定走不长远。时至今日,他每年都要抽时间去看望自己学生时代的老师们,感恩他们带给自己的书法启蒙。

看着张建会在宣纸上一笔一画、一提一按地写下雄强遒劲的字迹,如同一个个坚实的脚印踏在宽阔笔直的大道上,沉稳而扎实。诚如他所言:在象棋里,“卒”虽一次只能前进一步,但永不后退。🇨🇳





## 眷恋土地的父亲

文 / 赵仕华



在我心中，父亲是与土地紧密相连的。他的双手历经沧桑而充满力量，似乎每一道皱纹都蕴藏着对大地深厚的眷恋。

对许多人来说，退休后的生活，是悠闲地喝茶、下棋、读报，但对父亲而言，他选择了更加辛苦却充实的道路。先是外出打工，想见识一下外面的世界。没想到，与泥土打了一辈子交道的父亲，对外打工很不习惯。没过多久，父亲便回家了。每当谈到此事，他都满脸的遗憾：“厂房里的活很轻松，风吹不到，雨淋不到，但我觉得腰又酸又疼，肩周炎也犯了，还是干脆回家干农活算了。”

父亲与几位老农一起挖山塘、砌堡坎，忙碌让他的笑容更加灿烂，眼神中也透露出满足和自豪，仿佛又回到了年轻的时候。汗水浸透在那片他们共同呵护的土地上，父亲感慨道：“干起农活来，我的腰也不疼了，肩周炎也不犯了，看来还是泥土治愈人啊！”

后来，父母搬到县城来给我带孩子。父

亲一下子就闲了下来，不会打麻将、下象棋，也不会钓鱼，想看书眼睛却不行。我家远处是一片农田，经常有人在地里耕种，父亲闲暇时就站在窗前往外看，眼里写满了渴望。他不止一次和我母亲念叨，说腰又开始疼了，肩周炎怕是又要犯了。

一位与父亲年龄相仿的邻居告诉他，城郊有一片荒坡，一直没有人开垦。父亲一听，马上来劲了。他立即去农贸市场买来工具，挥舞着锄头、镰刀，像一位勇敢的战士，将那些野草斩尽，用石头砌出了几块梯田，又买来种子播种。慢慢地，荒坡变成了一片绿色的海洋，瓜果飘香，生机勃勃。父亲说，劳动是最好的医生，自己的腰又不疼了，肩周炎也不犯了。父亲将亲手种植的南瓜、玉米、红薯等装在小车上，穿梭于街头巷尾进行售卖。每当车辆停下来时，便有人纷纷围上前去。这些丰硕的成果不仅是对他辛勤劳动的肯定，更彰显了他对生活的热爱。

孙子上了幼儿园后,父亲觉得他和我母亲没必要都留在城里,就想独自回老家种地,我自然是以他年纪大了为由反对,但父亲悄悄回到了老家,瞒着我开始了一场浩大的修葺工程。风雨飘摇的老屋在他的手中逐渐焕发新生,院子的地面也被翻修,一切都变得井井有条。他还将家里租给别人的土地收了回来,种上了玉米、洋芋、红薯及各种时令蔬菜。他养了八头猪,一条黄狗,还有若干土鸡。每天不间断的猪叫、犬吠、鸡鸣,仿佛都在诉说着父亲生活的丰富多彩。

前阵子我回老家,父亲骄傲地向我们宣布,他要劳动到80岁,因为劳动能让他感到

自己依然充满活力,依然能够与这片土地对话。我想,父亲那种对于土地的依恋和敬畏,那种通过劳动与大地对话的渴望,才是他自身力量的来源所在。他的双手,不仅改变了土地的面貌,也塑造了自己的生活。

我们回城的时候,父亲扛着锄头准备上坡干活,大黄狗摇着尾巴跟在他的身后。车与老屋渐行渐远,我轻踩刹车,将目光投向了对面的山坡。那里,父亲正挥舞着锄头,倾注汗水,耕耘着脚下的土地,以他的智慧与勤劳编织着生活。他的故事,犹如这片土地上孕育的每一颗种子,生根发芽,茁壮成长,成为我心中永恒的传奇。🇨🇦

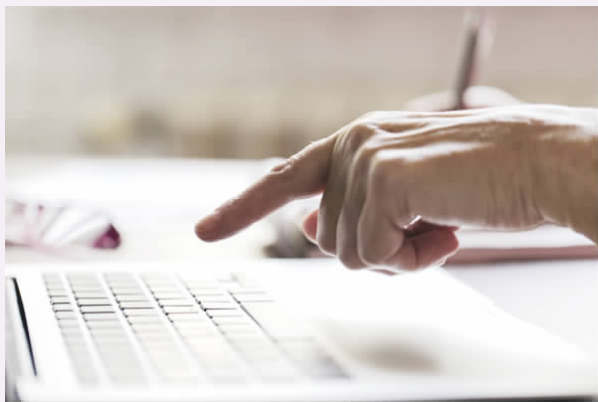
## 家有贤孙

## 外孙助我学打字

文 / 张金虎

我是1957年9月上的小学一年级,当时学的汉语拼音是那种类似汉字偏旁部首的国语注音字母,但到一年级下学期时改学国家新颁布的《汉语拼音方案》,即现在使用的汉语拼音字母,加之后来还学习了英语字母,三者相近相扰,搞得我的汉语拼音基础没打好,英语也没学明白。

为了适应形势的发展,2008年我开始学习电脑打字,但汉语拼音成了我的“老大难”,这时汉语拼音熟练的小外孙就成



了我的指导老师。他个子小,索性就坐在写字台上,并顺势倚靠在我怀中,跷起二郎腿,手握鼠标,边教边操作,还真像个“小先生”。女儿看着这祖孙俩挺有趣,顺便拿手机拍下了这张照片。还别说,有了这个小家伙的帮助,没用两个月,我就能比较顺畅地打字、组词、写短文章了。🇨🇦



## 与母亲共眠的夜晚

文 / 许海利

小时候总喜欢黏着母亲，就连晚上睡觉都要和她挤在一个被窝里，偶尔要是母亲不在身边，都睡不踏实。可没想到，长大后再与母亲同睡一张床，居然感觉有些难为情。

记得那年春天，我与母亲留宿亲戚家，当晚挤在一张床上睡觉。临睡前，母亲略显腼腆地对我说：“娘先睡了，你也别熬夜，明天咱们还要一早起床呢！”我随口答应着，却迟迟未上床，等母亲鼾声渐起，我才轻轻脱掉衣服上了床，动作非常小心翼翼，生怕会惊醒了母亲。等躺到床上，我用力裹紧被子想早点入睡，可翻来覆去怎么都睡不着，脑海里浮现的全是过往岁月。

过去我们家非常穷，只有两间破旧低矮的石头屋子，一间存放粮食，一间用来居住。从我出生起，全家人只能挤在一张床上睡觉。为了早点住上宽敞明亮的大房子，母亲像个陀螺一样，每天忙里忙外，拼命赚钱养家。挑水砍柴，下地干活，从田间地头的农活到琐碎的家务活，一天到晚从不停歇。只有到了晚上睡觉时，她才会有片刻休闲时光。这时我就会趁机依偎在母亲怀里，缠着她给我讲故事。那些年，因为有母亲的呵护与陪伴，每晚我都睡得特别香甜踏实。

常年过度的劳累，透支了母亲的身体，

不仅让她看起来苍老而憔悴，还使她满身病痛。她的脚患有骨质增生症，别说干活，就连走路都会疼痛难忍；她的耳朵患有耳鸣症，导致听力下降，每次与她讲话，都需要扯着嗓子用力喊……腰弯了，背弓了，耳背了，连走路都是步履蹒跚。不知不觉，母亲就衰老了，让人猝不及防！

那晚我像烙饼一样在床上翻来覆去，一不小心就触碰到了母亲的身体。那一刻，母亲瘦弱的身躯本能地抖动了一下，然后努力地往回缩。母亲的反应刺痛了我的心，我长大了，母亲变老了，就连身上的肌肤竟也有些微微排斥，我再也不能像小时候那样，躺在母亲怀里肆意撒娇了。

“儿啊，怎么你还没睡觉？”母亲轻声的问话，打断了我的思绪。

“可能是刚换了地方，一时还不习惯！”我随口应答道。

“其实娘也睡不着啊，我在想你小时候，天天和我睡一个被窝，每天只要看着你睡得香甜，娘心里就别提多高兴了，现在回忆起那些日子，竟然有些小激动呢！可今晚和你又睡在一张床上，不知怎么地就是睡不着……”

听着母亲的话语，那一刻我感觉鼻子酸酸的，泪水不知不觉打湿了被角。🇨🇳



## 儿子的时髦孝心

文 / 吴峰

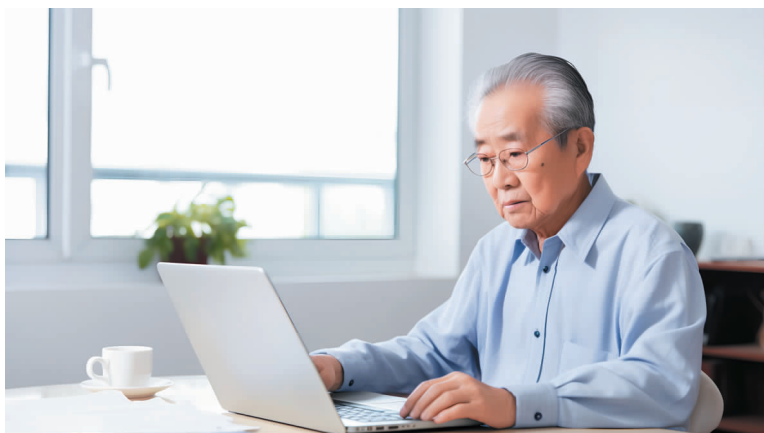
星期日上午，我正在书房阅读报纸，忽然听到居室门口对讲机铃声响起，我急忙到门前接听，遂听到一个非常熟悉的声音：“老爸，开门。”原来是儿子。我打开房门，听到“咚咚”的上楼声音，接着就看到儿子抱着一个大箱子上来了：“老爸，生日快乐！”

