

铭记历史 缅怀先烈 珍爱和平 开创未来

隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年,目的是铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来。中华民族是不畏强暴、自立自强的伟大民族。中国人民解放军始终是党和人民完全可以信赖的英雄部队。要坚定不移走中国特色社会主义道路,传承和弘扬伟大抗战精神,踔厉奋发、勇毅前行。中华民族伟大复兴势不可挡!人类和平与发展的崇高事业必将胜利!

——习近平总书记在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年大会上强调

天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年9月上/总第89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

设计 刘赓
责任校对 李思瑾 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

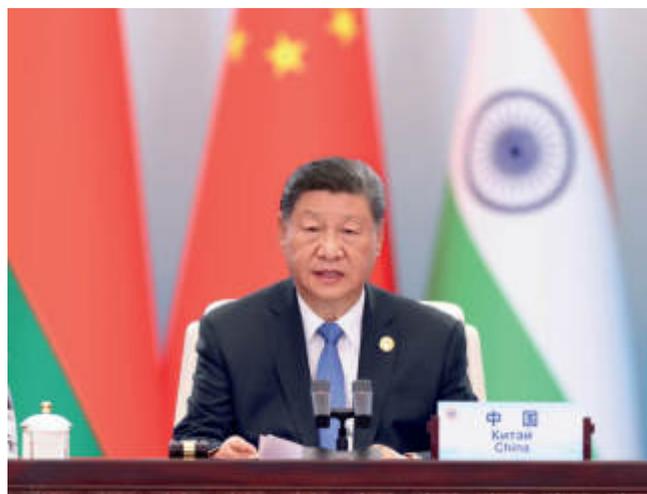
CN 12-1474/D

卷首

01 铭记历史 缅怀先烈 珍爱和平 开创未来

新思想引领新征程

- 04 在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会上的讲话
- 06 完善全球治理的中国智慧
- 09 陈敏尔张工刘桂平慰问参加过抗战的老战士老同志并颁发“中国人民抗日战争胜利80周年”纪念章
- 10 我军军旗旗面式样
- 11 《医养结合示范项目工作方案(2025年版)》解读
- 12 数读
- 13 妙论



聚焦老干部工作

- 14 市委老干部局举办全市老干部局(处)长培训班
- 15 我市积极发挥银发人才优势作用
- 16 迎上合 展风采 作奉献

隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年!

专题报道:师者如光 照彻山河

- 22 汪燕:薪火相传的师者本色
- 25 史巧玲:潜心挖掘整理校史 志在感召激励后人
- 27 王胜利:思政课教师的“引路人”
- 30 李全利:托举大国工匠的人



晚晴

- 34 犹记童年斗马蜂
- 35 军校报到第一天
- 36 祖孙都是宣传员
- 38 带孙子参观中国文化名人大营救纪念馆
- 39 我家的那台收音机
- 40 首战五龙河:青春淬火 英魂长歌
- 42 我的第一张照片



文化·生活

- 44 盘山烈士陵园:浩气长存的抗日英雄群体
- 46 先后两座万国桥
- 48 个人的觉醒 民族的抗争
- 50 找个“后老伴儿”竟然这么难
- 52 送到长安的荔枝,在途中遇到了哪些法律问题?
- 54 冒充亲友诈骗勿轻信
- 55 梦想很远,热爱却可以很近



康养人生

- 56 颈椎间盘突出的预防与保健
- 58 守护银龄微笑:老年群体口腔健康全攻略
- 60 老年人运动健身常见问题解疑(二则)
- 62 秋分至,山药养脾正当时
- 64 饲养热带鱼的水质养护



封面介绍:中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平检阅受阅部队。

新华社记者 李刚 摄

在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年大会上的讲话

(2025 年 9 月 3 日, 上午)

习近平



9 月 3 日, 纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年大会在北京天安门广场隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话。
新华社记者 谢环驰 摄

全国同胞们,
尊敬的各位国家元首、政府首脑和国际组织代表,
尊敬的各位来宾,
全体受阅将士们,
同志们、朋友们:

今天, 我们隆重集会, 纪念中国人民抗

日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年, 共同铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来。

我代表中共中央、全国人大、国务院、全国政协、中央军委, 向全国参加过抗日战争的老战士、老同志、爱国人士和抗日将领, 向为中国人民抗日战争胜利作出重大贡献的

海内外中华儿女,致以崇高敬意!向支援和帮助过中国人民抵抗侵略的外国政府和国际友人,表示衷心感谢!向参加今天大会的各国来宾,表示热烈欢迎!

同志们、朋友们!

中国人民抗日战争是艰苦卓绝的伟大战争。在中国共产党倡导建立的抗日民族统一战线旗帜下,中国人民以铮铮铁骨战强敌、以血肉之躯筑长城,取得近代以来反抗外敌入侵的第一次完全胜利。

中国人民抗日战争是世界反法西斯战争的重要组成部分,中国人民以巨大的民族牺牲,为拯救人类文明、保卫世界和平作出了重大贡献。

历史警示我们,人类命运休戚与共,各个国家、各个民族只有平等相待、和睦相处、守望相助,才能维护共同安全,消弭战争根源,不让历史悲剧重演!

同志们、朋友们!

中华民族是不畏强暴、自立自强的伟大民族。当年,面对正义与邪恶、光明与黑暗、进步与反动的生死较量,中国人民同仇敌忾、奋起反抗,为国家生存而战,为民族复兴

而战,为人类正义而战。今天,人类又面临和平还是战争、对话还是对抗、共赢还是零和的抉择。中国人民坚定站在历史正确一边、站在人类文明进步一边,坚持走和平发展道路,与各国人民携手构建人类命运共同体。

中国人民解放军始终是党和人民完全可以信赖的英雄部队。全军将士要忠实履行神圣职责,加快建设世界一流军队,坚决维护国家主权、统一、领土完整,为实现中华民族伟大复兴提供战略支撑,为世界和平与发展作出更大贡献!

历史承载过去,也启迪未来。新时代新征程,全国各族人民要在中国共产党坚强领导下,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,全面贯彻新时代中国特色社会主义思想,坚定不移走中国特色社会主义道路,传承和弘扬伟大抗战精神,踔厉奋发、勇毅前行,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗!

中华民族伟大复兴势不可挡!人类和平与发展的崇高事业必将胜利! 

(来源:新华网)



完善全球治理的中国智慧



9月1日下午,“上海合作组织+”会议在天津梅江会展中心举行。国家主席习近平主持会议并发表题为《凝聚上合力量 完善全球治理》的重要讲话。新华社记者 黄敬文 摄

海河奔流,激荡合作共赢的时代大潮;津门璀璨,映照命运与共的崭新篇章。8月31日至9月1日,上海合作组织成立以来规模最大的一届峰会在天津举行。

习近平主席主持上海合作组织成员国元首理事会第二十五次会议、“上海合作组织+”会议并发表重要讲话,举行欢迎宴会,会见多位外方领导人等,推动上合天津峰会达成广泛共识、取得丰硕成果,引领上合组织开启新航程。

“我愿提出全球治理倡议,同各国一道,推动构建更加公正合理的全球治理体系,携

手迈向人类命运共同体。”9月1日,在“上海合作组织+”会议上,习近平主席首次提出全球治理倡议。这是继全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议三大倡议后,习近平主席为国际社会贡献的又一重要公共产品。

为何在当下提出全球治理倡议?如何理解这一倡议的重要意义?我们为您一一解读。

彰显和平和睦和谐理念

当前,百年变局加速演进,地区动荡频发、经济发展受阻、逆全球化抬头、规则法治缺位,治理赤字不断加剧。构建什么样的全

球治理体系、如何改革完善全球治理体系,日益成为国际社会高度关注的重大命题。

习近平主席在讲话中明确了全球治理倡议的核心理念,即奉行主权平等、遵守国际法治、践行多边主义、倡导以人为本、注重行动导向。这五方面内容,彰显了中华民族传承和追求的和平和睦和谐理念。

上合组织因安全之需而生,更因安全之基而兴。安全合作是上合组织的立足根基。

9月1日,上海合作组织成员国领导人共同见证了上海合作组织应对安全威胁与挑战综合中心、打击跨国有组织犯罪中心、信息安全中心、禁毒中心揭牌。“四个中心”揭牌,是上合组织维护地区和国际和平稳定的生动缩影。

在“上海合作组织+”会议上,习近平主席指出:“我们要为维护世界和平稳定贡献‘上合力量’。”“要继续坚持不结盟、不对抗、不针对第三方原则,合力应对各类威胁挑战,发挥好刚成立的应对安全威胁与挑战综合中心和禁毒中心作用,构筑地区安全共同体,坚定做动荡世界中的稳定力量。”

全球治理是大家的事,关系每个国家的切身利益,要靠协调合作,而不是单边霸凌。

上海合作组织成员国应坚持求同存异,把促进本地区和平稳定和发展繁荣的责任共同扛在肩上。

倡导共同发展的繁荣之道

促进经济增长是地区国家的共同任务。当今世界,单边主义、保护主义甚嚣尘上,更需坚持开放合作、互利共赢。

“各成员国能源资源丰富、市场规模庞大、内生动力强劲,对世界经济增长的贡献率持续提升。”习近平主席在“上海合作组织+”会议上指出,“我们要继续坚持拆墙不筑墙、融合不脱钩,推进高质量共建‘一带一路’,推动经济全球化朝着更加普惠包容的方向发展。”

互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展——20字的“上海精神”,阐明了这一新型国际组织不断发展壮大的原因,也与全球治理倡议的理念一脉相承。

这次天津峰会一致同意接收老挝为对话伙伴。上合组织大家庭成员增加至27个,成为在50多个领域开展合作的世界最大区域组织,国际影响力和感召力日益增强。

来自中国的新能源汽车、光伏等产品走进



中亚市场,中亚农产品摆上中国千家万户的餐桌;中欧班列、国际公路运输系统线路、航空货运快速发展,互联互通网络越织越密……秉持“上海精神”一路前行,上合组织经贸合作的“含金量”将不断提升,影响力将不断扩大,为推动全球开放合作展现“上合担当”。

坚持开放包容的相处之道

8月31日,上海合作组织峰会欢迎宴会,气氛隆重而喜悦。上合大家庭的贵宾们纷至沓来。礼兵列队致敬,天津交响乐团的艺术家们演奏起各国人民耳熟能详的代表乐曲。乌兹别克斯坦《白色郁金香》、白俄罗斯《别洛韦日森林》、巴基斯坦《万岁巴基斯坦》……美妙的音符融汇成上合大家庭的和谐乐章。

上海合作组织发展最牢固的基础在于文明互鉴,最深厚的力量在于民心相通。

“文明对话对促进世界和平和睦起到越来越重要的作用。”一年前,在“上海合作组织+”阿斯塔纳峰会上,习近平主席道出世界变局中文明互鉴的重要意义。

这次在天津峰会上,习近平主席指出:“上海合作组织成员国要在人文交流中相知相亲,在经济合作中鼎力支持,携手打造立己达人、美美与共、和合共生的文明百花园。”“我们要继续促进文明交流互鉴,书写不同历史文化、不同社会制度、不同发展阶段国家和平和睦和谐相处的璀璨篇章。”

以行践言,夯实民意基础;以文相交,铸牢感情纽带。

随着上合大家庭不断发展壮大,上合组织国家间人文交流与合作领域更广泛、内涵更丰富、机制更完善、成果更丰硕,从科技、文化、教育、卫生不断延伸至体育、旅游、媒体、智库、环保、减贫等众多方向,各国民众的获得感和认同感不断加深。这也正是保障各国人民共同参与全球治理、共享全球治理成果的题中之义。

今年是世界反法西斯战争胜利和联合国成立80周年。在这个承前启后的特殊历史年份,习近平主席郑重提出全球治理倡议,为加强和完善全球治理进一步贡献中国智慧、提出中国方案,顺应各国人民的普遍愿望,符合当今世界的紧迫需求。

中国愿同各方一道,勇担大义、笃行大道,弘扬正确二战史观,坚定维护二战胜利成果,让推进全球治理体系变革、推动构建人类命运共同体的成果更多更好造福全人类!  (来源:中央广播电视总台)



陈敏尔张工刘桂平慰问参加过抗战的老战士老同志 并颁发“中国人民抗日战争胜利 80 周年”纪念章

2025 年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年。8 月 19 日,市委书记陈敏尔,市委副书记、市长张工,市委副书记刘桂平,走访慰问参加过抗战的老战士、老同志,向他们颁发“中国人民抗日战争胜利 80 周年”纪念章并致以崇高敬意和诚挚问候。

陈敏尔、张工来到 103 岁高龄的老同志吴振家中,为他颁发“中国人民抗日战争胜利 80 周年”纪念章,与老人亲切交流,关切询问身体和生活状况。陈敏尔说,中国人民抗日战争的伟大胜利,是在中国共产党倡导建立的抗日民族统一战线旗帜下,全体中华儿女以铮铮铁骨战强敌、以血肉之躯筑长城的雄壮史诗。习近平总书记对老战士、老同志十分牵挂,党中央、国务院、中央军委就颁发“中国人民抗日战争胜利 80 周年”纪念章作出部署。我们将永远铭记在中国人民抗日战争中做出贡献的人们,从伟大抗战精神中汲取奋进力量,增强斗争精神,勇于战胜前进道路上的各种风险挑战,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业贡献力量。

98 岁的老战士褚常林曾参加过抗日战争。陈敏尔、张工来到老人家中,向他颁发“中国人民抗日战争胜利 80 周年”纪念章,同他促膝交谈,了解生活起居和健康状况。老人动情地回忆起革命战争年代激情燃烧

的岁月,感谢各级党委和政府长期以来的关心照顾。陈敏尔说,老战士、老同志为夺取抗战胜利、谋求民族独立作出重要贡献,为革命事业奋斗一生,是党和国家的宝贵财富。我们要牢记革命先辈的丰功伟绩,大力宣传他们的英雄事迹,发扬他们的崇高精神,带动更多人见贤思齐,奋力谱写中国式现代化天津篇章。要带着感情、带着责任关爱老战士、老同志,深入细致地做好生活服务工作,让他们始终感受到党的温暖,安享幸福晚年。

刘桂平首先来到老同志王永臣家中走访,悉心询问他的身体情况、生活状况,感谢他在不同历史时期、不同工作岗位为中国革命和建设、为天津发展作出的贡献。随后,来到参加过大小百余次战斗、荣立十余次战功的老战士孙业满家中,向其保家卫国作出的一生奉献致以崇高敬意,叮嘱他要保重身体。刘桂平说,无数革命先烈以热血浇灌理想,用生命捍卫信仰,才换来祖国的繁荣昌盛和如今的美好生活。新征程上要大力弘扬伟大抗战精神,用改革创新实干继承先烈遗志,以服务人民的担当赓续红色血脉,广泛凝聚起为中国式现代化建设和天津高质量发展团结奋斗的力量。

市领导郭永红、王力军、李静,有关区和部门负责人分别参加。

(来源:《天津日报》)

我军军旗旗面式样

前不久，中央军委主席习近平签署命令，发布军事航天部队、网络空间部队、信息支援部队、联勤保障部队军旗旗面式样。

军旗是中国人民解放军的战斗旗帜，是中国人民解放军的标志，是中国人民解放军荣誉、勇敢、光荣的象征。此次发布的兵种军旗，以八一军旗为基础设计，充分彰显党对军队的绝对领导，体现人民军队始终高度集中统一、步调一致向前进，旗面式样延续军种军旗上下设置、黄金分割的基本模式，选用具有相应兵种领域特色的图案色调，着力强化战略性兵种属性定位，激发部队荣誉感使命感。兵种军旗的发布，标志着我军构建起八一军旗和陆军、海军、空军、火箭军军旗，军事航天部队、网络空间部队、信息支援

部队、联勤保障部队军旗组成的新时代人民军队军旗体系，必将激励鼓舞广大官兵为如期实现建军一百年奋斗目标、加快把人民军队建成世界一流军队不懈奋斗，为军旗增添新的光彩。各兵种军旗，自2025年8月1日启用。

随着军事航天部队、网络空间部队、信息支援部队、联勤保障部队军旗发布，我军构建起以八一军旗为主体、军兵种军旗为补充的新时代人民军队军旗体系。

为适应军旗体系发展需要，中央军委还发布了关于修改《军旗管理规定（试行）》的决定，对军旗种类构成、使用时机场合等作出修正，为规范军旗管理、维护军旗尊严提供法治保障。🇨🇳（来源：中国日报网）



八一军旗



陆军军旗



海军军旗



空军军旗



火箭军军旗



军事航天部队军旗



网络空间部队军旗



信息支援部队军旗



联勤保障部队军旗

《医养结合示范项目工作方案(2025年版)》解读

近日,国家卫生健康委印发《医养结合示范项目工作方案(2025年版)》。现解读如下:

一、制定背景

2022年,经批准,国家卫生健康委启动医养结合示范项目创建工作,在征求相关部门意见后印发《医养结合示范项目工作方案》(国卫老龄发〔2022〕14号)。2024年1月命名第一批示范单位。示范项目创建工作充分调动了各地积极性,有力推动了医养结合高质量发展,成为协同推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。

为认真贯彻落实中共中央、国务院《关于加强新时代老龄工作的意见》《关于深化养老服务改革发展的意见》和中共中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步完善医疗卫生服务体系的意见》等文件要求,经广泛征求相关部门、地方、机构及专家等意见,修订完善形成了《医养结合示范项目工作方案(2025年版)》。

二、主要内容

《医养结合示范项目工作方案(2025年版)》明确了医养结合示范项目创建工作的创建目标、创建范围、创建标准、工作流程。

创建目标:通过创建全国医养结合示范县(市、区)和示范机构,总结推广好的经验和做法,发挥示范引领、辐射带动作用,鼓励

各地深入推进医养结合工作,引导更多社会力量积极参与,不断扩大和优化医养结合服务供给,提高医养结合服务能力和水平,更好顺应老年人健康养老服务需求。

创建范围:全国医养结合示范县(市、区)、全国医养结合示范机构。每2年开展一次评估,每次命名示范县(市、区)、示范机构各100个左右,2030年完成创建工作。

创建标准:全国医养结合示范县(市、区)的创建标准包含党政重视,部门协同;政策支持,推动有力;固本强基,优化提升;严格管理,强化监督;完善支撑,加强保障;群众认可,评价良好6个方面。全国医养结合示范机构的创建条件为运营满5年及以上(以取得资质时间为准),近2年入住率达到实际运营床位的65%及以上,入住失能、失智老年人占比超过65%。优先推荐对老年人开展健康和需求综合评估,建立老年人电子健康档案,对老年疾病开展早期干预,开展居家和社区医养结合服务,为老年人家庭照护者提供心理干预、培训和支持,注重发挥中医药特色和优势,利用信息化手段提升医养结合服务质量和效率的医养结合机构。同时,满足“五好”要求,分别是环境设施好、人员队伍好、内部管理好、服务质量好、服务效果好。

