

“十五五”时期我市经济社会发展的主要目标

高质量发展取得明显成效，科技创新能力大幅提高，进一步全面深化改革开放实现新突破，城市文明程度持续提升，人民生活品质不断提高，美丽天津建设取得重要进展，韧性安全城市建设水平明显提升。在此基础上再奋斗五年，到二〇三五年基本建成高质量发展、高能级改革开放、高效能治理、高品质生活、高水平安全的社会主义现代化大都市，国际化、智能化、绿色化、人文化、法治化水平达到新高度。

——摘自《中国共产党天津市第十二届委员会第七次全体会议决议》

天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年12月上/总第95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 李思慧 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”时期我市经济社会发展的主要目标

新思想引领新征程

- 04 海南自贸港建设,习近平总书记为何如此关切?
06 如何认识“十四五”时期我国发展取得重大成就?
08 中国共产党天津市第十二届委员会第七次全体会议决议
12 《天津市人民政府关于深化养老服务改革发展的实施意见》政策解读



聚焦老干部工作

- 14 我市召开离退休干部学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神调研座谈会
15 市委老干部局组织老同志参观健康产业
16 我市开展离退休干部党支部书记轮训 助力提升党建工作水平
18 坚持“一二三四”服务模式 绘就离退休干部康养新图景



专题报道：宣讲党的二十大精神，他们各有高招

- 20 张励军：让宣讲接地气、冒热气、聚人气
- 23 “金宝贝疙瘩”张泽发
- 26 梁培国：用身边事讲大道理 入情入理深入人心
- 28 赵全顺：背包里的红色传承
- 30 肖天友：讲深讲活党的创新理论靠“学在先、做在前”



晚晴

- 32 剪裁时光 传承信仰
- 34 同事情深
- 35 临时担任合唱指挥
- 36 雨中挖藕
- 38 我为妻子拍美照
- 39 我与孙子斗智斗勇
- 40 两支老竹笛
- 41 津派文化的“新活法”
- 42 从交通工具的变化说幸福感
- 43 建设美丽家园 安享幸福晚年



文化·生活

- 44 爱国学生在抗日救亡浪潮中成长
- 46 逝去的金钟河及河上的桥
- 48 以沉默铸丰碑 将荣耀予后人
- 50 老人囤积东西,怎么办?
- 52 孙子因亲子分离闹情绪,老人该如何应对?
- 54 无子女人员遗产继承问题的解决途径



康养人生

- 56 急性肾损伤的预防与保健
- 58 老年生活的另类“朋友”(三则)
- 62 大雪进补,别忘了餐桌上的“植物肉”
- 64 绿萝问题图鉴



海南自贸港建设,习近平总书记为何如此关切?

“支持海南逐步探索、稳步推进中国特色自由贸易港建设。”2018年,在庆祝海南建省办经济特区30周年大会上,习近平总书记铺展了一幅宏伟蓝图。

7年时间,宏图变胜景。“党中央决定,今年12月18日海南自由贸易港正式启动全岛封关,这是我国坚定不移扩大高水平对外开放、推动建设开放型世界经济的标志性举措。”11月6日,习近平总书记在海南省三亚市听取海南自由贸易港建设工作汇报。

这是党的二十届四中全会后,习近平总书记首次来到地方;也是不到一年时间里,习近平总书记再到海南。海南的发展、海南自贸港的建设,在习近平总书记治国理政的经纬中有着十足分量。

对海南自贸港建设,习近平总书记为何如此关切?

于海南而言,建设自贸港是一次迈向高质量发展的时代机遇。汇报会上,习近平总书记提纲挈领,将“促进海南高质量发展”定位为高标准建设海南自由贸易港的主要目的之一。

回望建省之初,中部山区仍有“刀耕火种”的生产方式,“一根铁钉也要到岛外去买”;到如今,全球资金、技术、人才要素加速汇集,一个三亚国际免税城里就能“买遍全球”。巨大的发展跃迁靠什么?

靠建省办特区,“杀出一条血路”放胆

发展生产力;靠国家战略引领,建设海南国际旅游岛,建设自贸区、自贸港……溯根求源,靠的是改革开放这个“发展海南的关键一招”。

这次载入史册的封关,无疑将为海南带来更丰沛的开放空间,更难得的发展机遇。伴随“‘一线’放开、‘二线’管住、岛内自由”的自由化便利化政策制度落地,海南与国际的联系将更加便捷,将加快吸引全球优质要素集聚,助推高质量发展。

而将视野放开去,海南自贸港建设的意义远不止于海南一岛。

海南自贸港连续7年被写入政府工作报告,“十五五”规划建议提出“高标准建设海南自由贸易港”……在顶层设计里占有一席之地,凸显这项工作在全国发展大局中的战略性地位——“成为引领我国新时代对外开放的重要门户”。

引领的价值,在“摸索”。

“由海南来完成这项历史性任务,这也是中国特色社会主义经济特区建设的一个战略安排,不断摸索、大胆试验,现在闯出来一条路子。”2022年,习近平总书记在海南考察时的期待,如今正在这里逐渐成为现实。

从全国首张跨境服务贸易负面清单,到“一线放开、二线管住”的海关监管创新,再到与国际高标准经贸规则的主动对接……

更高标准的开放,更高标准的改革,为这场实践提供了可借鉴、可复制的“海南经验”,彰显着顶层设计之下“摸着石头过河”的敢闯敢试。

放眼全国,自贸区建设从上海起笔,如今在中华大地已是星罗棋布,映照了“更大范围、更宽领域、更深层次对外开放格局”,也彰显全面深化改革的深与实。

引领的价值,也在“牵引”。

粤港澳大湾区与海南一水之隔。大湾区成熟的先进制造体系、雄厚的金融科技实力蕴藏蓬勃动能,海南自贸港封关则将点燃联动发展的引擎之火。“在推进高水平对外开放中发挥牵引作用”“助力全国构建新发展格局”……汇报会上,习近平总书记的要求明确而具体:“加强同粤港澳大湾区联动发展,深化同京津冀、长三角、长江经济带等区域合作。”

而于世界而言,建设海南自贸港是中国以实际行动“推动建设开放型世界经济”的宣示。

5年来,实际使用外资 1025 亿元、年均增长 14.6%,境外直接投资 97.8 亿美元、年

均增长 97%,176 个国家和地区在这里投资……海南,既是连接东南亚的天然桥梁,也是 21 世纪海上丝绸之路的关键节点,这片曾以“天涯海角”标注的地理尽头,如今已与世界潮流近在咫尺。

立足海南岛,面向两大洋。在这里建设自贸港、构建世界高水平开放形态,蕴含统筹国内国际两个大局、打造国内国际双循环重要交汇点的战略考量,也是中国“始终坚持对外开放的基本国策,以实际行动推动建设开放型世界经济”的言出必行。

“20 年前甚至 15 年前,经济全球化的主要推手是美国等西方国家,今天反而是我们被认为是世界上推动贸易和投资自由化便利化的最大旗手。”回看习近平总书记多年前的这段话,精准的判断里更是一份勇立潮头的大国担当。

在世界百年变局加速演进,国际形势变乱交织,全球经济增长乏力的当下,是坚持多边主义、开放包容,还是走向单边主义、保护主义?以海南自贸港建设为窗口,中国用实际行动给出响亮回答。🇨🇳

(来源:“人民日报”客户端)



如何认识“十四五”时期我国发展取得重大成就？

——党的二十届四中全会精神系列解读之一

“十四五”时期是开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的第一个五年，发展历程极不寻常、极不平凡。《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》（以下简称《建议》）提出，“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”，并从12个方面对取得的成就作了总结和盘点。



第一，经济运行稳中有进，高质量发展扎实推进。我国经济总量持续增长，人均国内生产总值超过世界平均水平，位居中等偏上收入国家前列。经济发展质量持续提高，全要素生产率稳步提升，全员劳动生产率年均增长6.0%。在全球价值链各行业上下游十大关键节点中，我国主导的关键节点数量约占一半。我国仍然是世界经济增长的主要动力源和重要引擎。

第二，科技创新成果丰硕，新质生产力稳步发展。健全新型举国体制，加快布局国家战略科技力量，全社会研发经费投入总量

和基础研究经费占比均创历史新高，集成电路、人工智能、量子技术、生物医药、新能源等领域关键核心技术攻关取得重要进展，科技创新和产业创新加快融合，高技术制造业和战略性新兴产业成为引领带动产业优化升级的重要力量。

第三，全面深化改革进一步推进，高水平对外开放不断扩大。以制度建设为主线不断深化改革，实现到党成立一百周年时各方面制度更加成熟更加定型取得明显成效的目标。围绕推进中国式现代化系统部署进一步全面深化改革。高质量共建“一带一路”走

深走实,自由贸易试验区和自由贸易港建设加快推进,为经济社会发展提供新机遇、拓展新空间。

第四,全过程人民民主深入发展,全面依法治国有效实施。社会主义民主政治制度化、规范化、程序化全面推进,社会主义协商民主广泛开展,爱国统一战线巩固拓展,民族团结进步呈现新气象,中国特色社会主义法治体系不断健全,司法体制改革取得新进展,生动活泼、安定团结的政治局面得到巩固和发展。

第五,文化事业和文化产业蓬勃发展,精神文化产品丰富多彩。坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度,用党的创新理论武装全党、教育人民、指导实践,以社会主义核心价值观引领文化建设。优质公共文化服务覆盖城乡基层,人民文明素养和社会文明程度持续提升,文物保护利用和文化遗产保护传承全面加强,国际传播效能持续提升,国家文化软实力和中华文化影响力不断增强。

第六,民生保障扎实稳固,脱贫攻坚成果巩固拓展。打赢脱贫攻坚战,历史性地解决了绝对贫困问题,全面建成小康社会目标如期实现。在就业、收入分配、教育、社会保障、卫生健康、住房保障、生育、养老等领域推出一系列政策举措,着力解决人民群众急难愁盼问题,公共服务供给力度不断加大,乡村振兴全面推进,全体人民共同富裕迈出坚实步伐。

第七,绿色低碳转型步伐加快,生态环境质量持续改善。以碳达峰碳中和为牵引,

绿色、循环、低碳发展加快推进,建成全球规模最大的碳排放权交易市场和清洁电力供应体系,非化石能源发电装机容量超过化石能源。污染防治攻坚战向纵深推进,生态保护红线管理制度逐步完善,生态系统质量和稳定性持续提升。

第八,国家安全能力有效提升,社会治理效能增强,社会大局保持稳定。贯彻总体国家安全观,国家安全领导体制和法治体系、战略体系、政策体系不断完善,国家经济安全保障能力持续提升。加强党对社会工作的领导,共建共治共享的社会治理制度进一步健全。平安中国建设成效明显,我国成为世界上犯罪率最低、安全感最高的国家之一。

第九,国防和军队建设取得重大进展。坚持党对人民军队的绝对领导,落实新时代强军目标,持续深化国防和军队改革,一体化国家战略体系和能力加快构建,现代化水平和实战能力显著提升。人民军队坚决履行新时代使命任务,以顽强斗争精神和实际行动捍卫国家主权、安全、发展利益。

第十,“一国两制”实践深入推进。坚持“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针,健全港澳工作领导体制,推动香港进入由乱到治走向由治及兴的新阶段,香港、澳门保持长期稳定发展良好态势。提出新时代党解决台湾问题的总体方略,牢牢把握两岸关系主导权和主动权。

第十一,中国特色大国外交全面拓展。高举构建人类命运共同体旗帜,坚定维护国际公平正义,旗帜鲜明反对霸权主义和强权



政治。积极建设覆盖全球的伙伴关系网络,维护大国关系格局总体稳定。参与引领全球治理体系改革和建设,全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议、全球治理倡议为携手应对全球性挑战贡献了中国智慧和方案,我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。

第十二,全面从严治党成效显著,反腐败斗争纵深推进,党的创造力、凝聚力、战斗力明显提高。始终保持以党的自我革命引领社会革命的高度自觉,坚持用改革精神和严的标准管党治党,深入推进反腐败斗争,持续开展党内集中教育,完善作风建设常态化长效化机制,全面从严治党政治引领和保障作用充分发挥,党在革命性锻造中更加坚强有力。

以上12个方面成就,是“十四五”时期我国经济社会发展成就的主要方面。这些重大成就的取得,根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵,在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。“十五五”时期,我们要在已有发展基础上乘势而上,更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚持正确方向、遵循科学理念、发扬斗争精神、把握历史主动,推动中国式现代化建设不断取得新成就。🇨🇳

(来源:《党的二十届四中全会〈建议〉学习辅导百问》)

中国共产党天津市第十二届委员会第七次全体会议,于2025年11月18日召开。

出席这次全会的有,市委委员70人,市委候补委员10人。市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。我市党的二十大代表和市第十二次党代会代表中的部分基层同志列席会议。

全会由市委常委会主持。市委书记陈敏尔作了讲话。全会审议通过了《中共天津市委关于制定天津市国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》。陈敏尔就《建议(讨论稿)》向全会作了说明。

全会认为,党的二十届四中全会是在即将进入基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期召开的一次十分重要的会议,全会通过的《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》对未来五年我国发展作出顶层设计和战略擘画,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,是指导“十五五”时期经济社会发展的纲领性文件。全市上下要把学习好贯彻好党的二十届四中全会精神作为当前和今后一个时期的一项重大政治任务,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,深刻领会“十四五”时期我国发展取得的重大成就,深刻领会“十五五”时期的重要地位、经济社会发展的指导思想、重大原则、主要目标、重大战略任务和根本保证,奋力谱写中国式现代化天津篇章。

全会充分肯定“十四五”时期我市经济社会发展取得的显著成效。“十四五”时期是我

中国共产党天津市第十二届委员会第七次全体会议决议

(2025年11月18日中国共产党天津市第十二届委员会第七次全体会议通过)



市发展进程中大事、要事、急事、难事比较密集的时期，市委把深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和对天津工作一系列重要指示要求作为工作主线，全面贯彻党中央决策部署，牢记殷殷嘱托、践行谆谆教诲，攻坚克难、奋发进取，积极应对新冠疫情严重冲击，扎实实施高质量发展“十项行动”，统筹推进科技创新、产业焕新、城市更新，有效盘活存量、做优增量、提升质量，推动社会主义现代化大都市建设迈出新的坚实步伐。

全会提出，“十五五”时期我市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，全面落实习近平总书记视察天津重要讲话精神和对天津工作一系列重要指示要求，聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务，完整准确全面贯彻新发展理念，积极服务和融入构建新发展格局，坚持稳中求进工作总基调，坚持走内涵式发展路子，以推进京津冀协同发展作为战略牵引，在发展新质生产力、进一步全面深化改革开放、推动文化传承发展、提升城市治理现代化水平上善作善成、见行见效，深入实施高质量发展“十项行动”，着力深化科技创新、产业焕新、城市更新，推进盘活存量、做优增量、提升质量，更好统筹发展和安全，持之以恒推进全面从严治党，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长，人民生活品质明显提升，社会保持和谐稳定，共同富裕

迈出坚实步伐,确保基本建成社会主义现代化大都市取得决定性进展,共同打造中国式现代化先行区、示范区。

全会指出,“十五五”时期我市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”时期我市经济社会发展的主要目标:高质量发展取得明显成效,科技创新能力大幅提高,进一步全面深化改革实现新突破,城市文明程度持续提升,人民生活品质不断提高,美丽天津建设取得重要进展,韧性安全城市建设水平明显提升。在此基础上再奋斗五年,到二〇三五年基本建成高质量发展、高能级改革开放、高效能治理、高品质生活、高水平安全的社会主义现代化大都市,国际化、智能化、绿色化、人文化、法治化水平达到新高度。

全会对“十五五”时期我市经济社会发展重点任务作出部署。以推进京津冀协同发展为战略牵引,深度融入以首都为核心的世界级城市群建设,全面加强协同创新和产业协作,深化拓展重点领域合作,推动形成深度融合的发展格局。以科技创新引领新质生产力发展,巩固壮大实体经济根基,增强科技创新策源能力,一体推进教育科技人才发展,加强科创园区建设,大力发展先进制造业,纵深推进先进制造业和现代服务业融合发展,培育壮大优势特色产业链群,加快建设数字天津,高水平建设全国先进制造研

发基地。全方位扩大有效需求,大力提振消费,积极扩大有效投资,深度融入全国统一大市场建设,在服务做强国内大循环中发挥更大作用。进一步全面深化改革开放,充分激发各类经营主体活力,积极推进重点领域改革,深化要素市场化配置改革,深化金融体制改革,构建更高水平开放型经济新体制,提升港产城融合发展水平,大力发展海洋经济,加快建设改革开放先行区,打造我国北方地区联通国内国际双循环的重要战略支点。坚持走内涵式发展路子,持续优化市域发展布局,有效盘活存量资源资产,高质量开展城市更新,统筹新型城镇化和乡村全面振兴,构建现代化基础设施体系,促进城乡融合发展。坚持以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业,推动文化传承发展,弘扬和践行社会主义核心价值观,优化文化服务和文化产品供给,加强历史文化资源发掘保护利用,促进文旅商体展深度融合,持续增强城市文化软实力、传播力、影响力。着力保障和改善民生,促进高质量充分就业和城乡居民增收,扎实办好人民满意的教育,构建更加完善的社会保障体系,加快建设健康天津,健全人口高质量发展支持和服务体系,不断满足人民日益增长的美好生活需要。加快经济社会发展全面绿色转型,加强生态环境治理和保护,积极稳妥推进和实现碳达峰,加快形成绿色生产生活方式,建设美丽天津。提升城市治理现代化水平,坚决筑牢首都政治、安全“护城河”,着力防范化解重点领域风险,提高公共安全治理水平,加强和创新社会

治理,建设更高水平平安天津。

全会强调,要坚持和加强党的全面领导,坚决维护党中央集中统一领导,推进社会主义民主法治建设,锻造堪当现代化建设重任的高素质干部队伍,营造风清气正的政治生态和社会生态,广泛凝聚推动高质量发展的强大合力,为实现“十五五”规划提供根本保证。

全会指出,“十五五”时期是基本建成社会主义现代化大都市、奋力谱写中国式现代化天津篇章的重要时间窗口。要坚持政治引领、党建保障、安全托底,进一步坚定信心、迎难而上,以更务实的举措、更扎实的行动、更严实的作风奋进新征程,努力开创天津高质量发展新局面。

更好统筹增强战略谋划力和战役战术执行力,强化“十五五”规划的战略导向作用。更好统筹深度融入和积极引入两个抓手,推动京津冀协同发展走深走实。更好统筹先进制造业和现代服务业发展,加快发展新质生产力。更好统筹实现质的有效提升和量的合理增长,着力提高发展质量和效益。更好统筹高质量发展和高水平安全,增强经济和社会韧性。更好统筹提振消费和扩大投资,充分激发有效需求。更好统筹全面深化改革和扩大高水平开放,进一步增动力添活力。更好统筹文化传承发展和赋能城市提质,持续增强文化创新力、城市吸引力。更好统筹城市基础设施现代化和城市治理现代化,推动城市内涵式发展。更好统筹民生兜底和共同富裕,让人民群众不断有新的获得感。更好统筹推进政治生态和社会生态持续

