

## 既要老有所养老有所乐又要老有所为 为推进中国式现代化贡献“银发力量”

老年人是党和国家的宝贵财富。希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,既要老有所养、老有所乐,又要老有所为,为推进中国式现代化贡献“银发力量”。各级党委和政府要高度重视老龄工作,聚焦老年人的急难愁盼问题,完善政策举措,营造良好社会环境,把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好。

——在中华民族传统节日重阳节来临之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给“银龄行动”老年志愿者代表回信,对他们予以亲切勉励,向全国的老年人致以诚挚问候





2024年11月上/总第69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  
贾明润  
设计 刘庚  
责任校对 李思璐 刘姗姗

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

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

定价 10.00元  
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

## 卷首

- 01 既要老有所养老有所乐又要老有所为  
为推进中国式现代化贡献“银发力量”

## 新思想·新实践

- 04 汇聚“全球南方”磅礴力量 共同推动构建人类命运共同体  
(四则)
- 06 习近平总书记闽皖之行传递抓改革落实的鲜明信号
- 08 为什么进一步全面深化改革要做到“三个更加注重”?
- 10 市委老干部局开展深入学习宣传贯彻  
党的二十届三中全会精神专题宣讲
- 11 搭建发挥作用高平台 汇聚银发生辉正能量



- 14 创新打造“津电枫范”品牌  
推动离退休干部工作高质量发展
- 17 坚持“五服联动” 强化“学养乐为”  
推动老干部工作善作善成

## 晚晴

- 20 电声乐队奏出银龄“潮生活”
- 22 我的足球情缘
- 24 流年里的旧时光
- 25 童年的记忆
- 26 我家的花样“粥生活”



- 27 跟老妈玩“价格游戏”
- 28 帮老妈“涨粉”
- 29 做母亲的“保护伞”
- 30 要带好孙辈,先得学会当“演员”
- 31 祖孙诗接龙 学习兴致浓
- 32 有一种厚重的爱叫老年
- 33 尽孝也需要仪式感
- 34 忆恩师
- 35 求学为师那些年



封面介绍: 蓟州秋色 / 姚远



## 文化·生活

- 36 新中国“第一股”
- 38 致远塔前的金代石狮
- 40 赤橙黄绿青蓝紫
- 42 向更广袤处进发
- 44 再婚前的财产权益保护
- 46 老先生的烦恼哪里来?
- 48 祖辈和父辈共同培育后代好处多
- 50 做个会看病的老人
- 52 老赵的自我开解
- 54 退休生活似童年
- 55 小心! 三种诈骗套路专盯老年人

## 康养人生

- 56 肺源性心脏病的预防与保健
- 58 远离呼吸系统疾病 精心守护肺健康(二则)
- 60 双腿这么练,60岁都不晚!(二则)
- 62 老年人的优质蛋白选择——豆制品
- 64 用乳铁蛋白牙膏能杀死幽门螺旋杆菌?(三则)

## 汇聚“全球南方”磅礴力量 共同推动构建人类命运共同体

“全球南方”群体性崛起,是世界大变局的鲜明标志。“全球南方”国家共同迈向现代化是世界历史上一件大事,也是人类文明进程中史无前例的壮举。同时,世界和平和发展仍面临严峻挑战,“全球南方”振兴之路注定不会平坦。作为“全球南方”的第一方阵,我们要展现集体智慧和力量,为构建人类命运共同体挺膺担当。

中国共产党二十届三中全会就进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署,必将为世界提供更多机遇。上个月,中

非合作论坛北京峰会成功举办,宣布了中非携手推进现代化十大伙伴行动,将为“全球南方”实现现代化注入新动能。

无论国际形势如何变化,中国始终心系“全球南方”、扎根“全球南方”,支持更多“全球南方”国家以正式成员、伙伴国、“金砖+”等形式加入金砖事业,汇聚“全球南方”磅礴力量,共同推动构建人类命运共同体。

——近日,国家主席习近平在俄罗斯喀山会展中心出席“金砖+”领导人对话会并发表重要讲话时指出

## 锚定建成文化强国战略目标 不断发展新时代中国特色社会主义文化

要锚定2035年建成文化强国的战略目标,坚持马克思主义这一根本指导思想,植根博大精深的中华文明,顺应信息技术发展潮流,不断发展具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力的新时代中国特色社会主义文化,不断增强人民精神力量,筑牢强国建设、民族复兴的文化根基。

——中共中央总书记习近平在主持中共中央政治局第十七次集体学习时强调



## 打造全国性功能性资源回收再利用平台 推动国民经济循环质量和水平持续提升

组建中国资源循环集团有限公司,是党中央着眼健全绿色低碳循环发展经济体系,全面推进美丽中国建设作出的重要决策部署。中国资源循环集团有限公司要完整、准确、全面贯彻新发展理念,深入落实全面节约战略,坚持循环利用、变废为宝,坚持创新驱动、开放合作,着力畅通资源循环利用链

条,打造全国性、功能性的资源回收再利用平台,推动国民经济循环质量和水平持续提升,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出积极贡献。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日就组建中国资源循环集团有限公司作出重要指示



## 加强普惠性基础性兜底性民生建设 积极主动为人民群众做好事办实事解难事

近年来,民政系统认真贯彻落实党中央决策部署,扎实履职尽责,各项工作取得新进展,有力服务了党和国家工作大局。中国式现代化,民生为大。新时代新征程,各级党委和政府要坚持以人民为中心,加强对民政工作的领导,加强普惠性、基础性、兜底性民生建设,解决好人民最关心最直接最现实的利益问题,不断推动民政事业高质量发展。各级民政部门要坚持党的领导、加强党的建设,深化改革创新,完善政策制

度体系、服务保障体系、监督管理体系、社会参与体系,着力推进实施积极应对人口老龄化国家战略,着力提升社会救助、社会福利、社会事务、社会治理工作水平,积极主动为人民群众做好事、办实事、解难事,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出应有贡献。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对民政工作作出重要指示

## 习近平总书记闽皖之行传递抓改革落实的鲜明信号

10月15日至18日,习近平总书记赴福建、安徽两省考察。

正值贯彻落实党的二十届三中全会精神的关键节点,习近平总书记此行传递出鲜明信号,为各级领导干部抓好改革落实、奋力实现目标提供了行动指南。

### 扎根人民 造福人民

此次考察,习近平总书记先来到谷文昌纪念馆,号召各级领导干部要向谷文昌同志学习,“把丰碑立在人民群众心中”;再到桐城市六尺巷,驻足细看清代名臣家风家训,了解先人化解矛盾的历史智慧,嘱咐“营造安居乐业的和谐社会环境”。

抓改革、促发展,归根到底就是为了让人民过上更好的日子。习近平总书记始终把人民放在心中最高位置,对于为民造福念兹在兹。

“聚焦人民群众所思所想所盼,优先抓好民生领域各项改革”“人民心里有一本账,金杯银杯不如老百姓的口碑”“‘为官一任,造福一方’,只有走这条路,才是人间正道”……一路上,习近平总书记朴实的话字字千钧,引导各级领导干部时刻站稳人民立场,以为民谋利、为民尽责的实际成效取信于民。

习近平总书记曾指出,干事创业一定要树立正确政绩观。树立和践行造福人民的正确政绩观,关键在于党性修养。

考察中,习近平总书记强调,“要教育党员干部继承优良传统、赓续红色血脉”“真正把纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉、行动自觉”。这就要求必须把“不忘初心、牢记使命”作为加强党的建设的永恒课题和全体党员、干部的终身课题,常抓不懈。

### 敢为人先 爱拼会赢

改革发展的成功实践,离不开一代代人敢闯敢试、锐意创新。考察中,习近平总书记多次谈及这份敢为人先的拼搏精神,鼓励广大干部群众进一步开拓创新——

听取福建省委和省政府工作汇报,称赞福建“历来富于改革创新精神”“是一个生机勃勃、勇立潮头的地方”;

在安徽合肥察看重大科技创新成果集中展示,激励科研工作者“拿出‘人生能有几回搏’的劲头儿,放开手脚创新创造”;

忆及当年到安徽调研包产到户的场景,称“看到了我们农民参与改革的积极性”,强调“现在推进乡村振兴,也要积极探索,走在前列”。

习近平总书记曾指出,敢为天下先是战胜风险挑战、实现高质量发展特别需要弘扬的品质。

推进中国式现代化这项前无古人的事业,非开拓创新无以成。面对前行中的新情

况、新问题,唯有“继续发扬敢为人先、爱拼会赢的开拓创新精神”,才能不断攻坚克难、不断创造经得起检验的新业绩。

### **真抓实干 主动作为**

抓好重大改革任务推进和落实,离不开广大党员干部坚定信心、真抓实干。

党的二十届三中全会擘画了进一步全面深化改革的壮阔蓝图。全会召开以来,习近平总书记主持召开重要会议、研究部署重大改革举措、深入基层考察调研,要求各地各部门紧密结合实际,因地制宜,主动作为,推动全会精神贯彻落实。

此次在安徽,习近平总书记叮嘱,认真落实“三个区分开来”,充分调动党员干部干事创业的积极性、主动性、创造性,着力解决干部乱作为、不作为、不敢为、不善为问题。在福建,习近平总书记强调“真抓实干”,要求全面落实“四下基层”制度,走好新时代党的群众路线,提升党建引领基层治理效能。

在闽皖两地,习近平总书记都强调为基层减负。今年以来,不论是出席重要会议还是深入地方考察,习近平总书记都对基层减负提出具体要求。

面对艰巨繁重的改革发展稳定任务,习近平总书记频频强调为基层减负,就是要求各地区各部门各方面减掉形式主义的桎梏,增添真抓实干的担当,让基层干部轻装上阵谋改革、促发展、办实事。

### **久久为功 利在长远**

科技创新、生态治理、文化建设……各项

事业的发展都需要长期谋划、经久耕耘。

考察厦门时,习近平总书记仔细翻阅一本蓝色封皮的《1985年-2000年厦门经济社会发展战略》。那是30多年前他牵头编制的一份着眼厦门未来15年发展的战略报告。直到今天,其中很多理念和举措仍在深化延续。

党的十八大以来,习近平总书记三次赴安徽考察都聚焦科技创新。“每一次来都看到新的飞跃、新的发展”,变化的背后是安徽持之以恒地推进科技创新。

时隔23年,习近平总书记再次来到福建漳州东山岛澳角村,感慨道:“当时就觉得这个村子很有发展前途,现在发展得更好了。”正是遵循习近平同志当年提出的“靠山吃山,靠海吃海”理念,澳角村从因海而困的风沙岛蝶变为向海而兴的生态岛。

习近平总书记曾指出:“我们要有‘功成不必在我’的精神。一张好的蓝图,只要是科学的、切合实际的、符合人民愿望的,大家就要一茬一茬接着干,干出来的都是实绩,广大干部群众都会看在眼里、记在心里。”

“多做打基础、利长远的事情”“我们要牢记一个道理,政贵有恒”……这一为政之道,习近平总书记反复强调,躬身践行。

当前,我们正以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,在新时代大潮中奋楫,更加需要久久为功、利在长远的耐心和耐力,脚踏实地把既定的科学目标、好的工作蓝图变为现实,真正做到对历史负责、对人民负责。✘

(来源:新华网)



## 为什么进一步全面深化改革要做到“三个更加注重”？

《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》(以下简称《决定》)在进一步全面深化改革的指导思想中提出,“更加注重系统集成,更加注重突出重点,更加注重改革实效”。注重系统集成,注重突出重点,注重改革实效,是新时代以来我们党领导改革事业的重要思想方法和工作方法。《决定》在指导思想中突出“三个更加注重”,既是对过去成功做法的充分肯定,也是对进一步全面深化改革的更高要求,需要认真领会好贯彻好。

**第一,更加注重系统集成,要求进一步全面深化改革强化系统观、全局观,加强改革举措协调联动,增强改革系统性、整体性、协同性,发挥制度整体效能。**党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持以系统观念谋划和推进改革,加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进,特别是注重厘清改革逻辑关系,抓好方案协同、落实协同、效果协同,推动有条件的地方和领域实行综合改革,打造改革开放新高地,对一些关系全局的重大改革,从一开始就加强顶层

设计,明确改革时间表、路线图、优先序,在提高改革整体效能上取得积极成效。改革越往后推进,改革的关联性互动性会越强,触及利益也会越深,对系统集成要求必然越来越高。《决定》突出强调注重系统集成,在顶层设计上就把系统性文章做足,以关系全局的重要方面和重大问题为提领,加强对改革整体谋划、系统布局,促进改革目标相互兼容、改革举措相互配合、政策取向协同一致,就是要引导各地区各部门把握各项改革举措内在逻辑性和关联性,注意在落实中抓好协同,推动改革聚焦聚力、握指成拳、协同高效,实现改革目标集成、政策集成、效果集成。

**第二,更加注重突出重点,要求在抓改革上更加聚焦,率先抓好重点领域和关键环节改革,集中抓好牵一发动全身的重大改革,以重点突破带动改革整体推进。**新时代全面深化改革涉及范围之广、触及利益之深、推进力度之大前所未有的,以习近平同志为核心的党中央把握当前和长远、力度和节奏、主要矛盾和次要矛盾的关系,把解决重大体制机制问题放在突出位



置,重点推进国资国企、财税、金融、科技、土地、民生保障、生态文明建设等具有四梁八柱性质的改革举措,发挥其对相关改革的带动作用 and 支撑作用,是改革取得重大成效的一条重要经验。同时要看到,一些地方和部门抓改革思路不清晰,有的把改革当作筐,什么都往里装;有的眉毛胡子一把抓,看似面面俱到,实则重点不明、靶心分散。进一步全面深化改革,形势更为复杂,任务更加繁重,我们既要有全局观,对各种矛盾和问题做到心中有数,又要优先解决主要矛盾和矛盾的主要方面,以此带动其他矛盾的解决。要紧紧抓住深化经济体制改革这个“牛鼻子”,敢于啃硬骨头,攻坚克难,以此牵引和带动其他领域改革。其他领域其他方面改革也要突出重点,做到哪里矛盾和问题最突出,哪里的疙瘩最难解,就把改革指向哪里,防止四面出击、分散用力。

**第三,更加注重改革实效,要求在改革抓落实上投入更多精力、拿出更多务实办法,以钉钉子精神抓好落实,推动改革举措落地见效。**习近平总书记多次强调,再好的目标、再好的蓝图,如果不沉下心来抓落实,也只是镜中花、水中月。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持一手抓改革方案出台,一手抓改革举措落地,强化各级党委和“一把手”抓落实责任,推动形成上下贯通、层层负责的主体责

任链条,并注重发挥改革督察在打通关节、疏通堵点、提高质量方面的重要作用,推动各项改革相继落地、渐次开花,取得扎扎实实成效。同时要看到,随着改革向纵深推进,改革的长期性复杂性艰巨性特征进一步凸显,地方和部门抓落实压力增大,也出现不少问题。有的抓改革劲头有所松懈,以会议落实会议,以文件落实文件,工作流于形式;有的迟迟不能在关键问题上突破;有的抓落实不切实际,盲目搞“一刀切”。进一步全面深化改革,是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇,也是新征程推进中国式现代化的时代新篇,任务极为繁重,需要我们在更好推动改革落地见效上多想办法、多下功夫,从改革方案设计到改革组织实施,都要奔着有利于抓落实、有利于解决问题去,推动改革在更大范围更深层次取得新突破新成效。🇨🇳


(来源:《党的二十届三中全会〈决定〉学习辅导百问》)



## 市委老干部局开展深入学习宣传贯彻 党的二十届三中全会精神专题宣讲

天津市委老干部局日前在市老干部活动中心开展专题宣讲,深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神,落实市委十二届六次全会部署要求,组织引导广大离退休干部深刻领会习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断,切实把思想行动统一到中央和市委决策部署上来,为谱写中国式现代化天津篇章增添正能量。局机关宣讲团青年干部“轻骑兵”,围绕深入学习领会党的二十届三中全会和习近平总书记重要讲话精神,从深刻认识全会主题、重大意义,深入学习领会新时代以来全面深化改革的成功实践和伟大成就,理解把握全面深化改革的指导思想和重大原则,深刻把握进一步全面深化改革的总目标和重大举措,结合我市进一步全面深化改革的发展方向、战略部署、重点任务,以改革精神推动老干部工作高质量发展六个方面,采取线上线下同步方式开展宣讲。市内六区、市委各部委、分局级单位离退休干部和老干部工作者代表参加本次宣讲活动。

老同志们一致表示,聆听宣讲报告很有收获,既是一次专题宣讲,又是一次理论辅导,我们要认真贯彻落实党的二十届三中全会和市委十二届六次全会精神,坚决扛起时代使命,在进一步全面深化改革上凝聚思想

共识、汇聚奋进力量。天津科技大学退休干部宋诗莹说,党的二十届三中全会作出的重大部署事关党和国家事业前进方向,事关改革开放和现代化建设全局,对于激励全党全国各族人民团结奋斗、锐意进取,以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,具有重大而深远的意义,作为退休干部,要把学习贯彻全会精神融入日常生活中,始终做到离岗不离党、退休不褪色。和平区退休干部韩纪宁说,作为离退休干部党支部书记,要发挥好“头雁”作用,强化政治引领,注重组织建设、丰富文化生活、重视发挥余热,组织支部党员认真学习、全面领会党的二十届三中全会精神,充分理解改革、高度认同改革、积极参与改革,凝心聚力、奋发进取,以老有所学、老有所为的精神状态,助力全会精神在基层落地生根。市委宣传部退休干部缪志远说,要把学习贯彻全会精神同学习领会习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断和视察天津重要讲话精神结合起来,深刻领会核心要义、丰富内涵和实践要求,聚焦高质量发展“十项行动”,围绕“三新”“三量”重点工作献智出力,坚持老有所为、继续发光发热,为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献银发力量。

(天津市委老干部局)

## 搭建发挥作用高平台 汇聚银发生辉正能量

文 / 宁河区委老干部局



今年以来，宁河区委老干部局坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记视察天津重要讲话精神，强化政治引领，搭建平台载体，聚焦作用发挥，助力银发生辉，为全市高质量发展“十项行动”和宁河区“双六行动”贡献智慧和力量。

### 一、强化政治引领，做好宣讲建言

强化政治引领，满足老同志理论学习需求，用党的创新理论统一思想、统一意志、统一行动，引领广大离退休干部坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”。

**一是理论学习“入脑”。**将老干部党校、

老干部活动中心、老年大学打造为理论学习主阵地，利用信息化平台资源组织老同志开展乐学、易学活动，开办理论学习大讲堂、离退休干部党支部书记示范培训班，组织集中宣讲、专题辅导，为老干部量身定制、送学上门，引导老同志及时跟进学习党的创新理论，不断增强老同志融入大局、同频共振的政治自觉、行动自觉。

**二是宣讲助学“入心”。**定期开展区委书记理论宣讲、区长区情通报、教授专题辅导，组织离退休干部党员开展“重走方舟路”“观影铭史”主题党日活动，重温红色历史，汲取奋进力量。汇聚老干部党建人才力量，老干部理论宣讲队伍深入社区、校园、企业、家庭开展“微党课”“板凳党课”“理论宣讲室”等主题宣传宣讲活动，传承红色基因，赓续红色血脉。