我看着那个“庞然大物”，不知里面装的是是什么“宝贝”。等他小心翼翼地打开包装，果然给我一个意外惊喜——一台新款笔记本电脑！

早年写作时，我一直用钢笔在稿纸上“爬格子”，然后采取线下邮寄的方式投稿。后来，我将写好的稿子交由儿子，用电脑发送电子邮件。这种方法虽比自己单纯手写便捷多了，但由于儿子婚后不与我和老伴儿同住，工作较忙，往往难得闲暇“召之即来”。再者，他打字后，我得反复校对修改，程序实在烦琐。在此期间，我也曾产生过学习用电脑发邮件的想法，但自认为接受新事物较慢，总视现代化网络为难以逾越的大山，这项计划就搁置了。

不久前，我曾向儿子透露过想学电脑的意愿。谁承想，言者无心，听者有意。平时少言寡语、颇为内向的儿子，在我生日这一天，竟默默给我送来一个大惊喜！

望着设计精致、外观漂亮、崭新的笔记本电脑，我既高兴又忐忑，不知如何操作。儿子笑着对我说：“您先别发怵，我教您。”他耐



心地帮我接好电源，从开机、关机讲起，继之讲解敲键盘打字的程序要领，以及发送邮件的方法。我年岁已大，记性不好，儿子就把密码、邮箱、操作步骤等一一写在纸上，让我对照练习。一开始我还真有点儿蒙，随着儿子的耐心“执教”，加之我原来学过外语，对汉语拼音并不陌生，遂很快入了门径。虽然熟练程度尚需进一步修炼，但起步的顺利使我树立了信心。这位“家庭教师”边教边鼓励：“老爸的学习能力还真够强！”听着儿子的夸奖，我顺口自嘲：“老爸还不算笨吧？”爷俩儿在轻松活泼的氛围中一问一答，我的学习兴趣更浓了。

看着站在身旁不厌其烦的儿子，我忽然联想到唐代诗人孟郊《游子吟》中的名句“谁言寸草心，报得三春晖”。此时我的心境，是否可以用“谁言寸草心，唤吾第二春”来形容呢？

这份“生日礼”，不但助我写作能力再上新台阶，而且为我打开了一扇老有所学的进取之窗，让我进一步树立起与时代同行的乐观自信。家中有赶时髦的孝子，真好！🇨🇳

## 陪护

文 / 张绍琴

母亲住院很多天了,我们希望癌症晚期的母亲在可见的余生里每天被亲情环绕,便没有请护工,由我们做儿女的排班轮流到医院照顾。

大哥过世十年,大嫂六十多岁,身体瘦弱,但仍主动提出加入到陪护的排班中。近段时间流感盛行,身体不太好的大嫂怕不小心感染上,每次到医院都戴上口罩。母亲表扬她照顾得比我们都细心。每次母亲做雾化,大嫂都会帮她扶着雾化器的把手。做完雾化,大嫂会取下雾化器的喷头、管道仔细清洗,并用干净口袋装好,以备下次使用。母亲上厕所时,大嫂会给母亲安好坐便椅,反复叮嘱母亲不要独自上厕所,怕母亲摔倒。

二哥是教师。轮到他到病房陪护时,他都会带着公文包,里面装着教科书、备课本、学生试卷和作业本。母亲躺在病床上接受治疗不需要他的时候,他便见缝插针地干一点公事。母亲看着他的眼神温润而闪着亮光,爱怜、自豪、愧疚交杂,精神好的时候她会对同病房的人自豪地介绍:“我儿子是教师,书



教得好,学生们都喜欢他。”

母亲夸三哥最会安排伙食。三哥陪护的日子会给母亲的一日三餐安排出不同的花样,都是母亲喜欢而又营养的食物。比如早晨吃了豆浆、酱肉包子;中午有可能是蛋白质含量丰富的豆花,或者是芙蓉蛋,再加一个爽口的清水煮蔬菜;晚上则可能是不同口味的两份粥。三哥对母亲比较用心,不该他轮班的时候,他也会每天晚上去看母亲,今天给她榨果汁,明天给她带一个蛋糕,后天买去酸奶……母亲像个受宠溺的小孩,常常对别人炫耀,说她喜欢吃的东西快吃完了三儿子便会给她买。

轮到我陪护的时候,母亲的洗澡时间也就到了,我会给母亲洗个澡,换上干净衣服,把母亲打扮得清清爽爽的。母亲同病房的陪护是位退休女老师,年近七旬,她在医院照顾丈夫。她也曾生病住过几次医院,因为只有一个在外地做生意的儿子,老伴儿身体又不好,每次都是由二十多岁的孙子照顾她。看到我给母亲洗澡,她对母亲感慨,说母亲有福气,特别羡慕母亲有个女儿,贴心又温暖。母亲没有接她的话,脸上长久地漾着幸福的笑容。我说,您也有福气啊,有一个孝顺的孙子,都能享孙子的福了。她说,是啊,人应该学会知足,我也很幸福,我孙子孝顺又懂事。

有人说,陪伴是最长情的告白。我觉得陪护是世间最温暖的语言,它让患者感受到家人的关爱,在心灵上得到慰藉。用心的陪伴,可以给患者带来无尽的温暖和力量,让他们在困难中挺起胸膛,勇敢地面对病魔。🇨🇳



## 母亲的“正能量”日记本

文 / 马俊

母亲从年轻时就喜欢写日记,后来因为生活忙碌,中断多年。如今,上了年纪的母亲想记录一下生活,便把写日记的习惯重新拾起来。

母亲的日记类似记事本,每天写完就摆在桌上。她说里面没有秘密,谁都可以看。那天,我翻开母亲的日记本,看到她记录了前几天跟老姐们儿一起游园的事。母亲在日记中写道:“今天真是太开心了,玩得真好!”我忍不住偷笑起来,人老了真容易满足,一次“公园游”就让她们欢乐好几天。

我再往后翻,发现母亲的日记本里记的都是“太开心”“太好玩”的事。有位老同学来看望她,太温馨了;跟父亲一起去走亲戚,很幸福;孩子们回家聚餐,真欢乐;外孙找到了不错的工作,太值得高兴了……母亲的日记本里,满满的都是幸福和欢乐。母亲进屋,我跟她打趣道:“妈,你的日记本真是‘正能量’日记本,难道您的生活永远这么充满阳光?就没有点烦心事?”母亲哈哈一笑说:“烦心事还记它干啥,开心事都记不过来呢!”

我想起自己学生时代写的日记,里面伤春悲秋,把一点愁绪放大无数倍,充满了负能量,后来我翻到那些日记就感到脸红。随着年龄的增长,我的日记里阴云渐少,阳光渐多,慢慢就多了很多欢乐的音符,“正能量”成了主旋律。母亲年轻时的日记我没看过,估计也有过跟我类似的经历。时间是个

好东西,虽然掠走了人的青春和精力,却赐给人更多的豁达。就像如今的母亲,活得特别通透。“烦心事还记它干啥,开心事都记不过来呢!”可不是嘛,生活中有这么多值得牢记的开心事,为何要让那些微不足道的烦心事来搅扰自己的心神呢?

母亲对我说:“我觉得写日记可有意思了,我把开心事都记下来。没事的时候,翻着日记本看,我一边看一边笑,心里觉得自己真是有个福气的人!我的日记本啊,真像你所说的,充满正能量。有时候我还让你爸看呢,他看了也说好,应该多记好事。”看来,如今母亲的思维方式是“选择性记忆”,把不开心的事忘得一干二净,把开心的事牢记在心。这样的心态真是不错,也值得我学习。不纠缠在糟糕的事中,让正能量成为生活底色。

受此启发,我在给父母尽孝心方面也有了新思路。前些天,我组织了一次家庭旅游,去了一趟邻市的旅游景点。我们玩了一天很尽兴。晚上,母亲说:“今儿我得好好写篇日记,把咱们旅游的事写下来!”我们都被母亲逗笑了。妹妹说:“妈,以后我得让你的‘正能量’日记本越来越丰富,下周咱们去吃大餐!”母亲说:“哎呀,这样有点太刻意了吧?”话虽然这样说,她却一脸美滋滋的表情。孝心带点刻意也无妨,母亲的“正能量”日记本一定会给我家带来更多的正能量。🇨🇳





## 餐桌上的“三八线”

文 / 李冰

先生是北方人，我是南方人。谈恋爱的时候，“南米北面”的差异是我们之间一个可爱的调和剂。出去约会，偶尔品尝一下对方的日常食物，倒也颇觉新鲜。但是结婚以后，一日三餐是吃米还是吃面，就成了我们之间一个需要讨论的问题。

我不擅长制作面食，所以只要是我做饭，肯定是吃米。而先生受不了这种南方吃食对味蕾的长期压迫，遂“揭竿起义”，苦心孤诣地学会了蒸馒头和包饺子。时间一长，我俩在各自的风味领域都练就了一

番高超的厨艺。慢慢地，餐桌上似乎出现了一条“三八线”，我的南方菜和他的北方菜成了两个各自为政的据点，从来是井水不犯河水。

但有时候也会生出些小摩擦。比如，先生指责我做的菜过于丰盛，有铺张浪费之嫌；而我则嫌他做的菜品太过单一，让人毫无胃口。在这样一轮又一轮的攻击之下，餐桌上的“三八线”变得愈发深邃和刺眼。而后，我们默默做好自己的饭菜，又默默吃完，空气变得安静而凝重。

原本以为,这样的日子将一直持续。没想到,跟我回了一趟老家后,先生却像变了一个人似的。那是春节后的一个春天,回去以后,我们的大部分时间都在走亲戚。亲戚们大都热情,每到一户都会备上一桌丰盛的饭菜。对于我来说,那是一种久违的家乡味道。但对于先生来说,那却是一种很陌生的场面。他跟我形容说:“看着每个人捧着一碗米饭吃得津津有味,我却觉得有点茫然不知所措。”但也恰恰是在这个时候,家里人总会给他端出几个馒头示意他别拘束,吃什么都可以。回忆起这一幕,先生总是说:“正是因为这句‘吃什么都可以’,让我的内心感到了十足的温暖。是啊,本来就应该‘吃什么都可以’,我们又何必忽略差异而强求统一呢?”想到这,他便也释然了。

回家以后,先生特意去书店买了一本菜谱,开始学着为我做一些家乡菜,而我也尝试着去接受一些日常的面食。就这样,原本分庭抗礼的我们慢慢合餐了。餐桌上的“三八线”渐渐消除,取而代之的是南北方饮食文化的和谐交融。此后,一日三餐变得轻松、愉悦,偶尔还会有因差异碰撞出来的惊喜。这使得我们放下防备,全心全意地去接纳对方。

有人说,时间如一把刀,利刃会收割青春的美好。而在我眼里,时间却是一湾纯净的水,会将岁月的杂质慢慢沉淀。

父亲一辈子爱吃辣,一日三餐,无辣不欢。母亲则是谈辣色变,半点辣也不能沾。他们在一起生活的日子,总会因为饭

食问题起争执。后来索性各自起锅烧菜,一个红红火火,一个淡雅清新。餐桌上,父亲的筷子绝不会越过那条隐形的线伸向母亲面前的盘子,母亲自然也是坚守阵地,从不逾矩。一杯辣酒下肚后,父亲总会盯着母亲面前那盘无滋无味的菜,发出一声惋惜的长叹。而母亲也会被少有的吃辣经历引发口腔溃疡的回忆刺痛嘴角。看着父亲吃得酣畅淋漓,她的眼神里也有诸多的不解。

然而,岁月长卷里的山河总不会是一马平川。有一年,父亲因为生病做了个小手术,静养期间,医生再三强调让他禁酒禁辣。这对于父亲来说实在是太难了,但为了尽快恢复,也只能如此。在此期间,母亲的日常饮食变成了他的饭食标准。在母亲的悉心照料下,父亲很快就恢复了。但出院第一天,他就没忍住地吃上了辣椒,还喝了白酒,结果当晚再次被送进医院。想起这段糟心的经历,父亲仍会觉得后悔。不过,自此他也明白了一个道理:真的不是每个人都适合吃辣!

