

八项规定是一个切入口和动员令

改进工作作风的任务非常繁重，八项规定是一个切入口和动员令。八项规定既不是最高标准，更不是最终目的，只是我们改进作风的第一步，是我们作为共产党人应该做到的基本要求。“善禁者，先禁其身而后人。”各级领导干部要以身作则、率先垂范，说到的就要做到，承诺的就要兑现。

——习近平总书记在十八届中央纪委二次全会上发表重要讲话



天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年4月上/总第79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

设计 刘赓
责任校对 李思瑶 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 八项规定是一个切入口和动员令

新思想引领新征程

04 习近平总书记云贵之行心系民族地区高质量发展



06 中办印发《通知》
在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育

07 我市12部门联合出台意见
帮助老年人跨越数字阅读“鸿沟”

08 2025年京津冀首趟银发旅游列车启程

10 数读

11 妙论

聚焦老干部工作

12 感悟榜样精神 汲取奋进力量

15 我市召开加强市老干部活动中心学习活动工作
老同志座谈会



专题报道：用心用情用力打造“津牌养老”服务品牌

- 16 共建温馨幸福的长者家园
- 19 “康乐幸福大院”里的暖心故事
- 22 科技温情 守护晚晴
- 25 让每一个生命都能有尊严地“谢幕”



晚晴

- 28 老干部活出年轻态
- 30 醉心收藏 讲活党史
- 32 买书记
- 33 收音机里的流金岁月
- 34 为母亲建座“开心菜园”
- 35 培养好习惯从餐桌上开始
- 36 带孙子上“实践课”
- 37 家有贤孙快乐多
- 38 难忘那本“启蒙挂历”
- 39 母亲缝制的水壶袋



文化·生活

- 40 天津市军管会和中共天津市委旧址——张园
- 42 天津曾公祠的今与昔
- 44 动画长片《哪吒闹海》的时代回响
- 46 田老太家里的麻烦哪里来？
- 48 意定监护实践中需要注意的问题
- 50 海棠依旧
- 52 歌乐山凭吊红岩忠魂



康养人生

- 54 多囊肾的治疗与调护
- 56 帕金森病，您了解吗？（四则）
- 60 站桩帮您调气血、补元气、固阳气（三则）
- 62 清明吃螺蛳，营养有门道
- 64 怎样判断多肉植物是否需要换盆？（二则）

封面介绍：桃花堤春色 / 姚远

习近平总书记云贵之行心系民族地区高质量发展



3月17日至18日,贵州;19日至20日,云南。全国两会后,习近平总书记连赴西南两省考察调研。

2025年伊始,习近平总书记就明确指出,今年是“十四五”规划收官之年,要“聚精会神抓好高质量发展”。赴贵州和云南考察,习近平总书记围绕高质量发展这条主线作出了一系列部署,我们可以从三个维度学习领会。

以重点部署谋划高质量发展

一是向改革要动力,向开放要活力。

近段时间以来,“内卷式”竞争备受社会关注。全国两会上,习近平总书记要求主动破除地方保护、市场分割和“内卷式”竞争。在贵州、云南考察期间,习近平总书记将“主动”换作“坚决”,凸显解决问题的决心。

要实现“内卷式”竞争的综合治理,就必须用好用足改革开放“关键一招”,建设更加高效规范、公平竞争、充分开放的全国统一大市场。

考察期间,习近平总书记专门提出要通过改革“打通制约高质量发展的堵点卡点”。

对贵州,要求“积极对接粤港澳大湾区、成渝地区双城经济圈建设,主动融入陆海内外联动、东西双向互济的全面开放格局”。

对云南,要求“认真落实党中央关于西部大开发和长江经济带发展的战略部署”“加强交通物流、能源、数字信息等大通道建设,使各类开放平台成为经济发展的增长点”。

这些工作要求,指引包括两省在内的各地更好融入国家区域协调发展大局,推动生产要素畅通流动、各类资源高效配置、市场潜力充分释放。

二是从自身实际出发,因地制宜谋发展。

在贵州、云南考察期间,习近平总书记指出,各地资源禀赋、基础条件等不同,抓产业转型升级要从实际出发,遵循经济规律,突出自身特色。

2024年,贵州县域经济总量占全省经济总量比重达63%左右。推动贵州高质量发展关键在县域、潜力在县域。在考察中,习近平总书记要求贵州“扎实推进以县城为重要载体的城镇化建设”“推动兴业、强县、富民一体发展”。

云南是全球唯一可以实现花卉全品类生产、全年不断供应和“一站式”采购的地区。此

次习近平总书记来云南，考察了丽江现代花卉产业园，指出“云南花卉产业前景广阔”，要求让这一“美丽产业”成为造福群众的“幸福产业”。

优良的生态环境是贵州和云南的优势所在。在贵州，习近平总书记要求“要保护好生态环境，努力把生态优势转化为发展优势”；在云南，习近平总书记指出“要坚定不移走生态优先、绿色发展之路”。

云贵之行，习近平总书记针对两省独特省情提出明确要求，为各地找准定位，发挥比较优势作出指引。

以文化赋能高质量发展

云贵之行，习近平总书记先后来到贵州肇兴侗寨和云南丽江古城。

在肇兴侗寨，侗族大歌表演已成为乡村旅游的“金名片”，侗乡织、染、绣特色产业基地解决了许多绣娘“家门口”就业问题；在丽江，古色古香的建筑和独特的纳西族民俗让古城别具魅力，吸引着海内外无数游客纷至沓来。

今年全国两会上，习近平总书记强调“以文化赋能经济社会发展”。这两地的一幕幕鲜活场景，正是这一方法论的生动实践。

贵州和云南都有深厚的历史底蕴、多姿多彩的民族文化。在贵州、云南考察中，习近平总书记要求既要“保护有形的村落、民居、特色建筑风貌，传承无形的非物质文化遗产”，又要“推动其创造性转化、创新性发展”“处理好保护和发展的关系”，为当地传承保护特色文化、并做好活化利用提供了根本遵循。

推动高质量发展，文化是重要支点。唯有统筹好保护和发展的关系，在保护中发展、在发展中保护，文化的潜能才能真正激发出来，助力高质量发展。

以高质量党建引领高质量发展

党建兴则事业兴，党建强则发展强。习近平总书记反复强调党建之于高质量发展的重要性。

今年全国两会，习近平总书记明确“以高质量党建引领高质量发展”。在贵州、云南考察期间，习近平总书记进一步强调“推动高质量发展，必须毫不动摇坚持党的领导、加强党的建设”，指出“党的领导是事业发展的根本保证”。

当前，外部环境变化带来的不利影响加深，高质量完成“十四五”规划目标任务，必须充分发挥党总揽全局、协调各方的领导核心作用，发挥各级党组织政治优势、组织优势以及广大党员干部带头作用，团结带领人民群众不断开创经济社会发展新局面。

全国两会后，一场聚焦深入贯彻中央八项规定精神的学习教育在全党开展。这一学习教育主题，是习近平总书记亲自谋划确定的。

在贵州、云南考察期间，习近平总书记对这项党建重点任务进行了进一步部署，要求各级党组织精心组织实施，把正风肃纪反腐贯通起来，推动党员、干部增强定力、养成习惯，以优良作风凝心聚力、干事创业。

政治生态风清气正必将带动社会生态正气充盈，护航我国走好高质量发展之路。✿

（来源：新华社）

中办印发《通知》 在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育

近日,中共中央办公厅印发《关于在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》指出,为贯彻落实党的二十届三中全会部署,巩固拓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成果,巩固深化党纪学习教育成果,锲而不舍落实中央八项规定精神,推进作风建设常态化长效化,经党中央同意,在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育(以下简称“学习教育”)。学习教育于2025年全国两会后启动,7月底前基本结束。

《通知》明确,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,持续深化党的创新理论武装,组织全党认真学习领会习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述,学习领会和贯彻落实中央八项规定及其实施细则精神,系统总结党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神取得的显著成效,集中整治违反中央八项规定及其实施细则精神的突出问题,运用由风及腐案例加强警示教育,引导党员、干部锤炼党性、提高思想觉悟,密切党群干群关系,以作风建设新成效推动保持党的先进性纯洁性、不断赢得人民群众信任拥护,为进一步全面深化改革、推进中国式现代化提供有力保障。

《通知》强调,坚持聚焦主题、简约务实,不分批次、不划阶段,一体推进学查改,融入日常、抓在经常。学习研讨要组织学习习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述和中央八项规定及其实施细则精神,总结学习深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验,提高认识、增强信心,坚定不移抓好落实。查摆问题要通过对标对表查摆,充分运用纪检监察、巡视巡察、审计监督、财会监督、督促检查、调查研究、信访反映等途径,全面深入查找落实中央八项规定及其实施细则精神方面存在的问题。集中整治要坚持有什么问题就解决什么问题,什么问题突出就重点整治什么问题,立查立改、即知即改。开门教育要注重群众参与,接受群众监督,各级领导干部要带头走好新时代党的群众路线,组织党员、干部立足岗位,在推动高质量发展、加强基层治理、完成急难险重任务中担当作为、服务群众,让群众可感可及。

《通知》要求,各级党委(党组)要对本地区本部门本单位学习教育负总责,党委(党组)主要负责同志要担负起第一责任人责任,紧密结合中心工作,精心组织实施,加强分类指导,做好宣传引导,坚决反对形式主义。✘

(来源:《人民日报》)

政府信息公开

政务公开 > 政策文件 > 市民政局文件

名称：	市民政局等12部门关于加强老年阅读工作的实施意见	发布机构：	天津市民政局
索引号：	111200000001257358/2025-00009	主 题：	民政/养老服务
发文字号：	津民政〔2025〕1号	发 文 日 期：	2025年03月04日
成文日期：	2025年03月04日		

我市 12 部门联合出台意见 帮助老年人跨越数字阅读“鸿沟”

天津市民政局等 12 部门近日联合出台《关于加强老年阅读工作的实施意见》(以下简称《实施意见》),旨在丰富老年人精神文化生活,引导老年人通过阅读获取信息、增长知识、陶冶情操、融入社会、涵养精神。

《实施意见》提出增加阅读内容供给、深化老年阅读活动、打造友好阅读空间、提升数字阅读体验、培树老年阅读品牌、加强辅助人才培养、大力提升阅读效益 7 条主要措施,并强调了组织领导、多元支持、宣传引导三方面保障措施。

《实施意见》要求,新闻出版主管部门要加大对老年读物的支持力度,鼓励出版单位根据老年人阅读需求、年龄特征、审美特点、阅读习惯等,加强选题策划,增加适老读物和适老主题出版。各级公共文化机构应完善老年人阅读软硬件设施建设,优化老年人无障碍阅读设施和服务,努力打造无障碍、便捷舒适、安静有序的阅读环境,方便老年人浏览信息、查阅文献、深度阅读等。

当数字阅读越来越普遍,如何帮助老年人跨越“数字鸿沟”?《实施意见》给出路径——发挥信息技术、智能技术的支撑作用,大力开展有声阅读、视频阅读、云课堂等老年阅读推广活动。鼓励公共文化服务机构开通绿色通道,提升适老化服务智慧化水平,帮助老年人解决线上阅读障碍。鼓励各类新媒体制作播出老年优秀题材作品和老年阅读节目,发挥数字阅读优势,让更多老年读者读在“指间”和“云端”。鼓励利用人工智能技术为老年人阅读提供个性化阅读指导。

根据《实施意见》,天津力争到 2027 年,老年阅读工作体制机制更加完善,老年阅读内容适老化水平进一步提升,老年阅读服务体系建设进一步加强,老年阅读设施更加健全、利用更加充分,老年阅读友好氛围更加浓厚,老年阅读项目和阅读品牌更加成熟,老年阅读辅助人才队伍更加壮大,老年人参与阅读的兴趣、意愿和能力进一步激发,阅读质量有效提升。📖 (来源:北方网)

2025 年京津冀首趟银发旅游列车启程



3月15日8时45分，伴随悠扬的汽笛声，2025年京津冀地区首趟银发旅游列车从天津站一号站台缓缓驶出，标志着“‘京铁乐游’开往春天的列车——花海与美食浪漫邂逅”主题旅程正式启航。

“我今年68岁了，这回是跟北京的‘驴友’一起出门，我在天津上车，他在北京上车。”头戴渔夫帽的天津旅客张均鸿提着行李箱大步登上列车，“之前我就坐旅游列车去过新疆，这回一听说新开线路是从天津出发，就在旅游群里发了消息，立马就有伙伴响

应。”退休教师李阿姨则是第二次乘坐旅游列车出游：“感觉这种旅游方式节奏比较舒服，线路设计、安排和服务也很专业。旅程中年龄相仿的同伴聊聊天，交流起来也很开心。”“旅游列车相对舒适还安全，也不用来回搬行李，很适合我们老年人出行。我这箱子里还带了专门的摄影器材，一定要把沿途美丽的风景都记录下来。”张均鸿拍着行李箱开心地说。

为方便京津冀游客出行，列车沿途经停北京丰台，河北霸州、衡水等站，452名游客即将开启为期

12天的跨区域文旅深度体验。贯穿江西、湖南、广东三省的黄金旅游线路，将庐山、婺源、肇庆星湖等5个5A级景区与6个4A级景区连珠成串。游客既可徜徉于江西婺源万亩油菜花海、漫步广东肇庆紫荆花长廊，亦可品味顺德双皮奶、庐山石鸡等地道美食，在视觉与味觉的双重体验中感受南北文化交融的魅力。

相比于普通列车，旅游列车设置独立包房，空间更宽敞，定员更少，空调响应更为灵敏，更适宜南方北方天气的全天候运行。中国铁路北京局集团有限公司北

京车辆段石家庄乘务车间乘务指导辛磊负责车辆的整备检修工作。他告诉记者,开行前一周,由专业技术骨干组成的保障团队对列车设施进行了深度整修及空调系统专项调试,运行期间,列车还配备4名车辆乘务员全程值守,动态监测,全方位保障列车运行安全平稳。

中铁旅集团旅游天津分公司总经理范学政介绍,针对旅游列车老年游客居多的特点,本次旅游列车启用适老化服务,打造中铁旅老年人健康餐饮旅游列车,针对老年人常见的高血压、糖尿病等慢性病特别设计了“三控健康餐”(控盐、控油、控糖),增加新鲜蔬菜及粗粮,控制总热量、盐量;抵达旅游目的地后,每个团队

配备1名工作人员,提供细致周到的定制化服务;随车医护人员具备丰富的急救技能,包括心肺复苏、创伤处理、各种急救药物的使用等,并随团携带相应的仪器及急救药物,为本趟旅游列车游客安全、健康、舒适游玩保驾护航。

中国铁路北京局集团有限公司天津客运段津广车队的张文泉是本趟旅游列车的列车长。他告诉记者:“考虑到旅游列车上老年旅客较多,针对他们的差异化需求,我们推出了行程提醒、行李协助等专属适老化服务,配备了老年人常见疾病应急药箱,还可免费测量血压、血糖,帮他们进行健康管理。餐食方面,也进行了适当调整。到达目的地下车游玩时,大件行李可存

放在列车上。旅途中,我们还准备了一些小活动、小节目,让他们的列车旅途更丰富有趣。”

据介绍,中国铁旅集团计划在4月推出“丹凤”康养旅游列车,5月推出“京藏号”旅游列车。“此次列车的首发是京津冀文旅协同发展的阶段性成果,也是天津深化南北区域文旅联动、推动资源双向赋能的创新实践。”天津市文化和旅游局副局长陈冰表示,“秉持‘资源共享、市场共建、品牌共育’理念,推动跨地域资源串珠成链,京津冀三地在2024年推出了48条跨区域精品线路。此次将合作半径延伸至粤港澳大湾区,将通过资源互通、客源互送,共同探索文旅融合发展新路径。”

(来源:中国新闻网)



17%至 30%

流行病学调查显示,在 60 岁及以上老年人群中,有 17%—30%的老年人存在不同程度的认知功能障碍。这些患者如果能在轻度阶段被筛查出来并得到干预,可极大地延缓病情进展。

(来源:中国新闻网)

40.8%

《2024 年中国银龄旅游专题报告》显示,17.6%的中老年群体每年旅游 3 次及以上,40.8%的中老年人每年旅游 1—2 次。

(来源:《光明日报》)



10%

我国 60 岁及以上的老年人中,属于衰弱体质者约占 10%;75—84 岁的老年人中,衰弱体质者约占 15%;85 岁以上的老年人中,衰弱体质者约占 25%;住院老年人中,衰弱体质者约占 30%。衰弱老年人在应激状态下可导致一系列临床不良事件的发生,如功能下降、跌倒、行动不便、失能、住院和死亡的风险增加。

(来源:“中华医学期刊网”微信公众号)

11.5 万亿元

据艾媒咨询数据显示,中国养老产业市场规模 2027 年有望超过 20 万亿元。《中国老年旅居康养发展报告》指出,未来我国健康服务业规模预计将超过 11.5 万亿元,有望在 2035 年前成为全球最大康养经济体。

(来源:界面新闻网)



200 万户

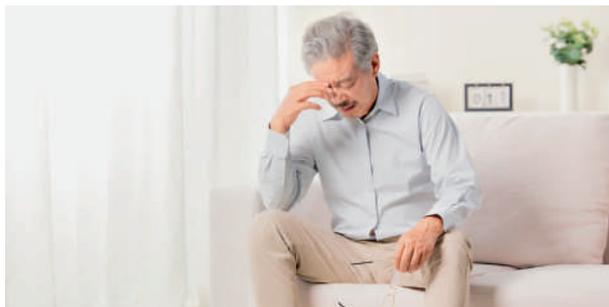
截至 2024 年年底,我国已完成超过 200 万户特殊困难老年人家庭适老化改造。2024 年“双 11”期间,苏宁易购智能马桶销量同比增长 350%,京东健康监测设备成交额突破 1.5 亿元。这场关乎 3 亿多老年人的“空间焕新运动”,正从政策蓝图演变为全民行动。

(来源:“新华养老周刊”微信公众号)



别折腾,请“服老”。

——“老年日报”微信公众号发文称,勇于接受正常年老的变化就是一种“服老”。服老不仅是一种淡然豁达的心境,还体现在日常生活中的点点滴滴:锻炼要适度;饮食要健康;家庭事务少操心;少攒钱多花钱;喜静不喜闹。服老,是尝遍酸甜苦辣之后的一种淡定;是历尽悲欢离合之后的一种从容;是彻悟成败荣辱之后的一种豁达;是洞明是非真伪之后的一种平和。服老,与宁静和谐为伴,与洒脱自在为友,是一种成熟,更是一种潇洒。



老年人“无理取闹”的元凶很可能是抑郁症。

——“中国老年杂志社”微信公众号发文称,老年人抑郁症作为一种常见的精神障碍,严重影响着老年人的身体健康和生活质量。很多老年人退休后,社会角色发生了很大的变化,从忙碌的工作状态一下子变得无所事事,社交圈子也变小了,这会让他们产生一种失落感和无价值感。子女不在身边,也会导致他们缺乏情感支持,内心孤独感加剧,从而增加患抑郁症的风险。家庭是老年人最主要的生活环境,家人的陪伴和关心对老年人的心理健康至关重要。在日常生活