**三是建言献策“入行”。**围绕中心、服务大局，开展“赞辉煌成就 聚银发力量”“看变化 议发展 助振兴”等专题调研，及时组织集中收听收看全国离退休干部网上专题报告会，邀请离退休干部走进全区农文旅项目、科技创新型企业开展参观考察，感受改革发展成果。举办离退休干部座谈会，老同志抒发心声感言，畅谈交流体会，提出科

学意见建议,为区委提供决策参考。

## 二、坚持以文化人,打造特色品牌

立足宁河深厚的文化底蕴和独有的红色资源优势,开展丰富多彩的文化活动,鼓励支持老同志传播宁河新声音,凝聚释放正能量。

**一是打造经典项目。**着眼加强农村思想文化建设,组织全区离退休干部文艺骨干深入全区 15 个街镇、85 个村(社区)开展文化下乡系列活动,将京剧曲目、传统茂腔选段、快板等独具宁河特色、正能量充沛的文艺精品送到群众家门口,唱到群众的心坎上,让广大群众享受高质量文化盛宴。

**二是开展特色活动。**聚焦老干部的需求特点,设计活动主题,丰富活动内容,以区老干部活动中心、老年大学、镇街文化活动和社区老年活动室为平台载体,组织开展各类文化活动百余场。今年以来,协办全市离退休干部摄影采风,举办迎新春写春联、“龙行龘龘 喜闹元宵”书画展等主题活动,线上线下展出书画摄影作品 500 余件,老同志积极参与、乐在其中,展现了新时代离退休干部昂扬向上的精神风貌。

**三是激活红色引擎。**用活用好红色历史资源,组织号召老同志积极创作展现七里海生态保护、乡村振兴发展、历史文化传承的文艺精品,为宁河发展注入红色力量。退休干部李振起、傅连军编写《百老话沧桑》《追寻红色足迹》《百姓故事》等图书 30 多部,传播优秀文

化,唱响主旋律,讴歌新时代。离休干部苗春萱、张鸿魁参与区融媒体《追寻红色记忆——老党员讲故事》专题片录制,用心用情讲述红色故事,并提供宝贵影像资料。

## 三、助力区域发展,做好志愿服务

注重挖掘农牧渔业、科技教育、医疗卫生等方面银发人才宝库,实施“宁河银宣、建言献策、银龄议事、法治同行、健康守护、振兴文化、银心育苗、银龄助力”8 大志愿服务项目,全力打造“与党同心 银龄先锋在行动”工作品牌。

**一是聚力乡村振兴。**老同志深入乡村一线,与村干部一起帮助农户捋清发展思路、打开农产品销售、助力资产盘活,为乡村振兴献智出力。退休干部李振起等老同志动员文艺爱好者开展“党建引领助农销 村社联动暖民心”活动,在居住密集社区设置农产品展销区,让社区居民买得放心实惠,使东棘坨镇大顷村集体经济和村民收入实现“双增收”。区关工委秘书长王景福主动为镇街牵线搭桥、引入客商,帮助盘活土地资源,助力区域经济发展。



**二是参与基层治理。**搭建基层治理服务平台，组织老干部志愿者争做理论宣讲员、文明倡导员、金牌调解员，为“小社区治理”赋予“大能量”。区级“众和调解队伍”老同志协助职能部门调处婚姻家庭、交通事故、物业管理等领域矛盾纠纷，每年调处达千余件。有着丰富信访调解经验的退休干部王云福成立“老王调解室”，义务调解矛盾纠纷，宣传法规政策，深受基层社区群众好评。

**三是树立文明新风。**围绕践行社会主义核心价值观，老同志们自发创作编排喜闻乐见、通俗易懂的文艺作品，宣传移风易俗政策，引导大家养成健康和谐、友爱互助的生活方式。快板《齐心共创文明城》、京东大鼓《宁河的芦台街》等优秀作品在全区广泛宣传推广。2024年7月，老同志谷守贤、王云福、李振起、李建明坚持退而不休，离岗不离党、退休不褪色，被宁河区委分别授予“优秀共产党员”“优秀党务工作者”荣誉称号。

#### 四、坚持守正创新，实干奋勇争先

下一步，宁河区委老干部局将深入学习贯彻党的二十届三中全会和市委十二届六次全会精神，坚持守正创新、实干奋进，持续优化为老服务工作，以实绩实效让党放心、让老干部满意。

**一是强化党建工作。**以“六好”离退休干部党支部创建为抓手，全面梳理现有离退休干部党组织，对个别存在工作短板的党支部加强指导，持续举办党支部书记示范培训和小班制全覆盖业务培训，大力宣传老同志先



进事迹和“六好”党支部经验做法，推动离退休干部党建工作全面提升。

**二是发挥优势作用。**持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，深入挖掘“专业型”老干部优势潜能，不断壮大“五彩夕阳”“杏林泰斗”“建言献策”“理论宣讲”等老干部志愿服务队伍，深耕优化志愿服务项目，带动更多老同志发挥优势特长，助力改革发展。

**三是用心用情服务。**深化离休干部“一人一策”精准服务，推动精准建档立卡、落实政策、医疗保健、养老助老、联系慰问、精神慰藉落地见效，安排家庭医生定期为离休干部提供入户查体、电话保健咨询答复等服务，为老同志提供更加亲情化、个性化、多样化的服务保障。

**四是加强自身建设。**进一步强化老干部工作者的工作理念、机制和方法创新，扎实推进信息化、精准化、规范化建设。突出政治标准，加强实践锻炼，以钉钉子精神和“严真细实快”的工作作风推进老干部各项政策待遇落地落实。🇨🇦

# 创新打造“津电枫范”品牌 推动离退休干部工作高质量发展

文 / 国网天津市电力公司离退休工作部



中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在给“银龄行动”老年志愿者代表的回信中指出，老年人是党和国家的宝贵财富。希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。

国网天津市电力公司（以下简称“国网天津电力”）近年来深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真落实党中央关于全面做好老干部工作的要求，准确把握离退休干部工作面临的大局大势，借用枫叶历经深秋寒霜而越发红艳，蕴含坚毅和不断前进的美好寓意，创新打造“津电枫范”工作品牌，积极践行“引导、精准、聚力、示范”品牌理念，推动离退休干部工作由“传统服务”向“价值创造”转型，把离退休干部工作融入实现党的历史使命和奋斗目标之中，激励广大离退休人员为党和人民的事业增添



正能量。

## 一、“枫范”领航，强根铸魂

国网天津电力始终把加强离退休干部思想政治建设摆在首位，坚持“学习活动两结合，线上线下双送学”，引导离退休干部深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

**一是筑牢思想根基。**采取“送学上门”、座谈交流、新闻推送、收听线上专题报告会、开展学习竞答活动等多种方式，引导广大离退休干部深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，及时跟进学习习近平总书记视察天津重要讲话精神，切实做到思想跟上、认识跟进、行动跟紧。

**二是强化党建引领。**全面贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，通过开展“送学上门”活动，持续抓好离退休干部党支部建设。加强与街道社区党

组织的合作共建,积极引导退休干部党员自觉参加街道社区的党建生活,努力构建党建引领、资源共享、优势互补、相互赋能的离退休干部工作新格局。

**三是深化党纪学习教育。**下发《关于在离退休干部中开展党纪学习教育工作的通知》,通过组织集中学习、及时推送微信、参观公司反腐倡廉教育基地“党纪学习教育主题展”等线上线下相结合的方式,教育引导离退休干部党员准确把握党纪学习教育的目标要求,切实做到学纪、知纪、明纪、守纪。

## 二、“枫范”暖心,精准服务

国网天津电力牢固树立精准服务理念,结合离退休干部群体的特点和差异化需求,健全工作机制,用心用情服务,把公司党委的关心关爱传递到老同志心头,持续提升老同志的获得感、幸福感、安全感。

**一是服务“老有所养”。**满怀深情服务离退休干部,建立专人服务“一对一”工作机制,通过入户慰问、提供用车服务、协调住院就医等举措,满足每一位离休干部的个性化需求,真正做到“一人一策”。用心用情做好新形势下退休人员“双服务、双关爱”工作,继续做好迎新座谈、走访慰问、健康体检、生病探望、临终关怀等服务工作,不断提升服务精度。持续关注重病、高龄、失能、失独等特殊困难群体,依托社会救助服务体系,积极为特殊困难群体提供生活帮扶和心理关爱。

**二是赋能“老有所学”。**围绕离退休干部的兴趣爱好和学习需求,创新开设“津电枫范”大讲堂,目前已举办“老年常见疾病预

防”“医药费报销政策解读”“金融反诈知识普及”“绿植花卉种植技术”等系列讲座多次,受到广大离退休干部的热烈欢迎。下一步,还将继续开展养生保健、文化艺术、网络工具使用等专题讲座,进一步提高离退休干部的生活品质和品位。

**三是蓄力“老有所乐”。**为更好满足离退休干部的精神文化生活需求,国网天津电力在改造提升原有活动阵地的基础上,进一步完善阵地内软硬件设施,调整功能分区,为离退休干部提供更加安全舒适的活动环境。积极搭建线下活动平台,丰富活动形式,举办离退休干部迎新春茶话会、“银发颂党恩·健康乐生活”离退休干部趣味运动会和“银辉展精彩·赋能新时代”离退休干部台球、棋牌比赛等活动,促进老同志身心健康,乐享幸福晚年。

## 三、“枫范”聚力,老有所为

国网天津电力充分发挥“津电枫范”品牌效应,搭建“枫范聚力”平台,引导离退休干部退休不褪色、离岗不离党,积极发挥自身优势特长,为党的事业和企业改革发展凝心聚力,奋楫笃行。

**一是聚力中心大局。**充分发挥“枫范聚力”平台作用,引导离退休干部在宣传贯彻党的创新理论、践行社会主义核心价值观、投身社会志愿服务等方面贡献智慧力量。引导离退休干部积极参与社区志愿服务,在河西区试点开展“30、60、90”网格服务助老行动,构建社区“90”老年人下单、公司“60”离退休干部领单、基层供电站所“30”电力网格

员接单的助老服务新路径。

**二是聚力企业发展。**发挥桥梁纽带作用，引导老同志为企业改革发展建言献策、发声发力。编辑制作时长 25 分钟的电视专题片《向光而生 逐梦前行》，展现近年来公司的发展成就，邀请老领导、老同志参观考察电力双碳中心、津门湖新能源车综合服务中心、进步道 220 千伏地下变电站，组织退休劳模参观国家电网公司职工技术创新成果展、张黎明团队创新成果展，实地了解企业在服务“双碳”落地、推进能源转型等方面取得的工作成效，激励离退休干部为天津电力高质量发展贡献力量。

**三是聚力主题活动。**在庆祝建党百年、新中国成立 75 周年等重要时间节点，国网天津电力精心组织“赞辉煌成就 聚银发力量”主题活动，通过主题征文、专题讲座、专题调研等形式，引导离退休干部结合亲身经历与实际感受，讲好新时代中国故事、国网故事。充分发挥“津电枫范”各文体协会作用，举办“展津电枫范·颂时代华章”主题书画摄影工艺美术作品展，展出书画、摄影、工艺等美术作品 120 余件。“津电枫范”艺术团连续 3 年参加天津市离退休干部文艺汇演，并荣获“优秀组织奖”，充分展现了公司广大离退休干部踔厉奋发、笃行不怠，紧跟新时代、发挥新作用的决心和风采。

#### **四、“枫范”争光，榜样力量**

国网天津电力以宣传弘扬“时代楷模”精神为抓手，深入挖掘离退休干部中的先进典型，选树“津电枫范”最美人物，发挥示范

带动效应，营造见贤思齐、争做先锋的浓厚氛围。

**一是厚植精神沃土。**近年来，国网天津电力在离退休干部中同步宣传“时代楷模”张黎明、“中国好人”王娅等先进人物事迹，构筑精神文明新高地，在离退休干部中营造学习榜样、崇尚榜样、争做榜样的浓厚氛围。

**二是选树先进典型。**健全完善先进典型培养、选树、宣传工作机制。组织开展“津电枫范”最美人物评选，深入挖掘助人为乐、孝老爱亲、文化养老、服务企业等方面的先进典型。公司退休干部刘若沁二十年如一日组织并参与志愿服务，获评 2024 年第一季度“天津助人为乐好人”。

**三是汲取榜样力量。**广泛宣传公司离退休干部的先进典型事迹，编辑制作的短视频《生命的向往》，荣获第十二届全国品牌故事大赛天津赛区短视频类别一等奖。组织离退休干部进养老院、进校园、进社区等志愿服务活动，让更多老同志从学习先进中汲取榜样力量，从向着光、追着光到成为光，凝聚起携手奋进新征程的磅礴力量。🇨🇳





# 坚持“五服联动” 强化“学养乐为” 推动老干部工作善作善成

文 / 滨海新区区委老干部局局长 陈玉新

今年以来，滨海新区区委老干部局认真贯彻党的二十届三中全会精神和习近平总书记视察天津重要讲话精神、关于老干



部工作的重要指示批示精神，结合落实新区高质量发展支撑引领行动，以新质生产力催生新质服务力，打造学习服务、康养服务、文化服务、情感服务、价值服务“升级版”，推动“滨城”老干部工作善作善成。

**一、坚持学习服务强根基，在老有所学上善作为。**坚持把政治建设作为老干部工作的“生命线”，建立“负面清单”“一票否决”等制度，熔铸听党话、跟党走的忠诚之魂。一是学思践悟，引导老同志做理论上的坚定者。持续深化习近平新时代中国特色社会主义思想理论武装，举办老干部政治理论培训班4期，制作“夕阳红精品课堂”2期，编印《老干部学习资料》4期，配发理论辅导读物2000册，引导老同志学而信、学而思、学而行，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两

个维护”。二是学而知理，引导老同志做政策上的明白者。把学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神作为当前和今后

一个时期的重大政治任务，采取“每日一答”“送学上门”“红书架”等形式，引领老同志充分认识全会的重大意义，深刻领会习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想新观点新论断，深刻领会和准确把握进一步全面深化改革的主题、重大原则、重大举措、根本保证。三是“学知明守”，引导老同志做纪律上的规矩者。开展党纪学习教育，运用“线下+线上”“理论+实例”“文字+视频”“课堂+参观”等方式，把《条例》阐释清、解读透、学到位。组织离退休干部党支部采取“三会一课”、主题党日等形式，加强日常学习，时刻绷紧“纪律之弦”，不断强化“规矩意识”。

**二、坚持康养服务增幸福，在老有所养上善作为。**保障老同志身体健康、颐养天年，

是老干部工作的“重头戏”。一是在就医看病上打开“方便之门”。按规定为6名离休干部提高医疗待遇标准，为62名离休干部提高护理费标准。拓宽离休干部住院后置结算范围，认真落实离休干部医疗预备金发放、医药费“双月清”等制度，与泰达、泰心、生态城等6所医院深度合作，在增加老干部住院床位、加强适老化护理等方面拓展“绿色通道”。二是在落实待遇上拓展“幸福之路”。注重老同志个性化、多样化需求，坚持标准、适度从优，认真落实订阅报刊、情况通报、参观学习等政治待遇，规范干部荣誉退休工作，增加老同志政治荣誉感、组织归属感。同时，每年投入200多万元，积极做好离休干部无固定收入遗孀生活待遇落实、采暖补贴减免发放、破产改制企业人员补贴发放等工作，确保不落一人、及时足额到位。三是在健康生活上开具“未病之方”。坚持把促进老同志健康生活融入日常、抓在经常。持续完善离休干部“一人一策”，抓好“四就近”服务，推动离休干部家庭医生签约率达到60%、家庭病床率达到16%。按照不低于在职干部标准组织全区离退休干部每年体检一次。结合季节特点和流行病情况，聘请专家进行健康讲座，在“天津滨海老干部之家”公众号上开辟“健康养生”专栏，及时推送相关内容，助力老同志延年益寿。

**三、坚持文化服务益身心，在老有所乐上善作为。**充分发挥阵地作用，开展寓教于乐、丰富多彩的文化活动，是做好老干部工作的有效方法。一是突出“党味”。开展“光影里的红色记忆”电影周、“情满天大 醉美海

棠”摄影采风等活动6次，举办“丹青书盛世 翰墨颂滨城”离退休干部书法展、“翰墨话廉洁 丹青扬正气”笔会、“听党话 跟党走”文艺演出等活动8次，进一步激发老同志“一颗红心永向党”的情怀。二是注重“趣味”。连年举办全区离退休干部趣味运动会，依托老干部志趣协会，组织开展全区离退休干部台球、乒乓球、沙狐球友谊赛等活动，参加全市及区域组织的邀请赛并获得较好成绩。针对老年人兴趣爱好，在老干部大学设置书法、国画、诵读等7个专业班，呈现出专业班“一座难求”的火爆场面。三是提升“品味”。与天津石化管件有限公司协作，建立离退休干部休闲种植基地，遴选15位老同志签订土地使用协议，种植西红柿、黄瓜、茄子、辣椒等十几种作物，为老同志觅得田园生活的快乐。与佳上(天津)文化科技有限公司共同承办首场滨海新区离退休干部茶文化分享交流会，通过网络新媒体现场直播，感悟茶文化的独特魅力，陶冶情操。

**四、坚持情感服务送温馨，在老有所依上善作为。**我们把孤独寂寞作为影响离退休干部乐享晚年的主要障碍，注重打好情感主动仗，捧出敬爱致恭、“热辣滚烫”的大爱。一是以联系促连心。不断完善各级领导班子成员和老干部工作者联系离退休干部制度，做到离休和独居干部“一日一问候”、局级干部“一月一问候”、处以下退休干部“一季一问候”，及时掌握思想、身体、生活等情况。每年平均入户走访3200余人次，电话、微信等慰问4.2万余人次。二是以党旗促心齐。社区离退休干部党支部发挥前沿阵地和探头优

势,把党的旗帜插在老同志的心灵深处。党支部书记、委员经常利用茶余饭后,到党员家中嘘寒问暖,为空巢、独居、卧床的老同志送去情感慰藉,让他们充分感受到家的温暖和亲情的抚慰,不断增强向心力。三是以解惑促解忧。在老干部活动中心建立“银发茶聊室”“情感广角”等场所,采取“以熟带熟”、专家咨询、合力攻坚等方式,聘请心理咨询专家提供咨询服务,请熟悉的老同志化解内心苦楚,对重点、难点问题和人员实施结对帮扶,为老同志设置宣泄的空间、安排倾诉的对象、提供解忧的办法。每年为老同志提供心理咨询、情感辅助、郁闷疏导等服务250余人次,有效解决了老同志内心孤独、情感寂寞、精神困惑等问题。

