

新时代新征程中国共产党的使命任务

从现在起，中国共产党的中心任务就是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。

——摘自习近平总书记 2022 年 10 月 16 日在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告《高举中国特色社会主义伟大旗帜，为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》





2024年7月上/总第61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 022-23020023
征订电话 022-23393830

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

特别声明:本刊刊发的文字、图片均向作者支付稿酬,如因稿件来自互联网或信息不详无法及时联系的,敬请与本刊联系领取稿酬。

本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

卷首

01 新时代新征程中国共产党的使命任务

新思想·新实践

04 为实现高水平科技自立自强

建设世界科技强国作出新的更大贡献(4则)

06 “七一”前夕集体学习,一条主线贯穿其中



08 中国共产党党内统计公报(2则)

10 事关养老服务,我市发布两份新文件

老干部工作

12 发挥优势作用 展现银发风采 凝聚奋进力量

13 用心用情精耕细作 让党的创新理论“飞入寻常百姓家”

15 练好宣讲基本功 传递党的声音

16 一片丹心传党音 银发宣讲聚民心

18 让宣讲“声入人心”

19 严于律己 做好遵规守纪“传帮带”

21 贴近公安实际 竭力服务基层

22 学以致用 以知促行

扎实推动津南区老干部工作高质量发展

特别报道

建好社区“小食堂” 推动养老“大民生”

- 26 饭菜飘香 情暖心间
- 28 家门口的暖心饭
- 30 炊烟里的民生温暖
- 32 打造“老年助餐 + 社交娱乐”的温馨之家



晚晴

- 34 方寸之间感怀时代变迁
- 36 永恒的海魂衫
- 37 儿童节邂逅津门跤杰
- 38 高龄老爸过招“智能小星”
- 40 老妈的“懒惰”思维
- 41 分离教育——我的隔代教育经
- 42 让爱有言 用声表达
- 43 一张剧照背后的故事



文化·生活

- 44 第一本中文版《共产党宣言》诞生记
- 47 咏幸福晚年诗六首
- 48 海光寺曾是天津一景
- 50 启航·不能忘却的纪念
- 52 留守老人如何与晚辈保持联系?
- 54 独居老人遗赠财产的法律思考



康养人生

- 56 克罗恩病的预防与保健
- 58 老年人洗头注意事宜(5 则)
- 62 手里有“瓜” 健康回家
- 64 O 型血更容易招蚊?(2 则)

封面介绍:天津欢乐谷 / 姚远

为实现高水平科技自立自强 建设世界科技强国作出新的更大贡献

30年来,在党的坚强领导下,中国工程院团结凝聚院士和广大工程科技工作者,大力推动工程科技发展,不断攻克科技难关,建设大国工程,铸造国之重器,为推动我国工程科技创新进步、促进经济社会高质量发展作出了重要贡献。

工程科技是推动人类社会发展的主要引擎。希望中国工程院在新的起点上,

发挥国家战略科技力量作用,弘扬科学家精神,引领工程科技创新,加快突破关键核心技术,强化国家高端智库职能,为实现高水平科技自立自强、建设世界科技强国作出新的更大贡献。✚

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平致信祝贺中国工程院建院30周年时强调

完善中国特色现代企业制度



完善中国特色现代企业制度,必须着眼于发挥中国特色社会主义制度优势,加强党的领导,完善公司治理,推动企业建立健全产权清晰、权责明确、政企分开、管理科学的现代企业制度,培育更多世界一流企业。稳定粮食生产,确保粮食安全,必须保护和调

动农民种粮和地方抓粮积极性,健全种粮农民收益保障机制和粮食主产区利益补偿机制,提高政策精准性、实效性,夯实粮食安全根基。要坚持以开放促创新,健全科技对外开放体制机制,完善面向全球的创新体系,主动融入全球创新网络,突出重点领域和关键环节,补齐开放创新制度短板。✚

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席、中央全面深化改革委员会主任习近平主持召开中央全面深化改革委员会第五次会议时强调

为同心共圆中国梦广泛凝心聚力

黄埔军校是第一次国共合作的产物，是我国第一所培养革命军队干部的学校。黄埔军校同学会是中国共产党领导下联系海内外黄埔同学及其亲属的爱国群众团体，成立以来始终秉持“发扬黄埔精神，联络同学感情，促进祖国统一，致力振兴中华”的宗旨，服务党和国家发展大局，为扩大两岸交流合作、反对“台独”分裂、推进祖国统一作出了积极贡献。

新征程上，黄埔军校同学会要牢记建会宗旨和政治使命，继续弘扬“爱国、革命”

的黄埔精神，进一步强化思想引领和组织建设，发挥特色优势，坚定反“独”促统，为同心共圆中国梦广泛凝心聚力。希望广大海内外黄埔同学及其亲属不忘先辈遗志，勇担时代重任，积极投身中国式现代化建设，为推进强国建设、民族复兴伟业作出贡献。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平致信祝贺黄埔军校建校100周年暨黄埔军校同学会成立40周年时强调

中美两国高校加强交流合作 为促进中美友好贡献力量

中美关系事关两国人民福祉和人类前途命运。教育交流合作有助于促进两国人民特别是青年相知相近，是发展中美关系的未来工程。你在信中表示，将深化与温州肯恩大学的合作，鼓励美国学生来华交流学习，我很赞赏。希望两国高校通过多种形式加强交流合作，培养既了解中国也熟知美国的青年使者，为促进中美友好搭建更多桥梁。🇨🇳

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平复信美国肯恩大学校长雷波列特时指出



“七一”前夕集体学习,一条主线贯穿其中

2024年6月27日,中共中央政治局就健全全面从严治党体系进行第十五次集体学习。

党的二十大首次提出“健全全面从严治党体系”

的重大举措。此次集体学习,习近平总书记突出强调要“进一步健全全面从严治党体系”,并从组织体系、教育体系、监管体系、制度体系、责任体系五个

方面进行了系统阐述。

党的十八大以来,中共中央政治局在“七一”前夕进行集体学习几乎已成惯例,而且学习的内容都与“党的建设”密切相关。

2013年是全面贯彻落实党的十八大精神的开局之年。这一年的6月25日,十八届中共中央政治局就中国特色社会主义理论和实践进行第七次集体学习。谈到在新的历史条件下坚持和发展中国特色社会主义时,习近平总书记讲了五个“必须”,其中之一就是“必须加强党的自身建设”。

自此,“党的建设”成为一条鲜明主线,贯穿于新时代几乎每年“七一”前夕的中央政治局集体学习之中。

从“加强改进作风制度建设”到“加强反腐倡廉法规制度建设”,从“严肃党内政治生活、净化党内



海报设计:王娟

政治生态”到“加强党的政治建设”，从“牢记初心使命，推进自我革命”到“用好红色资源、赓续红色血脉”……聚焦党的建设这个主题，中央政治局同志带头以理论学习的方式迎接党的生日。

回顾“七一”前夕中央政治局历次集体学习，都是针对当下的重要任务、当时的最新形势，具有很强的现实针对性和问题导向性。

比如，2018年是全面贯彻党的十九大精神的开局之年。党的十九大报告第一次把党的政治建设纳入党的建设总体布局，强调以党的政治建设为统领。这是马克思主义党建理论的重大创新。

这一年“七一”前夕的集体学习，主题鲜明聚焦“加强党的政治建设”，习近平总书记从把准政治方向、坚持党的政治领导、夯实政治根基、涵养政治生态、防范政治风险、永葆政治本色、提高政治能力七个方面，深入系统阐释了新时代党的

政治建设的重大理论和实践问题。

再比如，2022年这次集体学习，习近平总书记从六个方面总结概括了党的十八大以来在反腐败斗争中取得的显著成效、积累的重要经验，提出“全面打赢反腐败斗争攻坚战、持久战”的明确要求。

又比如，2021年这次集体学习，适逢党的百岁生日之际，从主题和形式上都别具新意和深意：

“用好红色资源、赓续红色血脉”的主题，和党的思想建设密切相关；不同于以往多以会议形式进行学习，此次还安排了参观北大红楼与中国共产党早期北京革命活

动主题展和参观瞻仰丰泽园毛泽东同志故居两项活动，凸显百年大党从历史中汲取奋进力量的重要意义。

既突出重点，也注重系统集成。

从政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设、制度建设，到深入推进反腐败斗争，新时代党的建设总要求一以贯之，都聚焦于回答“建设什么样的党、怎样建设党”这一重大历史性课题。

这是新时代中国共产党人常怀忧虑、居安思危的历史自觉，是一个百年大党面向未来、继续自我革命的坚定信念。🇨🇳

（来源：新华网）



中国共产党党内统计公报

截至 2023 年 12 月 31 日，中国共产党党员总数为 9918.5 万名，比 2022 年年底净增 114.4 万名，增幅为 1.2%。

中国共产党现有基层组织 517.6 万个，比 2022 年年底净增 11.1 万个，增幅为 2.2%。其中，基层党委 29.8 万个，总支部 32.5 万个，支部 455.4 万个。

(来源：《人民日报》)

天津市党员队伍持续发展壮大 党员超 126.7 万名 党的基层组织超 6.9 万个

根据党内统计数据，截至 2023 年年底，天津市共有党员 126.71 万名。党的基层组织数量为 6.96 万个。

党员队伍规模稳步壮大 后备力量储备充足

截至 2023 年年底，全市共有 35 岁及以下党员 27.57 万名；女党员 47.90 万名；少数民族党员 4.11 万名；大专及以上学历党员 85.20 万名。从党员职业分布看，工人(工勤技能人员)7.11 万名，农牧渔民 12.17 万名，企事业单位等管理人员 19.96 万名、专业技术人员 20.72 万名，党

政机关工作人员 9.39 万名，学生 5.58 万名，其他职业人员 8.82 万名，离退休人员 42.97 万名。全市共有入党申请人 48.82 万名，入党积极分子 16.98 万名，一批又一批新生力量积极向党组织靠拢，源源不断为党的肌体补充新鲜血液。

新发展党员结构持续优化 重点群体数量明显增加

2023 年，全市新发展党员 2.92 万名，其中生产、工作第一线的 1.33 万名；具有大专及以上学历的 1.55 万名；专业技术人员 3569 名。通过计划倾斜、专项推动、

情况调度等方式，指导推动从青年和产业工人、农民、知识分子等重点群体和新经济组织、新社会组织、新就业群体等领域发展党员。2023年，新发展35岁及以下青年2.46万名；工人（工勤技能人员）2936名；农牧渔民2796名；具有研究生学历的1771名。在新经济组织、新社会组织、新就业群体中发展党员2331名。全市各级党组织将从严要求落实到发展党员全过程各环节，严格质量把关的责任意识、纪律意识，加强基层党务工作者特别是乡镇党委组织委员培训，确保新发展党员政治合格、素质过硬。

党员教育管理持续加强 作用发挥有效彰显

扎实推进党员教育培训，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为第一主课，教育党员深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。2023

年，市、区两级共举办各类培训班1043期，集中培训各领域党员19.07万人次。充分发挥党支部直接教育党员的作用，6.22万个党支部按规定开展“三会一课”和主题党日，6.08万个党支部按规定召开组织生活会、开展民主评议党员。用新时代党课讲好新时代思想，开展“党课开讲啦”活动，办好用好天津先锋网教育平台，党员教育思想引领力、理论传播力、社会影响力不断增强。“光荣在党50年”纪念章颁发工作常态化推进，2023年共颁发1.07万枚。强化践行主题教育中所学所思所感所悟的自觉性和坚定性，各基层党组织积极组建党员突击队、设置党员先锋岗、划定党员责任区，引导广大党员在决战决胜防汛抗洪救灾和灾后恢复重建、妥善处置突发事件、推动高质量发展“十项行动”等大战大考大课中挑重担、当先锋，涌现出一大批先进典型，让党旗在一线飘扬、党徽在一线闪亮。

基层党组织体系建设更加完备 强基赋能效果显著

截至2023年年底，全市党的基层组织中，共有党委4078个、总支部3299个、支部6.22万个。122个城市街道、128个乡镇、1938个社区、3520个行政村全部建立党组织；共有机关基层党组织9970个，事业单位基层党组织1.70万个，企业基层党组织2.27万个，社会组织党组织1741个，基本实现应建尽建。🇨🇳

（来源：《天津日报》）



事关养老服务,我市发布两份新文件



为高标准推进民心工程养老服务项目建设,提升天津市养老服务智慧化、专业化水平,近日,我市发布《关于印发〈智慧化养老服务综合体建设指引〉〈养老机构(养老服务综合体)认知障碍友好环境建设指引〉的通知》以及相关政策解读。其中明确:

2024年内确定在滨海新区、市内六区和环城四区建设10个智慧养老服务综合体和10个老年人认知障碍照护专区。

在东丽区金桥街道建设智慧化养老服务综合体和老年人认知障碍照护专区示范点位,打造建设样板,为加快推进建设奠定较好的发展基础。

什么是“老年人认知障碍照护专区”?

老年人认知障碍照护专区,就是依托养老机构,为有认知障碍的老年人提供针对性康复服务的特殊区域。服务通过设计专业的照护方案,营造老人熟悉、感兴趣的场景,来激活他们的视觉、听觉、思维、行为等各种感官,对于重症人群可以有效延缓疾病进程,对于轻症人群可以及时判断病情,开展治疗,重点在于提升老人的生活质量,减轻家庭的照护压力。

为什么要建设智慧化养老服务综合体?

养老服务向“智慧化”迈进是我们应对人口老龄化的必然举措,智慧化养老理念和信息技术的有效结合,必将创新养老服务模式,提高养老服务效率和质量。

同时,加快推进智慧养老建设,也是我们紧抓建设数字中国、智慧社会、智慧天津的战略机遇,全力推进养老产业高质量发展的重要举措。重点就是推动智慧养老产业发展,提升养老领域的科技水平,促进人工智能、物联网、云计算、大数据等新技术和智能设备在养老服务领域的深度应用,让我们的养老服务更聪明一些、更智慧一些。在管理层面,通过信息化和大数据可以有效提高管理者的管理水平和安全监管能力;在服务层面,可以让老年人得到更科学更精准的服务,照护计划更加精细,家属更加安心。

智慧化养老服务综合体建设指引

建设目标:构建一个集智能化、信息化、便捷化于一体的智慧养老服务综合体,为老年人提供全方位、个性化的养老服务,实现养老服务的高效、集约与可持续发展。

需求导向：以老年人的实际需求为导向，提供多样化的服务，为老年人日常生活照料、护理服务、健康管理等功能于一体的综合服务平台。

部分建设要求：

1.出入口视频监控记录保管期限应不少于90日。

2.应在老人房间内配置紧急呼叫报警器。

3.应配置防跌倒毫米波雷达，实时探测老人状况，一旦检测到异常情况，智慧平台报警并通知工作人员到现场进行处理。

4.可选配在老年人纽扣中植入(无线射频识别)技术产品，实现对老人的实时定位。

5.应配置智能养老机器人，满足宣传讲解、智慧监控、语音交互、娱乐互动、无接触配送等服务。

6.可选配房间智能设备，支持家属通过视频等方式对老人进行远程探视。

7.可选配穿戴式、非接触式、无感式设备(包括智能体检设备、中医诊断设备、智能眼底筛查设备等)，实时或定时采集老年人的心率、呼吸、血压、体温等生命体征信息，记录老年人的身体健康状况，自动发现指标异常并及时提醒。

8.应配置智慧化点单机、结算设备，便利老年人自助点餐、自助结算并对符合条件的老年人实时补贴优惠。

9.可选配智能化餐饮管理系统，制定符合糖尿病、高血压、高尿酸症等慢病老年人饮食要求的食谱，实现智能化营养搭配。

10.可选配便携式智能随诊包，居家智能监控等硬件链接平台，提供线上结合线下

的点单式服务。通过智慧化养老服务综合体现有智能化服务平台及产品，将服务延伸至更多的社区及家庭用户，为更多家庭带来智能化应用的便捷服务。

养老机构(养老服务综合体)认知障碍友好环境建设指引

范围：本指引提供了养老机构(养老服务综合体)认知障碍友好专区环境设置的总体原则、总体要求、通用细则，以及居住、卫浴、交通、餐饮和活动等空间的设置指导。本指引适用于养老机构(养老服务综合体)中新建或改建专门认知障碍照护专区的环境设置，也适用于一般养老机构(养老服务综合体)增进老年人认知功能康复训练的环境设置。


总体原则：

1.确保环境的安全性。最大程度降低环境中导致老年人各类不良事件的风险因素，并对环境中的危险元素加以管控。

2.保持环境的稳定性与熟悉性。营造小规模、居家式的环境氛围，鼓励老年人携带一定数量的喜爱或有纪念意义的个人物品。

3.设计定向标识。确保老年人能够方便地看到简明、易懂的时间线索，设置方向引导标识以提升其空间定向的独立性。

4.提供适当的感官刺激。在视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等方面，增加环境中有益的刺激，减少不良的刺激。

5.保持私密性和社交性。提供保护隐私，独处的空间与不同规模的小组活动空间。

(来源：“天津广播”微信公众号)

发挥优势作用

展现银发风采

凝聚奋进力量

——我市老干部宣讲团工作座谈会召开



前不久,天津市委老干部局组织召开全市老干部宣讲团工作座谈会。会议深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是习近平总书记关于党的纪律建设重要论述,巩固拓展主题教育成果,紧密结合学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神,充分发挥离退休干部优势作用,努力做学习宣传党纪、模范遵守党纪的践行者,积极推进党纪学习教育走深走实。市委老干部局领导班子成员,各区和各系统老干部宣讲团代表、老干部工作部门负责同志,局机关各处室各单位负责同志、局机关各青年干部宣讲团成员参加会议。市委组织部副部长、市委老干部局局长张懿讲话。市委老干部局副局长张鉴主持。

滨海新区张励军、和平区

孙健、东丽区梁春道、北辰区杨光祥、市公安局章杰、市教育两委汪曦6位老同志作发言。老同志联系学习和宣讲实际,从“原原本本学理论、扎扎实实搞调研、反反复复打磨课”“充分利用红色资源开展理想信念、遵规守纪教育”“传递党的声音,体现时代精神和正能量”“结合学习宣传党史,传承红色基因、赓续红色血脉”“贴紧公安实际宣讲服务基层”“紧密联系实际讲好遵规守纪”六个方面,与大家分享当好老干部宣讲员,努力学习党的理论、遵守党规党纪的体会,老同志们学得深、讲得好、做得实,充分表达了不忘初心、牢记使命,一心向党,为党和人民事业发光发热、增添正能量的真挚情怀,精彩发言赢得与会同志的热烈掌声。市委老干部局机关