工作流程:自评申报、省级推荐、评估验收、公示命名、动态管理。🇨🇳

(来源:国家卫健委官网)

489.4 亿

截至 2024 年年底,全国共有 4949.4 万老年人享受老年人补贴,其中享受高龄津贴的老年人有 3752.8 万,享受护理补贴的老年人有 93.2 万,享受养老服务补贴的老年人有 587.3 万,享受综合补贴的老年人有 516.1 万。全国共支出老年福利资金 489.4 亿元,养老服务资金 253.2 亿元。

(来源:民政部官网)

32%

中国骨质疏松症流行病学调查结果显示,我国 50 岁以上人群骨质疏松症患病率为 19.2%;65 岁以上人群达到 32%,其中男性为 10.7%,女性则高达 51.6%。我国低骨量人群庞大,他们是骨质疏松症的高危人群,其中 50 岁以上人群低骨量率为 46.4%。

(来源:“人民日报”微信公众号)

1.61 亿

7 月 21 日,中国互联网络信息中心(CNNIC)在京发布的第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,我国老年群体互联网普及率达 52%。截至今年 6 月,我国 60 岁及以上银发网民规模达 1.61 亿。

(来源:中国互联网信息中心官网)

1.41 亿

近日,民政部、全国老龄办发布《2024 年度国家老龄事业发展公报》。公报显示,在养老服务体系方面,养老服务供给、兜底保障、人才培养等工作稳步发展。全年下达中

央预算内投资 75.9 亿元,支持 202 个养老设施(含医养结合)建设项目;中央财政安排 2.96 亿元,支持 59 个地区开展县域养老服务体系创新试点,以点带面推动提升农村养老服务整体水平。全国新开工改造城镇老旧小区 5.8 万个,涉及 966 万户,增设养老、托育等各类社区服务设施 1 万余个。

在老年健康服务方面,服务体系不断健全,医养结合深入发展。2024 年,在基层医疗卫生机构接受健康服务的 65 岁及以上老年人数达 1.41 亿。截至 2024 年年末,全国共有国家老年医学中心 1 个、国家老年疾病临床医学研究中心 6 个;设有老年医学科的二级及以上公立综合性医院 6000 余个;建成老年友善医疗机构的综合性医院 15624 个、基层医疗卫生机构 39138 个;安宁疗护服务在全国 185 个市(区)推广。全国医疗卫生机构与养老服务机构签约合作超过 8.5 万对,医养结合机构超过 8400 家,其中进行养老机构备案的医疗卫生机构近 3600 家,设立医疗卫生机构的养老机构超过 4800 家,床位总数超过 210 万张。🇨🇳

(来源:《中国社会报》)





微短剧，不能异化成挥向老年人的“收割锯”。

《工人日报》发文称，微短剧市场迅猛发展，同时也伴随着野蛮生长。时间短、故事情节“简单粗暴”，吸引了不少观众。待“韭菜”长起来了，下一步自然就是“收割”——一些微短剧小程序存在诱导消费、自动续费等问题，消费者投诉难、退费难。在诸多受害者中，中老年群体是微短剧“套娃式吸金”套路的“重灾区”。随着互联网普及率不断提高，越来越多的中老年人触网，丰富多彩的网络世界让他们更容易沉迷，然而对网络的不熟悉也让他们动辄成为各式网络陷阱的受害者。给中老年人支撑起一片清朗的网络空间，在管理上，需要从国家到网络平台等相关各方的重视。在内容供给上，要增强优质精神文化内容的供给，鼓励创作方重视优质银发内容的挖掘，对粗制滥造、抄袭、价值观歪曲等现象予以打击惩戒。在“互联网+”时代，需要“等一等老年人”的不仅是网上冲浪的体验，还有从线上到线下的实际权益。让

老年人更好地融入网络社会、数字时代，这是全社会都要做好的“功课”。

老年人精神消费需求日益旺盛，但消费体验与消费安全问题亟待关注。

《光明日报》发文称，在精神文化消费热潮中，如何让银发族花得安心、舒心，绝不是个小问题。专家建议，有关企业和单位应根据老年人的需求开发提供高品质的文娱产品，丰富内容供给，推动线下场馆和线上平台同步进行适老化改造，全方位提升消费体验感。与此同时，要保护好老年人的合法权益，子女应尽量增加陪伴时长，引导老人合理使用网络，帮助其筛选优质消费内容。监管部门要加大对蒙骗诱导老年人进行不合理消费、侵犯老年人权益等行为的打击力度，共同筑牢消费安全防线，让老年人既能享受多元优质的产品和服务，又能在安心、放心的消费环境中实现精神满足。

健康体重管理没有捷径可走。

《老年健康报》发文称，健康体重管理应建立在科学、可持续的基础上，是生活方式的重塑，需要“慢工出细活”。科学减肥没有捷径，健康体重管理必须回归科学本质，管住嘴、迈开腿，量力而行。尤其是老年人，代谢情况不同于青壮年，追求标准体重本无错，但倘若为此陷入盲目减重、极端节食，甚至滥用药物的误区，不仅会扰乱正常生活节律，也会给健康带来不良影响。老年人不妨少一些“走捷径”的心态，多一些“长期”行动。🇨🇳

市委老干部局举办全市老干部局(处)长培训班

近日,市委老干部局举办全市老干部局(处)长培训班,深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述和全国离退休干部“双先”表彰大会精神,全面贯彻落实全国老干部局长培训班精神和市委部署要求,巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果,着力提高老干部局(处)长政治素质、业务能力和工作水平,总结今年以来工作情况,安排下一步任务,以作风建设新成效推动新时代老干部工作守正创新、高质量发展。市委老干部局主要负责同志总结部署重点工作。局领导班子成员,各区委、市委各部委和各有关单位老干部工作部门负责人同志,局机关全体干部和所属事业单位处级以上干部参加。

培训采取线上自学、专题辅导、互学互鉴、分组讨论等方式进行。中央组织部老干部局有关同志作《深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示批示精神,高标准高质量做好新时代新征程老干部工作》专题辅导;滨海新区、红桥区、东丽区、北辰区、武清区、静海区、蓟州区及市国资委、市公安局老干部工作部门负责人同志作交流发言;参训同志围绕“上半年老干部工作情况和做好下半年工作”开展研讨。

会议强调,要深入学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示批

示精神,认真贯彻落实市委领导同志部署要求,高标准高质量做好新时代老干部工作。一要深学深用习近平总书记关于老干部工作的重要论述,找准工作的着力点。要从老干部工作地位和作用、满腔热忱做好老干部服务保障工作、大力弘扬老干部光荣传统、充分发挥老干部积极作用、创新老干部工作方式方法、加强老干部工作组织领导六个方面学思践悟,自觉运用蕴含其中的立场观点方法,推动老干部工作不断取得新进展、新成效。二要巩固拓展学习教育成果,扎实推进下半年各项工作。要强党性、扛责任,把党建引领工作做实,团结凝聚广大老同志坚定不移听党话、跟党走;用真情、讲奉献,把为老服务工作做优,切实将党中央和市委的关怀温暖送到老同志的心坎上;深调研、谋实策,把作用发挥工作做好,引导老同志为全面建设社会主义现代化大都市献智出力;转作风、重实干,锤炼老干部工作过硬队伍,以实实在在的工作成效让市委放心、让老同志满意。三要坚持守正创新,以改革精神高标准谋划老干部工作。要着眼明年乃至今后五年,深入思考,超前谋划,积极探索,以让理论学习活起来、支部堡垒强起来、银龄智慧热起来、贴心服务暖起来的创新举措和奋斗目标,不断推动我市老干部工作打开新局面,为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

我市积极发挥银发人才优势作用

日前,市委老干部局在天津海关召开发挥银发人才作用工作调研座谈会,深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述和视察天津重要讲话精神,落实全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议、全国老干部局长培训班部署要求,研究推进发挥银发人才作用工作,服务老同志助力我市高质量发展。市委组织部副部长、市委老干部局局长朱和慧同志出席会议并讲话。天津海关党委书记、关长靳延勇同志参加会议。市委宣传部、市委政法委、市国资委、市教育两委、市科技局、市农业农村委、市卫健委、市水务局和天津海关离退休干部工作部门结合各自特点,交流发挥银发人才作用情况,提出意见建议。

会议强调,重视银发人才、更好发挥银发人才优势作用,是深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述的务实举措,是助力经济社会高质量发展的应尽职责。要加强对我市“银发资源”潜力的深度挖掘,让更多银发人才在服务社会中收获价值、绽放光彩。一是提高认识、高度重视。要贯彻落实党中央和市委的部署要求,坚决扛起围绕中心、服务大局的政治责任,让发挥银发人才优势作用与中心任务同向同行、同频共振,让“老有所为”与“老有所乐”相互促进、相得益彰,以坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的实际行动,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。二是集中

智慧、搭建平台。要针对不同需求、不同特点,构建多元化、便捷化、有温度的“施展舞台”。拓展“分类服务平台”,积极组建促进企业发展、推进科技强市、传承津派文化、加强教育指导、做好医疗保健、农业技术服务、推进社会治理、开展管理咨询等方面的服务队,发挥示范带动作用;建强“精准对接平台”,切实加强全市各级银发人才库建设,进一步畅通信息发布和需求信息采集通道,扩大银发人才发挥作用知晓度;完善“保障支持平台”,要依规依纪组织银发人才发挥作用,严格遵守在企业和社会团体兼职(任职)、继续从业等规定,加强服务保障、注重选树典型,营造尊重和关爱银发人才的良好社会氛围。三是整体联动、形成合力。要坚持高站位谋划,在服务中心大局中找准需求,做好供需双向对接,促进活动共办、资源共用、成果共享,从“单兵作战”转向“系统协同”,构建上下贯通、左右协同、内外联动的工作格局,让银发人才的作用从“零散贡献”升级为“系统效能”,真正成为高质量发展中一股持续稳定的“银发动力”。





迎上合 展风采 作奉献

——我市老干部老同志为开好上合组织峰会、建设美丽天津
贡献“银发力量”

举办上合组织峰会,是以习近平同志为核心的党中央交给天津的重大任务。这是天津的光荣,是天津人民的骄傲。全市老同志深受鼓舞、倍感振奋,积极发挥作用,主动投身服务保障峰会、助力改革发展、融入美丽社区建设的行动中。现将全市各区老同志的实践做法予以刊发,以激励更多老同志为开好上合组织峰会、建设美丽天津贡献“银发力量”。

银发当先锋 家园焕新颜

滨海新区新河街道开展社区环境整治活动,老同志虽年事已高,仍冲锋在前,用实际行动为建设美丽社区添砖加瓦。珠江里社区的老同志们手持清洁工具,仔细

擦拭社区宣传栏,让原本布满灰尘的宣传栏焕然一新;华翠社区的老同志们身着红马甲,对小区公共区域展开“地毯式”清扫,72岁的康玉琴、73岁的龚金林等老同志干劲十足,带头清理卫生死角10余处,用行动诠释着奉献精神;新建里社区68岁的老党员孙其瑞发挥专业特长,参与“点亮楼道灯 温暖邻里心”活动,认真检修线路、更换灯泡,让一盏盏声控灯重新照亮居民回家的路,消除了安全隐患,温暖了邻里的心。华翠社区的居民张大爷看着整洁的小区环境,笑着说:“这些老同志年纪比我还大,却天天为社区忙活。他们的行动让我们深受感动,以后我们也得多参与社区活动,

一起把家园建设得更好。”

银龄燃情映峰会 文明新风进万家



和平区劝业场街道兆丰路社区的老同志们积极响应“展银龄风范 做文明示范”倡议,以助力上合组织峰会召开为己任,成立文明宣讲小组,化身“政策宣传员”,用生动的语言宣传“有序停车不占道”“门前三包责任制”。“兆丰路里不乱停,门前卫生要清干净,峰会客人笑着来,欢迎!”老同志们还创编了“三句半”在社区里进行展演,动员居民规范停车,提升社区整体环境面貌。他们与南开大学天津校友会成员共同发起“党建共建·彩绘家园”主题活动。在专业老师的指导下,老同志们冒着酷暑清理墙面、勾勒底稿、细心填色,转眼间,灰白的墙面被文明风尚的图案覆盖,彩绘墙画成为居民拍照留念的“打卡点”。老同志们纷纷表示,“每天路过时看到这些画,心情都变好了,感觉社区更有文化味了!没想到我们也有机会跟着专业老师一起‘搞艺术’,把家门口打扮得这么漂亮,特有成就感”。

上合组织峰会背后的“银发护航员”

河西区东海街道龙江里社区离退休党支部书记兰荣珊带领 40 余名离退休干部党员,把退伍军人的硬朗、服务社区的热忱,融进护航盛会的每一天。作为文艺老兵的他得知上合组织峰会即将召开,带领几位能写会唱的老兵扎进活动室,将上合组织宗旨、天津城市面貌及社区新变化糅进唱词中,用“邻里互助一家亲”解读“人类命运共同体”,把“办好上合组织峰会”作为“家门口的大喜事”,打磨出《峰会连万家》节目,多次在社区广场、活动中心展演,吸引上千名居民观看。在安保防控中,兰荣珊将 40 名老兵分成 4 支巡逻队,在社区两个自然小区内每天早晚两次巡逻,重点排查楼道消防隐患、规整乱停车辆。老同志们戴着“红袖箍”穿梭在楼栋间,“铁脚板”踏遍社区 131 个楼门,累计清理楼道堆物 12 处,规整乱停车辆 56 辆。居民们都说,看见老党员的“红袖箍”,心里就感到很踏实。



美丽社区迎峰会 宣传引导聚人心

河东区上杭路街道静墅里社区“墅先锋·银龄先锋”志愿服务队在参加环境整治、协助排查安全隐患的同时,注重做好宣传引导,让“美丽社区迎峰会”活动深入人心。老同志们通过举办主题讲座、开展亲子活动,将家风家训教育与宣传上合组织宗旨相结合,告诉孩子们上合组织峰会是各国交流合作的重要平台,就像一个大家庭聚在一起共同商讨发展大计,而家风家训也是维持家庭和谐互助、健康发展的重要准则,两者都体现了相互尊重、共同进步的理念。老同志们利用社区宣传栏,精心策划主题宣传,以图文并茂的形式介绍上合组织峰会的起源、发展、重要议题与预期成果,吸引居民驻足观看。老同志们利用社区微信群分享此次上合组织峰会的最新动态,形成人人关注、宣传峰会的良好氛围。居民纷纷表示,要以实际行动支持此次上合组织峰会在津召开。

党建引领聚合力 银龄奉献北岸红

河北区委老干部局联合光复道街道建国道社区、庆安街社区,在区文旅建设重点项目钟书阁举行河北区老干部志愿者走进社区志愿服务启动仪式,组织河北区老干部理论学习组成员走进意式风情区,开展“党建引领聚合力 银龄奉献北岸红”主题党建共建活动。活动把银龄志愿服务延伸到意风区周边的社区、企业和居民、游客。老同志们为往来游客提供纸巾、口罩、药品等便民用品和旅游指引,耐心解答景区游览路线、服

务设施分布等问题;在车流高峰期协助疏导交通,手持环卫工具维护景区环境;化身“文化宣传员”,生动地为游客讲述景点背后的故事。老同志们热情、真诚、细致的服务,为游客带来了便利与温暖,让他们感受到天津的文明氛围和天津人民的热情好客,为上合组织天津峰会的召开助力添彩。

歌声传情聚合力 银龄奉献谱新篇

南开区万兴街道金融街社区的老同志施红作为社区合唱团、舞蹈团的负责人,积极组织社区老同志献唱并伴舞《花开中国》,在社区活动中奏响巾帼强音,传递爱国情怀。她带领老同志们积极参与区妇联、侨联和街道开展的文艺活动,用《我和我的祖国》等曲目展现文化聚人心、同心迎“上合”的昂扬热情。作为老年大学代表,她积极响应“悦来先锋”志愿服务倡议,热心参与手工皮包制作、公益插画、社区义卖等多项志愿服务活动。她表示,“离岗不离党”是承诺,更是行动;“做文明示范”是担当,更是光荣。今后要继续为美丽社区建设献计出力,用歌声与服务为上合组织天津峰会的召开贡献“银发力量”。

银发先锋映红心 社区治理显担当

红桥区邵公庄街道千禧园社区的老同志们争当社区精神文明建设的引领者,积极响应“靓化家园迎‘上合’”号召,用脚步丈量社区每一个角落,用实干为社区治理筑牢根基。在红桥区“微网细治”工作中,老同志们发挥“人熟、地熟、情况熟”的优势,与社区党委同心同向、并肩作战,走楼栋、进院落,耐

心倾听居民诉求,热心解决群众的“急难愁盼”,架起连通党心民意的“连心桥”;对老化的消防设施、堵塞的安全通道、隐蔽角落的堆积物逐一登记并督促整改,助力社区消除安全隐患;以拉家常的方式在欢声笑语中化解邻里纠纷,用执着与热忱织密社区安全网,让“有事找老干部”成为居民口中最安心的话语。老同志们在为民服务中持续释放榜样力量,如春风化雨般带动更多人加入志愿服务队伍,让崇德向善的社区风尚愈发浓厚。

银发“党建红” 倡导新风尚

东丽区张贵庄街道詹滨西里社区离退休干部党支部组织老党员积极投身社区环境卫生整治、精神文明建设,为提升社区宜居品质、营造和谐氛围贡献“银发力量”。他们成立了“老党员环境监督志愿队”,带头捡拾公共绿地垃圾、清除非法小广告,主动参与楼栋环境常态化维护;针对社区内存在的卫生死角、车辆乱停等“老大难”问题,党支部带动党员、群众从自身做起,悄然形成“随手捡、及时清、共同护”的新局面。他们还打造了“银龄讲堂”,邀请理论功底深厚的老同志结合亲身经历,围绕党史国史、家风家训等主题开展宣讲,通过积极组织社区各类文艺演出倡导移风易俗,带头践行垃圾分类、节俭操办婚丧事宜、文明养犬等新风尚,引导居民摒弃陋习,共建文明家园。

“银发记者团”激活社区治理新动能

西青区张家窝镇民盛里社区活跃着一支由教师、文艺工作者等不同职业背景的老

同志组成的“银发记者团”。他们发扬主人翁精神,积极参加社区组织的手机摄影、短视频剪辑、新闻采编等课程,充分发挥优势作用,收集社区居民意见建议,聚焦“小邻里”激活“大治理”,深入挖掘社区的温暖故事,传播社区治理的最新成果,将拍摄的图文、视频作品,通过社区公告栏、微信公众号、短视频平台等渠道广泛传播,助力构建紧密和谐的邻里关系,为美丽社区建设添砖加瓦。“银发记者团”成员李大爷激动地说:“退休后总想为社区做点实事,如今成为记者团的一员,我一定要用手中的相机,把社区的美好瞬间都记录下来,让更多人了解咱们社区的新气象。”



银发奉献映党徽 桑榆未晚霞满天

老劳模任光合搬入津南区双新街道昆香苑社区的第一天,就敲响社区居委会的大门说:“我是老党员,社区需要志愿者,请一定算上我!”作为宣讲队骨干,他将理论政策化作“百姓话”。在学习教育中,他带着老照片讲述自己的经历,弘扬党的光荣传统和优良作风,使年轻党员深受感动;垃圾分类宣

传现场,他耐心讲解,让群众听得明白、做得到位。任光合还积极向社区居民宣传上合组织峰会的宗旨,倡导居民们在日常生活中践行“拥抱上合,你我同行”理念,带头参加小区环境清整、平安巡逻、邻里纠纷调解等工作,促进社区的和谐发展。居委会的同志们心疼他,多次劝他休息,他干脆地回答:“我是党员,关键时刻就不能掉链子!”