向好,以高质量党建引领保障高质量发展。

全会强调,要吃透精神抓落实,学在深处、谋在新处、干在实处,推出务实管用的政策举措,项目化、清单化、机制化推进。提高能力抓落实,精准掌握企业经营状况、群众实际诉求,善于运用改革思路、创新招法和市场化、法治化方式理旧账、破难题。实干担当抓落实,坚持干字当头、实字托底,树牢正确政绩观,绵绵用力、久久为功,真正靠作风吃饭、拿实绩说话。强化保障抓落实,坚决扛起管党治党政治责任,推进作风建设常态化长效化,一体推进不敢腐、不能腐、不想腐,持续净化政治生态。凝聚合力抓落实,统筹用好资源优势,充分激发各方面干事创业积极性主动性创造性。

全会强调,要全力以赴抓好当前各项工作,坚决实现全年经济社会发展目标。用足用好中央“两重”“两新”政策,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,稳住经济基本盘。做好就业、增收、教育、医疗、“一老一小”等民生实事。压紧压实安全生产责任,深入排查化解风险隐患,营造安全稳定的社会环境。谋划好“十五五”开局起步工作,加强重要事项、重点工作、重大工程谋划,抓好项目储备和招商引资,形成更多实物工作量。

全会号召,全市广大党员干部群众要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,勇担使命、拼搏进取,求实创新、善作善成,全面建设社会主义现代化大都市,奋力谱写中国式现代化天津篇章。🇨🇳

(来源:《天津日报》)



《天津市人民政府关于深化养老服务改革发展的实施意见》政策解读

2025年10月24日,《天津市人民政府关于深化养老服务改革发展的实施意见》(以下简称《实施意见》)印发实施。现对《实施意见》的主要内容和特点解读如下。

一、主要内容

《实施意见》坚持尽力而为、量力而行,紧扣天津实际,系统提出养老服务改革发展路径,全文共七个部分。

第一部分是工作目标。围绕养老服务高质量发展,按“两步走”分阶段制定改革目标:到2029年,全面打造“津牌养老”服务品牌;到2035年,全面建成兜底性、普惠型、多

元化的天津特色现代化养老服务体系。

第二部分至第六部分是主要任务,聚焦养老服务网络、形态、机制、监管、保障五大领域,明确20项改革举措:一是健全养老设施网络,以加快构建居家养老服务圈为抓手,重点优化养老服务设施规划布局、织密三级养老服务网络、发展嵌入式养老服务机构。二是贯通养老服务形态,以扩大普惠养老服务覆盖面为抓手,重点巩固完善居家养老服务、持续优化社区养老服务、分类提升机构养老服务、补齐农村养老服务短板、推进医养康养深度融合。三是构建养老协同机制,以挖掘养老服务市场潜力为抓手,重点

发挥政府主导作用、激发养老服务市场活力、鼓励社会力量广泛参与、深化京津冀养老协同发展。四是提升养老服务监管质效,重点优化产业生态、开展服务质量评价、提升精准监管效能。五是夯实养老服务保障要素支撑,重点强化人才培优激励、拓展服务用地空间、加大财税政策支持、创新发展养老金融、深化数智技术赋能。

第七部分是组织保障。明确将养老服务纳入各级重要议事日程,健全统筹推进机制与督促评价体系,要求街道(乡镇)、社区(村)将养老服务作为联系群众的重要内容。

二、主要特点

《实施意见》坚持把高质量发展作为首要任务。加快健全“区级—平台、街道(乡镇)—阵地、社区(村)—场所”的三级养老服务网络,加快贯通“居家为基础、社区为依托、机构为专业支撑”的三类养老服务形态,加快构建有为政府、有效市场、有情社会三方协同机制。

《实施意见》坚持以基本养老作为主攻方向。强化动态调整基本养老服务清单,提升服务兜底性。强化发展“家门口”养老服务,提升服务可及性。强化连锁化、品牌化、标准化发展,提升服务便捷性。强化建设面向全体老年人开放的普惠养老机构,提升服务公平性。

《实施意见》坚持以改革创新作为根本动力。深化养老服务场景融合,打破机构、社区、居家养老界限,大力发展嵌入式养老机构。深化特殊家庭需求保障,坚持老、残

一体发展,优先支持“老年父母+残疾子女”家庭入住养老服务机构。深化跨区域养老协同,遵循“同质同标”原则,完善六项协同机制,持续深化医保、社保、养老等互联互通,推动我市优质养老项目向京津冀延伸布局。

《实施意见》坚持以全方位要素保障作为重要支撑。突出资源整合,构建“人、地、财、融、智”多元化要素保障供给机制。突出社会参与,孵化培育更多老年人参与的社会组织,积极引导社会组织资源更多投向老年群体。突出凝聚老龄化共识,倡导积极老龄观与健康老龄化理念,开展“银龄行动”,鼓励基层老年协会建设,增进社会各方对积极应对人口老龄化的认知。

《实施意见》坚持以壮大银发经济为着力点。强调发挥区位优势、供给优势,扎实推动我市养老事业和养老产业协同发展。强调聚焦医养结合、智慧康养等前沿领域,加强与国内外优质企业合作,培育壮大银发经济服务新业态、消费新场景,促进银发经济规模化、标准化、集群化、品牌化发展。强调突出市场资源配置,鼓励支持各类经营主体按市场化原则积极参与养老服务,激发养老服务市场活力。

《实施意见》坚持以凸显天津养老特色优势为落脚点。紧扣“十项行动”部署,在嵌入式服务、家门口养老、老年助餐、养老金融、数智赋能、志愿助老等领域推进创新,持续擦亮“津牌养老”品牌,打造差异化服务亮点。✚

(来源:天津市民政局官网)

我市召开离退休干部学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神调研座谈会

市委老干部局日前召开离退休干部调研座谈会,围绕深入贯彻落实党的二十届四中全会精神,老干部工作进一步围绕中心、服务大局听取老同志的意见建议。全国离退休干部“双先”代表刘援朝、张宝林、门俊清、李加旺、刘玉华、张振东、丁俊岩,市委老干部局负责同志参加本次调研座谈会。

与会人员首先参观学习“毛泽东和天津人民在一起”主题展览,追寻革命伟人足迹,感悟深厚为民情怀,学习老一辈无产阶级革命家的优良传统作风。座谈会上,老同志们畅谈学习党的二十届四中全会精神和发挥作用体会,一致认为,党的二十届四中全会是在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期召开的一次十分重要的会议,对开创中国式现代化崭新局面具有重大而深远的意义,令我们深受鼓舞、倍感振奋。大家一致表示,要牢记习近平总书记殷殷嘱托,珍惜党和人民给予的荣誉,努力把思想和行动统一到全会精神上来、统一到

中央和市委决策部署上来,当好全会精神的“宣传员”、基层治理的“参谋员”、青年成长的“引导员”,以实际行动践行初心使命,为天津高质量发展继续献智出力。

会议强调,要迅速兴起学习热潮。组织老同志把学习贯彻党的二十届四中全会精神与学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想、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、落实市委十二届七次全会部署要求结合起来,发挥离退休干部党支部、理论学习组引领带动作用,丰富线上线下学习载体形式,以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要广泛开展宣传宣讲。围绕全会重大意义,组织各级老干部宣讲团开展形式多样、内容丰富、贴近百姓实际的宣讲活动,增强说服力、感召力、亲和力,讲好中国共产党的故事、讲好中国故事、讲好天津高质量发展的故事,做学习贯彻全会精神的传播者、实践者。要发挥示范带动作用。引导老党员老干部在贯彻重大决策部署中发挥政治优势,在主动服务中心大局中发挥经验优势,在促进社会和谐稳定中发挥威望优势,在服务推进京津冀区域一体化、教育科技人才一体化发展,推动文化传承发展、乡村全面振兴、基层社会治理等方面积极建言献策,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。



市委老干部局组织老同志参观健康产业



为深入学习贯彻党的二十届四中全会精神,主动融入积极应对人口老龄化国家战略,助力我市老龄事业与养老产业高质量发展,日前,市委老干部局组织 50 余名老同志代表,走进天津力生制药股份有限公司和天津职业技术师范大学智慧康养科普基地,开展实地参观考察,亲身感受我市健康产业发展的澎湃动能与广阔前景。

首站,老同志们来到具有深厚历史积淀的天津力生制药股份有限公司。大家兴致勃勃地参观了承载企业人文精神的三鱼书院和记录发展脉络的企业展馆,并深入生产一线,实地观摩“三鱼”牌正痛片、复方甘草片等老字号药品现代化、规范化的生产流程。大家对公司坚守“做好人、做好药”的价值追求表示高度赞赏,对其在传承中创新、在创新中发展的战略规划给予了充分肯定,由衷地为我市老字号企业在新时代焕发出勃勃生机感到欣慰与鼓舞。

随后,老同志们走进天津职业技术师范大学。在中国—上海合作组织职业技术教育合作中心的展示区及智慧康养研究院,大家

重点了解了脑机接口、人工智能、服务机器人等前沿技术在健康养老领域的创新研究成果与落地应用场景。面对一个个凝聚科技智慧的康养解决方案,老同志们认真聆听讲解,不时驻足询问,对我市积极培育新质生产力、提升老年人生活品质、推动康养服务升级所取得的显著成效赞叹不已,对智慧养老的未来充满期待。

通过此次直观深入的参观活动,老同志们深切感受到市委、市政府坚定不移推动高质量发展,着力保障和改善老年群体民生福祉的坚定决心与有力行动。大家纷纷表示,作为天津改革发展的见证者和参与者,将永葆初心、发挥优势,积极建言献策,持续贡献“银发智慧”,为奋力谱写中国式现代化天津篇章凝聚正能量、作出新贡献。🇨🇳



我市开展离退休干部党支部书记轮训 助力提升党建工作水平



市委老干部局持续巩固深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果,发挥市老干部教育中心阵地优势,今年以来连续开展8场离退休干部党支部书记轮训暨党建引领进课堂活动,进一步提升支部书记履职能力,助力党建工作上水平。

理论强,才能方向明、人心齐、底气足

离退休干部党支部书记们来到“依靠学习走向未来”专题展室,认真聆听讲解员的讲解。老书记们兴趣盎然,仔细观看展出的体院北老干部理论学习组学习笔记,被他们30多年寒暑不避、学习不辍的故事深深打动。在领誓人的带领下,老书记们紧握右拳,站在党旗前重温入党誓词:“我志愿加入中国共产党……永不叛党!”他们重温的不仅仅是誓词,更是融入血脉的初心。“在参观

专题展中,我深感学习习近平新时代中国特色社会主义思想,对于增强本领、做好工作具有重要意义。”河北工业大学离退休第十三党支部书记陈德第说。“参观专题展,看到体院北老干部理论学习组的老同志几十年如一日坚持理论学习,让我深切感受到共产党人

‘活到老、学到老、修养到老’的好传统,激励和教育我们不忘初心、牢记使命,永远听党话、跟党走,为党和人民事业继续作贡献。”市水利科学研究院离退休干部党支部书记李向东说。

作风建设永远在路上

会议室里,正播放着《持之以恒加强党的作风——学习〈习近平关于加强党的作风建设论述摘编〉》课程资料,老同志们时而凝神屏息,专注聆听;时而伏案疾书,认真记录下要点与心得。“作为一名离退休干部党支部书记,要增强党组织的向心力、凝聚力和战斗力,就要强化党的创新理论学习,武装头脑,凝心铸魂,坚持‘作风建设永远在路上’,淬炼党性,坚定拥护‘两个确立’、坚决做到‘两个维护’。”市市场监管委离退休干

部第七党支部书记李楠夫说。“我们要以‘打铁必须自身硬’的标准严守政治纪律,以‘离岗不离党、退休不褪色’的担当,把培训所学转化为实际行动,组织老党员深学理论、严抓作风,为营造风清气正的政治生态贡献‘银发力量’。”静海区纪律检查委员会机关离退休干部党支部书记刘素华说。

让党旗在每一个基层阵地上高高飘扬

在培训中,来自我市和平、河西、南开、宝坻等区和市委宣传部、市纪委监委、市规划和自然资源局、天津职业技术师范大学等单位的离退休干部党支部书记轮流走上讲台,围绕“如何当好支部书记”讲心得、传经验,与来自我市静海区、市委政法委、市卫健委和部分高校离退休干部党支部书记进行深入交流。没有空泛的理论说教,而是从实际工作中一段段亲历的往事谈起,用身边事教育身边人,让“不忘初心”的誓言变得可感可知。课堂上的交流,是经验的汇聚,更是初心的回响。老书记们纷纷表示,此次培训“听得进、记得住、用得上”,既是精神的“加油站”,也是行动的“导航仪”,大家要继续发挥政治优势、经验优势和威望优势,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。“作为卫健系统的退休干部,我们见证了祖国医疗卫生事业的巨大发展。我将发挥优势作用,向大众普及健康知识,宣传卫健改革成果,为提升全民健康意

识、推动卫健事业发展贡献力量,带动更多人关注健康,参与到健康中国建设中来。”市人民医院离退休干部第九党支部书记孟庆荣说。“作为一名政法战线的老同志,我将在政策咨询、青年传帮带、矛盾纠纷调解等方面发挥余热,做法治建设的建言者、优良传统的宣讲者、社会稳定的守护者。期盼能与同志们一道,继续为平安中国、法治中国建设贡献绵薄之力,让法治精神薪火相传。”市检察院离退休干部第二党支部副书记陈日新说。🇨🇳



坚持“一二三四”服务模式 绘就离退休干部康养新图景

文 / 滨海新区区委老干部局



近年来,滨海新区紧盯离退休干部最关心、最急需、最紧迫的康养问题,坚持守正创新、精准施策,采取“一二三四”模式,护航老同志健康,绘制出离退休干部高品质颐养的绚丽画卷。

深耕一种理念:坚持精准服务

重点推动服务方式变革,逐步实现由“大水漫灌”的粗放式服务向“精准滴灌”的精细化服务转变。一是用制度定精准。编发《滨海新区离退休干部精准服务指南》《滨海新区离退休干部党支部建设基本规范》,重新修订40多项工作制度,将政策法规、操作流程和实用范例等融为一体,进一步提高规范化水平。二是用措施保精准。强化离休干部“一人一策”,并将年老体弱、身患重病、失孤独居等特殊困难退休干部纳入“一人一策”管理范畴。培养大健康理念,每季度举办“健康知识讲堂”,每月组织老同志参加

全市离退休干部健康咨询,每周利用“天津滨海老干部之家”微信公众号推送健康养生常识,推动老同志从“治已病”向“防未病”转变。三是用深情促精准。落实联系关怀和帮扶机制,开展离休干部“每日一问候”、退休干部“每季一问候”,精准掌握他们的思想、身体、生活等情况。坚持以儿女般的亲情尊老敬老孝老,发挥“银发茶聊室”等平台温情服务的作用,紧盯离退休干部的“关键小事”,帮助解决就医看病、家政服务等各类问题。

强化两个抓手:狠抓待遇落实

按照相关政策,严格落实离退休干部政治待遇和生活待遇,打牢离退休干部获得感、幸福感、安全感的基础。一方面,以落实政治待遇强化政治引领。按规定为离退休干部订阅《天津日报》《天津老干部》《中老年时报》《滨城时报》等报刊,每季度编发《老干部学习资料》,每年配发政治理论辅导资料;每年至少举办1次全区离退休干部参观学习活动,区领导每半年通报1次新区经济社会发展情况;结合出台重大政策、举办重大活动等邀请离退休干部代表参加,向老同志征求意见,引导老同志积极支持中央和市委、区委决策部署。另一方面,以落实生活待遇提高“幸福指数”。紧盯“关键少数”和“绝大

多数”，着力打通服务中的痛点堵点。重点推动离休干部“三个机制”巩固和运行，常态化完善医药费“双月清”、医疗预备金、住院“后置结算”、门诊“五优先”、就医“绿色通道”等制度，近三年按政策为多名离休干部提高医疗待遇、护理费标准，确保“关键少数”颐养天年。对退休干部重点抓好荣誉退休、年度体检、节日慰问“三件事”，确保“绝大多数”生活幸福。

搭建三个平台：活跃晚年生活

综合发挥党建、文化、价值等平台作用，让老干部退休生活“富”起来、“乐”起来、“动”起来。一是搭建组织平台，强化身心归属。将处级及以下退休干部组织关系全部转入居住地社区，采取单建、联建、拆分建等方式，建立社区离退休干部党支部 160 个，将 2600 多名处级退休干部党员纳入其中，让老党员始终处于组织管理之中，增强了组织归属感、家庭幸福感。二是搭建文化平台，丰富精神生活。坚持以好心情促好身体，开展“光影里的红色记忆”电影周、“情满天大”摄影采风、趣味运动会、茶文化交流等活动，在老干部大学设置 7 个专业班，吸引 340 余名老同志参加，通过丰富多彩的文化生活让老同志乐享健康。三是搭建奉献平台，实现人生价值。持续开展“增添正能量·共筑中国梦”主题实践活动，结合实施滨海新区高质量发展支撑引领行动、服务保障上合组织峰会、助力“三新三量”等重点任务，组建以老干部为主体的“老法官帮帮团”“夕阳红巡逻队”等 60 多个志愿服

务组织，使老同志在奉献余热中实现人生价值，得到心理满足。

织密四张网络：形成联动机制

努力把离退休干部服务保障做细做实做强，形成全覆盖、大纵深、成梯次的保障机制。一是坚持“织网”赋能。构建“老干部工作领导小组 + 办公室 + 成员单位”三位一体的领导网络、健全“老干部局 + 供养关系单位 + 老干部支部”三位一体的组织网络，完善“老干部党校 + 老干部大学 + 老干部活动中心”三位一体的活动网络，形成“新区 + 城区 + 社区”三位一体的服务网络，确保工作有依托，活动有阵地，服务有保障。二是坚持“嵌入”赋能。建立与街道社区的纵向联系，举办全区离退休干部社区“嵌入式”养老现场观摩会，实施助餐、助浴、助洁、助行、助医、助急行动，构建起以居家养老为基础、社区服务为依托、机构运行为支撑的养老服务新形态，推动离退休干部从“养老”向“享老”转变。三是坚持“智慧”赋能。以街镇为单位，建设集数据汇集、资源链接、为老服务、监督管理等功能于一体的全链条、全流程、全方位、全域性的综合养老服务信息平台，加强智慧养老服务场景应用，建立从家门口到全社区零距离、全覆盖的为老服务综合体系。 



