

新时代全面从严治党 以落实中央八项规定精神破题

新时代全面从严治党以落实中央八项规定精神破题，党中央率先垂范，弘扬谦虚谨慎、艰苦奋斗等光荣传统，涵养求真务实、清正廉洁的新风正气，把纪律和规矩挺在前面，抓早抓小、防微杜渐，一个毛病一个毛病纠治，一个问题一个问题突破，一年接着一年坚守，坚决纠正形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风，坚决破除特权思想、特权行为，坚决整治群众身边的腐败和不正之风。经过新时代全面从严治党的革命性锻造，纪律松弛、作风飘浮状况显著改变，真管真严、敢管敢严、长管长严氛围基本形成，党风政风焕然一新，社风民风持续向好，重塑了党在人民心中的形象。

——习近平总书记在十九届中央纪委六次全会上的讲话

天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年5月上/总第81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 李思瑾 刘姗姗

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

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

卷首

01 新时代全面从严治党以落实中央八项规定精神破题

新思想引领新征程

04 习近平主席今年首次出访,这些重要成果值得关注



08 国家标准《住宅项目规范》对适老化建设提出新要求

09 老年人关注的“促进健康消费”新举措(二则)

10 从老有所“游”看银发消费

聚焦老干部工作

12 市委老干部局举办深入贯彻中央八项规定精神
学习教育读书班

13 创新三项举措 用心用情服务
持续做好机关离退休干部服务保障工作

14 我市离退休干部党员积极参加
深入贯彻中央八项规定精神学习教育

15 百岁离休干部 以生命馈赠诠释人间大爱

16 新老接力 党建领航 共绘育人新画卷



专题报道：“老劳模” 新奉献

- 18 “蛋糕爷爷”曹凤林
- 20 手持“扳手” 调试心灵
- 22 “老劳模”康静：用奉献书写医者仁心



晚晴

- 24 “全国百姓学习之星”杜志荣：
活到老 学到老 奉献到老
- 26 陶书杰：用书法修身正心、服务社会
- 28 乡下的劳动节
- 29 收音机里的旧时光
- 30 母亲的银发卡
- 31 母亲乐学 AI
- 32 清明忆母
- 34 陪妈妈吃饭的幸福记忆
- 35 孙子监督我戒烟
- 36 引导孙子认养桂花树
- 37 教孙女收藏美丽
- 38 父亲的那台老“抽水机”
- 39 “电大”学习成就一代人



文化·生活

- 40 觉悟社：五四运动中诞生的革命青年团体
- 42 红桥的变迁
- 44 《咱们工人有力量》：吹响劳动的号角
- 46 接纳衰老好养生
- 48 代际沟通中的“听”和“说”同样重要
- 50 看病就医，老年患者应享有知情权
- 52 “姐姐”们，小心了！
- 53 读写充盈退休生活



康养人生

- 54 肝衰竭的预防与保健
- 56 “手”护健康 幸福晚年(三则)
- 60 常做抗阻运动好处多
- 62 立夏养生：与莲子的“清心之约”
- 64 采血后，如何正确按压？(二则)

习近平主席今年首次出访,这些重要成果值得关注



4月14日至18日,国家主席习近平先后对越南、马来西亚、柬埔寨三国进行国事访问。此次出访既是习近平主席今年首次出访,也是中央周边工作会议召开后首访周边国家。在当前国际秩序和经济全球化遭受冲击的背景下,习近平主席东南亚之行受到国际社会高度关注。此次出访取得了哪些重要成果?请看详细解读。

双边关系谱新篇

4月14日中午,抵达河内。15日傍晚,抵达吉隆坡。17日上午,抵达金边。这是一趟走访好邻居、好朋友、好伙伴的行程。往访三国都以高规格礼仪迎接习近平主席到访。

往前回望,习近平主席一年多前访问越南时,两国关系提升为具有战略意义的中越

命运共同体,标志着命运共同体建设在中南半岛实现了全覆盖。

今年此访,中国同越南、马来西亚、柬埔寨双边命运共同体建设迈上新台阶。

访越期间,两党两国领导人共同擘画中越命运共同体建设新蓝图。两国发表关于持续深化全面战略合作伙伴关系、加快构建具有战略意义的中越命运共同体的联合声明。

访马期间,双方一致同意构建高水平战略性中马命运共同体。双方发表的联合声明表示,此举不仅关乎两国人民福祉,也关乎本地区前途命运。

访柬期间,两国领导人一致同意携手构建新时代全天候中柬命运共同体。这一新定位将有力推动双边关系高水平、高质量、高标准发展,为构建人类命运共同体树立典范。

前不久举行的中央周边工作会议指出,当前我国同周边关系处于近代以来最好的时期,同时也进入周边格局和世界变局深度联动的重要阶段。习近平总书记在会上强调,要聚焦构建周边命运共同体,努力开创周边工作新局面。

习近平主席此次东南亚之行,不仅推动中国同越南、马来西亚、柬埔寨双边命运共同体建设进一步走深走实,也谱写中国同地区国家携手推进现代化、构建周边命运共同体的新篇章,共同推动建设安宁和睦、繁荣发展、交融相亲的亚洲大家庭。

战略引领明方向

中国特色大国外交,始终坚持元首外交战略引领。

这次东南亚之行,习近平主席分别同三国领导人就全局性、战略性、方向性问题深入交换意见,对双边关系发展和命运共同体建设作出战略引领。

2023年访越期间,习近平主席提出“六个更”总体目标,为中越命运共同体建设架梁立柱,明确方向。这次再访越南,习近平主席就深化中越命运共同体建设提出六点举措:增进更高水平的战略互信;建设更加牢固的安全屏障;拓展更高质量的互利合作;系牢更加广泛的民意纽带;开展更加紧密的多边协作;实现更加良性的海上互动。这些举措将进一步推动“六个更”总体目标落细落实。

在同马来西亚总理安瓦尔举行会谈时,习近平主席就建设高水平战略性中马命运共同体提出三点意见:坚持战略自主,开展高水

平战略协作;凝聚发展合力,打造高质量发展合作标杆;传承世代友好,深化文明交流互鉴。

在访马之际发表的署名文章中,习近平主席将两国关系比喻为“从历史长河中驶来的友谊之船”。他提出四点主张:要把牢战略引领的船舵;要厚载务实合作的压舱石;要划好人文交流的船桨;要扬起多边协作的风帆。

中国和柬埔寨始终走在构建人类命运共同体前列。以构建新时代全天候中柬命运共同体为新起点,两国如何乘势而上?

习近平主席在访柬之际发表的署名文章中、在同柬埔寨首相洪玛奈举行会谈时,两次强调“五个更高”的“路线图”:深化更高水平政治互信;拓展更高质量互利合作;筑牢更高层次安全保障;开展更高频率人文交流;强化更高标准战略协作。

透过习近平主席提出的这些举措、意见、主张不难看出,两国始终将保持战略沟通、提升政治互信摆在首要位置。

务实合作再提升

习近平主席这次东南亚之行,活动丰富、成果丰硕。有两个数字,格外令人瞩目。

中越两党总书记在会谈后共同见证双方签署的双边合作文本展示,多达45份,涵盖互联互通、人工智能、海关检验检疫、农产品贸易、文化和体育、民生、人力资源开发等领域。访越期间,双方还共同见证中越铁路合作机制启动仪式。

访问马、柬两国期间,习近平主席同两国领导人也分别见证交换双边合作文本,数量均为30多份。前者涵盖数字经济、服务贸易、

“两国双园”升级发展、联合实验室、铁路、知识产权、农产品输华、大熊猫保护等领域；后者涉及供应链合作、人工智能、发展援助、海关检验检疫、卫生、新闻等领域。

在此访达成的合作成果当中，还有一项重要合作引发广泛关注。去年12月，中越外交、国防、公安“3+3”战略对话机制首次会议召开，为两国加强战略沟通提供了平台。访越期间，这一机制升格，明确为部长级并适时召开首次部长级会议。

访马期间，双方同意建立外交、国防“2+2”对话机制，进一步拓展高水平战略沟通渠道和政治安全合作平台。访柬期间，习近平主席在同柬埔寨领导人会谈会见时指出，双方要用好新设立的两国外长、防长“2+2”战略对话机制，强化战略协作。

此访期间，人文交流领域的务实合作也取得丰硕成果。今年是中越建交75周年暨“中越人文交流年”。习近平主席同越南领导人共同会见中越人民大联欢活动代表并发表致辞。习近平主席表示，中方将在今后3年邀

请越南青年赴华开展“红色研学之旅”，沿着两党两国老一辈领导人的革命足迹，探寻中越友好的红色基因。活动后，中越领导人共同启动“红色研学之旅”项目。

习近平主席访马期间，两国政府正式签署关于互免持公务普通护照和普通护照人员签证的协定。习近平主席表示，以签署互免签证协定为契机，大力开展旅游、青年、地方交流，深化文化、教育、体育、电影、传媒等合作，促进民心相通，赓续传统友谊。

访柬期间，中柬两国领导人宣布2025年为“中柬旅游年”。习近平主席表示，鼓励地方、媒体、智库开展更多交流，让两国人民越走越近、越走越亲。

多边协作更紧密

4月16日晚上，马来西亚总理安瓦尔为到访的习近平主席举行欢迎宴会。他在致辞时有感而发：“值此困难时刻，世界渴望稳定性、可靠性、方向感。在中国的作为中，我们看到这些品质并深感钦佩，认识到中国带来的

不仅是稳定性，更是未来持久的希望。”

正如习近平主席所言，“今日之中国，不仅是中国之中国，而且是亚洲之中国、世界之中国”。这次东南亚之行，既立足双边交往，也注重多边协作，为地区乃至世界的和平发展注入新



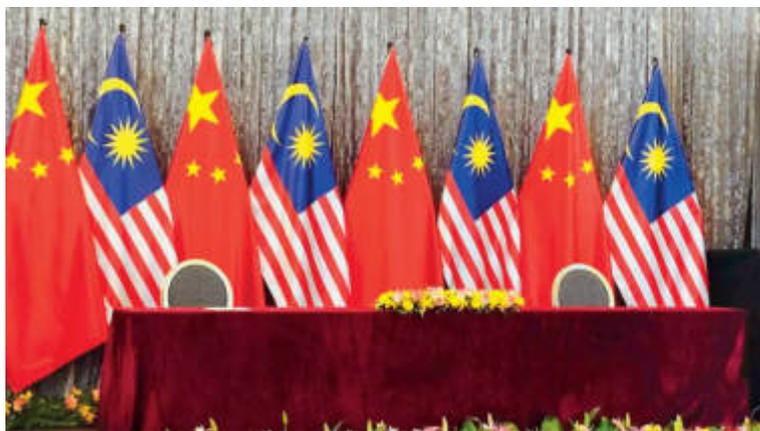
动能。

在同越南领导人会谈时,习近平主席鲜明指出,构建中越命运共同体具有重要世界意义。此访期间,中越两国发表的联合声明表示,“加强多边协调配合是构建具有战略意义的中越命运共同体的应有之义”。

中越领导人不约而同强调“战略定力”。习近平主席指出,中国和越南都是经济全球化的受益者,要增强战略定力,共同反对单边霸凌行径,维护全球自由贸易体制和产业链供应链稳定。越南领导人则表示,期待同中方加强在国际地区事务中的协作,在复杂多变的国际形势下保持战略定力,共同维护多边主义和国际秩序。

今年,马来西亚同时担任东盟轮值主席国和中国东盟关系协调国。在同马来西亚领导人会谈时,习近平主席指出,中方支持马来西亚发挥东盟轮值主席国作用,愿同地区国家一道,尽早签署中国—东盟自由贸易区升级议定书,以开放包容、团结合作抵制“脱钩断链”“小院高墙”和滥征关税,以和平、合作、开放、包容的亚洲价值观回应弱肉强食的丛林法则,以亚洲的稳定性和确定性应对世界的不稳定性和不确定性。马来西亚领导人则表示,面对单边主义抬头,马方愿同中方加强合作,共同应对风险挑战。东盟不会赞同任何单方面施加关税的做法,将通过合作联合自强,保持经济增长。

柬埔寨是我国传统友好邻邦和



铁杆朋友。习近平主席对柬埔寨领导人表示,坚决抵制集团对立和阵营对抗,加强在东盟、澜湄合作等框架内协调和合作,共同维护本地区来之不易的和平发展局面,为推动构建人类命运共同体贡献力量。柬埔寨领导人表示,愿同中方加强在东盟—中国合作、澜湄合作等多边机制中的协调配合,共同促进地区和平稳定繁荣。

山水相连、人文相亲、利益相融、命运与共。习近平主席此次东南亚之行,以全球视野审视周边,以战略眼光经略周边,在推动构建周边命运共同体、携手周边国家共创美好未来的历史进程中写下精彩篇章。🇨🇳

(来源:“央视新闻”客户端)





国家标准《住宅项目规范》对适老化建设提出新要求

住宅层高不低于3米、4层及以上住宅需设置电梯、提高户门通行净宽……近日，住房和城乡建设部颁布了国家标准《住宅项目规范》(以下简称《规范》)，在层高、居住便利性、适老化等方面进行迭代升级，为建设“好房子”提供了指导，多维度提升消费者的居住体验。

2025版《规范》于今年5月1日实施。随着我国逐步进入老龄化社会，适老化设计已成为住宅建设的重要考量，《规范》就无障碍和适老化建设等提出了一系列要求。

《规范》提高了对户门、卫生间门通行净宽的要求，以提升居住便利性。2011版《住房设计规范》要求户(套)门洞口宽度大于等于1.0米，但未明确净宽。实际上，受门框厚度等影响，成品门净宽通常不足0.9米。《规范》明确指出，户门通行净宽不应小于0.9米。户门合理加宽可兼顾通透性与私密性，方便搀扶老年人进入或乘坐轮椅进出。

《规范》要求卫生间便器和洗浴器旁需设扶手或预留安装条件，每个住宅单元至少应有1个无障碍公共出入口，还对电梯轿厢尺寸、紧急呼叫按钮高度等提出了要求。“根据调研，住宅噪声常影响老年人休息，引起的投诉比较多。”中国建筑科学研究院声环境研究中心主任闫国军说。《规范》要求提高卧室起居室分户墙和分户楼板两侧房间之间的空气声隔声性能，以及分户楼板撞击声隔声性能；对建筑设备传播至卧室、起居室的结构性噪声、卫生间排水噪声等提出了噪声限值要求，以有效减少噪声干扰。

此外，《规范》在安全性方面也提出了新要求。2011版《住房设计规范》要求6层及6层以下栏杆净高不应低于1.05米，7层及7层以上栏杆净高不应低于1.1米。2025版《规范》将此标准提高至1.2米，为居民提供更为可靠的安全防护。🇨🇳

(来源：“中国消费者报”微信公众号)

老年人关注的“促进健康消费”新举措

4月9日,商务部等12部门发布《促进健康消费专项行动方案》(以下简称《方案》)。为培育和发展健康消费领域新质生产力,提升健康商品和服务供给质量,更好满足人民健康消费需求,《方案》提出了十个方面的重点任务。

《方案》在重点任务中提出增强银发市场服务能力,促进适老化产品和服务供给,提升银发族生活品质。具体内容包括:支持面向老年人的健康管理、养生保健、健身休闲等业态深度融合,促进慢性病管理、生活照护等智慧养老服务产品研发应用;鼓励电商平台、商场超市等开发老年人适用版面或设施,设立银发消费专区;支持老年人家庭适老化改造,研发适老化产品和用品;推动

景区设备设施适老化改造,开通老年旅游专线;探索建设区域性综合服务中心并面向老年人提供科普展示、评估配置、租赁销售等服务,就近就便满足老年人对康复辅助器具的需求。

商务部研究院副院长张威表示,“现在的银发族要比若干年前的银发族有更多的时间、更好的精力体力去享受生活,所以他们的消费潜力很大。《方案》中提到的一些适老化产品,是健康消费产品中的一部分。比如保健类的产品,包括适应银发族身体状况的一些健康服务都会随着《方案》的出台,随着相关领域政策集成的推出,成为促进银发消费市场的新增长点”。

(来源:“北京老龄”微信公众号)

啥是“板蓝根青菜”?

