

坚持人民城市人民建人民城市为人民 共建和谐美丽城市共创幸福美好生活

你们结合亲身经历,向市民讲历史,讲党的创新理论,讲新时代上海城市发生的可喜变化,这是很有意义的事情。

人民城市人民建,人民城市为人民。希望你们继续讲好身边的生动故事,带动更多市民深入践行人民城市理念,积极参与城市建设和治理,共建和谐美丽城市,共创幸福美好生活。

——近日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志回信,对他们表示亲切问候并提出殷切希望





2024年12月上/总第71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 李思璐 刘姗姗

广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020063
征订电话 022-23393830

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

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

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

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

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

卷首

- 01 坚持人民城市人民建人民城市为人民
共建和谐美丽城市共创幸福美好生活

新思想·新实践

- 04 建设一个共同发展的公正世界(四则)
06 勾勒最美“夕阳红”新画卷
09 14部门联合印发指导意见推进老年阅读工作
10 如何理解进一步全面深化改革的总目标?



08

老干部工作

- 12 冬日里的温暖
14 天津市离退休干部“与新中国共成长·与新时代同奋进”
主题征文活动评选结果
18 市委老干部局举办全市离退休干部党支部书记
示范培训班
20 我市召开老干部活动阵地建设互学互鉴观摩研讨会
21 服务“精细实” 换得公身健
24 关于如何推进蓟州区老干部工作高质量发展的
调研与探讨

晚晴

28 李桂山:中加文化交流互鉴的使者



28

31 于志远:行走在公益助学路上

32 难忘抗美援朝老电影

33 姥爷的人生“哈哈镜”

35 从警四十年



39

36 母亲沉迷微短剧

37 “猴子爷爷”

38 岁月的轮转

40 陪孙女练琴

41 好好吃饭是家训



41

封面介绍:红色纽带 / 姚远

53



文化·生活

42 新中国第一部宪法诞生记

44 天津李公祠的兴衰始末

46 抒情三叠尽豪迈

48 供热季节纠纷多 以案析法解疑惑

50 当心老年婚姻“退休离”

52 药香里的“匠心”

54 二十五年走出好身体

55 跟着老伴儿去散步

康养人生

56 心肌供血不足的预防与保健

58 冬遇流感莫慌张 九项预防帮您忙(二则)

60 爱跳广场舞,小心膝关节疼痛!(二则)


62 “四条腿的”和“两条腿的”,哪种更好?

64 破除流感误区

建设一个共同发展的公正世界

当今世界百年变局加速演进,人类发展面临的机遇和挑战前所未有。作为世界主要大国领导人,我们应该不畏浮云遮望眼,秉持命运共同体意识,扛起历史责任,展现历史主动,推动历史进步。

我曾在二十国集团领导人峰会上提出,世界繁荣稳定不可能建立在贫者愈贫、富者愈富的基础之上,各国应该推动更加包容、更加普惠、更有韧性的全球发展。中国主办二十国集团领导人杭州峰会时,首次将发展议题放到宏观经济政策协调的中心位置,发布《二


十国集团落实 2030 年可持续发展议程行动计划》和《二十国集团支持非洲和最不发达国家工业化倡议》。这次里约热内卢峰会把“构建公正的世界和可持续的星球”作为主题,把“消除饥饿贫困”作为首要议题,并决定成立“抗击饥饿与贫困全球联盟”。从杭州到里约热内卢,我们都致力于同一个目标,即建设一个共同发展的公正世界。

——摘自国家主席习近平在二十国集团领导人第十九次峰会第一阶段会议上发表关于“抗击饥饿与贫困”议题的讲话

携手构建公正合理的全球治理体系

二十国集团领导人峰会已经走过 16 年历程。这些年,我们同舟共济、应对国际金融危机,推动全球经济、金融、贸易等领域合作,带领世界经济走上复苏之路。我们勠力同心、直面全球挑战,共同应对气候变化,抗击新冠疫情,领航技术变革,不断赋予二十国集团新的责任和使命。我们携手同行、完善全球治理,加强宏观经济政策协调,推动国际金融机构改革,以平等协商、互利共赢精神引领国际合作。

站在新的起点上,二十国集团应该承前启后、继往开来,继续做完善全球治理、推动

历史进步的力量。我们应该秉持人类命运共同体理念,相互视对方的发展为机遇而非挑战,相互把对方作为伙伴而非对手;恪守以联合国宪章宗旨和原则为基础的国际关系基本准则,维护以国际法为基础的国际秩序。应该结合二十国集团职能,在经济、金融、贸易、数字、生态环境等领域进一步凝聚国际共识,完善全球治理,促进平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化。

——摘自国家主席习近平在二十国集团领导人第十九次峰会第二阶段会议上发表关于“全球治理机构改革”议题的讲话

共担时代责任 共促亚太发展

改革开放是中国和世界共同发展进步的历史进程。几个月前,中国共产党二十届三中全会对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署。全会提出300多项重要改革举措,就构建高水平社会主义市场经济体制、推动经济高质量发展、扩大高水平对外开放、提高人民生活品质、建设美丽中国等各领域作出系统布局。中国发展将为亚太和世界发展提供更多新机遇。

中国古人说,“己欲立而立人,己欲达而达人”。拉美也有句谚语,“唯有益天下,方可惠本国”。中方欢迎各方继续搭乘中国发展快车,同中国经济共同发展,为实现和平发展、互利合作、共同繁荣的世界各国现代化共同努力。✚

——摘自国家主席习近平在亚太经合组织第三十一次领导人非正式会议上发表的讲话

扎根中国大地赓续中华文脉厚植学术根基 为推进马克思主义中国化时代化作出更大贡献

马克思主义理论研究和建设工程是党的思想理论建设的基础工程、战略工程。20年来,工程始终围绕中心、服务大局,推出了一大批高质量研究成果,在学习研究宣传党的创新理论、巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位等方面发挥了重要作用。

新时代新征程,要坚持守正创新,聚焦学习宣传贯彻新时代中国特色社会主义思想,着力深化体系化、学理化研究阐释,着力增强学习宣传的针对性、实效性,推动党的

创新理论更加深入人心。要坚持“两个结合”,扎根中国大地、赓续中华文脉、厚植学术根基,深入研究以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业实践中的重大问题,加快构建中国哲学社会科学自主知识体系,培养高素质理论人才,为推进马克思主义中国化时代化作出更大贡献。✚

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对新时代马克思主义理论研究和建设工程作出重要指示指出

(来源:人民网)

勾勒最美“夕阳红”新画卷

——《天津市发展银发经济增进老年人福祉实施方案》出炉

为积极应对人口老龄化,培育经济发展新动能,提高人民生活品质,日前,市政府办公厅印发《天津市发展银发经济增进老年人福祉实施方案》(以下简称《实施方案》)。根据最新出台的《实施方案》,我市将大力发展银发经济,增进老年人福祉。

《实施方案》明确,首先发展民生事业,解决急难愁盼。为了实现目标,《实施方案》设定了7条路径。

一是扩大老年助餐服务。将老年助餐服务设施纳入城市一刻钟居家养老服务圈、一刻钟便民生活圈建设,提高助餐服务可及性。支持在养老服务机构、社区嵌入式养老服务设施、社区综合服务设施中增加老年助餐服务功能。鼓励有条件的机关企事业单位食堂提供老年助

餐服务。鼓励和引导公益慈善组织、爱心企业和人士以慈善捐助等方式参与老年助餐服务。鼓励企业参与建设、运营老年助餐服务设施,引导物业服务企业为老年人提供就餐便利。各区按规定对享受助餐服务的老年人给予补贴。

