

## 把党锻造成一块攻无不克、 战无不胜的坚硬钢铁

这次主题教育，要在推动学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想走深走实上下功夫，教育引导党员、干部从思想上正本清源、固本培元，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，始终在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，做到心往一处想、劲往一处使，共同把党锻造成一块攻无不克、战无不胜的坚硬钢铁。

——摘自习近平总书记《在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上的讲话》



目录

2023年12月上  
总第47期  
每月5日出版

“喂都养老院”带来的新思考

★本刊专稿★

- 12 静雅老人院:活出精彩
- 15 “喂都养老院”:治愈你的人生焦虑
- 18 “喂都养老院”带给我们的启示

01 卷首

01 把党锻造成一块攻无不克、战无不胜的坚硬钢铁

04 求知学堂

- 04 中央金融工作会议释放重要信号
- 07 深学笃用习近平文化思想  
    高质量抓好天津宣传思想文化工作
- 09 数读/妙论/热词

22 老干部工作室

- 22 我市召开老干部活动阵地互学互看互鉴现场会
- 24 在用心用情精准服务老干部中推动作风转变
- 25 以解决问题实效推动老干部工作高质量发展
- 26 坚持“五个聚焦” 解决服务“大水漫灌”
- 28 以“三突出”推进主题教育开展

★天气凉了,开展哪些支部活动更适合?

- 29 因时制宜 量力而行
- 30 开展离退休干部党支部活动需把握好三个“度”
- 31 从实际出发,因时制宜开展活动

32 坚持党校姓党 努力为党育才

34 晚晴

- 34 永葆初心为人民
- 38 爱心包进饺子 温暖送给社会
- 40 一张学杂费减免申请表





# 天津老干部

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 贾春颖  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
文字采编 刘金晖 安可欣  
刘瑾皓  
设计 刘赓

国内统一刊号 CN12-1474/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

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 zbshtjgb@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

## 42 文化广角

### ★“奋进新征程”主题征文

42 家乡进入“高铁时代”

44 毛泽东用“笔杆子”吓退十万国民党军

46 望海寺和乾隆御诗碑

48 浓墨淡笔总关情

50 西安印象

52 学会与子女“划清界限”

54 家人过世,所遗存款如何处置

## 56 康养人生

56 帕金森病的预防与保健

58 如何应对夜间腿抽筋

59 胃轻瘫的调治

60 冬季运动有讲究

61 头晕、眩晕别大意,一个动作帮你改善

62 营养厨房

64 慧眼识谣

**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。

## 中央金融工作会议释放重要信号



中央金融工作会议 10 月 30 日至 31 日在北京举行。

习近平总书记在会上发表的重要讲话，科学回答了金融事业发展的一系列重大理论和实践问题，是习近平经济思想的重要组成部分，是马克思主义政治经济学关于金融问题的重要创新成果，为新时代新征程推动金融高质量发展提供了根本遵循和行动指南。

### 坚定一条道路：坚定不移走中国特色金融发展之路

金融是“国之大者”，关系中国式现代化建设全局。

迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，我国

金融工作怎么看、怎么办？

这次会议强调，“坚定不移走中国特色金融发展之路”。

何为“中国特色”？习近平总书记一直有着深邃思考。

2017 年，习近平总书记在十八届中共中央政治局第四十次集体学习时强调：“发展金融业需要学习借鉴外国有益经验，但必须立足国情，从我国实际出发，准确把握我国金融发展特点和规律，不能照抄照搬。”

2019 年，十九届中共中央政治局举行第十三次集体学习，习近平总书记明确提出：“要深化对金融本质和规律的认识，立足中国

实际，走出中国特色金融发展之路。”

此次中央金融工作会议系统阐述中国特色金融发展之路的本质特征，强调“八个坚持”：

——坚持党中央对金融工作的集中统一领导

——坚持以人民为中心的价值取向

——坚持把金融服务实体经济作为根本宗旨

——坚持把防控风险作为金融工作的永恒主题

——坚持在市场化法治化轨道上推进金融创新发展

——坚持深化金融供给侧结构性改革

——坚持统筹金融开放和安全

——坚持稳中求进工作总基调

“八个坚持”既有世界观,也有方法论,标志着我们党对金融本质规律和发展规律的认识达到了新的高度。

### 明确一个主题:推进金融高质量发展

这次会议鲜明提出“以加快建设金融强国为目标”,明确“以推进金融高质量发展为主题”,以金融高质量发展助力强国建设、民族复兴伟业。

拥有全球最大的银行体系,第二大保险、股票和债券市场,普惠金融走在世界前列……新时代以来,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,各地各部门持续推进金融事业高质量发展,中国金融业有了厚实的“底子”。

但要从金融大国向金融强国迈进,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力支撑,还要付出更多努力。

在分析当前金融形势时,会议指出,“经济金融风险隐患仍然较多”“金融服务实体经济的质效不高”“金融监管和治理能力薄弱”等一系列问题,直击当前金融领域薄弱点,认识清醒而深刻。

只有胸怀“国之大者”,强化使命担当,下决心从根本上解决这些问题,才能推进金融高质量发展,向金融强国的目标迈进。

在部署金融高质量发展任务时,会议针对当前问题,提出“三个着力”,明确了发展路径——着力营造良好的货币金融环境,着力打造现代金融机构和市场体系,着力推进金融高水平开放。

会议还要求“做好科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融五篇大文章”,提供高质量金融服务。

### 突出一个重点:全面加强监管、防范化解风险

防范化解金融风险,是金融工作的永恒主题,也是习近平总书记一直牵挂的

大事。

“切实把维护金融安全作为治国理政的一件大事”“防范化解金融风险特别是防止发生系统性金融风险,是金融工作的根本性任务”……习近平总书记在不同场合对防范化解金融风险作出重要指示、重要部署。

这次中央金融工作会议明确“以全面加强监管、防范化解风险为重点”,确定当前风险防控的重点任务:切实提高金融监管有效性、及时处置中小金融机构风险、建立防范化解地方债务风险长效机制、促进金融与房地产良性循环、维护金融市场稳健运行。

既要有防风险的先手,也要有应对和化解风险挑战的实招。

“依法将所有金融活动全部纳入监管”“全面强化机构监管、行为监管、功能监管、穿透式监管、持续监管”“消除监管空白和盲区,严格执法、敢于亮剑,严厉打击非法金融活动”,会议就全面加强金融监管提出

一系列要求,强调扎紧监管篱笆,确保风险防控有力有效。

防范化解金融风险,需要全盘考虑、统筹安排。“把握好权和责的关系”“把握好快和稳的关系”“健全具有硬约束的金融风险早期纠正机制”……此次会议就下一步如何更精准有效防范化解金融风险从方法论的角度作出部署、给出指引。

### 做好金融工作的根本保证：加强党中央对金融工作的集中统一领导

“八个坚持”中,“坚持党中央对金融工作的集中统一领导”放在首位。

中国共产党的领导是中国特色社会主义最本质的特征。

加强党中央对金融工作的集中统一领导,把政治优势和制度优势转化为金融治理效能,既是以往我国金融改革发展的成功经验,也是新时代做好金融工作的根本保证。

从我国金融改革发展实践看,正是在党的坚强领导和

正确指引下,我国金融系统有力支撑经济社会发展大局,坚决打好防范化解重大风险攻坚战,为如期全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标作出了重要贡献。

从此次会议的名称可以看出,“中央”两个字更加强了党中央对金融工作的集中统一领导。

今年3月,中共中央、国务院印发《党和国家机构改革方案》,多项涉及金融监管领域,其中包括组建中央金融委员会、组建中央金融工作委员会等。

“发挥好中央金融委员会的作用”“发挥好中央金融工作委员会的作用”“发

挥好地方党委金融委员会和金融工委的作用”——此次会议就如何完善党领导金融工作的体制机制进行系统部署。

这次令人瞩目的中央金融工作会议,提出一系列新观点新论断新要求,重在实干落实。

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,积极推动金融高质量发展,加快建设中国特色现代金融体系,中国特色金融发展之路必将越走越宽、越走越好,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力支撑。🇨🇳

(来源:新华网)



# 深学笃用习近平文化思想 高质量抓好天津宣传思想文化工作

——陈敏尔在全市宣传思想文化工作会议上强调指出

11月15日,全市宣传思想文化工作会议召开。市委书记陈敏尔出席会议并讲话。他强调,要深入学习贯彻习近平文化思想,认真落实习近平总书记关于宣传思想文化工作的重要指示和全国宣传思想文化工作会议精神,开拓进取、守正创新,埋头苦干、奋发有为,努力开创全市宣传思想文化工作新局面,为推动高质量发展“十项行动”见行见效、全面建设社会主义现代化大都市提供坚强思想保证、强大精神力量和有利文化条件,为建设中华民族现代文明贡献力量。

市委常委、市委宣传部部长沈蕾主持会议并作总结讲话。市领导王旭、王力军、张玲出席。

陈敏尔在讲话中指出,党的十八大以来,习近平总书记把宣传思想文化工作摆在治国理政的重要位置,围绕新时代文化建设提出一系列新思想新观点新论断,形成了习近平文化思想。这一重要思想既有文化理论观点上的创新和突破,又有文化工作实践上的部署要求,是我们担负起新时代新的文化使命的强大思想武器和科学行动指南。习近平总书记对宣传思想文化工作作出重要指示,对全面贯彻党的二十大精神

神、担负起新的文化使命、做好新时代新征程宣传思想文化工作提出了“七个着力”的重要要求,具有很强的政治性、思想性、指导性,为进一步做好宣传思想文化工作指明了方向。要深学笃用习近平文化思想,从坚决做到“两个维护”的政治高度,深刻领会这一重要思想的真理力量和实践伟力,从强国建设、民族复兴的战略高度,深刻领会新时代新的文化使命,从世界观方法论高度,深刻领会这一重要思想的核心要义,坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法,坚定文化自信、秉持开放包容、坚持守正创新,做到学思用贯通、知信行统一。

陈敏尔强调,要紧密结合天津实际,高质量抓好宣传思想文化重点工作,不断书写文化强国建设和中华民族现代文明建设的天津篇章。要强化党的创新理论武装,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,在深化、内化、转化上下功夫见成效,深入开展主题教育,加强研究阐释,紧扣群众所想、百姓所惑、基层所盼开展生动宣传、广泛普及,切实把理论武装成果转化为坚定理想信念、践行初心使命的实际行动,转化为立足本职、推动高质量发展“十项

行动”见行见效的实际成果。要做好意识形态工作,有力维护国家安全,压紧压实意识形态工作责任制,守好意识形态阵地,牢牢掌握党对意识形态工作领导权。要培育和践行社会主义核心价值观,久久为功提高全社会文明程度,持续深化理想信念教育,分类分层做好思政工作,实施公民道德建设工程,深化拓展新时代文明实践中心建设,全面提升文明城市建设水平。要提升新闻舆论传播力、引导力、影响力、公信力,坚持团结稳定鼓劲、正面宣传为主,牢牢把握正确舆论导向,加强舆论引导,深化媒体融合,创新传播手段和话语方式,巩固壮大奋进新时代的主流思想舆论。要推动文化繁荣发展,加快文化强市建设,大力实施文艺精品创作计划,优化公共文化服务,创新实施文化惠民工程,提升文化产业竞争力,深入推进文化改革创新,更好满足人民群众高品质精神文化需求。要深化文旅融合发展,坚持以文塑旅、以旅彰文,打造特色文旅品牌,丰富旅游产品、提升旅游服务、做优旅游市场,进一步彰显城市底蕴、增添城市活力。要赓续城市文脉,敬畏历史、敬畏文化、敬畏生态,加强历史文化遗产保护传承,讲好中国故事、天津故事,促进文明交流互鉴,推动中华优秀传统文化在天津创造性转化、创新性发展,不断提升城市形象和文化软实力。

陈敏尔强调,要加强党对宣传思想文化工作的全面领导。把准政治方向,坚持以党的政治建设为统领,不断提高政治判断力、

政治领悟力、政治执行力,把党管宣传、党管意识形态、党管媒体原则,把政治家办报、办刊、办台、办新闻网站要求落实到工作全过程和各方面。层层压实责任,强化和落实各级党委(党组)的政治责任和领导责任,构建协同联动、齐抓共管的格局。练就过硬本领,不断增强宣传思想文化工作队伍的脚步力、眼力、脑力、笔力,持续改进工作作风,在服务群众中引导群众。加强队伍建设,选优配强宣传文化单位领导班子,注重在急难险重任务、关键吃劲岗位特别是重大斗争一线磨砺干部、培养干部,努力营造各类人才成长进步、创新创业的良好氛围。

沈蕾在总结讲话中指出,新时代新征程做好我市宣传思想文化工作方向已明、任务已定,关键在于抓好贯彻落实。要强化新理念,学深悟透习近平文化思想,深化对宣传思想文化工作规律性认识,自觉以习近平文化思想指导工作实践;找准发力点,聚焦重要领域和关键环节,清单化管理,项目化推进,抓实抓细、见行见效;把握好宣传思想文化工作的新形势新任务新要求,坚持守正创新、“实”字托底,创造性开展工作,在各自领域干出新气象新作为。

市委宣传思想工作领导小组成员,市委各部委、市级国家机关各部门、各区、有关人民团体、市管企事业单位、部分中央驻津单位负责同志,中央有关新闻单位驻津机构和我市宣传文化系统负责同志等参加会议。🇨🇳

(来源:《天津日报》)

2 倍

中老年人群正逐渐成为我国旅游市场的重要客源。近日,携程发布的《2023 银发人群出游行为洞察》显示,今年以来,55 岁以上人群出游数量同比增长近 2 倍。从具体年龄段看,55 岁至 60 岁是主力消费人群,出游人数占比最高,达到 6 成;61 岁至 65 岁占比超 2 成。



30%

随着社会经济的发展和医疗条件的改善,天津的老年人口比例继续呈现不断增长的态势。有专家预测,到 2026 年,本市 60 岁以上户籍老人占比可能突破 30%,也就意味着到“十五五”初期,我们身边每 3 个人中就有 1 位老年人,届时本市将整体进入重度老龄化社会。

60%

从国内外理论与实验依据来看,缺乏线下社交对老年人的认知能力影响较大。瑞典斯德哥尔摩的研究人员曾对 1203 名认知能力良好的老人进行了平均 3 年的随访和实验,发现那些社交活动不够频繁、社会网络关系较为局限的老人,患认知症的风险平均增加 60%。

34.25%

天津市卫生健康委近日公布最新数据显示,2022 年天津市居民健康素养水平达到 34.25%,比 2021 年提高 3.77 个百分点,继续呈现稳步增长态势,高于全国同期 27.78% 的平均水平。市卫生健康委相关负责人表示,近年来,天津市健康素养水平呈现持续上升态势,广大居民越来越关注健康问题,社会各界更加广泛支持和参与健康科普,健康氛围日益浓厚。市卫生健康委将持续推进“健康天津”建设,围绕群众关心关注的健康问题,打通健康传播“最后一公里”,积极开展覆盖全市的健康科普系列活动,筑牢“每个人是自己健康的第一责任人”理念,努力提升居民的健康获得感、幸福感。



在“适”上下功夫,为老年人多些“量身定制”。

——中国经济网发文称,善待老人,就是善待我们的明天。多一点“适老化”关怀,推出更完善的适老产品与服务,不仅是为了他们的现在,也是为了我们的未来。

以“文化养老”滋养最美夕阳红。

——上观新闻发文称,文化是民族生存和发展的重要力量。“文化养老”不仅能够促进老年人的身心健康,增强老年人的获得感幸福感安全感,还能弘扬中国传统文化,对促进社会精神文明建设与发展有着重要的意义和作用。让老年人拥有幸福的晚年,年轻人就有更可期的未来。

以高质量老年教育推动学习型大国建设。

——华声在线发文称,老年教育是终身教育的重要组成部分,是老年人发挥积极作用的重要途径。老年教育除基础的健康促进功能之外,还具备政治、经济、文化、社会等方面的功能,是加强老年人群意识形态建设和政治宣传工作的重要抓手,是充分开发老年人力资源的重要举措,是丰富老年人精神文化生活的重要途径,是提升老年人参与基层社会治理能力的有效手段。明晰老年教育的功能定位,拓展老年教育的功能研究,

是推进老年教育创新发展、服务人口老龄化国家战略需求、建设学习型大国的应有之义。

青年,好比百灵鸟,有它的晨歌;老年,好比夜莺,应该有它的夜曲。

——中国网发文称,社会应积极开展助老活动,提高老人生活质量,营造关爱老人的良好氛围,让老人从容地老去。

“这届”老人没有老。

——《北京日报》发文称,“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。无数活跃的银发身影,正成为一道靓丽的风景线。他们用行动写就:热情追梦,多大年龄都不晚;积极乐观,古稀之年也青春。这样积极的生活态度、丰富的人生经验,都是不可多得的社会财富。助力他们实现老有所为、老有所乐,为经济社会发展培育新资源、新财富、新能力,将收获双赢乃至多赢。期待这个充满活力的社会提供广阔舞台,让每位老人都“将精彩进行到底”。



## 国家数据局

10月25日,国家数据局正式揭牌。根据《党和国家机构改革方案》,国家数据局负责协调推进数据基础制度建设,统筹数据资源整合共享和开发利用,统筹推进数字中国、数字经济、数字社会规划和建设等,由国家发展和改革委员会管理。

此前,国家数据局已有两位领导正式亮相,分别为局长刘烈宏、副局长沈竹林。

中央党校(国家行政学院)公共管理教研部副教授张克此前表示,组建国家数据局,是在中央层面相对集中数字中国建设政府职能的一次重大改革举措,有利于解决数据行政管理职责多头管理、交叉分散等问题,更好地协调推进数据基础制度建设。

## “新中式”

随着中国传统小众节日复兴,非遗、民俗等文化元素“出圈”,博物馆文创引起新潮,国潮文化已从“网络顶流”融入寻常生活的方寸空间。古风盘发、马面裙与职场西装、衬衫“无缝衔接”,背带裤里穿唐背心、短袖和牛仔裤外搭配长衫……在中国社交平台上,人们可以搜索到各种职场国风穿搭方案。在年轻人十分追捧的“小红书”APP上,“新中式穿搭”话题浏览量达5.7亿,而囊括发型、配饰、妆容、家居等范围更广的“新中式”话题有14.6亿人次浏览。

其中,汉服的兴起与普及不可小觑。作为汉民族的传统服饰,汉服的裁剪方法大多采用平面裁剪,无论秦汉、隋唐还是宋明时期,各朝代服饰皆有线条柔美飘逸,款式古典雅致的特点。

起初,人们对汉服的关注点重在服饰形制的仿古与复刻,但“同袍”们(在中国社交媒体上,穿汉服的人统称为“同袍”)逐渐不再满足于体验“打卡”,更



加适于日常穿着的汉服款式“走进”更多人的衣柜。

国风潮下,“簪娘”“妆娘”等新兴职业应运而生,国风配饰开始慢慢渗入人们的日常生活。与之前华丽隆重的古风饰品不同,日常款发饰以素雅为主,讲究佩戴简单百搭。当今,国风元素的服饰越来越多,配套的发型、发饰也逐渐倾向于“古今结合”的审美风格。

国风服饰的日常化趋势说明“服装正在回归其使用价值”,民众对其认识逐渐全面和真实起来。民众不再满足于一次性的“扮演”体验,而是开始做回真正的自己,寻找独属中国人的生活方式。🇨🇳

## “喂都养老院”带来的新思考

——本刊记者带您走进“网红”老人院

在我市,有家养老院与众不同:90岁的老师给80岁的学生们上化学课,老人们用各种搞笑的实验,向屏幕前的网友展示什么叫作化学实验中的“一逝便知”。印象中,老年人最忌讳的生死话题,在这里变成了茶余饭后的段子,打扮成学生模样的爷爷奶奶们被化学老师一次次地送上“南天门”……在“喂都养老院”的视频中,老人们非但没有孤单寂寞,反而收获欢声笑语,在新环境中焕发新活力。这不禁使许多老年朋友打破了对养老院的刻板印象,看到了期待中的养老院生活。

有读者会问,视频中的这座“喂都养老院”到底在哪?现实中这座养老院的生活又是怎样的?下面,本刊记者就带您一同走进位于我市南开区的静雅老人院。

### 静雅老人院:活出精彩

 本刊记者 刘金晖

被誉为“喂都养老院”的静雅老人院,坐落在我市南开区红日南路。在这条说不上宽阔、略显僻静的马路旁,静雅老人院看起来十分惹眼。最近一段时间,静雅老人院着实“火”了一把。随着网络流量的加持,这座原本默默无闻、平平无奇,主打清净雅致的养老院,陡然间跨界成了“网红打卡地”。

而在“爆火”之前,静雅老人院则是数年如一日地为院中的老人做好服务。自2014年营业以来,静雅老人院便如一座被时间遗忘的宁静胜地,老人们在这里享受着生活的温暖和宠爱。无论是阳光四溢的餐厅、活动

室,还是室内种植的各种绿植,都为这里增添了一份宁静与和谐。在这里,时光似乎停滞了,数不清的老人们在这儿度过了他们生命中的黄昏时光。那么,这座并不起眼的老人院究竟有什么特别之处,让老人们安心于此,让家属们放心于此呢?

