

## “十五五”时期经济社会发展的主要目标

高质量发展取得显著成效，科技自立自强水平大幅提高，进一步全面深化改革取得新突破，社会文明程度明显提升，人民生活品质不断提高，美丽中国建设取得新的重大进展，国家安全屏障更加巩固。在此基础上再奋斗五年，到二〇三五年实现我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力和国际影响力大幅跃升，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，人民生活更加幸福美好，基本实现社会主义现代化。

——摘自《中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议公报》

# 天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年11月上/总第93期  
每月10日出版

主管 中共天津市委宣传部  
主办 中共天津市委支部生活社  
编辑出版 中共天津市委支部生活社  
发行单位 中共天津市委支部生活社

总编辑 刘庆  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
文字采编 张旭东 安可欣  
刘瑾皓 刘田田  
贾明润  
设计 刘赓  
责任校对 李思焱 刘姗姗

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

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

定价 10.00元  
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

ISSN 2097-390X

CN 12-1474/D

## 卷首

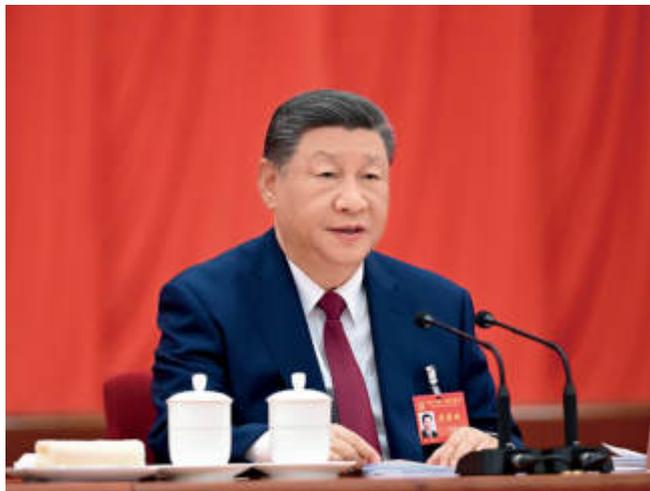
01 “十五五”时期经济社会发展的主要目标

## 新思想引领新征程

04 中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议公报

09 关键时期的关键部署

11 数读



## 聚焦老干部工作

12 我市离退休干部认真学习党的二十届四中全会精神

15 枫叶正红映初心 “银发力量”耀津城

18 喜报

20 耄耋之年的银发幸福指南

21 摄影新天地

23 “卫嘴子”的文化根



## 专题报道：老牛亦解韶光贵 不待扬鞭自奋蹄

- 24 赵恩奎：倾心关工事业 护航青春成长
- 27 王金鹏：奏响生命之歌 献给明天的太阳
- 30 杨光祥：从“宝库”中取材的宣讲人
- 32 姜纯：以中阮为伴 以京剧为媒 倾心传承红色文化



### 晚晴

- 34 火车票里岁月长
- 35 难忘玉田大白菜
- 36 童趣难忘
- 38 退休老爸的“小江湖”
- 39 怀念老钟
- 40 藏在“大白话”里的父爱
- 41 斗转星移 师恩难忘



### 文化·生活

- 42 南开学校旧址：青年周恩来在此求学四载
- 44 话说金钢桥
- 46 英雄的“土”和“情”
- 48 为什么孩子的发展不如我？
- 50 “养老服务费”：预付容易退费难
- 52 人到老年的断想



### 康养人生

- 54 类风湿性关节炎的预防与保健
- 56 科学运动控糖 享受健康生活(四则)
- 60 65岁后,运动能力关乎您的寿命(二则)
- 62 “立冬补冬,补嘴空”
- 64 龟背竹的养护方法



# 中国共产党第二十届中央委员会 第四次全体会议公报

(2025年10月23日中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议通过)



中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议,于2025年10月20日至23日在北京举行。中央委员会总书记习近平作重要讲话。 新华社记者 谢环驰 摄

中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议,于2025年10月20日至23日在北京举行。

出席这次全会的有,中央委员168人,候补中央委员147人。中央纪律检查委员会常务委员会委员和有关方面负责同志列席会议。党的二十大代表中部分基层同志和专家学者也列席了会议。

全会由中央政治局主持。中央委员会总书记习近平作了重要讲话。

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告,审议通过了《中共

中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》。习近平就《建议(讨论稿)》向全会作了说明。

全会充分肯定党的二十届三中全会以来中央政治局的工作。一致认为,中央政治局认真落实党的二十大和二十届历次全会精神,坚持稳中求进工作总基调,完整准确全面贯彻新发展理念,统筹推进“五位一体”总体布局,协调推进“四个全面”战略布局,统筹国内国际两个大局,统筹发展和安全,进一步全面深化改革,扎实推动高质量发展,推进社会主义民主法治建设,加强宣传

思想文化工作,切实抓好民生保障和生态环境保护,维护国家安全和社会稳定,开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育、纵深推进全面从严治党,加强国防和军队现代化建设,做好港澳工作和对台工作,深入推进中国特色大国外交,推动经济持续回升向好,“十四五”主要目标任务即将胜利完成。隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,极大振奋民族精神、激发爱国热情、凝聚奋斗力量。

全会高度评价“十四五”时期我国发展取得的重大成就。“十四五”时期我国发展历程极不寻常、极不平凡。面对错综复杂的国际形势和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务,以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民,迎难而上、砥砺前行,经受住世纪疫情严重冲击,有效应对一系列重大风险挑战,推动党和国家事业取得新的重大成就。我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶,中国式现代化迈出新的坚实步伐,第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局。

全会指出,实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程,需要不懈努力、接续奋斗。“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期,在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。“十五五”时期我国发展环境面临深刻复杂变化,我国发展处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大,长期向好的支撑条件

和基本趋势没有变,中国特色社会主义制度优势、超大规模市场优势、完整产业体系优势、丰富人才资源优势更加彰显。全党要深刻领悟“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”,保持战略定力,增强必胜信心,积极识变应变求变,敢于斗争、善于斗争,勇于面对风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验,以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战,集中力量办好自己的事,续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章,奋力开创中国式现代化建设新局面。

全会强调,“十五五”时期经济社会发展,必须坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,围绕全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴,统筹推进“五位一体”总体布局,协调推进“四个全面”战略布局,统筹国内国际两个大局,完整准确全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,坚持稳中求进工作总基调,坚持以经济建设为中心,以推动高质量发展为主题,以改革创新为根本动力,以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的,以全面从严治党为根本保障,推动经济实现质的有效提升和量的合理增长,推动人的全面发展、全体人民共同富裕迈出坚实步伐,确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展。

全会指出,“十五五”时期经济社会发展



必须遵循以下原则，坚持党的全面领导，坚持人民至上，坚持高质量发展，坚持全面深化改革，坚持有效市场和有为政府相结合，坚持统筹发展和安全。

全会提出了“十五五”时期经济社会发展的主要目标：高质量发展取得显著成效，科技自立自强水平大幅提高，进一步全面深化改革取得新突破，社会文明程度明显提升，人民生活品质不断提高，美丽中国建设取得新的重大进展，国家安全屏障更加巩固。在此基础上再奋斗五年，到二〇三五年实现我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力和国际影响力大幅跃升，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，人民生活更加幸福美好，基本实现社会主义现代化。

全会提出，建设现代化产业体系，巩固壮大实体经济根基。坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，坚持智能化、绿色化、融合化方向，加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国，保持制造业合理比重，构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系。要优化提升传统产业，培育壮大新兴产业和未来产业，促进服务业优质高效发展，构建现代化基础设施体系。

全会提出，加快高水平科技自立自强，引领发展新质生产力。抓住新一轮科技革命和产业变革历史机遇，统筹教育强国、科技强国、人才强国建设，提升国家创新体系整体效能，全面增强自主创新能力，抢占科技发展制高点，不断催生新质生产力。要加强原始创新和关键核心技术攻关，推动科技创新和产业创新深度融合，一体推进教育科技

人才发展，深入推进数字中国建设。

全会提出，建设强大国内市场，加快构建新发展格局。坚持扩大内需这个战略基点，坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合，以新需求引领新供给，以新供给创造新需求，促进消费和投资、供给和需求良性互动，增强国内大循环内生动力和可靠性。要大力提振消费，扩大有效投资，坚决破除阻碍全国统一大市场建设卡点堵点。

全会提出，加快构建高水平社会主义市场经济体制，增强高质量发展动力。坚持和完善社会主义基本经济制度，更好发挥经济体制改革牵引作用，完善宏观经济治理体系，确保高质量发展行稳致远。要充分激发各类经营主体活力，加快完善要素市场化配置体制机制，提升宏观经济治理效能。

全会提出，扩大高水平对外开放，开创合作共赢新局面。稳步扩大制度型开放，维护多边贸易体制，拓展国际循环，以开放促改革促发展，与世界各国共享机遇、共同发展。要积极扩大自主开放，推动贸易创新发展，拓展双向投资合作空间，高质量共建“一带一路”。

全会提出，加快农业农村现代化，扎实推进乡村全面振兴。坚持把解决好“三农”问题作为全党工作重中之重，促进城乡融合发展，持续巩固拓展脱贫攻坚成果，推动农村基本具备现代生活条件，加快建设农业强国。要提升农业综合生产能力和质量效益，推进宜居宜业和美乡村建设，提高强农惠农富农政策效能。

全会提出，优化区域经济布局，促进区

域协调发展。发挥区域协调发展战略、区域重大战略、主体功能区战略、新型城镇化战略叠加效应,优化重大生产力布局,发挥重点区域增长极作用,构建优势互补、高质量发展的区域经济布局和国土空间体系。要增强区域发展协调性,促进区域联动发展,优化国土空间发展格局,深入推进以人为本的新型城镇化,加强海洋开发利用保护。

全会提出,激发全民族文化创新创造活力,繁荣发展社会主义文化。坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位,植根博大精深的中华文明,顺应信息技术发展潮流,发展具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力的新时代中国特色社会主义文化,扎实推进文化强国建设。要弘扬和践行社会主义核心价值观,大力繁荣文化事业,加快发展文化产业,提升中华文明传播力影响力。

全会提出,加大保障和改善民生力度,扎实推进全体人民共同富裕。坚持尽力而为、量力而行,加强普惠性、基础性、兜底性民生建设,解决好人民群众急难愁盼问题,畅通社会流动渠道,提高人民生活品质。要促进高质量充分就业,完善收入分配制度,办好人民满意的教育,健全社会保障体系,推动房地产高质量发展,加快建设健康中国,促进人口高质量发展,稳步推进基本公共服务均等化。

全会提出,加快经济社会发展全面绿色转型,建设美丽中国。牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,以碳达峰碳中和为牵引,协同推进降碳、减污、扩绿、增长,筑

牢生态安全屏障,增强绿色发展动能。要持续深入推进污染防治攻坚和生态系统优化,加快建设新型能源体系,积极稳妥推进和实现碳达峰,加快形成绿色生产生活方式。

全会提出,推进国家安全体系和能力现代化,建设更高水平平安中国。坚定不移贯彻总体国家安全观,走中国特色社会主义社会治理之路,确保社会生机勃勃又井然有序。要健全国家安全体系,加强重点领域国家安全能力建设,提高公共安全治理水平,完善社会治理体系。

全会提出,如期实现建军一百年奋斗目标,高质量推进国防和军队现代化。贯彻习近平强军思想,贯彻新时代军事战略方针,坚持党对人民军队绝对领导,贯彻军委主席负责制,按照国防和军队现代化新“三步走”战略,推进政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军,边斗争、边备战、边建设,加快机械化信息化智能化融合发展,提高捍卫国家主权、安全、发展利益战略能力。要加快先进战斗力建设,推进军事治理现代化,巩固提高一体化国家战略体系和能力。

全会强调,全党全国各族人民团结起来为实现“十五五”规划而奋斗。坚持以党的自我革命引领社会革命,持之以恒推进全面从严治党,增强党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力,提高党领导经济社会发展能力和水平,为推进中国式现代化凝聚磅礴力量。要坚持和加强党中央集中统一领导,推进社会主义民主法治建设,充分调动全社会投身中国式现代化建设的积极性主动性创造性。促进香港、澳门长期繁荣

稳定,推动两岸关系和平发展、推进祖国统一大业,推动构建人类命运共同体。

全会指出,学习好贯彻好全会精神是当前和今后一个时期全党全国的重大政治任务。要通过各种方式,组织好全会精神的学习、宣讲、宣传,使全党全社会领会好全会精神。要切实抓好全会精神的贯彻落实,坚定不移推动高质量发展,加快构建新发展格局,推动全体人民共同富裕迈出坚实步伐,更好统筹发展和安全,统筹推进经济建设和各领域工作,为基本实现社会主义现代化夯实基础。

全会强调,治国必先治党,党兴才能国强。管党治党越有效,经济社会发展的保障就越有力。必须以永远在路上的坚韧和执着,持之以恒推进全面从严治党,坚决把党的自我革命要求落实到位,推进党的作风建设常态化长效化,坚定不移开展反腐败斗争,为实现“十五五”时期经济社会发展目标提供坚强保证。

全会分析了当前形势和任务,强调坚决实现全年经济社会发展目标。要继续精准落实党中央决策部署,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,稳住经济基本盘,巩固拓展经济回升向好势头。宏观政策要持续发力、适时加力,落实好企业帮扶政策,深入实施提振消费专项行动,兜牢基层“三保”底线,积极稳妥化解地方政府债务风险。

全会指出,要切实抓好民生保障,多渠道挖掘潜力,加强稳岗促就业工作,促进重点群体稳定就业,加大欠薪整治力度,加强基本公共服务,解决好人民群众急难愁盼问

题。切实抓好灾后恢复重建、受灾群众安置和生活保障工作,确保受灾群众温暖过冬。

全会强调,要做好安全生产和维护稳定工作,压紧压实安全生产责任,严格落实各项监管制度,坚决防范和遏制重特大事故发生。强化食品药品安全全链条监管。深入排查化解矛盾纠纷,加强社会治安整体防控,依法打击各类违法犯罪。加强舆论引导,有效防范化解意识形态风险。

全会决定,增补张升民为中共中央军事委员会副主席。

全会按照党章规定,决定递补中央委员会候补委员于会文、马汉成、王健、王曦、王永红、王庭凯、王新伟、韦韬、邓亦武、邓修明、卢红为中央委员会委员。

全会审议并通过了中共中央纪律检查委员会关于唐仁健、金湘军、李石松、杨发森、朱芝松严重违纪违法问题的审查报告,审议并通过了中共中央军事委员会关于何卫东、苗华、何宏军、王秀斌、林向阳、秦树桐、袁华智、王春宁、张凤中严重违纪违法问题的审查报告,确认中央政治局之前作出的给予何卫东、苗华、唐仁健、金湘军、何宏军、王秀斌、林向阳、秦树桐、袁华智、王春宁、李石松、杨发森、朱芝松、张凤中开除党籍的处分。

全会号召,全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,为基本实现社会主义现代化而共同奋斗,不断开创以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业新局面。🇨🇳

(来源:《人民日报》)



## 关键时期的关键部署

党的二十届四中全会,审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》。这是新时代以来党中央制定的第三个五年规划建议,也是全面建设社会主义现代化国家新征程上的第一个五年规划建议。

### **历史方位:走过“极不寻常、极不平凡”的五年,迎来“夯实基础、全面发力”的关键时期**

2026年至2030年,这五年对于中国式现代化意味着什么?

全会公报鲜明指出,“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期,在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。

把握一个时期的定位,要将其置于历史的长周期里观察。

党的十九大对实现第二个百年奋斗目标作出分两个阶段推进的战略安排:从2020年到2035年基本实现社会主义现代化,从2035年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

即将收官的“十四五”,是我国全面建成小康社会之后,乘势而上为实现第二个百年奋斗目标而奋斗的第一个五年。全会高度评价“十四五”时期我国发展取得的重大成就,

用“极不寻常、极不平凡”形容这段历程。

这五年,中国经受住世纪疫情严重冲击,有效应对一系列重大风险挑战,经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶。这为基本实现社会主义现代化打下坚实基础、实现良好开局。

实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程,需要不懈努力、接续奋斗。

即将开启的“十五五”,上接“十四五”、下连“十六五”。制定和实施好“十五五”规划纲要,是接续推进中国式现代化、分阶段有步骤实现既定战略安排的必然要求。

这次全会对乘势而上、接续推进中国式现代化建设进行了总动员、总部署,为今后五年我国发展指明了方向与路径。

### **主题主线:坚持以经济建设为中心,以推动高质量发展为主题**

正确判断形势是科学决策的重要前提。全会深刻分析我国发展面临的新形势,作出重大判断——“‘十五五’时期我国发展环境面临深刻复杂变化,我国发展处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期”。

敏锐把握时与势、深刻洞察危与机,全会



公报指出,我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大,长期向好的支撑条件和基本趋势没有变,中国特色社会主义制度优势、超大规模市场优势、完整产业体系优势、丰富人才资源优势更加彰显。

“十五五”时期,“两个大局”相互交织,国内国际相互影响。我们既要把发展放在自己力量的基点上,保持战略定力,增强必胜信心,集中力量办好自己的事;又要积极识变应变求变,敢于斗争、善于斗争,以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战。

在此基础上,全会明确了“十五五”时期经济社会发展的指导思想、重大原则和主要目标。

与“十四五”规划一脉相承,全会继续把推动高质量发展确定为“十五五”时期经济社会发展的主题,并要求“坚持以经济建设为中心”。

一个标志性指标备受瞩目——到2035年“人均国内生产总值达到中等发达国家水平”。实现这一指标,意味着当前和未来一段时期我国经济增长需要保持适当速度。

我国仍然是世界上最大的发展中国家,发展是解决一切问题的总钥匙。基本实现社会主义现代化,最为紧要的还是推动经济高质量发展,不断创造和积累坚实的物质技术基础。

### **战略重点: 推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破**

这次全会为“确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展”部署了一系列战略任务。

建设现代化产业体系,加快高水平科技自立自强,建设强大国内市场,加快构建高水平社会主义市场经济体制,扩大高水平对外开放,优化区域经济布局……细数全会公报列出的工作领域,排在前列的都是当前经济建设的重要着力点。

2024年7月,党的二十届三中全会《决定》提出,“到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时,完成本决定提出的改革任务”。这意味着党的二十届三中全会部署的300多项改革举措将在“十五五”规划期内落实完成。

细读这次全会公报,改革创新精神格外鲜明:构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系,不断催生新质生产力,坚决破除阻碍全国统一大市场建设卡点堵点,要积极扩大自主开放……一个个关键战略部署,同党的二十届三中全会一脉相承,既是未来五年发展的重点方向,也是改革攻坚的重要抓手,为中国式现代化建设持续注入动力和活力。

