

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴,是新时代新征程党和国家的中心任务。今天,我们庆祝共和国华诞的最好行动,就是把这一前无古人的伟大事业不断推向前进。

——推进中国式现代化,必须坚持中国共产党领导。我们要始终坚持党总揽全局、协调各方的领导核心作用,坚决维护党中央权威和集中统一领导,持之以恒推进全面从严治党,努力以党的自我革命引领伟大社会革命。

——推进中国式现代化,必须坚持中国特色社会主义道路。我们要始终坚定道不变、志不改的决心和意志,深入贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略,进一步全面深化改革、扩大开放,着力推动高质量发展,努力把国家发展进步的命运牢牢掌握在中国人民手中。

——推进中国式现代化,必须坚持以人民为中心。我们要始终牢记党的根本宗旨和国家性质,牢记人民至上,一切为了人民,一切依靠人民,努力让全体人民在共同奋斗中共享改革发展成果。

——推进中国式现代化,必须坚持走和平发展道路。我们要始终坚定站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边,高举和平、发展、合作、共赢旗帜,努力促进世界和平安宁和人类共同进步。

——摘自中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平《在庆祝中华人民共和国成立75周年招待会上的讲话》



热烈庆祝中华人民共和国成立 75 周年



2024年10月上/总第67期
每月10日出版

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

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 张旭东 安可欣
刘瑾皓 刘田田
贾明润
设计 刘赓
责任校对 李思璐 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 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。

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

卷首

01 以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴

新思想·新实践

04 在庆祝中华人民共和国成立 75 周年招待会上的讲话

06 从两场大会看“全过程人民民主”

10 如何理解把握习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断?

12 我市召开老干部局(处)长学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神宣讲培训会

14 深入创建“六好”党支部
以党建引领老干部工作高质量发展



庆祝新中国成立 75 周年

18 陈敏尔张工喻云林王常松陈辐宽
国庆前夕开展走访慰问活动

20 我市召开庆祝中华人民共和国成立 75 周年
离退休干部座谈会

本刊专稿

奋进强国路 阔步新征程

- 22 重温红色记忆 喜看祖国发展
- 24 七十五载颂中华
- 26 品茗·饮水·思源
- 28 新时代的“年味儿”
- 29 为党育人为国育才 责任在肩使命必达
- 30 祖国永在我心中



晚晴

- 32 “汉卓玛”魏树东:为西部带去美的教育
- 34 “苏伯伯合和社”:用爱打造和谐社区
- 36 海河,我的父亲河
- 37 难忘的露天电视
- 38 婆媳间的“毛线岁月”
- 40 母亲的厨房“升级史”
- 41 那些叫“国庆”的朋友
- 42 阳光里的思念
- 44 秋风起,蟹脚痒
- 45 孙子有颗“中国心”



文化·生活

- 46 那一刻,联合国大会现场沸腾了!
- 48 黎元洪与荣安别墅
- 50 艺术之维与历史之要
- 52 遗赠扶养协议的有效要件
- 54 莫名其妙的“返老还童”



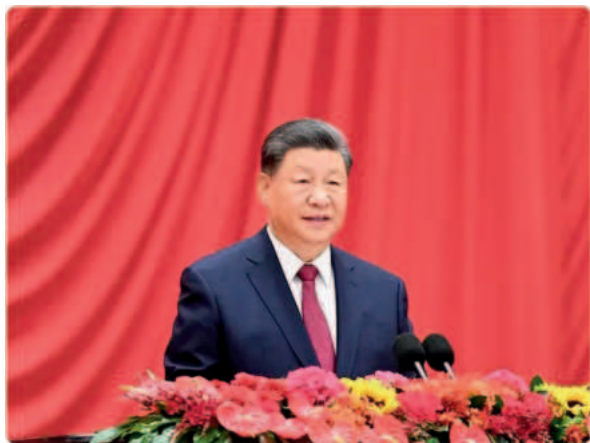
康养人生

- 56 前列腺增生的预防与保健
- 58 预防秋季鼻腔干燥小妙招(三则)
- 60 做这些动作,时刻都在“养气”(二则)
- 62 秋冬乳享:季节交替中的营养守护
- 64 长期使用洗洁精对身体有害?(二则)

在庆祝中华人民共和国成立 75 周年招待会上的讲话

(2024 年 9 月 30 日)

习近平



9月30日晚,庆祝中华人民共和国成立75周年招待会在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席招待会并发表重要讲话。

新华社记者 谢环驰摄

女士们,先生们,
同志们,朋友们:

今天,我们欢聚一堂,共同庆祝中华人民共和国成立75周年。75年前,中华人民共和国成立,标志着中国人民站起来了,开启了中华民族伟大复兴的历史新纪元。75年来,我们党团结带领全国各族人民不懈奋斗,创造了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹,中国发生沧海桑田的巨大变化,中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。在这里,我代表党中央和国务院,向全国各族人民,向中国人民解放军指战员和武警部队官兵,向各民主党派和无党派人士,致以崇高敬意!向香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞、台湾同胞和海外侨胞,致以诚挚问候!向关心和支持新中国建设事业的友好国家和国际友人,致以衷心感谢!

此时此刻,我们更加怀念为新中国成立

和发展建立卓越功勋的老一辈领导人,更加怀念为新中国建立和走向富强献出生命的革命先烈和英雄模范。可以告慰他们的是,他们追求的理想正在实现,他们开创的事业薪火相传、欣欣向荣!

同志们、朋友们!

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴,是新时代新征程党和国家的中心任务。今天,我们庆祝共和国华诞的最好行动,就是把这一前无古人的伟大事业不断推向前进。

——推进中国式现代化,必须坚持中国共产党领导。我们要始终坚持党总揽全局、协调各方的领导核心作用,坚决维护党中央权威和集中统一领导,持之以恒推进全面从严治党,努力以党的自我革命引领伟大社会革命。

——推进中国式现代化,必须坚持中国

特色社会主义道路。我们要始终坚定道不变、志不改的决心和意志,深入贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略,进一步全面深化改革、扩大开放,着力推动高质量发展,努力把国家发展进步的命运牢牢掌握在中国人民手中。

——推进中国式现代化,必须坚持以人民为中心。我们要始终牢记党的根本宗旨和国家性质,牢记人民至上,一切为了人民,一切依靠人民,努力让全体人民在共同奋斗中共享改革发展成果。

——推进中国式现代化,必须坚持走和平发展道路。我们要始终坚定站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边,高举和平、发展、合作、共赢旗帜,努力促进世界和平安宁和人类共同进步。

同志们、朋友们!

实现中华民族伟大复兴,是包括香港同胞、澳门同胞、台湾同胞在内的全体中华儿女的共同愿望。我们将全面准确、坚定不移贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针,坚定不移维护和促进香港、澳门长期繁荣稳定。有伟大祖国作坚强后盾,香港同胞、澳门同胞一定能够创造更加美好的未来!

台湾是中国的神圣领土,两岸人民血脉相连、血浓于水。我们要坚持一个中国原则和“九二共识”,深化两岸经济文化交流合作,促进两岸同胞心灵契合,坚决反对“台独”分裂活动。实现祖国完全统一,是海内外中华儿女的共同心愿,是大势所趋、大义所在、民心所向,历史的车轮谁都无法阻挡!

人类共处一个地球,各国人民命运与共。我们将始终坚持维护世界和平、促进共同发展的外交政策宗旨,弘扬全人类共同价值,倡导平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化,推动落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议,积极参与全球治理体系改革和建设,推动构建人类命运共同体。

同志们、朋友们!

经过 75 年的艰苦奋斗,中国式现代化已经展开壮美画卷并呈现出无比光明灿烂的前景。同时,前进道路不可能一马平川,必定会有艰难险阻,可能遇到风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。南岳衡山有副对联说得好:“遵道而行,但到半途须努力;会心不远,要登绝顶莫辞劳”。我们要居安思危、未雨绸缪,紧紧依靠全党全军全国各族人民,坚决战胜一切不确定难预料的风险挑战。任何困难都无法阻挡中国人民前进的步伐!

我们坚信,创造了五千多年辉煌文明的中华民族,必将在新时代新征程上创造出新的更大辉煌,必将为人类和平和发展的崇高事业作出新的更大贡献!

现在,我提议:

为中华人民共和国成立 75 周年,
为中国繁荣富强和全国各族人民幸福安康,
为中国人民同世界各国人民的友谊和合作,
为在座各位来宾、各位同志、各位朋友的健康,

干杯! 

(来源:《人民日报》)

从两场大会看“全过程人民民主”



9月14日上午,中共中央、全国人大常委会在北京人民大会堂隆重举行庆祝全国人民代表大会成立70周年大会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。

新华社记者 谢环驰 摄



9月20日上午,中共中央、全国政协在全国政协礼堂隆重举行庆祝中国人民政治协商会议成立75周年大会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。

新华社记者 鞠鹏 摄

前不久举行的两场大会,习近平总书记强调了同一个关键词——“全过程人民民主”。

9月14日,在庆祝全国人民代表大会成立70周年大会上,习近平总书记强调,“我们要围绕发展全过程人民民主,坚持好、完善好、运行好人民代表大会制度,为实现新时代新征程党和人民的奋斗目标提供坚实制度保障”。

9月20日,在庆祝中国人民政治协商会议成立75周年大会上,习近平总书记指出,“回顾历史,展望未来,我们要更加坚定

道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,在发展全过程人民民主中把人民政协的显著政治优势更加充分发挥出来,不断巩固和发展生动活泼、安定团结的政治局面”。

为什么要把“全过程人民民主”摆在如此重要的位置?

习近平总书记对全过程人民民主的思考,始终立足于民族复兴伟业的宏阔视野。

时间回溯到10年前,习近平总书记回望党为实现人民当家作主进行的不懈探索和奋斗,作出重要论断——

“人民民主是社会主义的生命。没有民主就没有社会主义,就没有社会主义的现代化,就没有中华民族伟大复兴。”

将时间的镜头再拉长。

习近平总书记曾多次提到毛泽东同志和黄炎培先生在延安的“窑洞对”。那是在1945年夏天,面对如何才能跳出“其兴也勃焉,其亡也忽焉”的历史周期率的提问,毛泽东同志自信作答:“我们已经找到新路,我们能跳出这周期率。这条新路,就是民主。”

风雨兼程,大道无垠。

2019年11月2日,习近平总书记在上海市长宁区虹桥街道考察时明确指出——

“我们走的是一条中国特色社会主义政治发展道路,人民民主是一种全过程的民主”。

2021年10月,在中央人大工作会议上,习近平总书记对全过程人民民主重大理念和实践要求作出系统精辟的阐述。

“全过程人民民主”一经提出,立即引起国内外高度关注,正因这一重大理念基于对民主政治发展规律的认识,找准了实现民主的“总钥匙”和“总开关”。

全过程人民民主,为了谁?

人民当家作主是中国民主的本质和核心。中国共产党自诞生之日起,就为实现人民当家作主不懈探索和奋斗。

江山属于人民,江山冠以人民。“我们国家的名称,我们各级国家机关的名称,都冠

以‘人民’的称号,这是我们对中国社会主义政权的基本定位。”

大写的“人民”,铺就全过程人民民主的底色。无论是召开大会发表重要讲话,还是深入基层考察调研;无论是与中外记者见面交流,还是与各界人士亲切座谈,习近平总书记反复强调:尊重人民主体地位,保证人民当家作主。

全过程人民民主,依靠谁?

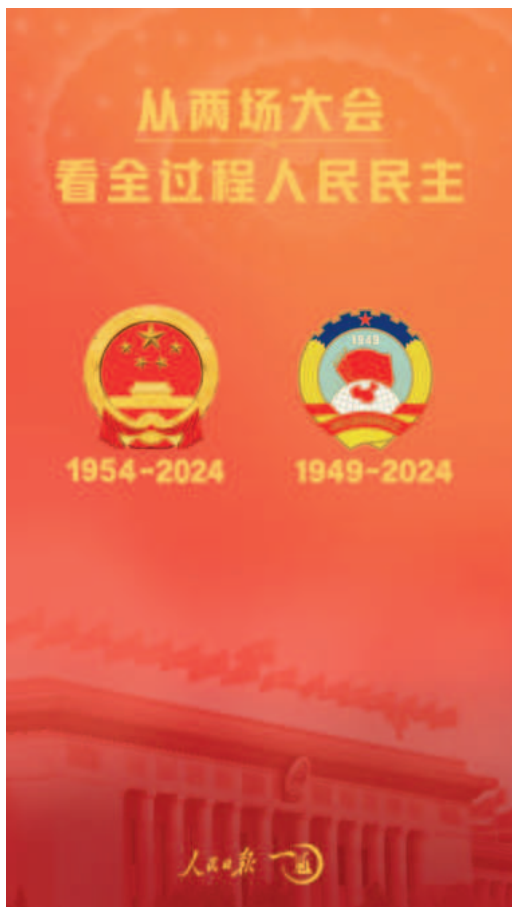
社会主义中国从一个落后的农业国发展为如今经济总量稳居世界第二、具有强大综合国力的世界大国,消除绝对贫困、创造人类减贫史上的奇迹,建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系……没有人民的主人翁地位和主人翁精神,没有亿万人民的团结奋斗,这样的成就怎能取得?

当前,世界之变、时代之变、历史之变不断向广度和深度延展,我国改革发展稳定任务之艰巨繁重前所未有的。在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期,充分激发全体人民的积极性主动性创造性,才能拥有应对风险挑战、艰难险阻甚至惊涛骇浪的坚实依托和强大底气。

人民的分量有多重、力量有多大?习近平总书记说:“中国有14亿多人口,亿万人民的力量和智慧加在一起,谁能比得过?”

全过程人民民主,与伟大实践相结合,与时代发展同进步。

“全过程人民民主不仅有完整的制度程序,而且有完整的参与实践,是广泛的、真实



的、管用的。”

今年8月,面对出席全国人大加入各国议会联盟40周年纪念活动暨第六次发展中国家议员研讨班的各国议长,习近平总书记指出,中国治理之所以取得举世瞩目的成就,很重要的一条经验就是,在中国共产党领导下走中国特色社会主义政治发展道路,坚持和发展全过程人民民主。

广泛、真实、管用的民主成果,有“全链条、全方位、全覆盖”的有力支撑。

在一个幅员辽阔、人口众多、国情复杂的大国,真正把14亿多人民的意愿表达好、实现好并不容易,必须依靠制度来保障。

“历史和现实都表明,制度稳则国家稳,制度强则国家强。”党的二十大就发展全过程人民民主、保障人民当家作主作出全面部署,党的二十届三中全会就健全全过程人民民主制度体系作出具体安排……发展全过程人民民主,使各项制度更好体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造,用制度体系保障了人民当家作主。

近年来,一些国家出现民主异化、治理失序等现象,催生了国际社会关于民主与国家治理关系的深层思考。如何确保民主发展与政治稳定、社会进步良性互动?如何克服一些国家那种人民形式上有权、实际上无权和选举时漫天许诺、选举后无人过问的现象?中国的探索和实践,生动诠释了“人民民主是中国共产党始终高扬的光辉旗帜”,为人类民主事业发展探索了新的路径。

坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路,坚持和完善我国根本政治制度、基本政治制度、重要政治制度,不断健全人民当家作主制度体系,丰富各层级民主形式,扩大人民有序政治参与,充分体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力。

完整的制度程序和完整的参与实践,使全过程人民民主从价值理念成为扎根中国大地的制度形态、治理机制和人民的生活方式。

“中国全过程人民民主基于中国国情和历史文化,体现人民意愿,我们同样感到自豪。”习近平总书记的话,道出对全过程人民民主的自豪,对中国特色社会主义政治发展道路的信心,成为全党全国各族人民满怀信心投身伟大事业的写照。

自信才能自强。我们要借鉴人类政治文明的有益成果,但绝不照搬西方政治制度模式。

实践充分证明,全过程人民民主之所以行得通、有生命力、有效率,就是因为它是从中国的社会土壤中生长起来的,未来要继续茁壮成长,也必须深深扎根于中国的社会土壤。

把眼光放远、视野放宽,将民主置于“全人类的共同价值”的视角来思考,中国积极发展全过程人民民主的意义更加宏阔。

当在一些国家,“民主过剩”“民主超速”与“民主赤字”“民主失色”并存,当“民主怎么了”“民主还管用吗”的迷思泛起,“中国共产党领导中国人民在发展人民民主上取得的伟大成就,丰富了世界民主理论和实践,

贡献了中国智慧和方案。”

“民主不是装饰品,不是用来做摆设的,而是要用来解决人民需要解决的问题的。”

“民主是各国人民的权利,而不是少数国家的专利。”

中国式现代化蕴含的独特民主观是在推动社会主义现代化过程中形成的,更是在总结人类现代化进程基础上提出来的,为人类对更好政治制度的探索提供了有益借鉴。

“我们愿继续同世界上一切追求和平、发展、公平、正义、民主、自由的国家 and 人民,共同探讨实现广泛、真实、管用的民主的路径,为人类政治文明进步作出新贡献。”习近平总书记重若千钧的话语,立足全人类对民主的共同追求,饱含对人类前途命运的深切关怀。🇨🇳 (来源:“人民日报”客户端)





如何理解把握习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断？

《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出，“深入学习贯彻习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断”。这一要求，阐明了进一步全面深化改革的重要指导思想和根本行动指南，必须深刻理解把握，坚决贯彻落实。

党的十八大以来，习近平总书记创造性提出关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，形成了内涵丰富、科学系统的思想体系，科学回答了在新时代举什么旗、走什么路，为什么要全面深化改革、怎样全面深化改革等一系列重大理论和实践问题，以全新的视野深化了对社会主义改革规律的认识，实现了改革理论和政策的一系列新的重大突破，把中国特色社会主义改革理论推进到新的高度。

在全面深化改革的重要地位上，习近平总书记鲜明指出，改革开放是决定当代中国命运的关键一招，也是决定实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招。强调改革开放是当代中国发展进步的活力之源，是我们党和人民大踏步赶上时代前进步伐的重要法宝，是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路。强调实践发展永无止境，解放思想永无止境，改

