

进一步全面深化改革的指导思想

进一步全面深化改革，必须坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，进一步解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力，统筹国内国际两个大局，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，以经济体制改革为牵引，以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点，更加注重系统集成，更加注重突出重点，更加注重改革实效，推动生产关系和生产力、上层建筑和经济基础、国家治理和社会发展更好相适应，为中国式现代化提供强大动力和制度保障。

——摘自《中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议公报》





2024年9月上/总第65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 刘庚
责任校对 张旭 张月晴

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/D
广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020063
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。

卷首

01 进一步全面深化改革的指导思想

新思想·新实践

04 戒骄戒躁 再接再厉 为建设体育强国再立新功(四则)

06 申遗成功,习近平总书记阐明深意、提出要求

08 天津这些老人可享补贴



学习贯彻党的二十届三中全会精神

10 权威解读

12 市委老干部局机关

深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神

14 滨海新区:深学全会精神 服务改革发展(二则)

16 坚持守正创新 持续用心用情

以担当作为开创新时代老干部工作新局面



本刊专稿

百年奋斗 百年辉煌

——庆祝中国共产党天津地方组织成立 100 周年

- 21 中共天津地方执行委员会的成立
- 22 大革命高潮在天津兴起
- 23 中共中央北方局在天津
- 24 抗日烽火遍津门
- 25 人民解放军解放天津
- 26 完整接管天津
- 27 建立人民政权
- 28 实行社会主义改造
- 28 提前超额完成“一五”计划
- 29 真理标准大讨论与工作重点的转移

- 30 引滦入津丰碑永铸
- 32 社区志愿服务绽放文明之花
- 33 天津滨海新区的崛起
- 34 沿着习近平总书记指引的方向阔步前进
- 36 推动京津冀协同发展不断迈上新台阶
- 38 实施“十项行动”——高质量发展的“金钥匙”
- 39 共促民生福祉
- 40 以天津之为助力脱贫攻坚
- 42 美丽天津建设迈出坚实步伐
- 44 党的自我革命永远在路上

晚晴

- 46 “中医药器具收藏家”王庆昆
- 48 我的母亲
- 50 父亲的座钟
- 51 我自豪,我是“引滦人”



封面介绍:天津水上公园 / 姚远

文化·生活

- 52 天后宫的老戏楼
- 54 写尽丰饶的悲凉
- 56 高空坠物频频“酿祸” 厘清是非按责赔偿



康养人生

- 58 面瘫的预防与保健
- 60 秋季关注肺健康(三则)
- 62 白露要吃好 鸭蛋少不了
- 64 洗牙会让牙齿越洗越松动?(二则)

戒骄戒躁 再接再厉 为建设体育强国再立新功

中国体育代表团的优异成绩,既是我国体育事业发展进步的集中体现,也是中国式现代化建设成就的一个缩影,充分彰显了新时代中国力量。国运兴则体育兴、国家强则体育强。我国能够跻身世界体育大国、奥运强国之列,根本在于综合国力不断增强,为体育竞技训练提供了先进科技支撑和坚实物质保障,也为各领域体育人才脱颖而出创造了良好成长环境和广泛群众基础。新时代新征程,以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,必将为我国体育事业发展提供更好条件、注入强劲动力。我们要继续大力发展以人民为中心的体育事业,推动全民健身和全民健康深度融合,向着建设体



新华社记者 鞠鹏 摄

育强国、健康中国的目标不断迈进。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在接见第33届夏季奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员时强调

强化使命担当 创新思路举措 狠抓工作落实 努力建设强大稳固的现代边海空防

推进现代边海空防建设,是国防和军队现代化的内在要求,是以高水平安全保障高质量发展的应有之义,对以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业具有重要意义。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,立足国家安全战略和军事战略全局,统筹国内国际两个大局,把握边海空防

新情况新特点新要求,强化使命担当,创新思路举措,狠抓工作落实,努力建设强大稳固的现代边海空防。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在中共中央政治局就推进现代边海空防建设进行第十六次集体学习时强调

守护好中华民族的文化瑰宝和自然珍宝 让文化和自然遗产在新时代焕发新活力绽放新光彩

“北京中轴线——中国理想都城秩序的杰作”和“巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群”、“中国黄(渤)海候鸟栖息地(第二期)”成功列入《世界遗产名录》，对于建设物质文明和精神文明相协调、人与自然和谐共生的中国式现代化具有积极意义，为世界文明百花园增添了绚丽的色彩。

要以此次申遗成功为契机，进一步加强文化和自然遗产的整体性、系统性保护，切实提高遗产保护能力和水平，守护好中华民

族的文化瑰宝和自然珍宝。要持续加强文化和自然遗产传承、利用工作，使其在新时代焕发新活力、绽放新光彩，更好满足人民群众的美好生活需求。要加强文化和自然遗产领域国际交流合作，用实际行动为践行全球文明倡议、推动构建人类命运共同体作出新的更大贡献。■

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对加强文化和自然遗产保护传承利用工作作出重要指示

切实把退役军人接收安置好服务保障好 教育管理好作用发挥好权益维护好

退役军人是党和国家的宝贵财富，是推进中国式现代化的重要力量，退役军人工作事关改革发展稳定和强军兴军事业。新时代新征程，退役军人工作要有新担当新作为。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，贯彻落实为经济社会发展服务、为国防和军队建设服务的方针，着眼推进中国式现代化所需、退役军人所盼，进一步全面深化改革，持续完善组织管理体系、工作运行体系、政策制度

体系，切实把退役军人接收安置好、服务保障好、教育管理好、作用发挥好、权益维护好，让军人成为全社会尊崇的职业、让退役军人成为全社会尊重的人。希望广大退役军人永葆革命军人本色，坚定信念，爱国奉献，奋发有为，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。■

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在全国退役军人工作会议上对退役军人工作作出重要指示

申遗成功,习近平总书记阐明深意、提出要求

习近平总书记近日对加强文化和自然遗产保护传承利用工作作出重要指示,深刻阐释“北京中轴线——中国理想都城秩序的杰作”和“巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群”、“中国黄(渤)海候鸟栖息地(第二期)”成功列入《世界遗产名录》的重要意义和时代内涵,对进一步做好文化和自然遗产保护传承利用工作提出要求。

文化和自然遗产,在习近平总书记心中分量很重。

“历史文化遗产承载着中华民族的基因和血脉,不仅属于我们这一代人,也属于子孙万代”“要着力建设国家公园,保护自然生态系统的原真性和完整性,给子孙后代留下一些自然遗产”“世界文化和自然遗产是人类文明发展和自然演进的重要成果,也是促进不同文明交流互鉴的重要载体”……多年来,习近平总书记反复强调文化和自然遗产的重要价值。

对于这次三个项目申遗成功,习近平总书记进一步阐明其中深意。

——“对于建设物质文明和精神文明相协调、人与自然和谐共生的中国式现代化具有积极意义”。

中国式现代化是强国建设、民族复兴的康庄大道。习近平总书记在党的二十大报告

中明确概括了中国式现代化五个方面的中国特色。物质文明和精神文明相协调、人与自然和谐共生,正是其中两个方面。

一个民族的复兴需要强大的物质力量,也需要强大的精神力量。承载灿烂文明、传承历史文化、维系民族精神的文化遗产,正是不可再生、不可替代的中华优秀传统文化资源。越多文化遗产得到认识 and 关注,越能帮助人们感悟中华文化、增强文化自信,越能为社会主义精神文明建设提供深厚滋养。

另一方面,自然遗产的丰富程度与一个国家的生态环境状况息息相关。让自然遗产更丰富、更受到珍视,是“像保护眼睛一样保护自然和生态环境”的应有之义,也是建设生态文明、建设美丽中国的重要任务。

——“为世界文明百花园增添了绚丽的色彩”。

在历史长河中,中华文明以独树一帜的创新创造、一脉相承的坚持坚守,树立起一座座文明高峰。“北京中轴线”作为“中国理想都城秩序的杰作”,具有中国特色、体现中国精神、蕴藏中国智慧,向世界形象地诠释了“何以中国”。

“一花独放不是春,百花齐放春满园。”新的世界文化遗产,让中华优秀传统文化的强大生命力得到世界广泛认可,有助于推动

中华文化更好走向世界。

目前,我国世界遗产总数达到 59 项,居世界前列,是名副其实的世界遗产大国。

大就要有大的样子。习近平总书记此次提出了三个方面的“要”。

——在保护方面,“要以此次申遗成功为契机,进一步加强文化和自然遗产的整体性、系统性保护,切实提高遗产保护能力和水平,守护好中华民族的文化瑰宝和自然珍宝”。

在“北京中轴线”申遗过程中,创新推出公众参与文化遗产保护机制;通过加大生物多样性保护和环境治理,“巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群”的地质地貌得到原生态保护……

申遗是为了更好地保护利用。通过总结申遗成功经验,健全长效机制,我们才能不断提高遗产保护能力和水平。

——在传承方面,“要持续加强文化和自然遗产传承、利用工作,使其在新时代焕发新活力、绽放新光彩,更好满足人民群众的美好生活需求”。

历经逾七个世纪的北京中轴线仍在生长。无论是晨跑通过古老万宁桥的市民,还是陶醉在鼓楼一层沉浸式数字展中的游客,都在其中感受着穿越古今的魅力。

按照时代的新进步,推动

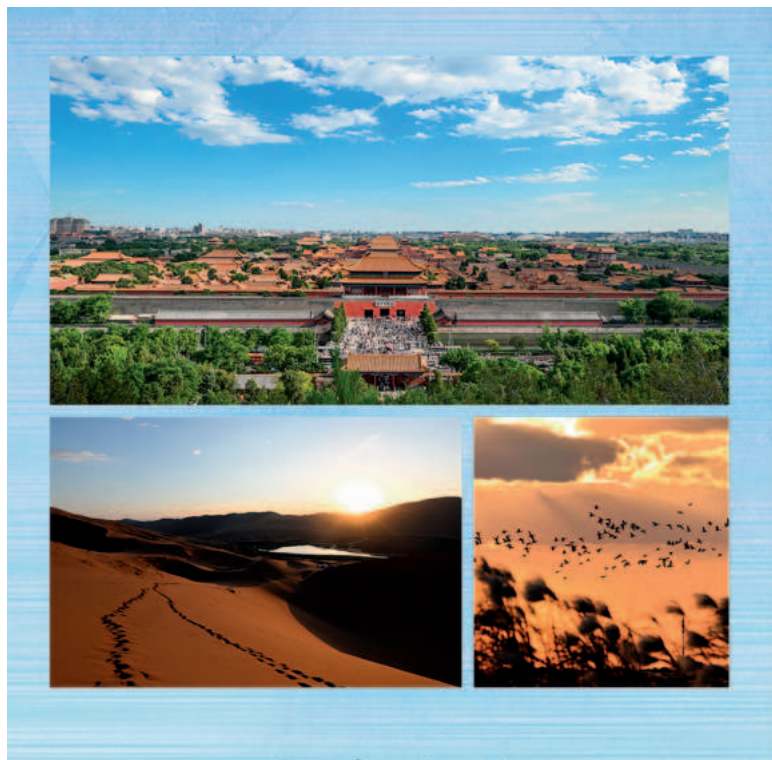
中华文明创造性转化和创新性发展,文化和自然遗产才能历久弥新、造福于民。

——在弘扬方面,“要加强文化和自然遗产领域国际交流合作,用实际行动为践行全球文明倡议、推动构建人类命运共同体作出新的更大贡献”。

联合国教科文组织世界遗产委员会认为,“北京中轴线”所体现的中国传统都城规划理论和“中”“和”哲学思想,为世界城市规划史作出了重要贡献。

繁荣人类文明、分享成功经验、加强保护合作——从世界遗产起笔,中国正为不断丰富和发展人类文明新形态、推动构建人类命运共同体贡献智慧与力量。🇨🇳

(来源:新华社)





天津这些老人可享补贴

日前,天津市民政局网站发布了市民政局、市财政局、市退役军人局、市医保局关于印发《天津市困难老年人养老服务补贴和养老护理补贴管理办法(试行)》(以下简称《办法》)的通知。

《办法》明确了补贴范围、补贴标准等,其中,养老服务补贴标准为每人每月100元至300元,养老护理补贴标准为每人每月200元至400元。

一、养老服务补贴和养老护理补贴是什么?

养老服务补贴是指为符合条件的经济困难老年人提供的物质帮助;养老护理补贴是指为经评估认定生活不能自理的经济困难老年人提供的物质帮助。

二、哪些人可以享受补贴?

具有天津市户籍,经民政部门组织的老年人能力评估认定能力等级在2级(能力中度受损)及以上且符合以下条件之一的:

(一)65周岁(含)以上的最低生活保障对象;

(二)65周岁(含)以上的最低生活保障边缘家庭成员且享受现金补贴的;

(三)65周岁(含)以上的享受国家定期抚恤补助的优抚对象(以下简称“优抚对象”)。

优抚对象具体包括:

1.无工作单位一至十级伤残人员(含残疾军人、伤残预备役人员、伤残民兵民工、其他因公伤残人员);

2.“三属”(含烈士遗属、因公牺牲军人

遗属、病故军人遗属)；

3.在乡老复员军人、带病回乡退役军人、参战退役军人、参试退役军人。

已纳入我市特困人员供养保障的老年人和集中供养的优抚对象老年人,不享受养老服务补贴和养老护理补贴。

已纳入长期护理保险保障范围的,不享受养老护理补贴。

既符合我市困难残疾人生活补贴或重度残疾人护理补贴条件又符合养老服务补贴条件的老年人,可叠加享受。既符合重度残疾人护理补贴条件又符合养老护理补贴条件的老年人,可择高申领其中一类护理补贴。

三、如何申请补贴?

按照自愿申请原则,老年人本人或其代理人向户籍所在地乡镇人民政府(街道办事处)申请。委托申请的,应当履行相应委托手续。

四、如何认定补贴资格?

(一)身份认定。年龄、户籍身份信息以公安部门户籍登记信息为准(出生日期当月为满周岁)。

(二)资格认定。

1.最低生活保障对象和最低生活保障边缘家庭成员由民政部门或乡镇人民政府(街道办事处)按照本市社会救助领域相应标准认定。

2.优抚对象由退役军人事务部门认定。

(三)能力等级认定。区民政部门依据

《老年人能力评估规范》(GB/T42195—2022)组织实施老年人能力评估工作,根据评估结果认定能力等级。

五、符合条件的可以领取多少补贴?

按照老年人能力等级划分补贴标准,具体如下:

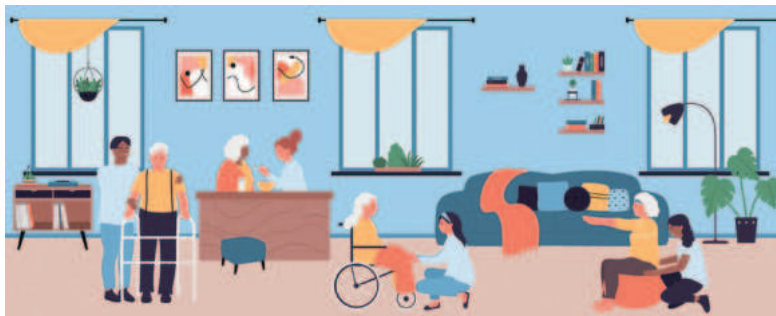
能力等级	养老服务补贴	养老护理补贴
能力中度受损	100元/月	200元/月
能力重度受损	200元/月	300元/月
能力完全丧失	300元/月	400元/月

审定合格的,自下月开始计发补贴。

六、正在享受居家养老服务(护理)补贴对象是否受新政策影响?