**五、坚持价值服务树形象,在老有所为上善作为。**充分发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势,为社会服务、被社会认可,是老干部工作的价值所在。一是搭建平台载体。结合全市“十项行动”特别是新区高质量发展支撑引领行动,开展“银领先锋 银耀滨城”系列活动。围绕理论宣讲,实施“百千万”工程,成立百名老干部宣讲团,每年宣讲上千场,让数万群众受

益;围绕“三新”“三量”,提出意见建议50多条,发挥咨政建言的作用;围绕加强基层治理,成立“老法官帮帮团”“老干部巡逻队”等60多志愿服务队伍,保社会安宁;围绕关心下一代工作,全区3000余名离退休干部成为“五老”志愿者,创建“五爱”教育阵地315个,推出思政音乐课,为青少年扣好人生“第一粒扣子”。二是强化支撑保障。构建了“老干部局+原单位+老干部党支部”三位一体的组织网络,完善了“老干部党校+老干部大学+老干部活动中心”三位一体的活动网络,形成“新区+城区+社区”三位一体的服务网络,不断完善“银发人才库”,探索“时间银行”做法,在离退休干部学习培训、人才储备、经验总结等方面持续深化,为老同志唱响“滨城”好声音、释放夕阳正能量提供源头活水。三是做好舆论宣传。注重选树可敬、可亲、可信、可学的身边典型,发挥示范引领作用。建立了刘作明、张励军、刘玉华等3个老干部工作室,拍摄了《初心与使命》等10部专题片,在《中老年时报》《天津老干部》等媒体开辟专栏,重点宣传全国全市“双先”典型,营造了创先争优的浓厚氛围,产生更多“破圈”效应。🇨🇦



## 电声乐队奏出银龄“潮生活”

文 / 本刊记者 安可欣

自从互加微信,记者发现自己在朋友圈发布的内容有时会在凌晨一两点钟被70岁的刘博年点赞,不由得想到,他这个队长准是又因为电声乐队的事儿失眠了。说起自己组建的这支乐队,刘博年的自豪之情溢于言表:“天津玩儿电声乐器的本来就少,我们这支队伍在北辰区敢称第一,在全市也算是名列前茅的。今年的中秋节、国庆节那些天,我们的队员们都忙得脚打后脑勺了。”

### “您这是什么乐器?”

顾名思义,电声乐队的乐器都要插电,包括电吉他、电贝司、电吹管、电子琴、电子口琴、电鼓等。包括刘博年在内的很多乐队队员在接触电声乐器之前,都掌握至少一种民族乐器的演奏技能,如二胡、古筝、葫芦丝等。“很多乐器的演奏方法是相通的,有了演奏民族乐器的底子,再学电声乐器一点也

不费劲。”刘博年说。

20世纪90年代初,刘博年外出郊游,其间买票看了一场演出,就是那场演出开启了他和电声乐器的缘分。“见都没见过,之前也没听过那种声音,太好听了。我赶紧凑上前去跟人家演员打听,您这是什么乐器?”那位演员告诉他,这种乐器叫电吹管。此后,刘博年朝思暮想的都是电吹管。“当时国内没有这种乐器,只能从国外买,我的第一支电吹管是我爱人的侄女从美国带回来的,折合人民币6000多元。”这笔钱在当时可不是笔小数目,记者打趣道:“把钱给人家了吗?”大伙儿笑了,刘博年不好意思地说:“我爱人应该是给了吧……”“那您爱人对您的爱好可真是支持啊!”这时其他队员纷纷张口:“特别支持,他家的墙上挂了一墙的乐器!”

有了天赋和爱好,有了家人的支持,2010年刘博年联系了年轻时的玩伴,一起



组建了电声乐队。十几年以来,乐队从最初的几个人发展成现在的近二十人,乐器的种类和演出的形式也更加丰富。

### 因为热爱而相聚

电声乐队的队员们各有各的故事,缘分让他们相遇,热爱让他们凝聚。

赵君成是乐队的吉他手之一,他和吉他颇有一份渊源。小时候,赵君成家里就有一把木吉他,是他的姐夫留在家里的。当时他不知道那是什么东西,经常扒拉着玩儿,打那时候起就开始喜欢音乐了。20世纪80年代,赵君成自己买书自学吉他弹奏。“那时候我喜欢数理化,轮到其他科目的时候

我就坐不住了,就往音乐老师那跑,因为这个都没考上大学。”话是这么说,但赵君成一点也没有后悔的意思。他后来参军入伍,和一位会拉手风琴的战友组成固定搭档,演出遍及天南海北。一次在南方演出时,他接触到了电吉他。

吴宝利是乐队的鼓手,和刘博年的经历类似,头一次见到电鼓的时候就一下子被吸引了,围着人家问个不停,在哪买的,在哪学的,问清楚后回家立马带着爱人买了一套电鼓跟着手机自学起来。“后来他加入了乐队,还把我‘拐’来唱歌了。”吴宝利的爱人蔡彩霞说,“女儿也十分支持老爸的爱好。有一次电鼓坏了,但是转天又有演出,闺女二话没说就花 2700 元买了套新电鼓送来救急。”

赵英焕本是民乐团的团长,民乐团里的男高音演员杜永强先加入了电声乐队,此后便隔三岔五地让赵英焕去电声乐队看看。“撺掇了我好长时间,说‘你就过去看看’,我都没当回事儿,后来我这一看就不想走

了。”就这样,赵英焕也成为电声乐队的一员,跟着刘博年一起“操心受累”,发通知、联系演出、订餐……她说自己虽然忙,却乐在其中。

### “我们特别有爱,也特别团结。”

“瀛台里社区为乐队提供了很大的帮助,社区主动为我们提供排练场地,并积极搭建平台,为我们提供展示的机会,说实话我很感激他们。”刘博年说。后来乐队逐渐壮大,对排练场地的需求也越来越高。在赵英焕的积极联系下,集贤里街的领导也“看上了”这支乐队,为他们提供了第二个排练场地。乐队每周排练 2—3 次,队员们风雨无阻。键盘手马建民是乐队里年纪最大的,参加排练积极性很高,劲头儿十足。杨加德住得最远,每次都是自驾半个多小时来参与排练。

采访间歇,杨加德从包里翻出一块巧克力,从包装外形上就能看出是融化之后重新凝固的,说明他随身携带这块巧克力很久了。刘博年说,杨加德有低血糖,

有一次演出安排在晚上,到了平时吃晚饭的时间乐队还在候场,杨加德突然出虚汗、闹心慌。“从那以后,我和赵英焕每次出去演出都带着糖,队里包括杨加德在内的两位低血糖队员自己也带着。”

今年的中秋节、国庆节、重阳节期间,队员们迎来了前所未有的忙碌。“最忙的时候一天要演三场,都是在不同的地方,还要提前一两个小时到达演出地点。我们吃完午饭,来不及回家,就在外面休整一会儿,然后直接奔赴下一个场地。”

提到队员们,刘博年用了“心疼”二字。他说大家岁数都大了,因着一份热爱凝聚到一起,他特别珍视这份感情。每次演出结束回到家,他的心还在悬着,每个队员都报了平安后,他才能松一口气。夜里躺在床上,他的脑子也在琢磨排练、演出的事,不知要多久才能安睡。畅想未来,刘博年说,只要大家身体健康,能够保持年轻积极的心态,在舞台上继续发光发热,就足够了。🇨🇳

## 我的足球情缘

文 / 霍寿喜



痴迷足球 42 载，记忆中，我的许多经历都与足球相关联。

倘若没有足球，我真不知道 1982 年的暑假该怎样过。那年，我正在读中专。放暑假前，我就决定在学校过假期，顺便观看世界杯足球赛。那年是央视第一次全程转播世界杯足球赛，我的心思全放到济科、苏格拉底、罗西等超级球星身上，甚至因为模仿济科的倒钩射门，在球场上重重地摔了一跤，害得我好几天生活不能自理，幸亏有留下来看校的三位同学帮忙打饭、洗衣。

中专毕业后，我被分配到大别山区。1986 年秋，我参与了一项课题研究，具体工作就是骑自行车到郊区的农作物试验地取土样。不过，那个时候，我已经迷上了马拉多纳。“老马”在世界杯上带球连过数名英格兰球员，轻松把球送进网窝的那一幕像放电影似的，时常在我的脑海里闪现。和同事们踢球，我也想方设法模仿“老马”的动作，以至于队友都埋怨我“不传球”“不配合”。即便是在取土样的路上，我脚踩自行车，心里也常常想着“老马”的带球突破。自行车向前跑，宛如“老马”向前冲，脚蹬自然就变成球了，脚的花哨动作也就多了。有一天，骑行到试验地前的大下坡时，我又把自己当成“老马”

了，却没料一辆板车横穿马路，单手扶车的我躲闪不及，又没能刹住车，前轮碰到了板车的尾部，由于惯性太大，我被摔了个“狗吃屎”，自行车上的取土箱也被摔开了，里面装的 20 只圆形小铝盒（土样容器）滚得到处都是……

在马拉多纳的巅峰岁月，我也完成了许多人生大事：通过刻苦钻研，成为单位的业务骨干；通过高等教育自学考试，获得中文大专文凭，同时开始文学创作；与妻子共同努力，建立了美满的家庭，有了可爱的儿子……


在马拉多纳之后，我最迷恋的球星就是梅西了。我是梅西的“铁粉”，也喜欢阿根廷国家队，对阿根廷“国脚”如数家珍。2022 年岁末，梅西率阿根廷队拿到了队史上的第三座大力神杯，夺冠所经历的 7 场比赛，大起大落，步步惊心，尤其是与法国的那场决赛让人记忆犹新。当阿根廷的蒙铁尔罚进最后一粒标志着夺冠的点球时，梅西没有哭，我却已经热泪盈眶。如今看足球比赛，一切都是梅西说了算——没有梅西的比赛，我基本不看。

在我看来，与阿根廷队三次荣获世界杯冠军相比，中国男足杀进世界杯的进程更为

艰难。印象最深的是 1989 年的六强赛,当时我已经调到江南小城工作。上半年,我轻松拿到了高自考的大专文凭;下半年,我又报名参加了本科段的考试,科目是政治经济学。偏偏那时世界杯亚洲区的外围赛已进入最后的六强决战阶段,中国队首场击败沙特,一下子把我的胃口吊了上去。眼见着就要考试了,可我根本没心思复习,一心泡在《足球》《球迷》的报纸堆里,研究中国队的出线前景。那时候电视还不普及,每次看球我都要跑到大哥家,一来一去,就耗费了整晚时光。最要命的是,中国队的前景忽明忽暗,每场比赛都事关出线形势,所以我一场都不敢错过。记得中国队最后迎战卡塔尔队,只要获胜就能出线。所以,当中国队率先攻入一球后,我在大哥家情不自禁地跳起来。却没料到,卡塔尔队后来连进两球,中国队惨遭淘汰。翌日,我的政治经济学也考得一塌糊涂,在最后一道论述题的答题处,我竟然写下这么一行字:“为什么中国队会两次遭遇黑色三分钟?”

中国足球带给我最大的快乐,是拿到了韩日世界杯的出线权。2001 年 10 月 7 日,当中国队 1:0 击败阿曼队后,我立刻通知单位的所有同事,说翌日晚上要在一家酒店举行庆功宴,祝贺中国队首次获

得世界杯入场券。几位球迷同事都爽快地答应了,但几位领导似乎有点不理解,一致强调单位没这方面的经费。我连忙提高声音道:“我是自费庆功,无需单位报销,你们放心去就行!”其实,早在两个月前,我就瞒着妻子积攒了 2000 元稿费,目的就是在中国队出线时“乐”一回。单位人少,总共才 20 多人,2000 元的“专款”堪称奢侈。那天的宴席,单位的领导和同事全来了。现场气氛很热烈,大家都夸我是个大方的男人,是真正的球迷。一位同事吃完后还问我:“下一届世界杯外围赛何时开战?中国队还有希望出线吗?”

一晃 22 年过去了,中国男足再也没进过世界杯决赛圈!倒是足球界进牢房的人络绎不绝,几乎成为反腐大片的反面主角,令中国球迷无比愤恨和痛心。中国男足在今年年初的亚洲杯赛场,一场没胜,一球没进,彻底沦为亚洲四流球队。幸运的是,在 36 强赛上,中国队幸运地挤掉了泰国队,留住了晋级世界杯下一阶段比赛的希望。遗憾的是,中国队在接下来的 18 强赛中,截至目前,已经连输三场,仅胜一场,前景不容乐观。唉,但愿国足能幸运地拿到小组前 4 名,从而让我的退休生活多一个念想……



## 流年里的旧时光

文 / 何小琼

流水光阴，岁月清浅。如今，我已步入老年行列，父亲更是两鬓染霜。老了怀旧。深秋十月，雨雾朦胧，父亲又让我驱车带他回旧宅。车速不快，窗外细雨绵绵，秋风习习，父亲侧过身，目光跟随着窗外的风景，仿佛在沉思、回味。

旧宅在父亲原来工作单位的宿舍区内，位于离城市四十公里的小镇边。车到单位宿舍区门前缓缓停下，父亲精神起来，下车推开宿舍区生满铁锈的大门。两扇大门颓废地挂在两边，仿佛随时支撑不住要倒下。旁边那间狭小的门卫室已经摇摇欲坠，日晒雨淋让它像风烛残年的老者。

以前父亲在门卫室值班，一个人，一盏灯，昏黄柔和的光线，时常会有小飞蛾“伴舞”。我和两个弟弟有时会跑到灯下玩，扑弄飞蛾。大门旁有一个小门，单位的叔叔阿姨们从小门进出，笑着跟我们打招呼。有汽车进出时，父亲就出来开大门。拉着新鲜水果的叔叔还会递给我们几个，那时的快乐可想而知。围墙边的扁豆花开，结着沉甸甸的扁豆，我们一群小家伙就围着要摘，够不着就跳。从夏日开到秋季的扁豆花是我们的最爱。


许多年过去，扁豆花依旧在墙头开放，而种花人早已不在。看到它，就让人想到芳姨，那位和蔼可亲、笑起来眉眼弯弯的阿姨。芳姨是种菜能手，在那个生活拮据的年

代，芳姨一手打理的菜地是最茂盛的，什么时候松土施肥，哪个季节种什么菜她都了如指掌。热心的芳姨，除了自家吃的菜还要送些给邻居。

种扁豆时，我们跟着芳姨。芳姨细心又耐心，她用手量好种植的位置，用锄头挖一个深坑，放足肥料再浇足水，最后放种子，只盖薄薄的土。很快，嫩嫩的扁豆苗就破土而出，芳姨用竹子或者细棍搭架子，引导藤蔓往墙体上生长。很快，漂亮的藤蔓优雅地给围墙穿上了绿衣。我们一群孩子上学、放学路过时都会忍不住多看几眼，盘算着它开花结扁豆的日子。

从此，一年又一年，我们的快乐跟随着扁豆花开花落。如今，早已物是人非。“芳姨上个月走了，病了几年，人都瘦成把骨头了。”父亲望着围墙上的扁豆，轻轻地说。我的心头掠过一丝酸楚，岁月饶过谁？

那天，秋雨一直下个不停。父亲撑着伞，独自站在旧宅门前的芒果树下久久不愿离去，不知是在回味从前树上传出的婉转鸟鸣，还是回忆母亲在菜地忙碌的身影，或者是我们三姐弟进进出出奔跑打闹的场景……

一阵秋风轻拂，挂在门边的那串风铃发出清脆悦耳的声音。它已不再是当年粉嫩的模样，晶莹的玻璃珠上有了裂痕，盛开的玫瑰花也沾染了岁月的尘埃，却还是那么精致优雅地吟唱着岁月的歌。流年里的旧时光那么美好，当时只道是寻常，却不懂多年后，这一帧帧画面才定格为珍贵和永恒。



## 童年的记忆

文 / 丁梅华



在我的童年时光里，“打仗”游戏是我和小伙伴们最热衷的娱乐活动。大家会被分成两组，一组扮演“解放军”，一组扮演“敌人”。随后，激烈的“战斗”便在麦草垛旁、庄稼地里、渠道边如火如荼地展开。

想成为令人羡慕的“解放军”，就得拥有像“军帽”“五角星”“木头枪”这样的“军用品”。然而，我家无人当过兵，这些物件我一样都没有，所以每次我都只能不情愿地扮演“敌人”“汉奸”之类的角色。每次游戏的结局毫无悬念，都是我被“解放军”一举抓获，然后狼狈地“举手投降”。拥有一件“军用品”，当上一回“解放军”，成了我心中遥不可及的梦想。

一次偶然的机，我鬼使神差地走进了邻居“瘸腿”王大伯家。平日里，奶奶严禁我去他家，还说他是“牛鬼蛇神”。那天，我瞧见他正专注地看一本书，书中一幅打仗的插图瞬间吸引了我好奇的目光，我便缠着他给我讲故事。在我再三央求下，王大伯神情严肃地让我发誓，绝不把听故事的事透露给任何人，哪怕是我的家人。

王大伯的故事仿佛有种神奇的魔力，深深地吸引着我。此后，只要一有空闲，我就会悄悄溜进他那低矮狭小的小屋，听他绘声绘色地给我讲红军在爬雪山、过草地时遭遇的艰难险阻，讲志愿军在抗美援朝战场上的壮烈与英勇。他说在攻占一个山洞时，一个排的战士奋不顾身地冲进去，最后

却只有五个人活着走了出来。每当讲到这里，王大伯的双眼就会瞬间变得通红，眼眶里盈满了泪水。

听的次数多了，王大伯压低声音告诉我，他就是那五位幸存者之一。起初，我将信将疑，不太相信他当过兵。后来，他详细地描述了当时的情景，还说自己之所以能活下来，是因为进山洞时，没有直接冲进去，而是贴着洞壁摸索前行。他那条瘸腿，就是被美军呼啸而来的飞机投下的炸弹炸伤的。当我用稚嫩的小手轻轻为他擦去眼角的泪水时，他猛地一把将我紧紧搂在怀里，那怀抱温暖而有力。不久，我竟意外地得到了一份无比珍贵的“礼物”——一条“八一”军用皮带。皮带的外观虽然有些老旧，但它却圆了我当“解放军”的梦，每次系上它，我都能感受到一种力量和荣耀。

两年后，我离开了家乡。每次给爸爸写信，我都会询问王大伯的近况。再后来听爸爸说王大伯去世了，人们在整理他的遗物时，发现了他当年立功的勋章，他的冤屈才得以昭雪。

这个消息如同一记重锤，敲碎了我的心。此后每到建军节，我的思绪总会不由自主地飘向远方，想起王大伯那饱经沧桑的脸庞，想起他给我讲的那些惊心动魄的战斗故事，更会想起那条曾带给我无限幻想和力量的“八一”军用皮带。🇨🇳

## 我家的花样“粥生活”

文 / 马亚伟

最近,婆婆搬到城里跟我们一起生活。她习惯早起,每天我们起床后,她已经为全家做好了早饭。

几天后,我发现婆婆每顿早餐都要熬白米粥。也许是因为她的牙齿不好,胃也不好,在老家时养成了喝白米粥的习惯。可是我和爱人对白米粥没啥好感,总觉得粥黏糊糊、软腻腻的,没有味道。

一天,爱人终于忍不住了,对婆婆说:“妈,您这天天熬白米粥我们有点吃不消啊,天天吃白米粥白白浪费了牙口和胃口!”婆婆听后不以为然,大谈吃白米粥的好处,看来她并不打算改变早餐吃白米粥的习惯。我私下劝爱人说:“咱们就按妈的生活习惯来吧,要不然她在城里更不习惯。”

原本以为,这样没滋没味的“粥生活”会一直延续下去,可没想到的是,第二天餐桌上出现了玉米南瓜粥。婆婆笑眯眯地说:“以后咱们吃粥多些花样,这样你们就会越来越喜欢了!”玉米南瓜粥色泽金黄,香甜软糯,一碗吃下去特别舒服。接下来的日子里,婆婆开始变换着花样熬各种粥,紫米粥、银耳粥、蔬菜粥、皮蛋瘦肉粥、红薯粥、苹果燕麦粥……一连十多天,婆婆熬的粥都没有重样。婆婆熬粥的手艺越来越好,粥的味道也越来越香,我们慢慢地开始喜欢上喝粥。现在儿子每天早晨起来,就吵着要喝奶奶熬的粥。

那天,婆婆熬了猪肝鸡蛋粥。她对我说:“这粥对眼睛有好处,你天天对着电脑工作,眼睛容易疲劳,多喝点儿粥有好处!”我非常感动,细心的婆婆懂得根据生活习惯照顾到每个人的口味,熬的粥既营养又美味。后来我了解到,婆婆经常向邻居李奶奶请教烹饪方法。李奶奶的儿子是开粥店的,有的是熬粥的奇方妙法,有时候甚至连不好买的原材料也会帮忙购买。

婆婆开启了花样“粥生活”,把餐桌打理得活色生香,我们的日子过得越来越有滋味。爱人对婆婆说:“妈,您让我爱上了喝粥,这个习惯还真不错!”婆婆颇有成就感,美滋滋地说:“等你们上了年纪,就更知道喝粥的好处了!”

