

全国老干部局长会议对 2026 年工作作出部署安排

全国老干部局长会议日前在京召开。会议强调,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,全面贯彻四中全会部署,认真落实全国组织部长会议要求,凝心聚力、锐意进取,驰而不息、久久为功,不断推动老干部工作实现高质量发展。

会议充分肯定了 2025 年老干部工作取得的新进展新成效,强调要始终坚持和加强党对老干部工作的全面领导,准确把握重点任务,认真做好 2026 年老干部工作。要扎实做好离退休干部思想政治工作,持续用党的创新理论统一思想、统一意志、统一行动;突出增强党组织政治功能和组织功能,全面提升离退休干部党组织建设质量;充分调动广大老同志积极性主动性创造性,组织引导离退休干部发挥优势作用;着眼满足老同志美好生活需要,多措并举做好离退休干部服务保障工作;健全完善作风建设常态化长效化机制,着力规范和加强退休干部教育管理监督;聚焦提升老干部工作质效,大力推进信息化精准化规范化建设。会议要求,要认真做好全国老干部工作“双先”表彰,全面加强老干部工作部门的政治、能力、作风和纪律建设,激励广大老干部工作者崇尚先进、学习先进,进一步增强做好新时代老干部工作的责任感使命感。

(来源:《中国组织人事报》)

CONTENTS

天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2026年2月上/总第99期
每月10日出版

主管 中共天津市委宣传部
主办 中共天津市委支部生活社
编辑出版 中共天津市委支部生活社
发行单位 中共天津市委支部生活社

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 张旭东 安可欣 刘瑾皓
刘田田 贾明润
设计 刘赉
责任校对 李思瑾 刘姗姗

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

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

定价 10.00元
印刷 山东临沂新华印刷物流集团
有限责任公司

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。

ISSN 2097-390X

CN 12-1474/D



卷首

01 全国老干部局长会议对2026年工作作出部署安排

学习贯彻党的二十届四中全会精神

04 习近平春节前夕在北京看望慰问基层干部群众

06 如何把握“十五五”时期我国发展面临的国际国内形势?

08 市委市政府召开2026年市级老同志迎春座谈会(二则)

聚焦老干部工作

10 市老干部教育中心:
举办学员结业仪式暨教学成果汇演(七则)

14 陈秀芝:于细节处见真心



祝全市老干部老党员老同志新春愉快!

新春走基层:持续提升为老服务水平 让更多老年人共享发展成果

- 16 充满期待的养老新生活
- 19 让爱有“根据地”
- 22 风荷天江社区:把“老年友好”
做成日常烟火
- 24 黄庄街道缤泰社区:“双网互
融”共筑幸福家园



晚晴

- 26 张同金:享受时间沉淀带来的乐趣
- 28 品味“年味”
- 29 陪伴是最美的孝心
- 30 背米上学
- 31 炊烟升起处就是家的方向
- 33 婆婆的“智能闯关记”
- 34 马年说马钱
- 35 父亲的手表
- 36 滕王阁下买壶记
- 37 书为归处,笔写初心
- 38 去辛口镇拔青萝卜
- 40 一碗家乡面
- 41 不止一次为你驻足



文化·生活

- 42 血战湘江
- 44 传“二七”薪火 启工运新篇
- 46 天津界内北运河上的重要桥梁
- 48 《春节序曲》里的传统文化表达
- 50 为何退休后夫妻冲突会增多?
- 52 由拜年不周引发的教育话题
- 54 压岁钱里的法律权益



康养人生

- 56 山楂
- 58 立春篇:生发阳气,护肝正当时
- 60 您开始“超慢跑”了吗?(二则)
- 62 想让癌症绕道走,不良习惯不能有
- 64 “洗衣神器”好用吗?

习近平春节前夕在北京看望慰问基层干部群众



2月9日至10日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在北京考察并看望慰问基层干部群众。这是10日上午，习近平在东城区隆福寺街区考察时，向全国各族人民和香港同胞、澳门同胞、台湾同胞、海外侨胞致以美好的新春祝福。

新华社记者 燕雁 摄

中华民族传统节日春节即将到来之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在北京考察并看望慰问基层干部群众，向全国各族人民和香港同胞、澳门同胞、台湾同胞、海外侨胞拜年！祝愿海内外中华儿女在农历马年龙马精神、身体健康、事业有成、阖家幸福！祝愿伟大祖国山河锦绣、风调雨顺、繁荣昌盛、国泰民安！

2月9日至10日，习近平在中共中央政治局委员、北京市委书记尹力和市长殷勇陪同下，深入科创园区、养老服务街区、新春市集考察，给基层干部群众送上党中央的关怀和祝福。

9日上午，习近平来到位于北京亦庄的国家信创园，详细了解信息技术创新应用等情况，仔细察看人工智能、机器人等科技创新成果展示，频频同科研人员和科技企业负责人代表交流。他说，今天来这里现场学习，

很开眼界，看了之后对国家科技创新更加充满信心。他强调，建设社会主义现代化强国，关键在科技自立自强，北京要发挥自身优势，在这方面作出更大贡献。他勉励广大科技工作者厚植报国情怀，发扬奋斗精神，在中国式现代化征程上建功立业。

位于西城区北草厂胡同的“吾老·新街”养老服务街区，近年来推进无障碍和适老化改造，为老年人提供多元化养老服务。10日上午，习近平来到这里，走进新街口街道父母食堂，察看菜品、价格和就餐环境，仔细询问食堂开展养老助餐服务情况。见到在这里休息的快递小哥，习近平关切询问他们的工作和生活，为他们付出的辛劳和作出的贡献点赞。他指出，尊老敬老是中华民族传统美德，爱老助老是全社会共同责任。各级党委和政府要统筹各类资源，推动养老服务扩容提质、持续发展，努力为老年人安享幸福晚

2月9日至10日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在北京考察并看望慰问基层干部群众。这是10日上午，习近平在西城区“吾老·新街”养老服务街区银龄老年公寓考察时，同老人们亲切交流。

新华社记者 燕雁 摄



年创造更好条件。

在银龄老年公寓，习近平详细了解老年人健康检查、康复训练、日常起居照料等情况。大厅里，一些老人正在写春联和福字，习近平来到他们中间，欣赏他们的创作，勉励他们老骥伏枥、老有所为，祝他们健康长寿、春节快乐。

东城区隆福寺街区通过风貌保护和更新改造，打造成为多业态步行街区。习近平察看街区风貌，听取城市更新情况介绍。他走进一家稻香村糕点店，了解糕点品类和特色，观看糕点现场制作，希望店主把这一北京老字号传承发展好。

正值农历小年，隆福大厦前，新春市集吸引了大量市民和游客。习近平饶有兴致察看各式年货摊位，同现场群众亲切交流。他愉快地向大家讲起年少时多次到隆福寺的情景，还购买了几份特色食品 and 文创产品。

街道上，京西太平鼓表演欢快热闹。看到总书记来了，现场群众热情欢呼问好。习近平向北京市民、向全国各族人民拜年。他说，今天是北方的“小年”，我特地来同大家一起“过

小年，迎新年”。看到这里熙熙攘攘、喜气洋洋，年味很浓、年货充足，感到很高兴。过年对老百姓来说是大事，各级党委和政府要切实抓好民生保障和安全生产，确保广大人民群众开开心心、欢欢乐乐过好年。

考察期间，习近平听取北京市委和市政府工作汇报，对北京各项工作取得的成绩给予肯定。

习近平指出，“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期。北京要深入贯彻党的二十大精神，落实党中央确定的城市战略定位，精准务实推动经济社会发展，确保率先基本实现社会主义现代化取得决定性进展，努力在全国发挥示范作用。

习近平强调，北京要立足城市战略定位和京津冀协同发展，进一步树牢高质量发展导向，在有增有减、有保有压中推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。牵住疏解北京非首都功能这个推动京津冀协同发展的“牛鼻子”，坚持控增量和疏存量相结合、两手抓，实现疏解和提升有机统一、相互促

如何把握“十五五”时期 我国发展面临的国际国内形势？

——党的二十届四中全会精神系列解读之三

《中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十五个五年规划的建议》提出：“大国关系牵动国际形势，国际形势演变深刻影响国内发展，我国发展处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。”谋划“十五五”时期经济社会发展，必须准确把握发展环境的深刻复杂变化，准确把握国际形

势特别是大国关系演变对我国发展的深刻影响。具体可以从以下三个方面把握。

第一，把握好世界百年变局加速演进带来的机遇和挑战。一方面，我国具备主动运筹国际空间、塑造外部环境的诸多有利因素。国际力量对比深刻调整，世界多极化在曲折中发展，我国国际影响力、感召力、塑造

进。抓住北京（京津冀）国际科技创新中心扩围的契机，加强与天津、河北的协同创新和产业协作，推动京津冀协同发展不断走深走实。统筹教育科技人才一体发展，强化科技创新和产业创新深度融合，大力发展新质生产力。积极发展现代服务业，用好丰富的文化资源，促进文商旅体展融合发展。坚持大城市带动大京郊、大京郊服务大城市，加强城乡一体规划，促进城乡联动发展、融合发展、协调发展。进一步全面深化改革，扩大制度型开放，努力为全国提供可复制可推广的经验。

习近平指出，北京建设国际一流的和谐宜居之都，必须以首善标准推进城市治理。要加强城乡基层防灾减灾救灾和应急能力建设，不断提升城市公共安全水平。坚持人民城市理念，着力健全基本公共服务体系，用好“接诉即办”等机制，扎实解决人民群众急

难愁盼问题。巩固大气、水、土壤环境治理成效，推进新污染物治理和生活垃圾分类处置，打造绿色低碳的宜居家园。坚持党建引领，强化科技赋能，让城市治理更加高效、精细。

习近平强调，必须以更高标准和更实举措推进全面从严治党。突出抓好党的政治建设，锻造过硬的政治能力。严把选人用人关口，选优配强各级领导班子。加强学习培训，全面提高干部队伍的现代化建设本领。引导党员干部树立和践行正确政绩观，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。持续深化正风肃纪反腐，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，着力铲除腐败滋生的土壤和条件，努力营造风清气正的政治生态。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。🇨🇳（来源：《人民日报》）

力不断提升,在国际事务中已经并将继续发挥重要作用;经济全球化虽遭遇逆流,但仍是不可阻挡的历史潮流,将为我国进一步扩大高水平对外开放、畅通国内国际双循环提供空间和机遇;新一轮科技革命和产业变革加速突破,全球科技创新进入密集活跃期,产业化进程加快,我国在部分领域已形成先发优势,为赢得未来发展先机提供了有利条件;为应对各种全球性挑战,迫切需要改革和完善全球治理体系,推动构建人类命运共同体和落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议、全球治理倡议,为全球治理贡献“稳”的支撑和“进”的动力,进一步提升我国在全球治理中的话语权。另一方面,我国发展面临诸多外部风险挑战。世界变乱交织、动荡加剧,地缘冲突易发多发;单边主义、保护主义抬头,霸权主义和强权政治威胁上升,国际经济贸易秩序遇到严峻挑战,世界经济增长动能不足;大国博弈更加复杂激烈,少数西方国家固守冷战思维和零和博弈,把我国视为主要战略竞争对手,实施全方位围堵遏制打压,试图迟滞甚至中断我国现代化进程,我国发展的外部环境压力增大。

第二,把握好我国发展具备的诸多优势。具体来讲,我国发展主要有四个方面优势:一是具有中国特色社会主义制度优势,党的全面领导、集中力量办大事、有效市场和有为政府相结合等,是我国高质量发展的坚强制度保障;二是具有超大规模市场优势,消费潜力大、投资空间广、内生动力足以及法治环境和营商环境持续改善,对全球资

源要素形成强大吸引力;三是具有完整产业体系优势,这是提升经济竞争力、创新力、抗冲击力的坚实根基;四是具有丰富人才资源优势,高素质劳动者、企业家及科技工作者队伍不断壮大,“人口红利”转变为“人才红利”,为经济社会发展源源不断注入创新创造动能。总的看,我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大,长期向好的支撑条件和基本趋势没有变。

第三,把握好我国发展面临的矛盾和问题。我国发展不平衡不充分问题仍然突出;有效需求不足,国内大循环存在卡点堵点;新旧动能转换任务艰巨;农业农村现代化相对滞后;就业和居民收入增长压力较大,民生保障存在短板弱项;人口结构变化给经济发展、社会治理等提出新课题;重点领域还有风险隐患。“十五五”时期,要准确把握我国经济社会发展的阶段性要求,针对存在的矛盾和问题,着力寻找新的思路 and 办法。

变局蕴含机遇,挑战激发斗志。做好“十五五”时期经济社会发展工作,必须深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,保持战略定力,增强必胜信心,积极识变应变求变,敢于斗争、善于斗争,勇于面对风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验,以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战,集中力量办好自己的事,续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章,奋力开创中国式现代化建设新局面。🇨🇳

(选自《党的二十届四中全会〈建议〉学习辅导百问》)



市委市政府召开 2026 年市级老同志迎春座谈会

2月10日,市委、市政府召开2026年市级老同志迎春座谈会,向老同志通报2025年全市经济社会发展情况和今年工作打算,听取老同志意见建议,与大家共迎新春佳节,共话美好未来。

市委书记陈敏尔主持会议并讲话。市委副书记、市长张工通报有关情况。市人大常委会主任喻云林、市政协主席王常松、市委副秘书长刘桂平,市领导郭永红、王力军出席会议。老同志房凤友、刘胜玉、邢元敏、肖怀远、臧献甫、盛茂林发言。

陈敏尔代表市委、市人大常委会、市政府、市政协向全市老干部及家属致以新春祝福和节日问候。他说,老同志们的发言体现了深刻领悟“两个确立”的决定性意义、坚决做到“两个维护”的政治自觉,饱含着对天津的深厚感情和对天津工作的关心支持,提出的意见建议针对性强,我们将认真研究吸收,转化为推动工作的有效举措。

陈敏尔说,过去的一年很不平凡,成绩来之不易,值得倍加珍惜。2026年是“十五五”开局起步之年,是各项整改任务落地见效之年,是攻坚克难关键之年。要珍惜好习近平总书记和党中央关心支持,深入贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和对天津工作一系列重要指示要求,转化为推

动高质量发展的强大动力,进一步坚定发展信心,保持战略定力,知恩感恩、知责担责,更加坚决有力地贯彻落实党中央决策部署,推动中国式现代化天津篇章不断展现新气象。发挥好天津的优势和禀赋,立足“一基地三区”功能定位,以推进京津冀协同发展作为战略牵引,落实“四个善作善成”重要要求,因地制宜、因势利导,推进教育科技人才一体发展,促进港产城深度融合,培育和发展新质生产力。落实好中央巡视等指出问题的整改任务,发扬斗争精神,持续攻坚克难,扎实推进“117项目”盘活利用,防范化解重点领域风险,加强生态环境保护,保障和改善民生,在不断发现问题、解决问题中推动各项工作提质增效。坚持好“十项行动”和“三新”、“三量”、“大城三管”等工作抓手,用正确的方法做正确的事、做困难的事,把我市“十五五”规划蓝图转化为施工图、实景图。调动好党员干部群众的积极性主动性创造性,树立和践行正确政绩观,加强能力作风建设,一级带着一级干,一级做给一级看,形成担当作为、干事创业的强大合力。

陈敏尔强调,老干部是党和国家的宝贵财富。全市各级各部门要进一步做好老干部工作,用心用情服务保障,做到政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,让老

同志安享幸福晚年。希望各位老同志一如既往关心支持天津发展,对市委、市政府的工作多提宝贵意见建议,帮助我们把工作做得更好。

老同志在发言中表示,2025年很不平凡,市委、市政府认真落实习近平总书记视察天津时提出的“一个战略牵引”、“四个善作善成”、加强党的建设等重要要求,全面落实党中央决策部署,团结带领全市上下感恩奋进、埋头苦干,全力以赴办好发展进程中的大事、实事、难事、要事,各项工作抓得有力、得法、有效,高质量发展态势持续向好,实现“十四五”顺利收官,成绩令人倍

感振奋、深受鼓舞。我们将坚定不移沿着习近平总书记指引的方向,永葆政治本色,继续支持市委、市政府工作,为天津发展贡献力量。

出席座谈会的市级老同志还有:王成怀、罗远鹏、潘义清、张毓环、邢军、孙海麟、王述祖、梁肃、陈洪江、王文华、曹秀荣、朱坦、陆锡蕾、史莲喜、苟利军、张元龙、李亚力、李润兰、王宝弟、刘长喜、李文喜、张有会、张俊滨、薛进文、杨福刚、梁宝明、高玉葆、李绍洪、王建国、张柏峰、高勇。

市有关部门负责同志参加座谈会。✚

(来源:《天津日报》)



天津 7 项节能降碳技术装备 入选国家目录

工业和信息化部前不久发布了《国家工业和信息化领域节能降碳技术装备推荐目录(2025年版)》(以下简称《目录》)。天津日中环保科技股份有限公司、天津快透平科技发展有限公司、天津华德智慧科技集团有限公司的3项节能降碳技术,天津置信电气有限责任公司生产的油浸式配电变压器和非晶合金闭口立体卷铁心配电变压器、维克(天津)有限公司生产的气悬浮变频离心式冷水机组、天津市金晶气体压缩机制造有限

公司生产的一般用变转速喷油回转空气压缩机4项高效节能装备入选,入选项目数量为历年最高水平。


市工业和信息化局节能与综合利用处相关负责人介绍,《目录》围绕重点行业领域节能降碳需求,在全国范围遴选出先进适用节能降碳技术装备,旨在引导企业加快实施节能降碳改造,促进节能降碳技术装备高质量发展。✚

(来源:北方网)

市老干部教育中心： 举办学员结业仪式暨教学成果汇演

日前，天津市老干部教育中心学员结业仪式暨教学成果汇演圆满举办。老同志们共同学习领会党的二十届四中全会和市委全会精神，深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述，回顾盘点四年来在教育中心学习的满满收获，用一场精心准备的正气充盈、精彩纷呈的教学成果汇报演出致敬这段难忘时光，表达一心向党，为强国建设、民族复兴伟业贡献智慧力量的坚定信念和满腔热情。市委老干部局主要负责同志出席活动并讲话，老同志学员代表发言，教育中心负责同志汇报近年来工作情况，7个结业培训班的老同志、其他班次学员代表和教育中心全体干部参加。

老同志们一致表示，结业不是学习的终点，而是新的起点，未来他们将继续保持老

骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，与党同心、与时代同行，做到老有所学、老有所乐、老有所为，为推动中国式现代化天津篇章不断展现新气象贡献“银发力量”。



和平区老干部活动中心： 搭建“共建共享平台” 激发老同志新活力

为深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述，扎实落实市委老干部局关于“搭建共建共享平台”的工作要求，和平区老干部活动中心聚焦离退休干部多元化精神文化需求，着力整合优质资源、创新服务模式，打破区域与系统界限，面向全市老同志开放特色课程与活动，构

建为老服务活动“大平台”。

活动中心通过跨区调研比对活动课程，整合形成独具特色的志趣课堂与志趣协会两大类活动载体，向全市老同志开放。志趣课堂涵盖摄影、声乐、国画、健康烹饪、智能手机图像编辑等7门课程，兼顾艺术修养与实用技能；志趣协会则设有台球、乒

