

## 继续用好历史经验 把国家建设得更好

新中国 76 年来,党领导人民自力更生、接续奋斗,取得彪炳史册的辉煌成就。回望历史,中华民族从濒临危亡走向伟大复兴,一路筚路蓝缕、充满艰辛,也一路豪情满怀、凯歌高奏。前不久,我们隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年,极大振奋了民族精神、激发了爱国热情、凝聚了奋斗力量。我们要继续用好历史经验,把国家建设得更好,让老一辈领导人和革命先烈开创的事业不断欣欣向荣!

——习近平总书记《在庆祝中华人民共和国成立 76 周年招待会上的讲话》

# 天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年10月上/总第91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 李思焱 刘姗姗

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

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

定价 10.00元  
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

ISSN 2097-390X

CN 12-1474/D

## 卷首

01 继续用好历史经验 把国家建设得更好

## 新思想引领新征程

- 04 习近平总书记身体力行推进中华民族共同体建设
- 06 《天津市老龄工作委员会关于开展2025年“敬老月”活动的通知》政策解读
- 07 天津启动2025年居家适老化改造产品“焕新”活动
- 09 适老家具设计指南国家标准发布
- 10 数读
- 11 妙论



## 聚焦老干部工作

- 12 我市离退休干部开展丰富多彩活动  
纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年
- 14 天津市离退休干部“回首光辉岁月 赓续奋进力量”  
主题征文活动获奖名单
- 18 从一条路的蝶变看天津城市发展
- 19 检徽闪耀五十载 平凡岁月铸忠诚
- 21 红缘
- 22 “幸福三重奏”:我的社区舞台新篇章

# 热烈庆祝中华人民共和国成立 76 周年!

## 专题报道:我与共和国同龄

- 24 与共和国同行:我的“实”与“爱”
- 26 有一分热,发一分光
- 29 在城市记忆中触摸时代跳动的脉搏
- 31 忆往昔 看今朝 幸福长



### 晚晴

- 34 石头缘 地理情
- 37 我的班主任
- 38 萤火照流年
- 39 父亲的遗愿
- 41 老爸的诗意厨房
- 42 打核桃
- 43 为父母提供情绪价值



### 文化·生活

- 44 李大钊与北洋法政学堂
- 46 金汤桥古今谈
- 48 站立的意义
- 50 如何走出老父亲过世的悲伤?
- 52 “心理抚慰”化解病痛
- 54 孝老敬亲传统美德 借口拒养于法无据



### 康养人生

- 56 带状疱疹的预防与保健
- 58 远离阿尔茨海默病
- 60 秋季养生小妙招
- 61 千万不要让肌肉悄悄“溜走”
- 62 “温、润、软”:寒露节气食养之道
- 64 饲养鸚鵡的小技巧

封面介绍:“祝福祖国”巨型花篮亮相天安门广场。郑家裕 / 摄

## 习近平总书记身体力行推进中华民族共同体建设



9月24日,习近平总书记听取新疆维吾尔自治区党委和政府工作汇报,强调“紧紧围绕铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设”。

民族工作,在习近平总书记心中分量很重。

2014年5月,在第二次中央新疆工作座谈会上,习近平总书记鲜明提出“中华民族共同体意识”。此后,习近平总书记在不同场合深入阐述“铸牢中华民族共同体意识”,并将其作为新时代党的民族工作、民族地区各项工作的主线持续推进,党的民族工作取得新的历史性成就。

铸牢中华民族共同体意识、推进新时代党的民族工作高质量发展,是全党全国各族人民的共同任务。

今年以来,主持中共中央政治局会议

研究民族团结进步促进法草案、赴地方考察、亲临西藏和新疆两个自治区大庆、给基层群众回信……习近平总书记不断强调铸牢中华民族共同体意识,身体力行推进中华民族共同体建设。

从时间维度上看——

2025年是“十四五”规划收官之年,也是“十五五”规划谋篇布局之年,承上启下,意义重大。

无论是打好“十四五”收官战,还是谋划“十五五”时期经济社会发展,都需要各民族大团结,最大限度地汇聚各族人民的智慧和力量,集众智、聚众力,把我们自己的事情办好,进一步全面深化改革、推进中国式现代化。

在吉林强调“着力推进中华民族共同体建设,促进各民族交往交流交融”;在云

南强调“引导各族群众自觉铸牢中华民族共同体意识，不断推进中华民族共同体建设”；给西藏林芝嘎拉村村民回信强调“切实维护好民族团结”……

习近平总书记的一次次叮嘱，就是希望我们以铸牢中华民族共同体意识为主线做好各项工作，把各族干部群众的思想 and 行动统一到党中央决策部署上来，心往一处想、劲往一处使，步调一致向前进。

坚持铸牢中华民族共同体意识，让各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起，形成强大合力，开启“十五五”新篇章，把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进。

从对中华文化认同上看——

推动民族工作需要依靠物质力量，通过高质量发展实现共同富裕；同样也需要依靠精神力量，增强文化认同，着力构筑中华民族共有精神家园，不断铸牢中华民族共同体意识。

习近平总书记在贵州考察时强调“贵州历史底蕴深厚，红色文化丰富，民族文化多姿多彩，要利用这一优势，增强文化自信、化风育人”；在河南考察时要求“要积极引导宗教同中华优秀传统文化相融合、与社会主义社会相适应”；这一次在新疆进一步指出“加强文化润疆、注重以文化人，引导各族干部群众树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观”。

“各民族优秀传统文化都是中华文化的组成部分，中华文化是主干，各民族文化是枝叶，根深干壮才能枝繁叶茂。”习近平总书记曾深刻阐明这样的辩证关系。

以文化人，文润人心。

不断增强对中华文化的认同，不断推进各民族文化互鉴融通，为推进中华民族共同体建设提供强大精神文化支撑，也将更好推动中华民族成为认同度更高、凝聚力更强的命运共同体。

从各民族交往交流交融上看——

促进各民族广泛交往交流交融，是加强中华儿女大团结的重要举措，是铸牢中华民族共同体意识的必然要求。

“拓宽各民族全方位嵌入的实践路径”“促进各民族交往交流交融，推动西藏与内地经济、文化、人员双向交流”……习近平总书记对促进各民族交往交流交融提出明确要求。

中华民族是一个大家庭，一家人都要过上好日子。

新征程上，要进一步支持民族地区加快融入国家发展大局，促进各地区在经济上更加紧密地连在一起、融为一体，让各族群众广泛参与发展进程、共享发展成果，让大家真切感到中国式现代化成果就在身边，这样的中华民族共同体才更加牢不可破。

中华民族在各民族交往交流交融中铸就，中华民族伟大复兴也必将在各民族交往交流交融中实现。

习近平总书记引领各族干部群众铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设，传递出坚定有力的时代强音：我们共同奋斗，一起推进中国式现代化，实现中华民族伟大复兴！

（来源：新华社）

# 《天津市老龄工作委员会关于开展2025年“敬老月”活动的通知》政策解读



## 一、政策背景

为进一步弘扬中华民族孝亲敬老传统美德,大力营造敬老孝老爱老社会氛围,推进老年友好型社会建设,根据全国老龄工作委员会《关于开展2025年全国“敬老月”活动的通知》要求,结合天津市工作实际,开展2025年“敬老月”活动。

## 二、目标要求

**活动主题:**弘扬孝亲敬老美德,共建老年友好社会。

**活动时间:**2025年10月10日至31日。

**活动目标:**通过开展一系列丰富多彩的活动,凝聚社会各界力量,增强老年人的获得感、幸福感、安全感,营造浓厚的敬老爱老助老社会氛围。

## 三、重点任务

**开展人口老龄化国情教育活动:**联合新闻媒体,制作播出人口老龄化国情教育系列节目和宣传片,开展人口老龄化国情教育宣讲。宣传全国“敬老文明号”和模范人物先进事迹。各区、各部门结合实际开展敬老文化主题活动,鼓励社区、社会组织等广泛参与,提升公众对积极应对人口老龄化的认识和理解。

**开展走访慰问和关爱帮扶老年人活动:**发挥基层党组织引领和党员干部先锋模范作用,动员各界力量为老年人送温暖、送服务。依托基本养老服务项目,推行“网格员+党员”帮扶模式,重点关爱特殊困难老年人。组织开展“银龄行动进万家暨‘寸草心手足情’”助老志愿服务活动。开展数字助老行动、助老志愿服务活动等,为老年人提供更多便利和关爱。

**开展老年用品和服务项目宣传推广活动:**组织开展养老机构开放日、免费试住等活动,开展“养老服务消费季”活动,推进老年助餐服务行动。鼓励各类市场主体举办“九九购物节”,设置适老产品专区。开展适老化无障碍交通出行环境建设宣传活动。举办天津养老服务博览会等。

**开展老年人健康知识普及活动:**利用各

## 天津启动 2025 年居家适老化改造产品“焕新”活动

近日,市民政局、市商务局、市发展改革委、市财政局印发《关于组织实施 2025 年居家适老化改造产品“焕新”活动的通知》。该通知围绕“如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智能监测跟进、辅助器具适配”等方面,为购买居家适老化改造产品及服务的老年消费者提供优惠政策。补贴对象为天津市域范围内常住且自申请之日起年满 60 周岁的老年消费者及家庭,订单收货(装修改造)地址应在天津市域范围内。老年人家庭自付 70%,政府补贴 30%,补贴上限每户(每处房产)5000 元。

### 补贴范围

此次纳入天津市居家适老化改造产品“焕新”活动补贴范围的包括 6 大类 25 项产

类宣传载体和阵地,开展老年人健康知识普及活动,加强国家基本公共卫生服务政策宣传,深入开展“体重管理年”活动,发挥中医药特色优势,继续举办中医文化市集活动。推进 65 岁及以上老年人免费健康体检项目,优化家庭医生签约服务包。

**开展多种形式的文体活动:**组织开展中老年人梦想真人秀海选、文艺展演、敬老文化节等活动,丰富老年人文体生活。持续实施新时代“银龄行动”,引导更多老年人参与志愿服务组织和志愿服务项目。发挥老年大学、体育协会等组织的优势,开展适合老年人的文体活动。鼓励体育场馆在重阳节当天向老年

品:一是地面和门改造类(含地面防滑产品、下压式门把手、门铃、双向开启的门、斜坡辅具);二是卧室改造类(含护理床、床边护栏或者抓杆、防压疮床垫);三是如厕洗浴设备改造类(含扶手等支撑装置、坐便器、洗浴装置、淋浴椅);四是厨房设备改造类(含适老可升降灶台、适老升降吊柜、炉灶自动熄火保护装置);五是物理环境改造类(含自动感应灯具、电源插座及开关改造、防撞护角/防撞条、提示标识、适老家具);六是智能辅助类产品(含手杖、轮椅/助行器、助听器、健康检测产品、防走失装置、环境监控设备)。

### 补贴原则

此次活动尊重老年人及家庭意愿,以自

人免费开放。

**开展法律服务助老活动:**持续实施“法律服务 助老护老”行动,推进公共法律服务体系建设,深入开展老年人权益保障法普法宣传,加大涉老政策宣传力度,持续打击治理电信网络诈骗等涉老侵权乱象,维护老年人合法权益。

### 四、保障措施

提出了加强组织领导、建立长效机制、加强宣传报道、坚持厉行节约四项措施,确保“敬老月”活动开展扎实有效。🇨🇳

(来源:天津市民政局官网)





## 适老家具设计指南国家标准发布

国家市场监督管理总局(国家标准委)近日批准发布的《适老家具设计指南》国家标准,将于2026年2月1日正式实施。该标准立足老年人的实际需求与生理心理特点,从适老家具的外观材料、智能化、功能配置维度方面提出细化设计要求,旨在提升家具产品与老年人需求的适配度。

**标准明确外观材料设计时应考量潜在的风险。**产品主色调宜选择浅米色等柔和的中性色,辅助色宜选择浅黄色等低饱和的暖色调,与墙面、地面的颜色需形成适度对比,以便老年人清晰识别边缘,减少磕碰情况的发生。鼓励采用天然环保材料,不使用带有刺鼻气味、易引发过敏的材料,沙发等软包家具优先选用高阻燃材料。产品高度、角度应尽量设计为可调节式,外露部件需做到圆滑流畅,整体结构需稳固结实,扶手需具备防滑性能,座椅坐垫等易脏部件要便于更换、拆洗。

**标准强调智能化设计时应遵循简单实用**

**原则。**提倡引入适合老年人的智能设计,智能应用的交互形式需易于学习和理解,操作提示要明确直接,且能根据使用者的认知水平进行调整。控制器和操控系统需与家具功能、使用环境相适配,操作流程应尽可能简化,从而避免因误操作带来的危险。若产品具备健康远程监控功能,相关数据需实时反馈给经授权的家人、监护人或医护人员。

**标准要求功能配置设计时应紧密贴合适老化需求。**产品功能宜基于老年用户的实际需求进行配置,必要时可增加辅助功能的适老化部件,如座椅类产品配置防滑脚垫、扶手、靠背等,柜架类产品配置辅助照明、支撑把手、升降挂衣杆等,床和床垫类产品配置安全护栏、健康监测与预警装置、助起身与翻身装置等。产品尺寸需依据老年人的身体数据进行设计,并列明常用家具适老化功能尺寸的推荐值。📌

(来源:国家市场监督管理总局官网)

### 5 分钟

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项新研究发现,每周进行约 35 分钟的中等强度到高强度锻炼,能让中老年人罹患痴呆症的风险降低 41%。该研究小组利用英国一项长期调查的数据,分析近 9 万名成年人的锻炼习惯与痴呆症发作风险的关联,得出了以上结论。这些人年龄大多在 50 岁以上,于 2013 年至 2015 年间利用运动手环记录锻炼时间。在此后平均 4.4 年的跟踪调查期间,有 735 人被诊断出痴呆症。分析显示,日常锻炼的时间越长,患痴呆症风险的降低幅度越大。与完全不锻炼者相比,每周锻炼 35 分钟到 70 分钟可使痴呆症风险降低 60%,每周锻炼 70 分钟到 140 分钟可降低 63%,每周锻炼 140 分钟以上可降低 69%。研究人员表示,这意味着即便一个人每天仅锻炼 5 分钟也会产生较明显的效果。

(来源:新华网)

### 6151 家

截至 2024 年年底,我国共设有 1 个国家老年医学中心和 6 个国家老年疾病临床医学研究中心,设有老年医学科的二级以上综合医院达到 6151 家,占综合医院总数的 84.6%。

(来源:《人民日报》)

### 49.7%

膝关节软骨是人体自带的“天然减震器”,这块厚度不足 5 毫米的组织一旦损伤,不仅会引发持续疼痛和功能障碍,还可能导致骨质暴露。据世界卫生组织统计,65 岁以

上老年人群的骨关节炎发病率已高达 49.7%。关节软骨退化损伤是骨关节炎的表现之一,已成为中老年人失能、生活质量下降的重要诱因。

(来源:光明网)



### 35%

截至 2025 年年初,全国已有超过 2000 家影院完成无障碍通道、大字幕眼镜和急救设备配置,老年友好型影厅覆盖率已达 35%。如今,电影的受众群体越来越广,文化消费也和银发经济等更多新兴业态加速融合。

(来源:“CCTV4”微信公众号)

### 21.6 万种

日前,国家市场监督管理总局发布统计数据,截至今年 4 月底,全国消费品品种总量 21860.4 万种,其中适老化产品总量 21.6 万种,涉及近 1 万家企业。

(来源:国家市场监督管理总局官网)



### 以治理创新推动老年友好型社区建设。

《人民日报》发文称,养老服务是关系千家万户的重要民生问题。社区是人们的生活空间,也是推进养老服务体系建设的依托。当前,我国老年友好型社区建设稳步推进,社区养老服务供给规模和质量不断提升,同时也存在协调联动工作机制有待完善、社区设施和服务不完善、住房及楼宇环境适老化程度低等问题。具体可在以下三方面着力:加强居家社区养老服务网络建设;优化社区养老服务供给;营造老年友好型社区氛围。

### 适老玩具让“老有所乐”照进现实。

《光明日报》发文称,适老化玩具的发展撬动的不仅仅是经济,更是在推动一种全新的、更具人文关怀的养老观念。它的核心价值,是为老年人提供一种有尊严、有乐趣、有质量的晚年生活方式。正所谓“老吾老以及人之老”,用科学和专业的方式温暖老年人的生活,这是我们这个时代应该做的事。

### “懂老”方能“孝老”。

《上海老年报》发文称,子女仅有一颗孝心是不够的,关键是如何将孝顺精准落地,真正关爱到老人心上。老年人的需求既有共性化的特征,又有个性化的特点。一些身体健康的老人,对外出旅游观光颇有兴趣,而不少身体羸弱的老人,看病配药有人陪护是刚需……面对不同老人差异化的需求,尤其是有的老人怕增加子女负担,不愿说出真实想法,这就更需要小辈察言观色、细心揣摩。

如此才能选对孝老的方法和途径,提升老人晚年生活的获得感与满意度。总之,只有“懂老”,方能更好地孝老。



### 别让短剧成老年人唯一的精神慰藉。

《长沙晚报》发文称,如今,短剧正深度渗透进老年人的精神世界。然而,大多数老年人并非主动选择短剧,而是“刷到什么看什么”,这凸显出他们精神生活的匮乏。短剧凭借碎片化、强刺激的特点,成为填补老年人精神空白的无奈之选。如果长时间观看短剧,会挤压他们与现实世界的连接空间,让他们逐渐脱离现实生活。要解决这一问题,社区应多组织适合老年人的文娱活动,如书法、绘画、广场舞比赛等,丰富他们的线下生活;子女要多花时间陪伴父母,而不是把手机当“电子保姆”;短剧创作者也应在迎合观众和引导正确价值观之间找到平衡,让短剧兼具娱乐性与对老年生活的真诚关怀。短剧可以是老年人精神世界的慰藉,但绝不该是全部。只有让老人的精神世界既有屏幕里的悲欢,也有现实中的温度,才是对他们真正的关爱,才能让他们拥有更加丰富、健康的晚年生活。🇨🇳

## 我市离退休干部开展丰富多彩活动 纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年

抗战胜利载史册，精神传承耀中华。今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年，全市广大离退休干部深入学习贯彻习近平总书记关于用好红色资源、传承红色基因的重要论述，聚焦“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”，以多彩活动重温抗战历史、讲好抗战故事，在嘹亮歌声中传递信仰的力量，在诗书画影里抒发爱国爱党炽热情怀，共同凝聚奋进新征程的银发力量。

