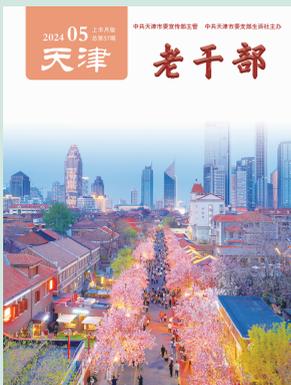


用党规党纪校正思想和行动

纪律是管党治党的“戒尺”，也是党员干部约束自身行为的标准和遵循。为深入学习贯彻修订后的《中国共产党纪律处分条例》，经党中央同意，自2024年4月至7月，在全党开展党纪学习教育。这次党纪学习教育，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。广大党员干部，特别是老党员老干部，要切实将思想和行动统一到党中央决策部署上来，把开展党纪学习教育作为重要政治任务，用党规党纪校正思想和行动，真正使学习党纪的过程成为增强纪律意识、提高党性修养的过程，增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，为全面建设社会主义现代化大都市提供坚强纪律保障。





2024年5月上/总第57期
每月10日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 刘金晖 安可欣
刘瑾皓 刘田田
贾明润
设计 刘庚
责任校对 张旭 张月晴

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/D
广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020023
征订电话 022-23393830

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

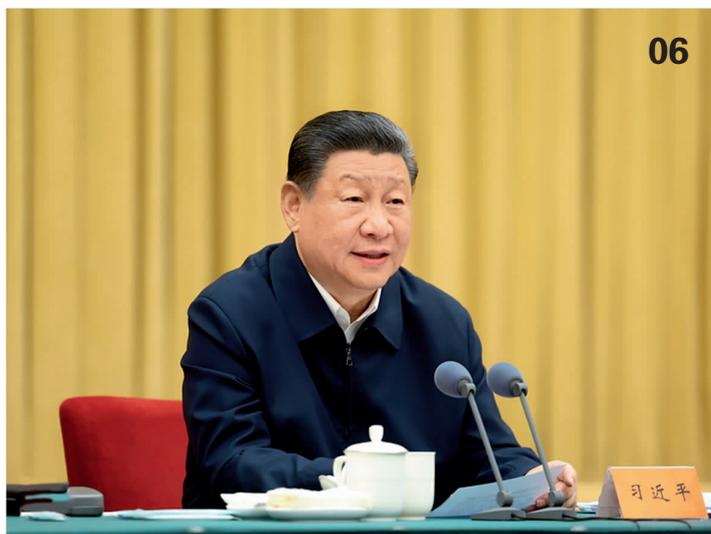
卷首

01 用党规党纪校正思想和行动

新思想·新实践

04 进一步形成大保护大开放高质量发展新格局
奋力谱写西部大开发新篇章(3则)

06 新时代推动西部大开发,习近平总书记作出新部署



08 天津要建更多“口袋公园”

老干部工作

10 利用社会资源和力量 为老干部提供便捷服务(4则)

14 着眼“四个坚持” 用心用情服务

持续推动南开区老干部工作高质量发展



特别报道

致敬老劳模：人老心红 永不褪色

- 18 王传萍：匠心传美味 善行暖四方
- 21 享受忙碌 奉献爱心
- 23 邵秀芝：以纸为媒 点亮“爱”的世界
- 26 毕生心血献杏坛



晚晴

- 28 把房子让给藏品的人
- 30 赶时髦的老父亲
- 31 母亲的“周末补习班”
- 32 把婆婆请回饭桌
- 33 我家的“慎言学习日”
- 34 唠叨也动听
- 35 奋斗的青春 难忘的旋律
- 36 一次难忘的抢救
- 38 “老少乐”三部曲
- 39 “麻烦父母”也是孝



封面介绍：津门春色 / 姚远

文化·生活

- 40 新中国的第一辆轿车
- 42 曹家花园的变迁
- 44 日勤日俭 晴耕雨读
- 46 老年人丧偶后，心理如何调适？
- 48 老人公园遛弯儿摔伤，公园是否担责？
- 50 “狗血短剧”正在精准围猎老年人，小心您的钱包！
- 52 人到老年更懂茶



康养人生

- 54 慢性肾功能不全的预防与保健
- 56 关注老年人健康，从心开始
- 58 午睡注意“三不要”（3 则）
- 60 每天 10 分钟的安全增肌锻炼（2 则）
- 62 “绿色”之约：五月的蔬菜狂欢
- 64 唾液能消毒杀菌？（2 则）

进一步形成大保护大开放高质量发展新格局 奋力谱写西部大开发新篇章

西部地区在全国改革发展稳定大局中举足轻重。要一以贯之抓好党中央推动西部大开发政策举措的贯彻落实,进一步形成大保护、大开放、高质量发展新格局,提升区域整体实力和可持续发展能力,在中国式现代化建设中奋力谱写西部大开发新篇章。

党中央对新时代推进西部大开发形成新格局作出部署5年来,西部地区生态环境保护修复取得重大成效,高质量发展能力明显提升,开放型经济格局加快构建,基础设施条件大为改观,人民生活水平稳步提高,如期打赢脱贫攻坚战,同全国一道全面建成小康社会,踏上了全面建设社会主义现代化国家新征程。同时要看到,西部地区发展仍面临不少困难和挑战,要切实研究解决。

要坚持把发展特色优势产业作为主攻方向,因地制宜发展新兴产业,加快西部地区产业转型升级。要坚持以高水平保护支撑高质量发展,筑牢国家生态安全屏障。要坚持以大开放促进大开发,提高西部地区对内对外开放水平。要坚持统筹发展和安全,提升能源资源等重点领域安全保障能力。要坚持推进新型城镇化和乡村全面振兴有机结合,在发展中保障和改善

民生。要坚持铸牢中华民族共同体意识,切实维护民族团结和边疆稳定。

中央区域协调发展领导小组要加强统筹协调和督促检查,中央有关部门要研究提出有针对性的政策举措。西部地区各级党委和政府要扛起主体责任,推动党中央决策部署落实落地。完善东西部协作机制,深化对口支援、定点帮扶。巩固拓展主题教育成果,抓好党纪学习教育,持续整治形式主义为基层减负。完善决策机制,重大政策特别是涉民生政策出台前要进行充分论证和风险评估,实施中出现问题要及时调查、果断处置。打造忠诚干净担当的高素质专业化干部队伍,建立健全考核激励制度,关心关爱基层干部特别是条件艰苦地区干部,激励干部锐意进取、大胆开拓、担当作为。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在重庆主持召开新时代推动西部大开发座谈会并发表重要讲话时强调



绿化祖国要扩绿、兴绿、护绿并举

绿化祖国要扩绿、兴绿、护绿并举。扩绿，就是要科学推进大规模国土绿化，适地适树、适时适法，种一棵活一棵、造一片成一片。兴绿，就是要注重质量效益，拓展绿水青山转化为金山银山的路径，推动森林“水库、钱库、粮库、碳库”更好联动，实现生态效益、经济效益、社会效益相统一。护绿，就是要加强林草资源保护，做好防

灭火工作，深入开展重大隐患排查整治，守护好来之不易的绿化成果。三北地区是国土绿化的主战场，要把更多力量集中到“三北”工程建设上来，筑牢北疆绿色长城。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在参加首都义务植树活动时强调

中美应相互尊重、和平共处、合作共赢， 继续沿着稳定、健康、可持续发展的道路向前走

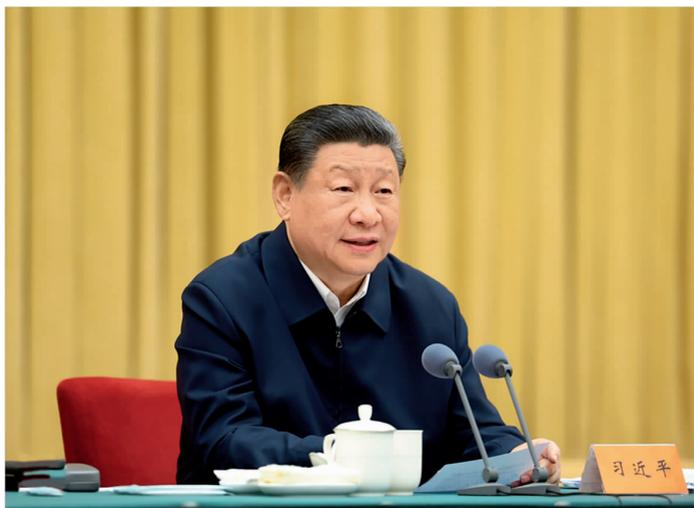
战略认知问题始终是中美关系必须扣好的“第一粒纽扣”。中美这样两个大国，不能不来往、不打交道，更不能冲突对抗，应该相互尊重、和平共处、合作共赢，继续沿着稳定、健康、可持续发展的道路向前走，而不应该走回头路。

今年的中美关系要坚持几条大的原则。一是以和为贵，坚守不冲突不对抗的底线，不断提升对中美关系的正面预期。二是以稳为重，不折腾、不挑事、不越界，保持中美关系总体稳定。三是以信为本，用行动兑现各自承诺，将“旧金山愿景”转为“实景”。双方要以相互尊重的方式加强对话，以慎重的态度管控分歧，以互惠的精神推进合作，以负责的担当加强国际协调。

台湾问题是中美关系第一条不可逾越的红线。对于“台独”势力分裂活动和外部纵容支持，我们不会听之任之。希望美方把总统先生不支持“台独”的积极表态落实到行动上。美国针对中国的经贸科技打压措施层出不穷，制裁中国企业的单子越拉越长。这不是“去风险”，而是制造风险。如果美方愿意开展互利合作，共享中国发展的红利，中方的大门始终是敞开的；如果美方执意打压中国的高科技发展，剥夺中国的正当发展权利，我们也不会坐视不管。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平应约同美国总统拜登通电话就中美关系以及双方共同关心的问题坦诚深入交换意见时强调

新时代推动西部大开发,习近平总书记作出新部署



4月23日下午,习近平总书记在重庆主持召开新时代推动西部大开发座谈会,强调要一以贯之抓好党中央推动西部大开发政策举措的贯彻落实,进一步形成大保护、大开放、高质量发展新格局。

这是党的十八大以来,习近平总书记围绕这一区域战略首次召开专题座谈会。

推动西部大开发,为何如此重要?

“举足轻重”,习近平总书记用这四个字概括西部地区在全国改革发展稳定大局中的重要作用。

广阔的西部地区,包括12个省区市,占全国国土面积七成还多,总人口占全国近三成,陆地边界线长,与10多个国家接壤,在国家安全与长远发展大局中具有十分重要的战略地位。

踏上全面建设社会主义现代化国家新

征程,新时代推动西部大开发,承担着新的历史使命。

为何在这个时间点召开专题座谈会?不妨从两个关键词来观察:

“一以贯之”——

党中央历来高度重视西部地区发展,始终将西部地区发展放在全国发展大局的重要位置,作出一系列重大决策部署,并提出西部大开发战略。

党的十八大以来,习近平总书记的考察足迹遍布西部12个省区市,为新时代西部地区高质量发展把脉定向。

2019年3月19日,习近平总书记主持召开中央全面深化改革委员会第七次会议,会议审议通过了《关于新时代推进西部大开发形成新格局的指导意见》,意见明确提出“形成大保护、大开放、高质量发展的新格局”;此后不到一个月,习近平总书记就来到

重庆考察。那次考察中,他谈及这份指导意见,强调这是党中央从全局出发作出的重大决策部署。

这次座谈会上,习近平总书记强调“要一以贯之抓好党中央推动西部大开发政策举措的贯彻落实”,彰显久久为功、以钉钉子精神推动蓝图落地的工作原则与思想方法。

“进一步”——

党中央对新时代推进西部大开发形成新格局作出部署5年来,西部地区经济社会发展取得重大历史性成就。但同时,西部地区发展仍面临不少困难和挑战。

在这一关键时间点,习近平总书记再次来到重庆,主持召开专题座谈会,提出“进一步形成大保护、大开放、高质量发展新格局,提升区域整体实力和可持续发展能力”,将西部大开发放到中国式现代化建设全局中定位思考、统筹推进。

如何做到“进一步”? 怎样形成“新格局”?

座谈会上,习近平总书记提出“6个坚持”,即坚持把发展特色优势产业作为主攻方向,坚持以高水平保护支撑高质量发展,坚持以大开放促进大开发,坚持统筹发展和安全,坚持推进新型城镇化和乡村全面振兴有机结合,坚持铸牢中华民族共同体意识。

“6个坚持”环环相扣,为进一步推动西部大开发形成新格局指明路径。

——发展新动能。

推动西部地区发展,要因地制宜、分类施策。习近平总书记提出,要坚持把发展特色优势产业作为主攻方向,作出“因地制宜

发展新质生产力”“布局建设未来产业,形成地区发展新动能”等系列部署。

高质量发展离不开高水平保护的支撑。习近平总书记强调“加快推进重要生态系统保护和修复重大工程”“大力推动传统产业节能降碳改造”等。

——形成新格局。

扩大开放,是习近平总书记对西部地区发展的深远考量。座谈会上,习近平总书记提出,提高西部地区对内对外开放水平,强调“大力推进西部陆海新通道建设,推动沿线地区开发开放,深度融入共建‘一带一路’”“更加主动服务对接区域重大战略,积极融入全国统一大市场建设”。

西部地区是我国能源资源富集地,习近平总书记提出,要坚持统筹发展和安全,提升能源资源等重点领域安全保障能力。

——迈上新台阶。

5年来,西部地区如期打赢脱贫攻坚战,人民生活水平稳步提高。习近平总书记强调,在发展中保障和改善民生,作出“发展各具特色的县域经济,培育一批农业强县、工业大县、旅游名县,促进农民群众就近就业增收”等系列部署。

西部地区是我国少数民族较多的地区。习近平总书记强调,要坚持铸牢中华民族共同体意识,切实维护民族团结和边疆稳定。

新起点上,这场座谈会是新时代推动西部大开发新的起笔,必将指引西部地区在中国式现代化建设中奋力谱写新篇章。🇨🇳

(来源:新华社)

天津要建更多“口袋公园”

最近,天津又将上新一批“口袋公园”。“口袋公园”的面积一般在400平方米至数千平方米之间,选址灵活、面积小巧、贴近群众,深受大家欢迎。自2021年启动建设以来,我市已累计建成134个“口袋公园”。

武清区

今年该区计划新建4个“口袋公园”,共计造园面积2.1万平方米。



1. 幸运园:该公园位于新华路西侧绿地(妇幼保健站北),在保留原有绿地景观的基础上,因地制宜,打造自然有趣的土壤花园。同时强化植物围合,增补自然化的林下空间,提供居民绿色生活的开展场所。结合现有围墙形成武清专属的自然节气场景,强化城市绿色文化特点。

2. 福韵园:该公园位于泉达路东侧绿地(栖仙西区西门旁),以“武清六景”为文化展

示线索,延续城市传统风景文化,形成街道与社区间的自然过渡界面与绿色生活纽带,打造武清绿色街景提升的示范项目,为周边社区居民提供停留、游憩的健康自然空间。

3. 武济园:该公园位于京津公路西侧绿地(友谊天桥西),以打造城市活力会客厅为特色,通过道路将天桥、大运河等周边环境有机串联,同时通过增设环形器械激活街区功能,结合可替换的科普装置,营造健康、活力的公共开放场所与城市科普展场。

4. 清同园:该公园位于泉州路西侧绿地(雍华园东门旁),通过设置铺装游道、健身器材、坐凳等配套设施,体现运动健身、亲子休闲等健康生活导向,丰富公园的使用功能,提高公园可参与度。通过植物种植,营造通透活跃、有层次的观赏活动空间,形成全龄友好的武清街头公共生活长卷。

河西区

今年,河西区新建浯水道、金山里、紫金北里、古芳里4个“口袋公园”,提升绿地总面积8341平方米,努力为群众营造绿色舒适的生活和出行环境。

浯水道“口袋公园”总面积3250平方米,其中绿化面积2200平方米。此处“口袋公园”以“圆”作为设计的基本元素,通过“圆”的组合与排列交接,形成空间中的聚合



面与景观面，不仅优化了道路的通畅度，还使场地具有观赏性、独特性和整体性。

金山里“口袋公园”补足休憩设施，增加适老化设计细节；紫金北里“口袋公园”增加置石，辅以花坛、中式花街铺地等元素，营造古典园林风格；古芳里“口袋公园”通过模块化的“U”形符号，串联起交流、健身、儿童活动、康复训练4个模块，满足不同年龄层人群室外活动的需求。可以说，每座“口袋公园”都各具特色。

北辰区

今年，北辰区计划新建4个“口袋公园”，新增公园绿地面积1万平方米，“五一”过后陆续向市民开放。

1.北辰西道“口袋公园”：该公园位于北辰西道与辰柳路交口，面积约2000平方米。与周边双青公园、辰柳路“口袋公园”、新致道“口袋公园”联动呼应，使青光示范镇片区公园绿地更加完善，充分体现我市创建全国生态园林城市的要求，实现人与自然环境的和谐共生，为周边居民提供休闲娱乐好去处。

2.宜兴路“口袋公园”：该公园位于宜兴

埠镇远洋未来城片区，面积约3000平方米。该点位紧邻地铁三号线宜兴埠站C出入口，以健康社区公园为设计理念，建设健康步道等设施，满足不同年龄段居民的休闲健身需求。

3.朝阳路“口袋公园”：该公园位于朝阳路与天允道交口，依托于中储地块，周边绿化配套完善，建设总面积约3000平方米，铺装园路，布置园灯、垃圾桶等设施。

4.新峰路“口袋公园”：该公园位于新峰路与顺义道交口，紧邻地铁四号线，建设总面积约2000平方米。绿地中各类苗木错落有致，铺设彩色沥青园路，增设园灯、垃圾桶等设施。

东丽区

近日，位于先锋路与跃进路交口的东丽区跃进路“口袋公园”正式开园。开园当天，吸引了许多市民前来游玩，不少家长带着小朋友，享受美好的亲子时光。据了解，该园设有9人制足球场、儿童游乐区、环形跑道等区域，为广大群众提供了休闲娱乐、锻炼身体的好去处。目前，该园设有200个停车位，将来计划投入20部充电桩方便新能源汽车停泊充电。🇨🇳

（来源：“天津日报”微信公众号）



利用社会资源和力量 为老干部提供便捷服务



天津市委老干部局日前在河北区组织召开离退休干部服务管理工作现场座谈会。会议认真贯彻落实全国和全市老干部局长会议精神，围绕探索更好利用社会资源、社会力量为老干部提供便捷服务，听取河北区关于老干部康养医疗服务保障中心建设和运行服务情况并实地学习。河北区委老干部局与老干部活动中心、老干部教育中心、老干部康养医疗服务保障中心形成“一局三中心”的“服务阵地”，为一体推进老干部工作“三服务一加强”创新建立了新载体。