宣讲党的二十届四中全会精神，他们各有高招

党的二十届四中全会胜利闭幕后，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。连日来，随着中央宣讲团代表在我市率先开展宣讲，市级、区级领导也纷纷深入基层、深入群众宣讲党的二十届四中全会精神，全市上下迅速掀起学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神的热潮。与各级领导集中宣讲党的二十届四中全会精神不同，我市还常年活跃着一支支老年宣讲团队伍。这些年过花甲的基层宣讲员不但宣讲经验丰富、宣讲内容接地气，而且宣讲方法灵活、特色鲜明，深受基层听众的喜爱。为了更好地完成党的二十届四中全会精神的宣讲任务，他们早就先学一步、深学一层，精心组织备课、制作课件并反复试讲，意在用智慧和汗水把党的二十届四中全会精神播撒到千家万户，让党的创新理论“飞入寻常百姓家”。

张励军：让宣讲接地气、冒热气、聚人气

文 / 北风

连日来，滨海新区退休干部、老干部理论宣讲团成员张励军，深入社区、农村、学校、企业等基层单位，采取多种形式宣讲党的二十届四中全会精神，让全会精神“飞入寻常百姓家”，深受群众欢迎。截至2025年11月中旬，他针对不同群体制作课件8个，宣讲48场，受众6300余人次。

面向“城市跑男”，让宣讲接地气

10月28日，滨海新区汉沽街道后坨里





正是落实全会精神的具体行动。”互动问答间，理论知识与职业场景精准衔接，让政策解读更“接地气”。

“以前觉得政策离自己比较远，今天听了张老师的宣讲，感觉‘十五五’蓝图里全是咱们的身边事！”快递员小张边听宣讲边感慨，当场

社区新时代文明实践站内气氛热烈，“最美草根儿宣讲员”张励军在给快递员、外卖骑手、网约车司机、户外环卫工人等群体讲专题党课，把党的二十届四中全会精神和贴心服务送到大家心坎上。

张励军以“锚定‘十五五’蓝图 践行使命担当”为主题，从《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》的“三大板块、六十一条内容”总体框架切入，用“大白话”解读“高质量发展取得显著成效”“人民生活品质不断提高”等七大发展目标。

“大家每天在街头巷尾穿梭，既是‘城市摆渡人’，也是基层治理的‘新鲜血液’。”讲到民生保障与基层治理部署时，张励军的生动比喻引发阵阵共鸣。

网约车司机老李忍不住插话：“上次我在小区门口发现路面塌陷，拍照发给社区后很快就修好了，这算不算参与基层治理？”“当然算！”张励军当即回应，“全会强调基层治理多元参与，你们的‘随手拍’‘及时报’，

表示愿意加入社区志愿服务队。环卫工人刘阿姨则对公共驿站的升级充满期待：“以后夏天喝水、冬天取暖更方便了，社区真是把我们的需求放在心上。”

这场“理论+服务”的特色宣讲，不但让党的二十届四中全会精神在基层群众的交流互动中入脑入心，更让普通劳动者感受到社区党组织诚挚的关心关怀。

联系“身边蝶变”，让宣讲冒热气

11月3日，滨海新区汉沽街道王园里社区会议室里座无虚席，社区党员早早到场，静候一场干货满满的理论宣讲。

随着宣讲主题“夯实基础 全面发力 谱写中国式现代化更加绚丽的篇章”的明确，张励军的讲解也徐徐展开、渐入佳境。从党的二十届四中全会召开的时代背景到“十四五”时期看得见、摸得着的发展成就，再到“十五五”时期的规划蓝图，他没有堆砌理论术语，而是用通俗易懂的家常话，结合基层群众熟悉的实例逐一阐释。

讲到“科技自立自强”，他就联系身边产业升级的变化；谈及“共同富裕”，他就落脚社区民生保障的改善；说起“美丽中国建设”，他就对照身边环境的蝶变，把“实现社会主义现代化是阶梯式递进的历史过程”等重要论述讲得透彻明白。

宣讲结束后的讨论环节更是热闹，党员们打开了话匣子，热情分享学习心得。老党员刘大爷难掩激动地说：“张老师把‘十五五’规划蓝图讲得明明白白，看着国家越来越富强、民生保障越来越扎实，咱打心底里自豪！我虽然年纪大了，但会继续发挥余热，带动邻里乡亲跟着党的步伐走，为社区发展添砖加瓦。”其他党员也纷纷表示，“这场宣讲既有理论高度又有实践温度，一下子把全会精神都讲明白了，我们听了心里也觉得更亮堂了”“接下来，我们要把学习贯彻全会精神的成果运用到服务群众上，那才算真学真会用”。

运用“墙根党课”，让宣讲聚人气

深秋的寨上街道朝阳花园社区有些凉意，但“墙根党课”宣讲阵地前暖意融融。没有高大华丽的讲台，没有舒适安稳的座椅，张励军就站在墙跟前，以拉家常的方式开启了本次党课。他围绕党的二十届四中全会的重大意义、核心要义和实践要求，结合社区发展和居民生活的实际变化，用通俗易懂的“乡音土话”对全会精神进行了系统阐释和生动解读。

“国家治理体系和治理能力现代化，听起来很‘高大上’，但其实跟咱们社区管理、

楼道卫生、邻里和睦息息相关。”张励军的宣讲既紧扣主题，又贴近生活，将宏大的国家战略转化为党员们容易听得懂、记得住的“家长里短”。他从完善社区治理体系谈到如何更好地服务群众，从法治建设谈到如何做一名遵纪守法的模范党员，引发了在场社区党员的强烈共鸣。大家时而凝神思考，时而点头赞同，在轻松愉快的氛围中，对全会精神有了更深刻的理解。

“这种‘墙根党课’的形式太好了！不拘一格，地点灵活，讲得还特别透，我们这些老党员听得进也记得牢。”课后，老党员于克忠激动地表示。

张励军深情地说：“宣讲党的二十届四中全会精神是我当前和今后一个时期的重要政治任务，目前宣讲‘订单’已经排到12月底。我会尽力把全会精神讲实讲活，让更多党员、群众了解全会精神，凝聚起开创中国式现代化建设新局面的磅礴力量。”



“金宝贝疙瘩”张泽发

文 / 本刊记者 安可欣



今冬天津气温骤降的第三天，张泽发上午刚在市关工委参加了会议，下午就风尘仆仆地赶到本刊编辑部接受采访。记者面前的张泽发精神矍铄、身板硬朗，吐字清晰、声音洪亮，一副标准军人的模样。聊天过程中，他经常灵感迸发，讲出一些既生动形象又合辙押韵的妙语金句，给人留下极其深刻的印象。当记者问起他是如何走上宣讲之路的，张泽发略作沉思，而后诚恳表示一切都源于五年前的那次交流谈心。

张泽发曾任中国人民武装警察部队指挥学院系主任、教授，军事理论研究所副所长，军旅生涯43年，军校教学35载，由于教学科研成果突出，曾获评全国优秀教师，荣膺军队院校育才金奖，是享受国务院政府特殊津贴的专家。2020年，张泽发从部队退休后，成为河东区军休一所的一名军休

干部。时任河东区军休一所关工委主任曹务祥在翻阅张泽发的简历时，曾又惊又喜地连声赞叹：“真是个‘金宝贝疙瘩’！”“这可是名副其实的专家！”“咱们的宣讲有戏了！”就在大家一厢情愿地以为挖到了“宣讲宝贝”时，张泽发却婉言谢绝了河东区军休一所关工委老兵宣讲团的邀请。“金宝贝疙瘩”岂能轻易舍弃？曹务祥主动约张泽发进行了一次深谈。

那是一场真诚而深刻的交流，当张泽发迈出曹务祥办公室的那一刻，他便以宣讲员的身份，踏上了全新的征程。曹务祥曾问过张泽发思想转变为何如此之快，张泽发说：“因为英雄就在眼前，榜样就在身边，看着您和副主任都70多岁了，还在每天任劳任怨地工作，认真地备课、讲课，我很难不受触动。”说干就干，张泽发的首节内部

试听课赢得满堂喝彩。随后，他势如破竹，两年后升任宣讲团副团长，三年后荣升宣讲团团长，四年后成为天津市军休老战士宣讲团的团长，同时兼任天津市军休干部关工委副主任、河东区军休一所关工委主任等职务。

尽管拥有丰富的教学经验和深厚的理论功底，但张泽发并未故步自封吃老本，而是在宣讲实践中不断地反思、总结，再提升。近年来，他逐渐总结出一套“宣讲宝典”，即：理念升华，力求客观辩证；内容实化，力求贴近实际；方法活化，力求灵活多样；课件美化，力求精致美观；语言简化，力求生动有趣。他不仅将这套“宣讲宝典”运用自如，还经常与其他宣讲员分享——“宣讲不仅要涵盖业务辅导，更要深入到情感交流层面”“讲成绩需让人直观可感，讲原则需辅以小案例”“优秀教师能化繁为简，将厚书讲薄；平庸教师则可能化简为繁，令学生疲惫不堪”“课件应做到看有形、听有声、感有趣、思有味；色彩搭配上，冬季避免冷色调，夏季慎用暖色调；字体选择上，尽量少用仿宋、楷体等远观易模糊的字体”“尽量使用口头语，减少书面语的使用”“讲党的路线方针政策时用雅语，讲自己的感受和生活的用俗语”……台上授课的张泽发倾囊相授，台下学习的宣讲员们听得津津有味，纷纷表示十分解渴。

一堂课从构思到成型，短则需要一周，多则需要十几天。“在此过程中，我会多渠道搜集资料，还会请教 AI，琢磨如何

才能讲深讲透讲出彩。”张泽发认为，备课在讲课结束时才结束，这一观点起初让记者有些困惑。他解释道：“备课是个动态过程，甚至临上课前几分钟乃至讲课中都可能突发灵感。比如有一次我到益寿里小学宣讲，就在乘车去学校的路上，我想到了一个更好的开场方式。于是，我临时学了《上学歌》。开讲前我先唱歌，孩子们惊喜不已，说没想到爷爷竟会唱他们的歌，瞬间拉近了我和孩子们的距离，气氛也活跃起来。讲课过程中，若有突如其来的好想法，我也会即兴融入课堂。因为不断创新，每一堂课我都有像讲第一堂课那样的激情。”

张泽发的宣讲既用心又用情，现场往往高潮迭起、互动热烈。“在座的老哥哥老姐姐们，你们最忧心的事情是什么？”“我家的孩子是公职人员，我很关心反腐。”在一次赴社区宣讲中，张泽发用互动式提问紧紧吸引住大家的注意力。在这场精彩的宣





讲结束后，有居民紧紧握住他的手提出请求：“我想把您刚才讲的那几句话写在纸条上，压在餐桌玻璃板下。孩子来吃饭时，必须饭前念一遍，不念不让动筷，得让他时刻警醒……”

在张泽发的手机中，保存着许多宣讲时别人为他抓拍的照片，有两张让记者印象深刻：一张是张泽发即将离开时，听众有的起身目送他，有的转头向他竖起大拇指；另一张是张泽发向听众敬礼，听众有的敬礼，有的鼓掌。两张照片上，人人脸上都洋溢着温馨的笑容，充满收获的喜悦。看到照片，记者不由得问道：“您认为一场成功的宣讲，听众会是什么反应？”记者的本意是想让张泽发再列举几个表现其宣讲后听众反响的例子，但张泽发说的却是其他宣讲员的故事。“我们宣讲团的骨干成员王凌霄，今年71岁，到天津八中宣讲的前一天摔伤了，本想找人替换她，但是她拒绝了。她说，我总给孩子们讲雷锋精神、讲义务奉

献，到了我这儿，受点轻伤就撤退了，这让孩子们怎么想？第二天，她拄着拐杖走上讲台宣讲，宣讲后又拄着拐杖走下讲台，全场掌声经久不息。这就是成功的宣讲——入耳入脑更入心。那经久不息的掌声，可以看作是对军休宣讲员最崇高的礼赞。”他还写诗赞颂王教授：步履蹒跚拄双拐，带病坚持上讲台。身体力行好榜样，雷锋精神放光彩。无论是老一辈宣讲员的无私奉献，还是奋斗在宣讲一线的宣讲员的感人故事，全都装在这位军休老战士宣讲团团长的“心里”。“我们有含着速效救心丸坚持授课的同志，有坐在轮椅上为大家讲课的同志，有揣着住院单登台宣讲的同志，甚至有掖着尿袋不耽误宣讲的同志……他们的故事与精神，令人百看不厌、百品不倦、百说不尽。”说着，张泽发又自然而然地提起开头说过的那句话——“英雄就在眼前，榜样就在身边”。

眼下，张泽发和老战士宣讲团的成员们正忙于党的二十届四中全会精神的宣讲。他们坚持先学一步、学深一层，采取个人备课与集中试讲相结合的方式，在练好内功的前提下，各自发挥所长，进社区、进学校、进机关，带动广大党员群众共同营造学精神、悟思想、见行动的浓厚氛围。他们精心准备每一场宣讲，力求以通俗易懂、生动鲜活的方式，将党的二十届四中全会精神传递给不同受众，为把全市党员干部群众的思想 and 行动统一到全会精神上来，持续推动党的二十届四中全会精神落地生根，贡献着自己的智慧和力量。🇨🇳



梁培国：用身边事讲大道理 入情入理深入人心

文 / 本刊记者 贾明润

党的二十届四中全会闭幕后，梁培国立即开启新一轮的宣讲。今年 72 岁的梁培国是市军休系统关工委主任，也是市老战士宣讲团和市军休系统老战士宣讲团的骨干成员。这位有着 52 年党龄的老党员，十多年来一直扎根义务宣讲一线，累计开展宣讲 400 余次，足迹遍布军休大学、街道社区、大中小学和退役军人服务站，致力于将理论宣讲转化为传递信仰的力量。

10 月 23 日，党的二十届四中全会闭幕当晚，梁培国第一时间就给宣讲团成员肖天友打电话：“肖主任，会议公报出炉了，咱们抓紧研究宣讲党的二十届四中全会精神的重点方向。”几天后，梁培国召集军休关工委领导班子和老战士宣讲团成员，召开专题会议，系统部署全会精神宣讲工作。

对于如何做好宣讲，梁培国早已轻车熟路。他告诉记者，退休后的宣讲是其人生中宣讲实践的第三阶段。早在 20 世纪 90 年代他在解放军运输工程学院（现联勤保障部队工程大学）担任学员大队政委时，就长期从事学生思想政治教育工作；2006 年他到天津城建大学从事国防理论教学工作期间，对一批又一批青年学子开展国防教育。多年从事教学工作，让梁培国积累了丰富的宣讲经验和技巧。

“首先，要找准宣讲的切入点，即思想的共鸣点、认知的契合点和情感的触动



点。”《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》把“建设现代化产业体系，巩固壮大实体经济根基”摆在战略任务的第一条。梁培国的宣讲正是聚焦于此，以自身经历为例证展开宣讲。梁培国 1970 年入伍时曾在东北白城办事处的汽车某团服役，因国内制造能力薄弱，部队训练使用的仍是抗美援朝战争中缴获的美制卡车。当时他望着锈迹斑斑的卡车，心中反复思量：“什么时候能用上国产卡车呢？”但直到他离开部队时这个愿望也未能实现。后来听说部队换装了国产“解放”牌卡车，他激动得彻夜难眠。如今的中国，是全球唯一拥有联合国产业分类中全部工业门类的国家，在 500 种主要工业产品中，我国有 220 多种产品产量位居全球第一。“我要将中国制造的发展变化告诉大家，分享这份喜悦，这正是宣讲的使命所在。”梁培国说。

“其次，用事实说话、以数据服人，老百姓也最爱听。”宣讲“十四五”时期我国发展

取得的重大成就时，梁培国以国家电力事业发展的数据为例证。今年前三季度，全国用电量达到 7.77 万亿千瓦时，创历史新高。从“80%以上为无电人口”到 14 亿多人“用电自由”、发电量约占全球的 1/3，这是一个国家工业化、电气化、信息化的发展历程。梁培国的老伴儿曾在发电厂工作，哥哥曾担任过县电业局局长，这些经历让他对电力发展情况如数家珍。而他对电力事业发展的真切感受也常能引起听众的情感共鸣。说来也巧，梁培国入伍前曾在铁道部永济电机厂（今中车永济电机有限公司）工作。今天，这家公司已经成为中国高铁的重要配套设备供应商。梁培国也经常借助这段人生经历向大家讲述中国高铁的发展历程。

梁培国还善于将党史资料与全会精神相结合，形成“以史叙事、以史明理”的宣讲模式。“讲故事要想感动别人，要先感动自己。”他始终坚信，宣讲的力量不在于声音的高低或情节的离奇，而在于讲述者能否真正沉浸其中。他进学校为小学生们讲“小萝卜头儿”与母亲在监狱中的故事，在讲到“小萝卜头儿”拒绝特务诱惑，从未尝过真正的糖，母亲蘸盐点在他嘴里，说“这就是糖的味道”时，梁培国眼眶中泛起泪花，台下听众无不为之动容。

为什么梁培国能将理论宣讲与历史故事、个人经验融会贯通起来？走进他的家中便能找到答案。他的书房里堆满了《人民日报》《解放军报》《学习时报》《环球军事》等各类报刊，积攒的资料摞起来有一人高；书架上整齐排列着各类书籍，从《志愿军援朝

纪实》到《西方那一块土》，涉猎范围极广。为准备不同的宣讲专题，他撰写了数十万字读书笔记和百余万字宣讲稿，并精心制作演示课件。长期坚持的学习习惯，是他宣讲的底气；不断更新的学习内容，是他宣讲的激情来源。

“宣讲党的二十届四中全会精神，要用群众听得懂、记得住、好理解的语言。”梁培国表示，“多以身边人、身边事举例，才能让群众有更加直观的感受。”梁培国出生于革命家庭，父亲曾在山西抗日根据地政府工作，母亲在村里担任妇救会主任，还有两位亲人分别在抗日战争和解放战争中英勇牺牲。亲人的言传身教，让他从小便树立了“听党话、跟党走、报党恩”的坚定信念。“希望听众听完我的宣讲，能了解国家的‘十五五’发展蓝图与战略方向，增强实现中华民族伟大复兴的必胜信心。”

身为市军休系统关工委主任，日常除了宣讲，梁培国还要定期组织宣讲团研讨、时时考虑为宣讲队伍注入新鲜血液……市军休系统关工委副主任张泽发评价他：“梁主任身上似乎永远带着不服老的革命‘精气神’。”

“明年是中国工农红军长征胜利 90 周年，我准备把这段伟大历程与党的二十届四中全会精神结合起来宣讲。”谈及未来的宣讲计划，梁培国眼中闪耀着光芒。望着桌子上那本翻旧了的《红军长征记》，记者明白，这位永远在路上的老战士，早已整装待发，为把党的声音传得更远更广而时刻准备着。🇨🇳

