



## 廉洁奉公树立新风

要教育引导广大党员、干部增强纪律意识、规矩意识，持续纠治“四风”，把纠治形式主义、官僚主义摆在更加突出的位置，做到公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权，推动形成清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系、亲清统一的新型政商关系，当好良好政治生态和社会风气的引领者、营造者、维护者。

——摘自习近平总书记《在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上的讲话》



# ONTENTS

■学习助手 ■生活参谋 ■健康顾问 ■精神伴侣

## 目录

2023年11月上  
总第45期  
每月5日出版

## 互学互鉴 实干奋进

### ★本刊专稿★

- 12** 在主题教育中推动离退休干部党建走深走实
- 15** 坚持立德树人 赓续红色血脉
- 18** 把细致入微精准施策贯穿服务老干部全过程
- 20** 助力老有所乐老有所为 汇聚满满正能量
- 22** “信息化+”助推老干部工作提质增效
- 24** 以“三个强化”打造老干部工作过硬队伍

## 01 卷首

- 01** 廉洁奉公树立新风

## 04 求知学堂

- 04** 习近平文化思想首次提出的重大意义

- 06** 推进文化创意科技创新融合

促进城市有机更新实力提升

- 08** 政策 / 数读 / 妙论 / 热词

## 26 老干部工作室

- 26** 市委老干部局举办

全市离退休干部党支部书记示范培训班

### ★创建“六好”离退休干部党支部的关键是什么？

- 28** “班子建设好”是关键
- 29** 抓好“三个关键” 推进“六好”支部建设
- 30** 班子要强,活动要好,党员要积极
- 31** 创建“六好”离退休干部党支部的关键三招

## 32 晚晴

- 32** 陈景林:倾心收藏只为传承杏林古韵
- 34** 第一次过重阳节
- 35** 我家有个“感恩节”
- 36** 做一回时髦的“候鸟”
- 38** 《中国人民解放军布告》购藏记
- 40** 饮水思源





44

## 42 文化广角

### ★“奋进新征程”主题征文

42 多彩的津南

44 小白楼遐想

46 台城特支：中国共产党第一个农村党支部

48 天津曾有两个三岔河口

50 问鼎，千秋美学品读

52 “双标”对老年夫妻关系的影响

54 为人担保勿轻诺 知法懂法免“背锅”

## 56 康养人生

56 心房颤动的预防与保健

58 乙肝病毒怎会“死灰复燃”

58 忽视高血压或引发致命后果

59 饭后就躺下，易患胆结石

60 5个动作助您缓解肩周炎

61 举手调脾 闭眼养肝

62 营养厨房

64 慧眼识谣

封面：大兴安岭 摄影：王嵬

天津  
老干部

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 贾春颖  
副总编辑 岳 涛  
王 翊  
副社长 莫中远

主编 王 钢  
文字采编 刘金晖 安可欣  
刘瑾皓  
设计 刘 质

国内统一刊号 CN12-1474/D  
广告经营许可证号 120101004  
发行范围 国内外公开发行

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 zbshtjlgb@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。

## 习近平文化思想首次提出的重大意义

全国宣传思想工作会议 10 月 7 日至 8 日在京召开。与以往相比,这次会议的名称增加了“文化”二字。会议最重要的成果就是首次提出了习近平文化思想。

### (一) 实践总结、理论结晶

进入新时代,文化在振奋民族精神、维系国家认同、促进经济社会发展和人的全面发展等方面作用充分凸显。

党的十八大以来,习近平总书记把宣传思想文化工作摆在治国理政的重要位置,出席一系列重要会议、发表一系列重要讲话、作出一系列重要指示批示,对网信、文艺、新闻、哲学社会科学、思政、文化传承发展等各个领域,进行统筹谋划、分类指导、部署推进,倾注了巨大心血,投入了大量精力。

聚焦做好新时代宣传思想文化工作,习近平总书记鲜明提出一系列重大创新理论:

提出坚定文化自信,并将其纳入中国特色社会主义“四个自信”;

把坚持社会主义核心价值体系纳入新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略;

从着眼新形势新任务新要求,明确宣传思想文化工作“举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象”的使命任务;

提出“两个结合”特别是“第二个结合”

的重大论断,让我们能够在更广阔的文化空间中,充分运用中华优秀传统文化的宝贵资源,探索面向未来的理论和制度创新;

.....

习近平总书记在新时代文化建设方面的新思想新观点新论断,内涵十分丰富、论述极为深刻,是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结,丰富和发展了马克思主义文化理论,构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇,形成了习近平文化思想。

这一重要思想,充分反映了习近平总书记关于文化建设理论成果在体系化、学理化方面日益完善的实际,标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度,表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度,在党的宣传思想文化事业发展史上具有里程碑意义。

### (二) 明体达用、体用贯通

习近平总书记在重要指示中强调,新时代新征程,世界百年未有之大变局加速演进,中华民族伟大复兴进入关键时期,战略机遇和风险挑战并存,宣传思想文化工作面临新形势新任务,必须要有新气象新作为。

如何才能展现新气象新作为?

明确首要政治任务,即坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯

彻党的二十大精神,聚焦用党的创新理论武装全党、教育人民;

聚焦新的文化使命,即在新的历史起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明;

指明基本遵循原则,即坚定文化自信,秉持开放包容,坚持守正创新;

明确提出“七个着力”的要求,即着力加强党对宣传思想文化工作的领导,着力建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态,着力培育和践行社会主义核心价值观,着力提升新闻舆论传播力引导力影响力公信力,着力赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展,着力推动文化事业和文化产业繁荣发展,着力加强国际传播能力建设、促进文明交流互鉴。

一系列重要内容,既有认识论又有方法论,既有宏观层面的整体指导,又有具体层面的实践路径,充分表明习近平文化思想既有文化理论观点上的创新和突破,又有文化工作布局上的部署要求,彰显了这一思想明体达用、体用贯通的鲜明特点。

### (三)思想武器、行动指南

一个民族的复兴,需要强大的物质力量,也需要强大的精神力量。

宣传思想文化战线肩负着为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件的重要职责。

重任在肩、使命光荣。宣传思想文化战线更要科学把握新的形势和任务:

从内部环境看,踏上新征程,向着以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的目标迈进,迫切需要统一思想、坚定信心,凝聚起万众一心的磅礴力量。

从国际局势看,世界百年变局加速演进,国际环境发生深刻变化,迫切需要不断提升国家文化软实力和中华文化影响力。

从技术发展看,信息化浪潮迅猛发展,迫切需要把互联网这个变量变成事业发展的增量,汇聚网上网下同心圆。

从自身发展看,在取得历史性成就的同时,宣传思想文化工作也还存在亟待解决的难题,迫切需要坚持守正创新、主动识变应变求变,推动事业发展迈向新天地。

因此,面临这样的形势任务,必须推动宣传思想文化工作高质量发展,这是时代所需、使命所系、群众所盼,是宣传思想文化战线面临的一道必答题。

习近平文化思想,为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。

面向未来,宣传思想文化战线唯有紧紧围绕学习贯彻这一重要思想,持续加强学习、研究、阐释,并自觉贯彻落实到宣传思想文化工作各方面和全过程,推动各项工作落地见效,才能答好必答题,不断开创新时代宣传思想文化工作新局面。 

(来源:新华社)

## 推进文化创意科技创新融合 促进城市有机更新实力提升

——市委书记陈敏尔调研我市文化创意产业

日前，市委书记陈敏尔前往产业园区、创意街区，调研我市文化创意产业。陈敏尔强调，要认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，用好我市文创资源，完善业态布局，创新产品和服务，优化产业生态，推进文化创意和科技创新深度融合，提高我市文化创意产业质量效益，促进城市有机更新，更好推动高质量发展、创造高品质生活。

智慧山文化创意产业园集科技、文化、艺术、商业于一体，目前已吸引400多家企业入驻。陈敏尔来到这里，详细了解园区规划布



局、配套环境、建设运行和产业发展情况，走进入驻企业，与创新创业团队亲切交谈，认真听取意见建议。他勉励企业用好产业园平台资源，深化内容、载体、技术、产品创新，进一步壮大

自身实力和市场竞争力，希望园区加强理念、服务、管理创新，完善商务、生活、休闲等服务功能，汇聚更多优质企业，推动文化创意产业集聚发展、高质量发展，培育更多新的经济增长点。

棉3创意街区坐落于海河东岸，由百年历史老厂房改建而成，致力打造集数字科技、创意设计、文化休闲、企业孵化等为一体的新型创意街区。陈敏尔边走边看，了解老旧厂房资源开发利用和园区运营、业态布局、创意产业发展情况，与园区商户深入交流。他说，天津历史底蕴深厚，要立足天津独特的文化元素，保护



利用好工业遗存,探索文化资源向文创产业转化的有效路径,努力打造高品质文化创意街区和文化体验空间。有关部门和区要加大支持力度,为创新创业者提供实现梦想的沃土。

陈敏尔在调研中强调,

发展文创产业,文化是内核,创意是关键。天津拥有多家国家级文化园区和一大批文化领域高素质人才,具备发展文创产业的良好基础。要充分利用科教、文化等优势资源,做大做强我市文化创意产业,打造富有

天津特色的文化品牌,不断提高产业水平和层次,有力促进城市有机更新和实力提升。要拓展产业链条,把文化创意和科技创新紧密结合,推动文化创意产业园与天开高教科创园等创新平台互动共享,让文化和科技相互促进、创新和创意相得益彰,不断催生新产品、新业态,形成内容创作、产品制作、衍生品开发、营销推广的全链条产业链。要培育产业集群,积极引进国际、国内头部文化企业,大力培育骨干文化企业,做深做足“文化创意+”的文章,着力推进文创产业与旅游、商贸、体育等产业融合,推动文化创意产业成群成势。要优化产业生态,坚持企业主体地位,推动有效市场和有为政府更好结合,强化市场需求导向,健全产业政策体系,加大金融支持力度,完善人才引育措施,吸引和留住更多年轻人在津就业创业,为文化创意等产业发展营造良好环境。





## 天津市“津牌养老” 助老志愿服务体系初步形成

日前,天津市“寸草心”“手足情”助老志愿服务现场推动会在天津医科大学召开。会上,市民政局、市文明办、市教委、市财政局、市卫生健康委、团市委、市老龄办、市少工委八部门联合发布《关于深化天津市“寸草心”“手足情”助老志愿服务工作的实施意见》,标志着天津“寸草心”“手足情”助老志愿服务进入制度保障、融入日常、化作经常的新阶段,全市“津牌养老”助老志愿服务体系已初步形成。

据了解,“寸草心”“手足情”志愿助老服务于2021年4月9日正式启动。两年多来,在市、区两级多部门与街(乡镇)、社区(村)的密切配合下,已形成助老志愿服务四级网络、五社联动的基本格局。目前,全市共有487所大中小学与465家养老机构、养老服务综合体开展“一对一”结对、“多对一”帮扶,青少年群体“寸草心”助老志愿服务队伍逐步壮大;“少老”助“老老”“花甲助耄耋”的“手足情”互助养老和志愿服务结对子在全市各社区普遍开展。据不完全统计,已经有

3719个志愿组织、7.5万多名志愿者参与其中,开展活动1.1万余次,受益老人近35万人次。

与此同时,公益创投项目屡结硕果。以失能老年人家庭照护者培训和居家应急救援为重点,创新延伸“福彩公益金”使用方式,在市、区两级常态化实施“寸草心”“手足情”助老志愿服务公益创投项目;失能老人家庭照护者培训公益创投项目,已连续两年被纳入天津市20项民心工程;市、区两级累计投入“寸草心”“手足情”公益创投资金852.91万元,涉及204个公益项目,培育和发展了一大批公益社会组织及志愿者为老人提供专业志愿服务。

“此次八部门联手搭台,将全面推进‘寸草心’‘手足情’助老志愿服务制度化、常态化。我们将加大服务精准度,并在整个系统管理上更为规范化。进一步开门聚力合作,让更多社会力量参与其中,推进志愿服务常新常青。”市民政局党组书记、局长朱峰说。

**94.53%**

近日,第一财经推出《“您会提前规划养老吗?”生前规划大调查》活动,结果显示,94.16%的受访者在41—50岁时就开始考虑养老问题,94.53%的受访者表示愿意去养老机构,94.25%的受访者可以接受的养老机构每月费用在5000—10000元之间,92.27%的受访者目前开始慢慢了解养老产品,而仅有4.43%的受访者已经开始配置相关资产。

**92.6%**

近日,QuestMobile发布《2023男性消费洞察报告》。截至2023年4月的数据显示,男性用户规模持续增长,线上的“他经济”蓬勃发展,全网用户中男性占比50.5%,总数达到6.11亿人,其中51岁以上区间占比24.5%,活跃占比高达92.6%,高于24岁以下的年轻男性。在消费行为上,对许多中老年男性而言,社交娱乐、汽车消费以及金融投资领域十分具有吸引力。

**82.03**

今年是我市全民健康生活方式行动开展15周年。通过践行健康生活理念和健康生活方式,我市居民主要非传染性疾病过早死亡概率,从2012年到2021年降幅达20%。目前,我市居民期望寿命处于高平台稳定增长阶段,从2007年的79.30岁增加到2021年的82.03岁,持续保持在全国较高水平。

**79%**

近日,新华网联合中国老龄协会老人人才信息中心等相关组织发布的《中老年安全用药调研报告》显示,受访的老年人中,44%的人近半年内正在服用慢性病、老年病治疗药物,53%的人常用药品1—2种,26%的人服用药物3—4种,还有2%的人同时服用药物多达9种以上。同时,84%的受访者每天都在用闹铃、他人提醒、药盒分装等方式提醒自己按时按量用药,但仍有79%的受访者忘记服药或漏服、多服。安全用药已成为中老年人的痛点。78%的受访者认为应该研制或选用其他方式为中老年人提供专用药品。



### 真正的老去在于心理，心若年轻，何惧岁月？

——《老年健康报》发文称，老年人需要注意自卑心理、无价值感、黄昏心理等心理问题。老年人应建立积极、健康的老龄观，争当“乐活老人”，具体要做好以下两方面：一是淡化“老年标签”，突破心理限定；二是改变固执性格，拥抱现代文明。除此之外，有些健康的行为也要建立并强化，如养成阅读习惯、保持社会交往、多做户外运动等。

### 老年人急难愁盼的“关键小事”，正是政策的发力点、市场的增长点。

——《陕西日报》发文称，“银发”消费，潜力可观。这需要我们多方共同发力，一方面要着力解决老年助餐、失能照护等事项，对公共基础设施、居家环境、交通出行、智能应用等加快适老化改造；另一方面要不断完善要素支持，培育更多主体，推动银发经济实现规模化、标准化、集群化、品牌化发展，真正让“银发”消费潜力变成发展势能。

### 让“网瘾”老人放下手机。

——《法治日报》发文称，数字时代，老年人的社交需要依赖线上线下双重互动空间，尤其是要发挥社区的作用，应加强法律政策的支持力度，推动社区室外设施建设回应老年人社交需求，组织活动为老年人营造良好的社交环境，推动

老年友好型社区建设，保障广大老年人合法权益。

### 让养老服务人才有奔头有劲头。

——《光明日报》发文称，目前，养老护理员队伍整体年龄偏大，由于缺乏岗位晋升通道，难以吸引年轻人加入，高层次的专业技术人员更是招不来、留不住。如果有职称评定作为晋升通道，就能激发大家的成就感、价值感和荣誉感，养老护理行业将成为更多年轻人的就业新选择。

### 无障碍设施，建好也要管好。

——《人民日报》发文称，无障碍设施是方便残疾人、老年人、伤病人士等特殊群体参与和融入社会生活的重要基础设施。无障碍设施和环境建设应该严格按照相关标准与规范实施，不能“自行其是”，对排查中发现的无障碍设施缺失、破损、不标准等问题，要严格整改，使其“物尽其用”。



## “一带一路”国际合作高峰论坛

“一带一路”国际合作高峰论坛是“一带一路”框架下最高规格的国际活动，是新中国成立以来由中国首倡、中国主办的层级最高、规模最大的多边外交活动，也是各方共商、共建“一带一路”，共享互利合作成果的重要国际性合作平台。

2017年5月14日至15日，首届“一带一路”国际合作高峰论坛在北京成功举行。论坛以“加强国际合作，共建‘一带一路’，实现共赢发展”为主题，活动主要包括开幕式、领导人圆桌峰会和高级别会议等。2019年4月25日至27日，第二届“一带一路”国际合作高峰论坛在北京成功举行。论坛以“共建‘一带一路’、开创美好未来”为主题，活动主要包括企业家大会、分论坛、开幕式、高级别会议、领导人圆桌峰会等。

第三届“一带一路”国际合作高峰论坛于10月17日至18日在北京举行。这是纪念“一带一路”倡议提出10周年最隆重的活动，也是各方共商高质量共建“一带一路”合作的重要平台。高峰论坛期间的活动包括开幕式，互联互通、绿色发展、数字经济3场高级别论坛，以及关于贸易畅通、民心相通、智库交流、廉洁丝路、地方合作、海洋合作的6场专题论坛，同时还举办了企业家大会。



## 巴以冲突

当地时间10月7日，巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）宣布对以色列发动军事行动，不仅发射数千枚火箭弹，其武装人员还进入以色列境内与以军发生冲突。以色列军队则对加沙地带展开多轮空袭作为回应。

巴以此次大规模冲突，是自2021年5月以来双方再次发生大规模冲突，同时也是巴以近些年来的最大规模的冲突。分析认为，此次冲突似乎来得“突然”，然而“冰冻三尺，非一日之寒”。由于巴以和平进程迟迟难以推进，此前一段时间巴以双方的暴力冲突一直在“急剧增加”，终于导致形势的重大恶化。

有分析人士指出，犹太定居者近期在耶路撒冷阿克萨清真寺的挑衅行动以及以军在约旦河西岸地区杀害巴勒斯坦民众，显然是哈马斯报复行动的直接导火索。自进入2023年以来，巴以之间的冲突就一直在不断加剧。

今年8月21日和9月27日，联合国中东和平进程特别协调员文内斯兰先后两次向安理会通报巴以局势。文内斯兰称，由于巴勒斯坦人和以色列人都对推动和平进程感到希望渺茫，所以出现了一个危险和动荡的真空状态，双方的极端分子乘虚而入，越来越多地使用致命武器，导致冲突日益升级。他强调，当前的局势是几十年来从未有过的，巴以地区一触即发的政治和安全形势令人极度担忧。

## 互学互鉴 实干奋进 ——我市离退休干部工作部门交流工作经验

在前不久举行的全市老干部局(处)长培训班暨中期工作推动会上,市委办公厅离退休干部处、天津大学党委离退休工作处、河西区委老干部局、南开区委老干部局、市规划和自然资源局离退休干部处、天津海关离退休干部办公室分别介绍了今年以来各自扎实开展老干部工作的特色做法和成功经验,展示了我市离退休干部工作部门锐意进取、实干奋进取得的工作成效。本刊现摘发这一组文章,供我市其他离退休干部工作部门学习、借鉴。