中,家人要关注老人的情绪变化,发现老人有抑郁倾向时,要及时带他们就医,并给予他们积极的支持和鼓励。

长寿,适合自己的才是最好的。

——“新老人”微信公众号发文称,老年人不要贸然改变自己的生活习惯。网络上流行什么食物治什么病,做什么运动能使什么器官保健,要自己学会辨别真假,再根据自己的实际情况选择,适合自己的才是好的。最好是正常生活,适当运动,食量不能太多,也不能太少,适当多饮清水,多吃优质蛋白质食物。

低龄老人“两头照顾”难题待解。

——《工人日报》发文称,随着我国居民人均寿命的不断增加,很多60岁至69岁的低龄老人在退休后,并不能享受休闲时光,他们不得不投入另一份“工作”——既要照顾自己的高龄父母,又要看护子女尚未入托的孩子。家中上有“老老人”,下有“小小孩”,许多低龄老人不得不扛起家庭照护的重担。专家认为,应加大政策扶持力度,提升社区养老和机构养老的比例,同时加强居家设备的适老化改造,尽可能延长老年人居家自理的时间。📱



感悟榜样精神 汲取奋进力量

——天津市全国离退休干部先进集体和先进个人事迹专题报告会侧记



榜样引领奋进，时代催人前行。天津市广大离退休干部牢记习近平总书记殷殷嘱托，用实际行动诠释“离岗不离党、退休不褪色”的初心本色，践行着“银发生辉献余热、桑榆未晚践初心”的使命与担当，为谱写中国式现代化天津篇章贡献着银发力量。他们虽没有惊天动地的壮举，却用坚守与真诚感动着身边无数人。

3月19日，枫林园多功能厅内温情流淌、暖意融融。天津市委老干部局深入学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神，举办我市全国离退休干部先进集体和先进个人事迹专题报告会。

2024年受表彰的我市2个先进集体代表和6名先进个人，用质朴的语言、真挚的情感、鲜活的事例，讲述了他们永葆政治本色、坚持老有所为、继续发光发热的心路历程和奋斗经历，深情表达了他们对初心使命的矢志不渝、对理想信念的坚定执着、对党和人民事业的无比忠诚。

“双先”事迹打动人心，如潮掌声经久不息。掌声起处，是对榜样力量的感动，是崇敬，更是激励。

——从他们身上，我们可以看到信仰坚定、对党忠诚的政治本色。

“越学心里越敞亮，越学

信仰越坚定。”市纪委监委机关老干部党总支书记、第四党支部书记门俊清深情地讲述学习党的创新理论的故事。“我坚持每天读书看报4个小时以上，长年学习习近平总书记著作，党报党刊必读，时事要闻必看，先后制作剪报集30多本，写下读书笔记20余万字。”他把对党的感恩之情写进体会、随笔、感悟中，形成“五四三”宣传法，积极宣讲全面从严治党，以案说纪说法，开展警示教育20多场、受众8000多人次。

“剪报既是对历史的见证，更是对精神的传承。”“这一方方剪报早已不是简单的

纸张拼接，而是用生命丈量信仰的刻度尺，是跨越时空叩击心灵的红色密码。”83岁、党龄56年的武清区退休干部丁俊岩，坚持剪报46年，收集6万余份报刊，制作600余册报集，骑着“小三轮儿”把“冒热气儿”的剪报宣讲办到他能想到、能去到的地方，将党的创新理论讲出时代味道、百姓味道，践行“把一生、一切献给党、献给人民”的庄严承诺。

——从他们身上，我们可以看到坚守初心、矢志报国的崇高精神。

“中西医结合事业是首永无止境的诗篇，自当奋力谱写之。”百岁高龄的中国工程院院士，原天津医学院名誉院长吴咸中的动人故事，深深感动着在场的每一个人。他心系事业、殚精竭虑、甘于奉献，继续在中西医结合领域发光发热，为患者诊疗、答疑解惑，救治高危疑难病症患者，为老一辈医务工作者唱响心曲共鸣，为中青年医务工作者指引从医之路，为国家培养医疗领域栋梁之材，为把天津建设成为国内领先、世界知名

的中医药强市，推进我国医学现代化建设贡献着新的力量。

退下来后，坚持深入科研基地，不放过任何一个细节；40年坚持做育种工作，从未离开扎根奉献的研究所；24项表彰奖励，他为黄瓜育种事业和广大农民增收创收贡献着智慧和力量……发言席上，70岁的市农业科学院原蔬菜研究中心研究员李加旺话语铿锵：“黄瓜已经是刻在我生命里的印记，成为我生命的重要组成部分。搞农业科研，不能仅停留在理论层面，要把论文写在大地上，带着泥土气息，让国家受益、让农民满意。”

——从他们身上，我们可以看到服务人民、奉献社会的真挚情怀。

灾难面前显担当、孤老残困关爱情、平凡之中铸大爱。原塘沽区妇联主席、党组书记刘玉华在倾力志愿服务事业的公益路上已走过17载。“组织志愿活动7600多次、参与志愿者15.5万多人次、受众45万多人次……”当人们听到这一组数字时，能真切感受到刘玉

华在用行动去体现习近平总书记期望的“让大家笑容更多，心里更暖”。当刘玉华讲到“签订《人体器官捐献志愿书》，为‘生命接力前行’作最后贡献”时，在场的人们眼角都湿润了。

“讲好‘五大道’故事、赓续红色血脉”，是和平区文化和旅游局滨江乐园原经理张振东毕生追求的事业。他以赓续传承红色基因为主题，以爱党爱国爱天津为主线，以红色革命先驱事迹为脉络，宣讲解读“五大道”中蕴藏的中国共产党人的革命故事和革命精神，组织宣讲5000余场、受众60万人次。“让红色文化资源聚起来、靓起来、用起来，推动党的精神谱系深入人心，让红色精神成为助力天津高质量发展的动力源泉。”张振东激动地说。

——从他们身上，我们可以看到攻坚克难、善作善成的优良作风。

由36名老党员组成的离退休干部党支部，常年为社区作贡献，他们的内心到底蕴藏着怎样的动力？宝坻区宝平街道天宝新苑社区

老干部第二党支部书记张宝林的回答是“群众的心声就是我们服务的方向”。7年来,党支部组织“理论学习联做、青少年教育联管、科学文化联教、文明新风宣传联动、生态保护联抓、维护秩序联防”系列活动,老党员认领党建引领示范、阳光政策宣传、邻里和谐服务、文明新风宣传等岗位,排查解决300余个安全隐患,成为党建引领基层治理的一个缩影。

在天津活跃着一支由10名老干部组成、平均年龄67岁的老公安宣讲团。“聚焦优秀宣讲团队打造,要把握‘守心、动情、入味、有用’四个要领。”这是宣讲团团长刘援朝与在场听众分享的心得。5年来,宣讲团积极投入

到宣传党的创新理论、普及法律知识、讲好警察故事、为民纾忧解困之中,累计开展公益宣讲200余次,线上线下受众15万余人,为推动更高水平的平安天津建设,助力高质量发展“十项行动”贡献着银发力量。

“深受感动、深受教育、深受鼓舞。”聆听报告会的广大老同志激动地表示,“平凡之中见伟大,细微之处见真情。这些先进典型退而不休、老有所为、老骥伏枥、甘于奉献的高尚情怀为我们树立了榜样。”“他们的事迹可学可做、他们的精神可追可及。我们要以这些先进典型为榜样,充分发挥自身优势,积极为天津高质量发展献智出力、再立新功。”

“‘双先’故事激荡人心、催人奋进,让我们备受激励。”广大老干部工作人员纷纷表示,要以典型为范,向先进看齐,大力弘扬爱岗敬业、任劳任怨、淡泊名利、无私奉献的优良传统,切实把老同志服务保障好、引导管理好、作用发挥好,积极为老同志发挥优势作用搭建平台载体、创造必要条件,以让党放心、让老同志满意的实绩实效,推动老干部工作不断开创新局面。

市委老干部局领导班子成员和局级干部,各区、市委各部委和局级单位老同志代表,以及老干部工作部门工作人员,共千余人线上线下参加报告会。🇨🇳

(来源:市委老干部局)



我市召开加强市老干部活动中心 学习活动工作老同志座谈会

春风拂面迎新日，扬帆起航正当时。日前，市委老干部局组织召开了加强市老干部活动中心学习活动工作老同志座谈会，深入学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述和全国离退休干部“双先”表彰大会精神，通报全市老干部工作情况，围绕加强市老干部活动中心学习活动开展深入交流，推动各项服务保障工作高质量发展。市委老干部局领导班子成员，活动中心培训班和兴趣组全体临时党支部书记和部分教师，局机关相关处室主要负责同志，活动中心班子成员及全体工作人员参加座谈会。

与会老同志和教师代表踊跃发言，他们从一个个生动细节中，抒发对党中央和市委、市政府关心关怀的衷心感谢，分享在市老干部活动中心学习活动的良好体验，畅谈对活动中心发展的美好祝愿，表达持续发挥优势作用、坚持老有所为的坚定决心。老同志们表示，在美丽怡人环境中开展学习活动、在尊老敬贤氛围中丰富精神生活、在改革创新发展中发挥优势作用，深切感受到习近平总书记和党中央对广大老同志的亲切关怀，欣逢盛世、倍受鼓舞，要永远听党话、坚定跟党走，为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“银发力量”。教师们表示，要认真履行教师职责，用心用情服务老同志，做到严谨细致、精益求

精，弘扬爱党爱国正能量，营造学习活动良好氛围，打造优秀文化品牌，助力老同志学有所成、老有所为。

会议要求，要坚持以习近平总书记关于老干部工作的重要论述为根本遵循，认真贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神，坚决扛起市委交给的服务市级机关老同志学习活动的政治责任，更好围绕中心、服务大局，强化服务理念、增强服务意识，进一步把政治引领做实、把服务保障做优、把教育管理做细，不断开创活动中心事业发展新局面。一要不断增强活动广泛性覆盖面，以服务全体老同志为出发点，将党建引领嵌入活动全过程，搭建多元化学习活动平台，增强老同志幸福感获得感。二要与时俱进丰富活动内容形式，发挥主动意识、前瞻视角，以新技术新技能满足老同志新需求，对接优质服务资源，线上线下共同开展活动。三要用情用心推动精准服务，按需制宜设置符合老同志期待的兴趣课程，努力为老同志提供更加优质便利服务。四要坚持出精品创品牌上水平，增强广泛覆盖、注重精品示范，持续深化喜闻乐见的活动项目和文化课程，以优势活动带动其他活动，把品牌擦得更亮、亮点做得更优，努力以老干部活动中心之为促进全市老干部工作高质量发展。📌

（来源：市委老干部局）

用心用情用力打造“津牌养老”服务品牌

养老服务关乎民生、连着民心。如何提升 340 万天津老年人的幸福指数?近年来,天津一直在打造“津牌养老”服务品牌上用心用情用力,在聚焦解决百姓“急难愁盼”的同时,推进养老事业和产业协同发展。前不久,本刊记者深入我市几家从事养老服务的基层单位探访、调研,现场感受一线工作人员的热情服务,了解被服务老人的真实体验,从中发现了不少天津养老服务的新变化。📍

共建温馨幸福的长者家园

——探访滨海新区北塘街道欣然苑老年日间照料服务中心

文 / 本刊记者 贾明润

在可持续养老服务体系中,居家养老是当今时代的主流选择。“居家养老主要是以家庭为核心、以社区为依托进行,它通过整合家庭、社区与社会资源,兼顾老年人的生活需求、情感依托与社会参与。”滨海新区柠檬树居家养老信息服务中心(以下简称“柠檬树中心”)副主任张薇表示。

柠檬树中心是 2015 年成立的一家致力于弘扬积极老龄观、普及乐养事业的专业养老社工组织。近年来,凭借服务和资源优势,柠檬树中心发展势头强劲,服务范围覆盖滨海新区 10 个街道、100 多个社区,深受社区老人喜爱。

近日,记者来到滨海新区北塘街道欣然苑老年日间照料服务中心(以下简称“欣然苑日照中心”),感受到不一样的养老体验。

链接社会资源 做好“六助”服务

走进欣然苑日照中心,记者眼前一亮,只见休息室、医疗保健室、健身康复室、文体活动室、配餐室、图书阅览室和老年人学校等区域规划分明、干净整洁。文体活动室里,谢水选、陈平两位老人在乒乓球台边激战正酣。他们告诉记者,退休后他们经常来这里休闲娱乐,打乒乓球是他们最喜爱的活动项目。

欣然苑日照中心负责人陈丽介绍:“我们不仅打造了适合长辈们娱乐休闲、康复保健的区域,还设置了专属的童乐区。双管齐下,让‘一老一小’能在这里共同活动,这是我们欣然苑日照中心的一大特点。”

记者进门时就注意到,门边晾衣架上



的各式羽绒服崭新如初，挂得满满当当。“通过链接柠檬树中心的洗衣资源，我们为大家提供高性价比的洗衣服务，每件只需19.9元。”陈丽说道。

近年来，柠檬树中心以共同缔造基地为载体，链接优质社会资源，为老人们提供配餐、家政、干洗、保姆、旅游等多项服务。这种公益资源交互机制为滨海新区内40个公建民营日照中心的发展奠定了基础。

日照中心的老人们不仅能享受到助急、助医、助行、助浴、助洁、助餐等“六助”服务，还有营养指导、团购代买、轮椅租赁等众多特色服务。欣然苑日照中心每天都开门，一旦居民发生什么紧急情况，都会第一时间求助日照中心。乐养社工王立娇虽然入职不到一年，但对每位老人的情况都了然于心。一次，小区内一位老奶奶在手术康复期间，在家扭伤了脚，联系日照中心后，王立娇立刻用轮椅推着老奶奶到第五中心医院就诊，打车、问诊、拍片、缴费、开药……王立娇全程陪伴，直至把老奶奶平安送回家。“能真正为大家解决一些困难，

我感到很充实。”王立娇说道。

拓展助老形式 践行志愿理念

欣然苑日照中心于2020年12月正式开始运营，其所在的欣然苑小区归属滨海欣嘉园片区。滨海欣嘉园是滨海新区规划面积最大的保障房项目，也是首个面向滨海新区企业定制的限价商品房。社区居民以外来人口为主，其中老人多是为照看孙辈而从其他省市迁入的低龄老人，有较强的参与意愿和能力。

由于老人之间能找到更多的共同语言，欣然苑日照中心自运营初期就组建培养了一支以低龄活力老人为主的长者志愿服务队——桑榆志愿服务队。服务队成员在各类活动中倾力奉献：打扫社区卫生，为失能长者上门理发，为高龄长者提供测量血压、代买代购、聊天谈心等入户关怀……尽显志愿风采。对于年龄虽大但身体还算硬朗，又常来日照中心活动的高龄长辈，日照中心为他们开展“搭对子”服务，例如“象棋搭子”“乒乓球搭子”“书法搭子”“唱歌搭子”等，起到“低龄帮老龄”的互助作用。

随着桑榆志愿服务队的不断发展，欣然苑日照中心形成了“共享日照”模式：工作人员外出培训期间，老年志愿者们可以完成日常接待、介绍讲解、收取干洗衣物、操作理疗设备、打扫卫生以及检查水电、消防、门窗等服务工作，充分参与到日照中心甚至是社区的共建共治共享中。

少年儿童志愿服务是欣然苑日照中心另一道亮丽的风景。2021年暑假，日照中心

组建了一支主要由少先队员组成的志愿服务队——少年先锋队。小队员们在假期里积极投身各种志愿服务,如扫码签到、整理图书、打扫卫生、捡拾垃圾、除雪破冰等,其中最小的志愿者只有2岁多。

每当假期结束,小朋友们都会从日照中心兑换到一定数量的理疗体验卡,可用于体验医疗保健室内的热能足浴桶、艾灸椅等保健项目。孩子们将自己“挣”来的免费理疗机会送给自己的长辈,长辈们也切实感受到孙辈的成长。祖孙同乐,共度欢乐时光。

关怀长者内心 打造温馨家园

如何充分利用资源更好地为老人服务?以长者需求助推养老服务品质升级,这是欣然苑日照中心与柠檬树中心给出的一个答案。

欣然苑日照中心有个“便民小超市”,货架上整齐摆放着蟹黄酱、虾酱、面粉、抽纸等北塘特产及日用品,供老人们选购。如果有其他的购买需求,社工们也会尽力满足。通过链接柠檬树中心的丰富资源,日照中心的团购服务做到了物美价廉服务优,深受群众好评。例如近期团购的新鲜草莓,从汉沽农场的草莓种植园到百姓的餐桌上,用时不到一个小时。李瑞荣阿姨是小超市的忠实粉丝,一个劲儿地为超市工作人员点赞:“我经常在这里团购商品,方便极了。”

以长者价值体现助推养老服务项目的升级,是公司做好养老服务的另一个答案。

除了志愿服务外,公司还创造更多机会,让老人们体现自我价值。

“留白服务”是柠檬树中心在多个日照中心推行的一个项目。欣然苑日照中心门口旁的横幅上有一块可拆卸的部分,成为老人展现才华的园地。很多老人都是书法好手,他们根据个人喜好轮流书写横幅,充分参与到日照中心这个大家庭的建设中来。

类似的例子还有很多:冬至这天开展包饺子活动时,老人们有的带来自家新磨的面粉,有的捎上两棵白菜,还有的带来两斤鸡蛋;端午节开展包粽子活动时,有的带来粽叶、大枣等原材料,有的带领大家淘米、制作……老人们各显其能、各展所长,自我价值感得以提升。张薇解释道:“柠檬树中心在做养老服务工作策划时,深入考虑了老年人在其中能发挥的作用。老年人既是日照中心的服务对象,也是大家的伙伴,还可以是大家的老师。”

记者参观期间,不断有老人走进日照中心。“陈叔好,您来了!”陈丽热情地同老人们打招呼。63岁的刘平安与爱人赵丙平都是这里的常客。刘平安告诉记者:“我几乎每天都会来日照中心参加活动,已经把这里当成我的第二个家。”

当暮色染红窗棂,老人们在茶香与谈笑中舒展眉梢,家常琐碎,藏尽世间美好,总有人能接住话题继续聊。在记者看来,这家庭般的温情脉脉,恰似一条凝聚人心的纽带,将日照中心的工作人员与社区老人们紧紧连在一起,共同营造出一个温馨幸福的长者家园。📍