青年干部宣讲团潘婧介绍宣讲团工作情况，汇报在向老同志学习中当好宣讲员的收获。

会议强调，一要坚持以习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示为根本遵循，始终听党话、坚定跟党走，更加自觉地坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，做政治上的明白人、遵规守纪的老实人。二要坚持以学习贯彻新修订的《中国共产党纪律处分条例》为有利契机，努力在学纪、知纪、明纪、守纪上有新进步新提升，通过自我教育、自我革命，始终做到忠诚干净担当，永葆离岗不离党、退休不褪色的政治

本色。三要坚持以充分发挥离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势为重要抓手，大力宣传党的声音，弘扬党的优良传统，努力做到学习宣讲有高度、有温度、有深度，做学习宣传党纪、模范遵守党纪的践行者。四要坚持在向老同志学习中做好老干部工作，为老同志学习宣讲提供优质服务保障，认真总结推广经验，大力宣传先进典型，推动形成崇尚先进、见贤思齐、争做先锋的浓厚氛围，为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献智慧和力量。✿

(天津市委老干部局)

用心用情精耕细作

让党的创新理论“飞入寻常百姓家”



我是滨海新区退休干部张励军，十多年来成为多个宣讲团成员，积极发挥宣讲优势，深入基层、贴近群众，用心用情宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大、二十大精神，总计 3000 余场，受众近百万人次。


搞好宣讲必须具备良好的理论素养。一是原原本本学理论。坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，

订阅、学习各类党报党刊 20 余种，每天坚持读《人民日报》《求是》、看《新闻联播》，及时了解国内外大事、市情区情、鲜活实例等，进行大量知识储备。党的十九大、二十大报告都反复研读十遍以上，并整理了 20 多万字的辅导资料，向专家学者、党校老师请教，努力把党的

创新理论学深悟透。二是扎扎实实搞调研。坚持“四下基层”优良传统,在与基层群众的“沉浸式”接触中获得第一手资料。在宣讲过程中与基层群众面对面拉家常,了解他们的所思所盼所困,使宣讲有的放矢。三是反反复复打磨课。“学习—调研—提炼—试讲”是我的授课“四步法”。坚持精益求精,做到每一个观点都有理论依据,每一幅图片都有权威出处。讲稿成熟后都要试讲,让听众提建议、找问题,每个讲稿都要修改至少5遍。同时在语音、语调、语速上刻苦练习,向专业水准看齐,增强感染力。

搞好宣讲必须采取科学的传播方式。一是“分众式”宣讲,量身定制更精准。坚持“基层点题我来讲”的“订单式”宣讲,针对不同群体确定不同内容,比如宣讲党的二十大精神,在机关,重点讲解坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”;在农村,着力阐述乡村振兴战略;在学校,勉励同学们时刻准备着,做到“请党放心、强国有我”;在军营,着重阐释“强国必须强军,军强才能国安”的道理;在社区,采取“算账”“对比”等方式,从住房、环境、收入、交通等方面感受身边变化。二是“融合式”宣讲,以小见大更透彻。坚持“大理论”与“小故事”融汇,“大报告”与“微宣讲”互补,以小切口阐释大道理。在党员外出学习乘坐的大巴车上讲述党的历次代表大会精神;用展板讲“小院党课”“大棚党课”“墙根党课”;走进快递驿站,鼓励大家用勤劳双手创造幸福生活;走进日间照料服务中心等涉老场所,宣讲增进民生福祉、提高生活品质方面的内容。坚持用身边人身边事析

身边理,增强宣讲说服力。三是“在线式”宣讲,覆盖领域更广泛。坚持线上线下宣讲结合,开通直播间,把课件等通过微信推送给学员,远播到北京、新疆、黑龙江等20多个省区市。比如今年重点宣讲习近平总书记视察天津重要讲话精神,制作《奋力谱写中国式现代化天津篇章》等15个课件,线上宣讲30多场,转发学习课件超过万余人次,每个课件的点击量均超过5000次。我还经常与网友在“云端”面对面交流学习体会,粉丝量近万人。

搞好宣讲必须培养忘我的奉献精神。一是不计劳苦,讲出幸福感。我每天天不亮就起床,除了个人自学外,还要向微信群推送辅导信息,同时要思考当天的宣讲内容。党纪学习教育开展以来,我骑着自行车,走社区、到学校、进农村开展宣讲,一天两场是“家常便饭”,有时还要挑灯夜战。一个多月就宣讲40多场。很多人问我累不累,我说:“我宣讲,我快乐。”二是不计代价,讲出获得感。我克服身体疾病和家庭生活的困难,力求做到宣讲、生活两不误。我觉得,能够让广大群众对党的理论和路线方针政策更加理解,凝聚起实现民族复兴的磅礴力量,再苦再累也值得。三是不计名利,讲出成就感。近年来,党和人民给予我这个“草根儿”宣讲员很多荣誉,全国离退休干部先进个人、全国关心下一代先进工作者、天津市优秀共产党员,等等。我将不忘初心、牢记使命,坚持不懈、砥砺前行,更加用心用情为人民宣讲,走好新时代长征路,再谱“老兵新传”。

(滨海新区区委老干部局)



练好宣讲基本功 传递党的声音

我是东丽区离退休干部宣讲团团员梁春道。退休后,我为驻地 40 多家单位义务宣讲“四史”、教授德育课 320 余场,受众达 10 万人次。作为一名基层理论宣讲员,我深知自己肩负着传播党的创新理论的重任。要成为新时代的优秀理论宣讲员,必须具备坚定的理想信念、高尚的道德情操、扎实的知识学识、勤奋执着的精神、热诚的关爱之心、现代的智慧眼光,必须常修至诚之心、博学之识、慧辨之思,努力练好“强信念、学深入、搞透彻、讲明白”这些基本功,践行使命与担当,为党和人民的事业多作贡献。

勤于学习,打牢理论功底。为提升宣讲能力,我坚持先学一步、深学一层,全面系统、准确理解把握党的创新理论的丰富内涵、精神实质和实践要求,广泛搜集相关资料,宣讲内容涵盖习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神、“四史”等 20 余个专题,讲稿总计 60 余万字。在党纪学习教育中,我原原本本学习新修订的《中国共产党纪律处分条例》,一条一条把各项纪律规定搞清楚、弄明白,把政治要求体现在遵守党的各项纪律之中,切实把纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉和行动自觉。

紧跟时代,坚持不断创新。坚持常讲常

新,经常在家里大声试讲、反复用手机录听,每次宣讲后都根据听众反馈修改讲稿。为符合不同受众特点,经常同一个主题准备多套讲稿,进校区、进社区、进营区,受到听众的普遍欢迎。有针对性地选择内容,讲天津当地的事,讲群众身边的事,力求事例多、数据多,有新意、有高度,感染力、影响力强,传递好党中央声音和新时代正能量。准备宣讲工具,为创新宣讲方式努力钻研现代技术,制作含有动态图片、视频的精美课件。近年来,为学校制作《学习雷锋好榜样》《童心向党》等 19 个“微课堂”影集,观众人数超过 6.3 万。

严格要求,展现良好形象。做好宣讲,一靠真理的力量,二靠人格的力量。宣讲人的品质必然会对听众产生潜移默化的影响。每次授课时,我都注重展现革命军人的气质与形象,身着制式军装、戴上军功章,充分结合个人的经历,以昂扬的精气神为大家进行宣讲。我始终把立德树人、培养青少年健康成长,作为宣讲工作的“根”与“魂”,为备好课废寝忘食,有时凌晨两三点还起来熟悉教案,为把专题宣讲打造成精品课程,先后花费一年半时间,得到听众的广泛赞誉。

习近平总书记强调,做好新形势下宣传思想工作,必须自觉承担起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务。我一定要牢记习近平总书记的殷殷嘱托,全力做好各项宣讲工作,争做新时代优秀宣讲员,以实际行动向新中国成立 75 周年献礼。🇨🇳

(东丽区委老干部局)

一片丹心传党音 银发宣讲聚民心



我是和平区委党校退休干部党支部副书记孙健。退休后,我积极参加区“五老”宣讲团,争当红色文化宣传“轻骑兵”,努力把党百年奋斗的重大成就、历史经验故事和党的路线方针政策,及时送到群众和青少年身边耳边,用正确的理论引导人,用典型事迹鼓舞人,用红色故事感染人,每年开展宣讲200余场(次),带动离退休干部为天津高质量发展发挥作用。

抓好理论武装,筑牢思想根基。为提高宣讲成效,宣讲团坚持每天通过《求是》《天津日报》《中老年时报》等报刊,“学习强国”“天津老干部”APP,“离退休干部工作”“枫叶正红与党同行”微信公众号及时开展理论学习,积极参加老干部思政课、支部书记培训班和“增添正能量·共筑中国梦”主题活动,通过线上线

下等多种渠道集体学习和自主学习,坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,持续跟进学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示精神、党的十九大、二十大精神及党中央各项决策部署,努力在真学、深学、全面学、系统学上下功夫,做到先学一步、学深悟透,始终做到坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,确保宣讲立场、观点、内容保持正确的政治方向,确保每位成员的理论水平与时俱进、整体素养不断提高、宣讲内容持续更新。

创新方式方法,提高宣讲效果。宣讲团坚持把创新方式方法作为提升宣讲质量和效果的有效途径。一是坚持“点单式”宣讲。充分发挥“核心价值观教育”等七个宣讲分团作用和每位成员特长优势,每年向基层单位征询宣讲需求,由宣

讲团成员按需报送宣讲题目，开展集体备课，精心拟定并向基层单位发放宣讲菜单，通过基层点单、宣讲团接单、观众评价的方式，有针对性地开展红色宣讲。二是坚持“分众式”宣讲。为提高宣讲团吸引力，宣讲团采取沉浸式、互动式、体验式等受众喜闻乐见的方式开展宣讲，有的老同志以口述历史和现场问答互动的形式传承红色基因和优良传统，每年开展的巡讲受到热烈欢迎，有的老同志坚持以爱国为主线，以传承为主题，在讲述五大道小洋楼历史中向听众介绍红色故事、传递爱国情怀，并培养了一大批青少年宣讲员，让红色基因代代相传。三是坚持“本土化”宣讲。为了让受众更好地理解宣讲内容，宣讲团坚持使用群众易于接受的“大白话”，让宣讲更“接地气”，让群众，特别是青少年能够听得进、记得牢，同时坚持挖掘、梳理、整合本土红色资源和红色故事，研究制作专题宣讲内容，比如充分利用中共北方局纪念馆、中共天津党史纪念馆、张园等历史资源和区委党校教师的智力资源，共同开发区委党史特色宣讲课，以身临其境的方式开展理想信念教育，让红色基因和家国情怀更好地厚植在青少年和群众心中。

搞好工作结合，延伸宣讲领域。宣讲团坚持把宣讲工作与更多工作相融合，促进宣讲常态化、长效化。一是围绕“两生”“两假”开展青少年宣讲。建立新生入学、毕业生离校召开“感恩心得交流会”和“励志成才座谈会”机制，为孩子们上

好“感恩”与“励志”的必修课，引导学生争做社会主义事业接班人。利用寒暑假配合学校上好社会实践课，让学生走进“社会大学堂”，到爱国主义教育基地开展主题实践活动，增强新时代青少年的志气骨气底气。坚持“以赠促效，以联促行”，每年组织开展赠书、赠言活动，让学生思想受教育、行动受鞭策，让宣讲融入经常性思想教育。二是围绕全区创文要求开展文明实践宣讲。及时把区委确定的文明实践宣讲内容纳入宣讲团宣讲任务，面向全社会常态化开展“文明实践我行动”主题宣讲活动，围绕热点难点面对面把理论讲透、心贴心把政策说清，把来之不易、实实在在的发展成就展示给群众，把干事创业、开拓未来的信心决心传递给群众，真正让基层群众“心理上解压、政策上解渴、思想上解惑”。三是围绕党纪学习教育开展专题宣讲。按照党纪学习教育要求，充分发挥法治宣讲分团优势，与纪检监察、司法等部门对接，多渠道挖掘政治素质高、专业能力强、宣讲经验足的老同志参与宣讲，并积极开展备课，制作形成针对性、实效性较好的宣讲提纲。以离退休干部党支部为重点，大力开展“送学上门”活动，通过开展党纪党规解读和案例分析，把党纪学习教育送到老党员身边，引导广大党员干部和老党员做到“思想上绷紧弦、认识上拉满弓、行动上铆足劲”，带头严守纪律规矩，筑牢拒腐防变的思想防线，保持清正廉洁的政治本色。🇨🇳（和平区委老干部局）

让宣讲“声入人心”



我是北辰区“五老”宣讲团团长杨光祥，多年来坚持讲好党的故事、革命的故事、英雄和先烈的故事，让受众深入了解党史国史，深刻感悟家国情怀，自觉坚定理想信念，传承红色精神，厚植爱党情怀。

我的宣讲以“煌煌英烈千秋”为主标题，以“民主革命在北辰”为副标题，以百年历史为纵轴，以北辰人物为主线，讲述志士仁人在旧民主主义革命时期，以制度救国、教育救国、实业救国、共和救国为旗帜，探寻救国救民之路的生动事迹；讲述中国共产党人在新民主主义革命时期，创建天津党组织，带领人民争民主、求解放的生动事迹。为使受众能够真切感受家乡红色历史的厚重与震撼，我注重从以下四个方面做好宣讲工作：

一是尽可能收集资料。从1986年至今，我一直从事北辰史的编研工作，参与编写并出版北辰党史、组织史，《北辰区志》《典籍中的北辰》和《图照中的北辰》以及镇街村志，掌

握的地情资料超过3000万字。2019年以来，我在《今日头条》以“沧海桑田话天津”为题，发表文章400多篇。

二是尽可能做成课件。我的所有宣讲材料全部为电子稿，有图文演示和讲解，录音录像材料在天津电视台播放，在“强国论坛”和市文联、市作协系统展示；文稿曾在《天津日报》《中老年时报》《天津老干部》上发表。当我用课件展示、用朴实的语言宣讲时，受众会觉得虽然彼此年龄差异很大，但思想与时代同步，无形中也能拉近彼此间的距离，增强宣讲的说服力。

三是尽可能激情满怀。要感动别人先要感动自己。每次宣讲，革命前辈、志士仁人的生动事迹都会感动自己一次，这也让我对他们更加充满敬意甚至敬畏。当我讲到谭嗣同写的“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”时，受到感染的听众会自发地鼓掌以示呼应。

四是尽可能讲点艺术。好文章的开头要像凤头一样美丽、精彩，主体要像猪肚一样充实、丰富，结尾要像豹尾一样坚实、有力，我们的宣讲同样要努力做到。为配合宣讲，我创作了有关诗词楹联100多首（副），适时加入宣讲中，会增加说服力和感染力，收到事半功倍的效果。比如，我习惯以诗词作开场白，讲述我为什么要余热生辉，致力于宣讲工作：

“锤镰一举党旗红，便与忠诚伴始终。”

严于律己 做好遵规守纪“传帮带”



我是天津大学退休干部汪曦。作为市教育系统夕阳红报告团和天津大学党纪学习教育宣讲团成员,要充分发挥“五老”优势,加强学习、严于律己,结合实际做好宣讲工作,助力党纪学习教育深入开展。

加强学习,深刻理解把握习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论。一是提高政治站位。“两个确立”是党在新时代取得的重大政治成果,是推动党和国家事

业取得历史性成就、发生历史性变革的决定性因素。我们必须深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚定不移把“两个确立”真正转化为坚决做到“两个维护”的政治自觉、思想自觉、行动自觉。二是全面系统学纪。坚决落实党中央决策部署,深入学习贯彻习近平总书记关于开展党纪学习教育的重要讲话和重要指示精神,把学习《中国共产党纪律处分条例》(以下简称《条例》)作为必修课、常修课,做到

做事常思民在上,乘舟不忘水朝东。
英雄碑下花香艳,耻辱牌前唾臭浓。
宗旨践行生死以,誓言岂止册匣中。”

最后,我爱用一首《浣溪沙·人民英雄》作结尾,将宣讲引向高潮:

“碧血黄沙鬼亦雄,百年圆梦五星红,浩然正气塞苍冥。

岁月因何能静好,有人负重在前行,金瓯永固念干城。”


在今后的宣讲中,我将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,认真学习宣传贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神,带领区“五老”宣讲团,深入挖掘历史文化资源,加强城市历史文化遗产和红色文化资源保护,做到以文化人丰素养,以文惠民富精神,以文润城厚积淀,以文兴业促繁荣,努力把宣讲活动打造成一流文化品牌。🇨🇳

(北辰区委老干部局)

学有所得、学有所悟、学有所用,自觉把遵规守纪刻印在心,内化为日用而不觉的言行准则。三是坚持与时俱进。作为老同志,应时刻警惕因年龄导致的思想跟不上发展的问题,坚持思变求进,经常审视自己,提高和完善自己,才能更好地把握时代方位和发展大势,更好地面向青年开展思想政治教育工作。

严于律己,不辜负以习近平同志为核心的党中央对广大老干部的殷切期望。一是严守纪律规矩。充分发挥“五老”历经实践锤炼,理想信念坚定、党性强的独特优势,在遵规守纪方面作出表率。身体力行、持之以恒,发扬党的光荣传统,传承党的优良作风,以自身实际行动落实党中央的要求,切实践行使命担当。始终守牢底线,用纪律这把管党治党的“戒尺”来约束自己的行动,不能因为退休了就躺在“功劳簿”上,放松自身要求。二是强化党性修养。“理想信念高于天,纪律规矩是底线”。《条例》是外化于行的刚性约束,是党组织和党员不可触碰的底线。老党员更要自觉加强党性修养、不断强化理想信念、保持优良作风、坚守理想情操,时刻以优秀共产党员的标准严格要求自己,严守党的纪律和规矩,凡是违背党规党纪的做法都要禁止杜绝。我们要充分发挥“五老”表率作用,在一言一行、一举一动中坚定理想信念,让严守政治纪律和政治规矩成为自觉。三是保持奋斗精神。有句老话是“党叫干啥就干啥”。我们要牢记习近平总书记的谆谆教导,更加积极投身到中国式现代化宏伟事业中,为党多作贡献。叶剑英元帅曾赋诗“老夫喜作黄昏颂,满目青山夕照明”,这是他暮年壮心的直接抒怀,洋溢着永

葆青春的向上生气,充满老骥伏枥、志在千里的豪迈,没有“夕阳无限好,只是近黄昏”的慨叹。我们要学习老一辈无产阶级革命家以人类事业为己任的崇高境界,坚守信仰、坚定信念,努力进取、不懈奋斗!

