

## 进一步全面深化改革的总目标

进一步全面深化改革的总目标是继续完善和发展中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化。到二〇三五年,全面建成高水平社会主义市场经济体制,中国特色社会主义制度更加完善,基本实现国家治理体系和治理能力现代化,基本实现社会主义现代化,为到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础。要聚焦构建高水平社会主义市场经济体制,聚焦发展全过程人民民主,聚焦建设社会主义文化强国,聚焦提高人民生活品质,聚焦建设美丽中国,聚焦建设更高水平平安中国,聚焦提高党的领导水平和长期执政能力,继续把改革推向前进。到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时,完成本决定提出的改革任务。

——摘自《中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议公报》





2024年8月上/总第63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 刘赓  
责任校对 张旭 张月晴

国际标准刊号 ISSN 2097-390X  
国内统一刊号 CN 12-1474/D  
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 022-23020023  
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。

## 卷首

01 进一步全面深化改革的总目标

## 学习贯彻党的二十届三中全会精神

04 中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议公报



10 从三中全会公报读懂新一轮改革战略重点

12 我市离退休干部认真学习党的二十届三中全会精神

## 老干部工作

14 着眼“四个坚持” 抓实“三个聚焦”

不断提升老干部的获得感幸福感安全感

18 红桥区:夏日送清凉 关怀沁人心

19 北辰区:用心用情“送学习送健康送服务”

20 武清区:扎实推进离退休干部“六好”示范党支部创建

21 宁河区:党建引领聚合力 银龄凝心助发展



## 特别报道

### 退役不褪志 永远跟党走

- 22 于殿海:为党服务是责任,更是义务
- 25 巧用彩泥塑忠魂 老兵宣讲家国情
- 27 退役老兵的红色收藏之路
- 29 人生虽老 信念犹存
- 32 刘新生:退休不褪色 余热亦生辉



## 晚晴

- 34 党员“义哥”
- 36 难忘那年“火线入党”
- 37 难忘“小面鱼”
- 38 潮流老妈做义工
- 39 给孙子当“军师”
- 40 父亲欠我两根麻花



封面介绍:天津泰达航母主题公园 / 姚远

## 文化·生活

- 42 解密新中国首次参加奥运会
- 45 文火煲晚情
- 46 杨以德旧居
- 48 大情大义著春秋
- 50 以“关爱、理解、尊重”促进代际沟通
- 52 困扰温太太的响声
- 54 共同遗嘱的法律风险及建议



## 康养人生

- 56 胃溃疡的预防与保健
- 58 关注高血压 健康你我他(3 则)
- 62 带您了解被餐桌忽视的鹅肉
- 64 高温天,穿得越少越凉快?(2 则)



# 中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议公报

(2024年7月18日中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议通过)



中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议,于2024年7月15日至18日在北京举行。这是习近平、李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希等在主席台上。 新华社记者 谢环驰 摄

中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议,于2024年7月15日至18日在北京举行。

出席这次全会的有,中央委员199人,候补中央委员165人。中央纪律检查委员会常务委员会委员和有关方面负责同志列席会议。党的二十大代表中部分基层同志和专家学

者也列席了会议。

全会由中央政治局主持。中央委员会总书记习近平作了重要讲话。

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告,审议通过了《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》。习近平就《决定(讨论稿)》向全会

作了说明。

全会充分肯定党的二十届二中全会以来中央政治局的工作。一致认为,面对严峻复杂的国际环境和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务,中央政治局认真落实党的二十大和二十届一中、二中全会精神,完整准确全面贯彻新发展理念,坚持稳中求进工作总

基调，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，统筹国内国际两个大局，统筹发展和安全，着力推动高质量发展，进一步推动和谋划全面深化改革，扎实推进社会主义民主法治建设，不断加强宣传思想工作，切实抓好民生保障和生态环境保护，坚决维护国家安全和社会稳定，有力推进国防和军队建设，继续推进港澳工作和对台工作，深入推进中国特色大国外交，一以贯之推进全面从严治党，实现经济回升向好，全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐。

全会高度评价新时代以来全面深化改革的成功实践和伟大成就，研究了进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题，认为当前和今后一个时期是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期。中国式现代化是在改革开放中不断推进的，也必将在改革开放中开辟广阔前

景。面对纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业变革，面对人民群众新期待，必须自觉把改革摆在更加突出位置，紧紧围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革。

全会强调，进一步全面深化改革，必须坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻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，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，进一步解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力，统筹国内国际两个大局，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，以经济体制改革为牵引，以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点，更加注重系

统集成，更加注重突出重点，更加注重改革实效，推动生产关系和生产力、上层建筑和经济基础、国家治理和社会发展更好相适应，为中国式现代化提供强大动力和制度保障。

全会指出，进一步全面深化改革的总目标是继续完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化。到二〇三五年，全面建成高水平社会主义市场经济体制，中国特色社会主义制度更加完善，基本实现国家治理体系和治理能力现代化，基本实现社会主义现代化，为到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础。要聚焦构建高水平社会主义市场经济体制，聚焦发展全过程人民民主，聚焦建设社会主义文化强国，聚焦提高人民生活品质，聚焦建设美丽中国，聚焦建设更高水平平安中国，聚焦提高党的领导水平和长期执政能力，继续把改革推向前进。到二〇二九年中华人民共和国成立八

十周年时，完成本决定提出的改革任务。

全会强调，进一步全面深化改革要总结和运用改革开放以来特别是新时代全面深化改革的宝贵经验，贯彻坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、坚持守正创新、坚持以制度建设为主线、坚持全面依法治国、坚持系统观念等原则。

全会对进一步全面深化改革做出系统部署，强调构建高水平社会主义市场经济体制，健全推动经济高质量发展体制机制，构建支持全面创新体制机制，健全宏观经济治理体系，完善城乡融合发展体制机制，完善高水平对外开放体制机制，健全全过程人民民主制度体系，完善中国特色社会主义法治体系，深化文化体制机制改革，健全保障和改善民生制度体系，深化生态文明体制改革，推进国家安全体系和能力现代化，持续深化国防和军队改革，提高党对进一步全面深化改革、推进中国式

现代化的领导水平。

全会提出，高水平社会主义市场经济体制是中国式现代化的重要保障。必须更好发挥市场机制作用，创造更加公平、更有活力的市场环境，实现资源配置效率最优化和效益最大化，既“放得活”又“管得住”，更好维护市场秩序、弥补市场失灵，畅通国民经济循环，激发全社会内生动力和创新活力。要毫不动摇巩固和发展公有制经济，毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展，保证各种所有制经济依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争、同等受到法律保护，促进各种所有制经济优势互补、共同发展。要构建全国统一大市场，完善市场经济基础制度。

全会提出，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。必须以新发展理念引领改革，立足新发展阶段，深化供给侧结构性改革，完善推动高质量发展激励约束机制，塑造发展新动能新

优势。要健全因地制宜发展新质生产力体制机制，健全促进实体经济和数字经济深度融合制度，完善发展服务业体制机制，健全现代化基础设施建设体制机制，健全提升产业链供应链韧性和安全水平制度。

全会提出，教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑。必须深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，统筹推进教育科技人才体制机制一体改革，健全新型举国体制，提升国家创新体系整体效能。要深化教育综合改革，深化科技体制改革，深化人才发展体制机制改革。

全会提出，科学的宏观调控、有效的政府治理是发挥社会主义市场经济体制优势的内在要求。必须完善宏观调控制度体系，统筹推进财税、金融等重点领域改革，增强宏观政策取向一致性。要完善国家战略规划体系和政策统筹协调机制，深化财税体制改革，深化金融体制

改革，完善实施区域协调发展战略机制。

全会提出，城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。必须统筹新型工业化、新型城镇化和乡村全面振兴，全面提高城乡规划、建设、治理融合水平，促进城乡要素平等交换、双向流动，缩小城乡差别，促进城乡共同繁荣发展。要健全推进新型城镇化体制机制，巩固和完善农村基本经营制度，完善强农惠农富农支持制度，深化土地制度改革。

全会提出，开放是中国式现代化的鲜明标识。必须坚持对外开放基本国策，坚持以开放促改革，依托我国超大规模市场优势，在扩大国际合作中提升开放能力，建设更高水平开放型经济新体制。要稳步扩大制度型开放，深化外贸体制改革，深化外商投资和对外投资管理体制改革，优化区域开放布局，完善推进高质量共建“一带一路”机制。

全会提出，发展全过程人民民主是中国式现代

化的本质要求。必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路，坚持和完善我国根本政治制度、基本政治制度、重要政治制度，丰富各层级民主形式，把人民当家作主具体、现实体现到国家政治生活和社会生活各方面。要加强人民当家作主制度建设，健全协商民主机制，健全基层民主制度，完善大统战工作格局。

全会提出，法治是中国式现代化的重要保障。必须全面贯彻实施宪法，维护宪法权威，协同推进立法、执法、司法、守法各环节改革，健全法律面前人人平等保障机制，弘扬社会主义法治精神，维护社会公平正义，全面推进国家各方面工作法治化。要深化立法领域改革，深入推进依法行政，健全公正执法司法体制机制，完善推进法治社会建设机制，加强涉外法治建设。

全会提出，中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。必须增强文化自信，发展社会

主义先进文化，弘扬革命文化，传承中华优秀传统文化，加快适应信息技术迅猛发展新形势，培育形成规模宏大的优秀文化人才队伍，激发全民族文化创新创造活力。要完善意识形态工作责任制，优化文化服务和文化产品供给机制，健全网络综合治理体系，构建更有效力的国际传播体系。

全会提出，在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务。必须坚持尽力而为、量力而行，完善基本公共服务制度体系，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，不断满足人民对美好生活的向往。要完善收入分配制度，完善就业优先政策，健全社会保障体系，深化医药卫生体制改革，健全人口发展支持和服务体系。

全会提出，中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化。必须完善生态文明制度体系，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，积

极应对气候变化，加快完善落实绿水青山就是金山银山理念的体制机制。要完善生态文明基础体制，健全生态环境治理体系，健全绿色低碳发展机制。

全会提出，国家安全是中国式现代化行稳致远的重要基础。必须全面贯彻总体国家安全观，完善维护国家安全体制机制，实现高质量发展和高水平安全良性互动，切实保障国家长治久安。要健全国家安全体系，完善公共安全治理机制，健全社会治理体系，完善涉外国家安全机制。

全会提出，国防和军队现代化是中国式现代化的重要组成部分。必须坚持党对人民军队的绝对领导，深入实施改革强军战略，为如期实现建军一百年奋斗目标、基本实现国防和军队现代化提供有力保障。要完善人民军队领导管理体制，深化联合作战体系改革，深化跨军地改革。

全会强调，党的领导是进一步全面深化改革、

推进中国式现代化的根本保证。必须深刻领悟“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”，保持以党的自我革命引领社会革命的高度自觉，坚持用改革精神和严的标准管党治党，完善党的自我革命制度规范体系，不断推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。要坚持党中央对进一步全面深化改革的集中统一领导，深化党的建设制度改革，深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，以钉钉子精神抓好改革落实。

全会强调，中国式现代化是走和平发展道路的现代化。必须坚定奉行独立自主的和平外交政策，推动构建人类命运共同体，践行全人类共同价值，落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，倡导平等有序的世界多极化、普惠包容的经

济全球化，深化外事工作机制改革，参与引领全球治理体系改革和建设，坚定维护国家主权、安全、发展利益。

全会指出，学习好贯彻好全会精神是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务。要深入学习领会全会精神，深刻领会和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。全党上下要齐心协力抓好《决定》贯彻落实，把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。

全会分析了当前形势和任务，强调坚定不移实现全年经济社会发展目标。要按照党中央关于经济工作的决策部署，落实好宏观政策，积极扩大国内需求，因地制宜发展新质生产力，加快培育外贸新动能，扎实推进绿色低碳发展，切实保障和改善民生，巩固拓展脱贫攻坚成果。要总结评估“十四五”规划落实情况，切实搞好“十五五”规划前期谋划工作。



全会指出，要统筹好发展和安全，落实好防范化解房地产、地方政府债务、中小金融机构等重点领域风险的各项举措，严格落实安全生产责任，完善自然灾害特别是洪涝灾害监测、防控措施，织密社会安全风险防控网，切实维护社会稳定。要加强舆论引导，有效防范化解意识形态风险。要有效应对外部风险挑战，引领全球治理，主动塑造有利外部环境。

全会强调，要结合学习宣传贯彻全会精神，抓好党的创新理论武装，提高全党马克思主义水平和


现代化建设能力。要健全全面从严治党体系，切实改进作风，克服形式主义、官僚主义顽疾，持续为基层减负，深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，扎实做好巡视工作。要巩固拓展主题教育成果，深化党纪学习教育，维护党的团结统一，不断增强党的创造力、凝聚力、战斗力。

全会按照党章规定，决定递补中央委员会候补委员丁向群、于立军、于吉红为中央委员会委员。

全会决定，接受秦刚同志辞职申请，免去秦刚同志中央委员会委员职务。

全会审议并通过了中

共中央军事委员会关于李尚福、李玉超、孙金明严重违纪违法问题的审查报告，确认中央政治局之前作出的给予李尚福、李玉超、孙金明开除党籍的处分。

全会号召，全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举改革开放旗帜，凝心聚力、奋发进取，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴而努力奋斗！

(来源：新华网)



中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议，于2024年7月15日至18日在北京举行。中央政治局主持会议。

新华社记者 王晔 摄



## 从三中全会公报读懂新一轮改革战略重点

7月15日至18日,举世瞩目的党的二十届三中全会在北京举行。全会审议通过了《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》。

从全会公报中,我们可以读出进一步全面深化改革的战略重点。

### 一、紧扣中心任务,重点部署未来5年改革任务

紧紧围绕党的中心任务谋划和推进改革,是我们党领导改革不断取得成功的重要经验。推进中国式现代化,是新征程上凝聚全党全国人民智慧和力量的旗帜,也必然是进一步全面深化改革的主题。

“中国式现代化是在改革开放中不断推进的,也必将在改革开放中开辟广阔前景。”全会公报中的这句话,深刻点明了推进中国式现代化和改革开放之间的内在联系。

全会指出,进一步全面深化改革的总目标是“继续完善和发展中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化”。同时,锚定到2035年要实现的改革目标,重点部署未来5年,明确“到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时,完成本决定提出的改革任务”。

党的二十届三中全会具有继往开来的

里程碑意义——既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。

“聚焦构建高水平社会主义市场经济体制,聚焦发展全过程人民民主,聚焦建设社会主义文化强国,聚焦提高人民生活品质,聚焦建设美丽中国,聚焦建设更高水平平安中国,聚焦提高党的领导水平和长期执政能力”——全会鲜明提出“七个聚焦”,既是推进中国式现代化的发力点,也是进一步全面深化改革的着力点。

“高水平社会主义市场经济体制是中国式现代化的重要保障”“城乡融合发展是中国式现代化的必然要求”“发展全过程人民民主是中国式现代化的本质要求”“中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化”……一系列明确要求,体现了紧扣中国式现代化来谋划和部署新一轮改革的鲜明指向。

### 二、总结宝贵经验,以“六个坚持”指明进一步全面深化改革必须贯彻的原则

全会高度评价新时代以来全面深化改革的成功实践和伟大成就,同时以“六个坚持”深刻总结改革开放特别是新时代全面深化改革的宝贵经验——

“坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、坚持守正创新、坚持以制度建设为主线、坚持全面依法治国、坚持系统观念”。

2013年，党的十八届三中全会对改革开放的成功实践进行了科学总结，分别从党的领导、思想路线、实践主体、科学方法等方面概括了“四个坚持”的重要经验。

新时代以来，以习近平同志为核心的党中央以巨大的政治勇气和智慧，把中国特色社会主义改革理论和改革实践推进到新的广度和深度。如今，改革的思想基础、实践基础、制度基础、民心基础更加坚实。

在改革实践中不断推进理论创新，以理论创新指引新的改革实践。

“六个坚持”的重大原则，充分体现了习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法，进一步深化了我们党对改革规律的认识，是新征程上进一步全面深化改革的重要遵循。

### **三、回应社会期待，牵住经济体制改革“牛鼻子”**

面对纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业变革，面对人民群众新期待，必须把进一步全面深化改革作为稳大局、应变局、开新局的重要抓手。

今年2月召开的中央深改委第四次会议强调，“要科学谋划进一步全面深化改革重大举措，聚焦妨碍中国式现代化顺利推进的体制机制障碍”“改革举措要有鲜明指向性，奔着解决最突出的问题去，改革味要浓、成色要足”。

此次全会坚持目标导向和问题导向相结合，对进一步全面深化改革做出系统部署。从全会公报可以看到，经济体制改革的内容是重中之重，十分注重发挥经济体制改革的牵引作用。

一个目标格外醒目，“到二〇三五年，全面建成高水平社会主义市场经济体制”。这是“七个聚焦”之首，而且时间表和路线图十分清晰。

“构建高水平社会主义市场经济体制，健全推动经济高质量发展体制机制，构建支持全面创新体制机制，健全宏观经济治理体系，完善城乡融合发展体制机制，完善高水平对外开放体制机制……”

全会以新发展理念引领改革，聚焦推动高质量发展的突破口和关键点，为不断开创高质量发展新局面注入改革动力。

教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑。全会把创新摆在突出位置，鲜明提出“统筹推进教育科技人才体制机制一体改革”，这是继党的二十大对教育、科技、人才进行专章部署后，又一项重大战略部署。

