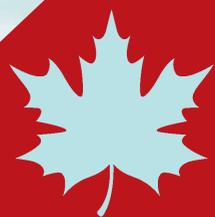


## 弘扬“尊老”美德

“尊老”，是中华民族的优良传统。早在两千多年前，孟子在回答齐宣王治国之道时，就曾提出“老吾老以及人之老”。他把“尊老”提到了治国平天下的高度。在历朝封建统治阶级中，权势倾轧、父子血刃之类的事屡见不鲜。所谓“尊老”，只不过是他们粉饰太平、笼络人心的手段。然而，世世代代的劳动人民，却始终把“尊老”奉为立身处世的大德，相沿成习。如今，“尊老”这一传统美德摒弃了其中的封建成分，增添了新的社会内容，成为社会主义精神文明的组成部分。中青年干部更应身体力行，做好表率。

——摘自习近平同志在《人民日报》发表的署名文章《中青年干部要“尊老”》





2024年1月上/总第49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 刘金晖 安可欣  
刘瑾皓 刘田田  
贾明润  
设计 刘庚

国内统一刊号 CN12-1474/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。

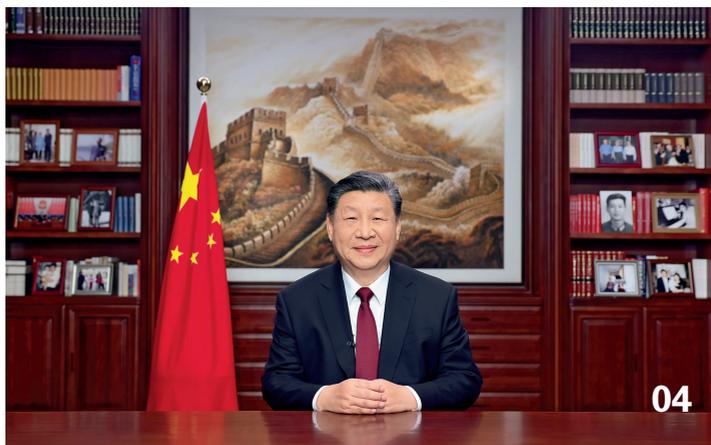
本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

## 卷首

01 弘扬“尊老”美德

## 新思想·新实践

04 国家主席习近平发表二〇二四年新年贺词



06 从四方面学习领会中央经济工作会议精神

09 天津最新养老规划来了!

12 2023年度十大营养热词出炉

14 天津新一批中华老字号名单公示!(3则)

## 老干部工作

16 主动关心 跨前服务 推动老干部工作提质增效

17 共建共享聚合力 深度融合促发展

18 积极推进离退休干部党建

“三位一体”共建服务基地建设

19 扎实推进“六好”离退休干部示范党支部创建工作

20 与“实”俱进 为“老”图强

打造老干部工作高质量发展新高地

22 坚持“学乐为”结合 打造“三个之家”

## 特别报道

### 追忆天津战役 谱写时代华章

- 24 军民同心解放天津
- 28 英雄从未远去 丰碑永存人间
- 30 徐恒江:难忘峥嵘岁月 传承红色精神



## 晚晴

- 32 秦凤霞:雷锋精神永记于心
- 34 说说突击队
- 35 老妈的“红包雨”
- 36 不待此情成追忆
- 37 “水滴”长大了
- 38 当你老了
- 39 孙女的诚挚祝福
- 40 祖孙同“踏”红军足印(2则)



封面介绍:天津临港生态湿地公园 / 姚远

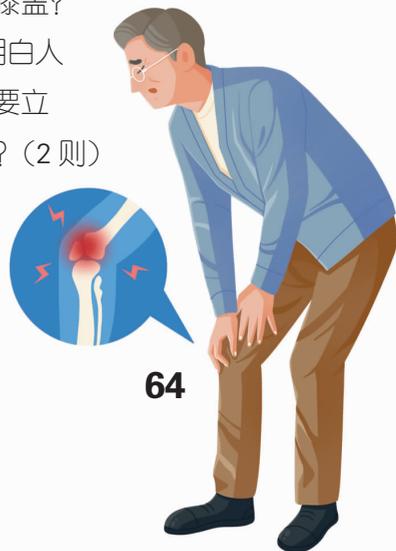


## 文化·生活

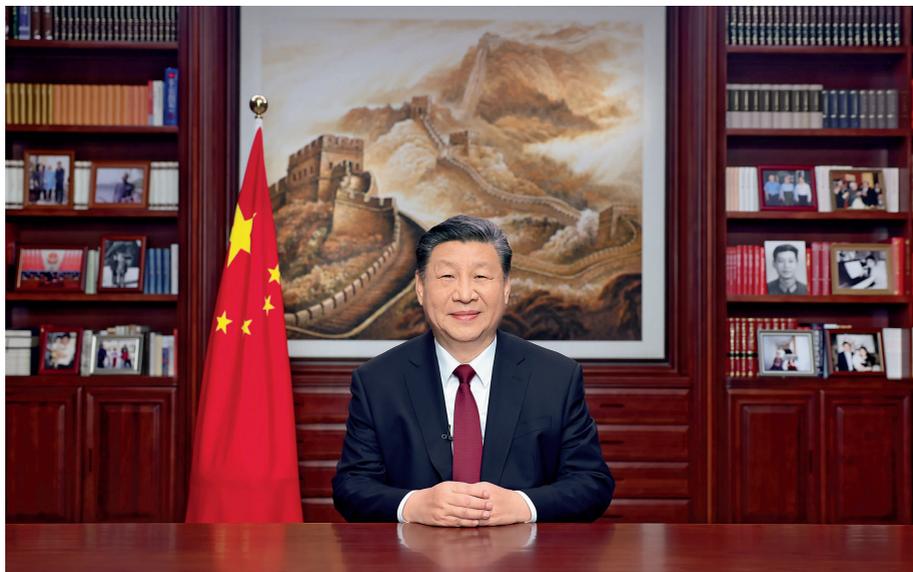
- 42 歌曲《三大纪律八项注意》是怎么来的?
- 44 香林苑与海河楼
- 46 龙凤呈祥万年春
- 48 人能退休,大脑不能退休
- 50 汗蒸拔罐需谨慎 人身安全自当心
- 52 教您线上缴纳水费
- 54 海浪花

## 康养人生

- 56 支原体肺炎的预防与保健
- 58 年龄大了,还能植入人工耳蜗吗?(3则)
- 60 上下楼梯如何不伤膝盖?
- 62 智慧饮食,做健康明白人
- 64 肺炎支原体感染需要立刻使用抗生素?(2则)



## 国家主席习近平发表二〇二四年新年贺词



新年前夕，国家主席习近平通过中央广播电视总台和互联网，发表二〇二四年新年贺词。  
新华社记者 鞠鹏 摄

大家好！冬至阳生，岁回律转。在这辞旧迎新的美好时刻，我在北京向大家致以新年的祝福！

2023年，我们接续奋斗、砥砺前行，经历了风雨洗礼，看到了美丽风景，取得了沉甸甸的收获。大家记住了一年的不易，也对未来充满信心。

这一年的步伐，我们走得很坚实。疫情防控平稳转段，我国经济持续回升向好，高质量发展扎实推进。现代化产业体系更加健全，一批高端化、智能化、绿色化新型支柱产业快速崛起。粮食生产“二十连丰”，绿水青山成色更足，乡村振兴展现新气象。东北全面振

兴谱写新篇，雄安新区拔节生长，长江经济带活力脉动，粤港澳大湾区勇立潮头。中国经济在风浪中强健了体魄、壮实了筋骨。

这一年的步伐，我们走得很有力量。经过久久为功的磨砺，中国的创新动力、发展活力勃发奔涌。C919大飞机实现商飞，国产大型邮轮完成试航，神舟家族太空接力，“奋斗者”号极限深潜。国货潮牌广受欢迎，国产新手机一机难求，新能源汽车、锂电池、光伏产品给中国制造增添了新亮色。中国以自强不息的精神奋力攀登，到处都是日新月异的创造。

这一年的步伐，我们走得很见神采。成

都大运会、杭州亚运会精彩纷呈,体育健儿勇创佳绩。假日旅游人潮涌动,电影市场红红火火,“村超”、“村晚”活力四射,低碳生活渐成风尚,温暖的生活气息、复苏的忙碌劲头,诠释了人们对美好幸福的追求,也展现了一个活力满满、热气腾腾的中国。

这一年的步伐,我们走得很显底气。中国是一个伟大的国度,传承着伟大的文明。在这片辽阔的土地上,大漠孤烟、江南细雨,总让人思接千载、心驰神往;黄河九曲、长江奔流,总让人心潮澎湃、豪情满怀。良渚、二里头的文明曙光,殷墟甲骨的文字传承,三星堆的文化瑰宝,国家版本馆的文脉赓续……泱泱中华,历史何其悠久,文明何其博大,这是我们的自信之基、力量之源。

中国不仅发展自己,也积极拥抱世界,担当大国责任。我们成功举办中国—中亚峰会、第三届“一带一路”国际合作高峰论坛,一系列主场外交迎来五洲宾朋。我也访问了一些国家,出席了一些国际会议,会晤了不少老朋友、新伙伴,分享中国主张,深化彼此共识。世事变迁,和平发展始终是主旋律,合作共赢始终是硬道理。

前行路上,有风有雨是常态。一些企业面临经营压力,一些群众就业、生活遇到困难,一些地方发生洪涝、台风、地震等自然灾害,这些我都牵挂在心。大家不惧风雨、守望相助,直面挑战、攻坚克难,我深受感动。辛勤劳作的农民,埋头苦干的工人,敢闯敢拼的创业者,保家卫国的子弟兵,各行各业的人们都在挥洒汗水,每一个平凡的人都作出了不平凡的贡献!人民永远是我们战胜一切

困难挑战的最大依靠。

明年是新中国成立75周年。我们要坚定不移推进中国式现代化,完整、准确、全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,推动高质量发展,统筹好发展和安全。要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破,巩固和增强经济回升向好态势,实现经济行稳致远。要全面深化改革开放,进一步提振发展信心,增强经济活力,以更大力度办教育、兴科技、育人才。要继续支持香港、澳门发挥自身优势,在更好融入国家发展大局中保持长期繁荣稳定。祖国统一是历史必然,两岸同胞要携手同心,共享民族复兴的伟大荣光。

我们的目标很宏伟,也很朴素,归根到底就是让老百姓过上更好的日子。孩子的抚养教育,年轻人的就业成才,老年人的就医养老,是家事也是国事,大家要共同努力,把这些事办好。现在,社会节奏很快,大家都很忙,工作生活压力都很大。我们要营造温暖和谐的社会氛围,拓展包容活跃的创新空间,创造便利舒适的生活条件,让大家心情愉快、人生出彩、梦想成真。

当前,世界上还有一些地方处在战火硝烟之中。中国人民深知和平的珍贵,我们愿同国际社会一道,以人类前途为怀、以人民福祉为念,推动构建人类命运共同体,建设更加美好的世界。

此时此刻,夜色斑斓,万家灯火。让我们一起,祝愿祖国繁荣昌盛、世界和平安宁!祝愿大家福暖四季、顺遂安康!

谢谢大家! 

(来源:《人民日报》)

## 从四方面学习领会中央经济工作会议精神

中央经济工作会议于2023年12月11日至12日在北京举行,习近平总书记发表重要讲话,全面总结2023年经济工作,深刻分析当前经济形势,系统部署2024年经济工作。学习领会本次会议精神,要重点掌握以下四个方面内容。



社会主义现代化国家的首要任务。

“必须把坚持高质量发展作为新时代的硬道理”。与“发展是硬道理”一脉相承,高质量发展被赋予新的时代内涵。牢牢把握高质量发展这个首要任务,是当前和今后一个时期确定发展思路、制定经济政策、推进经济工作的

### “五个必须”:深化新时代做好经济工作的规律性认识

对做好经济工作重要经验及时进行总结,不断深化对经济工作的规律性认识,是新时代以来中央经济工作会议的一项重要内容。

这次会议进一步深化了新时代做好经济工作的规律性认识,令人瞩目地提出“五个必须”。

发展是解决我国一切问题的基础和关键。党的十九大以来,历次中央经济工作会议均围绕推动高质量发展作出重要部署。党的二十大报告指出,高质量发展是全面建设

根本遵循。

“必须坚持深化供给侧结构性改革和着力扩大有效需求协同发力”。着眼于构建新发展格局,强调充分发挥超大规模市场和强大生产能力的优势,使国内大循环建立在内需主动力的基础上,提升国际循环质量和水平。

“必须坚持依靠改革开放增强发展内生动力”。着眼于推进中国式现代化的根本动力,强调统筹推进深层次改革和高水平开放,不断解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力。

“必须坚持高质量发展和高水平安全性互动”。这一点强调的是发展与安全相辅

- 必须把坚持高质量发展作为新时代的硬道理
- 必须坚持深化供给侧结构性改革和着力扩大有效需求协同发力
- 必须坚持依靠改革开放增强发展内生动力
- 必须坚持高质量发展和高水平安全良性互动
- 必须把推进中国式现代化作为最大的政治

相成、相得益彰,既要增强忧患意识、居安思危,也要努力实现二者的动态平衡,打好化险为夷、化危为机的战略主动战。

“必须把推进中国式现代化作为最大的政治”。以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴,是新时代新征程中国共产党的使命任务。以“最大的政治”为统领,强调聚焦以经济建设为中心、推动高质量发展,是中国

式现代化的题中之义。

“五个必须”,进一步丰富和发展了习近平经济思想,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业指明了前进方向。

### “12个字”:稳中求进、以进促稳、先立后破

做好2024年经济工作,会议强调,要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破。这12个字的工作要求,突出牢牢把握高质量发展这一首要任务,体现了巩固和增强经济回升向好态势,持续推动经济实现质的有效提升和量的合理增长的深切考量。

稳中求进工作总基调是我们党治国理政的重要原则,也是做好经济工作的方法论。党的十八大以来历次中央经济工作会议,始终

坚持稳中求进工作总基调,并针对经济工作作出新的完善。这次会议提出“稳中求进、以进促稳、先立后破”,体现了对“稳”与“进”、“立”和“破”辩证关系的深刻把握。

形势越是复杂多变,越要坚持稳中求进。

稳是大局,多推出有利于稳预期、稳增长、稳就业的政策,在经济回升向好、社会发展稳定的基础上,为“进”创造稳定的发展环境;进是方向,要在转方式、调结构、提质量、增效益上积极进取,通过经济结构、发展质量、重大改革等方面的“进”,不断巩固稳中向好的基础。

在这个过程中,必须坚持先立后破。

2021年中央经济工作会议就提出,“调整政策和推动改革要把握好时度效,坚持先立后破、稳扎稳打”。2023年中央经济工作会议再提先立后破,体现的是谋定后动、循序渐进、稳扎稳打。

无论是调整政策,还是推动改革,都要把握好时度效,用发展的办法来解决发展中的问题,以培育壮大增量来调整优化存量,不能急于求成、脱离实际,这对于新旧动能转换期的中国经济尤为重要。

### 九项重点任务:围绕推动高质量发展

围绕推动高质量发展,这次中央经济工作会议对2024年要扎实做好的九项重点任务作出部署,体现了突出重点、把握关键的政策导向。

我国发展的外部环境复杂性、严峻性、不确定性上升,国内改革发展稳定任务艰巨繁重,需要安排部署的工作千头万绪。这次会议

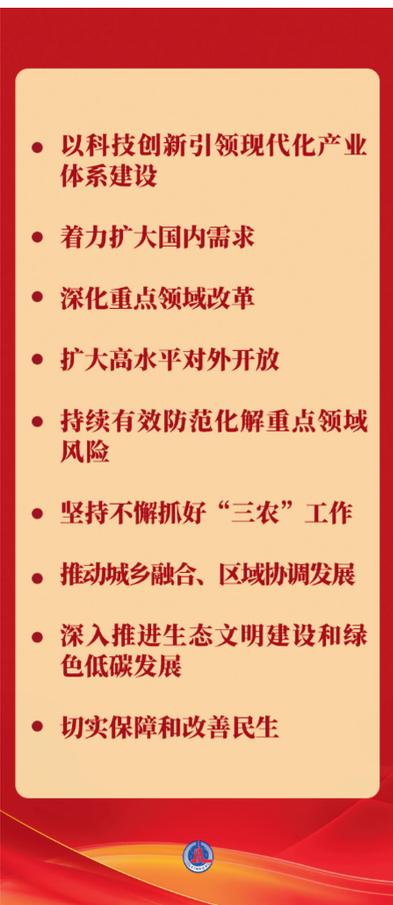
对重点工作的安排，体现了党中央统筹驾驭大局的高超能力以及对形势的清醒认识。

●以科技创新引领现代化产业体系建设，强调创新对产业发展的重要牵引作用；

●着力扩大国内需求，针对国内大循环堵点精准发力；

●深化重点领域改革，聚焦国有企业改革、民营企业发展壮大、全国统一大市场建设等关键问题，明确将“谋划进一步全面深化改革重大举措”；

●扩大高水平对外开放；



注重前瞻布局的工作思路。

### 四个“抓落实”：坚持和加强党的全面领导

深入贯彻落实党中央关于经济工作的决策部署，是坚持和加强党对经济工作的全面领导的鲜明体现。

●不折不扣抓落实，确保最终效果符合党中央决策意图；

●雷厉风行抓落实，统筹把握时度效；

●求真务实抓落实，坚决纠治形式主义、官僚主义；

●敢作善为抓落实，坚持正确用人导向，充分发挥各级领导干部的积极性主动性创造性。

四个“抓落实”，强调的是知行合一，考验的是担当作为。各级领导干部要在全面学习、全面把握、全面落实上下功夫，努力实现经济社会发展各项目标任务，以高质量发展的实际行动和成效，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。📺

（来源：新华社）



## 天津最新养老规划来了!

经天津市人民政府批复同意,近日,天津市民政局印发《天津市民政局服务设施布局规划(2021—2035年)》(以下简称《规划》)。

《规划》明确,到2035年,全市形成“津滨双城六片区多节点”的养老服务设施整体格局。将“津城”核心区作为养老服务设施功能提升的核心载体,“滨城”核心区作为养老服务设施优化完善的主要地区,“津城”和“滨城”的六大主城片区作为养老服务设施主要增长区域,武清城区、静海城区、宝坻城区、宁河城区、蓟州城区等区域性节点作为养老服务设施特色化发展节点。

此外,根据《规划》,天津近期将重点推动改扩建天津市养老院(天津市第二老年公寓)、原址新建天津市失智老人康复照料中心、新建天津市第五老年公寓(渤龙湖院区)项目的建设。

《规划》还明确,到2035年,各区至少建有1家区级公办养老机构。为此,天津规划新建一批区级公办养老院,包括天津市河北区养老院(名称暂定)、西青区大寺镇区级养老院、西青区精武镇区级养老院、北辰区区级公办养老机构、宝坻区综合养老服务中心、宝坻区综合养老服务设施、汉沽社会福利院护理康复中心及河西托老所等。