### 主题鲜明 满怀家国情

全市老同志围绕“礼赞新中国 奋进新时代”主题，踊跃参与市委老干部局举办的离退休干部纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年文艺展演。共有 55 个单位报送 104 个节目，最终 24 个单位的 26 个精品节目脱颖而出进入展演，参加报送节目的老同志达千余名，进入展演的老同志达 728 名。展演节目分为“烽火岁月”“礼赞中国”“同心筑梦”三大篇章。大合唱《保卫黄河》、合唱《在太行山上》《微山湖》《长城谣》《延安颂》、器乐合奏《地道战组歌》、葫芦丝联奏《三大纪律八项注意》等一首首脍炙人口的抗战主题歌曲，生动再现了中国共产党发挥中流砥柱作用、引领全民族

抗战走向胜利的光辉历程。诗朗诵《英雄》、独唱《春天的故事》《我爱你中国》、小合唱《没有共产党就没有新中国》《祖国不会忘记》《我们的生活充满阳光》等，饱含着对祖国的深深依恋、对党的无限忠诚与热爱。舞蹈《江山》《天耀中华》、合唱《再唱一曲东方红》《团结就是力量》《中国新时代》等，讴歌党和国家取得的辉煌成就，憧憬民族复兴美好未来。老同志们的精彩节目融合历史回声与时代情怀，将闪耀在历史长河中可歌可泣的英雄事迹一一捧起，串联起中华儿女一代又一代人的民族记忆、奋斗足迹与时代梦想。

### 精彩纷呈 充满正能量

各区各部门守正创新、搭建平台，将纪念活动与红色教育、文化润城、社区治理深度融合，老同志热情高涨、广泛参与，各类特色突出、贴近群众的抗战纪念活动层层展开、精品迭出。蓟州区与市老促会老同志联合举办大型演出，回顾抗战时期盘山革命根据地血与火淬炼的壮丽史诗，老干部乐团每周为社区送演出，以质朴乐声推动爱国主义教育春风化雨滋润人心；滨海新区老干部文艺汇演活动唱响经典，200 余名老同志带领观众穿越历史时空，感受红色精神洗礼；静

海区老同志曲艺团献上红色戏曲演出,在国粹风范中传承抗战精神,汲取伟大奋进力量;武清区、红桥区、宁河区举办老干部艺术节、老战士文艺联欢会,老同志以歌声和表演抒发爱国深情;西青区开展“七个一”(走访慰问、红色档案捐赠、编印书籍、文艺演出、征文征集、书画展览、主题党日)系列活动,回顾峥嵘岁月,传承抗战精神;河西区、河东区举办老同志网络文艺展演、线上书画笔会,带来线上视听新体验;市老干部活动中心、南开区、北辰区、津南区、宝坻区举办书画摄影作品展,老同志挥毫泼墨、以书明志,共同绘就新时代美丽画卷。

### 亮点频闪 寄情新时代

作为新中国从站起来、富起来到强起来的亲历者与见证人,广大老同志充分发挥艺术专长,创作演绎优秀作品,以亲身经历为传承抗战精神提供“活教材”,诠释“离岗不离党、退休不褪色”的使命担当。西青区“五老艺术团”在区内各小学巡回演出《长征组歌》《地道战组曲》等节目,以生动的表演还原抗战场景,激起青少年强烈共鸣,退休干部关增社编印的《电影中的西青》收录26部与本地关联的老电影及131幅图片,成为挖掘区域抗战文化的生动教材。蓟州区老干部艺术团走进溇溜镇三岔口村,通过歌舞、鼓乐、京剧等形式演绎红色经典,缅怀革命先烈,让群众接受精神

洗礼。和平区退休干部张同金带着百余枚抗战题材的邮票走进校园,为青少年讲述邮票背后的战斗故事,被孩子们称为“会说话的历史”。津南区退休干部刘玉柱书写毛主席诗词《长征》等作品,抒发“珍爱和平、强国有我”的赤子情怀。天津石化公司老干部合唱团创作歌曲《再唱一曲东方红》,歌颂老一辈坚定不移的革命信仰。

共识在活动中凝聚,精神在传承中升华。全市老同志带着饱满的热情参与其中,再一次接受了深刻的革命传统教育,经历了红色精神的净化和洗礼。大家纷纷表示,要传承和发扬好伟大抗战精神和爱国主义精神,继续以艺聚力、展示风采,将活动中激发出的政治热情,转化为坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治自觉、思想自觉、行动自觉,以新时代银龄之光,为谱写中国式现代化天津篇章贡献智慧和力量。 (市委老干部局)



# 天津市离退休干部“回首光辉岁月 赓续奋进力量” 主题征文活动获奖名单

## 一、获奖作品(100篇)

### (一)回眸历史瞬间(38篇)

- 1.《波澜壮阔铸史诗 乘风破浪书华章》  
作者:丁仁厚
- 2.《栖身异乡六十载抒怀》  
作者:于丕显
- 3.《回眸抗战胜利历史 激发强国复兴力量》  
作者:门俊清
- 4.《一颗渤海湾上灿烂的明珠——记滨海新区的辉煌变迁与银发担当》  
作者:王其凤
- 5.《潮白河畔忆峥嵘 金坨新城启新程》  
作者:王定民
- 6.《摩尔斯通信的前世今生》  
作者:王雪玲
- 7.《回眸历史瞬间》  
作者:牛小珍
- 8.《英雄的盘山——纪念抗战烈士包森》  
作者:石清波
- 9.《绿满大唐——一位退休干部眼中的低碳实践与幸福密码》  
作者:卢宝刚
- 10.《海河儿女的荣光与守望》  
作者:刘颖
- 11.《老爸的旧皮鞋》  
作者:刘玉成
- 12.《笔为祖国歌,为家乡歌》  
作者:刘庆珍
- 13.《电波里的岁月长歌》  
作者:刘红伟
- 14.《津韵长歌岁月新》  
作者:刘宝岭
- 15.《检徽闪耀五十载 平凡岁月铸忠诚》  
作者:刘树章
- 16.《津门晚晴映新章》  
作者:李存玉
- 17.《旧区改造换新颜 惠民工程暖人心》  
作者:李润华
- 18.《知青往事:圆梦高考》  
作者:李楠夫
- 19.《回首往昔岁月 共筑健康新程》  
作者:杨明
- 20.《津沽大地谱华章 银发赤心映朝阳》  
作者:杨绍文
- 21.《往昔抗灾勇担当 今朝奋进启新章》  
作者:杨福田
- 22.《话说老头衫》  
作者:宋硕义
- 23.《体北巨变》  
作者:张佩奎
- 24.《畅游五大道公园》  
作者:张燕华
- 25.《看电视》  
作者:武学章

- 26.《食为政首 粮稳天下》  
作者:底治安
- 27.《从交通工具的变化说幸福感》  
作者:赵玉龙
- 28.《引滦入津礼赞》  
作者:赵建英
- 29.《回眸历史瞬间:大沽潮涌中的变迁印记与奋进足音》  
作者:赵德东
- 30.《没有国就没有家 国强家方旺》  
作者:高增扩
- 31.《往事回忆录》  
作者:郭强
- 32.《从一条路的蝶变看天津城市发展》  
作者:郭来俊
- 33.《盐滩蝶变:汉沽小城的时代交响曲》  
作者:郭秀兰
- 34.《白玉山塔的诉说》  
作者:唐洪祥
- 35.《回首光辉岁月 赓续奋进力量》  
作者:黄汉忠
- 36.《家乡的桥》  
作者:常桂甫
- 37.《想起那年去韶山》  
作者:崔玉英
- 38.《红缘》  
作者:戴冠伟
- (二)喜迎上合峰会(10篇)**
- 39.《携手共迎上合峰会 天津绽放时代新辉》  
作者:王若婧
- 40.《古今交融天津卫 开放包容迎峰会》  
作者:王富保
- 41.《迎“合”而上 拥抱智能革命 共绘未来璀璨蓝图》  
作者:尹发生
- 42.《当好东道主 喜迎宾客来》  
作者:史俊芳
- 43.《美丽天津 喜迎上合》  
作者:刘晓东
- 44.《海河之畔 共谱新章》  
作者:杨究民
- 45.《诗情画意赞颂上合峰会花落海门添“津”彩》  
作者:邵长青
- 46.《津门焕彩迎盛会 银发心潮赞新颜》  
作者:贾德民
- 47.《奉献银发力量 喜迎上合峰会》  
作者:夏琛华
- 48.《海河潮涌汇宾朋 上合华章谱新篇——为2025上合组织峰会添“津”彩》  
作者:黄金龙
- (三)弘扬津派文化(9篇)**
- 49.《津门文脉长 薪火永相传》  
作者:马清河
- 50.《弘扬津派文化 赓续城市文脉——一名退休老党员的文化传承心声》  
作者:王会利
- 51.《山乡琴韵:一位蓟州退休干部的文化传承心曲》  
作者:冯旭泰
- 52.《潮起津门:解码津派文化的传承与新生》  
作者:苏建华
- 53.《天津文化的“新活法”》  
作者:李乃先

54.《杨柳青的魅力——津味文化的传承与新生》

作者:吴建秀

55.《卫嘴子的文化根》

作者:张志刚

56.《解码天津建筑文化:历史与现代交织的时空叙事》

作者:张淑君

57.《天津的桥》

作者:钦建军

#### (四)感受科技魅力(6篇)

58.《银发探新境 科技绘晚霞》

作者:王英

59.《岁月如歌 科技唤醒我》

作者:王学新

60.《感悟科技的魅力》

作者:王儒臣

61.《智能工厂唱响石化赞歌》

作者:刘大平

62.《回望岁月 海上众川归》

作者:孙运清

63.《通讯工具的前世与今生》

作者:张启

#### (五)建设美丽社区(20篇)

64.《建设美丽家园 安享幸福晚年》

作者:王云忠

65.《社区是我家 我爱我的家》

作者:王乐成

66.《退休后的晨光:以初心丈量社区公益之路》

作者:王庆普

67.《以美丽作答 让岁月生光——十五年社区服务与宣讲的初心坚守》

作者:王秀章

68.《粤江里盛开“服务花”》

作者:王恩义

69.《回首光辉岁月 赓续奋进力量》

作者:王静波

70.《社区绽新颜 晚晴乐悠然》

作者:李燕

71.《银龄映初心 共绘社区美》

作者:李成云

72.《撒下热情播下爱 匠心逐梦暖情怀》

作者:杨凤祥

73.《我在天津社区的幸福养老时光》

作者:杨永莉

74.《我晚年生活的正能量》

作者:张兰

75.《银发映初心 建设美丽社区我先行》

作者:张玉和

76.《在建设美丽家园中绽放夕阳》

作者:张秀银

77.《我们社区越来越美丽宜居》

作者:张忠新

78.《为党旗增辉 为社区作贡献》

作者:张爱忠

79.《回首光辉岁月 赓续奋进力量》

作者:张淑兰

80.《社区老党员的幸福晚年感悟》

作者:屈景芬

81.《退休不褪色——我在社区播撒声音的种子》

作者:赵连凤

82.《社区里的蝶变与坚守》

作者:郭德岭

83.《银发服务,微光也温暖》

作者:裘孝英

### (六)安享幸福晚年(17篇)

- 84.《夕阳如歌 暮色华章》  
作者:于洪桂
- 85.《桑榆焕彩映津城——耄耋之年的银发幸福指南》  
作者:王其采
- 86.《津门晚晴 岁月静好 幸福长歌》  
作者:王明清
- 87.《安享幸福晚年》  
作者:王宝生
- 88.《社区为老服务的温情交响》  
作者:王建芹
- 89.《过好自己喜欢的退休生活》  
作者:王福政
- 90.《夕阳正好 生活向暖》  
作者:尹德强
- 91.《舌尖上的幸福晚年》  
作者:石绍辉
- 92.《我的养老院新生活》  
作者:刘钟如
- 93.《老年大学——老年人逐梦的地方》  
作者:李成
- 94.《暮色酿暖 岁月生歌》  
作者:李强
- 95.《“幸福三重奏”:我的社区舞台新篇章》  
作者:李艳霞
- 96.《以爱为犁,耕耘教育新沃土》  
作者:杨瑞巧
- 97.《墨香浸润夕阳红——一位退休教师的多彩“第二课堂”》  
作者:宋淑华
- 98.《摄影新天地》  
作者:郭枫
- 99.《将理想的种子播撒进青少年的心田》  
作者:谭富
- 100.《读书、创作、传承:我乐享的退休生活》  
作者:薛继英

### 二、优秀组织单位(10个)

1. 滨海新区区委老干部局
2. 河西区委老干部局
3. 西青区委老干部局
4. 北辰区委老干部局
5. 武清区委老干部局
6. 宝坻区委老干部局
7. 市委政法委组织干部处
8. 市国资委离退休干部处
9. 市委教育工委市教委离退休干部处
10. 市卫健委干部处(统战处、离退休干部处)

## 从一条路的蝶变看天津城市发展

文 / 郭来俊



友谊路是天津市的重要迎宾道路之一。这条坐落在河西区的道路，拓宽后北起马场道，南至外环南路，由友谊北路、友谊路和友谊南路三部分组成，全长 8.7 公里。而在大多数天津人的记忆中，友谊路是指绍兴道至黑牛城道这一段。

20 世纪 70 年代末，我从部队调到天津警备区政治部工作，警备区机关就坐落在河西区友谊路上。当时的友谊路是一条偏僻的小马路，位于城乡接合部，路宽只有十五六米。周边多为农田、池塘和菜地，仅有几家工厂（如天津电视机厂、建工集团、染化厂及调料厂）和几片居民区。虽说不是一片荒凉，但也不算上繁华。当时的公共交通也不发达，友谊路上只有 13 路公交车经停。工人上下班，居民出行主要靠骑自行车。由于道路狭窄，加上路况不好，白天的友谊路就有些拥堵。遇上雨雪天气，道路泥泞湿滑，出行十分不便。夜

幕降临后，路灯昏暗，行人稀少，这条路又显得有些寂静和荒凉。当时我就在想：什么时候能把这条路变成一条平坦宽阔的大马路，让车辆、行人出行更方便，交通不再拥挤，道路不再泥泞？

进入 20 世纪 80 年代，随着改革开放的不断深入和城镇化建设的推进，市、区领导将友谊路的拓宽改造提上了议程。道路两边的农田、池塘、荒地及部分厂房陆续被征用，友谊路开启了大规模的发展和建设。弹指一挥 40 年，这条路发生了惊人的变化。

首先，友谊路逐步延长拓宽，成为天津市的重要交通主干道，并引入涉外商贸设施，如友谊商场、天津国际展览中心等，形成涉外商贸一条街。其次，城市文化地标焕新。20 世纪 90 年代初，昔日的池塘、农田被改造修建为天津市青少年活动中心，2012 年升级为天津文化中心，包括自然博物馆、美术馆、图书馆、大剧院等系列建筑，成为城市文化新地标。再次，金融产业崛起。20 世纪 90 年代末，金融机构开始集聚，2003 年后，以友谊路为主轴，宾水道、围堤道、永安道为辅轴，形成“丰”字形布局的金融区，聚集全市近半数金融机构，包括 14 座税收超亿元的金融特色楼宇，如鑫银大厦、北方金融大厦、渤海银行天津分行大楼及多家外地银行驻天津总部大楼等。最后，交通不断优化。目前，友谊路沿线及周边共涉及 5 条地铁线路及换乘站，有的线路还在建设

## 检徽闪耀五十载 平凡岁月铸忠诚

文 / 刘树章

阳光洒在滨海新区人民检察院的办公楼上，看着年轻干警熟练地运用智能系统接待来访群众，往事如潮水般涌来。作为在这所检察院工作了30余年的退休干警，我亲历了滨海新区检察事业从蹒跚起步到蓬勃发展的征程，每一段记忆都是我国法治进步的生动注脚。

20世纪70年代初，我刚进入检察院工作时，院里仅有几间低矮的平房，办公桌上摆着铁皮文件柜和手摇计算器。那时全院干警不足20人，挤在一间大办公室里办公。记得第一次参与案件侦查，我们骑着自行车，顶着海风，往返于案发地与检察院之间，笔录全靠手写，证据材料用麻绳捆扎成一摞摞的。有一次办理一起盗窃案，为了寻找关键证人，我们在老街上挨家挨户走访，连续奔波三天才找到线索。虽然条件艰苦，但大家却始终怀着坚

定的信念：检察工作容不得半点马虎，真相必须大白于天下。

随着改革开放的推进，塘沽区（今滨海新区部分区域）经济社会发展日新月异，检察工作也面临全新挑战。1993年，我们办理了一起涉外商业案件。面对复杂的跨国证据链和陌生的国际商法，专案组连续数月查阅资料、请教专家。在那个没有互联网的年代，我们翻遍



中。这些线路覆盖了文化中心、医院、商业区等重要区域。友谊路交通主干道宽度达到30—40米，双向六车道，极大提升了交通的便利性。2010年，天津市委、市政府迁至友谊路旁。如今的友谊路已成为天津市的迎宾主干道，集行政、金融、商贸、旅游、餐饮、文化等功能于一体，成为一条繁华的道路。白天车水马龙，人流如织；夜晚灯光璀璨，热闹非凡。特别是天津文化中心，已成为天津的旅游打卡

地。今天，当我们漫步在繁华热闹、宽阔通畅、景观漂亮的友谊路迎宾道上，谁会想到40多年前的友谊路只是城乡接合部的一条小马路呢？

友谊路的蝶变，是天津改革开放和历史性巨变的一个缩影。我由此感受到改革开放的重大意义与巨大成就，感受到天津市委、市政府的科学决策与高效运行，感受到城市建设者们的智慧与激情。🇨🇳

了图书馆的法律典籍，手写的办案笔记堆成了小山。这起案件的成功办理，不仅维护了企业的合法权益，更为营造法治化营商环境积累了宝贵经验。

近20年来，检察院迎来了跨越式发展。新的办公大楼拔地而起，在现代化的办案区，电子检务系统陆续投入使用。记得2008年，院里首次启用同步录音录像设备，一位老干警感慨道：“以前办案全靠一张嘴、一支笔，现在科技赋能，办案更规范、更高效了！”与此同时，检察职能也不断拓展深化。从“群众上门举报”到“12309 检察服务中心”一站式服务，从传统刑事检察到“四大检察”“十大业务”全面发力，检察工作越来越贴近群众需求。

退休后，我在离退休干部党支部继续发挥余热。我们走进社区开展普法讲座，用工作中的真实案例，为大家解读《中华人民共和国民法典》。在青少年法治教育基地，我为孩子们讲述“守护明天”的检察故事。有一次，一个小男孩睁着大眼睛问我：“爷爷，检察官就是抓坏人的吗？”我蹲下身告诉他：“检察官不仅要惩治犯罪，更要守护公平正义，让每一个人都能在法治阳光下生活。”看着孩子们似懂非懂却认真点头的模样，我知道，法治的种子已在他们的心中悄然发芽。

如今，在滨海新区，12309 检察服务中心实现“一网通办”，公益诉讼守护着海河生态，未成年人检察筑起了“法治防护墙”。2024年，院里办理的一起生态环境公益诉讼案件登上央视《今日说法》节目，看着年轻干警在镜头前自信地讲述办案经过，我仿佛看到了当年的自己。我们那份对法治的执着，那份维护公平正义的初心，已经在一代又一代检察人身上传承不息。