结合实际,开展全方位多角度宣讲推动党纪学习教育入脑入心。一是注重理解要义。坚持加强理论阐释,把“学思想”贯穿始终,引导青年深刻领悟和掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、核心要义、实践要求,全面把握这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法,将思想理论武装这一百年大党的鲜明特色和光荣传统传承好、发扬好,在理论联系实际方面作出行之有效的探索和努力。二是注重联系实际。我们所面对的宣讲对象包括研究生、青年教师和青年管理干部等高学历知识分子,不仅要给予他们强有力的理论指导,更要理论联系实际,增强说服力、感染力。在和青年师生交流中,我将宣讲主题与多年纪委工作中形成的经验做法相结合,多角度、多层面阐释《条例》精神,取得很好的效果。三是注重因人施教。要做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人,深入开展调查研究,聚焦青年师生的思想和生活实际,走近青年、了解青年,充分掌握他们的所思所想、所需所求。在党纪学习教育宣讲过程中,结合调研成果,突出对象特点,分级分类、因人施教,不断增强宣讲内容的针对性和实效性,用青年熟悉的话语体系,全方位多角度开展分众化、差异化、多样化的宣传宣讲,推动党纪学习教育走深走实。 (天津大学离退休干部处)



贴近公安实际 竭力服务基层

我是市公安局“老公安宣讲团”成员章杰，退休前在天津公安警官职业学院从事教学工作，退休后落实市公安局党委部署，加入“老公安宣讲团”，深入基层开展公益宣讲，为建设“平安天津”贡献力量。

抓实学习提高，铸牢思想根基。我们坚持把理论学习摆在首位，深入学习把握习近平新时代中国特色社会主义思想中蕴含的世界观、方法论，不断增强对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。党纪学习教育开展以来，“老公安宣讲团”成员积极开展集中理论学习、交流研讨，学习领会习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，落实市委和市公安局党委关于深化党纪学习教育的部署要求，切实筑牢思想根基。市局老干部处为我们准备学习资料、搞好宣讲备课、帮助优化课件，积极促进宣讲走深走实。宣讲团成员积极开展自学提高，反复对照学习《中国共产党纪律处分条例》，强化对政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律的深刻认识，为搞好宣讲筑牢思想基础。

抓实统筹结合，深入基层宣讲。“老公安宣讲团”在做好理论宣讲工作中，紧密围绕中心工作、重点任务，坚持把推进党纪学习教育走深走实，同深化学习宣传贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神，同持续巩固拓展深化主题教育成果，同公安部政治工作行动计划“金盾银发智库”建设结合起来，让宣讲团

成员深刻理解“四个善作善成”、党纪学习教育重大意义，根据宣讲团成员专业特长，全面把握主题主线，在“结合”上下功夫，有效推动党的创新理论、党纪学习教育宣讲进机关、进校园、进社区，为深入开展党纪学习教育、促进公安工作创新发展贡献“老公安”智慧。今年以来，“老公安宣讲团”深入基层一线、机关单位、部队学校等，开展7次宣讲活动，线上线下受众达1000余人。

抓实宣讲创新，力求常讲常新。“老公安宣讲团”坚持把创新作为引领宣讲发展的第一动力，通过深挖人才资源、创编新鲜课题、创新宣讲形式，保证宣讲与时俱进。在吸纳优秀人才方面，挖掘公安退休干部大数据人才，吸纳补充两名大数据专业宣讲老同志。在创新宣讲内容上，围绕习近平总书记视察天津重要讲话精神、党纪党史发展沿革、深化巩固主题教育成果、大数据赋能公安新质战斗力、立足基层实战有效举措五个方面，设计特色宣讲课题，宣讲团成员积极研讨选题，精心准备宣讲提纲。同时结合特长，围绕党史、公安史讲党纪，精心准备回顾公安特科光辉业绩、严明党的纪律和回顾党在发展壮大历程中不断加强全面从严治党等特色课程。此外，“老公安宣讲团”还聚焦公安专项行动，创新宣讲方式，以巡回宣讲方式深入基层开展送政治理论、送心理健康、送业务实战等宣讲活动，收到了传播正能量、传承好作风的效果。🇨🇳

（市公安局政治部老干部处）



学以致用 以知促行 扎实推动津南区老干部工作高质量发展

文 / 津南区委老干部局

今年以来，津南区委老干部局深入学习贯彻习近平总书记关于主题教育的重要讲话和指示批示精神，认真贯彻落实中央和市委主题教育总结会议部署要求，把学习宣传贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神作为首要政治任务，作为坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的实际行动，强化组织领导、创新工作举措、压实工作责任，扎实推动全区老干部工作高质量发展。

一、深刻认识习近平总书记视察天津重要讲话精神的重要意义，强化职能担当

坚持以党的创新理论凝心铸魂。认真落实“第一主题、第一议题”学习制度，深入学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和

关于老干部工作重要论述，深刻领会把握“四个善作善成”的精髓要义和实践要求，与习近平总书记重要指示、重要要求时刻对标对表，做准做实工作规划，明确工作重点，时时处处紧跟紧随，以绝对忠诚的政治品格，不折不扣抓好贯彻落实。坚持聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务，进一步提高政治站位、锚定发展定位、积极主动进位，把主题教育成果体现在推动“三个着力”“四个善作善成”高质量发展上，体现在造福人民的科学政绩观上，体现在扎实完成2024年既定的各项目标任务上。

筑牢对党绝对忠诚的政治品格。深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神和习近平总书记视察天

津重要讲话精神,不断提升报刊订阅数量,做到全区退休干部及老干部工作部门全覆盖,推动深学深用、心领神会、入脑入心。坚持以文化人,推动优秀文化的传承发展,不断丰富干部荣誉室资源,做好红色文化、红色基因的传播。联合津南区楹联协会,定期开展家国情怀楹联创作及书画作品展活动。充分发挥离退休干部党支部的组织引领作用,引导离退休干部积极参加党纪学习教育,严明纪律不放松。用好老干部活动小组等阵地和信息化学习平台,丰富易学乐学常学活动,教育引导老同志离岗不离党、退休不褪色。

以信息化带动精准化规范化建设。牢牢把握意识形态工作主动权,利用好“离退休干部工作”等新媒体平台,为全区老同志提供线上学习交流、阅读知识和了解时事等服务。用好用活“津南老干部信息化工作群”,第一时间传递党的声音、宣传党的创新理论。加强老同志网上学习培训,举办老干部工作信息化管理培训班、AI人工智能和防电信诈骗等新技术新技能的宣传培训。在有奖竞答、夏季送凉爽等活动中向老同志及家属推介宣传微信公众号,最大限度发挥微信公众号的功能。

二、做到“四个善作善成”,突出见行见效

积极搭建老干部发挥作用的新平台。为展现新时期老干部工作新作为,深入整合老干部资源,汇集各部门各单位经验做法,加强爱国主义教育,厚植为民情怀,探索运用好科教会展生态资源禀赋,按照区委十二届七次全会提出的“九个聚焦聚力”、打好用好“三张好牌”、精心建设“四区四谷”的要求,主动对

接,搭建老干部发挥政治优势、经验优势和威望优势的新平台,积极融入和推进我区发展大局。围绕庆祝新中国成立75周年,持续深化开展“增添正能量·共筑中国梦”活动。组织离退休干部参加专题调研、主题征文和主题文体活动。引导广大老同志在宣传贯彻党的创新理论、弘扬伟大建党精神、助力发展新质生产力、全面推进乡村振兴、提升基层治理效能、践行社会主义核心价值观和关心下一代等方面积极发挥优势作用。如退休干部于全发,年近七旬,依然为本区老年大学不断壮大发展殚精竭虑;年近八旬的白绍文,义务巡逻社区十余年,为文明社区创建献计出力;退休干部王云弟,退休不离岗,一人身兼太极拳兴趣组组长、关工委帮扶组组长、法院民事陪审员等多项职务,义务奉献矢志不渝;津南区楹联协会会长薛恩泉,倾力推动打造普明园活动场地,夙兴夜寐推动中华优秀楹联文化传播。

深入挖掘提升津南区老干部特色品牌。坚持传承与发展,挖掘和提升津南区老干部特色活动品牌,联合全区各镇街开展活动,实现资源共享、平台共用。主动融入市委老干部局八大品牌主题文化活动,坚持开展银尚课堂、书画摄影展、门球邀请赛和歌颂党歌颂祖国文艺演出等活动,进一步扩大津南区老干部艺术团的影响力和知名度。海棠街道与高校积极对接开办的老年大学课程走在时尚前沿,小站镇、咸水沽镇、双港镇利用镇活动中心、党群服务中心办好戏曲展演、红色影院等“一镇一品牌”,使老同志们乐享丰富文化生活。

积极探索老干部参与城市治理新举措。坚持和发展新时代“浦江经验”“枫桥经验”，不断提高老干部参与城市治理现代化工作水平。着力加强与离退休干部支部所在社区共建，鼓励老同志们走出家门，发挥老同志在全区基层社会治理中的智慧和经验，力所能及地参与社区治理各项工作。落实加强新时代离退休干部党的建设责任清单，积极推动创建“六好”党支部，加强离退休干部党支部标准化规范化建设，推动严格落实组织生活制度，不断完善日常管理、经常保障、联络服务、党内关怀等机制，引领老党员老干部坚定不移听党话、跟党走。


不断推动老干部服务工作取得新成效。坚持以落实政策待遇为抓手，细致入微保障老干部晚年生活。按照做好离休干部“一人一策”精准服务要求，在已经形成工作机制的基础上，进一步扩面提质，深入推进津南区离休干部家庭医生签约和定点保障医院绿色通道工作，让老同志看病难的揪心事得到圆满解决。认真开展经常性联系服务老同志工作，落实离退休干部服务管理包保责任制，探索建立社区、街镇、单位、老干部局负责同志包保责任制。落实退休干部服务管理21条措施和荣誉退休制度，形成退休干部服务管理工作闭环。

三、加强组织领导，不折不扣抓好落实

带着思考学，学以致用推动工作。坚持政治理论学习制度，组织全体干部把学习宣传贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神作为当前和今后一段时间重点学习内容，紧密

结合学习宣传贯彻党的二十大精神 and 习近平总书记对老干部工作的重要指示批示，持续强化理论武装，学思践悟把握客观规律，切实把党的创新理论贯穿落实到老干部工作各方面全过程，全面提升服务大局能力水平。

带着感情讲，扩大宣传影响面。完善全区老干部工作要点，加强宣传策划，用好“银耀津南”微信公众号、电子屏等新媒体，充分发挥老干部理论宣讲团作用，举办离退休干部“银尚课堂”，精心印制为老服务“生活百事通”宣传折页。把习近平总书记的重要讲话精神传达到老干部群体中，引导他们在旗帜鲜明讲政治上走在前列作表率，以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

带着任务干，不折不扣抓落实。始终坚持以能力作风建设为重点，着力加强各级老干部工作队伍建设。全年工作重点，按项目列入日程，每周安排到人，每月盘点复盘，全局上下同心，“一岗双责”班子示范，“一科一中心”按调度跟进。结合巩固拓展主题教育成果和开展党纪学习教育的具体要求，多层次组织老干部工作者业务培训班，开展岗位练兵和经验交流研讨，着力提高工作水平，补齐短板弱项。坚持“四下基层”制度，把调查研究与常态化走访慰问结合起来，在破解老干部工作难题上不断取得新成效。注重关心爱护老干部工作者，为他们健康成长创造良好条件。着力加强与有关部门、涉老服务机构的协调配合，形成强大工作合力，在坚持政治引领、需求导向，用心用情、精准服务老干部中不断提质增效、创新发展。

特别报道

建好社区『小食堂』

推动养老『大民生』

老年助餐服务是关系老年人切身利益的民生实事。如今，走在天津市的街头巷尾，越来越多标识鲜明醒目、面积大小不一、各具服务特色的老人家食堂如雨后春笋般出现在百姓面前。干净整洁的用餐环境，营养可口的美味饭菜，热情周到的贴心服务，承载着生活本来的味道。这里不仅是老人的就餐场所，也是他们的心灵港湾。老年人们围坐共食，谈笑风生，笑语盈盈，尽情享受党和政府为他们提供的暖心服务和温馨时光。这里每一道可口的菜肴，每一项贴心的服务，都蕴含着全社会对老年人的关心关怀，传递着温暖与爱意。天津市

从2019年开展老年人助餐服务以来，截至去年年底，民政部门先后推动各区街道社区共开设老人家食堂1701家，着力为老年人办好民生“食事”。未来，随着全市老人家食堂建设的覆盖面不断扩大、服务更加标准化规范化、服务模式不断创新，全市老年人的用餐需求乃至健康、娱乐等其他需求将会更好地得到满足。如果您也有用餐方面需求或想深入了解老人家食堂台前幕后的故事，不妨跟随本刊记者的脚步，到这几家别具特色的老人家食堂去一探究竟吧！



饭菜飘香 情暖心间

文 / 本刊记者 安可欣



从外观上看,和平区劝业场街道老人家食堂绝谈不上豪华,在寸土寸金的和平区,营业面积也不算大,但当你步入其中就会发现,这里处处透露着“智慧”,时时承载着温情。这家老人家食堂服务着劝业场街道 12 个社区以及周边有用餐需求的老人们,营业仅半年多就获得了老人们的交口称赞。之前迎端午包粽子,还有不少老人自发地前去帮忙。

用美味让社区“厨王”变身食堂“铁粉”

要说劝业场街道老人家食堂的“头号粉丝”,非齐阿姨莫属。工作人员看了一眼墙上的钟表,笃定地说:“11 点一过,齐阿姨和她老伴儿准会过来。”

齐阿姨和老伴儿今年都是 76 岁,住在附近的爱建公寓,因为儿子、儿媳工作忙,为

一家三代人做饭就成了齐阿姨的重要任务。加上她喜欢研究做菜,十几年来练就了一手好厨艺。爱建公寓社区曾经举办过社区厨艺大赛,齐阿姨还获得了“厨王”的称号,社区里很多人都认识了她。随着孙辈上了大学,自己年岁增长,齐阿姨做饭的动力和体力都下降了。得知自家门口开设了一家老人家食堂,齐阿姨怀着好奇心去尝试了一次,从那以后便成了食堂的常客。社区的老伙伴儿们看到“厨王”也从食堂打饭,惊讶地问:“您怎么也买饭吃?”齐阿姨笑着回答:“您亲自试试就知道了。”

刚过 11 点,齐阿姨和老伴儿就如约而至。见到记者,她就打开了话匣子:“食材新鲜,而且饭菜的味道跟我自己做的基本一样,这里就像自己家的厨房似的……以前都是我们伺候别人吃饭,现在我们到了时间就有饭吃,多幸福!”旁边的叔叔接下话茬:“这几个孩子服务都特别好,不是亲人胜似亲人。”工作人员介绍,齐阿姨经常会跟他们分享烹饪经验,还提出过一些很好的想法,给了他们很多支持和帮助。

用“智慧”和细心为老服务

劝业场街道老人家食堂场地虽小,但处处凸显用心用情服务。食堂内所有餐椅都是适老化座椅,保障了老人的安全与舒适,墙上还安装了有互动功能的知识提示板,告诉老年人高血压、糖尿病等慢性病患者最适宜的饮食结构是怎样的。

这家老人家食堂由茵诺科技集团有限公司负责运营。企业不仅在服务细节上下足

功夫,还利用智能助餐系统更好地服务老年用餐群体。在食堂的出餐区,有四块多元信息展示屏,上面显示着当日菜品的名称、图片以及营养成分、适宜人群等信息,让老人能够对菜品有进一步了解,从而选择更加适合自己的饭菜。工作人员介绍,每天的购买情况会及时上传到大数据平台,在进行数据分析后得出老人的消费结构,也就是哪些菜品受欢迎、哪些菜品卖得少,然后再根据时令特点对后期的配餐食谱进行调整。

食堂的菜单由营养师和厨师团队根据老年人的饮食习惯联手打造,在保证口味适宜的情况下做到营养均衡,低糖少油。“我们每周三有打卤面,周五有肉龙,现在还根据老年人的口味需求增加了饺子。住在这一片的老人家对天津传统菜情有独钟,我们也相应地安排上了四喜丸子、家熬目鱼等菜品。”工作人员还告诉记者,根据连锁型食堂的运营基础,他们实行了厨师轮岗制,让老人们可以品尝到更多不同特色的菜品,保持口味上的新鲜感。厨师团队还会定期进行集体学习和交流培训,以不断提高烹饪技能。

在如此用心的情况下,食堂的饭菜不仅吸引了老年人,还吸引了不少在周边工作的年轻人,有的老人还带着小孙辈前来吃饭。

用情成为老年人的贴心人

有人选择在食堂用餐,有人选择将饭菜打回家,也有一些腿脚不方便、住得远的老人选择送餐到家。将近 12 点的时候,负责送餐的工作人员回来了。当日天津的最高气温达到 38 摄氏度,虽然负责送餐的小姑娘已

经“全副武装”地进行了防晒,但还是被室外热浪“攻击”得够呛,衣服都被汗水打湿了。稍事休整,她又与同事一起忙活起来。

从工作人员口中了解到,不管天气如何,送餐从不间断。周边的道路大都较窄,车辆又多,为了让老人能准时吃到热乎的饭菜,送餐员骑电动车 11 点准时出发。食堂周边以老旧社区居多,没有电梯,只能爬楼。说不苦不累是骗人的,但为了让社区里的老年人及时吃上一口热乎饭,送餐员从无怨言。“有的老年人不吃早餐,午餐就得送得早一点儿。送餐需要排好顺序,有的老人习惯 12:30 吃饭,那么即使他离得近也不能先送;有的老人需要 11:30 吃饭,虽然远但也得先赶去他那儿。”一来二去,老人们和送餐员熟识了,经常拉着手不让她走,想要和她再多聊聊天。

根据和平区的养老服务政策,符合条件的老年人每周能享受 5 次助餐补贴,每次 3 元。

一菜一汤,品出温暖民生。一粥一饭,尝出幸福晚年。这家小小的老人家食堂用大大的爱守护着老年人“舌尖上的幸福”,也解决了老年人和子女的后顾之忧。🇨🇦



家门口的暖心饭

文 / 本刊记者 刘田田

“闺女!给我来两个猪肉茴香包子!”“我要一份西红柿炒鸡蛋,装在我自己的饭盒里吧。”“阿姨,西红柿炒鸡蛋是昨天的菜,今天没有啦。今天是家熬小黄鱼、黑椒肉粒、芹菜木耳鸡蛋和葱烧豆腐,您看要哪个菜?”身着红马甲的工作人员耐心地为老人解释着,类似这样的对话几乎每天都会在这里发生。