### 养老服务设施体系

建立健全市级、区级、街道(乡镇)、社区(村)四级养老服务设施体系,依据区域内老年人实际需求和运营方式对设施进行分级配置。

养老服务设施包括居家社区养老服务设施和养老机构两大类。其中,居家社区养老服务设施主要是为社区老年人提供生活服务、保健康复、文体娱乐及辅助服务的设施,具体包括街道(乡镇)养老服务综合体(嵌入式养老服务机构)、社区居家养老服务中心(站)、社区老年人日间照料服务中心(站)和农村互助幸福院;养老机构是指依法办理登记,为老年人提供全日集中住宿和照料护理服务,床位数在10张以上的机构。

### 空间布局

**1.养老服务指导中心。**各区均建有具备养老服务热线呼叫、应急救援技术支持和服务、组织协调、指导培训、信息分析等功能的区级养老服务指导中心1家。

**2.养老服务综合体(嵌入式养老服务机构)。**各街道(乡镇)结合城乡社区空间布局,

原则上建设具备全日托养、日间照料、上门服务、供需对接、资源统筹等功能的养老服务综合体1家。

**3.社区居家养老服务中心(站)、社区老年人日间照料服务中心(站)和农村互助幸福院。**城市社区原则上每个居委会设置1处社区居家养老服务中心(站)或社区老年日间照料服务中心(站)。

**4.公办养老机构(含公建民营养老机构)。**坚持基本公共服务均等化原则,发挥《规划》对基础性养老服务机构的保障作用,加大改建、扩建市级公办养老机构力度,逐步提高公办养老机构护理型床位数占养老服务机构总床位数比例;积极推进医养结合,采取多种方式综合提升养老机构医疗、康养、护理能力。到2035年,全市保持市级公办养老机构5家以上,现有市级公办养老机构持续提升改造,增加护理型床位数,根据需求新建、改扩建市级公办养老机构;各区至少建有1家区级公办养老机构(含公建民营养老机构);原则上各街道(乡镇)至少建有1家街道(乡镇)级公办养老机构(含公建民营养老机构,可根据实际人口数量与相邻街道、乡镇联合设置)。

**5.社会办养老机构。**通过加强规范、编制规划、财政补贴等措施发挥政府主导作用,推动社会养老服务体系建设的不断发展;提高养老服务市场供给效率,从需求侧引导供给,在投资运营、运行机制、服务方式和内容等方面,逐渐引入竞争机制,充分发挥社会力量的主体作用,形成建设现代养老服务体系的强大合力。

## **我市养老服务设施近期建设计划**

**1.夯实居家养老基础。**持续推进社区居家养老服务中心(站)、社区老年日间照料服务中心(站)建设,调整照料中心职能定位,加快推进社区居家养老服务中心(站)、照料中心(站)社会化运营,鼓励社会力量兴办居家养老服务中心(站)、照料中心(站)。到2025年,城市社区日间照料机构(设施)覆盖率达到95%,农村社区(村)日间照料机构(设施,含农村互助幸福院)覆盖率达到50%。

**2.着力提升养老设施服务能力。**到2025年,优化城乡养老机构床位结构,全市养老床位满足实际发展需求,不低于国家规定标准;公办养老机构满足托底保障能力,推动医养结合能力持续提升。

**3.大力发展嵌入式养老。**嵌入式机构是指充分依托社区养老服务设施等资源,主要为社区内和周边有需要的老年人提供专业护理、生活照料、心理慰藉、居家入户等综合性养老服务的居家社区养老服务设施,分为区域型嵌入式机构和社区型嵌入式机构。

按照“1+N”的思路,每个街道(乡镇)建设不少于1家区域型嵌入式机构,即街道(乡镇)级养老服务综合体,N家社区型嵌入式机构,即社区居家养老服务中心(站)。到2025年区域型嵌入式机构(具备综合功能的养老服务机构)在全市街道(乡镇)综合覆盖率达到60%以上,其中,在街道覆盖率预期达到100%,在乡镇覆盖率达到60%以上。

**4.重点推动项目。**改扩建天津市养老院(天津市第二老年公寓)主楼。天津市养老院

(天津市第二老年公寓)现位于南开区咸阳路,改扩建工程将有效提升床位数供给,强化为特困和失智失能等老年人提供住养服务。原址新建天津市失智老人康复照料中心(天津市第六老年公寓)。天津市失智老人康复照料中心(天津市第六老年公寓)现位于

红桥区勤俭道,原址新建工程将进一步提高养老床位数,并增强医疗服务配套功能。新建天津市第五老年公寓(渤龙湖院区),拟选址于滨海新区开发西区中心庄路,建成后将大幅提升该设施的养老服务能力。

(来源:“天津广播”微信公众号)

**区级公办养老院规划表**

建设类别	机构名称	所在行政区
新建	天津市河北区养老院(名称暂定)	河北区
	西青区大寺镇区级养老院	西青区
	西青区精武镇区级养老院	
	区级公办养老机构	北辰区
	宝坻区综合养老服务中心	宝坻区
	宝坻区综合养老服务设施	
	汉沽社会福利院护理康复中心及河西托老所	滨海新区
保留	天津市和平区晟世第三老人院	和平区
	河东区鸿泰乐尔之家雍海园养老院	河东区
	河西区养老院	河西区
	天津市南开区美坪园养护院	南开区
	天津市东丽区养老院	东丽区
	天津市东丽区军粮城养老服务中心	
	天津市东丽区金桥养老中心	
	长者养老院	西青区
	天津市津南区颐养院	津南区
	北辰区养老服务中心	北辰区
	武清区养老院(公建民营)	武清区
	宝坻区养老服务中心	宝坻区
	滨海新区第一老年养护院	滨海新区
	滨海新区第二老年养护院	
	滨海新区第三老年养护院	
	滨海新区天同贻芳托老所	
	天津市宁河区福源养老院	宁河区
	天津静海海福祥养老护理院	静海区
第一养老服务中心	蓟州区	

## 2023 年度十大营养热词出炉

阿斯巴甜、咖啡、减重、大食物观、营养素养、食养、营养标识、预制菜、免疫力、肠道健康……在日前举行的第一届全国营养素养大会上,2023 年度十大营养热词出炉,现在带您深入了解其中几个。

### 阿斯巴甜

阿斯巴甜是一种人工甜味剂,因其甜味强烈、热量几乎为零,被食品工业界用为代替蔗糖的甜味剂之一。

2023 年 7 月 14 日,国际癌症研究机构、世界卫生组织等发布了阿斯巴甜对健康影响的评估报告,将阿斯巴甜列为可能对人类致癌物质(2B 类),引起广泛关注和讨论。针对此事,国家食品安全风险评估中心发布权威说明表示,致癌物质的致癌风险通常由两个因素决定,一是致癌能力,二是暴露水平。阿斯巴甜被列为 2B 类致癌物,说明其对人类致癌性的科学证据尚不充分,还需进一步研究考证。

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍,该中心评估结果显示,我国与全球多个国家和地区人群的阿斯巴甜摄入量接近,远低于目前国际普遍采用的每日允许摄入量,按照现行规定使用是安全的。



## 大食物观

近年来,“大食物观”多次出现在国家重要会议及文件中。

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲表示,树立大食物观,是以更开阔的视野,面向整个国土资源,全方位、多途径开发食物资源,推出丰富多样的食物品种,保障各类食物有效供给,满足人民群众日益多元化的食物消费需求。树立大食物观,不仅是迫切保障国家粮食安全的需要,还是更好满足人民对美好生活的现实需求的体现,是实现人与自然和谐共生的必然要求。

朱大洲表示,践行大食物观要积极探索拓展食物来源、丰富食物品种的有效路径,积极构建多元化食物供给体系。针对不同地区的资源禀赋,要因地制宜,制定差异化策略,充分发挥各类资源优势,推动各地区食物生产的多样性。



## 食养

食养作为中华民族璀璨文化的一部分,在中华大地上生根、发芽并传承至今。如今,人们越来越重视“好好吃饭”这件事。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,2022年以来,国家卫健委组织专家对传统食养进行深入发掘,结合现代营养科学理论,编写并发布了《成人高脂血症食养指南(2023年版)》《成人高血压食养指南(2023年版)》《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》《成人糖尿病食养指南(2023年版)》等,充分发挥了现代营养学和传统食养的优势,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善疾病,同时针对不同人群、不同地区和不同季节提出食谱套餐示例和营养健康建议,从而推动中西医结合,传承传统食养文化,切实推进食养服务高质量发展。🇨🇦



## 天津新一批 中华老字号名单公示!

近日，商务部公示新一批中华老字号拟认定名单，共有 388 个品牌，平均“年龄”138 岁。新一批中华老字号拟认定品牌中，天津共有 10 个品牌上榜，看看您都熟悉吗？

(来源：“天津广播”微信公众号)

企业	品牌
天津市桂顺斋糕点有限公司	芦庄子
北方国际集团天津食品进出口有限公司	长城牌
北方国际集团天津同鑫进出口有限公司	金杯
天津市妙众堂保健食品技术开发有限公司	妙众堂
天津海河乳品有限公司	海河
天津力生制药股份有限公司	
天津鸿宝祥食品科技有限公司	祥禾饽饽铺
天津市大桥道糕点食品有限公司	大桥道
益德成（天津）闻药文化发展有限公司	益德成
天津芦台春酿造有限公司	芦台春



## 钱七虎

钱七虎，1937 年 10 月出生，中共党员，防护工程专家、军事工程专家、教育家，“八一勋章”获得者，中国工程院院士，国家最高科学技术奖获得者，中国共产党中央军事委员会科学技术委员会顾问，中国人民解放军陆军工程大学教授、博士生导师。

上世纪 60 年代，钱七虎以优异成绩从国外军事工程学院毕业，怀揣许党报国的坚定信念，回国投身现代防护工程建设事业。50 多年来，他勇攀科技高峰，建立从浅埋工程到深埋工程防护、从单体工程到工程体系防护、从常规抗力到超高抗力防护等学术理论与技术体系，制定我国首部人防工程防护标准，创建我国防护工程人才培养体系，解决核武器和常规武器工程防护一系列关键技术难题，为我国防护工程发展作出巨大贡献，曾荣获国家科技进步一等奖、军队科技进步一等奖、国家最高科学技术奖等。

退休后，钱七虎仍活跃在国家战略防护工程建设前沿，积极为川藏铁路建设、渤海湾海底隧道论证建言献策，将国家最高科学技术奖 800 万元奖金全部捐助贫困学生，捐款 650 万元支持武汉抗击新冠肺炎疫情，被表彰为全国优秀共产党员、全国道德模范。

(来源：“苏州先锋”微信公众号)

## 极端天气事件影响全球

文 / 胡丹丹 孙晶

世界气象组织日前宣布,2023年是自有记录以来最热的一年。这年,美国亚利桑那和加利福尼亚等州7月连日遭高温炙烤;位于南美洲的亚马孙雨林2023年遭遇了百年罕见的干旱;欧洲南部和北非多地也出现持续和极端高温,意大利、突尼斯和摩洛哥分别报告了48.2摄氏度、49摄氏度和50.4摄氏度的极端高温,均破当地纪录。

气温升高增加了森林火灾的风险。2023年,加拿大的野火季持续超过5个月,累计过火面积超过18万平方公里;同年8月,美国夏威夷州毛伊岛野火导致至少99人死亡,成为美国百年来致死人数最多的野火;同月,希腊东北部持续十余天的野火造成数十人死亡,成为2023年以来欧盟境内最严重火情。

中国气象局公共气象服务中心科普工作室首席科学家朱定真表示,近年来,全球各地极端高温天气持续时间长,影响范围大,历史极值不断被突破。

除极端高温天气外,全球变暖也导致全球和区域降水发生变化,暴雨和洪水频发,造成严重破坏和人员伤亡。世界气象组织水文、水与冰冻圈分司司长乌伦布鲁克表示,“随着地球变暖,我们将看到更多、更强烈、更频繁的暴雨和洪水,从而导致更严重的洪

涝灾害”。

索马里灾害管理局2023年11月底宣布,近一个月来持续暴雨引发的洪水已导致该国至少96人丧生,约230万人受灾。

2023年2月和3月,热带气旋“弗雷迪”袭击非洲南部,这是世界上持续最久的热带气旋之一,导致数百人伤亡;同年9月,地中海地区气旋带来强降雨,影响了希腊、保加利亚、土耳其和利比亚多地,并在利比亚造成严重人员伤亡。朱定真说,全球变暖导致的海洋表面温度升高,使台风和热带气旋发展得更加迅猛,因此对沿海地区造成的威胁也更大。

天气正变得越来越极端,对社会经济发展造成了明显的影响。大量研究表明,特别是在过去十年中,严重高温的风险显著增加。自20世纪90年代以来,每个十年的平均温度都高于前一个十年,且没有看到这一趋势存在逆转的迹象。

联合国秘书长古特雷斯在2023年夏天全球多地面临热浪时也警告说:“全球变暖的时代已经结束,全球沸腾的时代已然到来。”他呼吁国际社会在减排、气候适应和气候融资方面采取行动,以“阻止最坏的情况发生”。 (来源:新华社)



## 主动关心 跨前服务 推动老干部工作提质增效

天津市纪委监委认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述，全面落实党中央和市委部署要求，带着感情和责任坚持主动关心、跨前服务，注重以人为本、分类施策，为老干部办实事、做好事、解难事，不断增强老同志的安全感、幸福感和归属感。

**坚持需求导向，当好“家里人”。**认真倾听老干部心声，积极回应老干部诉求，把老同志当作亲人爱护，诚心诚意、千方百计为他们排忧解难。老同志遇到困难时，尽力管到底、干到位，以真心细心耐心赢得暖心舒心放心。重点关注 30 余位高龄、独居、空巢等生活困难的老同志，想方设法给予关心照顾，解决后顾之忧，协助 85 岁寡居老人办理住房置换手续，为 74 岁独居老人妥善安排养老机构，使老同志安度晚年。

**坚持互帮互助，当好“贴心人”。**积极开展党内互助，构建离退休干部室为主导、老干部党支部为支撑的联动服务体系，开展

“三帮三助”活动，把身体健康、热心助人的低龄老同志组织起来，分组开展帮老、帮孤、帮困活动，引导低龄和高龄老同志在思想上、行动上、生活上互帮互助，实现学习材料及时送、关心慰问及时到、遇有困难及时帮。通过银发互助的方式，随时了解老同志生活情况和健康状况，及时处理问题，营造呼有所应、盼有所为的良好氛围。

**坚持关心关怀，当好“知心人”。**突出精神慰藉和人文关怀，加强与老同志沟通联系，做到周有电话、月有视频、季有上门。认真落实干部荣誉退休工作各项要求，离退休干部室第一时间与新退休干部交流座谈，送上《服务指南》，介绍退休后的政治待遇、生活待遇及服务内容，推进干部在职与退休管理无缝对接。在提供“菜单式”服务的同时，送上《温馨提示》小册子，提示和督促老同志严守纪律规矩，增强党性观念和党纪意识，做到离岗不离党、退休不褪色。🔴

（市纪委监委离退休干部室）

## 共建共享聚合力 深度融合促发展

和平区委老干部局牢固树立“共建共享、融合发展”为老服务理念,着力为老干部搭建学习平台、服务平台、活动平台,把党组织的温暖传递到老同志的心坎上。

**“联学乐享”搭建党建引领学习平台。**区委老干部局与天津大学党委离退休工作处开展离退休干部党支部共建,建立“联学乐享家园”,充分运用信息化手段建立网上学习机制,共同举办离退休干部“思想政治课”,组织全区离退休干部党支部书记聆听学习天津大学马克思主义学院教授作《新时代新征程的政治宣言和行动纲领》等辅导报告4场,增强学习效果,营造浓厚氛围。

**“医养结合”搭建健康养老服务平台。**组织离退休干部参加与和平区吉恩仁康中医医院联合举办的“中医养生健康沙龙”,进一步提高老同志自我保健意识和保健能力。主动对接社会化养老服务体系,积极与国寿嘉

园·乐境养老社区和北门乐境医院开展合作,共同建设“老干部养老健康驿站”,目前已开诊20余次,为260余位老同志提供医疗服务。“健康驿站”从老干部多样化、个性化需求出发,耐心细致做好宣传咨询及购药发药送药各环节服务保障工作,努力为全区离退休干部创造优质养老医疗条件。

**“阵地共建”搭建寓教于乐活动平台。**充分发挥摄影示范基地功能作用,成立“和平区老干部摄影沙龙”,承办全市“美在津沽乐在桑榆”摄影采风活动,用镜头记录城市建设发展新成就新风貌,传递爱党爱国爱家乡满满正能量。通过精心筹办茶艺鉴赏、咖啡体验、艺术插花,举办老干部乒乓球比赛、迎新春联欢团拜会暨第二届与“老字号”相伴过大年等丰富多彩的文体活动,让老干部展示阳光心态,体验美好生活,持续提升幸福指数。🇨🇳 (和平区委老干部局)



## 积极推进离退休干部党建 “三位一体”共建服务基地建设

天津大学党委高度重视离退休干部党建工作,整合优势资源,扎实推进“三位一体”共建服务基地建设。

**精心谋划组织,创新党建模式。**根据学府街天大新园村社区积极创建全国示范性老年友好型社区的实际情况,就如何发挥辖区老同志资源优势,开展青年志愿为老服务,实现离退休干部党建与社会基层治理“破圈融合”,学校离退休工作处与新园村社区党委、学校团委反复研究、认真谋划,决定建设“寸草心 桑榆情”天津大学社区党建共建、老同志作用发挥、学生志愿服务“三位一体”共建服务基地,努力做到三方面有机融合、优势互补,实现党建共建、多方共赢,为离退休干部党建工作注入新活力。

**深入理论宣讲,“声”入社区民心。**学校离退休工作处与新园村社区党委合作,组织理论水平高、身体状况好、乐于奉献的老教授、老专家组建“红色理论宣讲团”,采取“理论+展演”“集中+研讨”“送学+自学”的形式,用社区居民乐意听、记得牢的方式,推动党的创新理论“飞入寻常百姓家”,举办各类宣讲活动30余场,受众达千余人次。大家表示通过宣讲团讲解,要把对“两个确立”的深刻认识转化为做到“两个维护”的政治自觉、思想自觉和行动自觉,始终听党话、坚定跟党走。

**组建文化团队,唱响时代同心曲。**发挥学校退休教职工协会兴趣组和老年大学学员骨干优势,发动有文艺专长的老同志组建“银发宣传队”,打造“红哨巡逻”“老教授红歌合唱队”“国风模特队”“传统民乐队”“红色舞蹈队”“手工兴趣班”等文化宣传队伍,在国庆节、重阳节等重要时间节点,融入社区开展的各类文化宣传实践活动,丰富社区居民精神文化生活。老同志们认为,参加社区文化活动特别有意义,当年在讲台上为国家作贡献,现在退休后还能在社区做工作,觉得晚年生活更有意义、更加充实。