近日,多地商超货架上出现的一款名为“板蓝根青菜”的蔬菜“火了”,吸引了不少消费者在线上线下“围观”。

“板蓝根青菜”是华中农业大学国家油菜工程技术研究中心历时十余年研制出的蔬菜新品种,其在外观、食用及生长习性上皆与普通油菜无异,却具备与板蓝根类似的



抗病毒、抗炎、免疫调节等多种功效。这种蔬菜对烹饪手法要求不高,清炒或涮煮都可以,还不容易煮老。专家介绍,“板蓝根青菜”属于十字花科类蔬菜,是菜不是药,不能当药用,公众也不必担心“吃板蓝根蔬菜等于吃药”“吃多了会对板蓝根产生抗药性”等问题。

(来源:“央视网”微信公众号)

从衣食住行到精神文化、社交需求,精准对接老年消费群体实际需要,与时俱进、推陈出新、注重品质,才能让养老产品和服务成为老年人的舒心之选。

从老有所“游”看银发消费

“游玩时间很充足,旅程中还提供了免费旅拍服务,我们拍照打卡、赏花看景,感觉又回到了年轻时出游的美好时光。”春光正好,多地陆续开行银发旅游列车,老年人欣然奔赴“诗与远方”。

慢节奏、重体验、有保障,近来,银发旅游列车颇受老年消费者青睐。数据显示,2024年国铁集团共组织开行旅游列车1860列,运送游客超100万人次,其中老年游客占比接近80%,一些产品的旺季线路“一座难求”。从中不难看到,银发消费需求旺盛,市场前景广阔。

目前,我国仍处于“轻老阶段”。半数以上的老年人口为60岁至69岁的活力老人,身体健康状况较好,有资金、有时间,且有较强的消费意愿。满足该群体消费需求,不仅有益于提升他们的晚年生活质量,也能为经济发

展注入新活力。前不久印发的《提振消费专项行动方案》明确提出:“积极发展抗衰老、银发旅游等产业,释放银发消费市场潜力。”

发展银发消费,适老化改造不可或缺。银发列车上,增设加宽护栏、防滑扶手、紧急呼叫器;居家环境中,浴室门槛改成平缓坡道,光滑瓷砖换成防滑地板,配备感应灯、防跌倒报警器等设施;打开手机,APP优化视觉呈现,采用大字体、大图标等设计,方便老年人查看与操作……这些细节,筑起更严密的安全防线,让老年生活更便利,优化了消费体验。加快各领域适老化改造,才能拆除老年人参与社会生活的一道道无形“门槛”,助其安享养老生活。

随着生活观念的变迁、生活水平的提升,老年人的消费需求也随之水涨船高,不仅追求老有所养,而且要

有所乐、有所为。这对供给提出了更高要求。

比如,过去提起老年旅行团,人们往往联想到价格低、行程赶,中间掺杂各种购物、推销。如今,老年游产品已然迭代升级。不止于“到此一游”,湖北首趟银发旅游专列突出康养主题,游客在游山玩水之余,还可以与武当武术传承人互动交流。一些服务商加强与景区联动,一站式提供银发学习、旅居养老、游学养老等服务。城市里,课程丰富的老年大学、价廉物美的社区食堂越来越常见。从衣食住行,到精神文化、社交需求,精准对接老年消费群体实际需要,与时俱进、推陈出新、注重品质,才能让养老产品和服务成为老年人的舒心之选。

除了物质、硬件设施,老年人在情感上同样有需求。一段时间以来,一些骗局盯上老年人的钱包,打“亲情牌”、挖消费

陷阱。守护老年人消费安全,不仅需要有关部门依法加强监管,重拳打击违法犯罪行为,还有赖于更多人身体力行,给予老年人真诚关爱。倾听老年人分享生活日常,帮助老年人筛选可靠的产品和服务,与老年人共同开启一场远行……多一些理解、多一些陪伴、多一些鼓励,用心用情织密关爱网,才会让老年人拥有更加充盈的内心、增进幸福感,让不法分子难有可乘之机。

习近平总书记指出:“一个社会幸福不幸福,很重要的是看老年人幸福不幸福。”在人力资源社会保障部公布的一批新职业中,社区助老员、老年助浴员等位列其中。拓展养老消费场景,推动养老服务在专业和品质上实现双提升,一定能更好满足老年群体新期待,共绘幸福夕阳红。✦

(来源:《人民日报》)

市委老干部局举办深入贯彻中央八项规定精神 学习教育读书班

按照中央和市委部署要求,日前,天津市市委老干部局举办深入贯彻中央八项规定精神学习教育读书班。读书班采取集中自学、专题辅导、警示教育、交流研讨相结合的方式,深入学习领会习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述,原原本本学习研读《习近平关于加强党的作风建设论述摘编》,全面系统学习中央八项规定及其实施细则等,认真学习贯彻市委学习教育读书班暨理论学习中心组读书班精神,学习观看中央八项规定精神辅导讲座和《风腐同查同治》专题片。局领导班子成员围绕“进一步提高认识、坚定信心、增强定力,锲而不舍落实中央八项规定精神”主题开展交流研讨,在准确把握原文原理、深入领会精髓要义中,增强政治自觉、思想自觉、行动自觉,为查摆问题、集中整治打牢思想政治基础,推动党员干部增强定力、养成习惯,以优良作风凝心聚力、干事创业。局领导班子成员、局级干部和各处室、各单位负责同志参加。局机关全体干部参加有关活动。

会议强调,要切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,按照市委工作要求,在开展好学习教育上下真功见实效,带头做到讲政治、强党性、勇担当、严律己,为推动老干部工作守正创新发展提供坚强保障。一要在深学细悟中深刻认识中央八项规定的

重大意义。自觉把深化学习的过程转化为深刻领悟“两个确立”的决定性意义的过程,坚决做到“两个维护”,形成锲而不舍贯彻落实的高度自觉,真正把铁规矩、硬杠杠内化于心、外化于行,以自身正、自身净、自身硬筑牢遵守中央八项规定精神堤坝。二要在知行合一中深刻领悟作风建设重在加强党性修养。把牢三观“总开关”,校准思想之标、绷紧作风之弦,带着责任担当深入调研、真解决问题,带着敬爱致恭为老服务、真细致入微,带着服务意识统筹工作、真助力基层,带着艰苦朴素厉行节约、真过紧日子,把改进作风成效体现在工作细节之中。三要在砥砺作风中深刻把握开展学习教育重在抓好落实。以服务群众促发展作为根本出发点和落脚点,把党建引领这个首课做实,把发挥作用这个重点做好,把服务管理这个真功练精,把自身建设这个硬核做优,紧密结合老干部工作善作善成、见行见效。四要在以案为警为鉴中深刻领悟守住底线就是守住生命线。带头知敬畏、强约束、作表率,深化“以案四说”,推进长效常态,做到纠树并举、成风化俗,营造良好政治生态,引导党员干部常怀感恩心、平常心、进取心,树立新形象、展现新作为、作出新贡献,以作风建设新成效护航高质量发展新征程。✚

创新三项举措 用心用情服务 持续做好机关离退休干部服务保障工作

市委老干部局离退休干部处坚持深学深用习近平总书记关于老干部工作的重要论述,认真贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神,全面落实全国和我市老干部局长会议部署要求,聚焦“政治铸魂、文化乐活、服务暖心”三项举措,带着感情和责任细致入微做好服务保障工作,不断增强老同志的获得感、幸福感、安全感。

政治铸魂,凝聚银龄向心力

离退休干部处始终把加强离退休干部政治引领放在首要位置,通过集中学习与送学上门、情况通报与交流研讨、收听收看全国离退休干部网上专题报告会等方式,引导老同志坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,坚定不移听党话、跟党走。他们加大情况通报力度,定期召开局机关离退休干部情况通报会,及时向老同志传达学习中央和市委最新方针政策和部署要求,汇报老干部动态情况,听取老同志意见建议,把政治上尊重、思想上关心落到实处,引导老同志持续关心支持老干部工作,积极发挥优势作用,为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

文化乐活,彰显桑榆新风采

他们聚焦老同志精神文化需求,利用市

老干部活动中心、市老干部教育中心、“天津老干部”APP等线上线下阵地,积极搭建交流共享活动平台。组织老同志观看爱国教育影片,学习摄影、茶艺、八段锦、人工智能等直播课程,参加“枫林杯”第五届沙狐球邀请赛,通过精心备赛一举获得冠军。组织老同志积极响应“展银龄风范 做文明示范”倡议,发挥自身优势作用,在助力美丽天津建设中展现桑榆风采。退休老同志刘学锋深入文德花园社区、南开学校开展《以周恩来为人生楷模》的主题宣讲,引导青少年坚定理想信念,扣好人生第一粒“扣子”,努力成长为国家的栋梁之材。

服务暖心,共建助老新格局

他们坚持“用心用情、精准服务”,不断完善离休干部“一人一策”动态管理工作台账、离退休干部职工信息库,编制《服务保障工作手册》;落实离休干部就医“五优先”,做好离休干部医药费实报实销和“双月清”、定期组织健康体检工作。他们积极搭建服务平台,主动对接社会化养老服务体系、医疗机构和卫健、民政等部门,努力为老同志提供个性化、多样化服务;创新“五必访”工作机制,常态化开展重大节日慰问、生日祝福、日常联系服务,认真倾听困难诉求,重点对失能、特困、重病、住院等特殊重点人员开展个性化帮扶,让老同志共享改革发展成果、安度幸福晚年。🇨🇳

我市离退休干部党员积极参加 深入贯彻中央八项规定精神学习教育

深入贯彻中央八项规定精神学习教育(以下简称“学习教育”)开展以来,全市各级老干部工作部门落实中央和市委部署要求,认真组织离退休干部党员参加学习教育,引导离退休干部党员锤炼党性、提高思想觉悟,以保障上合峰会、助力改革发展、推进美丽天津建设的实际行动,坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

一是立足实际、精心安排。把开展学习教育作为一项重大政治任务,发挥离退休干部党支部引领带动作用,在不降低标准、不降低质量的前提下,充分考虑老同志身体、居住和家庭等实际情况,精心组织安排。市纪委监委退休干部第四党支部采取个人自学为基础、集中研讨为重点、线上交流为补充的联动学习模式,推行“半张纸讲稿”,支部班子、党小组组长主动说感悟、述见闻,带动其他党员积极谈体会、讲心得,引导全体党员落实以学带查、以学促改要求,自觉在推动全面从严治党向纵深发展中发挥作用。市委办公厅老同志第一党支部第一时间召开党员大会,传达学习会议精神,结合老同志实际制订学习计划,确保每名党员学习不缺课、理论不漏学、精神不掉队,把学习教育与持续开展“我在办公厅奋斗的日子”主题活动相结合,组织引导离退休干部党员讲述新时代以来党风政风社风民风发生的巨大变化。

二是聚焦主题、真抓实干。组织离退休干部党员学习领会习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述和中央八项规定及其实施细则精神,推动学习教育融入日常、抓在经常。和平区新兴南里社区离退休干部党支部结合党员年龄特点,采取集中学习、观看警示教育片等形式开展学习教育,组织引导离退休干部党员在社区“义心向阳”志愿服务队、平安志愿者巡逻队、“春之声”合唱团、银发编织等社团组织中,积极发挥带头学习的示范作用。南开区委离退休干部党支部利用该区成立延安精神研究会和支部开展延安精神学习研究宣传活动的契机,把学习习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述与学习延安精神相结合,重温党的光荣传统和优良作风,到古文化街实地学访,回顾习近平总书记视察天津时与群众贴心交流的场景,感悟习近平总书记的爱民情怀和党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效。

三是学做结合、注重实效。把学习教育与深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述和视察天津重要讲话精神相结合,引导离退休干部党员把学习教育成果转化为助力我市高质量发展的实际行动。宝坻区宝平街道天宝新苑社区老干部第二党支部组织引导离退休干部党员积极参与社区治理、志愿服务,把学习教育成效转化为助力社区发

展、解决民生问题的具体行动,以优良党风带动社区民风向善向上,以扎实作风为群众办实事、解难题,持续为推进美丽社区建设作出力所能及的新贡献。天津职业技术师范大学退休局级干部党支部积极组织党员开展交流研讨,谈认识、找差距、明方向,第一时间建立问题清单和整改台账,做到边学边查边改,推动中央八项规定及其实施细则精神入脑入心、落实落地,支部党员积极发挥自身优势,为青年教师和学生党员开展专题辅导,引发

热烈反响。

老同志纷纷表示,党员干部锤炼党性、提高思想觉悟是终身课题,我们虽然已经退休了,但仍然要坚持高标准严要求,按照党中央和市委部署要求积极参加学习教育,坚持活到老、学到老、修养到老、奉献到老,永远听党话、坚定跟党走,传承发扬党的优良作风,积极发挥优势作用,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

(来源:市委老干部局)

百岁离休干部 以生命馈赠诠释人间大爱

日前,天津渤海轻工投资集团有限公司101岁离休干部杨毓龄同志在市第一医院安详离世。家人遵照其生前遗愿,在市红十字会工作人员的见证下,郑重签署了遗体捐献志愿书,将其遗体捐献给祖国医学教育和科学研究事业。

杨毓龄,1923年12月生人,1949年7月参加革命工作,原为天津市缝纫机厂干部。她恪尽职守、任劳任怨,始终牢记初心使命,坚守责任担当。1987年6月离休后,她依然保持着坚定的理想信念和健康向上的乐观心态,心系国家、心系社会,积极参加社区公益活动,发挥余光余热,传承红色精神。多年来,她省吃俭用,明知离休后医药费能够在规定范围内全额报销,但始终坚守“离休不是索取,不能乱花国家一分钱”的信条,能用便宜的药就不选高价药,能不报销的就不报销,以一颗



赤子之心诠释了一名老同志对党和国家的无限忠诚与热爱。

杨毓龄同志作出遗体捐献的决定并非偶然。她深知医学研究对于人类健康的重要性,也明白遗体捐献对于医学教育和科学研究的重要价值。她的这一决定得到全家人的一致支持,家人最终替老同志完成了遗愿,让大爱得到延续。

榜样之光,照亮医学之路;无私馈赠,绽放生命之花。在生命的最后一刻,我们依旧可以看到一位老同志与党和国家、与人民同呼吸、共命运的光辉形象。遗体捐献,是一种善举、一种大爱,它让生命突破了生与死的藩篱,谱写了一首可歌可泣的生命赞歌。

(来源:天津渤海轻工投资集团有限公司)



新老接力 党建领航 共绘育人新画卷

文 / 高宁

天津大学理学院党委现有退休教师党员 64 人，设有物理系退休党支部和化学系退休党支部。近年来，学院党委始终坚持以传承红色基因、践行初心使命为出发点，在办学治院历史中挖掘红色资源，积极发挥退休教师党员“银育人”功能，通过开展退休教师党支部与青年教师党支部、学生党支部互融共建联学，为党建与人才培养协同发展破局开路。

一、“双线”联动，搭建全员参与桥梁

退休教师党员往往年龄较大，行动不便，参加线下支部活动存在一定困难。为此，学院党委根据退休教师党支部“三高”（年龄高、学历高、党性高）特点，积极搭建线上线下融合模式，组织开展了 2024 年度物理系退休党支部组织生活会，确保每位党员都能融入组织生活，感受党组织的关怀。退休教师党员跨越空间限制，畅所欲言，忆往昔、看今朝、畅未来。大家不但集体重温入党誓词，还在庄重宣

誓中回溯入党初心。远在海外的退休教师党员也深情表示，人在异乡更加感受到伟大祖国的强盛，感受到党组织的温暖。待他们回国后，一定要积极参与支部活动，继续为党和人民发光发热。

二、“学思”共进，筑牢思想信念根基

退休教师党员拥有丰富的人生阅历、深厚的党性修养以及宝贵的工作经验，是党的宝贵财富。学院党委先后邀请多名退休教师党员讲述学院的发展历史，帮助青



年师生树立正确的世界观、人生观和价值观。在 2023 年学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育师生联学活动中,国家级教学名师、原化学系主任田宜灵教授表示,要践行习近平总书记提出的“教育强国”“科技强国”思想,紧跟时代步伐,把握当前形势,促进科研与教学同发展。在 2025 年深入贯彻中央八项规定精神学习教育师生联学会上,化学系退休教师党员们表示,抓好作风建设是中国共产党百余年奋斗的经验总结,党员领导干部要率先垂范,把纪律要求内化于心、外化于行,把纪律规矩转化为为人民服务的行动自觉。通过退休教师党支部与青年教师党支部、学生党支部一次次开展联学共建活动,年轻学子不仅学习到老党员身上坚定的理想信念和政治品格,也将红色基因代代相传、薪火相承。

三、“互融”共建,凝聚发展强大合力

退休教师党支部与青年教师党支部、学生党支部互融共建,不仅打破了党组织内部不同年龄段党员之间的隔阂,也促进了老中青党员之间的交流与互动,激发了大家参加

组织活动的积极性、主动性,更增强了党组织的创造力、凝聚力和战斗力。退休教师党员、原理学院院长姜恩永教授,在 2023 年学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育师生联学活动中为学院发展积极建言献策。他表示,回顾理学院发展历程,引进和培养一批理想信念坚定、道德素养优良、业务能力过硬的领军人才是学院发展的关键。在物理系退休党支部与 2023 级新生党员共同开展“迎国庆·看发展”主题党日活动时,在国家重大科技基础设施——“大型地震工程模拟研究设施”现场,物理系退休教师党员们再次“开课”,结合动力学特点,讲授地震的纵波和横波等知识,给青年学子上了一堂生动的物理课。新生党员代表纷纷表示,从老一辈教育工作者身上学到了胸怀“国之大者”的使命担当,要争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年,为全面推进中国式现代化贡献力量。同时,在数字时代背景下,青年教师党员和学生党员也发挥自身特长,向前辈们介绍相关应用软件的学习方法,帮助退休教师党员们开启便利智慧生活。

下一步,天津大学理学院党委将深入学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神和全国老干部局长会议精神,进一步统一思想、凝聚共识、坚定信心、激发干劲,充分发挥学院离退休教师的经验和智慧,激励他们为学院、学校事业发展继续贡献力量,以高度的政治责任感、历史使命感和工作荣誉感,驰而不息推动学校离退休工作高质量发展。✚



“老劳模” 新奉献

劳动模范是民族的精英、国家的栋梁、社会的中坚、人民的楷模，是名副其实的时代领跑者。他们不仅代表着先进的生产技术，更昭示着时代的道德观念和价值取向。正是在这种先进理念的引导下，一些“老劳模”在离开工作岗位后，继续发挥自身所长服务人民、造福社会，为践行社会主义核心价值观作出积极贡献。本期“专题报道”带您走近三位可敬可爱的“老劳模”。相信读了他们的故事，您会发现这样一个颠扑不破的世间真谛——劳动最光荣，劳动者最美丽！

“蛋糕爷爷”曹凤林

文 / 本刊记者 刘瑾皓

晨光熹微，河东区缘乐福食品总店（“萃格”蛋糕总店）的玻璃橱窗泛着暖黄光晕，“老劳模”曹凤林正将写有“节日快乐”的奶油蛋糕装进礼盒。这位被孩子们称为“蛋糕爷爷”的老人，用爱心谱写了一首温暖津城的奉献之歌。

今年 69 岁的曹凤林出生在静海区杨成庄乡双窑村的一个贫农家庭，贫寒没有给他带来自卑心理，反而造就了他自强不息的品格。曹凤林从小就仁义，经常会把打草挣来的钱留一部分给其他贫困家庭的孩子。

由于家境窘迫，曹凤林 16 岁辍学务农，1979 年进入河东区大桥道早点部工作。每天凌晨 2:30 到上午 10:00 是工作时间，



下班后，他热心帮助老师傅们打下手。老师傅们看中了曹凤林的人品和踏实肯干的态度，都将自己的绝活不遗余力地悉心相授。三年后，成为“多面手”的曹凤林已能代替休班师傅上岗了。1984 年，曹凤林被任命为大桥道早点部经理。不久，该店更名为“振兴小吃部”。改造后的“振兴小吃部”售卖烧饼、包子、炸糕以及各类面食，品种丰富多样。因为经营有道，“振兴小吃部”成为河东区乃至天津市餐饮业的知名品牌。

1988 年，曹凤林接手了一家亏损的餐

饮企业。他摸排情况、装修改造、聘请厨师、更换店名、开发产品,仅用3个多月时间,就使企业扭亏为盈,职工们的工资和奖金连连上涨。1991年,曹凤林又接手了富华食品厂,注册了“萃格”品牌。曹凤林不断推出新产品,“萃格”牌小麻花一经上市,就马上赢得消费者的青睐。当时,在全市代销“萃格”麻花的商店有130多家,可依旧供不应求。1997年,经市有关部门评定,“萃格儿童营养麻花”被评为天津市优质产品。

鉴于曹凤林在企业经营、改革方面作出的突出贡献,1998年、2000年,他两次获评天津市劳动模范。作为市劳模,曹凤林深感应承担更多社会责任,惠及更多需要帮助的人。

1998年,曹凤林在承包了5所学校食堂后,主动向学校领导表示,愿为每所学校的10名贫困学生,提供免费的一日三餐。

2009年,曹凤林东奔西走,带领“振兴小吃部”的部分分流员工实现再就业。经过精心筹备,天津“萃格”蛋糕总店开张了。此后,曹凤林以“萃格”蛋糕店为依托,进学校、进社区、进军营、进企业,为学生、居民、军人、上班族送去温暖。