“康乐幸福大院”里的暖心故事

文 / 本刊记者 刘田田

在滨海新区港电社区的一隅，有一个充满温馨与活力的地方——康乐老年之家居家养老服务中心，这里也被附近的老人们亲切地称作“康乐幸福大院”。

康乐幸福大院成立于2018年。在党和政府的引领、支持下，它从最初单一的社区志愿助老服务，逐步发展为社区邻里互助服务与居家社区综合养老服务相结合的养老服务综合体，并凭借“互助+专业”的优势，通过对标需求、探索实践、迭代完善，逐步形成了“实体机构+居家社区”“线上+线下”“智能+人工”的“三加”服务模式。如今，康乐幸福大院里，住着的都是港电西里社区的居民。嵌入式养老院将各种养老服务送到老人的“周边、身边、床边”，满足了他们“不离社区、不离亲人、不离邻里、不离

熟悉环境”的就近养老愿望。

走进康乐幸福大院，前庭处铺满了橡胶地垫，左边是嵌入式养老院，右边是日间照料中心，穿过前厅则是老年人互助食堂。

早上十点，养老院里传来一阵阵音乐声，原来是活动讲师正带着十几位老人开展晨间活动。养老院不算大，只有一层，分为A、B两个活动区域，每个区域有七个房间，包括单人间、双人间。每间屋内都配备了睡眠监控、智能马桶、地面水浸系统、门口感应器、卫生间防摔倒等智能设备，全天24小时实时监控，监控数据在养老院A、B区中间过道的大屏幕上实时显示。“护理人员会时刻关注这些监控数据，每两小时巡视一次，不分昼夜。在巡视后，护理员会按下屋内门口处的‘巡视确认’按钮。如果检

测到异常数据,就会触发报警系统,这时候护理员会第一时间到达发出警报的老人身边查看情况并按下‘到场确认’按钮。”康乐幸福大院工作人员李歆玥介绍道。

14间屋里住着16位老人,平均年龄在78岁以上,其中有3位老人年龄超过90岁。这里的大部分老人能自主行动,少数卧病在床的老人从早到晚都需要护理人员的照顾。护理员们每天需要为老人们洗脸、清理口腔,有些插着胃管的老人还需要注射流食。“保证老人的个人卫生干净整洁,他们才能够住得舒服,住得安心。”康乐幸福大院护理员苗丽生说。

康乐幸福大院经常开展益智类游戏和手工活动。今年植树节前夕,院方与周边花店联系,合作举办了一场公益活动。花店老板是一位老党员,她为康乐幸福大院带来了许多漂亮的时令花卉,老人们用卡纸和花朵制作成花束,放在自己用黏土装饰的瓶子里,十分美观。

采访过程中,一位头发花白却精神饱满的老人从楼道经过。“张奶奶早上好!”李歆玥高声与那位老人打过招呼后为记者介绍道,“张奶奶今年已经86岁了,她热情好动,喜欢跳舞,还是院里大家公认的‘保安队长’。”康乐幸福大院前身是幼儿园,后来随着老人越来越多,幼儿园“摇身一变”成为康乐老年之家居家养老服务中心。张奶奶年轻时是幼儿园的保安队长,现在住进了养老院,又成为这里的保安队长。天气好时,她总会坐在门口阳光处,给人们讲述发生在这里的故事。

“坐在活动室的那位奶奶也姓张,她今年85岁。这位张奶奶以前是医生,上次我胳膊疼,她拉着我给我讲按哪个穴位可以缓解疼痛,平时她也总是认真地给大家讲解医学知识。手里拿着漂亮水杯的,是90岁的林爷爷,他最喜欢那只水杯。”说起养老院里的老人,李歆玥如数家珍,“大院里的每一位老人都十分善良、有爱心,像老小孩儿一样有趣。”

康乐幸福大院不仅提供托养服务,同时还为周边居民提供居家智能养老服务,85岁的吴爷爷家就安装了这样一套系统。“我们家的智能设备已经安装两年了,报警器特别灵敏。有一次女儿接我去她家住,我忘了和大院的人说,当天他们就给我女儿打去了电话,说家里的智能设备检测不到我的行动报警了,他们到我家敲门没人开,给他们吓坏了。我特别愧疚,从那之后我出远门都会跟他们说一声。”吴爷爷不好意思地说道。

周四上午,康乐幸福大院的老人互助食堂里正在进行五彩饺子展示活动。十几位老人坐在食堂里边聊天边包饺子,场面可热闹了。康乐幸福大院的老人互助食堂是一级食堂,它还有一个特别好听的名字——“暖心食堂”。这里的“大厨”多是社区里的低龄老人,他们通过做饭、送餐等志愿服务获得积分,积分能用来兑换住进养老院的床位。社区里80岁以上的老人都能到食堂免费用餐,许多老人中午都会拿着自家的饭盒来这里打饭,打好饭再拿回家与老伴儿一起享用。87岁的牟书山是暖心

食堂的第一批体验者,在他看来,这里的志愿者做事认真负责,态度还好,做的饭菜也符合口味,暖心食堂给他和老伴儿的生活带来了极大的便利。

除了助餐,康乐幸福大院还会提供助浴、助洁、助医、代购、代缴、洗衣等多种为老服务。从2018年成立至今,康乐幸福大院工作人员的努力被社区老人们看在眼里。今年88岁的独居老人王奶奶是康乐幸福大院的“编外宣传员”,然而在几年前,工作人员提起她,总是头疼地叫她“铁门后的刺猬”。那时,康乐幸福大院只有单一的社区志愿助老服务,由康乐公益团队的年轻志愿者们义务为社区里的老人服务。每次来到王奶奶家,她总是隔着铁门冷声冷气地让这些年轻人离开,不仅送餐员递上的饭盒会被重重摔回,助浴的邀请更遭厉声呵斥。久而久之,大家都有些失望。直到某个雨夜,王奶奶因滑倒无法起身,蜷缩在地两小时后拨通了志愿者留下的电话。志愿者们像家人一样轮流照顾她:小张每天变着花样送餐,还偷偷塞给她爱吃的山楂片;小陈和小李每周两次上门帮她洗澡、换药,还给她讲社区里的新鲜事;维修工老周不仅修好了漏水的龙头,还把她家破旧的窗户全部换成新的……在志愿者们日复一日地嘘寒问暖中,王奶奶终于主动打开铁门,接受志愿者们帮助与关心。“现在,王奶奶经常坐在社区中心的小广场上,逢人就夸幸福大院好。”李歆玟笑着说道。

起初,社区里有些老人像王奶奶一样,并不看好康乐幸福大院。但在工作人

员和志愿者的共同努力下,情况逐渐发生了变化。如今,大院里的许多物品都由社区的老人们无偿捐赠,还有不少低龄老人加入了志愿团队。在志愿者和服务团队的共同努力下,康乐幸福大院变得越来越好,这里不再只是一个提供基本照料的地方,更是一个充满温暖与关怀的大家庭。每一个微笑,每一次互助,都在无声地诉说着幸福的真谛。

随着时间的推移,康乐幸福大院的暖心故事仍在继续,越来越多的老人在这里体验到关心与呵护,享受到温馨与幸福。📺



科技温情 守护晚晴

文 / 本刊记者 刘瑾皓

汽车驶下津滨、长深高速公路，穿过一段坑洼不平的乡村公路，再绕过密集分布着大型风电设备的广袤土地，便来到滨海新区汉沽杨家泊镇李自沽村。

眼下春分将至，又是农忙时节，家家户户都在忙着翻地育种。身体不便的孤寡老人该如何解决土地翻耕问题呢？面对记者的提问，工作人员佟雅楠不慌不忙地回答：“针对这种情况，我们公司会派专人，在农忙时节为需要帮助的老人进行土地翻新或保墒工作。”

佟雅楠是茵诺科技集团的工作人员。前些年，茵诺科技集团通过天津市和滨海新区民政部门招标，承接了当地多个养老项目，李自沽村就是“2023年居家和社区基本养老服务提升行动项目”的试点之一。集团通过打造智慧养老邻里互助点，培养农村养老服务专业队伍，满足农村地区居家老年人服务需求。

随佟雅楠走进村民张叔家，一进门，趴在窗台上的张叔就冲着佟雅楠欣喜地喊道：“领导来啦！怎么又来看我了！”张叔腿脚不好，摇晃着身体从里屋走出来迎接我们，还招呼我们坐下吃糖。佟雅楠告诉记者，张叔今年63岁了，出生时因为缺氧导致小脑偏瘫。自从张叔成为重点关注对象后，护理员常为张叔解决生活难事，集团也经常派工作人员来看望张叔，彼此已经熟悉得像家人一样。张叔指了指自己的腿和颤抖的胳膊，苦涩地说道：“你看我这样，腿脚都不方便。”虽然身体状况如此，但张叔是一个很要强的人，平时能自己干的活儿绝不麻烦护理员。为不再让护理员帮他买菜，他自己在后院里种了很多蔬菜，还在前院种了一棵枣树。佟雅楠及其他工作人员，还有照护张叔的陈姐，都得到过张叔的馈赠。

陈姐是隔壁村的村民，李自沽村发起招募护理人员的通知后，她抱着增加一份



收入的心态来面试，经过严格选拔后被录用。张叔还记得第一次见到陈姐时的情形。那是2023年的冬天，眼前这位护理员高高瘦瘦的，也不爱说话。询问张叔需求后，陈姐就开始埋头干活儿。她先是帮张叔把积攒的衣物都洗了，然后观察家里还有什么需要帮忙的，直到都完成后才离开。每次服务后，集团进行回访，张叔都表示很满意。从整洁的屋内环境，可以看到护理员陈姐的工作成果——窗明几净，地上没有灰，窗帘也被小心地收束着。但是张叔现在很担心，因为上次来服务的是另一名护理员，张叔听说陈姐的脚踝因车祸受了重伤，很想去看望，奈何实在去不了。说起这事，张叔眼睛有点湿润，坐在床沿上茫然地看着地板，双手无处安放。在佟雅楠等工作人员的宽慰下，张叔决定调整好心态等待陈姐身体康复后回来。临别时，张叔再次对集团和民政局同志表示感谢，并且发出邀约，让大家秋后来吃枣。

今年75岁的李叔也是陈姐的服务对象，已经独居20年了。提到陈姐，他说：“小陈就像是我的亲闺女，她的性格和服务态度都特别好。”虽然李叔已经记不起很多事，但是对陈姐印象深刻，他不断用朴素的话语感激民政局和集团工作人员照顾他的生活。互助养老，邻里守望，李自沽村正上演着真情换真情的生动故事。

佟雅楠告诉记者，护理员除了在规定时间内服务同一位老人30次后会获得相应报酬外，还可以通过志愿服务获得积分，例如助餐6分、助洁5分、情绪疏导3分、康

复护理6分等。通过“积分银行”，志愿者可定期利用积分兑换日用品。

除了李自沽村，茵诺科技集团的养老服务还覆盖了塘沽正义里社区等多个社区。同时，茵诺科技集团还承接了塘沽新区新村街道“独居、高龄、失能半失能老人关爱帮扶和居家养老服务项目”。

滨海新区新村街道综合养老服务中心位于新村街道正义里，建有“三区一平台”，即托养区、日间照料区、多功能区、智能服务平台；服务涵盖“三入四嵌一床位”，即入托、入照、入户、嵌餐、嵌智、嵌康、嵌护、家庭养老床位。此外，他们还探索出托养床位、家庭养老床位及长期护理保险床位“三床联动”的新型养老服务模式。中心打造智慧养老信息化平台，统筹策划实施民政部居家和社区基本养老服务提升行动滨海新区试点项目、市级家庭养老床位项目及街域家床项目，完成以街级中心为核心的机构、社区、居家三位一体的基本养老服务模式。

在塘沽新村街道综合养老服务中心，智慧养老信息化平台通过各种智能设备，24小时守护着老人的安全。

王姨正是智慧服务的受益者。走进王姨的家，仿佛进入了一个充满科技感与人性化设计的温馨空间。新型的烟雾报警器、可燃气体报警器、呼叫铃、睡眠监测器等智能设备一应俱全，它们通过4G网络与新村街道综合养老服务中心的智慧大屏紧密相连，时刻守护着老人的安全。一旦检测到异常，服务中心的工作人员会立即收到警报，并在第一时间联系老人，确保他们安全无忧。

王姨的老伴儿笑着跟记者分享了他的体验：“这些设备特别灵敏，有时候我做菜忘了开油烟机，警报就会‘呜呜呜’地响起，一两分钟内就能接到服务中心的电话。”这种无微不至的关怀，不仅让老人们感到安心，也让远方的家人放下了牵挂。

佟雅楠进一步介绍道，服务中心的智慧大屏不仅能实时接收报警信息，还能实现家属与老人的视频互动。服务中心的值班人员24小时坚守岗位，默默守护着每一位老人的安全。在过去的三年里，智慧大屏已累计接收并处理近7万条报警信息，为社区老人筑起一道安全屏障。

除了智能设备的守护，王姨的家还进行了全面的适老化改造。由于王姨患有严重的类风湿，活动能力受限，家中的每一处细节都经过精心设计：桌子自带扶手，方便老人起身；圆弧形的边角设计，避免磕碰受伤的风险。王姨的家，俨然成为适老化改造的“样板间”，两位老人对这样的生活环境赞不绝口。

74岁的贺姨也是智慧养老服务的受益者，她说：“护理人员给我带来的帮助是实实在在的，感谢区民政局关注到我们老年人生活中真正的不便和难处。”让贺姨最满意的是，不仅有护理人员帮助她做家务，还有经过培训的人员为她进行个性化艾灸服务，贺姨的肩背不适缓解了，心里更舒坦了。

89岁的田爷爷听说佟雅楠要来看他，激动地早早穿上了中山装等候“家人”。除了享受普通老年人可以享受到的服务外，

田爷爷每个月还享受“健康管理包”上门服务，对他的身体状况进行监测。护理人员还会耐心听田爷爷和他的老伴儿讲述过去的经历和人生的辉煌时刻，排解老人的孤独。田爷爷说：“养老服务中心的工作人员知冷知热，就像温度计一样。”

春分将至的微风掠过枣树枝头，张叔院里的新芽正酝酿着十月的清甜。这些在黄土地上生根的养老故事，融进了津沽大地上绵延的时节流转、四季轮回。当科技成为隐形的守护者，人性便化作春风浸润每个晨昏。护理员们用脚步丈量孤独的深度，老人们以皱纹里的笑容回馈生命的温度。科技能监测心跳，却无法替代掌心传递的暖意；积分能兑换物资，却衡量不出人性本善的重量。这些温情的人间故事正在描绘着适合我国国情的养老服务体系蓝图：智慧养老的根系悄然扎进传统乡土，白发翁媪在春风里安心播种，等待秋天用果实讲述人间值得。🇨🇦



让每一个生命都能有尊严地“谢幕”

文 / 本刊记者 安可欣

有这样一群老人，他们已跳不动广场舞，更无力周游各地，有的从卧到坐、从坐到站都需经过不寻常的努力；有的已经意识模糊，只能终日卧床。他们大多是只能进行保守治疗、时日无多的病重老人。这样的老人往往在我们的视野之外，但面对病痛与衰老，他们都渴望在最后的时光里，得到一份温暖的守护。天津延安医院，正是这样一处为老年人提供温暖与尊严的港湾。

不像医院的医院

天津延安医院隶属于鹤童公益养老集团，经过多年的发展，现已成为天津市医养结合领域的标杆机构。医院以“医养结合”为特色，专注于老年病的诊疗与照护服务，致力于为入住老人提供全方位的医疗与生活支持。

“每个人院的老人，都是一个字——‘急’。很多人都是刚出了重症监护室，就住到我们这儿。”天津延安医院工作人员刘颖介绍。这里目前收治着100多位病人，以80岁以上的老人居多，大都患有严重的老年病，或是癌症晚期患者。延安医院的医养结合模式不仅仅是医疗与养老的简单叠加，而是通过多学科协作，为每位老年患者量身定制个性化的服务方案，让老人得到专业与贴心的照护，让生命的谢幕不再冰冷。

在患者入院后，延安医院的安宁疗护



团队会对其进行全面的综合评估，包括身体状况、心理需求、精神状况和社会支持等方面。根据评估结果，团队为每位患者制定个性化的安宁疗护计划，确保他们在生命的最后阶段能够得到最合适的照护。

“相对于治疗来说，这里更注重对老人的护理和关怀。”延安医院从环境和气氛上来讲，真不像个医院。走进病房区，并没有想象中的压抑气氛，也没有任何异味。上午9:30至10:30，是老人们运动康复的时间。十几位老人在“90后”康复师们的帮助下进行康复锻炼，有些老人尽管身患严重的疾病，但精气神非常好。一些老人坐着轮椅在公共区域看电视，阳光透过玻璃窗斜洒进来，旁边的吧台上柠檬水、大麦茶、红糖姜茶可随时取用，鱼缸里几条灵动悠闲的金鱼拖着鲜艳的大尾巴在游弋。病房内的全自动护理床和床头柜都是木制的，原木色透着自然温馨的感觉，即使是卧床插着胃管、尿管、呼吸机的病人，也能得到医护

人员周到的照料。每位老人的床头,都贴着详细的护理计划。

为了让老年患者得到更好的照护,延安医院推出了24小时免陪伴服务。医院委托鹤童专业化生活照料品牌团队,为患者提供全天候的生活照料服务,包括饮食、清洁、翻身等,极大地减轻了家属的负担。这一服务深受患者及其家属的认可,尤其是对那些无法长期陪伴在老人身边的子女来说,堪称雪中送炭。

每一位走进延安医院的老人,都有属于自己的故事,而延安医院,正是这些故事的见证者与守护者。

用真爱抚慰老人的情绪

在延安医院,由医生、护士、护理师、康复师、营养师、社工共同对老人进行不同领域的服务,其中社工的主要作用是对老人进行心理上的慰藉。邹志鹏今年36岁,在延安医院做社工已近9年,入职的第一天,他至今难忘:“那天有3个老人去世了,我又不是学医的,给我的心理冲击特别大,头皮都发麻。”后来随着工作的深入,他发现这是一份用生命影响生命的职业,老人会把他们的人生过往分享给社工,社工也会给予老人精神上的支持,帮助他们消除恐惧和孤寂感。

在陪伴过程中,邹志鹏记得许多和老人相处的细节。可姨70多岁,脑梗后偏瘫卧床,需要人照顾。要强的可姨觉得自己成了孩子们的拖累,于是想以绝食的方式离开人世,并抗拒医护人员和社工的一切服

务。“你走吧,我心意已决,你别为难我了。”邹志鹏至今记得可姨的话,但他没有放弃。“我们请她的儿孙过来聊天,有效果但不明显。后来我跟她说,我是内蒙古人,常年漂泊在外,我给您唱一首《母亲》吧。”就是这首《母亲》开启了可姨紧闭的心门,她伴着眼泪动容地跟邹志鹏讲述自己的往事,自此恢复了进食。

许爷爷最初因结肠恶性肿瘤住进延安医院。在他去世前一天,许爷爷突然提出想见一见之前一直照顾自己的护理员小糜。自许爷爷入院后,小糜就一直负责照顾他,陪伴许爷爷经历了许多难以入睡的夜晚。前段时间,由于病痛的折磨,许爷爷的脾气变得越发急躁,还在小糜为他翻身时痛骂小糜,并说“再也不想见她”。获知许爷爷的请求,院方马上安排许爷爷和小糜见面。在这次见面中,许爷爷向小糜表达了自己的歉意和感谢,小糜也表达了对许爷爷的理解,两人情绪激动,泪流满面,旁观者无不动容。最终,在家人的陪伴下,许爷爷完成了道谢、道爱、道歉、道别,而后安详地离开人世。

认真对待每一个生命

延安医院的康复医学科现有康复治疗区域500余平方米,引进了各类先进的康复器械。康煜是延安医院的康复师,在她的搀扶下,83岁的白爷爷正缓缓地挪动着脚步。康煜欣喜地说:“白爷爷刚来的时候,还是‘气切(气管切开)’状态,右侧肢体偏瘫无力,只能卧床。后来短时间内就拔除了‘气切’,又经过一段时间的康复训练,他能

坐起来了,后来又能站了,现在已经能走几步路了。白爷爷真棒!”