检徽闪耀，岁月如歌。从铁皮文件柜到智慧检务，从手写笔录到电子卷宗，从街头普法到云端法治课堂，每一步跨越都凝聚着无数检察人的心血与汗水。我作为一名老党员、“老检察”，有幸见证并参与了滨海新区检察事业的发展变迁。站在新的起点上，我坚信，在党的领导下，新区检察人必将以更坚定的步伐，书写新时代法治建设的壮丽篇章，让检察徽章在维护公平正义的道路上永远熠熠生辉。🇨🇳



## 红缘

文 / 戴冠伟



连续写完《沂蒙红嫂》《歌乐山祭红岩》和《览胜红旗渠》三篇红色教育基地的采访纪实,我的心中久久不能平静。朝霞从东边的天际浸染开来,窗外的山丹丹花总在晨风里晃成一团暖晕。案头摊开的采访手记,边角微微卷起,像一只敛翅的彩蝶。当指尖抚平纸页,沂蒙山的土腥气、歌乐山的松脂味、太行山的岩屑依次漫上心头,而那些深深浅浅的红,忽然从记忆里奔涌而来,在晨光的映照下,构成一张细密的网,让我陷入深深的思索中。

沂蒙山的红是洒在粗瓷碗底的。那年深秋踏进沂南,石板路被连阴雨泡得湿滑,屋檐垂下的红辣椒串在雾霭中摇曳,恍若凝固的火焰。年近九旬的常大娘倚在褪色的门框边,手指摩挲着带豁口的陶碗说:“那年月伤员躺满祠堂,妇救会的人挨家挨户凑小米给伤员熬粥喝。后来敌人封山,送粮的道儿断了……”老人解开靛蓝色布衫,左乳下方赫然卧着一道月牙形疤痕,“挤不出奶水那天,俺就用簪子扎这。”啊,那是救活了八路军小战士的血水呀!夕阳斜斜地射进堂屋,供桌上的烈士名录泛着毛边。红嫂们的姓名,早被山风揉进沂蒙山的每一道沟壑。

歌乐山的红是沁在每个人骨髓里的。白公馆旧址的囚室阴冷如窖,墙缝里探出的野草却绿得灿然。讲解员举着手电照向斑驳墙面,光束里浮动的不是霉斑,而是密密麻麻的蝇头小楷。当时有人用指甲蘸着鲜血写下入党誓词,有人用绣花针在囚衣内襟绣出红星。最难忘渣滓洞展柜里半幅未完成的刺绣,泛黄的绢帕上,几枝红梅断在铁丝网前。如今山道旁野山茶开得正艳,血红的花瓣飘落在“11·27”大屠杀纪念碑的凹痕里,如同在为当年牺牲的英烈们送上祭奠。

太行山的红是嵌在悬崖深处的。沿着红旗渠岸边行走,总会被某种铿锵的节奏所牵引。60年前的凿钎声好像仍在岩壁间回荡,那些被风化的凿痕里藏着艰辛的纹路。当地老人指着渠首闸口的青石碑自豪地说:“这上头本该刻3000多个名字,结果大伙儿说不用那么多,渠水流淌过的地方都是碑文。”果然,当夕阳跌进千里长渠,粼粼波光便成了流动的碑铭。

合上采访本时,楼下的霓虹灯牌正闪烁着五颜六色的荧光。钢筋丛林里的红总是带着几分招摇,像随时会被雨水冲淡的油彩。而那些沉淀在岁月深处的红,却在记忆里愈发浓稠:它们是陶碗边凝结的血渍,是铁窗下锈成褐色的指甲痕,是开闸时顺着花岗岩裂隙喷发出的赭石色水渍。这些红从不在纪念馆的射灯下招揽人们的目光,却闪烁着永不磨灭的光芒。🇨🇳

## “幸福三重奏”：我的社区舞台新篇章

文 / 李艳霞

告别了紧张忙碌的工作状态,我的生活切换到一个温暖又充满活力的频道。退休,不是终点,而是一个崭新的起点,让我得以从容地品味生活,奏响属于自己的“幸福三重奏”。这份幸福,来源于个人心态的转变,根植于积极老龄观的实践,更离不开天津市委、市政府为我们老同志精心编织的服务保障体系。

### 第一重奏:健康是福,乐享身心安泰

“身体是革命的本钱。”退休后,我对这句话体会更深刻,只有身体健康,我们才能重塑自己精彩的后半生。因此,保持身心健康成为我生活的主旋律。

我市大力推进养老服务和医疗服务体系建设,为践行“健康老龄化”理念提供了坚实的依托。

家门口的社区卫生服务中心,是我健康的“守门人”。与家庭医生签约后,定期有医生上门量血压、测血糖,耐心解答我的健康疑问。社区卫生服务中心的“老年健康小屋”设备齐全,还能预约理疗等服务。

社区经常组织免费健康讲座,从慢性病管理到膳食营养,再到中医养生保健。八段锦、柔力球等教学班常年开设,从理论到实践,让我们学会科学养老、健康养老。每天清晨,迎着朝阳打一套柔力球操,既锻炼了身



体,又得到了美的享受。

### 第二重奏:融入社区,乐在共建共享

我虽然退休了,但并没有闲下来,算得上退而不休,老有所为,老有所乐,日子过得有滋有味。在“建设美丽社区”的号召下,我积极融入社区这个温暖的大家庭,成为主旋律的传播者、新风尚的维护者。我市在社区服务和文化服务上的持续投入,为我们搭建了广阔的舞台。

社区党群服务中心是我们老同志的“第二个家”。宽敞明亮的老年活动室里,阅读角、棋牌室、书画室等一应俱全。我参加了社区组织的舞蹈队,重拾年轻时的爱好,也更加体会到舞蹈的美妙和艺术的力量,而且还结识了一群志同道合的老朋友。社区党群服务中心还定期举办智能手机应用培训,让我们也能轻松享受网上挂号、线上购物以及与远方亲人视频的便利,跨越“数字鸿沟”。



我还加入了社区“银发巡逻队”，成为“小巷管家”。戴上红袖箍，穿梭在楼宇间，提醒邻居注意消防安全，倡导文明养犬，调解邻里纠纷，为“清洁、平安、文明、法治、宜居”的美丽社区建设尽一份绵薄之力。看着社区环境日益整洁，邻里关系愈加和谐，我感到非常欣慰，这种参与感和成就感让我倍感满足。

### 第三重奏：文化润心，乐活精彩人生

安享晚年，不仅是物质的满足，更是精神的富足。天津市努力为人民群众提供更丰富、更便捷、更有针对性的文化产品和服务，让我们的退休生活多姿多彩。

市里为我们老同志办理的“老年优待证”（敬老卡），是开启文化大门的金钥匙，凭证件可以免费或优惠参观市内的博物馆、纪念馆、美术馆。我特别喜欢去天津博物馆，感受津派文化的深厚底蕴；也爱去周恩来邓颖超纪念馆，重温革命先辈的崇高精神。这些参观，既是学习，也是享受。

市、区两级老干部活动中心、老年大学更是我们精神生活的“加油站”。我在市老年大学报了声乐班，在专业老师指导下，和一群热爱唱歌的老姐妹放声高歌，从民歌到红歌，歌声不仅愉悦了身心，更唱出了我们对美好生活的礼赞。我将学到的知识带回社区，组建了社区合唱团，为热爱唱歌的邻居、朋友提供展示机会，丰富了社区居民的文化生活。我们的合唱团还经常参加社区组织的文艺汇演、节日联欢，多次登台演出，用歌声传递正能量。那份站在舞台上的自信与快乐，是退休前难

以想象的。

### 尾声：感恩时代，银发亦生辉

回首退休后的十几年，我深切感受到，党和政府对我们老同志的关怀是实实在在的。从“一刻钟养老服务圈”的打造到家庭医生签约服务的普及；从社区活动阵地的完善到丰富多样的文化供给；从便捷的公共交通优惠到公园景区的免费开放……天津市在养老服务、医疗服务、文化服务、社区服务等方面持续发力，为我们搭建了一个“老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐”的坚实平台。

全方位的保障让我能够毫无后顾之忧地拥抱退休生活，践行积极老龄观——保持学习热情，参与社会活动，发挥自身余热，追求身心健康。我深知，个人的幸福晚年，离不开时代的发展与社会的托举。在这片温暖祥和的夕阳红里，我愿继续用积极的心态、健康的身体和力所能及的奉献，在社区的广阔舞台上，谱写属于我们这代人的幸福乐章，让“银发力量”在安享晚年的同时，也能为社会的和谐美好增添一抹温馨的光彩。这便是中国式现代化天津篇章中，我们老同志最真切的获得感、幸福感、安全感。🇨🇳

## 我与共和国同龄

1949年10月1日,天安门城楼上的庄严宣告,开启了中华民族发展的新纪元。出生于1949年的人,被称为“共和国的同龄人”。他们的人生,就如同共和国的一部“微观史”:从“灰黑蓝”的粗布衣到五颜六色的时装,从吃得饱到吃得好、吃得营养健康,从片片低矮住房到座座高楼大厦,从普通绿皮火车到“复兴号”高铁、动车,从传统现金交易到手机移动支付,从昏暗的煤油灯到现代化的光伏灯……今天,我们把目光投注到这些“共和国的同龄人”身上,请他们讲述自己与共和国同成长、共进步的故事。从这组文章中可以看出,“我与共和国同龄”不只是“同年生”的幸运与荣耀,更是“共追求”的奋斗与实践。



## 与共和国同行:我的“实”与“爱”

文 / 王英桂

我叫王英桂,1949年9月出生在河北省胜芳镇一个贫苦的农民家庭。1969年2月,我参军入伍,在部队工作超过30年。1999年,我转业到地方,任南开区委常委、区委政法委书记,直至退休。为了激励和严格要求自己,我这大半生无论在哪里工作,办公桌玻璃板下长年压着一张字条,上面写着:“做人要老实,对党要忠实,工作要扎实,调查要求实,办事要务实,待民要殷实,交友要诚实,说话要真实,生活要朴实,身体要结实。”这段话是我对自己的要求,它来自父母对我的教诲,来自曾服务过的老

同志对我的影响,也是我多年工作、生活的体会。

从小父母就教育我,要多做好事、多帮助人。还记得7岁那年,我在胡同里捡到一张5分钱的纸币,我把它带回家并告诉了父母。父亲跟我说,丢钱的人一定很着急,让我站在原地等着。我终究没有等到失主,父亲就把它交到了农业生产队,当作公款。每逢大年三十的晚上,父亲准会在周围转一转,看看各家各户的情况。若是看到有人家早早地关了灯,他就送去面和馅料,让生活困难的人家也能在过年时吃顿饺子。父母的言传



身教绘就了我一辈子的生命底色。

1966年,河北邢台发生地震。那年我刚满17岁,硬是瞒着家里,把自己攒下的12元零用钱悉数捐给灾区。这是我人生中第一次捐款。后来我到了部队,在30余年的军旅生涯中,荣立4次三等

功,27次受嘉奖,还曾因公受伤,在医院昏迷了7天才醒来。当时我已担任连指导员,战士们们的家庭地址我都掌握,于是就把部队发放给我的大部分伤残金都捐给了当时的特困战士。此外,只要了解到哪个战士家里遇到了经济方面的困难,我不打招呼直接把钱寄到他家中。

从1966年至今,无论是在部队还是到地方,我没有统计过自己捐款的钱数,估算总额大概有十多万元吧。尤其是在汶川地震发生后,我先后四次共捐款2.75万元。国家有灾情时,我捐款,因为国家养育了我;了解到哪位老工人、老干部有困难,我捐款,因为他们为共和国的建设作出过贡献;通过社会新闻了解到有人需要帮助,我也会主动捐款,因为助人为乐的雷锋精神已

经根植在我心中。

在工作中,我不仅自己追求进步,也带领其他同志共同进步。我任排长期间,被部队授予“硬骨头排长”称号,全排连续两年荣立集体三等功;任连指导员期间,我被部队评为“模范指导员”,全连也荣立集体三等功;任天津警备区老干部处处长期间,我参加了全军老干部工作“三先”表彰大会,全处荣立集体三等功1次,受嘉奖1次,还先后被评为“指导基层先进单位”“天津市维护老年人合法权益先进单位”。

从1983年起,我开始接触老干部工作。我始终把这项工作作为党交给我的一项既艰巨又光荣的政治任务。我认为,老干部是打天下的功臣,没有他们的浴血奋战,就没有共和国的今天,也就没有我的一切。怀着对老干部的深厚感情,我把这项工作做得扎扎实实。我所在的部门直接管理着8个干休所,近千名离休干部。我经常深入干休所和老干部家中了解情况,有时一天就要到两三个干休所和三四名老干部家中走访、解决问题,经常忙得吃不上饭,睡不好觉,周末和节假日也很少休息。

为老干部服务,我不怕苦不怕累,凡是老干部患病住院、做手术,只要我知道就会前去看望。遇到老干部病危、病故等情况,无论是白天还是夜里,我都坚持到现场及时处理各种问题,经常忙到半夜才回家。一次,一名老干部在北京病故,我得到消息已是晚上12点多钟了。当时天下着大雨,我二话没说,冒着大雨乘火车赶往北京,到北京时已是凌晨4点多钟了。来不及休息,我

立刻跑到太平间为逝去的老干部穿衣整容,保证遗体告别仪式按时进行。紧接着,为安排好运送遗体回津的殡葬车、协调其他回津车辆、解决家属就餐等问题,我又跑了四家单位去沟通联系。当把这名老干部的遗体平安运送回天津时,已是深夜时分。由于劳累过度,我回到家就病倒了。事后,这名老干部的家属感动地说:“您对老干部的感情太深了,比我们做子女的想得还周全、做得还细致、干得还认真,真是无可挑剔!”我对老干部们付出了真心真情,他们也拿我当孩子一般信任和关爱。他们的言行和作风在不知不觉间浸润了我,现在回头看,他们教给我的这些是在其他工作中无法学到的本领。

在风雨中成长,在阳光下奋进,共和国已经走过了76个年头,我也在党的培养、组织的教育、同志们的帮助和人民的养育下,由一名年轻的战士成长为一名机关退休干部。退休后,那张被压在玻璃板下的字条非但没有被遗忘,更内化为我生命中的力量。即使年事已高,我仍坚持发挥自己的专长,进单位、进校园、进社区,为需要的人群讲法治课,为全民普法教育尽一份力。与共和国同成长、共进步,我是幸运的,也是幸福的。国家给了我太多,我要用自己的晚年时光谱写更加动人的生命赞歌,回报党和国家。🇨🇳

## 有一分热,发一分光

文 / 刘全义



我叫刘全义,是市国资委的一名退休干部。之所以能在这里向大家介绍自己,是因为我今年正好76周岁,和伟大的新中国同龄,这也是我一生中最引以为豪的事情。

1949年12月12日,我出生在天津市河东区一个普通工人家庭。那时家家户户日子过得都不宽裕,父母含辛茹苦,拉扯我们兄弟姐妹5人长大。记得读小学时,有一次开家长会,班主任专门和我母亲说:“全义同学不但写作业认真仔细,字还写得特别好,这个优点一定得巩固住。”我听后心里美滋滋的,以后写作业就更加认真仔细。

初中毕业后,我参军来到内蒙古。经过新兵连的紧张集训后,我没有像其他战士一样被分入连队,而是来到了师部宣传工作

队。后来才知道,就是因为我报到时字写得比较好,给在场的领导留下了比较深刻的印象,才幸运地被分到宣传工作队。

在宣传工作队里,我主要负责根据部队战士的先进事迹编写、绘制幻灯片,赶上师里开大会,我还要负责写会标。虽然这些本领我过去都没正经学过,但好在有些天赋和基础,经过一番勤学苦练,我基本胜任了工作。后来,我又学会了放电影,经常和其他队员一起下部队为战士们放电影。那时,部队的精神文化生活远不像现在这般丰富多彩,所以战士们都盼着我们能下连队放电影。尽管当时我们能放映的就是《地雷战》《地道战》《南征北战》《上甘岭》等老影片,战士们还是每次都兴致勃勃地早早来观看。每逢影片的高潮时刻,战士们会情不自禁地热烈鼓掌,掌声经久不息。放电影通常是在露天的操场上,赶上气温骤降,发电设备很容易出故障。这也是我们在放映过程中最怕出现的情况,怕真的抢修不好,对不住盼了很长时间的战士们。有一次下部队放电影途中,因为天色已暗,再加上路



况不好,我们的车出现意外,导致一名战友从车上被甩出去,头撞到路边硬石上,不幸遇难。事故发生后,我们和相关工作人员心情都极其沉痛,也十分自责。经过认真汲取教训,队里再没发生过类似的事故。

参军 10 多年,因为长年驻守在塞外,战严寒、斗霜雪,有一段时间我感觉胃部总是不舒服。回津探亲时,我专程到医院做检查,医生说我得了比较严重的心肌炎,必须抓紧治疗,否则会有生命危险。返回部队后,我向部队领导说明了情况。部队领导本着对我负责的态度,让我到北京军区某医院进行细致检查。确诊后,部队同意我转业回地方。纵然心里有万般不舍,我也只能带着落寞和遗憾,转业回到天津,被安置在当时市二轻局下属的工具公司工作。

从上学到参军,我从没接触过地方工作,也不知该从哪里学起干起,心里很是焦虑。正巧当时市里举办青年干部培训班,单位推荐我去进修学习。中共党史、科学社会主义、政治经济学、哲学等课程,开阔了我的眼界,增长了我的见识,为我后来在地方顺利开展工作打下了坚实的基础。随着工作逐渐步入正轨,我经常扪心自问:为什么我总是这么幸运,常赶上“想吃冰就来雹子”的美事?当时,我只是粗浅地认为是自己的德行好,老天给道走。现在回头想想,我是彻彻底底地沾了党教育培养的光,沾了国家发展进步的光。一句话,就是因为我和共和国同龄,所以才有机会跟着共和国一起成长、进步!

