

让老百姓过上更好的日子

我们的目标很宏伟,也很朴素,归根到底就是让老百姓过上更好的日子。孩子的抚养教育,年轻人的就业成才,老年人的就医养老,是家事也是国事,大家要共同努力,把这些事办好。现在,社会节奏很快,大家都很忙,工作生活压力都很大。我们要营造温暖和谐的社会氛围,拓展包容活跃的创新空间,创造便利舒适的生活条件,让大家心情愉快、人生出彩、梦想成真。

——摘自国家主席习近平发表的二〇二四年新年贺词





2024年2月上/总第51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 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 CN12-1474/D
广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
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 zbshtjlgb@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 让老百姓过上更好的日子

新思想·新实践

- 04 坚定不移走中国特色金融发展之路
推动我国金融高质量发展(3则)
- 06 从三个维度领会习近平总书记关于
党的自我革命的重要思想(3则)



09

- 10 天津 2023 年 20 项民心工程交出暖心账本
- 12 我国各地隐藏农特产给你惊喜

老干部工作

- 14 离退休老同志关注的三件事
- 15 创品牌 强党建 上水平
- 16 “三帮三助”:为离退休干部党支部增活力
- 18 用心用情暖夕阳 精准服务谱新篇



特别报道

难忘那年除夕夜

- 22 “叛逆”的除夕夜
- 24 除夕夜历险
- 25 没有春晚的除夕夜
- 26 忙碌充实的除夕夜
- 28 难忘军旅除夕夜
- 29 “家庭春晚”不了情
- 30 除夕夜追击敌军
- 32 默默坚守的除夕夜



晚晴

- 34 王洪生:痴心相守 40 余载的“南极梦”
- 36 第一次航海实习
- 37 深冬里的目送
- 38 三次请客永难忘
- 40 好习惯要从小培养(2 则)



封面介绍:天津鼓楼灯会 / 姚远

文化·生活

- 42 《义勇军进行曲》:唱响世界的中国最强音
- 44 三建两毁的望海楼教堂
- 46 一曲深情唱不尽
- 48 春节探亲访友忌攀比
- 50 年节网购遇纠纷 维权攻略可帮您
- 52 这三类“会销”骗局最易引老人上当
- 53 向“年”生长

康养人生

- 54 心肌梗死的预防与保健
- 56 拒绝卒中 安享晚年
- 58 腰不好,咳嗽有讲究(3 则)
- 60 吞咽障碍患者居家康复训练(2 则)
- 62 小小粮谷营养多
- 64 癫痫发作时,要赶快用东西堵住嘴?(2 则)

坚定不移走中国特色金融发展之路 推动我国金融高质量发展

党的十八大以来,我们积极探索新时代金融发展规律,不断加深对中国特色社会主义金融本质的认识,不断推进金融实践创新、理论创新、制度创新,积累了宝贵经验,逐步走出一条中国特色金融发展之路,这就是:坚持党中央对金融工作的集中统一领导,坚持以人民为中心的价值取向,坚持把金融服务实体经济作为根本宗旨,坚持把防控风险作为金融工作的永恒主题,坚持在市场化法治化轨道上推进金融创新发展,坚持深化金融供给侧结构性改革,坚持统筹金融开放和安全,坚持稳中求进工作总基调。这几条明确了新时代新征程金融工作怎么看、怎么干,是体现中国特色金融发展之路基本立场、观点、方法的有机整体。

金融强国应当基于强大的经济基础,具

有领先世界的经济实力、科技实力和综合国力,同时具备一系列关键核心金融要素,即:拥有强大的货币、强大的中央银行、强大的金融机构、强大的国际金融中心、强大的金融监管、强大的金融人才队伍。建设金融强国需要长期努力,久久为功。必须加快构建中国特色现代金融体系,建立健全科学稳健的金融调控体系、结构合理的金融市场体系、分工协作的金融机构体系、完备有效的金融监管体系、多样化专业性的金融产品和服务体系、自主可控安全高效的金融基础设施体系。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在省部级主要领导干部推动金融高质量发展专题研讨班开班式上发表重要讲话时强调

坚定科技报国为民造福理想 加快实现高水平科技自立自强服务高质量发展

工程师是推动工程科技造福人类、创造未来的重要力量,是国家战略人才力量的重要组成部分。这次受表彰的个人和团队是我国广大工程技术人员的优秀代表,是广大工

程师的榜样。

面向未来,要进一步加大工程技术人才自主培养力度,不断提高工程师的社会地位,为他们成才建功创造条件,营造见贤思

齐、埋头苦干、攻坚克难、创新争先的浓厚氛围，加快建设规模宏大的卓越工程师队伍。希望全国广大工程技术人员坚定科技报国、为民造福理想，勇于突破关键核心技术，锻造精品工程，推动发展新质生产力，加快实现高水平科技

自立自强，服务高质量发展，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出更大贡献。✿

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在“国家工程师奖”首次评选表彰之际作出重要指示时强调



深入推进党的自我革命

我们党作为世界上最大的马克思主义执政党，如何成功跳出治乱兴衰历史周期率、确保党永远不变质不变色不变味？这是摆在全党同志面前的一个战略性问题。党的十八大以来，在推进全面从严治党的伟大实践中，我们不断进行实践探索和理论思考，在毛泽东同志当年给出“让人民来监督政府”的第一个答案基础上，给出了第二个答案，那就是不断推进党的自我革命。在新时代十年全面从严治党的实践和理论探索中，我们不断深化对党的自我革命的认识，积累了丰富实践经验，形成了一系列重要理论成果，系统回答了我们党为什么要自我革命、为什么能自我革命、怎样推进自我革命等重大问题。

在深入推进党的自我革命实践中需要把握好九个问题，即：以坚持党中央集中统

一领导为根本保证，以引领伟大社会革命为根本目的，以新时代中国特色社会主义思想为根本遵循，以跳出历史周期率为战略目标，以解决大党独有难题为主攻方向，以健全全面从严治党体系为有效途径，以锻造坚强组织、建设过硬队伍为重要着力点，以正风肃纪反腐为重要抓手，以自我监督和人民监督相结合为强大动力。要坚持解放思想、实事求是、与时俱进、守正创新，不断进行实践探索和理论创新，不断深化对党的自我革命的规律性认识，把党的自我革命的思路举措搞得更加严密，把每条战线、每个环节的自我革命抓具体、抓深入。✿

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在中国共产党第二十届中央纪律检查委员会第三次全体会议上发表重要讲话时强调

从三个维度领会习近平总书记关于 党的自我革命的重要思想

近日,习近平总书记在二十届中央纪委三次全会上发表重要讲话,深刻阐述了党的自我革命的重要思想。

习近平总书记指出,在新时代十年全面从严治党实践和理论探索中,我们不断深化对党的自我革命的认识,积累了丰富实践经验,形成了一系列重要理论成果,系统回答了我们党为什么要自我革命、为什么能自我革命、怎样推进自我革命等重大问题。

习近平总书记关于党的自我革命的重要思想,是新时代新征程深入推进全面从严治党、党风廉政建设和反腐败斗争的根本遵循。

(一)我们党为什么要自我革命

“我们党作为世界上最大的马克思主义执政党,如何成功跳出治乱兴衰历史周期率、确保党永远不变质不变色不变味?这是摆在全党同志面前的一个战略性问题。”

此次中央纪委全会上,习近平总书记又一次谈到“历史周期率”这一重要问题。

党的十八大以来,在推进全面从严治党的伟大实践中,以习近平同志为核心的党中央不断进行实践探索和理论思考,在毛泽东同志当年给出“让人民来监督政府”的第一个答案基础上,给出了第二个答案,那就是不断推进党的自我革命。

跨越漫长岁月的两个答案,从探寻党和人民的关系,到着眼自身、刀刃向内,一以贯之的是坚守初心使命、掌握历史主动的自觉,是走好“赶考”之路的清醒和坚定。

习近平总书记表示,我经常讲跳出历史周期率问题,这是关系党千秋伟业的一个重大问题,关系党的生死存亡,关系我国社会主义制度的兴衰成败。

早在学习贯彻党的十九大精神研讨班开班式上,习近平总书记就从历代封建王朝盛极而衰,到历次农民起义先胜后败,再到苏联解体、苏共垮台、东欧剧变,深入剖析古今中外治乱兴衰留下的命题,深刻指出其根本原因在于“解决不了自己的问题”。

以史为鉴,可以知兴替。

党的十八大以来,中国特色社会主义进入新时代,民族复兴进入关键阶段,党推进着前无古人的伟大事业,也面临着前所未有的风险挑战。对如何跳出历史周期率的思考,始终萦绕在习近平总书记的心头。

2015年5月,在中央全面深化改革领导小组第十二次会议上强调“勇于自我革命,敢于直面问题”;

2016年7月,在庆祝中国共产党成立95周年大会上指出,全党要以自我革命的政治勇气,着力解决党自身存在的突出问

题,不断增强党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力;

2017年10月,在党的十九大报告中指出,只有以反腐败永远在路上的坚韧和执着,深化标本兼治,保证干部清正、政府清廉、政治清明,才能跳出历史周期率,确保党和国家长治久安;

2022年10月,在党的二十大报告中指出,经过不懈努力,党找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案,确保党永远不变质、不变色、不变味;

.....

从不断深化对自我革命的认识,到新时代纵深推进全面从严治党,理论与实践的不懈追求,都着眼于跳出治乱兴衰的历史周期率,着眼于以伟大自我革命引领伟大社会革命,实现强国建设、民族复兴的宏伟目标。

(二)我们党为什么能自我革命

自我革命,犹如拿起手术刀给自己动手术,痛苦非常、艰难非凡,中国共产党为什么能做到?

无私者,无畏。

习近平总书记深刻指出,我们党之所以有自我革命的勇气,是因为我们党除了国家、民族、人民的利益,没有任何自己的特殊利益。

党没有任何自己特殊的利益,这是我们党敢于自我革命的勇气之源、底气所在。

一百多年来,党外靠发展人民民主、接受人民监督,内靠全面从严治党、推进自我革命,勇于坚持真理、修正错误,勇于刀刃向内、刮骨疗毒,保证了党长盛不衰、不断发展

壮大。“窑洞之问”的两个答案,贯穿着一个颠扑不破的真理——“人心向背关系党的生死存亡”。

“人民群众反对什么、痛恨什么,我们就要坚决防范和打击”“得罪千百人,不负十四亿”“我们不能关起门来搞自我革命,而要多听听人民群众意见,自觉接受人民群众监督”……

回看新时代全面从严治党的伟大实践,从“打虎”“拍蝇”“猎狐”,以重拳之势反腐惩恶;到紧盯“四风”顽疾,从严查处、强化震



慑；再到推动全面从严治党向基层延伸，坚决整治和查处群众身边的不正之风和腐败问题……一项项扎实举措，“人民利益”是始终不变的关键词。

自我革命精神，是党永葆青春活力的强大支撑。

先进的马克思主义政党不是天生的，而是在不断自我革命中淬炼而成的。

党的第三个历史决议将“坚持自我革命”作为党百年奋斗的10条历史经验之一，要求必须倍加珍惜、长期坚持，并在新时代实践中不断丰富和发展。

(三)我们党怎样推进自我革命

踏上新征程，面对国内外形势的新变化和发展的新变化，有没有强烈的自我革命精神，能不能把党的自我革命进行到底，是决定党和国家事业兴衰成败的关键因素。

2022年1月，党的百年华诞后首次中央纪委全会上，习近平总书记深刻分析全面从严治党与自我革命之间的关系，以“六个必须”阐释党推进自我革命的“组合拳”，内容涵盖政治建设、思想建设、作风建设、反腐败斗争、组织建设、制度建设等多个方面。

党的二十大报告首次对“完善党的自我革命制度规范体系”进行专门部署，把制度建设摆在更加突出位置，强调“形成坚持真理、修正错误，发现问题、纠正偏差的机制”……

这次中央纪委全会上，锚定推进自我革命这一重要任务，突出强调“九个以”的实践要求——

以坚持党中央集中统一领导为根本保证；

以引领伟大社会革命为根本目的；

以习近平新时代中国特色社会主义思想为根本遵循；

以跳出历史周期率为战略目标；

以解决大党独有难题为主攻方向；

以健全全面从严治党体系为有效途径；

以锻造坚强组织、建设过硬队伍为重要着力点；

以正风肃纪反腐为重要抓手；

以自我监督和人民监督相结合为强大动力。

9个方面要求，既有宏观层面的目标任务、顶层设计，也有落细落实、重点突出的方式方法；既有认识论，又有方法论，为在新征程上继续推进党的自我革命提供了强大思想武器、科学行动指南。

这次中央纪委全会上，习近平总书记深入分析当前反腐败斗争形势，强调“对反腐败斗争的新情况新动向要有清醒认识，对腐败问题产生的土壤和条件要有清醒认识”，并对反腐败工作作出具体部署。

全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。

新征程上，深刻领会习近平总书记关于党的自我革命的重要思想的精髓要义、实践要求，纵深推进全面从严治党，中国共产党必将在新的赶考之路上向历史和人民交出新的优异答卷。 (来源：新华网)

国务院常务会议研究银发经济政策举措



国务院总理李强日前主持召开国务院常务会议，研究发展银发经济的政策举措等。会议强调，发展银发经济是积极应对人口老龄化、推动高质量发展的重

要举措，既利当前又惠长远。

银发经济又叫老年经济，主要是指与老年人群相关的经济活动，包括日常消费、家政服务、健康服务、旅游娱乐、教育服务等。

此次召开的国务院常务会议明确，要切实履行政府保基本、兜底线职责，加强老年人基本民生保障，增加基本公共服务供给。要运用好市场机制，充分发挥各类经营主体和社会组织作用，更好满足老年人多层次多样化需求，共同促进银发经济发展壮大。要持续完善相关政策措施，重点解决好老年人居家养老、就医用药、康养照护等急难愁盼问题，让老年人安享幸福晚年。🇨🇳

（来源：《中国日报》）

中央组织部从代中央管理党费中划拨 3.85 亿元用于“两节”期间走访慰问生活困难党员、老党员、老干部

为充分体现以习近平同志为核心的党中央的关怀和温暖，日前，中央组织部从代中央管理党费中划拨 3.85 亿元，用于 2024 年元旦、春节期间开展走访慰问活动。中央组织部要求，各级党组织要提高政治站位，

精心组织安排，使走访慰问的过程成为凝心聚力、振奋精神、推动工作的过程。各级党委组织部门要落实配套资金，坚持精打细算，加强资金监管，确保在春节前发放到慰问对象手中。🇨🇳（来源：共产党员网）

天津 2023 年 20 项民心工程交出暖心账本

2023 年, 我市各区、各部门拧成一股绳, 劲往一处使, 共同发力, 保质保量完成了 20 项民心工程涉及的 48 项具体工作, 兑现了对人民群众的承诺。

群众生活更有保障

业有所就。着力促进高质量充分就业, 截至 2023 年末, 实现城镇新增就业 35.69 万人。组织 2.93 万人参加就业见习; 大力开展职业技能提升行动, 全年开展补贴性职业技能培训 13.5 万人次。

幼有所教。全年新建、改扩建义务教育学校 19 个, 新增 2.85 万个学位。在新建、村改居社区建设 200 个未成年人“五爱”教育阵地, 进一步健全学校、家庭、社会“三位一体”的育人机制。

病有所医。建成北京协和医学院天津医院(一期), 目前已正式投入使用; 全市建成 241 家“胸痛救治单元”。

医有所保。将居民医保住院最高支付限额从 18 万元提高到 25 万元; 大病保险各费用段报销比例提高 5 个百分点; 实施积极生育保险政策, 统筹提高生育保障待遇; 累计完成 8 批次国家组织药品集采和 3 批次国家组织高值医用耗材集采中选结果落地、执行和到期批次接续工作, 降低群众医疗费用负担。

食有所安。全市新建市级、区级食品安全管理示范店 30 家、1109 家, 让群众吃得

放心、吃得安心、吃得舒心。

生活服务更加优质

商业便民。新建 69 家品牌连锁便利店, 拉动就业近 4000 人, 将每年带动社零增长约 1.8 亿元; 新建和改造提升 8 个标准化菜市场, 解决周边社区 15 万居民购物难题; 在地铁站内增设连锁品牌店、特色小店及自助售卖柜机等便民服务点位 200 余个。

交通利民。地铁 11 号线一期东段建成通车, 进一步织密全市轨道交通网; 优化调整公交线路 85 条, 填补公交线网空白; 利用城市闲置空地和轨道交通边角地块增建停车泊位 5100 余个; 新增公共充电桩 24431 个, 解决群众新能源车的充电需求。

生态惠民。对永定河武清区段 27 公里河道进行整体治理, 提高河道防洪排涝能力; 建设完成 17.5 万平方米中新天津生态城北堤生态廊道, 为市民新增一处亲海休闲空间; 对 30 家橡胶、制药、工业涂装等涉恶臭(异味)排放工业企业及 3 家大型化工园区内企业开展异味排查治理, 区域环境明显好转, 异味治理成效初显; 持续创建安静居住小区, 全年共 18 个小区通过验收。

文体乐民。全年更新社区健身园 200 处, 新建健身步道 10 条、社区体育园 100 处、足篮排多功能运动场 50 处, 为 50 处乡村健身广场配建篮球场、健身器材, 丰富群

众身边的健身设施供给,完善全市“15分钟健身圈”;建成15.8公里“海河蓝丝带”自行车骑行道,进一步提升了城市形象。开展2023年天津市名家经典惠民演出季,举办线上线下演出250场和10台精品剧目展演;举办第八届市民文化艺术节,打造“春夏秋冬”四大主题共50项、近2000场次群众文化活动,丰富了群众文化生活。

弱势群体帮扶有力

老有所养。建成养老服务综合体30个,新建养老床位3168张;11个社会组织承接“寸草心”“手足情”失能老人家庭照护者培训项目,已培训1100人;津牌养老服务智慧平台完成整体功能搭建。

困有所扶。自2023年7月1日起,提高我市失业保险金等待遇标准;完善社会救助制度,及时将16104名困难群众新纳入保障范围;推动低保边缘家庭认定,低保边缘家庭共计4881户9749人,累计支出社会救助资金1844.74万元。筹集保障性租赁住房1.4万套(间),缓解新市民和青年群体住房困难。向7.9万户中低收入住房困难家庭发放租房补贴4.68亿元,保障困难群众住房需求。完成161个城镇老旧小区改造任务,改造面积约410万平方米。完成494户农村困难群众危房改造任务,改造提升8985座农村户厕,提升人居环境水平。完成农业生产托管服务59.62万亩,在我市重要渔业水域投放约15亿单位的虾蟹苗种,促进农民丰产增收。

残有所助。开展失能评定和入户护理,

全年通过失能评定且享受待遇人数2.8万人,累计入户服务1091.9万人次,累计支付超过8.62亿元,减轻重度失能人员家庭负担。对5293户困难残疾人家庭进行无障碍改造,适配无障碍设施;将0—7岁听力、肢体、智力、多重残疾儿童和孤独症(谱系障碍)儿童康复训练费用补助标准由每人每年2万元提高至2.4万元,全年累计救助残疾儿童4476人。

设施建设更为完善

道路更通畅。完成苑中北路、万东路、尖山路桥等8条道路主体工程建设,填补部分区域路网空白,保障群众出行顺畅。提升改造农村公路251公里、桥梁7座,解决了60个街镇150个村庄60万农民群众的出行问题。

管网更安全。改造燃气庭院管道224.9公里和供热管网136公里,提升居民燃气管网安全性和用热稳定性;开展城市供热“冬病夏治”,对7806户民居实施户内改造提升;完成30公里供水旧管网改造任务,提升周边8万户居民用水质量;修复体院北道等4条道路共计9751米排水管道;实施杨柳青水厂改扩建工程,新建10万吨/日常规水厂1座,增强供水安全保障能力,受益人口46万人。

城市更宜居。建成开放新梅江公园(南段)、柳林公园(一期),为市民提供更多休闲健身场所;建设提升口袋公园56个;开通动物园与水上公园西侧生态公共廊道,方便周边60余个小区20余万居民就近入园。🇨🇳

(来源:津云)

我国各地隐藏农特产给你惊喜

近日,黑龙江回赠广西的蔓越莓、四川回赠哈尔滨的鱼子酱让网友们不淡定了,不仅外地人不知道这些地方还有这些农特产,就连本地人也惊呼“原来外人竟是咱自己”“原来特产指的是特意背着本地人生产”。

这波惊喜也让大家纷纷开始挖掘自己家乡隐藏的农特产,不挖不知道,一挖吓一跳。原来家乡还有这么多宝藏!