赵全顺：背包里的红色传承

文 / 本刊记者 刘田田

“小包一背公交一坐，走进社区上堂党课，人员稳定三四十个，听课认真气氛活泼，回到家里再写心得。”这短短五句话，是赵全顺对自己宣讲工作的最好总结。

2021年，赵全顺加入和平区军休所关工委和天津市老战士宣讲团，至今参加公益宣讲已四年有余。今年63岁的赵全顺最擅长讲述战争年代英雄人物的故事。他的讲述生动形象，仿佛将听众带回到那个战火纷飞的年代，让英雄们的事迹鲜活地呈现在大家眼前。不少人在听完他的宣讲后，都深受触动，对革命先辈们的敬意油然而生。

为了能让宣讲内容更加丰富准确，赵全顺不断学习积累。“军休所每年都会给我们订报刊，我自己也买了许多关于党史、军史的书籍。每周六，我还会到附近的文化市场去转转，买书看报。”除此之外，赵全顺还经常通过浏览微信视频号和“学习强国”平台学习，获取宣讲灵感。“视频号里有一个‘博主’通过画画的方式讲述历史，不光画得生动形象，讲得也特别清楚明了，我经常看他的视频学习。”学习是点滴积累的过程。赵全顺试着将文献资料与党的创新理论相融合，精心整理出一篇篇翔实生动的宣讲稿。正是这份对历史的敬畏之心和对宣讲事业的热爱之情，让赵全顺的每一次宣讲都充满了力量。

2024年，为庆祝中华人民共和国成立



75周年，退役军人事务部开展“强国复兴有我”军休思政微课遴选展示活动。最终，赵全顺凭借时长不足10分钟的《小小背包有乾坤 强国之志在我心》思政微党课从全国数十名宣讲员中“突出重围”。为讲好这节微党课，赵全顺准备了许久，数千字的讲稿修改、打磨了一遍又一遍。活动现场设有一块文稿提示屏，赵全顺却坚持将文稿一字不差地背下来。“年纪大了，记忆力真是不如从前，这篇几千字的讲稿我背了很久。”赵全顺笑着说，“成稿确定时距离展示只有两三天，活动前一天晚上我对着课件声情并茂地讲了很多遍，那晚我只睡了三个小时，第二天去活动现场的车上，我又背了一遍。”

为上好这节微党课，赵全顺还特意在他的小背包里装了四样东西：一张解放军会师金汤桥的照片，一个红色笔记本，还有他在中国人民解放军第三十八军服役时的领章和帽徽。解放军会师金汤桥是解放天津战役的关键节点。每当看到这张照片，赵全顺就仿佛听到当年战场上激烈的枪炮声，看到战士们奋勇杀敌的场景。他拿着这

张照片，向听众讲述了那段波澜壮阔的历史，让大家深刻感受到革命胜利的来之不易。那个红色笔记本，则记录着他在部队时听老班长讲述的关于解放天津的故事。那些故事里，有战士们的英勇无畏，有军民之间的鱼水深情，每一个字都饱含着对革命先辈的崇敬与缅怀。赵全顺一边翻阅笔记本，一边讲述其中三个鲜为人知的小故事。“三个故事里有名有姓的战斗英雄有七位，无名无姓的英雄却不计其数。”赵全顺感慨道。精心收藏的领章和帽徽是他军旅生涯的见证，赵全顺轻轻抚摸着这些物品，眼中闪烁着自豪的光芒，向大家讲述着自己在部队的成长经历和老一辈革命军人的精神品质。这四样东西就像钥匙，打开了赵全顺内心深处对革命精神的传承之门，也让他在每一次宣讲中，都能将革命精神生动而深刻地传递给每一位听众。

“出行绿色，宣讲红色，爱好墨色。”赵全顺经常向听众们这样介绍自己的退休生活。四年多来，他背着小背包坐着公交车，深入学校、社区、机关、部队以及企事业单位开展宣讲活动，累计近60场，受众超过9000人次。他还接受天津广播电台《书香军休》与《百姓生活》节目的采访，其事迹曾被天津和中央媒体报道。前不久，他还被评为2025京津冀“宣讲银发达人”，最近又在天津市第三届“英烈故事我来讲·红色宣讲员”活动中获得社会参与组唯一一个优胜奖。

“前不久召开的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，展现了新时代中国共产党人发扬伟大历史主动精神，以坚定的战略清醒、宏阔的战略视野、系统的战略部署，发出了乘势而上、接续推进中国式现代化建设，续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章的豪迈宣言。我作为基层宣讲员，要带头深入学习，领会全会精神，为广大基层党员干部群众宣讲好党的二十届四中全会精神。”赵全顺告诉记者。

“小小背包乾坤大，红色基因都装下，创新理论和‘四史’，飞入寻常百姓家。”作为老战士宣讲团成员、红色文化的传播者，赵全顺正在为宣讲党的二十届四中全会精神搜集资料、认真备课，“我将继续背起小小背包，行走在宣讲路上，让红色血脉永不断，强国之志代代传。”



肖天友：讲深讲活党的创新理论靠“学在先、做在前”

文 / 本刊记者 刘瑾皓

今年75岁的肖天友是天津市老战士宣讲团成员、市军休系统老战士宣讲团原团长。他1970年入伍，1972年加入中国共产党，1974年调至天津后，一直从事军队政治工作。退休后，肖天友来到河东区军休二所，成为河东区老兵宣讲团、市老战士宣讲团成员，每月深入基层为党员群众开展宣讲，努力践行着“做党的宣传思想战线忠诚战士”的使命。

2025年10月23日，党的二十届四中全会胜利闭幕，及时宣传好贯彻好全会精神成为市老战士宣讲团的重点工作。第二天傍晚，市军休关工委主任梁培国专门打来电话，请肖天友为市军休关工委领导班子成员和宣讲团成员作一次学习辅导。因为肖天友是大家公认的理论功底最扎实、宣讲经验最丰富的老同志，把这项任务交给他，梁培国最放心。

肖天友接到任务后，迅速开展学习，投入备课之中。为圆满完成学习辅导任务，肖天友可谓煞费苦心。他认真学习会议公报，细心查找相关资料，并与权威媒体发布的全会精神解读认真对照，终于在宣讲前一天完成了讲稿。翌日，肖天友为市军休关工委领导成员、军休老战士宣讲团成员进行了70分钟的全会精神解读。他的解读全面准确，既有理论深度又接地气，受到大家的普遍称赞。



肖天友的解读主要分为四个环节。首先，他为大家分析，为何学习贯彻好党的二十届四中全会精神是当前的重大政治任务。然后，他为大家解读《中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议公报》。在备课期间，肖天友熟读公报，并将其内容归纳为9个方面进行深入解读。接着，他带领大家一起学习习近平总书记《关于〈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〉的说明》。最后，他结合“十五五”时期经济社会发展的重大意义、“十四五”时期我国发展取得重大成就以及深刻领悟“两个确立”的决定性意义、推进我国人口高质量发展等问题与大家分享自己的学习体会。

肖天友非常重视分享体会这一环节，注重将理论知识与历史知识、社会热点和亲身经历紧密结合起来进行阐释，努力做到让在场听众“听得懂、记得住”。

如在讲述“十四五”成就时，肖天友选择用权威数据来举例。“1957年我国钢铁产量

才500多万吨，2024年我国生产的粗钢超过10亿吨，全球有一半的钢铁由我国生产。”他还擅长用亲身经历来丰富宣讲内容，让大家跟随他的视角来感受伟大祖国的发展变化。肖天友年轻时，曾经在某部队汽车团服役。1973年，他前往我国第一汽车制造厂购置零件时，发现当时那里只有一条生产线，汽车的外壳模子压制出来后，还需要老工人们围一圈用橡胶锤完善定型，每个月仅能生产12辆红旗轿车。1994年，肖天友去上海为单位采购桑塔纳汽车时，通过与供货单位反复协商，才调剂出一辆车来，而且颜色还不合心意。而2024年，我国汽车出口量达641万辆，超过了汽车出口大国日本，连续两年保持全球第一，这在过去是不可想象的。“‘十四五’的成就不但要讲，而且要大讲特讲，坚定大家听党话、跟党走信心和决心。”

又如在讲深刻领悟“两个确立”的决定性意义时，肖天友从历史、理论、实践等方面多维度进行阐释，用遵义会议、中共七大、党的十八大以来的理论创新和伟大实践等史实，阐明我们只要坚决做到“两个维护”，坚定不移走中国特色社会主义道路，就一定会实现中华民族伟大复兴的道理。

除了“立即学、及时讲”全会精神，这些年，肖天友还通过不断实践和总结形成了20多个宣讲主题，包括：初心与使命的历史起点；长征与长征精神；抗美援朝战争及其伟大意义；习近平外交思想和中国与周边国家的关系，等等。

某老年大学的一位听众连续几次听肖

天友讲同一主题的课，他对肖天友能联系国际国内热点、常讲常新的宣讲风格大为赞赏，课后留言：“听一次觉得不过瘾，还想接着再听一次。”

肖天友的宣讲之所以广受欢迎，是因为其有三大特点：一是讲得准，观点符合中央精神，符合客观实际；二是有激情，全程做到脱稿、站立宣讲，所有内容都了然于胸；三是接地气，了解听众的需求，适时安排互动环节。每次宣讲前，肖天友都会提前到达现场，与听众交流十分钟左右，借此了解听众情况，再根据不同对象，选取不同的表达内容与方式，确保宣讲能真正入脑入心。每次宣讲后，他都及时记录下在宣讲过程中冒出的闪光点，待下次宣讲时自然融入其中。

多年来的宣讲实践，让肖天友颇有心得：“宣讲是一门艺术，首先要有自己的中心思想，其次要知道想让听众明白什么道理，随后要考虑用什么样的材料来证明自己讲的道理。道理说透了，才能征服听众。”为了把道理讲明讲深讲透彻，肖天友还向记者展示了他日常搜集的各种材料。时至今日，肖天友仍坚持每天花两个小时学习阅读报刊资料，并分类剪贴成册。宣讲中展示的深厚理论功底以及丰富翔实的例证，都源于他日常坚持不懈的努力。

“作为一名老战士、老党员、老政工，我有责任有义务发挥自己的特长、优势和余热。只要党和社会需要，自己的身体允许，我就会一直坚持下去！”说起今后的打算，肖天友义不容辞地表示。✚

剪裁时光 传承信仰

文 / 本刊记者 刘瑾皓

午后的写字台旁,刘集生小心翼翼地将报上的重要内容剪下来,而后按照不同主题分门别类地进行塑封、整理。对他而言,制作剪报不仅是他积累资料的过程,更是一场与历史的对话。

今年 71 岁的刘集生是国网天津市电力公司的退休职工,曾获评天津市未成年人思想道德建设工作先进工作者、武清区关心下一代工作先进个人等诸多荣誉。

2003 年,刘集生开始制作剪报,偶尔也到社区进行宣讲。2007 年加入武清区关工委后,他正式按照工作安排进学校、社区开展宣讲。如今,他是武清区 17 所中小学的校外辅导员,也是滨海新区大港四中的校外辅导员。截至目前,他已开展红色剪报宣讲 240 余场,受众超过 22 万人次。

刘集生的剪报作品之所以在群众中广受欢迎,主要是因为其具有两大特点:一是在制作方面,为了吸引观众特别是中小學生,刘集生确立了“图文并茂、以图为主”的剪报风格,图片占整体内容的 90%以上;二是在展示方面,刘集生能紧密结合当前的重大事件和社会热点,时效性很强。比如,“七一”,刘集生自制展板,将刊有党的一大到二十大相关会议资料的报纸集中展示;为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年,他将关于抗战的剪报作品集中



展出;国庆前夕,他将自己精心收集的 1949 年至 2024 年每年 10 月 1 日出版的报纸在社区进行展览。

刘集生制作的剪报主题鲜明、内容丰富,除上述内容外,还包括禁毒教育系列、交通法规系列、践行社会主义核心价值观系列等。

每次举办展览,都有不少老师或家长带着孩子前来观看,有的还轻声讲解、拍照留存。刘集生则在一旁耐心解说,将剪报背后的历史细节娓娓道来。他常说:“报纸是历史的见证,我要让年轻人从这些泛黄的纸页中读懂时代。”刘集生特别重视学生们观看剪报后写下的感悟,认为这是对他精心制作剪报的反馈和鼓励。

为搜集更多珍贵资料,刘集生常奔波于旧书市场与各档案馆之间。在搜集与雷锋同志相关的资料时,他还专程前往雷锋工作过的地方——辽宁抚顺,到雷锋纪念馆查阅原始档案,去抚顺军营的雷锋班走访,收集口述史料,见证精神传承。因为他相信,只有真实的故事才最有力量。其间有这样一个情

景,让他印象深刻。“雷锋班”宿舍有8个铺位,但只有7名战士住在班里。每天早晚点名时,第一个呼点的必然是“雷锋”,官兵齐声应答“到”;接下来,7名战士依次答“到”。这一声声“到”,不但震撼着刘集生的心灵,更为他增添了坚守信仰的力量。刘集生深知,只有传承好雷锋精神,我们社会上的“雷锋”才会多起来。返津后,他将自己的感想与体会用剪报的形式展现出来,并将此行的所见所闻所感融入宣讲中,感染了一批又一批的听众。这些年,在刘集生和“全国关心下一代先进工作者”丁俊岩的共同努力下,杨村第七小学赢得“中国书香青少年集(剪)报示

范基地”的荣誉。

如今,刘集生又开始了一项“大工程”——搜集、整理中国人民解放军建军90多年来的内容,准备在明年的建军节上展出。

年复一年,刘集生用心守护着纸墨记录的家国历史。这份对历史的珍视,还体现在他对农耕文化的抢救与传承上。2009年的一天,他带着当时只有四五岁的小孙女回乡探亲。中午吃饭时,孙女盯着熬煮稀饭的大锅说:“爷爷,您能帮我从那个‘大坑’里盛碗稀饭吗?”孩子不认识煮饭的锅,这件小事让刘集生深受触动。他决定开始农具搜集工作。空闲时,他就骑着电动自行车回乡转悠,看到人家堆放不用的农具,便上门收购。大家都很疑惑,老刘买这些不用的农具有啥用?刘集生说:“我就是想让年轻人了解。”渐渐地,他的小院里摆满了锄、犁、簸箕、石磨等农具。这些承载着农耕记忆的老物件,每一件都被他擦拭干净,贴上标签,写上说明。如今,这些自费万余元收集的200多种农具,分别陈列在武清区石各庄镇梁各庄中心小学的农耕文化史馆、黄花店镇蔬菜合作社和村农展馆内,以加强青少年乡土教育。

刘集生用数十年的坚守诠释了自己的初心。他将剪报宣讲视为使命,把农耕文化的传承当作责任,润物无声地影响着一代又一代青少年。在他看来,教育不光是在校内进行,更在于日常点滴积累;信仰靠的不是口号,而是身体力行、持之以恒。如今虽已年逾古稀,刘集生仍经常奔波于学校与展馆之间,脚步坚定,目光灼灼。🇨🇳



同事情深

文 / 傅德萍

政法系统女干警相对较少，早些年间更为明显。

20世纪80年代中期，我在河西区人民法院批捕科工作，全科除了我，均为男性同事。每天在如此环境中办案，真是几多尴尬，几多风趣，几多温暖。

那年初春的一天，因复查一起案件的关键证据，我和同事连续奔波劳累。当晚，怀孕三个月有余的我身体出现状况，住进了医院。

可惜保胎一周，仍未能留住孩子的生命。想想一年多前，出生仅10天的儿子离我而去，再思当下，我沉浸在悲伤中一时难以自拔。术后，主治医生来查房，每走到一个床位前，病友的手几乎都下意识地放在腹部，可我却不敢触摸孩子曾来过的地方。

“回家后一定要注意好好休息。记住，今后再怀孕绝对不能过度劳累。女同志怀孕三个多月还在危险期，怎么还去查案子？”医生像是自言自语，又像是不解地询问。说着，他低头翻看手中的病历记录：“你这已经是第二胎了，还是高龄？不过也不要太难过，调养好身体再要，应当没问题。”

不久，我接到出院通知。

出院那天是周三。一大早，我默默地收拾好物品，准备回家。病友们静静地望着我，默不作声。同为女性，她们知道，在如此情境下，语言是苍白的。

忽然，病房的门被推开一条缝，露出了

科里王洪琦那双熟悉的大眼睛。接着，门缝逐渐变宽，又探进来整个脑袋。他环顾病房，看到我时，微笑着点点头，才将门完全打开，轻步走了进来。紧接着，王胜国、肖建生、路宗信、王建利，同事们一个跟着一个进了病房，齐刷刷地一字排开，站在我跟前。

整齐的制服，清一色的男性检察官。除去科长和另两位年龄较大的老同志在单位值班外，全科室的同事都来了。

恰在此时，护士长推门走进来，见到屋里的状况先是一愣，紧接着皱了皱眉头，瞪圆了眼睛，高门大嗓地对着我这五位男同事，连珠炮般地怒斥道：“你们是干什么的？知道不知道这是妇产科病房？”随即伸出右手，指着病房的门大声喊道：“出去！都出去！”

几位同事站在原地没动，其中一位笑着说：“知道，知道，我们是来接她出院的。”护士长的双眉瞬间拧成了疙瘩，一脸疑惑地看着我问：“这些是你的同事？他们来接你出院？”

我对她使劲点点头。护士长摇着头连声说：“有意思，真有意思，我干了这么多年还是第一次看见，一帮大老爷们儿到妇产科医院接女同事出院。”说完，她去照顾其他病友了。

几位同事见护士长不再说什么了，便呼啦一下子围上来，提起我放在病床上的包裹，依次走出病房。我也暂时忘记了之前的痛楚，与病友们一一告别，看到一张张微笑的脸和充满祝福的目光，心情也渐渐好起来。

流年匆匆，一晃几十年过去了，每每想起那些年与同事间的纯真友情，心中便温暖如春。🇨🇳

临时担任合唱指挥

文 / 李楠夫

每当看到歌咏比赛的消息时，我就会想起 20 多年前，带领市工商行政管理局干部训练学校教职工参加局机关歌咏比赛的往事。

那是 2005 年“七一”前夕，市工商行政管理局举办以传唱红色经典歌曲为主题的群众歌咏比赛。为办成一场高水平的歌咏盛会，局机关还专门聘请天津音乐学院的几位老师与机关内部的文艺骨干组成评委小组。局机关各处室和直属单位闻讯而动，积极组队演练，力求呈现完美的表演，为党的生日献上一份厚礼，为观众送上一场视听盛宴。