区别于其他养老院,静雅老人院无论是环境打造、适老化设计还是服务管理等,都传递出一种新型的介护理念。对于介护老人,他们不仅注重精心护理,更注重变被动介护为主动照料,通过改变介护老人的整体生活状态,注重他们生活品质的提高,让老



人们在温暖、自由的环境中得到生活的照拂与精神的慰藉。

入住静雅老人院的老人年龄普遍在 75 岁以上,且经济条件相对一般,由此可见,静雅老人院能够在近 10 年内“长盛不衰”,除了收费合理、经济实惠外,高性价比的服务也是其自身特色。在老人院里,所有的工作人员都会很自然地同院内的老人打招呼,一声“爷爷好”或者“奶奶好”,会让老人们感到家一般的温暖。看似普通的问候,背后却反映出工作人员对老人们的尊重和关爱。电影《上甘岭》中卫生员王兰的原型之一吴炯老人,就曾在静雅老人院居住数年。“能得到吴老的认可,也是我们院的荣幸!”静雅老人院

负责同志告诉记者。

在静雅老人院,老人们享有绝对的自由。只要是身体允许,院方甚至愿意鼓励老人们多走出屋子,与其他老人交流、活动,老人们在这里就像聚居在一个“大家庭”一样,充分享受着“集体生活”带给大家的乐趣。在饮食方面,老人院以适老和清淡为基本准则,饭菜每周出花样、每天有变化,荤素搭配、营养均衡,主打一个“经济实惠、好吃不贵”。而且工作人员与老人们一同用餐,更拉近了“家庭成员们”之间的距离。

今年 81 岁的田奶奶,独自生活了一辈子,刚来老人院时,时常与服务人员和其他老人发生小摩擦。服务人员了解田奶奶的经历与性格后,经常主动与田奶奶聊天,陪伴在她左右。渐渐地,田奶奶变得喜欢与大家在一起活动了,还把服务人员当作自己的家人,与他们相处得其乐融融。

静雅老人院的另一特色是院内 20 余位工作人员的年纪基本上都在 60 岁左右。这支工作队伍分工明确,从医疗保健、生活护理到老人们的后勤饮食……相较于年轻的服务人员,他们的服务经验相对丰富,对老人们的情况更加了解,能够全身心地投入到工作中。这种以“花甲”照顾“耄耋”的工作方式,缩小了服务对象与服务人员之间的年龄差距,也拉近了他们之间的距离。大家会把老人当作自己的哥哥、姐姐来看待,同时,老人们也会将心比心,把工作人员当成“昨天的自己”,让“养”与“护”的关系变得更加融洽、和谐。

不同于人们印象中养老院的老人们每



天下棋、晒太阳,早餐吃完等午餐,午餐吃完等晚餐的生活方式。每天早晨,护理员都会带领老人们做手指操。半个小时过后,老人们则进入自由活动时间,下棋打牌、书画写作、唱歌跳舞……虽然老人院的设备很简单,但是却能满足老人们的一切需求,让老人们能在这里感受到比在家里还多的快乐。

在老人院中,老人们的房间分为南北两侧,两侧采光不同,老人们可以根据自己的喜好挑选适合自己的房间。房间内家具陈设简单实用,足以满足老人们的基本生活需求。“很多人以为在这里会憋闷,其实我们玩的东西多着呢。”徐爷爷高兴地告诉记者。徐爷爷是老人院的新人,今年年初徐爷爷在家不慎跌倒,摔伤了胳膊,因子女工作太忙,所以决定将徐爷爷送到老人院来小住几个月,等摔伤痊愈后,就将徐爷爷接回家中。谁知徐爷爷来到老人院后,深深被养老院的氛围与服务所吸引。三个多月后,子女来接徐爷爷回家,可徐爷爷说什么也不回去了,“在这

里当‘甩手掌柜’的日子很舒服,我不打算回去了!”不仅自己不打算回家,徐爷爷还盘算着将老伴儿也接到老人院一起生活。而后,徐爷爷还惊喜地发现,自己的体重居然比刚入院时重了5公斤。

从开业至今的9年间,静雅老人院基本上处于“满负荷”运营。大家认可这里的原因,除了环境相对整洁、收费比较合理外,很大程度上是因为护理人员对老人的服务态度及其人性化的管理方式,没人指责你的慢,也没有人会觉得你是个累赘。无论是护理员、炊事员,都会认真倾听老人的诉说,尽力帮助每位需要帮助的老人。同等收费情况下,相比好的硬件,一个受尊重、关爱的环境才是真正打动老人入住养老院的先决条件。

天气逐渐寒冷,但更多温暖的故事每天都在静雅老人院里上演……



## “喂都养老院”：治愈你的人生焦虑

本刊记者 刘田田



提到养老院,大多数人脑海中会浮现出这样的场景:一群老年人坐在轮椅上或拄着拐杖,围成一圈晒着太阳聊着天,或是饭后聚在一起看电视、打麻将;护工“伺候”完老人起床、吃饭、睡觉,这一天就算结束了。无聊而寂寞的生活,年复一年、日复一日地循环往复、周而复始……

而在我市南开区却有一座与这些普通养老院风格迥异的“显眼包”养老院,“90后”的拍摄团队和一群“90后”的老人们一起自拍自导自演的短视频最近“火”出了圈,视频用各种搞笑台词来展现化学实验中的“一逝便知”,真正演绎了什么叫“试试就逝世”,也会从老人角度进行清醒发言,例如“建议不要给年轻人提建议”“只要自己不尴

尬,尴尬的就是别人”等,五湖四海的网友们为“喂都养老院”中老人的幽默、豁达拍手称赞,纷纷评论说“养老院里的爷爷奶奶,治好了我多年的焦虑”。

“喂都养老院的喂事”从今年4月开始发布作品,仅仅半年的时间全网粉丝量就超过100万,流量最高的一条视频全网播放量超过2亿次。在这背后,是静雅老人

院里年轻的拍摄团队,在视频的剧本编写、内容剪辑等方面新意频出,带领院里的老人们玩出了新花样,不仅打破了人们对传统养老院的刻板印象,更表达出老年人面对衰老、疼痛和死亡的乐观姿态。

### 平淡无奇的生活

这群老人生活在静雅老人院,他们平均年龄超过75岁,全院70位老人里,自理老人和失能老人的人数各占一半。拍摄团队基本都是“90后”,与传言中的“‘90后’整顿职场”不同,这群“90后”刚来到老人院时并没有过多地展现自己的想法或是介入老人们的生活,而是作为旁观者默默地观察,思考老年人更需要什么样的晚年生活。这群年轻

人发现，多数老人一天中最重要的几件事，无外乎吃饭、睡觉、聊天、散步、看电视，鲜少有娱乐项目，也几乎听不到欢声笑语。

视频中的化学老师余老师今年90岁，自从81岁那年搬到老人院居住，至今已经9年了。余老师说：“刚来养老院的时候，我就是写写书法、捏捏泥人，偶尔也会和其他老人一起下跳棋，以此来打发时间。后来院里兴打牌，可我不会，只能现学，结果等我学会了，打牌的人很多都不在了。”养老院的老人几乎都和余老师一样，每天过着一成不变的日子，在这样平淡无奇的生活中默默看着身边的人一个个离去。

而个别老人还有些“自暴自弃”的意思，“鲍勃”王力就是其中之一。他50岁时突发脑梗，经过漫长的治疗后，勉强能下地走路，但左臂却再也无法抬起。后来，随着母亲去世、妻子离婚，他被孩子送到了老人院。在这里，年逾六旬的王力将自己封闭起来，常常一个人躲在角落里不停地抽烟，总会用“废人”两个字来形容自己。偶尔，他也会对大家提起自己的过往：管理过500人的工厂、接过数百万元的大项目……虽然不知这些故事的真假，但从这些故事中，不难感受到他心底的不甘。还有在视频里被叫作“凯瑟琳”的刘国霞奶奶，也就是余老师化学课上那个面无表情的助手，常常出现的画面是老师做东西的时候帮忙处理各种原料。“这位奶奶刚来到院里的时候几乎不笑，每天要吃四片安眠药才能入睡。”拍摄团队的工作人员说。

把老人照顾好，不仅限于生活起居，更

要关注他们的精神世界。经过准备，这群“90后”的年轻人一拍即合，决定来一场全新的尝试。

### 重塑认知，坦然面对

每天午餐过后，工作人员会在阳光房中摆好桌椅板凳，招呼着参演老人们一起拍摄短视频，其余的老人偶尔也会在一旁观看视频拍摄的过程，这仿佛也成了静雅老人院一个额外的娱乐项目，不仅能消磨时光，还能给大家带来许多欢乐。

在设计剧本时，他们并没有虚构人物设定，而是根据每一位老人的人生经历、性格特点，塑造出一个个贴合自身形象的角色。例如，视频中的化学老师余奶奶退休前就是一位化学老师，化学知识已经深深印刻在余奶奶的身心之中；长相酷似《飞屋环游记》里卡尔爷爷的陈维真在视频中屡上“南天门”，现实中他因患有一种罕见的神经系统疾病而被医生下了两次病危通知书，是真正在生死线上挣扎存活下来的人。

很多参演老人都在拍摄短视频的过程中有了一些改变。有一次拍摄视频时，余奶奶拿着电话和通讯簿，边打边勾画，给通讯簿中已经去世的人打叉。王力调侃道，这哪是通讯簿，分明是“生死簿”。在视频拍摄结束后，王力突然说：“我要将‘生死簿’撕了，我命由我不由天！”从那之后，大家发现王力变化很大，其中最明显的是他变得“爱吃”了，曾经的他总是躲在角落里默默抽烟，如今他会主动跟工作人员说自己想吃某一家店的特色食物，请他们代为购买。“我们刚来

到这个世界上时,是最先通过吃来了解这个世界的,他开始主动和世界重新连接,我们觉得他像又被点燃了。”工作人员介绍说。

同样变化很大的还有“凯瑟琳”刘奶奶,工作人员说:“一开始,她跟许多后来加入的老人一样,明明对这个事儿很感兴趣,但是又有些矜持,不好意思主动提出加入,一直在旁边等着我们邀请。”于是,他们主动邀请刘奶奶加入拍摄队伍,并且贴心地为并不识字的她准备了许多肢体表演。如今,她不再依靠安眠药入睡,心态好了许多,脸上的笑容也多了起来,偶尔还有简短的台词,这些改变让刘奶奶的家人也感到特别开心和意外。

### “90后”与“90后”的互相治愈

很多视频在网上收获了不错的观看量和点赞量,让这些老人能被看到、被听到。网友的评论大多都又“喂”又贴心,余奶奶等人

看到网友的鼓励与支持后,又重新认识到自己的人生价值,变得更加积极,也开始期待着下一次的视频拍摄。有些老人,例如王力,虽然没有智能手机,看不到网友的评价,也没有家人、朋友的关心照顾,但是他也从视频拍摄的过程中重塑了自身认知,开始坦然面对自己的生活,重新变得开朗乐观起来。

其实,拍摄短视频不只是对养老院内老人的一种治愈,同时也是对拍摄团队所有人的一种治愈。“在拍摄短视频的过程中,在与这些老人的交往中,我们看到了他们人生的闪光之处,而这些光亮也反射到我们自身,让我们对自己的人生有了新的期待。”工作人员说。

对于很多人而言,死亡都是一个值得避讳的话题,但是在与这群耄耋老人相处时,却不难看出他们对于死亡并不恐惧。正是他们这种豁达的态度缓解了青年拍摄团队和众多观看视频的网友们对于未知与死亡的焦虑心态,让年轻人认识到,尽管这些老人历经坎坷却仍旧对生活充满勇气,这是一场“90后”与“90后”的互相治愈。

采访结束前,余奶奶扶着小推车慢悠悠地走过来,认真地问:“今天下午的视频还拍吗?主题是什么?把我的‘剧本’先给我看看吧!”工作人员快步走过去,耐心地低头回复着余奶奶的问题,午后的阳光洒在他们身上,一老一少,脸上都洋溢着乐观、积极的笑意。🇨🇳





## “喂都养老院”带给我们的启示

本刊记者 刘瑾皓

最近,网上的一群老人带火了“喂都养老院”(南开区静雅老人院),他们的“喂事”短视频轻松、豁达、“不严肃”,展现出的乐观与通透戳中了不少年轻人的心。很多网友直呼:“养老院里的爷爷奶奶,治好了我多年的焦虑!”

### 不可避免的养老困境

要说视频之所以能在网上这么火,一定离不开年轻的视频创作者团队,团队拍摄的短视频为这群老年人带去了快乐,也让他们的人生价值感得到提升。在与这群老年人朝

夕相处的过程中,团队成员对于“老年人的养老问题”也有了更多思考,他们发现了一个养老行业的普遍现象:一线护理人员中几乎没有年轻人,绝大多数都是外来务工的“4050”人员。

天津职业大学“智慧健康养老服务与管理”专业负责人马颀表示,目前进入养老护理行业的年轻人“行业流失率”偏高,特别是一线护理人员,重要原因包括整体薪酬水平不高、晋升渠道不通畅等。马颀说:“养老行业是一个微利行业,因此一般不会给护理人员开出很高的薪资。”她还认为,年轻人的“价值认

同感”和“身份认同感”的不足是行业留不住年轻人的另一个重要原因。

### 破局

如何让年轻人留在养老行业？

最重要的一点是全社会应当营造认可尊重养老护理工作者职业的浓厚氛围，积极出台养老护理专业技术职称体系，同时引导养老服务机构建立专业技术职称与岗位聘用、专业配备、薪酬待遇挂钩的用人机制，改善现有养老服务人才发展环境，凝聚人才优势，让养老服务人才有奔头、有劲头。

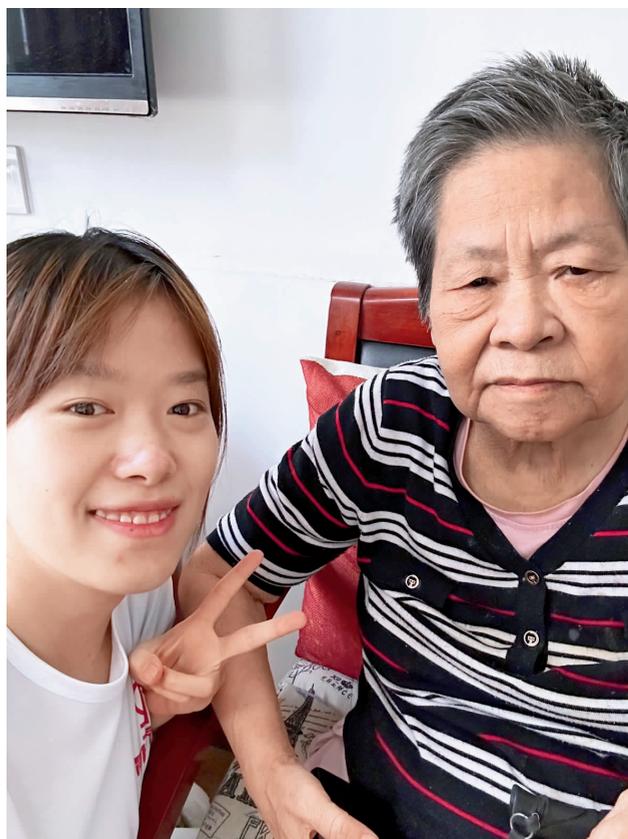
除了政策支持，养老从业者也应积极做好职业规划，以“内求”的方式找到自我“价值认同感”和“身份认同感”。

“作为年轻的养老从业者，应在学校打好理论基础，通过实习阶段充分了解养老机构的组织架构和各个岗位的特点，结合自身兴趣和特长明确自己想要从事的岗位，这样更有助于找到自身的价值感。”西青区天住百龄长者家园副院长刘昭说。