“八一”建军节前夕,他们与部队的战士们联欢,送去蛋糕和水果;庆祝新中国成立70周年之际,他们与儿童村的孩子们联欢,赠送蛋糕和水果;“五四”青年节前夕,他到南开大学现身说法,讲述自己从下岗失业到自主创业、获评劳模的经历,激发大学生的创业热情和信心,并为大学生创业提供指导和帮助。多年来,曹凤林坚

持开展劳动模范“六一”进校园活动,向孩子们赠送节日大蛋糕和丰盛果篮。曹凤林还关心爱护农民工子女,连续多年组织十几位“老劳模”,带着30名留守儿童登天塔、逛动物园、聚餐联欢。他教育孩子们在困境中要保持自信和奋斗精神,向劳模爷爷奶奶学习。2024年,曹凤林又开启了探问天津百岁老人的公益项目,为老人们送去蛋糕、果篮和百寿图,让老人们开心,传承敬老美德。

新时代公益慈善事业蓬勃发展,曹凤林率先呼吁企业联合起来,共同保护志愿者的权益,并以自己的行动作出榜样,鼓励更多民众加入志愿者队伍。

2024年“五一”国际劳动节前夕,曹凤林邀请天津市劳动模范志愿者分会成员,以及社会上各行各业的劳动者代表,一起庆祝天津市劳动模范志愿者分会成立15周年。让曹凤林感动的是,现场主持人、表演团队纷纷义务为他站台助阵。

2025年3月1日,曹凤林为5名志愿者举办生日庆典,20名身穿红马甲的志愿者会员齐聚一堂,共同见证这一难忘时刻。最近,由曹凤林发起的“志愿者联盟”正式成立,这一联盟旨在为志愿者打造互帮互助的平台,同时集中资源,更好地为志愿者保驾护航。

“以苦为乐、以善为荣、奉献爱心、笑对人生”是曹凤林的做人标准。他愿意用一生去努力,追求自己内心所想,做一个善良的人。“人生最大的幸福是能够帮助别人。”曹凤林如是说。🇨🇦

手持“扳手” 调试心灵

——“老劳模”常志旭的心理咨询“方法论”

文 / 本刊记者 贾明润

有人说，心理咨询师就像是别人的情绪垃圾桶，需要不断接受、消化患者的消极情绪，如果自己处理不好就会卷入其中，难以自拔。对此，国家二级心理咨询师、天津市劳动模范常志旭有自己的独到见解：“每位来访者的心路历程都是一笔宝贵财富，能温柔倾听并陪伴他们成长，正是我作为咨询师的意义所在——这份工作带给我的不是疲惫，而是持续前行的力量。”

退休后，这位与共和国同龄的“老劳模”，始终坚守在心理咨询一线，用沙盘疗法探索孤独儿童的内心，用欧卡牌解析抑郁少年的焦虑，为有心理困扰的孩子及家庭提供帮助。

1949年，常志旭出生于一个裁缝之家。尽管家境清贫，但父母用质朴的爱与言传身教，塑造了常志旭坚韧、真诚、豁达、乐观、热情的品格。无论在哪里，常志旭都会主动关注他人的需求，提供自己力所能及的帮助。青年时期，常志旭在天津市第四机床厂做车工时，就制作布条供大家擦拭自行车、张贴公交车时刻表方便大家出行……他的举手之劳方便了大家的工作和生活，也凝聚了人心，为营造团结向上的工作氛围贡献了自己的一份力量。工作中遇到问题时，常志旭常去图书馆查阅相关资料，然后动手实践改进。他发明的小型专用



工具解决了加工零件内锥孔自动走刀的难题，大大提高了工作效率；他利用自创的“丝杠离合”方法切削螺纹零件，摒弃了以往的双手操作。这些现在看来司空见惯的工艺方法，在当时极具创新示范意义。1973年、1974年，常志旭两度获评“天津市劳动模范”。

常志旭在机床厂担任过车间党支部书记、厂团委书记等职务，后来又到市政府经协办、市工商联等单位工作。退休后，常志旭关注到社会对心理咨询的需求，做起了心理咨询工作。如今，76岁的常志旭不仅是天津市关工委的专职心理咨询师，还是天津市志愿服务联合会劳模分会副会长、心理咨询队队长。

“1983年，我去南开大学听社会心理学讲座，由此对心理学产生了浓厚的兴趣。”常志旭回忆道。此后，他自学心理学，经过系统培训后参加统一考试，先后取得国家

三级、二级心理咨询师证书,获评心理咨询研究员职称,后来还取得国家首批 EAP(员工帮助计划)讲师、私人心理顾问讲师证书等。他经常说:“来访者的心理纠结就像螺丝螺母,光用手拧是很难拧开的,但如果借助扳手就不一样了,做心理咨询就要善于借助‘扳手’的力量。”这里的“扳手”,其实就是指心理咨询时用到的各种辅助工具。

欧卡牌,是一种由 88 张图像卡和 88 张文字卡组成的心理学投射工具。心理咨询师通过让来访者自由联想卡牌内容,来对患者进行情绪探索、创伤疗愈等。11 岁的小铭因“不合群”被父母带来咨询。常志旭让他抽取欧卡牌:一张缠绕着电线的电线杆图卡。小铭解释道:“看到电线杆我会绕着走,这样不影响别人。”父母急着插话:“他就是爱逃避!”常志旭在耐心引导、认真观察后,发现小铭只是习惯独立思考——比如遇到难题会先休息而非争论。经过欧卡牌“3+1”节奏方法测试和“趣说心理图卡”测试,常志旭肯定地说:“孩子认知能力较强,只是思维方式独特,并非心理问题。”父母放下心来,不再纠结于孩子“不合群”的问题。

沙盘游戏,是在心理咨询师陪伴下,通过咨询者在沙盘上自由摆放沙具,创造出一些场景,从而将潜意识冲突可视化的一种游戏。心理咨询室里,一位母亲带着女儿小红向常志旭求助。小红自从目睹一场交通意外后,噩梦连连,以致恐惧入睡,这让即将面临小升初考试的她心力交瘁。常志旭和她玩起了沙盘游戏。当小红将人物、房

子、汽车等沙具摆成错落有致的场景,并流畅讲述自创的故事时,常志旭给出了专业判断:孩子心理状态正常,问题不大。随后,常志旭又教小红父母用“孵梦技术”帮助小红入睡,给予孩子积极的心理暗示。几个月后,电话那端传来喜讯:小红不仅恢复如初,而且以优异成绩考入重点中学。

近年来,常志旭致力于培训更多青年心理咨询师,力求把“理论+实际”的心理治疗理念传达给更多同行。他主编的《轻松看到潜意识:教你玩儿欧卡牌》教材注重实操,汇聚了全国各地心理咨询案例,是业内人士学习、使用、教授欧卡牌的重要参考;他深入机关、企业、学校、部队、社区开展公益讲座,甘当应用心理学的科普工作者;他主讲的课程《人力资源管理 with EAP》《企业管理心理学》《快乐工作幸福生活》《欧卡牌在心理咨询中的应用》及主办的心理疏导员培训班为社会培育了一批心理工作者。

截至目前,常志旭已累计开展个体心理咨询 500 余人次、1500 多小时;在 40 多座城市开展团体培训 120 余场、1200 多课时;开展心理督导 50 余人次、200 多小时;进行危机干预 10 余例。“每当看到来访者满面愁容而来,喜笑颜开离去时,我都深感自豪。”常志旭说。

50 多年前,常志旭在车间里用扳手拧动螺丝;今天,他在咨询室里用另一把“扳手”帮助有心理障碍者打开心灵的窗户,在心理咨询领域继续书写着“劳模精神”的新篇章。✚

“老劳模”康静：用奉献书写医者仁心

文 / 本刊记者 刘田田



在“崇尚奉献 致敬楷模”劳动模范和“老雷锋”座谈会上见到康静时,她那积极乐观、活力四射的状态给我留下了深刻的印象。发言时,“老劳模”康静始终面带微笑、态度谦和,言语间倾诉着自己对医疗卫生工作及志愿服务事业炽热而深沉的爱。“在茫茫的人海里 / 我是哪一个 / 在奔腾的浪花里 / 我是哪一朵 / 在人民健康的医疗里 / 那默默奉献的就是我 / 在辉煌事业的长河里 / 那永远奔腾的就是我……”发言临近结束时,康静还为大家激情演唱了一首自己改编的《祖国不会忘记》,歌声婉转嘹亮,尽显其扎根社区、服务人民的坚定信念与决心。

康静今年 75 岁,是天津和平久康综合门诊部(以下简称“久康门诊部”)的中医副主任医师。她是为社区居民提供医疗服务的社区医生,更是历经岁月磨砺的老党员。1977 年,康静成为一名医务工作者。1981

年,她加入中国共产党,并在实际工作中始终践行着全心全意为人民服务的宗旨。她坚信干一行就要爱一行、专一行,悉心守护着医患间特殊的亲密关系,矢志不渝地坚守着尊老爱幼、扶危济困、救死扶伤的医者仁心,以饱满的热情投入到社区的医疗、预防、保健、康复、健康教育、心理咨询“六位一体”全方位服务中,并被评为“天津市劳动模范”“全国劳动模范”。在完成本职工作的同时,康静还全心全意地为守护社区居民健康开展志愿服务。据不完全统计,从 2010 年 1 月到 2025 年 3 月,康静的志愿服务工时长达 1.4 万小时。

康静一直视患者为亲人。久康门诊部每天 8:30 上班,可她 8:00 前就会到岗做好准备;中午 12:00 医院会给医生送来盒饭,而康静很少能准时吃饭。“不让病人跑空”是康静的工作准则,无论忙到几点,她都会坚持看完所有病人再吃饭,有时还会与病人分享自己的盒饭。

康静的患者以老年人为主,许多老人因行动不便无法自主就医,康静就主动到患者家里去。40 多年来,康静的电话坚持每天 24 小时待机。无论是上班还是下班,是清晨还是深夜,是严寒还是酷暑,只要社区居民和患者有需要,她总是随叫随到。社区居民都说,有康大夫住在我们社区,大伙儿心里真踏实。

有一次,康静的同事向她求助,说自己朋友的父母生病在家不便外出就医。康静询问了具体地点和患者症状后,立马背上药箱直奔患者家里,为夫妻两人诊断治疗。直到治疗结束,康静忙得连水都没顾得上喝一口。患者问康静出诊需要多少钱,康静摇摇头说,自己是社区医生也是志愿者,为居民诊疗是理所应当的。最后,在患者的再三坚持下,康静收下了一个苹果。

“康大夫是我们一家三代人的医生,从我的父母到我和我的妻子,再到我的女儿,我们都是康大夫的患者。”77岁的患者田先生说道。像田先生这样的情况,对康静来说并不少见。因为康静的医术高超、医德高尚,在患者中有口皆碑,往往由一位患者发展到几位患者,久而久之,来找康静调理身体的人越来越多。

今年57岁的蔺女士不仅是康静的工作助手,也曾是她的患者,更是她的“粉丝”。2022年9月,蔺女士在社区学习时认识了康静。康静的专业诊疗与热情服务让蔺女士印象深刻。后来,蔺女士不幸患上糖尿病,日渐消瘦的她到处寻医问诊,邻居向她推荐了康静医生。“那天,康大夫查看了 my 身体状况,给我实施了包括刮痧、拔罐和快针等一整套理疗方案,治疗完我整个人都舒服了许多,长期发凉且没有知觉的双腿也感受到一点温热。”蔺女士回忆道,“我怕疼,康大夫治疗时为我大声唱歌、朗诵,听着她响亮的声音,我好像也没那么疼了。”做理疗、喝中药、药渣泡脚,理疗七次为一个疗程,半个月就开始见效,干瘦的蔺

女士精神越来越好,也开始“长肉”了。后来,她基本康复,不用再注射胰岛素等药物了。2023年,蔺女士的母亲生病卧床,康静隔三岔五上门为蔺女士的母亲治疗,为其缓解痛苦。在母亲去世后的一段时间里,蔺女士陷入情绪低谷,康静一直劝慰、鼓励她。为了帮助她尽快走出丧母的悲痛,康静提议让蔺女士到久康门诊部做自己的工作助手。蔺女士在日常忙碌中逐渐找回了笑容。“我很感谢康大夫,来这里工作,治疗心病的同时也给了我一个‘追星’的机会。”蔺女士笑着说道。

康静爱唱歌,工作之余她还加入了和平区新兴街道合唱团。在所有学唱的歌曲中,康静最喜欢唱的歌曲就是那首《祖国不会忘记》:“在通往宇宙的征途上/那无私拼搏的就是我/在共和国的星河里/那永远闪光的就是我/不需要你歌颂我/不渴望你报答我/我把光辉融进/融进祖国的星座/山知道我江河知道我/祖国不会忘记不会忘记我……”康静心怀对党和人民的无尽感恩之情,甘之如饴地扎根于为人民服务之中,矢志不渝地践行着无私奉献的精神,是当之无愧的“老劳模”“老雷锋”! 🇨🇦



“全国百姓学习之星”杜志荣： 活到老 学到老 奉献到老

文 / 和平

提起杜志荣杜老,大家并不陌生。这位92岁高龄的老人,既是革命历史的亲历者,也是红色基因的传播者,更是终身学习的践行者。从硝烟弥漫的战场到社区教育的讲台,他用一生诠释着“活到老、学到老、奉献到老”的“不服老”精神。2019年,杜志荣荣获“全国百姓学习之星”称号,成为和平区推进终身学习、传承红色文化的时代标杆。

初心不改的红色传承者

杜志荣的革命生涯始于1949年。作为中国人民解放军第一野战军第一兵团的战士,他参与了解放大西北的战斗,戍守边疆、建设边疆,亲历了新中国从站起来、富起来到强起来的辉煌历程。特别是离休后,他选择以“五老”志愿者的身份投身社区教育,将革命故事化作生动的教材,走进学校、机关、社区和企业,累计开展义务宣讲2300余场,惠及党员干部群众超5万人次。

杜志荣常说:“只要孩子们爱听,我就一直讲下去。”在南开大学、天津市第五十五中学、和平区万全小学等校园里,他用亲身经历讲述党的奋斗历程,激发青少年对党和国家的热爱。他的宣讲不仅充满激情,更注重贴近听众需求,针对不同年龄段调整内容,或侧重理论,或讲述故事,让红色



教育“入脑入心”。

社区教育的“点单式”创新者

在“双减”政策背景下,杜志荣作为和平区关工委宣讲团传统教育团副团长、劝业场街关工委常务副主任,积极探索“学校点单、五老接单”的宣讲模式。他根据学校需求定制内容,将“大思政课”融入课后服务。例如,在天津师范大学南开附属小学开展的宣讲活动中,他结合学生年龄特点,以党史小故事串联理论,引导孩子们感悟“幸福生活来之不易”,激励他们“为中华腾飞而读书”。此外,杜志荣还与和平区委党校联合开发标准化课件,通过图文并茂的形式增强宣讲感染

力,让红色教育跨越代际鸿沟,成为青少年成长的“精神灯塔”。

终身学习的践行者与引领者

杜志荣的贡献不仅在于宣讲,更在于他以身作则践行终身学习理念。作为由和平区推荐的“全国百姓学习之星”,他积极参与社区教育活动,从2014年起便走进幼儿园,通过讲故事向孩童传递文明理念;在老年大学,他分享革命经历,助力“养教结合”新模式落地。在和平区构建的“10分钟学习圈”和区校终身学习联合体中,他也是不可或缺的纽带,推动教育资源向社区辐射,助力实现“人人皆学、处处能学、时时可学”的目标。

红色基因的持续传播者

杜志荣的事迹感染了无数人。他受聘为多所学校的校外辅导员,培养青少年从“听故事的人”成长为“讲故事的人”。在“革命丰碑——天津市革命遗址展览”中,他带领年轻一代参观学习,强调“铭记历史才能开创未来”。大家纷纷表示,杜老的故事让他们深刻理解了艰苦奋斗的意义,立志将红色精神融入学业与生活。

新时代“银发力量”的典范

在习近平总书记视察天津时,杜志荣作为关心下一代工作的志愿者受到习近平总书记的亲切接见。

杜志荣用一生诠释了共产党员的初心

与使命。从金戈铁马的战士到春风化雨的教育者,他让革命精神在社区生根,让终身学习理念在和平区绽放。正如他所说:“跟着时代向前进,才能永葆青春。”这位九旬老人的故事,不仅是和平区社区教育的生动缩影,更是新时代“银发力量”服务社会的典范。他的足迹,将继续激励更多人投身终身学习的浪潮,为构建学习型社会贡献力量。🇨🇳

(来源:和平区融媒体中心)



陶书杰：用书法修身正心、服务社会

文 / 张娟



2025年4月9日，一场专为京津冀籍港澳代表人士举办的“笔舞墨韵·书艺传承”书法讲座在天津市社会主义学院如期进行，主讲人是市委统战部退休干部陶书杰。在讲授中，陶书杰清晰概述了书法艺术的源流、真草篆隶四大书体以及欧颜柳赵四大书家的不同特征、练习方法，随后便进入书作展示与现场示范指导环节。40多位学员跟着陶老师开始了沉浸式体验，大屏幕滚动播放着师生互动、教学相长的场景。讲座接近尾声时，学员们纷纷请陶老师为津港联谊会、津澳联谊会、冀鲁港澳同乡联谊会题字。这是为天津扬名、密切津港澳联系的好机会，陶老师欣然应允，一挥而就……

陶书杰以小楷闻名于津门书坛，数十年笔耕不辍，功力深厚，其书法艺术兼具平和气象与凝重精神。他22岁参加全国书法大

赛获三等奖，20世纪80年代开始活跃在津门书坛，早年书法作品《滕王阁序》曾入选天津市庆祝新中国成立50周年书法展，并有作品连续入选天津市第五、六、七届书法展；曾荣获天津市第二届“书坛新人”、天津市第三届“职工艺术家”等称号。

在陶书杰看来，书法是一种很好的修身养性方法。“书法是能够帮助人安顿身心的。”这是陶书杰的口头禅，也是他几十年如一日热爱并苦练书艺的切身感受。每逢工作繁忙或杂事凌乱之际，无论中午还是晚间，陶书杰都会静下心来写幅字，在书写过程中调整心理状态，使自己的精神饱满起来。或许正是因为习练书法受益多多，陶书杰在退休后有一种强烈的使命感，他要让更多的老同志了解书法、热爱书法，进而成为书法的受益者。

陶书杰深知在职人员工作压力较大，每逢市直机关邀请他讲授书法课，他再忙都要如约而至。在为市检察院二分院的书法爱好者讲课时，他不但给大家讲授书法知识，还一笔一画地现场示范。检察官们安静且放松地听讲、临摹，课堂上不时爆发出学员自嘲字丑的笑声。陶书杰很喜欢这样的小班课，有一种重回机关跟同事欢聚的感觉。