安徽的鹅肝,正宗的法国味儿

提起与鱼子酱、松露一道并称世界三大珍馐的鹅肝,不少人首先想到的是法国。但这一次,你可以在安徽省六安市霍邱县找到这个正宗的法国味儿。

在六安,养鹅不算稀奇事,高品质鹅种皖西白鹅名声在外。能吃肉还能薅毛的皖西白鹅给这里带来了“白鹅之乡”和“羽绒之都”的美誉。近年来,当地开始产业升级,引进了原产于法国的世界上著名鹅肝专用品种——朗德鹅。

朗德鹅的优势在“肝”。六安的水土和气候很适宜它生长。如今,安徽省六安市霍邱县已成为全国最大的鹅肥肝生产基地,有朗

德鹅养殖企业 140 多家,全县年养殖填饲屠宰朗德鹅达 500 万只以上,生产鹅肥肝 5000 吨以上,年产值近 20 亿元。

六安法式鹅肝,配上同在安徽的亳州威士忌和宿州伏特加,这才是真正的“不是欧洲去不起,而是安徽更有性价比”。

贵州铜仁江口县,被誉为“世界抹茶超级工厂”

抹茶深受广大食客的喜爱。说到抹茶,不少人首先想到的可能是日本,但你在全世界吃到的抹茶食品,很可能就产自贵州的铜仁。

如今,贵州抹茶已占到中国抹茶总产量的 1/4,贵州梵净山脚下的铜仁市江口县便有着“中国抹茶之都”的美誉,拥有全球最大的抹茶单体车间,被誉为“世界抹茶超级工厂”,每天可生产抹茶 10 吨,年产量超 4000 吨,产品畅销国内外。



不仅藏着抹茶,贵州的鲟鱼产业经过多年发展,规模从小到大,2022年,全省鲟鱼产量已达2.6万吨,位居全国第二。如今,贵州鲟鱼不仅深受粤港澳大湾区、广西、重庆、河南等客商欢迎,还远销俄罗斯、日本、东南亚等国家和地区。

怪不得不少贵州本地网友说:贵贵,你让我感到陌生。

世界上每100克鱼子酱,就有12克产自雅安

“我活了几十年,知道麻酱、豆瓣酱、辣椒酱,你跟我说家里还有鱼子酱?”最近“破防”的,还有四川网友。

世界上每100克鱼子酱,就有12克产自四川雅安。在世界鱼子酱生产版图中,四川雅安近年来异军突起:年产鱼子酱50吨,远销30多个国家和地区,创汇近1140万美元。而如今全球市场上,中国产的鱼子酱比例超过50%,四川则拥有全国第二的鱼子酱产量。2022年,四川雅安天全县产出鱼子酱50吨,占全球市场的12%。

重庆的澳洲龙虾、南美对虾,悄悄“蹦”上咱餐桌

提起重庆,各种辣味十足的美食让人眼馋,其实,当地产的澳洲龙虾、南美对虾已经在“悄悄”蹦上你我的餐桌。

“我们的澳洲淡水龙虾个大肉厚,市场很青睐。”渝北区茨竹镇同仁村澳洲淡水龙虾养殖基地销售负责人表示,龙虾上市期间销量很不错,每天都会送往主城区内的各个餐

馆和大型商超。

2023年,又有北碚和沙坪坝的澳洲龙虾“蹦”上了市民餐桌。北碚区三圣镇卫东村养殖澳龙100余亩、虾塘18口,龙虾色泽鲜艳、膘肥体硕、虾钳有力、活蹦乱跳,单只重量大的有150克。



上海崇明特产藏红花,有几个人能想到

如果告诉你全国最大的藏红花人工种植地不在别处,而在上海崇明,可能不少人都会震惊。藏红花和上海是怎么联系到一起的?

其实,藏红花在上海崇明已经有几十年种植历史了。藏红花是一味珍贵的中药材,上世纪80年代初,上海开始引种藏红花。依靠种植藏红花,上海崇明永乐村村民过上了幸福生活,这里也成为了“中国藏红花之乡”。目前,全村藏红花种植面积超700亩,年产值2000余万元。

目前,这场酣畅淋漓的“农业大摸底”还在继续。越来越多让人意想不到的家乡隐藏款农特产被挖掘出来。小伙伴们也在此过程中开始深入了解自己的家乡,一句句“我怎么不知道”的背后,其实满满的都是对家乡蓬勃发展的骄傲。🇨🇳

(来源:综合人民日报、央视新闻、中新网、央广网等)

离退休老同志关注的三件事

天津市委老干部局坚持以信息化为做好老干部工作赋能增效,主办的“枫叶正红与党同行”微信公众号贴紧老同志需求,用心用情送服务,且全年无休。2023年累计推送头条消息、实干奋进、每日一答、健康服务、银发讲堂等1800余期,全年总阅读量超85万次,成为老同志不可或缺的网上之友、精神家园。盘点老同志关注的事,排在前三位的是学习、健康、活动。

学习是第一需要。关心党和国家的大事,及时学习了解党中央和市委要求,始终听党话、坚定跟党走,活到老、学到老成为离退休老同志的生活习惯。据统计,学习类信息的阅读量达44万余次、占全年的52%。比如,围绕深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深入学习宣传党的二十大精神组织开展的“读《人民日报》、读《求是》杂志,看新闻联播”即“两读一看”学习竞赛,老同志学习阅读量达3.8万次。又比如,全国离退休干部网上专题报告会以其主题鲜明、内容丰富、讲解权威受到老同志青睐,仅5场学习预告阅读量就达1.6万次。再比如,围绕红色经典系列组织开展的“深学笃用 老干部行动”每日一答,老同志学习阅读量达24万次,成为深受欢迎的易学常学乐学栏目。

健康是重要追求。老同志安享幸福晚年,乐享健康生活成为重要选项。据统计,健

康类信息的阅读量达19万余次、占全年的22%。比如,“健康服务”专栏结合四季更替、节气变化,精准推送养生保健、健康饮食、科学运动等内容,老同志关注浏览次数比上年增加1倍。又比如,针对老同志体检关注的问题,及时推送《体检前有几件事不能做,容易引起误诊》,为老同志解疑释惑,阅读量达6700次。老同志们说,健康服务栏目内容贴近我们的日常生活,告诉我们有益的健康知识和医学常识,我们很喜欢。

活动是关注热点。坚持老有所为,走出来、动起来、乐起来,在发挥优势作用、参与文体活动中增添正能量,已经成为离退休老同志关注的热点。据统计,活动类信息的阅读量达8.5万余次、占全年的10%。比如,《我市举办离退休干部庆“七一”红歌演唱会》的阅读浏览量迅速突破7400次,老同志们纷纷为红歌演唱会点赞,有的老同志深情留言:“节目气势磅礴,让人热血沸腾。”“一首红歌,就是一段红色历史,让我们不忘初心、牢记使命、永远奋进,为全面建设社会主义现代化大都市增添正能量!”又比如,我市武清区退休干部丁俊岩“剪报铭党恩 宣讲传万家”的事迹推出后受到广泛关注。再比如,连续报道的离退休干部“扬帆启新程 银龄续华章”主题文化活动和八大赛事,激发老同志参与热情,学习阅读浏览量达4.2万次。 (天津市委老干部局 供稿)

创品牌 强党建 上水平

——市委办公厅开展“银发党办人·金色新征程”党建品牌创建工作



为进一步落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》要求,天津市委办公厅持续巩固拓展主题教育成果,引导离退休干部党员听党话、跟党走,积极发挥平台优势作用,在离退休干部党员中开展“银发党办人·金色新征程”党建品牌创建工作。

该品牌聚焦“坚定理想信念”“强化党性观念”“积极发挥作用”三项创建目标,围绕“强化理论武装,擦亮政治底色”“完善支部建设,提升党建成色”“丰富活动载体,彰显党办特色”“聚焦发挥优势,永葆党员本色”四项重点任务,内聚人心、外塑形象,着力激活离退休干部党员的“红色基因”“党办基因”,着力打造“党建引领+组织优势”的示范高地。

为有力推进党建品牌创建工作,市委办公厅领导专门听取工作汇报,审定党建品牌创建实施方案,要求认真组织好、服务保障好、全力打造好“拿得出、叫得响”的优质党建品牌。同时,要进一步发挥“机关党委牵头抓总、离退休干部处服务协助、离退休干部

党支部组织实施”三级联动机制,把品牌创建纳入全厅机关党建总体布局。厅离退休干部处要结合实际,细化分解重点任务,按计划推动落实。

新年伊始,市委办公厅所属各离退休干部党支部积极开展党建品牌创建启动仪式暨2024年第1次线上主题党日活动,以党章、习近平总书记关于党的建设的重要思想、习近平总书记对新时代办公厅工作的重要指示和关于老干部工作的重要指示批示精神为重点进行集中学习。党支部书记按照实施方案要求,就创建意义、品牌内涵和方法措施等内容进行详细阐释。支部党员围绕品牌创建谈认识、讲体会、说想法,表示会深刻理解“银发党办人·金色新征程”党建品牌的内涵释义,树立品牌意识,把握目标要求,明确创建方向,积极发挥自身优势,在新征程上继续发扬“忠诚、奉献、敬业、创新、自律”的办公厅精神,为我市实施高质量发展“十项行动”、全面建设社会主义现代化大都市贡献银发力量。🇨🇳

(市委办公厅离退休干部处 供稿)

“三帮三助”：为离退休干部党支部增活力

文 / 市纪委监委机关退休干部第四党支部



天津市纪委监委机关退休干部第四党支部认真落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，创新开展以老带新、以新助老的“三帮三助”工作模式，通过轻龄高龄各展其能，积极开展党内互助，在支部内营造出呼有所应、盼有所为的良好氛围。

一、以“三帮”解决老同志实际困难，增强党支部凝聚力

“三帮”，即把轻龄老同志中身体好、家庭负担轻、热心助人的老同志组织起来，分组开展帮老、帮孤、帮困活动。通过建立电话、微信联系，做到周有电话、月有视频、季或半年有上门，平时根据需要随时增加频次。

周有电话。在电话问候聊天中，要问健康、问生活、问需求等。发现需要帮扶的问题及时解决，对解决不了的及时向支部和离退休干部室报告。

月有视频。在视频中看身体状况、看精

神状态、看厨房冰箱，并传达上级会议精神、领导讲话要求等。

季或半年有上门。根据帮扶对象的需要确定频次，上门座谈服务。上门要做到看电灯亮不亮、看上下水通不通、看家用电器坏没坏等，发现问题及时协助解决。上门帮扶可联系离退休干部室，尽量和他们的走访看望活动结合进行。上门前要因人制宜做些准备，带上学习材料，带上必要的医疗用品，个别出门不便的还可带上会理发的同志。

“三帮”要帮在需要处、帮在点子上，实实在在做事。不装样子、不图面子、不摆架子，使受帮扶的老同志心有所安、心有所暖，有老有所依的归属感；使帮扶的同志心有所系、老有所为，有助人为乐的愉悦感。

二、以“三助”促老同志作用发挥，增强党支部向心力

“三助”，最初仅是单向的帮扶，但实践



中发现这些被帮扶的老同志都在不同领导岗位拼搏摔打了几十年,他们积累的很多有益经验值得分享。比如学党史,他们是活教材;谈初心使命,他们能现身说法;说艰苦奋斗,他们就是从艰苦中拼出来的。时间一长,大家都愿听他们多说点什么,于是单向帮扶变为双向交流、双向帮助,慢慢形成了“三助”,即思想上、行动上、生活上的互助。

思想上互助——赓续优良传统作风。一名老同志自述他工作几十年,调动变更岗位职务近 20 次,从没向组织提过一次要求,更别提托人情、走关系。老同志侯戎玲服从组织分配,翻过海拔 5300 多米的五道梁,在西藏艰苦奋斗十多年。她的事迹和精神使大家深受教育。

行动上互助——形成老有所为氛围。在互帮互助过程中,老同志体会到人老了,能做些有益的事,既是一份党员责任,又是一种幸福体验,渐渐形成了老有所为、尽力而

为,自觉发挥正能量的浓厚氛围。何惠玲坚持每周给独居的几名老同志打电话,嘘寒问暖,传递组织关心,受到大家好评。

生活上互助——交流健身养生知识。老同志崔景耀治好了严重的腰椎间盘突出后,他把自己的治疗康复经验、信息分享给大家,使多位患这种病的老同志受益。老同志牛美英经常给大家推荐一些养生保健的小常识,受到大家欢迎。大家认为,这就是与人为善、助人为乐。

三、“三帮三助”增强了党支部的组织力感情更深厚。“三帮三助”,使大家增加了接触和了解,增进了相互间的同志情谊。大家感受到组织的关心、同志情谊的温暖。

思想更统一。人老难事多。“三帮三助”解决了一些老同志学习、生活中的实际问题,使大家感到困有所帮、盼有所助,大家都愿意心往一处想,劲往一处使。

作用发挥更充分。“三帮三助”提高了离退休干部党支部工作的质与效。凡有讲党史、讲家风、讲传统、讲学习体会等政治学习或者征文、征稿等活动,老干部们都踊跃报名参加。

近年来,通过开展“三帮三助”,党支部为老同志解决实际问题 60 余个,使老同志的生活之困变成了“四有之乐”,即:生活用品有保障,待在家中有事做,同志之间有问候,组织生活有吸引力。下一步,党支部还将继续办好“帮助”实事,有效丰富大家的精神生活,努力把老干部党支部建成老同志的精神港湾、政治家园、活动乐园。🇨🇳



用心用情暖夕阳 精准服务谱新篇

文 / 和平区委老干部局

近年来,和平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,深入学习贯彻党的二十大精神,坚持守正创新、真抓实干,用心用情、精准服务,一体推进离退休干部党的建设、发挥作用、服务管理和工作队伍自身建设,基础工作扎实推进,重点工作圆满完成,特色工作亮点纷呈。

一、聚焦政治引领,离退休干部政治建设得到新加强

一是推动学习贯彻党的二十大精神走深走实。坚持把学习贯彻党的二十大精神作为首要政治任务,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”。充分发挥离退休干部党支部、理论学习组、“五老”宣讲团核心堡垒、示范引领作用,坚持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,确保全区107个离退休干部党支部、325名离退休干部党员学习热潮持续高涨,推动学习贯彻党的二十大精神走深走实、入脑入心。区委老干部局与天津大学离退休工作处开展党建共建,充分运用信息化手段建立网上学习机制,共同举办离退休干部“思想政治课”,营造浓厚氛围、增强学习效果。

二是坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂。依托离退休干部党支部、老干部活动中心等主阵地,通过学习党报党刊、用好网上课程和“两微一端”等信息化平台,抓好区情通报、专题辅导、学习培训、特色党日、座谈研讨等活动,在真学真信中坚定理想信念,在学思践悟中牢记初心使命。建立全区离退休干部党建工作群、离退休干部书记群、支部工作群“三级”联动的理论学习矩阵,第一时间将党的创新理论、党

建学习资料传达到每一位老干部党员,有效增强了教育的参与度和覆盖面,从而更加深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力。

二、聚焦党建赋能,离退休干部党建工作取得新进步

一是着力强化离退休干部党支部建设。为进一步加强离退休干部党员的教育管理,区委老干部局积极探索新路径,按照“指导推动落实、制度配套落实、组织协调落实”要求,加强离退休干部党支部建设,将全区离退休干部党员全部纳入离退休组织建设网,推动新时代离退休干部党建工作持续加强、整体提升。工作中,以“社区离退休干部党支部怎么建才能有形有效”作为切入点,把“如何让老同志们聚起来、动起来”作为着力点,通过健全离退休干部党建工作有效运行机制、经费保障机制,配齐配强工作力量,推动离退休干部党组织认真履行党章赋予的各项职责,把党的路线方针政

策和党中央、市区委的决策部署贯彻落实好,把广大离退休干部团结凝聚好,实现离退休干部党组织从“有形覆盖”转化为“有效覆盖”。

二是扎实推进“六好”离退休干部党支部示范创建工作。结合实际制定下发《和平区关于开展“六好”离退休干部党支部创建活动的方案》,明确“六好”支部创建的原则和标准,制定了宣传动员、支部创建、组织推荐、复核验收、动态管理五个工作流程,细化创建标准,形成32条考核指标,做到定有标尺、干有方向、评有依据。承办全市创建“六好”离退休干部示范党支部工作推动会,通过“听、看、查、评”四种形式进行复核验收,评选出和平区纪委机关退休干部职工党支部等9个2022—2023年度“六好”离退休干部示范党支部,举办和平区离退休干部党的建设工作经验交流会暨和平区离退休干部党性教育基地揭牌仪式,有效推进全区离退休干部党的建设工作上台阶、上水平。