同时，致力于实现高质量发展和高水平安全良性互动，全会还特别强调必须全面贯彻总体国家安全观，完善维护国家安全体制机制。

在重点推进经济体制改革的同时，统筹谋划好其他各领域改革，充分彰显进一步全面深化改革“更加注重系统集成，更加注重突出重点，更加注重改革实效”的鲜明特征。📌

(来源:新华网)



## 我市离退休干部认真学习党的二十届三中全会精神

连日来,我市各级老干部工作部门充分发挥离退休干部党支部的引领带动作用,组织广大老同志通过电视、报纸、网络等方式,采取集中学习、个人自学、送学上门等形式,认真学习领会习近平总书记在党的二十届三中全会上的重要讲话精神和全会《公报》《决定》。老同志们纷纷表示,全会对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,要把学习贯彻党的二十届三中全会精神与学习贯彻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贯通起来、结合起来,坚定拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”,永葆离岗不离党、退休不褪色的政治本色,为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献银发力量。

老同志们认为,改革开放是当代中国最鲜明的特色,也是我们党最鲜明的旗帜。全国离退休干部先进个人、滨海新区退休干部张励军说,滨海新区是天津经济发展的龙头,也是服务京津冀协同发展的重要支点,要坚决扛起时代使命,在全面深化改革上走在前列、当好示范。自己作为基层理论宣讲员,要以实际行动推动全会精神“飞入寻常百姓家”。

南开区委离退休干部党支部书记朱树江说,全会对深化文化体制机制改革所作的部署要求,为南开区加快文化强区建设指明了方向。要进一步增强文化自信,发挥地域文化资源优势,助力在发展社会主义先进文化、弘扬革命文化、传承中华优秀传统文化等方面走在前列。西青区退休干部关增社说,要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,传承和发扬伟大的改革开放精神,激发新征程上的自信和底气,书写全面深化改革的实践续篇、中国式现代化的时代新篇。

老同志们认为,实现新时代新征程的目标任务,要把全面深化改革作为推进中国式现代化的根本动力。市科技系统离休干部修正奇、市工信局离休干部李其正说,要充分发挥老同志优势作用,助力我市提升创新策源、成果转化、科创服务能力,在发展新质生产力上勇争先、善作为。市委金融办、市委金融工委退休干部王平说,作为金融战线的老兵,要在深化金融改革、防

控金融风险、做好金融“五篇大文章”和天津特色金融、推进高水平建设金融创新运营示范区等方面建言献策,以实际行动助力天津高质量发展。市公安局退休干部曹鸿年说,天津是首都的“东大门”和“政治安全护城河”,要与时俱进地提高公安新质战斗力,以夕阳无限好、老骥再伏枥的情怀,为进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出公安战线的新贡献。

老同志们认为,党的领导是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的根本保证。市人民检察院退休干部陈日新说,党的二十届三中全会吹响了进一步全面深化改革、推进中国式现代化的号角,让我深刻感受到党中央对于国家发展的深谋远虑和坚定决心。相信在党的坚强领导下,我们一定能够克服前进道路上的各种困难和挑战,实现中华民族伟大复兴。市国资委离退休干部第四党支部书记马修洁说,党的二十届三中全会把民生福祉摆到了重要位置,体现了党

中央对保障和改善民生的信念与决心。天津坚持在抓实民生工作上下功夫,完善公共服务,让群众有了更多获得感幸福感安全感。市发改委离退休干部党支部书记程淑敏说,我生在新中国、长在红旗下,每一个进步都离不开党和国家的关心和培养。作为党支部书记,要把老同志凝聚在党旗下,引领大家为全面建设社会主义现代化大都市增添正能量。

全市老干部工作部门表示,要切实把思想和行动统一到党中央的重大决策部署上来,持续深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神,在全面深化改革中牢牢把握老干部工作的职责定位,坚持用改革精神,在一体推进离退干部党的建设、服务管理、发挥作用上持续用力,带着感情和责任更加用心用情精准服务,引导老同志讲好天津改革发展故事,以党建引领老干部工作高质量发展的实绩实效迎接新中国成立75周年。🇨🇳

(市委老干部局)

# 着眼“四个坚持” 抓实“三个聚焦” 不断提升老干部的获得感幸福感安全感

文 / 东丽区委老干部局



近年来,东丽区委老干部局深入贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神和中央、市委、区委关于老干部工作的决策部署,着眼“四个坚持”,抓实“三个聚焦”,用心用情、精准服务,持续推进老干部工作高质量转型发展,不断提升老干部的获得感幸福感安全感。

## 一、着眼“四个坚持”,夯实工作基础

### (一)坚持建强支部,凝聚思想认同。

区委老干部局持续增强离退休干部党支部的创造力凝聚力战斗力,以实际行动提升党建工作质效,凝聚思想认同。一是强

化思想政治建设。组织社区和局级离退休干部党支部党员收听收看全国离退休干部网上专题报告会。二是优化支部领导结构。推动各街道配齐配强离退休干部党支部书记,提升党支部的创造力凝聚力战斗力。三是多措并举开展党性教育。借助天津丰富的红色资源,开展党性教育;通过订阅权威报刊、开展“送学上门”活动、在“东丽区老干部之家”微信公众号发布老干部的诗歌、书画、摄影作品,激发老同志的归属感和荣誉感。四是深入社区离退休干部临时党支部走访调研,掌握具体情况,听取意见建议,研究解决问题。

## （二）坚持精准施策，创新服务模式。

区委老干部局充分满足老干部的精神慰藉、亲情关怀等需求，积极推行个性化、亲情化服务管理新模式。一是深化“一人一策”服务理念。在深化落实离休干部“一人一策”基础上，着手为长期患病和独居老干部建立“四必清”信息档案，确保对每位老干部的居住地址、联系方式、家庭情况和健康状况了如指掌。精准对接所在社区开展“敲门行动”等网格化服务，解决精神慰藉问题。二是坚持“一事一议”帮扶原则。针对高龄、重病、失能、独居等重点人群的特殊困难和个性化需求，完善特困帮扶机制，坚持“一事一议”。密切关注离休干部遗属待遇的落实，帮助困难企业已故离休干部无固定收入配偶解决生活困难。协助原单位及去世离退休干部家属做好后事办理，把贴心服务送到“最后一程”。三是重视健康养老服务。组织局级退休干部统一体检，举办养生保健讲座和专家义

诊等活动，帮助其树立健康的老龄观。四是健全联系机制。建立离休干部“每月至少联系一次、每季度至少走访一次”的线上线下联系制度。开展“走千家、进万户，精准服务老干部”活动，在重大节日和纪念日，通过上门看望、走访慰问将学习、服务和温暖送至家中。

## （三）坚持制度保障，规范服务管理。

一是巩固完善“三个机制”，确保离休费和由单位支付的各项费用落实到位。强化医药费保障机制，确保“双月清”制度有效执行，协同区卫健委、区财政局确保离休干部每年医疗预备金发放和医药费实报实销。二是针对离休干部的特殊需求，推动社区就医“四就近”工作，联系社区卫生服务中心提供“一对一”上门问诊服务，在东丽医院开辟老干部绿色就医挂号通道，与区卫健委共同探讨改进离休干部医疗待遇的措施，为老干部提供便捷的就医环境。三是依托社区资源，深化“四就近”服务，加强对街道社区的指导，确保离休干部得到全方位的关心照顾。四是做好离休干部无固定收入配偶城乡医保和已故离休干部无固定收入配偶供热采暖补贴发放工作，充分保障他们的合法权益。

## （四）坚持长效机制，化解基层矛盾。

建立和巩固老干部信访工作的长效机制，及时发现研究解决老干部工作中存在的普遍性倾向性问题，了解他们的困难和合理要求，认真处理老干部来访问题，努力把矛盾化解在萌芽状态。认真对待和答复老同志的来信来访，对老同志提出的问



题,凡是符合政策规定的,及时予以解决,不符合政策规定的或一时难以解决的,耐心细致地做好政策解释和思想沟通工作。通过采取灵活有效的办法,有针对性地化解矛盾,以认真负责的态度,反映好老干部的意愿,疏导好老干部的情绪,维护好老干部的利益,保持老干部队伍的稳定。

## 二、抓实“三个聚焦”,提升服务水平

### (一)聚焦固本强基,激发党建新活力

1.深学理论凝心铸魂。以加强理论学习为重点,为离退休干部党建工作注入新活力。一是深入学习党的二十大精神。举办“学报告、强党性、铸忠诚、展风采”特色主题党日活动,邀请区委党校老师宣讲党的二十大精神,配发辅导资料,使老同志的思想与行动高度统一。二是拓宽离退休干部学习渠道。组织观看全国离退休干部网上专题报告会,在“东丽区老干部之家”微信公众号开设的“学习体会”专栏发布学习活动信息、体会。三是确保学习全覆盖、思想不脱轨。为30个离退休干部功能性党支部订阅《人民日报》《求是》,每季度向老干部发放“向老同志汇报”学习材料,及时为身体不便的老同志“送学上门”。

2.织密建强组织体系。抓实党支部工作导向,强化对社区离退休干部党支部党员的组织管理。一是推动示范党支部创建。深化党建联络指导制度,压实党建责任,准确掌握支部建设情况。二是发挥党支部书记“头雁”作用。邀请市局机关宣讲



团解读党的二十大精神和中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》,推进党支部书记落实离退休干部党建工作职责;落实社区离退休干部党支部书记(非在职)工作补贴,组织支部书记参加市局培训,更好发挥“头雁”作用。三是积极引导老同志贡献“银发力量”。局主要领导深入社区,为离退休干部党支部的党员们讲党课、开展座谈,号召老同志为基层治理提质增效贡献“银发力量”。

3.创新宣传活动载体。通过实地参观、竞赛、征文活动、专题调研等形式拓宽宣传渠道,创新宣传方式。一是开展红色教育活动。组织老干部老党员赴周恩来邓颖超纪念馆、平津战役纪念馆等地参观,接受革命传统教育。二是深化“增添正能量·共筑中国梦”主题活动。开展“学报告、悟思想、谱新篇”暨“两读一看”学习竞赛活动及“奋进新征程”主题征文活动等。三是开展专题调研。组织“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研,邀请老同志参加座谈,通过参观、约稿等多种方式,引导老同志言传身教、现身说法、建言发声。



## (二)聚焦守正创新,强化服务新保障

1.完善联系沟通常态化机制。一是加强与离休干部联系。每月电话沟通,每季度登门拜访,跟进了解老干部的健康生活情况。重点关注高龄、独居、长期患病、行动困难的离退休干部,加大关心关爱力度,及时帮助解决问题困难。二是坚持走访慰问暖人暖心。开展“冬送温暖”“夏送凉爽”慰问活动,走访离休干部和长期患病退休干部;在“老年月”和重阳节期间,组织全区近70家单位开展“走千家、进万户,精准服务老干部”活动,实现离休干部、处级及以上退休干部全覆盖。

2.确保待遇政策落实落细。用心用力,落实好离退休干部政策待遇。一是深化离休干部“一人一策”。建立“一人一档”,并拓宽服务至局级退休干部;与区财政局、卫健委等部门密切配合,及时将离休干部年度8000元医疗预备金拨付到位。二是送服务上门。为90岁以上的离休干部送蛋糕祝寿;与家政公司签订合同,每月为离休干部上门理发、每半年为离休干部提供一次家政服务;加强离休干部社

区“四就近”工作,按时拨付社区“四就近”服务经费,每季度对社区经费和服务情况进行指导督促。三是慰问补助全覆盖。落实离休干部生日祝寿、看望生病住院老干部等走访慰问工作,切实把思想政治工作融入对老干部的祝福活动之中,把党的温暖送进老干部心中。吊唁去世老干部,并积极协助原单位及家属做好后事办理;抓实困难帮扶,帮助困难企业已故离休干部无固定收入配偶妥善解决生活困难补助,为居住在国外的离休干部拨付生活补助,做到应帮尽帮。

## (三)聚焦精准服务,满足生活新期待

1.实现身体健康全保障。关注老同志身体健康,组织全区局级退休干部按时进行健康体检,及时反馈体检报告并开展检后咨询答疑活动。邀请东丽医院医护人员为老干部进行健康义诊,举办防涉老诈骗、消费维权和健康养生知识等宣传讲座,进一步满足老年人健康需求,宣传普及健康知识,增强老同志保健意识、防范意识和辨别能力。

2.抓实抓细来电来访。用心倾听老干部之声,了解老干部之忧,抓实“24小时答复”机制,切实做到“件件有着落、事事有回音”,打通服务老干部的“最后一公里”。日常受理老干部及家属来电来访涉及待遇标准、家庭纠纷、医药费报销、抚恤金发放等问题,均及时协调解决,赢得了老干部的肯定和信任,多年来未出现越级访、群体访事件,有效维护老干部队伍的安全稳定。🇨🇳



## 红桥区:夏日送清凉 关怀沁人心



红桥区委老干部局深入贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和我市《若干措施》，落实“一人一策”精准服务要求，对全区离休干部开展走访慰问，切实把党中央和市、区委的关心关怀送到老同志心坎上。

局主要负责同志带队到每一位离休干部家中走访，向老同志表达崇高的敬意和亲切的问候，仔细询问生活起居状况，详细了解所需所求，耐心倾听意见建议，衷心感谢一直

以来对全区工作的支持关心，希望老同志们不忘革命初心、永葆政治本色，坚持老有所为、继续发光发热，弘扬党的优良传统、赓续红色血脉，为党的事业增添正能量。

老同志们衷心感谢区委、区政府的关心问候，表示要牢记共产党员身份，始终听党话、坚定跟党走，用实际行动书写对党的忠诚，身体力行积极发挥余热，为加快推进京津冀同城商务区建设、奋力谱写中国式现代化天津篇章贡

献银发力量。

工作人员深受感动和教育，表示要在向老干部学习中做好老干部工作，坚持政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，带着感情和责任细致入微服务好老同志，办实事、做好事、解难题，让老同志共享改革发展成果、安享幸福晚年，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，做到让党放心、让老干部满意。🇨🇦

## 北辰区:用心用情“送学习送健康送服务”

北辰区委老干部局认真落实“辰兴十干·五解五促”主题活动要求,日前开展夏季“三送”慰问老干部活动,及时把党的关心关爱送到老同志心坎上,提升老同志晚年生活的获得感幸福感安全感。

**送学习凝心铸魂。**区委老干部局工作人员带着学习资料走进年老体弱、行动不便的老同志家中,传达党中央和市委、区委部署要求,通报区委老干部局近期工作开展情况,使老同志思想“不掉队”、学习教育“不打烊”,足不出户学习党的创新理论,引导老同志不忘革命初心、永葆政治本色,始终听党话、坚定跟党走。老同志刘庠哲说:“我今年已是93岁高龄,党龄40年,从离休至今每天读书看报是我最重要的安排,政治理论学习从未间断。大家送来的学习书籍很及时,组织牵挂着我们老干部,我深受感动。”

**送健康延彼遐龄。**区委老干部局对夏季慰问工作提前安排、精心策划推动,事前与有关老同志进行互动沟通,了解老同志的所需所求,分门别类制定措施。慰问中为老同志送去防暑降温慰问品,印发夏日健康明白纸《老年人如何安全度夏》,提供有针对性的健康宣传,积极回应关心关切的话题,当好离退休干部健康的

守护者和贴心人,使老同志在炎炎夏季倍感清凉之意。有的老同志身受疾病困扰,因高龄不便去医院看病,经过协调医疗机构派医生入户巡诊治疗,老同志病情得到好转,深得老同志及其家属的赞许和感谢。

**送服务温暖入心。**区委老干部局根据老同志居住比较分散的实际,坚持分组入户走访探望,与老同志促膝谈心,深入了解政策待遇落实情况,对老同志提出的困难和诉求及时记录,协助解决老同志遇到的难题。老同志表示,感谢区委、区政府和区委老干部局多年来的关心照顾,大家提供的服务周到细致,处处充满了温馨温暖,我们要保持年轻的心态,老有所学、老有所为、老有所乐,为建设经济强区、魅力北辰力所能及地贡献力量。🇨🇳



## 武清区：扎实推进离退休干部“六好”示范党支部创建

武清区委老干部局日前召开创建社区离退休干部“六好”示范党支部经验交流座谈会，深入学习领会习近平总书记关于党的建设的重要思想和对老干部工作的重要论述，总结经验、推广做法，激励全区离退休干部党支部紧扣目标任务抓推动、抓落实、抓提升，大力营造比学赶超、争先创优浓厚氛围，以高水平党建引领老干部工作高质量发展。会上，五位社区党组织负责同志作交流发言，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，切实发挥离退休干部党建工作引领和保障作用，引导老党员增强坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治自觉、思想自觉、行动自觉，为全区经济社会高质量发展增添正能量。

会议强调，一要坚持全域推动，让党建氛围更浓厚。把离退休干部党建工作作为了

解基层工作实绩、补齐工作短板、推进工作落实的过程，充分调动积极性、主动性，推动离退休干部党建工作在基层落实落地。二要坚持创新推动，让党建品牌更响亮。引导离退休干部党支部书记盘好“社区家底”、讲好“支部故事”、做好“书记工作”，在学习业务、规范活动、挖掘事迹、总结经验中提炼特色做法，努力打造离退休干部党建品牌。三要坚持结合融合，让党建工作更有效。把党建工作与全区中心任务和基层治理紧密结合，与老干部工作“三服务一加强”有机融合，发挥老党员在理论宣讲、矛盾化解、志愿服务、乡村振兴中的优势作用，为助力京津明珠幸福武清建设贡献“银发力量”。