作为天津老年书画研究会的特聘会员，陶书杰将这个“头衔”当成一份责任：他应



“今晚名家讲坛”之邀,为全市书法爱好者讲授小楷书法的创作心得,受到热烈欢迎和称赞;他受市委社会工作部之邀,积极参加在第二工人文化宫举办的为群众义务书写扇面等公益活动;他还书写“福”“禄”“寿”“喜”等作品,参加“福文化书法作品展”,并将这些书作赠送给养老院的老人们;他应宁河区有关部门邀请,为暖企总站、暖企中心站等题写多幅牌匾,这种分文不取的纯公益行为,受到宁河区委统战部、区工商联有关领导的好评和各家企业的欢迎。

多年来,每逢春节将至,陶书杰都满怀热忱地参加市书法协会组织的为企业和社区群众送春联、送“福”字活动。蛇年春节前,他与我市书法家协会的书友们,深入滨海新区新城医院开展“写春联,送祝福”活动。陶书杰喜欢那种场景,充溢着喜庆祥和

的节日气氛,求字者一脸笑容,书写者心怀喜悦,不时还能收获观赏者一声声发自内心的叫好声……

大约是退休前的一两年,陶书杰的书作大有“变法”的意味,他说随着年纪渐大,自己的书法已经进入“自由王国”。在他的微信视频号里,亲朋好友看到了陶书杰正在收获自己书法艺术的“变法”成果:他写榜书,大笔如椽,气势如山;他写草书,笔走龙蛇,超然洒脱;他写隶书,寻古汉风骨,有名家气韵……

陶书杰与书法结缘,大半生孜孜以求,坚定地行进在书法艺术的探求之路上,虽有辛苦,却也充实、幸福和快乐着。如今,他已年过花甲,还在努力发挥所长,惠及他人,奉献社会,因而赢得了人们的尊重和社会各界的赞扬。🇨🇦





乡下的劳动节

文 / 赵仕华

清晨,檐下的燕子还未离巢,母亲已经系上那条褪色的蓝布围裙,在灶间忙碌起来。灶膛里的柴火噼啪作响,铁锅里的水汽氤氲升腾,裹挟着新米的清香,在晨光中缓缓舒展。这是乡下劳动节的开始,没有锣鼓喧天,没有彩旗招展,只有炊烟袅袅,带着晨露的芬芳,在青瓦白墙间飘荡。

父亲扛着锄头走向庄稼地,准备去地里锄草。我提着竹篮跟在后面,篮子里装着母亲刚蒸好的米糕,还冒着热气。父亲说,劳动节就是要劳动,这是对土地最好的敬意。他的声音混着泥土的气息,在晨风中飘散。

田间的劳作是单调的,却又不乏诗意。水田里倒映着蓝天白云,父亲弯腰插秧,身影时而与云影重叠,时而与天光交融。我蹲在田埂上,看着秧苗一株株立起,像一支支绿色的箭,刺破水面,直指苍穹。汗水顺着父亲的额头滑落,滴入泥土,无声无息。

晌午时分,母亲送来午饭。背篓里装着热乎乎的青椒炒腊肉、清炒白菜,还有一壶温热的米酒。我们坐在田边的老槐树下,父亲抿一口米酒,眯起眼睛望着远处的山峦,说:“这酒是用去年的新米酿的,今年的秧苗长势好,来年又能酿新酒了。”他的话语里透

着对土地的深情,仿佛在谈论一个老朋友。

午后,村里的孩子们都跑到小溪边玩耍。他们赤着脚,踩着清凉的溪水,追逐嬉戏。岸边的柳树垂下万千丝绦,随风轻拂水面,荡起圈圈涟漪。不知是谁提议比赛捉鱼,大家便都弯下腰,屏住呼吸,在石缝间寻找游鱼的踪迹。欢笑声、水花声、柳枝摇曳声,交织成一曲乡间交响乐。

夕阳西下,劳作了一天的人们陆续归家。炊烟再次升起,与暮色交融。母亲在灶前忙碌着,父亲坐在门槛上抽着卷烟,烟圈在暮色中缓缓上升,消散在屋檐下。我望着天边的晚霞,忽然明白,劳动节的意义不在于休息,而在于感受劳动的美好。就像父亲说的,土地是最诚实的,你付出多少,它就回报多少。这种朴素的生活哲学,在乡下的劳动节里,显得格外动人。

夜幕降临,蛙声四起,檐下的燕子已经归巢,月光洒在院子里,为这一天画上圆满的句号。乡下的劳动节,没有城市的焦虑和超快的节奏,却有着最纯粹的生活气息。在这里,劳动是与土地对话的方式,节日是感受生活美好的契机。这种返璞归真的生活智慧,或许正是城市里现代人所羡慕的。🇨🇦



收音机里的旧时光

文 / 汪树明

在电视机尚未普及的年代,收音机曾是家家户户最珍视的宝贝。这个“会说话的匣子”里仿佛藏着无数精灵,引得男女老少围着它如痴如醉。

在我六七岁的时候,我家买了第一台收音机。记得那是过年前的一个晚上,大哥从县城赶回,从怀里掏出一个小巧玲珑的“物件”小心地放到桌上。昏黄的煤油灯下,全家人像欣赏夜明珠般围拢过来,父亲粗糙的食指悬在开关上方迟迟不敢按下,母亲攥着围裙角的手微微发颤。“得安上天线才行。”大哥找来一根长长的竹竿,然后把天线绑到竹竿上,又与那神奇的“物件”相连。我趴在旁边,眼睛一眨不眨地盯着它,父母也站在一旁,满心期待。大年初一,我像焊在条凳上似的守着收音机。侯宝林的相声从糊着报纸的土墙缝钻出去,惹得邻家狗吠都带着笑腔;常香玉的唱段在腌菜缸沿转了三圈,连挂在梁上的腊肉都跟着晃悠。

后来,大哥结婚时攒钱买了一台红灯牌收音机,那时已不再需要用天线了;二哥结婚时,二嫂的娘家陪送了一台凯歌牌收音机;三哥结婚时,他自己进城买了台最新款的春雷牌收音机,黑色塑料外壳上镶嵌着银色旋钮,放在桌子上显得端庄大气。在那个年代,能拥有这样的一台收音机是件很值得炫耀的事情。

那些年,收音机里播放的评书《岳飞传》《杨家将》、小说《人生》《平凡的世界》,风靡

一时,家喻户晓。大嫂是个广播迷,有时她怕错过听书的时间,竟把收音机装在提包里带来带去。她记性好,听过就会讲,田间劳动休息时,就给大家讲上一段,成了真正的“故事大嫂”。

而我的表哥,因为爱听收音机,还实现了从普通农民到乡农技员的华丽转身。1980年,他高中毕业后,因成绩不理想回家务农。次年,中央农业广播学校招生,他成为“广播学员”。三年中,他坚持边劳动边学习,每天早起晚睡收听农学课程,毕业后顺利考进乡农技站,捧上了“铁饭碗”。

1984年,我考入县广播站,成为一名驻乡镇记者。由于下乡采访,常常错过听广播的机会,好友知道后,骑车跑了百里路,把他父亲的一台袖珍收音机借给我。我随身带着它,收听新闻、小说、广播剧……从中汲取灵感,写出了大量新闻作品和文学作品。更让我惊喜的是,有时还能在收音机里听到自己写的新闻稿子,那种成就感真是难以言表。后来,我又陆续买过两台袖珍收音机,可惜现在都已经不知去向了。

如今,公园里不时有散步的老人,边走边听着戏曲、音乐、相声、小品,并把收音机的音量调得很大,仿佛只有这样,才能满足自己的听觉享受。而对更多普通人来说,收音机就像一位历经沧桑却依旧坚守的老友,静静地陪伴着那些怀念过去的人们,继续诉说着挥之不去的光阴故事。🇨🇳

母亲的银发卡

文 / 缴建友

20世纪六七十年代,农村的生活还是比较贫困的。为了全家人的生计,我的父母起早贪黑,日复一日地艰苦劳作着。母亲那头浓密的黑发没有过多时间梳理,每天就用那只银发卡一卡,便开始忙碌起来。

母亲的银发卡用处可多了。本村的两位张姓奶奶和邻居们常来找她刮揉眼睛。每逢这时,母亲便把银发卡先放在开水里浸泡、清洗一番,而后用干毛巾擦净,再用银发卡为她们轻轻地刮除附着在眼皮上的污物。母亲的动作精准、轻柔,经她一番理疗后,大家都说出火、舒服,比吃药见效还快。

母亲有耐心、乐于助人,在村里是出了名的,邻居们有个头疼脑热的都让她给看看才放心,有时深夜还有人敲门求助。1972年初春的一天,村中有几户邻居高烧不退,因没有条件就医,先后找到母亲。母亲先用银发卡为他们刮前胸后背,再用我家备存的一种植物叶浸泡

后揉搓前胸后背,这样持续几天,邻居们都痊愈了,纷纷登门向母亲道谢。

当年母亲的负担很重,除了照顾我们姐弟七人,还要下地劳动,脸上时常浸着汗水,银发卡卡着的头发也总是湿漉漉,可只要邻居们找上门,她总是热情相迎,尽自己所能予以帮助,从没听她说过嫌弃的话。

母亲70多岁时眼睛花了,但是村里的几位老奶奶离不开她,眼睛一不舒服就来我家找母亲帮忙刮揉,母亲就戴上老花镜为她们做理疗。

母亲的银发卡总是那么干净、明亮,年复一年,已记不清给多少人刮揉过。有时我和她开玩笑说,这个银发卡给您添了不少活儿,不感觉累吗?她却说,要做好事,怀善心,别人有困难帮一把是应该的。母亲的乐善好施和陪伴她终老的银发卡,一直铭刻在我的心中,激励着我做一个有爱心、有担当、勤奋有为的人。🇨🇦





母亲乐学 AI

文 / 许海利

在我的印象里，母亲一直是个守旧的人。她习惯了清晨在菜园里侍弄蔬菜，傍晚坐在摇椅上翻看老相册的日子。现代科技浪潮汹涌，智能手机、智能家电相继闯入生活，母亲却不为所动，依旧沉浸在自己熟悉的节奏里。

直到那个寻常周末，我在家中剪辑旅行视频，屏幕上的精彩画面和特效吸引了母亲的目光。她好奇地凑过来，忍不住问道：“这视频怎么变得这么好看？”我笑着向母亲介绍手中的这款 AI（人工智能）视频制作软件，并播放了一些由 AI 生成的创意短片。母亲眼前一亮，那些天马行空的画面点燃了她内心对新鲜事物的渴望。

“我也想学这个。”母亲的话让我大为惊讶，要知道，她连智能手机的一些复杂功能都还没完全掌握。但看着母亲坚定的眼神，我决定帮她开启这场 AI 之旅。

从最基础的操作入手，母亲的学习之路充满艰辛。学习输入文字时，她对拼音不太熟悉，一个简单的词语常常要输入半天。有一次，母亲想让 AI 生成一家人在海边玩耍的画面，可她把“海边”打成了“海扁”，结果生成的画面让人啼笑皆非。母亲认真地把错误记下来，反复练习。

为了制作一个记录家庭日常的视频，母亲四处搜集素材。她翻出多年前的家庭照

片，有些已经模糊不清的，她就用手机翻拍后再导入软件。春天的后院菜园、夏日的庭院葡萄架、秋天的丰收场景、冬日的皑皑白雪……每一个画面都饱含着母亲对家的热爱。编写文案时，母亲会仔细斟酌每一个字，力求精准表达心中所想。“春天，一家人在开满油菜花的田野里欢笑”“秋天，院子里的柿子树上挂满红灯笼般的果实”……这些充满温情的描述从母亲并不灵活的指尖流出。

母亲反复尝试多种滤镜、色调和背景音乐，以更好搭配视频画面。为了让冬天雪景的画面更有氛围感，她在“冷色调”选项里纠结了很久，一次次地对比不同程度的冷色调呈现效果。夜深了，我催母亲早点儿休息，可她却专注地盯着屏幕，嘴里念叨着：“再看看，说不定还有更好的。”

经过数周的努力，母亲的家庭日常视频终于完成了。视频里，一家人在四季更迭中欢笑、劳作、团聚。母亲迫不及待地召集全家人观看，当听到我们的阵阵赞叹声时，母亲如释重负，脸上绽放出灿烂的笑容，那笑容里满是自豪与成就感。

从抗拒新事物到掌握简单的 AI 视频制作软件，母亲用实际行动给我们上了一课。在这飞速发展的时代，年龄从不是阻碍，只要有一颗热爱生活、勇于探索的心，就能绽放属于自己的光彩。🇨🇦



清明忆母

文 / 李玉国

今年清明节,我又一次伫立在母亲的墓前,望着那一方冰冷的墓碑,泪水潜然而下。母亲啊,您已经离开我整整12年了。12年来,您的音容笑貌从不曾有一刻从我的心间淡去,反而随着我年龄的增长愈发深刻。

我出生在宁河区北部的一个偏僻农村。在我记忆中,母亲就像一座灯塔,一直为我的人生之路领航。母亲是勤劳的化身,在那段物资匮乏的岁月里,她用勤劳的双手为我们兄弟姐妹五人撑起一个温暖的家。记得每天天还没有大亮,母亲就已悄然起身。灶膛里跳跃的火苗,映照着她忙碌的身影,她在为一家人准备简单却温馨的早餐。家中的一针一线、一粥一饭,她都精打细算,从不舍得浪费一丝一毫。旧衣在她的手中缝缝补补,又化作我合身的衣裳;粗粮经她巧手烹制,成为餐桌上的美味佳肴。哪怕赶上粮食短缺、生活极度贫困时,母亲也总有办法让这个家充满烟火气,让我从未感受过饥饿与寒冷之外的窘迫。

母亲又是邻里间公认的热心肠。村里哪家有难处,都能看到母亲忙碌的身影。哪家媳妇要生产,只要有人来敲门,母亲二话不说,穿上衣服就走,凭着自己的经验为孕妇接生,迎接一个个新生命降临人间。母亲也曾曾在村米面加工厂帮忙,笨重的机器、繁重的劳作,没有压弯母亲的脊梁,她以娴熟

的操作、热忱的态度,赢得村民们由衷地尊重,成为邻里乡亲口中的“工人师傅”。她用行动教会我,人与人之间的情谊在相互帮扶中升温,在雪中送炭里铸就。

在为人处世的大是大非问题面前,母亲的伟大更是超乎常人。她虽然从没上过学,可以说目不识丁,但讲起做人做事的道理来,却不由得你不信服。她常说:“做人,得行得正、坐得端,昧良心的事儿,咱一件都不能干。”

1985年10月的一天,母亲亲手为我推开了军旅生涯的大门。那时的我高考名落孙山,面对今后的抉择正在犹豫,是母亲坚定的目光、鼓励的话语,给了我勇气。她说:“孩子,去吧!到部队好好干,给家乡争口气,别惦记家里,国家的事儿比天大。”带着母亲的嘱托,我投身军旅,一干就是35年。每次回家探亲,母亲总会拉着我的手,千叮咛万嘱咐,要我把工作放在首位,不可三心二意,绝不能给家乡抹黑。那殷切的眼神、朴实的话语,如同声声战鼓,在我每一次遇到困难、心生倦怠时,激励我勇往直前。

入伍多年,我凭借不懈努力,多次立功受奖,一步步走上师职领导干部岗位。母亲得知这些喜讯,脸上洋溢着骄傲的神情让我终生难忘。在我的影响下,二弟也踏上军旅之路。那时正值改革开放初期,家中刚分

田到户,劳动力本就不足,可母亲没有丝毫犹豫。她说:“既然国家需要,咱就得支持。”她以一个普通农村妇女的胸怀,舍小家为大家,用柔弱的双肩扛起家庭的重担,让我们毫无后顾之忧地报效祖国。

然而,命运对母亲很是不公。2010年,病魔悄然袭来——母亲身患乳腺癌。当得知这一噩耗时,我感觉天旋地转,整个世界都崩塌了。手术台上,母亲那坚强的身躯显得如此脆弱,术后的化疗、放疗,更是一次次折磨着她的身体。每一次看到日渐消瘦、头发脱落的母亲,我的心都在滴血。可即便病魔缠身,母亲在面对我们时总是面带微笑,安慰我们说她没事儿。每次化疗结束后,她总是强忍疼痛微笑着对我说:“我这病治不好就别浪费钱了,留着买房和孩子上学用吧。”听母亲说这些话时,我心如刀绞。在母亲弥留之际,嘱咐我最多的是别担心她的身体,要专心干好部队的工作,国家的事永远是天大事。2013年10月,无情的病魔硬是把母亲带走了。那一天,我的世界陷入无尽的黑暗。我知道,我生命中最重要的人,永远地离开了我。

回首往昔,我满心愧疚。母亲病重期间,我因军务缠身,陪伴在她身边的日子屈指可数。我曾无数次在夜深人静时自责,恨自己不能在母亲最需要的时候,给予她足够的关怀与照料。她一生所求,不过是子女们能有出息,能为国家和人民做点事。我虽未尽好做儿子的孝道,却也在军旅生涯中,为祖国和人民倾尽所有。入伍以来,我三次荣立三等功,三次获评优秀领导干部,多次

受到各级表彰。这些荣誉的背后,是母亲的期许在支撑,是她言传身教的力量在推动。

望着母亲的墓碑,我仿佛看到她年轻时的模样,高大挺拔的身姿,忙碌于田间地头、穿梭在邻里之间。我知道,她从未真正离去,她的精神早已融入我的血脉,渗透我的骨髓,伴随我走过风雨人生,也将指引着我继续前行,去传承那份勤劳、热心、忠诚与伟大,让母亲的爱在世间延续,永不落幕。

扫墓即将结束,我轻轻抚摸着墓碑,如同抚摸母亲温暖的手。我在心底默默诉说:母亲,您安息吧。您的孩子们,永远铭记您的恩情,会带着您的期许,好好生活,不负此生。

远处微风拂过,田野一片静谧,仿佛也在与我一同缅怀这位平凡而伟大的母亲……带着母亲给予的力量,我缓缓转过身,迎着天边的暖阳,迈向未来的新征程。🇨🇳



陪妈妈吃饭的幸福记忆

文 / 蒋元顺

退休后,我常常回忆起陪妈妈吃饭的幸福时光。慈祥的妈妈话语不多,脸上常挂着微笑。可惜她健在时,我一边忙工作,一边忙家务,能陪伴她的时间并不多。

我家居住的单元房只有 60 多平方米,小时候三代人挤住在一起。厨房搭建在阳台上,右侧的纱窗总是半掩着,秋天可以看到楼下的银杏树叶在风中飞舞。

成家后,每到星期天,我都会尽量回家陪母亲做饭、吃饭。我记得母亲切菜的姿势,她左手虚按着青笋或白菜,右手握着刀柄贴着指节又轻又快地切下。随着菜刀在菜板上发出有节奏的声音,切好的蔬菜在砧板上堆成小山。“油锅热了。”母亲忽然侧身让出灶台,顺手将鬓角的白发别到耳后。我接过锅铲的瞬间,她已转身去调那碗秘制的红烧汁——先在青花瓷碗底铺一层姜