马斯羽是南开区晟佳联合养老院的一名实习生。在她刚做这份工作的时候，第一次接触的是卧床老人。马斯羽坦言，看着他们静静躺在床上，有的老人还插着胃管，空荡的房间里仿佛弥漫着一丝“凉意”，这让她心里很不是滋味。在给老人们修剪指甲的时候，马斯羽轻声细语地对一位老人说：“奶奶不要动，我给您剪剪指甲。”老人只是眨眨眼，没有作答。马斯羽用手慢慢抚摸了奶奶的头，想让她放松一些，老人随后给了她一个孩子般的微笑，于是马斯羽小心翼翼地为老人修剪指甲。后

来得知，这个奶奶的孩子都在国外，因为工作原因很少回来。那段时间，马斯羽一有空，就去看望老奶奶，为老人干一些力所能及的事情，同时用自己的年轻活力感染着她。慢慢地，老奶奶似乎没有了什么伤心的情绪，取而代之的是每天充沛乐观的精神状态，奶奶的房间也不再那么“凄凉”，甚至让马斯羽有种温馨的感觉，这也为她坚持从事这份工作提供了动力。

在马斯羽还不够了解阿尔兹海默症的时候，第一次接触失忆或焦虑的老人时束手无策，但就在转头的一瞬间，有位老人坐在床边对她说：“不用担心我，你们不要太累了。”还有许多让马斯羽感受到温暖的事。在照顾老奶奶的过程中，从她们的眼神中看到了孤独、



## 本刊专稿

期待和需要关怀，马斯羽的心情瞬间变得复杂。“她们在想什么，我无法想象。”

短短几天，马斯羽看到了自身价值，明白了这份工作的意义，同时，她呼吁大家多多关心身边的老人，因为他们的安全感都来自我们的陪伴。

### 大国养老何去何从

如今的养老服务为满足不同老年人的需求，不断推出愈发高端的养老产品，然而居住在中低端养老院，抑或是在家享受社区、村镇最基本养老服务的老年人，才是全国老年人的基本底色。

马頔说：“我们学校养老专业设立的初衷便是为全市培养养老产业从业人才，不仅仅是为了国企、央企或者高端养老机构，而是为各种类型的老人培养出与他们的支出相对等

的服务人才。”

“养老行业发展前景良好，国家的重视以及进入老龄化社会的现实需要，加大了对相关从业者的需求。更多养老院选择医养结合与社会力量的介入，也使得老年服务更加具体化、人文化。”晟佳联合养老院执行院长李宏健说。近年来，随着政策的完善，吸引了一大批像李宏健这样的年轻人加入到养老护理行业，他们将自己的事业与老年人的幸福生活融合在一起，以科技设施助老，以爱心服务惠老，赢得了老年人的赞许，也得到了市场和社会的认可。

党的十八大以来，党中央高度重视老龄工作，精心谋划、统筹推进老龄事业发展，积极应对人口老龄化确定为国家战略，专门出台并实施中长期规划，在老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐上不断取得新进展。然而，大国养老任重道远，众多的

人口与多样的需求提醒着全社会的人都应积极行动起来，为现在的老人，以及多年后的自己而努力，共建老龄友好型社会，让人民群众不再为晚年如何正常生活而担忧，不再为晚年生活质量的保障而发愁。☑



**编后语：**

近年来,老年人心理健康问题吸引全社会重视,国家卫健委也于2022年开始了一项将持续至2025年的老年心理关爱行动。如何让老年人在老年摆脱孤独、焦虑、抑郁而重获价值感,是全社会需要共同努力的方向。青年创作团队为老人们拍摄短视频,正是以他们擅长的方式填补着老人们内心的空洞,为实现“老有所乐”贡献着他们的方案。

一千个养老机构,应当有一千个“喂都养老院”。我们并非一定要模仿这座“喂都养老院”的短视频养老方案,而是希望每一家养老院都能像它一样,探索在传统照护之外满足老年人精神需求的新养老模式。养老院不应当只是单调的照护机构,而更应成为有着丰富文化生活和社交互动的老年社区。

民政部近日发布的《2022年民政事业发展统计公报》显示,截至2022年年底,全国60周岁及以上老年人口已达到28004万,占总人口的19.8%。在老龄化日趋严重的当下,希望“喂都养老院”的爆火成为我们为养老领域的未来探索崭新可能性的契机。🇨🇳



## 我市召开老干部活动阵地互学互看互鉴现场会



日前，天津市委老干部局组织召开全市老干部活动阵地互学互看互鉴现场会。现场会深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真领会习近平总书记关于老干部工作重要指示批示精神，贯彻落实全国老干部局长培训班部署要求，带着感情和责任，用心用力为老同志提供服务保障，以阵地建设之助力新时代老干部工作高质量发展。

会前，与会同志集体参观学习南开区活动阵地建设和老同志文体活动，与参加活动的老干部互动交流；集中观看全市离退休干部“扬帆启新程 银龄续华章”主题文化活动专题片，回顾总结今年以来全市离退休干部八项文化活动成果。南开区、宝坻区、天津海关、天津理工大学的老干部工

作部门主要负责同志围绕“助力老有所乐 老有所为、汇聚满满正能量”“打造文化活动新高地、谱写‘宝地银辉’新篇章”“精准问需、多措并举搭建发挥老同志作用高平台”“党建引领把方向、红歌传唱树品牌”四个方面介绍各自工作经验。市委老干部局、南开区委负责同志出席活动。各区、部委、部分局级单位老干部工作部门负责人和活动阵地负责同志参加现场会。

会议指出，我市认真贯彻落实党中央和市委部署要求，大力推进老干部阵地活动建设，连续四年开展互学互看互鉴活动，阵地建设不断迈上新台阶、展现新气象、传递释放正能量，要倍加珍惜来之不易的好局面。一是坚持政治引领这个根本和灵魂。深入学习贯彻落实党的二十大精神，落实

“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，把思想政治教育融入阵地建设全过程各方面，寓教于学、寓教于乐，引导老同志离岗不离党、退休不褪色，珍惜光荣历史、永葆政治本色，始终听党话、坚定跟党走，建设暖心舒心放心的“老干部之家”。二是坚持示范带动这个抓手和动力。围绕“增添正能量·共筑中国梦”主题，持续推进全市“扬帆启新程 银龄续华章”主题文化活动，充分发挥离退休干部的优势作用，组织和吸引更多的老同志走出来、动起来、乐起来，打造一批有特色、有影响的文化活动品牌，助力老同志老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为，提供爱党爱国爱家乡满满正能量。三是坚持创新服务这个责任和担当。以“更好地为老干部服务”为出发点和落脚点，多措并举提升阵地政治功能、活动功能、服务功能，大力推进阵地互联互通资源共享、线上线下一起发力，努力将文化活动“定格聚焦”，让真心细心耐心“快递速达”，充分发挥用心用情、精准服务作用，把党组织的温暖传递到老同志的心坎上，让党放心、让老干部满意。

会议强调，老干部工作者特别是党员领导干部，要坚决扛起政治责任，自觉围绕中心、服务大局，以时不我待的精神和时时放心不下的责任感，以身作则、率先垂范，主动担当、开拓进取，求真务实、真抓实干，不辜负组织的信任和老同志的期待，保持清醒、干劲不松、标准不减、问题导向、重在实干、稳中求进、久久为功，扎扎实实做好今年各项工作，认真谋划明年工作，以实干

实效推动阵地建设提质增效、创新发展，把党对老干部的关心照顾落到实处。一要注重党建统领。坚持以党建引领老干部工作高质量发展，充分发挥老干部活动阵地桥梁作用和文化活动牵引功能，围绕凝心铸魂抓落实、教学乐为抓落实、线上线下抓落实，把政治理论学习与开展健康有益的文体活动结合起来，为老同志提供更加便捷的文化活动服务。二要注重发挥优势。主动适应新形势新任务新要求，践行积极老龄观、健康老龄化理念，培育文化活动新品牌，整合活动资源供给、拓宽文化活动途径、提升活动服务效能，增强老同志幸福感获得感安全感，助力老同志进一步发挥政治优势、经验优势、威望优势。三要注重转变作风。全面落实带着感情和责任细致入微服务老干部的要求，发扬忠诚负责、默默奉献、求真务实、严谨细致的优良作风，不断提升境界扩大格局，增强政治素质和业务能力，练好服务管理“组合拳”，做政治上的明白人、老干部工作的内行人、老同志的贴心人。✿ (来源：市委老干部局)





## 在用心用情精准服务老干部中推动作风转变

滨海新区区委老干部局在主题教育中坚持边学习、边检视、边整改,聚焦离退休干部急难愁盼问题,推动为老服务理念、方式、效果的转变。

**一、由“大水漫灌”向“精准精细”转变。**主题教育一开始,区委老干部局通过集中通学、个人自学、交流研学、实地践学等形式,推动党的创新理论入脑入心见行,围绕学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要指示批示精神,结合老同志反映的问题、到基层调研发现的问题,针对查摆的服务老同志不深不细“大水漫灌”问题,列出问题清单,深入交流研讨、广泛征求意见,逐渐深化对问题的认识,一项一项制定整改措施,确立整改目标,明确整改责任。

**二、由“固守阵地”向“多点发力”转变。**坚决打好“五项服务”组合拳,畅通服务老同志“最后一公里”。一是驻点服务不断线,发挥活动中心三个部的作用,巩固阵地服务效果;二是下沉服务“接地气”,派出7名

同志下沉到三个区域,实行面对面服务;三是休闲服务提士气,与企业联合建立老干部休闲种植基地,满足精神文化需求;四是情感服务送慰藉,完善联系制度和“一人一策”台账,做到离休干部“每日一问候”、处级以下干部“每月一问候”;五是组织服务筑根基,发挥离退休干部党支部引领作用,在政治引领、理论学习、生活服务等方面给予支撑。

**三、由“普遍点赞”向“整体满意”转变。**坚持把老同志普遍点赞当“合格”,整体满意作“优秀”,力求把每一项服务做到细致入微。针对经开区老同志反映活动场地老化的问题,及时协调建成面积约600平方米、功能齐全、设施配套的新老干部活动中心,于国庆节前夕投入使用,经开区500多位老同志表示非常满意。坚持“马上就办”,局领导带队现场调研20余次,解决老同志看病就医、药费报销、学习资料、使用党费等48个问题,把服务延伸至老干部心坎上。🇨🇦

## 以解决问题实效推动老干部工作高质量发展

西青区委老干部局牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求,坚持问题导向,强化求解思维,把理论学习、调查研究、推动发展、检视整改有机融合、一体推进,不断推动老干部工作高质量发展。

**一、带着问题学,学用结合寻对策。**始终把“学思想”作为首要任务,着力在内化深化转化上下功夫。一是常态学明方向。健全常态化“学”的机制,坚持系统学、重点学、跟进学紧密衔接,读书班、中心组、党支部一体安排,以党的创新理论和习近平总书记关于老干部工作重要论述为重点,组织集体学习深入思考把握,努力在全局、长远、大势中把握老干部工作规律。二是研讨学查症结。按照“准”生活会标准,召开两次专题交流研讨会,紧密联系思想工作实际,深入交流运用党的创新理论指导实践、解决问题、推动工作的收获体会和具体案例,总结工作、查找问题。三是贯通学定措施。紧盯主题教育检视整改15个问题、专项整治8个问题,每周安排1次专题学习,每半月通报研究1次进展情况,充实优化整改整治措施,用解决问题、推动发展成果检验理论学习成效。

**二、奔着问题去,调研走访摸实情。**针对老干部工作面临的新形势新情况,以及西青区党建工作力量下沉、重心下移的实际,坚持把调查研究贯穿始终。一是科学选

题。围绕发展所向、职责所系、老干部所需,把“精准服务离退休干部”“推动离退休干部党建与关工委工作融合发展”作为调研课题,做到边调研、边解决问题、边完善机制。二是实地破题。持续走访街镇社区9个、为老服务中心3个,老同志特色工作室3个,座谈访谈16人,实地了解整合社区社会资源开展精准服务和吸纳“五老”力量参与志愿服务、基层治理情况,把情况摸清、症结找准。三是躬身解题。加快调研成果从“纸上”落到“地上”,动态调整离退休干部服务管理档案69个,提升党建创新、老有所为、为老服务系列品牌19个,推动区、街镇局、村居企校三级关工委组织网络实现全覆盖,进一步完善推动离退休干部服务保障融入老年事业发展和关工委工作融入党建引领基层治理体系的思路机制。

**三、对着问题改,入心见行求实效。**聚焦党员干部队伍建设存在问题和制约高质量发展的突出问题,制定动态管理工作台账,明确责任,挂图作战,对账销号,推动老干部工作向高质量发展、老同志满意转化。一是工作问题借势改。印发《组织全区离退休干部党员参加主题教育的通知》,规范离退休干部党支部理论学习和组织生活制度,开展“回望入党初心·彰显银龄风采”主题党日活动。发挥区“银领先锋”宣讲团的政治优势,带动老年群体共同学习。组织

110多名老同志开展“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研,为破解发展难题、保障和改善民生建言献策。二是暖心实事合力办。走访慰问离退休干部561人,试行离退休干部“家庭医生”签约服务,融入“启善”志愿服务时间存储试点项目,打好精准服务“组合拳”,打造为老助老“共同体”。三是队伍建设长效建。制定机关党支部学习计划和清单,实施“四季有约·‘微孝’守护”书记项目,以项目工作法、一线工作法聚力年度十项重点项目,努力在平凡的岗位上作出不平凡的业绩,让党放心、让老同志满意。🇨🇳



津南区委老干部局落实“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求,把开展主题教育与推动工作发展紧密结合,坚持问题导向、需求导向、目标导向,优化调整思路,深入调查研究,改进工作举措,着力以“五个聚焦”解决服务老同志不深不细“大水漫灌”问题,推动老干部工作提质增效、创新发展。

**一是聚焦主责主业需要,用党的创新理论指导实践。**区委老干部局牢牢把握“学思想”首要任务,通过举办读书班等方式读原著、学原文、悟原理,及时跟进学习习近平总书记最新重要论述,深学细悟习近平总书记关于老干部工作重要指示批示精神,紧扣职能职责,围绕深化老干部工作规律性认识开展交流研讨,围绕年底收尾工作进行再部署、再深化、再提升,及时调整老干部工作者业务培训清单,采取案例教学方式,高效推动工作开展,切实把党的创新理论转化为推动工作的实践力量。

**二是聚焦解决急难愁盼问题,深入开展调查研究。**紧紧围绕贯彻落实习近平总书记关于老干部工作重要指示批示精神和党中央决策部署,聚焦老干部工作最突出最迫切的问题,局领导班子成员每人牵头一个课题,突出以“加强老干部医疗服务保障”“新时期有效发挥老干部正能量途径”等重点课题,深入基层和老干部中,摸准情况、找准问题,抓好正反典型案例,对调研情况进行分析研判,认识和把握工作规律,在局机关开展“我为老干部工作献一计”金点子征集活动,集思广益研究对策,形成破解难题的思路措施。

**三是聚焦责任清单落实,完善整改措施边查边改。**区委分管领导召集老干部工作部门,认

## 坚持“五个聚焦” 解决服务“大水漫灌”



真梳理、分析研究存在的问题,明确整改措施,落实责任单位和责任人。研究制定加强退休干部服务管理工作责任清单,明确工作事项、工作措施、具体责任。以落实老干部政治待遇、生活待遇,解决老同志操心事烦心事揪心事为出发点,不断完善“三单制”工作机制,加强与民政、卫健和养老院、老年大学等涉老部门机构的联系,深入推进精细化服务,定期开展入户走访和电话问需,带着感情和责任为老同志及时解决困难。

**四是聚焦用机制制度推动工作,建立干部荣退制度。**落实中办31号文件和我市《若干措施》,研究制定《津南区干部荣誉退休制度》,确定工作责任和流程,创新方式方法,一体推进“开展谈心谈话、举行荣退仪式、转接组织关系、对接有关服务、解读政策规定、推荐信息平台、赠送服务菜单、

建立工作台账”等措施,实现在职和退休服务管理无缝对接,用政治关怀凝聚人心、生活关怀温暖人心、心理关怀疏导人心,激励和关心老同志老有所为、发光发热,乐享幸福晚年。

**五是聚焦抓实重点工作任务,练好精准服务组合拳。**落实进一步加强经常联系离退休老同志工作要求,重点解决“双高期”不能出门老干部参加学习、就医问药、生活保障等需求,制定全覆盖入户走访慰问安排、落实“一人一策”、推广使用线上信息平台应用、推进家庭医生签约和专家上门巡诊、坚持区领导联系走访离退休干部制度、完善涉老信息动态管理服务机制、建立离退休干部服务管理包保责任制等七个方面措施,对老同志真实需求进行全面摸底和及时补充,进一步提高日常服务保障工作针对性和实效性。📌

## 以“三突出”推进主题教育开展

宁河区委老干部局认真落实“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，紧贴离退休干部党员思想实际，突出“学、研、干”，认真谋划、多措并举，推进离退休干部党员主题教育深入开展。

**突出“学”字，提升理论素养。**采取个人自学、支部领学、宣讲助学、创新活学、实践促学“五学”联动方式，落实“三会一课”、主题党日等制度，发挥新时代文明实践所（站）、党员活动室、老干部活动中心等阵地作用，组织离退休干部党员深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，跟进学习习近平总书记最新重要讲话精神，不断夯实思想根基、坚定理想信念。精心组织观看全国网上专题报告会，及时推送主流媒体关于主题教育的宣传报道和辅导解读文章，广泛宣传党的最新理论政策，引导离退休干部党员及时深入学习，不断提高政治理论素养。针对离退休干部高龄、居住分散、行动不便等特点，送学习上门、送服务到家、送温暖入心，让老同志感受到党组织的关怀温暖，确保每名离退休干部党员思想“不掉队”、学习“不打烊”。

**突出“研”字，凝聚发展共识。**进一步深化“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研成果，结合主题教育“重实践”要求，组织离退休干部看变化、议发展、助振兴。老同志们先后参观天津泰正机械有限公司、造甲城