武清区委老干部局:组织开展医保政策专题宣讲会

为深入学习贯彻中央和市委全会精神,更好落实老同志待遇政策,武清区委老干部局近日联合武清区医保局,面向老同志



举办了一场医保政策专题宣讲会。

区医保局工作人员借助图文课件,详细解读了退休职工医保待遇标准、异地就医线上备案操作流程、长期护理保险申请及待遇享受等政策要点,并结合典型案例,对变相欺诈骗保行为进行警示提醒,引导老同志依法依规享受医保权益。在互动环节,工作人员针对老同志普遍关心的医保报销比例、经办手续办理、线上操作等问题进行了耐心解答。

与会老同志一致认为,本次医保政策宣讲会内容务实、讲解清晰,有效解答了老同志们在异地就医、长护险申请等方面的实际问题。他们会在学习政策中感受组织的关怀与温暖,在安享晚年中坚持老有所为,为武清区“十五五”时期高质量发展建言献策、贡献力量。🇨🇳

乒乓球、沙狐球、钓鱼、京剧等 13 个项目,为老同志提供丰富的互动交流与活动平台。


下一步,和平区老干部活动中心将继续坚持“用心用情、精准服务”理念,持续深化“共建共享”模式,拓展资源渠道,优化课程与活动设计,提升服务品质,加大宣传推广力度,扩大工作覆盖面和影响力,吸引更多离退休干部走进和平、融入和平,共享发展成果、安享幸福晚年,为全市老干部工作“十五五”时期高质量发展贡献和平力量。🇨🇳



宝坻区委老干部局： 组织经济领域银发人才走进园区商会

为进一步发挥银发人才独特优势，促进商会间交流与区域资源共享，近日，宝坻区委老干部局组织经济领域银发人才走进京津中关村科技城、宝坻经济开发区，与我市宝坻泉州商会、湖南湘潭商会及市数字商务协会开展对接交流活动，宣传宝坻区在区位、交通、产业、生态文化等方面的优势，推动更多企业了解宝坻、投资宝坻。

2025年以来，宝坻区委老干部局聚焦经济发展重点领域，先后组织经济领域银发人才深入京津中关村科技城、政务服务中心、农业科技企业及水稻有机种植田等

开展专题调研活动。下一步，他们将继续拓展老同志发挥优势作用的平台载体，引导更多银发人才参与招商引资、项目引进、技术指导服务等活动，为助力宝坻区高质量发展贡献“银发力量”。




蓟州区委老干部局：举办健康知识讲座

为深入学习贯彻中央和市委全会精神，认真落实“用心用情、精准服务”工作要求，满足老同志健康养老需求，近日，蓟州区委老干部局特邀区人民医院心内科、神经内科和120急救中心专家，为老同志们举办了一场心脑血管健康知识讲座。



讲座围绕高血压与心脑血管疾病防治、老年人膳食营养及健康生活方式等内容展开，通过图文展示与现场演示相结合的方式系统进行讲解。讲座结束后，专家们耐心解答了老同志们在日常用药、生活保健等方面的疑问。老同志们纷纷表示，此次健康知识讲座非常切合老年生活需求，针对性强，收获很大。


下一步，蓟州区委老干部局将紧密围绕老同志实际需求，持续优化健康服务供给，通过举办专题健康讲座、义诊咨询等活动，推动健康服务常态化、精准化，切实将关爱老同志身心健康落到实处。

国网天津市电力公司： 组织离退休人员深学细悟党的二十届四中全会精神

近日,国网天津市电力公司采取“线上+线下”“理论+实践”相结合的方式,组织离退休人员深入学习贯彻党的二十届四中全会和市委十二届七次、八次全会精神,引导老同志在深学细悟中统一思想、凝聚共识,为谱写国网天津市电力公司“十五五”发展新篇章贡献智慧和力量。

结合老同志实际,公司精准搭建学习平台,线上依托微信群、公众号等,定期推送全会精神解读图文、专题报告会视频等学习资源,方便老同志灵活安排学习。线下通过集中宣讲、座谈交流、红色场馆研学等形式,深入解读全会关于“建设现代化产业

体系”“推动高质量发展”“发展银发经济”等部署要求,推动学习贯彻不断走深走实。对高龄、行动不便的老同志,持续开展“送学上门”服务,发放《党的二十届四中全会〈建议〉学习辅导百问》等资料,确保学习全覆盖,传递组织关心关怀。


学习过程中,老同志们结合自身经历畅谈体会、交流感悟。大家纷纷表示,要牢记习近平总书记的殷殷嘱托,持续发挥优势作用,在宣传贯彻党的创新理论、助力企业改革发展、参与社区基层治理、关心下一代成长等方面发光发热,为持续推动天津高质量发展贡献“银发力量”。

天津财经大学： 召开离退休工作总结表彰会暨老年大学汇报演出

为深入学习贯彻中央和市委全会精神,全面落实新时代离退休干部工作要求,扎实推进离退休教职工思想、学习、活动“三大阵地”建设,进一步凝聚“银发力量”,天津财经大学近日召开离退休工作总结表彰会暨老年大学汇报演出。校党委副书记、校长孟昊出席会议并讲话,离退休工作部部长汇报2025年工作情况,百余名老同志代表参加会议。

会议为卸任的退休党支部书记代表、关工委成员代表、群管片片长代表、活动队

队长代表以及2025年度活动积极分子代表进行颁奖。随后,老年大学的学员们进行了精彩的汇报演出,集中呈现了年度教学成果,为观众献上了一场视听盛宴。

2026年,学校将从立德树人与事业传承的宏观视角,以更宽广的视野谋划离退休工作,以更务实的举措夯实服务保障根基,以更创新的思维激活文化养老活力,让老同志们在学校发展的进程中安享幸福晚年,持续为学校事业发展凝聚奋进力量。



陈秀芝：于细节处见真心

文 / 本刊记者 安可欣

今年 55 岁的陈秀芝是南开区王顶堤街道办事处党建办公室的四级调研员。她个子不高，扎着低马尾，脸上总是挂着淡淡的微笑。和她打交道的感觉就像被冬日里的阳光拥抱着，温暖且安心。2023 年，陈秀芝从组织科调到党建办公室，专门负责全街的老干部工作。没想到短短两年多的时间里，她就收获了 90 多位离退休干部的信任与夸赞，更获得了上级部门的高度认可。

“我做老干部工作有天然优势，之前在组织科的工作经历让我对老同志们丝毫没有陌生感，对他们的情况都比较熟悉，算得上是老熟人吧。”岗位转换的顺畅并没有让陈秀芝就此满足，她在此基础上深耕细作，用自己特有的细心、爱心和耐心，润物细无声地走进每位老干部的生活中。

陈秀芝特别关心老同志的身体健康状况，知道有人生病住院，她便悄悄记在心里，抽空带着慰问品上门探望。每次街里组织老同志体检，她不仅确保每个人都通知到位，而且必须到体检现场为老同志提供帮助：“有些检查项目需要上下床，我们有一位阿姨行动不方便，我就协助她做检查。”去年，

街道的老同志分别在黄河医院和王顶堤医院两个点位做体检。陈秀芝不怕“折腾”，跑完这家医院，再跑下一家医院，以确保每位老同志都顺利完成检查。从中，她也掌握了老同志们的身心健康情况，便于以后有针对性地开展服务工作。

“凡事多想一步”，是陈秀芝多年来养成的工作习惯。就拿老同志领体检报告这件小事来说吧，她就花了不少心思。“我的办公室在 4 楼，老同志上楼去取很不方便。我从微信上看到谁要来取，就提前把他的体检报告放到传达室，让老同志来了就能拿。我还会利用去区政府参加会议的机会，提前跟居住在附近的老同志取得联系，让老同志们少跑路，到区政府门口领取。对于年龄较大、身体不好的老同志，我会顺路把体检报告送到他们家里。”

“把老同志的事当成自己的事”，也是陈秀芝和老同志们融洽相处、助力做好老干部工作的秘诀。“能加微信好友的老同志我都加上了。”陈秀芝说。除了日常问候，对老干部提出的医药费报销、防暑降温补贴、重病救助等问题，她都会第一时间找到相关部门

了解情况,之后立刻给老干部回复,并协助解决相关问题。无论是日常琐事还是特殊需求,她都会主动去了解、去解决,从不让问题拖延或积压。“这些事情虽然不大,但对老同志来说都非常重要,所以不管平时工作多忙,我都会抽出时间来重点处理。”陈秀芝平静地告诉记者。

2025年的最后一天,陈秀芝收到一位患帕金森病的老同志的微信消息。老人因病安装了脑部起搏器,手术费加上更换起搏器的费用需要20多万元,自己承担起来很吃力,询问陈秀芝有没有相关的补助。“元旦假期后上班的第一天我就跟领导汇报了这个情况,但街里确实没有这方面的补助。我就打电话给市总工会,把老同志的情况汇报上去,得知市总工会会有补贴。于是我把需要什么材料,有什么手续了解清楚之后,立即转告给这位老同志。”陈秀芝说道。

除此之外,陈秀芝还十分关注老同志的心理健康状况。之前在街道工作过的老同志对陈秀芝感慨道:“在一起工作的同事逐渐都退休了,现在去单位看到的都是新面孔,真是感觉越来越陌生了。”这些话,陈秀芝听在耳中,记在心里。为了不让老同志有陌生感、失落感,听说哪位老同志要来街里办事,陈秀芝会提前告诉那位老同志去哪个办公室找她,也会提前叮嘱传达室的值班人员,若是看见老同志来了就及时通知她。“我会热情接待每一位老同志,多倾

听多交流,让他们有一种回家的感觉。”

或许对老同志而言,陈秀芝是为数不多的熟面孔,所以见面之后总是拉住她聊个不停。“今天上午就有一位老同志过来交党费,我们聊了一个多小时,她跟我讲她的生活近况,遇到的趣事和烦恼……”

遇到这样的老同志,陈秀芝总是耐心地倾听,不时点头回应,脸上始终挂着那抹淡淡的微笑。她知道,对于这些老同志来说,这样的交流不仅仅是一次简单的见面,更是一种情感的寄托。“他们信任我,愿意跟我分享,这是对我的认可,也是我的责任。”陈秀芝说。

随着时间的推移,陈秀芝与老同志们之间的情谊愈发深厚。在她眼中,每一位老同志都是独特的个体,都有自己的故事和需求。而她要做的,就是用心去读懂这些故事,用行动去回应这些需求。“我希望通过我的努力,能让他们的晚年生活过得更加舒心、安心。”说这句话时,陈秀芝的语气中透着坚定与温柔。✚



持续提升为老服务水平 让更多老年人共享发展成果

——天津扎实推进全国示范性老年友好型社区建设

随着我国人口老龄化进程的加剧，构建老年友好型社会成为新时代的必答题。《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》为我国老龄事业发展指明了方向，彰显了对老年人福祉的高度重视。社区作为老年人生活的主要场所，其友好程度直接关系到老年人的生活质量与社会文明程度。创建老年友好型社区，不仅是硬件改造，更是服务与治理的全面升级，旨在为老人营造宜居环境，助其安享晚年。目前，天津市共有51个社区正在有序推进全国示范性老年友好型社区建设。前不久，本刊记者分赴其中的滨海新区中新生态城临溪社区、河北区望海楼街道昆云里社区、南开区广开街道风荷天江社区、武清区黄庄街道缤泰社区，实地探访各社区建设成效，并将我们此行的所见所闻带给您。希望我们的采访报道能为我市更多在建的老年友好型社区带来一些借鉴与参考，让我市更多社区早日迈入全国示范性老年友好型社区的行列。

充满期待的养老新生活

——探访滨海新区中新生态城临溪社区

文 / 本刊记者 贾明润

近日，记者来到位于滨海新区的中新生态城临溪社区，探访其如何以治理智慧创建“全国示范性老年友好型社区”。

步入临溪社区，一种井然有序的宁静感扑面而来。楼房和别墅排列整齐，道路洁净，

人车分流合理，老人们或悠闲漫步，或围坐笑谈，一派怡然自得的景象。

打造安全便利的适老环境

临溪社区坐落于生态城核心区域，下辖





青溪花苑与汇金花园两个小区,常住人口 4800 余人。其中,60 周岁及以上老年人有 660 人,约占社区总人口的 13.8%。

“社区积极应对人口老龄化。”临溪社区党总支书记兼居委会主任赵文怡介绍道,“我们一直将创建全国示范性老年友好型社区作为一项重要的民生工程来系统推进。”

漫步青溪花苑小区,首先映入眼帘的便是成片的树木与绿地。除了常见的绿化树种,还有红果树、杏树、桃树、石榴树等各类果树点缀其间。临溪社区整体绿化覆盖率常年保持在 30%—35%,与之配套的健康步道、多功能健身广场,共同为老年人营造了宜人的休闲、活动与健身空间。“社区建设首先立足于安全与宜居,我们致力于为老年人打造一个舒适便利的生活环境。”赵文怡说。

曾经,青溪花苑小区因地上停车免费而一位难求,地下收费停车位则无人问津。晚高峰时两三百辆汽车挤占小区通道,不仅堵塞消防生命线,更让出行的老年人提心吊胆。2024 年,社区通过广泛走访和多方协

商,创新推出“人车分流”治理模式:一方面科学规划地上行车路线,并对车位进行编号管理;另一方面协调开发商,以优惠价格盘活了大量闲置地下车位;同时,小区加装了物理隔离通道,彻底实现了人车分流,为老年人筑起了一道看得见的安全屏障。

提供精准周到的养老服务

近年来,越来越多的年轻人来到中新生态城奋斗并安家。为了支持子女、照看孙辈,许多老人也随之迁入。73 岁的幼儿园退休老师张辉便是其中一员。2015 年退休后,她来到临溪社区居住。当记者问及居住感受时,她笑容满面地说:“我住在带小院的一楼,每天种种菜、看看书,再去社区参加活动,日子过得充实又舒心。我特别喜欢逛超市,出小区门走不了多远就到了,在这里生活真是太方便了!”

张阿姨所享受到的这份便利,正是临溪社区精心构建“15 分钟养老服务圈”的生动写照。该服务圈以社区党群服务中心为核心,科学布局各类服务设施,确保老年人便捷获取生活基本服务。一般来说,居民从家出发 5 分钟可到达居委会、便利店和活动室;10 分钟可走到日间照料中心、社区卫生站、社区食堂和便民商超;15 分钟内则可抵达公园或综合养老服务中心。

临溪社区还大力推行家庭医生签约服

务，截至目前已有近400位老人签约。社区卫生服务中心业务部负责人赵永春介绍，团队会对签约老人进行定期随访、健康管理和上门巡诊，并提供康复理疗、用药指导等医养结合服务。李兰是临溪社区的签约家庭医生。一次，她接诊了一位感觉胸闷的老人，初查心电图虽未见明显异常，但结合其他症状，李兰还是建议老人转院做进一步检查。经与家属反复沟通，老人最终转诊至泰达国际心血管病医院，确诊为心肌梗死并得到及时救治。

为充分倾听居民尤其是老年群体的心声，临溪社区建立了常态化的民意吸纳机制。一方面，居民代表中老年人代表占比超过一半，他们的建议直接推动了社区内多项改造工作；另一方面，社区每年定期举办居民问需会，收集大家的意见、建议，并将其作为开展新一年工作的重要参考。通过这些渠道，老年人关注的上门送餐、公益法律咨询、小区硬件设施及时修缮等问题，都得到了切实解决。

搭建老有所为的活力舞台

在创建老年友好型社区的过程中，赵文怡和同事们发现，随着社区的基础建设问题相继得以解决，居民的投诉和建议电话日渐稀少，居委会变得“安静”了。“这其实意味着我们与居民的日常黏性在降低。”赵文怡坦言。为此，社区工作人员开始更主动、更频繁地深入居民中间。



正是这种主动的贴近，让一批“银达人”脱颖而出：擅做手工的张辉阿姨、精通书法和摄影的郑路叔叔、多次参加朗诵比赛的常玉晶叔叔、每日在小区打太极拳的李会芬阿姨……他们的特长在一次次家常攀谈或社区活动中被发现。

以此为契机，“银晖课堂”品牌项目应运而生。“张阿姨手工课”“郑叔叔手机摄影课”“常老师朗诵课”“李阿姨太极拳课”等特色课程在临溪社区正式开办，仅2025年就授课20余场，吸引了社区众多老年人和青少年参加。

记者到访的前一天，张阿姨就主讲了一堂“红绒花手工课”。“红绒花在天津是‘喜花’‘年花’，佩戴红绒花是天津老人传承至今的习俗。”张阿姨不仅教大家制作红绒花，还讲解其背后的民俗文化。“将美好分享给大家，我感到特别快乐。”张阿姨笑着说。

“最近，我们又在社区里发现了一位退役军人。他能为孩子们讲述部队里的故事，

为青少年补上国防教育这一课。”对于“银晖课堂”的发展前景,赵文怡信心满满。

“银晖课堂”并非孤例,它植根于社区丰富的文化土壤之中。社区内,文化活动室、图书室等场地常年开放,合唱团、舞蹈队等六支老年文体团队活跃其间,构成了日常生活的亮丽风景。而这份活力更延展至社区之外,每逢元旦、端午、国庆、重阳等节日,孩子们便会牵着爷爷、奶奶的手,一同走进商场、敬老院参加文艺汇演。“大手拉小手”的温馨场面,与社区内蓬勃开展的老年活动相映成趣,共同勾勒出临溪社区“老有所为、老有所乐、代际共融”的动人图景。

“我们正在深入思考,如何让‘银晖’滋养的‘青苗’们更好地回馈社区、反哺老人。”谈起临溪社区未来的发展方向,赵文怡满怀信心地表示,“我们还计划开设一些由年轻人主导的智能设备应用课程,帮助长辈们更好地适应新时代、享受新生活。”

采访手记:

采访中,老人们谈起晚年生活时都笑容满面。他们不仅满足于当下的安稳,更对未来的幸福生活充满新的期待。在临溪社区,养老不再是沉重的话题,而是充满活力与希望的新生活。临溪社区的工作人员也正用实实在在的努力,一步步打造“老有所养、老有所为、老有所乐”的幸福家园,同时为应对人口老龄化这一时代课题,提供了一份充满温度与智慧的答卷。

让爱有『根据地』

——河北区望海楼街道昆云里社区的老年友好型社区创建之路

文/本刊记者 刘瑾皓

“创建老年友好型社区”,在河北区望海楼街道昆云里社区不是一幅宣传标语,也不是一句生硬套话,而是一声滚烫的“人在呢”——它藏在社区“红茶议事厅”咕嘟咕嘟的煮茶声里,也藏在兼职网格员“快递小哥”飞奔上楼的喘息声里,还藏在“一元爱心餐”揭盖时那缕带着葱花味的热气里……

故事可以从一场“鸽子官司”说起。王婶的鸽群扑啦啦掠过阳台,留下几根羽毛、几坨粪便,也留下杨姨连续数月的失眠。吵到最凶时,双方甩出一句“法院见”。因为有了“红茶议事厅”的那杯清茶,二人没有进法院。党员志愿者陈警官先递茶再讲理:“婶,按说养鸽子是您的自由,可是干扰