### 在主题教育中推动离退休干部党建走深走实

文 市委办公厅离退休干部处



市委办公厅深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设重要思想和老干部工作重要论述，全面落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》（以下简称《意见》）和《天津市关于加强新时代离退休干部党的建设工作的若干措施》（以下简称《若干措施》），汇聚厅机关党委、老干部工作部门党支部、离退休干部党支部“三位一体”工作合力，以党建引领老干部工作高质量发展的实际成效检验离退休干部党员主题教育成果。

**当好“第一方阵”。**市委办公厅突出政治机关属性，把组织离退休干部党员开展主题教育作为重大政治任务，加强领导、有序推进。一是领导重视。办公厅秘书长会议多次专题研究老干部工作，邀请老同志参加主题教育动员部署会，在实施方案中明确要求“组织好离退休老同志学习”，将离退休干部党员开展主题教育与在职党员同谋划、同部署、同推进，为每个离退休干部党支部配备联络员，提供服务保障、持续推动落实。二是精心安排。及时组织传达学习“组织离退休干部党员参加主题教育”有关事项通知要求，把政治意义讲清、目标任务讲明、安排部署讲细，指导离退休干部党支部做好再动员再部署，充分调动老同志政治热情，确保老同志学习有重点、践行有方向、建功有平台。三是认真落实。建立“机关党委牵头抓总、离退休干部处服务协助、离退休干部党支部组织实施”工作机制，将离退休干部党员划分为网格，安排离退休干部处工作人员担任“网格员”，确保做到规定动作高质量、自选



动作有新意，推动老党员参加主题教育往深里走、往实里走、往心里走。

**强化政治引领。**按照“便于老同志参加、利于主题教育开展”原则，“线上线下”相结合推进理论学习，教育引导老同志铸就对党、对习近平总书记的绝对忠诚。一是注重“每日一学”。通过“公众号”“微信群”，每天一早为老同志推送《人民日报》“新闻早班车”和《天津日报》“津晨相会”栏目，引导老同志及时跟进学、联系实际学，不断提升政治理论素养。老同志说：“每天的早读栏目，让我们能够第一时间聆听到党的声音、掌握最及时的时政消息，为一天的生活注入饱满的精神和动力。”二是坚持“每日一答”。把“天津老干部”APP、“枫叶正红与党同行”微信公众号作为学习主阵地，组织老同志积极参加“深学笃用 老干部行动”每日一答。老同志们把“每日一答”作为自己的“必修课”，在答题中学理论、悟思想、铸忠诚。推出的

“红色纪事”“红色地图”专题，更加激发了老同志的答题热情。三是做到“每日一问候”。发挥“网格员”工作优势，每天与老同志保持联系，及时掌握他们的身体状况和学习需求，结合老同志退休前从事的工作领域，通过“送学上门”将个性化学习资料送到老同志手中，用服务的“温度”助燃学习的“热度”。一位高龄老党员感动地说：“你们每天都关心我，还给我送来大字版的学习资料、发过来主题教育有声书和学习视频，理论学习我坚决不掉队，感谢同志们每一天的陪伴！”

**增强组织功能。**认真贯彻落实中办《意见》和《若干措施》，把加强新时代离退休干部党的建设作为深入开展主题教育的重要抓手。一是建强支部班子。坚持精挑细选过硬的“主心骨”，把政治水平高、组织能力强、身体状况好的老同志选拔到党支部书记岗位上来，认真开展离退休干部党支部书记培训，全面提升履职能力。党支部书记充分发挥“头雁”作用，带动老党员深入开展主题教育，策划组织学习活动，不断增进老同志对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同和情感认同。二是加强党性教育。把身边典型作为主题教育“活教材”，集中学习杜志荣、王辅成、张励军、郑宗瑶等全国离退休干部先进个人的事迹，在微信群推送学习《天津老干部》杂志宣传我厅老同志王津生的事迹文章。同时用好反面典型案例，组织老同志观看违纪违法警示片，教育引导老同志从思想上正本清源、固本培元。三是注重党内关怀。把开展主题教育与为老服务相结合，开展入户走访慰问，对高龄、独居、患病

和行动不便的老同志进行心理疏导，帮助解决实际困难。今年“七一”期间，厅领导入户看望退休老同志，颁发“光荣在党 50 年”纪念章。老同志们追忆入党五十载峥嵘岁月，畅谈新时代美好生活，表示要珍惜光荣历史、不忘革命初心、永葆政治本色。

**凝聚银发力量。**围绕“增添正能量·共筑中国梦”主题，组织开展多种形式的实践活动，引导老同志为新时代新成就点赞喝彩、凝聚力量。一是唱响新时代。组建“不忘初心”合唱队，精心排练三个多月，积极参加全市离退休干部“银发放歌心向党”红歌演唱会，以饱满的激情向党的生日献礼，极大激发了老同志爱党爱国爱家乡的政治热情。二是感受新发展。组织老同志赴我市“十项行动”第一线天津港参观学习，实地考察智能化港口建设情况，详细了解天津港集团沿着习近平总书记指引的方向，加快建设世界一流绿色智慧枢纽港口的奋斗历程，亲身感受习近平新时代中国特色社会主义思想在津沽大地的生动实践。三是点赞新成就。通过入户走访、交流座谈、征求意见建议等方式，在老同志中深入开展“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研。老同志们畅谈党的十八大以来党和国家各项事业取得的历史性成就，感慨天津经济社会发展成绩的来之不易，一致表示，要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面学深悟透党的二十大精神，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，为我市实施“十项行动”、全面建设社会主义现代化大都市贡献银发力量。 

# 坚持立德树人 赓续红色血脉

天津大学党委离退休工作处



天津大学作为中国第一所现代大学，多年来活跃着一支政治觉悟高、党性修养强、专业造诣深的老教授、老教师队伍。他们时刻关注党和国家教育事业发展、关心青年师生健康成长，成为青年师生政治上的引路人。学校党委高度重视老干部工作，主题教育以来，结合老同志特点深入开展“银发学思想、银发铸忠诚、银发建新功”系列活动，引领全校离退休干部学思想、强党性、重实践、建新功，为助力我市“十项行动”，创建世界一流大学贡献智慧和力量。

**围绕银发学思想以党的创新理论铸魂育人。**学校党委注重发挥老干部政治优势、经验优势、威望优势，组织老同志报告团深入学习、广泛宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想，为主题教育走深走实贡献榜样

力量。一是深化理论武装。校马克思主义学院根据老同志特点和理论宣讲需求，选派专业授课团队，搭建高水平线上学习平台，举办《新时代新征程的政治宣言和行动纲领》等5场专题培训，对老同志在学习中遇到的问题答疑解惑、阐释清楚，通过送学上门、集体备课、交流研讨等方式，把老同志学习宣讲骨干队伍率先“武装”起来，做到真学真懂真信真用。二是建强宣讲队伍。学校党委重视支持老同志报告团建设，将理论水平高、身体状况好、乐于奉献的老同志吸纳进来，目前有10位老同志担任报告团主讲人，平均年龄74.5岁，他们中有的是学校老领导，有的是马克思主义理论学科专家，有的是教授、博士生导师。校关工委常务副主任汪曠在摔伤尚未痊愈的情况下，坚持坐着轮椅为

青年师生作辅导报告,用实际行动诠释了厚重的家国情怀、真挚的使命担当。三是广泛开展宣讲。老同志们走进各院级党组织和青年师生,根据听众不同完善报告内容,生动活泼、接地气地开展分众化、差异化、多样化的宣传宣讲,围绕《中国共产党建设学习型政党的历史线索和主要特点》等专题开展宣讲10场,受众近2000人。



**围绕银发铸忠诚以党的红色基因传承血脉。**学校党委在主题教育中着力培育“共颂党恩”“共话初心”“共读经典”三个红色品牌,搭建老同志与青年师生思想交流、学术探讨平台,积极助力学校人才培养。一是传

承经典“颂党恩”。组织老同志与青年学生齐聚一堂,在党员活动室观看经典影片《雷锋》,追寻红色记忆,缅怀革命先烈,两代人无不为雷锋同志公而忘私、艰苦朴素的高尚品德感染震撼,产生强烈共鸣。老同志程文生感慨道:“重温多年前看过的电影,如同回到那个火热的年代,我们要高扬奋斗之帆,与新一代共同为祖国繁荣富强作出更大贡献。”二是领读誓词“话初心”。组织老同志带领新入党青年师生宣誓,交流入党初心、共话奋进使命,新老党员在铿锵有力的宣誓声中表达对党的无限忠诚。活动特别安排共写“初心簿”环节,用书面方式承载、记录老同志和青年师生心与心的交流,在寄语留言中传递信仰的力量。青年学生们在宣誓后写道:“在今天的活动中,前辈们对党的坚定信念令我深受震撼,我会永远铭记这一天!”三是荐学好书“读经典”。召开“书香校园”座谈会,组织老同志围绕“跟习近平总书记学读书,做新时代好青年”主题,向青年师生推荐“习近平总书记的书单”,畅谈学习心得体会,鼓励他们以习近平总书记为榜样,爱读书、读好书、善读书,在阅读中坚定信仰、信念、信心,探寻真理力量,涵养浩然正气。青年教师们表示,在研究卡脖子的技术难题时,要结合读书带给我们的思辨和分析能力,了解问题本质,做到“知行合一”。

**围绕银发建新功以党的基层组织汇聚力量。**学校党委组织离退休干部党支部与青年师生群体结对共融,以高质量党建引

领一流大学建设,更好地担负起为党育人、为国育才的光荣使命。一是统筹谋划促共融。举办“结对共融”启动仪式,校党委书记出席仪式提要求,亲自部署抓落实。各院级党组织引导本单位离退休干部党支部与在职教工党支部、教学科研团队、学生党支部及社团结对联系,建立长效共融机制,服务学校事业发展。目前全校离退休干部党支部和离退休干部、党员全部与青年师生群体结对子。二是典型引路促提升。开展“银发建新功 共融促双赢”——离退休干部党支部与青年师生群体结对共融示范创建活动,安排专项经费,在红色教育、理论学习、社会实践、志愿服务、党课报告、廉洁自律6方面培育先进典型,助力青年师生传承发扬兴学强国的使命、实事求是的校训、严谨治学的校风、爱国奉献的传统和矢志创新的追求,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,为“教育强国,天大何为”交出合格答卷。三是新老相传促成长。自觉围绕中心服务大局,发挥老同志优势作用,引导他们为学校事业发展“再建新功”。化工学院退休干部党支部与青年师生参观“我们这

十年”天津大学事业发展成就展,座谈交流心得体会,鼓励青年教师加强基础研究,立志攻破卡脖子难题,为建设世界科技强国贡献才智。机关党委退休干部第二党支部与生命科学学院2022级硕士生党支部结对共融,校史研究所王杰教授作校史专题报告,叮嘱青年党员以学师学长为榜样,传承优良传统,坚守天大品格。精仪学院退休干部第一党支部与精密仪器工程系第一党支部开展“薪火相传 再建新功”主题活动,老院士、老专家、老教授与青年党员围绕“积极投身教育强国建设”“红色基因的赓续与传承”等忆往昔、谈体会、话心声,与会的老干部工作者深受感动,一致表示要在学习老干部中做好老干部工作,守住平凡、默默奉献,在坚持政治引领、需求导向,用心用情、精准服务老干部中提质增效、创新发展,努力做到让党放心、让老干部满意。



# 把细致入微精准施策贯穿服务老干部全过程

文 河西区委老干部局

河西区  
委老干部局  
认真贯彻落  
实习近平总  
书记关于老  
干部工作的一  
重要指示精  
神，坚决贯  
彻市委和区

委部署要求，针对服务老干部“大水漫灌”问题，用心用情、精准施策，把精心精致精准精细贯穿服务工作全过程各方面，以真心细心耐心赢得老同志暖心舒心放心。

**线上线下齐发力，精心抓好理论武装。**坚持把服务老同志政治需求放在首位，发挥全区离退休干部党支部组织带动作用，线上线下齐发力，持续强化政治引领，组织老同志深学细悟笃行习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。开好“线上学习服务直通车”，组织老同志关注浏览“离退休干部工作”“枫叶正红与党同行”公众号和“天津老干部”APP，在“河西老干部”公众号开设“向



老干部汇报”  
专栏，组织及  
时跟进学习  
习近平总书  
记重要讲  
话，收听收  
看全国离退  
休干部网上  
专题报告

会，参与“深学笃用 老干部行动”每日一答和“两读一看”学习竞答，举办“老干部读书班”，开展“学报告、悟思想、谱新篇”学习竞答和“离退休干部学习贯彻党的二十大精神宣讲报告会暨第 28 个世界读书日”等活动，开展“博览精荐 共享阅读”好书推荐活动，引导老同志始终做到与党同心、与时代同行。发挥老干部理论学习组示范作用，选优配强“银发生力军”队伍，在社区离退休干部党支部书记中增选理论学习组成员，先学一步、学深一层、多悟一分，带动全区老同志学习教育走深走实。

**“一人一策”强服务，精致办好务实之  
事。**坚持创新方法举措，加大工作力度，把敬  
重之心、关爱之情体现在多办务实之事上。

建立“一人一策”信息库和工作台账,一体推进政策落实、医疗保健、养老助老、精神慰藉、关心关爱,让全区离休干部安享幸福晚年。紧盯老同志的特殊困难和个性化需求,特别是高龄、重病、失能、独居等重点人群,完善离退休干部特困帮扶机制,坚持“一事一议”,对有特殊困难的老干部做到应帮尽帮。积极协助原单位及去世离休干部家属做好后事办理,把贴心服务送到“最后一程”。关注困难企业离休干部各项待遇落实,帮助困难企业的离休干部妥善解决供热采暖、住房物业补贴。聚焦健康养老和心理慰藉,举办养生保健小课堂,开展专家义诊、网络医学科普、健康知识小贴士等活动,帮助老同志树立积极健康老龄观,始终保持阳光心态。主动与驻区养老机构对接,做好协调服务,老同志社会化养老得到了有关部门大力支持。越秀路等街道订制个性化服务礼包,提供家政、配餐等服务,深受老同志欢迎。

### 加强联系送温暖,精准传递关怀慰藉。

认真落实进一步加强经常联系老同志工作的通知要求,做到线上线下经常联系服务全覆盖。建立“每季度至少联系一次”工作机制,坚持在元旦、春节和“七一”“八一”等重大节日、纪念日,由局领导班子带领慰问组逐户走访看望,送学习上门、送服务到家、送温暖入心,让老同志切身感受到党组织的关心关怀。组织局机关和老干部活动中心在职干部与老同志“结对联系”,发放“联系服务卡”,提倡“每日一问候”,把联系服务老同志做在日常经常,老同志的荣誉感和满意度不

断提升。今年通过入户走访、电话慰问等方式联系离退休干部累计达到500余人次。深入挖掘“线上联系服务”载体功能,组建“乐活西岸”微信交流群,2100余人在线互动,享受朗诵、书法、养生保健等22门文化课程服务;通过“河西老干部”公众号举办主题观影、主题文化作品展示、网络文艺汇演、微视频分享等推送活动,老同志们线上点评点赞,工作人员把关引导,在思想同步、精神同频、文化共鸣中密切了联系、加深了感情。老同志们说,大家在线上联系互动,提升精神境界,弘扬中华优秀文化,增强了晚年幸福生活的信心,我们要自觉做到退休不褪色、离岗不离党。

### 制度机制保落实,精细规范服务管理。

巩固完善“三个机制”,认真落实“双月清”,大额医药费及时报销。研究印发《关于深化“四就近”工作推进老干部服务管理工作意见》,完善离退休干部“四就近”服务管理信息库,及时开展工作提示,指导街道社区多渠道、多形式拓展经费使用范围。召开“四就近”和重点工作推动会,推广“家庭医生签约服务”等7项服务方式。完善跟踪问效机制,建立已故离休干部无固定收入配偶待遇提醒机制,采取定期检查、随机抽查等方式督促各单位按规定落实,形成服务管理闭环。持续推动退休干部服务管理21条和规范干部荣誉退休工作意见落实,指导区属各单位、各部门结合实际做好荣退工作,积极安排新退人员的学习和活动,推动干部从在职到退休生活无缝衔接。

# 助力老有所乐老有所为 汇聚满满正能量

南开区委老干部局



南开区委老干部局坚持把老干部活动融入离退休干部党建工作大格局，强化政治引领、突出需求导向，凝聚思想、展示风采，激励广大老同志在丰富多彩活动中乐享幸福生活，主动发光发热，汇聚释放满满正能量。

**聚焦政治引领打造教育阵地，让老同志不忘初心“学”起来。**坚持把老干部活动中心建成“活到老、学到老”的政治阵地，引领老同志不忘革命初心、永葆政治本色。一是以“实”的举措凝聚思想。中心提升打造了集党员谈心谈话、阅文、电化教育为一体的多功能党员活动阵地，更好地满足老党员学习活动需求。在13个志趣小组建立临时党支部，为老党员订阅发放学习辅导资料，通过微信群推送学习内容，充分利用老干部工作微信公众平台组织专题研讨、知识竞答等活动，引导老同志及时跟进学习党的创新理论。二是以“新”的载体汇聚力量。将主题文化活动

作为思想政治教育的生动载体，围绕学习贯彻党的二十大精神和主题教育不断深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，中心新打造的“红色影厅”可容纳340人观影，红色影片让老同志回到激情燃烧的岁月。组织开展“我在党旗下”“向党说句心里话”座谈交流和“奋进新时代”主题宣传教育，300余名老同志通过讲述历史记忆、诵读党史经典、展出书画摄影等系列活动，深切表达感党情颂党恩真挚情怀。三是以“行”的自觉示范引领。定期开展区委书记理论宣讲、区长区情通报、教授专题辅导，及时组织集中收听收看全国离退休干部网上专题报告会，邀请市委老干部局宣讲团到南开区宣讲辅导，不断激发老同志融入大局、同频共振的政治自觉行动自觉。开展“建言二十大”和“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研活动，征集老同志感言建言200余条，积极为区委“一三二一”工作思路和天开高教科创园建设建言献策。