在延安医院,不管老人有没有意识,工作人员都会像对待正常人一样与他们进行沟通,当他们有需求的时候,也会尽可能满足。邹志鹏回忆道:“有一位老爷爷非常喜欢听钢琴曲,在他卧床期间,我们专门下载了一些钢琴曲,播放给他听。虽然老人家不会表达,但每当放钢琴曲时,老人的表情、情绪都特别平和、稳定。”

“我人生最大的遗憾,就是没和她拍过婚纱照。我一直想完成这个心愿……”说这番话的是一位80多岁的危重患者王爷爷。

王爷爷入住临终关怀科病房时,已经不能走路,进出都要靠轮椅,慢慢地他连话都说不完整了。眼看着他的病情越来越严重,医院疗护团队想帮助王爷爷了却心愿,给他在病房里和老伴儿拍摄一组婚纱照。他们联系了化妆师、摄影师和志愿者来到医院,给王爷爷换上帅气的西服,化妆师的巧手让王爷爷看起来比平时精神不少。王爷爷坐在轮椅上,与穿着婚纱的老伴儿赵奶奶在病房内拍摄了一组幸福温馨的特别婚纱照。王爷爷虽然已经丧失部分语言能力,但他一直用微笑表达自己内心的满足。

赵奶奶说,她和王爷爷是在新疆结婚的,当时生活困难没有条件拍婚纱照。之后,两人又忙着工作,照顾子女,总觉得在一起的日子还很长,婚纱照可以等以后再补拍,可没想到王爷爷却生病了。“原本我们约好要携手过一辈子,现在看来他可能要先走了。大家帮我们拍摄这组婚纱照,也

算是帮他完成了他的心愿。”

不久,王爷爷平静安详地离去了。

有一句话叫作“死如秋叶之静美”,在延安医院一楼设有一个生命纪念室。室内的一面墙上,绘制了一棵巨大的生命之树,树冠上的叶子是铜制的,每片叶子上都刻着一位离世者的名字,以此来表达对逝者的缅怀。纪念室的另一侧摆放着一个柜子,柜子里是好几本厚厚的生命关怀手册,记录着家属写给工作人员的留言,工作人员也会写下想对故去者说的话。后来,这些寄语和留言被编辑成一本《百姓传》的册子,作为纪念读物在院内被广泛传阅。

天津延安医院以其专业的医养结合模式和温暖的临终关怀服务,成为老年患者及其家属心中的“生命摆渡人”。作为天津市医养结合领域的标杆机构,天津延安医院不仅关注自身的服务能力提升,更注重在区域养老生态中发挥引领作用。通过技术升级、模式创新与文化传承,努力为应对人口老龄化提供可复制的“天津经验”,让更多的老年人在生命的最后阶段能够感受到温暖,可以有尊严地“谢幕”。



老干部活出年轻态

文 / 孔维广

清晨6点的北运河畔，一位身着银灰色运动服的老人正沿着河堤奔跑，步伐轻盈、健步如飞。他就是已退休12年，年逾古稀的老干部赵书刚。晨跑是他多年养成的习惯，除非遇上极端恶劣的天气，否则他风雨无阻。熟悉赵书刚的人都说他不像“老干部”，更像一位精力充沛的“行者”，精神矍铄、活力无限。若以多重镜头记录他的退休生活，便能窥见这位老干部以史笔续文脉、以镜头绘万象、以运动铸青春的斑斓画卷。

青灯黄卷著春秋，银发丹心续文脉

退休后的赵书刚并未褪去“公仆本色”，在担任北辰区关工委副主任、投身老干部宣讲工作期间，他几乎走遍镇村、社区，经常深入机关、学校、企业开展宣讲工作，十年间撰写宣讲稿数十篇，总计20万字。最令人动容的，是2018年赵书刚主动承担起《北辰区

老干部工作志》的编纂工作。在两年多的时间里，他的案头堆叠着泛黄的档案卷宗和数不清的人物传记、回忆录，以及各式各样的彩色、黑白照片。面对20余年的历史资料，这位昔日的老局长戴上老花镜逐本翻阅、逐页校勘，比对泛黄照片的细节，在笔记本上密密麻麻标注着待核实的年份、数据。2020年年初，当70.8万字的志书终审定稿时，编辑们惊叹其资料和照片的详实严谨，他却轻抚书脊道：“这还不是终点，以后还要做得更好！”

用镜头定格瞬间，拍下万千美与景

若说编纂史志承载着赵书刚的赤子之心，那架快门键已经磨损的单反相机则盛满他对生活的炽热深情。清晨拍运河雾霭，黄昏摄广场舞姿，赵老的镜头里既有“海棠栖雨衔春色”的诗意，也记录着“家和承欢沐晚





晴”的温馨。而今，作为老干部摄影协会会长
的他，积极主动为会员服务，学员作品在全
市多种场合展出并获奖。赵老常说，“心里
有阳光，到处皆美景”“美不在远方，就在
热爱生活的眼睛里”。近年来，赵书刚精心
创作摄影作品 100 余幅，为身边喜欢拍照
的群众拍摄的作品不计其数。他还自学新
媒体技术，每天坚持制作视频，上传网络
服务平台，积极传递社会正能量，引导身
边老同志不忘初心使命、永葆政治本色，
以不同方式为党和人民奉献余热。

跃动夕阳别样红，运动场上竞风姿

现在，提起北辰区老干部赵书刚，大家

更爱称其为“运动达人”。除了晨跑，他还
坚持每周 5 天、每天 2 小时的“公园健身”，
双杠、吊环、哑铃、健腹轮，统统不在话下。
举哑铃，他一口气完成双臂“揣花”30 余
次；耍吊环，更是能上下翻转、倒立，引
得在一边围观的老人、孩子都赞不绝口。他
积极参与宣传全民健身活动，为市文化中心
“银河新疆舞团”拍发视频，参加北辰公
园健身队，影响带动近百名老同志参加健
身活动。面对“老赵悠着点”的劝告，他
边擦汗边笑答：“我这叫‘70 岁的年龄，
50 岁的心脏，30 岁的激情’！”

其实，赵老也有力不从心的时候——每
天需要照顾年近百岁的二老。老父亲夜
间频繁起夜，年过七旬的赵书刚几乎夜
不能寐，每次从老父亲那里回来都一身
疲惫，但他从不间断锻炼。他说：“我
只有把身体锻炼好，才能更好地照顾父
母，才能给孩子减轻负担。锻炼虽然不
能改变衰老，却能提高生活质量。”他还
常教育自己的子女：生活的强者，从来
都是点燃自己，照亮别人，传递正能量。

赵书刚的退休生活就如同他镜头中的
运河晨曦：既有历史长河的厚重沉淀，
更闪耀着新生朝阳的璀璨光芒。从在
职到退休，从办公室到健身场，这位老
干部正以永不停歇的脚步，在人生的金
秋时节走出多彩的足迹。他用行动诠释
着自己对人生的理解：年龄不是岁月的
刻度，而是心灵的温度。在赵老的日记
本上，笔者偶然发现这样一句话：“卸
甲归田非落幕，重整行装再出发。”我
想，这或许就是对赵老“年轻态”最生
动的诠释吧！

醉心收藏 讲活党史

——“红色收藏家”平耀辉的宣讲故事

文 / 本刊记者 贾明润



在滨海新区海滨街道,平耀辉是远近闻名的红色收藏家和宣讲达人。他的藏品琳琅满目,他的演讲引人入胜,大家都尊称他“平老师”。现年68岁的老党员平耀辉是大港油田的一名退休工人。多年前,他在当地开设了一家“幸福照相馆”,照相馆里到处摆放着反映大港地区时代变迁的老照片。这里不仅是平耀辉的摄影工作室,还是一座“红色历史资料展览馆”。

20世纪90年代,出于对毛主席的崇敬和对共产主义的信仰,平耀辉热衷于收集各类党史资料。起初,他穿梭于各大旧货市场,只为寻得心仪的宝贝。后来,他结识了几位干废品回收的朋友,一下子如虎添翼,藏品数量迅速增加。有些纸质藏品已经泛黄、破损,他就利用摄影技术进行修复,然后装裱成卷。如今,平耀辉的收藏爱好已坚持30年,收集党史资料约20万件,分为35个系列。其中,仅毛泽东肖像照片就有1.6万余张,装裱成35卷。每幅长卷折叠起来就如同一本厚厚的书,展开来就是一幅长30米、宽0.4米的恢宏画卷。

平耀辉收藏装裱的经典之作有《中国梦》《再唱东方红》《红报档案》《长征万里图》等,其中不乏抗日战争时期的老照片、我国

第一份国书复印件、中国第一部宪法出台时的报道等珍贵史料。

在一幅裱好的毛泽东长卷中,并列粘贴着三张特别的照片。这三张分别印有“中国杭州织棉厂制9.5×14.6公分”的马克思、列宁、毛泽东肖像照片,是平耀辉花了很大工夫才请人淘到的。“现在这种照片几乎找不到了。”平耀辉说,“我最引以为豪的还有这本《中华人民共和国开国将帅》。”说着,他把这幅长卷拿给记者看。1955年国家授衔的1614名元帅、大将、上将、中将和少将的图片及简历全部记录在册。平耀辉还在本卷的序言中写道:“中华人民共和国开国将帅,是中华人民共和国政治、经济、国家安全强有力的支撑,是中华民族的脊梁。”

在收藏党史资料的同时,平耀辉还深入研究藏品蕴含的历史信息,整理挖掘了许多鲜为人知的党史人物精彩故事。这些藏品汇聚而成的党史宝库,帮助平耀辉走上了红色宣讲之路。这些年来,他深入部队、社区、企业、学校,以公益党课的形式宣讲600余场,受众超过十万人。2011年,滨海新区区委宣传部聘请平耀辉担任“五老宣讲员”。

“每次演讲都会让我有新的感受,大家也听得津津有味。”平耀辉骄傲地说。一次,

他在社区给居民讲开国少将李贞的故事。讲完后，一位退伍军人突然起身告诉大家，他年轻时曾经是李贞的司机，接着回忆起他和李贞同志相处的往事，听得平耀辉和居民们都热泪盈眶，现场掌声雷动，久久不息。党的奋斗历程和老一辈革命者的爱国情怀深深感动了听众，有的表示下次还要来听课，有的当场写下诗歌赠送给平耀辉，有的听众振臂高呼“中国共产党万岁！”

平耀辉不仅用红色藏品讲历史故事，而且紧跟时代步伐，与时俱进地创新宣讲内容。他收集了近5000幅彩色照片，这些照片记录了习近平总书记为国为民的忙碌身影，同时反映了党的十八大以来，党和国家取得的历史性成就、发生的历史性变革。

平耀辉平时宣讲携带的除了红色藏品外，还有他亲手制作的航天模型。近年来，他为新中国成立以来取得的航天科技发展成就所震撼，萌发了制作航天模型的想法。他用废旧纸盒剪裁拼接，制作了400余个航天器模型。从1970年发射的第一颗人造地球卫星“东方红一号”到2024年发射的载人飞船“神舟十九号”，中国每发射一个航天器，他就制作一个模型。

2023年，平耀辉在海滨街道怡然社区讲中国航天发展史的视频被发布到网上，街道下属的各社区党组织纷纷邀请平耀辉为党员群众授课。在1个月内，平耀辉连续为居民授课30多次。“大家对这些书本上少见的内容很感兴趣，我也愿意继续讲下去。”近年来，平耀辉奔波忙碌，致力于把党史知识和时政热点传递到百姓心中。让他高兴的

是，每一次收藏品的展示，都会使现场的观众深受震撼。

为什么在红色宣讲之路上乐此不疲？平耀辉回忆，自己的母亲是一名乡村医生，肩负着救死扶伤的职责，她助人为乐、不求回报的奉献精神对平耀辉的成长产生了深刻的影响。当母亲得知平耀辉在用收藏品做红色宣讲时，就嘱咐他一定要将公益宣讲坚持下去。

说起红色收藏和宣讲，平耀辉常爱提到一个词——感恩。“党给予我很多荣誉，我会继续讲好公益党课，讲好党的百年发展史，用一生回报党、回报社会，同时教育下一代牢记党的恩情。”平耀辉表示。🇨🇳



买书记

文 / 赵云生

20世纪60年代,买书很难,想买到自己喜欢读的书就更难。我读小学五年级时,老师为了提高同学们的写作能力,鼓励我们多读课外书。一次,老师告诉我们,新华书店来了一本学生习作《我和姐姐争冠军》,非常适合我们阅读。我放学后直奔西关街

新华书店,通过问售货员,得知这本书的价格是0.13元。当时,这个价格对我来讲实在太贵了,我根本拿不出这么多钱。我在书店里待了好长时间,最后只得怏怏不乐地离开。

第二天,我把没钱买书的窘况说给老师听。老师劝我别泄气,还告诉我当时的《天津晚报》每周二都刊有辅导学生写作的文章。于是,我每周二晚上都会独自来到邮电所,用吃早点省下的2分钱买一份刊有辅导学生写作的报纸,这个习惯我一直保持到1966年。

后来我参军了,每月有6元津贴。虽说手里有点钱了,但由于处在那个特殊的年代,书店里几乎找不到文学类的书籍,想买一本好看的书仍旧是一件奢侈的事。

那些年,我买到的第一本文学类的书籍是《红楼梦》,这就不得不提我服役期间的空军某师师长李源一。1965年5月14日,李源一作为机长驾驶着轰六型甲轰炸机(该飞机现藏于北京航空博物馆),与战友于福海密切配合,投下了我国第一颗空

爆原子弹,个人荣立一等功,并当选为第四届全国人大代表。1975年1月中旬,四届全国人大会议召开期间,安排与会代表在王府井百货大楼闭店后进店参观。李源一师长在参观时发现,店内有为代表们准备的《红楼梦》在售卖,当即购买了一套。后来,李源一师长在给我们作工作报告时,特别高兴地告诉我们,他购买了一套1964年版、1973年重印的《红楼梦》。

我听到这个消息后,也想拥有一套。训练之余,我找到战友俞军,把自己想买《红楼梦》的想法告诉他,希望得到他的帮助。当时俞军的父亲在某省出版局工作,见我诚意十足,俞军就爽快地答应了。

几个月后,一套崭新的、四卷本《红楼梦》就出现在我的面前。当时这套书的价格是3.80元,虽然花了我多半个月的津贴,但我始终认为很值得,常常爱不释手。至今,这套书仍静静地摆在我的书橱中。

由此,我对《红楼梦》产生了极大的兴趣。这些年,我先后购买了25种不同版本,究其原因:一是因为我喜欢收藏各种版本的《红楼梦》;二是可以借机比较一下不同版本间的差异。平时,我还喜欢听关于这本书的各种讲座,老师们会介绍不同版本《红楼梦》的优劣,由此引申出对书中内容以及书中不同人物形象的理解。

如今,我已退休赋闲在家,购书和阅读成为我生活的常态。4月23日是“世界读书日”,无论人年老或是年轻,都能在读书中享受到属于自己的乐趣!让我们一起多读书、读好书吧! 



收音机里的流金岁月

文 / 吴丽英

周末,我陪姐姐回老家收拾房子。在一堆废旧物品中,我们发现一个精致的盒子。打开一看,是一台用黑胶布捆绑着外壳、断掉一截天线的老式收音机。看着这台锈迹斑斑的收音机,童年的记忆瞬间像电影般一幕幕地在脑海中闪现……

20世纪80年代末,我家里还没有收音机。巷子里最早有收音机的是小宝家。“书接上回……”每天中午12点,当小宝家的收音机里传来说书人熟悉的声音时,我们就往小宝家里跑。有时我们围在收音机旁坐着听;有时候我们捧着饭碗,蹲在小宝家门口,竖起耳朵边吃饭边听。在那个物质匮乏的年代,收音机成为我们小孩子的“玩伴”,收音机里播放的故事成为我们最美味的“下饭菜”。

从小,我们四兄弟就非常喜欢听评书,最爱听的是《杨家将》,有时听得入迷常常忘记回家吃饭。父亲得知后,特意跑到镇上买回一台有两个大人手掌宽的老式收音机。我们四兄弟终于可以边听广播边做功课了,《水浒传》《西游记》《三国演义》……收音机里播放的一部部经典名著,为我们打开了一扇通往文学世界的窗。

农忙的时候,我们边听广播剧边割稻谷;做家务的时候,我们边听歌曲边刷碗。为

了帮补家用,晚上我们四兄弟还要跟母亲做些小手工,遇到停电时,母亲特意把收音机的音量拧到最大,然后调到外省电台听聊斋故事。听到毛骨悚然处,我们马上变得精神抖擞。收音机以其特有的穿透力,如磁石一般,牢牢吸引着我。参加工作后,我买了一台巴掌大小的微型收音机,每晚放在枕边聆听本地的一个谈心节目……

“妹妹,这是父亲买的第一台收音机。你还记得收音机上面的胶布是谁贴的吗?”姐姐的提问把我的思绪拉回现实。

“当然记得。那年暑假,我们一家人带着收音机到山上摘花生。我一边摘花生一边听《孙悟空三打白骨精》,听得太入神了,后来发现有一条毛毛虫钻进我脖领里,惊慌失措的我失手把身边的收音机推倒在地上,外壳就摔坏了。父亲没有责怪我,还安慰我说,收音机只是皮外伤,贴块胶布就好了。”

“收烂铜烂铁。”屋外收废品人的吆喝声打断我们的谈话。

“收音机不能卖!”我和姐姐异口同声地说。然后,我们相视而笑,重新把收音机装回盒子。这台老收音机不但见证了我们的成长,也记录了我们的欢乐时光,我们当然要好好珍藏这台收音机。每当看到它,我就会感受到那份来自心底的温暖与力量。✿

为母亲建座「开心菜园」

文 / 佟雨航

我时常回乡下看望母亲，短暂的相聚后便是别离。每当看到母亲抹着眼泪，站在村口向我挥手，那种凄苦的滋味总会长久地萦绕在我的心头。如今，母亲越发苍老，我想，该把她接进城里安享晚年了。

