

## 制定实施中央八项规定， 必须常抓不懈、久久为功

制定实施中央八项规定，是我们党在新时代的徙木立信之举，必须常抓不懈、久久为功，直至真正化风成俗，以优良党风引领社风民风。要继续纠治享乐主义、奢靡之风，把握作风建设地区性、行业性、阶段性特点，抓住普遍发生、反复出现的问题深化整治，推进作风建设常态化长效化。要把纠治形式主义、官僚主义摆在更加突出位置，作为作风建设的重点任务，研究针对性举措，科学精准靶向整治，动真碰硬、务求实效。

——习近平总书记在二十届中央纪委二次全会上发表重要讲话

# 天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年7月上/总第85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 李思瑶 刘姗姗

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

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

定价 10.00元  
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

## 卷首

01 制定实施中央八项规定,必须常抓不懈、久久为功

## 新思想引领新征程

04 三个维度,看我们党治国理政的这种重要方式

06 10句话速读“九三胜利日”大阅兵要点

07 第二届中国-中亚峰会

08 数读

09 妙论



## 聚焦老干部工作

10 市委老干部局举办全市离退休干部

党支部书记示范培训班

12 强化党建引领 汇聚银发力量

15 服务老同志养老需求 助力我市养老事业发展



# 热烈庆祝中国共产党成立 104 周年!

## 专题报道:融入基层治理 展示银龄风范

- 16 王永山:“用生命点亮生命”的“银发园丁”
- 19 王云福:让矛盾纠纷化解在成讼之前
- 22 武胜利:融入社区 服务居民
- 24 以“三红”绘就荣三社区和谐画卷



## 晚晴

- 26 灵心妙艺织就“和合”月  
上合盛会共赴“织梦”情
- 28 父亲的党费
- 29 难忘的微笑
- 31 父亲的“陪练”时光
- 34 共享党的荣光
- 36 家有老顽童
- 38 镜头里的劳动课
- 39 青春的记忆



## 文化·生活

- 40 青年毛泽东凭吊大沽口炮台遗址
- 42 裕顺斋往事
- 44 磅礴怒吼:《黄河大合唱》的民族魂魄
- 46 对晚辈该说“不”时要说“不”
- 48 祖孙相伴“巧”度暑假
- 50 继承的开始与结束
- 52 汪曾祺的“老年观”
- 53 《水饺皇后》呈现的奋斗人生

## “光影里的乡村振兴” 《天津老干部》宝坻摄影采风活动获奖作品展示

P32



## 康养人生

- 54 积食的治疗与保健
- 56 保护肝脏 拒绝“肝”扰(三则)
- 60 每次锻炼 3 分钟,简单动作助养生(二则)
- 62 莲藕:小暑食材之“水中灵根”
- 64 紫罗兰的养护方法(二则)

封面介绍:海河夜色美 / 姚远

## 三个维度,看我们党治国理政的这种重要方式

大国之治,要在得法。

“科学制定和接续实施五年规划,是我们党治国理政一条重要经验,也是中国特色社会主义一个重要政治优势。”不久前,习近平总书记对“十五五”规划编制工作作出重要指示强调。

把目光从今天望向来路,一个个五年,咬定中国式现代化宏伟目标不放松,一条规律性认识更为新的奋斗征途增添底气——“用中长期规划指导经济社会发展,是我们党治国理政的一种重要方式”“实践证明,中长期发展规划既能充分发挥市场在资源配置中的决定性作用,又能更好发挥政府作用”。

### 中长期规划,何以重要?

“中国式现代化是分阶段、分领域推进的,实现各个阶段发展目标、落实各个领域发展战略同样需要进行顶层设计。”

中长期目标和短期目标相互叠加,环环相扣。“从1953年开始,我国已经编制实施了13个五年规划(计划),其中改革开放以

来编制实施8个,有力推动了经济社会发展、综合国力提升、人民生活改善,创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹。”

因为切实管用,看得见成效,更因长远眼光中,所蕴含的辨明方向、把握全局、洞察关键的智慧。

在福建工作期间,前瞻性谋划厦门15年发展蓝图、福州“3820”战略工程;在浙江工作期间,系统擘画了“八八战略”,对当地发展产生了长远性、全局性作用。新时代,习近平总书记亲自担任“十三五”规划和“十四五”规划建议起草组组长,引领经济社会发展不断取得新的更大成就。

着眼长远,锚定的是历史伟业、垒砌的是千秋之利。

**读懂中长期规划,还有一个重要维度:落实。**

“把历史视角、战略思维,都落实到具体行动上来。”今年5月,在河南考察期间,习近平总书记谈及五年规划时指出,“我们

在调查研究的基础上,提出充分尊重民意并且符合实际的全面系统的规划,并且有超强的执行力来落实这些规划。”

超强的执行力,正是党编制实施中长期规划的实践取得显著成效的关键所在。“从第一个五年计划到第十四个五年规划,一以贯之的主题是把我国建设成为社会主义现代化国家。我们走过弯路,也遭遇过一些意想不到的困难和挫折,但建设社会主义现代化国家的意志和决心始终没有动摇。”

放眼世界,制定经济社会发展的中长期规划并非中国独有,但像我国这样能够朝着既定目标持续制定实施五年规划并取得巨大成功,则极为罕见。

看准了就抓紧干,始终保持战略定力,致广大而尽精微。

**中长期规划,是“国事”,也是“家事”,造福人民是根本价值取向。**

“要不忘初心,把造福人民作为根本价值取向,坚持在发展中保障和改善民生,稳步推动共同富裕。”今年4月,在部分省区市

“十五五”时期经济社会发展座谈会上,习近平总书记殷切叮嘱。

新时代以来,这样的瞬间不胜枚举。规划字斟句酌,说到底为的是人民的衣食冷暖。

为了人民、依靠人民。

2020年,我国五年规划编制史上第一次通过互联网就“十四五”规划编制向全社会征求意见和建议。习近平总书记作出重要指示:“要总结这次活动的经验和做法,在今后工作中更好发挥互联网在倾听人民呼声、汇聚人民智慧方面的作用,更好集思广益、凝心聚力。”

又一个五年过去,“把加强顶层设计和坚持问计于民结合起来”又开启崭新一页。通过多种形式征求干部群众、专家学者等对编制“十五五”规划的意见建议已经开启。

“制定‘十五五’规划建议,向着宏伟目标接续奋进”,成为用中长期规划指导经济社会发展的一个新的时代注脚。🇨🇳

(来源:“人民日报”客户端)



## 10 句话速读“九三胜利日”大阅兵要点

近日，国新办新闻发布会介绍，9月3日上午，北京天安门广场将举行纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会，包括检阅部队。关于阅兵，10句话速览要点：

——9月3日，在首都天安门广场将举行盛大阅兵式。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平将检阅部队。

——阅兵由徒步方队、装备方队和空中梯队组成，在总体设计上，科学安排解放军和武警部队参阅力量，精心编组各受阅方队、梯队。

——徒步方队，重点展示我军改革重塑后新的军兵种结构布局，以及“三结合”的武装力量组成。

——装备方队，重点展示我军装备体系建设最新成果，通过群队联合、方队合成的编组方式，体现我军联合指挥、联合行动、联合保障的力量运用新模式，反映我国武器装备自主创新能力。

——空中梯队，重点展示我军空中作战力量的体系化水平和快速提升的先进战

斗力。

——这次阅兵，参阅的所有装备均为国产现役主战装备，我们在展示新一代传统武器装备的基础上，也安排部分无人智能、水下作战、网电攻防、高超声速等新型作战力量参阅。

——这次阅兵，我们综合考虑身体状况等因素，不再组织抗战老兵方队参阅，而是安排参加过抗战的老战士、老同志、老民兵、地方支前模范代表和抗战烈士亲属代表到天安门现场观礼。

——这次阅兵将邀请国民党抗日老兵到现场观礼。

——这次阅兵将安排执行过维和任务的部队参阅，既突出对抗战胜利的隆重纪念，又展现我国履行国际义务、维护世界和平的大国担当，中国军队始终是维护世界和平的坚定力量。

——这次阅兵将安排民兵方队参阅，这是民兵首次参加以纪念抗战胜利为主题的阅兵活动。🇨🇳

（来源：“中国新闻网”微信公众号）

## 第二届中国 - 中亚峰会

前不久,第二届中国 - 中亚峰会在哈萨克斯坦阿斯塔纳举行。会议由哈萨克斯坦总统托卡耶夫主持。中国国家主席习近平、吉尔吉斯斯坦总统扎帕罗夫、塔吉克斯坦总统拉赫蒙、土库曼斯坦总统别尔德穆哈梅多夫、乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫出席。

中亚深处亚欧大陆腹地,在历史长河中书写了东西方文明交流交融的厚重篇章。中国同中亚国家友好交往源远流长,视彼此为好邻居、好伙伴、好朋友、好兄弟。千百年来,中国同中亚人民互通有无、互学互鉴,创造了古丝绸之路的辉煌,书写了人类文明交流史上的华章。深厚的历史渊源、坚实的民意基础、广泛的现实需求,让中国同中亚国家关系在新时代焕发出勃勃生机和旺盛活力。建交 30 多年来,在相互尊重、睦邻友好、同舟共济、互利共赢的原则基础上,中国同中亚国家关系实现跨越式发展。进入新时代,习近平主席多次访问中亚国家,中亚国家领导人也常来中国访问,中国迄今已同五国建立全面战略伙伴关系,在双多边层面深入践行命运共同体理念,签署共建“一带一路”合作文件,充分体现了高水平的战略互信和深化互利合作的坚定决心。

2023 年,首届中国 - 中亚峰会在中国西安成功举行,开启中国同中亚关系新时代。首届峰会的重要成果是中国 - 中

亚元首会晤机制正式建立,以及六国元首签署《中国 - 中亚峰会西安宣言》。2025 年,第二届中国 - 中亚峰会推动六国迈向中国 - 中亚命运共同体建设新征程。中国、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、土库曼斯坦、乌兹别克斯坦六国领导人共商中国和中亚合作发展大计,以建设中国 - 中亚命运共同体为“舵”,引领中国同中亚国家关系开启高质量发展新航程。

世界需要一个稳定、繁荣、和谐、联通的中亚。中国同中亚国家加强合作,筑牢地区安全屏障,就是要共同促进地区和平、稳定与可持续发展。近年来,中亚国家政治和安全形势稳定,经济保持较快发展,区域内合作日趋紧密。第二届中国 - 中亚峰会将进一步深化中国与中亚各国团结合作,推动构建更加紧密的中国 - 中亚命运共同体,为地区繁荣发展和完善全球治理贡献力量。🇨🇳

(来源:中国日报网)



## 20%以上

民政部数据显示,截至2024年年底,我国60岁及以上人口达3.1亿人,占全国人口的22%,人口老龄化程度正继续加深。近年来,随着经济发展、老年人口规模扩大和消费观念的转变,老年人外出旅游观光的数量逐年增长,在全国旅游总人数中的占比已经超过了20%。正有越来越多的老年人,追求“诗和远方”。

(来源:民政部门户网站)

## 6小时

老年人每晚睡眠时间约6小时,总体睡眠时间缩短。从6岁起,人的深睡眠时间每10年约减少2%,老年人深睡眠时间减少属于正常现象。由于浅睡眠比例增加,老年人易受外界因素影响而少睡早醒。随着年龄增长,人体褪黑素分泌水平下降,导致老年人夜间缺乏睡意,容易出现睡眠黑白颠倒现象。因此,建议老年人以不影响白天的社会活动为目标,每晚睡眠时间不少于6小时。

(来源:“人卫健康”微信公众号)

## 30分钟

家务劳动能有效增加老年人的日常活动量,促进健康体重管理。例如,拖地30分钟相当于慢跑15分钟的热量消耗(约240卡路里),擦窗户每小时可燃烧204卡路里,准备餐食时切菜30分钟(体重50千克)也可消耗150—180卡路里。研究显示,家务劳动通过提高代谢率消耗多余热量,可降低糖尿病、肥胖等慢性病风险,结

合合理饮食,家务劳动能实现零成本健康体重管理。

(来源:《北京晚报》)

## 7900万

数据显示,截至2023年年底,我国60岁及以上老年人中,独居者占比达到54%,而80岁以上独居者占目前独居者总数的一半。预计到2050年,我国临终无子女的老年人数将达7900万左右。在这一背景下,社会交往的减少甚至隔绝对老年人的打击非常大,极易危害其精神健康。减少社交“孤岛”须多方努力。在家庭支持与关怀方面,要鼓励子女和亲属主动与老年人保持联系,“常回家看看”;对于远距离的亲属,则鼓励老人使用数码科技产品沟通亲情,系牢家庭成员间的情感纽带。在生活照护方面,注重提供老年人可便捷使用的交通工具,方便他们外出参加活动;同时还应在公共场所加装和优化无障碍设施,如电梯、扶手等,减少由此形成的社交“孤岛”。🇨🇦

(来源:《健康报》)



### 让认知症老人依然做自己。

——《中国社会报》发文称,认知症是长寿时代的产物,也是长寿社会人类面临的公共卫生问题。从这一角度看,他们只是得了一种“小小的病”,我们可以帮助他们、尊重他们、陪伴他们。在照看患者时,我们首先要看到疾病背后“大大的人”,而不能打着“为他们好”的旗号去限制他们的自由。



### 将适老化理念融入“诗与远方”。

——《人民日报》发文称,自驾出行、列车出游和旅居康养成为越来越多老年人的选择。银发旅游蓬勃发展,推动了旅游产业升级。无论是城镇还是乡村,都在努力完善旅游基础设施和公共文化服务。为了更好地满足老年游客的需求,还应开发更多适合老年人的旅游线路和产品,并加强博物馆、美术馆、酒店等场所的适老化改造。从硬件到服务,全社会应共同发力,将适老化理念融入

方方面面,助力老有所游、老有所乐。值得关注的是,老年人也可能因信息不对称而遭遇消费陷阱,还可能因为行程安排不当而水土不服。文化和旅游部门要联合市场监管等部门,从社交平台的旅游广告和招徕资质审查开始,重点规范交通、餐饮、住宿、购物、自费项目、医疗保障和应急救援等服务标准,加强对强买强卖、诱导消费、价格歧视等行为的综合监管和专项执法,让老年人畅享“诗与远方”。

### “被拒”不只是老年人的困境。

——“北京日报”客户端发文称,想办健身卡被告知“不予接待”,想旅游被要求须有家属陪同,房东放话“宁可房子空着也不租给老人”……在各种消费场景中,老年人似乎成为“不受欢迎的群体”。“被拒”是当下老年人的常见难题。每个人都会老去,如果放任不理,就会成为每一代人的困境。正视问题,拆去“围墙”,更好地支撑“老有所乐”的幸福图景,也是善待每一个你我。

### APP 适老化并非简单做“加减法”。

——《新京报》发文称,最好的适老化,是让老年人不觉得自己在用“特殊版本”。当适老服务内嵌于日常功能、适老逻辑融入系统设计,整个社会的数字环境才真正具备可持续的包容能力。适老化不是单点突破,而是多方协同构建的生态体系,既要技术适配,也要政策推动、社会响应、服务协同。唯有如此,才能让每一位老年人都共享数字时代的发展红利。🇨🇦



## 市委老干部局举办全市离退休干部 党支部书记示范培训班

市委老干部局日前在市委党校举办两期全市离退休干部党支部书记示范培训班,深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想和老干部工作重要论述,围绕扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,切实提高支部书记政治素养和业务能力,持续推进中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和我市《若干措施》走深走实,以党建引领老干部工

作守正创新、高质量发展。市委组织部副部长、市委老干部局局长朱和慧同志,市委老干部局副局长王凤同志先后作开班动员讲话。市委老干部局副局长张鉴同志作培训小结。全市近百名离退休干部党支部书记参加培训。

市委党校对办好此次培训班高度重视,开班前与市委老干部局深入对接,组织授课老师精心备课,确保符合老同志实际需要。培训班上,社会学教研部刘琼莲教

授选取全国离退休干部先进事迹,聚焦“党建引领基层治理”进行案例教学;哲学教研部李荣亮教授围绕“深入贯彻中央八项规定精神学习教育”,深入解读中央和市委有关部署要求,增强离退休干部党员贯彻落实的自觉性主动性;经济学教研部李勇教授作“天津经济发展形势”专题讲座,宣传天津发展显著成就,展望未来美好愿景。

培训班还安排了分组研

讨交流。参加培训的离退休干部党支部书记结合学习培训感悟,联系思想和工作实际,相互交流参加深入贯彻中央八项规定精神学习教育,推动离退休干部党组织融入基层党建,引导离退休干部融入基层治理的经验做法。老同志们认为,此次培训形式新颖、内容丰富、保障周到,既是一次理论武装的“加油站”,又是一场经验交流的“群英会”,具有很强的政治性、引领性、指导性。老同志们表示,要牢记习近平总书记殷殷嘱托,肩负起党支部书记的职责使命,在不断增强支部政治功能和组织功能上下功夫,以深度融入基层治理、助力美丽社区建设的实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

培训班强调,广大离退休干部党支部书记要发挥好“领头雁”作用,坚持强化政治引领,不断夯实基层基础,助力发挥优势作用,推动新时代离退休干部党的建设持续加强、整体提升。一要深入学习领会习近平总书记关于党的建设的重要思想和老干部工作重要论述,提高

政治站位、把牢政治方向,持续强化理论武装,提升履职能力和水平,让离退休干部党支部始终成为老同志坚定信念、凝聚力量的“红色阵地”,引导离退休干部党员始终听党话、坚定跟党走。二要扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,带头严守纪律规矩、不逾纪法底线。激励广大老同志珍惜光荣历史、永葆政治本色,传承光荣传统、弘扬新风正气,发扬艰苦奋斗的优良作风,注重家

教家风建设,在促进以优良党风政风引领社风民风中发挥示范带动作用。三要充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋模范作用,以“六好”离退休干部党支部示范建设为抓手,积极为离退休干部党员发挥作用搭建平台,为助力我市高质量发展“十项行动”和“三新”“三量”等工作,全面推进美丽天津建设、谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