**聚焦需求导向打造精神家园，让老同志积极参与“乐”起来。**坚持以满足老同志精神文化生活需求为导向，将政治性、思想性、趣味性有机融合到文化活动中。一是平台引领带示范。组建离退休干部合唱、京剧、书画、

乒乓球、台球等 13 个志趣小组,定期召开志趣小组联席会,发放需求调查表广泛征询意见,有针对性搭建文化活动平台。充分挖掘利用银发人才资源,新组建老干部诗社、模特队、编织小组,依托各志趣小组开展活动,以活动成效引领带动老同志走出来、动起来、乐起来。二是重点活动搭平台。在传统节日和大型纪念活动中积极组织开展活动,展示夕阳风采,连续两年举办“春光无限好巾帼展风采”庆祝活动和“庆重阳”现代京剧专场演出,连续三年举办庆“七一”红歌演唱会。老干部诗社每年“七一”、重阳节都举办“爱红色江山 赏锦绣山河”“桑榆心向党 夕阳情更浓”等主题诗词赏析会,引发共鸣、催人奋进。今年“七一”前夕,书画、摄影、编织组分别举办了“学思践悟二十大 砥砺奋进新征程”优秀作品展,展出作品 200 余件。三是线上线下展风采。在中心一楼大厅设置大型学习宣传屏,二楼楼道设置书画摄影展示墙和编织作品展示角,一件件反映百年大党新成就的原创作品,释放传递出满满正能量。积极探索利用信息化手段举办线上主题文化活动,编辑制作“南开区老同志镜头中的津门抗疫”线上摄影作品展、“颂歌献给党精彩瞬间”视频回顾展、“喜迎党的二十大 银发聚力再出发”书画作品展等,老同志广泛参与关注,投稿作品达 500 余件,浏览量近 6000 人次。

**聚焦发挥作用打造活动品牌,让老同志老有所为“动”起来。**坚持在活动中把有优势特长、乐于奉献的老干部聚集起来,组建“五老”宣讲团、文艺小分队、志趣小组发挥作

用。一是红色宣讲传播党的声音。老党员王永山是摄影组成员,又是区“五老”宣讲团团长,退休前在区委党校任职,有着深厚的理论功底,党的二十大闭幕后,他第一时间带领宣讲团深入街道社区、学校和“两新”企业开展宣讲,他的事迹被《天津日报》刊载宣传。老党员李少宗是合唱团成员,退休后笔耕不辍,用文学作品讲述身边事,用身边事教育身边人。近两年各活动组的老同志在《天津老干部》《中老年时报》等报刊和微信公众平台刊发作品 200 余篇。二是国粹搭台传承优良传统。在志趣小组基础上组建的南开区“五老”文化服务志愿小分队,结合时代特点推出“讲党史故事、诵读毛主席诗词 + 京剧演唱”新形式,面向广大群众和青少年开展革命传统教育,传承党的红色基因,足迹遍布全区中小学校和各类群众文化活动舞台,今年被市延安精神研究会吸收为团体会员。三是志愿活动服务人民群众。刘桂香、赵桂琴两位老党员是志趣小组组长、文艺骨干,她们带领合唱团、舞蹈队走进南开养老中心,用歌舞为老人送去欢声笑语、精神慰藉。老党员董法源是摄影组组长,也是社区离退休干部党支部书记,多年来始终为基层治理、社区党建默默发挥余热。他围绕学习党的二十大精神和主题教育制作党课 PPT,在机关、社区宣讲,广受好评。摄影组老党员谢汝瀛发挥电脑制作特长,制作反映中国共产党一大到二十大光辉历程的微视频《光辉的足迹》,在社区和学校播放,深受广大群众和师生欢迎。

## “信息化+”助推老干部工作提质增效

市规划和自然资源局离退休干部处

市规划资源局坚决贯彻落实习近平总书记网络强国重要思想和关于老干部工作重要指示精神,坚持“一化带两化促三性”,推动“信息化+”与服务老同志深度融合,助力老干部工作提质增效、创新发展。

**紧扣“引领”这条主线,以“信息化+学习”助力老同志政治坚定思想常新。**老干部工作的“引领”,必须体现在以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,引导老同志坚定拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”。针对老同志年高体弱、行动不便的实际,我们坚持用好信息化“四驾马车”,发挥平台易学乐学常学的优势,充分调动老同志参与线上学习的积极性。通过支部微信工作群,利用图片、视频、文字等方式,第一时间传递党的声音、宣传创新理论、组织开展学习。目前,我局老同志对中组部“离退休干部工作”和市委老干部局“枫叶正红与党同行”微信公众号关注度超过70%,今年组织观看了3场全国离退休干部网上专题报告会,离退休党员干部观看数达到1670余人次。老同志们纷纷表示,网上报告会层次高、权威性强,解疑释惑、解渴管用。

**瞄准“凝聚”这个目标,以“信息化+党建”引领老同志始终听党话跟党走。**强化政治功能、组织功能,把离退休干部党员团结凝聚起来,是离退休干部党的建设工作的重要任务。我们全面贯彻中办《意见》和《若干措施》,针对离退休老同志居住分散、教育管理不便的实际,坚持党的工作在哪里,信息化就覆盖到哪里,形成线上线下双



向互动。一是拓展组织设置维度。局机关专门设立离退休干部党委和7个党支部,线上与党组织构架对应开通微信工作群,组织活动情况实时上传,离退休干部党委及时掌握支部工作动态,督促开展工作,确保党的组织生活在有效监督中规范进行。二是增强组织管理广度。积极探索信息化条件下党建工作新模式,通过推动党建工作“面对面”与“键对键”,让党建管理的触角延伸到党组织的每一个角落、每一名党员。三是加大学习教育力度。在主题教育中,离

退休干部党支部和老党员积极“唱主角”，打造线上交流“朋友圈”，特别是今年6月以来天气异常炎热，他们将专题学习研讨改为线上进行，老党员们围绕“深刻领悟中国式现代化理论”等内容畅谈体会，抒发为党的事业增添正能量的真挚情怀，激励老同志继续老有所为、发光发热。

**聚焦“精准”这个根本，以“信息化+服务”赢得离退休干部暖心舒心放心。**精准是做好老干部工作的重要法宝。老干部工作不能大而化之，必须以信息化带动规范化、精准化，做到细致入微、无微不至。我们坚持从建立机关离退休干部信息数据库入手，线上线下齐发力，把精准服务贯穿工作全过程。全面准确采集局机关离退休干部基本情况形成信息数据库，并按照有重特大疾病、生活不能自理、空巢(独居)和有特殊困难的情况进行分类，定期联系走访、及时了解更新情况信息，实行动态精准管理。线下坚持各级领导与离休干部“点对点”联系制度，同时依托线上信息数据库提供“一人一策”等个性化服务，对有重特大疾病情况的老干部，实时跟踪了解病情变化，住院期间进行探望；对生活不能自理的老干部，定期进行电话联系，了解生活需求；对空巢、独居的老干部，邀请参加有关活动，开展心理慰藉；对有特殊需求的老干部，根据不同情况进行帮扶，协助解决实际困难，把党组织的温暖送到老同志的心坎里。

“信息化+”是新时代老干部工作高质量发展的重要保证，实践中我们体会到要抓好三个关键环节：

**一是推动登录浏览让老同志用起来。**利用走访慰问、送学上门、开展活动的有利时机，帮助老同志下载安装“天津老干部”APP，指导关注两个微信公众号和登录市委老干部局网站。对刚退休的同志，按照制度要求在举办荣退仪式的同时，向他们推荐信息化平台。采取奖励激励手段大力推广使用线上学习平台，比如组织参加“两读一看”竞答活动，在使用线上答题的老同志中优先抽取一等奖，有效激发了老同志使用信息化平台参与学习教育的积极性。

**二是推动交流互动使线上氛围浓起来。**每天将“枫叶正红与党同行”微信公众号上的要闻和学习资料推送到党支部微信群，及时公布“深学笃用 老干部行动”每日一答的答案。进一步丰富学习内容，引导大家收看“天津老干部”APP线上服务专题讲座，在群内为交流学习体会、推荐健康知识的老同志点赞，让更多人愿意在群内主动发声，互相影响、互相带动。机关93岁高龄的退休干部李彭虽然年事已高，但每天都通过微信向大家推送信息，被誉为“线上学习标兵”。

**三是推动规范运行将网络安全管起来。**印发《市规划资源局离退休干部文明用网倡议书》，引导全局系统老同志严守政治纪律和政治规矩，在网络上转发、传播信息要确保内容导向正确、事实准确、合法合规，对朋友圈里传播的不实信息和不当言论主动澄清、劝阻，弘扬主旋律、传播正能量。同时将所有办公微信群登记管理，每个微信群至少有一名老干部处级干部做兼职管理员，加强日常监督，确保网络安全。

# 以“三个强化”打造老干部工作过硬队伍

天津海关离退休干部办公室



天津海关以深入开展主题教育为契机，聚焦强化政治属性、强化“四个注重”、强化求实导向，努力建设政治过硬、业务过硬、作风过硬的工作队伍，为新时代老干部工作高质量发展提供坚强保障。

**强化政治属性，提升队伍向心力，在落实党中央和市委部署要求上走在前作表率。**牢牢把握老干部工作的政治属性，确保干部队伍自觉在讲政治上走在前、作表率，做政治上的明白人、老干部工作的内行人、老干部的贴心人。一是抓学习，强思想。实行理论学习清单制，组织党员干部深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，在理论学习中凝心铸魂筑牢根本、在研讨交流中把握方向凝聚共识、在向老同志学习中锤炼党性强化忠诚，始终保持政治上的清醒和坚定。注重主题教育成果转化，深入开展“为老同志办实事”活动，收集老同志意见建议 7 类 11 条，联系慰问 350 余人次。二是抓机制，强落实。聚焦贯彻落实中办《意见》，制定

出台《关于加强新时代海关离退休干部党的建设工作的实施意见》，把抓好离退休干部党建工作列为关区 28 项年度重点工作任务之一，建立“周推动、周汇报”工作机制，今年以来累计报告推进落实情况 23 期，涉及事项 168 项。印发离退休干部党建年度工作要点和计划，制定任务推进图，挂图作战、统筹推动，确保落地落实。制定出台《天津海关干部职工荣誉退休制度》，组织各部门各单位按季度报送落实情况，确定考核指标，推动荣退工作落实到位。三是抓党建，强保障。打造老干部工作者主题教育“党建文化墙”，精心培育党建品牌——“情暖桑榆”，自主设计品牌 LOGO，打造“情暖桑榆小课堂”系列特色活动。关键时刻显担当，支部先后 16 人次投身“战疫”，让党旗在抗疫一线高高飘扬。支部 1 人被授予“天津市先进老干部工作者”荣誉称号，1 人被评为天津海关优秀党务工作者。今年 6 月，离退办党支部被授予天津海关“四强”党支部。

**强化“四个注重”，激发队伍内驱力，提高做好老干部工作素质能力。**坚持把提高素质能力作为队伍建设的重中之重，在专项工作、关键事项、组织生活、考核表彰中使用、锻炼、激励干部。一是注重在专项工作中培养人。组织青年干部参与创建“六好”示范支部活动课题研究，形成《以“六好”支部建设提升离退休干部党的建设工作水平》调研报

告。先后参加总署离退休干部局两个专项工作专班，参与文件起草，发挥积极作用，推动党员干部在专项工作实践中磨砺成长、得到锻炼。二是注重在办好关键事项中锻炼人。建立离退休干部党建联络员制度，实施网格化管理，由 14 名党员干部每人联系 1 个离退休干部党支部，通过主动响应、有效呼应、及时反应，主动贴近老同志沟通交流、问需服务，全力办实事、解难题。制度建立以来，每月联系老同志 200 余人次，协助办理各类困难问题 60 余个。三是注重在组织生活中凝聚人。突出严的主基调不放松，建立“纪检委员每月必提醒、重要节点必提醒、苗头性问题必提醒”的“三提醒”机制，依托“三会一课”、谈心谈话等制度加强教育管理。突出“三心”传递组织温度，即暖心开展慰问、倾心回应诉求、用心丰富活动，以真心真情增强干部职工归属感、幸福感，

凝聚实干奋进力量。四是注重在考核表彰中激励人。实行年度考核与月评、季考相结合，以考促干，提升队伍履职尽责水平。发挥“及时奖励”“两优一先”评选表彰等机制作用，激励干部职工守住平凡，默默奉献，担当作

为；开展“最美离退人之巾帼建功”“最美军转”“最美离退办主任”风采展示活动，营造学先进、做先进的浓厚氛围。

**强化求实导向，提升队伍战斗力，推进新时代老干部工作高质量发展。**树牢“实”的导向，推动党员干部思想上“求实”、行动上“扎实”、作风上“务实”，高质量做好老干部服务管理工作。一是求实推进离退休干部主题教育。组织送学上门，向老同志赠送必读书目，通过线上方式“图文音视”四位一体强化理论学习，线上线下研讨交流。开展以赛促学，举办学习党的二十大精神暨主题教育知识竞赛和“奋进新征程”主题征文活动，凝聚奋进力量，11 名老同志心得体会在有关宣传载体刊登。开展“读书月”活动，举办读书分享会，老同志与青年代表通过领学交流、诗朗诵、书法创作等方式分享心得，推动主题教育走深走实。二是扎实做好老同志服务保障。抓好离退休干部党支部书记和委员这个关键，全覆盖实地走访离退休干部党支部，聚焦高龄、重病、孤寡等老党员专项摸底、做台账，联合党支部书记、委员对 67 人进行慰问。加强学习活动阵地建设，投入专项资金对浦口道老干部活动中心进行提升改造。三是务实推动老同志更好发挥作用。坚持“双向”主动对接，为老同志发挥作用搭建献智平台、赓续传承平台、志愿服务平台和风采展示平台，组织老同志为智慧海关建设和“智关强国”行动献计出力，引导老同志走进关区为青年关员讲授海关优良传统，协助社区开展义务巡逻、参与社区治理，增添正能量。



## 市委老干部局举办全市离退休干部 党支部书记示范培训班



市委老干部局日前在枫林园举办全市离退休干部党支部书记示范培训班暨第九场党建引领进课堂学习培训。培训班围绕深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，特别是习近平总书记关于党的建设重要思想和老干部工作重要论述，认真学习把握中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和我市《若干措施》，以党建引领老干部工作高质量发展。全市各区离退休干部党支部书记代表和老干部工作者近80人参加本次培训。

培训中，与会同志一起观看《我市离退休干部党支部书记谈体会》专题片，来自各区和部委办局的20名离退休干部党支部书记结合履职实际，从发挥模范带头作用、学习党的创新理论、抓好党员教育活动、做

好群众思想工作、发挥党员优势作用、自觉严格遵规守纪六个方面畅谈分享当好党支部书记、抓好党建工作的收获和体会。

市委老干部局主要负责同志围绕认真贯彻落实党中央和市委部署要求，以党建引领老干部工作高质量发展，从强化政治引领、强化组织功能、强化管理监督、强化激励关怀、强化组织领导五个方面进行领学宣讲，从凝聚思想共识、牢记政治属性、加强组织建设、抓好管理服务、发挥优势作用、落实工作责任、发挥书记作用七个方面进行解读、提出要求。

培训班强调，要以开展第二批主题教育为有利契机，锚定学思想、强党性、重实践、建新功的总要求，紧紧围绕理论学习这条主线，不断增进老同志对习近平新时代

中国特色社会主义思想的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要深刻领会老干部工作是党的建设特色，在党的工作中具有特殊重要的地位，充分认识做好老干部工作，对于巩固党的执政地位、传承红色基因、推进事业发展的重要意义，以更加奋发有为的精神状态投身老干部工作，千方百计、竭尽所能把老同志照顾好、服务好、保障好。

离退休干部党支部书记表示，参加培训班很受教育、很有收获，进一步加深了对党中央和市委部署要求的理解把握，明确了如何发挥好离退休干部党支部和支部书记作用。有的支部书记说，作为支部书记要学在前、走在前，当好“领头雁”，突出政治引领，强化组织功能，立足支部带动党员，采取微党课、“拉家常”和文化文艺等喜闻乐见的方式，学习宣传习近平新时代中国特色社会主义思想，激励和引导老党员听党话、跟党走。有的支部书记说，要带着学习收获和任务回到支部，充分发挥离退休干部党支部的纽带和凝聚作用，坚持寓思想工作于服务管理之中，教育引导老干部党员坚守理想信念，坚定正确的政治方向，严守政治纪律和政治规矩，继续接受党的教育、管理和监督，为党和国家事业贡献力量。有的支部书记说，社区离退休干部党支部要以党建为引领，围绕社区党委的工作，主动当好帮手和参谋，积极引导社区群众听党话、感党恩、跟党走。有的支部书记还赋诗表达感受：“锤镰一举党旗红，便与忠

诚伴始终。宗旨践行生死以，誓言岂止册匣中。”

参加培训的老干部工作者表示，专题辅导对做好离退休干部党建工作提出了明确要求，特别是在党的建设、发挥作用、服务管理、自身建设等方面要精准发力、强力推进，以高质量离退休干部党建工作推动老干部工作高质量发展。有的老干部工作者说，要深入贯彻落实好党的二十大精神，结合本区实际，组织引导离退休干部参加主题教育，持续强化党建引领，积极创建“六好”示范党支部，建立区“银发人才库”，广泛凝聚力量，以细化举措、改进方法抓出实效。有的老干部工作者说，通过培训更加明确了新时代离退休干部党的建设的核心内容，更加坚定了“老干部工作大有可为”的决心，在下一步工作中要着重在提高政治素质、增强能力本领上下功夫，努力在坚持政治引领、需求导向，用心用情、精准服务老干部中提质增效、创新发展，为实施推动高质量发展“十项行动”、全面建设社会主义现代化大都市增添正能量，让党放心、让老干部满意。

(市委老干部局)



## 创建“六好”离退休干部党支部的关键是什么？

### “班子建设好”是关键

文 赵殿奎

创建“六好”离退休干部党支部，是组织离退休干部有效开展各种活动的根本保证。“六好”是一个整体，是衡量离退休干部党支部的重要标准。“六好”中的每一点都很重要，缺一不可，但我认为“六好”中的关键是“班子建设好”。

**“班子建设好”，是开展离退休干部党支部工作的组织保证。**俗话说，火车跑得快，全靠车头带。支部班子就是做好离退休干部党支部工作的“火车头”，只有班子建设好，选好带头人，才能全面正确地贯彻党的路线方针政策，并把党的路线方针政策与本地区、本部门实际相结合，制订出具体计划，开展好有利于离退休干部身心健康的各项活动；只有班子建设好，才能产生强大的向心力、组织力、号召力，说话有人听，号召有人做，活动有人参加；只有班子建设好，才能怀着深厚的感情，全心全意为老干部服务，把老干部放在心中最高位置，让老干部感受到党的关怀和温暖。

大量事实证明，离退休干部党支部

班子建设得好，支部工作、活动就开展得有声有色。“班子建设好”，最重要的是选好“班长”。过去有一句顺口溜：“村看村，户看户，群众看党员，党员看支部”。那支部看什么？就是看“班长”、看支部书记。老干部工作不好做，一是老干部年高体弱，集体活动不能参加；二是老干部工作没有纪律刚性约束，有些人不想参加；三是活动内容呆板，不愿参加。只有“班长”充分发挥自己的领导能力，带领班子知难而进、迎难而上，关心老干部，了解他们的所思所想，有针对性地做好支部工作，切实解决实际问题，才能得到老干部的拥护与支持。“班长”是支部班子的带头人，要德才兼备，思想解放，敢于创新，工作大胆。制订工作计划，既要从实际出发，又要有所创新，努力增强老干部对活动的认同感和吸引力。“班长”在班子中要有奉献精神，吃苦在前，淡泊名利，困难的事干在前，危险时刻冲在前，有了成绩归功于班子，有了失误主动担责。只有这样，班子成员才能放开手脚，大胆工作。