末,再淋两勺黄酒、半勺香油。这边冰糖在锅里慢慢熬成焦糖色,另一边砂锅咕嘟咕嘟冒着蒸汽。星期天是团聚的日子,也是我家最快乐的日子。

暮色爬上窗棂时,母亲又开始和面准备包饺子。面粉扑簌簌落在枣木案板上,像初冬的细雪。母亲擀皮的手法依然利落,只是每擀十来张就要停下捶捶后腰。我学着她当年的样子把硬币裹进某个饺子里,她却悄悄在边角掐朵小花做记号。热气蒸腾间,我仿佛看见 30 年前的除夕夜,她也是这样把藏着硬币的饺子轻轻推到我面前。

饺子汤见底时,就是即将告别的时刻。母亲执意要往我包里塞保鲜盒,裹着层层荷叶的粉蒸肉还带着余温。楼道里的感应灯明明灭灭,她扶着门框的身影被拉得很长,像株渐渐褪去青翠的老竹,却依然倔强地向着晚风舒展枝叶。我数着台阶往下走,听见头顶传来关窗的轻响,还有那句说了半辈子的“路上当心”。

回忆起和母亲吃饭的时光,我总是情不自禁地流下眼泪,尽孝就是要趁早,“陪伴是最长情的告白”。岁月匆匆,不知不觉间,我已经退休多年,每每回忆过往,印象里最深的还是陪妈妈吃饭,那是珍藏在我心里的幸福记忆。🇨🇳



孙子监督我戒烟

文 / 钱国宏

我曾是一个烟龄超过20年的“资深烟民”，年轻时做过数年“笔杆子”工作，养成了“烟不着，笔不动”的习惯。一个周日上午，我正坐在阳台上吞云吐雾，5岁的小孙子突然跑了过来。他皱着鼻子，在我身边嗅来嗅去，然后一本正经地说：“爷爷，您身上的味道好难闻啊！”

我愣了一下，随即哈哈大笑。小家伙站在离我两步远的地方，双手叉腰，板着小脸说：“幼儿园老师说了，抽烟会得肺癌的！爷爷您不要抽烟了好不好？”

我心里既感动又有些惭愧，孙子有时不愿意靠近我，原来是因为我身上有烟味。我下定决心：这次一定要把烟戒掉。“爷爷，我们来拉钩！”小孙子伸出小拇指，我蹲下身和他拉钩约定。

戒烟的第一天还算顺利。我把家里的烟和打火机都收起来，可到了晚上，那种熟悉的焦躁感又来了，我坐立不安。“爷爷，您是不是想抽烟了？”小孙子跑过来，从口袋里掏出一颗水果糖，“给您糖吃，老师说想抽烟的时候吃颗糖就好了。”我看着小孙子期待的眼神，硬是把烟瘾压了下去。

然而好景不长，第三天下午，我偷偷跑到小区门口的便利店买了一包烟。正当我躲在楼道里准备过瘾时，突然听到一声清脆的



童声：“爷爷！”我手一抖，烟差点儿掉在地上。转身一看，小孙子正气鼓鼓地站在楼梯口。“爷爷骗人！”他带着哭腔喊道，“您说过不抽烟的！”我慌忙把烟藏到身后，蹲下来想哄他，可他却转身跑开了。那天晚上，我失眠了。躺在床上，想起白天小孙子失望的眼神，想起他为了监督我戒烟，特意让妈妈给他买了个小本子，每天记录我有没有抽烟。那个小本子是他自己设计的“戒烟日历”。我下定决心，无论如何都要把烟戒掉。

就这样，在孙子的严格监督下，我熬过了最难熬的第一个月。每当我想抽烟时，他就会变着法子转移我的注意力：有时候拉我下棋，有时候缠着我讲故事，有时候干脆拉着我去公园散步……

三个月后的一天，小孙子郑重其事地宣布：“爷爷，您成功啦！”说着，他翻开那个已经画满对钩的小本子，最后一页画着一个大大的笑脸，旁边还歪歪扭扭地写着：“爷爷最棒！”

如今，我的书房里还挂着那本“戒烟日历”。每当看到它，我就会想起那段特别的时光。有时候，改变的动力就藏在最纯真的爱里。感谢我的小监督员，用他稚嫩却坚定的方式，帮我找回了健康，也让我体会到了最纯粹的幸福。🇨🇦

引导孙子认养桂花树

文 / 明伟方

我从小在农村长大,见惯了田间地头的花花草草,也喜欢在房前屋后栽各种树木。每当我给孙子讲自己小时候栽树的故事时,孙子总是充满好奇与羡慕,并不时地提出一些天真的问题:“爷爷,树是怎么喝水的?”“爷爷,树叶为什么会有不同的颜色?”我总是耐心地回答,并用手比划着,仿佛带着他一起回到了那个充满绿意的童年。

去年三月,小区开展树木认养活动。我第一时间看到这个消息,兴奋地拉着孙子的手,来到小区的中心花园里。花园里的各种树木令人眼花缭乱,我指着其中的一棵桂花树说:“你看这棵桂花树,虽然现在不开花,但到了秋天,它会开满金黄的花朵,香气扑鼻。”孙子听着,眼中闪烁着好奇和期待。

在我的鼓励下,孙子鼓起勇气,选择了那棵桂花树作为自己的认养对象。当写有孙子名字的认养牌挂在树上时,他感受到一种前所未有的自豪感和责任感。我则拍拍他的肩膀说:“现在,这棵树就交给你了,你要好好照顾它哦。”

为了更好地照顾桂花树,孙子专门买了一个大笔记本,用来记录桂花树的生长情况。我则成了他的顾问,教他如何给桂花树浇水、施肥、修枝、剪条。他学得津津有味,每



天都期待着桂花树的新变化。

然而,由于去年气候异常,桂花树普遍开花延迟。孙子开始担心起来,焦急地问我:“爷爷,是不是我照顾得不好,桂花树才不开花的?”我笑着摇摇头说:“不要急,耐心等待,桂花树有自己的生长节奏,它一定会开花的。”

终于,在一个秋日的清晨,桂花树开花了。满树的桂花散发出浓郁的香气,整个小区都沉浸在桂花的芬芳中。孙子高兴得手舞足蹈,他的努力和等待终于得到了回报。

认养桂花树的经历,增长了孙子的植物知识,也让他更加珍惜大自然的恩赐。更重要的是,在此过程中,我们一起探讨树木的生长习性,一起分享照顾桂花树的乐趣和成就感,爷孙俩的关系更加亲密了。

又是阳春三月,孙子认养桂花树已经一年了。他站在那棵茁壮成长的桂花树前,眼中充满了感慨和期待。他知道自己和桂花树一样,在这片土地上共同成长,共同见证着生命的奇迹。而我,则一直陪伴在他身边,给予他无尽的关爱和指导。愿孙子与桂花树一起继续茁壮成长,共同迎接更多的春天和希望! 🇨🇳

教孙女收藏美丽

文 / 周丹

我这辈子就喜欢收藏一些小玩意儿，书房内、阳台上、客厅里，处处都有我摆放的各种小物件，比如：逛文玩市场淘到的一只老怀表，逛商店时看到的一个小摆件，去海边捡拾的各种鹅卵石……老伴儿常笑话我是个捡破烂的老头儿，我却挺高兴。

那天，孙女踮着脚要够我书房里的透明盒子，那里面装着我收藏的各种糖果包装纸。“爷爷的宝贝！”她这么一喊，倒叫我心里软乎乎的。我把盒子拿给她，孙女拿着就往阳台跑，说是要让太阳晒一晒糖纸。

“爷爷看！”这天，孙女蹲在槐树底下一动不动。我凑近一瞧，她的小手里正捏着一颗干瘪的松果。我灵机一动说：“爷爷教你收藏这些宝贝，好不好？”“好呀好呀！”孙女开心得直蹦。用什么来装好呢？我想了半天，最后决定用一个空矿泉水瓶做她的“宝贝罐”。

自打那天起，孙女成了“拾荒小能手”，去公园捡拾落下的各种叶子和花瓣；在石榴树下看到的半片蜗牛壳；假娃娃头上掉下的一只花发卡……“宝贝罐”越来越多，在窗台上排成了歪歪扭扭的小队。有一次，我把飘落的杨絮放在里面，倒点水进去，杨絮像天上的云朵一样飘在瓶子里。孙女眼睛亮晶晶的，举着瓶子转圈圈：“爷爷快看，是天空！”老伴儿笑着说：“你那些宝贝有传人了。”

下雨天，孙女趴在飘窗上，一个一个数着她的宝贝们。傍晚散步时，她也总要攥着瓶子走在前面，看到喜欢的东西就直接收进去。窗台上的瓶子越摆越多。

昨天，我的大衣上掉落了一枚金闪闪的圆形纽扣。孙女眼疾手快，赶紧从地上捡起来，就要往她瓶子里装。我赶忙说道：“这个不能拿，这是爷爷的宝贝。”她委屈地噘着嘴，忽然从窗台上的一个瓶子里倒出一个紫色的弹珠：“换，我用这枚‘水晶’换您的‘太阳’！”看着她那满脸稚气的神态，我哭笑不得。

孙女常跪在垫子上挨个摇晃窗台上的瓶子，瓶子里的宝贝叮咚作响，像摇曳在春天里的风铃。我们爷孙俩时常把各自收藏的宝贝拿出来“晒一晒”，彼此互相赞叹一下，然后再收起来。孙女的收藏爱好算是养成了。

我盘着手里的紫檀葫芦，终于明白，收藏就像把星星装进玻璃罐，总要有人捧着它，在寻常日子里照见细碎的亮光。🇨🇦



父亲的那台老“抽水机”

文 / 魏益君

记得那年夏天,父亲用板车把那台老式抽水机拉回家时,全村人都跑来看热闹。那是我们村的第一台机械抽水设备,通体铸铁打造,活塞式结构,在阳光下泛着冷峻的金属光泽。抽水机“突突突”的运转声像一首欢快的进行曲,宣告着一个新时代的到来。父亲小心翼翼地抚摸着它的机身,眼里跳动着兴奋的火花,连说话的声音都比平时高了八度。

每天清晨,父亲都要用棉纱仔细擦拭抽水机的每一个部件。轴承要上油,螺丝要拧紧,连水管接口都要检查三遍。他总说:“机器跟人一样,你待它好,它就待你好。”摇动抽水机时,父亲会先扎个稳稳的马步,然后深吸一口气,手握摇把,手臂上的肌肉顿时像小山包一样隆起。随着“咯吱咯吱”的声响,清冽的井水便顺着铁管喷涌而出,在阳光下划出一道银亮的弧线。

村民们也纷纷添置了抽水机,父亲就成了村里的“抽水机专家”。谁家的机器出了毛病,大老远就能听见“老魏”的呼喊声。王婶家水泵不上水、李叔家水管漏水,父亲总是随叫随到。他修理时从不戴手套,说那样“摸不准机器的脉”。他粗糙的手指在零件间灵活地穿梭,时而拧紧某个螺丝,时而调整某个阀门,问题总能迎刃而解。村民们送来鸡蛋、青菜表示感谢,他都婉言谢绝,只说:“都是乡里乡亲的,不用客气。”

最难忘的是那年大旱。连续三个月没下雨,村里的

老井都见了底。唯独我家的抽水机还在顽强地工作,日夜不停地从深井里汲水。父亲在抽水机旁支了张简易床,累了困了打个盹,醒了就继续摇。清冽的井水不仅浇灌了我家的菜地,还救活了半个村的庄稼。那段时间,父亲的手掌磨出了厚厚的老茧,背也佝偻了几分,可他的眼睛始终亮晶晶的,像抽水机喷出的水花一样清澈透亮。

后来,电动水泵渐渐普及,老抽水机就很少用了。父亲却坚持每周都给它上油保养,说“不定哪天还能派上用场”。再后来,我们搬进了楼房,抽水机就永远留在老院子里。每次回去,我都能看见父亲静静地站在抽水机旁,用粗糙的手掌轻轻摩挲着生锈的机身。夕阳给他的白发镀上一层金边,也把抽水机的影子拉得很长很长。

如今,抽水机彻底退休了。它的铁管不再喷涌清泉,活塞不再欢快跳动,但它依然倔强地站在那里,像一位沉默的守望者。那些被它浇灌过的土地,养育了一代又一代人;那些它见证过的岁月,沉淀成父亲生命中最珍贵的记忆。每当清风吹过,我仿佛还能听见它“咯吱咯吱”的声响,那是属于那个时代的动人旋律。🇨🇳



“电大”学习成就一代人

文 / 张金虎

20世纪70年代末,全国在恢复高考的同时,也恢复了业余函授教育,为错过高等教育的人提供了学习深造机会。当时机关、企事业单位的许多中青年踊跃报名参加,成人教育成为当时一大社会现象,在提高国民文化素质的同时,支援了祖国“四化”建设。

我于1979年考入天津广播函授大学汉语专业学习,当时虽然是广播函授,但教材编写者和授课者都是南开大学、天津师范大学的资深教授。我现在还清楚地记得高琳老师讲课时的情景。她讲授的现代汉语课,声音柔美、内容丰富,给人留下深刻的印象。同时,各电大工作站还选派一些有经验的老教师进行古典文学、现代汉语、写

作等课程的面授辅导。那时,课下有作业、课上有讲评,我写的新闻通讯作业就曾作为范文讲评。

那时的人们特别珍惜这一机会,业余时间如饥似渴地学习。三年的电大学习,使我受益匪浅。我通过电大学习提高了写作能力,促进了我的本职工作。那时,我在天津化工厂党委宣传部工作,写的新闻通讯和文学作品陆续在《人民日报》《光明日报》《中国化工报》《天津日报》《天津支部生活》《海河潮》等报刊上发表,其中有些作品还获了奖,自己也多次被评为优秀通讯员,并出席了天津市首届青年文学创作积极分子大会。

电大毕业后,我又参加了中国人民大学、中央党校等函授教育,政治理论水平、业务能力进一步提高。我研究撰写的《领导干部素质与方法》一书,受到厂党委重视并组织编印,下发给全厂科级以上干部学用。其中,有些文章还在《企业管理》《研究与探索》《天津支部生活》《政工师指南》等杂志发表,受到广泛好评。

电大学习成就了一代人,后来许多电大学员成为各级领导干部和工作骨干,为我国“四化”建设作出了历史性贡献。🇨🇳



觉悟社：五四运动中诞生的革命青年团体

文 / 齐珏

觉悟社旧址，位于天津市河北区三马路三戒里49号，现为天津觉悟社纪念馆，是天津市文物保护单位。

觉悟社是五四运动中由天津学生联合会和女界爱国同志会骨干组成的革命社团，是当时天津反帝爱国运动的领导核心，在北方革命社团中享有很高的声望。

抓阄得代号 谐音起代名

成立觉悟社，源于1919年8月下旬周恩来等人赴京请愿，解救被捕的天津请愿学生。学生获释后，9月2日，周恩来与天津学生联合会、天津女界爱国同志会部分成员讨论今后的斗争方针。周恩来主张，从两个学生团体中选出一些骨干分子，组成一个更严密的核心团体，这一倡议得到了大家赞同。

1919年9月16日，在天津学生联合会办公室，觉悟社正式成立。天津学生联合会骨干周恩来、谌志笃、马骏和女界爱国同志会骨干邓颖超、郭隆真、刘清扬等男女代表各10人参加第一次会议，经过热烈讨论，成立了五四时期坚强有力的战斗核心——觉悟社，同时确定了该社的宗旨、任务、入社条件和组织形式等，并决定用白话文出版社刊《觉悟》。周恩来被公推为觉悟社的领导者，他为觉悟

社起草了《〈觉悟〉的宣言》，阐述了觉悟社的宗旨和任务。

觉悟社规定发展社员需有三人介绍，经全体社员通过。社内采取委员制，大家分担社务，重大问题由全体社员讨论。社员对外以抓阄所定的号码为代号，又以号码的谐音起代名。在场的20人从50个数字中抽取号码，周恩来拿到的数字是“5”，谐音代名“伍”或“伍豪”。年龄最小的邓颖超抓到的是“1”，代名“逸豪”。谌志笃抓到“50”，取名“武陵”。觉悟社还建立了临时图书室，社员们把自己心爱的图书、杂志贡献出来，集中阅览，这里很快就成为社员们学习马克思主义、研究社会新思潮的课堂。

1919年9月21日，觉悟社成立后的第五天，李大钊应邀来到觉悟社。周恩来向李大钊介绍了觉悟社“革心·革新”“自觉·自决”的办社宗旨后，李大钊倍加赞赏，特别是对男女青年联合组成团体、出版刊物和共同讨论社会问题的做法，给予充分肯定，称之为“中国历史上的一个创举”。李大钊还建议大家好好阅读《新青年》和《少年中国》上的进步文章，分类研究各种学术问题。李大钊和周恩来等谈了很久，才依依惜别。

1920年1月20日，觉悟社第一期杂志

《觉悟》出版,刊载了《〈觉悟〉的宣言》。此后觉悟社遵循这一宣言中所阐述的宗旨,积极开展反帝爱国斗争。

爱国运动的先锋

1919年10月1日,周恩来等觉悟社社员应邀赶赴北京,参加全国学联组织的第二次请愿斗争,要求惩办杀害爱国领袖、镇压爱国学生的山东军阀马良。进京后他们得知,参加第一次请愿斗争的觉悟社社员郭隆真、关锡斌、黄爱 and 全国各地的请愿代表均已被捕。为了尽快营救被捕代表,周恩来匆匆返津,领导天津各界群众10余万人,举行环城示威大游行,强烈要求北洋政府释放被逮捕的各地请愿代表。天津的这一斗争得到全国学联等团体的有力声援,与各地爱国斗争相互呼应,形成强大声势。11月7日,北洋政府被迫释放逮捕的各地请愿代表。

1920年1月25日,天津反动当局以“扰乱社会治安”为借口,查封天津各界联合会和学生联合会,逮捕马骏等20余人。

1月29日,周恩来等领导天津各学校学生3000余人赴省公署请愿,营救被捕的爱国人士。省公署出动大批军警镇压,周恩来、郭隆真、于方舟、张若名等学生代表被捕入狱。在狱中,周恩来和马骏领导大家开展绝食斗争,组织难友学习哲学、外语、数学、历史。周恩来还连续五个晚上向难友们宣讲马克思主义学说,并把狱中斗争情况撰写成《警厅拘留记》和《检厅目录》两部

书稿。

7月17日,在全国各地强烈抗议和积极营救下,周恩来等被捕代表全部获释。8月,觉悟社举行年会,总结过去斗争的经验教训。

8月16日,李大钊领导的北京“少年中国学会”和周恩来领导的天津“觉悟社”以及“青年工读互助团”“曙光社”“人道社”五个团体的代表,在北京陶然亭慈悲庵北配殿召开了联席会议,史称“陶然亭五团体会议”。会议上,大家首先推举刘清扬主持会议。刘清扬介绍了召开此次会议的意图与议程安排。接着,由邓颖超报告觉悟社成立以来的活动情况。随后,周恩来代表觉悟社说明联合进步团体、共谋社会改造的意义。周恩来的发言受到了全体代表的欢迎和拥护。