党建共建架起建设美丽社区“连心桥”

北辰区广源街道荣居园社区作为廉租房片区,居住着不少外来人口,社区党总支通过与区委老干部局机关党支部、区关工委党支部党建共建,组织引导老同志发挥优势作用,开展宣传宣讲、联动联欢、志愿服务,维护社区和谐稳定、助力上合组织峰会召开。区关工委老同志深入社区以歌唱和诗朗诵形式,为小学生们宣讲天津乡土故事,让孩子们了解更多红色历史。区老干部活动中心书法协会的老同志挥毫泼墨,将文明新风潜移默化送到千家万户;戏曲协会的老同志演出的戏曲节目精彩纷呈,受到社区居民的欢迎和好评。社区工作人员说:“美丽社区建设需要大家齐努力,老同志们退休不褪色、共建作示范的行动值得我们学习。”

携手共建美丽家园 普法助力基层治理

武清区东蒲洼街道亨通花园西社区离退休干部党支部书记门书祥带领老党员积极响应“展银龄风范 做文明示范”倡议,主动参加美丽社区建设。他组织开展“薪火相传绘节气 初心如磐映党心”主题党日活

动,和武清四幼的孩子们一起绘制二十四节气图画,传承中华优秀传统文化,引导孩子们从小树立主人翁意识,实现老少共建美丽家园。他发挥经验优势组建普法宣讲团,吸引懂法律、能调解、觉悟高的退休老干部老党员加入,为社区居民提供法律咨询、政策解读、民事调解等服务,做到“大事不出社区,小事不出网格”,成为社区治理中不可或缺的中坚力量。

银发生辉迎盛会 桑榆添彩建新功

宝坻区宝平街道天宝新苑社区老干部第二党支部书记张宝林带领老党员用银发智慧扮靓家园、涵养文明,以实际行动助力上合组织峰会召开。他组织老党员积极参与街道“共建美丽社区”活动,分区包干清理卫生死角,联合小区物业公司精心筛选树种,为社区主路补种玉兰树、海棠树 300 余棵;组建老党员安全巡查队,细致排查隐患,精准反馈群众诉求,协调处理个别楼门污水管道维修、因噪声引发民事纠纷等各类问题 20 余件,有力守护社区和谐稳定。他依托支部议事团召开专题会议 2 次,所提 5 条建议

均被采纳并转化为社区治理举措,展现了老党员参与基层治理的经验优势,受到社区群众的一致好评。

“银发带头人” 余热暖社区



宁河区芦台街道愉悦港湾社区离退休干部党支部书记李建明带领老党员投身美丽社区建设,成为居民心中可敬可爱的“银发带头人”。她牵头成立“水滴志愿服务队”,根据队员特长,分成政策宣传组、矛盾调解组、环境监督组、关爱帮扶组,让每位老同志都能在社区治理中找到自己的“岗位”。服务队成立以来,累计为居民办实事、解难题300余件,成为社区建设的一支重要力量。她组织老党员参与社区议事协商,为社区发展出谋划策,推动居住环境、老年人日照中心、早市经济、公交出行等问题的解决,成为基层治理的智囊团。她积极吸引、挖掘、鼓励社区文艺人才,组织文艺演出,营造社区文明新风,让社区成为名副其实的和谐家园。

文艺展风采 宣讲聚人心

静海区原广播电视局党组书记、局长姚

淑晰,将喜迎峰会与社区建设深度融合,做好宣传引领,带动居民共同营造“喜迎峰会 共建家园”的浓厚氛围。作为区老年大学服饰表演班教师的她发挥经验优势,以“服务峰会、奉献社区”为主题,精心编排主题服饰秀,将静海的人文风貌、发展成就融入表演之中,带领学员反复打磨动作,在社区广场、文化礼堂开展多场展演。她指导社区晨练队、服饰表演队编排特色节目,在社区文艺汇演中精彩亮相,用文艺力量凝聚社区共识,为峰会预热添彩。她在社区宣讲活动中,结合自身经历,用“家门口的变化”生动诠释城市发展与峰会召开的紧密联系,让居民深切感受峰会带来的机遇与荣光。

弘扬老区精神 建设美丽家乡

蓟州区“五老”宣讲团以唱响主旋律、弘扬正能量为己任,紧紧围绕区委、区政府中心工作,进社区、进校园、进乡村、进景区、进机关企事业单位开展红色文化宣传。他们举办“弘扬老区精神 建设美丽家乡”纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年文艺专场演出十余场,通过舞蹈、鼓乐、诗朗诵、京剧、独唱等多种形式抒发新时代老同志深深的爱国情怀,充分展现老有所为的精神状态,引领广大群众铭记抗战英烈,赓续红色基因,珍惜来之不易的和平,在旋律中汲取奋进力量,激扬时代新风。每场演出前,他们精心布置“弘扬老区精神,建设美丽蓟州”展板,宣讲蓟州革命老区发展史,为建设美丽社区、助力乡村全面振兴贡献“银发力量”。

师者如光 照彻山河

2025年9月10日是我国的第41个教师节。“教师是太阳底下最光辉的职业。”我们在向全市教师及教育工作者致以崇高节日问候的同时,把目光聚焦到一群“退而不休、奉献余热”的老教师 and 老教育工作者身上。他们虽然离开了三尺讲台,却仍在校园、在社区、在直播间,把“最后一课”讲成写成“又一课”;他们虽然离开了原来的教学岗位,却承担起更重要的教育责任。多年来,他们潜心育人、精心育才,甘于奉献、不求回报,培养了一代代社会主义建设者和接班人。今天,就让我们循着这些光束,向所有仍在发光的老教师 and 老教育工作者致敬,感谢他们在课堂上传道授业解惑,更感谢他们用行动告诉我们——“退休”只是将课堂换了个坐标,爱心与责任之火一旦点燃,便永不熄灭。

师者如光,微而能远;薪火相传,照彻山河。

汪曛:薪火相传的师者本色

文 / 本刊记者 贾明润

在天津大学,有这样一位“不退休”的汪老师。他在讲台上耕耘不辍传承教育薪火,在实验室里攻关质谱仪器难题,在校内外播撒一堂堂思政金课……在近五十载的教学与管理生涯中,汪曛用自己的实际行动诠释着一名新时代教育工作者的责任与担当。

银龄育人谱新篇

2020年退休后,汪曛受聘担任天津大学关工委常务副主任。凭借多年积累的管理经验,汪曛系统构建了关工委工作体系,

将育人工作渗透到学校育人的各环节。

在“共颂党恩”红色观影活动中,他组织青年师生共同观看具有纪念意义的红色影片;在“共话初心”青年党员重温入党誓词活动中,他带领青年党员在党旗下庄严宣誓;在“共读经典”读书活动中,他特别注重向师生推荐优秀读物,每年央媒推出的“习近平总书记的书单”和《科学发现纵横谈》都是他重点向学生们推荐的书单。汪曛分享道:“青年时期阅读的《科学发现纵横谈》,让我对科学发展的规律有了深刻认识,其中蕴含的智慧已经融入我的工作和生活。”



从夯实基层党组织到培育学生社团，从引导青年教师到关爱青年学子，汪曠一有时间就与青年师生面对面交流，倾听他们的成长困惑与实际需求。

“红色教育是青年成长的必修课。”汪曠在担任天津大学工会主席期间，曾前往北京参加中央党的群团工作会议。他将习近平总书记提出的政治性、先进性、群众性要求创造性地融入工会工作中：组织青年教师参观红色遗址，开展评优活动，举办群众性文化活动……始终践行着为党育人、为国育才的使命担当。

作为天津市教育系统夕阳红报告团第一分团团长，汪曠还牵头组建了“微党课”报告团，使党的创新理论“遍地开花”。

老师就要作好表率

汪曠一辈子都忘不了自己的父亲在台灯下批改作文的场景。“我的父亲是一名语文老师，现在想想，正是家庭熏陶和社会环

境的双重影响，使我走上了教师这条道路。”汪曠回忆道。小学时，全国开展的学雷锋运动，为他种下信仰的种子；中学时，老师们的悉心指导让他在学业进步的同时对师德有了更多体会；大学时，一批思想活跃的教师深刻地塑造了他的教育理念。

1984年，汪曠来到天津大学，成为一名一线教师，从事分析测试技术及仪器的教学与科研工作。在精密仪器与光电工程学院任主管教学的副院长期间，汪曠在院党委的支持下，主持了“实验教学实施体系的建构与管理”项目，此项目荣获2005年高等教育国家级教学成果二等奖。

后来，他又相继担任学校党委副书记、纪委书记及工会主席等职务，一边传道授业解惑，一边探索如何将教师的使命精神更好地传递给年轻一代。

在学生们眼中，汪曠是一位极具开放思维的教育者。他的教学颇具启发性，尤其注重培养学生独立思考的能力，引导学生带着问题查阅资料，构建知识体系。汪曠的平易近人也给学生留下深刻的印象，有学生主动上前擦黑板时，他总会温和地拒绝：“粉笔未落在我一个人身上就够了。”他时常告诫学生：“学习虽苦，但苦中有乐亦有甜。”

在与青年教师交流时，汪曠着重强调要发扬艰苦奋斗精神，做“四有”好老师……“教师必须以身作则，做好学生的榜样。”这是他从教多年始终坚守的教育信条。

在科研实践中培养行业栋梁

攻克世界领先水平的质谱仪器技术，



是汪曠数十年来始终如一的追求。

作为科学仪器领域的高端设备，质谱仪器在石化、环保、食品、制药、医疗、材料等行业都有广泛的应用。面对国产高端仪器与国外的技术差距，汪曠带领科研团队在数十年间获得了4个国家重大科研仪器研制项目及国家重点研发计划项目的支持，完成了质谱仪器的研发并取得了一系列重要科研成果。在科研实践中，汪曠注重培养青年人才，悉心指导学生创业。

2021年，由汪曠带领质谱研发团队创立的天津智谱仪器有限公司（以下简称“智谱公司”），率先实现样品全自动处理、智能化平台与高端质谱检测产品相结合，同时提供其他各类场景专用质谱仪器产品综合解决方案及仪器OEM（原始设备制造）/ODM（原始设计制

造)服务。

从科研成果到产品转化的过程异常困难，汪曠的诀窍是实施“三个一体化”，即“吃住一体化、项目一体化、目标一体化”。在产学研结合的新思路下，近年来，汪曠已指导学生创办4家公司，为本行业培养出上百名骨干人才，例如杭州谱育科技发展有限公司项目经理孙运、日

本岛津集团产品区域技术负责人郑伟、智谱公司总经理杜康和技术总师韩文念……作为智谱公司董事长、首席科学顾问的汪曠，别看已经是年届七旬的老人，仍然每天“泡”在公司和实验室，带领科研团队享受着科技创新的乐趣。

在新时代的育人征程上，70岁的汪曠依然步履坚定，始终以薪火相传的师者本色，书写为党育人、为国育才的时代新篇。🇨🇳



史巧玲：潜心挖掘整理校史 志在感召激励后人

文 / 本刊记者 贾明润

在天津市实验中学(以下简称“实验中学”)的思学楼南侧,毗邻校园里程柱旁,有一座不起眼的建筑,小有名气的“实验中学校史博物馆”(以下简称“校史馆”)就坐落于此。它地上、地下共两层,近800平方米的展厅内,陈列着该校自1923年建校以来的珍贵文物、图片与历史资料。它以“让历史告诉未来”为主题,现已成为学校文化的传承阵地与师生成长的激励场。

史巧玲是该馆的主要创建者之一。因为学校工作的需要,她在退休后担任了校关工委副主任、校园文化研究室主任等职务,牵头修建校史馆。如今,新老师入职、新生入校,都要先参观校史馆,感受浓浓的校史文化。史巧玲说:“我们的校史馆,不光是摆老物件的陈列室,更是个有温度的地方。学生们听了校友们的事迹,往往会发出‘原来从我们学校走出过这么多厉害的人’的感叹。这种自豪感是课堂教学给不了学生的。实验中学的精神,得靠一代代师生共同传承下去。”

史巧玲在实验中学工作期间,先后担任少先队辅导员、团委书记和德育主任等职务,长期致力于学生思想政治教育工作。她创建了学校的青年党校,开展了一系列卓有成效的特色教育活动:邀请曹火星同志给师生讲述《没有共产党就没有新中国》的创作初心;带领青年学子走访全市红色



革命遗址;举办周恩来图片展、读书演讲活动,让学生们体会感悟伟人的崇高精神境界和宽广胸怀;组织“家的变迁”“开发区崛起”等实践考察活动,让学生了解家乡的发展变化……青年党校的每一次活动,都让学生们收获新的成长,一批批优秀学生在这里接受党组织培养、考察,成为入党积极分子。因思政教育成绩突出,史巧玲分别于1995年、2007年被评为高级教师、德育特级教师。

2011年退休后,史巧玲受学校委托,牵头修建校史馆。

“修建校史馆是一项系统性工程,展馆选址、展陈设计、空间布局等问题都需要逐



一解决。”两年里，史巧玲先后组织多方召开近 20 次会议；6 次修改展陈大纲；3 次大幅修改近 40000 字的展陈文字说明；9 次调整博物馆展板内容……终于在 2013 年建校 90 周年前夕，完成校史馆一期工程，吸引众多实验中学校友回校参观。

此后，史巧玲又与团队持续推进二期工程，并新建了校史网与 3D 虚拟展馆平台，指导学生成立了校史研究小组。在 2023 年百年校庆前夕，史巧玲带队赴市档案馆、市图书馆及相关单位请教专家，搜集整理了大批散失的珍贵校史资料。

实验中学的历史可追溯到 1923 年法国天主教耶稣会创办的工商大学预科班，由于历经数次调整、更名和校园整体搬迁，很多史料已难以查询。为核实诸多校史问题，史巧玲多次往返于京津冀三地之间，访校友、查档案、核实相关资料，梳理学校发展历史脉络，搜寻各种实物资料。在此过程中，她被许多校友的热忱举动深深触动。

“抗日杀奸团”是活跃于华北地区的著名抗日团体。抗日战争期间，该校有不少学生加入这一团体。通过

多位中间人，史巧玲辗转联系到 1938 届校友、抗日杀奸团成员王文诚。王文诚委托其他人向实验中学捐赠书籍《顺和里故事》，书中详细介绍了当时抗日杀奸团成员的相关情况。凭借这本书，史巧玲最终确认实验中学历史上参加过抗日杀奸团的有袁汉俊、冯运修、祝宗樑、王文诚、王振鹄等 20 余位校友，其中有两人为抗日献出了生命。值得一提的是，后来王文诚与王振鹄还分别携家人重返校园，与师生一同追忆抗日往昔，共话母校辉煌历程。

大批实验中学的退休教师们听闻学校要修建校史馆后，纷纷向史巧玲提供现存的、能证明学校历史的实物，包括他们在学校期间使用过的就餐证、多媒体教学所用的幻灯片、毕业纪念册、见证学校变迁的历史照片、工商附中话剧社公演入场券、校友手绘的工商附中校景图等。

修建校史馆的第一年，年过八旬的校友赵汲江先后 6 次自行前往实验中学，捐赠他在读时的书本、学习用具、作业纸，以及他后来在地质工作中搜集到的各种矿



王胜利:思政课教师的“引路人”

文 / 本刊记者 安可欣

初见时,62岁的王胜利教授那挺拔的身姿给记者留下了深刻的印象,原本1.8米的身高让人有了1.9米的即视感。王胜利解释说,他自小在部队大院长大,周围的人都是如此,没有人弯腰驼背。

王胜利的职业生涯与思政课紧密相连。他曾任天津青年职业学院院长、天津市团校第一副校长、天津职业大学马克思主义学院院长,长期从事马克思主义中国化时代化、高等职业教育、共青团组织改革发展教学研究工作,培养了一批又一批思政课教师,曾获全国共青团系统优秀



教师、天津市优秀教师、中共天津市委市级机关优秀党员等荣誉称号。退休之后,王胜利并未赋闲,随着思政课越来越受到党中央和各高校的重视,他经常受邀为各高校

石。史巧玲每次都表示要自己去取,可老人说:“没事,我想再多看看母校。”

开馆后,很多前来参观的老师看到这些久违的老物件都落了泪。退休老教师们常说:“史老师所做的工作太伟大了!”史巧玲动情地说:“是大家对母校深沉的爱,无时无刻不在感染着我。”

作为校园文化研究室主任,史巧玲还别出心裁地打造了“玉簪英华”优秀校友展,宣传展示周汝昌、沈湘、顾方舟等杰

出校友的成就。她在学校开设了“玉簪大讲堂”,邀请刘景樑、李家森、陈钟林等优秀校友回校分享成才经历,助力校园文化建设。

新学期已经到来,史巧玲再次站在校史馆内,向新生们讲述实验中学的百年风华。观看展馆内优秀校友的事迹,感受学校历史的厚重与辉煌,相信会让在场的学生们对“今天我以实验为荣,明天实验以我为荣”有更加深刻的理解与感悟。🇨🇦

的思政课教学献计出力。

思政课是思想政治理论课的简称。这门课是巩固马克思主义在高校意识形态领域指导地位,坚持社会主义办学方向的重要阵地,是全面贯彻落实党的教育方针,培养中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人的主阵地、主渠道,是进行社会主义核心价值观教育、帮助大学生树立正确世界观、人生观、价值观的核心课程。习近平总书记曾指出:“办好思政课,就是要开展马克思主义理论教育,用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人,引导学生增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,厚植爱国主义情怀,把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。”办好思政课的重要性不言而喻,而办好思政课的关键在于教师。“按说思政课教师以学习本专业(马克思主义原理学科所属的专业)的为好,但曾经有一段时间,个别高校的思政课教师人数欠缺,不得不请来相近专业甚至无关专业的老师来教思政课。这些教师对教材内容把握不够深入,课堂上往往局限于照本宣科,教学方式缺乏灵活性,导致学生兴趣索然,思想启迪更无从谈起。”回想当初,王胜利最大的感受就是一个“难”字。