谁知道，母亲进城没两天，就说自己像被关进了钢筋水泥构筑的笼子里。这也难怪母亲抱怨，她的活动范围从农村的广阔天地缩减到不足百平方米的“蜗居”，娱乐生活除了看电视就是看电视。在农村住了大半辈子的母亲，怎么可能一下子适应城里的生活？我赶紧召集家庭会议。

女儿人小鬼大，提议让奶奶去“种菜”“偷菜”。母亲把头摇得像个拨浪鼓：“我可不去当小偷！”女儿解释说：“奶奶，不是叫您真偷，是在电脑的游戏里。”母亲连连摆手道：“电脑我就更学不会了。”守旧的母亲拒绝了孙女的好意，我却从女儿的建议中得到启发——我们何不把游戏中的农场从网上搬到家里？

我向大家说出自己的设想：买几个洗

澡用的大浴盆，从乡下拉回土填满，人工造出一个“开心菜园”，母亲不就可以种菜了吗？“爸爸的想法真妙。”女儿率先鼓掌赞同，妻子也连声叫好，母亲开心地笑了，觉得可以一试。就这样，笼罩在我家上空的乌云顷刻间随风飘散。

不久，“开心菜园”就在阳台上“安家落户”了。母亲在澡盆里种上彩椒、圣女番茄等果蔬，每样都不多，不图吃，只图个乐。每天看着母亲在阳台上劳作得不亦乐乎，我们都放心了。

夏天，我家阳台上呈现出一片五彩缤纷的繁荣景象：圣女番茄红彤彤的果实掩映在青枝绿叶间，像一盏盏小红灯笼；紫亮亮的茄子缀满枝头，像淘气的孩子在打秋千……看着这一派生机勃勃的景象，母亲高兴得合不拢嘴。

收获时节，母亲把新鲜果蔬摘下来，虽然量不多，但也要分成几份。她敲开一户户邻居的门，自豪地说：“这是我亲手种的纯绿色无污染无公害蔬菜，请大家尝尝。”邻居们纷纷笑纳。

送人玫瑰，手留余香。自打有了“开心菜园”，母亲脸上的皱纹舒展开来，日子过得无比充实，身体也一天比一天健康。我看在眼里，喜在心头。孝顺，不简单也不难，只要换位思考，稍动“心机”即可。🇨🇳



培养好习惯从餐桌上开始

文 / 陈建素

儿时,家里来客人用餐或是我们到亲戚家吃饭,母亲总是叮嘱我们:“夹菜只夹自己面前的菜。”那时家家户户都是四方桌,我们听从长辈的安排入座,吃饭时谨记妈妈的话,夹菜只夹面前的菜。尽管当时并不理解母亲为何这样要求,但我们一直照做。长大后我才懂得,这是吃饭的规矩——只夹自己面前的菜,不能越过餐桌的中心夹另一边的“过河菜”。这既是对他人的尊重,也是一个人知书达理和内在美的自然流露。母亲从餐桌上的礼仪入手,教育我们从小养成好习惯。

如今,外出用餐大多是旋转餐桌。每次带孙子外出用餐,我总会将当初母亲对我的教诲告诉他:“只夹自己面前的菜。若喜欢吃的菜不在面前,可以缓慢转动餐桌,等把菜转过来再夹菜;若有人正在转动餐桌,不可逆转,待他人夹完菜后再转;若餐桌太大、太重,可小声告诉爷爷,爷爷帮你夹菜。”每次就餐,孙子都能按规矩夹菜,客人们常常夸他懂事。在赞赏声中,孙子也乐于同我们一道外出就餐,享受聚餐的乐趣。

一个周末,我们“带孙一族”各自带上孙辈参加户外活动,中午用餐时分为三大桌,结果花样百出:这桌有个小孩见菜上来了,飞速把菜转到自己面前,赶快夹到碗里。孩子的爷爷小声对他说:“要有礼貌!”他却大



声嚷嚷:“我饿了,我就要先吃!”那桌两个小孩面对面坐着,菜一上来,他俩都要把菜转到自己面前,互不相让。僵持中,一个孩子的爷爷强行把菜转向对面的小孩,而后他孙子便开始哭闹,另一个孩子的爷爷见状便批评自家孙子,哭声、责骂声乱作一团,场面一度十分混乱。最后一桌上有个小孩见菜上来了,迫不及待地趴到桌上用手抓着吃。孩子的奶奶任凭孩子随心所欲,不加以阻止和教育。众人只好紧皱眉头,默不作声。

从就餐时孩子们的种种不文明行为中,可以看到不同的家庭教育方式对孩子的影响。我深刻认识到家庭教育的重要性,更加坚信要从小给孩子立规矩。回到家,我问孙子:“今天吃饭,你看到了什么?有什么想法?”孙子答道:“有几个哥哥、姐姐抢着夹菜,这是没有礼貌的表现。他们也不懂得和朋友分享。还好爷爷以前就教会我如何礼貌用餐,今天大家都夸我是乖孩子,还叫哥哥姐姐们向我学习呢!”

《颜氏家训·勉学篇》有云:“人生小幼,精神专利,长成已后,思虑散逸,固须早教,勿失机也。”树要从小扶,人要从小教,规矩要早立,好习惯要从小培养。孩子们的不良习惯要及时管束,不能听之任之。把孩子培养成彬彬有礼之人,应该从餐桌上做起。🇨🇳

带孙子上“实践课”

文 / 钱国宏



孙子星屹快一岁半了，刚刚学会“冒话”，常爱跟着大人学说一些简单的词汇。他对眼前的世界非常好奇，看到什么都想拿过来看一看或者扒拉一下瞧瞧。看到孙子这么好奇、淘气，我觉得应该抓住这个“启蒙教育”的好机会，于是决定带孙子上一些“实践课”。

所谓“实践课”，就是给孙子看实物，进行“现场教学”。儿子、儿媳为了让孩子尽快识字，增长知识，买了好些婴儿图画书，如《识别人体器官》《交通工具大全》《身边的生活器物》等，均属于那种“看图识字”的画本。我首先让孙子看画本，教他认识某种事物，然后给他讲那种事物的具体特征。孙子对我说的话不可能全听懂，但是通过看画，能有大致印象。我在给孙子看画本上的挖掘机时，一边给他讲挖掘机的工作原理，一边用手演示操作，嘴里还模拟着发出挖掘机工作时的声音。我连讲带比画，孙子很快就对挖掘机产生了浓厚的兴趣。他学着我的样子，小手上下挥舞，模仿挖掘机的机械手臂上下挖掘的样子，嘴里也发出“咣咣咣”的声音。我趁热打铁，揣上画本，把孙子抱到我家附近的施工现场——那里正有几台挖掘机在工作。孙子对眼前的景象非常好奇，瞪着大眼睛看着眼前那几台挥舞着铁臂的挖掘机。我掏出画本，找到挖掘机那

页，让孙子将书上的图片与现场的实物进行对比。

有道是“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，站在施工现场外，远远地看着巨大的挖掘机在“突突突”“咣咣咣”地工作，机械手臂上下左右挥舞，孙子看得很入神。

这是一节实打实、面对面的“实践课”。通过这节“实践课”，不到一岁半的孙子真正认识了挖掘机，也记住了挖掘机。回家后，他不但当着家人的面能够清晰地说出“挖掘机”三个字，还挥舞着手臂，活灵活现地模仿挖掘机工作时的场景。那认真的劲头儿和逼真的动作，逗得家人哈哈大笑！

其后，我如法炮制，又去树林里、山冈旁、小河边、草地上、动物园中……给孙子上了许多丰富多彩的“实践课”。孙子通过书本与实物相结合的方式，认识了大象、黑熊、猴子、鸵鸟、山羊、摩托车、警车、洒水车、电梯、路灯、萝卜、茄子、学生、医生、警察、沙漠、草原等近 500 种事物。不仅如此，他还通过上“实践课”，学会了一些简单的社交用语。

每次带着孙子外出，都是我给他上“实践课”的良机。我抓住一切机会给孙子讲这个、教那个，让他现场听、现场学、现场看、现场验证。家人和左邻右舍看到孙子比同龄孩子知道得多，都夸我的教育方法好，还纷纷向我取经学习呢！

家有贤孙快乐多

文 / 刘会琴



小孙子占占今年刚上小学,经常在家里弄出点笑料来,逗得大家哈哈大笑,他也因此成了家里的“气氛调节剂”,给我的晚年生活带来了许多欢乐。

联播太长

晚上,占占经常陪我一起看中央电视台的《新闻联播》节目。看了一个月后,占占不耐烦地问我:“奶奶,《新闻联播》一共多少集呀?咋还没播完呢?”一句话把正在收拾碗筷的我逗得笑出眼泪来。

嘴上留情

占占妈是东北人,小鸡炖蘑菇是她的拿手菜。一次,她又做了这道菜,结果占占爸在桌上吃得沟满壕平。占占看着爸爸掐着鸡爪子狂啃的样子很生气,就说:“爸爸,你能不能嘴上留点情,咱家的狗狗现在连骨头都没得啃了!”弄得占占爸吃也不对,不吃也不对,窘在那不知所措。

忙中说错

一天放学时下起了蒙蒙细雨,占占一路

小跑回到家,刚进门就是一通翻找。我诧异地问他:“占占,找什么?”“奶奶,我擦纸的脸呢?”说完,他还一本正经地看着我。

理解有误

检查家庭作业时,我让占占解释“初出茅庐”这个成语的意思。占占看了一会儿说:“刚从厕所里出来。”真正是典型的望文生义,他把“茅庐”理解成厕所了!

诚实回答

占占的期中考试成绩下来了,他把试卷拿回家,占占妈一看试卷就生气地喊起来。我赶忙接过试卷,边看边读:“你知道《小蝌蚪找妈妈》这篇文章的作者是谁吗?”可占占答的是:“知道!”

起夜家

占占在外面吃烤海鲜吃坏了肚子,一宿屙了五回。我和儿媳都很心疼孩子,早上去房间看他时,他对我说:“奶奶,我现在成‘企业家’(起夜家)啦!”一句话,把家人全逗乐了。

迫不得已

占占爸中年后有了啤酒肚。一天晚饭后,他站在人体秤上称量自己的体重,边称边一个劲地往里按肚子。占占妈在一旁劝他说:“你这样摁肚子没有用,不会减少体重的。”在一旁看动画片的占占扭头看了一眼,说:“爸爸不摁肚子,他能看到脚下秤板上的数字吗?”一句话,逗得占占爸又好气又好笑。👍

难忘那本“启蒙挂历”

文 / 马俊

那年,我还在上小学五年级。大年初一,我跟母亲去一位爷爷家拜年。一进门,我就看见那位爷爷家的墙上挂着一本崭新的挂历,便站在挂历下面再也不肯挪步了。

那本挂历上印的是电视剧《红楼梦》中的人物,“金陵十二钗”正好组成一年十二个月。当时大多数人家的挂历印的都是妆容浓艳、眼睛瞪圆的现代美女,我觉得一点也不好看。而《红楼梦》里的古代美女就好看多了,人物的装扮各不相同,每一位都有鲜明特点。她们的名字也那么美,林黛玉、薛宝钗、王熙凤,个个都那么文采飞扬,让人对她们的故事充满了好奇。最关键的是人物下面还写有判词:“可叹停机德,堪怜咏絮才。玉带林中挂,金簪雪里埋。”这些话我看不懂,有的字也不认识,却深深地吸引着我。

直到中午时分,家家户户该吃大年初一的团圆饭了,我还站在挂历下一页一页翻看。母亲找过来了,要拉我回家吃饭。可我赖在挂历下面,任凭母亲使劲拽我的胳膊,就是不走。爷爷见状,对母亲说:“算了,让孩子在这儿吃吧!”“大过年的,谁不是在自家吃饭?”母亲推辞着。这时,一位年轻的姑姑走了过来,笑着对母亲说:“嫂子,就让孩子在这儿吃吧!”母亲只好同意了。那位姑姑,是我此生仅仅见过一面的秀雅姑姑。那本挂历,就是她买来的。

吃饭的时候,秀雅姑姑一边给我夹菜,一边跟我聊天。她告诉我,如果喜欢那本

《红楼梦》的挂历,她就送给我。听到这话,我兴奋得差点被饭呛到。秀雅姑姑说:“那你得告诉我,为什么喜欢那本挂历。”我说:“我也不知道为什么,一见到挂历上的人就被迷住了。林黛玉、薛宝钗,她们都是哪里的人?那里发生了什么事……”姑姑被我逗得笑起来。

吃完饭,秀雅姑姑给我讲起了《红楼梦》的故事。她告诉我,这是一本什么样的书,书里讲了哪些故事,里面的人物都有什么样的性格……我完全沉浸在姑姑的讲述中。见我听得如醉如痴,她笑着说:“没想到你这么个小人儿,对《红楼梦》如此感兴趣,可见你是有慧根的。你呢,以后要多读些书。”我没有懂她的话,却牢牢记住了她让我多读书。大年初一整整一个下午,都是秀雅姑姑陪我度过的。我有种喜从天降的感觉,生命中第一次遇到如此美好的人,让我享受到前所未有的幸福。

傍晚,我抱着那本《红楼梦》挂历回家了,觉得那是我过得最幸福的一个年。母亲告诉我,秀雅姑姑是爷爷的侄女,在大城市里当老师,那年是给自己大伯来拜年的,第二天就要回城里。

大年初二一大早,我就去了爷爷家,可是秀雅姑姑已经走了。我只好回家把《红楼梦》挂历看了一遍又一遍。那时候我就萌生



母亲缝制的水壶袋

文 / 黄长贵

如今,市面上售卖的水壶更新换代速度很快,不但保温、美观,携带还十分方便。有谁还会特意用水壶袋来装水壶呢?然而,我一直不舍得丢弃母亲做的水壶袋。

上小学时,由于家庭条件不好,小伙伴们都有水壶和好看的水壶袋,我却连个水壶都没有。每天上学前我在家喝足水,在学校渴了,就对着学校水池边的自来水龙头喝几口。

后来,一位老师送给我一个小水壶。那时的水壶没有保温功能,夏天喝冷水我不怕,但天一冷下来,水壶里的水就像冰一样,刺人咽喉。于是,母亲赶紧为我缝制了一个水壶袋。

白天母亲外出挣工钱,晚上做完家务后,她便坐在煤油灯下缝制水壶袋。微弱的灯光一闪一闪,照亮了母亲的手和脸。母亲把几块黑色衣服边角料拼凑设计成水壶袋,然后一针一线地缝制起来。趁着灯光,我看着母亲黝黑的脸庞,黑发间有丝丝白发,她的眼睛一直盯着针脚,手不时缩一下,我知道这是被针扎到了,但母亲一声不吱。针有点旧,她不时将针放到头发上摩擦几下再接

着缝。不一会儿,几块黑棉布边角料被母亲精心缝制成一个水壶袋。

从那以后,每天上学我都要带着水壶和这个黑色水壶袋,而且总喜欢时不时地抚摸一下。喝水时,我的手握着水壶袋,会有一种暖心的感觉。还记得我学生时代写的第一篇作文,题目就是《母亲的水壶袋》。当时有很多字都不会写,我就用拼音代替,老师竟然在作文讲评课上当堂表扬了我:“黄同学的作文写得很有感情。看得出,他对母亲是饱含感恩之情的。”那篇作文虽然没能留到今天,但母亲亲手缝制的水壶袋我一直保存在身边,常常拿出来看看。🇨🇦



了一个愿望,想要看到挂历上面人物的故事。谁知不久后的一天,爷爷来到我家,送给我一本崭新的《红楼梦》,说是秀雅姑姑送给我的,她还说让我多读书,多读书以后会看到更多的好故事。我幸福极了,紧紧地把那本《红楼梦》抱在怀里。

现在想来,那本《红楼梦》挂历就是我的

“启蒙挂历”,是它引领我爱上读书、爱上文学,终生与文字为伴的。而把“启蒙挂历”带到我生活中的秀雅姑姑,却再也没有回来过。

我不知道秀雅姑姑在哪里当老师,也不知何时才能再遇到她,但可以肯定的是,她一定是一位善于发现学生闪光点并乐于引导其进步的好老师。🇨🇦

天津市军管会和中共天津市委旧址——张园

文 / 周利成

坐落在天津市和平区鞍山道 59 号的张园,是全国重点文物保护单位。

孙中山曾下榻张园

张园原为湖北提督、陆军副都统张彪于 1915 年修建的花园住宅。1924 年 10 月,爱国将领冯玉祥电请孙中山到北京“共商国是”,孙中山应邀北上,在天津停留时曾下榻张园。

1925 年 2 月,被逐出皇宫的溥仪化装后,从北京乘车来津移居张园。张彪病死后,溥仪于 1929 年从张园搬出,迁居乾园(后改称“静园”)。

1935 年,日本女间谍川岛芳子相中张园,唆使驻津日军强购,后将园内的原有建筑拆除,新建起一座罗马式二层小楼,作为日本驻屯军司令官官邸。1945 年 8 月日本投降后,美军曾一度进驻张园。

天津市委、军管会在张园合并办公

1948 年 11 月 29 日平津战役打响后,为迎接天津解放,做好天津的接管工作,根据中共中央和华北局的指示精神,中国人民解放军天津市军事管制委员会在河北胜芳成立,

同时成立中共天津市委(以下简称“天津市委”)。从各地抽调的 7400 余名干部,陆续到达河北胜芳开展整训学习,准备接管天津的各项工作。

1949 年 1 月 15 日天津解放后,天津市军事管制委员会宣告成立。同日,天津市委、天津市人民政府宣告成立。军管会为全市最高权力机关,初设于原天津公议大楼(今和平区承德道 12 号)。

根据工作需要,1949 年 1 月 23 日,天津市委迁入张园。同年 6 月 15 日,天津市军事管制委员会也迁入张园与天津市委合并办公。



1949 年 8 月 11 日,中共天津市委在张园挂牌

为了巩固新生的革命政权，在中央统一部署下，天津市军管会和天津市委、市政府，带领广大人民群众开展了一系列运动，从根本上涤荡了旧社会的污泥浊水，为恢复发展革命经济奠定了坚实的基础。

1949年8月11日，根据中央的指示精神，天津市委作出关于公开党的决定，张园的大门口为此加挂了“中国共产党天津市委委员会”的牌子。张园因此成为天津市委第一个公开办公地址，直至1953年，天津市委迁出张园。

建设新的家园

1949年10月27日，中央人民政府命令，从1949年11月1日起天津为中央直辖市。在党中央统一部署下，天津市军管会和天津市委、市政府着手建立基层政权，为城市的建设和社会的管理提供了有力保证。

1950年10月，根据中央发出的《坚决镇压反革命活动的指示》，天津开展了历时三年的镇压反革命运动，基本肃清了土匪恶霸、特务、反动党团骨干等反革命分子，稳定了社会

秩序。其间，为了肃清潜藏的国民党特务和外国间谍，天津公安机关经过艰苦奋战，共捕获特务组长以上首要分子126名，破获了一批特务间谍案件，挫败了反动势力妄图颠覆新生人民政权的图谋。同时，取缔了各种反动会道门及“黄赌毒”。