**志愿助老服务,老少同乐共融。**离退休党支部与青年学生党支部结对共建,学生们经常到老同志家中谈心交流、开展志愿服务。结合“寸草心、手足情”阳光助老系列志愿服务项目、青年志愿者为老服务“金晖行动”,针对社区为老服务需求,学生党支部与社区党委开展主题教育联学,共同学习党的创新理论,帮助老同志收集学习资料,共同畅谈学习体会,青年学生发挥专业特长,开展关怀陪伴、宣讲援助、社区服务等为老志愿服务活动。社区工作者纷纷表示,为老于心、服务于行,志愿服务为老人生活增添了幸福底色,在社区营造了浓厚的尊老爱幼、老少共融的良好氛围。

(天津大学离退休工作处)

## 扎实推进“六好”离退休干部示范党支部创建工作

天津海关认真贯彻落实中办《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》，以“六好”示范创建引领带动离退休干部党支部建设水平全面提升。

**坚持高站位，加强示范创建组织领导。**制定创建“六好”离退休干部示范党支部工作方案，召开动员部署培训会、党支部书记座谈会，全覆盖式实地走访离退休干部党支部书记，了解各支部特色亮点，征集各支部对创建“六好”支部的意见建议，统一思想认识，明确工作要求，部署创建工作。明确示范创建工作由机关党委、离退休干部办公室负责牵头抓总、宏观指导，各离退休干部党支部履行主体责任，抓好贯彻落实，对标对表“六好”标准细化示范创建评分项目表，形成31项评分项目、4项加分项目，实行百分制量化考核，考评总分80分以上为达标，以安排部署、对标创建、考评审批、动态管理四个步骤，确保创建有序推进、考评规范高效。

**坚持高标准，落实示范创建工作举措。**以开展专项行动促落实，实施夯基固本行动，构筑“指尖微课堂+行走的红色课堂+红色情景讲堂”理论学习新形态，线上线下组织开展常态化特色化学习；实施能力提升行动，选优配强党支部班子，组织党支部书记、委员撰写研讨文章，建立“课堂教学+心

得分享+专题研讨”培训模式，完善党建联络员机制；实施阵地赋能行动，提升改造老干部活动中心，建设老党员之家，开办老年大学，共建共享隶属海关党建资源。以深入调研强指导，组织各支部对照创建标准开展自查自评，依托“网格化”工作机制加强指导、提出建议，实行“红绿黄”标星管理，推动形成梯队结构、雁阵格局。天津海关被确定为全国海关“六好”离退休干部示范党支部创建试点单位之一。

**坚持高质量，推动支部建设提质增效。**通过实地查看、座谈交流、查阅资料等方式，进行量化打分、审核验收，确定“六好”示范党支部1个、“六好”培育党支部1个。把“桑榆初心红”党建品牌建设融入“六好”党支部创建工作，搭建献智献策、赓续传承、风采展示三个平台，激励作用发挥，凝聚银发担当，组织退休干部参加课题研究12次，获课题立项1个，组织义务宣讲传统文化9场次，20余名老同志为青年讲授海关优良传统。用好“枫叶正红与党同行”微信公众号和“智慧银海”“鑫海桑榆”宣传教育平台，集中宣传展示“六好”党支部和优秀党支部书记风采，组织“六好”示范党支部书记上讲台分享工作经验，带动各党支部齐头并进。📌

（天津海关离退休干部办公室）

## 与“实”俱进 为“老”图强 打造老干部工作高质量发展新高地

文 / 滨海新区区委老干部局



近年来，滨海新区区委老干部局深入贯彻习近平总书记对老干部工作的重要指示批示精神，

坚持围绕中心、服务大局的工作方向，坚持“私人定制”、精准服务的工作方法，坚持“让党放心、让老干部满意”的工作目标，打基础、创品牌、树形象，以服务老同志实效推动新时代老干部工作更高更强。区委老干部局曾荣获全国、全市老干部工作先进集体称号。

### 政治赋能练内力

区委老干部局坚持把习近平总书记关于老干部工作的重要指示批示精神作为做好老干部工作的“指南针”，作为破解老干部工作难题的“金钥匙”，作为推动老干部工作高质量发展的“定盘星”。牢记“国之大者”，坚持从政治上审视和把握老干部工作，不断深化

习近平新时代中国特色社会主义思想武装，深入开展主题教育，在“学思想”中凝

心铸魂筑牢根本、锤炼品格强化忠诚，坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”。提高站位，谋篇布局，着力在建设新时代“四宜”美丽“滨城”中体现老干部工作之“为”，努力实现“三个转变”，即从主要服务处级以上离退休干部向服务所有离退休干部转变，从管学习、管生活、管活动向管幸福全要素转变，从注重落实好各项待遇向全面体现好老同志价值转变。组织引导广大老同志开展重温入党誓词、过“政治生活日”、向党说句心里话等仪式，在思想上政治上行动上始终与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，始终立场坚定、对党忠诚、听党指挥、为党尽责。

### 组织赋能聚合力

做好新时代老干部工作关键在党。认真落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和市委《若干措施》，区委及时调整老干部工作领导小组成员，完善协调议事制度，解决工作中遇到的矛盾和问题，确保老干部工作方向正、举措实、质量高。创新离退休干部党组织设置模式，按照社区单建、就近联建、拆分组建三种模式，在社区建立离退休干部党支部124个，在机关和开发区建立离退休干部党支部22个，将2578名离退休干部党员纳入其中。通过抓职责促运转、抓书记带队伍、抓制度强根基、抓创新出亮点，持续开展“六好”离退休干部党支部创建活动，把组织优势转化为学习效能、幸福指数和银发力量，增强了党组织的有形覆盖和有效覆盖。广大离退休干部紧紧凝聚在党旗下，以支部为依托，在理论宣讲、社会治理、关心下一代等方面发挥了独特优势，作出了重要贡献，涌现出全国离退休干部先进个人张励军等一大批先进典型。

### 改革赋能增活力

推动新时代老干部工作高质量发展必须用好用足改革这个“关键一招”。结合形势任务，老干部局机关进行了3次大刀阔斧体制编制改革，在工作职能、管理范围大幅增加的情况下，内设机构由7个缩减为4个，形成了系统完备、科学规范、运行高效的管理体系。按照优化机关、强化基层的思路，坚持行政和事业编制统筹使用，安排部分机关

干部下沉到老干部活动中心3个分部开展工作，有效解决了服务老同志“最后一公里”的问题。针对离退休干部党支部活动阵地建设紧张的实际，积极开发共享模式，在老干部活动中心建立3个离退休干部党支部共享活动阵地，满足了党支部开展学习和组织生活的需要。积极开发“互联网+学习”模式，开办老干部手机课堂，创建“夕阳红”精品课堂，运用社会大课堂，打造网络云课堂，使老干部政治理论学习实现全天候、全覆盖。为所有离休干部制定“一人一策”，为36名离休干部签约家庭医生，按照不低于在职干部标准落实离退休干部体检，发放春节慰问金，有效提高了老同志养老和医疗服务精准化精细化水平。

### 要素赋能强动力

干部、制度、队伍、资源等要素的充分利用，能够激发老干部工作的内生动力。在干部队伍建设上，建立以择优上岗为代表的择优配备体系，建设以开放共享为依托的培养培训体系，形成以业绩效能为指标的综合评价体系，注重在对口援建、乡村振兴、抗洪抢险等急难险重任务中摔打锤炼干部，让干部有干头、有盼头，盘活了老干部工作队伍。扎紧制度的“笼子”，局机关建立了内部控制、交流轮岗、荣誉退休等30多项制度，不断深化制度化规范化建设。引入社会资源，建立休闲种植基地，丰富老同志精神文化生活。建立老干部理论宣讲团1个，书法、摄影等志趣协会33个，“海军蓝”等志愿服务团13个，“建阳美”“夕阳红”等文艺宣传团队60余个，在各

## 坚持“学乐为”结合 打造“三个之家”

文 / 滨海新区老干部活动中心



近年来,滨海新区老干部活动中心坚持守正创新,发挥阵地作用,组织引导广大离退休干部在活动中坚定信念、获得幸福、发挥作用,着力打造“政治引领之家、文体活动

之家、老有所为之家”。区老干部活动中心曾荣获天津市综合活动示范基地等荣誉。

**抓党建促学习,打造政治引领之家。**注重党建赋能。积极构建“党建+志趣协会”的工作模式,推动老干部书画、摄影、沙弧球等33个志趣协会成立功能性党支部,制定《功能性党支部工作制度(试行)》,发挥党建引领老干部活动的优势。注重学习赋能。十六年如一日,抓好5个老干部理论学习组建设,建立健全制度机制,每月开展党的创新理论学习研讨“雷打不动”,以点带面,发挥领学促学的作用。注重信息赋能。开设“天津滨海老干部之家”公众号,开展“学思想

条战线发挥作用。拓宽离退休干部就医“绿色通道”,建立老干部人才数据库,引导他们在专长领域发挥作用,使老同志共享新区发展成果、共创“滨城”美好未来。

### 作风赋能提效力

好的作风,是干事创业的保障、善作善成的法宝。大兴调查研究,弘扬“四下基层”优良传统,念好“深、实、细、准、效”五字诀,按照“一年一个专题,一年一个方向”的思路,开展了“我看”系列专题调研和30多次

领题调研,扑下身子听民声、换位思考尊民意、扎扎实实解民忧。坚持问题导向,注重运用调研成果,及时解决老同志学习、就医、住房等一系列急难愁盼问题,实现服务老同志由“大水漫灌”向“精准滴灌”转变。大力改进工作作风,细化落实全面从严治党各项要求,瞄准形式主义、官僚主义和不担当、不作为,从严整治办事拖沓、推诿扯皮、态度生硬等问题,选树全国优秀老干部工作者王云江等一批先进典型,形成创新竞进、实干兴业的浓厚氛围,得到老同志的普遍好评。🇨🇳

铸忠诚”等知识竞答活动 30 余次,持续开展“每日一答”,利用“离退休干部工作”等公众号组织观看政治理论专题报告会 20 余场。注重氛围赋能。在活动中心场所设置政治理论学习标语口号,建立党员活动室,结合重大节日、重大任务、重大活动开展廉政文化、革命精神等书画摄影展览,营造健康向上的浓厚氛围。

**抓载体出亮点,打造文体活动之家。**日常活动多样化。积极开展老同志喜闻乐见的台球、棋牌、书画等文体活动,做到每日有活动、每周有比赛、每月有主题。结合重大节庆日等节点,组织开展正月十五闹元宵猜灯谜、欢度国庆乒乓球友谊赛、喜迎建党百年趣味运动会等,年均参与人数达 3.6 万人次。积极参加市委老干部局举办的各类比赛活动,近五年来获得各类奖项 50 余次,展示了“滨城”老干部风采。特色阵地个性化。开辟老干部休闲种植基地,积极引入社会资源,为老同志提供 10 亩生产用地和相应水、肥、工具等,满足老同志种瓜种菜等需求;设立老干部茶聊室,举办茶文化分享交流会,打造传播茶文化、进行沟通交流的场所;建立“每周影院”,打造“老干部志趣大课堂”,与区军休所、老年体协等建立协作平台,丰富活动内容。热门课程品牌化。老干部大学每年举办两期培训,设置书画、音乐、古典文学等 6 个专业班次,聘请具有专业水准的专家和老同志当老师,培养了一大批精通专业的老同志,获得国家级、市级奖项 20 多个。每个招生季都是一座难求,每个班都是人气爆满。

**抓优势聚合力,打造老有所为之家。**做文艺宣传的引领者。充分发挥文艺“轻骑兵”优势,紧紧围绕形势任务,组织各文艺志愿协会采取群众喜闻乐见的形式,宣传党的理论和路线方针政策,鼓舞斗志,凝聚力量。举办书画摄影作品巡展 20 余次、“送文艺下基层”演出 60 多场、主题宣讲 150 多场、书法笔会 60 多次。做服务群众的示范者。认真落实“三服务三办”理念,采取电话联系、座谈交流、走访慰问等形式,持续开展“向老干部问好”活动,年均联系离退休干部超过 3300 人次、解决问题 450 多件。每年春节前夕,都组织书画协会的老同志走进社区为困难群众送福字、送春联。做推动发展的践行者。围绕全市“十项行动”,特别是滨海新区高质量发展支撑引领行动,组织理论宣讲骨干为基层宣讲 20 余场,推动新发展理念深入人心。组织老干部工作者积极与企业对接,宣传新区招商引资政策,为企业落户提供便利,近两年引入落户企业 12 家,走在全区前列。🇨🇳



## 追忆天津战役 谱写时代华章

——“庆祝天津解放 75 周年”专题报道

2024 年 1 月 15 日,是天津解放 75 周年的纪念日。75 年前的这一天,天津战役胜利结束,天津这座城市宣告解放,不畏牺牲的英烈们以鲜血和生命为代价换取了这座城市的新生。天津战役创造了城市攻坚战的典范,掀开了天津历史崭新的一页,对北平的和平解放及全中国的解放都具有重要的历史意义。

75 年,弹指一挥间,天津战役的硝烟已经散去,但参战军民的英雄业绩永载史册,光荣的革命传统薪火相传。抚今追昔,回首那段波澜壮阔历史背后鲜为人知的往事,既是对历史的回望,也告诫我们要珍惜今天来之不易的幸福生活,更激励我们团结一心、实干奋进,把我们的家乡——天津建设得更加美好。

### 军民同心解放天津

文 / 曹冬梅

1949 年 1 月 14 日,在我们脚下这片土地上,人民解放军打响了一场惊心动魄、荡气回肠的城市攻坚战——天津战役。从炮声隆隆、浓烟滚滚到锣鼓喧天、欢声笑语,仅用时 29 个小时,天津实现改天换地,回到人民的怀抱。天津战役的胜利,创造了“天津方式”,促进了“北平方式”和“绥远方式”的产

生,对中国革命在全国的胜利发挥了重要作用。75 年过去了,天津发生了翻天覆地的变化,迈入了全面建设社会主义现代化大都市的新征程。回顾这场伟大胜利,我们不能忘记在天津战役中英勇作战的解放军指战员,不能忘记在隐秘战线默默奉献的“无名”英雄,不能忘记奋不顾身支援前线的人民群众。

## 城市攻坚战

1948年秋，人民解放战争进入夺取全国胜利的决定性阶段。党中央和毛泽东连续组织辽沈、淮海、平津三大战役，展开战略决战。11月29日，中央军委发起平津战役。为抢抓战机，东北野战军迅速隐蔽入关，与华北野战军共同作战。人民解放军采取“隔而不围”“围而不打”策略，将国民党军队分割包围于张家口、新保安、北平、天津、塘沽，使其孤立无援。按照中央军委“先打两头，后取中间”的战略部署，西线先后攻克新保安、张家口，切断了敌人西窜退路；东线则首先攻打塘沽、大沽，控制出海口，防止守军从海上逃跑。因塘沽背靠渤海，河流、盐田很多且冬不结冰，不便于工事构筑和部队展开，中央军委决定首先集中兵力夺取天津。



1948年12月30日，平津前线司令部决定成立天津前线指挥部，由东北野战军参谋长刘亚楼任总指挥。至1949年1月2日，人民解放军7个军22个师34万人将天津团团围定。针对国民党军的军事部署，天津战役前线指挥部确定“东西对进、拦腰斩断、先南后北、先分割后围歼”的作战方针。1月14日上午10时，刘亚楼发布总攻命令。攻城部队从敌防线东、西、南3个方向用16个小时打开10个突破口，穿插进击。突破城防后，解放军实施多路穿插，分割包围国民党守军。14日夜间11时至15日凌晨5时半，经过激烈战斗，人民解放军在金汤桥胜利会师，打通了东西走廊。至此，国民党守军南北分离，且被分割成数块，陷于极度混乱。解放军趋势穿插，继续展开巷战，逐块消灭敌人。15日中午，攻占国民党天津市政府。下午3时许，解放军东、南、西三路攻城部队在耀华学校会师，天津战役胜利结束。天津解放后，人民解放军迅速向塘沽进击，驻塘国民党军乘船南逃，塘沽解放。

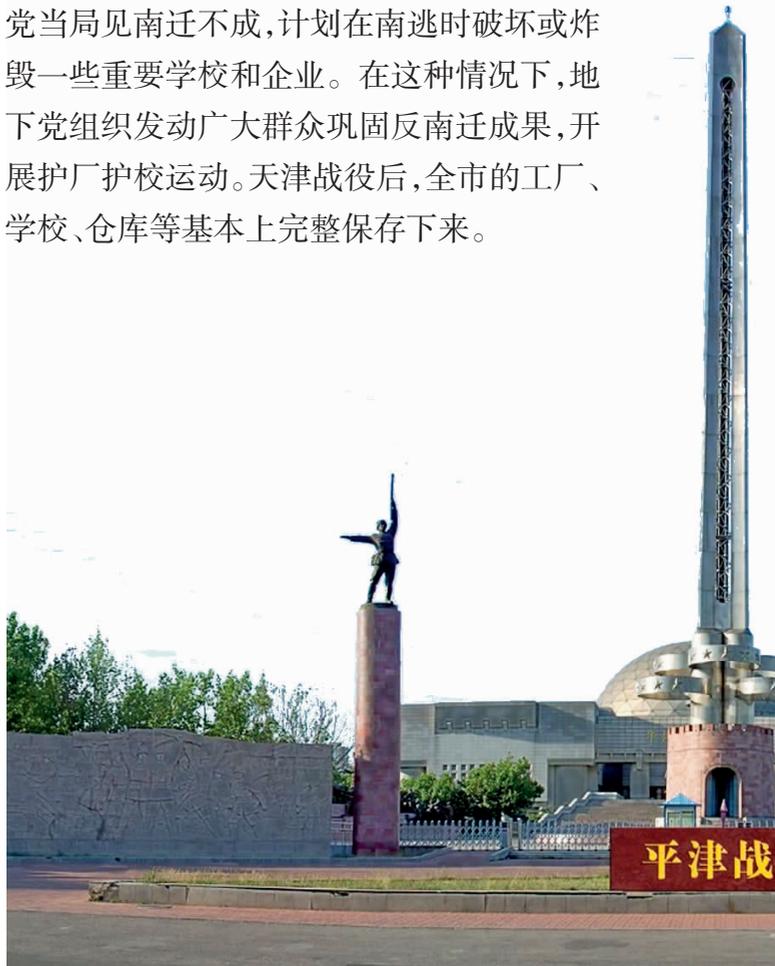
解放军指战员浴血奋战，历时29小时，全歼国民党守军13万余人，生俘国民党军将级军官29人，创造了城市攻坚战的典范，也在津沽大地上用鲜血和生命写下了可歌可泣的英雄事迹。爆破手曹树森，在两臂和双腿负重伤的情况下，用头将炸药包顶到敌军阵地铁丝网前，用牙齿咬开导火索，炸开了铁丝网，为部队扫清前进障碍。年仅16岁的旗手钟银根，在双腿被炸断、旗杆被弹片削断后，用双手和身体高擎半截旗杆把红旗牢牢竖在城墙上，直至壮烈牺牲……