老干部康养医疗服务保障中心利用公共服务、购买服务、志愿服务、市场化服务等方式，聚焦离退休干部所思所想、所需所盼，建立美好生活、家庭医生、精准服务、精心呵护、津药国医、助力康养、乐游天下7个咨询体验对接服务工作站，为老同志提供就诊取药、网上就医、中医药养生、慢病康复管理、

送医送药上门、家政、日常护理照料、智慧智能养老、紧急救助、精神慰藉、心理抚慰、文旅出行12个单元的便捷服务，老同志关注关心的需求在该中心能够得到满意办理。

主动融入积极应对人口老龄化国家战略，利用社会资源和力量为老干部提供便捷服务是做好新时代老干部工作的实践探索。河北区把离退休干部服务管理工作纳入全区为老服务大局中去谋划，区委组织部加强组织协调，区委老干部局和相关部门充分发挥作用，多方面齐抓共管、多单位联动发力、多项目融合推进，主动适应新变化，认真落实新部署，努力满足新需求，积极探索新举措，在增强服务意识、深化服务内涵、丰富服务手段、提升服务效果上下功夫，用心用情用力为老同志做好事办实事，得到了老同志们的欢迎和肯定。🇨🇳

（市委老干部局）

联学共建共享聚合力



和平区委老干部局加强与天津大学党委离退休工作处开展合作共建,日前共同举办今年第一场思政课。邀请天津大学马克思主义学院副教授、博士生导师李丽,通过远程视频方式,以《聚焦人才培养在发展新质生产力上勇争先、善作为》为题,为和平区离退休干部党员代表授课。思政课结合生产生活实际,从什么是新质生产力,加快发展新质生产力的重要性和必要性,在发展新质生产力上勇争先、善作为要聚焦人才培养等方面作了详细而通俗的讲解,阐明了新质生产力的内涵和发展方向,讲述了我国新质生产力发展面临的国际国内形势和加快发展新质生产力的重大意义,点明了加强科技创新、培育战略性新兴产业和打造“智能型”劳动者队伍三条发展新质生产力的路径。

老同志们聚精会神听讲座,不时用手机拍照记录讲课内容,并认真作好笔记。大家

一致认为,通过学习对“新质生产力”的内涵有了进一步的了解,深刻认识到新质生产力是马克思主义生产力理论的创新和发展,彰显了以习近平同志为核心的党中央以科技创新推动产业升级、构筑竞争新优势、赢得发展主动权的坚定战略抉择,体现了未来我国产业发展的新方向和经济发展的新动能,标志着我们党对生产力的认识实现了又一次飞跃。老同志们纷纷表示,作为离退休干部要将学习习近平总书记关于发展新质生产力的重要论述与学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神紧密结合起来,深入学习领会这一重要论述,切实把“是什么、为什么”弄清楚,把“怎么看、怎么办”想明白,更好地发挥自身优势作用,积极为“两高三化”新和平建设添砖加瓦、赋能助力,增添正能量。🇨🇳

(和平区委老干部局)

同心感悟深情厚望 共促农文融合发展



老同志们表示，要深入学习贯彻习近平总书记视察天津关于“以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业”的重要要求，讲好中华优秀传统文化故事、讲好天津文旅高质量发展故事，以自身优势作用培养新

武清区委老干部局日前组织区县级离退休干部理论组深入汉沽港镇大型农文旅融合发展基地——“津溪桃源”，开展“同心感悟深情厚望 共促农文融合发展”主题调研活动，实地了解基地组织建设、活动宣传、节目设计以及责任分工等情况，听取基地负责人关于第三届通武廊乡村文化旅游节暨第八届津溪桃花文化节筹备情况，体验桃运盈乐心声、古今文艺展演、乐享户外露营等六大活动板块项目。区委有关负责同志和区级老同志参加了本次活动。

时代的文化传承人，希望持续深挖文化“富矿”，打造武清专属文旅标签，以文化精品聚人心、暖民心、强信心，找准产业结合点，创新发展“文旅+农业”“文旅+研学”“文旅+美食”“文旅+体育”等新业态，打造兼具文化和旅游特色的新模式，因地制宜开发本地资源，科学应用短视频、直播等新手段，创建文旅融合新的流量入口，推动文化和旅游在更广范围、更深层次、更高水平上进行深度融合。📱

(武清区委老干部局)



强化“头雁”作用 助力本领提升



宝坻区委老干部局日前举办离退休干部党支部书记示范培训班。培训班认真学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神，落实全国和我市老干部局长会议精神，通报2023年全区老干部工作，对2024年老干部工作重点任务提出要求，通过理论宣讲、专题辅导、现场参观、互动交流等形式，引导离退休干部党支部书记发挥“领头雁”作用，增强党支部政治功能和组织功能，组织带动离退休干部党员自觉向中心聚焦、朝大局聚力，为奋力谱写中国式现代化天津篇章作出积极贡献。

培训班强调，要组织离退休干部党员积极参加党纪学习教育，以推进“六好”离退休干部示范党支部创建工作带动提升党支部整体水平，进一步强化政治引领、增强纪律意识、提高党性修养，打造“银发丹心永向党”品牌。持续深化“增添正能量·共筑中国

梦”活动，进一步创新老同志发挥优势作用的平台载体，建好用好银发人才队伍，打造“宝地银辉”品牌。巩固完善联系慰问、困难帮扶、荣誉退休等“十项制度”，推进用心用情、细致入微服务老同志常态化、长效化，打造“情暖夕阳红”品牌。

培训班为离退休干部党支部书记代表颁发了银发人才证书，对老同志使用智能手机进行集中辅导，组织老同志参观京津中关村科技城，老同志们表示，此次培训主题突出、内容丰富，收获很多，更加深刻认识到离退休干部党支部书记肩负的重要职责和光荣使命，要把培训成果转化为加强新时代离退休干部党建工作的内生动力，把离退休干部党组织建成落实党的政策、宣传党的声音、助力基层治理、促进改革发展的坚强战斗堡垒，组织带动更多的老党员为宝坻高质量发展献计献策、多作贡献。🇨🇳

(宝坻区委老干部局)

着眼“四个坚持” 用心用情服务 持续推动南开区老干部工作高质量发展

文 / 南开区委老干部局

近年来，南开区委老干部局紧扣学习宣传贯彻党的二十大精神，深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神，认真落实习近平总书记关于老干部工作重要指示精神，在把握新形势新要求中明确目标任务，坚持与时俱进、守正创新，推动老干部工作在大局下谋划、在大势中推进，不断提升工作质效。

一、坚持政治引领，打造教育阵地

坚持把政治建设摆在首位，把思想建设贯穿始终，把组织建设抓实抓细，紧紧围绕增强政治功能和组织功能，加强离退休干部党

支部建设，扩大党组织有形覆盖和有效覆盖，推动老干部工作与创新南开建设深度融合、同向同行。

一是以“实”的举措凝聚思想。用好区老干部活动中心，为老同志提供“活到老、学到老”的政治阵地，引领老同志不忘革命初心、永葆政治本色。区老干部活动中心建筑面积4640平方米，功能齐全、设备先进，集教育、娱乐、休闲功能于一体。近年来，又提升打造了集党员谈心谈话、阅文、电化教育于一体的多功能党员活动阵地，更好地满足老党员学习活动需求。在13个志趣小组建立临时党支部，为老党员订阅发放学习资料，通过微信群推送学习内容，充分利用老干部工作微信公众平台组织专题研讨、知识竞答等活动，引导老同志及时跟进学习党的创新理论。

二是以“新”的载体汇聚力量。将主题文化活动作为思想政治教育的生动载体，围绕学习贯彻党的二十大精神，不断深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，将“红色影厅”打造成教育主阵地，先后组织老同志集中观看《建党伟业》《开国大典》《我和我的祖国》等红色影片，令老同志心潮澎湃、感慨万千。组织开展“我在党旗下”“向党说句心里话”座谈交流和“奋进新时



代”主题宣传教育,老同志们通过讲述历史记忆、诵读党史经典、展出书画摄影等系列活动,深切表达感党情、颂党恩、跟党走真挚情怀。

三是以“行”的自觉示范引领。坚持从政治上学、政治上悟,组织引导老同志认真学习党的二十大报告和习近平总书记视察天津重要讲话精神,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。坚持学习、活动两结合,定期开展区委书记理论宣讲、区长区情通报、教授专题辅导等,认真听取老同志的意见、建议,与老同志共话南开发展、展望美好未来。今年3月组织召开区级老同志座谈会,认真学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神,向老同志通报全区经济社会发展情况和今年工作打算,老同志们就科技创新、文化传承、城市治理等方面提出了意见、建议,表达了持续关心关注天津和南开发展的热情。加强离退休干部党支部书记的培训,切实把离退休干部党员组织起来、团结起来、凝聚起来,引领大家坚定理想信念,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。一年来,围绕学习党章、开展意识形态安全、主题教育、学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神等内容,组织了四场全区离退休干部党支部书记专题培训,分别邀请党校教师、区相关部门领导、社区离退休干部党支部书记等作专题辅导,开展专题学习和交流研讨。及时组织广大老同志集中收听收看全国离退休干部网上专题报告会,邀请市委老干部局宣讲团到南开宣讲辅导,组织老同志参观天开高教科创园,不断激发老同志融入大局、同频共振的政治自觉、行动自觉。开展



“建言二十大”和“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研活动,征集老同志感言、建言200余条,积极为区委“一三二一”工作思路和天开高教科创园建设建言献策。

二、坚持用心用情,落实精准服务

深入践行用心用情、精准服务工作理念,把思想政治工作寓于服务管理之中,在优质服务和加强管理上同步推进,认真落实党内关怀帮扶有关规定,以真心、细心和耐心赢得老同志的暖心、舒心和安心。

一是落实“一人一策”,深化精准服务。围绕建档立卡、落实政策、医疗保健、养老助老、联系慰问、精神慰藉等内容,认真落实离休干部相关待遇政策,推动离休干部“一人一策”精准服务,将政策解读、关心关爱贯穿始终,对身患重病、年高体弱、空巢独居的老干部给予更多关心,加大关怀力度。以“时时放心不下”的责任感竭尽所能为老同志提供亲情化、个性化、精准化服务,主动对接养老、医疗、照护等资源,及时帮助有困难的老同志解决实际问题。

二是落实“日常联系”,办实事解难题。坚

持定期联系问候老同志,落实工作人员定期联系老同志制度。完善党组织和在职领导干部联系退休干部、支部书记(委员)联系老党员的“双联系”制度。发挥家庭、单位、社会相结合的优势,突出做好联系服务工作,保证沟通顺畅、情况清楚、帮助及时,把党组织的关心照顾落到实处。认真落实好荣誉退休工作办法,召集近两年新退休的干部,集中组织召开“退休干部欢迎会”,倾听退休干部呼声,鼓励他们参加老干部活动中心各活动队组,积极推进干部在职与退休管理无缝对接,扎实做好新时代干部退休和服务管理工作,努力搭建党组织与离退休干部之间的桥梁,为老同志提供更多样更优质的服务。去年,共协调解决老同志实际困难20余件。

三是抓好“阵地载体”,拓展服务方式。以“更好地为老干部服务”为出发点和落脚点,充分发挥区老干部活动中心的主阵地作用,不断整合利用社会公共文化、体育资源等,采取线上线下等方式组织开展观影、书法绘画作品展示、摄影作品展、文艺表演、球类比赛等丰富多彩的文体活动。紧跟时代,帮助有阅读能力的老同志运用好信息化手段,顺应智能化、数字化、信息化发展的时代要求,利用微信公众号、微信群等,向老同志推送医学科普、养生保健、普法宣传、文化交流等线上文化活动,丰富离退休干部的精神文化生活,努力实现老有所学、老有所为、老有所乐。

三、坚持需求导向,丰富活动内容

坚持以满足老同志精神文化生活需求为导向,将政治性、思想性、趣味性有机融合,突

出示范带动,唱响主旋律、传播好声音、凝聚正能量。

一是平台引领带示范。组建离退休干部合唱、京剧、书画、乒乓球、台球等13个志趣小组,定期召开志趣小组联席会,发放需求调查表广泛征求意见,有针对性地搭建文化活平台。充分挖掘利用银发人才资源,根据老同志的爱好和特长,积极动员退休干部中的新生力量,组建老干部诗社、模特队、编织小组,依托各志趣组开展活动,以活动成效引领带动老同志走出来、动起来、乐起来。

二是重点活动搭平台。在传统节日和大型纪念活动中积极组织开展活动,展示夕阳风采,连续两年举办“春光无限好 巾幗展风采”庆祝活动和“庆重阳”现代京剧专场演出,连续三年举办庆“七一”红歌演唱会。老干部诗社每年“七一”、重阳节都举办“爱红色江山 赏锦绣山河”“桑榆心向党 夕阳情更浓”等主题诗词赏析会,引发共鸣、催人奋进。2023年“七一”前夕,书画、摄影、编织组分别举办了“学思践





入街道社区、学校和“两新”企业中开展宣讲,其事迹被新闻媒体广泛宣传。老党员李少宗是合唱团成员,退休后笔耕不辍,用文艺作品讲述身边事,用身边事教育身边人。近年来,各活动组的老同志在《中老年时报》《天津老干部》等报刊和新媒体平台上刊发作品

悟二十大 砥砺奋进新征程”优秀作品展,展出作品 200 余件。

三是线上线下展风采。在区老干部活动中心一楼大厅设置大型学习宣传屏,二楼楼道设置书画摄影展示墙和编织作品展示角,释放传递满满正能量。积极探索利用信息化手段举办线上主题文化活动,编辑制作“凝聚正能量 银发绘新章”南开区老干部摄影组线上摄影作品展、“颂歌献给党精彩瞬间”视频回顾展、“喜迎党的二十大 银发聚力再出发”书画作品展等,老同志广泛参与关注,投稿作品达 800 余件,浏览量近万人次。

四、坚持发挥优势,激励银发生辉

坚持发挥老干部老党员的政治优势、经验优势和威望优势,在活动中把有优势特长、乐于奉献的老干部组织起来,组建“五老”宣讲团、文艺小分队、志趣小组,引导他们做学习宣传党的创新理论的先行者、推动天津和南开高质量发展的助力者。

一是红色宣讲传播党的声音。老党员王永山是摄影组成员,又是区“五老”宣讲团团长,党的二十大闭幕后,他第一时间带领宣讲团深

200 余篇。

二是国粹搭台传承优良传统。在志趣小组基础上组建的南开区“五老”文化服务志愿小分队,结合时代特点,与时俱进推出“讲党史故事、诵读毛主席诗词+京剧演唱”新形式,面向广大群众和青少年开展革命传统教育,传承党的红色基因,足迹遍布全区中小学校和各类群众文化活动舞台,2023 年被市延安精神研究会吸收为团体会员。

三是志愿活动服务人民群众。老党员刘桂香、赵桂琴是志趣小组组长、文艺骨干,她们带领合唱团、舞蹈队走进南开养老中心,用歌舞为老人送去欢声笑语、精神慰藉。老党员董法源是摄影组组长,也是社区离退休干部党支部书记,多年来始终为基层治理、社区党建默默发挥余热。摄影组老党员谢汝盈发挥电脑制作特长,制作反映中国共产党一大到二十大光辉历程的微视频《光辉的足迹》,播放后深受广大群众欢迎。

下一步,我们将以更加开阔的思路、更加有力的举措、更加务实的作风,进一步落实责任、勇于担当、善作善成、见行见效,积极推动南开区老干部工作高质量发展。🇨🇳

致敬老劳模：人老心红 永不褪色

在岗时，他们“爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献”，展现了时代劳模风采；退休后，他们“热心公益、各展所长、服务社会、奉献爱心、不图回报、永不褪色”，把劳模志愿者的风采洒遍津城大地。他们是新时代劳模志愿者的杰出代表，是

人老心红、永不褪色的城市精神文明建设者和传承人。走近这些可亲可敬的老劳模，了解他们“离岗不离党，退休不褪色”的实际行动，感受他们那一颗颗火热赤诚、为民服务的拳拳之心，你会发现这样一个颠扑不破的世间真谛——劳动最光荣，劳动者最美丽！

王传萍：匠心传美味 善行暖四方

文 / 本刊记者 刘瑾皓

即使已经过去将近 10 年，每逢阴雨天，狗不理包子第七代传承人王传萍右手的中指被截肢处仍会觉得酸痛难忍。这是她从事餐饮行业留下的意外创伤。干餐饮是个辛苦活儿，年过六旬的王传萍一干就是一辈子。

2000 年，位于和平区山东路的狗不理包子总店（以下简称“狗不理”）里，食客摩肩接踵、往来如织。因为包子供不应求，光每天

流失的客人对狗不理来说便是一笔不小的损失。为留住客户，狗不理经过扩建，将部分技术人员分派至新店，时任狗不理包子面点师的王传萍也被派到这里。要知道，此前为增加狗不理产品的多样性，王传萍是作为技术人才被狗不理引进的。

在狗不理，王传萍研发的第一款产品便是“狗不理面食大礼包”。这款大礼包至今仍



深受消费者欢迎,成为广大市民逢年过节走亲访友的首选礼品之一。大礼包中,刺猬、馒头、枣塔、银丝卷等造型各异又颇具吉祥意义的面点对大众来说,不仅美味实惠,而且送出去“倍儿有面子”。

狗不理牌的驴打滚、炸糕、煎饼馃子、水煎包、糖包、月饼等也是王传萍不断研发的产品。她用最传统的工艺做法,将狗不理的平实美味带给更多天津百姓。同时不断推陈出新,比如她发明了狗不理版的五仁月饼。这种月饼馅料,以莲蓉为主料,加上五仁后更加美味。她还发明了腊味月饼、奶皮月饼,以及更适合老年人食用的软糯的椰蓉月饼。这些美味深深融入天津百姓的味道记忆中,至今仍有不俗的销量。

在王传萍的记忆中,每年春节前一个月,主管“狗不理面食大礼包”生产的她,都会带着从各个酒店选拔出来的人前往位于西青区的狗不理食品厂赶工。在没有实行机械化生产的年代,只能依靠人力完成艰巨烦琐的生产任务。