我所在的市工商行政管理局干部训练学校教职工中不乏文艺骨干，有被学员誉为“金嗓子”的庄敏生老师，还有被誉为“朗诵之星”的田嘉琦老师等。作为学校主要负责人，我召集学校领导班子成员和部分文艺骨干开会，商量组队相关事宜。大家积极建言献策，最终决定组成一支 16 人的歌咏队，选定简短有力、适合合唱的《接过雷锋的枪》作为参赛歌曲，表演时统一着工商夏式制服，表演形式有领唱、合唱、轮唱等。歌咏队人选很快就确定了，唯有指挥人选迟迟没定下来，有人建议从本系统学员中选拔，也有人提出外聘专业老师，但多数同志认为应从本单位选人，以展示本单位职工



的风采。职责使然，我不假思索地表示愿意担任指挥。

大家领了任务，分头去练习。接下指挥任务的我，纯属“赶鸭子上架”。虽然我儿时拉过二胡，懂点简单的乐理知识，但在合唱指挥方面完全是零基础。在任务重、时间紧的双重压力下，我求助了母校——天津财经学院（天津财经大学的前身）。学校学工部的同志为我介绍了从天津音乐学院毕业的韩老师。韩老师在百忙之中，专门为我进行“一对一”辅导。韩老师开门见山地对我说：“为了速成，今天咱们就对如何指挥《接过雷锋的枪》这首歌，重点说一下起拍、强弱拍和收拍的技巧。”在细致的讲解后，韩老师让我边听歌曲边模拟指挥，手把手地指导我，直至渐入佳境。临别时，韩老师说：“镜子是最好的老师，你回去后对着镜子反复练习，一定会越来越好。”于是我每天下班到家后，总是对着镜子练习一番。

刚开始合练时，队员们有低头看歌片的，有忘词的，也有抢拍和慢半拍的。本来我现学现卖的指挥技能就半生不熟，队员们又各唱各的，我这个指挥简直成了摆设。一曲下来，大家都有些泄气。不过功夫不负有心人，几次排练后，我与队员们的配合越来越默契，指挥拍点与合唱节奏高度契合，直到完全融合。

当年6月30日上午9时，歌咏比赛在市工商行政管理局机关的会议室内举行。在全部参赛队伍中，我们被安排在第11位出场。上场时，我低声喊着口令，引导队员们迈着整齐的步伐登台。站定后，我面向观众行举手礼致意，然后转身用左手示意开始。我伸出右手小幅起拍，音乐随即响起。我不断

变换单、双手手势，指挥领唱与合唱、轮唱及衔接。通过声部的层层叠加，大家将雷锋精神强大的感召力推向高潮，观众的情绪也被点燃，台上台下形成情感共鸣。

演唱结束，会场内响起了经久不息的热烈掌声。歌咏比赛历时两个多小时，各队都有不俗的表现。最后，主持人向大家宣布：“经过评委们认真评审，好中选优，本次歌咏比赛……第二名是局干部训练学校！”在大家的掌声中，我们激动地欢呼，互相击掌祝贺。

这是我人生中第一次，也是唯一一次担任合唱指挥，幸运的是我们通过共同努力获得了佳绩。那次指挥经历也成为我人生中永远闪光的记忆，每每想起都难以忘怀。🇨🇦

雨中控藕

文 / 金石

时值冬季，又是莲藕上市的时节。走在小城的大街小巷，随处可见商贩们吆喝着卖莲藕的场景，这不禁让我想起了儿时与父亲雨中控藕的经历。

南方四季雨水充沛，即便是冬天，也会隔三岔五地下一场雨。有时是细如牛毛的淅沥小雨，有时是下个不停的狂风暴雨；有时三两分钟便云销雨霁，有时阴雨绵绵三五天仍不见停歇。对于庄稼人来说，是没有晴天和雨天之分的。晴天需要干农活，雨天也一样闲不下来。尤其是到了挖藕时节，父

亲就更忙了。他就像一只陀螺，从早到晚不知疲惫地旋转着。

儿时的冬天，天寒地冻。尤其是雨天，那寒意仿佛能渗入骨髓，叫人难以抵挡。小孩子巴不得时时躲在被窝里，或者靠在火炉旁，享受舒适的温暖。父亲却一如既往地早起，匆忙扒拉几口饭，便戴上斗笠、披上雨衣、穿上雨靴，挑起那两只虽然陈旧却依旧结实的畚箕，踏入雨幕中。母亲劝道：“下这么大雨，天气又冷，今天别去了，或者等雨停再去……”父亲语气坚定地回答：“那

怎么行？你又不知道这雨什么时候停。若是过一会儿停还好，若是三五天不停呢？人能等时间，可时间不等人啊！”母亲沉默了片刻说：“可是这天会冷死人的……”父亲把脸一沉，厉声道：“怕风怕雨，生米都吃不上。”

当父亲挑着满满一担又大又肥的莲藕回来时，他早已被冷雨淋了个透，嘴唇发紫，全身发抖。母亲一边絮絮叨叨地“呵斥”，一边拿来火炉给父亲取暖。

有一年冬天，也是冷雨纷纷的日子。我心疼父亲，执意要和他一起去挖藕。一路上，除了密密匝匝的雨帘外，别说人影，连小动物都很少见到。寒风裹挟着冷雨，如顽童般肆意飞洒，将雨水甩得我满脸皆是，那刺骨的寒意触及肌肤，瞬间让我浑身麻木。

到了藕塘，父亲吩咐我在岸上等着，他则跳进藕塘里开始挖藕。只见他寻到一根枯荷梗，扯了扯，然后弯下腰，迅速清理掉周围的枯叶与荷梗，一层层地将泥巴向两边挖开，双手顺着秆子缓缓下探，向两侧摸索。突



然，耳边传来一阵哗啦哗啦的水声——父亲已将一根完好无损、足有小臂粗的莲藕从淤泥里利落地拔出来，前后不到一分钟，看得我不禁笑了：“这么容易啊！”

于是我也跳进荷塘里，父亲想阻止已来不及了。在我双腿踩进淤泥的瞬间，彻骨的寒意顺着脚踝窜上脊背，我不禁打了个冷战，鼻子一酸，一个喷嚏打破了冬日雨天的寂静。

我学着父亲的样子，先寻一根枯荷梗，轻轻拉扯一下，随后清理周边的残枝败叶，再挖去泥层，然后顺手探下去……让我意想不到的是，我虽摸到了莲藕，可怎么拔也拔不出来。最后我只得咬着牙，硬生生将莲藕从泥里扯出来，莲藕虽被我拽出来了，可已断成几截。我也因重心失衡摔倒了，全身湿透不说，还被尖利的荷梗扎伤了脖子、双手、后腰以及双腿，疼得我眼泪夺眶而出。

父亲看到我的狼狈样，马上过来查看伤势并将我送回家。那天，因为我受伤的缘故，父亲没有挖成藕。我也更加懂得生活的艰辛与不易。难怪每次父亲挖藕回来时，双腿和双手都是伤痕累累的，可他吭都不吭一声，依然默默劳作着。真的难以想象，这么多年来，父亲是怎样迎着狂风骤雨，踏过荆棘坎坷，为我们这个家撑起一片晴空的。时光荏苒，如今父亲已老，可四季依旧，荷塘仍在。每当我被困难压得想要放弃时，儿时与父亲冒雨挖藕的画面就会浮现在眼前。那沾满泥水的双手，那浸透雨水的脊梁，让我重新昂起头来，迈着坚定的步伐继续前行！

我为妻子拍美照

文 / 李仲

一个静谧的午后，妻子斜靠在柔软的沙发上，慵懒地看着手机。

忽然，她坐起身来，冲我喊道：“老李，你瞧瞧我朋友拍的照片，简直太有意境啦！你好好学学。”我走过去瞥了几眼，不屑地回应：“这有啥难度？我如果拍肯定比这拍得好。”

没过多久，社区组织开展“挽留海鸥”公益活动，妻子和我兴致勃勃地报了名。活动当天，海面海鸥翔集，海边欢声笑语，热闹非凡。我拿起手机，指挥妻子摆出各种造型。“头仰起来一点，胳膊收一些。对，就这样……”但当我信心满满地把手机递给妻子时，她却瞬间眉头紧蹙：“你看看，这张怎么把腿拍得这么短？那张怎么把脸拍得这么大？”她失望的话语如同给我兜头一盆冷水，我赶忙解释：“看来手机和相机拍照有不少差别，反正还有时间，咱们接着拍。”可我越想拍好，越找不到感觉，妻子忍不住抱怨，我也不由得大声回怼。结果我们兴高采烈而去，郁闷扫兴而归。

回到家中，我冷静下来，再仔细看看那些照片，觉得妻子说得确实有些道理。于是，我上网搜集手机拍摄教程，特别是关于人像的摄影技巧，反复学习琢磨。私下里，我多次演练，只待找机会打一场漂亮的翻身仗。

没过多久，社区又一次组织观海鸥的活动。妻子和许多志愿者站在岸边，不断把食物抛向空中，海鸥灵巧地掠过海面，纷纷抢



食。我在妻子身旁蹲下，采用斜侧面仰拍的角度，耐心等待最佳拍摄时机。一只海鸥盯上了妻子手中的食物，翅膀呼扇几下，一个精准悬停，食物落入口中。就在这一瞬间，我果断地按下了快门。看到照片，妻子乐开了花：“这张拍得真好！人和海鸥近距离亲密互动，很自然。我看上去还很瘦。”得到妻子的肯定，我心中悬着的石头总算落了地。

我为这张照片取名“和谐互动”，投给了一家报社。照片很快被采用，我和妻子把这一喜讯分享到微信朋友圈，朋友们纷纷点赞留言。我感慨地对妻子说：“这张照片能被刊登，我的拍摄技术固然重要，但最打动人的是你作为志愿者的那份爱心，是由内而外散发出来的美。”妻子听后若有所思地说：“我想拍美照，也是希望为公益活动留下美好的印记。你说得对，真正的美应该源自内心，以后咱们要多参加这样有意义的活动。”

这张照片不仅定格了妻子与海鸥的美好瞬间，更让我们对美有了更深的认知与期待——源自心灵的美，才是生活中最珍贵、最值得点赞的风景。🇨🇳

我与孙子斗智斗勇

文 / 蔡恩泽

接手带孙子的任务后,我才感受到“隔代亲”里藏着的小挑战。不到三岁的汕汕,嘴甜时能把人哄得眉开眼笑,可调皮起来也能让我这名副其实的老干部手忙脚乱。我俩的日常,如同一部展现祖孙二人斗智斗勇的温馨连续剧,精彩不断。

最头疼的要数吃饭。汕汕总把饭菜当玩具,米饭被他搓成小球扔到桌上,青菜夹起来又丢回碗里,嘴里还念叨着:“青菜是小怪兽,我不要吃!”起初我端着碗追着他喂,累得气喘吁吁,饭也没喂进几口。后来我换了个法子,把胡萝卜切成星星状,西兰花掰成小树状,告诉他:“汕汕是森林小卫士,要把小树种进肚子里,才能打败挑食怪兽!”他眼睛一亮,拿起勺子自己舀着吃。看着他鼓着腮帮子吃饭的模样,我才明白,对付孩子的小任性,硬劝不如顺着童心来。

午睡是场持久战。午睡时间到了,可汕汕总能找出各种借口逃避睡觉:“爷爷,我要找小熊玩偶……我还没给小鱼换水……”好不容易把他哄到床上,他又缠着我讲故事。我编了个小猪乖乖睡醒后得到蜂蜜饼干的故事,他听得入神。我渐渐放慢语速,等他呼吸变轻,才悄悄起身。可没过两次,他就识破了我的计谋,睡前会提前说:“爷爷,故事里的小猪乖乖要和我一起睡哦!”我只好把小熊玩偶塞进他怀里,看他抱着玩偶安然入睡,原来孩子的小倔强不过是

想多要些陪伴。

最有意思的是逛超市。汕汕每次路过玩具区时都挪不动脚,抱着玩偶不肯放下。以前我要么强硬地将他抱走,要么妥协买下玩具,可前者让他哭一路,后者又惯得他任性。后来我和他约定:每次来超市只能选一样小东西,要是表现好,就能得到星星贴纸,攒够五颗小星星能换一个大玩具。再来超市,他还是想买两个玩具,我蹲下来告诉他:要做一个说话算话的小朋友。他想了想,最后只选了一盒彩色蜡笔。回家后,他认真地把星星贴纸贴在本子上,举着给我看:“爷爷,我还要攒星星!”那一刻我忽然懂得,带娃不是压制,而是用规则教会他成长,用耐心守护他的期待。

这几个月的斗智斗勇,累是真累,可快乐也是实实在在的。汕汕会在我浇花时递来小水壶,会在我看电视时悄悄给我盖毯子。原来那些看似较劲的瞬间,都是他在用自己的方式亲近我,而我在应对的过程中也重拾童心,学会用孩子的视角看世界。

带娃并不是单向的付出,而是祖孙俩互相陪伴、彼此温暖的旅程。那些斗智斗勇的小插曲,如今都成为我心里最甜的回忆。🇨🇦



两支老竹笛

文 / 吕宝仁

这两支竹笛,已经陪伴我近70年了。虽然我家搬过多次,许多老物件都扔掉或变卖了,却唯独不舍得丢掉它们。那些与之相伴的往事,总是让我回味无穷。

我从小喜好文艺,爱听侯宝林的相声、董湘昆的京东大鼓、李润杰的快板书,最爱听的还是笛子独奏——《我是一个兵》和《扬鞭催马运粮忙》。那清脆悦耳、悠扬婉转的笛声时时打动着,让我深深沉醉。于是,我下定决心要学会吹笛子。

10岁那年,我和姑姑一起逛劝业场。站在乐器柜台前,我细细观看,驻足良久,姑姑问我想买什么,我说想买支笛子。因为是初学,姑姑就给我买了两支便宜的笛子。后来,我又在新华书店买了一本教吹笛子的书籍。就这样,我开启了学习吹笛子的旅程。

为了不干扰邻居,每天放学后我写完作业,就到墙子河边去练习吹笛子,也经常到胡同里和家里练习。从只能吹奏几个音,到后来能流畅地吹出许多曲目,我越吹越有兴趣。

上班以后,我仍没有放弃对笛子的热爱,还加入了公司的小乐队。有一次,为准备全系统的文艺会演,公司还选派不少文艺骨干组成了合唱团和伴奏乐队,演出节目是《长征组歌》。那段时间,我和同事们每天都利用工余时间刻苦练习,最终在工人剧场的舞台上迎来了汇报表演的精彩时刻。大合唱

气势磅礴、慷慨激昂,悠扬婉转的伴奏和观众席上的热烈掌声交织在一起,在剧场里久久回荡。那一刻,我仿佛看到红军战士历经千难万险,跋山涉水,与敌人英勇斗争、顽强作战的场面。我们和全场观众都沉浸在音乐的氛围中,深刻感受到革命先烈的无畏精神。

退休后,我积极参加社区组织的文艺活动,参加小乐队的练习、合唱队的演出,每天忙得不亦乐乎。闲暇时,我总会拿起笛子吹上几曲,清脆的笛声让我倍感愉悦。

到今年年底,我就满80岁了。每当我吹起笛子来,就仿佛回到了青春时光。虽然我现在用上了更好的笛子,但陪伴我度过大半生的这两支竹笛,给我带来了欢乐和情趣,给我带来了青春和活力,我将永远珍藏它们。🇨🇳



津派文化的“新活法”

文 / 李乃先

漫步在天津街头,总能在不经意间撞见这座城市独特的文化味儿:海河边上拉二胡的老艺人,古文化街捏面人的手艺人,茶馆里说相声的“角儿”,还有那些藏着百年故事的洋楼和小院。津派文化就像一锅熬煮了多年的老汤,河海文化、红色文化、建筑文化、工商文化、民俗文化、演艺文化、文博文化、休闲文化……样样都在这锅汤里熬出了独特的“津味”。

海河是天津的魂。过去码头工人喊着号子卸货,现在变成了游船穿梭的风景线。海河水流淌着天津人的故事,红色文化也不光是课本里的老照片,年轻人穿着民国服饰在觉悟社旧址拍照,在朋友圈分享革命故事。

天津的建筑最会“混搭”。意式风情区的小洋楼旁可能就是地道的煎饼馃子摊,这种“土洋”搭配,正是天津人的智慧。老建筑也玩起新花样,

咖啡馆、文创店开进小洋楼,老房子一下子时尚年轻起来。

说到吃,天津人最在行。“狗不理”包子开起了网店,“耳朵眼”炸糕玩起了联名款。老手艺要活,就得跟上年轻人的喜好。民俗文化活动更是热闹,茶馆里听相声的八成是年轻人,传统快板加上网络热词,逗得满场大笑。

博物馆也变了样。用手机扫一扫,文物就能“开口说话”;VR技术让你“穿越”到古代。文化与科技融合,让人觉得新鲜,也更容易被接受。

要让津派文化活起来,关键是要让老玩意儿说“新话”。现在有人把杨柳青年画做成手机壳,用直播教捏泥人儿,在小洋楼里办脱口秀……这些方式无一不让人耳目一新。

津派文化就像一棵大树,老根扎得深,新枝才能长得旺。守住老手艺、老建筑的魂,再给它们穿上新衣裳,这样的津派文化才能永远年轻,永远有味道。🇨🇳



从交通工具的变化说幸福感

文 / 赵玉龙



昔日的滨海,到处是蒿草丛生的盐碱荒地,经过几十年的开发建设,如今的滨海新区已经变成高楼林立、人流如织、道路纵横交错的现代化新城。公路上,小汽车、大客车、货运卡车等汇成川流不息的车流;居民小区内,私家车停满住宅楼空地。不论是在公路上还是在小区里,普通自行车成了稀罕物,取而代之的是被称为“小黄”“小蓝”的共享单车。交通工具的变化让年过七旬的我感慨不已。

1947年,我出生在农村。小时候,自行车还是个稀罕物,人们出行就靠两条腿,所带物品也只能手提肩背。我们这些孩子上学要排着队走土路,大人们走亲串门、上街赶集也得辛苦大半天。农忙时,农民们晌午要从地里走回家吃饭,下午又得拖着疲乏的身子返回田间。当时的路全是土路,“晴天一身土,雨天两脚泥”,外出滑倒、摔跤是常事。我成年后,自行车开始进入千家万户,成为人们出行的主要交通工具。我们起初使用的自行车外形笨重、结构简单,但载重能力强,特别是有个坚固的后架,可载物也可坐人,当地人称它为“铁驴”。“铁驴”不仅让出行变得方便,还能载物,大大减轻了人们出行的负担,同时也是勤劳致富的重要交通工具。