中国式现代化,民生为大。以人民为中心的发展思想,贯穿其中。

在指导思想中,鲜明提出“推动人的全面发展、全体人民共同富裕迈出坚实步伐”;在具体部署中,明确强调“坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合”。

从“持续巩固拓展脱贫攻坚成果”到“促进高质量充分就业”,从“办好人民满意的教育”到“推动房地产高质量发展”,一系列均衡性可及性强的政策举措,充分彰显了民生温度。🇨🇳

(来源:新华社)

## 224 万户

“十四五”期间,中国特色养老服务体系正在加速构建,供给结构不断优化。五年来,我国完成特殊困难老年人家庭适老化改造 224 万户,建成示范性社区居家养老服务网络 500 个、示范性老年友好型社区 2990 个、老年助餐点 8.6 万个,每天有 300 多万老年人在老年就餐点就餐;高龄津贴、经济困难老年人服务补贴、失能老年人护理补贴等各类津补贴惠及 4945 万老年人,进一步增进了老年人福祉。

(来源:新华社)



## 5358 万人

“十四五”期间,老年人社会参与渠道进一步拓宽。截至今年 9 月底,全国志愿服务信息系统登记注册的老年志愿者已经达到 5358 万人,服务总时长 16.4 亿小时。越来越多的老年人在“老有所为”中实现“老有所乐”,为推进中国式现代化贡献“银发力量”。

(来源:新华社)

## 79 岁

“十四五”期间,我国人口规模保持总体稳定,人口发展质量持续提高。2024 年,我国人口平均预期寿命达到 79 岁,比 2020 年提高 1.07 岁,比世界平均水平高 5 岁。

(来源:国家统计局网站)

## 13.3 亿

“十四五”以来,我国坚持在发展中保障和改善民生,扎实推进社会事业发展,推动更多资金、资源“投资于人”,大力推进基础性、普惠性民生建设,公共服务更加均衡可及。截至 2024 年年底,全国基本医疗保险参保人数达到 13.3 亿,参保覆盖面自 2018 年起持续稳定在 95%左右;城乡居民基本医疗保险人均财政补助标准达到 670 元,比 2020 年增长 21.8%。2024 年,我国基本医保、大病保险、医疗救助等政策惠及农村低收入人口就医 2.2 亿人次。个人卫生费用占卫生总费用的比例从 2020 年的 27.7% 下降到 2023 年的 27.3%,个人看病就医负担不断减轻。

(来源:国家统计局网站)

## 10.72 亿

截至 2025 年 9 月底,全国基本养老保险参保人数达 10.72 亿,比“十三五”末增加 7300 多万,参保率从 91%提高到 95%以上。失业保险、工伤保险参保人数达到 2.46 亿、3.02 亿,较“十三五”末分别增加 2900 多万、3400 多万。

(来源:《人民日报》)

## 我市离退休干部认真学习党的二十届四中全会精神

10月23日,党的二十届四中全会胜利闭幕后,全市离退休干部认真学习领会全会精神,深受鼓舞、倍感振奋,纷纷畅谈学习感受和收获。

老同志们一致认为,全会高度评价“十四五”时期我国发展取得的重大成就,擘画了未来五年我国发展蓝图,吹响了以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的号角,是乘势而上、接续推进中国式现代化建设的又一次总动员、总部署,体现了以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章、奋力开创中国式现代化建设新局面的历史主动。

老同志们纷纷表示,要原原本本、全面系统学习全会精神,深刻认识和把握全会的

重大意义、精神实质和实践要求,把学习贯彻全会精神与学习《习近平谈治国理政》第五卷和习近平总书记关于老干部工作重要论述、视察天津重要讲话精神结合起来、贯通起来,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”。要深刻理解和大力宣传“十四五”时期党和国家事业取得新的重大成就,深刻领悟和广泛宣讲“十五五”时期经济社会发展的战略任务、主要目标和重大举措,凝聚起感恩新时代、奋进“十五五”的磅礴力量。

全国离退休干部先进个人、市纪委监委退休干部门俊清说,作为党支部书记,要组织本支部老党员认真学习领会全会精神,把长期积淀并愈加厚重的爱党之心和报国之志化为学习宣传全会精神的实际行动,以一



名老同志的绵薄之力,为实现“十五五”的宏伟规划,为强国建设、民族复兴的宏图大业尽心尽力、发光发热。

**全国离退休干部先进集体代表、宝坻区天宝新苑社区老干部第二党支部书记张宝林说**,党的二十届四中全会对于开创中国式现代化崭新局面具有重大而深远的意义。要发挥好党支部书记的带头作用,切实把本支部党员思想和行动统一到全会精神上来,把学习宣传贯彻全会精神融入支持宝坻经济建设和京津中关村科技城重点工作之中,为奋力谱写中国式现代化宝坻篇章贡献“银发力量”。

**全国离退休干部先进个人、武清区退休干部丁俊岩说**,蓝图已经绘就,征程催人奋进。要始终牢记习近平总书记的殷殷嘱托,在深学全会精神的基础上,依托剪报室,通过一张张剪报让更多的人了解党的政策和国家的发展方向,用群众听得懂的语言,将党的二十届四中全会精神讲深、讲透、讲活,让全会精神在津沽大地落地生根,激励更多人投身到中国式现代化建设中来。

**全国离退休干部先进个人、和平区退休干部张振东说**,作为天津红色故事的传承人和志愿者,我将以全会精神为指引,以晚霞作朝霞,带领红色宣讲团,把大会提出的新思想、新要求、新使命、新任务融入日常宣讲全过程,让青少年在红色故事里读懂“强国梦”,让老百姓在聆听五大道故事中点燃“爱国情”。

老同志们表示,“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期。实现中国式现代化需要包括广大老同志在内的亿万人民的团结奋斗。我们要把思想和行动统一到党中央和市委的决策部署上来,积极在助力改革发展、传承津派文化、融入基层治理、关心下一代等方面发挥作用,做到离岗不离党、退休不褪色,为如期完成好“十五五”各项目标任务奉献余热。

**市发改委退休干部曹葆柱说**,全会提出了“十五五”时期进一步全面深化改革取得新突破的目标。“十四五”期间,天津持续擦亮改革开放先行区的“金字招牌”,精准发力、突破攻坚,让开放的大门越开越大,城市



发展的内生活力更加充沛。我们要积极建言献策,为天津在“十五五”时期实现高质量发展奉献桑榆力量。

全国离退休干部先进个人、市农业科学院退休干部李加旺说,全会提出加快农业农村现代化,扎实推进乡村全面振兴。这些年,农业科技进步巨大,相信在“十五五”期间,通过科技创新引领,农业一定会迎来新的飞跃,乡村振兴也必将取得更大成就。我会继续服务“三农”、献身“三农”,为我国的黄瓜育种事业和广大农民增收创收贡献智慧和力量。

西青区退休干部李成敏说,党的二十届四中全会意义重大。近年来,西青区先进制造业蓬勃发展,经济实力不断增强,杨柳青木版年画等津派文化瑰宝更是大放异彩,这正是对全会强调的激发全民族文化创新创造活力的生动实践。我要积极参与传承文化活动,向年轻人讲好津派文化故事,让优秀传统文化在西青大地代代相传。

天津职业技术师范大学退休干部贾德民说,党的二十届四中全会强调办好人民满意的教育,统筹教育强国、科技强国、人才强国建设。这些年,我国教育改革成果显著,教育公平不断推进,作为教育系统的老同志,要积极参与教育志愿服务,广泛开展宣讲,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人发光发热。

市人社局退休干部李砚军说,全会提出加大保障和改善民生力度,扎实推进全体人民共同富裕,充分体现了以人民为中心的发展理念。看到社保体系日益完善、养老金稳

步提高、就业服务更加精准,深感自豪。我将继续在劳动者维权、劳动调解仲裁等方面积极建言献策,为推动构建和谐劳动关系添砖加瓦。

广大老干部工作者一致表示,学习好贯彻好党的二十届四中全会精神是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务,要在广大老干部中迅速掀起学习全会精神热潮。要进一步提高政治站位,做到真学真懂、入脑入心,坚持贴近基层、贴近群众,把全会精神讲到群众的心坎里,汇聚起实干奋进的强大力量。要进一步强化责任担当,以只争朝夕、永不懈怠的奋斗精神,在一体推进离退休干部党的建设、发挥作用、服务管理上绵绵用力、久久为功、善作善成,带着感情和责任做好老干部工作,让老同志更好共享改革发展成果、安享幸福晚年,以实干实绩实效让党放心、让老同志满意,为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献老干部工作之为。🇨🇳

(市委老干部局)



# 枫叶正红映初心 “银发力量”耀津城

——记国网天津市电力公司“津电枫范”志愿服务队

文 / 国网天津市电力公司离退休工作部

渤海之滨，海河两岸，深秋的枫叶正红得炽烈。而在天津的大街小巷、校园企业、田间地头，一抹更为动人的红色正在跃动——他们就是来自国网天津市电力公司“津电枫范”志愿服务队的老同志们。虽然年华老去，霜染双鬓，可他们的奋进脚步从未停歇，为民初心依旧炽热。在服务群众的第一线，他们以实际行动诠释着“退休不褪色、离岗不离党”的深刻内涵，用真诚和奉献在新时代舞台上续写着人生的多彩华章。

## 书写“老有所为”时代答卷

随着我国社会老龄化程度的持续加深，如何让数量庞大的老年群体不仅成为社会发展的受益者，更成为助力社会进步的参与者和贡献者，已成为国网天津市电力公司必须面对的一道社会课题。

近年来，国网天津市电力公司积极应对时代需求，充分发挥自身优势，在认真贯彻落实习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表重要回信精神的实践中，创新打造“津电枫范”品牌，并于2024年正式成立“津电枫范”志愿服务队。

“我们始终在思考，如何让为企业奉献一生的老同志们退休后，依然能找到发挥价值的舞台。”国网天津市电力公司相关负责人深情表示，“‘津电枫范’取意老同志如

枫树般历经风霜而色彩愈艳。我们不仅要服务好、关心好老同志，更要为他们搭建继续发光发热的平台。”

## 展现“津电枫范”桑榆担当

一年来，“津电枫范”志愿服务队以“五进”志愿服务行动（宣讲进校园、公益进乡村、服务进社区、科技进企业、文化进养老院）为载体，用心用情在津沽大地上写下“老有所为”的动人篇章。



**红色传承润泽童心。**在武清区特殊教育学校的礼堂里，国网天津市电力公司退休职工、“津电枫范”志愿服务队队员刘集生正在展示他精心制作的剪报。从党的一大到二十大，从雷锋精神到良好家风，一张张泛黄的报纸、一幅幅珍贵的历史图片，在他的讲述下变得生动而感人。孩子们围在他身边，亲切地叫他“剪报爷爷”。

“每次看到孩子们专注的眼神，我就觉得自己的付出特别有价值。”刘集生抚摸着厚厚的剪报集动情地说。作为武清区18所中小学校的校外辅导员，刘集生每年在学校和社区开展义务剪报宣讲十余场，努力让红色基因在青少年心中生根发芽。

与此同时，在河东区益寿里小学，“津电枫范”志愿服务队高压支队的队员们正在开展“共筑‘候鸟生命线’ 共绘生态和谐”志愿服务项目。退休电力职工孙宝玲通过讲述电力工人在工作途中保护迁徙鸟类的故事，鼓励小朋友们更广泛、更密切地参与到爱护鸟类、保护电力设施的行动中来。一堂课下来，爱鸟护线、保护环境的种子已悄然播撒在孩子们的心田中。

**智慧助农赋能发展。**炎炎夏日，东丽区金钟街道欢坨村的西红柿大棚里，一派热火朝天的景象。“津电枫范”志愿服务队东丽支队的队员们正在开展全方位助农服务。退休职工游师傅仔细检查着灌溉设备的用电安全，而他的队友们则帮助果农采摘成熟的西红柿。最让人惊喜的是，这些银发志愿者还搞起了直播带货。“家人们看，我们欢坨的西红柿，自然成熟、沙瓤多汁……”退休女职工侯大姐对着手机镜头自豪地推销着。短短两小时，他们就帮助果农销售100多公斤西红柿，开辟了线上销售新渠道。

在宁河区潘庄镇西孙庄村，“电力爱心超市”里人头攒动。村民们拿着通过参与乡村治理获得的积分，正在兑换生活用品。“参加一次环境清扫得10分，调解邻里纠纷得20分，现在大家参与村里事务的积极性可

高了！”村民王大爷乐呵呵地说。“津电枫范”志愿服务队宁河支队巧妙地将电力服务与乡风文明建设相结合，用“小积分”激活了乡村治理的“大棋局”。

**服务社区传递真情。**在河西区的一个老旧小区里，“津电枫范”志愿服务队城南支队首创的“30、60、90”志愿助老服务模式正在高效运转。90岁独居的张奶奶拨打了一个报修电话，60岁的退休调度员老李准确判断问题产生原因并通过线上“派单”，30岁的青年电工小刘迅速“接单”上门维修。这种“老帮老、老带青”的爱心接力，让社区养老服务既有速度又有温度。

在宝坻区宝平街道社区驿站，另一幕温馨场景正在上演。“津电枫范”志愿服务队队员赵素英手中的理发器一刻不停地舞动着，她正在为社区老人和环卫工人义务理发。“赵大姐手艺好，心肠更好！”刚理完发的李大爷照着镜子，脸上笑开了花。一推一剪间，传递的是邻里守望的深情。



**银发智囊助力发展。**在津门湖新能源车综合服务中心，一场别开生面的“双碳”理念宣讲正在进行。“津电枫范”志愿服务队城南

支队的老专家们结合多年从业经验,为中煤天津设计工程公司的员工深入浅出地讲解“双碳”目标下的绿色发展路径,以及绿色运营、节能减排等知识,助力企业走好绿色低碳发展之路。

当城市刚刚苏醒,“津电枫范”志愿服务队电缆支队退休职工张克贵和往常一样,带上记录本和电缆路径图,开始电缆线路义务巡查。“干了一辈子电力,电缆线路就像我的孩子,我得看着它们平平安安的。”张克贵深情地说。退休后,张克贵积极投身电力电缆设施巡视与保护志愿服务,用余热继续守护这座城市的光明。



**文化养老情暖夕阳。**在康宁津园养老社区,歌声、笑声、掌声此起彼伏。“津电枫范”志愿服务队文艺支队的队员们正在为入住的老人们献上精彩演出。京剧选段字正腔圆,舞蹈表演优美动人,小合唱深情款款,快板书诙谐幽默。退休职工、队长孙振声指挥的大合唱《壮美延安》赢得了满堂彩。他动情地说:“能用歌声给老伙伴们带来快乐,我觉得特别幸福!”演出结束后,志愿者们围坐在



老人身边,拉着他们的手聊家常、听故事。贴心地陪伴,驱散了老年人心中的孤独,让温暖在彼此心间流淌。

### 共绘银龄生辉价值新篇

一年来,“津电枫范”志愿服务队开展了一系列丰富多彩的活动,取得了显著的成效,不仅有效延续了老同志的专业价值和人生价值,更探索出了一条国有企业离退休人员参与社会治理、服务社会民生的创新路径。

通过参与志愿服务活动,老同志们充分发挥了自己的政治优势、经验优势和威望优势,成为“银发智囊团”,为服务企业、参与基层治理注入了强大的“银色动能”,彰显了“国家电网”作为“大国重器”的政治担当与示范引领作用。同时,更多老同志的志愿风采和奉献精神也被身边群众发现和认可。如退休职工刘若沁获评“天津好人”,刘集生获评武清区关心下一代工作先进个人,孙振声等同志荣获市委老干部局“最佳演唱奖”证书。这些荣誉的获得,不仅是对他们个人的肯定,更是对“津电枫范”志愿服务队全体队员的激励。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。“津电枫范”志愿服务队的生动实践,不仅为应对人口老龄化提供了有益探索,更点亮了“老有所为”的广阔前景。在这片枫叶正红的秋光里,“银发力量”正在续写着新时代最温暖动人的篇章。🇨🇳

## 喜 报

今年是中国关心下一代工作委员会成立 35 周年。为表彰先进、树立典型,进一步引导激励各级关工委和广大老干部、老战士、老专家、老教师、老模范等离退休老同志奋进新征程、建功新时代,中国关心下一代工作委员会和中央精神文明建设办公室决定:授予 599 个单位“全国关心下一代工作先进集体”称号,授予 1397 名同志“全国关心下一代工作先进工作者”称号。其中,天津市滨海新区关心下一代工作委员会等 16 个集体、马平生等 30 名个人荣获表彰。

### 全国关心下一代工作先进集体

滨海新区关心下一代工作委员会  
和平区关心下一代工作委员会  
河西区关心下一代工作委员会  
河北区关心下一代工作委员会  
红桥区关心下一代工作委员会  
津南区关心下一代工作委员会  
西青区关心下一代工作委员会  
武清区关心下一代工作委员会  
宝坻区关心下一代工作委员会  
静海区关心下一代工作委员会  
宁河区关心下一代工作委员会  
蓟州区关心下一代工作委员会  
天津市教育系统关心下一代工作委员会  
天津市体育局关心下一代工作委员会  
天津市关心下一代基金会  
天津市精美伟业集团有限公司关心下一代工作委员会

## 全国关心下一代工作先进工作者

- 马平生 天津百利机械装备集团有限公司离休干部、天津市老干部宣讲团成员
- 马红健(女) 天津理工大学关工委副主任、天津市教育系统夕阳红报告团党史教育宣讲团团长
- 王长艳(女) 武清区杨村街道关工委常务副主任
- 王永山 南开区关工委副主任(兼秘书长)、“五老”宣讲团团长
- 王金鹏 蓟州区关工委常务副主任、“五老”宣讲团团长、“五老”乐队队长
- 王瑞海 宝坻区关工委“五老”宣讲团团长
- 付慧珍(女) 河东区关工委副主任、“五老”宣讲团成员、区教育局关工委委员
- 白景美 天津市科学技术协会关工委副主任
- 冯长江 东丽区关工委副主任、军休所关工委主任、老兵宣讲团团长
- 曲爽(女) 天津市精神文明建设办公室培育处处长
- 朱志昂 天津市教育系统夕阳红报告团科学精神宣讲团团长
- 刘佳(女) 天津市卫生健康委一级主任科员
- 刘艳(女) 北辰区老干部活动中心职员、区关工委办公室主任
- 刘建国 滨海新区北部区域关工委综合部部长、“五老”宣讲团副团长
- 许再良 中国铁路设计集团有限公司关工委成员
- 李兆生 南开区军休所关工委主任
- 李建成(回族) 红桥区芥园街关工委常务副主任、区关工委宣讲团成员
- 杨光祥 北辰区“五老”宣讲团团长
- 杨作莹(女) 武清区关工委副主任
- 宋萌 天津市关工委办公室副主任
- 张英江(回族) 津南区葛沽镇关工委常务副主任
- 赵建英(女) 宁河区关工委“五老”宣讲团成员
- 赵恩奎 和平区关工委副主任
- 姜纯 南开区关工委“五老”文化志愿者小分队党支部书记
- 高仲恒 静海区关工委驻会常务副主任、“五老”宣讲团团长
- 高俊才 滨海新区关工委常务副主任
- 韩春枝(女) 河东区关工委副主任
- 鲁凤芬(女) 河北区教育局关工委主任
- 樊同升 河西区军休所关工委主任、区关工委宣讲团成员
- 潘泽民 西青区关工委副主任、“银领先锋”宣讲团成员

