

让人民过上幸福生活是头等大事

家事国事天下事，让人民过上幸福生活是头等大事。家家户户都盼着孩子能有好的教育，老人能有好的养老服务，年轻人能有更多发展机会。这些朴实的愿望，就是对美好生活的向往。我们要一起努力，不断提升社会建设和治理水平，持续营造和谐包容的氛围，把老百姓身边的大事小情解决好，让大家笑容更多、心里更暖。

——摘自国家主席习近平发表的二〇二五年新年贺词



天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年1月上/总第73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 刘庚
 责任校对 李思璐 刘姗姗

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

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

定价 10.00元

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

卷首

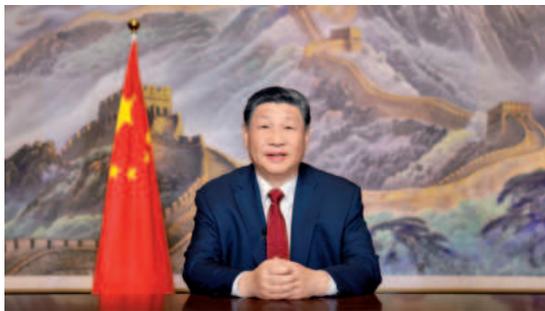
01 让人民过上幸福生活是头等大事

新思想引领新征程

04 国家主席习近平发表二〇二五年新年贺词

06 从《中青年干部要“尊老”》中

感悟习近平总书记的思与行



全国离退休干部“双先”表彰大会专题报道

08 习近平接见全国离退休干部先进集体和先进个人受表彰代表

09 中共中央组织部

关于表彰全国离退休干部先进集体和先进个人的决定

11 荣获全国表彰的天津离退休干部2个集体和6名个人事迹

12 凝聚银发合力 绽放银龄风采

15 为民解忧重晚晴 当好宣讲轻骑兵

18 盛誉知进 奋斗不止

20 初心不改银发人 笃信笃行奋进兵

22 永不停步的黄瓜育种人

24 志愿路上绽放生命美丽

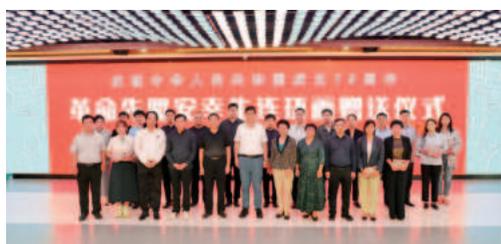
26 栉风沐雨廿二载 心系宣讲谱华章

28 方寸剪报传薪火 初心不改报党恩



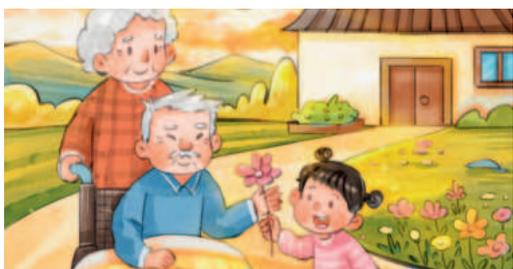
聚焦老干部工作

- 30 “展银龄风范 做文明示范”倡议书
- 31 点亮银耀之光 守护夕阳正红



晚晴

- 34 “潮流老人”张国村
- 36 刘书瀚:从大学校长到水彩画家
- 37 拾粪卖钱为学习
- 38 婆婆“扬家美”
- 39 永远遗失的照片
- 40 旧饭盒里的岁月情
- 41 我陪孙女学宪法



封面介绍:鼓楼光影 / 戴涛

文化·生活

- 42 遵义会议:生死攸关的伟大转折
- 44 平津战役天津前线指挥部旧址:
见证二十九小时解放天津
- 46 “天津”大名久传扬
- 48 连年有余气象新
- 50 破解老年人“年后空巢征”六法
- 52 当晚辈遇到压力时怎么办?
- 54 养老钱是否还能要得回?



康养人生

- 56 难治性高血压的预防与保健
- 58 预防跌倒 守护安全(二则)
- 60 每天只需几分钟,把肝脏养得干干净净(二则)
- 62 小寒:饮食养生 健康过冬
- 64 新手机原装贴膜别急着撕掉(二则)

国家主席习近平发表二〇二五年新年贺词



新年前夕，国家主席习近平通过中央广播电视总台和互联网，发表二〇二五年新年贺词。
新华社记者 鞠鹏 摄

大家好！时间过得很快，新的一年即将到来，我在北京向大家致以美好的祝福！

2024年，我们一起走过春夏秋冬，一道经历风雨彩虹，一个个瞬间定格在这不平凡的一年，令人感慨、难以忘怀。

我们积极应对国内外环境变化带来的影响，出台一系列政策“组合拳”，扎实推动高质量发展，我国经济回暖向好，国内生产总值预计超过130万亿元。粮食产量突破1.4万亿斤，中国碗装了更多中国粮。区域发展协同联动、积厚成势，新型城镇化和乡村振兴相互融合、同频共振。绿色低碳发展纵深推进，美丽中国画卷徐徐铺展。

我们因地制宜培育新质生产力，新产业新业态新模式竞相涌现，新能源汽车年产量首次突破1000万辆，集成电路、人工智能、量子通信等领域取得新成果。嫦娥六号首次月背采样，梦想号探秘大洋，深中通道踏浪海天，南极秦岭站崛起冰原，展现了中国人逐梦星辰大海的豪情壮志。

今年，我到地方考察，看到大家生活多姿多彩。天水花牛苹果又大又红，东山澳角村渔获满舱。麦积山石窟“东方微笑”跨越千年，六尺巷礼让家风代代相传。天津古文化街人潮熙攘，银川多民族社区居民亲如一家。对大家关心的就业增收、“一老一小”、教

育医疗等问题,我一直挂念。一年来,基础养老金提高了,房贷利率下调了,直接结算范围扩大方便了异地就医,消费品以旧换新提高了生活品质……大家的获得感又充实了许多。

巴黎奥运赛场上,我国体育健儿奋勇争先,取得境外参赛最好成绩,彰显了青年一代的昂扬向上、自信阳光。海军、空军喜庆75岁生日,人民子弟兵展现新风貌。面对洪涝、台风等自然灾害,广大党员干部冲锋在前,大家众志成城、守望相助。无数劳动者、建设者、创业者,都在为梦想拼搏。我为国家勋章和国家荣誉称号获得者颁奖,光荣属于他们,也属于每一个挺膺担当的奋斗者。

当今世界变乱交织,中国作为负责任大国,积极推动全球治理变革,深化全球南方团结合作。我们推进高质量共建“一带一路”走深走实,成功举办中非合作论坛北京峰会,在上合、金砖、亚太经合组织、二十国集团等双边多边场合,鲜明提出中国主张,为维护世界和平稳定注入更多正能量。

我们隆重庆祝新中国成立75周年,深情回望共和国的沧桑巨变。从五千多年中华文明的传承中一路走来,“中国”二字镌刻在“何尊”底部,更铭刻在每个华夏儿女心中。党的二十届三中全会胜利召开,吹响进一步全面深化改革的号角。我们乘着改革开放的时代大潮阔步前行,中国式现代化必将在改革开放中开辟更加广阔的前景。

2025年,我们将全面完成“十四五”规划。要实施更加积极有为的政策,聚精会神抓好高质量发展,推动高水平科技自立自强,保持

经济社会发展良好势头。当前经济运行面临一些新情况,有外部环境不确定性的挑战,有新旧动能转换的压力,但这些经过努力是可以克服的。我们从来都是在风雨洗礼中成长、在历经考验中壮大,大家要充满信心。

家事国事天下事,让人民过上幸福生活是头等大事。家家户户都盼着孩子能有好的教育,老人能有好的养老服务,年轻人能有更多发展机会。这些朴实的愿望,就是对美好生活的向往。我们要一起努力,不断提升社会建设和治理水平,持续营造和谐包容的氛围,把老百姓身边的大事小情解决好,让大家笑容更多、心里更暖。

在澳门回归祖国25周年之际,我再到濠江之畔,新发展新变化令人欣喜。我们将坚定不移贯彻“一国两制”方针,保持香港、澳门长期繁荣稳定。两岸同胞一家亲,谁也无法割断我们的血脉亲情,谁也不能阻挡祖国统一的历史大势!

世界百年变局加速演进,需要以宽广胸襟超越隔阂冲突,以博大情怀关照人类命运。中国愿同各国一道,做友好合作的践行者、文明互鉴的推动者、构建人类命运共同体的参与者,共同开创世界的美好未来。

梦虽遥,追则能达;愿虽艰,持则可圆。中国式现代化的新征程上,每一个人都是主角,每一份付出都弥足珍贵,每一束光芒都熠熠生辉。

河山添锦绣,星光映万家。让我们满怀希望,迎接新的一年。祝祖国时和岁丰、繁荣昌盛!祝大家所愿皆所成,多喜乐、长安宁! 

(来源:《人民日报》)

从《中青年干部要“尊老”》中 感悟习近平总书记的思与行

1984年12月7日，时任河北正定县委书记的习近平同志首次在《人民日报》发表署名文章，标题是《中青年干部要“尊老”》。

光阴流转，身体力行。从正定一路走来，习近平同志的尊老情一直贯穿始终。在正定，他把县委仅有的一辆212吉普车让给老干部坐；主政福建，福州长乐机场开工建设正值冬季，他特意要求工作人员挨个打电话叮嘱参加动工仪式的老同志多带衣服、注意保暖……

水流有源，木生有根。今天再次研读这篇文章，透过几个关键词，更能感悟习近平总书记尊老情所蕴含的深邃思索。

关键词一：“传统”

“‘尊老’，是中华民族优良传统。”在文章中，习近平同志这样写道。出身红色家庭，传承优良家风，习近平总书记率先垂范。他书架上的照片，两张格外醒目：一张是推着轮椅上的父亲习仲勋，另一张是牵着母亲齐心的手陪她散步。

老吾老以及人之老。这些年，习近平总书记的尊老瞬间一次次被历史镜头温暖记录。

2024年国庆前夕，在人民大会堂国家盛典上，习近平总书记俯身为轮椅上的“共和国勋章”获得者、93岁的革命老兵黄宗德佩挂勋章并叮嘱：“您老保重好身体。”

6年前，会见全国退役军人工作会议代表，当看到老英雄张富清时，习近平总书记俯下身，紧握住他的手，叮嘱他：“保重身体，健康长寿。”

2017年，同全国精神文明建设表彰大会代表合影时，看到黄旭华和黄大发两位代表年事已高，习近平总书记关切地请他们坐在自己身边：“给老道德模范让座，这是尊老敬老的传统美德，这就叫人伦常情。”

“夫孝，德之本也”，习近平总书记曾引用《孝经》中的这句古语阐释中国人对孝老爱亲的提倡。挖掘中华五千年文明中的精华，弘扬优秀传统文化，习近平总书记是倡导者，也是践行者。

关键词二：“全局”

文章合为时而著。

“最近几年来，随着机构改革，一大批老干部主动退居二、三线，把担子交给中青年干部。后者如何才能挑起重担，实现新老干部的合作与交替呢？我认为，中青年干部尊重老干部，是一个重要条件。”透视这篇文章的立论之基，习近平同志着眼的是时代的全局。

时代在变，观全局的世界观和方法论一以贯之。这些年，尊老不仅在习近平总书记举手投足的细节中展现，更被其置于全局发展的广阔视野中去思量。

“我国已经进入老龄化社会。让老年人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安，关系社会和谐稳定”“满足数量庞大的老年群众多方面需求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题，事关国家发展全局，事关百姓福祉，需要我们下大气力来应对”“一个社会幸福不幸福，很重要看老年人幸福不幸福”……

揽全局，在跋山涉水的足迹里，在身体力行抓落实的举措里，在推进老龄工作的“钉钉子精神”里。

2023年春节前夕，习近平总书记强调，“一定要让老年人有一个幸福的晚年，要大力发展养老事业和养老产业”。2024年在甘肃考察时，习近平总书记用发展的眼光看待老龄工作，指出“现在老龄工作还只是初步开展起来，要不断丰富发展完善，健全服务体系、提高服务水平”。

党的二十届三中全会提出，“积极应对人口老龄化，完善发展养老事业和养老产业政策机制”。尊老植根于民族传统，于家国而言，其正在时代发展大局中显现出新的意义。

关键词三：“前进”

在文章中，习近平同志这样阐述“尊老”的意义：“中青年干部唯有实心实意地尊重老干部，才能在新老干部之间建立起一种真诚融洽的团结合作关系，从而携手并肩，共同把党的事业推向前进。”

习近平同志认为，老同志应“老牛应识前程远，不用扬鞭自奋蹄”，认真搞好“传帮带”；年轻同志应尊老敬贤，谦虚谨慎，“认真学习老干部的坚强党性”“继承老干部的优秀品

德”“大力发扬老干部的优良传统”。

尊老，是汲取传统的力量、经验的力量，也是积蓄团结的力量、前进的力量。

行走在强国建设、民族复兴的康庄大道上，推进中国式现代化依然离不开“银发力量”。正如习近平总书记所说：“老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。”

2024年重阳节来临之际，习近平总书记在回信勉励“银龄行动”老年志愿者代表时提出，希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。这不仅反映出习近平总书记对老年人的关心爱护，对老龄工作的深深期许，更为广大老干部老同志发挥优势作用指明了前进方向，令大家倍感温暖，深受鼓舞。🍁 (来源：人民日报客户端)





习近平接见全国离退休干部先进集体和先进个人 受表彰代表

2024年12月31日,党和国家领导人习近平、蔡奇、丁薛祥等在北京人民大会堂接见全国离退休干部先进集体和先进个人受表彰代表。

新华社记者 丁海涛 摄

2024年12月31日上午,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在北京人民大会堂亲切接见全国离退休干部先进集体和先进个人受表彰代表,向他们表示热烈祝贺,希望他们弘扬光荣传统、永葆政治本色,继续为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出积极贡献。

中共中央政治局常委、中央书记处书记蔡奇,中共中央政治局常委、国务院副总理丁薛祥参加接见。

上午11时30分,习近平等来到人民大会堂北大厅,全场响起热烈掌声。习近平等同代表们亲切握手,不时交谈,并合影留念。

中共中央政治局委员、中央组织部部长

李干杰参加接见并在30日上午召开的全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会上讲话。他表示,要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,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,高标准高质量做好新时代新征程老干部工作。

大会表彰了150个离退休干部先进集体和450位先进个人。上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”团队负责人倪来娣、陕西省榆林市佳县人民医院退休干部路生梅、神舟飞船首任总设计师戚发轫分别在大会上作了发言。

何卫东、谌贻琴参加接见,姜信治参加接见并主持大会。🇨🇳 (来源:新华社)

中共中央组织部 关于表彰全国离退休干部先进集体和先进个人的决定

(2024年12月30日)

今年是中华人民共和国成立75周年。广大离退休干部在中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大历史进程中作出了重要贡献，是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。自2019年全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会以来，广大离退休干部认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，为打赢脱贫攻坚战、全面建成小康社会、胜利实现第一个百年奋斗目标，努力实现中华民族伟大复兴的中国梦，积极贡献智慧和力量，涌现出一大批先进集体和先进个人。

为表彰先进、弘扬正

气，进一步引导激励广大离退休干部奋进新征程、建功新时代，中央组织部决定：授予北京市顺义区老干部金钥匙调解工作站等150个离退休干部集体“全国离退休干部先进集体”称号，授予北京市广播电视局离退休干部周顺理等450名离退休干部“全国离退休干部先进个人”称号。

这次受到表彰的先进集体和先进个人，是全国离退休干部集体和个人的优秀代表。他们对初心使命矢志不渝、对理想信念坚定执着、对党和人民事业无比忠诚，作出突出成绩，充分展现了新时代离退休干部的精神风貌。全国离退休干部集体和广大离退休干部要向他们学习，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚

决做到“两个维护”，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致；在坚持和加强党的全面领导、宣传贯彻党的创新理论、弘扬伟大建党精神、助力发展新质生产力、推进乡村全面振兴、提升基层治理效能、践行社会主义核心价值观和关心下一代等方面积极发挥作用，做党的创新理论的坚定践行者、贯彻落实党中央决策部署的坚决推动者、良好政治生态的自觉维护者、基层社会治理的积极参与者、社会和谐稳定的有力促进者；自觉增强党性修养，严守纪律规矩，珍惜光荣历史，永葆政治本色。希望受表彰的先进集体和先进个人珍惜荣誉，再接再厉，在新时代新征程上为党和人民再立新功。

当前,全国上下正在深入学习贯彻党的二十届三中全会精神,努力把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。全国离退休干

部集体和广大离退休干部要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,不忘初心、牢记使命,保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精

神,坚持老有所为、继续发光发热,为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴作出新贡献! 