对在本办法实施前已纳入居家养老服务(护理)补贴范围的,继续按原政策及评估标准执行。本办法实施后,不再受理原居家养老服务(护理)补贴政策的变更申请,对新提交申请的和申请变更的,按本办法执行。🇨🇦

(来源:天津市民政局网站)





【权威解读】

1. 怎样理解紧紧围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革的重要性和必要性？

答：《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，“面对纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业变革，面对人民群众新期待，必须继续把改革推向前进。这是坚持和完善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必然要求，是贯彻新发展理念、更好适应我国社会主要矛盾变化的必然要求，是坚持以人民为中心、让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民的必然要求，是应对重大风险挑战、推动党和国家事业行稳致远的必然要求，是推动构建人类命运共同体、在百年变局加速演进中赢得战略主动的必然要求，是深入推进新时代党的建设新的伟大工程、建设更加坚强有力的马克思主义政党的必然要求。改革开放只有进行时，没有完成时。全党必须自觉把改革摆在更加突出位置，紧紧围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革”。对此，可以从以下四个方面来理解。

第一，从进一步全面深化改革同推进中国式现代化的关系看，围绕党的中心任务谋划改革是改革取得成功的重要经验。党的二十大确立了团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的中心任务，阐述了中国式现代化的中国特色、本质要求、重大原则等，对推进中国式现代化作出了战略部署。要把这些战略部署落到实处，把中国式现代化蓝图变为现实，根本在于进一步全面深化改革，需要研究思考如何从强国建设、民族复兴战略全局高度，分领域分阶段提出中国式现代化更加明确清晰的战略目标愿景，解决好中国式现代化是什么、干什么、怎么干的问题，解决好进一步全面深化改革围绕什么来改、改什么和怎么改的问题，使我们的改革举措更好地解决中国式现代化面临的体制机制问题，不断完善各方面体制机制，扫除各种障碍，源源不断为中国式现代化激发活

力、增添动力。

第二，从进一步全面深化改革的总目标看，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是一个动态的历史过程，必然随着实践的发展而不断向更高水平迈进。党的十八大以来，我们突出制度建设这条主线，坚决破除各方面体制机制弊端，各领域基础性制度框架基本建立，中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高。同时要看，有些制度还不够完善、体系还不够健全，有些改革举措尚未完成，有的甚至需要相当长的时间去落实，治理体系和治理能力还不完全适应经济社会发展需要。我们决不能停下脚步，决不能有松口气、歇歇脚的想法，必须深刻把握我国发展要求和时代潮流，把制度建设和治理能力摆到更加突出的位置，继续深化各领域各方面体制机制改革，固根基、扬优势、补短板、强弱项，推动各方面制度更加完善，不断把我国制度优势更好转化为国家治理效能。

第三，从推动高质量发展要求看，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务，需要通过改革来清道排障。当前，我国改革发展稳定面临不少深层次矛盾躲不开、绕不过，突出表现在，发展不平衡不充分问题仍然突出，推进高质量发展仍有不少体制机制障碍和卡点瓶颈，科技创新能力还不强，确保粮食、能源、产业链供应链可靠安全和防范金融风

险还须解决许多重大问题，城乡区域发展和收入分配差距仍然较大，群众在就业、教育、医疗、托育、养老、住房等方面面临不少难题，生态环境保护任务依然艰巨。在推进中国式现代化的关键当口，容不得任何停留、迟疑、观望，必须一鼓作气继续全面深化改革，坚持以经济建设为中心，用改革的方法解决发展中的问题。

第四，从应对风险挑战看，推进中国式现代化是一项全新的事业，前进道路上必然会遇到各种矛盾和风险挑战，完善的制度是防范化解各种风险挑战的有力保证。当前，世界百年未有之大变局加速演进，局部冲突和动荡频发，全球性问题加剧，我国发展面临的外部环境日益严峻。我国发展进入战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期，各种“黑天鹅”、“灰犀牛”事件随时可能发生。有效应对这些风险挑战，需要我们进一步全面深化改革，用完善的制度防范化解风险、有效应对挑战，在危机中育新机、于变局中开新局。🇨🇳

（来源：《党的二十届三中全会〈决定〉学习辅导百问》）





市委老干部局机关 深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神

市委老干部局深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神,落实政治机关先学一步、深学一层要求,日前召开青年干部专题座谈会,局领导班子与局青年理论学习小组、机关宣讲团一起学习领会中央宣讲团报告会精神,把思想和行动统一到党中央和市委部署要求上来,齐心协力抓落实,以老干部工作高质量发展为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献力量。

大家一致认为,党的二十届三中全会对进一步深化改革、推进中国式现代化作出系统部署,既是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇,也是新征程推进中国式现代化的时代新篇。作为从事老干部工作的青年干部生逢盛世、重任在肩,要在推动学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神展现老干部工作之为中勇争先、善作为。一要时刻铭记习近平总书记对青年干部的谆谆

嘱托、殷切期望,锤炼“有理想”的政治品格,激发“敢担当”的拼搏斗志,保持“能吃苦”的奋进姿态,凝聚“肯奋斗”的青春力量,以青春之为答好时代课题,做全面深化改革的参与者、推动者和贡献者。二要把贯彻落实全会精神与贯彻落实习近平总书记视察天津重要讲话精神贯通起来,与学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述结合起来,用心深入学、原原本本学、全面系统学、联系实际学,做到深思深悟、知行合一,切实增强贯彻落实政治自觉、思想自觉、行动自觉。三要用情讲出来,局机关宣讲团充分发挥“轻骑兵”作用,迅速深入基层开展宣传宣讲,与全市老干部宣讲团共同讲好中国式现代化的伟大实践和历史性成就,讲好天津改革发展故事,讲好老干部积极参与深化改革促进发展典型事迹,推动全会精神落地见效。

会议强调,全局党员干部要坚持实干奋进、善作善成,在学习贯彻党的二十届三中全会精神,以改革精神推动老干部工作高质



量发展,奋力谱写中国式现代化天津篇章中挺膺担当,让党放心、让老干部满意。一要深入学习宣传,凝聚改革共识。充分发挥全市2752个离退休干部党支部、69个老干部宣讲团组织引领作用,运用信息化“三驾马车”,通过组织参观全市重点建设项目,举办经济社会发展情况通报会,收看全国离退休干部网上专题报告会,精心设计“深学笃用老干部行动”每日一答等常学易学乐学活动,引导广大老同志深入领会《决定》的主要内容、核心要义和实践要求,切实把思想和行动统一到中央和市委决策部署上来。二要发挥优势作用,服务改革大局。紧密围绕改革发展中心任务,大力宣传我市深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神,在

发展新质生产力、进一步全面深化改革开放、推动文化遗产发展、提升城市治理现代化水平等方面的显著成效。持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动,广泛开展“赞辉煌成就·聚银发力量”专题调研,加强党支部书记、宣讲团、志愿者“三支队伍”建设,引导广大老同志充分发挥独特优势和专业特长,在全面深化改革、推动科技创新、发展新质生产力、提升基层治理效能等方面献智出力。结合全国离退休干部先进集体和先进个人典型选树、评选推荐等工作,推动形成广大老同志服务改革发展的浓厚氛围。三要更好服务保障,助力改革发展。继续强化组织服务,更高标准推进“六好”示范党支部创建工作,持续开展党建引领进课堂,加强党规党纪学习,切实把离退休干部党员组织起来、团结起来,为改革发展凝心聚力。注重开展精准生活服务,持续打好精准服务“组合拳”,深化离休干部“一人一策”、荣誉退休等制度机制落地落实。不断丰富活动服务,组织“团结奋斗铸伟业 银龄聚力谱新篇”系列文化活动,参加京津冀老干部书画联展,开展电影专场、诗文朗诵会等活动,唱响主旋律、汇聚正能量。🇨🇳





滨海新区：深学全会精神 服务改革发展

连日来，滨海新区组织全区离退休干部和老干部工作者采取“学、谋、议、讲、做”等多种形式，迅速掀起学习贯彻党的二十届三中全会精神的热潮，在新时代“四宜”美丽“滨城”建设中展示老干部之为。

全面覆盖学。在新区老干部学习资料上推出党的二十届三中全会精神学习专刊，在“滨海老干部之家”公众号上开辟专栏，编印推送相关内容，引领全区离退休干部和老干部工作者认真学习领会习近平总书记在全会上的重要讲话精神和全会《公报》《决定》，凝聚改革共识，把思想和行动统一到全会确定的重大决策部署上来。汉沽街道华馨里社区离退休干部党支部采取线上“每日一答”的形式，帮助党员加深理解。40余名离退休干部党支部书记发挥引领带动作用，为120余名身患重病、行动不便的老党员“送学上门”，确保学习“一个也不能少”。

突出改革谋。区委老干部局理论学习中心组安排集中学习研讨，主要领导聆听中央宣讲团报告会，对标中央《决定》，结合分管工作深入研究用改革精神推进老干部工作高质量发展，形成具体举措，明确以发展新质服务力为重点，以释放银发正能量为导向，以合力共抓大党建为基础等思路办法，在政治引领、待遇落实、服务保障、发挥作用、机构改革等方面研究措施，使改革更有力度、更有温度。

联系实际议。新区5个老干部理论学习组，分专题进行10场讨论交流，使大家在共振共鸣共情中加深理解。全区161个离退休干部党支部，采取“三会一课”、主题党日等形式，开展学习三中全会精神大讨论，撰写心得体会。大家一致认为，党的十八大以来，改革力度之大前所未有的，改革范围之广前所未有的，改革程度之深前所未有的，改革成效之实前所未有的，根本在于习近平总书记领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引。只有更加坚定拥护“两个确立”，更加坚决做到“两个维护”，才能在新时代新征程继续把改革推向前进。

用心用情讲。积极发挥老干部理论宣讲团作用，组织宣讲员集中备课、集体改稿、就近宣讲，把全会精神讲准、讲透、讲活。全国离退休干部先进个人张励军，制作了《把握历史主动 在新征程上继续把改革推向前进》等6个课件，采取墙根党课、大棚党课、隔代互动等多种形式，为离退休干部、社区党员、企业员工、快递小哥、青少年等进行宣讲26场，受众达1.2万人次。老同志们以书画、歌咏、剪纸、快板等多种形式进行宣传，让党的声音“飞入寻常百姓家”。

挺膺担当做。广大老同志坚持把全会精神落实到行动中，体现在善作善成上。寨上街道铁坨里社区以老干部为主体的“老法官帮帮团”举办“模拟法庭”，推动法

和平区：迅速掀起学习热潮 推动工作落地落实

和平区委老干部局连日来采取多种形式，迅速掀起学习贯彻党的二十届三中全会精神热潮，研究学习贯彻具体措施，抓好全会部署要求落地见效。

深入学习，提高政治站位。牢牢把握政治机关定位，认真组织全区离退休干部、老干部工作者把学习宣传贯彻好党的二十届三中全会精神，作为当前和今后一个时期的重大政治任务，通过干部领学、专家导学、个人自学、支部共学等多种方式，推动全会精神入脑入心，把思想和行动统一到党中央重大决策部署上来，努力在学懂弄通做实上下功夫、见实效，为加快建设“两高三化”新和平增动力添活力，为奋力谱写中国式现代化天津篇章作出更大贡献。

深刻把握，发挥优势作用。立足老干部工作实际，深刻领会和把握进一步全面深化改革的主题、重大原则、重大举措、根本保证，找准切入点和着力点，持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，根据老同志优势特长，搭平台、建队伍、创品牌、强保障，打造“银发之光 和声颂党”老干部宣讲团品牌，组织引导老同志开展热学热议、积极宣传宣

讲，为新时代以来全面深化改革取得的伟大成就点赞，为我市高质量发展“十项行动”，和平区坚定不移走好内涵式向上发展之路献智出力，唱响改革发展主旋律。

深化落实，勇于担当作为。把学习贯彻全会精神与贯彻落实习近平总书记视察天津重要讲话精神贯通起来，与贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述结合起来，紧扣全区改革发展大局，聚焦老干部工作主责主业，强力夯实“两项建设”，充分发挥“三个优势”，大力实施“四项行动”，擦亮“五大品牌”，带着感情和责任更加细致入微服务好老同志，力求下半年工作在谋划上再提升、在措施上再细化、在落实上再用力，以党建引领新时代老干部工作高质量发展，让党放心、让老干部满意。🇨🇳



治理念深入人心。退休干部刘玉华发起“爱心助学圆梦行动”，为低保、单亲、残疾等特困学生筹款近3万元，以助学金的方式发放到学生手中。古林街道福汇园社区老干部巡逻队，结合防汛形势，排查安全

隐患12处，守护人民生命财产安全。全区以老同志为主体的“海军蓝”“夕阳红”等60余个志愿服务组织，开展关爱快递小哥、植绿护绿、便民服务等志愿活动，受到群众普遍点赞。🇨🇳



坚持守正创新 持续用心用情 以担当作为开创新时代老干部工作新局面

文 / 武清区委老干部局

武清区委老干部局深入学习、贯彻落实党的二十大和二十届三中全会精神,认真贯彻落实习近平总书记对老干部工作的重要指示精神和中央、市委、区委关于老干部工作的决策部署,凝心聚力、守正创新,不断强化政治引领、作用发挥、服务保障,推动新时代老干部工作提质增效。

一、从“抓点”转变为“促面”,持续强化党建引领

武清区委老干部局紧紧抓住党支部书记这个离退休干部党支部建设的“主心骨”、团结带领党员前进的“火车头”,着力打造一支“德能正其身、体能干其事、才能称其职”

的离退休干部党支部书记队伍,通过发挥其党性强、威信高、经验丰富、乐于奉献的“头雁效应”,实现离退休干部党支部组织力、凝聚力、战斗力进一步提升。

一是以学习培训强化本领提升。在“运用媒体学”“专家解读学”“利用教材学”等基础上,近年来,共组织全区 61 名社区离退休干部党支部书记进行专题培训 4 次,系统学习党的二十大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记视察天津重要讲话精神和各级关于加强离退休干部党建工作的新部署、新要求,进一步提升离退休干部党支部党建工作水平。

二是以规范评审引领正确导向。持续巩

固拓展社区离退休干部党支部建设成果,深化《武清区关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施方案》落地落实,近年来各基层支部共开展主题党日 500 余次、主题宣讲 280 余次、社区文艺党课 80 余次、主题宣传活动 800 余次。制定《离退休干部党支部考评细则》,通过支部自评、部门测评、实地走访等程序,在全区社区离退休干部党支部中评选出 6 个“六好”示范党支部。

三是以倡树先进激发思想活力。在培育选树“党建引领+作用发挥”示范典型的同时,通过召开表彰大会、经验交流会、刊发先进事迹等形式,旗帜鲜明地选树典型、表先奖优,大力宣传优秀离退休干部党支部书记先进事迹,激发全区离退休干部党支部书记“见贤思齐、崇尚先进、争做先锋”的内在动力,带动引导离退休干部党员充分发挥政治优势、经验优势、威望优势,立足家庭、社区、社会发挥积极作用,形成“头雁领航”带动“群雁齐飞”的离退休干部党建工作新模式,不断为党和人民事业增添正能量。

二、从“一域”转变为“全局”,打造助力发展载体

老干部工作是一项政治性、政策性、规范性都很强的工作。武清区委老干部局始终坚持把老干部工作置于全区工作的大局中去谋划、推进、落实,着力变“一域”为“全局”,推动老干部工作与中心工作同频共振、共同发展。

一是助力学习宣传贯彻党的创新理论。以党的二十大精神为指导,聚焦习近平新时

代中国特色社会主义思想,把习近平总书记视察天津重要讲话精神贯彻落实到老干部工作的各方面、全过程。近年来,组织各支部开展线上线下“三会一课”1000 余次,引导离退休干部读原著、学原文、悟原理。用好“掌上课堂”,依托“武清老干部”微信公众号等新媒体平台,持续推送学习篇目、重要文章、活动通知、健康养生知识等,确保全区离退休干部学习渠道不断拓宽、积极性持续提升。坚持送学上门制度,组织全区各单位累计送学 400 余人次,发放学习资料 2000 余册,确保离退休干部学习全覆盖、思想不脱轨。建立“老党员之家”“老党员工作室”“老党员驿站”“老党员培训基地”——丁俊岩剪报室。截至目前,老党员丁俊岩开展展览、宣讲 800 余场,受众超过 40 万人次,推动党的创新理论“飞入寻常百姓家”。

二是助力区委“3+1+1”工作思路落实落细。组织召开“学习贯彻二十大 建言献策促振兴”正区级退休干部座谈会 5 次,积极为全区经济社会发展建言献策。组织区县离退休干部理论研究学习组赴雄安新区、武清汽车园及崔黄口镇“织采宫”等地开展参观考察活动 10 余次,围绕生态文明、乡村振兴、“一镇一业”产业布局等重点领域,为全区各项事业发展把脉开方、建言献策。近年来,全区广大离退休干部结合党的二十大精神、两会新部署,围绕经济发展、城市建设等方面畅所欲言,提出优化营商环境、医疗教育、养老服务、乡村振兴等意见、建议百余条,健全老干部意见、建议“收集—处理—反馈”闭环管理机制,持续引导



老干部为全区经济社会各项事业发展贡献智慧力量。

三是助力“增添正能量·共筑中国梦”活动深化推进。积极组织离退休干部和社区离退休干部党支部持续推进“两读一看”学习竞答活动,组织老同志踊跃参与“我看天津发展新成就”“奋进新征程”“与新中国共成长、与新时代共奋进”等主题征文活动,引导老同志坚定不移把“两个确立”转化为“两个维护”。近年来,共收集汇总学习竞答答题卡 3 万余份,征集主题征文 200 余篇,连续多年被市委老干部局评为学习竞答活动优秀组织单位、主题征文活动优秀组织单位。

四是助力基层治理水平不断提升。聚焦基层治理、志愿服务,以实施“党建+志愿服务”模式为牵引,引导离退休干部在“家门口”就近发挥作用,组建志愿者服务队 40 支,积极参与疫情防控、政策宣传、便民服务、环境整治、文明城区创建、矛盾化解工作。近年来,参与志愿服务离退休干部达 600 余人次,做到了“关系在单位、活动在社区、奉献在社会”,为基层社会和谐稳定贡献银发力量。