三、聚焦作用发挥,离退休干部作用优势焕发新活力

一是充分发挥“三个优势”,为党和人民事业增添正能量。组织引导老干部在坚持党的全面领导、弘扬伟大建党精神、实施“十项行动”、推动高质量发展、全面推进加强基层治理、践行社会主义核心价值观、志愿服务、创文创卫等方面充分发挥作用。离休干部杜志荣,退休干部尹发生、王秀兰等坚持深入街道、社区为党员干部讲党课,讲好中国共产党的故事,讲好天津故事,讲好和平区高质量发展的故事。组织老干部到和平区重点商业项目——和平



印象城参观,并召开“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研座谈会,引导广大老同志讴歌新时代、唱响好声音、永远跟党走,为奋进新征程凝聚智慧和力量。

二是与时俱进做好关心下一代工作。引导老同志坚持老有所为、继续发光发热,弘扬优良传统、赓续红色血脉。成立和平区关心下一代工作联席会,制定《天津市和平区关心下一代工作委员会成员单位联席会议议事规则(试行)》,形成区委统一领导、党政齐抓共管、关工委主动作为、各成员单位积极配合、社会各界广泛参与的关心下一代工作机制。以“六个好”为标准,夯实基层基础,为实现2—3年时间完成“优质示范社区五爱教育阵地建设目标”全覆盖任务打下坚实基础。充分发挥杜志荣、孙志才、张振东等工作室的作用,组织杜志荣、马芳菲、吕文霞、兰长燕等“五老”深入幼儿园、中小学开展宣讲活动,教育引导广大青少年听党话、感党恩、跟党走。

四、聚焦精准服务,离退休干部服务保障实现新提升

一是通过“有温度”的服务,让老干部心里更“有热度”。突出做好离休干部服务工作,切实落实好“三个机制”和各项待遇等有关政策措施,聚焦他们面临的看病住院、护理照料、日常生活、精神慰藉等急难愁盼问题,实行“一人一策”,加强与易地安置、异地居住离休干部的联系服务,落实已故离休干部无固定收入配偶的政策待遇,持续开展政府买单为离休干部提供日常家政服务工作,坚持开展离休干部巡回医疗服务工作,做到思想上关心、生活上照顾、

精神上关怀。从老干部“双高期”实际需求出发,健全和完善离退休干部特困帮扶长效机制,用足用好涉老政策,着力解决身患重病、失能、空巢等有特殊困难老干部的实际问题,认真做好医疗服务保障、健康查体、重大节日走访慰问和信访等工作,持续提高“四位一体”高龄居家养老服务管理水平,积极推进老干部社区“四就近”服务工作,持续开展“走千家进万户,精准服务老干部”活动,继续完善“真情服务老干部—结对认亲”活动机制,切实维护老干部的切身利益与老干部队伍整体和谐稳定。

二是积极搭建“四个一”活动平台,让老干部乐享幸福晚年。积极创新离退休干部文化活动社会化新模式,建立“一课堂、一家园、一沙龙、一驿站”。将志趣课堂搬上互联网,为全区离退休老干部打造志趣学习“云课堂”;成立和平区老干部摄影沙龙,赴滨海新区、蓟州区及天后宫、文庙、第二工人文化宫等地进行摄影



创作,努力将和平老干部摄影名片打造得更加靓丽;通过党建共建形式,与国寿嘉园共同组织参观、摄影、书画、声乐等活动,与天津大学离退休工作处合作成立“联学乐享家园”,使老同志们以文会友,以体结缘;组织离退休老干部参加区老干部活动中心联合和平区吉恩仁康中医医院举办的“中医养生健康沙龙”,进一步提高老同志自我保健意识和保健能力;主动对接社会化养老服务体系,积极与国寿嘉园·乐境养老服务机构和北门乐境医院开展合作,共同建设“和平区老干部养老健康驿站”,努力为全区离退休干部创造优质养老医疗条件。

五、聚焦队伍建设,离退休干部工作提质增效开创新局面

一是全面提升老干部工作队伍能力作风建设水平。坚持“第一议题”抓学习、“第一要务”抓落实,及时跟进学习习近平总书记最新重要讲话、重要指示批示精神,不断提高政治

判断力、政治领悟力、政治执行力。突出政治性这一老干部工作的根本属性,组织全区老干部工作者认真学习《习近平总书记关于老干部工作重要论述(选编)》。坚持带着感情和责任做好新时代老干部工作,用好在线学习、交流研讨、专题讲座、实践锻炼、志愿服务等方式,着力打造“政治坚定、作风优良、业务精通”的过硬队伍。

二是扎实开展大走访大调研活动。为全面贯彻落实党的二十大精神,提高老干部精准化服务水平,开展老干部“结对认亲”大走访大调研活动。在走访中,积极宣传党的二十大精神和市区重点工作,引导老干部继续为和平区经济社会高质量发展贡献智慧力量,同时全面掌握老干部身体状况、居住生活状况,在日常生活和活动中亟待解决的痛点难点问题以及在发挥作用方面的意见建议。活动中,共收集问题、需求 100 余条,解决问题、困难 70 余个,受到老同志的广泛赞扬。🇨🇳



难忘那年除夕夜

“难忘今宵，难忘今宵，无论天涯与海角，神州万里同怀抱，共祝愿，祖国好，祖国好……”每当春晚上的这首经典歌曲响起，就预示着中华儿女一年一度最欢天喜地的时刻——农历新年即将到来。

除夕是春节的序曲，是阖家团圆、辞旧迎新的大好日子，对于国人来说，意义异常重大。相信在每个人的记忆中，都有永远值得回味的除夕夜，都有说不完、道不尽的除夕故事。本期“特别报道”就带您走近这样一群普通人，听他们讲讲各自与众不同的除夕故事，或许他们的故事会唤起你对往昔的美好回忆，为您增添一份别样的节日喜庆气氛。

“叛逆”的除夕夜

文 / 贾旭

12岁那年的除夕夜对我来说，是被自己的“叛逆”所带来的兴奋、惊奇和忐忑笼罩着的，至今回味起来仍能品出个中滋味。

我3岁时，外祖母乘鹤西去，由于父母是双职工，我就像一只“接力棒”被传到外祖父手里。外祖父对我要求极严，办什么事都要有规矩，吃饭时不准发出声音，出门玩儿时不准出胡同，若不听话可能就是一顿“小锅炖肉”。外祖父近似严厉的教育，使我从小就不敢越雷池一步。每当看到窗外的小伙伴们自由自在地玩耍嬉闹，我感觉每天认字、背诗或用粉笔在水泥地上学画画都成了负

担。我有时就趁外祖父不注意，悄悄溜出家门，与邻居小朋友们一起玩捉迷藏、打柸、弹球、撞拐、踢球等，为此，我时常受到外祖父的训斥。

每到过年，是我们小朋友最高兴的时刻。那个年代还没有电视机，大年三十守岁时，干果和茶水是标配，大人们吃着磕着喝着聊着，十分惬意。那些天，我们一张嘴说话，满嘴都是花生和葵花子的味道，往往过年这几天吃得我们嘴唇和舌头都起了泡，可心里却是美滋滋的，而每逢过年时那充满神秘感的除夕守岁，更是对我充满了极大的吸

引力,因为外祖父一直不允许我熬夜。每到正月初一,听着小伙伴们绘声绘色地谈论零点放鞭炮、焰火时的壮观景象和半夜打灯笼到胡同里玩耍时的神秘与开心,我总是无比向往和羡慕,因为我家晚上九点一过就熄灯睡觉了。尽管我每年都会提出守岁的要求,但均被外祖父一票否决。

12岁那年,我终于鼓足勇气,向外祖父提出了除夕守岁的要求。这次我的态度十分坚决,我感到自己长大了,身体里有一股力量在支持着我,最后逼得外祖父对我动了武,即便如此也丝毫没有动摇我坚决要求守岁的“革命信念”。外祖父无奈,只得将我赶出家门。听着身后外祖父锁门的声音,我心里虽然产生了短暂的失落,但这种感觉迅即被如愿以偿的兴奋所取代。我长舒了一口气,因为终于有了属于自己支配的除夕,我自由啦!

我先来到同院灯火通明的吕家。吕家一贯好客,孩子也多,我与他家的小儿子华春是小学同班同学。他们用惊喜的目光看着我,非常欢迎我的加入。我与吕家的孩子一起看连环画,听大孩子说笑话,玩扑克牌,好不热闹。一会儿,冒着热气的素饺子端了上来,我还真有点儿饿了,盛情之下,我与他们一起吃了起来,只是不好意思放开肚皮。午夜时分,吕家的座钟响了12下,胡同里顿时鞭炮声大作,像是听到了总攻的命令,各种火力全开。我们跑到胡同里放鞭炮,在震耳欲聋的鞭炮声中,半边天都被映红了。小朋



友们看到我也出来守岁了,都异常兴奋。伴着浓烈的火药味儿和鞭炮声,我们欢呼雀跃,好不痛快,这景象、这感觉在梦里是绝不会见到的。

望着自家黑漆漆、静悄悄的窗子,我一下子感觉自己真的长大了,我在心里骄傲地对自己说:我是男子汉了!凌晨2时,邻居“老虎”提议到天津火车站遛遛,我马上同意,因为待在屋里的我已有了几分困意。于是我和“老虎”步行穿过老地道,向天津站走去。寂静的马路上我们引吭高歌,观景谈笑,好像此刻我们成了这个世界的主人。天津站候车大厅宽敞明亮,候车客人寥寥无几……

初一早上,我估计家人都起床了,就怀着复杂的心情推开家门,见外祖父没有训斥我,才兴高采烈地向父母和弟弟讲述起我的一夜“风流”。

“明年还熬夜吗?”外祖父忽然问。

我张张嘴没说话。因为那是明年的事,还远着呢……后来,每到除夕,我都会想起12岁那年除夕夜“叛逆”的故事。处于青春期的青少年真的敢想敢做,就是平常很温顺的孩子也会这样,所以做好青少年的教育引导非常重要。🇨🇦

除夕夜历险

文 / 侯会东

在我的人生经历中,每年除夕都发生着不同的故事,但那年除夕夜发生的故事,让我体会到了不一样的感动。

那年,父亲在10公里外的邻村买下一座院落,原因是为了离我家承包的土地近些。不过听人说这个村的村民好吃懒做、不务正业,从搬家那天起,父亲就不让家人和当地村民来往,甚至不允许我和村里的孩子们一起玩,说是怕我染上劣习。一来二去,我家就成了村里孤立的“另类”人家。

那年除夕晚上,父母在屋里包饺子。没人和我玩,我就自己在屋外放鞭炮,不小心将一个窜天猴的“残骸”落到了房屋西边的柴垛上。等了一会儿,我看柴垛没有异常,就没事似的进屋看电视去了。不知过了多久,在屋里包饺子的母亲不经意抬头发现外面亮堂堂的,急忙跑出去,接着大喊:“他爹,快来,咱家柴垛着火了!”我和父亲跑出去,看见我家房屋西边的柴垛火光冲天,强势的火苗随风摇动,直往天上蹿。柴垛和房屋仅相隔两米远,如果不尽快把火扑灭,后果不堪设想。

母亲一边去缸里舀水一边喊:“来人呐,救火啊!”我也跟着母亲大声呼喊。可唯独父亲没有喊,只顾用手里的铁锹扑打火苗,当时我以为父亲一定是急得顾不

上喊人了。后来,我才知道父亲觉得家人平时根本不和村民们往来,把村民个个当“坏人”,觉得即使喊也不会有谁来帮的。

火越烧越旺,仅凭我们一家人救根本无济于事,就在全家眼睁睁看着新买的房屋要毁于一旦时,却见十几个黑影拎着水桶、铁锹等工具向我家跑来,边跑边大声招呼左邻右舍,并利用手上的工具,挑水的挑水、舀水的舀水、扑火的扑火……原来那些黑影都是附近的村民。

在众村民的帮助下,大火终于被扑灭。虽然柴垛烧得所剩无几,但房屋丝毫未损,父亲激动地和一个个灰头土脸的村民握手,不住地道谢,同时让他们进屋里洗洗手、洗洗脸,暖和暖和,可村民们都婉言谢绝,各自回家了。当时,我看见父亲的眼里有亮亮的东西在闪动。

第二天是大年初一,我还没起床,不少村民前来慰问,有的村民用马车拉来柴火,还有的村民对父母说如果缺啥东西就去他们那里拿。

母亲感动地直抹眼泪,父亲对正在洗脸的我喊:“孩子,快点洗,吃完饭我们全家给咱村的乡亲们拜年去!”

那年除夕,村民们的善举,在我懵懂的心灵中烙下深深的印记,也给我上了一堂生动的人生教育课。📌

没有春晚的除夕夜

文 / 马亚伟

最近几年的大年三十,都是全家人一起守着电视看春晚,在欢笑喜悦中度过除夕夜。现在想想,这种千篇一律的过年方式,真的没有留下太多的记忆。记得小时候,家里根本没有电视,也没有手机,更别说看春晚了。可是,没有春晚的除夕夜,照样过得有声有色、多姿多彩。

吃过年夜饭,孩子们先撒了欢儿,开始呼朋引伴地招呼起来。我们在自家的院子里呼唤着左邻右舍的玩伴:“红红,出来玩吧,我有红灯笼。”“亮亮,我们都等着你呢,快点呀!”大人嘱咐着:“玩一会儿赶紧回家,还得守岁呢!”我们答应一声,便飞奔出院子。街上热闹极了,孩子们三五成群,提着大人亲手扎的红灯笼来来往往。我们还玩起了游戏,直到听到家里的大人喊,才依依不舍地回家。

回到家,祖母和母亲已经把糖果、花生、瓜子等准备好,大家要边吃边守岁。这时候,全家人围坐在炕桌前,当兵的叔叔回来了,在外地上学的姑姑也回来了。一家人聚到一起,边吃边聊,其乐融融。祖父、祖母讲起过去的故事,询问着孩子们的学习情况,叔叔和姑姑给大家讲外面的世界,父亲、母亲说说一年的收成,明年的愿望,大家话题不断。祖母最喜欢讲村里的故事,那一夜她会把小村庄里发生的事做一个盘点,一件一件讲给我们听。

守岁,是为了怀恋逝去的岁月,也是在期盼美好的未来。直到现在,每每说到团圆,我都会想起全家人除夕守岁的那一幕。一家人围在一起,彻夜长谈,温馨的话语传递着浓浓的情,相望的眼神传递着暖暖的爱,这情景特别让人怀恋!

夜色渐浓,一家人的话题一个接一个。祖母突然说:“咱说也说了,唱唱吧,乐呵乐呵!”要说我们这一家人,还真有些艺术细胞,母亲在戏台上唱过很多年戏,姑姑在学校里是歌星,妹妹也能歌善舞。姑姑自愿当起了主持人,她安排大家表演节目,有说的,有唱的,有跳的。那种表演,不用彩排,完全即兴,所以经常笑料百出,倒也热闹。我的长项是讲故事。我把从书上看来的故事讲给大家听,讲着讲着,忘了下文,妹妹急忙帮我去翻书查找,惹得大家哈哈大笑。我和妹妹一夜不睡也不困,和大人们一起守岁,欢声笑语在除夕夜持续着,直到天要亮了。听到外面鞭炮声响起,我们欢呼起来:“过年了!过年了!”

在那个物质生活、精神生活都十分贫乏的年代,我家却从不缺少欢乐。那些没有春晚的大年夜,一直是我们记忆中最温馨的画面。直到现在,我依然坚信:只要心中有对生活的热爱,再简朴的日子,也可以过得活色生香、丰富多彩。🇨🇳



忙碌充实的除夕夜

文 王宗征

人到老年好怀旧,当龙年春节即将到来时,我不由得想起 20 年前所经历的那个忙碌而又充实的除夕夜。

那时,我在宝坻广播电视台从事新闻采编工作,担任《宝坻新闻》节目的责任编辑,也是台新闻部负责人,属于一线新闻工作者,编辑和记者一身兼,既忙里又跑外,每天忙忙碌碌,像一只旋转的陀螺,停不下来。尤其重大节日,为采写和编辑时效性强的节日新闻,更是紧张忙碌,不仅不休假,而且休息时间少,与家人团聚的时间更少,节日里几乎黏在新闻采编中。

2004 年 1 月 21 日,农历腊月三十,

我和新闻部采编人员没有一人休假,都坚守在工作岗位上。我牵头对当日尤其是除夕夜的新闻采访进行专门策划和精心准备。那年除夕夜,有必须随行跟进的新闻采访,就是随区委、区人大、区政府、区政协四套班子的领导同志走访慰问的现场采访,必须保证高质量,不能有任何纰漏和闪失。再有,就是自选动作,按照策划要在除夕夜深入城区居民家中采访,现场摄录群众过大年的欢乐情景,捕捉过年新气象,为春节新闻节目采集鲜活素材。

夜幕降临,我和一位摄像记者携带设备,随四套区级班子的领导同志从区委机关出发,区领导走访慰问到哪里,我们就跟到哪里,先后到驻区消防中队、武警大队、城乡结合部主干道路重要安全保卫卡口等多个点位对走访慰问情况进行采访,最后随区领导来到公安宝坻分局机关,区领导先到指挥中心慰问,然后在局机关会议室进一步了解、研判和部署春节期间安全保卫工作。除夕夜,区领导走访慰问的节奏紧张有序,我们紧跟紧随,一直在第一现场进行采访。那位摄像记者肩扛沉重的摄像机,摄录认真,并以多录为主,我在现场记录,发挥自己的速记特长,把区领导走访慰问过程中的现场讲话详细记录下来,并留心观察现场情景,捕捉更具新闻价值的素材,还触景生情打腹稿,决心把这篇报道领导节日走访慰问的新闻稿写实写深写活。当区领导走访慰问结束时,已是晚上八点多钟。我和摄像记者匆匆赶回台里,在食堂草草吃过饭,那位摄像记

者留下整理图像素材,我又随另一个采访组乘车进入城区进行现场采访。

那年是我的家乡——宝坻撤县设区第四年,经济社会发展势头强劲,城乡面貌发生很大变化。除夕的夜晚,城区火树银花,灯火通明,火爆与祥和相互映衬,春韵十足,生机勃勃。大约夜间九点钟,我和三位摄像记者置身于城区主干街道和重点商业区,采录电视新闻素材,摄录喜庆场景,捕捉精彩瞬间,并感受家乡浓浓的节日气氛,除夕夜的忙碌被采访的喜悦冲淡了,当我看到逛街观景的群众向我们投来好奇而羡慕的目光时,那种当记者的自豪感油然而生。

完成城区采访任务时,时针已指向夜间十点半。我们没有回到台里,而是顺势奔向社区,来到一个新投入使用的居民小区,走进居民家中采访,先后采访了两个家庭。在居民家中,我们既采访大年三十居民群众欢乐过年、温馨守岁和喜迎马年新春佳节的情景,又透过新年新气象采访居民家庭新变化和生活质量新提高。

当那个除夕夜新闻采访全部结束时,已接近子夜。我们采访组回到台里,妥善存好除夕夜采访的素材和摄录设备,我才拖着疲惫的身体,骑着自行车,在此起彼伏的辞旧迎新爆竹声中回到家,当时已经是凌晨一点。妻子又是抱怨又是心疼,我耐心解释除夕夜的忙碌,妻子把零点煮熟的饺子端给我,饺子还有些微温,我狼吞虎咽地吃着饺子,一边吃一边回味着除夕夜的情景,感到这个除夕夜过得很充实、很有意义。🇨🇳

难忘军旅除夕夜

文 / 魏益君

每到阴历年关,我都会想起在部队度过的除夕之夜,心头顿时溢满阵阵暖流。

1988年,我参军入伍来到连队。日子过得很快,转眼就到了阴历年关。作为新兵,越是在这样的节日越想家。除夕晚上,部队进行会餐,虽然吃的有鸡有鱼,但仍然免不了想家。

夜里,我翻来覆去睡不着觉,脑子里净是家乡过年时的景象,还有父母坐在火炉旁守岁的样子。我辗转反侧把床板压得咯吱咯吱响,直到后半夜仍然睡意全无。起身小解后,我就不想再回去睡觉,不知怎地就踱到连队的岗楼。突然听到岗楼里传出一声“口令”,我不知当晚的口令是什么,一时无法回答。但我听出岗楼里的声音是连长,就说:“连长,是我!”