随着经济发展和生活水平的提高,人们希望出行工具既实用又美观,开始追求“飞鸽”“红旗”“凤凰”“永久”等品牌的轻便自行

车。这类自行车主要采用喷漆和电镀工艺处理零件,整车看上去锃光瓦亮的,骑起来风光极了。那个年代,轻便自行车甚至成为结婚彩礼的一部分,承载了大家对美好生活的新期待。

退休后,我见证了私家车逐步进入普通家庭的历程。越来越多的家庭购买了私家车,有的家庭还不止一辆。小汽车以其出行的舒适性和不受天气影响的优点,受到人们的青睐并被广泛使用。这一变化让自行车的使用率大幅降低。现在,许多人骑自行车是为了休闲锻炼,而不是为了代步,自行车又演变为现代人的一种健身器材。

在交通工具升级换代的同时,基础设施建设也在不断优化提升。公共交通网络逐步完善,为人们提供了便捷的出行路线,还为我们老年人提供了凭“敬老卡”免费乘车的福利。在滨海新区,公交线路四通八达,换乘方便,可与其他交通工具无缝衔接,大大扩大了我的出行半径,高铁、飞机、轮船让远途出行也易如反掌。

出行从全靠两条腿到如今的“脚不沾地”,是我年轻时难以想象的事情。这些变化,我看在眼里、乐在心里。

新中国成立以来,在党的领导下,老百姓的衣食住行变化巨大,带给人们实实在在的幸福。我坚信,未来的生活会更加美好。🇨🇳

建设美丽家园 安享幸福晚年

文 / 王云忠

我在滨海新区汉沽街道滨河家园社区居住已有十余载。从初来乍到时的陌生到如今把这里当作“第二个家”，我亲眼见证了社区从“住有所居”到“住有优居”的转变。更欣慰的是，我能以一名普通居民的身份，继续为这片家园的美丽建设添砖加瓦，在奉献中收获温暖，于烟火气里安享晚年。

退休后，我和几位志同道合的老伙计成为社区的“政策宣传员”“矛盾调解员”。我们在凉亭里给居民宣讲垃圾分类政策，在楼道门口调解邻里停车纠纷，用几十年积累的工作经验为社区治理出谋划策。有人笑我们“闲不住”，我却觉得，能把党的政策讲到百姓心坎里，能在社区的家长里短中奏响“和谐乐章”，这份忙碌正是我们退休生活的价值所在。

滨河家园的美，不仅体现在环境建设中，更体现在人的精神面貌上。社区里老年人多、孩子多，如何让老有所乐、幼有所育？我们牵头办起了“银发课堂”：我负责给孩子们讲党史故事，退休音乐老师教大家唱歌，退休医生为居民开展健康知识讲座……热爱学习剪纸的王阿姨，还成了社区里的非遗传承人。每到寒暑假，社区的活动室里总是热闹非凡：孩子们趴在桌上画手抄报，老人们围坐一圈学习智能手机用法，年轻人也凑过来学剪窗花。欢声笑语里，邻里情浓了，文明风也吹进了家家户户。

在为社区出力的同时，我也深深感受着

社区对我们老年人的关怀。社区党委书记总说：“你们辛苦了一辈子，现在该好好享福了。”这话可不是空话——社区建立了老年人日间照料中心，每天早上我都和老伙计们去那打太极拳、下象棋；赶上头疼脑热时，家庭医生还会上门问诊。在小区里散步，总能看到滨河家园的新变化：健身器材区加装了防滑地垫，单元门换成了智能门禁系统，就连楼下的路灯都换成了暖黄色的“护眼灯”。路过社区公告栏，“居民心愿墙”上贴着大家新提的建议：有人希望增设老年大学舞蹈班，有人建议在凉亭旁装个遮阳棚……我知道，这些心愿很快就会变成现实，因为在滨河家园，每个居民都是家园的建设者，更是幸福的分享者。

退休这些年，我常在想：什么是真正的安享晚年？我觉得，不是躲在屋里颐养天年，而是走出家门，把自己活成一束光，照亮别人的同时也温暖自己。看着滨河家园从“普通小区”变成“和美社区”，看着邻里之间从“擦肩而过不相识”变成“有事大家一起扛”，我真切地感受到：当个人的“小幸福”融入家园的“大美好”，当退休生活的余热化作社区建设的微光，这就是最好的晚年。

如今，我依然每天穿着社区志愿者的红马甲，随时准备为家园出份力。因为我知道，美丽滨河家园的画卷上，离不开你我的共同勾勒；幸福晚年最温暖的密码，永远是“家园有爱，岁月静好”。

爱国学生在抗日救亡浪潮中成长

——走进天津一二·九抗日救亡运动纪念馆

文 / 齐珺

天津一二·九抗日救亡运动纪念馆位于天津市西青区李七庄街王兰庄花园内,是我国唯一一座纪念“一二·九”运动的专题纪念馆。2024年“七一”前夕,提升改造后的天津一二·九抗日救亡运动纪念馆重新与广大市民见面。

提升改造后的纪念馆由一层扩展至两层,陈列总面积达到300平方米。纪念馆内有历史图片220多幅、说明文字1万余字及相关实物展品,辅以声、光、电多媒体技术和互动式交流手段,全面反映“一二·九”抗日救亡运动在天津的历史进程和爱国学生在王兰庄开展的“义教”活动。馆内循环播放的纪录片《接力》以纪念馆改造提升为线索,生动反映“一二·九”运动中爱国青年投身抗日救亡运动、走上革命道路的奋斗历程。

“一二·九”抗日救亡运动的爆发

1935年6月至7月,日本侵略者先后迫使南京国民党政府签订了《秦土协定》和《何梅协定》,把包括平津在内的河北、察哈尔两省的大部分主权奉送给日本。之后,日本帝国主义积极策动所谓华北五省“防共自治运动”,策划成立傀儡政权,在华北进行政治、经济、文化侵略,激起北平各阶层人民的极大愤慨。



1935年12月6日,北平学联通过并发表了《北平市学生联合会成立宣言》,随即天津15所大中学校联合发出通电,反对“防共自治”。12月9日,北平大中学生数千人举行了抗日救国示威游行,反对华北自治,反抗日本帝国主义,要求保全中国领土的完整,拉开了“一二·九”抗日救亡运动的序幕。这是中国共产党领导的一次大规模学生爱国运动。

12月16日,北平学生和各界群众又举行示威游行,迫使“冀察政务委员会”延期成立。北平学生的爱国行动,得到了全国学生的响应和全国人民的支持,形成了全国人民抗日民主运动的新高潮,推动了抗日民族统一战线的建立。

举行“一二·一八”抗日示威游行

北平学生的示威游行,得到了天津爱国学生的积极响应,天津举行了著名的“一二·一八”抗日示威游行。

1935年12月18日早8点,天津法商

学院、北洋工学院、河北工学院、女师学院、扶轮中学、河北一师等学校的上千名师生，在河北体育场集会，要求停止内战，一致抗日。同时，南开大学、南开学校、汇文中学、中西女中等校师生也组成南路示威游行队伍，浩浩荡荡在金钢桥会师。下午3点，示威游行队伍在南开学校操场集会，宣布成立“天津学生联合会”，发出抗日宣言和通电，要求停止内战，一致抗日，并决定从19日起举行总罢课。

天津举行的“一二·一八”抗日示威游行，成为“一二·九”运动的重要组成部分。

到农村去开展抗日救亡义务教育运动

“一二·一八”抗日示威游行结束后，“天津学生联合会”于当日正式宣告成立。1936年4月，“天津学生联合会”改名为“天津学生救国联合会”，并在内部建立了党团组织。1936年5月28日，天津学生救国联合会组织发动反日大游行，即“五·二八运动”。

学生们根据党的“到农村去，到兵士中去，到工厂中去”的号召，来到市郊开展如火如荼的抗日救亡义务教育运动。天津西郊的王兰庄、小园、姜家井成为广大青年学生的义教点。尤其是王兰庄，这里的群众基础好，不久就成为当时各校骨干分子互相联系和开展革命活动的基地。

北洋工学院和三八女中的同学们，在王兰庄办起了“民校”，办校经费由同学们筹集和募捐，教学讲义和歌谱都是同学们自己刻蜡纸油印的。学生既有王兰庄的成年人，也有青年和儿童。民校课堂受到村民们的欢

迎。教课的学生还联络市里的“青玲剧团”“八一救亡剧团”等爱国剧团，来王兰庄演出爱国话剧，以广大农村群众喜闻乐见的方式，宣传抗日救亡运动。

在王兰庄建立党支部

民校义教活动唤醒了农民的政治觉悟，培养了一批积极分子。农民运动不断发展，为在农村地区建立党组织奠定了组织基础和群众基础。

1936年暑假后，中共天津市委通过学联以义务教育促进会的名义，相继派慕湘、路平等，以义教为掩护常驻王兰庄，开展农运工作和建党工作。他们办起民校，慕湘任校长。为建校舍，慕湘发起募捐，募集大洋300元。村民们盖成了4间瓦房，白天小学上课，晚上成人识字，免费上学，发给文具。王兰庄的农民有了自己的学校，学校的建成也使我党的工作人员有了合法身份和活动基地。

农民们在实践中感到组织起来的必要，慕湘因势利导，建立了农民救国会，秘密发展会员，由开始的十几个人逐渐增加到四五十人。

随着王兰庄农民运动的不断开展，涌现出一批积极分子，他们与旧势力坚决斗争的精神越发高涨。路平等经过考察了解，从1936年9月起，先后发展刘振奎、何文彬等人入党，同时在王兰庄建立了党支部，由路平担任党支部书记。到1936年年底，共发展党员10人。🇨🇳

（来源：《红色遗迹里的故事》）

逝去的金钟河及河上的桥

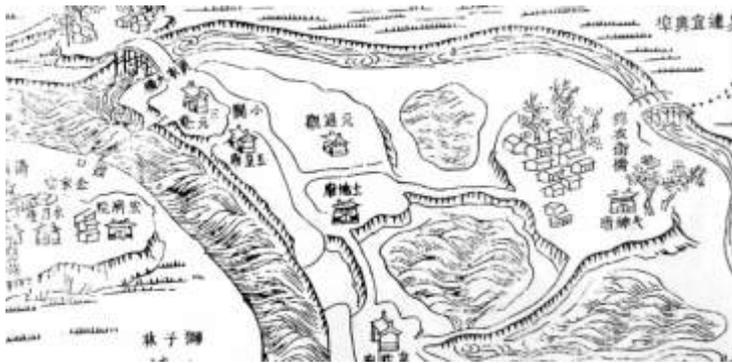
文 / 赵建强

金钟河,原为北运河的减河(引河)。河水由西向东流经今河北区、北辰区、东丽区、宁河区,东至滨海新区北塘流入渤海,长约48.8公里。

早期的北运河,由北向南流至今河北区金家窑地区后,向东北方向拐个大弯;至贾家口附近的东河沿大街,又向东南方向拐个大弯;到狮子林地区,再向西南方向拐个大弯,到望河楼前与南运河相交汇入海河,河道呈马蹄形。北运河除自身水系外,在流入天津地区后,又有永定河、大清河和子牙河等河流汇入,如此多的河水在流经马蹄形大弯时,极为不畅,成为天津的重大水患之一。为减轻北运河行洪的压力,清乾隆四年(1739年)前,就从北运河马蹄形转弯处的贾家口附近向东北方向开挖了一条途经锦衣卫桥大街、水梯子大街、陈家台、王串场至



海河第五次裁弯取直后,金钟河进水口从贾家口延伸到海河(原北运河)东岸(右下方深色旧河道处)



金钟河与贾家大桥、锦衣卫桥的位置图

今北辰区界内塌河淀的人工河,称金钟河减河,又称贾家口引河。因该河位于天津城区的东面,也叫小东河。至于金钟河名字的来历,有志书载:“金钟河入海口处,水流湍急,潮至时声若洪钟,故名。”

乾隆十年至十一年(1745年至1746年),曾对金钟河进行了疏挖,“从贾家口分支南出,折而东经陈家台至赵沽里,又东入塌河淀,共长二千九百丈。”同治十三年(1874年),因金钟河淤积严重,流水不畅,直隶总督李鸿章命淮军统领吴长庆率军再次对该河道加以拓挖,“自三岔河口迤北、东至塌河淀,绕淀之南边出欢坨,循旧金钟河故道,斜趋入蓟运河,经芦台至北塘入海。”新挖的河道,河底加宽到67米,河面加宽到133米,时称“新挑东河”。

金钟河疏浚后,既增加了天津的通航能力,东部及沿海地区的芦苇、鱼、盐等产品又可运到天津城区销售。种植园(今北宁公园)和华新纱厂等民族企业

的用水也来自金钟河。

1918年至1920年间,海河第五次裁弯取直工程在裁掉金家窑和狮子林地区的马蹄形大弯后,金钟河的进水口由贾家口附近移至海河东岸。之后,金钟河因上游水源减少而日渐枯竭。1932年,市政府成立了疏浚金钟河废河委员会,工程除疏浚金钟河河道之外,还在海河东岸的金钟河进水处修建进水闸一座,在进水闸的外(西)侧,建木桥一座,以方便两岸行人通行。

1953年年底,天津市政府将金钟河废河道改建为地下污水管道,填河铺路至王串场。从海河东岸至小关大街段的旧河道取名为金钟河路,从小关大街至民权门段的旧河道取名为金钟河大街。1954年,天津市政府将海河东岸至东河沿大街长约500米的金钟河路辟为蔬菜批发市场。

历史上的金钟河,沿河曾建有多座渡口、浮桥和木桥。而最为著名的则是贾家大桥和锦衣卫桥。

贾家大桥位于金家窑地区贾家口附近



1932年在海河东岸(原北运河口)修建的金钟河进水闸和木桥

的金钟河上,北连贾家口(今元纬路)附近,南接今小关大街。大桥始建于乾隆十一年(1746年),为九孔木桥。光绪三十一年(1905年)初,贾家大桥拆除,将南运河的金华桥钢桥移至此处,改名金钟桥。1920年,在海河第五次裁弯取直工程后,因金钟河枯竭,钢桥又被移至今三条石地区的南运河上,仍名金钟桥。

锦衣卫桥位于贾家大桥下游(东面)约九百米处的金钟河上,西南连锦衣卫桥大街,东北接后建的劝业会场(今中山公园)。该桥建造的时间、材质、形状、规模与贾家大桥相同。1953年填平金钟河时将锦衣卫桥拆除。🇨🇦



清代金钟河上的贾家大桥



清代金钟河上的锦衣卫桥

以沉默铸丰碑 将荣耀予后人

——电视剧《沉默的荣耀》的多重艺术表达赏析

文 / 郑皓文



近日,电视剧《沉默的荣耀》在各大影视平台上掀起了一股“盼归热潮”。剧集以“首部聚焦台湾省隐蔽战线英烈事迹的电视剧”的独特定位横空出世,凭借良好的口碑,累计触达观众突破10亿人次,成为连国台办都为之点赞的标杆作品。

总编剧卢敏在《人民日报》上发表了《能感动我们,也一定能打动观众——电视剧〈沉默的荣耀〉创作谈》。文中直言,七年磨一剑的创作初心超越了谍战的层层解谜,这部剧是“写理想主义者的追求和情怀”。作品以

纪实性与艺术性的完美融合,在叙事与人物上实现多重突破,让沉默的英雄史诗焕发出穿越时空的情感力量。

在真实基础上构建艺术张力,是该剧最鲜明的艺术特质。《沉默的荣耀》中,九成以上核心人物使用真实姓名。这种自信的背后,是创作团队查阅了海量档案,精准还原近9万件道具,细节到文墨字体、亲属关系等都有据可考。这种对历史的敬畏之心,转化为极具沉浸感的“档案叙事法”——将静态的文献转化为动态的影像,让观众在可考证的历史场景中触摸英雄的生命轨迹。此外,与传统谍战剧热衷于制造冷峻气息不同,该剧对此有意规避,反其道而行之地聚焦英雄“明知牺牲仍奋力前行”的日常。吴石将军赴台前与家人的最后晚餐、地下交通员朱枫对儿女照片的轻抚,这些生活细节,让英雄从符号化形象回归血肉之躯,以深厚的叙事功力尽显历史正剧的厚重底蕴。

叙事结构的革新,破解了平衡历史真实和艺术创作的难题。四位英烈主角因隐蔽战线的纪律,潜伏期间几乎不能相见,这对依赖人物交集的戏剧叙事构成严峻挑战。主创团队采用“双线并行+平行交织”的结构,让四条线索在独立推进中形成内在的关联。吴石的内部周旋线、朱枫的联络线、陈宝仓的物资线、聂曦的外勤线,不需要直接对手戏,就精巧诠释了“未曾并肩却始终同行”的集

体荣光。

在剧集播出前,观众已通过史实知晓了烈士牺牲的结局。巧妙的是,当观众不再追问“能否胜利”,转而关注“还能走多远”时,剧中的每一个日常场景便都被赋予了特殊的分量。跟踪戏份用长焦镜头压缩空间制造的窒息感,关键情节以钟表嘀嗒声、电报声等强化了紧张氛围,都在“还能走多远”的追问中更显鲜明。它不刻意渲染悲情,却让无声诀别与隐秘坚守化作信仰的深刻注脚。这种将已知结局转化为叙事优势的手法高妙至极,堪称教科书级的创作范例。

该剧在人物塑造的“去神化”方面有所突破,让英雄群像更加立体鲜活。于和伟饰演的吴石将军并非天生的革命者,剧集细腻展现他从对国民党腐败的失望,到为民族未来坚守立场的信仰觉醒过程。演员用克制的表演将内心波澜藏于平静表象之下,“若一去不回,便一去不回”的低语,比慷慨陈词更具穿透人心的力量。吴越塑造的地下交通员朱枫同样打破了刻板印象,既展现出执行任务时的干练果敢,也不回避初任交通员时的生涩紧张,她牺牲前整理衣物的从容,将革命者的气节与尊严诠释得淋漓尽致。另外,复杂的反派角色往往是一部剧集的加分项。余皑磊饰演的特务头子谷正文“智商在线”,对吴石的怀疑源于细节的破绽而非主观臆断,偏执的侦破执念让暗中的博弈更具张力;变节者蔡孝乾、陈泽民的叛变轨迹以及朱枫继女

的背叛,更呈现了人性的脆弱与复杂,衬托出英雄坚守信仰的可贵。

在当下的时代背景中,《沉默的荣耀》的播出承载着非凡价值,它向年轻观众传递出一个深刻启示,如今的和平与安宁并非理所当然,而是无数先辈以生命为代价换来的珍贵馈赠。《沉默的荣耀》的成功,印证了卢敏“能感动我们,也一定能打动观众”的创作理念。它以档案为骨、匠心为肌、信仰为魂,通过叙事革新与人物塑造完成了一次审美升级。这部作品的价值,不仅在于让吴石、朱枫、陈宝仓、聂曦等沉默半个多世纪的隐秘英雄被世人所知,更在于其证明了主旋律创作可以兼具历史深度与艺术魅力。真正的荣耀不是口头的赞颂,而是穿越时空的精神共振;真正的艺术力量,源于对历史的敬畏、对人性的洞察,以及对信仰的真诚书写。《沉默的荣耀》为行业提供了宝贵启示:唯有扎根真实、贴近人心,才能让红色故事真正走进观众心里,让英雄的事业被更多人知晓,让沉默的荣耀永远流传。

唯愿祖国统一大业早日实现,慰我英烈,伏惟尚飨! 🇨🇳

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)



老人爱囤积东西,怎么办?

