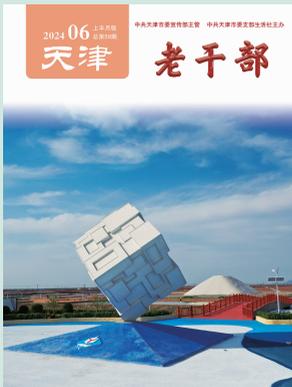


## 支持更多老同志参加关心下一代工作 为培养社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献

广大“五老”是党和国家的宝贵财富，是加强青少年思想政治工作的重要力量。各级党委和政府要加强对关心下一代工作的领导，支持更多老同志参加关心下一代工作，使广大“五老”在关心下一代的广阔舞台上老有所为、发光发热，为培养社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平就做好关心下一代工作作出重要指示





2024年6月上/总第59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 安可欣 刘瑾皓  
刘田田 贾明润  
设计 刘赓  
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 支持更多老同志参加关心下一代工作  
为培养社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献

## 新思想·新实践

- 04 全面深化改革开放  
为中国式现代化持续注入强劲动力(3则)
- 06 三中全会前,这场座谈会释放改革重要信号



- 08 司法部 民政部 全国老龄工作委员会办公室  
联合发出通知部署开展“法律服务 助老护老”行动
- 10 天津出台养老院管理新规
- 12 京津冀国家技术创新中心  
能源低碳创新中心在天津成立(3则)

## 老干部工作

- 14 市委老干部局走进社区与离退休干部党员  
共同开展主题党日活动(4则)
- 18 “五推动五融入”探索老干部工作发展新路径

## 特别报道

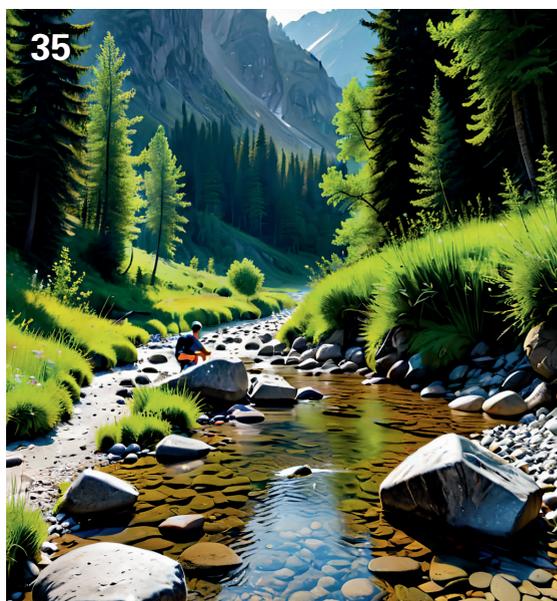
### 建好“五爱”教育阵地 发挥“五老”优势作用 贯彻落实“五育”并举

- 22 大手拉小手 托起新希望
- 25 丰达园社区:守正创新 建强“五爱”教育阵地
- 27 播撒法治种子 呵护青少年成长
- 29 青春解惑 心海导航



## 晚晴

- 32 “算盘王”的心愿
- 34 与母亲共眠的夜晚
- 35 摸鱼之乐
- 36 我与唱歌的“无缘”和不舍
- 38 老爸爱写“打油诗”
- 39 我家有个“报喜群”
- 40 天堂草原,我美丽的家
- 42 母亲的奖赏
- 43 我为孙子建“成长档案”



## 文化·生活

- 44 毛泽东为什么要“搞一点原子弹”?
- 46 荣园——天津仅存的清代私家园林
- 48 传统的情韵与日常的哲思
- 50 把儿媳当闺女,不对吗?
- 52 养老消费领域的真假虚实
- 54 学跳广场舞也能赚钱? 当心有诈!
- 55 爱情无非是老来相伴



## 康养人生

- 56 老年性痴呆症的预防与保健
- 58 血糖超标,要留意这些症状(2则)
- 60 三个动作帮您活动关节、脊柱(2则)
- 62 来自水果的营养奥秘
- 64 常用加湿器会导致“加湿器肺炎”? (2则)

封面介绍:天津海悦盐韵文化园主题雕塑 / 韩燕玲

## 全面深化改革开放 为中国式现代化持续注入强劲动力

要进一步深化改革开放。改革开放是当代中国大踏步赶上时代的重要法宝，是决定中国式现代化成败的关键一招。推进中国式现代化，必须进一步全面深化改革开放，不断解放和发展社会生产力、解放和增强社会活力。我们要顺应时代发展新趋势、实践发展新要求、人民群众新期待，以改革到底的坚强决心，动真格、敢碰硬，精准发力、协同发力、持续发力，坚决破除一切制约中国式现代化顺利推进的体制机制障碍。要深化经济体制改革，充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，更好发挥政府作用，加快构建新发展格局，构建全国统一大市场，健全宏

观经济治理体系，激发各类经营主体活力，加快形成有利于高质量发展的体制机制。要深化科技体制改革，发挥新型举国体制优势，强化国家战略科技力量，强化企业科技创新主体地位，优化配置创新资源，努力突破关键核心技术，推动实现高水平科技自立自强。要协同推进文化体制、社会体制、生态文明体制等各领域改革，全方位为中国式现代化源源不断注入新的动力。

——摘自中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在 2024 年第 10 期《求是》杂志上发表的重要文章《全面深化改革开放，为中国式现代化持续注入强劲动力》

## 加大战略协作 拓展互利合作 为世界繁荣稳定贡献更多正能量

今年是中俄关系发展史上具有里程碑意义的重要年份。中俄建交 75 年来，两国携手走出了一条大国、邻国相互尊重、和睦相处、合作共赢的崭新道路。在双方共同努力下，中俄关系始终稳定向前发展，两国全面战略协作不断加强，经贸、投资、能源、人

文、地方等领域合作持续推进，为维护全球战略稳定和促进国际关系民主化作出了积极贡献。今年是中华人民共和国成立 75 周年。中方正以高质量发展全面推进中国式现代化，加快发展新质生产力，并为全球经济增长增添新动能。中俄两国同为联合

## 着力完善现代旅游业体系 加快建设旅游强国 推动旅游业高质量发展行稳致远



改革开放特别是党的十八大以来,我国旅游发展步入快车道,形成全球最大国内旅游市场,成为国际旅游最大客源国和主要目的地,旅游业从小到大、由弱渐强,日益成为新兴的战略性支柱产业和具有显著时代特征的民生产业、幸福产业,成功走出了一条独具特色的中国旅游发展之路。

新时代新征程,旅游发展面临新机遇新挑战。要以新时代中国特色社会主义思想为指导,完整准确全面贯彻新发展理念,坚持守正创新、提质增效、融合发展,统筹政府与市场、供给与需求、保护与开发、国内与国际、发展与安全,着力完善现代旅游业体系,加快建设旅游强国,让旅游业更好服务美好生活、促进经济发展、构筑精神家园、展示中国形象、增进文明互鉴。各地区各部门要切实增强工作责任感使命感,分工协作、狠抓落实,推动旅游业高质量发展行稳致远。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对旅游工作作出重要指示

国安理会常任理事国和主要新兴市场国家,双方加大战略协作,拓展互利合作,顺应世界多极化和经济全球化的历史大势,是两国共同的战略选择。双方应该以建交75周年为新起点,进一步加强发展战略对接,持续丰富双边合作内涵,更好造福两国和两国人民,为世界繁荣稳定贡献更多正能量。双方要进一步优化两国合作结构,巩固经贸等传统领域合作良好势头。打造

更多人文交流亮点,共同办好“中俄文化年”,密切地方合作,持续拉紧民心纽带。加强在联合国、金砖国家、上海合作组织等国际多边平台以及地区事务中的沟通和协作,展现国际担当,推动建立公正合理的全球治理体系。🇨🇳

——5月16日,国家主席习近平在北京人民大会堂同来华进行国事访问的俄罗斯总统普京举行会谈时指出

## 三中全会前,这场座谈会释放改革重要信号



5月23日,山东济南。习近平总书记主持召开企业和专家座谈会并发表重要讲话。

今年是全面深化改革又一个重要年份,主要任务是谋划进一步全面深化改革。

今年7月将召开党的二十届三中全会。全会前,习近平总书记主持召开这场面向基层的座谈会,再一次彰显党中央重视开门问策、集思广益的优良作风,也释放出进一步全面深化改革、推进中国式现代化的重要信号。

### **(一)紧扣改革主题——推进中国式现代化**

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,是新时代新征程党和国家的中

心任务。进一步全面深化改革,要围绕中心任务展开。

“进一步全面深化改革,要锚定完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化这个总目标,紧扣推进中国式现代化。”此次座谈会上,习近平总书记深刻阐明进一步全面深化改革的方向。

坚持目标导向和问题导向相结合,是改革的鲜明特征,也是深化改革的重要经验。

解决问题是推进改革的目的所在。习近平总书记曾鲜明指出,“改革是由问题倒逼而产生,又在不断解决问题中得以深化”。

此次座谈会上,企业和专家代表围绕深化电力体制改革、用技术改造提升传统产业、优化外资企业营商环境、推动城乡融合发展等提出意见建议。这些意见建议着眼的,正是亟待用改革破解的问题所在。

完成目标是推进改革最重要的牵引。进一步全面深化改革要抓住推进中国式现代化需要解决的重大体制机制问题、深层次矛盾和问题,奔着问题去、盯着问题改,不断为中国式现代化注入强劲动力、提供有力制度保障。

## **(二)突出改革重点——聚焦全局性、战略性问题**

习近平总书记在座谈会上强调,进一步全面深化改革,要抓住主要矛盾和矛盾的主要方面。

实现社会主义现代化,最根本最紧迫的任务是进一步解放和发展社会生产力。此次座谈会上,习近平总书记以推进经济体制改革为例,进一步阐释改革如何突出重点。

经济基础决定上层建筑,经济体制改革牵一发动全身,对其他领域改革具有重要影响,它是新时代全面深化改革的“牛鼻子”。深化经济体制改革,可以说是抓住了破解增强发展动力难题的主要矛盾。

“要坚持和发展我国基本经济制度”“构建高水平社会主义市场经济体制”“完善支持全面创新、城乡融合发展等体制机制”“推动生产关系和生产力、上层建筑和经济基础更好相适应”……

习近平总书记在此次座谈会上列举的一系列经济体制改革重要内容,正是现实需要和最紧迫的事情,也为如何抓住矛盾的主要方面提供指引。

经济领域改革如此,其他领域改革亦是如此。正如习近平总书记所强调的,其他领域改革也要聚焦全局性、战略性问题谋划改革举措,实现纲举目张。

## **(三)把牢价值导向——让人民过上有好的日子**

改革为了人民,改革依靠人民,是我国

40多年改革开放积累的宝贵经验,也是新时代全面深化改革最根本的价值取向。

此次座谈会上,习近平总书记指出“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标,抓改革、促发展,归根到底就是为了让人民过上更好的日子”,进一步明确了改革无论改什么、改到哪一步,坚持以人民为中心的改革价值取向始终不能变。

“要从人民的整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革,走好新时代党的群众路线”“注重从就业、增收、入学、就医、住房、办事、托幼养老以及生命财产安全等老百姓急难愁盼中找准改革的发力点和突破口”“多推出一些民生所急、民心所向的改革举措,多办一些惠民生、暖民心、顺民意的实事”……

尊重人民利益需求、注重人民急难愁盼、把为民造福的事情办好办实……习近平总书记念民之所想、谋民之所需,让改革的政策制定和具体执行,都踩实“让人民群众有更多获得感、幸福感、安全感”这个出发点和落脚点。

## **(四)讲求方式方法——坚持正确的改革方法论**

围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革,如何确保各项改革相得益彰,发生“化学反应”,把制度优势转化为治理效能,坚持正确的改革方法论至为关键。

“改革有破有立,得其法则事半功倍,不得法则事倍功半甚至产生负作用。”习近平总书记在此次座谈会上强调了进一步全面

深化改革的科学方式方法。

**其一，坚持守正创新。**全面深化改革，方向至关重要。座谈会强调，坚持党的全面领导、坚持马克思主义、坚持中国特色社会主义道路、坚持人民民主专政等根本的东西绝对不能动摇。同时座谈会明确，要敢于创新，把该改的、能改的改好、改到位，看准了就坚定不移抓。

**其二，更加注重系统集成。**“更加”二字凸显了改革系统集成的重要性。全面深化改革，“全面”体现在各领域改革和改进的联动和集成，任务之全面、内容之深刻、影响之广泛前所未有。“坚持以全局观念和系统思维谋划推进”，就是要加强对各领域改革的前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进，避免各行其是、相互掣肘，在统筹兼顾中汇聚改革合力、增强整体效能。

**其三，改革要重谋划，更要重落实。**全面深化改革犹如建设一座大厦，既要绘制好蓝图，更要抓好施工落实。“要以钉钉子精神抓改革落实，既要积极主动，更要扎实稳健，明确优先序，把握时度效，尽力而为、量力而行，不能脱离实际。”此次座谈会上，习近平总书记再次强调改革要真抓实干。路虽远，行则将至。进一步全面深化改革头绪多，任务重，必须以钉钉子精神稳扎稳打向前进，确保改革各项任务落到实处、取得实效，为中国式现代化持续注入强劲动力。

(来源：新华社)

为充分发挥公共法律服务职能作用，切实保障广大老年人的合法权益，司法部、民政部、全国老龄办日前联合发出《关于开展“法律服务 助老护老”行动的通知》(以下简称《通知》)，在全国部署开展“法律服务 助老护老”行动。

该行动聚焦老年人群体公共法律服务需求，重点关注高龄、失能、困难、残疾等老年人“急难愁盼”的法律问题，推出6个方面措施，积极为老年人提供更加“可感、可知、可及”的公共法律服务。具体包括：

**平台服务便老。**引导公共法律服务向各类养老服务机构等延伸；公共法律服务实体平台普遍提供适老、助老设施和服务；鼓励有条件的地方开设12348公共法律服务热线老年人坐席；完善法律服务网无障碍功能；推广应用符合老年人需求特点的小程序界面等智能信息服务。

**优质服务援老。**对遭受虐待、遗弃或者家庭暴力的老年人申请法律援助，不受经济困难条件限制；对无固定生活来源、接受社会救助、司法救助的老年人申请法律援助，免于核查经济困难状况；支持有条件的地方在养老机构设立法律援助工作站或联络点；对老年人法律援助案件优先受理、优先审查、优



## 司法部 民政部 全国老龄工作委员会办公室 联合发出通知部署开展“法律服务 助老护老”行动

先指派；对行动不便的老年人提供预约办、上门办、一次办服务。

**公证服务惠老。**缩短老年人办理委托、遗嘱等公证事项的期限，支持对老年人申办法律关系简单、事实清楚、证明材料充分的公证事项，做到当日出证；积极为老年人开通办证“绿色通道”；对80岁及以上老人首次办理遗嘱公证免收公证费；优化老年人意定监护公证服务程序；指导公证机构与养老机构共同打造“公证+养老”服务模式。

**调解服务助老。**将涉老年人婚姻家庭、投资消费、侵权、赡养、监护等矛盾纠纷作为重点，组织动员广大调解组织和调解员做好涉老年人矛盾纠纷排查化解工作；鼓励支持具备条件的地区设立养老服务纠纷人民调解委员会。

**公益服务爱老。**指导律师行业把老年人

作为公益法律服务的重点服务对象，组织引导广大律师特别是青年律师积极参与老年人法律服务活动；发挥律师协会老年人权益保障委员会等专业委员会作用，提升老年人法律服务质效。

**普法服务护老。**指导各地各有关部门结合重阳节等重要时间节点，积极开展老年人权益保障普法宣传活动；推动老年人权益保障相关法治宣传进村、入户、到人，提高全社会敬老、爱老、护老的法治意识。

《通知》强调“法律服务 助老护老”行动已列入全国老龄委2024年重点开展的四项实事清单，各地司法厅(局)、民政厅(局)、老龄办要高度重视，加强沟通协调，周密部署安排，认真组织实施，确保行动取得实效，进一步增强老年人群体的获得感和满意度。✿

(来源：司法部官网)

## 天津出台养老院管理新规

近日,天津市民政局印发《天津市养老机构等级评定管理办法(试行)》(以下简称《办法》)。

《办法》规定:

### 养老机构等级评定分为五个等级

从低到高依次为一级(★)、二级(★★)、三级(★★★)、四级(★★★★)、五级(★★★★★)。级数越高,表示养老机构在环境、设施设备、运营管理、服务方面的综合能力越强。

养老机构等级评定工作原则上每年组织一次,等级评定有效期为三年(自发布等级评定通知之日起计算)。

首次参评的养老机构,最高可申报评定等级三级。

### 申请参加等级评定的养老机构应具备以下基本要求:

(一)具有《营业执照》或《民办非企业单位登记证书》或《事业单位法人证书》;

(二)持续运营一年以上且一年内无责任事故发生或欺老虐老行为;

(三)依据《养老机构重大事故隐患判定标准》(民发办〔2023〕13号),无重大事故

隐患;

(四)具有消防安全合格证明材料;

(五)具有房产证明或租赁使用证明;

(六)养老机构内设的餐饮服务机构具有食品经营许可证;

(七)养老机构内设的医疗机构具有医疗机构执业许可证或医疗机构执业备案证明;

(八)养老机构使用的特种设备,具有特种设备使用登记证;

(九)养老机构提供其他须经许可的服务资质。

### 养老机构有下列情形之一的,应不予等级评定或终止评定:

(一)不具备本办法第十二条要求条件的;

(二)法定代表人(负责人)为失信被执行人的;

(三)被列入养老服务市场失信联合惩戒对象名单的;

(四)一年内受到有关部门行政处罚、行政强制或者行政处罚、行政强制尚未执行完毕的;

(五)被政府有关部门或者司法机关立案调查并处于调查期间的;