# 抓好“三个关键” 推进“六好”支部建设

文 彦淑

**抓实基本单元，以“两个覆盖”夯实组织建设。**牢牢抓实离退休干部党支部这个基本单元，按照“利于活动、便于管理、应建尽建”的原则，整建制成立各单位（社区）离退休干部党组织，灵活设置社区、社团功能型“长者支部”，实现“双轮推进、融合交叉”，切实增强党组织有形覆盖和有效覆盖。每个离退休干部党支部确定1名分管领导和1名在职党建联络员，做好服务协调工作。

**抓实思政教育，以凝心铸魂确保初心永存。**坚持把党的政治建设摆在首位，结合各党支部“三会一课”、主题党日等制度落实，开展集体“政治生日”、荣退仪式等活动。

**“班子建设好”，还必须有完善的制度。**没有规矩，不成方圆。做好老干部工作，党支部必须建立健全规章制度。只有完善的制度，才能保证老干部工作的连续性和稳定性。如北辰区老干部“逢八学习制度”，坚持了几十年，虽然领导班子换了一届又一届，每月“逢八学习制度”始终如一，一直在坚持。在学习日有签到制度，年终对学习全勤者，不仅通报表扬，还给予物质奖励；每年春节，对老干部形成慰问制度；每年重阳节，为80岁以上的老干部祝寿，为金婚、钻石婚的老同志祝贺；每当酷暑和寒冬到来前，为老

动，有效提升组织生活的吸引力和感染力。每个支部规定每月必学1次，不断增强学习的针对性和实效性，扎实推进学习贯彻党的二十大精神走深走实。

**抓实“星级”示范，以典型带动聚力全面过硬。**定期组织各离退休干部党支部开展换届选举、“三会一课”等主题培训、模拟演练，不断提升组织生活质量。以“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”为标准，创新规范党支部评星定级机制，每年进行动态化综合评定，在离退休干部党支部中积极营造比学赶超、争当示范的浓厚氛围。

干部夏送清凉，冬送温暖；针对老干部住医院或其亲属病故的情况，形成登门慰问制度；以及每年组织开展一次趣味运动会，等等。在制度执行过程中，以表扬鼓励为主，注意因人而异，从关心老干部身心健康出发、在细节上下功夫，既要开展好各种活动，又要保障老干部安全。

总之，创建“六好”党支部的关键是搭建一个好的支部班子，选择一个好“班长”，完善各项规章制度，这样才能保障老干部工作稳定有序、健康发展。否则，就不可能取得好的成绩，达到预期的结果。

## 班子要强，活动要好，党员要积极

文 刘志光



**选优配强支部班子。**要选举党性强、威望高、身体好、经验丰富、乐于奉献的同志担任党支部书记、委员的工作。切实做到支部班子结构合理、分工明确、各负其责。支部书记负责安排每次学习及活动内容、人员组织、场地后勤保障等具体工作，保证每次学习通知到所有人，负责及时向全体党员传达上级最新指示及要求等；一名支委负责出勤情况统计、学习内容记载；一名支委负责痕迹管理，撰写学习活动简报等，确保每次活动后都能及时向上级党组织及全体同志通报学习情况。团结有力的支部班子是创建“六好”离退休干部党支部的基础。

**活动内容要有较强针对性，避免流于形式。**支部要始终在保持共产党员的先进性上下功夫，把加强学习作为首要任务。除

按时安排好上级指定的学习内容外，在市、区历次重要会议召开后，都采取自学与集中学习相结合，专题讲座与交流体会相结合的方式，分别就共产党员坚定信念，努力实践党的宗旨，促进和谐发展等内容交流学习体会，使大家较好地了解党和国家现阶段的方针政策及区内近期的工作重点，做到思想上跟得上形势，行动上不落伍。与此同时，要求老同志们做到退休不褪色、离岗不离党。老同志们在对口支援贫困地区捐款捐物、创文创卫、抗击新冠肺炎疫情、社区志愿服务工作中都发挥了较好的作用。党员志愿者小分队还被评为市级先进集体，在天津人民广播电台做经验介绍；《天津老干部》《中老年时报》《天津日报》及北辰网也多次介绍了老干部们的先进事迹。

**最大限度地调动老同志参加活动的积极性。**老同志能参加集体活动的就积极参加集体活动。对于行动不便不能参加集体活动的，凡有重要学习内容，支部都会采取“送学上门”的形式，力争让每一位老同志都能及时了解动态、跟上当前形势。我所在支部的王淑贤、骆之荣等都是年逾九旬的离休干部，仍推着轮椅、拄着拐杖坚持参加学习，在他们的带动下，支部党员参加学习的出勤率一直保持在较高水平。

# 创建“六好”离退休干部党支部的关键三招

文 吴英发

加强新时代离退休干部党的建设工作，建好离退休干部“六好”党支部，是深入贯彻落实好党的二十大精神的重要举措。要以党建为引领，切实抓好离退休干部的思想政治工作，让离退休干部凝心聚力为党的事业和社会发展贡献智慧和力量，让广大离退休干部更好地参与组织生活，发挥自己的余热。

**一要自觉强化责任落实。**注重发挥离退休干部党支部纪检委员的作用，认真做好离退休干部的日常管理工作，及时了解离退休干部的思想状况，加强纪律规矩提醒教育，引导离退休干部严格遵守纪律规定，不因退休而改变。要加强正面宣传引导，大力宣传老同志先进典型，引导老同志始终做到离岗不离党、退休不褪色，积极发挥余热，努力为党和人民事业增添正能量。

**二要及时传递党的关怀。**要加大对特殊困难退休干部的帮扶，通过组建离退休干部志愿服务队、开展互助式帮扶等方式，加强对支部困难老同志的关心关怀；要创新服务模式，积极推动文化养老，健康护老，让退休干部共享国家改革发展成果，安享幸福晚年。要坚持用心用情、精准服务，依托网格化管理工作机制，构建支部书记和委员、网格联络员、离退休办工作人员共同

关心困难党员群众的格局，为老同志送去组织关怀。

**三要切实提高活动实效。**支部要把服务离退休干部和抓好离退休干部党建工作有机结合起来，通过日常走访、慰问和组织丰富多样的文体活动，定期开展“送学上门”、理论宣讲；依托老干部活动中心，积极开展“党建+”系列活动，形成在党建引领下，文体活动、暖心服务、作用发挥、融合推进的工作格局。同时，要注重发挥好老干部的政治优势、经验优势、威望优势，积极搭建平台载体，引导离退休干部们弘扬伟大建党精神，充分发挥先锋模范作用，为建设“六好”离退休干部党支部打下坚实基础。■



## 陈景林：倾心收藏只为传承杏林古韵

本刊记者 刘金晖



年过古稀的陈景林退休前是天津中医药研究院的一名医生。他涉足中医药古籍文物收藏已有五十余年，目前收藏古医书数千册，全国闻名。古籍收藏大家韦力在《书楼寻踪》中曾写道：“天津古医书藏书家陈景林先生，他把注意力集中到跟自己工作有关的古医书方面，在我所见到的藏书家中，还不知有哪位藏医书家出其右者。”

陈景林 1978 年毕业于青岛医学院医疗系，1984 年参加天津市中医学院第七届西学中班学习。1975 年入党，有着近 50 年党龄的陈景林，不论在工作时还是退休后，一生都在为中医药事业的发展而耕耘。他曾带领整理小组对上世纪 50 年代、60 年代、80 年代三次全国中药资源普查活动中采集、制作的标本进行整理、拍照、录入、建立数据库，并编写出版了《天津市中医药研究院馆藏药用植物图谱》；他还曾外出考察近百次，搜集拍摄了大量珍贵中医药文化遗迹照片和资料，并把这些资料进行整理，撰写出《中国中医药文化遗存》一书。谈到这些成就，陈景林说得很简单：“我坚信通过我做的这些

工作，能够让中医药的价值在全世界绽放。”

### 收藏古籍展现中医药价值

受职业、家庭和个人爱好等因素影响，陈景林自年轻时便致力于收藏古医书，为的是传承杏林古韵，弘扬中医药文化。但从古籍收藏的角度讲，中医药古籍收藏过去没有得到足够的重视，陈景林的收藏成就恰好充实了这项内容，提升了此项收藏的地位。

谈到中医药古籍的收藏前景，陈景林认为，古医书是潜力股，将来肯定能升值，大有可为。当然，并不是所有的古医书升值潜力都很大，潜力无限的是那些年代较早的版

本、初刻初印的版本、名医批注的版本等。仅就陈景林展示的部分中医药古籍藏品看，明嘉靖刻本《摄生众妙方》，明万历刻本《外科精要》《梦溪笔谈》《医方考》，清康熙本立堂刻本《本草纲目》等，均很珍贵。

陈景林经常要外出，每年都要去全国各地搜集古医书并考察红色医药遗存，有时也能幸运地“捡漏儿”。一次，他到四川阆中古城，看到一家古玩店的橱窗里放着很多线装书，便一本本地仔细翻阅，发现其中有一部明代刻本《古今医鉴》。老板说这书是买家具时带来的，就看着给个价钱吧。他给老板80元，老板爽快地同意了。而实际上，这部明版书至少也值几千元。几年前，他花300元买了一本活字本《王旭高医案》，现在也已价值万元。相对于这些“珍品”的金钱价值，陈景林更看重的是这些藏品的历史价值与文化价值。正如他自己所说“这些中医药文化遗存是不可再生的宝贵资源，凝聚着我们祖先的大量智慧，承载着珍贵历史信息，展示着我国几千年中医药发展的历史脉络和丰富的文化内涵，是中医药文化传承的重要载体，是我国医学发展史不可替代的见证与象征”。本着这一原则，陈景林一直致力于深入挖掘搜集整理研究中医药宝贵遗产，以理清中医药发展脉络，为中医药文化的传承、创新、发展打好基础。

### 深入巡查探访，挖掘红色医药遗存

近些年，为全面、立体地宣传中医药文化，陈景林的足迹遍布祖国的大江南北。他

深入福建、江西、广东、江苏、安徽、四川、河南、湖北、贵州、陕西、山西、河北等地革命老区的小镇僻巷、偏远山村、深山老林，去追寻考察土地革命时期、抗日战争时期、解放战争时期，由中国共产党领导，在艰苦的条件下，创办的后方医院、战地医院、学校等卫生机构遗址，实地考察遗迹一百余处，搜集了许多资料，拍摄了大量珍贵的遗址照片。

陈景林乐于收藏，也乐于展示和交流，为的是让更多的人了解中医药文化。2009年，当“中医中药中国行”宣传活动走进天津时，他将多年来精心收藏的部分中医药古籍文献拿出来，在天津博物馆举办了“津门医粹古籍文献文物展”，这是天津建城六百年来的首次中医药文化展，给观众留下了深刻的印象。

中医药是我们中华民族优秀文化的重要组成部分，是中华民族的瑰宝，数千年来，在我国人民与疾病的斗争中，涌现出了许多医学家，留下了无数医学著作、文物、遗迹。“夫源远者流长，根深者枝茂”，中华民族在数千年历史中创造的灿烂中医药文化，是我们生生不息的根和魂。

年逾古稀的陈景林一生都在为中医药的发展而耕耘。从一位兢兢业业的医务工作者，到一位收藏中医药古籍文献资料、医药文物和医史研究的大家，陈景林无时无刻不为传承、创新和发展中医药事业奔走、呼吁，并坚信有一天全世界都会认识到中医药的特殊价值。

## 第一次过重阳节

文 李学琴

2013年秋天的一个下午，我接到单位的电话，通知我后天去蓟州。我问去蓟州做什么，工作人员告诉我，单位组织我们去爬山，登高望远，过重阳节。重阳节不就是老年节吗？我被邀请过老年节啦？我当时的心绪非常复杂，有欣喜，也有不甘，还有一种说不出来的滋味……我在屋里来回踱着步，思绪翻卷，人生中诸多个忘不掉的节日浮现眼前。

那是1964年的6月1日，天气晴好，阳光灿烂，少先队的队旗在阳光的照耀下分外鲜红。四年级的大姐姐给我戴上了红领巾。学校的高音喇叭里传出了《我们是共产主义接班人》的嘹亮歌声，而后又传出了大队辅导员的声音。他说：“同学们，你们今天佩戴的红领巾是红旗的一角，是用革命烈士的鲜血染成的。真心地希望你们继承革命先辈的遗志，做共产主义事业的接班人。”当时我的心激动得都要跳出胸膛。大姐姐向我行队礼，我也举起稚嫩的小手向她还礼。大姐姐轻轻扳动我的手，纠正我的敬礼动作。那一天，我过了一个非常有意义的节日！

上世纪70年代初，我走进了中学校园。第一次过“五四”青年节的时候，班主任告诉我，人的生命有两条：一条是自然生命，一条是政治生命。你们应该向着更高的政治目标努力，那就是加入中国共产主义青年团。从



学校到社会，再到工作岗位，每一年的五四青年节都成为我追求进步的加油站。

1981年5月12日，我光荣地加入了中国共产党。那年“七一”，我第一次以一名共产党员的身份为党庆生，当时激动的心情难以言表。从那以后，每年的“七一”这天，我都格外兴奋、激动。多年来，它一直激励着我政治坚定，信仰不变！

时间过得真快啊！转眼间，弹指一挥40年，我迎来了人生的第一个老年节，我也开始过重阳节了！记得一位哲人曾经说过，人生最好的风景永远在后面，因为我们对生命的意义、生命的颜色、生命的价值有了更新的认知。的确，年轻有年轻的好，年老有年老的乐！

过老年节没有什么可抵触的。在同龄人中，我们是何其幸运，又何其幸福！想想那些还没有来得及享受退休生活就因故离开了我们的同学、同事、亲戚、朋友，我们有什么理由心不甘、情不愿地面对退休生活、面对老年节呢？老年节，是我们所有老年人的节日，生命不息，过节不止！想到这里，我的内心一下子豁达开朗了。

走，收拾行囊，登高爬山去！

## 我家有个“感恩节”

文 伊羽雪

我家有个“感恩节”，每年这天，我们都会千方百计地为父母做点事。

那天大哥提议说，咱家设立一个节日吧。二哥、三哥、大姐、二姐和我听后，都觉得有些意外。节日是国家法定的，怎么说有就有呢？大哥一本正经地说：“是谁把我们兄妹几个费力拉扯大的？是谁从牙缝里挤出钱来供我们上大学的？又是谁东借西借帮我们一个个成了家的？”我们立马明白过来，父母一天天在变老，现在生活虽然好了，但大家平时都各忙各的事，一忙起来，就把父母撂在了一边。大哥是想给我们提个醒，再忙也不能忘了父母的养育之恩，再忙也要惦记着年迈的父母，于是我们家就有了一个“感恩节”。

“感恩节”这天到了。我们兄妹几个强拉硬拽地把父母带到商场，给他们挑选漂亮的衣服。我们想让父母永远年轻，挑选合适的衣

服便成了我们的头等大事。大姐是位作家，平日里喜欢埋头在文字里，这时的她却突然变得唠叨起来。她一会儿说这衣

服袖口瘦了些，一会儿又说那双鞋子样式还行，就是还不够新潮。二姐也很挑剔，一件件新衣服换了又换，还不停对店员说，把最新款的老年服装都拿来。看那股挑选衣服的认真劲儿，全是出于对父母浓浓的爱。

把父母打扮漂亮了，我们又订做了两个大蛋糕。送上温馨的祝福后，我故意和父母抢着吃，显得一点也不绅士，因为在父母面前，我们永远是天真的孩子。

我们还陪父母去公园散步，到附近的湖边看柳林。我硬是让父母摆出一个搞笑的姿势，趁他们不注意，“咔嚓”一下拍下来，惹得全家人哈哈大笑。累了，我们就找一个悠闲的地方品茶、喝咖啡，和父母共度美好时光。

在这个充满温情的“感恩节”里，我们兄妹几个打算每人给父母做一道菜。厨房里一阵忙碌后，大哥烹了一道糖醋菊花鱼，二哥炒了一盘鸡柳，三哥炖了一碗甏肉，大姐、二姐也都做了自己的拿手菜。我不怎么会做饭，但也要献上一片孝心，就烧了一大碗海米汤。我们兄妹你一筷我一筷，都争着给父母夹菜。哥哥姐姐们做的菜特别适口，当我舀了一勺海米汤送到母亲嘴里时，母亲使劲点了一下头，说：“虽然忘了放盐，却是孩子的一份心意！”哥哥和姐姐们听了，一个劲地朝我吐舌头，屋子里漾起一片笑声。

我家设定了一个“感恩节”，我们便成了一个个可爱的孩子，时刻把父母的养育之恩记在心里，时刻不忘用爱回馈父母。微博





## 做一回时髦的『候鸟』

文  
钱国宏

前不久，在儿女的鼓励下，我和老伴儿开着自己的房车，到南方做了一回真实版的“候鸟”，算是给我们的晚年生活增添了闪亮的一笔！

事情是这样的：老伴儿退休后在家无所事事，每天不是和老姐妹们到公园里扭秧歌，就是在家擦地板、看电视，要么就是去市场买菜。整天就是在家、公园、市场三点之间“闪展腾挪”，自我感觉生活单调乏味。儿女们看在眼里，便撺掇我利用假期，开着房车，带上老伴儿到广西巴马旅游，过几天“候鸟”生活。

“候鸟”这种全新的生活方式我以前曾听说过，但总觉得这种方式距离我们普通百姓很遥远，而且这种时尚的生活方式也有违国人的“安土重迁”理念，所以仅仅是羡慕而已。现在有了充裕的时间，而且老伴儿已经退休，践行这种生活新方式便有了充分的可能性。特别是去年儿子给我们买了一台房车，这更提供了便利条件。于是，我和老伴儿真的动了心，开始谋划起来。

首先，我们通过上网查询，确定了自驾出行的路线和行经地的落脚点；接着，又查阅了沿途行经地的地理资料、气候资料、风景名胜以及停车场、加油站等相关信

息；然后，开始“武装”房车，在车内添置了一些必备的生活用品。一切准备停当后，在儿女们的叮嘱声中，我和老伴儿开始了人生的首次“候鸟之旅”。

驾驶房车出行确实有很多便利，比如我们的宿营地基本都选在寂静、空旷之处，既不影响交通，又能图个清静，而且在车外炒菜做饭也很方便。旅途中，我和老伴儿一起“埋锅造饭”、观景品茗、沐风闲聊，过的是纯纯的“两人世界”。仿佛一下子又回到了当年我们刚刚组建家庭时的那种相濡以沫、同甘共苦的日子，心里有一种说不出的温馨和感慨。一路上，我们穿村过寨，每到一处都把自己变成一条好奇的鱼，游进新奇神秘的生活大海。爬山拜寺，掬水戏湖，在幽静的竹林间盘腿闲坐，当一回“江湖散客”；在满眼新奇的村落中探寻风土，做一回当代的“白首徐霞客”……一路上，老伴儿的手机拍个不停，记录沿途见闻、收藏人间美景。一路行进，仿佛我俩在阅读一本敞开的厚重大书：乡土、民俗、美食、建筑、风光、气候、生态……真是一路行来一路读，一路读来一路乐。