## 耄耋之年的银发幸福指南

文 / 王其采

时光如白驹过隙,退休至今已 30 余载。当岁月的霜雪染白双鬓,我在津沽大地的温暖滋养中,解锁了银发生活的幸福密码——医疗护航的安心、文化浸润的舒心、社区关怀的贴心、企业温情的暖心。于我而言,年老不是生命的黄昏,而是如秋叶静美、夕阳绚烂的全新起点。

退休时,我曾被年龄焦虑困扰,爬三楼气喘吁吁,体检单上的“箭头儿”让人辗转难眠。一次健康讲座彻底转变了我的观念——“衰老不是疾病,而是生命的自然进程,科学管理健康,80 岁也能拥有 60 岁的体魄”。从那以后,我为自己制定了合适的健康法则,规律作息,科学运动。每天清晨六点半,我都会在小区花园打太极拳,这套自创的养生拳融合了太极的柔美与广播体操的舒展,陆陆续续有 20 多位老友加入。我们一起锻炼,共同切磋,其乐融融。

每周二、四下午,我会去社区健身房使用智能健身器材,器材会自动记录锻炼者的心率及运动时长,并把数据同步到家庭医生的系统里,真正实现了运动有指导、健康有跟踪。我还学会了用智能手机观看健康科普短视频,不仅能熟练使用血糖仪,还成了社区居民的义务健康宣传员,经常给老邻居们分享控糖小妙招。最让我安心的是天津构建的“15 分钟健康服务圈”:社区卫生服务站就在小区附近,家庭医生定期上门随访,我



的药箱里常备急救药品,手机里存着家庭医生的 24 小时热线,真正实现了小病不出社区,大病及时救治。

有人说,退休后最怕精神空巢,但在天津,老同志的文化生活比朝阳还绚烂。作为有着 40 年党龄的老党员,我在社区“银发党校”找到了新的阵地。每月一次的红色故事会,我会带上珍藏的老照片,给年轻党员讲述我国电力发展初期“一根竹竿测线路,一盏马灯守电站”的故事。除了红色文化滋养,我的文化课表也安排得满满当当,周末去逛逛博物馆看看展览。天津博物馆的“百年电力展”让我重温了行业发展史,天津图书馆的阅读角更是我的精神乐园。

在天津,每个社区都是老同志的第二个家。这里有一站式养老服务中心,助浴间、餐厅、康复室、游戏室一应俱全,真正实现了低龄助高龄,爱心循环传递。社区组织开展的特色活动更是充满温情。元宵节的银发灯谜会,我们戴上老花镜猜灯谜,社区工

## 摄影新天地

文 / 郭枫

“爱好”这个东西，一旦结缘，往往会伴随你一生。

20世纪70年代初，我入伍来到北戴河。每个新兵戴上红领章和红帽徽，想到的第一件事都是照一张相片。那时，当地只有一家照相馆。照相馆的李师傅和蔼可亲，按照顾客要求，拍出的照片有全身的、半身的、虚光的、着色的。战友们拿到照片，一张寄回家中，一张随身带着，心里那叫一个美！

去照相馆的次数多了，我跟李师傅变得熟络起来。他拍照片时，我近观细瞧，目光里



充满羡慕和好奇。李师傅看出了我的心思，主动提出教我照相。我从测光、光圈、速度、构图、快门学起，渐渐入了门道。李师傅慷慨地把照相机借给我使用，那是一台德国制造的120型相机，我用它给身边的战友拍“标准照”，给执勤的同志拍“工作照”，节假日到海滨拍“游玩照”……我对摄影的兴趣日益

作人员端来热腾腾的元宵；重阳节的金婚庆典，在老邻居的见证下，我和老伴儿重温结婚誓言……这些细节，让我们真切感受到社区不是冰冷的建筑群，而是充满人情味的温暖港湾。

我始终记得自己是电力人。这些年，国网天津市电力公司从未忘记我们，节日期间走访慰问时，领导总会握着我的手说：“你们是电力事业的奠基人”；定期组织健康体检，工作人员会贴心地准备早餐；最让我感动的是老少结对传承活动，这种“双向奔赴”的传承，让我感受到电力精神的生生不息。

有人问我年至九旬依然精神矍铄的秘诀，我想，答案就藏在天津这座城市的温度

里——这里有政策的硬核保障，更有服务的柔性关怀；有对传统的尊重传承，更有对创新的包容接纳。在这片热土上，年龄只是一个数字，我们可以在智能设备的辅助下拥抱生活，在文化活动的滋养中丰盈心灵，在社区邻里的互助中感受温暖，在企业的关怀中延续价值。如今，我每天都会在本子上写下更多“感恩”：或许是清晨打太极拳时遇到的一缕阳光，或许是社区医生随访时的一句叮咛，或许是年轻党员发来的一条问候短信……这些细碎的温暖，汇聚成晚年生活的幸福与浪漫。我愿每一位老同志都能在这片充满爱的土地上，以时光为笔，以情怀为墨，书写属于自己的银发时光。🇨🇳

浓厚。

退伍后,我买了一台天津生产的“东方”135型相机。亲朋好友聚会或外出学习旅游时,我拍了很多黑白相片,后来又有了彩色胶片。曾经,一种俗称“傻瓜相机”的照相机因携带方便、操作简单而风靡一时。我尝试后,发现找不到机械相机按快门时“咔咔”的感觉,故一直使用老机器。儿子考上大学后,我弟弟送给他一台进口单反机械相机作为奖励。渐渐地,儿子对摄影也产生了兴趣。

2000年,我购买了一部500万像素、10倍变焦的数码一体相机。它形似“大魔方”,兼具机械相机和“傻瓜相机”的特性,还有许多奇妙的新功能。有了称心的相机,我拍照的兴趣愈发浓厚,美丽的景物、精彩的瞬间、幸福的时刻,我都尽量摄入镜头,或洗印成照片,或拷入电脑,或刻录光盘,留下可回望的生活印记。

我曾参与区人大代表摄影组的组建工作,共同的爱好和兴趣让大家聚在一起,制定章程、组织讲座、外出采风、切磋技巧,举办城区新貌、心系生态等摄影展。为了“利其器”,我又新添了一台单反入门数码相机。我的作品曾在天津博物馆“中国红”摄影展上展出。历时六个冬季,我在海河刘庄桥一带拍摄“红嘴鸥”,这组作品获得了首届“西岸摄影之星”奖。我以“保护海河,爱护候鸟”为主题,选取200余幅照片,编印《海河上的“红嘴鸥”》摄影故事集,无偿发放到社区。

近些年,手机的摄像功能不断增强,我三次更换智能手机,现在不仅能随拍随发,还能后期制作,那叫一个方便快捷实用,数码单反

相机反倒成为“特需”之用。

说起摄影这个爱好,我有四点感受:一是强体魄,拍片时全神贯注,超然物外,净化心灵;为摄影游历四方,驻足聚焦,不辞辛苦,走路多,吸氧足,强身健体。二是留本真,拍片一方面能发现美、记录美、感受美、回味美、展示美,让自己和他人感受美的氛围,获得美的享受;另一方面能留住人和事物的本真,呈现真情实感。三是交朋友,与影友交流体会,增进友谊,共同提高。四是悟哲理,选题的新与旧,焦距的长与短,构图的点与面,光圈的大与小,快门的快与慢,光线的明与暗,角度的高与低,画面的虚与实,景物的取与舍,时间的早与晚,要因时、因人、因景而异,调整转换,辩证思考,配比合理。

我在摄影中发现、感受、留住本真,为他人、为自己留下生活的印迹和美好的回忆。摄影则为我开辟了生活新天地,让我的退休生活过得更加丰富多彩。🇨🇦



## “卫嘴子”的文化根

文 / 张志刚

天津卫的老话儿说,“当当吃海货,不算不会过”。这话搁我这60多岁的老天津人身上,再贴切不过。从小在海河边长大,津派文化就像混着盐碱味儿的海风,早钻进骨头缝里了。

要说津派文化,绕不开一个“吃”字。清晨5点,鼓楼西的早点铺就冒起热气。我最爱去巷口的董记煎饼摊,看师傅用“竹蜻蜓”把绿豆面摊得薄如宣纸,撒上芝麻、葱花,再夹入现炸的馃箆儿,“咔嚓”一口咬下去,面香、蛋香、油香全在嘴里炸开。隔壁家的炸糕也绝,糯米皮儿软糯得能拉出丝,红糖豆沙馅儿烫得直哈气,这味道离了天津卫可吃不着。

民俗文化活动更是热闹。每年正月十五,古文化街的庙会就像炸开的二踢脚。踩高跷的队伍里,年轻后生扮成孙悟空,踩着高跷翻跟头;舞龙的汉子们赤着膀子,把十几米长的金龙舞得虎虎生风。最忘不了娘娘宫前的法鼓会,鼓、铙、钹一响,震得人心都跟着颤。小时候,我总钻进人堆里看,现在孙子也爱凑这热闹,文化的根就这么一代代续上了。

要说咱天津的“魂”,还得是曲艺。新南市的茶馆里,听一场相声才叫过瘾。马三立先生《逗你玩》的段子,我听了几十年,每次



听都能笑出眼泪。还有京韵大鼓,骆玉笙先生那段《重整河山待后生》的唱腔,配上三弦、四胡的伴奏,连茶汤都喝出了韵味。现在社区活动中心也常举办曲艺专场,我和老伙计们有演出必到,听年轻演员唱新段子,虽然没老味儿那么浓,但看着津派曲艺后继有人,心里头踏实。

这些年,天津变了不少。海河两岸竖起摩天大楼,五大道的洋楼开起咖啡馆。可只要走进老街巷,听见煎饼馃子摊前的吆喝,看见大爷们围坐下棋,听着楼上传来的京胡声,就知道津派文化的根还在。前些天,我带孙子去意式风情街游览,他非要吃比萨。我拉着他拐进胡同,买了俩耳朵眼炸糕,告诉他:“尝尝,这才是爷爷的童年味道。”

文化这东西,就像老瓷碗上的包浆,越磨越亮。咱天津人守着这些老玩意儿,又琢磨着新花样,把津派文化的精气神,活成了天天见的烟火气。🇨🇳

## 老牛亦解韶光贵 不待扬鞭自奋蹄

——走近我市“全国关心下一代工作先进工作者”

前不久，中国关心下一代工作委员会和中央精神文明建设办公室表彰了599个“全国关心下一代工作先进集体”和1397名“全国关心下一代工作先进工作者”。其中，天津市滨海新区关心下一代工作委员会等16个集体、马平生等30名个人荣获表彰。为表彰先进、树立典型，进一步引导激励各级关工委和广大老干部、老战士、老专家、老教师、老模范等离退休老同志奋进新征程、建功新时代，本刊专程采访了四名我市受表彰的“全国关心下一代工作先进工作者”。下面就让我们一起来听听他们用心用情做好关心下一代工作的温情故事吧。

## 赵恩奎：倾心关工事业 护航青春成长

文 / 本刊记者 贾明润

得知自己被授予“全国关心下一代工作先进工作者”称号时，71岁的赵恩奎谦虚地表示，“没有领导的支持和大家的帮助，我哪能做成这些事”。24年海军生涯锤炼的工作作风，在他转业乃至退休后，化作春风细雨，呵护着祖国的花朵们。

### 从“不及格”到金牌宣讲员

2014年，赵恩奎退休后担任和平区关工委



副秘书长、副主任。多年来,他积极组织和平区青少年广泛开展主题实践教育活动,举办报告会、故事会、演讲等 2000 余场;深入多个中小学和社区,讲述海军故事,尤其是他那段亲身经历的海军服役岁月。

赵恩奎曾在海军部队服役 24 年,历任海军某舰防化分队长、导弹护卫舰政委、海军南海舰队某部队政委等职务。在保卫南沙、建设南沙的日子里,赵恩奎亲眼见证了人民海军的成长历程。这段经历成为他日后开展关工委工作的宝贵财富。

每次宣讲结束,孩子们都报以热烈的掌声。此时的赵恩奎最开心。他坦言,能把故事讲得鲜活生动,让孩子们喜欢听,对自己来说是一个不小的挑战。在赵恩奎看来,他的宣讲经历了一个从“不及格”到“及格”的过程。

刚开始的一次宣讲后,一位老师告诉赵恩奎:“您的课讲得特别生动,要是能配上个课件,效果就更好了。”这番话让赵恩奎当晚失眠,他认为自己的宣讲效果未达到理想状态,是“不及格”的。为了弥补不足,赵恩奎开始向年轻人请教,学习制作演示课件,琢磨如何让讲稿更加丰富。夜深人静时,他还会反复预演,把宣讲录制成音频,自己不断试听修改。

赵恩奎的付出换来了大家的认可:一位听过赵恩奎宣讲的校长,再次见到他时称赞其宣讲入脑入心,令人印象深刻;一次宣讲中,一个孩子听得入了迷,因为被音箱阻挡住视线,他伸长脖子努力观看赵恩奎的演示课件……有了这一幕幕,赵恩奎才在心里给自己的宣讲打下及格分。



### “五爱”阵地与“五老”工作室双轮驱动

赵恩奎曾两度获评“天津市关心下一代工作先进个人”。退休至今的 11 年间,赵恩奎倾心关工委事业,发挥着承上启下、协调联系、促进发展的桥梁和纽带作用。

2017 年,和平区在全市率先实现社区“五爱”教育阵地建设全覆盖后,赵恩奎又在委领导的带领下打造优质示范社区“五爱”教育阵地。当时的新兴街道朝阳里社区就是这样的典型。作为全国社区志愿者组织的发祥地,该社区依靠成熟完善的志愿服务体系,构建起学校、家庭、社会一体化的全域“五爱”教育新格局。

创建“五老”工作室是社区“五爱”教育阵地提质增效的重要途径。赵恩奎认真贯彻落实委领导的决策部署,指导全区建立了 122 个“五老”工作室,其中 37 所学校、65 个社区的“五老”人员都有自己的专属工作室。此外,和平区关工委还重点建设了 3 个特色品牌“五老”工作室——“杜志荣工作室”“张振东工作室”“孙志才工作室”。

赵恩奎坚持以党建带动关工委各项建

设,协助领导在全区关工委普遍建立了功能型党组织。例如,滨西社区关工委广泛吸纳“五老”人员,选派政治强、经验丰富、理论水平高的党员担任党支部书记或班子成员,多次组织开展劳动实践、科学精神教育和中华优秀传统文化教育活动。

### 线上线下拓展关爱新阵地

自2017年分管宣传工作以来,赵恩奎亲自撰写宣传材料,频繁下社区调研,对区内每条街道、每个社区的情况都如数家珍。

和平区关工委在全市率先创立了微信公众号“和平关心下一代”,领导把主编的重任交给了赵恩奎。他深知责任重大。工作中,他以“领导决策不落空,文字材料不梗阻,基层信息不积压”为原则,并做到身体力行。赵恩奎还动员年轻同志组建了一支通讯员队伍,方便实时汇总整理全区每条街道、每个社区的活动信息,打造了一个活跃的线上工作平台。

“我希望孩子们都能成为品学兼优、德才兼备、懂得感恩的人。”赵恩奎在工作中格外关注青少年的健康成长和品德养成。一个偶然的机  
会,赵恩奎得知初三女孩小李因家庭困境面临失学,便指导她通过8890救助平台申请资助。经市关工委审核,小李获得高中三年的学费资助。当小李表达感谢时,赵恩奎叮嘱她,要牢记社会关爱,以感恩之心专注学业,回报社会。后来,小李顺利完成高中学业并

考入本市高等院校。由此,赵恩奎更加关注社区特殊群体。

看到赵恩奎整日埋头调研、写材料、作汇报,同事们常说:“老赵太辛苦了!”“也许是在军队里养成的工作习惯吧。”赵恩奎笑着说,年轻时在海军雷厉风行的作风,早已刻进骨子里。他表示,人过留名,雁过留声,总得给后人留下些什么。

当年他作为海军舰艇政委给战士们讲课时,总叮嘱即将转业、退伍的战友要立足本职、践行雷锋精神;转业回天津后,他利用在部队里打磨的文字功底,联合专业人士创作了《环卫工人之歌》《五老人员之歌》等歌曲,在多家媒体发表报道1000余篇。

赵恩奎以自己的实际行动,诠释了“干一行爱一行专一行”的职业理念。在他身上,我们既看到了“老骥伏枥,志在千里”的热情,也感受到了“化作春泥更护花”的深情。曾经那个对战士们谆谆教导的老政委,如今正活跃在关心下一代工作第一线,用心用情护航青春成长。🇨🇳



## 王金鹏：奏响生命之歌 献给明天的太阳

文 / 本刊记者 刘瑾皓



今年 74 岁的王金鹏是我市蓟州区关工委常务副主任、“五老”宣讲团团长、“五老”乐队队长，前不久获评“全国关心下一代工作先进工作者”。这些年来，王金鹏带领“五老”乐队，为 17 所学校组建、训练鼓号队，每年为万余名学生开讲音乐思政课，播撒红色火种，传承红色基因。

2000 年，蓟州区“五老”乐队在几位老朋友的闲聊中诞生。后来名气渐长，他们开始走进乡村、社区进行义务演出。2012 年，蓟州区第一小学老校长听说了这支能“吹拉弹唱”的队伍，特意找上门来，请王金鹏带领团队上门教授孩子们演奏技艺，组建百人乐团。王金鹏听后毫不犹豫，当即应下。于是，乐队首次开进校园，这也是王金鹏投身关工委工作的开端。