我们与老人在一起生活,一定会有很多习惯不同。婆婆没有刻意迎合我们的习惯,而是巧妙地把她认为好的生活方式以恰当的形式融入我们的生活,最终相互习惯,彼此赞美成就。婆婆给家里带来的花样“粥生活”,让我们的日常生活变得更加和谐幸福。🇨🇦



## 跟老妈玩“价格游戏”

文 / 王国梁



老妈七十多岁了，过日子节俭得近乎吝啬。社会在进步，时代在发展，人们挣得也越来越多，可老妈的消费观念还停留在多年前。

那次，妻子给老妈买了一件三百多块钱的外衣。老妈一听三百多块钱，惊呼起来：“三百多块钱买件衣服？我在集市上买件衣服顶多花三十块！”妻子说：“三百多是打折以后的价格，这件衣服原价八百多，质量特别好。”老妈听了，更觉是天方夜谭：“天呐，真敢要价！啥衣服能值八百多？把这衣服退回去！”老妈坚决要把衣服退回去，妻子没办法，只好把衣服退了。

这件事以后，我们给老妈买东西就开始玩“价格游戏”了。明明两百多给她买的羊毛衫，骗她说是三十块钱买的。老妈一听价格还满意，立马眉开眼笑。老妈虽然不识几个字，但数字都认识，会看衣服的价签。

我们给老妈买东西，会提前把价签撕掉。有一次，我把一个标价三十多块钱的价签挂到几百块钱买的衣服上，骗过了老妈审视的眼睛。

妻子私下抱怨说：“几百块钱买的衣服说三十多块买的，给妈花了好几百，可她只领三十多块的情！”我说：“只要让老妈心里痛快，骗骗她又何妨？你也知道，老妈这个人过惯了没钱的日子。花很多钱在吃穿上，她舍不得。”妻子不吭声了。

去饭店吃饭的时候，老妈总是问：“这道菜很贵吧？”我说：“妈，你别管贵不贵，咱在饭店消费，享受美食就行了。”吃完饭，老妈急不可耐地问：“花了多少钱？”我刚要说八百多，想到老妈心疼钱，于是说：“花了一百多。”

就这样，我们经常跟老妈玩“价格游戏”。原本以为，这个秘密她不会发现。谁知一段时间后，她突然对我们说：“这阵我去楼下串门了，楼下老太太说我身上穿的衣服得三百多。我说三十多，她说你们骗我呢。我现在回过味儿来了，你们每次买东西都骗我说很便宜，其实一点也不便宜。”

我见老妈识破了我们的把戏，说：“妈，您的消费观念也该转变了。您想想，二十多年前我一个月挣三百多，现在我一个月挣五千多。挣得多了，当然花得也多了。现在咱有条件了，应该学会适当享受享受了。我们给您买的衣服，看似贵点儿，其实都在我们的消费能力之内。以后呢，咱也不玩‘价格游戏’了！”老妈笑着说：“好，转变观念，享受生活，省得你们再‘骗’我了！”🇨🇦

## 帮老妈“涨粉”

文 / 马俊

老妈用智能手机已经两年了，学会的东西越来越多。最近，老妈又学会了发抖音，她拍摄的抖音短视频多是院子里的花草，有时还会拍摄田里的庄稼，目的是记录生活。

一次，我给老妈拍了一条她唱歌的短视频发在抖音上。老妈唱的是她最擅长的歌，演唱效果很不错。没想到那条短视频被表弟看到了，转发到微信亲戚群，引起亲戚们的关注。大家都夸老妈唱得好，纷纷点赞。有亲戚说老妈应该开个个人演唱会，还夸老妈是被干农活耽误的歌唱家。我把这些话给老妈听，她笑得合不拢嘴。

我注意到，不少亲戚都关注了老妈的抖音号，不由惊呼起来：“妈，你有‘粉丝’了，瞧，涨粉真快！”老妈疑惑地问：“啥意思？”我赶紧解释：“‘粉丝’就是喜欢你的人，亲戚们看你唱得好，都点了关注，成了你的‘粉丝’。涨粉就是关注你的人越来越多，瞧，都涨到30个了，又涨一个，31个了！”老妈更开心了，表示以后要多拍点有吸引力的短视频。

老妈悟性高，很快就明白了涨粉秘诀是拍出有吸引力的短视频。后来的日子，她更加用心拍短视频，主要内容是展示唱歌、唱戏等才艺。不过，老妈发现，她的“粉丝”仅限于亲戚，涨到一定数量就再也涨不上去了。

我告诉老妈，因为她的抖音号没有曝

光度，所以涨粉机会不多。我的公众号有几千个“粉丝”，大部分都是我最初到处发链接吸引来的。老妈说：“你也帮我发发链接，争取让更多人看到！”于是，我把老妈唱歌、唱戏的短视频发到老爸的家族群和我爱人的家庭群里，一番操作下来，老妈的“粉丝”超过了60人。老妈美滋滋地说：“这几天涨粉真快，我得赶紧更新内容！”

抖音丰富了老妈的生活，也让她把业余爱好经营得有声有色。可一段时间后，老妈的“粉丝”数又不变了。为了鼓励老妈，我打算再帮她涨点粉。我想到了表舅家的小表妹。这些远房亲戚平时很少联系，贸然打电话过去，人家肯定觉得太唐突。于是，我便按照手机号码添加了她的微信。我和表妹在微信上先聊些家常，自然会聊到长辈们。我告诉她，老妈晚年生活很愉快，都玩上抖音了，说完顺手把老妈的短视频发过去。表妹惊叹：“哇！大姨唱得真不错，我关注啦！”大功告成！后来我又如法炮制，联系到几个亲戚。他们在我的“引导”下，很快成了老妈的“粉丝”。

在“粉丝”们的鼓励下，老妈的热情不减，每天都过得开开心心的。我看在眼里，喜在心上。如今，老妈的歌唱得越来越好，抖音短视频也拍得越来越好。不过，她已经不在乎涨不涨粉了。

老妈对我说：“‘粉丝’不在多而在精。我的‘粉丝’都是亲戚，多好！”的确，那些“粉丝”都是实打实的“铁粉”。他们给老妈鼓励，为她喝彩。老妈从中得到了快乐，这就足够了。🇨🇦

## 做母亲的“保护伞”

文 / 蔡志龙

慵懒的阳光射入室内，病房里静谧而温暖。一位老太太愁容满面，斜倚在年过半百的儿子身上喃喃自语。儿子不停地安慰她，妈妈不怕。这位儿子就是我，老太太就是我的母亲。

母亲再过两年就满八十周岁了。由于她常常感到胸闷气短，我带她到医院检查，被告知肺上有一个洞，肾上还长了一块结石，需要动手术。母亲一生辛劳勤俭，很少吃药打针。她性格坚强，有什么小病小痛都忍着，从不知“怕”字怎么写。记得有一年，她因营养跟不上，劳累过度晕倒后被送进医院。她醒来发现自己躺在病床上，一把扯掉吊针，拔腿就往家跑。医生只能摇头苦笑。

小时候，我胆子小，怕天黑。母亲牵着我赶夜路时，黑漆漆的夜晚像要张开血盆大口吞噬我，我惊恐地睁大眼睛，畏葸不前。母亲紧紧挽着我的手说：“走！有妈妈在，别怕！”早上需早起上学，母亲鼓励我胆子放大些，不要害怕。她打着手电筒，在后面远远地照着，直到我走出村旁那片松树林。

现在，母亲胆怯了，既担心昂贵的手术费，又害怕自己闯不过这一关。她每天忧心忡忡，通宵睡不着觉，与年轻时判若两人。我从未见过母亲如此胆小，只好按照医生的嘱咐，陪母亲聊些开心的话题，帮助她转移注意力，以缓解焦虑。在母亲面前，我按捺住内心的波澜起伏，表现得举重若轻，让



母亲相信我就是她的靠山，有我在，她什么事也没有。

抽血、做检查、消炎，一系列术前准备工作都已做好。临进手术室前，母亲突然拉住我的手，说啥也不肯进去，哭得就像一个小姑娘。我不停地拍着她的双肩说：“妈妈，有我在，别怕。小时候我害怕打针的时候，您不也是保护我吗？现在该我保护您了。”

接下来的术后护理中，我常常陪母亲聊天，母亲渐渐露出了久违的笑容。不过有时候，她还是表现得很无助。特别是在大小便的时候，她总觉得不好意思。我耐心开导她：“小时候，您不也给我把屎把尿，什么时候嫌儿子脏了？我是您儿子，有啥放不开的？”她又疼惜用了我的钱，嫌弃自己拖累我。我让她放宽心，告诉她儿子会赚钱，赚钱就是为了用的，“再说从小到大，您培养我倾注了多少心血。幸亏您这次给了我报答的机会。有儿子在，您什么都不用操心，什么都不用害怕。”

是的，从前母亲为我撑开大伞遮风挡雨，现在她老了，就该换着我当她的“保护伞”了。我愿尽己所能，守护她的平安喜乐，伴她安度晚年。🇨🇦

## 要带好孙辈,先得学会当“演员”

文 / 蔡恩泽

老人帮子女带孩子,尽享天伦之乐,本无可厚非。不过,要真想带好孩子,我们做祖辈的首先得学会当“演员”。

当“演员”的第一层含义是在日常生活中,要仔细观察孙辈的行为习惯,揣摩其心理、模仿其动作,以便增进祖孙互动。我的小孙子好奇心特别强,一颦一笑、一举一动都有一定指向。我在与他的相处中想其所想,投其所好,或进行解答,借机引导;或顺其自然,与其合拍,收效很好。孩子的世界充满想象,他们的思维方式与成年人截然不同。作为爷爷,我放下长辈的身架,主动走进孙子的精神世界。比如,孙子喜欢趴在地上玩玩具车,我就陪他一起趴在地上,感受那种贴近地面的快乐;当孙子用积木搭建城堡时,我就参与进来,和他一起为建好这座城堡出主意、想办法;孙子有时会好奇地观察小蚂蚁搬家,我也会跟他一起蹲下,用孩子般的眼光去看待这个小小世界;孙子喜欢扮演英雄,我也会披上斗篷,和他一起“拯救世界”。这种模仿不仅仅是身体上



的,更是心灵上的。通过模仿互动,在他眼里,我不再是一个高高在上的长辈,而是一个可以一起玩耍的伙伴,我也重新找回了那份久违的童真。

当“演员”的第二层含义是在儿子、儿媳面前“装傻”,不要抢夺话语权。在一个家庭中,教育孩子的理念和方式可能会因代际差异而有所不同,儿子、儿媳作为孩子的父母,往往对孩子的成长有着自己的规划和想法。我们作为长辈,应该尊重他们合理的教育方式和决策,避免因过度干涉而引发家庭矛盾。

当儿子、儿媳教育孙子时,即使我们有不同的看法,也不要急于表达,而是选择在适当的时候以委婉的方式提出建议。比如:在事后与他们单独交流,分享自己的教育经验。有时,儿子、儿媳可能会对孙子的一些行为采取较为严格的管教措施。虽然心疼孙子,但我们不会当着孙子的面与他们唱反调,而是充分理解他们的出发点。爷爷、奶奶“装傻”并非真的糊涂,而是以智慧和包容维护家庭的和谐,为孙子的成长营造稳定、一致的教育环境。

作为长辈,我时刻牢记自己的角色和责任,用爱和智慧陪伴孙子度过美好的童年。身边的老年朋友们,让我们都学着当好“演员”,成为孩子们成长道路上的良师益友吧! 🇨🇦

## 祖孙诗接龙 学习兴致浓

文 / 刘会琴

小孙子占占正在读小学。班主任曾一度反映,他对语文课不“感冒”,尤其不爱背古诗词,语文单科成绩在班里一直居中游。为了提高孩子的语文成绩,调动他的学习积极性,我和老伴儿决定从让占占喜欢背古诗词开始,培养他对语文的学习兴趣。

想培养孩子对古诗词的兴趣,我们得先掌握一定量的古诗词。我和老伴儿没事就翻占占的语文课本和课外读物,帮助孩子选择适宜的古诗词,然后打印出来,贴在卧室里,供占占学习、背诵。

另外,我们还在“趣”上做文章,毕竟兴趣是最好的老师嘛!我们和占占约定,每周末晚上为“古诗接龙”游戏时间。届时,家庭五位成员,我、老伴儿、儿子、儿媳、占占都要参加“古诗接龙”游戏,顺利接龙10句以上者,奖励一次出游或野炊;输者,负责清理“舍务”,即打扫房间卫生。

因为有奖励,占占积极参赛。备赛期间,他写完作业便捧起书本,背起了古诗。玩游戏时,只见他睁大眼睛,鼓着腮帮子,争着抢接古诗,有时接不上,还会急得抓耳挠腮。

上周末进行“古诗接龙”时,占占的表现就让家人大为惊叹。当时,老伴儿先吟出一句“月落乌啼霜满天”,按照游戏规则,下一句古诗的第一个字必须是“天”。老伴儿刚说完,占占就“腾”地站起来,大声接出一句“天街小雨润如酥”。这是韩愈写的《早春

呈水部张十八员外》诗中的一句,课本里没有啊,这我和老伴儿非常惊喜。当儿子接到“长恨春归无觅处”时,家人面面相觑,一时想不出下句该接什么。占占也急得脸蛋通红,眼珠咕噜噜转了半天也没想出来。正当我和老伴儿冥思苦想之际,占占突然跑进洗手间,拧开水龙头,哗哗地用凉水洗起了脸。一通“降温”居然奏效,小家伙湿漉漉地跑回来大喝一声:“处处闻啼鸟!”对呀,怎么把这句给忘了!我和老伴儿都禁不住拍起脑门儿来:唉,真是老了,记忆力不行了。占占一见,得意地笑了:“刚才思维‘短路’了,现在想起来了!”

接来接去,占占的古诗接龙越来越“溜”,后来竟达到“对接如流”的程度。前天晚上进行“古诗接龙”时,我和占占祖孙二人你来我往,“舌剑唇枪”,气氛空前紧张。我刚说了句“映日荷花别样红”,占占就接出了“红豆生南国”;我这边刚说了句“明朝望乡处,应见陇头梅”,占占那边便接出了“梅子金黄杏子肥,麦花雪白菜花稀”;到最后,我这边抛出了“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风”,占占竟然接出了“风乍起,吹皱一池春水”。这小家伙居然连宋词也会几首!后来,实在是把我逼急了,就甩出一句“寡人无疾”,占占见我不出古诗出古文,属于“耍赖”,他立马接了一句:“没病走两步!”借用现代小品中的一句台词作鉴,一

## 有一种厚重的爱叫老年

文 / 钱国宏

早晨我去公园晨练，途中经过一处早市，生意很是兴隆——晨练归来，谁都想顺手给家里捎些青菜。看得久了，我发现早市有一个特点：买家几乎都是老年人，认真倾听，他们的谈话中自有深意。

“老张，买菜呀？”

“哟，老李呀！退休也有一年多了吧？身体还好吧？今天顺便给老伴儿买几把茴香，她最爱吃茴香炒豌豆。你买点儿啥菜呀？”

“我买点儿鸡蛋，老伴儿最近身子骨老出毛病，我给她补一补。”

望着两位白发苍苍老者离去的背影，我一时竟忘了来公园的任务——晨练。

这一番对话只是老友间的闲聊与寒暄，我却听出了其中另一层含义——厚重的晚年爱情。

在很多年轻人看来，老年夫妻的感情缺乏浪漫色彩，就连我也一直怀疑我的父母不懂爱情。也许是岁月苍老了彼此的“感情腺”，也许是时间麻木了彼此爱的神经，总之，在现实生活中几乎见不到老年夫妇



卿卿我我的情形。

其实，他们的爱已深深渗透进生活的细节，隐藏得极深，表现得极为平淡，就像早市上的那两位老者——他熟悉她的爱好，她了解他的禀性；他晓得她最想吃什么，她清楚他最想听什么。我的父母就是这样，一对年过八旬的老人，平时根本不说一句亲热的话，却心有灵犀：临近中午，母亲准会打开收音机，播放单田芳的评书——父亲最爱听评书；每次吃饭前，父亲会剥两头蒜放在桌上——母亲有吃蒜的习惯……这些鸡毛蒜皮的生活细节蕴藏着老年夫妻之间的浪漫。在几十年的相濡以沫中，他们对彼此的生活习惯了如指掌，时时刻刻牵挂着对方，你中有我、我中有你。

老年人的爱情就像松树，虽然表皮看上去斑驳而苍老，但皮下包裹的树干却无比坚韧，无惧岁月风霜！🇨🇦

古一今，把全家人逗得肚子疼。

在“古诗接龙”的“刺激”下，占占对古诗的兴致日渐高涨，他不但背会了课本内的所有古诗，还背会了课外的百余首古诗词。同时，他对语文的学习兴趣也空前高涨！“诗入肚，学问就大了。”占占时不时就

在家里冒出那么一句，让人忍俊不禁。老伴儿翻看旧照片时，占占看见后说：“真是风景旧曾谙啊！”儿媳一直都负责厨房，一天，我派她去清理阳台杂物，占占又来了一句：“奶奶，您这是不拘一格降人才啊！”逗得我和儿媳哈哈大笑！🇨🇦