我市荣获全国表彰的离退休干部 2 个集体 和 6 名个人名单

全国离退休干部先进集体

天津市宝坻区宝平街道天宝新苑社区老干部第二党支部
天津市公安局老公安宣讲团

全国离退休干部先进个人

吴咸中 原天津医学院名誉院长
门俊清 天津市委巡视组原副组长、正局级巡视专员
李加旺 天津市农业科学院原蔬菜研究中心研究员
刘玉华 天津市原塘沽区妇联主席、党组书记
张振东 天津市和平区文化和旅游局滨江乐园原经理
丁俊岩 天津市原武清县城乡建设委员会企业科科长

荣获全国表彰的天津离退休干部 2个集体和6名个人事迹

编者按：中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平2024年12月31日上午在北京人民大会堂亲切接见全国离退休干部先进集体和先进个人受表彰代表，向他们表示热烈祝贺，希望他们弘扬光荣传统、永葆政治本色，继续为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出积极贡献。天津市宝坻区宝平街道天宝新苑社区老干部第二党支部、天津市公安局老公安宣讲团2个集体，吴咸中、门俊清、李加旺、刘玉华、张振东、丁俊岩6名个人荣获全国表彰。现将他们的先进事迹予以刊发，希望广大老同志不忘初心、牢记使命，保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，坚持老有所为、继续发光发热，为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。





凝聚银发合力 绽放银龄风采

——记全国离退休干部先进集体、天津市宝坻区宝平街道天宝新苑社区
老干部第二党支部

宝坻区宝平街道天宝新苑社区老干部第二党支部成立于2018年11月,现有退休干部党员36人。该支部以创建“六好”示范党支部为抓手,突出政治引领、强化组织功能、完善制度建设、加强学习活
动、聚焦发挥作用,团结凝聚老同志离岗不离党、退休不褪色,为推进党建引领基层治理作出“银发”贡献。

坚持本色不改,

在提升政治功能中争作银发表率

聚焦增强政治功能,针对老党员年龄和身体情况,深入开展常学易学乐学活动,丰富离退休干部党员精神家园,教育

引导老同志始终听党话、坚定跟党走。一是集体学习“不落课”。党支部把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想摆在突出位置,建立“理论讲堂+心得分享+专题党课”的学习模式,支部书记张宝林手写《国家安全人人有责——学习习近平总书记关于总体国家安全观粗浅认识》《永远跟党走 代代传承永不丢》等近10万字的材料,带头宣传宣讲,推动党的创新理论入脑入心。围绕学习宣传习近平总书记视察天津重要讲话精神,支部党员深刻领会“四个善作善成”的重要要求,用心感悟习近平总书记的为民情怀和历史担当,夯实坚定拥护“两个确立”、坚决做

到“两个维护”的思想根基。二是大局大势“不掉队”。坚持走出家门、走进一线,在改革发展前沿体悟思想伟力。组织老党员走进宝坻区“千年古渡”小辛码头村,看该村以资源为基,以文化为魂,兴旅游之业,走出了一条农旅融合、文旅融合的乡村振兴之路,亲身感受改革发展变化。开展“走进红色记忆,聆听红色讲堂”主题活动,在红色记忆馆里聆听革命先烈英勇无畏、艰苦奋斗的事迹,引导老同志珍惜光荣历史,不忘革命初心,永葆政治本色。三是遵规守纪“不出局”。深入开展党纪学习教育,邀请专家解读新修订的《中国共产党纪律处分条例》,组织老党员参观新中国反腐败第一大案展览馆,坚持以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责,引导老同志强化纪律意识、加强自我约束、提高免疫能力,不当党风廉政建设的“局外人”,自觉做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者,以严明的纪律确保始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

坚持合力不减,

在强化组织功能中发挥银发优势

充分发挥离退休干部党员党性强、威信高、阅历深、经验足的优势,进一步严格组织生活,突出建好班子、管好队伍、搞好活动,引导老党员汇聚一颗心、拧成一股绳,始终保持充足战斗力。一是选准支部书记提高“引领力”。支部成立之初,街道党工委在广泛征求党员群众意见基础上,

对社区老党员的退前职业、经验特长、身体条件等进行全面分析,反复比较、优中选优,最终确定年富力强、党务工作经验丰富、曾荣获全国优秀党务工作者的区原环保局退休干部张宝林,作为支部书记人选,得到了党员群众的一致认可。张宝林同志当选后,不负重托、不吝智慧、不遗余力为支部建设东奔西走、操劳奉献,健全完善了适合老同志的“三会一课”、组织生活会、主题党日等制度,带出了好班子、好队伍,树立了好作风、好形象。二是管好党员队伍提高“凝聚力”。支部36名老党员均为机关事业单位退休干部,支部一班人充分发挥老同志“业缘相近”的优势,以“党员在活动中亮身份、作奉献、展形象”为原则,创新搭建了“比之学”“干之责”“乐之余”三个平台,广泛开展主题宣讲、座谈交流、党课学习、志愿服务、歌舞朗诵、文娱汇演等活动,努力让老同志在丰富多彩的活动中发光发热、展现价值。三是聆听时代新声提高“生命力”。支部委员带头推广智能手机和网络媒体的运用,引导更多老同志打开新视角、善用新媒体、乐享“云生活”。近年来,老同志们已习惯使用“离退休干部工作”“枫叶正红与党同行”微信公众号、“天津老干部”APP和天津老干部网站“四驾马车”,线上观看全国离退休干部网上专题报告会,开展“两读一看”学习竞答和“微党课”“微讨论”“微视频”等网络学习活动,在党支部微信群里读心得、谈体会、赞发展成为老同志们的新时尚。

坚持奉献不止，

在助力基层治理中体现银发担当

党支部牢固树立“组织关系到社区，共建共享为大家”“退而不休，老有所为”理念，引导老党员发挥优势作用，在党建引领基层治理中积极建言献策、出力出彩，为谱写中国式现代化天津篇章贡献力量。一是共建共享“有站位”。党支部坚持把服务社区治理作为增强党组织政治功能和组织功能的重要方式，开展以“理论学习联做、青少年教育联管、科学文化联教、文明新风宣传联动、生态保护联抓、维护秩序联防”为主要内容的“六联”系列活动，发挥老同志政治优势、经验优势、威望优势，与社区党支部、关工委党支部和社区网格办、业主委员会、物业办公室等部门协作配合，带动更多党员和社区群众组成治理共同体。二是社区服务“有智慧”。支部老党员发挥自身特长，多次参加文明城区创建、垃圾分类和老旧小区改造等社区服务活动，特别是在老旧小区改造中，老同志当起社区党组织的“智囊团”，先后参与外墙粉刷定颜色、充电桩定位置、健身器材定场地、绿化植树定树种等工作，协助解决了135个楼门桥架安全问题，消除了166个外网摄像头用电隐患。三是选岗履职“有劲头”。社区党委部署开展“十岗十责”选岗履职活动以来，支部积极响应、踊跃参与，带动社区26名老

党员认领10个岗位，其中8人次签订党建引领示范岗，14人次签订阳光政策宣传岗，21人次签订民情收集反馈岗，其他如邻里和谐服务岗、生态保护监督岗、互帮互助活动岗、文明新风宣传岗、医疗保健义诊岗、维护秩序巡查岗、文体活动服务岗也都有支部党员认领。老同志主动扛起职责、持证上岗，支部书记张宝林同志认领互帮互助活动岗，带头深入居民家中，帮助协调解决阳台窗户封闭不严、楼道玻璃破损、楼门内外网线杂乱等问题，受到群众一致好评；80岁的田恒西与赵文田共同认领文体活动服务岗，编排文艺节目、组织文化活动，为丰富社区生活贡献力量。今年以来，老同志围绕“十岗十责”，累计开展宣传宣讲、书画笔会活动，积极调解矛盾纠纷，参与社区志愿服务活动51人次，胸佩岗位证、头戴小红帽的老同志已成为社区里一道靓丽的风景线。🇨🇳





为民解忧重晚晴 当好宣讲轻骑兵

——记全国离退休干部先进集体、天津市公安局老公安宣讲团

2020年6月,市公安局组建了一支特殊的公安宣讲队伍——天津市公安局老公安宣讲团。这支平均年龄在67岁的宣讲团以持之以恒的初心、一心为民的赤诚、无私奉献的大爱投入到宣传党的创新理论、普及法律知识、讲好警察故事、为民纾忧解困之中,为推动更高水平的平安天津建设,助力天津高质量发展“十项行动”贡献“银发力量”。

焕发桑榆热情,打造“老公安”展示平台

在天津市公安局党委的关心关怀和大力支持下,老公安宣讲团自成立以来一直致力于发挥离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势,活跃在老有所为的精

彩舞台。一是持续深化政治引领。宣讲团定期集中学习习近平新时代中国特色社会主义思想,共同研究建立学习制度,增强理论储备、强化党性锻炼,在交流中碰撞思路、凝聚共识、互学互鉴,确保理论水平与时俱进、政治能力永不减退。注重将淬炼警心融入退休生活,坚持在“七一”党的生日、人民警察节等重要时间节点,集体重温入党誓词、入警誓言,始终做到离岗不离党、退休不褪色,永葆绝对忠诚的政治本色。二是拓展领域充实骨干。宣讲团成立之初的4名成员主要以天津警官职业学院的退休教师为主,但随着宣讲团影响力的不断扩大,不少退休干部主动要求加入,宣讲团秉持开放严谨的态度,聚

焦公安特点、突出基层需求,着力在政治理论、公益普法、心理健康、禁毒宣传、刑事技术、案件预审、打击电诈、大数据实战等方面,从老教授、老专家、老功模、老骨干中遴选补充了6名退休干部加入。这些老同志都具有较强的群众基础、在各相关领域具有较强的专业能力、在社会上具有一定知名度,有效保证了宣讲工作的代表性和高质量。三是注重规范严谨务实。老公安宣讲团虽是志愿者队伍,但坚持规范化管理,研究制定了《天津市公安局老公安宣讲团管理办法》,宣讲团成员以高度的组织纪律性,以及在制度执行过程中及时纠违补漏,使按章办事成为他们的自觉行动。比如,管理办法规定定期召开工作交流会和培训会;宣讲课题严格审核备案;适时组织基层调研;不得接受所宣讲单位礼物及宴请;宣讲单位综合评价等等,无一例外地落实到位。特别是明确宣讲工作的公益性质和纪律要求,确保形象上整齐划一、作风上严谨过硬、士气上斗志昂扬。

持续发光发热,擦亮“老公安”宣讲品牌

老公安宣讲团注重从多年的从警经历、丰富的工作经验中提炼总结宣讲重点,善于运用生动的语言、鲜活的案例、感人的故事,声情并茂、深入浅出开展宣讲,赋予了宣讲工作更持久的传播力、创造力、影响力。一是注重以更高的水平讲理论。宣讲团坚持把学习宣传党的创新理论作为“第一要务”,始终与在职民警同课

程、同课表、同进度,及时对标市公安局党委“第一议题”和党委理论学习中心组学习重点,结合学习思考开展交流研讨,确保以“自身硬”保证“业务强”,充分运用学习成果创编《中国共产党历史上的三个决议》《从党的历史看反腐倡廉》等特色课程,深入公安基层一线、驻津部队等单位,开展专题宣讲150余场次,充分发挥宣传党的创新理论“轻骑兵”作用。二是注重以更实的内容传经验。围绕促进公安工作现代化,组织宣讲团成员将多年从事法医勘查、预审监管等领域的经验心得,凝练为《利用现场信息还原案件真相》《预审员应当具备的素质》等专业课程,及时为在职民警传经送宝;针对预防新型网络电信诈骗、强化社会禁毒宣传、反校园霸凌变异转化等课题,创编《反电信网络诈骗 保护老年人财产安全》《重温党的禁毒历史 共创无毒美丽天津》《校园突发事件与危机干预中的心理因素》等特色课程,走进河东区陶然庭苑社区、南开区观园里和天津理工大学、城建大学等近20个社区、学校开展专题宣讲,引导广大群众、在校师生做好预警防范;针对外省市公交车坠湖事件,主动对接天津市公交企业,创编《用法律保障我们安全出行》《人民公交为人民》等课程,为2000余名公交司机开展心理辅导和危机干预,为保障人民群众出行安全保驾护航。三是注重以更新的形式拓领域。用足用好线上线下平台,加强与我市新闻媒体联系对接,联合天津广播电台“生活台”,围绕“防电诈”“拒毒品”“促法

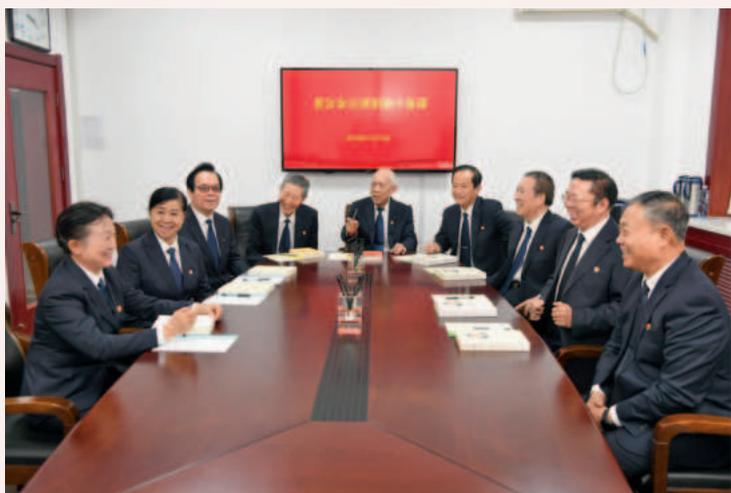
治”等内容录制专题宣讲节目近百期；统筹运用警营开放日、少年警校、党建联建等警民互动形式开展分众化宣讲50余次、受众4000余人次，特别是紧盯学雷锋日、国际禁毒日、重阳节等重要时间节点，将宣讲课堂搬到社区里巷、公园广场、基层派出所，使宣讲更接地气、激发共鸣。

展现银发风采，弘扬“老公安”奉献精神

4年多来，老公安宣讲团累计开展义务宣讲200余场次，服务线上线下受众15万余人次。宣讲团成员孜孜以求的专业精神、无私奉献的为民情怀在公安队伍内外引发了强烈共鸣，取得了良好的政治效果、社会效果。一是激励队伍履职尽责奋进。宣讲团成员坚持薪火相传，“手把手”地讲理论、传经验、划重点、教方法，影响带动着一批批公安民警特别是青年民警坚定职业信念、树牢为民根基。宣讲团成员于建文是天津公安首位女缉毒队长，她立志“一生只做一件事、誓为禁毒付一生”，自发创立“红烛”禁毒志愿者宣传队，创作的

《于姐白话禁毒》节目在天津广播电台法制频道连续播放5年，先后被评为“全国十大民间禁毒人士”“全国公安机关离退休干部优秀网宣员”。她的事迹深深鼓舞全市刑侦、禁毒战线的干警履职尽责奋进、担当作为。二是密切警民鱼水深情。宣讲团成员不畏酷暑、栉风沐雨地奔走于社会各界开展公益宣讲服务，以“褪去制服”的特殊公安队伍展现着天津公安一心为民的职业情怀、职业操守。宣讲团成员苏连儒是市局第一批反电诈专业民警，每次宣讲他都不忘留下自己的电话号码，当得知一位老人可能正在受到电诈侵害时，他及时在银行柜台找到老人，不顾老人的执拗埋怨甚至谩骂，耐心细致地为老人分析受骗经过，最终及时止损。三是解决群众急难愁盼。宣讲团成员坚持把帮助群众解决急难愁盼问题作为搞好宣讲工作的重要延伸，切实当群众“暖心人”“解忧人”。宣讲团成员邵刚，在河西区友谊路街道谊城社区建立“邵刚普法工作室”“邵刚调解工作室”，研究创编百余讲普法课程，以“调解+普法”组合拳的形式为辖区群众开展义务服务，化解矛盾纠纷100余件，2023年10月被司法部授予“全国模范人民调解员”荣誉称号。

如今，老公安宣讲团依然以拳拳赤子心、浓浓公安情醉心于公益宣讲工作，为提升国家治理体系和治理能力现代化水平、服务保障公安工作现代化的天津实践、不断提升群众获得感幸福感安全感奉献着“老公安”的积极力量。🇨🇳



盛誉知进 奋斗不止

——记全国离退休干部先进个人、原天津医学院名誉院长吴咸中



吴咸中,99岁,中国工程院院士,原天津医学院名誉院长,2018年退休。他始终坚持正确政治方向,忠实执行党的方针政策,品德高尚,作风正派,清正廉洁,为人与医德风范堪称楷模,深受同行、学生和患者的尊敬和爱戴。退休后,他心系事业、殚精竭虑、甘于奉献,继续在中西医结合领域发光发热,开拓并壮大了中西医结合事业,为把天津建设成为“国内领先、世界知名的中医药强市”,推进我国医学现代化建设贡献着新的力量。

退而不休,坚守一线发光发热

吴咸中院士创立并不断完善了中西医结合诊疗急腹症的新体系,实现了中医药、手术和微创技术的完美结合,被世界卫生组织认定为世界医学领先项目,被国家列为二十项重大成就之一。退休后,他一如既往地活跃在中西医结合教学、科研和医疗一线,90多岁高龄依然头脑清醒,思维敏捷,坚持忙碌于门诊、病房和实验室,努力践行着一名老共产党员的初心使命和“大医精诚”的职业精神。正如他所说,“我为之奋斗的这项事业,任重而道远,是永远不能画上句号的”。他坚持出门诊,定期参加外科会诊,坚持院士特色大查房和疑难病例研讨,耐心细致为患者诊疗、答疑解惑,指导制定、实施高难度治疗方案,给患者带去一次次重获新生的希望,许多患者千里迢迢慕名而来。2021年,某患者突发腹部疼痛,确诊为急性重症胰腺炎,伴随多种并发症,入院后几经治疗仍不见好转,生命垂

危。他指导医疗团队经过13次微创化胰腺坏死组织清除和脓肿引流术,配合中西医结合快速康复体系的综合治疗,病人逐渐康复,成为成功救治疑难急腹症经典案例。他响应党中央和市委号召,主动服务京津冀协同发展国家战略,在河北省沧州市人民医院建立院士工作站,积极推进人才强冀战略,努力支持河北省医疗服务水平提升,联合培养博士硕士研究生,不断催生各种创新课题,其中肿瘤免疫逃逸方面的研究课题成为河北省创新能力课题。

老骥伏枥,壮心不已硕果累累

吴咸中院士将心血倾注在中西医结合事业传承发展上,也一直致力于把天津建设成为“国内领先、世界知名的中医药强市”。为表彰他对我国中医药事业传承发展作出的杰出贡献,国家授予其“全国中医药杰出贡献奖”称号。为了给后人留下研究中国公共卫生事业特别是中西医结合事业发展历程的宝贵资料,他口述七十载从医亲

历、亲见、亲闻,成书《行医济世七十年——吴咸中自述》,该书客观真实地记录了他为中西医结合事业奋斗的艰苦历程和取得的学术成就,为中青年医务工作者指引了从医之路,为老一辈医务工作者唱响了心曲共鸣。2022年,以吴咸中院士人生经历与中西医结合治疗急腹症技术的发展传承事迹为主题的中国中医科学院学部委员学术传承与传播专项“吴咸中院士学术传承与传播”正式获批立项;2023年,以他的事迹为主要内容的“吴咸中院士展馆”获批第一批“全国科普教育基地”“天津市科学家精神教育基地”,同时组建了吴咸中院士领军的杰出名医团队。2024年,《吴咸中中西医结合急腹症学》出版问世,该书代表了我国中西医结合急腹症领域的最高水平,为有志于献身医学事业的科技工作者提供有益的参考,必将成为中西医结合发展史上的重要文献著作。

矢志不渝,推动事业接续传承

吴咸中院士对中西医结合事业充满了热情,竭尽所能为国家培养医疗领域的栋梁之才,打造并壮大了中国中西医结合医疗骨干队伍,为推进我国医学的现代化作出了巨大的努力。“殚心竭力七十载,中西结合一目标”是吴咸中院士一生从医、矢志不渝的真实写照。他曾将获得的累计数十万元奖金捐给学生和医院,用于培育青年才俊和发展中西医结合事业。为进一步支持中西医结合外科肝胆胰脾方向的学科建设,2022年他再次捐出个人奖金20

万元作为科研立项资助基金。2024年在中国中医药学会征集国医大师和全国名中医经典临床案例工作中,他亲自指导总结10例肝胆胰外科、胃肠外科疑难病例充实到成果库,为传承国医大师的临床诊疗经验,提高临床医生的诊疗水平作出了贡献。他亲自带领博士、硕士研究生搞科研,写出了一批高水平的实验研究报告,并对生物医学工程的研究进行了大胆尝试。

吴咸中院士以其高尚的品行和卓越的业绩,激励了一代又一代医学生和医务行业工作者,在医学道路上披荆斩棘、砥砺前行。在他的领导和培育下,中西医结合专业已经形成了一支由老中青三代专家组成、结构合理的人才梯队,这些学术带头人和专业骨干,在中西医结合学科建设与发展中正发挥着中流砥柱的作用。

“人生功过,当由后人评说;事业未竟,尚需继续努力。”吴咸中院士在评价自己的时候这样说,“我将信守承诺,一要继续当好人梯,为培养德高医粹的人才殚精竭虑;二要继续当好参谋,更好地为工作在第一线的学术带头人出谋划策;三要继续跑龙套,在横向联合上穿针引线,为学科交叉合作当好媒人,为改善学科条件摇旗呐喊。中西医结合事业是首永无止境的诗篇,自当奋力谱写之。”

时至今日,吴咸中院士每天来到办公室的第一件事,必定是远眺正在施工的中西医结合临床中心建设项目。老人家希望中心能够早日落成,早日接诊,早日造福患者。这是他的希望,更是他的牵挂。🇨🇳