革开放也永无止境，停顿和倒退没有出路。强调新时代坚持和发展中国特色社会主义，根本动力仍然是全面深化改革，必须坚持方向不变、道路不偏、力度不减，推动新时代改革开放走得更稳、走得更远。这些重要论述，阐明了全面深化改革在党和国家事业全局中的坐标定位，明确了新时代全面深化改革的职责使命。

在全面深化改革的政治方向上，习近平总书记强调，推进改革的大方向是坚持中国共产党的领导和社会主义制度不能动摇，而不是对社会主义制度改弦更张，既不走封闭僵化的老路，也不走改旗易帜的邪路。这些重要论述，是总结长期历史经验得出的基本结论，是抓改革必须把握的根本政治方向。

在全面深化改革的总目标上，习近平总书记第一次从国家治理体系和治理能力的总体角度考虑全面深化改革问题，创造性提出完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总目标。强调必须更加注重改革的系统性、整体性、协同性，加快发展社会主义市场经济、民主政治、先进文化、和谐社会、生态文明，各项改革都要朝着总目标聚焦发力，在推进国家治理体系和治理能力现代化上形成总体效应，为党和国家事业发展、

人民幸福安康、社会和谐稳定、国家长治久安提供一整套更完备、更稳定、更管用的制度体系。这些重要论述,使我们进一步坚定了新时代全面深化改革的目标指向和着力点。

在全面深化改革的价值取向上,习近平总书记强调,人民是历史的创造者,必须以人民为中心推进改革,以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点,坚持从人民利益出发谋划改革思路,人民群众关心什么、期盼什么,改革就抓住什么、推进什么,做到人民有所呼、改革有所应。必须紧紧依靠人民推动改革,尊重人民首创精神,尊重实践、尊重创造,最大限度集中全党全社会智慧,最大限度调动一切积极因素,敢于啃硬骨头,敢于涉险滩,以更大决心冲破思想观念的束缚、突破利益固化的藩篱。必须把是否促进经济社会发展、是否给人民群众带来实实在在的获得感,作为改革成效的评判标准。这些重要论述,为我们处理好全面深化改革的重大关系提供了科学的理论和实践指导,有利于全党在全面深化改革上统一思想、统一行动,推动改革落地见效。

在全面深化改革的战略布局上,习近平总书记创造性开启了全面深化改革、系统整体设计推进改革的新局面,强调新时代改革开放具有许多新的内涵和特点,改革更多面对的是深层次体制机制问题,对改革顶层设计的要求更高,对改革的系统性、整体性、协同性要求更强,相应地建章立制、构建体系的任务更重,必须加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进,科学作出顶层设计、进行总体构架。指出全面深化改革

涉及党和国家工作全局,涉及经济社会发展各领域,涉及许多重大理论和实际问题,是一个复杂的系统工程。必须统筹谋划深化改革的各个方面、各个层次、各个要素,注重抓主要矛盾和矛盾的主要方面,注重抓重要领域和关键环节,努力做到全局和局部相配套、治本和治标相结合、渐进和突破相衔接,实现整体推进和重点突破相统一。这些重要论述,贯穿了辩证唯物主义的基本观点,为改革提供了科学的思维和实践路径。

在全面深化改革的方法论上,习近平总书记强调,坚持党中央的集中统一领导,坚持辩证唯物主义和历史唯物主义世界观和方法论,处理好解放思想和实事求是、整体推进和重点突破、全局和局部、顶层设计和摸着石头过河、胆子要大和步子要稳、改革发展稳定等关系。强调坚持加强党的领导和尊重人民首创精神相结合,坚持问题导向和目标导向相统一,坚持试点先行和全面推进相促进,坚持改革决策和立法决策相衔接,既鼓励大胆试、大胆闯,又坚持实事求是、善作善成,以钉钉子精神抓好改革落实。这些重要论述,为正确谋划推进改革提供了根本的方法论指导。

总之,习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断,内涵丰富、思想深刻、指导性强,是我们党领导全面深化改革丰富实践和宝贵经验的科学总结,是引领进一步全面深化改革走实走深的思想旗帜。🇨🇳

(来源:《党的二十届三中全会〈决定〉学习辅导百问》)



我市召开老干部局(处)长学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神宣讲培训会

日前,我市召开全市老干部局(处)长学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神宣讲培训会。会议深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会和市委十二届六中全会精神,总结今年以来工作、部署安排下一步重点任务,以改革创新精神推动老干部工作守正创新、高质量发展。市委老干部局主要负责同志作主题宣讲,总结安排工作。市委党校教授以“深刻把握进一步全面深化改革、推进中国式现代化的逻辑意蕴”为题作专题辅导。滨海新区、河北区、宝坻区、宁河区区委老干部局,市纪委监委、天津海事局离退休干部工作部门负责人分别作交流发言。

会议认为,党的二十届三中全会是在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴

伟业的关键时期召开的一次十分重要的会议,是新的历史起点上进一步全面深化改革、推进中国式现代化的总动员、总部署,市委十二届六次全会对学习贯彻党的二十届三中全会精神进行再动员、再部署,我市进一步全面深化改革的十二个方面具体部署、十个方面改革重点为天津现代化建设、高质量发展绘就了“路线图”和“施工图”。全市各级老干部工作部门要从深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”的高度认识和落实好全会各项任务,始终坚持以习近平总书记关于老干部工作的重要论述为根为魂,深刻把握习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论,发扬历史主动精神,坚定信心、守正创新,为我市进

一步全面深化改革、奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献老干部工作之为。

会议强调，学习贯彻党的二十届三中全会和市委十二届六次全会精神，重点在学、关键在做。一要组织老同志深入学习宣传全会精神，凝聚改革共识，自觉主动做全面深化改革的坚定拥护者。发挥好党支部组织引领作用，开展形式新颖、内容丰富的常学易学乐学活动，用好信息化手段，组织老同志收听收看网上专题报告会、畅谈学习体会。机关宣讲团和老干部宣讲团深入基层单位和老干部活动场所开展宣传宣讲，组织参观我市重点建设项目，通报改革发展成就，激发老同志为天津高质量发展献智出力。二要以改革精神推进工作，用心用情细致入微做好服务，让老同志共享改革发展成果、安享幸福晚年。增强服务意识，及时了解老同志所思所想、所需所盼，努力做到“您有所呼，我必有应”。提升服务质效，针对老同志需求进一步练精服务“组合拳”，持续深化“一人一策”，使服务工作既有速度和效率又有温度和感情。拓宽服务渠道，主动对接社会化养老服务体系，整合运用社会资源、社会力量为老同志提供更加优质便利服务。

三要服务中心大局，组织老干部发挥优势作用，助力“十项行动”、服务“三新”“三量”。持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，引导老同志自觉向中心聚焦、朝大局聚力，坚持老有所为、积极发光发热，助力全面深化改革，为推进京津冀协同发展、支持滨海新区发挥更大作用、服务天开科创高教园建设献计出力。结合全国离退休干部先进集体和先进个人评选推荐工作，深入挖掘宣传先进典型，着力营造服务改革发展浓厚氛围。四要激发内生动力，提升善作善成能力本领，努力在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。坚持政治过硬、凝心铸魂强理论，坚持锐意改革、守正创新解难题，坚持敢于担当、真抓实干求实效，坚持实绩突出、久久为功抓落实，坚持清正廉洁、严守纪律守底线，以更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加创新的举措，推动新时代老干部工作不断开创新局面，以优异成绩庆祝新中国成立75周年。🇨🇳

(天津市委老干部局)





深入创建“六好”党支部 以党建引领老干部工作高质量发展

文 / 宝坻区委老干部局

宝坻区委老干部局深入贯彻落实中央办公厅《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》(以下简称《意见》)和《天津市关于加强新时代离退休干部党的建设工作的若干措施》,将创建“六好”示范党支部作为加强新时代离退休干部党的建设工作的重要抓手,坚持系统谋划,精准推动,不断巩固拓展创建成果,以党建引领老干部工作高质量发展。

一、抓好顶层设计,系统化谋篇布局

宝坻区委坚持把离退休干部党建工作纳入全区党建引领基层治理大局,各级党委

(党组)切实把离退休干部党建工作摆在重要位置。中办《意见》出台后,区委召开常委会传达《意见》精神,区委领导对落实《意见》精神提出具体要求。区委组织部、区委老干部局联合下发了《宝坻区关于加强新时代离退休干部党的建设工作的若干措施》,明确了创建“六好”党支部的工作要求。区委老干部局将创建“六好”党支部工作列入《宝坻区老干部工作发展三年规划》,明确了“选树 50 个离退休干部示范党支部,并持续引导各单位开展示范创建活动”的工作目标,确定了选树典型、示范带动的工作措施,研究制定了《社区“六好”离退休干部党支部基本工作

标准(试行)》《各单位离退休干部党支部“六好”标准(试行)》。通过细化标准、分类指导,整体推进全区“六好”党支部培育选树工作。

二、突出创建重点,推进规范化标准化

抓组织设置,突出健全组织体系。多年来,宝坻区持续巩固和扩大离退休干部党组织的有形覆盖和有效覆盖。区内现有离退休干部党支部 144 个,包括社区离退休干部党支部 71 个,各街镇、区直单位离退休干部党支部 73 个。离退休干部党员退休后将组织关系转接到居住地社区已成惯例,管理单位与街道社区党组织之间通过信息共享、党建共建、场所共用、活动共办等形式强化联系对接,逐步构建起宝坻区离退休干部党建工作新格局,形成了原单位、街镇社区共建共治共享的生动局面,有效推动离退休干部党建融入城市基层党建。

抓班子建设,突出选好“领头雁”。选配党性强、威信高、身体好、经验丰富、乐于奉献的离退休干部党员担任党支部书记,选配在职干部党员兼任离退休干部党支部副书记或联络员,协助党支部书记开展工作。每年举办党支部书记示范培训班、参观学习等活动,不断激发老同志的学习热情、持续提高履职能力。今年在培训班上宣讲了习近平总书记视察天津重要讲话精神,传达相关会议精神,通报工作情况,讲解了老干部工作重点业务,组织离退休干部党支部书记参观京津中关村科技城,老书记们利用微信群交流参加培训的直观感受、畅想美好发展前景。组织党支部书记代表参加区内重要会

议、重要活动,开展“支部书记谈‘六好’”活动,进一步调动党支部书记的积极性。

抓党员队伍,突出教育管理。深入贯彻落实“一方隶属、双重管理、多方服务”的原则,扎实推进离退休干部党员教育监督、管理服务。各离退休干部党支部坚持政治引领,组织老同志们认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记视察天津重要讲话精神以及党的二十届三中全会精神,认真学习党章党规党纪,不断丰富老党员精神家园,确保老同志们始终与党同心同向。宝平街道新苑社区离退休干部第二党支部建立“理论讲堂+心得分享+专题党课”的学习模式,推动党的创新理论入脑入心;组织老党员参观天津博物馆、小辛码头农家院等场所,让老党员亲身感受发展变化;采取集中解读新修订的《中国共产党纪律处分条例》、参观新中国反腐败第一大案展览等形式,深入开展纪律教育,引导老党员退休不褪色。区司法局党委一体推进“在职+退休”人员培训模式,将在职党员教育与退休干部教育工作统筹安排部署,通过开展交流研讨、参观平津战役纪念馆等活动,引导老同志为宝坻经济社会发展建言献策。

抓学习活动,突出取得实效。打造“银发丹心永向党”品牌,拓展学习方式,搭建线上载体,引导老同志们广泛运用中央、市区老干部工作微信公众号、APP 等新媒体平台开展学习。组织老同志们收听收看 22 场全国网上专题报告会,积极参与“深学笃用老干部行动”每日一答,广泛开展“微党课”



“微讨论”“微视频”等活动，网上晒心得、谈体会、赞发展成为老同志们的新时尚。开展“文宝坻·夕阳美”主题文化活动，助力推动“文化养老”进程，引领“文化养老”新风尚。组织举办离退休干部书画作品展，开展乒乓球、象棋比赛和趣味运动会，区老干部大学开设行书、舞蹈、声乐等7个专业11个教学班，持续为老同志提供优质教学资源。在大学学员中成立5支文化志愿服务队，长期活跃在社区、村居，积极丰富群众精神文化生活。潮阳街道、方家庄镇等单位组建以老同志为骨干力量的文艺宣传队，始终坚持定期活动，歌颂新时代的美好生活。

抓发挥作用，突出建好平台载体。打造“宝地银辉”品牌，聚焦全市高质量发展“十项行动”和我区高质量发展“十项工程”，组织引导广大离退休干部党员发挥优势特长，力所能及地贡献智慧和力量。持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动。组织老同志参与“两读一看”学习竞答活动，今年参与人数达1636人次。开展主题征文活动，积极向市委老干部局推荐优秀作品，每年都有多名老同志作品获奖。以离退休干部党支部书记、宣讲团成员、志愿者“三支队伍”为骨干，建立“银发人才库”，将离退休干部党支部书记全部纳入人才库，为全区472名老同志颁发“宝坻区银发人才证书”。积极参与区关工委、桑梓助学

基金会、老干部宣讲团等涉老组织团体领导班子和骨干人员的调整配备工作，支持和激励老同志们在各级各类涉老组织中充分发挥优势作用。宝坻区老干部宣讲团十年如一日，进校园宣讲300余场次，受众师生达40余万人，先后荣获“全国离退休干部先进集体”“全国关心下一代工作先进集体”等称号。宝平街道在辖区内广泛开展“无职党员亮身份，心中有责显担当”活动，本着“发展稳定需要什么就设置什么岗位，群众期盼什么就设置什么岗位，退休党员能干什么就设置什么岗位”的原则，设置19类基本岗位和6类特色岗位，吸引506名退休老同志选岗领岗，广泛参加各类志愿服务活动。

抓制度建设，突出制度落实。打造“十项制度守护夕阳红”品牌，对党内关怀、服务保障等制度落实进行细化，结合创建“六好”离退休干部党支部，持续推进联系、信访、体检、重大节日慰问、困难帮扶、重病看望、去世吊唁、生日慰问、荣誉退休、离休干部“一人一策”等相关制度落到实处。朝霞街道离退休干部党支部班子协助街道党工委，及时开展离退休干部重病住院看望、春节慰问、去世吊唁工作，将党组织的关



心关爱送到老同志家中。区供销社离退休干部党支部班子成员落实联系制度，定期联系走访老同志，及时了解掌握离退休干部党员身患严重疾病、遭遇重大挫折、遭受家庭重大变故等情况，与供销社党委沟通协调，帮助解决老同志急难愁盼问题。

三、持之以恒，推动创建工作走深走实

整合力量齐推进。全面形成了区委统一领导，区委组织部牵头抓总、统筹协调，区委老干部局宏观指导、督促落实，各单位党委(党组)落实主体责任、各离退休干部党支部积极参与的工作局面。各单位党委(党组)把离退休干部党建工作纳入党建工作总体布局，与其他领域党建工作同部署、同推进、同落实，系统化推进离退休干部党的建设整体水平。

深入调研解难题。坚持问题导向，以调研推动为切入点。2023年，区委老干部局领导班子带队分三组深入全区街镇、区直单位开展调研，召开座谈会68次，各单位分管领导、工作人员和老同志代表460余人参加调研活动。通过调研，交流工作、指导业务，听取意见、建议，及时分析、解决问题，围绕离退休干部党建工作、发挥作用、服务管

理三个方面形成了专项调研报告，制定了加强业务培训、完善银发人才库、强化服务管理、灵活方式进行体检等区级层面的工作措施，进一步打通工作中的难点堵点。

示范引领促提升。紧紧围绕“六好”标准，持续深化“党建引领+发挥作用”培育选树工作，各离退休干部党支部充分发挥“头雁”效应，激发“雁群”活力，建强党组织战斗堡垒。大力宣传党支部和党员先进典型，截至目前，已在“宝坻老干部”微信公众号宣传推广宝平街道新苑社区、周良街道、方家庄镇、检察院等29个“六好”离退休干部党支部典型事迹，多篇典型事迹被市委老干部局“枫叶正红与党同行”、市委支部生活社“乐龄天津”微信公众号宣传推介，在全区离退休干部党支部中形成了学先进、赶先进、当先进的浓厚氛围。

下一步，宝坻区委老干部局将深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，坚持党建引领，守正创新，进一步健全组织体系，持续巩固和扩大离退休干部党组织的有形覆盖和有效覆盖，充分发挥“六好”离退休干部党支部先进示范和带动辐射作用，持续推进离退休干部党支部标准化、规范化建设，进一步激发“银发动能”，贡献“银发力量”，以高质量党建引领老干部工作高质量发展。🇨🇳



陈敏尔张工喻云林王常松陈辐宽 国庆前夕开展走访慰问活动

在中华人民共和国成立 75 周年之际,连日来,市委书记陈敏尔,市委副书记、市长张工,市人大常委会主任喻云林,市政协主席王常松,市委副书记陈辐宽,分别走访慰问老战士、老同志、老党员、先进模范、伤残军人、烈士遗属等,向他们致以节日的祝福和崇高的敬意。

陈敏尔看望慰问 102 岁高龄的老同志、老党员吴振,关切询问生活和身体情况,听取他对天津工作的意见建议。陈敏尔说,老干部是党和国家的宝贵财富。天津经济社会发展取得的成绩,与老同志们作出的贡献、打下的基础密不可分,与老同志们的理解、关心和支持密不可分。我们要向老同志学习,发扬党的光荣传统和优良作风,不忘初心、牢记使命,接续奋斗、善作

善成,把习近平总书记殷殷嘱托全面落实到津沽大地上。陈敏尔来到“全国援外医疗工作先进个人”称号获得者、“时代楷模”佟玲家中。佟玲动情地讲述起习近平总书记接见时的情景和自己援非工作时的难忘经历。陈敏尔说,您先后四次援非,以仁心仁术造福当地人民,生动诠释了“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神。希望您继续发挥示范引领作用,带动更多人见贤思齐、向上向善,为推动高质量发展、创造高品质生活汇聚更多正能量。今年 93 岁的杨永庆老人是新中国成立前参加革命工作的老战士,耄耋之年仍然发挥余热,为学校、社区作革命传统教育报告。陈敏尔说,您为新中国成立和建设作出了重要贡献,为革命事业奋