(市委老干部局)



## 强化党建引领 汇聚银发力量



今年以来，全市各级老干部工作部门深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述和视察天津重要讲话精神，围绕开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，着力加强离退休干部党建工作，以助力美丽社区建设、广泛开展宣传宣讲、参观考察发展成就等为重点，组织引导老同志弘扬传承党的光荣传统和优良作风，在服务上合峰会、助力改革发展、传承津派文化、融入基层治理中发挥优势作用，为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

### 聚焦推动离退休干部党组织融入基层党建，引导老同志在美丽社区建设中发挥优势作用

市委老干部局落实党建引领美丽社区建

设部署要求，召开全市离退休干部助力美丽社区建设推动会，发挥离退休干部党支部示范带动作用，开展“退休不褪色、共建作示范”活动，引导离退休党员干部融入基层治理，积极参与清洁、平安、法治、宜居的美丽社区建设，带头做主旋律的传播者、新风尚的维护者。红桥区各社区离退休干部党支部将我市举办上合峰会带

给老同志的鼓舞和振奋，转化为服务基层、奉献社会的实际行动，组织老党员身着“红马甲”清理河道垃圾，开展社区安全巡逻，引导居民文明出行，协助社区进行安全排查，与民警联动做好普法和反诈知识宣传，为美丽社区建设注入“银发力量”。武清区组织离退休干部党员开展“让社区增颜值、城市添气质、生活提品质”“红色物业”志愿服务活动，各社区老党员主动认领志愿巡逻岗位，宣传文明行为规范和社区公约，配合社区排查治理违章搭建、违规停车、噪音扰民、“飞线充电”等问题，以实际行动扮靓群众生活居住环境。宝坻区新苑社区各离退休干部党支部以创建“红色业委会”服务品牌为抓手，引导老党员积极认领“十岗十责”岗位，解决建筑垃圾乱堆乱倒、树木整枝修剪不及时、雨天监控系统

不能正常运行、个别楼门污水不能正常排污等问题,助力提升社区环境管护、绿化水平。宁河区向全区老同志发出开展“退休不褪色、共建作示范”活动倡议,退休干部党员王云福带领 20 余名具有专业知识、经验丰富的老同志组建“老王调解工作室”,宣传信访政策,解决邻里纠纷,推动矛盾纠纷有效化解 124 件,筑起社区和谐的“暖心防线”。

社区党组织对离退休干部党员积极助力美丽社区建设给予充分肯定,表示要坚持主动靠前、创造必要条件,引导老同志发挥优势作用,助力形成共建共治共享的社区治理格局。老同志们表示,全面推进美丽天津建设需要每个人竭诚参与。我们要坚持立足社区、融入社区、服务社区,在促进政策宣传与落实、助力强化基层治理效能、传承红色基因与文化、引领社会文明风尚中继续发挥作用,形成共建美丽社区、推进美丽天津建设的强大合力。

### 持续擦亮“银龄津声”宣讲品牌,引导老同志讲好中国故事、天津故事

市委老干部局调整充实市离退休干部宣讲团,组织召开全市老干部宣讲团学习座谈会,以“牢记殷殷嘱托、发挥优势作用”为主题,面向市级机关老同志讲述在参加学习教育、传承天津红色文化、以“五老”精神关心下一代、攻坚克难服务大局等方面的经历和故事,带动全市老干部宣讲团传播好声音、弘扬主旋律。全国离退休干部先进个人、滨海新区退休干部张励军深入基层、贴近群众,用百姓语言宣讲习近平总书记视察天津重要讲话精

神、中央八项规定精神、全国和我市两会精神等,今年已制作课件 84 个、宣讲 204 场,受众 3 万余人次。和平区成立五大道银发红色志愿服务宣讲团,全国离退休干部先进个人、五大道义务讲解员张振东通过讲述五大道地区的红色故事、历史变迁以及新时代的发展成就,传承红色基因、传播津派文化,引导广大群众坚定理想信念,激发爱国热情,今年已组织宣讲活动 268 场,讲解 700 余小时,受众近 7 万人次。蓟州区“五老”乐队宣讲团通过演奏乐曲、唱红歌、配乐朗诵等“音乐党课”形式,走进社区、机关、乡村、校园开展红色文化宣传 8 场次,受众 1.2 万人次,进一步以“声”为媒,以“乐”为桥,砥砺家国情怀、传承红色基因、激发使命担当。

目前全市 78 个老干部宣讲团、近 700 名成员深入基层和老同志学习活动地点,开展宣讲 2000 余场,受众超 20 万人次。老同志们表示,老干部宣讲团深入宣传党的创新理论,把党的声音传递到千家万户,讲好中国故事、天津故事,他们饱含深情的讲述使我们倍感振奋、深受鼓舞,真切感受到“银龄津声”品牌传递的温暖力量,深刻体会到离退休干部在



新时代仍然大有作为。我们要以宣讲团成员为榜样,继续坚持老有所学、老有所为,把经验和智慧转化为奉献社会、服务人民的实际行动。

### 组织参观考察我市重大项目成果,让老同志感受发展新变化、汇聚正能量

市委老干部局组织各区离退休干部代表赴天开高教科创园、曙光信息产业股份有限公司等项目参观考察,深入了解以习近平同志为核心的党中央引领科技创新发展取得的历史性成就、发生的历史性变革,切身感受我市科技创新前沿成果,老同志们对我国加快实现高水平科技自立自强充满信心与期待。南开区围绕学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,组织老同志到古文化街实地学访,感悟习近平总书记的爱民情怀和党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效。西青区组织老同志开展“学回信精神·助改革发展”主题研学活动,分别到凌庄子村、小稍直口村和杨柳青古镇,感受乡村全面振兴发展和新时代古镇发展活力,体验传统文化与现代文旅融合的魅力。北辰区组织老同志参观天津雅迪实业有限公司和通用技术集团机床工程研究院,引导老同志实地感受重点企业高端化、智能化、数字化、绿色化发展方

面的“硬实力”,从而更好地为北辰区经济社会高质量发展献智出力。市生态环境局组织机关离退休干部党员开展“观‘两山’基地、学‘双先’精神”主题党日活动,参观学习宝坻区黄庄镇小辛码头村绿色转型发展、环境治理等方面的成功经验,引导老同志心系环保,当好生态文明建设的宣传员。

目前,全市老同志共参与各类参观考察活动达5000余人次。老同志们表示,通过参观考察我市经济社会发展成果,我们开阔了眼界、提振了精神,进一步增强了坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的思想自觉、政治自觉、行动自觉。我们要牢记习近平总书记殷殷嘱托,落实市委部署要求,把所见所闻转化为建言献策的智慧成果,继续发挥自身优势,为助力我市高质量发展“十项行动”、服务“三新”“三量”、全面推进美丽天津建设贡献智慧和力量。🇨🇦

(市委老干部局)



## 服务老同志养老需求 助力我市养老事业发展



日前,市委老干部局、市民政局召开老干部工作部门与养老机构共建共联学习研讨会,深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作和老龄工作的重要论述,研究落实积极应对人口老龄化国家战略,推动老干部工作部门与养老机构党建共建、服务共做、活动共办、资源共享,更好服务老同志养老需求,助力我市养老事业发展。市委组织部副部长、市委老干部局局长朱和慧,市民政局党组成员、副局长张岩参加,市委老干部局副局长王凤主持。各区委、市委各部委和部分局级单位老干部工作部门,市民政局相关处室及所属公办养老机构,市委老干部局相关处室及所属事业单位负责同志参加会议。

会前,与会人员参观了市退休职工养老院,听取养老服务有关情况介绍,看望慰问老同志。会上,市民政局养老服务处负责同志介绍了养老服务新政策新情况以及部门间共建共联的相关需求。滨海新区、和平区、西青区、静海区、市国资委、南开大学老干部工作部门从不同角度分享了与养老机构开展共建共联

的经验做法,交流了更好服务老同志养老生活、助力我市养老事业发展的思路举措。

会议强调,深化对接养老服务,推动与养老机构共建共联,是贯彻落实习近平总书记重要论述的具体实践,是“围绕中心、服务大局”的务实举措,是精准精细服务老同志的贴心之举。各级老干部工作部门要深入贯彻落实党中央和市委的部署要求,主动适应老龄化趋势,准确把握老干部队伍的结构变化和群体特点,自觉在转变观念、建强机制、守正创新上下更大功夫,把服务老同志养老需求与服务养老事业发展结合起来,坚持结合实际主动抓、分项谋划具体抓、带着责任和感情用心抓,以改革精神推动老干部工作与老龄事业融合发展,为深入实施积极应对人口老龄化国家战略贡献老干部工作之为。

会议要求,各级老干部工作部门要扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,在深入学、深查摆、真整改、转作风、出成果上下功夫,把学习教育成效转化为服务老同志实效。要进一步整合社会资源,着力提升为老服务水平,为老同志提供更加个性化、精准化的服务;要做优离休干部医疗服务,落细落实离休干部就医“五优先”,切实解决好老同志看病就医遇到的实际困难;要做深退休干部服务保障,积极推动“一人一策”向高龄、重病、困难的退休干部延伸,让广大老同志更好共享改革发展成果、安享幸福晚年。☑

(市委老干部局)

## 融入基层治理 展示银龄风范

——我市离退休干部发挥自身优势助力美丽社区建设

今年以来，我市离退休干部积极响应全面推进美丽天津建设号召，围绕清洁、平安、文明、法治、宜居美丽社区建设目标，充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，投身“退休不褪色 共建作示范”活动，带头做主旋律的传播者、新风尚的维护者，以党建引领基层治理的实际行动服务上合峰会成功举办、助力美丽社区建设，在“建设生态美、打造市容美、塑造人文美”的美丽天津建设中贡献“银发力量”。

### 王永山：“用生命点亮生命”的“银发园丁”

文 / 本刊记者 安可欣

“我们宣讲团的老同志啊，个个都是宝藏！”67岁的王永山说话时搓着手，眼睛里闪着光。在南开区委老干部局的会议室里，这位区关工委“五老”宣讲团团长一开口就停不下来，如数家珍地介绍团队里每位成员的闪光点：从荣立战功的老战士到反恐一线的老刑警，从桃李满园的老教师到科研战线的老专家……王永山言语间流露出的自豪感和成就感，让人仿佛看见了那一颗颗闪耀着光彩的银发之星。

#### 自我教育是首要前提

王永山总说自己这一辈子都没离开过教育。“我在中小学教师岗位工作16年，从





事基础教育；在区委宣传部工作19年，从事社会教育；在区委党校工作5年，从事干部教育；退休后，我又来到区关工委工作7年，主要从事关心下一代教育。这40多年我就没有离开教育岗位，在我看来，教育就是用生命点亮生命的工作。”接下来，他话锋一转，“但我觉得以上这些又都离不开自我教育，自我教育始终是首要前提，这是我工作40多年来感受最深的一点。”

说着，王永山指着办公桌上码放的一摞剪报集，兴奋地告诉记者，这30多本精心装订的剪报集，凝结着他近半个世纪的心血。从《人民日报》的要闻版到《参考消息》的国际版，泛黄的报纸边缘还留着工整的批注。“前几天，我刚给团员们分享了关于新时代青少年心理特点的剪报资料。”说着，他随手翻开一册，密密麻麻的便笺纸像彩蝶般从书页间探出头来。除了读报、剪报、做笔记，王永山还通过看视频、听讲座、向身边的领导同事请教等多种方式学习宣讲技巧。

“自我教育也是我们团队的‘保鲜剂’。”王永山及时为宣讲团成员提供必要的学习材料，积极组织大家参加各类学习培训会，定期组织开展研讨交流。前不久，

王永山还请天津社会科学院的老教授以“如何提高宣讲的艺术”为题做了一场精彩的培训。课后讨论时，老同志们争相发言的热烈场面，让年轻的工作人员自叹不如。成员们学习的步伐从未停歇，这是团队宣讲水平不断提升的重要原因之一。

### 打造一支优质队伍

南开区关工委“五老”宣讲团成立于2022年，经过3次扩员后，由最初的8位成员发展到如今的18位成员，平均年龄72岁，最年长者83岁。“我们的成员筛选标准还是比较严格的，要求政治意识强、身体条件好、表达能力强，除了本人有意愿外，还要真心实意地关爱青少年成长，这些条件缺一不可。”作为宣讲团团长，王永山仿佛总有一股使不完的劲儿，将大家紧紧团结在一起，发挥出无穷的力量。

王永山认为，宣讲是一项政治性、政策性、艺术性很强的工作，从明确选题，到备课、试讲、定课直至走上讲台，需要制定标准、严格把关、追踪效果。宣讲团每推出一批新课，在个人申报和备课后，王永山都会及时组织大家坐在一起，就选课依据、授课目的、授课重点、授课方法等进行集体研讨。在此基础上，先由宣讲员本人进行“说课”，其他同志再进行补充，而后宣讲员进行修改完善，往往需数易其稿，达到预期效果后才能正式走上讲台。有的老同志自己完成备课后先讲给老伴儿、子女或孙辈听，看看家人的反应如何，加以修改后再参加集体备课、说课活动。

在宣讲中，成员们通常会结合自己在不同历史时期、不同工作岗位的亲身经历和奋斗故事，运用大量翔实的数据和鲜活生动的事例增强宣讲的吸引力和感染力，从而激发听众的爱国情怀和奋斗精神。

“关心爱护‘五老’，是关工委必须尽到的职责，也是确保宣讲工作顺利进行的基本保障。我们坚持做到组织协调在先，‘五老’宣讲在后。”每次宣讲前，王永山事先与宣讲人充分沟通，与约课学校或社区直接联系，将宣讲的准确时间、具体地点、听众范围与人数、场地安排和宣讲所需设备以及负责人等信息一一敲定，确保宣讲活动顺利进行，确保“五老”安全到场、平安返回。每次宣讲后，他都及时编发专题简报对宣讲人的行动予以宣传、表扬和鼓励。不仅如此，逢年过节，王永山还会主动到“五老”家中走访慰问；“五老”们获得各类荣誉时，他也会及时通报表彰；老同志们平时宣讲往返的车票，他都会协助报销；老同志们生病住院时，他会组织大家前去看望，送去组织的关怀与温暖。

### 推陈出新讲听众之所需

南开区关工委“五老”宣讲团不仅倾心打造红色系列专题宣讲课程，还根据青少年身心发展特点、社会发展变化和家长们关注的热点难点问题，相继推出了一系列主题课程。“特别是今年上半年，崔涛老师的心理健康教育和刁智老师的普法系列教育受到好评，连讲数十场，场场爆满。宣讲结束后，孩子和家长们意犹未尽，纷纷围住

宣讲老师咨询交流，久久不肯离开。”王永山回忆起当时的场面仍旧十分激动。

在组织策划关工委系列活动中，王永山从不搞特殊，始终作为集体的一员积极参与其中，做着自己该做的工作。他说：“我们不仅在室内宣讲，还组织青少年学生和党团员走出去，现场感知天津历史，感受发展变化。比如组织参观博物馆、科技馆、纪念馆、红色文化遗址等，‘五老’人员现场讲解，更加生动形象直观。”为增强宣讲的艺术性和感染力，区关工委“五老”文化志愿者小分队经过精心排练，深入多所学校、多个社区为学生们、居民们开展《唱毛主席诗词 学党史》京剧演唱会。主持人深入讲解诗词的创作背景，小分队的老同志们分段彩装演唱，台上台下齐声朗诵毛主席诗词，现场效果令人震撼。为加强青少年的法治教育，区关工委会同司法部门在学校、社区开展“模拟法庭”，由学生们扮演审判长、审判员、书记员、公诉人、被告人、辩护人、法警等角色，沉浸式体验庭审过程。宣讲老师耐心做好“庭前培训”“庭中指导”“庭后总结”，使孩子们“零距离”感受到法庭的严谨与神圣，增强了法律意识。

自宣讲团成立以来，每年平均宣讲50余场，今年上半年已宣讲30余场，累计受众达2.8万人次。谈及今后的工作方向，王永山斩钉截铁地说道：“我会继续坚持政治标准第一，带领团队在讲得既有意义又有意思上下功夫，尽最大努力做好宣讲工作，为擦亮老干部宣讲团优势品牌尽自己的一份责任和力量。”

## 王云福：让矛盾纠纷化解在成讼之前

文 / 本刊记者 贾明润

习近平总书记强调,要坚持好、发展好新时代“枫桥经验”,坚持党的群众路线,正确处理人民内部矛盾,紧紧依靠人民群众,把问题解决在基层、化解在萌芽状态。

天津市宁河区社会治安综合治理中心(以下简称“综治中心”)门前,人来人往,川流不息。天津市宁河区信访事项人民调解委员会“老王调解工作室”就坐落于此。

“老王”本名王云福,今年69岁,退休前任宁河区委、区政府信访办公室主任。2017年退休后,凭借丰富的信访工作经验和深厚的群众基础,他被聘为天津市宁河区信访事项人民调解委员会主任。在区委政法委、区司法局、区委老干部局的支持下,区里还专门成立了“老王调解工作室”,主



要解决邻里纠纷、家庭矛盾等社会基层治理中的“疑难杂症”。

王云福介绍,综治中心群众接待大厅统筹了公共法律服务、信访接待、矛盾纠纷调处化解、公安基础管控等多项功能,推动公安分局、法院、检察院、司法局、信访办等部门常驻,人社、卫健、规资、交通、住建、农委等部门轮驻。在这个平

台,各部门资源可以共享和互补,确保群众在综治中心“办得了事,办得成事”。

根据多年从事信访工作的经验,王云福针对不同案件类型,总结出“信访事项四步调解工作法”。面对个体性信访事件,王云福秉持“把事说清、把法讲全、把理讲透、把情靠近”的原则。面对群体性信访事件,王云福坚持把稳定情绪、控制局

面放在首位。“只要把大家的情绪稳定住，我们的工作就成功一半了。”王云福解释道。而后是拉近距离，取得信任。当群众带着怨气来访时，王云福总会先递上一杯水，用温和的话语营造一个安全可信的氛围。接下来是了解情况，释法明理——不单单是在“老王工作室”，任何地点都是王云福了解事件全貌的渠道，并通过深入浅出地讲解，让来访者不虚此行。最后是穷尽办法，促成和解。王云福对各项法律法规都十分熟悉，借助综治中心的多方力量，总能给出双方都满意的调解方案。