三、从“管理”转变为“关爱”,提升精准服务品牌

离退休老干部是党和国家的宝贵财富。武清区委老干部局坚持对老干部政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,寓日常管理于精心精细精准的关怀服务之中,使老干部获得更多的幸福感和荣誉感。



一是完善机制强服务。创建“八心”服务管理模式,持续推动全区各单位落实《关于规范干部荣誉退休工作的意见》,充分体现组织关心和人文关怀,实现退休干部在岗和退休的无缝对接,督促指导全区各单位在干部退休时,要进行个别谈话或集体谈话,充分肯定成绩,听取意见建议,提出希望要求,举行荣退仪式,总结光荣历程,激励发光发热。截至目前,共有 400 余名退休干部在荣退机制中,切实感受到政治荣誉感、组织归属感、生活幸福感。

二是纾困解难办实事。对全区离休干部逐人建立《离休干部“一人一策”精准服务台账》,及时更新掌握基本信息和存在的困难。巩固落实《武清区帮扶特殊困难离休干部意见》,在日常联系服务中注重加大对困难离休干部的排查帮扶力度。对因突发性重大疾病、重大变故、遭受灾害等致贫的离休干部遗属进行及时帮扶,对特困离休干部和遗属做到逐户走访、集中帮扶,把关爱温暖送到老干部的心坎上。近年来,累计帮扶离休干部及遗属 700 余人次,帮扶金额共计 260 余万元。

三是走访慰问暖人心。将“上门真心服务、全程爱心服务、及时细心服务、过程耐心

服务、跟踪贴心服务”的“五心服务”贯穿工作始终。全局机关干部与22名离休干部、44名区级退休干部结对联系，定期上门看望，及时掌握思想动态、生活情况和健康状况，解决实际问题。近年来，共走访慰问离退休干部和遗属200余人次。

四是打造乐园添活力。打造“精神乐园”，进一步加强老干部党校、老干部大学建设，扩大办学规模，丰富教学课程，多层次开办理论学习班，引领全区老干部与时俱进学习，凝聚思想共识。打造“活动乐园”，在现有10个活动协会基础上，新增2—3个活动协会，使日常参加活动的老干部从200余人增加到300人左右。以“喜庆党的二十大 雍阳银发颂党恩”为主题，组织开展运动会、文艺展演、诗词创作、书画摄影展、剪报展等多种形式的系列活动，征集并展出艺术作品400余篇。打造“健康乐园”，进一步提升聊天室、理发室、保健讲座、健康义诊、法律咨询等服务工作水平，为老干部身心健康、安享晚年保驾护航。



四、从“被动”转变为“主动”，建强争先工作队伍

老干部工作队伍肩负着党组织的重托和老干部的厚望，责任重大、使命光荣。武清区委老干部局化“被动”为“主动”，在建强奋勇争先工作队伍上下功夫，使老干部工作更好地体现时代性、把握规律性、富于创造性。

一是推动观念更新。严格落实“第一议题”制度，第一时间跟进学习习近平总书记最新重要讲话精神，截至目前，共开展专题学习20次。以开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育、党纪学习教育为抓手，坚持读原著、学原文、悟原理，认真开展集体学习和自学。截至目前，已开展集体学习14次，开展理论学习研讨交流5次，党员领导干部讲党课2次。

二是进行形式创新。突破原有老干部工作人员讲工作、讲业务、讲政策的培训框架，侧重思想引领和党性提升，将“教室”设在丁俊岩简报室，不断提升老干部工作人员做好老干部工作的思想自觉和行动自觉，更好地推动全区老干部工作高质量发展。

三是促进能力提升。加强实践锻炼，举办全区老干部工作人员业务能力培训班，领导干部带头讲、业务骨干轮流讲、先模人物示范讲、专家学者深入讲，引导党员干部解放思想、更新观念，自觉践行精准理念。加强作风锻炼，落实“四下基层”工作法，以“重任在肩”的使命感、“放心不下”的责任感、“马上就办”的紧迫感，在担当作为中实现价值，推动全区老干部工作乘势而上、提档升级。🇨🇳

百年奋斗 百年辉煌

——庆祝中国共产党天津地方组织成立 100 周年

1924年9月，中共天津地委正式成立。100年来，海河儿女在中国共产党的坚强领导下，经历新民主主义革命的战火硝烟，经历社会主义革命和建设的火红年代，经历改革开放和社会主义现代化建设的激情岁月，始终与党和国家同命运、共奋进，实现了从被殖民奴役的旧天津到社会主义新天津的历史性巨变。党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代。党领导天津人民坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，扎实推进“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局的天津实施，取得新时代全面建设社会主义现代化大都市的辉煌成就。

百年恰是风华正茂，百年仍需风雨兼程。当前，天津正昂首阔步走在全面推进强国建设、民族复兴伟业的新征程上。全市各级党组织和广大党员干部群众将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，深入学习贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，全面贯彻落实习近平总书记对新征程上天津工作提出的总体要求、“四个善作善成”重要要求和巩固拓展主题教育成果、加强党的建设的部署要求，不忘初心、牢记使命，实干奋进、善作善成，以进一步全面深化改革为动力，紧密结合天津实际，立足现代化建设、高质量发展实践，制定扎实有效举措，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。



中共天津地方执行委员会的成立

五四运动的开展，马克思主义在天津的广泛传播及与工人运动的结合，为中共天津地方组织的建立奠定了重要基础。中国共产党成立后，天津党员队伍和团组织逐渐发展壮大，1924年1月，为适应革命形势发展的需要，李大钊指示出席国民党一大的于方舟、江浩、李锡九等人，返津后加紧筹建中共天津地方组织，以加强党对革命运动的领导。1924年秋，天津已有共产党员近20名，建立中共天津地方组织的条件基本成熟。1924年9月，天津全体共产党员

在法租界24号路普爱里34号举行中共天津地方执行委员会成立大会，选举于方舟为委员长，江浩为组织部主任，李锡九为宣传部主任。中共天津地委的成立，是中共天津历史上的重大事件，也是近代天津革命历史上的重大事件，天津人民的革命斗争从此有了更加有力的领导核心。中共天津地委成立后，先后作出关于开展工人运动、农民运动、学生运动和妇女运动的决议，推动革命形势不断高涨，开启了天津革命斗争新的篇章。🇨🇳



中共天津地方执行委员会成立大会旧址

大革命高潮在天津兴起

在中共天津地委的领导下,天津工人阶级和其他各界革命群众逐渐组织起来,迅速投入以工人运动为主的革命洪流,掀起天津革命运动新浪潮。

1924年11月至1925年3月间,按照党中央指示精神,中共天津地委积极开展了迎接孙中山北上、呼吁召开国民会议的群众运动。这是中共天津地委第一次领导大规模的群众运动。孙中山在津期间,中共天津地委以国民党直隶省党部、天津市党部的名义多次举行欢迎集会等活动,成立了由江浩、邓颖超等党、团员为主要领导成员的天津国民会议促成会,极大地唤起了各界群众的革命热情。

1925年5月30日,帝国主义在上海制

造了震惊中外的五卅惨案。消息传到天津,广大群众极其愤怒。在中共天津地委的组织推动下,6月5日举行了五卅惨案发生后全市第一次群众大会和示威游行,各界群众表现出极大的热情、踊跃参加。中共天津地委第一次公开以中国共产党的名义发出《告天津民众书》,在群众中产生很大反响。同时,为更广泛地组织发动天津人民投入反帝斗争,6月10日,中共天津地委决定,由国民会议促成会、反帝大同盟、天津各界妇女联合会等群众团体联合全市30多个团体成立天津各界联合会,号召各界群众进一步行动起来。至6月底,各界联合会又先后组织了两次全市群众大会和示威游行,共300余团体、20余万人参加,有力推动了天津反帝爱国斗争的发展。

为积极呼应上海等地反帝爱国运动,进一步掀起革命的高潮,中共天津地委积极发动广大群众投入反帝斗争,开展一系列规模空前的罢工运动。为进一步加强党对工人斗争的领导,增强工人群众之间、各行业工会与其他团体之间的联系,8月4日,中共天津地委组织全市各行业工会正式成立天津总工会,建立了天津各界工人团体的坚强领导核心,推动天津工人运动进入了新的阶段,有力地打击和震慑了帝国主义、军阀势力,谱写了天津人民反帝爱国革命斗争的新篇章。



天津总工会旧址

中共中央北方局在天津

中共中央北方局是新民主主义革命时期党在北方的派出机关，最早设立于1924年12月，代表中共中央领导北方地区党的工作。1936年春，为贯彻中央瓦窑堡会议精神，加强对白区工作的领导，中共中央派刘少奇以中央代表名义到天津，主持北方局工作。这期间，北方局在端正北方党的政治路线、发展壮大北方党组织力量、促进抗日民族统一战线形成等方面发挥了重要作用。

在党的正确路线指引下，北方党的组织逐步壮大。至1936年年底，华北党员数量由不足千人发展到5000人以上，其中天津党员数量由不足30人增至500人左右，为进一步贯彻瓦窑堡会议精神、建立抗日民族统一战线，提供了有力的组织保证。

针对社会各界对中国共产党抗日民族统一战线政策缺乏了解的情况，1936年4月13日，刘少奇发表《关于共产党的一封信》，提出“抵抗日本的任务，已成为中国革命的最高任务”，呼吁“全民族各党为完成这一任务而共同奋斗”，这封信深入宣传党的抗日民族统一战线政策，在全国产生了很大影响。为广泛凝聚抗日共识，北方

局派遣张友渔、杨秀峰等党内高级知识分子发起“聚餐会”，参加活动的除共产党员外还有国民党左派及无党派人士。在“聚餐会”的基础上，杨秀峰发起成立“新启蒙学会”，出版《时代文化》刊物，宣传党的抗日民族统一战线政策。1936年5月，在北方局领导下，华北各界救国联合会成立，该会广泛吸纳工人、农民、商人、学生、知识分子等人士，初步建立包含各阶级的抗日民族统一战线组织。

为推进形成全民族抗战局面，刘少奇和北方局审时度势，积极争取具有抗日倾向的地方实力派，推动国民党第二十九军军长宋哲元和二十九军最终走上抗战道路，领导北方人民掀起抗日救亡运动高潮。🇨🇳



中共中央北方局旧址纪念馆

抗日烽火遍津门

九一八事变后,日本帝国主义对中国的侵略日益加剧。天津作为北方最大的工商业城市,成为抗日救亡运动的前沿阵地。在此期间,中国共产党发挥了中流砥柱的作用,广泛组织和动员社会各界力量共同抵御外敌。1932年,天津反帝大同盟成立,并迅速发展成为包括各界爱国群众的统一战线组织。同年,左翼作家联盟等进步文化团体相继成立,对唤起各界群众觉悟,推动革命事业发展发挥了积极作用。1933年,在党组织的支持下,共产党员吉鸿昌从天津奔赴张家口,参加领导察哈尔民众抗日同盟军,收复康保、宝昌、沽源、多伦等察东四县,成为九一八事变后中国军队首次从日伪军手中收复失地的壮举。1936年,中华民族解放先

锋队天津地方队部成立,带领青年学



生投身抗日救亡运动。

天津沦陷后,日本侵略者开始对天津施行法西斯残酷统治,屠杀抗日军民,镇压抗日运动。在极端困难的环境中,中国共产党领导的抗日斗争转入了更加艰苦的地下秘密斗争。天津地下党组织与日本侵略者及其傀儡政权开展了艰苦卓绝的隐蔽斗争。天津市各界抗日救国会成立后,成员遍布各大中学校、工厂、火车站、电信局等,甚至在伪军、伪警察中也有抗联成员和地下党员,成为城市抗日斗争的重要力量。

卢沟桥事变后,党中央决定中共中央北方局以天津为中心指挥华北游击战争,工作重心由城市转向农村,组织发动抗日游击战争。按照这一部署,天津周边农村的抗日敌后战场很快得到开辟和发展。1938年,党领导和发动了震惊中外的冀东抗日暴动。1940年,包森等率部开辟盘山根据地,带领军民采取灵活的游击战策略,与日伪军作战百余次,先后取得了白草洼、八门城、新安镇等战斗的胜利。1945年8月,日本宣布无条件投降,天津人民终于迎来抗日战争的最终胜利。🇨🇳

人民解放军解放天津

1948年11月29日，人民解放军东北野战军和华北军区主力根据中央军委决定发起平津战役。按照中央军委“先打两头，后取中间”的战略部署，于12月22日、24日西线先后攻克新保安、张家口，切断了敌人西窜退路。东线攻打塘沽、大沽时，前线指挥员经实地勘测发现，塘沽背靠渤海，三面河流，盐田很多且冬不结冰，不便于部队运动和展开，无法实行四面包围，不宜强攻。经过慎重考虑，中央军委决定放弃两沽，攻打天津市区。12月30日，平津战役天津前线指挥部成立，东北野战军参谋长刘亚楼任总指挥，集中7个军22个师34万人将天津团团围住。

1949年1月3日至13日，人民解放军参战各部队开始清扫守军外围据点。与此同



1949年1月15日，人民解放军攻城部队会师金汤桥

时，解放军一直坚持进行和平解放天津的努力。为最大限度保护工商业和文化古城免遭炮火毁坏，减少人民生命财产损失，1月10日、11日，天津前线指挥部总指挥刘亚楼先后两次接见国民党谈判代表，提出国民党军放下武器等四个和谈条件，天津警备司令陈长捷以“军人不可无枪”作为答复，实际上是拒绝投降。我军在和平解放天津的努力被拒绝后，即命令各部队按计划进入攻击位置，做好了城市攻坚准备。

1月14日上午10时，刘亚楼发布总攻命令。人民解放军按照战前部署向天津发起总攻。经过1个小时的炮火准备，天津国民党军自诩“固若金汤”的城防工事土崩瓦解，解放军各部队按预定计划从不同方向同时发起攻击。经过16个小时极为激烈的战斗，解放军从东西南三个方向打开10个突破口，对市区形成多路穿插分割，于15日10时攻占天津警备司令部，活捉了陈长捷，并迫使其下达“立即全部投降”的命令。15时，解放军攻克国民党守军最后一个据点——耀华中学，天津宣告解放。天津从此开始了历史新纪元。🇨🇳

完整接管天津

党中央对京津城市接管工作高度重视，准备充分。平津战役开始后不久，中央军委作出指示：“此次接收平、津，影响中外，你们务必办到如同沈阳、济南那样的接收及管理成绩，不要落在沈阳、济南之后。”华北局也发出《平津地下党的组织在接管城市中应做的工作》的指示，明确要求平津地下党“必须在各方面有充分的准备，不但要能够完整地接管，而且要能够顺利地发展与建设这些城市和工业区，使之成为全国最好的政治、经济与文化的中心之一”。早在1948年12月初，中共中央正式批准成立天津市军事管制委员会（以下简称“军管会”）、中共天津市委、天津市人民政府。12月13日，中共中央任命黄克诚为天津市委书记兼军管

会主任，黄敬为天津市市长。黄克诚、黄敬率部分干部到达胜芳，着手组建军管会、市委和市政府的下设机构，规定部门职责，配备各级干部。

1949年1月14日，接管干部跟随攻城部队冒着硝烟向市区挺进。随着战斗的节节胜利，1月15日中午，接管干部迅速前往各接管岗位，起到了恢复公共事业、稳定社会治安的重要作用。在正确执行接管政策情况下，天津的接管工作顺利进行，至3月初全部完成。据统计，全市共接管工厂115个，仓库165处，机关、医院316处，大专院校4所，省立大专院校3所，省立中学4所，市立中学8所，小学122所，天津迅速完整地回到了人民手中。🇨🇳



天津市军事管制委员会旧址

建立人民政权

1949年1月15日天津解放当天,天津市军事管制委员会(以下简称“军管会”)宣告成立。军管会为全市最高权力机关,下设办公厅、行政部、接管部、文教部、市政接管处及塘大军管分会、天津市纠察总队。在军管会成立的同时,天津市人民政府也宣告成立。中共天津市委、市人民政府即日起开始办公。市委下设秘书处、组织部、宣传部、总务处、天津日报社、党校等工作机构,并下设一至十一区委员会和塘大区(原为塘大市,1952年改称塘沽区)委员会。

天津市人民政府宣布成立后,即着手组建和完善一系列职能部门,先后成立天津市公安局、民政局、工务局、公用局、财政局、教育局、工商行政管理局、外侨事务处、人民法院、中国人民银行天津分行。随后又相继建立税务局、交际处、供销合作社、华北对外贸易管理局、公产清管局、卫生局、地政处、财政贸易委员会、都市建设委员会、劳动局、办公厅、研究室、工业局、供应局等职能部门。在中共天津市委和军管会的领导下,人民政府开始管理城市的各项工作。为后续的政权巩固、经济发展和社会治理奠定了基础。