有一次在做馅料的时候,王传萍被机器绞到了右手中指。由于伤势严重,导致手指头前半段粉碎性骨折,只能忍痛截去。伤口恢复期间,王传萍每天几乎都是靠服用安眠药才能入睡。为了尽快投入工作,术后仅一个月,她就急不可耐地通过手指插入小米堆的方式进行脱敏训练,以尽快适应伤痛。手指的损伤,王传萍没太放在心上,只是受伤后,她发现自己包的包子没有以前的漂亮了,这让她陷入巨大的痛苦中。“我可是靠手工工作的!”不止一次,王传萍在心底里发出无助的呐喊。包狗不理包子需要两手的十个手指相互配合才能完成,特别是最后收口时需要用左手大拇指和右手中指巧妙挤对,才能封成狗不理包子的菊花鸭嘴形。为了给自己一个交代,追求完美的王传萍经过成百上千次的苦练,终于练成了用左手封口的技术,并达到工艺标准。

不仅如此,王传萍还承前启后,与前辈们一起撰写狗不理包子的制作技术标准。尤其在狗不理包子的面皮技艺上,用将近一年的时间研发出一年四季和面用的不同水温,以及不同季节酵母、碱和面的配比,这些技术标准一直沿用至今。

在职时,王传萍兢兢业业,一心扑在工作上。从1999年进入狗不理,她几乎一个公



休日都没歇过，甚至连孩子上学时的家长会，她也没参加过。王传萍为狗不理创造了巨大经济效益和社会效益，2004年被评为“天津市劳动模范”。2013年王传萍退休后，企业还一直返聘其至2020年。因此，王传萍退休后的前几年依然奋战在餐饮一线，持续为企业发展贡献自己的力量。

这期间，王传萍为狗不理培养了众多后备力量，现在他们几乎已成为各家分店的面品部部长。其中，最让王传萍引以为豪的就是培养出狗不理包子第八代传承人牛秀娟。牛秀娟曾当面教过俄罗斯总统普京包狗不理包子。

2018年，在一次劳模活动现场，王传萍听到了天津市志愿服务联合会劳模分会公益队队长张悦生讲述的老劳模们发光发热、奉献社会的故事，很受感动，于是积极申请加入团队。由此，王传萍走上了志愿服务的

道路。

这些年，王传萍定期参加志愿服务活动，经常前往老劳模家中，为他们包包子。“我想用自己的技术让他们品尝到好吃的包子。”由于狗不理所用的面粉、酱油都是特制的，外边买不到，于是王传萍一有空闲时就自己钻研新品包子，厨房墙上贴着“密不外传”的最新口味的馅料秘方，不光有包子馅的，还有馄饨馅、水饺馅、肉饼馅的。“这些老劳模曾经为天津人民作出了巨大贡献，都是非常不容易的。这也是我照顾母亲三年以来的深刻体会。”近三年，王传萍的母亲卧病在床，于是她几乎日夜照顾着母亲，同时也将对老人的关怀传递给更多人。此外，她还经常参与捐款济困、爱植护绿、维护秩序等多种公益活动。“我这辈子最荣幸的事就是加入天津市志愿服务联合会劳模分会，很高兴有这样一支队伍，能满足我服务社会的心愿！”王传萍说。



享受忙碌 奉献爱心

——“才艺达人”金孝刚助力打造文化养老新天地

文 / 本刊记者 贾明润



在北辰区瑞景街道奥林匹克花园社区党群服务中心的文化大厅里，每天都开展各种文娱活动。周边的老年人都喜欢来这里休闲娱乐，平日里大家唱歌跳舞、演奏乐器，赶上重大节假日时，还会在户外搭设舞台，彩妆表演，好不热闹。

作为天津市志愿服务联合会劳模分会文化艺术队的队员，金孝刚今年已经68岁了，他的退休生活比上班时更忙。因为爱好广泛，唱歌、吹笛子、吹葫芦丝、朗诵、主持样样精通，他退休后便成为社区文化活动的积

极倡导者和践行者，参与组织、协调的社区文化活动数不胜数，深受社区老年朋友的欢迎。面对大家的一致夸赞，金孝刚坦诚地表示，自己这么做就是为了让更多的老年人老有所为、老有所乐，尽力为他们打造一片文化养老的新天地。

这些年，“闲不下来”的金孝刚用才艺把退休生活“折腾”得有声有色，成为当地小有名气的“才艺达人”。可要说起他学习才艺的事，还得从儿时说起。

上小学五年级时，金孝刚意外地得到一支笛子，凭借自己的摸索，竟吹出了一首完整的《东方红》乐曲，欣喜若狂的他便一直坚持练习，多年不辍。上中学后，金孝刚在学校宣传队饰演样板戏《智取威虎山》中的杨子荣一角，参与学校各类拉练活动与学工劳动，期间不断磨炼吹笛子、唱歌的技巧。

成年后，金孝刚进入我市某供销社工作。当时，好学上进的他边上班边读夜大，每天下班后先去夜大上课，下课后回到供销社把第二天要备齐的货物核对好，才放心回家。有时候转天凌晨四点，他还要去酱货厂驮上百斤货物到供销社，可他非但不觉得这样很辛苦，还常常乐此不疲。有人不理解金

孝刚为什么总让自己这么忙，金孝刚笑笑说：“我只是想让每个来购物的人都能带着笑脸回去。”

勤奋与汗水换来了更多的荣誉与认可——那些年，他相继获得了“天津市新长征突击手”“全国新长征突击手”等荣誉称号，并于1980年被评为“天津市劳动模范”。后来的几十年里，金孝刚依旧忙得马不停蹄，但从事的工作始终与文艺活动毫无关联。

2016年，金孝刚正式退休了。如何度过自己的人生“下半场”呢？他暗下决心：退休后的老年生活决不能荒废，要过得忙碌充实、丰富多彩。在老伴儿的介绍下，金孝刚先后加入了社区合唱队、街道合唱队和社区乐队。社区每次举行活动时，金孝刚都会为大家表演笛子独奏，有时还担任合唱伴奏，甚至会即兴演奏一些轻松欢快的乐曲，深受社区居民欢迎。

退休两年后，金孝刚又迷上了葫芦丝，便买了一把试着吹奏。由于葫芦丝与笛子这两种乐器之间的相通程度较高，金孝刚无师自通，没多久就吹得像模像样了。现在，金孝刚担任金孔雀葫芦丝艺术团团长，经常带领团队在各种场合表演节目。

今年春节期间，金孝刚还登上了《龙年春节元宵同庆文艺联欢会》的舞台。可没想到，原本只参加葫芦丝节目《红歌连奏》的他，却接连遭遇了一些特殊情况。

演出前一天，城市里一片银装素裹，恶劣的大雪天气牵动着

每一位演职人员的心。工作群里，不时传来有些演出人员明天不能按时到场的消息，而葫芦丝节目《月光下的凤尾竹》的演出人员都不能如约到场。金孝刚看在眼里，急在心上，决心“拯救”这个节目。那天，从白天直到次日凌晨两点，金孝刚几乎不停歇地吹奏葫芦丝，终于完整地录制了《月光下的凤尾竹》的伴奏带，为节目正常演出作足了准备。

没想到，第二天又出现了新情况。联欢会的开场节目需要多种乐器合奏演出，琵琶、扬琴、二胡、板胡等乐器都准备好了，唯独落下了必不可少的笛子，好在金孝刚一直随身携带笛子，便临时救场，为联欢会拉开了完美的序幕。

《红歌连奏》节目一结束，金孝刚赶紧召集所有会吹葫芦丝的演员，组织大家抓紧排练，加演《月光下的凤尾竹》。好在演员们都积极配合，服从调度。在金孝刚的反复协调、指导下，《月光下的凤尾竹》最终顺利演出，为整台晚会增色不少。



金孝刚不光笛子、葫芦丝吹得好,唱歌水平也不一般,更关键的是头脑灵活,善于创新。有一次唱歌,他唱到高音部分时发现实在唱不上去,就灵机一动采用朗诵的方式诵读歌词,没想到艺术效果出奇的好。周围的人都建议他涉足朗诵领域,于是金孝刚开始朗诵一些正能量的诗词。2022年,金孝刚加入天津梅江溪水朗诵艺术团,与众多朗诵爱好者合诵了《复兴颂》《光明颂》《读中国》等大型诗词。随着朗诵技巧越来越专业,有人建议金孝刚去尝试做主持人,这对金孝刚来说当然是不在话下。从此,金孝刚的足迹遍布石家庄、廊坊、青岛、包头、大理等地,既能当主持人又能表演节目,既能唱歌又能演奏多种乐器,于是大大小小的文化艺术节、戏曲演奏专场上都留下他穿梭、忙碌的身影。

近年来,金孝刚依托街道与社区党群服务中心,充分发挥余热,寓教于乐,为身边的老年人打造出一片文化养老新天地。2023年,金孝刚一家还被评为“北辰区最美家庭”。多年来奔波忙碌的背后,蕴藏的是金孝刚那颗渴望奉献社会、实现自我价值、永远不愿闲下来的滚烫的心。🇨🇳

邵秀芝： 以纸为媒 点亮「爱」的世界

文 / 本刊记者 刘田田



一张红纸,一把剪刀,老劳模邵秀芝端坐在桌前,刀随手动,不多时,一条围绕着“福”字、栩栩如生的飞龙形象便跃然眼前,这是邵秀芝为庆祝龙年新春佳节而专门剪制的生肖龙“福”字。“每年过年时,我都会剪出许多生肖窗花,剪好后送给劳模志愿者分会的老劳模们和劳模志愿基地同望小学的孩子,今年我送给剪纸班孩子们的生肖龙装饰画旁边还附上了一些鼓舞孩子的寄语。”年过七旬的邵秀芝告诉记者。

邵秀芝从小就喜欢剪纸。“我奶奶手巧,小时候过年贴窗花,街坊邻居都

会拿着红纸来我家找我奶奶帮忙,她拿着剪刀三下五除二就剪出一个个漂亮的图案,我看着喜欢,就让奶奶教我怎么剪纸。”就这样,在奶奶手把手地悉心教导下,邵秀芝学会了剪纸。

1970年,邵秀芝到同乐食品厂参加工作,成为一名学徒工。工作期间,她虚心向老师傅请教、学习。不仅工作积极努力,她在思想上也追求进步。工作两年后,她加入了共青团,后又凭借出色的工作能力担任了厂里的团支部书记。自工作以来,她年年被评为厂级先进,1975年还被评为市级先进工作者,后被授予“天津市劳动模范”荣誉称号。1978年,邵秀芝光荣地加入了中国共产党。在党组织和厂领导的培养、帮助下,邵秀芝立足本岗,勤恳工作,一干就是30多年。

退休后,邵秀芝加入了天津市志愿者联合会劳模分会,成为老劳模志愿服务队的一员,每天忙得不亦乐乎。“‘六一’儿童节前,我们到天津市SOS儿童村看望那里的孩子们。我怕他们用剪刀不安全,就教他们用手撕拉花。孩子们把做好的五颜六色的拉花一个个粘成串,特别漂亮。”邵秀芝手拿一沓老照片,回忆起刚参加老劳模志愿服务队的日子。

2016年7月,天津市公安局与俄罗斯大使馆合作,俄罗斯的英烈遗孤儿童来到天津,市公安局将教这些外国孩子剪纸技艺的任务交给老劳模志愿服务队。

什么样的剪纸既简单又能体现中俄两国的特色呢?邵秀芝绞尽脑汁,苦思冥想,最终决定教孩子们用中国传统剪影对折剪的



手法,剪制俄罗斯芭蕾舞剧《天鹅湖》手拉手跳舞的女孩、象征中俄友谊万古长青的松树以及中国传统的红双喜——“囍”字。为了完成好这次涉外服务任务,邵秀芝与老劳模志愿服务队的其他成员一起做了许多准备工作。由于需要照顾生病卧床的父亲,邵秀芝无法长时间外出,于是老劳模志愿服务队的队员们就集中到她家,一起为参加活动的孩子们和使馆工作人员准备礼物。邵秀芝负责剪制作品,其他队员负责粘贴,前后忙碌了好几天。在大家的共同努力下,这次中俄交流活动圆满结束。“在参与志愿服务活动中,我结识了许多志同道合的朋友,还认识了许多天真可爱的孩子,和他们一起剪纸让我感到无比快乐。”邵秀芝兴奋地说。

在充实快乐的志愿服务活动中,邵秀芝也遇到过一些令人叹惜的事情。“有一个小姑娘,我对她印象很深刻,她太可怜了。”邵秀芝叹气道。26岁的郝艳玲自幼随父母来津,从2014年开始,她经常发烧咳嗽,本以

为是普通感冒,后来母亲李秀霞带她到医院检查,诊断为“淋巴瘤”。患病前,郝艳玲在一家面包店工作。几年前,她的父亲因半身不遂,几乎花光了家里所有的积蓄,郝艳玲的确诊让这个窘迫的家庭雪上加霜,善良懂事的她选择放弃治疗,想把省下的钱留给父母养老。当得知这件事时,邵秀芝心疼得说不出话,于是在老劳模志愿服务队组织的为郝艳玲募集医药费的义卖活动中,邵秀芝不但花一天时间亲手剪出《彩色金鱼》《鸡年

有福》和《莲年有鱼》等作品外,还拿出许多压箱底的作品,希望能帮助郝艳玲渡过难关。好在,义卖得到的款项加上筹集的资金,再一次延续了这位小姑娘的生命。

这些年,邵秀芝一直在同望小学承担每周一次的“第二课堂”剪纸组教学任务,在享受志愿服务带来的快乐与成就感的同时,她也感受到了自己肩上的责任与压力。想要做好志愿服务,光靠“吃老本儿”不行,也得不断地学习、创新。刚开始,邵秀芝都是用糨糊装裱剪纸画,弄得到处都黏糊糊的,贴得不牢固不说,还特别容易破。于是,2018年,她自费去中国剪纸之乡——河北省蔚县剪纸研修班学习,在那里,邵秀芝第一次见识到剪纸长轴画卷制作的全过程,“贴了热熔膜的剪纸跟画芯融为一体,结实又美观。学习回来后,我就试着自己做。现在好多收到我剪纸画的朋友,都以为是我买的作品呢。”

为了宣传冬奥会,邵秀芝用剪纸的形式创作了冬奥会吉祥物——冰墩墩和雪容融。同在老劳模志愿服务队的李世林老师还专门为邵秀芝拍摄了剪纸视频,上传到该队工作群后,大家都对邵秀芝、李世林合作的作品赞不绝口,纷纷点赞、转发。“刚开始,我都是请李世林老师帮我拍视频,后来跟着李老师学会了做课件、剪视频,现在我自己会用PPT给孩子们上课,教他们剪纸,孩子们学起来更方便。”邵秀芝骄傲地说,“最近,我还学会了制作美篇。每次上课后,我都会记录下课堂上的剪纸花絮,制作好分享给大家。孩子们看了特别开心,学剪纸也更起劲了。”🇨🇳



毕生心血献杏坛

文 / 钱承舟

“时代在发展，现在无论做什么工作都需要创新，搞教育也是如此，要紧跟时代，与时俱进，为早日实现‘教育强国、科技强国、人才强国’作出我们的贡献。”93岁的老校长、全国劳动模范、全国五一劳动奖章获得者王希萍说。虽然年事已高，但王希萍校长依旧不舍对教育事业的炽热情怀，每天坚持早早到校，深入教育教学一线，将全部精力用于发展教育。

早在1952年，王希萍就投身教育事业，至今算来已有72年。72年来，王希萍先后担任天津市大沽路小学校长、兴安路小学校长、岳阳道小学校长等职务，并于76岁时，在市领导的信任、委派下，承担创办和平区第一所民办小学的重任，至今已在和平区逸阳梅江湾学校担任理事长、法人代表17年。

令人称道的是，王希萍所到之处，校园基础教育不仅会上一个新台阶，孩子们的素质教育更有质的飞跃。早在1979年，王希萍就首创并提出“学校、家庭、社会三结合教育”的理念。这种教育模式把原来分属于不同范畴的学校教育、家庭教育、社会教育，视为密切相关的三种教育要素，并以一种崭新的结构关系——“以学校教育为主导，以家庭教育为基础，以社会教育为依托”，将这一结构系统整合为“目标一致，内容衔接，功能



互补，和谐互动”的“三结合教育”，使小学生的校内外活动处于一种和谐的教育氛围中，为小学生的健康成长创设出适合的教育条件，产生出这三种教育单独存在时都不具备的新的育人功能。这是对教育理念、教育制度和教育实践的一种创新。

在“三结合教育”理念的指导下，逸阳梅江湾学校充分利用社会资源、聘请校外辅导员，不断提升学生的综合素质。独具特色的“三结合教育委员会”则根据学生的发展需求，由革命传统教育部、思想品德教育部、文化艺术教育部、科技劳动教育部、家庭教育部、教育科研部组成，每个部门都聘请在本专业领域有建树或有影响的人物来校担任辅导员，如著名歌唱家于淑珍是文化艺术教育部委员，吉鸿昌烈士的外孙女郑吉安大校是革命传统教育部委员。如今，学校聘请到的校外辅导员超过300名，比在职教师人数还多一倍，由此可见王希萍对学生“不惜一切代价”的爱。

王希萍总说：“教书育人不如说育人教

书,教书先教做人!”她始终重视对“人”的培养教育,千方百计帮助学生系好人生第一粒扣子。为传承红色基因,帮助学生培根铸魂,学校加大了革命传统教育力度,经常邀请老红军或老红军的后代来校为师生们讲述长征历史、抗战历史,也会组织学生参观红色展馆、祭奠先烈,学习革命先辈的精神,培养孩子们的爱国情怀。

“王希萍全国示范性劳模和工匠人才创新工作室”由中华全国总工会命名,在全国基础教育领域可称唯一。在这里,不但发展、完善、升华了“三结合教育”理念,还诞生了王希萍在教育界不断探索、实践出的一系列丰富成果。比如,王希萍很重视对家长的发动与教育。每年新生入校,王希萍都会亲自组织新生家长学校,向家长介绍学校的传统、历史、办学理念,以赢得家长的认同支持,并邀请教育专家为家长讲授新生入学前的物品准备和心理准备,以及最佳育儿方法、良好习惯培养、如何促进孩子智力发展等。王希萍还非常重视“五育并举”和学生的实践活动,因此种类丰富的实践课、素质拓展课也加入到不同年龄段学生的培养计划中。



流水不腐,户枢不蠹。近年来,由王希萍首创并提出的“三结合教育”不断发展、完善,根植并繁茂于时代沃土中。她不断推动其守正创新,守的是中华民族的优秀传统教育,以及对“人”的培养——教育是培养人才的,首先得有灵魂,有政治灵魂。创新,则是紧跟社会科技发展,通过教育方式、教育管理方式的转变,加强对学生的科学教育,让学生们接触到无人机、机器人、编程、3D打印等一系列科技前沿的事物。除此之外,她还组织学生前往社会实践基地,进行公益服务,为社会献爱心;联系高校,让学生接受文艺、科技的熏陶;组织研学,前往国外交流,见识全世界文化的发展和多元……孩子们借助学校搭建的阶梯和平台,得以平视今日之世界,任思绪飞驰神往在人文艺术、人工智能与蓝天瀚海间,树立与广袤星辰比肩的远大理想。