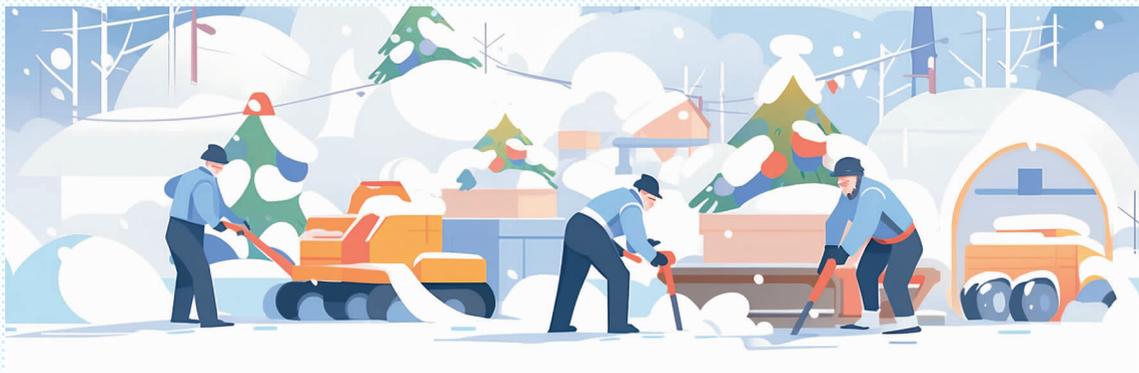
镇贝贝农场、七里海宁和稻香生态园，通过实地考察、深入走访、座谈交流等形式，沉浸式领略、零距离感受区域产业发展、乡村振兴等经济社会事业方面取得的成绩。调研活动共计80余名老同志参加，召开座谈会3次，收到心声感言和意见建议30余条，精准解决老同志急难愁盼问题。进一步激励引导离退休干部党员发挥政治优势、经验优势和威望优势，继续发挥余热，为主题教育增添“银龄”风采，推动主题教育走深走实、见行见效。

**突出“干”字，提升幸福指数。**认真落实带着感情和责任细致入微服务老同志的工作要求，建立健全《机关干部日常沟通联系离休干部包保工作制度》，制作“离休干部连心卡”，通过“结对子”方式，常态化实地走访、电话问询、微信沟通离休干部，更好地掌握离休干部动态，提供“一人一策”精准服务，有效提升服务管理水平。结合“六好”离休干部党支部示范创建工作，抓好银发人才“选育管用”，扎实推进离休干部党建工作融入基层治理，不断激发离休干部党员奋进新征程、建功新时代的热情。推进“主题教育+重阳节”深度融合，结合主题教育部署要求，精心组织重阳节系列活动，让老同志在欢度节日的过程中加强思想交流，增进情感沟通，不断增强老同志的政治荣誉感、组织归属感、生活幸福感。🇨🇳

## 天气凉了,开展哪些支部活动更适合?

### 因时制宜 量力而行

 周民生



天气转凉,开展哪些活动更适合离退休老同志,一直是党支部书记时常考虑的问题。笔者建议,各支部应多开展离退休老同志喜闻乐见的活动:对于能够行动自如的老同志,可开展户外活动,如:观影、观展、参加棋牌比赛、在老党员之家进行学习交流等;也可开展居家室内活动,如:观看线上健康讲座、发布健身小常识,举办书画、摄影作品线上展示等。

开展这些活动,不光有意义、有意思,还能增进老同志间的相互了解,激发老同志的团结互助热情。观影活动简便易行,通过组织观看故事情节积极向上的影片,可以陶冶老同志的道德情操,增强老同志的荣誉感使命感责任感。观展活动也比较普遍,通过观看实物展览和讲解员介绍,老同志们可以了解国家建设、天津发展的

历史进程,点燃老同志发挥余热的热情。组织棋牌比赛,可以增强老同志的思维力注意力和团队协作精神。虽然老同志们不在意输赢,但是通过活动可以激发出老同志那种不服老的劲头儿。老党员之家是老同志们开展学习交流的好载体,通过学习、活动可以增进老同志之间的感情。开展线上健康讲座、发布健身小常识,可以增加老同志的养生知识;举办书画、摄影作品展,可以为老同志们提供自我展示的平台。

支部组织开展这些活动,对于老同志们的心身健康十分有益,但也需注意以下先决条件:一是支部搞活动要严格履行程序,并做足前期准备;二是要坚持以自愿参加为前提,允许老同志根据自身实际状况,量力而行报名参加活动。

## 开展离退休干部党支部活动需把握好三个“度”

文 王楠

离退休干部党员参加好党支部组织生活是亮明党员身份、增强党支部凝聚力、加强新时代离退休干部党的建设的必然要求。在日常工作实践中,搞好党支部集中活动存在着实际困难。特别是随着天气转凉,给离退休干部党员参加组织活动增加了难度,因此在组织离退休干部党支部活动时,要把握好三个“度”。

**定期组织活动,要把握好灵活度。**定期组织开展活动,体现了党支部组织生活的政治性、严肃性和规范性。在工作实践中,既要坚持原则,也要灵活机动,这样才能确保活动顺利开展。例如,确定支部活动时间时,可以将天气因素考虑在内,为遇有恶劣天气打出临时应变的时间,方便老同志参加活动。例如,科学制定活动计划,把集中和自学活动合理统筹,可以参照学校寒暑假机制,在酷暑和严寒尽量安排在家自学、线上交流心得,把集中活动和户外活动安排在春秋季节,便于老同志积极参与。

**丰富党日活动,要把握好参与度。**要牢牢把握党建教育主题,突出乐享晚年幸福生活,结合老同志兴趣爱好,安排丰富多样的主题党日活动,并做好应对恶劣天气的服务保障,进一步激发老同志积极参与党支部活动的热情。例如,结合老同志阅历丰

富的特点,可以安排党史、城市发展史、职业演进史等参观或红色主题观影活动。例如,结合老同志多喜爱书画的特点,围绕党建教育活动主题,举办专题书法绘画培训、笔会等活动。例如,结合老同志喜欢读书的特点,围绕学习习近平新时代中国特色社会主义思想,组织读书心得交流活动,从主观能动性方面,增强老同志乐于参与支部活动的内生动力,用以克服因天气原因不愿参加支部活动被动性。

**线上线下活动,要把握好融合度。**要充分运用好线上线下相结合方式,增强支部活动与社区、与所在单位党组织深度融合,努力扩展老同志参加支部活动的深度和广度。例如,在线上活动方面,充分用好“离退休干部工作”“枫叶正红与党同行”“乐龄天津”等新媒体推广使用力度,用好网络资源提升支部活动质量。用好所在单位离退休干部微信联络群,及时通报传达相关重要指示精神,利用网络会议系统,在遇有恶劣天气时,举行线上支部活动。例如,在线下活动方面,党支部书记要发挥好头雁作用,积极对接所在社区、单位,随时了解党建中心工作任务,结合实际确定支部活动主题,让老同志在积极参与支部活动的同时,不断增强幸福感荣誉感归属感。🇨🇳

## 从实际出发,因时制宜开展活动

文 赵殿奎

当前已进入冬季,早晚天气变凉,老干部普遍年事已高,多有高血压等基础病,稍不注意,容易患伤风感冒,并诱发其他病症。因此,因时制宜,合理安排老干部活动,是做好老干部工作的重要前提。多年经验告诉我们,天气变凉后,老干部活动的时间、方式、内容,也要随之而变。只有这样,才能既保证老干部活动的连续性,又能确保老干部的身体安全。

天气变凉后,老干部活动的时间要机动灵活。老干部活动都是按照计划安排的,尽管活动前也会考虑天气变化等因素,但是天气变幻莫测,预报与实际不符的情况时常有之。因此,老干部活动不一定要“雷打不动”,要根据天气变化或改期或取消。组织者可利用现代通讯手段,在活动改期或取消时,提前告知即可。采取上述办法,老干部们非但没有怨言,反而会为组织者点赞。

天气变凉后,老干部活动方式应以小规模、分散式为主。所谓以小规模、分散式活动为主,就是不搞或少搞大集中、大活动,而是多设几个活动点,化整为零,以基层离退休干部党支部为主体,按照统一部署,独立开展各种活动。这种小规模、分散式的活动,老干部们可就近参与,免受交通不便、奔波劳碌之苦,深受老干部的支持、

拥护,能够长期坚持。比如,我区有的离退休干部党支部组织老干部成立护绿小分队,天气好时走街串巷,宣传保护、绿化树木。他们手持钳子,拔掉钉在树上的钉子,解开绑在树上的铁丝,受到广大群众的好评。有的离退休干部党支部组织老干部清扫社区垃圾,入户宣传党的路线方针政策,开展调查研究,征求群众意见,为政府决策提供依据。这些小规模、分散式的活动只要老干部们重视,合理安排,认真组织,就会收到事半功倍的效果。

天气变凉后,老干部活动宜安排在室内进行。由于室内空间有限,老干部活动可以集中进行,也可以分批进行,这样可以避免天气变凉后对老干部活动的不利影响。前不久,北辰区举行的第38届趣味运动会就是在室内进行的。运动会设有套圈、钓鱼、投镖等项目,有300多名老干部在欢乐中参与运动。此外,区委老干部局还多次组织老干部观看电影,参观安幸生、于方舟烈士故居,使广大老干部受到一次次深刻的革命传统教育和党的优良作风教育。

总之,老干部活动要从实际出发,因时制宜,只要组织者以对老干部工作高度负责的精神,精心组织,严密安排,就能达到既保证老干部平安健康的要求,又使老干部在活动中增长知识、受到教育的良好效果。🇨🇳

## 坚持党校姓党 努力为党育才

河东区军休一所关工委



1991年，河东区军休一所关心下一代工作委员会(以下简称“所关工委”)成立伊始，即与天津七中携手共建“中学生党校”。30余年来，双方在“为党育才，为国育人”的共同目标下，以党的路线方针政策和创新理论为指导，以学校“搭台”、老兵“唱戏”为运行模式，讲好党的故事，传承红色基因，播撒理想信念种子，端正青少年人生方向，推动校园精神文明建设屡创佳绩。

### 一、打牢基础，建设红色教育基地

为将党校建设成为可持续发展的红色教育基地，所关工委与校方联合，做实多项基础性工作。

一是将学生党课定位为，既不是入党积极分子入党前的培训，也不是正式党员

例行组织生活，而是坚持“革命传统教育要从娃娃抓起”“让红色基因、革命薪火代代相传”，成为引导青少年端正人生方向的必修课、关键课。这样的定位，既让“一老一小”走出了“中学生上党课为时尚早”的认识误区，又拓宽了党课教育对象。

二是双方在“职责共担、资源共享、优势互补、成绩共有”原则指导下，做到职责分工明确。

校方主要负责学员的选拔与课时的落实，也就是为党课教育“搭台”。所关工委主要负责有针对性的备课、授课，发挥政治优势，确保党课质量，也就是唱好党课教育这台“戏”。

三是加强教员队伍建设，所关工委基于“让党课教员有信仰，让有信仰的教员讲党课”的认知，充分发挥老战士的政治优势、经验优势、资源优势、威望优势，不断调整补充培训教员队伍，使教员队伍呈现出“年龄有梯次、阅历多层次、知识高层次”的人才格局。

### 二、守正创新，紧盯党校“政治坐标”

所关工委始终坚持“四讲”的原则和方法，牢牢守住“听党话、跟党走”这个教育阵

地的政治坐标。

“讲正”，就是以马克思主义和党的创新理论为指导，确保党课正确的政治方向，守正为本，创新固本，释放正能量。

“讲实”，就是密切联系青少年思想和生活实际，坚持问题导向，摆事实，讲道理，把道理讲得真实可信。

“讲新”，就是坚持与时俱进，不断为党课充实新内容，创造新形式，适时配合党的中心工作和主题教育实践活动。

“讲活”，就是正确处理讲党史与讲国史的关系、讲历史与讲现实的关系，讲理论与讲故事的关系、讲大道理与小道理的关系等。既丰富了党课内容，又防止枯燥乏味，尝试“沉浸式”教育，使课上场景活起来，课下场景动起来。

### 三、立德树人，凸显党校核心功能

所关工委把立德树人作为党校的核心功能和根本任务，孜孜以求，奋力不辍，经过多年教学实践，党校内呈现出“百年党史铸就忠诚”“红色基因润泽心田”“宗旨意识引领价值追求”“建党精神孕育校园文明”



的生动局面和政治氛围。30多年来，七中党校走出5000余名学员，其中2000余名成为校级或班级骨干，80%左右向党组织递交入党申请书，50余名在高中阶段就成为中共预备党员。

青年学员们勤奋好学，乐于助人，有的被评为学雷锋标兵，有的被评为优秀学生干部，有的将就业后收获的“第一桶金”回报社会。学校先后获得“全国示范校园”“高中特色鲜明学校”“天津市五四红旗团委”“天津优秀中学生党校”等荣誉。校领导深有感触地说，学生党校的教育实践，不仅使学生坚定了跟党走信仰信念，也使学校教育水平不断提升。学生中自由散漫的少了，遵守纪律、关心他人的多了，个人主义思想得到有效遏制，集体主义意识得到明显增强，班风校风越来越好，推动校园文明建设屡创佳绩。

### 四、坚守奉献，传承党校成功密码

党校建设不仅使“一小”端正了人生方向，也使“一老”受到了党性淬炼。30多年来，所关工委历经十届班子更替、五任主任履职，先后有50余名宣讲员走上讲台。他们坚持“宁可高血压，不可低质量”的工作信条，把“不收礼、不吃请、不迎送、不迟到”作为党性纪律，不但自己严格遵守，还将之传给后来者。近年来，所关工委先后获得集体荣誉10余项，个人荣誉百余人次，多名党课教员被评为“天津市基层理论宣讲先进个人”“河东区十佳理论宣讲员”。

(执笔：曹务祥)

## 永葆初心为人民

——记天津市和平区检察院已故离休干部马远

文 高军平 杨雅素



在天津检察事业的发展史册上，有这样一位令人肃然起敬的女检察官：生前，她勤勉敬业、无私奉献，穷尽一生为天津检察事业写下浓墨重彩的篇章；身后，她留下“红心向党、匠心司法、衷心为民、善心扶弱”的精神瑰宝，激励着全体天津检察人传承和弘扬红色革命精神，以更加昂扬的姿态继续前行。这位令人景仰的女检察官，就是我市和平区检察院已故离休干部——马远。

### 深钻精研，练就过硬业务本领

马远，1930年11月出生于天津。1948年9月，18岁的她在解放战争的隆隆炮火中参加了革命。

“我小时候家里很穷，但家里还是一直供我读书上学，在学习期间我认识了地下党的同志，决定跟他们走，是共产党改变了我的命运！”这是马远常常对后辈们说的一句话。

1949年，马远作为警卫员参加了第一届中国人民政治协商会议。新中国成立后，马远被分配到公安部工作。1978年，检察机关恢复重建，马远被调至天津市和平区检察院工作。

新的起点，新的挑战。此时，已经48岁的马远接过重担，奔赴新的岗位。她白天钻研业务，通过办案积累经验；晚上坚持学习，通过书本拓宽视野。很快马远就适应了检察岗位，逐渐练就一身过硬检察本领，成为院里的业务骨干。

“马远大姐一直是我学习的楷模，她在办案中永远是那么细致入微、一丝不苟，所办案件无一错案。”曾经和马远一同工作过的和平区检察院退休干部冯克香说。

时间来到1988年，马远被院里安排负责申诉案件复查工作。这项工作需要经常走访当事人，到相关地方调查核实案件。

这年夏天，有一起案件需要马远到山东潍坊去开展实地调查。到达当地后，马远发现调查地在偏僻的

农村且交通不便。于是,年近六旬的马远每天冒着酷暑步行数十里,硬是靠着惊人的体力和意志,一趟一趟不厌其烦地进行实地走访,最终圆满地完成了申诉案件复查工作。

在十余年的检察生涯中,马远认真细致、审慎严谨的办案作风影响了身边的许多人,而由她总结提炼的“马远工作法”更被和平区检察院里视为业务办案的工作法宝,影响至今。

#### 离休不离岗,始终厚植为民情怀

1990年11月,年满60岁的马远办理了离休手续。

离休后的马远没有停歇下来,而是换了一种方式继续为社会发光发热。

“在有生之年,我会尽自己所能回报社会,看到自己还能为他人、为社会做点儿事,我从心里感到高兴。”马远是这么说的,也是这么做的。

马远主动找到和平区劝业场街道办事处,和两位志同道合者一起创建了劝业场街法律服务所,利用自己的法律特长,做起司法服务、民间调解工作,专门为老年人群体服务。

“提起马远大姐,附近的老年人没有不竖大拇指的。”和平区劝业场街道滨西社区原居委员会主任沈璐说,“谁家有个家长里短的、涉法涉诉的,都愿意找马大姐去诉说,他们都把马大姐当成了‘主心骨’。”

从1990年到2010年,马远20年如一日,靠着一辆破旧的自行车,奔波在家和服务所之间,即使年过耄耋,依然热情如故。据统计,20年时间里,马远为社区老年人提供法律咨询近万人次,举办义务法律讲座上千次,帮助老年人解决房屋、赡养、继承、婚姻等各类纠纷1500余件。

除此之外,马远还非常重视未成年人教育工作。她常说:“看到孩子们犯错,我比家长还着急,因为我深知今天一时的放纵,会给他们的将来带来多么大的影响!”