近年来，王云福参与调处土地纠纷、城市拆迁、企业改制、人民群众日常生活各类矛盾纠纷 1100 余件，涉及重大疑难案件 50 余件，接待来访、答疑解惑 5000 余次。

2023 年，一村民的房屋因某施工单位作业受损。由于双方对房屋损害程度的认定存在差异，在赔偿金额问题上出现严重分歧。王云福介入后，采取公平公正的调解方案，组织双方从 20 家具备资质的房屋鉴定机构中随机选定一家，由该机构出具专业评估报告，依据鉴定结果引导施工单位

重新制定赔偿方案。经过多次协商，这起历时多年的纠纷最终成功化解。

王云福始终秉持“群众事无小事”的理念，做调解工作不分节假日、不分昼夜，随时响应群众调解需求。一次，某建筑承包公司因资金周转问题拖欠

工人工资，而与其合作的建设单位又与该承包公司存在债务关系，承包公司便要求建设单位代发工人工资。在遭到建设单位的拒绝后，三方陷入僵局。王云福当天早上得知消息后介入，首先厘清三方债权债务关系，而后经过十多个小时的连续调解，最终促使三方达成和解。当他拖着疲惫的身躯返回家中时，已经是晚上 11 点钟了。后来，王云福持续跟进起草具有法律效力的债务转移相关协议，多次往返于企业与法院之间办理司法确认手续，确保调解过程顺利进行。

还有一次，某企业员工因工意外身亡后，家属与企业就赔偿问题产生严重分歧，20 余名家属集体来到信访事项人民调解委员会，寻求帮助。王云福先让死者家属敞开心扉，释放情绪，待家属情绪归于平静后，再进行心理疏导和矛盾化解工作。随后，他展开实地调查，听取了企业法人、现场目击证人、死者工友及相关人员对事故发生过程的陈述，并查看了企业安保措

施、工作操作流程、用工合同等重要文件,在全面掌握事故详情及家属情况后,大致测算出死亡赔偿金数额标准。在双方明确表示采用“用工人身损害赔偿”的解决路径后,王云福组织多轮协商,从最初家属要求赔偿150万元到企业提出按责分担60%,后经调解达成130万元的赔偿结果。因企业方随后提出异议,调解团队连续跟进调解三天三夜,最终促成110万元的赔偿方案。此时家属反悔,王云福一面向家属所在乡镇政府通报信息,稳控局面;一面另辟蹊径,突破家属中有话语权和决策权的关键人物。在王云福和其他人民调解员真心、诚心、耐心地调解下,家属最终接受了企业支付的赔偿金110万元。这桩调解工作历时7天终于完成。

在做好调解工作的同时,王云福还摸索、创造了多个调解实招,极大提升了调解工作的效率和成功率。例如:做好“访前调解”——他变被动调解为主动调解,结合区信访工作定期排查分析全区存在不稳定因素



的工作机制,提前介入,主动调解,从源头上减少矛盾纠纷问题的发生;做实“访中调解”——他专设访调对接窗口,第一时间梳理与甄别信访事件,避免矛盾纠纷激化与升级;做深“攻坚调解”——他针对信访老户、重复访者、越级访者以及上级交办的重点信访事项进行深入分析与研判,积极协调各方职能部门,使一些历史遗留问题得到了根治。

“如果能让矛盾纠纷化解在成讼之前,那我的工作就是有意义的。”王云福是这样看待和评价自己工作的,“我无比热爱这份事业,能为基层治理与社会的和谐稳定贡献一份力量是我

毕生的追求。”值得肯定的是,王云福创建的“信访事项四步调解工作法”于2023年被评为“天津市枫桥式工作法”。同年,他被司法部授予“全国模范人民调解员”荣誉称号。

新时代“枫桥经验”的精髓在于依靠人民群众化解矛盾纠纷。在上合峰会即将于天津召开之际,王云福正带领调解团队深入宁河区基层一线,用“访前调解法”生动践行新时代“枫桥经验”。正是这种“把问题解决在基层、化解在萌芽状态”的勤勉务实工作作风,让新时代“枫桥经验”在宁河区这片热土上焕发出新的生机与活力。🇨🇦

## 武胜利：融入社区 服务居民

文 / 本刊记者 刘瑾皓



在滨海新区新河街道震新社区,有这样一位备受瞩目的人物——72岁的武胜利,他是社区老干部党支部书记。岁月在他的脸上刻下了深深的皱纹,却无法磨灭他心中为群众服务的炽热火焰。

作为基层治理的“最后一公里”,社区工作千头万绪。在震新社区管辖的水景花都小区,路面路灯需要修理、老旧电梯需要改造、楼面外墙需要加固……百姓需求很多也很迫切,面对尚未解决问题所带来的不便,群众难免会着急,抱怨基层工作人员动作慢,嘀咕“社区的步调怎么跟百姓的想法总是不一致”。于是武书记出马,每天奔走在邻里街坊间,了解群众所需,将收集好的意见反馈给社区党委。社区党委邀请群众代表召开座谈会作出决定后,武书记又深入群众中答疑解惑。

武胜利说:“我们社区老年人比例高,路面不平、路灯不明会给他们的出行带来很多潜在隐患,咱们家里都有老人,还请大家多体谅一下。至于大家反映的其他问题,社区肯定也会一一解决。”有的群众表达了对社区维修基金的担忧,因为固定基金就那么多,害怕修路修灯之后,没有钱修理漏雨的屋顶。武胜利说:“首先,社区不会随意花费这笔维修基金,目前来看不一定用完;其次,就算维修基金花完了,面

对新的问题,也肯定有解决问题的办法。社区是大家的社区,只要大家团结一心,逢山开路、遇水搭桥,那些都是小事,伤不到大家的和气,更不会影响大家的正常生活。”武书记的话让大多数人心服口服。居民意见统一后,社区已委托物业公司对维修路面路灯项目进行立项,年内可望完工。

在社区治理中,居民和社区工作人员之间产生误解的情况时有发生。有一次,社区工作人员上门征集大家对社区工作的意见,却吃了闭门羹,这让社区工作人员十分犯难。他们找到武书记,请武书记帮忙与居民沟通。居民一听说武书记来了,都纷纷开门迎接,原来是因为之前居民向社区反映的问题没有得到及时解决而产生了怨气。武书记耐心解释道:“我了解大家迫切的心情,但是有些问题并不在社区的职权范围之内,有些



## 以“三红”绘就荣三社区和谐画卷

文 / 本刊记者 刘田田

津南区葛沽镇的荣水园第三社区（以下简称“荣三社区”）是一个拥有 3365 户居民的大社区。2015 年，荣三社区正式成立，那时，社区人员复杂，矛盾频生；社工仅有五六名，居民却多达 7000 余人。社工力量不足，发动居民群众参与社区治理成为关键。2022 年，荣三社区着力打造新时代文明实践志愿者队伍，“三红”志愿服务队应运而生。

“三红”志愿服务队由“东方红”“映山红”和“夕阳红”三支特色队伍组成。东方红志愿服务队主要由充满朝气与活力的青少年志愿者构成，虽稚气未脱，却在志愿服务中表现得格外出色；映山红志愿服务队以在职党员和其他中年志愿者为主，凭借丰富的经验和充沛的精力，成为社区建设当之无愧的中坚力量；夕阳红志愿服务队则由社区老党员和其他老年志愿者组成，积极发挥余热，为社区建设贡献“银发力量”。

### 深入宣讲，浸润少年心田

青少年是国家的未来和民族的希望。为了引导青少年树立正确的世界观、人生观、价值观，“三红”志愿服务队成立了夕阳红宣讲团。老党员、老战士们凭借丰富的人生阅历和对党的赤胆忠心，将理论知识转化为生动鲜活的故事，走进学校、深入社区



开展宣讲活动，内容涵盖党史、军史及新时代取得的伟大成就等。他们以亲身经历引导青少年深刻领悟党的初心使命，激发青少年的爱国情怀和社会责任感。

为了守护青少年健康成长，“三红”志愿服务队积极开展助学助困寒暑假专项活动，帮助单亲家庭、双职工家庭解决假期儿童照料及课业辅导难题，志愿者们还与困难家庭的青少年结成帮扶对子，密切关注其学习和生活状况，为他们送去学习用具和生活用品。这些实实在在的举措，让许多青少年真切感受到社会的关爱与温暖，坚定了他们克服困难、追逐梦想的信心。

### 温情疏导，化解家庭矛盾

63 岁的刘有全，原为荣三社区党支部书记。退休后，凭借多年社区工作经验和对居民的熟悉，刘有全加入了“三红”志愿服

务队。最近,在刘有全和社区工作人员的全力协调下,成功化解了一场复杂的家庭纠纷,亲人重归和睦,为构建和谐社区增添了新的亮色。

年事已高的居民老李育有两儿一女。女儿不幸丧偶后独自抚养幼子,生活的重担压得她举步维艰。看到女儿的困境,老李心急如焚,而两个儿子与女儿之间因过往矛盾产生隔阂,更是他心中难以抚平的伤痛。随着年岁渐长,老李对女儿的牵挂愈发强烈,最终向刘有全求助,希望他能化解儿女间的心结。刘有全第一时间接下这份重任。他深知调解家庭矛盾需要抽丝剥茧、换位思考,便多次与李家儿女促膝长谈,在耐心倾听中梳理矛盾根源,用温情话语叩开彼此的心门。

在刘有全的不懈努力下,老李的二儿媳主动牵头,与公公及两位兄弟商谈后达成协议——父子三人将房屋中属于共有的部分面积,无偿赠予经济困难的小女儿;老李的二儿媳则将属于自己的房屋份额以低价转让给小姑子。这场凝聚着亲情与理解的协商,不仅缓解了老李女儿的生活困境,更让多年的家庭矛盾烟消云散。如今,老李家中重现欢声笑语,儿女们握手言和、其乐融融。

### 发挥特长,促进文体花开

优秀传统文化是中华民族的瑰宝,为了更好地传播、传承传统文化,“三红”志愿服务队的志愿者徐富凤作出了许多贡献。作为区级非遗项目“徐氏虎头鞋制作技艺”

的第四代传承人,徐富凤积极开展非遗宣传展示活动,向居民传授虎头鞋的制作工艺,从选料、裁剪到刺绣,每一个步骤都讲解得深入浅出,让社区居民亲身感受到非遗文化的独特魅力,不仅提高了他们的动手实践能力,还进一步增强了文化认同感与自豪感。

在荣三社区,许多家庭都是夫妻二人一起加入志愿服务队,寇会连和丈夫高文清就是一对夫妻志愿者。寇会连夫妻二人一直倡导积极健康的生活方式,每天早上七点在文化广场带领社区居民一起晨练。现在,健身队伍不断壮大,不仅增强居民的体魄,还提升了荣三社区的凝聚力。

此外,“三红”志愿服务队还会根据居民需要,开展丰富多彩的社区志愿者主题实践活动,免费提供健康义诊、法律咨询等便民服务,年节时参与葛沽宝辇会活动巡逻、服务工作。“三红”志愿服务队以奉献精神和专业技能,持续为社区发展注入不竭活力,成为构建和谐社区不可或缺的重要力量。✚



# 灵心妙艺织就『和合』月 上合盛会共赴『织梦』情

文 / 常诚

2025年2月,春节的喜庆氛围尚未完全散尽,一纸特殊的邀约便带着春的讯息送至我手中。作为天津市非物质文化遗产“女红布雕技艺”的代表性传承人,能有机会为即将在我的家乡——天津举办的2025年上海合作组织峰会创作主题艺术作品,令我这颗72岁的心,依然如当年初见布料世界的斑斓色彩般激荡不已。历经数月潜心构思与精工细作,这件承载

着特殊使命的作品终于在我手中初具雏形,我将其命名为《和合织梦》。津门喜迎盛会,四海宾朋将至,我愿以手中丝线,寄情于明月,以一颗不老匠心,为这盛事贡献绵薄的“银发力量”。

回首与“女红布雕”相伴的数十载光阴,仿佛命中注定的情缘。自幼对手工布艺的痴迷,让我与针线布帛结下了不解之缘。我深知,这看似寻常的纺织品,一旦注入巧思与情感,便能变二维平面为三维灵动,化布料柔软为筋骨坚韧。它不同于传统硬质雕塑的刀劈斧削,而是以丝缕的堆叠、针脚的隐匿,于无声处听惊雷,于细微处见乾坤。作为这项津派技艺的传承者,我深感肩上责任之重,不仅要守住这份老祖宗传下的手艺,更要让它在新时代焕发出新的生命力,这也是我退休生活中最主要的工作。

此次为上合峰会创作《和合织梦》,我选择了“嫦娥奔月”这一家喻户晓的传统题材。在我看来,嫦娥奔月的传说,不仅承载着中华民族对美好生活、团圆和平的向



往,更蕴含着探索未知、追求卓越的勇气。那轮皎洁的明月,恰似上合组织“互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展”的“上海精神”,清辉朗照,天涯共盼,凝聚着人类命运与共的美好期盼。“和合”二字,寄寓着我对盛会圆满举办、各国携手共进的诚挚祝福;而“织梦”,则是我以一针一线,将这美好的中国民间传说与上合组织各国人民共同追求繁荣发展的梦想编织相融的艺术表达。作品中,嫦娥衣袂飘飘,素手轻抬,玉兔则作奔跃之姿,隐现于牡丹花丛之间,象征着吉祥富贵、祥和美满。最核心的挑战,莫过于那轮以布为材、仿象牙雕刻技艺制作的全白色镂空球——月宫。

用柔软的纺织品去实现象牙镂空球那般玲珑剔透、层层相套的复杂结构,其难度可想而知,这无疑是我在布雕生涯中最难啃的一块“硬骨头”。选材、定型、固化、雕琢、拼接,每一道工序都需反复试验,每一处细节都不能有丝毫懈怠。夜深人静时,我常独自在灯下静坐,与这些素净的丝、雅白的布对话。如何让布料既保持柔韧的质感,又能支撑起精巧的造型?如何让那细如发丝的镂空纹样清晰可见,又浑然天成?多少个日夜的凝思与尝试,多少次推倒重来的磨砺,终于换来灵感乍现的欣喜。当那只高度仅有11厘米、工艺却繁复无比的白色布质镂空球在我手中层层绽放,当嫦娥的眉眼在丝线的勾勒下流露出温婉而坚定的神情,当牡丹的花瓣在熨烫与塑形后呈现出逼真的层次与雅洁之态时,作为一名七旬老人,我感到无比自豪,因为我以一双未曾懈怠的手,不断挑

战技艺的全新高度,最终完成了这件总高45厘米,工艺精湛、意境深远的《和合织梦》布雕作品。作品力求不见针脚,浑然一体,这既是“女红布雕”的精髓所在,也是我对艺术完美近乎执拗的追求。

艺术的滋养让我愈发感到生命的丰盈与活力,能在自己热爱的领域继续发光发热,这本身就是一种幸福。创作《和合织梦》的过程,既是对自己体力和脑力的考验,也是精神上的愉悦与升华。我手中的这尊“嫦娥”,不悔奔月,只为献瑞。当2025年上合组织峰会在天津拉开帷幕,愿这件承载着津门匠心与美好祝愿的《和合织梦》布雕作品,能如一轮和合之月,辉映海河之滨,向来自五湖四海的宾朋传递中国人民的友好情谊与对世界和平发展的真诚期盼。愿我们共同编织的和平与发展之梦,因融入“和合”理念而变得更加绚烂多彩。🇨🇦



## 父亲的党费

文 / 董国宾

18岁那年,父亲在部队入了党,成为一名光荣的共产党员。父亲无比自豪地说,从此他就是有组织的人了。

父亲在部队认真履行兵役职责,肩负起保家卫国的神圣使命,由于表现出色,还荣立过三次三等功。服役期满后,父亲回到家乡,但他在部队养成的正直硬汉品性一直没有变,对党的一片赤心和无限忠诚始终不动摇。

返乡后,父亲除了参加生产劳动,还经常向所在的党支部汇报思想和工作情况,并按期交纳党费。那时生产力落后,粮食作物产量不高,村民生活比较贫困。有一年,县里遭受涝灾,庄稼大面积减产,家里能果腹的粮食少得可怜,全家人咬紧牙关过苦日子,父亲交党费出现了困难。父亲是条硬汉,在他眼里,压根儿就没有过不去的火焰山。父亲思量再思量,终于想出办法来。他把母亲亲手为他做好的千层底布鞋卖掉了,用换回的钱向组织交了党费。那个时候,做双新鞋

很不容易,母亲知道交党费是大事,并没有去阻拦,只是心疼父亲。父亲看着母亲硬气地说:“我是有组织的人,跟着党咱什么都不怕,没鞋赤脚也能走路。”

就这样,在极其困难的时期,父亲变卖鞋子,按时交了党费,履行了一名共产党员的义务和责任。在以后的日子里,父亲一如既往地表现出对党忠诚的本色和坚强的党性。

后来,国家给农民送来了好政策,农村实行了家庭联产承包责任制,我们村的家家户户陆续都过上了好日子。再往后,村容村貌开始发生变化,家庭场院也渐渐变得整洁起来。我家的生活条件改善后,兴建了一排宽敞明亮的红砖大房子,院墙和大门也都焕然一新。又过了两年,母亲瞧着家里生活条件一天天变好,住上了新房,购置了新家具,就寻思着再买台空调用。当时,空调可是农村的稀罕物件,绝大多数人家还没用上这冬暖夏凉的新设备呢。父亲听说家里要用上空调了,很是高兴。第二天,父亲从母亲手里接过买空调的钱,就高高兴兴地出门了。让家人想不到的是,父亲压根儿没去买空调,而是将买空调的钱交了党费。其实,家人并不感到意外,父亲18岁入党,心里一直装着党恩呢。父亲感慨万千地说:“当我们幸福时,万不可忘记党恩,中国共产党是我们穷人的靠山,党恩党情重于一切!别说空调,以后什么都会有。”