往后的日子,父亲虽然没有戒掉辣椒,但对母亲却多了一份贴心。比如,自己炒过辣菜的锅,他会认认真真地清洗干净,直到辣味消失。而母亲也终于明白,一味地劝父亲戒辣是行不通的,只能接受并理解。

原来,时间并不是一把刀,而是一把磨刀石,它会在软磨硬泡中将锋利的界线逐渐磨平、磨淡,最后将南与北、淡与辣悄悄调和,悄悄变成一道爱的印记。🇨🇦

## 老照片里忆童年

文 / 李占忠

闲暇时,我总爱端详这张已经略微泛黄的老照片,想起留存在岁月里的童年记忆。

这张黑白照片是在1961年元旦那天拍摄的,至今我已珍藏了63年。当时我刚满5岁,站在后排右侧,左边是大我几个月的堂姐,前排是小我3岁的妹妹。

1960年中秋节前夕,院里的苹果树结的7个苹果成熟了。父亲小心翼翼地把苹果摘下来,给我们姐仨每人分了一个,剩下的4个装进小木箱贮存起来,说等到过春节时再给我们吃。那时正值国家三年困难时期,能吃到苹果,对于清贫人家来说是件想都不敢想的事情。一年当中,也只有到“六一”儿童节,幼儿园才给每个孩子发一个苹果,平日里根本吃不到。

我们姐仨双手捂着苹果,如获至宝,开心得手舞足蹈,高兴得几天舍不得吃。我们用纸把苹果裹得密密实地装进书包里,整天背着它去幼儿园,时不时地拿出来给小朋友们显摆显摆,或捧在手里细细端详着,再猛地提鼻嗅嗅香味儿,就是夜里睡觉也一定要把苹果放在枕边,伴着果香入眠。

我们姐仨的一举一动,被母亲看在眼里,记在心上。元旦那天一大早儿,她把我们准备过新年穿的花棉袄、新棉裤找了出来,让我们都穿上。随后,父母领着我们来到一家国营照相馆,拍了这张我们姐仨手捧苹果的合影。父亲把这张只有二寸大的照片小心



翼翼地镶进镜框里,挂在屋中正面的墙上。我们姐仨每天都会乐呵呵地看上好几遍,总也看不够。记忆里,那时仿佛整个屋子都果香四溢,我们幼小的心灵里沁透着无尽的甘甜。

春节到了,母亲把装有苹果的小木箱打开,又给我们每人分了一个苹果,剩下的一个,父亲和母亲只能各吃半个。长大后,我问母亲当时照相为什么不照张大点儿的“全家福”,父亲在一旁若有所思地说:“照大的得多花钱,当时咱家困难,照不起呀!”后来,我才慢慢悟懂了父母的心思,我们姐仨手捧苹果照相,即是留存童年,更包含着父母祈盼儿女平安、家人团圆的深情寓意。

如今,我已步入暮年,这张岁月久远的老照片,陪伴我走过了63个春夏秋冬。不论是几经搬家,还是频繁的工作变动,我都不离不弃,一直精心珍藏着。每当把这张照片拿到近90岁高龄的老母亲面前时,我都能从她眼神里读出欢喜和满足。时下,各种鲜果应有尽有,可吃到的苹果无论如何也吃不出儿时的味道,因为那是天底下最甜美的味道。🇨🇦



教孙有方

## 身教重于言教

文 / 冯振敏

我和老伴儿同生于1946年，育有两个女儿。到了两个女儿生育的年代，赶上了“独生子女”政策。大女儿生了一个女孩，二女儿生了一个男孩，农村对女儿生的孩子俗称“白眼儿”。因为是隔辈人，又是独根苗，因此我们对两个“白眼儿”格外疼爱，特别关注孩子的学习成绩，但在德育方面有所欠缺。后来，两个孩子显现出自私、不听话等不良表现，现实为我敲响了警钟，我及时与两个女儿配合，加强了对两个“白眼儿”德育方面的教育。

**一是以身作则当表率。**我对两个孙辈进行教育是有方便条件的。在居住方面，我和二女儿住在同一个小区，大女儿住在附近的小区；在亲属关系上，外孙女没有爷爷、奶奶，外孙子的爷爷、奶奶住在较远的农村。所以，两个孙辈从上幼儿园到上中学，每天都由我接送，接触的机会多了，与孩子交流的时间也就多了。我和老伴儿坚持利用一切机会对两个孙辈进行教育，经常给他们讲其他孩子讲文明、懂礼貌的例子。每次我和老伴儿在小区举办“学雷锋”“学习家乡英雄杨连弟”的展览，都会叫上他俩和我们一起去布展、留影、撤展。我和老伴儿是小区的志愿者，在我们参加劝阻居民不要随地烧纸等公益活动时，也邀请“白眼儿”加入。疫情期间，市政府号召市民捐款，我专门召开了一次家庭会议，商量我和

老伴儿想捐款的事。会上，孩子们都支持我们捐款1万元，我特意让两个“白眼儿”参会，就是想让他们感受一下献爱心、做好事的氛围，培养孩子热心公益活动的情怀。

**二是鼓励孙辈参加公益活动。**我非常关注和支持孙辈参加社会公益活动，如鼓励外孙女参加在我们小区举行的义卖、为贫困地区学生捐款等活动，我不但为外孙女提供书籍、明信片等义卖物品，还购买一些物品。再比如，我和老伴儿多次陪着外孙女参加市妇联等部门举办的为贫困学生捐书、捐学习用品、“爱心手拉手”等活动。我们还鼓励外孙子利用大学放寒假的时间，报名参加小区的防疫志愿者。

以上对两个“白眼儿”的引导与鼓励，无形中增长了孩子的信心和勇气，为他们从小就树立助人为乐、无私奉献的良好道德品质打下了坚实基础。

在日常生活中，我们还十分注意对孩子综合能力的培养，教育孩子无论在什么地方都要勤快，要有“眼力见儿”。如两个“白眼儿”在家中吃饭，都能自觉做到饭前拿碗筷，饭后收拾饭桌、洗碗筷，而且还能自己动手做几样日常饭菜。更可喜的是，两个孩子从不乱花我给他们的零花钱、压岁钱，而是把钱存起来，用在补课、买书等方面，以减轻家长的经济负担。

如今，外孙子已大学毕业，外孙女还在上初三。两人学习成绩虽说都很一般，可我心里却很踏实。因为我相信，只要孩子品行好、有爱心，知道如何做一个有道德、有良知的人，以后他们无论在单位还是在社会，都会成为一个好员工、好公民，这是最重要的。🇨🇳

## 中国共产党创办的第一个“国企”

文 / 周铁钧

1931年11月7日，中华苏维埃共和国临时中央政府在江西瑞金成立，为中国共产党更好地表达政治主张、统一领导武装斗争、推进民族解放进程创建了指挥中枢。

苏区的建立，让国民党如临大敌，蒋介石急令广东、湖南的陈济棠、何键等军阀，对苏区实行严厉封锁，在界域布卡设岗，盘查人员、物资出入，致使苏区经济陷入困境。

1931年12月3日，苏区政府召开会议，商议摆脱经济危机。会上，时任国家银行行长的毛泽民，提交了一份《苏区仁风山钨矿资源的调查报告》，报告中写道：“全世界70%以上的钨矿埋藏在我们苏区，尤其仁风山一带储量大、质量高，但当地矿山都被官僚买办、外资公司控制，本地人只有少量的‘小矿洞’。我们如果发展钨矿生产，能大大增加财政收入。”

会议对报告内容进行了深入讨论，一致同意开采仁风山的钨矿资源，并由毛泽民负责矿业开发、管理工作。正在这时，苏区接待了陈济棠派来的两位特使，声称要购买钨矿石，有多少买多少，现钱交易。



原来，随着全球工业革命进程加快，各国制造机械设备、电讯器材、武器装备的产量在不断提高，对“钨”的需求量猛增，外商都把目光聚焦在素有“世界钨都”之称的中国江西，却发现钨矿主要分布在苏维埃政府控制区，外商无法与苏区沟通，便委托广东军界代为收购钨矿石。当时，陈济棠正为部队粮饷、装备发愁，外国人要他“代收钨矿石”，这稳保大赚的买卖让他喜出望外，立即派人与苏区联系……

苏区通过广东地下党暗察，确认陈济棠购买钨矿石的情况属实，便与粤军代表展开谈判，同时接管了仁风山的钨矿，并将小矿业主组织起来，建起5个采矿合作社，统一收购钨矿石，还在江口码头附近建起一座选矿厂，把原钨矿石筛选、加工，存储待运。

1932年年初，苏区与粤军密签了“购销协议”，陈济棠派来10多艘运输船停在江口码头，将选矿厂的钨矿石装船，罩上印有“国防



物资”的苦布,在粤军武装押送下运走。

两周后,运输船返回江口码头,苦布下的“国防物资”是用钨矿石换来的米面、布匹、食油、猪肉等,这些生活必需品运到瑞金和矿区,群众像过年一样高兴,许多老百姓的餐桌上又出现了久违的白米饭、红烧肉。

不久,运输船又第二次、第三次运走钨矿石,苏区除了卖得银洋,还换来急需的各种机械,以及医疗、通讯、军工设备和枪支弹药等。许多商人发现粤军与苏区有生意往来,他们也买通水、陆关卡,运来粮食、棉布、油盐等,交换钨矿石和当地特产的竹木、茶叶、瓷器等,丰富了市场供应、兴旺了农商贸易,一个经济活跃、文化繁荣、社会进步的苏区开始蓬勃兴起。

随着经济形势逐步好转,苏区决定建立统一管理、采运、销售的国有矿产企业。经过一段时间的机构组建、人员调配,1932年3月18日,中国共产党创办的第一家国有企业“中华钨矿公司”正式成立,毛泽民出任总经理。他在成立大会上讲话说:“我们公司拥有2座矿山、5个采矿合作社、1个选矿厂,还有3500多名矿工,开采区横跨于都、会昌、泰和3个县,这些都是属于我们工人阶级自己的,每位矿工都是公司的主人,大家都要为矿山多出力、多流汗,彻底粉碎蒋介石的封锁!”