难,就迎难而上。为了加强思政课教师队伍建设,首要任务是探索并建立一套切实可行、高效有力的方法体系。王胜利通过



团队式备课、专题式研究、系统式宣讲等方式,构建党的创新理论“精读精讲”长效机制,为思政课教师创造良好的工作氛围,同时启动课后评价体系,使教师逐步适应高质量课堂教学的要求。团队式备课,即所有思政课教师共同备课、讲课、听课,人人都是讲课人,人人都是听课人。“这样能够让教师们互相学习,同时也考虑到其他专业老师的自尊心。他们本来就信心不足,假使只让他们讲课,别人去听,这不就等于单独批评他们了吗?”专题式研究是针对教材而言的,大家认为哪个章节难讲,就共同探讨研究,以集体智慧攻克教学难点。系统式宣讲是让思政课教师面向全校,或走进社区进行宣讲。“其他专业的教师往往会将宣讲主题、思政课精髓与个人专业巧妙融合,展现其优势,台下的掌声为他们增添了很大信心。”

此外,王胜利还指导教师们参加各类思政课教学比赛,以赛促教、以赛促研。为实现把道理讲深、讲透、讲活,把教材话语

体系转化为教学话语体系的思政课教学要求,他带领青年思政课教师们集中学习、研讨,逐一攻克教学难点。王胜利的悉心指导让他们的教学能力和水平不断提高,十几位青年教师在各类思政课教学比赛中获得优异成绩。

2024年3月18日,已经退休的王胜利作为天津市“津石榴”二期思政课援疆支教团总领队,带领20名从本市大中小学中选拔出的优秀教师入疆开展思政课帮扶工作,时间持续一个学期。值得一提的是,天津的这个团队是全国帮扶新疆的各省市中首批进行思政课帮扶的团队之一。“南疆风沙多,风沙严重的时候从高处往下看,都看不清地面汽车的颜色。”回忆起初到新疆的感受,王胜利至今难忘,“包括我在内,很多老师的眼睛都发炎了,主要是沙尘进入眼睛导致的,只能靠眼药水缓解。”因为不适应新疆干燥的气候,有的老师总是流鼻血。



尽管有各种不适,但大家都相互激励,在新疆相关部门和学校领导、教师们热情的帮助下,圆满完成了帮扶工作。

为了摸清当地的思政课教学情况,支教团有针对性地开展调查研究,借助问卷调查、实地走访调研等多元化手段,广泛搜集了当地思政课教学工作的实际情况,汇总成宝贵的第一手调研资料,为后续深入研究奠定了坚实基础。通过深入教学一线听评课,他们找准当地在思政课教学与课程思政融入中的痛点,精准施策,有效提升了当地的思政课教学质量。一个学期以来,支教团共开展听评课157次,协同组织形式多样的教研交流活动89次,参加线上线下教研交流和辅导活动的教师总计9000余人次。作为总领队,王胜利不仅要保证支教质量,还要时刻将教师们的工作安全放在首位。根据安全工作纪律,每位教师每晚必须在指定位置完成线上报备。有一天,一位女教师迟迟没有报备,这可把王胜利急坏了。“我四处打电话,最后联系到跟她同宿舍的老师,才知道她是因为太累睡着了,所以没按要求报备。我听说这件事后悬着的心才放了下来,同时也很受感动,更觉得自己肩上责任的重大。”

在未来的日子里,王胜利将继续用他的智慧和热情,做好思政课教师的“引路人”,为讲深、讲透、讲活思政课贡献自己的力量。我们相信,在他的指导和帮助下,会有更多的青年教师成长为思政课教学的行家里手,会有更多的学生受益于思政课,成长为有理想、有本领、有担当的时代新人。🇨🇳

李全利:托举大国工匠的人

文 / 本刊记者 王翊 刘田田

在天津职业技术师范大学执教41年,担任全国技能大赛机电一体化项目裁判长5年,作为世界技能大赛机电一体化项目中国技术指导专家组组长12年,培养了4名世界冠军、4名世界亚军、10名全国冠军、22名全国技术能手、3名国家级技能大师以及2200余名高技能人才……他就是李全利——全国职业技能教育领域响当当的人物。如今,他已经退休4年,却依然活跃在职业技能教育一线。

“一定要在‘世界技能奥林匹克’中占有一席之地”

2025年9月20日,我国第三届职业技能大赛将盛大开幕。在这个酷暑难耐的盛夏,64岁的李全利正集中精力为这场比赛的机电一体化项目设计“考题”。

职业技能大赛是全国技能人才展示才华的重要舞台。2007年教育部决定,从2008年起每年在天津市举办一次全国职业院校技能大赛。这是职业教育发展的重要契机。



当时,天津市急需一批有职业教育经验的指导老师和教练。市教委找到李全利时,他毫不犹豫地接受了这个任务,承担起天津市机电一体化参赛队伍的指导工作。凭借在机电技术方面的深厚积淀和刻苦钻研的科研韧劲,他很快成为全国职业院校技能大赛的骨干指导教师。

为推动我国高技能人才走上国际舞台,2010年我国正式加入世界技能组织。2012年,当国家准备组建世界技能大赛机电一体化项目参赛队伍时,李全利再次被委以重任,成为这支队伍的总负责人。

世界技能大赛被誉为“世界技能奥林匹克”,每两年举办一次。选手在参赛之前,要经过近一年的全国集训。“组织全国选拔赛,最难的就是出考题。”李全利介绍说,“不仅要画出电气原理图、机械结构图、机

械零件图、气动回路图和 3D 系统仿真图，还要自己先做一遍，保证选手在解答出题后做出来的工业流水线可以正常运行。”

在全国选拔赛开赛之前，李全利将绝大部分的时间和精力都投入到这项工作之中。每天晚上八点半到凌晨都是他雷打不动的工作时间。为了考核和提升选手的能力，发现不足，他绞尽脑汁、挖空心思，每次出题都要持续近两个月的时间。

机电一体化项目是个团体项目，由 2 名选手组成。比赛时一共有 6 个任务，要求选手 4 天完成一条工业流水线。“我们参赛的选手年龄都不能超过 25 岁，从设计、安装、编程、调试、维护到优化，必须在 22 个小时内完成，对这么年轻的选手来说要求极高。”

为了选出具有扎实基础知识和较强操作能力的优秀选手，李全利会带着助手精心设计多套考题。“但对于参赛选手来说，光会做题是不行的。”李全利认为，必须通过比赛和集训，才能使选手在机械装配与

调试、电气控制与编程、工业机器人应用、专业技术规范、数字化等核心能力上都有一个质的飞跃和提高。

2013 年，中国队首次亮相世界技能大赛机电一体化项目，李全利带领着“一穷二白”的队伍获得了世界第六名的好成绩，实现了在该项目上的历史性突破。2015 年，李全利第二次带队参赛获得银牌。2017 年，中国队第三次参赛时一举夺得金牌，终于在“世界技能奥林匹克”中谋得一席之地。

“科学有效地训练和培养，才能为攀上技能的顶峰蓄力”

世界技能大赛是全球最高层级的职业技能赛事。每次比赛都不是一帆风顺的。要在强手如林的世界顶尖选手中成为常胜将军，更是难上加难。

机电一体化项目比赛变数非常大，要求选手不仅要熟练掌握机械、电子、数控等知识，还要对设备、元器件、电子系统等在有限的时间内进行精准操作。哪怕是一个小小连接点的错误，都可能导致比赛的失败。

“2019 年第四次参赛时，我们就因为一个小小的失误与金牌失之交臂，遗憾地获得了银牌。”大赛前一个月，世赛组委会按照惯例公布了整个比赛所涉及软硬件相关信息的 20%—30%。“这次公布的工业视觉系统的型号和相关资料，对我们来说都是全新的，光资料就足足有 3 厘米厚，而且都是英文



的,时间根本来不及!”李全利带着团队的教练和专家,马不停蹄地把所有内容翻译成中文,同时要将视觉系统的使用方法、接线方法、参数设置规则以及检测工件类型等内容制作成PPT,让选手们学习。

比赛时,选手因没有充足的时间深入研究,导致其对视觉系统的接线与应用关系理解得不够透彻而被扣分。当晚,选手找到随行教练沟通这一问题时,也没有讨论出合理的解决方案。

第二天一早,手足无措的选手拨通了李全利的电话,向他寻求帮助。李全利详细地帮助选手分析问题,还与其他专家沟通,为选手提供了正确的指导。在比赛最后一天的优化阶段,选手成功纠正了这一错误,以95.52分的成绩获得银牌。

赛后,李全利深深感到必须要认真总结这次参赛的经验和教训:“失误究其原因还是选手的能力不足,同时训练采用的方式也不够完善。”他把这次比赛作为调整训练的一个重要契机。“要想在世赛中脱颖而出,单凭个别选手的突出表现还远远不够,必须构建一个配合默契、实力均衡的最优团队。”他提出训练要重在培养选手的能力素质,而不是一味地依靠教练,“教练‘越俎代庖’,把选手的工作做了,选手一旦懈怠就容易出现失误。”

于是,他着手改变训练计划和训练团队的选拔方式,并根据他们的个人能力进行合理分工和严格考核。按照世赛各项标准,定期开展教练和专家的考核选拔,提高团队整体战斗力;针对选手的素质水平,量

身定制训练方案,使训练更出成效。他悉心指导每个选手,特别注重训练选手的个人学习能力、阅读能力、沟通能力和操作能力,让参赛选手和训练团队能以最强实力、最佳状态“论剑”国际舞台。

当李全利第五次带队参赛时,中国队如愿以偿,再次夺得金牌。截至目前,在世界技能大赛中,中国已累计获得2枚金牌,综合成绩稳居世界前列,成功进入第一梯队。

“‘为党育人、为国育才’是我的职业教育理想”

我国职业教育肩负着培养专业技术人才和大国工匠的时代重任。李全利作为职业教育教师队伍的一员,始终把“为党育人、为国育才”作为自己的初心使命,把培养大国工匠、能工巧匠作为自身的重要责任。虽然身为全国专家组组长、总负责人,李全利却始终秉持低调务实的作风,从不炫耀自己的成就,总是把功劳归于团队和选手,认为自己只是做了应该做的事情。因为在他看来,职业教育的核心在于奉献与





坚持,而非个人名利的追逐。

为造就更多与时代相适应的高技能人才,李全利为职业教育倾尽全力。他把培养复合型职业技能人才作为他为师的目标。在课堂上,他传道授业解惑,打破传统的教学模式,以问题为导向,用真实案例教学,激发学生对职业技能的好奇心和解决问题的欲望,提高课堂教学质量;在选拔中,精心组织开展灵活精细、科学有效的比赛和集训,培养了一批批优秀的实力选手。为了使学生的专业技能更符合社会需要,他经常深入企业一线,了解企业对技术和人才的最新需求;为了不断提升学生的综合素养,他带领学生到最先进的企业锻炼实战技术……李全利先后培养的高级技师达 2200 多名,遍布在北京、天津、广东等全国各地,他们中有“全国技术能手”“国家级技能大师”“全国五一劳动奖章”获得者,活跃在智能制造、电气自动化、工业控制等各行各业,成为支撑起中国制造、中国创造的佼佼者。

从年少时的“小小工程师”到全国青少年无线电通信赛第一名获得者,从专业第一的优秀本科毕业生到世界技能大赛的领

军人,李全利在机电职业教育领域 40 余年如一日默默耕耘,都源于他心底那颗热爱的种子。

退休后,李全利致力于把职业技能教育的种子播撒到更多的地方,并不断开拓新的方向。为了给职业教育增添更多的科研含金量,以科促教、科教融汇,培养更多优秀的职业技能人才,他把十多年来参加世界技能大赛的心得和经验整理编写成《机电一体化数字孪生技术与应用》等 5 本教材。为了弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,推进职业教育,他先后担任天津市关工委、教育系统关工委弘扬“劳模精神、劳动精神、工匠精神”研学基地宣讲团成员、全国首个省级教育系统劳模精神宣讲团——“夕阳红报告团劳模精神宣讲分团”首任团长,到大中小学宣讲。在他眼中,把平凡做到极致就是对职业最深的敬畏,而他的人生正是对这句话的生动践行。

大国工匠托举起制造强国的坚实基础,而像李全利一样默默耕耘在职业教育沃土上的教师,就是托举大国工匠的人,有了他们,制造强国之路,我们才能走得更稳更远。🇨🇳

犹记童年斗马蜂

文 / 管淑平



我老家的房屋位于半山腰，门前是一片竹林，屋后是一块梯田。童年的我们，每到夏天，都要跟随大人去地里干农活儿。

在帮大人们种地的时候，我们常常得躲避马蜂。马蜂大多喜欢将巢建在树上，特别是那种高大粗壮、分枝多又茂密的树，有的也会将巢隐匿于农田边的石头缝隙中。它们机灵得很，风吹草动都能迅速感知，一旦有人靠近，就会成群结队地发动袭击。如果没有大人在身边，小孩子一般不敢在那种草深林密处玩耍，就怕不小心被马蜂蜇到。

然而，马蜂的突袭总是防不胜防，有时不小心碰到田边石头缝中长出的杂草，保不齐就会惹上一只不讲道理的马蜂。若是一只马蜂还好，倘若它返回蜂巢里呼朋唤友来“复仇”，其可怕的场面和后果就可想而知了。人们的逃窜速度，怎么比得过马蜂呢？仿佛一片金光从天空划过，它们嗡嗡闹闹地飞来。可能你手里攥着一株草，还没反应过来，就感到一阵火急火燎的疼痛，不是手上被蜇出一堆疙瘩，就是脸被蜇肿了。

大人们常说，乡野的马蜂是“如鬼如魅”的存在。如果没有亲身体会过被马蜂蜇过的疼痛，你无法想象出马蜂的狂野与凶猛。有一次，我们在地里干活，可能是除草的响声惊扰到了它们，突然就有几只马蜂飞过来。听见“嗡嗡”的声音，我们慌忙丢

下锄头，捂头飞跑。我跑得最快，但还是被马蜂蜇了。那是一种无法描述的疼痛，如同千万根银针扎在身上，又像是被带刺的荆棘狂乱地抽打。等我踉踉跄跄回到家时，手上、脸上都肿了。幸好隔壁爷爷有专治马蜂蜇伤的药酒。他拿来小半瓶，吩咐我将药酒轻轻擦在被蜂蜇的地方。那药酒也真神奇，没过一两天，肿消了，疼痛也明显减轻。其他被蜇的人情况比我严重，恢复得也更慢一些。

这次惨痛的经历让大家决心去摘除那个马蜂窝。于是，在一个月明风清的夜晚，我们做好防护来到地里，先用柴火将艾草点燃，然后熄灭明火，用艾烟熏烤马蜂窝。刚开始，马蜂还很嚣张，有几只还飞出来准备攻击我们。渐渐地，烟雾越来越浓，马蜂被熏得奄奄一息。大人们迅速将蜂巢摘下，连同马蜂一起放入尼龙口袋，再将袋口扎紧，送给当地懂医的人用于制药。

目睹这场惊心动魄的摘蜂巢“战斗”，我突然又觉得马蜂不是那么讨厌了。它们献出生命，以另一种方式去治愈人们的疾病，也算是对被蜇过的人的一种道歉与回馈。

如今的我，早已远离了曾经再熟悉不过的乡村。不过，想起当年的我们与马蜂“对战”的经历，心头还是会猛然一惊，继而无限感慨——初生少年最勇敢！

军校报到第一天

文 / 李仲



1982年初秋的一天，蝉鸣还拖着夏末的余温，我攥着那张军校的录取通知书前去报到。

军校的驻地就在本市，我却觉得相距遥远。越走近军营大门，心里越有些紧张。哨兵笔直地站在门柱旁，阳光斜射在他肩头的枪刺上，寒光耀眼。门岗值班室的木窗敞开着，我递上通知书，值班员拨通电话喊道：“七队吗？新学员到了，来领人。”

不一会儿，两名军人由远而近走来，一位是军官，另一位是士兵。他们一前一后领着我往里走，值班室的房门在身后缓缓合上，“咔嚓”一声轻响，像画了一道分界线。院内，是绿树掩映的整齐营房；院外，是热闹熟悉的市井喧嚣。就这一步之遥，我不再是那

个能睡到自然醒的懒散少年了。喉间突然发紧，昨晚的情景不觉涌上我的心头。

晚饭后，父亲正擦着他的老台灯，忽然抬头问我：“明天我去送你？”“爸，不用了，行李就一个帆布包，坐几站公交车就到。”母亲递给我一个洗好的苹果，耐心地叮嘱道：“到了部队要遵守纪律，别跟在家似的任性，天凉了记得加衣……”这话都说多少遍了，我刚想嘟囔两句，转头却撞见母亲眼角亮闪闪的。我赶忙岔开话题：“妈，我打小就盼着穿军装，这是好事。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来——我就是去经受锻炼的！”

“你就带这点儿行李？”士兵的声音把我拽回现实，他指着我提的帆布包问。“家就在本地，想回去取东西很方便。”我笑答。那士兵没接话，只是咧嘴笑，笑容意味深长。后来我才知道，他是队里的文书，那笑容的含义是进了这门，哪能想回家就回家。而那位军官——我的区队长，用接下来的半天时间，让我体会到要成为一名合格的军人，每根骨头都得重新排列。

宿舍里几位外地同学正在铺床。大家有说有笑的，很是兴奋。我刚把蚊帐支起一半，哨声突然像炸雷般响起，区队长的吼声霎时穿透走廊：“全体集合！”我们慌慌张张地往外跑，他站在门口叉着腰高喊：“跟上，跟上！别跟没头的苍蝇似的。”站定后，区队长一条接一条地宣布部队纪律：不准私自出营区，

走路要三人成行,吃饭要听口令……我心里默默数着,竟有十七条之多。

散会后,我拉着同宿舍的小张想去军人服务社买牙膏,走着走着就来到营区大门口。哨兵拦住去路,枪托往地上一顿,高声喝道:“没戴领章帽徽就想往外闯?赶紧回去!”我俩灰溜溜地往回走,刚坐在宿舍床边,区队长的吼声又回响在我们耳边:“非就寝时间不准碰床铺!”中午去食堂,所有人都笔直地站在餐桌旁,直到一声“坐”的口令发出,整个食堂才响起整齐划一的落座声。

最让我发怵的是下午的挑水任务。扁担刚压下来,我的肩膀就被压出了红印,两只水桶随着步伐左右摇晃,完全不受我控制。上下楼梯时,我盯着楼梯扶手,一步一步挪,心里直犯嘀咕:这哪是来上大学,分明是来受训的。

当晚熄灯哨响后,我躺在硃人的硬板床上,眼睛盯着窗外的月亮发愣。一幕幕画面闪现在我的脑海里:母亲的泪光、区队长的命令、晃悠的水桶……我忽然有点后悔,可转念又想起通知书上的校徽,想起小时候最爱穿军装、戴军帽的自己。“自己选的路,哭着也得走完。”我在心里暗暗嘟囔了一句,不知怎的,心里竟踏实了许多。