通过参与丰富的课程和实践活动,除全面提升学生的综合素质外,也让学生树立起共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想,立志肩负起民族复兴的时代重任,这也是助力孩子们将来步入社会,成为德才兼备的国家建设者最重要的一环。“我们要培养社会需要的人才,不了解社会需求,就是盲目的教育。”王希萍说。2023年,由王希萍领衔的“三结合育人项目”荣获教育部颁发的全国教学成果二等奖。别看年过九旬,王希萍仍表示,今后要以习近平总书记视察天津重要讲话精神为动力,牢记嘱托,勇担使命,发挥余热,为全面实现教育现代化作出新的贡献。🇨🇳

把房子让给藏品的人

文 / 本刊记者 刘瑾皓



缪志明(左)向大家介绍红色藏品

“那套面积小的房子我用来放藏品了,这套房子是后来才买的,所借资金到现在都还没还完。”进门后,缪志明一边招呼记者落座,一边如数家珍地介绍他的经典藏品,其对收藏的痴迷程度可见一斑。至于他的收藏经历,还要从很多年前说起。

年近七旬的缪志明原是天津商学院教师,后调入天津工会管理干部学院工作。其专业是搞古典诗歌研究,因此经常光顾书店购置图书资料。上世纪90年代,大小书摊兴起,许多自由职业者开始收购、转卖各类旧书。于是,各时代具有版本意义的书籍,逐渐引起缪志明的关注。他觉得其中相当一部分具有非常高的收藏价值,于是从1995年起,开始从收藏角度集中搜罗这些书。

在天津搜罗一段时间后,缪志明又开始去北京潘家园寻找,因为那里是全国最大的收藏品市场。因每周六、周日开市,缪志明一

般是周五晚到京,住一宿,转天凌晨三点钟起床,四点左右抵达潘家园,此时的旧物市场已经黑影攒动了。于是,缪志明手持手电筒,佝偻着身躯拄着一束光寻觅着心爱之籍。在这里,缪志明大开眼界,各种解放区、革命根据地出版的毛泽东著作及其他读物,经常出现于此,都是从一些已故老干部家中流散出来的。正是在潘家园,缪志明淘到了1938年延安出版的《论持久战》一书。兴奋之余,他暗下决心,要搜集更多解放区出版的毛泽东著作,力争形成一个系列。

1996年前后,北京成立了一家专门拍卖旧书的公司——海王村拍卖公司。某次拍卖前,其预展了一套1944年由晋察冀中央局出版的《毛泽东选集》,布面精装,这是许多收藏家梦寐以求的藏品。拍卖那天,来自全国各地的收藏家汇聚于此,一竞高下。然而,当年中国人普遍购买力不高。一对来自日本的父子是毛泽东的崇拜者,从拍卖开始,他们举起的牌子就没放下过,最后这件藏品被他们拍去,遗憾漂泊海外。

这件事对缪志明的触动很大。从此,缪志明开始有意识地委托各旧书店主和书摊主,帮忙留意毛泽东的这套著作。2003年,北京一家旧书店的店主突然打来

电话说：“有人出让 1944 年版的《毛泽东选集》，您要不要？”“要！”缪志明斩钉截铁地回答，翌日清晨即前往北京报国寺收藏品市场，花 6600 元买下这套书。这是缪志明收藏的第一套新中国成立前出版的《毛泽东选集》。

而后，缪志明又陆陆续续淘到了七八种不同时期解放区出版的《毛泽东选集》，其中还发生过这样一件趣事。

大约 15 年前，天津古籍书店成立了旧书拍卖公司，每次拍卖前会举办预展。缪志明在预展中看到一本署名为刘大白的《红楼梦考证拾遗》，然而一打开，却是《毛泽东选集》第四卷。原来，这是当年为对付国民党检查而专为国统区地下党同志所印的“伪装本”。缪志明第一次遇到此种版本的毛泽东著作，震惊之余，便想将其收入囊中。此书的起拍价是 300 元，后在激烈的价格角逐中，逐渐涨至 6000 元。至此，现场只剩一个用电话委托竞拍的神秘嘉宾在与缪志明竞争。后来，对方报价 9000 元，缪志明则直接报价 1 万元。电话那头沉默了许久，代购人才摆手作罢，最终竞品由缪志明斩获。至今回想起此事，缪志明还深感幸运。

从收藏诸多版本的《毛泽东选集》便可看出，缪志明执着于系列收藏。他不仅苦心孤诣地收觅了各类新中国成立前的毛泽东著作约 500 册，还收藏了各种头版报道人民解放军解放各大中城市消息的解放区报纸，并将此称为“解放战争的胜利捷报”系列。其所得的第一张这类老报纸，也来自北京报国寺收藏品市场。在那里，他发现一张头版套

红的“庆祝平津解放”字样的“太岳版”《新华日报》。因为缪志明是天津人，出于对家乡的感情，他毫不犹豫将此报购入。后来，他突发奇想：若将全国各大省会城市和重要城市的解放报道都搜集齐了，岂不是更具文化价值？从那以后，缪志明又陆续发现并购入约 50 个大中城市获得解放的解放区报纸。由此藏品组成的“解放战争的胜利捷报”展览，曾在滨海新区泰达会展中心展出，并于天津解放 70 周年时在我市水上公园展出。这两次展览广受老同志欢迎，大家边欣赏边拍照留念，都被这么多具有历史价值且成系列的珍贵报纸所吸引。不过缪志明也有遗憾，那就是直到现在，他仍未找到那张载有“哈尔滨胜利解放”消息的报纸。

一张张报纸就是一段段历史，一册册红色书籍就是一位位革命者的心血。记者浏览这些藏品之余，既觉震撼，又觉感动。缪志明只需讲述每件藏品背后的故事，串联起来便是一部波澜壮阔的红色革命史诗。

和众多有理想、有担当的收藏家一样，缪志明特别想让自己这些年聚沙成塔、集腋成裘的红色藏品，发挥出更大的社会作用，这也是他当年痴迷收藏的初衷，难怪很多想出高价求购缪志明藏品的人最终只能空手而归。

越到晚年，缪志明越觉得自己要做的事还有很多，其中之一就是想将现有的住房腾出一些空间，建一个小型的红色藏品展馆，供有心者前来参观。另外，他还想将这些年自己的收藏发现整理成书，好让这些有价值的藏品能够永远流传下去。🇨🇳

赶时髦的老父亲

文 / 刁李娴

古稀之年的父亲好奇心不减当年,这几天嚷嚷着要淘汰老人机,置办智能手机。

我本想给他一个二手机用,他却说什么也要买一款全新的,还振振有词地说:“手机更新换代快,二手机已经使用多年,早就不好用了,只有新款的手机功能才齐全。”这让我惊愕不已。

在我的印象中,为家辛苦操劳了大半辈子的父亲,一直是个勤俭节约的人,平时恨不能一分钱掰成两半花。父亲没念过几年书,文化程度低,年轻时干的大多是体力活。但他总是乐呵呵地面对生活,想尽办法养活一大家子人。

在那个缺衣少食的年代,商店的产品偶有打折活动,父亲常参与其中,且琢磨出规律,以第一时间抢得。为了让我们穿得体面,父亲还学会了织毛衣,把线拆拆织织变换花样,让旁人觉得,我们也有新款衣服。而他身上的衣服则穿了许多年,还打了不少补丁。

得到新手机的父亲如获至宝,机不离身,随时拨弄。我教会他使用微信,于是和家人、朋友联系,最喜欢发微信,打视频电话。他常说:“这个好,随时可以和远在国外的姐姐远程通话,不但方便,还感觉很亲切。”

小区的菜鸟驿站天天人来人往,父亲知道全仰仗网购,嘟囔着让我教他。我教了他几遍,他不得要领,后来便不缠着我了。一天,我出差回家,看见父亲坐在小区的椅子上,正虚心地向退休的王阿姨请教网购方

法,原来父亲一直都没放弃这个想法呀!

功夫不负有心人,父亲持之以恒地“学”与“问”,终于掌握了方法,由此开启了网购模式。起初,他只是买些橙子、黄酒、餐巾纸等常规商品,渐渐地出现了折叠式多功能衣架、牵娃警报手绳等科技类商品。如我年幼的女儿出门离开大人五米,手环就会自动呼叫。连我平时没关注过的细节,父亲也全面参与,诸如移门有缝隙,就网购磁力小钉;厨房浴室藏污纳垢,就网购喷洁灵,轻松擦拭,光亮如新……

周末,全家外出郊游,赶赶逛逛,拍照留影,逛累了、饿了,想找个地方吃饭。父亲过来拍拍我:“儿子,去这个地方用餐。”我朝父亲的手机页面望去,是一家附近的餐厅。父亲笑言:“出门前,我做了攻略,这家餐厅评分4.9,口碑很好,菜品色香味俱佳,并且近期还有优惠活动。”

我们愉快地品尝着物美价廉的午餐,纷纷夸赞父亲餐厅选得好,他笑得眼睛眯成一条缝。饭后,他又和我说:“儿子,回家把今天拍的照片整理好,然后发给我。我发淘宝网摄影店铺打包价印制,真心便宜。”

原来,父亲想要购买智能手机,并非纯粹是为了赶时髦,而是出于对家人的关爱、对家庭的责任感。他始终在精打细算、量入为出,为的就是能帮家里节省点儿。父亲这种深藏不露的爱意,不光让全家人心疼,还让我们倍感幸福和温暖。

母亲的“周末补习班”

文 / 刘茜



母亲自从上了老年大学,经常给我发微信,不是一个唱歌的短视频,就是几张正在上课的照片,有时还会兴致勃勃地给我打电话,分享同学们的课后趣闻。这股学习的热情劲儿,不亚于当年的我。

一天,母亲打来电话问我:“这周有时间没?声乐班要交作业,你帮我录下音,我弄不来。”我满口应承下来,并与她约好时间,站在身旁的儿子,听到我与母亲的对话,从我手里拿起电话调侃起来:“外婆,您还要上‘补习班’啊,作业完成不好,老师要批评哟。”电话那头传来母亲爽朗的笑声:“不会就多练习,我在班里年纪虽然最大,但我可不想拖大家的后腿。”

周末母亲来到我家,刚坐在沙发上,就把提兜里的歌单、老花镜、笔记本、手机、圆珠笔放在茶几上。儿子瞧见母亲有板有眼的样子,忍不住又调侃起来:“外婆,你上大学的装备还挺齐全哦。”母亲戴上老花镜,把歌单拿在手里:“有几个同学都交了作业,我又录不来,只有让你妈来教了。”

我接过母亲手里的歌单,见歌名有《送别》《大海啊,故乡》《映山红》《花非花》,便笑

嘻嘻地问母亲:“您都会唱吗?”母亲戴上老花镜,眯缝着双眼说:“这是去年学的歌。我每晚坚持练习,早都学会了。”说着,母亲开始深情地哼唱起来,右手还随着旋律时起时伏,打着节拍。忽然母亲停下来,指着一个字问:“这个字怎么念?”“念涌,汹涌的涌。”母亲听后,摘下眼镜,哈哈大笑道:“我一直唱的‘桶’。”然后母亲一本正经地念起来:“涌,汹涌的涌……”

开始录制前,母亲又把声乐班群里别人已发的作业听了一遍。接着,母亲吞吞口水,站在客厅中央,手里捧着歌单,演唱范儿十足。第一首《送别》录好后,我配上图片与文字,母亲激动不已,赶紧发送到亲戚群和声乐班群。接着母亲又开始唱《大海啊,故乡》,“小时候,妈妈对我讲……”母亲微笑的脸庞情意深深,可我怎么听,旋律都不对,原来她唱成了《长大后我就成了你》,我赶紧打断母亲,亲自示范了一次,母亲捂着嘴笑着说:“我就是感觉不对,今天晚上回去我多练习一下,明天再来录。”

母亲上老年大学后,人开朗了许多,脸上经常洋溢着自信的微笑。看着母亲如此认真、执着的练习,我的心里涌起一股深深的暖意,周末能陪着她练习也是一件温馨而快乐的事。母亲的笑声、努力和坚持,也成为我近来最温暖的回忆。🇨🇳

把婆婆请回饭桌

文 / 张玉



“开饭喽！”爱人端着一大盘西红柿炒鸡蛋走出厨房。

我摆好碗筷，喊婆婆吃饭。婆婆摆摆手说：“我不饿，你们先吃。”我劝道：“要不少吃一些，过会儿饭菜就凉了。”婆婆仍坚持自己的意见。

我和爱人只好作罢。婆婆最近为什么不和我们一起吃饭了？我不解地看向爱人，希望能从他那里找到答案。爱人耸了耸肩膀，表示自己也不知道怎么回事。因为不明白为什么婆婆改变了就餐时间和习惯，一顿饭下来，大家都闷闷的，失去了往日的欢声笑语。想起多年前，婆婆初来我们家时的情景。我和爱人工作忙，下班晚，婆婆总是等着我们一起吃饭，菜热了一遍又一遍。婆婆的胃不好，不及时吃饭会胃疼，我们便让她先吃，不要等我们。婆婆总是笑着说：“饿了，我就先吃点东西垫垫，一家人聚在一起吃饭才有滋味。”慢慢地，我和爱人也养成了一家人聚在一起吃饭的习惯。一个人没到，大家就一起等着他。

昏黄的灯光下，全家人围坐在一起，谈笑风生，其乐融融。可是不知为什么，最近婆婆不和我们一起吃饭了。我注意到，她总要在我们吃饭后才来到餐桌前，独自一人吃饭。看着偌大餐桌前，她瘦小的身影，我总感觉那背影里藏着几分落寞。

终于有一天，我知道了婆婆餐桌前的秘

密。那天我在小区散步，正好听见婆婆和几位老人在花园边闲谈。一位老人说：“我爱咳嗽，只要吃饭一咳嗽，我家的小孙子就嫌弃。”另一位老人说：“可不是，上了年纪没办法，我常常口水流到嘴角都不知道，所以我不愿和家人一起吃饭。”婆婆接过话说：“幸亏上次你们提醒我，现在我也不和孩子们一起吃饭了。”

我听后哭笑不得，原来婆婆是因为这个原因才不和我们一起吃饭的。

爱人知道后来到了婆婆的房间，开导她：“妈，我小时候吃饭流口水，您会嫌弃我吗？”婆婆拍了拍他的头，笑着说：“傻孩子，妈怎么会嫌弃你呢？以前，我常常这边刚给你洗完尿布，那边我就开始摸煎饼吃了。”一提到往事，婆婆眉飞色舞。爱人看着婆婆，说：“天下所有当儿子的，也不会嫌弃娘的。”小女儿依偎在婆婆身边，撒娇地说：“我就要和奶奶一起吃饭！”

这时，大女儿在餐厅喊道：“奶奶，开饭了！”婆婆在爱人的搀扶下，走到餐桌前坐下，拿起筷子开心地说：“吃饭！”小女儿高兴地拍手道：“奶奶终于恢复正常饭点了！”一句话引得大家笑了起来，饭桌上又恢复了往日的欢乐。

家人围坐，三餐四季，灯火可亲，不就是人生最大的幸福吗？

我家的“慎言学习日”

文 / 董国宾

我的父亲是一名退役老兵。在我的印象中，虽然父亲已经离开部队很多年，但他一直保有着军人正直善良、尽职尽责、果敢勇敢、疾恶如仇的特有品格。

我家是个四世同堂的大家庭，在父亲倡议下，每月的最后一个星期天是全家集中学习讨论的日子。每到这天，父亲都会组织大家召开家庭会议，请每个人把自己近期学习的心得和体会，写在我家的慎言簿上，要求大家彼此监督，互促共进。这一天也成为我家的“慎言学习日”。

在父亲的亲自主持下，我家的慎言学习活动每次都开展得有声有色。年近九旬的爷爷耳朵有点背，说话大嗓门儿，一说起来，情绪就有些控制不住。一次，三弟在外和别人吵架，还出口伤人，弄得一些不明真相的人也跟着乱起哄。爷爷知道后气得直跺脚，高着嗓门要求父亲狠狠“处理”三弟。结果三弟被父亲体罚了一顿，还关了一周的“禁闭”。爷爷常在学习日上讲，每个家庭管理好了，社会就和谐了。奶奶还补充道，出口伤人是错误的，要做现代文明人，传递正能量。

父亲转身就去书店买了一本《慎言集训》，里面都是明代诗人敖英写的慎言名句。学习日那天，父亲一边大声宣读，一边一字一句地作解释。每读到要害处，他都会狠狠地朝三弟瞪上几眼。接着就立规矩似的告诫

我们：“说话万不可不知轻重，更不能无礼中伤，在背后说别人坏话攻击别人，更不可低三下四，做事说话有失尊严。这些慎言警句是古人留给我们的一笔财富，说话做事应当有所遵循。平时亲友之间要相互体谅，遇到困难时挤在一块相互取暖，方能和谐共处。”父亲讲完，全家人进行了热烈讨论，每个人都在我家的慎言簿上写下自己的心得和感受。大哥写道：“和谐路上须慎言。”三弟写道：“乱言是祸，要三思。”每个人的字迹都很工整，都是一笔一画写上去的。

家庭学习讨论会如期进行着，一天，一位陌生人急匆匆找上门来。严苛的父亲一把揪出三弟，正要问明原因，那人开口说话了：“那天我父亲突然在半路上晕倒，幸亏这位小兄弟及时发现送去医院，还帮着交了押金。”那人看了一眼父亲，继续说道：“当时我们都不在，你家小弟在医院陪护了我父亲一整天，我们才从外地赶过来。现在我父亲得以康复，我代表全家向您家表示感谢！”父亲眼前一亮，望着三弟，嘴角上露出了一丝笑容。看来“慎言学习日”对我家的作用还真不小！

如今，这本记录着全家人慎言心得的慎言簿一直珍藏在我家的书柜里，它记录了我家为人处世的方略、思路，每位家庭成员的成长、变化，以及父亲对家人的一份炽热情怀。🇨🇳

唠叨也动听

文 / 王国梁



母亲是个爱说爱笑的人。我们姐弟私下里总笑说，老妈太能唠叨，如果让她尽情说，能不重复地说上三天三夜。所以每次母亲唠叨起来，我总是心不在焉，觉得很烦。

同事的母亲生病丧失语言能力后，我前去看望。同事很怀念母亲说话的声音，我不由反思自己。拥有的时候不懂珍惜，失去了才追悔莫及，这是人的通病。母亲年纪大了，她爱唠叨，说明她思维还很敏捷，头脑还很灵活，也说明对生活充满热爱和信心，我有什么理由嫌弃她的唠叨呢？我决