初心不改银发人 笃信笃行奋进兵

——记全国离退休干部先进个人、市委巡视组原副组长、正局级巡视专员门俊清



学习理论铸忠诚

门俊清同志深知政治上的坚定源于理论上的清醒,充分发挥支部书记头雁作用,当好理论学习带头人。书桌上常年摆放的习近平总书记著作,是随时学习的必读书、答疑解惑的指导书、政治理论的教科书,从中学出了信念、学出了忠诚,“越学心里越敞亮,越学信仰越坚定”成了他的“口头禅”。他每天读书看报4小时以上,还通过反复学、重点记、写体会来加深理解,十余年来制作剪报集30多本,写下读书笔记20余万字,先后在中央和天津市媒体发表文章120余篇。他经常在支部中分享学习党的创新理论的新体会新感悟,大家视他为理论学习标兵,主动学、主动写、主动讲蔚然成风。《青春纪念碑》记录了他在核武器研制基地护卫大国重器的奋斗历程,《人民日报》予以刊发,被青海省列为社会主义核

门俊清同志是一位与共和国同龄,有着55年党龄的老党员。他始终与党同心同德,初心不改、奋斗不止,用实际行动践行“听党话、跟党走”。他退休后于2016年3月担任市纪委监委机关离退休干部党总支书记、第四党支部书记。他坚持强基固本、凝心聚力,把离退休干部党组织建成坚强的战斗堡垒、温暖的党员之家,是老同志夸赞的“好书记”,所在党总支荣获“全国离退休干部先进集体”称号。

心价值观教育材料,门俊清同志活到老、学到老、奋斗到老的精神激励着新时代的党员干部。

主动创新抓党建

担任支部书记以来,门俊清同志始终把责任抓在手中、扛在肩头、放在心上,团结带领一班人打基础、上水平,筑牢支部根基。2019年12月,作为全国离退休干部先进集体代表,受到习近平总书记亲切接见。门俊清同志把总书记的殷殷嘱托作为新征程上的新起点,再扬帆、再启程,积极探索离退休干部党建工作新模式。

门俊清同志从强化支部功能入手,坚持多学习交流增强凝聚力、多走访看望增强向心力、多解难纾困增强感召力、多问候提示增强亲和力,形成“四多四增强”工作法。老同志学习研讨参与率80%以上,解决老同志实际困难成为常态,几年来为支部

党员排忧解难 40 余人次。门俊清同志是政策解读的“万事通”，第一时间点评党员关切的时事热点、国际形势，做好正向引导。习近平总书记视察天津后，他积极宣讲这一鼓舞天津、温暖人心的故事，带动党员拥戴核心、践行“四个善作善成”重要要求。党纪学习教育中，他注重常学易学乐学，采用“专题学习 + 辅导解读 + 案例分析 + 交流研讨”形式，帮助党员加深对纪律处分条例的理解和把握。党的二十届三中全会召开后，立即组织学习习近平总书记重要讲话和《公报》《决定》等，倡导书面交流，支部党员撰写心得体会 20 余篇，迅速兴起学习热潮。

2023 年 6 月，门俊清同志所在党支部承担了中央组织部老干部局在天津直联点任务，在相关业务部门指导下，不断深化“三帮三助”党内互助活动，组织“轻龄”老同志开展结对帮老帮孤帮困，做到周有电话、月有视频、季有上门。“高龄”党员自发分享有益经验，单项帮扶变为双向“奔赴”，逐步形成思想上、行动上、生活上互助。支部有位老同志高龄独居、体弱多病，门俊清同志经常电话沟通、上门看望，帮着购物买药，解决后顾之忧。这位老同志深受感染、传递爱心，发挥善做思想工作专长，帮助其他党员减压力、解心结。“三帮三助”是党员结对帮扶的有益探索，回应了老同志期盼，顺应了老同志需求，受到普遍欢迎，得到中央组织部老干部局肯定。

发挥余热作奉献

“作为老纪检人，仍要保持冲锋队伍中

一兵、永远在路上一员的心态，为党的事业尽心尽责。”门俊清同志老当益壮、斗志不减，在中央组织部“建言十九大”专题调研活动中提出了有价值的建议；长期关注党风廉政建设和反腐败工作，就“怎么看、怎么办”提出建议 10 余条上报中央纪委；积极宣讲全面从严治党，以案说纪说法，开展警示教育 20 多场受众 8000 多人次。门俊清同志结合纪检监察工作职业特点，组建“三大员”队伍，带领老同志做社情民意的信息员，反馈“四风”问题线索 80 余条；做正风肃纪反腐的监督员，提示提醒 60 余人次；做党的路线方针政策的宣讲员，探索形成“五四三”宣传法，向亲友、工友、学友、战友、旅友，解读重点、热点、难点问题，做到家庭聚会及时讲、结伴旅游随机讲、遛弯聊天深入讲，用党的创新理论解疑释惑。

门俊清同志关心纪检监察干部成长成才，助力廉洁机关文化建设，经常与党员干部交流互动，讲政治、话传统、强担当，参加宣讲 10 多场。在党史学习教育报告会上，通过讲述“家庭秘密”“入党经历”等鲜活小故事，让年轻干部感悟到党组织的关心爱护、革命先辈的奉献精神、反腐败斗争成果的来之不易，引导党员干部薪火相传，树牢正确“三观”，扛起新时代责任使命。

“爱党信党忠于党，一心一意是信仰。大事小事认真干，一件一件作贡献。”门俊清同志始终保持老纪检人严于律己的优秀品格，以言传身教树立良好家风，力尽己能发挥余热，用实际行动始终践行永远听党话、坚定跟党走的誓言。🇨🇳

永不停步的黄瓜育种人

——记全国离退休干部先进个人、天津市农业科学院原蔬菜研究中心研究员李加旺



他70岁古稀高龄，坚持深入科研基地，不放过任何一个细节；他40年坚持做育种工作，从未离开自己扎根奉献的研究所，同事称赞他为“科研之宝”；他荣获24项表彰奖励，用实际行动把论文写在了祖国大地上，老百姓夸他为“农民之友”。他就是李加旺同志，天津市农业科学院原蔬菜研究中心享受政府特殊津贴的研究员，2014年11月退休后，继续致力于黄瓜研究，为我国的黄瓜育种事业和广大农民增收创收贡献自己的智慧和力量。

一生梦想：“黄瓜是刻在我生命里的印记”

李加旺同志自参加工作以来，一直从事黄瓜种质资源的搜集、整理及抗病遗传育种工作，研究成果荣获多项国家和天津市科技进步奖。2014年11月，李加旺同志从自己奉献了30多年的岗位上光荣退休，作为全国优秀科技工作者，他将退休作为干事创业新征程的起点，继续秉持“勤转、多看、详记，不怕吃苦、不怕受累，必然有收获”的师训，退而不休、学而不止。他坚持和年轻人一样工作在科研最前线，50多亩的试验田，每天都要转上几遍，他觉得只有亲自去地里看一看，心里才能踏实。黄瓜育种工作枯燥、重复、周期长、见效慢，而现代科技却日新月异，为此

李加旺同志一刻也不敢放松，带领团队紧盯种业科技前沿，潜心攻关，广泛收集国内外优质黄瓜种质资源，采用多种手段创制出一批特色鲜明、优势突出的种质材料，陆续育成适宜我国不同地域、不同茬口栽培的具有自主知识产权的16个精品黄瓜新品种。“津优358”作为国内首个优质、多抗、油亮型黄瓜新品种，实现了外观和品质双提升，“津优315”连续3年推广面积居同类品种首位，被列为天津市农业主导品种和主推技术。李加旺同志退休后带领团队开展的“深绿强光泽黄瓜种质创制及新品种选育”项目，荣获天津市科技进步奖二等奖。这些新品种在天津乃至全国多个黄瓜主产区都表现出强劲的市场竞争力，累计推广面积100万亩以上。

一马当先：“农时不等人，我要继续奋斗”

一双布鞋、两条泥腿，这是大家对李加旺同志最深刻的印象。几十年如一日，李加旺同志把汗水洒在田间地头，把知识装入生产一线，曾两度荣获“天津市劳动模范”称号，2010年荣获“全国劳动模范”称号。退休后的李加旺同志动力不降、干劲不减，他说：“我要对得起‘劳动模范’这个称号，‘劳动模范’就应该‘模范劳动’。”作为一名农业科研人员，他坚持扎根田间地头搞研究，深入基层一线找问题。多年的工作经历，他养成了一个习惯，那就是无论严寒酷暑，始终坚持去研究所看看他的“种瓜”“种苗”，每逢节假日都要在试验场度过。大棚里近40摄氏度的高温蒸出一身汗水，但他无怨无悔，乐此不疲，田间每一份材料的特性、生长表现不用翻阅记录，全装在了脑子里。如今虽已退休10年，但黄瓜试验场里每一株种苗前仍有李加旺同志的脚印，从材料筛选、组合配置到品比试验，再到区域试验，每一步他都要亲身参与、悉心培育。长期的高负荷运转也让他的身体亮起了“红灯”，严重的神经衰弱常常使他无法入睡，他索性躺在床上将试验场所育品种的特性、生长表现在脑中过一遍。为了节约吃午餐在路上往返的时间，李加旺同志都是自己带干粮到试验基地，在田间地头吃午饭，长期饮食不规律使他患上了严重的胃病。在住院治疗期间，他最惦记的还是试验田里的黄瓜，出院第二天就直奔试验田。他常说：“只要

身体允许，我会一直干下去。”

一心同行：“后继有人常常使我感到欣慰”

李加旺同志毕业于南开大学生物系，分配到天津市农科院蔬菜研究所黄瓜抗病育种课题组（1985年组建“黄瓜研究所”），跟随黄瓜育种专家侯锋院士、吕淑珍研究员从事黄瓜研究，从那时起他就对黄瓜育种事业近乎痴迷。李加旺同志从两位老师身上不仅学到了“高超技艺”，更学到了爱岗敬业、不畏艰苦的优秀品德。作为学科带头人，培养出一批扛起中国黄瓜品牌大旗的年轻人，将前辈的手艺和精神传承下去是他的“执念”。李加旺同志所在的育种二室都是“80后”的年轻人，他在工作中释疑解惑、甘为人梯，除了经常推荐文献资料给年轻一代，还会面对面帮带、手把手指导，用自己扎根一线、无私奉献的精神追求和人格魅力，影响和感染着团队每一个人，将带领的科室打造成了一支务实高效的科研创新队伍。在李加旺同志的培养下，育种二室1名年轻科研人员晋升为研究员，3名年轻科研人员晋升为副研究员，获得多项天津市科技进步奖。每年3月至11月是黄瓜育种最繁忙的时期，全体成员都主动放弃节假日，全身心投入到田间观察和材料筛选中。他们说，有李加旺这样的榜样在身边，没有理由不努力，没有理由不出更多更好成果。这是李加旺同志坚持40年的“黄瓜梦”，也是李加旺同志精神品质的接续传承，更是一代代农业科技工作者的共同心声。🇨🇳

志愿路上绽放生命美丽

——记全国离退休干部先进个人、天津市原塘沽区妇联主席、党组书记刘玉华

71岁的刘玉华同志退休前任天津市塘沽区妇联主席、党组书记，现为天津市志愿者协会理事、滨海新区塘沽街道志愿者协会负责人。退休以来，她始终心系党和国家事业，用爱心帮助他人、服务社会，书写了新时代志愿者的挺膺担当。她组织志愿服务7600多次、参与志愿者达15.5万人次、受众45万多人次，直接策划活动450多次，多次被人民网、《天津日报》等媒体宣传报道，受到群众广泛称赞。刘玉华同志曾获得天津市劳动模范、天津市“热心慈善老人”、滨海新区首届道德模范等荣誉，是天津市第八次党代会代表、天津市第八届人大代表。



坚定选择，在志愿服务中诠释“大爱”

刘玉华同志始终把党和国家的需要作为第一选择，把为群众服务作为第一目标，在倾情奉献中实现人生价值。退休后到底做点什么更有意义？作为一名老党员，刘玉华同志毅然选择成为一名志愿者，以爱心服务回报社会。

她在危难中与志愿服务结缘，汶川地震后即将退休的刘玉华同志参与了抗震救灾工作。她与志愿者们一同为灾区同胞缝制棉被，登门赴灾区医疗救助队员家中走访，义务陪护四川广元转来的伤员。在平凡的志愿服务中，她看到了人民群众对志愿服务的期待，感受到志愿者博大的爱，心灵深处受到震撼，从此坚定了成为志愿者的决心。

做志愿者不仅要有热情，还要具备过硬本领。刘玉华同志认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深入领会习近平总书记关于志愿服务的重要论述和系列重要指示批示精神，把坚定拥护“两个确立”、

坚决做到“两个维护”体现到推动社会和谐的志愿服务中。特别是习近平总书记视察天津为社区志愿者点赞后，她表示，要牢记总书记“志愿者事业要同‘两个一百年’奋斗目标、同建设社会主义现代化国家同行”的殷殷嘱托，在志愿服务中书写忠诚。她不断学习业务知识，拓宽志愿服务渠道，建立良好社会关系，从思想、业务、保障等多方面夯实志愿服务基础。

职责高于天，越是艰险越向前。在新冠肺炎疫情、海河流域洪涝等突发事件面前，刘玉华同志始终冲锋在前，从捐款捐物到走访慰问，从情绪安抚到政策解答……她以自己的无私奉献、引领示范彰显着一名志愿者的使命与担当。

用心用情，在志愿服务中展示“最美”

刘玉华同志认为，推动志愿服务发展，必须着眼让爱更有温度、更有深度、更有长度，必须坚持守正创新、善作善成。她多年来以追求卓越、精益求精的“工匠精神”，不

断打造志愿服务品牌,提升志愿服务品质,产生良好“标杆”和“破圈”效应。

她在助老、助学、助残上用心用情。组建了“情暖夕阳”助老队,依托“美丽社区同圆微心愿”项目,联合医院、养老机构、餐饮公司等多家公益合作单位,为高龄、空巢、困难老人提供问诊、理发、按摩、心理疏导等服务,为12个社区的特殊困难老人建档立卡,制定专属服务,逢年过节送去“爱心大礼包”。精心打造“情系孤老残共享幸福”公益项目,惠及社区、养老院、康复中心等34个单位,累计受益2万余人次。积极发起“爱心助学圆梦行动”,为低保、单亲、残疾等特困学生每年发放500元至1000元不等的助学金,累计受益近500人次。

她坚持项目品牌化、服务基地化,不断扩大志愿服务的覆盖面和影响力。在医院、公园、养老院、康复中心等创建关爱孤独症儿童、关爱精神病患者等7个志愿服务基地,发挥了扶危济困、爱老助老、传播新风的阵地作用,累计受益2.2万余人次。她亲手创建的13个项目被评为优秀志愿服务项目,所在的志愿者协会成为天津市和滨海新区优秀志愿服务团队,形成志愿服务项目和志愿组织“双品牌”。

刘玉华同志积极践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,提出“让志愿精神与滨海新区发展同行”的口号,营造全社会关心、支持、参与志愿服务的浓厚氛围。目前滨海新区志愿者人数突破40万,志愿队伍达到1400多支,“帮助他人、提升自己”的志愿理念成为新时代新风尚。

倾情奉献,在志愿服务中书写“忘我”

“为了让精神文明之花在我们生活的这片土地上盛开得更加绚烂,我愿做一只小小的蜜蜂,在飞来飞去的忙碌中,采花酿蜜,传播志愿精神,换得更多志愿者成长。”这是刘玉华同志日记中的一段话,也是她志愿服务的生动写照。她像一支蜡烛,燃烧自己,照亮别人,从头到脚一身光明,把最清澈的爱献给社会。

她以生命践行使命。2021年3月5日,刘玉华同志作出一个重要决定,在自己生命结束时,捐出身体全部器官,献给最需要的人,并签订了《人体器官捐献志愿书》,甘愿为“生命接力前行”的神圣事业作出自己“最后”的贡献。身边有好多人不解,刘玉华同志却说:“志愿服务仅有毕生不够,还要延续至后世。作为一名志愿者,生命已经深深融入伟大的志愿服务事业,生为志愿,死亦为志愿。”

她以无私诠释无悔。刘玉华同志把帮助别人作为最大幸福,把严于律己作为立身之本。群众有了困难,她都会伸出援助之手,被称为“热心老大姐”。她平时生活十分俭朴,一年也添不了一件衣服,却累计捐款3万多元。她清廉无私,多年募集善款120多万元,争取支持60多万元,救助3500多人次,每一笔资金的来龙去脉都清清楚楚。许多人劝她说,你这么大年龄了,做志愿服务既搭力又搭钱,图什么呢?刘玉华同志坚定地说:“虽然奉献透支了身体,岁月改变了面容,却分担了服务对象的困苦,幸福着他们的幸福,我无怨无悔!”