2021年,父亲已年近九旬。在庆祝中国共产党成立100周年之际,他又做了一件大





## 难忘的微笑

文 / 梁海瑞

1974年春，我们村里来了几位天津市海河中学的老师。她们不是定居农村的“知青”，只是到农村接受短期再教育的，但也要和农民同吃同住同劳动。那时，我的父亲在村里当干部，作为政治任务要安排三位女老师住宿。我家有一明两暗三间土房，于是把西屋腾出来让老师们住，全家六口人

挤住在东屋。当时，我们认为能接受这样的政治任务是党组织对我家的信任，很光荣，并未觉得有什么不方便。

三位女老师都很年轻，长得也很漂亮。每天早出晚归参加体力劳动，可是她们的脸上始终挂着微笑，好像繁重的农业劳动对她们来说就像教书一样令人愉快。即便

从事挑沟挖河的重体力活，收工时她们依然笑容满面。

我那时正上小学三年级，对老师充满敬畏。虽然这三位老师非常和蔼可亲，可我在她们面前依然显得很拘束。有一天放学回家早，老师们还没有收工，出于好奇心，我推开西屋的门，小心翼翼地走进去。屋里收拾得很干净，一尘不

事。父亲将祖上传下来的古代藏品油滴茶盏交给了拍卖行，拍卖所得的钱，全部作为党费交给了组织。油滴茶盏是祖上留下来的宝贝，是我们家一代代人的传承。在父亲心里，这笔党费数目不太多，却代表我们家一辈辈人永世不变的忠心及对中国共产党的无限

热爱与敬仰。这是有数十年党龄的父亲，在庆祝中国共产党成立100周年大喜日子里，作出的光荣而自豪的决定。

父亲风里雨里一路走来，始终以成为一名共产党员为荣，并以实际行动践行着“感党恩、听党话、跟党走”的庄严承诺。🇨🇳

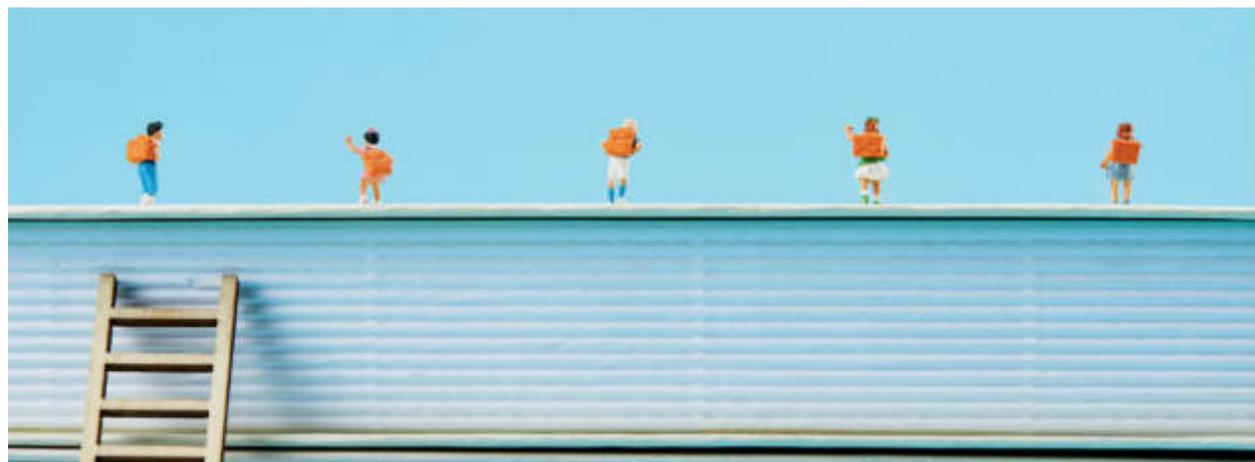
染。南侧窗下的土炕上铺着苇席，苇席上铺了床单，被子叠放得整整齐齐。北墙下摆着一张连三桌，桌上放着一些书刊、文具和老师们的洗漱用品。在土炕东侧的一床被子下面，我发现一本旧书，伸手抽出来一看，竟是《西游记》。我心里一阵高兴，随手翻看起来。书是竖排版的，又是繁体字印刷，读起来很费劲。听到老师们收工回来进了院子，我赶紧把书放回原处，快速回到自己屋里，心里怦怦直跳，好像做了贼一样。

以后连续好几天，我心里始终惦记着看《西游记》那本书，放学后也没再和小伙伴儿一起去玩，而是匆匆赶回家，趁老师们还没收工，抓紧时间看上几页。有

一天，正看到“大闹天宫”那一段，我被精彩的故事吸引住了，趴在炕上只顾看书，不知老师们已收工回来，静静地站在屋里看着我。我猛然发现了她们，脸腾地一下红了，好像小偷被当场抓住一样难堪，差点儿哭出来。老师们哈哈笑起来，并没有埋怨我。其中一位长得端庄俊秀的老师是书的主人，她笑着问我：“看得懂吗？”我怯生生地回答：“看不懂就蒙，大概意思能明白。”她笑着把书递给我说：“拿去看吧，有不认识的字随时来问我。”我一时愣住了，有点不相信自己的耳朵，可是看到三位老师慈爱的笑容，我也傻傻地笑了，连客气话也不知道说一声，就如获至宝地跑回东屋。

从那以后，我每天放学回家后都抓紧时间阅读《西游记》，一来是书中的内容实在精彩，二来是想赶紧看完书还给老师，别耽误老师用。至于书中遇到的不认识的字，简直太多了，我哪好意思去请教老师，就连猜带蒙地读完了《西游记》。

大约一个月后，老师们完成了再教育任务，回天津海河中学教课去了。后来，我再没见过她们。我很感谢那三位老师，感谢她们激发并满足了我的求知欲，感谢她们的宽容，感谢她们始终挂在脸上的微笑。是她们，教我学会如何善待他人，如何善待一切。我想，她们教过的天津海河中学的学生都很幸运，会和我一样一辈子感激她们的。🇨🇦





## 父亲的“陪练”时光

文 / 王国梁

初中毕业时,我报考了一所中等师范学校,语数外分数高出录取分数线3分,但接下来还有音体美考试。体育和美术还好说,我比较怵头的是音乐。由于那时很少上音乐课,我连唱下一首完整的歌都感到很吃力。于是,曾担任过音乐代课教师的父亲责无旁贷地当起了我的“陪练”。

那年我家刚盖好新房子,还没有装修入住,我们父子俩便在空房子里备战音乐考试。有一首考试曲目是《少年,少年,祖国的春天》,我和父亲面对面站在空房子里,只见他把腰板挺直,高高抬起下巴,先试了试嗓音,然后把一只手臂挥出去,开始唱起来:“我们欢乐的笑脸,比那春天的花朵还要鲜艳……”40多岁的父亲脸上已经有了沧桑的痕迹,跟“春天的花朵”显然不搭边,但他唱起来竟然毫无违和感。

父亲唱得很投入,很认真,歌声在空旷的房子里回荡,极具穿透力,我不由自主地跟唱起来。我唱歌容易跑调,父亲边示范边指导我说:“唱歌一定要稳,首先心要稳,然后是气息要稳。吐字要清晰,唱每一句都要饱含感情。你要多想想这首歌的感情是什么?少年是祖国的春天,多么值得骄傲和自豪……”后来我才知道,为了辅导我,父亲提前去跟音乐老师“取经”了。

两天后,父亲让我试着自己唱,他在旁

边侧耳倾听。遇到唱得不好的地方,他即刻叫停,给我示范指导。我们父子俩的歌声在空房子里此起彼伏。人在投入地歌唱时会完全地释放自己,父亲和我仿佛在歌声中进行着一种心灵交流,彼此好像达成了某种默契,那是属于父子间的美好情感互动。

在父亲的用心“陪练”下,我的歌唱得越来越好。可世事难料,我的音乐考试虽然得了高分,但因为文化课分数不占优势,最后还是被“刷”下来了。父亲知道结果后,只是拍拍我的肩膀说:“没关系,尽力了就没有遗憾了。”好像他在乎的不是“陪练”的结果,而是跟我一起度过的那段时光。

读高二那年,我因生病休学半年。病好后,为了帮助我改善体质,父亲又当起了我的体育“陪练”。那个年代,农村很多人认为跑步纯粹是“闲得慌”,可父亲不在乎别人的眼光。每天清晨,伴着微风和花香,父亲陪着我在乡村的小路上跑呀跑。我们父子俩跑成了一道风景。父亲陪跑的日子充满浪漫诗意。

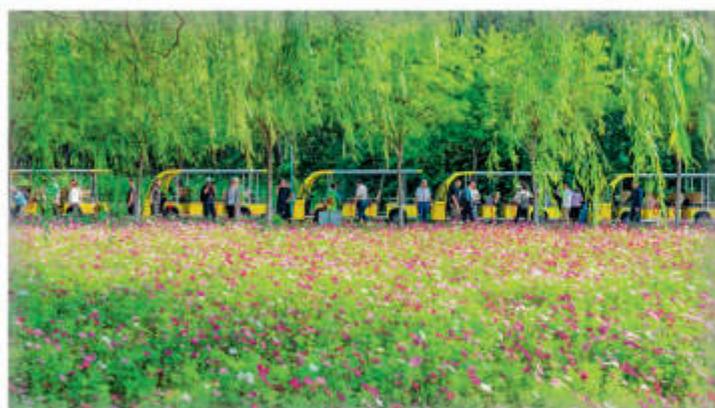
如今,我早已参加工作,娶妻生子,父亲也跟着我住到了城里。吃过早饭,他要去散步。我放下碗筷,高声说:“爸,等我一下,我陪您去!”父亲开心地应声说好。此时,我看到父亲苍老的脸上,绽开了“春天花朵”般的笑容。✚



潮白河湿地公园三岔口——高立宪 / 摄



我爱宝坻——李海军 / 摄



万花丛中——沈建 / 摄



潮白河公园：温馨家园——孙诚 / 摄



潮白河边黄花分外香——韩焕才 / 摄



老有才啦——陈维西 / 摄

# “光影里的乡村振兴”

《天津老干部》宝坻摄影采风活动  
获奖作品展示



历史与艺术的时空对话——刘寿江 / 摄



非遗传承——张春生 / 摄



评剧《花为媒》——李有波 / 摄



廉风展里的静思——刘丽华 / 摄

## 共享党的荣光

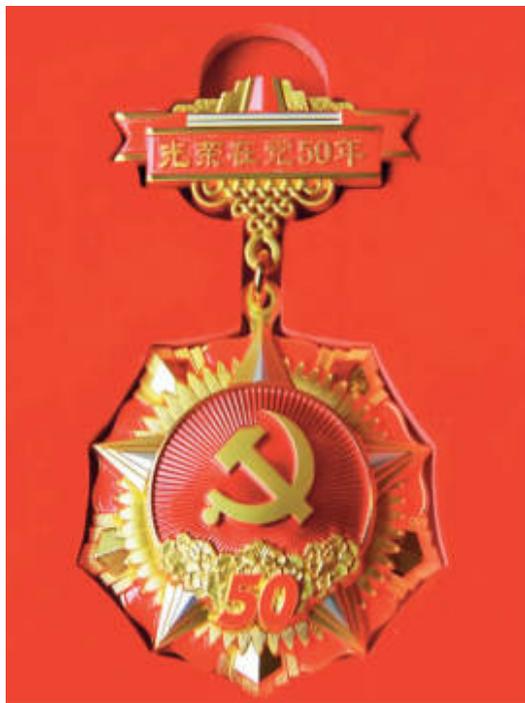
文 / 唐文胜

我的母亲于1944年夏天出生在城郊的一户农民家庭中。在那个充满激情、英雄辈出的年代,母亲从小便受到革命精神的熏陶,对向警予、赵一曼、刘胡兰等英烈充满崇敬之情,渴望加入中国共产党,成为一名优秀的共产党员。59年前,一次舍己救人行动,帮母亲圆了入党梦。2021年,母亲十分荣幸地获颁“光荣在党50年”纪念章。每每提起这件事,她的脸上总是洋溢着无比的荣耀与自豪。

2021年7月1日傍晚,我和母亲正在家里聊天,一个陌生的来电打断了我们的谈话:“你是唐大哥吗?我是村党支部负责颁发‘光荣

在党50年’纪念章的唐委员。请问,你母亲在家吗?今年是中国共产党成立100周年,党中央对老党员非常重视,咱们村有5位老党员获颁‘光荣在党50年’纪念章,你母亲是其中之一。我现在过来给老人家颁发纪念章,方便吗?”我惊喜万分,回答道:“唐委员辛苦了,我们全家人都在家,随时恭候你的到来。”我激动地挂断电话,将这个好消息告诉母亲。母亲的眼中闪烁着光芒,她紧紧地握住我的手,激动的心情溢于言表。

不一会儿,唐委员来到我家。他先是郑重地宣读了上级党组织的表彰决定,随后亲手为母亲颁发并佩戴“光荣在党50年”纪念章。那一刻,庄严肃穆的气氛溢满整个房间。唐委员热情地拉着母亲拍照留念,尽管仪



式简单,但在这短暂而又意义非凡的时刻,母亲的每一个动作、每一个眼神都传递着浓浓的荣誉感、使命感和归属感。

唐委员离开后,母亲仍然沉浸在喜悦之中。她抚摸着纪念章,对我说:“胜儿呀!真没想到在有生之年,我可以得到这种难得的荣誉,感谢党和政府,今后你要把这枚‘光荣在党50年’纪念章当作传家宝一样一代一代地传下去!要把党一

心为民、大公无私的精神传下去！让咱们家世代代共享党的荣光。”我连连点头，心中也暗暗下定决心，一定要将母亲的嘱托铭记在心。随后，母亲就戴着纪念章出门了。母亲回来后自豪地说：“这是党给予我的荣誉，我刚刚去和父老乡亲们一起共享这份喜悦。从今以后，我更要时时刻刻以一名优秀共产党员的标准要求自己……”我不由自主地对母亲竖起了大拇指。母亲的脸上绽放着灿烂的笑容，那是一种发自内心的自豪与满足。

说着，我们再一次回忆起母亲入党的故事。那时，年轻的母亲是村妇女主任，负责全村的妇女儿童工作。她以满腔的热情为村民们排忧解难，赢得了大家的尊重和信任。1966年冬天的一个夜晚，母亲正在吃晚饭，突然听到邻居娥婶家传来

一阵震耳欲聋的鞭炮声，刺鼻的硝烟味随之飘来。想到娥婶最近在家加工鞭炮，母亲敏锐地察觉到情况不妙，便立刻丢下饭碗跑了过去，发现娥婶和她女儿已昏倒在火炉前。望着满地的鞭炮和熊熊燃烧的火焰，母亲没有丝毫犹豫，奋不顾身地冲了进去，先将娥婶母女救出火海，紧接着又提起水桶，与随后赶来的乡亲们一起灭火。在大家的共同努力下，大火被扑灭了。娥婶母女得救了，母亲的手臂受了伤，留下了轻微残疾，她的英勇事迹传遍了整个村庄。

第二天，村党支部召开全村党员干部会议，对母亲的英勇行为给予了高度赞扬，发出了向母亲学习的倡议。在党组织的重点培养下，母亲成为村里最年轻的党员。

无论是在村妇女主任的工作岗位上，还是在相夫教子的日常生活中，母亲始终怀揣着对党的忠诚和对人民的热爱，默默奉献着自己的一切。母亲先后十余次受到县、镇、村各级党组织的表彰。那一面面锦旗、一张张奖状，见证了母亲为党和人民事业所作的贡献。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。如今，81岁的母亲依然精神矍铄，充满活力。她常说，要永葆革命青春，继续努力奋斗。她时常拿出珍藏的这枚“光荣在党50年”纪念章，与大家一起欣赏。在母亲的身上，我看到了信仰的力量。她也成为我人生道路上的航标灯，指引着我不断前进。🇨🇳



## 家有老顽童

文 / 胡海波



车厢里充斥着刷短视频的高分贝声音，从手机里传出的笑声、歌声、嬉闹声已完全淹没了我的车载音乐声，我回头一望，老爸正全情投入地低着头刷手机。“爸，车开了一个多小时，您也刷了一个多小时，得休息一下了。”我提醒道。老爸“哦”了一声，停歇片刻后又依然故我。不知从何时起，老爸变成了“手机控”，一闲下来便抱着手机玩，还经常转发些激励上进、养生滋补、防病消灾的“鸡汤文”，甚至有时关灯睡觉前，他还要躲在被窝里玩会儿手机。黑暗中的微光暴露了他的行为，“您这样要伤眼睛的，还影响妈妈睡觉。”我理直气壮地没收了老爸的手机，他只好作罢就寝。

其实原先老爸对玩手机一直持批评态度，每次家庭聚会，看到我们自顾自地盯着手机不放，总是批评我们：“手机有啥好玩的？你们就不能陪爸妈说说话、聊聊天吗？不知道老人最需要陪伴吗？”现在剧情则完全

反转过来。有趣的事还不止于此，过去老爸穿着一向古板守旧，衣服上的风纪扣皆要扣得紧紧的，但如今却追求洋气前卫。我带老爸去老年人服装店买衣服，他东挑西拣，一会儿皱眉一会儿叹气，没有一件中意的。可一进时尚潮牌店，他立刻两眼放光，如入宝山，美不胜收，好像这些时装都是为他量身定制的。尤其是曾经被老爸全盘否定的牛仔裤，现在竟成了他推崇备至的主打裤装。

然而，老爸的饮食口味却一如既往地根深蒂固，诸如料理、烧烤、火锅、海鲜、西餐等美食，一概不入其法眼。他只好一口家乡的淮扬菜，而且偏爱重油重盐、浓油赤酱，估计是年轻时清汤寡水吃得太多又需要干重体力活的缘故。平时一家人下饭馆，只要点的菜比较清淡，老爸就会嘟囔道：“没有硬菜！”我姐马上心领神会，补点上他喜欢的狮子头、红烧扒蹄、老母鸡汤等。因为知道我监督限制他的饮食，老爸时常趁我不备，偷偷把

肉塞进嘴里,并快速将油卤子浇在碗头拌饭吃,等到我发现,为时已晚。我批评他:“您都已经‘三高’了,还不注意身体健康!”老爸讪讪一笑说:“难得放飞自我一次。”有道是“病从口入”,老爸终因血管堵住做了心脏支架手术,术后医生向他交代注意事项,老爸似乎有点心不在焉,只问医生今后自己能否打乒乓球。妈妈不禁对我感慨道:“你爸真是个好顽童,就知道玩!”