(六)发生重大安全生产责任事故或发现



存在重大风险隐患被责令限期整改的；

(七)存在相关违法违规行为的；

(八)提供虚假申报资料,有伪造、涂改有关档案资料等弄虚作假行为的；

(九)存在违反评定纪律,影响干扰评定工作公平公正开展行为的；

(十)其他不符合评定条件的。

**已取得评定等级的养老机构存在下列情形之一的,作出降低评定等级的处理,情节严重的取消评定等级,并收回牌匾:**

(一)发生安全责任事故或火灾事故导致人员伤亡的；

(二)存在重大风险隐患,拒不整改或整改后仍不符合要求的；

(三)存在欺老虐老行为造成严重社会影响的；

(四)涉嫌非法集资或非法骗取套取财政

资金行为的；

(五)存在严重失信行为,被实施联合惩戒或者被列入养老服务市场失信联合惩戒对象名单管理的；

(六)拒绝行政管理部门监督检查的；

(七)涂改、伪造、出租、出借评定等级牌匾(证书)的；

(八)存在其他相关违法违纪行为的。

评定组织每年对已评定的养老机构按照不低于5%的比例抽查复审。复审后不符合原评定等级标准的,由市民政局作出评定决议,降低或取消相应等级评定结果。

被降低评定等级的养老机构二年内不得提出等级晋升的评定申请,被取消评定等级的养老机构在三年内不得提出等级评定申请。🇨🇳

(来源:天津市民政局官网)

## 京津冀国家技术创新中心 能源低碳创新中心在天津成立

近日,京津冀国家技术创新中心能源低碳创新中心在天津成立。

这个中心由世界 500 强企业中国中煤能源集团有限公司和京津冀国家技术创新中心共同建设,选址在红桥区陆家嘴金融中心,围绕“双碳”领域关键技术进行攻关。

中心由中国中煤负责运营管理,将招聘

新能源、电力等领域的人才。同时,能源低碳创新中心也是京津冀国家技术创新中心在津打造的第 10 个共建平台,中心将对接北京、河北的科研成果,到天津转化。

中心成立后,还将加大和中国中煤在天津的设计公司、研究院等单位的合作,一起攻关风能等新能源技术。

(来源:TJTV 新闻频道)

## 我市见义勇为人员来盘山景区门票免费

为了大力弘扬社会主义核心价值观,汇聚社会正能量,弘扬见义勇为精神,从即日起,盘山景区将面向天津市见义勇为人员实行门票免费优惠政策。

依据《天津市见义勇为人员奖励和保护条例》确认的见义勇为人员可以凭本人身份证和《见义勇为确认证书》享受盘山景区门票免费优惠政策。

### 温馨提示:

全景区开放时间:3月16日—11月15日,每天7:30—17:00。

部分路段开放时间:11月15日—次年3月15日,每天8:00—16:00,森林防火期景区只开放到万松寺。

盘山索道、观光车运营时间:每天8:00—17:00。

**注:**1.每周一上午所有索道检修,不能乘坐。  
(法定节假日除外)

2.具体开放时间最终以景区公告为准。

(来源:“天津盘山风景名胜区”微信公众号)



## 牛犇：为人民创作是一生追求



在《〈感动中国〉2023 年度人物盛典》上,给牛犇的颁奖词这样写道:“流浪进电影的苦儿,依然在跋涉的老戏骨,赋予角色生命,带给人间笑声。人们忽略他的名字,但记住了他塑造的生活。他站在聚光灯下,坚守远超出银幕的边界。”

牛犇的本名叫张学景,因为电影,观众记住了牛犇这个艺名。上世纪 30 年代,牛犇出生于天津。在他年少时,贫病交加的父母于同一天离世,就连他的生日,也是直到新中国成立后才搞清楚的,应该是 1935 年。之所以走上演艺之路,也是为了“能吃饱饭”。1946 年摄制的电影《圣城记》中的村童“小牛子”,是牛犇饰演的第一个角色。在《圣城记》中担任主演的谢添,提议他改名“牛犇”：“小牛子,你再加上三个牛,就叫牛犇吧。四头牛跑得比谁都快!”自此,无须扬鞭自奋蹄,牛犇在中国影坛奔跑近 80 年。

从早期电影《红色娘子军》中的小庞、电影《飞刀华》中的李少雄、电影《天云山传奇》中的王立汉、电影《牧马人》中的牧民老郭、电影《日出》里的小顺子,到近年来电影《一步之遥》中的牛爷爷、电影《我和我的祖国》中的弄堂老人、电视剧《老酒馆》中的老二两等,牛犇演的大多是小角色,还有些角色甚至没有名字,比如老校长、老教练、李老头等。

电影主角是焦点,配角往往表演空间有限,但牛犇始终坚持:“演电影是件大事。一

部影片有许多角色,每一个人物都是重要的,你就是露个脸,说一句台词,也得出彩。角色再小,也要演出彩。”

许多与牛犇有过合作的导演,都对他的表演赞誉有加。张艺谋曾感慨:“一件衣裳,一顶草帽,一抹胡茬……到了牛犇那里就会‘活’起来。”他们那一代人把人民视为父母,把艺术当作生命,他发现了牛犇创造力的这一来源。牛犇这一代艺术家是在新中国的阳光下成长起来的,人民和时代是他们最深沉的情感所系,为人民创作是他们一生的追求。

牛犇在表演中坚持一条原则,那就是哪怕只拍背影,也不用替身。拍摄电影《海鸥老人》正值寒冬,牛犇扮演的老人在戏中为了救落水孩子,需要跳进冰冷的湖水中。虽然年近八旬了,但他拒绝找替身……他说:“只要有观众看,我就得好好演,戏大过天。”

2018 年 6 月 6 日,在上千名中共党员的见证下,83 岁的牛犇紧握右拳,宣誓加入中国共产党。“今天我可以骄傲地说,我是你们的同志了!”这一刻,实现了他心中埋藏了多年的心愿。

“带动更多文艺工作者做有信仰、有情怀、有担当的人。”入党之后,牛犇有了更高的追求。他说:“我已经 80 多岁了,我要抓紧时间拍更好的作品。”

(来源:《人民日报·文艺》、中国新闻网)

## 市委老干部局走进社区与离退休干部党员 共同开展主题党日活动

日前,市委老干部局组织局机关宣讲团青年干部到河东区唐家口街道新开路社区,与社区离退休干部党员围绕“强党性、转作风、守纪律”开展主题党日活动。党日活动深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神,认真学习领会习近平总书记关于党的纪律建设重要论述,学习宣讲中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》,推动离退休干部党纪学习教育深入开展。市委老干部局、河东区委和区委老干部局负责同志参加活动。

宣讲团成员围绕加强新时代离退休干部党的建设工作的重要意义,聚焦强化政治引领、强化组织功能、强化管理监督、强化激励关怀、强化组织领导等方面进行宣讲汇报,认真落实党中央和市委部署要求,把建好党支部作为加强离退休干部党建的重点,突出增强政治功能和组织功能,引领老党员积极参加党纪学习教育,认真学习《中国共产党纪律处分条例》,学纪知纪明纪守纪,离岗不离党、退休不褪色,始终听党话、坚定跟党走,努力把学习成果转化为增强党性修养、严守纪律规矩的实际行动。

新开路社区离退休干部党支部书记介绍了组织老同志开展易学常学乐学活动、发挥老同志优势作用的做法,以“六好”标准扎实推进示范党支部创建走深走实,坚持“三必读”“三必看”,即:《人民日报》《天津日报》



《天津日报·今日河东》必读;《新闻联播》《天津新闻》《河东新闻》必看。同时,依托快板队、合唱团、朗诵团等文艺团队和各类社区活动,让党的创新理论“飞入寻常百姓家”。运用“送学上门”“手机微课堂”,志愿服务送温暖,在助力社区党建和基层治理中有一分热发一分光,让余热依然火热。

区委负责同志表示,要带着感情和责任用心用情细致入微服务好老同志,坚持寓思想政治工作于服务管理之中,深化老干部日常管理和服务保障,进一步增强离退休干部党员的党性观念和纪律意识,激励老同志珍惜光荣历史、不忘革命初心、永葆政治本色,为老同志更好发挥独特政治优势、经验优势、威望优势创造条件、提供保障,在向老同志学习中做好老干部工作,在走近老同志中学习老同志的崇高精神和优良作风,凝聚起一心跟党走、奋进新时代的正能量,以实干实绩实效让党放心、让老干部满意。🇨🇳

(市委老干部局)

## 我市离退休干部聚焦宣传助力乡村振兴

我市日前举办离退休干部“逐梦光影 津彩绽放”摄影采风活动,聚焦宣传助力乡村振兴。来自各区部委局的 50 余名老干部摄影爱好者走进宁河区,看美丽乡村新貌,赏特色文旅景观,体验非遗文化传承,用镜头记录乡村振兴,用影像凝聚传递满满正能量。市委老干部局、宁河区委有关负责同志参加本次活动。

看产业兴旺,古镇杨泗村,春赏油菜花海,夏绘稻田佳画,冬游滑雪乐园,多样化、特色化的乡村文旅创意迎来八方来客,给千年古村落带来新亮点新风采;看文化发展,盆罐村有着 600 多年制作陶器的悠久历史,手工制陶技艺焕发出新生机,既解决了本村及周边剩余劳动力就业问题,又带动村民勤劳致富,让千年陶甗传统文化得以保

护与传承;看生态文明,白墙黛瓦错落有致,房前屋后紫藤碧柳,稻田花海满地金黄,一幅

“中国美丽休闲乡村”田园画卷徐徐展开……老同志们不时驻足,寻找角度、设计构图,在此起彼伏的快门声中,一张张或引人遐思或生动活泼、或妙手偶得或独具匠心的佳片脱颖而出。老同志们倾听非遗传承人讲述小盆罐大金碗一步步迈出国门、走向世界的发展故事,纷纷竖起大拇指,为乡村振兴可喜变化点赞喝彩。

宣传家乡风采风貌、记录退休幸福生活,一直是摄影老同志的拍摄重点,此次摄影采风活动备受老同志欢迎。红桥区老同志王勇会深有感触地说:“踏遍青山家乡独好,采风选址有新意,我们看到了‘十项行动’推动乡村振兴与文化遗产融合发展的生动成果,对天津的未来发展充满信心!”宁河区老同志王庆龙说:“作为土生土长的宁河人,见证了家乡的发展变化,发自内心感到高兴和自豪,我们要用好优势特长,多拍摄多宣传,为天津建设发展加油鼓劲。”市委老干部局活动指导处负责同志说:“采风活动是今年全市离退休干部主题系列文化活动之一,旨在搭建展示风采凝聚银发力量的平台,通过线上线下活动,记录乡村振兴新成就,展现各行各业蓬勃发展,激励引导老同志继续发光发热,助力谱写中国式现代化天津篇章。”

(市委老干部局)





## 以学促廉守党纪 不忘初心铸忠诚

市委办公厅认真贯彻落实党中央和市委部署要求,组织离退休干部积极参加党纪学习教育,结合实际纳入整体工作安排、作出专题动员部署,引导老同志学纪知纪明纪守纪,推动党纪学习教育走深走实、见行见效。

**一是开展“送学上门”服务。**坚持以习近平总书记关于开展党纪学习教育的重要讲话和重要指示为根本遵循,重点推送《中国共产党纪律处分条例》(以下简称《条例》)解读辅导内容,引导老同志严守纪律规矩,保持和发扬党的优良传统作风。

**二是量身打造学习计划。**用好“三级联动机制”和“网格化管理”优势,灵活运用“线上+线下”形式,开展“增添正能量·共筑中国梦”主题活动,组织老同志参与“学思想、悟伟力、同前行”暨“两读一看”学习竞答活动,以易学乐学常学活动提升《条例》学习

效果。

**三是创新支部学习方式。**发挥离退休干部党支部书记“头雁”作用,以线上图文直播形式主持开展集中学习,通过“有声书”“一图速览”“新旧对照”等多种形式,帮助老同志加深对党的政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律的理解领会,推动《条例》入脑入心。老同志们纷纷表示,从严治党没有例外,党规党纪一视同仁,老同志要认真学习贯彻《条例》,时刻牢记党员身份,时刻保持敬畏之心,时刻规范自身言行,做到与党员身份不相符的话坚决不说,与党员身份不相符的事坚决不做,自觉筑牢思想防线、坚守纪律红线,以坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的实际行动,为全面建设社会主义现代化大都市、奋力谱写中国式现代化天津篇章增添正能量。🇨🇦 (市委办公厅离退休干部处)

## 增强学纪知纪明纪守纪的坚定自觉

市纪委监委日前组织离退休干部党支部开展党纪学习教育专题交流研讨会,抓好党支部书记“领头雁”这个关键,强化支部班子示范带动作用,增强离退休干部党员纪律规矩意识,积极营造学纪知纪明纪守纪的浓厚氛围,推动党纪学习教育走深走实。

研讨会认真学习领会习近平总书记关于加强党的纪律建设的重要论述,特别是关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示精神,对新修订的《中国共产党纪律处分条例》(以下简称《条例》)作专题辅导,就修订背景、修订内容等进行系统讲解,帮助老同志更加全面深刻地理解《条例》内容,结合本市典型案例开展警示教育,让老同志深刻领会到党的政治纪律是最重要、最根本、最关键的纪律,遵守党的政治纪律是遵守党的全部纪律的重要基础,自觉严守政治纪律和政治规矩,强化真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党的政治自觉、思想自觉、行动自觉。

党支部书记、委员、党小组长围绕“学党纪强党性,守纪律作表率”开展专题研讨交流。老同志们认为,新修订的《条例》坚持严的基调,进一步凝练我们党强化正风肃纪的理论创新、实践创新、制度创新成果,彰显了持之以恒推进全面从严治党的坚定决心,实现了纪律建设的与时俱进,要把“看在眼里的教训”转化为“刻在心底的敬畏”。这次研



讨会采取“辅导解读+案例分析+交流研讨”的方式,易于老同志加深对《条例》的理解和把握。党支部书记表示,要以此次专题交流研讨会为契机,先学一步、深学一层,通过支部促学、党员自学等形式,引导支部党员逐章逐条学习《条例》,加强对《条例》的解读,以《条例》为标尺从严从实检身正己,努力把他律要求转化为内在追求,真正把党的纪律规矩印刻在心中、落实在行动中。老同志们纷纷表示,委机关将离退休干部党支部纳入党纪学习教育整体部署、一体推进,充分体现了对老同志政治上的关心爱护,要认真学习领会《条例》,进一步增强纪律意识、提高党性修养,不断夯实坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的思想根基,努力在学纪知纪明纪守纪上当标杆、作表率,永葆纪检监察人政治本色,始终听党话、坚定跟党走。✿

(市纪委监委离退休干部室)

## “五推动五融入”探索老干部工作发展新路径

文 / 西青区委老干部局



近年来,西青区委老干部局坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想与落实习近平总书记关于老干部工作重要论述贯通起来,主动顺应新形势新任务,努力在把握大势、服务全局中找准定位,以“五推动五融入”为老干部工作高质量发展注入新的活力。

推动离退休干部党建融入城市基层党建格局,以“四就近”提升党建工作质效。一是党员进社区。坚持尊重党员意愿与就近就便原则相结合,通过健全干部荣誉退休制度,做实思想工作,规范定期联系、走访慰问、困难帮扶等服务保障制度,动员 96.5%的离退休干部党员将党员组织关系转入社区党组织,主动

参加社区党组织学习和活动,接受原单位和居住地社区党组织的双重管理。二是组织建社区。采取单独建、混合建等方式,注重选配政治素质好、服务能力强、群众威信高的老同志和优秀社区干部担任党支部书记,建立社区离退休干部党支部 66 个,占全区离退休干部党支部总数的 97%,推动离退休干部党员融入社区党组织、离退休干部党支部融入街镇社区党建体系。三是活动在社区。坚持以用为本、共建共享,发挥社区党群服务中心的党建“总部”作用,精心搭建党员活动室、谈心室、老党员(“五老”)工作室、新时代文明实践站、“五爱”教育阵地等适合老同志学习活动、发挥作用的固定

重管理。二是组织建社区。采取单独建、混合建等方式,注重选配政治素质好、服务能力强、群众威信高的老同志和优秀社区干部担任党支部书记,建立社区离退休干部党支部 66 个,占全区离退休干部党支部总数的 97%,推动离退休干部党员融入社区党组织、离退休干部党支部融入街镇社区党建体系。三是活动在社区。坚持以用为本、共建共享,发挥社区党群服务中心的党建“总部”作用,精心搭建党员活动室、谈心室、老党员(“五老”)工作室、新时代文明实践站、“五爱”教育阵地等适合老同志学习活动、发挥作用的固定

场所。深化“六好”离退休干部党支部创建工作,探索特长党员给平台、困难党员送温暖的分类管理办法,推广大寺镇福特纳湾社区党委、精武镇汇英苑社区离退休干部党支部等经验做法,打造党建创新、老有所为、为老服务系列品牌 19 个,示范推进社区党建工作创新发展。

**推动关工委工作融入离退休干部党建体系,以“党建红”引领“夕阳红”。**坚持党建带“关建”,建立区关工委成员单位联席会议制度,实现关工委工作与老干部工作同题共答、同向共进。一是力量融合。发挥离退休干部“领头雁”作用,及时把讲政治、有经验、重奉献的老干部老党员充实到关工委班子和骨干队伍中来。目前,区关工委下设艺术团、宣讲团、普法团、巾帼关爱团等“五老”团队 6 个,骨干成员 220 人,引导更多“五老”把关心下一代作为老有所为、发挥作用的首选岗位。二是组织融合。打造社区“党组织+关工委+特色工作室+老年团队”的组织体系,全区 142 个社区全部建立关工委组织,班子成员中“五老”人员不少于 3 人,功能性党组织实现全覆盖。因地制宜组建“五老”宣讲团、关爱团、志愿服务团 400 余个,成员 3300 余人,切实把老同志组织起来、活动开展起来、作用发挥出来。三是平台融合。坚持把平台建设作为突出特色、展示形象的有

效途径,根据老同志的阅历经验、特长优势、爱好需求,按照有带头人、有活动阵地、有服务团队、有特色项目、有保障的“五有”标准,先后创建由老同志牵头领办、原单位提供专业支持的老党员(“五老”)工作室、“夕阳驿站”137 个。现年 82 岁的退休教师陈万宏创办了“陈万宏法治宣传教育工作室”,致力于青少年普法教育 30 余年,先后被评为全国法治教育先进个人、全国关心下一代工作先进工作者。现年 81 岁的退休教师李桂芳,25 年如一日投身交通安全义务宣传工作,举办专题讲座 300 多场,足迹遍布 250 多所大中小学。她还牵头创办“李奶奶工作室”,邀请 15 名老同志组建志愿服务团队入驻工作室,定期听取群众意见,参与议事协商,为群众提供配送生活必需品、家电维修等志愿服务 32 次。