栉风沐雨廿二载 心系宣讲谱华章

——记全国离退休干部先进个人、天津市和平区文化和旅游局
滨江乐园原经理张振东



张振东同志退休前任天津市和平区文化和旅游局滨江乐园经理，自2003年9月退休以来，他不忘初心、牢记使命、晚霞生辉，满腔热忱奉献社会，用实际行动践行了一名老党员一心向党、终身许党的信仰追求和全心全意为人民服务的宗旨，受到社会各界的充分肯定和一致好评，先后被中央文明办授予“全国学雷锋‘四个100’最美志愿者”称号，曾入选“中国好人”榜，并获得天津市道德模范、“十佳”天津最美家乡人等荣誉称号。

做共产主义坚定信仰者

有一种信念，叫矢志不渝。“回顾一生，是党教育培养了我，党在我心目中的地位最崇高，我要把自己的一生毫无保留地献给党，做一名合格的共产党员。”张振东同志以这样的铮铮誓言，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，在真学真懂真信真用、深化内化转化上下功夫，做到为伟大复兴放歌、与伟大时代同行。他把对党的信仰转化成为力量和激情，践行“当经理可以退休，但为党尽责、为人民服务永远不能‘退休’”的承诺，把对家乡的热爱和对“五大道”情结沉淀为融化在血液中的故事，把讲好“五大道”故事，传承红色基因作为一名老党员毕生追求的事业，一讲就是22年。为做好宣讲，他的足迹

踏遍了和平区“五大道”的每一座小洋楼，走访了数十位名人后裔；经常走进图书馆、档案馆和书店，虚心求教史学专家，撰写并积攒了40余册、100多万字的读书笔记和剪报；努力搜集共产党人在“五大道”发生的革命故事，将党的大政方针融入宣讲内容，确保宣讲立场、观点、内容跟上时代步伐；坚持及时跟进学习，针对形势和受众不断调整讲解内容，激发听众共鸣，让宣讲出新出彩。

做党的创新理论忠诚践行者

有一种坚守，叫初心如磐。从花甲到古稀再到耄耋，张振东同志不畏艰难、风雨无阻，坚持开展红色文化志愿宣讲服务。他注重抓住重大节日和重大活动等有利时机，以赓续传承红色基因为主题，以爱党爱国

爱天津为主线,以红色革命先驱事迹为脉络,完整系统地向社会宣讲解读“五大道”中蕴藏的中国共产党人的革命故事和革命精神,至今共组织宣讲活动 5000 余场,受众 60 余万人次,讲解时长 7000 余小时。为确保宣讲效果,他坚持“因人施讲”,按照宣讲对象的特点和需求,修改形成不同时长和不同侧重内容的宣讲稿,从 2004 年至今已累计形成 40 多个版本。为落实好习近平总书记视察天津“四个善作善成”重要要求,张振东同志铭记于心、实践于行,以推动和平区文商旅融合发展视为己任,积极与区文明办、区文化和旅游局、区融媒体中心等机关和企事业单位联系,按照以点带面原则,推动中共中央北方局旧址纪念馆、中共天津历史纪念馆、“张园”“润园”等红色资源串联形成红色教育精品路线,并主动担当红色路线引导员、宣传员和讲解员,让宝贵的红色文化资源聚起来、靓起来、用起来,深度发挥宣传教育功能,传承和弘扬中国共产党人精神谱系,让红色精神成为推动天津高质量发展的动力源泉,使广大党员干部群众在润物无声中增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。无数次的讲解让他的脸庞晒黑了,嗓子说哑了,鞋子磨破了,衣襟湿透了,但张振东同志依旧情绪高昂、乐此不疲。

做红色基因模范传承者

有一种奉献,叫大公无私。习近平总书记强调,要把红色资源利用好,把

红色传统发扬好,把红色基因传承好。张振东同志牢记总书记嘱托,在几十所大中小学校担任校外辅导员。他把思政课堂搬到五大道,身临其境地向学生宣讲红色故事,让学生面对面与历史对话、与文物交流,以沉浸体验方式引导学生感悟红色精神,厚植家国情怀,树立远大理想,使思政课更加生动鲜活、更具吸引力,持续激发和调动了学生学习党史、新中国史的积极性主动性。2019 年以来,他组织开展“大思政课”1000 余场,受众学生 30 余万人次。他亲自组建一支由少先队员组成的红色故事宣讲团,把多年来潜心研究总结的文化史料和宣讲经验毫无保留传授给孩子们,并将爱党爱国、无私奉献的灵魂注入这支队伍,让孩子们用智慧和汗水自觉践行“请党放心,强国有我”的誓言。孩子们利用课余时间,身披绶带走上街头,义务开展宣讲服务,积极向社会展示奋发有为、昂扬向上的精神风貌,助力红色宣讲和志愿服务在天津蔚然成风。短短几年,宣讲团队已增至 300 余人,最小的只有 6 岁,完成红色宣讲 500 余场,受众达 5 万余人次,有效提高了天津红色文化的感染力、吸引力和青少年的综合素质,让红色文化焕发出新时代的光芒。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。张振东同志以共产党员矢志不渝的信念、大公无私的奉献和只争朝夕的奋斗,承担起传播天津红色文化的光荣使命。他用爱党爱国之心和辛勤付出之行,诠释着一名老党员的时代风采和人生价值。🇨🇳

方寸剪报传薪火 初心不改报党恩

——记全国离退休干部先进个人、天津市原武清县城乡建设委员会企业科科长丁俊岩



剪报和宣讲是天津市离退休干部先进个人、武清区退休干部丁俊岩同志多年坚持不辍的两件大事。他用46年的时间收集了6万余份报刊、制作了600余册报集,连续14年举办了800余场展览、宣讲,将党的创新理论、红色故事和对党的感恩情怀通过剪报、宣讲不断传递,受众超过40万人次。

今年82岁的丁俊岩同志是武清区老干部宣讲团和关工委“五老”宣讲团的骨干力量,是杨村街道广厦南社区离退休干部党支部书记。他把忠诚于党、无私为民融入到不懈奋斗中,以实际行动体现了一名老干部、老党员的价值和作用,先后获得了全国关心下一代先进工作者、全国最美家庭、天津市优秀共产党员、天津好人、第八届天津市道德模范提名奖等荣誉。

胸怀赤子心,剪报寄深情

46年来,一把剪刀、一沓报纸、一瓶糨糊,是丁俊岩同志每天的“生活必需品”;党的创新理论、党的发展历史、国事民生等学习材料,是他每天离不开的“精神食粮”。他家中有两间屋子与众不同,里面是分类摆放的旧报纸和陈列整齐的剪报册,从历届党的全国代表大会、改革开放四十周年、建党百年等重大时间节点,到雷锋精神、社会主义核心价值观、党的精神谱系等热点题材……一张张亲手制作的剪报,记载着党和国家的发展变化,记录着丁俊岩同志数十年的点滴坚持,也诠释着他对党的感恩之情、赤诚之心。

为什么要剪报?用丁俊岩同志的话说,就是“源于感觉恩,忠于赤子心,立于传精

神”“既是对历史的见证,更是对精神的传承,也进一步坚定了我的理想信念,鼓舞着我把革命先烈为之奋斗、为之牺牲的伟大事业继续推向前进”。

2022年9月22日,在武清区杨村街道的大力支持下,收藏了报纸5万余份、报集500余册的“丁俊岩剪报室”正式成立。2023年4月,武清区依托“剪报室”成立“老党员培训基地”,引领老干部更好发挥作用。目前已累计开展参观、宣讲活动超过200场次,吸引两万余名党员干部群众参观学习,先后获得天津市新时代文明实践基地、天津市家教家风创新实践基地等荣誉称号,成为武清区的“文明品牌”。

丁俊岩同志为了做好剪报、抓好学习、搞好宣讲,每天坚持学习、工作超过10小

时,来参观学习的党员干部都深深感佩,每当他们问起“为什么退休后还坚持如此辛苦地学习和工作”,他总会挺起脊背严肃地回答:“离岗不离党、退休不褪色,这不是一句口号,而是作为一名老干部、老党员对初心和使命矢志不渝的坚守。”

“三轮儿”宣讲员,讲活纸上墨

从社区健身广场到田间地头、从新时代文明实践中心到农村文化礼堂、从机关单位到国企民企、从绿色军营到中小学校,丁俊岩同志坚持骑着小“三轮儿”把“冒热气儿”的剪报宣讲办到每一处他能想到、能去到的地方,将党的创新理论讲出时代味道、百姓味道。

丁俊岩同志的坚守坚持,使剪报宣讲影响力越来越大,受众范围越来越广,他已不再挺拔的身躯却总是带来磅礴能量。在专题党课上,他激励党员干部爱党爱国、担当奉献;在桃花林、葡萄园里,他同农民群众一起翻阅剪报,讲党的乡村振兴战略和脱贫攻坚伟大成就;在少年宫,他讲伟大建党精神,教育孩子们听党话跟党走;在青年课堂上,他勉励大家不负青春、不负韶华、不负时代。

每一次党的重要会议胜利召开,丁俊岩同志都第一时间将会议报道结集成册,马不停蹄开展宣讲,推动会议精神深入人心、落地生根。2024年2月,习近平总书记到天津视察后,他倍受鼓舞、立即行动,精心集成内容全面详实的《习近平春节前夕赴天津看望慰问基层干部群众》《笃行实干十年答卷——京津冀协同发展十周年特别

报道》两大册报刊集,从3月5日起广泛开展宣讲,引导党员干部群众牢记总书记殷殷嘱托,笃行不怠、善作善成。

丁俊岩同志常说:“感党恩在行动上就要体现为听党话、跟党走。对于我而言,就是发挥特长,办好‘剪报宣讲’,通过讲‘活’剪报上的文字和图片,把党的方针政策、历史成就、目标任务宣讲传递出去,让更多人感受忠诚与信仰的力量,更加坚定为党和人民事业接续奋斗、拼搏奉献的信心和决心。”

“育苗”传薪火,春泥更护花

多年来,丁俊岩同志始终保持一颗爱党忠党护党的初心,致力于把党的优良传统和奋斗精神传承给下一代。自2010年起,他把剪报宣讲带进中小学校、乡村少年宫、“五爱”教育阵地,十几年如一日,潜移默化地传承红色基因、赓续红色血脉。

丁俊岩同志担任着20多所中小学校的校外辅导员,发起了“丁爷爷讲故事”志愿服务宣讲,聆听过他剪报宣讲的青少年超过20万人次,孩子们亲切地称他为“剪报爷爷”。他联合杨村七小等学校开办剪报兴趣活动班,先后得到国家集报协会、天津市集报分会的肯定,被授予全国第一个“中国书香青少年集(剪)报示范基地”称号。

矢志不渝的赤子情怀,坚定不移的理想信念,持之以恒的奋斗精神,正在源源不断地传递下去。面对上级组织和各级领导的关心和鼓励,丁俊岩同志坦诚地说:“只要我还能动,我就要一直讲下去,用全部精力践行‘把一生、一切献给党、献给人民’的庄严承诺!”

“展银龄风范 做文明示范”倡议书

全市离退休老同志：

人民城市人民建，人民城市为人民。为深入学习贯彻党的二十届三中全会和习近平总书记视察天津重要讲话精神，落实我市提升城市治理现代化水平工作会议部署要求，激励引导广大离退休干部充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，助力我市经济社会高质量发展，汇聚建设美丽天津“银发力量”，特发出“展银龄风范、做文明示范”倡议。

当好党的方针政策宣传员。带头学习宣传习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬社会主义核心价值观，引导身边群众增强坚守共同理想、实现共同梦想、建设美好家园的责任感；广泛宣传天津经济社会发展成就和城乡面貌可喜变化，引导身边群众增强情系家乡、热爱家乡的自豪感；大力宣传进一步全面深化改革、奋力谱写中国式现代化天津篇章的目标任务，引导身边群众增强牢记殷殷嘱托、感恩实干奋进的使命感。

当好优秀传统文化传播员。践行在推动文化传承发展上善作善成重要要求，大力宣传城市文化，围绕推进津派文化品牌建设，传承历史记忆、赓续城市文脉；传承发展中华优秀传统文化，广泛宣传中华文明礼仪，大力弘扬讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、

尚和合、求大同等核心思想理念；用优良的家教家风关心教育下一代，讲好红色故事，弘扬爱国主义精神，传递向上向善的精神力量，促进代际和谐、家庭和谐、社会和谐。

当好城市文明行为示范员。注重提升文明素养，带头开展“微笑行动”，让城市温度、城市魅力在您身边升级，助力打造近悦远来的良好城市环境；自觉贯彻《天津市文明行为促进条例》，严格遵守法律法规、公序良俗和文明行为规范，积极参与社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，自觉抵制不文明行为；积极投身“礼让斑马线红灯我不闯、最美弯腰、节俭养德文明餐桌、文明旅游添风景”等文明实践活动，共同画好守护文明城市同心圆。

当好基层社会治理协管员。践行“共谋治理、共建共享”理念，广泛参与“楼道革命”“小巷靓起来”等活动，为美化社区环境、提升社区自治水平献智出力；积极参与“点亮微心愿”“邻里守望”等品牌活动，开展与社区居民互帮互助，融入调解邻里纠纷、维护社区治安、丰富社区文化等基层治理格局；离退休干部党员要充分发挥先锋模范作用，带头积极参与网格党建，开展“退休不褪色 共建作示范”活动，联通党建引领社会治理“最后一公里”。

（天津市委老干部局）

点亮银耀之光 守护夕阳正红

——在持续守正创新中推动老干部工作高质量发展

文 / 北辰区委老干部局



葭月霜华凝露寒,知行合一谱新篇。前不久,一场全市老干部活动阵地建设互学互鉴观摩研讨活动在北辰区老干部和老干部工作者中掀起了新的学习实践热潮。这股热潮,如同春风拂过运河两岸,为北辰区老干部工作高质量发展注入了蓬勃动力,让“点亮银耀之光,守护夕阳正红”的价值追求更加深入人心。

习近平总书记指出,广大老干部亲历了中华民族迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,对初心使命矢志不渝、对理想信念坚定执着、对党和人民事业无比忠诚,作出了重要贡献。北辰区牢记党中央和习近平总书记的殷殷嘱托,深刻认识老干部工作的政治属性、党建特色和时代规律,坚持“用心用情、精准服务”工作理念,以“银发尚学”“银星亮彩”“银耀之光”“银龄行动”为载体,一体推进新时代老干部工作党的建设、作用发挥、服务管理和自身建设,勇毅前行、守正创

新,努力推动新时代老干部工作高质量发展。

坚持政治统领,构建“银发尚学”精神高地。针对老干部爱学习、有追求的政治热情,区委组织部、区委老干部局、区委党校联合

设置学习内容,有针对性地开好理论学习“四大课堂”,紧跟形势要求,为老干部量身订制学习清单。一是巩固“逢八必学”特色课堂。自1989年至今,区委老干部局每月8日开展时政热点讲座,邀请专家学者专题辅导党的创新理论,深入浅出讲解国内外大事要事;18日、28日组织理论中心组专题学习,老干部集中学习领会党的创新理论和路线方针政策,始终在思想上政治上行动上与党中央保持高度一致。二是提升“红色教育”体验课堂。传承红色基因,汲取奋进力量,区委老干部局组织离退休干部党支部书记、志趣协会会长和部分老干部代表走进革命先驱安幸生烈士故居、“登高英雄杨连弟”公园等红色阵地,参观区大数据中心、红色河头、绿色双口等现代科技发展和美丽乡村建设成果,让老干部身临其境感受企业发展、乡村新貌,为推动北辰“双谷”建设献计出力。三是推广“线上

服务”云端课堂。在落实“送学上门”的同时，组织老干部收听收看中央组织部网上专题报告会，通过微信群、公众号定期推送学习资料，不断引导老干部深刻领悟“四个善作善成”重要要求，让银发尚学、凝心铸魂之路走得更加坚定。四是拓展“五老宣讲”专题课堂。全国离退休干部先进集体——北辰区老干部宣讲团在理论宣讲战线发挥重要作用，以特色宣讲助力党的创新理论“飞入寻常百姓家”。2024年以来，20余名“五老”宣讲团成员不分酷暑、不辞辛劳，深入开展宣讲50余场，将党的声音送到基层一线。

紧贴多元需求，打造“银星亮彩”活动乐园。区委老干部局坚持党建引领、建强阵地、共建温馨之家的思路，持续培育壮大14个老干部志趣协会力量，开展老干部喜闻乐见的文体活动，鼓励老同志积极参与、踊跃活动。一是品牌运动赛出健康。台球、乒乓球、沙狐球是备受北辰区老干部喜爱的三大运动项目，日常开展小练兵、季度组织友谊赛、年度办好联合赛，让运动成为老干部晚年健康好帮手。作为全市台球活动示范基地，北辰区连续协办12届全市老干部台球邀请赛，浓厚的活动氛围使之成为许多老干部的阵地打卡“网红”项目。趣味运动会至今已连续举办39届，老干部交友健身，乐在其中，展现了新时代离退休干部老当益壮的顽强进取精神。二是多样活动秀出活力。以全市主题文化活动为主线，开展系列文体活动，做到全年无休、全天开放，月月有安排，天天有活动，2024年全年累计开展各类活动200余场次。在“三八”妇女节、庆“七一”、迎国庆

等重要节点举办歌舞戏曲联谊、重阳联欢会、诗书画影展等特色活动，深受老干部欢迎。三是兴趣爱好展示风采。从老干部兴趣爱好出发，坚持寓教于学、寓教于乐，增加书法、绘画、诗词、摄影、形体等培训课程，新设瑜伽小组和形体协会，参加者有20余人。摄影协会走进北辰北农趣营地，感受摄影采风乐趣，喜看乡村振兴成果。在“北辰区委老干部局”微信公众号开设“老干部文艺作品”专栏，展示离退休干部各类文艺创作、才艺制作成果，传递满满正能量。

聚力作用发挥，点亮“银耀之光”智慧营地。老干部拥有独特的政治优势、经验优势、威望优势，北辰区注重以三项实际行动为引擎，努力为老干部老有所为、发光发热搭建平台、创造条件。一是迎春送福弘扬传统文化。组织书法协会老干部深入双发温泉花园、朝阳里、新华里、瀛台里等街道社区，书写赠送200余副春联和书法作品。组织戏曲、舞蹈协会老干部下乡村进社区，与居民群众同台义演，奉献精神文化盛宴。二是党群携手共同礼赞新时代。依托区党群服务中心、街道社区公共文化中心，联合区关工委、教育局、民政局等单位开展书画笔会、幸福故事会、“九九重阳·共话银龄”、《革命先驱安幸生》连环画发行仪式等系列活



动,老干部们以诗为歌、以笔会友,挥毫泼墨,用镜头定格、用故事描绘、用作品表达对党爱国爱家乡的炽热情怀,抒发对党的无限忠诚。三是志愿服务贡献银发力量。各协会老干部立足社区,积极融入全区“一核多圈、多委合一”党建引领基层治理大格局,联合社区开展6场次治理座谈交流,鼓励号召老干部主动参与志愿服务,不断壮大离退休老干部党支部书记、宣讲团成员、志愿者“三支队伍”声势力量。目前,全区服务管理的50个社区离退休老干部党支部中多数退休老党员活跃在社区服务一线,穆瑞刚、杨光祥、刘志光、高玉荣等一批老干部为关心下一代工作、提升社区环境、协调邻里纠纷、维护基层稳定等作出积极贡献。

做实关怀保障,赋能“银龄行动”辰兴画卷。运河两岸无看客,我们都是划桨人。北辰区牢记“用心用情,精准服务”工作理念,紧紧围绕生活服务、医疗服务、精神服务和经济保障“三服务一保障”中心工作,全方位、多方面为老干部安享幸福晚年提供温暖坚实的服务。一是在生活服务方面,升级老干部活动中心服务条件,投入10多万元改造冷暖空调,定期维保健身器械,让每一位前来参与活动的老干部都能感受到便捷与舒适。同时,不断构建服务体系,联合社区与养老机构,为行动不便的老干部提供上门理发、家政保洁等服务,确保他们的日常生活无忧。二是在医疗关怀方面,与区内北辰医院、北辰中医院建立紧密的合作关系,设置“老干部药房”,开辟就医绿色通道。定期组织老干部进行健康体检,适时开展健康讲座

和养生课程,增强老干部的自我保健意识。三是在精神慰藉方面,深化“冬送温暖、夏送凉爽”走访慰问活动,认真落实70岁生日、重大节日、生病住院、重大变故“四必访”制度,深入老干部家中,了解他们的心理状态和生活需求。连续30年开展“老年节”联欢活动,让老干部感受到敬老爱老良好氛围。对离休干部,落实“一人一策”精准服务;对于子女不在身边的老干部,给予特别的关注,开展“结对联系”,让老干部感受到集体的温暖;对刚退休的老干部,落实好荣誉退休“八个一”工作流程,切实增强他们的政治荣誉感、组织归属感、生活幸福感。四是在经费保障方面,落实离休干部“三个机制”和“四就近”经费保障,保证离休费和生活补贴按时足额发放、7000元医疗预付金按时发放、医药费报销实现“半月清”。同时,每年设置10万元困难帮扶项目资金,用于对有特殊困难老干部的帮扶和关怀,确保老干部关心的大事小情都能够得到及时反馈和妥善解决。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。下一步,北辰区委老干部局将聚焦红色思政课堂、科技智慧课堂、绿色健康课堂、文化精神课堂,不断培育壮大老干部人才库、智囊团和工作室,创新拓展“辰兴十干·五解五促”实践活动,进一步整合资源优势,以更饱满的热情、更创新的举措、更扎实的工作,持续挖掘老干部的潜力和智慧,不断拓展为老服务的深度与广度,让银耀之光璀璨夺目,使为老服务薪火相传,做到政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,真正让党放心、让老干部满意。🇨🇦