酷爱打乒乓球的老爸,早已加入社区的老年乒乓球俱乐部,其认真专注程度,就像当年上班一样,天天打卡,风雨无阻。老爸打球时犹如小伙子,大声呐喊,健步如飞,杀得兴起则赤膊上阵,充满了活力与激情。我提醒他:“虽然医生允许您打球,但您毕竟装了支架,要适可而止才行。”老爸说,我现在打球,一般腿不移动,过过球瘾而已,真要感觉出汗,我就不打了,干脆找人打掼蛋。这些年,老爸将掼蛋文化发扬光大,特地教会姐姐、姐夫掼蛋,这样我过来看望二老时,正好凑一桌人打牌。每回知道我要来,老爸总提前打电话让我早点儿到,说“饭前不掼蛋,等于没吃饭”。吃完饭,他又拉着我们要再打牌,说“饭后不掼蛋,等于白吃饭”。为了不让老爸扫兴,我们自然乐意奉陪,可是他好胜心很强,赢了自然不在话下,输了必须继续战斗,经常搞得我们筋疲力尽、头昏脑涨,但老爸仍神采奕奕、思路清晰。

好玩的老爸并不安于待在家里,也想见识外面的风景,我和姐姐便隔三岔五轮流带二老外出自驾游。一次家人团聚,老爸又提出新要求,希望全家人一起出门玩玩。我和

妻子随口应下,说等天气凉快些就成行。后来大家几乎都忘了这茬事,一天老爸突然打电话跟我说,目前秋高气爽,正是出去玩的好时光,你们赶紧抓落实啊!我和妻子相视一笑,边夸赞老爸记性好,边着手落实行程。二老年事渐高,步履蹒跚,走平路尚能勉强应付,爬山路只能果断放弃。看我们有点犹豫不决的模样,老爸摆摆手说:“你们尽管上山去玩,我和你妈在山脚下坐坐逛逛就行。”其实看到啥风景并不重要,哪怕仅是坐几天车欣赏窗外的风景也很好,只要出门旅游有子女陪伴左右,老爸就心满意足。如果每天再能打上掼蛋,那他肯定会笑得眼睛眯成一条缝。

近来,二老打算来我这里小住几日。面对老爸这样的资深“玩家”,想要把日程安排得既精彩又富有新意可不容易,不过,我非常愿意去琢磨去张罗。🇨🇦



## 镜头里的劳动课

文 / 明伟方

老花镜滑到鼻尖时，我正对着阳台那盆栀子花调焦。六月的阳光穿过花瓣，在手机屏幕上洒下细碎的光斑，孙子小宇忽然举着拖把冲过来，发梢还沾着汗珠：“爷爷快给我拍张照！”

我按下暂停键，看着这个举着自己还高的拖把的“小大人”，拖把杆在瓷砖地上投下长长的影子，像株倔强的竹子。“劳动课留作业要交照片，老师说每人至少要做半小时家务。”他掂着脚尖转了个圈，塑料拖鞋在地板上打滑，差点摔倒。

“慢着。”我摸着汗津津的额发说，“记得你学书法时说过什么？”去年夏天上书法课，小宇总抱怨临帖枯燥，非要我给他拍挥毫泼墨的“艺术照”。那时我教他：“墨香要落在宣纸上，劳动要印在地板上。”此刻他耳尖泛红，像熟透的樱桃。

厨房传来瓷碗轻碰的脆响。我悄悄把手机调成静音，透过玻璃门看见小宇弓着腰，拖把在瓷砖上划出湿润的波浪。阳光斜斜地照在他的后颈，汗珠顺着脖颈滚进衣领，在深蓝校服上洒出云朵。这个总爱玩“摆拍”的小机灵鬼，此刻像棵正在拔节的小树。

“爷爷快看！”他突然直起腰，拖把杆上缠着根头发丝，“我扫出了张‘蜘蛛网’！”我凑近细看，原来是根断掉的毛线头，在光线下却真像张银丝编就的网。小宇得意地晃着

拖把，水珠甩在我裤脚上，凉丝丝的。

晚饭时他抢着擦桌子，抹布在碗碟间灵活游走。我举起手机假装对焦，他立刻挺直腰板，鼻尖还沾着米粒。“咔嚓”声里，他忽然转头：“爷爷，劳动不是摆拍！”我愣愣说：“得先有真的风景，才能拍出好看的照片呀！”

如今，我的相册里多了个“劳动时光”的分类。有他踮脚晾衣服时晃动的衣架，蹲在花盆前给绿萝剪枯叶的侧影，还有那日拖地后湿漉漉的脚印，像一串跳动的音符。前日，他举着扫帚追着光斑跑，说是要“捕捉会跳舞的灰尘”，我按下快门时，忽然想起当年教他学步的光景。

暮色漫进客厅时，小宇正在给拖鞋“搓澡”。泡沫在塑料鞋面上堆成雪山，他哼着走调的歌谣，鼻尖上还粘着肥皂泡。我悄悄调好参数，这次没开闪光灯——真实的幸福，本就不需要刻意打光。🇨🇦

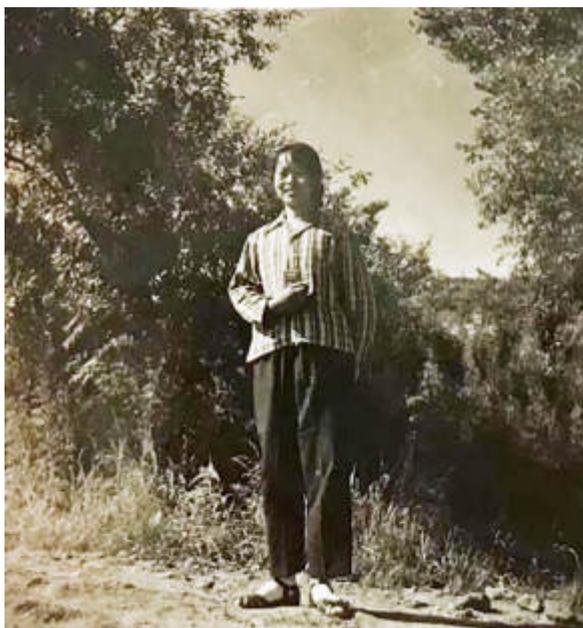


## 青春的记忆

文 / 郭惠莲

打开相册，一张泛黄的老照片浮现在眼前。那是1970年6月，我初到兵团时留下的影像。照片中的我右手捧着《毛主席语录》，左手背在身后，俏丽地站在通往连队的小路边。清晨的阳光透过树梢洒下斑驳的光影，一条蜿蜒的小路隐没在山间。我身着一件条格衬衫，漫步在这条边境小道上，耳畔是风吹过树叶的沙沙声。路边的野花星星点点，为这片绿色的世界增添了几分柔美。四周格外静谧，我的脚步声仿佛在与自然低语，让人感到无比平和。

我总是喜欢在这样的清晨出门走走，远离城市的喧嚣，感受自然的宁静，偶尔停下脚步，俯身凝视那些不知名的小花。它们虽不起眼，却以自己的方式装点着这个世界。这样的时刻，总让我觉得生活简单而美好。或许，这就是我愿意来到边疆的原因。



走着走着，我忽然想起小时候，也曾在这样的乡间小路上奔跑嬉戏。那时候的天空似乎更蓝，阳光也更温暖。如今，虽然岁月已悄然流逝，但这份对大自然的热爱始终未变。

一路上，我遇到了几只小鸟，它们在枝头跳跃，唱着欢快的歌。我驻足聆听，仿佛能听懂它们的语言，那是一种关于自由与快乐的旋律。这样的瞬间，总让我感到自己与这个世界是如此紧密地联系在一起。

站在路边，我抬头望向远方，仿佛看到余山上那片茂密的没有尽头的树林，乌苏里江也好像就在眼前，似乎伸手便可触碰。我深吸一口气，空气中夹杂着泥土和青草的香味，令人心旷神怡。这样的日子，不需要太多言语，只需要用心去感受，就能找到属于自己的那份宁静与满足。🇨🇳

## 青年毛泽东凭吊大沽口炮台遗址

文 / 宗和

大沽口炮台遗址，位于天津塘沽海河入海口，是全国重点文物保护单位，也是闻名遐迩的天津市爱国主义教育基地。

青年时代的毛泽东，1919年第一次来到天津，就前往大沽口炮台遗址凭吊。

### 创办新民学会

毛泽东为何要凭吊大沽口炮台遗址，这要从他在湖南省立第一师范学校学习期间创立新民学会说起。当年，毛泽东学习非常用功，还经常进行体育锻炼，以求“心力”与“体力”并重，全面发展。在毛泽东的周围，聚集着一批追求进步、志同道合的青年。每到节假日，他们经常来到长沙的妙高峰，在草地上席地而坐，纵论天下大事，抒发报国情怀。

1917年冬天，毛泽东、蔡和森、萧子升等开始商量组织一个团体，这个建议立即得到大家的积极响应。1918年4月14日，新民学会在长沙岳麓山脚下的刘家台子正式成立。到1919年的五四运动前夕，新民学会会员已发展到70多人。

新民学会的发起、成立和成长，浸透了毛泽东的心血。它从一个追求向上的青年进步团体，逐步发展为革命团体，在湖南乃至中国近代史上书写了重要的一笔。

### 第一次到北京

1918年8月，毛泽东第一次到北京。那

时，他刚从湖南省立第一师范学校毕业，正和他的好朋友蔡和森等人协助组织一批青年奔赴法国勤工俭学。但是毛泽东不打算去法国留学，而想留在北京，因为他觉得对自己的国家还了解得不够，认为把时间花在中国会更有益处。于是，他请当时国立北京大学的教授杨昌济帮他找工作。杨昌济把他介绍给北大图书馆主任李大钊。李大钊给了毛泽东图书馆助理员的工作。

毛泽东在北京大学图书馆工作期间，李大钊对他处处关心，尽力帮忙，还专门介绍他参加北京大学哲学研究会。在李大钊的影响和帮助下，毛泽东开始研究马克思主义，搜集有关马克思主义和社会主义的书刊，如饥似渴地阅读起来。这段时间，对于毛泽东一生来说是一个“关键性”时期。他通过各种途径接触马克思主义理论，为他确立马克思主义信仰奠定了基础。

### 凭吊大沽口炮台遗址

1919年3月12日，毛泽东与罗章龙送蔡和森等十几名新民学会会员，从北京乘火车去上海，然后再乘轮船去法国“勤工俭学”。途经天津时，经毛泽东提议，大家来到向往已久的大沽口炮台遗址。

大沽口，从明代开始设防，清代修炮台、置火炮，设施不断加强，逐渐形成以“威、镇、海、门、高”炮台和“石头缝”炮台为主体的完

整防御体系,成为重要的海防屏障。在中国近代史上,大沽口经历了太多的历史风云,也在一定程度上影响并改变了中国近代历史的进程……

在第一次鸦片战争中,英国侵略军的舰队于1840年(清道光二十年)8月驶抵大沽口,向清政府发出照会,并以武力相威胁。英国侵略军在天津与清政府进行谈判,抵抗派首领林则徐被革职。随后,在第二次鸦片战争和义和团运动中,发生了惊心动魄的四次大沽口保卫战。

第一次大沽口保卫战,英、法侵略军的舰队于1858年(咸丰八年)4月进犯大沽口,大沽口最终失陷。第二次大沽口保卫战,英、法侵略军的舰队对大沽口进行炮击。中国守军开炮自卫,重创英、法侵略军的舰队,取得大沽口保卫战的胜利。第三次大沽口保卫战,英、法侵略军的舰队于1860年(咸丰十年)7月再次进犯大沽口,遭到抵抗后又从北塘登陆进行偷袭,英勇不屈的炮台守军全部阵亡。随后,英、法侵略军占领天津,继而入侵北京。清政府被迫与英、法侵略军签订《北京条约》,天津被辟为商埠。第四次大沽口保卫战,八国联军舰队以保护侨民为由,于1900年(光绪二十六年)6月,向大沽口发起炮击。中国守军终因力不从心而失守。此后,八国联军与清政府签订了《辛丑条约》。根据《辛丑条约》规定,大沽口炮台被迫拆除,后来仅存残破的“威、镇、海”炮台和“石头缝”炮台遗址。

大沽口保卫战的一次次失利,将国家的命运引向深渊,也激发了中国人民反抗帝国

主义侵略的斗志。

当年,毛泽东等十几人,登上大沽口北岸一处炮台遗址,百感交集,心中激荡起炽烈的爱国主义情怀……他们选择一块背风的地方,紧紧围坐一起,讨论祖国的现状和未来,又以大海为题,每人即兴作诗一首,抒发报效祖国的决心。毛泽东所作诗中的前两句为“苍山辞祖国,弱水望邻封”,表达了救国救民的远大抱负。

时隔多年,毛泽东于1954年4月23日又一次来到大沽口炮台遗址。他登上炮台遗址的顶端,手扶残留的断炮、断墙,遥望一望无际的大海,感慨万千地说:“清政府太腐败了!”一代伟人的报国情怀溢于言表!

如今,在大沽口炮台遗址,已经建成大沽口炮台遗址博物馆。这座博物馆的造型呈放射状,寓意为爆炸的炸弹。博物馆通过古铁炮、古钟、古炮轮、石碑等文物和一桩桩史实,展示中国近代这一段屈辱的历史,警示后人“勿忘国耻”,牢记“落后就要挨打”的历史教训,励精图治、踔厉奋发,为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。🇨🇳

(来源:《红色遗迹里的故事》)



## 裕顺斋往事

文 / 由国庆

笔者翻阅旧年影像资料时,发现老天津城北门牌楼处曾有一家茶食糕饼店,名叫裕顺斋。通过仔细探究、抽丝剥茧,这家老字号的岁月往事一一呈现开来。

自清代中叶以来,天津城迅速发展,已享“京南花月无双地,蓟北繁华第一城”之美誉。北门,进出城的要处,民间素有“北门富,东门贵,南门贫,西门贱”的说法。北门缘何富?通往京师必经之路,昔日京津往来都从北门进出,是“北拱神京”之门。裕顺斋能在这寸土寸金的地方开铺面,其资本之富足不难想见。

话说北门内大街的北口(与北马路交汇处)有一牌楼,匾额上书“北门大街”字样,是地标。通过旧影像可知,裕顺斋的位置就在牌楼东侧转角处,与牌楼唇齿相依,店铺也对着北马路、北门外大街。值得注意的是,1933年版《最新天津市详图》显示,牌楼西侧便是当年天津县政府所在地。裕顺斋的位置千金不易得,客流自然是不请自来了。此坐标通过20世纪20年代末出版的《天津电话号码簿》上的信息也能得到佐证,电话簿上有“裕顺斋宝记”电话,号码为“51354”,地点为“北门脸”。再者,民间人士近年回忆并绘出的《北门外大街买卖字号考证略图》等也可互参。

裕顺斋拥有两层门面楼,正门开在街道转角处,外观装饰十分气派。一楼外有挑檐,

檐下有彩绘装饰板。挑檐上为二层的外跨阳台,阳台设栏杆。二层有明窗、明门,门窗口的装饰建材式样中西合璧。人在二层可移步至阳台,凭栏远眺,四下人头攒动的市井风情尽收眼底。引人注目的是二层顶上还加装了拱形门头,其上可见“福禄寿”浮雕,“福禄寿”左右另有童子相伴,寓意吉祥。门头上再设塔尖,直上空中,煞有气势。一层、二层的外挑檐自然成为裕顺斋的绝佳广告位,写着“维新糕点”“四远驰名”“洋广名吃”“茶食糕饼”等大字。最引人注目的是,裕顺斋的门头上有两块“裕顺斋”招牌(匾额),高处是颜体榜书,低处是隶书,皆笔力遒劲,大气端庄,颇具大书法家之笔意。

说来有趣,因北门牌楼与裕顺斋离得太近,牌楼的东侧柱子甚至直抵门口,所以裕顺斋临时挂布标时索性就把绳子一端系在牌楼柱上。从旧影像上的布标可见当时裕顺斋正热销天津秋季特产糖炒栗子,依此食俗,结合街头市民穿着、街景光线等综合推测,该影像大致拍摄于20世纪20年代末、30年代初的夏末秋初时节,时间应在下午。

裕顺斋不仅售卖糕点,他家的酸梅汤也很有名。谈此之前需先说到创始于1917年的祥德斋酸梅汤。祥德斋的酸梅汤在选料上大有讲究,比如用四川乌梅,取其醇;用苏州金桂,取其芳;用山东山楂,取其酸;用广东陈皮,取其甘等。祥德斋酸梅汤如今已是非

遗品牌,据该项非遗传承人刘杨介绍,他的外曾祖母汪汉荣对家人讲述过:祥德斋酸梅汤上市后大受欢迎,到了旺季甚至供不应求。恰好同行裕顺斋也有意经营酸梅汤,于是与祥德斋酸梅汤达成合作。为此,汪汉荣还特意召来老家的表妹,并将酸梅汤秘方、秘技一同引入裕顺斋。彼时是在1920年前后。裕顺斋酸梅汤始终恪守古法,琥珀色的汤汁酸甜适中,口感层次分明,在视觉、味觉上都能给顾客不一般的享受。

裕顺斋酸梅汤好喝,这一点从文史老人孙新源的回忆文章《饮食文化拾零》中也可了解一二。文中表述“当年北门脸裕顺斋糕点店的梅汤最著名”,他家用大瓷缸,“隔夜用天然冰镇透,随卖出一缸随补充一缸,甜度和桂花香味恰好,什么时候去喝都是倍儿凉的,能与北京信远斋的酸梅汤媲美,人们喝一碗还想喝两碗,真有一连喝六七碗的”。我们说,故纸是独特的档案,具有研读价值,之于裕顺斋往事同样如此。故纸资料显示,1920年10月5日王宝三(时年39岁)向天津商务总会提交了一份《备案申请》。内容大致说,他在当年3月兑得裕顺斋茶食店,原掌柜叫李勤轩。王宝三盘下裕顺斋后,因事务繁忙,所以尚有部分业务未交接彻底,之后半年,李勤轩仍在店中留职,但弊端愈发显现,甚至有“监守自盗”嫌疑,有的账目“已昭然若揭”等。此《备案申请》在10月12日经审核准予备案。一点细节是,此档案首页右上角加盖有“宝记”椭圆形印章。

1932年8月,裕顺斋又一次向商务总会提交《请议书》,大意是1930年营业税局

已调取该号的全年流水及纳税情况,因店中一直售卖传统糕点及其他食品,并无新式发明商品,利润素来很低,所以“恳求将一至五税减轻,以恤艰商……”该《请议书》是孟宗周提交的,纸本上加盖着“北门口裕顺斋公记”印章。由此管窥,当时的裕顺斋有可能又经历了一次股东或投资变化。

天下没有不散的筵席。有民间口述资料表述,到20世纪50年代,裕顺斋那个地方改为新华书店。就此,笔者查阅到天津新华书店的故纸,如1981年6月印行的广告纸上列出全市58家店,“北马路门市部”依然存在,可惜未标明更确切的地址,这是否为裕顺斋旧址呢?

