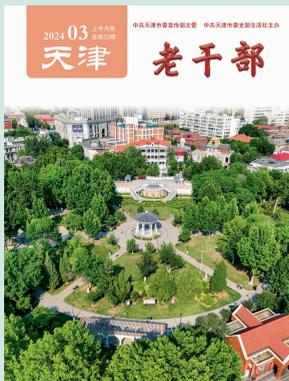


## 用心用情服务保障， 让老同志安享幸福晚年

老干部是党和国家的宝贵财富。我们要学习老同志的优良作风、人民情怀、奋斗精神，在老同志打下的良好基础上，把各项事业推向前进。全市各级各部门要进一步做好老干部工作，在政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，用心用情服务保障，让老同志安享幸福晚年。

——市委书记陈敏尔在主持 2024 年市级老同志迎春座谈会时指出





2024年3月上/总第53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 用心用情服务保障,让老同志安享幸福晚年

## 新思想·新实践

04 巩固拓展主题教育成果,  
抓好意见落实,形成长效机制(4则)

06 春节前夕考察天津,  
习近平总书记强调了什么?(2则)



12 《关于加强养老服务人才队伍建设的意见》解读(3则)

## 老干部工作

14 有这样一支用心用情为老服务的宣讲团

17 党旗飘扬 情暖桑榆

把精心精准精致服务贯穿老干部工作始终

20 牢记嘱托感恩奋进 老有所为发光发热



## 特别报道

### 新时代志愿服务的“银发样板”

- 22 俞军: 志愿暖人心 余热映初心
- 24 用木艺传播党史 以行动表率文明
- 26 杜文英: 指尖凝聚爱心 镜头定格幸福
- 28 “五老”乐队的幸福密码
- 30 纸韵生辉传党音 剪艺有情暖人心



## 晚晴

- 32 张学贞: 退休不褪色 余热献社区
- 34 父爱柿子香
- 35 招人稀罕的“小皮袄”
- 36 订婚过礼送茶点(2 则)
- 38 为母亲点赞(2 则)
- 40 教学相长祖孙乐(2 则)



## 文化·生活

- 42 举世闻名的红色娘子军
- 44 三岔河口炮台寻踪
- 46 对镜之美与坚守之魅
- 48 长期分居的老年夫妻爱情保鲜秘籍
- 50 以法为盾保障“她”权益
- 52 让平凡的生活多点仪式感(2 则)



## 康养人生

- 54 睡眠障碍的预防与保健
- 56 畅通无阻乐无忧
- 58 预防脱发的几个好习惯(3 则)
- 60 加强手部锻炼 预防腱鞘炎(2 则)
- 62 “薯”不尽的营养与健康
- 64 天冷了骨头会变脆吗?(2 则)

封面介绍: 天津中心公园 / 姚远

## 巩固拓展主题教育成果， 抓好意见落实，形成长效机制

要巩固拓展主题教育成果，抓好意见落实，形成长效机制。要持续加强理论武装，教育引导党员干部通过坚持学习党的创新理论，悟规律、明方向、学方法、增智慧，固本培元、凝心铸魂，进一步打牢党的团结统一的思想基础。要持续推动解决问题，继续抓好整改整治、建章立制，让人民群众切实感受到解决问题的实际成效，让人民群众有获得感。要持续改进作风，落实“四下基层”，坚持和发展新时代“枫桥经验”，走好新时代群众路线，纠治形式主义、官僚主义，切实抓好整治形式主义为基层减负工作。要大兴务实之风、清廉之风、俭朴之风，发扬自我革命精神，在全党组织开展好集中性纪律教育。要

持续夯实基层基础，推进以党建引领基层治理，充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，推进基层治理体系和治理能力现代化。要持续抓好落实，树牢正确政绩观，坚持问题导向，实事求是、因地制宜，重实干、做实功、求实效，更好将主题教育成果转化为推动高质量发展的成效。各级党委（党组）要把巩固拓展主题教育成果作为重大政治任务，扛起主体责任，不折不扣抓好落实。✚

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会议上发表重要讲话时强调

## 天津要打造具有鲜明特色和深刻内涵的文化品牌



以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业，展现城市文化特色和精神气质，是传承发展城市文化、培育滋养城市文明的目的所在。天津要深入发掘历史文化资源，加强历史文化遗产和红色文化资源保护，健全现代文化产业体系、市场体系和公共文化服务体系，打造具有鲜明特色和深刻内涵的文化品牌，进一步彰显天津的现代化新风貌。✚

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平来到天津看望慰问基层干部群众，听取天津市委和市政府工作汇报后指出

## 加快发展新质生产力 扎实推进高质量发展

必须牢记高质量发展是新时代的硬道理,全面贯彻新发展理念,把加快建设现代化经济体系、推进高水平科技自立自强、加快构建新发展格局、统筹推进深层次改革和高水平开放、统筹高质量发展和高水平安全等战略任务落实到位,完善推动高质量发展

的考核评价体系,为推动高质量发展打牢基础。发展新质生产力是推动高质量发展的内在要求和重要着力点,必须继续做好创新这篇大文章,推动新质生产力加快发展。🇨🇳

——中共中央总书记习近平在主持中共中央政治局第十一次集体学习时强调



## 更好地认识极地保护极地利用极地 为造福人类推动构建人类命运共同体作出 新的更大的贡献

今年是中国极地考察40周年。40年来,在党的领导下,我国极地事业从无到有、由弱到强,一代代极地工作者勇斗极寒、坚忍不拔、拼搏奉献、严谨求实、辛勤工作,取得了丰硕成果。中国南极秦岭站的建成,将为我国和全世界科学工作者持续探索自然奥秘、勇攀科学高峰提供有力保障。希望广大极地工作者以此为契机,继续艰

苦奋斗、开拓创新,同国际社会一道,更好地认识极地、保护极地、利用极地,为造福人类、推动构建人类命运共同体作出新的更大的贡献。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平祝贺中国南极秦岭站建成并投入使用,在向广大极地工作者的贺信中指出

## 春节前夕考察天津，习近平总书记强调了什么？



2月1日、2日这两天，习近平总书记在天津考察，此行也是他连续第12年在春节前夕看望慰问基层干部群众。

中华大地，年味渐浓。哪些人的温暖过冬、舒心过年让习近平总书记尤为牵挂？渤海明珠，新潮涌动。习近平总书记对天津城市发展提出哪些明确要求？红色基因，血脉相传。习近平总书记在天津为何考察一座革命纪念馆？本文为您解读。

### 一、关注这个年：“国泰民安，民安才能国泰”

习近平总书记在天津考察的这两天，是农历腊月二十二、二十三。街头巷尾灯笼高挂，春运客流持续增长，年货市场红火热闹，龙年新春即将来临。

去年腊月二十七，习近平总书记在视频连线看望慰问基层干部群众时说：“我最大的心愿，就是大家都能欢欢喜喜过好年。”

又是一年春节将至。这次赴天津，习近平总书记首先走访的，是去年曾遭受洪涝灾害的一个村庄——西青区辛口镇第六埠村。

在村民杜洪刚家中，习近平总书记说，国泰民安，民安才能国泰，党中央和各级党委、政府时刻记挂着大家的安危冷暖，也希望乡亲们依靠自己的双手重建美好家园，创造幸福生活。

“民安才能国泰”，蕴含着治国理政的辩证法，彰显了以人民为中心的发展思想。

习近平总书记探望的是一个村，关怀的是全国所有受灾地区，温暖的是所有受

灾群众。

在离开第六埠村时，习近平总书记说，去年以来，我国其他一些地方也遭受了洪涝、台风、地震、山体滑坡、低温雨雪冰冻等自然灾害，我都时刻关注。“新春佳节即将到来，我代表党中央，向所有受灾群众和奋斗在灾后恢复重建第一线的广大干部群众致以诚挚慰问！各级党委和政府要把工作进一步做细做实，把灾区群众的生产生活安排好。”

对于受灾群众，习近平总书记始终牵挂于心。新春之际、严寒之时，这份关怀更显浓浓暖意。

考察第一天，习近平总书记还来到天津古文化街，既关心历史文化遗产保护，也关注节日市场供应情况。

往年春节前夕走基层，习近平总书记经常要到市场转一转。从2013年在兰州看菜市场、2020年在昆明考察年货街，到2021年在贵阳考察生鲜超市、2022年在山西平遥古城看特产店铺，习近平总书记关心着老百姓的年货采购。

这次在天津古文化街，习近平总书记说，各级党委和政府要加强节日期间民生商品的产销保供，确保数量充足、品类丰富、质量可靠，让广大群众放心消费、快乐过年。

## 二、谋划这座城：“奋力谱写中国式现代化天津篇章”

2月2日下午，习近平总书记听取天津市委和市政府工作汇报。他希望天津以推进京津冀协同发展作为战略牵引，奋力谱写中国

式现代化天津篇章。

2013年5月，习近平总书记在党的十八大后首次赴天津考察时，对天津工作提出“三个着力”重要要求。在今年这次汇报会上，习近平总书记又对天津发展提出四个方面的重要要求。

一是创新发展。2013年、2019年两次赴天津考察，习近平总书记都重点关注创新发展。在天津滨海—中关村科技园考察时，习近平总书记曾指出，让每一个有创新梦想的人都能专注创新，让每一份创新活力都能充分迸发。这次在天津，习近平总书记强调，天津作为全国先进制造研发基地，要发挥科教资源丰富等优势，在发展新质生产力上勇争先、善作为。值得一提的是，就在天津之行前一天，习近平总书记主持中共中央政治局第十一次集体学习，重点阐述的就是发展新质生产力。

二是深化改革。去年的中央经济工作会议指出，要谋划进一步全面深化改革重大举措，为推动高质量发展、加快中国式现代化建设持续注入强大动力。习近平总书记这次赴天津考察，再谈改革话题。他说，天津要认真总结已出台改革举措的落实情况，结合形势任务发展变化，谋划实施新的改革举措，切实提升改革的精准性、针对性、实效性。

三是文化建设。在天津重要文化名片——古文化街考察时，习近平总书记就指出，天津是一座很有特色和韵味的城市，要保护和利用好历史文化街区，使其在现代化大都市建设中绽放异彩。在2月2日的汇报会上，他强调，天津要深入发掘历史文化资源，加

强历史文化遗产和红色文化资源保护,打造具有鲜明特色和深刻内涵的文化品牌。

四是城市治理。去年11月,在另一座直辖市——上海考察时,习近平总书记曾指出,要全面践行人民城市理念,努力走出一条中国特色超大城市治理现代化的新路。这次在天津,习近平总书记强调,提高城市治理现代化水平是建设现代化大都市的重大任务。从践行人民城市理念,到加强韧性安全城市建设等,习近平总书记提出明确要求。“城市不仅要有高度,更要有温度。”习近平总书记在考察时的这一句嘱托,同样适用于天津。

### 三、考察这座馆：“勇于战胜前进道路上的各种艰难险阻”

在天津考察期间,习近平总书记还考察了位于天津市红桥区的平津战役纪念馆。

平津战役,是解放战争“三大战役”中的最后一次战役。1948年11月29日,平津战役正式打响,历时64天,共歼灭、改编国民党军52万余人,1949年1月31日胜利结束。

习近平总书记此次到访,正值平津战役胜利75周年之际。他强调,对中国革命战争史要学而时习之,珍惜来之不易的红色江山。

此前,习近平总书记已经考察了另外两大战役纪念馆:2017年12月,习近平总书记来到江苏徐州凤凰山东麓,参观淮海战役纪念馆;2022年8月,习近平总书记到辽宁锦州调研,首站便是辽沈战役纪念馆。

党的十八大以来,习近平总书记多次瞻仰革命纪念馆,对用好红色资源、传承红色

基因念兹在兹。在这条瞻仰之路上,有两个关键词格外值得关注。

第一个关键词是“民心”。民心是最大的政治,决定事业兴衰成败。在参观淮海战役纪念馆时,习近平总书记指出,淮海战役深刻启示我们,决定战争胜负的未必一定是武器和兵力,军队的战略战术运用、将士们的信心和勇气、人民的支持和帮助,往往是更为重要的因素。在辽沈战役纪念馆,习近平总书记指出,只要我们党始终保持同人民群众的血肉联系,始终与人民同呼吸、共命运、心连心,就能拥有战胜一切艰难险阻的强大力量。

第二个关键词是“勇于斗争、敢于胜利”。一个多月前,习近平总书记在江苏盐城参观新四军纪念馆时说,要用好新四军的历史这一生动教材,教育引导党员、干部传承发扬不怕困难、不畏艰险,勇于斗争、敢于胜利的精神。这次在平津战役纪念馆,习近平总书记再次指出,发扬革命传统,增强斗争精神,勇于战胜前进道路上的各种艰难险阻。

天津之行,既是习近平总书记第12次在春节前夕看望慰问基层干部群众,也是2024年首次国内考察。习近平总书记在考察时说,大家对新的一年要充满信心,把日子过得更好。

今年是新中国成立75周年,是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。我们要牢记推进中国式现代化这个最大的政治,拿出龙腾虎跃的干劲,作出无负时代、无负历史、无负人民的新业绩。

(来源:“央视新闻”客户端)

## 巩固拓展主题教育成果， 习近平总书记提出5点重要要求



2月4日，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会议在京召开，传达了习近平总书记日前在中央政治局会议上的重要讲话。

1月31日，习近平总书记在中央政治局会议上充分肯定了主题教育取得的成效，审议了主题教育总结报告和关于巩固拓展主题教育成果的意见。

这次主题教育为新时代开展党内集中教育积累了新经验，主要包括：坚持把理论学习贯穿始终、突出问题导向、服务中心任务、力戒形式主义、以上率下示范引领等。

主题教育收官之际，习近平总书记引导全党巩固拓展主题教育成果，强调要做到“五个持续”：

### ——持续加强理论武装

这次主题教育以“学思想”打头。

主题教育启动以来，广大党员干部不断深学细悟党的创新理论，全面系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的基本观点、科学体系，把握好这一思想的世界观、方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，努力“真正把马克思主义看家本领学到手”。

这次，习近平总书记在重要讲话中把加强理论武装作为重中之重，进一步指导党员干部“通过坚持学习党的创新理论，悟规律、明方向、学方法、增智慧”。

学之愈深,方能知之愈明、信之愈坚、行之愈笃。

近日,习近平总书记在天津考察时指出,“学理论是一个不断积累、不断深化的过程”,要求“引导党员干部持续深入学习党的创新理论”。

学无止境,学贵有恒。

广大党员干部要把“学思想”作为一生的必修课,固本培元、凝心铸魂,进一步打牢党的团结统一的思想基础,持续增强党的凝聚力战斗力,在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下不断取得新胜利。

### ——持续推动解决问题

按照习近平总书记要求,这次主题教育从一开始就奔着问题去、带着问题学、盯着问题改。

习近平总书记充分肯定这次主题教育在解决问题上的成效,指出全党在“着力解决制约高质量发展问题、群众急难愁盼问题、党的建设突出问题”方面,达到预期目的,取得明显成效。

迎难而上,直面问题、直击矛盾。

2023年,习近平总书记主持中央政治局常委会会议审议《关于在全党大兴调查研究的工作方案》。方案明确调查研究12个方面重点内容,每个方面都是重点问题、具体问题或老大难问题。

发扬共产党人最讲认真的精神,习近平总书记要求党员干部坚持边学习、边对照、边检视、边整改,把问题整改贯穿主题教育始终,“一项一项制定整改措施”。

有些问题通过这次主题教育解决了,有些问题是“硬骨头”,但不能望而生畏、裹足不前,必须要做,要向前推进。

通过这次主题教育,全党牢固树立问题导向,继续抓好整改整治、建章立制,努力让人民群众切实感受到解决问题的实际成效。

### ——持续改进作风

通过党内集中教育整顿和端正党的作风,是我们党从历史和实践中获得的一条宝贵经验。

这次主题教育,就是一次党性党风党纪的集中教育。

主题教育期间,习近平总书记亲切会见全国“枫桥式工作法”入选单位代表,勉励他们坚持和发展好新时代“枫桥经验”;就防止形式主义、解决基层治理“小马拉大车”问题等作出一系列重要批示。在习近平总书记引领推动下,全国纪检监察干部队伍教育整顿、中央和国家机关干部队伍建设教育整顿扎实开展。

以严肃教育纯洁思想,以严格整顿纯洁组织。全党提振了干事创业精气神,政治生态呈现新气象。

作风建设永远在路上。

“形式主义、官僚主义是顽瘴痼疾,时有发生、防不胜防,要持续抓、反复抓。”

习近平总书记将改进作风作为巩固拓展主题教育成果的重要内容,要求大兴务实之风、清廉之风、俭朴之风,发扬自我革命精神,在全党组织开展好集中性纪律教育,释放了驰而不息正作风、治歪风、树新风的鲜

明信号。

### ——持续夯实基层基础

基层强则国家强,基层安则国家安。

这次主题教育自上而下分两批进行,第二批更加注重基层,习近平总书记教育引导全党紧紧抓住强基固本这一重要任务。

2023年10月11日,在江西考察时,习近平总书记强调,乡村要振兴,关键是把基层党组织建好、建强。

11月10日,在北京河北考察灾后恢复重建工作时,习近平总书记指出,充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员干部先锋模范作用。

社会稳定、经济发展的基础在基层。

习近平总书记强调,“十四五”时期,要在加强基层基础工作、提高基层治理能力上下更大功夫。

下一步,按照习近平总书记要求,全党着力建好建强党的基层组织和党员干部队伍,推进基层治理体系和治理能力现代化,不断筑牢党的领导和高质量发展的基层基础。

### ——持续抓好落实

大道至简,实干为要。

主题教育开展以来,习近平总书记多次强调“抓落实”,引导广大党员把开展主题教育同贯彻落实党中央各项决策部署结合起来,不断匡正干的导向、增强干的动力、形成干的合力,全力推动党中央决策部署落实落地。

收官之际,习近平总书记再次聚焦“落实”,明确提出要“重实干、做实功、求实效”。

2024年,是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。

面对更趋复杂严峻的国内外环境,必须坚持实事求是、因地制宜,树牢造福人民的政绩观,形成狠抓落实的好局面,更好将主题教育成果转化为推动高质量发展的成效。

按照习近平总书记要求,各级党委(党组)要把巩固拓展主题教育成果作为重大政治任务,扛起主体责任,不折不扣抓好落实。全党着力建立健全以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干的长效机制,不断把党的创新理论转化为坚定理想信念、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量。🇨🇳

(来源:新华网)



## 《关于加强养老服务人才队伍建设的意见》解读

近日,为深入实施积极应对人口老龄化国家战略和新时代人才强国战略,民政部、国家发展改革委、教育部、财政部等12部门联合印发了《关于加强养老服务人才队伍建设的意见》(以下简称《意见》)。民政部日前举行例行新闻发布会,解读《意见》内容。

民政部养老服务司副司长李永新在发布会上表示,这是我国首个关于养老服务人才队伍建设的综合性政策文件,从满足老年人多样化、多层次、高品质养老服务需求出发,以发展养老护理员等养老服务技能人才为重点,从拓宽人才来源渠道、提升人才素质能力、健全人才评价机制、重视人才使用管理、完善保障激励措施等方面,进行全方位制度设计,打出“引、育、评、用、留”组合拳,推动建设一支规模适度、结构合理、德技兼备的养老服务人才队伍,为新时代新征程养老服务高质量发展提供有力人才支撑。

“我国老年人口基数大,老龄化速度快,养老服务需求也随之快速增长、更加多元,对服务质量的要求也越来越高。”李永新说。

近年来,民政部会同有关部门加快推进以养老护理员等养老服务技能人才为重点的养老服务人才队伍建设,政策支持力度不断加大,队伍规模持续壮大,整体素质明显提升,专业化职业化建设有效加强。

“但也要看到,我国养老服务人才队伍还存在总量不足、专业化水平不高、待遇保障水平较低、流失率较高等问题,人才培养、使用、评价、激励等制度机制尚不健全,亟须进一步完善政策措施,加大推进力度。”李永新说。