## 宁河区:党建引领聚合力 银龄凝心助发展

宁河区委老干部局日前组织召开离退休干部党建工作经验交流会,深入贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和我市《若干措施》,扎实推进“六好”离退休干部党支部示范创建,强化党组织政治功能和组织功能,以离退休干部党建工作成效推进党纪学习教育走深走实。区委常委、区委组织部部长原战船参加会议。

参会人员首先来到区税务局离退休干部党支部和芦台街道愉悦港湾社区离退休干部党支部两个“六好”创建示范点实地学习观摩。在区税务局,老同志们先后参观智慧党建教育基地、党建文化墙、党建书屋等党建阵地,走进离退休干部党员理论学习室、退休干部之家等老同志学习活动阵地,欣赏老同志们的心得体会、文化活动照片、书法绘画作品,深刻感受到区税务局党委以凝心铸魂强思想、精准服务有保障、丰富活动聚力量,着力抓好离退休干部党建工作的积极成效。在愉悦港湾社区老干部之家,老同志们一边观看《离岗初心在 皓首夕阳美》视频,一边说变化、谈心声、话感受;在老王调解室,“全国模范人民调解员”、退休干部王云福正在为解决社区矛盾隐患问题出谋划策;在老干部活动中心,文艺骨干

们正在认真地编排节目;在“红船记忆 家风长廊”,离退休干部党支部书记李建明结合社区变化带来一场情景式宣讲,引导大家礼赞新时代、助力宁河新发展。

交流会上,芦台街道党工委如何将离退休干部党建工作融入社区大党建作汇报,5位离退休干部党支部书记先后分享“六好”示范党支部创建经验做法,与会代表集体观看《党建引领聚合力 银龄凝心助发展》专题片。

会议强调,要坚持把习近平总书记关于老干部工作的重要论述作为根本遵循,切实增强做好离退休干部党建工作的政治责任感,用心用情为离退休干部提供精准精细服务,让离退休干部共享改革发展成果、安享幸福晚年。坚持以政治建设为统领,全面提升离退休干部党建工作水平,紧扣“六好”离退休干部党组织创建标准,着力加强离退休干部党组织标准化规范化建设,持续提升党组织的组织力、向心力、凝聚力、战斗力。坚持以离退休干部满意为导向,着力推动离退休干部党建工作信息化、精准化、规范化,建好用好“银发人才库”,团结带领广大老同志发挥好优势作用,以实际行动践行“四个善作善成”重要要求,在推进中国式现代化宁河实践中再立新功。📌

## 退役不褪志 永远跟党走

百听不厌的是军号吹响，常唱不衰的是军歌嘹亮，本色不褪的是一颗军心，一朝为军人，一生铸军魂。他们曾是“最可爱的人”。戎装在身，他们保家卫国、冲锋在前、不怕牺牲；脱下戎装，他们在平凡的生活中当先锋、作表率、讲奉献，续写军人风采。在我们的身边，有许许多多这样的退役老兵，他

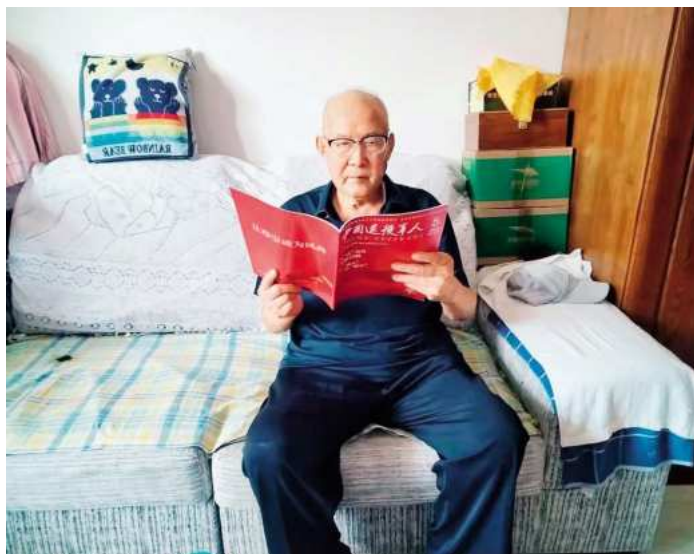
们心系家国，情系人民，总想着为老百姓做点实事，为社会贡献力量，退役后依旧在人生的新赛道上脚踏实地、发光发热，书写着“老兵不老、永远向前”的奋进篇章。本期“特别报道”，带您走近这样一群“退役不褪志，永远跟党走”的退役老兵，把他们的新故事讲给您听。

### 于殿海：为党服务是责任，更是义务

文 / 本刊记者 王钢

走进滨海新区军休所，采访军休干部于殿海，让记者的职业生涯里又增添了一个“之最”——于殿海是记者采访过的最年长的党务工作者。今年85岁的于殿海是滨海新区军休干部第三党支部(以下简称“三支部”)副书记。之所以强调他副书记的身份，是因为三支部有书记，但由于近年来身体不大好，支部工作主要由于殿海协助组织。

“我思想境界不高，工作能力有限，没有他们说得那么好。”一见到记者，于老就谦虚坦诚地表示。看得出，于老是位低调、沉稳、务





实的人,这既和多年来在军营的砥砺磨练有关,也和其自身较高的政治素质、文化修养有关。

令人羡慕的是,耄耋之年的于老坐在记者面前侃侃而谈,耳不聋、眼不花,思维清晰、逻辑缜密,堪称对答如流,特别是介绍起军休所的工作、讲起三支部的情况来,话语中充满喜悦与自豪,神情中透着兴奋和激动。

于老 20 岁参军入伍,一年后立功、入党,党龄到现在已经 63 年了。上世纪 90 年代初,因为身体原因,于老离开部队来到新区军休所。于老说:“军休所是我们军休干部的家,军休所的领导和同志们都很关心、照顾我们这些老同志的思想和生活,不但把我们编入各支部,还定期组织我们学习、活动,帮我们解决各种生活上的困难,是我们最信赖的贴心人。所以,他们有什么想法和要求,我们都会积极支持。”

最初,于老担任三支部的第一党小组长,主要负责组织党员定期开展政治学习,

一干就是 20 多年。别看年岁大了,但于老对支部工作的热情一直很高,他不但会提前为大家准备好学习资料,还会先学一步、深学一层,尽量让大家在每一次集体学习时都学有所获。不仅如此,他还经常与组内党员沟通交流,做到对大家的基本情况了如指掌。

2017 年,三支部进行换届选举,在选出年龄稍小、身体

条件不错的支部书记后,时年 77 岁的于老被任命为副书记。从那天起,于老感觉自己肩上的担子更重了。当时,三支部共有军休干部党员 49 人,平均年龄 75 岁,年龄最大的已经 94 岁,称得上是个高龄党支部。虽然支部班子成员各有分工,但因为于老过去担任过党小组长,对支部一些党员的基本情况比较熟悉,所以在开展支部工作时格外尽心尽力。他从统计支部党员基本情况、安排部署各项工作、开展各项主题教育、组织各党小组学习、开展各项活动入手,扎实推进支部工作稳步开展。

2022 年,三支部书记因眼疾突然发作,出行不便。从此,每次军休所党委召开会议要求支部书记到会时,于老都提前和支部书记沟通,代替其按时参会,并且认真记录会议内容,会后及时汇报传达部署,使支部工作平稳有序进行。在开展学习方面,于老利用集中学习、个别交流等方式,把自己的所学所感,与老党员一起分享,相互交流探讨,积极引导老同志在现实环境中自觉转

## 特别报道

变观念,始终做到政治坚定、思想常新、理想永存。在日常生活中,他经常通过电话联系老党员,倾听他们的心声并汇总他们生活中遇到的困难,及时向军休所反馈,并跟进处理结果,让老干部们真切感受到组织的关心和集体的温暖。每逢重大节日前夕,于老都不顾自己年高体弱,坚持带队走访慰问老党员。听说有老党员生病了,需要申办护理费,于老更是第一个到场,与老同志们握手交谈,暖心安慰。老党员们都喜欢看到他,都愿意把心里话讲给他听,因为于老热情坦诚、公正无私,他的话总能说到老党员的心坎里。

“我们这个支部比较特殊,党员普遍年龄偏大、身体偏差,除了两位离休干部外,还包括三位独居生活的,六位生活不能自理的,十一位在外地居住的。这些老同志就占了支部党员总数的一少半。所以,想组织大家集中学习确实不容易,可即便如此,只要条件允许,我们就组织能前来的老同志们开展学习,谈学习体会,交流对当前时事政治的看法。目的就是为了统一大家的思想,引导大家始终牢记党员身份,始终感党恩、听党话、跟党走。”在于老看来,支部工作永远比自己的家庭生活、身体健康要重要得多。

医疗报销是老同志普遍关心的大事,也是军休所领导的“心头事”。每年年底,军休所都会加派力量按500多名老同志居住地,划分5个区域就近集中收取票据并按项分类,特别是对有大病和自费项目较高的老同志,所里会格外关注,确保老同志看病报销工作顺利完成。每一次,于老得知消息后,都

会第一时间告诉支部党员,还特意上门通知那些生活不能自理的、独居的老党员,让大家一起感受组织的温暖和关爱,感恩军休所领导的迎难而上、主动作为。

“我是党员,应该为党的工作尽心尽力、尽职尽责;我还是支部副书记,应该在支部书记有困难时,协助他开展好支部工作,这是责任,更是义务。我今年85岁了,在上级组织物色到合适的书记人选前,我还会坚守岗位,做好工作。我能这样做,一方面是回报军休所领导和同志们这些年对我的关心和帮助;另一方面是回报支部党员们对我的信任和支持。”

就这样,有着63年党龄的于殿海,没有因年龄、身体等原因放弃继续为党工作,而是在支部副书记的岗位上,不图名、不图利,兢兢业业、尽职尽责,以自身的率先垂范、勤勉努力、乐于奉献彰显出对党的绝对忠诚和对理想信念的坚定执着,把“退役不褪志,矢志报党恩”落实到加强支部建设、服务身边党员的实践中。🇨🇳





## 巧用彩泥塑忠魂 老兵宣讲家国情

文 / 本刊记者 贾明润

“大国重器一定要掌握在自己手里,先进的东西要靠自己研制!”这是军休干部孙志才在开展宣讲时常说的一句话。17年来,孙志才竭尽所能,发挥余热,凭借自己引以为傲的彩塑制作,为祖国下一代描绘了一张新时代人民海军建设发展的宏伟蓝图。

今年68岁的孙志才,大半辈子都在与海洋打交道。他在中国人民解放军海军东海舰队猎潜艇部队当了2年的操舵兵,度过了一段艰苦卓绝的海军生活;他作为大连海军舰艇学院学员,曾以全部优秀成绩毕业,任职命令高于同期学员;毕业后,他被分配到海军舰艇部队担任猎潜艇的航海长,由于当时航海干部奇缺,他频繁出海,曾创下单月内出海次数最多的纪录;他在海军机关的多个岗位任职累计20余年,对导航领域进行了广泛深入的研究。

退休后,孙志才被安置到和平区军休所,从此一头扎进多个宣讲组织的“志愿者”行列中。他潜心修炼宣讲技巧,借助捏制的多种海军人物彩塑,走进和平区的中学、小学、幼儿园开展宣讲,坚持多年,乐此不疲。目前,孙志才是和平区“老战士宣讲团”团长和天津军休系统“五老宣讲团”团员,并被十多所学校聘为校外辅导员或德育教师。

孙志才依托幼儿园的手工课与小学的德育课,向孩子们绘声绘色地讲述亲身经历



的海军故事与英雄模范事迹。他编写顺口溜,大话海军家常,将艰苦的海军生活经历分享给孩子们。面对中学生,他拓展知识的广度和深度,细数海军航母与各类先进武器装备的研制发展历程,讲述人民海军数十年来的巨大变化。“建设世界一流海军需要一个长期的投入和积累,这既考验我们的综合国力,也需要我们不断提升工业制造能力和科技能力。”孙志才常常这样告诫学生们。作为一名退役老水兵,孙志才深知其中的道理,他向下一代传播着“努力学习、报效祖国”的理想信念,一刻也不停歇。

谈起孙志才捏制彩塑的故事,还有这么一段缘由。起初孙志才宣讲时,发现单调的讲解并不能让孩子们直观地感受到海军形象:“孙爷爷,为什么海军的衣服有白色和藏



青色啊？为什么帽子没有檐啊？”由此，孙志才决定学习制作彩塑。当他拿着捏制的第一个海军战士彩塑向孩子们展示时，他看到了孩子们专注而渴望的眼神。自那时起，捏制海军战士彩塑成了他宣讲的特色，信号兵、操舵兵、雷达兵、放飞员……讲什么捏什么，彩塑也不再局限于海军战士形象。

一次次成功的宣讲让孙志才信心倍增、渐入佳境。为了更好地开展宣讲，他主动查资料、买彩泥、上网课、捏彩塑。就这样，在宣讲红色故事时，他创作出了雨来、王二小、董存瑞、黄继光、雷锋等英雄模范和杨靖宇、吉鸿昌、江姐等革命先烈彩塑形象；在宣讲时政要闻时，他创作出了冬奥健儿、冰墩墩、雪容融、十二生肖等热点彩塑造型。截至目前，由他捏制的彩塑作品估计有数万件，个个形象逼真、栩栩如生。

孙志才创作的彩塑作品追求神似，能最大限度地概括人物特点，反映人物的精神品质。这些彩塑作品往往在开讲之前就成功地吸引了孩子们的注意力。一次宣讲前，孙志才将几个彩塑作品放到讲台上，同学们议论纷纷：“那个是黄继光，那个是雷锋……”唯

独对一个双手戴着镣铐的人充满疑惑。“有人知道这是谁吗？”孙志才笑眯眯地问大家。“戴手铐的一定是个罪犯！”有同学小声议论道。见大家的目光聚焦到这位神秘人身上，孙志才便揭示了泥塑人物的身份。原来，这位戴着镣铐的人可以代表很多从事地下党工作、为中国革命作出巨大贡献的人：他可以是许云峰，一会儿讲的故事便是《红岩》；他可以是李玉和，《红灯记》马上呈现给大家；他可以是方志敏，孩子们马上就能听到他带领红军革命的故事……人物形象是谁，根据孙志才宣讲的内容而定，灵活多变是他宣讲的一大特点。

2023年，和平区军休所成立了彩塑兴趣小组，组长孙志才指导大家捏制大量配合宣讲使用的彩塑，并为宣讲工作培育新生力量。每逢“五四”“六一”“七一”“八一”“十一”、开学等重要时间节点，他们会在一轮轮的宣讲中为孩子们送上彩塑作品作为节日祝福。每个彩塑作品都有感人的故事，每个故事都是一堂生动感人的思政课。孙志才每年宣讲数十场，一天连讲三场的情况也时有发生，他的宣讲传遍海河两岸。

如今，舰阵如虹，白浪如练，人民海军不断驶向深蓝，向海图强。“我经历过小船的苦，所以才更加渴望大船。”孙志才为我国日益壮大的海军力量感到无比自豪，更为我国拥有越来越多的航母而感到骄傲。老水兵孙志才用寄托自己愿景的彩塑和红色宣讲全力呵护助力下一代成长，这是他为人民海军培养接班人和建设者作出的一份贡献，奉献的一片爱心！

## 退役老兵的红色收藏之路

文 / 本刊记者 安可欣



在海河西岸的古文化街内,有一家售卖红色收藏品的小店“书华阁”,店主是痴迷红色收藏的退役老兵马基书。店内的藏品排列得满满当当,文献、报刊、徽章、画片、雕塑等种类繁多,直教人眼花缭乱。让记者没想到的是,马基书指了指天花板说:“这每块石膏板上面还有东西,你看那一块上面放的就是关于雷锋的藏品。”他还告诉记者,这个小店内的藏品只是冰山一角,更多的藏品放在家中和库房里。“您的藏品总共有多少件?”记者好奇地问。谁料,马基书竟微笑着摇头回答:“没有数。”

要问马基书是如何走上红色收藏之路的,还要回溯到四十多年前,那时他还是连队里的文书。“当时的库房里有许多战争年代的物品,一多半是战场上的遗留物,比如战士穿的大衣等。有一次,我看见废品堆里有一面三角旗,上面绣着‘四野篮球队’几个字,那是第四野战军的篮球队队旗,我就把它收藏起来。自那

以后,我就搞起了红色收藏。”

在马基书眼里,每件藏品背后都有故事。有了收藏意识,在每个岗位上都可以“抢救”文物。

回想收藏之路,马基书如数家珍:第一批“红宝书”,来自1983年他在营部工作时;第一批唱片,来自1985年他当电影组长时;第一批徽章,来自1987年他当保卫科干事时……1994年,马基书发现了一个“大物件”。当时他去基层考察,发现仓库角落里立着一尊一米来高的毛主席站立瓷像,但瓷像底部已经开裂。他觉得挺可惜的,便拉回家找人修复好。“后来我才知道,这尊大型瓷像是极其珍贵的,那是当年唐山和周边地区特有的瓷像,一个团级单位也只有一个,全国才几百个。后来,我在天津沈阳道旧物市场看到一个一模一样的,花了18万元才买下来。”

慢慢地,战友们、朋友们都知道了马基书的收藏爱好,如果手中有相关物品,基本都会无偿馈赠给他。到了节假日,马基书和战友们走街串巷,如果碰到哪个老乡家中有他感兴趣的,马基书就会自掏腰