斗一生。我们要大力弘扬老党员、老战士忠诚于党、忠诚于人民的崇高精神和真挚情怀,讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事,把红色基因一代代传下去。全市各级党委、政府和有关部门要带着感情、带着责任做好服务保障工作,让他们安享幸福晚年。

张工首先来到张伯礼院士家中。“您是深受崇敬的‘人民英雄’,国庆节到来之际,我代表市委、市政府向您表示诚挚问候。”张工说。在了解张院士近期生活和工作情况后,他表示,我市高度重视中医药发展,希望您发挥院士引领作用,持续带领指导我市中药科研平台发展、创新人才培养,为培育和壮大现代中药新质生产力多作贡献。在年近九旬的伤残军人张保友家中,张工与老人共忆革命峥

嵘岁月、共叙今天幸福生活,了解老人身体和家庭情况。他叮嘱有关方面要用心用情关心关爱退役军人特别是伤残军人,全面落实优抚优待政策,带着深厚感情做好服务工作。随后,张工看望慰问了因公牺牲党员干部陈洪革的家属。他说,陈洪革同志在自己平凡岗位上辛勤奉献一生,做出了让人崇敬的不凡业绩。我们要照顾好因公牺牲党员干部家属,解决工作中的实际困难,让他们切实感受到组织的关怀和温暖。

喻云林来到93岁高龄离休干部王志英家中,向这位新中国成立前入党的老人致以节日问候,关切询问身体状况、生活近况等。他说,老干部是党和国家光辉历程的见证者、参与者、奉献者,是我们的宝贵财富。有关方面要从思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,用心用情做好服务保障工作,让老人老有所养、老有所乐、老有所为,安享幸福晚年。随后,喻云林看望慰问了中国共产党创建人之

一、中共一大代表陈潭秋之子陈志远。他说,现在的好日子,都是老一辈革命家用鲜血和生命换来的,在中华人民共和国成立75周年之际,我们要更加牢记革命先辈的丰功伟绩,把优良传统发扬好,把红色基因传承好,把烈士遗属照顾好,让他们切实感受到党和政府的关怀与温暖。

82岁的市道德模范、五大道义务讲解员张振东精神矍铄,白色衬衣上的党员徽章熠熠生辉。王常松代表市委、市政府、市政协向他致以节日问候,关切询问他的身体健康状况,对他退休不退志,深入挖掘五大道历史文化、生动讲好五大道故事的感人事迹给予肯定和称赞,勉励他在推动文化传承发展善作善成上作出更大贡献。在中水北方勘测设计研究有限责任公司,王常松看望全国“最美科技工作者”、国际知名水电工程专家杨海燕,详细了解公司改制发展和海外项目建设情况,对她为中国水电企业“走出去”作出的贡献表示敬意和感谢。希望她积极发

挥水电专长,加强关键技术研究,在深化国际水电合作、推进“一带一路”建设中展现更大作为。

陈辐宽来到市公安局北辰分局特警支队,看望慰问全国模范退役军人郭志龙。今年57岁的郭志龙2003年退役后从警,荣获全国公安系统二级英雄模范,现为北辰分局特警支队二级高级警长。陈辐宽感谢他为天津安全稳定作出的积极贡献,希望继续发挥示范作用,带动更多退役军人投身社会主义现代化大都市建设。随后,陈辐宽来到全国劳动模范王春美家中,向她致以诚挚问候和美好祝福。王春美原为王串场21段副食品店售货员,1991年下岗后创办王春美大肉食品配送销售有限公司,现已帮助110名职工实现就业。陈辐宽叮嘱有关方面要关心关爱劳模,保障劳模待遇,激发劳动者创业积极性主动性,让创业带动就业、促进增收。

有关市领导、有关区和部门负责人同志参加。🇨🇳

(来源:《天津日报》)

我市召开庆祝中华人民共和国成立 75 周年 离退休干部座谈会



日前，庆祝中华人民共和国成立 75 周年全市离退休干部座谈会在我市老干部活动中心召开。座谈会深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，紧密结合学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和关于老干部工作重要论述，认真落实市委十二届六次全会部署要求，盛赞新中国成立 75 年来的光辉历程和伟大成就，畅谈天津改革发展变化，进一步增强奋进强国路、阔步新征程的坚定信心，为奋力谱写中国式现代化天津篇章汇聚正能量。部分区和单位离退休干部代表，市委老干部局领导班子成员、机关各处室主要负责同志，部分区和单位老干部工作部门负责人参加。市委组织部副部长、市委老干部局局长朱和慧讲话。市委老干部局副局长张鉴主持。

和平区离休干部杜志荣、滨海新区退休干部于普瑞、宁河区退休干部王云福、市宣传系统退休干部徐庆举、市教育系统退休干部朱志昂、市发改委退休干部刘德夫 6 位老同志作发言。老同志们结合自身经历，从“坚定理想信念、始终听党话跟党走”“发扬改革精神、退休不改革命本色”“牢记为民情怀、坚持不懈解民忧”“推动文化传承、弘扬中华优秀传统文化”“坚持立德树人、助力教育科技人才体制机制一体改革”“亲历发展变化、为经济社会发展成就继续发挥作用”六个方面，畅谈与新中国共成长、与新时代同奋进心得体会，点赞全市经济社会发展可喜成就，表达对党和人民事业的无限忠诚，满怀为天津高质量发展继续发光发热的强烈愿望，为与会同志上了一堂生动的爱国主义教

育课、红色精神传承课、催人奋进政治课、专业知识普及课,赢得阵阵热烈掌声。老同志们表示,在庆祝新中国成立75周年之际,为伟大祖国感到自豪,向伟大祖国衷心祝福。没有共产党就没有新中国,就没有新中国的繁荣富强。新时代新征程上,有习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心掌舵领航,有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引,是我们取得一切成就的根本所在。要始终牢记习近平总书记的殷殷嘱托,认真学习宣传贯彻党的二十届三中全会和市委十二届六次全会精神,带头讲好中国式现代化的伟大实践和历史性成就,讲好新时代中国故事、天津高质量发展故事,更加自觉坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,始终听党话、坚定跟党走。

会议强调,要在回顾新中国成立75年来的



光辉历程和伟大成就中,深刻感悟老干部的历史功绩和现实贡献,带着感情和责任更加用心用情、细致入微地做好服务保障工作,持续练好练精服务“组合拳”,深化“一人一策”等个性化服务,健全完善对特困老干部帮扶机制,整合社会资源和社会力量更好满足老同志养老需求,想方设法帮助解决日常照料、医疗护理、紧急救助、精神慰藉等需要,以信息化手段为深化服务管理赋能增效,持续送学习、送健康、送温暖,把党中央和市委关于“政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀”老同志的要求更好地落到实处,让老同志共享改革发展成果、安享幸福晚年。要大力学习弘扬老同志的光荣传统和崇高精神,充分发挥老同志政治优势、经验优势、威望优势,深入学习宣传贯彻党的创新理论,唱响共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好的时代主旋律,助力全面深化改革、高质量发展“十项行动”,服务“三新”“三量”,积极参与社会治理,协助做好群众工作,始终做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者,贯彻党中央和市委决策部署的坚决推动者、改革发展大局的自觉维护者,社会和谐稳定的有力促进者、社会主义核心价值观的大力弘扬者,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。🇨🇳

(天津市委老干部局)

奋进强国路 阔步新征程

——我市老干部妙笔撰文喜迎新中国成立75周年

2024年是中华人民共和国成立75周年。祖国华诞,人民幸福;岁月峥嵘,硕果盈枝。为礼赞新中国成立75年来取得的辉煌成就,组织引导广大老干部老同志同心颂祖国、奋进新时代,携手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凝聚银发智慧和力量,本刊特推出一组由我市老干部老同志精心撰写的回忆文章,与广大读者共庆中华人民共和国75周年华诞。

重温红色记忆 喜看祖国发展

文/门俊清

伟大的中华人民共和国已经走过了75载的辉煌历程。在庆祝新中国成立75周年的喜庆日子里,我作为共和国的同龄人,不禁又回想起革命先辈讲述的他们为新中国诞生浴血奋战、艰苦奋斗的故事。

1969年3月的一天,我作为刚入伍的新兵突然接到通知,让我们这些来自河北省沧州市盐山县圣佛镇的新兵前往连部报到。

一进连部大门,我们就瞧见迎面坐着的基地司令员。大家立刻局促起来,但没忘举手敬礼,口喊:“司令员好!”我们都认得这位司令员,因为他在欢迎新兵入伍的大会上讲过话。

司令员热情地招呼大家坐下,说:“我叫贾乾瑞,想必你们已经认识。但你们不知道的是,我和你们还是十多年的同乡呢。”听了司令员和蔼可亲的话,我们放松下来,但又多了些不解。

他接着说:“抗日战争时期,我参加完

平型关战役,作为东进抗日挺进纵队的一名营长,奉命带队开进你们家乡,开始了漫长且艰苦的战斗。我打过反“扫荡”、反“清剿”的游击战,打过攻城掠地战斗。你们圣佛镇夏天的青纱帐我钻过,冬天的柴草垛我钻过,说不定我还曾去你们哪一个的家里避过雨、借过宿、讨过水喝呢。”

司令员幽默风趣的话逗得大家笑起来,但我没有笑。我想起了家里老人给我讲过的往事:抗战时期,在冰天雪地的深夜或疾风骤雨的天气,常有八路军的队伍潜入我家借宿或避雨。这些队伍真是秋毫无犯,视民如亲,尽量少打扰老百姓的生活。晚上在外屋地上铺些杂草秸秆,横七竖八倒头便睡,走前总把屋子收拾干净。

这支部队曾多次到我家借宿,我暗想:说不定那些在我家借宿避雨的人中,就有现在的贾司令员呢。

我走神了。司令员还和大家亲切地聊



着：“哎，你们有杨甫寨的吗？”

“有，我就是。”一个新兵答道。

“我们在你们村南边一条沟里打了日伪扫荡队的埋伏，那真是一场漂亮的伏击战。那时，我们的破袭战、游击战，打得日伪军南向的火车从天津市内只能开到静海的唐官屯，再远他们就不敢开了，更打得日伪军不敢轻易出据点。”

司令员边回忆边说，解放战争时期，他是团长，曾组织指挥了不少战斗。当时国民党两个师在长芦盐场和小站大举反攻，他们打得很艰苦，激战四天才完成任务。小站、南皮、新海（黄骅）、泊头、无棣等地都留下了不少指战员的鲜血和生命。司令员陷入沉思，一会儿又说：“今天见到我战斗十多年的故地的人来当兵，特别高兴，多聊了几句。你们是革命老区的子弟，要牢记家乡的解放、国家的解放来之不易。当兵了就要发扬光荣传统，好好干。”

入伍没多久，贾乾瑞司令员就给我们上了一堂难以忘怀的革命传统教育课，这为我日后的军旅生涯和多彩人生打下了浓浓的革命底色。

我们的民族复兴伟业是一代代人接续奋斗的事业。无数革命先烈用鲜血和生命铸就的新中国，而今已经走过75年的壮丽征程。中国共产党领导全国各族人民，经过社会主义革命和建设，经过改革开放和社会主义现代化建设，已经把一个一穷二白的旧中国，建设成举世瞩目的世界第二大经济体，在政治、经济、文化、科学技术、军事国防等各方面都取得了辉煌成就。载人航天、探月探火、卫星导航、量子信息、核电技术、新能源技术、大飞机制造、生物医药、深海深地探测等都取得重大成果。新中国75年的发展史在人类发展史、中华民族发展史、社会主义发展史上都是前无古人、史无前例的。

我与共和国同龄，与共和国同成长、共奋进。如今，伟大的祖国已经进入中国特色社会主义新时代，正在进一步全面深化改革，推进中国式现代化。作为一名老党员，我一定认真学习党的理论方针政策，坚守初心本色，传承红色基因，以实际行动助力伟大祖国第二个百年奋斗目标的实现。🇨🇳

（作者系天津市纪委监委退休干部）

七十五载颂中华

文 / 许新复

75年前的1月15日,天津迎来了红旗飘飘的黎明。与此同时,我出生在海河上游金汤桥畔的一所民居里。从此,这里既是人民解放军解放天津的会师纪念地,也是我引以为豪的人生起点。多年后,母亲跟我提起这段往事时仍很激动,她说:“孩子,你的命真好!如果不是天津解放,一捆钱都买不上一斤棒子面。我可怎么养活你呀!”共产党领导的新中国给了我宝贵的生命,也让我发自内心的感恩并报效伟大的党和祖国。

1963年夏秋之际,一场百年不遇的洪灾突然袭来。眼看着水位逐日猛涨,浑浊的河水裹挟着杂物竟然与一些桥面齐平了,天津城时刻面临被淹的风险。彼时已上中学的我跟大人们一起,走上危机四伏的河堤抗洪抢险,亲身经受这次严重天灾的历练。在党中央和毛主席的关怀指导下,天津人民战胜了特大洪水,确保了城市和人民的安全。

党的十一届三中全会后,祖国进入改革开放新时代。恢复高考后,我于1979年考上天津电视大学,实现了上大学的心愿。三年苦读后,我终于拿到毕业证书。因专业对口,我被调入当时的东郊区(今东丽区)区委宣传部工作,很快便作出成绩并成为中国共产党的一员。工作中,我牢记全心全意为人民服务的宗旨,将位于海河中游的东丽区当作自己的第二故乡,一直为建设祖国、改变家

乡面貌而努力奋斗着。

东丽区改革开放四十多年来,我不仅是亲历者,更是宣传者和见证者。那时候,从毗邻河东区的郑庄子到与塘沽接壤的李庄乡,从城乡结合部的赵沽里村到北部最偏远的赤土村,全区100多个村庄都留下了我坚实的足迹。1987年,天津建成外环线,巨龙般的长桥取代东郊百年古渡横跨海河之上,我曾撰文赞叹:这是一个“新海河时代”的到来。率先种植大棚蔬菜、开辟海河水上旅游、兴办外贸工厂、建成仓储物流第一村等无不彰显着天津人民的勤劳智慧和创新发展,这些时代的光辉鼓舞着我用手中的笔,借助广播、电视等传播手段,全方位为天津的改革开放鼓与呼。

进入中国特色社会主义新时代,祖国建设一日千里,神州大地万象更新。我虽已退休,却仍不忘初心,与祖国和时代共同前进。我积极投身公益事业,担任区关工委委员、区老干部艺术团党支部书记,进学校给小学生讲赤土老区革命故事,进社区为老同志宣讲“如何实现中国式现代化”,在大小舞台上唱响爱党爱国爱社会主义的嘹亮赞歌,期间还荣获天津市离退休干部先进个人等荣誉称号。与此同时,我倾心写作十余年,赞颂祖国建设的辉煌成就,分享互联网智能科技成果带来的便利,赞叹美丽中国的绿水青山。

海河两岸的厚重历史和今日辉煌无不呈现笔端。我所著的《东丽史话 30 篇》从古老的贝壳堤、千年古镇到崔家码头、东丽湖的前世今生，简明扼要地再现东丽区历史，抒发新老东丽人的爱乡爱国情，携手共创美好未来。这些年，我在各类报刊发表散文诗歌 150 余篇，获市区级以上文学奖 20 多次。《一条大河波浪宽》《月牙河畔尽沧桑》《阳光照耀金钟河》等文章展现了天津母亲河的历史变迁；《春来桃花暖》《水上荷莲竞芬芳》《四月海棠遍津门》等赞颂了花团锦簇的市容美景。此外，我还编著出版了《赤土村志》《东丽区武术志》等志书，弘扬家乡历史文化。

退休后，我所住的小区毗邻海河，在月季花盛开的夏日早晨，我站在客厅凭窗眺望：眼前一栋栋城中村还迁楼鳞次栉比连成一片，海河对岸的两座现代化医院比肩而立，方便了周边市民就近享有高质量医疗服务。当第十三届全运会在津举行时，我与居民们一起就近观看赛艇比赛，昔日光秃秃的河堤上林木葱郁，海河水面上运动中心的塔楼尖顶高耸，河道宽阔笔直，岸边芦苇青绿，来自全国各地的水上健儿奋力划桨，你追我赶，百舸争流，就像我们伟大的祖国洋溢着青春风采，焕发出蓬勃生机。

如今，随着喜迎新中国成立 75 周年庆典气氛的日益浓厚，我衷心祝愿伟大的祖国繁荣昌盛、国泰民安，并下定决心继续用手中的笔书写祖国与家乡蓬勃发展的新篇章，身体力行，为全面建设社会主义现代化强国作出新贡献。🇨🇳

（作者系东丽区退休干部）





本刊专稿

品茗·饮水·思源

文 / 王庆普

退休后休闲惬意的生活，怎少得了一杯香茗。取壶直饮水，烧至适度，沏上一杯绿茶，静下心来，仔细观察杯中动静。只见片片芽叶拼命吸吮水分，竞相伸展腰身，根根直立起来。茶汤由浅变深，茶香由淡变浓。阵阵清香随着升腾的水汽，弥漫整个厅堂，我的思绪也随之飘落到那个曾经为吃水而奔波劳碌的年代。

上世纪60年代初，我出生在津南区卫津河畔的南洋码头村。从记事起，我就看到父亲从卫津河担来河水倒进堂屋的大水缸里，供全家人饮用。他有时还往水里放些白矾，说是可以净化水质。每隔十天八天就要淘一次缸，清除缸底的泥沙。

小学时的一个夏末，我到田嘴村二姑家玩儿。一进院，发现院中多了一个新物件儿，由铁筒、活塞和压把儿组成。二姑夫告诉我，它叫“压把儿井”。他先往铁筒口倒了点水，然后握住压把儿，不停地上下抬压，咕隆一声，一股清水从喷水口中涌出，只几下，一大桶水就灌满了。二姑夫从葡萄架上剪下几串