连长从岗楼里走出来说:“你小子不睡觉,溜达什么?”

我说:“睡不着。”

连长和蔼地问:“是不是想家了?”

我点点头,然后说:“连长,反正我也睡不着觉,我来站岗,你回去睡觉吧。”

连长说:“那可不行,连干部除夕替战士站岗,这是咱连多年的传统。”

我说:“那我陪你站岗,咱一块儿守岁呗,我们老家就有守岁的习俗,省得我回去不睡觉也影响别人。”

连长想了想说:“也行,那我们一块儿为祖国守岁!”

那一夜,我和连长交流了很多,从我们各自家乡过年的习俗说到我当兵的理想和抱负。时间过得很快,说着说着,东方放亮了,一时间,我的心情大好。那个除夕夜,也让我多了一次难忘的守岁经历。

最温暖的一次守岁经历,发生在我调到团机关政治处后。那年除夕,部队和当地群众共同举行春节团拜会。团拜会后,政委让我写一篇新闻稿。那晚正好是我值班,在值班室一边看着春节联欢晚会,一边构思着稿子。零点过后,春节联欢晚会结束了,我开始写稿。几百字的文稿很快就写完了。这时,政委走进来,手里还提着一个饭盒。看我不解,他乐呵呵地说:“新年到了,吃水饺啊!你嫂子刚煮熟的。”

政委看稿子的时候,我开始吃水饺,水饺真好吃,跟俺娘包的一样香。

等我吃完水饺,政委说:“稿子写完了,你回去睡吧,我来值班。”

我说:“以前每年除夕我都守岁的,回去也睡不着,我还要写篇稿子呢。”

政委听我这样说便不再强求。其实,我根本没有稿子需要写,可一想到这顿除夕夜的饺子,我心里就暖烘烘的,不知怎地就写下了这样的标题——《温暖除夕夜》。

第二天,当地电台和报纸相继播发和刊用了我写的那两篇文章,而这也成为我以后守岁的最美好记忆。

“家庭春晚”不了情

文 / 赵红雁

晚上10点多，已退休的大哥可能喝醉了，从老家给我打来电话：“老弟，你今年春晚的节目准备好了吗？有什么秘密武器？”我听后哈哈大笑道：“对不住大哥，暂时保密，免得你们的节目跟我撞车。”

央视每年都有春节联欢晚会，我家也有类似的“春晚”。

十年前的除夕晚上，我们一家十五六口人酒足饭饱后，正准备回房间看电视，老妈眉开眼笑地对我们说：“大家先别回屋，难得今年人回来得齐，每人表演一个节目给老妈看，表演完也评个一二三等奖和安慰奖，老妈给你们发奖金。”

为了让老人家开心，大家都答应下来，纷纷回到座位上，各自酝酿要表演的节目。母亲见我们一时“卡壳”，就说先由她演唱山歌“暖场”。我们一听，那歌词简直让人喷饭：“今年回家人真多，老少喝酒乐呵呵，脸红赛过猴屁股，好像日头出山坡……”大家忍俊不禁地听着，边听还边鼓掌应和着。

大哥表演的是口哨，他吹奏的是南斯拉夫电影《桥》的主题曲《啊！朋友再见》，竟然吹得像模像样。遗憾的是，他崩了一颗门齿，还未来得及镶假牙，哨声漏风，大家笑得直嚷肚子痛。

我在家是老二，因来不及准备，就临阵磨枪讲故事：“从前有座山，山里有座庙，庙里有个老和尚讲故事……”哪知大侄子一听就说我瞎对付，非要我重新表演个像样的节目。没办法，我只得有板有眼地唱了出地方

戏曲，算是勉强过关。

三弟生平缺乏文艺细胞，起初想装傻抵赖，实在赖不掉就唱了一支通俗歌曲《滚滚红尘》，竟被他蒙混过关了。

大妹从做学生起，就没参加过任何宣传队一类的组织，勉为其难地唱了一首《悠悠岁月》，居然博得了全家人的热烈掌声。接下来，她又让自己的儿子给大家表演中国功夫。

小外甥那年才五岁，长得虎头虎脑，从小最崇拜李连杰，最爱听少林寺故事。只见他毫不怯场，上来就表演了一套“醉拳”。打完“醉拳”，不必“掌声有请”，又主动加演了一套“南拳北腿”。他的“醉拳”虽打得歪歪扭扭，却博得我们开怀大笑。老妈心疼外孙，忙叫他暂停，说着拉他过去抹头上的汗……

表演全部结束。评奖，其实是母亲一锤定音，临时增设了个“特等奖”——小外甥的表演最精彩，颁发奖金30元。因母亲喜欢听戏曲，我意外地获得了一等奖，奖金20元。剩下的各人不再考虑等级，统统各得安慰奖10元，全家皆大欢喜。这时，央视的春晚也快开始了……

岁月悠悠，一晃十年过去。十年间，像这样的“家庭春晚”，我们年年照办。如今，全家人个个健在，惟母亲已垂垂老矣。想到此处，我在电话里对大哥说：“为了让老妈开心添寿，今年的‘家庭春晚’咱不但要继续办下去，还要力争全员上水平。您叫家人们都提前做好准备吧，我今年的春晚节目一定更精彩！”

除夕夜追击敌军

文 / 刘炳文



往事如烟,岁月如歌。作为一名离休干部,我忘不了解放战争时,从关内到关外、从黄河北到长江南,反复高唱的解放军军歌;忘不了在抗美援朝战争中唱不够的志愿军战歌。我的人生之歌,也像军歌那样,有时令人振奋,有时令人扼腕,有时让人一次次忆起,有时又让人不忍心回想。

1929年11月,我出生在河北省宝坻县(现天津市宝坻区)。1947年,我正在上中学。当时,村里成立了青年救国会(简称青救会),由我担任主任(兼乡青救会主任)。那时,解放军在村里动员参军,我毅然决然地带领同村青年一起报名后,来不及和家人温情告别,就随部队开拔了。在部队,团首长见我文化,就把我留在团部当文书。由此,开启了我长达7年的战斗生涯。这7年的除夕我都是在部队度过的,让我印象最深刻的就是1948年的除夕夜。那也是我参军以来过

的第一个除夕——一个战斗的除夕。

1948年1月11日,我冀察热辽独立第2师在四海地区(今北京市延庆区)与傅作义暂3军11师连续激战两昼夜,将敌11师击溃,于1月13日凌晨结束战斗。当时,我师奉命转移到察东(今河北省赤城县)一带休整,准备迎接春节的到来。

2月7日正当部队准备过节之际,突然接到上级命令:国民党13军第4师由承德、隆化、丰宁等据点出动,对我长城内外滦平、怀柔解放区进行扫荡。师部命令我团东进热西阻击敌人,以保卫解放区人民的安全。于是,我团在2月8日(农历腊月二十八)由赤城县龙门所出发,急行军赶赴汤河口一带阻击敌人。当时正值农历新年前夕,天气刺骨寒冷,再加上任务紧急、路途遥远,需要连夜急行军。团长李洪元当即决定由参谋长田清义带领先头部队立即出发,自己和副团长徐

彦凯率领大部队紧随其后。参谋长接到命令后,丝毫不敢怠慢,立即组织队伍出发。我有幸被选入追击敌人的先头部队中。“跑!快跑!不要停!”命令声在夜幕中传来,战士们靠着顽强的信念和有利的双腿,终于按照上级要求赶到七道河子。

抵达七道河子后,师部通报说,敌人已经在汤河口、长哨营子一带实施杀人、抢劫等罪恶行径了,还烧毁了地方为我军储藏粮食的粮库。师首长命令我团在七道河子稍事休息后迅速向红汤寺、琉璃庙子方向追击,防止敌人逃往怀柔等据点。稍事休息后,我们便在除夕夜继续出发,顾不上寒冷和饥饿,顶着寒风连续强行军。几乎所有的战士都还未从之前的急行军中缓过来,但面对紧急任务,我们没有丝毫犹豫、懈怠。参谋长身先士卒,率领一个尖刀班在最前面为大家开路。“加油同志们!今天是除夕夜,虽然我们现在又累又冷,但是为了更多的老百姓能过上好日子,我们这个除夕所受的辛苦是十分有意义的!”在参谋长的鼓励和带领下,我们奔跑在山间崎岖的路上,一颗颗心在紧张地跳动。地图简陋,山川河流模糊,但我们没有停歇的余地,只能不断前行。

我们在追上敌人后,看到随处是被敌人烧毁的民房、粮食和丢弃的衣物。团领导立即命令部队组织一部分人员救火,剩余主力投入到与敌人的战斗中。由于连续急行军,战士们已经疲惫不堪,且天气寒冷,枪栓被冻住,很难拉开,战斗进行得并不顺

利。眼看敌人即将逃跑,副团长徐彦凯拿起大刀就冲了上去。战士们受到他的鼓舞,士气大涨,纷纷拿起武器向敌人冲去。在兄弟部队的有力配合下,经过两个多小时的激战,我们圆满完成了师首长交代的任务,歼敌一个营,俘敌 200 余人。

战斗结束后,我们立即从南山上撤下来。此时正值三九天,天寒地冻,满山冰雪,天黑路滑,山路非常难走。战士们干脆将大衣裹在身上,抱着枪顺着山路往下滑。虽然路程艰辛,但是我们在除夕夜追上并消灭了敌军,顺利完成了师首长交给的任务,再加上正值农历春节,大家都非常开心,行军路上士气高涨。直到大年初二早晨,部队才全部撤下来,在琉璃庙子一带休整。

天还没亮,当地政府和人民群众就带着慰问品来到部队慰问,军民一起欢度新春佳节。19 岁的我就这样度过了 1948 年的除夕,虽然这场追击战的规模不大,但它却是我参军以来过的第一个除夕,又顺利完成了上级交给的任务,所以我对这个除夕夜的印象非常深刻。

在残酷的战争环境中,我得到了锻炼和考验。在长达七年的战斗生涯中,上级交给我的各项任务,我都圆满地完成了。后来,经过党和部队多年的教育和培养,经过战争年代的实战考验,我也由一名青年学生成长为一名中共党员、一名革命军队的干部。我为我党、我军取得的伟大胜利感到自豪,我为自己能成为一名革命军人感到自豪!🇨🇳

默默坚守的除夕夜

文 / 刘荣昌

上世纪90年代初,我大专毕业后被分到了一家冶金企业工作。由于企业实行24小时连续生产模式,所以我们实行倒班制度,没什么节假日的概念。自我参加工作以来,有好几个除夕都是在值班中度过的,但最令我难忘的,还是30多年前的那个除夕夜。

当时,我所在的班组主要负责为轧管系统输送循环冷却水。输送过去的冷却水在经过轧管厂设备后会温度升高、水质变差,为了让这些水能更好地被循环利用,就需要我们车间把水冷却下来,通过沉淀池和过滤器清除掉水中的杂质,然后重新供给轧管系统。这项工作要求我们精神必须非常集中,因为任何一个环节出问题就有可能中断供水,影响主体厂生产。作为带班长,我的主要任务就是带领同班的终端工和巡检工,维护好冷却水生产输送的全过程,保证冷却水输送稳供不停。

那年除夕刚好轮到我值夜班,傍晚吃了妈妈特意给我煮的饺子,和家人告别后,就坐班车前往车间了。马路上很是清静,很快我就到了厂区。进入车间的主控室,我和下

中班的师傅们提前拜年问好,在做好交接班记录后,就和巡检工一起去查看设备,终端工则在主控室抄表记数。一切都进行得那么自然平常。

晚些时候,企业领导专程来车间慰问大家,叮嘱大家坚守岗位,确保正常供水。我们送走领导后,就轮流到食堂去吃除夕的饺子。吃过饺子,我们一班人坐在一起,一边聊天,一边吃着花生、瓜子,时不时抬头看看电子屏幕上设备运行和工艺参数的变化情况,一切正常。

转眼到了凌晨3点来钟。忽然,终端工小王找到我说:“班长你看,过滤器后的回水流量怎么是零了?这说明没有回水了。”他一边说一边迅速调动电脑画面,发现回水泵还在正常运行,当翻到过滤器画面时,他发现进、出水阀门居然全关闭了。

我立即判断是压缩空气造成的进出水阀门关闭,有可能是管路堵了。我一边给调度员打电话反映问题,一边迅速戴好安全帽和手套、拿起应急灯、揣上对讲机,招呼巡检工和我一起到车间现场去确认情况。到了现

场,阀门确实都自动关闭了,我立刻拿起对讲机和主控室的终端工取得联系,并通知仪表工来查看压缩空气情况,接着让巡检工手动扳动开关,将过滤器的进水阀门、出水阀门全部打开。我知道,中断供应冷却水不仅会影响主体厂生产,严重情况下还可能影响水泵的正常运转,必须想法立即恢复供水。面对突发情况,大家临危不乱,有条不紊地抢修设备,没有任何抱怨……待到一切恢复正常,时钟已指向了凌晨5点钟。这两个小时我全然感觉不到紧张与忙碌,有的只是希望系统尽快恢复正常的迫切心情。

在没影响生产也没造成设备故障的情况下妥善处理好问题,我们几个都很高兴。小王笑着说:“班长,咱们过了一个革命化、战斗化的除夕。”我说:“是呀,咱们实力强大,没啥问题可以难倒我们!”

早上6点多钟,上早班的师傅们陆陆续续到厂,大家有说有笑,彼此拜年。我感叹道:“多不容易呀!多少年也难遇到的故障,在这个除夕让我们班碰上了,这也是一种缘分呀!”

下了夜班,我坐上了回家的班车。新一年的太阳出来了,阳光透过车窗照在我的身上,我丝毫没有困倦,还在回味昨夜处理问题的情景,有些后怕,更有些骄傲:我们发现故障及时,处理问题得当,干得利索,没留尾巴。前排轧管厂的两位师傅说:“大年三十真顺呀!又刷新纪录了。”听了这话,我的心里很是舒畅,我们几个钟头的忙活,值!