针对养老服务人才来源问题,李永新表示,《意见》加强养老服务领域就业创业支持,鼓励多渠道多途径吸引人才,支持跨行业跨领域人才流动。

李永新说,《意见》明确发挥院校培养人才主渠道作用,支持引导更多职业院校(含技工院校)和普通本科高校养老服务相关专业毕业生从事养老服务工作,把更多对口专业毕业生引进来,提高养老服务专业化水平。

李永新表示,在完善稳固现有养老服务人才队伍结构基础上,《意见》明确提出加强养老服务与家政服务、物业服务等关联领域的合作,引导相关人才转型从事养老护理相关工作。支持养老机构依规引进医务人员,积极吸纳退休的医生、护士到养老机构内设的医疗机构执业或提供技术指导、技能培训。此外,推动老有所为与老有所养相结合,鼓励低龄健康老年人积极参与志愿服务。 (来源:中国老年人才网)

## 老人鞋有标准啦!

随着年龄增长,老年人一般有足弓塌陷、脚部变宽等足部特点,导致老年人行动迟缓,而基于老年人的足部特点和行动特点设计的老人鞋应运而生。老人鞋的概念迎合了大众消费需求,市场发展较快,但产品质量参差不齐。由于缺少专门的产品标准,市面上的老人鞋大多执行旅游鞋、休闲鞋标准,虽然通过执行相关标准能一定程度上确保产品质量,但无法全面覆盖老人鞋特性质量要求,给老人鞋的质量控制和市场监管都带来不小的困扰,更无法支撑和引领老人鞋产品的质量提升和产业的高质量发展。因此,亟须制定老人鞋国家标准。

老人鞋国家标准按照先进性、科学性和适用性相结合的原则,充分考虑了我国老人鞋产品的生产实际和应用情况,从老年人生理、心理以及市场需求出发,对老人鞋的产品质量进行规范。标准规定了老人鞋耐穿用要求,并结合老年人的足部变化和行动特点,规范了老人鞋的款式设计(有效跟高、鞋带、反光条、鞋头),设定了特殊的舒适、卫生性能的技术指标(微孔底压缩变形性能、防滑性能、整鞋缓震性能、粘扣带抗疲劳性能、保温性能、抗菌性能)和相应的试验方法。该标准解决了老人鞋产品无标可依的问题,填补了标准空白。🇨🇳(来源:“北京老龄”微信公众号)

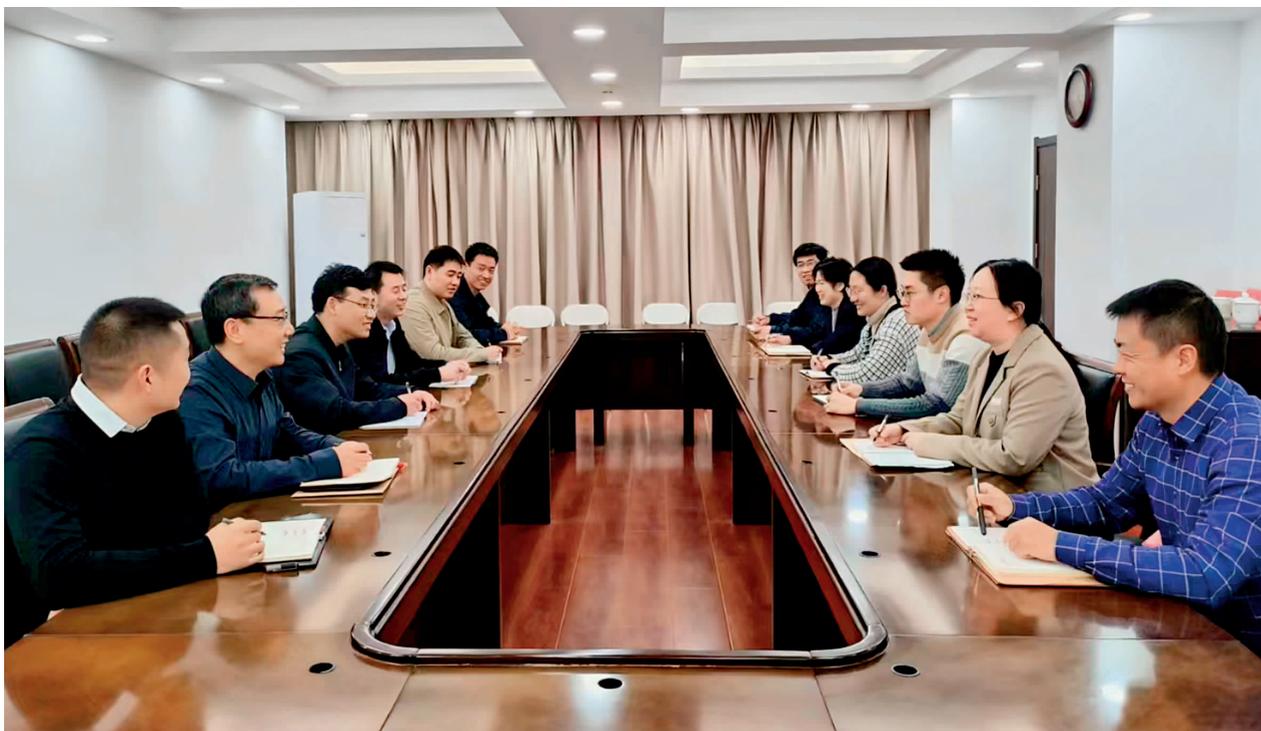
## “神舟之父”戚发轫



2023年12月19日,2023年度何梁何利基金科学与技术奖揭晓,共有56位杰出科技工作者获奖。其中,何梁何利基金最高奖项——何梁何利基金科学与技术成就奖,授予我国神舟飞船首任总设计师、中国空间技术研究院技术顾问、中国工程院院士戚发轫。

戚发轫是我国著名空间技术专家,在载人航天器、卫星、宇航元器件和空间事业战略发展等领域作出了系统性、创造性的重大贡献。他提出了符合我国国情的载人飞船发展路线,带领团队攻克了载人航天器关键技术,所研制的神舟飞船圆满完成多项飞行任务,为我国空间实验室、空间站任务成功奠定坚实基础。他还曾为我国通信卫星从无到有、从弱到强作出重要贡献。戚发轫院士热爱祖国、献身航天,多年来培养了一大批科技创新和工程管理领军人才,带领和鼓舞了一批又一批航天人为建设航天强国接续奋斗。🇨🇳

(来源:“中国空间技术研究院”微信公众号)



## 有这样一支用心用情为老服务的宣讲团

文 / 天津市委老干部局

天津市委老干部局青年干部宣讲团围绕深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述,宣传落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》(以下简称《意见》),在传递党的声音、宣传宣讲老干部工作政策中提高服务本领、锻炼成长进

步,12名宣讲团“轻骑兵”在局领导带领下,走进基层、走近老同志、走遍16个区和部分委局高校,用心用情用力开展宣讲服务,深受离退休老同志的欢迎。

### 先学一步 深学一层

“学习党的创新理论是我们的第一需求”,老同志

的心声在召唤……宣讲团带着使命整装待发。在一个小时时间内,如何讲足讲透《意见》中“五个强化”的部署要求,“三服务一加强”的用力方向,还得让老同志听得清楚明白,任务十分艰巨。干字当头、学字为先,宣讲团员们从破题着手,“深学原文、把准要求、理清思

路”三步解题,为宣讲打牢思想之基。从学原文读原著悟原理中明方向找答案,认真学习《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要(2023年版)》、党的二十大报告原文……凝聚共识悟深一层;从向“名师”学习中解疑释惑,中办《意见》答记者问、中组部老干部局权威解读领学进门、深学细悟迈进一步;从向老同志学习中汲取力量,用正能量“小故事”点亮党建“大格局”,走近贴紧老同志搭起“暖心桥”,用心用情更深一分。宣讲学习路上,每位宣讲员步履不停,集青春之力助银发生辉,红心与党同行!

### 上接天线 下接地气

已是下班时间,局会议室仍灯火通明,宣讲团员们又开始了“头脑风暴”。吃透精神才能下笔有神。宣讲不是照搬照抄、坐而论道,必须上接天线、下接地气,用老同志能接受、喜欢听的方式和语言讲出来,在宣讲中传递党的声音,引发老同志的共鸣。写好宣讲稿是摆在宣讲员面前的第一道难题,

一段时间以来,宣讲团员们组成了一个精干的临时写作班子,大家你一言、我一语,反复推敲、字斟句酌,一稿、二稿、三稿……五稿,小组里不通过就推倒重来,绝不凑合。6个部分内容,每两人一组各领一题,既要各具特点,又要一脉相承,坚持本职工作和宣传宣讲两不误,挤时间思考、抽空当讨论,平时时间不够,那就周末来“凑”。终于经过近一个月的埋头思考和奋笔疾书完成了初稿,随后便是紧张的“闯关”。处长亲自上手把关,分管领导审阅提出修改意见,主要领导审定……一轮下来,一篇举全局之力的高质量宣讲稿才逐渐从幕后走到台前、走进老同志们的心理。

### 二次创作 用心表达

“讲”是对文稿的第二次创作,这句话始终萦绕在宣讲团员耳边。领导的要求是鞭策,更是鼓励。认真思考怎样使政策宣讲变得既有高度又有温度,让老同志们听得懂、听得清、听得进。关键是用心精准表达实实

在在的事,从支部书记的需求出发,把政策讲透彻、把事例讲鲜活,围绕天津探索和实践中的经验,结合工作中基层党支部遇到的实际问题,把文件要求总结归纳成“有形覆盖”和“有效覆盖”两个方面,变书面语言为老同志的语言,接些地气、带些“土气”。用最贴近老同志的语言,将组织建设的要求化作案例和形象描述,把其中的要求变成“顶天立地强起来”“铺天盖地建起来”“发挥好领头雁作用”等形象生动、朗朗上口的词句,虽然没有华丽的辞藻、刻意的渲染,但使宣讲既“亲切”又“解渴”,让离退休干部党支部书记记得住、用得上,不断在面对面交流中同频共振、增强共识。

### 刻苦磨炼 精益求精

“首战用我,用我必胜!”第一场登台的宣讲团员都在心里默默为自己鼓劲。为了更好地向老同志宣讲党的政策,他们将文件熟读数十遍,深刻体会字里行间党中央对老同志的关心和爱护,宣讲稿可以一字不

差复述下来。为了让老同志易于接受,听着舒服,每句话的抑扬顿挫,每个字的轻重缓急都经过多次的演练和打磨。发音不够标准,就标注拼音苦练拼读;表情管理不好,就对着镜子反复练习;举止不够得体,就一遍遍录视频不断纠正。凭借对老干部工作的满腔热情、对老同志的关心关爱,从零开始、攻坚克难,赢得一次又一次掌声。记得在为市级老同志宣讲前,有的宣讲团员彻夜难眠,不仅为有这样一个难得的学习宣讲机会而激动,还担心发挥失常、表现不够出色影响宣讲团的士气。经过脑海里无数次的演绎,走上讲台时的每一句话都做到准确传递党中央对老同志的真情,得到老领导的充分肯定,这是宣讲团员们继续前行的强大动力。

### **真情担当 一心为老**

“轻骑兵宣讲团个个都是好样的!”当台下响起雷鸣般的掌声,宣讲团员们的泪水不禁夺眶而出……场

场宣讲都令人难以忘怀。每一次宣讲都是一次考验,当B角宣讲团员接到通知准备又被取消、当有的宣讲团员母亲病重内心百感焦灼、当有的宣讲团员首战表现不佳及时调整重新再来……从宣讲团成立之初领导班子带领宣讲团员反复修改打磨宣讲稿件,到每场宣讲结束后大家聚在一起讨论收获得失的场景历历在目,此时大家耳畔响起一个声音:“共产党员就要在平常时候看得出来、关键时刻站得出来、危难关头豁得出来!”宣讲团一路走来,大家收获了成长、锤炼了作风、展现了风采,其间最大的感悟就是要从“身”出发,担责于身,练就铁肩膀真担当;要从“心”出发,明责于心,用心用情传递党的创新理论;要从“行”出发,履责于行,披星戴月走过的路,身后终将曙光遍布,繁华遍地。

### **从严要求 实干奋进**

“严”是宣讲团的形象,更是战斗力。迎着初升的朝阳,宣讲团员们一次次闻令

而行,每次都随身携带《宣讲团守则》,深学细悟,把“坚定信念、唯实求真、打牢功底、创造精品”标准要求融入宣讲的一字一句,用最响亮的声音铿锵有力地讲出强化党性观念和党纪意识的“刚性要求”。每次看到老同志们如炬的目光、认真地记录、不住地点头,都感到心灵上的触动:宣讲就是在一声声吹响全面从严治党的冲锋号,一次次传递党中央对老同志的关心与尊重,必须严格要求、严明纪律,以党性为保证、以守则为遵循,把每一场都当作第一场、把每一场都讲成最好的一场。如今,这支队伍早已成长为随时能拉得出、顶得上、打得赢的战斗集体,正如老同志所讲的:“看到这支年轻的队伍,昂扬向上、朝气蓬勃,就看到了老干部工作的未来,更坚定了信心!”宣讲永远在路上,有严格要求、严明纪律保驾护航,必将整齐划一、步履坚定地继续奋进在宣讲的大道上,乘风破浪、行稳致远! 

# 党旗飘扬 情暖桑榆

## 把精心精准精致服务贯穿老干部工作始终

文 / 河西区委老干部局



近年来,河西区委老干部局以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真落实党中央、市委、区委对老干部工作的要求,立足本岗,着眼大局,用心用情,精准施策,把精心精准精致服务贯穿老干部工作全过程各方面,把持续完善“党建+”工作模式作为推动老干部工作提质增效的长效机制,全力推动老干部工作高质量发展。

### 一、锚准政治定位,把稳做好老干部工作的“方向舵”

“用心用情做好老干部工作”是习近平总书记对老干部工作者的殷切希望。全局上下知责担责尽责,坚决把提高政治站位、担起政治之责落实到为老服务的行动中。

一是区领导高度重视,各部门鼎力相助。结合全区老干部工作需要,由区委办、政府办、财政局、人社社保局等14个职能部门组成区委老干部工作领导小组,贯彻落实党中央、市委、区委对老干部工作的部署要求,指导协调各方力量推动老干部工作开展;春节前夕,区领导入户慰问区级离退休干部,给他们送去新春的祝福和晚年生活的美好祝愿;重阳节前夕,区委、区政府各级领导出席老同志座谈会、经验交流会、重阳节登高参观等活动,表达对他们的关怀慰问;国庆节前夕,区长为全区离退休干部作区情报告,通报全区经济社会发展情况,激发老同志关心河西、支持河西发展的政治热情。

二是加强理论武装,锤炼政治品格。把讲政治摆在履职尽责的首要位置,坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记关于老干部工作的重要讲话和指示批示精神作为“第一议题”,通过“三会一课”、主题党日等抓实党员干部思想聚合力,持续强化党性意识、党员意识和组织观念;通过领导班子带头学、支部书记领学、党员干部集中学等形式,组织开展理论学习研讨,用好“学习强国”、天津干部在线

学习等平台载体,推动党的创新理论入脑入心、落地生根。

**三是筑牢廉政根基,践行宗旨意识。**坚持把纪律和规矩挺在前面,做实做细日常监督和常态化廉政警示教育,认真开展“三级五项”谈话制度。2023年以来,局领导班子成员与党员、干部开展履职谈话、廉政谈话30余次。稳步推进清廉机关建设,组织全体干部观看警示教育片,开展廉政知识测试,参加以“莲”为题的摄影采风活动,参观解放天津突破口纪念碑和区纪律教育中心,让廉洁清风沁润人心。结合“党课开讲啦”主题活动,由局班子成员、基层党组织书记讲廉政党课,引导党员干部增强讲纪律、守规矩的思想自觉和行动自觉。开展“立足岗位作贡献”实践活动,围绕真情服务老同志,“细致入微”“无微不至”做好服务保障,助力全区“1+10”实施方案有效落实,进一步彰显党员先锋模范作用。持续推动党员深化志愿服务,组织党员干部主动献血,融入社区参与矛盾化解、科学普及、技能培训、卫生清整等志愿服务,以实际行动回应人民群众急难愁盼。

## **二、坚持党建引领,增强离退休干部党支部的“凝聚力”**

离退休干部是一个特定群体,充分认识他们在社会发展中的重要作用。工作中,始终把抓好离退休干部的政治引领摆在党建工作的首要位置,顺势而为,积极引导。

**一是发挥老干部理论学习组的示范引领作用。**以老干部理论学习组带动辐射广大

离退休干部。目前,全区已建立3个理论学习组,50余名老同志按时开展集中学习、交流研讨。主动与街道党工委配合,引导全区51个离退休干部党支部发挥组织带动作用,组织离退休老同志深学细悟笃行习近平新时代中国特色社会主义思想,先后以天津两会、党的二十大精神、党章、新时代养老问题、中组部网络专题报告会系列研讨、民生经济等相关主题开展有针对性地学习,截至目前,已累计组织学习32次。

**二是激发离退休干部“退休不褪色”的正能量。**河西区有老干部、老战士、老教师、老专家、老模范“五老”志愿者8000余人,陆续组建了党史教育宣讲团、法制宣讲团、志愿者“爱心联盟”等志愿团队,深入社区、机关、学校、企业宣讲党的创新理论,先后举办“高举红旗跟党走”“从北大红楼到南湖红船”等20多个主题、200余场宣讲,受众超过两万人次;联手区民政局、教育局等单位,持续开展捐资助学活动,发动区属单位军休所关工委筹集资金31.97万元。

**三是丰富党建共建工作内容,增加党建共建活动频次。**近年来,陆续与天津市互联网医学科普协会、天津市达仁堂医药公司达成党建共建协议,开展党务工作互助、医学科普资源互通等共建项目,针对医学知识、健康护理、养生常识等老同志关注、关心的话题,打造以医学科普、专家义诊、保健课堂为主的特色品牌活动,目前已开展13项医学科普活动,开设8期医学科普专栏,阅读浏览点击量超过3000次,组织老同志参观医药展览馆,增强离退休干部党支部的创造

力、凝聚力、战斗力。

### 三、用心用情服务,打好担当作为履职尽责的“组合拳”

要想优质高效服务离退休干部,老干部工作者必须从讲政治的高度,增强为老服务意识,练就过硬服务本领。

**一是聚焦主责主业,立足精准化服务老干部。**2023年,局领导班子带队上门走访慰问离退休干部87人次,电话慰问500余人次,组织局机关和老干部活动中心的党员干部与离休老干部“结对联系”,入户亮明身份、发放“联系服务卡”,做到送学习上门、送服务到家、送温暖入心,让老同志切身感受到党组织的关心关怀。为困难企业的离休干部解决供热采暖、住房物业补贴,帮扶有特殊困难的老干部17人次,为53名离休干部报销医药费用,为521名“四就近”管理服务离休干部下拨服务经费,积极协助原单位及家属处理好18名去世离休干部后事相关事宜,组织离休干部、区级退休干部保健查体工作,连续8年为活动中心场地购买公众

险,为外出考察参观、学习交流的老干部购买人身意外险,配备医护人员做好随行医疗保障,从细节入手为老同志提供保护服务。

**二是发挥阵地载体功能,扎实推进文体活动。**以庆祝重大节庆日、纪念日为契机,充分发挥区老干部活动中心的主阵地作用,创建“乐活西岸”微信交流群,分享转发阅读2100余次,提供朗诵、书法、养生保健等22门文化课程服务;围绕“三八”国际妇女节、迎庆“七一”、欢度重阳节等重大节庆日、纪念日开展志趣游艺比赛、网络主题观影、文艺汇演及主题文化作品展示等活动,为离退休干部活动、学习、娱乐、交流创造条件;成功举办第31届河西区离退休干部运动会、“重阳杯”棋牌赛等大型竞技活动,成功承办第9届天津市离退休干部乒乓球邀请赛,组织老同志积极参加由市委老干部局举办的沙狐球、台球、象棋等邀请赛,进一步推进老年文体项目向纵深发展。