晶莹透亮的“玫瑰香”，泡进水桶里，过了一会儿，才把玛瑙似的葡萄递给我。我拿在手中，感觉葡萄凉丝丝的，放进嘴里又凉又甜，爽极了。我是第一次见识压把儿井的威力，心想，要是我家也能有这么一口压把儿井就好了。

上世纪70年代，海河流域水资源逐年减少，河水趋于干涸，土地耕作也由水田改为旱田。为解决村民的吃水问题，村里出资在翻砂厂旁打了一眼深机井，建起一座水塔，而这座水塔也成了当时村里的标志性建筑。村民从此结束了自古以来喝河水的历史。当时村里经济困难，只在一早一晚开泵供水，取水口也只有两个。南洋码头村是个有着四五千人的大村，每个早晚，这里都会自发地排起两条长龙，蜿蜒蜒蜒，颇为壮观。

那时大人们都忙于农活，刚上初中的我就成了家中担水的主力。我家离水塔有一里多地。水桶是带铁箍的木桶，本身就很重，满桶水我担着太吃力，只能担多半桶水，就这样路上还总要歇两三次。村里的土路坑洼不

平,一路上颠颠簸簸,到家时就只剩下半桶水了。最恐怖的是担着桶走孟家高坡,坡上坡下有两层楼的落差,每次下坡时,我都胆战心惊的。有一次竟连人带桶从坡上滚落下来,水洒没了,桶也摔坏了。后来,父亲给我买了一对白铁皮水桶,水桶分量减轻了,水也很少溢出来了。再后来,村里又打了一眼深水井,并铺设管道将水引到各个供水点。这下好了,离我家最近的供水点只有七八十米远,大大减轻了我的劳动量。

改革开放后,村里经济好转,把水管通到每家每户,一拧水龙头,就有源源不断的自来水流出。吃水难的问题彻底解决了,我再也不用为担水而劳心费力了。自来水虽然使用方便、干净卫生,口感也好,但水中含氟量高,长期饮用会使人的骨骼变脆,极易骨折,害得小孩子们的牙齿都成了黄色氟斑牙。

1986年12月30日是个值得纪念的日子。在市、区政府的关心支持下,“引滦入咸”工程完工通水,南洋码头村作为沿途村庄,也享受到这个福利。滔滔滦水,汨汨甘泉,通过管网流到全村各家各户,童稚雀跃,群众欢腾。村民们喝高氟水的时代一去不复返了。

为保证天津市民有长期稳定的饮水来源,国家在“引滦入津”基础上,多次“引黄济津”,还

实施了南水北调工程。天津人实现了饮用黄河水、长江水的梦想。

随着市场化水平的提高,人们对水的品质要求也越来越高,各种瓶装水、桶装水纷纷涌入市场。矿泉水、纯净水、天然水、山泉水、苏打水、直饮水,饮用水的种类花样翻新,人们可以根据个人对水质的需求自由选择。大家喝下去的不仅是水,更是健康,是幸福。

我更偏爱直饮水,用它煮饭熬粥、沏茶品茗,不但方便、纯净,水中矿物质还得以保存。如今,再没有了当年用水的奔波、劳碌和焦虑,享受的是安逸、悠闲和惬意。

光阴荏苒,从喝河水、井水、滦河水、黄河水、长江水,再到喝上各种高品质的饮用水,饮水思源,这几十年饮用水的变化,不正是党和国家坚持以人民为中心的发展思想,千方百计让人民过上好日子的生动实践吗? 🇨🇦

(作者系津南区退休干部)



新时代的“年味儿”

文 / 袁伟

今年春节,在外地工作的孩子难得回家过年,全家人都很高兴。除夕夜,老伴儿精心准备了一桌丰盛的年夜饭。伴随着电视机里《走进新时代》的歌声,儿子拿出两个厚厚的红包,送到我和老伴儿面前,高声祝我们春节快乐、健康幸福。看着红包,我心里涌起一股暖流,也勾起了对“年味儿”的回忆。


童年时,我最盼望的节日就是春节,因为春节既有许多好吃的,能满足我们一年来对于美食的渴望,又能收到父母给的“压岁钱”(尽管只有一两元钱)。过年期间,人们出于祈福心理,无论衣食住行还是言谈举止都有很多“讲究”和“忌讳”,比如摆个花瓶寓意平平安安,水缸旁贴一张金鱼图寓意年年有余,包饺子说是“捏小人嘴”,等等。从祭灶王、贴春联、贴福字、放鞭炮、吃饺子到守岁、迎财神、吃元宵,其间充满对吉祥平安、风调雨顺、驱邪逐恶的祈盼。

随着时代变迁、社会发展,人们的生活方式发生了极大变化,年文化也在悄悄发生改变。比如,过去,“爆竹声中辞旧岁”是年文化之首,从腊月初八开始,大街小巷就开始响起了鞭炮声,到处弥漫着硝烟的味道。现如今,人们的环保意识增强了,知道放鞭炮会污染空气、影响健康。于是,在政府的号召下,放鞭炮的少了,五颜六色、造型各异的花灯多了。过去从大年初一到正月十五,随处可见提着糕点和水果走街串巷的拜年人,口中

说着诸如“恭喜发财”“四季平安”“开门大吉”之类的吉祥话,互相祝福新的一年好运当头,表达对未来生活越来越美好的期盼。如今,随着生活水平的提高、科学知识的增长和价值观念的变化,同样是拜年,形式和内容却发生了新变化。除夕夜,人们坐在大屏彩电前,吃着香气四溢的美食,看着精彩纷呈的春晚。酒足饭饱后,大家开始用微信、短信和视频与国内外的亲朋好友拜年。指尖滑动之间,体现了人们物质生活满足后,对幸福生活的讴歌和对新时代美好梦想的展望。

有些人觉得现在的年味儿淡了,有一种失落感。其实,我觉得社会的进步是人们的梦想与期待,复兴不是复旧,我们应该逐步赋予年文化与时代相匹配的新元素,体现时代精神的新内涵,让充满正能量的年味儿为我们带来福祉。这样,我们的年才会过得更加温馨、祥和、有味道!

接过儿子的红包,我感慨不已。过去,老人给孩子们红包叫“压岁钱”。如今,儿子给老人送红包,是对父母养育之恩的回报,传承的是尊老敬老、孝老爱老的美德,体现的是社会主义核心价值观与中华民族传统文化的深度契合。

习近平总书记说,“伟大的发展成就由人民创造,应该由人民共享”。期盼中国特色社会主义新时代的年味儿越来越浓! 

(作者系南开区退休干部)

为党育人为国育才 责任在肩使命必达

文 / 郭连坤

“红日初升，其道大光。河出伏流，一泻汪洋。潜龙腾渊，鳞爪飞扬。乳虎啸谷，百兽震惶。”这是一百多年前梁启超先生对少年中国的期许。如今，迈入新时代的中国正扬帆起航、行稳致远。

岁月长河奋进流，未应磨染是初心。新中国在成长，新中国的教育也在成长。作为一名退休教师，我在教育战线上工作了37年，奉献了我的青春、智慧和汗水。在此过程中，我也见证了祖国的发展、强大。

1986年，我任教于一所农村学校。学校基础条件较差，师资力量也较薄弱。那时学校的教师很少，课时量很大，老师们每天都有上不完的课，还要跨年级跨学科备课。这样累吗？肯定会累，但是看到教室里孩子们渴望求知的眼神，我觉得自己所做的一切都是值得的，所有疲惫都烟消云散了。

我家离学校很近，每天放学后，我就留在学校备课、写教案。村里的大人们忙于劳作，不少孩子放学回家后没人照看。他们喜欢放学后和我一起待在学校里，我忙我的，他们写自己的作业，遇到不会的题就问我，我总是耐心为他们解答。

由于学校条件简陋，孩子们没有什么课外书可以看，每天只能翻来覆去地看自己的课本。我就利用周六日的时间，借上村里人的自行车，骑车到城里，给孩子们挑选一些

课外书。当孩子们拿到书的那一刻，我从他们眼里看到了如星星一般的光亮。从此，只要发了工资，我就会给孩子们去挑选几本课外书，这个习惯一直持续到学校修建图书室。

随着国家的飞速发展，我们农村学校的办学条件不断改善，孩子们有了操场、图书室，教室变得宽敞、明亮起来，也有更多的“新鲜血液”加入教师行列中。而我作为学校的“老人”，对这一切变化看在眼里，喜在心中。我感恩国家对学校的扶持与帮助，总想着要为学校多做一点，再多做一点。当年轻教师遇到问题时，我及时开导她们；当有不满意的家长来校时，我总是挡在年轻教师的身前，尽己之力帮助他们积极解决问题。我总在想，只要是能让学校更好、让学生更好，我愿意付出更多。

责任在肩，使命必达，虽已年迈，心向芳华。我深知，如果说未来有颜色，那一定是耀眼的中国红。虽然我已离开岗位，但我始终心系祖国、心系学校、心系教育事业。特别是听了习近平总书记近日在全国教育大会上发表的重要讲话，我倍感精神振奋，浑身充满力量。在为新中国成立75周年感到骄傲与自豪的同时，我也向每一位教育工作者、向在中华民族伟大复兴路上默默奉献的人们表达敬意。🇨🇳

（作者系静海区退休教师）

祖国永在我心中

文 / 刘德夫

今年的10月1日是中华人民共和国成立75周年的喜庆日子，我作为新中国成立9年后出生的人，先后经历了三年困难时期、“文化大革命”、上山下乡、抗震救灾、改革开放、港澳回归等一系列重大事件。我上小学、中学时没有学到多少文化知识，读了两年高中后就分配到市工农联盟农场参加劳动。1977年下半年，我国恢复了高考。我抓住这难得的机会，经过努力复习考上了当时的天津财经学院，成为恢复高考后的第一批大学生。1982年毕业后，我被分配到市统计局工作。1988年，我又调到市计划委员会，也就是现在的市发展和改革委员会工作。在单位党组织和委领导的关心帮助下，我从一名办事员逐步成长为一名机关干部，还担任了处长职务。一路走来，我亲身经历、亲眼看到了祖国在中国共产党的领导下发生的翻天覆地变化。

新中国成立75年来，一直在探索中曲折发展。特别是1978年12月党的十一届三中全会后，中国实行改革开放，沿着中国特色社会主义道路集中力量进行现代化建设，经过长期努力，中国特色社会主义进入了新时代。

这期间，1997年7月1日我国恢复对香港的行使主权，1999年12月20日恢复对澳门行使主权，2001年正式加入世界贸易组织，2008年在北京成功举办第29届奥运会，2010年在上海成功举办世博会，2011

年我国跃居世界第二大经济体。

这期间，我国科技事业取得长足发展，成为世界上具有重要影响力的科技大国。从“东方红一号”卫星成功发射到中国航天员遨游太空；从中国空间站全面建成到探月、探火工程深入推进；从“两弹一星”到核潜艇；从青蒿素到杂交水稻；从石油地质勘探取得突破到万吨巨轮下海，我国科技创新始终聚焦国家和人民需要，为国家安全、经济发展和人民生活提供有力保障。

这期间，我国固定资产投资持续增长、结构逐步优化，投资质量的提高对经济社会持续健康发展和人民生活水平不断改善发挥了重要作用。目前，我国拥有全球最大的高速铁路网，截至去年年底，高铁总里程超过4.5万公里。全国高速公路总里程超过17.7万公里，位居世界第一。我国拥有世界上最大的港口群，港口吞吐量连续多年位居全球第一。我国有世界上最长、最高、最大的桥梁。地下铁路系统不断建设拓展，截至目前，全国有40多个城市，建有超过200多条地铁线路，总里程超过8000公里。

这期间，我国始终坚持以人民为中心的发展思想，把改善民生，增进民生福祉作为出发点和落脚点，不断解决关系人民切身利益的突出问题，百姓生活水平连续迈上新台阶。让我们感触最深的就在这里，新中国成立的前二三十年，我国在历经抗日战争、解

放战争和抗美援朝战争后，家底十分薄弱。在计划经济年代，我们吃的粮食要凭本，副食品要凭票；穿的用的也要凭票，也就是能解决基本温饱问题。我上中学的时候非常想拥有一辆自行车，我母亲说，你只要考上大学就给你买。拥有自己的自行车就成为我努力复习的动力。那时候谁家结婚能有“三转一响”（自行车、缝纫机、手表和收音机）就相当于了不起啦，想拥有小汽车就如同做梦。再看我们现在，吃不愁穿不愁，住的是宽敞明亮的高楼，现代化家用电器一应俱全。小轿车几乎是家家都有。出门旅游自驾、动车和飞机可以自由选择。

这期间，我参与了天津市经济和社会发展规划第七、第八和第九个五年规划的编制工作，参与了天津滨海新区开发开放和海河两

岸开发建设的发展规划编制工作。从中，我看到了家乡的发展和变化。作为市发展改革委的一名干部，我倍感荣耀与自豪。

祖国的各项事业取得的历史性成就和伟大变革，都是中国共产党坚强领导和我国各族人民团结奋斗的结果。我要牢记自己共产党员的身份，不忘初心、牢记使命，认真学习贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，深刻领会习近平总书记在党的二十届三中全会上发表重要讲话和全会的决策部署，坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，坚定不移听党话跟党走，永葆初心不褪色，以实际行动和成效，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出贡献。🇨🇳

（作者系市发展改革委退休干部）



“汉卓玛”魏树东：为西部带去美的教育

文 / 张娟



天津中华职业进修学院的魏树东教授，在津门画坛是个独特的存在。这位年逾七旬的女画家，不仅以她深厚的功力和质朴生动的画作教书育人，奉献津城画坛，而且自2002年开始，每逢暑假，她就从津城奔赴西部，用画艺支边，至今已22载，为西部城乡培养了成千上万的美术工作者和爱好者，为家乡天津和津城美术界赢得了良好声誉。

魏树东出身于军旅书香之家，受家庭熏陶，自幼喜爱绘画。进入天津美院后，她受教于孙奇峰、霍春

阳等名家，加之自己刻苦研习，在逐渐形成个人花鸟画风貌的同时，也奠定其新时代美术工作者爱国敬业、积极向上的价值观。2000年，党和国家作出西部大开发的战略部署，广大爱党爱国的知识分子积极行动，形成智力支边的热潮。身为美术教师的魏树东决心发挥专长，为那些老少边穷地区培养美术人才。军人的家风，说干就干的性格，年过五旬的魏树东在有关部门的支持下，加入到全国支边工作者队伍中。

刚开始，魏树东尝试让

甘南地区的师生到大自然中去写生，但这种手把手地教与学事倍功半。2002年，深圳红荔美术馆馆长黄南美组织全国西部美术教师研修班，由魏树东义务担纲主讲教师。这期以开扩学员眼界、提高学员美术教学水平及审美素养为宗旨的培训班取得圆满成功。为了帮助西部美术教师开扩眼界，2003年，魏树东携手黄南美馆长在天津举办了第二期全国西部教师美术研修班。此后，这项“培育园丁”的义务活动便在天津、甘肃两地开展起来。无论是去甘肃还




是在天津开展培训,魏树东这位女画家都有种“铁肩担道义”的豪气与执着,她自筹资金,亲选地点,认真组织,亲自任教。她的女儿紧随妈妈前行,她的丈夫成为她最坚强的后盾。全家人用信念和真诚,用财物与精力,用坚持同努力,迎来了美术师资班的春华秋实。魏树东在听到学员们对她一声声“汉卓玛”(藏语女神)深情呼唤的同时,也收获了“2010 中国画十大年度人物”的殊荣。

2024 年盛夏,魏树东担纲主讲的内蒙古西部第二十二期美术教师培训班在内蒙古锡林浩特市完美收官。结业时,一位年轻的蒙古族女教师不舍地对魏树东说:

“您都 70 多岁了,还不远千里来给我们传授绘画技艺,让我觉得汉族的教授很亲切。我记住了天津,再放暑假,我会带着女儿去天津看您……”二十二个酷暑不辍,魏树东去西部义务支教,培训美术教师 2000 余人,为增进民族团结作出自己的一份贡献。在义务培训之外,魏

树东对所到之处的学校和贫困学生,也多次慷慨解囊,累计捐款捐物 8 万余元。

相关媒体的访谈,多注重报道魏树东组织培训班的期数和人数,多挖掘她义务支边的眼界与善举,只有与师长和同道推心置腹时,魏树东才从普及美育的专业情怀吐露心声:“美的教育是人生最重要的一个教育,西部的美术教师肩负的不仅是美术专业的教学,他们更重要的使命是教育引导西部省市特别是边远地区青少年对美的感悟,对美的发现,我和黄南美馆长等美术工作者之所以坚持走这条路,就是希望让那些孩子们的人生充满欢乐、充满色彩、充满希望!”