二是拓展居家养老服务。鼓励养老服务机构安排护理人员入户开展助浴服务,或在养老服务机构开设助浴专区向未入住老年人开放。鼓励有条件的物业企业将保洁服务由公共区域向老年人家庭延伸。鼓励养老服务机构和家政企业开展被褥清洗、收纳整理、消毒除尘等适合老年人需求的助洁服务。鼓励物业企业、零售服务商、社会工作服务机构等拓展助老服务功能。鼓励家政

企业采取多种形式,进驻社区拓展“家政+养老服务”预约业务,为社区老年人提供生活用品代购、代收代缴、挂号取药等服务。

三是发展社区便民服务。深入推进城市一刻钟便民生活圈建设,完善社区商业业态功能,一圈一策、补齐短板,优先配齐便利店、菜市场、早餐店、药店等老年人关注的社区便民消费服务设施。支持商超设立老年人采购专区,支持老字号品牌在商超设立专区专柜。推动中新天津生态城第四社区完整社区试点建设。开展社区嵌入式服务设施建设,探索社区服务设施“一点多用”,优先和重点配置养老服务场景。

四是优化老年健康服务。加强综合性医院老年医

学科建设,到2025年,二级以上综合性医院设立老年医学科比例达到80%。开展老年友善医疗机构建设,制定天津市老年友善医疗卫生机构评价标准。持续推动我市第三批安宁疗护试点建设,探索符合我市实际的安宁疗护服务模式。强化医疗卫生机构与养老机构服务衔接,保持医养签约服务覆盖率为100%。积极申报第二批全国医养结合示范项目,发挥辐射带动作用,吸引更多社会力量积极参与医养结合,不断提高医养结合服务能力和水平,更好满足老年人健康服务需求。深化老年人重点人群家庭医生签约服务内涵,推行失能、半失能老年人入户医疗护理服务,强化家庭医生密切联系签约老年人机制,提高家庭医生签约服务知晓度。到2025年,65周岁及以上老年人城乡社区规范健康管理服务率达到70%、中医药健康管理率达到75%。

五是完善养老照护服务。完善对养老机构和护理床位补贴,落实京津冀跨区域养老机构补贴申领政策。

推进公办养老机构服务提升,完善公办养老机构轮候评估入住制度。引导社会办养老服务机构重点面向中低收入群体、适度面向中高收入群体,满足老年人多层次、个性化服务需求。推动建设老年认知障碍照护专区。打造全生态、专业化服务的智慧化养老服务综合体。发展嵌入式养老服务机构。培育具备供需对接和资源统筹等综合功能的区域型嵌入式养老服务机构,到2025年,全市街道(乡镇)具备综合功能的养老服务机构覆盖率达到60%以上。社区(村)层面重点发展以照护为主业、辐射社区周边、兼顾上门服务的社区型嵌入式养老服务机构。

六是丰富老年文体服务。完善老年大学(学校)建设标准,提升市、区老年大学和街道(乡镇)老年学校办学功能,加强村居老年学习中心建设。依托天津开放大学成立天津老年大学。到2025年,各区至少建成1所高水平老年大学,各街道(乡镇)至少设立1所老年学校,各社区(村)至少有1个老年教

育学习中心,老年教育活动参与率达到50%。积极推进电视“套娃”收费治理工作,提升老年人看电视消费透明度。发展面向老年人广播节目,加大对老年人服务、老年人生活状况的报道和宣传。以全市各区文化场馆、文化广场、基层文化站为阵地,运用歌舞、书画、诵读等多种形式,组织开展丰富多彩的群众文化活动。推动适老化健身设施器材进基层、进社区。开展“国球进社区”“国球进公园”活动。推进小型健身中心、体育公园建设。推动公共体育场馆加强老年人服务保障。广泛开展天津市健身大拜年、行走大运河、全民健身日等主题系列活动,以及毽球、棋牌、乒乓球、门球、健身气功、广播体操等适合老年人的赛事活动。

七是提升农村养老服务。支持社会资本在农村兴办养老服务机构,引入品牌化企业,扶持连锁化运营,支持规模化发展。积极推进农村互助式养老服务和经济困难老年人集中照护服务。发展乡村旅居式养老。推进各类民宿开展乡村旅居养老业

务，推动农村养老与乡村旅游、农产品开发等衔接。支持发展短期休闲养老、康养特色服务，打造特色性区域性农村养老模式。鼓励旅游村和农业园区发展适宜老年人参与的旅游项目，积极推介面向老年游客的休闲农业旅游线路。

托起最美“夕阳红”不光有服务，还有产品。我市将加强老年服装服饰创新，鼓励研发老年食品，推动企业开发老年人特色旅游产品。产业做大做强，才能实现养老产品可持续供给。聚焦多样化需求，我市还将推进银发经济产业发展。鼓励和引导国有企业结合主责主业布局

发展银发经济，充分发挥天津经济技术开发区、滨海高新区、武清经济技术开发区、西青经济技术开发区、北辰经济技术开发区等全国生物医药产业园区百强榜上榜产业园区示范作用，打造完整高效产业链，优先培育一批带动力强、辐射面广的银发经济龙头产业。推进智慧健康养老产业发展，大力发展康复辅助器具产业和抗衰老产业。用新技术改造传统产业，以技术创新引领产业创新。支持科研机构以银发经济产业需求为导向开展科研活动。加强科研创新平台与企业合作，解决适老产品生产企业在经营过程中遇

到的技术瓶颈问题，实现产学研用一体化发展。

发展的背后离不开资金活水的滋养。我市还将强化财政金融支持。完善养老服务发展财政投入政策和多渠道筹资机制，确保政府用于社会福利事业的彩票公益金中不低于55%的资金用于支持发展养老服务。鼓励各类金融机构加大对养老服务设施、银发经济产业项目的支持力度，对符合条件的公益型普惠型养老机构运营、居家社区养老体系建设、纳入相关目录的老年产品制造企业等，按照市场化原则提供信贷支持。

（来源：《天津日报》）



14 部门联合印发指导意见推进老年阅读工作

为保障老年人基本阅读权益，满足老年人日益增长的阅读需求，日前，民政部、全国老龄办等 14 部门联合印发了《关于推进老年阅读工作的指导意见》(以下简称《意见》)。

《意见》提出，力争到 2027 年，优质老年读物的供给能力显著增强，纸质读物、数字终端的适老化水平有效提高，老年阅读服务体系基本完善，老年阅读友好氛围更加浓厚；涌现出一批群众喜爱、参与性强、影响力大的老年阅读品牌项目，培育出一批热心公益、素质过硬的老年阅读组织和辅助人才；广大老年读者数量明显增长，阅读质量显著提高，基本阅读需求得到有效满足。为此，《意见》共提出丰富读书活动、培树读书品牌、扩大老年读物供给、加强数字资源建设、优化老年阅读环境、加强老年阅读辅助人才培养、推进老年阅读标准化建设、鼓励老年人学有所用 8 项工作举措。

《意见》要求，新闻出版主管部门加大对老年读物支持力度，鼓励图书、报纸、期刊等出版单位，按照老年人需求分层分类优化出版结构，增加老年读物优秀选题策划和老年主题出版。实施“银龄领读者计划”，依托社会力量培养老年阅读领读者队伍，定期深入基层社区，或利用公共文化场所和各类媒体平台，面向老年读者开展领读指导。

数字化时代，如何帮助老年人更好地阅读呢？《意见》提出，充分发挥数字化支撑作用，依托国家智慧教育读书平台和全国老年

教育公共服务平台等各类数字阅读平台，加大优质老年读物的资源整合。鼓励各类数字阅读平台、相关互联网网站、移动互联网应用等做好适老化改造，开发专为老年人阅读服务的平台和应用。鼓励各类出版单位、数字阅读平台和其他社会力量参与数字阅读资源建设，加快开发电子版、有声版老年读物。