到其他居民正常生活就不太好了。大家是邻居,应当互相关照才对。”律师志愿者拿出《天津市文明行为促进条例》,指着上面的第七十条——“违反规定在建成区的居民区内饲养家禽、家畜、鸽子的,由城市管理部门责令限期改正;拒不改正的,予以没收”,律师志愿者给王婶耐心解释。条例是冷冰冰的白纸黑字,志愿者的话却说得热乎乎的。社区党委书记李美迪说:“咱不是拆您的鸽子窝,是帮您的鸽子搬个家。”没多久,几十只鸽子被爱心车队送回王婶老家。天空干净了,阳台干净了,两家中间那条“冰缝”也被热茶融化了。

一杯热茶能解疙瘩,一张二维码能救急。“红茶议事厅”的墙上贴着微信小程序码,居民扫码“下单”,居委会“接单”,司法所、律师事务所、心理咨询师“配单”,简单纠纷线上随时解决,复杂纠纷端到茶炉旁,边煮边聊,边聊边解。红茶润口,不留隔夜愁。

社区只管“止沸”还不够,日常“升温”才见真章。那么,谁来做这“升温”的柴火,让温暖持续呢?昆云里社区的“云尚七彩志愿联盟”给出了答案。志愿联盟有七支队伍,每支队伍负责不同的志愿服务项目,为老人提供各种便捷服务。随着志愿联盟的发展,越来越多的社会力量参与其中,包括社区内的爱心人士、爱心企业和共建单位,编织起老年人的爱心防护网。

区妇联牵来“津姐家政”,社区腾出一方空间当阵地,既留专业团队,又添造血功能。



团队不仅为老年人进行家政培训,还为社区空巢老人提供公益服务。他们走进空巢老人的家,擦玻璃、洗油烟机,还老人一片干净整洁的生活空间。梁启超纪念馆、觉悟社纪念馆、津北文化旅游发展有限公司把文创产品摆进社区居委会售卖,部分收益转化为看望社区老人的慰问金,或换成米面油,变成“重阳礼包”送进社区老人家里。天津市河北区海河应急救援服务中心送来灭火器、灭火球、烟感报警器“银龄三件套”,又把课堂搬进社区,为社区居民科普应灾、急救知识。

“满满大食堂”把公益做成生活日常。除了每天坚持为老年人公益送餐外,每月15日这天,大铁锅准时架起,炖到酥烂的红烧肉、入口即化的南瓜,变身为“一元爱心餐”,专供社区老人。75岁的赵奶奶摔伤卧床,爱心餐送进她家,热汤热饭暖到心窝。更让赵奶奶感动的是,重阳节那天,文艺志愿者肖大爷还专门带着两名志愿者,上门为她表演重阳节节目。演到高潮处,赵奶奶也跟着打

起拍子哼唱——这些暖心事儿往往比药物、补品都管用。


“快递小哥”等新就业群体也不是“局外人”。社区给了他们“第二身份”——兼职网格员：义务送餐时顺便巡查社区，有情况实时汇报；通过志愿服务换取积分，积分可兑换相应的物资、服务或荣誉。有一天，一位“快递小哥”看到二楼的吕爷爷家阳台下方冒烟，于是赶快向社区反映。火苗扑灭后调查得知，楼上不知谁扔下一根未熄灭的烟头，点燃了一楼商铺顶棚上的落叶，多亏被及时发现，才没有酿成大祸。

数字时代也不能让老人掉队。在中国移动的支持下，社区居委会把“红色记忆长廊”搬上“津云游”小程序，老人躺在家里的沙发上也能点开浏览，线上线下皆可进行红色研学之旅。“数智乐龄课”接着开，志愿者们教

老人用智能手机，从“调大字体”到“扫码买菜”，老人学会后乐得合不拢嘴：“原来不是我跟不上时代，是时代在等我。”社区还成立了“银龄云上课堂”，有才艺的老人可以通过录播的方式在这里一展风采。

当然，昆云里社区也做“硬装”：楼道加装扶手，社区路面平整，电梯定期检修，防滑垫、坐便椅、感应夜灯全部配齐。

李美迪说：“我们希望老人拥有的不只是长命百岁，而是有尊严、有笑声、有被需要感的每一天。”

于是，昆云里社区用一杯茶、一餐饭、一个灭火器、一张志愿者证明，写出了他们奋力打造全国示范性老年友好型社区的答案：把“爱”拆成无数可见的小动作，守护着每一颗不肯老去、不被岁月抛弃的心，让银发浪潮成为城市可持续发展的“爱的发热体”。

采访手记：

在昆云里社区的走访越深入，记者越能清晰地感受到，所谓“老年友好”，并非社区悬挂的展板标语，而是每个人把身边年长的邻居当作自家老人关怀的主动意识。“红茶议事厅”的袅袅茶香、“一元爱心餐”的热乎饭菜、“数智乐龄课”上的耐心讲解，连同冬日阳光，共同散发出温暖的信号：在这里可以坦然变老，也可以变得更好。

昆云里社区没有惊天动地的大项目，只有持续不断改进的“小动作”：让一窝鸽子妥善搬家、把一餐热饭送到老人床头、用志愿服务积分换一瓶油……这些细碎的善意像毛细血管一般，既连通着城市跳动的脉搏，也连通着社区每个人的未来——毕竟谁都会老，谁都希望在白发苍苍的那天，依然被关注、被尊重、被需要。



风荷天江社区：把“老年友好”做成日常烟火

文 / 本刊记者 安可欣



清晨7点,南开区风荷天江社区的助老跑腿小分队已经拎着热豆浆敲开独居老人的家门;活动室里,京剧社的胡琴声与太极拳队的口令声交织响起;而刚换上新电梯的9号楼前,白发老人们推着轮椅自由出入,笑声在焕然一新的柏油路上回荡——这幅再普通不过的生活画面,正是风荷天江社区创建老年友好型社区最生动的注脚:让每一项服务都精准对接银发需求,让每一处细节都体现治理温度,把“老有所养、老有所乐、老有所为”真正写进社区老年人的日常生活。

助老跑腿小分队。“有事您说话”是在风荷天江社区内叫得最响亮的口号。社区党委把老党员、“宝妈”志愿者、在职党员混编成几十人的助老跑腿小分队,队员人数保持动态稳定,社区老年人有困难时随叫随到。代买药、代办住院手续、垫付医药费、送菜上门,都是“一句话的事儿”。一位80多岁的老人身体不适,志愿者全程陪诊至凌晨,直至老人的女儿赶到;独居老人偶尔有个头疼脑

热,志愿者就顺手给捎回来一周的蔬菜。小事不出楼门,大事不出社区,助老跑腿小分队把“最后一公里”跑成“最后一米”。

吃饭不愁。社区里虽然没有建老年食堂,却让老人吃得更自在、更可口。风荷天江社区把辖区外的“尚品味”“梁大厨”两家社区食堂拉进微信“朋友圈”。80岁以上的老人每餐立减3元,还能以很低的配送费送到家。一条“外卖链”把烟火气送进家门,独居老人、失能老人也能准时准点吃到热饭。

电梯换新。社区内33部25岁的“高龄电梯”曾是老人出行的最大痛点。社区把更新工程做成“居民说了算”的范本:品牌、型号、施工队,全部由居民代表投票选出;每部电梯加装语音报层、应急呼叫、缓关按钮。只用几个月时间,33部电梯实现全部更换,并定期维护保养。9楼的老住户第一次自己坐着轮椅下楼晒太阳,“悬空老人”重回地面生活。

路面平整。坑洼、积水、无座椅,是老旧小区的通病。风荷天江社区先修平路面再美化环境:沥青重铺、雨污分流,四季绿植同步上线;健身广场、楼门口、休闲长廊增添了可移动座椅,冬天追着太阳搬,夏天循着树荫放。老人说:“路平了,有座了,心也稳了。”

居家安全。社区把适老化改造做进了家门:为失能、半失能老人发放居家护理补贴,按屋内实际情况提供安装扶手、防滑垫、起

夜灯、智能床垫等个性化建议；物业工程师傅定期入户检查水电路，顺手换个灯泡、紧个阀门，都是“零收费”。老人家从卧室到卫生间，步步有扶手，处处不滑脚，洗澡不再怕跌倒，晚上有事也能“喊”到人。

天天有戏唱。风荷天江社区把“玩”当成重要任务。京剧青衣、老旦、花旦各拉一队，合唱、朗诵、太极、舞蹈，加起来有十几支队伍，1220平方米的社区党群服务中心每天上午、下午都排得满满的。专业老师驻点教学，市里比赛年年拿奖。老人说：“退休不褪色，爱好更多样。生旦净丑样样行，上台就能亮一嗓。”

节日有大戏。“三八”妇女节、中秋节、国庆节、重阳节，社区把艺术队编排的节目攒成一台晚会，投沙包、抛毽子、趣味运动会先热身，然后自己唱自己跳，舞台灯光一亮，老头儿老太太转眼成了“明星”。邻居都是观众，儿孙全来喝彩，一场社区联欢让老人们返老还童、风光无限。

老党员新岗位。更多老党员被选聘为楼

门长，政策宣传、民情收集、邻里调解、环境监督，样样不落，每天在楼栋里“打卡”。社区还定期开展“楼门长茶叙”，分享工作经验，交流工作心得，让老人从“被服务对象”变“主事人”。很多老党务工作者、老律师、老银行职员重新领到“岗位证”，发挥余热，乐在其中。

银龄志愿者队。身体硬朗的老人组成银龄志愿者队，在垃圾分类、政策宣讲、节日慰问活动中冲锋在前。轻龄老人帮高龄老人，同龄人之间互相帮助，送温暖献爱心聚合力。志愿服务积分还能兑换家政、理发、体检等服务项目，公益与回馈双向奔赴，社区治理的“银发力量”不断壮大。

闭环管理。社区实施的“需求—策划—实施—评估”四步闭环管理，让服务不走样。网格员每月入户更新台账，问卷、微信群、座谈会随时收集意见；项目做完先让老人打分，不满意就“回炉”；纪律小组全程盯资金、审材料，确保专款专用，公开栏里每季度晒一次“账本”。老人说：“钱花在哪、事办得咋样，一目了然，我们放心。”

风荷天江社区没有惊天动地的壮举，只是把“老年友好”拆成无数细节，再一点点做扎实。饭菜热了、电梯稳了、路面平了、歌声响了、老党员忙了……当这些日常烟火汇在一起，便是老人们最踏实的幸福。🇨🇳

采访手记：

47岁的王东梅是南开区风荷天江社区党委书记。她乍看起来很年轻，以至于记者一开始将她错认为普通工作人员。接触下来，记者发现她是一位有活力、有想法，又务实肯干的基层干部。社区工作千头万绪。接受采访时，王东梅的声音已经有些沙哑，头顶也有丝丝白发倔强地钻出来。她说，在社区居民中，与她打交道最多的就是老年人。这些年，她在服务好老年人方面花了很多心思，也做了很多事情。未来，他们会把建设老年友好型社区这条路继续坚持下去，努力让社区里的每位老年人都有满满的获得感幸福感安全感。

黄庄街道缤泰社区：“双网互融”共筑幸福家园

文 / 本刊记者 刘田田

推开武清区黄庄街道缤泰社区党群服务中心的玻璃门，一股暖意扑面而来。一楼大厅内，陈列着数十幅社区居民的优秀画作，拾级而上，二楼活动室里传出阵阵婉转的音乐声，几位阿姨身穿红粉色的舞蹈服，随着音乐翩翩起舞。她们的动作舒展而优美，眉眼间洋溢着专注与愉悦。屋外寒风凛冽，街道上行人匆匆，而这一门之隔的党群服务中心内却如此温馨热闹。

2021年，黄庄街道缤泰社区（以下简称“缤泰社区”）正式成立。社区南侧毗邻龙凤河古道，西侧紧邻武清城际站，环境秀美、交通便利，吸引了众多新天津人安居于此。其常住人口中，老年群体占比较高。2025年，武清区委社会工作部以开展“我为美丽社区建设提建议”社情民意专项征集活动为契机，推出“小武众策”人民建议征集品牌。缤泰社区作为武清区的首个试点社区，成功探索出一条破解线上线下联动治理难题的“双网互融”新路径。

“为了更好地开展为老服务，我们联合社区居民共同开发了‘泰好办’智慧平台小程序。”缤泰社区居委会副主任田丽苓介绍道，“考虑到很多老年人不熟悉智能设备，平台简化了操作流程。”现在，社区居民只需要通过微信小程序，以“文字+照片”的形式提出个人诉求或意见，系统就会自动生成工单，由管理员精准派单给网格员，并全程跟



踪反馈，形成“居民点单—社区接单—精准派单—网格办单—及时结单”的闭环处理机制。除此之外，平台还汇集了燃气、电力、物业和周边医疗机构等10个常用民生服务办理地点及联系方式，方便居民快速查询所需信息，老人不必四处打听，指尖一点就能找到答案。通过这一智慧平台，缤泰社区居委会显著提升了服务效率，也让老年群体感受到科技带来的便利与快捷。

去年五月，缤泰社区一位老人通过“泰好办”智慧平台提出建议，希望能在社区里增设一张乒乓球桌，丰富大家的业余生活。工作人员收到这一意见后，迅速联络居民代表、楼门长和物业人员进行沟通。“考虑到小区里活动场地紧缺、冬天寒冷等因素，我们最终决定把乒乓球桌放在地下车库。”田丽苓解释道，“地下车库有一块空地，距离电梯较近，也没有设置车位，正好可以用来放置乒乓球桌。”这一提议得到大家的一致同意。三天后，一张崭新的乒乓球桌就出现在地下车库。居民们对此反响热烈，几乎每天都有老人在这里挥拍竞技，欢声笑语不断。一些

原本互不相识的住户,也因为共同的爱好聚在一起,逐渐熟络起来。

线上有“泰好办”,线下亦有贴心的倾听渠道。缤泰社区工作人员在党群服务中心、楼栋口都放置了意见征集箱和留言卡。每周二下午,工作人员还会在社区内的“小红伞议事点”与老人们围坐畅谈,认真记录每一条意见、建议。去年,一位老人反映一楼楼道里长期堆放着许多电动车、自行车,有的车一放就是大半年,上面积了一层厚厚的灰,从不见有人挪动,导致楼道空间狭窄,腿脚不便的老人出行变得更加艰难。收到这一意见,缤泰社区工作人员立即联系居民代表共同商议对策,最终决定将无人认领的“僵尸车”统一由物业人员搬移到地下车库的空闲车位里。“那个车位旁边有监控,挪过去既避免了在楼道堆积影响通行,又避免了风吹日晒。”田丽苓说。近两年,缤泰社区累计处理老年人关心的电动车停放、公共设施维修、座椅安装等诉求 65 条,还完成了电动自行车车棚安装、照明设施更新等 7 项民生项目,点滴改变汇聚成居民看得见、摸得着的幸福感。

为了丰富社区内老年人的精神文化生活,缤泰社区居委会积极与附近医院、消防部门、区委老干部局等单位联动,开展健康义诊、安全知识讲座等活动;组建丝蕴葫芦丝艺术团、爱爱舞蹈队等 12 支志愿服务队伍,成员以退休老干部、老教师为主。为了满足老年人的理发需求,缤泰社区居委会还联合社区附近的理发店定期开展“爱心义剪”志愿服务活动,并设置了“老年人理发卡”。

老年人可以拿着理发卡随时去理发店免费理发。

缤泰社区用“泰好办”智慧平台架起连心桥,以“小红伞议事点”汇聚民智。“双网互融”让更多的群众建议被倾听,更多的需求被回应,更多的笑容在互助与陪伴中绽放。

未来,缤泰社区将继续深耕为老服务,重点打造“邻里帮帮团”“护航银发暖阳行动”等项目,拓展上门诊疗、法律答疑、居家安全排查等惠民举措,让每一位长者都能安享幸福的晚年生活,让每一位居民都能在这里收获岁月静好。🇨🇦

采访手记:

采访的那天是今年以来最冷的一天,推开黄庄街道缤泰社区党群服务中心的门,记者立即被浓浓的暖意包裹。

采访中,社区居委会副主任田丽苓向记者讲述了缤泰社区的“成长轨迹”。作为“小武众策”人民建议征集品牌的首个试点社区,他们创新推出线上线下“双网互融”服务机制。“泰好办”小程序将便捷送到老人指尖,“小红伞议事点”则提供了温暖的对话空间。两年里,65 件老人关切的事有了回音,7 项民生工程落地生根。“老年友好”在这里不是一句口号,而是一种融入日常的温暖。

离开时,室外寒风依旧,但记者心里暖暖的。老年友好型社区的创建像一颗种子,在“双网互融”的土壤里生根、发芽、开花、结果。相信未来的缤泰社区会让每一位社区老人更有幸福感、归属感和自豪感,成为社区居民住进来就舍不得搬离的温馨家园。

张同金：享受时间沉淀带来的乐趣

文 / 本刊记者 刘田田

记者初次见到张同金时，74岁的他正在和平区委老干部局的健康烹饪课上跟着授课教师一起“颠勺抡铲”，学习烹饪技艺。“每周四上午，我都会来局里上烹饪课；其他天气好的日子，我会背上相机走出去，拍拍天津美景，或者到邮局、邮市逛一逛，看能不能淘到些好玩意儿。”张同金的退休生活可谓丰富精彩，摄影与集邮两大爱好陪伴他度过了数十个春秋。

摄影是等待的艺术

2002年，退休后的张同金加入了和平区委老干部局摄影班。在20多年的拍摄实践中，张同金的足迹遍布祖国的大江南北。他曾在呼伦贝尔草原上等待牧民转场的身影，也曾海拔5200米的珠峰大本营期盼珠穆朗玛峰壮丽的日出景观。

等待是常有的事，为了拍摄一张满意的照片，张同金经常一等就是几个小时。新疆喀纳斯湖神仙湾旁的山峰常年被大雾遮蔽，日出时分，雾气将散未散时景色最佳。为了拍摄到满意的作品，张同金凌晨就起床上山，耐心守候。三个多小时后，张同金终于拍到了期待中的美景。照片上群山巍峨耸立，金色的阳光映照着峰顶，山腰云雾缠绕，山下是茂密的森林与清澈的湖泊，传递出宁静而富有生机的意境，彰显了大自然的恢宏之



美。张同金为这幅作品取名《雾锁金山》。

他还曾在锡林郭勒马场拍摄牧民赛马的场景，冒着零下二十多摄氏度的严寒记录下牧民顶风冒雪、策马驰骋的英姿。“太冷的时候，电池不经用，为了能多拍一会儿，我带了两块电池交替使用，每隔半小时就把电池取下来放在怀里焐一焐。”就这样，他拍下了一张又一张令人叫绝的照片。

2017年，在和平区委老干部局的帮助下，张同金举办了第一场个人摄影展，现场展出了90多幅摄影佳作。一幅幅作品或展现锦绣山河，或捕捉人间烟火，或定格美好瞬间，每一幅都仿佛在诉说着一个精彩的故事，吸引观展者驻足欣赏，不时发出赞叹之声。