为此,马远系统整理了典型案例,细心剪裁报纸上的相关报道,编写了数万字的《法律伴随你一生》青少年普法知识宣讲资料。她还经常深入和平区的十几所小学、幼儿园、少年宫和各社区居委会,结合形势和典型案例进行法律宣讲,共讲课100多场,受教育者达2万余人次。

2010年年初,马远被评为“全国关心下一代工作先进工作者”,同年3月,马远被聘为天津市和平区关心下一代工作委员会副主任。



2011年春节过后,劝业场街法律服务所考虑到马远已经81岁高龄,不便再从事如此繁琐的工作,经过多次的劝说后,她才卸下担子回到家中。

没想到,刚在家中休息没几天的马远又主动找到自己所居住的河西区挂甲寺街麦格理社区,成立了“马大姐”热心法律服务站,每周一上午义务为居民提供法律咨询。

就这样,闲不住的“马大姐”又“重操旧业”,为社区居民提供法律咨询、调解日常生活矛盾,“咱去找马大姐给评评理”成为了社区居民经常挂在嘴边的一句话。

2018年10月,马远的脚底长出了黑色素瘤,身体每况愈下,不得不停歇下来,遵照医嘱养病。

“我是一个闲不住的人,只要我活着一天,我就要为咱老百姓服务一天。”面对看望她的社区居民,马远说出了自己的心声。

### 跨越千里,爱心毛衣传递温暖

“这里面陈列的,是马远同志当年亲手织的毛衣,但这件毛衣并没有织完……”在和平区检察院的“马远为民工作室”里陈列着这样一件未织完的毛衣,而在这件毛衣的背后,有一个感人的故事。

一个偶然的的机会,年逾八旬的马远通过媒体得知,在四川的大凉山区有一群孩子,他们过冬的防寒衣物普遍不足,于是老人主动联系媒体记者,表达了想要帮助这些孩子的意愿。

“这些孩子们,大多是孤儿和留守儿童,大山里的冬天来得又特别早,孩子们过

得实在太苦了。”马远对记者表示,“作为一名老党员,我想力所能及地做点事情,帮一帮这些大山里的孩子。”

从那以后,马远每年都会亲手织一些毛衣,连同购买的书包等学习用品,一起邮寄给山区的孩子们,帮助他们抵御寒冷,留住温暖。

一针一线,连同对大凉山孩子们的真情,都密密地织进了一件件毛衣里,带着爱心与温度,跨越千里,穿到孩子们身上;而一封封从大凉山寄来的信件,也传回了马远的手中,“马奶奶”也成了孩子们对她最亲切的称呼。

“马奶奶,您给我织的毛衣收到了,穿在身上特别暖和!”那段时间,马远最高兴的事儿就是手捧孩子们寄来的信件,一封一封从头到尾地看了一遍又一遍。

织毛衣,可能对年轻人来讲并不困难,可对于已经80多岁的老人来说,每一针每一线都要耗费很大的体力和精力。近十年的时间里,年年如此,从未间断。在马远的资助和鼓励下,许多孩子健康茁壮成长,有的走出大凉山有了更好的发展。

2020年年底,已身患重症无法再织毛衣的马远将自己的子女叫到床前,叮嘱子女身后事要一切从简,绝不给国家和组织添麻烦,并立下遗嘱:“我存有一万元人民币,替我向党组织交最后一次党费。希望你们一定要听党话、跟党走,永做守法公民。”

2021年1月,马远与世长辞。去世时,她的床头还放着一件没有织完的毛衣。现在这件毛衣,静静地躺在“马远为民工作

室”内,仿佛向人们诉说着一位耄耋老人对大凉山孩子们的牵挂和不舍……

### 传承精神,激励后人继续前行

马远虽然故去了,但是她为全市检察干警留下了“红心向党、匠心司法、衷心为民、善心扶弱”的精神,激励后人沿着她的脚步,继续她未竟的事业。

为传承和弘扬马远精神,2020年5月,和平区检察院在该区朝阳里社区挂牌成立“社区检察岗”,主动打造检察履职前沿阵地,以实际行动更好地为社区群众服务。

“社区检察岗”在一个多月时间里就覆盖了全区6个街道64个社区。为做实此项工作,和平区检察院还组建了6支由青年检察官组成的志愿服务队,采用“互联网+巡回+预约”的检察工作模式,由每名院领导班子成员带领一支服务队,主动深入社区,常态化开展巡回服务,打通联系群众的“最后一米”。

“‘社区检察岗’是我们继承和发扬马远精神的具体体现。”和平区检察院党组书记、检察长贾志杰介绍说,“‘社区检察岗’成立三年多来,我们先后举办各类法律主题讲座234场,开展座谈、走访及志愿服务364次,收集公益诉讼、法律监督线索88件,发放宣传材料20000余份,解答居民群众法律咨询千余次。”

“马远同志的事迹,就是

对初心最好的诠释。”今年9月,一场以“砥砺初心践使命 踔厉奋发向未来”为主题的《马远事迹分享会》在和平区检察院举办,5位分享人向现场观众讲述了马远几十年如一日,立足本职、恪尽职守、情系山区、服务社会的感人事迹。

“我们一定会继承马奶奶的遗志,以更大的决心坚守理想信念,以更强的勇气扛起政治责任,以更实的作风履职尽责,做社会公平正义的捍卫者,让党放心、让人民满意。”参加分享会的检察干警纷纷表示。

“马远同志是我们身边的榜样,是看得见的标杆,大家都要向马远同志学习。”前不久,市检察院党组书记、检察长陈凤超向全市检察干警发出号召。全市检察机关必将进一步总结好、学习好、传承好马远秉持的“永远的初心”精神,忠诚于党的事业,不断砥砺前行、接续奋斗,走好新征程赶考路。🇨🇳



## 爱心包进饺子 温暖送给社会

本刊记者 刘瑾皓

河西区挂甲寺街道古海里社区有一支“老妈妈志愿服务队”，该服务队成立于1998年12月28日，至今已有25年。目前，全队共有18名成员，其中年龄最大的86岁，平均年龄67岁。25年来，“老妈妈”们每逢周五或者特殊节日，都会风雨无阻地为交警，为社区空巢老人、残疾人、特困户等困难群体包饺子送温暖，用仁爱之心和无私坚守感动着身边的每一个人。

### 心系特殊人群，尽显人间真情

社区居民肖姨终生未婚，始终跟着母亲生活，后罹患重病。其母去世后，她多年没能吃上可口的饺子，常常念叨想饺子吃。“老妈妈”们了解到肖姨的情况后，就坚持每周为她包饺子、送饺子。肖姨说：“每次看到你们来我就特别感动，你们上次送的饺子我还没吃完，根本舍不得吃。”服务队队长张振萍说：“你尽管吃，我们每周五都会给你送新饺子！”尝过热气腾腾的饺子后，肖姨泪流满面，说让她想起了自己的母亲。临近春节，大伙儿又来到肖姨家忙前忙后，送饺子、搞卫生、贴窗花儿，让原本冷清孤寂的房间充满喜庆温馨。感激、感动、开心，复杂的情绪瞬间就让肖姨泪眼婆娑，也让她的心窝一颤一颤的。一个月后，肖姨带着“老妈妈”们给予的温暖和感动离开了人世。



### 关照务工人员，传递党的温暖

近年来，“老妈妈”们还将“爱心饺子”送到保洁队、快递站、地铁施工现场，让为天津城市建设作出贡献的外来务工人员感受到温暖和幸福。

“七一”这天，为了传递党的温暖，“老妈妈”们将志愿服务的目光投向了辛苦的外卖小哥。天气闷热，40摄氏度的高温吓退了许多有心外出的人们，但是被称为“小蜜蜂”的外卖员还在不停忙碌着。“快来吃饺子啦，免费的！小哥，过来领一份饺子吧！”“老妈妈”们站在社区门前，呼喊着来回穿梭的外卖小哥。“真的免费吗？”一位外卖小哥瞪大眼睛不可思议地问。“真的真的！你不信就直接带走，我们不拦你。”反复确认后，外卖小哥又看到摆放在一旁的鲜红党旗，终于打消了顾虑，领了一份饺子和一瓶矿泉水，并连声道谢：“原来还有人惦记着我们能不能吃上一顿热乎饭呢！谢谢阿姨们！”不一会，小哥呼

朋引伴，他的同事们纷纷前来领取饺子，感受着这份特别的温暖。

### 坚持志愿服务，克服一切困难

从队伍创立之初，张振萍就是服务队队长，她好像永远有使不完的劲儿，即使在受伤之后也始终坚持。有一次，张振萍不小心摔倒了，导致她卧床不能动。在休养的那段日子里，她还满心惦记着队伍，每周五都会手机上指挥大家开展工作。待身体稍好一些，她便央求着老伴儿推着小轮椅将她送到社区党群服务中心。孩子心疼地说：“妈妈，你都摔成这样了，再摔真的就动不了了！”张振萍坚决地说：“我就这么一个爱好，愿意干好事，我都坚持了20多年了，我想看看自己还能坚持多久。我心里有数，走！”家人最终抵不过张振萍的坚持，配合她完成了工作。

队员张姨也是一名老党员。老伴儿生病住院后，本来由她负责白天的照护，孩子负责夜间照护。为了能赶上周五的活动，张姨每周四就和孩子换成夜班，以便周五早上能雷打不动地前去包饺子。孩子不理解地问：“我爸都病成这样了，您就不能少去一次吗？”张姨没有作出更多解释，仍然坚守着一



名老党员的爱心与责任心。直到老伴儿被医院下了病危通知书，“老妈妈”们才知道这件事，赶紧劝张姨回去照顾老伴儿。

### 重视社区老人，守护长者余生

由于社区独居空巢老年人较多，除了包饺子送温暖，从2012年开始，“老妈妈志愿服务队”还新增了“一声问候”志愿服务活动。要求每名成员必须了解自己所住楼栋内有多少位老年人，并且每天确认老人的生活状态是否正常。若是出现紧急情况，第一时间通知居委会工作人员联系老人的子女，以免出现意外。正是因为“老妈妈”们一声声及时的问候，成功遏止了几起悲剧的发生。许多社区老人都把“老妈妈志愿服务队”看作是自己人身安全的守护神。

“服务他人，快乐自己”是“老妈妈志愿服务队”队长张振萍和大家一起商定的服务宗旨。张振萍表示，不管家里多忙，每周五都是“老妈妈”们自己的专属时间，也正因为有家人的大力支持，这些年“老妈妈”们的志愿活动才得以顺利坚持下来。

饺子平实美味，是家常主食，包饺子对每个人来说也就是生活中的一件平凡小事，然而，“老妈妈志愿服务队”25年来，用奉献、坚守和独属于中国人的温良，铸就了平凡伟大，搀扶着那些老人们度过漫长岁月。如今，这些“老妈妈”们也渐渐上了年纪，逐渐成为需要他人帮助的人，尽管腿脚不再利落，身姿不再挺拔，仍然热情不减、相互激励着走家入户，为需要帮助的老人送饺子、保平安。🇨🇳



档案资料,其中就有我在该校上六年级第二学期时减免学杂费的申请表。

这张申请表 32 开大小,印在已经发黄的草纸上。这种草纸是上世纪 60 年代我国遭遇三年自然灾害时的产品,现在除了能在档案馆里见到外,市场上早已绝迹。申请表是由手刻蜡纸印制的,标题写着“天津市河东区后台小学 XX 年度 XX 期学生申请免费表”。在下面的表格里,分别填有年级、姓名、性别、籍贯、家庭成分以及家长姓名、工作地点、住址、家庭人口、与学生关系、年龄、工作单位、工资、全家经济收入、其他补助金、平均每人生活费、班主任意见、家长意见等项目。我的这张申请表是由我父亲填写的,上面清晰地写着缪志远、14 岁,家庭成分工人,家庭人口 7 人,全家经济收入共计 67 元,平均每人生活费 9.56 元,班主任意见准半免,家长意见栏上盖有父亲的印章。与这张申请表同时留存的,还有我父亲工作单位天津市国棉一厂工会开具的我家生活困难的证明信,盖有天津市国棉一厂工会公章,时间为 1963 年 4 月 3 日。

我父亲于 2006 年 3 月 28 日辞世,享年 85 岁。父亲去世前曾因脑出血卧病在床,在他神志清醒的时候,我曾把这张申请表递给他看。我问父亲:“爸爸,您还记得这张表吗?上面有您 40 多

年前写的字。”父亲双手捧着这张表,看得非常仔细,连连点头,大概他也想起了当年的情景。尽管家境贫寒,但我们兄弟几个都很懂事,学习非常刻苦,成绩保持优秀,还先后担任了班干部,不仅赢得了老师和同学们的喜欢,也让父母倍感欣慰。记得当年父亲最开心的事,就是每学期参加我们兄弟几人的学生家长会。当衣着朴素的父亲来到学校时,总会受到热烈的欢迎,同学们把他领到教室的前排就座,墙上贴着各班考试成绩排行榜,我们哥四个总会名列前茅。回家的时候,父亲总会带回我们的奖状、奖品(无外乎铅笔、作业本之类的东西)。每当这时,父亲总会面带笑容,提醒我们不要骄傲自满,应该继续努力。

我小学的母校后台小学不知什么时候已经不存在了,学校的一些档案资料也不知什么原因散落到旧物市场。这张 60 年前的学生申请免费表(其他资料还有同学曹毓亭、王连发等的申请表,六年三班同学名册等)有幸被我兄弟缪志明淘换到,也算得上是一种缘分。如今,每当看到这张申请表,我就会想起儿时那段艰苦的岁月,想起朝夕相处的老师和同学们,想起我那朴实无华、默默奉献的老父亲。

这张小学生学杂费减免申请表弥足珍贵,我将永久收藏。🇨🇳

## 家乡进入“高铁时代”

文 王宗征

五月,万物葱茏、生机盎然。在一个风和日丽的上午,我和老伴儿穿过潮白河大桥,直奔高铁宝坻枢纽站。走进站前广场,自然、质朴、高耸的候车大厅映入眼帘,“宝坻站”三个大字熠熠生辉,在蓝天白云的映衬下,站外景观更显得清新、开阔、壮观。我们通过安检口,步入候车大厅,大厅内以宝坻“古八景”为构图和内涵的壁画赫然入目,彰显着家乡特色鲜明的历史文化元素。徜徉在候车大厅,我对家乡宝坻进入“高铁时代”的感触更为深刻,心中那份自豪感也更显强烈。

上世纪90年代末,我曾因京沈高速公路穿经宝坻而感到自豪,那可是途经宝坻的第一条高速公路啊!当时,我在宝坻广播电视台从事新闻采编工作,曾多次深入京沈高速宝坻段采访工程建设情况,并在第一时间见证了这条现代交通大动脉正式通车,以及带动宝坻交通跨越发展的情景。在我退休之后,宝坻迎来了“高铁时代”。看,京唐、京滨等高铁新干线在宝坻潮白河畔交汇,位于潮白河南岸的高铁宝坻枢纽站投入运营,宝坻昂首跨入“高铁枢纽之区”行列,家乡的交通现代化发展实现了新飞跃。

全长150公里的京唐城际铁路和全长169公里的京滨城际铁路,均与首都北京联

通,共线后都经过宝坻,列车行至宝坻站后,分两个方向延伸,其中京唐城际铁路向东进入河北省唐山市,接入天津至秦皇岛高铁唐山站;京滨城际铁路向南,经宝坻、武清、北辰、东丽、滨海新区,接入天津至秦皇岛高铁滨海西站。虽然穿经宝坻的高铁新干线仍然按照建设规划在不断建设完善中,但高铁新干线作为“空中走廊”,大大拉近了京津冀区域间的距离,标志着京津冀高速轨道交通互联互通时代的到来,而宝坻作为高铁新干线枢纽型重要节点,其作用也日益凸显。

曾几何时,作为一个宝坻人,我为家乡公路交通的四通八达而自豪,对于“小路连大路,大路通高速,村村通公路”的民谚耳熟能详,而乘车行进在开阔、顺畅的家乡公路上,享受现代交通便利的惬意油然而生。然而,更让我感到振奋的是,处于京津唐三大城市腹地的宝坻,已成为新世纪特别是党的十八大以来国家推进京津冀协同发展的一个重要节点,凭借地理优势和区位优势,宝坻被规划为多条高铁新干线的交汇点。而且这个交汇点被定位于美丽的潮白河畔,与颇具生机的潮白河国家湿地公园、活力新城宝坻相互映衬和依托,为高铁宝坻“枢纽之区”建设赋予更加丰富的内涵,也让“魅力宝坻”传播得更为

广远。

几年前,京唐、京滨等高铁新干线建设拉开大幕,宝坻成为高铁建设的重要工地之一,热火朝天、争分夺秒的高铁新干线建设在宝坻汇成大干快进的交响曲,家乡父老为高铁新干线在宝坻兴建和延伸而欢欣鼓舞,都希望高铁新干线早日建成和通车。为助力和支援高铁新干线建设,宝坻人民顾全大局、辛勤奉献,为工程建设提供便利条件,不仅展示了良好的精神风貌,而且让文明宝坻与高铁新干线建设实现了深度融合。

记得那年深秋时节,高铁建设方邀请宝坻文化学者就宝坻高铁枢纽站的设计和建设进行座谈,诚恳征求意见和建议。我很荣幸受邀参加此次座谈。座谈中,我开诚布公地提出了自己的看法和见解,能为宝坻高铁站设计和建设献计献策,也算尽了一份绵薄之力。

家乡迈入“高铁时代”,宝坻枢纽站建设堪称是一项亮点工程。这是新时代建在宝坻大地上的现代轨道交通的一项重要基础设施,更是向广大高铁乘客展示宝坻厚重文化底蕴、新时代文明实践的窗口。高铁宝坻枢纽站的设计颇具创意,站厅外形汲取中国古典建筑“起翘”飞檐手法,既美观又大气,寓意“坻上飞举,古城新韵”,象征着高铁为宝坻新城注入旺盛活力,给宝坻新区建设增添了不竭的创新动力。

高铁新机遇,千载难逢,“高铁时代”为宝坻发展插上“金翅膀”。家乡宝坻抢抓京唐、京滨城际铁路过境并设枢纽站的重大机遇,启动建设规划面积 30 平方公里的枢纽站站

前区,计划将“高铁新区”打造成高质量发展的重要增长极和新型示范区。如今,“高铁新区”示范效应正在凸显,它像磁石一样,吸引着更多新项目、大项目、好项目入驻。随着华润工业 4.0 智能创新中心项目抢先入驻,津侨国际小镇项目建设顺利推进,“京津冀商务会客厅”建设也初见规模。北京通州区、天津宝坻区、河北唐山市的“文旅+商贸”联动发展新模式,有望成为京津冀协同发展的新引擎。

风光无限好,宝地尽朝晖。进入“高铁时代”的家乡宝坻,乘着立体化现代交通建设的东风,正阔步行进在高质量发展的大路上。🇨🇳



**编者按:**2023年12月26日,是毛泽东同志诞辰130周年纪念日。毛泽东同志是中国共产党的主要创始人、新中国的主要缔造者、党的第一代中央领导集体的核心、领导中国人民彻底改变自己命运和国家面貌的一代伟人。值此之际,我们谨以此文表达对毛泽东同志等老一辈革命家的崇敬与怀念之情。

## 毛泽东用“笔杆子”吓退十万国民党军

1948年5月27日,中共中央完成了从陕北到西柏坡的转移。决定中国前途命运的一系列重大决策部署,都将从这个小山村传向华夏大地。而解放战争形势的日趋明朗,也对宣传工作提出了新的更高要求。

### “小编辑部”的大任务

在西柏坡,中央领导同志住的是简易的土房。为方便工作,新华社总编室被安排在刘少奇住处的前院,由胡乔木抽调的20多位业务骨干组成,被称为“小编辑部”。

从1948年秋天开始,中国人民解放军在长江以北的广大战场上发动了对国民党军的战略决战。新华社总编室几乎成为当时最忙碌的地方,大家除了要处理雪片般飞来的战报、捷报,还要按中央指示起草各种讲话、评论和报道。

当时,编辑们的稿件很少有一次通过的,返工三四次以上都是家常便饭。正是在这样严格的训练下,新华社业务干部的政治素质和业务能力都得到了有效提高。

### 几篇文稿,将10万国民党军吓跑

1948年10月下旬,辽沈战役胜局已定,国民党军人心涣散。为扭转战局,蒋介石计划乘冀中解放军兵力空虚之机突然出兵,一举“捣毁”西柏坡的中共中央机关。

蒋介石将这项突袭任务交给了华北“剿总”司令官傅作义。10月23日,傅作义召开高级将领军事会议,密令10万大军集结保定,10月27日南下进攻石家庄。

然而,军事会议的内容很快就被中共隐蔽战线的工作人员获取,并第一时间将情报传回西柏坡。面对即将到来的10万敌军,中央通知大家做好撤离的准备,并计划转移一些人员。此时,毛泽东却选择留了下来。