**三是充分发挥网络平台“互联网+”模式,创新健康养老新模式。**积极运用“河西老干部”微信公众号,为离退休干部推送医学

科普和健康养生保健知识内容10余期,推送网络文化培训课程30期;开展养生保健、医学科普、预防诈骗、普法宣传、传统文化交流等多种形式的线上文化活动,丰富离退休干部的精神文化生活。🇨🇦



## 牢记嘱托感恩奋进 老有所为发光发热

——天津市离退休干部深入学习贯彻习近平总书记来津视察  
重要讲话精神

春节前夕,习近平总书记亲临天津视察指导工作,看望慰问干部群众,听取市委和市政府工作汇报并发表重要讲话,充分体现了习近平总书记对天津工作的高度重视、对天津发展的殷切期望、对天津人民群众的深切关怀。

连日来,我市广大离退休干部深入学习贯彻习近平总书记在天津考察时的重要讲话精神,深切感受习近平总书记和党中央送来的节日温暖,进一步激励实干信心、凝聚奋进力量。老同志们纷纷表示,要把学习宣传贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神作为当前和今后一个时期首要政治任务,深刻领会把握精髓要义和实践要求,提高政治站位,强化政治担当,牢记嘱托、勇担使命,开拓进取、发挥余热,为全面建设社会主义现代化大都市、奋力谱写中国式现代化天津篇章增添正能量。

原滨海委副主任宋联新通过收看《新闻联播》,阅读报刊进行了认真学习。他认为,习近平总书记的重要讲话,高瞻远瞩、思想深邃、内涵丰富,深刻阐述了新征程上天津发展的全局性、根本性、战略性问题,进一步明确了天津工作的战略指向、目标任务和重

大举措,具有很强的政治性、思想性、针对性、指导性,为天津发展指明了前进方向,提供了科学指引。滨海新区要沿着习近平总书记指引的方向,在发展新质生产力上勇争先、善作为,在使京津冀成为中国式现代化建设先行区、示范区中勇担使命、开拓进取,努力把习近平总书记的殷殷嘱托转化为全面建设新时代“四宜”美丽“滨城”的生动实践。

曾受到习近平总书记亲切接见的全国离退休干部先进个人张励军,在认真学习习近平总书记来津视察重要讲话精神的基础上,连夜制作了宣讲课件,精心打磨,采取“墙根党课”“大棚党课”等形式,深入基层宣讲8场,受众1800余人次。张励军深情地说,作为基层理论宣讲员,要深入宣讲习近平总书记对人民群众的深厚感情,激励广大党员干部真抓实干、开拓进取,全力推动党中央决策部署落实落地。

红星职业中专原副校长、红桥区关工委宣讲团成员甘泉水说,作为一名退休党员,要把学习宣传贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务,做好做实宣传宣讲工作,教育引导青少年从历史中汲取丰厚滋养和强

大精神力量,为在全市和全区迅速兴起学习热潮贡献一份力量,为全面建设社会主义现代化大都市、建设美丽红桥继续发光发热。

红桥区检察院原检察长、区老干部理论组组长赵云生表示,要深刻理解和把握“四个善作善成”的深刻内涵,在推动文化传承发展上善作善成,用心用情讲好天津故事,彰显我市现代化大都市建设的新风貌。

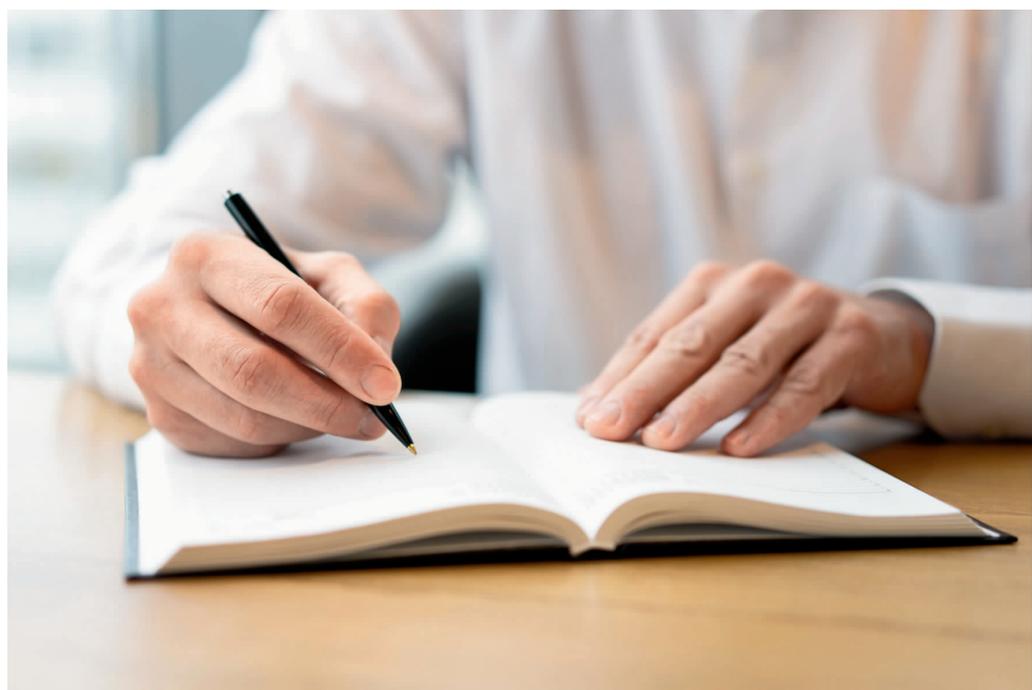
红桥区应急管理局原副局长、退休干部王世彦表示,要深刻领悟和把握习近平总书记重要讲话的精髓要义,进一步提高政治站位,强化责任担当,在提升城市治理现代化水平上善作善成,更好地在社区发挥余热,用心为人民群众办实事、解难题,用实际行动践行人民城市理念,助力谱写中国式现代化天津篇章。

西青区职业中专原校长、区“银领先锋”宣讲团团长岳大明表示,要发挥好宣讲团的优势作用,深入农村、社区、学校、企业,抓好集中宣讲工作,迅速掀起学习宣传贯彻热潮,让习近平总书记对天津工作“四个善作善成”重要要求家喻户晓、深入人心,激励全区干部群众牢记嘱托、砥砺奋进,把习近平总书记的谆谆嘱托变成高质量发展的累累硕果。

西青区政协原副主席、正局级巡视员胡有刚说,西青区文化底蕴深

厚,这是历史赐予我们的宝贵财富。作为一名宣传文化战线的老兵,要认真落实习近平总书记关于“以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业”的重要要求,积极参与地方志修编,大运河、“赶大营”等文史资料收集研究,为杨柳青大运河国家文化公园、大运河艺术之城等项目建设献计出力,在推动文化传承发展上多作贡献。

西青区教育局原副局长、区关工委副主任潘泽民说,习近平总书记来津视察,看望慰问基层干部群众,对天津工作提出希望要求,激发了老同志为祖国、为家乡矢志奋斗的雄心壮志。虽然我们年龄大了,但还有建设家乡、为民造福的热情,要围绕大局,立德树人,尽己所能做好关心下一代工作,主动为党委、政府排忧解难,为践行“四个善作善成”助力添彩,不辜负习近平总书记和党中央对我们的厚望和嘱托。🇨🇳



## 新时代志愿服务的“银发样板”

近年来,我市深入贯彻落实习近平总书记关于学雷锋志愿服务的重要指示精神,聚焦推动高质量发展“十项行动”,推进文明实践志愿服务制度化常态化,涌现出一大批先进集体和个人典型。在他们中间,有一群银发志愿者的事迹格外引人瞩目、令人钦佩。本期“特别报道”就带您走近这群可爱的“老雷锋”,去了解他们不为人知的志愿服务故事。

### 俞军:志愿暖人心 余热映初心

文 / 本刊记者 刘田田

24年前,俞军从冠生园糕点厂退休,住进了当时新建成的福林里社区。突然从忙碌的工作岗位上转到空闲的退休生活中,心里难免产生一些落差,是志愿服务让她找到了人生新的意义。

#### 不惧艰苦,只为邻里

看着堆满杂物、又脏又乱的小区楼道,俞军萌生了打扫楼道的想法。“不只是脏,大家路过都得迈着走,也危险。”于是,楼道、电梯都被她打扫得干干净净。在俞军的带领下,很多居民都加入打扫队伍。2003年,她所住的楼被天津市文明办评为“先锋文明楼”。之后,在社区党委和居民的支持下,俞军被任命为1、2、5三个楼门的楼长。

刚开始当楼长,俞军就遇到了一个大麻烦,2楼的供水一直有问题,高楼层的住户水管里常常没水,吃饭、喝水、洗澡都不方便,十多年来一直如此,居民叫苦不迭。俞军听说了这件事,第一时间召集了整栋楼的居

民代表开会。对于是否进行自来水改造,居民代表各执一词,最后竟吵了起来,俞军只能先安抚好大家,草草散会。

“既然开会行不通,那就逐个击破。”俞军奔波了两个月,挨家挨户做工作,用真情化解矛盾,最终方案一致通过。动工当天,她从早上6点一直盯到晚上9点,自来水改造成功后,楼内像过年一样,互相串门、聊天,家家户户都洋溢着喜悦的气氛,俞军也不由得产生了成就感。

#### 平凡里见伟大

在自来水改造走访过程中,俞军认识了孤寡老人赵玉柱。她时不时地给赵玉柱送去饺子、捞面等,有时还会喊着赵玉柱到家里与自己老伴儿一起聊聊天,在相处中,他们不是亲人却胜似亲人。

2013年,赵玉柱晕倒在家里。在等待救护车时,赵玉柱从床下拿出一个盒子递给俞军,盒子里装着他的房本、工资卡等。“这是

我的全部家当,都交给你来保管,我看病用钱,你就取,我信得过你!”

没想到,这次生病却让赵玉柱永远留在了医院。经过医生诊断,赵玉柱当时已经是肝癌晚期,无论怎么治疗都无力回天。

赵玉柱住院期间,俞军两口子肩负起了照顾他的责任。那时,俞军的母亲也因肝癌住院,一边是自己的亲生母亲,一边是胜似亲人的孤寡老人,俞军也曾挣扎、犹豫过。在这个时候,她的两个姐妹站了出来,说会照顾好老母亲,让她放心照顾无人照料的赵玉柱。

大年初二,医院白蛋白紧缺,赵玉柱陷入了紧急状况,生命垂危。为了救人,俞军跑了多家医院、药店,意外从一位病友口中得知河西区的一家医院可能会有白蛋白。到了医院,管理人员不在,值班大夫无权售卖白蛋白。俞军向值班大夫说明了赵玉柱的情况,大夫深受感动,向上级汇报后把药卖给了俞军。白蛋白价格昂贵,6瓶一共1870元,可俞军只带了1000元。在俞军的真切请求下,值班大夫破例让俞军先把药拿走,再回来送钱。“我太感谢她了,后来去医院送

钱,我还写了一封感谢信,真是遇上好人了。”俞军感叹道。

癌症无情,尽管俞军夫妇尽心照顾、医院尽力救治,一个月后赵玉柱还是撒手人寰。赵玉柱去世后,俞军用对待自己亲人的方式送走了他。赵玉柱离世前的一个礼拜,他提出要把自己居住的房子过户给俞军。俞军拒绝了赵玉柱的赠予,在赵玉柱离世后整理好他的所有财产,上交给国家。“这些东西我不能要,它不属于我。赵大哥去世后,我总是后悔没早点儿带他去医院,但我从没有因为把他的财产上交给国家而后悔。”俞军坚定地说。

### 先锋模范不改本色

“十六七岁的时候,我就递交过入党申请书。成为一名共产党员,一直是我的梦想。”在俞军看来,共产党员意味着刚强勇毅、敢为人先,“有生之年一定要入党,别看我已经70岁了,但是政治进步是不看年龄的。”

在社区党委的帮助下,俞军积极靠拢党组织,经常参加党员活动,主动汇报思想,在志愿活动中严格要求自己。居民们都说:“有困难找俞姨!”来不及接送的孩子,出差时家里没人喂养的宠物,人在外地无法照顾的父母,交给俞姨就放心了!

2020年,俞军成为了一名光荣的共产党员。作为社区各项活动的带头人,群众信得过、靠得住的模范党员,俞军自发组建了“爱之舟”家园志愿服务队,不断用自身行动感召他人。做一件好事并不难,难的是做一辈子好事。“只要我还能动,我就会一直干下去。”俞军认真地说。🇨🇳



## 用木艺传播党史 以行动表率文明

文 / 本刊记者 贾明润

“铁林老弟，这周在秀丽园社区有批学生要来听您讲党史，您记得把红船带上。”接到付慧珍大姐的微信通知，杜铁林赶忙放下手里的木工活，拿笔把活动时间工工整整地记在日历上，而后开始准备志愿服务讲堂的讲稿。

今年 71 岁的杜铁林出生于木工世家，在祖父与父亲的耳濡目染下，15 岁时就跟着家人外出打家具，成为一名技艺精湛的木工。上世纪 80 年代，杜铁林逐渐将工作重心由实用木工技艺转移到更具收藏价值的木艺工艺品制作上，先后做出了古船、古车等多种工艺品。退休后，杜铁林更是将所有时间和精力都放在纯手工制作上，制作木艺工艺品上百件，其中“党的一大会址”模型、“红船”模型、“郑和宝船”模型、“雷锋卡车”模型堪称经典之作。2021 年 2 月，杜铁林被命名为河北区非物质文化遗产项目——杜氏传统手工木艺的代表性传承人。

尤为可贵的是，由杜铁林开办的传统手工木艺制作志愿服务讲堂，深入我市多地开展红色宣讲，广受大家喜爱。去年，杜铁林还被评为 2023 年度天津市学雷锋志愿服务“六个一批”先进典型。

杜铁林是如何把手工木艺制作融入志愿服务之中的？这还得从杜铁林的青年时代说起。上世纪 60 年代，全国上下掀起了学雷

锋的热潮。当时，杜铁林也响应号召，积极向雷锋同志学习，学习他乐于助人、无私奉献的精神。在市化工局下属企业工作时，杜铁林就乐于助人，甘于奉献，在别人有需要时积极主动献血，带头参加唐山大地震后的排险工作……退休后，杜铁林决定结合自己的特长，制作红色木艺制品，开展红色宣讲服务。

2022 年，杜铁林按 1 : 10 的比例仿制了一艘“南湖红船”模型，以此献礼党的二十大。据杜铁林介绍，像这样的“南湖红船”模型截至目前共制作了 6 艘，都是他在不同时期亲手制作完成的。近年来，他自费携带“南湖红船”模型深入学校、街道、社区，以“弘扬非遗文化 传承红船精神”为主题进行宣讲，至今已开讲 50 余场，并被天津城建大学非遗文化传习所聘为专家。一些学校为杜铁林的宣讲支付课时费，他每次都会用这些报



酬给学生们买学习用品。“我是志愿者,做这些事完全是我自愿的,不求回报,不为名利。”每次活动主办方提出要报销杜铁林来宣讲时的材料费、路费时,他都会这样回答。

在杜铁林宣讲的道路上,也结识了许多志同道合的朋友,如全国一级星星火炬奖章获得者、全国优秀少先队辅导员付慧珍和她的老伴儿——天津市关心下一代先进工作者、河东区关工委“五老”辅导员杜国林。杜铁林和杜国林都是天津民间艺术家协会的会员,杜铁林会做木制工艺品,杜国林会做彩塑。一次聊天时,他们商定要携手为建党100周年献礼。于是他们三人组成宣讲团,由杜铁林制作南湖红船,杜国林制作毛主席塑像,付慧珍负责宣讲天津少先队传统活动——小红花的故事。由此,三人踏上宣讲之路,为学校里的孩子们讲解党的光辉历程,鼓励他们争做新时代好少年。

杜铁林不仅乐于走出去宣扬红船精神,还基于“杜氏手工木艺工作室”,将中小学生们“请进来”。河北区鸿顺里街道律纬路社区党委为杜铁林在社区的新时代文明实践站设立了“杜氏手工木艺工作室”,他经常在这里进行一些木艺品的制作,“南湖红船”“淮海战役支前独轮车”“雷锋卡车”等一些模型也得以在这里展出。每到寒暑假,周边社区的孩子们就会聚到这里,听杜铁林讲生动的手工课。杜铁林开办的传统手工木艺制作志愿服务讲堂,不仅会结合木艺品给孩子们讲红色革命故事,还会带孩子们制作完成一些简单的手工制品,如京剧脸谱、“插龙”玩具模型等,引导更多青少年热爱传统文化。除

此之外,位于河东区鲁山道街道秀丽园的少年活动基地是杜铁林开办志愿服务讲堂的另一个点位,为此,他还被河东区一小学聘为关心下一代“五老”辅导员。

多年来,杜铁林始终坚持自制的手工作品只做义卖和捐赠,义卖获得款项均用于慈善事业。2011年,《每日新报》新帮办工作室联合天津滨江购物中心举办“爱在母亲节”大型义卖活动,杜铁林得知消息后主动联系主办方,告诉他们自己有很多纯手工木制品,希望借此活动开展义卖,以资助他人。于是在此次活动中,杜铁林的作品成功被人拍下,义卖所得善款全部捐给了生活困难的母亲们。这是杜铁林第一次做慈善活动的经历。此后,杜铁林每隔一段时间就会挑出一些木艺作品参加公益拍卖活动,将善款捐赠给希望小学。近年来,杜铁林将亲手制作的两艘“南湖红船”模型分别捐赠给市少年儿童活动中心和鲁山道街道少先队队室,又于2019年将古代马车、运河漕船、清代轿车等多件手工艺作品模型捐赠给静海区陈官屯运河文化博物馆,为运河文化的弘扬与发展贡献力量。

今年是天津解放75周年,闲不下来的杜铁林正在工作室里抓紧制作“金汤桥”模型,计划带上它开展今年的新一轮红色宣讲。谈到志愿服务,杜铁林坦诚地表示:“看到孩子们通过我制作的木艺作品对我们党的光辉历史有所了解,是我最大的欣慰。今后,我将继续秉承奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神,更加广泛深入地投入到无限的志愿服务中去。”

## 杜文英：指尖凝聚爱心 镜头定格幸福

文 / 本刊记者 刘田田



家住西青区精武镇锦泽苑社区的杜文英今年72岁，是一位有着52年党龄的老党员。在学雷锋的路上，她一走就是几十年，风雨无阻、砥砺前行。

刚退休时，杜文英在家里收拾家务、接送孙子。那时，她还住在河北区，得知有一支枫叶正红老年志愿服务队，免费给出行不便的老人理发，杜文英来了兴趣，主动报名加入志愿服务队。2022年年底，杜文英举家搬迁到西青区精武镇锦泽苑社区，因为路途遥远，参加原来的志愿服务实在不方便，就减少了活动次数。2023年，锦泽苑社区开启了“指尖聚爱，从头开始”志愿服务项目，在社区党支部书记宋美荣的鼓励支持下，杜文英又拿起剪刀，以“小巷管家”的身份继续投身

志愿服务行列。从此，一把剪刀、一把推子，身穿红色小马甲，胸前别着党徽，杜文英走进锦泽苑社区的家家家户户，给行动不便的老人送去温暖与服务。

2023年8月，社区工作人员在入户走访中结识了王玉老人。当时，76岁的王玉脑梗初愈刚刚出院不久，下不了楼，正在为理发的事犯愁。在社区网格员的建议下，王玉报名参加了免费理发活动。没想到第二天一大早，杜文英就和几位社区工作人员一同上门，为王玉免费理发。剪好头发，王玉望着镜子中的自己左看右看，连声道谢，握着大家的手久久不愿松开，泪水在眼眶里直打转。“我已经三个多月没出门了，头发又长又乱，糊在头上特别难受，出不去门，理发店的理发师也不提供上门服务，心里正烦着呢。听说社区有好心人给上门理发，我特别开心，太感谢你们了。”平复心情后的王玉感激地给杜文英几人连连点赞。