朝鲜战争爆发后，1950年11月1日，天津市市长黄敬代表市委、市政府向全市各界代表和干部作时事报告，随后大规模的抗美援朝、保家卫国运动在全市迅速展开。

从1951年年底开始，根据中央决定和天津实际，相继开展了“三反”“五反”运动，有力抵制了旧社会遗留的恶习和资产阶级的腐蚀，为社会主义改造创造了条件。

新中国成立初期，为了解决劳动人民的住房问题，天津市委、市政府集中开发兴建了多片工人新村，缓解了住房紧张。1952年4月，工人新村首批工程在中山门破土动工，全年新建7个工人新村，工建房5.5万余套，90余万平方米，解决了17万工人及家属的长期住房困难问题。

张园小天地，历史大舞台。从迎接孙中山北上到开展国民会议运动；从打倒国民党反动派，赢得天津解放到开展社会主义革命和建设，小小张园见证了党接管天津、建立和巩固人民政权、恢复和发展国民经济的创业历史，也见证了党带领天津人民艰苦奋斗、奋发进取那段激情燃烧的岁月。而今，张园百年记忆熔铸的“精神谱系”，将继续为实现中华民族伟大复兴提供强大的精神给养。🇨🇳

（来源：《红色遗迹里的中国》）



工人和家属们高兴地搬入第一批刚刚竣工的工人新村

天津曾公祠的今与昔

文 / 章用秀

顶,面阔各三间,进深一间。前檐出卷棚顶抱厦,面阔五间,进深一间。祠堂内存有修建曾公祠碑,碑高 2.15 米,厚 0.24 米,首、座已佚。碑文内容为修建曾国藩祠堂的奏折及皇帝的批复,由河间兵备道丁寿昌、天津府知府马绳武著文,天津县知县仕尔会录文。如今,曾公祠已按原貌建至北运河西岸靠近永乐桥的地方。

当年,在南北运河交汇处的夹角地带曾建有李鸿章最早设立西医院的地方——大王庙,以及晚清著名学者范当世等吴楚名人居住聚会的会馆——吴楚公所。在吴楚公所旁,则矗立着清政府为表彰曾国藩而建造的祠堂——曾公祠。

曾公祠,坐北朝南,砖木结构,有山门、东配殿和正殿。山门、东配殿均为青瓦硬山

曾国藩生于 1811 年,湖南湘乡人,字伯涵,号涤生,1834 年中举,四年后中进士。此后,曾国藩官运亨通,十年七迁,39 岁就当上了礼部右侍郎。在十余年的京官生涯中,他温习经史,切磋文艺,研究宋明理学,探讨经世致用,写下了一系列著述。曾国藩曾镇压太平天国运动。1865 年至 1866 年间,其与李鸿章、左宗棠等在上海创办江南制造总局、马尾船政局等军事工业。

清咸丰七年(1857 年)七月,曾国藩就任直隶总督,任期两年两个月。同治九年(1870 年),天津发生了震惊中外的天津教案。当时,天津民众因反对天主教会在保教国(法国)武力庇护下的肆行宣教活动,攻击天主教教会机构而造成数十人被杀。天津教案发生后,法、英、美、俄、普、

慎 勞

自主之道以勤
勞者本耐勞則
万善有基謹者敬
畏不自是之謂也
子受世謀属喜此二
言迪之曾國藩

比、西七国联衔向清政府提出“抗议”，并调集军舰至大沽口进行威胁。在天津教案的处理过程中，曾国藩极力揣摩清廷处置意图，但清廷一方面畏敌如虎，不可能既持平处理又维护国权；另一方面又怕过分屈从洋人会激起民愤，危及自己的统治，其态度随着外国政府的干涉不断发生变化。因此，曾国藩无法准确揣摩清廷的意图，也不可能想出既为列强接受又不致引起民愤的办法，最终受到舆论指责。

曾国藩办理天津教案确实“不力”，但这并不能抹杀他在其他方面的“政绩”。在直隶总督任内，他积极清理狱讼，解决案件长期积压问题；整顿直隶吏治，加强对各级官员的考核，出现“政教大行”的局面；他采用湘军编练整顿练军，治理河道减缓水灾的发生，还对盐务进行清理，使国家盐课正常征收。

其后，曾国藩任两江总督。在任仅一年多，于同治十一年（1872年）二月初四日，“在署内西花园散步，忽呼足麻，端坐而死”，终年61岁。翌年三月二十五日，李鸿章上了一道关于《津郡建曾国藩祠》的奏折，奏折中各述曾在直隶总督任上的功绩，盛称：“天津为诸河下梢，海疆要地，利益尤多。办理中外交涉事件顾全大局，至今咸见其苦衷。他如清狱讼、减徭役、劝农桑、严锅火之刑、去盐务之弊，凡有裨于国计民生，无不尽心经营，实力兴办，委属

有功于民……其在直隶几及两年，政绩实多可传。今津郡绅民追念旧往，吁恳祠祀出于至诚。”朝廷准奏后，便选在三岔河口附近南北运河相距最近的地方为其兴建祠堂。同治十三年（1874年）九月曾公祠正式落成。祠堂紧邻南运河北岸，距直隶总督衙门也就数百米远。祠堂建成后，每年春秋两季，由天津河间兵备道、天津知府、天津知县等地方官员来此祭奠。

曾公祠于1937年改为安清家庙，后改为尚义小学、金钟桥小学、三条石中学，祠堂仅存原正殿部分，主体为校办工厂车间。1982年在曾公祠正殿西南角发现一块碑石，系1875年由天津河间兵备道、天津知府、天津知县为建祠而立。2011年祠堂异地重建，新址位于红桥区新三条石大街与子牙河南路交口。新建的曾公祠恢复了旧址原貌，坐北朝南，整体布局由山门、正殿、东西朵殿、东西配殿组成，占地面积1127.14平方米，建筑面积598.28平方米。📍



动画长片《哪吒闹海》的时代回响

文 / 郑皓文

从神话故事的口耳相传到CG（计算机动画）技术的超然表现，哪吒这个横跨千年的大IP（网络流行语，直译为“知识产权”，引申为能带来效应的产品），重新回归公众视野。鲜为人知的是，电影《哪吒之魔童降世》上映的2019年，正好是我国第一部大型彩色宽银幕动画长片《哪吒闹海》上映40年。1979年5月19日，上海美术电影制片厂制作的《哪吒闹海》上映，首周观影人数即破千万，次年该片便受邀参加戛纳电影节，其风靡程度可想而知。

水墨暴烈：动画美感的先锋诗学

中国动画自诞生之日起便一直走在美学的前沿。艺术家们在制作《哪吒闹海》时，创造性地将水墨写意与工笔重彩熔于一炉。动画片的开头是一段刚劲古拙的音乐，当时曾侯乙墓发掘不久，震惊世人的曾侯乙编钟

刚刚出土，配乐师便参考音乐鉴赏委员会在编钟出土时录制的单音节音律，根据曲谱将编钟的音一个一个套上去，制作出这段动听的旋律。在四海龙王水淹陈塘关的段落中，淡墨晕染的滔天巨浪与工笔勾勒的亭台楼阁形成强烈对冲，这种美学上的撕裂感为后面哪吒自刎这段冲突性与戏剧性拉满的情节巧作铺垫。作曲家金复载用编钟与电子合成器的混音，让古典雅乐与工业强音在声轨上交糅融合，使之无论在画面上还是音乐上都呈现出“交战”的质感。

动画片中角色的造型设计也各具深意。著名漫画家张仃在设计哪吒形象时没有选取传统年画中的胖娃娃形象，而是为其增添了不屈不挠的责任感。东海龙王面部特征糅合了戏曲脸谱与青铜饕餮纹样，视觉符号的变换将封建威权以简明形象的方式表现出来。当哪吒脚踏风火轮翱翔天际时，那兼具传统飞天韵律与未来主义速度感的飞行轨迹，如同为中国动画界注入一针强心剂：飞出去，闯出来。

血色莲花：自刎场景的现代隐喻

《哪吒闹海》绝非一出喜剧。在四海龙王亲临陈塘关，哪吒之父李靖既不敢抵抗，又不愿自戕之际，哪吒跳上城头，一个人扛下了所有。自刎的瞬间音乐乍止，令千万观众的心在此



刻停跳了一下。金复载这样解释其用意：“空档的时候代表了人们的一种心理，是用前面的戏剧性和后面的抒情性结合在一起。”画师用敦煌壁画式的飞扬线条勾勒出哪吒举剑的决绝姿态，丹凤眼中落下的不甘之泪令人共情。这个被后世反复解读的经典场景，可以看作是中国动画史上的自由宣言。当哪吒将剑锋对准自己时，其斩断的不仅仅是父权思想影响下的血脉羁绊，更有封建宗法制度下“君要臣死，臣不得不死”的伦理枷锁。

再看“闹海”：时代主题的镜像投射

1979年正值改革开放初期，一切都处于变动与改革中。哪吒对龙宫的挑战、其身着白衣的振臂呼声，蕴含了别样的意义。那个从花瓣中诞生的崭新洁白的、充满神性的形象，承载着那一代人对制度革新的集体想象。影片结尾处，哪吒没有如原著般接受天庭册封，而是选择云游四海，“质本洁来还洁去”。这个被改写的结局，体现了创作者对自由的全新探索。当我们回望这部动画片时，会发现其中蕴含的个体觉醒意识，竟与当代青年反抗规训的姿态遥相呼应。这也体现在今天的《哪吒》系列电影“我命由我不由天”等台词中，这种跨越时空的精神共振，印证了经典作品的永恒再生能力。

改革开放40多年来，人们的思想观念更加开放、多元，《哪吒》系列电影中的李靖也成为充满父爱的好爸爸。当现代观众为“魔童哪吒”喝彩时，不应忘记40多

年前那个在血雨中重生的少年，曾以何等决绝的姿态给世人留下了难以磨灭的印象。《哪吒闹海》这部动画片不仅是中国美术电影的丰碑，更是一面反映民族精神成长的镜子，在它的映照下，我们得以窥见一个东方文明古国正健步走向伟大的民族复兴。🇨🇳

（作者系天津市作家协会文学院签约作家）





田老太家里的麻烦哪里来？

文 / 马志国

最近，田老太家的甜日子变成了苦日子。苦从何来？

心灵困扰：家里的麻烦越来越多

田老太老两口岁数越来越大，身体也越来越差，需要有人来照顾了。可是，两个儿子都还未退休，两个儿媳都当了奶奶。怎么办？让谁来照顾？去养老院？田老太不愿意。请保姆？田老太还是不愿意。为什么？就是舍不得把钱给别人。最后田老太做主，让儿媳轮流来照顾，自己每月给儿媳开工钱。

从此，田老太家里的麻烦事越来越多。婆婆说，看不惯儿媳的种种做法；儿媳说，看不惯老两口的生活方式。婆婆说，做熟饭了，就常常见不到人了；儿媳说，我还有那么多事，老两口出来进去的还用总陪着？婆婆

说，我花钱让你们来照顾，你们还这样？媳妇说，我都是当奶奶的人了，不管儿子不管孙子来照顾您，还要咋样？

田老太心里不高兴就想找人说。于是，对这个儿媳的意见，说给那个儿子听；对那个儿媳的意见，说给这个儿子听。说来说去，兄弟两家也相互产生了埋怨。就这样，婆媳矛盾演变成了兄弟两家人的冲突。冲突最激烈的时候，彼此翻脸打到社区居委会，眼看就要上法院了。

心理解析：严重的人际关系错位

田老太家里的麻烦从何而来？

除了两代人思想观念和生活方式的差异，还有一个重要的原因是人际关系错位。心理学告诉我们，人际关系可以分为血缘型

人际关系、情缘型人际关系、地缘型人际关系、业缘型人际关系等。面对不同的人际关系,要采取不同的交往对策。如果把适用于那种人际关系的对策,盲目地搬到这种人际关系上来,那就跟医生治病盲目照搬处方一样,不出麻烦才是怪事。

亲子关系,是与一般关系有根本区别的血缘关系。田老太开工钱的做法,就是把适用于一般关系的对策,生搬硬套到处理亲子关系上来了。

按照我国的法律规定,成年子女赡养扶助父母是义务,而不是为了获取报酬。人的行为总是有动机的。恰当的对策,可以激发人高尚的动机;不当的对策,则会诱发人卑俗的动机。田老太给儿媳开工钱的做法,一方面置晚辈于不仁不义不孝的境地,还可能诱发晚辈产生不当想法,让晚辈看重了钱,而淡忘了情,淡忘了责任和义务;另一方面田老太也因为自己出了工钱,就有了较高的人际回报期待,对照顾自己的晚辈会有较高的要求。彼此都觉得不合适,这矛盾的种子就种下了。

心理对策:不同关系采取不同对策

田老太家的麻烦该如何化解?

就心理咨询案例和现实生活来看,大家庭里出现的麻烦,多是因为大家庭的家长陷入这样或那样的心理误区所致。综上所述,田老太家里出现的麻烦,主要是田老太自

己转变认知、改变对策。毕竟,子女与父母的关系不同于保姆与雇主的关系,不同的关系需要采取不同的对策。田老太正是犯了把亲子关系混同于雇佣关系的毛病。

经过沟通,田老太总算被动地转变了认识,最终选择了花钱请保姆来照顾。由此,田老太家里的麻烦总算渐渐化解了。

田老太的故事启示我们,作为长辈,要改变固有的传统观念,需看到如今由保姆照顾老人的情况已经越来越普遍。如果家庭经济条件允许,子女又确实没有时间、精力,经过沟通商量,请保姆照顾老人,既能解决实际问题,又能减轻子女负担,何乐而不为?

如果子女有时间、精力照顾长辈,长辈手上有积蓄,同时也希望子女照顾自己,那么晚辈对长辈该照顾就照顾,长辈想给晚辈分钱就分钱,但最好不要采用支付工钱的方式。子女照顾父母,天经地义;父母有钱给子女,也是天经地义。这样谁都无法可说,何必非要用开工钱的方式平添麻烦呢? 🇨🇦



意定监护实践中需要注意的问题

文 / 赵炎

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视老龄工作,将积极应对人口老龄化确定为国家战略。司法领域从立法到司法,逐步完善老年人权益保护的法律法规及相关制度。其中,意定监护作为一种新兴制度,是立法及司法实践中关注较多的制度之一。

【案例】

最高人民法院于2024年12月31日发布的老年人权益保护典型案例中,就有一则“落实意定监护,尊重老年人自主意愿”的案例。基本案情如下:

老年人杨某与其配偶未生育子女。杨某的配偶去世后,杨某由配偶之侄卢某照顾。经过公证,杨某与卢某签订了意定监护协议。该协议约定,杨某在丧失民事行为能力时由卢某担任其监护人,管理杨某财产,安排其养老、就医等事宜。后来,杨某突发严重疾病,意识出现障碍。医院的诊断证明书载明杨某肾功能衰竭、心力衰竭;卢某提交的视频光盘显示,杨某已无法独立进行意思表示。经卢某自行委托鉴定,鉴定结论为杨某系重度失能人员。杨某户籍地社区居民委员会出具意见确认杨某意识不清醒,长期生活不能自理,同意卢某担任杨某的监护人。卢某向法院申请:认定杨某为无民事行为能力人并指定卢某担任其监护人。

审理法院认为,本案证据能够证明杨某已完全不能辨认和控制自身的行为,应认定杨某为无民事行为能力人。杨某与卢某签订的意定监护协议经过公证,为双方当事人真实意思表示,属合法有效。根据意定监护协议约定,结合杨某住所地居民委员会的意见,卢某担任杨某监护人的申请应予支持。最终判决:认定杨某为无民事行为能力人;指定卢某担任杨某的监护人。

【法律解析】

根据前述案例,可引申出一般情况下意定监护的司法实践中需要注意的几个问题:

(1) 可以和谁签订意定监护协议

根据《中华人民共和国民法典》(以下简称“民法典”)第三十三条的规定,身为具有完全民事行为能力的成年人,可以与“其



近亲属、其他愿意担任监护人的个人或者组织”协商签订监护协议。可见,意定监护的协议对象较为宽泛,并不局限于其近亲属,可以是愿意担任监护人的任何个人或组织,但该“个人或组织”必须具备担任监护人的资格或能力。若个人担任监护人,则必须具备完全民事行为能力;若有关组织担任监护人,则一般为被监护人住所地的居委会、村委会或者民政部门。

(2)是否必须经过公证方可生效

根据民法典第三十三条的规定,意定监护协议系要式合同,必须以书面形式确认权利义务,但并未要求必须经公证处公证。可见,公证并非意定监护协议的生效要件。然而,意定监护决定的是自然人失智失能情况下的全部人身及财产权益的监管及保护,意义重大。司法实践中需要充足的证据证明意定监护协议的真实性、合法性。因此,在实践中,可以借鉴订立遗嘱的有关形式要求,例如利害关系人见证、律师见证或者公证处公

证,以便核实意定监护的真实性、有效性。

(3)人民法院指定监护人的前提之一:被监护人丧失或部分丧失民事行为能力

根据民法典的规定,对监护人的确定有争议的,可以申请人民法院指定,但并非必须经人民法院指定。但是,意定监护的监护人,若想顺利行使监护人职权,就目前实践而言,一般需经人民法院指定。在实践中,申请人民法院指定监护人的前置程序或者前置条件为,由人民法院依特别程序认定被监护人为无民事行为能力或限制行为能力。因此,需要人民法院指定监护人的,往往伴随着先行申请认定被监护人的行为能力。

【律师建议】

最高人民法院通过发布典型案例的形式示范、引领该制度的推而广之,有利于社会公众认识、接受和采用意定监护,以防老年人因为对意定监护制度不了解、不熟悉而导致产生实际需求时无法享受此项权利,从而陷入监护困境。

由于意定监护制度实施时间较短,司法实践经验不足,且群众知晓度较低,截至目前,通过检索中国裁判文书网,涉及意定监护的裁判文书仍不足百篇。这也说明,意定监护制度的充分适用和积极效应的发挥尚需时日,亟待社会各界力量的积极参与和广泛推动。🇨🇳

(作者单位:天津允泽律师事务所)

海棠依旧

文 / 郝立群

家房前的甬道与隔壁单位的院子共用一墙。一墙之隔的另一边，有两株硕壮的海棠树，树冠虬枝盘曲，三分之一越过围墙，探到墙这边来，让墙这边的人产生了拥有海棠花的错觉。小时候，每当看到海棠花沉甸甸地挂满枝头，就想摘来戴在头上。现在早就没了戴花的欲望，更没了爬墙上树的劲头儿，在树下做个静静的看花人便好。

海棠树有很好的寓意，“棠”谐音“堂”，海棠即满堂。海棠树枝繁叶茂，其花色泽明艳，大气端庄，这些都给人好的意念，产生金玉满堂、多子多寿、雍容华贵的联想。天津人爱海棠，有种海棠树的传统。兴建住宅，选择庭院绿植，少不了海棠树。海棠品种较多，天津种植的以西府海棠为主，其特点是对土质和水分均要求不高，适于在低海拔地区生长，这简直就是为天津而生的树种。因为天津人喜欢用房前，特别是大门两侧种植这种海棠树，所以西府海棠在天津得一别号——“府院海棠”。