到达广西巴马后，我和老伴儿开始了短暂的“定居生活”。老伴儿根据周围的地理环境，特意制定了作息时间表：几点起床，几点去菜市场，几点做饭做菜，上午、下午、晚间各去哪里游览，安排得井井有条。巴马地区民族众多，山清水秀，阳光朗照，气温舒适，空气中负氧离子含量比一般内陆城市高出几十倍，有“世界长寿之乡，中国人瑞圣地”的美誉！我和老伴儿休闲之余，先后游览了赐福湖、弄友原始森林、盘阳河、百鸟岩、百

魔洞、好龙天坑群、大洛水晶宫等景区，还到巴发、巴廖、设长、练乡、盘阳、法福、坡腾、巴定等村落去“探寻”长寿奥秘，领略民族风情，接受红色教育，每天都收获满满。巴马不但生态环境好，而且还有很多东北老乡。晚间，几位东北老乡聚到村头的广场上，你拎两瓶酒，我炒几盘菜，大家有说有笑地聊起来。那种“他乡遇故知”的欣喜，真是一种难得的人生奇遇。

谁的生活不平淡，谁的生活又不精彩？生活是平淡还是精彩，其实很大程度上取决于个人的选择和寻找。人到老年，更应该自寻一些生活的乐趣。这次自驾外出当“候鸟”的经历，让我和老伴儿收获很多，也领悟很多。回家后，我俩商定：从今年开始，正式将“候鸟式新生活”纳入我们的晚年生活！



## 《中国人民解放军布告》购藏记

文 穆志明

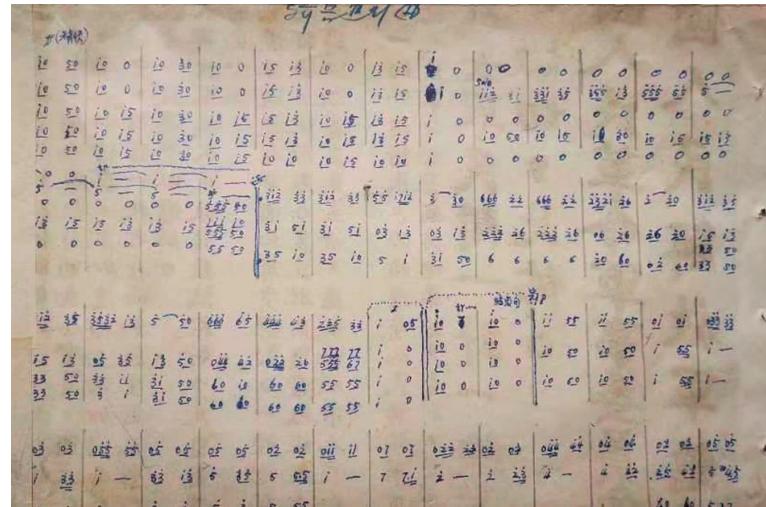
天津古文化街，过去曾有一处唤作“文化小区”的区域，每周六日的旧书市，即辟设于此。那是我当年周末必至的打卡地，寒斋许多珍贵藏品，皆觅得于此。

大约十五六年前的一个冬晨，我照例早早而来，遇一颇为熟稔的旧书贩，便询其有何稀罕之物。他微笑道：“您就自己看吧，想试试您的眼力。”

咦？这话分明暗藏玄机嘛！我即刻来了兴致，迅速将其摊位所摆书册全部浏览一过。凭多年逛摊所积功力，我一眼便发现，内中一册十六开大、纸已深度泛黄的自订之册，颇有些不寻常。

取起打开一看，见其密密麻麻地用钢笔写满曲谱，如《骑兵进行曲》等。其中每一页，都是由八开纸折叠成十六开，然后装订为线装书模样。由其缝隙可见，被折叠的内面，有着很多石印字。

我一页一页地仔细辨析，从中先后发现了几处醒目的大字，凑读而知，其题目为：中国人民解放军布告；署名为：中国人民革命军事委员会主席毛泽东 中国人民解放军总司令朱德；落款时间为：一九四九年



四月二十五日。

我的天！这原来是解放战争期间毛主席与朱总司令所共同发布的一份原始布告。据我推测，该布告发出后，某宣传干部将剩余未贴出之原张，裁成了这个样子，用以抄写乐谱。若非此公的这番操作，该布告根本无法保存下来，因为布告贴出后，其纸即会逐渐为风雨所蚀，不久便再难寻其原迹。

当时，我可真是兴奋至极，因为“文革”中

天天读《毛泽东选集》，早知该文被收录于第四卷。哪里曾想到，今天竟然有机会亲眼见到该布告之原件。

不过，当时还存有一悬念，那就是该份已裁开装订成册之布告，实在无法确定到底完整不完整。但我当时已打定主意：无论完整与否，亦要将其购下，因为这一旧物，已然带有革命文物之性质。

一番艰苦的讨价还价后，我成功将其收入囊中。回家拆开一拼，居

然还真形成了完整的一份布告，其张型相当于两张《天津日报》大小，即所谓整开也，拼贴好后，极具视觉冲击力。

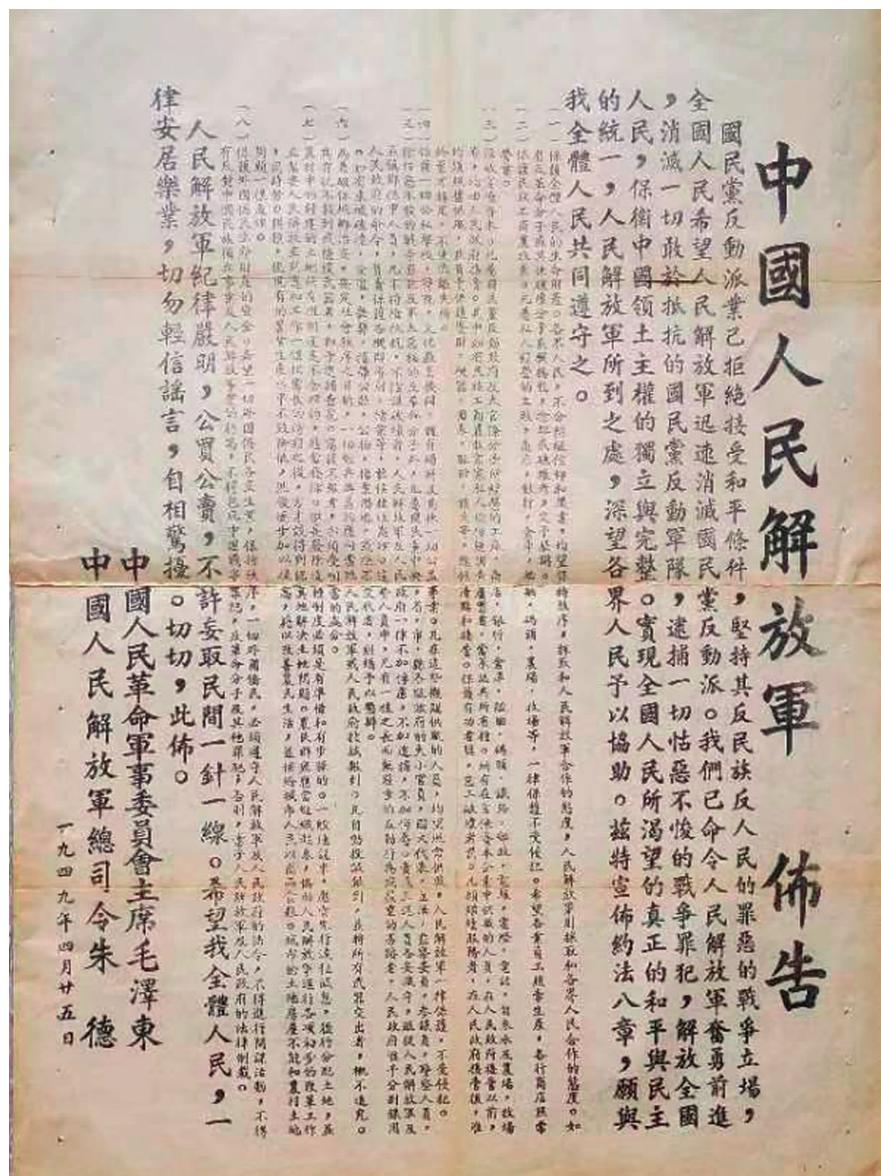
据我所知，这份原始布告，目前本市公私藏家皆无所存。可惜询问过很多当时来自解放区的老同志，他们谁也辨认不出该歌本原拥有者究竟是哪位。倘不是这位先生的裁订，这份布告根本就无法保存到现今。

#### 附：该布告内容简介

本布告由中国人民革命军事委员会主席毛泽东、中国人民解放军总司令朱德于1949年4月25日联合发出。原载1949年4月26日《人民日报》，收于《毛泽东选集》第四卷。《布告》共八条，即：保护全体人民生命财产；保护民族工商农牧业；没收官僚资本；保护一切公私学校、医院、文化教育机关、体育场所和其他一切公益事业；除怙恶不悛的战争罪犯和罪大恶极的反革命分子外，凡属国民党中央、省、市、县各级政府的大小官员，“国大”

代表，立法、监察委员，参议员，警察人员，区镇乡保甲人员，凡不持枪抵抗、不阴谋破坏者，人民解放军和人民政府一律不加俘虏，不加逮捕，不加侮辱；一切散兵游勇，均应向当地人民解放军或人民政府

投诚报到；农村中不合理的土地所有制应予废除，但其废除须有准备和有步骤地进行；保护外国侨民生命财产安全。《布告》还要求人民解放军严明纪律，要求所有人民勿信谣言。



## 饮水思源

文 刘新民

水是生命之源，是每个人生存须臾不能离开的物质。每当口渴时，喝上一大杯清纯甘甜的白开水，感到无比的痛快和满足。但每每想起几十年来饮水上的变迁与进步，却令我百感交集，思绪万千……

我出生在上世纪 50 年代，当时生活在天津市郊的一所农村小学里。从记事起，我家的饮用水主要来自家门口的一条小河沟。据说那小河沟里的水源自月牙河，但我至今也不知道它的源头在哪里。

当时，人们除了饮用小河沟里的水，还要用它来洗澡、洗衣、洗菜、淘米、洗农具等。那时，人们的卫生意识还不强，用木桶把浑浊的河水打回家，放上点儿明矾，让其沉淀一段时间，看到水变得清澈些了，便在做饭的锅里用柴火把水烧开，再用瓢把水舀到暖水瓶或瓷茶壶里。

上世纪 50 年代末，全国开展爱国卫生运动。当校长的爸爸为了改变人们喝水的状况，便带领老师们利用业余时间在操场边挖了一口井。水井不太深，约五米左右。圆形的井壁从上至下用砖砌好，里面流出的水非常清亮，每每打上来一桶，能一眼望到底。我们常常把打满水的桶当做镜子照，照自己蓬乱的头发和黑黢黢的小脸。虽说井水看着清亮干净，但喝到嘴里，却又咸又涩，洗出来的头发又硬又黏，可即便如此，仍比沟里的水要干净

许多。老师们高兴地奔走相告，引得附近村民也到学校的井里来打水。

过了没多久，传来了一个好消息，附近一个比较富裕的村子花钱请打井队为他们打了一口深水井。那时人们把这样的井称为“洋井”。“洋井”打好后，为保证“洋井”里的水不被浪费，村里在水闸处专门盖了房子，还专门安排一位上年纪并威望很高的社员为人们开关水闸。为此，家家都准备了水桶，到“洋井”处排队接水，然后肩挑人抬地弄回家，全家人便迫不及待地争抢着品尝“洋井”里的水。水明显不那么咸涩了，但还是隐隐感到有种食用碱的味道，尽管如此，我们还是万分珍惜这“洋井”里的水。为了打水，我家专门置办了两个白铁桶，外加一根扁担，哥几个轮流到附近村的“洋井”去挑水。由于路途较远，便分外节省使用，那时把“洋井”里的水叫做“甜水”，放到水缸里，专门用来饮用和做饭。其他方面用水还是用学校那口水井里的水，称作“咸水”。

自从有了“洋井”水，我家晚上的客人便络绎不绝。同校的老师和附近的村民都说校长家的茶好喝，晚上都到我家喝用“洋井”水沏的茉莉花茶，谈天说地，好不热闹。尽管家里的煤球炉子整日点着，烧着我们辛苦挑来的“洋井”水，但全家还是乐此不疲。

后来，学校里为了减轻老师们挑水劳顿之虞，专门用小板车改装了一个拉水车。水车

盛水较多，很多家庭便一家出一人，合伙去拉水。想想那时结伴拉水的日子，真让人怀念那份纯真的友情。

1975年，我入伍来到海南的一个偏僻山区，又一次在饮水问题上遇到了困难。部队营区没有单独的水处理厂，只得饮用附近水库里没有经过处理的水。那水不仅浑浊，里面还间或漂浮着一些细小的微生物。当时，为了保障空勤人员和团首长的饮水安全，部队在山里打了一口井，每天用水车拉到空勤灶供飞行员饮用，而团首长的饮用水就靠我这个做勤务工作的小战士，每天早晨六点钟准时到空勤灶排队打开水，然后逐一送到每个首长的办公室。当时，每位首长就一个暖瓶，有时水不够喝，我就和战友想办法积攒一些水。每到下雨时，我们就把个人的脸盆和水桶等放在屋檐下接雨水，当时并不懂雨水中含有尘埃和污染物，看到水质透明就觉得很干净。而后经过一天的沉淀，把干净的水倒出，用电炉烧开后再添到首长的暖水瓶里。我们团政委特别喜欢喝雨水，每次给他送水去，老首长

脸上都浮现出慈祥的笑容，并说：“这雨水真甜啊！”

1984年，我随部队集体转业，回到了阔别十年的故乡。恰逢天津引滦工程结束，天津人民结束了多年喝咸水的历史，这时我才知道“洋井”里的水早就不让喝了，原因是含氟太高，对身体不利，造成很多人牙齿变黄，俗称“四环素牙”。

如今，人们的饮用水已经发生了翻天覆地的变化。从桶装纯净水、矿泉水到家用净水机，再到瓶装矿泉水、纯净水，加上各种保温杯、保健杯等，可谓琳琅满目，让人目不暇接。人们用各种各样的方式来保证饮水的安全、卫生、健康、可口。

饮水思源，恰恰反映出新中国成立70多年来的强盛和富足。眼前这杯干净又健康的水，就是国家日益强大的象征。

愿祖国繁荣昌盛，愿我们的生活越来越富足，愿中华民族永远屹立于世界民族之林。



## 多彩的津南

文 王庆普

这里是金灿灿、沉甸甸、名扬四海小站稻的发祥地，这里有绿树掩映、百花簇拥、波光潋滟的“天津绿谷”；这里是流光溢彩、造型独特、享誉中外葛沽宝辇的故乡，这里有天大、南开等15所高等院校云集的“天津智谷”；这里有黛瓦白墙、错落有致、清新典雅的小站徽派建筑，这里有志在打造全球会展新高地国家会展中心的“天津商谷”——这就是龙腾虎跃、五光十色、文化底蕴深厚的多彩津南！

### 以文建城造环境

津南区积极挖掘深厚文化底蕴，将区域文化元素融入城镇建设和环境综合整治中。小站徽派风格、葛沽古镇遗韵、八里台水乡特色……八个新型城镇，特色鲜明，典雅大气；津沽路、二八路、天津大道花木铺展，如景似画；老海河、月牙河、双桥河水清岸绿；钻石公园、洪泥河公园、葛龙湾公园珠玉其间；海教园、国家会展中心、柳林城市副中心锦上添花；辛庄湾、咸水沽湾、八里台湾，330平方公里

里绿色生态屏障蓬勃生长，出门见景，徒步入林，津南成为名副其实的北国江南。

在打造美好家园的同时，津南区不断加大投入力度，完善公共文化设施。建筑面积近万平方米、可容纳千人的津南区文化艺术中心成为大型文化活动的主阵地，区文化馆、图书馆等国家一级馆向大众免费开放；镇级文化站全部达标，葛沽、小站、北闸口镇级文体中心前卫大气，葛沽体育馆还曾是CBA联赛和WTO世界拳击赛的主办场馆；一个个村（居）文化室、文化广场、农家书屋和社区图书馆陆续建成并投入使用。这些文化设施成为一座座知识加油站、一扇扇文明传播窗、一汪汪文化不老泉，带给津南人知识的甘霖、致富的信息和精神的营养。

### 以文塑人强素质

连续多年实施的创文创卫行动，改善了津南区域环境，提升了全民素质。企业文化建设积极开展，荣程集团的“诚信立企，德行天





下”,金港华公司的“和谐共生家文化”,提升了企业的向心力、凝聚力。社区文化建设健康推进,鑫港园社区志愿者服务活跃开展,益华里社区老年大学、楼门文化红红火火,社区文明之星、文明楼门不断涌现,社区氛围和谐文明、祥和安宁。咸水沽第三小学“三雅”文化、咸水沽第一中学“敦品励学”文化,校园文化建设润物无声。八里台镇“好儿媳评选”,葛沽镇“书画进万家”,家庭文化建设持续推进。

### 以文促和铸幸福

每当晨光熹微,每当华灯初放,在咸水沽休闲园、小站福馨广场、北闸口建新活动中心……津南大地各个活动场地上,男女老幼唱歌、跳舞、踢毽、扭秧歌、打太极、耍高跷,熙熙攘攘、各得其乐,举目远望,一片欢乐的海洋!

津南区围绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务,大力推动群众性文化活动,寓教于文,寓教于乐。380多支业余文化队伍,13000余名文艺骨干,常年活跃在群众文化活动之中。文化艺术节连续举办19届,每年吸引数十万群众参加,成为群众展示才

华的平台。葛沽宝辇、旱船、高跷、竹马等花会,引来区内外十几万群众前来欣赏。“周汝昌杯”古体诗词征文,“津南杯”京剧票友大赛,“董湘昆杯”全国京东大鼓邀请赛等颇具影响力的文化活动,都成了津南区的文化品牌。

群众文学活动异常活跃,《津南区文史资料》出版23辑,地域特色图书《海下风情》出版四卷;《海河柳》期刊和《津南时讯》得到红学大师周汝昌的关心、支持,成为众多文学爱好者舞文弄墨的温馨乐园。街镇、企业、学校,自办文化宣传载体,百花齐放、百家争鸣。

前不久,习近平总书记提出“在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明”这一新时代新的文化使命。风潮激荡,自当乘风破浪;任重道远,更需斗志昂扬。文化引领战略的进军号角已经吹响,一个文化大发展大繁荣的新时期正在到来! 