包购买下来或用其他老乡需要的物品置换。退役后，马基书从封闭的军营走进了旧物市场，自此披星戴月，乐此不疲。黑灯瞎火逛“鬼市”，到沈阳道去捡漏，去鼓楼书市赶早集……在买仿品、贗品时交“学费”，在吃亏上当后悟门道，在三教九流中结挚友。几年的历练，让马基书成了行家里手，他考取了国家艺术品鉴定师、评估师资格证。“店里经常收到宝贝，有慕名馈赠的，有交流交换的，也有来售卖的。收货、出货、理货忙个不停。老伴儿看我废寝忘食忙个不停，便提前退休帮我照看店铺。”为了能搜集到更多红色藏

品，马基书常常走街串巷、马不停蹄，他说：“收废品的都知道我搞红色收藏，只要收到了相关物件，都会第一时间联系我。”“您跟小区里收废品的还真熟！”“全天津市收废品的都认识我。我的‘线人’太多啦！”多年前，天津一处老仓库搬迁，他的战友看到一位老大爷正用三轮车拉着一尊塑像去卖废品，便赶紧给马基书打电话。马基书得知消息后紧赶慢赶，终于赶在老人去废品回收站前，花300元把雕塑买下。后来，他把这尊铸铝雕塑的照片发到红色收藏微信群里才知道，它竟值30多万元。为了淘换更多藏品，马基书还学会了使用“闲鱼”这个买卖二手物件的交易平台，有好几次在与货主的交流中，对方得知购买者是天津人后脱口而出：“你就是那个老马吧？”

慢慢地，马基书手里的红色藏品越来越多。在他的家中，不管是墙上挂的、柜子里摆的，还是抽屉里放的，各种红色藏品琳琅满目。就拿毛主席塑像来说吧，毛主席全身像、半身像就有100多个，不仅材质上分为唐山瓷、紫砂、漆器、石膏、树脂、铸铜等，而且大小、形态各不相同。而站立像又分为立正、招手、迈步等多种姿势，就连半身像也分为戴帽子、不戴帽子等多种。在马基书这里，几乎能找到各个时期的毛主席塑像。十多个电视剧剧组曾闻讯赶来找他借道具。“借什么的都有，借毛主席塑像、像章的比较多。”在马基书看来，红色藏品是一代人的共同记忆，非常具有情感意义和历史价值。

马基书认为，收藏不能只当“保管员”，应当边藏边研，藏研并举。用手中的红色藏

品讲好中国红色故事,做红色文化的宣传者,做红色基因的传承人才是正道。他深爱自己的藏品,先后把很多藏品的故事、简介,配上图片发到朋友圈以及微信群中,灵感来了还会附上一首小诗,最后累计竟有2400多组内容。马基书把这些内容编成3本书:第一本《红藏咏远》献给新中国成立70周年;第二本《红船咏航》献给中国共产党成立100周年;如今的第三本正在编辑制作中,将于建军100周年问世。

不仅如此,马基书还牵头成立了天津市红色收藏委员会,并担任会长职务。他借助手中的藏品到多地宣讲党史,古田会议纪念馆、井冈山博物馆、遵义会议纪念馆、天津警备区军史馆等都有他捐赠的红色藏品。马基书的藏品可分为20多个专题,他期望条件成熟时可以办个红色藏品展馆,免费开放,让更多的人走进红色展馆,了解红色文化,爱国、敬党、拥军。🇨🇳

## 人生虽老 信念犹存

文 / 本刊记者 刘瑾皓

在河北区有一所名为红光中学的学校,专门接收赴内地求学的藏族学生,这里也是河北区军休所捐资助学的传统活动基地。

今年78岁的河北区军休所关工委主任朱德臣清楚地记得:“有一次开展活动时,学生们身着民族服饰夹道欢迎我们,道路两侧红旗飘扬,舞龙舞狮热闹极了。”他提起那次盛大的欢迎仪式止不住心潮澎湃。过去的每年除夕清晨,所里的老同志们都会提前一天将鲜宰的两大扇猪肉以及上好的面粉送到红光中学食堂,同时买上大量水果、干果,在学校和藏族学生一起包饺子、迎新年。后来简化了程序,改为每年捐款,让学校为学生购买所需物品。

2009年,朱德臣的组织关系转移至河北区军休所。作为组织军休所老同志开展各项公益活动的“灵魂人物”,他这些年尽心尽责,出智出力,先后获得“军休系统关心下一代先进个人”“天津市慈善老人”“天津市助人为乐好人”等荣誉称号。

“我们特别关注家庭困难的学生。”朱德臣介绍道。松姆是红光中学的藏族毕业生,如今已成为一名优秀的人民警察。松姆的家乡在西藏昌都左贡县,在那里,一眼望去,近处是山,远处还是山。那时候的求学之路漫长遥远,从农村到县城里,需要翻越几个山头,步行好几天,其间还要渡过一条没有桥的湍急河流,只能靠索道过河。松姆的小学班主任是中国第一批内地藏族班的学生。听闻老师说天津的红光





中学专门接收赴内地求学的西藏学生，松姆的心里种下了一个梦。松姆刻苦学习，不知见过多少次朦胧清晨里的月明星稀。2008年，松姆终于以优异成绩被红光中学录取。从2008年到2015年，除了遇到可爱的老师和同学，河北区军休所的爷爷、奶奶们也给予他持久的温暖和关怀。每年，爷爷奶奶们为15名品学兼优、家庭特困的藏族孩子送来资助和鼓励，孩子们为爷爷、奶奶献上洁白的哈达。一批批西藏学生来到天津，学成后返乡建设，他们也成为民族团结的使者，不断续写中华民族一家亲的新篇章。

除了关爱少数民族学生，朱德臣对河北区启智学校、第五幼儿园的“金摇篮特殊教育早教中心”、聋人学校的特殊儿童同样给予了特别关注。每年儿童节，朱德臣都会组织军休干部带着礼品和玩具看望他们，与孩子们同台演节目、一起做游戏。如今，河北区军休所的老同志们经常前往开展活动的中小学有11所。

2010年6月，在朱德臣等人的推动下，河北区军休干部注册成立天津市河北区军休干部志愿服务协会，朱德臣担任常务副会长和秘书长，这是走在全国前列的“军”字号志愿服务组织。协会以战友互助和奉献社会为主要特点。在河北区军休系统退役军人中，医护人员占总人数的2/3，这些医护人员都曾供职于联勤保障部队第九八三医院，医术精湛高超。每年，他们都会组织社会义诊活动。



一次活动现场，人头攒动。“你们不是卖药的吧？”有人质疑道。可能因为这次活动在一个药房门前举行，所以不少人心存疑问。朱德臣说：“这些都是你们平时挂不上号的专家，他们都是从九八三医院退休的！”这时一位坐在轮椅上的男子被推出人群，停在老专家面前：“医生，麻烦您帮我看看吧，我这几天腿突然不会动了。”专家询问了相关情况，通过观察，判断是神经方面出现了问题，于是

在患者的腿上看似随便地捏了几下：“没事儿了，站起来。”患者真的站了起来。“跳一跳。”患者怕跳不起来，还是像木头一样站在那里。“相信我，跳一跳。”“啪啪啪”，患者连跳三下。专家挥挥手道：“已经好了，不用坐轮椅了。”没想到，男子就在大家惊愕的目光中离开了。顿时人们一拥而上，纷纷诉说自己的身体状况。这些年，老专家们在义诊活动中奉献爱心、服务社会，赢得了广泛好评。

在朱德臣的带领下，河北区军休所的老同志们还多次受邀进入校园，为孩子们讲红色故事，传承红色基因。“传承红色基因、革命传统和军人血性精神，责任在我们身上。”为了让宣讲故事紧跟时代步伐，朱德臣不断想办法拓展宣讲团队的规模，吸收新队员加入，同时发掘老同志的新故事。现在，宣讲队员包括退役



的工程铁道兵、消防员、武警医护人员等。

朱德臣说：“人生虽老，信念犹存，我们退役军人将始终坚持为人民服务的根本，保持人民军队无私奉献的精神。”朱老患有前列腺钙化，每次都是带病出去开展活动，即便手术期间他还经常打电话关心活动情况，手术后身体还未痊愈，他就立刻投入关工委工作当中。他时时刻刻用行动践行着自己的誓言。🇨🇳



## 刘新生：退休不褪色 余热亦生辉

文 / 刘田田

大家眼中的他，是一名退役老兵，是原武警石家庄指挥学校的校长，是津南区军休所管委会主任。可在刘新生眼里，自己就是一个正派的老实人。

津南区军休所有 45 名军休干部，今年 74 岁的刘新生是其中一名。“国家对我们不薄，培养了我们这么多年，现在我退休了，就尽自己的力量，积极响应国家号召，传播正能量，多报答国家、部队，多做一些好事。”退休后的刘新生一直秉持着“做正派人，干实在事”的信念，积极参加军休所组织的各项工作。

作为津南区军休干部管委会主任，刘新生可是给津南区军休所帮了大忙。军休干部管委会是军休干部“自我教育、自我服务、自我管理”的自治组织，尽管津南区军休干部人数不多，可是每个人都有自己的想法和做事的方式方法，做到让大家都满意并不容易。“刘老在工作上给我们提供了很大的帮助，尤其是在政策变更的时候，他作为一名军休干部，在与其他军休干部沟通时，能从他们自身角度去思考问题、提出问题，再和我们共同解决问题，方便了政策的继续推进。”军休所工作人员万忠典说道，“他把军休所的事情当成自己的事情去做，这一点得到了所有军休干部的拥戴，所以军休所氛围特别好，大家很团结。”

刘新生不仅是一名退役军人，还是一



名有着 50 余年党龄的老党员，他始终保持着共产党员的责任感和使命感，扶贫救困，无私奉献。市关工委开展捐资助学帮扶活动数十年，津南区军休所关工委一直积极响应，组织老干部为需要帮助的孩子们捐款。刘新生成为军休所关工委主任后，深入了解了帮扶活动，提出了跟踪助学帮扶成才计划，“这个计划和之前的略有不同，之前的捐助项目较为零散，而现在则是对贫困家庭里品学兼优的孩子进行跟踪帮扶，一直助力孩子成功考上大学，所以这次的计划也叫‘圆梦大学 爱心助学’活动。”津南军休所工作人员管军霞解释道。在刘新生的带动下，津南区军休所每年都会进行 1—2 次集体捐助，捐助金额用以资助 7 名学生，每名学生受助 2000 元。



中,刘新生与妻子宋会芬十几年来在公益活动中捐款数额累计达到数万元。“虽然不多,但是每次捐款都凝聚着我们的爱与祝福。”刘新生已经记不清自己曾经为多少个大大小小的募捐箱里捐出善款,他总是说,“这些没什么大不了的,国家培养了我,我应该在我力所能及的情况下去帮助其他需要帮助的人”。

同时,曾任武警石家庄指挥学校校长的刘新生在退休后还经常受邀给区机关干部、社区群众和学校师生、退役军人讲课。每次讲课前,刘新生都会认真地准备内容。“那几天我甚至会睡不好觉。”刘新生笑着说。刘新生不爱讲干巴巴的大道理,他总是用亲身经历和一些故事来阐述自己的想法与观点。在刘新生眼里,雷锋是英雄是榜样,他真正做到了全心全意为人民服务。作为退役军人,在生活中也许不能做到像雷锋一样全身心地奉献,但也应该积极学习,随时把国家和集体利益放在个人利益之前,要珍惜当下生活,努力为祖国作贡献。

刘新生一直牢记自己的退役军人、老党员身份,秉持着对党、对国家的无限忠诚和对人民的无限热爱,用自己的实际行动,为国家和社会作出力所能及的贡献。“我也没做什么大事,我只是一个做正经事的正派老实人。”



“这些孩子都是听话乖巧的孩子。”提到受助学生,刘新生十分感叹。

2019年,咸水沽一中推荐正在就读高一的赵湘丹作为捐资助学对象。她的父亲患有心脏病,腿脚不便,哥哥身患残疾,两人都具备劳动能力,一家四口只能依靠母亲微薄的收入维持生活,家庭经济十分困难。然而,艰苦的家庭环境并没有阻碍她努力的步伐,赵湘丹一直以来都保持着优异的成绩。了解到这些情况之后,刘新生等人到赵湘丹所在的学校和家中进行了认真地实地考察,最终决定对赵湘丹进行资助直到其高考顺利结束,而赵湘丹也不负众望地考取了一所全国双一流大学。

无论是自然灾害还是扶贫济困,只要国家有需要,刘新生都会积极响应军休所的号召,带动津南区军休干部捐款捐物。每次组织捐款,尽管总金额不大,但津南区军休所的人均捐款额却是全市第一。其

## 党员“义哥”

文 / 刘瑞成

义哥比我大十来岁，是一名党员，也是我多年前的公司同事。

那年，我刚调到一家保密单位所属的公司工作。一天，一位身材魁梧的大汉走进办公室与我打招呼，乍一看，还以为是公司聘请的外来务工人员呢。党支部书记告诉我，这是司机刘学义师傅，大家都叫他“义哥”。

义哥很爱车，哪怕车里落进半片瓜子皮也要亲自把它捡出去，公司的车也大都由他自己修理。义哥不仅爱车，更爱他身边的人。有些单身职工，夜班没有饭吃，他便让爱人多做点儿给送过去。那时的公共交通极不方便，出租车少得可怜且价格奇贵，义哥开的小轿车就更是稀罕物了。公司职工大都住在市区，临时有事回去总想搭他的便车。可这是公司领导的工作用车，普通群众怎么能想坐就坐呢？义哥便说服领导，每逢去市里先送领导，再绕道送其他人。私下有人说他：“得罪谁也不能得罪领导啊？他是不是傻呀？”义哥嘿嘿笑着说：“大家都不容易，能帮就帮一把呗。”

义哥的“傻”不仅表现在与熟人交往中，他还经常去帮助社会上一些毫不相干的人。

有一次，已经快到下班时间了，我突然接过去市里参加紧急会议的通知。天刚下过雪，

路很不好走，我和义哥刚开到小站镇，就发现路边有位妇女抱着小孩，孤零零地站在冰天雪地里，焦急地等公交车。义哥说：“这娘俩儿多冷呀！指不定要等多长时间公交车呢？”我明白他这



是想征求我的意见，便顺口答道：“那就先让她们上来吧。”这一上来不要紧，原来小孩得了急性肺炎，急需送天津儿童医院救治。救人要紧！汽车驶进市区后，义哥带着那娘俩去了儿童医院，我只好下车去挤公交车，结果耽误了开会时间。

义哥走到哪里，就把他的“傻劲儿”带到哪。他搬进滨海新区古林街福汇园后，继续把这股“傻劲儿”发扬光大。刚搬来那年，一场大雨让顶楼的刘大爷家渗水了。80多岁的刘大爷独居多年，无依无靠。义哥得知后，冒着大雨爬到房顶查找漏点，先进行应急处置，紧接着又联系维修单位，待雨停后进行修缮。不仅如此，他还帮助老人将屋内打扫干净，并让爱人取来自家被褥送给老人使

用。还有一次,义哥在居委会参加活动时听说,小区内有一对空巢老人,女主人患有宫颈癌,男主人患有小脑萎缩,老两口唯一的女儿也不在身边,生活很不方便。义哥便“傻傻”地揽下这桩差事,一心当起两位重病老人的“儿子”:带老人去医院看病,给老人买菜做饭,连老人的生活起居他也包了。老人在弥留之际,紧紧拉着义哥的手说:“孩子呀,如果有来生,真希望老天爷让我们做一家人啊……”

义哥有一个习惯,每天早晨在小区里溜达时,必须带上个塑料袋,看到烟头、纸屑、饮料瓶之类的垃圾全部“收入囊中”;哪里脏乱了看不过眼,他就从家里找来工具铲平扫净;宠物粪便摊在路上无人管,他也要上前清一清;看到自行车乱停乱放,他便走过去摆放整齐……凡是他在眼里的“活儿”,都要第一时间出手解决。

多年执拗的习惯,让“傻透气”的义哥成了一个无所不能的“艺哥”。汽车电瓶车自行车、家用电器、水电气暖下水道等各种手工活,干起来无所不能,修起来得心应手。在近年来开展的城市创文创卫工作中,他量身定制了一辆便民脚踏车。这辆车有着极高的科技含量,不但高音喇叭、反光镜、行车记录仪等一应俱全,还配有一个“百宝箱”。平时他骑车围着社区转,只要居民有需求,他便第一时间到达现场,随时进行帮扶。随着服务内容的增多,脚踏车和“百宝箱”的功能也在不断增加。但与其他人不同的是,义哥提供服务却从不收取任何费用。居民们维修的旧物件要换新的,他也从不收费,每一次都是

自掏腰包。许多人不相信义哥的义举,惊诧地问:“不要钱?义哥会傻到这个地步?”义哥却说:“我打心眼儿里喜欢尽自己所能帮助别人,我自己愿意干的事还收啥费?看到大家高兴我比什么都高兴,我是党员,收了钱,心里不痛快……”多年来,义哥踏着这辆“社区网红车”,走街串巷,不知道为百姓做了多少好事,付出了多少心血。他的“傻劲儿”感染了许多人,许多年轻人也自愿加入到社区志愿服务队伍中。这不仅成为古林街的一大特色,还成为大港地区乃至滨海新区一道靓丽的风景线。

如今,义哥已经70多岁了,但他仍执着地坚守着这份“傻劲儿”,从没改变。不久前,我再次见到义哥时,他正在为居民修理电风扇。我对义哥说:“义哥好充实啊!大家都叫你‘活雷锋’呢?”义哥不好意思地说:“嘿嘿,这点小事儿根本不值当的,这些年我就是习惯了……”