在优化老年阅读环境方面，《意见》要求，各级公共文化机构，应当考虑老年人的特点，按照有关标准和要求做好场地无障碍环境建设和改造，提供适合老年人需要的阅读导览、无障碍阅读设施设备和服务等。图书馆等公共阅读空间打造老年人线上线下借阅通道，也可探索提供送书(邮寄)上门等软服务。鼓励社区书屋、农家书屋和职工书屋以及各类养老服务机构配备专门的银龄书架，优化阅读功能设置，探索“阅读+养生”“阅读+交友”等消费新模式，打造老年人阅读、休闲、养生、会友的多业态叠加复合空间。

《意见》还要求凝聚多方力量支持，注重运用政府购买服务引导社会力量参与老年阅读推广工作。有条件的地区可探索通过社会力量捐赠等方式，建立公益性老年阅读扶持基金。鼓励企业、机构、个人等通过共建、捐赠、交换等方式支持老年阅读。鼓励具有阅读推广专业知识和实践经验的单位和个人提供或参与公益性老年阅读推广服务。🇨🇳

(来源：南方网)



如何理解进一步全面深化改革的总目标？

《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》(以下简称《决定》)在进一步全面深化改革的总目标中提出,“继续完善和发展中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化。到二〇三五年,全面建成高水平社会主义市场经济体制,中国特色社会主义制度更加完善,基本实现国家治理体系和治理能力现代化,基本实现社会主义现代化,为到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础”。同时,通过“七个聚焦”对总目标作了具体展开,明确“到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时,完成本决定提出的改革任务”。这可以从三个方面来理解。

第一,从目标指向看,同党的十八届三中全会确定的全面深化改革总目标一脉相承、一以贯之。党的十八届三中全会提出,全面深化改革总目标是完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化,这是我们党对改革开放理论的一个重大创新。这个总目标是需要长期坚持的,我们推进各个阶段、各个领域、各个方面改革,都要聚焦于这个总目标、服务于这个总目标。党的十八届三中全会以来,我们党在全面深化改革上持续发力、久久为功,党的十八届四中、

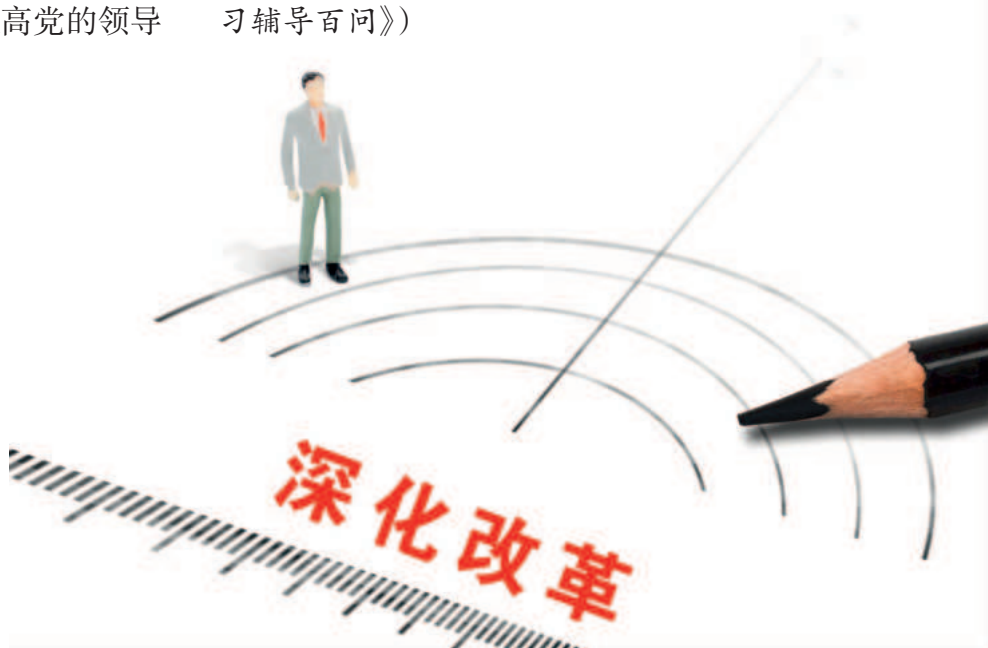
五中、六中全会,党的十九大、二十大及党的十九大以来有关中央全会都对改革作出接续安排,既有改革任务的递进深化,也有对以往理论制度实践成果的整合提升,但不管各个阶段的目标任务怎么深化、怎么提升,全面深化改革的总目标是一以贯之的。《决定》明确进一步全面深化改革的总目标是“继续完善和发展中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化”,就是要再次亮明我们党领导改革的目标导向,再度宣示一张蓝图绘到底的坚强决心。

第二,从实现路径看,需要牢牢把握“七个聚焦”分领域有重点地推动改革目标实现。新时代全面深化改革是在总目标引领下统筹部署、分领域推进的。党的十八届三中全会提出“六个紧紧围绕”,分别明确了经济体制改革、政治体制改革、文化体制改革、社会体制改革、生态文明体制改革、党的建设制度改革的目标指向和工作重点,使各领域改革既有总目标引领,又有针对本领域的具体目标指引,方向明确,路径清晰,有利于改革全线作战、同向发力、形成合力。《决定》适应新形势新任务提出“七个聚焦”,增加了安全领域,对各领域目标要求也与时俱进作了丰富和完善。比如,经济领域“聚焦构建高水平社会主

义市场经济体制”，提出“推进高水平科技自立自强，推进高水平对外开放，建成现代化经济体系，加快构建新发展格局，推动高质量发展”；政治领域“聚焦发展全过程人民民主”，提出“推动人民当家作主制度更加健全、协商民主广泛多层制度化发展、中国特色社会主义法治体系更加完善”；文化领域“聚焦建设社会主义文化强国”，提出“坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度”、“丰富人民精神文化生活”；社会领域“聚焦提高人民生活品质”，提出“推动人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展”；生态文明领域“聚焦建设美丽中国”，提出“加快经济社会发展全面绿色转型，健全生态环境治理体系，推进生态优先、节约集约、绿色低碳发展”；安全领域“聚焦建设更高水平平安中国”，提出“健全国家安全体系，强化一体化国家战略体系，增强维护国家安全能力，创新社会治理体制机制和手段，有效构建新安全格局”；党建领域“聚焦提高党的领导水平和长期执政能力”，提出“创新和改进领导方式和执政方式”、“健全全面从严治党体系”。这些目标要求都是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的应有之义。我们要全面理解和把握，既准确领会每个“聚焦”的鲜明指向和丰富内涵，又对照总目标把握好相互之间的内在联系，确保各领域改革相互促进、协同配合，形成推进中国式现代化的总体效应。

第三，从时间安排看，改革目标需要有计划推进、分阶段实施。实现全面深化改革总目标是一个长期的过程，必须处理好当前和长远的关系，分步推进。党的十八届三中全会以来，我们党坚持把改革总目标同党的中心任务结合起来，一步一个脚印扎扎实实地干，蹄疾步稳、有力有序地推动改革，各个阶段任务如期完成，向着实现全面深化改革总目标不断迈进，为全面建成小康社会、实现党的第一个百年奋斗目标提供了有力制度保障。实践证明，这样的推进方式符合客观规律，符合改革实际，是富有成效的。《决定》提出到2035年的目标，这是同党的二十大作出的战略安排相匹配、相衔接的，各领域各方面改革都要奔着这个目标前进。具体实施上，《决定》以5年为期，按照到2029年这个时间段来提出改革任务，就是要稳扎稳打，有步骤、有重点地抓好落实，积小胜为大胜。🇨🇳