两年后,我从基层单位调入市委工业

工委调研室工作。在这里,我接触到全市大大小小上百家工业企业,通过深入基层开展调研,撰写较高质量的调研报告,为上级领导提供精准的决策依据,进而为促进我市工业企业发展、助力全市经济建设作出自己的贡献。我至今记得,当时由我参与撰写的《关于国有工业企业党组织参与重大问题决策现状的调查》和《关于对国有大中型企业贯彻执行民主集中制情况的调查报告》两篇文章,先后荣获市级党建调研有奖征文一等奖,我也多次被评为市级优秀信息员。2000年,因为身体原因,我不得不离开自己钟爱的调研岗位,提前退休。

退休后,我常常想:自己的大半生都平平淡淡地过来了,剩下的光阴也许有限,但我不能消磨时光,得让退休生活过得有滋有味、丰富多彩,这才对得起我和共和国同龄的这份荣耀。于是,“有一分热,发一分光”就成为我退休生活的主题。

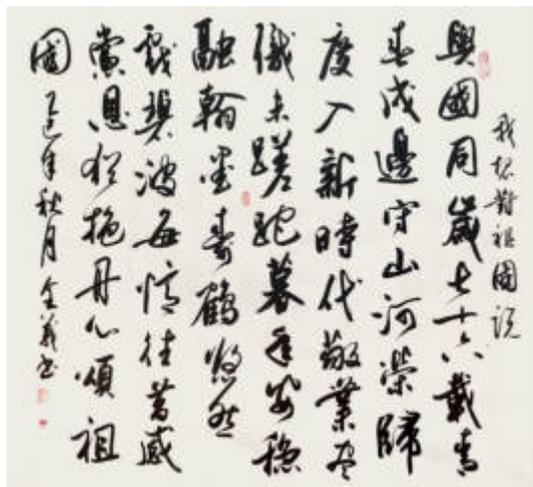
我自幼喜欢写字,过去没有时间系统练习书法,现在条件具备了,家属也支持,我索性从头学起。于是,我把练习书法作为主攻方向,长年临帖不辍,一日不肯偏废。市国资委离退休干部处的同志们知道我有此爱好,不但经常鼓励我,还发挥我的特长,让我在春节来临时为老同志们写春联、写“福”字。这既督促我提高书法技艺,又为我服务其他老同志搭建了平台,何乐不为呢?每每看着自己用心完成的一副副春联、一张张“福”字,送到老领导老同志手中,得到他们的真诚夸赞,那种成就感简直太爽了。为此,我暗下决心:只要身体条件允许,

我就会一直把这项工作坚持下去,以实际行动践行“有一分热,发一分光”的誓言。

为了更好地锻炼身体,我从退休以后天天坚持游泳1个小时,25年从未间断。这些年,我也尝到了坚持锻炼带来的甜头,不断将我的人生轨迹向未来延续。

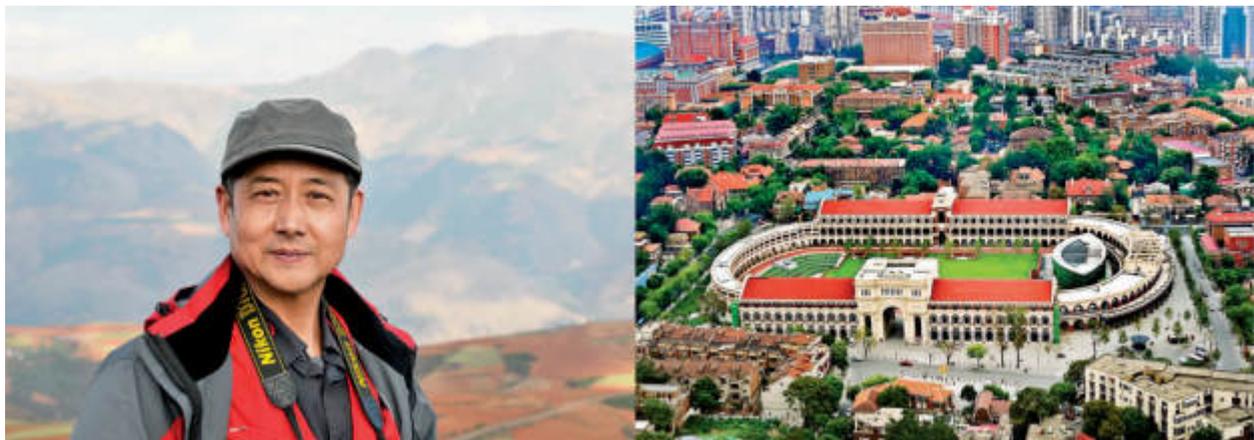
随着伟大祖国的日益强大,我们这些老同志赶上的好事越来越多。2022年“七一”前夕,我获颁“光荣在党50年”纪念章。那天我老激动了,手捧纪念章左看右看,爱不释手。今年9月3日,我观看了在天安门广场举行的纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会直播,聆听了习近平总书记的重要讲话。看到振奋人心的阅兵场景,“高、精、尖”的先进武器装备,我既兴奋又自豪。

在伟大祖国76岁生日来临之际,作为与共和国同龄的退休干部,我用自己的真心真情为她献上节日祝福,用我擅长的书法表达我对祖国母亲76岁生日的美好祝福:祝伟大祖国繁荣昌盛,祝各族人民幸福安康! 🇨🇳



## 在城市记忆中触摸时代跳动的脉搏

文 / 胡广水



我叫胡广水,是土生土长的天津人,也是共和国的同龄人。

16岁那年,我从天津市南开中学初中毕业。也许是因为年轻的缘故,没有一丝犹豫,我报名前往新疆生产建设兵团,不日便踏上了西行的列车。在农五师八十一团的日子是十分艰苦的,连风里都裹着沙砾的味道,我在这里执行屯垦戍边任务:种植玉米与棉花,让种子在戈壁滩上生根发芽;放牛羊,听牧鞭声响彻大漠的晨昏。我从农工干起,后调到团政治处任青年干事,还做过团工委副书记。在这片挥洒青春汗水的土地上,我加入了中国共产党。

转眼间16年过去了,由于家庭原因,我从新疆调回天津。再次回到这座大城市,站在和平区花园路12号(今李吉甫故居,也是原和平区人民政府所在地)大门前,我真是诚惶诚恐。没想到,迎接我的是工作人员热情的笑脸和一杯冒着热气的茶水。他

们细致地询问我的家庭状况,耐心地帮我办理入职手续。入职后,同事们更是给了我很多温暖,令我颇为感动。这种真诚待人的态度与氛围,也影响了我以后的工作作风。

我从区计划生育办公室的一名普通科员做起,一干就是近30年,先后担任过区政府人事室副主任,区人事局副局长、局长,还兼任过区机构编制委员会办公室主任和区政府机关党总支书记等职务。我常对同事们说:“我们的工作直接面对基层,要想群众之所想,急群众之所急。对于关乎百姓切身利益的工作,必须严谨细致、一丝不苟。”那些年,我见证了人事管理制度的不断发展,例如从高校选拔优秀毕业生到基层培养等,国家人才选拔的机制越来越完善。

天津作为新中国工业的摇篮,曾孕育出有着“华夏第一屏”之称的“北京”牌电视机和“飞鸽”牌自行车、“海鸥”牌手表、“山海关”牌汽水等一大批脍炙人口的经典国

货,承载着一代国人的珍贵记忆。还记得那是在1982年,我刚从新疆回津没多久,就凭票购买了一辆“飞鸽”牌自行车,高兴得我一时合不拢嘴。那辆崭新的自行车载着我穿梭在天津的大街小巷,虽然后来又换了一辆新车,但“飞鸽”品牌始终没变。这些经久耐用的国货,直到今天我还在使用。

退休后,我带着新购置的尼康相机和“大三元”镜头走进市老年大学摄影班,骑着那辆陪伴我多年的“飞鸽”牌自行车继续在天津的城市、乡间穿梭取景,边学习边拍摄。

我的摄影题材比较宽泛,最喜欢拍的题材是历史风貌建筑。这些年来,天津的城市更新工作正如火如荼地推进,一批批改造项目带动城市价值进一步跃升,如五大道和意式风情区内错落有致的欧式小洋楼、见证历史时光的民园体育场和海河两岸的古典建筑群……我有幸见证了天津的城市更新过程,更用镜头记录下了历史建筑与现代文化的交融。

近年来,我在云南购置了一套居所。每

年我都要花上半年时间,带着相机深入这片多彩的土地,感受云南的风土人情。我将这些云南风光照片带回天津,在和平区委老干部局的摄影沙龙上,与广大摄影爱好者共同分享摄影心得及照片背后的故事,收获了大家会心的掌声,我感到很欣慰。

李吉甫故居是一座始建于1918年的小洋楼,作为我曾经的办公场所,这里留下了我穿梭于各个科室的足迹。建筑独特的红砖清水墙、方壁柱和拱券门廊,以及内部十字交叉的拱形大厅与回廊结构,都让我印象深刻。阳光洒满大厅时,我常会拿起手机记录下这些美景。后来我随单位搬到和平区曲阜道81号,就没再来过这里了。今年年初,李吉甫故居修缮盘活工作正式启动。我决定等其修缮完成开放后再来拍摄,见证这座历史建筑的新生。

相比我去过的其他城市,天津这座城市的宜居特质,在我回津后的生活体验中愈发鲜明。从教育资源的优质均衡到医疗体系的完善便捷,从交通网络的四通



八达到遍布社区的商业配套，这些实实在在的便利，让我对天津的感情越来越深。

上海合作组织天津峰会虽已落幕，但盛会的印记深深烙印在津城的大街小巷，它为这座城市注入的活力正逐渐显现。华灯初上，乘游船行驶在碧波荡漾的海河上，观赏着全面优化升级后的海河灯光景观，一种惬意、舒适的感觉涌上我的心头。“咔嚓”“咔嚓”快门按下的瞬间，不仅是在记录时光，更是在留住属于这个时代的城市印迹。

新中国成立 76 年来，我们的国家、我们的城市、我们的人民都发生了太大的变化——国家变得越来越强大，城市变得越来越美好，人民变得越来越幸福。站在奔向中华民族伟大复兴的新征程上，我想对所有认识我的人说：能成为共和国的同龄人，我是幸运的；能成为伟大祖国的建设者、伟大时代的见证者，我更是骄傲与自豪的！



## 忆往昔 看今朝 幸福长

文 / 张启



1949 年 4 月，我出生在河北省张家口市赤城县的一个小山村。那里群山环绕，偏僻闭塞。新中国成立前，村里的多数老人一辈子不曾走出大山。巍峨峰峦不仅困住了人们的脚步，也将艰辛锁在村民的生活里。

我家老屋低矮阴暗，卧在半山腰。那时候，家里人穿的是自家缝制的大襟袄、缅裆裤，“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”。记忆中，我的每件衣服都带着补丁，直到上学后，第一次看见同学穿着制服，裤线笔挺，还有口袋，他们双手插兜的模样让我羡慕极了。

20 世纪 60 年代初期，我正读小学，赶上国家三年困难时期。家里过着“糠菜

半年粮”的日子，苦菜、蕨菜、蒲公英、车前子……20多种野菜轮番上桌。我五年级就辍学了，由于年纪太小，算不得正式劳动力，便开始每天为家人做饭。抓两把米、面撒进野菜里熬成糊，便是一家五口人一天的口粮。若遇上没活计的日子，连这两把米、面都舍不得放。

父母相继病逝后，我们三兄弟分了家。21岁的大哥和18岁的二哥都心疼我年纪小，恳求着要带我一起生活。可不知为何，年少的我却出奇地执拗，婉拒了他们的好意。在三爷爷家生活一年多后，13岁的我便开始独自谋生。

生产队队长了解我的情况后，破例让我以“半劳力”的身份顶门立户。白天，我跟着妇女队劳动，一天挣7个工分；晚上，则随队上山砍柴。在计划经济年代，柴火由生产队统一分配。强劳力一天能砍30捆，装满一牛车，而我拼尽全力也只能砍十几捆。队长和乡亲们常帮我，不仅替我完成任务，还让我与人合用牛车。我一边感激大家一边告诉自己必须自强。不进山的日子，干完活我就独自拎起镰刀上山砍柴，能砍多少是多少，只盼早日补上家里的缺口。有一天实在太累了，靠着山坡睡着了，醒来时满天星辰，又饿又怕的我忍不住放声大哭。哭声惊动了同村的乡亲，他循声找来，在夜色中深一脚浅一脚地把我领回家。

北方的冬天漫长，我却舍不得多烧柴，屋里总是冰冷难挨。生产队队长便把牛吃剩的草料送给我，我用它熏炕，屋里总算暖和了一些。就这般，在村党组织和乡亲们的帮



扶下，我跌跌撞撞地撑过了两三年。他们始终记挂着我，一直为我的生活和成长操心，让我感激不尽。1964年，大队干部为我争取到一个借调至工作队的机会。从这一刻起，我开始迎来人生的曙光。

1968年，19岁的我参军入伍，在部队历任排长、指导员、教导员、团政治处主任和团副政委等职务。1995年，我转业至天津商检局，先后担任过原天津商检局塘沽分局局长助理、静海分局局长，原天津出入境检验检疫局驻机场办事处主任等职务。在党的培养下，我成长为一名合格的干部，立业、成家、生子，我的生活随着伟大祖国的繁荣发展，越过越好，越过越幸福。特别是随着改革开放和社会主义现代化建设进入新阶段，国民经济加速发展，老百姓的生活真是芝麻开花节节高。我不但买了人生中的第一辆自行车、第一块手表，2000年年初，我还在天津购置了新房。此时的天津早已旧貌换新颜，随着“三五八十”危房改造工程的进行，人们的居住条件极大改善，再不见昔日三代同居一室、中间拉个布帘的景象。

2008年，北京奥运会盛大举行，我作为中国人感到无比骄傲与自豪。那段时间，我

一有时间就和家人收看奥运会比赛。每一次看到五星红旗冉冉升起，都令我心潮澎湃、激动万分。

2009年，我光荣退休。退休后，我常回老家看看。现在从天津到河北老家，大巴、高铁、地铁无缝衔接，只需5个小时。而在过去，顺利的话也得3天；若遇上恶劣天气，甚至要六七天。记得我在部队时有一次休假探亲，因大雪封路，光在北京中转就滞留了3天。

如今，在党的领导下，各地开隧道、架大桥，高速铁路和公路如巨龙穿山越岭，彻底改变了山区的面貌，为深山里的人们带去了新时代的福音。路通了，网络也进了村，5G覆盖、快递直达。春节回乡，亲戚寄送的年货竟然与我同时到家。交通便捷，山里的土特产能运出去了，山外的物资也能送进来了，农家人也可以说走就走。不仅我们这些早年走出大山的人生活发生了巨变，留在深山的人家也享受到了时代进步的红利。

退休后，我每月领取养老金，安享晚年，不仅物质生活极大丰富，精神文化生活也越

来越富足。更没想到的是，即将步入晚年的我竟然学会了滑轮滑。一次，我与老伴儿在广场散步时，看见一群人在滑轮滑，既有老人，也有孩子。他们头戴护具、脚踩轮滑鞋，穿梭如飞，好似哪吒下凡。看久了，我也心痒起来，买来轮滑鞋坚持练习，终于掌握了基础技巧，如今也能在广场上自在滑行了。这成了我人生的第一个运动爱好。

除此以外，我还爱上了摄影，喜欢用镜头记录日常点滴，打算将来把照片整理成册，每张照片配上一段文字，做成一本“带画面的回忆录”。平时，我还喜欢剪报，把《人民日报》上多年来党和国家的大事要闻整理成册，一页页翻过，便串起整个国家发展的足迹。我也喜欢紧跟科技步伐，用平板电脑写文章，甚至学会了使用AI助手。每次出门前，我都会在“豆包”上查询路线和出行方式。

作为共和国同龄人，我历经风雨，却感到自己一直很幸运。在人生最困难的时刻，党和政府成为我最坚强的依靠，一路托举我走到今天。忆往昔、看今朝，我从心底里感到幸福。🇨🇳



## 石头缘 地理情

文 / 本刊记者 安可欣



在李兆江心中,石头是有生命的,大地是有智慧的。关于形形色色的石头,关于饱含岁月沧桑的地理学,李兆江愿用一辈子去追寻,去理解。因为在他看来,地球科学蕴含着生命的动人之处,以及深刻的人生哲理。作为中国地理学会理事、天津地理学会副理事长兼秘书长的李兆江,2010年从天津师范大学地理科学学院(今地理学部)退休后,并没有割舍掉与石头和地理的情缘,而是继续用晚年时光谱写着地球科学的赞歌。

### 从《太阳山》到地理学

李兆江对石头的最初遐想,来自小学课本上的一篇文章《太阳山》。文章说,有一只大鸟驮着一个人到太阳山中寻宝,山谷中堆满了五光十色的宝石。大鸟反复嘱咐这个人必须在太阳出来之前离开,否则就会被太阳晒死。没想到那个人拿袋子装起宝石来没完没了,直至太阳露头时仍舍不得离去。大鸟飞走了,贪心汉的下场也就可想而知了。这篇课文给儿时的李兆江留下了深刻印象,让他懂得了做人不能贪婪,同时内心的疑问也悄然升起:山里真的会有宝石吗?