正值中午,位于河西区马场街道居家养老服务中心一楼的老人家食堂人来人往,老人们选择好菜品,用居家养老服务卡付费后,到食堂窗口取餐,井然有序。在这里,老年人可以选择堂食,也可以打包带走。夏天,大部分老人都会选择在食堂买好饭带回家吃,吃不完的可以放在冰箱里,留着下一顿继续吃。同时,外出不方便的老人也可以通过拨打订餐电话或在微信订餐群下单,中心负责送餐入户。年轻的工作人员穿好防晒衣,“全副武装”骑着电动车,在炎炎夏日里



顶着近 40 摄氏度的高温挨家挨户上门送饭。“一开始,我们也想过和一些外卖平台合作,但是考虑到订餐用户都是老年人,怕外卖平台的外卖员不送上门或者和老人起什么冲突,所以最后还是决定由街道的志愿者们免费配送上门。”马场街道公共服务办养老专干马有解释道。

马场街道居家养老服务中心于 2020 年 9 月 24 日投入使用,由北部片区运营商龙福宫(天津)养老产业发展有限公司负责运营,街道专职养老服务工作人员驻点开展工作。中心位于河西区文静路 4 号,总面积约 1600 平方米,分为四层,设有生活服务区、文体活动区、健身康复区、短期托养区和社区卫生服务站等,为老年人提供助餐、医疗、家政、日间照料、康复理疗、入户照护、短期托养、志愿者探访等居家养老服务,服务范


围以三合里、新闻西里、文静里社区为重点，辐射附近街区老年群体。

中心一楼的生活服务区主要提供助餐服务。食堂每日提供中、晚两餐服务，每周菜单通过马场街道公众号“幸福马场”发布。其中，中餐提供套餐、小份菜、特色面食、特色菜等，真正做到“低端有保障、中端有市场、高端有选择”。菜品种类丰富，营养均衡；食堂明厨亮灶，现做现吃，健康、卫生、安全，可满足老年群体的不同需求。

以老年人喜好的面食为例，中心提供馒头、窝头、枣卷、肉龙、馅饼、水饺、包子等，让老年人每天吃得不重样。“我特别爱吃这里厨师包的饺子，尤其是三鲜馅的，皮薄馅大，一口咬下去个个都有虾仁。我每顿吃七个饺子就饱了，大概才七元钱，减去国家给我们的补贴，一顿饺子才四元钱，我自己包也不可能这么便宜，更别说省去了多少麻烦事儿。”三合里社区居民王玉凤说道。王玉凤是偶然路过这里时，在服务中心门口遇到马有的。在马有热情地介绍后，王玉凤当场办理了居家养老服务卡。“从那以后，我就经常来这里吃饭，这儿的饭菜少油少盐，干净卫生，特别符合我的口味。而且从我家走过来也很方便，出了小区大门沿着文静路一直走就到了。这边是小马路，车不多，安全。现在不光是我，身边的很多老朋友也都会来这里买饭。偶尔碰上还能一起聊聊天、说说话，比自己在家里吃饭

开心多了。”王玉凤笑道。

中心每个月都会组织召开群众意见交流会。会上，老人们对本月中心提供的菜品和服务各抒己见。中心会根据季节时令及用餐老人的反馈发布下月菜单，其中“特色菜”品类每周二十余种，黄焖鸡、地三鲜、山药红枣排骨、鲍鱼汁炖白萝卜……老年人想吃什么、点什么，中心就做什么。“以前，食堂里都是套餐，现在新出了小份菜，买两份回家和老伴儿一起吃，我们两口子能吃两顿呢！”文静里社区老年协会会长刘兆甫高兴地说，“中心为我们想得太周到了，春夏秋冬都有不同的菜品和特色小食，夏天到了，食堂门口的冰柜里还有冰棍卖呢。”

不仅如此，每逢端午、中秋、春节等重要节日，中心还会推出特价节日套餐。“前两天过端午节，我们推出了两个不同的套餐，节日当天购买套餐的还会赠送粽子。过年时，我们也有年夜饭套餐。”马有介绍道，“马场街道居家养老服务中心已运营近四年，未来将会继续拓展服务职能，力求满足老人们的各种需求。”



炊烟里的民生温暖

文 / 本刊记者 刘瑾皓



吃遍珍馐佳肴、山珍海味,最令人惦念的不是饕餮大餐,而是最熟悉不过的“家的味道”。坐落在东丽区金钟街道(嵌入式)综合为老服务中心的老人家食堂,就是能给大家带来“家的味道”的地方。

这家名为汇嘉社区食堂的老人家食堂谐音“回家社区食堂”,由天津市汇百佳养老服务有限公司经营,公司由东丽区民政局招标引进,食堂于2023年4月开始运营,至今已一年有余。

走进汇嘉社区食堂,以浅绿色和浅粉色为主色调的就餐区环境清洁明快,橱窗干净整洁、菜品实惠多样,明厨亮灶、特色佳肴,不仅吸引着周围社区的老年人,也吸引了不少附近的年轻居民前来就餐。人们在这里拉家常、尝美味,心情愉悦轻松,好像每一餐的时光都慢了下来。

汇嘉社区食堂可为附近居住的老年人

提供一日三餐。按照助餐政策,80周岁以上的老年人在食堂就餐时,通过优惠扣减方式给予每位老人一周5天、每天3元的补贴。为了让每位有用餐需求的老人都能“吃得到”,针对“一人失能,全家失衡”的问题,汇嘉社区食堂将老年助餐服务纳入城市一刻钟服务圈,组织低龄老年人、志愿者等为高龄老人、特殊老年群体进行送餐服务。冯爷爷和老伴儿都是将近80岁的高龄老人,而且冯爷爷处于半失能状态,孩子们又不在身边,老两口儿做饭实在不方便。送餐上门可帮了他们大忙,让老人在家就能品尝到可口的饭菜。

为了让老人不仅“吃得到”而且“吃得好”,汇嘉社区食堂的工作人员用足了心思。今年,同为74岁的于爷爷、刘奶奶老两口儿将成为这里的新住户。在搬家前收拾房子这段时间,只要他们过来,肯定会到这家食堂饱餐一顿。于爷爷说:“我们一般都是吃中午饭,中午的各类汤是免费的,我和老伴儿特别喜欢吃这里的素包子!”说着,老人指了指盘子里剩下的素包子,比成年人掌心还大两圈的素包子才2元钱一个,老两口儿买了4个还吃不完。

提起素包子,就不得不说起汇嘉社区食堂的3个微信群。微信群由食堂经理孙瑞瑞负责管理。每当老人有关于用餐的意见需

求,便会在微信群反映情况,孙瑞瑞会第一时间将他们的意见纳入日常管理工作,“做素包子”就是一位“老食客”在微信群里提出的建议。薄皮大馅的素包子一经推出果真广受老人们的欢迎。

为保证食材安全新鲜,孙瑞瑞每天都会亲自进行两次食材采购。每天上午9点到11点是蔬菜最新鲜的时候,因此她会在上午9点多进行第一次采购。金钟街道是传统“菜园区”,这里的蔬菜很大一部分是当地农户种植的,不仅少打或者不打农药,而且每日现摘,保证了蔬菜的新鲜度。第二次采购则根据当天的实际需求,进行少量补充,以够用不浪费为目的。

除了食材新鲜,食堂的菜全部少油少盐,很符合老年人的口味,用的食用油也是非转基因油。汇嘉社区食堂的厨师曾是天津厨师协会会员,绝对称得上“大厨”掌灶。厨师会根据老年人的身体需要,对每天的菜品进行搭配,每顿饭几十种菜品周周轮换,让老年人吃得营养还放心。

如果说光是吃得到、吃得好、价格实惠,还不能让人完全找到“回家”的感觉,是工作人员如家人般的细致服务和细心关爱,让来此就餐的老年人感到家的温暖。

去年中秋国庆长假连休8天,有一些老人因为孩子不在身边,一日三餐不好解决。



原本,食堂工作人员已经计划过节放假,可老人们在微信群里的留言让他们改变了主意。经社区网格员统计,节日期间有200多位老人在食堂订餐,还有四五十人得在食堂吃饭。社区工作人员和食堂工作人员一商量,假期一日三餐照常开伙,每天早晨5点多,食堂员工们就像往常一样开始准备早餐。有的老人说想改善一下伙食,趁着人不多,那些天,厨师还安排了节日特供食谱。去年冬至,汇嘉社区食堂工作人员还将包好、煮熟的热饺子一一送到社区高龄老人、孤寡老人家中。载满“家的味道”的热饺子,让老人们暖胃更暖心。

干好每一件惠及民生的事都需要上下齐心。东丽区民政局为社区老年食堂备餐处安装了摄像头,以确保随时都能对工作人员进行监管,这对工作人员来说也可起到督促作用,最终的目的还是保证前来就餐的老年人的相关权益。

如今,每日的烟火气还在这家社区食堂里继续升腾,为每一位来此就餐的老年人带去满满的民生暖意。🇨🇦

打造“老年助餐 + 社交娱乐”的温馨之家

文 / 本刊记者 贾明润

在西青区津门湖街道,有这样一座巴洛克风格的欧式建筑:偌大的厅堂里灯火辉煌,浅色的罗马旋转楼梯与黑色大理石柱交错有致,营造出幽静靓丽的用餐环境。这里是友鹏海鲜公馆,更是西青区有名的津门湖街道友鹏老人家食堂(以下简称“友鹏食堂”)所在地。

2022年4月,友鹏海鲜公馆响应国家政策号召,积极履行企业社会责任,在西青区民政局的指导下,与津门湖街道办事处签订协议,“友鹏食堂”遂于2022年6月正式开业。这家一级老人家食堂为周边居民提供一日三餐,开设两年来,收获了一大批忠实“粉丝”。

友鹏食堂提供的助餐面积约1100平方米,可同时为300人提供用餐服务。附近居住的老人几乎每天都要光顾友鹏食堂,不光是因为这里的饭菜合胃口,更因为他们在这里能找到挚友,谈天说地,休闲娱乐。友鹏食堂提供的“老年助餐 + 社交娱乐”模式,描绘出一幅新时代老人家食堂的温馨画卷。

友鹏食堂的厨师均来自友鹏海鲜公馆,打荷、切配、炒菜等数道工序流程均有专人负责。针对老年群体的口味需求,工作人员还积极创新菜品,赢得了越来越多的回头客。

“我们食堂针对老人购餐实行‘折上折’,就是在市级部门80岁以上本市户籍老



人和区级部门70岁以上本区户籍老人享受每天两餐、每餐3元补贴的基础上,将助餐范围扩大至60岁以上的所有老人,每天三餐、每餐补贴2元。就餐的老人通过刷西青助老卡就可以享受补贴优惠和正餐的九折优惠。”友鹏食堂主要负责人张学刚介绍道。友鹏食堂还售卖老味中式糕点、传统酱货等食品,凭助老卡同样可以享受优惠价格,许多老人都购买后外带回家,让家人们也尝尝。

友鹏食堂刚开业时实行的是套餐制,但众口难调,食物浪费现象时有发生。2023年,经友鹏餐饮企业领导与其团队协商,投资十余万元,为食堂购置了自助称重设备,可自动称重、结算和显示明细。这样做,更便于老人自由选择菜品,实现荤素搭配,丰俭由己。

每天临近开餐时间,工作人员便把做好的菜品端到大堂中,各类菜肴、主食、汤水分别盛放在一个个不锈钢大托盘中,智能化自助称重设备呈一字排开,老人们有序排队购餐。只见他们先拿起手机,扫描桌上的小程序码,将餐盘与自己的手机号码绑定,然后依次排队盛取食物。老人把餐盘放到想吃的菜肴前,想吃多少拿多少,称重设备会自动识别餐盘并称重计算。待取完所需餐食,老人最后出示西青助老卡统一结账。“有的老年人使用手机扫码结算不熟练,大堂内的工作人员就随时帮助他们解决。”友鹏食堂协助负责人黄晓耀说。这种全自助模式的智慧化食堂与工作人员的细心服务也是顾客络绎不绝的一大原因。

友鹏食堂还建立了若干个微信群,用于发布每日菜谱和重要通知,听取顾客的意见建议。友鹏餐饮企业与老人家食堂则在每天下午2点召开例会,研究商讨完善食堂服务的更多举措。与会的老人们也不见外,大家畅所欲言,食堂运营方虚心接受,及时反馈,老人们和食堂运营方已然成为一家人。

友鹏食堂还安排了专人专车为津门湖街道不方便外出的老人提供送餐入户,外送费用根据送达位置的远近收取2元或4元。王阿姨是友鹏食堂的常客,某天她突然选择送餐服务,经过询问得知王阿姨的脚扭伤了,行动不便。负责给王阿姨送餐的是传菜主管王雪。她非常关心王阿姨的康复情况,根据微信群内每天发布的菜单,给王阿姨提

供合理的饮食建议。一次,王阿姨突然想吃酱牛肉,便联系王雪,想从线上购买一些。王雪立刻将酱牛肉送到王阿姨家里。住在海逸长洲社区的华奶奶说:“我几乎每天都来这里,这里的饭菜低糖低油低盐,特别符合我们老年人的健康需求,工作人员的服务也特别贴心,我很愿意来这儿吃饭、休息。”

经常来此吃饭、活动的老人们还自发成立了由老年合唱团、京剧团和舞蹈队等组成的友鹏老年艺术团。友鹏食堂为他们提供宴会厅作为活动场地,大家每周一齐聚这里,定期开展丰富多彩的老年文艺活动。自开业以来,友鹏食堂每年6月都会举办津门湖街道“百叟宴”,今年已是第二个年头。“百叟宴”上,百余位老人欢聚一堂,品尝厨师团队精心制作的菜肴,观看艺术团的精彩表演,共同营造“家”的氛围。

“在友鹏食堂之后,我们还准备启动友鹏爱心站和友鹏健康驿站建设,配套项目包括免费理发和各类义诊,例如齿科、中医等,全力为周边老年群体提供更加周到体贴的服务,让老人们在这里更有‘家’的感觉。”张学刚说。

在老人们的欢声笑语中,记者既看到了友鹏食堂“想老年人之所想,急老年人之所急”用心用情做好助餐服务的努力,也感受到了社会福利政策与企业人文精神的进一步融合,而这些暖心成果让居住在附近的老人们收获了更多的幸福和温馨。🇨🇦

方寸之间感怀时代变迁

文 / 本刊记者 刘瑾皓

早就听说 75 岁的肖义同是一名资深的票证藏友，在天津收藏圈内几乎无人不知、无人不晓。于是记者和肖义同约好，听他讲述有趣的收藏故事。

肖义同的收藏之路可追溯到他 13 岁时，一开始他仅靠收捡信封搜集邮票。1970 年入伍后，他跟随战士文工团到全国各地演出。当时没有手机，电话联系也不方便，战士们主要通过写信与家人沟通信息。于是，肖义同借机向战友们索要用过的信封，大伙儿都非常热情，将信封统统赠与肖义同。就这样，到退伍时，肖义同收集的信封足足装了两个面口袋。为完整取下信封上的邮票，肖义同先将信封泡在水中，待水将纸张浸透，遇水不易烂的邮票就可以轻松揭下，然后将邮票平铺在玻璃板上，用毛巾小心拍打平整后晾干，这样一张完好无损的邮票就取下来了。为了将邮票更好地保存，他还用电烙铁对每张邮票进行单独塑封，之后分门别类地将邮票粘在卡纸上，再用笔勾边，使每张邮票看起来都更加立体美观，最后装订成册放入书柜。多年以后，肖义同也是基本沿用这种方法整理收藏各类票证。

从 1980 年开始，肖义同的收藏重心逐渐转向有重要纪念意义的报纸。特别是在中国邮政 1992 年开始发行“编年票”后，每年只需要购买当年的邮票合订本即可。这让肖义同的邮票收藏之路更加便捷，也让他能腾



出更多精力收藏报纸。这一阶段，他将包含我国不同时期重要新闻的报纸都纳入收藏范围。报纸的收藏之路与邮票的收藏之路有异曲同工之妙，从收藏单期报纸开始，随着报纸合订本的出现，极大助力了他的收藏。

作为平面收藏资深藏友，肖义同不满足于已经取得的成绩：“我想要的报纸、邮票几乎已经集齐，我觉得搞平面收藏不收集票证的话实属遗憾。”2012 年，他又开启了票证收藏之路。

他收藏的票证以天津市的为主，包括天津市各地区各时期的粮票、油票、食品票、副食品票以及各类生活用品票等。

从票证的方寸之间，我们可以追忆和感怀计划经济时期的那段历史。那时，我国社

会生产力落后，商品供应匮乏。“当时婴儿喝奶粉需要申请奶粉票，烟民需要申请烟票。”肖义同回忆道，“那时最不缺的是火柴票，酒票也基本可以按时发下来。”“当时不喝酒的人家会把酒票赠与喝酒的人家。”端坐在一旁的肖义同好友、“算盘王”王福山插话道。“对，没错！”肖义同肯定地点了点头。王福山接着说：“直到1993年，我们国家才基本终止了几十年的票证制度。”肖义同补充道：“您还记得随着国家生产力的提高，后来人们几乎用不到那些购买副食品的票证了吗？越来越多

的个体户做起了小买卖，那些食品在大街上几乎随处可见，人们的生活更加幸福了！”“没错！那时候家里把多余的副食品票用来换鸡蛋！”说着，王福山与肖义同对视一笑。这也是属于那个年代特有的、难忘的，抑或有趣的记忆。

改革开放后，人们的生活迎来了翻天覆地的变化。作为亲历者，肖义同、王福山对时代发展的日新月异深有体会。

很多藏品之所以珍贵，其一是因为当年发行量小，其二是因为个别票证人们使用得少、流通也少，使其更加罕见。收藏本就是一件讲究缘分的事情。在众多票证收藏中，被肖义同视为宝贝的是“1954年版的天津市面粉购买证”和“天津市粮食局小站大米购买证”。正是因为有了这两张稀有藏品，让他在天津票证收藏圈站稳了脚跟。