定，以后要用心聆听母亲的唠叨。

这不，母亲又开始唠叨了。“你年纪也不算小了，以后少喝点酒。喝酒伤身，你爸、你爷爷都爱喝酒，喝酒有啥好？结果身体早早出问题了。喝酒还容易出事儿，邻村老张头儿的姑爷，前不久酒后骑着自行车摔到沟里，把命都搭上了。还有你舅舅小姨子家的小子，半夜跟人一起喝大酒，喝得太多了，听说当时脸都紫了，差一点就没抢救过来……”母亲说起一件事，思路必定要“连贯古今，纵横千里”，把她知道的有关信息一股脑都说出来。她最擅长的就是把张家的事、李家的事统统说一遍，还有七大姑八大姨，包括她们远房亲戚的事，母亲好像都了如指掌，说起来连其中的细节都清清楚楚，由不得你不信。

这些话，我以前听起来没有半点耐心，总是听着听着就走神。如今我认真听母亲唠叨，还时不时跟她搭腔。我发现，母亲唠叨的话题，百分之九十都跟我有关，劝我少喝酒，让我别太累，如此等等，唠叨里面都是爱啊！我还发现，母亲的语言表达能力竟然如此之强，认真听的话，觉得她的唠叨其实一点都不单调。她说话的时候，表情非常丰富，语气富有变化，给人身临其境、如见其人之感。她摆事实，讲道理，说服力极强。只是以前我一听到母亲开始唠叨，就产生逆反心理，根本没认真听过。认真听才发现，原来母亲的唠叨也很动听。

母亲见我认真听她唠叨，格外开心，眼角眉梢都是笑意。心情大好的母亲，晚上多做了两个我爱吃的菜。我能感觉出来，认真听母亲说话，对我来说这么简单的事，却带给她巨大的幸福感。

如果你心中有爱，就认真聆听父母的唠叨吧！你用心说的话，会发现父母的唠叨其实也很动听。🍷

奋斗的青春 难忘的旋律

文 / 宋致强



闲来没事,清理杂物,无意间在一本早已泛黄的团干部工作手册中翻出一张30多年前拍的老相片,勾起了我的许多回忆。

1992年夏,当时我在市机械工业管理局下属的一家企业从事团委工作。按照上级团委的要求,厂团委组织团员青年成立青年突击队,前往正在施工建设的京津塘高速公路开展义务劳动,为全线通车做准备。

劳动现场,团旗和青年突击队的旗帜迎风飘扬,工地上的大喇叭里播放着青年歌唱家关牧村演唱的《假如你要认识我》,团员青年们个个热情高涨,有的清运施工废弃垃圾,有的搬运砖瓦、整理施工材料,有的清洗、摆放施工标识牌……整个劳动现场热火朝天。经过一天的紧张劳动,施工现场焕然一新。

那时候,做共青团工作很辛苦,具有挑战性,也很锻炼人。我先从一些基础工作开始,学习共青团的基本知识,了解团的性质、组织章程,和团员青年交朋友,组织开展谈心活动。我们还经常围绕厂党委的中心工作,组织团员青年开展青工技术比武、劳动竞赛、拜师学艺等活动。

每天清晨,职工们步入厂区大门,都能听到那首熟悉的歌曲《假如你要认识我》。厂团委主办的广播站每天要播发当天的新闻,我是广播站唯一的播音主持,每天深入生产车

间采访一线工人师傅,编写稿件,播音录制。那时的日子过得忙碌而又充实,还不乏精彩。

当时,由计划经济向市场经济转型给企业带来很大的冲击,为增强市场竞争力,提高经济效益,厂党委发出“抓经济、促生产、大干100天”的号召,为发挥共青团的生力军作用,厂团委编印了《致广大青年职工一封信》,组织各车间、科室团支部成立青年突击队,日夜奋战在各个生产车间的各工种岗位。

“小宋,为什么青年突击队不让我参加?”来不及报名的青年同志主动要求参加青年突击队,这让我很受感动。那些日子,厂里有急难险重的生产任务都能看到青年突击队员们的身影,一些同志连续数日没有回家,吃住在车间,饿了在食堂打点饭,困了就在车间休息室的长椅上眯一会儿。

接连数月,《假如你要认识我》这首歌回荡在厂区的各个角落。

三十年弹指一挥间,现如今我已经转行从事公安工作二十余载,同志们对我的称呼也从当年的“小宋”变成了“老宋”,许多记忆已经逐渐模糊远去,但那段激情燃烧的岁月依旧那么清晰温馨……

看着这张已经褪色的老照片,耳边不禁又响起那难忘的旋律:“珍贵的灵芝森林里栽,美丽的翡翠深山里埋,假如你要认识我,请到青年突击队里来……”

一次难忘的抢救

文 / 李双印

这是一张拍摄于 44 年前的黑白照片，它记录着我援藏期间一件难以忘怀的往事。

时间回溯到 1980 年 1 月 11 日，也就是我们天津市援藏医疗队到达西藏昌都地区刚刚 3 个月后，一天中午，队员们忙完了各自的工作，吃罢午饭正要休息，忽然听到外科医生扎西大声呼喊着：“天津援藏医疗队的高瑞林和李双印医生赶快到院长办公室集合，准备外出急救。”听到命令后，我们匆忙到科室准备了些抢救物品和药品，然后到院长办公室报到。只见院长办公室门前停着一辆军用吉普车。土登院长简单通报了一下情况：“昨天下午 6 时许，昌都地区贡觉县县委委员、47 岁的藏族干部泽仁平措在山上带领职工伐木时不小心被倒下的木材砸中腹部，经县医院治疗观察一夜后仍休克昏迷，处于生命垂危的紧急状态，急需地



左二系本文作者

区医院派出有丰富临床经验的医生前去抢救。”说完，他一再叮嘱我们路上要格外小心，争分夺秒克服一切困难，全力抢救藏族兄弟的生命。下午 1 时许，我们带着土登院长和藏族同胞的殷切期望，与外科主任唐宗德、外科医师扎西一起乘坐军用吉普车直奔贡觉县。

军用吉普车沿着蜿蜒曲折的川藏公路疾驶着，不一会儿工夫就攀上了海拔 5400 多米的达马拉山顶。随着汽车马达的轰鸣声，我们不约而同地感受到剧烈的高原反应，头疼、恶心、胸闷、呼吸困难。大家不得不服用些止痛镇静药物，紧闭双眼依偎在吉普车座位上。车窗外的悬崖峭壁白茫茫一片，高原特有的凛冽寒风拍打在车窗玻璃上发出沙沙声响，虽然我们身穿大皮

袄、头戴皮帽、脚蹬皮暖靴，但刺骨的寒风依旧让我们浑身打颤，不停地搓手跺脚。时间一分一秒地流逝着，转眼间太阳西下，天渐渐黑了，吉普车继续沿着伸手不见五指的崎岖山路快速行驶着……晚 8 时许，藏族医生扎西突然高兴地叫起来，贡觉县就要到了，翻过这座山就是贡觉县县城。闻听此言，我们顿时来了精神，揉了揉眼睛，准备迎接着一场紧张的战斗。

军用吉普车快速驶入平均海拔在 4500 米以上贡觉县医院。县委领导、县医院院长和众多藏族同胞早就等候在县医院门口迎候着我们。望着藏族同胞对我们的期盼，我们忘记了一路上的高原反应和旅途疲劳，饿着肚子立即投入抢救工作。

县委领导十分关注我

们的抢救工作,为了解决停电无法手术的问题,调集了两台发电机为手术和化验取血照明。当时已是凌晨1时30分,在仔细观察和评估病情的基础上,我为伤者实施了硬脊膜外加静脉复合麻醉。麻醉开始时,伤者的血压仅为60/30毫米汞柱,心率达到150次/分,呼吸急促。我凭着多年的临床麻醉经验,小心谨慎地向患者体内注射麻醉药物。凌晨3时许,唐宗德主任与藏族医生扎西打开了患者的腹腔,腹腔内充满鲜红的血液,估计出血量在1500毫升左右。经医生认真探查,发现患者的肝脏和脾脏破裂,肠腔多处破裂并已坏死变黑。时间就是生命!唐宗德主任果断决定先切除破裂的脾脏和坏死的肠腔进行肠吻合,而后修补破裂的肝脏。手术按预期方案进行着。然而就在此时,由于手术室内温度过低,输入的液体在吊瓶内凝结成冰水无法快速输入患者体内,导致患者的血压继续下降、心率逐渐减慢、呼吸几乎停止,我迅速采取气管插管施行

人工控制呼吸,给予呼吸兴奋剂并紧急输血挽救患者的生命。

与此同时,县医院化验室燃着几支蜡烛,天津援藏医疗队副队长,检验师高瑞林克服头晕目眩、恶心呕吐等高原反应,坚持在蜡烛的微光下为百余名排队等待献血的藏族同胞逐一检验着血型。室温过低,就在烧杯中加水,在点燃的酒精灯上来回挪动,以保证水温保持在合适温度。鉴定血型使用显微镜时反射光源过弱,就用手电筒照明以提高清晰度,加快血型的鉴定。由于伤者的血型是较为罕见的AB型血,无形中给鉴定增添了困难。高瑞林医师细心地从50余名藏族同胞中寻找到了6名与患者血型相同的献血者,从而保证了手术抢救的成功。

手术在极其简陋的条件下有条不紊地进行着。高原的寒夜让手术室内温度过低,只能用两个小炭炉取暖,焦炭燃烧后释放的一氧化碳使我们近乎处于浅中毒状态;输入的液体在吊瓶内结成了冰碴儿,我就用自

己的身体温暖一下继续滴注;没有电动吸引器就用纱布反复吸蘸腹腔陈旧的出血;发电机电流的不稳定让环境忽明忽暗,使医生看不清手术视野无法手术操作,就用3个手电捆绑在一起代替无影灯照明。在6个多小时的艰难手术和抢救休克过程中,医生以娴熟的技术切除了泽仁平措破裂的脾脏和坏死的肠管,修补缝合了破裂的肝脏,输入了超过800毫升新鲜血液和代血浆等液体,挽救了一个藏族兄弟的生命。转天上午10时许,手术顺利结束。当患者逐渐清醒并能简单回答问题时,在场的县委领导、泽仁平措的家属和藏族同胞们为抢救患者生命的成功而欢欣鼓舞,聚集在此的藏族同胞们以藏族人民特有的礼节,给我和同事们献上了洁白的哈达和清香的酥油茶,发自内心地感激远道而来的天津医生。我们在贡觉县陪伴观察伤者一周时间,泽仁平措身体康复得很好。这是一次让我难忘的高原抢救,为增进藏汉人民的团结谱写了新篇章。🇨🇳

“老少乐”三部曲

文 / 刘顺源

“爷爷，我回来啦！”孙子的一声呼唤，我立时精神抖擞。

孙子皮皮今年九岁了，他的出生为全家人带来无尽的欢乐。伴着他成长，每日如沐春风，幸福满满；看着他淘气搞怪，可气可笑，内心又暖意融融。孙子刚会说话连声叫“爷爷”的时候，我的心都醉了……

我与孙子相处的时光，概括起来就是“聊、玩、逛”三部曲。

先说“聊”。聊，是心灵沟通的桥梁，是为孩子打开认知世界的第一扇窗。孙子很小时，是爷爷“单口聊”，把儿童绣像版的《三国演义》《水浒传》等一一读给他听。会说话时，开始二人“对口聊”，聊的都是他感兴趣的话题，诸如历史故事、太空探秘、《十万个为什么》等。当然他最感兴趣的，还是爷爷、爸爸小时候的那些故事。

聊，是爷孙最为放松和惬意的事情，是爷孙相处的快乐时光。有时，爷孙俩躺在床上可以天马行空地聊上一两个小时，但仍感觉意犹未尽，有说不完的话题。所谓的聊，其实更多的是他问我答，灌输给他一些常识和知识点。

聊，锻炼了他的语言表达能力，激发了他的好奇心、求知欲和爱问问题的习惯。现在，他不时地提出一些你意想不到的问题，为此，我也得时常做点功课，免得尴尬，让孙子笑话。

再说“玩”。玩，是孩子的天性。陪孙子

玩，其实也是孙子陪爷爷玩。爷孙一起锻炼，逐渐教会了他踢足球、滑轮滑、游泳等。爷孙一起游戏，看谁的玩法更具挑战性和创新性。今年第一场大雪飘飘洒洒，铺满了整个小区广场，爷孙俩冒雪用铲子在雪地上写出大大的“龍”“福”“寿”字。爷孙一起背古诗，你一句我一句，顶针续麻，互动促进。教其书法，春节前爷孙一起书写“福”字、对联，满屋红红火火，喜气洋洋。

玩，增进了爷孙感情，培养了孩子不怕输、不畏难的进取精神，磨炼并提高了孩子的意志力、创造力和专注力。

最后说“逛”。逛，就是要让孩子放飞心情，融入美好的自然人文时空。天朗气清时，带孙子到博物馆、名人故居、历史遗迹、公园庙会和公益场所走走转转，亲近大自然，认知人文景观，增加体验感。

逛，是寓教于乐的自我实践。在逛的过程中，孙子总是认真地听讲解员讲解，很有礼貌地提问请教。回来后，他将入场券收集起来，有时还会翻看上面的内容介绍，并会把他自己逛的经历写成作文或是一篇小游记。

人这一辈子的乐事幸事，无外乎是亲人之间的相守陪伴。孩子最需要的是什么？是亲人的陪伴。因为，他们很快就会长大。长大后，当他们展翅高飞，去追寻自己梦想的时候，我们应该欣慰而无憾，因为我陪伴过你，你陪伴过我，彼此的陪伴，让我们共同度过那段美好的时光！

人间真情

“麻烦父母”也是孝

文 / 朱超群



临下班前,突然接到婆婆的电话。说早前种的番茄熟得差不多了,想今天晚上给我们送过来一些。我欣然同意,自家种的番茄新鲜,汁水也多,比买来的强太多了。听得出电话那头的婆婆很高兴,她连连应着挂断了电话。感受着婆婆的喜悦,我的脑海里不由得浮现出五年前的景象……

那时候,公公婆婆年纪渐大,却要在老家留出一块地来种菜、种口粮。我们夫妻俩猜测他们是看到我们在城里既要抚养两个孩子,又要还房贷,就想帮我们减轻些负担。可我们不想他们太辛苦,就拒绝了他们的好意。然而,他们依旧坚持种地。我和爱人商量,以后尽量少从公公婆婆那拿蔬菜、口粮,如果任由婆婆提供给我们,他们肯定会不停地种这种那,其辛苦程度可想而知。

我们是这么想的,也是这么做的。去年,婆婆每每说要送菜过来,我都婉言谢绝,次

数多了,却慢慢发现他们并不开心。每次我只要说他们种的菜我这里随处可买,他们就会感觉是自己种的菜花样少,便总想着下次要种点新奇的出来,而且我们电话聊天的时候,总能感觉到公公婆婆对我们的想念,想来我们家看看,当我发出正式邀请时,他们又会拒绝说“没什么事就不过来了”。如此几回,终于有一次我不忍心了,就跟婆婆说,如果菜富裕,你们就送点过来吧,我们忙也回不去,你们来了刚好住一晚,陪陪你们的孙子、孙女。

那一次,公公婆婆扛了大大小小十几个包裹过来,不光有他们种的蔬菜、大米,还有给我们买的水果、零食。我们不由惭愧起来,拿着这么多东西,还要转车来城里,太麻烦了。公公婆婆却连连摆手,才不麻烦,高兴着呢。

公公婆婆的喜悦之情溢于言表,我能清晰地感受到他们被“麻烦”的幸福。爱人忍不住感叹:人哪,不管多大年纪,都想为孩子们再做点什么,我们“麻烦”他们后,他们会感到一种被关爱、被在乎的幸福感,一家人时不时团聚一下,让老两口儿看看孩子们,这便是他们最大的满足。

从那次开始,我们坦然接受了公婆给我们送菜,我们只会叮嘱他们少带点儿,来回路上注意安全……以前我总觉得,不麻烦别人是一种教养,如今却在生活的磨砺中渐渐懂得:亲人之间,“被麻烦”也是一种幸福。我和爱人依然会想着平时多关心公婆,他们陪孩子长大,我们就陪他们到老。在那之前,就这样继续给他们添着“麻烦”吧,就让他们“麻烦”着,也快乐着……

新中国的第一辆轿车

1958年5月21日下午，一辆小轿车正围着中南海怀仁堂花园兜风，跑了两圈后，车停下来，打开车门，毛泽东同志从车内走下来，高兴地说：“终于坐上我们自己生产的小轿车了。”

毛泽东乘坐的这辆车是东风轿车，是我国生产的第一辆国产轿车。

说到新中国第一辆轿车，很多人会误以为是红旗轿车，其实是东风轿车。这款以“仿造为主，自主设计”的原则试制出的轿车，结束了中国不能制造轿车的历史，揭开了我国民族轿车工业的序幕。

从“万国杂牌”到“解放”牌

1949年10月1日，中华人民共和国开国大典隆重举行，三十万军民共同见证了这一难忘的历史时刻，但是当看到“万国杂牌”装备开过天安门广场时，党和国家领导人在激动自豪的同时内心也百感交集，开国大典的受阅装备大多是从各个战场缴获的破旧装备，出自十几个国家，因此有“万国杂牌”之称。那时中国还不能生产汽车，建设自己的汽车工业成为数代中国人的梦想。

1949年12月，毛泽东乘坐专列抵达莫斯科，他此行的目的既是为了中苏结盟，同时也是为新中国的经济建设争取外援。毛泽东在莫斯科参观汽车厂，当看到一辆接一辆的汽车驶下装配线时，他对随行的人员说：

“我们也要有这样的大工厂。”

在会谈的两个月后，周恩来与苏联政府签下了《中苏友好同盟互助条约》，确定了苏联援建的156个工业项目。中苏双方商定，由苏联援助中国建设第一个载重汽车厂。随后，筹备组又从全国各地选拔了一批年轻的技术人员赴苏联学习，与此同时，苏联汽车拖拉机工业部派遣工厂设计专家组来到北京协助中国建设汽车制造厂，造汽车瞬间成为全国上下的大事。

1953年7月15日，从6名年轻的共产党员将刻有毛泽东亲笔题写的“第一汽车制造厂奠基纪念”的汉白玉石碑竖立在工地上那一刻起，建设中国第一座汽车制造厂的列车终于在方圆数十里的田野上启动了。一万多名建设大军不畏酷暑严寒，日夜奋战在这片土地上。

1956年7月13日，是改变中国汽车工业历史的日子。中国人自己制造的第一辆汽车“解放”牌卡车缓缓驶下了装配线。这不但标志着中国结束了不能自己批量制造汽车的历史，更标志着中国人圆了自己生产汽车的梦。