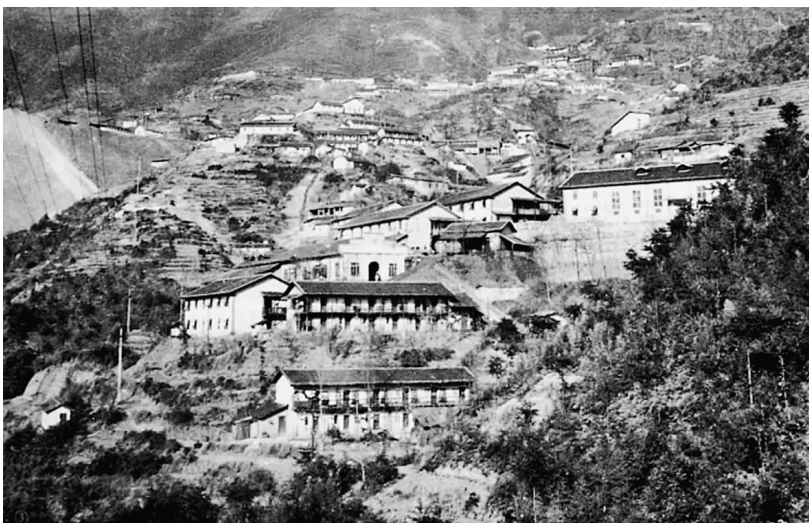
为提高矿工的生产积极性,公司根据各人岗位分工、技术能力、劳动强度不同,每人每月发4—6元的奖金补助;执行8小时工作制和星期天休假制;对遭遇特殊困难的矿工给予一定救助,以缓解燃眉之急。

矿区常有工伤发生、疾病流行,公司就聘请医护人员,免费为矿工和家属疗伤治病,同时还建起俱乐部、夜校、食堂、宿舍等,一个让工人享有权益保障、生活福利、文化教育的“国企”劳动体系基本形成。

公司优越的制度和保障,极大调动起矿工的工作积极性,钨矿石产量从1932年的1025吨提高到1933年的2600吨,1934年达到3925吨,公司3年总收入达到620多万银圆,成为苏区的主要经济来源。

1934年10月,中央红军长征出发时,中央银行携带钨矿收入的100多万银圆,为万里征程中购买粮食、棉布、武器弹药等物资提供了充裕的资金保证。🇨🇳

(来源:《民主协商报》)





## 天津早期私家园林——水西庄(芥园)

文 / 赵建强

水西庄于清雍正元年(1723年)由芦盐巨商查日乾和其长子查为仁始建,因位于天津城西约5里处南运河的西南面而称为水西庄。后经查日乾次子查为义、三子查为礼扩建,前后历经近50年,建成水西庄(芥园)天津早期私家园林建筑群。

水西庄“地周百亩,水木清华,为津门亭园之冠,中有揽翠轩、枕溪廊、数帆台、藕香榭、花影庵、碧海浮螺厅、泊月舫、绣野簃、一犁春雨诸胜”诸景。关于水西庄景观之美,从乾隆二年(1737年)清代名画家朱岷为水西庄绘制的《秋庄夜雨读书图》中可窥见一斑。

乾隆四年(1739年),查为仁兄弟在水西庄南侧新辟“屋南小筑”,为父亲查日乾颐养天年之地。园内建有晴午楼、送青轩、小丹梯、玉兰亭、萱苏径、花香石、润之堂、若槎读书廊、月明麝笛台等。在“屋南小筑”建成的第二年,查日乾病故。

乾隆十二年(1747年),查为仁在水西庄南侧扩建“小水西”,为自己晚年养老场所。“小水西”建成的第二年,乾隆皇帝巡幸,驻蹕水西庄。“小水西”建成的第三年,查为仁病故。

乾隆二十三年(1758年),查为义在水西庄的东侧



朱岷绘画的水西庄《秋庄夜雨读书图》

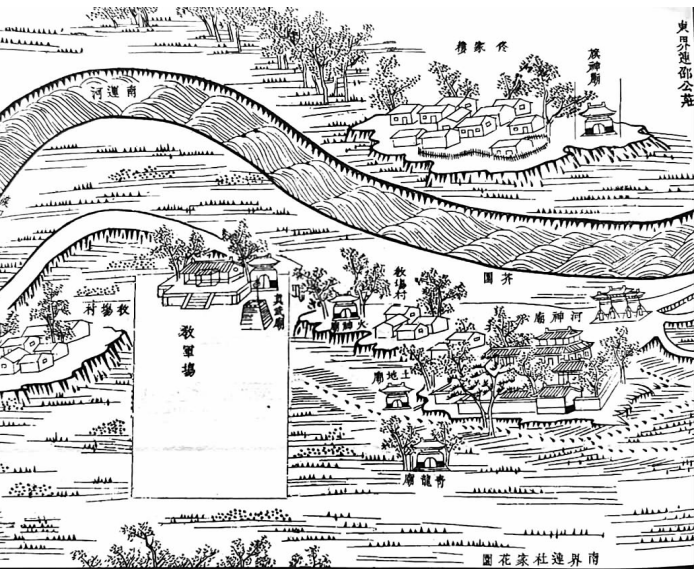
建造了“介园”,为“一介寒士”之意。园内建有歇山楼、琵琶池、夕阳亭、太湖石假山、拱形木桥及通向南运河岸的四柱三门两层木牌坊。“介园”建成五年后,查为义病故。

乾隆三十五年(1770年),查为礼和查为仁的长子查善长、次子查善和在介园东面建造了一座河神庙,求河神护佑水西庄(介园)免遭水患之灾。

河神庙建成的第二年,乾隆皇帝巡幸,第二次驻蹕介园。因逢春夏之际,园中紫芥花盛开,乾隆帝故赐“介园”为“芥园”。乾隆三十八年(1773年)和四十一年(1776年),乾隆帝又两次驻蹕芥园。

水西庄(芥园)不仅景色迷人,还具有诸多得天独厚的优势:首先,查氏父子博学多才且情高度旷,重义好客,亲自与到访的宾客饮酒赋诗,并为其提供食、住、读、著的良好条件;其次,庄园内“藏书累至数万卷”,并有明代著名画师陈洪绶的《莲鹭图》、清初康熙年间著名画师黄鼎的《万里江山图》等名画,同时





《津门保甲图说》中的水西庄(芥园)

还收藏了秦汉铜印近千枚；再次，庄园中蓄有出色歌伎，建有专门的戏厅，可接待精于音律的宾客；最后，庄园中引进多种国外和南方花卉果木，花卉中以菊花最为著名，故庄园中经常举办赏菊盛会。此外，园内还引进了红菱、竹、梅、芭蕉、梧桐等南方植物。尤其是乾隆皇帝先后四次驻蹕水西庄(芥园)，并御赐“芥园”和题诗三首，这在天津私家园林中是绝无仅有的。

关于水西庄(芥园)当时的知名度，《重修天津府志》记载：“而自元置镇以来，独未有为园以收其胜者。”水西庄(芥园)鼎盛时期，宾友众多，既有权力阶层知识分子，又有人文知识分子。水西庄(芥园)文事活动频繁，成果累累。如查为仁的诗作大部分收在其诗集《蔗塘未定稿》里；水西庄(芥园)宾友酬唱大多收进查为礼所辑《沽上题襟集》里；查为仁与水西庄宾友、浙西派重要作家、辽史专家厉鹗同撰的《绝妙好词笺》还被收入《四库全书》中，这是水西庄宾主非同小

可的业绩。

至嘉庆、道光年间，水西庄(芥园)已疏于管理。咸丰三年(1853年)和同治十二年(1873年)，因南运河决口，水西庄(芥园)两度被淹，楼阁倒塌，一片凄凉，昔日庄园的风采荡然无存。

光绪二十七年(1901年)至宣统二年(1910年)间，水西庄(芥园)内先后建起济安自来水厂、罪犯司艺所、北洋官立造纸厂、北洋火柴公司等部门。进入民国，先是乾隆御诗碑亭亭倒碑折，后有直隶总督曹锟将太湖石偷运至自家花园(现中国人民解放军第983医院)等，遗物尽失。

民国二十一年(1932年)12月15日，以严智怡为首的部分天津名人学者发起成立了“天津水西庄遗址保管委员会”，并经天津市政府立案。虽然“天津水西庄遗址保管委员会”的工作收到了很大的成效，终因军阀连年混战，局势动乱，保管水西庄(芥园)遗址的愿望未能实现。

如今，水西庄(芥园)已踪迹全无，仅留下芥园大街一条胡同、芥园大街二条胡同、芥园大街三条胡同、芥园水厂等地名向后人提示当年水西庄(芥园)的方位。📍



水西庄遗址保管委员会全体董事在水西庄(芥园)牌坊门前的合影





## 一片红霞烂不收

### ——重赏张大千《杏花春雨图》

文 / 陈曦

春日负暄，暖风骀荡。身居北方，心中却不觉响起“杏花春雨江南”的软语呢喃。是的，杏花、春雨、江南，三个意象的列锦，却氤氲出心底无限的温柔，在春的语境中，盎然生姿。这画面图景，属于每个中国人的精神世界，各得其妙，事实上最为难画难描。而张大千却以一幅《杏花春雨图》，以具象呈抽象，让“感觉”有了依凭，有了发散，更有了美好的万万千千。

绘画与诗歌，抑或说全部的艺术形式，最难以呈现的便是民族文化基因里的那种“感觉”，如果说画龙，写山，再难不过也是描摹有形或赋形之物，画出风采、写出丰姿，不过是技术与天分的共融。然而对于共有“感觉”的呈现，却考验艺术家对自然、文化、历史，乃至对于“道”的深刻体悟。事实上，“春鸟春花”易画，那种无法言说的“喜”难描；“秋月秋蝉”易写，而那种尺幅之外的“悲”难作。能在画中呈现出“感觉”的，才是