肖义同搞票证收藏的最大特点是分门别类成体系，除了计划经济时代的粮油布票等，他还收藏了天津各个时期的交通票证，如有轨电车、无轨电车、各式公共汽车票、天津公交专用客票、长途客票……通过研究这些车票，我们可深入了解天津市公共交通的发展历程。肖义同的收藏不止于此，还包括各类证件、发票收据、合同、文艺演出票证等。这些藏品几乎涵盖了社会生活的方方面面，我们从中可以感知到在那个改革潮涌激荡神州、国民经济大踏步前进的年代，人们的工作、生活到底发生了怎样的变化。

“我们集藏票证不仅仅是为了保留那一段艰苦岁月的痕迹，更重要的是抚今追昔，研究与追思那一段特殊的历史。重温历史才能更加珍惜今天，热爱今天，期盼更加美好的明天。”肖义同感慨地说。

如今，肖义同在家的大部分时间都会站在那个不足两平方米的小工作台前，小心翼翼地翻看、整理各种藏品，享受属于自己的那片宁静。🇨🇳





前不久，我们30多位海军战友在老首长庞焕泰的盛情邀请下，齐聚安徽泾县“梦乡村”。

此次战友聚会，老首长为我们每人提前准备了一件印有“海军航空兵——红色之旅”的海魂衫。这件海魂衫是我们共同的标识，它将我们更加紧密地联系在一起。穿上它，我们仿佛又回到了祖国的南海之滨，又回到了那些并肩作战的日子。

1975年我刚入伍时，因为当地的兵站没有海军被服，只好给我们发放陆军被服，但在绿色被服中有一件极为显眼的服装——海魂衫，那是我们区别于其他兵种的鲜明标志。那次一起发放被服的，还有新招收的陆军和空军新兵，他们对我们那件漂亮的海魂衫艳羡不已，纷纷过来欣赏。尽管当时已是冬季，我们穿上军装后特意将棉服上衣的扣子解开，显露自己的海魂衫，那叫一个爽！

1976年秋，我在部队参加全军“招飞”体检，从团里的初检一直到最后的广州军区体检，就剩下我和另外两名战士。体检很严格，每检一科都要等待一天再次复检。在等待的过程中，我们三人就穿上漂亮的海魂衫

永恒的海魂衫

文 / 刘新民

到市内各个景点游览，并留下了许多身着海魂衫的照片。那时，我们感觉自己就是广州街头最靓的仔，那件海魂衫也成了我们当时最宝贵的衣物。

记得有一天下午做外科检查，按医生的要求，我把衣服全部脱下来做检查。当我检查完出来穿衣服时，发现自己的海魂衫不见了，急得我大喊起来。这时，一位同时接受检查的陆军战士跑过来连声道歉，原来他把我的海魂衫穿在身上，正在一旁照镜子。

这次战友聚会时，我们身着海魂衫又一起唱起那首熟悉的歌曲——《我爱这蓝色的海洋》，歌声嘹亮，澎湃激昂，仿佛又回到了那个热血沸腾的年代，又回到了那充满梦想的海洋，海魂衫让我们重新找回了那份初心和使命，让我们更加坚定了前行的脚步。

返津后，我澎湃的心情依然久久不能平静。我小心翼翼地将那件海魂衫珍藏起来，作为永久的纪念。无论岁月如何变迁，无论我们身在何方，只要看到这件海魂衫，我们就能感受到彼此那份深厚的情谊和不变的初心。

敬礼——永恒的海魂衫！



儿童节邂逅津门跤杰

文 / 吴凤桐

上世纪 50 年代,我正上小学,家住南开区南大道长安里。父亲在南马路荣吉大街口的合成电木工厂上班,母亲没工作,一家 5 口就靠父亲的工资过活。每到发薪日,只要我在家(寒暑假或星期天),母亲就早早派我坐“围城转”电车去父亲单位取工资。可是,往往因我去得太早,工厂会计还没从银行取回钱。我就抽空到离工厂不远的南市东兴市场(旧时叫“三不管”)去看撿跤,常因看得乐而忘返,延迟了到父亲工作单位取钱,回家被母亲责问。

跤场大约两丈方圆,沙土铺地,周围摆一圈长条板凳,场内边上放一张有面无屈的长方桌。跤手高大的魁梧,瘦小的精神,穿襟裤的姿势潇洒利落,交手使绊、闪转腾挪,煞是好看。因场内条凳有限,观众又多,大多数观撿跤的都站在外圈戳腿助威。我当时是个十来岁的男童,兜里空空如也,只好站在外圈透过人缝看“白跤”(只看撿跤不给钱)。

跤场秀跤技,是两位跤手对决玩“空手道”,一般都是老套路。一会儿这个躺下,一会儿那个趴下,往往是花拳绣腿,但因摔得花哨漂亮,很具观赏性。每摔一跤,便有人拿着个旧草帽或小簸箩转圈敛零钱,如遇到给得多的,敛钱者还会“唱”出来。

有一次,正赶上“六一”儿童节学校放假,我又兴致勃勃地去东兴市场看撿跤,因



为两位跤手摔得很精彩,我不由自主地挤向前排。没想到一位年轻的敛钱者把草帽伸到我面前,我尴尬地红着脸结结巴巴地表白:“妈妈给的钱临来时坐电车了。”逗得周围的人哈哈大笑。这时,跤场内走过来一位身材高大魁梧、红脸膛的中年壮汉,对那个找我要钱的青年跤手呵斥道:“怎么能向小朋友要钱?”接着又朝全场喊道:“儿童观跤一律免费!”他的喊声如洪钟,响彻跤场四方。接着,他伸出两只大手,毫不费力地将我从地上抱起,然后轻轻地放在场内条凳的空座上,和蔼地说:“坐这儿看吧,若喜欢撿跤,等长大了我教你。”然后,他走到跤场中央高声说:“今天是‘六一’儿童节,小朋友们都坐到前边来!”说罢,他围着场子转了一圈,又把几个小男孩抱起来放在凳子上。这时,我听到旁边有人窃窃私语:“大老九、大老九……”事后才知道,“大老九”就是咱天津跤坛著名的“四大张”之一张魁元。尽管“大老九”鲜少下场

高龄老爸过招“智能小星”

文 / 邢洁

我站在家门口准备开门回家。手指放在指纹锁上，它纹丝不动。想用密码开锁，脑子里却一片空白。打电话求助，对方说了一连串指令，可我完全听不懂，只好焦急地拍门大喊：“开门，开门……”这时，我猛地从梦中惊醒，果真听到房门啪啪作响，门外传来老爸叫门的声音——唉，他又忘记密码了。

我们小区的智能化居家系统有个时髦的名字——“智能小星”，它使日常生活变得更加舒适便捷。对初来乍到的老爸来说，要想享受小星提供的智能服务，首先要解决开门进户的问题。他的指纹因老化已无法识别，只能用密码开锁。而年过八旬的他记忆



力大幅衰退，三天两头忘记密码。我把密码写在纸上，让他出门时揣好，可他连纸条也弄丢了。

我打开房门，说：“爸，幸好我在家，要是家里没人可怎么办？”老爸背着手优哉游哉

子撂跤，但跤场只要有他魁梧的身躯晃动，观众就里三层外三层！

在我的童年，有幸目睹过张魁元与其他高手同场竞技。听身旁的一位叔叔讲述，“大老九”的连环“手别”“抹脖脚”“插手得合勒”等绝技出手不凡，腿技尤佳，堪称经典。

后来听先父说，张魁元、张连生、张鸿玉和张鹤年，并称天津跤坛“四大张”。抗战胜利后，张魁元曾有路见不平，痛打美国兵，解救同胞少女免遭污辱之义举。1956年全国摔跤比赛在北京举行，天津队荣获团体冠军，受到时任国家体委主任贺龙元帅的接

见。期间，张鸿玉、张魁元二人，即兴换上跤衣进行表演。两人各使出自己的看家本领，你来我往撂了六跤。他们的精彩表演，受到贺老总的称赞。

我听了先父讲述的关于张魁元的生动故事，对这位津门跤杰更崇拜了。只可惜，我那时年龄太小，不太懂撂跤的奥妙，只知看热闹拍手叫好。小学毕业后，我进入天津25中学，就再也没有去过东兴市场看撂跤，所以错过了向津门跤坛名宿张魁元学摔跤的机会。但他那关爱少年儿童的热情“一抱”，至今回忆起来仿佛如昨，仍然倍感温馨。🇨🇦

地往里走,假装没听见我的埋怨,嘴里还自顾自地念叨着“两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天”。他退休后痴迷古诗词,这几天尤其爱说这两句唐诗,想是此时明媚的春光触动了他的诗情。我灵机一动:老爸记诗词比记数字容易多了,何不利用这两句诗里的数字及谐音设计密码呢?两是2,柳是6,一是1,白是8,鹭是6,青是7,合起来是“261867”,以诗词作数字的密码,这样他就不会轻易忘记了。果然,老爸听了我的主意后连连点头:“这个好,就照此办理!”

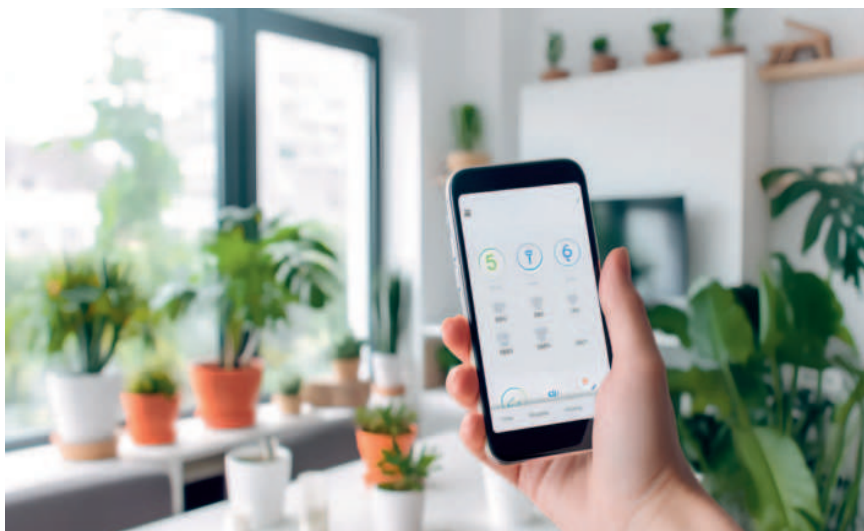
家中最让老爸犯难的,是使用频率最高的照明灯及空调的开关。起初他想用手操作,可面对巴掌大小的触屏面板,他老眼昏花且手指很不灵活,经常点错,所以还是决定选择声控的方式。“你好小星,打开客厅灯光。”灯光不亮,他提高嗓门又说了几遍,依然毫无反应。老爸急了:“它咋不理我呢?你来叫它。”我声一出,灯即亮,小星还欢快地应答:“客厅灯光已打开。”问题出在老爸的口音上,老爸祖籍山东烟台,又先后在重庆和大连长期居住,一口山东普通话里还夹杂着“麻辣味”和“海蛎子味”,难怪小星听不懂。老爸不满地说:“什么你好小星,这玩意儿不听话。”没想到小星居然回应了:“对不起,请再说一遍。”他不禁哈哈大笑:“不就是几句普通话吗?我能说好!”

为了实现“开灯自

由”,老爸从此特别留心听我们怎样用声音指挥小星,然后“鹦鹉学舌”,一个字一个字地认真模仿发音。家里每个人也都愿意耐心教他,他就像个小学生一样虚心,勤学好问。那段时间,我家各个房间的灯光经常反反复复地明灭,以至于楼栋管家好心地问我是不是家里的灯出故障了。老爸出门遛弯时,会和其他老人交流与小星“过招”的经验,并尝试用更标准的普通话聊天。若家中无人,他就满屋子转悠,嘴里念念有词地跟小星对话,检验他的学习成果。

日子一天天过去,小星终于成了老爸的乖孩子,随着一声声“你好小星”,灯光瞬间瞬灭,空调服服帖帖。老爸脸上露出自豪的微笑,好似刚打了一场胜仗的将军。再后来,声控窗帘和晾衣架、智能音响、智能马桶等都逐一被他收服,运用自如,他的晚年生活越来越轻松惬意了。

巧记,勤学,多练,再加上家人的关爱,这就是我家“高龄化”与“智能化”过招的秘诀。🇨🇦



老妈的“懒惰”思维

文 / 董国宾

老妈的“懒惰”思维,可以说是深入骨髓,无处不在。她那种别具一格的“懒”,既让人啼笑皆非,又令我们深感佩服。老妈的“懒”,早已超脱了一般意义的懒惰,转而上升为一种独特的生活智慧。

老妈的“懒惰”思维,不是指她对生活放任不管、无欲无求,而是体现在她对生活的独特理解和应对态度上。比如,她会寻求最简单的方式以达到最佳的效果;再比如,她认为家里不需要繁琐的布置,过多的陈设反而会增添清理的负担。因此,我家总是保持着一种简洁舒适的风格。每当我 and 老爸提出清洁房间、置办新家具时,老妈总是笑眯眯地摆摆手说:“不需要把家里弄得过于华丽,过得舒适就行。”她深信,一个真正幸福的家,不必靠华丽的装饰和过度的清洁来维系,而是靠家人间的相互关爱和理解。这种看似“懒惰”的态度,一直让我们家充满宽松、温馨的氛围。

对日常琐事的处理上,老妈很少为了一点小事纠结半天,总是能迅速作出决定。那种“既来之,则安之”的良好心态,让她无论遇到什么问题,都能泰然处之。这种“懒得纠结”的态度,对我产生的影响也不小。我在面对生活中的困难时,也能像老妈那样从容不迫。

在对我的教育上,老妈从不强迫我去学习不感兴趣的东西,也从不给我设定过高的目标,而是更注重我的兴趣爱好和个性发展,鼓励我勇于去尝试、去探索、去体验。她认为,人生就像一场长跑,重要的是找到适合自己奔跑的节奏和方式,而不是盲目地追求速度和结果。这种“懒得强迫”的观念,让我能够根据自己的节奏成长,也让我的童年充满了快乐和自



由。

在生活消费习惯上,老妈从不随波逐流。她很少买昂贵的名牌商品,更多的是选择一些性价比高、实惠耐用的商品。她总是说:“钱要花在刀刃上,没必要为了追求面子而浪费钱。”老妈还说:“在追潮流上,要学会偷懒。”这种“懒得追潮”的消费观,让我逐步养成了理性务实的消费习惯。

当然,老妈的“懒”也不是毫无原则的。对待家人的健康,她就从不偷懒,每天督促我们定时锻炼,养成规律的饮食习惯,保持良好的生活作息。老妈这种对于健康的执着追求,让我深感敬佩,也让我明白了“懒惰”与勤奋并不矛盾,关键在于如何把握尺度。

其实,老妈的这种“懒惰”,是一种对生活的独特理解和应对态度。她懂得如何在忙碌与纷繁中找到平衡和支点,如何在追求和放弃之间找到适合自己的节奏和方式。这或许就是老妈的生活智慧吧! 🍁

教孙有方

分离教育——我的隔代教育经

文 / 钱国宏

因为儿子、儿媳在外地工作,所以小孙子壮壮便长期和我生活在一起。接送孙子、照顾他的饮食起居,成为我和老伴儿每天的重要工作。

壮壮今年6岁,我和老伴儿一直对他疼爱有加。壮壮在家过着衣来伸手、饭来张口的“小皇帝”生活。看着孙子天天无忧无虑的样子,我就想:如此下去岂不成了温室里的花朵,一场“霜降”不就枯萎了?

思来想去,我决定对壮壮进行“分离教育”,培养他的独立性。在生活方面,我和老伴儿达成一致意见:与孩子分床睡。万事开头难。刚开始分床那几天,壮壮总是半夜抱着枕头来找奶奶,不是做梦吓醒了,就是翻身滚到床下了。不管孩子怎样央求,我和老伴儿还是狠下心来,把壮壮抱回他的房间。一周后,壮壮总算能踏踏实实地睡觉了。

孩子有了自己的房间,就得承担起整理房间的任务。在我和老伴儿的指导下,壮壮学会了铺床、叠被子、收拾写字台、擦地,也学会了自己整理书包、挂衣服。可以说,自从实行“分离教育”后,他的房间我们就很少操心。别说,有了自己的“责任田”,壮壮总是把房间收拾得干干净净,被褥叠得整整齐齐。

壮壮所在的幼儿园离家很近,站在楼上就可以看到幼儿园的操场。尽管如此,每天我或老伴儿还是要牵着壮壮的手送他人

园;下午到点就放下手里的活儿,风雨无阻地去接他,晚接五分钟他就会哭闹不休,弄得我和老伴儿身心疲惫。考虑到从家到幼儿园的路途较近且相对安全,我决定放手让壮壮自己去幼儿园,我和老伴儿在楼上目送他走进园门。一开始,壮壮挺不情愿,偶尔还会哭闹,但最终还是磨磨蹭蹭地自己去幼儿园了。

在家里对孩子实行“分离教育”还不够,我们还要求壮壮在幼儿园不要事事依赖老师。比如在幼儿园摔倒了,我们叮嘱老师不要帮忙,让他自己爬起来;弄脏了手,要自己去洗手间洗;跟小朋友闹矛盾了,要自己去和解,而不是找老师求助。

鼓励孩子独立思考也是“分离教育”的重要内容。壮壮在给金鱼换水时,不小心把鱼缸打碎了,他看着我,不知所措。我问壮壮:“鱼缸打碎了,你现在想怎么办?”孩子想了想说:“我先把金鱼放进矿泉水瓶,然后倒上水,别渴死它们,明天再买个新鱼缸吧!”从小事开始,让孩子自己拿主意,有助于他学会独立思考,独立处理问题。

一位教育学家说过,没有分离,孩子就不能成人;拒绝分离,就等于拒绝成长。愿天下所有的爷爷奶奶和父母们,都能够“狠”下心来进行“分离教育”,让孩子早日脱离“母体”,在广阔天地里,历经风雨,健康成长。✿

让爱有言 用声表达

文 / 马小蹄

无意中在网上看到央视主持人尼格买提哽咽地回忆自己姥姥的视频，于是有人在评论区晒出自己儿时的照片。照片上面布满划痕，她以为是自己小时候淘气用针划的，没想到妈妈告诉她，是姥姥每次想她，就会用布满老茧的手抚摸照片，日子久了留下的，那一道又一道思念的痕迹，是一句句无声的爱的表白！那一刻，我突然泪目了。我擦拭眼角，问小孙子：“宝宝，你愿意对奶奶说，我爱你吗？”小孙子竟不好意思地扎进我的怀里，羞涩地喃喃道：“不嘛！不嘛！”