## 看不见的第二战场

在人民解放军正面战场英勇杀敌、决战决胜的背后,分散渗透于国民党军队、政府、工厂等各个战线的天津地下党员也在战斗着。他们智取城防图、护厂护校,为配合人民解放军解放天津做了充足准备。

早在1947年,国民党当局就开始大张旗鼓修筑天津城防工事。天津市工务局工程处第八段工程员麦璇琨按照党组织要求,利用职务之便搜集图纸,绘制完成《天津城防堡垒化防御体系图》。这幅城防图被送到隐藏在国民党天津市地政局测量队任绘图员的刘铁淳和由他单线领导的西北角大众照相馆的地下党员康俊山手中。康俊山把图纸分解缩拍,经过化学处理后,裱糊在两张老年夫妇照片后面,交由地下交通员赵岩送到解放区。1948年下半年,人民解放军围城前夕,国民党守军对天津城防工事作了较大调整。天津警备司令陈长捷下令加修城防工事。天津市工务局建筑科工务员张克诚接到工委委员王文化的指示,摸清敌人城防工事的变动情况。张克诚冒着危险,从同一办公室负责碉堡验收的工程师处复制了天津城防工事布置图,清楚地标明了各种碉堡外形、尺寸、高度、层次设孔位置及设计兵员人数、火力配备、辎重存放位置等数据。这张城防图被辗转交到刘亚楼手中,为解放天津提供了重要军事情报。天津解放前夕,通过不同渠道为华北局城工部提供的城防图就有8份之多。正是有了这些绝密情报,才有了“解放军炮弹有眼睛,只打国民党,不打老百姓”。

1948年11月辽沈战役胜利后,国民党当局妄图将天津高等学校、重要工厂,高级知识分子、工程技术人员南撤南迁,以此负隅顽抗。地下党组织闻讯立即发动进步学生、广大群众开展反南迁斗争。在讲清形势,揭露国民党阴谋后,绝大多数教授表示愿意留下来,北洋大学、南开大学、河北女子师范学院等高等学校都声明“坚决留津,绝不外迁”。一些民族资本家还积极开展反南迁工作。他们向国民党当局提出机械运输、家属安置、发生工潮如何处置等问题,故意拖延时间,或者用“正在装运”“正在接洽”的回复敷衍国民党当局,以此破坏南迁计划。国民党当局见南迁不成,计划在南逃时破坏或炸毁一些重要学校和企业。在这种情况下,地下党组织发动广大群众巩固反南迁成果,开展护厂护校运动。天津战役后,全市的工厂、学校、仓库等基本上完整保存下来。



## 声势浩大的支前运动

平津战役前和战役期间,天津周边的冀中、冀东解放区,包括现属天津的静海、宝坻、宁河、武清、蓟州等地积极响应“一切为了前线,一切为了胜利”的号召,战严寒、斗风雪,修路修桥、供应粮草、抢救伤员,全力以赴支援前线,掀起了声势浩大的支前运动,为天津解放及平津战役的最终胜利作出了重要贡献。

为迎接东北大军入关,抢修道路迫在眉睫。面对通向平津前线上千条纵横交错的公路修建任务,宁河、宝坻、蓟县等地群众克服一切困难投入战斗,争分夺秒,与时间赛跑。在中共宁河县委的领导和带领下,1000余名民工在蓟运河面上连夜赶搭江洼口浮桥。蓟县5万民工突击两天一夜抢修公路300公里,4昼夜修桥18座。宝坻县人民拓宽加

高宝坻至林亭口、大口屯、黑狼口、黄庄的几条公路。武清县抢修公路315公里,架桥4座。为了将大批支前物资从冀中根据地尽快运往天津,上级决定增加水运。而隆冬时节,大清河结着厚厚的冰层。武清、静海等县发动10余万民工,冒雪砸开坚冰。水上航道的畅通,使冀中根据地满载支前物资的50只大槽船浩浩荡荡地向天津驶去。

为了保证部队粮草供应,津郊各县设立了数十处供应站。支前任务以杨柳青为中心,成立了指挥部。成千上万的由河北省运送粮食的大车,车车相连,往南一直排到与河南省交界处。津郊各县也大量筹集粮食等军需物资。广大人民群众热情支持人民解放军,不少群众只留下几天的口粮,把其余粮食全部拿出来供应部队。这些物资确保了解放军的军需供应。

为了及时抢救和运送伤员,津郊各县纷纷组织担架队,仅宁河、武清、静海等县就组织担架7000余副。蓟州、宝坻、武清、宁河四县抬担架的民工达7.6万余人。

天津战役胜利后,90万大军兵临北平城下,促使傅作义终于接受解放军提出的条件,北平和平解放。中共中央在平津解放的贺电中说:“华北人民解放战争的伟大胜利,连同东北、华北、中原、西北人民解放战争的伟大胜利……已经奠定了人民解放战争在全国胜利的坚实基础。”辽沈、淮海、平津三大战役的胜利,震惊了蒋家王朝,也震撼了世界。国民党反动统治的完全覆灭、全中国彻底解放,已是不可抗拒的历史洪流。🇨🇳

(作者单位:中共天津市委党校)



## 英雄从未远去 丰碑永存人间

文 / 本刊记者 刘金晖



2024年1月15日是天津解放75周年纪念日。75年前,在中国共产党的领导下,中国人民解放军取得了天津战役的伟大胜利,奠定了全国解放和新中国建立的基础。1949年1月,隆隆的枪炮声回荡在津城上空,东北野战军主力在国民党守军拒绝投降的情况下,开始逐步扫清天津城防外围据点,并于14日上午对天津城垣发起总攻,经过29个小时的激战,全歼守敌13万余人,俘获国民党天津警备司令部中将司令陈长捷等将级军官29人,天津全城得到了解放。

如今,参加过75年前那场荡气回肠

的战役,见证共和国解放的老战士们中岁数最小的也已年过九旬。我们不应忘记的是,他们在最宝贵的青春年华,用热血谱写了辉煌的解放篇章。现已94岁高龄的范振永便是其中之一,在天津解放75周年之际,记者来到范老身边,听他讲述那段惊心动魄的战争岁月,感受解放军战士在血与火、生与死考验面前的那份忠诚与无畏。

范老虽已是鲐背之年,但精神矍铄,谈起往昔的战争岁月,老人容光焕发。范振永1930年9月出生,参加解放天津战役时年仅19岁。如今,他时常将与战友们的合影拿在手里久久不愿放下,老人无比怀念那些为了人民幸福而甘洒热血的战友们。“原来天津没有烈士路,后来兴建了烈士路,原来那里叫东王家台,后来又在烈士路上建起了烈士陵园。”范振永说道。

虽然已经过去了75年,但范振永还清楚地记得,那天他和战友们突破敌人的重重火线,攻进天津城区时的情景。1949年1月14日上午10时,在东野的统一部署和指挥下,中国人民解放军第38军对天津国民党守敌发起了总攻。西营门是攻入天津的要道之一,这里也是国民党防守的重中之重。范振永随38军到达杨柳青附近,他们接到的命令是从西营门进攻,与兄弟部队在金汤桥会师。“西营门是敌人防守重点,围城的大碉堡有200多个,小碉堡不计其数,从西营门到杨柳青之

间不修民房,不种树木,完全是一片开阔地,我们打起来很困难。”当时正值严冬,国民党守军将护城河的冰面砸碎,以迟滞解放军的进攻,范老记得,为了让大部队快速进攻,前面的战士们都跳进了冰冷刺骨的河水中,用身体架起人桥……

在机枪、火炮的掩护下,解放军战士们将国民党部队的防线撕开了一个口子,主攻部队如潮水般涌进突破口,战士们沿着罗斯福路(今和平路)一直打到金汤桥与兄弟部队会师。1月15日凌晨5点,解放军完成了“拦腰斩断”的作战目标,切断了国民党守军的南北联系。

“金汤桥人山人海啊,红旗到处高高飘扬,口号响彻云霄!”范振永回忆说。当时,一路打过来的战友大部分都打散了,但丝毫不影响大家的兴奋之情。“我们胜利了!共产党万岁!毛主席万岁!解放天津万岁!”战士们纷纷举枪高呼,互相拥抱。

在讲述完这段荡气回肠的作战经历后,范振永脸上露出了欣慰的笑容。老人就如同珍藏军功章一般,把这段经历完整地珍藏在

心底。而老人在战斗中留下的伤痕,也在向我们诉说着他那段不平凡的经历,以及他和战友们为解放天津乃至解放全中国所作出的贡献。

解放天津战役用时29个小时,共歼敌13万余人。此战解放军也付出了较大的代价。范振永的同乡于林、范华均在战斗中献出了自己宝贵的生命。他们牺牲前几个小时还和范振永在一起,相约解放天津后要一起逛逛天津城。回忆起壮烈牺牲的战友们,范振永一度哽咽。每年清明和天津解放纪念日这天,范振永都会到南开区烈士陵园和天津烈士陵园祭奠战友,几十年来从未间断。

“我很幸运在枪林弹雨中活了下来,现在我们的幸福生活是这些战友们用生命换来的。我希望后辈们永远不要忘记这些为国牺牲的烈士们!”范老激动地说。

正是千千万万像范振永这样的革命战士抛头颅、洒热血,才换来了新中国的建立和发展。他们是新中国的奠基人,他们的革命精神、丰功伟绩永远值得我们褒扬、歌颂。🇨🇳



## 徐恒江：难忘峥嵘岁月 传承红色精神

文 / 本刊记者 贾明润 刘瑾皓

2019年10月1日，在庆祝中华人民共和国成立70周年的大阅兵现场，一辆礼宾车缓缓驶来。车上有一位老战士目光深邃地望向天安门，并敬了一个标准的军礼。这位老战士名叫徐恒江，1932年出生，1947年入伍，先后参加过攻打小王庄、潮宗桥、小站、张家窝、团泊、大稍直口、小稍直口等多次战斗和抗美援朝战争。“望着高高耸立的人民英雄纪念碑，我当时就在想，要是我的战友们还活着该有多好，这样他们也能看到祖国的繁荣富强……”说到这里，老人饱经风霜的脸上满是惋惜和不甘。

“小子，来参军啊，先填一下登记表。”“我叫徐恒江，身份是拾柴的。”登记员听后笑着询问：“哪有身份是‘拾柴的’，你为什么不在家放驴，要过来参军？”“俺家里穷，买不起驴。”这是徐恒江1947年春天入伍时的情景。

年幼的徐恒江早就听说，共产党的军队有“三大纪律八项注意”，因此外部能与人民群众打成一片，内部又团结和谐，而在国民党军队和汉奸队内部，一等兵打二等兵，二等兵为难三等兵，人心涣散。就这样，不满16岁的徐恒江怀着这种朴素的想法和对共产党的深深敬佩，加入了津南支队，成为津南支队21团2营5连2班的突击组战士。

“刚上战场时，您怕不怕？”

“说实话，打仗之前有些怕，但一打起来，怕也没用了。你不消灭敌人，敌人就会消

灭你。后来打的仗多了，有些经验了，就不像之前那么害怕了。”面对记者的提问，徐恒江坦诚地回答。

在战场上，生与死的距离往往就在一瞬间。据徐老回忆，他最难忘的是当年参加解放团泊的战斗。“那次，我躲在一个坟头儿后面向敌人射击，距离我六七十米远的敌人从侧面开枪打飞了我的帽子，直到帽子被打掉我才反应过来，差一点就‘光荣’了。现在想想是我当时考虑不周，光想着消灭敌人，没注意保护自己。要不然，你们就见不到我了。”说着徐老哈哈大笑起来，让人不得不佩服他乐观的心态。

在这场战斗中，徐恒江的战友李和友牺牲了。在攻打团泊之前，李和友向部队领导请假，因为要回家迎娶心爱的姑娘。部队领导给了李和友一周假。然而到假期第六天时，李和友突然接到部队准备进攻团泊的消息，于是他匆忙与家人道别赶赴战场。但枪炮无情，李和友在这次战斗中英勇牺牲。每每想起牺牲的战友，徐恒江都心痛不已。

回忆起当年作战时的艰苦，徐老深有感触，即使过了几十年依然记忆犹新。徐恒江当兵时，差不多有三年时间没脱衣服睡觉，睡觉时头枕手榴弹袋，怀抱钢枪，时刻保持接到命令立即迎战的状态。为此，他的身上生了不少虱子和虻子。“那时候一年只穿一双鞋，天气暖和时我就光着脚，秋后才把鞋

子穿上。”说罢,徐老缓缓抬起脚,可以看到老人的脚部已经变形,那是在打大稍直口、小稍直口的战斗中,由于连续行军造成的脚部损伤,宛如裹了小脚一般。

在胜利打下小站后,徐恒江吃上了平时难得一尝的稻米饭,老乡们还炖了肉给战士们吃。哪想到刚吃完一碗饭,附近的花园里就响起了枪声,他们立刻放下碗筷,端起枪奔赴新的战场。战争年代,风餐露宿是家常便饭,能吃到热乎的饭菜已经很难得了。

“小米饭、小米面的窝头、梭子米、高粱米……战斗打到哪里,我们就吃到哪里……现在战士们的伙食真好啊!他们可是赶上好时候了。”很难想象,经历过生死考验的徐老面对以往的艰难困苦能在我们面前笑着说出这些,这真是一位拥有坚强内心与乐观心态的退役老战士啊!

“没有共产党就没有新中国,没有共产党就没有新中国……”回忆到激

动处,徐老不禁高歌一曲。伴着老人嘹亮的歌声,我们击掌相和。就在那一刻,感觉老人又回到了与战友们浴血奋战的峥嵘岁月。在嘹亮的歌声里,我们听到的是人民子弟兵对党的绝对忠诚,对伟大祖国的深沉挚爱。



“我虽然没有直接参加解放天津的战斗,但在东北野战军入津作战前,我们打下大、小稍直口,为大军扫清了外围,开辟了道路,也算是为解放天津尽了自己的绵薄之力吧。党和政府至今没有忘记我们的这点儿贡献,逢年过节就来慰问、看望,我这心里挺过意不去的。”言及此处,徐老的脸上洋溢着骄傲与自豪的神情。

参军八年,从解放战争到抗美援朝战争,战斗的地点在变,部队的番号在变,战场上的职责在变,唯一不变的是他对革命胜利的坚定信念和积极乐观的革命精神。如今,国家非常重视退役军人工作,呼吁广大青年学习他们的精神。92岁的徐恒江也经常深入驻地部队、中小学、幼儿园,为部队官兵、师生们讲述那段渐渐远去的峥嵘岁月,为的就是让中国共产党的革命精神永远传承下去。

采访接近尾声,徐老站起身来,坚持要送我们到门口。看着老人灿烂朴实的笑脸,我们发自内心的感慨:今天我们所享受的和平与安宁,正是千千万万个像徐恒江这样的历史功臣创造的。尽管今天的他们年事已高、步履蹒跚,但他们的丰功伟绩共和国不会忘记,我们也不会忘记,他们是当之无愧的人民英雄。🇨🇳



## 秦凤霞：雷锋精神永记于心

文 / 本刊记者 刘田田

“我从小就乐于助人，那会儿大家都在‘学雷锋’，我学得最起劲。久而久之，雷锋精神就变成了我为人处世的准则，帮助别人也成了我生活中的一大乐趣。”西青区赤龙南街佳和荣庭社区的秦凤霞热情地向记者做着自我介绍。

秦凤霞今年70岁，7年前搬入佳和荣庭社区。从那以后，社区工作人员经常上门看望秦凤霞，关心她的生活起居。秦凤霞被社区工作人员的热心、耐心和责任心所打动，决定加入社区公益服务团队，为社区贡献自己的一份力量。

### 发挥余热当好助手

佳和荣庭社区老年居民占社区总人口的六成以上，大量独居、空巢老人成为社区工作的重中之重。为了解决这一问题，社区成立了志愿服务队。秦凤霞加入服务队后，先后担任了纪检监察员、物业管理员、小巷管家、“串门队”队长等职务，协助社区网格员关注楼内特殊群体，无私奉献自己的力量。

社区里有一位独居老人叫齐清林，秦凤霞每周都会前往齐清林家，为他做饭、收拾



卫生，一干就是一天。齐清林爱喝酒，秦凤霞每次见面都会语重心长地劝齐清林少喝一点，多注意自己的身体。事实上，秦凤霞的身体也不好，高血压、腰间盘突出等病都得过。在做完腰椎手术后，秦凤霞无法长时间弯腰工作，但她仍然坚持在社区一线服务。秦凤霞说，自己从上学时就是学生骨干，工作后也一直是“五好民兵”“五好社员”，雷锋精神已经刻在她的骨子里，习惯了奉献自己、帮助他人。

秦凤霞的正直善良与无私奉献被所有人看在眼里。“秦阿姨从加入我们志愿服务队后，就一直积极投身社区公益志愿事业，尤其是在文明实践、社区治理、扶弱助残、疫情防控等领域，她以实际行动传播‘奉献、友爱、互助、进步’的志愿精神，广受大家夸

赞。”佳和荣庭社区党委书记门万成说道。

### 把“热心肠”践行到底

在社区里，秦凤霞是出了名的“热心肠”。有一次，她在社区里看到一位大爷坐在路边久久不动，人来人往，大爷头都不抬一下，这可给秦凤霞吓坏了。她急忙走上前去询问：“大爷，您身体还好吗？需要我扶您起来吗？”大爷抬起头，笑着跟秦凤霞说自己没事，只是年纪大了走累了想歇一会儿。大爷笑呵呵地给秦凤霞点赞：“我坐这有一会儿了，你还是头一个来问我需不需要帮助的人，真是热心肠的好人呀！”秦凤霞对大爷的夸赞并不在意，只说自己是“爱管闲事”罢了。

2023年夏天，天津下起了大雨，很多网格员都不能及时到岗，秦凤霞挺身而出，主动提出替网格员入户，给不便出门的大爷大娘们送去物资。“很多网格员在我眼里就是小孩，我看他们这么辛苦也跟着心疼，能帮就帮一把，毕竟我也是社区的一员，从前也

受过他们的帮助，我得‘知恩图报’呀！”秦凤霞笑着说。

秦凤霞为人随和，爱助人为乐，是社区出名的义务调解员。谁家夫妻吵架，婆媳不和，她都跑前跑后，亲力亲为，经常累得腰酸腿疼，但从无怨言，只要问题能够解决，她比谁都高兴。秦凤霞特别喜欢参加社区的各种活动，每到年终，社区都会为奉献最多的几位志愿者颁发奖励，每次秦凤霞都会将自己得到的那份奖励分送给其他居民。有人问起时，秦凤霞总是说，“她们比我更需要这些”。