“东风CA71”诞生

1958年2月，毛泽东亲临一汽视察，他对陪同视察的一汽第一任厂长饶斌说：“什

么时候能坐上我们自己生产的小轿车啊？”话语中充满着信任与期待，第一汽车制造厂的员工们责无旁贷地扛起了制造小轿车的重任，以极大的热情投入到轿车的生产研制工作中。

1957年，国产轿车的设计、开发和研制等各项工作全面展开，但当时的一汽基本上是一整套生产卡车的建制，既无资料经验，也无工装设备，一切都要白手起家，更重要的是中国的汽车工业发展刚刚起步，技术问题始终是绕不过去的一个坎。

有条件要上，没有条件创造条件也要上，一汽员工摸着石头过河，边学边干。那时生产汽车要求先做汽车模型，再根据模型画出试制图，最后再根据试制图，用手工一锤一锤敲出一辆样车。其间，一汽员工发挥自己的聪明才智，提出了一些颇具中国特色的设想与构思，比如车头部分要设计出一条金色的龙，象征着腾飞的中华民族；车尾的设计也颇具匠心，后大灯设计为中国古代宫廷中使用的，具有传统民族特色的红纱灯，俗称“宫灯”形状……

就在第一辆国产轿车加速制造的同时，究竟应该给它起什么名字，成为大家讨论的焦点。时任一汽设计处处长的史汝楫说，清华大学有个教授叫宋镜瀛，他提出来毛泽东同志说过“东风压倒西风”，叫东风吧。大家一听很好，就采用了这个名称。

最终，这辆小轿车被命名为“东风”，它的生产编号为CA71。CA为生产厂家一汽的代码，7为轿车的编码，1代表第一辆。1958年5月12日5时30分，第一辆“东风”样车

开出车间，驶向一汽工厂中央大道，与全厂职工见面。

“终于坐上我们自己生产的小轿车了”

1958年5月21日上午9点，东风样车开到中南海怀仁堂门前，停在小花园里。会议休息的时候，代表们纷纷围过来看东风样车。

这天下午2点，毛泽东来到小花园，他亲切地同一汽职工们握手，并询问他们具体从事的工作。在林伯渠的陪同下，毛泽东坐进轿车，围着花园跑了两圈，下车后，毛泽东高兴地说：“终于坐上我们自己生产的小轿车了。”

就在这时，北京汽车厂传来要试制高级轿车并准备向国庆十周年献礼的消息。作为中国第一个汽车厂，一汽也不甘落后，于是立即决定着手设计高级轿车，并且计划在一个月时间内试制出样车。

1958年7月1日，一汽正式打出了“乘东风、展红旗，造出高级轿车去见毛主席”的口号，他们也因此把这辆即将诞生的高级轿车命名为“红旗”。

不服输的一汽工人师傅们成立了攻关小组，经过反复的研发和试验，终于攻克了技术难关。

8月1日，第一辆“红旗”样车试制成功。事实上，东风轿车是我国自主生产的第一辆轿车，红旗轿车是我国自主生产的第一辆量产轿车。虽然东风轿车仅短暂存在了一个月，但它却为后续中国汽车工业的发展史写下了一个骄傲的开头。🇨🇳

（来源：CCTV 国家记忆）

曹家花园的变迁

文 / 赵建强

曹家花园位于今河北区，南起五马路，北至八马路，东起日纬路，西至黄纬路。大门面对五马路，另在宙纬路北端建有东侧门。

花园于清光绪三十二年(1906年)由逸信洋行买办孙仲英购买淮军义地公所土地建造，占地数十亩，名孙家花园。因园内景致怡人，自建成后，就成为名人游乐宴请和召开会议的重要场所。如：《大公报》刊办人英华、严复与夫人朱明丽、梁启超等人曾到园中游玩、居住、举办宴会；直隶总督端方曾在园中举办欢迎考察宪政大臣于式牧的宴会；天津各界在园内举办欢迎美国实业团到天津参观教育的晚宴；1917年12月6日，直隶督军曹锟和山东督军孙怀芝等在孙家花园召开各省督军会议等。

1917年年底至1918年年初，曹锟将孙家花园买下，改名曹家花园。1918年1月18日下午6时，曹锟在园内举办了大规模宴请天津官员的活动(俗称“稳居”)，长芦盐运使段永彬、财政厅厅长汪士元、津海关监督赵从蕃、镇守使赵玉珂、交涉员黄荣良及全城官员应邀参加。

之后，曹锟对花园进行了大规模扩建。最大工程是将花园西端七马路至五马路之间原直隶实习工厂及东面空地和大坑塘扩充进来。把坑塘拓为东湖，湖中建湖心亭，东湖东面的洼地拓为东小湖，东湖与东小湖之间建有三孔石拱桥。东湖北面的洼地拓为西

小湖和北小湖，北小湖中心建小岛，岛上建曹锟书房(又名会宾楼、明轩)和松月楼。北小湖北岸有挖湖取土堆成的土山，山顶上建一座方亭。西岸建有从水西庄私自运来的太湖石叠砌的假山。四个湖贯穿全园，由一条小河相连，河中种植莲藕，环湖设回廊。园中的主要建筑除传统仿古的会宾楼、松月楼外，还有“爱奥尼”双柱门庭式建筑风格的东大楼(公子楼)和西大楼(公主楼)等，每栋楼前都立有一对神态各异的石狮子，以及曹锟公廨、内宅、家祠、戏楼和跨梁西式联廊，整个花园成为一座集中西造园手法的豪华别墅。

曹家花园不仅景致更引人入胜，还成为军阀、政客活动的场所，花园俨如北洋政府的另一个政治中心。如：1918年1月26日，民国大总统冯国璋在曹家花园与曹锟秘密会晤；直隶省省长曹锐在曹家花园宴请驻津日本正副领事松平恒雄、吉田米作；曹锟之女(曹士英，7岁)与张作霖之子(张学思，8岁)在曹家花园举行联姻仪式；曹锟、张作霖、靳云鹏、王占元在曹家花园召开“四巨头会议”等。此外，北洋政府军阀和工商界名人等也经常出入曹家花园。

1924年11月，曹锟从贿选的民国大总统位置上下台后，搬出了曹家花园。但花园



东湖和湖心亭旧照



依然为重要的政治场所，如当年的12月4日，孙中山与张作霖就曾在花园中共商国是，史称“孙张会谈”。1930年4月，花园又成为平津卫戍司令行辕。

这一时期，因政局迭变，花园缺少管理，渐见荒芜。1936年年初，天津市市长肖振瀛花十万元将曹家花园买下，再投资十万元对花园进行全面整修：一是对“该园假山、树木、亭榭、池沼等旧有，只加以油刷粉饰”；二是对原有建筑加以改造利用，如将西大楼改为俱乐部，东大楼改为中餐馆，曹锟家祠改祀孔圣，公廨、内宅改为公共宴会礼堂及市政府行馆，作为市政府及所属机关宴客休憩之所。同时，将园中的公共设施对外招商出租，引进了良友茶社、国民西餐馆、丰泽园中餐馆、大北照相馆等；三是按照公园的需求，新建公共设施，如“园之最北为禽圃兽槛，将搜集各地之珍禽异兽，供客欣赏，附近为花畦花窖，并将培植香草名卉，点缀名园”“湖中另置游艇三十只，供客乘用”“该园附近建游泳池”等。1936年6月15日，公园向市民开放，名天津第一公园，一时游人鼎盛。

1937年8月天津沦陷后，公园被日军占据，成为医院和仓库。抗战胜利后，公园被国民党政府接收，仍名为市立第一公园开放，不久，又改为天津陆军医院。

天津解放后，公园改为中国人民解放军第254医院。如今园中的东小湖、西小湖、北

小湖和东湖的东部已被填平，建成医院住院楼和居民楼，并面向黄纬路开设了大门。现仅留存东湖、明轩、土山方亭和太湖石假山等少数景点，已没有游人前来。🇨🇳



湖心亭和公子楼(东大楼)旧照



公主楼(西大楼)旧照



戏台旧照

日勤日俭 晴耕雨读

——重读《归园田居》《悯农》《训俭示康》

文 / 陈曦

“田家少闲月，五月人倍忙。夜来南风起，小麦覆陇黄。”唐代诗人白居易在《观刈麦》中写下了农耕之艰，也道出了素朴的劳作之美。当我们循着血脉情愫中的渊源漫溯，会在那些闪光的经典诗文中重读出传统文化中最为闪光的勤俭之美，晴耕雨读，滋味悠长。

作为田园诗鼻祖的陶渊明，以《归园田居》《归去来兮辞》等一大批传诵不衰的经典诗文熔铸了中华文明的一脉骨血，其中尤以组诗《归园田居》最为经典。诗歌为陶渊明弃官归隐后所作，经历十三年宦游生涯后，终是毅然回到了他心心念念的田园，面对“三径就荒”，但感“松菊犹存”，引壶觞以自酌，眄庭柯以怡颜，中国田园诗的风骨味道也由此开篇。在《归园田居》(其一)中，作者以近乎白描的笔法写下了田园之貌：

“开荒南野际，守拙归园田。
方宅十余亩，草屋八九间。
榆柳荫后檐，桃李罗堂前。
暧暧远人村，依依墟里烟。
狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。”

“开荒”与“守拙”，是归去来后的陶渊明对向往生活最直观的表达。开荒是身体力行，守拙则是内心守持。于是乎，才有了存身的宅与屋、愉情的榆柳与桃李、融入目遇之的远人村与墟里烟、耳得之的犬吠与鸡鸣。

这种来自于《诗经》传统的写实，是古体诗最为扎实也最为动人的部分，以实寓虚，本就带有朴实与“自性”的况味。之后的几首《归园田居》，陶公便开始了他伟大的“实践”。《归园田居》(其二)中，诗人直写“时复墟曲中，披草共来往。相见无杂言，但道桑麻长”。与农夫往来交游，诗人对自己的“繁杂”进行了进一步的“清理”，一个“但”字写出了田居或言劳作给出的纯粹方法论，只去关注庄稼，只去用心于生命的本质。

劳动，是天地之间人之所以为人唯一的明证。这在《归园田居》(其三)中得以淋漓的展现。这首诗是组诗中传唱度最高的一首，诗云：

“种豆南山下，草盛豆苗稀。
晨兴理荒秽，带月荷锄归。
道狭草木长，夕露沾我衣。
衣沾不足惜，但使愿无违。”

诗人把一次劳动行为写成了永恒，南山种豆，草盛苗稀，这是农夫必须面对的现实困境，这种关乎生存的困境毫不亚于居庙堂而理繁政。已经选择农夫身份的诗人与所有农民一样，披星戴月、早出晚归，日复一日的辛劳让人踏实，也让人无悔。“但使愿无违”是对选择的坚守，也是对劳作意义的毋庸置疑。对田园的热望，体现着作为农业大国的华夏，千年不易色的精神底蕴——在现实的



生活现场劳作，曰勤。

中国历代风骨文士在传承精神的过程中，融汇了关乎存在、关涉时代的实践方法，“勤”与“俭”便是存身的铁律与超拔的必由。诗文中，曰勤者灿若星辰，而由此反关出的“俭”，更是超越了概念的信条。我们不妨从《悯农》中细细品味。

《悯农》二首，可以看做是“曰俭”的劝课书。《悯农》（其一）中的短短四句，以强烈的反差给人的心灵带来震撼，“春种一粒粟，秋收万颗子。四海无闲田，农夫犹饿死。”诗歌以全知视角俯瞰农夫的处境，当“勤”的收获无法满足“生”的需要，强大的批判力便跃然纸上，对诗的念念不忘或以稚子的询问给读者、讲述者以心酸的沉默。“春种一粒粟，秋收万颗子”之间是隔着无数的“晨兴理荒秽，带月荷锄归”，可“四海无闲田”仍旧是“农夫犹饿死”的结局所打开的，不但是对现实的强烈批判，还是对每一个个体的质问与劝导。《悯农》（其二）中的表达则把这种劝导推向了更直观的境地：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这些早已被耳熟能详的警句名言交融着多少现实的心酸。诗人想说的不过只是——守善节约：曰俭。

对“俭”的执着坚守，是中国从士大夫到芸芸百姓心底不能撼动的底线，也是中华民

族永葆生机质朴到无需解释的秘宝。司马光的《训俭示康》，可称得上是与《诫子书》比肩的训子文，字字肺腑，淳和深远。

《训俭示康》行文简洁，仅以个人成长经历与所受到的古训起笔，漫写到近来奢侈之风盛行，由感慨点题：“风俗颓弊如是，居位者虽不能禁，忍助之乎！”由此可见，司马光所训诫的何止是自己的幼子，他是以训子之文拷问天子大夫，以一腔热血呼唤“俭”之古德昭彰。

而后便是精彩的举例论证，从李文靖公的“窄厅”到鲁公“宴客”，再由张文节“守俭如旧”追溯到正考父“以粥度日”，季文子“妻不着绸”，辅以孔子轻视管仲，石崇死于刑场的反例，一气呵成，纵横无涯，将“成由俭败由奢”的古训磅礴讲来。更为难能可贵的是，作为文章的“压轴”之例，司马温公写道：“近世寇莱公豪侈冠一时，然以功业大，人莫之非，子孙习其家风，今多穷困。”寇莱公即为北宋名相寇准，政治成就斐然。然作为后辈宰辅的司马光却直言其过，训诫子孙。这既是史家气度，又是大夫风范，司马光写下的是他对成败功过的另一种见解，对人生评价的另一重认知，他稳稳占据着“曰俭”成仁的立场。

曰勤，是永远以劳动在场的实践；曰俭，是永葆赤诚淳朴的态度。重读三篇经典著作，不仅感慨系之，勤俭成人，古训未尝褪色。而当我们认真审视自己的生活，却不由得面红耳赤，只能再次引用白居易《观刈麦》的结尾以收束此文：“念此私自愧，尽日不能忘。”

（作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家）

老年人丧偶后,心理如何调适?

文 / 马志国



心理案例:老伴儿走了,我该怎么办?

我今年快70岁了,是位退休教师。我和老伴儿是同学,生育了一对儿女。自从孩子们成家后,就是我们老两口自己住,虽然也有过磕磕绊绊,到底是互相照顾走过来了。三个多月前,老伴儿突发心脏病,说走就走了。

老伴儿走后,我的天也塌了。那段时间,我每天看着他的照片流泪,回想着他在世时的音容笑貌。老伴儿在世时,我觉得生活充满了动力,可这段时间,我一点劲头儿都没有,除了伤心就是流泪,怪自己没有照顾好他,怪自己有时候还和他拌嘴。

孩子们都很孝顺,都要接我去他们家住。但是,我总觉得不管去哪都不是我自己

的家,我哪也不愿意去。亲戚朋友轮番安慰我,可谁都不是我,谁都不能理解生命中最重要的一部分没有了的那种痛。

心理解析:丧偶心理体验危害身心健康

很理解您的心情,您的感受正是老年人丧偶的心理体验,丧偶是不少老年人都会面对的问题。

人到晚年,老伴儿是生活中最亲密的伴侣。丧偶对老年人的心理活动影响很大,严重危害身心健康,会引起机体严重而持久的应激反应,导致内分泌严重紊乱,损害免疫功能,很容易诱发各种心身疾病,或促使原有疾病复发或恶化。在特殊情况下,甚至使内分泌骤然紊乱,彻底摧毁免疫系统,

毁掉一个人的生命。有些老两口相继去世，就是这个原因。

丧偶的老年人心理活动的变化，通常要经历心灵震惊、情绪波动、自我谴责、孤独绝望、恢复平衡五个阶段，对心身的伤害主要发生在前四个阶段。因为在这四个阶段，丧偶老人的心态基本上是消极的。这些消极的心理是难免的，但每一个阶段所持续的时间，却可以通过心理调节来缩短。

心理对策：心理调节六步法

通过心理调节六步法，可逐步帮助丧偶老人走出心理阴影，恢复心理平衡。

一是尽情倾诉宣泄。老伴儿突然离去，悲从中来也是人之常情，千万不要强加抑制，可以痛痛快快地哭出来，把内心的哀伤、痛苦、焦虑和种种想法，尽情地向子女或亲友倾诉，寻找情感上的支持和慰藉。这样的倾诉和宣泄，可以起到“心理消毒”的作用，使忧伤的心绪平息许多。

二是避免过分自责。许多老人丧偶后都会自我责备，整天唉声叹气、愁眉不展，给自己增加了沉重的压力，身心衰弱，难以恢复平衡。其实，与老伴儿生前发生口角或矛盾，属于正常的家庭生活现象，无需过分自责。

三是积极转移注意。尽快将注意力转移到其他的人或事上去。比如，暂时到子女家中住一段时间，或者把房间重新布置一番，及时将老伴儿生前常用的物品收藏起来，避免触景生情，见物思人。也可以把注意力转移到未来生活或者第三代的养育中。

四是重新认识死亡。生老病死是不以人的主观意志为转移的，死亡是每个人这一期生命的结束。这一期生命的结束，必将孕育新的生命。正确认识死亡，会让我们对老伴儿的离去多一份释然，对生命多一份坦然。

五是重新学习独立。俗话说，“夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞”。这句话把夫妻比作“同林鸟”，是要告诉人们，夫妻不管怎样亲密，也是各自独立的人，也要学会独立。老伴儿走了，自己只能练一番独立生活的本领了。

六是走向新的生活。心绪逐渐平复了，认识逐渐清楚了，内心逐渐独立了，接下来，就要积极地走向新的生活，尽快建立一种新的生活模式。还在工作的就全身心投入工作中，已经退休的老人也应积极参加社会或群体活动。双休日可以与儿女及孙辈相聚，或者拜访亲朋好友。当然，还可以培养自己的兴趣爱好，学会享受一个人的独处时光。

您是有文化修养的老人，也许听说过“鼓盆而歌”的故事。庄子的妻子去世，朋友却见庄子边敲盆边唱歌，就责备说：“你不哭也就罢了，还鼓盆而歌，是不是太不近人情了？”庄子说：“妻子刚去世时，我何尝不难过得流泪！只是细细想来，人死是复归，人的生死如同四季运行一样。现在她已静静地安息于大自然中，我再哭哭啼啼，岂不是不通情理吗？”我想，听了庄子的故事，或许会让您多一些达观和释然吧。🇨🇳

（作者系应用心理学研究员）



老人公园遛弯儿摔伤,公园是否担责?