这一夜的辗转反侧,是成长给我的第一份礼物。不知不觉中,我睡着了。在睡梦中,我从一个未经风雨、难见彩虹的懵懂少年成长为一名忠诚刚毅、果敢顽强的解放军战士……

祖孙都是宣传员

文 / 刘凯

两年前,听说我要参加社区的志愿服务活动,孙子团团非要跟着一起来。

“奶奶,我能参加志愿服务吗?”团团仰着头问我,眼睛里闪着期待的光。我笑着摸摸他的头说:“当然可以,不过做志愿服务工作可不轻松。”“我不怕!”团团挺起胸膛骄傲地说,“老师说过,帮助别人是件快乐的事。”社区办公室里,工作人员热情地接待了我们。填表的时候,团团一笔一画写得特别认真,仿佛在完成一项神圣的使命。

第一次任务来得很快。周末一大早,我和团团就穿上了红马甲,站在小区门口发放垃圾分类宣传单。团团精神抖擞,像只快乐的小鸟。

“叔叔阿姨,请看看垃圾分类的知识。”团团清脆的声音在晨光中格外悦耳。他不仅发传单,还认真地讲解:“厨余垃圾要放在绿色垃圾桶里,可回收物要放在蓝色垃圾桶里……”

我站在一旁,看着团团认真的样子,心里涌起一股暖流。路过的居民都被团团的热情感染,纷纷停下脚步聆听。有位老奶奶还夸奖道:“这孩子真懂事,讲得比我们大

人还清楚呢！”

渐渐地，团团成了小区里的“明星”。每次出门，总有人跟他打招呼：“小宣传员又来啦！”他做得也越来越有模有样，不仅熟记各种政策要点，还学会了用生动有趣的方式讲解。

一次，我们要宣传防范电信诈骗。团团想出一个主意，用纸板做了一个大大的“手机”，在上面画出各种诈骗套路。他站在小区广场上，一边演示一边讲解：“如果接到这样的电话，说您的孙子出事了，要找您要钱，您一定要先核实……”

围观的人群中不时发出会心的笑声，有人掏出手机录视频，说要把这个“小老师”的讲解发到业主群里。看着团团自信满满的样

子，我忽然意识到，这不仅仅是一次简单的宣传活动，更是一次难得的成长机会。

随着时间推移，志愿服务的内容越来越丰富。几乎每个假期，团团都会和我一起参加活动，但他从不叫苦叫累。

让我惊喜的是，在团团的带动下，他的同学们也开始积极参与志愿服务活动了。团团还把宣传内容编成顺口溜，经常在课间和同学们分享。渐渐地，他们班形成了一个“小小宣传队”，在寒暑假一起参与社区志愿服务活动。

如今，我和团团已经参加了两年多的社区志愿服务活动。这两年里，我们见证了小区的变化：垃圾分类越来越规范，邻里关系越来越和谐，社区环境越来越优美。更重要的是，我还看到了团团的成长：从一个需要我牵着手的孩子，成长为一个当众发言毫不怯场的小男子汉。

每次看到团团认真的样子，我就会想起自己年轻时从事宣传工作的岁月。那时的我，也是这样充满热情，用笔和话筒传递着正能量。如今，这份责任和使命正在新一代身上延续。

夕阳西下，我和团团走在回家的路上，影子被拉得很长。这一老一少的身影，仿佛连接着过去与未来，诉说着责任与传承的故事……

诉说着责任与传承的故事……



带孙子参观中国文化名人大营救纪念馆

文 / 赵启民

在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年之际,我特意带 5 岁的孙子淘淘参观了深圳的中国文化名人大营救纪念馆,进行了一场沉浸式的“红色教育”。

进入纪念馆,首先映入眼帘的是茅盾、邹韬奋等文化名人的石像雕塑群。

淘淘好奇地东张西望,我牵着他的小手,随参观团缓步前行。讲解员介绍道,经过千辛万苦,首批抵达宝安白石龙抗日根据地的有茅盾夫妇、邹韬奋、胡绳、戈宝权等人。1941 年年底日军侵入香港,大批文化精英和民主人士被困。东江纵队临危受命,周密部署,通过水、陆秘密交通线,分批转移文化名人至抗日根据地。从 1941 年 12 月至 1942 年 11 月,这场行动共营救出 800 余人,没有一人被捕或牺牲。在馆内历史照片中,我们看到了邹韬奋题写的“保卫祖国 为民先锋”八个大字。展柜里,茅盾的《脱险杂记》静静陈列着,书中详细记载了他和同伴们在东江纵队护送下脱离险境的艰难历程。

沉思间,一个清脆的声音响起:“这里是国内唯一,也是收藏‘大营救’史料文物最全的主题馆,还入选了第三批国家级抗战纪念设施、遗址名录呢。”这声音听起来不像是讲解员的。我正疑惑,淘淘兴奋地指着旁边说:“爷爷快看,机器人讲解员也来了!”

淘淘好奇地触摸机器人光滑的外壳,问道:“这些文化名人在白石龙村安全吗?他们过得怎么样?”“这里是游击队的根据地,相对安全,但生活很艰苦。”机器人回答,“他们被转移到附近山林里的竹草小屋。为防止暴露行踪,生火烧饭受到严格限制,也没有热水洗澡。游击队员和村民宁愿自己忍饥挨饿,也要尽力保障他们的日常衣食……”

“游击队员和村民们也太好了吧!”淘淘感叹。“是呀!”机器人回应道,“这场大营救不仅保存了民族的文化火种,更体现了军民团结一心、共同抗敌的精神。”

跟随机器人的指引,我们穿梭于多个展厅,泛黄的转移路线图、磨损的竹筏模型、仿真的模型人偶、夜渡脱险的立体塑像……这些“无声见证者”,生动诉说着此次营救的艰险。“爷爷,快看!这里有好多种枪和手雷,还有缴获的日军战利品……东江纵队真厉害!”淘淘指着展柜,小脸上满是敬佩。

离馆前,淘淘特意让我在刻有馆名的石碑前给他拍照留念。

“爷爷,这个纪念馆真好,下次有空我还要来参观。”

“还有好多革命历史纪念馆呢,爷爷下次带你去其他纪念馆看看。”

尽管淘淘对这些红色革命故事未必能完全理解,但看着他那清澈而坚定的眼神,我知道,那红色精神的火种已在悄然传递。🇨🇳

我家的那台收音机

文 / 金清

我家至今保存着一台老式的改装收音机，它承载着我童年最温暖的记忆。那是1974年，家里的经济状况并不宽裕，但父亲还是写信给在辽宁旅顺当海军的二舅，托他买了一台收音机。

这台收音机还没有一块砖头大，本应使用内置的5号电池供电，但是因为当时5号电池不好买，父亲就做了一个长条木槽，装进四节1号电池，再引出电线，对好正负极……费了好大的功夫才将收音机改装成功。在那个年代，收音机是重要的信息传播和娱乐设备，我们通过收音机收听新闻、时事、文艺节目……了解外界信息，丰富精神文化生活。

我们常常是早上一睁眼就打开收音机，直到晚上睡觉前才关上。当时，我最喜欢听的节目是《小喇叭》，那是中央人民广播电台的一档著名少儿节目。“小朋友们，小喇叭开始广播啦！嗒嘀嗒，嗒嘀嗒……”那清脆稚嫩的声音，至今仍是我脑海中挥之不去的记忆。当时孙敬修爷爷讲的《孙悟空三打白骨精》《宝葫芦的秘密》《神笔马良》《小蝌蚪找妈妈》等故事，深受我们姐弟的喜爱。

年龄稍大一些后，我们又喜欢听《星火火炬》节目。这档少年儿童广播节目会讲解一些科学知识，播放许多动听的少儿歌曲，比如《听妈妈讲那过去的事情》《让我们荡起



双桨》等，教育我们做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

后来，我们喜欢上了听评书，听袁阔成播讲的《三国演义》、刘兰芳播讲的《杨家将》《岳飞传》，我仿佛置身于历史的风云变幻之中，感受着故事中人物的喜怒哀乐。再后来，我们又听《夜幕下的哈尔滨》《红旗谱》《林海雪原》，从中感受革命先辈们的坚定信念与机智勇敢，更深刻地理解了如今美好生活的来之不易。

印象最深的是用收音机学外语。当时，有一档外语教学节目叫《英语广播讲座》，从英语字母、音标到词汇和句型，循序渐进地讲授英语知识。我们姐弟一直跟着这个节目学习，用笔记本记录单词、句型，对着收音机反复跟读。有时候节目在深夜播出，我和弟弟就先睡一觉再起来收听。这种学习劲头儿伴随着我们直到参加工作。得益于收音机给我们带来的英语启蒙，后来我们姐弟无论是参加出国培训还是到国外求学，都能用英语流利地交流。

如今，我们用手机浏览视频、听评书、背英语单词，海量内容唾手可得，但仍旧珍藏着那台改装后的老式收音机，因为它不光为童年的我们打开了通往世界的窗口，更为我们的童年带来了数不清的欢乐。🇨🇳

首战五龙河：青春淬火 英魂长歌

文 / 张丽



今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年。在这个特殊的年份，那些被岁月尘封的记忆如潮水般涌来。每当我闭上眼睛，仿佛就能看到父亲年轻时身着戎装，义无反顾奔向战场的模样。

小时候，我总爱缠着父亲，让他给我讲当年的战斗故事。于是，父亲常跟我讲起他在山东莱阳参加五龙河战斗的故事。那是他参加八路军后打的第一仗。

1943 年 1 月，不满 16 岁的父亲成为八路军胶东军区 16 团警卫连的一名战士。当时，日军对胶东抗日根据地进行了残酷的“大扫荡”，我军则坚决地展开了反“扫荡”斗

争。1943 年夏天，父亲所在的警卫连像往常一样负责警戒任务，突然发现莱阳五龙河附近出现了许多日军。我军赶紧集合，部署作战任务。一听说要打日军，战士们个个精神抖擞，摩拳擦掌。

临出发前，连长叮嘱战士们：“咱们一定要冲过五龙河，见了鬼子只管打，打出咱八路军的气势。”话音刚落，战士们就快步出发了。待战士们赶到河边时，天色已经暗了下来。部队想借着夜色的掩护悄悄渡过五龙河。夏天的五龙河水流湍急，父亲仗着个子高、水性好，紧跟着连长抢先游到河对岸，占据了有利地形。

日军好像察觉到八路军在渡河，就用机关枪向河中扫射并派人包抄过来。随着连长一声令下，战士们的手榴弹、子弹像雨点儿般砸向日军，顿时日军阵地乱作一团。待日军想展开进攻架势的时候，父亲和战友们已经迅速撤离了五龙河。

在这场战斗中，日军伤亡不小，父亲身边也有不少战友牺牲了，与父亲同村同岁一起参军的小伙伴张文全就是其中之一。他在渡河的时候，不幸被日军子弹射中腹部，生命永远定格在 16 岁。这也成了父亲一生刻骨铭心、挥之不去的记忆。

当时，张文全的腹部受重伤，鲜血止不住地往外流。父亲紧握着他的手，张文全含泪托付道：“我不行了，你替我多打鬼子吧，

胜利后替我回家看看我娘。”战后，父亲践行承诺，回山东老家专程去看望了张文全烈士的母亲。烈士的母亲看到我的父亲后泪如雨下，嘴里不住地念叨着：“要是文全能活着，看到今天就好了。”

父亲每次回忆起这段情景，眼睛总会湿润，他说：“我们到什么时候都不能忘记为国捐躯的革命烈士，他们年纪轻轻就献出了自己的生命。与他们比，我起码还活着，这就是最大的幸福和知足。”

我曾问过父亲，当时您那么小，打仗怕不怕。父亲回答说：“那时心里也怕啊，子弹嗖嗖从身边过，看见战友们命都没了，也就豁出去了。”

我知道，在父亲记忆的长河里，铭记着参军抗战的第一仗，那是对为国捐躯的战友深深的怀念，是对战火硝烟里的青春和生命的缅怀。

父亲在弥留之际，浑浊的眼睛一直望着东方——那是山东老家的方向，我懂得父亲的心思。父亲老家已经没有任何亲人了，可他心里始终忘不掉那个和他一起扛枪的同



乡少年。

去年清明节，我特意回了一趟山东乳山老家。当我踏进乳山烈士陵园的那一刻，目光扫过整齐排列的墓碑，像在翻阅一本厚重的史册，无数个英魂的名字在阳光下沉默着。我放慢脚步，一排排地寻找。当看到张文全烈士的墓碑静静地矗立在那里时，我的心情格外激动。我在碑前放了一束鲜花并深深鞠躬，表达对烈士的敬意，代替父亲完成了跨越80年的约定。

离开时我回头望去，阳光把墓碑的影子拉得很长，像极了少年未曾走完的人生路。而我们这些后来者，能做的或许就是常来看看，让这些名字永远不会在时光里褪色。

致敬，最可爱的人！战争年代，他们为民族独立、人民解放浴血奋战，用热血和生命撑起民族脊梁。

致敬，人民子弟兵！和平年代，他们守卫着祖国辽阔的疆土，守护万家灯火，万里江山，有你心安。✚



我的第一张照片

文 / 底治安

这是我人生中的第一张照片。照片中,爸爸抱着4个月大的我,妈妈笑盈盈地贴身站在爸爸身边。当年,爸爸、妈妈是晋察冀军区第十一军分区情报站的情报员。他们起初在爸爸的老家正定县从事情报工作,1947年10月26日,正定县城迎来了第三次解放,爸妈也完成了这里的工作。这张照片是他们在1947年年底被派往天津继续从事军事情报工作前夕,在正定县城唯一一家照相馆(丽荣照相馆)拍摄的。

父亲底玉卿的老家在河北石家庄正定县,这是一座素有“九楼四塔八大寺,二十四座金牌坊”之美称的千年古城。抗战期间,正定县多次遭到日寇的蹂躏。1937年10月8日凌晨,正定县被日军占领,日军在城内及近郊进行了灭绝人性的大屠杀。仅两天时间,日军就杀害手无寸铁的百姓1515人,重伤103人,焚烧百姓房屋106间,有28名妇女为躲避日军奸淫而自尽。其间,正定的古长城和古建筑也遭到前所未有的破坏。

当年,父亲只有19岁,他任教的县清真寺小学由于日军入侵被迫停课。奶奶家



位于正定城内常胜街十字街口,对面是一个做糖块的小工厂。10月8日凌晨,父亲推开门,目睹日本兵接连杀害了三个糖厂的青年。当时奶奶家里开着一个小饭馆,日本兵强迫家人给他们烧水,父亲则被逼着去扛弹药箱。从十字街口向东十多米远有一座公厕,父亲把弹药箱放在厕所门口装作如厕,然后翻过厕所后墙逃回家里。谁知迎接他的却是一个噩耗——父亲的二哥被日本兵杀害了,家人哭作一团。

日军占领县城后,将正定县五个城门中的四个关闭,只开放一个通往火车站的小城门,俗称“小北门”。百姓进出要检查



“良民证”，天一黑就关闭城门，不准百姓出入。对主要生活供给，如粮食、棉花、油等物品实行统购配给，日军严格管控，对青少年则实行奴化教育。正定古城的老百姓陷入水深火热之中。

日寇的肆意杀戮，深深地触动了父亲，他的思想因此发生了深刻的变化。谁能救中国？谁能拯救铁蹄下的人民？父亲投笔从戎，参加了辛集回民教导队。这是一支回民自发组织的抗日队伍。在这里，父亲结识了中共地下党的两位同志——王步泉（后在保定牺牲）和赵积德。经过几次与日军的直接较量，他们觉得父亲不但勇敢机智，还富有正义感，就介绍父亲加入了八路军。后来，父亲成为晋察冀军区第十一军分区情报站的情报员，负责搜集敌人的兵力部署、番号、编制、武器装备、城防设施和企图动向等情况，每隔七日向军区情报站传送一次情报。

在当时，搜集和传送情报是极其危险的工作，但父亲从没怕过，也没产生过动摇。他心中始终有一个强有力的信念支撑着他，那就是只有跟着中国共产党，才能赶走日本侵略者，人民才能过上安定的生活。为了方便传送情报，父亲和当时还是同志的母亲经常扮成夫妻一起同行，后来成为第十一军分区屈指可数的

夫妻情报员。

他们每次送情报都要越过滹沱河，一般是在凌晨三四点钟，过河前要把鞋脱下来，夹在腋下，因为鞋帮的夹层里有母亲缝进去的用棉纸绘制的情报。光脚越过河床，脚经常会被利物扎破，即便流着血也不能停下脚步，快到河中央深处时会有军分区的小船过来接应。交接情报和汇报工作完毕，他们还要趁着夜色返回正定，一路上还要注意躲避敌人的流动哨。即便到了冬天，滹沱河床结满冰碴，情报也必须保证按时送到。母亲怀着我的时候，仍然来来回回越过带冰碴的河床送情报。不知是不是因此受了寒，我到四五岁时还不能像正常的小孩一样开口说话，别人都以为我是哑巴，直到六岁后才恢复正常。父亲和母亲出色地完成了上级交给他们的任务，搜集、传递了大量重要的军事情报，为正定县城的三次解放、为抗日战争的胜利作出了贡献。工作期间，父母多次受到军分区领导的表扬和嘉奖。

今天，滹沱河水依然流淌，正定古城墙弹痕依旧，提醒人们铭记历史，勿忘国耻。父亲和母亲用革命的一生告诉我们，今天的好日子来之不易，只有坚定不移地跟党走，我们的国家才能越来越强大，人民才能真正过上幸福安康的生活！



盘山烈士陵园：浩气长存的抗日英雄群体

文 / 齐珺

坐落于天津市蓟州区的盘山烈士陵园，由革命纪念馆、烈士纪念碑和烈士墓区组成。革命纪念馆的整体陈列以地方革命史为主线，以抗日英烈事迹为重点，展现了众多革命先烈组成的英雄群体，热情讴歌了盘山抗日根据地军民忠于理想、热爱祖国的崇高精神和前赴后继、英勇不屈的革命斗志。

抗日名将包森令敌人闻风丧胆



包森，原名赵宝森，生于1911年，陕西省蒲城县义龙乡赵家村人，1932年加入中国共产党。包森从延安抗大毕业后，由组织安排到晋察冀抗日根据地工作。后来，包森随八路军

第四纵队到达冀东。1938年6月8日，他率部队奇袭佛来峪据点，俘虏了100多名敌人，创造了部队进入冀东以来第一个辉煌战例。包森率部挺进冀东后，运用游击战术，出奇制胜地打了许多胜仗，成为有口皆碑的游击英雄。

1939年4月，包森率部在遵化城东北活捉日本天皇表弟、宪兵大佐赤本，一时震惊日本朝野。1940年7月，包森与当时的八路军13团参谋长曾克林在盘山西麓共同指挥的白

草洼战斗，成建制地歼灭了日本关东军赫赫有名的武岛须田中队。1942年，在果河沿大战中，包森以7个连的兵力同伪治安军第2集团军展开激战，全歼第4团，击溃第3团，消灭俘虏敌伪中佐以下官兵近千人，创造了以少胜多、以弱胜强的奇迹。