多年来，秦凤霞扎根社区，无私奉献，广受好评。她常说：“只要居民有需要，我就会立即赶到。”为他人送温暖，为社会作贡献，秦凤霞以自己志愿服务的热情与投入，获得了广大群众的点赞与认可。🇨🇦



## 说说突击队

文 / 李学琴

上世纪 80 年代,我国正处于改革开放初期,各行各业都在搞大建设大开发,因此诞生了各种类型的突击队,有党员突击队、团员突击队、“铁姑娘”突击队、“三八”妇女突击队,还有因项目组建的各种突击队,如某某工程突击队、某某车间突击队等。

能加入突击队是一种信任,也是一种荣耀。但是这份荣耀意味着吃更多的苦,受更多的累,付出更多的时间和精力,甚至有可能牺牲生命。同时,加入突击队没有任何报酬,也没有任何奖励,有的只是心中企盼国富民强的那团火。

1979 年冬,我所在的单位开展大会战。当时单位里运来一批油毡,因为害怕放在室外被冻脆了影响施工质量和使用寿命,需要往建好的仓库里搬。单位党组织立即组织脱产人员成立临时突击队,利用周日的公休时间搬运油毡。

那天,室外气温达到零下 14 摄氏度,凛冽的寒风刮在脸上,像小刀割肉一般。我们穿着工作服,外套棉坎肩,戴上棉帽子、棉手套,身先士卒干起来,实在冻得手脚麻木了,就回到休息室暖和一下。休息室也是刚建的,并不暖和。我们用碎劈柴点火烤手取暖,一边搓手一边跺脚。待手脚恢复知觉了,又赶紧奔向油毡堆。那种精气神和上战场没什么两样。

经过一上午奋战,活干完了。工地上连食堂都没有,大家就把从家里带

来的饭用碎劈柴点火热一热,然后一齐挤坐在室内的竹笆上,品尝“百家饭”,人人都把自己饭盒里最好吃的东西夹给身边的人。那种温馨的画面至今在脑海挥之不去。

1982 年年底,市政府决定修建海河带状公园。当时的清整工作交给了团市委,团市委又按照单位团组织建制分配给基层团组织。我所在的单位分到了一块长三米的任务块,需要把三米长地面上的一切按要求清理干净。当时我担任基层团支部书记,就组织了一支由 7 名支委组成的青年团员突击队,扛起镐头、铁锹,奔向分给我们的任务块。那块地方在河西区刘庄桥附近,现场只有几块乱石,没有房屋。由于地势窄小,不得干活,七个人整整忙乎了一天,直到傍晚才收工。中午,大家用自带的干粮充饥,干完活都饿得前心贴后心了,我自掏腰包请大家在路边的上海面馆吃面。那时候吃面还要花粮票,六个大小伙子干掉了我一周的口粮。

1983 年春,海河带状公园初具规模,种上了花草树木,还配置了石头小品,这应该算是海河提升改造的最基础工程吧。如今,经过数次提升改造的海河两岸已成为全国人民来津旅游的打卡地。每次途经刘庄桥附近时,我都会朝自己当年劳动过的地点望一望,脑海里回忆起当年热火朝天的劳动场面,幸福而又欣慰。🇨🇳

## 老妈的“红包雨”

文 / 妙如

这几天,我家的微信群特别活跃,原因无它,年终岁末,每位成员都在发红包,参与者甚众。“‘周家大院’又下‘红包雨’喽!”“始作俑者”老妈一脸欣慰。

两年前,老妈学会使用微信后,对其中的“红包”功能很感兴趣,深入研究后,一跃晋升为“红包达人”。她有弟妹四个,分居各地。当时,年近古稀的老妈挨个打电话,将众人邀请进她一手建立的“周家大院”微信群。成员到齐后,老妈便抛出“家和万事兴”的大红包,拉开了“周家大院”群下“红包雨”的序幕。

此后,无论元旦、春节,还是端午、中秋,老妈的红包总会准时派发。老妈不喜欢使用平平淡淡的“普通红包”功能,说人均一份不刺激,所以群里的节日红包,我们经常要“拼手气”,按老妈的原话:“抢红包,就得抢,越抢越开心。”甚至在选择人数时也鲜少按总数计算,她总会有意减少四五个人。

对老妈的这种方式,我一直不得其解。直到一天晚上,大舅家的表弟在群里发信息抗议:“大姑,今早您发的大红包我没抢到,强烈建议增加人数。”老妈直接语音回复:“这是我专门设置的‘优胜劣汰’机制,谁让你不关心群消息,参加活动不积极?”言下之意,要大伙经常把“周家大院”群放在心上,才会有物质奖励。这番话说得义正辞严,把

表弟驳得哑口无言。

后来,不知是被老人家说服了,还是受金钱刺激的影响,老妈一手创办的“周家大院”群越发热闹起来。买车买房、娶妻生子的大事,大家都会在群里讨论,老妈的配套奖励也来得更勤了,还经常搞突然袭击,红包一波又一波,逗得众人手忙脚乱,乐此不疲。

老妈爱发红包,带动整个家族群活跃起来。尽管不在同一座城市,因为有了这个微信群,亲戚间的感情更加融洽了。在老妈的影响下,大家不再等着抢红包了,个个争做“红包达人”。舅舅和表弟们会在“妇女节”当天给女同胞们降上几场“红包雨”,职场晋升者也会收到一波又一波的祝福,当然,物质奖励和精神鼓励是并存的,就连我们这些小辈发现网络上的好物,或者子女成绩进步这样的家常事,也开始发放红包,“独乐”哪有“众乐”开心?每当这时,老妈比谁都高兴。

有一次,老妈私下告诉我:亲人之间,也需要一些适当的润滑剂。我心里明白,对老妈而言,金钱不重要,作为媒介的红包串联起来的亲情才是她最看重的。老妈还是那样爱发红包,精心选择的封面,斟酌再三的祝福语,包括发放的时机,她都处理得非常用心。我知道,老妈关心我们,这一封封红包里都凝聚着她深深的爱。🇨🇳

## 不待此情成追忆

文 / 眠歌

每每看到这张照片,我的心头都会莫名一暖,仿若春水驰过苔径,和风骀荡。照片中的老者是我的姥爷,彼时年届花甲,刚刚退休。姥爷肩膀上扛着的是我,怀里抱着的是弟弟。笑容从画面中漾出,牵连起一份人间至情。

找出这张照片,是因为一次揪心的隐痛。

前些日子难得休息,回家看望老人。快到姥姥家楼下时,母亲才说姥爷现在说话比较慢,腿脚也不太好。我本没太在意,毕竟家里四位老人都算得上健康高寿,有些缓慢不便也是正常的。况且前些年姥爷膝盖疼,我狠心按照典籍里的“跪膝法”教他锻炼,过程虽然难忍,但颇有成效。

见到姥爷的时候并没感到他与平时有何不同,只是相比于姥姥的善谈与敏健,姥爷显得有些沉默,始终在认真听,似乎在努力理解,偶尔说上两句话,倒还算恰切。我想妈妈可能是担心得有些过头了。

夜渐渐深了,弟弟下晚班回来,我们也该告辞了。起身的时候,我的心里还是被那种俗常的满足感充盈着,这种近乎打卡的“补偿”式探望消减了内心的愧疚。姥姥和舅舅、舅妈,弟弟、妹妹簇拥着把母亲和我送到门外,可当我回首作别时却在人群的缝隙里看到了我永远也忘不掉的画面。

坐在沙发里的姥爷两手摞在扶手上,身子前倾,努力想站起来,可连续两次也没成



功。他的身子又往前探了两分,手紧紧扒住扶手的前端,我能清晰地看到他绷紧的下巴和紧抿的嘴唇……他终于站起来了,而后又狠狠地落下。

我再也看不下去了,狠心地扭身进了电梯,眼泪却止不住地流下来。母亲急忙问我原因,我只是摇了摇头。回家的路上,母亲讲姥爷最近的身体其实还是不错的,人老先老腿,好在姥爷的思维还算清晰,不会让大家太过担心。我知道这是母亲在宽慰我,也在宽慰她自己。

到家后,我和母亲聊天,后来她从书架上拿出相册,这张合影自然被我小心翼翼地取出,看着看着,眼眶又湿润了。

那时候姥爷刚退休,本应该愉快地过上他最爱的读书和旅行生活,可天不遂人愿,他的老母亲、我的老太太一夜之间就傻了。那时候阿尔兹海默症这个名词还没有现在这么通俗,大夫说这是老年痴呆,由小脑萎缩引起的。姥爷和姥姥一下子就忙了起来。姥爷是长子,老太太病了之后,姥姥和姥爷几乎没有商量,就不让老人去其他儿子家了,就在自己家住。他们两人十年如一日地照顾老人家,后来老太太瘫痪在床,

吃喝拉撒全在床上，直到去世没有受过一天委屈。

姥爷就这样搁置了自己的梦想，一面照顾老母亲，一面陪伴孩子。我们都是从小跟着姥爷、姥姥长大的，尤其是我，小时候霸道极了，哪怕弟弟小，有我在的时候，姥爷的肩头也一定是我的。这张照片的背景我记不清了，是二姨后来告诉我的。她说，那年快过年的时候，我爸爸买回来一个“傻瓜相机”，姥爷说先给我和孙子们照一张，以后我要是傻了，还能看看照片回忆。于是，就有了这张珍贵的照片。

照片中的姥爷笑容恬淡，洋溢满足的喜悦。事实上姥爷也确实是这样的人，他对一

切都充满了希望，是我见过最大度、最善良的人。谁能想象这张照片记录的是这样一个老年人，肩膀上扛着少不更事的孙辈，身后背负着患病的老母亲。直到今天，我才读懂姥爷脸上的笑意，那笑容里有无悔、有担当。

我初中毕业那年，老太太去世了。姥爷在守孝一年后，开始了他和姥姥的全国旅行，在我大学毕业之前，走遍了除台湾和西藏之外的祖国大部分省份，他的事迹曾被多家媒体报道。可只有我们才知道，他一生坚守着“父母在，不远游”的古训，他的梦想压抑了太久太久，可他无怨无悔。

这张照片，我将永久珍藏，它值得我终生铭记。🇨🇳

## 家有贤孙

### “水滴”长大了



“水滴”是我的外孙女，今年五岁。出生时因雨水频繁，我给她起名叫“水滴”。从会走路起，我就常读诗词、讲故事给她听，用智能音箱播放儿歌、童谣给她以熏陶。三岁上幼儿园后，她的父母给她报了兴趣班，学习小主

持人、诗歌朗诵与绘画等课程。她聪明好学，哪一门都学得有模有样。我由浅入深辅导她背诵唐诗，教她学唱李叔同的《送别》，她特有兴趣学得很快速，走在路上还唱着“长亭外，古道边”，让我帮她纠错。中秋节全家聚会时，她当小主持人，先祝爷爷奶奶、外公外婆节日快乐，然后边做动作边朗诵：“八月十五是中秋，中秋月儿圆又圆，玉兔嫦娥在里面，桂花树下荡秋千。全家坐在屋檐下，吃着月饼看着天，人间处处尽团圆。”童趣十足、憨态可掬的表演博得在场亲朋好友的一片赞扬。

此照片是我们外出入住一家民宿酒店，我从书架上取书与“水滴”共读一组咏月唐诗的情景。🇨🇳

(图文 / 许新复)



## 当你老了

文 / 佟雨航

自爷爷 86 岁那年患脑中风偏瘫后，父亲便办理了“停薪留职”手续，回家悉心照护病重的爷爷。每天早饭后，父亲都会用轮椅推着爷爷出去散心——沐浴着和煦的晨风，呼吸下新鲜的空气，晒晒温柔的阳光。

小镇的楼房没有安装电梯，父亲每天都是背着爷爷上下楼。爷爷虽然身形瘦小，但也有百十斤重；父亲尽管身材高大，但毕竟也已是花甲之年，每次背着爷爷上下楼，都累得气喘吁吁，额头上沁满了豆粒大的汗珠。但为了让爷爷每天能有一个好心情，父亲宁愿自己多受累多流汗，也坚持每天背着爷爷上下楼。

上午十点半，父亲推着爷爷遛弯儿回来。他站在楼下仰着脖子喊母亲：“素娥，我和爸爸回来了。”每次父亲和爷爷遛弯儿回来，都要喊母亲下楼帮父亲把爷爷背稳妥，然后再把空轮椅搬上楼。当父亲看到母亲跑出楼门，就会在轮椅前蹲下身子，母亲会把爷爷的两只手搭在父亲的肩头。父亲抓住爷爷的双手后，母亲再扶着爷爷趴到父亲的背上。父亲再慢慢起身，双手托住爷爷的双腿，一步一步上楼去。母亲则搬着轮椅紧紧跟在父亲的身后。到了楼上，父亲把爷爷放在床上，然后接过母亲递过来的毛巾，擦拭着额头沁出的汗水。

中午吃饭时，父亲会在爷爷的床前摆上一个小方凳，把爷爷爱吃的饭菜放在方凳上，手里端上一碗煮得软烂的稀饭。而后，父亲会一口稀饭一口菜地将食物送到爷爷嘴边。爷爷吃饭很慢，而且吃得到处都是饭粒和汤汁。每喂一口，父亲就要用手帕给爷爷擦一次嘴。直到爷爷吃完，父亲才开始吃饭，可这时饭菜早已放凉。

午饭后,爷爷照例要睡午觉。夏日炎炎,房间里闷热如蒸笼,父亲不敢给爷爷吹风扇或空调,就用一把老蒲扇慢悠悠地给爷爷扇风,爷爷很受用,不一会儿便睡着了。折腾了小半天的父亲,也抓紧时间休息一会儿。等爷爷午睡醒了,父亲还要陪他谈天说地,给他介绍最近发生的时事新闻或奇闻轶事,逗得爷爷时不时地开怀大笑。等到吃过晚饭,父亲还要帮爷爷洗脸、洗脚、擦洗身子,继续用蒲扇给爷爷扇风,直到爷爷安然入睡。

这就是父亲的一日生活。自爷爷中风后,父亲每天几乎都是这样度过的。一天晚上,母亲望着满头白发的父亲说:“你也老了,头发比去年白了很多。”父亲对母亲笑了

笑说:“我还不算老。老爷子尚在,我哪敢老,也不能老。”

如今,爷爷已经96岁了,在父亲无微不至地照护下,爷爷虽然不能自己行走,但已经能独自站一站了,而且满面红光、精神矍铄。在爷爷96岁生日那天,他抚摸着父亲满头的白发和褶皱纵横的脸,爱怜地说:“福儿啊,有你在,爹能活到100岁哩。”父亲笑着接过话茬说:“好呀,您老活到100岁,我就伺候您到100岁!”说着,父子俩哈哈大笑起来。

“当你老了,头发白了,睡意昏沉;当你老了,走不动了,炉火旁打盹,回忆青春……”此时,一曲《当你老了》的旋律悠扬响起,室内充满温馨与浪漫。🇨🇦

## 家有贤孙

### 孙女的诚挚祝福

2023年12月3日,是我老伴儿的79岁生日。依照民俗,全家人都在筹贺老太太的八十华诞盛典。其中,最热心的就数快要上小学的孙女了。

孙女平时就喜欢画画儿。看到孙女画的画,奶奶总是不失时机地给予热情的夸赞。奶奶的鼓励让孙女对绘画更加用心。用什么来表达对奶奶的生日祝贺呢?孙女想来想去,画画儿最好。画什么好呢?生日不能没蛋糕!一个不行,两个才好!于是,她兴致勃勃地挥毫描彩,提前几天就完成了画作。看,盒是高桩的,蛋糕有好几层,顶层都冒出来啦!那蜡烛炽燃,顶上的水果是草莓,那小动物



正振臂高呼“生日快乐”呢!那童趣灵动、纯真诚挚的稚嫩颜体“生日快乐”,是她得意的硬笔书法!在生日贺宴上,奶奶在欢快祥和的祝福声中,兴高采烈地拿着画拍照,全家老少其乐融融。🇨🇦

(图文/颜昌栋)

## 祖孙同“踏”红军足印

文 / 黄长贵

长征,中国仅有;红军,个个都是英雄。得知红军足印纪念园创建后,我怀着无比崇敬的心情,带着孙子驱车前往位于上海市国防教育基地东方绿洲的全国第一座,也是唯一一座红军足印纪念园。还没有进园,就看到镌刻在巨型大理石立面碑上的“红军万岁”四个红色大字。孙子说:“原来红军故事离我们这么近。”

纪念园共镌刻了100位红军战士的足印,并注明了出生时间、踏下足印的时间以及红军的感人故事。设计师使用中国画大写意的手法,整座纪念园外形很像一个足印。“足跟”是进口,意味着“学习红军长征精神,紧跟时代步伐”。“足尖”是出口,意味着“讲好红军故事,传承红色基因,走出中国式发展的新路”。仅读小学一年级的孙子似懂非懂,走得比看得快,一直在前面引路。“快点,爷爷,看看这个足印!”