家住锦泽苑社区的吴焕生是一位退役军人，服役期间因公致残，腿脚一直不便，平时很少外出。得知社区开展免费理发志愿活动后，他也试着报了名。杜文英帮他理好头发后，吴焕生不顾大家的劝阻，踉跄着坚持要将杜文英和社区工作人员送出门。看着杜文英几人走进电梯，吴焕生站得笔直，端正正地给她们敬了一个标准的军礼。看到这

一幕,杜文英突然有些不知所措,赶紧举手还礼。“我没当过兵,敬礼也敬得不标准,但是看到他向我们敬礼的那一刻,我感动得说不出话,便下意识地向他举手还礼。”事后,杜文英解释说。

现在每月中旬,杜文英都会入户为有需要的老人理发。80多岁的王大爷、90多岁的李奶奶……每次入户服务,杜文英都会和他



们边聊天边理发。在理发的同时,和老人唠唠家常,帮老人做心理疏导,让老人感受到温暖与幸福,这也是杜文英的真实想法。“再者说,就算我技术不行,但是我的服务态度好,情绪价值给到位,老人们就会很开心。”杜文英笑着说。

杜文英不仅会理发,还喜欢拍照、录视频。以前在河北区居住时,她就报名参加了枫叶正红老年志愿服务队的摄影小分队,义务为金婚、银婚和残障人士拍摄婚纱照。

林古里社区里有一对残障夫妻,丈夫路振海听说枫叶正红团队有这样的志愿服务项目,为感恩爱人照顾他一生的辛劳,请枫叶正红团队给他们夫妻俩拍下了人生中第一张婚纱纪念照。建党百年之际,杜文英参加的枫叶正红老年志愿服务队为光荣在党50年的老党员们拍摄婚纱照,帮他们圆“婚纱礼服梦”。“拍婚纱照的时候,有的妻子是第一次穿婚纱。那个时候大家都结婚早,哪有条件穿婚纱,后来有婚纱了,也上年纪没有心气儿了。借着这次活动能穿上婚纱拍一张婚纱照,很多老人都开心得不得了。还有一位老大爷看见自己的老伴儿穿上婚纱,一直在傻笑,跟老小孩一样。”杜文英打趣道。

作为一名老党员、一名志愿者,雷锋精神始终装在杜文英的心里。采访临近结束,杜文英告诉记者:“学雷锋,做雷锋。像雷锋一样,做一颗永不生锈的螺丝钉,到哪里都能派上用场,服务他人,奉献自己,这对我而言也是一种提升。能参加志愿服务,我很开心;能利用我的技能为人民服务,我感到很自豪。”

## “五老”乐队的幸福密码

文 / 本刊记者 刘瑾皓

一群身着演出服的老乐手们站立如松，手持各种乐器，主持人声情并茂的朗诵过后，激昂悠扬的乐曲即刻响起，现场观众情不自禁地随着节奏击掌相和……在蓟州区，赶上隆重的联欢、礼仪迎宾等重大喜庆活动，经常能看到这支银发乐队的身影。他们就是蓟州区关工委“五老”乐队。

乐队成立于2000年，现有成员56人，平均年龄近70岁。秉承“爱党爱国、老有所为、管弦新韵、快乐奉献”的宗旨，近年来，“五老”乐队充分发挥音乐特长，服务社会。蓟州区的景区景点、村落社区、学校企业，处处留下他们演奏的身影。更难能可贵的是，他们将党的方针政策和区里的工作重点与乐曲演奏相结合，让观众在享受音乐美感的同时，“感觉感恩之情”也随之入脑入心。

培养关心下一代健康成长，是“五老”乐队常年工作的重中之重。近年来，他们深入学校，助力“五育”并举，宣讲蓟州革命史、科学家故事、英雄人物故事，风雨无阻，乐此不疲。队员黄凤鸣说：“每次去学校演出之前，我们都会做大量调查研究，以确定演奏的主题符合学校教育的要求和学生的接受能力。”

走进学校，队员们不但使新时代思政课的内容更加丰富、生动，还发挥自身音乐特长，推进“千名小乐手工程”，教孩子们演奏各种乐器。20多年来，他们已经为18所学校培养了超过4000名小乐手。由这些小乐



手们组成的仪仗队、鼓号队在学校升旗、联欢等集体活动中发挥了重要作用。“我们这些老乐手在蓟州区都很抢手，学校开展这项素质教育工程已经十多年了，每次都要提前排队预约。”副队长司振铭骄傲地说，“仪仗队、鼓号队在学校演奏时，我们都会受邀在台下观看，当时心里感到非常自豪，因为这是我们训练出来的队伍”。在老乐手们的悉心栽培下，有不少学校的仪仗队、鼓号队还在市里的相关音乐比赛中获奖。乐队队员、乐队党支部书记吴佐秘说：“在学校里教小乐手，看着哪个孩子都觉得像自己的孙子孙女。看到他们淘气，更会想到小时候的自己，那也是一种享受。”训练间隙休息时，小学生们会给爷爷奶奶们捶背揉肩，贴心地问爷爷奶奶们累不累，队员们顿时倍感幸福温暖，浑身疲惫全消。当老同志们被聘为校外辅导员、名誉教师，孩子们为他们佩戴红领巾的那一刻，大家难以掩饰激动的心情，禁不住热泪盈眶。

20多年来，每年年初，“五老”乐队都会



围绕区委、区政府的工作,确定全年的宣传主题,全体队员也会上下齐心写词谱曲。要说最具特色的,便是近年来他们围绕三大宣传主题排练的三组“音乐党课”了。这三组“音乐党课”分别是《党史学习教育音乐党课》《学习宣传党的二十大精神音乐党课》和组歌《蓟州革命老区之歌》。

其中,由 11 首歌曲、乐曲组成的《党史学习教育音乐党课》是目前最受大家欢迎的“音乐党课”教材。在这节 45 分钟的“音乐党课”中,乐队将党的建立、抗日战争、解放战争、新中国成立、抗美援朝、改革开放等多个重大历史节点串联起来,每个历史节点对应一段解说词和现场表演,从而使党课内容更加丰富紧凑、生动感人。

蓟州区每年高一新生入学后,按要求需要对新生进行军训,“五老”乐队与军训基地接洽,专门为学生们上“音乐党课”。学生们观看后,深受教育和鼓舞。“这堂音乐党课与众不同,让我非常受教育。我们的祖国、我们的党、我们的蓟州走到现在实属不易,我要好好学习,将来为国家作贡献!”

如今,《党史学习教育音乐党课》已列入高一新生军训课表。同时,蓟州区委党校也将此纳入轮训党员和领导干部培训课程。

20 多年,“五老”乐队一路走来,实属不易。队员们换了一茬又一茬,难能可贵的是,老队员们的敬业奉献精神有增无减,着实令人感动。乐队每年演出超过 50 场次,平均每周一次,若赶上忙碌时节,一周能表演三次。他们夏练三伏,冬练三九,风雨不辍。夏天演出后,队员们往往衣帽尽湿;冬天演出时,常

因天寒,萨克斯哨片和嘴唇粘连,呵气在管口滴沥成冰。

“五老”乐队的队员们都是从蓟州区不同工作岗位上退下来的、有音乐特长的领导干部。他们大都已年近古稀,年龄最大的队员已经 77 岁,但一听说有演出任务,他们便忘记了年龄,忘记了病痛,忘记了家里家外,一切服务于演出、训练。队长王金鹏自豪地告诉记者:“我们的队员们都信奉这样一段顺口溜——六十人乐队,七十成主力,八十能演奏,过九奔百岁!”

面对近年来取得的诸多荣誉,队员们由衷地感到开心,但并不会以此作为个人沽名钓誉的工具。他们只会为党的培养和生活取得翻天覆地的变化心怀感恩,充满幸福;为能够演奏音乐,将自己的爱好与人生价值的实现结合,享受幸福;为让音乐给更多人带去欢乐,提醒大家珍惜当下、爱党爱国爱人民,传递幸福。

谈起“五老”乐队薪火相传、长盛不衰的原因,王金鹏感慨地说:“我们这些人受党的教育时间长,对党的感情深,退休后能为社会干点儿事,大家都无怨无悔、乐此不疲。”黄凤鸣则意味深长地说:“我们大都是生于上世纪五六十年代的人,有历史责任感、使命感。对于党史、国史、军史等,我们这些亲历者不说,让谁来说?”

眼下,“五老”乐队骨干成员已经研究确立了今年的宣传主题,春节一过,他们就会带领队员们走进村镇、社区、校园,在大好春光里倾情演奏,歌唱美好的新时代,歌唱伟大的共产党。🇨🇳

## 纸韵生辉传党音 剪艺有情暖人心

文 / 本刊记者 刘瑾皓



春节前,滨海新区塘沽南益社区举行亲子活动,邀请“新北剪纸工作室”的老同志们前往社区教孩子们剪“福”字。活动现场,老同志们、小朋友们纸剪翻飞,不一会儿,一张张祈求平安吉祥的“福”字展开,小朋友们兴奋极了,纷纷拿着“福”字请家长拍照留念。喜庆热闹的气氛惹得“新北剪纸工作室”队长孙淑敏和队员们在一旁笑得合不拢嘴。

人们常说,“有意栽花花不开,无心插柳柳成荫”,孙淑敏也是如此。退休后,孙淑敏为丰富自己的晚年生活,主动拜师学习剪纸。后来,她多次在街道社区展出作品时,发现许多老人都喜欢剪纸艺术,于是从2014年开始免费连开9届剪纸培训班,培养了大批老年剪纸爱好者。一天她突然想到,能不能在推广剪纸文化的同时宣传党的方针政策?和一些老年学员商量后,于2017年成立

了公益组织“新北剪纸工作室”。

“新北剪纸工作室”现有队员18名,平均年龄超过70岁。这些年,孙淑敏和队员们几乎走遍了塘沽的大街小巷,机关、部队、社区、学校,都留下了他们志愿服务的身影。队员们在推广剪纸文化的同时,会根据当前形势的需要,宣

传党的方针政策、民俗文化、先进人物事迹等。

2021年,为迎接建党百年,由天津剪纸协会刘汉源老师设计、“新北剪纸工作室”操刀,一幅展现党的一大到党的八大历史的长卷剪纸作品,在滨海新区文化馆展出。滨海新区文旅局领导在参观后深受震撼,于是委托“新北剪纸工作室”在党的二十大召开之前,完成制作反映党的一大到党的十九大的党史作品。于是,刘汉源老师再次为队伍设计母稿。由于疫情原因,一开始队员们不能组织集体活动,大家就只好在微信群里交流,每周在外面碰头,孙淑敏为队员们印图样、发图样、分配任务。剪纸作品要求制作精细,因此队员们每完成一幅作品至少需要一周时间,每周见面时大家上交作品并领取新任务。104幅剪纸作品完成后,最难的环节

就是装裱了。为了达到最佳效果，孙淑敏想以电影胶片长卷的方式呈现，于是购买了背纸、绫子布、胶膜、局条等。“有时候胶膜正反熨烫得不对，或者熨烫温度没掌握好出现褶皱，就得返工。剪纸能揭下来还好说，否则需要重新制作整张作品。像这样的熨烫装裱工作一天也完成不了几幅，后来加班加点才按时完成。”

18人上下齐心，历时半年多，主题为“学习党史，创伟业，展成就”的百米剪纸长卷终于在滨海新区文化中心展出。长卷图文并茂，党的一大到党的十九大的相关会址、人物、节点事件几乎都汇聚于此，将学习党史、普及党史变成一件有意义、有趣味的事情。这幅作品共展出两个月，区里各单位都派人前来参观学习，产生了较强的社会反响。

这些年，队员们将剪纸文化开枝散叶，社区居民因此愉悦了精神，队员们也收获到许多感动。

有一对年近80岁的老两口携手走进孙淑敏的剪纸课堂，每次上交作业时，除了老奶奶的剪纸，旁边还有老爷爷赋诗一首。那种情景，每当孙淑敏

想起来就会感动不已；拥军里社区的“七夕节”活动中，60多岁的老两口共同剪了一座鹊桥，随后紧紧挨在一起照相，大家见证了他们的爱情；还有一对老夫妻平日在家总拌嘴，自从学习剪纸后，再也没吵过架。“孙老师，我得感谢你。我和老伴儿以前一言不合就吵架，自从上了你的课，我们俩天天商量怎么剪纸，并且时不时赞美对方。”“谢我干什么，我都没去给你劝架！”谁也没想到，跟孙淑敏学习剪纸还能促进家庭和睦。

队员戈丽萍在照顾九旬父母的同时，积极参加团队活动。这些年，他们多次在春节前夕前往养老院，为老人送祝福、送温暖。戈丽萍说：“老年人在养老院是很孤独的，有的老人甚至几年见不到孩子，他们是非常需要社会关爱的。我们带着刻好的‘福’字、‘寿’字送给他们，看到他们的笑容时，对我的触动很大。”看到那些老人，戈丽萍也想到了多年后的自己。由于这些年做的公益活动太多了，大家都未必能一一回忆起来，有些活动孙淑敏都忘记了，但那些老人会记得，在记忆衰退的时光中，留存一份美好、温暖的回忆。

虽然这些年为开展活动垫付了不少费用，但是孙淑敏认为都很值得，这是她最乐意做的事情，发自内心的高兴。“新北剪纸工作室”的队员们都是如此，以剪纸的形式抒发老有所为的情怀，收获了快乐，体现了人生价值，同时也将剪纸的快乐传递给更多人。🇨🇳





## 张学贞：退休不褪色 余热献社区

文 / 本刊记者 刘田田

走进津南区鑫苑花园社区，道路干净、整洁，小轿车都规规矩矩停在车位里，自行车、电动车也都整整齐齐摆在车棚里，道路两侧的宣传栏上图文并茂地描绘着社区的种种场景……这些都有张学贞和社区老年协会的功劳。

“这是我写的2023年工作总结，过几天我再写2024年工作计划，总结是总结，计划是计划，不能混为一谈。”记者一走进津南区鑫苑花园老年日照中心的大门，就听到张学贞正在与社区老年协会的其他成员沟通工作。

1944年出生的张学贞，今年刚好80岁。别看老人家鬓发斑白，但说话、做事却十分干脆、利索。“书记说，我眼明、耳聪，头脑清醒、体力充沛，再加上群众信任我，做会长最合适。”于是2005年，在社区党委和居民们的认可、支持下，张学贞成为鑫苑花园社

区老年协会会长，这一干就将近20年。“社区书记换了四届，可老年协会会长从来没更换过。每次选举我都说自己的年龄大了，希望由别人来做，但是每一届社区党委书记都说，我最有威望，又能干，身体又好，希望让我接着干，大家投票时也都选我继续做会长，所以就这么一直干下来了。”

张学贞是那个年代少有的独生女、大学生。24岁大学毕业后，张学贞被分配到天津女六中实习，后又被分到葛沽中学任教。14年后因丈夫工作变动，她调到咸水沽三中任语文老师。在工作中，她认真严谨、一丝不苟，学生犯错时会严格按照规章制度处理，自己误解了学生也会主动向他们道歉。退休后，张学贞依旧如此。她总说，做人就要实事求是，虚的事情不能做，骗人的事情更不能做。

有一次，为了丰富社区老年协会会员的生活，张学贞与某采摘园负责人联系，约定

带老年协会会员前去采摘蔬菜。作为“导游”的张学贞提前做好“攻略”，一路上认真为大家讲解采摘注意事项，结果到现场一看，发现采摘园里的蔬菜大多已被其他人摘走，只剩下一些尚未成熟的菜苗孤零零地立在菜园里。大家乘兴而去、扫兴而归。回到社区，张学贞心里十分过意不去，自费买了很多份蔬菜，分给协会会员。“你怎么不说说自己回来后大哭一场的事情？”协会的一位会员在旁调侃道，其他人也跟着哈哈大笑起来。“是，我当时太难受了。大家这么信任我，好不容易到了那里，结果什么都没有，感觉自己辜负了大家，骗了大家，买点蔬菜分给大家，也算是对大家的一点补偿吧。”张学贞不好意思地说。话虽如此，可从其他成员的言语之间，不难看出他们对张学贞的信任和认可。

作为老年协会会长，张学贞一直兢兢业业、全心全意地为社区作贡献，为协会会员着想。鑫苑花园老年日照中心建成后一直没装暖气，虽然位置不错、采光充足，但冬天还是有些冷。老年人每次开展活动都要穿着厚厚的外套，很不方便。于是，张学贞一次次与社区党委沟通，并表示安装暖气的钱可以由自己来支付，一定要给老年协会的会员们营造一个舒适温暖的活动环境。去年年底，天津突降大雪后，张学贞带着老年协会的会员们一起为社区清雪。大病初愈的协会会员崔阿姨，也来到现场帮大家一起清雪，张学贞看到后立即上前制止，耐心劝她好好休息。为了协会会员的身体健康，张学贞还在网上搜索眼保健操等健康养生视频，自学后再教

给其他会员，在日照中心带着大家一起锻炼身体。

因为之前担任语文老师，张学贞的文字功底扎实，一直是社区宣传组的骨干。社区宣传栏里的内容，大多是由张学贞自采自写的。“以前，社区里有几户人家爱吵架，吵得厉害了，也会到社区调解室寻求帮助。正巧那时宣传栏空着，我就想是不是能像学校里的黑板报一样，宣传一下社区里的好人好事以及家庭和睦、邻里和谐的小故事，在居民中树立文明榜样，做好正面引导。”说干就干，张学贞当即带着宣传组的其他成员忙碌起来。张学贞负责采访、撰稿，其他成员负责抄写、画报头、张贴。就这样，《文明楼门人人夸》《模范丈夫令人羨》等既接地气又寓教于乐的文章总会准时出现在小区的宣传栏里。“我们办宣传栏的原则就是‘紧随时代树新风，摒弃陋习改旧俗’，努力做到‘以理服人，以情动人，以知授人’。”不仅如此，逢年过节时，张学贞还会把从社区里收集的新闻趣事改编成文艺节目，利用三句半、快板、情景剧等形式表演出来，不仅丰富了社区居民和老年协会会员的日常生活，更达到了意想不到的宣传效果，吸引了多家新闻媒体前来采访。

社区老年协会目前有会员43人，作为会长的张学贞，是他们中年龄最大的。“老伴儿说自从退休后，我的时间、精力、智慧与才能都奉献给了老年协会，看着社区一天天变好，我认为这些都很值得。今后我还会继续努力，老骥伏枥，志在社区，不倒下，不退役。”张学贞坚定地说。🇨🇳

## 父爱柿子香

文 / 刁李娴

雪白的精灵从天而降,轻落在红彤彤的柿子上。我站在柿树下,仰头望去,一只只红柿子好似点燃的红灯笼在蓝天的映衬下,让人垂涎欲滴。

父亲摘下一只柿子放入保温杯,用里面的热水捂着,然后递给迫不及待的我。我摸着温热光滑的柿皮,毫不犹豫地将其撕下,嫣红的柿肉湿润润地流淌进我张大的小嘴里,醉人的糯甜在口中绽放,满口都是幸福的滋味。

多年前的一个冬季,父亲购回不少柿树苗。他小心翼翼地将健壮的柿树苗放入事先挖好的树坑里,一边填土,一边轻抖树苗,让土尽可能与根融合,随后填土压实。父亲一丝不苟地在四周修土埂、浇水,最后还用稻草覆盖上。父亲一刻不停地劳作,汗珠从他的额头上滚落,但他的嘴角却微微上扬,眼神中充满坚定和自信。干完后,他放下农具,转头望向我,用结满老茧的双手拍着我的肩膀说:“孩子,待柿树结出红红的果实,咱家的日子也会跟着红火起来。”