“苏伯伯合和社”：用爱打造和谐社区

文 / 本刊记者 刘田田



是一位长相亲和、能说会道的长者。然而,当理着平头、穿着黑色 POLO 衫的苏永利出现在记者眼前时,他黝黑的皮肤、强壮的身体和严肃的神情一下子推翻了记者此前的想象。

苏永利当过兵,两年的军旅生涯给他留下了许多“财富”——“在部队服役的那两年,不仅强身健体,还培养了我的集体荣誉感和为民

“苏伯伯,家里出事儿了,您快过来一趟吧!”深夜,65岁的苏永利接到同楼住户张阿姨的求助电话,问清基本情况后快速赶到现场。原来,张阿姨的丈夫在外边喝了酒,打车回家时不小心弄脏了出租车,司机要求赔偿,双方争执不下,张阿姨只能给苏永利打电话寻求帮助。在苏永利的协调下,这件事情最终得以妥善解决。

在西青区赤龙南街佳和荣庭社区,7号楼的楼长苏永利是社区里的“名人”,无论是社区工作人员还是居民,都亲切地称他为“苏伯伯”。社区里的大小矛盾纠纷现场,都能看到苏永利的身影,不管多晚、多麻烦,苏永利都用心处置、毫无怨言。

初次听说苏永利的事迹时,记者还以为他会

服务、奉献社会的思想。”退役后,苏永利来到劝业场集团股份有限公司保卫科工作,退休后又加入了佳和荣庭社区志愿服务队,从保家卫国到守护社区平安,苏永利一直坚守本心。

2017年5月1日,时年58岁的苏永利举家搬迁到佳和荣庭社区。当时,社区正处于建设初期,邻里之间尚不熟悉,居民矛盾时有发生,“严重的时候,一天能有好几家吵起来!有些是因为养宠物,有些是因为楼道堆放杂物。总之,纠纷的原因千奇百怪,但这些纠纷不解决就会影响邻里关系,久而久之还会影响社区的整体环境。”苏永利

严肃地说。

苏永利一直是个富有责任感且热心肠的人。于是,当邻居之间发生矛盾时,他总会主动上前帮忙协调、劝慰。“诚听、公析、巧调、稳解、勤访”,是苏永利多年来总结的调解工作法。至今,苏永利经手调解的矛盾、纠纷已有300余件,得到了居民的一致认可。2021年,在赤龙南街道党工委的大力支持和佳和荣庭社区居委会的密切配合下,“苏伯伯合和社”调解工作室成立了,苏永利成为赤龙南街人民调解委员会聘任的调解员,“苏伯伯合和社”的标牌上是苏永利微笑着双手点赞的形象,“合作、和谐”是这个调解室成立的初衷,用心倾听、排忧解难是调解室的调解准则。

每天,苏永利都会按时到党群服务中心的调解室待上两个小时。“一般上午一趟,下午一趟,有时候网格员忙,我就会帮他们做点力所能及的事,实在帮不上忙,我就到社区里溜达溜达,看能不能主动发现些问题。”苏永利说,“这不,前段时间小区里计划安装电动车棚,就有住户不让安,说挡着他们家的阳光,于是我就跟着网格员上门与那几户居民沟通。通过介绍政府规划、社区安排,经过反复沟通,最后才成功地把电动车棚安装上。但因为还有一户人家质疑摄像头会侵犯他家的隐私,所以直到现在摄像头都没能通电使用,这还需要我继续去做工作。”

作为楼长,苏永利每天都会到楼里转一转,每家每户的情况他都了如指掌,甚至连各家养的宠物他都一清二楚。“七一”前夕,

苏永利到塘沽大沽口炮台参加党日活动。谁想活动中电话突然响起,原来是18楼的住户捡到一只宠物龟,不知道该如何处理,于是拨通了苏永利的电话寻求帮助。苏永利思考后,让这位住户到19楼的老奶奶家问一问,结果还真是19楼老奶奶养的宠物龟趁门没关严溜出门,老奶奶正因到处找不到自己的宠物龟而着急呢。活动结束后,苏永利专程来到老奶奶家了解情况,老奶奶激动地拉着他的手,连连道谢。

如今,苏永利不仅是社区里的调解员,同时还是一名普法工作者。“法律看上去深不可及,其实与我们生活息息相关,尤其是婚姻、继承、物业相关的内容,我会重点学习。”苏永利深知普法工作的重要性,在赤龙南司法所开展的人民调解员培训中,他不但积极参加,认真做好笔记,还主动与其他调解员交流探讨普法工作经验。同时,他还经常参加普法宣传活动,把专业的法律条文“翻译”成通俗直白的道理,讲给社区居民听,让他们更好地学法、知法、懂法。🇨🇳



海河,我的父亲河

文 / 李军

海河流经大半个天津市,市内干流长约73公里。虽然它没有黄河那么汹涌澎湃,也没有长江那么雄伟壮观,但对我而言,它记载着一段陈年往事,有一份割舍不掉的情怀。

小时候,每到夏季晚饭后,父亲便带我到离家不远的海河边游玩。玩累了,父亲便让我坐在海河边的石凳上,看他下河游泳。在海边长大的父亲水性不错,一会儿蛙泳,一会儿仰泳,一会儿潜到水中,最后在河对面露出头来向我招手,我拍着巴掌给父亲加油。父亲的泳技和我的叫好声,常常吸引着乘凉的人们。人群中有人啧啧称赞:“那个黑大个游得又快又爽,似蛟龙一样在水中游动,一个猛子就游出了那么远。”听到人们对父亲的赞扬,我暗下决心:一定要学会游泳,和父亲一起畅游海河。

在父亲的指导下,我在海河边练起了游泳。刚开始,我不敢把头扎进水中,总是怕淹着。父亲说:“头不进入水中,就不会换气,不会换气就永远学不会游泳。”父亲还说:“海河水质好,浮力大,等你学会游泳身体会更健壮,身体健壮了才能为国家建设出力……”在父亲的耐心引导下,我逐步克服了胆怯心理,不仅学会了换气,还学会了蛙泳,我终于可以像父亲一样畅游海河了。

滔滔的海河水锻炼了我的身体,磨炼了我的意志,我一天天长大,奔腾的海河



在我的脑海里留下一串又一串的记忆,留下父亲对我的爱。

55年前的初秋,在我即将奔赴边疆插队落户的前夜,父亲带我从北安桥一直走到解放桥,一边走一边聊天。父亲问我是否还记得第一次学游泳的情景。我说,当然记得。父亲说,记得就好,到了边疆开始新的生活,会遇到许多困难和磨难,希望我能像学游泳一样,不畏艰险、不怕困难,勇往直前达到理想的彼岸。

1977年5月,父亲不幸辞世。失去父亲的我把海河当成了父亲的化身。只要回津,无论酷暑还是严寒,我都要到海河边走一走。当看到海河上空翱翔的海鸥一次又一次地向下俯冲,似乎要跟我说些什么时,我泪如泉涌,不由得高声回应:“父亲,您放心吧!女儿一切安好!”海鸥似乎听懂了我的心声,乘风而去……

终于,人到中年的我和丈夫从内蒙古调回天津。从此,每当夜幕降临,劳累了一天的我总要挤出时间,到海河边走一走、看一看,跟父亲说一说海河的昨天、今天和明天。与“远行”的父亲交谈,总有说不完的话,诉不完的情。

海河,我的父亲河! 🇨🇦

难忘的露天电视

文 / 汪树明

看露天电影是许多老年人的美好回忆。但对我来说,看露天电视更难忘。

记得我第一次看露天电视,是1976年9月毛主席逝世时。当时,听说县邮电局有电视要播放毛主席的追悼会。放学后,几个小伙伴来不及吃晚饭,一人抓上一把山芋干,一路小跑到县邮电局。此时,大楼下已经站满了人,好在电视机摆在二楼朝外的窗台上,站在楼下仰头就能看到。电视机不大,屏幕比现在的A3打印纸稍大些,黑白的。现场的人,敛声屏息,一片肃穆。随着哀乐响起,抽泣声也在人群中响起。看完追悼会,我们沉浸在悲痛之中,默不作声地往回走,口袋中的山芋干竟然也忘了吃。

1985年,我们邻村出现了第一台电视机,是周家在南京电子厂工作的女婿自己组装的。电视机很小,用天线接收信号,画面也是黑白的,看着看着,上面就会飞起“雪花”,或是一道道向上滑行的黑杠。就是这台“袖珍”电视机,使周家成为十里八乡的“网红打卡点”。放电视的晚上,他家门前人山人海,大姑娘、小媳妇、老爷爷、小孩子,吃完晚饭后潮水般地涌到他家门前。住得近的,自带板凳,早早占据有利位置,后来的人就一层一层地排着。有段时间播放电视剧《射雕英雄传》,年轻人天大的事也都放下了,一集不落地跟着看。周家为了让来的人都能看到电视,天天早早吃过晚饭,

把场地打扫干净,抬出八仙大桌,又搬出吃饭小桌,大桌上架着小桌,再放上电视机。

1985年,我家对门的薛家买回了一台黑白电视机。他家开个小卖部,经营日用百货,油盐酱醋。很有经营头脑的薛叔,把电视机作为吸引顾客的招牌,天天晚上将电视放在两张桌子搭起的高台上,开起了“家庭露天电视院”,吸引群众免费观看。一条街男女老少蜂拥而至,每天晚上小卖部都能多做百十元生意。

1990年,我们村通了电,邻居陆家买回一台14寸熊猫牌电视机。电视机不大,轰动却不小,习惯在晚饭后灯下缝补的大妈、织毛衣的姑娘和搓绳拉呱的大爷都聚到他家。他家为了方便大家观看,把盖着红巾的电视机放到门口的桌子上。那年,电视剧《渴望》正热播。我妻子吃过晚饭,锅也不刷,拿上纳着的鞋底,带上小板凳就去抢占前排位置。更有趣的是,邻家姑娘小凤晚上看,白天也去看,竟然与陆家的儿子凑成了一对。陆大爷做梦也没想到,一台电视机就如一棵梧桐树,招来了金凤凰。

如今,家家墙上挂的是大屏幕液晶彩电,当年被宠上天的电视机早就失了宠,几乎成了摆设,只是偶尔被老人和孩子打开。可于我而言,无论何时,都不会忘记看露天电视的那些趣事。那份对电视的深厚情感和美好回忆,永远留在我的记忆中。🇨🇦



婆媳间的“毛线岁月”

文 / 马亚伟

刚结婚时,不少人告诉我,婆媳关系是难题,一定要处理好。我和婆婆的性格、经历、兴趣完全不一样。这样的两个人,要成为一家人,该如何相处呢?婆婆的感受大概跟我一样,其实她是个健谈的人,总是找话题跟我聊天,想拉近距离。可是,我对她说的那些家长里短没兴趣,常常聊着聊着就被我聊“死”了。

直到那次我看到婆婆织毛衣,便觉着有办法了。那时我也正打算学织毛活,于是就提出跟婆婆学织毛衣,她爽快地答应了。我的职业是教师,婆婆还跟我开玩笑说:“我能给老师当老师,这可值得我好好出去显摆一下!”

不得不承认,婆婆是位好老师。刚开始用毛衣针的时候,我怎么都觉得不顺手,织出来的东西很丑。婆婆手把手地教我,如何拿毛衣针最轻松,如何挑动毛线最省力,她都有自己的一套方法。好在我还是有些悟性的,没多久就能熟练地织毛活了。婆婆看了我织的“作品”,眉开眼笑地说:“真是啥老师啥学生,你的手法跟我一模一样!”她的这句话,一下子把我们的距离拉近了。想要建立亲密关系,找共性是个不错的方法。我和婆婆的“手法”真的特别像,我们俩可以织同一件东西。一般情况下,手法不同的人织出来的毛活松紧度不一样,一眼就能看出来。如

果同织一件毛衣，换手法的地方也会有一道很明显的印。而我和婆婆一同织的毛活，浑然一体，根本分不出哪个部分是谁织的。

我的技艺熟练以后，正式开启了与婆婆的“毛线岁月”。那时我有个“宏大”的理想，就是为家里每个人都织一件毛衣，婆婆当然支持了，她提议我们俩一起织，谁有空就织，反正我们俩的手法一样。两个人共同完成一项任务，奔着共同目标努力，感情会迅速升温，因为没有什么比同心协力更能拉近两颗心的距离了。

我和婆婆相互切磋，共同提高织衣技能。我找来一本编织毛衣的书，婆婆看了如获至宝。我们俩对着书上的图案一点点学织，每每有发现和收获，两个人都特别有成就感。

那时我白天上班，晚上才有空织毛衣。当时我和爱人还过着两地分居



的生活，他在城里上班，我在老家跟公婆一起生活。有一次，我晚上为爱人织毛衣织到很晚。婆婆半夜起床上厕所，见我屋里的灯还亮着，就悄悄进屋了。她拿了件衣服，轻轻给我披上。我扭身，看到她的眼里有无限爱怜、疼惜、欣慰，还有赞赏。婆婆拍拍我的肩膀说：“早些歇着吧，明天我再接着织，不着急。”其实，婆媳两个人很容易达成一致，婆婆深爱着她的儿子，我深爱着我的爱人。同一个人把我们联系在一起，成为密不可分的一家人，爱可以让我们建立更和谐的关系。

那些年，我和婆婆为家人织了很多毛活。毛衣、帽子、围巾，家里到处是我们的杰作。我和婆婆还一起“成长”，不断精进自己的手艺。一家人的关系，也像我们织的毛活一样，千针万线连在一起，亲密而和谐。

后来，大家渐渐不穿手织的毛衣了，毛线也远离了我们的生活。但我和婆婆的“毛线岁月”，却为我们留下恒久的美好记忆。我们在那些温暖的日子里，为了共同的目标，彼此支持，相互欣赏。谁说婆媳关系是难题？因为我们心中有共同的爱，所有的难题都迎刃而解了。

如今，婆婆老了，我也成了中年人。我们虽然不再织毛衣，但依旧能找到共同的爱好。这不，我正让婆婆看抖音上的美食视频，我们俩又要共同开启一段“美食岁月”了。🇨🇦

母亲的厨房“升级史”

文 / 王国梁

母亲在干净整洁的厨房里一边哼歌，一边做饭。我打趣道：“妈，现在做饭难不成都是一种享受了？”她美滋滋地回答：“那当然啦！以前做梦也不敢想能用上这样的厨房！”

这些年里，随着生活水平的提高，母亲的厨房经历了好几次“升级”。

早年间，我家只有里外两间屋，里屋用来睡觉，外屋则是“多功能厅”。这间“多功能厅”，既当厨房也当餐厅，既是储物间也是客厅，屋里有一口大锅，做饭的时候烟熏火燎。母亲最苦恼的是遇上阴雨天气，潮湿的柴草一烧就会冒烟，浓烟窜进里屋，熏得人睁不开眼睛。我冲出浓烟，擦着眼睛说：“妈，咱就不能弄个厨房吗？”母亲一咬牙一跺脚说：“能，好歹弄个专门做饭的地方！”

就这样，母亲在南墙根搭了个棚子，算是有了个“专属厨房”。这个厨房极为简陋，但总算解决了做饭时满屋冒烟的问题。母亲很高兴，觉得在这个地方做饭可以自由“施展拳脚”了。父亲曾说：“你妈做饭的手艺一流，有了厨房才配得上她的手艺。”的确，厨房就是母亲的舞台，即使最简单的食材她也能做出可口的味道。不过冬天一来，简易厨房的弊端就暴露出来了。棚子四面漏风，做饭烧菜冷得不行，有时候食材都会被冻住，夏天也不能遮风挡雨。

母亲和父亲合计着把房子翻建一下，再盖一间新厨房。经过几年的奋斗，我家盖

起了四间新房，又在院东面盖了间厨房。母亲把里面收拾得干干净净，开始了快乐的烟火生活。虽然新厨房在经过几年的烟熏火燎后又变得黑乎乎的，但毕竟是“升级版”厨房，母亲还算满意。

随着人们的生活越来越富裕，居住条件不断改善。我家的房子在经过又一次翻新后，厨房的地面和墙面铺上了瓷砖，显得特别干净。母亲开心地说：“现在的日子真好！用这么好的厨房做饭，做出来的饭菜味道都香！”我忙说：“妈，咱们的日子会越来越好的，说不定将来还能用上更漂亮的厨房呢！”

去年，母亲学会用智能手机刷视频了，她看到了不少有关农村厨房改造的视频，忍不住感叹：“瞧人家这厨房，真漂亮！”我说：“妈，这叫整体厨房。你要喜欢的话，咱们的厨房也能装成这样的。”母亲惊讶地说：“真的呀！要在这样的厨房里做饭，做出的饭菜肯定更香！”

说干就干，我联系了工人，开始对母亲的厨房进行大刀阔斧地改造：燃气灶具、抽油烟机、橱柜、消毒柜等都置办齐全，另外还新添置了电磁炉、微波炉、烤箱等小家电。母亲头脑聪明，很快就学会了自己烤面包。

如今，看着母亲对新厨房满意的样子，我不禁回想起这几次厨房升级改造的过程。是呀，新厨房不仅给母亲增添了烹饪的乐趣，也给全家带来美味和幸福。🇨🇳



那些叫“国庆”的朋友

文 / 赵仕华

在我人生中，有幸结识了几位名字中带有“国庆”二字的朋友。他们的性格丰富多彩，各具特色。

姜国庆是比我高一级的师兄。我们是老乡，同饮一江水，因为这种特殊的缘分，他在学校里对我格外照顾。每次相遇，他都会友好地拍拍我的肩膀，用充满温暖的乡音对我说：“如果你在学习或生活中遇到什么难题，别忘了来找我，我会尽我所能帮助你的！”他的这些话语，让我在异乡求学的日子里感受到一份家乡的温情。

随着时间的推移，我的生活画卷中又悄然增添了一位特别的人物——周国庆。他是一位豪爽大方又注重细节的性情中人。我仅仅帮了他一个微不足道的小忙，他却将这件事铭记在心，每次提起时都满是感激。尽管我婉拒了他的聚会邀请，但他从外地返回时，特意为我带回当地的特产，让我感到无比的温暖和感动。

陈国庆的出现，则是另一种风景。他早年间在乡镇任党委书记时，毫无官架子，能做到与老百姓同吃同住同劳动。我偶尔在朋友圈发表一些文字时，还会收到他的点

赞，仿佛在默默告诉我：“写得不错。”当他转任县直单位某局主要领导后，我们再见面时，他依旧如故，谦逊有礼，亲和力十足。在他身上，我看到了不为权力所迷惑的坚定品质，也领悟了在人生旅途中保持一份清醒的重要性。

这些名字中带有“国庆”二字的朋友，自带“爱国”的属性，其性格也如同那盛大的节日一般充满喜庆色彩。姜国庆像长者一般，在我迷茫时给予指引；周国庆以赤子之心相交，让我体会到人与人之间的真诚；陈国庆则如一面镜子，映照出我在社会中应有的坚守。他们每个人都在我的生活中扮演着不同的角色，给予我不同的启示和帮助。正是因为他们，我的生活变得更加丰富多彩，也更加有意义。