毛泽东沉着冷静地安排沿途部队和民兵抗击、拖缓南下之敌,并以刚获取的国民党军作战计划为依据,稍作修改,写成一则消息:

傅作义匪军昨廿八日已窜至保定以南之方顺桥。我保石线两侧各县广大人民群众均

已完成作战准备,等待着匪众到来,配合正规军大举歼敌。

这则消息迅速通过陕北新华广播电台向全国播发,揭露了国民党集结兵力偷袭石家庄的企图。

第二天出版的《人民日报》在头版的右下方刊登了毛泽东撰写的文章《蒋傅匪妄图突击石家庄,我军严阵以待决予歼灭》,直接指出了敌军偷袭部队的番号和袭击路线。蒋介石自以为最高机密的突袭行动,就这样被毛泽东的电讯稿暴露在阳光之下。

此后数天,毛泽东又接连写下三篇文章,由新华社陕北新华广播电台播发,《人民日报》也刊发了两篇。这些文章给进犯之敌以极大的精神威慑。

与此同时,华北军区第2兵团第3纵队于10月31日提前赶到,从正面挡住了敌军。11月1日,傅作义见大势已去,只得下令退兵北撤。

### 进京“赶考”

1949年元旦,《人民日报》头版刊登了毛泽东为新华社撰写的新年献词《将革命进行到底》。毛泽东在文章中号召全党全军“在全国范围内推翻国民党的反动统治,在全国范围内建立无产阶级领导的以工农联盟为主体的人民民主专政的共和国”。

1949年3月,毛泽东来到西柏坡已半年有余,这是他革命生涯中最繁忙的时期之一,他用“笔杆子”起草了197封电报。

1949年3月23日,毛泽东率中共中央机关离开西柏坡,前往北平并进驻香山。毛泽东风趣地称之为进京“赶考”。在此前后,人民日报社、新华社和陕北新华广播电台也

陆续迁入北平。

### 谴责美国白皮书

1949年8月,美国国务院发表《美国与中国的关系》白皮书,为美国扶蒋反共政策的失败进行辩护。

中共中央和毛泽东主席立刻撰文抨击美帝国主义的反动宣传。新华社和《人民日报》相互配合,发挥党中央宣传主阵地的引领作用,在全国范围内掀起了讨论和谴责白皮书的热潮。

1949年8月12日至9月16日,新华社连续发表了6篇社论并在《人民日报》头版刊登,其中5篇由毛泽东撰写。

在8月19日刊登的《别了,司徒雷登》一文中,毛泽东写道:

美国出钱出枪,蒋介石出人,替美国打仗杀中国人,“击毁共产党”,变中国为美国的殖民地,完成美国的“国际责任”实现“传统的对华友好政策”。

文章一针见血,深刻揭露了美国对华政策的侵略本质,打破了国内一部分人对美国的幻想。

1949年8月1日,《人民日报》被定为中共中央机关报,新华社则逐步统一和调整了全国各地的机构,成为集中统一的国家通讯社。12月5日,进京后的陕北新华广播电台正式定名为中央人民广播电台。

“枕边放着手榴弹,腰里别着盒子枪,高粱地里写文章,青石板上画版面。”在中国共产党的领导下,这支打不垮、拖不烂的红色宣传队,为民族独立和人民解放,舍生忘死、前赴后继,吹响胜利的号角!  (来源:《国家记忆》)

## 望海寺和乾隆御诗碑

文 赵建强

天津的望海寺有早期、晚期之分。早期的望海寺位于今河北区，原裁弯取直前位于老三岔河口的北岸，望海楼教堂的西面。

望海寺面对海河，坐北朝南，寺内沿中轴线由南至北依次建有：南运河北岸带有漏斗的幡杆；五脊歇山顶穿堂式大门（山门）；前院内东、西两侧的钟鼓楼、厢房；中间是供奉南海观世音菩萨的正殿；正殿北面是后院，东、西两侧是配房；正中间是后殿。

望海寺始建于清初，“乾隆元年（1736年）巡盐御史三保题请重修”。乾隆皇帝为重修的望海寺正殿赐题匾额曰：“瀛壖慈荫”，赐正殿联曰：“普度指通津慈航示喜，真如参觉海法界超尘”；赐后殿匾额曰：“海藏持轮”，赐后殿联曰“证彼岸恒沙视兹喻筏，汇众流一滴笑与拈花”。

望海寺重修后，加上其东侧的香林苑（后乾隆赐名崇禧观），以及乾隆三十八年（1773年）在崇禧观东侧建起的海河楼（后与崇禧观一起改建为望海楼教堂），组成三岔河口著名的古建筑群。漕运、商旅者行至此地必要登临望海寺拈香拜佛，祈求神灵护佑。乾隆皇帝于1767年至1788年南巡时，曾六次到望海寺拈香，并先后赐御诗七首。

第一、二首，为乾隆丁亥（1767年）暮春赐



位于三岔河口的望海寺，南运河中停泊着多艘在望海寺进香的官船。

诗：“南运河边望海寺，海共遥矣海河然。观音是佛观察智，普遍三千与大千。”“李贺诗人具卓见，杯中海水泻犹然。堂中大士如如望，道里那更计百千。”

第三首，为乾隆庚寅（1770年）暮春赐诗：“波罗梵宇碧溪浔，恍是普陀紫竹林。即色不殊即空体，海河当选海潮音。到来门径宛相识，悟去慈悲没处寻。未行无心心合众，延禧祝嘏一真心。”

第四首，为乾隆辛卯（1771年）仲春赐诗：“寺建海河滨，初来自丁亥。去岁再临兹，转眼复一载。海去此尚遥，溯河得望海。大士泯分别，如是观自在。斯行为巡齐，匪为津风采。便道成小憩，遂命维舟解。柳墅若有蹊，分付回銮待。”

第五首，为乾隆癸巳（1773年）暮春赐诗：“望海祇园临海河，隔年此复一相过。虽然笄节繁文禁，仍有衢歌巷舞罗。只以祝厘合众志，遂因同悃扎三摩。普门无量慈悲愿，愿作筹添曼寿多。”

第六首，为乾隆丙申（1776年）仲春赐诗：



“临河侧畔建兰若，望海因之遂得名。大士如如不动念，众生个个仰慈情。聊缘路便驻舟憩，更趲途长解缆行。”

第七首，为乾隆戊申（1788年）仲春赐诗：“十载重言志，心空礼法王。光阴诚迷速，相好自堂堂。清晏南和北，纷趋民与商。回思祝厘况，望海只茫茫。”

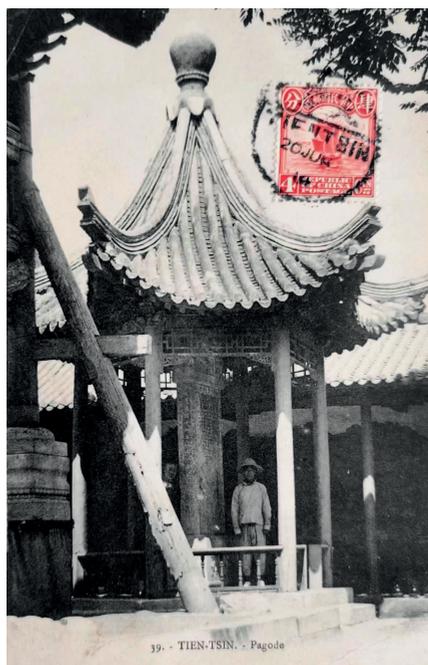
之后，望海寺方丈将乾隆皇帝御赐的七首诗刻在一块石碑上，称为御诗碑。其中，第一、二首诗刻在御诗碑的正面（阳面），第三首诗刻在御诗碑的背面（阴面），第四首诗刻在御诗碑的左侧，第五首诗刻在御诗碑的右侧，第六首诗刻在御诗碑碑额的前面（阳面），第七首诗刻在御诗碑碑额的背面（阴面）。

乾隆御诗碑通高 3.12 米，宽 0.93 米，厚 0.31 米。碑额、碑身、碑座上均刻有龙纹浮雕。望海寺正殿前右侧建有一座高大的六角凉亭，御诗碑就立在亭子中间。

在 1918 年海河第五次裁弯取直工程中，望海寺因位于取直的海河新河道中间而被拆除。当时，工匠将拆下的石料、木料、坊额、碑石、祭器等全部登记保存下来，并画了位置图纸，移至八里台重建寺庙，称为八里台望海寺。其制式、规模与原望海寺基本相同，还特意把乾隆御诗碑亭建在寺外大门右（西）侧最明显的地方。

由于八里台望海寺地处偏僻，香火不旺，至 1930 年左右，寺内僧人外出谋生，寺庙荒废，乾隆御诗碑下落不明。后于 1958 年 2 月修建中环线时，在八里台一间民房的地下发现，今被移至天津历史博物馆的邃园供游人观赏。🇨🇳

## 文化广角



望海寺正殿前方右侧的乾隆御诗碑亭。



八里台望海寺。



八里台望海寺的牌坊和大门（山门）。

几乎所有的中国文艺，都以境界为长久的衡量标准，而境界的层次又以大义为底线，也以大义为高标。书法艺术和书法史对书家道德品性的要求则更为严苛，所谓字如其人，渊源有道。要读懂一幅书法作品，需要结合背景、内容、技艺呈现，三者互为表里，方可恰接艺术主客体精神的虹桥。

在书法史上，《祭侄文稿》与《兰亭序》《黄州寒食帖》并称，被誉为“天下第二行书”。它是书法“气格”之美的巅峰，阻畅滞泻，冲波逆折，章法与气脉共融，运笔与情思同筑。观之，视觉上磅礴大气；读来，又有听觉上的悲切慷慨。

《祭侄文稿》的创作背景，是一场令人悲慨的英勇就义。唐玄宗天宝十四年，安禄山、史思明拥兵造反，史称“安史之乱”。“安史之乱”是唐史上最为椎心的四个字，那是大唐由盛转衰的节点，是无数鲜血染就的悲歌。当叛军的先锋吹响杀戮的号角，一夜未眠的平原太守颜真卿火速起兵平叛，其从兄常山太守颜杲卿即刻响应，成为横亘在安禄山大军前的一座巍峨高峰。事实上，颜杲卿与安禄山私交甚笃，然家国大义当前，他没有丝毫的犹疑，斩杀叛将，传檄河北，拦截势如破竹的叛军。然而孤掌难鸣，次年史思明大破常山，杲卿及其少子季明被捕，颜氏一门三十余口丧生。而安禄山更是残忍地割下他的舌头，施以

凌迟。而颜杲卿却是用一身铮铮铁骨告诉安禄山，哪怕州县并反，仍有忠诚英武之士，以死殉国。当颜真卿收到亲人的死讯时，一腔血泪悲鸣无声，却丝毫未动摇护国之心。动荡烽火，流年无情。乾元元年，颜真卿在河北苦苦找寻兄侄尸骨，却只觅回季明的头骨，他面对着枯骨，悲愤难忍，情动于中援笔而就。自此，中国书法史上辉煌的丰碑《祭侄赠赞善大夫季明文》横空出世，耀目至今。

书家本是大丈夫，当沙场上纵横捭阖的颜真卿伏案大恸、涕泗横流的片刻，他再不顾及尺幅上的韬略，任凭恣肆如汪洋的情感倾泻如注，章法结体，线条用墨，几乎是全然不顾，那样自然又那样生动地完成着一场别无他法的歌哭。那些顿挫与涂抹，笔笔如刀，字字泣血，堪称巧夺天工，浑然天成。

颜真卿的行书，颇具晋风，却不再拘泥于二王以降的瘦秀之味，而是以一种宽阔的疏朗完成布局，这样的章法其恣意之由是直抒胸臆的恍然失神与痛彻心扉，却也因此造就了间距的洒脱自如。这种工拙随意的风范，加之自在涂抹的偶然，造成了远观时的强烈视觉冲击，让人称叹不绝。所以不难理解为何这“涂抹的艺术”堪称《祭侄文稿》的一大美学特征，因为其对于失误的弥补而构成的自洽让这些涂抹既率性而为又极显

书家在运笔和用情上的自觉调整,成为一气呵成的阶段性明证,也是情感堤坝一次次被“抢险”的微观成像。通俗来讲,情感的洪流绝不会以流畅的方式呈现,那是矫情的伪饰,而这恰恰也是“工”大于“写”的例证,是不会被书家认可的,更不会被读者认可的造作。一切工巧在天然面前都会黯然,何况这样一篇挥洒着强烈情感内涵的文字。

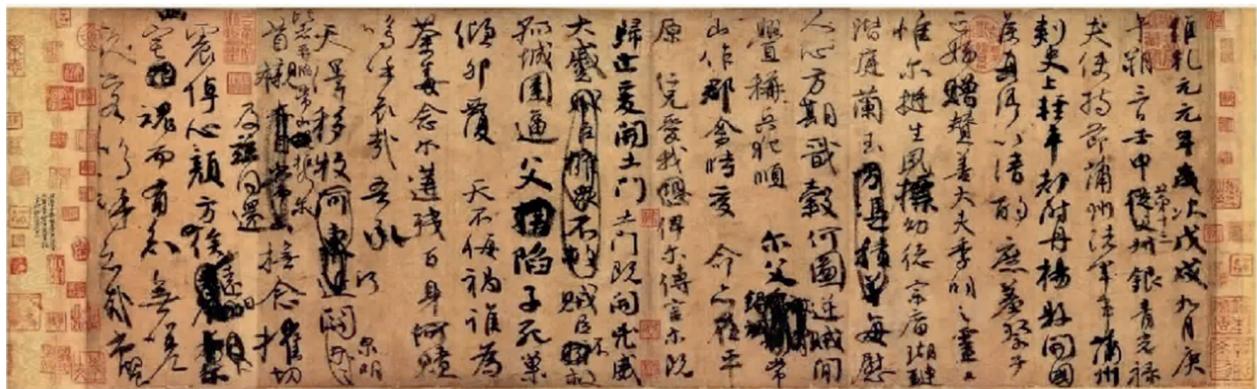
《祭侄文稿》在章法上由稳而峭,渐急渐激,运笔如飞,又在圆润中以留白呈快烈,书家的心情变化,悲愤交加之态尽显,跨越千百年时间的长河扑面而来,令人呼吸急促,情感轰鸣。这是极其强烈的情感震撼,堪称摧枯拉朽,决堤一泻。

当然,书法艺术的震撼力在于视觉与内容的同频共振,当我们抛却笔法用墨,无视章法结体,只是以念念内容驱动直观感受,则会更为深刻地理解那份心酸与痛楚,那种凛然与愤恨。当颜真卿以无限感怀的口吻写下对侄子品性德行的回顾后,那兵戈交加的场面突然席卷了作为叔父最脆弱的神经。终于,风云停歇,阴阳两隔。于是那些令人心痛的文字铺张扬厉:“贼臣不救,孤城围逼,父

陷子死,巢倾卵覆。天不悔祸,谁为荼毒。念尔遭残,百身何赎。呜呼哀哉。”

如果说形式就是内容已经成为艺术评论的共识,那么内容无疑就是形式的核,更是作者抒发精神的腔体。以骈体书写亲人惨遭荼毒的过程,杜鹃啼血,声声悲鸣。“天不悔祸,谁为荼毒”的质问,“念尔遭残,百身何赎”的怨怼,“呜呼哀哉”的悲叹,经由翰墨传导至人心深处与千秋史话之中,融汇为中国文人士大夫骨鲠的千年一叹!如果颜真卿不是鼎鼎大名的书家,那么这篇文稿又如何跨越时光的磋磨流传至今?如果颜真卿不是硬骨头的士大夫,那么这篇文章又怎么会有问世的可能?是的,艺术是艺术家与历史事实的偶然交锋,只不过这血肉之躯何以承担那种撞击与倾轧?而恰恰中国的艺术家每每能在这种撞击中迸发惊人的艺术火光,在这种倾轧后绽放出绝美的人性之花。

陈丹青曾在《退步集》中写道:“历史之所以是历史,乃因其连绵与延续。”在笔者看来,艺术之所以是艺术,是因为其在历史的语境下连绵延续的不仅仅是审美上的独特与传承,更是精神上的共鸣与传续。🇨🇳



距西安旅行归来已有数日，直到此刻才静下心来整理出游偶得：

**“来一趟说走就走的旅行”并不容易。**此次出行是我跟老伴儿退休后的首次出游。其时距我退休已经一年半，距他退休也已两年有余，这是一场“蓄谋”已久的行动。在照顾老人和接送孙辈的牵绊中，似乎总有迈不开腿的使命缘由。出行前后总共6天时间，老妈竟反复打来电话：“走了半个多月了吧？什么时候回来？”“天凉了，别冻着！”

**在黄河壶口感受伟大民族精神。**黄河像一条腾飞的巨龙，穿行在西北黄土高原的秦晋大峡谷中，当流经壶口时，宽约400米的河水突然收束一槽，形成特大马蹄状瀑布群。主瀑布宽40米，落差30多米，瀑布涛声轰鸣，水雾升空，惊天动地，气吞山河，为黄河第一大瀑布。置身现场，你才能真正感受到象征中华民族精神之黄河的磅礴气势。黄河之水行至这里，忽然间开始咆哮、怒吼、狂奔，形成巨大的瀑布和奔腾的水流，泥沙俱下，飞溅起的水雾高达数十米，喷洒在游人身上，如沐春雨，又似甘霖，在正午阳光的照耀下，横跨两岸形成巨大的彩虹拱门，让壶口景中有景，画中有画；人在景中，景在史中。忽然，现场响起了钢琴协奏曲《黄河大合唱》“保卫黄河”的乐曲，在背景音乐的加持下，人们仿佛又回到那个激情燃烧的岁月。黄河“你一泻