说到这儿，不能不提天津老城厢，在一处建于清末民初宅院里的百年雌雄海棠。传说院子曾经的主人到朋友家串门，见他家有两株海棠树，一红一白，非常喜欢，就向朋友讨要了其中一株，移栽到自家房门前。不料自移来后，海棠三年无花，三年无果，询问朋友，亦说另一株也不再开花结果。莫非是拆分雌雄，彼此思念所致？于是朋友将另一株

一树繁花，满城春色，又到了海棠花盛开的季节。

四月的津城，最不可错过的就是海棠花季。喜欢赏花的人们从发现海棠树上第一颗玫红色小花蕾时便开始翘首以待了，直到花蕾完全绽开粉红色花朵，再到粉白的花瓣随风飘落，前后也不过一个月的时间。人们在海棠花盛开的时节纷纷涌向和平区大理道、天津大学八里台校区、周恩来邓颖超纪念馆……一睹盛世海棠的芳颜。

海棠花是美的，除了美，再也找不到更恰当的词汇来形容。美得那么有诗意，叫人赞叹，让人吟咏，海棠花却永远静默不语。

我爱海棠花是从童年时开始的。当年我



送来，两株复又栽于一处，此后年年开花，岁岁结果。两株百年老树相伴着百年老宅，至今犹存。

海棠花是可以寄情寓意的。《红楼梦》中写了花木上千种，着墨较多的，非海棠花莫属。有学者做过统计，书中提到海棠花的有二十多回，在前八十回中就有十六回之多，可见海棠花深得作者曹雪芹的偏爱。据研究考证，雍正五年，曹家被抄，尚年少的曹雪芹被托付给曹家的世交——天津水西庄查家，疑寓居在此多年。水西庄是著名的清代私家园林，在天津园林文化史上占据独特地位，被众多学者考证为大观园的原型。水西庄中种植的西府海棠不少，这也可以解释曹雪芹为何对海棠，特别是西府海棠印象深刻、情有独钟。作为天津人，乐见这样的学术研究成果，乐见旷世奇书与家乡有渊源，乐见西府海棠在书中盛开，入诗入画。

天津人的海棠情结还与一对伟人伉俪有关，他们就是周恩来和邓颖超夫妇。记得我在市老年人大学初学朗诵时，曾学诵散文《海棠花祭》。这篇散文就是根据邓颖超写于1988年的回忆文章《从西花厅的海棠花忆

起》改编而成的。

“春天到了，西花厅的海棠花又盛开了。看花的主人已经走了……”邓颖超因海棠花引发的思念，情真意切，催人泪下，打动无数人。至于这篇感人至深的遗作，身边工作人员按照邓颖超生前的嘱咐，直到1997年，邓颖超去世4年多后才发表，从中不难看出，伟人夫妇一生低调做人的品质和人格魅力。

天津是伟人夫妇革命事业和爱情起步的地方，我曾不止一次驻足于周恩来邓颖超纪念馆的海棠树下，体会邓颖超在文中引用“落红不是无情物，化作春泥更护花”诗句的含义，感受他们博大的胸怀，以及为国为民奉献毕生的价值观。此时此刻，我忽然意识到，津城朵朵盛放的海棠花，是在为你我开放，也是在为他们开放。🇨🇳

歌乐山凭吊红岩忠魂

文 / 戴冠伟

离开家时，北方广袤的田野还在荒芜中沉睡，然而到了山城重庆，一股盎然的春意迎面扑来，完全是另一番景象。今天，我们要前往歌乐山凭吊红岩英烈，奇巧的是天空灰蒙蒙的，还淅淅沥沥地下着小雨。白公馆的坡前坡后、楼上楼下，到处开满金黄色的油菜花、如云似雪的樱花、色彩斑斓的郁金香，一派春意融融的景象。然而，当我们踏着湿漉漉的石阶一步步迈向白公馆时，心情便不由自主地沉重起来。

歌乐山上的白公馆，现已成为历史文化景点，最初它是四川军阀白驹的别墅，后被国民党军统局改为监狱。许多抗日爱国志士和革命者在此牺牲。如今的白公馆是纪念馆和碑林，每天都有大批游人前来参观，它提醒人们珍惜今天的幸福生活，不忘那段腥风血雨的苦难岁月。在白公馆前的平台上，巍然矗立着用红褐色的花岗岩雕刻的许建业同志的坐像，他就是小说《红岩》中许云峰烈士的原型。我久久地凝视着烈士那炯炯的目光，恭恭敬敬地鞠躬致礼，并献上一束黄菊花。蓦然想起60多年前，我读中学的时候，《烈火中永生》的电影在全国上映，歌剧《江姐》“绣红旗”的歌声到处传唱，小说《红岩》几乎成了我们那个时代的教科书，蔚然成风的红色教育让我们牢牢铭记无数革命先烈的丰功伟绩。

从1947年开始，大批被国民党特务逮



捕、诱骗的革命志士被押送到白公馆和渣滓洞，“小萝卜头儿”的故事、江姐的故事至今令我们难忘。望着陈列在白公馆的那面“五星红旗”，我不禁感慨万千。恍惚间，我仿佛看到那些英勇的革命者手挽手、肩并肩齐聚在“五星红旗”下，炯炯目光中充满对新中国和平幸福生活的期待。而对于那些残忍的刽子手，他们则表现出无比的不屑与鄙视。

黄显声将军是辽宁凤城人，著名的抗日爱国将领。他历任东北军骑兵师师长、53军中将军长。抗战时期，他主张打消党派成见，联合红军抗日。“九一八事变”后，他组织义勇军转战辽宁及长城古北口一带，阻击日寇。全民族抗战爆发后，他率部参加漳河战役。为营救张学良将军，他于1937年年底到达武汉，面见周恩来，研究东北军的抗日工作。1938年2月拟前往延安，不料被国民党特务以“通共”罪名逮捕。在狱中，他以“虎入笼中威不倒”自勉，1949年牺牲于步云桥。

韩子栋同志是山东阳谷人，小说《红岩》中华子良的原型。他1932年加入中国共产党，1934年在北平被国民党特务逮捕入狱，受尽严刑拷打，仍坚贞不屈。后辗转囚于北平、南京、武汉、湖南益阳、贵州息烽、重庆白

公馆等监狱，始终未暴露中共党员的身份。1947年8月18日，他随看守到磁器口镇上买东西。趁看守到牌友家打麻将之机，他悄悄溜出，直奔嘉陵江，后渡江北上，逃出魔窟，进入解放区。新中国成立后，他历任国家一机部二局副局长、贵阳市委副书记、贵州省政协副主席等职。

王朴烈士是重庆人，在复旦大学新闻系求学时便积极参加中共领导的该校《中国学生导报》组织的活动，后成为活动骨干。1946年，他加入中国共产党，担任中共北区工委委员，负责宣传和统战工作。1948年4月因叛徒出卖而被捕入狱。在狱中，他拒绝了敌人提出的“澄清思想、交出组织、参加特务工作”的要求，受尽酷刑折磨，始终坚贞不屈，1949年10月28日牺牲于大坪刑场。

黎琳，四川崇州人，1938年10月加入中国共产党，1939年由延安被派往重庆，化名张露萍，与战斗在国民党军统局电讯总台的中共党员张蔚林、冯传庆、赵力耕等人建立军统电台特别支部，由张露萍负责，受中共中央南方局军事组直接领导。特支源源不断送出的情报，对打退国民党掀起的第一次反共高潮，避免特务机关对中共地下党组织的袭击和破坏，起到了重要作用。1940年春，张露萍等不幸被捕，先后被关押在重庆白公馆、贵州息烽等地。1945年7月14日，张露萍等牺牲于贵州息烽快活岭。由于他们从事的是极为秘密的工作，人们多不了解他们的革命事迹，几十年来寂寂无闻，经过艰

难的调查，1983年被批准为烈士。

1949年11月27日，国民党反动派在溃逃前夕，对关押在白公馆、渣滓洞的人员实行集体大屠杀。这一天距离重庆解放只有3天。

告别歌乐山，回望白公馆，我的心情久久无法平静，胸中长久地涌动着陈然、蒋一苇、刘镛铸等烈士发表在《彷徨》杂志上的文章《论气节》中的那段话：什么是气节？气节就是孟子所说的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的这种磅礴天地的精神。也就是《礼记》上所提出的“临财勿苟得，临难勿苟免”；“见利不亏其义，见死不更其守”的这种择善固执的精神。

中国知识分子以及数不胜数的仁人志士凭着这种精神，在五千多年的历史中，以激情和血肉尽了他们所应尽、所能尽的责任。在中国革命的历史上，有多少仁人志士不惜“抛头颅、洒热血”，在是与非、黑与白、真理与狂妄、正义与罪恶、善良与暴戾之间，筑起一座崇高的界碑。这界碑如光芒四射的灯塔指引着中国走向正义和进步。在平时能安贫乐道，坚守自己的岗位；在富贵荣华的诱惑之下能不动心志；在狂风暴雨的袭击下能坚守信念，不惊慌失措，以至“临难毋苟免”，以身殉真理。他们碧血丹心永驻，浩气长存，在历史的丰碑上留下了不可磨灭的印迹。

为中国人民的革命和解放事业而英勇牺牲的革命烈士永垂不朽！

多囊肾的治疗与调护

文 / 于春泉



李阿姨今年 55 岁，最近总感觉腰部和腹部有些疼痛，经超声和 CT 检查，发现她的两个肾脏里有很多大小不一的“水囊”，这些“水囊”把肾脏撑得很大，还挤压了正常的肾组织。医生告诉她，这是多囊肾，是一种遗传性疾病，主要表现为肾脏里长出很多囊肿，随着时间推移，囊肿会越来越多、越来越大，最终可能会影响肾脏功能。李阿姨目前的主要症状是腰部和腹部疼痛，这是因为肾脏里的囊肿不断增大，牵拉周围的组织引起的。虽然目前李阿姨的肾功能还没有明显受损，但医生提示，如果不加以控制，随着囊肿的继续增大，可能会出现血尿、高血压，甚至肾功能衰竭等症状。

目前，多囊肾没有根治的方法，主要是对症治疗。比如，如果囊肿太大引起疼痛，可以通过手术把囊肿的“帽子”去掉，以减轻压力。针对李阿姨的情况，医生建议她定期复查，监测囊肿的变化和肾功能情况，同时注意控制血压，避免剧烈运动和外伤，防止囊肿破裂出血。

因个体差异较大，多囊肾的预后难以估

测，但通过早期诊断、积极治疗和良好的生活方式管理，可以有效延缓疾病进展，提高患者的生活质量。

一、多囊肾的治疗与保健

辨证论治

1. 痰瘀互结证

症见腰部疼痛、位置固定，腰腹部可触及肿块。舌质紫暗或有瘀斑，脉涩。

治疗宜化痰活血、散结消肿。可选用血府逐瘀胶囊等中成药治疗。

2. 下焦湿热证

症见腰痛、尿频、尿急、尿痛，伴口干苦。舌苔黄腻，脉滑数。

治疗宜清热利湿。可选用八正合剂、癃清片等中成药治疗。

3. 脾肾阳虚证

症见腰痛，腰腹部肿块明显，面色晄白，畏寒肢冷，下肢浮肿，甚或全身浮肿，脘腹胀满，纳差，恶心。舌淡胖，脉沉细。

治疗宜温补脾肾、活血利水。可选用金匱肾气丸等中成药治疗。

4. 阴虚内热证

症见腰部胀痛、尿血、五心烦热、口干咽燥。舌红少苔，脉细数。

治疗宜滋阴清热、凉血止血。可选用知柏地黄丸等中成药治疗。

膏方养生

中医认为多囊肾属于“积聚”“肾积”等范畴，其发展与先天禀赋不足密切相关，患者多有家族遗传史，肾精亏损、肾气不足是发病的根本原因；后天调养不当，如劳累过

度、饮食不节、情志不畅等,也可导致脾肾亏虚,进一步加重病情。中医治疗多囊肾强调辨证论治,根据患者的具体病情进行个体化治疗,早期多以肾气亏虚为主,偏肾阳虚者用补肾壮阳法,偏肾阴虚者用滋阴补肾法,晚期患者多出现肾功能衰竭,需标本兼治,祛除湿浊、利水行气,同时温补脾肾。同时结合针灸、按摩等辅助疗法,以达到改善症状、延缓病情进展的目的。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗多囊肾的膏方,供大家居家调治多囊肾。

生黄芪 30 克,茯苓 15 克,泽泻 15 克,生白术 15 克,当归 15 克,防己 15 克,藿香 15 克,佩兰 15 克,白蔻 10 克,小蓟 15 克,仙鹤草 30 克,侧柏叶 30 克,生地榆 30 克,地锦草 30 克,三七粉 3 克(冲服),侧柏炭 30 克,艾叶炭 30 克,熟军 15 克,生大黄 8 克(后下),大黄炭 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,适合症见下肢浮肿、腰酸、血尿的多囊肾患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 低盐饮食:多囊肾患者应严格控制盐的摄入量,每天食盐摄入量建议控制在 5 克以下。如果出现高血压或水肿,盐的摄入量应进一步减少;

2. 优质低蛋白饮食:蛋白质摄入应适量减少,以减轻肾脏负担,延缓肾功能恶化。建议选择优质蛋白质,如鸡蛋、瘦肉、鱼虾、牛奶等,同

时减少豆类及豆制品的摄入。一般建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重 0.6—0.8 克;

3. 低脂饮食:减少高脂肪食物的摄入,尤其是饱和脂肪酸和胆固醇含量高的食物,如肥肉、动物内脏、油炸食品等。可以适当增加富含不饱和脂肪酸的食物,如海鱼、坚果、橄榄油等。

推荐药膳:冬瓜排骨汤

用法:每周可食用 2—3 次。

食材:冬瓜 200 克,排骨 200 克,生姜适量,盐适量。

做法:排骨洗净切块,冬瓜去皮切片,生姜切片。将排骨放入沸水中焯水去血沫,捞出备用。锅中加适量水,放入排骨、生姜,大火烧开后转小火炖煮 1 小时,再加入冬瓜片,继续煮 20 分钟,最后加少量盐调味即可。

功效:利水渗湿。

二、多囊肾的预防与调护

1. 避免剧烈运动:避免剧烈运动和腹部受创,防止囊肿破裂出血。

2. 控制血压:高血压是多囊肾患者常见的并发症,需通过药物和生活方式调整严格控制血压。

3. 戒烟戒酒:吸烟和过量饮酒可能加重肾脏负担,需严格戒除。

4. 预防感染:避免接触感染源,及时治疗尿路感染。

5. 定期检查:每半年至一年复查一次肾功能,或做一次肾脏彩超,以便及时评估病情。🇨🇳

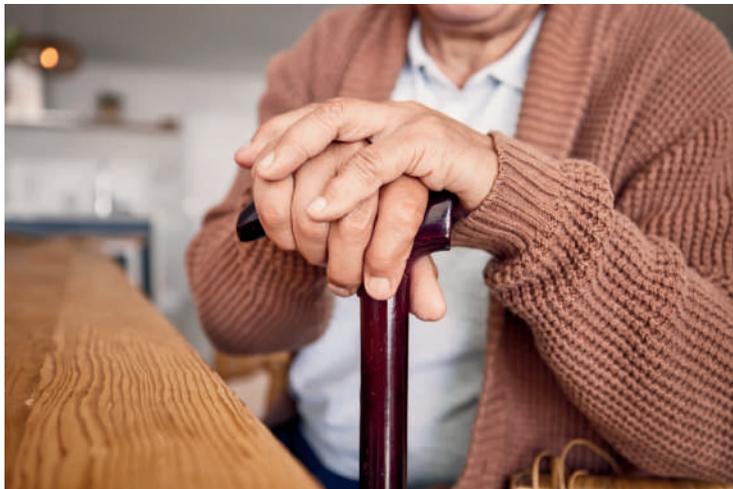
帕金森病,您了解吗?

文 / 杨虹

帕金森病是常见的中老年神经系统退行性疾病,表现为震颤、肌强直、动作迟缓、姿势平衡障碍的运动症状和睡眠障碍、嗅觉障碍、自主神经功能障碍、认知和精神障碍的非运动症状。如何判断是否患上帕金森病,对帕金森病患者又该如何进行日常护理?本文或许能提高大家对帕金森病的认识,帮助帕金森病患者提高生活质量。

出现以下 9 种症状,需要警惕是不是得了帕金森病?

1. 写字变小:试着写几遍自己的名字,有没有字越写越小的现象呢?
2. 声音低弱:说话的声音和以前相比变小了吗?有没有含糊不清,不顺畅,甚至需要重复的时候?
3. 不自主震颤:安静不动时,手或者腿会抖动吗?
4. 站起困难:从椅子上起身感到困难吗?能一次完成站起的动作吗?
5. 小碎步:走路时是不是脚拖着地踩着小碎步,甚至收不住脚步往前冲?
6. 冻结步态:走路过程中,有没有不明原因突然停止,抬不起脚来?
7. 跌倒:会经常跌倒吗?
8. 表情僵硬:面部表情是不是没有以前那么丰富了,眨眼的次数也减少了?
9. 穿衣困难:自己穿衣、系扣子困难吗?



得了帕金森病,日常应如何护理?