春节又要到了,在万家团聚之时,各行各业不知又有多少职工尽心尽职地坚守在岗位上,为社会运行平稳有序贡献着自己的一份力量,我真心祝福并向那些默默奉献的人们致敬。🇨🇳



王洪生：痴心相守 40 余载的“南极梦”

文 / 本刊记者 贾明润

位于地球最南端的南极洲，是当今世界最远离人类喧嚣的大陆。能够在南极建立科学考察站进行科学研究，是一个国家综合实力的直观体现。

2023年11月1日，我国第四十次南极考察从上海启航。本次考察将建设罗斯海新站，这也是我国在南极的第五个科考站，标志着我国对极地考察事业跨上了新的台阶。

今年85岁的王洪生自幼对探险充满向往。出于对南极科考事业的热爱，自1983年开始，他就关注一切与南极科考相关的信息，对中国南极科考的历程更是如数家珍。从我国首次开展南极科考到如今第四十次开展南极科考，王老收集了数百万字的南极探险文章以及各种纪念章、首日封、邮票、南极石、南极地衣、南极书籍、南极照片等资料。王老介绍，我国在南极取得诸多重大科研成果的背后，也隐藏着许多不为人知的心酸。

早在1978年，我国的南极科考项目就被提上日程。1983年9月，我国第一次派出代表团出席在澳大利亚堪培拉召开的《南极



条约》会议。由于当时中国在南极没有建站，因此中国只是缔约国而非协商国，没有表决权，在大会的表决阶段不能发言表决，还被人

逐出会场，这是一种莫大的耻辱。中国代表团回国后商讨决定，一定要在南极建立属于我们自己的考察站。

1983年，王洪生在报纸上看到中国将要组织首次南极科考的消息，心里特别高兴，他想尽自己所能为南极科考做点事情，便开始收集与南极相关的新闻报道并制作成剪报。1985年2月15日，中国第一个南极考察站——长城站在南极洲乔治岛建成，标志着我国的南极科考事业进入了一个新阶段。

1985年科考队凯旋后，王洪生突然产生了一个大胆的念头——去北京见见心目中的英雄。当时恰好赶上单位组织大家去北京旅游，别的同事都去逛公园、商场，王洪生却拿着精心准备的资料来到国家海洋局南极考察委员会，几经周折后，终于见到了首次南极科考队队长郭琨。

说起当年的“神勇”之举,王洪生至今记忆犹新:“当看到我手中丰富而翔实的资料后,郭琨被深深地感动了,贾根整、高钦泉等南极科考队员也纷纷为我签名留言,与我合影留念,并赠送我纪念章、明信片等纪念品。”事实上,正是王洪生精心收藏的南极科考资料大大拉近了他与科考队员之间的距离。从此,王洪生与南极科考队的队员们结下了深厚友谊。

从北京回来后,王洪生对南极科考这件事痴心依旧,心里一直想着怎样才能把南极科考的相关报道宣传普及出去。通过郭琨的介绍,王洪生获知了所有居住在天津的南极科考队员的信息,便骑上老旧的自行车跑遍大半个天津,一一登门拜访这些科考队员,与很多科考队员建立了联系。此后,王洪生两次组织南极科考队员联谊会,邀请新老科考队员齐聚一堂,共话南极科考往事,并在联谊会上提出筹备南极收藏科普展的想法。

自此,王洪生便开始了他的收藏与捐赠之路。王洪生收藏多年的南极藏品中有一些“重量级”的物件,比如拥有400多年历史的南极地衣,首次穿越南极的中国人秦大河院士寄给他的信、明信片和亲笔签名的《南极日记》等,这些藏品在寻常人眼中已是十分宝贵,在收藏圈里更是众人梦寐以求的珍品,所以经常有人找到王老,想花大价钱把这些藏品全部买下。可王洪生的态度非常坚决——不卖!这些藏品是他费尽千辛万苦得来的,不少物品代表了自己和科考队员之间的深厚情谊。没想到的是,王老一面拒绝售卖收藏品,一面又将得来的收藏品无偿捐赠

给博物馆,助力国家海洋强国建设、天津市海洋强市建设。几十年来,王老在天津自然博物馆、国家会展中心、天津博物馆、国家海洋博物馆、天津美术馆及各社区、学校等地举办大大小小的南极收藏科普展百余场,先后向天津自然博物馆、国家海洋博物馆捐赠南极科考藏品十余次。

“这些藏品摆在我这里仅仅有一点收藏的意义,但是放在博物馆就会让更多人看到,让更多人了解我国南极科考事业的发展,那就更有意义了。”王洪生说道。

如今,王老已成为北京极地集邮协会会员、天津市文博学会民间收藏专业委员会会员、天津市集邮协会会员。作为一名“编外科考队员”,王老致力于向新生代宣传、普及南极科考知识,曾举办过3次南极科普进校园活动。面对孩子们天真无邪的提问,王洪生邀请曾参与科考的天津籍队员王明洲、赵刚等,一起为孩子们讲解南极科考的有趣故事。他希望通过自己的行动,让孩子们从小就了解中国极地考察事业的崛起,宣传“爱国、求实、创新、拼搏”的南极精神。

“中国第四十次南极科考队已经顺利出征,我衷心祝愿南极第五个科考站能够顺利建成,祝愿他们早日凯旋,祝愿中国极地考察事业蓬勃发展。”年过八旬的王老话语里充满了真诚的期盼。

眼前这几十本厚厚的剪报与众多收藏品,见证了王洪生对南极科考事业的一片“痴心”,与南极勇士们“共悲喜”更成为他生活中不可或缺的一部分,而今这位老人的“南极梦”还在继续……

第一次航海实习

文 / 李仲



我的第一次航海实习距今已有近40年,但所经历的一切依然历历在目。

军舰驶离了码头,笛声阵阵,像出征的号角,让我们这些年轻学员陡生出一种复杂的情绪,激动兴奋抑或紧张不安。我的第一次航海实习会是一番怎样的经历?海鸥在天空中飞舞,送了我们一程又一程。当它们消失的那一刻,我知道,该揭晓答案了。

军舰直线航行,岸线曲折绵延,我们随即开始了海图作业。注视着山峦起伏的大地,氤氲缭绕间远近高低各不同,美不胜收。不过我们早已没有了闲情逸致,因为现在的首要任务是将现实中的山与海图中标绘的山一一对应,由此在茫茫海上确定自己的方位,保证军舰航线的正确。想正确识别出岸上的山峦绝非易事,丰富的实践经验发挥着重要的作用。我们这群人初出茅庐,总会为一座山姓字名谁争论不休,好在教员经验丰富,关键时刻总能指点迷津。看着自己逐渐绘出的舰位不断延伸,我的心里充满喜悦,毕竟这是我第一次航海实习的作业呀!

渐渐地起风了,硕大的军舰开始摇晃不停,像个不倒翁。大海以她特有的礼节,欢迎着我们这些新人。只一会儿,我们的胃也掀起了汹涌的波涛,开始是一言不发、二眉紧缩,最后是纷纷“交了公粮”,真是风声浪声呕吐声,声声入耳。抹掉嘴边的苦涩,昂起头颅享受海风送来的清爽,大家依然坚守在岗位上,攀上电罗经观测目标方位,手持六分仪测量太阳高度。与其说是完成教员布置的作业,倒不如说是完成来自大海的第一张考卷。夜幕降临的时候,军舰回到锚地休憩。灯火璀璨、流光溢彩的岸边近在眼前,黑黢黢的大海就在身后。明天我们的航线将绘向何方?展开海图,审视自己绘制的航线,我不禁将目光投向了大洋深处。那里,有不屈男儿留下的一条条曲折的航线。郑和、哥伦布、麦哲伦,他们犁波大洋的浪花在暗夜里闪着幽幽的光,似是指明了前进的航向。

很快我拿起笔,写下了自己第一次海上实习的感悟:波涛之上是课堂,观天测地斗风浪,晕船呕吐何所惧,胸怀祖国练兵忙。✿

深冬里的目送

文 / 贾贤莉

寒风瑟瑟，霜露更重，转眼间，已是深冬。满树的叶子簌簌飘落，像垂暮的老人。我不由得想起了祖母，在冬日里，她总是倚着门栏，目送着我们离开。夕阳的映衬下，那双饱经风霜的眼睛里，满含着热泪与不舍，显得落寞而凄凉。

印象中，这一双眼睛里，目送的神采是不一样的。中考那年，学业紧张，分秒必争，我便到学校附近租房子住。为了挤出更多的时间做功课，我几乎不回家吃饭。祖母怕我营养跟不上，不太认路的她，怀里抱着热腾腾的便当，走半个小时的路程给我送饭，一日三餐风雨无阻。

那年寒冬，下着大雨，祖母却冒雨为我送饭。来到出租房时，祖母已全身湿透，放下便当，转身就要走。我让祖母待到雨停了再回去，祖母摆摆手说：“不打紧，我待在这里，可别影响了你。”说着，祖母忙不迭地下楼，我追了上去，想送她一程。她却拦住我，非得让我回去。祖母就站在楼外，目送我上楼，眼神里尽是殷殷期盼。待我上楼后，祖

母才转身离开，深一脚浅一脚地在雨幕中穿行，不时地回头看一眼我的住所，她的眼睛里充盈着无限的慈爱。后来，我如愿以偿地考上了心仪的高中。那一刻，闪过心头的是祖母目送我的场景。

后来，我渐渐长大。大学毕业后，我进入了一家事业单位。因为离家不远，经常能回家看望祖母，祖母目送我离开的次数也就多了起来。她的眼神里不止饱含着喜悦的等待，似乎还多了一丝内容——为孙女感到骄傲和自豪。

终于，我要出嫁了。这一嫁，便要同祖母相隔万水千山。那天，正值深冬，碧空如洗。太阳悄悄躲进云间，似乎不愿见到祖母目送我离开的那一幕。在喜悦的气氛中，我身穿洁白的婚纱，被父亲抱出了家门。唯有祖母倚着门栏，悄然拭泪，目送着我在众人的拥护下，踟躇前行，身形越来越小，直至消失在路的尽头。当我回过头，看到祖母孤单的身影时，眼泪夺眶而出。

如今，回家的次数少之又少。我顶着寒风，走在回家的小径上，远远地便看到祖母倚在门口，笑容满面地迎着我。🇨🇳



三次请客永难忘

文 / 刘新民

我生性好静，很少请客，也很少接受邀请，但在我的记忆中，却有三次值得铭记的请客经历。

1978年年初，在部队服役的我由战士升任干部，成为一名海军军官。同期入伍的老乡们一致要求我请客。那时请客不像现在，找酒店、订单间，部队驻地在偏僻山区，根本没有饭店，唯一奢侈的地方就是军人服务社。我便到军人服务社买了一斤椰子糖和一包芒果牌香烟。因为我在机关工作，便邀请老乡们来机关会议室小聚。老乡们吃糖、抽烟、喝茶，在祝贺我进步的同时，也撺掇我这个平时烟酒不沾的人抽上一支香烟。盛情难却，我只得勉为其难地点上一支，轻吸一口，顿感头发晕、口发苦、嗓子发痒、咳嗽不止，惹得老乡们哄堂大笑。

尽管如此，这次请客是我有生以来第一次成功请客，他不仅让我初步领略了人情世故，也从此断送了我学抽烟的念头。

从部队转业后，我一直在机关工作，每每基层干部到机关办事，我都尽力协助，但请人吃饭的念头从没在我脑中闪现。

上世纪80年代末，我被组织派往单位所属宾馆负责全面工作。宾馆下辖的饭店在我们周边属于比较高档的，每天内外部人员的招待络绎不绝。但由于我做着管理工作，

始终远离这些热闹场面，也算是独善其身吧。

一天，我在部队一起服役的战友老张路过我们单位来看望我。他复员后回村务农，分田到户后，便干起了收废品的生意。他回收的废品以碎玻璃为主，每天天不亮就骑上他那辆用铁管焊成的加重自行车，到市内各建筑工地搜寻碎玻璃，收集起来后用自行车驮到废品收购站，以图卖个好价钱。由于他不辞劳苦、经年累月的努力，靠收废玻璃赚的钱，已经在村里盖起了两套大瓦房，准备给两个儿子结婚用。

看着他风吹日晒、饱经沧桑的脸庞和蓬乱的头发，握着他那双被碎玻璃划出满是小口且沾满污垢的粗壮大手，我顿感心疼，连忙把他让进办公室，拉起了家常。听他讲述着回乡后的奋斗经历，我在为他自强不息精神感动的同时隐隐生出一丝恻隐之心。也不知当时怎么想的，我这个从来不请客的“老古板”突然说：“你中午在我这儿吃饭吧！”他欣然应允。

来到餐厅后，我问他想吃什么，他不假思索地回答：红烧肉、熘肥肠。我即刻吩咐服务员上菜，并给他要了2斤我们饭店的特色主食——水煎包。吃完饭后，我把剩下的水煎包打包，让他带回去给家人尝尝。告别时，他一手拉着我的夹克衫，一手拍着他那沾满油污的蓝色粗布上衣说：

“当年咱俩穿一样的军装,今天你的衣服那么干净,我却穿着这样的脏衣服……”我不假思索地说:“我办公室还有工装,这件衣服你穿走吧,咱们战友不分你我。”说着,我将夹克衫口袋里的物品掏出,迅速脱下衣服递给他,他推辞好久,终于收下,并说:“这回过年不用买新衣服了。”望着老张那略有点儿驼背的沧桑背影,我心里酸酸的,眼角也湿润了。

此后,我总盼着老张能再次路过时进来看我,但至今也没见他的身影。

斗转星移。本世纪初,我被派往某工程处主持工作。该处由于前任经营不善,造成部分项目亏损。到任后,我除了抓好平日在建工程,还要拿出很大精力处理亏损事宜,想方设法支付拖欠合作队伍的劳务费、材料费。一个夏日的中午,一位50多岁的农村老汉怯生生地走进办公室。老人家不善言谈,吞吞吐吐地告诉我,我处所辖某道路建筑工地欠他供应建设公路的道渣款6000元,已经两年未归还了。我即刻让财务人员核实账目。孱弱的老人坐在一旁,上衣已被汗水浸透,他不时撩起衣角,擦拭着脸上的汗水,当他翘起脚时,我突然看到他黑布鞋的胶皮底上有一道深深的磨痕,眼看着鞋底就要磨透了。我问他从哪儿来,老人家说从武清来。我问他50多公里的路,坐什么车来的。老人家说没舍得坐车,骑自行车来的,早上6点出发,骑了五个多小时才赶到,我听后心里一阵唏嘘。

此时财务人员告知,账目已核查,欠款数额属实,但由于刚刚支付出一笔款,当日

没有款项清偿他的欠款。听到这里,老人家脸上露出失望的表情,一时急得说不出话来,最后挤出一句:求领导给想想办法吧!我思索片刻,决定自己先给老人家垫付上。我即刻从饮水机给老人家续上一杯水,并说您别着急,先喝杯水,一会儿我请您在食堂吃饭,吃完饭一定让您把欠的钱带走。老人家高兴地连声道谢。那天,我特意让厨师多炒了两个菜。当我带着老人家下楼时,看到了他骑来的是一辆简易得不能再简易的自行车,我们小时候都称其为“大铁驴”——用铁管焊的车架,破旧的轮胎、链条及脚踏,没有刹车、挡泥板和后座。我说您骑这辆没有刹车的自行车多危险,老人家拘谨地笑着说,我用鞋底刹车。此时,我才明白老人家鞋底快磨透的原因。

走进食堂,我请老人家在小单间就座。老人家望着桌上四盘炒好的菜,红着脸说,太不好意思了,那么丰盛。我说您赶路累了,多吃点儿。趁老人家吃饭的间隙,我让司机拉我回家取存折,到银行取了6000元钱后马上赶回来。当我赶回时,老人家已经吃过饭,站在门口等我了。我从口袋里掏出刚取出的6000元钱,递给他说:“您老把钱带上吧!”老人家感动地接过钱,紧握着我的手,连声道谢。接着,我又吩咐单位的货车司机拉上老人的自行车,连车带人一起送回武清家里。老人上车前高兴地说:“这回我可威风了,不但钱要回来了,还坐着大汽车回来的,这个世道就是好人多呀!”关上车门后,老人家还从窗口向我及送行的人挥手告别,脸上先是洋溢着感激的微笑,

慢慢地,我看到他的嘴唇翕动着,闪动的眼睛里还有一些晶莹的泪花。

在我人生旅途中,这三次请客的经历让我刻骨铭心,是我在静谧之夜,常常想起的

年轻旧梦,它没有动人的祝酒词,也没有豪华酒宴和声色犬马,却是我人生中最亲切的斑斓记忆,也是人世间最朴实的情感写真,它将永远镌刻在我的脑海中,直至永远。

教孙有方

好习惯要从小培养

爱惜粮食、勤俭节约是中华民族的传统美德。我曾在一本刊物上发表过一篇名为《母亲教我勤俭持家》的文章,讲述小时候在农村,母亲教我勤俭持家、精打细算过日子的故事。孙女生在如今的好时代,对过去生活的艰辛知之甚少,要想让她学会勤俭节约、爱惜粮食,就需要我们大人多做教育工作。于是,我先把那篇文章找出来从头到尾念给孙女听,并在有些地方作细致讲解,帮孙女理解《朱子家训》中“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰”的意思。孙女忽闪着大眼睛听完,尽管无法理解我们这一辈人的艰苦生活,可还是点头表示听懂了,并答应做一个勤俭节约的人。我和她奶奶听后都很高兴,因为帮孙辈从小养成勤俭节约的好习惯,继承好家风好传统,这也是我们应尽的责任。

一次吃饭时,孙女碗里剩下一些米粒,我和她奶奶就让她把米粒吃干净。我问她:“还记得上次爷爷读的那篇文章

吗?”孙女问:“是勤俭持家那个吗?”我表扬说:“没错。爷爷在农村种过地,深知粮食来之不易,一粒米一滴汗,我们都要珍惜,这是咱们家和全中国老百姓的好传统,从小要学会,要记住。”孙女听后立刻把剩下的米粒一个个吃完,并把碗底翻过来让我们检查。从那以后,孙女每次都把碗里的米粒、面条等吃干净,不剩碗底。即使有反复,我们也耐心地教导她。孩子小时候不懂事,做长辈的一定要及时引导,批评教育,以免孩子走错路。事实证明,好习惯要从小培养,让孩子在教育中不断成长、养成良好的生活习惯,一生都将受益。



祖孙两代幸福合影

引导孙辈迎难而上砥砺前行

文 / 赵仁近

每当看到12年前大孙子高举右手和他的奶奶面向党旗庄严宣誓的那张照片,我就会激动不已。

时光如白驹过隙,12年转瞬即逝,我的大孙子如今已经大学毕业,成为一个朝气蓬勃、风华正茂,初入社会的大小伙子了。说真的,大孙子能考上大学并不容易,他的学习基础并不好,在他备考的那段时间,我们时常鼓励他:“孩子,尽管你基础不算好,但事在人为,只要你坚持不懈,把心思都用在复习功课上,我们相信你会考上理想的大学。”最后的冲刺阶段,大孙子心无旁骛,咬紧牙关不松劲,坚持在奋斗中前行。果然,功夫不负有心人,最终考上了自己心仪的大学。

开学后不久,大孙子从学校回家过国庆节。我问他:“大学生活还习惯吗?能适应快节奏的校园生活吗?”大孙子一脸严肃地告诉我:“必须得适应!不但学习要努力,还要做学生工作,每天都忙到很晚。”我拍拍大孙子的肩膀说:“年轻人风华正茂,正是打基础、长本事的时候,别怕辛苦,忙一点好啊!”后来,大孙子因为学业紧张、工作较忙,不赶上放寒暑假,轻易不上我家来了。

现代网络技术的发展给我们的工作、学习和生活带来了许多便利,也密切了我和大孙子之间的联系。特别是在他正式向学校党组织递交入党申请书后,我经常与大孙子保持密切联系,督促他按时提交思想汇报,经常找辅导员或老党员交流思想。对于大孙子在申请入党过程中遇到的一



些问题,我总是尽己所能地给予指导和帮助。有一次,大孙子小心翼翼地问我:“爷爷,我能够早日成为一名共产党员吗?”我鼓励他说:“只要你按照党员的标准严格要求自己,事事冲在前、干在先,发挥出自己的作用来,就会无限地接近党组织,就可能早日成为一名共产党员。”我看得出来,大孙子在争取入党过程中态度诚恳认真,言行积极主动,应该是很有希望的。大学三年级的暑假,我找机会进一步教育大孙子,让他听党话、跟党走,踏踏实实地做好党组织分配给他的每一项任务,诚心诚意地接受党组织的考验。大孙子非常懂事,不像刚上大学时那样急躁、莽撞了,变得成熟、沉稳许多,越来越像思维缜密、行事果断的成年人了。

果然,在那之后不久,他所在的学生党支部召开党员大会,讨论并通过了他的入党问题。在一年之后即将大学毕业时,经过严格考核,他顺利转为正式党员。听到这个喜讯,我这个耄耋老人感到无比激动、万分高兴。🇨🇳

《义勇军进行曲》：唱响世界的中国最强音

国歌是一个国家的重要象征和标志，中华人民共和国的国歌是《义勇军进行曲》。这首在抗战硝烟中诞生的战歌，不仅唱遍大江南北、长城内外，激励着中华儿女为祖国浴血奋战，而且在世界反法西斯战场上广为传颂，唱响海外。