那天，孩子们和家长们挤在一间大教

室里，个个眼睛瞪得溜圆。王金鹏指着各种乐器挨个儿给孩子们作介绍：“这是长号，这是长笛，那是萨克斯……”随后，老同志们在现场依次演奏起来，孩子和家长也跟着打拍子。演奏完毕，老校长高声宣布：“下学期，我们将组建一支百人乐团。感兴趣的同学们可以报名参加！谁愿意来？”话音刚落，台下举起的小手望不到边。经过王金鹏团队的初步考核，一批幸运的同学入选乐团。

通过两个学期的培训，孩子们的仪仗队表演已有模有样。除了平时课余时间的教授，暑假期间，王金鹏也不放松，继续无偿辅导孩子们。蓟州区第一小学的学生们也因此和王金鹏爷爷结下了深厚的友谊，其中一名叫尤坤的同学，练习非常刻苦，给王金鹏留下了深刻的印象。

两年后，蓟州区第一小学举办了首届百人乐团汇报演出暨“华彩杯”蓟州区首届少儿管乐大赛，同学们的出色发挥震撼了全场。“他带领乐队发挥余热，传授技能和知识，还解决了音乐教师和思政教师师资力量不足的问题。他不仅仅对学生产生了积极的影响，我们学校的教师也受到极大的鼓舞。”学校校长对王金鹏的付出感激不已。

2015年，在王金鹏的带领下，“五老”乐队工作开启新的篇章，开始为孩子们教授“爱祖国 跟党走”（后更名为“学党史 感党恩 听党话 跟党走”）主题教育音乐思政课。音乐思政课根据党的发展历程排演11首红色歌曲，其间穿插演讲，使得课堂教学内容丰富生动。

没想到几年后的一天，“五老”乐队受邀至蓟州区军训基地为高一同学上课后，王金鹏听见有人大喊：“王爷爷！”王金鹏吃了一惊。“您不记得我了？我是尤坤啊！”“你是尤坤啊！都长这么大了！”“是，在您的教导下，我到现在还吹萨克斯呢！”“我真为你骄傲。”王金鹏回忆起这件事来满脸幸福。

让王金鹏感动的事远不止于此。不知有多少次，到了课间休息时间，孩子们争着为王爷爷捶背。“太享受了！”王金鹏拖着长音一脸得意地说。王金鹏有两个孙女。她们小时候，王金鹏整天忙于工作，根本见不着俩孩子。当他退休后，孙女们都长大了，没有太多时间和爷爷

玩耍了。而今，经常和这些天真烂漫的孩子们在一起，也弥补了王金鹏内心的遗憾。“每天和孩子们在一起，心情非常愉快，我瞅着哪一个孩子都像是我的孙子、孙女。”

为了让“五老”乐队更好地发展，王金鹏和其他队员商量面向社会招收热心奉献的退休人员进行培训。如今，初级班、中级班的学员，受到“五老”乐队精神的感召，正蓄势待发，准备成为蓟州“五老”乐队的骨干。

除了音乐思政课，王金鹏还积极参与宣讲。2020年，蓟州区关工委组织开展了“‘五老’讲好中国故事”活动。王金鹏围绕四大主题——抗美援朝、“两弹一星”、科学巨匠钱学森和百年家乡巨变精心备课。他专门买了各方面的书籍，仔细阅读，将庞杂的史料梳理形成讲稿，再通过多方印证，确保没有任何差错后才开始试讲。他每年进行宣讲达60场，每个专题宣讲时长约50分钟，基本实现全程脱稿。

公乐小学五年级有九个班，王金鹏逐



班为他们讲课。每次到达五年级所在楼层,孩子们都拥上前来向他问好。王金鹏则学着孩子们的语气,愉快地答应着。这天,王金鹏为孩子们讲述抗美援朝长津湖战役“冰雕连”的故事——小战士宋阿毛在牺牲前留下绝笔诗:“我爱亲人和祖国,更爱我的荣誉,我是一名光荣的志愿军战士,冰雪啊!我绝不屈服于你,哪怕是冻死,我也要高傲地耸立在我的阵地上。”孩子们听到这里,纷纷流下热泪。“孩子们爱听,也应该接受革命传统教育,让红色基

因代代相传。”

“王金鹏是一个非常有力量的人。”大家这样评价他。王金鹏整天笑呵呵的,对工作充满激情。他不说谁也不知道他的眼睛做过手术,心脏做过支架,今年6月还查出患了癌症。但王金鹏一直乐观面对,即便在手术休养期间还在线上指导乐队的工作。王金鹏相信,乐队自编的顺口溜——“六十进乐队,七十成主力,八十能演奏,过九十奔百岁”不是梦想。他坚信,奉献能让生命更长久,传承能让生命更有价值。🇨🇳



## 杨光祥：从“宝库”中取材的宣讲人

文 / 本刊记者 安可欣

今年 78 岁的杨光祥是北辰区“五老”宣讲团团长，从他开始第一场宣讲至今已有 11 个年头。杨光祥的宣讲极具个人风格，初登讲台便一鸣惊人，令在场聆听的相关负责人不禁感叹：“没想到咱们队伍里竟有如此人物！”杨光祥精彩的宣讲离不开他用几十年光阴亲手打造的“宝库”。

熟悉杨光祥的人都知道，他善于在宣讲中用本地的真实历史故事来展现共产党百年历程的苦难辉煌。“从 1932 年 4 月中共西北乡农民支部建立至 1949 年 9 月，区内外革命者在中共地方各级党组织领导下，坚决地与日本帝国主义、国民党反动派和反动封建势力进行了不屈不挠的斗争，为新中国的诞生作出了巨大贡献。据不完全统计，先后有 73 人为北辰解放献出了宝贵的生命，其中包括 32 名共产党员，北辰人民世代铭记，永志不忘。”这是记者在杨光祥宣讲的课件上看到的一段话。这 73 人的事迹已经深深印在杨光祥的脑中，每每讲及此处，他都会第一个受到感动和鼓舞。在华辰学校，他深情地向同学们讲述刘马庄村女英雄周洪英舍生取义的故事。讲述的过程中，杨光祥几次红了眼眶，在场的孩子们也深受触动，不禁热泪盈眶。

无论是在镇、街道宣讲，还是在村、社区宣讲，杨光祥总能将当地为人称道的党史人物及其先进事迹融入其中。如在西堤



头镇宣讲时，他会讲东赵庄村于 1945 年 1 月建立党组织，是冀东地下党在北辰境内创建的第一个党支部；在中河头村宣讲时，他会讲革命先驱安幸生，参加过五四运动，是天津党组织的早期创建者。在讲到抗战胜利时，杨光祥会介绍杨成武将军指挥冀中主力部队，沿津浦路展开以天津为攻击重点的大反击，后称“韩家墅战役”……

“这不就是我们隔壁村的故事吗？”杨光祥的宣讲常让听众产生似曾相识又豁然开朗的感慨。他们第一次发现，红色故事和英雄事迹竟离自己如此之近，真实得触手可及，而这种触动却是前所未有的。

“听杨老的宣讲，你经常会了解到之前不知道的一些人和事，或者是从一知半解到全面了解。很多人在宣讲结束后还拉着杨老提问，请他帮忙答疑解惑。”北辰区关工委办公室主任刘艳说。

在宣讲中，杨连弟是杨光祥经常讲起的英雄人物，其中有个疑问常被提起，就是其名字中到底是“弟”还是“第”。杨光祥说：“天津的杨连弟公园及纪念馆，用的都是弟弟的

‘弟’，那是他父亲杨玉璞给起的，期盼他连着带来更多的弟弟，以使家族人丁兴旺。但参军后杨连第开始用‘第’字，沈阳抗美援朝烈士陵园的纪念碑上刻的是‘杨连第’。”

说起杨连第的父亲杨玉璞。杨光祥介绍：“老人没有为自己提过任何要求，只有两个希望：在北仓建一所中学，在北运河上修一座桥。政府满足了他的这两个愿望。1954年，四十七中学拔地而起，如今已是天津市示范高中；1967年，北仓大桥横跨两岸，结束了过河依赖摆渡的历史。”

杨光祥为何知道得这样多、这样细？他用到宣讲里的那些人物和历史，又是从何处获取的？原来自1986年起，杨光祥便与当时的市委党史研究室、市地方志办公室联系紧密，专注于对天津地方史尤其是北辰地方史的研究，先后参与编写并出版了包括北辰党史、组织史、合作制经济史以及镇街村志在内的近百本史志。30余年间，他收集、整理的天津地情资料逾3000万字，图片近20000张。这就是支撑他精彩宣讲背后的巨大“宝库”。

如今的信手拈来，离不开当年的点滴积累。退休后的杨光祥成了天津市档案馆、



天津图书馆的常客，仔细阅读了3000多部文史著作，凡遇与北辰区相关的内容，

便悉数摘录。“《天津日报》自创刊至1992年12月31日的所有版面，我均从头至尾细细研读，凡涉及北辰区的便用照相机拍摄下来。”杨光祥回忆道，在很长一段日子里，他每天吃过早饭便一头扎进故纸堆中，翻找、收集、整理有用的历史资料，长年乐此不疲。

为了获取更权威、翔实的资料，杨光祥除了静下心来研究，动身走访也必不可少。为了搜集杨连第的个人资料，他就跑遍了沈阳、丹东、三门峡、洛阳、襄阳等地。

杨光祥的宣讲，听众最少时仅十人，最多时达1000余人。无论听众多少，他都始终认真对待。“元人乔梦符谈乐府写作章法时，提出好的文章开头要像凤头一样美丽、精彩，主体要像猪肚一样充实、丰富，结尾要像豹尾一样坚实、有力。我们的宣讲同样不能照本宣科、干巴巴地念材料，而应尽己所能、守正创新、力求实效。”杨光祥说。为配合宣讲，他还创作了百余首（副）诗词、楹联，适时融入宣讲中，增强了说服力和感染力，往往能起到事半功倍之效。

2023年4月，杨光祥被评为天津市首届关心下一代“最美五老”；同年10月，被评为天津市“五美”优秀志愿宣讲员；2024年9月，被评为“天津市关心下一代工作先进个人”，2025年，被评为“全国关心下一代工作先进工作者”。面对荣誉，杨光祥始终保持着那份质朴与谦逊。他说，自己不过是做了该做的事，把那些被岁月尘封的故事重新挖掘出来，讲给更多人听，让红色基因得以传承，让英雄精神照亮前行之路。🇨🇦

## 姜纯：以中阮为伴 以京剧为媒 倾心传承红色文化

文 / 本刊记者 刘田田

晨光透过洁净的玻璃窗，洒在一把古朴的中阮上。74岁的姜纯端坐在椅上，指尖在琴弦上拨动，一段激昂的革命现代京剧如流水般淌出。银丝在晨光中泛着温润的光泽，他微闭双眼，神情专注而平和，整个人都投入其中。

“我弹中阮快25年了，这件乐器早就成为我生命中离不开的老伙计了。现在还能跟着那些志同道合的老朋友一起参加公益演出，我特别满足。”姜纯边介绍边手持中阮，轻轻拨动琴弦，发出的声音温和有力。

中阮是中华民族的传统弹拨乐器，音色柔美丰厚，是京剧乐队中的常规伴奏乐器。姜纯与中阮结缘，还要从20多年前的一场活动说起。当时刚满50岁的姜纯，是南开区鼓楼街道党工委书记。为了在活动中发挥带头作用，从未接触过乐器的他拿起一把中阮，尝试弹奏。从此，他便踏上了学

习中阮的道路。“选择一门乐器，就要坚持到底。”和弦转换不熟练、手指磨破等，都是练习中常遇到的问题，但姜纯从未想过放弃。他日夜苦练，不断琢磨技巧，逐渐掌握了中阮的演奏精髓。

2012年姜纯退休后，与几位同样热爱音乐的好友一起组建了兴趣小组，演奏传统京剧。2017年，凭借一定的演奏基础，姜纯加入了组建不久的南开现代京剧研习社。南开现代京剧研习社在学校开办小小京剧班，培养了百余名小小京剧爱好者。后来，该社还被南开区关工委授予“‘五老’文化志愿者小分队”称号。

“五老”文化志愿者小分队（以下简称“志愿小分队”）由一群富有爱心、热心公益的老同志组成，他们致



力于用革命现代京剧传播红色经典、传承红色基因。队员平均年龄近70岁，其中最年长者78岁。74岁的姜纯是志愿小分队的党支部书记，也是队里的绝对骨干。“我努努力，希望我78岁以后还能继续参加公益演出！”姜纯笑着说。

作为志愿小分队的一员，姜纯不仅在中阮演奏上有着深厚的功底，更在京剧的表演与传承上倾注了大

量心血。为了精进革命现代京剧的演奏技艺,姜纯常常坐在谱架前,一练就是几个小时,反复琢磨,力求让每一个音符都精准传达出革命先烈英勇无畏的精神。虽说他肢体有残疾,且装有心脏起搏器,但仍坚持每周两次排练,风雨无阻。每周的周三、周四,他都会与队员们一起练习,一起探讨如何更好地将革命现代京剧呈现给观众,如何让更多的人爱上这门艺术。在姜纯的影响下,志愿小分队的氛围愈发活跃,队员们之间的配合也愈发默契。2022年春节期间,气温骤降至零下十几摄氏度,姜纯与10余名队员,冒着凛冽刺骨的寒风,在古文化街的戏楼上进行

公益演出。舞台四面透风,演员们冻得手脚发麻,但在他的精神感召和示范引领下,全体队员毫无怨言,始终以饱满的精神状态投入演出,赢得台下听众的一致夸赞。这些年,志愿小分队演奏的革命现代京剧,让听众穿越时空,回到那个战火纷飞的年代,感受到革命先辈们的坚定信念和无私奉献精神。

组建8年来,志愿小分队深入社区、学校、养老机构演出革命现代京剧,传播国粹经典。姜纯每年参与数十场演出,至今已演出120余场。每次进校园演出,姜纯都要根据具体演出情景,编写主持词、整理唱词字幕,大多数文字材料均由他

亲自撰写和严格把关。“我就是想尽自己的一份力,把这些红色故事和革命精神传承下去。”姜纯坚定地说。在社区演出时,姜纯总是早早到达现场,帮忙布置舞台、调试乐器,并与观众交流,了解他们的需求和喜好,以便及时调整演出内容。当被问到中阮这么难学,他是如何坚持下来的时候,姜纯笑着说:“只要热爱,再难也能坚持。”

在姜纯的带动下,志愿小分队的影响力越来越大,吸引了越来越多热爱音乐、热爱公益的退休干部加入队伍。以中阮为伴,以京剧为媒,姜纯用自己的余生,为传承红色文化而不懈努力着……



## 火车票里岁月长

文 / 许海利

今年国庆节出游,我特意提前打印出纸质火车票,因为从10月1日起,全国铁路客运全面迈入电子发票时代,不再提供纸质报销凭证。由此看来,这张纸质火车票显得格外珍贵。它像一把钥匙,打开了我记忆的闸门。

我有一个收藏盒,里面整齐叠放着一沓厚厚的火车票,它们材质各异、样式不同,每一张都承载着独一无二的回忆。早期是红色纸票,质地柔软,边缘略显粗糙,上面简单地印着车次、时间和座位信息。那是我读大学时往返于家校之间的见证。每次看到它们,绿皮火车的影像便清晰地浮现在眼前。绿皮火车行驶缓慢,车厢里总是挤满人,空气中混杂着泡面、零食的气味。那时无论是火车站售票大厅,还是大街小巷的售票点,平日买票都要排长队。等到了寒暑假,队伍更是像长龙一样从售票厅一直延伸到门外。为了让我返校时能坐上舒适的卧铺,父亲总会提前排队购票,每次一等就是大半天。我收藏的车票中,就有父亲连夜排队买回的卧铺票,票面上仿佛还残留着父亲的汗水。每次看到它,我的心中都充满温暖与感慨。

大学毕业后,我参军入伍。服役期间回家探亲,已有动车、高铁可供选择,宽敞整洁的车厢、舒适的座椅、快速平稳地行驶,让出行体验得到极大提升。火车票也随之迎来了新的变化,蓝色磁卡票开始普及,它比红色

软纸票挺括、光滑,内置的磁条让检票更加便捷。通过手机或12306网站就能轻松预订车票,乘车前到站内取票机上打印出来即可,再也不用忍受长时间排队购票带来的煎熬。电子客票的出现更给出行带来了极大的方便与快捷。进站检票时,只需出示身份证或手机上的电子票码,配合刷脸认证,就能顺利通过闸机。无纸化出行不仅绿色环保,还大大提高了通行效率,让出行变得轻松便捷。

如今,当我再次来到火车站大厅打印车票时,取票窗口、报销凭证打印自助机前人头攒动、排队等待的景象已不复存在,只有零星几位旅客在自助取票机前,轻点屏幕取出纸质票。我举起打印好的蓝色火车票,以展示列车时刻表的大屏为背景,自拍下一张纪念照。父亲在一旁不禁感慨道:“时代变化真快啊!我年轻时坐火车用的是硬板火车票,后来你上大学变成了红色软纸火车票,参军后换成了蓝色磁介质火车票,现在又有了电子客票。这四代火车票,不仅见证了时代的变迁,也记录着我们家两代人的出行足迹。”父亲的话道出了无数人对火车票变迁的感慨,也让我更加深刻地认识到,小小的火车票,早已超越了乘车凭证的意义,成为时代发展的缩影。

火车票的变迁,是中国铁路发展的生动写照,也是时代进步的有力证明。每一张火车票都带着时光的温度,记录着我们的出行故事,也见证着祖国的蓬勃发展。在未来的日子里,相信随着科技的不断进步,我们的出行会更加便捷、舒适,会有更多美好幸福的故事出现在新时代浪潮中。🇨🇳

## 难忘玉田大白菜

文 / 坚强



20世纪80年代,我国尚处在计划经济时期。由于物资流通不畅,北方冬季气候寒冷、蔬菜稀缺,大白菜便成为天津市民冬季生活中不可或缺的“当家菜”。

一个冬日的下午,市农委通知时任北郊区(今北辰区)副区长的赵万里、区农经委主任李长友和我(时任区农经委副主任)到市里参加紧急会议。会上,市农委主任王立吉开门见山地说:“现在正是市民储藏越冬大白菜的时候,虽然全市副食店里的白

菜货源充足,但有部分市民反映一些副食店里的白菜没菜心、帮子多,要求购买北郊区种植的白菜。”赵万里副区长听后说:“北郊区供应市民储藏大白菜的任务之前已经完成了,现在就只剩生产队准备春节上市的储存白菜和农民家自食的白菜了。”王主任继续说道:“这些情况市领导都知道。之所以请你们来,就是希望你们发扬风格,克服困难,想办法再挤出200吨白菜,保证市场供应,为市政府排忧解难。给你们今明两天时间,确保任务完成。”