**推动离退休干部服务保障融入老年事业发展,以共同责任提升老同志幸福指数。**主动融入积极应对人口老龄化国家战



略,出台《关于做好离退休干部精准服务工作的实施意见》,细化服务保障措施五个方面 26 条,集聚涉老部门政策资源、社区各类组织资源和社会爱心服务资源,为老同志提供更加丰富、更高品质的服务保障。紧盯精神需求,每年为老同志订阅“两报一刊”,把离退休干部纳入“‘青’叩家门”主题活动范围,落实情况通报、参观学习和“六必访”等制度,常态化开展“走千家万户,精准服务老干部”活动。紧盯养老需求,编印离退休干部生活指南,全区推行《离退休干部服务手册》,建立离退休干部服务管理档案 586 份。依托区智慧养老服务中心、综合为老服务中心、老年大学,社区日间照料中心、老人家食堂,绘制养老地图,打造“15 分钟养老服务圈”。紧盯医疗需求,会同医疗机构试行离休干部“家庭医生”签约服务,坚持每月电话问诊、每季度上门巡诊,提供“一人一策”订制服务,并逐步向困难群体拓展。紧盯个性需求,对离休和高龄、重病、空巢、独居等老同志分类归档,健全原单位和社区党组织联动共管机制,组织区域内医疗、养老、司法、物业以及热心商户开列资源清单,动员邻里关爱团、邻里调解队、“唠嗑队”等志愿服务组织就近提供医疗保健、代购代办、心理慰藉、法律援助等个性化服务。去年下半年,依托区民政部门开展“启善”志愿服务时间存储项目试点工作,完善志愿服务平台的人员注册、服务供给、时间存储与兑换等功能设置,推进“老有所养”与“老有所为”良性互动,探索形



成低龄存时间、高龄换服务的志愿养老、互助养老新模式。

**推动离退休干部发挥作用融入高质量发展大局,以人才理念彰显老同志担当作为。**一是发挥政治优势,助力基层党建。组建老干部读书会、学习会,开办“夕阳大讲堂”“夕阳大家谈”39 场,编印《夕阳生活》报 103 期;选聘 58 名离退休干部成立区“银领先锋”宣讲团,带动建立街镇、社区宣讲团 27 个,每年为党员群众、中小学生讲党课 100 余场,成为流动的理论、党史“教科书”。二是发挥经验优势,助力经济发展。广泛开展“我看西青发展新成就”调研活动,每年组织 200 多名老同志参观经济社会发展亮点,为推进高质量发展建言献策。在“建言二十大”专题调研中,老同志撰写“建言书”40 余份,一些优秀提案被选送参加 2023 年民心工程项目征集。建立离退休干部“回娘家”制度,组织现身说法,讲传统、传经验,帮助机关年轻干部

尽快成长成才。三是发挥威望优势,助力基层治理。组织威望高、有专长、善于做群众工作的老同志担任楼栋长、网格员,组建“厚德乡贤”服务队,开展民主协商、疫情防控、矛盾调解等志愿服务活动。天津市第三届道德模范、退休干部于丽霞牵头组建的“好大妈帮帮团”,平均年龄 65 岁,为社区群众提供单亲母亲帮扶、公益红娘、兵妈妈拥军服务、助老服务等七项公益服务内容。四是发挥人才优势,助力文化传承。全区创办以老年人为主体的“五老”艺术团、秧歌队、书画社、摄影协会等文化团队 566 支,开展包括“唱、舞、写、画、摄、展、赛”等多种元素的文化活动,赞颂家乡变化,展现幸福生活。退休干部关增社编写出版《西青区革命老区发展史》一书,填补了西青革命史志空白;退休干部龙亚伟利用个人收藏的我党我军各个历史时期的奖章、证章、纪念章 1003 枚,举办《革命历史徽章展》,参观人数达到 3.8 万人。五是发挥长者优势,助力青少年

成长。实施传承红色基因工程和“五老”关爱工程,开展“老少共筑中国梦”主题教育实践和助学、助困、助医、助业等活动。一大批老同志、老战士长期活跃在中小学讲台上,传承红色基因,教授传统文化,讲述战斗故事,推动党的创新理论走进青少年、引领青少年,帮助青少年扣好人生第一粒扣子。

**推动老干部工作融入信息化新时代,以信息化赋能高质量发展。**一是用好掌上“党校”。引导广大离退休干部持续关注中央组织部“离退休干部工作”、市委老干部局“夕阳正红与党同行”等微信公众号,用好“天津老干部”APP,每年组织 2000 余人次参加全市“两读一看”系列知识竞答,确保学习不断线、思想不落伍、政治不掉队。二是持续开展“智慧助老·乐享生活”专项行动。每年开办“手机课堂”、防范电信诈骗知识讲座 100 余场,通过培训指导、体验学习、尝试应用、互动交流等方式,帮助老同志学习使用信息化终端,让老同志乐享数字生活,讲好网上西青故事,传递网上正能量。三是搭建信息化平台。办好“西青区委老干部局”微信公众号,开展“最美”系列宣传活动,每年推送理论文章、工作动态、典型经验以及老同志学习体会、优秀作品 500 余条。鼓励各单位和离退休干部党支部运用信息化手段密切沟通联系,落实理论学习、通报情况等制度,拓展云宣传、云课堂、云活动,促进“面对面”与“键对键”深度融合,推动老干部工作信息化提升。🇨🇳



## 建好“五爱”教育阵地 发挥“五老”优势作用 贯彻落实“五育”并举

——天津市关工委成立 30 周年亮点工作回眸

今年是天津市关工委成立 30 周年。三十载求索奋进,三十载关爱如歌。30 年来,特别是党的十八大以来,天津市关工委把习近平总书记做好关心下一代工作的重要指示批示精神作为做好各项工作的根本遵循和行动指南,发挥“五老”独特优势作用,促进青少年成

长成才,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。如今,以遍及全市社区的“五爱”教育阵地为依托,以“五老”队伍建设为支撑,贯彻落实“五育”并举,牢牢筑起津门关爱港湾,习近平总书记关心下一代工作精神正在津沽大地走深走实,落地生根。

### 【构筑“五爱”教育阵地】

自 2016 年起,在全市 1859 个社区建设“五爱”教育阵地 1774 个,打造示范阵地 200 个,受益青少年达百万人次。2024 年将实现全市社区全覆盖。

## 大手拉小手 托起新希望

——和平区朝阳里社区扎实创建“五爱”教育阵地

文 / 本刊记者 贾明润

在和平区新兴街道朝阳里社区,一座“手捧玫瑰”的雕塑矗立在小区花园中央,上面刻着“全国第一个社区志愿者组织发祥地”的字样。5 年前,习近平总书记来到朝阳里社区考察。他指出,“要为志愿服务搭建更

多平台,更好发挥志愿服务在社会治理中的积极作用”。多年来,朝阳里社区依靠成熟完善的志愿服务体系,将社区青少年教育工作作为社区工作的重点,构建起学校、家庭、社会一体化的全域“五爱”教育新格局。



朝阳里社区由7个自然小区组成,社区党委下辖11个党支部,418名党员。2016年,朝阳里社区建成了“五爱”教育阵地,将志愿服务精神有效融入“五爱”教育阵地建设,社区青少年志愿服务的积极性大大提高。

“我们的‘五爱’教育阵地面积近900平方米,不仅有现代化的VR教学设备,还有‘和平区社区志愿服务展馆’作为红色课堂,孩子们都喜欢来这里参加活动。”朝阳里社区党委书记、居委会主任苗苗表示。社区寻求多种方式,开展了一系列寓教于乐、丰富多彩的活动,配备有“博爱家园”“绿趣园”“科普阵地”“金葵花快乐营地”“社区道德讲堂”“心灵驿站”等多个活动室,几乎每天都有活动举办。

朝阳里社区党委格外重视对青少年的思想教育工作,这里的教育活动参与率达到90%以上。“和平区社区志愿服务展馆”作为天津市爱国主义教育基地,经常联合大中小

学校在此举办主题思政课活动。近年来,天津市第一中学的学生们在正式入团之前,都会来到朝阳里社区,听“五老”为他们讲述入团前的重要一课,这已经成为学校党团活动的保留项目。此外,朝阳里社区还与南开大学、天津大学、第二十一中学、西康路小学、岳阳道小学联动,促进党团共建、党队共建。他们特邀“五老”宣讲团成员杜志荣来到社区,绘声绘色地为青少年讲述

自己的戎马生涯与志愿服务经历,学生们都特别愿意听“五老”讲这些平时课上听不到的故事。通过开展走近“五老”、致敬“五老”活动,学生们从“五老”身上感受到志愿服务精神的伟大,凝聚起向上向善的力量。

“五老”成员既有退役军人,也有社区志愿者,像全国“最美五老”杜志荣,“钥匙阿姨”兰长燕、“阳光奶奶”吕文霞等都是朝阳里社区的“五老”宣讲团成员。他们各展所长,助力青少年健康成长,在社区内营造出“人人为我、我为人人”的志愿服务浓厚氛围。

今年72岁的裘孝英是一名党员志愿者。自退休后,她就在社区开展志愿服务,至今已有16年,除了帮助社区的孤寡独居老人解决生活中的急难愁盼问题,还借助各种有利时机教育引导青少年自立自强、好学上进。在“和平区社区志愿服务展馆”,裘孝英化身讲解员,给孩子们讲解新兴街道志愿服务的发展历史,同时也将自己的志愿服务故



事分享给他们,教导他们要敢担当、肯奉献。每逢重大纪念日,裘孝英还会随之更新讲解内容,为孩子们带来与时俱进的“精神食粮”。

“齐大爷,今天有空吗?还得麻烦您给我理发。”今年81岁的齐达昌是一名退役军人,多年来他为社区里行动不便的老人们提供义务理发服务,他的自行车上挂满了写有老人们联系方式的小纸条。“只要我还能发出一点光亮,我就要照亮这一段路。”齐达昌对记者说道。

建党百年前夕,齐达昌亲手制作了一艘红船,这艘红船就陈列在“和平区社区志愿服务展馆”内。社区青少年每次来朝阳里社区参加活动,齐达昌就为他们讲南湖红船的故事,讲“小英雄雨来”“鸡毛信”和战斗英雄董存瑞、黄继光、邱少云的故事等。言传身教

中,培养了孩子们对党和祖国的挚爱之情,他们掷地有声地回应:“听党话,跟党走,少年强则国强。”

近年来,很多年富力强的新“五老”也加入到朝阳里社区“五老”宣讲团来。“全国战斗英雄”董来扶之子董蓟雄就是其中的一位。今年年初,他正式住进该社区。董蓟雄表示,之前来朝阳里社区时,就被这里的老人们互帮互助的温暖氛围所感染,因此,他凭借自己的针灸按摩技艺,主动申请加入“博爱家园”,为社区里身体不适的居民提供针灸治疗。经常有学生前来观摩学习,有的还表示要跟董老学习按摩技艺,好为家长缓解精神压力。

在以“五老”为首的社区志愿者潜移默化的影响下,很多家长反映自己的孩子变得勤快了,开始主动分担家务劳动了,他们由衷地赞叹社区的文明氛围,感谢社区志愿者的真情付出。如今,社区“五老”携手“五爱”,大手拉着小手,已成为朝阳里社区一道靓丽的风景线。

社区党委除了按照市区两级关工委的最新指示推动“五爱”教育阵地建设外,还会根据时政热点和青少年发展需求,适时对教育和宣讲内容作出调整。“下一步,我们准备针对青少年的心理健康问题,邀请‘五老’给孩子们科普心理健康相关知识,为未成年人心理健康成长保驾护航。”苗苗说。

以“五老”为代表的社区志愿者们,未来将更好融入社区青少年成长服务工作,共同守护祖国的未来和希望,将志愿服务精神一代代传递下去。🇨🇳

## 丰达园社区：守正创新 建强“五爱”教育阵地

文 / 本刊记者 刘田田

进入津南区丰达园社区，首先映入眼帘的就是丰达园社区党群服务中心，这里也是天津市“五爱”教育示范阵地。在这座宽敞明亮的大楼里，丰达园社区的“五老”与孩子们创造了许多快乐的记忆。

丰达园社区占地 0.26 平方公里，是咸水沽镇最大的农民还迁型社区，现住居民超过万人。丰达园社区党群服务中心于 2015 年 12 月投入使用，共有四层楼高，面积约 8000 平方米，其中 5000 平方米用于建设“五爱”教育阵地。为加强青少年思想政治教育，提升青少年素质水平，丰达园社区党支部坚持党建引领，组织成立了社区关工委。社区关工委由社区党支部书记负责统筹，社区党支部副书记、青少年负责人和“五老”成员共同组成。目前社区“五老”成员共计 40 余人，其中大部分是老干部、老教师、老党员，曾经还有一位老红军。“老红军刘振财去年去世了，他曾是一名通讯员，参加过解放战争、抗美援朝战争。他在世的时候十分欢迎青少年到他家去活动，每次他都会耐心地给孩子们讲战斗故事，孩子们听得津津有味。后来我发现，有些孩子还会在其他活动中把这些故事讲给其他老人听。”丰达园社区党支部书记周爱君欣慰地说，“孩子们了解了革命战争时期先辈们的艰辛与磨难，也能更加珍惜现在来之不易的和平与幸福。”

为方便这些乐于奉献的“五老”们开展青少年活动，丰达园社区设立了“五老”工作室，崔永禄就是“五老”工作室的一员。“崔大爷平时负责给孩子们讲党史，开展红色教育。考虑到孩子们年龄较小，内容不会太多，基本是时间、地点和中心议题等。”周爱君指着墙上的照片介绍道，“党史宣讲工作不只是‘五老’在发挥作用，还有‘小红砖’青年宣讲团和百名少先队员的加入。”

每周二的下午，一到放学的时间，孩子们就会成群结伴地来到丰达园社区党群服务中心上国学课或是参加其他活动。丰达园社区面向辖区内的青少年儿童开展“传统文化教育培养”项目，项目以国学、国艺、非遗文化、社会实践和志愿活动为重点，以“孝亲”文化为精神核心，立足弘扬中华优秀传统文化，通过开展丰富多彩的特色课程和活



动,向青少年普及中国传统文化知识,增强青少年对中华优秀传统文化的认同感,激发孩子们的爱国热情。

“国艺课一般是安排在国学课和非遗文化课后,我们会邀请相关老师为大家讲解传统文化知识,基本都是简短有意义的小故事,方便孩子们理解,讲完课再动手制作手工艺品。优秀的作品会写上作者的名字摆放在青少年活动馆里。孩子们每次都玩得不亦乐乎,作品也琳琅满目。”周爱君边介绍边拿起一个优美精致的玉兔灯笼展示给记者看。马踏飞燕剪纸、写有时令诗词的团扇、用玻璃瓶制作的青花瓷、表达童心向党的纽扣画……一个个色彩丰富的作品让人目不暇接,从作品中就能感受到孩子们天马行空的想象力与别具匠心的创造力。社区党群服务中心还设置了一个“神兽自习室”,到了周末、节假日或是寒暑假,家长们要去上班,就会把孩子送到这里学习、活动,安全又省心。

同时,丰达园社区还开设了多个功能室和体验体验馆,开辟了“一站一营三园一馆”。进入科普教育体验馆,迎面看到的是富有科技感和现代化的机器与设施。孩子们可以在倾斜小屋里感受经验与视觉信息相互矛盾带来的不平衡感,或是在无眩光琴上演奏一曲,还能在无皮鼓上感受光电控制的奇妙效果,还有脚踏发电、人体导电……当科学与现实生活相结合之后,科普就变得生动有趣起来。穿过孝亲文化长廊,墙壁上的照片里是孩子们在丰富多彩的“孝亲”文化特色课程中认真学习的模样和参加活动时阳光快乐的脸庞。在学雷锋服务站里摆放着众

多志愿服务先进典型的照片,有孝老爱亲的王长霞,荣获市级“最美家庭”称号的王咏梅,也有“身边好人”赵学梅、卫洪有、莫文龙,还有“天津好人”叶川、“中国好人”高建国等,他们所代表的志愿服务精神不只助力推进“村改居”,还为丰达园社区青少年素质提升作出了巨大贡献,更壮大了青少年志愿服务队和丰达“范儿”DIY五老志愿服务队。反邪教与禁毒体验馆中,一个个真实惨烈的案例,让人触目惊心;晓法馆里的古代法律小故事简短易懂,培养了孩子们对法律的兴趣。

现在,丰达园社区还会在周末、节假日或是寒暑假时举办一些外出活动,例如参观海河乳业公司、时代记忆纪念馆、小站稻作展览馆等,或是进行“重走长征路”主题活动,体验红军生活。周爱君表示,未来丰达园社区会汲取更多“五老”经验,科学制定青少年思想、学习、技能、实践、心理健康等方面工作计划,争取将一两项特色活动做长做精,形成丰达园青少年教育工作的品牌效应,以影响、带动更多青少年树立正确世界观、人生观、价值观。🇨🇦



### 【贯彻落实“五育”并举】

近年来,市关工委下大力气坚持德智体美劳“五育”并举,引导青少年自觉做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

## 播撒法治种子 呵护青少年成长

文 / 钱承舟

青少年普法,不仅是法治社会的基石,更是塑造未来公民法治信仰的关键一环。它意味着在年轻一代心中播撒法治种子,培育他们成为尊崇法律、信仰法治、捍卫法治的坚定力量。这一意义深远而重大,关乎国家的长治久安,关乎社会的和谐稳定,更关乎每一个青少年的健康成长。市关工委普法部为各区统筹推动这一重要工作起到了关键作用,助力全市各区青少年普法工作形成了遍结硕果的良好局面。和平区是展现全市青少年普法工作发展成就的重要代表之一,全区64个社区连续7年保持着未成年人零犯罪纪录。

新疆路社区位于和平区劝业场街道,依托社区“五老”成员,成立了“红石榴退役军人五老宣讲团”。辖区教育资源丰富,根据实际需要,“五老”宣讲团成员或“走出去”,深入校园宣讲法律知识;或“请进来”,组织未成年人及其家长参加社区普法活动。



今年78岁的赵玉森是和平区军休所关工委主任,也是新疆路社区“红石榴退役军人五老宣讲团”团长。宣讲团早在2000年就开始进行普法工作,曾获得和平区第五届“最美退役军人集体”荣誉称号。每逢普法宣传日,赵玉森都会前往中小学或者在社区为学生及家长讲解《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国国家安全法》《中华人民共和国英雄烈士保护法》等,帮助青少年及其家长们树立法律意识,引导他们学法、懂法、守法。