1942年2月17日，包森在指挥战斗中被一发冷枪打中胸部，因伤势过重牺牲。为了防止日军反扑，包森牺牲的消息被封锁，他的遗体被秘密埋葬，一直到40多天后才公布，足见包森牺牲影响之大。虽然包森的生命短暂，但他的千秋功绩却在人们心中筑起一座不朽的丰碑。

大智大勇的抗日烈士王少奇

王少奇，生于1912年，河北省香河县人，1933年考入北平医学院，1935年加入“民族解放先锋队”，1936年加入中国共产党。

七七事变后，王少奇按照党组织的安排，由城市转入农村，发动抗日游击战争。他变卖家产，在蓟县（今蓟州区）板桥村开设了一家诊所作为掩护。任蓟宝三联合县县长期间，王少奇在盘山根据地开展建设工作，成立了“村政委员会”。他常常教育民兵说：“搞革命就不能怕死、怕吃苦，不论遇到什么情况，都要坚持到底，打死一个日本鬼子够本，打死两个赚一个，要给自己留一颗子弹，不能让敌人活捉

了,到任何时候也不能泄露党的秘密。”

1943年2月,王少奇和区干部在盘山研究工作,被大批日伪军围剿。王少奇镇定自若,指挥大家沉着应战。他们靠着凉水和炒米坚持了半个月,最终突出包围,安全转移。

1944年10月16日,冀热边特委在丰润县张庄子召开特委扩大会议,王少奇也参加了这次会议。会议正在进行时,敌人从四面向这一带包围过来。来不及转移的王少奇,被一颗子弹击中胸部,为了严守党的秘密,他挣扎着把随身携带的机密文件点燃焚毁。面对汉奸同学的劝降,王少奇从容地举起手枪,向自己的头部射出了最后一颗子弹,为国家和民族英勇捐躯。王少奇烈士的遗骨葬于盘山烈士陵园。

血染的“党员识字课本”

盘山革命纪念馆珍藏着一本用鲜血染红的“党员识字课本”。这背后有着一段感人至深的故事。

1945年4月24日凌晨,蓟遵兴联合县县委书记林皋带着县委秘书居野、文书罗楠到蓟县周官屯检查工作时,不幸被敌人包围,他们钻入地道与敌人周旋。为了保护群众,林皋决定冲出地面突围。他烧毁了随身携带的重要文件,而将这本许多人花费心血编写的



“党员识字课本”贴身珍藏。突围途中,居野、罗楠两位战友不幸牺牲,林皋紧紧按住怀中的“党员识字课本”,在跳入河水的同时,把最后一颗子弹射入自己的胸膛。当群众满含热泪将他的遗体打捞上来时,看到的是一只有力的大手,仍然紧紧按着怀中那本湿漉漉的、被鲜血染红的“党员识字课本”。林皋同志壮烈牺牲了,但他用自己的鲜血和生命保护了“党员识字课本”,保护了人民群众,保护了革命力量。

马占东与六勇士浴血奋战莲花峰

在盘山的莲花峰上,流传着冀东八路军7位英勇不屈的抗日勇士为阻击日寇舍生跳崖的悲壮的故事。

1940年夏,日寇扫荡盘山抗日根据地。冀东八路军13团转移时,警卫班班长马占东率6名战士主动请缨阻击敌人。7位勇士将敌人引至莲花峰顶,弹药用尽后,他们摔枪高呼抗日口号,纵身跳崖。其中6人殉国,马占东因被树枝挂住而获救,后继续征战至抗美援朝。2002年,马占东骨灰归葬盘山。那是他和他的战友们洒下鲜血的地方,也是他们作为人民军队的一员为中华民族而战的地方。

如今,由革命纪念馆、烈士纪念碑、烈士墓区组成的盘山烈士陵园,已列入《全国红色旅游经典景区名录》。



先后两座万国桥

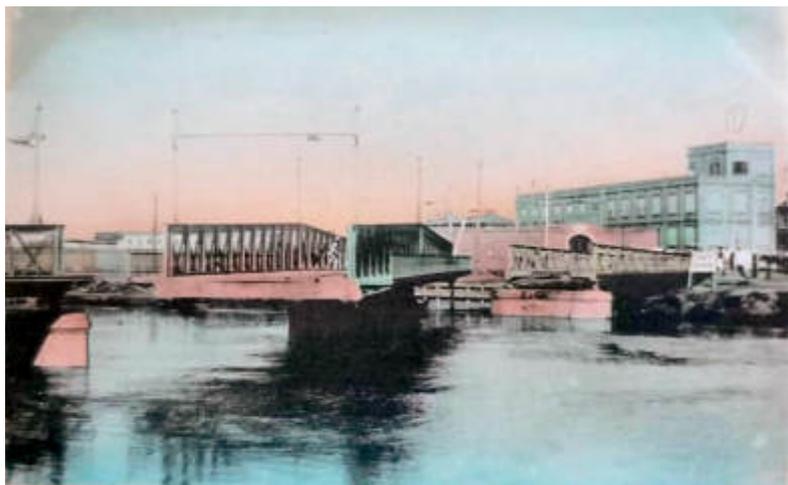
文 / 赵建强

在天津海河上，曾建有两座万国桥，位置邻近，这在天津桥梁史上是绝无仅有的。后来，人们为了区分这两座万国桥，就按修建时间的先后分别称之为“老万国桥”和“新万国桥”。

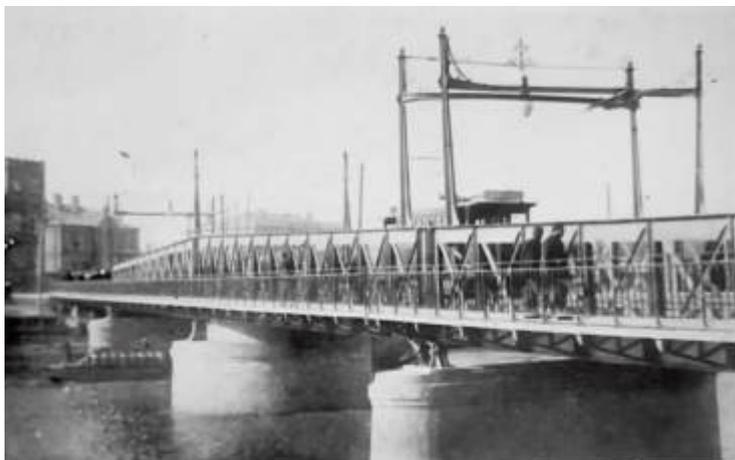
“老万国桥”，南接原法租界古拔路（后松江路，今津湾广场附近），北接俄租界俄罗斯路（后大经路，今天津站前广场）。1900年7月，八国联军侵占天津后，成立了管理天津的临时政府。在临时政府1901年6月12日召开的第156次会议上，根据法军总指挥华伦的提议，决定在老龙头火车站（今天津站）前面的海河上修建一座铁桥。

1902年6月3日，天津临时政府与法国费福林公司签订了建造铁桥的工程合同，施工费计50万法郎，全部由天津临时政府开支。

铁桥长78.8米，宽8.4米，为变高度连



正在平转式开启的老万国桥



老万国桥全景

续钢桁架桥。桥墩为钢筋混凝土结构，共4跨（孔），两侧为固定跨，中间两跨为平转式开启跨。

1904年1月9日，铁桥举行竣工通车典礼，法国驻京钦使、参赞及各国驻津文武官员前来庆贺。现场先由法国乐队奏乐，法国马队的骑手背枪、持刀从桥上通过；然后，中外官员和各国商民代表等将横拦在桥头的黄绶解开（剪彩）；接着，鞭炮响起，鼓乐齐鸣，人们竞相拍照，各国官商界男女约二百余人行至桥之开启段，由工作人员将桥平转开启，桥上之人如坐行船；最后，十吨重的压道气碾由桥头走到桥尾、复回，用以检验大桥的建筑质量。《大公报》记者以“庆贺铁桥”和“贺桥志盛”为题，连续两天对铁桥庆典活动进行了报道。

该桥取名“万国桥”，意为多国使用的桥。天津民众因该桥南连法租界而称其为“法国桥”，又

因其北通老龙头火车站而称之为“老龙头铁桥”，也就是后来人们所说的“老万国桥”。

“老万国桥”建成后，比利时电车电灯公司经营的由北大关经华界、日租界、法租界至老龙头火车站的蓝牌有轨电车由桥上通过。1907年5月25日，比利时电车电灯公司与天津海关道签订了“老万国桥”的管理合同，确定比商与天津海关道、法国工部局、俄国工部局共同摊付“老万国桥”的修缮费用。

“老万国桥”通车近20年后，因两岸行人、车流量大增，铁桥经常拥堵，修建“新万国桥”提上议事日程。1923年，由法国营造商萨德和施奈尔公司承建的“新万国桥”工程动工。新桥位于老桥上游约150米处，南连法租界大法国路（今解放北路），北接俄租界拉普切夫路（后二经路，今天津站前广场）。1927年10月18日“新万国桥”落成，造价152万两白银，是当时海河上造价最高的一座桥梁。“新万国桥”建成后不久，“老万国桥”就被拆除。

“新万国桥”为双叶立转式开启钢桥，总长97.64米，总宽19.5米。车道宽约12米，行人及三轮车、自行车道置于桁道外。桥上铺设双轨电车轨道。桥墩安装在钢质沉箱之上，上部结构为钢桁架及纵横钢梁组成的桥面系。桥分三孔，两边孔为固定跨，钢筋混凝土桥面。中孔为开启跨，木板桥面。

“新万国桥”投入使用后，由于距火车站太近，行人、车辆过多，桥头、桥上经常发生拥堵。为了限制桥上的行人和车辆，法国驻津巡警局专门发了一个过桥通告，其中提

出：“人工拉挽之地扒车，每一辆装满货物之车，至少须有强壮者六人拉挽，方可上桥通过……一次放行货车，至多不超过五辆，以免阻碍交通。”

“新万国桥”由海河工程局专人负责维修管理。“新万国桥”自1927年10月建成至1936年年底，9年间共开启2058次。因此，海河工程局尤其重视对桥梁开启设备的维修工作。

1946年，“新万国桥”曾更名“中正桥”。1949年1月，为纪念天津解放，更名为“解放桥”。1973年，解放桥严重锈蚀，启闭功能停止使用。2007年1月18日，在大规模的维修之后，解放桥恢复了开启功能。如今，解放桥已成为天津重要的观光旅游景点。🇨🇦



新万国桥全景



正在立转式开启的新万国桥

个人的觉醒 民族的抗争

——透过《青春之歌》感悟全民族抗战力量

文 / 郑皓文

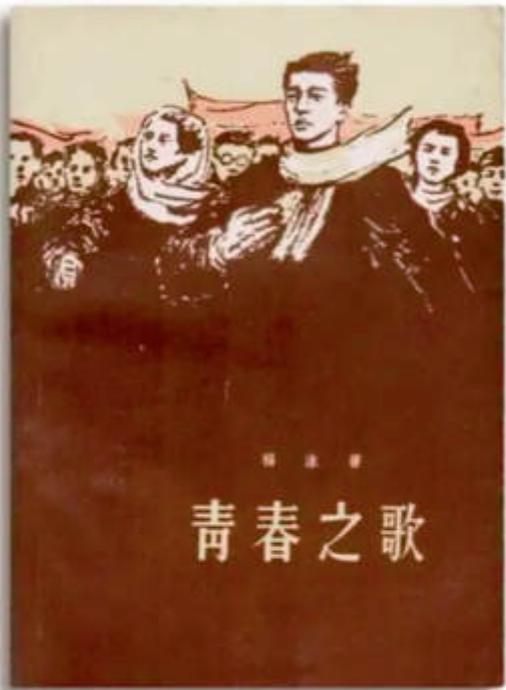
9月3日，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会在北京天安门广场隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话。随着数万只象征和平与友谊的和平鸽振翅飞向蓝天，关于抗战历史的回溯却从未停止，个人与民族的苦难和抗争凝聚成一字一句，积淀在那些厚重的文学经典中。女作家杨沫的长篇小说《青春之歌》便是这样一部典范之作。作为一部成长小说，《青春之歌》以主人公林道静的个人觉醒为主线，折射出一代知识分子的精神蜕变，这种蜕变在民族危亡之际迸发出炽热的火花。

《青春之歌》历久弥新，在于其永葆光彩的主题，也在于其叙事的独特巧思。小说聚焦于林道静从小资产阶级知识女性到无产阶级革命战士的转变和成长，展现了一代青年在时代洪流前的不同选择。

小说开头对北平阴沉的环境极尽铺陈渲染，以沉重压抑的基调，构造了20世纪30年代中国社会的缩影：

北平夏天马路上的窒息的灰尘，像雾似的凝滞不动。灰色的街道、灰色的房屋、灰色的车辆、灰色的川流不息的人群——整个城市全笼罩在凝重的使人窒息的灰色中。

就在这样的氛围中，主人公林道静为反抗封建包办婚姻，毅然选择逃离家庭，追寻



个人的自由和独立。小说遵从“离家—遭遇挫折—寻师—顿悟—融入集体”的成长逻辑，并以此为骨架展开写作。

林道静离家后，在北平结识了北大学生余永泽。余永泽代表的个人主义大量存在于当时的社会中。他虽学识出众，却逃避现实，沉溺于象牙塔中。林道静也逐渐对他构造的乌托邦产生了怀疑。

她感到自己像一只关在笼子里的小鸟，虽然衣食无忧，却失去了飞翔的天空。余永泽的温情像一层柔软的纱，包裹着她，也隔绝了她与外面那个风雨飘摇的世界。她读着高尔基的《母亲》，心在燃烧，血在沸腾，可放

下书本,环顾四周,却只有书斋的宁静和余永泽安详的睡容。这宁静让她窒息,这安详让她感到一种可怕的空虚……

这段心理描写构思精巧,用层叠递进的手法深刻表现了林道静内心的困惑与挣扎,表现了一代知识分子的痛苦抉择。作者对林道静矛盾复杂心理的大量描写,避免了人物的脸谱化和扁平化,体现其在错误后走向正确,在困惑后走向觉悟的过程,使人物形象更加真实立体。

作者有意将角色与时代代表性群体联结。书中出现的每一个角色,在当时的历史环境下都有相对应的群体。林道静离开余永泽后,遇到的卢嘉川、江华、林红等代表进步与革命的共产党人,他们都带有不同的叙事使命。江华与林道静结为革命伴侣,林红在狱中给予林道静最后的教育。在他们的引领下,林道静阅读革命著作,汲取思想力量,并在“一二·九”运动中亲历了抗争。作者将现实融入虚构,体现出小说的史诗性,更以此说明了一个根本道理:个人的解放唯有融入为民族解放而战的洪流中才能实现。卢嘉川是林道静的革命事业领路人,在宣传共产主义时不幸被逮捕。林道静听闻他的死讯:

没有哭,也没有叫。只是呆呆地坐在那里,手里紧紧攥着卢嘉川留给她的这本《共产党宣言》。窗外,夜色如墨。许久,许久,一滴滚烫的泪珠,无声地落在书页上,洇开了一小片深色的印记。

同志的牺牲让林道静更加坚定了自己的信仰和追求。

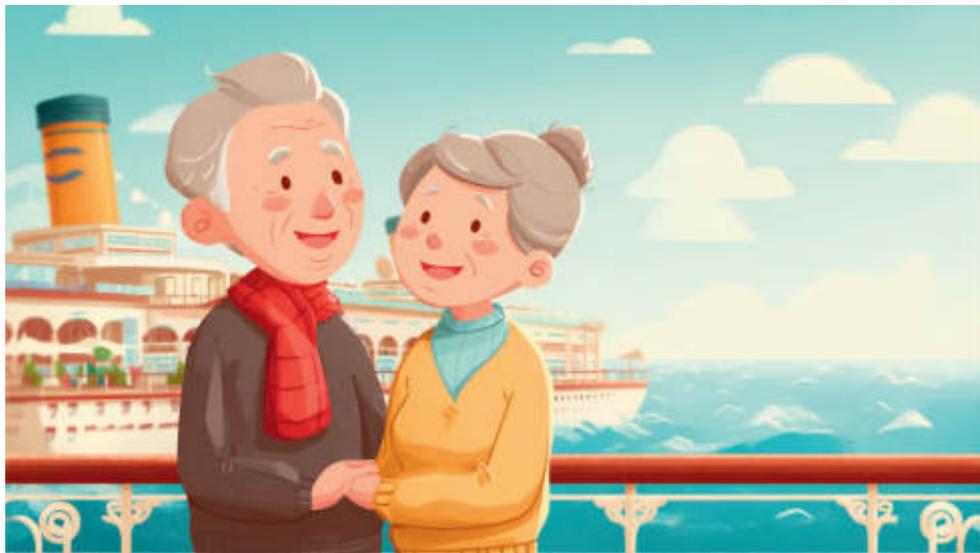
在故事所处的那个年代,中国内忧外患愈发深重。继九一八事变后,日本侵略军又发动华北事变,民族危机空前严重。和其他直接描写战场硝烟的作品不同,作者直窥民族救亡的内核——个体觉醒和集体凝聚力,富有洞见地将个体的觉醒作为描写的主要对象,并在全书高潮片段将觉醒到抗争的转变绽放出来:

队伍像决堤的洪水,汹涌澎湃地向前涌去。口号声此起彼伏,汇成震天动地的怒吼:“打倒日本帝国主义!”“停止内战,一致对外!”……军警的棍棒、水龙阻挡不了这股洪流。青年们手挽着手,肩并着肩,跌倒又爬起,鲜血染红了衣衫,但歌声和口号声从未停息……林道静感到自己不再是一个孤独的个体,她已完全融化在这钢铁般的洪流之中,她的心跳、她的呼吸、她的呐喊,都和她们,和整个民族,紧紧连在了一起!