田汉、聂耳携手谱战歌

1934年秋，剧作家田汉为上海电通影片公司创作了电影剧本《风云儿女》，《义勇军进行曲》是电影的主题歌，也是剧中男主角、诗人辛白华《万里长城》长诗的最后一节。交完剧本不久，田汉就被国民党当局逮捕入狱。电通影片公司很重视这个剧本，请夏衍撰写电影台本，请聂耳为主题歌作曲。聂耳在谱曲过程中，经过思索、讨论，把原词的末尾“我们万众一心，冒着敌人的飞机大炮前进。前进！前进！前进！”改为：“我们万众一心，冒着敌人的炮火，前进！冒着敌人的炮火，前进！前进！前进！进！”

初稿完成后，传来了国民党特务要逮捕聂耳的消息，于是聂耳离开上海前往日本，进一步修改和完善曲谱，不久将《义勇军进行曲》曲谱定稿寄回国内。1935年7月17日，聂耳在日本神奈川县海滨游泳时，不幸溺水身亡，年仅23岁。

1935年7月，田汉出狱，那天正逢《风云儿女》首映，看到影片特刊上的“起来，不愿做奴隶的人们”黑体大字，他非常兴奋。

得知聂耳去世的消息，田汉痛哭不已，写下悼念聂耳的诗，其中有一句“高歌共待惊天地”。

《义勇军进行曲》发表后立即成为广泛流传的抗战歌曲，奏响了挽救民族危机的时代最强音。1937年，淞沪会战爆发后，《义勇军进行曲》成为“八百壮士”孤军营内鼓舞士气的战歌之一。1938年，台儿庄战役中，中国官兵高唱《义勇军进行曲》。各根据地军民更是经常高唱《义勇军进行曲》。

“唱一支中国歌献给战斗的中国人民”

刘良模是著名爱国人士。20世纪30年代，他在上海组织民众歌咏会，激发民众的爱国热情、慰问抗战将士。1936年1月淞沪抗战4周年纪念日当天，刘良模指挥数千民众共唱《义勇军进行曲》。1940年，刘良模赴美国深造，在华侨和美国人民中进行抗日宣传，组织华侨青年合唱团，教唱中国抗战歌曲。通过一位美国朋友的介绍，刘良模结识了著名黑人歌唱家、演员、社会活动家保罗·罗伯逊。

罗伯逊出生于美国普林斯顿，毕生都以争取自由解放作为自己的奋斗目标。

在与罗伯逊的交往中，刘良模经常把中国人民的抗战歌曲唱给他听。罗伯逊最喜欢《义勇军进行曲》，他认为这首歌不但唱出了中国人民争取自由独立的决心，也唱出了全世界被压迫人民、包括美国黑人在内的争取

自由解放的决心。刘良模把它译成英文，罗伯逊很快学会了这首歌，不但可以用英文唱，而且能用准确的汉语演唱。

几个月后，罗伯逊在纽约举行音乐晚会时，向在场的数千名听众宣布说：“今天晚上我要唱一支中国歌献给战斗的中国人民，这支歌叫作‘起来！’”接着，他用汉语和英语演唱了《义勇军进行曲》，唱完后，全场掌声雷动，听众非常喜爱这支歌。从那以后，罗伯逊就把《义勇军进行曲》作为他到美国各地举行的音乐会上经常演唱的曲目之一。《义勇军进行曲》逐渐在美国的进步人士中间流传，他们将这支歌叫作《起来！》。

《起来！》唱响美国走向世界

为了使中国的抗战歌曲在美国得到更广泛的传播，刘良模和华侨青年合唱团计划把中国的抗战歌曲灌制成唱片，并且认为演唱这些歌最合适的就是罗伯逊。于是，罗伯逊担任独唱，刘良模指挥的华侨青年合唱团担任合唱，灌制了以《起来！》为名的一套中国抗战歌曲唱片。唱片发行的全部收益捐赠给保卫中国同盟、支持中国人民的正义事业。唱片在美国产生了巨大影响，《义勇军进行曲》在美国唱响。

世界反法西斯战争期间，美国、英国、印度及南洋各地的广播电台经常播放《义勇军进行曲》。在苏联、法国、捷克等国，《义勇军进行曲》也被翻译成不同语言并灌录成唱片，歌名则大多翻译为《起来！》。

联合国成立时，《义勇军进行曲》作为

代表中国的歌曲演奏。世界反法西斯战争即将结束之际，该曲被选入反法西斯盟军胜利凯旋的曲目。战争胜利后，同盟国集会时，《义勇军进行曲》作为代表中国的歌曲演奏。

成为人民共和国的国歌

1949年春，保卫世界和平大会在捷克首都布拉格召开，《义勇军进行曲》词作者田汉与其他同志前往参加。抵达布拉格后，代表团得知大会会有一个规定：开幕式那天各国代表团进入会场时，都要奏唱本国国歌。这让大家感到为难：新中国还未成立，国歌也没有选定。代表团团长郭沫若大胆提出，就唱《义勇军进行曲》！

1949年9月27日，中国人民政治协商会议第一届全体会议通过决议，在中华人民共和国国歌未正式制定前，以田汉作词、聂耳作曲的《义勇军进行曲》为代国歌。参会代表中就有《义勇军进行曲》词作者田汉和为歌曲传播作出巨大贡献的刘良模。1949年10月1日，伴随着《义勇军进行曲》雄壮的节奏，五星红旗在天安门广场升起。

2004年3月14日，十届全国人大二次会议通过的宪法修正案规定“中华人民共和国国歌是《义勇军进行曲》”。《义勇军进行曲》作为国歌写入宪法。

“中国革命之号角，人民解放之鼙鼓”，《义勇军进行曲》唱响中外、历久弥新，已成为民族精神的化身，融入中华儿女的血脉。🇨🇳

（来源：《学习时报》）

三建两毁的望海楼教堂

文 / 赵建强

望海楼教堂位于今河北区老三岔河北岸,坐北朝南,面向海河,东临原三岔河口炮台,西临原望海寺。

清咸丰十年(1860年)第二次鸦片战争时,法军占据了崇禧观和海河楼。同治元年正月(1862年2月),法国强行承租了崇禧观和海河楼等地块15亩,作为法国教堂用地。遂后,海河楼成为法国领事馆。同治八年(1869年)天主教法籍神甫谢福音将崇禧观拆除,在原址建起了一座哥特式砖木结构的天主教堂——“圣母得胜堂”。因此处原有一



同治八年(1869年)第一次建成的望海楼教堂



同治九年(1870年)第一次烧毁的望海楼教堂

座望海楼(海河楼),故人们习称之为望海楼教堂。始建的教堂平面呈长方形,南北长30米,东西宽10米,高10米,前脸和大门面向海河,正中间为四层高的方形钟楼,两侧为三层高的八角形塔楼。大厅两侧的外墙壁建有壁柱,壁柱间是5个尖拱形玻璃窗。

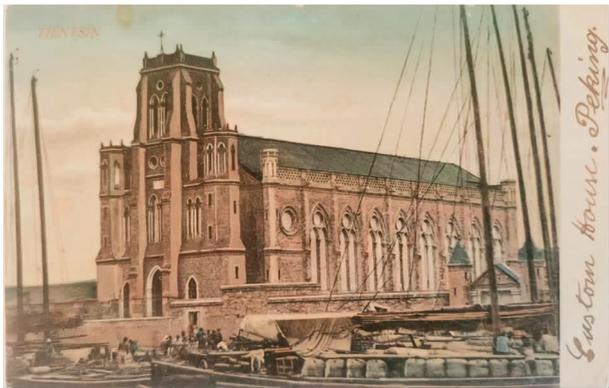
同治九年(1870年)四五月间,天津发生多起拐骗儿童事件,社会上出现了望海楼教堂附近的仁慈堂拐骗儿童挖取器官的传言。5月20日,武兰珍(今北辰区桃花寺人)因拐卖儿童被市民抓获,武供认是受望海楼教堂王三指使。6月21日,天津知县刘杰等官员押着武兰珍到望海楼教堂指证时,先是望海楼教堂神甫谢福音指使教民用棍棒驱赶围观民众,之后法国领事馆领事丰大业向刘杰开枪,打伤其随从高升。愤怒民众当场将丰大业及秘书西蒙打死。随后又鸣锣聚众,涌进望海楼教堂,打死了谢福音,并放火烧毁望海楼教堂和东侧的法国领事馆及附近的仁慈堂等洋人的建筑,打死传教士和修



光绪二十三年(1897年)第二次重建的望海楼教堂



光绪二十六年(1900年)第二次烧毁的望海楼教堂



光绪二十九年(1903年)第三次重建的望海楼教堂

女二十人。6月24日,英、法等七国公使向清政府提出抗议,并集结军舰于大沽口。经清政府与列强谈判,同意赔偿银两向法国道歉,处死天津镇总兵陈国瑞等,并给多人定罪,这才了结此事。这就是近代史上有名的“天津教案”。

光绪二十二年(1896年),法国公使施鄂兰提出由清政府用“天津教案”赔款在被毁的望海楼原址重建教堂,并提出:第一,依照1870年被焚毁前的原状恢复教堂,保持教堂前脸不得有丝毫改变;第二,将死于“天津教案”的传教士、修女13人的灵柩移葬教堂侧道的下面,为每个死者立一白色大理石碑;第三,在原法国领事馆的假山上立一大理石碑,碑面刻上“赦建”字样及同治皇帝对屠杀表示遗憾,谴责并下令严惩罪犯的谕旨;第四,石碑要护以黄琉璃瓦顶的亭子,并标明系光绪朝建立。清政府接受了施鄂兰提出的条件,于次年(1897年)先在教堂的东侧为传教士、修女修建了墓地,后于当年五月二

十二日(1897年6月21日)即“天津教案”发生第27周年举行望海楼教堂落成典礼。

重建的望海楼教堂,除了前脸钟楼保留了原教堂的形状,另有三点变化:一是增加了大厅的长度,墙壁上的窗户由原来的五个增加到七个;二是在教堂东侧修建了传教士和修女的墓地;三是在原法国领事馆的假山处,建造了一座坐北朝南、九脊歇山顶黄琉璃瓦四柱碑亭,里面立有一通大理石御碑,碑文是同治皇帝有关“天津教案”的圣谕:“岂可任令民间传播谣言,妄行生事,著各省督抚严飭所属地方官,务须剖切晓谕,妥为弹压,并将各处通商传教地方随时保护”。

重建的望海楼教堂仅过去三年,即光绪二十六年(1900年),天津又发生义和团运动。当年五月十一日(1900年6月15日),望海楼教堂及东侧的传教士、修女墓地和御碑亭再次被义和团烧毁。为此,由英、法等八国组成的联军以镇压义和团、保护侨民为由,再次攻占了天津、北京,史称“庚子事变”。

光绪二十九年(1903年)法国天主教会利用“庚子事变”赔款,在望海楼教堂原址第三次重建教堂。此次重建总体上保留了原教堂的形状,但建筑规模大于前两次。占地面积约3000平方米,建筑面积812平方米。教堂南北长55米,东面宽16米,高16米。此外,大厅墙壁上的窗户由7个增扩到9个,在大厅外墙壁四角的顶部各增设了一个八角形的塔楼。

今望海楼教堂保存完好,1988年被列为全国重点文物保护单位。🇨🇳

一曲深情唱不尽

——经典歌曲《难忘今宵》赏析

★ 陈曦



包含着对美好生活的赞美，又充满对新年气象的希冀，最重要的是寄托了一份对祖国繁荣富强、家人安康团圆的深情期许和祝愿。经过作曲家王酩的谱曲和李谷一的演唱，这首歌曲瞬间火遍大江南北，三十多年来久唱不衰。

质朴与深情，是这首歌最本质的艺术内核。《难忘今宵》是大气的，可这份大

气里却没有“大词”与“大调”，歌词上无比质朴，只是以俗常之词娓娓道来，却字字深情。曲调上更是摒弃了高腔大调，而是以一种极具抒情性的吟唱完成心声的流露。质朴与深情相互交织、互为表里，构成了一种和谐真挚之美。

音乐艺术能否经受住经典的考量，时间与传唱度是两个最为关键的指标。一些流行音乐之所以被称为金曲，就是因为其具备传唱度之后，经受住了时间的验证。传唱不同于传播，传唱是跨代际的，带有明显继承与发扬的意味。时至今日，我们再回首那些时代金曲，能够经受住时间的考验，广为传唱的为数并不多，但《难忘今宵》绝对堪称流行音乐中的经典。

当我们把视点聚焦在歌词上，会发现质朴的行文间自有奥妙。歌词开篇即取用复沓，以两句“难忘今宵”开宗明义，进而以“不论天涯与海角”打开空间的维度，让歌词文本走向大气的起笔，而紧跟着的“神州万里同怀抱”又把散开的气势回笼于一处，启“共祝愿，祖国好”的抒情核心。以这句核心的复沓，完成一种情绪的宣导，自然而真切。

时至今日，当我们重赏这首金曲，仍会感叹其拥有着永恒的艺术光泽。这种光泽来源于质朴的表达和大胆的突破。它创设了一种美的典范，在和谐与创新中构建了相得益彰的旋律与唱词，一唱三叹，委婉悠长。

第二章的唱词在形式上是第一章的重章，“告别今宵”的重复与“难忘今宵”辉映，强调时间的线性，难忘与告别同样的时刻，“交子”之后，是新年。时间，是这一章的抒情重心，“不论新友与故交，明年春来再相邀”以新友故交完成个人时间的接洽，“再相

《难忘今宵》不但是“春晚”的常驻曲目，也是著名歌唱家李谷一的代表曲目。这首歌诞生于1984年，因为时任中央电视台春节联欢晚会的总导演黄一鹤认为缺少一首能够与整台晚会相得益彰的歌曲做收束，于是就请著名词作家乔羽创作了歌词。歌词中既

邀请”以新友故交完成个人时间的接洽，“再相

邀”书写“变中之恒”，完成一种超越时间的呼告——真情。而这种恒常的来源，是一种集体的感情，歌词的点睛之笔呼之欲出：“青山在，人未老，共祝愿，祖国好。”

相较于抒情诗，好的歌词是善用重章叠句的，层层跃升的音调或是波浪推进的唱腔在重复中得以达到情绪的顶峰。重复，是抒情歌曲的美学密码，用好这个密码而不落入俗套才是关键。《难忘今宵》的后几句，虽然是重复，却妙用了“点踏”的方式，不是单纯的偶句重复，而是巧用一个单句，完成一种表达上的推拉——“青山在，人未老，人未老”，两句“人未老”后完成偶数重叠“青山在，人未老；青山在，人未老”，加之使用大咏叹抒情，让歌曲一唱三叹，绕耳不绝。再以“共祝愿，祖国好”的重复点题完成首尾对接，使人意犹未尽时又达到情绪阈值的顶峰。唱词上，不陡峭，却能起波澜，这是功力的体现，更是基于审美的创造。

除却唱词，在歌曲的旋律与唱腔上，《难忘今宵》也是流行歌曲史上里程碑式的杰作。

寓臻于简，是这首歌曲旋律上的最大特点。婉转悠扬，如同咏叹，《难忘今宵》完美地诠释了中国式抒情中的雅正与轻盈。作曲家取用传统的级进式的创作方法，间用跳进式，前四句以“诉说”为基础，温情脉脉地拉开叙事的帷幕，而后两个乐句则是把歌词节奏拉开，以悠长的气势和激昂的抒情把歌曲推向高潮。虽然是抒情性极强的歌曲，但是音调却并不低，以F宫调为主调，取正、取稳，所以带有明显的经典特征。

然而这首歌又是创新的，且不论在上世

纪80年代初这种咏叹式抒情的唱法不在主流，单就李谷一独特的声腔特色和以气催声的演唱方法，在彼时就带有争议性与话题性。然而正是这种演唱形式，让歌曲的抒情意味中带有明显的主体色彩，演唱者是用“自我”来进行歌唱，以“美”为核心的技巧，自由而真挚。而今想来，正符合人们对美好生活的期待，对时代的赞美，以及内心的逐渐丰盈。

李谷一的声音甜美，吐字清晰，气息圆融，在民歌的基础上大胆取用西洋歌剧的发声特点并结合自身特色，以气催声，在发声位置不摇不动的基础上，把旋律处理的悠扬回旋，极具共情性。这样的特色正适合《难忘今宵》这首大主题的抒情歌曲，在美轮美奂的表演中，调动共情，以歌声收束情感，余味悠长。

《难忘今宵》成为经典，绝不仅仅是艺术形式上的完美融合，实际上其经典的内核在于表达了全体华夏儿女的心声，共同的情感让歌曲完成舞台上下的多重共鸣。“青山在，人未老”“共祝愿，祖国好”，简单真切的歌曲言语却显影了每一个听众的心声，是美，是愿，是一个民族长盛不衰的精神底色——发愤图强，振兴中华。

艺术为生活增色。又是一年新春到，《难忘今宵》的旋律将再次响彻华夏夜空，唱响神州大地，在辞旧迎新、阖家团圆的喜庆时刻，我们都会怀揣一份对美好生活的赞颂和对祖国繁荣富强的祝愿，而这一切都在经典歌曲《难忘今宵》中得到表达。这也是《难忘今宵》能成为经典之作的重要原因吧。🇨🇳

春节探亲访友忌攀比

文 / 李军



春节是中华民族最盛大的节日，不仅要阖家团圆、辞旧迎新，还要探亲访友、相互拜年。如何做到在春节期间探亲访友忌攀比，是很多老年朋友关心的话题。笔者在此为大家讲述一个由“攀比心理”造成的“亲人反目”的真实故事，提醒大家平和心态，笑对人生。

二姐和六姐是一个大家族中的堂姐妹，自小一起玩耍、一起上学、一起上山下乡。1978年回津后，她们虽各自成家立业，但仍有来往，维系亲情。

大年初二这天，是二姐家的孙女小美出嫁后第一次回娘家。二姐提前就通知亲属们初二中午来她家小聚，既过新年又给孙女

“归宁”送祝福，称得上是“喜上加喜”。

初二那天，二姐家热闹非凡，长辈接受小美的新年礼物，也会回赠一个红包。不知什么原因，小美装红包的袋子从桌上滑落到地上，红包散落一地，二姐伏下身帮小美捡起红包重新放好。在此过程中，她发现一个红包很薄，分量很轻，打开后才知道是六姐送的红包，里面有200元钱，而其他亲属给的红包都是600元、800元、1000元。二姐想着六姐家的孙子成家后的第一个春节，自己送了个800元的红包，就嫌六姐太小气了。心里有疙瘩，话里就有刺，二姐走到六姐跟前说：“整天吃香的喝辣的，穿貂绒戴丝巾，怎么给个红包却这么小气？”说完，她还把六