此外,赵玉森还组织青少年前往和平区人民法院参与现场旁听。“少年法庭”是和平区进行青少年普法活动的一大工作亮点。和平区

军休所关工委原主任马连才说：“前些年，我们所与和平区法院保持着比较密切的联系，将和平区法院作为法治教育基地，通过让学生走进法院，观摩未成年人犯罪审判案例，对学生进行法治教育，使他们感悟法律，学法、知法、守法。我们与和平区法院开展的共建活动，助力和平区获得了未成年人零犯罪的的成绩。”在“少年法庭”，青少年直观面对真实案例，生动的情景再现给他们留下深刻的印象，系列活动的开展提升了普法工作实效。

今年 91 岁的杜志荣是新疆路社区“红石榴退役军人五老宣讲团”的元老，“靠教育、认历史、讲传统”是他开展青少年普法教育的支点。

杜志荣非常推崇“德育课应将书本知识应用于实践”的做法。“在中国共产党诞生前，国内政党林立，但当全国 4 亿多人口中有 3 亿多人口都吃不饱饭时，只有共产党真正关心民众生活，为了穷苦百姓而斗争。”杜志荣将红色文化引进校园，打造红色课堂，时常在课堂上激情澎湃地宣讲。他用孩子们听得懂的语言为他们讲述党史，让孩子们知道今天的幸福生活来之不易，引导他们知党情、感党恩、跟党走，对党和政府的一切法律规定保持敬畏之心。

今年 5 月，和平区中心小学的一年级学生在平津战役纪念馆举行入队仪式。在杜志荣爷爷的讲解下，少先队员们感受到革命先烈们英勇无畏的坚定信念，激发了他们的浓浓爱国热情。缅怀革命先烈，传承红色精神，这是孩子们加入少先队上的“最生动的一课”。



和平区关工委的“德资双助”品牌是市关工委十大工作品牌之一。2008 年，和平区军休所关工委在全国关心下一代工作中率先提出“德资双助，以德为先”的助学理念，并组成 28 人的老战士宣讲团。他们发挥自身优势，以革命传统、理想信念教育为核心，16 年间，宣讲 300 多场，受教育师生超过 10 万人次。老战士们用自己的方式帮助孩子们知美丑、辨是非，从而发愤读书，为创造更加美好的人生而拼搏。同时，和平区军休所关工委自 2001 年成立以来，累计为贫困生捐款 180 余万元，帮扶贫困生 300 余人。

在和平区委、区政府的重视下，在各部门的密切配合下，和平区不断通过多种形式和载体实现对社区青少年的法治关怀，经过多年的积淀和发展，在全区营造了文明和谐的社会环境。

在全市 16 个区中，和平区率先邀请法官、检察官、公安干警进入校园担任“法治副校长”，如今这一经验已在全市各区广泛推广。

和平区法院在 2023 年审理一件离婚案的过程中,曾连发三份“家庭教育指导令”,引导家长履行应尽义务,和平区关工委成员充分发挥“五老”作用,全程旁听参与其中。和平区关工委秘书处工作人员王贵民说:“和平区关工委不断延伸普法工作的深度,在和平区司法管辖地区,如果有外地青少年在本地违法犯罪,关工委成员会担任临时监护人,参与案件判决,将对青少年的教育落实到各个角落。”

如今,青少年普法教育之花不仅在和平区盛放,我市其他各区也紧随其后,积极创新实践并结下累累硕果,如滨海新区推广“德法双育”工作机制经验,红桥区建立“普法工作室”,东丽区搭建家校法治“连心桥”……各区所有关心青少年普法工作的机关单位、领导干部都心往一处想,劲往一处使,拧成一股绳,在津沽大地进行着各具特色、行之有效的普法活动实践。📍



### 【发挥“五老”优势作用】

目前,全市共有关工委组织 5956 个,“五老”队伍 5 万余人,成立“五老”宣讲团 864 个,成员 4392 人。“五老”队伍中涌现出王辅成、张励军、杜志荣、高衡等一批在全国有影响的先进个人。随着全市基层关工委组织建设网络化、机制完善规范化、活动开展常态化格局的基本形成,越来越多的“五老”和爱心人士把关心下一代作为新的人生追求,为青少年启思、益智、怡情,发挥余热,倾情奉献。

## 青春解惑 心海导航

文 / 本刊记者 刘瑾皓

光看年龄,没有人相信 75 岁的常志旭竟是奋战在心理咨询一线的专家。常志旭是天津心理咨询界的名人,同其他 4 名心理咨询师一道,受聘于市关工委心理咨询室,为青少年心理健康提供公益服务。

市关工委青少年关爱部自 2016 年成立心理咨询室以来,已接到超过 600 件的咨询案例。部门设有热线电话,接线员接到来电后简要记录情况,再转给部门 5 名负责心理辅导的老同志,其中一人会主动与咨询对象联系,互加微信,约时间受理来访。市关工委青少年关爱部干事、高级心理咨询师张志顺说:“心理咨询师也有自己的家庭,但为了尽量满足求助者,我们几乎搭上了所有休息时间,往往周末两天时间也会被咨询预

约提前占满。我们的服务范围很广,包含了35岁以下需要心理援助的青年,甚至包括他们的家长。”

一天下午四点多,常志旭接到了一个电话,电话那头的公安南开分局领导语气非常急切。原来,一位女青年想要轻生,已经在19楼的窗台外面站了8个小时,并且拒绝了两位心理咨询师的会面请求,经心理咨询机构介绍,这位领导才找到常志旭。常志旭随即带着一名助手赶往现场。现场询问女子家人简单情况后,判定这是因为长期累积的家庭矛盾所导致的精神障碍,这本不是心理咨询师可以解决的问题,可已经来了,常志旭还是想尽力帮忙。他沉思片刻后让人传话:“您去说有两个心理咨询师想见她,一位是和她年纪差不多大的女同志,另一位是一个老大爷,想跟她聊聊。如果想聊,我们就进去,不想聊我们转头就走。”没想到一分钟后,那位女士竟然答应了见面沟通,但是要求来者只能站在门口,不能接近。后来在拉家常过程中,常志旭运用心理沟通技巧,使女青年情绪逐渐平稳放松了警惕。常志旭见时机成熟,向身后悄悄摆手,早已准备好的



家人、消防战士以及女助手一齐将那位女士拽了回来。随即,女助手送上温水,常志旭也急忙送上随身携带的巧克力,女子“哇”的一声哭了出来。回看窗台处,常志旭惊出一身冷汗,那个女子站立的地方只有20厘米左右的宽度,竟然就这样手扶着窗框坚持了10个小时,好在顺利解救。常志旭也因此事获得了“见义勇为奖”。

市关工委青少年关爱部的5位心理咨询师通过心理辅导,拯救青少年个人或者青少年家庭的例子不胜枚举。此外,市关工委青少年关爱部还将“扶危济困”作为主要工作内容之一。

20多岁的打工妹小玲(化名)不幸身患淋巴癌,家人想将房子卖了为她治病,然而她的父亲半身不遂,母亲要靠打零工维持家庭生活。懂事的女孩怕人财两空,沮丧之余决定放弃治疗。“不能再等了!”张志顺了解到情况后,立刻联系“五老”劳模志愿者想办法救助。小玲的病情很快发展到十分危急的地步,在张志顺认识她的那一个月里,小玲夜里就发展到只能坐着睡觉,否则腹积水会引发休克。

看到这种情形,张志顺先捐款一万元,他想哪怕给小玲买一些止疼药,即便她真的去世了,也不至于那么痛苦。但对于高昂的医疗费用来说,这无异于杯水车薪,几天就花光了。后来张志顺又向亲朋好友借钱,并且承诺用自己的退休金分期偿还,又东拼西凑将钱送到小玲手上并说:“你一定要好好接受治疗,钱的问题你不用操心!”

老劳模用退休金帮助孝心女孩的事情



被新闻媒体报道后，产生了巨大影响力，社会捐款纷至沓来。这时，性格善良且内向的小玲怕麻烦别人，不好意思再接受大家的捐赠了。常志旭耐心地为她做心理疏导：“你从没想过这个问题，如果你不接受治疗，很快就会死去；如果你离开了，你的父母会怎么想？还不如接受大家的善款，接受科学治疗……”在常志旭的反复劝说下，小玲终于安心接受治疗。

另一边，青少年关爱部的老同志们利用自身是天津市志愿服务联合会劳模分会成员的社会影响力，与近百位“五老”劳模志愿者一道，通过义卖的方式为女孩筹钱治病。社会各界人士受到感召，纷纷上前踊跃购买，企业也纷纷捐出善款。

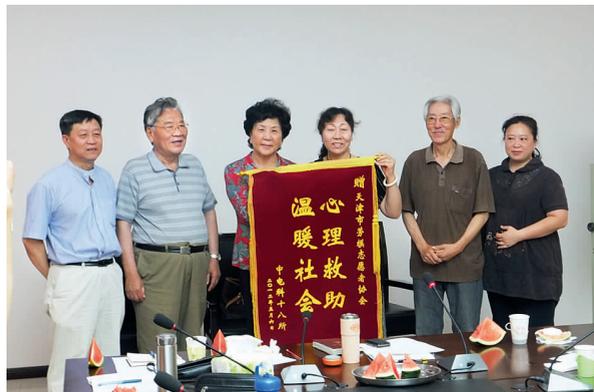
为了减少小玲的心理负担，常志旭还“一本正经”地说：“别人捐款不要发票，我的捐款必须要有发票。”他悄悄上网查看，了解到中档假发需要500元左右，于是为女孩捐了500元。他想，孩子化疗后，头发会毁掉，女孩子爱美，那就先戴上假发。经过心理咨询师、“五老”劳模志愿者及社会爱心人士共

同努力，为小玲筹集到几十万元善款，后来小玲痊愈，现在已经快30岁了。

市关工委心理咨询室内，四面墙上挂满了锦旗，这都是家长们和孩子们赠送的。在天津，各种心理咨询机构很多，但像市关工委青少年关爱部这样兼具线上线下结合、长期持续运行、公益无偿特点的却很少。

“青少年心理问题主要包括情绪问题、行为问题、青春期叛逆厌学问题、家长问题。”张志顺分析总结道，“孩子存在心理问题很大程度上是原生家庭有问题，一个家庭就是一个社会细胞，社会细胞不好了，会影响整个社会的精神文明程度。因此，孩子和家长来到这里，我们都是先教育家长。”同时，老同志们非常讲究工作方法，心理疏导就像看中医、开中药方一样千人千方。

“我们都是心理咨询师，也是党员，还是劳模，几重身份都要求我们必须要有专业知识经验，同时要具备爱心、耐心、责任心、事业心。”多年来，市关工委青少年关爱部的“五老”们积极参与着社会精神文明建设，用他们的赤诚之心守护着我市青少年的心理健康，其服务奉献精神感动着身边的每一个人。🇨🇳



## “算盘王”的心愿

文 / 本刊记者 刘瑾皓

对于现代人来说,算盘已成为一种古老的计算工具。说其古老,一方面是因为似乎多年都未见有人使用了,另一方面则缘于它悠久的历史。算盘诞生的时间众说纷纭,最早可追溯到公元前 600 年,但真正具有历史考证的是从明代开始,距今有将近 600 年的历史。600 年来,智慧勤劳的华夏儿女用各式各样的算盘,计算农作物产量、财政收支、交易数额。直到后来,随着电脑、电子计算器的出现,算盘才逐渐退出历史舞台,成为人们记忆中的老物件。

在我市河西区三合里社区,有一位喜爱收藏算盘的老人,他叫王福山,人称“算盘王”。今年 73 岁的王福山已经收藏了约 200 只算盘,大大小小、各式各样的算盘挤满了他的房间。这些算盘按材质分,有以金、银、铜、玉、铝、玛瑙等为原材料制作的,也有传统木制的;按用途分,有工艺算盘、教具算盘以及实用的工作算盘。“算盘以木制为佳,这是在生活中使用最广泛的,其中又以花梨木、红木、紫檀木为最佳,这三类算盘过去给官家用,民间都用普通木制算盘。”王福山对算盘的历史文化故事如数家珍,还能通过算盘的材质、商标,或者前人在算盘上所作的标记,大致推算其使用年代。

之所以对算盘感兴趣,是因为在王福山



儿时的记忆中和后来的工作中都没离开算盘。

王福山拿起一只尺把长的普通算盘告诉记者,这只算盘是他爷爷留下的。过去,他的爷爷是村里的生产队队长,每天拿着这只算盘给社员们记工分、分配生产队物资、计算队里的收支。年幼的王福山整天跟着爷爷,看着爷爷每次扒拉扒拉算盘,物资就被调配走了,当时他并不理解,噼里啪啦声里计算的是每一个家庭维持生活的储备。爷爷去世后,有心计的王福山就把这只算盘珍藏起来。

还有一只算盘对王福山来说同样重要，那是自工作之初就一直跟随着他的算盘，直至退休后也被他收藏起来。1969年，王福山在棉纺四厂参加工作，后又前往“七二一大学”学习，后进入车间办公室负责统计工作，专门计算每天的车间产量，工作一时一刻都离不开算盘。1989年，王福山带着这只算盘进入市纺织工业局计划处工作，搞专职统计，汇总全局生产数字，日夜陪伴他的还是这只算盘。1992年，局计算机室新购进了几台电子计算机，王福山开始学习使用计算机，还利用计算机编制了一套该局上报国家纺织工业部的报表。此后，王福山看到了科技发展的日新月异，认识到迟早有一天手里的算盘会被电子计算机替代，于是萌生了收藏算盘的想法。

同学同事、亲朋好友获知王福山收藏算盘的爱好后，不时赠与他各式算盘，丰富了他的藏品。这些年，王福山很少自己买算盘，他收藏的算盘绝大多数都来自亲朋好友的赠与，但也有一些特殊的算盘是从旧货市场淘来的，甚至还有朋友亲手制作的。1995年8月，王福山调回原单位财务处工作，直到2011年退休。“有位老友知道我喜欢收藏算盘，特意将我叫到家中，拿出一只珍藏多年的红木算盘送给我，说只有我留着这把算盘他才放心。不久之后，老友去世，我才恍然大悟，他知道自己身患重病，才将珍藏托付给我。”说着，王福山拿出那只红木算盘，边抚摸边回忆，眼里泛起了泪花。

王福山不仅喜欢研究算盘背后的故事，还善于将这些故事传播出去。天津金融博物

馆、北京国际金融博物馆都曾展出过他收藏的各种算盘。凡是有办展览的地方，王福山也都会带着他的算盘前往，让人们欣赏这些老物件，为参观者介绍算盘知识，为社会贡献余热。

算盘起源于中国，凝结着我们祖先的智慧。算盘四框方正笔直，上框为天，底框为地，中间为人；上方两颗珠子代表阴阳和天地，下方的五颗珠子代表金水木火土，七颗珠子又共同代表北斗七星，意为人算账心中要有“定盘星”，算账不能出错。王福山收藏算盘，心中亦有算盘，更有自己的“定盘星”，那就是在岗时为国家算账，账清目明；退休后为自家算账，记录生活。王福山表示，以后他会把收藏的这些算盘全部捐给社会，并期待天津有一天能建成一座算盘博物馆，让他的这些藏品“有家可归”。这也是“算盘王”的最大心愿。

2013年12月4日，联合国教科文组织正式将中国珠算项目列入教科文组织“人类非物质文化遗产名录”。算盘作为我国古老的计算工具，其承载的历史文化已融入我们的生活之中。“收藏各种算盘，传承算盘文化，这也是我现在每天都在做的工作。”王福山说。

除了收藏各式算盘，传承算盘文化，王福山还是一名有着51年党龄的老党员。平时出门在外，他的口袋里总是装着党徽和志愿者袖标，只要人民有需要，他时刻准备着亮明身份、服务人民。“为党旗增辉，为社会奉献”是老党员王福山永远不变的人生信条。✿

## 与母亲共眠的夜晚

文 / 许海利

小时候总喜欢黏着母亲，就连晚上睡觉都要和她挤在一个被窝里，偶尔要是母亲不在身边，都睡不踏实。可没想到，长大后再与母亲同睡一张床，居然感觉有些难为情。

记得那年春天，我与母亲留宿亲戚家，当晚挤在一张床上睡觉。临睡前，母亲略显腼腆地对我说：“娘先睡了，你也别熬夜，明天咱们还要一早起床呢！”我随口答应着，却迟迟未上床，等母亲鼾声渐起，我才轻轻脱掉衣服上了床，动作非常小心翼翼，生怕会惊醒了母亲。等躺到床上，我用力裹紧被子想早点入睡，可翻来覆去怎么都睡不着，脑海里浮现的全是过往岁月。

过去我们家非常穷，只有两间破旧低矮的石头屋子，一间存放粮食，一间用来居住。从我出生起，全家人只能挤在一张床上睡觉。为了早点住上宽敞明亮的大房子，母亲像个陀螺一样，每天忙里忙外，拼命赚钱养家。挑水砍柴，下地干活，从田间地头的农活到琐碎的家务活，一天到晚从不停歇。只有到了晚上睡觉时，她才会有片刻休闲时光。这时我就会趁机依偎在母亲怀里，缠着她给我讲故事。那些年，因为有母亲的呵护与陪伴，每晚我都睡得特别香甜踏实。

常年过度的劳累，透支了母亲的身体，



不仅让她看起来苍老而憔悴，还使她满身病痛。她的脚患有骨质增生症，别说干活，就连走路都会疼痛难忍；她的耳朵有耳鸣症状，导致听力下降，每次与她讲话，都需要扯着嗓子用力喊……腰弯了，背弓了，耳背了，连走路都是步履蹒跚。不知不觉，母亲就衰老了，让人猝不及防！

那晚，我像烙饼一样在床上翻来覆去，一不小心就触碰到了母亲的身体。那一刻，母亲瘦弱的身躯本能地抖动了一下，然后努力地往回缩。母亲的反应刺痛了我的心，我长大了，母亲变老了，就连身上的肌肤竟也有些微微排斥，我再也不能像小时候那样，躺在母亲怀里肆意撒娇了。

“儿啊，怎么你还没睡觉？”母亲轻声的问话，打断了我的思绪。

“可能是刚换了地方，一时还不习惯！”我随口应道。

“其实娘也睡不着啊，我在想你小时候，天天和我睡一个被窝，每天只要看着你睡得香甜，娘心里就别提多高兴了，现在回忆起那些日子，竟然有些小激动呢！可今晚和你又睡在一张床上，不知怎么地就是睡不着……”