人间芳菲四月天,桃红柳绿醉春烟。时下,公园漫步成为人们放松身心、休闲娱乐的重要方式。但在享受游园乐趣的同时,安全风险亦不容忽视。

【案情回顾】

年近七旬的杨奶奶在某公园步道上行走,不小心被路面绊倒受伤,后被诊断为四肢外伤、局部粉碎性骨折,经鉴定,其粉碎性骨折伤情与本次摔倒存在直接因果关系,相关损伤构成十级伤残。

案发现场视频及路面照片显示,绊倒杨奶奶的路面存在裂口及高度差。杨奶奶认为该公园未及时养护道路,未尽到相应安全保障义务,遂诉至法院,要求该公园赔偿其医疗费等各项损失合计13万余元。

法院判决

法院经审理认为,宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者,未尽到安全保障义务,造成他人损害的,应当承担侵权责任。被侵权人对同一损害的发生或者扩大有过错的,可以减轻侵权人的责任。

本案中,杨奶奶在该公园步道上行走时被路面绊倒受伤。从摔倒现场的路面照片来看,该步道为青石板拼接而成的石板路,事发石板拼接处存在明显裂口及一定高度差,该处坑洼不平的路面状

况是导致杨奶奶摔倒受伤的主要原因。该公园作为公共场所的管理人,应定期管护、维修公园设施,为游客提供安全的出游环境,现该公园未能及时排除路面存在的风险隐患,在杨奶奶受伤后亦未积极采取救助措施,对本案损害发生及扩大存在过错。

同时,杨奶奶摔倒受伤亦与其年龄、自身注意程度相关,综合上述情形应适当减轻该公园的赔偿责任。

综上,法院根据双方过错程度,认定该公园就杨奶奶所受损害承担60%的责任。

法官说法

公园能否成为安全保障义务的主体?
为满足人民日益增长的优美生态环

境需要和精神文明建设需求,不少景区公园、“口袋公园”向市民免费开放,但免费服务并不意味着免责。《中华人民共和国民法

典》第一千一百九十八条对安全保障义务的主体采用概括列举式规定,将其主体范围明确为经营场所、公共场所的经营者、管理者,而列举规定的“机场、体育场馆”均属于公共服务性场所,由此推知条文中的公共场所不仅包括以公众为对象进行商业性经营的场所,亦包括对公众提供服务的场所。本案中,某公园即属于此类为公众提供服务的场所,为充分保障广大人民群众的人身和财产安全,这类公园对进入游览的游客仍应负有安全保障义务。

公园管理人的过错应如何认定?

安全保障义务责任在归责原则上是过错责任,为避免出现公共场所管理人“动辄得咎”的结果责任,一般从以下两方面判断其是否具有过错从而限定其责任边界:一是可预见性规则。对于可预见性,通常采用“理性人”标准,即通常情况下行为人依据其年龄、一般知识、社会经验等,能够预见到损害结果发生,类似情况下一般人均会作出相应避免危险发生的行为。一般来讲,公园管理人应知晓其园区内存在的安全隐患并能够合理预见该隐患对

于不熟悉场所的进入者可能造成的损害;二是期待可能性规则。即具体情形下,某项危险防范措施是否具有期待可能性。通常引入经济分析的方法,衡量三种因素:危险或侵害的严重性、行为效益及防范避免的负担。

本案中,石板路面裂口及存在的高低差并非设计规划如此,而系使用损耗及后期管理维护不当所致,对该风险隐患可通过重铺、填平等措施予以降低或排除,上述防范措施相较可能造成的损害而言具有期待可能性,综合以上两方面分析应认定该公园未尽到安全保障义务,对杨奶奶受伤具有过错。

不同损害情形下公园侵权责任如何认定?

在公园发生损害的情形主要有两类,一类是存在其他侵权人(如公园内其他游客)的情况,该情形下公园管理人如果未尽到安全保障义务,承担相应补充责任;另一类是没有具体侵权人的情形,通常根据受害人与公园管理人的过错情况,公园管理人承担按份责任。

法官提示

为有效降低风险隐患,让游客身心愉悦、欢畅游园,法官建议:

管理方及时完善设施。公共场所管理人应定期管护、维修公园设施,主动发现对于游客,特别是老幼群体,可能存在的风险隐患,提供安全的出游环境。

管理方提高管理水平。公共场所管理人应加强场地巡逻、安全巡检、疏导分流等,补齐管理方面的短板,健全应急救援机制。

游人注意增强风险意识。老年人等应增强风险意识,外出游园最好有家属同行,过度疲劳时应及时休息,做好身体调适。🇨🇦



随着数字技术和短视频的迅猛发展，越来越多网民的闲暇时光被侵占。但是，在短剧热潮的背后，却有许多不为人知的陷阱，正在精准围猎老年人，悄然掏空他们的钱包。

王女士的母亲今年 65 岁，平时并不擅长使用智能手机，但经常在微信小程序刷到微短剧，看到 10 集就要求付费追剧，最低档位 9.9 元。王女士的母亲以为付费 9.9 元就能解锁短剧全集，

殊不知只能解锁几集，而一部短剧通常上百集，看完全剧需要一次又一次的充值。短剧剧情容易让人上头，跟买保健品一样上瘾，因此在不经意间就让老人掏空了钱包。

目前，短剧主要有两种收费形式：一





是注册会员，但大多数价格在 300 元以上，比主流视频平台的年费贵很多；二是单集付费，一集短剧的价格从几毛钱到几十块钱不等，但短剧时间短，集数多，100 集起步的短剧，看完所需花费非常高。除此之外，短剧播放平台相互引流、跳转，付费乱象层出不穷，老年人对网络平台不熟悉，很容易遭遇短剧付费陷阱。

不仅如此，很多老年人在小程序充值观看短剧后，还面临着剧集变短、无法观看、二次付费等问题。

政府部门对微短剧的治理还在继续，但面对这样的付费陷阱，老年人又该如何防范呢？

保持警惕，谨慎付费

短剧虽然剧情上头，但老年人需要不断充值才能看完完整的剧集，最终花费金额远超预期，因此，

老年人在遇到付费解锁短剧的情况下，一定要保持警惕，谨慎付费，避免被层层套路。

短剧平台广告商品，谨慎购买

短剧除了有“付费解锁”模式，短剧平台通常还会植入广告，向老年人推销其并不需要的产品。部分广告还会和短剧剧情紧密结合，使得老年人在观看过程中难辨真伪，有部分老年人甚至被广告“神奇功效”等夸大宣传吸引，最终购买这些无质量保障的产品。

保护个人信息，理性对待短剧

一些不正规的短剧平台，还会利用老年人的个人信息进行二次营销或非法交易，进一步侵犯老年人的权益。

为了防范短剧陷阱，老年人要提高警惕，增强自我防范意识。对待短剧要学会辨别真伪、谨慎付费，对待广告避免轻易被其诱导。另外，选择正规平台进行观看，保护个人信息，避免被不法分子利用。

(来源：“北京老龄”微信公众号)



人到老年更懂茶

文 / 毅青



老年生活中也不乏有趣的事。春节期间,老同志走动的多,我发现许多老同志更懂茶了:老张说,“春天是喝花茶的季节”;老李说,“哪天尝尝我新买的老白茶”;老王说,“我刚换了套茶具,感觉茶越喝越有味儿”……

国人开门七件事,柴米油盐酱醋茶。有人说,中国人的胆量来自于酒,而智慧则来自于茶。和许多老同志

一样,我也是到了老年才更喜欢茶的,回想起来也颇有感慨。都说青年是新茶,老年是陈酒;青年是诗歌,老年是散文。茶还是自带年龄感的,是岁月把茶品出了味儿,喝茶的人在时光中渐渐体味出茶之意境,感觉出茶如人生。

我从年轻时就与文字为伍,加之不善烟酒就接触了茶。可那时不懂茶,喝茶就是图个解渴和提神,至今

还有两次与茶有关的事记忆犹新。一次是上世纪七十年代,我下乡时在老乡家吃派饭,饭后老乡当宝贝似的捧出一个铁皮罐,小心翼翼地 from 罐里捏出几片发黑的叶子,放在碗里沏上开水。虽然茶已经没有了味道,但从中感受到老乡的心意,也知道那时茶在农村还是稀罕物。另一次是引滦入津通水后,市政府给每个家庭配发了茶叶,用滦河水泡出的

茉莉花茶,茶香袅袅,喝一口唇齿留香,始知喝茶还有如此幸福感。

随着年龄和阅历的增长,更重要的是钱包越来越充实,自己对茶的喜爱也不断提升。出差每到一地都去寻找并带回当地名茶,旅游时也特别中意那些著名的茶乡。在大理感悟了“三道茶”——一苦二甜三回味的意境,在武夷山大红袍产区寻找传说中的茶树原型,也曾坐在成都老茶馆的竹椅上听嘈杂的市井声、体会人间烟火气,舍得花60元在洞庭湖畔品一杯君山银针,看旗枪在杯中三沉三浮……有了些喝茶体验,自然又寻求在茶文化上的提高。先是把搜集到的茶史论著、茶诗茶话、茶人逸事等细细品读,从中感悟中华茶文化的博大精深,使自己眼界大开,更增添了探寻茶文化的兴致乐趣;继而也喜欢与兴趣相投的茶友交流探讨,逛茶交会茶展会,常邀二三老友品茶倾谈,更觉清风习习,韵味无穷。

和许多老同志一样,晚年喝茶让我们更懂得了茶

的真谛。茶字拆开,就是人在草木间。人生如同一杯茶,虽微苦却不失芳香。杯中茶叶的沉浮也象征人的经历总会有坎坷,到了晚年才不再有大的起落,此时如沉到杯底的茶,呈现的是一种清澈而又纯粹的状态。闲暇时沏上一壶茶静下心来慢品,此时内心不再浮躁,不知不觉中放下许多烦恼,抛弃了各种杂念和物是人非,让心灵进入“清静无为”的修身养性境地,在净化中得到慰藉,心情自然惬意。

人到晚年,也从茶中体会到温婉含蓄、谦恭和善、清廉俭朴的“茶德”。君子之交淡如水,越好的茶越淡。节庆团拜、友人相聚,清茶一杯,情在茶中,别有一番雅致,更蕴含一股廉洁清风。作为中国传统的待客之道,以茶会友不仅体现着礼貌好客,在许多场景下茶又具有许多独特的功能。在百岁老作家马识途的笔下,当年喝茶的茶馆既是交易场所又是政治文化活动的阵地,许多难以解决的事都在喝茶中化解,许多重要大事

都在“摆龙门阵”中达成。如今,茶的这种功能更有了用武之地。据报道,视喝工夫茶为“舌尖上的幸福”的潮州人,就通过喝茶办成了大事。潮州人“宁可一日无肉,不能一日无茶”。他们谈论大事小事,化解争议矛盾,“喝茶”才是正解。今年两会前夕,一场立法茶话会在潮州市凤凰镇举行,当地茶农、人大代表、市人大常委会法工委主任和相关专家等,边喝茶边讨论着《潮州市古茶树保护条例》,大大小小的立法茶话会开了五十多次,使这一条例得以正式实施。还有一位老同志告诉我,退休后他们在社区建立了“红茶议事会”,用来调解邻里纠纷、商议社区百姓事务。大家在一起,边喝茶边平心静气地商量着办,许多烦心事、棘手事都在氤氲升腾、袅袅茶香中迎刃而解。老同志的经验和才智在处理社区难题中得到发挥,从中体会到老有所为的成就感、幸福感、获得感。您瞧,人到老年是不是更懂茶了? 

慢性肾功能不全的预防与保健

文 / 于春泉



梁爷爷今年 72 岁，近两年总是感觉排尿困难，起初未予重视，一周前排尿困难症状加重，排尿时尿道有疼痛感，还伴有乏力、食欲减退、双下肢水肿等症状。于是在家人的陪同下，梁爷爷来到当地医院的肾病科就诊。查肾功能显示：尿素氮 24.8 毫摩尔每升，肌酐 533 微摩尔每升。结合梁爷爷的病史和初步检查结果，医生诊断为慢性肾功能不全伴有泌尿系感染，给予膀胱穿刺造瘘留置尿管，抗感染治疗一周后，梁爷爷各项症状均得到有效缓解。

慢性肾功能不全又称为慢性肾功能衰竭，是多种肾脏病或累及肾脏的系统性疾病发展到晚期所出现的共同转归，常表现为水、电解质紊乱和酸碱平衡失调，多器官、多系统的损害。在早期阶段，慢性肾功能不全一般有恶心、呕吐、厌食、乏力、尿量减少、腹胀等症状，部分人群还会出现消化道出血、泡沫尿等症状。其治疗方法包括内科疗法，透析疗法及肾移植术。

慢性肾功能不全预后好坏取决于原发病、合并症的严重程度以及控制情况，只要及时去除病因和诱因，肾功能尚能恢复正常。因此，早期诊断和治疗对预防和缓解慢性肾功能不全具有重要意义。

一、慢性肾功能不全的治疗与保健

辨证论治

1. 湿热证

症见发热恶寒，胸闷气短，呃逆呕吐，烦躁不安或神志昏蒙，便秘难排或溏而恶臭，尿少黄赤。脉弦数或细数，舌红苔黄燥或黄腻。

治疗宜清热利湿，升清降浊。可选用海昆肾喜胶囊等中成药治疗。

2. 寒湿证

症见面色暗滞浮白，畏寒肢冷，呕吐清水，大便溏泄，尿少或闭，倦怠乏力，纳差食少，懒言少动，气短。脉沉细无力，或濡细或濡弱，舌质淡，脉大，苔白腻或白润。

治疗宜温肾健脾。可选用真武汤等中药方剂治疗。

3. 气滞证

症见尿少或尿闭，少腹急胀，胁肋胀痛，厌食恶心，呃逆，头昏神烦，甚则神昏，危则“戴眼反折，痰厥狂言”。脉弦急或洪实，舌质淡白，苔厚，或白燥，或白厚燥。

治疗宜疏肝理气，逐水通滞。可选用柴胡疏肝散、大定风珠等中药方剂治疗。

4. 气虚证

症见面色苍白，气微而喘，呼吸困难，自

汗乏力,患病期间最易感冒,女性尤易月经期感冒,感冒常使病情加剧,纳食差,尿少或尿淋漓难出。脉弱无力,或弦而无力,脉症不符,舌质淡,苔白。

治疗宜益气升提,固表达源。可选用金水宝胶囊等中成药治疗。

膏方养生

慢性肾功能不全归属于中医学“肾劳”“水肿”等疾病范畴。脾、肾功能异常是本病发生的关键,本病病机复杂,本虚标实贯穿疾病的始终,本虚多为气、血、阴、阳及脏腑的虚损,标实则以湿、浊、毒、瘀等实邪为主。治疗时早期以疏风散邪、培补肾元为主,中期要重视调理脾胃、顾护胃气,晚期则强调活血化瘀、泄浊解毒。同时,可配合穴位贴敷、药浴、熏蒸等中医特色疗法。下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗慢性肾功能不全的膏方,供大家居家预防、调治慢性肾功能不全。

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,广藿香 15 克,佩兰 15 克,白豆蔻 20 克,茯苓皮 30 克,冬瓜皮 30 克,熟军 15 克,生大黄 8 克,金樱子 30 克,芡实 30 克,焦麦芽 30 克,酸枣仁 10 克,首乌藤 10 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合水肿、肌酐升高的慢性肾功能不全的患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 饮食以清淡为主,应摄入高热量、低

脂、低盐、高维生素及纤维素饮食;

2. 一般患者给予正常量的优质蛋白,肾功能不全严重者则给予优质低蛋白;

3. 高度水肿者限制钠盐摄入,每天摄入食盐量少于 2 克,适当补充微量元素。

推荐药膳:赤小豆桑白皮汤

用法:每日分 2 次服用。

食材:赤小豆 60 克,桑白皮 15 克。

做法:将赤小豆浸泡半日,桑白皮煎煮 30 分钟,去渣取药汁。将药汁与赤小豆加水同煮,待赤小豆开花,即可服用。

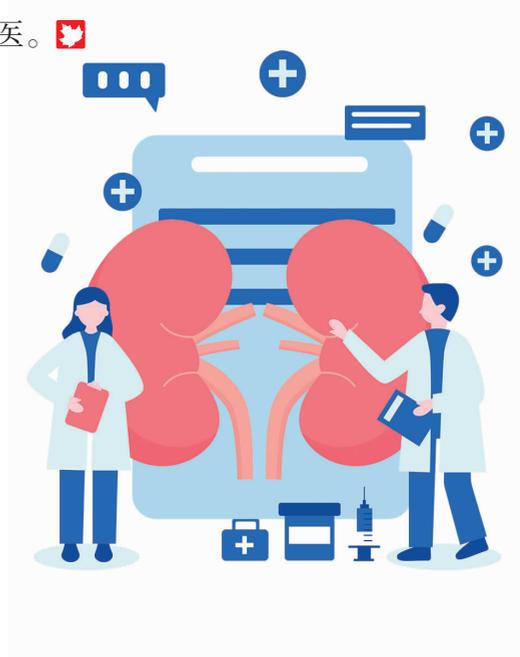
功效:利水消肿。

二、慢性肾功能不全的预防与调护

1. 注意防止感冒,预防各种病原体的感染。

2. 加强自我保健,锻炼身体,增强抗病能力,及时治疗上呼吸道感染,清除感染灶。

3. 注意观察身体的某些变化,如水肿、高血压、发热、乏力、食欲不振、贫血等,并观察尿液色、质、量、味的变化,如有不适,及时就医。🇨🇦



关注老年人健康,从心开始

文 / 任爱军

道家的创始人老子在《道德经》中说过,“乐莫大于无忧,富莫大于知足”。一个人的心理健康是很重要的,老年人拥有健康的心理尤为重要。虽然身体的衰老是阻止不了的,但是我们可以尽量保持良好的心理状态。

一、老年人常见的精神及心理问题

1.焦虑症。常见因素有体弱多病、行动不便、疑病症、退休后收入减少生活水平下降、担心儿女交通安全、社会治安问题等。容易焦虑的老人可加快衰老过程,增加患高血压、冠心病的风险;当焦虑症急性发作时可引起脑卒中、心肌梗死、青光眼眼压升高导致的头痛、视物不清等。

2.抑郁症。抑郁症是老年人最常见的功能性精神障碍,以持久的抑郁心境为主要临床特征,表现为情绪低落、焦虑、躯体不适为主,多发生在50—60岁。主要表现为情感障碍、思维活动障碍、精神活动障碍、意志行为障碍、躯体症状障碍等。

3.离退休综合征。它是指在离退休后出现的适应性障碍。这种应激因素对心理、身体方面的干扰,使一些老年人在一个时期内难以适应现实生活,并且出现一些偏离常态的行为,甚至由此而引起其他疾病的