2025年7月，为宣传津派文化品牌，市委老干部局以“津城美·光影建筑”为主题，组织离退休干部摄影爱好者定格津派建筑文化，进行摄影创作。“每一座老建筑都有自

己背后的故事。”为将这些老建筑拍好,张同金每天早出晚归,最终他拍摄的《广东会馆》《西开教堂》等九幅作品入选摄影作品展。

邮票是彰显文化的国家名片

张同金爱好收藏,尤其对邮票收藏有着浓厚的兴趣和深入的研究。从1985年至今,他的集邮爱好历经40余年从未间断。

在张同金的收藏室里,摆满了各式各样的邮票,从早期的珍贵邮票到现代的主题邮票,每一枚都承载着独特的历史和文化价值。“每一张邮票都有不同的意义,或代表一段历史,或描绘一处风景,或介绍一个重要人物。集邮不仅是一种爱好,更是一种艺术的熏陶和文化的传承。”张同金轻轻抚摸着邮票收藏册,眼中闪烁着光芒。

2024年,在和平区委老干部局的大力支持下,张同金举办了“方寸之间见证光辉历程——庆祝中国共产党成立103周年专题个人邮展”。邮展效果极佳,受到观展者的一致好评。

2025年,张同金带着百余枚珍藏的抗战主题邮票走进校园,为青少年讲述邮票背后的战斗故事。张同金对每一枚邮票承载的历史意义都如数家珍——从九一八事变的烽火燃起到百团大战的伟大反击,再到抗战胜利的举国欢腾,他用一枚枚邮票串联起抗日战争时期的重大事件。一个个鲜活的故事,让同学们明白了“抗战胜利来之不易”的深刻含义。这些邮票被孩子们称为“会说话的历史书”。

整理和欣赏邮票,仿佛在与历史进行一

场跨越时空的对话。“新中国成立后发行的邮票我都有收藏。”提及自己的收藏爱好,张同金的自豪之情溢于言表,“我将这些邮票整理成册,有时一张邮票含有多种意义,就会出现在不同的专辑册里,这就代表同一枚邮票得有好几张。”这无疑加大了张同金的收藏难度。他四处奔波,不放过任何一个可能获得心仪邮票的机会。

张同金不仅收藏国内发行的邮票,还收藏了180多个国家的国旗邮票和地图邮票。来自世界各地的邮票,犹如一扇扇通往不同国度的窗口,让张同金得以领略各国独特的风情与文化。张同金时常会拿出这些邮票,与国内的邮票相互对照,想象那些遥远国度里人们的生活场景,感受不同文化的差异与共通之处。

除了摄影与集邮,张同金还喜欢听京剧。“前不久,张老将自己30多年来收集的2000余张戏剧光盘,全部无偿捐赠给和平区委老干部局,我们准备将阅览室整理出来进行播放鉴赏。”和平区委老干部局活动中心主任王艳彬介绍道。独乐乐不如众乐乐,在张同金看来,与其将这些收藏品放在家里“吃灰”,不如拿出来给大家一起观赏,兴许还能碰上同好,共同交流。

摄影与集邮都是时间沉淀后的爱好,张同金说,自己会继续坚持这两个爱好,用镜头和邮票记录时代变迁。他计划今后举办更多的摄影展和邮票展,让更多人感受到摄影和集邮的乐趣。张同金相信,这些爱好不仅能丰富自己的晚年生活,还能传承和弘扬中华优秀传统文化贡献一份力量。✚

品味“年味”

文 / 徐淑荣

在新春佳节来临之际,品起“年味”来,抚今追昔,总令我无限感慨。

小时候最盼过年。嫌家里墙壁上挂的日历一页一页翻得太慢,我总是巴不得马上就撕到除夕那一页。“过年过年,有吃有穿又有钱。”过年对于儿时的我们来说,最大的喜悦莫过于有新衣服穿,有好东西吃,还有压岁钱收。

年,是喜庆,是团圆,是热闹。过年了,辛苦忙碌了一年的大人们总要尽量营造一种喜庆祥和的氛围,再苦再穷也要给小辈们买点好吃的,做上一套新衣裳。

过年前,父母带着我们兄弟姐妹五人到裁缝店量体裁衣时,总是千叮咛万嘱咐把衣裤做大点,能多穿一两年。有一次过年,家里给我们几个孩子做了件可以两面穿的棉衣,一面是男式的,另一面是花花绿绿的女装,我们兄弟姐妹轮流穿,谁都觉得很合适。最能体现“富贵”的,不过是除夕“围炉”那顿年夜饭了。几碗油汪汪的红烧肉和大块的炖猪蹄端上桌来时,我们几个小孩的筷子争先恐后地伸向一处,这是最令大家兴奋的时刻。

在那个七八角钱可买一斤猪肉的年代,长辈们照例要给我们发崭新的压岁钱,或五角或一元,我们像领到了大笔奖金一样,乐开了花。记得有一年除夕,祖母给了我五角压岁钱。我当晚就买了一张六分钱的电影票,却把剩下的钱弄丢了。这一晚,我含着泪辗转反侧,彻夜难眠。

悠悠数十年过去,人们再不用起大早顶寒风,攥紧五颜六色的票证去排队买年货了;曾经为看场电影而挤掉布鞋的人们,已把影院搬进了家里;年夜饭应有尽有,只需举手之劳,就能到酒楼、饭店订一桌丰盛的年夜饭;电子贺卡、电话、微信拜年已成时尚,跨国祝福须臾可达;手机轻轻一点,出租车就风驰电掣般出现在面前,把一家人载去逛花市、赏花灯。时代的发展让生活巨变,我们却不像年少时那样热切地盼过年了。

常听人说:“如今天天像过节,日日像过年。”物质的丰富与生活的便利,似乎让我们对幸福的感知变得迟钝了。有人说是“年味”淡了,但仔细想想,比起从前,我们现在的生活不就是天天在过“年”吗? 🇨🇳

陪伴是最美的孝心

文 / 许海利



每次春节前回家,父母都要早早地赶到车站接我。这次,为了不让他们久等,我故意把到站时间说晚了半小时,可下车发现父亲早已在车站等候多时了。

“爸,我回来了!”一见面,我抑制不住内心的喜悦大声喊道。

“平安到家就好。”父亲边说边接过行李,放到已陪伴他多年的那辆三轮脚踏车上,“赶紧上车吧,你妈正在家等你呢!”

我坐在车厢里,看着父亲弯腰用力蹬车的背影,似乎比去年更加吃力了。记得以前父亲拉着满车蔬菜走街串巷都非常轻松,如今只拉着我和行李,耳畔却是他一声重过一声的喘息。

回到家里,母亲拉着我的手不停地问这问那。当我把买的毛衣、外套拿出来送给父母时,他们高兴得合不拢嘴。

“终于团圆了,等着娘给你做好吃的去!”母亲转身进了厨房,不一会儿桌上就摆满了饭菜:清蒸鱼、炸大虾、红烧肉……都是

我最爱吃的。父母让我坐在他们中间,不停地给我夹菜。快过年了,手机也变得格外忙碌起来,微信提示音此起彼伏,我一边吃饭一边低头和亲友同事聊天互动,几乎没顾上和父母说话。

得知我回家,同窗好友纷纷发出邀请。于是,我白天不是见同学就是会朋友,每天都很晚才回家。可无论我多晚回家,父母房间的灯始终是亮着的,他们在等我回来。

一天晚上,我应邀去同学家,喝得酩酊大醉,父母竟摸黑来接我。父亲把我背上脚踏车,母亲坐在旁边照顾我。昏昏沉沉中,我耳畔又传来父亲蹬车的喘息声。

“还有几天就过完年了,孩子又该走了,好不容易回来一趟,总感觉还没和他说话。”父亲边蹬车边对母亲说。

“我每天都在牵挂儿子,这次春节回来却天天不在家,感觉心里的话都没有来得及和他说,还不如在电话里聊得开心!”母亲叹着气说。

父母的对话深深刺痛了我的心,酒意顿时散了大半。我离家半年多时间,父母掰着指头盼过年,盼我早一天回来,可我回来后把时间都留给了外面的热闹,而忽略了最想和我说话的父母。第二天酒醒后,我推掉了一切应酬,留在家陪父母聊天,为二老做饭,让父母享受天伦之乐。

其实,父母在乎的,从来不是我们带回多少礼物,而是我们能陪伴他们多少时光。所以说,尽孝要趁早。过年再忙,也要留出时间来陪伴父母,这才是他们真正期待的团圆。🇨🇳



背米上学

文 / 明伟方

每当回想起读高中时的那段岁月,我就会自然而然地忆起那条通往学校的乡间小道,以及在小道上背米前行、步履蹒跚的自己。

20世纪80年代中期,我正在读高中,学校坐落在一个群山环抱的偏僻乡村,离家有十多公里。对于今天的孩子来说,这或许只是汽车一脚油门的距离,但在当时意味着两个多小时的艰苦跋涉。那时,自行车还是稀罕物,属于村里少数几个“万元户”家的骄傲,对我们这些农家子弟来说,唯一的交通工具就是自己那双不知疲倦的脚。

住读,是当时大多数农村孩子必须学会的一课。而住读生活的开端,便是“背米上学”。每个周日下午,当村庄还沉浸在午后的慵懒中时,我家的院子里便开始了一周一次的“仪式”——母亲会早早地从米缸里舀出最饱满的米,一杯一杯地装进那个缝补过多次的帆布口袋里,一边装一边用手掌轻轻压实,嘴里还念叨着:“多吃点,正在长身体,别饿着了。”那十来斤重的米袋,是母亲沉甸甸的爱与期盼。

我则往书包里塞进课本和一个铝制饭盒,还有一小罐母亲亲手做的咸菜。那罐咸菜是我未来一周的“下饭菜”。准备妥当后,我便将米袋搭在右肩,书包挎在左肩,像一个出征的士兵,在母亲“路上小心”的叮嘱声中,踏上了那条返校的路。

起初的一段路是平坦的田埂,阳光暖洋洋地洒在身上,田野里的稻浪翻滚着金色的波涛,蛙鸣和蝉噪交织成一曲乡野交响乐。我哼着刚从收音机里学来的流行歌曲,脚步轻快地前行。然而,当那座名为“檀树坳”的大山横亘在眼前时,之前所有的轻松便烟消云散。

攀爬檀树坳时,背上的米袋仿佛突然间重了数倍,像一块沉重的石板压在我的背上。书包带勒得肩膀生疼,每向上迈进一步,都需要调动全身的力气。汗水很快浸透了粗布衣衫,顺着脸颊滑落,流进眼睛里,涩得睁不开眼。我只能停下来,用手背胡乱抹一把脸,喘着粗气,望着似乎没有尽头的山路,心中涌起一阵酸楚。

最怕的是遇上天气突变。记得有一次,刚走到半山腰,天空骤然变色,乌云像打翻的墨汁,迅速染黑了天际。紧接着,狂风呼啸,豆大的雨点毫无征兆地砸了下来。乡间小道瞬间变得泥泞不堪,脚下的鞋几次险些被黄泥粘住。我顾不上自己,赶紧用身体护住书包里的课本,把米袋紧紧抱在怀里。那米是我一周的口粮,是母亲在灯下细细挑选的,绝不能淋湿了。那一刻,我多想转身跑回家,回到那个温暖干燥的屋檐下。可一想到父母在田里劳作的背影和他们期盼的眼神,我便咬紧牙关,在风雨中继续前行。那不是倔强,而是一种别无选择的坚韧。

当我拖着湿透的身体、迈着沉重的脚步走进学校食堂时，那颗悬着的心才算放下。管食堂的王师傅是个和蔼的中年人，他接过我的米袋，放在秤上称一称，然后在一个泛黄的账本上记下我的名字和米的斤两。随着“哗啦”一声，那些从家里背来的米，便倒进了食堂的米仓里。王师傅则会递给我相应数量的饭票——一张张小小的、印着“壹两”“贰两”字样的硬纸片。这时我会感到一种如释重负的轻松。

回到宿舍，换上干爽的衣服，我会和从四面八方背米回来的同学分享一路的见闻。我们比谁的米袋更重，谁的路途更惊

险。此时，所有的疲惫似乎都消散了，仿佛那不是一段艰难的旅程，而是一场值得炫耀的冒险。

如今，几十年过去，高速公路早已穿越了那座大山。孩子们坐着校车往返，在宽敞明亮的教室里学习；食堂里菜品丰富，再也不需要从家里背米去换饭票了。然而，那条乡间小道、那段背米上学的经历，却深深地烙印在我的记忆深处。它让我懂得了什么是“粒粒皆辛苦”，让我明白了生活的不易，更让我学会了在逆境中坚持、在困苦中寻找希望。那是一代人的集体记忆，是一首关于奋斗与成长的无声赞歌。🇨🇳

炊烟升起处就是家的方向

文 / 邱立新

腊月里，天寒地冻。待袅袅炊烟顺着烟囱慢慢升起，小村才苏醒过来。大坝上，年集的喧闹声也渐渐由远及近。吃罢早饭，我和丈夫拿上布袋去赶年集。

腊月的年集十分热闹。路两旁摆满了五颜六色的摊位，红辣椒串成串，黄豆包堆成山，河鱼、海鱼、白菜、萝卜整齐地码放着，像一幅幅浓墨重彩的年画。“新鲜的猪肉……”“现磨的豆腐……”“刚出屉的豆包……”带着浓厚乡音的吆喝声此起彼伏，引得你不得不多看几眼。

这让我想起小时候跟母亲赶年集的往事。那年腊月，母亲背着箩筐领着我去赶年



集,集市上人来车往,特别热闹。母亲紧紧抓着我的手说:“千万不要跟我分开,分开了就找不着了。”

路边有个卖冻梨的摊子,竹筐里的冻梨挨挨挤挤,外皮结着一层薄霜。黑褐色的果皮在霜壳下泛着诱人的光泽,特别招人喜爱。

母亲蹲下身子挑梨,我也紧挨着蹲在她旁边。突然,一位妇女手拿麻袋,从我和母亲的缝隙间插进来,接着又陆续有人挤进来。我被一个个冻得满脸通红的“赶集人”包围了,吓得赶紧从人堆里钻了出来,却再也找不到穿蓝棉袄的母亲了。

集市上的人越来越多,路边炸油条的锅腾起滚滚热气,香味直往人鼻子里钻,我却茫然无措地左看右看,始终没看见母亲的身影。不一会儿,我就感到双脚冻得像被猫咬一样疼,手也冻得没地方放。我循着来时路走出了年集,来到空旷的田野土道上。那里没有喧嚣热闹的场景,更让我感到茫然无助。因为找不到回家的路,我失声哭了起来。

不知过了多长时间,一

辆马车停在我面前。我抬头看见一位中年女人和善地看着我笑。她从车上跳下来,关切地问我为什么一个人站在这里。听说我跟母亲走散了,她和赶车的丈夫先送我回家。待我说出村名后,他们把马车掉了个头。原来,他们送我回家并不是因为顺路,纯粹是担心我回不了家。

翻过两道山梁,马车驶进了我们村。我们村有三四条街,马车走的是大道,虽然载着我们进了村,但我还是没分辨出家的方向。这时候,女人看见了不远处的一缕炊烟,说:“到那家去打听打听。”于是马车就下了大道,拐进了小胡同。这时候,我看见了街口的老槐树,兴奋地说:“就是这条道!”夫妻俩一听也来了劲头,快马加鞭往前赶车。过了一个缓坡,我终于看清那一缕炊烟是从我家烟囱里冒出的。它仿佛母亲温柔的手掌抚过我冻僵的脸,让我热泪盈眶。我激动地说:“那是我家的柴烟。”中年女人说:“这柴烟就是你家的方向啊!”

进家门时,只有奶奶一个人在家,她正站在大灶边煮高粱米饭。原来,母亲急匆匆从集市回来告诉家人我走丢后,一家人都去集市找我了。

锅台上蒸腾的热气里,飘散着平时最熟悉的柴香味儿。奶奶见我平安回家,激动地把我揽在怀里,一边用她那双温热的大手焐我那双冰凉的小手,一边不住嘴地感谢那对中年夫妇,还热情地留他们吃饭。但夫妻俩谢绝了奶奶的好意,说还要赶回家给孩子们做午饭,还特意说:“多亏了您老人家的柴火烟引道,它飘散得又高又远,不然还说不定啥时候能找到你们家呢。”

如今,30多年过去了,那一缕袅袅升起的炊烟就飘散在腊月的风景间,印刻在我的脑海中,挥之不去。它把过往与此刻,母亲、奶奶和我都缝进同一段柔软的光阴里。让我永远铭记,以后无论走到哪里,只要抬头望见那一缕袅袅升起的炊烟,我便会在心里默念:那儿就是家的方向。🇨🇦



婆婆的“智能闯关记”

文 / 刘英

婆婆小时候没上过学，一辈子与锅碗瓢盆、田间地头打交道，很是辛苦。为了让婆婆的晚年生活过得更加幸福，我和爱人把她从乡下接到城里，跟我们一起生活。

为此，我们特意为她换装了智能马桶，还给她新买了智能手机。当婆婆遇上了这些“会说话、能听话”的智能设备时，她的生活就像一部温馨又搞笑的“闯关纪录片”，每天都有新鲜事发生。

最先难倒婆婆的便是智能马桶。当安装师傅演示完自动翻盖、温水冲洗、暖风烘干等功能后，婆婆围着马桶转了三圈，满脸警惕的神情。从那以后，婆婆宁愿绕远路去小区的公共厕所，也不肯用家里的智能马桶。为了让婆婆尽早学会使用，爱人把所有功能键都贴上了不同的标签。

终于，婆婆鼓起勇气尝试了一次。她一坐上去，加热功能就启动了，吓得她猛地跳起来：“这东西还会发热，是不是坏了？”等弄明白是自动加热功能后，婆婆才半信半疑地重新坐下。按下温水冲洗键后，温水突然喷出，婆婆手忙脚乱地躲闪，说道：“这高科技比我那小孙子还难伺候！”

两天后，婆婆在智能马桶上“通关”了，但智能手机又成了婆婆的新挑战。在给她买手机时，我们特意选了大字体、大音量的款式。起初，婆婆因为对手机屏幕上的图标不

熟悉，所以不太敢用。于是，我每天教她一个小功能，从解锁、打电话到看短视频、查天气预报。婆婆学得特别认真，一段时间后，她不仅能熟练地用微信发语音、用视频通话，还学会了刷短视频，甚至会把看到的养生知识转发给我们，俨然成了“手机达人”。

有了使用智能马桶和智能手机的经验，家里的扫地机器人、空气炸锅等都成了婆婆手里的试验品。扫地机器人刚买回来时，婆婆总觉得它“偷懒”。看着它在客厅里转来转去，一会儿撞到沙发腿，一会儿钻进床底下，婆婆就跟在后面指挥：“那边还有灰呢，往那边去！”有时候扫地机器人没电了，自己跑回充电座充电，婆婆会惊讶地喊我们：“快来看，这小东西还会自己‘吃饭’呢！”