我边看边抚摸着红军战士的足印。心里的感动,让我泪流满面。婆婆的泪眼里,有的伤痕累累、有的残缺不全、有的筋脉突出,各种各样的足印,令我感到震撼与自豪。红军长征,这是一种怎样的人生体验啊!要摆脱敌人的围追堵截,要翻雪山、过草地、蹚沼泽,缺吃

少穿、忍冻挨饿!这是多么伟大的长征精神啊!我边看边说,似乎是自言自语,又像是在跟孙子说话。“一切都是为了人民福祉、民族复兴。他们流血牺牲,开辟了一条利国利民的红色道路。”孙子说:“爷爷,红军真的很了不起呢!”我点了点头。看完百名红军战士的足印,我抬头正好看到鲜艳的五星红旗,在红军足印纪念园上空迎风飘扬。

看到最后,孙子说:“爷爷,我长大了,也想当红军。”我说:“可以。不过,现在不叫红军,叫解放军。你长大了,可以当解放军,保家卫国!”孙子眨巴眨巴眼睛,歪着脑袋看着我,笑起来。

上海创建的全国第一个红军足印纪念园,对于青少年讲好红军故事、传承红色文化、接受爱国教育,的确大有裨益。祖孙同乐,踏游红军足印纪念园,这样的家教胜过千言万语! 📷



## 外孙女性格养成记

文 / 张学贞



我的外孙女两岁半进入幼儿园后，女儿发现外孙女性格内向、不爱和人说话，就跟我：“妈，您帮我看一段孩子吧，看看能不能改变一下她的性格？”“行，试试吧。”我答应下来。

女儿、女婿平时工作很忙，所以我负责去幼儿园接外孙女。第一次去的时候，我站在大门前等候，我看见了，她也看见了我。别的孩子看见家长后，跟老师打个招呼就出来了，可外孙女还像没事人一样坐在座位上。其他家长都陆续接到孩子回家了，只剩下我还站在大门前，听着老师和外孙女的对话：“小蒙蒙，你家长接你来了吗？”“接来了。”“是你妈妈吗？”“是姥姥。”“在哪啦？”“在门外站着啦。”“你怎么还不走？快走吧！”这时她才站起来找我。

为了改变外孙女不爱和人说话的习惯，我故意领她到一个比较远的超市买东西。回来时，我走到离交警不远的地方站住了，跟外孙女说：“蒙蒙，姥姥不记得回家的路怎么

走了，你去问问警察叔叔吧。”她低着头，扭捏着身子，哭丧着脸说：“我不去，我怕。”我安慰道：“不怕，警察叔叔很爱你，一定会告诉你怎么回家的。”她还是扭捏着，一副不想动的样子，让我去。我说：“你不问的话，咱们可就都回不了家了。”无奈，外孙女只得走到警察叔叔面前，小声地说：“叔叔，我……我不认识回家的路了，哇……”话没说完，她就哭起来。这是她第一次跟陌生人说话，我表扬了她并给予了奖励。一颗爱说话的种子从此在她心中播下。

后来，我和老伴儿带外孙女去呼伦贝尔草原玩，同行的都是熟人，我就有意让她和年近七旬的赵姥姥住在一个蒙古包里，没想到外孙女不但能照顾自己，还能把赵姥姥照顾得很好。因为小孩子腿脚快，她还担任了交通员的职责，去这个包喊刘爷爷看羊群，去那个包喊王奶奶拔马鞭草……外孙女的表现得到大家的夸赞，这也逐渐让她不再害怕与人交流。

播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。外孙女在我的教导下，逐渐变得爱说爱笑了，责任心和组织能力也有提升。上小学时担任小组长，上中学时担任班长，上大学时担任了团支部书记兼班长，我打心底里为她感到骄傲。

看来，性格也能培养啊！🇨🇳

## 歌曲《三大纪律八项注意》是怎么来的？

用跳动的音符解读革命历史,用战斗的旋律激发强军力量。《三大纪律八项注意》就是这样一首歌。它既是军歌,也是我国各族人民爱听爱唱的红歌,表现了军爱民、民拥军、军民鱼水一家亲。它也被誉为“红色经典第一歌”,多年来久唱不衰,在许多重大场合都可以听到这首歌。那么,这首歌是谁创作的?背后又有哪些故事呢?

1927年10月下旬,毛泽东率领的秋收起义队伍行进在乡间,正在向湘赣边界的井冈山进发。战士们长途跋涉,经常又饿又渴,有时会随手挖老乡家红薯吃。部队到达江西省遂川县的荆竹山后,毛泽东首次规定部队的“三项纪律”,即:行动听指挥,打土豪款子要归公,不拿老百姓一个红薯。

毛泽东进城后发现了不少问题,就把部队集合起来宣布了“六项注意”,即:上门板,捆铺草,说话和气,买卖公平,借东西要还,损坏东西要赔。

1928年4月,毛泽东总结部队做群众

工作的经验,规定部队必须执行“三大纪律”“六项注意”。后来,“六项注意”又增加了“洗澡避女人”和“不搜俘虏腰包”两项内容。

将这“三大纪律”“八项注意”改编为歌曲,还要从刘华清将军说起。

刘华清13岁投身革命,1934年参加了红二十五军长征。长征途中,他就有过把“三大纪律”“八项注意”改编成歌曲的想法,但战事频繁,加之没有音乐知识,一再搁置。

1935年9月18日,永坪镇举行盛大的联欢会,庆祝红二十六军、红二十七军和红三十五军胜利会师。会后,根据陕甘晋省委决定,为统一指挥,红二十五军、红二十六军和红二十七军合编为红十五军团。

红十五军团共七千多人,徐海东任军团长,程子华任政治委员,刘志丹任副军团长兼参谋长。军团政治部机关由原红二十五军政治部改编,政治部下面设科,刘华清任宣



传科长。

红十五军团成立后,为突破敌军对陕甘苏区的第三次“围剿”,在劳山、榆林桥连打两个大胜仗,稳定了局势。劳山、榆林桥战役后,陕甘苏区掀起了参军热潮,部队补充了大批新兵。

在对新兵进行纪律教育时,军团政治部秘书长程坦找到刘华清,建议把“三大纪律”“八项注意”编为歌曲,教大家学唱。两人一拍即合。

由于两人都不懂音乐,便借用了鄂豫皖苏区流行的《土地革命完成了》的歌谱。歌曲在《红色战士报》上刊出后,印发各部队,由各部队组织教唱。因为歌词容易领会,曲调也简单,这首歌很快就传唱开来。

对这段历史,曾任红十五军团政治部副主任的郭述申是这样回忆的:“这首歌的歌词,是程坦同志写的……到达陕北后,中央红军先遣队带来了《中国工农红军三大纪律八项注意布告》,他为了用革命军队的纪律教育广大指战员,特别是教育刚补入部队的一批年轻战士,便依照布告内容,逐条编写成歌词。在军团政治部宣传科长刘华清的协

助下,把歌词填入原来在鄂豫皖苏区流行的《土地革命歌》的曲调中。”

1935年10月,中央红军在吴起镇与陕北红军会师。至此,中央红军主力行程二万五千里、纵横11个省的长征胜利结束。

在庆祝两军会师的大会上,红十五军团的官兵高声唱起了歌曲《三大纪律八项注意》,立即引起全场注意。会后不久,许多部队都组织学唱了这支歌。这支歌很快又在更大范围内引起了注意。

新中国成立后,中国人民解放军总政治部依据《训令》的内容,对歌曲《三大纪律八项注意》的歌词进行两次修改。1957年出版的第14期《解放军战士》杂志上,正式刊登了《三大纪律八项注意》的标准歌词,这也就是现在所唱的歌词。

《三大纪律八项注意》的歌词,内容丰富,含义深刻,意义重大,而曲调雄壮有力与歌词内容相得益彰。

刘华清后来回忆说:“当时并没想到这首歌会流传得那样快,那样广,影响这么久远。如果这算得上是一份成绩,主要是程坦同志倡议干的,是他的历史功绩,我只是协助,做了个‘媒人’,把苏区现成的曲调往歌词上嫁接了一下。”

(来源:《红军长征80个历史细节》)



## 香林苑与海河楼

文 / 赵建强

香林苑和海河楼皆位于今河北区,老三岔河口北岸(今狮子林大街与海河东路交口的东北角),坐北朝南,面向海河,东临原三岔河口炮台,西临原望海寺。

香林苑,是清康熙初年原天后宫道士李怡神创建的道观。初建的香林苑规模较小,李怡神去世后,其弟子王聪继任香林苑苑长。王聪,字玉笈,号野鹤,因得到了名士的赞助,对该苑进行了拓建。史料载,苑内垒石成林,溪流环绕,树木茂盛,花草成丛。有玉笈山房、若居楼、抱瓮园、望雪亭、草花渠、乱云岛、磐台、竹圃等景点,还辟有菜园十余亩,豢养了仙鹤等禽鸟,被人们盛称为“津门小天台”。

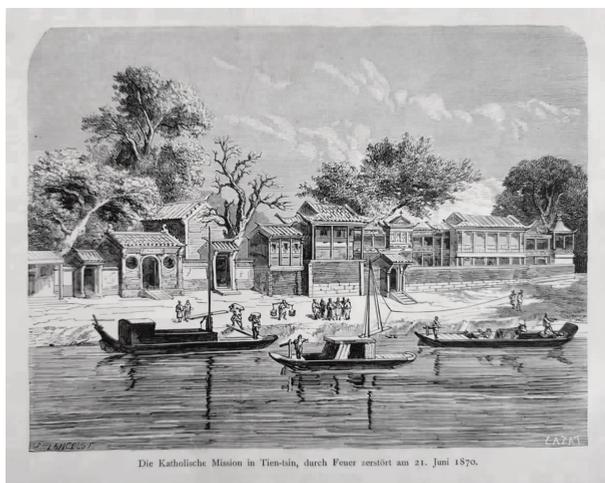
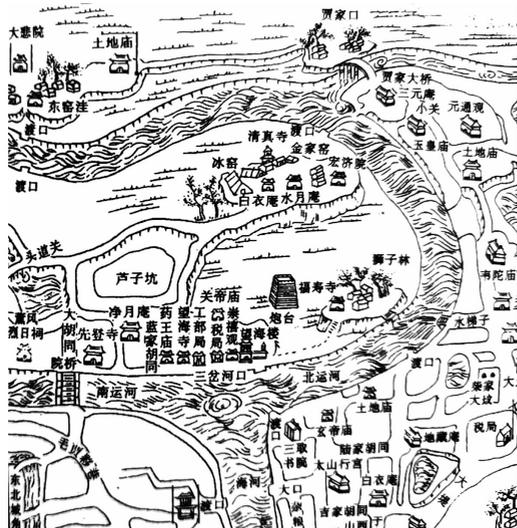
由于王聪善诗文、通书画、擅琴棋,当时著名的画家、诗人张霭、龙震、朱函复、周焯、汪雨颢、韩成封、梁洪、陆石麟、查为义等均

与王聪诗酒唱和,过从甚密。不仅天津文人与香林苑结下不解之缘,南北方的一些名流学士也前来结识天津诗人与学者。曾博得康熙皇帝“故学有渊源,于诗尤粹精”赞誉的浙江嘉兴籍学者钱陈群及文人汪沆、刘文煊等也都是香林苑的座上客。

乾隆三十二年(1767年),乾隆皇帝第三次巡幸天津,到水师营(位于香林苑东面的三岔口炮台)检阅水师时,也到望海寺、香林苑拈香。

乾隆五十三年(1788年)二月,乾隆帝第八次巡幸天津,在望海寺拈香毕,再到香林苑进香时,写下了《香林苑瞻礼作》等诗篇,御赐了“崇禧观”匾额及“佚荡玉闾开鉴观有赫,穆清香案仰广运无为”楹联。自此,

《津门保甲图说》记载,三岔河口北岸由右向左依次建筑是望海楼、崇禧观、税局、工部局、望海寺等。



图中左面五脊歇山顶中间有拱券形大门、两侧有小门的建筑是香林苑(崇禧观);枯树以东连体建筑群是海河楼(望海楼)。



1816年,英国阿美士德外交使团来中国访问时绘制的望海楼图。

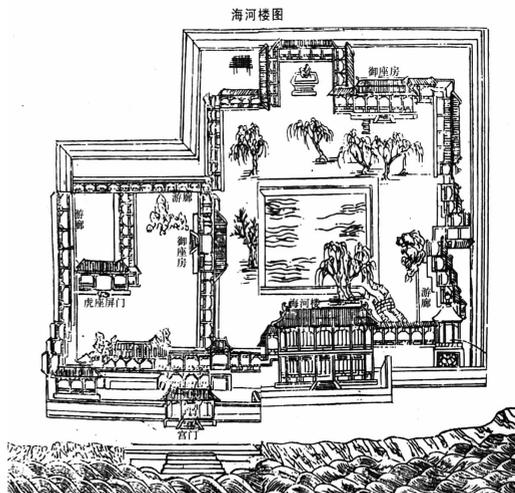
香林苑改称崇禧观。

海河楼位于香林苑的东面,专为乾隆皇帝巡幸天津时在望海寺、香林苑拈香后休息、用茶进膳、登高观看三岔河口及周边景色所建。

关于海河楼建造的时间、地点、功能、规模等,史志上有详细记载,“海河楼,在天津三岔河口北岸,南向,西接崇禧观。乾隆三十八年(1773年)通纲商人捐资建造,高宗纯皇帝(乾隆)御题海河楼。巡幸各处庙宇,圣驾拈香,于此备恭进茶膳之处。楼阁庭廊,树石完整。其式样图识卷,所有基址房间照数登记:大宫门三间,高台房三间,叠楼游廊二十三间,游廊五间,穿厅三间,小旁楼三间,穿厅北游廊三十间,东游廊六间,船式房五间,方亭一间,御题海河楼五间,西游廊五间,二宫门四间,楠木房三间,御座房三间,东游廊三十一间,南游廊四间,西捲房十间”“共房一百五十二间,有亭池廊庑台榭树石,前临河为楼,檐宇峻矗,俯瞰流波,遥瞻海色。楼内恭贮高宗纯皇帝御题海河楼匾额、御制诗章、对联、木刻,谨绘图恭识”。

海河楼建成后,“历奉高宗纯皇帝巡幸

《长芦盐法志》中绘制的大海河楼平面图。



天津,恭进茶膳”,即乾隆皇帝于乾隆四十一年(1776年)、五十三年(1788年)、五十五年(1790年)、五十九年(1794年)历次巡幸天津,均在海河楼用茶进膳。

海河楼建成后,在三岔河口北岸,西有望海寺,中有崇禧观,东有海河楼,再加上海河西岸的玉皇阁、天后宫等,该地名园麋集,雅士荟萃,游人向往,成为清代初年天津最大的名胜地。

嘉庆皇帝即位后,不再南巡,海河楼则弃用闲置。虽嘉庆五年(1800年)五月,长芦盐政那苏图面奉谕旨,垂询行宫,率众商对海河楼、柳墅行宫、皇船坞逐一查勘修葺。但第二年六月,天津发生了特大水灾,致使海河楼墙垣、堤岸坍塌。至嘉庆十三年(1808年)嘉庆帝驾临海河楼时,见到的是“废宅多生草”的荒凉景象。至于海河楼西邻的崇禧观,自王聪故去后,也失去了往日的风采,日渐凋落,最凄凉时仅留守观人而已。直至同治八年(1869年)天主教法籍神父谢福音将崇禧观拆除,在原址建起一座天主教堂(今望海楼教堂),将海河楼作为法国领事馆后,香林苑(崇禧观)和海河楼(望海楼)彻底消失。🇨🇳

# 龙凤呈祥万年春

文  
陈曦

# 龙凤呈祥



京剧中有不少应节戏,喜气欢腾也好,遇难成祥也罢,终归是图个吉祥彩头,弘扬善心善行。通过年节大戏表达祈愿祥和,传播善美精神,是中华民族传承不绝的传统。在这些戏中,最为大气的莫过于《龙凤呈祥》了。《龙凤呈祥》在京剧界被誉为“吉祥戏”,是人们在逢年过节搭台唱戏必点的合家欢式的经典传统剧目。这出“大开门”的传统戏,上启家国情怀,下发美好愿景,是一出行当齐全、场面宏大、情节生动、文唱武打都非常精彩的传统京剧。

《龙凤呈祥》属于“三国戏”,故事取自《三国演义》中《吴国太佛寺看新郎刘皇叔洞房续佳偶》一回。在1959年的录音版本中,不但众多京剧名家齐上阵,就连配角吴国太都是由老旦泰斗李多奎扮演的,时至今日,仍旧是不可磨灭的经典。

而今重观《龙凤呈祥》(音配像1959年版),经由“视”与“听”双重维度的“文本细读”,重新发现了这出戏不应被忽略的艺术光泽,即人物内心的变化处理与基于碰撞的权衡展现。而《龙凤呈祥》至今仍是节庆晚会的必演剧目,且几十年

间长演不衰,实际上除却演员的努力传承,还有着主创大师们最温情的“寄托”,他们删繁就简,以内蕴光华的艺术演绎,给后人留下了能够学习的范本。重观《龙凤呈祥》,我们读到的是艺术薪火最为温暖的传递之法。

故事中,孙权屡次向刘备索还荆州未果,便使用“美人计”假托要将胞妹孙尚香许配刘备为妻诓其过江。诸葛亮派赵云护卫刘备,又给赵云三个“锦囊”,按照妙计,过江后先拜见乔玄,乔玄一向力主孙刘联合抗曹,于是便去拜见吴国太,告知真相。吴国太斥责孙权后亲在甘露寺替女相亲。孙刘结亲后,刘备乐不思归,赵云拆阅第二个锦囊,遂假报曹操发兵来夺荆襄,刘备惊醒,携孙尚香渡江,面对周瑜追赶,孙尚香喝退追兵,又有早先埋伏好的张飞到江边接应,大败周瑜。整出大戏,折折经典,唱念做打可称范本。其中乔玄的“劝千岁”,孙尚香的“昔日里梁鸿配孟光”两个唱段,更是精彩之至,传唱万千。

后宫劝谏的情节是佛殿相看之前的重要铺垫,吴国太与孙权、乔玄三者的先行叙话是

一场重要的人物、情节乃至环境背景的综合铺设。吴国太对孙权的责备实则是交代刘备过江的前因，孙权的解释则交代背景环境，乔玄的一番劝告则是在背景补充的基础上有效地呈现出人物的性格与内心。这一折戏碰撞精彩，更彰显出京剧作为叙事艺术的多重张力。

当孙权（花脸演员）受到吴国太责备“怎把胞妹作钓钩”时，眼中的不屑不服，通过侧脸留给观众，进而便是“儿杀刘备心已久，千方百计为荆州，孙权脸上双眉皱，我不杀刘备誓不休”这几句唱词的衔接，那种愤然与狠毒在微眯的双眼中稍加流露，便已凄神寒骨。而吴国太的情绪此时已经由愤怒转化为无奈，其中还有稍许理解的意味，在国家大事面前，封建社会中的妇道人家哪怕贵为太后也是不敢轻易干涉的。在乔玄“劝千岁”之前，她的全部情绪都纠结在爱女做钓钩上，此时听闻作为主公的儿子孙权“千方百计为荆州”的解释后，有所松动甚至是微感欣慰，这种处理方式非大师

不能为之。在甘露寺中，见到刘备本人，再由乔玄几番赞赏，吴国太表情里的满意与行为上的护持则把一位爱女心切的母亲形象展露无遗，再到后来的赐女尚方宝剑令其随夫过江，把深明大义演绎到了极致，人物形象的丰满层层推进，深入人心。

整出大戏里，旦角的出场一次次掀起高潮，从洞房的大段唱词“昔日梁鸿配孟光”到后部过江时的“跑车”，都是极显功力的安排。那段西皮慢板加念白是青衣唱与念的范本，考验着唱腔的处理，气息的把握，尤其是情绪的幽微变化，每一句都正对应故事的前情又体现出大家武将之女娇嗔与大气并存的姿态。尤其是在舞台布景上，大红的新房内布置刀枪剑戟的排列，更是把孙尚香英气的一面展现得淋漓尽致，这也为《芦花荡》一折中的“跑车”埋下伏笔。渡江时，在赵云的保护下孙尚香跟随刘备回转荆州，面对周瑜的追赶，孙尚香乘车快辔，舞台上跑出了如风之态，唱词不落，气息不乱，只见车旗翻飞，这

是圆场功最扎实也是最精彩的呈现。

《龙凤呈祥》的精彩，就来源于这种对基本功掌握到炉火纯青而演绎出的精彩，没有噱头却把生旦净丑的全部精华融汇于一炉，不单是青衣，花脸、须生、小生、老旦，全部是以基本功的极致呈现来获得满堂喝彩。而众多流派的演绎，更让这出经典老戏焕发出不同的神韵与光彩。这出大戏是艺术大师们倾力的创造与温情的嘱托，扎实的基本功是传承的必由之路，而基于自身特色的演绎则是流派传承的“活态”。在一个侧面，《龙凤呈祥》也是非物质文化遗产能够长久流传的经典力证，变中守恒，取舍有度，是艺术长盛的根由。

当然《龙凤呈祥》的戏核是保证其生命力的重中之重，仁、义、礼为根，智与信为源，这也是优秀传统文化给予不同时代、不同欣赏者的宝贵方法论；而在艺术层面上，《龙凤呈祥》也以坚守和传承，在精益求精、追求卓越方面，给出了经典文艺“万年春”的方法论。🇨🇳



## 人能退休,大脑不能退休

文 / 马志国

### 心理困扰:老张的脑子出了什么毛病?

老张今年63岁,自从三年前退休后,就一直闲待在家里,不想学习,也不爱思考。最近两年,老张发现自己的智力好像衰退了,平时很难集中注意力思考问题,对事情的反应也不如以前快了,而且学习新东西十分吃力,打电话要看好几次号码,一转身就忘记了想做的事情。再有,对新鲜事情开始缺乏好奇心,几乎没有幻想,晚上也极少做梦。

家人建议老张去医院看看,医生检查后说,老张的大脑没有器质性病变。可老张还是不放心,怀疑自己的脑子出了问题,甚至得了老年痴呆。他该怎么办呢?