听着母亲的话语，那一刻我感觉鼻子酸酸的，泪水不知不觉打湿了被角。🇨🇦

## 摸鱼之乐

文 / 刘宝才

年少时,我家周边是广袤的稻田,田边环绕着排灌沟渠,每到放暑假时,最快乐的事情就是和堂弟在沟渠里摸鱼。

那个年代,海河流域淡水资源充沛,马厂减河流淌着甘甜的御河水。龙骨水车吱吱呀呀地将河水提上来灌溉稻田,不仅稻秧长得好,而且水田还是鱼虾、河蟹等繁衍生息的乐园。这里的沟渠,自然也是我们摸鱼嬉戏的好地方。我摸鱼有窍门,让两个堂弟在沟里各管一侧,将鱼虾往河中间水草带里赶,我在后面搂底,经常能摸到三四斤重的大黑鱼。摸到它不能急着出水,必须缓缓把鱼头摁到泥里,再慢慢抠住鳃颊才能逮住,否则鱼尾一摆就窜逃了。有一次,我们赶上濠子沟排水,逮了十来条大黑鱼,还有一袋河蟹。

摸鱼经常遇到水蛇,它藏在沟边草丛中捕食青蛙。这里的水蛇属锦蛇类,是游蛇的一种,长约七八十厘米,拇指一般粗,花纹颜色各异。它们捉到青蛙便迅速紧紧缠绕,青蛙随之发出阵阵凄人的哀鸣,直到被慢慢吞下,后腿才停止挣扎。还有菜花蛇在稻田里捕食泥鳅和鳊鱼,这种蛇周身通绿,脖颈处有黑红斑点,游动时头部翘起速度极快。水蛇雌性个体大于雄性,虽然无毒不会主动攻击人,但碰到它还是被吓得一激灵。为了壮胆,我们经常拎着一根白蜡杆,用以驱赶水蛇。

那个时候,我们家里都有自留地,种植着茄子辣椒等各种蔬菜。每当我逮来河螃蟹,就顺手到地里摘几个辣椒,回到家中把河蟹洗净去除螯足、食线,只留蟹黄和“螃蟹瓜子”(指揭掉蟹壳后,从中间折断的蟹身)

炒辣椒,别有一番风味。还可用花椒、大盐蒸河蟹,蒸熟了蘸着蒜泥吃。处理大黑鱼则先用开水烫一下,刮掉鱼皮内脏剃去鱼头,同鲫鱼等一起用大柴锅熬炖,熬熟了端上餐桌很是下饭。

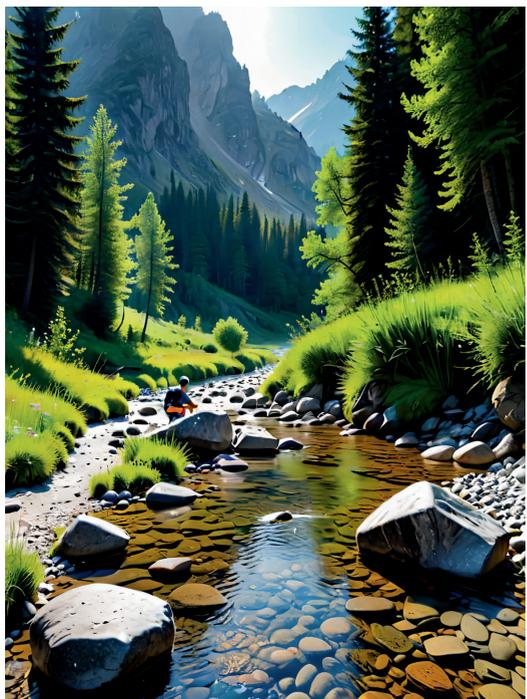
若捉到泥鳅、鳊鱼、青蛙等也绝不会丢弃,可以用来喂家里的河鸭。它们吃了这些“活物”后每天夜里都会产蛋。老人们虽经常说“家有万石粮,不养‘脖儿长’”,这是因为河鸭吃得很多。但冬季过后冰雪融化了,它们就纷纷到濠子沟里觅食,水草、蜗牛、小鱼小虾等都是它们的食物,遇到水蛇也不放过。这个季节产下的鸭蛋腌上40天,蒸熟了个个流油,特别香。

然而一个时期以来,由于人们对大自然的过度开发,导致河水受到污染,沟渠里的鱼虾成了稀罕物。直到“绿水青山就是金山银山”的理念深入人心,家乡的生态环境才根本好转。久违的小站稻又重新插满秧田,随之而来的是田间沟渠鱼蟹再现。几年前我退休后,忽有一天堂弟打电话约我去摸鱼。我说咱俩都这把年纪了,还做摸鱼的童子梦啊?再说快立冬了,下不去水。他告诉我已准备好了连体胶皮裤,穿上它可抵到下颌。

这次结伴摸鱼,还带着一只盛鱼的小木船儿,一把木柄铁镢头。我穿着胶皮裤站在濠子沟里,抡起镢头朝水面连续猛砸几下,

鱼虾受到惊扰就藏进水草里,很好逮。这个季节,水蛇和青蛙已钻入地穴开始冬眠,不用担心摸到它们。有些蟾蜍在水底越冬,摸到手里软乎乎的,它不咬人,一抬手又扔进水里。但是我最怕摸到嘎鱼。这种通体金黄的鱼个头不大,身上无鳞滑得像泥鳅,它的鳃颊后面和脊背上长着很尖的鳍,鳍内藏着毒液,手一旦被鱼鳍扎了就有毒液注入,令人钻心地疼。即便你把受伤的手指含到嘴里,用牙齿咬住伤口挤出血来,那种疼痛也要好一阵才能缓解。这次我和堂弟在濠子沟水闸口摸到了鱼窝子,鲫鱼、鲤鱼、黑鱼、鲇鱼塞满了小船舱。

有人说鱼头有火,摸鱼的人不怕冷;也有人说摸鱼、钓鱼容易上瘾,好者为乐。而我的摸鱼之乐,则是对少年时光的怀念,更是对“两山”成果的感激。🇨🇦



唱歌是我一直在放弃的事,但又是我一生的不舍。我从小喜欢唱歌,可父亲有些古板,不喜欢我学唱歌,更不允许我以此为职业。也许就是这个心结,每逢有演唱任务时,总会发生一些不顺,我只能默认自己与唱歌“无缘”。

在南开中学读高中时,我是校文艺宣传队的队员,上着课被老师叫走,参加接待校外来宾的演出是常有之事。高中毕业时,因为歌唱得好,我被留在南开文化馆,后归属刚刚恢复建立的南开区少年宫,成为一名教师。但父亲总希望我能做点其他的事。恢复高考后的第二年,我报名参加高考。为了圆父亲“做点其他的事”的心愿,我果断放弃了报考天津音乐学院声乐专业的念头,毅然报考天津财经学院(现天津财经大学的前身)。当我背着行李踏进天津财经学院大门那一刻,便下决心“一定不再唱歌”。上大二时,校领导让我作为独唱演员,代表学院参加大学生文艺汇演。校领导很重视这次汇演,为此还购置乐器,组建小型乐队为我伴奏。经过努力,我以一首《我爱你中国》的精彩演唱,在天津市大学生文艺汇演中获奖,我和我的乐队还得到学校领导的嘉奖。大学毕业后不久,我就收到天津市海河合唱团发来的邀请函,让我参加合唱团的排练。当时,我市引进津工程庆功大会需要一个大合唱,我是备选的领唱演员之一,深感荣幸之至。那时我刚结婚,家住北郊区(现为北辰区)。晚上排练到9点,爱人每次都专程跑到新华路音乐之家接我回家。但在演出前夕,我的父亲因突发心脏病住院,为此我不得不退出合唱

## 我与唱歌的“无缘”和不舍

文 / 李兰若



团,专心照顾老人。此后,我再也没有参加过海河合唱团的演出活动,但合唱团寄给我的邀请函连同信封,我都一直珍藏着。

1994年,我代表所在单位参加了全国人保系统的歌咏比赛,凭借独唱《我爱你中国》荣获华北地区五省市声乐比赛一等奖,并在全国声乐总决赛中荣获第三名。后来,大赛组委会决定组织获奖选手进京举行汇报演出。就在这时,我接到家里的电话,说我的公公因患脑出血正在住院抢救。此时,我随同参加汇报演出的同志正在从主赛场沈阳赶往北京。到北京后已是晚上11点多钟,别人都在抓紧休息,准备第二天晚上的汇报演出,我却顾不上休息预订了车票,乘转天早晨6点多钟的火车赶回天津,下火车就直奔医院去看望公公,这时老人已经脱离危险。我为老人准备好午饭,和爱人讲明实情后,又匆匆乘火车赶回北京参加晚上的汇报演出。

1997年6月28日,为庆祝香港回归,

天津市金融保险行业联合举办大型庆祝活动,组委会邀请我参加演出。当时,我的父亲正处在病危期间。台上,我倾情演唱《春天的故事》大获成功;演出结束,我连夜赶往医院陪伴父亲,十几天后父亲就去世了。当时,我心寒地想,此生我真真是无缘唱歌了……父亲去世后的三年里,我拒绝参加所有的演出,没有再唱过歌。父亲晚年时曾喜欢听我唱他最喜欢的歌曲《歌声与微笑》,他去世三年后,我唱的第一首歌就是《歌声与微笑》,以此来纪念父亲。

如今,每逢重要时间节点,我都会以歌唱的形式作为纪念。2022年是毛泽东同志《在延安文艺座谈会上的讲话》发表80周年,64岁的我自费录制了20首我喜爱并演唱过的歌曲,以“传唱经典 放歌新时代”为歌集命名。虽然我从没正经学过声乐,也没接受过专业训练,但我愿意用我的歌声表达自己的所思、所感,用我的歌声表达我对歌唱的热爱和不舍。🇨🇳

## 老爸爱写“打油诗”

文 / 李仲

“叮咚”，桌上的手机响起清脆的微信提示音，原来是老爸在家庭群里发了一首“打油诗”：“网上信息，多如车辙，是真是假，多多斟酌，打算转发，慎重选择。”这真让我不禁联想到昨天表哥在家庭群里转发了一条信息：某人捡到了一名学生的大学录取通知书，留了电话，请大家转发联系学生领取。结果，好几位亲戚看到后都帮着转发了。但事后被证实，这是一个老套的虚假信息。还有一次，表妹转发了一篇某媒体刊发的文章《请你立即停用微波炉》，很快在家庭群里引起了一阵骚动，但很快也被证实是虚假信息。这首“打油诗”一定是老爸有感而发，诙谐委婉地对家人提出告诫。今年88岁的老爸曾是一名军人，浑身散发着满满的正能量。我正想着要不要发几句话，表表态。“叮咚叮咚”的手机微信提示音接连响起，原来是姑姑、叔叔们已经在“点赞”表示赞同了。

老爸爱写“打油诗”，我有很大的功劳。多年前，二姑过生日，我就劝老爸说：“简单地说几句祝福的话，恐怕不能完全调动大家的情绪，活跃当时的气氛，您可以试着写首祝寿诗。”老爸欣然采纳了我的建议，当天就写了一首祝寿诗并让我帮着修改。我看后充分肯定了老爸的文采，又简单调整了一下诗



的韵脚。老爸接过诗，边读边点头，还开开心心地誊抄了一遍。于是，我借机给老爸科普了写“打油诗”的方法，老爸听后很感兴趣。

生日宴上，老爸满含深情地朗诵了那首诗：“二姐人生路漫长，跌宕起伏终顺畅，儿孙建功展宏图，阖家美满誉四方。如今米寿不算老，何况安康有保障，敬请二姐多保重，百岁相聚共欢畅。”话音刚落，掌声响起一片，在座的亲人纷纷叫好，二姑的脸上更是乐开了花。表哥随后感谢道：“大舅这首诗，浓缩了我妈的人生经历，概括了我们大家庭的现状，更有对我妈的美好祝福祝愿，这也是我们做儿女的共同心声，谢谢大舅！”

亲人们的鼓励、赞赏让老爸爱上了写“打油诗”，我又从网上下载了一些诗歌知识和作品供他学习参考，还找了一本《唐人绝句选》，对其中一些作品进行了汉语拼音标注，帮助老爸熟练掌握写“打油诗”合辙押韵的规律。没过多久，老爸就烂熟于心，写起打油诗来更加得心应手。他的一些回忆、感悟和看法都成了入诗的素材。

老爸爱写“打油诗”，既锻炼了头脑，又丰富了生活；既快乐了自己，又感染了他人，为我们家增添了不少欢乐与正能量。真希望老爸将写“打油诗”这一爱好一直坚持下去。🇨🇳

## 我家有个“报喜群”

文 / 王纯

自从老爸和老妈都使用微信后，我便建了一个家庭微信群，群名叫“我爱我家”。

我把所有亲人都拉进群聊，还没来得及发表“建群感言”，上大学的外甥女小萌就来了个“开群大吉”的成绩汇报：“亲人们，今天咱们建群了，姥姥姥爷也进来了，是个好日子。我先报个喜，刚得到消息，我的论文发表了，终于如愿以偿，太高兴了！”接下来，群里的亲人们开始各种祝贺，有送花的，有拥抱的，还有发红包的，热闹非凡。小萌开心地说：“今天我真是太幸福了，发表论文是一喜，亲人们的祝福让这件喜事的快乐翻了好几倍！”

没想到，建群第一天，快乐就奠定了群聊的基调。有句话说得好，快乐与人分享，就会被放大，尤其是跟最亲的人分享，你得到的永远是鲜花和祝福。那天，外甥小健又报了一喜，说他的驾驶证到手了，亲人们纷纷表示祝贺。小健还给大家发了红包，为群里增添了欢乐气氛。妹妹也在群里报喜，说她最近运气超好，做了一笔好生意，能赚不少钱呢。

过了几天，我也在群里报喜：“亲人们，我的一篇文章发表了，稿费是500元，这个周末咱们去饭店聚餐！”微信刚发出去，群里立即成了欢乐的海洋。外甥女说：“姨，祝贺您！我们好久没聚餐了，上次我没赶上，这次我一定去！”外甥小健说：“姨，我最喜欢看您的文章

了，您是咱们家最值得我学习的！”我被夸得飘飘然。

让我没想到的是，老妈也发过来一句话：“你写的文章发表了是好事，值得庆祝一下。不过别骄傲，得继续好好写！”我捧着手机，忍不住“扑哧”一笑，无论到什么时候，我在爸妈眼中都是孩子，他们总忍不住嘱咐这嘱咐那。

周末聚会时，妹妹说：“咱家的群真好，总是洋溢着欢乐气氛。你们知道吗？我的工作群气氛总是很沉闷，同学群就是吐槽群，只有咱们家的群最有趣。”我说：“那是因为小萌最开始就奠定了群里的基调，干脆这个群改为‘报喜群’吧。俗话说，报喜不报忧，咱们多报喜，就会觉得生活中喜事多多。其实过日子就应该这样，把喜事牢牢记住，把不好的事忽略掉，这样日子才能越过越舒心，喜事也就会越来越多。”我的话得到了亲人们的一致赞同，我当即把“我爱我家”改为“报喜群”。喜报多了，家人幸福多了，当然就更爱家了。

又过了两天，我忽然看到老妈在群里发了张照片，拍的是盛开的君子兰。她说：“我也报喜了，我养的君子兰开花了，特别好看。”看来，老妈也受到感染了，在为报喜群增添好消息。很快，老爸也来报喜：“今天我跟你四叔一起下棋，赢了他四盘。”我看到老爸的喜讯，发过去一个哈哈大笑的表情。这样的喜也不错，说明老妈和老爸也善于发现生活中的小确幸了。为了鼓励老妈和老爸，我给他们每人发了个大红包。以前给他们零花钱，总是推辞不要，这次竟然“秒点”收款。

我家的报喜群，喜事多多，幸福多多。🍀



## 天堂草原,我美丽的家

文 / 李军

打开珍藏的相册,20年前我、老伴儿和知青朋友们在内蒙古科尔沁草原上“天津知青林”的合影,突然跃入我的眼帘,触动我心灵深处的情结。17岁时在草原插队当知青的往事犹如过电影一般,浮现在我的脑海里。

55年前的10月21日,我刚满17岁,从天津分配到内蒙古插队。我们下了火车,坐上牛车,冒着零下20摄氏度的严寒,一路颠簸来到草原深处的哈伦呼图嘎(蒙语,热井)生产队。这里没有城市里的柏油马路,没有明亮的电灯,也没有商店、医院,更没有穿梭不停的公共汽车。望着眼前低矮的泥草屋和光秃秃的沙丘,接我们的生产队长说:“丫头、小伙子们到家了,你们先住在生产队,明年夏天再给你们盖干打垒的房子。”我们背着行李、提着

旅行包，一屁股坐在炕头上，再也打不起精神，望着提灯发出的昏暗的微光，一个接一个地哭了起来。我边哭边想这么冷的天、这么简陋的屋子可怎么生活啊？从天津随行的工宣队师傅和带队老师，分头做我们的工作，直到他们说的好话快装满屋子，我们才停止哭泣。

那些年，沙化的草原没有了绿色，没有了绿色的草原养不肥牛羊，也留不住知青的心，一些知青开始办病退、投亲靠友回老家。在河北省昌黎的亲友写信邀我去落户，说那里住瓦房有电灯，而且回天津也近了许多。瓦房、电灯、火车这些条件着实让我动心，我想来想去，最终还是舍不得离开待我如亲人的乡亲们，慈祥的额吉、善良的老会计、热情的妇女主任和朴实的生产队长……父老乡亲们投票让我成为“赤脚医生”。在缺医少药的科尔沁草原，我骑着骆驼奔驰在科尔沁草原，不分昼夜地为患者送医送药，大家亲切地喊我：“丫头，赛俄木沁伊热（蒙语，‘医生快来’的意思）。”后来，我被选调到公社卫生院当医生，组织上还保送我去通辽市学医，毕业后我留校任教，一干就是20年。

时间过得飞快，2003年3月18日，《今

晚报》上刊登了为治理京津风沙，老知青发出倡议在科尔沁草原捐种“天津知青林”的消息。从科尔沁草原插队返回天津的130名知青及其子女在短短的几天内捐款16680元，委托草原的乡亲们挑选树苗，在通辽市郊风沙源头种植130亩“天津知青林”。这些知青分别来自天大附中、南大附中、南开中学、渭水道中学、三十中学等十几所学校的“老三届”毕业生。他们从并不宽裕的生活费中拿出钱来买树苗。