尽管裕顺斋地理位置优越、生意兴隆,仍少不了竞争对手,比如就在街口北马路南侧,隔街相望的惠中鲜货庄,后来改为满园春糕点店。“满园春”经营时间较长,直到20世纪80年代笔者途经北马路时还经常从其门前路过,后来也收藏有“满园春”的点心笺故纸。❦



## 磅礴怒吼：《黄河大合唱》的民族魂魄

文 / 郑皓文

在中国音乐史上,《黄河大合唱》作为毫无争议的不朽丰碑,勇立于时代潮头。1939年,烽火延安,日寇铁蹄践踏中华大地。民族危亡之际,音乐家冼星海和诗人光未然愤然提笔,用音乐作武器发出中华民族最强音,震醒了中国人民,震慑了入侵外敌。这部代表民族气节的交响合唱史诗,在技巧上同样无与伦比,更在精神层面上深刻反映了中华民族在抗日战争中的坚韧与不屈。



《黄河大合唱》由八个乐章组成,浑然一体却又层次分明。乐章之间由旁白承上启下,用对白式诗朗诵紧紧抓住听众的心。“朋友!你到过黄河吗?……如果你已经忘掉的话,那么你听吧!”《黄河船夫曲》作为第一乐章,以石破天惊的一声劳动号子划破沉寂,宛若鸡鸣宣告长夜的终结。没有丰富优美的歌词,只是最朴素的呼号“划哟”;弦乐仿佛筏桨,用掷地有声的断音配合着宛若船夫的合唱成员。该乐章多次运用重复和渐强渐快的表现方法,生动塑造出在汹涌河水中奋力划桨的船夫形象,让听众身临其境,有扑面而来的听觉体验。结尾的缓缓淡出让船夫的形象远而不疏,余音绕梁。这首劳动人民的伟大颂歌为组曲奠定了有力的基调。

紧接其后的是男中音独唱《黄河颂》和诗朗诵《黄河之水天上来》。《黄河颂》是对黄河的一次表白,浑厚的男中音、亲切的歌词搭配平实而抒情性极强的旋律,如同一名战士对母亲的真挚告白。《黄河之水天上来》则用悲苦的语言“哭诉我们民族的灾难”。此时作者特意将弦乐叫停,只留一只琵琶。恰只有琵琶能以一敌万,奏出千军万马之势。这一收一放,为时而

惊涛骇浪、时而如泣如诉的朗诵完美配乐。黄河就是这般，“怒吼着，叫啸着，向着祖国的原野，响应我们伟大民族的胜利的凯歌”。

第四乐章《黄水谣》是全曲的一个转折点，它将日寇在中国的暴行表现得淋漓尽致。开场温柔明快的女声代表着丰收的喜悦，“麦苗儿肥啊，豆花儿香，男女老少喜洋洋”的场景在弦乐中闪闪发亮。曲风一落，乐声转低转沉，预示着安宁岁月即将被打破。极致压低的男声近乎咬牙切齿地唱出“自从鬼子来”。歌曲结尾，复沓出现，“黄水奔流日夜忙”，同样的歌词却哀婉曲折。

《河边对口曲》吸取了山西民歌的音调。在拍板和镲声中，两个老乡在河边相遇了：“张老三，我问你，你的家乡在哪里？”口语化的一问一答，三弦和板胡的对奏，模拟黄土高坡上质朴的乡土气息。最后慷慨激昂的“一同打回老家去”如平地惊雷一般，激发起听众的抗争意识，从最幽微处打动人心。随着中低提琴的合奏响起，《黄河怨》像一口浊酒砸进心中。作为组曲中最悲伤、最抒情的一首，该曲由女高音独唱，如泣如诉的歌声近乎呜咽，将中国人民受到的欺凌哭出喊出，将所有人的情绪拉至最高点。

大鼓敲响，清算的时候到了！“风在吼。马在叫。黄河在咆哮。”组曲中最经典，也是传唱度最高的一首合唱——《保卫黄河》轰然奏响。小提琴的快速演奏仿佛急行军，大鼓军鼓如同枪炮横飞，构造出战场前线的“音画”效果，瞬间将激情点燃。《保卫黄河》在结构上采用了卡农式轮唱技法，各声部以

严格的模仿进入，“龙格龙格”的人声伴唱模仿马蹄奔腾，黄河的三叠浪形成立体的“音乐长城”，复调的穿插宛若星火燎原，让全民抗战的烽火熊熊燃烧。

作为收尾曲，《怒吼吧，黄河》的情绪是循序渐进的。这首合唱难度最高，音区跨越大，耗用气力多。从“新中国已经破晓”开始，情绪逐渐高涨，“松花江在呼号；黑龙江在呼号；珠江发出了英勇的叫啸；扬子江上燃遍了抗日的烽火！”更是将各地的抗日壮举比喻成江河的咆哮，四海皆举义，一声共同的长啸，共同呼唤着黄河。最终，一连串阳平的音调如同悠长的警报声，在铜管乐器的雄壮辉煌与定音鼓的雷霆重击中，号角式、呼吁式的歌曲进入尾声，排山倒海的感染力将全国人民的力量汇成一股巨绳，向法西斯、侵略者宣战！它是整部作品主题思想的概括和升华，充分表达了中国人民终将打败日本帝国主义的必胜信心。

《黄河大合唱》作为一部影响深远的国家史诗，其形式的丰富、表现的灵活、主题的真挚，使之跨越了艺术层面，到达民族精神的核心层面，触及民族的坚毅魂魄。今年是纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，笔者有幸在学校组织开展的纪念活动中参演了伟大的《黄河大合唱》。在黄河边求学，看滚滚黄水奔流不息，心中的激荡难以言喻。愿我们坚强的土地永不再受欺压，愿我们伟大的祖国永远繁荣昌盛！

（作者系天津市作家协会文学院签约作家）



## 对晚辈该说“不”时要说“不”

文 / 马志国

### 心理困扰：对晚辈说“不”好不好？

心理咨询中，兰女士这样诉说自己的困扰：

不久前，我开始了退休生活。两个孩子已经成家立业，我也想松口气了。谁知没过几天，开店铺的女儿委婉地表示，怕我退休了闲在家中一时不适应，请我为她去看店卖货。就在我习惯性地想答应时，见老伴儿在边上使眼色，于是我立即改口说让我想想再定。晚上，我问老伴儿，使眼色是什么意思。老伴儿感叹道：“你为

这个家操劳了一辈子，该歇口气了。”我说：“不帮忙看店，女儿会不高兴吧？”老伴儿心疼地说：“退休了还去给女儿看店，那岂不是要‘永远革命’吗？你要学会说‘不’。”

第二天，我明确告诉女儿：“谢谢你的心意！放心吧，妈还有很多自己想做的事呢，不会闲下来难受的，就不帮你看店了。”女儿的表情先是吃惊，继而转为会意的微笑，歉意地说：“对不起，妈妈，您能这样想很好，祝您晚年生活更精彩。”没想到，第一次说“不”就得到

了女儿的理解。如果我还像原来那样，虽然自己心里不情愿，但女儿一开口我就勉强自己答应下来，而羞于说“不”，母女俩就闹误会了。

可是，我心里还是没底。这件事说“不”了，别的事上还可以说“不”吗？跟女儿说“不”了，跟儿媳还可以说“不”吗？您看，对晚辈说“不”，好不好？

### 心理解析：缺乏有效的信息，沟通会造成误解

人际互动中的误解，往往是因为相互之间缺乏有效的信息沟通。心理学告诉

我们，人都有自我中心意识。在人际交往中，大多数人会先从自己的需求和理解角度出发，而不是先从别人的需求角度出发。如果老人不说清楚自己的想法，儿女也不明白老人的真实需求，老人心里难免会产生抱怨，造成两代人之间的不愉快。兰女士的女儿很可能是为妈妈好，才提出要妈妈帮助看店的建议。如果妈妈怕女儿不高兴而不直接说出自己的心思，别别扭扭地去看店，那岂不是让一份好心造成了不好的效果？

儿女没有体会老人的心思，还有另一个原因。人际互动中，如果彼此具有共同的生活经历或直接经验，就比较容易相互理解，否则就比较困难。在两代人的交

往中，儿女由于还没有老年人的经历，就不太容易了解老人的需求。

### 心理对策：直接表达自己的想法

作为父母，在和儿女相处中要学会表达自己的想法。

一是智慧表达。所谓一句话百样说，很多时候，怎样说比说什么更重要。我们在跟儿女表达的时候，特别是表达不同想法的时候，需要注意沟通的策略。学会智慧地表达，既能明确表达自己的意思，又能维护相互的关系。面对女儿想让帮忙看店的提议，兰女士第二天的表达就挺好，既明确表示否定，又表达了对女儿好意的感谢，增进了双方的理解。

二是明白表达。我们讲究沟通策略，是为了让子女明确自己的想法，不能为了策略而策略，一定要把话讲明白。兰女士如果不明确说“不”，而是含糊其词地说“回头咱再商量吧”，那就让女儿为难了。所以，在讲究策略的基础上，一定要明白表达自己的意图，该直接说的话就直接说出来。

最后笔者想说的是，有些子女不会替父母着想，与父母不会说“不”有很大关系。父母不可能满足儿女的所有需求，该说“不”的时候一定要明确说“不”，这不仅是为了自己，也有助于培养子女的同理心、促进家庭的关系和谐。因此，对晚辈该说“不”时就说“不”，这也体现了长辈的人生智慧。🇨🇦



## 祖孙相伴“巧”度暑假

文 / 李军

暑假来临,有些年轻的父母无暇照顾孩子,只能把孩子送到老人家中照看。祖孙相伴过暑假,有喜悦也有烦恼。如何平安度过暑假,是一家三代共同关心的话题,同时也是学校、社会关注的焦点。

张爷爷、张奶奶早早就收拾好家中的客房,只等上中学的孙子来家过暑假。他们从物质到精神都进行了充分准备,期望孙子的暑假能过得开心愉快。

虽然张爷爷、张奶奶的

文化程度不高,但是自打退休他们就进入老年大学学习,还专门学习了社会心理学,对如何陪伴孙子度过暑假有一定的理论准备和实践经验。比如,社会心理学认为,人是社会性动物。社会化是个体由自然人成长、发展为社会人的过程,是个体在社会环境中通过学习和社会互动,逐渐掌握社会规范、价值观、技能和行为模式,以适应社会并成为合格社会成员的过程。

张爷爷、张奶奶把社会

化的基本内容归纳为四个方面:一是教导孙子掌握生活与生产的基本知识和技能,重点培养孙子的生活自理能力。二是教导孙子遵守社会规范,重点强调安全出行问题。三是引导孙子树立明确的生活目标,树立人生理想。四是培养孙子对社会角色的认同和承担,让孙子明白学生的相应权利、义务及行为规范。这些内容虽然之前孙子在学校也有学习、实践,但是随着孙子的年龄增长,有必要进行再学习、





再实践,直到孙子完全领会并付诸行动。老人将暑期“社会化”计划发给儿子、儿媳和孙子本人,征得他们的理解、同意后,准备在假期中实施。

说完张爷爷、张奶奶家的故事,我们再听听马爷爷、马姥姥的想法和打算。马爷爷和马姥姥的女儿、女婿是现役军人,每到假期都会把孩子送到姥姥家。今年的暑假也不例外。女儿、女婿早早打过招呼,说放假时把读小学的外孙女送过来,请老人帮忙照看。听到外孙女来家过暑假的消息,老两口乐得合不上嘴,一个劲儿地想:“怎么才能让外孙女过一个快乐、有意义的暑假?”为此,老两口还特意跑到图书大厦,专门购买了家庭育儿相

关书籍,认真学习,制订与孙女相伴暑假的具体计划。

从教师岗位退休的马爷爷认为,外孙女的语言社会化是全部社会化的基本条件,必须稳扎稳打,借助假期进行强化训练,促进孙女成长。而当心理咨询师的马姥姥则认为,要先听听外孙女的意见才能决定。老两口通过视频与外孙女进行沟通时,上小学六年级的外孙女说到自己作为女孩有诸多困惑,希望在暑假里得到姥爷、姥姥的帮助。

性别角色社会化,是青春期少年产生心理困惑的主要原因。生理变化是引起青春期孩子心理波动的原因之一,也是孩子用自己已有的知识、经验不能化解的心理冲突,必须给予适当

的、及时的引导,才能帮助孩子平安度过青春期。在接下来的几次视频交流中,马姥姥将“性”“性别”“性别角色”分别整理,逐条讲给外孙女听。根据外孙女的需要,马姥姥找到《认识身体》《男孩子们》《学会保护自己》等性教育绘本,从生理、心理、社会三个维度为孙女进行性别角色社会化科普。通过马姥姥的引导,外孙女懂得了性别差异,了解了性别角色。马姥姥告诉外孙女:“女孩子的成长是一个漫长的过程,姥姥会陪着你一起度过,有什么疑惑可以随时沟通。”姥姥的话让外孙女感到非常温暖,她迫不及待期盼与姥爷、姥姥的相聚,在这里过一个既有意义又有意思的暑假。🇨🇦

## 继承的开始与结束

文 / 赵炎

继承是一个众所周知的法学术语,随着普法活动的深入,人们对于继承的了解在不断增多、加深,但日常的咨询还是显示出人们对于继承的开始及裁判规则等内容的认识相对模糊。本文通过两则案例,来说明继承的开始和继承份额的计算规则。

### 【案例】

(一)李先生早年下乡时与当地某女士未婚育有一女李甲,独自返城后与孙女士结婚并生有一女李乙。多年之后,孙女士离世,随后李先生也撒手而去。二人去世时,各自父母均已离世。李先生与其妻孙女士留有一处房产。李乙认为,该房产是其父母遗留的,与李甲没有关系,即使有关系,李甲也只能分得父亲李先生这一半房产的 $\frac{1}{2}$ ,也就是李甲最多分得房子的 $\frac{1}{4}$ 。

(二)王老先生和张女士系多年夫妻,凭着多年积蓄购得一处房产,膝下育有两女一子,分别为王甲、王乙、王丙(男)。王老先生秉持传统观念认为养儿防老,曾表露出以后房产留给儿子王丙,儿子留给孙子,但并未留下遗嘱。张女士认为儿媳不如意,就想把房子都留给两个女儿,并通过朋友见证留下了遗嘱。王老先生先于张女士去世,张女士去世后,三姐弟就房产分割发生争议。王甲、王乙认为,父亲没留遗嘱,应按法定继承分割父亲的一半房产,母亲留有遗嘱,母亲本人的一半房产和从父亲处继承的房产都应由其二人继承,王丙只能分得房产的 $\frac{1}{8}$ 。

以上李乙和王甲、王乙的观点正确吗?