在摧毁国民党保甲制度的同时,市委、市政府决定在原有11个行政区以及新划归天津的塘大区的基础上,建立区、街人民政权。1952年8月,天津市第一次党代表会议通过《关于加强区街工作的决议》,确定将区

公所改为区人民政府。10月10日,市政府通过《关于基层政权建设的决定》,全市由11个区调整为8个区。另设塘沽区。各区成立区人民政府作为一级政权机构,设区长、副区长。为加强基层工作,天津市从1950年开始试办居民委员会。至1953年2月,全市共建立居民委员会1093个,选出委员6879名。

天津市首届各界代表会议于1949年9月5日至8日举行。会议听取市军管会和市政府关于天津解放后七个多月的工作总结及今后的工作方针的报告,通过了《关于劳资关系暂行处理办法》。与会代表为建设新天津献计献策,共提交365件提案。首届各界代表会议的召开,使天津人民真正行使了自己的民主权利,实现了人民当家作主的美好愿望,提高了参政议政的能力,为稳定城市社会秩序、巩固人民民主政权、加强社会基层治理,提供了坚强有力保障。🇨🇳



1949年9月5日至8日,天津市首届各界代表会议举行

实行社会主义改造

1953年,为贯彻党在过渡时期总路线,天津市对个体农业、个体手工业和资本主义工商业的社会主义改造工作全面展开。天津也成为继北京之后第二个完成社会主义改造的城市,实现了生产资料公有制,为全面进行社会主义建设奠定了基础。

历史证明,实行社会主义改造是完全正确的。但是在改造的后期存在要求过急、工作过粗、改造过快,以及在生产资料所有制形成和经济成分上过于简单划一等问题。尽管如此,社会主义改造作为一场前所未有的深刻的社会变革,是在保障经济发展、社会稳定、人民群众拥护的情况下完成的,其成就和影

响是伟大而深远的。社会主义基本制度的建立,为当代中国的一切发展进步奠定了根本政治前提和制度基础。这是中国历史和中国共产党历史上的一个重要里程碑。社会主义改造完成后,实现国家富强、人民富裕成为中国共产党新的历史任务。肩负着这一新的历史任务,党领导天津人民开始了社会主义建设新的历史征程。✶



1956年
1月15日,
天津各行业
举行庆祝社
会主义改造
胜利游行

提前超额完成“一五”计划

新中国成立后,为改变我国“一穷二白”的面貌,全国人民在中国共产党的带领下自力更生,艰苦奋斗,勤俭建国。天津根据中共中央、华北局的指示,以及过渡时期总路线和国家“一五”计划的要求,结合经济发展的实际,制定并实施第一个五年计划(1953年至1957年)。至1956年年底,在全市人民的共同努力下,社会主义改造事业取得了决定性的胜利,工业、商业等主要经济指标提前一年达到了1957年计划水平。到1957年年底,天津不仅圆满完成了支援国家经济建设的繁重任务,第一个五年计划的各项

指标也大都提前和超额完成。这为天津经济发展奠定了坚实基础,为支援国家建设作出了突出贡献,为天津社会主义建设奠定了良好开端。✶



1955年3月
24日,新中国第
一只手表在天津
公私合营华威钟
表厂试制成功

真理标准大讨论与工作重点的转移



1979年1月，中共天津市委召开工作会议，学习贯彻党的十一届三中全会精神

指导下，天津市委工作会议明确了天津工作重点的战略转移，此后，各个领域的拨乱反正工作全面展开。然而在党内外还有很多同志存在思想障碍和抵触情绪。

1979年8月7日至11日，邓小平到天津视察工作，就贯彻党的十一届三中全会的战略方针，加深理解党在新时期的政治路线、思想路线和组织路线，把天津市的工作搞上去等问题作了重要指示。在党的十一届三中全会和邓小平重要讲话精神指引下，天津市深入开展真理标准问题讨论的“补课”，强调要在扫除思想障碍和加强领导两方面下功夫。此后，关于真理标准问题讨论的“补课”在全市广泛开展起来，有力推动了天津工作重点的转移和各方面的拨乱反正。

“真理标准大讨论”拉开了思想解放与改革开放的历史帷幕。党的十一届三中全会召开后，天津人民在市委、市政府的带领下，冲破长期以来僵化教条的思想束缚，投入到真理标准大讨论中，在城乡实行改革开放，开创了社会主义事业发展的新局面。

开展真理标准大讨论

1978年9月，邓小平访问朝鲜归来并视察天津。他指出，“思想僵化，就不可能实现四个现代化”。邓小平视察天津作出的一系列重要指示贯穿着解放思想、实事求是的马克思主义思想路线，为天津实现全面拨乱反正，工作重点向现代化建设转移奠定了思想基础。

党的十一届三中全会高度评价关于实践是检验真理的唯一标准的讨论，在此精神


实现工作重点的转移

1979年1月，天津市委召开工作会议，提出新时期的奋斗目标是，把天津建设成为具有现代工业、现代农业、现代科学技术和现代交通口岸的综合性的社会主义新型城市；在大力发展工农业生产的基础上，显著地提高全市人民的物质和文化生活水平。

1979年4月，中共中央工作会议制定对国民经济实行“调整、改革、整顿、提高”的方针，针对天津市经济发展中存在的农业比较落后，轻、重工业和新建企业比例关系很不协调等问题，天津市委决定用三年左右的时间，对国民经济进行一次大规模调整，使天津经济由徘徊不前走上了稳步健康发展的轨道。这是经济领域拨乱反正的最重要成果。

在调整经济的同时，城市和农村的改革也开始启动。1979年4月，天津漆包线厂和衬衣厂分别采取利润增长分成、全额利润留成的方法进行企业改革试点，拉开了天津工业企业改革的序幕。随后，扩权改革试点进一步扩大，同时积极扶持发展集体、个体经营，发展商业、服务业、生产加工和出口服务，为进一步改善所有制结构、形成新的就业制度奠定了良好基础。在农村，积极探索实行多种形式的生产责任制，加快推进家庭联产承包责任制工作的落实。

天津市委还把消除震灾痕迹同改造旧城市、建设现代化新天津的总目标结合起来。经过三年奋战，城市面貌开始发生新的变化，地震痕迹全部消除。教育科学工作方面，恢复高考制度，推进科学研究和科学普及，推动科学技术面向经济建设。在思想文化建设方面，率先在中小学开展思想道德教育和美育活动，激发全市人民投身社会主义现代化建设的热情。

经过几年全面的拨乱反正，天津平稳地实现了历史大转折，经济社会重新呈现勃勃生机，为开创天津社会主义现代化建设新局面创造了有利条件。

引滦入津丰碑永铸

20世纪70年代末80年代初，天津城市用水和工农业用水不足现象日益突出，而且还是氯化物严重超标的苦咸水，“自来水能腌咸菜”是当时津沽大地用水的形象写照。

对天津市严重缺水问题，市委、市政府心急如焚，党中央、国务院非常重视。经过组织多番论证，最终确定将位于河北省宽城县境内的潘家口水库的滦河水引入天津，彻底解决缺水难题。

1981年8月，国务院正式批准引滦入津工程，并列为国家重点建设项目，责成天津市全权负责设计和组织实施。9月，天津市委成立天津市引滦工程指挥部。1982年5月11日，市委、市政府召开万人大会，宣布引滦入津工程正式全面开工。

引滦入津工程主要包括开凿引水隧道，整治黎河，加固于桥水库大坝，州河整修，开挖专用明渠，修建尔王庄水库、输水暗涵、暗渠、水厂、泵站及通讯、电力等配套工程，全长234公里，共215个工程项目。工程具有线路长、项目多、数量大、工期紧、施工难度大等特点。工程量之大，施工之艰巨，为当时全国城建项目之首。

引滦入津工程纪念碑



为确保这项造福天津人民的工程顺利完成，人民解放军驻津部队承担了最艰巨的隧道施工等任务。整个施工过程中，参建部队始终发扬不怕牺牲、不怕困难的英勇顽强精神，克服了塌方、滑坡等各种难以想象的困难，穿越几百个地质断层，战胜上千次大小塌方，使全部任务高标准、高质量、高速度完成。涌现出许多先进单位和英雄模范人物，共有 333 个单位、1663 人次立功，4448 人次受奖，100 多个单位和个人被树为典型或标兵。中央军委为参建部队颁发嘉奖令和“挥师引滦，为民造福”锦旗；国务院颁发“基本建设银质奖牌”；邓小平等党和国家领导人赞誉参建部队为“开创新局面的一个好榜样”。

为修建 64 公里的输水明渠，天津市组

织了十几万人的义务劳动大军。在建设者们的共同努力下，原计划工期为 4 个月的明渠工程，仅用 54 天就胜利完成了。1986 年邓小平在视察天津时，充分肯定了天津市组织义务劳动的做法。

引滦入津工程谱写了一曲科学运筹、团结协作的凯歌，涌现出“为民造福的伟大思想，顽强拼搏的革命斗志，严肃认真的科学态度，勇于创新的进取精神，团结协作的高尚风格，雷厉风行的工作作风”的“引滦精神”，为全市人民留下了宝贵的精神财富。

1983 年 7 月 29 日，引滦入津工程全线竣工，仅用了 1 年零 4 个月，比中央要求的时间提前两年，比市委原定的通水时间提前四个月。9 月 11 日，清甜的滦河水送入天津千家万户。🇨🇦

社区志愿服务绽放文明之花

天津市和平区新兴街朝阳里社区是全国首个社区志愿者组织的发祥地。1989年,13位热心服务邻里的老人在朝阳里社区成立了义务包户志愿服务小组,为有需求的居民提供帮助,如星星之火点亮了社区志愿服务。2009年,新兴街被民政部确认为“全国第一个社区志愿者组织发祥地”。30多年来,志愿精神持续传承,社区将志愿服务深度融入社会治理,持续擦亮志愿服务的“招牌”。

2019年1月17日,习近平总书记到朝阳里社区视察,与居民群众亲切交谈、为志愿者点赞,并指出:“志愿服务是社会文明进步的重要标志,是广大志愿者奉献爱心的重要渠道。要为志愿服务搭建更多平台,更好发挥志愿服务在社会治理中的积极作用。”

以此为指导,朝阳里社区把志愿服务深度融入社会治理,大力孵化志愿服务队伍,丰富志愿服务项目库,以志愿服务团队为依托,实现居民需求与志愿服务资源的精准对接,使志愿服务人人可为、时时可为、处处可为。

时代在变,群众的需求在变,志愿服务的项目也在变,但为民服务的本色不变,越来越多的志愿服务组织和志愿者投身到抗击新冠肺炎疫情、脱贫攻坚、创文创卫等群众急需的社会服务中。

“十三五”以来,天津市制定多项政策法规护航志愿服务蓬勃发展。2017年12月1日,《天津市志愿服务条例》施行,是与国家条例同步出台的地方性法规,2019年又出台了《天津市促进精神文明建设条例》《天津市文明行为促进条例》,为志愿服务制度化、常态化提供法律保障,有力地推动了志愿服务可持续发展。

如今,志愿服务已融入天津人的日常,成为一种新的生活方式。截至2024年,全市注册志愿服务团队2.6万余支,志愿者299万余人,约占常住人口的22%;市、区、街镇、村(社区)四级志愿服务队伍2.8万余支,百姓宣讲团、青年助学团等志愿服务活动活跃在群众身边。🇨🇳



和平区社区志愿服务展馆

天津滨海新区的崛起

从改革开放初期创建天津经济技术开发区到天津滨海新区纳入国家发展战略,天津滨海新区历经创业发展的不平凡历程,取得了显著的成绩。2006年是滨海新区发展的关键之年。十届全国人大四次会议通过了《中华人民共和国国民经济和社会发展第十一个五年规划纲要》,正式确定推进天津滨海新区开发开放。这一决定标志着天津滨海新区开发开放从此由区域发展战略纳入国家发展战略。

随着2008年国务院印发《关于天津滨海新区综合配套改革试验总体方案的批复》,滨海新区在全国先行试验一些重大改革开放措施,为全国改革发展提供经验。

天津滨海新区纳入国家总体发展战略后,综合经济实力显著增强,提前完成了“十一五”规划确定的主要发展目标,经济运行保持快速发展态势,成为全市经济增长的最

大引擎。

在天津市委、市政府有力推动下,滨海新区启动行政管理体制改革,部署实施“十大战役”,启动“十大改革”,助推经济实现快速发展和创新转型。

党的十八大以来,滨海新区深入贯彻落实习近平总书记对天津工作的一系列重要指示要求,按照市委、市政府决策部署,主动融入京津冀协同发展战略布局 and 全市高质量发展全局,不断开创新时代“四宜”美丽“滨城”建设新局面。

天津滨海新区的成功实践不仅彰显了我国全面深化改革取得的重大成果,也为其他地区提供了宝贵经验。新时代新征程,在习近平总书记视察天津重要讲话精神指引下,在党中央、国务院亲切关怀和市、区两级政府共同努力下,天津滨海新区必将再创新的辉煌。🇨🇳



新时代“滨城”核心区

沿着习近平总书记指引的方向阔步前进

党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,天津市委团结带领全市各级党组织和广大党员干部群众全面贯彻落实党的十八大、十九大、二十大和二十届三中全会精神,深入贯彻落实习近平总书记视察天津重要讲话精神和一系列重要指示批示精神,坚定不移走高质量发展之路,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。

习近平总书记始终关心天津发展、心系天津人民。党的十八大以来,习近平总书记先后五次视察天津和出席活动,对天津工作作出一系列重要指示要求,为天津发展和各项工作提供了根本遵循和行动指南。

2013年5月,习近平总书记亲临天津视察,对天津工作提出“着力提高发展质量和效益、着力保障和改善民生、着力加强和改善党的领导”的“三个着力”重要要求。2019年1月,习近平总书记在天津考察调研,对创新发展、发展实体经济、加强生态环境建设、高校建设发展、加强社区治理、深化志愿服务、城市规划建设管理等方面提出重要要求。2024年2月,习近平总书记亲临天津视察指导,提出新时代新征程对天津工作的总体要求,明确“四个善作善成”重要要求和巩固拓展主题教育成果、加强党的建设的部署要求。“三个着力”“四个善作善成”重要要求,饱含着习近平总书记对天津干部群众的

关心厚爱、对天津在新时代为全国发展大局拓新破题的厚望和嘱托,是领航天津的方向标,也是天津必须回答好的考卷。

2013年习近平总书记视察天津后,市委深入学习贯彻习近平总书记对天津工作提出的“三个着力”重要要求和一系列重要指示批示精神,先后作出加快建设美丽天津的决定,明确建设创新发展、开放包容、生态宜居、民主法治、文明幸福的“五个现代化天津”奋斗目标,提出全面建设社会主义现代化大都市的高质量发展、高水平改革开放、高效能治理、高品质生活目标导向,深入实施“十项行动”,奋力开创全面建设社会主义现代化大都市新局面。

十年间,市委、市政府坚决贯彻党中央部署要求,以“三个着力”为元为纲,坚持稳中求进工作总基调,笃定高质量发展不动摇,高效统筹疫情防控和经济社会发展,统筹发展和安全,服务京津冀协同发展重大国家战略,承接北京非首都功能疏解取得新突破,服务支持雄安新区建设成效明显,“轨道上的京津冀”加快打造,世界一流智慧、绿色港口建设提速加力,营商环境进一步优化,东西部扶贫协作和支援合作任务圆满完成,美丽天津建设迈出坚实步伐;全力做好普惠性、基础性、兜底性民生工作,每年把财政支出的七成以上用于民生领域,连年精心组织实施20项民心工程,人民群众获得感幸福

感安全感进一步提升；坚持党的全面领导，推进全面从严治党和党的自我革命，持续推进党内集中学习教育走深走实，政治判断力、政治领悟力、政治执行力进一步提高，大力开展形式主义官僚主义和不担当不作为问题专项整治，政治生态展现全新气象。

2024年2月，在天津改革发展的关键时刻和重要关口，习近平总书记亲临天津视察指导并发表重要讲话，赋予天津新目标、新使命、新任务。市委十二届五次全会深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神，审议通过《中共天津市委关于深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神奋力谱写中国式现代化天津篇章的决定》。

在市委领导下，天津人民紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，

深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神，聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务，以推进京津冀协同发展作为战略牵引，坚持科技创新和产业创新一起抓，扎实实施高质量发展“十项行动”，努力在发展新质生产力上善作善成；坚持改革的精准性、针对性、实效性，在进一步全面深化改革开放上善作善成；坚持以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业，在推动文化传承发展上善作善成；坚持人民城市理念、走内涵式发展道路，在提升城市治理现代化水平上善作善成。

栉风沐雨，砥砺前行。如今，习近平总书记为天津擘画的宏伟蓝图正在变成美好现实。津沽大地一片欣欣向荣、蓬勃向上的新气象。天津人民意气风发，沿着习近平总书记指引的方向阔步前进，奋力谱写中国式现代化天津篇章。🇨🇳