高中毕业后,李兆江赶上了“上山下乡”,在农村度过了五年时光。他白天干农活,晚上点着自制的煤油灯,在滴水成冰的屋中学习。那段岁月充满苦涩,却为实现他

的梦想奠定了基础。1973年9月,李兆江进入天津师范学院地理系(天津师范大学地理学部的前身)学习。当时的地理系是学校开门办学的一面旗帜。学校把地质学、测量学、土壤学、植物地理学等自然地理课程搬到野外和农村去上,外语、政治等公共课教师也经常到学生驻地去进行现场教学。那些年,地理系的学生们在老师的带领下,住在老乡家,自己砌灶做饭,为蓟县(今蓟州区)的青山岭、赤霞峪等地建设山区水库进行实地测量和地质勘察,足迹遍布当地的沟沟坎坎。李兆江说:“还记得那是在炎炎夏日,我们身背采集植物的标本夹,在当地的西水厂林场、太平沟林场进行植物普查,一些同学被不知名的虫子咬得浑身是包。我们还在老师的带领下赴宝坻、静海搞农田土壤普查,并为当地培养了许多农业科技员。”李兆江写的第一篇论文是关于地壳运动的,内容涉及当时地质学界讨论得比较激烈的问题,由于文章见解独到,被辅导老师推荐到学校,再被学校推荐到教育部,最终刊发在当时比较有影响的《自然科学争鸣》杂志上,李兆江也成为当时天津市优秀工农兵大学生的典型。

地理学是一门实践性很强的学科,长期以来李兆江一直坚持野外考察,努力将理论知识与社会实践相统一,内化为自己的专业素养,升华成自己的学术思想。每次外出,他

都会认真观察当地的自然条件和风土人情,尤其注重对地质和地貌的研究。回来时,他的书包里总是装满大大小小的石头,为学校地质展室不断充实各种地质标本。

### 致良知 做良师

大学毕业后,李兆江留在学校任教,后来又担任了领导工作。李兆江认为,大学不单是学习的殿堂,更是完善人、丰富人、塑造人的圣地。他视学生为朋友,设身处地为学生着想,及时把握学生们的思想动态,有针对性地做好他们的思想工作。

“对于许多学生来说,地理专业并不是他们的高考第一志愿,因此有不少人存在专业思想不稳固的问题。”针对这种情况,李兆江不仅传授专业知识,还将自己对地球科学知识的感悟升华为宇宙观、世界观、人生观和价值观,并通过各种方式渗透给学生。例如:通过讲述地球板块运动让学生认识大自然的神奇;通过沧海桑田的变化让学生理解自然界的运行规律;通过岩石坚硬、质朴、深邃的品质教育学生如何为人处世;通过实验室操作及野外实践培养学生严谨的工作方法和求真务实的科学态度……许多学生因此对地理科学产生了浓厚的兴趣,有的不但放弃了转专业的想法,还成为地理学科的学习尖子和学生科技活动的骨干,并考取了研究生,毕业工作后成为单位的业务骨干。在李兆江的指导下,系里还通过开展各种学生社团活动,锻炼出一批批能够以身作则、工作得法的学生干部,其中相当一部分人后来在工作岗位上成长为德才兼备的管理者。

野外实践教学是地理学的重要组成部分。几十年来,李兆江无论是带领学生进行野外实习,还是指导中学地理教师开展野外培训;无论是深入七里海、北戴河、大连星海湾、柳江盆地,还是攀登泰山、长白山、天山、阿尔泰山,每到一处,李兆江就为大家现场开讲,效果出奇地好。“每当我们经过长途跋涉登上峰顶,将那苍翠连绵的群山和绿油油的田野,以及玉带般的河流和蜿蜒曲折的山路尽收眼底时,都会感到自己融入了奇妙无限的大自然之中,心胸无比宽广!”更触动他们的,是李兆江适时的指点。有学生说:“跟李老师走过千山万水,看他用地理科学的手术刀对大自然和人类社会进行解剖,不但使我们的专业能力有所提升,而且对‘我是谁,从哪里来,到哪里去’这一哲学问题有了更深的感悟。”

如今,李兆江已记不清自己教过多少学生了。每当看到学生们走上工作岗位,以至于后来事业有成,家庭幸福,他就会有很大的成就感。不少学生毕业多年后,仍与他保持着密切的往来,师生情就像珍藏的老酒,随着时间的延续,越陈越香。

### 晚霞仍能照亮大地

天津是中国近代地球科学的发祥地。2009年正值中国地学会成立百年,即将退休的李兆江,亲自参与了中国地学会在津成立100周年纪念碑的建设、《天津地理》的编写以及早期《地学杂志》的搜集、整理工作。当看到国内外地理学者齐聚海河之滨瞻仰纪念碑,创刊近百年的学术期刊《地学杂志》

影印版问世,第一部从地理学角度系统论述天津的专著《天津地理》与读者见面时,作为一名地理科学的传承者,李兆江因不辱使命而感到欣慰。李兆江为天津地理学会的建设与发展义务奉献40多年,先后承办过多次全国性的乃至国际性的学术会议和工作会议,长年为搭建学术交流与合作的桥梁而奔波,即便在工作中遭遇车祸导致身体多处骨折,也无怨无悔。

退休后,李兆江热心开展各种形式的地理科普工作。2012年,他开始担任天津市老年人大学珠宝鉴赏课的任课教师。回想起当时学员报名的情景,李兆江至今难以忘怀:“早上8点开始报名,很多学员前一天下午就带着铺盖卷来占位置了。经过认真学习和实践,许多学员不但通过冰冷的石头窥探到大自然的奥秘,而且通过玉石文化感受到中华优秀传统文化的魅力,提高了审美情趣和艺术水平。更有些进步快的学员不但初步掌握珠宝玉石的鉴别能力,还在亲朋好友圈中成了珠宝鉴赏专家。”因为珠宝鉴赏课程与石头相关,所以吸引了很多中老年“石粉”。授课之外,李兆江每天还要通过电话、微信群、公众号、电子邮箱等方式与学生以及慕名而来的“石粉”们联络交流,讨论石头或珠宝玉石鉴赏问题。

作为地理学专家,李兆江还积极承担了相关的科技顾问工作,例如帮助天津自然博物馆筹备“天津生态环境”展览,帮助国家海洋博物馆鉴定、评估地质和古生物标本。他还经常应邀到外省市进行科普讲座和指导考察,例如到山西忻州考察古丝绸之路和地

理环境变迁的关系,到西安外国语大学进行“一带一路”科普讲座,到江苏连云港东海水晶加工企业和广东丹霞山自然保护区指导科普基地建设……

作为天津市教委关工委科学精神报告团的副团长,李兆江还经常到各区教研室为老师们作学术辅导,进学校为师生们作科普报告。此外,他还时常利用电台、电视台、网站、微信公众号等渠道进行科普讲座,发表科普文章。

由于在科普方面表现突出、成效显著,2020年,李兆江被中央宣传部、科技部和中国科协联合授予“全国科普先进工作者”称号。近些年,他还获得了“中国地理学会建设突出贡献奖”“2020年度中国老科学技术工作者协会奖”和天津市“科技传播之星”等诸多荣誉。

作为共和国的同龄人,李兆江与祖国风雨相随、一路同行,岁月的磨砺造就了他真诚执着的性格和深沉的家国情怀。正如一位学生所说:李老师既有长者的通透、包容和智慧,同时也有着一种超越年龄的纯真和活力,让我理解了什么叫作“阅尽千帆,归来仍是少年”。🇨🇳



## 我的班主任

文 / 孙远方

这张老照片,是我读小学时的班主任孙老师在课间为我们拍摄的。记得当时,他给女生们拍了一张,又给男生们拍了一张。照片中,同学们的笑容纯真美好,后面的三层楼房就是我们的教学楼。虽然照片里没有孙老师,但每当看到这张照片,我就会想起他,想起我的小学时光。

小学二三年级时,我们班主任换成了一位男老师。他姓孙,身材高大魁梧,表情严肃,批评起人来非常严厉,起初我们女生都有点儿怕他。

孙老师负责教授数学课,他讲课声音洪亮,清楚明白,每天都会留作业。开学一周后,班里进行数学和语文小测验,只有我考了“双百”。孙老师不仅当着全班同学的面表扬了我,而且从那以后就比较关注我。

进行班委会成员选举时,孙老师指定我为班长。班里的大事小情都由我和组织委员、学习委员、体育委员和卫生委员五人统筹负责。在孙老师的信任和指导下,我们几个班干部特别团结,对班级工作积极主动,我们班年年被评为“优秀班集体”,一张张奖状贴满了教室后墙。

让我们没想到的是,这位又高又壮、一脸严肃的男班主任其实非常细心。每当我们在体育课上玩跳箱、跳山羊游戏时,孙老师都会赶来和体育老师一起保护我们。体育老师在起跳一侧守护,孙老师则在另一侧守



护,确保每个同学安全着地。同学们很感动,原来孙老师在自己没课时,也惦记着我们。渐渐地,我们女生也不怎么怕他了,都说他细心,心眼儿好。

那时的生活水平不高,我的早饭一般是大饼、馒头或窝头,配一点儿咸菜。有一次,孙老师看见换牙期的我在费劲地啃窝头,马上取来自己带的馒头和鸡蛋,递给我,让我跟他换着吃。我当时一愣,随后眼泪流了下来。那顿早饭,我是掺和着泪水吃完的。自此,我更加刻苦努力地学习,并尽职尽责地做好班长工作。后来上初中、高中直至大学,我都担任班长一职,延续了小学的“光荣传统”,没有辜负孙老师的期望和栽培。

一晃几十年过去了。上个月小学同学聚会,大家念叨起孙老师来,回忆起那些陈年往事。同学小兰说,那天在菜市场看见孙老师了,他还是那么高大健壮,只是多了白发,多了皱纹,还多了老人慈祥的微笑……

孙老师对教学工作认真负责的态度,以及对我们如父兄般温暖的关怀,让我们这些学生永远不能忘怀。🇨🇳

## 萤火照流年

文 / 朱迎兵



童年的记忆如同泼到纸上的水渍，随着时光慢慢淡去，可那些发生在夏夜的情景却怎么也忘不了：丝瓜架下，母亲摆上一张凉床。丝瓜低垂，我卧在母亲怀里，她摇着扇子，为我驱蚊。

母亲有时给我读诗：“巫山秋夜萤火飞，帘疏巧入坐人衣……”在她的柔声细语中，流萤从瓜架深处飞来，掠过我们的面庞。那时，我不懂诗中况味，只是傻傻地认为，萤火虫带着大自然的神秘，能懂母亲的话，它们就是精灵。

萤火虫停落到母亲的手上，她轻轻拢在掌心让我看。透过指缝，萤火在掌纹间明明灭灭，可以看到它们细小的腹足。“它们跋山涉水，穿过黑暗。”母亲的话里带着怜爱，“再暗的夜，有这微小的萤光，就不算黑。”

母亲也身带萤火。无数

个清晨，当我还在梦中酣睡，她已经割完几垄韭菜，露水浸湿了衣衫；在暴雨中，摘完果蔬的她踩着泥泞赶回家，不顾浑身透湿，紧赶着给我们烧洗脸的热水。最难忘的是一个冬夜，我一觉醒来，看到煤油灯下的母亲正对着镜子给自己扎针灸，她腰疼得直不起来，却怕吵醒我们，咬着牙不发出一点声音。

“你妈啊，心里有光。”记得有一次三姨来我家借筛子，盯着母亲在院子里晾晒的围裙，幽幽地对我说道。那时我才注意到，母亲的围裙补丁摞补丁，补丁上还绣了两朵拙朴的小黄花，就像两只发光的萤火虫。母亲就是这样，不惧生活的苦与难，她常挂在嘴边一句话：“日子再糙，眼睛里也要有盼头。”

母亲的“光”照亮了我们家的至暗时刻。腊月里，父亲因车祸住院，医院走廊

里弥漫着刺鼻的消毒液气味。母亲守在重症监护室门口，把馒头掰成小块，泡在白菜汤里，抬头对我说：“你爸爱吃我烙的葱花饼，等他能吃东西了，我就给他烙饼吃。”她后脑勺上新生的白发，在灯下白得似雪。

第二天清晨，她从医院旁边买来一丛水仙，用瓷盘装着摆到窗台上。“等花开了，你爸闻到香气，就会快些醒来。”那丛水仙在暖气不足的病房里开得歪歪扭扭，母亲每天用温水擦拭花瓣。后来，父亲真的转危为安，十多天后终于醒来，主治医师大呼不可思议。父亲说，他在昏迷中闻到花香，隐约看见水仙花白色的花瓣和黄色的花蕊，以为是落在床头的萤火虫。

去年秋天，我带母亲去体检，在候诊室看见一位老太太拿着缴费单，不住地抹眼泪。母亲凑过去看了眼，把兜里的几百块钱塞过去

## 父亲的遗愿

文 / 李从田

2019年1月11日这天,津郊大地寒风凛冽,残雪如银。父亲带着对家乡的满腔热忱与无尽眷恋,永远地离开了我们。按照他生前的嘱托,经报上级党委批准,他身着中山装,覆盖鲜红党旗,以共产党员之姿,做最后告别。他用一生践行诺言,为后人留下了无价精神财富。

父亲出生在一个贫苦的农民家庭,为谋生计,12岁便到市内一家肥皂厂做学徒工。离家那晚,外边大雪纷飞,奶奶往他兜里塞了两把“花子”(炒熟的玉米粒)作为干粮。学徒生涯,他受尽资本家工头的剥削和压榨。天津解放后,他立刻返乡,投身家乡的土地改革。父亲读过几年私塾,又小见世面,算是村里的“文化人”。目睹新旧社会的天壤之别,看到共产党领导下的新中国翻天覆地的变化,他将“听党话、跟党走”作为人生信条,在土改中积极工作,很快崭露头角,光荣地加入了中国共产党,后来又担任了村党支部

书记。从此,他把“让群众过上好日子”作为一切工作的出发点与落脚点。

20世纪50年代,农业合作化运动风起云涌,父亲组织乡亲们拓垦荒地,开挖沟渠,扩大粮田。即便腿部受伤,他也在简单包扎后拖着伤腿下地丈量、挑沟,晚上又挑灯整理账目,规划地块。后来,鉴于农业缺水而推行“稻改旱”,他又领导全村开展“改土治碱”,将昔日的盐碱地成功改造为旱能灌、涝能排、稻旱保收的万亩粮田和三千多亩鱼塘,成为全区的主要“粮仓”,为农业发展筑牢根基。

党的十一届三中全会召开后,他紧跟党的要求转移工作重心,积



说:“我儿子给的零花钱,我现在不用钱,您先拿着。”对方要打借条,她摆了摆手说:“不用记,我无非就是看见天黑帮衬点亮。”

前些天整理旧物,翻出母亲的记账本。纸面已经泛

黄,除了生活中的一些琐碎账目,每页上都有几行歪斜的小字:“大孙子小羽开学要让他带手电筒,防止起夜摔跤”“让儿子给张婶买一瓶红花油,她老寒腿怕着凉”“走廊灯坏了,要

换个太阳能灯”……看着这些字迹,我眼睛渐渐模糊了,仿佛看到一只只萤火虫从纸页间飞出来——在漫长的岁月里,母亲用尽全力发光发热,温暖了身边所有的人。🇨🇳

极发展村办企业。鼎盛时期,13家企业,容纳全村半数以上青壮劳力。有一家企业长期亏损,他主动请缨,立下“军令状”,不要任何报酬,带领企业职工三年内实现了扭亏为盈。村办企业的发展,使集体与个人收入倍增,集体经济壮大。同时,他心系村容村貌,1982年年初,村里按规划实施“土房改砖房,土路改柏油路”工程,人居环境焕然一新。其间,父亲坚持“先群众后干部”的原则,直至1984年才着手改建自家土房。我家是村里最后一户住上砖房的。那时,有的村干部抱怨当干部吃亏,父亲告诫大家:“共产党的干部就是要吃苦在前,享受在后,不能与民争利。”

多年来,父亲严于律己,带头财务公开,接受监督,从不在村里报销分文,有送礼的,坚决原物退回。记得我十几岁时,有一次,父亲帮人解决了困难,对方来家送了两包点心。他拒收不成,便让我追出去,把点心放在路边,高喊着让对方回来拿走。1992年,父亲从村党总支书记的岗位上退下来,但严谨的作风丝毫没有改变,对子女身教、言教并重。他从小就叮嘱我们,要遵纪守法,行正做端。尤其是我做乡镇领导后,他更是反复告诫:“权力是责任,不是个人牟私的工具。”他还常对我敲警钟,督促我时刻保持清正廉

洁:“国家已给了你应得的报酬,足够生活,额外再贪就是偷。大家都恨小偷,当干部的呢如果贪,就是大偷,更可恨,更丢人,一定要守住自己的底线。”父亲的作风和教诲,使我终身受益。每当我抓大的工程或负责重大经济业务时,父亲的告诫就在耳边响起,似警钟长鸣。这些年,我严格坚守“不给党抹黑,不给父亲丢脸”的原则,在市场经济大潮中坚守正道,心怀坦然。

2018年年底,父亲病重住院,他把子女们叫到床前,说:“我一生没干什么惊天动地的事,只是把良心放正,把党性记牢,为乡亲们过好日子做点事情。活着没有离开党,死后也不能离开党,后事不穿寿衣,穿中山装;不铺金盖银,希望身盖党旗。”我含泪答应父亲,一定通过组织向上级党委请示。不久,89岁的父亲安详离世,经上级党委批准,他的遗体覆盖党旗,在哀乐与群众送别中,走完人生最后一程。

父亲这一生,始终以自己是党的人为荣,以勤勉奋斗60余载的人生经历,生动诠释了“党性刻骨,心系群众”的人生誓言。他未留下什么物质财富,却留下取之不尽的精神宝藏。我们做子女的,要以父亲为典范,牢记他的教诲,一辈子听党话、跟党走,把红色信念代代相传。🇨🇳



## 老爸的诗意厨房

文 / 张强强

在许多人看来,厨房总是与“柴米油盐酱醋茶”等生活琐事相连,但在老爸眼中,厨房则是最能将平凡生活酿出诗意的地方。

晨光熹微,我们还沉浸在甜蜜的梦中时,老爸就早早地来到菜市场,为家人精心挑选食材。等我们起床洗漱完毕,餐桌上已摆满丰盛的早餐,不但品类丰富、营养均衡,而且造型精美。老爸网购了不少厨房小工具,用以将食材雕琢出独特的造型,使餐食处处洋溢着艺术美感。

一天清晨,我起得比往日稍早一些。当我推开房门时,一股浓郁的香气扑鼻而来。此时的老爸正系着褐绿色的围裙,眼睛一眨不眨地盯着炒锅里的煎蛋。片刻工夫,煎蛋变得金黄。老爸将煎蛋装进瓷盘,用七彩小番茄加以装点。色彩斑斓的小番茄仿佛串联成一条宝石项链,将盘中的煎蛋衬托得更加醒目。我调侃道:“老爸,煎个鸡蛋都整得这么艺术,您也不嫌麻烦吗?”“做饭不仅讲究色香味俱全,还要追求一些仪式感。这样做出来既好看又好吃,多有成就感啊!”老爸的嘴角始终带着笑意。

老爸的生活情趣在小小厨房里展现得淋漓尽致。我家的厨房就像他的舞台,总是多姿多彩,常带给你美的享受。



上周,我从外地出差回来,发现家里的厨房模样大变。只见厨房一角添置了一个几十厘米深的木槽,里面装满了黄瓜、西红柿、紫茄子、白萝卜等新鲜菜蔬;一尘不染的白色天花板上倒吊着好几束干花;灶台边的墙壁上还挂着一幅画,上面是东坡肉、松鼠鳜鱼等各色美食,点睛之笔是上面的题字:“生活的诗意就藏在一日三餐里。”我惊呼:“老爸,您这又是搞哪一出?”老爸双手叉腰下巴微抬,兴致勃勃地介绍道:“这木槽是我特意从乡下老家运回来的,你小时候总是喜欢坐在里面把它当船划。这干花是我从郊外摘来后晒干的。”见我满脸无法理解的表情,老爸又说:“我做饭时,一抬头就可以看到这幅画,一转身就可以瞅见这些花,心里美滋滋的,做出来的饭菜肯定会更香。这过日子就得讲究创新,不然多没意思。你这思想可有些落伍啊!”听完老爸的一席话,我仔细琢磨,发现确实有些道理。

想不到,那个曾经只关乎柴米油盐的、巴掌大小的地方,如今在老爸手中彻底变了模样。他用爱与巧思为我们在平凡的生活中构建起一个诗意的世界。他用行动告诉我:生活的仪式感,不在远方,就在这用心经营的一日三餐里。🇨🇦

## 打核桃

文 / 陈利



在我老家,最讲究白露时节打核桃。

我家的院子里有一棵粗壮的核桃树,那是2000年春天时,媳妇从山里一位亲戚家带来的,历经20多年风雨,如今已枝繁叶茂,遮天蔽日。这棵树长出的核桃皮薄、肉厚,属早熟优质品种,而且不歇枝,年年满挂。打下的核桃每年除了自家吃,送些给亲戚朋友外,还可以卖些钱贴补家用。

看到核桃干皮裂嘴,宁静的夜里不时听到当啷一声、当啷一声往下掉的声音,媳妇便撺掇我抽空赶紧往下打。白露过后的那个周五晚上,我将打核桃用的长竹竿,装核桃用的塑料桶以及铺地上接核桃用的塑料布等家什预备妥当,打算周六一早起来趁凉快打核桃。没承想,天刚亮就哗哗下起雨来,从早上一直下到吃完晌午饭。坐在炕上听到外面核桃砸在房瓦上当啷当啷的声响,我和媳妇有些坐不住了。见外面雨停了,我俩便赶紧起身来到院外,打起核桃来。

这棵核桃树旺,整个树冠有近一半的枝条伸到院外。为防止落地的核桃顺着下坡路滚落到马路上,媳妇用粗木棍、扫帚横拦在街口。

我举起两米多长的竹竿,仰脸照准一簇一簇厚实的核桃,啪啪啪地打起来。圆圆的青皮核桃,转眼间冰雹般噼里啪啦地滚落一地,驼色的核桃像顽皮的孩子欢快地

蹦跳出来。

在街口乘凉聊天的几位街坊,见我家打核桃,便说笑着过来看热闹。我和媳妇忙招呼大伙儿吃核桃。东街坊敲开一个核桃,剥出仁,放嘴里一尝,挺香!随后他把核桃仁分给旁边几人,大伙儿都夸好吃。说话的工夫,东街坊从家里拿来根三米多长、带铁钩的竹竿。他说,这是他春天时够香椿芽用的,用它摇晃核桃枝,应该比我仰脖子打要省劲儿得多。我接过来一试,真的很棒!