姐桌前的水果盘端到五姐面前。

六姐听了二姐的话，又看了二姐的眼神和动作，立马接着二姐的话茬说：“凭啥把我面前的水果盘挪走？都是亲戚为啥有薄有厚……”二姐也不甘示弱地说：“都是亲戚，为啥我给你孙子 800 元，而你才给我孙女 200 元呢？”话越说越多，祥和的节日气氛被亲属间的无端攀比搅和得人走茶凉，彼此不再往来。

其实，“攀比心理”的表现还有许多，比如：凭啥你家孩子能考上“985”“211”大学，而我家孩子上的是普通大学？凭啥你家买了新别墅，而我家还住在“老、破、小”的屋子里？凭啥你家天天下馆子，而我家却连过年都没有富裕钱？都是大学同学、都是国家分配工作，凭啥你们事业单位人员的退休金高于我们企业人员的退休金？凭啥过年有人见到晚辈就发红包，而我却囊中羞涩拿不出手……凡此种种，都很容易打破节日的祥和气氛，扰乱和谐的人际关系，让节日过得窝心、堵心、不舒心。

那么，什么是“攀比心理”呢？

心理学对“攀比心理”的定义是：攀比，是指不顾自己的具体情况和条件，盲目与高标准相比的一种心理现象。通俗地说，攀比心理是大多数人会有的心里，别人拥有的自己也同样想得到。存在攀比心理的人，大多是与自己熟悉的人、周围的人进行比较，却很少与“明星”“精英”进行比较。与熟悉的人或周围的人进行“比较”时往往会将自己内

心的想法、需求过分夸大，言辞激烈，甚至产生极端的想法和行为。

因此，积极预防和调适“攀比心理”是春节期间探亲访友的 necessary 心理准备，也是自身修养的具体表现。

宏观地讲，产生攀比心理的外界因素是快速发展的社会，也就是环境对个体的影响。微观地讲，是当事人自我否定，自信心不足引起的。

究其根源，容易产生攀比心理的人大多有以下三个特点：

1. 自尊心过强，渴望得到他人的认可，但自身缺乏过人之处、能力不足；
2. 私心过重，总希望自己时时超过别人，一旦别人超过自己就心理失衡；

3. 缺乏自信，看不到自身的长处和优点。

克服“攀比心理”的具体方法有以下四个：

1. 克服从众心理，坚持做好自己；
2. 合理设限，以平和之心待人待己；
3. 知足常乐，接纳不完美的现实、不完美的家人和不完美的自己；
4. 善于学习新知，及时将注意力从关注别人转移到关注新知、提升自己上来。

总之，攀比心理是一种不健康的心理，也是影响春节期间探亲访友正常交往的不良心态，需要引起足够重视，及时加以调整、克服。🇨🇦

（作者系天津市心理卫生协会常务理事、应用心理学副研究员）

年节网购遇纠纷 维权攻略可帮您

文 / 张兆利

时下,越来越多的“银发族”加入网购大军,体验足不出户的便利。但当遇上看似“非典型”的网购纠纷时,老人们总是陷入无所适从的维权困局。通过以下案例分享维权攻略,为老年朋友应对“网购之困”支招。

【案例】

分清“定金”“订金”,谨慎支付尾款

夏大伯在网上服饰店看中一款羊毛衫,预付定金后在活动时间内支付了尾款。毛衣收到后,夏大伯经试穿感觉尺码不合身,便申请退货退款,但店家拒绝退还定金,理由是夏大伯无证据证明商品存在质量问题,属于买方违约故定金应予以没收。夏大伯遂诉至法院。



【释法】

定金对于合同履行具有担保功能。线上促销活动中,不少店家都会要求消费者预先支付定金。《民法典》第五百八十七条规定:“债务人履行债务的,定金应当抵作价款或者收回。给付定金的一方不履行债务或者履行债务不符合约定,致使不能实现合同目的的,无权请求返还定金;收受定金的一方不履行债务或

者履行债务不符合约定,致使不能实现合同目的的,应当双倍返还定金。”在网购交易中,定金与订金的性质完全不同。一般情况下,在交易成功时,订金充当货款。订金不具备定金性质,交付订金的一方主张定金权利的,人民法院不予支持。在此提醒消费者,在网购支付定金后反悔的情况下,可以在支付尾款后选择全额退款,从而降低损失。

【案例】**买到召回商品,费用商家承担**

马先生在某网店购买了一台品牌电热水器,后网店发现该批次热水器存在进水口漏水、渗水,水管弯头帽开裂、喷水等现象,遂发通知召回该款已售的热水器。那么,在召回过程中产生的运费、交通费等必要费用由谁承担?

【释法】

《民法典》第一千二百零六条规定:“产品投入流通后发现存在缺陷的,生产者、销售者应当及时采取停止销售、警示、召回等补救措施;未及时采取补救措施或者补救措施不力造成损害扩大的,对扩大的损害也应当承担侵权责任。依据前款规定采取召回

措施的,生产者、销售者应当负担被侵权人因此支出的必要费用。”据此规定,在售出商品召回过程中,卖家应当承担由此产生的拆装、运输等必要费用。

【案例】**遇上格式条款,有权予以排除**

邱大伯下单购买了某网络交易平台挂卖的一件古玩。付款后,该平台客服致电老人称:“由于公司失误在网站上标错价格,您订购的商品将不予发货。”后邱大伯诉至法院,要求交易平台赔偿损失。庭审中被告辩称,网站与用户在注册协议约定,只有平台将古玩从仓库实际向消费者发出时,双方合同才成立。买家下单付款是对网站发出的要约,故卖家不存在违约问题。法院经审理,判决支持了邱大伯的诉讼请求。

【释法】

网购中,常见的格式合同包括“预售商品不接受七天无理由退货”“特价品不享受三包”“运输损坏概不负责”等。对此,《民法典》第四百九十六、四百九十七条规定:“采用格式条款订立合同的,提供格式条款的一方应当遵循公平原则确定当事人之间的权利和义务,并采取合理的方式提示对方注意免除或者减轻其责任等与对方有重大利害关系的条款,按照对方的

要求,对该条款予以说明……”“有下列情形之一的,该格式条款无效……(二)提供格式条款一方不合理地免除或者减轻其责任、加重对方责任、限制对方主要权利;(三)提供格式条款一方排除对方主要权利。”上述规定实际上将各种可能的格式条款均排除在合同内容之外。只要商家未对格式条款进行有效提示,直至达到可以理解的程度,消费者都可以直接主张该格式条款无效。🔴

这三类“会销”骗局最易引老人上当

“药品保健品”“收藏品”和“投资即返利”养老项目是涉老“会销”诈骗常见的三类骗局。这是北京市东城法院近期通报审理的涉老诈骗案件的一大发现。

包住包游“会销”欺诈骗 小恩小惠诱骗购买

法院经调研发现,通过“展会”“说明会”等形式展开的涉老“会销”诈骗案件,呈现犯罪团伙层级复杂、参与人员多,犯罪手段趋于精细化、专业化,犯罪场域、对象呈现跨区域、涉众化,犯罪内容更具诱惑性、欺骗性等特点。

东城法院刑事审判庭副庭长姬广胜介绍,犯罪分子瞄准老年人渴望健康、养生、长寿的心理或者利用老年人希望通过投资盈利、强化养老保障能力的心理,向老年人推销祖传秘方、特效药等或推销价格虚高的所谓藏品。但事实上,这些药品保健品往往夸大功效,甚至是“三无”产品,而所谓的藏品也往往不具备升值空间。

相对于一对一的推销诈骗,“会销”诈骗更便于犯罪分子打专业牌、赔本牌,往往更容易得逞。姬广胜分析,一方面,“会销”诈骗可以通过集中展示“专业人设”的包装宣传,对老年人进行洗脑;同时通过让老年人免费试吃试用,甚至包住包游等小恩小惠实现人员聚集,营造生意火爆、盈利丰厚、“不投资不购买就是吃亏”的氛围,利用心理学上的

“从众效应”,让老年人“心甘情愿”掏腰包。

一场保健品“会销”骗了 30 多位老人

东城法院刑事审判庭副庭长罗兰介绍了两起典型案例。

在一起保健品药品“会销”案件中,四名被告人以免费旅游为由吸引老年人参加北京周边地区旅游活动,其间在住宿酒店冒充医疗博士开办所谓健康讲座及诊疗活动,将原本作为食品生产、销售的凝胶糖果,虚假宣传为具有治疗眼部疾病或改善相关效果的药品销售,骗取 30 余名老年人共计人民币 40 余万元。

另一起收藏品“会销”案件中,被告人虚构能帮助被害人将收藏品高价拍卖等事实,邀请被害人前往公司,后以收取委托拍卖合同佣金、拍卖服务费、拍卖保证金等名义,骗取 92 名被害人共计人民币 320.8 万元。两起案件中的被告人均被判处相应刑罚。

提醒

老年人一定要远离“免费体验或试用”“专利、高科技、特殊疗效、绿色环保”“科学检测、名义会诊、专家诊断”“免费、廉价吃住玩游”“小本投资高回报”等宣传内容,您认为参加活动,只要一分钱不出就能薅人家的羊毛,殊不知最后吃亏上当的,很可能还是您自己。🇨🇳

(来源:《北京晚报》)

向“年”生长

文 / 王玉初

“天增岁月人增寿，春满乾坤福满门。”这是我记住的第一副春联。从那时起，我就知道每次过年，我的年龄都增长了一岁，而不必等到过生日时才算数。时光荏苒，社会变迁，但岁月的方向不变，一如既往地奔向前方。人的岁数亦如此，不管是老年人、中年人、青壮年，还是儿童，每过一年都会增长一岁。我们都朝“年”奔赴而去，向“年”生长。

我有一位86岁的忘年交，他和我们这些后辈在一起时总戏称自己是“80后”，还说要继续前进，奔向“90后”。在过年增寿面前，老友依然保持着一颗年轻的心。原来向“年”生长，岁数必然会增长，但心态却可以逆向而行。

“有钱没钱，回家过年。”这是多少国人的心声。这背后，有着丝丝的无奈，更多的是一种向“年”的奔赴。一个人，平时在外面无论吃了多少苦，受了多少

罪，只要回家过年，那些都是可以承受的。因为向“年”的奔赴不是为了人前显摆，其实更多的是对家人的爱，是一份责任与担当。为了这个愿景，大家都在努力着，老人、孩子亦如此。

小时候，父亲带我去拜年，大家围在火盆边上谈论上一年的收获，还会聊到孩子们的学习成绩。父亲总是说我的成绩中等。我当时不明白，明明我的成绩名列前茅，父亲为何不如实相告呢？后来我逐渐明白过来，努力读书，并不是为了过年时的风光，而在于自我的成长。

外甥大学毕业三年了，每次过年前我们都会打电话聊他是否带女朋友回家过年，这让他很是挠头。如今，年轻人的婚恋问题，确实逼得他们对过年都有了一丝丝的恐惧。但这并非是长辈将责任甩给下一代，也不全是想着抱孙子孙女，而是督促年轻一代要履行生命的传承，期盼血脉的延

续，让“年”延绵不绝。

年是个特别的符号，大家都在努力着向“年”生长，或为家庭，或为成长，或为爱，或为尽自己之责。这份生长，恰恰需要立足当下，踏踏实实地过好每一天，尽到自己的本分。

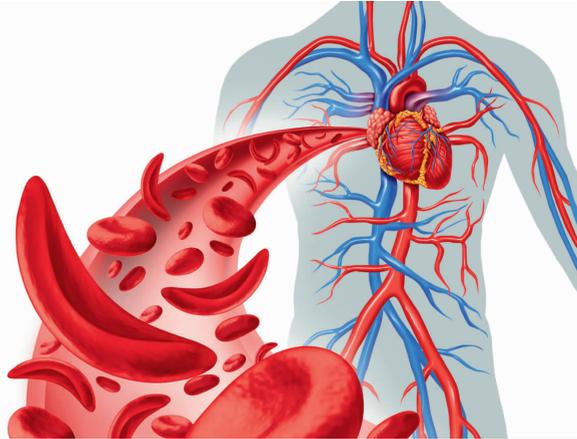
过年，最让人期盼的就是除夕夜。这个夜晚，有团圆饭、春晚、爆竹烟花、压岁钱、守岁，还有盘点和希冀。当新年的钟声敲响，新的一年便开始了。一年又一年，看似轮回，实则一切都是新的。每个人在新的征途中，都会有着自己的打算。老年人，要注意身体，誓要听到下一个跨年的钟声；中年人，哪怕是负重也得前行，这是时代的责任，也是生命必经的历程；年轻人，未来在前面，希望与恐惧并存，爱情与面包要兼顾；孩子们，学习与成长是永远的主旋律，野蛮其体魄、文明其精神。

向“年”生长，你我都一样，祝一路生花、精彩不断！



心肌梗死的预防与保健

文 / 于春泉



杨阿姨今年 63 岁,某日夜间突发胸痛,以胸骨中下段尤为明显,自行服用硝酸甘油后症状没有明显改善,家人紧急拨打 120 将杨阿姨送往医院就医,入院后查心电图提示:窦性心律,急性下壁心肌梗死;肌钙蛋白水平升高;冠脉造影提示冠状动脉近段狭窄约 70%—80%,远段闭塞。病情紧急,医生迅速为杨阿姨安排了经皮冠状动脉介入手术,术后 2 周,杨阿姨各项症状得到缓解,顺利出院。

医生表示,像杨阿姨这样的急性心肌梗死患者最常见的症状为疼痛,典型的部位为胸骨后直到咽部或心前区,并向左肩、左臂放射。出现急性心肌梗死症状时,必须采取及时积极有效的治疗,通常采取加强监护、吸氧、镇痛、抗血小板、抗凝、再灌注治疗如溶栓或手术等治疗方法。急性心梗的预后与心梗的部位、范围、治疗后恢复的情况及并发症的出现有关系,若梗死范围广泛或者心梗时出现恶性心律失常,引起室颤,有可能在数分钟到半个小时内猝死;若梗死范围较广,并进行了成功的救治,预后状况由心肌的存活率决定;对于心梗面积较小,没有出现并发症的心梗病人,若严格管理生活,并坚持治疗,定期到医院复诊,可以长期生存,不影响预期寿命。

冬季是心梗的高发季节,人体在寒冷的刺激中,交感神经兴奋,血管收缩、血压升

高、心率加快,血液处于高凝低溶状态,血流速度也会相应变慢,出现动脉硬化斑块破裂和形成血栓堵塞冠状动脉血管的几率会大大增加,此时应格外注意心肌梗死的预防和调护。

一、心肌梗死的治疗与保健

辨证论治

1. 心血瘀阻证

症见心胸疼痛,如刺如绞,痛有定处,入夜为甚,甚则心痛彻背,背痛彻心,或痛引肩和背,伴有胸闷,日久不愈,可因暴怒、劳累而加重。舌质紫暗,有瘀斑,苔薄,脉弦涩。

治疗宜活血化瘀,通脉止痛。可选用速效救心丸合血府逐瘀胶囊等中成药治疗。

2. 气滞心胸证

症见心胸满闷,隐痛阵发,痛有定处,时欲太息,遇情志不遂时容易诱发或加重,或兼有脘腹胀闷,得暖气或矢气则舒。苔薄或薄腻,脉细弦。

治疗宜疏肝理气,活血通络。可选用八味三香散等中成药治疗。

3. 痰浊闭阻证

症见胸闷重而心痛微,痰多气短,肢体沉重,形体肥胖,遇阴雨天易发作或加重,伴有倦怠乏力,纳呆便溏,咯吐痰涎。舌体胖大且边有齿痕,苔浊腻或白滑,脉滑。

治疗宜通阳泄浊,豁痰宣痹。可选用瓜蒌

薤白半夏汤合涤痰汤加减等中药汤剂治疗。

4.寒凝心脉证

症见卒然心痛如绞，心痛彻背，喘不得卧，多因气候骤冷或骤感风寒而发病或加重，伴形寒，甚则手足不温，冷汗自出，胸闷气短，心悸，面色苍白。苔薄白，脉沉紧或沉细。

治疗宜辛温散寒，宣通心阳。可选用速效救心丸或复方丹参滴丸等中成药治疗。

5.气阴两虚证

症见心胸隐痛，时作时休，心悸气短，动则益甚，伴倦怠乏力，声息低微，面色苍白，易汗出。舌质淡红，舌体胖且边有齿痕，苔薄白，脉虚细缓或结代。

治疗宜益气养阴，活血通脉。可选用生脉散合人参养荣汤等中药汤剂加减治疗。

膏方养生

心肌梗死属中医“胸痹心痛”“厥心痛”范畴，主病在心，本病的主要病机为气血阴阳不足，邪闭心脉，不通则痛。病理变化主要表现为本虚标实，虚实夹杂。治疗以益气活血止痛为基本法，同时可配合针刺、药浴等中医特色疗法。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗心肌梗死的膏方，供大家居家预防、调治心肌梗死。

——黄精 20 克，茯苓 15 克，生白术 15 克，广藿香 15 克，佩兰 15 克，白豆蔻 10 克，降香 15 克，五灵脂 15 克，醋延胡索 15 克，丹参 30 克，甘松 15 克，桑寄生 30 克，苦参 15 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，适合症见心悸、气短、胸闷的心肌梗死恢复期患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则：

1.过食膏粱厚味易于产生痰浊，阻塞经络，影响气的正常运行，而发本病。故饮食宜清淡低盐，食勿过饱；

2.多吃水果及富含纤维素的食物；

3.保持大便通畅，忌烟酒。

推荐药膳：青柿蜂蜜饮

食材：七成熟的青柿子 1000 克，蜂蜜 2000 克。

做法：1.将柿子洗净去柿蒂，切碎后用消毒纱布绞汁；

2.将绞好的柿汁放入砂锅内，先用大火后改小火煎至浓稠时，加蜂蜜，再熬至黏糊状，停火，冷却，装瓶。开水冲饮，每次 1 汤匙，1 日 3 次。

功效：具有降压止血，预防心血管疾病的功效。

二、心肌梗死的预防与调护

1.戒烟限酒，戒烟可明显降低心肌梗死发生率；

2.低盐低糖低热量饮食，多食五谷杂粮、蔬菜水果，少吃油炸及胆固醇含量高的食物，确保饮食结构全面营养均衡；

3.适当进行有氧运动，控制体重；

4.早期干预高血压、高血脂、高血糖，避免三高对血管的进一步损害，必要时服用药物控制，定期监测。🇨🇳

拒绝卒中 安享晚年

文 / 刘辉

脑血管病（俗称脑梗、脑血栓、脑栓塞），是指在脑血管病变或血流障碍的基础上发生的局限性或弥漫性脑功能障碍。脑卒中（俗称中风），则是指急性起病、由于脑局部血流障碍所致的神经功能缺损综合征，症状持续时间至少 24 小时以上，包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血等。