2024年2月27日至28日，中国共产党天津市第十二届委员会第五次全体会议召开

推动京津冀协同发展不断迈上新台阶



天津滨海一中关村协同创新展示中心

2014年2月，以习近平同志为核心的党中央站在国家发展全局的高度，作出推进京津冀协同发展重大战略部署。十年来，京津冀三地紧密合作，以协同谋发展，以发展促共赢。

打破“一亩三分地”的思维模式

打破自家“一亩三分地”的思维定式是京津冀协同发展的内在逻辑。

天津市紧紧抓住疏解北京非首都功能“牛鼻子”，引导非首都功能有序转移、精准承接、集聚发展。全面落实《京津冀协同发展规划纲要》，密集开展招商引资和推介活动，加快构建“1+16”承接格局。京津冀全面创新改

革试验扎实推进，“通武廊”小京津冀改革试验不断深化。建立高层次人才服务绿卡制度，京津合作示范区体制机制全面理顺。

着力以雄安新区为支点，迈出服务河北转型发展与支持雄安新区建设的新步伐。积极落实推进雄安新区建设发展战略合作协议。津雄铁路开通、天津港雄安服务中心揭牌设立，加快打造以天津港为核心的环渤海支线运输网络。发挥优势精准服务，参与唐河污水库污染治理和生态修复工作。加速与雄安新区现代职业教育融合发展，深化基础教育交流，积极为雄安新区提供医疗卫生技能培训、技术帮扶。

筑牢“一基地三区”定位

十年来,天津市紧紧围绕“一基地三区”功能定位,全面提升服务协作水平,各项工作扎实推进。

全国先进制造研发基地取得新进展。扎实实施制造业立市战略,出台加快推进智能科技产业发展的政策,成功举办七届世界智能大会。高端产业集聚格局初步形成,天津经济技术开发区获批国家级战略性新兴产业集群,加快建设制造业创新中心,国家级车联网先导区成功获批。

北方国际航运核心区加快推进。成立推进天津北方国际航运枢纽建设领导小组,制定《关于天津港建设世界一流港口的实施方案(2019—2023年)》。全方位推动天津港“公转铁”“散改集”和海铁联运发展,天津港2023年完成集装箱吞吐量2217万标准箱。高质量打造共建“一带一路”开放平台,跨境陆桥运量稳居全国沿海港口首位。

金融创新运营示范区建设全面展开。出台《关于进一步加快建设金融创新运营示范区的实施意见》。设立海河产业基金,大力推动制度创新,32项改革试点经验和6个“最佳实践案例”被批准在全国范围内复制推广。发起召开首届京津冀自贸试验区联席会议,推动京津冀自贸政务服务通办。

加快建设改革开放先行区。深入推进区域要素市场一体化、投资贸易便利化等改革,出台加快推进新时代滨海新区高


质量发展的意见,《进一步深化中国(天津)自由贸易试验区改革开放方案》获国家批复,天津自贸区38项试点经验和“最佳实践案例”向全国复制推广。

构建新机制“协同红利”

十年来,天津市坚持以人民为中心的发展思想,大力推动新机制“协同创新”,为京津冀协同发展赋予新的时代内涵。

交通一体化是京津冀协同发展的骨骼系统和先行领域。“轨道上的京津冀”加快形成,初步形成“十字形”高铁网布局、“三主多辅”客运枢纽布局。天津机场区域航空枢纽和国际航空物流中心建设加快推进。区域公路网基本建成,津石、塘承高速等全线贯通,高速公路网密度居全国第二。

生态文明建设是推动京津冀协同发展的重要基础。出台《天津市碳达峰碳中和促进条例》,加强大气污染治理协作,推进京津冀生态“双屏障”建设,编制《天津市“蓝色海湾”整治修复规划(海岸线保护与利用规划)(2019—2035)》,生态环境联防联控成效显著。

增进人民福祉、促进共同富裕是推进京津冀协同发展的最终目标。深入开展医疗合作,成立京津冀现代制造业职教集团等联盟,社会保障协同机制不断深化,协同推进文化旅游事业,构建京津冀历史文化名城保护体系。对口帮扶工作升级加力,与河北省政府签署对口帮扶一揽子合作协议。

实施“十项行动”——高质量发展的“金钥匙”

党的二十大报告指出,高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。面对历史重任,天津市委、市政府从天津市发展全局谋划,从长远发展关键落笔,巧解全面建设社会主义现代化大都市的时代命题。

2022年年末,天津市委经济工作会议聚焦事关天津长远发展的重点领域,组织实施“十项行动”。

“十项行动”的具体内容是京津冀协同发展纵深推进行动、制造业高质量发展行动、科教兴市人才强市行动、港产城融合发展行动、滨海新区高质量发展示范引领行动、中心城区更新提升行动、乡村振兴全面推进行动、绿色低碳发展行动、高品质生活创造行动、党建引领基层治理行动。这是市委、市政府学习贯彻落实党的二十大精神的具体实践,是将天津融入全国发展全局的科学谋划,是贯彻新发展理念的深思熟虑,是将天津发展优势转化为高发展动能的具体规划,是任务书,也是作战图。

宏伟蓝图的实现源于真抓实干。全市上下坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入实施推动高质量发展“十项行动”,系统谋划、统筹推动,各项行动取得阶段性成效。

京津冀协同发展走深走实。三地协同发展共识不断加深。北京的科技创新优势,与天津的制造研发优势结合,结出累累硕

果。2023年,天津吸纳北京技术合同成交额达152亿元,同比增长84.7%。滨海新区支撑引领作用有效发挥,临港综合保税区正式获批,海洋工程装备产业集群入选国家级创新型产业集群,主要经济指标支撑有力。科教兴市人才强市成效明显。天开高教科创园成功开园,创新创业氛围日益浓厚。港产城融合发展相互赋能,建成全球首个全物联网集装箱码头,东疆综合保税区获批国家骨干冷链物流基地。制造业高质量发展提速加力,12条重点产业链持续壮大。中心城区更新提升有力有序,盘活一批闲置低效资源资产。乡村振兴全面推进,新型农业经营主体突破2万家。绿色低碳发展稳步推进。2024年上半年,新增69家市级绿色工厂、10家市级绿色供应链管理企业,已累计创建国家级绿色制造示范单位203家。高品质生活成色更足,2023年天津居民人均可支配收入突破5万元,公共服务的均衡性和可及性不断增强。党建引领基层治理提质增效,基层基础工作建设持续增强。

扬帆奋进正当时。“十项行动”关键是“行动”二字,天津市委、市政府锚定现代化目标,紧扣高质量发展主题,谋势蓄势造势,全体海河儿女敏行力行笃行,共同推动高质量发展“十项行动”走深走实,见行见效,奋力谱写好中国式现代化天津篇章。🇨🇳

共促民生福祉

党的十八大以来,天津市委、市政府始终坚持以人民为中心的发展思想,不断满足人民群众多层次多方面的需求,让人民群众在共建共享发展中有更多获得感、幸福感和安全感。

实现收入稳定增长。积极实施群众增收工程,发布全市企业工资指导线和部分行业工资指导线,连年提高全市最低工资标准,引导职工工资合理增长。连续提高全市退休人员 and 城乡居民基本养老金及老年人生活补助。深入开展根治欠薪专项行动,全面推动各项保障工资支付制度落地落实,维护农民工合法权益。“十三五”时期,居民收入增长和经济增长基本同步,城乡居民人均可支配收入年均增长7%。2023年城镇居民人均可支配收入55355元,增长4.4%;农村居民人均可支配收入30851元,增长6.3%;城乡居民人均可支配收入之比1.79。

积极促进就业创业。坚持就业优先战略和积极就业政策,健全促进机制,实现更充分和更高质量就业,全力确保就业形势总体稳定。实施“稳就业32条”等就业优先政策,不断升级创业政策,搭建孵化平台,举办首届“海河英才”创业大赛,推进“海河工匠”建设,促进企业职工稳定就业。牢牢守住就业底线,全力支持企业稳岗扩岗,就业形势总体稳定。2023年,全市城镇新增就业35.69万人,全年城镇调查失业率均值为5.4%。

织密筑牢民生保障网。大力推进公共服务均等化,在全国率先建立省级城乡统筹的社会保险制度,深入实施全民参保计划,完善基本养老保险制度,深化医疗保险制度改革。实施“筑基”工程,全面开展城乡困难群众排查解困专项行动。加强特殊困难群体精准帮扶,建成“救急难”服务平台,提升失业保险金待遇、城乡低保、低收入家庭救助、特困供养等标准。建立职工大病保险制度,提高职工和居民医保门诊报销限额。积极构建机构、社区、居家互为补充的养老服务体系。

办好人民满意的教育。大力实施科教兴市人才强市行动。深化基础教育综合改革国家实验区建设,城乡教育一体化水平显著提升;深入开展学前教育三年行动、学前教育提升和学前教育资源建设两年攻坚行动等,“入园难”问题得到有效缓解;加快推进一流大学和一流学科建设,天津茱莉亚学院建成使用。在职业教育服务区域经济社会发展、推动职业教育体系建设和创新职业教育制度等方面持续走在全国前列。

推动卫生健康事业高质量发展。切实提升患者就医体验,持续开展改进改善医疗服务行动。推进“1+6”急救体系建设,急救体系效应初步显现。全面提升基层医疗卫生服务能力,开展基层医疗卫生机构数字健共同体建设。截至2023年年末,全市共有各类卫生机构6801个,卫生机构床位7.25万张,比上年

增长 5.8%。

凝心聚力守护“一老一小”。健全基本公共服务体系,以有效缓解“一老一小”问题。积极开展促进养老服务发展三年行动,加快完善以居家养老为基础的养老服务体系。至 2023 年年末,全市有养老机构 377 个、老人家食堂 1887 个、老年日间照料服务中心(站)1374 个。加快补齐“一小”短板,打响学前教育资源建设攻坚战。围绕加强儿童医疗服务、提升儿童就医服务水平重点发力,优化全市儿科医疗资源配置与供给。教育领域综合改革深入推进。全面规范校外培训,全市义务教育学校课后服务实现全覆盖。🇨🇦



天津市探索将社区日间照料中心与养老机构服务功能进行有机融合,提升社区养老服务水平。图为河北区嵌入式养老服务中心——宁园街富方园社区养老服务中心正式投入运营

以天津之为助力脱贫攻坚

2021 年 2 月,习近平总书记庄严宣告,我国脱贫攻坚战取得了全面胜利,区域性整体贫困得到解决,完成了消除绝对贫困的艰巨任务,创造了又一个彪炳史册的人间奇迹。其中,天津交出了一份重量级答卷。

东西部协作和支援合作成效显著

天津市委、市政府坚决落实党中央决策部署,把东西部扶贫协作和对口支援作为应尽职责、分内之事,助力甘肃、新疆、西藏、青海、河北五省区 50 个贫困县如期摘帽,335 万贫困人口全部脱贫。

天津党政代表团先后 15 次赴结对地区考察调研,一线指挥、一线督战;坚持上下协同、合力攻坚,把最优势的资源向结对地区集结投送,6000 多名扶贫干部人才奔赴一线;坚持有限无限相结合,精准施策、靶向发力,帮助结对地区 4000 余个贫困村改善生产生活条件……“十三五”期间,天津累计投入财政帮扶资金 126 亿元,实施帮扶项目 3651 个,消费扶贫超过 33 亿元,全面实现受援群众“两不愁三保障”,有效解决受援地区出行难、上学难、看病难等长期没有解决的问题,在打赢全国脱贫攻坚战中作出天津贡献。

困难村结对帮扶任务全面完成

从 2013 年至 2020 年,天津先后开展两轮结对帮扶困难村工作,确保帮扶从村到户全覆盖,为扎实推进乡村振兴战略打下坚实基础。全

市 789 家单位的 2095 名干部，组成 688 个工作组，精准确定 1041 个相对困难村作为帮扶对象。同时，建立健全结对帮扶制度体系，为坚决打赢结对帮扶攻坚战提供有力保障。为确保帮扶各项任务落地落实，天津健全完善“市负总责、区抓落实”的工作机制，先后出台“十项帮扶行动”“三年行动方案”等政策指导性文件，组织制定 30 多个真金白银、务实管用的配套文件等。在帮扶工作中，注重党建引领，充分发挥驻村工作组组长“第一书记”作用，1040 个村达到“五好党支部”创建标准，夯实了党在农村的执政根基。2020 年 10 月，新一轮结对帮扶困难村工作各项任务全面完成，天津结对帮扶攻坚战取得胜利。1041 个困难村全面达到“三美四全五均等”目标，村庄面貌焕然一新。

巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接

脱贫攻坚取得全面胜利后，天津继续做

好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作，持续深化东西部协作和支援合作，助力推进乡村全面振兴。

东西部协作和支援合作工作取得新进展。2023 年，天津投入财政帮扶资金 28.52 亿元，精准实施帮扶项目 1328 个，帮助甘肃省引进企业 217 家，实际投资额达 45.55 亿元，吸纳农村劳动力就业 6946 人，从人才、资金、项目、信息等多方面助力津甘共建的 46 个产业园区良性发展，在进一步提升协作支援质效、助力受援地增强内生发展动能上迈出坚实步伐，取得显著成果。同时，乡村振兴战略加力推进。现代都市型农业加快发展，种业科技创新能力持续提升，粮食连年增产丰收，“菜篮子”重要农产品自给率位居全国大中城市前列，农村电网改造升级和“煤改电”工程圆满收官，农村饮水提质增效工程全面完成，生活污水处理设施和生活垃圾收运处置体系基本实现全覆盖，农村人居环境持续改善。🇨🇦



天津企业与甘肃省庆阳市镇原县共建美丽乡村示范项目——聚德小镇

美丽天津建设迈出坚实步伐

党的十八大以来,天津市委、市政府深入贯彻习近平生态文明思想,加强生态环境保护、推进生态文明建设,生态环境质量明显改善,大气、水、近岸海域环境质量均达到历年来最好水平,人民群众“绿色幸福感”显著提升。

高标准打好污染防治攻坚战

为实现以高品质生态环境支撑高质量发展,天津市实施“1+3+8”攻坚行动方案,高标准打好蓝天、碧水、净土三大保卫战,推动生态环境连续 10 年稳定向好。

深入打好蓝天保卫战,坚持“五控”治气,强化 PM_{2.5} 和臭氧协同治理,重点行业全部完成超低排放改造或深度治理,空气质量优良天数比率达到 73.2%。深入打好碧水保

卫战,坚持控源、治污、扩容、严管“四措”治水和陆海统筹减污、生态保护修复、风险防范“三招”治海,全面落实河长制、湖长制,集中式饮用水源地保护区划定实现全覆盖,城市集中式饮用水水源地达标率 100%。持续推进“一河一策”入海河流治理,12 条入海河流水质全部消劣,近岸海域水质优良比例大幅提升。深入打好净土保卫战,全市 0.115 万公顷受污染耕地全部落实安全利用措施,完成农用地详查、重点行业企业用地调查,实施农用地分类管理、建设用地准入管理,治理修复一批受污染地块,基本实现土壤安全利用。

深入实施“871”重大生态工程

2017 年以来,天津大力实施“871”重大

生态工程,加快生态格局重构重塑,着力建设人与自然和谐相处、共生共荣的现代化美丽天津。

扎实深入推进 875 平方公里“1+4”湿地保护修复。出台《天津市湿地保护条例》,划定 875 平方公里湿地自然保护区,全面加强七里海、北大港、大黄堡及团泊洼 4 大重要湿地保护与修复,水域面积明显增加,生物多样性增多、珍稀濒危鸟类种群数量上升、植被覆盖度提升、生态系统明显向好、基本上遏制了湿地退化现象。扎实深入推进 736 平方公里绿色生态屏障建设。2018 年绿色生态屏障试点建设启动,2019 年全面铺开。6 年来,在双城绿色生态屏障区完成新造林 0.76 万公顷,一级管控区林地面积达到 1.29 万公顷,林木绿化覆盖率达到 28%以上,蓝绿空间达到 65.6%，“津城”与“滨城”之间生态廊道基本形成。扎实深入推进 153 公里海岸线综合治理。制定实施海岸线保护与利用规划,打响渤海综合治理攻坚战,全面禁止

新增围填海活动,推进海岸线整治修复。

持续推进生态环境保护修复

近年来,天津强化生态保护修复,推动重大生态保护修复工程,全市生态状况指数持续保持良好。

统筹生态、生产、生活空间,优化国土空间开发格局,推动形成“一轴、两廊、两带、三区、多组团”空间格局。划定 1393.79 平方公里生态保护红线,完成全国首批生态保护红线划定。植树造林,开展山林修复。全面加强野生动物保护,强化日常监管执法,斩断非法利益链条,确保实现“五无”目标。完善生态补偿机制,推进国家生态文明建设示范区创建。西青区、蓟州区、宝坻区、津南区、宁河区获得生态文明建设示范区称号,蓟州区、西青区王稳庄镇、西青区辛口镇、滨海新区中新天津生态城、宝坻区潮白新河流域获得“绿水青山就是金山银山”实践创新基地称号。🇨🇳