光顾傻乐了,一个大青核桃唰地从眼前掉下,差点砸到我脑袋上。西街坊一瞅,这活儿危险,赶紧回家去给我拿来一顶干建筑工程用的白色安全帽,劝我赶快戴上。这边我用竹竿打,媳妇那边勾住树枝摇晃……低处的没了,我又爬到树上连打带摇晃。从外面回来要进村的车辆、行人,见我家在打核桃,纷纷调头另寻他路。

快打完时,天空又飘起了细密小雨。大伙儿看雨势越下越大,一起动手帮我们捡核桃,收拾东西。等把核桃、竹竿鼓捣进家,没等我出门酬谢,大伙儿都纷纷告辞,消失在茫茫的雨雾中。

我爱我家这棵连年丰收的大核桃树,白露时节打下的是核桃,收获的却是乡村丰收的喜悦,还有邻里间的那份浓浓乡情。🇨🇳

## 为父母提供情绪价值

文 / 唐占海

母亲打来电话，让我们一家过去吃饭。我们到家时，父母二人正在厨房里忙活，桌上已经摆了很多菜。我走过去一看，发现荤菜居多，便冲着正忙碌的母亲说：“妈，我不是说了嘛，不要弄这么多油腻的重口味菜。现今生活条件好了，大鱼大肉不稀奇，要多吃清淡的菜。”

母亲端着刚炸好的带鱼走出厨房，说：“爱吃就多吃点儿，不爱吃就少吃点儿！这些菜是为我的大孙子、大孙女准备的！”餐桌上，儿子对红烧肉情有独钟，一个劲儿地往碗里夹。我忍不住开口道：“你看看你都胖成啥样了，还吃红烧肉！”儿子听了我的话，正要夹肉的筷子无奈地缩了回去。

父亲一贯反感我在餐桌上教训孩子的举动，插话说：“想吃啥就吃啥，别担心，胖子可不是一顿饭就能吃出来的。”我反驳道：“爸，你这样惯着孩子可不行，以后我们还怎么管教他。”饭桌上，我的话越来越多，父亲和母亲都不怎么吭声了。

回家路上，妻子对我说：“在爸妈面前，我没好意思说你。你能不能在提建议前先夸夸爸妈的手艺？我知道你是关心全家人的健康，但直接否定二老的生活方式，老人心里会难受的。”我辩解道：“跟自己的父母说话，还要转弯抹角吗？”妻子回答道：“你看爸刚才明明不赞同你，却不再说什么，只是默默把肉往孙子碗里夹。他们更想看到我们开开

心心地吃顿饭。我们也不是经常回去，应该尽量为父母提供一些情绪价值。”

妻子的一番话让我无言以对。仔细想想，我在这方面确实做得不够好。过去，总觉得在父母面前可以无所顾忌，因此说话从不考虑后果。上次母亲给我买了件上衣，我立马吐槽太土气，最终她只好退掉；父亲把辛苦种的菜送到我家，我却说去超市买也花不了多少钱，还不用来回折腾。这些脱口而出的否定，该多伤父母的心啊！

为父母提供情绪价值，就要多给予他们肯定。做儿女的，应该多站在父母的角度考虑问题，而不是生硬地让他们接受我们认为正确的生活方式。父母辛苦张罗了一桌好饭，却从头到尾被我“无情打击”，真是太不应该了。

正在后悔时，母亲的电话打过来了：“我给孩子们买了些零食，忘了让你们带上，回来拿吧。”如果是以前，我一定会大讲一番孩子吃零食不好的道理。这次我却说：“好嘞，妈，我马上回去拿！你买的零食，孩子们都爱吃！”妻子听后，开心地冲我笑了。🇨🇦



## 李大钊与北洋法政学堂

文 / 周利成



北洋法政学堂旧址位于天津市河北区志成道33号，始建于1906年，以后曾几度更名，如北洋法政专门学校、直隶公立法政专门学校等。中国共产党主要创始人之一李大钊是该学堂第一届学生。正是在这里，李大钊开始了革命生涯。

### 考取北洋法政学堂

北洋法政学堂于1907年8月正式招生，仿效日本法律学校规制，学制6年（预科、本科各3年），本科分法律、政治两系，另设职、绅两班，职班为司法科，绅班为行政科，学制一年半。

李大钊于1889年出生，字守常，河北乐亭人。他幼时父母双亡，由祖父抚养成人。1905年，李大钊考入官办的新式学校——永平府中学堂。1907年夏天，他毕业考试合格后即可顺利进入保定直隶高等学堂学习，但有感于国势的衰微，急于寻找到挽救民族、振兴国家的良策，李大钊毅然放弃这一机会而来到天津，选择报考北洋法政学堂，迈出了他走向革命道路的重要一步。

### 学业之余积极参加社会活动

李大钊在北洋法政学堂的预科英文甲班学习3年后，升入政治经济科本科学习3年。

李大钊在津求学的6年间，先后经历了请愿国会、辛亥革命、国会制宪等重大历史事件。通过系统接受法政教育，李大钊深感“随政治知识之日进，而再建中国之志趣，亦日益腾高”。在勤奋学习之余，他积极投身社会洪流，接受革命思想的洗礼。

立宪运动是清末立宪派为建立君主立宪政体开展的政治运动，张謇等人发动领导国会请愿运动，请求清廷速开国会，施行立宪。1910年12月，天津学生发起第四次立宪请愿活动，李大钊积极参与并被推举为北洋法政学堂8名代表之一。12月15日下午，直隶、山东、四川各省在津学生代表1300多人在天津西马路宣讲所开会，李大钊代表法政学堂参加会议。大家认为，东北局势危急，非速开国会不能挽救，决定停课继续进行国会请愿活动。

12月20日，李大钊参加在广东会馆举行的各校学生大会，会后大家游行至天津商和县议事会，联合3859人到直隶总督府请愿。经过一个小时的谈判，直隶总督兼北洋大臣陈夔龙答应把学生们的要求上奏朝廷。然而学生们一回校，校方即动员复课。第二天，

直隶提学使召集会议，派巡警到各校让学生表态，拒绝复课的一律遣送回原籍。请愿运动虽然失败了，但李大钊在运动中接受了民主宪政思想的熏陶，为他早年的革命活动奠定了基础。

1912年，李大钊已经成为北洋法政学堂的骨干。他组织编译了多种反帝爱国书籍，倡导维护国家主权。1913年，李大钊等创办了《言治》月刊，分析政治形势，阐述政治主张，思想日趋成熟。这些文字针砭时弊，宣传民主，倡言民权，拳拳爱国之心溢于言表，读罢令人血脉偾张，从而影响众多有志青年投身报效祖国行列。

在天津6年的求学经历，不仅增加了李大钊的学识，更坚定了他的人生方向。

### 多次来津回母校

李大钊于1913年从北洋法政学堂毕业后，到日本东京早稻田大学政治本科学习，1916年6月离开日本回国。俄国十月革命胜利后，李大钊深受启发，开始系统研究并传播马克思主义，思想认识迅速提高。他连续发表文章和演讲，热情讴歌十月革命，由一个爱国的民主主义者转变为马克思主义者。

李大钊从离开日本回国至1927年间，曾多次来津回母校探看。根据现有资料，他至少回母校三次：第一次是1916年7月到母校走访学友；第二

次是1916年12月到母校参加庆典；第三次是1923年12月参加北洋法政专门学校首次校庆及一系列重要活动，包括23日在天津学术演讲会以“历史与人生观”为题作演讲，30日在校庆会上发表题为“十八年之回顾”的演讲，表现出对母校的深厚情感和对法政学子的殷切期望。

在指导天津革命运动过程中，李大钊极为关注天津党团组织的创建。在他的指导和帮助下，1920年11月，张太雷等在天津组建了社会主义青年团。1921年中国共产党成立后，李大钊负责党在北方的全面工作，并任中国劳动组合书记部北方区分部主任，逐步建立和发展天津党组织，他在中共第二次、第三次、第四次全国代表大会上均当选为中央委员。1924年9月，中国共产党天津地方执行委员会正式成立，形成天津革命斗争的领导核心，推动天津现代革命运动呈现崭新局面。

1927年4月6日，奉系军阀张作霖勾结帝国主义，在北京逮捕了李大钊等80余人。4月28日，奉系军阀安国军总司令部等组成的特别法庭对李大钊案件进行“军法会审”，决定对李大钊等判决绞刑，立即执行。

李大钊的革命生涯与天津有着密切的联系。他以北洋法政学堂为起点寻求真理，走向革命；以毕生精力探索救国救民道路，推动天津革命运动，感召众多进步青年投身革命。北洋法政学堂一直延续着优良革命传统，虽经多次易名变迁，广大师生始终积极参加党领导的革命运动和抗日斗争，成为北方党组织的重要革命活动阵地。🇨🇳

（来源：《红色遗迹里的故事》）



## 金汤桥古今谈

文 / 赵建强

金汤桥,始称孟公桥,又称盐关浮桥、东浮桥。位于天津老城东门外的海河上,东连今河北区建国道,西接今南开区水阁大街。

此地是海河西岸原长芦运司青州分司(后改为天津分司)与海河东岸原盐官厅、掣盐厅的必经之路,也是沟通两岸居民往来的重要通道。最初仅有一条小摆渡船接送行人,因船小而渡河人多,加上海河水流湍急,时有乘船者溺水。清雍正六年(1728年),孟周衍任青州分司运同,于雍正八年(1730年)带头捐出自己的俸金并倡导众商人捐款,在海河上建造了由14条桥船组成的浮桥。它也是海河上的第一座桥。

浮桥的建成,极大地方便了两岸的往来,过桥者如履平地,居民甚感孟周衍的功德,遂将该浮桥称为“孟公桥”。因浮桥位于海河东岸的盐官厅附近和天津老城的东面,故又称为“盐关浮桥”和“东浮桥”。孟周衍修建浮桥的善举也被载入天津史册。《长芦盐



法志》载:“盐关浮桥,在天津城东门外盐关口。初仅一小舟渡,海河水势剽疾,济河者往往遭覆。青州分司孟周衍捐俸倡首,众商捐造,外大渡船一只。人皆感之,遂呼为孟公桥”“雍正八年,天津分司孟周衍捐俸倡首,率众商捐造浮桥十四只,聚舟如筏,横亘中流,以通往来”。

清光绪三十二年(1906年),比利时电灯电车公司经营的由北大关至老龙头火车站(今天津站)的红牌有轨电车要从海河通过,为此,将使用了近180年的“孟公桥”拆除,在原址上建造了一座开启式钢桥,桥面上铺设了单轨电车轨道。1908年,钢桥建成通车。该桥为三孔(跨),其东部两孔为平转



式开启跨,由电力启动开启。桥长 76.4 米,宽 10.5 米,桥面上的中间 4 米为单轨电车轨道,两侧为行人车辆道。桥梁主桁架为双腹杆类型,上弦呈曲线外形,桥面铺设纵横木板。桥的下部结构为实体钢筋混凝土桥墩。其造型优美,钢筋铁骨,固若金汤,故取名“金汤桥”。

时至 1929 年下半年,金汤桥原有的电力启闭设施已严重锈坏,不能继续使用。每日下午四时钢桥启闭时,只能依靠人力,每次用时需一两个小时。通过桥梁时,两岸行人、车马争行,拥挤不堪,行人只好从上游距此 600 多米的大渡口乘摆渡绕行。摆渡船小,乘船人多,稍有拥挤,就会导致行人落水。此外,金汤桥超过了保固年限,不仅桥上的木制桥面多处腐坏,车辆行驶时极为不便,而且桥身也多处朽烂,出现了倾斜状况。天津市政府工程局曾致函比利时电灯电车公司派人修复,时过几年也无结果。

金汤桥成为当时天津交通的一大安全隐患。《益世报》自 1929 年至 1934 年,连续以金汤桥急需维修为题材,作了四次报道。1935 年,由工务局延请桥梁工程师蔡君简负责对金汤桥进行维修。竣工后,桥梁基本达到设计要求。

金汤桥维修期间,红牌电车不能从桥上通过。从北大关和天津站开过来的电车,只能行至金汤桥的东、西两端,乘客需下车步行通过金汤桥,再从桥的另一端上车前行。

在解放天津的战役中,1949 年 1 月 15 日凌晨,东北野战军在金汤桥胜利会师。数万野战军战士举枪欢呼,庆祝这历史性

的一刻。会师金汤桥成为解放天津的关键节点,标志着国民党守军防御体系的全面溃败。

1970 年,金汤桥大修时,拆除了启闭设备,将全桥升高 1.2 米,并铺筑了钢筋混凝土桥面。1984 年 5 月 13 日,在桥的东南端修建了“解放天津会师纪念碑”。1994 年 6 月,金汤桥被列为天津市级文物保护单位和市级爱国主义教育基地。2018 年,金汤桥入选第一批中国工业遗产保护名录。在 2003 年的海河开发改造中,天津市政府对金汤桥再次进行了整体修复,在保持原貌的基础上,恢复了其启闭功能,并对东、西两端的引桥采用了钢材和玻璃板工艺。维修后的金汤桥成为天津重要的观光旅游景点。🇨🇦

红牌电车从金汤桥上通过



解放军在金汤桥上会师



## 站立的意义

——浅析国画《中国人民从此站立起来了》

文 / 郑皓文

1949年10月1日,北京天安门广场上红旗飘扬,随着毛泽东主席的庄严宣告,中华人民共和国中央人民政府成立了。分列式结束后,浩浩荡荡的群众队伍开始游行,著名画家蒋兆和也在队伍前举旗行进。看着人潮汹涌,听着群众欢呼,他想起毛主席在中国人民政治协商会议第一届全体会议上的雄伟宣言:“占人类总数四分之一的中国人从此站立起来了!”当晚,蒋兆和辗转难眠,于是他起身挥毫,把自己参加开国盛典时高举红旗的兴奋心情汇入画中。伴随着澎湃的思绪,国画巨作《中国人民从此站立起来了》便在共和国成立的这一天灿然诞生。

站在这幅画前,观者首先会被一种庄重的气氛所笼罩。这幅巨作不仅记录了一个民族的历史性时刻,更通过线条的力量和中西贯通的成熟技法,将“站立”这一简单动作升华为具有深厚内涵的符号。

画面中央的工人与农民构成了画作的视觉核心。男性工人身穿具有代表性的蓝色工装,双手擎住旗杆;女性农民站在其侧,头裹白毛巾,一手将旗杆抱在胸前,一手紧紧攥着镰刀。工人两脚踏地,将旗杆的下半部分隐在腿后;农民挺直胸膛,两腿自然直立。两人将旗杆撑起,看起来却又像旗杆在支撑两人;从位置看,两人相向而立,但他们的面部又坚定地朝向右前方,微微仰视。这样的

“站立”使得整幅画脱离了单调的平面式刻画,在力量感呼之欲出的背后,其姿态并非战斗性的张扬,而是充满尊严的平静。画家以精细的笔墨勾勒出人物面部细节——两人带有一丝平淡而自信的微笑。这种表情不是概念化的英雄主义,而是对普通人获得尊严后的真实神态的出色表达。

蒋兆和的艺术语言,在这幅画作中达到了高度融合。齐白石曾经评价其创作方式——“能用中国画笔加入外国(画)法内,此为中外特见”。蒋兆和继承中国传统人物画的线描精髓,同时又吸收了西方绘画的透视法和光影处理,画中人物手臂的肌肉结构精准而自然,手掌的纹路细致且不失真。两人粗壮的手握紧旗杆、握住农具,既是劳动的象征,也是创造力的体现。这两双劳动人民的手与中国传统文人画中常常出现的纤细文人之手形成鲜明对比,代表了艺术表现对象的转变。

克制的色彩处理,是这幅画作的另一看点。五星红旗占据了画面的上半部分,淡彩渲染既将旗帜飘扬的立体感带出,又为画面注入了必要的象征意义:是国家,让人民有了站立起来的底气。无数人民群众在后面高举农具欢呼,棕灰的色调构成了一幅背景板。在两个擎旗人的脚下,几只白鸽在安然踱步,象征着和平的到来与久住。鲜艳