文 / 马志国

心理困扰:爱人的囤积行为已成习惯

在心理咨询中,张先生这样诉说自己的苦恼:

我爱人特别喜欢囤积东西,已经养成了习惯,特别是退休后,她一下子闲下来了,也没什么爱好,囤积东西的行为就更明显了。现在,家里到处都塞得满满当当的,连我的书房都快被占领了。衣柜里很多衣服都是十多年前的,早就不穿了;鞋柜里也一样满满当当,里面放着很多早就不穿的鞋子;地下室里更是堆满了杂物,有的都是二三十年前的东西了,平时也用不着,就那么占着地方;厨房有个角落,是专门存放塑料袋的地方,不仅从来没用光过,而且越积越多,已经成了卫生死角。我和孩子几次想清理,可她就是不同意,还说



我们败家、不会过日子。她把东西留存起来就不管了,甚至很多东西都忘记放在哪儿了。结果,旧东西存糟了,好东西存坏了。您说,她这样做是不是有心理疾病啊?我该怎么办?

心理解析:这是囤积习惯的表现

张先生的爱人把物品囤积起来难以舍弃的行为,在心理学上叫囤积习惯。居家过日子,把有些不用的物

品暂时收存起来,本是人之常情。但有些人的囤积行为明显过度:哪怕物品毫无用处,哪怕物品囤积很久,哪怕影响到家庭生活和家庭关系,也难以舍弃。虽然囤积习惯不同于囤积症,不算心理疾病,但过度囤积会给个人和家庭生活带来不利影响,也需要引起注意。

为什么有些人会形成囤积习惯呢?

一是缺乏决断能力,面对需要舍弃的物品优柔

寡断,一方面觉得没用了,一方面又担心将来可能会用到。

二是缺乏认知能力,不能清晰地认识自己的需求,因此难以判断物品是否还有使用价值。

三是内心缺乏安全感,希望通过收存物品来获得安全感和控制感。

四是缺乏自我价值感,希望通过收存物品来体现自己的价值。

五是潜在的心理情结,因为一些特殊的经历形成了某种心理情结,使得某些物品在心里有了某种象征意义,因而难以舍弃。

老年人是囤积习惯出现相对较多的人群。

心理对策:从三个方面着手化解囤积障碍

针对张先生家的情况,可以从三方面入手帮助其妻子缓解囤积障碍带来的困扰。

首先,从调节认知入手。通过沟通,帮助妻子认识到过度囤积的危害。到处堆满东西会导致行动不便,影响家庭日常生活;陈旧东西多

了也会造成污染,影响家人健康;杂物多了还容易引起火灾,影响家庭安全;由此还会引起家庭矛盾,尤其是导致亲子关系紧张。要帮助妻子认识到,有些东西送给需要的人,甚至是卖废品,也比盲目囤积更有意义。引导妻子转变旧观念,树立新观念。比如:囤积东西而不加以利用,不能算节俭;适当丢弃没用的东西,不能算浪费等。认识是行动的先导。随着认识的转变,囤积行为就会逐渐得到改善。当然,帮助妻子调节认知得讲究方法。比如,交流的时机要恰当,尽量在彼此心平气和的时候交流;再如,在引导建立新观念的同时,要先肯定妻子的节俭持家;又如,通过列举正反实例来沟通,这样妻子会比较容易接受。

其次,从调节行为入手。通过引导,帮妻子及时清理杂物,逐渐减少囤积行为。行为引导的原则是:忽略囤积,重在清理。对妻子的囤积行为,不过多关注,不过多指责,不过多阻止,甚至视而不见,把重点放在帮助

妻子及时清理囤积物品上来。在清理的过程中也要讲究方法。比如,提前沟通协商,避免在妻子不知情的情况下强行清理;再如,帮助妻子对物品进行大致分类,使其学会稍作权衡就能果断清理该清理的物品;又如,采取折中策略,有些物品暂时延缓清理,让妻子有个适应过程。

最后,从心理根源上入手。老年人因为年老了、退休了、孩子们成家了,自己觉得没事可干,找不到自我价值和情感寄托,再加上多年的思维惯性和生活习惯,就容易借助囤积物品来寻求情感寄托和心理安慰。张先生的妻子喜欢囤积,张先生为什么就没有囤积行为呢?因为他有自己的书房,有自己的爱好,有事情可做,有自我价值感,有所寄托。因此,张先生可以从心理根源上入手,帮助妻子培养兴趣爱好,增进社会交往,丰富退休生活,找到自己的价值,让情感有所寄托。生活重心转移了,囤积习惯也就逐渐得以改善了。🇨🇦



孙子因亲子分离闹情绪,老人该如何应对?

文 / 李军

笔者在心理热线值班时接到一个求助电话。打电话的刘大妈说:“儿子、媳妇因工厂搬迁去了外地,临行前把我接到城里陪孙子读书。在中学读书的孙子一开始还可以,放学回来跟我有说有笑的,不知道为什么最近回到家里总是唉声叹气的,吃不好饭,也睡不好觉,有时还偷偷哭泣。问他什么也不说,可是愁死人了!”笔者耐心听了刘大妈的倾诉,一边稳定老人的情绪,一边给出建议:先请老人跟儿子、儿媳介绍孙子的状况,听听孩子父母的意见,然后再联系。

刘大妈的儿子、儿媳听了老人的介绍立即请假回家,与孩子沟通交流。在征得孩子的同意后,与笔者预约了心理咨询的具体时间。

经过初始访谈、心理评估,初步考虑刘大妈的孙子是因为父母外出工作,与奶奶尚未建立起“安全型依恋”而出现的“适应不

良”。加之升入中学后,面对不同的学习环境、教学方法以及同学关系,不知道如何释放压力,因而出现了心理变化、躯体反应和人际关系紧张。

什么是依恋?什么是安全型依恋?如何建立安全型依恋?听了笔者的介绍与分析,刘大妈及其儿子、儿媳连续问了三个问题。笔者一一做出回答。

依恋是指个体与重要他人(如父母、伴侣等)之间通过亲密互动形成的持久、强烈的情感联系或联结。比如,刘大妈的孙子从小跟父母在一起生活,父母是他的重要照料者,彼此间形成和保持的亲热、依靠就是依恋。而孙子与刘大妈接触的时间短,在依恋关系尚未建立稳固的时候,父母就离开了,导致他产生适应障碍。

安全型依恋的特点是当母亲离开的时候会悲伤,但能够接受现实,而母亲回来后

他也能主动表达情感需求。

有实验表明，即使依恋关系已经形成，仍有可能通过改变自我状态来重塑依恋关系。改变自我状态通常包括两种途径，分别是心智化和觉察。

在笔者和刘大妈一家人的陪伴下，刘大妈的孙子改变了奶奶陪伴自己时的情绪体验(觉察)。当奶奶微笑着与孙子打招呼、一起吃饭时，孙子的情绪逐渐发生变化。从一开始认为父母不喜欢自己了才会离开自己去外地，逐步认识到父母到外地工作是因为工厂搬迁，为了一家人的生计。这个过程就叫“心智化”，即对认知进行调节，也叫“元认知”。在笔者的引导下，孙子开始思考自己为什么抵触奶奶的陪伴，又引导奶奶与孙子多聊天，在讲述奶奶对孙子的关心、呵护的同时，也请奶奶讲她来到城里面对种种不适应时，是如何调整心态逐步适应城市生活的。经过多次沟通交流，刘大妈的孙子终于调节好情绪，主动适应父母的离开。

刘大妈的孙子说：“之前我对爸爸妈妈去外地工作的事情很不理解，尤其是看到同学每天都有父母接送上下学，而自己是由不会说普通话的奶奶接送。现实中的落差让我感到委屈，心里憋闷就影响学习，影响吃饭、影响睡觉……”笔者追问：“那现在呢？”刘大妈的孙子说：“现在心里舒服多了。”

经过心理疏导，刘大妈一家人坐在一起，重新思考和面对现实问题：最近一年父母不能回来工作，还需要刘大妈陪伴孙子，怎么在现有的条件下帮孩子建立安全型依恋？

通过讨论和分析，刘大妈一家人达成共识：第一，爸爸和妈妈每天与儿子进行视频交流，哪怕只有10分钟，也能缓解孩子的心理压力，满足孩子的心理需求。第二，刘大妈请孙子教自己说普通话，自己教孙子说家乡话，在祖孙互教互学过程中，增进彼此的了解。第三，引导孩子树立感恩意识，感谢奶奶从熟悉的家乡来到陌生的城市陪伴自己读书。第四，节假日、公休日，刘大妈的儿子、儿媳一起或者轮流回家，陪老人和孩子聊天、娱乐，尽力弥补因亲子分离带给孩子的孤独感和不安全感。

经过三个多月的随访，刘大妈的孙子脸上重新绽放了笑容。看着一天比一天懂事的孙子，刘大妈的心里也乐开了花。刘大妈一家的故事说明：当我们改变不了环境的时候，就改变自己的认知，去适应环境、适应社会。希望与刘大妈一家有相似情况的家庭，也依靠心理学的知识和技能早日化解矛盾，获得幸福。🇨🇦



无子女人员遗产继承问题的解决途径

文 / 赵炎

我国社会婚育情况的变化带来了社会人口结构的变化,在现实生活中,无子女人员的遗产继承问题受到人们的广泛关注。在现行《中华人民共和国民法典》(以下简称“民法典”)框架下,需要综合现有继承制度的逻辑框架,寻找无子女人员遗产继承问题的合理解决途径。

【法律解析】

民法典一贯秉持的原则是在尊重当事人意愿的前提下,本着有利于生产和生活需要的原则,最大限度保证财产的存续,不损害遗产的效用,发挥财产应有的价值。我国继承制度的法律规定,“无人继承又无人受遗赠的遗产”归国家或集体所有,但这不能简单地看作“无子女人员的遗产归国家”,具体分析如下:

一、无子女并不等同于无继承人

法定继承是继承制度的根基,自然人生前没有对个人遗产作出任何有效处分时,应当按照法定继承的有关规定处理其遗产。根据民法典第一千一百二十七条的规定,法定继承人的范围包括第一顺位继承人(配偶、子女、父母)及第二顺位继承人(兄弟姐妹、祖父母、外祖父母)。当被继承人无子女时,其配偶、父母可继承其遗产,若第一顺位继承人均没有时,被继承人的兄弟姐妹、祖父母、外祖父母有权继承遗产。

上述所称“子女”包括婚生子女、非婚生子女、养子女和有扶养关系的继子女。上述所称“父母”包括生父母、养父母和有扶养关系的继父母。上述所称“兄弟姐妹”包括同父母的兄弟姐妹、同父异母或者同母异父的兄弟姐妹、养兄弟姐妹、有扶养关系的继兄弟姐妹。

二、代位继承制度扩大了法定继承人的范围

为了延续财产在家族范围内的承继关系,民法典第一千一百二十八条规定了代位继承制度,且相较于之前实施的《中华人民共和国继承法》,适用范围有所扩大。根据现行法律规定,被继承人的子女先于被继承人死亡的,由被继承人的子女的直系晚辈血亲代位继承,且代位继承人不受辈数的限制。同时,被继承人的兄弟姐妹先于被继承人死亡的,被继承人的兄弟姐妹的子女有权代位继承。但需要注意的是,根据最高人民法院关于适用民法典继承编的解释(一)第十五

条的规定,被继承人子女的继子女无论是否与被继承人子女形成抚养关系,均无权代位继承。

三、失独老人的遗产继承问题受到法律的特别关注

为弘扬善良风俗,关爱失独老人,民法典第一千一百二十九条规定,丧偶儿媳对公婆,丧偶女婿对岳父母,尽了主要赡养义务的,作为第一顺序继承人。同时,根据相关司法解释规定,丧偶儿媳或女婿无论是否再婚,依照民法典第一千一百二十九条规定作为第一顺序继承人时,不影响其子女代位继承。

四、遗嘱、遗赠、遗嘱信托或遗赠扶养协议制度给自然人自由处分个人合法财产留出法律空间

除了上述法定继承制度之外,民法典第一千一百三十三条及相关规定对自然人订立遗嘱提供了充分的法律依据。任何具备完全民事行为能力的人均可以依照法律规定订立遗嘱,将其个人合法财产指定由其任何一位或数位法定继承人继承(此为遗嘱继承),或者指定将个人财产赠予国家、集体或

者法定继承人以外的组织、个人(此为遗赠),或依法设立遗嘱信托。此外,民法典第一千一百五十八条及相关规定设立了遗赠扶养协议制度。自然人有权与继承人以外的组织或者个人签订遗赠扶养协议,并约定该组织或者个人承担该自然人生养死葬的义务,享有受遗赠的权利。

综上所述,现行继承法律法规维护符合社会公序良俗的家庭观念,并体现出殷切的人文关怀。同时,现行法律为无子女人员的遗产处置搭建了较为完整的制度框架,鼓励任何人遵从内心意愿于生前合理、有序地安排个人遗产的处置问题。只有在穷尽了一切法定继承、遗嘱继承、遗赠或遗赠扶养协议的可能之后,自然人的遗产方才归国家所有或集体所有,且现行民法典规定了收归国有的个人遗产的用途仅为公益事业。



【律师建议】

任何自然人均没有必要为个人遗产将归国家所有而恐慌。在具备完全民事行为能力时,任何人享有对其个人合法财产依法进行处分的充分自由。因此,根

据个人家庭状况、生活环境和个人需求,于生前做好个人财产的安置,既符合保护个人财产权益的需求,亦符合法律所倡导的精神。🇨🇦

(作者单位:天津允泽律师事务所)

急性肾损伤的预防与保健

文 / 于春泉

李大爷今年 68 岁，因为连续三天尿量明显减少，并出现双腿浮肿症状，赶紧到医院就诊。据他描述，这几天全身乏力、食欲减退，稍微活动一下就心慌气短。医生通过详细询问了解到，李大爷一周前因肺炎在诊所接受了静脉抗生素治疗，其间发热出汗较多但饮水不足。入院检查时发现他的血压偏高，双下肢出现凹陷性水肿。检查结果显示：血肌酐水平在短期内从正常的 98 微摩尔每升急剧上升至 452 微摩尔每升，并伴有高钾血症，同时尿液中检出蛋白及管型，肾脏超声也提示急性肾损伤。

综合这些表现，李大爷被确诊为急性肾损伤，这意味着他的肾脏功能在短时间内急剧下降，无法正常履行过滤血液、排出毒素和维持水电解质平衡的核心功能。该病在老年人群中具有以下特点：起病急骤，肾功能在数小时至数天内急剧恶化，常伴有水电解质紊乱、酸碱失衡及全身多系统症状。典型表现包括尿量减少、氮质血症（血肌酐、尿素氮升高）和体内液体潴留，如水肿、高血压，严重者可能发展为少尿型肾衰竭，甚至危及生命。

目前，急性肾损伤的治疗目标主要包括：尽快解除致病因素、纠正水电解质紊乱、维持内环境稳定，防止肾功能进一步恶化发展为慢性肾脏病。对于由血容量不足导致的肾前性急性肾损伤，首要措施是及时补充液体、恢复有效循环血量；若与肾毒性药物有



关，则需立即停用相关药物，并酌情使用保护肾功能的药物。同时，需密切监测电解质，特别是警惕并及时处理高钾血症这一危急情况。早期识别和干预是决定预后的关键。

一、急性肾损伤的治疗与保健

辨证论治

1. 湿热蕴结证

症见尿少黄赤，身体浮肿，口干口苦，恶心呕吐，脘腹胀满，大便黏滞不爽。舌质红，苔黄腻，脉滑数。

治宜清热利湿，解毒泄浊。可选用八正合剂、黄葵胶囊等中成药治疗。

2. 气阴两虚证

症见尿量渐增但仍排出无力，神疲乏力，口干咽燥，心悸气短，腰膝酸软，自汗盗汗。舌质淡红，苔少而干，脉细弱无力。

治宜益气养阴，扶正固本。可选用生脉饮合六味地黄丸加减治疗。

3. 瘀水互结证

症见尿少或尿闭，全身浮肿顽固难消，面色晦暗，腰部刺痛，肌肤甲错。舌质紫暗或有瘀斑，苔薄白，脉细涩。

治宜活血化瘀，利水消肿。可选用血府逐瘀颗粒合五苓散加减治疗。

4. 浊毒上逆证

症见癃闭不通，全身浮肿，恶心呕吐频繁，口中尿臭味，神志淡漠或嗜睡，皮肤瘙痒。舌质淡胖，苔厚腻，脉弦滑。

治宜降逆泄浊，解毒开窍。可选用尿毒清颗粒、肾衰宁片等中成药治疗。

膏方养生

急性肾损伤属中医“癃闭”“关格”“水肿”等范畴，病位主要涉及肾、膀胱、脾、肺等脏腑，与水湿、浊毒、瘀血内停及正气亏虚密切相关。治疗时，少尿期遵循急则治其标原则，重在利湿泻浊、活血利水、通腑降逆；多尿期及恢复期坚持标本兼治原则，扶正与祛邪同施，注重健脾益肾、益气养阴、活血通络。同时可配合中药结肠透析、穴位贴敷、艾灸等中医特色外治法以增强疗效。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用的治疗急性肾损伤的膏方，供大家居家预防、调治急性肾损伤。

生黄芪 30 克，茯苓 15 克，泽泻 15 克，生白术 15 克，当归 15 克，防己 15 克，藿香 15 克，佩兰 15 克，炒白扁豆 30 克，金樱子 15 克，芡实 15 克，熟大黄 15 克，茯苓皮 30 克，冬瓜皮 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 3 次温服。适用于症见尿少浮肿、肌酐升高的急性肾损伤患者。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则：