绿色生态屏障焕发出蓬勃生机。

党的自我革命永远在路上

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央以刀刃向内的勇气向党内顽瘴痼疾开刀,以雷霆万钧之势推进全面从严治党。天津市委深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想,坚持一体推进不敢腐、不能腐、不想腐,推动管党治党从宽松软走向严紧硬。

持续净化修复政治生态

天津市委始终保持惩治腐败高压态势,坚持纪严于法、违纪必究,以严明纪律整饬作风,持续净化修复政治生态。

始终保持惩治腐败高压态势。坚持无禁区、全覆盖、零容忍,做到有案必查、有腐必惩。2017年6月至2022年5月,全市各级纪检监察机关共受理检举控告127198件,处置问题线索92625件,立案27435件,年均增长13%;处分24934人,移送检察机关1092人,挽回经济损失49.9亿元。

锲而不舍纠“四风”树新风。持之以恒落实中央八项规定精神,纠治享乐主义奢靡之风;坚决反对形式主义官僚主义,切实为基层减负;专项整治不担当不作为问题,引导广大党员干部担难担险、苦练事功、善于作为。2017年6月至2022年5月,全市共查处享乐主义、奢靡之风问题4264起,形式主义官僚主义和不担当不作



天津市警示教育中心

为问题5922起。2023年至2024年6月全市共查处违反中央八项规定精神问题2506起。

持续整治群众身边腐败和不正之风。党的十八大以来,天津市加强对各项惠民富民、促进共同富裕政策落实情况监督检查,开展民生领域损害群众利益问题治理,切实维护人民群众根本利益。2024年4月,天津市将开展党纪学习教育与群众身边不正之风和腐败问题集中整治相结合,突出整治重点,严惩“蝇贪蚁腐”,推动改革成果惠及于民。

发挥巡视监督利剑作用

巡视是推进党的自我革命、全面从严治党的战略性制度安排。党的十八大以来,天津市委充分发挥巡视综合监督作用,注重提升整改实效。

持续开展巡视工作。天津市委制定

《中共天津市委关于加强巡察工作的意见》《中共天津市委贯彻〈中国共产党巡视工作条例〉的实施办法》等,加强对巡视工作的指导。党的十八大以来,天津市完成对 276 个党组织巡视全覆盖。2022 年以来,天津市委已组织开展三轮巡视,共发现突出问题 2236 个,移交问题线索 136 件。目前第四轮巡视工作正在进行中。

深化纪检监察体制改革。出台《关于深化天津市纪委监委派驻机构改革的实施意见》,市纪委设置 56 家派驻机构,16 个区设立派驻机构 118 家,在全国率先完成市、区两级派驻机构改革任务。落实党中央深化国家监察体制改革重大战略部署,2018 年,市区两级监察委员会组建挂牌,实现对所有行使公权力的公职人员监察全覆盖。创建纪检监察工作联络站,打通基层监督“末梢神经”,目前共有纪检监察工作联络站 5281 个,实现村(社区)全覆盖。

筑牢拒腐防变的思想防线和制度防线

党的自我革命永远在路上,既要靠思想教育,也要靠制度防范,天津市委着力在筑牢思想基础、强化制度建设上下功夫。

夯实廉洁思想基础。聚焦清廉天津建设,天津市持续打造廉洁文化品牌,创作廉政题材文艺作品,弘扬崇廉尚洁社会风尚。举办“利剑高悬、警钟长鸣”警示教育展、全面从严治党主题教育展、党纪学习教育专题展等,推动廉洁意识入脑入心。注重发挥典型案例警示教育作用,把节点

作为作风建设“加油站”,及时通报曝光典型问题,教育引导全市党员干部要以案为警为鉴,永葆清廉本色。

扎紧制度笼子。市委出台《关于进一步加强基层监督工作的意见(试行)》《关于运用监督执纪“四种形态”的实施办法(试行)》《中共天津市委关于加强新时代党内法规制度建设的实施意见》等文件,着力构建不敢腐、不能腐、不想腐制度机制。将党内法规制度建设纳入全面从严治党主体责任考核和政治生态建设考核评价,推动各级党委(党组)切实履行党内法规制度建设主体责任。制定出台《关于运用典型违纪违法案件推进以案促教、以案促改、以案促建工作办法(试行)》,构建标本兼治制度机制。

经过全市上下共同努力,天津市党风廉政建设和反腐败斗争取得明显成效。党的纪律建设得到全面加强,不敢腐的目标初步实现,不能腐的制度日益完善,不想腐的堤坝正在构筑。党风政风持续向好,人民群众对反腐败工作的满意度明显提升,改革发展正能量不断聚集,干事创业氛围更加浓厚,为全面建设社会主义现代化大都市,谱写中国式现代化天津篇章提供坚强政治保证和组织保证。🇨🇳

[本组文章由中共天津市委党校(中共天津市委党史研究室)供稿,执笔人:白琳、王磊、刘昂、王明辉、康晶晶、杨颖、崔玉田、孟罡、曹冬梅,均系天津市中国特色社会主义理论体系研究中心市委党校基地研究员]

“中医药器具收藏家”王庆昆

文 / 本刊记者 刘瑾皓



头一次见到如此别致的壶形器具，壶盖像个盘子不说，壶嘴和壶身根本不成比例，相对于壶身，壶嘴更像是制壶工匠不小心多捏出来的一部分。此壶高约 20 厘米，壶身上绘制着青花人物故事的图案。听一旁的老者介绍，方才得知此壶为清代药铺里用来盛放露剂的容器，名为“花露壶”。老者继续科普道：“中医药传统剂型有丸、散、膏、丹、酒、露、汤、錠八种。”

老者名叫王庆昆，今年 75 岁，是天津一名资深的中医药器具收藏家，已收藏中医药器具近 20 年。上世纪 90 年代末，王庆昆入手瓷器收藏，但经收藏圈朋友的指点，他意识到，对于收藏新人来说，搞瓷器收藏并不“友好”，一是价格昂贵，二是赝品多。在同仁堂制药厂工作多年的王庆昆对于各类中医药器具的特点如数家珍，而此类收藏在当时的收藏圈中应该算是一个“冷门赛道”，因此王庆昆开始潜心收藏相关藏品。那时，凡有

摊位出售中医药器具，不仅价格便宜，而且皆为真品。于是，王庆昆就趁着大好时机收藏了不少佳品。说着，王庆昆拿出一只产自清代嘉庆年间用来捣药的器具：“这是我当时花 100 元淘过来的，现在可以卖到 800 元。”

王庆昆收藏的中医药器具种类繁多，样式齐全。如果都摆出来，家里立马变身为武侠剧里的中药铺。戥子（用来给药物称重）、瓷药碾（用来研碎中药）、乳钵（用来研磨粉剂）、脉枕等一应俱全，还有不同时代大大小小的药罐、药目、仿单、宣传画等，不一而足。

在这些藏品中，最让王庆昆得意的是一个出自唐代的瓷质脉枕。此脉枕产自景德镇，松绿色点彩清新雅致，岁月留下的裂纹更显历史之感。自从专家认定这是一件难得的真品后，王庆昆使用锦盒和海绵将它小心地珍藏起来，而他得到此脉枕的消息也不胥而走，因此有多个藏友踏破门槛想要高价收购，但是王庆昆根本舍不得这心肝宝贝，一一回绝。

药罐大多也是瓷质，王庆昆对于收藏的各类药罐，不仅能讲出其产自何时，当年所装药物剂型，而且还能品味其中的艺术美学，什么窑变釉、青花釉，各类瓷器特点介绍信手拈来。

在王庆昆收藏的诸多老药铺药目中，包含千芝堂、隆顺榕、乐仁堂、大仁堂、万全堂、宏仁堂、太和堂等一大批闻名津门的老药铺

的药目,其中有些药铺已经消逝在历史长河中,而今保留下来的这些药目成为研究天津中医药发展的重要资料。

在王庆昆看来,自己和中医药器具收藏有着不可名状的缘分。

一日,王庆昆走进一个图书市场,突然看到一名商贩的书摊上有两张药品仿单,于是便询问价格。“100元两张带走!”商贩回答。“80元可以吗?”王庆昆还价道。“不行!我能看出来,东西到你们这些内行人手里可就不是100元的事了。”商贩说。他深知这两张仿单平时根本无人过问,买家肯定是将其作为收藏或用来研究撰文,所以寸步不让。争执不下,王庆昆暂时离开,可他心里始终放不下这两张仿单,翌日再去寻访,却不见那名商贩的踪迹。此时的王庆昆像是踩空了台阶,忽然一阵心慌。在接下来的半年多时间里,王庆昆一有空就到那个图书市场寻访,终于有一天再次见到那个商贩。此时他的样貌已然被商贩忘却。这次王庆昆没有直奔仿单,而是先假装翻找书籍,谈妥价格后,又指着旁边的两张药品仿单,随口问道:“我加一点钱,这两张也给我吧。”商贩见这两张“纸”半年来无人问津,这回终于有了买家,便欣然应允。于是,总共花费80元,王庆昆就完成了—桩买卖双方皆大欢喜的交易。

还有一次,友人赠给王庆昆一册《达仁堂药目》残本,但这本书缺失了最后10页,于是王庆昆抓住一切机会苦苦搜寻。一天,在一处不起眼的摊位,王庆昆竟找到了《达仁堂药目》残本缺失的内容,当即欣然买下。后来,他将这10页和手中的残本装订在一

起,虽然仔细看会发现前后两部分并非一个整体,但这也让王庆昆感到无比庆幸。

还有一些藏品见证了王庆昆与朋友的友情。原天津市药材公司党委副书记杜志勋曾无偿送给王庆昆两个青花瓷大药罐,让王庆昆深受感动。“杜书记在得知我收藏中医药老物件后,很高兴地表示自己也要尽一份力。”过去,杜老曾将这两个药罐用来盛米面,一直小心呵护,几次搬家都没舍得扔掉,后来决定把这对药罐送给王庆昆,认为这样才能发挥其更大的作用。

每每抚摸着这些中医药器具藏品,除了内心的欢喜,总有一种历史责任感涌上王庆昆的心头。王庆昆很想有一个展示这些中医药器具的平台,让更多人认识和重视老祖宗留下来的这些好东西,也希望这些老物件在新时代能焕发新生机,为振兴中医药事业作出新贡献。🇨🇦





我的母亲

文 / 孙国珍

我的母亲出生在一个革命家庭。15岁时，她就跟随父母投身到轰轰烈烈的抗日战争中，并于1944年春加入中国共产党。此后，她参加青年抗日先锋队，还在妇救会等部门工作过，直到1949年新中国成立。

新中国成立后，母亲积极参加社会主义教育运动，并被组织派往天津市调节仪器厂担任厂长。在厂里，她带领职工革新技术、提高产量，帮助企业取得了较好的经济效益和社会效益，受到全厂职工的拥戴。

母亲退休回归家庭后，全身心投入到对子女的教育中。她不但用爱呵护我们成长，还精心哺育孙辈，在大家庭中形成了良好的家风。

母亲是个吃苦耐劳、敢于担当的人，对家人、对朋友都倾力付出。记得三年困难时期，父亲每月只有五六十元的工资，还坚持按月给老家的大伯寄10元钱，余下的钱要养活一家七口，生活很是拮据。父亲肠胃有疾需要吃好，儿女们成长需要吃饱，母亲却舍不得多吃一口，天天精打细算，自己节衣缩食，因营养不良导致身体浮肿。记得一次半夜醒来，看到母亲手捧着在桌上搁放多日、作为摆设的干瘪木瓜充饥，我大声喊道：“妈妈，木瓜都抽抽了，不能吃！”母亲笑笑说：“木瓜放着没用，我尝尝挺甜的。”我从母亲手上撕下一块木瓜放进嘴里，嚼也嚼不动，什么味都没有。可不管生活多么窘迫，家里只要来了客人，母亲都会热情招待，变着花样弄俩菜，温壶酒。待客人走后，我们才可以上桌，由于食物不多，忙前忙后的母亲最后还是饿着肚子。在家里，母亲很宠我。记得上小学时，学校组织学游泳，我告诉母亲想参加。母亲不但花钱给我买泳衣，每周上游泳课那天还

塞给我4分钱，让我去早点铺买一碗老豆腐或豆浆，吃得饱饱的。


母亲热爱学习，一生孜孜以求。小时候，她和行医的叔伯草草学过《三字经》等启蒙读物。在村里当妇女主任时，她白天跟着教书先生学习，晚上教识字班的妇女们认字。来天津工作后，即便家人不理解，她仍然领着哥哥、抱着我坚持去夜校上课。对我们和我们的儿女，只要是读书学习的事情，母亲从不含糊。1962年洪水泛滥，暑期结束后我被迫滞留在姥姥家，等到搭乘一艘货船回到天津时已经开学二十多天了。老师让我复读，母亲不同意。她对老师说：“我保证让孩子跟上学习进度。”于是，母亲每天看我完成当天作业后，又督促我补习落下的课程。期中考试时，我的成绩在班里名列前茅。母亲知道后特别开心，晚上擀了面条庆祝。在母亲的教诲下，我们兄妹和下一代孩子都是本科以上学历，好几个读到研究生。近年来，家中订阅的报刊成为她学习的资料。2021年春节全家团圆时，我问她：“妈，现在国家有什么大事啊？”母亲马上回答：“完成精准扶贫。”当时在场的家人对这位95岁老人的回答直呼不可思议。

母亲不但心灵手巧，勤俭持家，还身体力行。我们小时候所穿的衣物，无论是冬棉还是夏单，都是母亲亲手做的。家里的第三代、第四代，也都穿戴过母亲的手工制品。从“五毒”小饰品到小枕头上绣的“福”字、小鞋子上绣的花，老人把满腔温情和慈爱都一同绣了进去。在母亲的影响

下，我年轻时也学会了裁剪和缝纫，结婚时的衣服大都是母亲和我自己做的。

母亲一生勤俭节约，用水，总是洗完菜后留着浇花、冲厕；用电，总是随手关灯，一人在家时也很少开大灯。一个冬天，我下班进门，见屋内黑黑的，母亲正躺床上听半导体，我大声说道：“您都这么大岁数了，干吗省这点儿电费！”妈妈说：“这省一点儿，那省一点儿，就会省很多，这是积福。”孩子们送给母亲的保健品、新衣服，她自己舍不得穿用，除了送给亲戚朋友，其余的都码放得整整齐齐。我笑言母亲是“仓库保管员”。

无论在战火纷飞的年代，还是在和平环境里；无论是在企业领导岗位，还是在家庭中，母亲一生做事都不遗余力，旁人总是能感受到她的淳厚温良。今年三月是母亲入党80周年，在她四月中旬离开我们后，我们按照她生前的要求，及时为她交纳了最后一次党费。

母亲的爱无以为报，母亲的品格刻骨铭心。母亲，我们永远爱您，怀念您！



父亲的座钟

文 / 赵建强

1953年夏天,7岁的我到了入学年龄,因我们村没有学校,要到两里外的其他村上小学。当时家中没有钟表,自开学以来,不是去早了学校还没开门,就是去晚了耽误上课。我是多么渴望家中有个钟表,保证准点上学呀!