是的，中国人总是羞于表达爱，尤其是我们这一代老人。我们的父母那一辈，母亲总是把爱缝在深夜密密麻麻的针脚里，父亲总会把爱藏在胡同口来回踱步等待的脚印中。我们这一代，习惯把爱包裹在日子的细节里，每一次看似漫不经心的问候，每一通“都挺好，勿挂念”的来电都有我们爱的表达。而到了我们子女这代人，网络代替了他们爱的表达，手机屏幕里未读信息是“妈，我给您买了件保暖内衣，快递请签收！”“爸，红包收了，记得少买烟抽！”看，我们都羞于亲口对我们爱的人和爱自己的人说出那句心里话——我爱你！看着小孙子腼腆娇羞的样子，突然遗憾涌上心头，于是我想让爱有声表达，让爱在我们这个家庭里响起来、传递起来。

从那天开始，当老伴儿接过我的外套，为我掸去尘土，饭后为我递上一杯热茶，那

些对我来说稀松平常的举动，我都会放下羞涩，当着小孙子的面，毫不吝啬地说：“你看爷爷多体贴，我好爱爷爷！”“爷爷是不是很关心我们，我们要不要跟爷爷说，爷爷我们爱你！”就这样，我每次都会变着花样，说出“我爱你”那句话。第一次听到如此直白的表达，老伴儿竟然红了脸：“年轻时你都没说过爱不爱的话，老了老了，开始肉麻了！”但我能感觉到幸福从他的皱纹里洋溢出来！

家庭聚餐时，我开始大胆张口，对小孙子说：“奶奶真的很爱你的爸爸妈妈！”起初，他们会大呼：“老妈，你好肉麻！”但是他们脸上却露出了儿时被表扬时才发自内心的笑容。在场的小孙子像是被一股暖流击中，也跟着大家哈哈大笑。那一刻，我知道在年轻人心里比起深藏不露的爱，他们可能更喜欢热烈张扬的爱。

后来每到节日，儿女们的微信最后都会不约而同地加上一句“爸爸妈妈，我爱你们！”每每此时我都会满含深情地读给小孙子听，听完，小孙子竟情不自禁地用稚嫩而真诚的语气对我说：“奶奶，我也爱你和爷爷！”那一个“爱”字有了声音，它抵过千言万语，却让你在乎的人听到了千情万意。

小孙子在爱的声音里变得自信而温暖，他曾说，当他听到我们对他大声说爱时，好像有一双张开的手臂紧紧抱住了他，心里暖乎乎的。他也想将这份温暖传递给周围的小朋友，渐渐他也学会了爱的表达。如今，他已然成为一个爱意充沛的小朋友。

在孙辈的眼里，他们可能还无法理解我们老人家表达爱的方式，那里有“多吃点儿”

“早点儿睡”不厌其烦的絮叨,有“穿秋裤”“又瘦了”操心不完的挂念,还有“我挺好”“不用来”口是心非的想念,而我们老人家却偏偏羞于直接表达对他们深沉的爱。让

爱有言,用声表达,说一声“我爱你”,可能会更直白地让孩子们理解爱,回应爱,表达爱,这终将成为祖孙两代人温暖彼此一生的温情一课! 🇨🇦

老照片

一张剧照背后的故事

文 / 李治邦

这是一张京剧《沙家浜》的演出剧照。

1973年,我在北京某部队的宣传队担任京胡伴奏。那年的国庆节,我们有一场下连队慰问演出任务。《沙家浜》的表演于我们而言已十分熟悉,可没想到的是,那天在前往演出的路上,我们不幸遭遇车祸,好几位主要演员都受伤了。

晚上的演出已经定好,战士们都静静地坐在礼堂里等候,那种渴望的感觉我们深深懂得。当时的文艺演出不像现在这么普及,战士们能够看一场演出就已经是最大的文化享受。再加上这个基层连队地处山区,对文化的需求尤为强烈。我们没有因为车祸耽误更多的时间,沿着弯弯曲曲的山路,汽车继续颠簸前行。我们头晕眼花,几个演员胳膊上还流着血,只能用手捂着。我的脑袋也碰了一下,看东西都朦朦胧胧的。

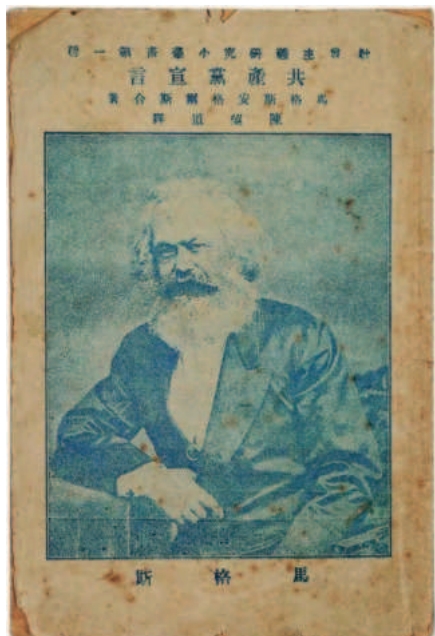
到了连队,部队首长知道我们半途遭遇车祸,就想不让我们演出了,可我们坚持要完成演出。于是,受伤的演员简单包扎了一下伤口,就开始化妆演出。台下的战士们看



到我们上场,都站起来鼓掌,那种期待的情绪一下子达到高潮。演出开始后,我拉京胡的手还在颤抖,但我极力控制着,让自己的身心沉静下来。这张剧照呈现的是演出快结束时的画面——“十八棵青松”巍峨屹立在舞台上,显得斗志昂扬。我们乐队的人也一起跟着音乐在喊,我的嗓子都喊哑了。当时战士们使劲儿鼓掌,我的泪水湿润了眼眶。这张照片是师部宣传科的一个干事抓拍的,他跟我是好朋友,贵州安顺人。事后,他送给我一张,我一直保留到现在。前些年,我去贵州安顺看他,他已经是当地的领导。我们俩说起这张剧照,他仍激动不已,说这是他平生拍得最经典的一张照片。后来,他因病去世了,去世前还给我发微信,又发来了这张照片,说让我好好保存。如今,我每每看到这张照片就会想起他,想起那段难忘的军旅岁月。 🇨🇦

第一本中文版《共产党宣言》诞生记

文 / 何建明



1918年的岁末，寒风凛冽的黄浦江码头上，一位离“家”已经16年的青年，怀揣着日本东京帝国大学土木工程系的毕业证书和两只大布包，踏上了外滩的十字街头。这个青年叫李书诗，号汉俊，后来

我们在中共一大代表的名单上所看到的“李汉俊”就是他。

李汉俊从日本带回的两只布包中没有一本是土木工程专业的书，尽是英、德、日文版的马克思主义书刊。经人介绍，他住进了上海渔阳里。8个月后，陈独秀便来此，开始了他和战友们筹建中国共产党的政治实践，这里也成为中共创建早期的办公地和社会主义青年团组织的筹备地。

1920年1月初，这一年的上海格外寒冷，雪花覆盖了黄浦江两岸。“我感觉到了你们身边，如同靠在熊熊燃烧着的熔炉边一样，格外温暖！”陈独秀是个情绪始终激荡的人，他坐下来就开始与李汉俊、陈望道等商量一件大事。

“俄国十月革命已经胜利了。我们现在要做的一件事，就是要建立自己的政党。这次在离开北平时，我与李大钊先生就讨论过这事。此行到上海来，就是想与诸君一起完成此大业！”陈独秀明确地亮出了自己的任务与观点。

“成立政党，必须先有思想上的准备啊！现在关于社会主义和马克思主义的说法和传播非常混乱，应当有个权威的阵地将真正的马克思主义传播出去。”陈望道说。

李汉俊比陈望道大一岁，他说：“我同意望道弟的意见。建党必须先得把马克思主义学说研究透、研究好后，我们才不会迷失方向。所以我建议：一是可以仿效日本政党的做法，先成立一个马克思主义研究会，并且尽快把马克思、恩格斯的代表作《共产党宣言》翻译出来……”

陈独秀频频点头，说：“你们的意见极是。组建政党必须理论开道才是！”边说边在屋子里来回走动着的他突然停下说道：“这样，我们第一件事，是尽快把《共产党宣言》翻译出来，然后想办法在汉俊的《星期评论》上发表。第二件事是马上成立‘马克思主义研究会’，为建立自己的无产阶级政党作准备。还有，我也尽快把《新青年》从北京再搬回上海，要让它成为新的政党机关报……”

“完全同意仲甫先生的意见，我们马上分头行动！”李汉俊和陈望道异口同声表示

赞同。“仲甫”是陈独秀的字号，早期党内的同志都这样称呼他。

后来，李汉俊把自己从日本带回的一本英文版《共产党宣言》和一本日文版《共产党宣言》交给陈望道。“马克思的经典著作必须字字翻译准确，此事非望道莫属！”陈独秀紧握着陈望道的手，深情地说道：“拜托了！”末后又补充道：“望道，你最好别在上海，躲到哪个世外桃源去把它突击翻译出来吧！”陈望道苦笑道：“那只能回我老家义乌了！那儿就是你们想找我也不容易找得到呢！”“太好了！”李汉俊兴奋地说，“我随时把《星期评论》的版面给你腾出来。”陈独秀马上摆摆手说：“可不是仅仅在你的《星期评论》上发，还应该出单行本！让所有中国革命者和进步的青年们人手一册！”

李汉俊和陈望道相视一笑，这也让他们更加坚定了同路者的信念。

1920年的早春，陈望道带着两本外文版《共产党宣言》，冒着寒风、踩着雪花，回到了自己的故乡浙东小山村分水塘。为了安静，陈望道就在自家的柴屋里放一张桌子，开始了他的翻译工作。

翻译对有些人来说，可能是枯燥乏味的，但陈望道不一样。德国人卡尔·马克思和弗里德里希·恩格斯的《共产党宣言》，如同黑夜笼罩着的大山之中燃起的一把火炬，照得陈望道眼里一片光明：原来，世界上早已有了拯救人类和中华民族的“良方”呀！

你听，其声如擂鼓，振聋发聩——“一个幽灵，共产主义的幽灵，在欧洲大陆游荡。”你听，其声如擂鼓，让人清晰明了——“无产

者在这个革命中失去的只是锁链，他们获得的将是整个世界！”

这就是世界的未来！中国的未来！

陈望道一次又一次激动了！激动的时候，他便高声地用英语或用日语诵读《共产党宣言》……他的声音窜出柴房，在故乡的那片山谷间回荡。

古朴的山乡让陈望道得以全神贯注地进行着自己的翻译，神往于马克思、恩格斯在文字中所呈现出的世界风云。

陈望道一边翻译一边细细领会着马克思、恩格斯所著的《共产党宣言》，并且更加坚信它就是摆脱旧世界枷锁的真理之光！于是，这位义乌青年忘掉了身边所有的一切，唯有笔尖在纸张上“沙沙”作响……

这时，母亲拿着饭碗和几只粽子，以及一碟甜甜的红糖进了屋，见儿子埋头在纸上写字，舍不得打扰，便悄悄地退了出去，把门轻轻掩上。

傍晚时分，母亲轻手轻脚地推开柴门，去给儿子收拾碗筷。嗯？碟子里的红糖咋没动？母亲觉得奇怪，便看看仍在埋头写字的儿子，越看越不对劲：“你的嘴上咋弄得这么黑呀？”原来是陈望道写得痴迷，把墨汁当成红糖蘸着吃了。

陈望道完成翻译之后，立即返回上海，将翻译的中文稿交给李汉俊和陈独秀。陈独秀对陈望道所翻译的《共产党宣言》大加赞赏，但是说到出版，这位囊中羞涩的大教授就有些为难了。

李汉俊刚回国就投身宣传马克思主义，所办的《星期评论》杂志本来就是自己和朋

友掏钱的赔本买卖，怎能再血本付出。陈望道苦干了几个月的“义务劳动”，也没人再好意思让他“出血”。已经几个月没薪水的大教授陈独秀无奈地双手一摊，耸耸肩，自嘲道：“秀才想打仗，没钱买枪炮……实在是愁煞人啊！”

就在这个时候，列宁领导的俄国布尔什维克派来一位帮助中国组建共产党的代表维经斯基。

维经斯基第一站到的是北京。他首先找到了正在北大图书馆任职的李大钊，向他介绍俄国十月革命和他们的社会主义制度。李大钊则向维经斯基讲述了中国的革命形势和五四运动的过程与性质，同时又把邓中夏等进步学生介绍给维经斯基。随后，维经斯基在李大钊的引荐下来到上海，迫不及待地去看新文化运动的精神领袖陈独秀。

“我们现在是要啥没啥，除了一张嘴和一支笔外……”陈独秀对维经斯基的到来十分高兴，见了客人，他的直性子就上来了，因为此时他正发愁没钱出版《共产党宣言》。

“这个我们支持！”维经斯基立即拿出1000元大洋的银票交给陈独秀。陈独秀接过银票，大喜。他随即交代李汉俊：“找个进步的出版社，抓紧印！”

很快，第一本中文版《共产党宣言》在上海诞生了！它如一束迷雾中透出的阳光，迅速驱散了那些在黑暗中寻找光明者头上笼罩的阴霾……

1920年5月，陈独秀发起组织马克思主义研究会，成员有陈独秀、李达、李汉俊、陈望道、沈雁冰（即文学家茅盾）、邵力子

等。6月，陈独秀同李汉俊、俞秀松、施存统等人开会商议，决定成立党组织。8月，共产党早期组织在《新青年》编辑部成立，陈独秀任书记。

之后，李汉俊等根据陈独秀的指示，以“上海共产主义小组”的名义，开始给北京、长沙、武汉、山东等地的马克思主义研究小组写信，要求建立起各地的“共产主义小组”，同时加紧筹建“中国共产党”。

“到底叫‘社会党’还是……”陈独秀在关于党的名称上有些拿不准，便与北平的李大钊商量。

“叫‘共产党’！”李大钊毫不犹豫道。

“中国共产党”的名称就是由“北李南陈”确定下来的。

后来的许多事我们都知道了：1921年7月，中国共产党第一次全国代表大会在上海秘密举行，地址是上海法租界望志路106号（现兴业路76号），该房子是李汉俊和他哥哥李书成的寓所，人称“李公馆”。

中国的伟大历史就从这里掀开了新的一页。🇨🇳（来源：《解放军报》）



夕阳漫笔

咏幸福晚年诗六首

张业平

(一)
在岗工作,听党召唤,
尽心竭力,毫无怨言。
离休以后,重任卸肩,
倍感身心,轻松无限。
想干什么,全随心愿,
乐意之事,都可实现。
科学养生,心宽体健,
夕阳生活,美在心田。
健康长寿,共同心愿,
“六老”^[1]任务,定能实现。

(二)
老年大学,离家不远,
学科丰富,涉猎广泛。
书画诗词,摄影电脑,
终身受益,学而不厌。
闲暇剪报,已成习惯,
写顺口溜,好事称赞。
书报杂志,每日浏览,
增长知识,自我完善。
电视新闻,天天必看,
世界大事,感同亲见。

(三)
早晚散步,坚持锻炼,
乒台沙球^[2],积极参战。
防脑萎缩,棋牌改善,

野外垂钓,心境悠闲。
国内国外,旅游参观,
开阔眼界,见识增添。
走亲访友,家常里短,
看望故交,畅所欲言。
听听音乐,逛逛公园,
生活规律,颐养天年。

(四)
养花种草,美化家园,
常年有绿,四季花艳。
家庭和睦,子女孝顺,
邻里和谐,互助友善。
逢年过节,全家团聚,
欢声笑语,快乐无边。
待遇从优,看病方便,
住房宽敞,幸福美满。
想想过去,备尝苦难,
看看现在,天天过年。

(五)
花开花谢,自然之道,
宠辱皆忘,积极乐观。
在职低调,离岗更谦,
严以律己,待人和善。
他人负我,不计前嫌,
对己有恩,铭记心间。
遇事理智,牛角不钻,

心胸开阔,快乐平安。
遵纪守法,错误不犯,
领导繁忙,不添麻烦。
珍重自爱,晚节保全,
展望前景,充满期盼。

(六)
党的关怀,永记心间,
单位关心,照顾周全。
组织生活,从不间断,
关注经济,关心党建。
发挥余热,为霞满天,
建言献策,促进发展。
改革开放,成果分享,
离休生活,不断改善。
无欲无求,颐养天年,
知足常乐,胜似神仙。
盛世年华,长寿康健,
国强民富,幸福晚年。

注:

[1]“六老”即老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为。

[2]乒台沙球指乒乓球、台球、沙狐球。🇨🇳

海光寺曾是天津一景

文 / 章用秀

清代海光寺的范围大致在今天的南京路、万全道、新疆路、多伦道围成的区域。当年的海光寺,建筑宏伟壮观,周围环境优美,是清代及近代津郊一处绝好的风光游览胜地,被人称之为“津之宝地”。

海光寺所在地原本是天津卫城南门外的一片沼泽地,明永乐初年(公元1403年),驻扎在天津卫的军队就在这一带屯兵种田。明代“天津八景”有“定南禾风”之说,“定南”是天津城南门上的题额,“禾风”是形容风吹禾苗的景象。

清初,由于时任天津总兵蓝理的经营及海光寺的建立,此地风光愈加清幽旖旎。此后,随着康熙、乾隆二帝数次驾临此寺,寺院方面又作了大规模修缮与扩建。此时的海光寺不但殿宇弘敞,而且围绕海光寺开凿了两道水渠,这就是海光寺的内河与外河,河边植柳万株。两河向北通护城河,东南通贺家口,向南有水闸控制导入海河潮水,内外河缺水干旱时就从外引水,内外河涨水时就排放出去。寺南建有南平桥,通向周围百余村镇;寺西北角桥下通官道,桥头有草屋数座;桥南绿杨夹岸,掩映红莲,春夏之际,人头攒动,所以这座桥被称为欢喜桥。

当时的“津门十景”中,有所谓“平桥积雪”之说,即指寺北的西平桥雪后的景象。大雪过后,通往西平桥的路面与桥面

上铺满了厚厚的积雪,踏过桥面的几行脚印延伸入寺中;一些飞鸟驻足于庙宇的屋檐上,希冀在寒冷的冬日找到果腹的食物。平桥积雪为冬日寺院的特有景象,一时传为津门佳话。

乾隆以后,海光寺一代仍是蒹葭苍苍,水波淼淼。1858年,清政府与英、法等国曾在此签订《天津条约》。“同治间以寺外隙地为机器分局”,“光绪庚子兵燹,地当其冲,庙寺尽毁”(《天津政俗沿革记》)。即便如此,海光寺一带依然被人们所欣赏。《天津志略》称:“在昔同光年间,晓日春晴,气消天朗,每于水光隐约中现出空中楼阁,气象万千。”近人杨平撰有《早年天津春游胜地——海光寺》一文说:“早年,水西庄、西沽和海光寺,并称为天津三处春游胜地。其中的海光寺距