1. 严格限制水分摄入，根据尿量计算每日进水量，避免加重水肿。

2. 控制钾钠摄入，忌食高钾食物高钠食物。

3. 优质低蛋白饮食，适量选用鸡蛋、牛奶等优质蛋白，减轻肾脏负担。

4. 保证能量供给，以米面等碳水化合物为主要能量来源。

推荐药膳：茯苓薏米健脾粥

食材：茯苓粉 15 克，薏苡仁 30 克，山药 50 克，粳米 50 克，陈皮 5 克。

做法：薏苡仁、粳米洗净浸泡 2 小时，与山药片、陈皮一同煮粥，待粥成时加入茯苓粉搅匀，再煮 10 分钟即可。

用法：每日 1 次，温热食用。

功效：健脾渗湿，利水消肿。

二、急性肾损伤的预防与调护

1. 密切监测关键指标。每日记录尿量及体重变化，注意观察有无水肿加重、呼吸困难等表现，定期复查肾功能、电解质，便于及时掌握病情进展；

2. 合理安排休息与活动。急性期应卧床休息，减轻肾脏负担，恢复期可循序渐进地开展床边活动、慢步行走等轻度运动，避免劳累；

3. 严格遵守饮食管理。遵循医嘱控制水分、蛋白质及盐分的摄入，选择易消化食物，避免高钾、高磷食物，戒烟戒酒，减轻肾脏排泄负担；

4. 保持心态平和稳定。正确认识疾病病程，避免因病情反复而产生恐慌、焦虑情绪，可通过与人交流、听音乐等方式调节情绪，树立康复信心。🇨🇦



老年生活的另类“朋友”

老年朋友们，今天让我们换一种视角来认识老年慢性疾病，权且把它们当作“朋友”吧。

什么是慢性病？为什么它们偏爱老年人？这可不是什么“年龄歧视”，而是纯粹的生物学现象。我们的身体就像一台精密的机器，运行了几十年，总会有一些“使用痕迹”。高血压可能是血管弹性不如从前，糖尿病也许是胰腺这个“糖分调控大师”有些疲惫了。

慢性病“明星阵容”介绍

高血压：沉默的刺客

高血压就像一个悄悄接近您的“隐形人”。您感觉不到它，但它却在默默地影响您的血管健康。血管像是花园的水管，正常水压下，水流平稳；压力过高时，水管承受了额外的压力，长期如此就容易损坏。

糖尿病：甜蜜的负担

糖尿病可不是因为糖吃多了那么简单，而是身体内部的“糖分调控系统”出了故障。您的细胞就像是一群“挑食的孩子”，而胰岛

素是督促他们吃饭的“保姆”。当“保姆”工作效率下降或数量不足时，“糖分”就无法被细胞正常分解、吸收，只能滞留在血液中。

关节炎：生锈的关节

如果把我们的关节比作门窗上的合页，那么关节炎就像是合页缺油生锈了。它们时不时地发出“抗议”（疼痛），提醒我们好好保养。

骨质疏松：被掏空的骨骼

骨骼就像一座海绵状建筑，年轻时密度高、结构坚固。随着年龄增长，这座建筑的“材料”悄悄流失，变得脆弱易折。

慢性病之间的“联谊活动”

值得注意的是，这些慢性病很少单独行动，它们喜欢“联谊”。高血压经常带着高血脂、高血糖一起出现，医学上称为“代谢综合征”。这就像一群爱凑热闹的邻居，一个来了，其他的也紧跟着“上门”。

为什么它们爱扎堆出现？因为人的身体是一个整体，一个系统出现问题，往往会连锁影响到其他系统。比如，肥胖会导致胰岛

素抵抗,进而可能引发糖尿病,糖尿病又可能加重高血压……它们就像一群关系亲密的“朋友”,互相陪伴着、影响着。

既然这群“朋友”可能会长期“陪伴”着我们,那么学会与它们和谐相处就显得尤为重要。老年人更要注意做好以下5点:

1. 定期体检。知己知彼,百战不殆。了解自己的各项身体指标,就像知道爱车的油耗、机油状态一样。不要害怕数字,它们是帮助您管理健康的“导航仪”。

2. 智慧饮食。饮食调整不是苦行僧式地控制饮食,而是学会更聪明地吃。比如高血压患者减少盐的摄入,不是完全不吃盐,而是学会用香料、柠檬汁等替代部分盐分;糖尿病患者不是完全不能吃糖,而是学会选择吃低升糖指数的食物,控制分量,注意搭配。我们还要记住一个小秘诀:多吃各种颜色的蔬菜、水果,这样吸收的营养物质会更丰富。

3. 适当运动。运动不一定要汗流浹背,根据自身情况,选择适合的运动方式很重要。关节炎患者可以选择游泳这类对关节损伤小的运动;高血压患者可以选择快走、太极拳等有氧运动。关键是找到适合自己的健身方式,并让它变成一种乐趣。

4. 按时服药。药物治疗是管理慢性病的重要方式,但不要把它们当成神丹妙药。要与医生保持沟通,了解每种药物的作用和可能的副作用。知道药物就像助手,可以帮助我们暂时控制症状,但真正的健康管理还需要生活方式的配合。记得遵医嘱按时服药,但也不要过度依赖药物治疗。

5. 保持良好心态。保持幽默感和积极心态,对健康大有裨益。不妨以轻松的心态看待这些慢性病,把它们当作提醒您更加关爱自己的“朋友”。

预防优于治疗:中年人的“未来投资”

对于还没有加入“慢性病俱乐部”的中老年朋友来说,现在就是最好的预防时机。养成良好的生活习惯,就相当于为健康投资:

- ◎定期运动,保持肌肉力量和骨骼健康。
- ◎均衡饮食,控制体重。
- ◎学会压力管理,保持心理平衡。
- ◎定期体检,早发现、早干预。

老年慢性病不像感冒,来了又走;它们更像是长期室友,可能会与您共度余生。但请不要害怕,通过积极的治疗和科学的管理,您完全可以与它们和谐相处,甚至让它们成为您关注健康、改善生活方式的契机。

所以,无论您是已经与慢性病打交道多年的“老会员”,还是正在预防路上的“准会员”,都请以轻松、积极的心态面对这一生命阶段的特殊挑战。毕竟,长寿是福,而如何有质量地长寿,是我们共同的期待。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)



熬夜的危害与补救方法

熬夜引发的心源性猝死从来不是突然发生的，身体早就用各种方式发出了警告，只是很多人把它们当成了小毛病。那么，熬夜究竟达到何种程度，身体会受不了？熬夜后是否还有办法去补救或缓解？

熬夜让猝死风险飙升

专家表示，熬夜本身未必会直接导致猝死，但它会让猝死风险飙升。如果出现以下四种情况，必须立刻停下手中的事去休息。

1. 连续3天以上，每天睡眠不足4小时

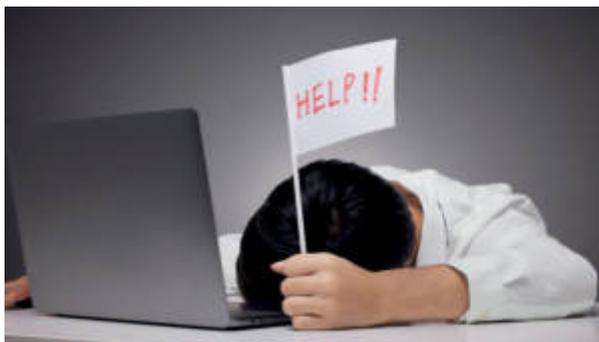
持续睡眠不足会导致血压波动和心率异常，增加心肌缺血风险。研究表明，长期睡眠少于5小时的人群，冠心病发病率比正常睡眠者高45%，夜间猝死风险显著上升。

2. 通宵24小时后不补觉

曾有实验记录显示，健康成年人通宵熬夜后血压会升高15—20毫米汞柱、血液黏稠度增加20%。此时哪怕只爬一层楼，都可能让心脏的负荷突破极限。

3. 长期每天睡不够6小时

如果长期每天睡眠不足6小时，将面临多重健康风险。熬夜会让血液中的炎性因子增多，如再叠加高血压、糖尿病等慢性病，会加速血管斑块形成；而肥胖、抽烟、重盐、重辣等因素会让斑块变得更加脆弱，随时可能造成破裂并堵塞血管。



4. 晚上熬夜 + 白天高压工作 / 运动

熬夜后，交感神经本身处于亢奋状态，若再受到工作压力、不良情绪、剧烈运动等刺激，去甲肾上腺素会瞬间飙升，造成心血管系统损害。

提醒

如果熬夜后累得起床都费劲，休息12小时后仍没有缓解；胸口像被巨石压住般闷痛，有时还会放射到左肩、下巴；莫名冒冷汗、手脚冰凉，伴随恶心呕吐；走路喘得厉害，感觉呼吸困难，这些都可能是心梗的前兆，此时应该坐下来休息，并立刻拨打120。

减轻熬夜带来危害的七条建议

对于因工作等原因不得不熬夜的人，专家有以下建议：

1. 熬夜要有规律

建议在固定时间睡觉，固定时间起床，白天一定要睡够，周末即使不上班也要保持这样的习惯。熬夜时把房间的灯都打开，光线充足会让身体误以为是白天，白天睡觉时则把窗帘拉严实。这样做有助于重置昼夜节律。

2. 熬夜最好别吃夜宵

违背昼夜节律的进食，会损伤糖耐量，增加糖尿病风险，而且容易肥胖。若实在太饿，尽量避开含糖饮料和高热量的油炸食

物,吃一些玉米、水果、牛奶、鸡蛋或全麦面包,既可以补充膳食纤维和优质蛋白,热量又不会太高,对代谢影响比较小。

3. 减少久坐

伏案工作者熬夜时每工作 2—3 小时,最好站起来活动 10 分钟左右,避免下肢血栓的形成。

4. 及时补觉

如果没有大段时间补觉,一定要睡好午觉,或者有空就眯一会儿,哪怕十分钟也有效。

5. 调整饮食

睡眠不足容易损伤皮肤,加速皮肤老

化。熬夜后,建议适当多食用核桃、绿茶,以及深色蔬菜、浆果类水果等,补充抗氧化物质。

6. 适当运动

白天补觉后,在精力充沛的情况下可适量运动,以缓解熬夜带来的情绪低落、注意力不集中和记忆力下降等不良反应。

7. 足量饮水

熬夜后的第二天要多摄入水分,以保持体内的正常代谢,可以喝一些有助于缓解压力、安神助眠、增加饱腹感的饮品,如淡茶、蜂蜜水、红枣水、绿豆汤等。🇨🇦

(来源:“生命时报”微信公众号)

冬季锻炼防抽筋

文 / 张泽峰

肌肉痉挛,俗称“抽筋”,是一种肌肉自发的强直性收缩。其主要特征是痉挛处肌肉坚硬、疼痛难忍,且一时不易缓解。一般情况下,冬季参加体育运动和体力劳动时,发生肌肉痉挛的现象要比其他季节多。人体最容易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌,俗称“小腿肚子”,其次是脚底的屈趾肌和屈拇肌。

冬季发生肌肉痉挛的主要原因是,在运动或劳动前,没有充分做准备活动,在运动或劳动过程中,肌肉的兴奋性突然增高,身体大量排汗,肌肉连续收缩过快,使局部肌肉出现疲劳。在这种情况下,如果受到寒冷刺激、突然用力,或长时间保持同一姿势就容易发生肌肉痉挛现象。

冬季发生痉挛现象之后,一般情况下,先牵引痉挛部位肌肉,缓解后把痉挛者移到室内,再做处理。可采用热敷方法,同时也可采用用力按压小腿肚及小腿肚下部位穴位的方法使之缓解。

预防肌肉痉挛最主要的方法有:加强锻炼,提高身体的耐寒力和耐久力;运动或劳动前,充分做好准备活动;做好身体保暖工作;对易发生痉挛的部位事先做推拿按摩,加强局部血液循环;在疲劳或饥饿时不做剧烈运动;平时注意补充钙剂,多晒太阳;注意坐姿和睡姿等体位变化,避免神经血管受压。如果痉挛较为严重,无法缓解,应尽快到医院检查治疗。🇨🇦

(来源:《民族医药报》)

大雪进补,别忘了餐桌上的“植物肉”

文 / 康瑞雪 韩璐

俗话说,“冬令进补,来年打虎”。大雪节气怎么吃更健康、养生?

严寒的冬天,我们应首选富含优质蛋白质的食物,并适当增加能量摄入,以提高身体的抗寒能力。每天一个鸡蛋的习惯可以在冬天继续坚持,每天两杯奶同样可以补充丰富的优质蛋白质和钙。牛奶中的钙还可以控制体重,特别适合冬季进补。畜禽肉和水产品都富含优质蛋白质。天寒地冻的冬天,似乎没有什么能够比得上一顿涮羊肉带给人们的温馨惬意了。需要注意的是,吃涮羊肉时食用的肉量不宜过多,尽量选择偏瘦的羊肉。蘸食涮羊肉的小料中,麻酱也是高脂肪食物,需控制食用量,还应减少蚝油、腐乳、韭菜花等高盐食物的添加,避免摄入过多钠。动物蛋白与植物蛋白搭配,可提高蛋白质的生物利用率。大豆就是植物蛋白的优质来源。研究显示,我国居民大豆及其制品的摄入量仍处在较低水平,《中国居民膳食指南 2022》建议大家经常吃大豆及其制品。

大豆制品的原料是黄豆,老祖先们通过精巧的加工,不仅将难煮、难消化的大豆做成了花样丰富、滋味鲜美的豆制品,还成功去除了大豆中影响营养素吸收的成分,如胰蛋白酶抑制剂、植酸等,大幅提升了豆制品的营养价值。豆制品虽然是植物性食物,但是其蛋白

质不仅含量丰富,而且质量也和肉蛋类食物中的蛋白质一样,都属于优质蛋白质。如北豆腐的蛋白质含量为 9.2 克 /100 克,香干的蛋白质含量达到 15.8 克 /100 克。

同时,大豆蛋白质中的赖氨酸含量较高,和谷类搭配食用时,还能进一步提高整体餐食的蛋白质质量,起到优势互补的作用。

豆制品中的钙含量也很高,这和大豆本身含钙量高有关(大豆的含钙量为 191 毫克 /100 克),也和制作豆腐、豆干时使用的凝固剂(南豆腐用石膏点,北豆腐用卤水点)有关。南豆腐的钙含量为 113 毫克 /100 克,北豆腐的钙含量为 105 毫克 /100 克,香干的钙含量为 299 毫克 /100 克,远高于牛奶的钙含量 104 毫克 /100 克。

大豆中的植物化学物大豆异黄酮还有抗氧化、双向调节雌激素等作用,能预防骨质疏松,保护心血管健康。另外,豆制品不但不含胆固醇,而且含能抑制胆固醇吸收利用的植物固醇,有利于降低心血管疾病风险。对于老年人群来说,经常吃豆制品对健康多有裨益。

豆制品的烹饪方法多样,热炒、炖煮、香煎、凉拌都可以,和别的食材搭配时,豆腐又能化身完美配角,既不“抢戏”影响其他食物的味道,还能让整道菜的营养和口味更上一层楼。

推荐美食：

豆皮虾肉卷

原料：豆皮 2 张；鲜虾 300 克；猪肉末 100 克；胡萝卜一小段，切成碎粒；香菇 2—3 朵，泡发后切碎。

调料：盐适量，白胡椒粉、葱花、姜末少许，料酒、生抽、蚝油、芝麻油各 1 茶匙，淀粉 1.5 茶匙，鸡蛋 1 个。

制作过程：1. 鲜虾去头、去壳、去虾线，剁成虾泥，放入碗中备用；

2. 将猪肉末、胡萝卜碎、香菇碎、葱花、姜末放入剁好的虾泥中，加入盐、白胡椒粉、料酒、生抽、蚝油和芝麻油，用筷子持续搅拌上劲；

3. 在馅料中加入淀粉和蛋清，继续搅拌直至均匀黏稠，将和好的馅料放入冰箱冷



藏 15 分钟；

4. 用温水冲洗一下豆皮，控水后切成长方形；

5. 将馅料放在豆皮上，像卷春卷一样卷起，用少量干淀粉加水调成面糊粘住封口；

6. 平底锅烧热，倒入少许油，将豆皮卷放入锅中，收口朝下，小火慢煎，确保虾肉熟透，直到四面都煎成金黄色，切块装盘即可食用。

功效：这道菜食材丰富，含有豆制品、虾、猪肉等多种优质蛋白质，还有胡萝卜、香菇两种蔬菜，再搭配杂粮主食和少油青菜，就是非常健康的一餐。

毛豆烧豆腐

原料：内酯豆腐、鲜毛豆仁。

调料：猪油 5 克，菜籽油 5 克，蒜末 15 克，姜末 10 克，生抽 10 克，盐 2 克，白糖 5 克，味精 1 克。

制作过程：1. 在清水中加少许小苏打烧开，鲜毛豆仁下水焯 2 分钟后捞出泡入冷水，使毛豆仁更加翠绿；

2. 锅中放水烧开，下豆腐，加少许盐去除豆腥味，然后捞出备用；

3. 锅中放入猪油和菜籽油，下蒜末、姜末炒香，加入开水，放入豆腐和毛豆，然



后加生抽、盐、白糖、味精调味；

4. 小火烧至豆腐入味，然后加少许水淀粉，淋上葱油即可出锅食用。

功效：这道菜咸鲜适中，既有黄豆制品，又有黄豆“年轻”状态的毛豆。毛豆富含 B 族维生素和抗氧化成分，膳食纤维也十分丰富，有利于肠道健康。🇨🇦

(天津健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

绿萝问题图鉴

1. 叶斑病

表现:叶片出现褐色或黑褐色不规则斑点,边缘黄晕,逐渐扩大连片,潮湿时病斑生出灰色霉层。

防治办法:剪除病叶,避免喷淋式浇水。使用含吡唑醚菌酯、苯醚甲环唑等成分的杀菌剂。

2. 炭疽病

表现:叶片初期出现水渍状暗绿色病斑,逐渐扩大为黄褐色至暗褐色圆形病斑,边缘有黄色晕圈。

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

3. 低温冻伤

表现:叶片水浸状软塌,变黑腐烂或整株萎蔫,根系褐化。

防治办法:移至 15℃ 以上的环境中,剪除冻伤部分。冬季远离窗户,套保温袋,停肥控水。

4. 高温晒伤

表现:叶片出现黄白色枯斑,叶尖焦枯。

防治办法:立即移入散射光处,剪除灼伤叶。夏季遮光 70%,或距窗 1.5 米摆放,避免正午时喷水。



代谢黄叶 叶斑病 低温 晒伤



缺营养 锦化 炭疽病 刺吸害虫

5. 缺营养黄叶

表现:叶片呈现均匀黄化,颜色暗淡,无光泽;不舒展,呈现缩叶形态。

防治办法:施用氮磷钾全面均衡的肥料,建议水培绿萝定期使用水培营养液。

6. 锦化

表现:植物叶片出现变异表现,呈现黄化或白化,一般颜色有自然过渡,不影响植物生长。

防治办法:正常的变异现象,不需要特殊处理,可以扦插繁殖。

7. 刺吸式害虫

表现:植物叶片出现均匀被刺吸过的痕迹,可能形成细碎的斑纹,叶背会有小孔。

防治办法:可以使用含吡虫啉、噻虫胺、呋虫胺等成分的杀虫剂。🇨🇳

(来源:“千百季养花指南”微信公众号)