2004年8月初，22辆越野吉普载着22名知青代表探访“天津知青林”。啊，看到了，看到了！我们看到绿葱葱的“天津知青林”像一排排的绿衣卫士屹立在我们的眼前。虽然只有一年多的时间，但是小树苗已经高过了我们的头顶，浓密的树叶似乎已经挺起胸膛开始遮挡风沙了！2013年，我和老伴儿再次探访“天津知青林”，小树苗已长成参天大树，16680元捐款已经增值到约60万元。据说，用这笔钱可以建成5000多亩防风固沙的“天津知青林”。到那时，天会更蓝，湖水会更清，草原会更绿，牛羊会更肥！

蓝蓝的天空，清清的湖水，绿色的草原……  
我爱你，科尔沁草原，我美丽的故乡！



## 母亲的奖赏

文 / 王国梁

前不久,我写的一篇亲情散文《母亲的柴鸡蛋》正式发表,这对我来说是件很值得骄傲的事。晚上跟母亲通电话时,我美滋滋地说起这件事,她虽听不大懂,但明白这是我的创作生涯中的一个小成绩,于是她嘱咐我周末一定要回趟家。我猜,她可能又要奖励我了。

从我上小学一年级起,母亲就是如此。我们姐弟三人,无论谁取得好成绩,她必定会用美食奖赏我们。家里条件不好时,母亲的奖励就是一碗卧有两个荷包蛋的面条。后来条件好了,奖励升级为红烧鱼。取得好成绩本就是一大乐事,再加上母亲的美食犒赏,每次我都觉得自己是世界上最幸福的人。

岁月匆匆,步入成年的我每每在工作中取得一些进步,母亲照样会用美食奖励我。有段时间我觉得母亲的“美食奖”很幼稚,有点“哄小孩”的意味,于是开始找借口拒绝。可母亲不管这些,外甥打灯笼——照旧



(舅)。我笑她小题大做,她却乐此不疲。

这些年,姐姐和哥哥留在老家务农,终日辛勤劳作,很难得到某种表彰、奖励。倒是在外工作的我,每年都会获得一些大大小小的奖项。母亲觉得我是了不起的人,格外高看我。姐姐故作“吃醋”地说:“妈,这些年您太偏心了,总给我弟做好吃的!”母亲笑呵呵地说:“哪次做好吃的,不都是把你们叫回来一起吃吗?”其实,这些年母亲主要是找个做美食的由头,为的是招呼我们回家吃顿团圆饭。

周末回到家,我见母亲又准备了一大桌我爱吃的菜,顿时感觉好像又回到了小时候一样。院子还是当年的院子,只是母亲已经老了,连我都有了不少白发。我坐在桌前,对母亲说:“妈,吃饭前呢,我先把您写的文章给您念一遍。这篇文章写的就是前不久的事情,您一定还记得呢!”母亲开心地笑起来。她的笑容,让我想起当年她看到我奖状时的表情。母亲不识字,认真地听我读那篇写她为我留柴鸡蛋的文章,不停点头夸赞:“写得真好!”也许她并不知道好的标准是什么,只因为觉得我的文字是最真实的表达,所以才觉得好。

人无论多大,有母亲在,就有人宠着。饭菜的香气氤氲着,母亲的宠爱围绕着,恍惚间,我觉得自己又成了当年那个世界上最幸福的小孩。🇨🇳

## 我为孙子建“成长档案”

文 / 黄长贵

为培养孙子从小自立自信自强,我专门为他创建了“成长档案”。从心理学角度讲,孩子的日常生活状态,会影响他未来的形态。于是,我提前介入“把脉问诊”,从一言一行、一点一滴入手,科学引导孙子健康成长。

**细心收集。**我把孙子的出生资料、满月宴照片、百日成长日记、周岁生日宴照片、开口说的第一句话、第一颗乳牙的出现、幼儿园入园资料、幼儿园获得小花花的情况、幼儿园老师的评语、小学入学通知书、小学各年级各学科的学习情况、老师评语等,全面搜集,分门别类整理好,便于回头查看。

**精心梳理。**不定期更新档案,经常把档案内容与和孙子一起分享。这样做,既可以让孙子看见自己的“过去”,又增强了孙子前行的自信心和责任感。我把档案内容分为“生活”“学习”“运动”“健康”四类。这样的成长档案,一方面可以引导孙子,教会他“什么事可以做,什么事不可以做”;另一方面也能教育孙子,做事要有始有终,认真谨慎。

**用心护理。**日常生活中,我在细心呵护孙子成长的同时,也用心地护理档案资料。收集“成长档案”资料不容易,做好日常护理



更难。平时,我常利用学校召开家长会、组织开放日、进行亲子教育活动等机会,进入学校、教室搜集更新相关资料。

**有序管理。**网络时代,大数据为孙子“成长档案”的管理提供了新平台。我用智能手机拍摄,用照片记录孙子的成长档案资料。具有保存价值的实物,我也妥善保管好原始资料。有了大数据处理技术,孙子“成长档案”的管理工作,更上一层楼。

创设“成长档案”,是我晚年开展隔代家教的一种新尝试,有别于专业收藏,又有收藏的辛苦;有别于传统档案,又有档案的功能。家里建“成长档案”,目的就是为了让孙子更自信、更快乐、更健康地成长。如此教孙成长,虽然繁琐些、忙碌些,但我却乐在其中。📷

## 毛泽东为什么要“搞一点原子弹”？

文 / 康明旭 杨娜娜

毛泽东在其一生伟大的军事实践中，一贯强调人是决定因素，但也从未忽视先进武器的重要作用。他既有“你打原子弹，我打手榴弹”这样气壮山河的豪迈，也有“搞一点原子弹”这样的远见卓识，这种革命浪漫主义精神和理性务实态度的辩证统一，是毛泽东在战略上藐视敌人、在战术上重视敌人的鲜明体现，也是他不懈奋斗努力建设强大国防的历史写照。

### “没有现代的装备， 要战胜帝国主义的军队是不可能的”

朝鲜战争爆发后，毛泽东曾用“你打原子弹，我打手榴弹”这样形象化的语言，激励全国人民和志愿军将士同仇敌忾、英勇战斗。同时，他也多次强调武器装备的重要性并加紧战备工作。在1950年6月28日，毛泽东就提出要加强军事准备，尤其是空军，他强调，“我们打了几十年的仗，就是对于头上的东西，没有办法对付，只得凭不怕死，凭勇敢，凭牺牲精神”。此后，毛泽东亲自指导与苏联的协商工作，以争取军事物资援助，特别是向志愿军提供空军掩护。

毛泽东在1951年6月21日的两份电报中指出：“在朝鲜作战八个月来，深感敌我装备的悬殊和急于改善我军装备的必要。”“没有现代的装备，要战胜帝国主义的军队是不可能的。”1952年6月21日，在和从朝

鲜战场奉调回国的陈赓谈话时，毛泽东进一步指出，中国人民是不好惹的，要是我们有了现代化武器装备和掌握先进技术的干部，把敌人赶出朝鲜是不成问题的。

随着志愿军武器装备的改善，加之官兵勇敢作战，多次粉碎了敌人攻势。1952年12月16日经毛泽东审定的一份电报中说：“今年秋季作战，我取得如此胜利，除由于官兵勇敢、工事坚固、指挥得当、供应不缺外，炮火的猛烈和射击的准确实为制胜的要素。”

### “我们要不受人家欺负， 就不能没有这个东西”

在朝鲜战争期间以及后来的炮击金门和边境冲突中，帝国主义多次肆无忌惮地对中国进行核讹诈。对此，毛泽东一方面强调“美国的原子讹诈，是吓不倒中国的”，一方面提出要坚决发展原子武器，并于1955年1月15日作出发展原子能事业的战略决策。在1956年4月25日政治局扩大会议上和1958年6月21日中央军委扩大会议上，毛泽东明确指出了研制原子武器的战略意



义,他说:“在今天的世界上,我们要不受人家欺负,就不能没有这个东西。”

1957年4月21日,在与外宾谈到原子弹问题时,毛泽东从力量制衡的角度透彻地阐述了这一辩证思想,他指出:“谁也没有原子弹是上策,他们有、我们也有是中策,只有它一个国家有是下策。”在中国第一颗原子弹爆炸后的1964年10月19日政治局常委会议上,毛泽东判断有可能争取十年和平时间,因为“再有十年,原子弹、氢弹、导弹我们都搞出来了,世界大战就打不成了”。

此外,毛泽东还提出要自力更生搞尖端技术的重要思想。上世纪60年代初,苏联撤走了在我国国防科技工业部门的全部援华专家,带走了重要的图纸资料,停止提供急需的设备、关键部件和重要物资。而此时中国经济建设也开始遇到很大困难,在这样的条件下,毛泽东于1962年6月和11月先后作出批示:“对尖端武器的研究试制工作,仍应抓紧进行,不能放松或下马。”“要大力协同做好这件工作。”在毛泽东和中共中央的有力领导下,我国导弹、原子弹、氢弹等尖端武器相继研制成功,大大提高了慑战能力,也极大提升了中国的国际地位。

### **“我们是用它作为防御的武器”**

毛泽东认为,原子弹既是纸老虎,也是真老虎,它的巨大破坏作用会给人民带来严重损失,因此,我们坚决反对打原子弹。鉴于此,毛泽东多次提出全面禁止原子武器的思想。在1961年9月24日与蒙哥马利谈到对核武器的看法时,毛泽东就提出了像禁止化

学武器那样达成一个协议而不使用核武器的战略设想。在几个拥核国家于1963年7月25日草签部分停止核试验条约后,中国政府即于同年7月31日的声明中一针见血地指出,这是“一个愚弄全世界人民的大骗局”,并建议所有国家全面禁止和彻底销毁核武器。

毛泽东还多次利用接见外宾的时机,在谈到原子弹问题时向世界人民清晰阐述中国防御性的国防政策。在1964年8月22日会见参加第十届禁止原子弹氢弹世界大会后访华的外宾时,毛泽东更是明确地表示,我们的国家将来可能生产少量的原子弹,但是并不准备使用,“我们是用它作为防御的武器”。

另外,毛泽东从矛盾对立统一的哲学思维出发,站在战略防御的角度提出“有矛必有盾”的重大战略思想,前瞻部署反导武器研制工作,这也是新中国积极防御战略方针的鲜明体现。1963年12月16日,他在听取聂荣臻汇报十年科学技术规划时表示,我们的原子弹、导弹无论如何也不会比别人搞得多,我们又是防御的战略方针,因此,除搞进攻性武器外,还要搞防御性武器。我们要从防御上发展,要研究反导弹武器。

可以看出,从“打手榴弹”到“搞一点原子弹”,反映的是新中国成立后,毛泽东在劣势武器装备下,从被动地努力打赢战争到追赶先进技术主动制止战争的重大战略思想转变,这也是毛泽东强国强军不懈追求的缩影。🇨🇳

(来源:《学习时报》)

## 荣园——天津仅存的清代私家园林

文 / 赵建强

荣园位于今河西区徽州道 29 号,东起厦门路,西至广东路,南起琼州道,北至徽州道。从空中俯瞰,该园呈长方形,东西长,南北短。

荣园建于清同治二年(1863 年),由天津“八大家”之一的盐商富豪李春城出资建造,后因李家乐善好施,人们又称之为“李善人花园”。

荣园初建时面积近 300 亩,四周以深挖沟壕为界,沟壕以内再筑灰瓦脊砖砌实体围墙,在东北角建有大门。荣园地势低洼,自身就具备丰沛的水源,又在附近贺家口引河开挖了一条直达花园南围墙的河道,与他处河道相通,使花园既有自身水源作保障,又有外面水源做补充。对园中不通水源的地块,则开挖人工环形小河,通过天然湖和人工环形小河,将整个花园分成大小形状不同、各自独立又相互关联的东、南、西、北、中五个景区。

由于荣园地下水水位较高,故仅在高地块植有松、柏、柳、榆、椿、桃、枣树等,其他低洼区域则生长芦苇、莎草等植物,形成有别于天津其他花园的以水取胜的景观。

园中建有挹清堂、森藪、柏岭、苇湾、因树榭、窳堵冈、舞叶楼、宛在亭、诗趣轩、舫斋、松径、药圃等景点,其中著名的建筑有显



密圆通殿(原为李家祠堂,1994 年改今名)、中和塔和藏经阁等。

**显密圆通殿:** 位于荣园中部的东湖南岸、人工小河东岸的高台之上。始建于清同治五年(1866 年)。大殿坐北朝南,南面设正门于东湖南岸,北面探入湖中。大殿为双排连体五脊平房,面阔三间宽 18.3 米,进深两间长 15.4 米。大殿外围四周为 18 根立柱支撑的廊道,廊道外围建有汉白玉护栏。

**中和塔:** 位于荣园中部偏北挖湖泥垫高的土山上。始建于清同治十一年(1872 年),全高 8.1 米,由塔座、塔身、塔刹三部分构成。塔座由青砖垒砌;塔身为六角十一层青

灰砖砌密檐式实心塔；六角攒顶的塔顶上安有葫芦形塔刹。

**藏经阁：**位于荣园的东南角，始建于清光绪十二年（1886年）。全高约14.2米，由阁台、阁楼两部分构成。阁台近似正方形，由青砖砌筑，北面建有拱券形大门，大门两侧各有一个六角造型窗户，东、南、西三面各建两个六角造型窗户，台内有楼梯可通阁楼。阁楼分上、下两层，面阔、进深均为三间。外围为12根立柱支撑的廊道，阁楼四周为砖砌实墙，中间建有窗棂。阁楼为藏书专用，李家第三代后人李宝成清末时曾收集宋元明版本书籍约二百多种藏于阁中。

清光绪二十六年（1900年）“庚子事变”期间，八国联军入侵天津，德军将荣园占为疗养地，将该园的西北角辟为墓地，并建有一座小教堂，用来安葬德国的侨民和士兵。



中和塔

荣园空气清新，环境优雅，为天津文化人举办各种活动提供了难得的场所。清末大学士荣庆寓居天津期间，曾多次造访荣园，他在日记中盛赞荣园“名园三百亩，处处见桃花。流水疏枝映，微风嫩柳斜。

藏经阁



依松含晓日，绕径看朝霞。艳说仙源好，而今在李家”。李家后人每逢春秋佳日，便来园中游览消遣。每逢端午、中元、中秋节至，荣园便对外开放一次，任人游览。

1920年后，荣园已疏于管理。后来，随着李善人家族第三代“宝字辈”兄弟十人分家析产，更是无人顾及荣园。1939年，荣园遭遇了大洪水，楼台亭榭更显颓败。1942年，伪天津特别市政府新民总会将荣园作为新民训练处；1945年，在荣园内设立私立育德学校；1948年，国民党军队在园中砍伐树木修筑工事……荣园历经多次破坏，残存的部分建筑设施也严重碱蚀损坏，留下一片荒芜景象。

天津解放后，李家后人将荣园上交给人民政府，经有关部门对花园规划整建后，于当年7月1日正式开放，改名为“人民公园”。1954年9月18日，由毛泽东主席为我国公园唯一题写的“人民公园”匾额高挂在公园大门上，直至今日。🇨🇳

## 传统的情韵与日常的哲思

——重读汪曾祺《端午的鸭蛋》

文 / 陈曦

经典，必是久经咀嚼、滋味具足的艺术呈现，几乎任何门类的艺术经典都是洗尽铅华、举重若轻的。唯有洒脱真入骨，毕竟随性起风云。在中国现当代文学史上，汪曾祺就是这样一位自在中见深刻的巨匠。他的作品有着一种令人心头一暖的独特性，他笔下的文字，轻松质朴，具备一种“风景看透唯澄澈”的审美调性。在他的众多代表作中，《端午的鸭蛋》最能体现其艺术特征，常读常新的秘诀或许就在于流露在文本内外的传统的情韵与日常的哲思。他把日子写成了轻盈又深邃的诗。

笔下自有风情。这是《端午的鸭蛋》给人最深刻的印象。不同于汪曾祺的“人间烟火”系列，这篇小小的散文，谈烟火却又了无烟火之踪迹，写的是最俗常的内容，却给人以无限澄澈的感受，犹如清风过目。是的，任文字流淌是这篇文章最显功力之处。

散文的特点是形散神聚，气脉中贯，《端午的鸭蛋》作为经典散文自然不会背离文体特征。作者由家乡的端午与外地风俗相通点起笔，从系百子索到做香角子，再到贴五毒、喝雄黄酒；进一步写家乡独特的端午风俗——放“黄烟子”、吃“十二红”，文章的主角“咸鸭蛋”就在这“十二红”中亮相。

如果咸鸭蛋的出场是“千呼万唤始出



来”，那么对于家乡高邮的介绍则可以被视为对其品质“正宗”的证明，水乡、大麻鸭、外地的“高邮咸蛋”标识，让咸鸭蛋已经不再是一种食物，而是一种象征，这种脱离乡愁传统的象征，瞬间打开了文章的维度，在风轻云淡中，由烟火俗世写到了乡土渊源。而对袁枚《随园食单》的引用，则荡开一笔，由乡土渊源前溯到文化与历史的脉络中，将“吃”的民俗与传统的情韵接洽交融，让清新的文风中轻荡古韵，而袁枚的才子气质与作者汪曾祺的精神样貌恰好相近，这就构成了文本内外的盎然情趣。

文本顺势而下，自如收放，便写到了吃鸭蛋。如果说“如何吃”是基于日常的习俗，那么“如何好吃”则是由小而大的情韵书写。袁枚写道：“总宜切开带壳，黄白兼用；不可存黄去白，使味不全，油亦走散。”是为席上“雅吃”。作者写道：“平常食用，一般都是敲破‘空头’用筷子挖着吃。筷子头一扎下去，吱——红油就冒出来了。”是为生活中“俗

吃”。“雅”“俗”之间,其想表达的核心内容便跃然于纸上。民俗与传统文化之间有着一体两面不可分割的关系,就如同端午节,上可接洽到屈原所代指的家国情怀,下可普适于农桑的自然规律。作者以鸭蛋写民俗,是为书写华夏传统中对于现实与精神的同等重视,生活与理想的并驾齐驱。至此便可读出汪曾祺行文的真正“气脉”,贯穿着散叙的线索是传统的情韵。生活,在汪曾祺那里无比重要,这是作家谆谆书写与清浅文字中的厚意与深情。

近年来,汪曾祺的作品再次掀起阅读的热潮,我想这不仅仅是因为他的书写对象是“接地气”的,也不会只凭他的文笔轻灵优美,而是在更深的层面,汪曾祺以对生活的着笔写传统情韵的同时,能够在日常记录中展现出独属于中国读书人的精神气质,那种智性与哲思,令人着迷,令人难忘。在《端午的鸭蛋》中,最为详笔之处便是对孩子挂“鸭蛋络子”的书写——

……鸭蛋络子挂了多半天,什么时候孩子一高兴,就把络子里的鸭蛋掏出来,吃了……

孩子吃鸭蛋是很小心的。除了敲去空头,不把蛋壳碰破。蛋黄蛋白吃光了,用清水把鸭蛋壳里面洗净,晚上捉了萤火虫来,装在蛋壳里,空头的地方糊一层薄罗。萤火虫在鸭蛋壳里一闪一闪地亮,好看极了!