岁月流转，人事变迁，但这些“国庆们”的身影却深深烙在我的记忆中。我们在时间的长河中相遇，又各自在人生的道路上前行。尽管远隔千山万水，那份纯真的情谊却绽放出永恒的光芒。“国庆们”，你们是我生命中的一笔笔浓墨重彩，我的世界因你们的存在而更加绚丽多彩。🇨🇳

阳光里的思念

文 / 李恩红

每当思念父亲,我就坐在阳台上,在阳光下回想父亲在世时的时光。

父亲性情温和,从来不发火,即使心里再生气也只是闷口不说话。父亲是工作至上、以单位为家的人。当年我们住在乡下,父亲在城里上班,工作很忙,公休日也难得回家休息,周围邻居甚至都不认识他。母亲因此对父亲意见很大,经常抱怨他不顾家。父亲总是默不作声地微笑,母亲就更来气,更委屈。每次待母亲发泄过后,父亲就会慢条斯理地说一句:“行啦,知道你操持这个穷家不容易,闹几句就得啦,别得理不饶人。”

父亲表面温和,骨子里却耿直刚强。三年困难时期,粮食流通受限制,河间老家的舅舅听说我们经常饿肚子,就把自家仅有的半袋山芋干送到静海。为了安全通过检查,舅舅提前通知分管检查站工作的父亲来接他。父亲拎着口袋走进检查站,问:“这个也不允许

吧?”检查站的人见是父亲,犹豫了一下,点头说是。父亲二话没说,就把口袋交给检查站了。气得舅舅直跺脚,气得母亲直骂他蠢材。

父亲是新中国成立初期进城的接管干部,但他从不为亲属办私事,不为送礼者开后门。他的上级和部下都在有关部门当领导,如果父亲给他们其中任何一个人打个电话,儿女的工作和家庭生活困难问题都会得到解决。可父亲就是不找人,他的说法是,你们可以沾我的光,那别人家的孩子呢。而当同样生活困难的邻居找他时,只要不是违反政策的事,他总是爽快地答应给帮忙,有时候还要自己掏腰包买水果去找人求情。有一次,父亲的亲侄子从老家跑来找父亲,说他联系了静海某单位的防水保温工程项目,只要父亲给垫句话,这活儿就到手了。父亲愣是没答应,气得母亲骂他六亲不认。可有一次,一个农村老太太提着一袋

水果求父亲帮她给儿子找工作，父亲没有拒绝也没有推脱，很热情地接待她，临走时还客气地拒收了礼品。老太太失望地离开了。没想到几天后老太太又来家里，一进门就紧紧握着父亲的手，流着泪激动地说：“谢谢你帮了我的忙！”

父亲无论做人还是做事都丁是丁卯是卯，在他的人生词典里，没有逃避推脱，只有责任担当。父亲看似不懂人情世故，人缘却非常好，每到一个新地方，都和当地百姓建立起深厚的感情，父亲离休多年后仍有不少群众来看他。

父亲对外人慷慨大方，经常拿出钱来接济身边的同事、朋友、村民，还总是叮嘱人家不用着急还，实在没有就不用还了。对人家这样大方的父亲，对家人却很是抠门。

小时候，我家孩子多，就父亲一人赚钱，过年给我们添不起新衣服不算，连生活费也经常给不成，害得我们娘儿几个不得不去地里捡菜根挖野菜吃。父亲对自己更抠，一辆破旧自行车骑了30多年，家里人劝他换辆新的，他就是不肯换，坏了就自己修。

父亲经常教导我们兄妹几个，既要重做事、更要重为人，做人要坦荡无私、光明磊落，不义之财不可取。我们就把父亲的话当做家训牢记在心，并传承给我们的下一代。

我家的阳台是阳光照耀最多的地方。冬天，父亲就坐在阳台上看报纸，或者闭着眼睛静静地沐浴阳光。如今，阳台还在，父亲却早已离开了我。父亲像一支燃烧的火炬，虽然已经熄灭了，但他曾经的光亮却会永远照耀我前行。🇨🇳



秋风起，蟹脚痒

文 / 吕峰

“江上秋高蟹正肥”，人们品蟹的最好时光悄然而至。此时的螃蟹黄满膏肥，蟹肉肥美滋补，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚，只要它一上桌，百味皆淡。

早在两千多年前，古人便知秋蟹的鲜美，且逐渐成为国人的闲情逸致和文化享受。橘黄色的蟹黄，白璧似的脂膏，鲜甜肥美的蟹肉，引无数名士为其折腰。李白是嗜蟹之徒，留有诗句：“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台。”对他来说，持螯饮酒，佳酿微醺，更容易诗兴大发。陆游也是食蟹的高手，他写道：“蟹肥暂擘馋涎堕，酒绿初倾老眼明。”诗人一边吃蟹一边狂饮，高兴得连老花眼也顿时明亮起来。

蟹味之美，足以让人不顾一切。苏轼穷困潦倒之际，为解蟹馋，居然以诗换蟹：“堪笑吴兴馋太守，一诗换得两尖团。”民国时期章太炎的夫人汤国黎，为品大闸蟹而定居苏州。宋庆龄对螃蟹过敏，却经常先吃下抗过敏的药，再慢慢品尝螃蟹，颇有冒死吃螃蟹的气概。

真正嗜蟹如命的人，当数清代的闲情达人李渔，他自称“以蟹为命”，一生食之。从螃蟹上市到退市，他在家里备了四十九口大缸，且每一只缸里始终装满了螃蟹。为了能在冬天也吃到蟹，他用花雕酒腌制醉蟹，一直吃到来年螃蟹上市。“命家人涤瓮酿酒，以备糟之醉之之用，糟名‘蟹糟’，酒名‘蟹酿’，瓮名‘蟹甃’。向有一婢，勤于

事蟹，即易其名为‘蟹奴’。”

在国人眼里，吃蟹是大有讲究的雅事。能工巧匠创制出大名鼎鼎、精巧无比的“蟹八件”，将吃蟹文化发展到极致。古时，富贵人家的“蟹八件”极为讲究，或以纯银打造，或镶金嵌玉，也算是古代精致生活的象征。人们吃蟹，用“蟹八件”精心剔出每一处细小的蟹肉，不慌不忙，甚有情趣。

螃蟹最宜清蒸，此法烹制可吃到原汁原味的蟹肉，品尝到最自然的清香与鲜美。蒸锅入水，在水中放姜、紫苏、绍兴黄酒等，以去腥增香，再将螃蟹放入蒸锅中，大火蒸熟即可。蒸熟的蟹全身通红，金灿灿的蟹黄令人垂涎，调好蘸料就可大快朵颐。蘸料的种类不能太多，只需要放上去腥抑寒的姜、醋即可。吃蟹要趁热吃，一步步地钳蟹壳、啖蟹肉、品蟹膏、吸蟹油。白嫩的蟹肉入口即化，蘸点醋送入口中，满满都是蟹的香味和醋的清爽，无比鲜美。

螃蟹亦可以煮粥，蟹粥挥溢着浓郁的蟹香，不咸不淡，有着微微的甜，顺喉入胃。在清冷的秋日，喝上一碗蟹粥，浑身舒坦，人也精神。蟹面亦是独特的吃食，以天津七里海河蟹面最为奇绝，面香中融着浓浓的蟹味，鲜美爽滑，绝对可以让饕餮之徒一口接一口，停不下来。

“秋不食蟹，何以解馋？”秋风一起，一只只油满膏肥的蟹横行上桌，食者自有难以言喻的雅致与快乐。🍷

孙子有颗“中国心”

文 / 黄长贵



每天起床后，年仅八岁的孙子都要高歌：“起来，不愿做奴隶的人们……”早起唱《国歌》，如今已经成为孙子的习惯。

孙子从两岁起就咿呀学唱，与众不同的是，人家唱歌曲目选择丰富，他唱歌只限唱《国歌》。问他为什么，他歪着大脑袋，眨眨巴巴着大眼睛，反问你：“为什么呢？”

爱国就要从娃娃抓起。我注重从日常生活中寻找教育话题，培养孙子的爱国情怀。孙子平常喜欢看电视。当中国选手在奥运赛场为国夺得金牌升起五星红旗时，我会引导孙子唱《国歌》。一个几岁的娃娃还不能全面理解爱国主义的内涵，但我想让孙子把唱《国歌》养成一种习惯，用激昂向上的歌词和旋律激发他的好奇心和求知欲。

暑假，我会带他去建筑工地上慰问工程师，告诉他：“万丈高楼平地起，每个巨大成就都来自微小。”他看着炎炎夏日里汗流满

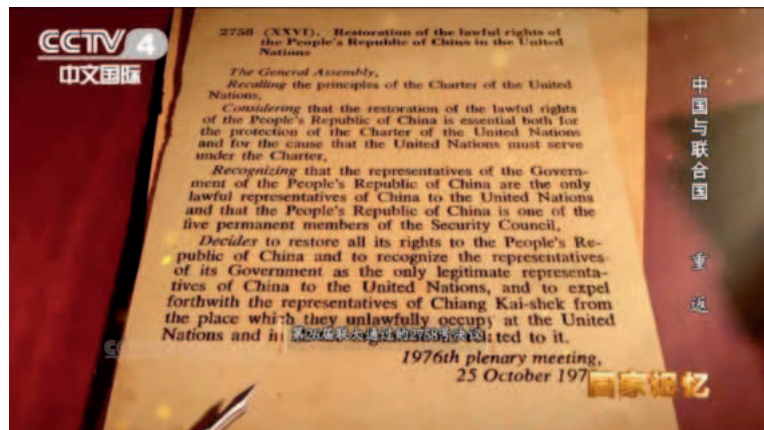
面、尽染灰尘的工程师们，似乎一下子明白了我的心思，赶紧送上消暑慰问品，工程师们的一声声“谢谢”说得孙子的小脸红红的。

当孙子手里拿着刚买的玩具还吵着要买新玩具时，我和颜悦色地问他：“欲望无止境，我们要学会克制自己的欲望，珍惜当下，好不好？”渐渐地，孙子从爱买玩具变成了爱买书。三岁时，他爱上了阅读《上下五千年》（儿童版）。看我订阅老年类报刊，孙子就追着我问：“爷爷，我能订阅新书吗？”从此，我每年都会带着孙子一起看书展，购买书籍。

我是社区的文化工作者，也是关工委主任，孙子常缠着我去井冈山革命老区看望“同龄人”。他7岁生日时，我们一起去了位于井冈山的毛泽东红军小学。临行前，孙子用稚嫩的笔迹写了一封慰问信，表达了激动的心情和与老区学生交朋友的愿望。尽管字形歪歪扭扭，可他的心是端端正正的。孙子在日记里写道：“我爱老区的小朋友，因为我觉得他们身上有一种精神追求——诚实、勤奋、善良、友好、勇敢。”孙子的童真总是让我很感动。

加入少先队后，孙子知道了红领巾是红旗的一角，现在他每天上学都认真地佩戴红领巾。由于学习努力，成绩优良，上个学期他被评选为“三好学生”。他在一篇作文里写道：“现在我是三年级学生了，越来越爱看中国书，因为我有一颗‘中国心’。”我由衷地为有一颗“中国心”的孙子感到骄傲。🇨🇳

那一刻,联合国大会现场沸腾了!



第 26 届联合国大会通过的第 2758 号决议

在美国纽约的联合国总部大楼前矗立的一排旗杆上,悬挂着 193 个联合国成员国的国旗。在这些五颜六色的成员国国旗中,鲜艳的五星红旗高高飘扬,向世界展示着中国人民的昂扬和自信。然而,在联合国大厦前,五星红旗的升起曾经历了一段曲折的过程。

1949 年 10 月 1 日,中华人民共和国宣告成立,中华人民共和国政府从此成为代表全中国的唯一合法政府。

当天下午,政务院总理兼外交部部长周恩来致电联合国秘书长,要求取消国民党当局在联合国代表中国的权利,而以中华人民共和国作为中国在联合国的唯一合法代表。但是,当时的联合国在以美国为首的西方世界操弄下,拒绝承认新中国的代表权。逃往台湾的国民党当局也不肯放弃联合国的席位。

上世纪 60 年代,世界局势发生了深刻的变化。许多摆脱殖民主义统治的亚非国家纷纷选择独立,这些国家普遍要求恢复

中华人民共和国在联合国的合法席位。眼见很难再掌控联合国多数票的美国开始策划玩弄“两个中国”的把戏,但这一图谋最终被现实所击破。

1971 年 10 月 25 日,第 26 届联大会议就中国代表权问题进行投票,恢复中国代表权的提案以 76 票赞成、35 票反对、17 票弃权的绝对多数通过。由此形成的联合国大会

第 2758 号决议承认中华人民共和国政府是中国在联合国的唯一合法代表,恢复中华人民共和国在联合国的一切合法权利。

中国恢复在联合国的合法权利是中国外交的重大胜利。中国派出由外交部副部长乔冠华、常驻联合国代表黄华领衔的代表团赴纽约参加联合国大会。1971 年 11 月 15 日,在联合国大会上,乔冠华代表中国登上联合国讲坛。在讲话中,乔冠华全面阐述了中国政府在一系列重大国际问题上的原则立场。

“我们主张,任何国家的事要由这个国家的人民自己来管,全世界的事要由世界各国来管,联合国的事要由参加联合国的所有国家共同来管。不允许超级大国操纵和垄断。”

乔冠华的发言不仅代表了中国的严正立场,也代表了长期遭受侵略殖民之害的广大发展中国家的共同立场,受到他们的热情支持,整个大厅里爆发出经久不息的掌声。风度翩翩的中国代表团团长乔冠华立刻成为会场

焦点,在全世界媒体的聚光灯下,《乔的大笑》这张现场照片将中国坦荡自信的大国风范传到了全世界。

作为安理会常任理事国中唯一的发展中国家,中国在联合国代表广大发展中国家发声,反对帝国主义、殖民主义、霸权主义、强权政治,在维护战后世界秩序与世界和平、促进世界的进步发展等方面作出了重要贡献。

从1992年首次派出维和部队以来,中国军队先后参加25项联合国维和行动,派出官兵近5万人次,有16名官兵献出宝贵生命。他们的足迹遍布世界几十个国家和地区,在保护平民、支援保障、医疗救助以及推进和平解决争端、维护地区安全稳定等方面作出了重要贡献。中国军人用热血和生命谱写了维护世界和平的大国担当。

此外,中国还长期对其他发展中国家和最不发达国家进行医疗援助,极大地提高了这些国家和地区人民的健康水平。援外医疗队员的精湛技术和良好的医德医风,赢得了受援国政府领导人和人民群众的高度赞扬。

2017年1月,习近平主席在瑞士日内瓦的联合国欧洲总部出席“共商共筑人类命运



共同体”高级别会议,发表题为《共同构建人类命运共同体》的主旨演讲,深刻、全面、系统地阐述了人类命运共同体理念,指出人类命运共同体是我们人类发展的一个新理念、新方案,其核心就是我们各国的发展应该是一损俱损、一荣俱荣。各国应该互相支持,这样才能实现共赢,互惠共赢。

中国先后提出了全球发展倡议、全球安全倡议和全球文明倡议,中国将始终做多边主义的践行者,积极参与全球治理,坚定维护以联合国为核心的国际体系,坚定维护以国际法为基础的国际秩序,坚定维护联合国在国际事务中的核心作用。

回望历史,中国在世界反法西斯战争中付出了巨大的牺牲,也为战争的结束和战后和平体制的建立作出了重大贡献,为维护全球多边体系,建立世界政治经济新秩序作出了自己的努力。

如今,站在新的历史起点上,中国作为世界和平的建设者、全球发展的贡献者和国际秩序的维护者,将在国际舞台上发挥更重要作用,为促进人类和平与发展、构建人类命运共同体作出更大贡献! 🇨🇳

(来源:“CCTV 国家记忆”微信公众号)



恢复中华人民共和国在联合国的一切合法权利

黎元洪与荣安别墅

文 / 赵建强



前期的荣安别墅

中华民国大总统黎元洪(1864—1928),字宋卿,湖北黄陂人。黎元洪与天津结有浓厚的情缘。他早年随父亲移居天津,在水师学堂读过书,在小站训练过新军,购买过房地产,投资过实业,尤其是两次下野后都寓居天津,直至在天津寓所里去世。

黎元洪最初在天津英租界的盛茂道(今河北路)和博罗斯道(今烟台道)各有一处寓所。1917年黎元洪被张勋撵下总统座位、回到英租界做寓公时,于当年11月27日,又以“大德堂黎”的名义在原德租界内购买了一处房产,房地契上记载“地三亩七分一厘二毫(约2480平方米),地上洋楼一所,坐落天津特别第一区中街铜人旁,门牌四十二号。”黎元洪在此居住时取名“宋卿府君”,后因黎元洪夫人吴敬君在此居住,又称“黎氏荣安别墅”。

荣安别墅位于今河西区,原特别第一区威廉街(今解放南路256号)与纪念碑路(今浦口道)交口的西北角。别墅坐北朝南,东面与威廉街相隔,是原德国领事馆(今武警总队);南面与纪念碑路相隔,是原载洵旧居(后河西区财政局,今锦州银行);东南面与十字路中央的原德国纪念碑相隔,是原天津轮船招商局、海关大院,今新建创展大厦。

荣安别墅四周建有围墙,在东南角建有大门。主楼为不对称式二层砖混结构,南、东两侧均有大门。楼房外立面墙体为白色饰面,阁楼和房顶为棕色琉璃瓦。大楼的一层是客厅、会客室、餐厅;二层是办公室、书房、卧室等;二层以上是一层楼高、四周带有窗户的通体阁楼;阁楼上为五脊大坡屋顶。

不久,黎元洪即将原旧楼拆除,在原址重建一座花园式住宅,包括一栋西式三层主楼和几栋附属房屋,共44间,建筑面积1878平方米。新建主楼为不对称式砖混结构,浑水墙身沙石罩面,尖形大坡屋顶,大理石台阶。室内装修讲究,一层铺大理石地面,二、三层是菲律宾木地面。房屋布局一层是客厅、会客厅、餐厅、书房等;二层是书房、卧室、女客厅