一年又一年,柿树终于开花了。凑近细闻,花香淡雅却沁人心脾。最令人欢欣鼓舞的,是无数如婴儿拳头的绿色小果挂满枝头,见此情景,父亲笑得更开心了。就这样,柿树在父亲的精心照料下愈加焕发生机。

“柿子香,柿子甜,红红的柿子挂满枝。”一群孩童吃到父亲送的柿子,兴奋地跳着唱着。全家人一起到树下采摘柿子,大人忙着



摘,小孩子则在地上剪去果柄,将卖相好的柿子放入预先备好的箱子,差些的则留着自己享用或送给亲朋好友。

父亲种的柿子很甜,水分又足,拿到市场上就被人们一扫而光。望着攥在手里的钞票,父亲咧嘴大笑。过年时,他为全家添置了新衣,还买回许多米、油、肉。这个年我们过得相当富足,全家人喜笑颜开,父亲笑得最开心。

可惜好景不长,第二年冬天,寒潮来袭,柿树大面积被冻坏。面对突如其来的遭遇,父亲常板着脸,一言不发,猛抽着旱烟。有一次,我瞅见父亲一人坐在屋外,用干巴巴开裂的大手抹眼泪。次日,父亲用略带红肿的双眼看向我说:“走,我们一起去救柿树。”

我跟着父亲来到山坡上,将稻草绑在柿树的主干主枝上,在幼树的嫁接口附近埋土防寒,用大剪刀剪除折断的枝干,并在树体伤口处涂抹白胶。那些天,父亲一直在为柿树忙碌,施肥、浇水。有人劝他放弃,毕竟柿树已损失惨重,可父亲坚定地说:“能救一棵是一棵,柿树天性也是坚强耐寒的。它们曾为我家带来了丰收与幸福,我也不能置它们于不顾。”

在父亲的努力下,转年春天,不少柿树重新开花、结果。虽然相较丰收年,收获几乎减半,可柿树洋溢的活力与希望令人欢欣鼓舞,笑容重新在父亲疲惫的脸上绽放。

行走在复活的柿树旁,我明白了什么叫

永不言弃,什么是希望,也明白了什么是责任与付出。我理解了父亲终日辛劳是为了让家人过上幸福的生活,也理解了父亲对我的爱与期盼。

现在,因为工作的原因,我离开了老家。

然而,每当看见市场上售卖的红柿子,或是庭院里枝繁叶茂的柿树,我就会想起父亲辛勤劳作的身影,想起伴我成长的柿树,因为那里不仅承载着我童年的欢乐,也承载着父亲对全家人满满的爱。🇨🇳

家有贤孙

## 招人稀罕的“小皮袄”

文 / 王俊明

小孙女今年九岁了,从小就由老伴儿带着。孙女两岁半时,老伴儿生病做手术,才由姥姥、姥爷接班换岗。

老伴儿出院后,刚学会打电话的小孙女经常来电话询问奶奶的身体状况,问什么时间来看她,每次来电话的最后一句都是“奶奶,我好想你呀!”说得奶奶的心都融化了。

隔辈人真是心连心,挂了电话,老伴儿立刻催我开车送她去看孙女。按响门铃后,未见其人,先闻其声,只听屋里楼板跳得咚咚响,童声高呼:“奶奶来了,奶奶来了!”别人开门不行,必须由她亲自开,一下扑到奶奶怀里又蹦又跳,然后转身从鞋架上挑一双适脚的拖鞋,俯下身来帮奶奶解鞋带,完成脱鞋穿鞋一套程序。

吃饭时,她一定要挨着奶奶坐。奶奶每咳嗽一声,她都要挥着半握的小拳头在奶奶后背上轻轻敲打,直到没有咳声为止。

饭后我们要回家,她依依不舍地央求:“奶奶住这儿别走了!”老伴儿说:“你们房子小,没地方住。”她马上解释说:“我和妈妈睡



客厅里的沙发,您们睡我们的床。”直到奶奶坚持说需要回去吃药,才算作罢。

小孙女自幼聪颖,不知跟谁学的,善于察言观色,嘴甜如蜜,讨人喜欢。姥姥曾向我们讲过这样一个段子:三岁那年,她第一天上幼儿园,姥姥接她回家上公交车时,车上满满当当,已没有座位,有个叔叔起身给她让座,还没等姥姥表示,她就爬上座位,高声喊道:“谢谢叔叔,等我长大后挣钱,一定给您买好东西吃。”惹得车上的人哈哈大笑。她笃定自己说得好、做得对,以后凡是遇见帮助她的人,总会附上这句“格言”。

有一次,孙女竟问老伴儿:“您稀罕男孩还是女孩?”奶奶把她拥在怀里说:“我们就稀罕你,女孩是父母的小棉袄,你是爷爷、奶奶的小皮袄!”🇨🇳

## 订婚过礼送茶点

文 / 刘宝才

1973年春,我从部队退伍回乡后,经表嫂王金凤介绍,认识了南郊区青年女工杨佳萍。交往了一段时间后,表嫂和我说,女方那边对你很满意,快准备些茶点过礼订婚吧。

订婚过礼送茶点,是家乡的传统风俗。我们那里多少年来一直延续着女儿有了婆家,不兴要彩礼的风尚,但过礼的茶叶和糕点是必须要有的。在母亲和家人的催促下,我从塘沽国营茶叶店买了40斤上好的茶叶,半斤一包裹了80包,装在两个贴有“囍”字的纸箱里;又在糕点店买了40盒糕点,装箱后由我和弟弟用自行车驮着送到岳母家。那个年代粮食金贵,购买糕点时商店要收粮票,在我的记忆里,买2斤糕点须交1斤粮票。好在我们吃的是商品粮,可以凭粮本取出粮票。我送到岳母家的茶礼和糕点,不是女方自家享用,而是用来送给她家的长辈和亲友,告知她们的闺女订婚了,到了出嫁的日子,诚请长辈和亲友们出席她们女儿的喜宴。

记得当年我和爱人带着茶礼和糕点,到市里拜见她从事商业工作的二叔时,平日不沾烟酒,酷爱喝茶的二叔说:“茶是最佳饮品,各族人民都喜欢喝。草原牧民以乳肉为食,他们宁可三日无肉,不可一日无茶。”此话令我记忆深刻。二叔是位文化人,那时他家住在西北角的平房里,烧水做饭全靠煤球



炉子。二婶说,每天早晨生炉子时,她都是先用劈柴给二叔烧一茶缸子开水,沏上一碗冰糖热茶。二叔吃罢早点,喝了热茶才去上班。这个习惯坚持了几十年。

去年中秋节前,我和爱人去看望二叔,98岁的老人家依然头无白发,思路清晰。虽然老伴儿过世多年,二叔身边有儿女陪伴,但老人生活完全自理,精气神十足。天气好时,他能自己下楼在小区里晒太阳,每天还坚持看电视读报纸,关心国家大事。我向其求教健康长寿秘诀,老人家笑着说:“没有秘诀,赶上好时代了。我这一辈子就喜欢喝茶,还喜欢吃咱天津的糕点,心里总觉得舒坦。你们订婚过礼时给我送来的茶叶和点心,我至今还记忆犹新。回味起来心里甜甜的,你们心里更甜吧?”我说是的,那时订婚、结婚,花费较小,仪式简单。既无彩礼又无“三金四银”,更无迎亲车队及婚庆礼仪公司。我结婚那天,是弟弟用自行车接的亲。

转眼50多年过去了,每当我翻阅泛黄的老照片时,再看看当今年轻人订婚、结婚必备的“车子、票子、房子”,以及隆重庆典时的排场氛围,不由心生感慨。时代不同了,今天的年轻人真是太幸福啦!但细想起来,我们当年订婚过礼送茶点,幸福感也是满满的。🇨🇳

## 为国家争利益,我自豪

文 / 卢中宪

我是一名天津海关的退休干部,今年 92 岁。这张照片是 1984 年我受国家商检局委派,赴美国华盛顿参加世界卫生组织召开的 CAC 食品卫生技术标准(粮、豆类)制修订国际会议时拍摄的照片。

一看到这张照片,我就会想起那段难忘的工作经历。我于 1951 年年初考入海关总署干部培训班,这是新中国成立后第一批招收培训海关干部的学校(现已升格为上海海关学院)。结业后,我于 1952 年 1 月分配到天津海关化验室工作。那时,化验室的参考书和文字资料大部分都是用英文编写的,化验室王主任也是用英文指导我做化验。海关总署的税则专家和天津海关的外籍专家常来化验室咨询研究税则上的技术问题,一般都是叫我做记录。我在这样一个英语环境中学习成长,自己的科技英语阅读能力和听说水平进步不小,为日后的出国检验和参加国际专业会议打下了坚实的基础。

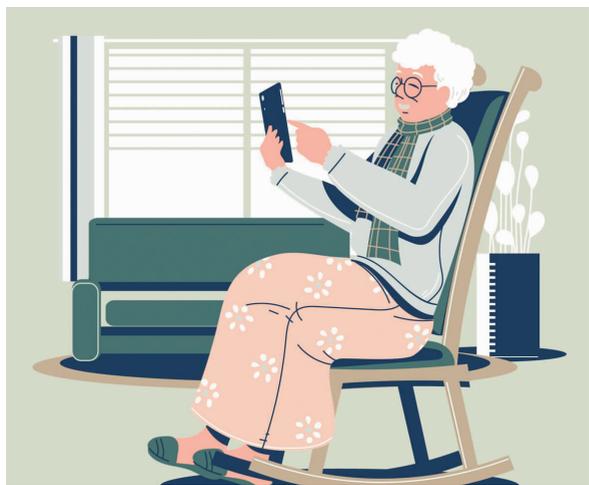
这张照片拍摄的就是我代表中国政府第一次出席那



本文作者(右一)在会议现场

次国际专业会议时的情景。此次会议在美国国务院的会议大厅内举行,有 20 多个国家和国际组织派出的代表团参加。会议期间,在讨论到玉米的食品卫生技术标准时,我代表中国举牌发言,要求将玉米中的霉变和热损等损伤粒从杂质中分检出来,分别列项计数。因为当时欧美等国家出口的玉米是机检玉米,而我国等发展中国家是手检玉米,原标准条款有利于发达国家。经过奋力争取,该修改意见经大会讨论采纳后,为我国争得了制定标准的话语权,维护了我国和其他发展中国家的利益。

转眼间,这张照片距今已经 40 年了。40 年来,在党的领导下,我们的国家发生了翻天覆地的变化,创造了举世瞩目的中国奇迹,海关事业也不断发展进步,为我国经济高质量发展作出了贡献。作为一名退休干部,我衷心祝愿我们的国家在党的领导下不断取得新成绩,祝愿我们的中国式现代化事业不断取得新进步。🇨🇳



## 为母亲点赞

文 / 黄长贵

我的母亲是社区文化建设的首批志愿者，也是小区老年大学的第一个百岁学员，还是小区关心下一代“五老”中年龄最大的一个……别看老人家年事已高，思想观念却不保守，甚至有些超前。

我平时喜欢看微信朋友圈，也喜欢给别人点赞。母亲看见我每天乐此不疲，就争着要我为她弄个朋友圈，我疑惑地问母亲原因。“我也有同学、好友啊！”母亲有点激动，“我是老年大学的班长，还是国画老师的第一个百岁学生，平日得到了大家的支持和帮助，我就添加他们为朋友了。”

原来如此！看着可爱的母亲，我赶紧帮她创建微信“朋友圈”。

有了“朋友圈”的母亲，不仅自己喜欢在朋友圈里发文章，还特别喜欢点赞。尽管她认字困难，可点赞却一点也不迟疑。她说：“点赞就是信任、理解、支持别人，为别人的快乐点赞就相当于自己也感受到了一份快乐。”从此，我家

老少都有了各自的朋友圈，吃饭时，会发一条朋友圈嘱咐彼此，“你妈妈在喊你吃饭”就成了我家最温馨的问候！

我的老伴儿常常把做好的饭菜，摆出各种造型，拍成图片，发在朋友圈里，很快就会引来不少点赞，第一个点赞的永远是母亲。她不仅点赞，还会发上一句“语音”：“今天的饭菜色彩鲜艳，营养均衡，真让人胃口大开啊！”

母亲参加过革命队伍，在部队做卫生工作，曾在淞沪会战的前线救治过伤员，但她从不在我们面前炫耀这些荣光。她说：“过去的事情不能忘，眼前的事情更要想好做细，以平常心对待生活，就没有跨不过去的坎。”母亲还喜欢在就餐后发表感言：“我们现在过上了好日子，更要有感恩之心啊！好日子是共产党领导人民创造出来的！”

我常常觉得母亲不说旧事、不谈过去，就是因为她心里明白，倒出来的苦水不会让家人感受到希望，反而会影响人的美好情绪和对幸福生活的追求。用爱的方式表达对生活的理解，用情的告白传递对人生的向往。她是充满智慧的，我要为母亲点赞！

走过一个世纪的人生，在第二个世纪大道上，母亲越活越清醒。她不居功自傲，话语接地气，活出烟火气，既是个感性的人，又是个理想主义者。老邻居端点汤水送给母亲，母亲总是回馈微笑；老家来人送些土特产，母亲也总会给邻里送去一份。母亲常说：“我们是普通人家的后代，要有过日子的想法。活通透是‘白’，健康长寿是‘富’，幸福快乐是‘美’。我也要当‘白富美’！”

生活中的每一天，我都为母亲点赞！🇨🇳

## 婆婆的“书房”

文 / 张军霞



婆婆童年时没上过几年学，这是她最大的遗憾。我们家对面就是一所小学，她经常看着窗外感叹：“现在的孩子真幸福啊！每个人都能读书。”

有一天，婆婆又在感叹，女儿拿出我给她买的绘本跑过来说：“奶奶，你也有书读，咱们一起读故事吧！”婆婆最喜欢听女儿讲故事，她们一老一小为了清静，总是到阳台去读。婆婆虽然上学不多，但一直坚持自学，平时很喜欢读报纸和养生类杂志，想到这些，我不由灵机一动，打算给婆婆在阳台营造一个读书角。

婆婆听说要给她安置一个读书的地方，高兴得像个孩子，一会儿把她养的绿萝搬到书架上，一会儿又把她平时用惯了的茶具摆到小桌上。女儿放学回来后，她更是拉着孩子的手，一起商量怎么把这个角落布置得更漂亮，书要怎么样分类摆放更方便阅读。婆婆原本就是个心灵手巧的人，经过她一番布置，阳台已经不是我们想象中的读书角了，更像一个小巧的书房。婆婆也不再满足于我们给她买的那些杂志，而是一趟趟前往附近的书店购书，还去图书馆办了个借书证，借

回了少年版的四大名著，她说自己文化浅，能看懂这些就不错。

有一天，我回家取资料，进屋时看到婆婆正在阳台看书，窗外温暖的阳光洒落进来，小桌上放着她最爱喝的茶，两三样小零食，我给她买的迷你小收音机里正播放着舒缓的音乐，我感叹道：“等我老了，也能像这样静静地读书，那该有多好！”婆婆认真地说：“不要等老了呀，趁年轻多读书不是更好吗？”想想也是，我平时倒是也买了不少书，只是好像每天都有杂事缠身，难得坐下来读书，倒真该学习婆婆这种认真读书的精神。

前不久，我收拾阳台，看到婆婆写的一篇小短文，题目就叫《我的书房》，内容都是自己老来读书之乐，还有对我们为她安置读书角的感谢。我却觉得，我们一家应该感谢婆婆，因为家里有个爱读书的老人也是一种福气。在她的影响下，不光女儿更爱读书，我和爱人也利用业余时间读了不少书，阅读已经成为我们全家日常生活中的一部分。再过几天，就是婆婆的生日了，我打算给她的“书房”里置办一个新书架，相信这样的礼物她一定喜欢！🇨🇦

## 教学相长祖孙乐

文 / 焦海梅

五岁多的小孙子能背好几首唐诗了。一次,刚进门就要给我背诵唐诗《咏鹅》。当抑扬顿挫地背诵到“白毛浮绿水,红掌拨清波”时,两只小手还向两侧摆动着,做出形象的划水动作。我微笑着鼓励一番后,情不自禁地自言自语道:“这首诗是贺知章写的吧?”谁知小家伙还挺认真,马上板着小脸大声反驳说:“不对,老师说是骆宾王写的!”(由于口齿不清,孙子把“骆”字读成“诺”音)我迟疑了一下,一时想不起“诺宾王”是谁。小家伙见我未及时给予肯定,便斩钉截铁地郑重声明:“就是‘诺宾王’!”我顿时不敢再敷衍,走进书房取出《唐诗鉴赏辞典》加以求证。果然,小孙子是对的。可见小家伙的记忆力还是蛮强的。

望着小孙子渴望求证的眼神,我赶紧伏下身子更正:“还是孙宝宝说得对,是奶奶张冠李戴记错了!”说着,我顺便纠正了孩子的发音之误。孩子顿时信心十足,并欣然点头纠正口误。

记得孙子三岁那年,有一次在我家吃西瓜。当我切好西瓜后,孙子拿起一块就吃。爷爷见缝插针地告诫他:“应该先给爸爸、妈妈送一块,然后再自己吃。”孙子瞪着清澈明亮的眼睛天真地问爷爷:“拿大块的还是拿小块的?”爷爷说:“给长辈当然拿大块的啦!”只见孩子选了两大块西瓜递给爸爸、妈妈,又给爷爷、奶奶各送一块,最后自己才随便拿一块吃起来,还边吃边点头加重语气地说了一句:

“这叫孔融让梨。”

没想到“孔融让梨”的典故,让小孙子以行动作出解释。虽然这个典故很经典,但来龙去脉我早就记不清了。于是,我走进书房取出《古书典故辞典》翻看。等全家人吃完西瓜后,我又将这个典故给小孙子讲述了一遍,弥补了他对知识的一知半解,同时也培养孩子爱读书的好习惯。更重要的是,在祖孙教学相长过程中,教会孩子该怎样做人。

从那以后,不论吃什么东西,小孙子总是先想着别人,有时还抢着帮大人干活。后来,学校开展幼儿敬老爱老活动和爱学习爱读书活动,小孙子还被评为“敬老好宝宝”和爱学习爱读书的好学生呢!这些事现在看起来都不叫事儿,可正是这些点滴小事对孩子世界观的形成至关重要。

作为长辈,要善于与孩子教学相长,在他们面前不懂就是不懂,千万不要敷衍、应付,不懂装懂。不仅如此,我们还要及时向书本求教,善于探究正确知识,给孩子们树立爱求知爱读书的榜样。🇨🇳



## 孙子的“爱心基金”

文 / 佟雨航



我的孙子今年11岁,上小学五年级。寒假前夕,他所在的学校发起了“向贫困山区儿童捐款献爱心”的倡议,孙子捐了100元,是他们学校捐款最多的学生,校长在广播喇叭里表扬了他。可是孙子却一点儿也高兴不起来,我问他为什么不高兴,他说:“爷爷,有什么值得高兴的呀?我捐的钱都是您和爸爸给的,又不是我自己挣的。我觉得用家里的钱献爱心,并不能真正代表我自己。我要创建一个‘爱心基金’账户,以后学校再有捐款活动时,我就用自己的‘爱心基金’捐款……”孙子把“自己”两个字咬得特别重。

可创建“爱心基金”的钱从哪里来呢?孙子苦思冥想了一下午,最终决定在寒假里捡废品卖钱。孙子说,这个想法源自家里的一次卖废品经历。前些日子,家里的阳台上堆满了平时喝空的饮料瓶、啤酒瓶、易拉罐、牛奶纸箱等废品。一天,小区里传来了收废品的吆喝声,我和孙子一起把堆积在阳台上的废品拿到楼下去卖掉。真别小瞧了这些废品,卖了30多元呢!孙子又补充说:“一方面,捡废品的钱可以积攒起来捐给有需要的人;另一方面,也有助于废物回收,减少资源浪费。”我说:“这倒是个一举

两得的好办法,就看你能不能坚持下去!”