发生或发作,严重影响健康。主要表现为坐卧不安、行为重复、犹豫不决、不知所措、心烦、敏感、失眠、心悸等。绝大多数人在一年内能基本恢复。

4.空巢综合征。“空巢”是指无子女或子女成年后相继离开家庭,中老年人独守空屋的生活状态。老人容易产生空虚、寂寞、伤感、精神萎靡,常偷偷哭泣,在体弱多病、行动不便时,上述消极感会加重,久而久之会降低身体免疫力,导致疾病乘虚而入。

5.高楼住宅综合征。它是指一种因长期居住于城市的高层封闭式住宅里,与外界很少接触,也很少进行户外活动,从而引起一系列生理上和心理上的异常反应的一组症候群。多发生于久住高楼而深居简出的老年人。其主要表现为不爱活动,性情孤僻、急躁,难以与人相处等。它是导致老年肥胖症、糖尿病、骨质疏松症、高血压病及冠心病的常见原因。

二、老年人心理健康的标准

智力正常、有充分的安全感、情绪健康、意志坚强、心理协调、反应适度。具体可归纳为:无精神障碍、性格健全、情绪稳定、能应对紧张压力、适应环境、能参与社会活动,人际关系和谐,有一定的交往能力,具有一定

的学习、记忆能力,过着高质量的生活。

三、如何增强老年人的心理护理能力

1.正确评价自我健康状况。由于老年人对健康状况的消极评价,对疾病过分忧虑,更感到老而无用,对老人心理健康十分不利。因此,在老人身心健康的实践指导和健康教育中,应实事求是,正确评价自身健康状况,对健康保持积极乐观的态度。

2.正确认识离退休问题。老年人随着年龄增长,由职场上退下来是一个自然的、正常的、不可避免的过程。只有充分理解新陈代谢、新老交替的规律才能对离退休的生活变动泰然处之。

3.充分认识老有所学的必要性。勤用脑可以有效防止脑力衰退。因此,老人可根据自身的具体条件和兴趣,学习和参加一些文化活动,如阅读、写作、绘画、书法、音乐、舞蹈、园艺、棋类等,不但可以开阔视野、陶冶情操,丰富精神生活,排解孤独、空虚和消沉,而且是一种健脑、健身的手段,有人称之为“文化保健”。

4.安排好家庭生活,处理好“代沟”问题。家庭是老年人晚年生活的主要场所,老年人需要家庭和睦与家庭成员的理解、支持和照料。但老年人与子女之间在思想感情、生活习惯等方面有时因看法和处理方法不同,而存在所谓的“代沟”。作为子女应尽孝道,赡养与尊重老人;作为老人不可固执己见,应理解子女,以理服人,切不可自寻烦恼和伤感。

5.培养良好的生活习惯。良好的生活习

惯对促进老人的心理健康非常重要,如按时起居、适量饮食、戒烟戒酒等。古人云,“饮食有节,起居有常,不妄作劳”是很有道理的。适当的修饰外貌、改善形象,适当扩大社会交往、多交知心朋友、多接触大自然,搞好居室卫生,在室内作一些装饰和布置,赏玩一些花、草、工艺品或字画等,可以使生活环境幽雅宁静,心情更加舒畅,有助于克服消极心理,振奋精神。

不管是居家养老,还是在养老院养老,老年人的心理健康都是不可忽视的重要问题。很多老年人经常被坏情绪包围,但是不愿意主动和子女沟通,时间久了就会容易出现心理上的问题,这就需要子女对老年人多一些关注,主动了解老年人的内心世界,给予关心爱护,保障老年人的心理健康。关注老年人健康,需要从心开始。🇨🇳

(作者单位:天津市职业病防治院)



午睡注意“三不要”

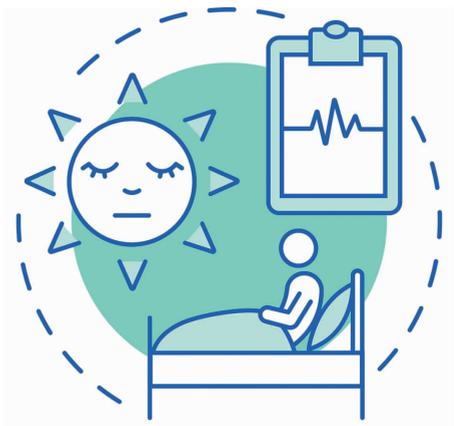
中午不睡,下午崩溃。但睡对了是养生,睡不对反而伤身。

很多人中午都需要小憩一会儿,不然一下午都没有精神,觉得身体“被掏空”。

但午睡也有不少注意事项,尤其是老年人,一定要注意这“三不要”。

1.不要睡得太久。长时间午睡会增加患老年痴呆的风险,且随着年龄的增加,罹患阿尔兹海默症的风险会随着午睡时间的延长而增加。具体来看,相较于每天午睡短于1小时的人,每天午睡长于1小时的人,会增加40%的痴呆发生风险。最佳的午睡时间应保持在30分钟左右。

2.不要吃饱就睡。饭后全身的血液主要会集中在胃肠道进行消化,如果马上午睡,大脑、全身的供血会减少,睡醒后会感觉非



常累。

3.不要趴着睡。趴着睡会让手臂、眼球、颈椎受到压迫,容易导致肌肉劳损,醒来后感觉肩颈疼痛、视力模糊以及胃胀气等。买个脖颈枕仰在椅子上睡,也比趴着睡健康。

适当的午睡益处多多,但午睡一定要注意上述的事情,避免因不当的午睡方式而带来负面影响。🇨🇳 (来源:“39健康网”)

做完心脏支架手术就不能运动了吗?

文 / 黄淑娥 张伶俐 姜乐临

有些人自从做完心脏支架手术后就不敢再锻炼身体了。其实,这种担心完全没有必要,心脏支架可没那么娇气。

心脏支架具有很强的支撑力,不会生锈和塌陷。术中扩张支架时释放的压力会将其紧紧“镶嵌”在血管壁上,因此不会发生移位和脱落。如果植入支架后血管再次出现闭塞,通常是由于患者没有坚持服用抗凝药

物,或者疾病危险因素没有得到控制。

心脏支架植入手术的目的是扩张并支撑血管,使狭窄的血管恢复畅通,让人体恢复正常的运动能力。由此可见,植入支架的目的就是为了正常运动。需要注意的是,冠心病患者在植入支架后,应该在适当的时间,以适当的方式、适当的强度进行运动。具体可以参照以下内容:

牙膏:隐藏在身边的过敏原

文 / 靳娟

牙膏是我们最常用的洗化用品之一,其基本成分包括摩擦剂、洁净剂、润湿剂、胶黏剂、防腐剂、甜味剂、芳香剂、色素和水等。根据使用目的的不同,牙膏还可能含有氟化物、脱敏剂、增白剂或中草药等成分。随着更多功能性牙膏产品的不断上市,牙膏成分中的香味剂和功能性成分种类不断扩展,成为隐藏在我们身边重要的一类过敏原。



牙膏所含成分众多,如何确定对其中的哪种成分过敏呢?一般来说,如果患者近期更换了某种新牙膏,使用

后出现了过敏的症状,停用可疑的牙膏后症状即可缓解,我们就需要警惕可能是牙膏过敏引起的接触性口炎了。要完全确定过敏成分,还需要给患者做一个斑贴试验,将含有可疑过敏成分的溶液或软膏置于斑试器内,贴在患者背部,3—5天后观察背部皮肤的反应,以此来判断是否对某种成分过敏,以及过敏的程度如何。这是一种准确、安全、简便的检查方法。

发现牙膏过敏的可疑症状,首先要停用可疑过敏的牙膏,其次可以局部涂擦具有抗炎、促愈合作用的药物,最后还可以口服抗过敏药。只要做到上述三点,过敏性接触性口炎的症状很快就会消除。🇨🇦

(来源:《医药养生保健报》)

运动方式选择:患者应以有氧运动为主,如散步、慢跑、骑自行车、游泳等。患者也可以选择做一些对抗阻力的练习,比如深蹲、举哑铃等。

运动强度选择:运动强度需要医生根据患者心肺运动试验的结果来确定,通常会以“目标心率”(运动中需要达到的心率)来表示。患者可以选择自数脉搏或者使用电子设备监测运动中的心率,作为参考数据。如果患者没有条件到医院进行评估,医生通常会建议患者进行自我感觉劳累程度监测。运动强度应该控制在稍稍用力的状态,或者运动中“可以说话但不能唱歌”的程度。

运动时间选择:之前没有运动习惯的患者可以从每次5—10分钟开始,有运动习惯的患者可以每次持续运动20—30分钟。运动前要做5—10分钟的热身,目的是提高关节活动度和心血管适应性,以免诱发心血管不良事件和运动性损伤。运动后不要突然停下来,要做5—10分钟的放松运动。

运动前后不宜大量饮水,以免增加心脏和胃肠道的负担。运动后不要立即用热水洗澡,以防血管扩张,出现头晕、恶心的情况。运动停止后,及时用毛巾擦干汗水,以防感冒。🇨🇦

(来源:《老年健康报》)

每天 10 分钟的安全增肌锻炼

对于预防和逆转与年龄相关的肌肉和力量损失,进行 10 分钟的锻炼已经足够了。以下 5 个动作,每个动作重复进行 10 次为 1 组,每天完成 2—3 组,组间休息 60 秒。

这套锻炼方案利用了力量训练的关键动作,但是更安全且强度略低,适合年龄稍大或无法进行高强度训练的人群。

动作 1:椅式深蹲



这个动作可以增强下半身的力量,从而保持进行日常活动的的能力。

做法: 站在椅前,双脚与臀部同宽分开;收紧核心肌群,缓慢向椅子方向下蹲,仿佛要坐下;

当臀部轻轻接触到椅子时,停顿片刻;用双脚均匀用力踩踏地面,回到起始站立姿势,挺起胸膛,保持背部挺直。

动作 2:墙壁俯卧撑

这个动作有助于增强上半身的力量,改善姿势,并降低举起或携带重物时的受伤风险。

对于许多年长者来说,标准的俯卧撑可

能太过困难,尤其是那些手腕有问题的人。墙壁俯卧撑是一种可靠的低强度替代选择。

做法: 站在面向墙壁的位置,双脚分开与



臀部同宽,双手轻轻放在墙壁上,略宽于肩膀的间距;向后迈步,使双臂完全伸展,身体呈直线,从头到脚后跟保持一条直线;收紧核心肌群,弯曲肘关节,向墙壁的方向缓慢下降胸部;当胸部与墙壁距离 2—3 厘米时,均匀地推动墙壁,回到起始位置。

动作 3:仰卧抬腿

这个动作对改善平衡功能和增强髋屈肌力量非常有帮助,有助于降低跌倒风险。

做法: 躺在健身垫上,双腿伸直,后背挺直;收紧核心肌群,缓慢抬起双腿,保持膝盖和双脚略微



弯曲;保持抬起的姿势片刻,然后放下双腿。

气血不通？试试这个小动作

动作：弹指对掌

【好处】

手指上对应着我们的十二经络，经常做弹指对掌的动作，可以帮助气血运行，还能帮助提升大脑反应能力。



【动作步骤】

1. 双脚开立，下蹲，呈马步站立；
2. 两手手指分开，置于胸前；
3. 手指快速对弹手指，4个8拍为1次，每天做2—3次。

【运动小贴士】

做这个动作时，双手打开的距离要大于10厘米。

（来源：“CCTV 生活圈”微信公众号）

动作4：坐姿划船使用弹力带



这个动作专注于背部肌肉，有助于改善姿势，降低背部疼痛的风险。

做法：坐在健身垫上，双手握住弹力带的把手，将弹力带的中间部分绕在脚底。双臂伸直，掌心相对；收紧核心肌肉群，将双手拉向胸部，弯曲肘关节，挤压肩胛骨；缓慢地将手臂伸回起始位置。

性的安全方法，有助于降低跌倒风险，并使步行等日常活动更加舒适。

做法：双脚平放在地面上，保持背部挺直；收紧核心肌肉群，脚趾用力踮起，将脚后跟抬离地面。目标是尽可能地收紧小腿肌肉；保持抬高的姿势片刻，然后缓慢放下脚后跟。

（来源：“中国老年杂志社”微信公众号）



动作5：提踵

这个动作是增强小腿肌肉力量和灵活

“绿色”之约：五月的蔬菜狂欢

文 / 李岳瀛

蔬菜是我们日常饮食中必不可少的一部分，它们含有丰富的营养成分，如维生素、矿物质、膳食纤维等，对我们的健康有着重要作用。

蔬菜的营养成分

1. 维生素。蔬菜中含有丰富的维生素C、维生素A、维生素K等，有助于增强人体免疫力，促进新陈代谢，维护眼睛、皮肤和骨骼健康。

2. 矿物质。蔬菜中含有丰富的钙、铁、镁、钾等矿物质，对于保持人体各种生理功能的正常运转具有重要作用。

3. 膳食纤维。蔬菜中含有丰富的膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，减少便秘的发生，预防肠道疾病。

蔬菜的食用要点

1. 多样化选择。尽量选择不同颜色、不同种类的蔬菜，它们含有不同种类的营养成分，应

该尽量多样化地选择蔬菜，以获取多种营养物质。

2. 新鲜。选择新鲜的蔬菜，避免过期或变质的蔬菜，以确保营养成分的完整性。

3. 清洗。在食用蔬菜之前应该对其进行彻底清洗，去除农药残留和表面泥土，保证食用安全。

4. 食用方式。建议选择多样化的烹饪方式，如清炒、蒸煮、生食等，尽量避免油炸和过度煮熟。

5. 食用时间。蔬菜最好与主食、肉类等一起搭配食用，以提高营养吸收率。

6. 季节选择。根据不同季节选择当季蔬菜，可以享受新鲜、多样的口味。

7. 食用量。每天推荐摄入300—500克蔬菜，可根据个人情况适量增减。想要达到足量蔬果目标，就要餐餐有蔬菜，在一餐的食物中，首先保证蔬菜重量大约占一半，这样才能满足一天“量”的目标。

通过均衡摄入各类蔬菜，可以帮助维持身体健康，提高免疫力，预防慢性疾病的发生。建议每天摄入5种以上的蔬菜，包括深色蔬菜、绿叶蔬菜、瓜类蔬菜等，以保证人体



各种营养成分的充足摄入。同时,应该避免过多食用加工过的蔬菜制品,如腌制、炒制等,以减少摄入过多的油脂和盐分。

《中国居民膳食指南(2022)》指出,蔬菜种类丰富,包括叶菜类、根茎类、瓜果类、菌藻类等。

今天为大家介绍蔬菜瓜果类中很特别的一种蔬菜——苦瓜,学名凉瓜,为葫芦科植物,具有独特的苦涩味道,被称为“苦中有味”的食材。

苦瓜含有多种维生素和矿物质,如维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、维生

蔬菜种类	举例
叶、花和嫩茎类	油菜、菠菜、菜花、青菜、芹菜、竹笋
根茎类和薯芋类	白萝卜、胡萝卜、甜菜头、芋头、山药
茄果类	南瓜、胡瓜、茄子、西红柿、青椒
鲜豆类	菜豆、豌豆、扁豆、蚕豆、长豆角
葱蒜类	大蒜、大葱、青葱、韭菜、洋葱
水生蔬菜	藕、茭白、慈姑、菱角
菌藻类	蘑菇、香菇、平菇、木耳、银耳
	海带、裙带菜、紫菜
其他	树生菜如香椿、槐花等; 野菜如苜蓿、荠菜等

素 B₆、维生素 E 及叶酸、锌、镁、钙等,这些对人体健康具有非常重要的作用。此外,苦瓜中还含有一种叫苦瓜皂苷的特有成分,具有抗炎抗氧化、促进肝功能、降血糖等功效。

推荐美食

苦瓜炖排骨汤

原料:排骨 250 克,苦瓜 1—2 根,薏苡仁 15 克,姜片若干。

制作方法:

1.将苦瓜洗净,去除瓜子后切块(若保留瓜瓢则可增强其清热解毒的功效)备用,苦瓜本身带有一定的苦涩味道,食用前可以用盐腌一下;

2.加入洗净的排骨、姜片、薏苡仁一起炖煮,武火烧开后转文火炖煮 40 分钟;

3.最后放入苦瓜,文火煮 20 分钟,出锅即可食用。

功效与禁忌:

1.功效:清热解毒,去腻养发,改善面部出油状况,抑制痤疮出现。

2.禁忌:苦瓜苦寒,脾胃虚寒者不宜多食及生食,虽配以姜片中和但仍需适量食用。

推荐理由:

苦瓜不仅在食用上有独特的风味,而且具有丰富的营养价值和多种功效。在日常生活中,适量食用苦瓜可以帮助调节体内热量,增强身体抵抗力,是一种非常健康的蔬菜。希望大家在食用苦瓜时多多尝试,发掘不同的吃法,享受苦瓜带来的美味和健康。🍷

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



唾液能消毒杀菌？

流言：人的唾液有消毒杀菌的功效，可以在小伤口上涂抹唾液。

真相：唾液中 99% 以上都是水，其余 1% 除了钠、钾、钙等无机物外，还有一点点的有机物。例如：黏蛋白、球蛋白、唾液淀粉酶、麦芽糖酶等，其中最容易让人产生误解的是“溶菌酶”。溶菌酶是生物体内重要的非特异性免疫因子，具有抗菌消炎、提高免疫力、抑制外源微生物生长等功能。

唾液中虽然含有溶菌酶，但是由于含量太少，根本无法起到消毒杀菌的作用。另外，唾液的分泌受到众多因素的影响，包括人的年龄、饮食习惯以及药物摄入情况、生活习惯等，因人而异，具有不固定性，无法准确持续进行“消毒灭菌”。

最重要的是，往伤口上抹唾液很有可能是“毒上加毒”。因为口腔是人体寄居微生物密度最高、种类最多的区域之一，唾液中也携带了口腔的各种病毒、真菌、细菌。

在此建议大家，还是选用创可贴和碘伏处理日常生活中的小伤口。🇨🇦

（来源：“滨海辟谣”微信公众号）

年轻时近视， 老了就能“抵消”老花眼？



流言：近视使远处物体看起来模糊，而老花眼影响近距离看清物体的能力。随着年龄增长，原本近视的人可能在未佩戴眼镜时，能较舒适地看清近处物体，因为近视在一定程度上“抵消”了老花眼的影响。

真相：非常不严谨。近视和老花眼是两种常见的视力问题，分别影响远视和近视能力。

大多数人随着视力变化仍然需要调整眼镜度数。在近视和老花眼同时存在时，可能需要双焦点或多焦点眼镜来清晰看见不同距离的物体。年轻时的近视能在一定程度上缓解老年时的老花眼影响，这

种说法其实简化了视力问题的复杂性。重要的是定期进行眼部检查，并根据眼科医生的建议采取合适的视力矫正措施。🇨🇦

（来源：“科学辟谣”平台）