## 小白楼遐想

文 陈惠涪

1960年,我被分配到当时的天津港务管理局天津作业区工作。海河港口的一部分坐落在和平区小白楼,我每天上下班都要经过小白楼商业街,大沽路和徐州道交口处的方形水泥电线杆上的“小白楼”三个红色大字提示我,已经进入了小白楼地区。

改革开放后,小白楼地区发生了日新月异的变化,英租界遗留的形态各异的旧房舍,已经不能适应社会和群众需要,被进行了大规模的改造或重建。一座新的地标建筑“滨江购物中心”大厦像一颗巨大的水晶石破土而出,直上重霄。商场内物美价廉的商品,酒店中清洁舒适的客房,满足了市民和旅游者的需要。隔街相挽的是由老“平安电影院”华丽变身的“天津音乐厅”,站在“水晶石”身边宛如天真浪漫的“小妹妹”。聘请外国设计大师设计的天津音乐厅极具欧洲古典建筑风格,高大的穹顶,挺拔的石柱,典雅华丽的厅堂,柔和悦目的剧场,与高雅柔美的中外名曲演奏相得益彰,使观众尽享高雅艺术和审美体验。这里还成为许多有情人拍婚纱照的外景取景地。

站在音乐厅门前的台阶上,向东望去是颇具特色的1902欧式风情街。这里应该是小白楼的核心地段。北面是百年老街。自西向



东,缓缓踱步,首先是享誉中外的起士林西餐厅和西式糕点店。这里像磁石一样吸引着无数中外食客,经久不衰。

一条宽阔的柏油马路穿过开封道,这就是曾经被称为“海大道”的大沽北路。西面依然保留了小白楼的部分原貌,东面把原来十数家低矮的商铺和民居改建为高耸入云的大厦,专营高级豪华商品。不逊于发达国家大型商场的海信广场既豪华又亲民,在提供优质高端服务的同时,为普通市民带来全新的购物享受。

与海信广场比肩的是友谊精品广场。宽畅通达的曲阜道把两座商厦连缀起来,新楼旧宇错落有致,给人们强烈的视觉反差,也是供人们阅读思索的历史教科书。跨过大光明桥,越过连接和平、河东两个行政区的天津母



亲河——海河，眺望一座座高大挺拔的高楼和微波荡漾中的倒影，诗一般的意境，让人流连忘返。

“海河畔，蓝天下。花香染笑语，草青映红颊。小康社会盛世，和谐社区我家”。海河水流入渤海，流经小白楼这段是原天津港务局天津作业区的一个作业段。当时这里可以同时停泊两艘海轮。大自然的变化，沿海航运的变化，天津城市建设的需要，天津内河港口完成了她的历史使命，变身为风光旖旎的海河公园和整洁舒适的职工住宅。

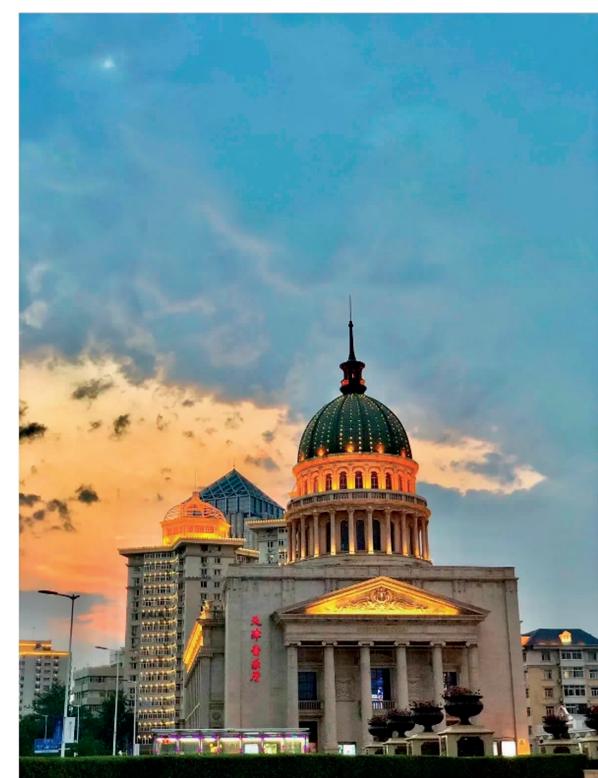
近在咫尺的开封里小区六栋居民楼一字排开，楼顶雄鹰展翅的造型寓意着人民群众的生活蒸蒸日上。楼前的庭院是一座花园，“儿童乐园”里不时飞出孩子们欢乐的笑声。供成年人锻炼身体的器械，品种多样，功能齐全，深得退休老人的欢心。凉亭里，树荫下，棋枰对弈，杀得难解难分。园圃里，桃红报春，月季争艳，海棠花漫，丁香悠然。树荫甬道，移步换景。“和谐社区满春色，花拥高楼鸽高翔，红白争俏绿含笑，点点幽香透轩窗”。

海河公园小白楼段，美得醉人。一日四时，绿树繁花相衬，景色宜人。旭日初升，垂钓的静和太极的动，相得益彰。落日的晚霞，把小白楼

染成金黄色，从华灯初放到彩灯变换，华丽时尚的大光明桥横卧海河，把和平区与河东区的广阔天地连接起来，“不夜城”缓缓降临。大美小白楼拥抱着无数在此居住，在此工作，来此旅游观光的本市人、外埠人、国际友人……

每当旭日东升，我在海河公园小白楼段由南向北散步时，总会情不自禁在英商怡和洋行码头仓库（现六号院），天津海关和解放路戈登堂残址处驻足。

当年，怡和洋行用武力打开中国大门，向中国大量输出鸦片和军火。当时的天津海关掌握在外国人手里，掌管着中国对外经贸的大门。现在怡和洋行仓库楼的粉墙上，“怡和洋行”四个大字已被抹去，但历史不能抹去。天津海关大楼上飘扬的五星红旗，昭示中国人民站起来了。在中国共产党领导下，无数先烈，舍生忘死，前仆后继，使中华民族实现了由站起来、富起来到强起来的飞跃。跨入新时代的中华儿女，也一定会跟着伟大的中国共产党，踔厉奋发、勇往直前，为实现中华民族伟大复兴贡献智慧和力量。



## 台城特支：中国共产党第一个农村党支部

文 郭虹



近期在赴河北省调研的过程中，不期然“挖”到了一则新的党史资料：中国共产党领导的第一个农村支部——台城特别支部，1923年就诞生在河北省安平县境内。

河北省安平县台城村位于冀中平原腹地。1923年8月，在中国共产党的领导和影响下，这里诞生了中国共产党第一个农村支部——台城特别支部。它的诞生，开创了中国农村党建的先河。从此，由南湖启程的革命航船上的火种，延续到了滹沱河两岸的冀中平原腹地。

台城特别支部的创始人名叫弓仲韬，1886年出生在安平县台城村的一个乡间士绅家庭。1916年，30岁的弓仲韬只身一人到北京求学，考入北京法政专门学校，初步接触到新思想。1919年，他参加了五四运动，后与李大钊结识并在其启发教育下，开始学习、研

究马克思列宁主义。1923年4月，经李大钊介绍，弓仲韬加入中国共产党。入党后不久，弓仲韬受党的派遣，回原籍传播马克思列宁主义，建立和发展党组织。

回到家乡后，弓仲韬开始了马克思主义宣传和建党筹备工作。他在村中创建了“平民夜校”，筹建了农会组织，从中培养党的积极分子，并发展村民弓凤洲、弓成山加入中国共产党。

经过弓仲韬几个月艰苦细致的工作，由李大钊批准，1923年8月的一天晚上，在弓仲韬的家中，弓仲韬、弓凤洲、弓成山3人围坐在油灯下，成立了中国共产党第一个农村支部，弓仲韬任支部书记，受中共北京区委直接领导。因当时尚未建立省委、县委，台城党支部定为特别支部，所以也称作“台城特别党支部”，简称“台城特支”。台城特别党支部的建立，像一粒火种迅速形成燎原之势。一年后，安平县就建立了3个党支部，党员发展到20余人。这一有利形势为开展全县党组织工作打下了基础，按照李大钊的指示，弓仲韬随即开始了筹建安平县委的工作。1924年8月15日，弓仲韬召集3个党支部的代表共9人在敬思村召开了安平县第一次党员代表大会，选举产生了中共河北省第一个县级党组织——中共安平县委，隶属北京区委领导，弓

仲韬任书记,张麟阁任组织委员,李少楼任宣传委员,县委机关设在弓仲韬家。这是河北省第一个中共县委组织。安平县委成立后,台城特支改为台城村党支部,弓凤洲任支部书记。

1926年夏,台城村在原有台城村党支部的基础上,又建立台城村女子党支部,有党员6人,弓仲韬的长女弓浦任支部书记。这一较早成立的女子党支部,对于推动妇女解放运动、宣传扩大党的影响发挥了重要作用。

李大钊将自己的信仰传递给弓仲韬,弓仲韬又将这星星之火燃遍冀中大地。经过3年多的发展,到1927年年底,安平县已有7个党支部、5个团支部,党员、团员共100多人。其中,中共党员85人。安平县的农村建党工作走在了全国前列。

台城特支如星星之火,燃亮安平,燎原冀中。台城特支等农村支部成立后,继续发展党的外围组织,“平民夜校”“农民协会”“天足会”“老人互助会”“戒烟戒酒会”“姐妹团”“抗债团”等在安平、饶阳、深泽等冀中地区非常活跃,为党组织发展打下坚实基础、储备了人才队伍。

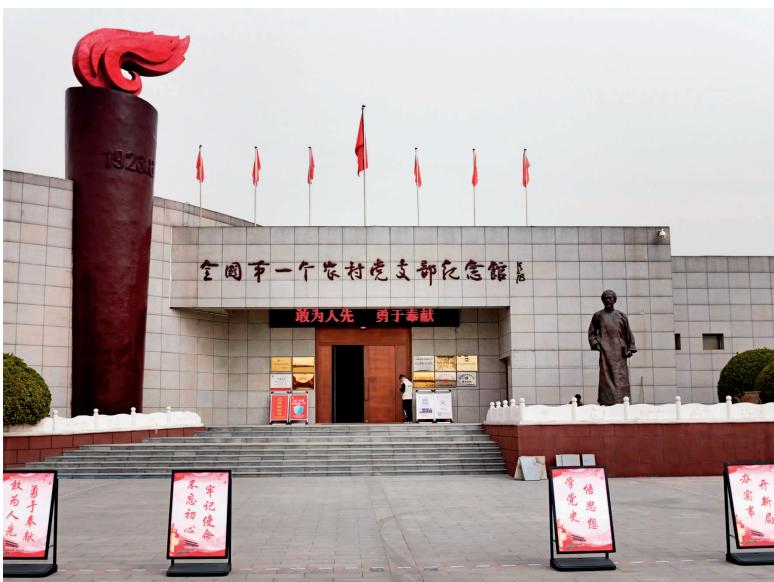
台城特支及安平县委领导农民开展的一系列革命斗争,是冀中地区党领导下开展较早的农民运动。它沉重打击了封建地主的势力,鼓舞了农民的革命热情。

弓仲韬常说,作为共产党人,就要舍得出家财,豁得出性命。在革命斗争中,他变卖田地解决办学和办公经费,又变卖家产开办工厂解决贫困党员的生活。到1934年时,他的家产几乎所剩无几。可以说,弓仲韬为了党和人民的革命事业倾其所有。更为可贵的是,弓

仲韬为了党的事业,不仅散尽了全部家财,更付出了四位亲人牺牲的沉痛代价。

在此境遇下,他仍坚持在工人中宣传革命道理,鼓动抗日,为此竟被工厂资本家害瞎双眼,逐出厂门。1943年,双目失明的弓仲韬历尽千辛万苦返回家乡,和安平县委取得了联系,受到党组织的关怀和照顾。1951年,弓仲韬由女儿弓乃如接到哈尔滨安度晚年。1964年3月,弓仲韬病逝于哈尔滨。临终前,他再三嘱咐:“一定把我节余下的1000元钱交给党,作为我最后的一次党费……”

台城特别支部是在中国共产党的主要创始人之一李大钊亲自指导下建立的,带有“农村”“农民”“反封建斗争”的鲜明特性,是中共早期农村建党的典范。它所体现的“忠贞不渝”的精神品格,再现了弓仲韬等中共党员对信念的忠诚、对党的忠诚、对党中央的忠诚,生动诠释了伟大的建党精神,鼓舞着今天的人们为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。



# 天津曾有两个三岔河口

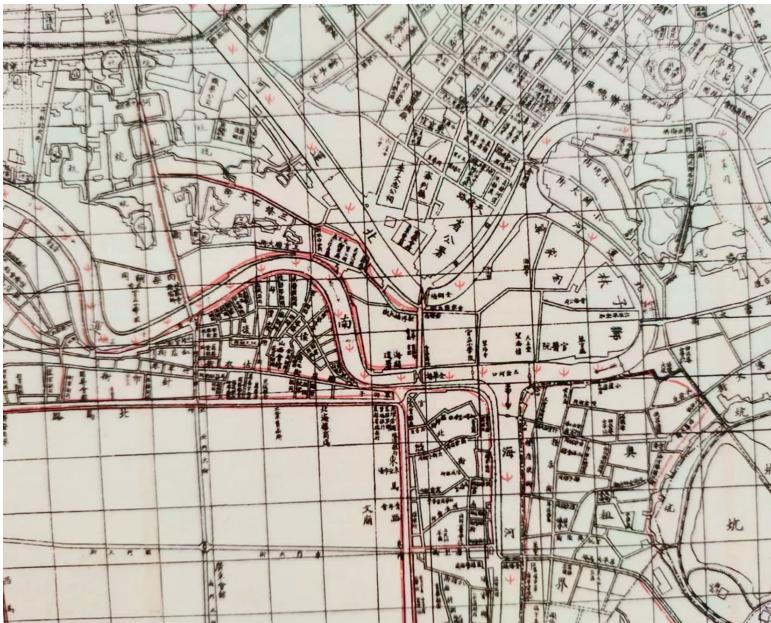
文 赵建强

天津人几乎都知道三岔河口这个地方或名字,但对天津曾有早期(老)和晚期(新)两个三岔河口以及这两个三岔河口是由哪三条河构成的,就不一定能说清楚了,本文就说说这件事。

## 一、早期(老)三岔河口

早期(老)三岔河口位于今望海楼教堂前(南),由北运河、南运河和海河构成。

北运河(又名潞河、潞水、白河、白水、沽水等)自北京通州由北向南流至天津界后,在今北辰区屈店节制闸有由北向南的永定河汇入;继续向南流至今红桥区西沽,又有由西向东的大清河汇入;继续向南流至今大红桥以东,又有由西向东的子牙河汇入;继续向南流至今津浦铁路以南,在其东岸开挖了一条由西向东的新开河,并在新开河与北运河交口处修建了一座节制闸(俗称“耳闸”);继续向南流过金钢桥后,在金家窑地区向北拐弯至东河沿大街,在东河沿大街的北端又开挖了一条由西向东的金钟河(今金钟河大街);继续沿东河沿大街向东南拐弯,到狮子林地区再向西拐弯(今狮子林大街),至望海楼前与南运河相交后汇入海河,天津界内约长90公里。



天津早期(老)三岔河口位置图。

南运河(又名卫河、卫水、御河、白沟等)由西南向东北流至天津界后,在金钟桥以东的侯家后地区向南拐弯(今电影院街一带),至大胡同南端又向东拐弯(今通北路北一带),至望海楼前与北运河相交后汇入海河,天津界内约长99公里。海河自三岔河口至大沽通向渤海,全长73.65公里。

关于天津早期(老)三岔河口的位置及三条河流构成,《天津卫志》载,“三岔河,在津城东北,潞、卫二水会流,潞水清,卫水浊,会流东注于海”;《天津府志》载,“白河即北运河”,“卫河即南运河”;《天津县志》载,“海河之西为三岔口,盖白、卫二水会入海河之咽喉也”。“白水者,沽水也,亦曰潞水”。“卫河者,白沟也,……亦曰御河”。从以上天津清代志书中可知,位于望海楼前的早期(老)三岔河口是由北运河、南运河和海河三条河构成的。

## 二、晚期(新)三岔河口

晚期(新)三岔河口位于金钢桥北,由北运河、南运河和海河构成。

由于流经天津城区的海河支、干流河道



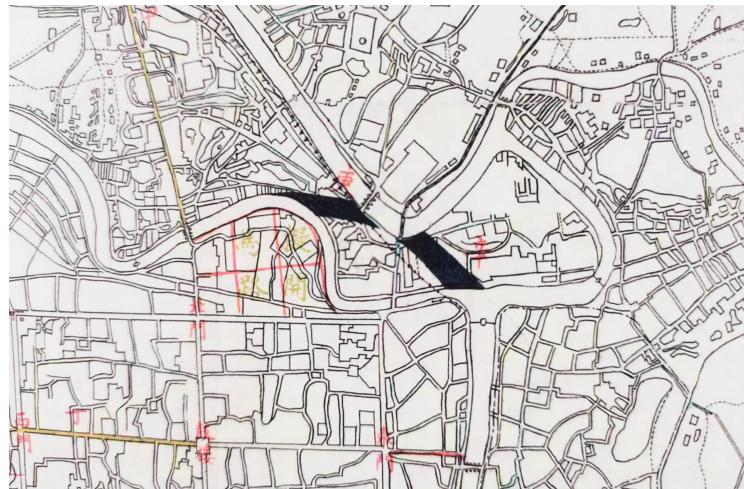
多弯曲，泥沙淤积，不利于防洪和通航，故从 1901 年（清光绪二十七年）起至 1923 年止，海河先后实施了六次裁弯取直工程，其中第五次裁弯取直工程的部位就是三岔河口。工程于 1918 年 6 月动工，当年 11 月 23 日竣工。即从望海楼西侧将海河至金钢桥南面的北运河地段取直开通，裁掉北运河原绕金家窑地区和狮子林地区的大弯；将南运河由金钟桥东至金钢桥北的北运河地段取直开通，裁掉南运河原流经侯家后地区和大胡同南端的大弯。海河第五次裁弯取直后，原位于望海楼前的早期（老）三岔河口往上游移至金钢桥北，称晚期（新）三岔河口。

关于金钢桥北的晚期（新）三岔河口，民国时期志书《天津政俗沿革记》有详细记载：“天津城东北隅有三岔河口者，由三岔河口而西，由西而南，是为南运河，一曰卫河，又曰御河。由三岔河口而南，由南而东，是为海河。由三岔河口而斜上北去，是为北运河，一曰白河，又曰潞河。由三岔河口入北运河，折东而去，是为金钟河。由北运河而北至地名红桥者，河流西去，是为子牙河。由北运河而北至地名西沽者，河流西去，是为大清河。”