刚开始用空气炸锅烤红薯时，婆婆也闹出了不少笑话。不是忘了按启动键，就是把温度调得太高。我就安慰她说：“慢慢来，多试几次就会了。”后来，爱琢磨的婆婆终于烤出了香甜软糯的红薯。

现在的婆婆已经能熟练操作家里的各种智能设备了。我和婆婆之间常会发生这样的对话：“妈，您用空气炸锅炸点薯条呗，孩子们想吃了。”“行，我这就去弄，保证炸得外酥里嫩！”笑声中，智能设备成了连接家人情感的纽带，而婆婆的“闯关纪录片”也肯定会继续上演下去……🇨🇳

马年说马钱

文 / 刘立群



在我的书桌抽屉里,静静地躺着一个深红色的棉布包。打开它,里面便是爷爷留给我的那枚民国马钱。这枚马钱不大,直径约2.5厘米,黄铜质地,虽然边缘有一点点磨损,但整体依然保存完好。钱币正面铸有一匹昂首奔驰的骏马,线条简洁却充满动感;背面铸有“蜀将马超”的字样,字体苍劲有力。我常常把它托在手心,感受那份岁月的厚重。

爷爷生前爱给我讲关于马钱的故事。马钱最早起源于宋代,相传是李清照所创。当时,李清照设计了一种棋类游戏,模拟骑兵作战的情景,称为“打马格钱”。该游戏一度流行于士大夫阶层。为了方便计数和增添趣味,人们铸造了一批刻有不同名马和历史名将的小铜钱,作为游戏中的筹码,这便是马钱的雏形。

自宋代诞生后,历经多个朝代,马钱的形制和玩法不断演变。到民国时期,马钱虽不再是流行的游戏币,但因独特的文化价值,仍有少量铸造。爷爷给我的这枚,便是民国时期所制。我还记得爷爷将这枚马钱

递给我时,眼里闪着光,仿佛他交托的不仅是一枚古钱,更是一段历史。他告诉我,那时的马钱不仅是游戏工具,而且成为文人雅士的收藏品。有人用它来研究古代名马,有人用它来下棋,也有人像爷爷一样,把它当作一种念想。遗憾的是,随着时代的变迁,马钱的游戏规则渐渐失传,相关文献记录也寥寥无几。

我曾尝试寻找更多关于马钱游戏的资料,甚至走访过一些老棋手,但所得无几。马钱的故事,似乎真的快要被时间湮没了。每当我拿起它,就会想起爷爷讲故事时的神态,想起他如何一遍遍轻擦这枚马钱,如何在阳光下仔细端详它的纹路。或许有一天,我还会带着这枚古钱,去寻找那些残存的历史痕迹,去博物馆研究考证,试着复原马钱的玩法。

夜深人静时,我总爱把马钱放在灯下,看铜色在光晕中流动。在我眼中,这枚小小的马钱不再是一件冰冷的器物,而是承载着情感与记忆的珍宝。或许,这就是收藏的意义所在吧。🇨🇦

父亲的手表

文 / 周国利

父亲离开我们已经 12 年了。我一直珍藏着老人家的遗物——一块手表,并时常拿出来看看。

这块手表的来历,我再熟悉不过。手表盘呈浅棕色,上面刻着我原来供职的公司名称。1996 年,公司为庆祝新扩建的电厂开工运营,定制了这款纪念手表发给员工。我当时就把手表送给了父亲。父亲很喜欢这块手表,一直戴着,直到 2014 年离世时,还把它放在枕头下面。

父亲生前没有特别的嗜好,吃喝穿戴满足基本条件就行,更没有佩戴过贵重的手表。20 世纪 60 年代,父亲买过一块上海牌手表。后来,他把那块手表送给了我的舅舅,又买了一块便宜的怀表装在口袋里,一用就是几十年,直到我送给他这块纪念手表。

离休后,父亲的生活数十年如一日,一直保持着非常规律的作息习惯。早上六点起床,洗漱、读报、吃早饭、练书法、出门散步;午饭后睡一个小时,接着读报、练书法、出门散步;晚上看《新闻联播》,出门散步,九点半准时睡觉。我送给他的这块手表是他必备的随身物品,每天早上一起床,父亲就将手表戴在手腕上;晚上临睡前,摘下手表放在枕头下面;每两年换一块纽扣电池。父亲戴了十八年,手表被养护得光洁如初。

有时看到我用手机查时间,父亲就说:

“手表多方便啊!这块手表还是你送给我的,用了这么长时间仍很准时。你需要的话,我还给你吧?”我笑着说:“您用习惯了,还是留着吧。”

父亲生前的最后半年,身体状况一天不如一天,但他仍尽量保持自己的作息习惯,能够下床就坐在茶几前写一两页毛笔字;能吃下饭就尽量多吃一口;能合上眼睛歇一会儿,夜里就尽量不麻烦陪护的我们;有一点儿精神就再看几分钟书报;手表也一如既往地戴在他的手腕上。

父亲走后,我把这块手表珍藏起来。每当看到它,我就联想起父亲的一生。他就像这块手表一样,朴实、坚定、准确,始终不知疲倦地朝着自己的信念前行,只要还有一丝精力,就一分一秒永不停歇。

其实,我们的父辈大多如此。他们恪尽职守,自强不息,将个人的需求压缩到最低限度,却将对家庭和社会的奉献扩展到极限,奋斗一生,无怨无悔,直到最终停止。这种精神和品质,是我们乃至我们的后代,都应当珍惜、传承并发扬的。🇨🇳



滕王阁下买壶记

文 / 疏影



那是1999年夏季，我和几位同仁游览滕王阁，凭吊了写出“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的王勃，又乘兴逛了逛滕王阁前那片经营瓷器的街区。岂知，这一逛竟逛出了一桩买壶趣事。

这是一间不大的店铺，与其他店铺相似：迎面是柜台，柜台里站着掌柜；左右两面墙是到顶的展示柜，各种瓷器琳琅满目；店铺中间是丝绒铺盖的案台，上面摆放着各种瓶、壶等物件，还有成套的酒具、茶具。

店主似乎看出我们是刚从滕王阁出来的游客，并未主动招呼生意，而是静静地看着我们绕场一周。我呢，也确实抱着闲逛心态，在店主的目光中移动着脚步。各家店铺的货物大同小异，有天女散花、麻姑献寿等人物瓷像；还有瓷板四联、扇面和仿明清的山水画瓶等。这些东西不仅价格可观，而且不好携带，我们也无心购买。

忽然我眼前一亮，一把青花小壶引得我和身边的慧珠友同时驻足。好别致的青花小壶！高不过四指，长最多三寸，通体蓝白相间，深沉清朗的蓝底上，有一朵青蓝心蕊的写意白花。这把壶的与众不同之处在于平中见奇。所谓平，就是壶面扁平，向壶嘴端稍稍倾斜，壶嘴短翘，是壶面青花的延伸；所谓奇，则是乍看此壶只有壶嘴并无壶盖儿，然

待仔细观察，壶面近右端有朵立体小青花。它如同一枚瓷花纽扣，与壶身看似一体，实则可转动，可提取，拿开这枚青花，便可向壶中注水。这瓷花壶盖与壶身浑然一体，既俏皮又巧妙，灵气十足。

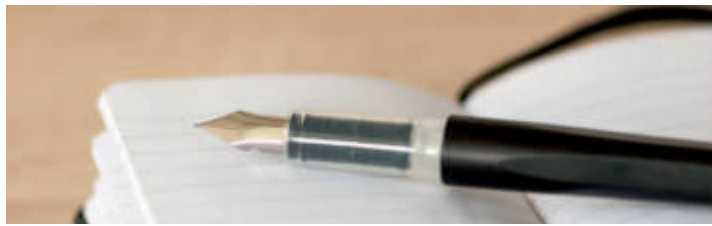
“这壶怎么卖？”我和慧珠友几乎同时向老板发问。“三块。”老板的回答陡增我捡漏的惊喜，可毕竟身边好友也相中了这把壶。于是，我问老板还有无同款，可那老板说只有这一把了。我看定，慧珠友说：“你要吧，值。”我跟慧珠友是那种在会议或培训中常见面，彼此尊重、私交并不多的同事。为表示真心礼让，我补充道，我已经有几把壶了。哪知，慧珠友听罢竟果断道，你要吧，你懂行。老板站在柜台里搭话，这不过是把调料壶，放个酱油醋啥的，你们不用让啦，别的店也许还有……店老板的行家话，让我俩瞬间释然。恭敬不如从命，最后我买下了这把壶。

有些事物是永久镶嵌在我们人生记忆里的。大约是2019年冬季，为尝试拍摄视频作品，我翻腾出多年收藏的十几把质地不同、造型各异的壶。视频配上古筝乐曲，倒有几分雅趣。我在视频的字幕里，特意提到那把青花小壶是慧珠友谦让给我的……就在这个视频发到朋友圈的当天，我接到慧珠友发来的微信：哈，看到这视频很开心的，你那儿，是壶最好的去处……

那一刻，我怦然心动：这把青花小壶，不仅系着友人间的审美共鸣与彼此相知，还表达着走过鼎盛之年的我们，依然童心未泯，岁月静好。一晃，又是多年未见了，慧珠友，祝君安好！🇨🇦

书为归处，笔写初心

文 / 丁梅华



搬家前，妻子望着满屋堆叠的书籍劝我：“这么多旧书，都不看了，卖掉吧，省得新房又被书堆满。”我当即反驳：“咱们换大房子，本就是为了给这些书找个安稳归宿，卖了它们无异于要了我的命。”见我态度坚决，妻子摇了摇头，不再多言。

这些泛黄卷边的书页，是我半生轨迹的印记，是困境中托举我的微光。年少时家境窘迫，就在我考上初中那年，母亲因患病而双腿不便，当时奶奶卧床，弟弟尚幼，全家生计仅靠父亲理发维系。我含泪放下录取通知书，扛起锄头进生产队挣工分，可对知识的渴望从未熄灭——田埂上的破报纸、邻居家的旧书，都是我在煤油灯下逐字研读的珍宝。

听闻村里私塾先生的藏书多，我便常去帮忙劈柴扫地，只为借本书看。在繁重的农活与贫苦的生活双重压力下，那些书籍给了我无限的慰藉，也在我心底埋下对文字的执念。辍学两年后，伯父寄信让我去新疆与他一起谋生，抵达后我才知道，他是想让我重返校园。我执意要挣钱补贴家用，伯父却带我走进他的书房，满柜书籍与浓郁墨香瞬间吸引了我，我点头同意返校。

初高中的课余时间，我几乎都泡在书房里孜孜不倦地汲取养分。在班里，我的学习成绩稳居前列，作文常被当作范文朗读。受此鼓舞，我牵头创办了文学社。更让我振奋

的是，处女作《礼物》发表在《新疆军垦》上。拿到刊有我作品的报纸，我彻夜难眠，反复摩挲。书籍的滋养，让我对读写愈发痴迷，更多作品陆续见诸报端。

参加工作后，我被分配到偏远的连队当会计。工作虽繁杂，我却始终坚持读写不停。每个月，我差不多有一半工资都用来买书，人也经常流连于书店和旧书摊前。后来工作几经变动，我从连队来到机关，但无论在哪里，书桌的台灯下、深夜的笔墨间，书籍始终是最忠实的伴侣，写作一直是最深情的倾诉。

四十余年过去，我发表各类作品千余篇，样报样刊堆满堂屋，妻子总埋怨遭遇“书灾”。如今网络普及，可以随时用手机读书，但我偏爱纸质书的触感与墨香，唯有手头无书时，才偶尔用手机聊解牵挂。

常有文友问我为何不结集出版，我总是付之一笑。读写于我，只是心底的热爱与坚守。我深知，要出版一本高质量的书、成为一名成熟的作家，前方还有一段长路待我跋涉，但余生漫长，我会以笔为媒、与书为伴，在墨香中稳步前行。

新房书柜已备好，陪伴我半生的书籍将在此安身。而我，也会在满室书香中坚守初心，续写与文字的不解之缘，静待梦想绽放的那天。✚

去辛口镇拔青萝卜

文 / 静思

最近几年,每到腊月,我们三五好友就相邀去西青区辛口镇小沙窝村,包一个大棚体验拔青萝卜的快乐。

当车辆穿过辛口大道,沿着小沙窝路向前行驶时,放眼望去,到处是一片片整齐的萝卜棚,一个个热闹的采摘园,一筐筐翠绿的青萝卜,当然还有沙窝萝卜文化体验馆,真是别有一番风景,大人孩子的开心劲儿就别提了。

我记得第一次去辛口镇拔青萝卜是在三年前的腊月二十五左右。快到年根儿了,外面天寒地冻,大棚里却是暖融融的。在我们的认知里,青萝卜应该是深埋在泥土里的,泥土之上只是萝卜缨子。但成熟的沙窝萝卜却不是这样,它大部分露于地面,叶簇直立,叶色暗绿,叶脉浅绿。青萝卜顶部稍细,下端逐渐膨大,外形均匀整齐,表皮光滑细腻,颜色翠绿,令人爱不释手。

我们原本以为拔青萝卜是件极其简单的事情,只需双手攥紧萝卜缨子,使点劲儿



就拔出来了。然而,大家看了大棚主人王伯伯的示范后,都不敢轻举妄动了。只见他先用手拨开青萝卜周围的浮土,让青萝卜“肩”完全露出来,再用双手握紧萝卜缨的根部,不是向上猛拽,而是左右轻晃,感觉根须在一点点摆脱对泥土的依附……最惊艳的时刻,莫过于青萝卜破土而出的那一瞬间——一股清甜的土腥味猛地涌上来,青萝卜完整地来到手中,凉丝丝、沉甸甸的。这时摊开手掌:一手是果实,一手是泥土。指缝里、掌纹中,褐色的泥土正在迅速风干、龟裂。你拥有的不只是一个青萝卜,而是一小片土地真实的印记——粗糙、湿润,充满生命的气息。

朋友家七八岁的孩子欢快地跑过去,如获至宝地抱起一个大青萝卜,吭哧吭哧地往车上送,一不小心摔了一跤。人没事儿,青萝卜却摔成了几瓣。清亮的汁水溅到孩子的衣服上,孩子调皮地舔了舔,直说:“真甜。”这



下，大家都见识了沙窝萝卜的湛青碧绿、多汁爽脆，真应了天津民谚“沙窝的萝卜嘎嘣脆”“一拍即裂”“一摔掉八瓣”的说法。

大家一边拔青萝卜，一边和王伯伯闲聊。王伯伯介绍，沙窝萝卜因原产于天津市西青区辛口镇小沙窝村而得名，距今已有几百年的种植历史。相传，明朝嘉靖年间，皇上为满足一位爱妃对南国荔枝的喜好，把整株荔枝树带着泥土连根刨出，通过南运河运到天津卫，再摘果送入京城。荔枝树根部之土则倒在天津小刘庄一带的海河岸边。农民在此地种植青萝卜，收获了品质极佳的青萝卜，后移植至现在的沙窝村，沙窝萝卜由此声名大振。

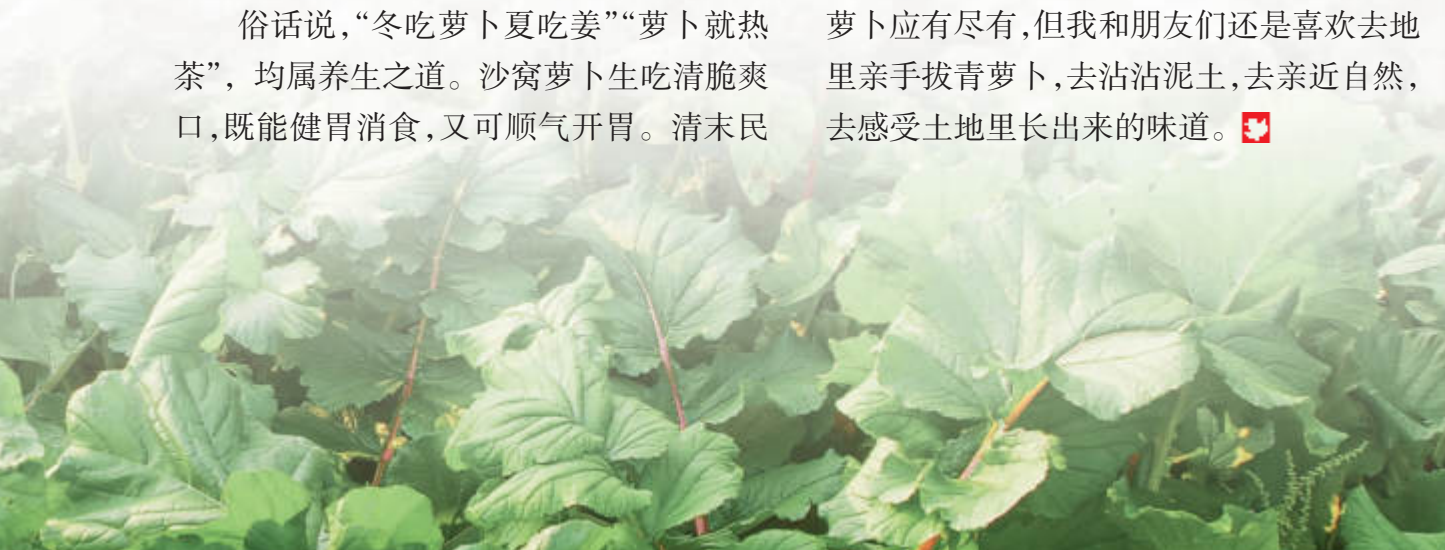
民间传说难以考证。其实，沙窝萝卜色泽翠绿、味甘甜的主要原因还是产地独特的自然条件，包括地理位置、土壤结构和气候条件等。据地质专家和科研人员分析，子牙河与南运河千年冲积形成的“蒙金土”土层，上层疏松透气利于根系伸展，下层保水保肥给予滋养，配合运河水灌溉，共同造就了沙窝萝卜“脆、绿、甜”的极致品质。

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜”“萝卜就热茶”，均属养生之道。沙窝萝卜生吃清脆爽口，既能健胃消食，又可顺气开胃。清末民

初，每至秋冬，街头巷尾，旅店、澡堂、戏院、茶社，到处都有卖青萝卜的叫卖声。人们视青萝卜为美食，茶余饭后吃几瓣青萝卜，顿觉五脏通气，胃开心爽，浑身舒畅。直到现在，我市也有不少餐馆，在客人正式吃饭前先上一盘青萝卜，独特的风味让外地客人赞不绝口。

现在，每年的11月18日被定为辛口镇的沙窝萝卜开拔日。开拔日后，小沙窝村道路沿线都会看到售卖青萝卜的摊位。小沙窝村出产的沙窝萝卜外表碧绿光滑，果肉莹如翡翠，口感甜爽微辣，酥脆多汁，嚼后无渣，素有“沙窝萝卜赛鸭梨”的美誉，驰名中外。作为曾随周恩来总理访朝的“国礼”，沙窝萝卜承载着历史的荣光，不但风行国内，每年还大量出口。