（来源：《党的二十届三中全会〈决定〉学习辅导百问》）





冬日里的温暖

——习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回信
令全市老同志倍感温暖深受鼓舞

连日来,天津各级老干部工作部门组织老同志认真学习领会习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表重要回信精神,传递党中央和市委对老同志的关心关爱。老同志激动之情溢于言表,纷纷畅谈学习感悟,一致认为,习近平总书记的重要回信充分体现了对老年人的深情关怀、对老龄工作的深深期许,为广大老同志发挥优势作用指明了方向,令大家倍感温暖,深受感动和鼓舞。我们要牢记习近平总书记的殷殷嘱托,始终保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。老同志们还表示,市委书记陈敏尔重阳节到养老院看望慰问老年人,是

市委学习贯彻习近平总书记重要回信精神、高度重视老龄工作的具体体现,令我们暖在心头。我们要积极响应市委号召,把学习贯彻习近平总书记重要回信精神与学习贯彻党的二十届三中全会和市委十二届六次全会精神结合起来,与学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神结合起来,保持活到老学到老、发挥作用到老的积极心态,助力全面深化改革,参与社会基层治理,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

市委办公厅退休干部王津生表示,习近平总书记始终心怀敬老之心,倾注爱老之情,笃行扶老之事,为全社会树立了榜样。作为

支部书记，要带头学习贯彻习近平总书记的重要回信精神，切实抓好离退休干部党建工作，用党的创新理论武装思想，持续打造好“银发党办人·金色新征程”党建品牌，立足社区、扎根基层、服务群众，带动更多老同志发挥优势作用，始终心系改革，谈改革话发展，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。

市委宣传部退休干部缪志远说，习近平总书记的重要回信使我们深刻感悟到总书记的人民情怀，是对广大老年人特别是老同志的深切关怀和巨大鼓舞。要认真学习领会习近平总书记重要指示要求，运用自己在党的宣传思想文化战线奋战 25 年的经验，讲好党和国家的故事，讲好天津改革发展的故事，弘扬主旋律、传播正能量，厚植热爱祖国、热爱天津的家国情怀，不断从中华优秀传统文化中汲取丰富营养，为加快建设文化强市贡献智慧和力量。

红桥区退休干部赵云生表示，习近平总书记始终关心老年群体、重视老龄事业，身体力行全社会作出尊老敬老的表率。作为一个有着 53 年党龄的老党员，要时刻牢记共产党员身份，永葆革命的青春和政治热情，在新征程上踔厉奋发、勇毅前行，积极投身“银龄行动”，利用所学所长服务群众、关心青少年健康成长，努力发挥好“一老一小”桥梁纽带作用，在助力社会基层治理上继续发光发热，为完成新时代关心下一代事业的历史使命作出新的更大贡献。

宝坻区退休干部张宝林说，习近平

总书记在回信中，字里行间传递出对老年群体的浓浓关怀与牵挂。作为社区离退休干部党支部书记，通过学习领会习近平总书记的重要回信精神，自己服务社区、贡献余热的劲头儿更足了。我要坚持本色不减、奉献不止，继续推进“六联”系列活动，带动更多的支部党员和社区群众融入社区治理，积极参加文明城区创建、垃圾分类、老旧小区改造等志愿服务，为社区党建“创新”，为治理“加码”，为平安“守护”，为和谐“添彩”。

北辰区退休干部刘志光表示，为人民服务是我永远不变的承诺，我将用一生来兑现。作为社区离退休干部志愿者小分队的队长，我要时刻牢记总书记的厚望嘱托，继续带领小分队队员积极参与社区重大节日值班巡逻、社区绿化、民生工程改造、“创文创卫”、公益募捐等活动，协调解决群众反映的急难愁盼问题，做到离岗不离党、退休不褪色，乐于奉献发挥余热，用真诚服务续写人生精彩答卷，传递温情温馨，为建设经济强区、魅力北辰增添正能量。

宁河区退休干部赵建英说，学习习近平总书记的重要回信精神，心里感到热乎乎的。我要聚焦党员作用发挥，创新活动载体，用好“城市治理 银龄议事”“关爱未来 银心育苗”等平台，结合专业特长在理论宣讲、矛盾调解、关心下一代等方面尽己所能、发光发热，讲好中国共产党的故事，讲好天津高质量发展的故事，让孩子们从小树立长大为国家建功立业的远大理想，用我们的双手托举起孩子们的明天，也让自己有限的生命更有意义。🇨🇳 （天津市委老干部局）



天津市离退休干部“与新中国共成长·与新时代同奋进” 主题征文活动评选结果

为深入学习贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,紧密结合学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和老干部工作重要论述,全面落实党中央和市委部署要求,巩固拓展党纪学习教育成果,组织引导离退休干部牢记总书记殷殷嘱托,不忘革命初心、永葆政治本色,始终听党话、坚定跟党走,市委老干部局持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动,与市委支部生活社联合举办全市离退休干部“与新中国共成长·与新时代同奋进”主题征文活动。各单位精心组织,老同志积极参与,主题征文活动收到稿件 700 余篇。根据活动安排,本着公平公正原则,与市委支部生活社联合评审,评选出 100

篇优秀作品和 10 个优秀组织单位。

希望各单位要以持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动为契机,认真总结经验,用好学习载体,加强宣传引导,充分发挥离退休干部党支部组织带动作用,线上线下采取多种形式强化理论武装,组织引导广大老同志用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,广泛开展常学易学乐学活动,深刻领会“两个确立”的决定性意义,进一步增强坚决做到“两个维护”的政治自觉、思想自觉、行动自觉,更好地发挥离退休干部优势作用,助力天津改革发展,融入社会基层治理,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

优秀作品(100篇)

- 1.《与新时代共成长 与新时代共奋进》
作者:冯云合
- 2.《我比新中国小五岁》 作者:王兆云
- 3.《创建“天津火炬创业园”的片段》
作者:王宗凯
- 4.《鹧鸪天·新时代之改革开放》
作者:宁培楼
- 5.《与新中国共成长 与新时代共奋进》
作者:米锡军
- 6.《打开过去的记忆》 作者:苗庆臣
- 7.《方寸见证滨城发展》 作者:刘俐伶
- 8.《我的祖国七十五岁了》
作者:王双利
- 9.《我的大学梦》 作者:刘玉林
- 10.《重阳雨翠屏》 作者:王建
- 11.《强大的中国心》 作者:于普瑞
- 12.《我的现代化生活新体验》
作者:王兰英
- 13.《情系大沽口》 作者:于丕显
- 14.《五星红旗,我为你自豪》
作者:唐洪祥
- 15.《开拓进取 接续奋斗 共筑中国梦》
作者:王富荣
- 16.《你正年轻》 作者:胡滨
- 17.《写在入党五十年之际》
作者:孙秀荣
- 18.《我的小菜园》 作者:顾克祥
- 19.《时代的脚步:滨海新区的变迁》
作者:胡士东
- 20.《难忘的阳光少年夏令营》
作者:李全柱
- 21.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:陈平
- 22.《在志愿服务中享受生活的快乐》
作者:裘孝英
- 23.《黄河组诗》 作者:李智勇
- 24.《故乡的百姓过上了好日子——再
回正定》 作者:底治安
- 25.《不忘初心的知青带队干部》
作者:温玲华
- 26.《昌都巨变》 作者:杜俊杰
- 27.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:孟祥杰
- 28.《天津城市变迁》 作者:吕小刚
- 29.《与新中国共成长 与新时代同奋
进——体院北感怀》 作者:柴慈贤
- 30.《在一种精神的感召下》
作者:王儒臣
- 31.《职业教育之花 盛开津门大地》
作者:崔俐明
- 32.《新时代的“年味儿”》 作者:袁伟
- 33.《意风区的华丽转身》 作者:张景云
- 34.《在共和国的旗帜下成长 在新时代
的道路上前进》 作者:赵云生
- 35.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:李景河
- 36.《吃水不忘挖井人 弘扬英烈精神
赓续红色血脉》 作者:胡玉臣