老天可以作证,这是地地道道的实话。义哥就是这么一个人。他的“傻”源于善良,不仅与生俱来,更难能可贵的是,他的初心不改与持之以恒。🇨🇳



## 难忘那年“火线入党”

文 / 佟才录

今年“七一”，我参加了学校党组织召开的党员大会。当会场墙上那面鲜艳的党旗映入眼帘时，我的脑海中立刻浮现出自己30多年前“火线入党”的情景……

那年深冬的一个夜晚，我正打着呼噜甜美入梦。突然，外面响起清脆的锣声。紧接着，又传来生产队更夫夜半惊魂般地呼喊：“快来救火啊！场院失火了，谷草垛着火了……”

我猛地从睡梦中惊醒，一骨碌从热被窝里爬起来，手忙脚乱地穿上棉衣，提着扁担和水桶冲出家门。抬头往场院方向望去，只见火光冲天。

场院里的谷草垛一座连着一座，这是生产队里百余头牲畜今年冬天和明年春天的“口粮”。场院紧挨着生产队大队部，如果不能快速控制火情，很可能连大队部一起烧掉，那损失可就惨重了！

我担着水桶直奔水井房，挑上一担水，一路小跑着奔向场院救火，路上不断碰到担着水桶或拿着脸盆前来救火的男女社员们。我是第一个赶到场院的，不一会儿大队书记也赶到场院。我一边救火一边对书记大声喊：“书记，快去打火警电话！”不一会儿，消防车“呜哇呜哇”地由远至近赶来了。

由于火势太猛，消防队员们拿着高压水枪一顿猛烈扫射也压不倒那熊熊烈焰，表面



的火刚被水枪压下去，里面的火又迅速翻卷上来。看到火情一时难以压制，消防队长要求县领导赶快组织人手，拿钉耙把刚被水浇湿的谷草扒到一边去，好让消防员能把水喷到里面的底火上。由于这项工作非常危险，很多社员面面相觑，不敢应声。危急时刻，我第一个挺身而出。

在我的带动下，又有九名热血青年加入进来。我们把身上的棉衣浇湿，再戴上湿手套和只露两只眼睛的湿头套，拿上钉耙就义无反顾地冲进火海。我们干上一会儿，就赶紧撤出来把身上已经烤干的衣服再重新淋湿，以防火苗烧到身上，然后再冲进火海继续战斗。一次，我在火中待的时间稍微长了些，棉衣被烈火烤着了，幸亏同伴及时发现，赶紧叫消防员用水枪往我身上喷水，身上的火才渐渐熄灭。

在消防员和我们十名勇士的共同努力下，大火终于在翌日清晨被扑灭了。大火扑灭后，我们赶紧回家换下冻得硬邦邦的湿棉衣。换好衣服后，我本想上炕补一觉解解乏，这时大队部的通讯员来了，叫我去大队部集合。我赶到大队部时发现，其他九人也在。县

## 难忘“小面鱼”

文 / 李永海

小时候家里生活条件差,就连玉米面的窝头都很金贵,而白面馒头更是只有逢年过节时才能吃上几顿,像枣花、包子、甜豆包等都很难以吃到。平时,我们吃得最多的就是红薯面窝窝头和红薯渣蒸菜,或是在锅里煮些胡萝卜、红薯干胡乱充饥。

那时候,虽然生活条件艰难,但母亲总会变着法子把这些面食做得尽量好吃些,免得我们几个小孩子难以下咽。

夏天,我最喜欢吃母亲用红薯面做的“小面鱼”。她先把面加入适量的盐和好,再往锅里加入半锅清水烧开。母亲站在锅台一边,从盆里拿出一块和好的红薯面,用小擦床擦成一条条带着“鱼尾巴”的小细条,它们就像是一条条拖着尾巴的小鱼儿,在滚烫的锅内来回游动,“小面鱼”也因此得名。

母亲擦一会儿就拿起勺子靠锅底推一下,免得锅里的“小面鱼”粘在一起。父亲则在灶台下不停地烧火。等锅里的“小面鱼”煮熟了,母亲便拿来笊篱,把“小面鱼”全都捞到事先准备好的凉水盆里,过完凉水后,捞出来放到一个大盆里备用。过了凉水的“小面鱼”吃起来光滑筋道,而且非常爽口。

此时,姐姐已经把大蒜捣烂并用醋调



好,母亲把锅里的水舀出来,把花生油加到大锅内,等锅里的油热了放入葱花,只听锅内“嘶嘶、嘶嘶”的炸油声,一股香喷喷的葱花香味,顿时飘满了整个房间、整座院子。

母亲把葱花油加到放“小面鱼”的盆子里,再加入适量盐,淋入蒜汁,倒入适量的醋,美味的“小面鱼”就做好了。如果有黄瓜丝和香菜叶点缀一下,那就更好了。母亲给我们每个人盛上一碗。我端上一碗香喷喷的“小面鱼”,坐在院里的树荫下,狼吞虎咽地吃起来,全然不顾身边发生的一切。

因红薯面本身是甜的,加入适量的盐和辣辣的蒜汁、酸酸的陈醋、香喷喷的葱花油,那种酸中带辣、辣中带甜的滋味,既开胃又解馋,吃起来还光滑爽口,非常美味。

母亲做的“小面鱼”,我总是吃不够,那种香甜可口的美味,至今令我难忘。现在我们的生活条件好了,不再为吃穿犯愁,可母亲却永远地离开了我们。白日里,黑夜中,我常常想念母亲,想念她做的“小面鱼”。🇨🇳

委书记与我们十名勇士一一握手,说:“你们都是烈火考验出来的好青年,县委特批你们十位同志加入中国共产党……”那一年,我

刚满二十五岁。

时至今日,每当想起那年“火线入党”的情景,我依然心潮澎湃,久久不能平静。🇨🇳

## 潮流老妈做义工

文 / 董国宾



老妈年纪大了,但思想并不守旧,对一些新潮的词儿和新潮的事,很是感兴趣。

“给力”“潜水”“无厘头”,这些新潮的词儿,老妈一应俱全。老妈还时常关心国家大事,“中国梦”“科学发展观”“和谐社会”都能讲出见解和感受。兴致来的时候,还会哼上几句流行的新歌,朋友们都说我有个时尚的老妈。

那天老妈突发奇想,说要学上网。老爸说都这把年纪了,还混到年轻人里面凑热闹。话是这么说,但老爸和我仍为老妈感到高兴。老妈文化底子薄,硬是凭着顽强的毅力,掌握了基本的上网知识,还学会了使用微信和QQ。虽然半天才打出一句话,但却能用表情图片表达心声,时常乐得开怀大笑。看着老妈高兴的样子,我索性把刚买的新款笔记本电脑送给老妈。

前段时间,老妈跟我说要做一名慈善义工,已经去慈善总会报名了。记得老妈曾问我,啥叫义工?这个新潮的词儿,是她在网上看到的。我随口告诉她,义工就是无偿地做

好事的人。谁想,老妈不仅要学新潮的词儿,还要做新潮的事。

成为义工后,老妈常去附近一家敬老院,每次还煞有介事地带着笔记本电脑,像是去办什么大事,特精神。敬老院里,老妈与年迈的老人们交谈说笑,把新潮的词儿和新潮的事儿,说给他们听。老人们好奇又向往,问个不停。老妈一边作答,一边拿出笔记本电脑,把国内外的新鲜事读给他们听,还找来一些风景图片让老人们看。庐山风光、三亚风景、美丽的青海湖、香港浅水湾以及现代城市风貌,老人们一个个瞧得喜不自禁,心驰神往。老妈还与天南海北的老人聊微信,向他们问好,为他们祝福。在敬老院,她一边微信聊天,一边与老人们说话,“这人是云南的,退休了还不闲着,自家办了个幼儿园。”“那人是福建的,年老了还组团骑自行车奔赴北京,宣传低碳环保呢!”“看看人家那个云南和福建的,我们也该想远些,不能服老呀!”老妈每次来,老人们都惊讶地听着、看着,眼神也一个个亮起来。老妈的话题,像奔跑的马驹,总是说得很远又有趣。

老妈三天两头往敬老院跑,天晚了就住下来。老人们见老妈来了,立刻围过来,兴奋地问这问那。老妈用这种特别的方式,成为一名慈善义工。老妈年纪大了,像一个满是磨痕的旧碗,可里面盛的是新鲜的奶,温润着自己,更滋养着别人! 🍷

## 给孙子当“军师”

文 / 钱国宏


在家中,我不仅是孙子的爷爷,还是孙子的“军师”。在我这个“军师”的引领下,孙子壮壮虽仅是小学生,但已是连续七个学期的“三好学生”和“三好干部”了!

壮壮上学后,由于年纪小,在班级里一直属于“小字辈”,因此,他的学习和成长总是让我操心。每每看到壮壮在学习、生活等方面遇到难题而不知所措时,我就特别着急,情不自禁地当起了他的“军师”。

某日放学后,壮壮跟我说,班里好多同学都报名参加了校外补习班,他有些犹豫,也想参加校外补习班。我经过认真分析,给他出主意说,小学阶段是打基础的时期,只要课堂上把教学大纲的内容学通弄懂就可以了,没有必要花钱去补习班上课。经过我的分析,壮壮明白了,下决心在课堂上认真听讲,课后认真完成作业,不再被校外补课困扰了。

壮壮班里要竞选班干部,他偷偷地跟我说,有人传言竞选班干部,也需要给班主任“意思意思”,问我是否可去班主任那里找“门子”,因为他想当班干部。我惊诧之余,给壮壮出主意:“竞选班干部是好事,当然要参与;但是咱竞选凭的是真本事,而不是靠‘门子’,花钱走‘门子’换来的班干部,你当上了心里也发虚!”在我的劝说下,壮壮没有“意思意思”,而是凭自己的本事竞选上了副班长。现在,壮壮已经是少先队中队长了,不但学习成绩好,而且还懂得了各种管理班级之道。

放暑假时,学校开展假期献爱心活动,学生们通过各种形式开展活动。壮壮跟我说,他们班上李强的父母下岗了,爷爷、奶奶还在生病,家里生活很困难,他很想帮助李强同学。可是,李强自尊心很强,从来不收别人的东西。我问孙子:“你是不是想真心帮助李强?”壮壮的回答很肯定。看到壮壮的态度,我很是欣慰,于是又当起了壮壮的“军师”,帮他分析李强的心理,寻找帮助李强一家的方式方法。最后,我们祖孙俩决定:实行隐性帮助,呵护李强的自尊心!我让壮壮找到李强,介绍他的父母到我儿子的公司里去打工,然后又让壮壮和李强一起,到我儿子一位朋友开的饭店里体验生活,不仅锻炼了两个孩子的生活和社交能力,也增进了他们的友谊。那个假期,李强一家收入近万元,不仅解决了眼前的生活困难,也为他的父母乃至整个家庭送去了希望,同时还使李强没有感受到任何难堪!事后,壮壮对我的主意非常赞赏,专门给他爸爸打电话夸我呢!

十多年来,我一直充当着孙子“军师”的角色,壮壮也愿意让我为他出谋划策。壮壮在我这个“军师”的帮助下,茁壮成长,不但学习成绩稳步提高,而且在待人处事、社会交往、能力培养、性格塑造等方面,都大有收获。谈起壮壮的这些变化和成就,家人总会联想到我这个“军师”!壮壮说,我的这个爷爷级“军师”,永远不会退休! 

## 父亲欠我两根麻花

文 / 杨莉



劳动节那天，全家人齐聚一堂，把酒言欢，闲聊时父亲骄傲地说：“我这辈子从没欠过谁，宁可人负我，我决不负人，这是我一直恪守的生活原则。”我委屈地说：“爸爸，您不欠别人的，但您欠我的。”父亲听后大惊道：“我欠你什么？”我故意撇着嘴，委屈地说：“您还欠我两根麻花呢。”一件尘封多年的往事，被我从记忆深处翻了出来。

零食和玩具是现代孩子的必需品，但是对于我们这些“80后”的农村孩子来说，那是奢侈品。我的童年还是有一点“奢侈”的，因为我的父母都是小学老师，虽然收入微薄，但比起一般农村家庭来说也算是小康之家了。

周末父母进城时偶尔会给我买一

根麻花，这小小的美味一直甜蜜着我的童年。每一次拿到麻花，我都会小心翼翼地把它掰开，给奶奶和爸爸、妈妈每人喂一点，然后我再尽情地享受，经常是一阵狼吞虎咽之后，望着空空的口袋意犹未尽。我常常想，如果能够一次吃两根麻花，该多么幸福啊！但是很快我就打消了这个不切实际的念头，因为父亲常说，“一根麻花比我们一天的米钱还贵”。

可是有一天，父亲却破天荒地买回两根麻花，我兴奋地伸手去拆口袋，母亲却阻止道：“快去把麻花放好，晚上你刘姨要带女儿过来看书，你和小敏一起吃。”放好麻花，我一直望着天空，盼望着小敏早点过来。

大约傍晚时分，刘姨和小敏终于来了，同时还带来了她



的侄子。母亲让我去厨房烧开水。隔着墙壁,我听见母亲拿出了麻花,我想今天肯定不能吃一根完整的了,估计会几个人分着吃。谁料母亲给了他们一人一根,我听见刘姨一再推辞说:“给莉莉留一根,小敏和弟弟吃一根就可以了。”母亲却说:“上午买回来时她就已经吃了,这是专门给你们留的。”然后我就听见了咀嚼麻花的清脆响声,闻到了弥漫在空气中的香味……父亲走进厨房时,看见了满脸泪水的我,他走近我身边小声说:“小敏她们难得来一次,下周爸爸一定买两根麻花补偿你。”

后来的一周我都盼望着时间能跑快一点,周末父母刚出门,我就开心得又唱又跳,我焦急地盼望着他们能早点儿回来。傍晚时分,父亲弓腰推着笨重的自行车,母亲也弯着腰在后面吃力地推车,车上装满了课本和作业本,车停稳后他们小心翼翼地把所有的物品搬下来放在桌上。咦,怎么没有麻花?我悄悄地反复寻找,希望落空了,积攒了一

周的希望化为委屈的泪水汹涌而出……

晚上经过父母的卧室时,我意外地听见了叹息声,母亲小声地说:“真没想到啊,会涨这么多……”父亲叹息道:“唉,以前一个作业本一毛钱很多孩子都买不起,怎么突然就涨到一毛五呢?怎么办啊?”“老杨,你看这样行不?我们还是收一毛钱,那五分钱我们自己贴了,我班上有几个孩子家里都特别困难,家长早就不允许他们读书了,还是我挨家挨户去做工作他们才上学的……”“好的好的,也只能这么办了,欠书店的钱你也别急,我砍两车竹子去卖掉就能补上了……”我的眼泪又哗哗地流了下来,既为父母的大义而感动,又为那吃不到的麻花而伤心。

父母听完我的回忆很是惊讶,父亲说那时候乡亲们都很穷,给学生垫学费送书本是常事,但怎么也记不起还欠我两根麻花的事情了。父亲愧疚地说:“你小时候最爱吃麻花了,每次一看到就两眼放光,馋得口水也淌出来了,可惜那时太穷了,也只能偶尔买一根……”第二天,父亲买回了一大袋麻花,还有一大袋糖果,母亲笑着告诉我:“你爸说这麻花是欠你的本金,这袋糖果是利息,快来尝尝吧……”

年迈的父母已是满头银发,他们慈祥地望着我,泪水又一次模糊了我的双眼。他们其实并不真的欠我什么,反倒是我作为女儿,欠了他们太多太多,何以偿还啊! 🇨🇳



## 解密新中国首次参加奥运会

文 / 宋明

1952年7月29日,芬兰首都赫尔辛基市郊区,一处名为欧塔尼梅的村庄里,伴随着雄壮的《义勇军进行曲》,一面鲜艳的五星红旗缓缓升起。这里是奥运村,参加第15届奥运会的中华人民共和国代表团正在举行开团升旗仪式,这也是中华人民共和国的国旗第一次飘扬在奥运会上。

### 芬兰邀请新中国参加奥运会

1947年6月,芬兰赫尔辛基获得第15届奥运会主办权,以赫尔辛基市副市长佛伦凯为主席的组委会在全球范围内广泛开展宣传和积极的外交活动,希望能有更多的国家和地区的代表队来芬兰参赛。

1951年2月15日,芬兰首任驻华公使瓦尔万尼到北京上任并拜会我外交部副部长章汉夫,探询新中国出席芬兰奥运会的可能性。章汉夫表示,“有关方面还没有考虑”。瓦尔万尼强调:“如中国不参加,将引为憾事,刚才已说过并不牵涉政治问题。”但新中国首次参加奥运会恰恰因为政治问题而一波三折……

外交部将芬方的意思转告中华全国体育总会筹备委员会后,中华全国体育总会筹备委员会回复外交部希望有更多关于国际奥委会、奥运会组织章程的资料,并特别询问苏联对于此次奥运会的态度。外交部遂请耿飏大使(驻瑞典大使兼驻芬兰公使)协助



向芬兰奥委会索取有关材料,并了解苏联对参加奥运会的态度。耿飏大使很快报回了有关材料。1952年1月,苏联方面告知中方:苏联将组团参加芬兰奥运会,建议中国也派选手参加。于是,中华全国体育总会开始积极准备参加奥运会事宜。

2月5日,中华全国体育总会致电国际奥委会,申明了新中国对参加国际奥委会及奥运会的态度:决定仍继续参加国际奥林匹克大会的组织,并决定参加今年七月间在赫尔辛基举行的国际奥林匹克运动大会,并强调中华全国体育总会是代表中华人民共和国的唯一体育组织。