“潮流老人”张国村

文 / 本刊记者 刘田田

头戴方格棒球帽，颈上系一条格纹方巾，身穿红色夹克衫，下身配一条黑色运动裤，脚蹬免系带的白色运动鞋，1933年出生的张国村是一位乐天派的潮流老人，无论是遇到开心的事情还是困难的事情，他的脸上总是“阳光灿烂”。他说：“我的心中没愁事儿，眼里没坏人，真遇到解决不了的事情那就唱首欢快的歌吧！”

1956年，张国村从北京林学院（现北京林业大学）毕业，到天津市农林水利局工作。刚入职时，张国村每天骑行20多公里，风雨无阻地到各区县去推广农业技术。他通晓日语、英语，翻译过《大白菜干烧心病防治》《地膜覆盖技术》等专业书籍，为天津农业发展作出了许多贡献。1995年年底，张国村从天津市农委副主任、天津市农场局党委书记、中法合营王朝葡萄酿酒有限公司董事长的岗位上正式退休。

“年轻时应该努力奋斗报效国家，退休后就要自由自在享受生活。”退休是张国村人生中的一个重要转折点。退休后的他选择了与之前截然不同的生活方式，就连衣服都从曾经庄重沉稳的黑白灰变成了饱和度高的大红



色。刚退休的那两年，张国村过着拎起行李说走就走的生活。他到许多国家、城市游历，感受不同地方的风土人情，品尝各式各样的特色美食，体验多姿多彩的生活。

1997年，张国村到老年大学上烹饪课，开始了新的学习生涯。“我工作的时候，家里的饭都是老伴儿做的，自打我退休，就没再让她做过饭。”张国

村在老年大学学习了7年的面点课和2年的西餐课。他在烹饪课上学习的菜品,都能运用到生活中。老伴儿对他做的菜赞不绝口,他感到非常满足。

后来,张国村又陆陆续续学习了舞蹈、瑜伽、书法、外语、太极拳、针灸、诗词等课程。从1997年到2013年这16年间,张国村几乎学遍了老年大学的各种课程。“老年大学有规定,只招收80岁以下的学生,不然我还能继续学习新的课程!”在老年大学里,张国村捡起自己童年时的爱好——绘画。



自小跟着父亲画影壁墙的他学起画画来得心应手,母子情深老虎、单脚独立的公鸡……张国村的画作惟妙惟肖,落款处的“耕人”二字,用以纪念和代表自己学农、为农的职业生涯。

这两年,张国村和老伴儿一起搬到了永爱养老公寓,过上了别样的集体生活。刚搬入养老院,他就拉着老朋友和工作人员一起,在养老院的空地上种植蔬菜、果树。如今,果树已经长得和人差不多高了,兴许过几年就能结出果实。每天早上九点半开始,张国村会和其他老人一起做半小时的健康操,打打八段锦,锻炼结束就和老朋友们一起喝茶聊天,饭前盘腿静坐半小时,饭后坚持绕着养老院的大楼走圈。

尽管已经步入耄耋之年,始终坚持健康生活方式的张国村依旧腿利落、思维清晰,莲花坐、单腿独立等瑜伽体式都难不倒他。虽说天气已经渐渐转凉,精气神十足的张国村只穿着一条裤子却丝毫不觉得冷。直到现在,92岁的张国村仍然坚持每天在活动室练习瑜伽、书法和绘画,活动室的墙壁上挂满了张国村的作品。一天一首诗,一天一个视频。张国村把生活中的许多人和事都写在诗词中,编辑在视频里,他的晚年生活平淡、充实又美好。🇨🇳

刘书瀚：从大学校长到水彩画家

文 / 张娟

2024年金秋时节，天津商业大学老校长刘书瀚先生的水彩画交流展在天津举办，其间展出了他近年来精心绘制的数十幅风景、赛马等画作。正当友人对刘书瀚的绘画技巧报以赞赏和感叹时，他的两幅风景画已被喜爱者认购。刘书瀚在欣喜之余当即表示，整个画展期间的卖画收入都将无偿捐赠给天津市留学生联谊会定点帮扶的小学，用以帮助贫困孩子完成学业。其善心义举得到在场观众的一致赞扬。

刘书瀚自幼喜欢绘画，少年时代曾练习素描和速写。国家恢复高考后，他成为天津财经学院（今天津财经大学）的首批大学生，后赴日本攻读经济学硕士、博士研究生。在改革开放大潮奔涌的年代，他作为引进人才回国出任天津商学院（今天津商业大学）院长（校长）。随着工作日益增多，他越发忙得像个陀螺，几乎忘记了自己年少时的梦想。

卸任校长职务后，刘书瀚又前往市人大专委会任职。随着时间上的相对宽松，刘书瀚心中又涌起了学习水彩画的激情。在水彩画家帅起老师的精心指导下，他购置纸、笔、颜料和画板，从最基础的素描学起，像一名怀揣梦想的美术新生孜孜以求、痴迷入境……然而，对一位退休老者而言，连续几个小时一动不动地临摹，颈、肩、背、腰、腿都陆续发出过警报，可这也没有阻止他学画的热情。每到这时，刘书瀚便拿出以前不眠

不休给博士生审改论文的精气神，一气呵成地完成临摹习作。

一晃几度春秋冬夏，刘书瀚从慢慢描绘到准确抓住绘画对象的特征速写速成；从对景物的生动临摹到走出去采风创作，直至对奔马的动态实现“抓拍”“复制”，他确实下了一番狠功夫、笨功夫。如今，无论是老师点评还是同道切磋，大家都惊叹其绘画技艺能够在如此短的时间里跃升至专业画家的水平。可刘书瀚却说，在旁人眼里，自己画到什么水准并不重要，重要的是他在画水彩画的日子里，内心得到了前所未有的快乐与满足。

画水彩画既能让刘书瀚体验到生命的沉静，也能让他感受到生活的热烈。每到夜深人静时，他更喜欢潜下心来画静物，那时他觉得自己进入与世俗隔绝的世界；每当忆起在大学里繁杂且充满挑战的校长工作时，他就更喜欢画骏马奔驰的场景。节奏张弛任挥洒，浓淡干湿随自然。这不，年过七旬的刘书瀚正在将从前的设想变为现实——搞个水彩沙龙。在那里，水彩画家和水彩爱好者们听着讲座、品着咖啡，相互交流绘画心得……

画作上的色彩斑斓，要靠画家一笔笔描绘出来；退休后想让自己的晚年生活过得丰富多彩，也要靠梦想、兴趣和勤奋去一步步实现。刘书瀚说，他很享受自己当下的水彩人生。🇨🇦

拾粪卖钱为学习

文 / 赵建强

1964年7月，村党支部决定让我担任村里的“耕读教师”，负责小杨庄和小孟庄两个村一年级学生的教学工作，那年我刚满18岁。

上任的第一件事是招生。我分别在两个村大队部的广播喇叭里通知适龄儿童的家长带着孩子到学校报名，但有些孩子始终没来报名。于是我挨家挨户走访，得知这些孩子的家庭经济条件不好，交学杂费、买书本文具等有困难，所以家长不想让孩子上学了。我理解这些家长的难处，就对家长们说：“先让孩子报名上学吧，钱的事以后再想办法。”

话是这么说，实际上真没办法，因为当时几乎每个农民家庭劳动一年的收入，在扣除全家人一年的口粮款、菜款等之后，不仅没有结余，还欠生产队钱。但开学在即，没有课本、学习用品怎么行？无奈，我就向妈妈说明了情况，几次从妈妈那里要钱（因我父亲在市里当工人，家庭条件较好），把所有学生上学的费用都解决了。1964年8月中旬，小杨庄“耕读小学”一年级正式开学了，全班共有学生46人，其中小杨庄35人、小孟庄11人。

这学期的费用问题解决了，可下学期乃至以后的费用怎么办？这是我这个“耕读教师”必须得解决的大事。

上级教育部门对刚刚兴办的“耕读学

校”仅负责教学进度指导，具体管理由学校和老师掌握。我每天上午教学，保证学生的学习进度和学习质量；每天下午带领他们做游戏、锻炼身体，组织开展学雷锋、做好事活动。此外，我们还坚持每周拾粪3次。

我们村是园田区，根据市政府的安排，种植蔬菜供应市区，非常需要优质粪肥。当时村里还没有公厕，于是我把学生分成10个小组，两人负责抬篮子，两人负责拿铁锹，分别到村庄的各个角落拾捡粪便，然后集中存放在村外的固定地点。当粪便凑到2立方米左右，我就通知生产队用大车把粪肥拉走。生产队视粪肥为宝，按价付给我现金，我就把这笔钱作为学生的学杂费、书费，以及购买练习本、铅笔等学习用品的费用，平均发给每一个学生。

拾粪这项活动既培养了学生的劳动热情，又支援了生产，尤其是减轻了学生家长的经济负担，故深受学生家长和生产队领导的好评。在我担任“耕读教师”两年半的时间里，全班46个学生上学没花过家里一分钱。为此，经常有学生家长到学校对我表示感谢。学生王嘉强家住小孟庄，父亲王德年为了支持我的工作，也和妻子、孩子在本村拾粪，凑满一大筐后，夫妻二人就把粪肥抬到学校交给我。今虽已过去60多年，但王德年夫妇的善举，仍让我念念不忘。🇨🇳

婆婆“扬家美”

文 / 刘志杰



周末下午，我正想去超市买点东西，还没出楼道，就听到婆婆又在跟人闲聊：“羽绒服是儿媳妇给我买的，穿着又舒服又暖和，我也特别中意……”她的老姐妹们眼馋得不行，有的夸衣服面料厚实，有的夸婆婆命好，婆婆随之爽朗地笑起来。

我听了却感觉脸上火辣辣的：那件衣服本来是我买给自己的，但是拿到手才发现颜色有点儿老气，因为婆婆的身材和我相仿，于是便送给了她，想不到一件衣服竟受到她如此兴师动众的宣扬。而经她宣扬的效果也非常明显：我刚推开单元门，几位老人看到我，便亲热地围上来，连连夸我“舍得为老人花钱”“知道心疼老人”。虽然脸上的温度持续升高，但幸福的甜蜜仍溢满心间，毕竟谁都愿意听好话不是？

从结婚后，我就发现热情开朗、心地善良的婆婆喜欢在外人面前“显摆”。“儿子带我外出旅游”“儿媳送我一条丝巾”之类不起眼的小事，她都会如开新闻发布会般宣布，让街坊邻里都知道。

起初我还感觉有些难为情，专门把这件事告诉爱人。爱人听了我的担心后大大咧咧地笑起来：“娘就那样，都说家丑不外扬，她

扬的可是家美呀！就随便让她说去吧。”经过婆婆日复一日的宣扬，不但对外树立了我家和睦的形象，更为我打造了贤惠儿媳的人设。

婆婆的宣扬也等于树立了一个标杆，让我看到了差距和努力的方向。此后，我和爱人对待公公婆婆更加用心，而我们的孝心之举很快又被婆婆绘声绘色地宣扬出去。在她“扬家美”的过程中，我们的关系也越来越融洽，邻居们都说我们亲如母女。

前几天，突然看到某情感专家的一句话：“婆媳之间要懂得彼此释放善意和好感，这样才会获得积极的情感反馈。”我不禁会心一笑，婆婆不遗余力地“扬家美”，不正是无师自通地践行着专家的路子吗？

既然“扬家美”有如此好处，我作为后辈怎能落后？于是没事时，我便学婆婆的样子刷起朋友圈：“厨房的围裙用了多年也不舍得扔，因为那是婆婆亲手做的”“婆婆给孙子做的新棉衣，老师和同学们都说好看”“婆婆做的饭有种特殊的香甜”……

我相信，经我们这样“扬家美”，婆媳之间会感受到彼此的善意和诚心，家中的幸福和甜蜜也会越来越多。🇨🇦

永远遗失的照片

文 / 郑婕

八年前的夏天,我们一家三口去沙漠游玩,不知何时我把手机弄丢了。和手机一起遗失的,还有我存放在手机壳后的一张爷爷的两寸黑白照片。

爷爷生病那年,我刚怀孕不久,因为没有经验再加上工作过于劳累,一不小心就出血了,去医院检查后医生直接让我住了院。那会儿,我住在住院部的一楼,每天躺在病床上打吊针,爷爷住在三楼的老年病房。因为爷爷平时注重饮食节制又坚持锻炼,身体一直很好,当时我想,也许还没等我恢复,他就先出院了。

然而,我先他一步出院。出院前,父亲借了一个轮椅把我推到爷爷的病房去看望他。一进房门,我就看见爷爷闭着眼睛,安安静静地躺着,一双手轻飘飘地搭在被子边缘,两个手腕分别被白色的纱布固定在床边的护栏上。我的眼泪一下子就涌了出来。

父亲推着我向前,我轻轻地握住了爷爷的手。他的手还是一样的温热。感受到我的触碰,他慢慢地睁开了眼睛,看向我,嘴里轻轻地发出“蹦蹦娃”三个字。“爷爷!”我回应他,看着他。也许,是我的眼神太过悲伤,他努力地想抬起手,似乎是要摸摸我的头,但最终还是无力地垂落着。谁也没有告诉我,他竟病得这样重。不久,爷爷就永远地走了!

痛苦将后面的记忆埋藏得很深很深,以至于再回想起那一段日子时,我的记忆总会有些颠三倒四,有时会记错日子,有时会记错人和事。

爷爷去世后的第二年,一次我去老房子看望奶奶。我习惯性地,在爷爷的书架上翻

找,随手拿起了一本许久未曾摸过的书,翻看间,忽然一张照片映入眼帘,是爷爷生前的照片。照片中的爷爷穿着生前常穿的中山装,左上方的口袋里插着一支钢笔,双眼平视前方,微微地笑着。轻抚着这张照片,一股股暖意从指尖缓缓地流淌进我的心里,我的眼泪又不禁掉了下来。我悄悄地把照片藏在我的手机壳里,没让别人看见。

后来,我就一直将爷爷的照片安放在那里。每当我拿起手机时,就好像爷爷又回到身边陪着我。他的目光追随着我每天上下班,他知道:我什么时候和谁说了什么话,心情好不好,吃了什么饭,几点睡的觉……有时,遇到心里难受时,我就对着他的照片,在心里向他撒娇、抱怨,他一直微笑地看着我,就和我小时候一模一样。

手机遗失的那段时间,我每天一有时间就用软件定位它,但是屏幕上总是显示着“手机当前不在线”。我真不知道该怎么办才好了,只能安慰自己,这次将他安放在心里,就再也丢不了了。每当夜深人静或是风雨交加时,我

总能感受到那份跨越时空的陪伴,仿佛爷爷就在我身边,轻声细语,给予我安慰与鼓励。❁





旧饭盒里的岁月情

文 / 程瑞

太多，而且食堂里蒸汽缭绕，难免拿错饭盒。”“那怎么办？”我好奇地问。父亲笑答：“大家都会围坐在一起吃饭。有时候打开一看，嘿，这不是张工家的豆腐嘛！哎呀，这可是我媳妇特意为我做的土豆炖肉，怎么跑到你那里去了！”父亲说，这样的误会在工人们之间时有发生，也让午饭时间充满了欢声笑语。

周末回家，我帮父母收拾杂物。不经意间，柜子深处的一抹银光吸引了我。那是一个方方正正的不锈钢饭盒。饭盒显然已被闲置许久，表面布满灰尘，反复擦洗后周身有不少细细的划痕。正当我思忖要不要丢掉时，父亲恰好走进房间，看见我手中的饭盒，他眼神中闪过一丝不易察觉的温柔。“哦，这个啊。”父亲缓缓开口，声音里满是故事，“这是我当年到红光农场工作时，农场发给我们职工的福利。”

父亲的话语如同一把钥匙，缓缓打开记忆的闸门。他说，农场最开始叫国营红光农场。建场伊始，条件简陋，生活设施匮乏，厨师人手紧张，食堂根本无法满足所有职工的午饭需求。于是，农场给每个职工发了饭盒。大家每天早上都会装上自家准备的饭菜中午吃。农场食堂里有一个简陋的热水灶，那是大家午餐时共同的“厨房”。

“你知道吗？那时候的饭盒都长得一模一样。”父亲笑着，眼中闪过一丝调皮，“虽然大家都在饭盒上做了记号，可是中午吃饭的人

说罢了，父亲接过我手中的饭盒，轻轻擦拭干净后，把它放在橱柜显眼的位置。我端详着那个旧饭盒，它仿佛成了一扇窗，让我窥见了那个时代的风貌。农场的一代代胶工们就是凭借着对生活的热爱和对未来的憧憬，用简陋的工具种下了一棵棵嫩绿的橡胶树苗，硬是在荒芜中开辟出一片希望的橡胶林。而这只小小的饭盒，不仅承载着一顿简单的饭菜，更见证了老一辈海南农垦人艰苦奋斗、相互扶持的青春岁月。🇨🇳

太多，而且食堂里蒸汽缭绕，难免拿错饭盒。”“那怎么办？”我好奇地问。父亲笑答：“大家都会围坐在一起吃饭。有时候打开一看，嘿，这不是张工家的豆腐嘛！哎呀，这可是我媳妇特意为我做的土豆炖肉，怎么跑到你那里去了！”父亲说，这样的误会在工人们之间时有发生，也让午饭时间充满了欢声笑语。



我陪孙女学宪法

文 / 汪树明

傍晚,孙女从幼儿园一回到家就跑来向我报喜:“爷爷,老师今天让我当护旗手了。”

“那你知道国旗代表什么吗?咱们的国旗为什么是五星红旗呢?”我趁机考她。孙女眨巴着眼睛,盯着我的下巴颏愣住了。见她满脸的求知欲,我不忍再逗她,起身从书柜里抽出一本《中华人民共和国宪法》说:“今天爷爷先给你讲讲宪法,讲完你就知道了。”“嗯!”孙女听到一个新名词,神情变得更专注了,眼珠瞪得大大的,像钻石一样。

一旁的妻子疑惑了:“你给这么小的孩子讲宪法干啥?宪法跟她有什么关系?”我回答道:“关系大着呢!学习宪法要从娃娃抓起。宪法与我们的一生都有密切的联系,从生到老,一直保障着我们的幸福生活。生活中遇到的很多难题都能在宪法中找到答案。”

“爷爷,爷爷,您快说国旗吧。”孙女等得不耐烦了。

“好,讲国旗。国旗是一个国家的标志和象征。五星红旗的红色象征革命,新中国是无数先烈用鲜血换来的,鲜血把旗子都染红了;五星里面的大星星代表中国共产党,小星星代表工人阶级、农民阶级、城市小资产阶级和民族资产阶级。今天先讲到这,明天爷爷再给你讲其他的,好吗?”