### 【法律解析】

现行法律框架下,上述两个案例可以给出明确的答案,具体分析如下:

#### (1)明确继承开始的时间

根据《中华人民共和国民法典》(以下简称“民法典”)第一千一百二十一条第一款的规定,“继承从被继承人死亡时开始”。两则案例中,均分别涉及夫妻双方先后死

亡和各自遗产的继承问题。根据民法典的规定,继承发生于被继承人死亡之时,即夫妻双方各自的继承问题各自处理,其中一方去世时,对于该去世之人的继承问题自然发生,不因任何人的意志或行为发生变化。

#### (2)明确遗产范围

根据民法典第一千一百五十三条第一款的规定,“夫妻共同所有的财产,除有约



定的外,遗产分割时,应当先将共同所有的财产的一半分出为配偶所有,其余的为被继承人的遗产”。据此可以确定,在夫妻中一方先去世后,该去世之人继承发生时,其遗产范围包括夫妻共同财产中的份额。两则案例中,夫妻中一方先去世后,夫妻共有房产中的 1/2 份额即为其遗产。

### (3) 转继承制度下的遗产分割逻辑

根据民法典第一千一百二十三条的规定,“遗产分割时,遗赠扶养协议优先于遗嘱继承,遗嘱继承优先于法定继承”。当然,遗赠扶养协议或遗嘱需要合法有效。同时,根据民法典第一千一百五十二条的规定,“继承开始后,继承人于遗产分割前死亡,并没有放弃继承的,该继承人应当继承的遗产转给其继承人,但是遗嘱另有安排的除外”。此

为转继承制度的具体规定,该规定意味着,即使继承开始后未实际分割遗产,但合法继承人已经实际取得相应的财产权益,遗产在法律上的权属已归继承人所有;继承人为多人时,由各继承人按份共有。当继承人中的一人又发生死亡时,其本应继承的份额则转化为其遗产,再次发生继承。

照此逻辑,分析上述案例,则可得出如下结论:

案例(一)中,孙女士死亡时,房产的 1/2 应作为遗产分割。孙女士未留遗嘱应按照法定继承分割,众所周知,第一顺位继承人包括配偶、父母、子女,孙女士死亡时其合法继承人为李先生及李乙,无特殊情况按照均分的原则,李先生及李乙各自继承孙女士遗产的 1/2,即总房产的 1/4。李先生死亡时,其遗产范围包括夫妻共同财产中其本人享有的 1/2 房产以及其自孙女士处继承而来的 1/4 房产(共计 3/4 房产),李先生亦未留遗嘱,其法定继承人为李甲和李乙,应当由其二人各分得李先生遗产(3/4 房产)的 1/2,即房产的 3/8。因此,最终李孙二人的房产由李甲继承 3/8,李乙继承 5/8。李乙的观点有误。

按照同样的逻辑,案例(二)中王甲、王乙的观点准确无误。

### 【律师建议】

法律倡导本着互谅互让、和睦团结的精神,协商处理继承问题。若无法协商一致,只能诉诸法律。法律有明确规定的,则难以逾越。但显而易见的是,法律给了当事人按照个人意愿处分遗产的空间,即通过遗

嘱改变法定继承的继承人资格及继承份额。因此,任何人若想在法定继承之外处分遗产,均可在有生之年订立有效遗嘱,此亦为民法中意思自治原则的具体表现之一。🇨🇳

(作者单位:天津允泽律师事务所)

## 汪曾祺的“老年观”

文 / 周斐

汪曾祺老先生,生长于江南水乡,祖上中过拔贡,在当地属于富裕人家。家中长辈广学识、多雅趣,耳濡目染之中,塑造了他冲淡平和又意趣盎然的生活态度。

汪老在短篇小说创作上卓有建树,他的散文也多被读者推崇。在他晚年所写的散文作品中,时常透露出一种积极、健康的“老年观”,令人深受启发,值得我们学习。

汪曾祺认为,人即使老了,也要“有所为”。他在《七十书怀》文中写道:“活着,就还得做一点事。我希望再出一本散文集,一本短篇小说,把《聊斋新义》写完。”年过七旬还拥有如此旺盛的创作热情,实在令人赞叹。

除了写文章,汪老的老年生活爱好还有“画画画,做做菜”。他写做菜“体力充沛,材料凑手,做几个菜,是很有意思的”。他认为,由做菜的人买菜才行,还认为逛菜市场、做菜,都能让人在写作之余换个姿势,对身体健康有益。

汪老赞赏有意趣的老年生活。他在玉渊潭公园散步时遇到过一对老年夫妇,这老两口一边散步,一边弯着腰搜索枸杞。遇到汪老时,他们已经捡了半玻璃瓶子枸杞了。汪老认为,枸杞这东西随处可以买到,他俩边走边捡只是为了玩,要比单纯的散步有意思。于是,他写道:“这是两个童心未泯的老人,两个老小孩!”可见,这样为生活寻找“意趣”的行为,深得汪老赞赏。

从文字中还可看出,汪老是一位平和、随性的长辈。他在《多年父子成兄弟》一文中写道:“我的孩子有时叫我‘爸’,有时叫我‘老头子’……我的亲家母说这孩子‘没大没小’。我觉得一个现代化的、充满人情味的家庭,首先必须做到‘没大没小’。父母叫人敬畏,儿女‘笔管条直’,最没有意思。”

这样的父子关系,可以追溯到汪曾祺与他父亲的相处模式。他的父亲就是一个爱孩子、带着孩子玩的“孩子头儿”。于是,汪曾祺在对待子女时,也是尊重、平等的态度。就像他在一篇文章中写道:“儿女是属于他们自己的。他们的现在和他们的未来,都应由他们自己来设计。”如此开明的家庭观念,使得家庭成员之间的关系轻松、融洽又充满欢笑。

汪老还说:“要使自己老得慢一点,首先要保持思想的年轻,不要僵化。重要的,甚至是唯一的办法,是和年轻人多接触。”他实际上也是这么做的。他与青年作家的交流,以及对后辈们的爱护与帮助,在他女儿汪朝所写的《说说我们的爸》一文中多有体现。

汪曾祺笔下的散文,既温暖平和,又生动有趣。重要的是,他的文字向我们传递出一种积极的人生态度——即使人到暮年,也可以活出滋味、活出意义,活得不失童心,活得光彩焕发。这样的“老年观”,无疑是值得肯定的。✚

## 《水饺皇后》呈现的奋斗人生

文 / 李仲



以“湾仔码头”速冻食品品牌创始人——臧健和女士的传奇人生为蓝本,电影《水饺皇后》以其真挚动人的故事与精湛细腻的艺术呈现,问鼎今年“五一”档票房冠军。看完电影《水饺皇后》,我被主演细腻的表演所折服,对她所展现的坚韧和自强有了更深的理解。

影片展现了臧健和(马丽饰)在绝境中重塑尊严的壮丽史诗。面对泰国婆婆的羞辱,臧健和毅然带着女儿流落香港。从每日打三份工的底层劳工,到为保护女儿挥刀相向的剽悍母亲,再到改良饺子配方、与日资企业展开谈判的商界女性,她的每一步前行,都生动诠释了生命的韧性。她始终秉持要自己掌控命运的信念,充分展现了女性独有的智慧与非凡魄力。这种对女性力量的深刻挖掘与呈现,为电影赋予了更为丰富的内涵与价值。

影片以 20 世纪 70 年代的香港为背景,片中臧健和、红姐、糖水伯等角色之间的互助情节令人感到暖心。红姐宽限房租时表面严厉、内心柔软的模样,糖水伯暗中资助时默默无声的关怀,以及邻里之间共享食材的暖心细节,共同构建起一个充满“守望相助”精神的底层生态。正如导演刘伟强所说:“与其说是香港人的传统,不如说这是我们全体中国人的传统。”

电影《水饺皇后》的艺术魅力,还在于完美融合了富有怀旧意蕴的时代符号。影片精

心重建当年的湾仔码头街景以及板间房、手推车摊贩等充满香港记忆的场景。臧健和那冻红的手指、佝偻的体态,以及包饺子时用粤语自嘲“拜观音不如拜自己”的细节,都让角色更加贴近底层女性的真实生存状态。

影片选用了一些经典粤语金曲,巧妙运用音乐唤醒观众的集体记忆。当许冠杰演唱的《半斤八两》旋律在码头摊贩场景中响起,“我哋呢班打工仔”的歌词与臧健和辛勤劳作的汗水相互交织,瞬间将观众拉回到那个充满奋斗精神的“狮子山下”。李宇春演唱的片尾曲《信》,以“命运是对手永不低头”的歌词,为臧健和的逆袭之路写下了极具时代感的注脚。

臧健和的人生之路,有着跨越时空的精神启示。面对社会福利署的援助,她坚守“饿死不弯腰”的信念,坚决拒绝成为“社会包袱”,这种自立自强精神自古以来就流淌在中华民族的血脉中。从跑遍农场精心挑选最好的绿甘蓝,到花费三天三夜改良饺子皮,臧健和将一碗水饺做到极致的执着精神,正是对当下“速成”文化的有力反驳。

当银幕上蒸腾的水汽与观众眼角的泪光相互交织,我们所看到的,不仅是一个女性的逆袭传奇,更是一个时代对坚韧、善意与尊严的集体致敬。🇨🇳

## 积食的治疗与保健

文 / 于春泉

张先生今年 58 岁，近一周食欲明显减退，饭后腹胀不适，夜间常因腹胀难以入睡。前日家庭聚餐进食油腻食物后，呕吐出未消化食物，气味酸腐。就医后，医生详细询问病史得知，张先生发病前连续多日参加宴请，进食大量肉类食物并饮酒。查体见腹部膨隆，叩诊呈鼓音，按之有轻微压痛，肠鸣音减弱。结合患者饮食不节史及腹胀、便秘等表现，初步诊断为积食证。

中老年人多因脾胃功能渐衰，加之饮食不节，过食肥甘厚味，导致脾胃运化无力，食滞中焦，郁而化热，从而引发积食证。典型症状包括脘腹胀痛、暖气酸腐、呕吐宿食、大便不通、舌苔厚腻等，常见于节日聚餐或应酬后，若未及时调理，可能诱发胆囊炎、胰腺炎等并发症。治疗需以消食导滞为主，佐以健脾和胃，同时严格控制饮食，减轻脾胃负担。

培养良好的饮食习惯，避免暴饮暴食，是预防积食反复发作的关键。早期的诊断和治疗，可预防积食证的发生或减轻其严重程度。

### 一、积食的治疗

#### 辨证论治

##### 1. 食滞胃肠证

症见脘腹胀满，拒按，暖气吞酸，呕吐未消化食物，吐后胀减，不思饮食，大便酸臭或便秘，矢气臭秽，夜卧不安。舌苔厚腻或黄腻，脉滑数。



治疗宜消食导滞，和胃降逆。可选用保和丸、健胃消食片等中成药治疗。

##### 2. 积食化热证

症见脘腹胀痛，暖气酸腐，口干口臭，烦躁不安，手足心热，大便干结或泻下臭秽，小便短黄，或伴低热。舌红，苔黄厚腻，脉滑数。治疗宜消食导滞，清热泻火。可选用枳实导滞丸等中成药治疗。

##### 3. 脾虚夹积证

症见脘腹胀满，食欲不振，食后胀甚，大便溏薄或夹未消化食物，神疲乏力，面色萎黄，形体消瘦。舌淡胖有齿痕，苔白腻，脉细

弱或缓。

治疗宜健脾益气,消食导滞。可选用参苓白术散等中成药治疗。

### 膏方养生

积食证属中医“伤食”“食积”范畴,病位主要在脾胃与肠道,与肝气疏泄功能亦有一定关联。中医认为,本病初期多属实证,因饮食不节,宿食停滞,导致脾胃气机壅滞,以脘腹胀满、嗳腐吞酸为主要表现,若及时消食导滞,调理得当,可较快恢复;若失治误治,或反复积滞,则脾胃运化功能受损,逐渐转为虚实夹杂,甚至发展为脾虚夹积,此时治疗难度增加,易形成慢性消化不良。因此,治疗需辨证精准,可配合穴位贴敷、药浴、熏蒸等中医特色疗法。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常用于治疗积食的膏方,供大家居家预防、调治积食。

陈皮 15 克,半夏 10 克,茯苓 15 克,白术 15 克,桔梗 15 克,枳壳 15 克,莱菔子 20 克,黄芩 15 克,佩兰 15 克,白蔻 20 克,旋覆花 15 克,代赭石 30 克,焦山楂 15 克,焦麦芽 15 克,焦神曲 15 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见胃胀、嗳气的积食证患者服用。

### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 忌食生冷、油腻、难消化食物,如冰激凌、油炸食品、糯米制品、肥肉等,以免加重脾胃负担。

2. 避免过饱及暴饮暴食,宜少食多餐,每餐七分饱,细嚼慢咽。

3. 宜食清淡易消化之物,如粥类、蒸煮蔬菜、发酵面食(如馒头、发糕)等。

4. 适当补充膳食纤维,如苹果、山楂、白萝卜等,促进胃肠蠕动。

**推荐药膳:**山楂麦芽饮

**食材:**焦山楂 10 克,炒麦芽 10 克,陈皮 5 克,冰糖适量。

**做法:**将山楂、麦芽、陈皮加水煮沸,转小火煮 15 分钟,去渣取汁,加冰糖调味。

**用法:**每日 1—2 次,饭后温服。

**功效:**消食化积,行气和胃。

## 二、积食的预防与调护

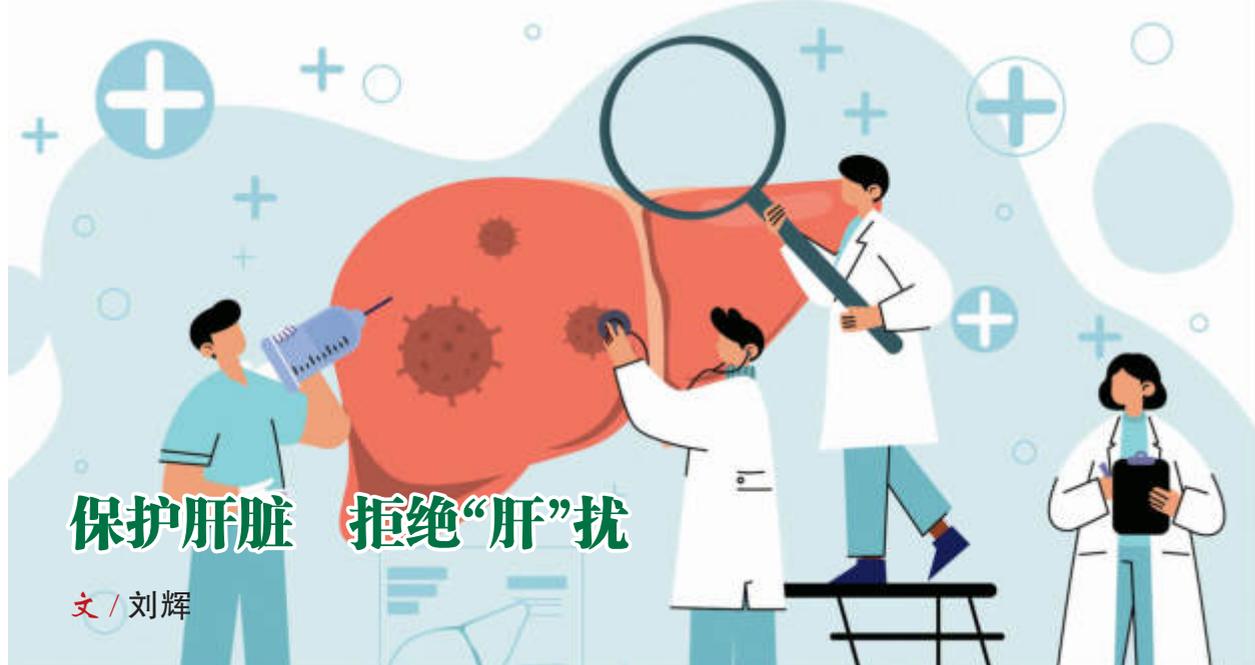
1. 避免暴饮暴食,少吃油腻、生冷、黏腻难消化食物。

2. 定时定量,细嚼慢咽,晚餐不宜过饱。

3. 饭后散步或轻柔按摩腹部(顺时针方向)助消化。

4. 可用山楂、麦芽、陈皮等煮水代茶饮,注意适量饮用。🇨🇦





## 保护肝脏 拒绝“肝”扰

文 / 刘辉

肝脏是人体内最大的实质性器官,具有解毒、代谢、分泌胆汁及免疫防御等功能,并拥有强大的再生能力。每年的7月28日是“世界肝炎日”。设立“世界肝炎日”,旨在倡导健康的生活方式,保护我们的肝脏,达到拒绝“肝”扰的目的。

### 一、肝脏对人体的作用

1. 有帮助消化的作用,可以通过分泌胆汁促进胃肠道食物的消化;
2. 能够调节和促进代谢,储存糖原以及调节蛋白质、脂肪和碳水化合物;
3. 有造血的功能,大部分凝血因子都是肝脏合成的;
4. 有解毒的作用,体内产生的毒物、废物,还有吃进去的有一定毒性的物质,都需通过肝脏进行解毒。

### 二、了解肝损伤

肝损伤是指肝脏细胞受到破坏、损伤或因炎症影响,导致肝脏功能和结构异常。肝损伤的原因包括感染、饮酒、药物使用、自身免疫性疾病等。当发生肝损伤时,会出现乏

力、恶心、反酸等症状,可以通过肝功能检测、肝炎病毒检查、影像学检查来判断是否发生肝损伤。

### 三、肝炎的概念及分类

肝炎是由病毒感染、药物、酒精等因素导致肝细胞出现不同程度的损害,从而引发一系列症状的炎症。

肝炎分为病毒性肝炎、非病毒性肝炎和自身免疫性肝炎。

#### 1. 病毒性肝炎

由多种肝炎病毒引起的,以肝脏病变为主的传染病,包括甲、乙、丙、丁、戊五种。

(1)甲型肝炎通过消化道传播,如误吃、误喝含有病毒的食物或水造成的感染。

(2)乙型肝炎主要通过体液、血液传播。

(3)丙型肝炎主要通过血液输入、医源性传播。

(4)丁型肝炎病毒主要依靠乙型肝炎病毒进行复制,只有感染了乙型肝炎才可能患上丁型肝炎。

(5)戊型肝炎主要通过消化道传播,也可通过血液和密切接触传播。目前戊型肝炎

已经是我国急性病毒性肝炎之首,特别是老年人感染后往往病情较重。

## 2. 非病毒性肝炎

由物理化学因素引发,比如服用了对肝脏有损伤的药物,导致肝功能受损出现的肝炎;或是酒精摄入量过多,肝脏的负担过重,导致肝细胞损伤,从而引发的炎症。

## 3. 自身免疫性肝炎

与自身免疫反应有关,遗传易感性被认为是自身免疫性肝炎的主要因素,多发于女性,严重的可快速演变为肝纤维化、肝硬化和肝衰竭。

# 四、保护肝脏的方法

## 1. 接种肝炎疫苗

预防病毒性肝炎,接种肝炎疫苗是目前的主要手段。迄今已经正式投入使用的有甲肝疫苗、乙肝疫苗和戊肝疫苗。

## 2. 养成良好的卫生习惯

甲肝和戊肝主要通过消化道传播,如果我们吃了受污染的食物,饮用了受污染的水源就有可能感染。养成良好的卫生习惯,注意食物、饮用水卫生,不吃生食及霉变食物,不购买和食用来源不明的食物,蔬菜和水果要彻底清洗,在外出就餐时选择卫生环境较好的餐馆,吃饭之前要洗手。

## 3. 合理饮食

脂肪肝常常伴随着肥胖症、高血压、糖尿病或者痛风等慢性病。不良的饮食习惯会严重危害到肝脏乃至身体的健康,预防脂肪肝需要改善膳食结构,饮食清淡少盐,控制脂肪和糖的摄入,多吃蔬菜水果,常吃奶类

豆类。

## 4. 锻炼身体

保证规律的作息时间,注意锻炼身体,不熬夜,劳逸结合。有氧运动可以促进肝功能恢复,如每天散步1小时或打太极拳40分钟等强度相对不大的运动,可以促进机体新陈代谢,达到调节肝脏功能的作用。

## 5. 重视体检和复查

(1)每年做一次全面体检,已有慢性肝病的老人建议3—6个月复查一次。

(2)已经有肝硬化的老人应每3个月复查一次。复查的项目应包括血常规、肾功能、肝脏彩超检测等。

(3)定期检查肝脏肿瘤标志物。

## 6. 正确服药

一些药物需要通过肝脏来解毒,如加大用量或多药同用,会对肝脏造成损伤,如解热镇痛药物阿司匹林、降糖药吡格列酮、降脂药贝特、四环素类抗生素等。一些老人通过服用中药来调理身体,虽然多数中药毒性不大,但是不正确服用也会给肝脏带来损害,建议在医生的正确指导下用药。

## 7. 节制饮酒

长期的不节制饮酒和暴饮暴食会导致肝脏受损,因此建议有基础肝病的老人停止或节制饮酒。

肝炎是全球范围内严重的公共卫生问题,影响着人民的健康与生活,让我们从现在开始,用科学的饮食和生活方式,守护我们的肝脏健康!🇨🇳

(来源:天津市职业病防治院)

## 夏季首开空调,警惕肺部感染

文 / 游仪

随着天气逐渐变热,人们纷纷打开空调纳凉。有市民开启长久不用的空调后,患上了严重的肺炎。为什么会出现这种情况?夏季该如何正确纳凉?