我把孙子的寒假计划和老伴儿一说,一向爱干净的老伴儿竟然破天荒地答应把阳台腾出来,作为孙子的废品仓库。有了我和老伴儿的支持,孙子捡废品挣“基金”的劲头儿更足了。

寒假一开始,孙子每天写完当天的作业,就拎着一个大环保袋出门去了,两三个小时就能“满载而归”。一进家门,孙子就直奔阳台,把袋子里的东西一件件往外掏,矿泉水瓶、废纸片、破纸箱、铁丝头儿……然后,他又分门别类地将废品整整齐齐地摆放在阳台上。孙子对捡废品乐此不疲,就算同学叫他去玩网络游戏或滑冰,他也不为所动。在外捡废品不到一周,孙子的小脸就被寒风吹皱了,手指也变得粗糙了,可他一声苦也没叫过,更没有过放弃的念头。

为了加快“爱心基金”的积累速度,孙子又增加到上午、下午各捡一次。小区里的一些邻居听说了孙子的计划,纷纷竖起大拇指,并主动把家里的快递箱、饮料瓶放在单元门口,让孙子去取。

如今,孙子的废品已经“出仓”了几次,眼看就要开学了,孙子把他的“存货”进行了最后一次“清仓”。整个寒假,孙子捡废品共卖得现金300元,他让我去银行给他开一个单独的账户,正式建起了自己的“爱心基金”。他还说一定要“专款专用”,绝不能“私自挪用”,并要我和他爸爸监督他。

虽然这个寒假,孙子没有纵情畅玩电脑游戏,也没和同学痛痛快快地滑上一天冰,但孙子说,这个寒假他过得很充实、很快乐,因为他正在做一件既美好又有意义的事情。我想,孙子度过的这个公益寒假,将是他今后人生中一份宝贵的精神财富。🇨🇳

## 举世闻名的红色娘子军

文 / 吴泽明

1931年5月1日，中国工农红军第二独立师第三团女子军特务连在海南乐会县第四区赤赤乡内园村（今海南省琼海市阳江镇内园村）成立。这支举世闻名的“红色娘子军”，是中国共产党领导下的工农红军的第一支女子军连队，也是琼崖自古以来第一支妇女武装队伍。至1932年年底解体，红色娘子军作为一个战斗整体，虽只存在了一年多的时间，却在琼崖革命史上创造了一个奇迹，也是中国人民革命斗争史上的一个创举。

在漫长的封建社会，琼崖妇女深受剥削压迫。五四运动后，马克思主义的传播促进了琼崖妇女新的觉醒，她们深刻认识到，只有冲破世俗、追求解放，才是根本出路。第一次国共合作时期，从城市到农村都成立了妇女解放协会，广大妇女参加革命，成为反帝反封建斗争中一股不可忽视的力量。1926年6月，中共琼崖地委加强对妇女工作的领导，在琼崖第一次土地革命高潮期间，中共琼崖特委和琼崖工农红军司令部驻扎在乐会县第四区，推动了乐会、琼东等县妇女解放运动的蓬勃兴起和迅猛发展。



1930年8月，琼崖工农红军独立师（后定名为中国工农红军第二独立师）成立。1931年3月，经中共琼崖特委批准，乐会县赤色女子军连成立。此后，琼东、乐会、万宁一带革命根据地的妇女更加积极要求扛枪杀敌。为发挥琼崖妇女在革命斗争中的积极作用，琼崖特委决定成立女子军特务连，正式划归红军三团建制。

消息传开后，立即有数以百计的青年妇女报名参军，后经严格审查挑选，批准了100名女青年参军。女子军特务连采取三三建制，全连有3个排，每排3个班。连长庞琼花（后为冯增敏）、指导员王时香。全连103人，除了庶务员、挑夫和号兵3名男同志外，其余都是农村妇女。随着女子军特务连声威大震，要求参军的妇女越来越多，琼崖特委又适时扩编了女子军特务连。

在红军独立师领导下，女子军特务连中

帼不让须眉,奋力提高军事素质,在担负站岗放哨、保卫红军独立师师部和琼崖苏维埃政府领导机关等任务的同时,积极配合红军主力作战。由于当时敌人经常进犯,部队作战频繁,女子军特务连先后参加了攻打文市、学道、中拜、分界等战斗,特别是在沙帽岭战斗中,女子军特务连机智灵活地配合红三团主力作战,打出了女子军的军威。

在一年半的时间里,女子军特务连不辱使命,前仆后继,不怕牺牲,英勇杀敌,同红军独立师主力部队一团、三团一道,转战乐会、琼东、万宁、定安、文昌五县,参加了火烧文市炮楼、文魁岭保卫战等战斗,鏖战50多场,显示了独当一面的作战能力,女子军特务连的英名传遍全岛。

女子军特务连成立后,积极宣传教育群众、尊重依靠群众、组织引导群众,是一支活跃的群众工作队。她们平时配合当地苏维埃政府到各村开展工作,深入群众,密切联系群众,在驻地办夜校,教农村妇女识字读书,帮助农民干农活、解民忧;在土地分配中,参加调查核实人口、丈量土地、定桩划界等工作,对阻挠和破坏土地分配的顽固分子予以坚决打击。她们走村入户,宣传党的政策,启发群众觉悟,动员群众参军参战,进一步壮大了党领导下的革命武装队伍,赢得了广大群众的信任。

琼崖革命根据地的恢复和扩大,土地革命的不断深入和发展,引起了国民党当局的恐慌。1932年7月,国民党对琼崖革命根据地再次进行残酷“围剿”。面对来势汹汹的敌人,女子军特务连在琼崖特委和红军独立师

领导下,据险扼守,浴血奋战,打退了敌人一次又一次的进攻。但终因寡不敌众,无法阻止敌人前进。特别是在马鞍岭阻击战中,女子军占据马鞍岭有利地形与来犯之敌展开激战,有效掩护了主力部队转移。面对敌人的再次进攻,担负留守任务的第二班10名女战士与敌军展开英勇搏斗,最后全部壮烈牺牲,书写了苦难与辉煌的女子军篇章。

第二次反“围剿”失败后,琼崖土地革命再次转入低潮,进入空前艰苦的时期。1932年11月,琼崖特委决定女子军特务一连、二连化整为零,疏散隐蔽。至此,女子军特务一连、二连解体。女子军疏散后大部分化名隐蔽于群众之中。化整为零的女战士分散到各地后不少成为革命骨干,表现出坚贞不屈的顽强精神。庞琼花、冯增敏、黄墩英、王时香、庞学莲等骨干先后被捕入狱达5年之久,面对严刑拷打、金钱诱惑,她们绝对忠诚、守口如瓶。敌人无计可施,只能将她们送进广州“感化院”,但没有一个人被“感化”变节。全民族抗战爆发后,在国共合作抗日的背景下,她们被释放回到家乡。抗战时期,琼崖抗日独立总队里也成立了一个女子军排,她们继承和发扬女子军英勇作风,始终战斗在抗战前线。

作为中国共产党领导下的一支组织完整、纪律严明、意志坚强、斗争英勇的妇女革命武装,女子军特务连的战斗历程虽不长,但其产生的政治影响和历史意义极其深远。“斯为妇女解放运动之旗帜,海南人民之荣光”的评价当之无愧。

(来源:《学习时报》)

## 三岔河口炮台寻踪

文 / 赵建强

原三岔河口炮台位于今河北区,前(南)至裁弯取直前的北运河,东至今东河沿大街,西临今望海楼教堂,是明末天津始建的七座炮台之一。

据《天津卫志》载:(明)“崇祯十二年(1639年),城外拨民地建炮台七座。”关于七座炮台的布局,《天津县志》载:“炮台,正南一座,海光寺西。东南一座,冯(马)家口。东北一座,三岔河北。又一座,窑洼河南。正北一座,西沽。西北一座,河北邵公庄。正西一座,双忠庙。”七座炮台按不同方位扼守在主要河流的岸边,围绕天津老城厢,以加强军事防卫。至崇祯十六年(1643年),炮台建成四年后,明朝不久宣告灭亡,这些炮台基本没有发挥作用。

清朝建立后,康熙十二年(1673年),天

津镇总兵赵良栋将已近荒废的炮台重新整修,“每日每台拨兵十名,昼夜防守”。

雍正四年(1726年),因清军不善水战,故在大沽口设立水师营,以训练清军水上作战能力,水师营的管理部门就设在三岔河口炮台内。

至乾隆初年(1736年),七座炮台既为军事设施,又成为天津一道景观,天津知县张志奇作《津门八景》诗,其中之“七台环向”——“畿辅严疆有驻师,七台棋布自崔巍。时清无复惊烽火,尽日灵风卷画旗”,即描绘了当时炮台的情景。

乾隆三十二年(1767年),因北方局势稳定,清廷裁撤天津水师营移驻福州、广州。之后,炮台因无人管理而荒弃。从嘉庆年间诗人崔旭的《炮台》诗中——“防御森严列炮

台,绕城七处亦雄哉。升平时节闲无用,断壁残基长绿苔”,可见当时炮台的荒凉景象。

嘉庆二十一年(1816年),清廷以天津拱卫京师,地形险要为由,重建天津水师营,设水师总兵一员,营兵1000名,分左右两营。并于长芦运库酌拨银20万两,作为建盖官署兵房炮台战船经费。但仅仅过去五年,即道光元年(1821年)再次将天津水师营裁撤。



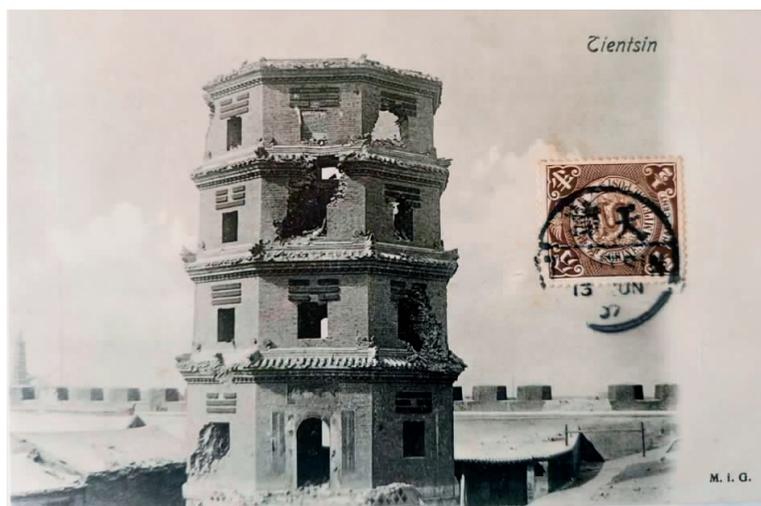
1900年前完好的三岔河口炮台、瞭望塔、大门等

同治九年(1870年),李鸿章任直隶总督兼北洋大臣,为防备西方列强的入侵,奏议复设水师营,“天津城应在运河以北新建、添置炮台、炮船,既保护城池,又控入京咽喉”。同治十二年(1873年),直隶大名府总兵徐道奎对三岔河口炮台进行了大规模重修,于次年六月竣工。新修的炮台,四周建高大围墙 230 丈,墙体用三合土夯实,外面用青砖垒砌,涂上黑漆,故称为“黑炮台”。围墙内的东南角和西南角各建有大炮台两座,大炮台周围建有多座小炮台。台内安装从德国进口的多种新式重炮。炮台内最瞩目建筑是西南角的一座高约五丈、七层八角形的瞭望塔。第一层为塔基,两侧有台阶可登入塔内;二层至五层为塔身,周围建方形窗户,窗户上方镶有八卦图案;第六层为守塔官兵休息间;第七层为凉亭式尖顶瞭望塔,从中可观察到数里之外海河上的船只。炮台外围以北运河为护台城壕,在南面建有大门,往西可通望海楼教堂和城里,向南则通过北运河上的浮桥可达河东地区。炮台在北运河北岸建有一道一人多高的白色带有箭垛的矮墙,墙内安装一排小炮,适合近距离射击。李鸿章仿照长江水师营之制,设督标水师中营管带 1 人,哨官 32 人,水师兵勇 476 人,另配有舢舨战舰 32 艘。

光绪二十六年(1900年),在抗击八国联军入侵天津的战役中,驻守在三岔河口炮台的清军在义和团的配合下,以猛烈炮火轰击占据老龙头火车站的联军和法租界。联军用重炮对三岔河口炮台进行轰击,将炮台瞭望塔的六、七两层炸毁,其他部位亦有损坏。

因联军对三岔河口炮台恨之入骨,故在占领天津后,于光绪二十七年八月十三日(1901年9月25日)将三岔河口炮台拆毁。

三岔河口炮台拆毁后,在其原址先后建有盐官厅、农工军警医院、第二卫生事务所和中共河北区委、河北区政府、狮子林第一小学、泰鸿大厦等。🇨🇳



1900年后被联军炸毁的三岔河口炮台瞭望塔



1900年后三岔河口炮台全景和北运河上的摆渡船

## 对镜之美与坚守之魅

——女性主义视角下的《木兰诗》

文 / 陈曦



作为乐府民歌中最为耳熟能详的名篇,《木兰诗》以其生动的叙事艺术和堪称高标的思想境界广为流传。随着时代的更迭,人们对《木兰诗》的解读也更加多元立体。生动的诗词句读间,流淌着的是更加古老也绝对年轻的深刻命题——女性意识的坚守与文化护持。女性主义视角下的《木兰诗》,更展现出别样的面貌和深切的现实指涉。

“我是谁?”“我将如何自处?”是《木兰诗》传递给读者的关于女性主义最真切的质询。

《木兰诗》与《孔雀东南飞》并称“乐府双璧”,是南北朝时期乐府民歌的典范之作,它们都以女性主人公为唯一叙述对象。在中国传统文学作品中,聚焦女性主人公的作品为数不少,

耳熟能详的《莺莺传》《牡丹亭》《卖油郎独占花魁》《红楼梦》等都是杰出的代表。但是几乎每一个故事的背后都有一双看不见的手在进行着情节“把控”。毋庸讳言,是男性作者笔下的男性主人公,或者说是男性主人公所象征的封建男权社会的伦理秩序。另一类以民间故事为蓝本的文学作品,如《白蛇传》《梁山伯与祝英台》,包括《杨家将》中的《穆桂英大破天门阵》,在突出了女性主人公的精神面貌,其遵循的一种“为爱则刚”或“谁说女子不如男”的情感逻辑中,我们只看到了女性主人公,却没有看到“全面”的女性。如此看来,《孔雀东南飞》是不同的,主人公以女性的柔软与坚强对抗男权的挤压与代际差序的威逼。可以说,主人公刘兰芝能够清晰认识到“我是谁”,她在不能两全的苦痛中,选择与爱人共同赴死。好在,焦仲卿并未向后来的各种传奇话本中的薄情郎一样抛她而去,或许这也在侧面写出了女性对主体性坚守的价值。

而《木兰诗》显然在这个层面上更胜一筹。以性别“倒错”的故事重申性别的坚守,替父从军的花木兰被现实驱使“自我指认”为男性并替父从军,在沙场上征战多年。“将军百战死,壮士十年归”。男性的指认与战场的现实构成了对女儿身份的双重对冲,这种典型的“错位”却经由民歌文本的描写形成了一种强大的震撼,这种震撼来源于卓有意味的“详略取用”与细节深处的“心灵

映照”。

读《木兰诗》，绝不能只陷入到生动的叙事艺术与乐府诗鲜明的节奏韵味中，更不能以“主题先行”的固有思维去一味以生硬的批判主题对应之。当我们以一种宏观的视野去俯瞰文本，就会在详略中看到这种来自民间的女性主义密码。

作为一个“替父从军”的故事，《木兰诗》只用最为简短的三句话来描写艰苦的征战生活：

“万里赴戎机，关山度若飞。朔气传金柝，寒光照铁衣。将军百战死，壮士十年归。”

这实在是伟大的简省！“万里赴戎机，关山度若飞”极言苦远；“朔气传金柝，寒光照铁衣”道透艰难；“将军百战死，壮士十年归”是说不尽的生死一线，道不完的险象环生。这简省里充满了多少心酸苦痛，绝望无助，难以想象。但是在文本里只是三句话，这种留白让文本呈现出一种举重若轻的质感，让人读来心头一恸，却又无从抒发。

可当我们以对比的视角去关照整首诗，却发现大量的描写集中在两个部分，一个是准备从军与路途愁思，另一个则是木兰归家。如果把准备从军与路途愁思看作是一种无奈的“不愿”，那么木兰归家后的生动描写则是发自肺腑的“心甘情愿”。尤其是那段精彩的“换装”描写，展现了木兰最本真的自我：

“开我东阁门，坐我西阁床。脱我战时袍，著我旧时裳。当窗理云鬓，对镜帖花黄。”

“对镜”意味着女性角色的正式回归，这种繁笔之下，透露着主人公对女性身份的

曾忘怀，更是对外部环境的决然不顾。战争事毕，不过是“彼”的终了，那些英勇无畏、向死而生无论多么具有“男子气概”，也无法驯顺“此”心——对女性身份的确认与坚守。

让我们将视角调整回文本内部，沿着时间的脉络漫溯。“整装”之前的情节，是一次极具讽刺的拒绝：

“可汗问所欲，木兰不用尚书郎。”

好一个鲜明的形象，好一个胜过千言万语的愿望！“愿驰千里足，送儿还故乡。”我们大可不必把这“故乡”解读为心灵的原乡或是其他更具理论色彩的象征，故乡就是故乡。故乡对于花木兰来说，意味着老父老母、姊妹兄弟，意味着那个寂寞又柔情的织机和一面鉴照自己身份的镜子。她只是想做自己本来的样子。

她在用自己十数年的征战，以及一种超越行为本身的拒绝和欣喜的“对镜”，完成内心的显影。文本中缺失了对女性主人公容颜的描写，这同样意义非常。在很大程度上，这种文学化的处理，是对故事真正内蕴的一次提醒，或者说是读者视角的一次校正。诗中所谈到的女子，并非某一个具体人物，而是全部的女性。她们可以坚韧勇敢，也可以敏感多情，但她们不会被异化，更不会被同构，《木兰诗》写的就是她们那颗熠熠闪光、清晰而又冷静的心。

每次重读《木兰诗》，都会被我们民间文学那蓬勃而旺盛的生命力与生长性所震撼。作为女性主义经典文本的《木兰诗》，它是永不褪色的范本，时至今日，仍旧有很多细节值得我们品读鉴照。🇨🇦

## 长期分居的老年夫妻爱情保鲜秘籍

文 / 李军



随着年龄的增长，一些夫妻渐渐进入老年婚姻生活阶段，有人恩爱如初，也有人吵架拌嘴，还有人反目成仇闹到法院。倾听老年夫妻间的“心理冲突”，会发现引起他们“心理冲突”的原因主要有三个：

**一是社会因素。**因为工作需要男方常年外出，聚少离多，打破了家庭生活方式和生活内容，给夫妻双方尤其是留守在家乡的一方，带来不同程度的心理困扰。长久的心理困扰因为没有得到及时的、合理的、科学的疏导和调适，形成强烈而持久的环境刺激，损坏夫妻身心健康，在一定程度上影响了夫妻间的感情。

**二是生理因素。**新婚初期，夫妻间规律

的性生活能带来愉悦、快乐。一旦夫妻中的一方离家长期外出，势必导致双方难以获得彼此满足，进而造成人的性情急躁、乖戾，形成“火暴脾气”，影响夫妻交流。夫妻交流不畅的时候，常常会加重双方之间的猜忌、敏感、多疑，严重影响夫妻和谐生活。

**三是精神心理因素。**有的因为夫妻中的一方长期工作在外，使得夫妻无法面对面地进行情感沟通。比如，留守在家中的妻子不仅要独自照顾孩子、料理家事，还要侍奉公婆。有些妻子辞去工作，成为家庭主妇，没有经济来源，渐渐地失去“话语权”。在家里只是干活，啥事也说了不算的妻子，感到委屈、无助和失望……长久的失望让