我们每年都会稍晚一点去拔青萝卜。内行的朋友说，青萝卜特别耐冻，下过霜后，青萝卜里的淀粉会转化成糖类，吃起来明显更甜，纤维也变软了，不管是煮汤还是生吃，都比平时爽口。如今，家门口的菜市场里各种萝卜应有尽有，但我和朋友们还是喜欢去地里亲手拔青萝卜，去沾沾泥土，去亲近自然，去感受土地里长出来的味道。🇨🇦



一碗家乡面

文 / 王军黎



“哥，我给奶奶做的山西面放传达室了，你想着给老人家送去。能让奶奶尝口家乡味，是我的福气。”韩林的爱人发来的微信语音，带着晋地特有的质朴热络，像灶上刚沸的面汤，一下子暖透了我的心窝。

战友韩林的爱人是地道的山西妹子，喊我一声哥，还总惦念着我91岁的老母亲。

我的父母都是山西平遥人。山西人爱吃面，所以我常带他们去晋乡居品尝美食。最早去的那家在成林道上，附近有解放军运输学院、武警指挥学院、武警医学院，还有解放军交通运输研究所，满是部队的气息。小馆虽不大，却是周边山西军属的聚集地，一到饭点儿，晋语乡音此起彼伏，陈醋的醇混着油泼辣子的香，勾得人馋虫直动。父亲在世时，我们一家常去这家小馆。他和服务员熟络得像街坊，人家特意用面塑了一只小羊送给他——父亲属羊。那只面羊捏得栩栩如生，麦黄的身子，弯弯的羊角，父亲稀罕了许久。面塑虽然经不起岁月的消磨，早已不在，但那份暖却一直留在父亲的记忆里。后来，我们又去了小白楼附近的晋乡居，那是家老字号，味道更纯正。我曾举着相机，拍下父母并肩吃面的模样——父亲嘴角沾着辣子，母亲笑得眉眼弯弯。父亲走后，我又多次带着母亲，约上妹妹，去那家老店寻味。一碗面下肚，仿佛父亲还坐在对面，正和我们唠着家常。

山西的面，从来不是简单的吃食。揉、

擀、抻、切，指尖的力道里藏着祖辈的智慧；浇头的臊子，或荤或素，都裹着黄河水浇灌的鲜香。去年二姨病重，我独自背着背包回了趟平遥。清晨六点，城门刚开，薄雾漫过青石板路，我背着包转了两圈，看票号的飞檐翘角，听晨鸟的啁啾。那两天，早饭午饭都是山西面食，一碗莜面栲栳栳，筋道爽滑，酸香扑鼻，一口下去，乡愁便落了地。

都说“地上文物看山西，地下文物看陕西”，这片黄河流域的沃土，是中华民族的发源地之一。汾河水悠悠流淌，酿出汾酒的清冽、竹叶青的醇厚；黄土地层层叠叠，孕育出山西人忠厚谦卑、节俭淳朴的风骨。这份风骨，是晋商走南闯北的诚信，是邻里互帮互助的热忱，也是一碗面里不求奢华但求实在的本真。山西还走出过郭兰英、阎维文、谭晶这样的歌唱家。郭兰英的一曲《人说山西好风光》，唱得山含情、水含笑，唱尽了三晋大地的灵秀与豪迈。

我端着面走进家门时，母亲正坐在窗边晒太阳。麦香弥漫开的瞬间，老人的眼睛亮了。她慢慢挑起一筷子面，尝了一口，嘴角弯起道：“这味儿对了！”

窗外，晚霞染红了半边天，我又想起韩林爱人那句朴实的话，忽然懂得，一碗山西面，盛得下乡愁，载得起情义，更装得下这片土地的文化与传承。而那句“是我的福气”，正是山西人最纯粹的热肠，最绵长的深情。🇨🇳

不止一次为你驻足

文 / 郭海燕

但凡外出,我都会走小区南门,因为这样去周边的超市、公园更便捷。每天往返其间,我不止一次地为负责这段路环境卫生的保洁师傅驻足。他身材瘦小,头发花白,身穿“洁净进万家”的工装,脚踩迷彩解放鞋,紧握扫帚的一双大手粗糙、黝黑。

清晨六点,他坐在一张小矮凳上,手边放着一碗小米粥或豆浆,旁边是一根油条或两个小笼包。而此时的他,多半是在读书看报,常常忘记了吃早点。正是他对书报的痴迷与陶醉,让我驻足。

那日,雨后初晴。我远远地看见他在擦拭完垃圾桶后,捡起一张皱巴巴、湿漉漉的报纸,坐回小凳上,专注而又认真地读起来。走近后,我伫立在他身后好几分钟,可他丝毫没有察觉到。我不忍打扰,只是在他身后用手机拍下一张照片。

攀谈时,他告诉我,他小时候喜欢上学、读书、写字,但因为当年家境不好,他把上学读书的机会都让给了弟弟妹妹们。现在,只有小学文化的他,读书看报遇到生字,也不好意思问路人,就连猜带蒙,倒也勉强能懂。聊到工作,他说:“我的责任就是把管辖的路面分时段打扫干净,确保路面无尘土、无油渍、无积水。具体要



求是每 1000 平方米内,果皮、纸屑、塑料袋、痰渍等不超过 4 片(处)。重要地段的写字楼前要求更高,‘路见本色,席地可坐’……”他的话让我沉思许久,以前仅知道环卫师傅们工作辛苦,风吹日晒,没想到要求如此精细。

老师傅用辛劳的汗水擦亮这座城市,对他而言,在劳作之余,能读上一篇短文,或许是一种极致的享受与快乐。他对阅读那份忘情的沉浸,让我深受感动。我自问能为他做点什么?于是,我把自己订阅的《天津老干部》杂志,按时给他送去,希望凡人善举,能让他的心多一分温暖和敞亮。🇨🇦



血战湘江

——关系中央红军生死存亡的关键一战

文 / 周巍



2021年4月，习近平总书记视察广西桂林全州县才湾镇的红军长征湘江战役纪念馆时指出，湘江战役是红军长征的壮烈一战，是决定中国革命生死存亡的重要历史事件。红军将士视死如归、向死而生、一往无前，靠的是理想信念。为什么中国革命能成功？奥秘就是革命理想高于天……这段饱含深情的论述，为这场载入史册的血战写下了最深刻的注脚。

1934年10月，一支8.6万人的红色大军在中国共产党的领导下跨过赣南于都河，开启伟大的远征。历经月余艰苦转战，红军先后

突破了国民党在江西、广东、湖南等地设置的三道封锁线，于11月中下旬抵达广西境内全州、兴安一线的湘江沿岸，计划渡江后向湘西挺进。蒋介石任命何键为“追剿”军总司令，调集近30万兵力，构筑了第四道封锁线，企图将红军围歼于湘江以东。兵力悬殊的生死对决，在湘江两岸一触即发。

11月25日，中共中央革命军事委员会（中革军委）、中共中央及红军总政治部先后发出突破敌人第四道封锁线、渡过湘江的作战命令和政治动员令，要求全体指战员以“最英勇坚决而不顾一切的行动”突破最

后封锁线。红一、红三军团先头部队星夜兼程，顺利渡过湘江，抢在敌军之前控制了兴安界首至全州脚山铺的渡口，五座浮桥在寒风中迅速架起，成为红军西进的生命通道。红五军团则在蒋家岭、永安关等地顽强阻击敌军，用血肉之躯为主力部队争取了渡江时间。28日凌晨，国民党军南北对进疯狂进攻，敌机轮番轰炸将浮桥炸断，湘江两岸瞬间炮火连天，硝烟弥漫。

本该轻装疾进的红军，因李德、博古的教条主义指挥陷入被动，红军“搬家式”的转移让队伍首尾相距百里，导致辎重拖累、行动迟

缓。危急时刻,能否守住湘江渡口、能否保住到湘江的通道,成为决定红军是否能够突破国民党第四道封锁线的关键。在新圩、脚山铺、光华铺三大战场,红军将士以钢铁意志筑起防线,谱写出一曲曲向死而生的英雄壮歌。新圩阻击战中,红五师 3000 余名指战员面对 1.4 万桂军的猛攻,坚守阵地三昼夜。红五师参谋长胡震、十四团团团长黄冕昌等 2000 多名红军战士壮烈牺牲。前来接防的红六师十八团全体战士不畏强敌,浴血奋战,用生命守住了左翼通道。脚山铺战场上,红一军团与湘军展开三天三夜血战,燃烧弹将阵地化为火海,红军战士在焦土中与敌人肉搏。在先锋岭指挥作战的红五团政委易荡平身负重伤后,誓死不当俘虏,壮烈牺牲,年仅 26 岁。在光华铺的阵地上,红十团一日之内两任团长沈述清、杜中美相继牺牲,团政委杨勇马上接替,带伤指挥,全团 400 余名战士喋血疆场,献出了宝贵生命……

12 月 1 日,决战时刻来

临。中共中央、中革军委、红军总政治部联名发出紧急指令:“我们不为胜利者,即为战败者,胜负关系全局……望高举胜利的旗帜,向着火线上去。”这震撼人心的号召,化作红军将士的不竭勇气。红一军团指挥所遭敌军逼近至数十米,林彪、聂荣臻挥枪参战;湘江水面上,红军将士冒着敌机扫射涉水强渡,鲜血染红了江水;担任后卫的红五军团第三十四师,在掩护主力渡江后被敌军截断,6000 余名官兵全部牺牲。师长陈树湘腹部中弹被俘,竟徒手绞断肠子壮烈牺牲,用 29 岁的生命践行了“为苏维埃新中国流尽最后一滴血”的誓言。至当日中午,红军主力成功渡江,粉碎了国民党军的围歼计划。

湘江战役后,中央红军由出发时的 8.6 万人锐减至 3 万余人(包括非战斗减员),惨烈的损失彻底暴露了“左”倾错误路线的危害,也为中国革命迎来伟大转折埋下了伏笔。面对蒋介石的封锁和红军的危局,毛泽东挺身而出,力主放弃与红

二、红六军团会合的原定计划,改向敌人力量薄弱的贵州前进。这一正确主张,因湘江血战的沉痛教训,迅速得到张闻天、王稼祥、周恩来、朱德等人的支持。从老山界到黎平,一路行军一路争论,“左”倾教条主义的错误被深刻批判,正确的军事思想逐渐深入人心,为遵义会议的召开,事实上确立毛泽东在党中央和红军中的领导地位奠定了重要基础。

习近平总书记强调,困难再大,想想红军长征,想想湘江血战。湘江战役中,红军指战员展现出的勇于胜利、勇于突破、勇于牺牲的革命精神,始终是激励后人的宝贵财富。这场壮烈的战役,不仅保存了中国革命的火种,更让中国共产党人在血的教训中认清了方向。在全面推进中华民族伟大复兴的新征程上,重温湘江战役的英雄史诗,更应铭记“革命理想高于天”的信念密码,在困难挑战面前勇毅前行,让红军将士用生命铸就的精神丰碑永驻心间。🇨🇳

(作者单位:中共天津市委党校)

传“二七”薪火 启工运新篇

——记在津召开的中华全国铁路总工会第三次代表大会

文 / 杨颖

1926年2月7日，在天津召开的中华全国铁路总工会第三次代表大会，是中国共产党领导下的群众团体首次在津举办的全国性会议。中华全国铁路总工会（以下简称“铁总”）于1924年2月7日在北京秘密成立。它是中国共产党建立的全国铁路工人统一的工会组织，在中国工运史上具有举足轻重的地位。彼时，冯玉祥领导的国民军进驻天津，这座城市的革命斗争再度蓬勃兴起。中共中央审时度势，抓住这一有利契机，决定在天津召开此次盛会。

大会的筹备工作细致周全。召开前一日，天津《工人小报》第13号刊登《天津总工会通告》，号召天津工人停工参会，共赴盛会，追悼先烈。1926年2月7日，天津南市第一舞台内，林祥谦、施洋等“二七”死难烈士肖像静静陈列，气氛肃穆而激昂，中华全国铁路总工会第三次代表大会暨天津各界纪念“二七”三周年大会在此隆重开幕。来自京汉、京奉、京绥等18条铁路的58位代表，肩负14万铁路工人的殷切重托，与天津各工会2000余名工人代表齐聚一堂，共赴这场承载使命的革命之约。

大会在中共北方区委直接领导下有序开展，北方区委书记

李大钊亲临会场发表讲话，为大会指明前进方向。铁总党团书记罗章龙主持开幕式，铁总负责人邓培阐明大会宗旨，正定铁路工会委员长康景星致开幕词。全体与会人员起立向“二七”死难烈士默哀致敬后，中共天津地委书记李季达深情缅怀先烈：“先烈们赤手空拳和手握枪炮的反动军阀搏斗，他们宁死不屈，虽然受着深重的压迫，生活十分贫困，但决不为金钱地位利诱。他们不愧为中华民族的儿女。”话音刚落，会场掌声雷动，代表们相继登台发言，革命口号此起彼伏。天津总工会还在现场散发传单，呼吁工人阶级“巩固自己的团结，继承‘二七’烈士的奋斗精神，努力前进，争取最后胜利”。会后，全体代表与工人群众举行了游行示威。他们沿途高唱《国际歌》，高呼革命口号，在天津民



中华全国铁路总工会第三次代表大会旧址（天津南市第一舞台，现已不存）

众中引发了强烈反响。

2月9日起,大会转至法租界国民饭店(现和平区赤峰道58号)二楼召开正式会议。铁总总干事王荷波作年度工作报告,与会代表围绕政治、劳动、工人与政治等20余项专项报告展开深入研讨,最终审议通过《中华全国铁路总工会报告决议案》《各路工作报告决议案》《组织问题决议案》等28项重要决议草案,并提议在京汉铁路总工会所在地长辛店的火神庙前,为“二七”殉难烈士修建纪念碑。2月15日,大会选举产生新一届领导机构,邓培当选委员长,罗章龙任总干事,王荷波等13人当选执行委员。次日,大会圆满闭幕并发表《宣言》,庄严宣誓“本会当本一切决议与‘二七’精神,继续与帝国主义军阀奋斗”“为工人自身利益与自由,民族之解放与独立,誓死奋斗”。

此次大会既是对过往工作的总结与未来工作的部署,也是革命力量的凝聚与展示。会后,铁总把握会议召开的有利时机,成功营救出一批此前被捕的工运骨干,迅速恢复了各地铁路工会组织。1926年6月,铁总机关刊物《工人周刊》也迁至天津出版发行,进一步巩固了天津作为北方工运中心的地位。为留存历史记忆、激励后世,大会文件、决议及宣言被汇编成《铁总年鉴》,于当年年底秘密出版。该书收录了大会照片及烈士遗照,成为研究中国工人运动史的珍贵文献;同

期编印的《革命战士集》,详细记述了铁路工运烈士事迹,在工人群众中广泛传阅,极大鼓舞了斗争意志。

作为新民主主义革命时期铁路工人运动的重要里程碑,此次大会不仅检阅了全国铁路工人阶级的革命力量,统一了思想认识、明确了斗争方向,更强化了工人群众的团结协作,对天津乃至北方地区的革命运动起到了重要的推动作用。它进一步扩大了革命思想在北方的传播范围,为后续中国的革命斗争奠定了坚实的群众基础,在中国工人运动史和中国革命史上写下了浓墨重彩的篇章。

铁轨无言,见证初心使命;薪火不灭,照亮奋进征程。这场跨越百年的历史盛会,始终激励着一代又一代中华儿女在追求民族独立、人民解放与国家富强的道路上,奋勇前行、永不退缩。🇨🇳

(作者单位:中共天津市委党校)

(一) 影攝會大表代次三第會工總路鐵國全華中



出席中华全国铁路总工会第三次代表大会代表在直隶公立法政专门学校门前合影

天津界内北运河上的重要桥梁

文 / 赵建强

北运河,又名潞河、白河,是京杭大运河之北段。北运河始自北京市通州区北关,向南经河北省香河市入天津市界,经武清区、北辰区、河北区至红桥区三岔河口入海河,全长 148 公里,天津市界内长 89.8 公里。

历史上的北运河,有多座渡口、浮桥、木桥和钢筋混凝土桥。现仅对天津境内北运河上的几座桥进行简要介绍。

杨村浮桥。位于今武清区杨村街道北部的北运河上,北连新华路,南接建国北路和大桥道,是北京至天津的主要通道。

此处原是清代杨村界内北运河上的三个摆渡之一,后因该摆渡不能满足两岸往来的需要,于清光绪三十四年(1908 年)改建为浮桥,即将五条桥船横向排列在北运河

上,桥船之间用木板相连。到了往来船只通过的时间,将浮桥中间的一条桥船牵移出来(称“开启”),待船只通过后再将桥船移回原位(称“关闭”)。五条桥船之间的空隙较大,便于水流通畅。

1921 年 9 月修建京津公路时,将杨村浮桥拆除,在原址



杨村浮桥

修建了一座跨北运河的钢筋混凝土结构公路大桥,名杨村大桥。大桥下部为钢筋混凝土双排架墩,上部桥面与人行道之间的两侧各建有连续的三座拱圈以加固桥梁。1934 年,大桥两侧拱圈的端头又接上了龙头和龙尾。此后,杨村大桥俗称“杨村双龙桥”。

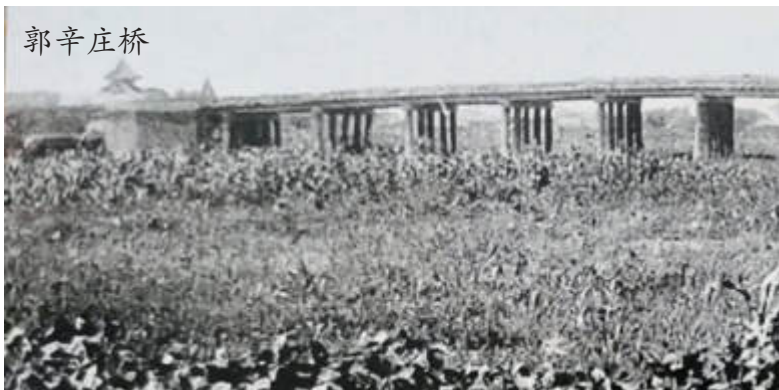
1972 年 10 月 10 日,在根治海河工程中,因北运河道调直加宽,故将“杨村双龙桥”拆除,在原桥旧址新建三孔、跨径 26.5 米的钢筋混凝土结构新桥,仍称杨村大桥。

屈店节制闸公路桥。位于今北辰区北仓镇屈店村东北的北运河上,津永(天津市区

屈店节制闸公路桥



郭辛庄桥



至河北省永清县)支线穿桥而过。

历史上的北运河在屈店附近是没有节制闸和公路桥的。为了节制含有大量泥沙的永定河水随北运河流入海河,造成海河河床淤高,影响航运和行洪,整理海河委员会于1929年10月6日决定在屈店附近的北运河上修建一座节制闸,另在节制闸东侧修建新引河进水闸和疏挖新引河,引泄永定河和北运河水东行入海。

屈店节制闸于1931年10月1日动工,1932年5月15日竣工。在节制闸的南侧同时修建了一座六孔钢筋混凝土结构的简易公路桥,作为连接北辰区北仓地区和双口地区的重要通道。行人和不超过2.4米宽的轻型汽车可从节制闸公路桥上通过。