1. 注意饮食。根据患者营养状况,制定科学饮食计划,合理搭配膳食结构,营养均衡、清淡饮食。建议食物种类多样化,同时还需注意避免偏食。建议多吃高纤维食物、多喝水,能够有效预防便秘,也能缓解部分症状。

2. 积极开展日常生活锻炼。根据身体耐受力状况,制定科学运动计划,积极锻炼,增强体质,提高免疫力,同时延缓机体功能的衰退。

(1)让患者自行穿脱宽松衣裤,以加强上肢活动及上下肢配合训练。

(2)对于起床困难者,可在床尾系一根绳子,便于患者自行拉起,同时训练上臂肌肉力量。

(3)进行放松与呼吸锻炼。可找一个安静的地方,舒适地仰卧,将四肢完全放松,均匀呼吸。

(4)进行语言功能康复训练。发音练习,从简单的拼音字母开始,逐步到字、词、句;

朗读练习,鼓励患者大声朗读报纸或散文等;唱歌练习,坚持唱歌可改善语言不利的状况,也可锻炼肺活量。

(5)为避免出现表情僵硬的“面具脸”,可多做皱眉及眼部动作,即皱眉然后用力展眉,反复数次,或是用力进行睁闭眼锻炼。

3. 心理疏导。注意患者的情绪变化。由于该病病程较长,且随着病情进展,患者的生活自理能力会有所减弱。为提高患者的护理质量,建议患者家属注意加强对疾病的了解,多与患者进行交流与沟通,耐心倾听,为其进行心理疏导,有利于患者恢复身体健康。

4. 用药护理。帕金森病患者需要终身服药,不能擅自减量或停药,否则会导致严重的不良反应。在药物治疗中,需要特别注意的是:

(1)服用左旋多巴类药物,刚开始服药时,可能会出现恶心、胃部不适等症状,可在服药的同时吃一些低蛋白质食物(如饼干、水果),喝姜汁也有缓解恶心、呕吐的效果;饮食中的脂肪、蛋白质会影响左旋多巴类药物的效果,建议在服药1小时后就餐,服药前1小时注意不要吃富含蛋白质的食物(如牛奶、蛋类)。

(2)金刚烷胺类药物晚间服用可能会影响睡眠,或导致睡眠中不自主运动,因此建议每日最后一次服药时间控制在16:00前,以避免失眠。

5. 安全护理。随着病情的进展,许多病人会出现平衡障碍,容易跌倒,造成骨折和其他损伤,因此预防病人跌倒十分重要。作

为护理者需要注意的是:

(1)保持居家环境干净整洁,确保家中地面干净、干燥,没有杂物、电线等障碍物。

(2)如患者行走出现小碎步,可为其穿具有良好抓地力的鞋子,以增加鞋底摩擦力。

(3)如患者出现前冲步态,应为其穿低跟或平跟的鞋子,从而对前冲步态予以缓冲。

(4)尽量避免患者坐过软的沙发或深凹的椅子。

(5)必要时可使用手杖、助行器等帮助患者保持身体平衡。

(6)加强药物管理,密切监测并按医嘱调整药物剂量,控制症状并降低跌倒发生风险。

随着我国人口老龄化程度的日益加重,老年帕金森病患者也越来越多。正确认识帕金森病,关爱帕金森病患者,给予其积极有效的指导与治疗,遇“帕”不怕,有利于延缓病程进展,从而提高帕金森病患者的生活质量。🇨🇦

(作者单位:天津市职业病防治院)



神经衰弱是病吗？

神经衰弱在过去常被视为一种独立的神经症，随着医学研究的深入，现在许多学者认为神经衰弱并不是一个独立的疾病诊断，而是人在长期处于紧张和压力下，出现的一系列心理和生理反应的综合表现。

神经衰弱的常见症状主要有：

1. 精神易兴奋与脑力易疲乏。神经衰弱患者常常感到精神兴奋，对微小的刺激都会有过度的反应；同时也会容易感到脑力疲乏，即使进行简单的思考或活动也会感到疲惫不堪。

2. 睡眠障碍。神经衰弱患者可能出现入睡困难、易醒、早醒或睡眠质量差的状况，这会导致睡眠不足和白天精神不振。长期的睡眠障碍会进一步加重神经衰弱的症状，形成恶性循环。

3. 情绪波动与易激惹。神经衰弱患者的情绪容易波动，可能表现为易怒、易激动、情绪低落或焦虑不安。他们可能对周围的事物和环境产生过度反应，对他人的言行也比较敏感。

4. 躯体不适。神经衰弱患者可能出现多种躯体不适症状。例如，头痛、头晕、眩晕、胸闷、心悸等；也可能出现消化不良、腹胀、腹痛、恶心、呕吐等胃肠不适症状；还可能出现肌肉紧张性疼痛、四肢酸痛等躯体疼痛症状。这些躯体不适症状往往与心理因素密切相关。

5. 注意力难以集中与记忆力减退。神经

衰弱患者常常感到注意力难以集中，无法长时间专注于某项任务或活动；同时记忆力也可能减退，对近期发生的事情容易遗忘或混淆。

6. 心理生理障碍。部分神经衰弱患者可能出现一些心理生理障碍的症状。例如可能感到头昏、眼花、心慌、胸闷、气短等；也可能出现尿频、多汗、月经不调等。这些症状虽然与器质性疾病无直接关联，但会严重影响患者的身心健康和生活质量。

心理治疗是神经衰弱治疗的重要手段之一，通过心理疏导、认知行为疗法等方法，可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题，改善睡眠质量，提高生活质量。对于症状较严重的神经衰弱患者，可遵医嘱进行药物治疗。此外，神经衰弱患者应保持规律的作息，保证充足的睡眠和休息时间，适当锻炼，可练习瑜伽、冥想等，还要保持良好的饮食习惯和心态，避免过度劳累和情绪波动。若发现问题要及时就医处理。🇨🇦

（来源：《医药养生保健报》）



梦见踩空蹬腿惊醒是何原因?

累了一天，我们躺在床上酣然入梦，却突然感觉踩空、滑落，甚至跌落悬崖，猛然惊醒。这种现象被称为“入睡抽动”，又叫“睡眠惊跳症”。医学研究表明，入睡抽动常发生在从清醒到睡眠的过渡期，尤其是睡眠开始阶段。症状表现为全身或部分身体部位的突然短暂抽动，像触电一样，伴随坠落感。

许多人担心出现入睡抽动是否意味着身体出了问题。事实上，入睡抽动与癫痫和不安腿综合征不同。癫痫是大脑神经细胞异常放电引起的，脑电图会出现癫痫波，而入睡抽动并不具有这些特征。不安腿综合征则主要是夜间或安静状态下，双下肢感

觉不适，出现小虫爬或不适感等，并非短暂抽动。

偶尔的入睡抽动不会影响健康，不必过度担心。我们应当保证规律的作息时间，避免熬夜与过度劳累，确保安静的睡眠环境。入睡抽动也可能是缺钙引起的，可检验血清离子，适当补钙，摄入含钙高的食物，如牛奶、虾皮等。

总的来说，入睡抽动可以发生在任何年龄，婴幼儿更为常见，随着年龄增长减少。若频繁抽动，甚至导致失眠、精神紧张，应及时咨询医生以排除其他疾病。🇨🇦

(来源:《健康时报》)

卒中后抑郁该怎么办?

卒中后抑郁是抑郁症的一种特殊类型，主要是指在发生脑卒中后出现的一系列以情绪低落、兴趣丧失为主要特征的情感障碍综合征，常伴有躯体症状。

卒中后抑郁的表现主要有：经常发生的情绪低落(自我表达或被观察到)；对日常活动丧失兴趣，无愉悦感；精力明显减退，无原因的持续疲乏感；自我评价过低，或自责，或有内疚感，可达妄想程度；缺乏决断力，联想困难，或自觉思考能力显著下降；反复出现想死的念头，或有自杀企图、行为；失眠、早醒或睡眠过多；食欲不振或体重明显减轻。

如果既往一年内有脑卒中病史，出现以上症状三项及以上，其中一项必须符合

第一项或第二项，且症状持续超过一周，排除其他疾病、重大生活事件刺激和某些特殊药物引起的情况下，就应考虑卒中后抑郁的可能。

当患者出现卒中后抑郁，家属要尝试了解患者出现抑郁的原因。理解患者，耐心护理是康复的关键，患者在生病时需要更多的关爱和情感支持，家人坚定的支持是患者康复的心理动力。此外，家人要鼓励患者外出交友、运动、参加各种活动。病友之间的交流和鼓励也可以减轻患者的孤独感，促进恢复。如果依靠心理疏导及家庭支持不能改善症状，患者就需要在医生的指导下服用相应药物。🇨🇦

(来源:《健康报》)

站桩帮您调气血、补元气、固阳气

站桩看似一动不动，但其实在锻炼过程中，可以帮助调节人体经络之气，让其有效运行全身，达到调节脏腑的效果。

练习方法：

1. 调整呼吸，周身放松，下颚回收，百会向上，虚领顶劲；
2. 屈膝松髋，左脚提起，侧方开步，脚尖先落，过渡至全脚，重心在身体中间，两脚开立与肩同宽；
3. 两手微微打开，从侧方向前旋转合抱，合抱于腹前。

注意：

1. 不要在过饱或空腹时练习。
2. 屈膝松髋时微蹲即可，膝盖不要超过脚尖。



3. 站桩要因人而异，循序渐进，不可操之过急，每次保持的时间要根据个人情况而定。

刚开始练习时可以先从1分钟做起，练习一段时间后，可逐步增加时间，保持3—5分钟。适应强度、负荷后，可根据自身情况，增加总练习时长，但以5—30分钟为宜，不要过度劳累。

(来源：“CCTV 生活圈”微信公众号)

您知道正确的拍胸方法吗？

拍胸作为一种传统的养生方式，因其操作简便、效果显著而备受推崇。依据中医经络理论，胸部是任脉以及胃经、脾经、肝经、肾经等多条经脉的循行之处，涵盖中府、云门等20个关键穴位。这些穴位与心肺、脾胃、肝肾等内脏器官紧密相连。采用拍胸的方式能有效激活这些穴位，从而调和阴阳平衡，强化内脏功能。拍胸有助于促进血液循环，缓解胸闷不适，改善心肺

功能，缓解情绪压力，辅助治疗呼吸道疾病等。

采用正确的拍胸方法，可以达到很好的效果。

1. 选择合适的时间和环境。拍胸最好在空气清新的早晨或傍晚进行，避免在饭后立即进行，以免影响消化。同时，要选择一个安静、舒适的环境，有助于放松身心。

2. 保持正确的姿势。站立或端坐均可，

常做 4 个小动作,从头到脚活力四射

无需复杂的健身器材,也不必花费大量时间,以下 4 个简单的小动作就能有效促进身体健康。

头部旋转

坐直或站立,缓慢地将头部向一侧旋转至最大限度,保持几秒钟,然后转向另一侧,重复 5—10 次。这个动作能够增加颈部血液循环,缓解颈椎疲劳,同时促进大脑供血,提高注意力和记忆力。

肩部环绕

双臂自然下垂,双肩放松,向前做圆周运动,再向后做圆周运动,各进行 10 次。有助于释放肩背部的紧张感,预防肩周炎,同时促进上肢血液循环,缓解工作压力带来的紧张情绪。

腰部扭转

双脚与肩同宽,双手叉腰,上身向左扭

转至最大限度,保持几秒钟,再换另一侧,重复 5—10 次。能够锻炼腰部肌肉,增强腰部柔韧性,同时促进肠道蠕动,改善消化功能。

膝盖抬高走

原地踏步,尽量抬高膝盖至腰部高度,每次持续 30 秒至 1 分钟。这个动作能够有效锻炼大腿肌肉,增强下肢力量,同时促进血液循环,减少下肢静脉曲张的风险。

这 4 个养生小动作,虽然简单,但完成后令人从头部到脚部都能得到锻炼,长期坚持有利于身体健康。🇨🇦

(来源:“老年日报”微信公众号)



身体放松,双手自然下垂。拍胸时可以微微挺胸,使胸部充分展开。

3. 掌握合适的力度和节奏。拍胸时,用双手掌心或空拳轻轻拍打胸部,力度要适中,不宜过猛。拍打的节奏应均匀而有力,每次拍打可持续几分钟,根据个人情况适当调整。

4. 找准拍打部位。拍胸的重点是胸部的正中线和两侧,即胸骨、肋骨和肋间肌所在的区域,避免直接拍打心脏和乳房等敏感部位。

5. 注意配合呼吸。在拍胸的过程中,要注意配合呼吸。拍打时吸气,放松时呼气,使呼吸与拍打节奏相协调,有助于增强效果。

6. 做到持之以恒。拍胸作为一种养生方法,需要长期坚持才能看到效果。建议每天定时进行,逐渐形成良好的习惯。

需要注意的是,患有严重心脏病、高血压等慢性疾病的人,以及孕妇和儿童,在拍胸前应咨询医生意见,以免对身体造成不良影响。🇨🇦

(来源:“老年日报”微信公众号)

清明吃螺蛳,营养有门道

文 / 于子婷 李贺明



清明前后,气温回暖,雨水增多,万物竞相生长,许多应季食材上市,正是饮食养生的好时候。此时,除了各式各样的春菜,也不要忘了河中鲜味——螺蛳。俗话说,“明前螺,赛肥鹅”,可见清明时节螺蛳的肉质肥美,但要想吃得既美味又健康,其中还有不少讲究。

螺蛳具有很高的营养价值。首先,它是优质蛋白质的来源。螺肉的蛋白质含量达到15.7克/100克,且含有异亮氨酸、酪氨酸、蛋氨酸、亮氨酸等多种人体必需氨基酸。螺肉中谷氨酸含量尤为丰富,约占总氨基酸含量的15%,它不仅让螺蛳吃起来格外鲜美,还能参与合成神经递质前体物质,起到调节神经、缓解疲劳的作用。与此同时,螺肉的脂肪含量仅为1.2克/100克,碳水化合物含量也很低,是典型的高蛋白、低能量密度食材,适合控制体重及血糖管理人群。其次,螺蛳中的矿物质种类丰富,包括钙、磷、镁、硒、铁、钾、铜等,这些矿物质元素对人体有非常重要的作用。螺肉中的钙含量甚至超过牛奶,且更容易被人体吸收。其铁含量是猪肉的3倍多,尽管吸收率略低于猪肉中的血红素铁,但搭配上维生素C吸收率就能翻倍,成为补铁的好选择。此外,螺肉中的牛磺酸含量(0.4克/100克)接近深海鱼类,牛磺酸具有保护视网膜、改善脂代谢等多重生理功能;螺蛳中还含有天然抗氧化

肽,具有抗疲劳的作用。

螺肉的药用价值也很高。据《本草纲目》记载,螺肉“味甘性寒,入肝、膀胱经”,可用于治疗湿热黄疸、水肿胀满、目赤肿痛等疾病。春天阳气升发,螺蛳性寒,正好平衡体内燥热。民间便有“春螺清肝火”的说法,清明吃螺不仅美味,还能清火排毒。

螺肉虽好,但科学搭配才能让螺肉的营养被充分利用。吃螺蛳的时候同时食用富含维生素C的蔬菜,如:青椒、西兰花等,可提升螺肉中非血红素铁的吸收率。番茄、柠檬等酸性食材含有的有机酸能促进钙离子解离,使钙的利用率提高15%—20%。玉米、糙米等全谷物中的蛋氨酸可弥补螺肉中含硫氨基酸的相对不足,而大豆制品如豆腐、纳豆等,则富含螺肉中较少的色氨酸,这些食材搭配螺肉可使总的蛋白质利用率提升。魔芋、海带等富含可溶性膳食纤维的食材能与螺肉中的胆固醇形成复合物,减低胆固醇的吸收率。紫苏、薄荷等香草植物含有多酚成分,既可抑制螺

肉加工过程中可能产生的亚硝酸类有害物质,又能与牛磺酸协同,更好地发挥抗炎作用。

当然,螺蛳好吃营养,但食之亦需有节

制。螺肉嘌呤含量较高,痛风患者不宜食用。其性寒,脾胃虚寒的人不宜多吃,且食用时宜搭配姜等温性食物进行烹饪,以中和寒性。

推荐美食:

金汤咸肉烩螺蛳

主料:螺蛳 400 克。

辅料:咸肉 80 克,小金瓜 200 克,绿线椒 30 克,红小米椒 15 克,葱姜蒜末各 5 克。

调料:鸡精 5 克,鸡汁 5 克,盐 3 克,白糖 5 克,胡椒粉 1 克。

制作方法:1. 将小金瓜去皮,去籽切片,放入蒸锅中蒸 20 分钟,再放入搅拌机加水做成金黄色汤底;

2. 咸肉切大丁备用;

3. 螺蛳用剪刀把尾部剪掉,用清水洗净,然后放入沸水中氽片刻捞出备用;

4. 红绿辣椒切粒,锅中加油,放入辣椒粒稍煸备用;

5. 锅中放入底油,煸香葱姜蒜末,加咸肉丁,冲入金汤,加入鸡精、鸡汁、盐、白糖、胡椒粉调味,放入氽透的螺蛳烧熟,出锅前放入红绿辣椒粒即可出锅装盘。

功效:螺肉护肝,金汤明目,咸肉增鲜、刺激食欲,本菜可润燥养阴,补虚强体。



韭香爆炒螺蛳肉

主料:螺蛳 600 克。

辅料:韭菜 60 克,黄彩椒 30 克,红彩椒 30 克,葱片 5 克,姜片 5 克。

调料:鸡精 5 克,蚝油 15 克,盐 2 克,白糖 5 克,胡椒粉 1 克。

制作方法:1. 将韭菜洗净切段备用;

2. 螺蛳用剪刀把尾部剪掉,用清水洗净,放入沸水中氽片刻捞出,用牙签挑出螺蛳肉,改刀切片备用;

3. 黄红彩椒切条备用;

4. 锅中放入底油,煸香葱姜片,放入螺蛳肉,加入料酒、鸡精、蚝油、盐、白糖、胡椒粉调味,放入黄红彩椒条和韭菜段,翻炒几下勾芡即可出锅装盘。

功效:活血补气,疏肝助阳,促进消化,强筋健骨,提升精力。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

怎样判断多肉植物是否需要换盆?

春天到了,该给家中的盆栽换盆了,那么多肉植物也适合在此时换盆吗?我们可从4个方面来判断是否需要给多肉植物换盆。

冬季僵苗:如果家里的多肉植物在冬季一点都没长,而且状态也不太好,那就可能僵苗了。虽然冬季是多肉植物的休眠期,但其在此期间还是会慢慢生长的。如果多肉植物僵苗了,春天正是换盆的好时机。

过于拥挤:如果在秋季通过插叶种植的多肉植物长势很好,花盆已经开始拥挤,这时就需要给多肉植物换盆了。所换的花盆不需要太大,否则会影响土壤的透气性

和透水性。

生根过旺:有些人家里种植的多肉植物像是“开了挂”,在冬季也生长得很快,根系长到了花盆底部的小孔外面,这种情况就必须换大盆了,不能因为盆太小而限制了它的生长。

土壤结块:土壤明显结块,不够透气,或者刚一浇水,水就漏出花盆,且用手触摸花土时,花土还是干硬的。多肉植物如果生长在这种环境下,根系生长就会受阻,要尽早为其换盆、换土。🇨🇦

(来源:《新晚报》)



日常使用的耳机,无论是入耳式、耳塞式还是头戴式,都可能对听力造成潜在风险。长时间连续使用耳机,特别是音量过大时,可能导致听力逐渐下降。那么,如何健康使用耳机呢?

音量不超过60%。过高的音量会对耳朵的听觉细胞造成过度刺激,长此以往可能导致听力下降。将音量保持在60%以下,可以减少对听力的损伤。

每次使用不超过60分钟。长时间的声

使用耳机要有度

音刺激会使耳内细胞疲劳,导致损伤。建议每次佩戴耳机30—40分钟就让耳朵休息一下,最长不要超过60分钟。

不在嘈杂环境中大幅调高音量。在嘈杂的环境中佩戴耳机听音乐,人们往往会不自觉地大幅调高音量,以掩盖背景噪音,但这样做对听力的伤害更大。因此,在噪音较大的环境中,应避免大幅调高耳机音量。避免在睡眠时佩戴耳机。睡觉时佩戴耳机会长时间压迫耳朵,对耳朵造成物理伤害。此外,若耳机音乐长时间持续播放,内耳毛细胞将被迫持续“工作”,因劳累而受损,可能导致无法恢复的听力损害。🇨🇦

(来源:《燕赵老年报》)