大师，那是一种“尤在言外”的高明的艺术表达。

张大千的《杏花春雨图》，无疑就是极高明的。他画出了一种不同于意蕴的深刻，他只画杏花，侧写春雨，让人于春意中，浮想联翩，心动怦然。这幅图是典型大千晚年风格的泼彩山水画，其色彩之明艳，用笔之从容，画面之和谐，与画题“杏花春雨”相得益彰，观之令人愉悦神。

要想读懂这幅画的妙，务以色彩为先。作为一名欣赏者，我们观赏一幅中国画，一定要相信自己的直觉，美是关乎感官更关乎文化气质的，中国人欣赏中国画实际上是一种水到渠成的精神对接与境界接洽。我们无需被理论的“陈词滥调”拘束，给自己设下重重限制，只需依照直觉，感受民族文化的美。

在《杏花春雨图》中，张大千大胆设色，青绿粉白墨，色彩渐变相融，青山绿



树浓淡铺排,间杂粉白桃花雾气,若山岚敷粉,水雾烟霞。说是杏花春雨,红粉色却并不铺张,只是在临水岸边,山麓边缘,人家屋院,错落成林,横铺薄色,淡雅犹如粉面,熏染而开让整幅画面优美清新。与之相应的,是大面积的青与绿,层次交融,进浓远淡,巧接墨染,以皴法完成色彩的渐变和融合,晕染得当的色彩渲染成水汽朦胧,人家屋檐掩映其中,把读者心中的江南画到了神韵里,暗合着画题“杏花春雨”。这便是中国画的精髓,构图、色彩、空间与虚实,只为表达“感觉”,是全然不同于西洋画的处理,自然而然,又强调着诗画传统里的中国精神。

泼彩实际上是张大千的创新,如他本人所言,这绝非受到西方绘画的影响,而是对于传统绘画的深入理解与大胆创新。技艺上,泼彩源于泼墨的“形势”,意蕴上,泼彩山水更是强调“情在景中,意在笔先”。对于张大千来说,这种风格是有着必然性的。众所周知,张大千青年时取法诸家,其临摹足以“以假乱真”,让鉴赏家乃至收藏家无可辨别,这正源自于他对于传统画法和画家精神气象的融会贯通。

和谐,永远是中国美学的极致追求与底层逻辑。张大千尽得其妙。在《杏花春雨图》中,如若我们尝试使用各种滤镜、亮度去观看,也仍旧不会造成感观上的“失恰”,正是因为颜色的搭配与渐变,融合与冲突,都是相辅相成的。而和谐的根本在于,他勾描出的是中国文人或者说是中国人心中的江南春雨印象。这才是中国的“印象派”,不仅关乎个人,更关乎血脉相传的艺术感受。

读懂了色彩,这幅图的妙处便已经读懂了八分,不必谈专业的谋篇布局,也不必谈虚实相生的艺术表达,单说色彩内里的感觉调度,便已经让这幅画有了永恒的光泽。而这幅画的背景与之后的经历则更是读懂这幅画作乃至读懂画家张大千的一个不可忽视的角度。

这幅画是张大千于1969年创作的。1969年孟春,张大千的好友侯北人夫妇邀请张大千夫妇至其所居住的旧金山湾区洛城观看杏花,是日正逢春雨,烟雨朦胧中杏花灿然,张大千只觉得恍然若江南,不禁春愁摇荡,喜悦与伤怀并兼。这便有了一个月后寄送给侯北人的这幅大作《杏花春雨图》。

在遥远的异国他乡,张大千却在朦胧烟雨杏花春色中忆起了江南,画出了江南,这便是写意的根本功夫——景观心,心游物,笔下即心神。把握住了文化的感觉,何处是他乡?而这恰恰又是写意与写诗之间最为微妙的关系,是一种难以言说的虚实互文。

2004年,侯北人将毕生珍藏捐赠给昆山侯北人美术馆,藏品中他最为看重的就是这幅《杏花春雨图》。他郑重地讲,这幅画一定要回家去。这幅画作表征的是老人浓浓的故友之情,家国之思。这幅画的题诗中,张大千写道:“一片红霞烂不收,雯霏微雨弄春柔,水村山店江南梦,勾起行人作许愁。”

江南梦,杏花春雨,千古文人家国情。重读这幅画,就像是重温那“牧童遥指”,最温暖的去处,便是烟雨“杏花村”。🇨🇦

(作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家)

## 该怎样和女婿相处？

文 / 马志国



### 心理困扰：为什么和女婿相处这样麻烦？

一位老先生这样诉说自己的困扰：

我和我爱人就一个女儿，女儿结婚两年后，为了方便，他们一家三口就搬过来和我们一起住了。没想到时间长了，女婿和我们的关系却越来越差，矛盾也越来越多。

首先，是穿戴问题。女婿冬天连毛衣都不穿，只穿件衬衣，外面套件羊绒大衣，那能暖和吗？其次，选择水果的问题。水果稍微有点磕碰或者不新鲜，他就不吃，嫌不好。最后，再说交朋友。那天很晚女婿都没回家，我和女儿找到他和朋友喝酒的地方。结果，他很不高兴，回来和女儿吵，说这样让他没面子。

一开始，我想既然是一家人，就不该拿女婿当外人，有事就当面说给女婿听。哪知道，有时候女婿对我的话并不买账。而且，他们小两口吵架还会把双方老人带进去。那次，我实在听不下去了，就去制止他们，没想到女婿和我直接吵了起来，说了很多难听的话。偶尔我也想和女儿诉苦，女儿却站在女婿一边，说我的不是。您说这多气人？

为什么和女婿相处这样麻烦？怎样才能跟女婿和谐相处？

### 心理解析：翁婿关系心理特点所致

一方面，是翁婿关系固有的心理特点造成的。翁婿原本生活在各自家庭，有不同

的个性心理,作为两代人,又存在代际心理差异。所以,在思想意识、价值观念、脾气性情、生活方式、饮食习惯等方面,会有很多不一致,在一起生活难免会发生矛盾。

另一方面,随着时代的发展,翁婿关系也在发生变化。过去,女婿很少和岳父、岳母住在一起,翁婿关系还算简单。现在,还没结婚,女婿几乎就成了岳父、岳母家里的人,更不用说婚后一起生活了。所以,如今的翁婿关系确实变得复杂多了。

### 心理对策:和谐相处有方法

那么,怎样才能跟女婿和谐相处呢?

**一家人,也要两处住。**人际交往中,每个人都需要独占一定的空间,这是人际空间,有心理学家形象地称之为“人际气泡”。距离太近了,人际气泡就会“拥挤”,人就会不舒服。儿女成家,两代人尽量不要住在一起。有个说法叫“一碗汤”距离,不远不近,既可以相互照应,又不必朝夕相处。女婿落户到岳父岳母家,是一家人,但也要两处住。这样,空间上保持适当距离,可以避免人际气泡“拥挤”带来的矛盾和冲突。

**是亲人,也要当客人。**从感情上说,应该把女婿当亲人。但是,也不能失去礼节。在天津,女婿还有个叫法——“姑爷”,是门前贵客。作为女婿,他为自己以及岳父、岳母的家庭付出,悉心照顾您的女儿,理应多一份尊重,说话时也要多注意方式技巧,不能只是“不当外人”。其实,不光是对女婿,对自己的儿女也该多一份尊重。

**要关心,也要少操心。**对女婿要关心,

也要给他独立自由的空间,作为岳父不能因为关心就管太多。所以,对大家庭的事,简政放权,女婿能办的就交给女婿;对小两口的“内政”,更不要干涉;对女婿个人的事业和生活,要少操心。对生活中的非原则性问题,睁一只眼,闭一只眼。像女婿穿衣、吃水果、怎样和朋友交往的事儿,老人要少操心。小两口闹矛盾的事,也建议“装聋作哑”,少过问,少介入,少操心。

**想自己,也要想对方。**遇事要学会换位思考,多替女婿想想。适当降低期望水平,多些宽容接纳。同时,也得摘掉有色眼镜。古人说,信人之善,疑人之恶,君子忠厚之心。意思是说,不要把人往坏处想,要相信人的好。这样,就能发现女婿越来越好。

**当面说,也要背后说。**对女婿有话最好当面说,这样更能把话说明白,让对方听明白,不要轻易在女儿面前抱怨女婿。但是,有些话不便直接当面说给女婿的,就背后说,给女婿留面子。比如,嘱咐女婿喝酒别过量,就可以让女儿转达。至于有时候女儿向着女婿说话,那说明小两口感情好,我们心里偷着乐就是了。🇨🇳

(作者系应用心理学研究员)





## 再婚因“财”遇阻 公证为您解忧

文 / 张兆利

随着时代的进步与发展，老年人丧偶或离异后再婚的现象越来越常见。然而，丧偶或者离异的中老年人再婚时阻碍多、阻力大是不争的现实，其主要原因之一就是财产的归属纠葛。因此，解决好财产问题就成了清除老年群体再婚障碍的关键一环。



### 【案例】

刚刚退休的庄大伯今年61岁，3年前妻子突患心梗离他而去。2023年年底，庄大伯打算与离异妇女吴阿姨办理再婚登记手续，但这一打算却遭到了庄大伯四个子女的强烈反对，阻挠的理由是担心其父一生积攒的财产落入他人之手。经向律师咨询，庄大伯与吴阿姨来到公证处，申请办理了婚前财产约定协议公证。情投意合的两位老人在协议中约定，二人婚前财产在有生之年归各自所有，生前有权订立遗嘱处分自己的财产。办理婚前财产公证后，孩子们消除了疑虑，两位老人顺顺当当地结为连理。

### 法律解析：

《中华人民共和国民法典》第一千零六十五条规定：“男女双方可以约定婚姻关系存续期间所得的财产以及婚前财产归各自所有、共同所有或者部分各自所有、部分共同所有。约定应当采用书面形式。没有约定或者约定不明确的，适用本法第一千零六十二条、第一千零六十三条的规定。夫妻对婚姻关系存续期间所得的财产以及婚前财产的约定，对双方

具有法律约束力。”从以上案例可以看出，中老年人再婚办理婚前财产约定协议公证，对于保障双方合法权益、促进家庭和谐都有重要意义。这就如同晴天里的一把备用雨伞，不仅给再婚者及双方子女吃了一颗“定心丸”，也为再婚后双方及双方子女之间的和睦相处提供了合法、可靠的法律保障。