### 心理解析:液态智力和晶态智力

老张遇到的问题具有一定的普遍性,虽然他出现了一些智力衰退,但由于没有器质性病变,所以不认为是老年痴呆,而是普通的老年智力衰退。因此,不必过分紧张。

美国心理学家霍恩和卡特尔把人的智

力分为液态智力和晶态智力两类。

液态智力,是指与生理活动过程关系密切的一部分智力,主要包括言语表达能力、近事记忆能力、思维敏捷性、觉察环境变化能力和迅速反应能力等,具有随生理机能的老化而发生较大流动变化的特点。

晶态智力,是指通过日常经验和知识的长期积累,而获得的可供联想和进行回忆的一部分智力,主要包括常识和语言的理解能力、对历史和现实的比较能力、对事物的分析综合能力、抽象概括能力和分析解决问题能力等,具有较为稳固的特点。

大量的研究表明,人的液态智力机能一般在成年早期达到最高峰,以后开始逐年衰退;而晶态智力机能到五六十岁时还有所改善和提高,一直到七八十岁后才略有衰退。

可见,老年人的智力衰退并非智力的全面衰退,而主要是液态智力随生理机能的老化而逐渐衰退。具体表现为容易出现反应迟钝,对突然性、时效性、机动性和动作性强的

智力活动难以适应；语言表达不畅，常有言不尽意之感；思维定势牢固，思维时空日趋狭隘，难用新的思维方法去研究新情况和解决新问题。至于老年人的晶态智力，却并不随生理机能的老化而衰退，相反，进入老年期后还会有所提高。

由此可见，老先生所说的智力衰退，主要是液态智力的衰退。

### 心理对策：保持智力水平大有作为

老年朋友需要了解的是，老年智力衰退是可以控制延缓的。人的大脑功能遵循“用进废退”原则，通俗点说，人的大脑越用越灵，不用则会生锈。

人的大脑神经细胞功能的发育和衰老程度，在很大程度上取决于后天的锻炼和学习。身体发育成熟后，每天会有数以万计的脑细胞衰亡。延缓脑细胞的衰老和减少脑细胞死亡的唯一办法，就是让脑细胞工作起来。那些经常工作的脑细胞，营养好，寿命长，而那些不工作的脑细胞衰老得快，死亡率高。丰富的刺激，多样的活动，会相应地激发脑细胞的活力，促进大脑各部分的发展，沟通和丰富各大脑细胞、各中枢之间的联

系，从而不断提高和保持大脑的功能。这就是说，平常生活中多看、多听、多写、多想，明显有助于延缓大脑和智力的衰退。

再有，既然老年智力衰退主要表现在液态智力方面，而液态智力又与人的生理因素紧密相关，所以，增强体质是预防液态智力衰退的关键性措施之一。老年朋友应适当参加体育锻炼，生活要有规律，形成固定的生活习惯，早睡早起，按时进食，定时排便。老年人比青年人更容易疲劳，要合理安排工作、休息时间。读书、看报或看电视的时间不宜过长，脑力与体力活动最好能交替进行。注意工作节奏，不要贪多求快。饮食应定时、定量、定质，不要大饥大饱，尽量达到高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素，低脂肪、低热量和低盐，尽量戒烟限酒。

最后，要保持良好的心态。心理状态也是影响智力活动的一个重要因素。老年人平时要自信乐观，保持愉快舒畅的情绪，形成乐观开朗的性格，处世豁达，保持广泛的社会联系，坚持社交活动。特别是对新事物、新问题、新观点要善于关注和思索，使大脑细胞处于活跃状态，防止大脑功能的退化。环境布置富有情趣，对老年人的心境也有重要影响。家里摆设花卉盆景、图画或工艺品，经常听听轻松悦耳的音乐，可以促进各种感知活动，从而促进智力活动，延缓智力的衰退。

老年朋友们，只要您对退休后闲在家中的生活方式做点积极的调整，做到人退休了可大脑不“退休”，您的大脑就会继续充满活力。🇨🇦

（作者系应用心理学研究员）



## 汗蒸拔罐需谨慎 人身安全自当心

文 / 赵炎

数九寒天,桑拿汗蒸、泡澡拔罐受到人们的普遍喜爱。殊不知,汗蒸、拔罐等存在一定的人身危险,尤其是对于高龄人群或有心脑血管疾病、血压异常等特殊身体状况的人群而言,“人身危险”绝非危言耸听。

### 【案例】

前不久,王大爷在某洗浴中心泡澡后享受拔罐服务,拔罐过程中突感身体不适,经该洗浴中心拨打急救电话后,王大爷被送至医院急救。然而遗憾的是,王大爷抢救无效死亡,死因为心源性猝死。王大爷的家属(下称“原告”)将上述洗浴中心(下称“被告”)诉至法院,要求赔偿死亡赔偿金、丧葬费等共计45万余元。

原告认为,“拔罐”属于中医诊疗行为,从事该活动的场所及人员均应当具备相应的资质,被告不具备相应资质,肯定存在操作不当方才导致王大爷死亡。而且,被告没有尽到安全保障义务,因此,理应承担赔偿责任。被告认为,王大爷系完全民事行为能力人,其患有高血压,在看到经营场所内对特殊健康人群的提示标语后仍接受拔罐服务,应对其自甘冒险的行为负责。而且,被告在发现王大爷不适后第一时间呼叫了救护车,已经尽到了安全保障义务,所以不应承担赔偿责任。

那么,在此种情形下,究竟该由谁来承担责任呢?



## 【法律解析】

任何自然人的生命及健康受法律保护,任何个人、法人或其他组织不得侵害,否则,导致他人生命健康受损的,应依法承担赔偿责任。该等责任系属于侵权责任。法律上,一般侵权责任的构成要件包括侵权行为、损害后果、主观过错及因果关系。

(一)所谓“侵权行为”,是指向他人实施的加害行为,包括积极行为(即不应为而为之,比如对他人拳脚相加)和消极行为(即应为而不为,比如具有法律救助义务的人员不实施救助义务)。前述案例中,并不存在积极的侵害行为。作为未宣称可治疗疾病的普通拔罐服务,不属于医学上的诊疗行为,无需行医资格,因此,提供拔罐服务本人并无不当,不属于加害行为。同时,被告作为经营场所依法应尽安全保障义务,对于进入其经营场所的人应当采取必要的安全保障措施,否则,构成消极的侵权行为,应当承担相应侵权责任。

(二)所谓“损害后果”,是指自然人生命或健康遭受的实际损失,比如就医、护理、伤残甚至死亡等后果。前述案例中,王大爷死亡即为本案的损害后果。

(三)所谓“主观过错”,是指行为人在实施侵权行为时的主观状态,包括故意和过

失。前述案例中,被告并非故意实施侵权行为,但其未采取完善的安全保障措施的行为属于疏忽大意的过失,主观上存在过错。

(四)所谓“因果关系”,是指行为人的侵权行为与受害人损害后果之间存在因果关系,即侵权行为是损害后果发生的直接原因或者原因之一。实践中,涉及专业领域的因果关系或者原因力大小问题,人民法院往往借助专业机构的鉴定意见予以判断。前述案例中,被告未尽安全保障义务的行为并非导致王大爷死亡的直接原因,仅存在一定程度上的牵连或者可能有一定影响。严格来讲,该种牵连或影响并不构成法律上的因果关系。

除法律特别规定外,只有同时具备前述四个构成要件,方才承担侵权责任。同时,主观过错程度、原因力大小也是认定责任大小、赔偿比例的关键因素。

在本案中,人民法院经审理查明,以保健为目的的拔罐,没有宣称治疗疾病的目的,并不需要相应的医学资质。在案证据无法证明王大爷死亡与被告提供拔罐服务存在法律上的因果关系。但被告经营场所相对简陋,未合理安排服务人员注意被服务人员的人身安全,存在管理上的漏洞,未完全尽到安全保障义务。因此,判定被告承担原告损失 10%的赔偿责任。

## 【律师建议】

从人民法院判定的责任比例上可以看出,洗浴中心责任甚微,远不足以弥补王大爷及其家属遭受的损害。因此,无论是老年人还是有一定特殊健康状况的人群,在出入公共场所时,务必注意自身安全,注意周遭的安全提示,开开心心出门去,健健康康归家来。📌

(作者单位:天津银河律师事务所)

# 教您线上缴纳水费

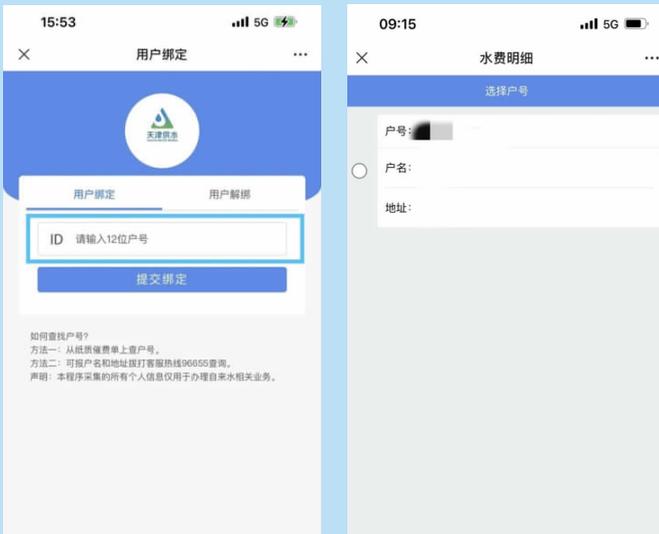
## 方式一：微信公众号·我的缴费

第一步：关注微信公众号“天津自来水集团有限公司”

点击下方【我的缴费】→【缴纳水费】



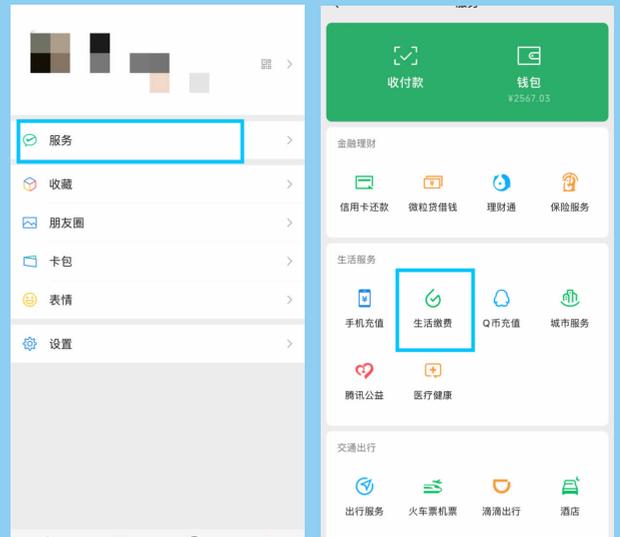
第二步：绑定户号 提交绑定 选择户号



第三步：充值缴费 选择充值金额 完成支付

## 方式二：微信·生活缴费

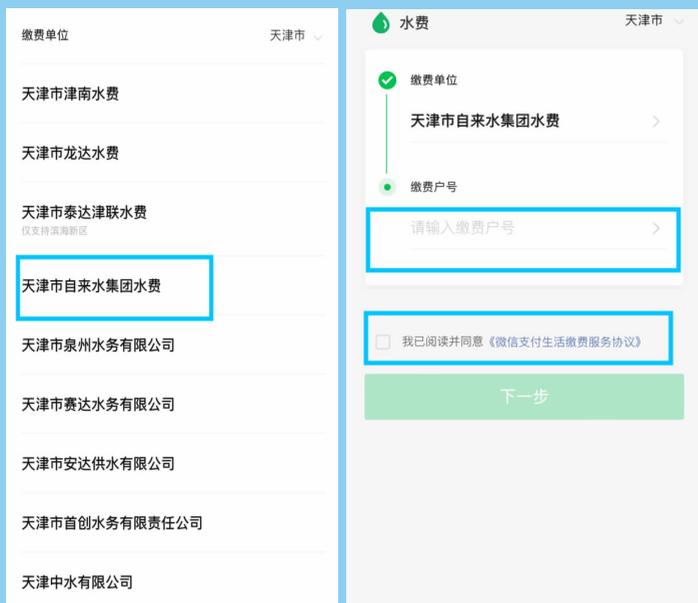
第一步：打开微信 APP  
【我】→【服务】→【生活缴费】





第二步：进入生活缴费 点击【水费】

第三步：选择缴费单位 输入【缴费户号】 勾选【我已阅读并同意】



第四步：缴纳水费 选择缴费金额 完成支付

### 方式三：支付宝·生活缴费

第一步：打开支付宝 APP  
首页【市民中心】→【生活缴费】



第二步：进入缴费页面 点击【水费】 选择缴费单位



第三步：输入【户号】 勾选【同意《支付宝生活缴费协议》】

第四步：缴纳水费 选择缴费金额 完成支付



(来源：“天津自来水集团有限公司”微信公众号)

# 海浪花

文 / 戴冠伟



孩提时,我见过的最大水面就是家乡的运河了,那水面有一百多米宽,小伙伴中泳技最好的才能游到对岸去,像我这样只会狗刨的人,只能“望河兴叹”。长大以后读书,才知道海的概念,然而多少年来由于无缘与海谋面,便也打消了这一念头。上世纪80年代,市作协组织几位青年作家去长岛采风,我们搭乘“天潭号”客轮从新港码头出发去烟台,不巧的是轮船下午5:00开船,不久天就黑了,一觉醒来轮船已经靠岸,结果一次难得的零距离拥抱渤海的机会就这样错过了。至于从蓬莱搭乘轮渡去长岛,只有区区40里航程,相对偌大的渤海,完全是小巫见大巫了。

真正走近大海,拥抱大海,饱览海洋的旖旎风光和恣肆狂野的波澜壮阔,就是这次搭乘爱达“地中海号”的济州、福冈之旅了。邮轮从渤海湾驶出,意气风发地航行在一望无际的海面上,大半生想海、看海、读海的愿望终于实现了。清晨醒来,拉开窗帘,隔着舷

窗举目望去,浩瀚无边的大海一览无余地扑进视野。远处的波涛起伏,近处的浪花翻涌,蓝天碧海,尽收眼底。

连日的航行,在我脑海中不断地闪现出许多勤奋的身影。一帧一帧地翻下去,就想到了经常在卡萨诺瓦酒廊主持游艺活动的小张。她毕业于南京的一所艺术院校,能唱会跳,主持的有奖竞答节目尽管都是生活常识,但让人们获得了不少有益的健康知识。比如,她提出的问题是“什么样的水,最能解酒”,有人答:“加醋的水。”有人答:“茶水。”但她给出的正确答案是“蜂蜜水”。她又问:“人的耳朵要不要经常清掏?”有人答:“必须清掏,不然会生出耳屎。”有人回答,不用清掏,却又讲不出道理来,正所谓“知其然不知其所以然”。小张给出的答案是“不用掏,因为耳朵有自洁功能”。从众人的笑声中可以听出大家不仅收获了健康知识,而且愉悦了心情,发出了会心的微笑。

在西餐厅,我和老伴儿结

识了一个江苏宿迁的女孩儿。她本科毕业不久就应聘来到邮轮上,主要工作是端饭送菜、收拾残席、摆放刀叉餐巾等。小姑娘聪慧机灵,穿梭于餐桌之间,快活得像一只小燕子。“喜欢在这工作吗?”我问。“哦,说真心话,不是很喜欢,但我认为自己很幸运,从几十个应聘者中优选出来,我还是挺有成就感的。那么多高学历的大哥哥、大姐姐们就业都很不容易,我刚刚走出校门就得到了一份工作,并且有不错的待遇,为啥不快乐呢?”由于比较熟悉,她和我们讲了许多话。“离家这么远,想不想爸妈?”老伴儿插话。“怎么不想?可是我刚参加工作三个月,公司规定,要干满八个月才能休假,想见到爸妈起码还要等五个月的时间。”我们鼓励她说:“那就继续努力吧。”她说:

“没事的,只要邮轮一停靠我们国家的口岸,我就可以和爸妈视频通话,可方便了。”

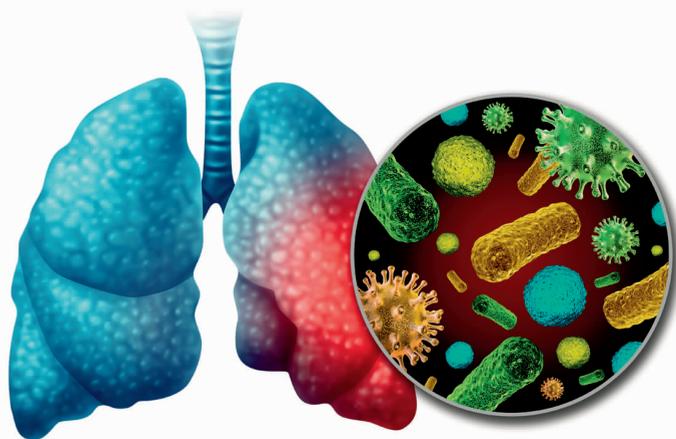
这艘邮轮上有船员、服务人员近千人,从船长到各部门总监,在船上的各个厅、廊、酒吧随时都可以见到。邮轮上的外籍员工来自30多个国家,占到员工总数的40%以上。为我们客房做保洁的就是一位来自马来西亚的姑娘。每天早晨我们用罢早餐回来都会见到她在工作,每次见面都是先送上微笑,然后用并不标准的汉语向我们问好。尽管我们并不能见到她的全部工作,但这套房间的洗手间、橱柜、写字台、沙发、双人床及茶杯、电壶等物品,每次都被她收拾得干干净净,摆放得整整齐齐,可见其工作的用心程度和负责态度。老伴儿见状,常常在起床后,学着她的样子,把卧具折叠收拾好。她见到后也总是