城较近,风景优美,游人最多……西南面地势低下,与南洼积水相连,一望无际;东北面号称‘杨柳万株’,枝叶连接,绿阴遍地。每到阳春时节,一天飞絮,十里波光,和寺院的碧瓦红墙交映,显得格外清幽。过去,每逢艳阳天气,总有游人到这里来玩。在喧嚣的闹市中,这里却成为不可多得的清幽处所,因而也有人称之为‘小桃源’。当时一些文人墨客,更是特别欣赏这个地方。他们在这里饮酒赋诗,流连忘返。”

民国初年,海光寺附近依旧水色天光,野趣十足。据载,1928年大暑后的第六天,冯越武等报界、文化界、戏曲界人士乘船沿墙子河直抵海光寺,“兰桨徐摇,过两桥洞,方入海光湖之湖心”。报人王小隐还发表《海光寺口占》一首,以“此分居然别有天,维扬烟月灵湖船”盛赞海光寺一

带的湖光水色。1932年11月8日的《益世报》还将海光寺写入“津沽名胜”之列。到了日伪时期,这里作为日本驻屯军司令部和宪兵队,人们渐渐远离了它,以致在天津人的心目中成了可怕的“魔窟”。如今,在海光寺的基础上已建起了血液研究所、272医院和海光新村。🇨🇳



启航·不能忘却的纪念

——重赏油画《启航——中共一大会议》

文 / 陈曦

时光宛若巨流河，激荡着时代的浪潮，当艺术的触角探及现实的肌理，经典便诞生于历史的瞬间。铭记，是为了不能忘却的纪念。百年征途恍如昨日，精神的延续历久弥坚。当我们在这样的时刻重温油画《启航——中共一大会议》（以下简称《启航》），不由得发自内心地感叹，艺术的经典总是能引起精神的脉动。

解题之妙：为了不能忘却的纪念

油画《启航》是当代中国绘画史上极具代表性的一幅经典画作，是中国美术学院教授何红舟、黄发祥于2009年合作完成的作品。其以现实主义创作方法，结合西洋画与中国画的特点，调和虚实，呈现了1921年7月中共一大会议最后一天代表们转移到嘉兴南湖游船上的历史瞬间。整幅画作饱含着追忆与纪念之情，充盈着崇高的敬意，作者以写实的笔触写深情，具有瞬间的穿透性与长久的震撼力。

为何画作尤其能够表情达意？又为何历史的瞬间经由画作、雕塑这类具象的文艺作品最能展现其意？事实上，在文明的历史长河中，古人早早便意识到了“言不尽意”，故提出“圣人立象以尽意”的方法。这是一种铭记的方式，是一种“尤胜于言”的长久表达。这幅《启航》便承续着这种以小寓大、情感共筑的文化内涵。

醒目的标题与直观的画面相互呼应，构成最真切的解题。这幅当代名作以“启航”命名，且副标题更加直观——“中共一大会议”。这种命题的处理方式



似乎违背了艺术抽象以言事的突出特点，然而当我们将目光聚焦于画作，不由得感慨画家对中国哲学的深刻体悟——“至大无外，谓之大一”。尺幅之内聚焦南湖之上中共一大代表们登船启航的场景，画面由阴暗的天空、交接的两船、怒涛卷浪的湖面留白和一缕曙光构成。满铺的画面中，青年毛泽东身着蓝色长衫，肩挎布包，昂首眺望，成为画面的中心人物。而行船将启，于重重危机中驶向光明与未来的状态使观者犹如亲临。内容上与精神上的启航、历史的启航同时出现在观者的感官之中，其内外兼具的艺术震撼力构成了这幅画作气象之“大”。当我们在长久的震撼中反观标题，才能真正感受到“至大无外”的意蕴，以直观稳重的标题点明震撼力的根源，寓畅快于厚重，恰切而抵达。

油画不同于其他画种，兼具绘画与雕塑的双重特点，是作为纪念的最好形式。无论是事实上还是感



官上，“浮雕”感从画面突出主题，自然深刻。可以说，形式便是这幅名作解题的另一重密码。

侧写之妙：山雨欲来促征途

《启航》这幅画作最大的亮点在于对虚实映衬的准确把握。画作左上方的天空密布乌云，隐隐有电闪其间，营造出山雨欲来之势。右下方则以湖水翻卷倒映一片斜射的天光，是为曙光的前奏。而两艘交接相连的船只则对应上下的倾斜角度完成平衡构图，船尾是阴云，船头是光明，而那道曙光又恰好照亮大船上的人，强调与突出画面元素的明暗，显示征途在望。

可以说，这样的构图与用色本身就带有强烈的侧写意味。阴云密布的天光寓意着旧时代与国民党统治的社会风雨飘摇、山河黯淡，而那缕曙光则预示着新中国即将由中国共产党缔造，国家的未来一片光明。这种色调与环境的侧写是画家嵌藏在“文本内部”的主旨表达。一大一小两条船，则更具中心意味。

副标题虽为“中共一大会议”，可整幅画作全然未曾描绘会议的场面，只是在环境的构造中，再现了一大代表们从小船登上大船，准备启航时的动态瞬间，这是多么恰切的扣题。中共一大的历史意义与深刻价值就在于登上大船准备启航，就在于直面风浪去开天辟地。

侧写，让画作深刻，更让读者打开联想的空间，一段风雨兼程、筚路蓝缕的辉煌历史，由此展开，让人难以忘怀。

互文之妙：启航的多维视角

《启航》这幅画还带有鲜明的互文意味。作为纪念意义的画作，除却饱含深情这一核心要素之外，能够在通俗易懂的基础上糅进更多的价值意义才堪称经典。如果说侧写艺术让这幅名画有了隐喻性，那么兼具“现实意义”和“精神意义”，且能够完成创作者、主体、观者情感世界的互文，便是这幅画超越同时期作品的突出特质。

画面中，一大一小两条船相互联动，以“上船”为直观叙述层，这是对“启航”的第一重“事实诠释”，动静结合间，引人入胜；而船头朝向曙光，时刻准备出发，这是对“启航”的第二重“现实诠释”，中共一大的召开将带领人民启航于新的征程，虚实结合间，引人共鸣；画面中央处青年毛泽东的目光看向远方，这是对“启航”的第三重“情感诠释”，先行者作为引航人带领人民大众乘风破浪，情动于中，超越时空，引人动容。这三重诠释，完美地实现了内容、主体与抒情的共融，同时接洽了创作主体、内容主体与观看主体，完成了饶有意味的互文。

一幅呈现历史瞬间的经典画作，在帮助观众打开记忆闸门的同时，完成了创作者与观众的心灵沟通。经典油画《启航》将永葆艺术的光泽，完成无声胜有声的讲述。🇨🇳

（作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家）



留守老人如何与晚辈保持联系？

文 / 李军

留守老人如何与外出的子孙后辈保持联系,维持血脉相连的骨肉亲情,是留守老人晚年绕不开的生活话题,值得关注 and 探讨。

刘大爷的儿子、儿媳常年在外地工作,留下 8 岁的孩子和刘大爷祖孙二人生活。这些年刘大爷含辛茹苦地把孙子抚养长大。高考后,刘大爷的孙子以优异的成绩被外地一所高校录取,转眼要到外地求学。

孙子本希望刘大爷与自己同行,但因经济情况、风俗习惯等现实因素的限制,最终刘大爷一个人留在家乡。

孙子入学后,虽然经常挤时间打电话跟刘大爷说话聊天,但远水解不了近渴。很多时候,刘大爷都是一个人望着空荡荡的屋子发呆、情绪低落,只好求助心理专家。

随着因高考、参军、打工外出的青年人增

加,像刘大爷这样的留守老人越来越多。留守老人如何适应新的生活环境?如何与外出的子女、孙辈保持联系?需要从“认知、情绪情感、行为”三个方面进行适应和调适,以避免因此引发的心理问题和不适。

对刘大爷而言,他要认识到自己的心理困惑不是由孙子离家求学这件事引起的,而是由他对孙子离开、自己不能及时适应生活的想法引起的。心理学对这些想法统称为“不合理信念”。“不合理信念”通常可分为三类:

- 1.绝对化要求;
- 2.过分概括化;
- 3.糟糕至极的想法。

关于绝对化要求。刘大爷认为本市也有大学,孙子完全可以留在本市读书。但是,他忽略了孙子所学的专业是本市大学里没有

的,而且他潜意识里担心孙子的人身安全。

关于过分概括化。刘大爷的儿子、儿媳常年在外地工作,平时联系较少,感情一般。孙子被知名大学录取本是件值得高兴的事,可刘大爷并不觉得开心。他认为儿子、儿媳与自己远隔千山万水,孙子也远离自己去求学,这完全是上天对自己命运的不公,并由此产生消极的想法,自怨自艾。

关于糟糕至极的想法。刘大爷的儿子、儿媳只是在外地工作,自己的孙子也只是去外地上大学,而不是长久地离开。“只剩我一个人,孤零零地有什么意思?”这种糟糕至极的想法让刘大爷看不到生活的五彩缤纷,感受不到远在外地儿子、儿媳的亲情挂念,更想象不到孙子学成归来的幸福时光,导致其情绪极度低落。

在心理专家的引导下,刘大爷逐渐认识到自己“不合理信念”的不足,心情豁然开朗。那么,刘大爷应该如何与在外地工作的儿子、儿媳以及求学的孙子保持联系呢?

首先,心理专家请刘大爷和她一起学习世界卫生组织对健康的定义:健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而是身体、心理和社会适应的完满状态。当下,刘大爷需要做的是积极、主动地适应孙子去外地上学的客观现实。心理学认为,“适应力”是每个人在面对生命的起伏不定和阴晴圆缺时,仍然能够活得精彩的能力。即使亲人不在身边,自己也要积极适应,寻找生活的乐趣。

其次,刘大爷要与时俱进,学习使用智能手机及微信等社交应用程序。当学会这些手机操作后,刘大爷就可以在微信上给儿子、儿

媳或孙子留言,等他们方便时回复,这比打电话更加便利和省钱。他还可以学习短视频制作,适时与家人分享自己的晚年生活,例如遛弯的情景、学习的体会和其他休闲活动等,利用科技化解思念之苦。

最后,可以利用节假日的时间到儿子、儿媳工作的地方,到孙子读书的学校走一走、看一看,家人适时小聚,也可以跟家人一起利用假期旅游,在旅游的过程中交流思想、沟通情感,弥补平日不能见面的遗憾。

总之,刘大爷和与刘大爷有相似情况的留守老人,要接受子孙后辈离开自己去外地求学、生活的客观现实,不断提高自己的适应能力,接受新事物,学会新的交流沟通方式方法,适时、适度保持与后辈的联系,以良好的心态和老有所学、老有所乐的思想行为,与后辈共同成长。🇨🇦

(作者系天津市心理卫生协会常务理事、国家二级心理咨询师)



独居老人遗赠财产的法律思考

文 / 赵炎

社会老龄化发展过程中，难以避免地涉及生前养老以及身后财产处理问题。失独或者子女常年不在老人身边照顾的家庭中，老人将家庭重要财产（如房产、巨额存款等）赠与家庭保姆的情况屡见不鲜。该现象主要涉及遗赠或遗赠扶养问题。

【案情】

某日，年近八旬的贾老伯独自一人来到公证处。公证员在详细了解贾老伯的情况后，遵从老人的意愿，为其办理了遗嘱公证。按照遗嘱内容，老人以遗赠的形式将自己拥有的那部分房产赠送给照顾自己多年的保姆。老人的子女对此事并不知情。

公证处担心老人被骗，因而在立遗嘱前对老人的身体状况和精神状况进行了评估。经过专业精神评估师评估后确定，老人的精神状态各方面均正常，具有完全民事行为能力，有清醒的辨识能力。老人立遗嘱时，另有两名无任何利害关系的见证人在旁边见证，全部过程都有录音录像，确保不存在老人被诈骗的情况。

公证处了解到，保姆照顾贾老伯夫妻俩近十年，贾老伯妻子过世后，仍继续悉心照顾贾老伯。此前贾老伯夫妇曾多次提出给保姆额外保障，都被保姆拒绝。贾老伯认为，保姆各方面都做得比较好，照顾得很周到。但是，保姆是外来务工人员，虽在城市工作多年却没有固定的居住地。为了让保姆安心地照顾自己到老，贾老伯提出将房产赠与保姆。

【法律解析】

一、何为遗赠

根据《中华人民共和国民法典》（以下简称《民法典》）第一千一百三十三条第三款的规定，自然人可以立遗嘱将个人财产赠与国家、集体或者法定继承人以外的组织、个人。上述案例中，贾老伯

表示，自己去世后其本人享有的房产份额归保姆所有，即为法律上的遗赠。

二、遗赠的法律特点

（一）遗赠是通过遗嘱的形式将财产赠与国家、集体或者法定继承人以外的组织、个人。若自然人通过遗嘱表示，其死亡后财产归其法定继承人范围内的一

个人或几个人所有,则不属于遗赠。

(二) 遗赠仅仅是财产权利人单方做出赠与的意思表示,不需要经过任何人的同意,甚至不需要经过受赠人的同意。上述案例中,贾老伯办理公证遗嘱时,其子女以及保姆本人虽然均未到场,但依然不影响遗嘱发生法律效力。

(三) 遗赠仅限于财产权利人本人所享有的合法财产。上述案例中,贾老伯赠与的房产实际为其夫妻共同财产,其妻子去世后并未做遗产分割。在没有遗嘱或遗赠扶养协议存在的情况下,按照法定继承规则,该房屋的 1/2 属于贾老伯妻子的遗产,由贾老伯及其子女等其他法定继承人共同继承。因此,贾老伯并不享有该房屋的全部,其赠与保姆的房屋仅限于贾老伯夫妻共同财产权益中该房屋 1/2 份额以及法定继承其妻子遗产的份额,而不是该房屋的全部。

(四) 遗赠不要求必须设定受赠人义务。法律上,遗赠可以附义务,也可以不附义务。贾老伯之所以将其房产赠与保

姆,主要是因为保姆无微不至的照顾打动了他,但法律上,保姆的照顾仅仅是贾老伯作出赠与的动因,而非附义务。若赠与人需要给赠与附义务,应当明确做出附义务的意思表示。

三、遗赠与遗赠扶养协议的主要区别

根据《民法典》第一千一百五十八条的规定,自然人可以与继承人以外的组织或者个人签订遗赠扶养协议。按照协议,该组织或者个人承担该自然人生养死葬的义务,享有受遗赠的权利。

遗赠与遗赠扶养协议均属于自然人对身后财产的处置方式。两者的主要区别在于,遗赠是立遗嘱人单方面做出意思表示即可发生法律效力,而完成赠与财产的所有权转移,则需要受遗赠人在知道受遗赠后六十日内,作出接受或者放弃受遗赠的表示;到期没有表示的,视为放弃受遗赠。遗赠扶养协议则需要在达成协议之初由双方达成一致意见,单方无法形成遗赠扶养协议,而继承开始后,受遗赠人应不受限期明示接受遗赠的限制。

【律师建议】

遗嘱涉及老年人重大财产权益,应慎重对待。老人订立遗嘱时应准确表达个人意愿,同时,向公证员、律师等专业人士征求专业意见,以避免因表达有误或考虑不周而导致遗嘱效力瑕疵,出现遗愿未必尽如愿的遗憾。🇨🇦

(作者单位:天津银河律师事务所)



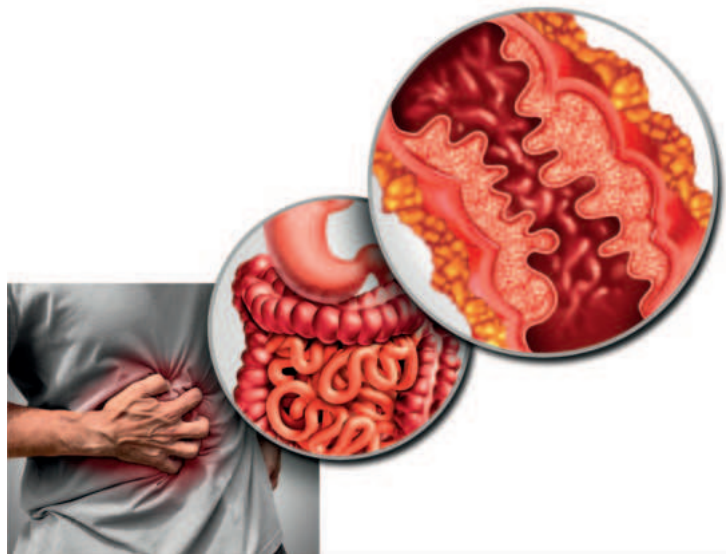
克罗恩病的预防与保健

文 / 于春泉

成大爷今年 63 岁,去年 10 月无明显诱因出现腹胀腹泻,大便每天 2—3 次,呈糊状,伴随间断性脐周腹痛,排便后腹痛减轻,有里急后重感,严重时会出现水样便,当地医院予以健胃消食片及保胃药物后症状无明显好转,随后病情加重,出现肛周包块,包块表面发红、质软、疼痛。成大爷再次到当地医院就诊,被诊断为“肛周脓肿”,在该院进行了手术治疗,术后切口不愈合,且反复发热。为寻找发热原因,成大爷的家人将其送往上级医院就诊,经结肠镜检查,医生诊断为炎症性肠病(即克罗恩病),于该院接受了解痉、抗炎等治疗后,成大爷症状有所好转。

克罗恩病是一种病因尚不十分明确的胃肠道慢性炎性肉芽肿性疾病,可从口至肛门任何部位侵犯消化道,但最典型的病变部位在回肠末端。典型患者以腹痛、腹泻为主要临床表现,发作与缓解反复交替。常采用激素、免疫抑制剂、生物制剂等诱导缓解,对于肛周病变等并发症则主要采用外科手术治疗。

克罗恩病轻者可自行缓解,或经过积极治疗后病情有所好转。但整体而言,易迁延不愈,反复发作。因此,克罗恩病的诊断必须经过多学科会诊、多项目检查、结合临床表现,在最终确诊后需进行及时准确的治疗,以防止预后不良。