散会后,我们在返程的汽车里商量,现在要从生产队和农民家中挤凑出200吨大白菜来,不仅时间太紧,而且工作难度太大了。最好的办法是立即赶往大白菜品质好的河北省玉田县买菜。当时我们身上不仅没有介绍信,也没带支票,如返回北郊区去取,而后再赶往玉田县就来不及了。好在多年来北郊区帮助玉田县销售大白菜,两地交往较多,关系不错。于是,我们怀着试一试的心理,沿着津围公路直奔河北省玉田县。晚上7点多,我们来到玉田县供销社,当时天已经黑了。接到电话的县供销社主任很快赶到社里。赵万里副区长说明来意后,县供销社主任当场就答应下来,并逐个给全县各基层供销社主任打电话,通知召开紧急会议。不一会儿,各基层供销社主任都到齐了。县供销社主任说:“天津老大哥多年来没少帮我们,今天他们有困难,需要200吨大白菜,连夜找到我们,这个忙我们一定要帮。会后,你们先把本单位储存的大白菜拿出来支援天津,然后再从农户家中收购。”与会的各基

## 童趣难忘

文 / 王鹏飞

我家居住的“疙瘩楼”，位于马场道与睦南道之间的河北路(原为河北南路)287号，我的童年便是在“疙瘩楼”里度过的。记忆中，童年的夏天最快乐！

当年，“疙瘩楼”院内有一棵高大粗壮的老槐树。老槐树开花时，一些顽皮的男孩子就爬上近旁的墙头，用竹竿打下一串串槐花，然后把落地的槐花收起来拿回家。家里

的大人将槐花洗净，掺和着玉米面放在锅里蒸熟，美其名曰“槐花糕”。蒸槐花糕时，老远就能闻到槐花的香味，吃起来也十分香甜。

盛夏，院里的大人们在树荫下乘凉、喝茶、聊天、下棋，孩子们则在树荫下嬉戏、玩耍。老槐树上落着大小不一、颜色各异的蜻蜓。孩子们管小一些的、黄褐色的蜻蜓叫“老褐”，个头大一些的、尾巴上有金黄色圆环的

层供销社主任都表示同意并领取了任务。接着县供销社主任又说：“领了任务还不算完，天津的同志说，因为不知道能不能买到白菜，所以没提前安排运输车辆。我们帮人帮到家，按照分配的大白菜数量安排汽车，将白菜装好车后，统一运到县供销社集合，咱们连夜把白菜送往天津。”听到县供销社主任这么说，我们三个人都非常激动，想不到天大的难题这么快就解决了。

约莫一个多小时后，一辆辆用棉被苫盖着大白菜的汽车陆续集中到县供销社大门前。县供销社主任对我们说：“天气太凉，你们的小车快，先回吧。去天津送菜的路我们熟。”赵万里副区长说：“那不合适，还是我们在前面带路一起走吧。”就这样，一支由40多辆满载大白菜的汽车组成的车队浩浩荡荡地出发了。

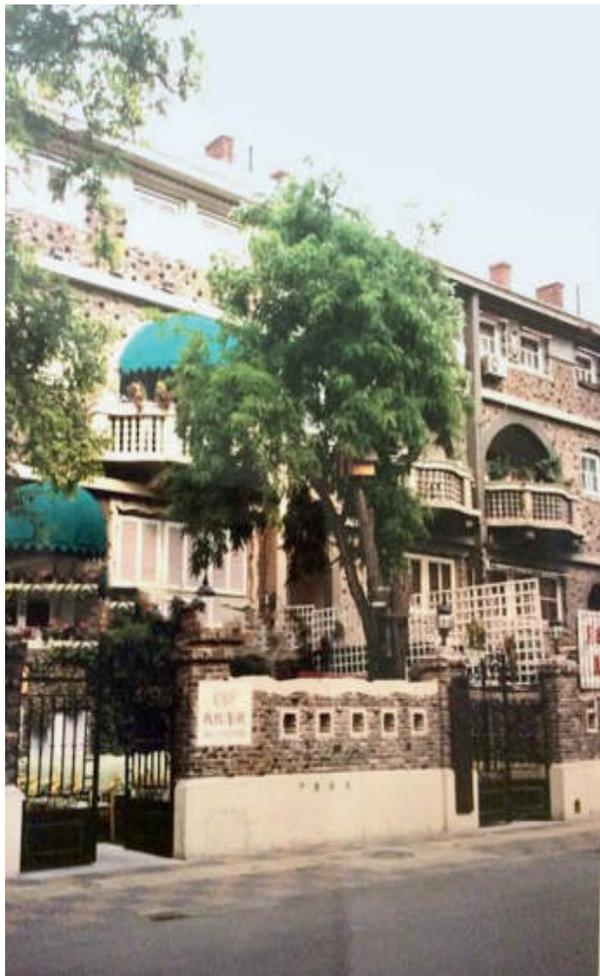
冬季的夜晚，寒风凛冽，四周一片漆黑。

津围公路上，一辆辆亮着大灯、满载大白菜的汽车，如同一条长龙由北向南游动，一眼望不到边。一路上，我不停地回头看，那场景实在太壮观、太激动人心了！

凌晨3点多钟，我们和玉田县运菜车队到达金钟河路蔬菜批发市场。市农委、市蔬菜公司的领导都冒着严寒来迎接我们。望着停靠路边的一眼望不到头的运菜车队，市领导也非常感动，再三向玉田县供销社的领导和同志们表示感谢。随后，市领导对我们说：“你们辛苦了，赶紧回家吧！剩下的事交给我们办。”

如今，到河北省玉田县星夜购买大白菜一事已经过去近40个年头了，但玉田县供销社的领导和同志们助人为乐、雷厉风行的工作作风，以及长龙般的车队连夜送菜进津的情景，还不时浮现在我的眼前，激励我不断努力工作、助人为乐。✿

叫“花里虎”，尾巴上带两个小圆环的叫“花里豹”，全身翠绿色的叫“大老青”。其中，“老褐”最常见，也最容易被粘到或捉住。孩子们用铁罐头盒熬松香，做成“粘子”，然后用小木棍把“粘子”抹在细细长长的苇秆尖头上，用来粘落在枝头的蜻蜓。苇秆够不到蜻蜓时，他们就干脆爬到墙头上举着苇秆去粘。只要“粘子”触到蜻蜓的翅膀，任其怎样挣扎都逃脱不掉。孩子们粘下一只蜻蜓，先把蜻蜓翅膀上的“粘子”尽力抹去，让其翅膀展开，再把蜻蜓的脑袋夹在手指缝中间，这样蜻蜓既跑不掉也不会死，又不影响举苇秆再



粘下一只蜻蜓，直到两手指缝间夹满了蜻蜓，才得意扬扬地凯旋。

偶尔有洒水车驶过我家门口，孩子们会一帮一伙地跟在洒水车后跑，有的把手捂在喷水阀处，有的还把头伸过去冲凉……洒水车过后，湿漉漉的柏油路上，会有一种被叫作“黑老婆”的蜻蜓低飞而来，于是孩子们脱下小褂或背心，一边叫着“黑老婆，黑老婆，洗脸不洗脖”，一边追着用衣服扑打，能捉到不少“黑老婆”呢。

如果在马路上遇到拉人造冰的三轮车，孩子们就蜂拥而上，争先恐后地帮着推三轮。推了一段路后，蹬三轮车的叔叔会停下来，用工具凿下一大块冰角，让孩子们分而食之。

我家毗邻的合作社副食店，有鱼、肉和蔬菜卖。夏日赶上下大雨，路面的积水没过小腿，好多蔬菜就漂浮起来。家门口的孩子们在玩水玩耍的时候，都会主动把捡到的蔬菜交给卖菜的大爷。卖菜大爷乐呵呵地赞不绝口。

令我印象很深的是大热天围在火炉旁，用支炉烙饼。那时候，家家都烧煤球炉。支炉是砂质炊具，像个倒扣的小盆，表面有蜂窝状孔洞，大小尺寸正好罩在煤球炉上。家庭主妇把和好的面擀成面饼，放在支炉上烙，要勤翻面，掌握好火候。饼烙得好，鼓鼓的像个面球，且两面不糊。家里一烙饼就是一大摞，能吃好几天呢！

如今几十年过去了，那棵老槐树已经不见了，但那些快乐童年的美好影像，永远烙印在我的记忆深处。🇨🇦

## 退休老爸的“小江湖”

文 / 董宁

老爸刚退休那阵儿，总坐在沙发上对着日历发呆，嘴里常念叨着：“这日子咋突然空落落的。”可没过几个月，他就把退休生活过得风生水起，家里家外都成了他的“小江湖”。

最先吸引老爸加入的是小区养鸟圈。那天，他在公园里散步，看见一群老人围在树下，每人手里都拎着个鸟笼，画眉、百灵的叫声此起彼伏。老爸凑过去看了半天，回家就拉着我去花鸟市场，硬是挑了只羽毛油亮的画眉，还配了个雕着竹纹的红木鸟笼。从那以后，老爸每天早早就提着鸟笼去公园“遛鸟”，跟老伙计们交流养鸟心得，从喂食的谷物配比到鸟笼的清洁技巧，聊得不亦乐乎。现在每天清晨，我在家里都能听见画眉清脆的叫声。老爸一边给画眉添食，一边哼着小曲，眼角的皱纹都透着笑意。

没过多久，老爸又迷上了学书法。起因是社区开办了老年书法班，他抱着“试试看”的心态报了名，结果一拿起毛笔就放不下了。起初，老爸写的字歪歪扭扭，但他毫不气馁，每天雷打不动练习两个小时，还把字帖带在身上，有空就拿出来琢磨。有一次，社区组织书法展览，老爸熬夜写了一幅《兰亭集序》参展。虽然这幅作品中有些笔画还不够流畅，却被挂在展厅最显眼的位置。开展那天，他拉着全家去看，指着自己的作

品，语气里满是骄傲地说：“你看，这‘之’字的写法，我练了足足一个礼拜！”现在逢年过节，家里的春联都是老爸亲手书写。红纸上的字迹透着墨香，比买的春联多了份别样的温暖。

老爸的“小江湖”里，还有个忙碌的手工角。去年春节时，他看见小区里的孩子们都喜欢打灯笼，就琢磨着自己做一个。老爸从网上买了竹篾、红纸和灯穗等材料，每天吃完晚饭就开始忙活。竹篾太硬，他就用热水泡软了再弯折；红纸剪得不齐，他就用尺子比着慢慢剪。第一个灯笼做好后，老爸兴奋地将其挂在阳台上，点亮蜡烛的那一刻，暖黄的光透过红纸映出来，好看极了。后来，他又做了一些送给邻居。春节时，小区里好多人家都挂着老爸亲手做的灯笼。走在小区里，听见别人夸奖“这灯笼真好看”，老爸的腰杆都挺得更直了。

有时候我问老爸：“爸，您退休后每天这么忙，累不累？”他总会笑着说：“累啥？养鸟、写字、做灯笼，都是我每天最开心的事，每天有事儿干，心里踏实着呢！”

看着老爸每天乐呵呵的样子，我忽然明白，退休不是生活的终点，而是新的开始。像老爸这样，在平凡的日子里找到自己喜欢做的事，把退休生活过成热热闹闹的“小江湖”，才是生活最惬意的模样。🇨🇦



## 怀念老钟

文 / 王宗征

小时候,村西头的小学没有围墙,但栽植着一圈榆树和杨树。校园东侧那棵树干最粗的榆树上挂着一口铸铁的老钟,钟身呈喇叭形,通身呈黑色,钟壁没有文字,朴实无华。一条绳子与钟铃相系,人拽动绳子,钟铃敲击钟壁,发出的声音全村都能听到。那时候,我每天都会听到提醒生产队社员上工、收工的钟声。

20世纪60年代末,村里有了无线电扩音设备,也在高耸的树干和电线杆上安装了高音喇叭,却经常因为停电而无法使用,所以那口老旧的铁钟仍是生产队传递信息的主要工具。生产队安排专门的司钟人,每天负责敲钟和护钟。

村里的司钟人,一般是比较稳重、有耐心、公信力强的老人。其中一位与我同族的

司钟老人,是我的祖辈。村里人信任他,年近古稀的他不仅义务承担起村里的一些杂务,如收发报纸和信件,敲钟和护钟也是他每天都要干的事。

一般情况下,一天要敲四次钟,上、下午各敲两次。上工时要敲钟,收工时也要敲钟,这是村里农业生产的“统一号令”。全村社员循着钟声上工、收工。按照春、夏、秋、冬时令变化,生产队分别确定敲钟时间。司钟老人严格按照队里的规定时间敲钟。由于多年司钟,他不仅时间卡得准,而且敲得有节奏。钟声如果紧密急促,不像平

时那样有规则、有节奏,则表示有意外情况发生。一次,生产队储存粮食的库房突发火灾,村里那口老钟发出紧急号令,村里人赶忙放下手中的活计前去救火。夏收时节,天气就像小孩的脸,说变就变。人工收割的麦子被运到生产队麦场上晾晒,暴风雨一旦袭来,急促的钟声就会响起,召唤社员快去“抢场”。这时候,社员们即使在吃午饭,也会撂下碗筷,一路小跑奔向麦场,迅速把场上摊晒的小麦收拢成堆,并盖上苇席以防雨淋。我曾几次随父母伴随着急促的钟声,跑到麦场上参加“抢场”劳动。

一晃几十年过去了,如今已经步入老年的我,每当回想起儿时那口老钟以及那位默默奉献的司钟老人,心中总是生出怀念之情,令我回味无穷。🇨🇳

## 藏在“大白话”里的父爱

文 / 刘建峰

父亲文化程度不高,加在一起认识的字也不超过两百个,嘴里蹦出来的全是沾着泥土味、裹着烟火气的“大白话”。可就是这些通俗易懂的“大白话”,像灶膛里的炭火,不光可以帮全家烧水、做饭,还暖了我几十年。

小时候,我总和父亲去田里干农活儿。三伏天的日头能晒裂地面,父亲扎在地里,从清晨到晌午不歇气。我冲他喊:“爸,歇会儿吧,再晒该中暑了!”父亲直起身,咧着嘴笑道:“歇啥?玉米正灌浆,多歇一晌,就少长一分。过日子跟种庄稼一个理,你懒,它就亏你。”

儿时的我不懂这话的意思,上初中后我学会了偷懒,作业拖到睡前赶,课文等到考前背,期中考试名次下降二十多名。我攥着成绩单躲在房间里哭,父亲进来说道:“种玉米得懂,春天不浇足水,夏天不除净草,秋天哪有收成?学习也一样,你糊弄它,它就给你摆脸色。”看着作业本上歪歪扭扭的字,我懂了:学习从不讲情面,多下一分功夫,多收获一分成绩。从那以后,我再没糊弄过学习,成绩逐渐追赶上来,人也出息了许多。

后来我去外地读大学,临行前,父亲叮嘱道:“在外头与人相处,就像跟邻村老王家似的,你帮把手,人家才会在你需要时搭腔、伸手。和气不是屁,是给自己留路走。”我当时只是应付着点头,并没太当回事。开学没

多久,我就跟室友因为一件小事发生了矛盾。夜里,我想起父亲叮嘱的话,觉得确实有道理。第二天,我主动递给室友一个苹果说:“那天我说话太冲,对不起。”他红着脸说:“我也有不对的地方。”后来,我们成了无话不说的挚友。现在想想,父亲说过的“大白话”里,总是藏着最真挚的情、最实在的理。

工作第三年,我负责的项目出了纰漏,受到批评不说,还被扣了奖金。我哭着给家里打电话,父亲等我哭够了才说:“前两年老房子漏雨,我前后补了三次都没补好,后来仔细查找出漏缝,又补了一次才补好。出了错别光哭,得想问题出在哪儿。人这辈子谁不摔跟头?重要的是看清坑,下次别踩。”后来,我下功夫捋顺项目流程,找到容易出问题的环节,在下一个项目中格外留意,圆满完成了项目。受到表扬后,我第一时间给父亲打电话“报喜”。他听后鼓励我继续好好干。我知道,父亲的“大白话”里,是他用一辈子磕碰总结的“避坑指南”。

如今,父亲老了,但说话还是那股实在劲儿。每次回家,他都拉着我坐在院中的老槐树下聊村里的事,说着说着又绕回熟悉的话:“过日子别贪快,慢点儿稳”“待人别耍心眼,实在才长久”。现在,我再不觉得这些话“土”,而是凑得近近地认真听,因为父亲讲的“大白话”里藏着温暖的道理,揣在心里就能照亮前行的路。🇨🇦

## 斗转星移 师恩难忘

文 / 金清



流光容易把人抛,红了樱桃,绿了芭蕉……转眼间,我到天津这个第二故乡已经四十多年了。这些年来,尽管搬家多次,但我一直珍藏着一张老照片。那是我18岁那年,来天津上大学时拍的第一张照片,也是我第一次在海上拍的照片。

照片里的我,穿着已洗得发白的高中时的藏蓝色学生服,梳着两个牛角辫,脸上洋溢着青春的笑容,英姿勃发,激情满怀,既有第一次见到大海的喜悦,又有对未来大学生活的憧憬。海风吹翻了我的衣领,吹起了我的头发,更开启了我与《南开周报》(今《南开大学报》)的情缘……

1984年国庆节这天,《南开周报》学生通讯社组织我们这些通讯员赴塘沽新港码头开展采风活动。初次踏上新港码头,最先冲击感官的是一种宏大而粗犷的生命力。没有城市里精致的园林与规整的街道,这里是钢铁与海浪的主场——巨大的起重机像沉默的巨人,在蓝天下舒展着长长的吊臂,金属结构在海风的吹拂下隐约传来细微的震颤。码头边,万吨巨轮静静停泊,咸湿的海风裹着柴油与海水的混合气息扑面而来。

坐在出海的轮船上,我和许多第一次见到大海的同学都兴奋极了,大海的辽阔无垠、波涛汹涌令我们无比震撼。大家一边听着讲解,一边仔细观察河与海交汇的奇特景

象,了解到由于密度差异、盐度差异、水流动力作用以及混合时间不足等,导致海水和河水在交界处形成动态平衡的分层或分界线。

那次出海后,我们纷纷写下见闻感悟,把稿子送到《南开周报》编辑部。让我没有想到的是,编辑部的老师早已为我们冲洗好当天拍摄的照片。由于抓拍时我并不知情,所以又惊又喜。那时候拍照是件很奢侈的事情,但老师分文未要,我特别感动。从此,我便成了《南开周报》的忠实读者和勤奋的通讯员。我经常把自己的所思所想、校园生活的点点滴滴记录下来,写成一篇篇稿件送到编辑部;还组织寝室的同学开展勤工助学活动,在课余时间担任《南开周报》的送报员。直至走上工作岗位后,我还和编辑老师们保持着联系,偶尔写写毕业后的工作情况,发表在《南开周报》上。