妻子产生愤怒。试想,心中燃烧怒火的妻子怎么可能对丈夫和颜悦色?怎么可能满足偶尔回家的丈夫的生理需求、情感需求和物质需求?当偶尔回家的丈夫三个基本需求得不到满足时,他的认知、情绪、行为往往是“偏执”“粗暴”“冷漠”的。由此,很容易引发夫妻间的心理失衡。

到了晚年,长期在外的丈夫回到家里,渴望得到妻子的温柔、体贴、呵护。但是,由于彼此积怨较深,以前的往事在妻子的脑海里形成了一种“图示”,也就是“刺激源”。此时的丈夫成了妻子眼中的“恶魔”,不善于表达或不知道如何表达爱意和需求的妻子就会用“儿童式”幼稚的方法应对成人之间的心理冲突。比如,“你不好,我就不搭理你,晾着你”或者是“见面就吵,肆意发泄心中的不满”……这些表达方式,加重了老年夫妻间的心理冲突,使简单的矛盾变得复杂起来,甚至闹到了分居、离婚等不可协调的局面。

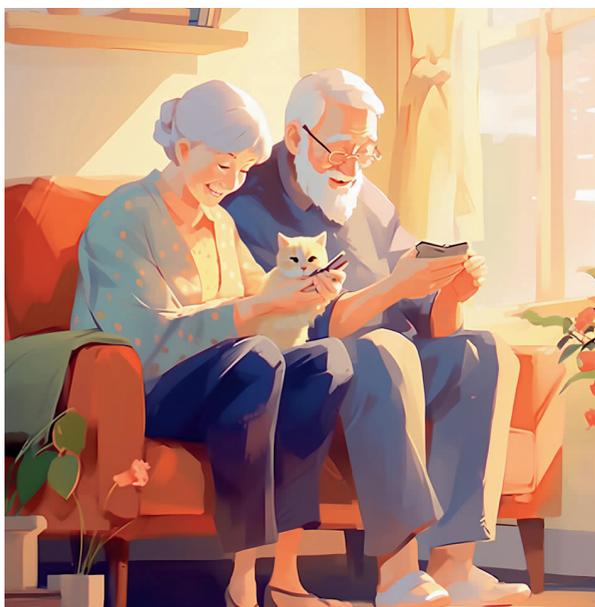
对类似的老年夫妻发生的心理冲突,心理咨询师建议:首先,我们要认识两性的结合是感情、生活的结合,而不是个性、人格的溶解,双方不可以拿自己当“标尺”去衡量对方,更不能以“双标”要求对方。其次,老年夫妻的爱情和年轻人的爱情一样,需要保鲜。老年夫妻爱情保鲜的秘籍是拥有“同理心”。同理心是爱情保鲜的“必需品”,需要站在对方的视角去发现问题、思考问题、解决问题,也就是人们常说的“换位思考”“共感”“共情”。

实践证明,有了爱情保鲜的“必需品”

还不够,还需要爱情保鲜的“调味品”。爱情保鲜的“调味品”是老年夫妻双方的“理解”“包容”“沟通”“依恋”。理解,建立在事实基础之上,是对事实背后的知识进行关联,对本质、规律的总结和提炼。包容,是一种修养,更是一种风度,它不是懦弱和忍让,而是体谅别人的难处。沟通,是人们为了传递信息、交换意见、交流感情而利用语言或非语言的方式进行互动的过程。依恋,是指人与人之间建立的一种亲密情感联系。这种关系不仅在早期童年时期形成,而且对老年夫妻的人格完善和情感发展产生重要而深远的影响。

综上所述,老年夫妻爱情保鲜秘籍和年轻人一样,需要“与时俱进”。即使到了晚年,爱情这个永恒的话题,也有探索不尽的内容,它不仅需要“必需品”,还需要“调味品”。🇨🇦

(作者系天津市心理卫生协会常务理事,国家二级心理咨询师)





## 以法为盾保障“她”权益

文 / 张兆利

在人口老龄化程度持续加深的当下,涉老年女性群体案件也呈现增长趋势。其中,晚年遭遇家暴、离婚再婚等矛盾纠纷多发,成为困扰女性老人的“烦心事”。“三八”国际妇女节来临之际,本刊通过以下案例普法析理,解读法律特殊保护女性权益的贴心条款。

### 【案例】

#### 遭遇家暴,“依令而行”保护人身安全

20多年前,陈阿姨和林某登记结婚,膝下两子均已成家。近年来,林某经常因琐事辱骂、殴打妻子。在去年春节期间的一次吵架中,林某用酒瓶击打陈阿姨,造成其头面部、手臂等多处软组织挫伤。伤愈后,陈阿姨持公安派出所出警记录、治疗病历等证据向法院起诉离婚,同时递交了人身安全保护令申请书。法院经审查作出人身安全保护裁定:即日起3个月内禁止被告殴打、威胁、辱骂原告。

### 【释法】

人身安全保护令是对实施家暴者的一种强制措施,比如禁止实施暴力、骚扰跟踪,责令搬出住所等,违反禁令者会被处以罚款、拘留甚至追究刑事责任等处罚,在保障妇女恋爱、结婚和离婚自由等方面具有重要作用。《中华人民共和国民法典》第一千零九十一条规定:“有下列情形之一的,导致离婚的,无过错方有权请求损害赔偿……(三)实施家庭暴力

……”《中华人民共和国妇女权益保障法》(以下简称《妇保法》)第六十五条规定:“禁止对妇女实施家庭暴力。”第二十九条规定:“禁止以恋爱、交友为由或者在终止恋爱关系、离婚之后,纠缠、骚扰妇女,泄露、传播妇女隐私和个人信息。”无论是家庭关系还是恋爱、交友等亲密关系,无论是已经发生的侵害行为还是确已存在的现实危险,都可以向审判机关申请人身安全保护令。

**【案例】****老人再婚,子女不得“设障”**

年近花甲的王阿姨早年与前夫离异,其女儿小唐也于两年前成家。前些日子,王阿姨打算与现在的男友办理结婚登记,却遇到了小唐的极力阻拦,因为担心母亲的财产被骗,小唐将老人的身份证、户口本拿走。老人无奈诉至法院,最后在法官的劝解训诫下,小唐返还了相关证件,母女和好。

**【释法】**

婚姻自主权是老年人的一项基本权利,包括结婚和离婚两个方面的自由。现实生活中,丧偶或者离异中老年人选择再婚往往障碍多、阻力大,原因之一就是来自子女的干涉。对此,《妇保法》第六十一条规定:“国家保护妇女的婚姻自主权。禁止干涉妇女的结婚、离婚自由。”根据这一规定,子女为财产或照料孩子等

私利考虑,对老年人再婚加以阻止和干涉的行为都是违法的。至于所担心的再婚后财产归属问题,当事各方可以通过签订婚前财产书面约定等方式来解决。同时,在老年人与配偶双方感情确已破裂、婚姻关系无法维系的情况下,夫妻双方有权离婚,子女不能因为父母年迈而忽视他们的情感需求,更不能无端地限制他们的离婚自由。

**【案例】****共同财产,妻子享有共同记名权**

陆大妈与黄某有着30多年的婚龄,但由于男方长期酗酒、性格暴躁等原因,双方感情始终无法修复,婚姻关系名存实亡。陆大妈向法院提起离婚诉讼,并请求依法分割夫妻共同财产。案件受理后,为平等保障当事人合法权益,确定财产分割范围,法院依法向原、被告双方送达了《夫妻共同财产申报令》,要求双方如实申报夫妻共同财产,并释明未如实申报将承担少分或不分财产的不利后果。

**【释法】**

夫妻共同财产和债务认定往往是离婚诉讼双方争议的焦点,甚至不少女性在婚姻关系存续期间“被财产转移”“被负债”。《妇保法》第六十六条规定:“妇女对夫妻共同财产享有与其配偶平等的占有、使用、收益和处分的权利,不受双方收入状况等情形的影响。对夫妻共同所有的不动产以及可以联名登记的动产,女方有权

要求在权属证书上记载其姓名……”另外,针对弱势的女性一方举证能力不足的现实。《妇保法》第六十七条规定:“离婚诉讼期间,夫妻一方申请查询登记在对方名下财产状况且确因客观原因不能自行收集的,人民法院应当进行调查取证,有关部门和单位应当予以协助。离婚诉讼期间,夫妻双方均有向人民法院申报全部夫妻共同财产的义务……”



## 让平凡的生活多点仪式感

文 / 李仲

许多人感叹,生活中的诗意与远方在哪里?其实生活中的诗意并不需要“高大上”,保持生活的仪式感,懂得为平凡的生活加一点料,就会让生活的细枝末节里诗情洋溢。我妻子打理的餐桌,就是很好的例证。

记不清从何时起,退休后的妻子喜欢上了打理餐桌。每周,她都会团购鲜花,插在或白或黑的陶瓶里,或是磨砂玻璃花瓶内,摆到我们的餐桌上。春有梅花、郁金香,夏有百合花、马蹄莲,秋有小菊花、月季,冬有康乃馨、一串红。当然,这其中还有许多我不熟悉的花花草草。一年四季,每次坐下吃饭,都会有鲜花相伴,感受到一抹温馨。一次与朋友聚会,喝完后的酒瓶本来要

丢掉,但妻子慧眼识珠,拿回家摆在餐桌上插花,那宝葫芦样式的造型,配上些小菊花,竟很有中国风的韵味。

妻子挑选餐具也很有心得。餐具都是整套购买,色彩上基本都是素简的白色,即使有颜色,花纹也非常简洁清浅。为此,妻子还特意给我上过课:“整套购买是因为在经过了厂家的前期设计搭配后,成套端上桌的餐具自然会得体和谐。餐桌上有鲜花已经足够色彩纷呈了,所以餐具一定要素雅,这样还能突出菜品的色。”我仔细想想,确有道理。袁枚在《随园食单》中就曾说过:“美食不如美器。”妻子不一定知道此说,但她专注于餐桌上的仪式感,无意中便与大师的想法不谋而合。最近,妻子

专门买了一套青花瓷餐具,用于清炒山药、虾仁豆腐、奶白鱼汤等淡雅菜品的装盘,其实更重要的原因,是儿子长年在海外生活,妻子希望在他回国期间使用这套餐具,营造一种仪式感,让他在一日三餐中感受中华传统文化的味道,始终不忘自己是个中国人。

也许我们的食材并不高档,厨艺也并不高超,但餐桌上的几枝鲜花搭配和谐的餐具,总能把一桌寻常餐食衬托出一种美感,让人心情愉悦。把餐桌布置得有仪式感,是用心感受美好生活的表现,我们活在世上,是为了让生活成为生活,而不只是为了生存。让平凡的生活多点仪式感,自然会找到生活中的诗意与远方。📌

## 喜获“双金” 踔厉笃行

文 / 颜昌栋

人生就是一场马拉松竞赛，是一次勇往直前、奋力拼搏的跋涉。回首刚刚过去的2023年，我和老伴儿喜获“双金”——金光闪闪的“光荣在党50年”纪念章、金婚纪念，实在是一种新时代的双喜临门！

我和老伴儿都是普通党员，在青年时代成为光荣的中共党员，都在普通教师岗位上默默无闻地辛勤工作一辈子，直到退休，可谓志同道合、理想伴侣。熠熠闪光的两枚“光荣在党50年”纪念章，见证也照亮了我们不忘初心、一生坚守、一世奉献的信仰。为此，我填词《诉衷情令·在党五十年抒怀》一阕表达情意：

红船破浪引航程。宗旨践始终。戍边英勇无悔，平淡蕴精忠。开盛世，业峥嵘。漾清风，鼎新革旧。不忘初心，再立新功。

我的老伴儿是天津市青光中学第一位荣获“光荣在党50年”纪念章的党员。我特为她赋诗一首，表达喜悦之情。诗云：

热血青春誓语强，  
徽章耀眼泛金光。  
终身奋斗雄魂壮，  
桃李萦怀久润芳。  
风雨兼程跟党走，  
波涛阻路未迷航。  
欣逢盛世新时代，  
皓首童心永向阳。

2023年，正值老伴儿八十寿诞，也是我

们互敬互爱的金婚纪念年。全家三代欢聚一堂，在北京民族饭店举办盛宴祝贺。精灵可爱的小孙女还特意为奶奶画了一幅祝寿图，祝奶奶生日快乐。席间，我为老伴儿吟诗一首，以助雅兴。诗云：

杏坛不倦蜡烛欢，  
敬业传知奉献繁。  
扶助栋梁膺重任，  
栽培桃李柱长天。  
倾情雅趣身尤健，  
乘兴休闲意坦然。  
桂馥兰香多彦俊，  
含饴叙乐好甘甜。

2023年，我和老伴儿喜获“双金”，全家人都特别高兴。作为在党50年的老党员，我们一定会赓续红色血脉、传承优良传统，在党为党、在党爱党，为国尽责、为民奉献，听党话、跟党走，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献绵薄之力。🇨🇳



本文作者与老伴儿的亲密合影

## 睡眠障碍的预防与保健

文 / 于春泉

人到中年的李女士，平时脾气急躁，两年前因家庭琐事与家人发生争执后，开始频繁出现入睡困难、多梦易醒，醒后难以继续入睡等症状。起初李女士并未重视，然而两年间其失眠症状越来越严重，每晚睡眠时间不足4小时，白天疲劳不堪，甚至出现了耳鸣、头晕等症状，严重影响了李女士的正常生活。在家人的陪同下，她来到当地医院的心身科就诊，医生经过症状和量表调查结果对李女士的病情进行了综合评估，诊断为睡眠障碍，建议她接受心理治疗，并开具佐必克隆等治疗失眠的药物。治疗后，李女士的每日睡眠时间延长至6小时，睡眠质量得到了明显提升。

睡眠障碍是指各种原因引起的睡眠觉醒的节律紊乱，是一种睡眠质量异常、睡眠中行为异常所造成的临床综合征。睡眠障碍的人会疲劳、头昏、精神不振、全身乏力等，严重影响患者的社会功能。近年来，随着生活节奏的加快和社会压力的增加，睡眠障碍的发生率逐渐增高，我国约有31.2%的人存在严重的睡眠问题，发生率随年龄增长而增加，女性患病率高于男性。长期睡眠紊乱不仅降低生活质量，还会引发一系列的躯体和精神疾病，如心血管疾病、抑郁症、痴呆、肥胖和焦虑障碍等。

当前正值初春，万物生长，阳气升发，人们容易激动亢奋，产生情绪波动，从而导致



难以入睡而引发睡眠障碍，因此，本月应格外注意睡眠障碍的预防和调护。

### 一、睡眠障碍的治疗与保健

#### 辨证论治

##### 1. 心火亢盛证

症见心烦不寐，躁扰不宁，怔忡，口干舌燥，小便短赤，口舌生疮。舌尖红，苔薄黄，脉细数。

治疗宜滋清心泻火，宁心安神。可选用朱砂安神丸等中成药治疗。

##### 2. 肝郁化火证

症见急躁易怒，不寐多梦，甚至彻夜不眠，伴有头晕头胀，目赤耳鸣，口干而苦，便秘溲赤。舌红苔黄，脉弦而数。

治疗宜清肝泻火，镇心安神。可选用龙胆泻肝丸等中成药治疗。

##### 3. 阴虚火旺证

症见心烦不寐，心悸不安，腰酸足软，伴头晕，耳鸣，健忘，遗精，口干津少，五心烦热。舌红少苔，脉细而数。

治疗宜滋阴降火，清心安神。可选用六味地黄丸、黄连阿胶丸等中成药治疗。

#### 4.心脾两虚证

症见多梦易醒,心悸健忘,神疲食少,头晕目眩,伴有四肢倦怠,面色少华。舌淡苔薄,脉细无力。

治疗宜补益心脾,养心安神。可选用归脾丸等中成药治疗。

#### 膏方养生

睡眠障碍属中医学“不寐”范畴,多因情志所伤或情志不遂,或饮食不节脾胃受损,或病后、年迈久病血虚,或禀赋不足所致。治疗多在补虚泻实,调整脏腑气血阴阳的基础上辅以安神定志,或配合针灸、耳穴、药物贴敷、中医外治等中医特色疗法。下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗睡眠障碍的膏方,供大家居家预防、调治睡眠障碍。

黄精 20 克,茯苓 15 克,生白术 15 克,广藿香 15 克,佩兰 15 克,白豆蔻 10 克,降香 15 克,五灵脂 15 克,醋延胡索 15 克,丹参 30 克,黄连 15 克,肉桂 12 克,焦麦芽 30 克,酸枣仁 10 克,夜交藤 10 克,煅龙骨 30 克,煅牡蛎 30 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见胸闷、情志不舒、失眠多梦的患者服用。

#### 食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 饮食宜清淡,多食用疏肝理气、养心安神、促进睡眠的食物,可适当增加多糖类饮食摄入以舒缓压力。

2. 情绪抑郁患者可多食富含色氨酸丰

富的食物,如香蕉、奶制品等。

3. 少食辛辣、刺激之物。

**推荐药膳:** 百合安神饮

**食材:** 小麦、百合各 25 克,莲子肉、何首乌藤各 15 克,大枣 2 枚,甘草 6 克。

**做法:** 1. 把小麦、百合、莲子、何首乌藤、大枣、甘草分别洗净,放入冷水中浸泡 30 分钟。

2. 将泡好的食材连同水一起倒入干净的锅中,加水 750 毫升。

3. 大火烧开后,小火熬煮 30 分钟。

4. 滤汁,存入暖瓶中,连续炖 2 次,放在一起。

5. 依个人口味加入适量冰糖,即可服用。

**功效:** 百合,性寒、味甘,具有润肺止渴、清心安神、延年益寿的作用,与小麦合用,益气养阴、清热安神,可治神志不宁、心烦意燥、失眠多梦、心悸气短、多汗等症状,对于睡眠障碍的预防、治疗有很好的作用。

## 二、睡眠障碍的预防与调护

1. 创建舒适、安静、黑暗的睡眠环境,减少夜间觉醒的可能性。

2. 每天或每周规律锻炼,锻炼能帮助减轻入睡困难并使人快速进入深睡眠。

3. 临近睡眠时避免摄入过多的食物和液体,也应避免饥饿入睡。

4. 午饭后避免喝咖啡或浓茶,睡前 6 小时内避免饮酒,临睡前禁止吸烟。

5. 养成良好的睡眠节律,在规定的睡眠时间睡觉和起床,节假日周末也要尽量遵守。🇨🇦

## 畅通无阻乐无忧

——老年人如何预防便秘

文 / 郝悦

便秘是指粪便在肠道内停滞过久,水分被过量吸收导致粪便干燥、坚硬和排便不畅的症状。导致便秘的原因有很多,如:膳食中缺少粗纤维、饮水过少;体弱多病使老年人活动减少、胃肠蠕动减慢;粪便通过肠道的时间延长,过多的水分被吸收,导致粪便变干而不容易排出体外等。

我国成人慢性便秘的患病率为 4.0%—10.0%。慢性便秘患病率随年龄增长而升高,女性患病率高于男性。国内的研究结果显示,70 岁以上人群慢性便秘的患病率达 23.0%,80 岁以上者达 38.0%,在接受长期照护的老年人中甚至达到 80.0%。现实生活中,很多老年人常年被便秘所困扰,却苦于找不到很好的解决办法。

功能性便秘在老年群体中发病率较高,我们该如何去预防老年功能性便秘呢?