- 37.《七十五载颂祖国》 作者:许新复
- 38.《那一年》 作者:蔡永强
- 39.《感恩有党》 作者:刘仁
- 40.《人老了,坚持每天做点小事》
作者:关增社
- 41.《品茗·饮水·思源》 作者:王庆普
- 42.《难忘的文安洼劳动》
作者:张广玉
- 43.《与新中国共成长 与新时代同奋进——爱在风雨中》 作者:韩学亮
- 44.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:王俊明
- 45.《下乡挂职第一课》 作者:沈守健
- 46.《七十五载 海棠依旧》
作者:郭维生
- 47.《水调歌头·党的光辉伴我成长》
作者:魏金顺
- 48.《半日青光,放飞 50 年的酝酿》
作者:刘万庆
- 49.《在成长中见证国家振兴》
作者:高增扩
- 50.《那年的一次危险旅行》
作者:张宏
- 51.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:丁秀文
- 52.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:丁光明
- 53.《与祖国同行看武清》 作者:冯景元
- 54.《登长城》 作者:袁文洪
- 55.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:谢树清
- 56.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:张永义
- 57.《潮白河畔 美丽家园》 作者:刘春
- 58.《窥一斑知全豹 处一隅观全局——脱贫攻坚我看宝坻农村新变化》
作者:袁凤江
- 59.《盛世华章》 作者:高智勇
- 60.《我与祖国共芳华》 作者:闫学良
- 61.《用档案记录家乡发展和变化》
作者:王宗征
- 62.《不忘清风来时意 春江潮水连海平》
作者:郭连坤
- 63.《最美西海岸,感动异乡人》
作者:郭海燕
- 64.《听姥姥讲故事》 作者:刘晓丽
- 65.《祖国,我想对你说》 作者:薛韵寰
- 66.《我亲爱的祖国》 作者:王景福
- 67.《新农村 新变化》 作者:王书文
- 68.《与时代同行,为创新助力》
作者:卢大明
- 69.《党办人的奋斗之歌》
作者:李清和
- 70.《新中国的 75 年令人振奋 中国式现代化令人向往》 作者:罗孟涵
- 71.《西江月·国庆礼赞》 作者:韩莹
- 72.《我与时代共奋进》 作者:毕锡章
- 73.《奋斗是锐意进取的最美姿态》
作者:焦海梅
- 74.《书记的老存货》 作者:赵和平
- 75.《一名退休民警的奋斗与贡献》
作者:张军

- | | |
|--|---|
| 76.《与新中国共成长 与新时代共奋进》
作者:梁长利 | 88.《与新中国共成长 与新时代同
进——由博物馆看发展》 作者:吴建秀 |
| 77.《忆往昔岁月 看今朝变化——新
中国成立 75 周年感怀》 作者:赵捷贞 | 89.《时代新篇:银龄教授眼中的新疆新
风貌》 作者:姜丽芬 |
| 78.《与新中国共成长 与新时代同奋进》
作者:吴佩源 | 90.《当教师的幸福》 作者:孙玉茹 |
| 79.《我与津电共舞,同谱时代华章》
作者:王玉芳 | 91.《共成长 同奋进》
作者:张燕华 |
| 80.《成长·奋进》 作者:孙伯伟 | 92.《江城子·喜迎新中国成立 75 周年》
作者:宋世泉 |
| 81.《美丽的大港油田》 作者:孙秀竹 | 93.《从土坯房到电梯洋房》
作者:李学琴 |
| 82.《渤海湾之地的奋斗与梦想》
作者:倪万家 | 94.《火红的炉膛》 作者:王津生 |
| 83.《追溯石油精神 见证蓬勃发展——
石油精神的传承与发扬》 作者:刘同亮 | 95.《从一张土地房产所有证说起》
作者:董树龙 |
| 84.《与新中国共成长 与新时代共奋
进——我与新中国同行》 作者:储智邦 | 96.《祖国颂》 作者:马振华 |
| 85.《亲情孕育的家国情怀》
作者:李树丽 | 97.《忆新中国一次罕见的全国性行业规
范化干部培训》 作者:李楠夫 |
| 86.《同祖国一起成长 用行动报答党恩》
作者:杨贺来 | 98.《我与新中国共成长》
作者:杨万智 |
| 87.《忆我国航天事业的发展》
作者:王维洲 | 99.《一段难忘的青春岁月》
作者:张晨阳 |
| | 100.《老家的路》 作者:张启 |

优秀组织单位(10 个)

滨海新区区委老干部局

河西区委老干部局

北辰区委老干部局

武清区委老干部局

宝坻区委老干部局

静海区委老干部局

市委政法委组织干部处(离退休干部处)

市国资委离退休干部处

市教育两委离退休干部处

市工信局离退休干部处

市委老干部局举办全市离退休干部 党支部书记示范培训班



天津市委老干部局日前在市老干部活动中心举办全市离退休干部党支部书记示范培训班，深入学习贯彻党的二十届三中全会和市委十二届六次全会精神，落实中组部全国老干部局长培训班部署要求，进一步加强离退休干部党建工作，提高离退休干部党支部书记工作能力和水平，着力增强离退休干部党组织政治功能和组织功能，以改革精神推动老干部工作守正创新、高质量发展。市委各部委和部分局级单位老同志代表现场参加培训，各区和局级单位老同志集中线上参加培训。市委组织部副部长、市委老干部局局长朱和慧讲话。市委老干部局副局长张鉴主持。

培训班集体学习领悟习近平总书记关于老干部工作重要论述，感悟思想伟力、凝聚奋进力量；邀请市委党校教授围绕“进一

步全面深化改革必须坚持党的全面领导”进行理论辅导；组织开展学习交流，和平区韩纪宁、宝坻区张宝林、市纪委监委门俊清3位离退休干部党支部书记代表联系思想和工作实际，从“打造‘六好’支部、擦亮党建品牌”“激发支部活力、助力基层治理”“发挥表率作用、促进老有所为”等方面，与大家分享了抓好离退休干部党支部建设的做法和经验，充分展示了老同志们老有所为、不懈奋斗的时代风貌，精彩发言赢得与会同志的热烈掌声。

培训班强调，加强离退休干部党建工作是做好老干部工作的重要保证，必须坚持强化政治引领，着力深化理论武装，不断夯实基层基础，助力发挥优势作用，推动新时代离退休干部党的建设工作持续加强、整体提升。一要坚持以习近平总书记关于

老干部工作重要论述为根本遵循，牢牢把握新时代老干部工作正确方向，深刻感悟老干部的历史功绩和崇高精神，深刻理解老干部工作的重要作用和工作重点，明确职责任务、素质要求和工作方法，切实增强做好新时代老干部工作的责任感和使命感，落实党中央和市委关于老干部工作部署要求，竭尽全力、奋发有为、实干奉献，以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。二要坚持把老干部工作放在大局中谋划和推进，以党的建设为引领，带动发挥作用、服务管理和老干部工作部门自身建设，“四位一体”推进新时代老干部工作守正创新、高质量发展，在推进“六好”示范党支部建设、做好养老服务融合文章、解决有特殊困难老干部问题、加强线上教育服务和活动阵地建设、引导离退休干部深度融入基层治理等方面加力提效，以老干部工作之为助力改革发展。三要坚持充分发挥离退休干部党支部书记“领头雁”作用，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，引导离退休干部始终听党话、坚定跟党走，针对党建工作面临的新情况新问题，创新党组织教育管理服务方式，

筑牢坚强的战斗堡垒，带动离退休干部围绕服务教育科技人才体制机制一体改革，发挥科教医卫领域人才作用，助力高质量发展“十项行动”，服务“三新”“三量”，为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