## 尽孝也需要仪式感

文 / 王国梁

前段时间，久居乡下的母亲打来电话说打算来城里小住几天，我和妻子很开心，也很重视，计划把给母亲住的小卧室精心布置一番。我们把小卧室的窗帘换成母亲喜欢的浅蓝色，床单和被罩也都换了新的。小卧室的灯光比较暗，母亲则喜欢屋里亮堂堂的，于是我们把灯换成了更亮一点的。母亲喜欢喝茶，我们特意买了一套新茶具，放在小卧室的桌上。最近，我和妻子常到朋友开的超市购物，在得知我们在为母亲布置房间后，朋友忍不住问：“老人家就是过来住几天，您们用得着这么费事地布置吗？”妻子笑笑说：“用得着！这叫仪式感。我们通过这样的方式来表达对老人的欢迎，让她感觉到在儿子家住是件幸福的事，她的到来也能给我们增添快乐。”妻子说得很好，其实我想带给母亲的也是这份仪式感。



很多时候，尽孝是需要仪式感的。适当的仪式感能让父母感受到他们在儿女心中处于重要位置，也能够深刻表达我们对父母的心意。记得小时候，我考试取得了好成绩，母亲会做几个好菜，还会让父亲喝点小酒，一家人庆贺一下。新学期开学，母亲一定会给我做个新书包，还要用红布包起来，很郑重地送给我。每年我的生日这天，母亲都记得清清楚楚，会亲手给我煮一碗长寿面。类似的事情还有很多，我就是在母亲营造的浓重“仪式感”中长大的。如今，我们向父母尽孝，也应该注重仪式感。

几天后，母亲来了，看到我们为她准备的一切，非常开心。其实，注重仪式感也是一种生活态度，养成习惯后便无需太刻意。

有一次，母亲不知听谁说，邻县有个桃花节，很想去看看。我对母亲说：“妈，咱们把看桃花作为一项出游计划，我详细安排一下，到时候咱一家人都去！”母亲说：“看桃花还做什么安排呀？去就行。”我说：“我计划这次跟妹妹商量一下，让她们一家也去。借这个机会，咱们好好聚一聚。”母亲开心地说：“那敢情好！”母亲的小提议，我积极响应，而且把这次出游安排得很周到，母亲很满意。

有时候，尽孝也需要仪式感。仪式感可以让爱更热烈，让亲情更浓郁，能给我们增添一份别样的幸福。🇨🇦

## 忆恩师

文 / 赵建强

1960年夏末，我进入当时的朱唐庄中学初一(2)班学习。班主任兼语文教师叫朱福聚，当时他30岁左右，身材不高，但很健壮，四方脸，大眼睛，说话很慢且面带笑容，看着就觉得为人和善。

朱老师对全班学生都很关心，注意观察学生的言行，发现优点，及时表扬；发现缺点，及时指正。他经常教导我们说：“学生只有学到了知识，有了本事，长大后才能为社会主义建设作贡献。”“你们如同一棵棵小树苗，成长中不仅需要阳光、浇水、施肥、锄草，更需要剪枝，这样才能长成材。”由于朱老师没有架子，和蔼可亲，平易近人，因此师生间的感情非常融洽。

后来，班里成立了班委会，我被选为文体委员。选举结束后，朱老师对我们班委会的六位同学说：“为祝贺你们当选班委会成员，星期日我带你们去北宁公园玩。”

朱老师的话让我兴奋了好几天。星期日到了，我们几个同学都换上了新衣裳，早早来到学校。当时，郊区不通公交车，老师就带着我们沿着津围公路步行。一路上，朱老师和我们边走边聊，一直走到宜兴埠才乘上6路公交车，走了12公里路的同学们竟没感觉累。

上午，同学们在公园玩得很开心。中午，朱老师带我们在饭店里吃了便餐。饭后，朱老师又带我们在公园附近的照相馆



里照了一张合影，取名“师生合影留念”（照片前排居中者是朱福聚老师；后排左一是笔者）。这次活动乘坐的公交车费、游园的门票费、午餐的饭费、照相等费用均是朱老师个人花的钱。

自北宁公园活动后，我更加努力学习，严格要求自己，遵守学校的规章制度，尊敬老师，团结同学，决心听朱老师的话，做一个品学兼优的好学生。

想不到第二年暑假期间，朱老师就调回南方老家了。我由于当时年纪还小，也没有想起留下老师的联系方式。虽然没有有了朱老师的消息，但朱老师教书育人的言行却给我留下了深刻的印象，成为我后来担任村里“耕读教师”的榜样。

如今，朱老师和我们班委会同学的“师生合影留念”照片，我还一直珍藏着。每当想念恩师时，我就打开相册，满怀深情地看看朱福聚老师那可亲可敬的面容。🇨🇳

## 求学为师那些年

文 / 万俊华

小时候,每当别人问起我的理想,我总是毫不犹豫地回答:当一名好老师。因为我从小到大遇上了很多能影响我一生的老师。在我的心目中,他们就是我学习的榜样、人生的楷模。

1977年国家恢复高考制度,我便从工地上赶回家乡——南昌市原郊区罗家镇货场村,参加高考并如愿被南昌师范学校南昌县分校(今南昌师范学院)录取。当我兴冲冲地来到学校报到时,才发现学校位于南昌县莲塘三中的一片荒地上,而且尚未建好。于是,我们只能暂借旁边学校的一个大会议厅上课。

要在山冈上建起一座学校,谈何容易?人力不够,下砖、浇水泥、平地、送水等活儿都由我们学生来完成。有时课上到一半,一车砖来了,我们就要停课去搬运砖头。一天下来,每人得劳动七八次,至少占去我们上课时间的三分之一。我们就是在这种类似半工半读的情形下,伴随着教学大楼一起奠基、成长。临近毕业时,望着“白手起家”的学校,我们倍感自豪。

山乡的生活简陋闭塞。学校附近不远处有家玻璃厂,晚自习时,我和几位同学总是以上厕所为由向班主任请假溜出去,悄悄来到玻璃厂生活区,隔着人家的玻璃窗偷看电视。尽管看起来比较费劲,但那也算



右一为笔者

是我们当时难得的一项娱乐活动了,至今我还记得隔着玻璃窗看日本影片《望乡》、印度影片《流浪者》时的情景。

周末回家有15公里的路程,由于没钱买车票,回家的路只能靠我们自己的双脚去“丈量”,美其名曰“11路”。后来,生活条件有所改善,有同学开始骑自行车通勤,大家都羡慕极了。我依然与几个同学走路回家,伴随着星光,在相同的时间走着相同的路。与其说是受苦,倒不如说是一次快乐的旅行。沿途的自然美景总是能让我们陶醉其间,就像我的求学之路,尽管遇到很多困难,但美好的希望就在前头。

1979年下半年进入实习阶段,我被分到罗家乡中学,负责初三年级化学课程的教学任务。就这样,我的身份一下子由学生变成了老师,圆了我儿时的梦。在这样一片新天地里耕耘,我的心中充满阳光和甜蜜。这张照片,就是当年我在罗家乡中学实习时与同学拍下的纪念照片。

我教书很认真,学生们学得也非常刻苦。他们好学向上,都想多学习一点科学知识,将来能为社会多作一份贡献。40多年一晃就过去了,每当看到这张照片,求学为师的往事就会瞬间涌上心头,让我回味无穷。🇨🇦



## 新中国“第一股”

在中国共产党历史展览馆里，经常有观众在一个展柜前驻足许久，啧啧感叹：“原来大名鼎鼎的‘小飞乐’长这样。炒了这么多新股，还是第一次看到真股票。”展柜中展示的正是被称为“新中国‘第一股’”的上海飞乐音响公司股票。

上海飞乐音响公司股票，长 18.3 厘米、宽 12 厘米，由上海印钞厂按人民币工艺精美印制，正面有公司名称、创设年份、股份总额、每股金额、股东户名、股数等内容，下方加印“秦其斌印”（董事长）、“曹益群印”（副董事长）和股票编号，加盖“上海飞乐音响公司”钢印；背面印有股票转让记录表格和注意事项。股票另有存根联，用于登记股票编号、股东户名、联系地址、股数、金额、息折编号、股款收据编号、调换日期、备注。

鸦片战争后随着外国企业在中国发行证券，股票随之来到上海。1872 年，轮船招商局创立，成为第一家发行股票的中国企业。20 世纪二三十年代，上海已发展成远东第一金融中心，在全球金融中扮演着举足轻重的角色。新中国成立初期，人民政府关停了上海证券

交易所，有效遏制了投机，稳定了市场。与上海“封堵”不同，天津、北京采用了“疏导”方式，先后开办证券交易所，用以引导游资、控制投机、调控市场。1952 年，随着通胀得到抑制、金融物价逐步稳定、投机之风开始平息，津京两地证券交易所关停。公私合营过程中虽然也印制股票，却不能流通、交易，并不是现代金融意义上的股票。中国大陆股票交易销声匿迹了 30 余年。

改革开放后，党和国家不断推进企业改革，从放权让利增强活力，到实施承包经营责任制以及股份制试点，再到确立市场经济体制改革目标……正是在这样的改革历程中，股票和股票交易再次出现并发展起来，为社会主义经济繁荣作出贡献。

1984 年，上海飞乐电声总厂厂长秦其斌看到当时的文化娱乐消遣方式“音乐茶座”十分红火，就想开设新企业生产音响，而办企业所需的资金让他一时犯了难。他曾在工商联会议上结识了一些老工商业人，得知新中国成立前老工商业人集资入股办企业的经历，而恰恰这年 7 月，上海市颁布了地方性法规

《关于发行股票的暂行管理办法》。他决定抓住机遇,印制股票销售给职工,让职工集资。

1984年11月,经中国人民银行上海分行批准,由上海飞乐电声总厂、飞乐电声总厂三分厂、上海电子元件工业公司、工商银行上海市分行信托公司静安分部发起设立上海飞乐音响股份有限公司,发行股票1万股,每股面值50元,以筹集50万元股金。其中,65%由个人认购,35%由集体认购。当时人们大多不知道股票什么样子,于是找来新中国成立前上海南洋卷烟厂的股票样张,请上海印钞厂参照印制。

1984年11月15日,《新民晚报》刊登了一条题为《上海飞乐音响公司十八日开业——接受个人和集体认购股票》的“豆腐块”文章。一石激起千层浪,人们纷纷来电来访,询问股票发行的消息。原本准备将股票销售给职工,看到社会如此踊跃,而自己的很多职工却对股票这个新鲜事物疑虑重重,上海飞乐音响公司决定向社会公开发行,此举无意间改写了历史。11月18日,股票发行,上海飞乐电器总厂的门房成了临时发行处,人们早早地排起了长队,盛况一时。上海飞乐音响股票,没有期限限制,不能退股,可以流通转让,这就使它成为一只真正意义上的股票。人们称其为“新中国‘第一股’”,昵称为“小飞乐”。


两年后,“小飞乐”股票因一次外交活动蜚声世界,再续传奇。

1986年11月14日,邓小平在会见美国纽约证券交易所董事长约翰·范尔霖率领的美国证券代表团时,将一张“小飞乐”股票赠给了

范尔霖。这一举动留下了中国改革开放的经典画面,成为极具象征意义的历史性美谈。

范尔霖拿到股票后,立即决定修改行程,前往上海进行更名过户。到达上海后,范尔霖自掏2000美元请公安部门派出两辆警车,一辆开道,一辆护卫,前往位于南京西路1806号的上海信托投资公司静安证券业务部——改革开放后中国第一个证券交易所,而这间只有12平方米的交易所在几个月前还是一个理发室。

范尔霖,这位世界最大证券交易所的董事长来到这间小小的证券交易所时,不无感慨地说,美国的股票交易最初就是在华尔街旁的梧桐树下开始的。随后,他将股票递进柜台,进行过户登记。工作人员将登记了转让记录、写有范尔霖英文名字、盖上印章的股票以及新开的股东卡递给他,并免收了1元钱的过户手续费作为“友好服务”。改革开放后,外国人第一次交易中国股票就此完成。

如今,30多年过去了,中国不断创造出经济奇迹,成长为世界第二大经济体,在上交所、深交所、北交所上市的公司已经突破5000家,中国股市于1984年“生于毫末”,而今已成长为“合抱之木”。 (来源:《学习时报》)



## 致远塔前的金代石狮

文 / 章用秀



北宁公园致远塔前陈列着一对威猛清瘦的石狮。这对石狮的雕刻年代为金承安二年(1197年),具有典型的金代雕塑艺术风格,现为天津市级文物保护单位。

石狮通高 2.16 米,带底座,是 20 世纪 20 年代初河北博物院初建时由河北省内丘县运至天津的。河北博物院在建立过程中,鉴于当时经费紧缺,其展品的获取主要通过移存、寄赠、寄陈和价购几条途径。为了得到更多的实物资料,馆长严智怡先后三次赴天津周边和

河北省各县农村,考察文物古迹,并撰写了《河北十四县古迹古物调察纪略》。经过征集,那些被遗弃在荒野的可移动的古物及标本陆续入藏博物院内,展示在世人面前。这对金代石狮便是当年博物院在内丘县农村收集到的。对此,1921 年 4 月 19 日的《益世报》载:“实业厅严厅长(即严智怡),以内丘县境有金代石狮子二座,雕刻精妙,为不可多得之品。若存在县境,深恐损坏遗失,殊非保存古物之意。拟派人赴该县搬运来津,置之博物院内,以供众人参考,并可保存美术云。”同年 8 月 26 日的《益世报》载:“内丘县吴村,有石兽两对,系多年古物,颇为一般人所垂涎,并有人屡至县署请求议买。该县知事以地方古物,未使擅专。事为曹省长所闻,亦恐听民间辗转出售,致为奸人所攘去,昨特令饬实业厅派员前往该县详查,筹拟保存办法云。”

经过一番周折,金代石狮终于安全运抵河北博物院。此时博物院已由天津公园(今中山公园)迁入河北新车站(今铁路天津北站)东种植园大街十号(今中山北路附近)。从当年河北博物院留下的老照片上可以看出,这对石狮子就摆在博物院主楼门前,一旁还陈列有宋代石磨、石棺等大件古代石雕石刻。《河北博物院院刊》第一期就刊有金代石狮的照片(其中一只),照片标示“金承安二年石狮,原大十分之一,本院陈列品,内丘县公署赠”等字样,并附《石狮说明》,其中特别提到

“本院保存有二具，此其一也，跌之正面有题字及花纹，其他一具则无之”，对石狮的历史价值和艺术价值作了详尽说明和介绍，亦可见对这一文物的高度重视。

由河北省内丘县征集来的这对金代石狮，确实非同一般。石狮昂首，前肢直伸，后腿盘曲作趺坐状，挺胸收腹，造型清秀，挺拔有力。其墩座题铭：“内丘县古城村贾道者，运造石狮一对于本村普利院，助缘人共同获福，西立村王氏、孙刘信、刘大郎、王维那，古城村宋维那，邢台县潭村叶方、叶四郎、李通，南和县助缘人等，普利院僧惠鉴，上靳郎妙音寺上下法眷祖师一院。大金承安二年八月十五日，了毕记，潭村石匠张光造。”由此可知石狮的雕刻年代、地点和缘由。

石狮作为我国古代的石雕艺术作品，每个时代在其造型、雕凿上都有其不同的特征。石狮在东汉、南北朝时多取立式行走状，雕工粗犷浑厚；唐代以后为蹲坐式；金代石狮造型清瘦；明清时代的石狮雕刻日趋厚重，其形态

活泼多于凶猛。据笔者所知，天津还有几对古代石狮，它们虽各有千秋，但从年代和雕工上看，金代石狮首屈一指，独占鳌头。这对石狮乃是天津现存雕刻年代最早的石狮，在全国也属罕见。恰如《河北博物院院刊》文中所称，这对石狮“不似近刻之臃肿无生气，雕凿益工，益形板滞”，“考其雕刻所以优美之点，盖在前后肢俱长，极为得势，且刻工初不精致，而全身筋内毕露，神采奕奕如生”。这正是这对金代石狮的高超绝妙之处。

当年的河北博物院（天津博物馆的前身）与种植园（北宁公园的前身）相邻，后来河北博物院搬迁，金代石狮遗落在其旧地附近，被埋于地下。直到20世纪六七十年代，两只石狮相继被挖出，先是摆放在北宁公园的东门，1990年园内建起了致远塔，它们便被安置在塔前，作为园内最古老的文物供游人观赏。🇨🇦





## 赤橙黄绿青蓝紫

——我眼中的新时代静海

文 / 阎港

毛泽东同志在《菩萨蛮·大柏地》中写道：“赤橙黄绿青蓝紫，谁持彩练当空舞？雨后复斜阳，关山阵阵苍。当年鏖战急，弹洞前村壁。装点此关山，今朝更好看。”在笔者看来，新时代静海的特点也可用“赤橙黄绿青蓝紫”来概括：

赤色即红色，静海的红色基因代代相传，红色资源生生不息。反帝爱国的义和团运动发源于此，静海第一个党支部纪念馆、区烈士陵园纪念馆、独流镇党史纪念馆、宫家屯烈士陵园等红色基地，处处传承着红色基因，形成了特有的红色精神，成为静海人民走好新时代长征路的力量源泉。

橙色，是国际公认的健康色。中国医学科技创新体系天津基地、国家首个中医药重点实验室落户于此，北京协和医学院天津医院、国家中医医学中心、康宁津园等医疗科研康养机构先后在此建设运营，天津医科大学、天津中医药大学、天津体育学院、天津大学仁爱