首先，婚前财产公证体现了人们对再婚后和谐婚姻生活的高度理性。夫妻白

头偕老固然是美好的愿望，但事实上谁能保证自己婚后的生活不出问题？特别是在夫妻财产日益增多、财产关系日趋复杂的当下，人们的婚姻家庭观念也在悄然发生变化。在一些高收入中老年人群中，个人权利意识、独立意识不断增强，为了保持婚后生活的独立性，或者为避免因配偶的债务殃及自己的财产，或者为了减少夫妻财产因个人债务而承担风险，内心对婚前财产约定的需求更为迫切。这时，通过婚前财产公证这种形式，使夫妻双方的财产各自独立、地位相对平等，体现了婚姻双方应当具有的理性思维，这与再婚夫妻婚后所追求的互敬互爱、互相忠诚的目标是一致的。

**其次，婚前财产公证不仅在一定程度上避免了以金钱、财产为筹码的“功利型”婚姻，而且为审判机关及时妥善地解决离婚时的财产纠纷提供了重要依据。**例如，有的再婚夫妻尽管感情确已破裂、形同路人，但由于长期处于争夺财产的“拉锯战”中，不得不仍要在一起居住生活，这既增加了处理离婚案件的难度，也


增加了社会的不稳定因素，还易引发家庭暴力犯罪案件。如果再婚夫妻一方在婚姻关系存续期间突遇意外去世，婚前财产公证就是解决由此产生争执的直接证据。

**最后，办理婚前财产公证，可以免除再婚者的后顾之忧。**再婚者一般都有儿女，又各自有一部分财产，因财产分割、债权债务、遗产继承引起的家庭不和现象大量存在，几乎成了再婚后遗症和并发症，这也是很多中老年人不想再婚的一个重要原因。由于传统观念的影响，有的大叔大婶碍于面子与感情，不好意思开口谈财产公证，但正是这种暧昧态度给自己的再婚生活留下了隐患，甚至导致再婚婚姻的破裂。事实上，“先小人后君子”，也没什么不好。只要谈开了，双方的子女一般都会理解。通过婚前财产公证，明确老年人再婚前财产的数量、范围、价值和产权归属，更有助于稳定家庭关系和财产关系，从而免除中老年人再婚的后顾之忧，为踏踏实实过日子奠定基础。

### 温馨提示：怎样办理婚前财产公证

当事人首先要准备好以下材料：个人的身份证明；有关的财产所有权证明；经协商一致达成的协议书，内容包括：当事人的姓名、性别、职业、住址等个人基本情况；财产的名称、数量、价值、状况、归

属；上述婚前财产的使用、维修、处分的原则等。

准备好上述材料后，双方必须共同亲自到公证处提出婚前财产公证申请。委托他人代理或是一方申办婚前财产公证的，公证机构不予受理。

## 先烈心中的五星红旗

文 / 李广玉

女儿到成都出差，邀请退休在家的我们夫妇二人一同前往旅游。细斟酌，距成都三百多公里的重庆还没去过，为何不借道一并去看看？于是，我们夫妇二人决定，先去重庆，然后再到成都与女儿会合。

之所以想去重庆，一是因为从没去过此地，二是心中始终怀有一种情结——儿时读的小说《红岩》中，视死如归、宁死不屈的江姐、许云峰、华子良、小萝卜头……这些可歌可泣的革命先烈和他们的英雄故事都发生在那里。想在有生之年，亲眼去看看白公馆、渣滓洞，瞻仰一下革命先烈，了却平生夙愿。

雾锁重庆的初春，我们乘车前往歌乐山，出租车司机听说我们要去歌乐山，便放起了《红梅赞》：“红岩上红梅开，千里冰霜脚下踩，三九严寒何所惧，一片丹心向阳开……”在经典老歌的陪伴下，我们来到歌乐山。

歌乐山位于重庆西北郊，山不算



高，郁郁葱葱，松涛阵阵。歌乐山，一个如此动听的名字，一个风景如画的地方。然而，七十五年前，这里却是阴森恐怖的人间地狱，数百名共产党员、革命志士、青年学生、妇女甚至儿童，在这里遭到国民党军统特务惨绝人寰的折磨和屠杀，他们的鲜血染红了歌乐山上的渣滓洞、白公馆，染红了松林坡、步云桥和梅园。

怀着崇敬的心情，我们踏进白公馆，眼前马上浮现出江姐、许云峰、小萝卜头等一张张坚贞不屈的脸庞，想象着这些革命先烈宁愿把牢底坐穿、视死如归的音容笑貌。走进白公馆这个打下历史烙印的魔窟，四处散发着阴森恐惧的讯息。在刑讯



洞,我仿佛听到特务严刑拷打革命志士的皮鞭声;在地牢处,被敌人百般折磨革命志士微弱的呻吟声,似乎仍阵阵传出。当我们来到白公馆二楼的一间牢房时,墙上悬挂的一面五星红旗吸引了我。这面五星红旗,与我们如今的中华人民共和国国旗有所不同,它是旗帜中央绣有一颗大五角星,四颗小五角星分别位于四个角落。

这面红旗,正是在电影《在烈火中永生》和歌剧《江姐》中艺术创作出来,让人最为感动的江姐“绣红旗”那一幕里的五星红旗。但是听讲解员讲述,绣红旗的真实故事并非发生在渣滓洞的女牢,而是发生在白公馆的男牢平二室。绣红旗的主人公,也非江姐,而是关押在白公馆,《红岩》小说的作者罗广斌和丁地平、陈然、刘国鋳、王朴五位热血男儿。新中国成立后,消息犹如插上翅膀,飞到尚未解放的重庆。在暗无天日的白公馆和渣滓洞,一张写有“10月1日,新中国已经成立”的烟纸,在被关押在狱中革命志士中间秘密传开。大家看后喜极而泣,按捺不住激动和喜悦的心情,由江姐(江竹筠)决定,做一面新中国的五星红旗迎接重庆的解放,大家一致同意。于是,罗广斌扯下他的红色被面,又和狱友收集了一些草纸,将其剪成星星的形状,就在准备缝合时,才意识到他们只知道新中国的国旗是五星红旗,可具体什么样儿谁也不清楚。后来经过大家商议确定,一颗大的五角星

在中间,代表着共产党,四颗小五角星代表着全国人民,围绕在党的周围。就这样,他们凭借想象制作了这面五星红旗,准备等到重庆解放的时候,高举旗帜,冲出牢房,去迎接那激动人心的时刻。可他们中的大多数人,却未能迎来即将到来的自由和解放,便在1949年11月27日国民党军统特务的疯狂屠杀中英勇就义。侥幸脱险的罗广斌得救后做的头一件事,就是带领大家冲进白公馆的平二室牢房,撬开屋角的一块地板,取出他们亲手制作的五星红旗,潸然泪下。

从1949年9月6日至11月29日,国民党军统特务对关押的政治犯进行了大屠杀,尤以11月27日最为惨烈,共计杀害烈士285人。这些革命先烈许多是二三十岁的年轻人,他们有父母,也有妻儿老小,但为了共同的革命理想,为了千千万万的劳苦大众,他们不惜抛头颅、洒热血,与国民党反动派做最后的抗争。他们所做的一切,充分体现了“红岩精神”,为所有中国共产党人作出了榜样。

“红岩英烈”是具有史诗般时代特点的英雄称号。他们在中国共产党的领导下,怀着救国救民的伟大志向,为了一个共同的革命目标,在敌人疯狂的屠刀下,表现出共产党人宁死不屈、视死如归的革命情怀,大义凛然、慷慨赴死的英雄气概。他们用鲜血迎来了新中国的诞生,他们以宝贵生命谱写的英雄诗篇,将永远载入中国革命史册。

重庆之旅,果然不虚此行。🇨🇳

## 乐享生活 焕发青春

文 / 亓秀芳



我是一名退休教师,在学校里工作了大半辈子,与学生们建立了深厚的感情。30多年的教书育人经历让我坚信:作为一名人民教师,不光要有扎实的文化知识底蕴,更要有强健的体魄。因此,我在退休前就坚持体育锻炼,练就了一身好体格。

离开多年为之奋斗的教学岗位,回到家中欢度晚年,我总是想:晚年生活究竟该怎么过?是一天“三饱两倒”,还是找到自己热爱的事,探索一种更有意义的生活方式,做到“乐享生活,焕发青春”?当然是后者。

刚退休时,我忙于照看两位孙辈,空闲时间并不多,好在老伴儿退休后能够协助我做家务。于是,清晨我与社区里的老人一起做些简单的锻炼,踢踢腿、弯弯腰、打打太极拳。白天,我在家专心照看孙辈。等到孙辈们

长大上幼儿园和小学了,我们老两口便可以自由自在地享受生活了。

我与老伴儿隔三岔五就到市内的大小公园散步、锻炼、晒太阳,不仅如此,老伴儿还背着相机到处拍摄照片、录制短视频,把我漫步公园的样子记录下来,还把照片打印出来作为与朋友相互交换的礼物。每每看到这些记录着过往的照片,我就会乐得合不拢嘴,那是发自肺腑的畅怀大笑。

此外,我还跟随老伴儿到和平区委老干部局参加一些活动。前些年,和平区委老干部局组织摄影班到意式风情街开展拍摄活动,在那里,我也手举相机,拍摄了一幅幅优美的风景照片。一些热心的老同志还给我拍摄了人像照片,我储存在电脑中,闲时就找来自我欣赏一下,乐在其中。

也许是我与老伴儿经常锻炼身体,参加各类活动的缘故,如今我们老两口尽管都80多岁了,样貌却仍然像刚退休的样子,别人还以为我们60多岁呢!我想,不管是花甲、古稀还是耄耋之年,只要善于把握自己,专注于自己喜欢做的事情,抛开年龄的束缚,我们便会越来越年轻。这就是我所追求的“乐享生活,焕发青春”。我会把这句话当做座右铭,一直践行到底。📷