### 奥委会无法达成一致意见

2月12日,国内指示驻瑞典使馆二秘盛之白作为中华全国体育总会代表出席在奥斯陆举行的国际奥委会会议。2月13日,盛之白先后拜会了苏联国际奥委会委员安德烈雅诺夫、佛伦凯和国际奥委会官员。安德烈雅诺夫告诉他,关于邀请新中国参加奥运会的提案已由佛伦凯提出并交大会讨论。苏联和保加利亚代表决定在13日下午及

14日上午的会议上，将驱逐台湾代表代之以中华人民共和国代表的问题列入议程。由于中国还不是国际奥委会成员，盛之白不能参加会议。于是，他将原本计划在会上的发言印成书面材料，请安德烈雅诺夫带到会上，于14日晚间分发给与会代表。

15日的大会由于无法达成一致意见，决定将新中国参加国际奥委会一事，“移交国际奥委会执委会调查解决，并限定执委会于6月1日前将解决情况通知芬兰奥组委，以便于国际奥委会承认时，即发出请帖”。

1952年6月4日，中华体育总会主任冯文彬及国际奥委会中国委员董守义联名致电国际奥委会，告知新中国将报名参加芬兰奥运会的事宜。但国际奥委会在后来的几天里多次拒绝中华人民共和国运动员参加第15届奥林匹克运动会。

由于中国政府的交涉，并在许多国际友好人士的呼吁下，国际奥委会决定7月17日在赫尔辛基召开的第47届奥委会全体会议上，继续讨论中国在国际奥委会的会员资格问题。

这次，盛之白以董守义的私人代表身份出席会议，并在会上进行了5分钟的发言，代表拥有五亿人口的新中国向国际奥委会发出了严正要求：

一、立即驱逐台湾国民党反动残余集团的体育组织与孔祥熙、王正廷；二、继续承认中华全国体育总会，并邀请中华全国体育总会的选手参加本届运动大会。

正义的力量是不可抗拒的，在众多国际朋友的支持和声援下，7月17日，国际奥委

会做出决定：本次会议对中华人民共和国的会籍问题不做决定，邀请中国代表团参加第15届奥运会。但国际奥委会同时也邀请台湾方面的运动员出席。

7月18日，即奥运会开幕前一天，芬兰奥组委向中华全国体育总会发出了参加奥运会的邀请，中华全国体育总会经研究认为：国际奥委会的邀请电只讲邀请我们参加，未提到台湾，因此我们应当参加。7月19日，经请示周恩来总理批准同意，中国参加奥运会40人代表团很快组成。

7月25日凌晨，中国参加第15届奥运会的体育代表团，从首都西郊机场乘飞机赶赴赛场。由于当时交通不便，中国代表团需辗转莫斯科，才能搭乘飞机前往赫尔辛基，而飞抵莫斯科就要花去三天的时间。直到启程出发后的第四天（7月29日）上午11点，中国代表团终于到达目的地，此时距离奥运会开幕已过去整整10天。带着周总理“把五星红旗插到奥运会就是胜利”的嘱托，代表团马不停蹄驱车赶往奥运村——欧塔尼梅村住地。来到奥运村，大家顾不上休息，迅速跑到广场集合。12:30，升旗仪式正式开始。代表新中国和五亿中国人民的五星红旗，终于在奥运村上空冉冉升起。

### 成功的奥运，成功的参会

代表团到达的时候，奥运会各项赛事已接近尾声，只有游泳比赛刚开始进行预赛。7月30日上午，吴传玉参加了一百米仰泳的预赛，由于旅途劳累，加之当时芬兰正值北极白夜时节，吴传玉没有睡好觉，虽竭尽全

力,游出了1分12秒3的成绩,但仅列小组第五,未能进入决赛。

芬兰奥组委很友好,特意安排没赶上正式比赛的中国足球队和篮球队在8月4日与芬兰的全国冠军队分别进行了一场比赛,结果中国足球队以0比4落败;稍后进行的篮球比赛,中国队也告负。中国体育代表团与各国朋友进行了广泛的接触,并参加了招待会。

8月3日晚上7点,中国代表团与其他国家的代表团一起参加了大会的闭幕式。仪式很简单,每个国家的两名旗手举本国国旗绕场一周。中国代表团的旗手为篮球运动员张长禄、周宝恩。首先出场的是希腊队,然后其他国家按照国名的芬兰字母顺序依次出场,中国队第35个出场,正好走在整个行进队伍的中间,最后出场的是东道主芬兰队。全部队伍走完后,各支队伍站在主席台前排成半圆形,由芬兰、苏联、中国、美国等国选手代表各国运动员上台发言。发言结束后,熊熊燃烧的奥林匹克火炬缓缓熄灭,第15届奥运会在芬兰国歌声中闭幕。

### 反思与进步

苏联在当时也是第一次参加奥运会,但取得了优异成绩,这对中国体育代表团震动很大。在回国途经莫斯科时,中国体育代表团领导特意考察了苏联的体育工作。回国后,荣高棠代表全团向中央提出了一系列加强政府对体育工作的领导,促进高水平竞技体育发展的建议。


中国体育代表团的建议很快得到中央

的批准,各项措施有条不紊地逐一落实。1952年11月,中央人民政府委员会第19次会议决定成立“中央人民政府体育运动委员会”,任命贺龙同志为主任,在中华全国体育总会办事机构的基础上搭起了中央体委的架子,并于1954年改名为中华人民共和国体育运动委员会。

1954年5月,在希腊雅典举行的国际奥委会第49届会议上,中华全国体育总会被承认为中国奥委会,但国际奥委会同时保留了台湾的所谓“中华民国奥委会”,允许这两个奥委会分别使用“北京中国”“台湾中国”的名称同时参加第16届奥运会。为强烈抗议国际奥委会分裂中国的做法,1958年8月5日,中国奥委会断绝了与国际奥委会的关系。1979年11月26日,国际奥委会经全体委员表决,恢复了中国奥委会在国际奥委会中的合法地位。

1984年,第23届奥运会在美国洛杉矶举行,中华人民共和国体育代表团再次出现在奥运赛场,此时距离新中国第一次参加奥运会已过去32年。

2008年,第29届奥运会在中国北京举行。中国体育代表团在北京奥运会上取得了51枚金牌、100枚奖牌的优异成绩,第一次名列奥运会金牌榜首位。

2024年,第33届奥运会在法国巴黎举行。劈金斩银、奋勇争先的中国体育健儿们用最好的身体状态,展现中国人最好的精神气质,为奥林匹克精神写下最新的中国注脚,创造属于中国的新时代辉煌。

(来源:《档案春秋》)

## 文火煲晚情

文 / 刘凯



我和老伴儿从相识、相恋到携手踏上红毯,与时下的“闪婚族”相比,相当于走过了三年的“小长征”。好在历经“四渡赤水”“巧渡金沙江”后,我们胜利到达“陕北”!

从两人世界到三口之家,我们走过了三个年头;从第一个孩子咿呀学语到三个子女陆续结婚成家,我们经历了四十个年头。总的来看,婚后的生活才称得上名副其实的“长征”!

在“长征”途中,我听到过许多关于“七年之痒”“十年之守”之类的婚姻感悟,也目睹了一些年轻人从如胶似漆到劳燕分飞的过程。可令人欣慰的是,我和老伴儿共同缔造的婚姻生活始终牢不可破,坚不可摧——因为我们在生活中始终坚守一个原则:文火煲婚!

老伴儿对我,知疼知热;我对老伴儿,实心实意。尽管我俩坦诚相待、心心相印,但在烹调婚姻这道大菜时,还是选择了微火慢煲,即对老伴儿的爱,不能一下子倾囊倒出,爱到极致;而要像文火煲汤一般,一点点地加温,一点点地把爱释放到位。

老伴儿过生日时,我本来想好了生日庆典的全部内容:给他买件羊毛衫作生日礼物;把孩子们全叫来,弄一桌丰盛的生日宴;在电

视台点一首生日祝福歌;再买上一大束鲜花。可生日来临时,我只选择了其中的两项,余下的庆贺内容移至下一年度的生日庆典。这样,老伴儿的生日庆典就年年都有惊喜了。

老伴儿嫌客厅的装修年头太久,我没有找装修师傅进行全面“整改”,而是花一周时间绣了个十字绣,装裱好后挂在客厅里,客厅立马“旧貌换新颜”!

年初,在小区举行的“家庭才艺展示赛”上,我弹的钢琴曲《致艾丽丝》惊艳全场,老伴儿惊讶得半天合不上嘴!赛后,他逢人便说:“我可捡个‘大漏’啊!一起生活大半辈子,竟然不知道老伴儿是个才女!”

当花前月下的浪漫为柴米油盐的现实生活所替代,当卿卿我我的恩爱为风来雨去的忙碌所冲淡时,婚姻生活很容易亮起红灯。此时,青年男女最好平时注意用文火来烹调自己的婚姻大餐,不要过于追求轰轰烈烈的爱情。要知道,平平淡淡才是真,细水长流才是硬道理。只有家庭生活常过常新,爱情之花才会长开不败。

归根到底一句话:好的婚姻靠经营,如文火煲汤,不但滋味鲜美,更富有营养。🍷

## 杨以德旧居

文 / 赵建强

杨以德旧居,始建于1912年,又称杨家花园,位于今南开区。东临原赤龙河(今赤龙北里),西至杨家花园南大街和杨家花园北大街(今南开二马路),南至影壁后胡同,北临今龙凤里南端附近。

从空中俯视,杨以德旧居平面呈梯形,南北长,东西短,北窄南宽。旧居由两部分构成,以杨家花园东大街(今南开二纬路)为界,街南为杨家住宅,街北为杨家花园。整体建筑的最南端为一道坐南朝北的大影壁墙(今影壁后胡同),往北为四合院平房的杨家住宅,住宅北面是杨家花园东大街,大街北面是具有中国传统古建筑风格的后花园,加上杨家花园东大街东端赤龙河上的杨家大桥,杨以德旧居得以成为当地规模最大的建筑群。

1921年,杨以德将杨家花园东大街以南的四合院平房住宅拆除,重建了一座中西合璧带地下室的三层楼房(今南开二纬路41号)。楼房占地1019.6平方米,建筑面积1575.6平方米。楼房坐北朝南,砖木结构。楼房北面的外立面均为竖式长条形窗户,房檐中间建有高大的老虎窗;楼房东面的一楼建有拱形廊道大门。房檐上建有坡形屋顶,上有贯通房顶西端的三角形天窗,最南端建有半外突的八角形楼阁;楼房的南面为对称式二层楼房,正中间建有外突的廊道大门,一层大门和二层阳台两侧各有一根爱奥尼克柱和方形柱,支撑这房檐上的三角形天窗,东西两端



杨以德旧居位置图(1937年)。下方红框内的是杨家住宅;上方红框内的是天津市市立图书馆(原杨家花园)。

各有半外突的八角形楼阁;楼房西面建筑结构比较简单,外立面均为竖式长条形窗户,南端为半外突的八角形楼阁,北端房檐上建有坡形屋顶,顶脊上建有三角形天窗与东面的三角形天窗相通。

楼房底层为五室一厅,厅右侧是客厅、餐厅,中间有大玻璃门相通。厅左侧是客厅、书房;二层为八室一厅,是卧室和储藏室;三层有房屋21间和宽敞的平台。地下室供佣人居住及作为储藏室。楼房以外,另有平房数间和汽车库。大楼的内部装修也十分考究,每个房屋的屋顶都有不同的精美雕饰,室内装有壁炉,连楼梯的栏杆都雕有各种花饰。杨以德在新建该住宅楼的同时,还在花园中建造了一座戏楼。

1924年10月,北洋军阀直系首领曹锟和奉系首领张作霖发生了第二次直奉战争,

曹锟战败,导致其从贿选的民国总统位置上下野。与曹锟关系密切的警察厅厅长杨以德也被迫辞官。之后,杨以德将占地5亩的花园以10万元的价格卖给了王贤宾。1930年9月,王贤宾将原杨家花园以4万元廉价出让,筹建天津市市立图书馆。1931年6月20日,图书馆建成开馆。馆舍为中国式四合院建筑,有平房114间。

1937年日军占领天津后,杨家住宅已无人居住,后被当作仓库。天津解放后,杨家住宅先由北京军区廊坊军分区接收,先后有天津毛巾厂、南开区青年实业公司、华夏幼儿园等多个单位在此办公。如今,原杨家旧居建筑所存无几,仅有当年那座三层楼房保存完好。该楼于2005年被列为天津市历史风貌建筑,2013年被列为天津市文物保护单位;天津市市立图书馆(原杨家花园)被改建为办公大楼,先后有中共南开区委、区人大、区政协、工会、共青团、妇联、法院、检察院、司法局等单位在此办公。🇨🇳



1931年建成的天津市市立图书馆大门。拱券形大门横额上刻有“天津市市立图书馆”大字。



1917年水灾中的杨家旧宅。街口处建有一座下面呈拱券形、上面呈箭垛式砖砌过街牌坊。大街左(东)侧围墙内即杨家平房住宅(后在此改建为三层楼房)。

## 大情大义著春秋

### ——重观《建党伟业》

文 / 陈曦

宏大叙事，对于电影艺术来说，既处于得心应手的位置，又面临着举重若轻的挑战。所谓得心应手，是因为相较于其他艺术形式，电影既能满足声光电的综合展现条件，又能够以剪辑和特效来完成情节与观众的震撼对接。而举重若轻则关系到艺术的内核，宏大叙事切忌大场面的单纯铺陈，要能够点面结合，以小博大。电影《建党伟业》很好地呈现了宏大题材的应有之义，其聚焦的是时代变迁中人的力量，以大情大义大事件为切入点，使电影光泽内蕴，震撼长久。

#### 随波不逐流：节奏的秘密与韵致的生成

巧妙控制对时间的“推拉”，让电影于“平铺直叙”中有了节奏与韵致。

在电影《建党伟业》的前半段，主创人员以简笔勾勒时间线，将民国建立、袁世凯称帝梦、张勋复辟等重大历史事件讲清，同时以大量特写镜头着重刻画孙中山、宋教仁等历史人物，以突出人与时代之间的互文关系。影片的前半部分，节奏快中伴有顿挫，对护法运动和北伐战争的激烈场面展开描摹，尤其是对袁世凯盯着龙袍的动态特写让电影产生了一种“亲历特质”，这是时间流变中



的一点停驻，使镜头更加深入人心，引发观者共鸣与思索。

多个大事件的串联，尤其是风云变幻的时代“大事记”，若想让观众看得直观，就必须采取“平铺直叙”，这也是《建党伟业》值得观看的一大原因，它并未卖弄所谓的“叙事的艺术”完成多手段的时间拼接，而是尊重历史、尊重叙事的原则，厘清事件发生的时间线。但在对时间的“推拉”间，由大场面构成的停驻，体现出创作者对故事内核的有效把握，即随波不逐流、浪遏飞舟可观澜的史观。这也让电影有了跌宕的节奏与人情的韵致。

#### 聚焦推层面：讲述的着力点与发散的观感

电影的核心十分明确，以巴黎和会上民



国政府外交失败引发的学生运动和中共一大的筹备与召开为双元着力点,以大写意讲述轰轰烈烈的五四运动,由此介入共产主义进入中国的讲述,以工笔细雕中共一大的筹备与召开过程,由此呈现伟业之艰难与意义之重大。这种双元着力的方式抵达了铺陈渲染与细致描摹的双重极致,让电影于张弛有度间具备了历史的现场感与抒情的纵深。

在讲述五四运动的过程中,电影创作者浓墨重彩地呈现了李大钊和陈独秀在领导学生运动时的慷慨与无畏,同时借助分镜头的处理,点染毛泽东在湖南领导的学生运动与工人运动,周恩来在天津领导觉悟社同仁的智勇抗争。这种聚焦点的推动让宏大叙事有了现实的肌理,让这一段振奋人心的风云史有了事实的发散,历史的讲述也更加客观真实。

对话,是这部电影在落实着力点上取用的最为有效的表达方式。北京大学里关于白话文与文言文的论辩让人如身临其境,之后便是对“主义”的论辩、对国家前途命运的论辩,都在对话中立体生动起来。而更高明的对话则在于主人公们对学生、工人、民众乃至警察的真情呼告。不同于其他电影的处理方式,《建党伟业》中的对话,放弃了高高在上的“启蒙味”,而是用更为浅白的话语,以抒情的手段进行的殷切相告,在还原历史语境的过程中增强了场面的真实性。更为重要的是,对于观众来说,在明了历史语境的背景下,这种殷切的话语让人亲切激动,更能调动情感的共鸣以进入历史的现场。由此,电影完成了感官的个体化发散,同时完成了

精神的接洽。

### 大情生大义:主体性的三位一体

《建党伟业》的最特别之处是淡化历史事件,着重讲述人在所处时代发挥的重要作用。这种表现形式是有别于文化场中对于宏大叙事的常规处理方式的,其独特性就在于不讲“知之”,而谈“何为”,完成“常识”的别样展现,深挖历史剪影中偶然背后的必然,强调人在历史与时代中的重要价值。