笑容满面地向我们竖起大拇指。最后一天傍晚,我们插卡打开门房后,见写字台上多了一张横格纸,上面写的是一串英文,下面还画了一颗红心和一张笑脸。我与老伴儿只能读出上面的“谢谢你”,其他英文就不明白是什么意思了。经向服务台的工作人员请教,那两句话翻译过来的意思是:“感谢你们保持房间的清洁,你们两位客人是最好的。”告别客房时,细心的老伴儿终于在门后发现了这位女孩儿印有头像的工卡,她的名字译成中文叫普雷姆·库玛丽。

走在离港的通道上,回望这艘我们生活了一周的爱达“地中海号”邮轮,我在思忖,不论是巨轮碾压出海浪花,还是海浪托举起巨轮,让我感触最深的,是那些敬业、勤奋、充满爱意的中外船员为我们营造了温馨的海之梦。🇨🇦

## 支原体肺炎的预防与保健

文 / 于春泉



于春泉,医学博士,研究员,教授,主任医师,博士研究生导师,现任天津市卫生健康委员会中医处处长,国家 973 计划课题首席专家、科技部国家重点研发计划评审专家、国家自然科学基金评审专家、国家出版基金评审专家、中华中医药学会科技奖励评审专家。

小王今年 26 岁,一周前出现发热咳嗽伴有畏寒症状,无明显诱因,夜间症状加重,最高温度 38.5℃,自行服用感冒药后症状未见好转,在家附近的社区医院输液两天后症状仍未见明显改善,由于反复发烧影响了正常工作和学习,小王赶紧就诊于当地三甲医院进行系统检查。经查,小王的肺部 CT 提示肺部感染,血常规提示白细胞、中性粒细胞百分比较正常值升高,9 项呼吸道病原体 IgM 抗体检测阴性,肺炎支原体抗体呈阳性。结合近期支原体肺炎的广泛流行情况和小王的病史及检查结果,医生诊断小王为支原体肺炎,采用抗生素和雾化结合治疗,一周后,小王各项症状均得到有效缓解,异常指标恢复正常。

目前,可通过呼吸道病原体核酸检测对可能存在支原体感染的患者进行鼻咽拭子采样,并结合血清特异性抗体检测来诊断支

原体肺炎。该病具有自限性,多数轻症患者不经治疗可自愈。对于症状严重患者,早期使用抗生素可减轻症状、缩短病程,常用抗生素包括大环内酯类如罗红霉素、阿奇霉素,喹诺酮类如左氧氟沙星、莫西沙星,四环素类如多西环素、米诺环素等。

一月正值冬季,人的呼吸系统比较脆弱,空气中的有害颗粒增多,流感高发,多种呼吸道疾病交织叠加,因此需要格外注意支原体肺炎等疾病的预防与调护。

### 一、支原体肺炎的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 里热外寒证

症见鼻塞流涕,恶寒无汗,咳喘较重。苔白,脉浮数,此乃肺气被遏,不得宣降。

治疗宜清热散寒、宣肺定喘。可选用麻杏石甘汤加味等中药汤剂治疗。

## 2. 温邪犯肺证

症见发热,鼻干无涕,频咳少痰。苔薄黄,脉洪数。

治疗宜清热解毒、宣肺止咳。可选用银翘解毒片等中成药治疗。

## 3. 燥邪伤肺证

症见唇、舌、鼻均干,干咳少痰,痰黏难以咳出,咽喉干痛,口渴。舌红,脉数。

治疗宜养阴清燥、润肺止咳。可选用桑杏汤等中药汤剂治疗。

## 4. 湿热郁肺证

症见胸满痰阻,鼻翼扇动,喉中痰声重浊。苔厚腻,脉滑数。

治疗宜清肺开郁、涤痰祛浊。可选用橘红痰咳液等中成药治疗。

## 膏方养生

支原体肺炎属中医“感冒”“咳嗽”“肺炎喘嗽”范畴,主病在肺,外因主要为外邪侵袭,内因主要为正气不足,小儿多因肺、脾常不足,形气未充,腠理不密,藩篱不固;年老体虚之人,多因正气日衰,治疗以开肺化痰、止咳平喘为基本法,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在临床上经常使用治疗支原体肺炎的膏方,供大家居家预防、调治支原体肺炎。

荆芥 15 克, 防风 12 克, 玄参 10 克, 金银花 10 克, 连翘 10 克, 土茯苓 30 克, 广藿香 15 克, 佩兰 15 克, 白豆蔻 10 克, 炒苦杏仁 15 克, 前胡 15 克, 蜜枇杷叶 30 克, 浙贝母 30 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 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见发热、咽痛、咳嗽咳痰的支原体肺炎患者服用。

## 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 应多喝水,每天摄入液体总量应达到 2500—5000 毫升;
2. 可饮用开水、清淡的菜汤以及新鲜的果汁,如西瓜汁、梨汁、甘蔗汁、藕汁等;
3. 多食用蔬菜、水果等富含维生素的食物;
4. 清淡饮食,佐餐宜选用各种酱菜、豆腐、肉松等清淡食品。

## 推荐药膳:姜糖水

用法:2 次 / 天,或随时饮用。

食材:红糖 10 克,金丝枣 5 枚,姜片若干。

做法:将红糖、无核金丝枣和姜片放入炖煮的容器中;注入适量清水;盖上盖子,炖煮半个小时即可。

功效:驱散风寒,通鼻窍。适宜时行感冒。

## 二、支原体肺炎的预防与调护

1. 少去人员密集、通风不良的公共场所,必要时戴好口罩;
2. 咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,将用过的纸巾扔进垃圾桶;
3. 注意手部卫生,经常用肥皂、洗手液在流动水下洗手;
4. 注意室内通风,每次通风不少于 30 分钟,以保持空气新鲜;
5. 注意饮食均衡,睡眠充足,加强体育锻炼,增强体质,提高抵抗力。🇨🇦

## 年龄大了,还能植入人工耳蜗吗?

“老年性聋”,即年龄相关性听力损失,最显著特征是高频听力严重损失和在噪声下言语识别变差,主要是由感音毛细胞数量的减少和损伤导致的。

为应对这种听力的下降,最常见的方法是使用助听器进行干预。但是,对于听力损失达到重度和极重度的老年人而言,使用助听器往往无法满足其改善听觉和提高生活质量的需求。这除了助听器技术本身的限制外,老年人耳蜗功能的衰退也是重要原因,也就是说,残存的耳蜗功能已经不足以为助听器提供良好的放大基础。在这种情况下,人工耳蜗植入就成为另一个解决方案。

人工耳蜗的效果与听力丧失时间关系密切,当老年性聋患者确定无法获益于传统助听器时,建议尽快考虑人工耳蜗植入。

目前,人工耳蜗手术对年龄没有明确限制,只要身体状况良好,可以耐受全身麻醉者均可手术。不过,老年人的听觉中枢退行性病变有可能会影响人工耳蜗植入的效果。



需要注意的是,科学有效的言语听觉康复训练对提升老年人的耳蜗术后言语认知效果非常重要。坚持进行康复训练,家属积极配合,营造良好的康复环境,更有助于老年人工耳蜗植入者的听力提升。📌

(来源:《健康咨询报》)

## 心梗患者出院后全身疼需引起重视

心梗患者治愈出院后也不能掉以轻心。数据显示,约四成心梗患者出院后一年内仍存在全身多部位疼痛症状,这可能预示有疾病复发风险。

一般持续疼痛超过3个月,即视为慢性疼痛。慢性疼痛会损伤心血管,并与多方面因素有关。

第一,慢性疼痛和心血管疾病有共同的

病理生理机制,包括交感神经兴奋、肠道菌群改变、炎症等,这些因素会同时触发慢性疼痛和心血管疾病的“开关”。

第二,慢性疼痛患者长期服用非甾体类镇痛药,容易影响血管内皮调节能力,导致血栓形成,还会影响肾脏调节功能,造成机体水钠潴留,加重心脏负荷。

第三,疼痛会刺激机体释放大量激素和

## 莫名多尿,警惕房颤

一位 60 多岁的女性高血压患者来门诊配降压药。医生询问得知其自测血压良好,但最近尿量较多,遂引起警觉。医生排查她所服用药物,没有发现促进排尿的药,近期化验检查也没有低血钾等异常。测量血压

146/74 毫米汞柱,心率 78 次/分,后经心电图检查确诊其为房颤。

房颤指心房规律性的电活动变成一种无序的心房颤动波,长时间发作,不仅影响心脏功能、导致心衰,还会因血液容易在心房内淤滞形成血栓,

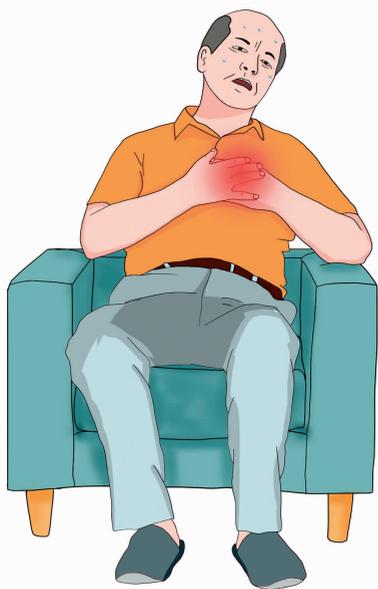
血栓脱落后随血液流动到全身各个部位,可使相应脏器的动脉发生血栓栓塞。

尿量增多可能是房颤的一种表现。房颤发作时,心房泵血功能下降,心房内压力升高,心房利钠肽等具有利尿作用的激素分泌增加,导致尿量增多。

当然,多尿并不是房颤的特有症状。尿量增多,除了要排除利尿类药物影响,还要考虑糖尿病、尿崩症、肾脏疾病、焦虑症等疾病。

早期发现房颤很重要,但不少患者早期无明显症状,往往在常规体检或因其他疾病就诊时偶然发现。在此提醒大家,除多尿外,如有心悸、脉搏不规律、头晕、黑蒙、晕厥、乏力、气短、胸闷、胸痛、下肢水肿、夜间咳嗽、不能平卧等症状,都要警惕房颤,及时就医排查。🇨🇳

(来源:《上海大众卫生报》)



血管活性物质,引起血压升高和心动过速。

第四,重度疼痛患者通常体力活动较少,导致死亡风险提高。

面对疼痛,大家不能一味忍耐,更不能随意服用止痛药,以免掩盖原发病。建议尽快到医院疼痛科或相关科室就诊。如果出现压榨样胸痛,同时伴有呼吸困难、大汗淋漓、喉咙发紧、乏力、胃部不适等症状,很可能是心梗发作迹象,要尽快拨打急救电话 120。🇨🇳

(来源:《老年日报》)





## 上下楼梯如何不伤膝盖？

生活中,我们常会遇到爬坡、上下楼梯的情况,到底应该如何正确上下楼梯呢?怎样才能通过运动强健膝盖呢?以下这些知识点供您参考。

### 动作 1: 正确上楼梯



#### 【动作步骤】

1.脚尖和膝尖在一条直线上,不要明显偏离正中间,膝尖不要超过脚尖,躯干保持平直,略微前倾即可。

2.整个脚掌或者大部分脚掌要踏在台阶上。

3.身体前倾、大腿发力的同时,臀部也要发力,后边的腿同时蹬起。

#### 【注意】

身体要微微前倾,这样可以微微屈髋,

同时激活臀部的肌肉,这些都可以缓解膝关节的压力。如果担心膝尖超过脚尖,可以在上台阶的时候用脚尖顶住前面的台阶,就可以保证膝尖不超过脚尖了。

### 动作 2: 正确下楼梯



#### 【动作步骤】

1.下楼梯的时候,首先让脚尖先着地,给膝盖减压。

2.然后顺势过渡到脚跟。

#### 【注意】

下楼梯时动作不要太快,避免膝关节扭伤,膝关节不要内扣或外翻。在这个过程中,身体的重心不要过度前倾,后边的这条腿做足够的支撑之后要顺势弯曲,形成连贯的下楼梯动作。



## 那么,该如何增强膝盖的力量呢?

### 第一步:先自测肌肉力量



#### 动作:直腿抬高

##### 【动作要领】

1. 坐在椅子上,坐直后抬起一条腿,踝关节背屈。
2. 再把腿抬高 15 度左右。
3. 如果这个动作完全坚持不了,那肌肉力量就比较差;如果能坚持 15 秒,那么肌肉力量基本及格;如果能坚持到 30 秒,那么肌肉力量比较不错。

### 【小贴士】

做这个动作时,最好选择有靠背的椅子,保证安全。

### 第二步:开始强健膝盖



#### 动作:夹球浅蹲

##### 【动作步骤】

1. 把软球夹到两膝之间。
2. 双膝冲前,慢慢下蹲至 30 度左右,保持 30 秒后,休息 5~10 秒。
3. 如果在自测时,肌肉力量比较不错,那么可以把这个动作当作热身运动,每天做 3 组,再搭配其他运动;如果肌肉力量较差或者刚刚及格,那么可以从这个动作开始进行肌肉练习,每天做 5 组。

### 【小贴士】

做这个运动时要注意,膝盖不要超过脚尖。🇨🇳

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)

## 智慧饮食,做健康明白人

文 / 胡若梅

常常有老年朋友问“吃什么最有营养”“吃海参是不是补蛋白”“我天天吃粗粮不吃肉也不胖,怎么也血脂高还有脂肪肝”……我们的食材这么丰富,货架上琳琅满目的食物成百上千种,怎么搭配才能吃得丰富又有营养,同时还利于健康呢?我们首先要学会食物的“合理”搭配,懂得食物的分类。

### 一、食物如何分类

根据食物所含营养的特性将食物分成五大类。

食物种类	常见食物	主要提供营养成分
谷类及薯类	谷类包括米、面、杂粮等;薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等	碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素
动物性食物	肉、禽、鱼、奶、蛋等	蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素
豆类和坚果类	大豆、其他干豆类及花生、核桃、杏仁等坚果	蛋白质、脂肪、膳食纤维、无机盐、B族维生素和维生素E
蔬菜水果类	鲜豆、根茎、叶菜、茄果等蔬菜和各类水果	膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素
纯能量食物	动、植物油,食用糖和酒类等	主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需氨基酸

食物不分好坏,没有一种食物所含的营养素是全面的、含量充足的,平衡适度才是关键。

### 二、智慧选择多样化

一日三餐,膳食的食物种类全、品样多,是平衡膳食的基础。中国居民膳食指南建议,一日吃12种食材,一周吃25种食材。

一日三餐按照分配食物品种数,早餐至少摄入3—5种,午餐4—6种,晚餐4—5种,加餐1—2种。



食物类别	每天	每周
奶、大豆、坚果类	2	5
禽、畜、鱼、蛋类	3	5
蔬菜、菌藻、水果类	4	10
谷类、薯类、杂豆类	3	5
合计	12	25

### 三、如何合理搭配

老年朋友要想达到食物种类的合理摄入,要注意小分量多样化,尽量选择“小份”菜肴,可以多吃几个品种;同类食物要经常互换,注意粗细搭配、荤素搭配、深色食物和浅色食物搭配,做到食物多样。

#### 1.同类替换:

白米、小米、糙米、燕麦、黑米等谷类可互换;

红薯、紫薯、土豆、山药等薯类可互换;

牛奶、羊奶、水牛奶、酸奶、奶酪等乳制品可互换;

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等蛋类可互换;

猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等畜禽肉可互换;

鱼、虾、贝等水产品可互换;

黄豆、豆腐、豆皮、豆干等豆制品可互换。

#### 2.粗细搭配:

主食要注意增加全谷物和杂豆类食物。大米可与糙米杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配,而米饭、绿豆饭、红豆饭、八宝粥等都是粗细搭配、增加食物品种的好方法。饭里

有豆更营养,杂豆富含赖氨酸,与谷类食物搭配食用,可以通过食物蛋白质互补作用,提高谷类营养价值。

#### 3.荤素搭配:

“荤”指动物性食物,“素”指植物性食物。肉菜搭配,烹调可以在改善菜肴色、香、味的同时,提供多种营养成分,如什锦砂锅、炒杂菜等。

#### 4.颜色搭配:

食物呈现的丰富色彩能给人视觉上美的享受,刺激食欲,食物营养搭配上也简单可行。如五颜六色的什锦蔬菜,代表了蔬菜不同植物化学物、营养素的特点,同时满足了食物种类多样化。

总之,食物多样是平衡膳食的基础,合理搭配是平衡膳食的保障。为了自己和家人的幸福,从现在开始,让我们智慧饮食,学会食物的“合理”搭配,懂得食物的分类,做健康明白人! 🇨🇦

(作者系天津市健康教育协会营养健康指导专委会主任)



## 肺炎支原体感染需要立刻使用抗生素？

**流言：**总有人说，一旦患上肺炎支原体感染，就应该立刻使用抗生素进行治疗，抗生素可以减轻症状、缩短病程。

**真相：**其实，这个做法并不恰当。肺炎支原体感染不等于支原体肺炎，是否需要使用抗生素需要咨询医生。

肺炎支原体如果侵犯了人体，但仅仅引起急性上呼吸道感染且症状较轻，不一定需要使用抗生素，因为部分患者会自然慢慢好转。肺炎支原体感染如果较重或引起了肺炎，则依然需要选择抗生素进行治疗。

需要注意的是，头孢类药物和阿莫西林类青霉素药物对支原体感染无效。❌

(来源：人民日报健康客户端)

## 天气湿冷会引发关节炎？

**流言：**很多人一到阴雨天气和冬天，关节就开始疼痛，于是就有人说，关节炎肯定是由湿冷天气引起的。

**真相：**关节炎的发病机制较为复杂，可能与免疫、遗传、感染、代谢等多个因素有关，因此不能说关节炎就是由湿冷天气引起的。

但湿冷环境确实容易加重关节炎的病情，关节炎之所以在潮湿、寒冷的环境下会加重病情，可能与湿冷刺激引起受损关节血管收缩，组织缺氧有关。

若关节炎在急性发作时出现红肿、热痛等症状，可以先采取冰敷的方式缓解疼痛，等到疼痛缓解之后改为热敷。在天气寒冷的时候，做好关节保暖，能在一定程度上预防关节炎的发生。❌

(来源：科学辟谣、人民日报健康客户端)