从天津民国志书中可知，位于金钢桥北的晚期（新）三岔河口仍然由北运河、南运河和海河三条河构成。



天津早期（老）三岔河口（早期雕刻版画）。



天津晚期（新）三岔河口位置图。地图上涂黑处是三岔河口裁弯取直工程中的南运河和海河。



航拍的晚期三岔河口。

## 问鼎，千秋美学品读

文  
陈曦

文明的承载，自诗书而生活，血脉不断者，文化气质也。作为文明古国唯一传承至今的悠久国度，中国的厚重，需要以“器”观之。作为礼器，西周太保鼎无论是在考古学领域还是在文化领域，都具有独特价值。在某种意义上说，重读太保鼎，犹如重温华夏文明之根。

山东寿张县梁山曾于清中期出土七件青铜器，这七件商周青铜器，以其庄严厚重的器型，华丽繁缛的纹饰，极显商周青铜器的典型风格，甫一出土便震惊各界，被誉为“梁山七器”。而太保鼎则是现在唯一收藏在国内的“七器”之一，是天津博物馆的镇馆之宝。作为一件艺术经典作品，细细品读其美学层次，犹如追溯传统文化之光。



50 | 天津老干部·上半月版

外观鼎，是“小大之辨下的成像之道”。

西周太保鼎通高仅57.6厘米，口长35.8厘米，宽22.8厘米，是“地位相当”的鼎中绝对小巧的一尊，又以“苗条”和“秀美”著称，被收藏界称为鼎界的“颜值担当”。然而，无论是作为礼器的鼎之使用价值，抑或是鼎主人召公奭的身份地位，都不是一尊小鼎型制所能相称的，可偏偏西周太保鼎就是这样被铸造而成。这恰恰彰显了中华文化中极具辩证思维的“小大之辨”。

西周太保鼎小巧精致，却给人以厚重的内心觉受。鼎，在中国历史与文化上有着极为重要的象征意味，由炊具而礼器，具有现实和精神上的双重“承载”价值。观鼎，先观形，这是欣赏器物最直观也是最重要的环节。如同汉字“鼎”，经历甲金篆隶楷，仍旧是以象形为唯一的造字法，最主要的原因便是鼎的形制在很大程度上就是内容。

器形，是器本身最先传递给人们的直观感受，而鼎作为礼器，更必须以形诉教，震撼人心。西周太保鼎为四足方鼎，口上铸双立耳，耳上浮雕双兽。而其柱足上装饰的扉棱和柱足中部装饰的圆盘，造型极为特殊，在已发掘的商周青铜器中独一无二。方鼎与柱足中部的圆盘，构成了一种直线与曲线的对撞与和谐。同样，鼎腹部四面饰蕉叶纹与饕餮纹也是在线条的对立与统一中完成着一种视觉上的衬托与呼应，展现着一种人文天下的大气方正与盈润和美。

西周太保鼎的以小呈大，最重要的体现是太保其人其德与该鼎的反差，这或许就是由实到虚的“成像”之道。鼎内“大保铸”三字

说明鼎的主人是西周太保召公奭。召公先辅助武王灭商，又在成王时任三公之一的太保，与周公分陕治国，成王死后再受遗命辅佐康王，一生勤政，留下了甘棠遗爱的千古美谈。就是这样一位地位崇高、功勋卓著的王公，刻有其职位的鼎却如此小巧，有如同微缩文物在电光之下的投影成像，其显影的是一种道德内蕴与仁义美学，这本身就是一种难能可贵的艺术叙事。以器形之小视功勋之大，其美不可方物。

内观文，是“内外反差中的以朴写挚”。

器物文物不同于一般的经典文艺作品，同样作为观看之道下的鉴赏主体，欣赏文物需要具备一种整体性思路，在立体的观看下找寻到匠心的呼应，方可窥见器物的深层意蕴与美学韵味。西周太保鼎的内观与外察，便是相辅相成，有着对立与统一的美。

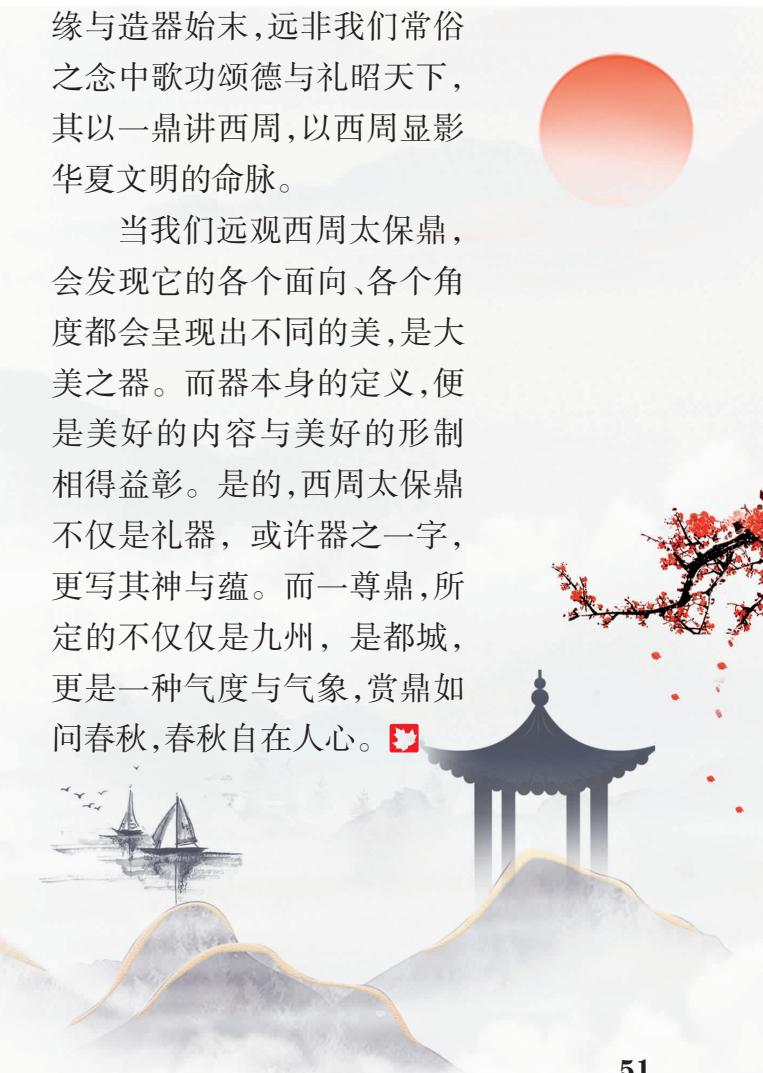
无可厚非，西周太保鼎作为青铜鼎界的“颜值担当”，有着极美的外形与纹饰。柱足与四角上装饰的扉棱以外探的形式打开空间的维度，让鼎周更具复杂的空间留白；鼎腹部四面饰有蕉叶纹与饕餮纹，复杂的纹饰以巧妙的搭配互为呼应，伸缩有致，又把鼎腹的留白“剪”成同度参差，以有规则的错落展开纹饰之用。最为令人震撼的当属耳上的双兽浮雕，龙身羊首，相对而立。这样复杂的纹饰与浮雕给太保鼎以庄重的锦簇感，赞颂之意味投射在观者的视觉感受里，再留声与内心。而打破人们预期的，是繁复的外纹装饰下，鼎内却空空荡荡，只留“大保铸”三字。

确如考古学家所言，这三个字，一字千

金。按照审美预判，繁复的外纹之内一定是最长篇生平与功德记载，而西周太保鼎却再次以一种出乎预料来完成中华美学整体性构建的重要一环，少与多的反差，繁与简的对立，以有形写意无形，大象自在其中。

如果将太保鼎拟人化，绝不是召公奭，而应是召公奭与百姓的一体两面，而鼎身便是西周。纹饰的繁，是百姓的安居乐业与歌舞升平的社会环境；内文的简，是太保其人的朴实与精神的清健。而鼎身是家国天下，百姓是承载的主体，内里是精神的主体。由此看来，西周太保鼎的铸造因缘与造器始末，远非我们常俗之念中歌功颂德与礼昭天下，其以一鼎讲西周，以西周显影华夏文明的命脉。

当我们远观西周太保鼎，会发现它的各个面向、各个角度都会呈现出不同的美，是大美之器。而器本身的定义，便是美好的内容与美好的形制相得益彰。是的，西周太保鼎不仅是礼器，或许器之一字，更写其神与蕴。而一尊鼎，所定的不仅仅是九州，是都城，更是一种气度与气象，赏鼎如问春秋，春秋自在人心。



## “双标”对老年夫妻关系的影响

文 李军



“双标”，顾名思义就是双重标准，也就是用不同的标准来衡量同一件事或同一个人。在夫妻生活中，尤其是老年夫妻生活，“双标”的言行是引起夫妻心理冲突、关系紧张的主要原因之一。

例如，求助者刘大妈和刘大爷是年过七旬的老人，在外人眼里，他们是一个幸福家庭。女儿大学毕业还没结婚，儿子婚后仍与他们一起生活，5岁的孙子刚上幼儿园，儿媳妇又怀了“二胎”。人丁兴旺、事业有成的刘家一度被评为社区里的“幸福之家”。

可是，不知从哪天开始，刘家的老夫妻闹起了别扭，先是互相指责，后是谁也不理谁，到最后两人干脆去民政局领了离婚证。

刘家的变故让社区里的人们很是惊讶，好好的一对老夫妻，怎么说离就离了？

就连当事人也说不清楚原因，只是说性格不合。

果真是性格不合吗？带着疑问，笔者多次走访了当事人及其亲属，这才弄清楚刘大妈和刘大爷婚变的原因，原来是两个老人都有“双标”的思想和行事风格。

用刘大妈的话说：“死老头子，一辈子‘以自我为中心’，凡事都是别人的错，他自己永远正确。年轻时上班，在家的时间有限，他犯‘以自我为中心’的毛病，我都让了。可是退休后两个人天天在一起，从早到晚他都指责我，这不对那不对的，同样的话，他这么说可以，我这么说就不行。他可以邀朋友来家做客，折腾完了还得我收拾。但我的闺蜜来了他就指桑骂槐，撵人家走。凡事都得由着他、让他，我坚决不跟他过了。”说完，刘大妈委屈地哭了起来。

刘大爷听了刘大妈的哭诉，也忍不住发牢骚说：“你比我还霸道，年轻时，你可以给孩子的姥姥买金饰品，却不让我给孩子的奶奶买金耳环；退休后，你每个月出去旅游却不让我回老家探亲，我这辈子处处让你，到头来你还提出离婚。离，坚决离！”

听完刘大爷、刘大妈的讲述，通过向其他家庭成员进一步了解情况，我们发现，刘大妈和刘大爷在日常生活中表现的“双标”从本质上讲就是“自卑”。换句话说，是“过度的自卑”导致夫妻俩的心灵扭曲。

心理学认为，自卑是一种不能自助的感情，对自我评价低，认为自己没有能力，赶不上别人。首先，是无法正视自己存在的问题，这时，自卑就容易扭曲，发展为自负、以自我为中心，产生嫉妒、自以为是的心理。自卑的表现是两个极端，要么刚愎自用、不可一世；要么胆小懦弱、不敢与人坦诚相待。

其次，是将自己的言行“合理化”。比如，刘大妈认为，“我妈妈辛辛苦苦地把我养大，我给我妈买金饰品是理所当然的。婆婆又没有养我，凭什么给她买呢”。同样，刘大爷认为，“我回老家探亲、给父母上坟是正经事，你跟闺蜜去旅游就是乱花钱”。深入了解后，我们发现，刘大爷和刘大妈都认为自己的行为是正确的、合理的，对方的行为是不正确、不合理的。所以，两个人一言不合就吵架，吵架时又互

相贬低，不能妥善解决具体问题，导致双方都觉得过不下去，进而走向离婚。

通过这个典型案例可以看出，“双标”，即双重标准，指对相同的事情，会根据自己的喜好、利益等做出截然相反的判断或行为，也就是对同一事件产生不同的评判标准的情况。在婚姻中，夫妻尤其是老年夫妻对自己的伴侣，若经常“双标”就会引起对方的厌恶和反感，让对方认为自己“只许州官放火，不许百姓点灯”，既然无法调和，那就分开。什么亲情、友情、爱情，全都化做过眼云烟。

在生活中，如何避免“双标”呢？

笔者建议老年夫妻可以从以下三方面引起注意：

1. 避免“自己怎么都是对的，别人就不行”的想法，适当作换位思考，将心比心，尽量理解他人的想法；

2. 避免在说教别人的同时却无法管理自己的认知、情绪和行为，要多与老伴儿沟通，并注意控制个人情绪，做到“有话好好说”；

3. 避免“别人的付出就是应该的，自己就应该坐享其成”的想法，要尽量去体会对方的心境，多理解对方，并释放更多善意。

真心希望生活中的老年夫妻，能做到严于律己，宽以待人，从心理上做到“执子之手，与子偕老”，风雨同舟，相随相伴。

（作者系天津市心理卫生协会常务理事）

## 为人担保勿轻诺 知法懂法免“背锅”

文 张兆利

日常借贷活动中，出借人为确保自身债权，要求借款人提供保证人担保的情形日益增多。这当中，不少热心肠的老年人因缺乏风险防范意识，或碍于情面随意为他人签字担保，最终不明不白地成为被告甚至替他人还债，留下了许多深刻教训。

### 明确定保方式

**案例：**罗阿姨经营着一家便利店，因进货资金不足向王某借款10万元，双方商定由小孙、大李做担保人。小孙在借款协议上写明“如果罗阿姨不还钱，由担保人小孙偿还。”随后，大李写明“如果罗阿姨不能还钱，由担保人大李偿还。”还款期届满后，王某多次向罗阿姨及担保人催讨无果，将三人诉至法院。法院经审理，判决罗阿姨偿还王某借款本息，小孙对上述款项承担连带清偿责任；大李承担一般保证责任，对罗阿姨财产依法强制执行后仍不能履行的部分承担保证责任。

**解释：**所谓保证，是指保证人和债权人约定，当债务人不履行债务时，保证人按照约定履行债务或者承担责任的行为。《中华人民共和国民法典》(以下简称《民法典》)第六百八十六条规定：“保证的方式包括一般保证和连带责任保证。当事人在保证合同中对保证方式没有约定或者约定不明确的，按照一般保证承担保证责任。”《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉有关担保制度的解释》(以下简称《解释》)第二十五条规定：“当事人在保证合同中约定了保证人在债务人不能履行债务或者无力偿还债

务时才承担保证责任等类似内容，具有债务人应当先承担责任的意思表示的，人民法院应当将其认定为一般保证。当事人在保证合同中约定了保证人在债务人不履行债务或者未偿还债务时即承担责任、无条件承担责任等类似内容，不具有债务人应当先承担责任的意思表示的，人民法院应当将其认定为连带责任保证。”

本案中，小孙在借款协议上的担保承诺意思为，在债务人不履行债务时保证人即承担责任，故其保证方式为连带责任保证，债务人和保证人之间承担债务没有先后

顺序，债权人王某可以要求任一人承担或者要求两人同时承担债务；大李的担保承诺意思为，在债务人不能履行债务或者无力偿还债务时，保证人才承担保证责任，故其保证方式为一般保证，债权人应先以债务人为被告提起诉讼，或者一并起诉一般保证人大李，但大李仅对债务人财产依法强制执行后仍不能履行的部分承担保证责任。



### 记牢追偿权利

**案例：**安某向卢女士借款5万元，朋友余某、潘某为连带担保人。借款到期后债务人未按约定还款，卢女士遂将安某、余某和潘某诉至法院。庭审期间经法官调解，余某代为偿还原告借款本息。余某履行保证责任后，多次向安某催讨未果，遂提起诉讼请求判令安某偿还其代偿的借款本息。法院审理认为，余某已经向债权人清偿了全部债务，故享有向债务人安某追偿全部债务的权利。故此法院判决安某偿还余某5万元借款本金及利息。

**解释：**保证人追偿权，是指保证人在履行保证债务后，请求主债务人偿还的权利。《民法典》第七百条规定：“保证人承担保证责任后，除当事人另有约定外，有权在其承担保证责任的范围内向债务人追偿，享有债权人对债务人的权利，但是不得损害债权人的利益。”据此规定，无论是一般保证还是连带责任保证，保证人承担保证责任以后，均有权向主债务人追偿，成为债务人的债权人。关于追偿的具体范围，因追偿权是对于

保证人承担保证责任的补偿，所以应当包括承担保证责任支付的成本、承担保证责任之日起的利息以及为承担保证责任而支付的其他必要费用。

另外，按照《民法典》第一百八十八条“向人民法院请求保护民事权利的诉讼时效期间为3年”的规定，担保人对债务人行使追偿权，应自保证人向债权人承担责任之日起3年内提出。本案中，余某履行担保义务承担保证责任后，有权向安某追偿。

## 心房颤动的预防与保健

文 于春泉

张叔叔今年57岁，从事重体力工作，工作时经常出现头晕、胸闷、乏力等症状，有时候还会觉得自己心跳非常快，需要休息好一会儿才能缓解。张叔叔以为是太累了的缘故，未予重视，直到有一次劳累后上述症状加重，甚至晕倒，被同事紧急送至医院就医，经心电图检查后，医生发现张叔叔的心电图呈现心率不规则、脉搏短且频率快的特点，结合现有症状，为张叔叔初步诊断为心房颤动。

心房颤动简称房颤，是一种常见的心律失常，是指规则有序的心房电活动丧失，取而代之的是快速无序的颤动波，是一种严重的心房电活动紊乱。通常表现为不规则且很快的心率，不仅影响患者生活质量，严重者还可能发生血栓栓塞、心脏衰竭等并发症，最严重的并发症为脑卒中。此症状常由原有心脏疾病引起，或因情绪激动、大量饮酒等原因所致，好发于老年人，男性发病率高于女性。治疗手段主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗的主要目的是恢复窦性心律、控制快速心室率、防止血栓形成，预防脑卒中。手术治疗可以根治房颤，但有一定复发率，主要包括射频消融和外科迷宫手术。