学院等优质教育资源集聚于此，中西医“双航母”医疗集群正在新时代静海初步形成。

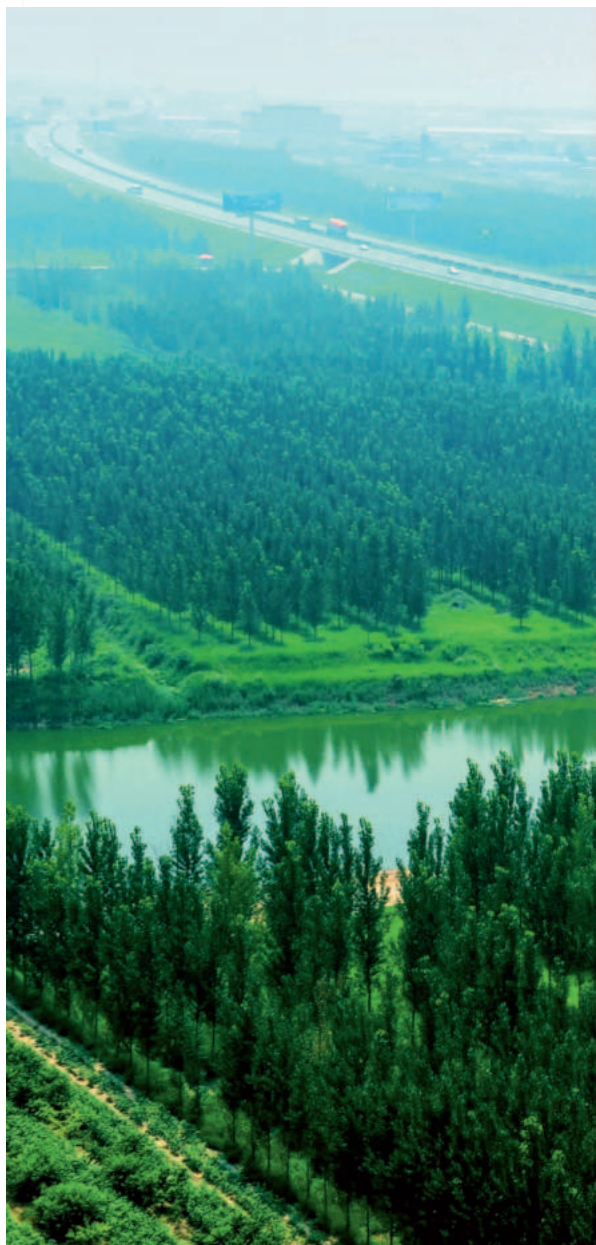
黄色，是静海的底色和基本色。虽然农业产值占比不高，但是农业人口众多，作为涉农区，千百年来，静海的农民面朝黄土背朝天，用辛勤的劳作创造出殷实和富饶。大邱庄被誉为“华夏第一村”，是改革开放初期中国农村改革的一面旗帜。静海是天津重要的粮食、蔬菜生产基地，台头镇是远近闻名的“西瓜之乡”，良王庄乡被誉为“蔬菜之乡”“梨果之乡”“花卉之乡”，“独流老醋”“天津冬菜”闻名全国。

绿色，是生态的底色，孕育着希望。林海循环经济示范区规划面积 134 平方公里，涉及 5 个乡镇，林区面积 12 万亩，是天津西南部重要的生态屏障和天然氧吧。静海是国家循环经济示范城市，子牙经开区是全国唯一以循环经济为主导的国家级园区。2011 年习近平同志视察园区时曾指



出，发展循环经济是实现科学发展的重要举措，要通过更新观念、完善政策、加强立法等措施来大力推动。

青色，本意是指介于绿色和蓝色之间的颜色，这里指黑色。静海的传统产业优势突出，是全国焊管生产基地、全国五金制品出口基地，中国自行车(电动自行车)之都、国家装



配式建筑产业基地、中国乐器产业基地，制造业占比近四成。黑色金属压延制品市场占有率大，拥有较强的技术实力和研发创新能力。按照形成新质生产力的要求，传统产业正在新时代的静海“老树发新枝”。

蓝色，40多年前，著名诗人郭小川的一首《团泊洼的秋天》，使静海团泊洼蜚声海内外。团泊湖水域面积相当于11个杭州西湖大小，有200多种珍稀鸟类在此栖息繁衍，是天津市鸟类自然保护区。这里温泉地热资源储量达84亿立方米，列入中国湿地自然保护区名录。休闲来静海，让心静下来，让身体动起来。以团泊湖为中心的团泊健康城，已发展成一座充满活力的现代化新城，中国公路自行车职业联赛、天津团泊湖半程马拉松赛在此陆续拉开战幕。随着“印象团泊”“又见团泊”等品牌的不断推出，生态之城、健康之城、理想之城的名片会愈擦愈亮。

紫色，静海的文化底蕴深厚，紫气东来、贤才辈出、人杰地灵。有着近4000年的人类活动史和2200多年的置县史，京杭大运河南运河段纵贯全区。姜子牙钓鱼、杨家将抗辽、津门大侠霍元甲的史话传说更为静海增添了浓郁的文化色彩，《血溅津门》《敌后武工队》等一批文学巨著彰显了炽热的家国情怀，民间花会、书画艺术、乐器制造积淀了人文艺术魅力，静海是名副其实的“中国民间特色艺术之乡”“中国书法之乡”。

亲爱的朋友，欢迎你走进大美静海，现场体验多彩的新时代静海。🇨🇦

(作者系静海区委常委、区纪委书记、区监委主任)

## 向更广袤处进发

重读路遥《人生》

文  
陈曦

四十多年前，青年作家路遥以一部中篇小说《人生》蜚声文坛，摘得第二届全国优秀中篇小说奖。这部影响了几代青年人的小说至今读来仍给人带来一种精神震撼，在人生的有限与时代的无限中，它以一种深切的关怀与充满哲思的字句引导读者向更广袤处进发，探索生命的意义。

在故事层面上，《人生》采用“归去来”的叙述模式。农民的儿子高加林因民办小学教师的身份被村大队书记高明楼的儿子“顶下”，不得不黯然回村务农；再入县城是因为其叔父担任了劳动局局长，善于逢迎的副局长想尽办法把高加林调到县里担任通讯干事；后因高加林“情敌”的母亲举报，失去“身份”的高加林再次回到农村。“归去来”作为经典的叙事模型，是波澜叙事最简单明了的方法，由事实上的波折呈现人物的内心世界，也是个体成长类小说最常使用的策略。但在《人生》中，我们看到了两处不同：

其一，是这两次看似偶然的“归来”都有时代与人情的双重必然性。民办教师在当时不仅能获得经济上的优待，还能在身



份上获得更高的认同，这种优势能让高加林获得心理满足，也让他安于现状。当他被高明楼的儿子代替而“下岗”时，事实上是在彼时代语境与人情逻辑中的“归还”。他的第二次回乡看似是因为他者的举报，事实上同样是时代发展语境下的“归还”，通过“后门”的获得必须归还于社会的公正。

其二，高加林的“归来”为读者铺陈出农村的闭塞，也显影出农村社会轰轰烈烈的变化。无论是“水井漂白粉事件”抑或是高明楼在村中的“一言九鼎”，都让读者经由归来者的视角看到了彼时的农村现状，让农村迥然于归来者所见识到的日新月异的县城。而通过高加林的第二次归来，读者又看到了思想逐步开放的村民与家庭联产承包责任制下开始变化的农村，时

代变迁的宏观命题在主人公“归去来”的过程中跃然纸上,这才是小说具有深刻意味的内核所在。

高加林的形象不但具有时代价值,更具备跨时代的参照性。这位极度敏感也无比要强的青年,在面对命运的波澜时,显示出旺盛的生命力与并未展露的主体性,这恰恰是《人生》最值得反复品读的部分。在一次次从云端跌落后,他似乎总是葆有一份理性的克制,只不过这份理性与克制全然出自于不彻底的斗争性。

高加林无论是在民办教师的岗位上还是在通讯员的岗位上,都能出色地完成任务,小说浓墨重彩地书写了他成功完成抢险救灾报道的情节,以及他人对其的高度评价。作者笔下的高加林是才配其位的青年,也正因此,他的跌落才会令人唏嘘。主人公在第一次被迫回村时有着一份自我证明的决然,在第二次回村时则是一份不带有颓丧意味的平静。他向“权力”的低头体现为对失去民办教师身份之后的“认命”;他声称不怨恨举报者,根本原因是他对自己“走后门”取得身份方式的心虚。他心底固有的逻辑让他在自洽中成为宿命论的隐形信徒,他骄傲于自己的才华能力,却完全没有为自己的未来做一次彻底的争取,他是怯懦而不争的。他也没有意识到,无论是善于运作的高明楼,还是精明投机的马局长,对他的个人能力都是畏惧的,这是一份表现于羞愧的畏惧。如若高加林能够不平则鸣,那这“人生”的前奏是否又会有别样的面貌?作者对于高加林

这名青年是怀有无限悲悯的。路遥写的是在时代变迁中,青年如何在挫折中一次次迷失,又该如何振奋。

很难忘怀小说的结尾,再次落寞的高加林回到农村,迎面而来的德顺爷爷让他看了看这片养育了几代人的土地。家庭联产承包责任制下,这片土地迸发出新的活力,它向年轻人张开了怀抱。如同作者标注的“并非结局”,作为农民的高加林又该在这片土地上耕耘出怎样的人生?同时,当高加林得知自己错失的爱人巧珍还在想尽办法央求高明楼为他重新谋一份民办教师的工作时,失声痛哭,那绝不是因为寄希望于权力,而是因为对爱情的愧疚,他在这一刻完成了另一重意义上的成长。此情,终归无处投递。

高加林对于爱情的摇摆与无措,也表现出青年面对充满未知的人生不知何去何从的焦灼。爱情在很大意义上匹配着“身份”与处境,他的起落让自己看不清情感的真实样貌。当人生再次展现出无常的褶皱时,他不知爱情又将如何“嬗变”,他的痛苦直指人心。

《人生》是值得反复品读的经典小说,它的真实在于毫无保留地书写出成长中的人内心的焦灼,它的深刻在于作品充满了反思与希望,充满了对个体生命的真诚体认,对变迁时代的敏锐探察。它赋予读者以不竭的动力,勇敢地向时代更广袤处进发,不畏浮云蔽日,只愿风雨兼程。🇨🇦

(作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家)

## 再婚前的财产权益保护

文 / 赵炎

随着个人财富的增长,老年人的再婚问题,不仅涉及准夫妻二人之间的财产关系,还会涉及代际之间财富分配的期待利益。故而,老年人再婚往往在感情之中还夹杂着诸多经济问题和利益关系。笔者以为,作为当事人,在老年人再婚问题上大可不必“谈钱色变”。作为子女,将经济利益问题作为干涉老年人再婚的借口,既不合理,也不合法。

### 【案例】

王先生早年丧偶,年逾六旬之际,在某次联谊活动中结识了张阿姨。交往数次后,二人感觉志趣相投,彼此欣赏,均有意组建新的家庭。然而,双方子女均提出异议和担心,认为两人结识时间尚短,彼此了解不深,且双方名下各有财产,各有收入,如婚后共同生活,难以分辨各自财产情况,无形中增加了诸多风险和不确定性。

王先生与张阿姨情投意合,不想因为财产问题放弃彼此感情,后经居委会、亲朋等多方沟通,两位老人及其子女之间打开心结,通过合理方式消解了各方顾虑,共同促成了王先生与张阿姨的美好晚年生活。

### 【法律解析】

上述案例中的王先生和张阿姨遇到的问题并不鲜见。老年人再婚,通常情况下都会遇到各自婚前财产及婚后财产的归属、分配甚至继承等问题。现就相关问题的法律规定分析如下:

第一,双方结婚后,各自婚前财产依然归各自所有。

根据《中华人民共和国民法典》(以下简称《民法典》)第一千零六十三条第一款第(一)项的规定,一方的婚前财产为夫妻一方的个人财产。同时,根据相关司法解释,如果利害关系人作出了特别约定

的,按照约定处理。也就是说,一方婚前所有的财产,并不会因为结婚而转化为共同财产,除非双方对某财产归属共同所有做出了明确约定。

实践中出现问题较多的是,双方对某财产是否属于婚前个人财产存在争议。对于老年人而言,再婚时双方一般都有一定的财产积累,对此,只要有证据证明该财产的取得时间系再婚前的时间,或者有双方签署的婚前财产确认书、婚前财产公证书等文件,问题即可迎刃而解。

第二,双方婚后取得的财产原则上归夫妻双方共同所有,但通过书面协议另行

约定的除外。

根据《民法典》第一千零六十二条规定,夫妻在婚姻关系存续期间所得的相关财产,为夫妻的共同财产,归夫妻共同所有。根据《民法典》第一千零六十五条规定,男女双方可以约定婚姻关系存续期间所得的财产以及婚前财产归各自所有、共同所有或者部分各自所有、部分共同所有。约定应当采用书面形式。可见,夫妻关系存续期间取得的财产以夫妻共有为准则,分别所有为例外。夫妻财产约定协议是突破夫妻财产共同的具体方式,但需要注意的是,基于家庭财产问题的严肃性,该种协议应采用书面形式,口头约定不具有法律效力。

第三,通过合理的财产保管方式避免重要财产混同,可有效避免财产纠纷。

所谓财产混同,一般是指财产形式或保管方式发生变化,或者因日常生活中收入支出频繁,导致财产分割时难以确定待分割财产是婚前财产还是婚后财产、是男方财产还是女方财产。比如,一方于婚后将婚前个人房产出售后,所得价款存入日常消费账户,该账户收支频繁,最终剩余款项很大程度上难以分辨

是否属于婚前个人财产。实践中,往往结合账户实际收支状况进行合理推断,但难以推断时,往往将剩余款项认定为婚后财产或部分为婚后财产。因此,建议将个人婚前重大财产作单独保管,避免混同。

第四,通过订立遗嘱,可有效避免身后遗产纠纷。

根据《民法典》第一千一百二十七条规定,配偶、子女、父母同属于第一顺位法定继承人。法定继承的情况下,老年人再婚虽不能剥夺子女的继承权,但会影响子女继承的份额。但根据《民法典》第一千一百二十三条规定,继承发生时,遗赠扶养协议优于遗嘱,遗嘱优于法定继承。也就是说,有效遗嘱可以排除法定继承的适用。因此,在有遗嘱合理安排遗产的情况下,可以减少各继承人之间的争议。



### 【律师建议】

所谓君子坦荡荡,在感情真挚、互信互谅的基础上,开诚布公、合情合理地协商处理财产问题,才是避免争议的正途,而不是因噎废食,错过美好家庭生活。🇨🇦

(作者单位:天津允泽律师事务所)



## 老先生的烦恼哪里来？

文 / 马志国

### 心理困扰：儿子怎么成了这个样子？

一位退休的老先生这样诉说自己的烦恼：“我的儿子40多岁了，可在家里什么事都不管，一点儿责任心都没有，一点儿担当也没有。”

我笑了：“咱不能上来就给儿子‘定罪’，您得有‘证据’呀。”

老先生开始历数儿子的不是：“就说做饭吧。这么大的人了，从来不管做饭。平时你工作忙，可休假的时候，也不知道主动买菜做饭，还是等着吃现成的。每天都是我买菜做饭。再说做卫生吧。这么大人了，从来不管墩地，每天都是他妈妈墩地做卫生。最近卫生间的灯坏了，他也不知道动手换，最后是

我找来师傅换好的。他什么也不做，自己还常常不高兴，虽然不敢跟我们直接闹，但明里暗里还会跟我们争面子，争话语权，有时候还喝酒生闷气，甚至撒酒疯、摔东西、打孩子。他对孩子的事也是不问不管。这样说吧，孙子好像成了我的儿子，他这个爸爸好像没事人一样。”

我听出点问题来了，笑着问：“听起来您家三代人住在一起，为什么呢？”

老先生有些不好意思地说：“是，我们都住在一个单元里。其实我们有自己的房子，可我们没有搬出去住，不就是对他们不放心，不就是想替他们多做点，不就是想帮他们过好日子吗？可没想到，我们越是这样，他越是没有责任感。您说，我儿子怎么成了这

个样子？”

### 心理解析：角色扮演过度惹的祸

老先生的烦恼哪里来？从心理学角度看，首先，是因为“人际气泡”的拥挤。

人际心理学告诉我们，在人际交往中，每个人都要独占一定的空间，叫作人际空间。由于这个空间像一个大气泡包围着一个人，有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。人与人之间的距离太近了，就不能满足彼此对空间的需要，人虽然没有挤在一起，但会因人际气泡受到挤压给人带来压迫感。三代同堂长期生活在一起，造成了“人际气泡”的拥挤，难免产生抱怨和不愉快。

再有，是因为角色扮演的过度。

从代际关系上说，不少父母都存在角色扮演过度的问题。他们总是忍不住越俎代庖，把该子女做的事都包揽过来，承担超出父母角色的责任。老先生的儿子没有责任感，以及由此导致的老先生的烦恼，在一定程度上源于老两口角色扮演过度。这实质上是一种越界，是一种越权，甚至是一种侵权。父辈侵犯了儿子独立成长的权利，打压了儿子主动担当的积极性，儿子怎么学会担当家庭责任？

### 心理对策：当好配角，分开居住

老先生怎样才能解脱烦恼呢？首先，是当好配角早放手。


所谓上有老、下有小，这是人到中年应有的担当。老先生的儿子已经是40岁的人，早该到担当的时候了。要想让儿子担当家庭

责任，最根本的不是教导，不是批评，更不是抱怨，而是调整角色扮演，让儿子当主角，老两口老老实实当配角。可能刚开始儿子不适应，会有许多做不到的地方，即便如此，老两口也要坚持放手，不再越界，不再越权。说句大白话，儿子成年了，该放手时就放手吧。

其次，是分开居住好放手。

有了认知调整，接下来就是行为调整了。如果客观上不改变居住方式，三代人继续住在一起，主观上确实很难做到不越界，不侵权。只要条件允许，父母和成年子女还是分开住更好。分开住，有利于老两口放手，也有利于让儿子学会担当。

沟通至此，老先生有了笑容：“明白了，我们当配角吧，分开住，放手吧。”

我也笑了：“非常高兴您能这样想。心理上肯当配角了，行动上就肯分开住了；分开住了，心理上也能更好地接受当配角。您和老伴儿真的放手了，儿子肯定会做得越来越好，烦恼也就会烟消云散了。”



## 祖辈和父辈共同培育后代好处多

文 / 李军

2024年8月，张大妈一家喜气洋洋地乘动车陪孙女冬冬去南方某知名高校报到。随着车轮的转动，18年来与儿子、儿媳、孙女共同生活的往事，犹如放电影一样在张大妈的脑海中浮现。

张大妈深有感触地说：“真是家和万事兴呀！”儿媳妇琴女士笑着说：“是啊，当时我怕您溺爱孩子，咱娘俩才闹了别扭，是真心交流消除了我们之间的隔阂，实现共同育儿的目标！”冬冬听了，幸福地依偎在奶奶和妈妈的身边。

当年，冬冬出生后，一家人心平气和地明确了共同育儿的分工。比如，爷爷、奶奶充分发挥老年人经验多的长处，主要负责孙女的生活起居。爸爸、妈妈学历高、接受新鲜事物快，主要负责培养闺女的兴趣爱好。在孩子3—6岁期间，由爷爷、奶奶负责送孙女去幼儿园，爸爸、妈妈负责接女儿回家，保证祖辈、父辈和孩子都有接触的机会，也方便三代人的沟通与相处。节假日，三代人要么一

起出游，要么在家里读书、买菜、做饭，让孩子在日常生活中感受大家庭的温暖，感受亲人间的彼此尊重和关爱。祖辈和父辈的共同努力，把爱的种子深深植入冬冬的心田，陪伴她茁壮成长。冬冬的善良、包容，常常被老师称赞。

2008年汶川大地震发生后，看到爷爷、奶奶和爸爸、妈妈为灾区捐款，冬冬也拿出自己的压岁钱捐款。她在幼儿园举行的捐款仪式上说：“希望灾区的小朋友重建自己的家园。”冬冬的行为得到了大家的夸奖。