如今四十多年过去了,每当我看到这张满脸稚气、英姿勃发的老照片,就会想起在《南开周报》担任通讯员期间,各位老师给予我的无私帮助和关爱——王老师给我起的笔名,郑老师为我画的素描,杨老师帮我改的稿子,更忘不了那次出海的经历以及他们为我抓拍的照片。老师们的善良、热情、严谨让我这个身在异乡的学子多了一份温暖、一份激励、一份自律。

感恩母校,感谢恩师! 🇨🇳

## 南开学校旧址：青年周恩来在此求学四载

文 / 齐珏

南开学校旧址，位于天津市南开区南开四马路20—22号，始建于1904年（清光绪三十年），是近代著名教育家严范孙和张伯苓创办的私立中学，现为全国重点文物保护单位。就是在这里，青年周恩来度过了对他一生影响至深的求学时光。当时，此地兴建了南楼、东楼、北楼和瑞廷礼堂四幢建筑。如今的东楼已经辟为“周恩来同志青年时代在津革命活动纪念馆”。

周恩来于1913年至1917年在这里学习。当年，南开学校校长张伯苓称他为“南开最好的学生”。

### 勤学苦读 成绩优异

周恩来1898年3月5日生于江苏淮安。

1910年春，12岁的周恩来因家道中落，



前往东北奉天（今辽宁省沈阳市），投奔伯父周贻赓。周恩来先入奉天银钢书院就学半年，秋季入奉天府第六两等小学堂高等丁



班学习。在一次回答老师提问“我们为何而读书”时，少年周恩来说出了“为中华之崛起而读书”的豪言壮语。

1913年，15岁的周恩来随伯父来到天津。同年8月16日，周恩来报考南开学校并被录取，8月19日报到入学后，编在一年级乙三班（后改为丁二班），学制为4年。

由于伯父收入微薄，周恩来便利用假日和课余时间，为学校刻蜡版，抄写教学讲义，以补贴膳食费，减轻家庭的经济负担。为了掌握更多的知识，他常常需要额外花钱购买一些课外书籍，便只好在生活上节俭一些。

周恩来的学习成绩优异，国文和数学尤为突出。1914年12月14日，他荣获南开学校“国文传观”比赛第二名；1915年3月，他参加全校数学比赛，成绩优秀，所在丁二班成绩获全校总分第一。据校报《校风》记载，他是笔算比赛48名优胜者之一，代数则得到满分。

1916年5月6日，南开学校组织了一次不分年级的全校国文特试。周恩来的文章以《诚能动物论》为题，文思奔放，纵古说今，语

言简练,气势磅礴地阐述了他“崇诚信,弃作伪”的观点。文章得到了阅卷老师的高度赞扬,并被“南开校父”严范孙亲选为第一名。

### 严于律己 “五个不虚度”

周恩来在津的学习生活丰富充实。他潜心求学,给自己定下“五个不虚度”的标准,即“读书不虚度、学业不虚度、习师不虚度、交友不虚度、光阴不虚度”。

南开学校教学水平一流,同时积极提倡学生开展课外活动,要求学生不仅要认真读书,还要学会办事和自我管理。

周恩来积极参加演讲、演话剧、编校报等各项社团活动,曾担任过校演说会副会长、国文会干事以及南开新剧团布景部副部长等职务,成为天津新文化运动的主要倡导者和积极推动者之一。

周恩来和同班同学发起组织“敬业乐群会”,会员从最初的20多人逐渐发展到280多人。他还是南开学校《校风》周刊的主要组织者和供稿人,为《校风》撰写了很多文章,颇受同学们的欢迎。

周恩来也是新剧活动的积极分子。他积极参与编演,技惊四座。由他出演女主角的《一元钱》上演后,在天津轰动一时,还曾到北京青年会公演。

周恩来于1916年9月在南开学校《校风》杂志上发表了《吾校新剧观》一文。他用浅近而精炼的文言,纵论中国之国弱民贫,强调通俗教育之重要,认为“而通俗教育最要之主旨,又在舍极高之理论,施以有效之实事。若是者,其惟新剧乎”。他还在《新剧之派别》中

表明,“吾之主旨,又非纯求合乎欧美之种类潮流,特大势所趋,不得不资为观鉴,取舍去留,是在吾人之自择耳”,显示了他广泛借鉴外来知识而以我为主的主张和精神。

彼时,周恩来只有18岁,能有这样的学识和认识,实在令人敬佩。

### 追求真理 投身革命

1914年8月20日,因家境贫寒又品学兼优,经老师推荐,周恩来从该学年起免交学杂费,成为当时南开学校少有的免费学生。

1917年6月26日,周恩来以优异成绩从南开学校毕业。1917年9月,周恩来东渡日本留学。1919年3月,得知南开学校即将创办大学部的消息后,周恩来决定回国求学。1919年4月底,周恩来返回天津,后积极投身于五四运动。1919年9月,南开大学成立,周恩来免试进入该校文科学习,成为南开大学第一期学生。

1920年1月29日,为反对山东问题中日直接交涉,周恩来率领南开大学等学校数千名学生赴直隶省公署请愿,遭军警逮捕,7月17日才被释放。羁押期间,南开大学校方迫于政府压力,将周恩来等学生领袖开除学籍。

在“南开校父”严范孙资助下,周恩来赴欧洲勤工俭学。在反复思索的基础上,周恩来最终选择了马克思主义和共产主义信仰,并于1924年7月回国投身革命事业。

周恩来在南开学校的学习经历,对他探索中国救亡图存之路、成长为一代伟人无疑有着重要的影响。🇨🇳

(来源:《红色遗迹里的故事》)

## 话说金钢桥

文 / 赵建强

金钢桥坐落在原北运河（1918年海河第五次裁弯取直后成为海河的一段）上，东北连接河北区大经路（今中山路），西南连接红桥区大胡同。历史上，该桥有第一代、第二代和第三代之分。

最初，此处并没有桥梁。清同治十一年（1872年），直隶总督兼北洋大臣李鸿章将淮军驻地由海光寺移至窑洼，在大悲院及周边建营房五座。由于淮军驻地与李鸿章的直隶总督衙门间有北运河相隔，往来全靠摆渡船，多有不便，故李鸿章“命杨观察督造桥船十三只，于刷纸庙（今三条石横街西端）北设浮桥一道以利行人”。因该桥地处北运河上游约300米（今永乐桥处），东北通向窑洼一带，故称“窑洼浮桥”。

光绪二十八年（1902年），直隶总督兼北洋大臣袁世凯从八国联军“都统衙门”手中接过天津的管理权后，把直隶总督署由



第一代金钢桥近景

保定迁至北运河东岸的原海防公所（今金钢公园一带）。1903年年初，天津建成了新车站（今北站），并在新车站与直隶总督署之间修建了一条大马路，即大经路。为使大经路与北运河西面的天津老城厢等地往来更畅通，袁世凯于当年在北运河上修建了一座钢架桥，此后将北运河上游的“窑洼浮桥”拆除。

这座钢架桥由英、日两国技师设计，长76.2米，宽6.45米，共分三跨。中跨11.6米，为双叶承梁式开启跨，人工启闭，开启时能通过一艘木帆船。两边跨为承梁式钢桁架，桥面铺设木板，两侧人行道各1.1米宽，设在桁架之内。桥墩为沉箱基础，外包钢板。因该桥为钢结构，非常坚固，取名“金钢桥”，即第一代金钢桥。

1919年10月，使用了16年的金钢桥因启闭机器损坏无法工作，影响了水路交通。同年12月中旬，当局派人对金钢桥进行维修。其间，桥上禁止车辆行人通行，并在桥东



第二代金钢桥近景

南侧的北运河上建造了一座临时简易木桥，供两岸行人通过。因金钢桥桥体锈蚀严重，此次维修后虽能照常使用，但并非长久之计。1922年3月，金钢桥又发现多处损坏，车马行人多有危险。故于1924年，在第一代金钢桥下游18米处建造了第二代金钢桥。桥梁由大昌实业公司承包，1925年12月13日举行了新桥落成典礼。

第二代金钢桥长85.8米，宽17米，在桥两边的桁道外，设有2米左右宽的人行道。桥上部为上承式钢桁架，桥基采用气压沉箱，桥墩及桥台均为钢筋混凝土结构。桥分三跨，东、西两跨为固定跨，中跨为双叶立转式开启跨，由电力启闭。在开启跨两侧的人行道外，设有4个电力启闭设备操作间。桥梁开启时，开启跨由中心向上张开呈八字形，可通过小型货轮。新桥建成后，位于其北面的老桥并未拆除，而是作为便桥供行人继续使用，因而形成了两代金钢桥并存的格局。

1927年，第一代金钢桥因损坏严重而停止使用。1942年日军侵占天津时，以“献铁”为名，将第一代金钢桥所有的钢结构材料拆除，用以制造军火，仅留下四个孤零零的桥墩。

抗日战争胜利后，金钢桥东岸的大经路更名为“中山路”，金钢桥也一度改称为“中山桥”。1947年，新开通的由东北角驶往北站的单轨紫牌有轨电车从金钢桥上通过。

1981年，为缓解第二代金钢桥交通拥堵的问题，天津市政府曾利用第一代金钢桥的老桥墩，建成钢桁架便桥，供行人及自行

车通行。进入20世纪90年代，第一代金钢桥的旧桥墩被拆除。

第二代金钢桥在经历了70多年的风雨后，桥底钢板严重腐蚀，桥体整体下降，成为危桥。1996年5月，市政府将第二代金钢桥拆除，在原址新建了第三代金钢桥，并于同年11月20日建成通车，至今仍在在使用。该桥为双层三跨连拱桥。上层为3孔中承式无推力拱桥结构，长600米，宽15米，为机动车道。下层为利用原旧桥墩改建的箱梁桥，长634米，宽14米，两侧人行道各宽2米。🇨🇦

第二代金钢桥开启近景



第一代和第二代金钢桥并存近景





## 英雄的“士”和“情”

——经典影视剧《亮剑》浅析

文 / 郑皓文

倘若要你在中国抗战题材的影视作品中寻找一部打破常规的经典作品，电视剧《亮剑》无疑会脱颖而出。自2005年首播以来，这部电视剧以精密的剧情设计和出色的角色塑造赢得无数观众的喜爱。2025年，中国广电主办的重温经典频道集中展播一批抗战题材经典作品，让《亮剑》又一次出现在

人们眼前。

《亮剑》没有将军事指挥员李云龙塑造为一个完美无缺的形象，而是让一个有血有肉、会骂娘、会犯错的“土包子”站在了观众面前。这种突破不仅体现在角色塑造上，更深刻地植根于作品独特的叙事结构与充满思考的影像语言之中。

《亮剑》的叙事结构呈现出一种精心设计的“双线并置”模式。一条线索沿着历史脉络展开，从抗日战争、解放战争到新中国成立，构成了剧作的历史骨架；另一条线索则聚焦于李云龙个人命运的起伏跌宕，形成了情感的血肉之躯。这种结构巧妙地平衡了宏大历史与个体命运之间的关系，既不因时空变换而失之叙事空泛，也不因表现个体而显得狭隘细碎。剧中，李云龙所在的独立团为主线、楚云飞部的辅线及人物情感线，相互交织，彼此呼应，既扩展了叙事空间，又丰富了视角层次，使作品超越了简单的战争叙事，成为一幅多维度的历史图景。

在人物塑造上，《亮剑》打破了传统的“二元对立”模式。李云龙与楚云飞这两个角色之间的关系设置尤为精妙。他们互为镜像，既是对手又是知己。这种复杂的人物关系网络，使得角色不再是简单的善恶符号，而是具有丰富内心世界的立体人物。剧中人物形象的“缺陷美”设计——李云龙的粗鲁与狡黠，赵刚的书生气与原则性，魏和尚的勇猛与单纯……都成为角色最真实、最动人的部分。最为人称道的，莫过于其“英雄平民化”的叙事风格。李云龙这一角色彻底颠覆了传统战争片中英雄人物高大完美的形象，

他满口粗话,不守纪律,却在关键时刻展现出卓越的军事才能和坚定的革命信念。这种塑造方式是对人性复杂性、深刻性的尊重与呈现。正是因为有了这些“不完美”,观众反而更能感受到英雄的真实与可贵。

《亮剑》在影像语言上的创新同样值得称道,它的战争场面呈现出一种粗粝而真实的美学风格。与那些追求华丽视觉效果的作品不同,《亮剑》的战场是尘土飞扬、血迹斑斑的,子弹会很快打光,手榴弹一直是稀缺资源。这种真实性不仅体现于场景营造,更深入到战术细节的呈现。李云龙指挥的每一次战斗都有其独特的战术思维,无论是“围点打援”还是“土工作业”,都展现出战争中的智慧而非单纯的暴力对抗。编剧用逻辑严谨的战术设计,结合台词设计的“土感”,让所有观众都可以清晰理解剧情。大量手持摄影和近景镜头的使用,创造出一种近乎纪录片的真实感,让观众仿佛亲临战场。而李云龙与楚云飞数次会面时的镜头调度,则通过空间位置、光影变化暗示了两人复杂微妙的关系变化,可谓是“粗中有细”的典范。

整部电视剧中,观众都能看见“土”——它们每时每刻都在背景中飞扬。从军人粗糙的手部特写到满是污渍的军装;从战地医院的简陋条件到乡村土墙上的斑驳弹孔,这些细节让整部剧显得更加真实。剧中道具的运用也极具象征意义——李云龙的那把鬼头刀,既是他的个人标志,也象

征着中国军人不畏强敌的亮剑精神;楚云飞赠予的勃朗宁手枪,则成为见证两人特殊情谊的物质载体。在台词设计上,《亮剑》的语言风格直白、生动,充满生命力。无论是李云龙那句“狼行千里吃肉,狗行千里吃屎”,还是“面对强大的对手,明知不敌也要毅然亮剑”的经典独白,都既符合人物身份,又具有深刻的思想内涵。这些台词之所以能够深入人心,正是因为它们源于生活,又高于生活。

《亮剑》不仅是一部战争剧,更是一部关于人性、信仰与家国情怀的史诗。剧中角色为国家和民族命运奋斗的牺牲与奉献,让我们感受到那个时代的伟大与悲壮。

英雄走进了观众心里。《亮剑》是中国抗战题材电视剧的标杆之作,这部经典之作就像一口不锈的钟,时刻提醒我们,回避人性的复杂无法成就经典,而直面复杂,并在艺术上进行提炼与升华,才能最终抵达一种更为深刻的真实。这或许正是《亮剑》留给我们最宝贵的艺术启示吧。🇨🇦

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)





## 为什么孩子的发展不如我？

文 / 马志国

### 心理困扰：这是我平生最大的遗憾

心理咨询中，于先生这样诉说自己的困扰：

我是一名刚刚退休的科技工作者，在科研机构工作几十年，潜心研究，著书立说，也算有所成就。然而，我的孩子的发展远不如我，很平凡，甚至可以说很平庸。这是我平生最大的遗憾。对孩子，我非常注重教育培养，也期望他子承父业，青出于蓝。但他好像不是学习的材料，高考只勉强考上个“三本”。实事求是地讲，孩子也是非常努力的，如今他已经过了而立之年，还在工厂里辛辛苦苦劳动，基本可以确定，他的发展是

不如我了。

我知道，望子成龙、望女成凤，更多的时候不过是一种美好的愿望。但是“长江后浪推前浪，一代更比一代强”，不是大家都认可的吗？说句笑话，都说“将门出虎子”，我们家为什么是“虎父犬子”？我真有些想不通：为什么孩子的发展不如我？

### 心理解析：概率规律与趋中规律

正如于先生所说，“望子成龙、望女成凤，更多的时候不过是一种美好的愿望”。事实上，大海之中有百鱼，不可能都成龙；大林之中有百鸟，不可能都成凤；大千世界，芸芸众生，我们中的绝大多数人都是平凡人。

这是由概率规律决定的。

心理学告诉我们，人成才的过程是智力因素与非智力因素相互作用，并以非智力因素起主导作用的过程。就智力因素来说，人类智力水平是服从正态分布规律的。就非智力因素来说，其发展状况受众多因素的影响，多因素事件也是服从正态分布的。智力因素与非智力因素相互作用的最终结果，也是服从正态分布的。也就是说，绝大多数人都是中常水平，是普通人。尽管我们有所成就，但说到底，我们还都属于“绝大多数”，都是平凡的人。于先生可能会想，我能理解绝大多数都是平凡的人，但是具体到我个人，我的孩子为什么

就不如我呢？

这是由趋中规律决定的。

事物的发展有个基本的法则，叫作趋中规律。意思是说，从历史的宏观角度看，事物的发展像波浪一样是有升有降的，波峰之后是波谷，波谷之后是波峰，总是围绕一个中值上下浮动的。比如，人类的身高就遵从趋中律，增高到一定程度还要降下来。个人和家族的发展也遵从趋中规律。人生的成就有高有低，我们这一代有成就，可能正是家族的发展高峰，高峰之后就有回落，因此古今中外名人的后代大多也是平凡的人。当然，这是多变量随机过程的一种宏观表现，不能因此而否定个人的努力。

于先生非常注重孩子的教育培养，孩子自己也很努力，为什么还会出现这样的情况呢？一来，教育不是万能的。教育不是捏泥人，想捏成什么样就捏成什么样。二来，努力不一定就成功。人的能力有差别，有太多我们难以控制的因素，太多的因素凑在一起，只能指向“绝大多数是平常人”这

个结果。

### 心理对策：真正放手孩子的人生

面对“孩子的发展不如我”这个问题，我们应该如何对待？

首先，我们应该调整自己的认知评价体系。于先生在潜意识里将“成功”定义为“高学历、在科研机构著书立说”。其实，孩子在工厂工作，靠自己的本事安身立命，并不丢人。如果成功只有一个模样，那世界该多么乏味。

其次，我们应该善待孩子的平凡人生。即便你认为孩子是平庸的，但爱孩子，就是让孩子“如其所是”，而非“如我所愿”。天上只有一个太阳，地上只有一座珠峰。孩子成不了太阳，就做一颗星星；孩子成不了珠峰，就当一座小山。当孩子呱呱坠地之时，父母的想法往往很简单，只希望孩子的一生健康、平安、快乐。不知从什么时候开始，我们附加的希求变得越来越多。