万丈，浩浩荡荡，向南北两岸，伸出千万条铁的臂膀，我们民族的伟大精神”。壶口瀑布撼天动地，夺人心魄。这也是西北之行撼人心魄的典藏。

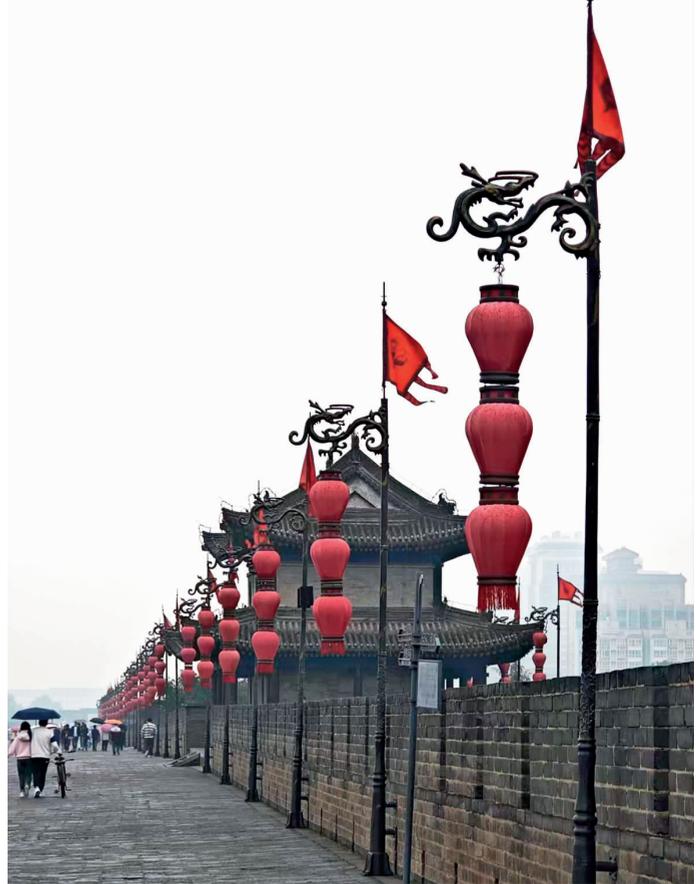
**在革命圣地延安找寻红色记忆。**由壶口一路向西北，当晚到达延安。故地重游，一踏上延安的土地，心中便开始回荡着诗人贺敬之的长诗《回延安》：“几回回梦里回延安，双手搂定宝塔山。”如今的延安已是“一条条街道宽又平，一座座楼房披彩虹；一盏盏电灯亮又明，一排排绿树迎春风……对照过去我认不出了你”。

20年前，为拍摄大型历史文献片《延安时代》，我曾跟随摄制组两下延安。2011年，我在中央党校培训期间，曾再次选择中国延安干部学院研学10天。此次重回延安，一是陪同老伴儿了却心愿；二是重游故地，唤醒记忆。这里既有中共历史的辉煌存在，也有时代精神的传承。有史论说，“新中国从这里走来”我以为更为恰当，因为中国共产党在延安13年的执政，人民共和国的雏形已基本形成，为后来新中国的诞生奠定了坚实基础。

有点遗憾的是，再次走进枣园和杨家岭时，少了许多记忆中的原生态景观，景区已拓展到原党中央办公遗址的数倍地域，要通过层层门禁才能走进“五大领袖”真正住过的窑洞。周边村庄消失了，老乡也迁走了。当年走进延安，一路都会有《东方红》《南泥

湾》《赶牲灵》《兰花花》等陕北民歌、陕北剪纸和时代歌声相伴,那场景氛围会快速将你带入,如若身临其境,走进沟沟卯卯的万道山梁,回到那个热血沸腾的年代……而疫情之后的国内各著名景区,无论四季处处人满为患。尤其到这样的地方,是需要沉浸式体验和感受中共老一辈开创者苦难辉煌岁月的,是需要静思和还原历史想象的。然而,在乌泱如织的人流中,就只剩下“打卡”拍照了,难免有些悲催失望。

**折返西安的旅途顺利且美好。**有着 13 朝古都之誉的西安,在古城遗址的保护开发利用上走在全国前列。我们住在雁塔区,距离各景点都不远,先后游览了大雁塔、大唐不夜城、华清池、大唐芙蓉园、兵马俑博物馆、明代古城墙、回民一条街等。虽然没有机会吃遍“千年陕宴”,但我们也品尝到了臊子面、羊肉泡馍、肉夹馍等正宗西安美食,还抽空参观了西安碑林、护城河、唐城墙遗址公园、大明宫遗址公园等景点。据悉,西安已建成国家考古遗址公园 4 处,居全国之首。



漫步古城西安,街区干净整洁,罕见遛狗者,更鲜见狗粪;走进城市社区,环境整洁有序;行走斑马线,“车让人,人守规”已是文明交通风景;遇上有人问路,行人会热情地开启导航为你指路;各大景区公厕设有“第三卫生间”,方便成人照护异性幼童入厕。一街一景,一言一行,点点滴滴都能让你感受到城市文明的气息与温度,难怪西安市连续九年被评为中国最具幸福感城市。

数日跨越千年,一圈游览下来,我们为中华千年古都的璀璨历史而骄傲,也为西安古城的旅游繁荣和城市文明而点赞,更为西安文创产业的发展击掌叫好。相遇古城,深感全国文明城市“金字招牌”的魅力和背后的付出,西安市在“形象、空间、行为”之美的设计理念上值得学习。🇨🇳



## 学会与子女“划清界限”

文 马志国

### 老人自述：因为钱和孩子闹不愉快。

我今年70多岁了，膝下有两个儿子，一个女儿，他们都已成家单过。大儿子没有稳定的工作，一直在老家；二儿子和小女儿都在城里工作。我退休前做文化工作，现在没事翻翻书、写点东西，老伴儿照顾家，也算老而无忧。哪成想，最近因为钱的问题，我们和孩子闹得很不愉快。

多少年来，谁有事需要钱了来找我，我都会帮一把。我觉得都是一家人，分什么你的我的，所以在经济上从来都是含含糊糊。现在，二儿子和小女儿都有了房子，还不止一处；可大儿子还在老家，最近也想买套楼房。我就想把自己的宿舍平房卖了，大约可以卖三四十万元吧，帮助大儿子买套大点儿的楼房，我们老两口将来就和大儿子住在一起。没想到，二儿子听说后不高兴了，说卖了平房也该三家都有份，怎么能就给一家呢？我说，你哥哥条件不好，就该帮帮他，过去也没少帮你们。再说，也不是白给你哥哥，我们以后还要在那里住下去呢。就为这事，二儿子跟我闹别扭，说我偏向大儿子。更可气的是，他居然还说我手里起码存了几十万元。不错，刚退休时老伴儿经营过一家小店，可那些积蓄早都用来帮助他们了，现在我们老两口手里有的就是那点儿退休金，根本

没有多少钱。我就奇怪，怎么越是帮他们，他们就越不知足呢？说起来，真是让人又气又恼。您说，事情怎么会这样？这可让人如何是好？

### 心理解析：自我界限模糊导致的麻烦

这位老人的故事很多老年朋友都碰到过，乍听起来，他的孩子确实有些可气可恼：老人辛辛苦苦地把积蓄都给了儿女，儿女怎么能越来越没够呢？再说，总是惦记老人手里那点儿钱，算什么好儿女？

可是，仔细想想，也不能都怪孩子。这位老人认为自己兜里的钱就是孩子的钱，而且表面上看自己兜里的钱也从来没掏光过。如此，在孩子们看来，父亲手里还有大把的钱。于是，就难免冒出“三家都有份”和父亲手里“还有几十万元”的说法。

从表面看，这件事只是钱的问题，但根源却出在心理误区上。

用心理学家的话说，这位老人在处理家庭关系上的心理误区叫作“自我界限模糊”。所谓“自我界限”，是指在人际关系中清楚地知道自己和他人的责任和权利范围，既能保护自己的个人空间，也不侵犯他人的个人空间。自我界限模糊，就无法清楚地把握自己和他人的责任和权利范围，似乎总是期望与他人融为一体，在心

理上依赖他人,也想让他人依赖自己。

具体说来,自我界限模糊有很多表现,其中包括“一家人不说两家话”“一家人不分彼此”。一家人是应该亲密一些,但别忘了,“亲兄弟,明算账”,一家人也需要有个人的自我界限。如果彼此的自我界限不清,就会生出许多麻烦。

这位老人的问题从表面看,似乎是经济上的界限模糊,其实从心理根源上说,反映了他与子女在心理上的界限模糊。这是许多中国家庭在亲子关系上的一个普遍特点。

这种亲子关系的自我界限模糊,具体表现为亲子心理一体化倾向,即亲子之间有一条永远也没有断开的心理脐带,让亲子成了心理上的连体人。于是,在亲子关系上彼此依赖,缺乏独立,分不清彼此。而且,在亲子一体化心理中,与其说子女对父母有依赖意识,不如说父母对子女的依赖意识更强。

这样界限模糊的亲子关系,必然导致很多亲子关系上的麻烦。如果一个家庭就是一个子女,麻烦也许还少些。当一个家庭有几个子女的时候,这种心理上的自我界限模糊,就不单单表现在纵向的亲子关系上,还会表现在横向的兄弟姊妹关系上。于是,家人关系上的麻烦就错综复杂了,也必然会最终导致经济利益上的彼此界限不清,进而导致家人经济利益上的纷争。

### 心理对策:来个“一家人明算账”

事已至此,这位老人该如何处理家务

纷争呢?

老人手里的钱再多也是有限的,而人的欲望是无限的。所以,继续模糊下去总不是办法。我们都不是圣人,所以亲兄弟也要明算账,父母与几个子女更要明算账。

对于当事者来说,现在最需要做的事有两件:

**一是从心理上划清自我界限。**先反思自己过去在哪里存在自我界限模糊的表现,从现在开始,从自己做起,在亲子之间尝试划清自我界限。这样,不仅可以免去许多经济纷争,还可以让自己的晚年生活少一些依赖,多一些独立。

**二是在经济上不再含含糊糊。**自我界限不再模糊了,接下来就是找个合适的时间,把孩子们召集在一起,心平气和地开一个家庭会议,来个“一家人明算账”,商量出一个大家都能接受的解决方案。必要的话,还可以达成文字协议。

全家人一起解决问题,亮观点、明算账,如此划清界限,一家人才会多一份和谐,少一些误解。🇨🇳



## 家人过世,所遗存款如何处置

 张兆利

存款人因突发疾病或意外事故猝然身故后,继承人拿着存折或者存单(银行卡)能顺利地  
从银行取出逝者的存款吗?这个看似简单的问题在现实中操作起来却往往并不那么容易。  
前些日子,市民周奶奶就遇到了这一难题。

2023年10月初,退休教师周奶奶的老伴王先生突遇车祸离世。办完丧事后,周奶奶在  
整理王先生遗物时发现其名下有4个存折和3张银行卡。于是,她拿着王先生的死亡证明和  
存折到银行取款。不料,她的取款请求被银行拒绝了。银行告诉她,只有持有公证处的公证书  
或者法院的判决书,才能取出这些钱款。经向公证处咨询,公证员告诉周奶奶,根据《中华人  
民共和国民法典》《中华人民共和国公证法》和中国人民银行有关规定,她遇到的这件“麻烦  
事”,需要办理继承权公证才能解决。随后,周奶奶在公证员的指导下,按照程序办理了继承  
权公证。近日,她持该继承权公证书到多家银行取出了王先生的全部存款。

### 律师支招

存款人去世后,其存款将变成遗产并由继承人继承。但在遇到亲人突然离世时,继承  
人往往因不知道存折或银行卡密码而无法取出其所遗留的存款,此即本案周奶奶遇  
到的情况。其实,银行业金融机构之所以拒绝支付该笔遗产给一个或多个继承人,原因  
在于其无法查清储户的家庭情况和继承人情况。在不能确定取款人是唯一继承人的情  
况下,如果银行将全部存款支付给取款人,当其他继承人知情后也来取款,那就势必会  
产生纠纷。为避免出现此类情况,相关机构已经作出了相应的规定:

**一是存款金额不明。**如果继承人不知道

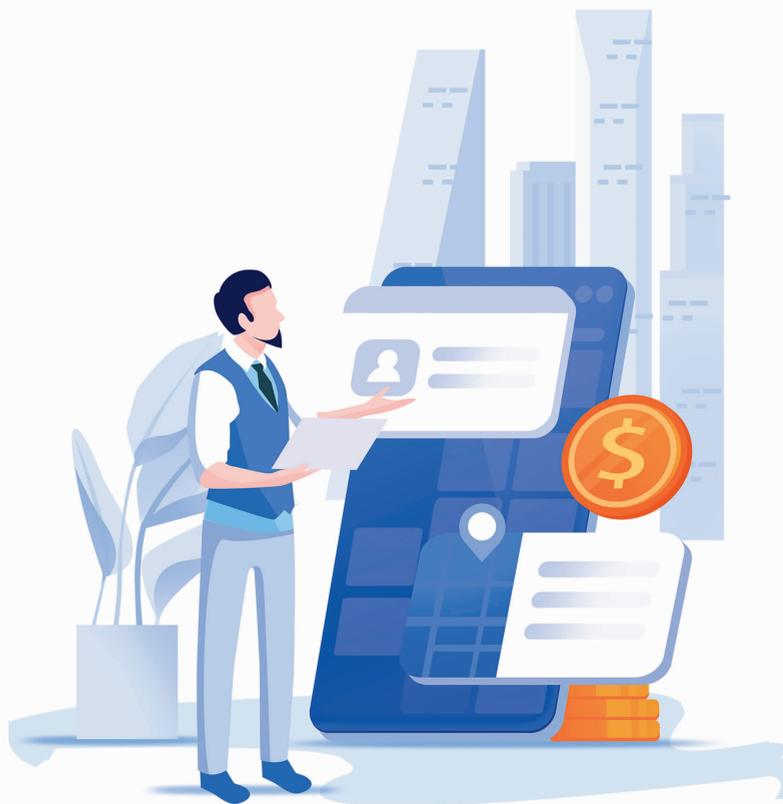
被继承人名下有多少存款,首先需要查清被继承人的准确存款数额。中国银保监会、司  
法部联合发布的《关于简化查询已故存款人存款相关事项的通知》规定,已故存款人的  
配偶、父母、子女凭已故存款人死亡证明、可表明亲属关系的文件(如居民户口簿、结婚  
证、出生证明等)以及本人有效身份证件,公证遗嘱指定的继承人或受遗赠人凭已故存  
款人死亡证明、公证遗嘱及本人有效身份证件,可单独或共同向存款所在银行业金融机  
构提交书面申请,办理存款查询业务。查询范围包括存款余额、银行业金融机构自身发  
行或管理的非存款类金融资产的余额。银行

业金融机构经形式审查符合要求后,应书面告知申请人所查询的余额。对代销且无法确定金额的第三方产品,银行业金融机构应告知申请人到相关机构查询。根据该规定,申请人不需要到公证处领取存款查询函,就可以直接查询。

**二是存款金额较小。**经银行查询后,发现被继承人所遗存款并不多。针对此种情况,中国银保监会办公厅、中国人民银行办公厅联合发布的《关于简化提取已故存款人小额存款相关事宜的通知》(以下简称《通知》)中明确,如果满足以下条件即可简化提取手续:(一)已故存款人在同一法人银行业金融机构的账户余额合计不超过1万元人民币(或等值外币,不含未结利息);(二)提取申请人为已故存款人的配偶、子女、父母,或者公证遗嘱指定的继承人、受遗赠人;(三)提取申请人同意一次性提取已故存款人存款及利息,并在提取后注销已故存款人账户。银行业金融机构可以上调本条第(一)项规定的账户限额,但最高不超过5万元人民币(或等值外币,不含未结利息)。外币存款按照提取当天国家外汇管理局公布的汇率中间价折算。在上述情况下,已故存款人的继承人不需要办理继承公证,按《通知》规定提交相关材料就可提取。

**三是存款金额较大。**经银行查询,确定被继承人遗留存款金额较大,已超出上述

《通知》规定的金额,则需要办理继承公证。当事人可向当地公证处申请办理继承公证,银行凭继承公证书办理取款手续;如该项存款的继承权发生争执时,应由人民法院判决,银行凭人民法院的判决书、裁定书或调解书办理取款手续。办理遗产继承公证需要提交以下材料:所有继承人(配偶、子女、父母)的身份证、户口本;被继承人的死亡证明;遗产所有权证明(产权证、银行存单、股票证明、机动车登记证等);亲属关系证明;公证员需要的其他材料(结婚证、判决书等)。



## 帕金森病的预防与保健

文 于春泉

王大娘今年 78 岁,3 年前开始出现右手动作缓慢且步态不稳,后逐渐出现双手震颤、四肢肌肉僵硬等症状,行走时也越来越不平衡、不协调,姿势和步态也异于常人。王大娘的子女发现后,带她到当地医院的老年病科就诊,结合王大娘现有症状,医生认为其正处于帕金森病的早期阶段,需要尽早治疗。

医生表示,帕金森病又称“震颤麻痹”,是一种常见的老年神经系统退行性疾病,包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍等特征性运动症状,还包括便秘、嗅觉障碍、睡眠障碍、认知障碍等非运动症状,常发病于 65 岁以上老年人,发病后需给予患者营养支持、心理治疗支持、药物治疗等。

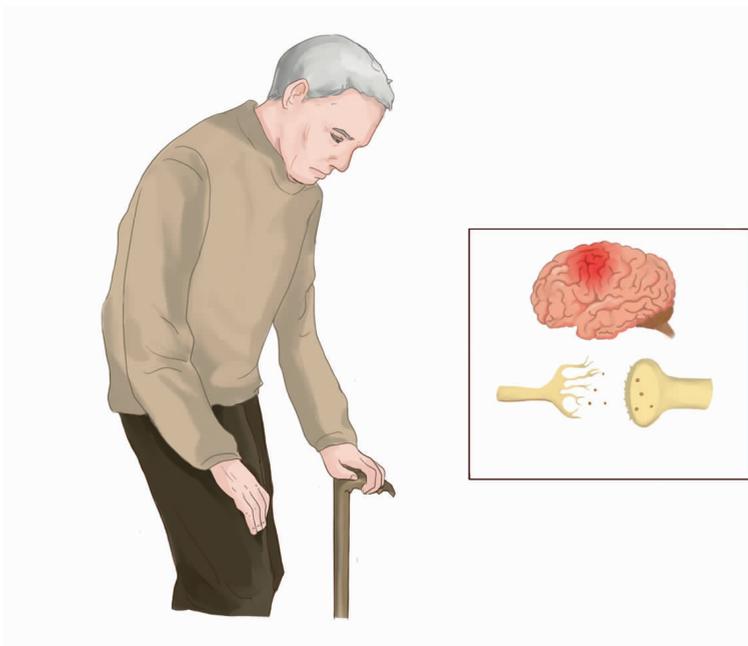
该病目前尚无法治愈。大多数早期帕金森患者在合理对症治疗的情况下,能继续工作和维持较好的生活质量;晚期患者可能出现全身僵硬,造成活动困难,最后只好卧床静养。因此,老年人应格外注重帕金森病的预防和调护。