的颜色集中于国旗和擎旗人，画家以此将“站立”塑造成一座纪念碑，稳稳立于每个观者心中。

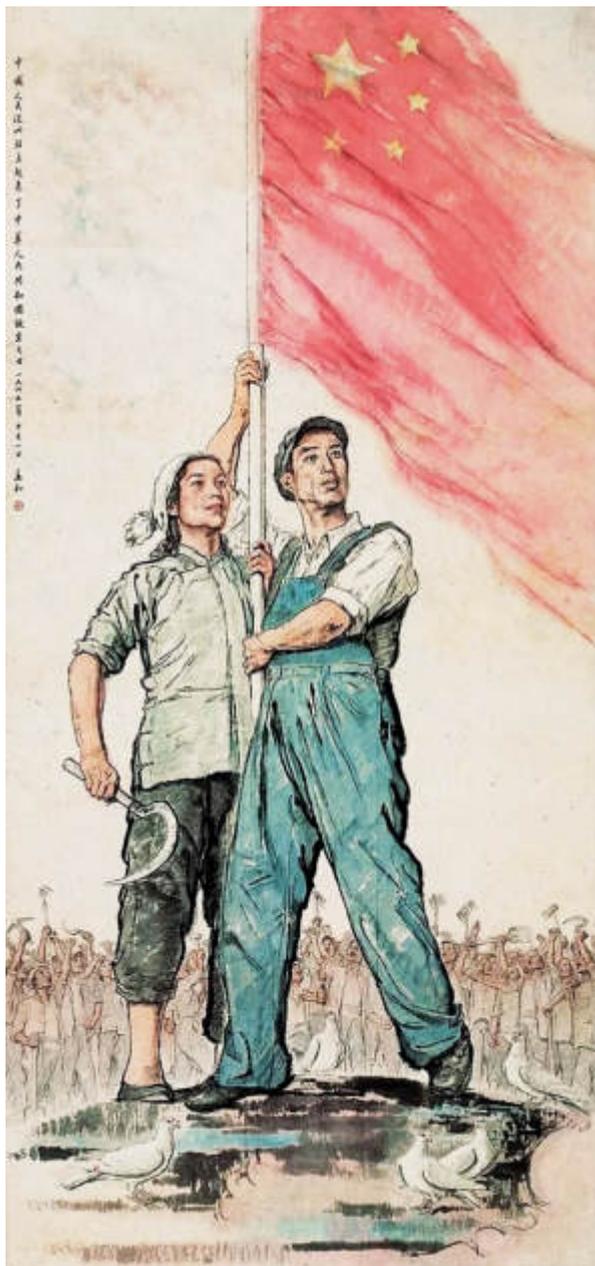
在创作手法上，画家采用了传统的用笔方法，使色墨和素描二者的关系得到完美地结合，有力地增强了中国画的表现力。画作中，手握红旗的工农形象以及红旗下欢呼雀跃的人群都是新政权的拥护者——中国人民，工人对于国旗的双手把握，以及稍居前位，提示了工人阶级的领导地位。

国家的新生，本质上是每个普通人的新生。将这幅画与蒋兆和早期作品《流民图》简要对比，我们会更能理解“站立”的深刻含义。《流民图》刻画了抗战时期深受战争灾难之苦的难民形象，或蜷缩，或匍匐，或挣扎，而《中国人民从此站立起来了》中的人物挺身而立，他们在精神上获得了独立的人格尊严。这两幅作品共同构成了从屈辱到尊严的叙事，在画家的绘画生涯中构成了一次时空对话。在这里，我们看到的不仅是一位画家的风格演变，更展现了一个民族从弱到强的奋进历程。画作中的人道主义关怀使他的作品超越了时代，成为记录中华民族精神变迁的宝贵视觉“文献”。

今天，全球化的背景赋予“站立”新的含义，再次欣赏这幅作品，我们依然能被画中蕴含的尊严感所打动。百余年来，我们党团结带领人民经过顽强奋斗，迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，迎来了从落后时代、跟上时代再到引领时代的伟大跨越，创造了彪炳中华民族发展史、世界社会主义发展史、人类社会发展史的奇迹。蒋兆

和通过传统水墨形式表达的时代精神，为我们提供了思考个体与共同体关系的全新角度，这幅画作因而超越了它的创作时代，成为中国美术史上的经典范本。🇨🇳

（作者系天津市作家协会文学院签约作家）





## 如何走出老父亲过世的悲伤？

文 / 马志国

### 心理案例：走不出的悲伤

心理咨询中，阮女士这样诉说心中的困扰：

几个月前，90岁的老父亲去世，直到现在我也无法从悲伤中走出来。我已经是60岁的人了，大家劝我的话我都懂，我也常劝自己，可就是控制不住情绪。

一想到老父亲走了，我就感觉自己的天都塌了，心里没有了支柱，没有了依靠。感觉这个世界真的没人管我了，这个世界真的抛弃我了。其实，自我成家后大大小小的事从来没让老父

亲费过心，也没让老父亲帮助过。

每次想到父亲，我总是会想起自己的生活经历，越想越难过。我丈夫长年在外地打工，很少回家。过日子多少事啊，一点也指望不上他，都得我一个人扛。我丈夫这个人心眼儿不坏，挣钱也都给家里，是个老实人，就是不能和我一起承担家庭责任。可一个女人，多想有个男人当靠山啊！那种无依无靠的感觉别提多难受了！

我从不把这些心事告诉别人，怕被笑话，这些年都是自己忍着，实在难受

了，就一个人跑到外面哭一会儿。老父亲在的时候，我也会在难受时找个没人的地方独自流泪。

有时候，我感觉自己的悲伤，也不完全是因为老父亲的去世。可是，为什么在老父亲去世后我的悲伤却无法止住呢？这是怎么回事？我该怎么办？

### 心理解析：潜意识里的“借题发挥”

其实，阮女士自己的感觉很准确。她的悲伤，不完全是因为老父亲去世带来的，更多的是因为丈夫长年

在外导致的孤独感带来的。老父亲的去世,给了阮女士一个机会,终于可以让她把积压在内心里的孤独无助感尽情宣泄出来了。

从心理学的角度来看,这是潜意识的作用。人的心灵好比一座冰山,露出水面的是很小的一部分,这部分叫作意识,也就是自己能意识到的心理活动。冰山还有潜藏在水下的更大部分,叫作潜意识,也就是自己未能察觉到的潜在的心理活动。人们许多看似莫名其妙的心态和言行,往往在潜意识中才能找到真正的根源。

阮女士在婚姻生活中的孤独感,本应是意识里的。但是,因为说出来怕被人笑话,她就憋在心里。憋在心里太痛苦了,怎么办?往下压!于是,这些感觉被压到了潜意识里。这样好像就看不到了、没有了,让她可以暂时忘掉痛苦。但是,压到潜意识里的痛苦不但没有消失,反而越积越重。而老父亲的去世,终于让她有了宣泄情绪的出口。

但是,“借题发挥”遮盖了她负面情绪的真实根源,

让别人和自己都以为是走不出老父亲去世的悲伤。

### 心理对策:尊重自我感受、改善夫妻关系

阮女士该怎么办呢?

首先是尊重自己的感受。在感觉难受时,接纳自己的情绪并进行积极调整,通过多种方式适当发泄,就像煮饭时压力锅里的气一样,到一定程度就要自动放放气。人难免有消极的情绪体验,不能总把它们憋在心里,要学会及时给自己“放放气”。阮女士跑出去哭泣,就是一种宣泄;借老父亲去世哭诉,也是宣泄,这都是人之常情。重要的是,阮女士要学会直面自己内心的真实感受和情绪。

再者是改善夫妻关系。一是要学会看到丈夫的好。丈夫也许在能力和性格方面有不足之处,但作为妻子,总盯着丈夫的缺点,不仅伤害他的自尊,自己也不好受。如果经常想想他的优点,比如心眼儿好,一个人长年在外挣钱不容易,婚姻生活就没那么灰暗了。自己的感受变了,也会带来丈夫

的改变。二是要学会跟丈夫交流。寻找合适的机会跟丈夫说说心里话,不抱怨,不指责,只把自己无依无靠的感觉说给丈夫听,激起丈夫的责任感。三是要学会鼓励丈夫。丈夫辛辛苦苦在外挣钱,把钱都给家里,这也是承担家庭责任的体现。阮女士就该多鼓励他,多肯定他,多夸他。男人许多好的表现,都是女人“夸”出来的。随着夫妻关系的改善,沟通交流的增多,孤独无助的感觉自然会淡化,阮女士也就能走出悲伤,过上正常的生活了。🇨🇦



## “心理抚慰”化解病痛

文 / 李军

心理抚慰是指通过言语、行为或情感支持等方式,帮助他人缓解负面情绪、减轻心理压力、恢复心理平衡的过程。例如,在亲人罹患重大疾病时,通过倾听、理解、鼓励等方式给予支持,帮助当事人接受现实,树立信心,逐步回归正常生活。

2024年9月初,18岁的小秋(化名)怀揣入学通知书走进外地的高校,追逐自己学医的梦想。小秋离家之前,才做完心脏支架手术的奶奶再次因病住院接受手术治疗。术后,奶奶情绪低落,一想到孙女即将离开自己到异地求学,就忍不住伤心落泪。

看到奶奶忧郁的神情,小秋跟爸爸、妈妈商量,决定将奶奶的“老年机”更换为智能手机。经过小秋父母一段时间的耐心指导,奶奶学会了使用手机的视频通话功能。又惊又喜的奶奶说:“有了视频交流,感觉亲人就在身边,想说啥都行啊,真是太好了!”小秋回应说:“是啊!虽然我上学的城市离家很

远,但智能手机消除了空间距离,让我跟奶奶能随时见面、通话,就像我待在奶奶身边一样。”

小秋一般会在就餐前发起视频通话,奶奶接通后就可以随着镜头浏览学生食堂的饭菜。吃完饭,小秋要么给奶奶讲宿舍里的趣事,要么给奶奶唱一首流行歌曲。奶奶也会跟小秋“汇报”自己服药后的感觉,饭量的变化。更多的时候,小秋会静静地听奶奶讲述家长里短,让奶奶感到被理解、被尊重。日复一日的交流使奶奶的心情逐渐好转。心情好,睡觉也好,吃饭也香,奶奶的身体逐渐康复。

智能手机成了奶奶的“掌中宝”。手机中的相册,装满了小秋从小到大的照片。奶奶想小秋了,随时可以翻看。小秋还把祖孙二人的交流制作成短视频,发到家庭微信群,奶奶在群里像明星一样被家人追捧、欣赏。年迈的奶奶享受着高科技带来的美好生活,





天天有事干,有话说,也不觉得寂寞了。

2025年暑假,从学校返回家中的小秋,第一时间与爸爸、妈妈一起陪奶奶去医院做检查。医生惊喜地发现奶奶恢复得很好,各项指标都在正常范围之内。主治医生夸赞小秋,在求学期间利用手机视频对奶奶进行心理抚慰,发挥了药物无法达到的作用。

### 一、代际之间“心理抚慰”的优点

1. 改善沟通质量。不同年龄、不同文化的人在交往中,通过心理抚慰营造开放、包容的交流氛围,双方更愿意分享真实想法,提高沟通效率,避免冲突。

2. 缓解冲突与矛盾。当代际间因观念不同产生冲突,及时的心理抚慰可以帮助双方理解彼此立场,减少对抗情绪,促进沟通和理解。

3. 拉近心理距离。在代际交流中,“你说我听”和“我说你听”是引起情感共鸣的关键。

4. 促进社会适应。在代际交流中,晚辈可以通过心理抚慰帮助长辈接受新事物,学习新知识、新技能,增强老人的自信心和社会适应能力。

### 二、“心理抚慰”的具体方法和技巧

1. 倾听与接纳。用眼神、点头和适时回应表达关注。
2. 不评判,提供安全的倾诉空间。
3. 表达理解和支持。
4. 确认感受的合理性。

### 三、实施“心理抚慰”的注意事项

1. 考虑到隔代的文化差异,避免使用可能引起误会的言语和行为,尽可能使用通俗易懂的语言,少用专业术语。
2. 尊重和理解对方的情绪,不轻易否定对方的情绪。
3. 不中断对方的倾诉,也不急于岔开话题。
4. 注意边界,避免过度介入,尊重对方的隐私。
5. 以开放的态度倾听对方的情感表达,给予适时的回应。

总之,心理抚慰是代际交流的“润滑剂”,能及时化解隔阂、减少误会,促进代际间互相理解与共同成长。您和家人不妨试一试。🇨🇳

## 孝老敬亲传统美德 借口拒养于法无据

文 / 张兆利

在现实生活中,家庭成员以分家不公、放弃继承等种种理由拒绝履行应尽赡养义务,导致侵害老年群体合法权益的现象时有发生。以下案例及其解析表明,子女赡养父母不仅是传统伦理的道德约束,更是不可推卸的法定义务。

### 分家不公不赡养? 法定义务无关条件

#### 【案例一】

葛家夫妇含辛茹苦地把三个儿子抚养成人,并帮助他们成家。近几年,两人因年老体弱而丧失劳动能力,只能靠低保金度日。为保障晚年生活,他们将三个儿子诉至法院,要求每人每月给付赡养费 500 元,住院治疗等其他费用则另行协商分摊。庭审中,二儿子葛乙表示,父母在早年分家时明显偏袒其他兄弟,只有重新分家析产他才愿意履行赡养义务。法院审理认为,被告葛乙的抗辩理由违反法律规定,不予采信。最终,法院判决支持了原告的全部诉讼请求。

#### 【法律解析】

《中华人民共和国民法典》第二十六条第二款规定:“成年子女对父母负有赡养、扶助和保护的义务。”第一千零六十七条第二款规定:“成年子女不履行赡养义务的,缺乏

劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。”上述规定表明,赡养是子女对父母履行的法定义务。本案中,无论原告是否给予被告财产以及给予多少,被告都应对其父母履行赡养义务。

### 老人再婚不赡养? 婚姻自由勿加干涉

#### 【案例二】

崔大伯早年丧偶,后来与照顾自己多年的保姆孙阿姨登记结婚。谁料,此举遭到两个女儿的强烈反对,理由是父亲患有中风后遗症,女方与父亲登记结婚是觊觎其财产。为此,两个女儿不仅拒绝履行赡养义务,还将两位老人诉至法院,要求确认他们的婚姻关系无效。立案后,经法官释法明理,最终两原告撤诉,并达成了给付老人赡养费和照料看望的调解协议。



### 【法律解析】

“黄昏恋”承载着离异或丧偶老年人对幸福生活的追求。但是,不少老年人再婚时遭到晚辈的阻挠。子女们认为父母再婚即与自己脱离了原生的家庭关系,会引发赡养、财产、继承等一系列纠纷,由此产生亲情隔阂,进而采取拒绝赡养的过激行为。《中华人民共和国老年人权益保障法》(以下简称“老

年人权益保障法”)第二十一条规定:“老年人的婚姻自由受法律保护。子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。”这一规定说明,享有婚姻自主权是老年人的一项基本权利,不论父母的婚姻关系如何变化,子女都必须履行其应尽的赡养义务。

### 早有“约定”不赡养? 家庭协议无权免责

#### 【案例三】

李大爷和已去世的妻子育有大李、小李两个儿子。自去年年初起,李大爷就一直卧病在床,每月仅药费一项就需支出 2000 余元。为赡养费问题,李大爷将两个儿子起诉至法院,要求每人每月各支付生活费、医药费 2000 元。庭审中,大李拒绝支付父亲的赡养费,理由是 10 多年前父母曾与两个儿子签订过一份《赡养文书》,约定由大李负责赡养母亲,小李负责赡养父亲,直至父母去世。大李认为两年前母亲离世后,自己已经完成了赡养义务。法院经审理,酌情判决大李、小李按 40%、60% 的比例承担原告赡养费、医疗费等各项费用。

### 【法律解析】

订立家庭协议应以合法为前提。老年人权益保障法第二十条规定:“经老年人同意,赡养人之间可以就履行赡养义务签订协议。赡养协议的内容不得违反法律的规定和老年人的意愿。”本案中,《赡养文书》

完全免除了大李对其父的赡养义务,违反法律规定,因而无效。即使赡养人之间订立的赡养协议符合法律规定且经过被赡养人同意,但在实际情况发生变化时,被赡养人仍有权要求子女承担与协议约定内容不同的赡养义务。❗

## 带状疱疹的预防与保健

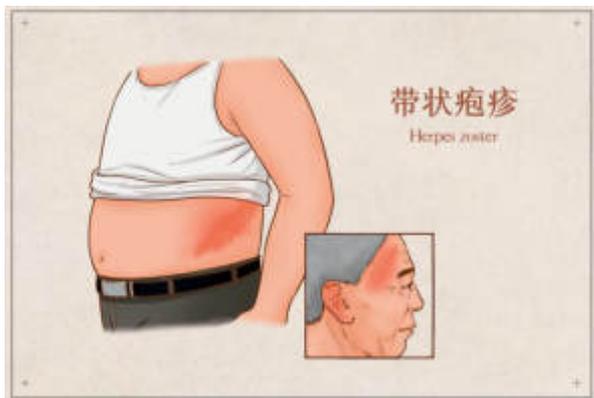
文 / 于春泉

王先生今年 67 岁,是一名退休教师,近一周来突发右侧胸背部灼痛,伴簇集性水疱出现,因疼痛剧烈严重影响睡眠,遂前往医院就诊。

医生询问病史得知,王先生近期因劳累导致免疫力下降,两周前曾有感冒史。此次发病初期表现为右侧胸背部皮肤灼热、刺痛,触摸时疼痛明显加剧,夜间疼痛尤为显著,无法入睡,随后出现成簇红色丘疹和水疱,沿肋间神经区域带状分布。皮肤科检查见右侧第 5—6 肋间区域多簇水疱,疱液清亮,周围皮肤红肿。结合患者年龄、免疫状态及皮损特征,王先生被诊断为带状疱疹,是由水痘—带状疱疹病毒再激活引起的感染性皮肤病,常见于免疫力下降的老年人。该病在中老年人群中具有以下特点:起病急骤,疼痛先于皮损出现,常伴有明显神经痛,皮损沿神经节段分布,多见于胸背部、头面部等区域。

目前,带状疱疹的治疗目标主要包括:控制病毒复制、缓解急性期疼痛、预防皮损继发感染和减少疱疹后神经痛的发生。对于普通中老年患者,首选抗病毒治疗,如口服阿昔洛韦、泛昔洛韦,同时配合非甾体抗炎药或神经镇痛药物,如加巴喷丁、普瑞巴林,缓解神经痛。急性期需保持皮损清洁干燥,避免搔抓,可外用炉甘石洗剂或抗病毒药膏促进愈合,防止细菌感染。

早期规范的抗病毒治疗可有效缩短病



程,降低疼痛严重程度。有数据显示,发病 72 小时内开始抗病毒治疗的患者,其皮损愈合速度和疼痛缓解程度均显著优于延迟治疗者,并能有效将疱疹后神经痛的发生率降低约 50%。症状缓解后仍建议保持良好的作息习惯,增强免疫力,以减少复发风险。