一、克罗恩病的治疗与保健

辨证论治

1. 湿热内蕴证

症见腹痛肠鸣,泻下如注,或伴发热口渴,唇干齿燥,面赤烦躁,小便赤涩,里急后重,泻下色黄。舌红苔黄腻,脉滑数。

治疗宜清热化湿,调气行血。可选用芍药汤、白头翁汤等中药方剂治疗。

2. 寒湿困脾证

症见泄泻清稀,甚则如水样,脘闷食少,腹痛肠鸣,不发热,口不渴,小便清长。舌淡苔白腻,脉沉迟。

治疗宜除湿散寒,理气温中。可选用胃苓汤等中药方剂治疗。

3. 肝郁脾虚证

症见右少腹或脐周胀痛,痛则欲便,便后痛减,大便时干时溏,胸胁胀闷,抑郁恼怒或情绪紧张时易于发生腹痛、腹泻、腹鸣,矢气频作。舌淡苔薄,脉弦。

治疗宜疏肝理气,健脾和中。可选用痛泄要方等中药方剂治疗。

4. 气滞血瘀证

症见腹部积块,胀痛或刺痛,疼痛固定,

大便濡泄,食纳差,形体消瘦,神疲乏力。舌质紫暗或有瘀斑,脉细涩。

治疗宜活血化瘀,行气消积。可选用血府逐瘀胶囊等中成药治疗。

5.脾肾阳虚证

症见病久迁延,反复泄泻,五更泻,泻后痛减,形寒肢冷,腰膝酸软。舌淡,脉沉细。

治疗宜健脾温肾,固涩止泻。可选用金匮肾气丸等中成药治疗。

膏方养生

克罗恩病属于中医“泄泻”“肠痈”等范畴。中医认为,克罗恩病可由多种因素引发,无外乎外感及内伤。饮食、外邪、情志及体质等诸多因素作用于脾胃,导致脾胃运化功能失调,小肠泌别清浊功能失司,大肠传导失常而致泄泻,其病位主要在脾,与肺、肝、肾、大肠、小肠等多脏腑相关。治疗当以清热燥湿为法,缓解期须以固护脾肾为法,同时可配合穴位贴敷、药浴、熏蒸等中医特色疗法。下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常使用治疗克罗恩病的膏方,供大家居家预防、调治克罗恩病。

—— 陈皮 15 克,清半夏 12 克,茯苓 15 克,麸炒白术 15 克,黄芩 15 克,佩兰 15 克,白豆蔻 20 克,黄连 12 克,木香 12 克,银花 15 克,连翘 15 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,适合腹痛腹泻的克罗恩病轻症患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1.遵循低纤维、易消化的原则,少量多餐,避免大量进食;

2.选择低脂肪、低纤维、低盐饮食,每天摄入盐的含量不应该超过 6 克;

3.避免食用高脂肪、油腻或油炸食品,避免咖啡因的摄入。

推荐药膳:山药芡实扁豆粥

食材:山药 15 克,芡实 15 克,扁豆 10 克,粳米 100 克。

做法:将山药、芡实、扁豆加水煮沸 15—20 分钟,取煎煮所得到的药汁,将粳米放入药汁中,煮熟即可,每日分 2 次服用。

功效:健脾止泻。

二、克罗恩病的预防与调护

1.改善生活方式,保持充足的睡眠,适度运动,戒烟限酒;

2.定期记录自己的饮食和症状变化,以便及时发现问题并进行调整;

3.保持良好的心态,积极面对疾病,寻求家人和朋友的支持,共同应对克罗恩病的挑战。🇨🇦



老年人洗头注意事宜

文 / 陈海蓉

别过于频繁。 老年人应定期清洗头发,但不能过于频繁,否则容易造成油脂分泌紊乱。一般来说,油性发质的老年人春秋季节每2—3天洗一次,夏季1—2天洗一次,冬季每周洗1—2次为宜。正常发质的老年人春夏季节每周洗2次,秋冬季节每周洗1次为宜。

水温40℃为宜。 老年人的头皮对温度比较敏感,过冷过热都会造成血管收缩异常,最佳温度为40℃左右。

边洗边按摩。 头部血管丰富,且有许多重要的经脉、穴位,借洗发时间按摩一下不失为保健妙招。可用十指指腹,自前额上发际开始,由前向后经头顶至脑后发际,边



梳头边按摩头皮10—15分钟。

头别后仰、别太低。 老年人洗发时,若后仰压住颈动脉,时间久了易导致脑血流量不足。因此,最好采用身体微微前倾的低头姿势,若低头幅度过大或时间过长,也易致血压不稳定。

头发干透再睡觉。 许多老年人习惯起床后洗头或临睡前洗头,这些都不是最合适的洗头时间。清晨洗头,容易引起风寒感冒;睡前洗头,带着湿头发入睡,容易积聚湿气。因此,最好选择白天温度较高的时段洗头。如果一定要晚上洗头,注意等头发干透后再睡觉。🇨🇦

(来源:《大众卫生报》)

“站着说话不腰疼”确有科学依据

文 / 姜宇

“站着说话不腰疼”,这句老话其实不无道理。人体腰椎承受的负荷包括人体重力、身体运动和肌肉拉伸所产生的力量,这些负荷需要腰椎、韧带和腰部深浅层的肌肉共同承担。换句话说,人体无论是平卧、坐位还是站立,腰椎都要承担相应的负荷。

研究证实,人体脊柱在不同体位所承担的负荷是不同的。在俯卧位及仰卧位时,人体的腰椎需要承受约200—300牛顿的压力;放松站立状态下,腰椎需要承担约1000

牛顿的压力;而上半身直立坐位时,腰椎需要承担约1300牛顿的压力;上半身前倾约30度坐位时,腰椎需要承受约1800牛顿的压力,而这恰恰是大多数人工作时的“标准”坐姿。所以说,站着出现腰痛的概率确实比坐着要小。

建议久坐的人群,可以经常站起来走走,让全身的肌肉得到放松休息,有助于预防腰疼。🇨🇦

(来源:《健康时报》)

伤筋没动骨,也要养百日?

文 / 李正言

生活中,大家难免会因各种意外导致扭伤发生,当医生告知没有发生明显骨折时,很多人都会自我安慰:“伤筋没事,还好没骨折,回家养养就好了。”结果三个月后,以为可以正常运动时,却发现损伤的地方仍有痛感。

中国有句俗话说叫“伤筋动骨一百天”,所以不少患者有疑惑:伤筋,但没动骨,也需要养一百天吗?想要知道这个答案,先要了解到底什么是“伤筋”。


筋指肌腱或骨头上的韧带,我们的筋在神经系统支配下才能维系并限制关节在生理范围内完成各种各样的运动,甚至包括某些超负荷的运动,比如打球、爬山、滑雪等。一般情况下,筋靠自身的弹性能够对冲运动过程中所产生的外力,但一旦过度收缩、过度牵拉导致局部筋伤,一方面会出现出血、水肿等症状,另一方面会出现挛缩、向上高耸、起皱等症状,并形成可触及的一个小“筋结”,这就是典型的“伤筋”。

静养休息一个月至半年,损伤的筋可以在一定程度上自我修复,出血、水肿等症状会渐渐消失,但筋结却不一定消除,从而造成患处的不适感。

临床上,不少受伤的患者明明静养了三个月甚至更久,虽然症状有所改善,但回到日常运动中却总还觉得“差一点”。差的这“一点”,问题就出在“筋结”上。

中医认为,想要完全恢复原本的状态,

临床上,最简单、最有效的方法就是早期采用“理筋”手法,针对患处进行处理。专业的骨伤科医生常选择如按、拨、揉、推等理筋手法松解挛缩的筋,从而达到消散筋结的作用。一般经过几次治疗之后,这种由于筋结造成的不适感会逐渐减弱消退。

如果大家在日常生活中出现意外扭伤,在排除“动骨”的情况下,仍有较重的疼痛或不适感,就可能是出现了“伤筋”的情况,应该尽快前往医院,让专业医生与您“筋筋计较”。 (来源:《文汇报》)



细嚼慢咽更有益健康

文 / 尹慧 孙贵香

吃饭时,很多人会狼吞虎咽,两三口就“解决战斗”。实际上,这种习惯并不好。建议大家给吃饭多留出一些时间,细品食物之味,细嚼慢咽更有益健康。

细嚼慢咽有何益处

减轻肠胃负担。充分咀嚼能将食物磨碎成更小的颗粒,可以让食物更好地与消化液接触,减轻肠胃负担。细嚼慢咽还可以让较烫的食物在口腔中冷却一段时间,降低食物到达胃部的温度,有助于保护肠胃。

促进营养吸收。研究表明,当不同受试者吃同一种食物时,咀嚼次数多的人比咀嚼次数少的人能多吸收 13% 的蛋白质和 43% 的纤维素。这是因为细嚼慢咽可以细化食物中的粗纤维,粉碎被包裹的蛋白质等营养物质,得到充分咀嚼的食物进入胃肠后更容易被身体消化和吸收。

有助控制体重。食物进入人体后,人体的血糖会升高,当血糖升高到一定水平时,大脑摄食中枢就会发出停止进食的信号,这一过程一般需要 20 分钟左右。如果进食过快,等大脑发出停止进食的信号时,人们往往已经吃了过多的食物,就会造成能量过剩,导致肥胖。细嚼慢咽能够让人更早出现饱腹感,进而停止进食,有助于控制体重。

保护口腔健康。充分咀嚼对牙龈有按摩作用,可促进牙龈血液循环。咀嚼时分泌的

唾液不仅能够清洁牙齿表面,唾液中的溶菌酶和其他抗菌因子还能有效阻止细菌繁殖,降低龋齿的发生风险。


可以美容养颜。在咀嚼的过程中,面部血液供应量增加,脸部肌肉会有规律地收缩和舒张,相当于在做“美颜操”,久而久之可使面色红润,皮肤有光泽。

缓解紧张情绪。按照一定的节奏咀嚼,可促进血清素分泌,这种激素能让我们感到幸福、愉悦。从心理学的角度来说,细嚼慢咽能够让忙碌一天的我们慢下来,心态变得更加平和。

细嚼慢咽有重点

“细”可通过增加咀嚼次数来实现。研究表明,一口饭咀嚼 20—30 次最为适宜。对于老年人来说,最好每口饭菜咀嚼 25 次以上。大家可以有意识地增加咀嚼次数,让自己逐渐适应。

“慢”可通过延长用餐时间来实现。通常早餐用时 15 分钟,中餐和晚餐用时 30 分钟最为适宜。

除了注意细嚼慢咽,老年人还应合理安排三餐的间隔时间。一般来说,食物可在胃中停留 4—5 个小时,因此,两餐的时间间隔在 4—6 个小时最为合适。晚餐吃得太晚容易增加肠胃负担,建议每天在 17—19 时吃完晚餐。 (来源:《老年健康报》)

健走和溜达是两码事

文 / 李洁

健走越来越成为大家乐于选择的健身方式。虽说我们每天都在走路,但健走和溜达可是两码事儿。只有走得科学,才能获得最大的健康效益,避免不必要的损伤。

健走对行头也有要求

有规律地进行健走,既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,促进新陈代谢。

健走简便易行,但也不是对穿着毫无要求,特别是鞋,应选择大小合适的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;同时也要有良好的缓冲性,可以解决走路导致的腰疼问题;另外,健走不像跋山涉水的户外运动,鞋子以轻便为好。

健走牢记“16字要诀”

健走姿势的基本要领有16个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、步幅合理”。

身体直立:头顶百会穴上提,保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动:双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90度;双臂以肩为轴,前后自然摆动;手向上摆时不超过肩,向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转:伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。



步幅合理:迈步时脚后跟先着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅 = 身高 × 0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米左右;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米左右。

选择适宜的健走强度

健走强度以您的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但还能和同伴聊天,那对您而言就是适宜的中等强度了。

保证充足的健走时间

世界卫生组织建议,成年人每周应至少完成150分钟至300分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证,才能达到更好的效果。

每天健走总量在10000步左右,过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数,尤其是老年人或身体状态不好的人群。

如果利用碎片时间健走,每次健走时间应至少10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次持续健走达到30分钟至60分钟,将更有利于提升心肺功能,达到消耗脂肪的目的。

需要提醒的是,除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。🇨🇦 (来源:《北京青年报》)

手里有“瓜” 健康回家

文 / 李岳瀛 李贺明

黄瓜是西汉时期张骞沿着丝绸之路带回的瓜果。由于完全成熟后的瓜呈黄色,因此被称为“黄瓜”,后发现在其翠绿色时口感最清爽可口,也被称为“青瓜”。黄瓜是蔓生的草本植物,是世界上热量最低的蔬菜之一,水分含量高达 97%,堪称食物界的“天然饮料”。无论是佐餐还是护肤,都有黄瓜的身影,是名副其实的“出得厅堂,入得厨房”。

《本草纲目》中记载,“黄瓜味甘、性凉,能清血除热,解毒消炎”。黄瓜在东方医学上被用作降低体温、改善夏季食欲不振。现代医学则认为,黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素 B2、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素、烟酸、钙、磷、铁等营养成分,同时还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,具有一定的营养价值。

一、黄瓜的营养成分及功效

1. 补充水分。黄瓜含水量高达 97%,是瓜果类蔬菜中最高的,这让黄瓜成为保持身体水分平衡的良好选择。

2. 养颜护肤抗衰老。黄瓜富含维生素 C、维生素 E、黄瓜酶等成分,可以促进新陈代谢、增强皮肤活性、防止毛孔粗大。丰富的维生素 E,可起到延年益寿、抗衰老的作用。

3. 抗氧化剂。黄瓜中含有抗氧化物质,如类黄酮和多酚,有助于中和自由基,可减少氧化应激对细胞的损害。

4. 降脂稳压。黄瓜中的固醇类成分有助于降低胆固醇。黄瓜富含的膳食纤维、钾和镁则有益于调节血压水平,预防高血压。

5. 排毒护肝。黄瓜中的水分和纤维都是天然利尿剂,能促进肠道毒素排泄。这种纤维素能够促进肠道蠕动,加快体内废物的排出,增强新陈代谢,有利于“清扫”体内垃圾。其所含的丙醇二酸对脂肪肝的防治有积极作用。

6. 抗肿瘤。黄瓜中含有的葫芦素 C 具有提高人体免疫功能的作用,可达到抗肿瘤的目的。此外,该物质还可治疗慢性肝炎。

7. 减肥强体。黄瓜中所含的丙醇二酸,可抑制糖类物质转变为脂肪。此外,黄瓜中的纤维素能促进人体肠道内腐败物质的排出,对降低胆固醇有一定作用。

8. 健脑安神。黄瓜含有丰富的 B 族维生素,对改善大脑和神经系统功能有利,能安神定志,辅助治疗失眠症。

9. 降血糖。黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢,故糖尿病人可以用黄瓜代替淀粉类食物充饥,血糖非但不会升高,甚至会降低。

二、黄瓜的食用要点

1. 因黄瓜性凉,胃寒患者食之易致腹痛泄泻,所以脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃。

2.黄瓜与花生米同食,易引起腹泻,黄瓜性味甘寒,常用来生食,而花生米多油脂,性寒食物与油脂相遇,会增加其滑利之性,

可能导致腹泻,尤其是肠胃功能不好的人不宜多食。

推荐美食

青瓜炒竹荪

原料:干竹荪 50 克,黄瓜 150 克,大葱白 20 克。

调料:鸡精 3 克,盐 4 克,白糖 5 克。

制作方法:

- 1.将干竹荪放入容器中加入冷水泡发 30 分钟,去竹荪衣尾,取头段改刀成段,入沸水中氽一下捞出沥干水分备用;
- 2.黄瓜去皮,切柳叶条,大葱白切末备用;
- 3.锅底放少许油,煸香葱末,放入黄瓜条、竹荪翻炒,加入鸡精、盐、白糖,用湿淀粉勾芡后出锅,即可食用。



青瓜炒牛肉

原料:牛外脊肉 200 克,黄瓜 150 克,大葱 20 克,姜 20 克。

调料:料酒 30 克,蚝油 30 克,老抽 10 克,鸡粉 3 克,盐 2 克,白糖 5 克,胡椒粉 1 克。

制作方法:

- 1.将牛肉切片,加料酒 2 克,蚝油 5 克,老抽 5 克,鸡蛋半只,胡椒粉少许,最后加干淀粉完成腌制上浆;
- 2.将黄瓜改条去芯,切成马蹄片备用;
- 3.将葱姜切片做小料;
- 4.锅放宽油,待油温升至七成熟时放入牛肉片,滑开至熟捞出备用;
- 5.锅放底油,煸香葱姜片,放入黄瓜片、滑好的牛肉片,加入料酒、蚝油、老抽、鸡精、盐、白糖、胡椒粉,最后用湿淀粉勾芡,即可出锅食用。🇨🇦

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



O 型血更容易招蚊?



流言:夏天蚊虫活跃,一些容易被蚊子咬的人便认为,一定是自己的 O 型血吸引了蚊子。

真相:目前没有证据证明,不同血型的人对蚊子的吸引力有差异。蚊子侦测和定位目标主要靠二氧化碳、热量、挥发性化学物质等因素。研究表明,蚊子对人体呼吸产生的二氧化碳、人体代谢排出的汗液等气味很敏感。有两类人可能比较招蚊子,一类是二氧化碳排出较多的人,如肺活量大、偏胖人群和新陈代谢相对活跃的孕妇、儿童;另一类是汗腺发达、体温较高的人,这类人爱出汗,皮肤表面排

泄出带气味的乳酸或其他成分会吸引蚊子。🇨🇦 (来源:健康报·谣言终结站科普小组)

接触发霉的东西,肺里会长霉菌?



流言:自然界中有多种霉菌会感染人的肺部,接触发霉的东西,肺里就会长霉菌。

真相:通常不会。食物发霉通常是由曲霉引起的,自然界中确实有多种曲霉能感染人的肺部,但这往往见于经常接触曲霉的职业人群,如酿酒厂工作人员、园艺工作者、农民等。健康人群日常接触发霉的东西时,感染霉菌的风险并不大,而自身免疫功能低下的人群会有被霉菌感染的风险。

目前报告的曲霉感染肺部的病例,都是散发病例,也就是说病人之间并没有时间或空间上的紧密联系,目前也没有发现因接触患者而传染甚至流行的情况,因此我们大可不必为此感到焦虑甚至恐慌。而食用发霉的食品,一般也不会引起体内长霉菌,但可能会导致中毒从而造成消化系统损伤。🇨🇦

(来源:“科学辟谣”微信公众号)