后期的荣安别墅

等；三层是卧室、使用间等。附属建筑有二层小洋楼的是音乐厅，平房为传达室、厨房、储藏室及佣人住处等。院内花园建有喷水池、方亭、石雕、花窖。另外，园内还饲养了孔雀等观赏禽类。

黎元洪经常在荣安别墅接待中外宾客、军政要员及社会名流。1924年12月4日，孙中山第三次来津，因肝病复发在张园休养，特派夫人宋庆龄及李烈钧、汪精卫、孙科等重要随从20余人拜访黎元洪，黎在荣安别墅“全家招待极为殷勤，宾主甚为欢畅。”12月6日，宋庆龄等人代表孙中山应邀又在黎家与各方人士晤谈。两周后，黎元洪特意到张园探视孙中山。1925年3月12日孙中山在北京逝世后，黎元洪在荣安别墅设灵堂祭奠。

黎元洪晚年患有高血压、糖尿病等疾病。1928年夏，黎偕夫人到英租界看赛马，突然发病，于当年6月3日在英租界博罗斯道（今烟台道）寓所中病逝，终年64岁。

关于黎元洪出丧，《益世报》于当年6月29日以《黎元洪墓地》为题报道：“兹闻黎氏殡期，已定于下月十九日，遗柩浮厝（暂存）于特一区荣安别墅，并定先期三日受吊。”7月17日，《益世报》再以《黎总统出丧 悬挂半旗 市政府通告》为题报道：“天津特别市政府，以本月十九日，为黎公出丧之期，特通知各机关团体商民，是日一律悬挂半旗，以致哀悼。”在7月19日黎元洪出殡那天，仪式异常隆重。租界当局破例批准由数百名士兵组成的携带武器的卫队，护送灵车及演奏哀乐的军乐队通过英、法、日、德租界地。1933年，黎元洪灵柩从荣安别墅运回原籍湖北黄陂。

荣安别墅于1976年唐山地震中遭严重破坏后拆除。1997年在原址建成泰达大厦。🇨🇦



荣安别墅的音乐厅



荣安别墅门前迎接黎元洪灵车的人群



荣安别墅内黎元洪灵堂

艺术之维与历史之要

重赏油画《开国大典》

文
陈曦



艺术,以个性化为内核立足;历史,以客观性为底色存在。当艺术与历史互为观照,即可达成一种永恒之魅,凭借真诚与灵性跨越虚实的界限,直击人心。油画《开国大典》,就是具备这种永恒魅力的经典作品。

油画《开国大典》是中宣部与文化部共同筹备的中国共产党成立30周年庆祝活动的命题绘画展品,它以油画形式重现开国大典时毛泽东庄严宣告中华人民共和国中央人民政府成立的历史瞬间,带有以艺术完成永恒铭记的鲜明目的。这幅画作之所以经典,在于画家的“守持”与“突破”完美地呈现出艺术的三重维度与历史的核心要义。

写实之维与史料剪影

摄影与油画在众多艺术形式中更具写实效果,能够完成对历史剪影的有效捕捉。油画《开国大典》的第一重“讲述”,便是对历史瞬间的写实呈现。

1952年,中央美术学院的青年画家董希文教授奉命完成中国革命博物馆的重大项目——创作“开国大典”同名油画。开国大典是党史与新中国史上浓墨重彩的一笔,为这个伟大的时刻创作油画首先考验的便是真实性与传情性。

油画《开国大典》中毛主席站在靠近画面中央的位置,其他党和国家领导人站在左边三分之一的画面中,右侧广场上的群众虚化处理,草图撤掉了毛主席右前方的红柱,视野更加开阔。如果说这种处理是兼具中心人物与大胆的虚实对照,那么对毛主席人物形象上的绘画处理则更显示出画家的匠心独具与大胆突破。按照构图原则与视觉常规,毛主席站在靠前且居中的位置,受立足点造成的透视缩小限制,画面形象将无法体现人物本身的高大与庄严时刻“宣告者”的伟岸,于是画家将人物身高加高了几分。这种创造性遵循的是写实的更高维度,关照创作者与观看者共同的心理与情感,完成历史

剪影的真正价值——铭记历史时刻背后的现实意义,以艺术的真实赋予历史时刻情感的永恒之力。

写虚之维与史料之心

油画是比摄影更具“筛选”与“呈现”主体意味的艺术形式,简言之,从“取景”到“取舍”,都更具主观性。油画《开国大典》的另一重经典之味便在于作者在时间与空间的取舍布局中,巧妙完成了艺术的第二个维度,即写虚之维。

在用虚上,油画《开国大典》堪称绝妙。画面中心人物毛主席与左侧其他领导人的人物群像在构图上实则是不平衡的,画面配比不均,却以“左实右虚”的形式构成表意上的“喇叭口”,以静态传递出动态的效果,犹如毛主席刚刚从左侧的领导人群中走出来,宣布中华人民共和国中央人民政府成立。如果我们将视点拉远,就会发现整个画面同样是左实右虚的,空旷的天空与密集的人群彰显开国大典当天的天朗气清以及群众的热情高涨。对比画面中写实的主体人物与人物群像,画面右侧的群众虚化处理,则构成了叙事乃至表意上的另外一个“喇叭口”,虚化人物意在表现无边无际,超过了天安门广场蔓延至全中国乃至全世界,这就让无声的画作具备了有声的意蕴,仿佛天安门上庄严的宣告破空而出,响彻神州大地,直至世界、寰宇。至此,画家借助高超的画技以及对主题的高度认知,以艺术的写虚之维将“开国大典”的意义和影响,融进历史剪影中,用艺术呈现出史料之心,完成深度的“讲述”。

映衬之维与历史之要

油画《开国大典》的更加高明之处,还在于画家创作时于西洋画的框架中大胆取用中国画的技艺。不但如此,画家更是以中国艺术独特而深厚的意蕴美融汇于画布之上,完成艺术与现实的映衬。

用色,体现着每一位画家对于画面的深度理解。可以说,色彩是画家眼中事物的情感呈现,经由色彩的取用与调和,不同画家笔下呈现出的同样景象便有了迥然相异的情感面貌。油画《开国大典》的用色单纯而强烈,红与黄,蓝与白,辉映出庄严富丽与清澈高远的意境,不但符合历史主题,而且突显寓繁于简、寓宏于微的艺术境界。如果我们以微观的角度去欣赏,会发现天空与白云,地毯与汉白玉等景物的色彩均带有典雅与厚重的况味,这来源于画家完美融合壁画的叠彩效果与油画层次堆彩特色的匠心。层次的渐进变化与色彩的调和让画作无处不传神,无处不显意。文明古国的新生机,中国人民的庄严宣告,在色彩的对冲与融合间传情无形。

在油画《开国大典》中,我们能在画面构图中看到虚实映衬间动态的主题呈现,能在色彩映衬中感受到情感的自然抒发,更能在主体与环境的映衬中完成画作内外的感同身受。也正因此,艺术经由映衬之维的打开,显影了历史之要,那便是永恒的震撼与不熄的精神共鸣。🇨🇦

(作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家)

遗赠扶养协议的有效要件

文 / 赵炎

随着人口老龄化加速,养老问题已成为亟待解决的社会问题,具体到每个家庭的老人赡养问题,往往又与家庭财产或者老人遗产的处理相互牵连。在此过程中,可能会形成诸如“遗嘱”“遗赠”“遗赠扶养”等形式各异的法律文件。以上文件往往因为缺乏法律专业人士的介入而词不达意,甚至影响文件效力。

【案例】

老张育有一女张女士及一养子小张,妻子早逝。老张名下有一处房产,系其妻子去世后取得产权。老张晚年生活较为孤独。女儿张女士因远嫁无力照顾老张的生活起居。老张表示小张如能照顾其终老,负责其生养死葬,那么老张百年后,其名下房产可赠与小张。小张表示同意。于是,小张按照上述双方意愿拟定了一份《遗赠扶养协议》,由二人签字捺印。数年后,老张病故,张女士欲办理其父亲名下的房屋继承过户时,小张拿出《遗赠扶养协议》,主张该房屋归其个人所有。张女士不服,诉至法院。

法院经审理认为,小张与老张依法形成了养父子关系,小张系老张的法定继承人,不属于遗赠扶养协议中“扶养人”的范围。因此,二人签订的《遗赠扶养协议》无效。老张在遗赠扶养协议中的意愿系其真实意思表示,该协议名为遗赠扶养协议,实为附条件遗嘱。由于该协议并非老张本人书写,亦没有两名以上无利害关系人见证,因此,该协议作为遗嘱,不符合法定的遗嘱形式要件,属于无效遗嘱。经查,老张的法定继承人有小张和张女士两人,且老张晚年确由小张进行日常照料,小张尽到了主要赡养义务,因此,依法应予以多分遗产。综合案情,法院判定老张名下的房产由小张继承70%份额,由张女士继承30%份额。

【法律解析】

(一)何为“遗赠扶养协议”?

根据《中华人民共和国民法典》(以下简称《民法典》)第一千一百五十八条的规定,“自然人可以与继承人以外的组织或者个人签订遗赠扶养协议。按照协议,该组织或者个人承担该自然人生养死葬的义务,享有受遗赠的权利”。由此可见,遗

赠扶养协议的有效要件包括:签订书面协议、明确约定遗赠人与扶养人的权利义务,且扶养人须是继承人以外的组织或个人。该法定要件的原理在于,子女作为继承人负有赡养父母的义务,不得以放弃继承为由不尽赡养义务。同样,子女不得以尽赡养义务作为继承遗产的预设条件。因此,子女当然地被排除在遗赠扶养协议的



“扶养人”之外。

故此，上述案例中“小张”并非遗赠扶养协议的适格扶养人，协议无效，小张无法依据遗赠扶养协议取得老张的房屋所有权。

（二）名为“遗赠扶养协议”，实为“遗嘱”，何解？

有人不禁要问，难道老张想把财产留给照顾他的养子，法律不允许吗？当然不是，只是不能通过“遗赠扶养协议”的形式。

老张的养子是老张的法定继承人之一，老张想将房产留给养子，只要通过遗嘱的方式即可。而且，根据《民法典》第一千一百四十四条的规定，遗嘱继承可以附有义务，故而，老张完全可以通过附条件的遗嘱达成自己的心愿。也正因如此，法院在上述判例中试图通过附条件遗嘱的方式解读老张的真实意思，如此评判，亦是基于尊重老张的真实意愿及公平原则。

然而，按照附条件的遗嘱解读老张的意愿，需要所谓的“遗赠扶养协议”形式上满足遗嘱的形式要件。如自书遗嘱需要立遗嘱人亲笔书写、代书遗嘱需要两名以上无利害关系人见证等。也就是说，如果该协议中的协议内容由老张书写，抑或有两名以上无利害关系人见证，小张则可以依据这份名为“遗赠扶养协议”实为“附条件遗嘱”的协议，取得老张的房屋所有权。

上述两种情形，无论通过哪一种实现都有一个前提，也就是小张尽到了生养死葬的义务。从结果来看，即使未能完全实现老张的意愿，但对于尽到主要赡养义务的人在遗产分割时应当予以多分，亦是明文规定。

【律师建议】

法律文件需要在法律规定的框架下定性和评判，因此，若需形成有效的法律文件，建议寻求法律专业人士的帮助。🇨🇳

（作者单位：天津允泽律师事务所）

莫名其妙的“返老还童”

文 / 马志国

心理困扰：这究竟是怎么回事

在心理咨询中，一位先生这样诉说自己的困扰：

有个问题让我莫名其妙。我父亲是一位建筑工程师，退休后又返聘了几年。后来，我们劝父亲不干了。没想到，父亲解聘回家后，说我们看不起他了，他看啥都不高兴，精神越来越萎靡，身体也越来越不好了。

还有更让人莫名其妙的事。父亲回家半年多，一家建筑公司老板闻讯赶来，趁我们不在，想方设法又把父亲请到了他们公司。父亲工作半个月后我们才知道。您说也奇怪了，当我们再见到父亲时，老人满面红光、精神焕发，身体也硬朗起来了。公司老板一个劲地夸老人身体好、脑子好、人更好，让家属放心。看到这种情况，我们全家开会，统一思想、转变态度，认为应该支持父亲继续工作。不仅如此，我们也不再把父亲看成年迈力衰

的老人，家里有什么事，工作有什么事，都找父亲商量讨教。说来也怪，这样忙忙碌碌的，父亲的身体好像越来越硬朗，精神也越来越好，真有点“返老还童”了。这究竟是怎么回事？我们往后该怎样对待父亲的老年生活？

心理解析：自我实现的期待效应

这位老先生的故事背后隐藏的道理，叫做自我实现的期待效应。

所谓自我实现的期待效应，意思是说，一个人内心一旦形成了某种期待，就会朝着这个方向去准备、去努力，最终他的行动使信念变成了现实，实现了内心的期待。打个比方，自我实现的期待好像一个标签，个体努力会让行为与标签内容相一致，所以心理学把这种现象称为标签效应。积极的标签，促使人向积极的方向发展；消极的标签，则使人向消极的方向发展。

老先生身心状态的转变看起来似乎莫名其妙，其实就是由消极的自我实现期待效应，转变成积极的自我实现期待效应。

那么，老先生为什么发生这样的变化呢？

人都是相互影响的，心理活动也是如此。自我实现的期待效应，虽然是自我心理活动的表现，但是不可避免地会受到周围人的影响，特别会受到“重要他人”的影响。亲



心理对策：促成积极的自我实现期待

接下来，该怎样对待老先生的老年生活呢？

就家人而言，既要考虑到老年人的基本特征，又要对老人抱有积极的期望。在生活中该照顾老人的时候要照顾，同时也要给予老人充分的认可、信任、鼓励、赞许，帮助老人形成积极的自我实现期待，激发生命潜能，焕发生命活力，保持身心健康，延缓衰老，从而形成积极的自我实现的期待效应，创造生命的奇迹。本案例中子女后来的做法就很好。

就老人来说，首先要考虑到自己身体的实际情况，不逞强；同时又要保持积极进取的生活态度，对自己抱有积极的自我实现的期待。通过做自己能做的事，来主动争取周围人的认可和信任，增强积极自我实现的期待。如此良性循环，形成积极的自我实现的期待效应，方可实现积极而幸福的老年生活。🇨🇦

（作者系应用心理学研究员、知名心理咨询师）



人、领导、要好的同事或朋友，都是“重要他人”。用心理学的话说，一个人自我实现的期待效应如何，常常要看周围人对这个人的期望如何。

起初，老先生被子女劝回家后，家人每天给老先生传递的几乎都是消极的评价：老了，不行了，歇歇吧，安度晚年吧，别再操心费力啦。于是，让老先生也感到，自己不行了，没用了，没有生命活力了。这种来自家人的消极期待，逐渐形成了老先生消极的自我实现的期待效应，导致他身心状态下降。后来，老先生又被请去工作，可以想见，做自己拿手的工作，一定会得到周围人们的积极评价，让老先生感到被信任、肯定、赞许和羡慕，重新看到了自我价值。同时，家人也转变了对老先生的态度，传递给老先生积极的评价，促成了老先生积极的自我实现期待。



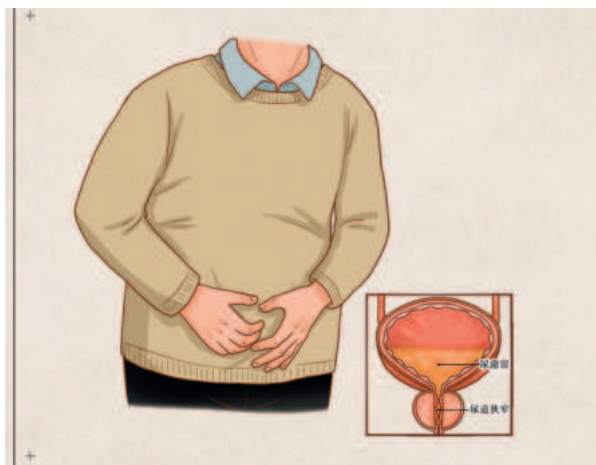
前列腺增生的预防与保健

文 / 于春泉

张大伯今年 63 岁，因发热伴头晕 3 天入住当地医院内科，症状可见发热 39℃，自觉全身乏力，昏沉不适，还伴有鼻塞、流涕、腰部酸胀、尿频、尿急等症状，B 超检查提示：双肾积水，前列腺增生，经各科会诊后转入肾外科治疗，进一步进行 CT 检查提示：膀胱尿潴留并双侧输尿管肾盂积水扩张、左肾重度积液，前列腺增生并钙化。结合张大伯的病史、症状体征及入院初步检查，张大伯被确诊为前列腺增生引起的尿路梗阻、排尿困难、尿潴留等疾病。医生为张大伯制定了详细的治疗方案，包括留置尿管解除下尿路梗阻，待全身症状好转后行经尿道前列腺等离子电切、膀胱造瘘术，术后拔除了尿管，经两个月膀胱功能锻炼，张大伯恢复了正常排尿，其余症状消失。

前列腺增生是一种常见的男性疾病，会导致尿路病理改变，进而引起膀胱出口部梗阻，最终导致膀胱功能损害和肾功能损害。因此，治疗前列腺增生的首要原则是尽快减轻或解除梗阻，保护膀胱逼尿肌的功能和肾功能。由于尿路梗阻的程度不同，下尿路症状的严重程度也不相同，所以应根据患者的病情针对性地选择治疗方案。治疗手段主要包括观察等待、药物治疗以及手术治疗。