医生提醒，秋冬季节，我们在预防流感的同时，还要留意心脏健康。天气寒冷时，人体内血管收缩，血压不稳定，会加重心脏运



作负担，尤其是抵抗力低下者，更应注意房颤等心血管疾病的预防与调护。

### 一、心房颤动的治疗与保健

#### ★辨证论治

##### 1.心虚胆怯证

症见心悸不宁，善惊易恐，坐卧不安，不寐多梦而易惊醒，恶闻声响，食少纳呆。苔薄白，脉细略数或细弦。

治疗宜镇惊定志，养心安神。可选用安神定志丸等中成药治疗。

##### 2.心血不足证

症见心悸气短，头晕目眩，失眠健忘，面色无华，倦怠乏力，纳呆食少。舌淡红，脉细弱。

治疗宜补血养心，益气安神。可选用归脾丸等中成药治疗。

##### 3.阴虚火旺证

症见心悸易惊，心烦失眠，五心烦热，口干，盗汗，思虑劳心则症状加重，伴耳鸣腰酸，头晕目眩，急躁易怒。舌红少津，苔少或无，脉象细数。

治疗宜滋阴清火，养心安神。可选用天王补心丹或朱砂安神丸等中成药治疗。

##### 4.心阳不振证

症见心悸不安，胸闷气短，动则尤甚，面色苍白，形寒肢冷。舌淡苔白，脉象虚弱或沉

细无力。

治疗宜温补心阳,安神定悸。可选用桂枝甘草龙骨牡蛎汤合参附汤等中药汤剂治疗。

### 5. 瘀阻心脉证

症见心悸不安,胸闷不舒,心痛时作,痛如针刺,唇甲青紫。舌质紫暗或有瘀斑,脉涩或结或代。

治疗宜活血化瘀,理气通络。可选用血府逐瘀胶囊等中成药治疗。

### ★膏方养生

心房颤动属中医“怔忡”“心悸”范畴,辨证要点为分辨虚实,虚者系指脏腑气血阴阳亏虚,实者多指痰饮、瘀血、火邪上扰。病位在心。虚证分别予以补气、养血、滋阴、温阳;实证则应祛痰、化饮、清火、行瘀,同时可配合针刺、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幊上经常使用治疗心房颤动的膏方,供大家居家预防、调治心房颤动。

黄精 20 克、茯苓 15 克、生白术 15 克、柴胡 15 克、当归 15 克、白芍 20 克、藿香 15 克、佩兰 15 克、白豆蔻 20 克、降香 12 克、五灵脂 12 克、元胡 12 克、丹参 20 克、焦麦芽 30 克、酸枣仁 10 克、夜交藤 10 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烊化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合心悸、胸闷憋气等症明显的房

颤患者服用。

### ★食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

- 1.合理饮食,不可过饥或过饱,遵循低热量、低脂肪、低胆固醇的原则;
- 2.多食富含维生素 C 的食物,如新鲜的水果、蔬菜等;
- 3.少食含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物,如肥肉、蛋黄、动物油脂、动物内脏等;
- 4.适当摄入纤维素食物,保持大便通畅,戒烟限酒。

### 推荐药膳:莲心茶

**食材:**莲心、冰糖、蜂蜜。

**做法:**锅上火,放入适量清水,以大火煮沸,倒入杯中。加入莲心和冰糖,冲泡 10 分钟,然后调入适量的蜂蜜拌匀,可频饮。

**功效:**具有安神固精、清热降火、降压、强心、抗心律失常和抗心肌缺血的作用。

## 二、心房颤动的预防与调护

1.保持心情舒畅,睡眠充足,避免情绪紧张、激动;

2.戒烟限酒,避免剧烈的运动,以免加重心脏的负担;

3.合理使用药物,将心率控制在合适的范围内,预防栓塞等并发症的发生;

4.定期复查,如心电图、心脏彩超等,监测房颤及其并发症情况。

## 乙肝病毒怎会“死灰复燃”

65岁的丹阿姨确诊慢性乙肝20年，5年前被诊断为乙肝肝硬化。经过长期用药后，其各项肝功能指标稳定，便自认为已摆脱乙肝病毒的“纠缠”，擅自停药。

然而，停药4个月后，丹阿姨出现乏力、尿黄、发热等不适，就医后检查发现丙氨酸氨基转移酶、天门冬氨酸氨基转移酶、总胆红素等指标均超过正常值20倍，B超提示肝硬化、肝囊肿。她被立即转至上海市公共卫生临床中心重症肝病科，并被收治住院。

该科主任钱志平介绍，乙肝病毒会在慢性乙肝患者的肝细胞内复制，要抑制病毒复制，需使血液中的药物浓度始终保持在一定水平。因此，慢性乙肝患者的服药依从性很重要，不然可能会酿成悲剧。

“我们不赞同肝炎患者擅自停药。对于该病人群来说，随意停药不仅给病毒‘死灰

复燃’的机会，还会增加耐药风险，甚至会导致病情反复，向肝硬化、肝癌方向发展。即使医生同意停药，患者也要规律随访。”钱志平建议，“若患者根据专科医生建议停药后，建议半年内每2个月随访1次，接受病毒学指标、生化学指标及病情所需其他指标的检测；此后，可每3—6个月随访1次，至少随访12个月。如果在停药期间发生肝功能异常，一定要前往专业医疗机构诊治。”

(来源：《上海大众卫生报》)



## 忽视高血压或引发致命后果

付先生是一名高血压患者，收缩压常年保持在160—180毫米汞柱。由于身体一直很好，生活不受影响，因此他完全没把高血压当回事。然而，灾难性的意外却发生了。

一天，他突然出现头晕、身体发软的症状，紧接着又出现意识模糊，被紧急送往医院救治。检查显示，付先生是脑干出血，且处于昏迷状态，肢体偏瘫，生命体征不稳定，随时都有生命危险。

脑干是人的生命中枢，维持着呼吸、心跳、意识等人体基本生命活动。如果说大脑是全身的司令部，那脑干就是司令部里的总司令。即使在医学快速进步的当今，显微神经外科医生也视脑干为相对手术禁区。

脑干出血患者多数患有高血压，发病后致残率、致死率极高。脑干出血起病急、病情凶险，是卒中预后最差的一类。据统计，出血量在3毫升以下的脑干出血患者，死亡率在

## 饭后就躺下，易患胆结石

胆结石是一种常见的胆道系统疾病，却十分容易被忽视。大部分患者只在过度进食、高脂肪饮食、工作压力大、睡眠差等情况下，才会出现上、右腹部的疼痛，或出现饱胀感、嗳气、呃逆等不适症状，因此很容易被误诊为“胃病”。病情较重的患者会有胆绞痛，疼痛集中在右上腹或上腹部，会有阵发性或持续性的阵发性加重，并会向右肩及背部辐射，还会伴有恶心、呕吐等现象。在第一次胆绞痛发生后，大约 70% 的患者在一年之内可能会再次发作，随后发作频率增加。

如果发现患有胆结石，一定不要拖延。胆囊结石可能会堵塞胆囊管，造成胆汁淤积，胆囊变大，导致胆绞痛、急性胆囊炎等症状，甚至造成胆囊穿孔。此时如果不进行手术，将会对患者的生命造成威胁。在胆囊结石长时间、慢性刺激下，还有可能导致胆囊癌。

70%左右；出血量在 5 毫升以上的脑干出血患者，死亡率在 90% 左右；如果出血量超过 10 毫升，死亡率几乎 100%。

考虑到保守治疗效果差，开颅手术创伤大且术后效果不佳，医生最终为付先生实施了机器人辅助下脑干血肿穿刺抽吸术，血肿量约 5 毫升。术后第二天，付先生恢复意识，肢体偏瘫症状好转，逐步恢复。

高血压作为一种常见病、慢性病，虽然

胆汁淤积、胆道感染和胆固醇代谢异常是引起胆石症的主要原因。同时，不良生活习惯也会导致胆结石的形成。例如，晚饭后躺着看电视、玩游戏，晚饭后过早睡觉，晚上摄入高脂肪食物等，都会导致胃内食物的消化和排空速度变慢，同时食物对胃及十二指肠黏膜神经的持续刺激，会反射性地导致肝脏分泌大量胆汁，并将其排到十二指肠。此时患者的体位是仰卧或半卧位，胆汁引流不能保持通畅，就会在胆管内淤积、浓缩，从而形成胆结石。

预防胆结石，建议注重合理的饮食结构，晚饭尽量避免食用高脂肪的食物，在晚餐 30 分钟后可进行适当运动，以促进胃肠道的蠕动、减少胆管内胆汁的淤积，同时要避免体重超标，保持良好的情绪。

（来源：《大河健康报》）

平常看似“无大碍”，实际上却可能引发严重后果。正是由于付先生平时对高血压不重视，服药不规律，才酿成这么严重的后果。

在此提醒大家，千万别把高血压不当病，高血压的治疗应终身持续。高血压患者应高度重视该病，改变不良生活方式，适量运动，遵医嘱长期服用药物，定期监测血压，不私自换药、停药，不私自调整药物剂量，科学平稳降压。

（来源：《健康报》）

## 5个动作助您缓解肩周炎

文 郭树章

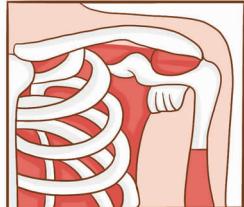
肩周炎的全称是肩关节周围炎，是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织由于各种原因引起的慢性无菌性炎症。炎症导致关节内外粘连，从而影响肩关节的活动。因患病以后肩关节不能正常运动，仿佛被冻结或凝固，故又称冻结肩，肩凝症。

常练习肩周炎保健操，可以很好地帮助患者治疗肩周炎。只要坚持锻炼，能为治疗肩周炎起到更好的辅助效果。

**(1)趴墙：**正面趴在一堵空墙上，患者双臂紧贴墙上，手指带动手臂逐渐向上做爬墙的动作。注意保持身体的稳定，尽量让双臂向上爬得高一些、更高一些，直到感觉疼痛，不能向上。

**(2)搓背：**肩周炎患臂从背后下侧摸背，往往两手臂都很难互相摸到，这时可以用一条毛巾连接两臂，如同搓背一样来回移动。

**(3)画圈：**双脚直立，双手下垂，找一个



中心点，进行画圈运动，正画 40 次，反画 40 次，两臂各画一遍，每天 1 次。

**(4)拉手：**自然站立，在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下，健侧手拉患侧手或腕部，逐步拉向健侧并向上牵拉。

**(5)旋肩：**站立，患肢自然下垂，肘部伸直，患臂由前向上向后画圈，幅度由小到大，反复数遍。

最后提醒大家，在治疗肩周炎时，不但要坚持不懈地锻炼，还要注意培养良好的日常生活习惯。只有这样，才能帮助您远离肩周炎。 

(来源：人卫健康)



## 举手调脾 闭眼养肝

一招一式养五脏，说出来您可能不信，但是在保健养生的行家看来，只有越简单、越便于操作的方法，才有利于长期练习，效果才是药物所不能及的。

### 1. 单举手臂调脾胃

单举手臂这个动作源于八段锦，在宋代的时候就已流传于世，对脾胃有很好的调节作用。“脾胃为后天之本”，中医认为，胃气主降，脾气主升，通过升降有序的运化，将水谷精气输送到全身各处，滋养机体。所以，调养脾胃的关键是使其符合脏腑气机的变化规律。

**具体做法：**自然站立，两膝微微弯曲，两手捧在小腹前，掌心向上；然后左手翻掌经过胸前往上举，右手翻掌向右胯旁下按，两掌一上一下撑开，同时两腿站直，把整个身



体拉伸开；略停两秒后，两手原路返回，重新合于小腹前，全身放松；然后换为单举右手，重复30次。

### 2. 常闭双眼养肝血

眼皮就好比肝脏工作和休息的开关，人只要闭上眼或者一睡着，肝脏就开始休整，发挥其藏血之功。在闭目的同时可配合眼功练习，能够改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。

“肝主藏血”，肝主目。眼睛干涩、迎风流泪等眼疾其实多与肝病有关，迎风流泪是肝的收敛功能不足，眼睛干涩则是肝的精血不足，因此，传统养生非常强调闭眼养肝。

**具体做法：**轻闭双眼，用两手大拇指在外眼角太阳穴附近揉圈，然后每转5圈，手按住太阳穴往后方向轻轻带一下，以有酸胀感为佳。

(来源：云南中医)

# 不想记忆变差，快来试试 MIND 饮食

文 边姗姗 胡瑞鸿

随着年龄的增长，我们的认知能力可能会逐渐下降，这是一个自然的生理过程。有时候，人们可能会感到记忆力减弱，遗忘之前的谈话内容，或者忘记某些物品或地方的名称；有时候可能在表达时遇到困难，难以找到合适的词汇，也可能反复提出同一个问题或重复讲述同一件事情。

阿尔茨海默症，就是一种以记忆力受损为初始症状的认知功能障碍。阿尔茨海默症通常伴随着认知功能的逐渐丧失，从确诊到最终病程的持续时间大约为 3—10 年。值得注意的是，我国的阿尔茨海默症患者数量居全球之首，并呈现年轻化的趋势。幸运的是，越来越多的研究证据表明，健康的饮食和生活习惯可以帮助降低患老年痴呆症的风险。MIND 饮食，有助于保护老年人的记忆，预防和延缓老年痴呆症的发生。

## 什么是 MIND 饮食呢？

MIND 饮食可以降低患老年痴呆症的风险，防止随着人们变老而经常发生的大脑健康水平下降，它巧妙地结合了地中海饮食和调节高血压的饮食方法。

## MIND 饮食怎么吃呢？

1. 绿叶蔬菜：建议多多食用绿叶蔬菜，如羽衣甘蓝、菠菜、西兰花等。每周摄入 1500 克以上可以提供最大的益处。

2. 其他蔬菜：也要多多食用。

3. 坚果：坚果是大脑健康的良好零食，含有健康的不饱和脂肪酸、膳食纤维和抗氧化剂。

4. 浆果：浆果是 MIND 饮食中唯一着重推荐的水果，具有强化记忆性能和对大脑神经保护的作用。常见的浆果有猕猴桃、蓝莓、树莓、草莓、枸杞、桑葚等，建议每周至少吃两次浆果，每次食用 200 克左右。

5. 豆类：豆类中的膳食纤维和蛋白质含量较高，卡路里和脂肪含量较低，它们也有助于保持头脑清醒。这里的豆类不只是大豆，还有各种杂豆，它们富含的大豆固醇和膳食纤维都是有利于心血管健康的，同样也就有利于大脑健康。

6. 全谷物：是 MIND 饮食的关键组成部分。建议每天至少摄入 90 克全谷物，如燕麦片、藜麦、糙米等。

7. 鱼类：有助于保护大脑功能。每周至少吃一次鱼，每次不少于 75 克，最好选择深海鱼。

8. 禽肉：家禽是大脑健康饮食计划的另一部分。推荐一周至少 160 克，不鼓励炸鸡。

9. 橄榄油：将橄榄油作为主要烹调油对减缓认知衰退有更大作用。包括使用可以烹饪的橄榄油来炒菜，用冷压初榨橄榄油做凉菜和沙拉。

**10.葡萄酒:**红葡萄酒和白葡萄酒都有益于大脑。许多研究表明,葡萄酒中的白藜

芦醇可能有助于预防阿尔茨海默症。推荐每天饮用葡萄酒,每次不超过一杯。

### 香煎银鳕鱼蔬果拼盘

**原料:**银鳕鱼 500 克(加海盐、黑胡椒腌制 2 小时,然后煎至两面金黄,切块备用)、浆果(无花果、树莓、蓝莓、葡萄、杨桃、西番莲、越橘、猕猴桃、人参果等)、蔬菜(苦菊、生菜球、甘蓝、小柿子、紫叶生菜、红黄彩椒、霸王花)

**做法:**取适量浆果分别洗净备用,蔬菜洗净撕碎,然后和浆果拌在一起,撒上藜麦,挤适量的牛油果沙拉酱,拌匀。



搭配煎银鳕鱼一起食用。

**功效:**银鳕鱼富含蛋白质、维生素 A、维生素 D、钙、镁等营养成分。蔬菜和浆果

提供了丰富的维生素和抗氧化物质,如维生素 C、维生素 E、花青素等,有助于增强免疫力,预防心血管疾病等。牛油果沙拉酱则富含健康的不饱和脂肪酸和多种维生素。一道美味菜肴包含多种健康食物,营养均衡,荤素搭配,还具有滋补身体、增强免疫力、预防疾病等功效。



**做法:**1.将鸡腿肉上浆滑油备用,锅底留油;

2.下葱姜米炝锅,随后把滑过油的鸡块和焯过水的谷物放在一起煸炒;

3.加盐、鸡精后,勾薄芡盛出装盘,即可食用。

**功效:**鸡肉是优质蛋白质的来源,有助于修复和生成身体组织,同时含有多种必需的氨基酸。玉米被誉为长寿食品,含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素和纤维素等。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、糖类以及多种维生素和钙类,长期食用可以保护视力、滋润皮肤,提高免疫力。除此之外,胡萝卜还富含膳食纤维,有助于维持肠道健康,促进消化。青豆富含蛋白质、粗纤维以及各种抗氧化成分,还含有不饱和脂肪酸和大豆磷脂,可以帮助保持血管弹性、健脑并防止脂肪肝形成。

### 三丁炒鸡块

**原料:**鸡腿肉(去皮去骨,切成小块)、谷物、青豆、玉米粒、胡萝卜丁。

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## “妙招”还是“谣言”，别傻傻分不清楚……

### 1. 秋冬换季输液通血管，可安全过冬？

**真相：**每到换季，都有一大批老年人奔向医院，指望靠输液通血管。对此，首都医科大学宣武医院神经外科主任医师吉训明指出，“输液通血管”没有任何科学依据。到目前为止，并未出现对脑卒中后每年定期输液和不输液进行的科学临床对比研究。输液反而可能引起心衰、药物过敏反应等情况，诱发或加重疾病。

### 2. 秋天用新鲜的银杏叶泡水喝，可降血脂？

**真相：**每到深秋，不少老年人会将吹落的银杏叶捡回家泡水喝，称可以降血脂。尽管银杏叶具有活血化瘀、通络止痛的作用，但用新鲜的银杏叶泡水喝，并不能使其中的有效成分发挥作用。相反，银杏叶含有银杏酸，毒性很大，对人体有害。如确有需要，可到药店或医院开具银杏类制剂，切不可盲目

服用新鲜银杏叶泡水。

### 3. 自酿葡萄酒对健康有益？

**真相：**最近葡萄大量上市，很多人认为经常喝葡萄酒对身体有益，而且以为自己酿的葡萄酒不仅美味，也能避免喝到假酒。事实并非如此，《中国成人血脂异常防治指南（2016年修订版）》和《成人高脂血症食养指南（2023年版）》中明确提到，即使少量饮酒也会使高甘油三酯血症患者的甘油三酯水平进一步升高，不利于心血管健康。对健康而言，控制饮酒量很重要，最好不喝，别为了所谓的“有益健康”因小失大。且自酿葡萄酒可能存在甲醇含量超标、农药残留以及其他卫生问题，饮用时更需谨慎。

### 4. 秋冬季多吃梨可治疗咳嗽？

**真相：**咳嗽是人体的一种防御机制，是剧烈地往外呼气，以祛除不良刺激。梨确实有生津止渴、润肺止咳的功效，但多吃梨或喝梨水并不能治疗所有类型的咳嗽。咳嗽的原因非常多，表现也各不相同。咳嗽伴发热，意味着感染；咳嗽伴胸痛，要考虑到肿瘤的可能；每年秋天都咳嗽，或许是慢性支气管炎；咳嗽伴呼吸困难，可能是慢性阻塞性肺疾病。对于这些疾病，吃梨其实帮不上什么忙，而应该早检查、早治疗。梨子中的水分占将近90%，想靠吃一两个梨治病，并不现实。

（来源：中国互联网联合辟谣平台）