### 一、带状疱疹的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 肝经郁热证

症见皮损鲜红,簇集水疱,灼热刺痛明显,口苦咽干,烦躁易怒,大便干或小便黄。舌质红,苔薄黄或黄厚,脉弦滑数。

治宜清肝泻火,解毒止痛。可选用龙胆泻肝丸、当归龙荟丸等中成药治疗。

##### 2. 脾虚湿蕴证

症见皮损颜色较淡,疱壁松弛,水疱易破,渗水糜烂,疼痛不适,食少腹胀,大便时溏。舌质淡,苔白或白腻,脉沉缓或滑。

治宜健脾利湿,解毒止痛。可选用参苓白术散合四妙丸加减,或藿香正气胶囊等中成药治疗。

##### 3. 气滞血瘀证

多见于皮疹消退后,症见局部疼痛不止,痛如针刺,夜间加重,或伴心烦失眠。舌

质暗紫,或有瘀点,苔薄白,脉弦涩。

治宜活血化瘀,行气止痛。可选用血府逐瘀胶囊、元胡止痛片等中成药治疗。

### 膏方养生

带状疱疹属中医“蛇串疮”“缠腰火丹”等范畴,病位主要涉及肝、脾二经及相应皮部、血络,与情志、湿热、正气亏虚密切相关。其病变核心在于“湿热毒蕴,气血瘀滞”,涉及经络、皮肤及脏腑功能。急性期多属实证,以“热盛则痛”“湿阻则肿”为主要病机;恢复期及后遗痛期多见虚实夹杂,或纯见虚证,呈现“不荣则痛”与“瘀阻则痛”并存,久病可致顽固性后遗神经痛。

治疗时,急性期遵循急则治其标原则,重在清肝泻火、清热利湿、解毒止痛;恢复期及后遗痛期坚持标本兼治原则,扶正与祛邪同施,注重益气养阴、活血搜剔通络。同时,可配合针灸刺络拔罐、中药外敷、灯火灸等中医特色外治法以增强疗效。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常用于治疗带状疱疹的中药方,供大家居家预防、调治带状疱疹。

荆芥 10 克,防风 10 克,玄参 15 克,银花 15 克,连翘 15 克,土茯苓 15 克,蒲公英 20 克,地丁 20 克,刺蒺藜 30 克,地肤子 30 克,当归 15 克,赤芍 15 克,川芎 12 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克。

上方 5 剂,水煎 3 次,取汁去渣,每日 1 剂,分早晚 2 次温服。适用于症见皮损初起、灼热瘙痒的急性期带状疱疹患者。

### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 忌食辛辣温燥及发物:如辣椒、羊肉、鱼虾、韭菜等,以免助热生火,加重皮损及疼痛。

2. 减少油腻甘甜食物:如油炸食品、肥肉、甜点等,防止助湿酿热,阻碍气机。

3. 宜食清热解毒、健脾利湿之品:如绿豆、冬瓜、薏苡仁、苦瓜、西瓜皮等。

4. 后期可酌加补气养阴食物:如山药、百合、银耳、鸡蛋等,以扶助正气,促进恢复。

**推荐药膳:**薏苡仁赤小豆粥

**用法:**每日 1 次,可作早餐或晚餐主食。

**食材:**薏苡仁 40 克,赤小豆 30 克,粳米 50 克,冰糖适量。

**做法:**薏苡仁、赤小豆提前浸泡 4 小时,与粳米同煮至豆烂米稠,加入冰糖调味即可。

**功效:**清热利湿,解毒消肿。

## 二、带状疱疹的预防与调护

1. 保持患处清洁干燥,避免搔抓、摩擦皮损,穿着宽松柔软的棉质衣物,防止水疱破裂后继发感染。

2. 急性期以休息为主,避免劳累和熬夜,保证充足睡眠,恢复期可进行散步、太极拳等柔和运动以增强体质。

3. 饮食宜清淡易消化,多饮水,促进毒素排出,忌烟酒及辛辣刺激食物,以免加重体内湿热毒邪。

4. 保持情绪稳定,避免焦虑、急躁,可通过听音乐、冥想等方式舒缓情绪,情志不畅易致肝火亢盛,加重病情。🇨🇦



## 远离阿尔茨海默病——守护家人的记忆

文 / 戴华荣

阿尔茨海默病是以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统退行性病变,主要发生于老年期或老年前期。

每年的9月21日是世界阿尔茨海默病日,今年的主题是“早防早治,守护认知”,旨在引导全社会共同参与,提高公众对阿尔茨海默病的科学认识,增强早发现、早诊断、早干预的意识,营造关心关爱的社会氛围。

下面让我们一起来深入了解这个疾病,共同守护家人的记忆。

### 一、阿尔茨海默病的临床表现

临床表现为记忆障碍、失语、失用、失认、视空间能力损害、抽象思维和计算力损害、人格和行为改变等。

### 二、阿尔茨海默病的早期信号

阿尔茨海默病的早期症状往往不明显,容易被忽视,了解以下早期信号,有助于及时发现和干预:

**1. 记忆力减退:**尤其是近期记忆减退,表现为经常忘记刚刚说过的话、做过的事,如忘记聚会、忘记关煤气等,且经过提醒也难以回忆起来。

**2. 语言能力下降:**说话时找不到合适的词语,表达不清晰,或重复提问、重复说话。

**3. 视空间障碍:**在熟悉的环境中迷路,如找不到回家的路、无法判断物体的距离和位置等。

**4. 判断力下降:**对事物的判断出现错误,如穿着不合时宜的衣服、花钱没有节制等。

**5. 情绪和性格改变:**变得情绪不稳定,容易激动、抑郁、焦虑,或出现性格改变,如原本开朗的人变得沉默寡言,原本温和的人变得暴躁易怒。

**6. 兴趣丧失:**对以前喜欢的活动失去兴趣,不愿意与人交往,生活变得懒散。

### 三、阿尔茨海默病的预防

虽然阿尔茨海默病的病因尚未完全明

确,但研究表明,通过以下生活方式的干预,可以降低患病风险:

**1. 保持健康饮食:**遵循“地中海饮食”模式,多吃蔬菜、水果、全谷物、豆类、鱼类、橄榄油等,减少红肉、加工肉类、精制糖的摄入。

**2. 坚持适度运动:**在自身条件允许的情况下,每周可进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,也可以适当进行一些力量训练,有助于改善大脑血液循环,增强认知功能。

**3. 积极进行脑力活动:**保持学习新知识、阅读、下棋、玩益智游戏等习惯,不断刺激大脑,延缓大脑功能衰退。

**4. 保持社交活动:**多与家人、朋友、邻居交流互动,参加社区活动,避免孤独,有助于维持良好的心理状态和认知功能。

**5. 控制基础疾病:**积极治疗控制高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病,这些疾病可能增加阿尔茨海默病的发病风险。

**6. 戒烟限酒:**尽量戒烟,限制饮酒量。



吸烟和过量饮酒会损害脑血管和神经细胞,增加阿尔茨海默病的发病风险。

**7. 保证充足睡眠:**每天保证7—8小时的充足睡眠,良好的睡眠有助于大脑的修复和功能维持。

**8. 保持适宜的体重:**体重管理对于老年人的身体健康至关重要。值得注意的是,在老年期不仅要避免超重和肥胖,还应留意低体重以及营养不良的情况,因为这些状况同样会增加阿尔茨海默病的发病风险。

**9. 发挥家庭的积极作用:**在阿尔茨海默病的早期预防过程中,家庭能够发挥无可替代的积极作用。一是子女多陪伴父母,尽可能多抽出时间去看望父母,积极与他们深入交流。日常的陪伴、温暖的拥抱以及轻柔的抚触,这些看似平常的举动,实则蕴含着巨大的力量。它们不仅能够极大地减少父母内心的孤独感,缓解他们可能存在的抑郁情绪,更能在潜移默化中,有效减缓老年时期脑功能的衰退速度。二是夫妻之间互相鼓励,老年夫妻更应彼此鼓励、相互督促,一同积极参与体育活动、社会活动以及各类益智活动。无论是老年夫妻之间的相互激励,还是子女给予的支持鼓励,都对老年人养成健康良好的行为习惯有着至关重要的意义。

阿尔茨海默病是一种严重的疾病,它不仅给患者的身心健康带来危害,也给家庭和社会带来沉重的负担。让我们携手行动起来,关注身边老人的健康,用爱和关怀为他们的记忆保驾护航。🇨🇳

(作者单位:天津市职业病防治院)

## 秋季养生小妙招

文 / 余淑敏

入秋后,天气逐渐转凉,昼夜温差增大,气候干燥,人体易受“秋燥”影响,出现口干、皮肤干、咳嗽、便秘等问题。此时养生需顺应“秋冬养阴”的原则,注重润燥、养肺、健脾,同时调整作息和情绪。以下是一些秋季养生的小妙招,可帮助大家预防“秋燥”和常见小毛病,助您轻松度过秋天。

### 一、润燥小妙招

**1. 晨起一杯温水:**秋天干燥,起床后喝一杯温水(可加少许蜂蜜),帮助滋润肠道,促进排便。

**2. 吃对水果:**梨、葡萄、石榴、柚子等应季水果生津润燥,但脾胃虚寒者建议将梨煮水喝或蒸着吃。

**3. 银耳羹当甜品:**将银耳、莲子、枸杞炖成羹,滋阴润肺,代替高糖零食,皮肤也会更水润。

### 二、防感冒小妙招

**1. 盐水漱口:**每天用温盐水漱口 2—3 次,减少喉咙干痒,预防秋季流感。

**2. 按揉风池穴:**风池穴位于后颈部两侧、发际线附近的凹陷处,每天按揉此穴位 2 分钟,可缓解头痛、鼻塞,增强抵抗力。

**3. 洋葱式穿衣法:**早晚凉、中午热,穿多层方便增减。重点保护后颈(大椎穴)、肚脐(神阙穴)、脚踝(三阴交),避免着凉或出



汗后受风。

### 三、改善睡眠小妙招

**1. 睡前揉耳:**双手搓热,揉耳廓 5 分钟,助眠又补肾。

**2. 睡前泡脚:**用 40℃ 左右温水泡脚 15 分钟(可加艾叶或生姜),促进血液循环,改善秋乏。

**3. 薰衣草助眠:**在枕头旁放薰衣草香包,或滴 1—2 滴薰衣草精油扩香,安神助眠。

**4. 避免熬夜:**顺应“秋收”规律,早睡(不超过 23 点)以养阴,早起(6—7 点)以舒达阳气。

### 四、缓解便秘小妙招

**1. 食用黑芝麻粉:**每天食用 1—2 勺熟黑芝麻粉(可加蜂蜜),润肠通便。

**2. 适时补充水分:**每天饮水 1500—2000 毫升,注意多次少饮,避免一次性大量饮水。

### 五、秋季养生“三忌”

**1. 忌过度贴秋膘:**现代人营养充足,盲目进补易肥胖,建议清淡温补。

**2. 忌剧烈运动:**大汗淋漓会耗气伤津,推荐快走、瑜伽等温和运动。

**3. 忌情绪激动:**秋季易烦躁,可通过冥想、深呼吸保持心态平和。🇨🇦

(来源:“家庭医生报”微信公众号)

## 千万不要让肌肉悄悄“溜走”

如今,越来越多的老年人加入运动健身的行列,成为一道亮丽的夕阳风景。老年人为什么需要运动?老年人又该如何运动呢?

### 老年人要特别警惕肌少症

肌少症是一种随着年龄增长或疾病影响,以骨骼肌质量进行性减少、伴肌肉力量或躯体功能下降为特征的综合征。肌肉力量下降不仅影响老年人的运动能力,还会增加骨质疏松风险。

肌肉力量下降,会使老年人跌倒的发生风险增加,加上骨质疏松症的影响,跌倒后发生骨折的风险会随之增加,尤其是髋关节骨折发生率最高。因此,老年人更需要通过运动来维持肌肉力量,预防骨质疏松症。

### 以下运动,建议老年人每周都做一做

**1. 柔韧性运动:**可在运动前后做。锻炼前后的拉伸,可以帮助中老年人更好地完成锻炼内容,同时提高运动适应和恢复能力。中老年人做拉伸时要注意安全第一,动作要轻柔缓慢,呼吸要自然顺畅,避免过度用力或憋气。

**2. 抗阻运动:**每周2—3次即可。

**3. 有氧运动:**每周进行有氧运动的时间不应少于150分钟,优选低冲击项目,如快走(配速5—6公里/小时)、太极拳等。强度为运动中能说话、但无法唱歌为宜。

**4. 平衡运动:**主要包括以下5个动作。

①原地高抬腿:借助椅子,保持平衡,匀速缓慢交替抬腿,感受肌肉发力。

②原地侧摆腿:腿从侧面抬起,保持脚尖朝前,支撑腿和躯干保持正直,不要有大幅度晃动,完成一侧练习后换另一侧。

③前后滚动:手扶椅背,用脚跟和脚尖交替支撑身体;脚跟支撑,脚尖翘起;再脚尖支撑,抬起脚跟。身体重心在整个脚掌前后滚动,匀速完成动作。

④单腿站立:两脚分开站立,与肩同宽,手扶椅背,一条腿抬起,双臂张开,保持平衡。完成一条腿练习后换另一条腿。随着平衡能力提高,可以尝试闭上眼睛,让练习更具挑战。

⑤四向点地:单腿支撑,膝关节微屈,双臂张开,保持平衡,伸出一条腿,分别向前、后、左、右方向点地,触地后收回。完成一条腿练习后换另一条腿。

以上5个动作,每个动作每组练习10—20秒,重复2—3组,每周至少练习3天。🇨🇦

(来源:“江苏省体育局”微信公众号)



## “温、润、软”：寒露节气食养之道

文 / 李春蕾



寒露节气通常在每年的10月8日前后，标志着气候由秋凉向冬寒过渡。此时昼夜温差增大，空气湿度显著下降，“燥”与“寒”是这个节气的主要特征。老年人因身体机能逐渐衰退，代谢速率降低，抵抗力相对较弱，更易出现口干舌燥、皮肤干痒、关节不适等症状，甚至诱发慢性疾病反复。因此，遵循科学的食养原则对维持老年健康具有重要意义。

基于中医养生理论与现代营养学观点，我们提出“温、润、软”的寒露节气三大食养原则，助力老年人平稳适应季节转换。

### “温”：顾护阳气，温和进补

为抵御渐增的寒气，应优先选择属性温和、能量较高的食物，但需避免过度燥热或滋腻之品。

**热粥类**：如南瓜小米粥（健脾养胃）、山药大米粥（补益脾胃）、红枣燕麦粥（益气养血），可在早晚时食用，兼具暖胃和补水功能。

**优质蛋白**：鸡肉、鱼肉质细腻，易于消化，适宜清炖制汤；鸭肉性凉，适用于体质偏热或易上火人群；豆制品如豆腐、腐竹，可提供优质植物蛋白。

**调味辅料**：烹调时可适量添加生姜、大蒜，起到温中散寒、促进消化的作用。

### “润”：滋阴润燥，缓解秋燥

针对秋季燥邪当令的特点，饮食需注重

滋阴生津、润肺防燥。

**润燥果蔬**：梨可蒸制或与冰糖同炖，以缓和其寒性，增强润肺止咳功效；莲藕可清热生津，建议煲汤或制作糯米藕；白萝卜能化痰顺气，适宜炖煮食用。

**羹汤与饮品**：银耳与百合、莲子制羹，起到滋阴安神之效；每日清晨饮用温水冲调的蜂蜜（糖尿病患者慎用），可辅助润肠通便；豆浆、枸杞茶也具有滋阴润燥之功效。

### “软”：质地软烂，减轻消化负担

考虑到老年人脾胃功能减弱及牙齿咀嚼问题，食材可通过炖、煮、蒸、烩等烹调方式实现软烂易消化，避免油炸、烧烤及生冷食物。进食时建议细嚼慢咽，通过充分咀嚼减轻胃肠负担。

综上所述，寒露时节老年人的饮食应兼顾“温、润、软”三大原则，并适当增加汤水。通过合理的膳食调整，可有效增强机体适应力，助力老年人健康度过秋冬之交。

## 推荐美食：

### 番茄烩鱼腐

**食材：**龙利鱼 200 克，内酯豆腐半盒，番茄 2 个，鸡蛋 1 个（取蛋清），姜末、葱末、盐、白胡椒粉、料酒（可选）、番茄酱（可选）、水淀粉、油适量。

**制作过程：**1. 做鱼腐：鱼肉剁茸，加入豆腐泥、姜末、料酒、胡椒粉、蛋清，搅打上劲。

2. 煮鱼腐：挤成丸子，在水温 70℃ 时下锅，煮至浮起后捞出。

3. 炒汤底：番茄去皮切丁，炒软出汁，加水煮开，可加 1 勺番茄酱。

4. 烩制：汤底中放入鱼腐，小火煮 3 分钟入味，淋水淀粉勾芡，撒葱花即可。



### 银耳雪梨百合羹

**食材：**干银耳半朵，雪梨 1 个，鲜百合 30 克（或干百合 15 克），枸杞 10 粒，冰糖适量（糖尿病患者可不加糖），水约 800—1000 毫升。

**制作过程：**1. 备料：干银耳冷水泡发后去根撕成小朵；雪梨洗净带皮切块去核；鲜百合掰片洗净；枸杞温水稍泡。

2. 炖煮：银耳、雪梨块入锅，加足量水，大火煮沸，转小火慢炖 1 小时，至银耳软烂出胶。

3. 加料：放入百合和枸杞，继续小火煮 15 分钟。

4. 调味：关火前加冰糖搅匀融化即可。❄️

（天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿）

## 饲养鸚鵡的小技巧

如今，越来越多的人把鸚鵡当作宠物来饲养。想要养好鸚鵡，需要注意饮食选择、喂养技巧和环境等一系列问题。

### 饮食选择

根据鸚鵡生长发育的不同阶段，选择合适的饲料很关键。幼稚期的鸚鵡在出窝 20 天以内以手工喂食为主，使用雏鸟粮和鸚鵡的特殊配方，可以为它们提供更好的营养。

当鸚鵡可以独立吃食以后，饮食应以谷类、水果、蔬菜、鸡蛋、营养丸和矿物质沙等为主。

### 喂养技巧

喂食鸚鵡应遵循“少食多餐”的原则，一般等食盒中的食物吃完了再更换。一次性把过多的食物放在食盒中，鸚鵡会逐渐变得挑剔。

### 居住环境

尽量选用大一些的笼子养鸚鵡，同时控制同一笼子里鸚鵡的数量，最好是 2—3 只，确保它们有充足的活动空间，保证笼子里的空气流通，不要让太阳直接照射到鸚鵡。笼内



不宜放置太多的玩具，特别是那些带较长绳子或链子的物件。

### 卫生保健

养鸚鵡要注意保持环境卫生，经常清洗鸚鵡的笼子和餐具，将食物和水放在干净的地方。夏季尤其要注意饮水卫生，以防病菌繁殖，对鸚鵡的身体造成不良影响。

### 行为观测

在饲养过程中，要密切关注鸚鵡的行为是否出现异常，如情绪低落、嗜睡、食欲不振等，需及时找出原因，采取相应的措施，使其逐步恢复常态。

### 保持交流

鸚鵡具有很强的社会性。在饲养过程中，要经常与鸚鵡交流互动，不断增强感情联系，这也有助于它学习说话，防止抑郁症等精神疾病的发生。

饲养鸚鵡的方式并非一成不变，要依据鸚鵡的种类、个性特点及主人的实际情况，摸索更加合适的饲养方式。🇨🇦

（来源：“花鸟鱼虫研习社”微信公众号）