冬冬升入小学后，因为给冬冬报课外辅导班的事，爷爷和爸爸有过一次激烈的争吵。爸爸说：“冬冬是个女孩子，胆子又小，得给她报个跆拳道班，既学防身技术，也锻炼身体。”爷爷听了不高兴地说：“女孩子，学习弹琴、跳舞都可以锻炼身体，学什么跆拳道啊？”爸爸冲口而出：“您知道什么是跆拳道吗？您别拿当年练摔跤说事哈！”爸爸的态度刺伤了爷爷，爷爷好几天不搭理爸爸。





后来,奶奶带着全家人参加了“亲子课堂”学习。通过“亲子课堂”组织的“同理心”互动活动,爷俩才化解冲突。爸爸真诚地向爷爷道歉,并带爷爷参观了跆拳道馆,体验了跆拳道教学。在参观和交流中,爷爷感知到自己的知识老化,在对新知识、新事物认识不足的情况下,贸然替孙女做决定是经验主义在作怪。爸爸也检讨自己遇事容易冲动,没有理解爷爷对孙女的爱,说了不该说的话。从此,爷俩的交流顺畅多了,齐心协力培养冬冬朝着“德智体美劳”全面发展的目标努力。

琴女士还记得冬冬第一次带男同学回家引起的婆媳冲突。

男同学来家写作业,是男女同学间的正常交往还是“早恋”?奶奶认为,女孩子不可以未经家长同意就带男孩子回家写作业,还让男同学以后别再来了。琴女士说:“现代社会男生和女生交往是正常现象,奶奶不能用老眼光看待新现象,更不能随意说是‘早恋’。”听到奶奶和妈妈的争论,冬冬说了反

对老人的话:“奶奶,您别老用以前的观念说我,影响我跟男同学的关系哈!”奶奶听了冬冬的话非常伤心,认为自己老了,不中用了,连孙女都可以说自己了,气得晚饭都没有吃就回屋睡觉了。

爷爷和爸爸知道后,分别与奶奶和琴女士、冬冬谈心。首先肯定了奶奶对冬冬的爱,又点赞了妈妈对冬冬的关心,最后指出冬冬与男生交往时应该注意的问题。在多次谈心交流后,又召开了家庭会议。在家庭会议上,三代人对青春期男女生交往的注意事项逐条进行讨论,达成共识:青春期男女生的正常交往,有利于孩子的身心发展和学业进步,但要注意提前告知家长。冬冬也表示会一如既往地爱爷爷、奶奶,听爸爸、妈妈的话,努力学习,不负韶华。

正是祖辈和父辈之间的有效沟通协作,共同营造了和谐家庭的氛围,让冬冬心无旁骛地一路奋进,考上名校,成为邻里之间传诵的佳话。🇨🇦



## 做个会看病的老人

文 / 毅青

看了这个题目,您可能会说“谁还不会看病”,可实际却并非如此。笔者通过观察和接触发现,不少老人看病就医确实存在一些误区和盲区,到头来真耽误事。您若不信就听我唠唠——

不久前看到一位老同志略显消瘦,神情也有些沮丧,一问才知道他最近做了心脏“搭桥”手术。他平时自觉身体很好,很少生病吃药,退休后到处旅游也不知疲倦。因为前一段觉得胃不舒服,家人催他去做胃镜时,发现心电图有问题,再接着就查出了大毛病:心脏有两根血管全堵了,还有一根血管堵了将近90%,最后只得做了“搭桥”手术。医生说他平时症状不明显,一旦发病就有致命危险,如

果坚持正常体检就会早日发现。可他至今仍想不明白自己怎么会这样,更后悔平时疏于体检。此外,我们身边还有许多老人的言行说明其不能准确认知自己的病情,或者说“不会看病”。例如有的老人嫌麻烦,加之害怕看病贵,有些不舒服只要扛得住就自己吃点药,能不去医院就不去,结果小病变大病;有的老人有病乱投医,偏听偏信“偏方”“秘方”和广告、保健品的作用,凭着“一知半解”给自己开药方,就是不愿去正规医院接受检查治疗;还有一些老人不善于和医生沟通,也不会选医院、选医生,看病后也不认真遵从医嘱,甚至把疾病引发的问题都归咎于医生和医院,等等。

那么,怎样才算会看病呢?笔者说说自己的一孔之见。

首先,要信任医生,遵从医学规律。尊重医生、信赖医生是看病就医的前提,要相信绝大多数医生都是白衣天使,都值得患者信赖,值得我们托付。要相信医生的能力和水平,把医生和患者当成一个战壕的“战友”而不是对立面,认识到那些负面的情况只是极少数,这样面对医生时才有好心态。现代医学证明,许多病在当今的医疗条件下还不能被治愈,即使常见的高血压、糖尿病、高血脂等病的治疗,也只是将异常的指标降低到一定程度,从而减少对器官的损害。多数癌症更是难以被彻底治愈,现在治疗的目的往往是控制癌症的发展,将其变成“慢性病”,达到人与癌共存,尽量改善病人的生存质量,延长病人的生命。这些都是医生告诉我们的。此外,医生诊断中也存在一定的误诊率,即便医疗水平高的国家也在所难免。据说当年梁启超因为尿血被协和医院院长、哈佛博士刘瑞恒诊断为右肾肿瘤,谁知手术后却没有发现肿瘤。对于这一重大误诊梁启超非常通情达理,没有对医院追责。

其次,要学会和医生沟通,避免因信息交流不畅而影响看病。笔者通过与相熟的医生交谈以及多次就医的经历和见闻,发现一些老年人在向医生介绍病情时过于啰唆、冗长,没有重点,甚至从年轻时的

毛病说到现在;有的表述不清病症的具体部位和状况,让医生费解;有的爱讲自己认为是什么病、在别的医院让怎么治、听别人说吃什么药;有的感觉自己不是大病,提出不做什么检查,也不想住院,好像自己比谁都懂……殊不知这些医生不愿意听,因为“你都懂怎么还来找我”。如果我们能在三五分钟内准确具体、简明扼要地向医生表达病情和想法(建议提前做好近期必要的检查证明),同时说明病情发展过程变化以及有没有家族病史、之前治疗的情况等,这样便于医生尽快掌握你的病情并确定治疗方案。

最后,要根据自己的情况选择医院和医生,耐心听医生的话坚持治疗。老同志绝不能讳疾忌医,应该正确认识自己的病情,同时了解相关医院的医疗优势和相关医生的擅长领域,综合评定后选准就医方向。在治疗过程中不要轻易换主治医生。要按医嘱认真治疗,不干扰医生的治疗方案,不排斥医生认为必要的检查。笔者看过著名电影演员李雪健积极配合医生战胜病魔的报道。李雪健先后两次罹患癌症,无论是手术还是化疗,他都以坚韧的毅力保持乐观的好心态,在20多年的治疗过程中始终积极配合医生治疗,并且和医生成为知心朋友,从而战胜了重病,在进入老年阶段后仍为我们塑造了一个又一个具有鲜明正能量的银幕形象。他的好心态和治病经历值得我们学习、借鉴。🇨🇳



## 老赵的自我开解

文 / 宋致强

退休后,老赵在使用微信时遇到了两件烦心事:一件与微信工作群有关,另一件与微信朋友圈有关。起初,这两个问题让他心生焦虑,好在最后通过调整自己的心态、转换看问题的角度,都达成了与自己的和解。

### 主动退群开新局

在职时,由于工作需要,老赵被拉入了十几个微信工作群,群里大多是他的同事,还有一些只知其名但素未谋面的“业内精英”。群内谈及的内容大都涉及工作,还有一些同行之间的学习交流。

退休后,他无意间发现原本活跃的几个微信工作群突然冷清起来,偶尔有老同事发出一个消息,也没人回应,渐渐变成了“死群”。

后来他得知,出于对老赵的尊重,人家并没有将他这位退休的老同志“踢出”,也没有把微信工作群解散,而是废了原来的微信工作群,又建了新的微信工作群。

起初,老赵的心里有些不舒服,总有种“人走茶凉”的感觉。可后来一琢磨,人家这么做也无可厚非。当初建群的本意就是相互传递工作信息,学习交流工作经验,如今自己退休了就等于退出了原来的工作“圈子”,单位再有工作上的事跟自己也就没有关系了,如果再待在群里,那就是浪费别人的资源。人家考虑到将他直接“踢出”对他不够尊重,再在群内频繁地发信息又怕打扰他,这样一看,在保留原微信工作群的同时,再启用新的微信工作群也就不

难理解了。

有了这次“教训”,老赵主动在群里说了一些告别的话后,主动退出了其他几个微信工作群。

退休了,离开了原单位,不用再按时上下班,生活交往的圈子自然也随之有所改变。如今,老赵又在新领域结交了许多新的朋友,又被邀请加入了许多新的微信群。

### 借助朋友圈记录生活

老赵退休前一直从事文秘工作,和文字打了近40年的交道,他却一直没觉得乏味。闲暇时写段散文抒发自己的情感,触景生情时写首小诗来表达自己的感受,老赵的退休生活过得也算是丰富多彩、悠闲自得。

老赵常说,在职时写作

是为了工作,是一种责任的担当;退休后写作是一种嗜好,是情感的抒发,更是一种享受。

老赵喜欢写作源于他喜好读书,退休以后闲暇的时间多了,每读完一本书,深有同感却意犹未尽,他便把自己的感受用笔记录下来。他的老伴儿说:“我们家老赵,光这读书笔记都能出本书了。”

网络时代手机微信的功能越来越强大,在女儿的帮助下老赵也开始学着年轻人的模样,将自己写的小

短文以微信的方式在朋友圈晒一下。广泛的人际关系和丰富的内容,吸引了很多好友去读,时间久了也有许多“粉丝”为他点赞。

“你爸又在朋友圈发他写的东西,也不知道显摆给谁看。”老赵的老伴儿打趣着和女儿说。“我爸那可不是显摆,他那是懂得分享。”女儿替老赵反驳着。

老赵坦言,起初自己在朋友圈里发消息也很犹豫,特别是在退休以后。别人会不会觉得反感?会不会认为我这是在显摆?后来他才知

道其实自己多虑了,大家都在为自己的工作、生活忙碌着,很少有时间去关注他人。转发在微信朋友圈的内容只要导向正确、立场鲜明、客观真实、言语得当、传递正能量,通常是不会引起好友非议的,大不了别人置之不理呗。

在老赵看来,在朋友圈里发一篇短文,写一首小诗,上传几张照片,不是要显摆给谁看,而是希望把当下的感受和喜悦分享给身边的朋友们,更是为日后自己悄然老去时,能躺在摇椅上,打开自己的手机微信,回忆和家人、朋友在一起的美好时光。

说到底,分享并不是为了炫耀,而是为了照见更多与你同频的人。无论网络如何发达,人和人的关系其实并没有改变。人们常说,朋友如好茶,淡而不涩。我们要好好珍惜那些在朋友圈给你点赞的人,也要好好珍惜那些尽管没有点赞但也在默默关注你的人,因为他们正在用自己的方式,表达对你的关心和支持。🇨🇦



## 退休生活似童年

文 / 陶诗秀

工作忙碌了几十年后，终于退休了，我原以为退休后的时间会非常充裕，实际上却比上班时还忙。不同的是，做的事都是取悦自己，好似回到了无忧无虑的童年，玩耍、发呆、想入非非。

我的童年是在大城市里度过的，城区虽繁华却也拥挤喧嚣。我年少时去乡村务农，乡村诚然宁静，亦嫌单调枯燥。后来四十年，我久居郊区小镇，既可享受都市的五光十色，也可欣赏大自然的古朴秀丽，故而选择退休后继续住在郊区。

我在小镇住了多年，散步时常经过一个公园，这里有野餐区、儿童乐园和棒球场等。原以为公园无独特之处，退休后不赶时间，才得以步入公园深处，竟发现棒球场后面是一片原生态的自然保护地。退休生活给了我更多时间去发掘身边细小的美好，让我可以经常跟老友结伴散步，共进午餐，尽情享受周边的田园风光。

童年的苦恼是老受大人管教，诸如不能在屋子里撑伞，不能把鞋丢得东一只西一只，晚上九时一定要睡觉等规定。如今可好，伞随便撑，鞋子随便扔，睡觉时间也尽可自己掌握。

童年有的是精力、时间和好奇，放学后十五分钟的路程，不知怎么就变成了两三个钟头，跟同学闻过校园里的每朵玫瑰花；为



了一路上见到多少只“吊死鬼”争执不休；坐在路边的低矮围墙上，听从楼上窗里飘出的钢琴声，任温暖的春风轻柔拂过。

有人说，人生每个阶段均有缺憾，年少有时间有精力却没有钱，青壮年有钱有精力却没有时间，老年有钱有时间却没有精力。如果同时拥有金钱、时间和精力，那是人生难得的“黄金时代”，就要赶紧享受。

享受无需山珍海味，也无需高朋满座，而是随心所欲、自由自在，做任何事可快可慢、可长可短、可放可收。工作压力烟消云散后，我也终于注意到以前忽视的美丽：阳光下百花绚丽，邻家窗台上胖猫向外张望，书橱里放着尚未读完的英文小说，西式糕点店飘出羊角面包的奶油香气，站在滑板上的小伙子飞速滑过马路中心，农贸市场的民间歌手自弹自唱，草地上的儿童雀跃，海边长椅上的老夫妇十指相扣，清新的海风拂面吹来。这一刻，不是童年，胜似童年。🇨🇦

老年防诈

## 小心！三种诈骗套路专盯老年人

近日，福州市公安局相关负责人提醒，目前主要有三种诈骗套路专盯老年人。



**一是“网恋交友”诈骗套路。**许多退休老人曾经拥有幸福的家庭，后来因失去伴侣或子女长年不在身边，产生巨大的心理落差。诈骗分子通过感同身受、理解痛苦的方式抚慰老人，攻破老人内心防线，使其放松警惕，之后轻而易举地达到“借钱”目的。



**二是“冒充公检法”诈骗套路。**诈骗分子通常会伪造证件和文件，冒充公检法等单位工作人员，利用一些老年人法律意识薄弱的特点和恐慌心理，以及他们对子女关心，声称要对其或其子女执行逮捕等强制措施，

随后以需要缴纳保证金取保为由骗取老年人的钱财。



**三是“中奖”诈骗套路。**诈骗分子利用伪基站或者互联网软件群发虚假中奖信息或邮件。受害人与诈骗分子取得联系后，诈骗分子就以“个人所得税”“公证费”“转账手续费”等各种名目要求受害人汇钱。

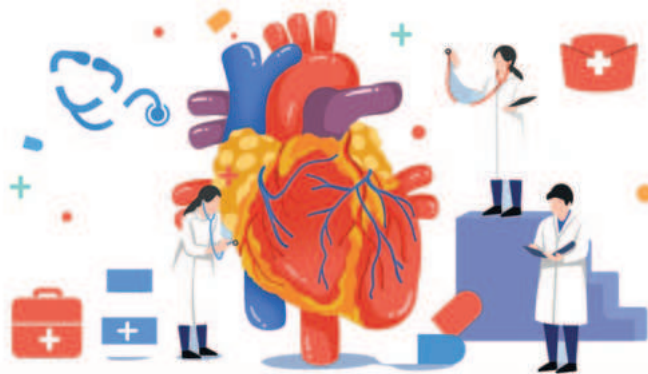
**警方提醒：**老年人在收到能够说出自己姓名、身份证号码、家庭住址等个人信息的电话时，要提高警惕，遇到问题要多和子女沟通；遇到可疑、陌生的人经常观望、敲门等情况，要保持警惕；对上门维修、送货、送礼物等身份不能确定的人员，尽量等子女回家后再接待。

此外，老年人要从正规渠道获取科学的保健常识；到正规医疗机构就医，不轻信所谓的特效药、神药、进口药，以防陷入“药托”的骗局；不要参加免费讲座、免费旅游、免费茶话会、免费参观公司等活动；不要盲目相信高额回报的宣传和所谓“公司实力”，防止陷入诈骗分子的圈套。🇨🇳

（来源：“中国老龄”微信公众号）

## 肺源性心脏病的预防与保健

文 / 于春泉



张奶奶今年 78 岁,气喘数十年,近一个月出现咳喘不止,不能平卧,并伴有心悸、腰酸背痛、足冷如冰、下肢浮肿等症状。医生查体发现,张奶奶叩诊双肺呈过清音,听诊双肺闻及中等量湿性啰音及少量鸣音,于是以“肺源性心脏病”将其收入心内科住院治疗,紧急给予张奶奶止咳平喘、抗感染、利尿、扩血管等对症治疗后,张奶奶症状缓解出院。医生表示,慢性肺源性心脏病是由于肺、胸廓或肺动脉血管慢性病变所致的肺循环阻力增加、肺动脉高压,进而使右心肥厚、扩大,甚至发生右心衰竭的心脏病。本病发展缓慢,会逐步出现肺、心功能衰竭以及其他器官损害的征象。

目前,慢性肺源性心脏病的治疗原则包括以下几点:

1. 治疗原发病:本病多由慢性呼吸道肺部疾病引起,因此以对其进行原发病治疗为主;

2. 氧疗:如果慢性缺氧,要长期低流量吸氧,家庭氧疗每天要超过 15 个小时;

3. 右心衰竭治疗:如利尿、扩血管,还有少数患者要给予口服强心药;

4. 治疗并发症:早期诊断和治疗可引起肺源性心脏病的疾病,可预防肺源性心脏病

的发生或减轻其严重程度。

### 一、肺源性心脏病的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 心肾阳虚证

症见气短咳喘,不能平卧,吐泡沫痰,轻度浮肿,四肢厥冷,怯寒,舌苔白,脉沉细弱或沉细微而数。

治疗宜宣阳化饮。可选用真武汤等中药方剂治疗。

##### 2. 上实下虚证

症见咳喘而不能平卧,胃脘痞满,口苦口干,颜面或眼睑浮肿较重,头部时时汗出,足冷,或手足厥冷,舌苔黄厚,或黄腻,脉弦滑。

治疗宜化痰降逆温肾。可选用苏子降气丸等中成药治疗。

##### 3. 气阴两虚证

症见咳嗽气短,不得平卧,全身浮肿,口苦口干,头晕头痛,心烦心悸,时而胸胁窜痛,烦躁易怒,舌苔白,质暗,口唇紫暗,脉弦滑。

治疗宜补气养阴,理气化痰。可选用咳嗽遗尿方等中药方剂治疗。

##### 4. 肾阳不足证

症见咳喘不能平卧,头汗如珠,腰腿疼



痛,足冷如冰,下肢浮肿,舌苔白,脉弦紧,尺大或两尺均微。

治疗宜温肾纳气。可选用金匱肾气丸等中成药治疗。

### 膏方养生

肺源性心脏病多因咳喘等肺系疾病迁延不愈,渐至肺、心、脾、肾等脏器功能失调,出现气喘、心悸、水肿、腹胀、唇青舌紫等表现。肺心病是一个非常复杂的危重症候群,中医学虽无“肺源性心脏病”这一名称,但历代文献对本病之诊治记载颇详,可归属于“咳喘”“心悸”“痰饮”“水肿”等范畴。本病发病缓慢,病程较长,且多为年老、久病、体衰患者,临床表现以本虚为主,急性发作期以虚中夹实、痰热壅肺为特点,而血瘀见症,不论急性期、慢性期均普遍存在。本病虽曰肺心,实则以心血瘀阻、肾不主水、阳虚水泛为病机之根本,故应着重从肾心论治。在治疗用药上,也应随着证候的变化,以达到标本兼顾、综合治理、提高疗效的目的。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肺源性心脏病的膏方,供大家居家预防、调治肺源性心脏病。