那年秋天的一个晚上,在天津木材四厂上班的父亲下班回家,我只见他背着一个方形的大包裹,汗水湿透了他背后的衣裳。当父亲打开包裹后,我惊喜地发现里面竟是一个漂亮的座钟。从座钟背面的产品介绍中得知:座钟是“马牌”的,由华北造钟厂(今天津钟表厂)制造。先不说买座钟花了多少钱,就说木材四厂距我家约20公里的路程,父亲背着座钟,小心翼翼地骑了两个多小时自行车,得多么辛苦啊!父亲叮嘱我说:“这是专门为你买的座钟,以后上学不仅不能迟到,而且要努力学习。”父亲的话当时我虽然不完全懂,但自从有了座钟后,我上学就再也没有迟到过,而且从小学到中学一直都是班干部。另外,座钟也为村里的乡亲们提供了方便,谁家有事想了解时间,都到我家来打听。

最视座钟为宝贝的就数父亲了。不论是工作期间还是退休后,他都按时给座钟上弦、清理卫生,别人根本不准动手,而且每隔几年还要给座钟的木外罩刷一遍清漆。

1983年,78岁的父亲做家务时不小心摔成骨折。看完病,我把父亲接到我家休



养,他什么随身物品都没带,唯独把座钟带过来。待父亲骨折痊愈后,他回家时也不忘把座钟带走。之后,父亲每次来我家居住再返回自家时,座钟都伴随在他的身边。

六年后,84岁的父亲第三次摔伤住在我家休养时,仍不忘把座钟带过来。这次病愈后,父亲对我说:“我回家看看你弟弟,住上几天就回来,座钟就不带回去了。”没想到,父亲这次回老家仅一周,就突发脑溢血不幸去世了。留在我家的座钟,弟弟说啥也不要,我也不想摆出来,免得睹物思人。后来,我把座钟装在一个结实的箱子里保存起来,一存就是21年。期间,这只箱子随我搬了两次家,至2010年我带着父亲的座钟第三次迁居新址时,因怀念父亲,我把座钟又摆在大厅的桌子上,它照常行走报时,每天由我来为它上弦。

自1953年父亲买这个座钟至今已经71个年头了,我也由当年的小学生变成了须发皆白的老者。每当听到座钟“当当”的打点声,就仿佛当年父亲对我的殷切叮嘱在耳边响起。

我喜欢保存父亲留下的座钟,更怀念可亲可敬的父亲。🇨🇦



这张老照片拍摄的是我 40 多年前参加引滦入津工程建设的场景。

那是 1982 年引滦入津工程开工初期，各单位都派人参加工程建设。我于当年 8 月接到单位抽调通知，加入天津商务委组织的由天津海关、原天津商检局和各大外贸公司组成的外贸团队，赶往施工一线。我们来到引滦入津明渠建设现场后，放下行李，来不及休整，就开始搭建帐篷营地。作为技术人员，我主要负责现场的地质勘察与测量，需要用仪器、标尺先测量出海拔及方向定位数据，然后再制定出挖掘的宽度及深度标准。在工地上，我们每天住帐篷、睡土炕、吃集体大锅饭，任务虽繁重而艰苦，但大家团结一致，不辞辛劳，激情饱满地抢时间、抓进度，设计出精准数据和参数，为建设大军顺利开挖奠定了基础。那时候没有先进的机械化设备，全凭我们一锹一锹挖、一筐一筐挑、一车一车运，很多同志负伤流血不下火线，直至圆满完成工程任务。1983 年 9 月，引滦

我自豪，我是“引滦人”

文 / 周民生

入津工程胜利通水。甘甜清澈的滦河水流进天津的千家万户，彻底结束了天津人民喝苦咸水的历史。

胜利通水那天，在中国大戏院举行的天津市引滦入津工程通水庆功大会上，我们全体参建人员受到时任天津市市长李瑞环同志的表彰。

如今，引滦入津工程成功通水已经 41 年了，滦河水不断地滋润着津沽大地，为天津的经济社会发展提供了坚实的水源支撑和保障，由此形成的“引滦精神”也激励着一代又一代天津的建设者开拓创新、砥砺奋进。

回想当年，那时的我只有 28 岁，刚刚结婚半年，妻子已经有了身孕。由于任务紧急，我来不及多想，把家中的困难埋在心底，服从组织安排，义无反顾奔赴如火如荼的引滦入津工程现场，尽职尽责努力完成各项建设工作。今年我已经 69 岁了，多年来，我始终为自己当年参加引滦入津工程、曾经是“引滦人”的身份而感到骄傲与自豪。我们那一代人在当时的艰苦条件下，怀揣为民造福的初心，凭借顽强拼搏的革命斗志，勇于创新的进取姿态，团结协作的高尚风格和雷厉风行的工作作风，成功克服重重困难，为天津引滦入津工程的胜利竣工作出了贡献，在自己的人生乐章上留下了浓墨重彩的一笔。🇨🇳

天后宫的老戏楼

文 / 章用秀

旧时的天后宫戏楼比今天的戏楼距天后宫山门要近得多,规模也比今天的戏楼要小。戏楼本是酬神演出的场所。记得老戏楼为过街楼式建筑,坐东朝西,楼下为低矮的通道,西临宫前小广场,东连宫前大街,前行可通海河。戏楼前脸两侧是明柱,台口设有护栏。天幕正中的位置镶有六角形透窗,上悬“乐奏钧天”四字横匾。北侧有上场门,横额“扬风”,南侧有下场门,横额“挖雅”。“文革”中,老戏楼被拆毁,1985年才建成

现在的样子。

东门外的天后宫建于元泰定年间已成定论,但戏楼始建于何时尚无说法。传说当年李自成率军攻入北京时,天津卫官民正在天后宫戏楼看戏,如果此说成立,那么至少在明末戏楼已经存在。文献记载,清乾隆十四年(1749年)增建天后宫山门,由此改变了天后宫的总平面布局,整个建筑群的中轴线向东推移,拉近了与幡杆和戏楼的距离,这说明清前期扩建大修天后宫也包括戏楼在内。



从乾隆五十三年(1788年)江萱画的所谓《潞河督运图》上,我们已清楚地看到彩绘华美的天后宫戏楼——戏台平整宽敞,周边设有护栏,这与文献记载相吻合。至于同治五年(1866年)天后宫遭火灾重修后的天花板上所记“钦命三口通商大臣崇厚修补大殿,鸿兴义修补张仙阁,诚敬堂修补戏楼”等墨迹,说的则已是后期修补的事了。

旧时戏楼的演出活动与其说是“酬神”,倒不如说是普天同庆的民众娱乐共享。清道光年间北京“四大徽班”之一的春台班台柱子余三胜,道光至光绪初年长期为“四大徽班”之一的三庆班老生台柱和班主程长庚,京剧第三代人物、曾为“内廷供奉”的谭鑫培,以及天津名票刘叔度、王庚生、卞励吾等,都曾在天后宫戏楼粉墨登场,其他京剧名角也以参加庆祝天后圣母诞辰的义务演出为荣耀。听老人们讲,当初的演出着实热闹,除了演京剧的,还有唱曲艺的,有时穿行头,有时不穿行头。但农历三月二十三日天后诞辰的正日子演出大都穿行头,听唱的人随意而至,无收费一说。据说有一次漕粮船户从北京请来京剧著名老旦龚云甫和丑角王长林来这里合演《钓金龟》,龚饰老母,王饰张义。龚开口唱道:“叫张义,我的儿呀!”当时得个满堂彩。王亦

不甘人后,当场对口抓眼:“我都70岁了,你才60岁,我怎么是你的儿子呢?”逗得人们乐不可支。

“乐奏钧天”匾当是旧戏楼的点睛之笔。此匾为桃木所制,长187厘米,宽54厘米。“乐”在这里当读“月”的音。“钧天乐”是道教语言,通俗地讲就是“上天的音乐”。宋代从禁军中选拔组成的仪仗乐队叫“钧容班”,他们以骑吹形式在御驾出行时演奏教坊乐,在仪仗中贴近御驾前后,稍外才是鼓吹。“乐奏钧天”的意思是,在这里演唱的全部都是天上的乐曲。匾上的四个大字为楷书,书体古朴遒劲而又不失典雅流利,没有落款。有人断言,此匾乃康熙皇帝所书。康熙皇帝在位61年,曾来天津十余次。康熙二十年(1681年)十月十二日,他乘御舟游北京南苑,北运河两岸的秋景使他乐而忘返,他竟乘舟顺流而下,一直驶到三岔河口。面对三岔河口热闹繁华的景象,他欣喜不已,随即写下《天津》诗一首:“转粟排千舰,分流纳九河。潮声连海壮,树色入京多。鼓楫鱼龙伏,停帆鹤鹤过。津门秋望远,明月涌金波。”由此看来,这次来津,康熙皇帝为天后宫戏楼题写“乐奏钧天”匾,也不是没有可能。况且从书风和笔体上看,这四个字与康熙皇帝的书法的确很接近。🇨🇳

写尽丰饶的悲凉

——重读郁达夫《故都的秋》

文 / 陈曦



时值秋日,未见流丹枫叶,已觉秋气广阔。中国人基因里对秋天有着一份无需言明的体认,“枯藤老树”“无边落木”“晓来谁染霜林醉”“断肠人在天涯”……中国人是喜春鸟春花之所喜,悲秋月秋蝉之所悲。能把秋天的悲凉写到丰饶的,我想,也只有中国文坛上的郁达夫了。

郁达夫的文字与他的人极为相似,总是带着一种抑郁与舒朗。他的压抑与希望、悲凉与丰盈,总是那样协调地呈现在读者面前。作为新文学团体“创造社”的缔造者之一,他的革命性毋庸置疑,以至于他在短暂的生命里一直把抗日救亡当作第一要务。同时,作为传统文人的传续者,他身上又总带有一份掩在书卷气中的忧思,所以他的文字扎实又灵动,深沉又先锋。《故都的秋》作为其代表作,正能体现出他这种抑郁与舒朗的特质。他把悲秋之情写到丰饶,可以称得上是一种经典的创造。

“尝秋”,是作者写作的缘起。不同于悲秋,作者对于北国“清”“静”“悲凉”的秋采取的是一种积极态度,这种带有悖反意味的情感体认,赋予古都之秋以深情,其中暗含着深切的传统情思。

之所以作者怀念北国的秋,是因为唯有北国之秋才能极尽秋意,把秋的丰饶全面地

投射于个体生命的“时令”之中。于是,作者以直白的对比直抒胸臆。

“一个人夹在苏州上海杭州,或厦门香港广州的市民中间,混混沌沌地过去,只能感到一点点清凉,秋的味,秋的色,秋的意境与姿态,总看不饱,尝不透,赏玩不到十足。”

于作者而言,秋的味与色、意境与姿态,只有在北方才能看饱、尝透,玩赏到十足。作者以南北对比的方式直言秋于北方才更饱满,更丰厚,才能让人沉浸于秋意中完成环境与身心的互文。“秋并不是名花,也并不是美酒,那一种半开、半醉的状态,在领略秋的过程上,是不合适的。”所谓半开半醉,指的无非是程度上的不足,作者热衷的是浓烈而全面的觉受,以此方可神意“沉沦”。

如何“尝秋”,于何处“尝秋”,郁达夫自有一番见地。《故都的秋》曾给北京秋景以一番时至今日仍被传颂的意蕴代指,“陶然亭的芦花,钓鱼台的柳影,西山的虫唱,玉泉的夜月,潭柘寺的钟声”,寥寥几笔,便令无边秋色跃然纸上。这是以视听结合、俯仰结合、动静结合的方式构点成面,以应北国之秋的独特与浓郁,之后的叙写则以虚实相生、时空转换的笔调,聚焦“尝秋”的“点”,从细节处寓秋思。

作者以想象的方式回溯其经历过的故都的秋，皇城人海中，在租来的一椽破屋陋院中，品茶闲坐，“从槐树叶底，朝东细数着一丝一丝漏下来的日光”，“或在破壁腰中，静对着像喇叭似的牵牛花(朝荣)的蓝朵”，感受那种自然的秋意。作者写尽了闲散的心境，流露出一份秋高气爽的闲适，而后更是不吝笔墨地细写那牵牛花与秋草，进而繁笔写北国的槐树与秋蝉的残声。文至此处，已隐渐入丰盈，想象中铺开的生活冲击着视听，仿若秋已围拢，寻常人于秋日中慢慢经营着生活，文字的底色里升腾出一丝温柔的暖。直至秋雨浓墨重彩地出场。

在笔者看来，《故都的秋》以秋雨这段最为精彩，作者细腻的情思与复杂的情绪交融在行间字里，宛若歌者游丝，细密传神。

“在灰沉沉的天底下，忽而来一阵凉风，便息列索落地起雨来了。一层雨过，云渐渐地卷向了西去，天又青了，太阳又露出脸来了；着着很厚的青布单衣或夹袄的都市闲人，咬着烟管，在雨后的斜桥影里，上桥头树底下去一立，遇见熟人，便会用了缓慢悠闲的声调，微叹着互答着地说：

‘唉，天可真凉了——’(这了字念得很高，拖得很长。)’”

郁达夫惜字如金，落笔之处，鲜少旁逸斜出，这种风格在散文里尤为明显。就如这段描写雨的文字，字字珠玑。灰沉沉的天底下忽起凉风，继而雨落，一层雨后云卷而西，天又晴了。略写中却有着极详的表意，空间与时间同时入笔，勾勒出一场来去匆匆的雨。而后登场的都市闲人成为画面里更为鲜

活的主体，所有的外貌描写、场面描写，都是为了铺垫这一句“唉，天可真凉了——”，可谓落地有声。

秋，是越来越凉的。

就在这凉秋之后，作者陡转笔锋，写秋天的果实，写那些饱满的、带有明亮色彩的果实，写出了丰盈的喜悦。然而收获意味着即将到来的萧索，这是一场典藏着的悲凉指涉，从而自然引出中外文人无差别的“悲秋”共情。而郁达夫确乎并不认可中国文士悲秋传统的单一性，他更倾向于“秋士”的精神世界，那是以欧阳修的《秋声》与苏东坡的《赤壁赋》为代表的人与自然更富有精神性的互动，这种深刻的体悟，唯有在北国的秋才可尝其“深味”。文到此处，作者才写明北国之秋自有悲凉，但那悲凉深处是精神的丰饶，那是一种关于人与物，肉体与精神，现实世界与精神世界的辩证与共融，是一种体悟后的了悟。

经由此，再次回读《故都的秋》，我们便明白，丰饶的悲凉后是生命的哲思，是喜与悲的辩证法。此文创作时正是1934年8月，彼时中国的承德已经被日本侵略者攻陷，几个月后，便是“察东事件”的爆发，北平风雨飘摇。而郁达夫在文后写下的那句话，细细读来，便也更具誓言的意味——

“秋天，这北国的秋天，若留得住的话，我愿把寿命的三分之二折去，换得一个三分之一的零头。”丰盈的悲凉后，是一位爱国作家丰盈的精神，那样痛苦，却也那样决绝。🇨🇳

(作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家)

高空坠物频频“酿祸” 厘清是非按责赔偿

文 / 张兆利

一盆放置不稳的花、一面疏于整修的外墙、一块松动的玻璃……这些看似不起眼的存在,都可能因坠落而酿成悲剧。《中华人民共和国民法典》(以下简称《民法典》)对高空坠物致人损害的民事责任进行厘定明确,将公众“头顶上的安全”保护推向了新高度。

大风刮落广告牌,砸伤老人谁担责?

【案例】

周大伯骑自行车至某超市门口时,大风将该超市外墙上悬挂的一块立式广告牌吹落,周大伯被砸伤。经入院治疗,周大伯支付医疗费等费用2万余元。经查,“肇事”广告牌为某婚庆公司所有,上面载明该公司全称、经营内容及联系电话,设计安装者为侯某。因协商索赔未果,周大伯诉至法院,请求判令婚庆公司、侯某赔偿其医药费等损失。法院经审理,判决婚庆公司、侯某二被告分别赔偿周大伯19600元和8400元。

【释法】

通常,普通的侵权行为适用“一般过错责任原则”,但对于高空坠物之类的特殊侵权行为,则适用“过错推定责任原则”,以平衡致害人与受害人的利益。在此情形之下,致害人只要不能证明自己无过错,则推定其存在过错并承担赔偿责任。《民法典》第一千一百六十五条规定:“行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的,应当承担侵权责任。依照法律规定推定行为人有过错,其不能证明自己没有过错的,应当承担侵权责任。”第一千二百五十三条规定:“建筑物、构筑物或者其他设施及其搁置物、悬挂物发生脱落、坠落造成他人损害,所有人、管理人或者使用人

不能证明自己没有过错的,应当承担侵权责任。”根据上述规定,被侵权人只需证明自己遭受的损害系上述原因所造成,即已完成初步举证责任,继而转由搁置物、悬挂物的所有人、管理人或者使用人对自己没有过错承担举证责任,否则便应承担侵权责任赔偿。本案中,广告牌被大风刮落将原告砸伤,婚庆公司作为所有人及管理人应承担主要民事责任;侯某作为广告牌的设计安装者,在安装过程中存在紧固不牢等安全隐患,对此致伤后果亦存在过错,应承担次要民事责任。原告对被砸伤后果无责任。综合二被告各自过错的大小和过错与损害后果原因力的比例,法院作出上述判决。



“不可抗力”免责？实属管理缺位应赔偿

【案例】

郝大爷出游途中入住一酒店,将自驾车停放在院内指定车位。第二天取车时,郝大爷发现汽车前部被酒店楼顶掉落的广告灯箱严重毁损。事后他与酒店协商赔偿事宜未果,遂诉至法院要求酒店赔偿维修费等损失。对此,酒店方辩称,原告入住当晚,该地区遭遇强对流天气,九级大风是导致灯箱坠楼的主要原因,此极端天气属于不可抗力,故酒店方不应承担赔偿责任。经审理,法院判决被告承担全部赔偿责任。

【释法】

《民法典》第一百八十条规定:“因不可抗力不能履行民事义务的,不承担民事责任。法律另有规定的,依照其规定。不可抗力是不能预见、不能避免且不能克服的客观情况。”据此规定,本案关键在于当晚的九级大风是否构成“不可抗力”这一免责事由。大风若超出人类预防能力限度,达到难以避免、不能克服的程度则属于不可抗力。时下,随着科学技术的发展,天气预报的准确度越来越高,一般的雷雨、大风等恶劣天气均可得到预