### 一、帕金森病的治疗与保健

#### ★辨证论治

##### 1.肝气郁滞证

症见震颤僵直,情绪抑郁,胸胁胀满不



适,暖气纳差,失眠多梦,便秘。舌红苔薄,脉弦,女性还可能出现月经不调。

治疗上宜疏肝解郁、熄风理气。可选用柴胡疏肝散等中成药治疗。

##### 2.痰浊壅滞证

症见四肢震颤,头痛头晕,善怒心烦,痰多,恶心,纳差,腹胀,便秘,夜寐欠佳。舌淡苔白,脉弦滑。

治疗宜燥湿化痰、理气除烦。可选用导痰汤加减等中药汤剂治疗。

##### 3.气滞血瘀证

症见肢体震颤,麻木僵直,头晕,急躁易怒,纳差口干,夜寐欠佳。舌紫暗或见瘀斑,苔薄腻,脉涩。

治疗宜理气活血,化瘀通络。可选用血府逐瘀胶囊等中成药治疗。

##### 4.肝肾阴虚证

症见四肢震颤,头摇颤,头晕目眩,腰膝酸软,五心烦热,便秘,重则神呆,啼笑无常,言语失序甚至幻听幻觉,神疲纳差。舌红苔少,脉弦细。

治疗宜补肝益肾,滋阴熄风。可选用大

定风珠等中药汤剂治疗。

### 5. 气血亏虚证

症见肢体震颤,心悸多虑,眩晕健忘,视物模糊,面色萎黄,纳差,腹胀,神疲乏力,舌淡胖苔白,有齿印脉细弱。

治疗宜补气养血。可选用归脾丸等中成药治疗。

### ★膏方养生

帕金森病属中医“颤证”范畴,主病在肝,病机为本虚标实。中医认为,此病因气血阴阳亏虚,标为风、火、痰、瘀交袭而发病,治疗时应分清虚实,辨证施治,同时可配合针刺、药浴、熏蒸等中医特色疗法。下面为大家推荐一剂笔者在临床上经常使用的治疗帕金森病的膏方,供大家居家预防、调治帕金森病。

黄精 20 克、茯苓 15 克、生白术 15 克、藿香 15 克、佩兰 15 克、白豆蔻 20 克、降香 12 克、五灵脂 12 克、元胡 12 克、丹参 20 克、焦麦芽 30 克、酸枣仁 10 克、夜交藤 10 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,适合症见心慌气短,伴有营养不良的帕金森病患者服用。

### ★食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 饮食宜多样化,多食谷类及新鲜蔬

菜水果,低盐、低脂,并保证每日摄入足够水分;

2. 高蛋白饮食可影响部分治疗帕金森药物的作用,依病情及用药情况应适当限制蛋白摄入;

3. 戒烟戒酒,禁食咖啡、辣椒、芥末等刺激性食物。

### 推荐药膳:枸杞炖羊脑

食材:羊脑 30 克,枸杞 50 克,大葱 5 克,姜 5 克,盐 1 克,料酒 5 克,味精适量。

做法:1. 将羊脑挑破,血丝洗净,枸杞洗净备用;

2. 将葱切成小段,姜切成片备用;

3. 将羊脑、枸杞放入砂锅内加水大火烧开,撇去浮沫;

4. 加入葱、姜、料酒,改小火炖煮 15 分钟,加入盐、味精调味即可食用。

功效:羊脑性温、味甘,有补虚健脑的功效,枸杞补肾益精,养肝明目,润肺生津。两者结合,补肝益肾,补虚健脑,对帕金森病可以起到辅助治疗作用。

## 二、帕金森病的预防与调护

1. 改善居住环境,保证干净卫生,经常开窗通风;

2. 养成规律饮食的好习惯。以清淡为主,少喝咖啡、茶等刺激性饮料,戒烟酒,多喝水,可多食维生素 E 来保护神经元,减少神经的损伤;

3. 积极治疗原发病,以免病情加重,危害身体健康。🇨🇦

## 如何应对夜间腿抽筋



夜间腿抽筋即“夜间下肢痛性痉挛”，是指夜间无意识的、突然发生的下肢肌肉痛性收缩，常发生于小腿肌肉。不少老年人都曾受到过夜间腿抽筋的困扰，大多数人认为这是缺钙引起的。

老年人确实容易骨钙流失，低钙血症也确实容易诱发腿部肌肉痉挛，但这只是原因之一，而其背后还有更多、更复杂的原因。

老年人由于缺乏运动、习惯久坐，导致下肢肌肉和肌腱缩短，这些都会增加发生夜间腿抽筋的风险。此外，老年人常常服用的利尿剂、硝苯地平等药物也会导致下肢痉挛发作，而与这些药物有关的疾病包括尿毒症、糖尿病、甲状腺疾病、低钙和低钾血症等。

这种痉挛常发生于单侧小腿，可以自行缓解，缓解后常伴有半小时左右的残余痛。

应对夜间腿抽筋，单纯补钙是远远不够的。

首先，我们应该尽量避免小腿肌肉过度疲劳，比如不要站立或行走时间过长，要穿合适的鞋子等。

其次，要避免受凉。睡前可用温水泡脚，泡完脚后适当做一些拉伸小腿的动作，如站位扶墙做弓步后伸动作，或坐位下伸直膝盖，脚尖使劲儿往上翘，双手尽量前伸去够脚尖。以上动作感到小腿肚子有酸胀感即可。

当反复抽筋发作不能缓解时，要及时去医院接受检查，排除血管、神经的器质性病变及全身性疾病，以免耽误病情。

此外，传统医学认为夜间下肢痛性痉挛多是由于感受风寒之邪，或因肝血不足以濡养筋脉而导致的肌肉挛急。针灸治疗可以有效缓解症状，多选取腓肠肌及其附近的足三阳经穴位，如承山、承筋、委中、阳陵泉、足三里等，配合艾灸疗法，效果更好。🇨🇦

（来源：《中国妇女报》）

## 胃轻瘫的调治

胃是人体重要的消化器官，当食物进入胃部后，胃可以通过其分泌的胃酸及蠕动，将食物分解。但是，胃也可能发生“瘫痪”——胃轻瘫综合征，指在无消化道梗阻的情况下，出现以胃排空延迟为特征的一组综合征。

引发胃轻瘫的原因有很多，如糖尿病、甲状腺功能低下、神经系统疾病、胃部手术等，其中糖尿病较为常见。糖尿病患者若血糖控制不佳，长期处于高血糖状态可引起代谢紊乱，进而对自主神经造成损害，抑制迷走神经活动，引起食管、胃、肠等器官蠕动障碍。

胃轻瘫的典型症状包括腹痛、恶心呕吐、早饱、餐后腹胀、泛酸、烧心、体重减轻等。

腹痛与进食相关，多发生在夜间，情绪

焦虑容易诱发腹痛加重。早饱、恶心呕吐、餐后腹胀等，可能与糖尿病自主神经病变导致传入神经通路敏感性降低有关，且恶心呕吐的严重程度一般与胃排空延迟的程度相关。泛酸、烧心可能是因为胃排空推迟而导致胃内食物滞留，有形成胃石的风险。当食管下括约肌压力下降时，严重者容易出现反流性食管炎。上述情况可能导致食欲不佳、进食量减少，而摄入食物的不足会导致体重下降。

依据症状严重程度，胃轻瘫可分为轻度、中度、重度三种，应对策略也有所不同：

轻度胃轻瘫患者以饮食治疗为主，同时积极控制血糖。患者的饮食应满足营养需求，同时建议患者以低脂、低纤维饮食为主，并可少量多次进餐。需严格进行血糖管理，以改善胃肠神经功能，缓解其症状。

中度胃轻瘫患者在调整饮食和生活方式的同时，还需要配合药物治疗。常用药物包括吗丁啉、莫沙必利、乳酸红霉素、甲氧氯普胺、异丙嗪等。

重度胃轻瘫患者一般药物治疗效果不佳，需要进行胃电刺激或手术治疗。

（来源：《大河健康报》）



## 冬季运动有讲究



俗话说，“冬训吃点苦，开春猛如虎”。冬季坚持体育锻炼有益健康，但在坚持锻炼的同时，中老年人还需要做好自我防护，尤其需要做到“五宜、三注意”。

### 冬季健身，做到“五宜”

#### 1. 适宜的时间：避免过早、过晚

冬日清晨室外气温较低，对呼吸道及心血管的刺激大，易诱发气管和血管的痉挛，导致血压升高、心绞痛的发生，患有心脏病、心血管疾病者更须注意。因此，冬季运动不宜过早、过晚。建议大家在上 9—10 点间或下午 2—5 点间进行锻炼。下午这个时间段处于两餐之间，运动对消化系统的影响最小。

#### 2. 适宜的强度：微微出汗

冬季是人体新陈代谢相对缓慢的季节，强度过大的运动不一定对身体有好处，活动强度和活动的总量相对夏天要适当降低，运动以身体开始发潮、微微见汗为宜。

#### 3. 适宜的时长：每天不超过 1 小时

寒冷天气进行锻炼，不要盲目增加锻炼时间，要根据身体的情况决定。最好是每天不超过 1 小时，以免用力过猛，适得其反。

#### 4. 适宜的环境：注意天气状况

冬季进行体育锻炼时，一定要注意天气变化。例如，遇到大风降温天气、雨天、雪天、雾霾天等，应尽量选择室内运动。冬季运动最好选择晴天、开阔的平地进行锻炼。

### 5. 适宜的着装：穿得有“层次”

冬季运动穿多少衣服是一大难题，穿多了热、穿少了冷。运动前，人体处在常温状态，此时脱衣过多，冷空气对肺、支气管及脾胃有刺激作用。为了方便，大家可以穿得有“层次”一些，随着活动量的增加，逐渐脱掉身上的衣服。

### 注重三个细节，让运动更有益

#### 1. 运动前先热身

如果直接跳过这一步，心脏和血管在毫无准备的情况下突然接收运动的信号，会影响心率与锻炼的效果，各关节、肌群也容易拉伤，出现酸痛不适。中老年人一定要注意，否则更易受伤。冬天开始运动前，最好先进行 10—30 分钟的准备活动，让身体充分热起来。当感到身上开始有出汗感，即热身已做足了。热身可利用一些运动器械进行，也可以在户外热身，如小步慢跑等。

#### 2. 及时补充水分

冬天运动与夏天运动一样，都需要适时为身体补充水分，可以带一瓶温水或柠檬水备用。

#### 3. 按身体状况选择运动项目

很多人在运动时，认为越难完成的锻炼动作效果越好。其实，不论做什么运动，都不应该脱离自身的健康状况去盲目选择。🇨🇳

(来源：健康圈)

## 头晕、眩晕别大意,一个动作帮你改善

在人体耳朵的最深部,有一个叫作前庭的结构,它是分管我们平衡的。随着年龄的增长,前庭功能会有一定减退,就会导致平衡失调、平衡障碍等情况。因此,人上了岁数,平衡能力下降,很容易走路不稳当,甚至出现走着走着就走偏了的情况,更严重的还会伴随头晕、眩晕。这很有可能是您的前庭功能障碍导致的。科学锻炼前庭功能,避免走路不稳,预防摔跤。

### 自测动作 1



双脚并立,挺胸抬头,双手前伸,看一看身体有没有摇晃。一般人也会有轻微的摇晃,属于正常的生理现象。

接下来,把眼睛闭上,还保持这个姿势,如果前庭功能出现问题,就会向病变那侧摇晃,甚至摔倒,建议大家及时就医。

### 自测动作 2

双脚一前一后站立,双手握拳,在胸前轻拉。同样先做睁眼的动作,观察 30 秒,看是否能站得平稳。

接下来,闭上双眼观察,如果前庭功能



出现问题,身体晃动就会加大,甚至向一侧偏歪。如果睁眼和闭眼都出现向一侧偏歪或摔倒,那么可能就是小脑出现了问题,需要及时去就医。

### 推荐动作:一线走

#### 【动作步骤】

- 1.脚跟对着脚尖,一步一步往前走,走的时候要挺胸抬头,向前看;
- 2.如果出现摇晃,可以把手臂平伸起来辅助一下;
- 3.如果依然摇晃,可以轻微扶一下墙。

#### 【注意】

严格来说,脚尖挨着脚跟走成一条直线是最好的。走的时候眼睛要向前看,不要低头,这样才能更好地得到锻炼。🇨🇳

(来源:CCTV 生活圈)



## 少盐少油 安度晚年

文 多玥荷 胡瑞鸿

想要保持老年人身体健康，关键是饮食坚持清淡，挑选少盐、少油的食物来提供营养，以保持消化系统功能正常。有些老年人喜欢吃偏咸的食物，同时大量摄入高脂、刺激性强的食物。在不良饮食习惯的影响下，人体消化系统容易功能降低，疾病隐患也随之形成。大量的研究证据表明，食盐摄入量过多可增加高血压、脑卒中、胃癌等疾病的发生风险；脂肪摄入过多（烹调油摄入量过多是重要因素）是我国居民肥胖和慢性病发生的重要危险因素。

那我们应如何把握少盐、少油的清淡饮食原则呢？

### 一、培养清淡口味，逐渐做到量化用盐用油

人的味觉是逐渐养成的，需要不断强化健康观念，改变烹饪和饮食习惯，以计量方式控制食盐、油等调味料的用量，逐渐养成清淡口味。按照目前每天食盐和烹调油的个人用量，设定减盐控油目标，循序渐进，逐渐降低摄入量，最终达到每人每天的食盐量不超过5克，烹调油摄入量为25—30克。

### 二、减少食盐用量，注意隐性盐

烹调时应尽可能保留食材的天然味

道，这样就不需要加入过多的食盐等调味品来增加食物的滋味。可通过不同味道的调节来减少对咸味的依赖；合理运用烹调方法，烹制菜肴时可以等到快出锅时或关火后再加盐，能够在保持同样咸度的情况下，减少食盐用量；烹饪时的用盐量不应完全按每人每天5克计算，注意隐性盐问题，限制高盐食品。

### 三、控制烹调油摄入，选择健康烹饪方式

学会选择食用油，平日家里采购食用油时注意常换品种；同时要选择健康的烹饪方式，不要经常吃红烧肉、肘子等过于油腻的食物，炸鸡、炸鱼等油炸食物也要少吃，烹饪方式以蒸、煮、炖、焖、滑、熘、拌为宜。



## 烩炖盛宴

**原料:**散养鸡、肉馅、蛋皮、鸽蛋、菌菇、青虾(煎过后打碎熬汤)、姜片、少许盐。



**做法:**1.牛肉调味,与虾仁、香芹丁、山药丁、胡萝卜丁、韭黄碎和在一起做馅,白菜叶铺平,将和好的馅均匀地抹平在白菜叶上,注意要留四个边不要抹馅以免挤出来;

2.将抹好肉馅的菜叶卷起后在中间划两道,摆在盘里上锅蒸10分钟,而后摆好造型上桌,可浇汁蘸料食用。

**功效:**白菜中富含多种营养元素,包括维生素C、叶绿素、胡萝卜素、碳水化合物、蛋白质等,具有解渴利尿、润肠通便、通利肠胃、增强免疫力等功效。虾仁中含有多种氨基酸和蛋白质,能够提供人体所需养分,同时含有丰富的不饱和脂肪酸,适当食用可以降低血脂,预防心血管疾病发生。🇨🇳

**做法:**1.将鸡焯水后下姜片,煮至七分熟捞出过凉;

2.盆内打鸡蛋,加2克盐、水淀粉搅匀,摊成鸡蛋皮后卷入调好的肉馅(猪肉、牛肉都可以)蒸熟,多余的肉馅余成小丸子备用;

3.锅底放少许油,下姜片,将青虾煎制变色后加鸡汤熬煮;

4.然后把鸡块、鸽蛋、菌菇、小丸子、蛋卷依次码放在砂锅里,再煮制15分钟即可食用。

**功效:**鸡肉中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分,适量食用可以补充人体所需的营养物质,有利于身体健康。

## 巧蒸佛手白菜

**原料:**白菜叶(焯水过凉)、虾仁、牛肉、澄面皮、韭黄、胡萝卜丁、香芹丁、山药丁。



## 减盐食品能敞开吃?

减盐是近年来的健康生活新风尚,不少人认为减盐食品就是低钠食品,含盐量少,所以可以敞开吃。这种认识并不科学。

普通食盐的主要成分是氯化钠,减盐食品的钠含量不一定低,恰恰相反,很多减盐食品其实属于高钠食品。比如减盐酱油,虽然比市场上卖的普通酱油盐含量降低25%,但酱油本身就是一种含钠量相对较高的调料。很多消费者注重口感,一些减盐调味品的减盐量一般,但口感却可能相对清淡,这就可能导致人们做饭时放更多的减盐调味品,从而让消费者在不经意间摄入更多的盐。

如何做才能达到减盐的效果?专家指出,慢慢让口味变得清淡,习惯吃清淡口味的食物,才能真正做到减盐。

科学减盐需要从源头做起,尽量购买低

钠食品。消费者应重点关注食品外包装上营养成分表中钠的含量,看清其单位是“每100克”还是“每份”;若单位是“每份”,则还要看清每份是多少克,以此来计算食品中的钠含量。

使用定量盐勺,家庭烹饪时除了少放盐和酱油,还要减少使用蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。减盐的过程中,可以用香料、醋和柠檬汁等来调味。

少吃榨菜、咸菜和酱制食品,多吃新鲜的蔬菜和水果。多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类,少吃加工食品和罐头食品;在外就餐时,不妨让师傅少放盐,有条件的尽量选择低盐菜品。

此外,盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中,比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰淇淋等,要警惕这些“藏起来”的盐。🇨🇦

(来源:辟谣平台)

## 有机蔬菜比普通蔬菜更有营养?

“有机蔬菜的味道更浓厚、更纯净,其营养成分含量也比普通蔬菜更高。”这是许多人的认知,事实真的如此吗?

其实,同一种类的有机蔬菜与普通蔬菜在维生素和微量元素含量上没有显著差异,甚至有些普通蔬菜中的营养素含量可能还高于同品类的有机蔬菜。

蔬菜的营养受到品种、生长条件和采摘时间等多种因素的影响。有机蔬菜的主

要优势在于农残量更低,但是在正规市场或超市购买的新鲜蔬菜,农残量通常也符合国家标准,可以放心食用。

有机蔬菜在种植过程中往往需要更多的人工成本和有机投入品的成本,有机蔬菜价格高主要是因为其生产成本低,在营养价值上没有明显优势。🇨🇦

(来源:“学习强国”学习平台)