这部电影有三个明显的担当主体,第一重为“大先生”,是以孙中山、陈独秀、李大钊等为代表的仁人志士,他们以家国命运为忧,努力找寻中国的出路,是闪光的先辈主体。第二重主体则是以毛泽东等为代表的继承与践行者,这些担当者构成了中国共产党的基石,也成为创建新中国最蓬勃的力量。第三重主体的构成是“被启蒙者”,既是电影中的工人、学生,也是电影的观众,影片不仅仅回顾那一段艰难却伟大的历史,更是诠释着精神的永不消逝,这部电影强烈的人民性在于电影创作者将跨时空的“被启蒙者”同时视为担当的主体,以此完成电影对历史与现实乃至未来的多重破壁。而其能够完成这种主体性共建的因由,就在于主创人员稳稳抓住了“大情”生“大义”的精神与情感内核。中华优秀传统文化中国家情怀的底色,与“红色精神”中“爱国主义”的基石让“情”深,由此方能实现“义”重。这也是这部电影最大的价值所在。📖

(作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家)



## 以“关爱、理解、尊重”促进代际沟通

文 / 李军

代沟，是指不同年龄层次的人在同一时空状态下所表现出来的思想价值观念上的心理距离与心理冲突。如何在“同一时空状态下”，运用代际沟通的技巧与方法，促进隔辈人的理解与交流，对促进社会和谐、融洽家庭关系意义重大。

近日，我所在的天津市志愿服务联合会知青志愿者委员会知青文化沙龙举办了“庆祝中国共产党成立103周年暨全民阅读联谊会”。参加者大都是上世纪60年代末、70年代初响应党的号召，到黑龙江、内蒙古、新疆等地“上山下乡”的老知青和需要爷爷、奶奶照看的孩子们。

作为组织者，了解到参会者既有老人又有孩子的情况后，我使用心思考怎么和这些

小朋友建立和谐的关系，怎么让小朋友们在活动中与老人互动，怎么让老人和孩子都能在联谊活动中感到愉悦、幸福。

参加这次活动且需要老人照顾的孩子大多处于童年期。作为心理卫生工作者，我深知，儿童的“自我认识”是在与环境的相互交往中形成的，教育和调节儿童与环境的关系对其自我意识的发展起着重要作用。我希望为孩子们营造一个“被关爱、被理解、被尊重”的环境，使他们尽快融入其中。这样不仅有利于联谊会的顺利进行，还能帮助孩子们顺利融入社会环境中。

会前，我按照儿童的心理和物质需求，准备了一些孩子喜欢的读物和食品。入场后，我把这些礼品通过孩子的爷爷、奶奶送到他们

手中，让他们一进场就感受到来自社会和组织者的善意和关爱，消除对陌生环境的防御心理。看到小朋友接受礼物时的笑脸，我的心情也放松了许多。

在联谊活动中，安排了向志愿者献花的环节。在征得家长同意的情况下，我跟小朋友主动打招呼，用他们能听懂的语言介绍了向志愿者献花的意义和流程，并鼓励他们：“在中国共产党成立103周年纪念日，你们把花献给党旗下的爷爷奶奶，他们会很高兴。相信你们一定能做好！”在坦诚交流中，孩子们的目光中流露出欣喜的眼神、被需要的感觉。随着活动的进行，小朋友手捧一束束鲜花送到优秀党员、志愿者手中。那一刻，我真切地感到阻碍隔辈人的“代沟”逐渐消失，两代人的情感深深地融合在一起。

当老知青、老党员李淑华，声情并茂地诵读毛泽东同志写下的《长征》《清平乐·六盘山》《沁园春·雪》三首伟大诗篇时，当老知青、老党员、书法家刘德顺将写好的书法作品送给孩子们时，他们认真地倾听，高兴地接过刘爷爷的书法作品，与爷爷奶奶们合影留念。爷爷奶奶们语重心长地对小朋友说：“毛主席是共产党的创始人之一，是中华人民共和国的缔造者，是伟大的领袖，是伟大的诗人，希望你们好好学习，天天向上，赓续红色血脉，传承红色基因……”小朋友们

用力地点头，紧握的小拳头让我们看到了未来，看到了希望。

联谊活动结束时已近中午，老知青们相拥着来到饭店聚餐。聚餐时，老知青们疼爱隔辈人说：“孩子们只负责吃，不分担聚餐的费用。”作为组织者，我没有自作主张，而是坐在小朋友身边，轻声慢语地征求他们的意见：“你们也有发言权，你们说说自己的意见吧？”一位个头稍高的小朋友说：“今天，我全程参加了活动，非常高兴！我是大孩子了，费用也应该按比例分担。”小朋友的话，有理有据，有情有义，在让我无法拒绝的同时感到尊重在“代际沟通”中的重要性。

小朋友们通过自身的言行表现出来的自我认识、自我发展和责任担当，让在场的爷爷奶奶们深感欣慰。良好的代际沟通对于建立和谐社会关系至关重要，关爱、理解、尊重能够有效促进代际交流，拉近人与人之间的距离。📱





## 困扰温太太的响声

文 / 马志国

温太太年逾七旬，温柔随和，跟邻里一直相处得不错。可是，最近却因为莫名其妙的响声，跟楼上邻居闹得关系紧张。为此，温太太的老伴儿刘先生特意来访。

### 心理困扰：老太太总听到响声吵自己

刘先生诉苦说：差不多有一年了，老伴儿总说楼上的女主人弄出各种响声吵自己。可是，我和孩子谁也没听到过。老伴儿说，是你们在，楼上的人就不敢了。为此，她自己找过楼上邻居几次，楼上的两口子一个劲儿地说明绝对没有声音。她又让我去找，我只能跟人家解释，请人家多理解一下，人家也表示一定多注意。后来，老伴儿还是觉得有声音，为此还找到物业，甚至报了警。就这样，弄得大家都很难受，楼上楼下关系也有些紧张。

我劝她说，邻里之间要搞好关系。她还真听劝，第二天就开始给楼上送礼，可还是能听到声音。于是，她由送礼改为反击，有时候把收音机放到最大音量，有时甚至把盆子敲得当当响。您说，这究竟是怎么回事？

老伴儿本来就有些敏感，有些内向，神经衰弱，睡眠不好。一年前，儿子因病去世，对她的打击很大，而后她的身心状态特别是睡眠就更不好了。她每天一个人待在家里，虽然心情不好，但生活自理都没问题。这些情况跟现在这个问题是不是有关？您说，我老伴儿是不是得了精神病？

### 心理解析：幻听源于重大的精神创伤

首先可以肯定的是，困扰温太太的声音来自幻听。

幻听是精神病人的常见症状之一，尤其多见于精神分裂症。但是出现幻听并不等于一定患有精神病。幻听也可能是由心理因素引起的，是心理障碍的表现。

国内外都有研究证明，在某些情况下，特别是当精神压抑时，人难免会产生幻听。比如，刚刚失恋的人在悲伤中很可能会听到以前恋人的声音。人在遭受重大精神创伤、有强烈的不安全感或恐惧感时，很可能出现幻听。我也发现过这样的案例，当事人因为心理功能的暂时性紊乱，而引起感知功能的异常，从而导致幻听，后来经过心理疏导逐步好转了。

温太太除了幻听困扰和情绪困扰外，完全能够正常地生活。而她的幻听，关键是源于老年丧子导致的哀伤、悲痛、愁苦、压抑，以及由此带来的不安全感，甚至是恐惧感，构成了强烈而持续的精神创伤。此外，温太太的性格本就敏感内向，这样重大的精神创伤使其敏感加剧，最终表现为幻听。

### 心理对策：关键是从改善生活状态入手

沟通了上述内容，刘先生有些释然：“不是精神病我就放心了。”但我还是建议，要带温太太去看看精神科医生。

刘先生问：“如果看了医生也说没有精神病怎么办呢？”


我提醒刘先生，老年丧子的心理阴影很难直接消除。但是，可以通过改善生活状态来调节当事人的心理状况。

一是尽最大努力调整温太太的生活状态。比如，家人尽可能引导温太太和社区的老人们一起聊天，或者参加一些力所能及的老

年活动。积极的生活状态，有助于改善温太太的内心世界。在这点上，刘先生当然要多费些心思。

二是在条件许可的情况下调整居住环境。有些心理困扰常常会带有境遇性，换了情境可能就会有所好转。如果条件允许，温太太可以暂时去和孩子们一起住，或者暂时跟孩子们换房住。如果调换居住环境后，幻听症状有所缓解或消除，还可以考虑卖掉现在的房子，换一处新住房。

三是在必要的情况下可以考虑药物辅助治疗。比如，睡眠状态不好的时候或情绪状态不好的时候，可以考虑借助药物来缓解状态。但是，一定要遵医嘱，不能盲目用药。用药辅助治疗只是权宜之计。

大约两个月后，刘先生打来电话说：“咨询后就带着老伴儿看了精神科医生，确实排除了精神病，他们也说她就是精神压力太大了。随后，跟儿媳妇商量好，我们老两口暂时和儿媳妇、孙子一起住了。我也每天尽量陪她到外面和大家在一起多交流、多交往，老伴儿的幻听真的减轻了。”



## 共同遗嘱的法律风险及建议

文 / 赵炎

遗嘱是自然人对其个人合法财产的处分。所谓共同遗嘱,往往是指两个或两个以上自然人共同订立的遗嘱,最常见的是夫妻对其共同财产的继承问题所共同订立的遗嘱。由于遗嘱本身的生效条件特殊,且撤销及变更具有强烈的个人意愿色彩,因此,导致共同遗嘱在实践中问题重重。目前,现行法律并未对共同遗嘱的生效、撤销及变更条件进行任何规定。通过一则案例,可见一斑。

### 【案例】

王某、李某系夫妻关系,二人育有三子二女。二人生前于2010年10月17日共同订立遗嘱,自愿表示将二人共同居住的房屋于二人百年后由其中一子一女继承。遗嘱一式两份,均由王某亲笔书写、签字捺印并写明日期,而后李某作为共同立遗嘱人亦签字捺印、写明日期。其中一份由二人所居住的村委会于2010年10月20日加盖村委会公章。之后,王某于2011年去世,李某于2019年去世。二人去世后,其子女因房产继承发生争议,诉至法院。

法院审理认为,王某订立遗嘱属于自书遗嘱,且符合自书遗嘱的法定形式要件,其遗嘱内容有效。然而,李某订立遗嘱属于代书遗嘱。法律规定,代书遗嘱需由至少两名无利害关系的见证人(应为具备民事行为能力的自然人)见证遗嘱订立。村委会不具备见证人主体资格,且遗嘱订立和见证不存在时空一致性(即并未订立现场见证),因此,李某订立遗嘱不符合代书遗嘱的法定形式要件,其遗嘱内容无效。最终二人共有房屋中归属于王某的一半按遗嘱继承处理,由指定的两名继承人继承;而归李某的另外一半则按法定继承处理,由全部法定继承人依法分配。

### 【法律解析】

#### (一)案例中王某、李某遗嘱不同法律后果的原因

从朴素的认知判断,李某订立共同遗嘱应该也是李某的个人真实想法,可明明与王某共同订立遗嘱,然而,二人订立遗嘱之行为的效力认定和法律后果却截

然不同。

其症结在于,共同遗嘱的复杂性等因素导致现行法律并未对共同遗嘱的生效要件(包括形式要件)等进行明确规定,只能适用现行法律中对个人订立遗嘱的生效要件,对王某、李某二人订立遗嘱的行为分别进行法律评价。

鉴于遗嘱事宜的严肃性及规范必要性，法律对不同形式的遗嘱作出了不同形式要件的要求。上述案件中，遗嘱由王某本人书写，因此对王某适用自书遗嘱的形式要件要求；对李某而言，则属于由他人代书遗嘱的形式，则需要适用代书遗嘱的形式要件要求，法律后果因此不同。

## （二）共同遗嘱的法律风险

通过上述案例，有人会认为，立遗嘱人作为非法律专业人士，不懂不同形式遗嘱的形式要件不同，到公证处办理公证遗嘱或者找律师见证代书遗嘱则可以避免此类问题发生。

然而，对于共同遗嘱的争议不仅仅与生效要件有关，还与遗嘱的变更、撤销等更具关联。实践中，因共同遗嘱变更或撤销而引发的争议中，不同的处理意见往往有三五种之多，不同的法律定性往往导致判决结果大相径庭。例如，夫妻二人订立遗嘱后，其中一人死亡后，另一方是否可以变更或撤销遗嘱，何种情况下可

以或不可以，变更或撤销之后已死亡一方的遗产如何处理等，争议颇多，且在法律没有对共同遗嘱做出相关明确规定之前，存在较大的司法不确定性。

另外，根据司法部于2000年公布的《遗嘱公证细则》第十五条的规定，“两个以上的遗嘱人申请办理共同遗嘱公证的，公证处应当引导他们分别设立遗嘱。遗嘱人坚持申请办理共同遗嘱公证的，共同遗嘱中应当明确遗嘱变更、撤销及生效的条件”。由此可见，实践中并不倡导立遗嘱人订立共同遗嘱。若确有必要，则应当在共同遗嘱中明确遗嘱变更、撤销及生效的条件，相当于立遗嘱人在不违反法律原则性规定的情况下自行立约。但是，由于现实生活的复杂性、多变性，共同遗嘱所面临的诸多法律问题，让本就复杂且易发争议的遗嘱继承问题更加难以达成统一、细致的裁判规则。因此，共同遗嘱的立遗嘱人即便自行立约，也无法确保法律风险的消弭。

## 【律师建议】

基于共同遗嘱在法律上的不确定性较为明显，强烈建议通过分别订立遗嘱的方式化解法律风险。否则，立遗嘱人的遗愿无法达成，岂非憾事。📌

（作者单位：天津允泽律师事务所）



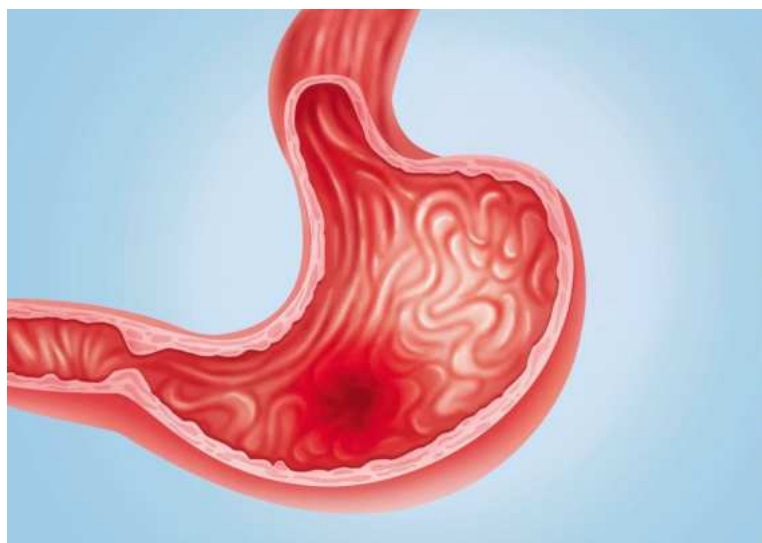
## 胃溃疡的预防与保健

文 / 于春泉

李先生今年 55 岁，近 3 年经常感到间断腹痛，未予重视。3 天前进食油腻食物后出现上腹痛，伴有恶心、呕吐，呕吐物为胃内容物，大便次数增多，每天 6—7 次，呈稀糊样，遂于当地医院消化科就诊，医生为李先生进行了胃镜检查，结果提示其胃窦黏膜有散在点片状糜烂，十二指肠球部前壁有一处溃疡形成，直径约 2.0 厘米，中央覆盖白苔，医生要求李先生服用一个月抑酸护胃药物并密切监测症状，如有症状加重需立即就医，防止消化道出血或穿孔。

胃溃疡的病因与胃酸分泌合成过多、胃黏膜受损、幽门螺杆菌感染等因素有关。对于胃溃疡病的治疗，药物仍然是首选的治疗方案。目前临床多主张以联合用药为主，根据引发的病因不同，组成不同的治疗方案，治疗周期一般为 8 周，抑酸治疗、抗幽门螺杆菌治疗和胃黏膜保护治疗是常用方案。

胃溃疡是一种可以治愈和根治的疾病，只要患者遵医嘱，坚持按疗程用药，大多数预后较好。值得注意的是，经过积极治疗，胃溃疡的症状会完全消失，但这不代表着胃溃疡已经彻底治愈。患者依然需要遵循医嘱服药、复查，切不可自行减少服药剂量或擅自停药。



### 一、胃溃疡的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 肝气犯胃证

症见胃脘胀满，攻撑作痛，脘痛连胁，嗳气则舒，情志不舒时加重，泛吐酸水，胸闷善太息，食少。舌苔薄白，脉弦。

治疗宜疏肝理气。可选用柴胡舒肝丸等中成药治疗。

##### 2. 肝胃郁热证

症见胃脘灼痛，痛势急迫，食入即痛，泛酸嘈杂，口干暗哑，烦躁易怒，大便秘结。舌红苔黄，脉弦数。

治疗宜和胃泻热。可选用化肝煎等中药方剂治疗。

##### 3. 胃阴不足证

症见胃痛隐隐，饥饿时加重，口燥咽干，渴不欲饮，五心烦热，似饥而不欲食，或纳呆，时作干呕，大便干燥。舌红少津有裂纹，苔少或花剥，脉细数。

治疗宜益胃养阴。可选用益胃颗粒等中成药治疗。



#### 4.胃络瘀血证

胃脘疼痛,痛有定处而拒按,痛如针刺或刀割,甚者呕血、便血。舌紫暗,有瘀斑、瘀点,脉涩。

治疗宜和胃化瘀。可选用失笑散、丹参饮等中药方剂治疗。

#### 5.中焦虚寒证

症见胃痛隐隐,喜按喜暖,纳食减少,呕吐清涎,大便稀薄,倦怠乏力,神疲懒言,畏寒肢冷。舌淡胖,脉沉细或迟。

治疗宜温中健脾。可选用温脾丸等中成药治疗。

#### 膏方养生

胃溃疡是现代医学名词,属中医学中的“胃脘痛”“胃气痛”“心痛”“吞酸”等范畴,常见病因为脾胃虚弱,或劳倦内伤、久病传中、用药不当伤及脾胃,该病也可因情志内伤和饮食所伤而致。在中医理论中,对于胃痛的治疗需要遵循辨证施治的原则,首先要分清寒热虚实,针对不同类型的胃痛采取不同的治疗方法,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胃溃疡的膏方,供大家居家预防、调治胃溃疡。