前列腺增生是一种良性疾病，随男性年龄增长而逐渐发病。大部分轻、中度症状前



列腺增生患者，通过观察或药物治疗，预后良好，生活质量可以显著改善。

一、前列腺增生的治疗与保健 辨证论治

1. 湿热下注证

症见尿少黄赤，尿频涩痛，点滴不畅，甚至尿闭，小腹胀满；口渴不欲饮，发热，或大便秘结；舌红，苔黄腻，脉滑数。

治疗宜清热利湿。可选用八正散等中药方剂治疗。

2. 中气下陷证

症见小腹坠胀，小便欲解不爽，尿失禁或夜尿遗尿；精神倦怠，少气懒言；舌淡，苔薄白，脉细弱。

治疗宜补中益气。可选用补中益气丸等中成药治疗。

3. 肾阴亏虚证

症见小便频数不爽，淋漓不尽；头晕目

眩,腰酸膝软,失眠多梦,咽干;舌红,苔薄,脉细数。

治疗宜滋肾养阴。可选用知柏地黄丸等中成药治疗。

4.肾阳虚损证

症见排尿无力,失禁或遗尿,点滴不尽;面色发白,神倦畏寒,腰膝酸软无力,四肢不温;舌淡,苔白,脉沉细。

治疗宜补肾温阳,化气行水。可选用济生肾气丸等中成药治疗。

膏方养生

前列腺增生属中医“精癃”范畴,常见病因为年老肾气渐衰,中气虚弱,痰瘀互结水道,三焦气化失司。若老年肾气渐衰,阴阳容易失调,如真阴不足,相火偏亢,膀胱水液不利,则排尿频数,滞涩不爽。如肾阳虚衰,下元虚惫,固摄无权,则尿失禁或小便频数,淋漓不尽。治疗时应以通为用,温肾益气、活血利尿。同时可配合穴位贴敷、针灸、药浴、熏蒸等中医特色疗法。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗前列腺增生的膏方,供大家居家预防、调治前列腺增生。

炒薏米 30 克,蒲公英 15 克,地丁 20 克,白花蛇舌草 30 克,石韦 15 克,竹叶 12 克,小蓟 15 克,仙鹤草 30 克,败酱草 30 克,车前草 30 克,篇蓄 30 克,瞿麦 30 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 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,适合症见小便淋漓涩痛兼有血尿的前列腺增生患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

- 1.避免食用辛辣刺激性和寒凉食物,戒烟、酒,多食纤维性食物;
- 2.注意饮食清淡,多吃青菜水果,并保持大便通畅;
- 3.可适量饮茶,多喝水。

推荐药膳:利尿黄瓜汤

食材:黄瓜一棵,瞿麦 10 克,味精、盐、香油适量。

做法:黄瓜切片,先煎瞿麦,去渣取汁,煮沸后加入黄瓜片,再加调料,待温时食用。每日分 2 次服用。

功效:利尿通淋。

二、前列腺增生的预防与调护

- 1.及时排尿,避免膀胱过度充盈;
- 2.避风寒,忌饮酒、喝浓茶及食辛辣食物;
- 3.保持大便通畅,忌憋尿,保持阴部清洁卫生。🇨🇳



预防秋季鼻腔干燥小妙招

文 / 韦新法

秋季气候干燥,许多人的鼻腔也变得干燥,甚至时不时会出血。在此,为您介绍几种预防鼻腔干燥的小妙招。

自制鼻腔喷雾 将生理盐水倒入医用级别的喷壶中。使用前,先轻轻擤鼻子,清除鼻腔内的分泌物,然后将喷壶对准一侧鼻孔,轻轻按下喷头,让液体缓缓流入鼻腔。注意保持头部直立,避免液体流入喉咙。用同样的方法清洁另一侧鼻孔后,可以轻轻吸气,使液体更好地覆盖鼻腔黏膜。

热敷法 将干净的毛巾浸入热水(温度以不烫手为宜)中,充分浸湿后拧干至不滴水状态。将热毛巾轻轻敷在鼻子上,覆盖鼻翼两侧和鼻梁部位,保持5—10分钟,让热气渗透鼻腔黏膜,促进血液循环。可重复热敷多次,但再次热敷前要间隔一段时间,让

皮肤自然冷却。热敷时要避免毛巾直接接触眼睛和嘴唇等敏感部位,热敷后不要立即用冷水洗脸或吹冷风,以免刺激皮肤。

穴位按摩 洗净双手并擦干,用食指或中指轻轻按压鼻翼两侧的迎香穴,找到酸胀感明显的位置。以指腹为着力点,顺时针方向轻轻按摩迎香穴30—60秒。根据个人情况,可以重复按摩几次以增强效果。按摩时要保持呼吸自然顺畅,不要憋气或用力呼吸。如果按摩过程中出现不适,应立即停止。

一旦鼻子出血,应立即用干净的医用棉球或纱布轻轻塞入出血的鼻孔中,保持压迫状态5—10分钟,让血液凝固并封闭出血点。期间,可以轻轻捏住鼻翼两侧以加强止血效果。如果持续出血或反复出血,应及时就医。🇨🇦

(来源:《现代家庭报》)

秋季宜养生 运动要适当

文 / 刘昕彤

秋高气爽,正是运动的黄金季节。不过,秋季是一个承上启下的季节,既要弥补身体在夏天所流失的能量,又要为冬天的到来积蓄力量,运动虽好,但要适当。

很多人在秋天会有身体乏力、情绪不佳、失眠多梦等问题。秋季养生要注意“两不急、三不要、四不宜”,即:不急添衣,不急进补;不



煎煮中药需要搅拌吗？

文 / 曲传旺

中药煎煮得当直接关系到临床治疗的效果。在煎药时,搅拌的目的是使药材的有效成分尽量释放出来。传统煎煮中药提到搅拌是基于以下两点:一是大部分中药材煎煮前都需要进行浸泡,一般浸泡半小时,浸泡15分钟左右搅拌一下,以便药材浸泡完全;二是在煎煮时,为防止药液溢出需要少次搅拌。

不过,在煎药过程中是否需要搅拌,还要根据实际情况而定,有些药材煎煮时是不宜搅拌的。

辛散解表或芳香化湿等方药,其方中组成主要是一些含有挥发油的芳香性药材(如薄荷、藿香、紫苏叶等),宜武火急煎,一般不宜久煎,如果频繁揭盖搅拌,其有效成分挥发油会随水蒸气散发到空气中,药效将大打折扣;一些补益类药物(如人参、鹿茸、西洋参等),宜文火久熬,使其有效成分充分煎



出,也最好一直盖上盖子,以防药物成分在慢煎久熬中随水蒸气丢失。

质轻体积大且用量大的药材(如白花蛇舌草、夏枯草、淫羊藿等)和一些不易溶解的药材在煎煮时可适当搅拌,以保证药材均匀受热,使有效成分完全溶解,同时也可防止药液溢出。搅拌时,一般用木筷子或竹筷子,避免采用铁、铝、塑料等器具搅拌,以免发生化学反应或产生沉淀、降低溶解度等现象,影响疗效或产生副作用。另外,搅拌翻动时应到达锅底,仅在药物的浅层搅拌是达不到效果的,搅拌后应立即盖上盖子。🇨🇦

(来源:《民族医药报》)

要运动过量,不要沉浸于悲伤情绪,不要熬夜;不宜过多添加衣物,不宜大量进补,不宜暴饮暴食,不宜贪凉过度。

秋季气温虽有下降,但往往反复无常,应逐渐适应气候变化,增强身体抵抗力。秋季运动要适量而行,不要过量,以免消耗过多体力,影响身体恢复和免疫力。秋季万物凋零,易引人伤感,要保持乐观心态,不要过度沉浸在悲伤情绪中,以免影响心情和健康。我们应顺应自然规律,早睡早起,不要熬

夜,以免耗损阳气,影响身体机能。

在饮食方面,秋季虽为进补好时节,但也要根据个人体质和健康状况合理进补,以免适得其反。此时气候干燥,人体易上火,应避免过多食用辛辣、油腻的食物,以免加重身体负担,引发不适。另外,不宜暴饮暴食,应保持饮食均衡,适量进食,以免损伤脾胃。切记不可贪凉过度,最好避免冷饮冷食,以防伤及脾胃,引发腹泻或感冒。🇨🇦

(来源:《中国体育报》)

做这些动作,时刻都在“养气”

中医认为,“气”是指使人体器官发挥机能的动力,在生理上具有保持活力、温暖人体、防御外邪等功能。“气”推动五脏六腑的运行,使体表保持正常温度,防御各种病毒入侵。

1.抛空。端坐在椅子上,左臂自然屈肘,掌心向下放在大腿上;右臂屈肘,掌心向上,模拟向上抛物的动作 35 次,然后换左手重复以上动作。以上全部动作为 1 组,每天练习 5 组。



2.荡腿。选一个较高的椅子,高度以端坐状态下两脚自然下垂而足尖不触及地面为准。两脚悬空,前后摆动 10—15 次,逐渐增加摆动幅度,每天练习 3—5 次。开始摆动腿前,也可以在座位上小幅度、缓慢地左右转动身体 3 次,以加强益肾强腰的功效。



3.摩腰。端坐在舒适的座椅上,并适度松解上衣及腰带,以不妨碍摩腰动作为度。两手掌心相对,快速摩擦至略发热后,

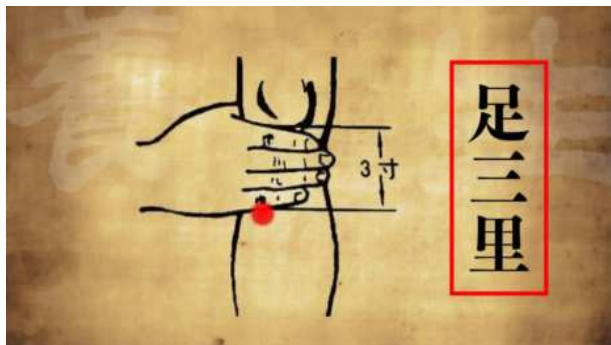
将两手掌心置于后腰,进行较快地上下摩擦。待手掌变凉后,再次搓热掌心,继续重复上述摩腰动作,直到感觉腰部微微发热为度。每天做 3—5 次为宜。

4.默念。两脚并拢直立,两臂从体侧提起,向后与腰部摩擦 3 次后缓慢、匀速转至体前,呈抱球状。随后身体微微下蹲,两臂随之下落于膝盖上部,下蹲同时呼气,心中默念“吹”字。呼气时,身体下蹲,膝盖不超过足尖,慢慢吸气,站起,同时两臂自然下垂于身体两侧。连续做 6—10 次为 1 组,每天做 3 组。



5.揉足三里。足三里位于小腿前外侧,犊鼻穴下 3 寸。取穴时站位弯腰,同侧手虎口围住髌骨上外缘,其余 4 指向下,中指指尖处约为足三里穴。按摩时可以拇指点按或点揉足三里,每侧 30 秒,左右交替重复 3—5 次。按摩的力度以按压后拇指指甲变白为度。🇨🇳

(来源:《益寿文摘》)



3 个动作帮助您改善脑供血不足



大脑是人体的核心器官,掌控着我们的思维活动、语言表达、肢体运动以及感官体验等多重功能。为了确保其正常运转,大脑需要持续且充足的血液供应。

一旦大脑的血液供应不足,便会引发一系列的不适症状,对我们的健康状态与生活品质造成严重影响。

脑供血不足的原因有很多,如动脉粥样硬化、低血压、心脏病、颈椎病等。脑供血不足的临床表现也很多样,但以下几个症状是最典型和最常见的:头晕头痛、记忆力减退、面部或肢体麻木、一过性单眼视物模糊或失明。

面对脑供血不足,我们不能掉以轻心,但也不必过度担心。除了及时就医外,在日常生活中,我们也可以通过以下 3 个简单的方法,来改善脑供血不足的状况。

1.轻拿颈肩。用拇指和四指合力,从上

往下轻轻拿捏颈部肌肉约 2 分钟,动作要轻柔舒缓。先拿痛点周围,最后拿痛点。

2.扩胸转肩。将手臂向上弯曲呈弧形,手指接触双肩,以肩关节为轴,分别沿顺时针和逆时针方向转动 10—15 遍。在转肩时上下左右,尽量做到极限处。

3.抱头转颈。双手手指相扣放在颈后,头与手保持对抗,在头颈部往左转的时候,左手给头施加阻力,往右慢慢转的时候,右手给头施加阻力,来回转动 5—10 遍。

除此之外,还可以经常做一些手指的运动,如握拳、弹指、拨珠等,或者用手指按摩一些穴位,如合谷穴、内关穴、太冲穴等,都可以改善脑供血不足的症状。

总之,脑供血不足是一种常见的健康问题,需要我们及时发现和处理,让大脑更加健康和灵活。🇨🇦

(来源:“老年日报”微信公众号)

秋冬乳享：季节交替中的营养守护

文 / 李春蕾

“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之。”随着金秋的到来，天气逐渐从炎热转向凉爽和干燥。此时，人们户外活动减少，昼夜温差加大，流感等季节性疾病高发，这都对人体健康构成挑战。在此时节，正确的饮食选择尤为重要。奶制品因其营养丰富、易于吸收的特性，成为当季优选。

奶制品种类繁多，包括纯牛奶、无乳糖牛奶、脱脂牛奶、奶粉、炼乳、酸奶和奶酪等。这些产品是优质蛋白质和钙的重要来源，其中所含必需氨基酸组成符合人体需求，便于人体吸收和利用。特别是奶制品中的钙，不仅含量丰富，而且具有高生物利用率，是日常饮食中理想的钙来源，对维护肌肉和骨骼健康至关重要。我国居民平均钙摄入量仅为356.3毫克，远低于每日800毫克的推荐摄入量，而每100克纯牛奶中就含有约104毫克的钙。如若膳食中缺少奶制品，则很难达到推荐摄入量。此外，奶制品还富含维生素B2、锌等多种营养素，且富含乳糖，有助于钙等矿物质的吸收，从而更好地满足身体对各种营养元素的需求。

2022版新膳食指南对奶及奶制品的推荐摄入量从2016版每人每天不少于300克，明确为每人每天300—500克液体奶，如条件允许，不同奶类及奶制品可以换着吃（营养成分见表1）。达到每日推荐的奶制品摄入量并非易事，建议将不同类型的奶制品分配在一日三餐中。例如，早餐喝200毫升纯牛奶，午餐后喝100毫升酸奶，晚餐或加餐时食用10克奶酪（100毫升鲜牛奶约等同于100毫升酸奶、12.5克奶粉或10克干酪）。此外，用奶制品烹制美食，不仅能增加摄入量，还能为菜肴增添独特风味，比如制作酸奶蔬菜沙拉或奶制品糕点等。

在选择奶及奶制品时，应该注意哪些事项呢？

首先，应仔细查看产品的配料表和营养成分标签，最佳选择是列表首位标识为“生牛乳”的产品，确保避免购买的是含乳饮料而非纯奶。标准牛奶的蛋白质含量应 ≥ 2.9 克/100毫升，而乳饮料的蛋白质含量仅为1.0克/100毫升，乳酸菌饮料的蛋白质含量

则更低。

其次,要结合个人的健康状况和需求选用,如血糖高的人可选择纯牛奶或无糖酸奶;乳糖不耐受者宜选择舒化奶、酸奶、奶酪

等。而对于超重、肥胖或高血脂人群,脱脂奶或低脂奶才是更佳选择。通过合理选择,可以充分利用奶制品的营养价值,同时避免可能的健康风险。

每 100 毫升	能量(大卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	钙(毫克)
纯牛奶	65	3.3	3.6	107
水牛奶	101	4.7	7.0	165
舒化奶	64	3.0	3.6	125
脱脂奶	34	3.5	0.3	110
低脂奶	47	3.5	1.5	111
羊奶	59	1.5	3.5	82
骆驼奶	73	3.6	4.5	50
酸奶(有蔗糖)	70	2.8	2.5	116
酸奶(无蔗糖)	55	2.7	3.0	118
豆奶	30	2.4	1.5	23

推荐美食

芝士焗红薯

材料:红薯 2 个,奶油奶酪 100 克,马苏里拉奶酪适量,黄油适量。

做法:

- 1.红薯洗净后切成两半,放入烤箱中烤熟;
- 2.将奶油奶酪和黄油混合搅拌至顺滑;
- 3.将烤熟的红薯中间挖空,填入奶油奶酪混合物;
- 4.撒上马苏里拉奶酪,再次放入烤箱,烤至表面金黄即可。

功效:红薯富含膳食纤维,有助于肠道健康,奶酪则提供丰富的钙和蛋白质。芝士焗红薯香甜软糯,能为寒冷的霜降时节带来温暖和幸福感。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



长期使用洗洁精对身体有害？

流言：长期使用洗洁精会致癌，对身体造成极大的伤害。

真相：所谓“洗洁精致癌”，其实是甲醛超标、不合格的洗洁精会致癌。近年来，洗洁精产品的研发技术已相对成熟，市场抽查的合格率也相当高，很少有甲醛超标的问题。因此，只要是在正规渠道购买的合格产品，都可以放心使用。一个体重 60 公斤的人，要至少喝掉一大桶不稀释的洗洁精，才可能出现中毒反应。就算天天用洗洁精洗碗，碗筷上有洗洁精残留，甚至偶尔吃出了洗洁精味，也不必太在意。当然，残留量越少对健康越好，日常想要减少洗洁精残留，可以先用稀释后的洗洁精将碗筷浸泡 2—3 分钟，再用流动的水反复冲洗。🇨🇦



（来源：“科普中国”微信公众号）

出汗真的能帮身体排毒？



流言：出汗是可以排毒的，汗液里带有不少的身体废物，可以通过排汗把身体不好的成分排出体外。

真相：出汗不等于排毒。无论出多少汗，排出的几乎都是水分。而且人体的正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏排出代谢废物，汗液并不能将人体内的“毒”通过皮肤表面排出。从中医角度来讲，汗为津液所化，人体内的津液随阳气输布于体表，又通过阳气的蒸化作用出于皮肤、肌肉的纹理而成为汗。而津液又与血密切相关，故出汗过多会影响健康。从现代医学角度来讲，出汗太多会损失大量水分，同时也可能过多丢失钾、钠、钙、镁等离子，造成电解质紊乱，使血容量下降，出现心慌、血压降低、头晕头痛等症状。🇨🇦

（来源：《人民日报》）