孙女不依,两手拉着我的衣袖晃,我有点招架不住了。照本宣科,她一定听不懂,于是我就从与她生活有关的事讲起。

“从你刚出生的那一刻起,你就受到宪法保护了。行人过马路要走斑马线,这是道路交通安全法规定的;偷东西打伤人要依法处罚,这是刑法规定的;你的爸爸妈妈有抚养你的义务,这是民法典规定的。还有好多法律规定,它们就像是你们班里的小朋友,宪法就是所有小朋友的老师,是国家的根本法。”我耐心地给孙女讲解。

“原来宪法这么厉害啊!”“是啊,当然厉害。你看,哪个小朋友的爸爸妈妈要是不抚养他了,那他爸爸妈妈就是违反宪法了,宪法就会来惩罚他们。反过来,你长大了,爸爸妈妈老了不能劳动的时候,就要由你来照顾赡养他们了,这也是宪法规定的义务。”

听着听着,孙女的思路拐了一个大弯:“那我长大了,也能像小姨那样去大城市工作吗?”我说:“等你十八周岁了,不仅能去大城市工作,你还有选举权和被选举权。就像现在老师选你当小班长一样,你有权利选举别人当人民代表,别人也能选举你当人民代表。”

说着说着,我看孙女听得有些累了,就总结说:“国家用宪法保护我们全家,你要好好学习,长大后报答国家,好吗?”“好。”孙女笑了。

看来让孙女学习一些宪法知识是有好处的,让孩子从小知法、学法、懂法、守法,我们做家长的就要从家庭层面抓好他们的法治教育。🇨🇳



遵义会议： 生死攸关的伟大转折



今年是遵义会议召开 90 周年。1935 年 1 月 15 日至 17 日，中共中央政治局在遵义召开扩大会议，形成了《中共中央关于反对敌人五次“围剿”的总结的决议》（简称《遵义会议决议》）。这次会议开始确立以毛泽东同志为主要代表的马克思主义正确路线在中共中央的领导地位，在极端危急的历史关头，挽救了党，挽救了红军，挽救了中国革命，是中国共产党和红军历史上一个生死攸关的转折点。

遵义会议前，党内军内对“左”倾错误危害的认识日益清楚

在遵义会议召开之前，中央红军先后经历了第五次反“围剿”的失败以及长征初期的一连串失利。一些曾经支持“左”倾错误的党和红军高层领导开始重新认识以毛泽东为代表的正确军事路线。

1934 年 12 月 12 日，中共中央负责人在

湖南通道召开紧急会议。在朱德和周恩来的推动下，会议破例请毛泽东参加。毛泽东在会上力主实行战略转移，改变红军行动路线，向西进入敌人兵力薄弱的贵州，以争取主动。这一建议得到与会多数同志赞同，但博古、李德等人仍然坚持原定的向西与红 2、红 6 军团会合的计划。红军究竟该向哪里走？围绕这个问题的争论仍在继续。

1934 年 12 月 18 日，中共中央政治局在贵州黎平召开会议，接受毛泽东的主张，决定改变前进方向，到以遵义为中心的黔北地区创建新苏区。

只要博古、李德仍然掌控军队，错误指挥就很难避免。1934 年 12 月 20 日，中央军委纵队到达黄平。张闻天、王稼祥商议支持毛泽东出来指挥。消息在刘伯承等几位将领中传开，大家纷纷表示赞成。

1935 年 1 月 1 日，中共中央政治局又在贵州猴场召开会议，重申黎平会议决定。随后，红军渡过乌江天险，于 1 月 7 日占领遵义。

遵义会议上，毛泽东的正确主张得到多数与会同志支持

中共中央政治局在遵义召开扩大会议。这

次会议被永远载入史册。会议中心议题是总结第五次反“围剿”失败和长征初期失利的教训。

在第一天的会议上，博古首先作主报告。他片面强调失败的客观原因，而没有认识到军事指挥上的严重错误。周恩来接着作副报告，指出失败和失利的主要原因是军事领导的战略战术错误，并主动承担责任作了自我批评，同时批评了博古、李德的错误。张闻天按照会前与毛泽东、王稼祥商量意见，作了反对“左”倾冒险主义军事错误的报告。张闻天的发言逻辑严谨，措辞激烈，为遵义会议彻底否定“左”倾错误军事路线定下了基调。

在第二天的会议上，毛泽东作了长篇发言，系统分析了第五次反“围剿”和长征初期博古、李德在军事指挥上的一系列错误，具体阐述了中国革命战争的战略战术问题和当前应采取的军事方针。王稼祥随后在发言中也严厉批评了博古、李德的错误，对毛泽东的正确意见表示支持，周恩来、朱德、刘少奇等多数与会同志的发言都不同意博古所作的主报告，支持毛泽东、张闻天、王稼祥的意见。

遵义会议后，“新三人团”全权负责军事指挥

1935年1月17日深夜，遵义会议闭幕。会议作出4项决定：一是选举毛泽东担任中共中央政治局常委，二是指定张闻天起草《遵义会议决议》，三是对中共中央政治局常委分工进行调整，四是取消博古和李德的军事指挥权。

根据会议决定，2月5日，中共中央政治局常委进行分工调整，由张闻天代替博古在党

内负总责，毛泽东协助周恩来负责军事指挥。2月8日，中共中央政治局正式通过了《遵义会议决议》。这份决议从正反两方面总结了红军反“围剿”作战的经验教训，肯定了毛泽东等在领导红军长期作战中形成的基本作战原则，严肃指出博古、李德要对军事领导上的错误负主要责任。

随后不久，中革军委设立前敌司令部，朱德任司令员，毛泽东任政委。3月中旬，中共中央政治局又决定，成立毛泽东、周恩来、王稼祥组成的三人军事指挥小组（也被称为“新三人团”），全权负责军事指挥。

遵义会议标志着中国共产党在政治上走向成熟

遵义会议是中国共产党和红军历史上的一次伟大转折。

在中国革命最危急的关头，遵义会议集中纠正了“左”倾军事错误和宗派主义组织错误，结束了以王明为代表的“左”倾冒险主义在中共中央长达4年的统治，确立了毛泽东在党中央和红军中的领导地位，使党重新走上了马克思主义的正确轨道。

这次会议是中国共产党第一次独立自主地解决中国革命和革命战争的重大问题，标志着党在政治上走向成熟，完全可以独立地承担领导中国革命的重任。从此，把马克思主义基本原理与中国革命具体实践相结合的思想路线开始成为全党的指导思想。这为夺取长征的胜利、开创中国革命新局面奠定了最重要的基础。🇨🇳

（来源：“中国军视网”微信公众号）

平津战役天津前线指挥部旧址：

见证二十九小时解放天津

文 / 王凯捷

76年前的1月15日，天津战役胜利结束。天津这座城市回到了人民的怀抱，掀开了历史崭新的一页。抚今追昔，回首那段波澜壮阔历史背后鲜为人知的往事，既是对历史的回望，也告诫我们要珍惜今天来之不易的幸福生活，更激励我们团结一心、实干奋进，把天津建设得更加美好。

坐落在我市西青区杨柳青镇十一街药王庙东大街4号的平津战役天津前线指挥部旧址，见证了解放天津的峥嵘岁月，现为天津市文物保护单位。

刘亚楼受命指挥作战

刘亚楼是人民解放军的一名优秀指挥员。他积极参与谋划平津战役作战计划，以其特有的睿智，为迅速、及时地完成对平、津、塘等地区的分割包围，做出周密部署，并达到预期目的。

此后，他又根据周恩来的指示，与国民党华北“剿总”司令傅作义的代表进行接触，就解决平津问题进行谈判，为随后举行的关于北平问题的和平谈判，创造了前提条件。

在切实将60万人的傅作义部队分割包围后，按照中央军委的部署，解放军华北军区主力首先聚歼了新保安的第35军，随即攻占张家口，断绝了傅作义部队西撤通道。随后，刘亚楼及时听取前线指战员的意见，在亲临前沿调查了解情况后，提出了先打天津的建议，起草了给中央军委的请示电，建议中央军委调整作战计划，从“先取塘沽，后攻天津”转

为暂停攻打塘沽，改打天津。1948年12月30日，中央军委正式任命刘亚楼为天津前线指挥部司令员。

制定作战方针

12月30日，刘亚楼率领精干的指挥机关进驻天津西部重镇杨柳青，在药王庙东大街4号的一处地主宅院建立了前线指挥部。

刘亚楼一到任，便立即投入到紧张的作战筹划之中。当时，刘亚楼身边聚集了几个年轻的参谋人员，其中最得力的当数冀中军区司令部侦察科科长乔兴北、东北野战军司令部作战科科长阎仲川。攻打天津这样一座有200余万人口的大城市，刘亚楼面对的是有坚固设防的13万守敌，对手是年长自己14岁的福建老乡、国民党天津警备区司令部司令陈长捷。

天津战役发起前，刘亚楼亲自带领参谋人员，围绕长达80余里的城防线进行实地侦察。为克服护城河障碍，他亲赴独流减河，搞清了护城河水的源头与流向，并决定把南运河上游的马厂九宣闸打开，使南运河水流入减河，切断护城河水源。

1949年1月3日，刘亚楼命令包围天津的东北野战军部队，发起扫清外围据点的战斗。1月4日，刘亚楼召集参加攻击天津的纵队司令员、政委、各主攻师主要指挥员的作战会议，根据天津地理特点和守敌布防情况，最终确定了“东西对进，拦腰斩断，先南后北，先分割后围歼，先吃肉后啃骨头”的作战方针。

“声北击西”

1949年1月3日，东北野战军司令员林彪致电刘亚楼，要求作战部队在非主攻地区适当地布置佯动。据此，刘亚楼决定以第8纵队独4师主力、第2纵队独7师一部、东北野战军司令部警卫团大部，在城北采取佯攻态势，以迷惑敌人。位于城北地区的我军，用重炮向敌阵地猛烈轰击，造成了我军主力在北线的假象。

与此同时，刘亚楼还利用与国民党市参议会代表谈判之机，故意事前乘吉普车到城北转了一圈，然后又返回杨柳青镇驻地，并有意让四个参议员看到沾满泥巴的车轮，好似我军指挥所在北面，而并非西南面的杨柳青镇。

刘亚楼的“佯动”使陈长捷更加坚信我军的主攻方向在城北，刘亚楼的指挥部肯定设在天津以北的杨村或宜兴埠，从而下令将王牌军第62军151师调到城北布防。这样就减轻了我军主攻方向的压力。待陈长捷后来从获取的我军攻击部署草图中得悉主攻方向并非城北时，已来不及重新部署，只好仓皇应对危局。

灵活用兵

1949年1月11日，刘亚楼突然接到情报：敌人可能已经知道我军前线指挥部位置，准备实施轰炸。为做好防备，刘亚楼决定立即转移，前线指挥部由杨柳青镇转移到子牙河畔

的东桑园村。

天津攻坚战按照预定作战计划，待东西对进部队打通中部并攻占金钢桥、金汤桥等海河中游各座桥梁，完成拦腰斩断后，再先南后北围歼守敌。但随后的战场态势没有按照原先的计划发展，而是东西对进部队在向中部地区攻击的同时，就已提前分兵开始了对南北地区守敌的进攻。做出这一灵活决策的正是刘亚楼，他在战前就提出了攻津作战“先分割，后围歼；先吃肉，后啃骨头”的分割战术。

1949年1月14日上午10时，刘亚楼下达总攻击令。经过浴血奋战，仅用29小时就全歼守敌结束战斗。1月15日上午，战斗还未结束，刘亚楼即率乔兴北和警卫班进入市内，在劝业场附近的一处小楼内建立了临时指挥所，在这里指挥了正在激烈进行的巷战。当得知陈长捷被俘后，他立即报告了平津战役总前委并转中央军委，同时下令将陈长捷押送通县平津前线司令部。

1月16日中午，刘亚楼在旧法租界国民饭店招待参战部队师以上干部，为他们庆功。席间，刘亚楼高度称赞了全体指战员英勇顽强的战斗精神，以及为天津解放作出的牺牲和巨大贡献。

天津战役，在刘亚楼一生中留下了永远难忘的记忆，同时也是他军事活动中最为得意之笔。新中国成立后，刘亚楼担任中国人民解放军空军司令员、国防部副部长，1955年被中央军委授予上将军衔。这一时期，他曾多次谈到天津战役，但对自己在天津战役中的贡献，从不让宣扬。🇨🇳

（来源：《红色遗迹里的故事》）

“天津”大名久传扬

文 / 由国庆

渤海之滨，九河下梢，天津古来便是一方风水宝地。我们且不说远古贝壳堤的演进，仅从金代谈起。贞祐二年（1214年），金宣宗命完颜佐在三岔河口一带建立起军事设施——直沽寨，派兵驻守。到了元延祐三年（1316年），直沽寨改设海津镇，从此，天津作为京畿门户的重要位置得以确立。

明朝开国皇帝朱元璋登基后，定都南京，一统华夏。随后，朱元璋将他的儿子们分别封王，驻守全国各地，巩固疆土。朱元璋的四子朱棣被封为燕王，驻守在北平府（北京）一带。建文二年（1400年），朱棣率军从北平沿着运河南下攻打沧州。途中，朱棣在三岔河口南运河渡河，“渡直沽，昼夜兼行”，顺利攻克沧州。朱棣取得了首战胜利。不久，朱棣大军乘胜南下，于建文四年（1402年）一举

打下南京城，如愿登上天子宝座。登基后，

朱棣改年号为“永乐”。

明成祖朱棣迁都北京后，天津便成了京城的门户，军事地位日趋显著。朱棣是个念旧的人，对当年首战经过的天津三岔河口心怀感念，也十分赞赏此间风土人情。他认为这样的福地一定要有个响亮的名字才对，于是命群臣百官献名，最后朱棣选中了“天津”二字。

明永乐二年十一月二十一日（1404年12月23日），在小直沽设卫，朱棣亲赐“天津”美名。“天津”是“天子渡津之地”的意思。这里的“津”指渡口，朱棣认为这里是“天子的津梁”，也就是皇帝的渡口，通过这个渡口，眼前便是一片光明。

“卫”是明朝的一种军事建制。天津共设有三卫，驻军1.6万余人。于是，人们又把天津称作天津卫。设卫就要筑城，天津作为一个完整意义上的城市历史由此开始。

明代人程敏政在《天津重建涌泉寺碑记》中记载：“我文皇（即朱棣，笔者注）入靖内难，自小直沽渡蹕而南，名其地曰天津。”另一重要佐证是，天津历史博物馆藏有一通《重修天津三官庙记》石碑，上刻：“我朝成祖

文皇帝入靖内难，圣驾尝由此济渡沧州，因赐名天津。”

老城北门外南运河“天子渡津之地”的这一渡口在当年也叫北码头。明代，在此两岸曾建起





“龙飞”和“渡跽”两座牌坊。此地虽在城外，但由于得天独厚的地理位置，很快形成了繁华的商业格局，热闹熙攘，也成为老天津商贸的重要发祥地之一。

那么，明成祖赐名天津是他的“独创”发明吗？“天津”二字果真仅仅是六百多年的历史吗？

其实“天津”一词古已有之。公元前200多年，屈原在《离骚》中有歌：“朝发轫于天津兮，夕余至乎西极。凤皇翼其承旗兮，高翱翔之翼翼。”另外，《尔雅·释天》《甘石星经》中称“津”乃星名。

明清闻人王夫之对“天津”的解释是：“天津，析木之津，在箕斗之间，东北之隅。真铅之所生，气之海也。西极，魄之宫也。东方魂，北方气，魂乘气而游历以映魄，自东徂北而西。”王夫之与黄宗羲、顾炎武并称为明末清初三大思想家。按照王夫之的解释，上文的大意是：清早从天津出发，从东往北，再转向西，像凤凰展翅一样飞翔，到了晚上就可到西极了。那么，天津在何处呢？在一条河流把树木分开的地方，在箕星与斗星之间。箕星是主管北风的风神伯强衍化的星宿，位置在东。斗星即北斗，位置在北。所以，天津在东方与北方之间，也就是东北方向。

古代的地心说认为大地是不动的，天上的星宿也固定照在大地上，若按照这一理论，天与地是等同的，那么天下就是华夏大地。因此，《离骚》中提到的天津，大致就是现在天津城市所在的位置。再有，唐诗和宋词

中也多次出现“天津”一词，如李白就曾有“天津三月时，千门桃与李”的诗句。

天津有几个简称，如“津”“沽”“卫”等。还有多个别称，如津沽、沽上、海门、津门、三津、海津、海上等。“沽”就是临水聚落生息的意思。天津地处九河下梢，临水而居的村落众多，如塘沽、汉沽、葛沽、咸水沽、丁字沽、大直沽等，享有“七十二沽”的美誉。当然，“七十二”一称实为泛称，并非确切数目。

明诗《直沽棹歌》中有云：“云帆十幅下津门，日落潮平不见痕。”耳熟能详的“津门”之称，如果从自然地理层面上说，是众水汇聚到这里的概念；如果从政治军事角度上说，天津是海防的重镇，漕运的枢纽，当然身负护卫京师的重任。

在天津娘娘宫中有一名匾“三津福主”。这里的“三津”大致有两种解释：其一，北运河、南运河在三岔口交汇为海河，形成“三津”；其二，当年天津卫、天津左卫、天津右卫，三卫合一，也可称之为“三津”。🇨🇦

连年有余气象新

杨柳青年画名作《五子夺莲》赏析

文 / 郑皓文



杨柳青年画始于明代崇祯年间。木制刻版,区别于西来的石印技术,出现年代更早,也更具本土情趣。到了清代中晚期,民间年画发展到鼎盛阶段,年画作为年节的装饰在各地大放异彩,制作年画的村镇如同星辰密布。而杨柳青年画在其中独具特色,很好辨认:线条柔而灵巧,细节刻画紧密,区别于北方其他地区木版年画的奔放粗犷;用色协调柔和,跳脱出大红大绿的视觉冲击;题材各式,尺寸繁多,贴在土墙木门上,参差错落,美不胜收。在笔者看来,还要多加上一条:杨柳青年画凡是绘小孩子,必要用水蓝色表现他剃得光光的头皮。在笔者眼里,这种颜色真是非常好看。

杨柳青镇自古便有“塞北江南”的美誉,空气终年湿润,气候不似北方。南运河两岸柳树成排,每逢春天,便早早地吐出枝叶,随风飘荡,杨柳青因此得名。这里的年画匠人受环境影响,心思细腻,使得杨柳青年画在众多木版年画中,多了些超然的意味,在接地气和脱俗之间找到了巧妙的平衡点。

体现在哪?我们通过观赏杨柳青年画经典作品《五子夺莲》便能略窥一二。

《五子夺莲》内容并不复杂,顾名思义是描绘五个孩子争夺莲蓬的场景。这幅年画没有背景,假若不加修饰,画出来的人就是“排排站”,哪里有美感可言?小孩子抢东西,如

何突出其顽皮活泼而不是贪心、“没够”？莲蓬那么多，又怎么体现出争抢来？

让我们看看草根艺术家们是怎么一一化解这些难题的。画工将五个孩子分成了四对一的布局，让四个孩子去体现“夺”的过程。四个人中的主角必定是那个大力气的蓝衣男孩，画工让他身边的两个孩子略微蹲身，以显出他的高大。他高举的左手攥着一束莲蓬，成为画面的一个焦点。他力气太大了，画工派出两个孩子去牵制他，一个扣住其裤带，半个身子隐在其后；一个扳住其右脚，企图令其失去平衡。三个人的站位是一条向远处延伸的斜线，空间感自然出现，错落有致。蓝衣男孩不甘示弱，伸出手揪着“强盗”的小辫儿，神勇非凡，活脱脱一个武将。旁边还有一个孩子没事干——怎么会没事干？赶紧抢啊！于是他身子前倾去抢那束莲蓬。观者的目光，自然会顺着他的眼和手回到莲蓬上，四个人浑然一体，动作繁复却仍旧归于莲蓬。

不要忘了第五个孩子，他才是这幅画的点睛之笔——他脱身于这场打闹之外，手里竟然抱着一大堆莲蓬！他一边窃喜地向外跑，不顾手中的有些莲蓬掉到地上，一边回头观望这场“缠斗”。他的存在让画面中的场景向画纸外延伸，平衡了纠缠在一起的四个人；手里大量的莲蓬又不至于让他显得过于单薄；一朵荷花在他的头后绽开，水汽十足，仿佛这莲蓬永远摘不尽，春风拂过，万物再生。