## 您收到“陌生快递”了吗？



“陌生快递”扫码进群领福利？“马云”发来年度盛典邀请函？收到年终回馈老客户的小礼品？这是天上掉馅饼吗？您想多了，小心这些都是刷单诈骗的引流手段。

日前，市民刘大娘收到一个意外的快递，里面包含一封“淘宝网年终盛典”邀请函和一包厨房清洁湿巾。邀请函的折页上有马云的头像和淘宝网的标识，一面是写给“尊敬的淘宝用户”的信，并盖上了阿里巴巴网络科技有限公司的公章，另一面是“10000元奖金一起撕豪礼”抽奖区，还提醒“扫描客服二维码，领取现金红包”。刘大娘打开开奖区，发现自己中了20元的现金红包。“有免费的赠品，有红包领，还有这等好事？”虽然在网上看过不少诈骗方式，但真轮到自己，刘大娘还是有点心痒，于是扫描了邀请函

上的二维码，“扫描后蹦出一个页面，让我从浏览器打开，我犹豫了一下。”随后刘大娘从网上搜索发现这是一种“年终回馈”的诈骗方式，差点就中了骗子的招。

多位市民都收到过这样的快递，有的是送纸巾，有的是送杯子、镜子，共同点是都有刮刮乐，都需要扫描二维码。2023年12月，淘宝曾声明从未搞过任何“年终盛典”活动，也提醒消费者谨防上当受骗。然而，大部分人没有看到过或没有注意到这样的声明。

“陌生快递、中奖小卡片都属于电信诈骗，是刷单返利的变种。”天津市反诈中心副大队长李嘉璐介绍，犯罪分子通过中奖二维码、红包二维码进行引流，要求市民进入微信群，在群内很多人会发中了什么奖、赚了多少钱来吸引市民，用领取礼品作为诱饵，让更多的人

参与其中。“刚开始可能真会领到现金红包或礼品，之后充值金额越来越高，提现难度越来越大。被骗的市民只能充值更多的钱，当无法提现后才察觉被骗。骗子采取广撒网的模式，大面积发放中奖快递，有时候甚至直接将实物寄送到家中，使不少人相信自己中奖了，从而走进圈套。”2023年11月至12月，反诈中心共受理20多起类似诈骗，最高金额达40多万元。

**警方提醒：**对于来历不明的快递包裹不要轻易相信，二维码、链接不要轻易扫描打开，APP等手机软件不可轻易下载；凡是泄露个人信息的要求，背后都是陷阱。另外，兑换礼品要保持冷静，刷单、刷信誉本身就是违法行为，并非正当兼职，所有刷单都是诈骗。🇨🇳

（来源：“天津日报”微信公众号）



## 支气管扩张的预防与保健

文 / 于春泉

86岁的李大爷平时喜欢运动，近来反复咳嗽、咳痰，每天晨起还会咳出脓痰，有时甚至痰中带血，曾被医院呼吸科确诊为“支气管扩张”。3日前，李大爷因着凉后出现发热，自测最高体温38.4℃，且咳嗽、咳痰加重，咳血量增多，于是到当地医院就诊。医生经过听诊，发现李大爷两肺有明显湿啰音，查胸部X线发现其左下肺可见沿支气管分布的卷发状阴影。医生表示，李大爷目前属于支气管扩张的急性发作期，需要采取药物抗菌消炎治疗。

支气管扩张症，简称支扩，是指以持续或反复地咳嗽、咳痰或咳脓痰、咯血，可伴喘息、呼吸困难、胸痛、易伴发感染等为常见症状的呼吸系统疾病，若控制不好，可能会出现支气管肺炎、肺气肿等并发症，引发胸闷、气短等症状。支扩的主要致病因素为反复支气管感染、阻塞和牵拉，部分有先天遗传因素，患者多有麻疹、百日咳或支气管肺炎等病史。目前，支扩的治疗目标主要包括：治疗潜在病因以延缓疾病进展、减少急性加重，改善患者症状和肺功能；提高患者的生活质量，推荐体位引流、拍背等辅助排痰措施，用于痰量多和排痰困难的支扩患者，也可选择长期使用抗菌药物以达到消炎、清除病原体的效果。

本月正值春夏之交，气温逐渐变暖，“百草发芽，百病发作”，各种细菌、病毒进入活



跃期，人们易被多种呼吸系统疾病侵扰，因此应格外注意支气管扩张等呼吸系统疾病的预防和调护。

### 一、支气管扩张的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 风热犯肺证

症见咳嗽频剧，气粗或咳声嘶哑，痰黄黏稠难出，胸痛烦闷，兼有鼻流黄涕，身热汗出，口渴，便秘，尿黄。舌苔薄白或黄，脉浮或滑数。

治疗宜清热解表，止咳平喘。可选用银黄颗粒、川贝枇杷糖浆等中成药治疗。

##### 2. 痰浊阻肺证

症见咳嗽，咳声重浊，痰多色白而黏，胸满窒闷，纳呆，口黏不渴，甚或呕恶。舌苔厚腻色白，脉滑。

治疗宜燥湿化痰，降气止咳。可选用橘红化痰颗粒、半夏露糖浆等中成药治疗。

##### 3. 痰热郁肺证

症见咳嗽，气息喘促，胸中烦闷胀痛，痰多色黄黏稠，咯吐不爽，或痰中带血，渴喜冷

饮,面红咽干,尿赤,便秘。苔黄腻,脉滑数。

治疗宜清热化痰,宣肺止咳。可选用复方鲜竹沥液等中成药治疗。

#### 4.阴虚火旺证

症见颧红盗汗,干咳少痰,咳纯血鲜红,口干咽燥,五心烦热,形体消瘦,或兼心悸遗精等。舌红质干,脉象虚数。

治疗宜益气养阴、润肺化痰。可选用百合固金口服液等中成药治疗。

#### 膏方养生

支气管扩张属中医“咳嗽”“肺痈”范畴,本病病机属本虚标实,治疗时需遵循“实则泻之,虚则补之”的原则,发病时邪气盛则攻邪,采用清热化痰、凉血止血、疏肝理气等治疗方法;而反复发作日久,则正虚邪实,必须仔细辨证施治,不可单纯攻邪,还有注意气血津液的盈亏通滞,合理用药。同时可配合穴位贴敷、药浴、熏蒸等中医特色疗法。下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗支气管扩张的膏方,供大家居家预防、调治支气管扩张。

射干 15 克,麻黄 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,海浮石 30 克,浙贝母 30 克,焦麦芽 30 克,酸枣仁 10 克,夜交藤 10 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见咳嗽、痰多的支气管扩张患者服用。

#### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

- 1.忌食辛辣、刺激、油腻食物,如辣椒、生姜、蒜、葱、油炸食品等;
- 2.多吃含维生素 A、维生素 C 的食品,如蛋黄、动物肝肾及绿色蔬菜、胡萝卜、西红柿等;
- 3.严格戒烟戒酒,补充足够的蛋白质。

**推荐药膳:**复方鱼腥草粥

**用法:**每日分 2 次服用。

**食材:**鱼腥草、金银花、芦根、生石膏各 30 克,竹茹 9 克,粳米 100 克,冰糖 30 克。

**做法:**将前 5 味药用水煎,滤汁去渣,加粳米及适量水,共煮为粥,加冰糖,稍煮。

**功效:**清热化痰养肺。

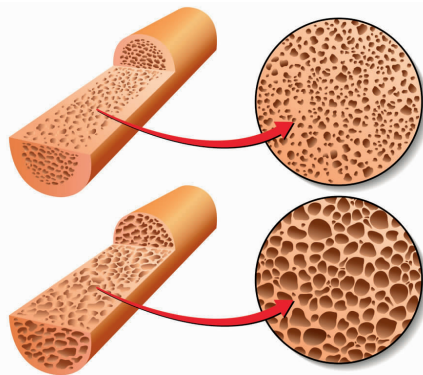
## 二、支气管扩张的预防与调护

- 1.防微杜渐,注意穿衣保暖,防止着凉感冒。
- 2.不宜剧烈运动,避免过度劳累,可在空气清新地方适度锻炼以增强体质。
- 3.注意室内通风,每次通风不少于 30 分钟,以保持空气新鲜。🇨🇦



## 警惕“沉默的杀手”——骨质疏松症

文 / 崔晓斐



骨质疏松症是一种以骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。骨质疏松症的发病与年龄息息相关,已经成为影响中老年生活质量的重要原因。

### 骨质疏松症的症状

**1.乏力:**容易疲劳,劳累后加重,负重能力下降甚至无法负重。

**2.骨痛:**以腰背部疼痛多见,也可出现全身骨痛。

**3.脊柱变形:**严重骨质疏松引起的椎体压缩骨折可使身高变矮、驼背等脊柱畸形。

**4.骨折:**即脆性骨折,在轻微外伤或日常活动时容易出现骨折。

### 骨质疏松症的预防及治疗

人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松症的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与骨质疏松症的发生有密切联系。

人体骨骼中的矿物含量在30多岁达到最高,医学上称之为峰值骨量。峰值骨量越高,就相当于人体中的“骨矿银行”储备越多,到老年发生骨质疏松症的时间越推迟,程度也越轻。老年后积极改善饮食和生活方式,坚持钙和维生素D的补充可预防或减轻骨质疏松症的发生。

**1.均衡饮食:**增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料会增加骨质疏松症的发生几率。

**2.适量运动:**人体的骨组织是一种有生命的组织,人在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织,使骨骼更强壮。运动还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。这样,骨质疏松症就不容易发生。

**3.增加日光照射:**中国人饮食中所含维生素D非常有限,大量的维生素D依赖皮肤接受阳光紫外线的照射后合成。经常接受阳光照射,会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。正常人平均每天至少需要20分钟日照时间。

**提示:**防晒霜、遮阳伞会使女性骨质疏松几率加大。平时户外光照不足的情况下,出门又要涂上厚厚的防晒霜或者用遮阳伞,会影响体内维生素D的合成。

**4.早诊断、规范治疗,降低危害:**骨质疏松症在任何阶段开始治疗都比不治疗要好。及早得到正规检查,规范用药,可以最大程度降低骨折发生风险,缓解骨痛,提高生活质量。需要提示的是,骨质疏松症的预防和治疗需在医生指导下进行。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)



## 用药期间不宜饮茶

文 / 刘国强

茶叶中含有多种化学物质,可能会和药物成分发生各种反应,影响疗效,严重时还可能产生一些副作用,对身体健康造成影响。因此,用药期间最好不要喝茶,尤其是以下五类药物更要注意。

**1.含铁的药物。**补铁剂主要用于治疗缺铁性贫血。用茶水送药时,茶水中的鞣酸容易与药物中的补铁剂形成鞣酸铁盐沉淀,影响铁离子的吸收,使药物失去疗效,还会刺激胃肠道引发不适。除茶水外,含鞣酸较多的食物,如柿子、山楂、石榴、桃子等也不宜与含铁的药物同时吃。