陈皮 15 克,半夏 10 克,茯苓 15 克,白术 15 克,桔梗 15 克,枳壳 15 克,莱菔子 20 克,小蓟 15 克,仙鹤草 30 克,三七粉(冲服)3 克,焦麦芽 30 克,酸枣仁 15 克,夜交藤 15 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合腹痛腹胀、恶心呕吐的胃溃疡患者服用。

#### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1.规律进食,少食多餐,可降低胃酸浓度;

2.多加咀嚼,避免急食,有助于增加唾液分泌,中和胃酸;

3.餐间避免零食,防止因刺激而增加胃酸的分泌和胃的蠕动。

**推荐药膳:**金橘根煲猪肚

**食材:**金橘根 30 克,猪肚 150 克。

**做法:**猪肚洗净切成小块,放入金橘,加四碗水煎至一碗半,再加少量盐、油和调味品,盛出即可食用,每日分 2 次服用。

**功效:**健脾开胃,行气止痛。

#### 二、胃溃疡的预防与调护

- 1.坚持锻炼,饭后摩腹,晨起散步。
- 2.和悦情志,少怒少恼,开豁大度。
- 3.起居有常,按时起卧,尤忌生活无规律,熬夜不眠。📺



## 关注高血压 健康你我他

文 / 李美娟

高血压是一种常见的慢性病,亦称为高血压症或原发性高血压,是指血压超过正常范围的一种慢性疾病。

### 一、高血压定义及分级

高血压是指在未使用降压药物的情况下,非同日三次测量诊室血压,收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和(或)舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱。如果收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱,而舒张压 $< 90$ 毫米汞柱为单纯性收缩期高血压;如果收缩压 $\leq 140$ 毫米汞柱,而舒张压 $> 90$ 毫米汞柱,为单纯性舒张期高血压。若患者既往有高血压史,目前正在使用降压药物,血压虽然低于140/90毫米汞柱,仍应诊断为高血压。根据血压升高水平可将高血压分为1级、2级、3级。

**高血压1级:**为轻度高血压,是指收缩压140—159毫米汞柱和(或)舒张压90—99毫米汞柱;

**高血压2级:**为中度高血压,是指收缩压160—179毫米汞柱和(或)舒张压100—109毫米汞柱;

**高血压3级:**为重度高血压,是指收缩压 $\geq 180$ 毫米汞柱和(或)舒张压 $\geq 110$ 毫米汞柱。

其中,当收缩压和舒张压分属于不同级别时,以较高的分级为准。高血压级别越高,对身体损害越重。无论哪种级别的高血压

病,除限制钠盐摄入、合理膳食、控制体重、戒烟限酒等生活方式干预外,需在医生指导下口服降压药物。2级以上的高血压,多数需要联合口服两种以上降压药物。

### 二、高血压的发病因素

高血压的发病因素是多方面的,主要有以下三个方面:

**遗传因素:**高血压具有明显的家族聚集性,父母均有高血压,子女发病概率约为46%,约60%的高血压患者有高血压家族史。高血压的遗传主要存在基因显性遗传和多基因关联遗传两种方式。

**生活方式因素:**现代人类的生活方式变化已成为高血压流行的重要原因。不合理的饮食习惯,过度摄入高热能食物和高盐、高脂食品是造成高血压的一大因素。同时,缺乏体育锻炼、长期吸烟等不良生活习惯也会导致高血压的发病率上升。

**环境因素:**环境因素同样是造成高血压的一大原因,例如水的硬度,通过钙离子和镁离子对血管平滑肌的作用影响血压;另外,寒冷的环境、工作压力也会造成血压的升高;某些化学品带有毒性,对心血管系统等产生毒性作用,威胁人类身体健康。

### 三、高血压患者的健康指导

**心理指导:**保持平静心境,避免情绪激

动及过度紧张、焦虑,遇事冷静,善于释放较大的精神压力,多与他人交流,维持血压稳定。

**饮食指导:**以低盐、低脂肪、低胆固醇饮食为主,设法减轻体重,多食含钾食物,如蔬菜和水果,戒烟并尽量少饮酒。低盐、低脂、低胆固醇饮食标准:

1.低盐饮食:每日食盐量限制在2-4克,酱油10-20毫升。忌食含盐高的干挂面、虾皮、油条等碱性、腌制的各种小菜、酱制品。

2.低脂饮食:避免选用含脂肪多的食物,如肥肉、花生、芝麻、核桃等,限制烹调油的使用,每日不超过15克。

3.低胆固醇饮食:食物总胆固醇的供给量每天保持在200毫克以下。

**作息指导:**保持规律生活,保证充足睡眠,避免过度紧张和劳累,学会放松自己,选择适合的运动锻炼和放松疗法。运动宜以能耐受的有氧运动为主。

**血压监测指导:**如有条件,可用电子血压计自测血压,了解动态血压的变化,并做好记录,供医生指导用药及个人作息参考。监测血压时要注意做到“四定”,即定血压计、定时间、定部位、定体位,以保证血压数值的准确性及可比性。另外,要注意24小时内血压变化的两个指标。

1.峰值:在10:00和18:00达到最高。

2.谷值:在3:00和14:00达到最低。

**用药指导:**

1.选择正规医院就医,遵医嘱根据年龄,高血压的分级以及有无并发症,个体化的选择药物,选择降压作用好,副作用小,服用方

便的降压药。

2.不要急于求成,要循序渐进,采用阶梯式的治疗方案,以保持血压正常或接近正常,然后使用维持量。

3.坚持长期用药,降压药是病因治疗,虽然能控制高血压,但是不能治愈高血压。所以,需要长期的治疗,不能突然停药。

4.要注意服药后的一些副作用,比如服药后出现颜面潮红、胃肠不适、体位性的低血压、皮疹等问题时,应及时就医,更换药物。

5.必要时遵医嘱联合用药,以增加药物的协同作用,减少不良反应,口服药的剂量必须遵照医嘱来执行,不可以自己随意增减药量或是突然换药。用药过程中,坐位起立或卧位起坐时,动作应缓慢,以免因血压突然降低而引起晕厥。

总之,高血压是一种常见的慢性病,需要引起足够的重视和注意,通过合理的生活方式和治疗方案,可以控制病情,减少疾病的发生和并发症的出现,从而提高生活质量。📌

(作者单位:天津市职业病防治院)



## 夏季中暑的急救与预防

文 / 梁铁柱

中暑是一种由于体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水、电解质丢失过多而导致的,以中枢神经或心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。夏日炎炎,若出现头晕、出冷汗、恶心等症状,就要提防是不是中暑了。中暑按照发病机制和临床表现不同可分为三种类型,即热射病、热痉挛和热衰竭。不少人对中暑并不重视,认为在阴凉处休息一会儿就好了,但事实并非如此,中暑后若不及时处理,可能会对患者的生命安全造成严重的威胁。

### 如何急救中暑患者

**1.移至阴凉处** 迅速将中暑患者搬移到阴凉通风处,让其保持平卧姿势。若患者出现呕吐现象,需将其头偏向一侧,避免误吸而造成窒息。

**2.物理降温** 用湿毛巾为中暑患者擦拭,并根据患者的实际情况酌情加置冰袋。

**3.补充淡盐水** 给予患者淡盐水或含盐的清凉饮料,坚持少量多次,不可一次性补充大量水分。另外,立即给患者服用藿香正气水等药物。

**4.快速苏醒** 若中暑患者已失去知觉,可通过指掐人中、合谷等穴位,使其快速苏醒。

**5.慎用退烧药** 如果中暑患者的体温过高,甚至出现神志不清现象时,不要为了降

温而使用退烧药物,这些药物不仅不会缓解患者的中暑症状,反而会加重中暑引起的肝肾等重要器官的损伤。

**6.重症患者转送** 对于中暑的重症患者,应立即送往医院进行救治。在搬运患者时,需使用担架运送,不可让患者步行。同时,运送途中需对其持续物理降温,避免其体表温度再次上升。

### 如何预防中暑

1.天气炎热时,应尽量避免强体力劳动。如果必须在高温条件下行走或锻炼,应循序渐进,让身体慢慢适应外界的环境。

2.在高温天气里,人体水分丢失速度加快,因此需要及时补充水分,增加液体的摄入,不要等到口渴了才喝水。值得一提的是,大量出汗会使体内的盐分与矿物质过度流失,因此可适当饮用淡盐水、运动饮料,还可适当饮用金银花露、绿豆汤等饮品,防止脱水。

3.避免长时间太阳直射,外出时应穿着浅色系的宽松衣服,并戴上遮阳帽或遮阳伞以阻挡日光直射,涂抹防晒霜,做好充足的防晒准备。

4.饮食尽量清淡,少食用高油高脂食物。要保证摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果与蔬菜。

5.注意休息,不熬夜,保证充足的睡眠。

## 老年人夏季锻炼注意事项

夏季天气炎热,空气湿度大,对体育锻炼会有一定影响。老年人如何安全地进行体育锻炼?专家提醒,老年人要选择适合自己的锻炼项目,掌握好运动时间、运动强度,锻炼时要量力而行,才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

北京医院康复医学科副主任马钊表示,“在通风良好、温度湿度适宜的体育场馆内进行锻炼是比较好的选择。老年人要特别注意防暑,不要长时间进行户外运动,同时要选择在气温相对较低的早晚时段进行体育锻炼”。

马钊表示,老年人如果有常年坚持锻炼的习惯,在夏季可以适当减少运动量;如果以前没有锻炼的习惯,要从每天10—15分钟低强度的运动开始,循序渐进增加运动时长和强度。

他还特别提醒,夏季锻炼时出汗多,老年



新华社发 徐骏 作

人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要及时补充水分,喝水时要小口多次进行。

他还建议,老年人夏季锻炼时应穿着便于散热、排汗的速干类服装和鞋帽,并在运动后及时更换衣物;锻炼后不要立即冲凉,待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。

夏季也是传染病高发季节。北京医院老年医学科副主任武文斌提醒,老年人在坚持锻炼的同时,还要保证充足的睡眠和充分的营养,增强身体抵抗力。📺

(来源:“新华社”客户端)

睡觉时避免电风扇或空调直吹,以免着凉。

6.高温天气时,尽量避免饮用冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。

7.不要将孩子单独留在汽车里,因为在太阳照射下,车内温度会迅速升高,容易造成孩童中暑,甚至有致死的风险。

8.家中常备藿香正气水、十滴水、清凉油等清热祛暑药物。确保在家人出现中暑症状时,能够在药物的帮助下尽快得到缓解。

9.高温天气经常使用湿毛巾擦拭身体,

或洗温水澡,帮助降温。

10.家中空调应保持在适宜的温度,不可过低,避免进出空调房间时因温差过大而引起身体不适。

中暑大多发生突然,因此我们需要时刻保持警惕,不仅要掌握基本的急救措施,更要在日常生活中加以防范,这样才能保障自身的健康和生命安全,关键时刻还能挽救他人性命。📺

(来源:《家庭医生报》)



## 带您了解被餐桌忽视的鹅肉

文 / 李冉 胡瑞鸿

说起家禽,人们想起的往往是鸡和鸭,由鸿雁或灰雁驯化的鹅在人们的餐桌上并不常见。中国畜牧研究所 2016 年公布的数据显示,鸡肉在中国占 62%,鸭肉占 32%,鹅肉仅占 6%。除了热爱铁锅炖大鹅的东北、席面必有烧鹅的广东和“有地惟栽竹,无家不养鹅”的扬州外,其他地区很少吃鹅。

鹅肉在餐桌上并不常见的主要原因是面对一只鹅大家往往无从下手,不知道如何烹饪。北方人喜欢简单粗暴的制作方式——炖,但味道常常差强人意。南方人对鹅的做法相对较多,例如:广式烧鹅、顺德醉鹅、潮汕卤鹅、扬州老鹅等。其中,扬州每年要吃掉 2000 多万只鹅,人们戏言,“没有一只鹅能有本事逃出扬州”,故而扬州也被“吃货”们称为“鹅城”。此外,由于鹅属于大型家禽,吃得慢,长得慢,养殖成本高,产量低,所以也

导致了鹅肉价格贵,不够亲民。

鹅肉未能在餐桌上占有一席之地,其营养价值也被人们所忽视。每 100 克鹅肉中含有的营养物质包括:61.4 克水分,17.9 克蛋白质,19.9 克脂肪,74 毫克胆固醇,42 微克视黄醇,4 毫克钙,144 毫克碘,232 毫克钾,58.8 毫克钠,18 毫克镁,3.8 毫克铁,251 千卡能量。在禽肉中,鸡肉的蛋白质含量最高,鹅肉次之,鸭肉最低;鹅肉的脂肪含量高于鸡肉和鸭肉,但其脂肪中 65.9% 为不饱和脂肪酸,亚麻酸含量为 4.1%,高于其他肉类,且鹅肉的胆固醇含量也低于鸡肉和鸭肉。作为白肉,鹅肉的铁元素也算是肉类中的佼佼者,除了高于鸡肉和鸭肉,也高于猪肉和牛肉。早在世界卫生组织发布的“2012 健康食品排行榜”中,鹅肉就曾位列肉类第一名。热爱美食的朋友不妨动手,尝试一下用鹅肉烹饪的珍馐美馔。

## 推荐美食

### 冬瓜鸽蛋炖大鹅

**原料:**大鹅 1 只,带皮冬瓜 1 斤,鸽子蛋 8 个,葱姜适量,白胡椒粒 6 颗。

#### 制作方法:

- 1.把大鹅剁成块,用水冲洗干净;
- 2.将葱、姜拍裂,混进鹅块去腥,焯水后撇去血沫洗净;
- 3.洗净冬瓜,把皮切下留着,冬瓜切厚片备用;
- 4.将鸽子蛋煮熟,剥去外皮洗净备用;



- 5.把姜去皮,切丝备用;

- 6.准备深一些的大砂煲,用冬瓜皮垫底,先把焯过水的大鹅块放进去,再放冬瓜块、姜丝、鸽子蛋、白胡椒粒;

- 7.加满水,先用大火烧开,再用小火炖 2 个小时,撇去浮油,加盐后即可食用。

**功效:**鹅肉补阴益气、生津暖胃;鸽蛋滋补强身;冬瓜清热利尿。三者合用,有养胃、止渴、补气、利尿之功效。

### 广式焗大鹅

**原料:**大鹅一只,葱、姜、蒜、干葱头适量,柱候酱、海鲜酱适量,花生酱少许,蚝油、石湾米酒、生粉、花生油、香油适量。

#### 制作方法:

- 1.将大鹅洗净剁成块,放在容器中,用活水冲出血水,控干水分;
- 2.放入柱候酱、海鲜酱、蚝油、花生酱、石湾米酒等调料腌制;
- 3.待拌匀后,放入香油继续搅拌,再放 1 把生粉,拌匀后放在笼屉内蒸 40 分钟;
- 4.用一个敞口砂煲倒入花生油,放入葱块、姜块、蒜瓣、干葱头,大火焗香,然后把蒸好的鹅块码在上面,盖上盖子焖 10 分钟,淋上些石湾米酒烹出香味即成。

**功效:**鹅肉富含优质蛋白质、维生素 B 族和铁、锌等微量元素,有补气血、滋阴润燥、强身健体的作用。🍴

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



## 高温天,穿得越少越凉快?

**流言:** 大多数人会自然而然地随季节和气温增减衣服,冬天就该多穿,而夏天则穿得越少越凉快。

**真相:** 其实不然。覆盖在人体表面的皮肤,有调节体温、代谢等多种功能。皮肤上有几百万个毛孔,每天排汗约 1000 毫升,而蒸发汗液又可带走热量。当皮肤温度高于气温时,露出四肢、后背等有助散热;当环境温度接近或超过 37℃ 时,人体热量的散发几乎全靠出汗来完成。此时,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量。因此,穿得越少,从外界吸收热量的面积也就越大,反而使人感觉更热。

同时,穿得少还会让皮肤暴露在紫外线之下,增加灼伤的可能性。因此,气温较高、太阳较毒时,建议穿宽松的长衣长裤,以减少紫外线对皮肤的损害。另外,为了便于汗水蒸发,夏天应该穿吸湿性和透气性好的衣服,尽量选用亚麻、真丝和棉织品等天然纤维制品。🇨🇦

(来源:《生命时报》)



## 喝冷饮比喝热饮更解暑?



**流言:** 夏天天气炎热,在感到燥热时采取大量喝冷饮的方式更解暑。

**真相:** 这是错误的做法。人体正常体温在 36.5℃ 左右,当冷饮进入体内,体温会在短时间内迅速下降,身体就会自行燃烧热量维持正常体温。所以冷饮不仅起不到降温作用,反而会加重暑热和肠胃负担。大家夏季应该适量饮用温热饮,促进排汗,达到降温的目的。🇨🇦

(来源:央视网)