年画好看，有意思，但绘制却耗时耗神。每张年画都要经过五道传统工序，是“勾、

刻、印、绘、裱”层层滤过的精华。先取一张宣纸把主图案线条勾勒出来，融入工笔技法的初稿宛若唐壁画的摹本，灵动又工整。把初稿覆在木板上，浸透水再搓去宣纸，墨线便被清晰转印。依线雕刻、印出画坯、静候上色，方端出一张杨柳青年画，呈现在大众面前。画坯的静候至少要一年，人工上色时为控制色彩浓淡非反复几十上百次不可，年画的好看是用时间和精力“泡”出来、“磨”出来的。

杨柳青年画的审美和技艺与时俱进。大圆脸、橘瓣眼、蒜头鼻的孩子形象；大量的戏曲名段等民间文艺题材；民国时的洋场洋车；海河上姿态各异的桥及河边地标景观……百姓向往的美好生活在年画中一一呈现。在战乱的日子里，杨柳青年画被摧残得几近灭亡，无数珍贵的古刻版沉没于沙场。新中国成立后，工匠们再次聚集到一起，在政府的帮助下成立了“杨柳青年画生产互助组”，直到发展成为今天的杨柳青画社，一代又一代匠人用生命滋养着这项民间艺术。

时代在大踏步地前进，太多东西可以代表年节，太多东西被岁月淹没，杨柳青年画却从未褪色，成为天津的文化符号。每当看到画中那些孩子头皮青青扎着“朝天杵”，或坐或卧，或追逐或嬉戏，脸上露出天真无邪的笑容，大家也不由得喜笑颜开，心中升腾起一股最朴实的来自家乡的温暖。文化脉搏跳动依旧，也许这就是一种对传统的回望与奔赴吧。🇨🇳

（作者系天津市作家协会文学院签约作家）

破解老年人“年后空巢征”六法

文 / 钱国宏



春节是中国人最隆重、最喜庆的节日，但春节过后，一些老人却不同程度地患上了“年后空巢征”——节日期间，亲友、子女像燕子归巢一样从四面八方聚到老人身边，大家尽享天伦之乐；节后，他们又像燕子外出觅食一样，纷纷从老人身边飞走。喜庆、热闹、团圆的家庭氛围突然消失，一些老年人在情绪和心理上一时适应不了这种巨大的落差，于是便出现了情绪低落、疲惫无力、食欲不振、失眠烦躁等症状，即所谓的“年后空巢征”。

现实生活中，患上“年后空巢征”的老年人还真不在少数。那么，如何才能使老年人尽快摆脱“年后空巢征”呢？俗话说，心病尚须心药医。我们不妨从以下六个方面为老人开出“药方”：

一曰“作息淡化丸”。春节是一家老小大团圆的日子，老年人在节前就要有“节后人散”的心理准备。过完春节，节日期间热闹、欢快的场面和气氛淡去后，老年人要马上回

归到以前“二人世界”或“一人世界”的生活状态，按照以往的作息规律有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活。作息规律的回归，可使老年人迅速平稳心绪，淡化节日氛围，走出“空巢”阴影。

二曰“感情替换散”。少年夫妻老来伴。节后，家里只剩下老两口，此时老人更应关心自己的配偶。两人要常沟通、常交流，做到“心里话”唠一唠，“体己嗑”聊一聊，“乐子事”摆一摆，通过“话聊”进一步密切夫妻间的感情。还要更加关注配偶的生活细节，相互照顾好饮食起居，最好能做到“出双入对”“形影不离”——身边有个伴儿陪着，心里就会踏实许多。尤为重要，当一方外出活动时，要尽量带上老伴儿，避免一方外出活动一方在家留守，使留守方产生“孤雁难飞”的感觉。

三曰“爱好转移膏”。节后，重拾生活爱好或培养新的兴趣爱好，使自己沉浸其中，也不失为一种好的“自疗法”。平日里，老年人或许喜欢在闲暇时钓鱼、画画、玩棋牌、养花、养鱼、打太极拳等，春节期间因为享受和亲友欢聚的时光而中断了这些爱好，节后可尽快拾起来，以转移子女离家后产生的孤独感。一些平时生活单调的老人，可以根据个人的兴趣培养一些新的爱好，如旅游、爬山、游泳、打保龄球等，或参加一些社会活动团体，以丰富自己的日常生活。有了爱好，就不会觉得日子空虚无聊，进而达到延年益寿的

目的。

四曰“出游放松丹”。面对节后亲人纷纷离去、奔赴征程,家中空空如也的情景,老年人心中产生失落感、寂寞感也是正常的。但不能一味沉浸其中不能自拔,和老友们相约外出旅游不失为一种愉悦身心的好方法。约上几位知心老友,或者与老伴儿携手,一同踏上旅程,在游山玩水、饱览名胜古迹中,稀释节后产生的失落感。旅游,可使老年人进入另一种生活环境,心境也随之焕然一新。远游归来,大多数老年人会重新适应“二人世界”或“空巢生活”。

五曰“社交填充露”。节后,老年人要积极参加社会交往,在社交中冲淡节后的心理孤独。可外出探望老友,参加社区联谊会、乡

村秧歌队等社会活动,用丰富有趣的生活内容来填充节后的寂寞和孤独。尤其是多年未见的战友、师友、同学、亲戚,趁着节后家中都“空巢”的时机,相互间走一走,访一访,坐一坐,聊一聊,在彼此的关怀中获得心灵的慰藉。

六曰“节后释念汤”。节后,“空巢”老人可通过微信、视频、电话等多渠道、多形式与子女和亲友沟通,询问和了解他们在节后的工作、学习和生活情况,进一步加深联谊,增进感情。尤其是对于远在外地工作和生活的子女,老年人可以通过交流及时了解孩子们的情况,了却父母心中的那份牵挂和惦念。当然,沟通交流也要注意适时适度,以免打扰和影响子女们的工作节奏。🇨🇦

寻亲访友

寻找我的好大哥

我姓王,是个土生土长的天津人,今年62岁。我家过去住在河北区王串场工人新村,后来搬家去了别处。我这回想寻找的是我家的老邻居——一位为人热情、工作勤恳、业务精湛的银行职员,后来听说他当了工商银行某区支行的领导,现已退休。此人叫刘庆海,男性,年近七旬,身高有一米八,当过兵,是党员。我年轻时,总和这位老大哥谈心聊天,从他身上学到不少为人处世的方法和开展工作的本领。可惜后来因为搬家,联系少了,又不小心弄丢了联系方式,近些年一直没有和他见过面,也没有他的消息。我很想念他!如果哪位好心人知道他的消息或有他的联系方式,请来信或来电告知。🇨🇦

联系人:王先生

联系电话:13920617228



当晚辈遇到压力时怎么办？

文 / 李军

去年春节,晚辈大力带着礼物到我家拜年。寒暄之后,他向我倾诉工作中遇到的压力。我坐在沙发上,耐心倾听他的讲述,并通过与他的目光接触传递我的爱心、关心,安抚他的焦虑与不安。

从他的讲述中,我了解到,年过25岁、大学学历的他准备参加教师资格考试的面试,他不知道考官会问什么,也不知道面试中会遇到什么情况,因而感到紧张。在来我家的路上,他就想借拜年的机会跟我聊聊,获取帮助。

听完他真诚的表达,我微笑着说:“这事你找姨奶奶就算找对人了,我不仅是你的长辈,也在职业心理健康服务中心工作多年,参加过多家单位的招聘、考核工作,有一定

的专业知识和经验,愿意帮助你缓解压力,做好面试前的准备,以平和心态迎接人生的挑战。”

大力听了我的话,面部紧绷的肌肉逐渐松弛下来,紧锁的眉头也舒展了许多。我拿出一张白纸,对折之后分别在纸两边写出“优点”“不足”两个词,请他在下面进行自我剖析。大力略微思考了一下,写出了自己的优点和不足。

大力的优点是在某公司做过一段时间的文职工作,有一定的职业素养,结合他朴实、积极、肯干的特点,给人以庄重、大方、沉稳的感觉。不足之处是他是“非师范类”专业毕业,需要补充学习专业知识和技能。在列出的优点与不足中,我们又继续分析哪些是

可控因素,哪些是不可控因素。经过仔细地梳理,明确了努力方向和具体可行的措施,大力的自信心比来时增强了许多。

我又给他讲述了面试的仪表仪容等注意事项,建议他准备面试的服装,选择适宜的发型,进行手指甲的整理和清洁,又送给他男士护肤霜和护手霜。

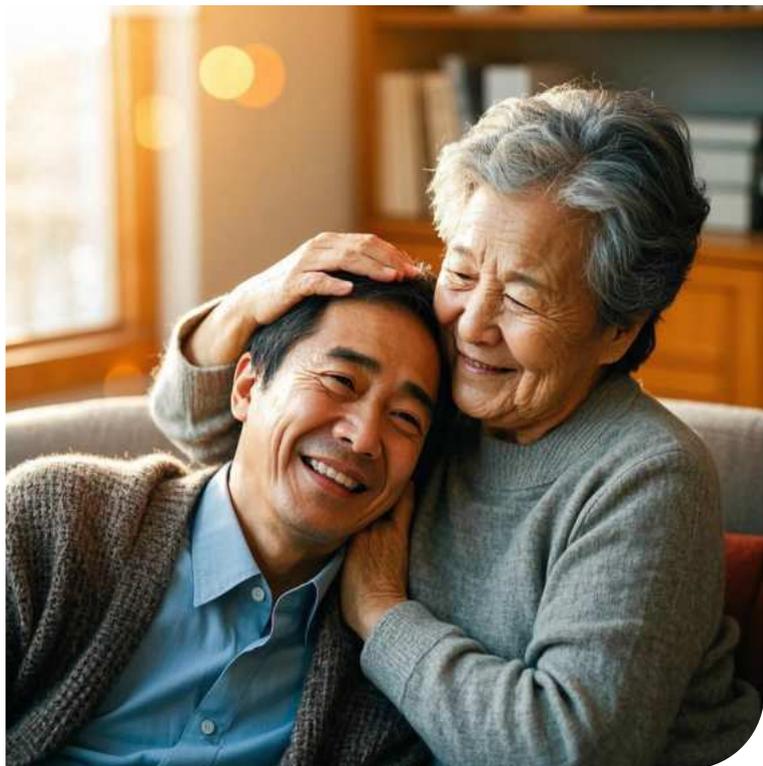
接下来,通过网络我们一起学习、了解面试流程,还进行了现场模拟。从抽面试题到进入面试时的表情、坐姿、站姿等细节,一个一个地进行练习。根据面试要求的“结构化”,我提示他回答要有理有据。试讲从导入、授课、巩固练习、小结、布置作业五个环节进行练习。试讲有时间要求,我拿出计时器设定时间,陪着大力一次又一次地练习,直到在规定时间内完成应讲内容才休息。

结束后,我亲自下厨给大力炒了几个他爱吃的菜,一家人有说有笑地共进晚餐。在充满亲情、真诚的交流中,祖孙两代人感到发自内心的信任。在他起身道别时,我送给他精心准备的礼物——一本《积极心理学》,一支包装精美的钢笔,一条御寒的红色羊绒围巾和一箱有机食品。感激的笑容洋溢在大力充满青春活力的脸上。他说:“感谢您的鼓励、支持与帮助,我会努力去应对面试、应对人生路上的每一个挑战,直到实现自己的理想!”听了大力的话,我也很激动。此时此刻,“被需要、被尊重”的心理

得到极大的满足,我认为这比什么春节礼物都珍贵!

前不久,我接到了大力通过教师资格面试和考入某师范大学继续学习深造的好消息。得知晚辈通过努力取得成功,我为他高兴、自豪。通过这件事,我深深地感到人际关系、代际交流,是一种双向奔赴、双向付出的交流。在晚辈遇到压力的时候,我给了他理解、关爱与帮助,他给了暮年的我发自内心的尊重、敬重和信任,让我老有所为、老有所乐!谢谢晚辈,谢谢孩子们!

如果说,青年是早晨八九点钟的太阳,是国家和国家未来的希望,那么老人就是夕阳,是国家和家庭丰厚且宝贵的资源。一个家庭、一个社会,形成“尊老和爱幼”的双向付出,方能共建共享未来。🇨🇦



养老钱是否还能要得回？

文 / 赵炎

现实生活中,有部分老年朋友出于对网银、手机银行等线上支付工具掌握不熟练、不善理财等各种原因,将自己的大额存款甚至全部养老钱交予子女保管,由此引发了日后的争议或纠纷。



【案例】

小刘与小张是一对夫妻,二人因关系有隙而引发离婚诉讼。诉讼期间,小张主张一笔20万元的存款系夫妻双方共同财产而要求分割;小刘则主张该笔存款系其父亲存放在已处的保管款项,是其父亲的养老钱,不是双方的共同财产,不应予以分割。双方争执不下。小刘的父亲刘大爷向法院提起诉讼,要求儿子、儿媳返还上述存款。

刘大爷向法庭陈述,自己年事已高存取款不便,才将上述存款交由儿子代管,且本人并无其他大额存款,上述20万元系其养老钱,以备大病等不时之需。基于信任,刘大爷当时并未与儿子、儿媳签署任何协议。儿媳则称,该款项是刘大爷赠与其夫妻二人的,不是替老人保管的,不应返还。

人民法院听取各方意见,综合全案情况认为,本案中,刘大爷与儿子、儿媳之间未签订书面保管合同,但刘大爷年事已高,文化水平有限,其主张将20万存款交由儿子、儿媳保管用于养老具有合理性。同时,根据《中华人民共和国民法典》(以下简称《民法典》)相关规定,赠与是指赠与人将自己的财产无偿给予受赠人,受赠人表示接受的行为。有效的赠与行为必须具备双方真实的意思表示,并且赠与协议签订时,赠与人需具备充分的理解能力。而儿媳主张20万元是刘大爷的自愿赠与,但未能提交证据予以证实,应承担举证不能的不利法律后果。因此,法院依法判定,刘大爷与儿子、儿媳之间存在保管合同关系。根据《民法典》之规定,寄存人可以随时领取保管物,故刘大爷要求儿媳返还钱款,于法有据,应当得到支持。

【法律解析】

前述案例中，人民法院判决所依据的事实和法律规定，已经足够清晰，无须赘述。本案中，刘大爷最终能够要回养老钱，受到诸多因素影响，包括其生活来源、儿子和儿媳生活条件、双方证据对抗性不强、交付款项时间较短未发生混同等。

在纷繁复杂的社会生活中，同类案件

虽有共通之处，但每个案件都存在一定的特殊之处。因案件细节或有关具体事实的差异，在同样没有任何书面协议的情况下，刘大爷的判决结果不一定普遍适用于其他案件。

总而言之，虽然刘大爷胜诉了，但是刘大爷将存款交予儿子保管又未留存任何凭证的行为，客观上风险较大，需要尽量避免。

【律师建议】

实践中，解决上述案例中的困境或规避相关法律风险的途径有如下三种：

（一）签订书面协议

老年朋友委托他人保管财产时，应与其协商签署书面协议，对财产归属、保管办法、归还问题，甚至违约责任等进行明确约定，以减少后续可能产生的争议。同时，若保管人有配偶，应当由保管人及其配偶共同签订上述协议。

（二）转账时备注用途或附言

若碍于情面或其他种种原因，不便签署书面协议，可退而求其次，如保留可以证明款项用途的证据，或通过银行转账的方式转交相关款项，并在转账时以备注或附言的方式注明转账原因系“交由某某保管”。

（三）不转移财产的名义归属，不与保管人财产发生混同

若无法做到前述两种方式，则建议在需要他人代为保管存款时，采取不转移财

产名义归属的方式，仍将存款保留在自己名下，只是请保管人代为存取，避免与保管人发生财产混同，以降低风险。

以上三种方式，不过是降低法律风险之术。从根源上讲，还是要树立和发扬诚信有爱的社会风尚，弘扬中华民族传统美德，维护社会公平正义。就前述案件而言，在法理上，老年人有权随时取回保管物；在情理上，无论出于何种原因，子女均不能剥夺老年人自主处分个人财产的权利。“百善孝为先，孝为德之本”，为实现父母安居养老、老有所依，在父母需要取回保管款项时，子女应及时归还财产，同时应尽到对父母的关心与赡养义务，弘扬中华民族传统美德。🇨🇦

（作者单位：天津允泽律师事务所）



难治性高血压的预防与保健

文 / 于春泉

64岁的张先生已经有26年的高血压病史,长期服用多种降压药物,同时伴有2型糖尿病、混合型高脂血症、结肠癌伴肝转移(术后)等基础疾病。他经常感到头痛、头晕、乏力,血压最高达到180/110毫米汞柱,服用降压药未能好转。张先生表示,治疗高血压过程中他一直谨遵医嘱,积极调整饮食和生活方式,但血压控制效果不佳。他开始感到焦虑和失望,迫切需要一种更有效的治疗方法来管理高血压。难治性高血压是高血压临床治疗中常见且棘手的问题,血压控制不良会造成心、脑、肾等靶器官损害,加速临床不良血管事件的发生。因此,积极有效地将血压控制在目标水平是高血压治疗的重要环节。

目前,难治性高血压的治疗原则包括以下四点:

1. 治疗原发病,难治性高血压患者中有相当部分属于继发性高血压,针对这部分患者的治疗,解除病因是基础。
2. 根据患者病情,制定合理的降压方案。
3. 提高患者依从性,及时进行健康教育。
4. 重视生活方式干预,包括维持正常体重,限制摄入钠盐,增加高纤维和低脂饮食,增加体力活动等。

早期诊断和治疗可引起难治性高血压的疾病,可预防难治性高血压的发生或减轻其严重程度。



一、难治性高血压的治疗与保健

辨证论治

1. 肝火上炎证

症见血压升高,且伴有头目眩晕,胸胁胀满疼痛,失眠多梦,烦躁易怒,舌红苔薄黄,脉弦细。

治以清热泻火为法,可选用丹栀逍遥丸等中成药治疗。

2. 肝阳上亢证

症见眩晕耳鸣,头痛头胀,时而头痛加剧,面色潮红,急躁易怒,少寐多梦,口苦,舌质红,苔黄,脉弦细。

治以平肝潜阳,清热息风。可选用牛黄降压丸等中成药治疗。

3. 气血亏虚证

症见血压高并伴有眩晕,动则加剧,劳累即发,经常面色苍白,唇甲无光泽,心悸失眠,神疲懒言,饮食减少,舌质淡,脉细弱。

治以补养气血,健运脾胃,可选用归脾丸等中成药治疗。

4. 肾精不足证

症见血压高伴有眩晕,神疲健忘,腰膝

酸软,遗精耳鸣。其中偏于阴虚者,表现为五心烦热,舌质红,脉弦细;偏于阳虚者,表现为四肢不温,舌质淡,脉沉细。

治以补肾滋阴。可选用杞菊地黄丸等中成药治疗。

膏方养生

难治性高血压可归于中医学中“眩晕病”范畴。病多由外感六淫、内伤七情、先天禀赋等因素导致精亏血少而不能濡养清窍,清窍失养则脑髓空虚,或肝阳上亢,凝津为痰,痰瘀互结,烦扰清窍而发生眩晕,本病病位在清窍,与肝脾肾三脏密切相关。在此病的治疗上,总的治疗原则是补虚泻实、调整阴阳。虚者以精亏血少为主,精亏者补精益髓、补益肝肾;血虚者补气生血、调肝理脾;实证多以肝阳上亢、痰瘀互结为主,治以平肝潜阳、化痰散瘀。通过补虚泻实的方法,调整阴阳平衡,改善症状。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难治性高血压的膏方,供大家居家预防、调治难治性高血压。

钩藤 20 克,川牛膝 15 克,野菊花 20 克,决明子 15 克,槐花 15 克,广藿香 15 克,佩兰 15 克,豆蔻 10 克,降香 10 克,五灵脂 15 克,元胡 10 克,丹参 20 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,每日早晚温服,适合症见头晕头痛的难治性高血压患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 忌食用过多动物性脂肪及含饱和脂肪酸的植物油,如肥肉、猪油、骨髓、奶油等。

2. 忌暴饮暴食,防止体重过度增加而导致肥胖,肥胖容易导致难治性高血压。

3. 进食易消化低盐食品,禁止食用油腻辛辣食品。

推荐药膳:芹菜炒猪心

用法:随量食用。

食材:芹菜 50 克,猪心 250 克,酱油、香醋、姜丝、香油各适量。

做法:将猪心洗净煮熟,切成薄片;把芹菜洗净去叶,切成 2 厘米长的段;将锅放火上,加入香油,待油热后加入姜丝、酱油炆锅,放入芹菜煸炒,待芹菜将熟时放入猪心片,注意翻转炒匀;炒好后盛盘中,加入少许香醋即可。

功效:养心气,益心血,降血压。

二、难治性高血压的预防与调护

1. 改善生活方式:低盐饮食(每天少于 5 克)、戒烟限酒、改善睡眠、控制体重、适当运动、减轻精神压力等。

2. 合理的药物治疗:遵医嘱联合用药,正确使用利尿剂,选择长效制剂,遵循个体化原则。

3. 治疗常见共病:治疗合并脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏病、糖尿病、血脂异常、高同型半胱氨酸血症等疾病。🇨🇦



预防跌倒 守护安全

文 / 杨虹



相关监测数据显示,跌倒已经成为我国65岁以上老年人因伤致死的重要原因之一,平均每10人中就有3—4人发生过跌倒。对老年人来说,预防跌倒,刻不容缓。

一、什么是跌倒?