**2.以生物碱为主要成分的中药。**茶叶中所含的鞣酸易与生物碱反应,生成不溶性沉淀,影响药物疗效。临床常用的富含生物碱的中药有麻黄、黄连、洋金花、马钱子、雷公藤、川乌、防己、延胡索、苦参、山豆根等。

**3.补益类中药。**如党参、黄芪、何首乌、补骨脂等,富含的营养物质会与鞣酸相结合,补益作用会被减弱。

**4.活动性消化性溃疡治疗药物。**饮茶可能导致胃酸分泌增加,从而对溃疡的修复产生相反的效果,因此正在进行活动性消化性溃疡药物治疗的患者应禁忌饮茶。

**5.宁心安神类药物。**有心悸、失眠、多梦等症状的患者在服用宁心安神类药物时,最好也不要喝茶水。茶中的咖啡因刺激大脑神经,可能会加重上述症状,治疗药物的功效也可能被其抵消,导致疾病症状加重。

此外,也不要果汁、饮料等服药。口服药物最佳的方式是用凉白开送服,如患者嗜好饮茶,也要把握好间隔时间,可选择在服药后2小时左右饮茶,以免影响药物吸收。🇨🇦 (来源:《辽宁老年报》)



## “富贵包”怎么消？

“富贵包”是位于后背上部颈胸交界处的硬包块。如果人们经常伏案或是长时间低头看手机，会导致颈椎部位的韧带、肌肉以及筋膜等软组织退变、肥厚、增生，前部肌肉收缩，后背部肌肉过度拉伸，局部血液循环明显下降，就形成慢性无菌性炎症病灶，也就是我们俗称的“富贵包”。生活中，我们怎样远离“富贵包”呢？

### 扩胸



“富贵包”的形成一般伴随头部前倾、胸椎后凸，因此，延展胸椎、打开胸腔非常重要。您可以利用墙面或门，抬起双臂，双手搭在门框或墙面两侧，保持弓步姿势，身体向前，然后向前推墙面或门框，注意要在脊柱延展的情况下完成该动作。

### 放松上背部肌肉

仰卧，上背部靠在泡沫轴上，屈双膝，双手抱住头部后侧，前后滚动，直到完成上背部肌肉及筋膜组织的放松。



### 锻炼颈部力量



坐在椅子上，双腿分开，与髋同宽，将弹力带套在头部后侧，双手拉住弹力带两端，吸气时延展脊柱，呼气时双手拉弹力带，与颈部形成抗阻力量。

### 适当活动肩颈

双臂向上举起，反手交叉十指，掌心向上。然后，身体向左侧、右侧侧弯，或者双手向后打开，让肩颈部位的关节肌肉充分活动起来。



生活中，大家还要注意保持正确的姿势，采取正确的坐姿、站姿等。🇨🇳（来源：“健康中国”微信公众号）

## 做到这“七点”，跑步非但不伤膝，还能壮膝

美国运动医学学会《ACSM 运动测试与运动处方指南》指出，运动可以减轻关节炎的痛感、维持受累关节周围的肌肉力量、减轻关节僵硬程度、预防功能减退、改善心理健康和生活方式。只要记住以下这“七点”，跑步非但不伤膝，还能壮膝：

**跑慢点。**要想既运动又不伤关节，就要选择适当的运动强度。具体以跑步时自感轻松或稍费力为适当。如果跑步时能较从容地和别人聊天或接电话，而不是上气不接下气，这个运动强度就适合且安全，对关节冲击不大。

**跑短点。**运动时间和距离都不宜过长，运动后应觉得有点累，但如果跑完都不想吃饭了，下次就要减量。

**跑低点。**低是指跑步时脚底离地的高度，就是说跑姿要正确，小步幅高步频。脚底离地越近，对关节冲击越小。

**跑少点。**每周3—5次足够，不跑步的时候可以做一些力量训练或拉伸运动。

**热身整理认真点。**为护好关节，运动前的热身要充分且认真。热身时的拉伸要适度，过度可能造成损伤。跑完了做好整理运动，让身体慢慢凉下来再拉

伸，拉伸时间要长一点，各关节充分伸展，但要以不痛为原则。

**瘦一点。**膝关节承担着全身大部分的重量，肥胖者即使不运动，膝关节压力也不小。所以，要护关节，必须减肥。注意三餐控制饮食，每餐有点饱感即止，晚餐吃半饱即可。

**呵护多一点。**车要保养，身体各部件也如此，不运动时要保养膝关节。选双能缓冲震动、增加稳定性的跑鞋，专门针对膝关节做些强化训练，如靠墙蹲。不管是什么运动，都要避免骤起骤停、高冲击性的动作。只有在平时和运动时都树立保护关节的意识，并掌握科学运动、适量运动的方法，关节损伤才会远离。🇨🇳

（来源：人民网）







## 均衡营养 适食杂豆

文 / 多玥荷

杂豆,作为一种美味可口且营养丰富的食材,越来越受到人们的喜爱。适量食用杂豆,可以为我们提供全面的营养,保持身体健康。

杂豆也称为食用豆类,是指除大豆、大黑豆、青豆、花生等高脂肪豆类以外的其他淀粉质豆类的统称,包括赤豆、芸豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等。近年来,随着居民膳食结构和生活习惯的改变,人们逐渐认识到食用杂豆的重要性。

### 杂豆的营养成分

**1.蛋白质。**杂豆蛋白质含量约 20%,仅低于大豆,是高于花生、谷类和大部分动物蛋白质来源的食物。虽然其蛋白质含量低于大豆,但氨基酸的组成与大豆相似,接近于人体的需要,尤其是富含谷类蛋白质缺乏的

赖氨酸。膳食指南推荐杂豆与谷类搭配食用,可以起到蛋白质互补作用,从而提高蛋白质整体的利用率。

**2.碳水化合物。**杂豆中的碳水化合物含量较高,所以经常被作为主食。杂豆含 50%—60%的淀粉,淀粉又可以分为快速消化淀粉、缓慢消化淀粉和具有抗消化性的抗性淀粉。其中,抗性淀粉在小肠内不能被吸收,而是在大肠内进行发酵和分解,所以在食用杂豆后,血糖的波动较小,有利于血糖的控制,同时可以预防肥胖、心血管疾病和代谢综合征。

**3.脂肪。**杂豆中脂肪含量低,约 1%。杂豆脂肪中不饱和脂肪酸含量占 60%以上,部分替代主食有助于控制能量和脂肪的摄入,可降低高脂血症及心脑血管疾病发生的风险。

**4. 维生素和微量元素。**杂豆中 B 族维生素含量比谷类高, B 族维生素参与机体中多种生化反应, 如能量代谢、葡萄糖代谢、免疫功能等; 杂豆与大豆、花生相比, 杂豆中维生素 A 含量较高, 也富含钙、磷、铁、钾、镁等矿物质。需要注意的是, 由于大部分杂豆中磷含量较高, 所以肾功能不全者应注意食用量。

**5. 膳食纤维。**中国营养学会建议, 每人每天至少摄入 25—30 克膳食纤维。目前, 我国城市居民的日均膳食纤维摄入量不足。杂豆作为膳食纤维的优质来源, 可以调节肠道菌群结构, 起到促进肠道蠕动、增强饱腹感的作用。同时, 还能降低血脂、血糖, 具有预防肥胖、心血管疾病等慢性疾病的功效。

此外, 杂豆中还含有丰富的黄酮类、多酚类和原花青素类物质, 具有很强的抗氧化

生物活性, 且表皮颜色越深的杂豆其抗氧化性越强。

### 杂豆的食用要点

**1. 合理膳食, 粗细搭配。**日常生活中, 可以在白米中放入一小把红小豆、绿豆来蒸制米饭, 还可以将杂豆做成各式主食。各种豆馅也是蒸制主食的好搭配。有些杂豆类食物, 如芸豆、花豆、绿豆等, 可做成可口菜肴, 如将芸豆、花豆、红豆煮软, 适当调味后制成美味凉菜, 绿豆泡涨发芽可作炒菜。

**2. 杂豆虽好, 适量食用。**虽然杂豆营养价值较高, 日常饮食中增加杂豆食用比例, 有利于人体健康, 但过量食用杂豆易引起胀气等不良反应, 影响机体对营养物质的消化吸收, 降低杂豆的营养价值, 尤其是本身存在胃肠道疾病的人不宜多食。

## 推荐美食

### 五色杂豆米浆

**原料:**红豆、绿豆、黄豆、黑豆、白芸豆各 20 克, 大米 50 克, 水 1200 毫升, 糖适量(糖尿病患者可不放)。

#### 制作方法:

1. 将 5 种豆子洗净, 纯净水浸泡 6 小时;
2. 大米洗净, 与泡发好的豆子一起放入破壁机, 加入纯净水, 搅拌成细腻的米浆, 根据个人口味加入适量糖后即可食用。🍷



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 湿发睡觉致癌？

**流言：**经常湿着头发睡觉当心致癌，因为湿着头发睡觉容易使头皮滋生马拉色菌，有研究证明马拉色菌可能诱发和促进胰腺导管腺癌。

**真相：**错误。马拉色菌是一种主要存在于皮肤表面的真菌，主要存在于头皮，在某些情况下比如身体免疫力低下，其增殖繁殖时可能引起两种常见的皮肤病——花斑癣和马拉色菌毛囊炎，这两种疾病症状本身很轻，一般不会引起严重的后果。马拉色菌引起的全身性感染非常罕见。

马拉色菌确实喜欢湿热的环境，但是洗头本身就减少了马拉色菌的数量，其次根据头发长短和发量，湿头发变干的时间不足以让它恢复到洗头前的数量，因此不必过于担心。🇨🇦



## 经常「剃光头」，头发会越来越浓密？



**流言：**孩子头发稀疏，可以经常剃光头，剃的次数越多头发就会越黑越浓密。

**真相：**这种说法是不正确的。头发从毛囊中生长而出，毛囊中的毛乳头决定头发的数量、粗细和发质等，“剃光头”起不到激活毛囊促进生发的作用。

“剃光头”只是对毛干进行修剪，并不会影响毛囊。毛干由已经死亡的角质细胞组成，它不能吸收营养，没有血管和神经。所以，无论剃或不剃，剃的频率如何，都不会影响头发的多少。

剃完头，头发的横截面会变大，视觉上会显得头发更多了，但实际上头发的数量并没有改变。如果出现脱发、掉发等问题，建议及时就医诊治。🇨🇦

（来源：“科学辟谣”平台）