郭辛庄桥。位于今北辰区天穆镇郭辛庄附近的北运河上,始建于民国初年。东连今北辰区顺义西道,西接今红桥区千里堤,是沟通北辰区天穆地区 and 红桥区唐家湾地区的唯一桥梁。因桥的右(西)侧附近是红桥区的唐家湾,所以也有人称之为唐家湾桥。

该桥为十三孔木结构,即在北运河上横向夯下粗木桩十三排,每排夯下粗木桩五根,木桩上面用坚硬的木料固定后,再铺上

木板做桥面。为防止行人从桥上落入水中,在木桥的南北两侧安装了一米多高的木护栏。郭辛庄桥的建成,既保证了北运河水流和船只的畅通,也极大地方便了两岸居民的往来。

民国期间,木桥损坏后再也没有重新修建,两岸往来依靠渡船。1994年至1995年,在郭辛庄木桥原址建成钢筋混凝土桥。桥长120米,宽6米,荷载10吨,仍称郭辛庄桥。

辛庄浮桥。位于北运河上,因西连今红桥区老红桥大街,东接今河北区辛庄大街而称为辛庄浮桥。

该浮桥建于民国时期,由九条桥船横向排列在北运河上,先把每条桥船两头特制的粗木桩固定住,再在船上铺上木板作桥面,行人就可以通过了。到了往来船只通过的时间,将浮桥中间的两条桥船牵移出来,待船只通过后,再将两条桥船移回原位。后因辛庄浮桥影响北运河行洪,于民国晚期被拆除。

新中国成立后,为解决该地北运河两岸居民的通行问题,政府曾在浮桥旧址设摆渡,后又改为在几个固定的汽油桶上铺设木板作浮桥。至1966年,浮桥被拆除,改建为钢筋混凝土结构的人行桥。1986年,改建为可通行荷载15吨汽车的钢筋混凝土桥。❖



辛庄浮桥

《春节序曲》里的传统文化表达

文 / 郑皓文

《春节序曲》或许是中国人最熟悉的旋律之一，每当听到这首乐曲响起，春节将至的喜悦便不自觉地涌上心头。这首乐曲之所以能如此深入人心，固然因为它承载着共同的情感，但细听之下，会发现它在音乐的构建上，有一套朴实而讲究的方法。

《春节序曲》的成功，远不止于其旋律的脍炙人口，更在于其开创性的音乐语言。

它的结构很像一个完整的过年流程。曲子开头，乐队奏出一段热烈欢快的引子，配合管弦乐交响的是一阵紧凑的锣鼓声。这不像乐队在演奏，更像街巷深处突然闹腾起来的动静——人们扫尘、赶集、备年货的那股忙而不乱的劲头儿，一下子就把场面暖起来了，仿佛在宣告：春节就要到了。那锣鼓的节奏并非杂乱无章，而是带着民间社火中“开场锣鼓”的章法，一声赶一声，一层叠一层，让听的人不由自主地精神一振，仿佛看见灯笼挂起来了，春联贴上了，整个村镇都活泛起来了。

紧接着，欢快的主旋律奔涌出来。这旋律有着陕北民歌的鲜明底色，音调开阔，跳荡热烈，带着黄土地上过年时那种特有的干爽与热烈的气息。乐句短促有力，像是两个老乡在街口互相拱手道贺，言语简单，情意满满。一遍一遍地重复、变化，不断叠加乐器——先是弦乐轻快地托出，接着木管跳跃

地加入，然后铜管亮堂堂地进来，就像围观的人群越聚越多，秧歌队从街角转了出来，踩高跷的、划旱船的紧随其后，人们的笑声、孩子的尖叫声、鞭炮的噼啪声，都融在一起。情绪一层一层地饱满起来，直往那喜庆的顶峰奔去。这段音乐是外向的、热闹的，生动描绘出过春节时人们敲锣打鼓、载歌载舞的欢庆场景。

热闹到一定程度，乐曲便自然地慢了下来，转入一个抒情的对比段落。弦乐拉出一段悠长、温暖的曲调，像热闹间隙中一声轻巧的喘息，也像家人闲坐时眼里流露出的那份安然与满足。双簧管的音色醇厚而略带鼻音，如同冬日里一锅煲得恰到好处的浓汤，热气袅袅，滋味绵长，静待合家围坐。这段乐曲是整个曲子的“静”处，它让前面的欢腾有了落点，也让节日的情感内涵更显丰厚——不仅是表面的喜庆热闹，更是一种忙了一年终于团圆的踏实与满足，是在新旧交替那一刻的平安守望。这份“静”，是饱满的温情在低回流淌。

最后，快板主题以比开头更响亮、更饱满的力度再次响起，所有的乐器汇聚成一片欢腾的海洋，在最炽热、最圆融的气氛中结束全曲。从开场热烈的“闹”到中间抒情的“静”，再到终曲更盛大、更圆融的“闹”，《春



节序曲》完成了一个完整的情绪循环,这个三部曲式的结构,就像从节前的精心准备到除夕夜的喧闹守岁,再到大年初一的崭新开始,自然而圆满。

《春节序曲》音乐表现手法的巧妙,就在于用管弦乐队奏出了普通百姓的心声。在这里,作曲家李焕之没有直接用唢呐、锣鼓这些民间乐器作为主角,而是以西洋管弦乐队为媒介,深度提炼并再现了中国民间音乐的神韵。这使得乐曲既具备了交响乐的丰富层次与宏大张力,又从骨子里透出浓郁地道的中华文化味道。

那些嘹亮高亢、极具穿透力的旋律,常常由小号 and 单簧管来演奏。它们取代了唢呐的角色,音色更圆润,更易融入整首乐曲。小号的金属音色辉煌有力,单簧管的音域宽广且富于歌唱性,那股子昂扬向上的劲头儿,带着乡土气息特有的直率与穿透力。而大量弦乐群用拨奏和跳跃的断弓奏出的节奏,颗粒分明,欢腾雀跃,仿佛再现了秧歌队伍“过街”行进时的那种律动。传统的锣、鼓、镲等打击乐器穿插其间,它们独特的音色和节奏型是任何西洋乐器都替代不了的——那一声脆亮的锣,或是急促如雨点的鼓,一响起就是十足的中国味道,是刻在听觉记忆里的文化符号。

李焕之把这些元素巧妙地编织在一起,确保了乐曲丰富而不杂乱、热闹而有序。这不是简单的混响,而是有层次的安排:有时是木管灵巧地穿插应答,有时是打击乐在关键处的锦上添花。它们彼此应和,相互映衬,就像一支训练有素又颇具即兴色彩的民间社火队伍,在热闹的道路上浩浩荡荡地行进着。

《春节序曲》的精彩之处,不仅在于它“像”过年,更在于它用清晰的音乐逻辑、巧妙的声音调配,把一种集体共通的年节感受,实实在在地“做”成了可以反复聆听的声音。它超越了对节日气氛的单纯“模仿”,让我们听到的不只是曲调,更是那种热气腾腾的、人人参与其中的场景本身。

如今,我们的生活方式和庆祝节日的形式已日趋多元。但每当春节来临,《春节序曲》的旋律响起时,我们总能在这个由音符构建的坐标里,感受到一种传统情感的完整表达。每一次聆听,都是一次情感的共振与文化的认同。它既是一首欢乐的乐曲,也是一段关于“我们如何庆祝春节”的亲切而具体的声音记忆,在温馨而热烈的乐曲声中,绵绵不绝地传递着属于中华文化根脉的春节记忆。🇨🇳

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)



为何退休后夫妻冲突会增多？

文 / 马志国

心理困扰：退休后，我们夫妻冲突更多了

心理咨询中，吕先生这样诉说自己的困扰：

几十年来，我和妻子都兢兢业业上班，踏踏实实过日子。说心里话，我们夫妻相处得还是不错的。这么多年很少发生冲突，也很少吵架。

可是退休后，情况就变了。刚退休那会儿，我们感觉还不错。但几个月后，新鲜劲儿就过去了，两个人天天在一起，你看我不对付，我看你不顺眼，常常为一点小事争得脸红脖子粗。就说最近发生的事吧。头天晚上，我们为给孙子洗澡的事

闹得不愉快。第二天早上，又因为晨练的事起了争执。结果，我们大吵了一架，我发了脾气，妻子也流了眼泪，之后两三天谁都不理谁。

退休后，因为常常互相挑剔和争吵，让我们夫妻相处犯了难。您说究竟是为为什么？我该怎么办？

心理解析：冲突系退休后生活状态发生变化所致

吕先生说的情况还是很有普遍性的。很多夫妻年轻时各自在职场上奔忙，倒也相安无事，退休后却矛盾丛生、冲突不

断。究其根本原因，是退休后生活状态发生了变化。

首先，生活重心发生了变化。退休前，社会生活是生活的重心。退休后，从社会回归家庭，家庭生活便成了生活的重心。生活重心的悄然转移，如同镜头的聚焦变换，人的注意力也随之调整，夫妻俩如同用放大镜审视彼此，更容易捕捉到对方的瑕疵，进而引发冲突。

其次，家庭结构发生了变化。退休后，他们回归了家庭，子女却大多离家另立门户了。每天只有夫妻俩面对面，家庭生活节奏单调，容易让人心生厌倦，变得挑剔，最终引发冲突。

再有，退休后的心理一般

会经历几个发展阶段：蜜月阶段、低谷阶段、定向阶段、稳定阶段。就吕先生的情况看，他应该是进入了低谷阶段。刚退休时的惬意已悄然流逝，新的生活方向却如同迷雾中的灯塔，尚未清晰显现。于是，失望、沮丧、迷惘如潮水般涌来，将心灵拖入低谷。这种心态，当然容易诱发夫妻冲突。

心理对策：注重心理调节与磨合

为了避免退休后夫妻间频繁发生冲突，应该注重彼此的心理调节与磨合。

一是做好心理准备。要提前意识到退休后的生活变化，意识到退休后的一个重要任务是夫妻需要重新磨合。提前做好心理准备，面对可能出现的摩擦，心理反应程度就会降低，也更容易重新适应，从而减少夫妻冲突的发生。

二是保持心理距离。退休后回归家庭，夫妻互动更加频繁，物理距离随之拉近，但要注意在心理上保持适当距离、相对独立。彼此少些苛求，多些尊重；少些

统一步调，多些自主安排，便能减少冲突。

三是丰富精神生活。退休后的生活可能会变得单调。此时，需主动丰富自己的生活，如养花、读书、练字等，从精神上充实自己，让心灵有所寄托，注意力不再过度聚焦于夫妻关系，从而减少冲突。

四是增进沟通交流。无论怎样，夫妻双双退休在家，摩擦难免增多。此时，双方需积极互动，增进心理沟通。夫妻之间既要坦诚相待，也要讲究沟通技巧，学会真诚表达，增进彼此理解。如此，便能减少抱怨。

五是学会适当宣泄。如果双方确实难以沟通，无法

真实表达自我，就应真实面对自身情绪，承认难过或委屈，让情绪得以宣泄，切勿一味压抑。具体方法有很多，如写日记、对镜倾诉、找合适的人诉说等。消极情绪得以宣泄，内心归于平静，就能平和理性地处理夫妻矛盾。

六是自觉修炼心性。人生是个修炼的过程。退休后的夫妻重新磨合，也是一个修炼心性的机缘。修炼心性，是于静处检点自我，于行中改变自我，于思里完善自我。人是互相影响的。当一个人有改变时，另一个人会感受得到，潜移默化中也会跟着改变。于是，夫妻就会更好地磨合与相融。🇨🇦





由拜年不周引发的教育话题

文 / 李军

我国春节期间的传统习俗很多，比如除夕夜全家守岁，吃年夜饭，晚辈给长辈拜年，长辈给晚辈压岁钱等。拜年既是家族文化传承的重要载体，也是传承中华民族传统文化的重要内容。然而，一些年轻父母在忙碌的工作和生活中，往往忽视了对孩子的礼仪教育和传统习俗的引导，导致孩子在年节时不懂基本礼节，缺乏对长辈应有的尊重与问候。

【典型案例】

今年春节，刘奶奶的儿子、儿媳和孙子一家三口要回家过年。满心欢喜的刘奶奶和老伴儿从腊月二十八就开始准备，炖肉、炸鱼、做素什锦……负责洗菜的刘爷爷更是在自来水龙头下，认真清洗每片菜叶。除夕夜，老两口做了一桌子丰盛的年夜饭。结果，孙子拜年时连一声爷爷、奶奶都没叫，只象征性地说了句“祝大家过年好”，就低头吃起饭

菜来。儿子、儿媳当时也没有吱声。刘奶奶和刘爷爷想不明白，孙子也是中学生了，怎么能这样给爷爷、奶奶拜年呢？

经过沟通才知道，儿子、儿媳平时较少与孩子谈心交流，也不曾给孩子讲述和示范春节拜年的礼仪。

晚饭后，刘奶奶把儿子、儿媳叫到身边语重心长地说：“除夕夜要主动问候长辈，祝福‘爷爷、奶奶过年好’，而不能只说‘大家过年好’。尊老敬老是晚辈对长辈表达爱的具体表现，我们希望孩子能重新给爷爷、奶奶拜年。”听了刘奶奶的话，儿子、儿媳也意识到自身没有给孩子起到应有的示范教育作用，于是主动给长辈赔不是，并行礼拜年。在父母的影响下，孙子也站起身，深深给二老鞠躬并大声说：“祝爷爷、奶奶过年好！”

刘奶奶和刘爷爷面带微笑，取出压岁钱，看着知错就改的孙子说：“爷爷、奶奶也



祝你过年好,天天快乐!这是给你的压岁钱,收下吧!”孙子站起身,双手接过红包。在“爱与规矩”的文化传承中,一家人和和美美地过大年。

【专家解读】

社会学习理论认为,观察和模仿是儿童掌握社会行为的主要途径。案例中,由于父母没有主动、郑重地向长辈表达新春的祝福和问候,孩子也就没有学会应有的拜年礼仪。所幸的是,在长辈的提醒下,父母及时觉察并修正了自己的行为,孩子也随之效仿,重新给爷爷、奶奶拜年,真诚地表达心中的爱。身为长辈的爷爷、奶奶以包容之心,接受了晚辈的祝福,除夕夜的年夜饭才越吃越香。

这一案例折射出当前代际沟通中的一个现象:有些父母过于注重对孩子物质上或情感上的满足,而疏于对礼仪方面的教导;

或只强调规矩约束,缺乏亲身示范。这两种倾向都难以帮助孩子形成积极、健康的社会心理,表现出礼貌、得体的社会行为。

爱是动态的、多维度的概念,既包括情感的表达,也体现在具体行为中。爱的核心是关怀、尊重和付出。如果需要爱或者想表达爱,就要从“尊重与付出”两个方面进行反思与行动。

立规矩有助于孩子明辨是非,培养自律能力,增强责任感。同时,也能在家庭内部营造出尊老爱幼的和谐氛围,帮助孩子尽早适应社会,作出礼貌、得体的反应。

爱与规矩,是家庭教育的两个方面,缺一不可。没有爱的规矩是冰冷的,没有规矩的爱是泛滥的。在代际沟通中,长辈特别是父母要用爱温暖孩子的心灵,用规矩规范孩子的行为。这样,孩子才能不断适应环境、适应社会,早日成长为懂礼仪、明事理、有担当的人。❗

压岁钱里的法律权益

文 / 张兆利

每逢新春佳节,长辈都会以“发红包”的形式给晚辈派发压岁钱。作为我国传统文化的重要组成部分,压岁钱不仅承载了长辈对晚辈的关爱和祝福,更体现了家族情感的延续与传承。那么,这笔钱能不能由孩子自己收着?平时该如何保管与支配?这些看似寻常的亲情往来,还真涉及不少法律问题。

压岁钱该归谁?

【案例】

去年春节期间,王奶奶共派发出压岁钱8000多元,10岁的孙子磊磊收到压岁钱近9000元。王奶奶认为孙子自制力不强,便劝说磊磊上交钱款。但磊磊只同意交出一半,同时很不服气地表示:“压岁钱是给我的,奶奶无权收走!”

【法律解析】

《中华人民共和国民法典》(以下简称“民法典”)第六百五十七条规定:赠与合同

是赠与人将自己的财产无偿给予受赠人,受赠人表示接受赠与的合同。从法律角度来看,孩子的压岁钱是亲戚朋友对孩子的一种赠与,在钱款交给孩子或者其监护人后,孩子或者其监护人表示接受时,所有权就发生了转移,获赠的财产应当属于孩子所有,不能视为长辈的财产。长辈们互相给对方孩子压岁钱的过程是两个并行的赠与行为,不能忽视孩子作为受赠人的主体地位,而将两笔钱合并看待。所以,压岁钱应当属于孩子所有。

压岁钱由谁管?

【案例】

小楠结婚后生下一对龙凤胎。去年春节,爷爷、奶奶给孙子、孙女各派发了10万元的压岁钱,并以定期存款的形式存入两个孩子名下,存单由小楠保管。后来因家庭纠纷,小楠私自取走孩子名下的全部压岁钱,

被丈夫和子女诉至法院要求返还。经审理,法院判决小楠将全部款项返还给孩子,并赔偿利息损失。

【法律解析】

随着压岁钱数额不断增大,作为孩子很

难安全合理地保管这样一笔钱款,所以可以由长辈代为保管。这不仅是现实中的通行做法,更是法律所规定的一种方式。民法典第



十九条规定:八周岁以上的未成年人为限制民事行为能力人,实施民事法律行为由其法定代理人代理或者经其法定代理人同意、追认;但是,限制民事行为能力人可以独立实施纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力相适应的民事法律行为。民法典第二十条规定:不满八周岁的未成年人为无民事行为能力人,由其法定代理人代理实施民事法律行为。父母或者祖父母作为法定监护人,于情于法都可以替孩子保管压岁钱。但是需要明确,仅仅是代为管理,并不能擅自使用、随意处置孩子的压岁钱。

压岁钱如何花?