在觉悟社的组织领导下,天津的爱国学生运动形成了一个统一战线,觉悟社也成为天津学运的总指挥部。

1920年11月,周恩来、刘清扬等人赴法勤工俭学。国内社员也分散到各地,觉悟社的集体活动就此停止。虽然觉悟社从1919年9月成立到1920年11月停止活动仅存在一年多的时间,但在天津革命史及中国革命史上留下了光辉的一页。🇨🇳

(来源:《红色遗迹里的中国》)



觉悟社成员合影



1965年在红桥原址上建成的单链悬索结构新红桥

早期的红桥位于今红桥区子牙河上，南连河北大街，北接西沽叠道（今红桥北大街），是天津通往京都的要道。

该处原有一座名叫红桥的木桥。在“天津史志丛书”的《二十世纪初的天津概况》中记载：“红桥：架设在子牙河进入北运河入口处的木桥。”至于木桥为何称“红桥”，较普遍的说法是建桥时，因在桥体上涂有红色油漆以防腐蝕，故称木桥为红桥。

清光绪八年（1882年），直隶总督李鸿章计划在直隶总督行署门前（近红桥区大胡同南端）的南运河上建造一座单孔拱券形钢桥。因钢桥不能开启，一旦建成，频繁行驶在南运河上的漕船经过这里时，须将船上的桅杆拆倒，势必给漕民带来极大不便。由于漕民和粮道（漕粮管理部门）的反对，李鸿

红桥的变迁

文 / 赵建强

章决定在南运河上改建一座能开启的钢桥，并于光绪十三年（1887年），将已预制好不能开启的钢桥移至漕船流量相对较少的子牙河上，以取代原有的木桥。

移至子牙河的钢桥原本是为直隶总督行署门前的南运河量身定做，而子牙河比南运河宽，桥短河宽，钢桥无法安装。为解决这个难题，工程人员采取了用条石加宽两岸桥台和加固护岸的办法，才将钢桥装好。

钢桥沿用了原来木桥的名字，仍称红桥。红桥为四根拱肋组成的空腹拱形钢结构，分上下两部分，上部拱的幅度小，便于往来车辆通行。下部为单孔，拱的幅度较大，便于流水和船只通行。上下两部分的中间合为一体，以增强钢桥的承载能力，两头有敞肩，便于河水大时行洪。桥面上的两侧各建有一米多高的护栏，预防行人落水，护栏中间挂着直径约一米的圆形匾额，上写“红桥”两个大字。



建于清光绪十三年（1887年）的红桥

1924年6月底,天津发生了特大水灾,子牙河的洪水冲垮了红桥突向河中的桥台和护岸,致使红桥从中间折断沉入河中。

红桥被冲毁后,为解决两岸的交通问题,天津市政府于1931年在红桥原址架设了一道浮桥,名红桥浮桥。

由于浮桥不能满足两岸交通发展的需要,1933年7月,天津市政府决定在红桥浮桥上游约280米处筹建一座新的开启式钢桥,钢桥建设期间,红桥浮桥暂保留使用。

为筹建新钢桥,成立了西河(子牙河史称下西河)建桥委员会。钢桥由海河工程局总工程师法国人哈代尔和天津市政府工务技正、桥梁专家李吟秋设计并主持建设。钢桥总投资为50万元,为避免1924年洪水毁桥灾难重现,李吟秋经过对当地水文、地质的反复考察,认为如果堤岸不存,桥将不保,决定先花24万元用于护岸工程,再花26万元用于桥梁建设。钢桥于1936年招标兴建,1937年夏竣工,为区别于下游原有的红桥,故取名大红桥。大红桥南连新河北大街,北接红桥北大街,长约80.74米,宽约12.66米。桥的上部结构由三孔组成,南孔

为人工启闭的单页立转开启跨,长约11米,便于有桅杆的船只通行。中孔为刚性杆拱,长约56.38米,便于普通船只通行。北孔为简支体系的引跨,长仅几米,建在河坡之上,便于河水大时行洪;桥的下部结构为钢筋混凝土重力式墩台基础。大红桥建成通车后,位于其东面下游的红桥浮桥随即拆除。

1956年1月1日,天津市统一命名市内各区名称时,市人民委员会考虑到红桥在天津发展史上的特殊作用,将原行政第八区更名为红桥区。

1965年,天津市政府在红桥旧址建成一座单链悬索桥,为区别原址曾建有的红桥,故取名新红桥。后因悬索桥的交通流量增大,桥身承受能力不够,于1984年将单链悬索桥拆除,重建下部为钢筋混凝土浇筑墩台、上部为钢桁架结构的钢桥,桥的名字沿用新红桥,形成了新红桥和上游大红桥毗邻子牙河上的格局。🇨🇦



1924年被洪水冲毁的红桥



1937年在红桥上游建成的大红桥

《咱们工人有力量》：吹响劳动的号角

文 / 郑皓文

《咱们工人有力量》是家喻户晓的经典之作。这首穿越时空、跨越时代的歌曲，以其激昂的节奏和凝练的歌词，激情歌颂了解放区工人热火朝天努力工作、积极支前的高昂斗志，生动刻画了工人阶级不畏艰难、改造世界的高大形象。

1947年，春寒尚未消退，辽沈战役还没打响，解放区和国统区并存于东北地区。在国统区，工人们接连掀起集体罢工和示威游行的浪潮，顽强抵抗国民党的独裁统治；在解放区，

工人们挽起袖子、甩开膀子，努力为国家的工业建设奠定坚实基础。两拨人都鼓着一口气，齐心为全中国彻底解放而挥洒汗水，心底燃烧着共同的激情。

在这样的背景下，音乐家马可怀着希冀踏上这片黑土地，来到东北解放区的一个文工团工作。一天，马可同几位文工团员一起到佳木斯发电厂参加义务劳动。砖墙上粉刷着“一切为了前线”“为了新中国，我们加油干”等标语，烟囱喷出一股股浓烟，锅炉燃烧着熊熊烈火，眼前的景象给这位一直在农村工作的音乐家带来了别样的感受。他想到毛泽东同志在延安文艺座谈会上的教导：“有出息的文学家艺术家，必须到群众中去，必须长期地无条件地全心全意地到工农兵群众中去，到火热的斗争中去。”东北大工业气势磅礴的发展情景，工人们乐观坚定、奋力生产的景象深深打动了。休息的时候，马可与工人们聚在一起，倾听他们的心声，有工人提出希望听到关于工人解放的歌曲。马可深感为工人阶级进行艺术创作已经刻不容缓，《咱们工人有力量》不久后就在他的妙笔下喷涌而出。

《咱们工人有力量》是一首合唱歌曲，最早由佳木斯发电厂的工人演唱。歌曲采用典型的进行曲节奏，没有复杂矫饰的节奏变化，简朴而有

1=C 2/4
咱们工人有力量 马可 词曲

5 5 3 | i i | 5. 6 5 | 3 x | 5 3 | i i |
咱们工人有力量，嗨！咱们工人
5. 6 5 3 | 2 2 3 | 6 5 6 | i. 3 | 5 x |
有力量，每天 每日工作忙，嗨！
2 3 5 6 | i 3 5 | 6 6 5 | i. 6 5 6 | 2 2 | i |
每天每日工作忙，盖成了高楼大厦，修起了
3. 2 | i 2 | 3 3 6 | 3 2 3 | 3 2 3 5 6 | i 6 |
铁路煤矿，改造得世界 变呀么变了样，哎
3. 2 | 3 3 2 3 2 | i i i 3 5 | 3 3 2 3 2 |
嗨！ 发动了机器 轰隆隆的响，举起了铁锤
造成了犁锄 好生产，造成了枪炮
i i 3 5 | i. 6 i i | o i 3 | 3 3 3 i i |
响叮当，哎嗨哎嗨！ 哎嗨！咱们的脸上
透前方！
5 6 5 | 3 3 3 i i | 5 6 5 | 3 6 i i i |
放红光，咱们的汗珠 往下淌，为什么，为了
3 6 i | 3 6 i i | 2 3 6 | 3 6 6 0 |
求解放，为什么，为了 求解放，哎 嗨！
3 0 6 0 | 3 3 5 | 3 2 3 | 3 2 3 5 6 | i - |
哎 嗨！ 为了咱全中国，彻底解放！



力,这正是当时工人们了无杂念、一心为国的写照。2/4拍的节奏规整、有力,这样简单的律动,就是为了让生长在旧中国、音乐修养普遍不高的工人兄弟,能以最快最省力的方式熟悉歌曲,迅速把铿锵有力的旋律传唱到大江南北。

马可在作曲时,吸收了具有民族风格的劳动旋律。在歌曲的开头,他便将劳动号子的精髓加入其中:先用浑厚的男声领唱,“咱们工人有力量”,随后在众人一声“嘿”的回应中,“咱们工人有力量”复查出现,合唱开始。而后的两句,也是领唱牵头、合唱跟从的模式。劳动号子,是一种产生并应用于劳动的民间歌曲,在进行体力消耗极大的工作中利用节奏性“带起劲”的方法演唱,是劳动人民历经千年磨砺出的古拙音乐。共同的节奏将众人的力量拧成一股,重复的口号把大家的心气系在一起。从一个人到一群人,从一声铿锵到众声爆发,这样的情绪过渡能够直接迅速地把听众“点燃”。在聆听《咱们工人有力量》时,我们虽没有亲见工人们出力、流汗的样子,却依然能被牵动感染,心底升腾起兴奋鼓舞的感觉,这正是劳动号子式的歌曲结构所带来的影响。

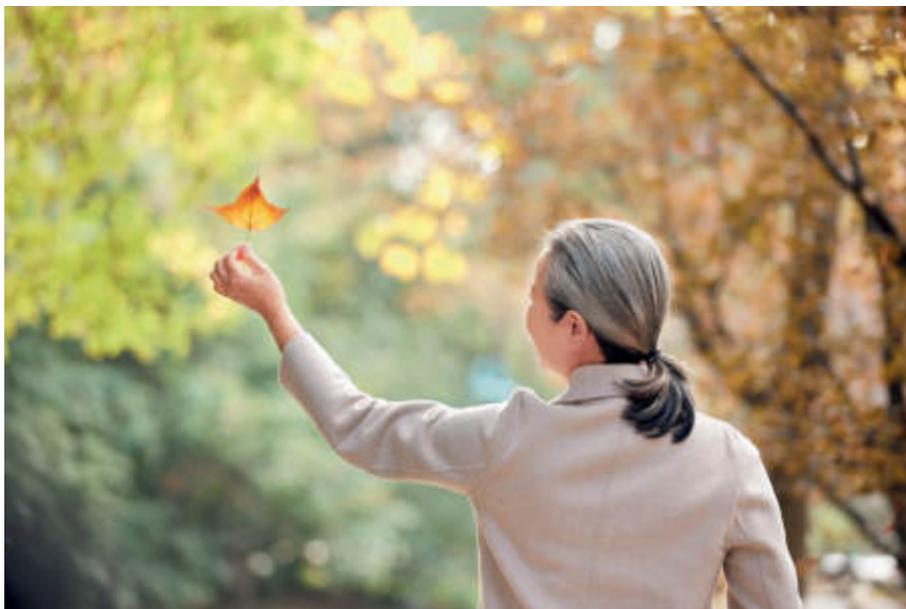
再往下,歌词娓娓道来“每天每日工作忙”的丰厚回报:盖成了高楼大厦、修起了铁路煤矿,改造得世界变呀么变了样……作为一首合唱歌曲,声部的区别不能不体现出来。作者选择在讲述工人的奉献时加入各声部变化、增加层次感的同时,也渲染

了高楼大厦、铁路煤矿所代表的美好生活,激励大家为之奋斗。“发动了机器”“举起了铁锤”“造成了犁锄”“造成了枪炮”,尽管“汗水往下淌”,却依然“脸上发红光”。这样明白晓畅的歌词,宛若一首每位工人都能读懂的诗篇;这样直抒胸臆的表达,才是解放战争时期大众喜闻乐见的艺术形式。从这个角度看,马可真正做到了“从群众中来,到群众中去”。

接下来第二段的开头,女性工人闪亮登场。由于生理差异,许多人认为体力活就应该由男人来干,甚至提到工人时往往忽略女性,而女工为国家建设同样付出了诸多努力。当女声铿然响起时,那些偏见被消除得无影无踪。男声和女声交互轮唱,正如男工和女工合力工作的场景。在这样高涨的工作激情中,歌曲终于迎来了高潮——“为什么”。这一唱一和、一问一答的民歌形式,渐渐把答案照亮:“为了全中国彻底解放!”最后一句,每一个字都是重音,就像吐出金豆子一般。为了解放,为了新中国,为了每一个历尽苦难的中国人民迎来欢庆的日子,工人们甘愿付出。他们为新中国骄傲,新中国也因他们而自豪。

如今,《咱们工人有力量》早已唱响全国,成为艺术殿堂里的经典之作。节奏鲜明、激昂嘹亮的歌声引领着、激励着无数劳动人民,为实现中华民族伟大复兴的中国梦创造新的佳绩。劳动最光荣,劳动者最可爱! 

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)



接纳衰老好养生

文 / 马志国

心理困扰：难道我就这样开始衰老了？

心理咨询中，刘太太这样诉说自己心中的困扰：

我是个80多岁的老太太，前一段时间感觉身体大不如以前。我家住四楼，每次走到三楼时就开始喘不过气来。去医院检查，医生说我没什么问题。我问他：“为什么上楼没劲了，都喘不过气来？”医生说：“您不想想自己多大岁数了，就是年轻人爬四层楼怕也要气喘吁吁呢。您不用担心身体，注意活动量就行了。”

听了医生的话，我还是不放心。我怎么就这样了？您不知道，我身体一直很好，过去上下楼都是自己一个人，不觉得费劲。现在怎么就不行了？从那以后，孩子不让我一个人下楼了，周末陪我下楼去外面转转，平时

就让我一个人待在家里。难道我就这样开始衰老了？说心里话，我可真接受不了。往后的日子，我该怎么办啊？

心理解析：衰老是个渐进的过程

老年朋友该怎样看待衰老这个问题？

衰老不是突然之间到来的，都有一个渐进的过程。如果没有这个渐进的过程，一下子眼睛看不见东西了，一下子耳朵听不见声音了，一下子没了力气好多事情也做不了了，人怎么受得了？一点点地变老，让人比较容易接受。就说老年掉牙吧，不是一下子满口牙全掉光了，而是今年掉一颗，明年又掉一颗，这就给了我们身心一个慢慢适应的过程。有了这个适应过程，就少了几分愁苦，多了几分安然。就刘太太的情况看，80多岁了

还能自己上下四楼,身体已经够棒了。可是,无论身体多棒的人最终都会衰老,自己不能上下楼的这一天迟早会到来。也许正因为刘太太的身体一向很好,对这一天缺少足够的心理准备,因而一下子难以适应,心里感到很不好受。究其根本,是因为刘太太对衰老持对抗心态而非接纳心态。面对衰老,我们应该提前做好心理准备,主动适应,学会接纳。

心理对策:接纳衰老有助于养生保健

首先,接纳衰老可以避免意外伤害。

有些老年人一门心思锻炼身体而不顾实际年龄,反而害了身体。不久前,一位退休的编辑朋友发来邮件,讲述了自己的故事和教训:

我两个多月前打乒乓球,对方发来一个不高不低的好球,我猛拉一个弧圈球,球打过去了,可只听我的右肩“咔吧”一声,手臂顿时使不上劲了。到医院检查,诊断结果是“筋腱全层断裂”,医生说必须做手术,术后要恢复半年到一年。

上述教训如果能唤起各位的警惕,也算一个小小的贡献。记住:老了就是老了,接纳现状吧,自己老了,凡事都悠着点!

有人说,坚持锻炼能延缓衰老。这个道理没有错,但一定要结合自己身体的实际情况进行锻炼,否则,就可能出现意外伤害。一旦从心理上接纳了衰老,就会在饮食起居、保健锻炼等方面“悠着点”,顺应老年人的身心特点,有利于避免意外伤害。

再有,接纳衰老可以保持心理平衡。

不接纳衰老,面对衰老的进程,人就会

焦虑不安甚至恐惧。不难想象,如果一个老年人整天担惊受怕,身体怎能保持良好的状态?所以,坦然接纳衰老,是我们心理调整的必修课。

心地坦然,平和面对衰老的进程,就能够保持心理平衡。心理平衡会促进机体组织细胞的良性工作状态,从而延缓衰老进程。美国耶鲁大学公共卫生学院贝卡·莱维博士经深入研究发现,对衰老表现出负面态度的人,60岁后发生心血管疾病的危险会增加两倍;对衰老持积极态度的人,则往往更长寿。可见,接纳衰老更有利于延缓衰老。

就刘太太的情况来说,如果能积极接纳衰老,接纳自己不能独自上下楼这个事实,就不会焦虑不安了。心里安宁,就远离了痛苦。同时,接纳衰老,就会注意不再自己一个人上下楼,待在屋里的时候会做些适合自己干的事,在避免发生意外的同时做好自己的养生保健。🇨🇦



代际沟通中的“听”和“说”同样重要

文 / 李军

65岁的刘大妈和38岁的女儿刘真(化名)、12岁的外孙女妞妞(化名)最近经常发生口角,闹得祖孙三人关系紧张。老的唉声叹气,小的经常哭泣,弄得夹在中间的刘真心情也不好,好几次在工作中走神,被领导批评,于是刘真带着家人一起向笔者求助。

刘大妈伤心地说:“感觉是我老了,所以说话没有人听了。”刘真说:“我妈妈疑心重,经常从别人无心的话中听出恶意来。”妞妞说,自己正常的同学交往被长辈疑为早恋,不论自己怎么解释,长辈还是不相信,甚至检查手机看微信,当着同学的面批评自己,让自己感到很没面子,不愿意跟姥姥、妈妈交流。

经过初始访谈、心理测评,笔者发现刘大妈和刘真、妞妞之所以会产生矛盾,原因之一是刘大妈进入老年期之后,听力下降,没有及时检查佩戴适宜的助

听器,常常误听女儿和外孙女的话。女儿刘真则对“倾听和诉说”存在认知误区,认为自己上有老、下有小,夹在祖孙之间说谁都不高兴,不说自己又郁闷,导致工作时精神不集中,频繁出错。处在青春期的妞妞认为妈妈和姥姥听不进自己的解释,主观臆断,还不顾及自己的面子,让她觉得很委屈,于是产生“对着干”的想法和行为。