久未清洗的空调冷却塔是军团菌繁殖的温床,突然打开空调,就像按下了一个“细菌发射按钮”。机器内部的冷水会雾化,变成细小的气溶胶,携带着大量军团菌。一旦吸入,机体免疫系统开始反击,就会出现相应症状。感染军团菌后,轻症患者会有发热、头痛、轻微咳嗽等症状,重者则会出现肺部感染。

军团菌的生存和繁殖需要温暖潮湿的环境。空调冷却塔、淋浴喷头或热水管道长期不用、积水,易滋生军团菌,未定期消毒的喷泉、加湿器、热水浴池也可能产生军团菌气溶胶。军团菌肺炎多发于6月至9月,慢性心肺疾病等基础病患者、免疫力低下人群容易感染,潜伏期一般2天至10天,主要症状有高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等呼吸道症状,以及头痛、恶心、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等肺外表现,严重者甚至导致呼吸衰竭、横纹肌溶解、急性肾损伤。

我们日常该如何预防军团菌感染呢?专家建议,要定期清洁水源系统。

定期对空调、热水器、淋浴喷头等设备进行清洗消毒,可以避免管道积水滋生细

菌。清洗期间,要注意戴好口罩,以免吸入致病菌。长期不用的水龙头、花洒等,用之前要先放水一两分钟,排出滞留的污染水。此外,加湿器需使用纯净水且每天换水清洗。同时,保持环境通风干燥,每天开窗通风,减少空调持续密闭运行。老年人、慢性疾病患者、免疫力低下者等易感人群应尽量避免接触被污染的水雾。

夏季纳凉,还有哪些注意事项?

首次启用空调之前,要彻底清洗滤网和冷凝水盘。建议空调温度设定在26℃左右,避免冷风直吹,每运行两三个小时就通风换气。若是游泳,建议选择消毒规范的泳池。户外活动时,避免吸入喷雾式降温设备的水雾,也要避免接触积水、喷泉水池、景观水池等不洁水源,戏水后及时冲洗身体。🇨🇦

(来源:《人民日报》)



## 老年人如何预防中暑?

文 / 刘国应



每年夏天,都有不少人中暑。老年人由于身体机能退化,体温调节中枢神经较弱,加之有些人长期服用某些药物,如抗胆碱药物、抗组胺药物、利尿剂等,会加大中暑的可能性。因此,老年人在天气炎热时应该高度警惕中暑现象。

高温环境下,有的老年人容易出现“先兆中暑”,具体表现为多汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、四肢发麻、动作不协调等。如果及时转移到阴凉通风处,并补充水和盐分,患者短时间内即可恢复。

如果上述症状加重,患者体温升高到 $38^{\circ}\text{C}$ 以上,面色潮红或苍白、大汗、皮肤湿冷、脉搏细弱、心率快、血压下降,则可能是轻度中暑,需要及时处理并休息。重症中暑病人多以突然抽搐、谵妄或昏迷起病,同时出汗停止、呼吸急促,体温可达 $40^{\circ}\text{C}$ 以上,如不及时抢救,会危及生命。可将冰袋放在病人头部、额前、腋下等部位帮助降温,并迅速送医院治疗。

为预防老年人中暑,在盛夏炎热季节应注意以下几点:

1. 避免炎热天气下老年人独自在家。家

里需做好防暑降温工作,例如保持居室通风、控制室温等。

2. 躲避烈日出行。老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温时段要尽可能地减少外出活动。

3. 注意膳食调理。老年人饮食应尽量清淡,多吃富含维生素的蔬菜以及富含优质蛋白质的瘦肉、鱼类、豆制品等。

4. 补足水分。不要等口渴了才喝水,每天要根据气温的高低补充1500—2000毫升水,出汗较多时可适当补充一些淡盐水。

5. 保证充分的休息和睡眠。夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠可使身体和大脑得到休息与恢复,也是预防中暑的有效措施。建议老年人每天中午最好午睡1—2小时,注意不要躺在空调出风口和电风扇下。

6. 盛夏前检查一次身体,发现疾病要及时治疗。平时注意加强运动锻炼,增强体质,以减少中暑的可能性。

7. 家中准备一些解暑药,如风油精、十滴水、藿香正气水等中成药。🇨🇳

(来源:《民族医药报》)

## 每次锻炼 3 分钟,简单动作助养生

坚持锻炼、科学养生并不是什么麻烦事,每次有 3 分钟就够了!

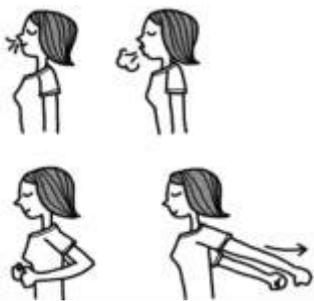
### 早上 3 分钟摩额,提高免疫力



清晨起床前用手指摩擦前额 3 分钟,有助于提高免疫力,预防缓解头痛、失眠、神经衰弱、用脑过度引起的记忆力减退等症状。

**做法:**以手指紧贴前额,左右来回抹动数十次,使之发热。

### 早上 3 分钟扩胸,振奋胸阳



胸腺是人体很重要的免疫器官,青春期时最发达,过了 30 岁就开始逐年萎缩。如果每天

早晨起来进行扩胸运动,可激活胸腺,延缓其功能衰退。

此外,中医认为,扩胸是振奋胸阳的最好办法,长期坚持,还有预防心脏病和乳腺癌的作用。

**做法:**挺胸收腹站立,双臂自然下垂,两脚分开比肩略宽;弯曲两臂,置于胸前,保持与地面平行,掌心向下,两臂用力向两侧摆动。扩胸时缓缓吸气,曲臂时缓缓呼气。

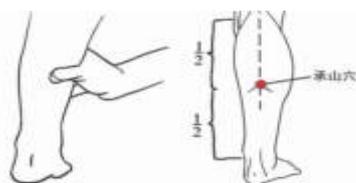
### 早上 3 分钟梳头,黑发健脑

早上,用梳子轻轻梳头可起到适当刺激头部经络的作用,不仅能令人头脑清醒,还有助于养发、防中风。

**做法:**早晨起床后,花 3 分钟时间梳一梳头。如果用梳子,梳齿不要太锐、太密,牛角梳、桃木梳最好。梳头速度不能太快,以减少牵拉头发,保护头皮。

### 白天 3 分钟踢腿勾脚,防栓护心

白天坐着的时候有意识地踢打腿肚子、勾勾脚,可



使腿部静脉血管的血液回流速度加快,增强心脏血液的回流能力,促进人体的血液循环,有助于预防心脏病。

**做法:**先用一只脚脚面踢打另一条腿腿肚子的承山穴(位于小腿肚中央),再交换进行。然后把脚尖向上勾起,尽量提起脚跟。两个动作可反复进行。

### 白天 3 分钟揉耳,聪耳明目

以双手揉耳直至发热,长期坚持,有助于预防耳

聋、耳鸣、听力下降。按揉的时候一定要



## 掌握呼吸节奏 助您强身健体

掌握呼吸节奏，在练习中国传统健身气功“八段锦”时尤为重要。北京中医药大学的傅延龄教授曾经分享过自己的“八段锦”升级版练法，他将“颜门和气功”的呼吸方法与“八段锦”结合，完成一套“八段锦”后，练习者会感觉神清气爽。

### 1. 双手上托，随之吸气、呼气

两掌五指分开，腹前交叉，双腿伸直，两掌上托于胸前，内旋向上托起，掌心向上，抬头目视，并随之吸气，到顶端时呼气。

### 2. 双掌交叉上举，吸气

双掌停在头顶，互相交叉，目视前方，将双掌用力向上举，并随之吸气。

### 3. 双手下落，呼气

双掌举到自己适合的高度后，放松双手下落，并随之呼气。

闭上眼睛，揉完后睁开眼睛时，你会发觉眼前突然变得很亮。

**做法：**食指中节按在耳前，用大拇指贴在耳根后部，上下搓动。

### 晚上 3 分钟揉腹，助消化长精神

揉腹很简单，但好处多多，可通肠道、助消化、长精神、防失眠。

**做法：**揉腹时应取仰卧位，以右手掌按顺时针方向绕肚脐眼揉腹，先从肚脐眼开始转圈儿，一圈接一圈逐步扩大，直至揉遍整个腹部。揉腹时用力要适度，次数可多可少，数十遍之后，换左手以逆时针方

这套功法将“颜门和气功”与“八段锦”的“双手托天理三焦”结合起来，精髓就是呼吸吐纳，可以帮助我们理上焦心肺，输送全身气血；强中焦脾胃，更好生成气血；通下焦肝肾，排泄身体废物。

建议大家在空闲时，可以练 6 次左右，哪怕每天只抽出 5 分钟练一练，也可以收获很好的效果。🇨🇦

（来源：“北京卫视养生堂”微信公众号）



向揉数十遍。

### 晚上 3 分钟按涌泉穴，宁心安眠

睡前洗脚后按摩涌泉穴，有助于补肾宁心、镇静安神、舒肝明目。

**做法：**热水洗脚后，用左手掌心按摩右脚涌泉穴

60 次至发热，再以右手掌心按摩左脚涌泉穴 60 次至发热。🇨🇦

（来源：“老年日报”微信公众号）



## 莲藕:小暑食材之“水中灵根”

文 / 刁英飞 李贺明



小暑节气的到来标志着盛夏时节的开始,此时气温攀升,空气湿度增大,人体易受暑湿侵袭,从而出现乏力、食欲不振、口干舌燥、情绪烦躁、辗转难眠等症状。中医主张通过饮食调节顺应自然节律,可多食用健脾祛湿的食材,例如薏米、芡实、山药、白扁豆、冬瓜等,调理脾胃功能,避免湿邪内停。而莲藕作为小暑时节的代表性食材,具有清热生津、健脾开胃的功效,是夏季养生食材的佳选。

### 莲藕的营养特点

莲藕是低热量、高膳食纤维的优质碳水化合物来源,适合替代部分主食。其膳食纤维含量丰富,每100克莲藕含2.7克膳食纤维,其中可溶性纤维(黏液蛋白)可促进脂质代谢,不可溶性纤维能预防便秘。莲藕中的“鳕鱼素”(类胰岛素物质)及膳食纤维可延缓碳水化合物吸收,糖尿病患者可适量食用。莲藕中维生素C含量达50毫克/100克,是苹果的10倍,具有强抗氧化作用,铁含量1.4毫克/100克,且维生素C可促进铁吸收,适合贫血人群食用。莲藕的钾含量是243毫克/100克,有助于调节电解质平衡,还可促进钠的排出,降低血压。除此之外,莲藕还含有一些特殊的营养成分,如多酚类化合物,具有抗氧化、抗炎和保护心血管健康的作用。

### 莲藕的养生功效

莲藕在中医典籍中被称为“灵根”,其

性寒味甘,归心、脾、胃经,具有清热生津、解暑除烦、凉血散瘀、健脾益胃、安神等功效,适用于暑热烦渴、口干舌燥、食欲不振、胃纳不佳、肺燥咳嗽、心烦失眠、阴虚火旺等症状。

莲藕生食清热,适合体质偏热、易上火者,但脾胃虚寒者慎食;熟食健脾,适合脾胃虚弱、食欲不振者,可搭配姜、葱等温性食材调和寒性。烹煮莲藕时,忌用铁锅,其含有的多酚类物质易与铁离子发生氧化反应,导致藕变黑,加适量白醋可减少氧化反应发生。完整的莲藕泡水冷藏,可保鲜1周,切开后需包裹保鲜膜,以防过早氧化。

小暑时节,莲藕以其清热解暑、健脾养血的功效,成为夏季养生的“天然药膳”。无论是生食凉拌,还是熟食炖煮,莲藕都能通过科学搭配满足不同体质者的养生需求。

## 推荐美食:

### 豆豉凉瓜炒脆藕

**主料:**莲藕 200 克, 苦瓜 150 克。

**辅料:**黄彩椒 40 克, 红彩椒 40 克, 葱末 20 克, 蒜片 15 克。

**调料:**干豆豉 30 克, 料酒 10 克, 蚝油 30 克, 蒸鱼豉油 20 克, 味精 3 克, 盐 2 克。

**制作方法:**1. 将莲藕、黄红彩椒(去籽)、凉瓜切条备用;

2. 用沸水氽莲藕、凉瓜条后捞出备用;

3. 锅放底油, 放入葱段、蒜片、干豆豉煸出香味, 放入黄红彩椒、凉瓜条、莲藕条, 继续煸炒后加入调料, 装盘即可。

**功效:**莲藕和凉瓜都具有清热生津、解暑除烦、健脾益胃的功效, 两者搭配食用功效更佳; 黄红彩椒含有丰富的膳食纤维和维生素, 有助于营养均衡。



### 特色莲藕配海笋

**主料:**莲藕 200 克, 海笋 100 克。

**辅料:**葱花 10 克, 蒜片 50 克, 香菜 50 克, 辣椒圈 50 克, 可食用鲜花适量。

**调料:**酱油 15 克, 辣鲜露 8 克, 白醋 10 克, 蚝油 10 克。

**制作方法:**1. 将莲藕洗净、切片, 焯水后过冷水, 沥干待用;

2. 将海笋用冷水泡 12 小时, 用开水煮 5 分钟后过冷水, 沥干待用;

3. 将酱油、辣鲜露、白醋、蚝油调匀, 加蒜片、辣椒圈、香菜拌匀, 放入莲藕片、海笋, 入冰箱冷藏 12 小时, 取出摆盘, 以葱花、可食用鲜花点缀即可。

**功效:**莲藕具有清热生津、解暑除烦、健脾益胃的功效, 海笋亦有清热解毒、利水消肿的功效, 两者搭配做成爽口的凉菜, 适宜小暑节气食用。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## 紫罗兰的养护方法

文 / 宗和

紫罗兰又称为草桂花、四桃克、紫罗蓝，属于十字花科、二年生或多年生草本植物。紫罗兰的养护方法很简单，相信您一学就会。

**上盆：**紫罗兰为直根性植物，不耐移植，宜直播。若要移栽幼苗，宜早且需多带宿土，并尽量不伤根系。盆栽紫罗兰宜选用与植株大小相应的花盆，配疏松、肥沃、排水良好、中性或微酸性的培养土最好。

**浇水：**紫罗兰生长期应充足浇水，保持盆土湿润。过于干燥时，紫罗兰茎叶会变小、硬化，且生长不整齐，开花期推迟。冬季和早春，气温低，浇水不宜过勤，要在盆土干了后再浇水。紫罗兰浇水时应防止沾湿叶片，否则叶片会腐烂。

**施肥：**紫罗兰在生长季节，每隔2周施



1次稀薄腐熟的饼肥水或液肥，但要注意施肥不宜过量。紫罗兰出现花蕾后可施1—2次0.5%的过磷酸钙，使花色更鲜艳。

**温度：**紫罗兰生长的适宜温度为10℃—20℃。紫罗兰不能受强光直射，但也不能长期摆放在阴暗的地方，否则会导致紫罗兰开花少，花色淡，甚至不开花。家庭养护可放在有散射光的通风处，冬天要注意气温不能低于10℃。

**病虫害防治：**紫罗兰常见的病虫害为根腐病、冠腐病、粉霉病和蚜虫、螨、蓟马、线虫等危害，应注意日常通风，栽培基质使用前需进行消毒。当发现上述病虫害时，应及时喷洒有关药剂防治。🇨🇦（来源：《湛江晚报》）

在微信朋友圈中，九宫格样式的图文消息通常很受老年用户的青睐。但是要发这样的图文消息，需要用户上传9张图片才能满足样式的需求。其实，如果图片数量不够，只用一张图片也能用微信小程序将其切成九宫格样式，然后上传发布。

具体方法如下：

1. 打开微信，将页面向下滑动，在搜索框中输入“拼图”。点击搜索结果中的“照片拼图神器”，打开小程序。

2. 将页面向下滑动，在“更多功能”选

## 一张图就能发九宫格

文 / 刘霞

项中点击“切图”按钮。

3. 选择手机相册中需要发布的图片上传。将“小图正方形”的选项选中，在“行”与“列”的选项中均选择“3”，点击“确定”按钮后，切好的图片就保存到手机相册了。

4. 发布微信朋友圈时，按照顺序从相册选择图片后，即可上传发布。🇨🇦

（来源：《新晚报》）