再次，我们应该放手让孩子自己承担人生。按照概率规律，绝大多数人会是平

常人；按照趋中规律，谁家也不能总是一代更比一代强，我们又何必和规律较劲呢？孩子该怎样发展，该有怎样的人生，是孩子自己的事，就让孩子自己去做主吧。我们只是他的监护人，适当地提提建议、指指底线就好了。只要孩子们认真生活了、经历了，没有虚度人生，我们就该给孩子加油鼓掌。

最后，我想说，千万别以为马老师“站着说话不腰疼”。马老师的孩子也都很平常。说实话，我也曾有过遗憾，但是想通了上面这些道理，心结就解开了：作为心理学家的孩子，为什么就不可以是个平凡人呢？于是，曾经的遗憾变成了对孩子真诚的尊重和关爱。孩子们凭自己的辛勤劳动，赚钱养家、服务社会，虽然普普通通却堂堂正正，我们理应为之点赞。在社会上，奖杯只能颁给少数人；在家里，每个认真生活的孩子，都值得拥有父母颁发的人生奖杯。说到底，真正放手孩子的人生，才是对孩子最大的尊重和关爱。果真如此，孩子们也会从心里感谢我们的。🇨🇦

## “养老服务费”：预付容易退费难

文 / 赵炎

随着我国司法制度的不断健全和完善,案例在司法审判实践中的作用越发凸显。在老年人权益保护方面,最高人民法院适时发布有关案例,对推动全社会关注、完善老年人权益保护制度起到了积极作用。本文选取其中一个与养老产业有关的案例进行解析,希望为有机构养老需求的读者提供有益的帮助。

### 【案例】

2024年12月31日,最高人民法院发布的老年人权益保护典型案例中,有一则《支持依约解除合同解决预付费“退费难”》的案例。基本案情如下:

赵某某在某养老产业公司销售人员朱某的介绍下,与该公司签订《养老卡合同》。合同约定:赵某某以10万元价格购买入住该公司养老院60个月的服务;赵某某交清费用后3天内作为考虑期,在考虑期内提出退款并填写退款申请,可在7个工作日内全额退款。支付10万元费用的当日,赵某某联系负责办理签约事宜的朱某要求办理退费,但未果。后来,该公司称赵某某未提交书面退款申请、未拨打合同载明的退款电话,故赵某某不符合考虑期内全额退款的条件。赵某某诉至法院,请求判令该养老产业公司全额退款并赔偿利息损失。审理法院认为,《养老卡合同》明确约定,办卡人在考虑期内可申请全额退款,但并未约定申请退费的渠道和步骤。该养老产业公司认可朱某系其销售人员,赵某某提供的证据能够证明其在签订合同和付款当日即联系朱某要求退费。赵某某解除合同的请求符合双方约定,应产生解除合同的法律效果。最终判决:该养老产业公司向赵某某退还全部费用并赔偿相应的利息损失。

### 【法律解析】

前述案例中,人民法院在查明合同缔结过程和履行情况的基础上,认定赵某某主张退费符合约定条件,依法支持其解除合同、退出交易,维护了赵某某订立合同时的合理预期。作为老年人,在类似养老服务合同的签署及履行过程中,需要特别注意以下几个

方面:

#### 1. 关注合同“犹豫期”或“考虑期”的具体约定

推销人员往往会着重强调对老年人有利的约定,淡化或隐瞒不利信息,从而导致老年人在信息不对等的条件下签订合同。设定“犹豫期”或者“考虑期”的条款,无疑是想

给老年人增添一份保障。但是,对于“犹豫期”或者“考虑期”内退费的具体规定,销售人员通常不会尽到完全的提示说明义务,这就可能会给退费造成麻烦。因此,在签约之前要特别关注具体的退费要求、退费流程及退费期限等必要内容,做到心中有数。

## 2. 关注合同有效期限及缴费模式

在预付费模式下,往往有较长的合同履行期限。合同履行期限和缴费模式是老年人对合同履行过程合理预期的重要因素。关于合同有效期的延长更是涉及合同权益实现的具体范围,因此应当予以特别关注。

## 3. 注意签约合同主体(即养老机构)

部分养老机构为便于资金回笼、减轻融资压力,以高比例优惠吸引签约者接受较长的预付费期限。如前述案例中的某养老产业公司,要求一次性缴足五年养老费用,而通常养老机构可供选择的预交费期限为一个季度、半年或一年。与预缴期限过长的养老机构签约,要特别关注该养老机构的经营状况和长期履约能力,以及其注册资金的实缴情况、股东及持股比例、经营期限、经营资质、受到行政处罚的情况、涉诉情况等,也不



要偏信养老机构的宣传资料。

## 4. 注意争议解决条款

合同的签约主体并不一定是本地注册的企业,若与外地注册的企业签约,而约定发生争议时的诉讼法院为企业所在地,将无形中增加合同相对方的维权成本。因此,在签约前需关注该信息,若于己不利,可协商修改。

## 5. 注意合同履行留痕

一旦发生争议,相关证据才是人民法院认定事实的依据。因此,对于合同履行过程中的关键环节,如付费、申请退费或者权益变更等,应当保留相关证据,特别是记得索要发票、保留聊天记录或邮寄单据、签署书面的变更或补充协议等。

## 【律师建议】

建议大家在签署重要合同之前,对合同条款进行完整阅读,充分了解己方在合同中

的权利义务。对于养老服务合同而言,建议选择预交费期限较短、合同履行能力较强的养老机构,以保障养老费用的安全。🇨🇦

## 人到老年的断想

文 / 周纪鸿



人一晃就到了老年。《时间都去哪了》这首歌唱得真好——“还没好好看看你眼睛就花了”，似乎人到没到老年，眼睛先告诉你——“眼花不花，四十七八”。当你看报纸、看药品说明书急着找老花镜时，不管你愿意不愿意承认，自己已经步入老年了。

虽然对绝大多数人来讲，60岁是结束职业生涯的年龄，是一个人走向老年的起点，但我真正感觉自己老了是在可以免费乘坐公交车以后。

余秋雨说，老年是如诗的年岁。我觉得青年才是如诗的年岁，老年更像是长篇小说。哪个老年人肚子里没有故事？哪个老年人没年轻过？哪个年轻人没做过后悔的事？好在他们还有时间改正错误，从头再来。

老父亲在世时，我给他换上尿不湿，半夜他会自己扯下来，扔在床下。你批评他，他就噤嘴不说话。面对老父亲，你还

敢说自己是老人吗？你乖乖地给人家当儿子。但在孩子的眼里，你也是老人了。复杂的智能手机操作学不会了，花样翻新的网络语言听不懂了，手机银行始终不敢使用，生怕有限的养老金被网络高手盗走。网上购物也不会，尽管听说网上买书很合适，但自己不会，只能求孩子帮忙。在孩子眼中，你可能就是个不中用的老人。你看有多么尴尬，你一会儿是儿子，一会儿又是老人。人可不就是这么回事吗？断然放慢脚步，暂时放下工作，先陪陪老父亲，以免重复“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”的悲哀。

人到老年是中年的延伸，又是与中年的告别。毕竟你会日益感觉到，你离天堂越来越近了。你会发现有的同学朋友先走一步了，你会感觉到自己越来越力不从心了，你会真切地体验到疾病在逐渐找上门来了。65岁以上的男性大多有前列腺炎的毛病，用贾平凹的话说：“裤





裆总是湿的。”

人到老年的话题里,充满对童年、青年、中年的留恋,却很少有对老年的义无反顾。按说人生的每一个阶段都应界限分明,可有的人直到耄耋之年,还像中年人一样忙碌地工作。著名的国学大家、教育家季羨林先生 80 岁时,还每天在图书馆里忙碌,历时 17 年完成了 80 万字的巨著《糖史》,给我们留下了丰富的精神遗产。

人到老年本是一个渐进的过程,一天天地觉得自己的动作迟缓了,语速慢下来了,有时大脑反应不过来了。无论如何,人到老年都必须面对一个不可避免的话题——死亡。我的三个文友都是在不到 60 岁的时候

离开的。我写文章表达自己的哀思。对我来说,想念他们的同时,也在扪心自问:

我又该如何度过这未知却有限的余生?

当我们顺利地进入中国老人的行列时,我们是何等幸运!我们不但经历了新中国从站起来、富起来到强起来的全过程,更赶上了迈向中华民族伟大复兴的新征程。今年是新中国成立 76 周年,再过 24 年就将迎来新中国的百年华诞,我能活到那一天吗?如果我也能像“汉语拼音之父”周有光那样,活到 112 岁就不成问题。

英国哲学家弗兰西斯·培根说过,子女能够减轻父母对死亡的恐惧。这是天性,也是本性。普通人家的老年人,有子女围绕在身边,其乐融融。老年人有老年人的潇洒和快乐,不再有年轻人的工作压力,也没有了彼此竞争、按时还贷的负担;减少了占有的欲望,一身轻松,浑身舒坦。有权力的把权力交回,有钱财的可以交给儿女打理,安享四季三餐,落得个两袖清风,身心清静,岂不快哉!愿和我一样的老年朋友们快乐长寿,一起迎接共和国百年华诞的荣光! 🇨🇳



## 类风湿性关节炎的预防与保健

文 / 于春泉

张女士今年 65 岁，近三个月来出现双手近端指间关节和腕关节对称性肿痛，伴晨起僵硬感持续约 1 小时，因关节活动受限影响日常生活前来就诊。

医生询问病史得知，张女士退休前从事会计工作，长期手工记账曾导致手指和手腕关节疼痛，近期因家务劳累症状明显加重，表现为双手指关节、腕关节肿胀压痛，局部皮温升高但无皮肤红斑，手指活动度下降，握力减弱，晨起关节僵硬需活动后方能缓解，可见双手梭形肿胀，超声提示滑膜增生伴关节腔积液。结合其性别、职业特点及关节表现，张女士被诊断为类风湿关节炎。该病常见于中年女性，具有以下特点：起病隐匿，疼痛与肿胀同时出现，常伴有特征性晨僵，病变关节呈对称性分布，多见于手腕、掌指等小关节，严重者可出现关节畸形和功能丧失。

目前，类风湿性关节炎的治疗目标主要包括：控制炎症活动、缓解关节疼痛、阻止关节结构进一步破坏和保留关节功能。对于活动期患者，治疗方案常采用“达标治疗”策略，首选抗风湿药改善病情，并视病情联合非甾体抗炎药或糖皮质激素以快速消肿止痛。急性活动期需减少关节负重，配合物理治疗，在病情稳定期则需进行规律的功能锻炼以维持关节活动度。早期、联合、规范应用改善病情的抗风湿药是控制病情、延缓进展的关键。



### 一、类风湿性关节炎的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 风湿痹阻证

症见关节肿胀疼痛，游走不定，遇风冷或天气变化时加重，晨起僵硬，活动后减轻，恶风畏寒。舌质淡红，苔薄白，脉浮缓或弦紧。

治宜祛风除湿，通络止痛。可选用风湿骨痛胶囊、追风透骨丸等中成药治疗。

##### 2. 湿热痹阻证

症见关节红肿热痛，扪之灼手，疼痛剧烈，屈伸不利，常伴有发热、口苦、纳差，小便黄赤。舌质红，苔黄腻，脉滑数。

治宜清热祛湿，宣痹通络。可选用四妙丸、湿热痹颗粒等中成药治疗。

##### 3. 寒湿痹阻证

症见关节冷痛、重着，痛有定处，屈伸不利，遇寒痛增，得热则减，晨僵时间较长。舌质淡，苔白腻，脉弦紧或濡缓。

治宜散寒除湿，温经通络。可选用寒湿痹颗粒、附子理中丸合独活寄生丸加减治疗。

##### 4. 肝肾亏虚证

多见于病程日久者，症见关节肿痛变形，屈伸不利，肌肉萎缩，腰膝酸软，眩晕耳鸣。舌质暗红或有瘀斑，苔白，脉沉细涩。

治宜滋补肝肾，化瘀祛痰。可选用正痹颗粒、益肾蠲痹丸等中成药治疗。

#### 膏方养生

类风湿性关节炎属中医“痹证”“尪痹”

“历节病”等范畴,病位主要涉及肝、肾、脾三脏及筋骨、关节、经络,与外感风寒湿热邪气、正气亏虚密切相关。其病变核心在于“本虚标实”,肝肾亏虚、气血不足为发病之本,风寒湿热痰瘀痹阻经络为标。活动期多属实证或虚实夹杂,以“不通则痛”为主要病机,可见关节红肿热痛;缓解期及晚期多见虚证或虚实夹杂,呈现“不荣则痛”与“痰瘀阻络”并存,久病可致关节畸形、肌肉萎缩。治疗时,活动期遵循“急则治其标”原则,重在祛邪通络,如清热祛湿、散寒除风;缓解期及晚期坚持“缓则治其本”或“标本兼治”原则,扶正与祛邪同施,注重补益肝肾、益气养血、活血化瘀。同时可配合针灸、艾灸、中药熏洗、膏药外贴等中医特色外治法以舒筋活络、缓解疼痛。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗类风湿性关节炎的中药方,供大家居家预防、调治类风湿性关节炎。

独活 15 克,桑寄生 20 克,川牛膝 15 克,怀牛膝 15 克,广藿香 15 克,佩兰 15 克,炒白扁豆 30 克,杜仲 15 克,川断 15 克,鸡血藤 30 克,伸筋草 30 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克。

上方 5 剂,水煎 3 次,取汁去渣,每日 1 剂,分早晚 2 次温服。适用于症见关节屈伸不利的类风湿性关节炎患者。

### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 忌食寒凉滋腻及发物:如冰镇冷饮、肥甘厚味、海鲜寒品等。

2. 慎食辛辣刺激及燥热之品:如辣椒、酒

类、油炸烧烤等。

3. 宜食健脾化湿、舒筋通络之品:如山药、薏苡仁、白扁豆、木瓜、生姜、茯苓等。

4. 后期及寒痛明显者可酌加温经散寒食物:如羊肉、韭菜、桂圆、核桃仁等,以温阳通脉,散寒止痛。

**推荐药膳:**薏苡仁山药木瓜粥

**食材:**薏苡仁 50 克,山药 100 克,木瓜(宣木瓜为佳)15 克,粳米 60 克,大枣 3 枚。

**做法:**薏苡仁、粳米洗净,提前浸泡;山药去皮切块,木瓜用纱布包好。所有食材一同放入锅中,加适量水,文火慢煮成稠粥,捞出木瓜包即可。

**用法:**每日 1 次,可作主食常食。

**功效:**健脾利湿,舒筋活络。

## 二、类风湿性关节炎的预防与调护

1. 注意关节保护,避免过度劳损,日常生活中应减少提举重物、长时间弯腰或爬楼梯等加重关节负荷的活动,注意肢体保暖,避免关节直接受风受寒,可佩戴护具以增强关节稳定性;

2. 坚持规律适度的功能锻炼,每日进行关节屈伸、握拳、散步、太极拳等柔和运动,以维持关节活动度、防止肌肉萎缩;

3. 饮食应均衡营养,注重健脾祛湿,日常饮食可适当增加鱼类、豆制品、新鲜蔬菜的摄入,以补充营养,减少生冷油腻及海鲜发物的摄入,以免加重关节肿痛;

4. 保持乐观心态,树立长期管理的信心,正确认识本病需长期治疗的特点,避免因病情反复而产生焦虑、抑郁情绪。🇨🇦



## 科学运动控糖 享受健康生活

文 / 周琳琳

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的一种以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。随着病程延长,糖尿病患者可能出现眼、肾、神经、心脏、血管等多系统损害。

治疗糖尿病需要遵循早期、长期、综合、全面达标及治疗方法个体化的原则。综合治疗方法,包括糖尿病教育、饮食治疗、运动锻炼、药物治疗、自我监测和心理疏导 6 个方面。其中,科学运动是控制血糖的有效方法。适当的运动有利于提高胰岛素敏感性,改善血糖和脂代谢。运动时,肌肉收缩会激活葡萄糖转运蛋白,使肌肉细胞直接摄取血液中的葡萄糖供能,有效降低血糖。有规律的运动,还能增强细胞对胰岛素的反应,减少胰岛素抵抗,使胰岛素更有效的发挥作用。老年糖尿病患者在进行运动前,应提前制订合理的运动方案、调节运动强度和ación,选择适宜的运动类型和方法。

### 一、运动方案

老年糖尿病患者开始运动治疗前,需要

根据身体活动水平进行健康筛查,通过心肺耐力、身体成分、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性以及平衡能力等多项测试对运动能力进行评估,为科学制订运动治疗方案提供依据。有的老年糖尿病患者需服用多种药物,应根据医嘱,合理安排服药时间和运动时间,并评估运动对药物代谢的影响,避免发生运动相关的低血糖和低血压。低血糖症状可能发生在运动过程中,运动后也可能出现延迟性低血糖,需加强运动前后和运动中的血糖监测。运动过程中,须注意观察老人有无头晕、心悸、乏力、手抖、出冷汗等低血糖症状,一旦发生,应立即停止运动并及时处理。若糖尿病患者合并心脏疾病,应按照心脏疾病的运动指导方案进行运动。

### 二、运动强度和ación

老年糖尿病患者首选中等强度的有氧运动,运动能力较差者可选择低强度的有氧运动。中、低强度的有氧运动对于绝大多数老年糖尿病患者是安全的,具体形式包括快

走、健身舞、韵律操、骑自行车、水中运动等。运动强度通常可通过主观感受来评价,中等强度运动使人心跳加快、微微出汗,有轻微疲劳感。

老年糖尿病患者每周运动 5—7 天为宜,最好每天都运动,运动的最佳时段是餐后 1 小时,每次运动 20 分钟左右即可。若在餐前运动,应根据血糖水平适当摄入碳水化合物后再进行运动。

### 三、运动类型和方法

以肌肉发力抵抗阻力而产生运动的过程,称作抗阻训练。抗阻训练可提高老年人的力量和胰岛素敏感性,有助于改善糖化血



红蛋白、血压和血脂水平。老年糖尿病患者可通过哑铃、弹力带等器械进行抗阻训练,也可以利用自身重量进行训练,例如俯卧撑、立卧撑、蹲起等。每周运动 2—3 次,每次进行 1—3 组运动,每组或每个动作重复 10—15 次。

老年糖尿病患者常伴有平衡能力下降的问题,加强柔韧性和平衡能力训练,有助于降低老年糖尿病患者跌倒的风险,提高运动的依从性。

### 四、注意事项

1. 运动前评估血糖的控制情况,根据具体情况决定运动方式、时间以及运动量;
2. 运动中需注意适当补充水分;
3. 在运动中若出现胸闷、胸痛、视力模糊等情况,应立即停止运动,并及时处理;
4. 运动后应做好运动日记,以便观察疗效和不良反应;
5. 运动前后要加强血糖监测。当空腹血糖大于 16.7 毫摩尔每升时,应减少活动,适当休息。运动不宜在空腹时进行,以防止低血糖发生。

总之,糖尿病是一种慢性代谢性疾病,需要长期的治疗和管理。适量运动,结合饮食控制、药物治疗和自我监测等手段,可以有效地控制血糖,延缓糖尿病并发症的发生。同时,改变不良的生活方式和饮食习惯,积极预防糖尿病的发生也是非常重要的。希望广大老年朋友能够加强对糖尿病的认识和了解,提高自我管理能力,享受健康生活。🇨🇳

(作者单位:天津市职业病防治院)

## 老年人压腿锻炼有讲究

清晨,我们常看到有老年人在栏杆或石凳边压腿,伴随着按压或弯腰等动作,节奏分明,悠然自得。为什么老年人喜欢压腿呢?他们的回答是:压腿后感到腰部舒服,全身轻松。压的是腿,为什么腰部及全身会感到舒服呢?