笔者以为,在代际沟通中,无论是母女还是祖孙,都需要及时交流,才能减少冲突的发生。倾听和诉说是

人际沟通的重要技能,不懂倾听就无法了解他人,不懂诉说就不能让别人了解自己,而了解是理解的开始,理解是相互包容、达成共识的桥梁。

“那又该如何倾听、如何诉说呢?”祖孙三人问。

笔者耐心地回答了她们提出的问题。心理学认为,倾听是全神贯注地听对方讲话,听的同时还要有目光和言语的表达。例如,当刘大妈诉说时,刘真要放下手里的事情,认真注视她的眼睛,同时发出回应:“哦,是这样,我理解您……”女





儿的言语和态度可以使母亲感到被重视、被关爱，母亲就会继续把她的需求、想法说出来。又比如，12岁的妞妞进入青春期，在激素的影响下，她会对异性产生好奇心，增加与男同学的交往。除了倾听妞妞的诉说之外，长辈还要适当学习生理卫生知识，了解青春期女孩子生理、心理的发育特点，在此基础上，引导她建立健康的人际关系和性别意识，促进其身心发展。

从某种意义上说，倾听也是一种修养，它让我们聒噪的心灵安静下来，沉淀下来，能够把注意力专注于他人身上。在笔者的引导下，祖

孙三人明白了：诉说，首先不要用训斥的口吻说话，不要伤及对方的尊严；其次要准确表达自己的真实思想、需求，不可以“口是心非”“言不由衷”；最后是说话不要太绝，得给自己和对方留后路。正确、及时、恰当地表达自己的情感需求是心理健康的一种具体表现。

经过一段时间的心理疏导，刘大妈、刘真和妞妞不仅找到了闹别扭的“病根”，还学会了倾听与诉说，彼此间相互理解、相互关心、相互交流，不再像过去那样争吵。

某天，刘大妈在吃饭时皱了皱眉头，女儿

刘真发现后立刻关心地问道：“妈，您哪里不舒服？”刘大妈感觉被女儿关注就坦诚地说：“最近几天吃饭的时候感觉牙有点酸痛。”于是，刘真请假带着妈妈去看牙医，经医生检查是牙龈萎缩、牙周炎导致刘大妈在咀嚼时感到不舒服。经过洗牙、药物治疗，刘大妈的病情缓解了许多，吃饭时也不会再皱眉了。

这天，刘真从单位回来，一声不响地进屋躺在床上不说话，妞妞和刘大妈关心地问她：“发生什么事了？说出来，我们或许能帮助你解决问题。即使一时不能解决问题，你说出来心里也会舒坦些。”祖孙二人的这番话让刘真感受到家的温暖。

妞妞过生日的时候，姥姥和妈妈一起帮助她招待同学。在亲人和同学们的欢笑祝福声中，妞妞愉快地度过了13岁生日。祖孙三人与同学们幸福地合影留念。她们的故事说明代际沟通中的“听”和“说”同样重要。🇨🇦

看病就医,老年患者应享有知情权

文 / 张兆利

知情权作为患者的一项基本权利,是指患者有知悉自己病情、治疗措施、医疗风险、医疗费用和医方基本情况、技术水平及其他医疗信息的权利。那么,患者知情权包括哪些方面?一旦出现侵权纠纷又该怎样正确维权呢?

真实病情知情权

【案例】

李大伯因患眼疾入院检查,被确诊为“左眼结膜囊肿”,随即在该医院接受了左眼脂肪瘤摘除术。出院后,老人感到患处上睑下垂致不能睁眼,遂又到该医院就诊。医生为他实施了左眼上睑下垂矫正手术,术后左眼能微睁但仍受限。事后,李大伯以“医院术前未向其告知术后有关并发症,给其身体和精神造成极大痛苦”为由将该院诉至法院,要求院方赔偿其医疗费、精神损失费等各项费用共计15万余元。法院经审理判决支持李大伯的诉讼请求。

【法律解析】

《中华人民共和国民法典》第一千二百一十九条规定:“医务人员在诊疗活动中应当向患者说明病情和医疗措施。需要实施手术、特殊检查、特殊治疗的,医务人员应当及时向患者具体说明医疗风险、替代医疗方案等情况,并取得其明确同意;不能或者不宜向患者说明的,应当向患者的近亲属说明,并取得其明确同意。医务

人员未尽到前款义务,造成患者损害的,医疗机构应当承担赔偿责任。”具体说来,患者的病情知情权包括有权了解自身所患疾病的名称、现状、程度、真实情况和发展趋势;有权选择医方拟将采取的治疗方案和医疗措施,以及为避免危险所采取的预防措施。本案中,医方对患者没有告知手术后可能出现的并发症等不良风险,告知内容不完整,故承担相应的赔偿责任。

药品(耗材)价格知情权

【案例】

韩大伯因突发冠心病而入院抢救。医院实施手术时,在没有征求患者本人任何意见的情况下,用于心脏搭桥手术的支架直接使用了进口产品。结果双方为支付医疗费打起了官司。

【法律解析】

《中华人民共和国药品管理法》第八十七条规定：“医疗机构应当向患者提供所用药品的价格清单，按照规定如实公布其常用药品的价格，加强合理用药管理。”《医疗机构医用耗材管理办法（试行）》第三十五条规定：“医疗机构使用安全风险程度较高的医用耗材时，应当与患者进行充分沟通，告知可能存在的风险。使用Ⅲ级或植入类医用耗材时，应当签署知情同

意书。”《医疗机构内部价格行为管理规定》第十五条规定：“医疗机构要建立价格公示制度。医疗机构可采用机构官网、电子触摸屏、电子显示屏、公示栏、公示牌、价目表等方式，在服务场所显著位置公示常用医疗服务项目、药品、医用耗材的价格，保障患者的查询权和知情权。”本案中，医院在为韩大伯实施手术治疗时，直接为其使用进口支架，虽然初衷是为了更好地保证手术质量，但侵犯了患者的选择权。

用药范围知情权

【案例】

王先生在整理家务时不慎扭伤左臂。经过医院检查仅仅是肌肉拉伤，值班医生给他开了总价800多元的口服药和膏药。当王先生带着医保卡到结算窗口报销时却遇到了难题：医生开的几种药中，有一种不属于医保支付范围，因此有将近200元的药费无法报销。事后，王先生一直纳闷：为什么医生开药的时候不向自己说清楚呢？

【法律解析】

《医疗卫生机构信息公开管理办法》第六条规定：“医疗卫生机构根据本机构特点和自身实际服务情况，有以下信息的应当主动公开：……（五）医保、价格、收费等服务信息……”《医疗保障基金使用监督管理条例》第十五条规定：“定点医药机构及其工作人员应当执行实名就医和购药管理规定，核验参保人员医疗保障凭证，按照诊疗规范提供合理、必要的医药服务，向参保人员如实出具费用单据和相关资料……除急诊、抢救等特殊情形外，提供医疗保障基金支付范围以外的医药

服务的，应当经参保人员或者其近亲属、监护人同意。”根据上述规定，对于是否使用自费比例较高的药品和诊疗项目，参保患者享有选择权和同意权。本案中，值班医生应当将医保基金支付范围以外的药品告知王先生，由其自行决定是否使用。🇨🇦



“姐姐”们，小心了！

网红“秀才”退网了，数字人“建国”又收获大量“迷妹”。

目前，各类短视频平台上充斥着大量低质数字人内容。在某社交平台搜索，共有18个“建国”，其中10个账号开通了橱窗。尽管数字人“建国”语调生硬、表情统一、有时口型对不上台词，但仍挡不住中老年阿姨的热情。数字人账号持有人说，依靠“建国”几个月就赚到5万元左右，“内容就是打擦边，主要针对的就是老年人”。

大背头、西装革履、一口一个“姐姐”……掺杂着礼貌温情、略带生活哲理的话术，“建国”的一言一语，显得通透豁达又关怀备至。

抓住情感需求，直击老年人生活痛点，给足情绪价值，不少中老年“迷妹”坠入了“建国”的套路。看起来“建国”在嘘寒问暖，实则在谋取信任；看起来在分享生活智慧，实则死死盯着老人钱包，处心积虑诱骗老人购买商品。

伴随数字技术、人工智能而生的数字人，已成了不少行业营销推广的宠儿。一些账号持有人引入数字人新技术，批量起号、疯狂带货，诱老坑老套路升级为“2.0版本”，已经形成了运作成熟的产业。

相比形象、台词、故事、话术等铺垫，数字人“建国”的高明之处在于，既摸准了老年人这一群体的情感空缺，又踩准了平台规则和行业监管的边界，以多种方式引流到微信端卖货，诱老坑老、侵害老人权益的行为更隐蔽。



“因为违规被封号了怎么办？直接换号就行。”灰色产业疯狂逐利，狡兔三窟躲避监管。目前视频通常缺乏数字人生成提示，多少老人真情实感投入了、真金白银花了，至今不知道贴心的“建国老弟”只是一个压根不存在的数字人。

数字人不能沦为诱老坑老的道具，网上更不是数字人狂魔乱舞之地。今年9月1日起将实施的《人工智能生成合成内容标识办法》要求，所有AI(人工智能)生成的文字、图片、视频等内容，都要“亮明身份”。

对此，技术提供方、内容提供者、平台和商家，应当主动对标，及时约束管理，整改到位。相关监管部门也要运用多种监管技术，打击跨平台起号频繁诱导老人购买商品等行为。数字人毕竟不是人，所以监管的板子还是要打到账号持有者身上，让他们付出应有的代价。此外，子女家人也应对老人多些陪伴与沟通，尽力弥合数字鸿沟，提升老人的网络分辨能力。🇨🇳

读写充盈退休生活

文 / 梅会林

退休,是人生一道重要的分水岭。告别了曾经忙碌的职场生涯,巨大的落差感常如影随形,容易让人陷入孤寂、乏味与烦躁的情绪泥沼。唯有及时开启兴趣的闸门,引入源源不断的源头活水,才能让退休生活充满活力与希望。

读书与写作,一直是我心底的热爱。刚工作时,我担任高中语文教师,课余时间坚持读书写作,享受文字带来的乐趣。后来,我进入党委工作部门,从事了十多年的公文写作。即便工作繁忙,我也会利用碎片化的时间,坚持创作文学作品,不时有稿子见诸报刊。但随着日常事务愈发繁忙,我读书的时间越来越少。那份藏在心底的“诗和远方”,也在庸碌的工作、生活中渐渐消退。

前两年退休后,我感到重获新生,因为我拥有了大把可自由支配的时间,沉睡在心底的“诗和远方”被悄然唤醒。我把阳台精心收拾了一番,摆上新购置的书桌,打开电脑,将陪伴我多年的旧书整齐地摆放在案头,又搬来两盆绿植。就这样,一个弥漫着墨香的书斋诞生了。虽空间狭小、布置简单,却充满了书香雅韵,这不禁让我想起刘禹锡《陋室铭》中的名句:“斯是陋室,惟吾德馨。”

读书的乐趣,只有亲身经历才能深切体会。因为是出于内心的自愿,毫无勉强之意,所以有趣。正如鲁迅所言,“嗜好的读书,该如爱打牌的一样……它妙在一张一张地摸

起来,永远变化无穷”。每一页书,都蕴含着无尽的趣味;每一本书,都是一个独一无二的世界。这些世界,有的细腻隽永,有的粗犷豪放,有的含蓄委婉,有的通俗直白……但它们无一例外,都传递着人类的智慧,展现着社会的万千景象。手指轻轻掠过书页,那细微的声响就像在与书进行一场亲密的交谈。悠悠的书香,丝丝缕缕,润泽着心田。

书读得多了,内心自然而然就有了表达的欲望。我将自己的所思所感通过键盘敲击出来,创作的内容或写景抒情,或借事说理,或回述往事,或直抒胸臆。在读中写,在写中读,我沉浸在读写之中,常常感觉灯下读书的时间过得飞快,而敲击键盘时又浑然不觉时光的流逝。在这一来一往中,时间悄然溜走,思想却如同源头活水,充满无限活力。退休以来,我读过的书有几十部,撰写的作品近200篇,有些作品还被《人民文学》和《人民日报》刊发,自己也加入了省作家协会。

读书,滋养灵魂;写作,砥砺思想。坚持读写不辍,不仅充盈了我的心灵,也让我的退休时光变得更加充实而愉悦。🇨🇦



肝衰竭的预防与保健

文 / 于春泉



赵女士今年53岁，因甲状腺功能亢进（简称“甲亢”）长期服用甲巯咪唑。连续服药半年后，赵女士出现了腹胀、乏力、双下肢水肿等症状，皮肤和眼睛也变得越来越黄。近日，赵女士出现了寒战、发热、胸闷、气短等情况，其家人紧急将她送往医院。经检查，赵女士的肝功能指标严重异常，凝血功能也出现了问题，这说明其肝脏的合成能力受到了严重影响。医生诊断为药物性亚急性肝衰竭，进行了保肝、抗感染等治疗，还使用了人工肝支持治疗。人工肝支持治疗就像是一个“临时的肝脏”，帮助清除血液中的有害物质，减轻肝脏的负担。

目前，肝衰竭的治疗方法主要包括：卧床休息，调整饮食，补充营养，减少肝脏负担；使用保肝药、抗病毒药等，减轻肝损伤，促进肝细胞修复；通过血液净化技术，帮助清除体内毒素，减轻肝脏负担；对于病情严重且无法通过其他治疗手段恢复的患者，肝

移植是最后的希望。

肝衰竭的预后因多种因素而异，总体来说较为严峻，但通过积极治疗和科学管理，部分患者的生存率和生活质量可得到显著改善，早期诊断、精准治疗和多学科协作是提高生存率的关键。

一、肝衰竭的治疗与保健

辨证论治

1. 毒热蕴结证

症见身目俱黄，色泽鲜明，发热口渴，烦躁不安，腹胀便秘。舌红绛，苔黄腻，脉弦滑数。

治疗宜清热凉血、解毒化瘀。可选用赤丹退黄颗粒等中成药治疗。

2. 湿热蕴结证

症见身目发黄，小便短赤，脘腹胀满，食欲不振，恶心呕吐。舌苔黄腻，脉滑数。

治疗宜清热利湿、健脾化瘀。可选用茵栀黄口服制剂、苦黄颗粒等中成药治疗。

3. 肝肾阴虚证

症见头晕目眩，胁肋隐痛，五心烦热，腰膝酸软。舌红少苔，脉细数。

治疗宜滋补肝肾、健脾化湿。可选用六味地黄丸合二至丸等中成药治疗。

4. 脾肾阳虚证

症见面色萎黄或白，畏寒肢冷，腰膝酸软，腹胀便溏。舌淡胖，苔白滑，脉沉细。

治疗宜温补脾肾、化气行水。可选用金匮肾气丸等中成药治疗。

5. 邪在气分证（急性肝衰竭）

症见急性发病，身目俱黄，尿黄，高热口渴，烦躁，恶心呕吐，腹胀疼痛，便秘。舌红苔

黄腻,脉弦滑数。

治疗宜清热利湿、解毒通腑。可选用安宫牛黄丸治疗。

5. 邪在营血证(急性肝衰竭)

症见夜热,身目俱黄,肋骨疼痛,昏睡,抽搐,出血。舌红绛,苔黄,脉弦细数。

治疗宜清营凉血、解毒化瘀。可选用犀角地黄汤等中药汤剂治疗。

膏方养生

肝衰竭在中医里多归于“黄疸”“瘟黄”“急黄”“血证”“鼓胀”等病证范畴。中医治疗肝衰竭强调辨证论治,根据病因病机及病情阶段进行个体化治疗,也需结合现代医学手段,根据患者的具体病情进行综合治疗,以提高疗效和改善预后。同时可配合穴位贴敷、药浴、熏蒸等中医特色疗法。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗肝衰竭的膏方,供大家居家预防、调治肝衰竭。

茵陈 30 克,生大黄 15 克,栀子 15 克,生地黄 5 克,黄芩 15 克,赤芍 30 克,蒲公英 30 克,郁金 15 克,丹参 15 克,牡丹皮 15 克,紫草 15 克,白术 15 克,茯苓 15 克,陈皮 15 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,适合症见身目发黄的肝衰竭患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 肝衰竭患者肝脏代谢能力下降,过多蛋白质可能导致肝性脑病,因此需控制蛋白质摄入,每日摄入量建议在 40—50 克,优先

选择优质蛋白,如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、豆制品等。

2. 可分多次进食,每次食量不宜过多,避免一次性摄入大量食物加重肝脏负担。建议夜间加餐,以碳水化合物为主,有助于改善代谢状态。

3. 如果患者有腹水或水肿,需限制钠盐摄入,每日食盐量控制在 2—5 克,同时需根据医生建议控制液体摄入量。

推荐药膳:首乌炒猪肝

用法:每周可食用 2—3 次。

食材:何首乌 10 克,猪肝 100 克,黑木耳 10 克,淀粉、料酒、盐适量。

做法:何首乌加水煎煮取汁备用,猪肝切片后用首乌汁、淀粉、料酒、盐腌制,黑木耳泡发后撕小块,与猪肝一起炒熟,最后用剩余首乌汁勾芡即可。

功效:补肝肾,益精血,适合肝衰竭患者补充营养。

二、肝衰竭的预防与调护

1. 戒烟戒酒:吸烟和过量饮酒会加重肝脏负担,增加肝衰竭风险。

2. 规律作息:保证充足睡眠,避免熬夜,以维持肝脏正常的代谢和排毒功能。

3. 谨慎用药:避免滥用药物和保健品,尤其是对肝脏有潜在毒性的药物。

4. 定期体检:定期进行肝功能检查、肝脏影像学检查(如 B 超、CT)以及肝纤维化扫描等。

5. 控制慢性病:积极管理糖尿病、高血压、高胆固醇等代谢性疾病。🇨🇦

“手”护健康 幸福晚年

文 / 刘天意 张俊芹

“洗手”这一日常行为,不仅是自我保护的有效方式,也是预防疾病的重要途径。每年的5月5日是“世界手卫生日”,今年的主题是“合理使用手套,关键永远是手卫生”,旨在向大众宣传手部卫生的重要性——重视洗手、科学洗手,远离细菌,守护健康!