【案例】

马上就要过年了,13岁的鑫鑫一直盼着今年的压岁钱,因为他想买一台心仪已久的笔记本电脑。得知孩子的想法后,鑫鑫妈妈并不同意,并要求鑫鑫将压岁钱如数上缴。“钱明明是给我的,又不是给我妈的,为什么要全部上缴?”鑫鑫带着疑问专门上网查阅了法律资料,发现跟他有同样困惑的小伙伴还真不少。

【法律解析】

虽然压岁钱是属于孩子的财产,但是其处置权并不能等同于成年人的处置权,而是受到一定限制的。民法典第一百四十五条规定:限制民事行为能力人实施的纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力、精神健康状况相适应的民事法律行为有效;实施的

其他民事法律行为经法定代理人同意或者追认后有效。民法典第三十五条规定:监护人应当按照最有利于被监护人的原则履行监护职责。监护人除为维护被监护人利益外,不得处分被监护人的财产。未成年人的监护人履行监护职责,在作出与被监护人利益有关的决定时,应当根据被监护人的年龄和智力状况,尊重被监护人的真实意愿……从上述规定可以看出,孩子虽然未满十八周岁,还不具备完全民事行为能力,但是已经可以在一定范围内进行消费或其他处分其财产的活动,长辈们不能完全剥夺孩子的权利。对于可以自主表达合理想法的孩子,长辈在代为保管、协助处分其压岁钱的时候,应当从维护孩子利益的角度出发,充分考虑孩子的意见。🇨🇦

(注:文中人物均系化名)

山楂

文 / 于春泉

典故趣闻

关于山楂,民间流传着一个有关其消食功效的传说。南宋时期,一位御厨随皇室来到江南,因水土不服,皇室成员多出现食积腹胀之症。这位御厨在山野见乡童采食一种红色野果,便也好奇品尝,只觉得酸甜生津,食后脘腹舒畅。他仔细观察,发现此果树多生于山崖石缝之间,其果如小梨而色红,便

采摘回宫尝试制作糕点。皇子食后,积滞之症竟逐渐消除。皇帝问及此果名称,御厨回禀:“此果生于山崖,形似查子(古代对酸枣类果实的称呼),可称‘山查’。”后因木本植物多从“木”旁,遂演变为“山楂”。

其实,关于山楂的药用记载早已有之,如唐代《新修本草》,称其“煮汁服,止水痢”;元代,朱震亨在《本草衍义补遗》中明确指出山楂能“消食积,行结气”;明代李时珍在《本草纲目》中对山楂的功效进行了系统总结:“化饮食,消肉积,瘕瘕,痰饮,痞满吞酸,滞血痛胀”;清代王士雄在《随息居饮食谱》中盛赞山楂“醒脾气,消肉食,破瘀血,散结消胀”,并将其广泛应用于食疗方中。山楂不仅可以入药,还可以制成冰糖葫芦、山楂糕、山楂酱等食品,成为“药食同源”的典型代表。

山楂为蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实,主

产于山东、河南、河北、辽宁等地。果实呈球形或梨形，表面深红色，有灰白色小斑点；顶端有凹窝，边缘有宿存花萼；果肉厚，呈黄白色至浅棕色；气微清香，味酸微甜。一般在秋季果实成熟时采收，可切片、晒干后制作成山楂片。现代研究证实，山楂所含的有机酸、黄酮类化合物是助消化、降血脂的有效成分。

山楂于1977年被《中国药典》正式收载，其功效明确为消食健胃，行气散瘀，化浊降脂。其酸甘之性，既能开胃消食，又能活血化瘀。人们以山楂泡茶、制糕、入肴，使其成为兼具美味与保健功能的日常良伴。

药材来源：蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实。

性味归经：味酸、甘，性微温。归脾、胃、肝经。

功效主治：消食健胃，行气散瘀，化浊降脂。用于肉食积滞，胃脘胀满，泻痢腹痛，瘀血经闭，产后瘀阻，心腹刺痛，胸痹心痛，疝气疼痛，高脂血症。

用法用量：内服，煎汤，9—12克，焦山楂消食导滞作用更强，常用于食积泄泻。

食疗推荐：山楂陈皮饮

原料：干山楂片10克，陈皮5克，红糖适量。

做法：将干山楂片与陈皮一同洗净，放入茶壶中，用沸水冲泡，加盖闷泡10—15分钟。加入适量红糖搅拌至溶解，即可饮用。亦可小火煮沸3—5分钟，取汁饮用。

功效：消食化滞，理气和胃。适用于饮食积滞、脘腹胀满、消化不良者，对过食油腻肉类者可进行辅助调理。

温馨提示：

山楂味酸，胃酸分泌过多、胃及十二指肠溃疡患者慎用，孕妇及月经过多者忌用。生山楂多食易损伤牙齿，且影响脾胃运化，故脾胃虚弱而无积滞者不宜多食。此外，服用滋补药品期间，不宜同食山楂。❗



立春篇： 生发阳气，护肝正当时

文 / 戴华荣

乍暖还寒时，万物开始复苏。立春，又称“打春”。人们常说“一年之计在于春”，立春这一节气就代表着春天刚刚开始，万物在天气回暖下开始复苏生长。

立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火

1. 补充阳气，多食甘辛，少食酸冷

立春时节，饮食养生应以补充阳气为主。《黄帝内经·素问》中记载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”这一时节要注意多吃一些补充阳气的食物，以升发体内阳气，气虚证者更应该注重饮食养生。

常见的甘辛食物有红枣、柑橘、蜂蜜、花生、香菜、韭菜等，能促进阳气生发，此时可适当多吃；而酸、涩、生冷、油腻的食物此时应尽量少吃。红枣补气养血，很适合春天食用。总之，立春时节饮食应以补充阳气为主，多食甘辛，少食酸冷。

2. 平衡饮食，多食粗粮，少食油腻

立春时节要平衡饮食，多吃谷类粗粮，如玉米、燕麦等，也可多吃富含膳食纤维的新鲜蔬菜，不宜过多食用油腻食物。

3. 平抑肝火，多吃蔬菜，少吃羊肉

立春时节，肝火较盛，多吃性平味淡的蔬菜和食用菌，可以平抑肝火，有益养生。羊肉具有温胃御寒的作用，但是过了立春就不宜再多吃羊肉了，不然极易上火。

为您推荐两种适合立春时节食用的蔬菜

1. 养护阳气，适当吃些韭菜

立春时节适合养护人体的阳气，应适当食用些韭菜。韭菜能增强人体对细菌、病毒的抵抗能力，有益于人体健康。同时，韭菜还含有大量膳食纤维，经常食用可以清洁肠道，促进排便。韭菜虾皮炒鸡蛋的搭配，营养丰富，热量不高，有温中养血、

温暖腰膝的作用。

2. 清热排毒,适当食用木耳

冬春之际,家常木须肉是一道养生好菜。木耳有清热解毒的功效,瘦肉和鸡蛋的加入为人体补充了丰富的蛋白质,这样的组合既美味又营养。

立春起居养生:夜卧早起,多活动

立春时节宜“晚睡早起”,《黄帝内经·素问》中有“夜卧早起”的记载,民间也有“立春雨水到,早起晚睡觉”的谚语。立春以后,天气转暖,阳气回升,万物生发。随着时间的推移,白昼时间越来越长,黑夜时间随之变短,我们的作息也应随着这种变化做出相应的调整。可见,“晚睡早起”是一种顺势而为的养生方法。当然,“晚睡早起”也要适可而止,睡眠的最好时间是晚上11点至早晨6点。

老年人不宜久坐、久卧,否则会导致气血瘀滞,影响阳气疏泄。运动则需量力而行,建议选择散步、太极拳、八段锦等舒

缓的运动方式,避免剧烈活动耗损阳气。温和的运动能舒展筋骨、畅通气血,帮助身体顺应阳气生发的节律,同时也能调节情志,缓解春季容易出现的烦躁情绪。天气晴朗、阳光充足时可到户外进行锻炼。运动时以“微微出汗”为宜,不宜大汗淋漓,出汗后要及时擦干身体,更换衣物,避免吹风受凉。

立春情志养生:心境平和,少烦忧

“肝喜条达而恶抑郁”,立春养肝,情志调节尤为重要。春季天气多变,阴雨连绵时容易让人心情低落,老年人要注意调节情绪,保持心境平和、乐观开朗。可多到向阳的地方晒晒太阳,阳光能促进体内维生素D的合成,还能提振精神;也可与家人朋友聊天、下棋、品茶,或侍弄花草、欣赏音乐,通过丰富的休闲活动来疏解不良情绪。

立春养生,是冬春交替之际的一次“阳气唤醒”。老年人若遵循“护阳、疏肝、畅气血、调情志”的原则,便能顺应时节变化,养出一身正气,为新一年的健康打下良好基础。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)

您开始“超慢跑”了吗？

最近,一种名为“超慢跑”的锻炼方法火了。顾名思义,超慢跑就是“超级慢的跑步”。在康复与运动科学领域,越来越多的证据表明,这种低强度、零门槛的运动蕴含着巨大的能量。

多慢才称得上超慢跑？

超慢跑是“跑”而不是“走”。它以几乎不会让你感到任何心肺负担的强度,温和地激活你的跑步肌肉群和心肺系统。那么,什么样的慢跑才称得上超慢跑呢？

1. 极低的速度:大约在4—5千米/小时,相当于快走的速度,被称为“谈话速度”。
2. 极低的心率:维持在最大心率的50%—60%。在这个心率区间,你能够轻松地与他人交谈或唱歌。
3. 标准的跑姿:尽管慢,但它保持着跑步的技术要领——始终有一只脚会离地,存在短暂的“腾空期”。这与快走(总有一只脚着地)有本质区别。

超慢跑的5大好处

超慢跑有助于减少内脏脂肪;保护关节软骨和韧带;提升运动依从性,重塑积极生活方式;优化心血管功能,降低疾病风险;促进心理健康与认知功能的提升。

如何开始你的第一次超慢跑？

1. 保持正确姿势:
 - (1)核心收紧,身体微微前倾,想象头顶



有一根线牵拉着你。

- (2)放弃“迈步”的想法,想象脚在热锅上快速交替点地。步幅越小越好,脚掌在身体正下方轻盈落地。

- (3)步频目标是每分钟170—190步。

2. 运用“谈话测试”与“微笑法则”:

在跑步时,你应该能不带喘气地完整说出一段话,或者脸上能保持轻松的微笑。一旦感觉呼吸急促,立刻减速。

3. 采用“阶梯式”进阶方案:

- (1)第一周:超慢跑3—5分钟+快走5分钟,重复4组。

- (2)第二周:超慢跑10分钟+快走3分钟,重复2—3组。

- (3)一个月后:尝试连续超慢跑20—30分钟。

超慢跑重在坚持,而非单次时长。每周跑3—5次,效果远胜于周末一次跑很久。

超慢跑的适用人群

1. 久坐不动的现代人:迈出打破静态生活的第一步。
2. 体重基数大的肥胖人士:安全启动减肥计划的首选。
3. 中老年朋友:维持心肺功能、骨密度和肌肉量的好方法。
4. 慢性病(如高血压、2型糖尿病)患者:作为辅助康复的手段(开始前请务必咨询您的医生)。

5. 运动损伤康复期患者:重返正常跑步的过渡期(请在康复师的指导下进行)。

超慢跑的禁忌与注意事项

1. 急性疾病患者:如发烧、严重感染期间,最好不要跑步。

2. 不稳定的心脑血管疾病患者:如有尚未控制的心衰、心绞痛、严重心律失常等,不适宜进行跑步运动。

3. 平衡功能障碍严重者:需在安全环境中或有人陪伴下进行。🇨🇦

(来源:“科普中国”微信公众号)

提升拇指灵活性的三个小动作



在偏瘫康复过程中,患者常常遇到拇指僵硬、灵活性差的问题,这不仅影响日常生活,还可能延缓整体康复进度。经常练习以下三个简单易行的小动作,有助于提升拇指的灵活性和控制力。

1. 拇指外展练习

将手掌平放在桌面上,保持放松状态。轻轻将拇指向外展开,尽量与其余手指分开,保持5—10秒,然后缓慢恢复原位。练习10—15次为一组,每天进行2—3组。

注意:动作要轻柔缓慢,避免用力过猛,以舒适为宜。

2. 半屈位拇指上抬练习

先将手掌弯曲至半屈位(即手指自然弯

曲,类似握杯状)。在半屈位基础上,轻轻将拇指向上抬起,注意保持其他手指稳定。练习10—15次为一组,每天进行2—3组。

注意:动作必须在半屈位进行,避免在背伸位(手指伸直状态)进行练习。

3. 拇指对指练习

将手部放松,拇指依次与食指、中指、无名指和小指的指尖相对触碰。每次对指时尽量保持稳定,感受拇指与各手指的协调运动。练习10—15次为一组,每天进行2—3组。

注意:动作可放慢,确保充分对指。

以上三个动作简单易学,适合日常居家练习。通过持续锻炼,不仅能缓解拇指僵硬问题,还能促进手部功能的整体恢复。

温馨提示:康复训练是一个循序渐进的过程,请务必耐心坚持,并根据自身情况调整强度。如有不适,请立即就医。🇨🇦

(来源:“健康之友报”微信公众号)

想让癌症绕道走,不良习惯不能有

文 / 于子婷 胡瑞鸿

癌症等恶疾往往不是突然产生的,而是源于日复一日的不良生活习惯。今天,我们就聊聊最容易被忽视,又最应该被重视的饮食习惯。

一是过度“节俭”,忽视食品安全。有些老人因为怕浪费,舍不得清理长期储存在冰箱里的食物,且继续食用发霉的粮食、部分坏掉的蔬果等。这种习惯会带来严重的健康隐患。冰箱不是健康的“保险柜”,无法完全阻止营养成分的流失和有害物质的滋生。冷藏条件下,剩饭剩菜的保存时间不宜超过2天,冷冻食品的保存时间应根据具体种类控制在3—12个月内。霉变的花生、大米等,可

能含有比砒霜还毒的强致癌物——黄曲霉毒素,会极大增加患肝癌的风险。腐烂的水果、蔬菜,我们所看到的往往只是“冰山一角”,霉菌菌丝早已扩散到看似完好的部分,普通烹饪方式也难以完全去除其产生的毒素。

二是喜好高盐饮食,钟爱加工肉类。咸菜、加工肉类由于富有滋味、方便食用,成为一些老年人餐桌上的“常客”。但过量的盐分会刺激胃黏膜,增加患癌风险。火腿、腊肉等加工肉制品在制作过程中常会添加亚硝酸盐,且经过腌制、熏烤容易产生多环芳烃等致

推荐美食:

菌菇煲仔烩

原料:杏鲍菇、白玉菇、蟹味菇、口蘑、香菇、鹿茸菇、虫草花、姜丁、干葱、蒜子、胡萝卜。

做法:1. 杏鲍菇切成厚片,白玉菇及蟹味菇去根切成段,口蘑、鲜香菇去根切成厚片,以上食材焯水后过凉备用;鹿茸菇、虫草花焯水备用;胡萝卜去皮切成厚片,焯水备用。

2. 将盐、味精、糖、胡椒粉、老抽各少许,加少量水稀释调匀,兑成碗汁。

3. 在砂煲中放入少量橄榄油,将口蘑片煎好盛出备用;然后放花生油,油热后放姜



丁、干葱、蒜子,煸至表面微黄出香味;随后把加工过的所有菌菇和胡萝卜放在煸香的姜丁、干葱、蒜子上;最后将兑好的碗汁倒入,盖好盖,中火焖两分钟即可上桌。

推荐理由:菌菇含有菌菇多糖,可增强免疫力,抑制肿瘤细胞生长;胡萝卜提供β-胡萝卜素,协同抗氧化,是天然防癌膳食组合。

癌物,最好少吃。

三是过烫饮食。许多老年人喜爱进食热食,但超过 65℃ 的食物可能烫伤食道黏膜,反复的“损伤—修复”过程会增加患食管癌的风险。

四是过量饮酒。虽说“酒逢知己千杯少”,但科学研究表明,小酌怡情,过量伤身。酒精在人体内代谢产生的乙醛是一类致癌物,会显著增加口腔癌、食道癌、肝癌等多种癌症发生的概率。

了解上述致癌隐患后,我们再来说说如何通过科学饮食,构建自身健康屏障。

在饮食结构上,应以植物性食物为主,多样搭配。植物性食物应占餐盘的 2/3,动物性食物占 1/3。色彩斑斓的果蔬不仅赏心悦目,

还富含强大的天然抗氧化剂,有的还可以提升免疫细胞活性,抑制癌细胞生长。

食材选得好,烹饪方法也很重要。油炸、烧烤、熏制等烹饪方法容易产生多环芳烃、杂环胺等致癌物,而蒸、煮、炖、快炒和凉拌等烹饪方式不仅能更多地保留营养物质,还能减少有害物质的产生。

美食虽好,节制有度才能享受健康之美。每餐七八分饱,保持健康体重,也是降低多种癌症风险的有效方法。



西蓝花甘蓝配牛肉

原料:牛肋条肉、西红柿、紫甘蓝、西蓝花、欧芹叶、葱、姜、蒜。

辅料:料酒、白胡椒粉、淀粉、盐、糖、食用油等。

做法:1. 牛肋条整块放进压力锅,加水没过肉,煮 20 分钟后关火再焖 10 分钟,熟后捞出晾凉,切块备用;西红柿切块备用;紫甘蓝切丝备用;欧芹叶洗净备用;西蓝花掰成小朵放盆里,加水没过西蓝花,再撒一点盐,浸泡 10 分钟后捞出,焯水后过凉备用。

2. 在炒锅中煸香葱、姜、蒜,加入西红柿块、面酱、生抽、黄酒和切好的牛肉块,倒进少许煮牛肉的汤,炒至浓稠后,放入西蓝花翻炒,装盘后撒上紫甘蓝丝即可。

推荐理由:西蓝花和紫甘蓝富含硫代葡萄糖苷及花青素,能促进肝脏解毒,抑制癌细胞增殖;牛肉提供优质蛋白和铁,辅以西红柿中的番茄红素,强化抗氧化防线,帮助提升机体抗病能力。🇨🇦

(天津健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



静电、染色……是我们洗涤衣物时经常会遇到的烦恼。为了解决这些问题，市面上出现了各种“洗衣神器”：洗衣凝珠、柔顺剂、防染色片。这些“洗衣神器”真的有用吗？

洗衣凝珠

洗衣凝珠可直接和衣物一起放入洗衣机。接触水后，洗衣凝珠外层的水溶膜能在一定时间内溶解，释放包裹其中的洗衣剂，起到洗衣护理的作用。

一般来说，洗衣液中活性物含量越高，清洁效果越好。清洁力强、使用方便是洗衣凝珠的优势，但由于它色彩鲜艳、体积小，存在幼儿误食的安全隐患。

柔顺剂

柔顺剂是一种洗涤护理用品，在洗涤过程中配合洗涤剂使用，能使衣物柔软、蓬松，并减少静电。

清洗以下三类衣物时，不建议使用柔顺剂：

一是棉毛巾和经特殊处理的人造纤维、快干布料制成的衣物，柔顺剂会在这类织物表面形成薄膜，使其吸水能力降低。

二是防风、防水、透气等功能性衣物，使

用柔顺剂可能影响其防护或透气效果。

三是经阻燃处理的衣物，使用柔顺剂后阻燃能力或会下降，须特别留意。

另外，使用柔顺剂时，不要将洗衣液和柔顺剂混在一起使用，这样会让两者的电荷“打架”，使洗涤效果和柔顺效果大打折扣。

正确做法是将洗衣液和柔顺剂投入各自适用的洗涤剂盒，洗衣机会在不同时间释放它们。如果没有柔顺剂槽，可以在洗到一半时手动加入柔顺剂。

防染色片

很多人经历过“白色衣服进，彩色衣服出”的尴尬瞬间。洗衣服时放入防染色片，可以有效防止衣物串色、染色。

防染色片多为无纺布材质，具有疏松多孔的结构，类似活性炭。这种结构可以使它吸附染料和一些小颗粒污垢，防止串色或污垢二次沉积到织物上。

不过，防染色片吸附颜色的能力有限，如果饱和了，衣服也有被染色的风险，因此需要及时替换。为达到更好的防染色效果，建议尽量选择冷水洗涤。🇨🇦

（来源：“科普中国”微信公众号）

“洗衣神器”好用吗？