从运动医学角度来看,压腿锻炼能使大腿后侧肌群得到牵伸,臀部组织受到牵拉。一般在膝关节伸直的情况下,髋关节的最大屈曲度为90度,再屈曲必然伴有下腰部和骨盆的活动。压腿锻炼可进一步牵伸下腰部肌群和软组织。当这些紧缩的肌群得到牵伸,恢复到原有的肌张力时,就会使腰部不适的症状得到缓解和消除。当大腿后侧肌群受到牵伸时,与大腿前侧肌群的张力得到平衡,从而产生腰腿轻快、走步有力的感觉。

压腿锻炼效果虽好,但要注意安全、适

度,特别要注意以下情况:

1. 抬腿的高度要由低到高,循序渐进。两腿之间的角度一般可先从45度左右开始,保持1—2周,身体无不适时再逐步抬高。对老年人来说,抬高到70度至多到80度就可以了,因为此时髋关节周围组织比较紧,抬腿过高容易引起肌肉损伤,在此体位做弯腰动作也增加了髋关节的活动度。

2. 老年人都有不同程度的骨质疏松,抬高一条腿时,另一条腿一定要站稳,压腿时不能用力过猛,以免发生意外。

3. 每次压腿时间不宜太长,以免因腰部和腿部过于疲劳而引起不适。要左右交替压腿,每次5—10分钟即可,并且最好与其他活动相结合,达到相互促进的效果。🇨🇦

(来源:《家庭医生报》)



## 预防落枕需注意三点

落枕容易引发颈肩疼痛,反复落枕会加快颈椎、颈部韧带及颈部肌肉的过早退变、钙化或僵硬,从而导致某些颈椎病的发生。预防落枕,老年人需把握以下三个关键点:

**1. 头部要贴合枕头。**确保熟睡时头部(尤其是枕部)始终贴合枕头,避免滑落。建

议睡前先将头部调整至枕头中央,若担心翻身时滑落,可适当缩小枕头与肩部的间隙。

**2. 选择合适的枕头。**选择能托住颈椎的枕头,枕头需软硬适中(以按压后能快速回弹为宜)、长宽高适配(长度要满足翻身需求,宽度以贴合肩部为宜,高度以仰卧时颈

## 换季拉肚子？这样预防和应对更有效

换季时,不少老年人容易腹泻。导致腹泻的原因有很多,既有细菌、病毒等感染性因素,也有天气变化、饮食不规律导致的胃肠道功能紊乱,以及免疫功能下降、抵抗力减弱等非感染性因素。

### 筑牢四道防线,远离感染性腹泻

**1. 把好“入口”关:**一定要将食物彻底蒸熟、煮熟后再食用,尤其是海鲜和肉类,不建议在酒泡、醋泡、盐腌后直接食用。生、熟食品要分开存放和加工,瓜果、蔬菜要彻底清洗干净。不喝生水或未经处理的水,不吃变质、超过保质期的食品。

**2. 注意个人卫生:**勤洗手,推荐“内、外、夹、弓、大、立、腕”七步洗手法。

**3. 改善环境:**及时清理呕吐物和排泄物,并做好消毒工作;尽量少接触腹泻患者,不与其共用餐具。

**4. 接种疫苗:**及时接种伤寒疫苗、轮状病毒疫苗,对预防伤寒、轮状病毒感染引起的感染性腹泻有一定作用。

### 腹泻的应对办法

腹泻期间不建议完全禁食,可以吃些清淡、少渣、易消化的软食,少量多餐,有助于消化。不喝牛奶等容易产气的食物,少吃含膳食纤维较多的蔬菜、水果,以及肥肉和油脂多的点心。腹泻后补液很关键,可以选择低渗口服补液盐,或在自制的米汤内加盐,间断、少量、多次饮用。另外,黏膜保护剂、益生菌等有助于缓解腹泻。如果需要抗感染治疗时,饮食上要谨遵医嘱。

轻度腹泻在家自行处理即可,但如果症状严重、持续时间较长,或伴有其他异常症状,应及时就医以免延误病情。🇨🇦

(来源:《大众卫生报》)

椎保持自然前凸、侧卧时头颈与躯干平齐为标准)。尤其要警惕“高枕无忧”,因为过高的枕头会使头部过度抬高,导致颈椎正常前凸的弧度变直,甚至反向弯曲,迫使颈后肌肉、韧带长期处于牵拉或痉挛状态,引发颈后软组织劳损,破坏颈椎稳定性;同时会增大椎动脉进入颅底的曲折度,导致脑基底动脉供血不足,出现头昏脑涨、颈酸背痛等症状。

**3. 保持正确的睡姿。**保持头颈部与躯干在一条直线上,翻身时尽量带动躯干同步转

动,避免单独扭曲颈部。可选择透气亲肤的棉质枕套,减少因不适导致的频繁翻身,降低颈部扭曲风险。

另外,不建议无枕睡眠。人在仰卧时,无枕会导致头部后仰,使颈、胸椎连接处过度后伸,从而引发不适;同时颈前部软组织紧绷,可能压迫气管,影响呼吸,容易导致张口呼吸,出现口干、咽喉疼痛或打鼾等问题。侧卧时不用枕头则会使一侧颈部肌肉过度紧张,增加落枕风险。🇨🇦 (来源:《民族医药报》)

## 65 岁后,运动能力关乎您的寿命



通常情况下,女性在 50 岁左右,男性在 60 岁左右,衰老会出现加速现象。人体衰老过程一般会表现为运动能力衰退—生活能力减退—身体功能丧失。《英国医学杂志》刊登的一项研究显示,65 岁后,运动能力越差,死亡风险越高。其中,坐站能力差、握力低下、步行速度慢分别会使死亡风险增加 14%、15%、22%,日常活动困难则会使死亡风险增加 30%。而且随着年龄增加,这种关联会越来越强。

### 1. 坐站能力

测试方法:坐在椅子上,挺胸抬头,双手交叉放于两肩;快坐快起,时间越短,次数越多,说明肌肉力量和耐力越强。

12 秒内,中老年人若能完成 5 次及以上,说明下肢骨骼和肌肉力量不错,反之则说明下肢肌肉衰退。

### 2. 握力强弱

握力是评价成年人健康的指标之一。研究表明,握力下降可能与心血管疾病相关风险有关。同时,握力也能在某种程度上,反映肌肉力量水平以及营养状态。锻炼握力时,会引起血管的舒张与收缩,进而提高血管弹性、促进血液循环。

测试方法:保持站立,双脚自然分开,双臂下垂,一只手拿住握力计并使出全力握紧。正常成年人的握力值:男性在 43.5—49.5 千克之间,女性在 27—31 千克之间。

如果家里没有握力计,可以拿一个网球

或有弹力的小球,手自然握住球,手指发力,把球捏变形后还原,算为 1 次动作,如果能连续进行 20 次该动作,说明你的握力水平基本合格。

### 3. 步行速度

走路快慢可预测寿命长短是有一定道理的,走得快表示心肺功能好,肌肉和骨骼健康。老年人步行速度一般以大于 0.8 米/秒为宜。

测试方法:在地板上画一条长 4 米的直线,以正常速度从起点走到终点,记录下所用时间,再除以 4,就可以得出走路速度。

中老年人最好每年自测一次走路速度,然后记录下来,与上一年数据进行比较,以便及时发现步速变化。

### 4. 日常活动能力

低强度劳动能反映老人活动自理能力。如果穿衣、如厕、做饭和买菜等日常活动受限,说明肌肉在减少,关节在退化,衰老在加剧。

老年人运动能力下降的原因,除了自然生理老化,还跟慢性病、不良生活方式和急性事件(如住院、跌倒)等因素有关。如果运动能力发生明显变化,应当及时前往医院检查。🇨🇦

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)

## 3 个小动作,帮您调理五脏六腑

古语云:“流水不腐,户枢不蠹。”其意是说,流动的水不会发臭,经常转动的门轴不会被虫蛀。这说明,运动着的事物才能保持长久的生命力。

这个比喻用于我们的身体也一样,人体的气机总是在循环往复,如果这个过程顺畅,五脏六腑就调和安康。

### 升:上拍百会



百会穴位于头顶,前发际正中直上5寸(两耳尖连线与头正中线的交点),是人体多个经脉的交会穴位,属人体诸阳之会。

中医讲,阳气主升、主温、主动,拍百会主要是通过拍打这一动作刺激穴位,疏通经络,促进清阳之气上升,激发并调动人体内的阳气,改善脱肛、胃下垂等症状。而血随气升,还能缓解头晕、头痛等脑供血不足的情况,使人保持神清气爽、精神焕发的状态。

**操作方法:**用手掌直接拍打头顶,掌心对准百会穴,力度以有震动感而不觉疼痛为宜,每次拍打30—60秒。上午拍打更佳。

### 枢:中揉腹

腹部居于人体中间位置,肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行。腹部就像人体的十字路口,沟通上下、调节左右。

揉腹有助于腹部这个“交通枢纽”的畅通,一是通过接触摩擦刺激部位腧穴,增强所属经络功能,使其各司其职、各为所用、通调五脏;二是六腑“以通为用,以降为顺”,按照一定方向揉腹可加强六腑通降功能。

**操作方法:**掌心朝下,两手掌叠放于腹部,以肚脐为中心画圆,进餐前,顺时针、逆时针方向各数十圈;进餐后,顺时针方向数十圈即可。



### 降:下跺脚

脚是人体的第二心脏,许多通往全身各处的穴位,都交汇在足部,如人体十二正经中的足三阴经与足三阳经就相交于足。可见,足虽位置居下,但其以经络与全身各部位相联系。

跺脚能起到按摩足底穴位的作用。跺脚这个向下的瞬时动作有助于引浊气下行,加速代谢及毒素排出。同时,下跺脚与上拍百会相呼应,一个升清阳,一个降浊阴。

**操作方法:**将一只脚抬离地面15—20厘米,用力向下跺,以全脚掌着地,之后换另一只脚,如此左右脚快速交换跺,每天坚持30分钟,以微微出汗为宜。老年人适当减小力度、放慢速度。患有下肢骨关节病者不宜做此动作。❗

(来源:“老年日报”微信公众号)

## “立冬补冬，补嘴空”

文 / 历丽 胡瑞鸿



立冬，是冬季的第一个节气。立冬不仅代表着冬季的开始，更标志着万物进入休养、收藏的状态。民谚云：“立冬补冬，补嘴空。”意指立冬时节通过食补抵御严寒、补充能量，以应对冬季休养需求。这一习俗源于中医养生理念，强调在冬季起始时进补以增强体质。中医认为，此时进补易吸收且不易上火，有助于调和阴阳、增强免疫力，为来年健康打下基础。

### 羊肉

羊肉性温，味甘。《本草纲目》中记载，羊肉能“补虚劳、益气力、健脾胃”。从现代营养学来看，羊肉是高营养密度的“御寒燃料”。羊肉富含优质蛋白，还是血红素铁的优质来源。铁是合成血红蛋白的关键原料，充足的铁能预防和改善缺铁性贫血。另外，羊肉还富含维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub> 和 B<sub>12</sub> 等。这些维生素是体内能量代谢过程中不可或缺的辅酶，能帮助蛋白质、碳水化合物和脂肪高效转化为身体所需的能量，促进新陈代谢。需要注意的是，羊肉的某些部位，如羊排、羊腩，含有较高的饱和脂肪，不可食用过多。

### 核桃

核桃被誉为“长寿果”“益智果”，是立冬时节的养生好食材。核桃富含脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素 E、矿物质及抗氧化物质，是一种营养密度极高的坚果。每 100 克核桃约含 15 克蛋白质、65 克脂肪（以多不饱和脂肪酸为主）、7 克膳食纤维，同时提供丰富的

镁、磷、铜、锰等矿物质，以及植物甾醇和多酚类抗氧化成分。核桃的脂肪主要是  $\alpha$ -亚麻酸(ALA)，它是细胞膜的重要组成部分，有助于维持细胞膜的流动性和完整性，对保持皮肤屏障功能有重要作用。核桃含有丰富的磷脂和维生素 E，有助于保护神经细胞免受氧化损伤。此外，核桃还含有植物化合物多酚。它与膳食纤维、维生素 E 协同配合，有助于降低坏胆固醇(LDL-C)，减少血管炎症，保护血管内皮，预防动脉粥样硬化的发生。立冬后，中老年人进入心脑血管疾病高发期，适量食用核桃尤为有益。

### 荸荠

荸荠，南方又称“马蹄”，是初冬进补的时令佳品。它清热生津，水分含量高，还含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、维生素 C、钾、磷、镁等成分，皮薄肉嫩，爽脆可口，具有很高的药用价值。荸荠既可以当水果，还可以入菜，也可以制成荸荠粉，它的升糖指数为 50—60，属于低中升糖指数食物。荸荠是膳食纤维的良好来

源,能有效促进肠道蠕动,帮助预防和缓解便秘。荸荠英,即荸荠球茎表皮与果肉之间的黄褐色薄膜,是其最具特色的成分之一。研究表明,荸荠英对多种细菌,如金黄色葡萄

萄球菌、大肠杆菌等,都有一定的抑制作用。这赋予了荸荠一定的抗菌、消炎特性,是中医认为其具有“清热生津”作用的现代科学解释之一。

## 推荐美食:

### 菜头焗羊肉



**原料:**羊肉、八角、花椒、香叶、干辣椒、干葱头、姜、蒜子、芹菜段、胡萝卜块、青红椒圈、酱油、面酱、盐。

**制作过程:**1. 把羊肉切成块焯水(水量没过羊肉),撇去浮沫;

2. 将羊肉放入锅内,加水,放八角2个,花椒20粒,香叶6片,干辣椒8个,加葱、姜、蒜、酱油、面酱少许,先大火后小火,盖上锅盖焖炖40分钟后放盐,开盖再炖20分钟至熟;

3. 将6个干葱头去皮,每个切成四瓣,取一小块姜去皮切成丁,8个蒜子各切成两瓣,芹菜切段,胡萝卜切小块,青红椒切圈备用;

4. 砂锅烧热放花生油,放入干葱头、姜、蒜子、芹菜段、胡萝卜块、青红椒圈煸香,然后放入炖熟的羊肉块盖上锅盖焗5分钟即成。

**原料:**鲜虾仁、盐、味精、胡椒粉、料酒、蛋清、生粉、糖、蒜片、荸荠、百合、核桃仁、白芝麻、碗汁(在碗中放盐、鸡粉、糖、水少许,放适量生粉调匀,加橄榄油)。

**制作过程:**1. 先将虾仁放盐、味精、胡椒粉、料酒腌制抓匀,然后放入适量蛋清、少许生粉,再次抓匀,放置半小时;

2. 锅里烧水,水开后把虾仁逐个放进水里氽烫断生,捞出过凉控水备用;

3. 荸荠去皮,洗净煮熟后过凉,切成两半备用;

4. 百合摘除黄边及杂质,洗净焯水后过凉备用;

5. 核桃仁过油炸一下,锅里炒糖至拔丝状态,把炸过的核桃仁倒进锅中离火翻炒,撒入白芝麻,然后倒在平盘里晾凉;

6. 炒锅放底油,下蒜片煸香,把加工好的原料倒进锅里快速翻炒,将碗汁搅匀,匀速倒进翻炒的菜中,装盘即可食用。🇨🇳

### 鲜虾合荠琥珀桃仁



(天津健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 龟背竹的养护方法

### 根系差

**表现:**植株生长缓慢或停滞,叶片边缘发黄发黑(主要是老叶)、萎蔫(即使浇水后也不恢复),新叶变小或畸形。严重时,脱盆可见根系稀少、发黑、腐烂(有异味)或干枯。

**防治办法:**注意采用干湿循环的浇水方式,必要时可以修剪烂根,同时改善土壤、选择大小合适的透气花盆。

### 温度不适

**表现:**低温时,生长停滞,叶片无光泽,叶面可能出现黑色水渍状冻伤斑块。高温时,生长缓慢,叶片易下垂、发软,边缘或尖端焦枯。

**防治办法:**保持适宜温度,适宜生长温度为18℃—30℃。冬季避免低于15℃,远离冷风口和窗户。夏季高温时加强通风、适当遮阴、喷水降温。

### 皱叶

**表现:**新叶展开后叶片向内卷曲、起皱、不平展,打开不畅,缺乏光泽感。

**防治办法:**提高空气湿度,可以与其他植物聚集摆放,增加空气湿度;检查根系,烂根也会引起叶片不舒展;避免强光直射。

### 缺营养

**表现:**整体生长缓慢,新叶变小、变薄;叶色暗淡、发黄,尤其是老叶;叶片缺乏活力,茎



秆细弱。

**防治办法:**生长旺季每2—4周施一次稀薄的通用型肥料(氮磷钾比例均衡),冬季或休眠期停止施肥,土壤板结可适当更换。

### 代谢黄叶

**表现:**植株底部最老的1—2片叶子自然老化、均匀变黄,黄叶数量少(一次1—2片),速度慢,同时植株顶部有新叶正常生长。

**防治办法:**无需特别处理,待黄叶完全枯萎后,从基部剪掉。

### 锈病

**表现:**叶正面有黄斑,叶背面出现铁锈色或褐色的凸起小斑点或粉状物(夏孢子堆),严重时斑点连片,叶片枯黄脱落。

**防治办法:**降低湿度,隔离病株,剪除病叶,使用含吡唑醚菌酯、苯醚甲环唑等成分的杀菌剂。

### 高温黄叶

**表现:**在持续高温环境下,叶片整体或大面积发黄,无特定斑点,叶片可能萎蔫、下垂、无光泽,老叶更明显。

**防治办法:**将植株移至阴凉通风处,暂停施肥。🇨🇭

(来源:“千百季养花指南”微信公众号)