一、手卫生对老年人的重要性

1. 预防疾病感染。对于老年人而言,手卫生是预防疾病感染的关键防线。日常生活中,双手会频繁接触各种物品,而这些物品表面可能附着大量细菌和病毒,当老人用手触摸口、鼻或眼睛时,细菌和病毒便有机会进入体内,引发呼吸道感染,例如感冒病毒和肺炎病菌常通过双手接触传播,勤洗手能有效去除这些病原体。老年人在进食前不洗手,手上的细菌可能随食物进入肠道,导致食物中毒或肠道疾病,例如诺如病毒、肝炎病毒和细菌性痢疾等。因此,养成良好的手卫生习惯,是老年人保持健康的重要保证。

2. 提升生活质量。清洁双手能为老年人带来诸多益处,显著提升生活质量。干净的双手能让老人时刻保持清爽舒适。这种舒适感不仅是身体上的,更能转化为心理上的自信。在日常交往中,干净的双手使老人更加从容自在地与他人交流互动,这种积极的社交体验进一步提升了老人的生活满意度,让他们能更好地享受生活。

3. 维护皮肤健康。保持手部清洁对老年人的皮肤健康至关重要。手部皮肤长时间暴露在外,容易沾染灰尘、污垢和细菌,经常洗手能及时清除这些有害物质,有效预防皮肤病的发生。

二、老年人手部特点与需求

1. 皮肤特征。随着年龄的增长,老年人的手部皮肤会出现明显的老化现象。皮肤逐渐变薄,皮下脂肪减少,使得手部看起来更加干瘪,血管和肌腱也更为明显。同时,老年人手部皮肤的屏障功能减弱,对外界刺激的抵抗力降低,更容易受到细菌、病毒等病原体的侵袭,引发各种皮肤问题。

2. 关节活动能力。老年人的关节活动能力往往会受到多种因素的影响。关节僵硬是常见的问题之一,由于关节软骨磨损、滑膜炎等原因,关节的活动范围受限,弯曲和伸展变得困难,关节变形,如手指关节的肿大、畸形等,进一步影响了手部的正常功能,老年人可能难以灵活地转动手腕、弯曲手指,从而无法彻底清洁手部的各个部位。

3. 对清洁用品的需求。老年人的手部皮肤对清洁用品更为敏感,容易出现过敏反应和刺激反应。一些清洁用品中的化学成分,如香料、防腐剂等,可能会引起皮肤发红、瘙痒、皮疹等过敏症状。因此,在选择清洁用品时,应尽量选择温和、无刺激的产

品,避免使用含有酒精、香料等刺激性成分的清洁剂。

三、手卫生的注意事项与洗手步骤

1. 洗手用品准备。首先,应选择温和的洗手液,这类洗手液通常化学成分较少,不会刺激老人敏感的皮肤,最好含有保湿成分,如甘油等,能在清洁的同时保持手部皮肤的水分。另外,准备一条柔软的毛巾,柔软的材质可以避免在擦干手部时损伤老人脆弱的皮肤。

2. 使用正确的洗手方法。遵循“七步洗手法”可有效清洗手部,起到清洁的效果。洗手步骤的七字口诀是:“内、外、夹、弓、大、立、腕”。

内——掌心对掌心、相互揉搓;

外——掌心对手背,两手交叉揉搓,两手交换进行;

夹——掌心对掌心,十指交叉揉搓;

弓——十指弯曲紧扣,转动揉搓,两手交换进行;

大——拇指握在掌心,转动揉搓,两手交换进行;

立——指尖在掌心揉搓,两手交换进行;

腕——清洁手腕,两手交换进行。

3. 定期修剪指甲。老年人应定期修剪指甲,建议每周修剪1—2次。指甲不宜过长,应保持在不超指尖的位置。过长的指甲容易藏污纳垢,滋生细菌,但也不能修剪过短,以免损伤指甲周围的皮肤。

总之,“洗手”这一看似简单的动作,既是自我保护的有效方式,也是预防疾病的重要途径,是保护老年人健康的生活方式之一。请您爱护自己的双手,保持手卫生,享受健康幸福的晚年生活。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)



守护甲状腺健康 从科学认识开始

文 / 杨士柏

在我们的颈部前侧、气管两旁，有一个形似蝴蝶的重要器官——甲状腺。它虽然不大，却对我们身体的新陈代谢、生长发育等多个生理过程起着调节作用。然而有时候，这个默默工作的器官会出现一些异常，比如甲状腺结节。

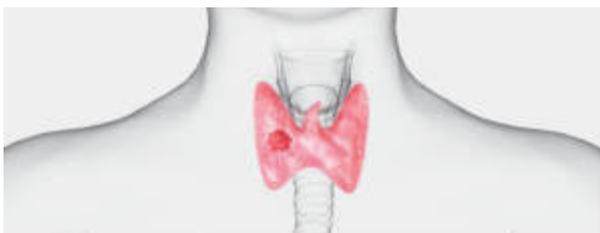
甲状腺结节是指出现在甲状腺内的肿块，它可随吞咽动作而上下移动。很多时候甲状腺结节没有明显症状，往往会在体检时通过超声检查发现。虽然大部分甲状腺结节是良性的，不会对身体造成严重危害，但有些结节会带来一些微妙的变化。

颈部外观的改变。当结节逐渐增大时，可能会导致颈部前方局部隆起，仔细观察或触摸颈部会发现异常肿块。

吞咽异物感。结节增大后，会压迫到周围的组织。当我们吞咽食物时，会感到喉咙里好像有东西挡着，但又不是食物残留，这种感觉在进食固体食物时可能更为明显。

呼吸不适。如果结节压迫到气管，还可能引发呼吸方面的问题。例如，在剧烈运动或睡眠平躺时，会感觉呼吸不像以前那么顺畅，需要更用力地呼吸才能满足身体对氧气的需求。当结节侵犯到喉返神经时，声音嘶哑这一症状也会随之而来。患者会发现自己的声音变得低沉、沙哑，说话久了还容易疲劳。

当我们察觉到颈部的这些微妙变化时，该怎么办？



发现结节并不意味着得了严重的疾病。此时，应及时前往医院就诊，医生一般会先通过触诊初步判断结节的大小、质地、活动度等，然后会安排甲状腺超声检查，这是评估甲状腺结节最重要的检查手段。超声检查能够清晰地显示结节的位置、大小、形态、边界、回声等特征，帮助医生初步判断结节的性质。对于一些难以明确性质的结节，可能还需要进一步进行甲状腺细针穿刺活检，通过获取结节内的细胞，在显微镜下观察细胞的形态和结构，从而准确判断结节是良性还是恶性。

一旦明确了甲状腺结节的性质，医生则会根据具体情况制定治疗方案。对于良性的、没有症状的小结节，通常会建议定期复查，观察结节的变化。复查周期一般为3—6个月，通过超声检查对比结节的大小、形态有无改变。对于较大的、有压迫症状的良性结节，或者高度怀疑为恶性的结节，可能就需要采取手术等治疗方式。手术会根据结节的具体情况，选择切除部分或全部甲状腺组织。在术后，患者一般需要遵循医生的建议，进行甲状腺激素的补充治疗，以维持身体正常的激素水平。❖

（来源：《大河健康报》）

青光眼的预防和注意事项

文 / 陈向东



青光眼是一种以视神经损害和视野缺损为特征的眼病,主要与眼压升高有关。眼压过高会损害视神经,导致视力逐渐下降,甚至失明,因此,青光眼又被称为“视力的小偷”。青光眼患者在疾病初期不影响视力,无明显眼痛、眼胀等症状,一旦出现症状,往往已经发展至晚期,因此更需注意预防青光眼的发生。

青光眼分为原发性、继发性和先天性三大类,其中,原发性青光眼最为常见。原发性青光眼又分为开角型和闭角型两类,二者的症状和进展有所不同。原发性开角型青光眼在早期可能没有任何症状,但随着病情发展,逐渐出现视物模糊、头痛和眼睛胀痛等问题;而原发性闭角型青光眼早期也可能没有明显症状,但如果虹膜堵塞房角(角膜与虹膜之间的夹角),导致房水(睫状体突产生的透明清澈液体)排出受阻,就会突发剧烈的眼睛胀痛、头痛、恶心呕吐等现象。

为防范青光眼加重,在生活中需注意以下事项:

1. 调节情志。青光眼的发病与情志密切相关,尤其是肝郁化火证患者。长期的精

神压力、情绪波动会加重病情,患者可以通过练习八段锦、太极拳、冥想等方式,放松身心,缓解压力。

2. 调理饮食。青光眼患者在饮食上应多吃一些具有清肝明目功效的食物,如菊花、枸杞、决明子等;限制盐分的摄入,因为盐分过多可能导致眼压升高;少吃辛辣、油腻、刺激性食物,以免助长肝火或痰湿;适量饮水,避免一次性大量饮水,以免引起眼压波动。

3. 用眼习惯。长时间低头可能导致眼压升高,建议每隔一段时间活动一下颈部;要避免在光线不足的环境下用眼,以免加重眼部负担;进行适量运动,如散步、太极拳、瑜伽等,有助于改善气血运行,降低眼压。

4. 不适随诊。40岁以上、有青光眼家族史,以及患有糖尿病、高血压、高度近视者,是青光眼的高危人群。这些人一旦出现眼痛眼胀、视力急性下降、不明原因的偏头痛,并伴随恶心、呕吐、虹视(围绕光源看到色彩鲜明的色环)等症状,应立即就医。同时建议青光眼高危人群每1—2年进行一次眼科检查,以便早发现、早治疗。🇨🇦

(来源:《大众卫生报》)

常做抗阻运动好处多



仰卧起坐



深蹲



仰卧推举

不少人有走路、跑步、打太极拳、跳广场舞的运动习惯,却很少有人自觉地进行抗阻运动锻炼。抗阻运动也称力量训练,指人体肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动,例如仰卧起坐、深蹲等,还包括使用沙袋、哑铃等辅助器械进行锻炼。实践证明,抗阻运动对预防心血管疾病、降“三高”、抗衰老、强骨骼都有一定好处。

一、坚持抗阻运动 6 个月,心脏有显著变化

2024 年刊发在《老年科学》期刊上的一项研究结果表明,抗阻运动不仅能增强人的肌肉力量,还能显著改善老年女性的心脏形态和功能。

这项研究招募了 82 名老年女性,随机将其分为两组,其中一组进行了为期 24 周的抗阻运动训练,有专业人士进行监督。

经过 24 周的抗阻运动训练后,利用功能性超声心动图进行检测,发现抗阻运动训练显著改善了老年女性的心脏形态和功能。也就是说,适当地进行抗阻运动,能帮助你拥有一颗强健的心脏。

二、每周进行 2 次抗阻运动,有助于预防心血管疾病

推荐人群:

有氧运动、抗阻运动、日常体力活动,均可对血脂水平产生积极影响。对于高血脂和高血糖患者,单纯的有氧运动可能达不到最佳效果,建议在有氧运动的基础上,适当增加抗阻运动,例如做深蹲、举哑铃、拉伸弹力带。40 岁后增加抗阻运动,对心血管健康有积极影响,尤其适合老年人和心血管疾病风险升高者。抗阻运动不仅有助于控制胆固醇水平,还能改善疲劳状况、缓解抑郁情绪,并

增加骨密度。

推荐动作：

【下肢】

深蹲：锻炼大腿和臀部肌肉

两脚比肩宽，脚略成外八字，手搭在双肩上，屈髋下蹲，下蹲时膝关节不要超过脚尖。

提踵：提高小腿肌肉功能

脚跟抬起，脚尖踮地支撑身体，感受小腿肌肉的放松和收缩，同时注意收紧核心和臀部，让身体保持稳定。

坐位抬腿、靠墙静蹲、台阶运动，或在小区中操作蹬车健身器均可。

【上肢】

使用哑铃(可用矿泉水瓶代替)进行抗阻抬举，使用弹力带进行抗阻拉伸，跪姿俯卧撑也可以锻炼上肢力量。

三、做抗阻运动时的注意事项

建议将抗阻运动与有氧运动结合起来进行，每周进行2次及以上抗阻运动训练，效果更佳。普通人做抗阻运动时要注意以下五点：

保持自然呼吸。做抗阻运动时要保持自然呼吸状态，注意避免屏气，以免缺氧或血压波动幅度过大，必要时提供适当的保护。

关注身体状态。急性疾病期要暂停运动，如严重感冒、发烧、严重腹泻等；运动中出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难或疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉，应降低运动强度或停止运动，并采取应对措施，必要时就医。

尝试锻炼每个肌群。力量锻炼主要针对

身体的大肌肉群，如上背部、胸部、肩部、上肢(肱二头肌和肱三头肌)、下肢(腘绳肌和股四头肌)和小腿肌肉等。可为每个肌肉群选择一项或多项练习，学会以正确的形式和方式进行适当练习。每个肌肉群的锻炼每周至少进行2次，间隔2天以上。

合适的运动强度。锻炼后有一定疲劳感，疲劳感一般在运动后第二天基本消失，说明运动强度合适。强度过小，没有明显健身效果；强度过大，可能造成运动损伤。

以组合方式进行为好。力量训练最好与有氧运动结合起来，比如可以用有氧运动作为热身的一部分。

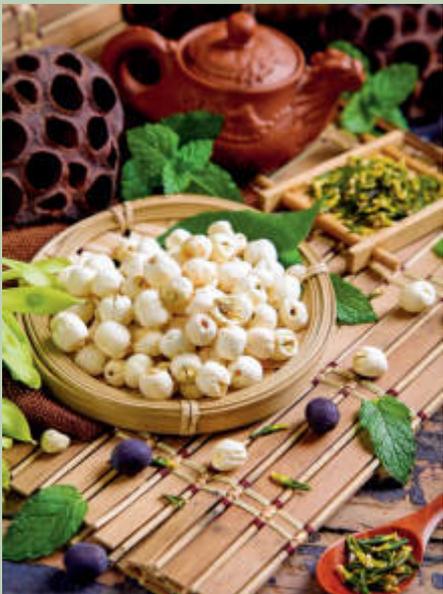
需要特别说明的是，老年人在运动锻炼时应注意安全，有情况及时与医生沟通。存在特殊疾病的人群，运动要遵医嘱。🇨🇦

(来源：“CCTV 生活圈”微信公众号)



立夏养生：与莲子的“清心之约”

文 / 李岳瀛 胡瑞鸿



“立夏鹅毛住，小满雀来全。”5月5日，我们迎来了夏季的第一个节气——立夏。随着气温逐渐升高，阳气渐盛，万物进入了旺盛生长期。此时人体新陈代谢加快，容易出现疲劳、食欲缺乏等症状，因此饮食应以清淡、易消化、富含维生素的食物为主，避免过多食用油腻、辛辣和生冷的食物。立夏时节，心火易旺、脾胃易虚，应注重心脾同调，我们可通过饮食调养达到“养心安神、健脾祛湿”的目的。立夏时节，莲子以其清心、健脾、安神的特性，成为养生餐桌上的“明星食材”。无论是煮粥、炖汤，还是搭配其他药食，莲子都能为身体注入一抹清凉与活力。

莲子的养生价值和营养成分

在《黄帝内经》中，有“春养肝、夏养心”的论述。作为水生植物，莲子因其“生于淤泥而不染，居于水中而性平”的特性，成为立夏时节的养生佳品。莲子被《神农本草经》列为上品：“主补中养神，益气力，除百疾。”《本草纲目》称其为“脾之果”：“莲之味甘，气温而性涩，禀清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也。”

莲子富含蛋白质、碳水化合物及多种矿物质（如钙、铁、锌），其核心成分莲心碱具有强心、降压的作用，还能调节自主神经，缓解心悸、失眠。莲子中的非结晶形生物碱N-9可以降低血压、抗心律失常；氧化黄心树宁碱可抗

氧化、延缓衰老。莲子的多糖可增强免疫力，其丰富的膳食纤维则能够促进肠道蠕动，有助于消化。

食用莲子的注意事项

适量为宜：莲子性涩，过量可能引起便秘或消化不良，建议每日食用量不超过50克。

去心食用：莲子心味苦、性寒，脾胃虚寒者建议去除莲心，或搭配生姜中和寒性。

搭配禁忌：莲子不宜与牛奶同食，可能影响蛋白质吸收；与猪肝同煮会降低营养价值。

体质适配：湿热体质者可搭配绿豆、薏仁；阴虚火旺者宜与百合、银耳同用。

推荐美食：

莲子焗河虾仁

原料：莲子(鲜的、干的均可)、河虾仁、青红彩椒、橄榄油。

制作过程 1. 将鲜莲子焯水过凉备用，干莲子用水泡后抽出绿心，然后煮熟过凉备用；

2. 把河虾仁自然化开后用纸吸干水分，然后用蛋清、生粉上薄浆，余烫至熟过凉备用；

3. 青红彩椒切菱形片备用；

4. 用盐、味精、糖和适量生粉与水调成芡汁；

5. 锅底留油，放入所有准备好的原料(莲子、河虾仁、青红彩椒菱形片)，边翻炒边把芡均匀地倒入锅里，炒匀后淋橄榄油装盘。

功效：莲子焗河虾仁融合了莲子健脾补肾与虾仁温阳益气的功效，可增强体质、改善夏季食欲不振。两者富含钙、磷，可强健骨骼，莲子的抗氧化成分与虾仁的虾青素协同可延缓衰老，适合脾肾虚弱、易疲劳者食用。注意湿热体质者适量食用。



莲子茯苓山药粥

原料：莲子 30 克、茯苓 20 克、铁棍山药半根、粳米 50 克。

制作过程：山药去皮切小段、茯苓捣碎(可促进有效成分释放)，与其他食材同煮。

功效：莲子茯苓山药粥具有健脾养胃、补气安神的功效。莲子能益肾固精、养心安神；茯苓利水渗湿、健脾宁心；山药补脾益肺、滋肾益精。三者搭配，可改善脾胃虚弱、食欲缺乏、失眠多梦等症状，同时增强免疫力，适合体虚乏力或精神压力大者食用，也适用于舌苔厚腻、食欲缺乏者，尤其适合办公室“久坐族”食用。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

采血后,如何正确按压?

文 / 徐玉佩

拇指握压法:将患者的胳膊举至胸口,用消毒过的棉花棒压在距离针孔 0.5 厘米的位置,用一只手的拇指按住棉签,其他四根手指在肘部另一侧对应按压,避免挤压点滑动。这种按法既可以在同一时间挤压到皮下,又可防止压力不足。

三指挤压法:将三根手指(食指、中指、无名指)放在穿刺点上轻轻一按。这就确保了足够的压迫区域,既能挤压皮肤穿刺点,又能挤压到血管壁上的穿刺点。按压时要沿



着血管纵向按压,力度适中,保持一定的距离,按压 3—5 分钟。注意袖口不要过于紧绷,年龄大或血小板异常的患者按压时间应相对长一些。🇨🇦 (来源:《家庭百事通》)



不少老人认为,牙缝增宽、吃饭容易塞牙是自然老化现象,饭后剔牙就行,其实没那么简单。随着年龄增长,牙龈逐渐萎缩,牙缝逐渐变大,食物残渣更容易滞留在牙缝中,这是生理因素引起的塞牙,不可小视。平时,一定要做到正确刷牙。

建议老人尽可能选择小头软毛、刷毛末端经过特殊处理的保健牙刷,在有条件的情

吃饭总塞牙,应该怎么办?

况下,最好每餐之后都刷牙 5—8 分钟。

两颗牙之间的邻面,通常是牙刷刷不到的地方。借助牙线或牙间隙刷来清洁,既可以通过祛除邻面菌斑来保持牙龈健康,还可以预防牙齿相邻面龋损的发生。

漱口是辅助口腔清洁的一种手段,建议饭后用温水漱口,刷牙的时候也可以用温水,避免牙齿受到冷热刺激而引发不适。🇨🇦

(来源:《健康时报》)