离退休干部党支部书记纷纷表示，此次培训涵盖了先进经验介绍、政治理论学习等多项内容，为我们抓好离退休干部党支部建设理清了工作思路和方法，提供了有力指导和帮助。我们要牢记习近平总书记的殷殷嘱托，持续跟进学习贯彻习近平总书记的一系列重要讲话和重要指示精神，肩负起支部书记的职责使命，发挥“领头雁”作用，敢担当、乐奉献，带好头、作表率，围绕增强政治功能和组织功能，进一步抓好离退休干部党组织建设，切实把本次培训的所学所悟转化为加强党支部建设的实际行动，以改革精神积极探索适合本支部的常学易学乐学活动，持续推进离退休干部党支部标准化规范化建设，着力增强党支部的组织力、向心力、凝聚力，带动老党员深度融入基层治理，为助力改革发展增添满满正能量。🇨🇳

（天津市委老干部局）




我市召开老干部活动阵地建设互学互鉴观摩研讨会

日前,天津市委老干部局召开全市老干部活动阵地建设互学互鉴观摩研讨会。会议深入学习贯彻落实党的二十届三中全会和市管主要领导干部专题研讨班精神,总结一年来全市活动阵地建设成果,研究部署带着感情和责任细致入微做好老干部服务保障,以改革创新精神推动全市老干部工作高质量发展。会前集体观摩学习北辰区活动阵地建设情况,与参加活动的老干部互动交流。北辰区、和平区、宁河区、市公安局、南开大学、国网天津电力公司老干部工作部门主要负责同志围绕“活动牵引建设多彩阵地、搭建文化活动大舞台、打造发挥作用高平台、共建共享集合力、创新‘枫范’品牌助力发展、服务赋能阵地建设”六个方面介绍经验。市委老干部局、北辰区委负责同志出席活动。各区、各部委、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本次观摩研讨会。

会议强调,要把学习贯彻党的二十届三中全会精神与学习贯彻习近平总书记视察天津重要讲话精神和老干部工作重要论述贯通起来,深刻学习把握新时代老干部工作规律性认识,用好习近平新时代中国特色社会主义思想世界观、方法论,守党建引领凝聚人心之正,创老干部党建与基层治理深度融合之新;守用心用情精准服务之正,创服

务内容、服务手段、服务深度之新;守围绕中心服务大局之正,创老干部助力书写中国式现代化天津篇章之新。在坚持党建引领、强化暖心服务、聚焦解决困难、注重激发活力、助力改革发展、夯实工作基础等方面精心谋划明年工作。

会议提出,要准确把握活动阵地功能定位,聚焦更好更充分发挥作用,坚持党建全嵌入、服务广覆盖、活动增成色、资源谋拓展、功能重综合,开拓思路、守正创新,用心用情、用智用力服务好老同志,把党对老干部的关心照顾落到实处。要筑牢思想教育主阵地,突出政治主题,抓实平台载体,加大宣传展示;丰富文化活动新内涵,培育文化引领新风尚,提升活动参与度、满意率;探索资源共建共享,完善精准服务保障,提升素质本领,打造政治学习、文体活动、医疗保健全方位一体化、便利化、专业化综合阵地。

会议要求,老干部工作者要更深入研究,更用心创新,更投入工作,以高度的使命感、责任感、紧迫感,不折不扣抓落实、攻坚克难抓落实、敢作善为抓落实、凝心聚力抓落实。要树立正确的权力观、政绩观、事业观,力戒形式主义、官僚主义,切实增强对基层的服务和指导意识,真正把老干部工作做实做细、做深做优,让党放心、让老同志满意。

(天津市委老干部局)

服务“精细实” 换得公身健

——滨海新区区委老干部局用心用情呵护老同志健康纪实

文 / 北风

近年来,滨海新区区委老干部局认真学习贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,以新质生产力催生新质服务力,坚持系统谋划、守正创新、笃情笃行,精心呵护广大离退休干部身心健康,赢得了老同志的普遍点赞。



落实各项待遇

夯实健康根基

“今年,党和政府又给我提高了医疗待遇,按省部长级医疗标准报销医药费,更让我无后顾之忧了!”离休干部丁力芝激动地说。

在新中国成立 75 周年之际,滨海新区认真落实相关政策,为 3 名离休干部提高医疗待遇,为 68 名离休干部提高护理费标准,为他们颐养天年吃下定心丸。

滨海新区区委老干部局主要负责同志介绍,离休

干部身经百战,功勋卓著,为中国革命、建设和改革事业作出了重要贡献,让他们共享改革发展成果是我们的责任。目前,全区离休干部平均年龄 94 岁,大多身体条件较弱,我们紧紧围绕老干部身心健康这个重点,用心用情汇聚各养老要素的力量,让他们切实感受到“热辣滚烫”。

近年来,区委老干部局不等不靠,主动作为,以落实政治和生活待遇为抓手,

不折不扣落实离休干部“三个机制”、医药费“双月清”、门诊“五优先”等制度,每年投入 200 多万元保障特殊困难群体,为老同志健康保驾护航。

建立联动机制

织密健康网络

做好离退休干部工作,必须挖掘社会资源,凝聚社会力量,同心同向同行,努力把工作做到老同志心坎儿上。

从滨海新区来看,地域面积 2270 平方公里,离退休干部 2.1 万余人,居住地不仅分散在原塘沽、汉沽、大港区域,而且覆盖市内各区,甚至延伸至其他 20 多个省区市。怎么把这些老同志照顾好?这是一个十分复杂而现实的问题。

坚持利用改革的办法,破解服务保障中的难题。结合体制编制调整改革,滨海新区区委重新调整了老干部工作领导小组,细化了各成员单位的职责,明确了议事规则,充分发挥把方向、抓大事、解难题的作用。区委老干部局以此为契机,建立了“成员单位+供养关系单位+老干部支部”服务保障体系,区委老干部工作领导小组成员单位发挥“主心骨”作用,离退休干部供养关系单位发挥“主渠道”作用,老干部党支部发挥“主力军”作用,形成上下联动、协同互补的工作格局。

针对老同志“看病难”的问题,区委老干部局班子成员开展“沉浸式”调研,深入老同志中听取意见建议,收集到“看病距离远”“排队



时间长”等 20 多个问题。他们因地制宜,主动与泰达、泰心、生态城等 6 所医院建立合作关系,为老同志拓宽了就医“绿色通道”,解决了困扰他们的“老大难”问题。

精准精细服务 消除健康烦恼

今年 9 月,离休干部王秀英反映,自从她享受副省长级医疗待遇后,看病反而更不方便了。原来住院可以不垫付医疗费,现在要先个人垫付,然后到市里报销。这个“规定动作”给老干部增添了不少烦恼。

为什么会出现这种情况呢?区委老干部局领导班

子经过分析发现,滨海新区成立后对新区管理的离休干部实行住院费后置结算制度,在新区任意一所医院住院,只要出示离休证就享受相应待遇,而且无须个人垫付住院费用。可是享受副省长及以上医疗待遇后,报销途径由新区转到市里,全市并未实行后置结算制度,这就使新区老干部产生了医疗待遇“明涨暗降”的“体表落差”。

为此,区委老干部局紧盯“关键小事”,积极与卫健、医保等多个部门协调,最终解决了问题。如今,不论享受哪一等级医疗待遇的离休干部,只要在新区所

属医院住院,都享受后置结算待遇。同时,他们积极宣传提高医疗待遇的重大意义,使老干部不断增强获得感、荣誉感。

区委老干部局还坚持“四式”保障,让老同志安心、舒心、放心。坚持“结对式”保障,落实联系离退休干部制度,做到退休后及时联系、节庆日主动联系、有困难精准联系,每年联系走访离退休干部 5.6 万余人次。坚持“定向式”保障,建立健全离休干部“一人一策”档案,准确核查待遇落实情况,结合具体情况精准施策、精准帮扶,重点解决离休干部因重病、失能、独居及突发变故等因素造成的特殊困难,做到“雪中送炭”。坚持“沉浸式”保障,通