脑血管疾病是神经系统的常见病和多发病，我国每年新发生脑血管病例超过 200 万人，丧失劳动能力者约占 3/4，其中重度致残者占 40% 左右。脑卒中的发病率与年龄呈正相关，研究表明，社会经济状况、职业、生活习惯和种族等均与脑血管疾病的发病有关。随着我国老龄化进程的加快，脑血管病患者越来越多。循证医学证明，对脑卒中的危险

因素进行早期干预，可明显降低发病风险。

1. 高血压病和动脉粥样硬化，脑出血患者 93% 有高血压病史，脑血栓形成患者 86% 有高血压病史，70% 的脑血管病患者有动脉粥样硬化病史。

2. 心脏病是脑栓塞的主要原因之一。风湿性心脏病、高血压性心脏病、冠状动脉硬化性心脏病及亚急性细菌性心内膜炎等均有可能产生附壁血栓。当出现心力衰竭或房颤时，促使血栓脱落，流至脑动脉而发生栓塞。由于栓子可以反复脱落，所以容易复发。

3. 颅内血管发育异常所

致的动脉瘤、动静脉畸形，是蛛网膜下腔出血和脑出血的常见病因，动脉瘤且常多次破裂致出血。

4. 某些炎症可侵犯脑膜、脑血管，或单独侵犯脑血管引起脑动脉炎，如化脓性、结核性、霉菌性炎症和风湿病等，均可引起脑血管病。

5. 血液病，如血小板减少性紫癜、红细胞增多症、白血病常引起出血性脑血管病，少数发生缺血性脑血管病。

6. 代谢性疾病，如糖尿病、高脂血症等，均与脑血管病关系密切。据报道，脑血管病患者中有 30% —



40%患有糖尿病,并且糖尿病患者的动脉硬化发生率较正常人高5倍,发生动脉硬化的时间比正常人要早,且动脉硬化的程度较重。

7.各种外伤、中毒、脑瘤、脑肿瘤放射治疗以后,均可造成缺血性或出血性脑血管病。

8.某些药物导致,如降压药致使血压骤然大幅度下降,从而影响大脑血液供应,脑部血流缓慢,促使脑血栓形成;镇静剂可使血压在短期内急剧下降,使脑组织缺血缺氧,而导致脑血栓形成;利尿剂由于大量利尿,失水过多,血液浓缩,粘

滞性增加,也易形成脑血栓等;抗心律失常药服用剂量过大或静滴速度过快,可使血压下降,传导阻滞,心动过缓,促使脑血栓形成。上述药物均是诱发缺血性脑血管病的重要因素。



10个脑卒中患者中,有9人是由以下10个危险因素导致的,老年朋友一定不能轻视。今天,我们就来和大家揭秘预防脑血管病的妙招。

- 1.控制高血压,会减少48%的脑卒中发生。
 - 2.心脏疾病危险因素控制好,会减少9%的脑卒中发生。
 - 3.保持适当体力活动,会减少36%的脑卒中发生。
 - 4.结构合理饮食,会减少23%的脑卒中发生。
 - 5.戒烟,会减少12%的脑卒中发生。
 - 6.控制好糖尿病,会减少4%的脑卒中发生。
 - 7.控制饮酒,会减少6%的脑卒中发生。
 - 8.释放心理压力,可防止17%的脑卒中发生。
 - 9.管理好血脂水平,会减少27%的脑卒中发生。
 - 10.管理好体重,会减少18.6%的脑卒中发生。
- 祝愿老年朋友们,远离卒中,安享晚年! 🇨🇦



(作者单位:天津市职业病防治院)

腰不好,咳嗽有讲究

65岁的于先生因患腰椎间盘突出症住院,经治疗恢复良好。可就在出院当天,于先生晨起时一声咳嗽,竟导致腰痛病复发。

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。人体咳嗽时,会不自觉采取一个弯腰的姿势,以便更快地排出痰液,缓解呼吸道的不适。可当弯腰咳嗽时,其椎间盘就会有一个向后的压力。同时,当有腰椎间盘突出症病史的患者在咳嗽或者打喷嚏时,腹部肌肉强力收缩,腹内受到挤压,腹压会在瞬间升高,传导至椎间盘,给椎间盘一个向后的力,这时也会让椎间盘向后“突”,还会使椎间盘周围的肌肉、韧带、神经等软组织受到瞬间的猛烈牵拉,容易导致病症再次发生。

有相关腰椎病史的患者,咳嗽时可参考以下方法:

第一,收紧核心。可以在咳嗽之前收紧

腹部核心,比如鼓起肚子,保持好这个收紧姿势后再咳痰。如果可以,尽量尝试用清嗓子的方式代替咳嗽。

第二,调整姿势。

有相关腰椎疾病史的患者切忌弯着腰咳嗽。当咳嗽较严重时,可以尝试把身体向后仰,保持这个姿势再咳嗽,可在一定程度上降低腰部的压力,或者手扶桌椅、墙面,减少咳嗽时所带来的压力。

此外,平时一定要注意腹肌及腰背部肌肉的锻炼。因为拥有强大的肌肉支撑,腰椎才能得以维持稳定,从而在各种姿势中保持良好的抗压能力。✚

(来源:《家庭医生报》)



白内障的早期信号

白内障是中老年人群的常见病。当出现以下症状时,应警惕白内障的发生并及时就医。

视力变化 出现无痛性、逐渐加重的视物模糊,多年不变的近视度数加深,或改变镜片度数也无法提高视力。

老花镜度数的变化 当发现老花镜度数减少或者不用戴老花镜都能看清近处时,并不是视力变好了,而很可能是白内障的早期症状。

眩光和重影 晚上看灯时,发现灯光都带一条“尾巴”,或有一圈红晕;单眼看东西

如何应对耳鸣

耳鸣,医学上定义为没有外界声源时所感知的声音。耳鸣是一种内源性的声音,只有患者本人能听到,外人无法感知。患者常描述为轰轰声、嗡嗡声、嘶嘶声、蝉鸣声等。

导致耳鸣的病因有很多,常见的有:

耳鼻喉科疾病 外耳病变(异物、肿瘤等)、中耳病变(炎症、肿瘤等)、内耳病变(梅尼埃病、突发性耳聋等)、蜗后听觉系统病变(听神经瘤等)、鼻咽部肿瘤等。

其他系统病变 甲状腺功能减退、颈椎病、颞颌关节病变、胃食管反流、糖尿病、心血管疾病等。

其他原因 包括更年期、噪音、压力、情绪、失眠、不良饮食生活习惯等,都有可能导致耳鸣。

如果耳鸣症状轻,不影响工作、学习、生活,无系统病变,那就慢慢适应它,不需要特殊治疗。若耳鸣症状重,已经严重影响到工

作、学习、生活,或伴随听力下降,就需要积极干预了。

声学治疗 大脑有可塑性和适应不同刺激的能力。利用听觉系统以及听觉与边缘系统、自主神经系统的连接可以再训练,阻断耳鸣信号,从而阻断对听觉系统、边缘系统和自主神经系统的异常刺激。研究显示,声学治疗急性耳鸣较慢性耳鸣效果好。

佩戴助听器 如果耳鸣伴有听力下降影响生活,可以考虑佩戴助听器,这一方面可以改善生活质量,另一方面可使大脑进行重塑,逐渐忘却耳鸣。

心理咨询 伴有焦虑、抑郁情绪的患者,可以通过服用改善睡眠的药物、心理疏导或中医针灸等全方位的治疗方式得到缓解。

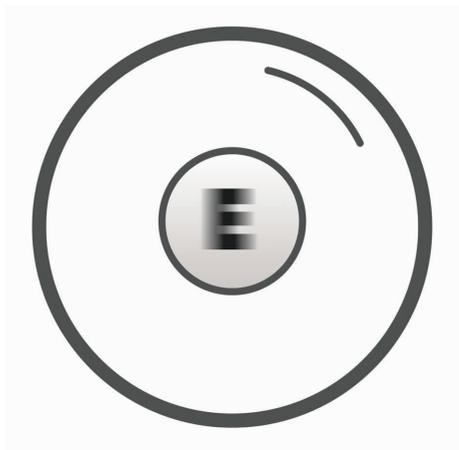
当然,若经就医发现是因为系统性疾病导致的耳鸣,则应优先治疗原发病。🇨🇦

(来源:《健康咨询报》)

时,一个物体看成两个,甚至多个。这些都提示晶状体质地发生了不均匀改变,对光产生了散射。

其他症状 老年性白内障可能导致视物颜色改变、阳光下视物模糊、能看到东西但细节看不清楚等。🇨🇦

(来源:《保健时报》)





吞咽障碍患者居家康复训练

文 / 罗丹

吞咽障碍通常会在颅脑损伤或脑卒中后出现。其中,脑卒中(中风)患者的吞咽障碍发生率约为 50%。如果不能合理改善患者的吞咽功能障碍,不仅患者的进食和饮水会受影响,导致营养成分的摄入不足,还有可能在进食过程中突发食物阻塞气道等情况,严重威胁着患者的身体健康甚至生命安全。因此,针对吞咽障碍患者的日常饮食指导及康复训练就显得尤为重要。

1. 面部训练

引导患者反复练习鼓腮、吸吮、吐气、张嘴、咀嚼等动作,分别维持 5 秒以上,以充分



收缩面颊部肌肉群、口轮匝肌,并活动下颌关节。

2. 唇部练习

指导患者紧咬牙齿并发出“呜”“咿”音节,分别维持 5 秒以上,每日练习 5 次;或进行吹气练习,比如吹风车、吹纸巾、空吹气等,可增强唇部力量,如此有助于缓解唇部闭合不全所出现的流涎、口角下垂等问题。

3. 舌部运动

指导患者进行舌肌上、下、左、右方向的运动,抑或将舌头探出口外,待维持 5 秒后缩回。根据患者舌部力量的强弱,适时增加相应的被动或主动抗阻训练。

4. 腭咽训练

这类训练的常见方法为口含一根吸管,同时封闭另一端,再让患者进行吮吸动作;或指导患者将嘴部张开,同时发出“ka”音,最终效果以腭弓有上提感为训练有效。🇨🇦

(来源:《健康之友》)

肩膀酸痛、脖子僵,可试试这三个动作

动作一:回头望月

- 1.双足分开与肩同宽,双手自然下垂;
- 2.颈肩放松,颈椎缓慢向上拔伸;
- 3.头颈左旋,双眼向左侧后上 45 度眺望,最大幅度用力拔伸颈部,保持约 5 秒钟,还原后右侧重复同样动作,如此重复 10 次。



动作二:旋颈望踵

- 1.双足分开与肩同宽,颈椎缓慢向上拔伸;
- 2.头颈左旋,双眼向后下方尽力望对侧



足后跟,最大幅度用力拔伸颈部,保持约 5 秒钟;

3.还原后右侧重复同样动作,如此重复 10 次。

动作三:雏鸟起飞

1.双足分开与肩同宽,双手在身后相握用力向后拉伸;

2.双肩上耸,同时头颈缓慢向上拔伸,尽力后仰;

3.颈肩背部肌肉用力收缩保持 2 秒钟,然后踮脚尖,充分拉伸后还原,如此重复 10 次。🇨🇳

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)





小小粮谷营养多

文 / 康瑞雪

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，食物多样化的饮食原则，是我国传统饮食文化的基础。我国的膳食模式以植物性食物为多，尤以谷类为主。谷类包括大米、小麦、玉米、大麦、小米、高粱、燕麦、荞麦等。淀粉是谷类食物的主要成分，占40%—70%，是最经济的膳食能量来源。谷类蛋白质含量为8%—12%，因其摄入量较多，所以谷类蛋白质也是膳食蛋白质的重要来源。谷类脂肪含量较少，大部分为不饱和脂肪酸，还有少量磷脂。谷类所含维生素和矿物质的种类和数量因品种不同而有差异，由于食用量大，谷类是膳食B族维生素，包括维生素B₁、维生素B₂和烟酸的重要来源。

粮谷类食用要点：

1. 餐餐有谷物

一日三餐都要摄入充足的谷类食物。每餐都应该有谷类食物烹制的主食，可以选用不同种类的谷类食物，采用不同的烹调加工方法，制作成各具风味与口味的主食。大米可以做成米饭、米粥、米粉、年糕或米糕等；小麦可以做成馒头、面条、烙饼、面包、疙瘩

汤、饺子、馄饨或包子等；其他杂粮也可以通过加工做成各式的中式点心。目前，居民所摄入的谷类基本都是精加工的大米和面粉，这样的谷类组成不利于健康，需保持1/4—1/2的全谷物或杂豆的摄入。因此，一日三餐中至少应有一餐的谷类食物有全谷物或杂豆。

2. 就餐勿忘主食

在外就餐特别是聚餐时，容易忽视主食。点餐时，宜首先点主食和蔬菜类，不能只点肉菜；就餐时，主食和菜肴同时上桌，不要在用餐快结束时才把主食端上桌，避免发生主食吃得很少或不吃主食的情况。

3. 谷豆混合食用

不同杂粮所含的维生素、矿物质等营养成分组成差异较大，因此各种杂粮相互搭配着吃更有营养。谷物和豆类搭配着吃，可以实现氨基酸互补，提高蛋白质的整体利用率。

4. 粗细搭配膳食

全谷物是指经过清理但未经进一步加工，保留了完整颖果结构的谷物籽粒；或虽

经碾磨、粉碎、挤压等加工方式,但皮层、胚乳、胚芽的相对比例仍与完整颖果保持一致的谷物制品。

目前有充足的证据表明,增加全谷物摄入可降低全因死亡风险、Ⅱ型糖尿病、心血管疾病和直肠癌的发病风险,有助于维持正常体重、延缓体重增长。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天吃全谷物食物 50—150 克,具体食用量因人而异。例如,肠胃不好的老人和儿童,身体虚

弱、肠胃术后患者等特殊人群,就要适当少吃一些。另外,可以循序渐进地增加,如果一时半会儿难以接受全谷物粗糙的口感,建议由少到多逐渐增加主食中全谷物的比例,也可以在烹调上下一些功夫改善全谷物粗糙的口感,比如提前浸泡、延长烹调时间、磨粉打糊等。

中国营养学会推荐的十大好谷物有全麦粉、糙米、燕麦米(片)、小米、玉米、高粱米、青稞、荞麦、薏米、藜麦。

推荐美食

奶香小米玉米发糕

原料:小米 200 克,奶粉 30 克,玉米面 100 克,酵母 3 克,白糖 15 克,红枣、葡萄干、枸杞适量。

制作方法:

1.将 200 克小米浸泡后加入 100 克水,倒入搅拌机中打成细腻的米糊。

2.在米糊中加入 30 克奶粉,3 克酵母,15 克白糖,搅拌均匀后加入 100 克玉米面,搅拌成无颗粒糊状。

3.将搅拌好的米糊倒入模具中,盖上保鲜膜放温暖处发酵至 2 倍大。而后,在米糊上摆上大枣、葡萄干、枸杞等配料,装饰美观。

4.将其放入蒸屉,隔水蒸 25 分钟,关火再焖 5 分钟,出锅后即可食用。

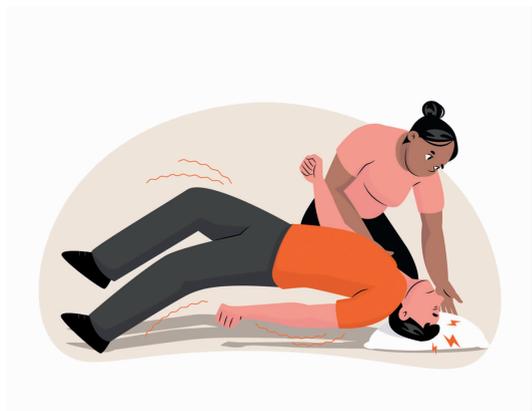
推荐理由:

奶香小米玉米发糕主要食材是小米、玉米和奶粉,粗粮细做,松软可口,还有淡淡奶香味,非常适合老年人食用。小米中的维生素 E、膳食纤维、钾、铁含量比同为米类的大米要高,富含胡萝卜素和较多的维生素 B₂;玉米中 B 族维生素、β 胡萝卜素和膳食纤维的含量高于稻米和小麦,还含有黄体素、玉米黄质等有益于健康的植物活性物质;奶粉富含钙及优质蛋白质。🇨🇦



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

癫痫发作时,要赶快用东西堵住嘴?



流言: 癫痫病人发病时,为了避免咬伤舌头,应当及时在嘴里塞上东西避免咬伤自己。

真相: 这种做法不科学,甚至还可能造成窒息,危及患者生命。

因为塞入嘴里的硬物可能会划伤口腔导致流血,血液凝结进入呼吸道可能导致呼吸不畅,如果塞入口腔的物品被咬破,碎片进入呼吸道

也很危险。

正确的做法是,让患者侧卧,用衣物等柔软物品略微垫高患者头部,陪伴等待观察并计时,通常患者发病 1—2 分钟就能缓解,如 5 分钟后仍无缓解或停止抽搐后仍然神志不清,则应立刻呼叫急救。🇨🇦

(来源:“学习强国”学习平台)

高血压用药期间不用戒烟戒酒?

流言: 很多人认为高血压的出现跟吸烟喝酒没有太大关系,只要服药治疗,血压就能下降,不需要戒烟戒酒。

真相: 如果高血压患者在服用药物治疗期间吸烟、喝酒,可能会影响药效,不利于疾病的治疗,甚至会加重病情。

香烟中含有几十种对人体有害的物质,吸烟不仅会使心率增快、心输出量增加,而且会使血管收缩,导致血压升高。

酒精会加快心率、增加心输出量,饮酒或酗酒后即刻血压可能会降低,但次日血压会明显升高,导致血压波动增加,而且酒精会降低降压药的降压效果,使血压更难控制。

长时间吸烟、喝酒是导致血压波动的重要因素,如果没有保持良好生活习惯,会让血压继续波动。因此,想要尽快控制高血压,还应该戒烟戒酒。🇨🇦

(来源:人民日报健康客户端)