个体的深刻体验与宏大事件的史诗感完美融合,这是抗战中对人、对青春最美的赞歌。

精巧的构思、明丽的语言,让《青春之歌》不仅具有革命宣传功能,也成为文学殿堂中一部光彩夺目的经典作品,被后人反复阅读,从中汲取力量。在隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年的当下,留给我们更多的是对历史的回溯,对记忆的温习。而那些关于信仰、成长与民族大义的深远回响,将给予我们永恒的思索。🇨🇳

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)



找个“后老伴儿”竟然这么难

文 / 马志国

心理案例：由找“后老伴儿”引发的一连串难题

心理咨询中，张先生这样诉说自己的困扰：

我今年60多岁，从高校退休十多年了，孩子们都已成家。两年前，我的老伴儿因病去世后，好心的亲戚朋友纷纷张罗着为我找个“后老伴儿”。谁知几次相亲过后，我才发现找个“后老伴儿”并不容易。

距离太远是个难题。有人给我介绍了一位家境不错的铁路退休女职工，我起初有些动心，想试着接触一

下。可一打听，她远在昆明，距离天津虽说不是十万八千里，但来来回回颇为费事，且花费不少。掂量一下自己的那点儿退休金，只好收心作罢。

距离太近也是个难题。有人又给我介绍了一位住在附近的退休教师，初谈感觉不错，但是随后几次见面都不顺利。原来，她对我个人没意见，但是想找个住家距她前夫家远一点儿的老伴儿，觉得太近了实在别扭，而她前夫家就在我家附近。我不太想为此而搬家，这件事也就没法继续了。

此外，多儿多女是难题，无儿无女也是难题；年龄差距小是难题，年龄差距大也是难题；文化差异、生活习惯的不同更是难题。

您说，找个“后老伴儿”为什么有这么多难题？我该如何是好呢？

心理解析：找个“后老伴儿”到底难在哪儿

在寻求再婚的老年人中，张先生的困扰具有一定的普遍性和代表性。

老年人找“后老伴儿”，不同于年轻人谈恋爱。他们不能像年轻人恋爱那样，可

以慢慢来,谈个三年五载都不是问题;他们也不像年轻人那样,可以一切从头开始,彼此慢慢磨合,毕竟都有很大的可塑性。老年人的脾气性情已经基本定型,况且他们的人生已经走过大半,各自都曾经建立过家庭,有自己多年形成的固有生活方式,有一个生活多年的“偶像”在心中。于是,找“后老伴儿”时总会不自觉地拿新人和故人比较,而且往往是将新人的缺点和故人的优点相比,越比越不满意。

再有,老年人那些过往的人生经历,也会影响到他们找“后老伴儿”时的心理状态,影响到他们对择偶的态度。

由此可见,老年人的自身特点决定了他们在找“后老伴儿”时会面临诸多难题。

心理对策：慎重对待，放下计较，兼顾双方需求

诸如张先生这样的老年人,该怎样面对找“后老伴儿”产生的这些难题呢?

首先,不能盲目再婚,

一定要慎重对待。有些老人就是因为盲目再婚,给自己的晚年生活平添了不少麻烦和苦恼,结果悔之晚矣。

其次,不必追求完美,尝试放下计较。通过张先生的故事不难看出,有些难题的根源是老人自己跟自己过不去。所谓“烦恼从心生”,想万般周全,那就什么事也办不成了。什么大几岁小几岁,什么远点儿近点儿……只要两个人能够相伴走过一段人生路就足够了,诸多计较不如放下。

最后,要突破以自我为中心的局限,兼顾双方需求。想要找“后老伴儿”的老年人一定要认识到,再婚找的是老伴儿,不是保姆。曾有一位老先生在丧偶之后觉得非常孤单,而且身体多病,特别希望能找个“后老伴儿”照顾自己。因此,他提出的条件是,找个比他年轻的、身体好的、愿意照顾他的人。这位老先生的问题在于将婚姻简化为单向服务,没有把对方的需求纳入考量。

再婚也是一份责任,不能只想着索取,即使自己身

体不太好,也应有精神上的付出。有些老年人找“后老伴儿”对对方要求较多,只希望对方满足自己的需要,却很少主动关心对方的需要。比如,对方是不是有身体不好或是情绪不高的时候?对方是不是也渴望得到自己的关心?自己能为对方做哪些力所能及的事?如果双方都能够这样想,积极地双向互动,就会形成良性循环,成为彼此的好老伴儿。

建议像张先生这样的渴望再婚者,先想清楚自己的权利和义务,再付诸行动。🇨🇦



送到长安的荔枝，在途中遇到了哪些法律问题？

前不久，古装传奇剧《长安的荔枝》热播。剧中，在大唐年间，长安小吏李善德被人设计，接下了一件“不可能完成”的任务——从岭南到长安跨越千里运新鲜荔枝。作为“荔枝使”，李善德既无实权也无助力，屡遭岭南刺史何有光、掌书记赵辛民的阻挠。其中，多处涉及法律问题，我们来一探究竟。

场景一：胡商苏谅得知李善德需要资金转运荔枝，便提出“买下”李善德手中的通关符牒，以赎回自己被扣押的货船。最终，二人以九百九十六贯钱的价格进行了交易。买卖通关符牒，是否合法？

无论依照当时或现在的法律，买卖通关符牒都是不允许的。剧中，李善德持有通关符牒，实际上是获得了特定区域内的通行免税的权力，而这一权力与其担任的“荔枝使”这一职务密切相关，李善德利用自己这一职务上的便利，收取胡商苏谅的钱款并将符牒给苏谅使用，本质上是权钱交易，在现代涉嫌受贿罪。

根据《中华人民共和国刑法》(以下简称刑法)第三百八十五条的规定，国家工作人员利用职务上的便利，索取他人财物的，或者非法收受他人财物，为他人牟取利益的，是受贿罪。同时根据刑法第三百八十三条及第三百八十六条的规定，对犯受贿罪的，根据受贿所得数额及情节，依照贪污罪的规定处罚。索贿的从重处罚。数额较大或

者有其他较重情节的，处三年以下有期徒刑或者拘役，并处罚金；数额巨大或者有其他严重情节的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金或者没收财产；数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产；数额特别巨大，并使国家和人民利益遭受特别重大损失的，处无期徒刑或者死刑，并处没收财产。

场景二：从岭南转运鲜荔枝至长安，成功率低且耗费巨大。但右相为了一己私心不顾百姓生计，随意调配资源，动用了大量人力、物力、财力，导致几千户农户遭到强征之苦。如此行为，可能构成何罪？

依据现行法律，右相等官员属于国家



机关工作人员,根据刑法第三百九十七条的规定,国家机关工作人员滥用职权或者玩忽职守,致使公共财产、国家和人民利益遭受重大损失的,处三年以下有期徒刑或者拘役;情节特别严重的,处三年以上七年以下有期徒刑。本法另有规定的,依照规定。

场景三:经过多次实验后,李善德找到了转运荔枝之法。但在转运的各个环节,官员们为了中饱私囊,都要从中“捞”上一笔,还以不合理的价格强行收购荔枝,导致整个荔枝园被毁。官员强行以低价收购荔枝,违法吗?

依据现行法律,如果官员在收购时压低荔枝价格并要求必须交易,可能构成滥用职权或者强迫交易的行为。若同时符合这两个罪的构成要件,属于“一行为触犯多个罪名”的想象竞合,应择一重罪论处。

根据刑法第二百二十六条的规定,以暴力、威胁手段,实施下列行为之一,情节严重的,处三年以下有期徒刑或者拘役,并处或者单处罚金;情节特别严重的,处三年以上七年以下有期徒刑,并处罚金:(一)强买强卖商品的;(二)强迫他人提供或者接受服务的;(三)强迫他人参与或者退出投标、拍卖的;(四)强迫他人转让或者收购公司、企业的股份、债券或者其他资产的;(五)强迫他人参与或者退出特定的经营活动的。

如果行为人在强迫交易过程中使用暴力造成被害人重伤、死亡的,则应依照故意杀人罪、故意伤害罪等有关规定定罪处罚。如果行为人以市场交易为借口,以暴力或者

威胁的手段索取、强拿的财物,远远超过正常买卖、交易情况下被害人应支付的财物,可以以抢劫罪追究行为人的刑事责任。

场景四:根据李善德的测算,转运两瓮荔枝要花费七百贯钱的费用。但右相做账时,故意加高了成本,多出的费用则全部进了自己的私库,该行为有何法律后果?

转运荔枝这一特事特办的行为缺乏制度性约束,因此相关官员借此机会中饱私囊,依据现行法律,其行为涉嫌贪污罪。

根据刑法第三百八十二条之规定,国家工作人员利用职务上的便利,侵吞、窃取、骗取或者以其他手段非法占有公共财物的,是贪污罪。受国家机关、国有公司、企业、事业单位、人民团体委托管理、经营国有财产的人员,利用职务上的便利,侵吞、窃取、骗取或者以其他手段非法占有国有财物的,以贪污论。与前两款所列人员勾结,伙同贪污的,以共犯论处。

根据刑法第三百八十三条及相关司法解释的规定,贪污数额较大(三万元至二十万元)或者有其他较重情节的,处三年以下有期徒刑或者拘役,并处罚金;贪污数额巨大(二十万元至三百万元)或者有其他严重情节的,处三年以上十年以下有期徒刑,并处罚金或者没收财产;贪污数额特别巨大(三百万元以上)或者有其他特别严重情节的,处十年以上有期徒刑或者无期徒刑,并处罚金或者没收财产;数额特别巨大,并使国家和人民利益遭受特别重大损失的,处无期徒刑或者死刑,并处没收财产。🇨🇳

(来源:《法治日报》)

冒充亲友诈骗勿轻信

市民王奶奶在家中休息时,座机电话铃声响起。王奶奶接听后,对方直接叫“奶奶”,并哭诉自己因违反治安规定被拘留,需交10万元现金“保释金”才能出去。王奶奶确实有孙子,一听就着急了,立即在家中翻找现金。可家中只有3.5万元现金,这时“孙子”称有多少算多少,过一会儿让同学去家楼下取现金。一小时后,一陌生男青年来到王奶奶家楼下将现金取走。可到了下午,“孙子”又来电话,称钱不够,让王奶奶赶紧再去银行取钱。王奶奶因取钱不方便,就打电话跟儿子说明缘由,让儿子去取钱。儿子核实后发现王奶奶被骗,立即拨打电话报警。

这类冒充熟人的诈骗案件,诈骗对象多为独居老人。诈骗过程具有以下特征:

冒充亲属,紧急求助。骗子通过非法渠道获取个人信息后,使用境外号码拨打事主家中座机,冒充老人的儿子、孙子、女婿等身份获取信任,诈骗话术包括:出车祸用钱解决(15万元起),因嫖娼被抓缴纳罚金或保释金(3万元起),打架被拘如果不交钱会留案底(1万元起)等。重点是突出情况紧迫,让老人产生紧张情绪,难以辨别真伪。

索要现金,上门收取。骗子以“保释金”“医疗费”“私下赔偿”等为由索要现金,老人因担心家人面临“退学”“坐牢”等后果,便按照要求准备现金,骗子则安排专人到指定地

点取现。

编造理由,持续索要。老人一旦听信谎言支付现金,骗子就会以钱款不够等为由反复索要现金,有的“孙子”还会以“担心父母责骂”为由要求老人保密,直至老人警醒。

过程较短,取现迅速。从拨打诈骗电话到上门取现最快20分钟,最慢2小时,作案时间较短,老人来不及辨别。

招募人员,跨区取现。上门取现人员均为外省未成年人,年龄多为16岁以下的辍学青少年,通常有外省公安机关因其参与电信网络诈骗犯罪的打击处理记录。诈骗分子用小众通联工具向未成年人下达任务并提供路费,利用未成年人转移涉诈资金。

警方提示:

切勿轻信。老年人如果接到类似电话,切勿轻信!务必与家人核实确认。凡是要求上门取现、转账汇款的,都是诈骗。

提高警惕。独居老人是易受骗人群,平时要多关注新闻媒体、社区反诈宣传等信息,了解当前多发的各类诈骗手法,提高警惕。

关注孩子。该类案件中,上门取现人员均为骗子从外省雇佣的未成年人,家长一定要关注孩子的动态,任何兼职和外出都必须在家长的监管范围内,以免成为电信网络诈骗犯罪的帮凶。🇨🇦

(来源:“北京反诈”微信公众号)



梦想很远， 热爱却可以很近

文 / 丁蕾

梦想的种子，往往是在不经意间种下的。

儿时，芭蕾舞剧《红色娘子军》的场景让我念念不忘。舞者那绷直的足尖、挺拔的身姿，每一昂首、每一跳跃、每一旋转……无不令我深深着迷回味。

回家后，我穿着裙子在场院中旋转，幻想自己是剧中的舞者。这一幕恰被固执保守的父亲看见了，他狠狠地呵斥了我一番。于是，我的梦想被折断羽翼，埋藏在心里。

退休后，我的时间宽裕了，也无人来干涉我的爱好选择了，儿时的梦想便开始在心里荡起层层涟漪。我四处打听舞蹈培训机构的消息，最后本着就近的原则，报名参加了一个芭蕾舞成人班。

推开舞蹈机构的玻璃门，客厅的屏幕上正播放着芭蕾舞剧《天鹅湖》的视频资料。舞者一袭纯白色的芭蕾舞裙，梳着高高的发髻，优雅地在台上翩翩起舞，如同白天鹅般轻盈——这不正是我魂牵梦萦多年的画面吗？

热爱不分年龄，追求不分早晚。我就这样走近了小时候的梦想，走近了芭蕾舞，与一群年轻人在一起学习。随着时间的推移，学员们有的来，有的走，虽然我有时因为身体原因缺过课，但终究还是一路坚持下来。

踢腿高度不够，一字马压不下去，柔韧性不好，绷脚压腿不到位，腰部没力量，坐姿



训练只坚持短短一分钟人就塌下去了……但这些都无关紧要，我学会了在舒适区的边缘拉伸，塑造全新的自己。

从一周一次课到一周几次课；从枯燥的基本功到一支完整的舞蹈……我的动作开始变得柔美，渐渐有了味道。

放下焦虑，我慢慢地改变自己。虽然我的眼角有不少鱼尾纹，黑发中闪烁着些许银丝，但跳芭蕾舞给了我年轻的身形以及乐观自信的心态。20多年未见的同事、朋友再见我时会说：“现在的你比年轻时更优雅。”他们的这句话，让我坚信，美好的追求在于努力和坚持。

来到熟悉的湖边，蓝天、绿树、碧水、红色的栈桥，几只白鹭从远处飞来，优雅地掠过湖面。我像白鹭一样展开双臂，想象自己变为湖边随风舞动的小草。天边的云霞是变幻的舞台幕布，湖边的绿树、鲜花是我忠实的观众。凝眸之处，发现湖水对我露出开心的笑纹。

只需心怀热爱，就能找到属于自己的舞台。辉煌的梦想或许遥不可及，但热爱能让我们享受过程。回首一路走来的点点滴滴，每一次的尝试和突破，都因为热爱而变得弥足珍贵。

梦想很远，热爱却可以很近。🇨🇦

颈椎间盘突出的预防与保健

文 / 于春泉

李先生今年 63 岁,是一名退休会计。近半年来,他反复出现颈部酸胀并伴有左上肢放射痛的症状,近期症状有所加重,左手持物不稳,遂前往医院就诊。医生询问病史得知,李先生上班时曾长期伏案工作。颈椎核磁显示颈 6/7 椎间盘向左后方突出,相应神经根受压,并见颈椎退行性改变。结合其职业史、年龄因素及影像学特征,李先生被诊断为颈椎间盘突出症伴颈椎退行性变。该病在中老年人群中具有以下特点:症状进展较缓慢但持续加重,常合并颈椎骨质增生等退行性改变,神经压迫症状更为顽固;典型表现包括颈部僵硬疼痛、上肢放射痛及感觉异常,严重者可出现精细动作障碍;多见于有长期低头工作史者,多数患者像李先生一样存在慢性劳损和自然退变的双重致病因素。

目前,颈椎间盘突出的治疗目标主要包括:缓解神经压迫症状、恢复颈椎正常功能、预防病情进展,提高患者的工作和生活质量。对于轻中度患者,首选保守治疗,包括颈椎牵引、物理治疗(如超短波、红外线)缓解肌肉痉挛,配合非甾体抗炎药和营养神经药物改善症状。急性期需佩戴颈托限制活动,症状缓解后逐步进行颈部核心肌群锻炼。

早期规范治疗可显著改善预后,约70%的患者通过系统保守治疗,症状能得到有效控制,但需长期保持正确姿势和锻炼习惯,避免复发。数据显示,发病后 1 个月内接受规范治疗的患者,其功能恢复效果优



于延迟治疗者。

一、颈椎间盘突出的治疗与保健

辨证论治

1. 风寒痹阻证

症见颈肩部拘急疼痛,遇寒加重,得热减轻,上肢麻木发凉,头痛或伴恶寒。舌淡苔薄白,脉弦紧。

治宜祛风散寒,通络止痛。可选用颈复康颗粒、风湿骨痛胶囊等中成药治疗。

2. 气滞血瘀证

症见颈肩部刺痛固定不移,夜间加重,上肢麻木如蚁行,手指青紫。舌质暗紫或有瘀斑,脉弦涩。

治宜活血化瘀,通络止痛。可选用颈舒颗粒、活血止痛胶囊等中成药治疗。

3. 痰湿阻络证

症见颈部沉困重痛,头晕目眩,上肢困重麻木,胸闷恶心。舌胖大苔白腻,脉濡滑。

治宜化痰除湿,通络止痛。可选用天麻丸、二陈丸等中成药治疗。

4. 肝肾不足证

症见颈肩部隐痛,头晕耳鸣,上肢麻木无力,腰膝酸软,夜尿频多。舌红少苔,脉沉细。

治宜补益肝肾,强筋壮骨。可选用壮骨关节丸、六味地黄丸等中成药治疗。

5. 气血两虚证

症见颈肩部酸痛,头晕心悸,上肢麻木,面色苍白,神疲乏力。舌淡苔薄白,脉细弱。

治宜益气养血,通络止痛。可选用归脾丸、八珍颗粒等中成药治疗。

膏方养生

颈椎间盘突出属中医“项痹”“骨痹”范畴,病位主要在督脉、足太阳膀胱经及肝肾,与气血运行密切相关。其病变核心在于“筋骨失衡”,涉及肌肉、经络、脏腑等多系统。急性期多属实证(风寒痹阻、气滞血瘀),以“不通则痛”为主要表现,慢性期多见虚实夹杂(肝肾不足兼痰瘀阻络),呈现“不荣则痛”与“不通则痛”并存,久病入络者可出现筋骨痿废等器质性改变。治疗时,急性期遵循“急则治标”原则,重在祛邪通络,慢性期坚持“标本兼顾”原则,康复期注重“筋骨并重”,通过功能锻炼恢复颈椎动态平衡。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用于治疗颈椎间盘突出的膏方,供大家居家预防、调治颈椎间盘突出。

钩藤 15 克,川牛膝 15 克,野菊花 15 克,炒决明子 15 克,槐花 15 克,葛根 15 克,赤芍 15 克,川芎 12 克,独活 15 克,桑寄生 15 克,续断 15 克,藿香 15 克,佩兰 15 克,白蔻 20 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜

200 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见头晕耳鸣、颈部疼痛伴有活动不利的颈椎间盘突出患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 忌食生冷寒凉食物:如冰品、冷饮、螃蟹等,以免加重气血瘀滞。
2. 减少高脂高糖饮食:如肥肉、奶油、甜点等,防止痰湿内生。
3. 宜食补肝肾、强筋骨之物:如黑芝麻、核桃、杜仲、牛骨汤等。
4. 适量补充富含钙质食物:如牛奶(若无乳糖不耐)、小鱼干、深绿色蔬菜。