我们在这一段文字中读到了细腻的观察,温柔的体察,以及对自己童年愉悦的回想,甚至于对人类童年时代美好的凝视。是的,汪曾祺就这样闲闲几笔,便呈现出一幅

“童子端午图”。孩子小心翼翼地吃着鸭蛋,这是对物质的珍惜,对鸭蛋珍惜的背后也有对萤火虫夜灯的期待,那是珍惜物质背后的精神根由,那是不独属于少年的心性,是智者汪曾祺对任何阶段的人们提出的生活的真味、物质的生活与精神的趣味之间的相辅相成。我想,我们在《端午的鸭蛋》中能够读出汪曾祺对中国古典文学的取法,这种取法不是形式字句上的继承,而是对中国人骨子里坚定和洒脱相互融合的传统。

当然,让我们把视角再次集中在文末的叙述上吧。短短的行文让人徜徉于清风月下,自有趣味,深感妙理之后,作者诙谐地写下:

小时读囊萤映雪故事,觉得东晋的车胤用练囊盛了几十只萤火虫,照了读书,还不如用鸭蛋壳来装萤火虫。不过用萤火虫照亮来读书,而且一夜读到天亮,这能行么?车胤读的是手写的卷子,字大,若是读现在的新五号字,大概是不行的。

在这带有趣味性的结尾中,我们不免会感到一种童趣之外的深刻,一种温柔慈悲的慨叹。时光悠悠,一切都在变化,可传统与风俗千年不改,一些由精神而抵达现实的美好,却因世殊时异而成为纸上典故,很难说清这是好还是坏,可这好坏之间,不恰恰是人在做主宰吗?

最后,我很想引用汪曾祺老先生的一句话做本文结尾:

“我写的是美,是健康的人性。”

(作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家)

## 把儿媳当闺女,不对吗?

文 / 马志国



### 心理案例:儿媳和闺女不一样

我从机关退休多年,今年已经68岁了,自认为是个开明的老太太。我有一女一儿,从儿媳过门,我就把她当闺女一样看待。可是时间长了,婆媳之间还是闹了一些不愉快。

我是个心直口快的人,既然把儿媳当闺女看待,就有什么说什么。可是那次因为教育孙子的事,我和儿媳意见不一致,闹起了别扭。当时,儿媳说我太娇惯孩子,我情急之下就不管不顾了,说起儿媳的不对。因为平常闺女教育孩子时,我也会唠叨闺女的不对,可没想到儿媳却不高兴了。

前些日子,政府发放了一笔2万多元的补偿款。我和老伴儿都有退休金,我就做

主分给儿子、闺女家一家1万元。哪知道因为这件事,儿媳对我们老两口也有意见了。虽然她没和我们当面争吵,但看得出来她不高兴了。后来儿子跟我说,她不是计较这点儿钱,而是觉得姐姐出嫁了,他们要承担更多责任,我们这样平等对待,让她心里有些不平衡。

您说,我把儿媳当闺女一样看待也有错吗?

### 心理解析:儿媳与闺女扮演着不同角色

您瞧,开明的婆婆也遇到婆媳关系的困扰了。这是为什么?

如今很多开明的婆婆,在日常生活中,特别是在家庭事务的处理上,都会有意无

意间本着一个原则：把儿媳当闺女。这样做，有什么不对吗？

俗话说，“闺女是妈妈的贴身小棉袄”。在我们的文化认知中，通常认为母女是最亲近的人。因此从心理关系上说，一个做婆婆的人，能拿儿媳当闺女那样亲、那样疼，还是挺温暖人心的。从情感角度讲，把儿媳当女儿没有什么不对，是值得肯定的。

但是，从理性认识上看就不行了。因为，从人际关系心理学角度说，儿媳有不同于闺女的**家庭角色定位**，她们在大家庭里扮演着不同的家庭角色。说到底，儿媳毕竟不是闺女，婆媳关系也不是母女关系。所以，在家庭生活中，婆婆非但不能把儿媳当闺女，还应该对儿媳与闺女区别对待。

### 心理对策：不能盲目把儿媳当闺女

**首先，在角色扮演上不能盲目把儿媳当闺女。**儿媳年纪轻轻，离开自己的原生家庭，离开自己的父母，来到一个陌生的环境，加入一个陌生的家庭，面对那么多陌生的人，在这个家庭中度过自己大半生。虽然时代有了很大变化，但儿媳大多还是把婆家当成自己的家，在婆家付出了自己的一生：儿媳要照顾儿子，孕育孙辈，还为公婆养老尽孝。儿媳简直是公婆生命里的贵人，光把儿媳当闺女哪行？

**其次，在角色期待上不能盲目把儿媳当闺女。**角色期待，通俗地说，就是对扮演某个角色的人的行为产生的期待。在家庭生活中，公婆应该怎样说话、怎样做事，儿媳和闺女对您二老的期待是不同的。由于

这种期待不同，您说的话、做的事，闺女可以接受的，儿媳未必能够接受。比如补偿金的事，其实儿媳未必是争钱的多少，很可能是感觉在这个家庭中，自己扮演了不同于您女儿的角色，觉得您的做法不符合她对您的角色期待——婆婆怎能这样待我？如果您能通过适当方式，充分肯定她为这个家的付出，可能儿媳就不会不高兴了。

**最后，这种角色期待还表现在人际互动的方式上。**婆媳真情，可能胜过母女亲情，但那也许得需要很多年。儿媳是否能从内心真正接受您的婆媳互动方式，是有待日后慢慢磨合的。磨合得好，就可能情同母女。但是，没相处多长时间就把儿媳当闺女，说话不管不顾，就不合适了。

您确实是一位开明的婆婆，您的婆媳关系总的来说还是不错的。如果您再稍稍做点儿心理调整，和儿媳有话好好说，不光拿儿媳当闺女，更拿儿媳当贵人，重看儿媳，您的婆媳关系会更好。虽然在朝夕相处中婆媳难免出现摩擦，但是想想儿媳是您生命中的贵人，是您这个家庭的贵人，还有什么事过不去呢？

（作者系应用心理学研究员）



## 养老消费领域的真假虚实

文 / 赵炎

“来一场说走就走的旅行”“世界这么大,我想去看看”,如此浪漫惬意的生活愿望早已不是年轻人的专属。相比之下,退休之后的老年人反而更符合“有钱又有闲”的理想状态。随着社会整体消费水平的上升和生活态度的转变,越来越多的老年人爱上了旅游。由此带来的商机应运而生,风险和骗局也随之而来。

### 【案情】

某养老产业发展有限公司自称有一家为老年人提供养护服务的酒店,酒店遍布全国几十个城市。2019年,吴某与该公司签订养生养老合同,约定吴某支付预订金后,即获得会员资格和相应积分,积分可以在该公司旗下任一酒店抵现使用,且享受会员价格。预付的订金如果没有额外消费,期满后还可退还。吴某支付21万元预订金后,该公司无法提供相应服务且以各种理由搪塞而不予退款。吴某起诉请求解除合同,并判令该公司返还预订金及利息。

法院经审理认为,《中华人民共和国民法典》第五百六十三条规定:当事人一方迟延履行债务或者有其他违约行为致使不能实现合同目的的,当事人可以解除合同。民事主体从事民事活动应当遵循诚信原则,秉持诚实,恪守承诺。本案中,双方签订的养生养老合同合法有效,该养老产业发展有限公司收到吴某预订金后无法提供相应服务,存在根本违约,吴某享有合同解除权。法院最终判决,该养老产业发展有限公司返还吴某预订金,并支付利息。同时,法院亦将该公司涉嫌养老诈骗犯罪线索移送公安机关。

### 【法律解析】

上述案例中的吴某本想为养生养老提供便利,未曾想,不仅没能享受到便利条件,反而徒增诉累。那么,在鱼龙混杂的商业领域,签订类似的服务合同如何才能降低风险或者避免上当受骗呢?主要应注意以下几个方面:

#### (一) 核查签约公司的工商信息、风评及涉诉情况等

通过国家企业信用信息公示系统可以查询所有注册登记的经营主体,包括公司、合伙企业、个体工商户等。可查询的信息,包括经营主体的经营者、股东、注册时间、实际出资、经营范围、许可资



质以及有无市场监督管理机关的行政处罚等。另外,通过“企查查”“天眼查”等第三方机构,除可以查询工商信息外,亦可查询经营主体的相关动态、是否涉诉、是否被列为被执行人以及关联企业等相关情况。以上信息可以帮助我们了解签约公司的基本信息,形成初步的了解。

### （二）核实签约公司是否具备履行合同义务的资质和能力

市场经营主体从事经营活动,一般情况下,除通过市场监督管理部门获取营业执照外,特殊领域或行业还会涉及特殊行政许可资质。如医养、康养机构,若涉及诊疗行为,则需取得医疗机构经营许可,且进行诊疗行为的人员需持相应执业资格上岗。如有不明,可向有关行政服务窗口进行行业许可方面的咨询。待了解清楚相关政策后,再核实签约公司是否具备相应资质。

关于市场经营主体的履约能力,一般可通过对经营场所的实地考察、现有经营规模和以往经营实况等进行了解。

### （三）核实合同约定事项是否与口头承诺一致

诸多虚假宣传或诈骗分子,往往会利用人们重“听觉”而忽视“视觉”的特点,由业务员口头上给予诱人的承诺,而实际签订的合同条款中对业务员口中的“保证”“保准”“一定”等实际内容只字不提,或避重就轻,或似是而非。因此,对于书面的协议、合同等文件,除在形式上查看是否有相应签章,更应当注意合同条款的具体内容,尤其是涉及各方的权利、义务、违约条款、合同解除或终止条款等。仔细查阅合同条款是否存在显失公平或者不可操作性之处,防止业务员恶意诱导。如有需要,也可向律师等专业机构进行咨询。

### 【律师建议】

随着人们生活水平的提高,老年人越来越注重生活品质。部分企业关注到养生养老服务的商机,以提供疗养服务、支付预订金获得会员资格和积分消费等名义吸引老年人签订养老合同,进行大额充值消费。法律及司法机关既保护相关新兴产业的发展,又依法制裁其中违法犯罪行为,保护老年人财产权益。老年人自身在享受品质生活的同时,也应当增强风险意识和法治观念,筑牢保护自身权益的“防火墙”。

(作者单位:天津银河律师事务所)

## 学跳广场舞也能赚钱？当心有诈！



一款广场舞软件,不仅能约舞,还能理财?跳广场舞的“银发族”们,当心落入骗子精心设计的陷阱!

### 第一步:成为广场舞“忠实观众”

不法分子为了接近跳广场舞的“银发族”们,通常作为广场舞的“忠实观众”为其舞姿驻足喝彩,混个脸熟。

### 第二步:引诱广场舞队长“上钩”

秉承着“拿下一个等于拿下一百个”的“理念”,不法分子最先向广场舞队长介绍广场舞软件,强调其操作简单、功能丰富,有舞友聊天、教学视频、小额理财、积分送礼物等功能,引诱广场舞队长“上钩”。



### 第三步:暗示高息理财有赚头

不法分子会暗示广场舞软件具有高息理财功能,特别是拉人下载注册软件就能获得奖金或参与抽奖。

### 第四步:拉拢更多人“上船”

最先尝到广场舞软件“甜头”的舞者,为了更好的利益会拉拢亲友下载软件参与理财,浑然不知自己已成为骗子的“业务员”。

### 第五步:获利后圈钱跑路

不法分子在吸引老年人使用广场舞软件投资理财后,非法吸收大量公众存款,然后圈钱跑路。

### 提醒:

任何未经金融监管部门批准,以高额回报为幌子吸收资金的理财行为,都是非法金融活动。

老年人务必保持防范之心,切莫轻信不法分子编织的谎言,不要盲目相信造势宣传、熟人介绍、专家推荐,不要被高利诱惑盲目投资。🇨🇳

(来源:“北京老龄”微信公众号)



## 爱情无非是老来相伴

文 / 夏学军

小区里,每天都能看到一对老夫妻携手散步的身影。但是严格来说,他们不应该叫作散步,因为老奶奶半身不遂,老爷爷总是拉着她的手,慢慢地一步步挪动。每次我走出去很远再回头看,他俩才挪动一小段距离。老奶奶满头银发,穿着干净体面,一看就知道被老爷爷照顾得非常好。

这幅温馨的画面感动了很多人,有人随手拍下来发到业主群里,引起了大家的诸多感慨与祝福,纷纷表示这就是爱情老了的样子,是自己一生所求。

我想所谓的“执子之手,与子偕老”,就是这样一幅暖心的画面吧!很幸运能常常看到这一幕,提醒我们要珍惜爱我的人和我爱的人。我忽然有了代入感,仿佛是老年时期的我俩在人

行道上拉着手慢慢走着,虽然话不多,但有他在我身边就不会感到孤独。我们每天一起出门散步,一起买药买菜,老伴儿手臂稍微一向前,我就知道要过马路,稍微向下用点力,我就知道是告诉我要停一停,这是多年来形成的默契。晚年之际,我们彼此就是对方的唯一和全部,一起用脚步丈量着生命的长度。

我的手机号在爱人手机里的备注名称是“老伴儿”。我第一次发现后,嗔怪他说:“我有那么老吗?”爱人并不是一个浪漫的人,他不解释辩白,只是微笑不语。其实我明白,能把对方称呼为“老伴儿”,是想牵手一生、相伴一世的默默承诺啊!这比任何海誓山盟、甜言蜜语都更加真诚。

每一对奔向结婚的情

侣,都是值得尊重和祝福的,能修炼成“老伴儿”,确实也是命中注定的情牵一世。几十年后,走到“银婚”“金婚”“钻石婚”之际,再叫对方一声“老伴儿”,道上一句:谢谢你一路走来的陪伴,那该是多么幸福的事呀!

小时候,看到正值青春的男女举止亲昵,认为那就是爱情;待自己到青春期,看了很多言情小说,便认为轰轰烈烈、海誓山盟的情感才是爱情;真正恋爱了,“我的眼里只有你”,相信爱情是如此纯美、幸福。人生从幼稚到成熟,一定是要经历些什么才明白:能遇见对的人,守住这份情,慢慢一起变老,才最难得。

好的爱情,各有各的美好,而最朴实的老来相伴,伴的不只是这个人、这份爱,更多的是终生的责任和坚守。❤️

## 老年性痴呆症的预防与保健

文 / 于春泉

陈奶奶今年72岁，患高血压病10年，于1年前发现记忆力明显减退，且症状逐渐加重，曾多次离家外出却找不到回家的路，平素急躁易怒，敏感多疑，睡眠质量差，还伴有头晕耳鸣，医生为其查体时发现，陈奶奶虽神志清楚，但反应迟钝，伴有神情呆滞、面色萎黄等症状。结合陈奶奶的病史和症状体征，医生诊断其为早期老年性痴呆症。医生表示，老年性痴呆症是老年人脑功能失调的一种表现，是以智力衰退和行为、人格变化为特征的一种病症，症状轻者可见寡言少语，反应迟钝，善忘等症状；重者表现为神情淡漠，终日不语，哭笑无常，分辨不清昼夜，外出不知归途，不欲食，不知饥，大小便失禁，生活不能自理等症状，阿尔茨海默病和血管性痴呆是老年性痴呆症中最主要的两大类型。

目前主要的治疗手段包括药物治疗、认知训练、康复治疗和支持性护理，治疗目标是改善或保持患者的认知功能，或延缓认知衰退，降低疾病给患者和照料者带来的苦恼与伤害，保持患者的社会功能，提高患者的生活质量，减少照料者负担。

呆者，痴也，不慧也，不明事理之谓也。近年来我国居民的平均寿命明显延长，老年人在人口构成中所占比例逐渐增高，本病的发生率也随之升高，因此，需格外注意老年性痴呆症的预防与调护。



### 一、老年性痴呆症的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 髓海不足证

症见智能减退，记忆力和计算力明显减退，头晕耳鸣，懈情思卧，齿枯发焦，腰酸骨软，步行艰难。舌瘦色淡，苔薄白，脉沉细弱。

治疗宜补肾益髓，填精养神。可选用复方手参益智胶囊等中成药治疗。

##### 2. 脾肾两虚证

症见表情呆滞，沉默寡言，记忆减退，失认失算，口齿含糊，词不达意，伴有气短懒言，肌肉萎缩，食少纳呆，口涎外溢，腰膝酸软，或四肢不温，腹痛喜按，偶有泄泻。舌质淡白，舌体胖大，苔白，或舌红，苔少或无苔，脉沉细弱。

治疗宜补肾健脾，益气生精。可选用益智康脑丸等中成药治疗。

##### 3. 痰浊蒙窍证

症见表情呆钝，智力衰退，或哭笑无常，喃喃自语，或终日无语，伴不思饮食，脘腹胀痛，痞满不适，口多涎沫，头重如裹。舌质淡，苔白腻，脉滑。

治疗宜健脾化浊，豁痰开窍。可选用洗

心汤等中药汤剂治疗。

#### 4.瘀血内阻证

症见表情迟钝,言语不利,善忘,易惊恐,或思维异常,行为古怪,伴肌肤甲错,口干不欲饮,双目暗晦,舌质暗或有瘀点瘀斑,脉细涩。

治疗宜活血化瘀,开窍醒脑。可选用通窍活血汤等中药汤剂治疗。

#### 膏方养生

老年性痴呆症归属于中医学的“痴呆”“文痴”范畴,其病位在脑,病性属本虚标实。病因以内因为主,由于七情内伤,久病不复,年迈体虚等致气血不足,肾精亏虚,痰瘀阻痹,渐使脑髓空虚,脑髓失养。其基本病机为髓减脑消,神机失用。补虚益损,解郁散结是其治疗大法,同时在用药上应重视血肉有情之晶的应用,以填精补髓。同时可配合针灸、按摩、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老年性痴呆症的膏方,供大家居家预防、调治老年性痴呆症。