报预警,有关部门也会提醒人们采取预防措施注意安全,因此大风属于主观上应当能够预见的天气情况,不符合不可抗力“不能预见”的要件。同时,在发生大风等极端天气情况前,建筑物的所有者、管理者、使用者及其他负有管护义务的人应当予以特别注意,对室外的悬挂物、搁置物采取临时加固措施,防止坠落伤人毁物,因而大风也非“不能克服”的事件。本案中,酒店方并未根据气象预报而采取措施避免损害发生,因此应当承担赔偿责任。🇨🇦

面瘫的预防与保健

文 / 于春泉

章阿姨今年 59 岁,退休前工作繁忙,经常熬夜加班。10 年前章阿姨在一次高烧后出现了面瘫症状,及时治疗虽有所好转,但遗留了间断口眼歪斜、面肌抽动等永久烙印。今年 6 月,章阿姨因口眼歪斜症状加重前往医院,就诊时其左脸面瘫,刷牙漏水,饮食困难,面肌抽动幅度大且频率快,伴有心烦、失眠、头晕、耳鸣等不适症状。医生给予了章阿姨药物及针灸治疗,经过近一个半月的调理,章阿姨症状有明显改善。

面瘫可分为中枢性面瘫和周围性面瘫。中枢性面瘫是由于脑血管意外造成,主要治疗原则是促进神经功能的恢复。周围性面瘫主要由病毒感染面神经引起,治疗以抗病毒药物,应用维生素 B 族、甲钴胺营养神经,针灸对症治疗等为主。

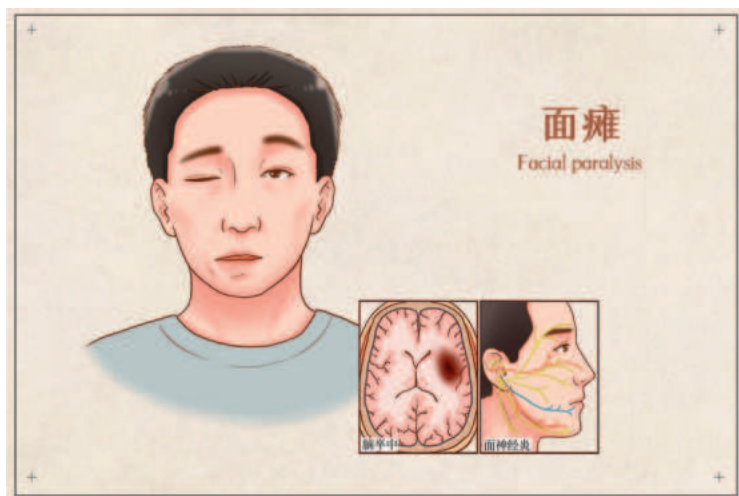
大部分患者经及时治疗后可恢复,其中的特发性面神经麻痹患者,大部分可在发病后 2—4 周好转,3—4 个月后完全康复;在面肌完全麻痹的患者中,即使未接受任何治疗,70%患者在发病 6 个月后可得到完全恢复。

一、面瘫的治疗与保健

辨证论治

1. 风痰瘀阻证

症见头晕头痛,手足麻木,突然发生口



眼歪斜,口角流涎,甚则半身不遂,或兼见手足拘挛。舌质紫暗,或有瘀斑,舌苔薄白,脉弦涩。

治疗宜息风化痰,活血通络。可选用半夏白术天麻汤合桃仁红花煎等中药方剂治疗。

2. 风阳上扰证

症见常感头晕头痛,耳鸣目眩,突然发生口眼歪斜,口角流涎,或手足重滞,甚则半身不遂等症。舌质红,苔黄,脉弦。

治疗宜平肝潜阳,活血通络。可选用天麻钩藤颗粒等中成药治疗。

3. 阴虚风动证

症见平素头晕耳鸣,腰膝酸软,突然发生口眼歪斜,言语不利,手指瞤动,甚至半身不遂。舌质红,苔腻,脉弦细数。

治疗宜滋阴潜阳,息风通络。可选用六

味地黄丸、杞菊地黄丸等中成药治疗。

膏方养生

面瘫，中医属于“口僻”范畴。《诸病源候论》记载：“偏风口喎是体虚受风，风入于夹口之筋也。足阳明之筋，上夹于口，其筋偏虚，而风因乘之，使其经筋急而不调，故令口喎僻也。”面瘫早期因身体虚弱，正气不足，脉络空虚，尤其是劳累、大怒、病后体虚之时未加强防护，外邪乘虚而入，致使气血运行不畅，筋脉失养而筋肉失于约束；后期久病不愈，气血亏虚，血行不畅，瘀血阻滞经络，面部经脉失养而成正虚邪实，虚实夹杂之顽疾。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗面瘫的膏方，供大家居家预防、调治面瘫。

生黄芪 20 克，当归 10 克，川芎 10 克，桃仁 10 克，红花 10 克，赤芍 10 克，地龙 8 克，土鳖虫 8 克，鸡血藤 30 克，伸筋草 30 克，焦麦芽 30 克，酸枣仁 15 克，夜交藤 15 克。

上方 5 剂浓煎 3 次，取汁去渣，每日早晚各服一食匙，开水冲服，适合面部麻木、口眼歪斜、言语不利的面瘫患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则：

1. 进食松软和易于消化的食物，如米粥和面条、鸡蛋羹等；

2. 面瘫通常是因寒冷刺激，故需避免进食生冷食物，如冰镇饮料或者冰淇淋等，有可能导致病情加重；

3. 面瘫患者进食时需细嚼慢咽，有助于食物的消化和吸收。

推荐药膳：防风粥

食材：防风 10—15 克，葱白适量，粳米 30—60 克。

做法：防风、葱白水煎取汁，去渣，粳米煮粥，待粥将熟时掺加药汁，煮成稀粥，每日分 2 次温服。

功效：祛风解表散寒。

二、面瘫的预防与调护

1. 温水热敷面部，每晚睡前用热水泡脚并加足底按摩，可促进血运疏通经络；

2. 眼睑闭合不全者，平时外出或睡眠时应戴眼罩，睡前涂眼膏，防止角膜炎或暴露性结膜炎；

3. 面瘫急性期应充分休息，避免去人群聚集、空气污浊的场所；

4. 注意气候温、凉、湿、热变化，避免因受风、受寒加重病情。🇨🇦



秋季关注肺健康

文 / 屈凤英



中医五行学说中有“肺金克肝木”的说法,意思是说,人体肺气太盛会伤肝。医学上的“秋燥综合征”,常见的有口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状。秋季是最适合养肝益肺的季节。

秋燥即中医理论中的“风、寒、暑、湿、燥、热”六邪中的燥邪。它通常从口鼻入侵,一路长驱直入攻占肺部,使人出现咳嗽、呼吸不畅等问题,从而伤及肺部。秋天养肺的主要原因,就是解决“燥”的问题,其主要目的在于“清”。对于肺部患有慢性疾病的人,更应该提早养肺,特别是尘肺病患者。

尘肺病是长期吸入较高浓度的某些生产性粉尘而引起的以肺组织纤维化为主的全身性疾病,患者易出现咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难、咯血等症状及消化功能减退。

减缓肺组织纤维化及肺部感染,需保持良好的营养状况,减少营养不良的发生,提高机体抵抗力。肺纤维化康复的快慢与饮食有关,正确的饮食结构可有效避免肺纤维化的复发,具体的饮食注意事项如下:

1.少吃碳水化合物,大量摄入碳水化合物会产生过多的二氧化碳,加重呼吸负荷。尽量增加易消化及饱腹感的粥类,如燕麦粥、二米粥、银耳粥等。

2.多吃优质蛋白质,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等,增强机体免疫力。


3.少食多餐,满足高热量消耗,减轻胃肠道负担,一日可食5—6餐,细嚼慢咽,七八分饱。

4.均衡摄入维生素与矿物质,膳食摄入不足时需要补充营养素,避免营养素缺乏。富含维生素C的蔬果具有抗氧化作用,可增强机体免疫力。

5.多喝水,少盐少糖。水利于稀释呼吸道分泌物,利于痰的排出。每天饮用8—10杯水。每日食盐摄入量不超过5克。限制糖的摄入,避免因糖过量造成神经组织、心血管系统及消化系统负担。

6.避免吃生冷和刺激性食物,少吃冷饮,少饮酒,少喝汽水、咖啡等;减少辣椒、胡椒、芥末等刺激性食物;避免煎炸、油腻食物;避免食用产生气体的食品,慎食引起过敏、诱发哮喘的食物。

秋季润肺可多补水。既可直接补水,多喝白开水;也可借助空气补水,利用加湿器提高空气湿度;还可通过食疗补水,多采用如蒸、炖、煲、煮等烹调方式,增加水分的摄入,同时尽量少吃炸、烤、煎的食品。

肺部养生食材,多以白色食物为主,具有健脾润肺之功效。如银耳、莲子、百合、梨、杏仁、甘蔗、核桃、川贝、罗汉果、白萝卜、荸荠、猪肺、薏米、葡萄、山药、坚果等。

(作者单位:天津市职业病防治院)


胸闷为何要查腿？

文 / 夏明钰

胸闷和腿到底有啥关系？

人的心脏不光通过动脉把新鲜血液传送到全身各处，同时它也利用另外一套管道——静脉回收全身用过的“废”血，“废”血回流到心脏的右心系统，再通过肺动脉泵到肺脏，在肺脏完成“变废为宝”。可是，这“废”血里万一有血栓之类的杂质，就会堵塞肺动脉从而影响肺脏换气。这种血栓最常见的就是由下肢深静脉而来。这是因为下肢静脉血流的方向正是由腿向心脏回流，如果下肢静脉里有血栓就会随着血流进入肺动脉。


血栓分动脉血栓和静脉血栓两类。大家熟悉的脑血栓就是动脉栓塞，而静脉血栓的凶险性不低于动脉血栓。静脉血栓是指血液在静脉内凝固，不能正常流动。诱发因素包括久坐久卧、肿瘤因素、创伤、手术等。

为防止静脉血栓的发生，大家一定要注意“迈开腿，多喝水”，不给血栓留机会。平日要尽量多运动，抬抬脚，勾勾脚趾头，帮助静脉血回流，以防止血栓；还要注意多喝水，避免血液变得黏稠，继而增加血栓形成的风险。（来源：《北京青年报》）

运动太狠会伤肾

文 / 许艳芳 江冰晶 陈财铭

长时间高强度的运动会使人体大量出汗，如不及时补充水分，身体机体就会脱水并伴随电解质的流失，尤其是在夏天或潮湿闷热天气下长跑。严重脱水会导致肾脏血液灌注不足，进而影响肾脏功能；电解质紊乱则可能直接损害肾脏细胞，导致急性肾损伤。如果运动后出现恶心明显、呕吐酸水，尿量突然显著减少、尿液颜色变为深色或呈浓茶色，下肢、脚踝、眼睑等出现水肿等症状，就有可能是过度运动导致的急性肾损伤，建议及时就医。体育锻炼应循序渐进，尽量避

免突然增加运动强度、频度和时间。

（来源：《健康时报》）





白露要吃好 鸭蛋少不了

文 / 刘原瑗

白露季节，昼夜温差可达十多摄氏度，水汽遇冷凝结成水珠，滴落在花草树木上，在晨光的照耀下晶莹剔透，故名“白露”。民谚有云，“白露身弗露”。意在提醒人们，此时白天尚热，但早晚天气已有凉意，应该添加衣物。此外，这一时节还需预防秋燥，在饮食上也要多加注意，以生津润肺为主，宜多吃些生津养肺的食物，以顺应四时，调养身心。

“白露吃五宝，半年无病扰”，鸭蛋就是其中一宝。鸭蛋味甘性凉，能补虚劳、滋阴清热、养血益胃、清肺润肤，对于人体来说，有补心清肺，止热嗽，清肺火的作用。秋季食用鸭蛋，应该说是老少皆宜。

鸭蛋有哪些营养价值呢？

每 100 克鸭蛋所含能量为 180 千卡，蛋白质 12.6 克，脂肪 13 克，胆固醇 565 毫克，此外，鸭蛋还富含维生素 A、维生素 E、维生素 B1 及钙、铁、锌、硒、铜等微量营养素。与鸡蛋相比，鸭蛋的维生素 E、维生素 B1、锌等微量营养素上更胜一筹。我们知道，维生

素 E 是一种脂溶性维生素，具有抗氧化、改善脂质代谢、促进性激素分泌、抑制肿瘤生长与增殖，以及增强免疫力等多种功能，对多种疾病的预防和治疗也具有显著效果。维生素 B1 是一种水溶性的维生素，作为辅酶，参与能量代谢。维生素 B1 能够促进人体神经细胞膜的合成，加速胃肠道的蠕动，促进胃酸的分泌，增进食欲，治疗消化不良以及便秘。此外，维生素 B1 能够增加肌肉的强度，减轻肌肉酸痛，改善运动障碍，缓解疲劳，增加心肌的收缩力，改善心脏的能量供应。锌是人体必需的微量元素之一，是一种非常重要的营养素，人体内 100 多种酶都含有锌，它们广泛参与机体碳水化合物、脂类、蛋白质及核酸等重要生命物质的合成和分解，在人体生长发育过程中起着极其重要的作用，被人们誉为“生命之花”和“智力之源”，对维护机体健康有重要作用。

除了这些营养素，鸭蛋黄中还含有一种营养素——卵磷脂，又称为蛋黄素，是存在

于动植物组织及卵黄中的一组黄褐色的油脂性物质。它是一种非常重要的基础营养素,也是一种人体必不可少的营养素,在人体起着非常重要的作用。卵磷脂的构成成分包括磷酸、胆碱、脂肪酸、甘油、糖脂、甘油三酸酯及磷脂等,是细胞膜、肺泡表面活性物

质、脂蛋白和胆汁的重要组成成分,也是脂质信使如溶血磷脂酰胆碱、磷脂酸、甘油二酯、溶血磷脂酸和花生四烯酸的来源。

鸭蛋的营养价值如此丰富,接下来,我们就为大家介绍两款以鸭蛋为主要原料,适合在白露季节进食的佳肴。

推荐美食

海米鲜贝丁娃娃菜鸭蛋羹

材料:娃娃菜一棵,鸭蛋两只,金钩海米一把,鲜贝丁适量,盐适量,麻油少许。

做法:

- 1.把鲜贝丁洗净,加入少许料酒、胡椒粉,抓均匀,腌制15分钟;
- 2.将海米中的杂质挑出,冲洗一下,用温开水浸泡15分钟;
- 3.将两只鸭蛋磕入碗内备用,娃娃菜洗净,控干水分,只取叶子,剁碎备用;

4.将腌制好的鲜贝丁控干水分,放入剁好的娃娃菜中,加入海米,把打好的鸭蛋液倒入其中,加入少许水,放入一勺盐和少许麻油后搅拌均匀;

- 5.放入蒸箱或蒸锅中,蒸18分钟,取出后放入葱花点缀一下,这道菜就做好了。

功效:这道菜具有滋阴补肾、和胃调中的食疗效果。



丝瓜咸鸭蛋汤

材料:丝瓜2个,咸鸭蛋2只,生姜数片。

做法:

- 1.将咸鸭蛋剥壳后放入碗中,用筷子戳成小块备用;
- 2.生姜切丝,丝瓜削皮后切成小块和姜丝放入锅中翻炒至变软;

- 3.加入清水1000毫升及咸鸭蛋,大火烧开后转小火煨5分钟,加盐调味即可。

功效:滋阴降火,适用于胃肠燥热人群。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

洗牙会让牙齿越洗越松动?

流言:有些人认为牙齿会越洗越松动,所以最好不要总是洗牙。

真相:其实,这是个误区。牙齿松动最为常见的原因是牙周病,表现为牙根周围的牙槽骨吸收破坏,使牙齿变得松动。菌斑牙石是导致牙槽骨吸收破坏的根源,厚厚的牙石像水泥一样围绕在牙根周围,掩盖住了牙齿松动的现象。

洗牙可以清除牙石,阻止进一步的牙槽骨吸收破坏,防止牙龈出血或者牙齿松动,帮助治疗牙周炎等口腔疾病,但也会使原本就松动的牙齿暴露出来。随着治疗的进展,牙槽骨逐渐修复再生,牙齿松动会有一定程度的改善。🇨🇦



(来源:“健康中国”微信公众号)

中风患者可以通过及时扎针放血来急救?



流言:网传用缝衣针刺破双耳垂各挤一滴血,中风病人可以马上痊愈。

真相:千万不要这么做。中风(脑卒中)是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,缺血性中风由脑部血管堵塞引起,出血性中风由脑部血管破裂引起。中风的治疗需要在医院由专业医生根据患者的具体病情进行。对于中风患者,最重要的是迅速识别症状并立即求医。

对中风患者进行扎针放血不仅没有效果,而且会延误治疗时机,可能造成病情恶化,严重者甚至引发并发症。如有人出现面部歪斜、单侧肢体无力或语言不清等中风症状,务必立刻送医。🇨🇦

(来源:“科学辟谣”平台)