推荐药膳:葛根薏仁粥

用法:每周 3—4 次,早晚温热食用。

食材:葛根粉 20 克,薏苡仁 30 克,枸杞 15 克,粳米 60 克。

做法:薏仁、粳米先煮至半熟,加入葛根粉、枸杞煮至粥稠即可。

功效:祛湿通络,舒筋解痉。

二、颈椎间盘突出的预防与调护

1. 保持正确坐姿,避免长时间低头,使用电脑时注意屏幕与视线平齐,每隔 1 小时,起身活动活动颈部。

2. 避免突然转头、甩头等剧烈动作,推荐进行游泳(尤其蛙泳)、颈椎保健操等温和运动,增强颈部肌肉力量。

3. 选择高度适中的枕头,避免过高或过低,仰卧时可在颈部加用小圆枕给予支撑。

4. 注意颈部避风保暖,空调环境下可佩戴丝巾,避免冷风直吹导致肌肉痉挛。❗

守护银龄微笑：老年群体口腔健康全攻略

文 / 康馨予



“牙好，胃口就好，身体倍儿棒，吃嘛嘛香！”这句耳熟能详的广告语，道出了口腔健康对生活质量的重要性。据统计，在我国 65 岁以上的老人中，有 86% 的老人存在不同程度的牙周病，42% 的老人患有龋齿，缺牙率高达 71%。在全国爱牙日来临之际，我们为老年朋友量身定制护齿指南，助力银龄族绽放自信笑容。

岁月留痕：老年口腔的三大挑战

1. 牙周病：沉默的“健康杀手”

牙周病是老年人失牙的首要原因。牙龈红肿、出血、牙齿松动等症状常被误认为“上火”，实则是细菌在牙周袋内繁殖，引发了慢性炎症。牙周病不单单影响牙齿健康，研究显示，重度牙周病患者患心血管疾病的风险增加 34%，糖尿病控制难度提升 2.3 倍。

2. 根面龋：隐蔽的“牙齿黑洞”

龋齿，俗称“虫牙”。随着牙龈退缩，牙根

暴露成为龋病高发区。根面龋进展快、治疗难，常导致牙髓炎，引发剧痛。调查显示，65 岁以上老人根面龋患病率达 58%，其中 31% 未得到及时治疗。

3. 缺牙危机：影响全身的连锁反应

每缺失一颗牙，咀嚼效率就下降 17%。这不仅会加重消化负担，而且长期缺牙会导致邻牙倾斜、对颌牙伸长，引发咬合紊乱。有研究结果显示，缺牙者阿尔茨海默病的发病率比牙齿完整者要高。

科学护齿：银龄族的定制方案

1. 日常清洁：细节决定成败

牙刷选择：使用小头软毛牙刷，每 3 个月更换一次。电动牙刷适合手部颤抖的老人，清洁效率可提升 40%。

巴氏刷牙法：将牙刷倾斜 45 度对准牙龈沟，短距离水平颤动，每次刷牙 2 分钟。可配合沙漏或计时器确保时长。

牙缝清洁：每日使用牙线或冲牙器。牙缝刷适合牙缝较宽的老人，可选择直径 0.6—1.1 毫米的型号。

舌苔清理：用专用舌苔刷轻刮舌面，减少因细菌滋生引发的口臭。

2. 饮食管理：吃出健康牙齿

补钙黄金组合：牛奶、酸奶、豆制品、海产品、绿叶蔬菜、蛋类等。

膳食纤维护牙：苹果、胡萝卜等粗纤维食物可机械清洁牙面，刺激唾液分泌。

慎食“牙齿刺客”：硬糖、坚果易崩裂牙冠；黏性糕点残留导致牙缝滋生细菌；柠檬水、碳酸饮料等酸性饮料腐蚀牙釉质。

茶饮护齿：绿茶含氟量高，每日饮用可增强牙齿抗酸性。

3. 定期检查：早发现早治疗

尽早发现龋齿，避免其发展成牙髓炎；及时治疗牙周病，防止牙龈萎缩、牙齿松动脱落；注意观察口腔黏膜异常状况，如白斑、红斑等癌前病变，及时干预。一旦发现问题，早治疗可减少后期复杂治疗带来的痛苦与经济负担，例如，早期龋齿补牙简单，晚期则需根管治疗甚至拔牙。健康老人每6个月检查一次牙齿；假牙佩戴初期每3个月复诊调整一次；患有糖尿病、干燥综合征等系统性疾病者需遵医嘱增加频次。

改变认知：破解常见误区

误区1：“老掉牙”是自然现象

真相：世界卫生组织提出“8020”目标（80岁保留20颗功能牙）。通过规范治疗，多数老人可终身保留自然牙。

误区2：假牙不需要清洁

真相：活动假牙需每日浸泡在专用清洁液中，假牙托容易滋生白色念珠菌，引发义齿性口炎。

误区3：牙龈出血不能刷牙

真相：出血是炎症表现，更需轻柔清洁。可用纱布蘸淡盐水擦拭出血部位，配合使用含氯己定的漱口水。

误区4：种植牙是年轻人的专利

真相：只要身体健康状况允许（如血压 \leq

160/100毫米汞柱，血糖 \leq 8.9毫摩尔每升），八旬老人也可成功种植。

特别关怀：失能老人的口腔护理

对于长期卧床或有认知障碍的老人，可采用“四步护理法”：

1. 体位调整：协助患者侧卧，头部稍前倾，防止误吸；

2. 棉棒擦拭：用生理盐水浸湿棉棒，依次清洁唇、颊、舌面、牙面；

3. 指套按摩：戴橡胶指套蘸牙膏，轻柔按摩牙龈促进血液循环。

4. 护理频率：每日晨起、睡前各1次，餐后用清水漱口。

一口好牙，是我们保持晚年生活质量的基石。从今天起，让我们践行“三个一”护齿承诺，即：每日刷牙多1分钟，每月检查1次牙缝，每年参加1次口腔体检。值此全国爱牙日到来之际，祝愿每位老年朋友都能拥有健康牙齿，笑对人生每一刻！

（作者单位：天津市职业病防治院）



老年人运动健身常见问题解疑



如今，越来越多的老年人加入到运动健身的行列。老年人运动常常会遇到哪些问题，可能产生哪些疑问？下面就为您答疑解惑。

1. 老年人在运动过程中需要注意什么？

老年人要注意与心脑血管疾病相关的隐患。老年人的血管逐渐老化，对于运动带来的一系列机体变化，调节能力相对较差，易发生心绞痛，甚至心肌梗死。

在运动过程中，除需防范心脑血管疾病的发生外，肢体的运动损伤也不容忽视。随着年龄增长，老年人的肌肉、骨骼和关节会出现退行性变化，肌肉力量减弱、弹性下降，骨密度降低，关节灵活性变差，易在运动中发生肌肉拉伤、关节扭伤、韧带损伤、骨折等。

老年人运动前要充分热身。在运动过程中，一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状，应立刻停止运动，情况严重应及时送医。

推荐低强度、低冲击的运动，如健步走、打太极拳、游泳等，既能锻炼身体，又能降低受伤风险。

2. “筋长一寸，寿长十年”有科学依据吗？

拉伸，尤其是运动后拉伸对身体大有裨益，不仅可以改善局部肌肉的血液循环，加快运动形成的乳酸等代谢物排出，而且可以让运动后的身体更快得到恢复。但是，拉伸也要适度，有些老年人因过度追求身体的柔韧性而强行大幅度地拉伸关节，可

能造成关节松弛，甚至引起撕脱骨折，导致身体损伤。

3. 常年保持单一运动方式可取吗？

单一的运动方式可能给关节或肌肉带来重复性损伤，而且不能充分锻炼到身体的各个部位。建议老年人采取多样化的运动方式，将有氧运动、抗阻运动、柔韧性运动结合起来进行。

4. 老年人空腹运动更减脂吗？

不是所有人都适合空腹运动。一般不建议老年人采取这样的运动方式。老年人对血糖的调节能力下降，特别是糖尿病患者，空腹运动可能引起低血糖。

此外，肠胃功能差、易低血糖的老年人及心血管病患者，也不适合空腹运动。

5. 运动后马上洗澡，对身体是否有危害？

不建议大家在运动后马上洗澡。运动时，大量血液存在于肌肉组织中。此时洗热水澡会促进外周血管扩张，可能引起低血压。

老年人运动之后除了不能洗热水澡，还不能洗冷水澡。冷水刺激会使血管突然收缩，导致血压迅速升高，可能诱发高血压，甚至引发脑出血或心肌梗死。如果想要洗澡，建议运动结束30—60分钟后进行，以温水为宜。🇨🇦

（来源：“健康中国”微信公众号）

这个长寿小动作,短时又高效

“能躺着绝不坐着,能坐着绝不站着”,这句话是许多人的现实生活写照。殊不知,“躺着”“坐着”看似舒服,却可能让我们付出健康代价:明明没干什么重活,却总是腰酸背痛、肠胃不适、身材日渐“圆润”、小腿“水肿”似馒头,而“站着”能带来许多意想不到的好处。

站一站,竟有 3 个好处

世界卫生组织曾在《2020 年身体活动和久坐行为指南》中指出,不管是坐还是躺,只要人体在清醒状态下消耗的能量小于等于 1.5 代谢当量(MET),就可以称之为“久坐”。

一项研究发现,久坐会增加慢性胰腺炎、非酒精性脂肪肝、十二指肠溃疡、胆结石等 16 种消化系统疾病的发病风险。

好消息是,站立不仅能缓解腰背压力,促进血液回流,还能激活核心肌群,改善肠胃蠕动,帮助大家远离“久坐综合征”,找回健康好状态。

每天合理安排站立时间,可以收获以下好处:

1. 为血管“保驾护航”。发布于英国《动脉粥样硬化》的一项研究结果表明,每天把一部分久坐的时间改为站立,胆固醇、甘油三酯和血管内皮功能障碍标志物等指标都下降了,患心血管疾病的风险更低了!这是因为:站立的时候肌肉收紧,会比坐姿燃烧更多热量,因此身体也有更多机会分解甘油三酯来做燃料。另外,站立时小腿肌肉持

续收缩,可以像挤海绵一样帮助血液回流,减少血管壁的“垃圾”沉积,让血管更干净。

2. 激活胃肠“动力引擎”。久坐导致肠胃蠕动缓慢无力,食物在消化道里“走走停停”,很容易堆积在一起,引发腹胀、便秘等问题。另外,为保持站立平衡,我们的核心肌群会自然收紧发力,特别是腹部肌肉,它主动收缩可以带动肠胃更快速地蠕动,促进消化。

3. 强健骨骼肌肉“支撑系统”。我们的肌肉遵循“用进废退”的原则,特别是上了年纪之后,如果没有受到足够的刺激,容易出现流失、萎缩等情况,甚至还可能引发肌少症。站立可以让腿部、臀部、腰腹等部位的肌肉都持续处于轻度收缩状态,不断得到锻炼。此外,站立时身体重量对下肢骨骼的压力,能刺激骨骼强化,有助于维持下肢骨密度,预防骨质疏松。

靠墙站立效果最好

靠墙站立需要脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺这 5 个部位紧贴墙壁。靠墙站立的动作标准,能起到更好的锻炼作用。

在靠墙站立之前,最好进行一些简单的拉伸运动,避免站立时身体出现不适症状。在站立之后,最好进行 5 分钟慢走,因为站立时小腿肌肉需要消耗很多热量,可能导致小腿肌肉酸痛,而散步可以缓解这种现象。每次可以站 5—10 分钟,不宜超过半个小时。长期坚持,就会看到效果。

(来源:“健康之友报”微信公众号)

秋分至,山药养脾正当时

文 / 王文强 韩璐



秋分,昼夜平分,白天逐渐变短,夜晚变长,也意味着秋季过半。这一时节,气温下降,昼夜温差增大,民间谚语“一场秋雨一场凉”生动描绘了此时气候变化的特点。秋风送爽,空气湿度降低,环境变得干燥。人们在享受秋景的同时,也会感受到气候变化对脏腑的影响。

根据中医“天人相应”与“五行”理论,秋季属金,金对应人体的肺脏。肺金之气在此时节较为旺盛,而肺为脾之子,金气过盛容易耗损脾土,即“子盗母气”。此外,秋燥伤津,脾胃受损,可能影响其运化和受纳功能。因此,秋分养生,除了要养肺防燥外,重点在于保养脾胃之气,确保气血的生成。饮食调养上,应注重选择健脾益胃、滋阴润燥的食物,如山药、南瓜、莲子、芡实等。此外,保持规律饮食,细嚼慢咽,避免暴饮暴食及过度摄入生冷食物,是养护脾胃的基本原则。

山药,作为“药食同源”的代表,以其补而不滞、润而不燥的特点,成为秋分时节滋养脾胃的理想之选。山药口感粉糯绵密,既可作为主食,也可入菜,是深受大众喜爱的药食两用食材。山药的食用方式丰富多样,蒸煮是最简单的烹饪方法,能够很好地保留山药的天然口感和营养成分。煮粥或做羹汤,如山药粥、山药薏米芡实羹,不仅健脾和胃,还容易消化吸收;与排骨、鸡肉等一同炖煮成汤,汤品醇厚,山药吸收肉香,味美健康;单炒或与其他

食材同炒,如木耳炒山药,能够增添菜肴的营养价值;制作成糕点或泥,如蓝莓山药泥,也是深受大众欢迎的食用方式。

现代营养学分析发现,山药富含复合碳水化合物、淀粉、黏蛋白、薯蓣皂苷元、膳食纤维,以及多种维生素和矿物质,如维生素 B₁、维生素 C、维生素 E、钾、镁、铁、锌等。山药中的黏蛋白在胃黏膜表面形成保护层,起到保护胃部的作用;丰富的膳食纤维有助于维持肠道功能,促进肠道有益菌群的生长;薯蓣皂苷元具有潜在的免疫调节作用,能够增强免疫力。中医认为,山药能够帮助脾胃运化,益气养胃,对改善食欲不振、体倦乏力、便溏腹泻等脾胃虚弱症状有很好的疗效。

处理山药时需注意,山药外皮及黏液中含有皂苷等活性物质,直接接触皮肤可能会引起局部刺激。建议给山药削皮时佩戴手套,若不慎接触到黏液,应及时用清水冲洗。对于便秘的人群,若大量食用山药,或搭配具有强收涩作用的食物或药物食用,可能会加重便秘症状,需要注意适量食用、合理搭配。

推荐美食：

荠菜炒山药

食材：山药 200 克，荠菜 150 克，大蒜 2 瓣(切片)。

调料：盐、白糖、香油、食用油。

制作过程：1. 山药去皮后切薄片或菱形片，泡入清水，并放入少许白醋防氧化；

2. 荠菜洗净后焯水 10 秒（去涩味），挤干水分切碎；

3. 热锅凉油，爆香蒜片；

4. 放入山药片，中火翻炒 1—2 分钟至山药半透明；

5. 加入荠菜碎，快速翻炒均匀；

6. 加入盐和少许糖，滴少许香油；



食材：山药 200 克，青笋 200 克，胡萝卜 50 克(配色用，可不放)，大蒜 2 瓣(切片)。

调料：盐、白糖、白醋或米醋、食用油。

制作过程：1. 山药去皮后切薄片或菱形片，泡入清水，加入几滴白醋防止氧化；

2. 青笋去皮切成薄片或条状，胡萝卜切片；

3. 水烧开后加少许盐和油，先下山药焯 30 秒，捞出过凉水沥干备用，再下青笋、胡萝卜焯 10 秒，捞出过凉水备用；



7. 翻炒均匀立即关火，避免荠菜过老，同时保持山药的脆嫩。

功效：荠菜炒山药具有健脾益胃、清热解毒、促进消化的功效。荠菜有助于清理体内湿气，山药则能增强脾胃运化。二者搭配有助于提升身体免疫力，改善消化系统功能，适合秋冬季节食用。

青笋炒山药

4. 热锅凉油，爆香蒜片；

5. 先下山药片，大火翻炒 1 分钟；

6. 加入青笋、胡萝卜，继续翻炒 1—2 分钟至断生；

7. 加入盐及少许糖，沿锅边淋少许醋增香；

8. 炒至食材熟透即可，避免过软。

功效：青笋炒山药具有健脾益胃、清热解毒、促进消化的功效。青笋富含膳食纤维，能帮助清理肠道；山药则有助于增强脾胃功能。二者搭配有助于调理消化系统，提升身体免疫力，适合秋冬季节食用。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

饲养热带鱼的水质养护

热带鱼的水质要求

饲养热带鱼，一定要注意鱼缸的水质问题。主要有以下几个方面：

一是水温，一般热带鱼适合的水温在23℃—30℃之间，所以冬天必须用电热棒加热。鱼缸越大，水温的稳定性越好。

二是水的酸碱度，大多数的热带鱼适应的pH值在6.0—8.0之间。有些鱼喜欢酸性偏高的水环境，如拟鲤科鱼和七彩神仙鱼等，适合pH值小于6.5的水质。有些适应碱性高的鱼类，如非洲慈鲷科鱼等，在pH值8.0左右的水质中生长良好。对水的pH值调整，可使用市场上售卖的水族专用增酸剂和增碱剂。鱼缸越大，水的pH值稳定性就越好。

三是要注意水质的软硬度，大部分的淡水观赏鱼对水质的软硬度变化适应范围广，只要鱼缸中的水与原产地的水质软硬度差异不要过大，鱼一般都能正常生长。目前国内城市的自来水只要经过适当晾晒，都可以养鱼，但某些井水和山沟水可能不适合饲养鱼。

四是要注意对氨和亚硝酸盐的控制，鱼的排泄物和残饵及其他有机物的分解等都会产生氨和亚硝酸盐，影响鱼的发育和生长。防止的办法除了提高过滤系统的功能之外，还要注意定期换水，以保证水质的稳定。

此外，由于各类鱼对水质的要求不同，所以在一个鱼缸中混养不同品种的鱼时，一定要考虑鱼的习性和对水质的要求。



热带鱼的换水方法

热带鱼在人工饲养中，排泄出来的粪便和未吃净的食物在水中分解会产生一些有害物质。这些有害物质在水中慢慢积聚达到一定的数量时，势必影响热带鱼的生长和繁殖。为了保证热带鱼的正常生长和繁殖，必须定期换水。换水有部分换水和全部换水两种方法。部分换水无需把鱼缸里的鱼捞出，只要把鱼缸底部的粪便、食物残渣等污物用虹吸管吸出即可。从鱼缸中吸出的水量，以不超过鱼缸内水量的五分之一为宜，然后徐徐兑入同质、同温、同量的清洁水。当鱼缸里面污物较多、水草需要重新种植、底沙必须进行清洗时，就应进行全部换水。换水时要将鱼缸里面的鱼全部捞出，用虹吸管将鱼缸内的水全部吸去，然后清洗鱼缸里的所有物品，最后加入调整好的水，再把热带鱼放入。

需要注意的是，当鱼缸里发现病鱼后一定要全部换水，同时还需要进行所有物品的消毒工作。❗

（来源：“花鸟鱼虫研习社”微信公众号）