过走访慰问、视频聊天、电话沟通等方式与离退休干部进行“零距离”交流,持续开展“冬送温暖夏送清凉”等系列活动,全面提升服务温度。坚持“嵌入式”保障,推动老干部工作与老龄事业融合,充分挖掘社区资源,开展“四就近”服务,创建离退休干部党支部 161 个,签约家庭医生 40 多人,推动 4200 多名离退休干部就近享受日间照料等服务,让老同志充分感受到“家”的温暖。

活跃文化生活, 保持健康心态

愉悦的心情,是健康的催化剂。


金秋时节,退休干部徐广栋望着自己的菜地,充满

了喜悦。菜地里的大白菜、香菜、胡萝卜等,长势喜人,让人产生丰收的期盼。

像徐广栋一样欣赏菜地的还有十几位老同志。他们

的菜地就坐落在区委老干部局与天津石化管件有限公司共同建立的滨海新区离退休干部休闲种植基地内。老同志可以在这里享受田园风光,感受田园乐趣。

为了满足老同志个性化、多样化需求,区委老干部局做足文化养老这篇大文章,让老同志在丰富多彩的精神文化生活中乐享幸福。今年以来,他们先后组织开展了“光影里的红色记忆”电影周、“情满天下”摄影采风、趣味运动会、茶文化交流等活动 80 余次,在老干部大学设置 7 个专业班,吸引 340 多位老同志参加。同时,举办健康知识讲座 2 期,通过“天津滨海老干部之家”公众号推送健康养生常识 58 篇,为老同志健康生活提供指导。

离休干部王佩环深有感触地说:“新时代,是老干部最幸福的时代。老有所养、老有所学、老有所医、老有所乐,都让我们有了满满的幸福感。我们必须感恩党,感恩时代,也要感谢用心用情服务我们的老干部工作人员!”



关于如何推进蓟州区老干部工作 高质量发展的调研与探讨

文 / 蓟州区委老干部局

习近平总书记指出,“老干部是党执政兴国的重要资源,是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量”“老干部工作承担着党中央关心爱护老干部的重要任务,是一项需要付出、需要奉献的重要工作”“老干部工作部门和老干部工作者要认真学习先进典型,用心用情做好工作,努力在平凡的岗位上作出不平凡的业绩”。蓟州区委老干部局深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述,通过实地走访慰问、座谈交流、征求意见建议等形式,结合全区老干部工作实际,围绕“如何推进蓟州区老干部工作高质量发展”这一课题,进行了深入地调研与探讨。

一、基本情况

蓟州区现有离退休干部 10209 人,其中党员 5424 人。现有离退休干部党支部 96 个。近年来,全区老干部工作呈现以下三个特点:

1. 党委(党组)高度重视,不断加强对老干部工作的领导。各级党委(党组)坚持把老干部工作摆在重要位置,以谋划工作的政治站位、推动工作的务实举措、做好工作的责任担当,切实加强领导、强化指导。党委(党组)主要负责同志注重听取工作汇报,及时研究解决工作中的重大问题和重要事项,带



头联系走访慰问老同志;分管负责同志切实负起责任,充分发挥指导和协调作用,研究推动老干部工作创新发展。

2. 老干部工作部门尽职尽责,不断加强自身建设。各级老干部工作部门牢牢把握老干部工作的政治属性,始终坚持以习近平总书记关于老干部工作的重要论述武装头脑、指导实践、推动工作,把旗帜鲜明讲政治贯穿老干部工作全过程和各方面,不断增进敬重老同志的政治情感,增强服务老同志的政治自觉,提高引导老同志的政治能力。积极通过组织政策业务、技能培训和岗位练兵、轮岗交流,不断提高运用系统观念做好老干部工作的能力和水平,注重培育专业精神,做到“安专迷”,以干一行、爱一行、钻一行、精一行的思想和工作作风,淬炼真抓实干事功。

3. 老干部工作者担当作为,不断增强工作本领。广大老干部工作者坚持把对党忠诚体现在对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老干部工作的重要论述的真学真懂真信真用上,体现在对“两个维护”的坚定坚决坚毅坚韧上,积极参加学习培训和实践锻炼,开阔眼界思维,掌握大局大势,熟悉中心工作,精通政策业务,弥补知识短板,不断提升专业素养和专业精神,真正做到了知责于心、担责于身、履责于行,把全部心思用在实践实干上、用在狠抓任务落实上,尽心竭力办好利老惠老之事,破解困老烦老之难,脚踏实地,埋头苦干,为推动全区老干部工作高质量发展作出了重要贡献。

二、存在问题

1. 思想政治建设有短板,存在形式化、娱乐化问题。主要是文体活动多、思想教育少,思想政治教育与文体活动结合不紧密,思想政治建设存在“娱乐化”,对“寓教于乐”理解不深不适,重“乐”轻“教”,集中学习多、

送学上门少,学习教育以集中学习为主,导致少数离退休干部长期未能参加学习。

2. 党支部建设工作有短板,存在组织生活弱、组织领导难的问题。主要是离退休干部大部分离开工作岗位时间较长,日常生活重心已向关注家庭、自身健康等方面转移,支部组织学习和活动的质量有所下降。离退休干部党支部受单位党委领导,支部的组织工作直接由党委管理,作为老干部工作部门,对基层抓老干部政治待遇的落实和支部建设工作只是起指导性作用,不好直接或更多干涉。

3. 用心用情精准服务有短板,存在机械化、单一化问题。主要是服务不主动、工作不积极、服务方式不多,只注重普遍化、一般化的服务方式,忽略了个性化服务需求。服务上只注重参观学习、座谈讨论等普遍化、一般化、粗放式的服务方式,忽略或轻视了离退休干部尤其是“双高期”离退休干部的精神、心理等方面的个性化服务需求,认为个性化服务是离退休干部子女的事。在生活待遇服务上,只注重检查督导生活待遇的落实,没有关注到离退休干部日常生活中的具体困难。

4. 发挥老干部作用有短板,存在认识不足、了解不多的问题。主要是认为老干部已经离开工作岗位了,就应该在家安享晚年,只要落实好他们的生活待遇就行了,对组织老干部发挥作用积极性不高,存在无用、多余、嫌麻烦等认识误区。有的单位对老干部情况了解不多,有什么优势特长不清楚,对老干部能够发挥哪些作用认识不明;有



的单位认为老干部年龄普遍偏大，身体条件不好，组织他们发挥作用效果不明显，风险比较大，担心出问题；有的单位组织引导力度不大，老干部发挥作用的平台较少，领域不宽。

三、改进措施

1. 进一步提高政治站位，切实把做好老干部工作的思想和行动统一到深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大、二十届三中全会精神上来。一是引导广大老干部坚决捍卫“两个确立”，坚决做到“两个维护”。以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，研究切合老同志实际的教育形式，引导老同志不忘革命初心、永葆政治本色，通过组织老同志参与现身说法、宣传宣讲等活动，引导更多老同志为服务蓟州发展贡献“银发力量”。二是紧紧围绕落实党的二十大、二十届三中全会精神，凝心聚力做好

老干部工作。围绕贯彻落实党的二十大和二十届三中全会精神，助推区委各项目标任务落实落地，深化拓展正能量活动，引导广大老同志加油鼓劲、建言献策，为建设生态优先绿色发展典范城市贡献智慧和力量。三是切实把新时代党的建设总要求贯彻到老干部工作中去。不断深化对老干部工作性质和特点的认识，准确把握新时代老干部工作的定位和职责，推动老干部工作更好地融入新时代党的建设新的伟大工程，切实把新时代党的建设总要求贯彻体现到推进老干部工作的全过程、各方面。

2. 突出政治功能和组织功能，全面加强新时代离退休干部党的建设工作。一是认真落实中央、市委和区委文件精神。继续以中办《关于加强新时代离退休干部党的建设的意见》、市委《关于加强新时代离退休干部党的建设的若干措施》和《蓟州区加强新时代离退休干部党的建设工作责任清单》为抓手，