生黄芪 20 克,当归 15 克,川芎 12 克,桃仁 10 克,红花 10 克,赤芍 10 克,地龙 8 克,土鳖虫 8 克,藿香 15 克,佩兰 15 克,白豆蔻 10 克,刺蒺藜 30 克,珍珠母 30 克,焦麦芽 30 克,酸枣仁 15 克,首乌藤 15 克,煅龙骨 30 克,煅牡蛎 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,适合症见活动不利、记忆力减退、失眠多梦的老年性痴呆症患者服用。

#### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1.清淡饮食,少油、少盐、少糖,不吸烟,少饮或不饮酒;

2.多吃豆制品、蛋类、花生、核桃、鱼类、肉类、燕麦、小米,多吃富含维生素 B12 的食物,如动物内脏、海带、大白菜、白萝卜等;

3.吃饭七分饱,细嚼慢咽。

#### 推荐药膳:麦冬牡蛎烩饭

**食材:**麦门冬 3 克,牡蛎肉 40 克,海带 50 克,芹菜 150 克,洋葱 50 克,粳米 150 克,水发香菇 30 克,酱油、精盐、味精各适量。

**做法:**将麦门冬放入砂锅内,加水适量,文火煎煮取汁备用;牡蛎肉洗净后备用;米饭煮好备用。锅内放适量水,加入麦门冬煎汁,并将洗净浸透的海带切成段,放入锅内同煮,加入酱油、精盐、味精,加盖煮沸。先放入牡蛎肉及煮好的米饭,再放入洗净切好的香菇、洋葱、芹菜,然后视汤汁多少适量加水,煮沸即可食用。

**功效:**养阴润肺,补益脑肾,益智安神。

## 二、老年性痴呆症的预防与调护

1.调整饮食结构,控制体重。

2.多用脑,多参加社交活动,如读书、看报,和家人、朋友多聊天。

3.积极运动,有利于预防阿尔茨海默病。建议老年人每周适量活动 5 次,每次约 30 分钟。

4.做手指操,经常活动手指,能促进手指末端气血流通,促进全身血液循环,增强脑血流量,可预防老年性痴呆症。🇨🇳

## 血糖超标,要留意这些症状

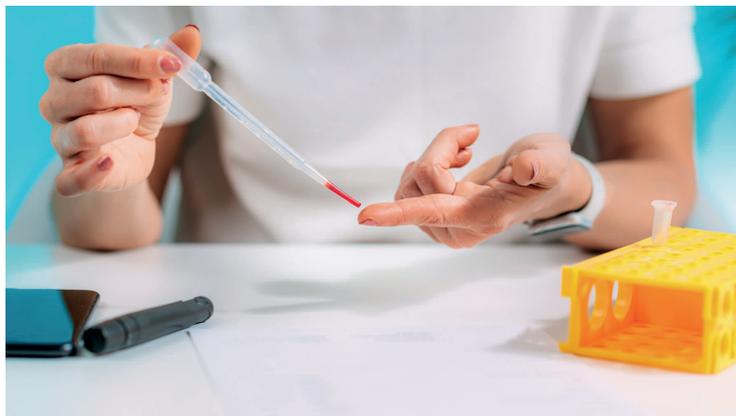
文 / 汪芳

不少中老年人平时很注重养生,体检时却被告知血糖超标或者患上糖尿病。其实,慢性病都不是突然发生的。当血糖偏高时,身体可能会释放出如下信号:

**1.伤口不易愈合。**伤口愈合需要伤口附近的细胞不断分裂生长出新的细胞,同时也要求血液中的免疫细胞发挥功效,防止病毒和细菌的入侵。而高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,因而变得难以愈合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本来就差,处理不当可能引发足部细菌反复感染,导致伤口长期无法愈合。

**2.出现“糖斑”。**“糖斑”也叫“胫前糖斑”,多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。由于持续高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等,使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现皮肤红斑、水疱、糜烂等症状。

**3.腿脚麻木。**长期血糖过高会对血管内壁产生不良刺激,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。有些糖尿病患者随着病情的加重,还会出现周围神经病变,同样可导致下肢麻木。随着神经病变时间的推移,症状也会越来越重。



**4.皮肤瘙痒。**长期血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,从而出现一系列不适症状,如皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手、脚等部位,到了夜间往往会更加明显。少部分患者可能出现痛觉过敏或下降等。

**5.皮肤皲裂。**长期血糖过高者,其身体的渗透压也会更高一些。皮肤血管经常处于扩张状态,组织中的水分会慢慢向血液转移。其中部分体液会从皮肤中流失,引起皮肤脱水和干燥等。另外,血糖过高也会刺激微循环调节机制,使皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皲裂。

慢性病预防重于治疗。在日常生活中,中老年人请多留意身体的细微变化。如果高血糖长期得不到有效控制,可能引起非常严重的并发症。若频繁出现以上症状,应及时到医院就诊。🇨🇦

(来源:《人民日报》)

## 这些常见的伤膝行为要注意

文 / 郭仲华

膝关节承受着我们身体的重量,而且使用频率较高。简单来说,膝关节(尤其是膝软骨)本身就是个消耗品,一旦磨损不能修复,只能更换。摔伤、扭伤、姿势不当、运动过度等,都会导致膝关节损伤,最常见的莫过于韧带、软骨、半月板损伤。膝盖受伤,更多的是日常生活中不知不觉的慢性研磨性外力所导致。

那么,日常生活中有哪些伤膝行为和情形需要我们注意避免呢?



**1. 关节扭伤** 例如打篮球、踢足球、踢毽子等运动,如果运动前未充分热身,运动中未充分做好保护措施(佩戴运动护膝等),就容易造成膝关节扭伤、碰伤、摔伤等。

**2. 过度运动** 在健身或减肥时过度运动,或有“拼命运动”的习惯,可能会进一步加剧膝关节损害。

**3. 经常爬楼** 频繁上下楼梯如同登山一样,膝关节在屈伸运动时会伴随旋转,冲击力较大,易扭伤半月板,还会造成关节软骨慢性积累性隐匿受损,致使其过早发生退变性损伤。

**4. 长时久蹲** 不少人习惯蹲着歇息、干活、吃饭等,往往增加半月板软骨压力,使之受力不平衡,亦可造成半月板及关节软骨过早退变,引起骨关节炎。

**5. 体重过大** 体重过大或超标,会增加关节内半月板机械承受压力,加重磨损,故应注意控制体重。

**6. 遭受风寒** 膝关节遭受风寒湿外邪侵袭,阻碍经络,气滞血瘀,不通则痛,从而诱发或加重骨关节炎症状。

预防伤膝的方法首先是树立预防关节损伤意识,特别是要注意运动前充分热身,运动中做好保护措施。每个人的体质不同,我们应当根据年龄、体质、耐受力决定运动量,做到锻炼有度,避免劳损。🇨🇳

(来源:《家庭医生报》)

## 三个动作帮您活动关节、脊柱



### 动作一：五禽戏 虎举

并步站立，身体中正，目视前方，呼吸自然；  
左脚旁开一步，与肩同宽；  
两手呈虎爪，腹前十指撑开；  
屈指变虎爪，外旋握拳；  
体前慢慢拉起，至胸前时转掌心向上，托起至头顶；

十指撑开，屈指变虎爪，外旋握拳，由上向下拉至肩前变掌下按。

**注意：**在十指撑开，屈指变虎爪，外旋握拳时，手指要微微用力撑开，第一、二指节屈起来再用力，第三指节从小指开始依次握拳成拳。

### 动作二：马王堆导引术 引腰

开步站立，与肩同宽；  
两手从体前缓缓上举至肚脐两侧，沿着带脉向两侧摩运至后腰；  
身体微微后仰，掌向前推，微微前抵，微停；  
身体摆正，两手向下摩运至臀部时向前

俯身，两手沿大腿后侧继续向下摩运至体前；  
向左转腰，转头，带动左肩左手向上，微停，回转；

微屈膝，两手体前，掌背相搭，缓缓上提至肩前；

两掌沿体中线下落，至肚脐时分置为两侧，沿着带脉向后摩运至后腰；

身体微微后仰，掌向前推，微微前抵，微停；

身体摆正，两手向下摩运至臀部时向前俯身，两手沿大腿后侧继续向下摩运至体前；

向右转腰，转头，带动右肩右手向上，微停，回转；

微屈膝，两手体前，掌背相搭，缓缓上提至肩前；

两掌沿体中线缓慢下落，回落至身体两侧。

### 动作三：八段锦 背后七颠百病消

并步站立，提脚后跟向上，头向上顶（不是抬头），同时收腹、提肛、提会阴；

吸气微停，脚缓缓下落至一半，然后向下跺脚后跟；

垂直向上两脚跟提起，收腹、提肛、提会阴；

提到最高点时，足跟缓慢落下，向下跺脚后跟。

**注意：**提脚向上的过程中，百会一定要向上拎起来，两个肩要微微沉下去，手指尽量往下延伸，一上一下利于保持平衡。🔥

（来源：“CCTV 生活圈”微信公众号）

## 这些训练动作有助于练好竖脊肌

竖脊肌沿着脊柱延伸,有助于保持姿势和平衡身体,也是完成站、坐、走、跳、跑等基础动作的必备条件。正常情况下,竖脊肌要支撑上半身的重量,当出现持续性的弯腰、驼背、头前伸等不良姿势或运动不当时,其受到的负荷会大大加强,从而增大竖脊肌的劳损概率。临床研究显示,竖脊肌一旦出现问题,不仅会导致脊柱活动受限,引发腰背部肌肉僵硬和疼痛,严重者还会伴随头晕、头痛。此外,如果竖脊肌比较薄弱,身体为了保持稳定就会代偿其他肌肉,不仅引发不良姿势,还会降低肺活量,引起反流性食管炎,并对呼吸、消化器官产生负面影响。通过针对性的竖脊肌训练,可有效增加身体平衡性和稳定性,防止跌倒和骨折的发生,同时减缓身体老化进程,提高生活质量,这对中老年人来说尤其重要。下面推荐一组训练动作。

### 1. 两头起

俯卧,双手抱头,稳定呼吸,保持核心收紧的同时,将上半身和双腿同时抬起,稍作停顿后再缓缓放下,感受下背部的紧张感。

### 2. 坐位俯身

坐在椅子上,上半身保持直立,双腿尽量分开,双手置于两侧膝盖上。吸气,弓背,慢慢向下弯曲上半身,眼睛看向肚脐,直至最大限度后停留 2—3 秒;呼气,慢慢抬头,恢复原位。进阶动作可将双手平举过头顶或双手抱胸做同样的动作。

### 3. 坐位抬腿

坐在椅子上,上半身保持直立,双手支撑在椅子两侧,保持膝关节屈曲的状态下抬起双腿,抬到最高处保持 2—3 秒,然后缓慢放下,恢复原位。进阶动作可伸直双下肢抬起。

### 4. 抱膝滚动

仰躺在瑜伽垫上,屈髋屈膝,双上肢环抱双膝关节,做前后摇摆动作。

### 5. 四足游泳

俯卧趴在瑜伽垫上,双腿分开与肩同宽并伸直,双上肢向前伸直。核心收紧,抬起一侧上肢和对侧下肢,7 抬至最高处保持 2—3 秒,还原,换另一侧做同样的动作。

以上动作每组做 10—15 个,每次做 3—5 组,每周做 3 次即可,每组动作间休息 1 分钟。🇨🇦

(来源:“益寿文摘”微信公众号)



## 来自水果的营养奥秘

文 / 刁英飞

水果,是指多汁且主要味觉为甜味和酸味,可食用的植物果实。它不但富含各种维生素、矿物质和膳食纤维,还能够增强免疫力,促进消化,预防多种疾病。今天,我们一起来探究水果的营养奥秘,领略水果带来的健康之道。

### 一、维生素的宝库

水果是维生素的重要来源,特别是维生素 C 和维生素 A。维生素 C 是一种抗氧化剂,有助于保护身体免受自由基的伤害,增强免疫力,预防感冒和其他疾病。含维生素 C 最高的水果为刺梨,含量为 2585 毫克/100 克;其次为酸枣,含量为 900 毫克/100 克,其他水果如冬枣、沙棘、猕猴桃、草莓、山楂等维生素 C 含量也很高,经常食用可有效满足人体对维生素 C 的需求。

维生素 A 的摄入有助于维持正常的视觉功能,与皮肤的健康亦密切相关。 $\beta$ -胡萝卜素可在体内转化为维生素 A,有些水果含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素,例如沙棘含量为 3840 微克/100 克,小叶桔含量为 2460 微克/100 克,哈密瓜、芒果、木瓜的 $\beta$ -胡萝卜素含量也很高,在 800—1000 微克/100 克之间,但是这类水果不能过量食用,否则会导致皮肤、眼白发黄。

### 二、矿物质的源泉

水果中还富含多种矿物质,如钾、镁、铁、钙等。钾是维持心脏和肌肉正常功能的

关键矿物质,其中牛油果含钾量最高,达到 599 毫克/100 克,其次是鲜枣、沙棘、菠萝蜜、红果等。镁参与体内多种酶反应,对能量代谢和神经传导具有重要作用。铁则是合成血红蛋白的必需元素,有助于预防贫血。含镁、铁丰富的水果有酸枣、黑枣、樱桃、沙棘等。虽然水果中的钙含量相对较低,但它们所含的钙却具有较好的生物利用率。同时,水果中的其他营养成分如磷、锌、硒等,也对人体健康具有积极意义。

### 三、膳食纤维的提供者

水果中含有丰富的膳食纤维,尤其是可溶性膳食纤维。这种纤维可以降低胆固醇水平,预防心血管疾病。此外,膳食纤维还能促进肠道蠕动,帮助消化,预防便秘和肠道疾病。酸枣含膳食纤维量最高,达到 10.6 克/100 克,其次为苹果、桑葚、冬枣、山楂等,膳食纤维量在 3—5 克/100 克之间。

### 四、抗氧化物质的富集地

除了维生素和矿物质外,水果还含有丰富的抗氧化物质,如黄酮类化合物、花青素、类胡萝卜素等。这些物质具有很强的抗氧化性能,可以中和自由基,减缓细胞老化,预防慢性疾病如心血管疾病、癌症等。蓝莓、黑莓、草莓等浆果类水果是抗氧化物质的优质来源。

### 五、糖分

相对于其他食物,水果含有丰富的糖

分,所以具有独特的酸甜口味。它含有的糖分主要包括葡萄糖、果糖和蔗糖。其中,果糖在吸收和代谢时不需要胰岛素参与,也就是说,如果一种水果含有的糖分以果糖为主,就不容易升血糖,那么它的升糖指数(GI)就低一些,即便它很甜,少量吃对血糖也没有太大影响。低GI值代表水果有樱桃、李子、柚子、桃、苹果、梨等。

### 六、增进食欲,助消化

水果的酸甜口感可以刺激唾液和胃液分泌,增进食欲,帮助消化。对于胃口不佳、消化不良的人群来说,适量食用水果具有很好的调理作用。此外,某些水果如山楂、柠檬等,还具有消食化积、行气散瘀的功效。

### 七、水果的多样性与季节性

水果种类繁多,每种水果都有其独特的营养价值。因此,建议多样化摄入不同种类的水果,以便更全面地摄取各种营养成分。同时,要注意水果的季节性,尽量选择新鲜、应季的水果食用,以确保营养价值和口感。

水果是大自然赋予人类的宝物,它们富含各种营养成分,对人体健康具有诸多益处。为了保持健康,我们可以多样化摄入水果,但也要注意,水果不是吃得越多越好。按照《中国居民膳食指南(2022)》的要求,水果的推荐摄入量是每天200—400克。对于糖耐量升高、糖尿病、肥胖人群,应该适量摄入,而且应尽量选择低GI值水果。

## 推荐美食

### 火龙果炒饭

**原料:**火龙果、米饭、黄瓜、鸡蛋、盐、味精。

#### 制作方法:

1.用小刀在火龙果表面画十字,不要把火龙果的外壳切碎,用手向上挤压,将挤出来的火龙果肉切成丁备用;

2.将黄瓜切成丁备用;

3.鸡蛋打散后加少许盐,炒成鸡蛋碎,九成熟后,加入米饭、火龙果丁、黄瓜丁翻炒,加少许盐、味精,出锅盛入火龙果外壳内摆盘,即可食用。

#### 功效与禁忌:

火龙果含有丰富的维生素C和水溶性膳食纤维,富含独特的植物性白蛋白,这种白蛋白会与人体内的重金属离子结合,通过排泄系统排出体外,从而起到解毒作用。此外,白蛋白还对胃壁有保护作用。火龙果中芝麻状的种子有促进胃肠消化的功能。火龙果清热凉血,通便利尿,有将体内多余脂肪和毒素排出体外的作用。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



## 常用加湿器会导致“加湿器肺炎”？



**流言：**长期使用加湿器会导致病菌滋生，给人体带来健康隐患，导致“加湿器肺炎”。

**真相：**不准确。正确使用加湿器并不会导致肺炎。如果给加湿器灌了不干净的水，那么病菌可能被加湿器扩散到空气中，而直接给加湿器加入含有消毒剂的水，则会刺激人的呼吸系统。

此外，很多超声波加湿器的雾化片容易积聚污垢，如果没有定期清洁消毒，同样可能导致病菌滋生，加湿之后产生的带病菌水雾就会被我们吸入，可能导致疾病。

因此正确的方法是，使用洁净的水并定期清洗加湿器。🇨🇦

（来源：“科学辟谣”平台）

## 跑步伤膝盖？



**流言：**很多人认为跑步伤膝，于是选择久坐不动。

**真相：**其实，久坐不动比跑步更损伤膝关节。一项针对 1.14 万人的研究结果发现，在排除了肥胖、职业工作负荷和既往受伤史等影响因素后，休闲跑人群（非竞技跑步）的关节炎发生率为 3.5%，久坐不动人群关节炎发生率为 10.2%，参加竞技赛跑人群关节炎发生率为 13.3%。

经常运动如跑步，能让关节软骨受到适当的刺激促进关节滑液的产生和流动，起到润滑和营养的作用，让膝关节更“坚强”。而久坐不动人群由于缺乏锻炼，关节

软骨不能得到更多的滋养，久而久之，膝关节的弹性降低，容易出现损伤。🇨🇦

（来源：“健康中国”微信公众号）