跌倒是指突发、不自主的、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面上。按照国际疾病分类,跌倒包括以下两类:从一个平面至另一个平面的跌落;同一平面的跌倒。

二、哪些是易发生跌倒的高危风险因素?

1. 年龄大于65岁;
2. 曾有跌倒病史者;
3. 贫血或血压不稳定者;
4. 意识障碍、失去定向感者;
5. 肢体功能障碍者;
6. 营养不良、虚弱、头晕者;
7. 步态不稳者;
8. 视力、听力较差、缺少照顾的患者;
9. 服用利尿药、泻药、镇静安眠药、降压药的患者。

三、针对老年人易发生跌倒的风险因素,我们如何预防呢?

(一)头晕、眩晕

1. 应将头晕、眩晕引起跌倒的可能性提前告知老年人及其照护者,对其加强陪护。
2. 记录头晕、眩晕病史日记。
3. 应评估头晕及眩晕感受、诱发因素、持续时间和强度、性质、相关症状、缓解方法。

4. 应指导老年人在头晕、眩晕时及时蹲下,或扶靠牢固稳定物体,尽量使身体保持平衡状态。

5. 对前庭功能受损者(如耳石症),宜鼓励积极治疗,帮助其恢复前庭功能以减少跌倒的发生。

(二)视力障碍

1. 如有不同用途的两副以上眼镜,应贴上相应的标签,便于区分。
2. 建议因视力减弱曾有跌倒史或跌倒风险的老年人,使用单光眼镜。
3. 护理偏盲者时,照护者应站在盲侧,并通过声音等增强其感知。
4. 如果老年人存在尚未诊断的视力问题,应在照护者的陪同下及时就诊。

(三)肌力、平衡异常及步态不稳

1. 观察和询问老人在行走或平衡方面遇到的问题,活动时家属应陪伴。
2. 鼓励老年人参加由医生制订的肌力、平衡及步态训练计划,并督促实施。
3. 指导正确使用助行器等保护性器具。
4. 对严重骨质疏松、髌关节骨折的患者,可协助佩戴髌部保护器。

(四)体位性低血压

1. 指导老年人体位转换时速度放缓,避免弯腰后突然站起,减少弯腰动作及弯腰程度。
2. 指导老年人卧位转站位时,遵循“起

床三部曲”，即平躺 30 秒、坐起 30 秒、站立 30 秒再行走。

3. 建议睡眠时抬高床头 10 度—30 度，以舒适为宜。

4. 建议淋浴水温以 37℃—40℃为宜。

5. 宜对患者有计划进行有氧耐力训练，站立时可行间歇踮脚尖或双下肢交替负重训练。

6. 患者一旦发生体位性低血压，或患者体位改变、外出行走出现头晕、肢体无力等不适症状时，立即就近坐下或平躺休息，做好防护，防止摔伤，同时呼叫以确定患者意识状态，给予饮水（可为淡盐水）等处理措施，如症状未能缓解，应及时就医。

（五）出现大便、小便失禁且紧急、频繁排泄

1. 宜将患者的休息区域安置在离卫生

间较近的位置，或在床旁放置坐便椅。

2. 可对患者进行大小便自控能力训练。

3. 制订如厕计划，对频繁如厕的患者，可使用失禁护理裤、护理床等。

（六）使用跌倒高风险药物（如镇静类药物、降压药）

1. 应识别并明确告知患者及其照护者可能增加跌倒风险的药物。

2. 指导患者服用此类药物时，在药效期内限制活动，确保安全。

3. 应按时复诊并与医师沟通药物服用情况。

以上是针对存在不同跌倒风险因素的老年人，给予的相应预防措施。祝愿每一位老人都拥有平安、幸福的晚年。🇨🇦

（作者单位：天津市职业病防治院）

老年人吃饭讲究顺序

文 / 郝靖欣

很多老年人吃饭时会先喝粥、吃主食，再辅以蔬菜及副食，最后发现鸡蛋或其他蛋白类食物吃不下了。久而久之，他们可能因蔬菜、蛋白类食物摄入量不足，导致便秘、虚弱、乏力等问题。

但如果把吃饭顺序稍稍改一下，结果可能就不一样了。老年人可以先吃菜及副食，包括蔬菜以及菜中的肉类、豆制品等。

蔬菜可以为我们提供膳食纤维、维生素、矿物质等；瘦肉（禽畜类）、鱼虾类、蛋、



豆制品等可以为我们提供优质蛋白，足量蛋白质的摄入对老年人来说是非常重要的，可以帮助减少衰弱、肌少症、乏力、跌倒、贫血、感染等问题的发生。米饭、面条、馒头、粥等主食可以放在最后吃，提供一定量的碳水化合物。如果再有适量的粗粮、杂粮摄入，提供维生素、膳食纤维等，就可以有效预防便秘的发生。🇨🇦

（来源：《健康时报》）

每天只需几分钟,把肝脏养得干干净净

肝脏是人体非常重要的器官。在中医看来,肝脏有两大功能:一是主疏泄,二是主藏血。可以说,肝脏的健康直接关系到身体的整体健康状况,因而民间有“百病从肝治”的说法。

然而,现在人们的一些不良生活方式,使得肝脏正面临着越来越多的压力和威胁,肝脏疾病的发病率也在逐年上升。因此,肝脏保养显得尤为重要。

大家不妨学一学这些肝脏很“喜欢”的动作,每天仅需几分钟,就可以轻松养护肝脏。

1. 按揉膻中穴



膻中穴在前胸正中线上,位于两乳头连线的中点。它是人体气运行的交通枢纽,是中医非常有名的“出气穴”,可调节人体全身的气机,具有宽胸理气、活血通络的功能。用大拇指按揉1分钟左右,能够使气机舒畅,疏肝解郁。

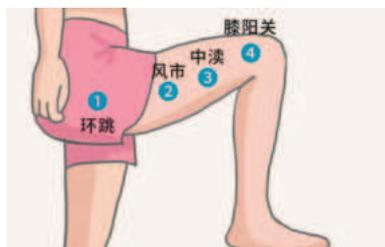
2. 踮脚尖



双脚上分布着肝经、胆经、脾经、肾经等多条经络,同时脚底有肝肾反射区,坚持踮脚可以强化肝肾功能,调理气血、增强肾气。两脚与胯同宽,踮脚2分钟即可。

3. 敲胆经

适当敲击胆经可以舒缓焦虑症状,提升肝脏的疏泄功能,使心情



好转。两脚与胯同宽,踮脚2分钟。从大腿外侧裤缝处敲打,每次敲打2分钟。最好在每天早上起床后和晚上入睡前进行,避开子时(23:00—1:00)。

4. 拍腋下

《黄帝内经》记载:“肝有邪,其气留于两腋。”因此,拍打腋窝可以疏肝理气,通调心气。用空掌拍打两腋,每侧1—3分钟,左右交替,每天3组。

5. 还阳卧



中医认为,“人卧则血归于肝”。人睡觉时,血液回到肝脏中,才能让人睡得更踏实。平躺后双脚掌相对,手掌自然放在腰眼上,脚尽量往上靠近会阴部,膝关节尽量贴合床。这个动作可以起到疏通肝经的作用。每晚睡前练习10—30分钟,过程中注意放松,量力而行,有膝关节或髋关节损伤的人,不适合做这一动作。🇨🇦

(来源:“北京卫视养生堂”微信公众号)

拧毛巾时手肘总痛是怎么回事?

有人发现,自己在拧毛巾、提重物或者织毛衣时,手肘外侧酸胀明显,严重时疼痛难忍,还有压痛。这种症状很可能是患上“网球肘”了。“网球肘”又



称“肱骨外上髁炎”,是发生在肘关节外侧部的一系列症状。它因发现于网球运动员身上而得名,但在流行病学上,“网球肘”的发生率非运动员远高于运动员。

“网球肘”的病因有很多种,除了打网球时姿势不正确,网球拍大小不合适或网拍线张力不合适,高尔夫握杆姿势不正确或挥杆技术不加等原因外,在日常生活中,手臂的某些活动过多,如长时间刷油漆、切菜、砍肉、划船、使用锤子或螺丝刀等,也会造成“网球肘”。此外,肱骨外上髁的直接受伤和撞击之后导致肌肉的牵拉扭伤,也会造成相应表现。

“网球肘”多数发病缓慢,症状初期只是感到肘关节外侧酸胀和轻微疼痛,患者自觉肘关节外上方活动痛,疼痛有时可向上或向下放射,一般在肱骨外上髁处有局限性压痛点,有时甚至在伸肌腱上也有轻度压痛及活动痛,局部无红肿,肘关节伸

屈不受影响。患者用力握物,如握锹、提壶、拧毛巾、织毛衣等需要伸腕和前臂旋前的运动,可使疼痛加重。严重者手指伸直、伸腕或拿筷子时,即可引起

疼痛。

如何预防“网球肘”?

锻炼上肢肌肉 加强肩、肘、腕和手指的肌肉锻炼,尤其要加强前臂伸肌力量的锻炼。练习的动作主要有:利用橡皮带做上肢牵伸的练习、俯卧撑、双臂屈伸练习、弯腰下垂臂作转圈动作、前臂和腕部的旋转练习等。

改进打球动作 主要是指打球时正手和反手的击球动作。击球时要避免“抬肘”或“翻肘”,否则易使前臂伸肌腱受伤。

运动循序渐进 运动量的安排一定要循序渐进,切忌急于求成。绝不能盲目地突然加大运动量,否则可能会因前臂肌群收缩过度,超出生理限度而导致肘部肿胀和疼痛。

如果已出现明显的“网球肘”症状,急性期一定要暂停运动,并及时请医生治疗。🇨🇦

(来源:“中国老龄”微信公众号)

小寒:饮食养生 健康过冬

文 / 胡若梅 李贺明



小寒，是农历二十四节气中的第23个节气。民谚有云：“小寒大寒，冷成冰团。”从节气名称来看，大寒似乎比小寒更为寒冷，其实不然。人们常说“冷在三九”，而三九天恰在小寒节气内，因此有“小寒胜大寒”之说。历年气象记录也表明，小寒确实比大寒冷，可以说是全年二十四节气中最冷的节气。

冬季天气寒冷，人体容易出现情绪抑郁、懒散昏睡、昏昏沉沉的状况，这是寒冷使身体的新陈代谢和生理功能处于抑制和降低的状态，血液循环变慢、脑部供血不足造成的。此时节必须调节心情，避免受到不良精神的影响和刺激，保持乐观积极的态度。人们的起居也要适应自然界变化的规律，适量地延长睡眠时间，要早睡晚起。可根据天气情况适当进行晨练，遇有雾霾和大风天气，可改在午后或天气较好时到户外晒太阳。晒太阳是很好的生阳方法，不仅可以驱走寒气，还能预防骨质疏松，减少抑郁。老年人气血亏虚，再受风寒之邪侵袭容易复发关节炎。此外，严冬也是心脑血管疾病高发的季节。因此，小寒节气里，老年人的生活调养需贯穿保暖、饮食、运动、休息和心理五个方面，以确保健康、舒适地过冬。

多吃驱寒保暖、温暖食材，增强体质

冬季气温低，老年人新陈代谢减慢，易受

寒冷侵袭。寒为阴邪，易伤阳气，而人体阳气源于肾，因此寒邪易伤肾阳。另外，寒主收引，当温度突然下降，易刺激胃肠道，导致脾胃功能下降。脾胃负责腐熟运化水谷，是气血生化之源。冬季脾胃虚寒者腹部怕冷，手脚容易冰凉；大便时常不成形，吃生冷寒凉食物或受冷风后易腹泻；胃口欠佳，容易疲倦乏力。如果腹部出现隐痛，揉按或热敷可使之好转。

小寒时节可多吃补益脾胃、温肾助阳的食品，如羊肉、牛肉、核桃、红枣、桂圆肉、山药、百合、栗子等。这些食物有助于温补阳气，促进血液循环，增强身体抗寒能力。天寒时宜多饮粥，如消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等。

少食咸味、多食苦味，以助心阳

肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦，故冬季饮食应遵循“少食咸，多食苦”的原则，以补心气、固肾气。心主苦，苦能坚阴，降火，苦味食物可以减少肾阴不足引起的虚阳偏亢，使得

阴阳动态平衡。

天寒地冻时,人们往往穿得厚、住得暖、动得少、吃得饱,容易造成体内积热,出现口腔溃疡、上呼吸道炎症、便秘等症状,这就需要适当“灭火”。适合的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦瓜、陈皮、苦荞麦等,也可食用一些滋阴润燥的食材,如雪梨、百合、银耳等,有助于防止寒冷天气引发的皮肤干燥和喉咙不适。

饮食种类要丰富、易消化,减轻肠胃负担

老年人的消化功能相对较弱,冬季饮食应以清淡、易消化为主。

避免食用过于寒凉的食物,如冰镇食品、生冷水果等,以免增加体内寒气;避免过量摄入辛辣刺激性食物,如辣椒、花椒等,以免刺激胃肠道,影响消化功能;尽量减少摄入油腻和高糖食物,因为摄入过多的油脂和糖分会导致体内湿气增加,容易引起身体不适。

每天饮食品种多样化,营养宜均衡。

杂粮豆类及薯类推荐:糙米、玉米、高粱、藜麦、鹰嘴豆、红豆、红薯、南瓜等;

优质蛋白质食物推荐:牛羊肉、鸡肉、海参、鱼类、虾、鸡蛋、奶类及其制品、黄豆和黑豆及其制品等;

蔬菜和水果类推荐:白菜、萝卜、木耳、梨、苹果、柚子等;

坚果类推荐:栗子、榛子、松子、杏仁、花生等。

冬季是老年人养生的关键时期,合理的饮食不仅能够为身体提供必要的营养,还能有效抵御寒冷,增强体质。希望每位老年人都

能根据自己的身体状况和口味偏好,制订适合自己的冬季饮食计划。让我们在寒冷的冬季里,用温暖的饮食调理身心,颐养天年。

推荐美食:

陈皮蒸牛肉



材料:牛里脊 200 克,陈皮 1 片。

制作:1. 将牛肉切成薄片,加入 2 克盐、10 克蚝油,和入淀粉拌匀,再加花生油拌匀,将拌好的牛肉平铺在盘子上备用;

2. 陈皮洗净后用冷水泡软,刮去白囊后切成丝,撒在牛肉上面,泡陈皮的水千万不要倒掉,滤掉渣子后可淋在牛肉上;

3. 蒸锅加水烧开后放入牛肉蒸 6 分钟,颜色变深即可,需注意牛肉装盘时一定要平铺,蒸出来的口感才会一致。蒸好的牛肉还可以配上沙茶酱食用。

功效:理气开胃,强筋健骨。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

新手机原装贴膜别急着撕掉

新手机到手后,能否撕掉自带的原装贴膜,一直是手机用户热议的话题。对于这个问题,每个人的观点不尽相同,这主要取决于手机原装贴膜的质量和用户的使用感受。

首先,看原装贴膜的质量。如果原装贴膜具有良好的透光性和防刮擦效果,并且紧密贴合屏幕,没有翘边或起泡现象,那么很多用户可能会选择保留它。毕竟,原装贴膜往往由手机制造商精心挑选,以确保与屏幕完美贴合,并提供基础的保护。

其次,用户在使用新手机的过程中,也



很多人在手机进水之后都会手忙脚乱,以致错失最佳“抢救”时间。手机从水中捞出后,千万不要下意识地尝试各种应用,如果继续使用进水之后的手机,在很大程度上会对主板等元器件造成“二次伤害”,这个时候务必保持镇定。只需四步,就能让手机“复活”。

第一步:取出手机立刻关机。当手机掉进水里后,要毫不犹豫地拿起手机,但千万不要甩,否则会让手机表面的液体渗入手机内部。拿起手机后迅速关机,取出SIM卡、SD存储卡。

第二步:及时吸干水分。将手机平放在桌

可测试一下原装贴膜的使用效果,看看是否真的需要更换。如果使用一段时间后发现有什么弊端,再换也不迟,也不会有什么损失。比如原装贴膜的质量不尽如人意,出现了明显的翘边、起泡现象,或者膜的透光性差,就需要更换。毕竟,手机屏幕是日常使用中接触最频繁的部分,其显示效果和触感直接影响到用户的使用体验。

大家应该注意的是,在更换手机贴膜的过程中,需要特别小心,以确保在撕掉原装贴膜时不会给屏幕留下痕迹或损伤。🇨🇦

(来源:《新晚报》)

手机进水后不要甩

子上,拿纸巾吸干手机表面的水分,尤其是充电接口、耳机接口、扬声器、听筒等地方。

第三步:放在通风干燥处。将手机屏幕朝上,用小物件把手机前端垫高,并放在通风干燥处,使水分充分挥发。

第四步:尽快去服务中心检测。完成上述三步后,应尽快把手机送到服务中心进行专业的检测和维修。

需要强调的是,手机进水后,千万别开机,也别充电,以免造成内部元器件短路。也别拿吹风机开热风吹,一旦温度控制不好,很容易损坏元器件,甚至导致电池爆炸。🇨🇦

(来源:《燕赵老年报》)