生黄芪 30 克,茯苓 15 克,猪苓 15 克,泽泻 15 克,白术 15 克,当归 15 克,防己 15 克,香加皮 12 克,葶苈子 15 克,茯苓皮 30 克,冬瓜皮 30 克,大腹皮 30 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见气喘心悸、浮肿明显的肺源性

心脏病患者服用。

### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 均衡饮食,注意电解质以及新鲜蔬菜、水果的摄入,少吃高盐、甜腻和油腻食物;

2. 不宜进食过饱,以免增加心脏负担。

### 推荐药膳:杏仁猪肺粥

**食材:**杏仁 10 克,猪肺 90 克,粳米 60 克。

**做法:**将杏仁去皮尖,洗净;猪肺洗净,切块,放入锅内焯水后,再用清水洗净;将洗净的粳米与杏仁、猪肺一起放入锅内,加清水适量,文火煮成稀粥,调味即可食用。

**功效:**宣肺降气,化痰止咳。

## 二、肺源性心脏病的预防与调护

1. 讲究卫生,戒烟戒酒,增强体质,提高全身抵抗力,减少感冒和各种呼吸道疾病的发生;

2. 适当进行膈式呼吸、缩唇呼气等康复锻炼,以改善肺通气;

3. 避免前往人群密集处,控制或减少吸入环境中的有害气体与粉尘。🇨🇦



## 远离呼吸系统疾病 精心守护肺健康

文 / 刘辉

呼吸系统疾病是危害我国人民健康的常见疾病。由于大气污染加重、吸烟、工业经济发展导致的理化及生物因子的吸入,以及人口老龄化等因素的影响,呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺疾病、弥漫性间质性肺疾病、哮喘等疾病的发病率逐年增加。其中,慢性阻塞性肺疾病在我国40岁以上人群中发病率高达9.9%,使我国成为全球慢性阻塞性肺疾病发病率最高的国家之一。世界卫生组织将每年11月第三周的周三定为世界慢阻肺日,宗旨是提高人们对慢阻肺的认识,保护肺健康。

秋冬季节流感在我国每年的发病率约为10%—30%,其侵入人体内的主要靶器官是肺。近年来,由于病原体的变化和免疫功能受损的宿主增加,肺部感染的发病率始终有增无减。因此,呼吸系统疾病的防治任务艰巨而迫切。实践证明,保持健康的生活方式、改善居住环境、合理膳食、积极治疗原发病、进行呼吸功能锻炼等对改善肺部健康非常有益。

◎保持健康的生活方式。需遵循有规律的作息时间,早睡早起,保证睡眠充足。

◎改善居住环境。室内环境清洁、整齐,通风良好,必要时使用空气过滤器,减少空气中粉尘。

◎戒烟限酒。吸烟、饮酒对呼吸系统有

很大的损伤,应立即戒烟并避免吸入二手烟,尽量减少酒精摄入,以免加重病情。

◎注意气候变化,及时调整穿衣及户外活动方式,适度做力所能及的体力运动。

◎做好个人防护,注意保暖,避免着凉,预防感冒,流感期间不要到人员密集的地方,减少呼吸系统疾病的传播。

◎合理安排饮食,选取新鲜、清淡的食物,避免食用刺激性、过于油腻的食物,选用富含维生素、蛋白质的食物以补充身体所需要的营养,促进新陈代谢。同时,可适当利用中药的机体调理理论,根据不同季节进行药膳补充调理,增强自身对疾病的抵抗力。

◎积极治疗并发症,如肺部感染、肺心病、心功能不全等。加强健康教育和心理干预,正确认识并以积极的态度对待疾病,树立战胜疾病的信心。

◎开展健身疗法,进行适当的体育活动,以提高身体的抵抗力。如多进行户外行走、慢跑、太极拳、气功、脚踏车等运动,对增加活动能力、提高生活质量有帮助。

◎呼吸功能锻炼对改善肺功能有很好的效果,如进行深呼吸、缩唇呼吸、腹式呼吸训练等,将呼吸模式改变为深而慢的有效呼吸,加强膈肌运动,提高通气量,改善呼吸肌力,增加活动耐力,有助于提升肺的呼吸功能。具体方法如下:

1. 深呼吸:取舒适坐位或平卧位,保持身体放松。一只手放在腹部,另一只手放在胸口。慢慢地通过鼻子吸气,感受腹部随着吸气而上升,胸部尽量保持不动。吸气时,让空气充分填满肺部。然后慢慢地通过嘴巴呼气,感受腹部随着呼气而下降。呼气时,尽量将肺部的空气完全排出。重复上述步骤几次,每次吸气、呼气都尽量保持缓慢和深长。

2. 缩唇呼吸:取舒适放松体位,闭嘴经鼻吸气,然后通过缩唇(吹口哨状)缓慢呼气,同时收缩腹部,吸气与呼气时间比为1:2或1:3,缩唇的程度与呼气流量以能使距口唇15—20厘米处、与口唇等高水平的蜡烛火焰随气流倾斜而又不至于熄灭为准,缩唇呼吸的技巧是通过缩唇形成的微弱阻力来延长

呼气时间,增加气道压力,延缓气道塌陷。

3. 腹式呼吸:可取立位、平卧位或半卧位,两手分别放于前胸部和上腹部,用鼻缓慢吸气时,膈肌最大程度下降,腹肌松弛,腹部凸出,手感到腹部向上抬起;呼气时经口呼出,腹肌收缩,膈肌松弛,膈肌随腹腔内压力增加而上抬,推出肺部气体排出,手感到腹部下降。

总之,肺健康随着社会的发展、空气污染的加重等原因越来越得到大众的重视,通过采用健康的生活方式、戒烟限酒、合理膳食、积极治疗原发病、进行呼吸功能锻炼等,对提高自身免疫力,保持肺的健康均能取得良好的效果。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)

## 伤口愈合不一定要结痂

文 / 蔡秋妮

在很多人的传统观念中,伤口结痂意味着愈合临近,痂皮脱落则说明伤口愈合。其实,这只是传统的干性愈合,仅适用于较浅的伤口。对于较深或已感染的伤口,干性愈合并不适用。因为伤口愈合的速度是相对均匀的,而细菌的数量却呈现指数级增长。干性愈合时,细菌可能会在结痂下方无法有效排出,而出现痂下化脓的情况,具体表现为伤口结痂后,痂皮不能自行脱落,周围皮肤发红,摸上去有痛感;拿无菌棉签对痂皮进行轻轻按压,痂皮周围可能流脓。

有时候,为了确保伤口在细菌数量达到



感染临界值之前愈合,需要更加全面、科学的处理方式,比如湿性愈合,即运用密封式敷料使创面处于密闭性或半密闭性环境,敷料将渗液全部或部分保持在创面上,造成一个接近生理状态的湿性环境,同时敷料可防止液体和细菌透过,促使伤口快速无痂愈合,进而减少疤痕的形成。🇨🇦

(来源:《家庭医生报》)

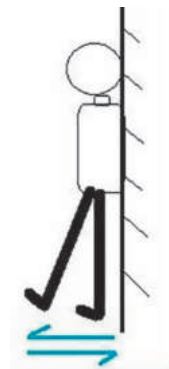
## 双腿这么练,60岁都不晚!

一项研究发现,无论是年轻人还是老人,只要两个星期不运动,腿部肌肉力量就会削弱 1/3。而腿部肌肉力量一旦削弱,即便之后再行康复锻炼,也需要很长时间才能恢复。因此,经常运动至关重要。

今天,教大家一套从上到下的养腿保健操,唤醒您的双腿。

### 1. 髋部

每天坚持背部靠墙站立,脚慢慢往前走,然后再退回,保持一个平稳状态。此时背的下部要始终紧贴墙壁。



### 2. 膝盖

坐直,腿部悬空,大腿保持不动,抬小腿,抬平后,再放下。重复几组,以感到疲劳为宜。还可以根据自身情况,在小腿处绑上 0.5—1 公斤重的沙袋,强化训练。



### 3. 腿

弯腰或是坐着让双腿下垂,同时用双手轻轻拍打双腿,由上至下反复拍打数遍,再用双手握拳置于双大腿和腿肚处,旋转揉动数十次。

### 4. 脚踝

经常做踮脚动作,并在脚后跟抬起后绷紧双腿,每次保持 5—10 秒。

### 5. 脚趾

两腿伸直,低头,身体向前弯,以两手扳足趾关节各 20—30 次,能锻炼脚力,防止腿足软弱无力。



运动学家认为,每周至少需进行 3 天有计划的锻炼才有效果。所以,这套健腿操大家一定要坚持练下来。🇨🇦

(来源:“老年日报”微信公众号)

## 注意！这两个常见动作容易堵塞血管

血栓实际上就是血块，特指在血管内形成的固定凝块。当它像塞子一样堵塞了血管通道，导致身体各部位缺乏血液供应，就会引发一系列问题。据统计，在全球范围内，因血栓导致的死亡约占总死亡人数的51%，远远超过了肿瘤造成的死亡。

### 血栓最容易“藏”在哪里？

人体静脉出现血栓的概率很高。其中，下肢深静脉血栓最为高发。这就好比一根水管，如果水垢过多，顺流而下，难免会有一些附着在管壁上，久而久之就会造成淤堵。

深静脉血栓的原因，目前公认的有三类：

**1. 静脉血流滞缓。**长时间久坐、久站容易导致血液循环减慢，增加血小板和凝血因子与静脉壁接触的时间，可能引起血栓形成。

**2. 静脉内皮损伤。**静脉内皮具有良好的抗凝和抑制血小板黏附聚集的功能，若静脉内膜受损，可能导致静脉内血栓形成，常见于化学性、机械性和感染性损伤。

**3. 血液高凝状态。**血液高凝状态指血液比较黏稠，容易在静脉内凝固，加上内皮损伤或血流缓慢，就可能形成深静脉血栓。

一旦下肢深静脉血栓脱落到肺动脉，就可能引发肺动脉栓塞。轻者可能引起咳嗽、胸闷、憋气，重者可能导致猝死。

### 这两个动作容易让血栓瞬间脱落


**1. 用力转脖子。**常年吸烟、饮酒、暴饮暴食，存在高血压、高脂血症、糖尿病、缺乏运动等情况的人，他们的颈部血管壁上很可能有一些不稳定的粥样硬化斑块。如果胡乱转动头部可能导致斑块破裂或血栓脱落，诱发脑中风。此外，用力转脖子容易引起颈椎管的管径变小而使脊髓受到挤压，轻者出现上肢疼痛、麻木，重者可能导致步态不稳、瘫痪等后果。

一般颈椎转动不会导致严重的后果，但不建议随意进行用力后仰、前俯、左右侧弯等转动颈椎的动作，以免导致不适产生。

**2. 久坐猛起身。**长时间保持同一姿势坐立，为深静脉血栓的形成创造了条件。如果再猛然活动，如猛地起身、大幅度摆动胳膊等，很容易牵动不稳定的血栓，使之脱落造成血栓栓塞。此外，猛地更换体位，易引起血压波动，可能出现头晕、头痛或心悸等。

建议尽可能地减少久坐时间，每坐40—60分钟要有意识地站起来活动活动，但不管做什么动作都要注意动作轻柔。

### 睡前喝几口温开水可防血栓

人体熟睡时会出汗，造成血液中的水分减少，血液黏稠度变高，睡前喝200毫升水，可以使早晨血黏度下降，维持血流通畅，防止血栓形成。（来源：“老年日报”微信公众号）



## 老年人的优质蛋白选择——豆制品

文 / 历丽

豆制品即大豆制品，一般可分为非发酵的和发酵的两大类。非发酵的有整豆（如毛豆、青豆、干豆等）、豆芽、豆浆、水豆腐、干豆腐（如豆腐干、豆腐衣等）、油豆腐、冻豆腐等。发酵的有豆豉、豆酱、酸豆奶、腐乳等。大豆含有一些抗营养因子，如蛋白酶抑制剂、植物红细胞凝集素、植酸等，会影响蛋白质的消化吸收。因而大豆不可生食，需经适当的加工处理才能食用。通过水泡、磨浆、加热、发酵、发芽等方法制成豆制品，大豆营养物质流失少，蛋白质的消化率明显提高，如：大豆蛋白的消化率是 65%，豆浆中蛋白质的消化率是 85%，豆腐中蛋白质的消化率是 92%—96%。

老年人每天可食用 15 克大豆，以此可折算出豆制品的食用量，像常见的北豆腐是 44 克，南豆腐 84 克，素鸡 32 克，豆腐丝 24 克，豆腐干 33 克，豆浆 220 克，豆腐脑 400

克。建议老年人每周将这些豆制品轮换着食用，可与其他食材一起制作。

大豆营养价值十分丰富，含有丰富的蛋白质。大豆蛋白质富含人体必需的 8 种氨基酸。其氨基酸种类和比例，接近人体蛋白质构成，是优质的完全蛋白质，容易被人体吸收，是植物蛋白质中少有的可以媲美动物蛋白质的食物。

大豆含有丰富的不饱和脂肪酸，有油酸、亚油酸和亚麻酸，不饱和脂肪酸具有降低血浆胆固醇和甘油三酯的作用，并有减少血栓形成的作用。另外，大豆还含有卵磷脂。卵磷脂可增强大脑活力，提高记忆力。卵磷脂在人体内释放的又一成分是磷酸，磷酸与人体内的钙结合可以形成磷酸钙，有利于人体骨质的生长。老年人经常食用富含卵磷脂的食品，可以促进钙质的吸收和利用，改善和防治老年骨质疏松症。

大豆中的碳水化合物含量约占 20%，主要由膳食纤维、低聚糖和多糖构成。大豆膳食纤维可促进肠道蠕动，减少有害物质与肠壁的接触时间，改善大肠功能。大豆低聚糖约占成熟大豆总质量的 10%，由蔗糖、棉籽糖和水苏糖组成。过去，对大豆进行加工时要求去除大豆低聚糖，因在那时普遍认为其不经过人体消化就进入肠道发酵会产生不良气体，不利于人体健康，但随着对低聚糖研究的深入，发现其对人体非但无害处，而且有利，如可以增加肠道益生菌、防治便秘、保护牙齿、改善乳糖不耐受等。

大豆还含有丰富的矿物质。不同的豆制品，各种矿物质的含量有所不同，但总体上豆制品在钙、磷、铁的含量上与其他食物，如牛奶、鸡蛋等比较都有不俗表现。所以，平时

喜欢喝牛奶的老年朋友，不要忘记也可食用豆制品，可对发酵和非发酵制品做多样选择。

大豆中还含有大豆异黄酮、大豆皂苷等对人体健康有益的生理活性物质。大豆异黄酮有抗氧化、抗溶血作用，对改善心血管疾病、骨质疏松症以及更年期综合征等有帮助。大豆皂苷可降低血液中胆固醇和甘油三酯的量，还具有抗氧化、抗自由基、抗病毒、抗血栓形成、提高胰岛素水平的生理活性。

虽然老年人食用豆制品益处很多，但也需要注意个体差异，例如：研究表明，大豆可能令身体难以吸收左甲状腺素。正在服用甲状腺激素药物的甲状腺功能减退患者，最好每天在固定时间空腹服药，服药后至少等待一小时再进食。因此，甲状腺功能减退症患者无需完全避免食用大豆。

## 推荐美食

### 豆芽炒香干

**主料：**豆干 2 块，黄豆芽 2 两，韭菜 1 小把，红椒、胡萝卜适量。

**辅料和调料：**蒜 3 瓣，生抽 1 勺，老抽半勺，香醋 1 勺，油适量，糖盐少许。

#### 做法：

1. 锅中烧开水放入豆干焯一下，去豆腥味后捞出沥干水分备用；
2. 锅中加适量水，烧开后加入洗净的黄豆芽，焯水 3 分钟，捞出沥干水分备用；
3. 蒜切末，豆干切成条状，韭菜洗干净控干水分切成段，红椒、胡萝卜切丝备用；
4. 把生抽、香醋、老抽和糖放入碗中混合均匀；
5. 锅烧热，放入适量油，爆香蒜末；
6. 倒入豆干和黄豆芽大火翻炒片刻，加入红椒丝和胡萝卜丝翻炒，再倒入调料汁翻炒均匀；
7. 加入韭菜翻炒至变软，再加入盐即可。👉

（天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿）



## 用乳铁蛋白牙膏能杀死幽门螺旋杆菌?

**流言:**乳铁蛋白是“杀幽”的主要功效成分,所以乳铁蛋白牙膏可以清新口气、杀灭幽门螺旋杆菌,预防胃炎、胃癌等疾病的发生。

**真相:**用乳铁蛋白牙膏不能杀死幽门螺旋杆菌。幽门螺旋杆菌主要寄居在人体胃部,在口腔牙菌斑、舌苔、唾液中也有少量存在,幽门螺旋杆菌感染会使硫化氢大量增加,引起口臭,通过刷牙不能解决问题。目前,对于幽门螺旋杆菌主要采用药物治疗模式,牙膏只是刷牙的辅助用品,不能作为药物发挥治疗作用。🇨🇦

(来源:澎湃新闻网)

## 洗牙能让牙齿变白,是真是假?



**流言:**很多人表示自己洗完牙后牙齿变得更白了。

**真相:**其实,这是误区。洗牙是保持口腔健康、预防和治疗牙周疾病的一种常用方法。洗牙时,口腔科医生会把沉积在牙齿上的牙结石、牙菌斑、烟斑和色渍等清除掉。洗牙去掉的是本不属于牙齿的东西,让牙齿恢复本来的面貌。如果牙齿本身比较白,那就呈现出白色;如果牙齿本身比较黄,那就呈现出黄色;如果牙齿本身颜色异常,诸如氟斑牙或四环素牙,那么单靠洗牙是不能改变牙齿颜色的。🇨🇦

(来源:《健康报》)

## 月饼久放不坏是因为防腐剂多?

**流言:**月饼久放不坏是因为防腐剂多,因此要买保质期短的月饼,防腐剂更少。

**真相:**并非如此。月饼保质期的长短受多种因素影响。一些月饼之所以能长时间保存,主要有三个原因:一是在生产过程中经过高温烘焙,经历了多次灭菌处理,微生物基本被杀灭殆尽;二是现在的包装工艺不断提升,产品密封完整,往往还会充入氮气并放入除氧剂等;三是大部分月饼属于高糖高油食品,水分含量少,不利于微生物生长繁殖。所以,即使不添加或只添加少量防腐剂,部分月饼也能保存较长时间。因此,不能根据保质期来推断防腐剂含量。况且,在国标规定的范围内使用防腐剂,本身也是安全的,只要通过正规渠道购买合格月饼就不用担心。🇨🇦

(来源:“科学辟谣”微信公众号)