### 一、合理膳食,帮助减缓便秘

《中国慢性便秘诊治指南》建议,便秘患者每天摄入膳食纤维 25—35 克,每日至少饮水 1.5—2.0 升。具体可以这么吃:把一半精白米面换成全谷物、杂豆类和薯类,如早上吃纯燕麦片粥,晚上吃八宝粥、红薯粥、糙



米饭等;蔬菜要餐餐有,每餐吃一大把蔬菜,其中深色蔬菜占一半,每天至少吃一斤;水果要天天有,多种多样的时令鲜果,每天两个拳头大小;菌菇类最好每天有一餐;坚果种子热量较高,每天一小把即可,而且最好选择非油炸的。在饮食中增加纤维量,适当摄取粗粮,食物中的纤维素可在肠道中吸收水分增大粪便体积,起到通便的作用。糙米含有丰富的纤维素、蛋白质、淀粉及钙、铁、磷、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 A、维生素 E 等矿物质,其中丰富的纤维素有助排便。食用新鲜水果和蔬菜并多饮水,每天饭后可吃半个柚子,甘薯味甘性温,食用后能滑肠通便,健胃益气。食用苹果,不仅能使大便变得松软,还能刺激肠胃蠕动,有助于排便。

### 二、养成认真排便,定时排便的习惯

帮助老人养成每日定时上厕所和排便



的习惯,排便时注意力要集中。由于在晨起和餐后结肠活动最活跃,建议老人在晨起或餐后2小时内尝试排便。有些老人在吃完早餐后半个小时进行排便会比较顺畅。排便时要集中精力,不能做与排便无关的事,如看手机、看书报等,以减少外界因素的干扰。

### 三、根据自身情况,适当增加运动



鼓励老人参加适量的全身活动以增加肠蠕动,若情况许可,可指导老人加强腹部及骨盆底肌肉运动、做腹部体操等,如散步、打太极拳、练操、慢跑、腹部按摩等,因尽量避免久坐。由于引起便秘的原因比较多,当从饮食、生活习惯、运动等方面进行调整无效时,应该积极寻找其他可能的病因,及早做检查,必要时使用药物或进行特殊治疗,切勿盲目吃药。

### 四、掌握排便体位及照护方法

1.不习惯在床上排便的老人,可在病情许可下下床排便,如果老人采用卧位排便

时,可视情况将床头抬高呈高斜坡状,以利于发挥重力作用,增加腹内压力,助于排便。

2.对于严重便秘的老人,可采用简易通便法或灌肠法解除便秘,必要时人工取便。可根据家庭条件,准备开塞露、甘油栓或肥皂条,指套或橡胶手套,卫生纸、尿布或纸巾等用品,协助排便。

3.对体力虚弱、腹部肌肉无力的老人,发生顽固性便秘或粪便嵌顿时,可采用人工取便法。

### 五、外界干预助排便

使用腹部按摩法可促进排便。照护者洗净并温暖双手后,助老人平卧屈膝,将食指、中指和无名指放在老人的腹部左侧与肚脐平行处,由上向下作螺旋形顺时针按摩5—10分钟,以促进降结肠内的粪便向下移动至直肠,帮助排便。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)



## 预防脱发的几个好习惯

近年来,脱发呈现年轻化趋势。春季到来,不少人受到脱发困扰,积极预防脱发,拯救发际线,已经迫在眉睫。预防脱发可参考以下几点:

**1.养成良好饮食习惯。**饮食上要避免摄取过多高热量食物,适当补充维生素 E、铁元素、碘元素和植物蛋白等,保证均衡膳食,合理补充营养。

**2.少折腾头发。**包括洗头发的频率不要太高,避免经常染发和烫发,长期使用美发产品等,以免导致毛囊损伤,脱发日益严重。

**3.保持心情愉悦,学会发泄压力。**据统计,很多脱发者在发生脱发时都处在巨大的精神压力下,良好的情绪有助于头部血液循环的畅通,维持良好的头发生长环境。

**4.学会保护敏感的头皮和脆弱的发丝。**不要用力拉扯头发和抓挠头皮,也不要长时间扎头发。梳头发时应选择木梳或竹梳,尽

量不要使用塑料梳子,以免塑料梳与头发摩擦产生静电,刺激毛囊。

**5.定期按摩头部。**十指从头前部向头后部叩击,每次约 3—5 分钟,或者左右两手五指叉开成梳子样,从前的前部往后梳头各 100 下,可以促进头部血液循环,有效防止脱发。

不同的人脱发的情况不同,有的人用梳子梳头就会掉十几根头发,有的人洗头时稍微用力头发也会唰唰往下掉,有时候什么也不做脱发仍很严重……专家认为,每天脱发数量在 50—100 根以内是正常的,如果每天脱发数量在 100 根以上,说明脱发情况很严重了,需要引起重视。

想要拥有一头浓密的头发,首先要养成良好的生活习惯,其次要学会护理头发。如果脱发非常严重,已经到了无法自我调理的地步,应及时到医院皮肤科就诊。📌

(来源:“39 健康网”)

## 缓解咽喉不适五法

咽喉不舒服,如何有效缓解?您可以参考以下五种方法。

**1.保证水分:**一定的湿度有助于滋润和保护咽部黏膜,建议健康成年男性每天饮水 1700 毫升,女性每天饮水 1500 毫升。应多次、少量饮用,千万不要等到口渴再

喝。注意维持适当的室内湿度,通常在 40%—60%之间比较适宜,必要时可以使用加湿器。

**2.盐水漱口:**盐水能起到杀菌、缓解炎症的作用。咽喉不适时,可以漱口缓解。在一杯温水(约 250 毫升)中加入小半匙食



## 牙外伤就医时需做好三件事

**保存牙齿** 重度牙外伤包括牙齿折断、完全脱落、牙槽骨骨折等。如果牙齿完整脱落,掉出口外,最好手持牙冠,用清水冲洗干净牙根,在肉眼无明显污物的情况下,可将牙根放置回牙槽窝内;如果觉得操作困难,应第一时间将掉落的牙齿放置在纯牛奶、生理盐水等液体中保存,尽快就医。妥善保存,有利于保持牙齿部分细胞的活性,提高牙齿成功复位的可能性,不要用纸巾、手帕等干燥物品保存脱落的牙齿。

**及时拍片** 就医时,医生会拍摄一张牙片以确认牙根是否出现断裂和移位情况。如果牙根断裂或牙齿严重移位,则需要进一步检查断裂的部位以及牙周膜受损情况,从而制定后续治疗计划。如果牙根没有损伤,牙齿也没有出现明显移位,只是牙体部分折断损伤,医生则会判断保存的折断部分是否可以利用,进而选择不同的治疗方法,进行冠部外形的修复,尽快为患者恢复牙齿形态。🇨🇦

(来源:《健康时报》)

假如不慎遭遇牙外伤,需及时就医治疗。但在就医时,做好以下三件事,对治疗牙外伤会有很大帮助。

**保持干净** 轻度牙外伤包括牙齿松动、牙齿裂纹等。对于这种情况,要用清水或生理盐水漱口,冲洗牙齿表面和牙龈组织,清除掉泥沙污物;注意不要用脏手触摸受伤的牙齿和牙龈组织,以免加重感染。

盐,待食盐充分溶解后用来漱口。口含20—30秒吐出,再用清水漱口。

**3.蒸汽润嗓:**准备一杯温热的水,张大嘴巴,以适当距离对着杯口,让热气熏蒸咽喉。注意水温不要超过60℃,每天2次,每次20分钟左右,约2—3天可缓解疼痛症状。

**4.含服润喉片:**将润喉片含在舌根靠近咽喉的部位,不要直接咀嚼、吞咽,含服

半小时内不要大量喝水。润喉片大多含碘,对细菌能起到良好的抑制作用,注意在医生指导下服用。如果咽喉没有炎症,尽量不要用润喉片。

**5.不要频繁清嗓:**频繁用力清嗓子可能造成咽喉黏膜水肿、急慢性咽喉炎等问题。说话时应放慢语速,避免长时间、大声量过度用嗓。🇨🇦

(来源:《医药养生保健报》)



## 加强手部锻炼 预防腱鞘炎

在快节奏的现代生活中,电子产品占据了人们大量的时间和精力。滑动手机屏幕、敲击电脑键盘等重复性的动作会使手部特别是手腕部位更容易受伤。腱鞘炎是一种由于过度使用手部肌腱而导致的炎症性疾病,通过简单的预防措施和日常护理,可以有效降低患上腱鞘炎的风险。

保持工作坐姿时,确保手腕不要向上或向下弯曲。使用键盘或鼠标时,肘部应呈 90 度角,手腕保持中性位置,与手臂保持一条直线。在键盘前放置一个手腕垫,可以减轻手腕的压力。

避免长时间保持同一姿势工作。每工作 45 分钟至 1 小时,就应给双手至少 5 分钟的休息时间。在短暂休息期间,进行简单的手腕和手指伸展运动,能有效缓解肌肉和腱鞘的压力。加强手部锻炼不仅可以预防腱鞘炎,同时还能增强手部力量和协调性。

**轻微的手部锻炼:** 每工作一段时间后,可以做一些简单的手部和手腕伸展运动,如手腕旋转、手指拉伸等,以增强手部肌肉的弹性,促进血液循环。轻柔按摩手掌、手指和手腕,可以帮助减轻疲劳,促进血液循环。

**用力握拳:** 将一个小球或软性握力器放在手中,缓慢用力握拳,然后放松,重复此动

作可以增强手部肌肉。

**手指“爬山”:** 将手平放在桌面上,然后尝试只用手指走路,模仿“爬山”的动作,有助于提升手指的灵活性和力量。

### 注意事项:

1. 寒冷的环境会使手部血液循环减慢,增加患腱鞘炎的风险。因此,天冷时记得戴手套保暖。

2. 如果手部受伤或出现不适,应立即减少手部的活动。如果症状持续,需及时寻求专业医生的帮助。

3. 在进行容易诱发腱鞘炎的活动时,可以考虑使用手腕托或护腕。这些护具可以提供稳定性,减少不必要的动作,防止手腕受伤。

4. 使用具有触摸屏功能的设备时,应调整灵敏度以减少重复性的轻敲动作。

5. 均衡的饮食有助于维持身体的整体健康,特别是对于腱鞘炎的预防。可以适当摄入富含抗炎成分的食品(如深海鱼油、姜、胡椒),以减少炎症发生。增加维生素 B<sub>6</sub> 和维生素 C 的摄入,有助于维持神经和肌肉健康,可以通过饮食或补充剂来获取。🇨🇦

(来源:《大河健康报》)

## 高血压患者运动时需做到“三看”

高血压患者除了遵医嘱服药,还有什么方法可以控制血压?当然有,那就是运动。

根据《中国高血压健康管理规范(2019)》,每周 $\geq 3$ 天、每次30分钟或以上的中等强度运动,可使收缩压下降5—17毫米汞柱,舒张压下降2—10毫米汞柱。对于高血压患者,特别是老年人来说,需结合自身情况,选择适合自己的运动。

### 一看能否运动

**I级(轻度)高血压** 即收缩压在140—159毫米汞柱,或舒张压在90—99毫米汞柱,患者如果血压控制良好,可以进行适量运动。

**II级(中度)高血压** 即收缩压在160—179毫米汞柱,或舒张压在100—109毫米汞柱,部分血压控制良好的患者可在医生指导下运动。

**III级(重度)高血压** 即收缩压 $\geq 180$ 毫米汞柱,或舒张压 $\geq 110$ 毫米汞柱,此类患者运动有较大风险,一般不建议运动。



### 二看运动项目

适合高血压患者的有氧运动包括骑自行车、快走、跑步、跳绳、游泳、练瑜伽、跳舞、做健美操、打太极拳,以及打乒乓球、打羽毛球等。

血压控制良好的高血压患者,每周可做3次及以上的抗阻训练。抗阻训练指的是需要肌肉对抗阻力,肌肉承担超过日常生活所需负荷的运动,如俯卧撑、平板支撑、哑铃、弹力带练习等。做抗阻运动时不能憋气。为了让肌肉有休息和恢复的时间,抗阻训练应隔天进行。

### 三看运动强度

血压控制良好的高血压患者,可选择中等强度或高强度的有氧运动,每次至少30分钟,每周运动5—7天。中等强度运动的特点是运动过程中呼吸、心率微微加快,微微气促,还能讲话,但唱不了歌。高强度运动的特点是呼吸、心跳明显加快,上气不接下气,不能连贯讲话。

最后,提醒广大高血压患者,运动时切记做到“四不要”,即:不要鼓劲憋气;不要快速旋转;不要突然发力;不要深度低头。运动过程中一旦出现心悸、胸闷、胸痛、头晕、气短、恶心、呕吐、出冷汗等情况,应立刻停止运动,必要时马上就医。🚑

(来源:《老年健康报》)

## “薯”不尽的营养与健康

文 / 于子婷

香甜软糯的烤红薯、开胃下饭的醋溜土豆丝、绵密清甜的蓝莓山药泥都是百姓餐桌上常见的美味，而这些美味的主角都是薯类。薯类主要指具有可供食用块根或地下茎的一类作物，常见的有番薯（红薯）、马铃薯（土豆）、紫薯、芋头、山药（淮山药）等。它们营养丰富，适合多种方式烹饪，是我们日常菜单中不可或缺的一部分。

### 一、薯类的营养价值

**1. 主食的好选择。**多数薯类中的碳水化合物含量在 20% 左右，同时蛋白质与脂肪含量相对较低，因此与同等重量的粮谷类食物相比所含能量更低。例如：100 克马铃薯含有 76 千卡能量，而等量稻米的能量是其 4.6 倍。同时，薯类能提供明显的饱腹感，因此用薯类替代部分粮谷类食物作为主食是肥胖人群减重主食的好选择。

**2. 膳食纤维小宝库。**薯类含有丰富的膳食纤维，膳食纤维能够吸水膨胀，使粪便变得疏松，同时能刺激肠道蠕动，促进大便排出，因而具有预防和改善便秘、降低结直肠癌发病风险的作用。同时，部分膳食纤维还能作为肠道益生菌的“食物”，对于维持肠道微生态环境、保护肠道健康大有好处。此外，膳食纤维还能延缓糖分的吸收速度，对平稳

血糖也有一定作用。

**3. 富含多种营养素。**薯类中含有维生素 C、叶酸、烟酸、胡萝卜素、花青素、镁、钾、铁、锌等人体必需的多种营养素。红薯中含有丰富的  $\beta$ -胡萝卜素，可在人体中转化成维生素 A，在维持正常视觉功能、骨骼生长、生殖功能等方面具有重要作用。马铃薯富含维生素 C 和钾，其维生素 C 含量可与柠檬媲美，钾含量显著高于粮谷类食物。维生素 C 能够抗氧化、提高免疫力、促进骨胶原合成、帮助人体对铁的吸收；钾对维持神经和肌肉的正常功能、稳定血压有重要作用。

### 二、薯类的食用要点

**1. 薯类再好也要适量吃。**65 岁以上人群推荐每天摄入 50—75 克薯类。大量进食薯类可能引起消化不良、腹胀、反酸、烧心，适量吃则不必担心这些现象的发生。尽管薯类相对粮谷类食物能量更低，但过多摄入仍会引起肥胖。成人每人每天摄入谷薯类食物 250—400 克为宜，如果薯类吃的多，那么其他主食则要相应减少。

**2. 多种薯类换着吃。**不同薯类口味不同，营养成分也有差异。摄入多种薯类不仅满足了我们的味蕾，也让营养摄入更加全面均衡。

### 3.选择更健康的吃法。

**做主食:**部分薯类经蒸、煮、烤后可直接作为主食食用,烹饪简单,还保留了原始风味;还可以将红薯、紫薯等蒸熟碾压成泥后再与面粉混合制成馒头、面条等,丰富的主食种类能令人食指大动。

**做菜肴:**薯类可与肉类、蔬菜等食材搭配烹调,如:土豆炖牛肉、青椒土豆丝、山药炖排骨、木耳炒山药等。

**做零食:**可通过烘烤制成红薯干、香芋片等。

**少选高油、高糖的烹饪方式:**油炸会损

失薯类中的营养物质,同时增加肥胖风险;拔丝地瓜、冰花芋头虽然好吃,但是也建议浅尝辄止。

**趁着新鲜吃:**尽管许多薯类比较耐储存,但最好趁着新鲜吃。新鲜薯类不仅口味、口感更好,营养素损失也更少。需注意的是,发芽的土豆会产生“龙葵素”,食用后可引起恶心、呕吐、腹泻等中毒症状,即便把发芽的部位去掉,剩余的部位也可能带有毒素,因此土豆一旦发芽就不能食用了。发芽的红薯虽然可以继续食用,但由于营养物质已被大量消耗,口味也大不如前。

## 推荐美食

### 山药紫薯饼

**原料:**铁棍山药、紫薯、牛奶、白砂糖、酵母、面粉、芝麻等。

#### 制作方法:

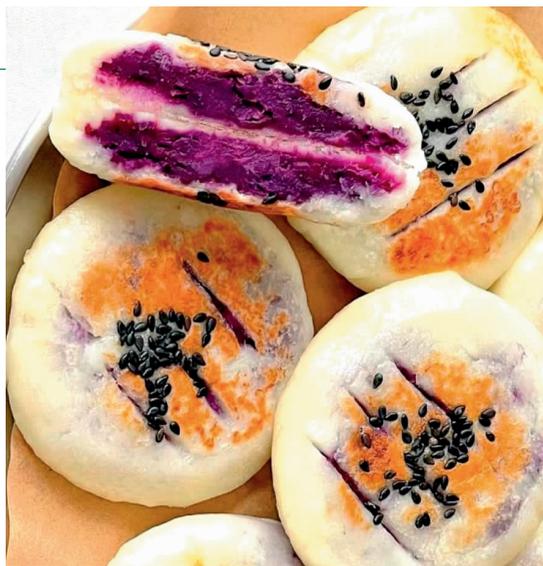
- 1.去皮铁棍山药 200 克、紫薯 200 克上锅蒸熟;
- 2.将蒸好的紫薯加少量牛奶和适量白糖碾成泥,搓成小球;
- 3.在山药中加入 65 克牛奶、8 克糖碾成泥,温凉后加入 2 克酵母、180 克面粉搅拌成絮状,再揉成光滑面团,放入小盆中盖上保鲜膜醒发至 2 倍大,发酵好后揉搓排气再搓成长条状,均匀分成小份;

- 4.用山药面剂包住紫薯球,搓圆后压成饼状,撒上少许芝麻,盖上保鲜膜再醒发 10 分钟;
- 5.在不粘锅中刷少许油,放入山药紫薯饼,用小火煎至两面金黄,即可食用。

#### 推荐理由:

山药紫薯饼香甜软糯,奶香十足,是一款老少皆宜的主食。山药热量低,富含蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维,其中的淀粉酶、多酚氧化酶有利于增强脾胃消化功能,皂甙、黏液质有润滑滋润的作用,可养阴益肺。紫薯富含花青素,具有抗氧化、提高免疫力、保护神经系统、改善血液循环、延缓衰老等作用。🍷

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



## 天冷了骨头会变脆吗？



**流言：**总有人说，人的身体会因为冬天日光照射少等原因导致钙大量流失，一到冬天就变脆。

**真相：**这是一种误解。骨骼中钙的流失是个缓慢的过程，这种说法的产生，可能与冬天天冷路滑，大家穿得多行动不便，又容易因为滑倒出现意外导致骨折有关。我们要做的是注意平时饮食均衡，可能缺钙的人群要摄入含钙丰富的食物以及补充维生素 D，同时注意

经常锻炼。冬天，我们要格外注意保护自己，避免滑倒摔伤。❄️

(来源：中国新闻网)

## 天冷，热车越久越好吗？

**流言：**冬天开车前应该先打开暖风，等车热起来再启动。

**真相：**“热车”能让机油、变速箱油跟机器的各个部分充分接触，达到良好的润滑状态，从而减少磨损。“热车”还能让汽车的各个系统达到最佳工作温度，改善汽车的行驶性能和排放性能。

但是现在由于技术进步，汽车设计时已经考虑了相关因素，对很多汽车来说只要正常启动平稳驾驶，就能短时间内达到理想的工作状态，无需特意长时间“热车”。而对现在的电动车、混动车来说，由于配备了动力电池预热系统和热管理系统，因此也无须驾驶员主动“热车”。不过，不同车型可能略有区别，广大车主还是以自己爱车说明书里的“热车”建议为准即可。❄️

(来源：“科学辟谣”微信公众号)