按照区委“项目化、清单化、责任化、数字化、品牌化”工作要求，大力加强离退休干部党的建设，依托离退休干部党支部主阵地，突出抓好党建引领、发挥作用。二是创新组织设置和活动方式。按照有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动的原则，灵活设置离退休干部党组织，重点探索在老





同志集中居住地、活动学习场所、志愿服务组织、社团组织中建立基层党组织或功能性党组织,积极倡导离退休干部党员采取“一方隶属、双重管理、多方服务”等灵活方式,就近就便参加学习和活动。三是加强组织领导和基础保障力度。坚决落实党委(党组)履行离退休干部党建工作主体责任,把离退休干部党组织建设纳入本地区本部门党的建设总体布局和基层党组织建设总体规划,与其他领域党的建设工作同部署、同推进、同落实。选优配强离退休干部党支部带头人,配齐配强工作力量,加大经费保障和党费支持力度,建立健全党内激励关怀帮扶机制,积极帮助特殊困难党员解决实际问题。

3. 实施精准服务,用心用情用力为老同志办实事做好事解难事。一是坚持“送学上门”。做到每月 25 日至 27 日送学上门,雷打不动。二是坚持“线上服务”。充分

利用中组部老干部局“离退休干部工作”、市委老干部局“枫叶正红与党同行”和“蓟州老干部”等微信公众号,及时推送服务。三是坚持“私人订制”。以《局领导班子成员联系县区级老同志制度》为抓手,通过走访看望、节日慰问、电话微信、会议座谈等形式,加强与县区级老同志的沟通联系。四是坚持“一人一策”。以《局领导班子成员联系离休干部制度》为载体,深入推进和落实离休干部“双结对”措施,切实提供精准服务。五是坚持提升服务质量。

用好老干部系统内的资源、整合好部门之间的资源、借助用好社会和市场资源,解决他们在就医、入住养老机构、生活照顾、精神慰藉等方面的实际问题。

4. 注重作用发挥,持续引导老同志为区委工作大局和中心任务增添正能量。一是紧贴中心大局。聚焦区委“百项重点工作”,组织引导老同志加油鼓劲、建言献策。二是突出特色品牌。打造老干部特色团队,把老同志所能所愿与党委政府所需所盼有机结合起来,针对老同志专业特长各异、兴趣爱好广泛的特点,灵活设计活动主题,积极创新活动内容,努力打造正能量活动品牌。三是注重典型引领。以文昌街道龙港社区、胜利路社区党委和马伸桥镇等离退休干部党支部为引领,注意挖掘和选树正能量活动的先进典型,鼓励和带动更多老同志投身到为蓟州高质量发展增添正能量活动中来。🇨🇳



李桂山：中加文化交流互鉴的使者

文 / 本刊记者 贾明润

宽大的瀑布冲击着岸边的岩石，溅起数不清的浪花，在升腾的水雾之中，一群气宇轩昂的“银发歌者”引吭高歌：“我爱你，中国……我爱你，中国……”这一幕发生在尼亚加拉大瀑布对岸的观景台上。随着队伍前方一根指挥棒的引导，歌声时而高亢，时而低缓。指挥者叫李桂山，今年73岁，是天津理工大学山之歌合唱团的团长。

在得知他刚刚结束为期15天的出国演出后，记者专程来到天津理工大学，拜访这位与加拿大结缘40余载的大学教授。“这次我终于实现了与加拿大人同台演唱中国歌曲的梦想。”李桂山激动地告诉记者。

“歌唱家”：银龄之声传播海外

在天津理工大学，李桂山长年从事北美社会与文化、教育国际化、双语教学方面的

工作。2014年，李桂山从教学岗位上退休后，歌唱天赋突出的他组建了天津理工大学山之歌合唱团，吸纳了以天津理工大学离退休教职工为主的众多歌唱爱好者，时至今日已有百余人。李桂山带领合唱团排练、演出，从大中小学到养老院，从街道社区到电视台、网络云端，从天津市到内蒙古大草原，所到之处，均受到热烈欢迎。最近，合唱团甚至将我们国家的经典歌曲带到了加拿大。

早在20世纪90年代初，加拿大高校便与天津高校展开教育交流合作，当时还在天津外国语学院（现天津外国语大学）任教的李桂山一行前往加拿大交流访问。如今，天津与加拿大西三一大学的交流历史已有30余年，涉及多个领域，李桂山也与加拿大的诸多大学建立了密切联系。后来到天津理工大学任教的他，也致力于促进中加文化

互通互融。

在李桂山看来，与外国人同台合唱，也是促进国内外文化交流的一种方式。2018年，加拿大西三一大学的教师合唱团来到天津，与山之歌合唱团同台演出了加拿大民歌《红河谷》。李桂山想：如果有朝一日能与加拿大人合唱中文歌曲该多好呀！因为以往的合作演出不是合唱英文歌曲，就是由两方合唱团各自演唱本国语言的歌曲，还从来没有过齐唱中文歌曲的经历。于是大家约定，下一次要共同用中文唱响《长江之歌》。

前不久，山之歌合唱团应邀前往加拿大西三一大学和加拿大尼亚加拉瀑布大学，与当地的师生合唱团、教师合唱团联手为观众们奉上一场场中加文化交流的艺术盛宴。“你从雪山走来，春潮是你的风采，你向东海奔去，惊涛是你的气概……”激昂的歌声气势磅礴，震撼人心，中文合唱版的《长江之歌》响彻学校礼堂，赢得了华夏儿女和外国友人的阵阵掌声。这一刻，李桂山已经等了很久。

“翻译家”：实现敦煌文化走向世界的梦想

莫高窟以其悠久的历史背景、丰富的艺术内涵著称于世，“一洞一世界，一壁一历史”是对其形象的描述，精妙绝伦的壁画作品在国内催生了众多敦煌学研究成果。而将这些成果翻译成英文是助力敦煌文化对外传播、交流的重要途径。李桂山的译著《敦煌的故事》《敦煌壁画中的精彩故事》《敦煌壁画故事集》等，让世界知晓了敦煌之美，也加深了他与加拿大的情缘。

“20世纪70年代，我有幸作为国家选

派的留学生赴加拿大麦吉尔大学留学。”李桂山回忆道，“出国前，我们一行人饱览了祖国的大好河山。”那是李桂山第一次接触敦煌，当时他就梦想着未来有一天能把这些壁画翻译成世界人民看得懂的英文故事。留学归来后，李桂山又作为援藏教师前往拉萨。途经敦煌时，他再一次来到莫高窟，搜集到许多敦煌壁画的资料。“利用援藏教学的空闲时间，我进一步阅读敦煌历史文献并着手进行翻译，进展比较缓慢。”

援藏返津后，李桂山在天津市古籍书店偶然发现一本名为《敦煌的传说故事》的书，顿时产生一个新想法。当原书作者陈钰在敦煌见到远道而来的李桂山时深受感动，当即同意授予李桂山该著作的翻译权。

李桂山表示，将敦煌的故事翻译成英文的确困难重重，为此他咨询了季羨林办公室、敦煌市文化馆和敦煌研究院等，同时阅读了大量权威中英文图书，并与加拿大哥伦比亚大学人类学教授内奥米·默克弗森展开密切合作。“翻译成英语只是第一步，壁画中的文化意象纷繁复杂，在语言加工上还要做诸多考虑。”李桂山告诉记者。他先将原文直译为英文，再由奥米·默克弗森根据语境对译文进行二次翻译，这种以语义翻译为主、交际翻译为辅的翻译方法，尽力保留了原著中的中国文化形象及文化遗产形态。

以翻译言说文化，李桂山成功实现了敦煌文化国际化传播的梦想。

“教育家”：要多做有意义的研究

“我时常告诉学生们，不要为了科研而


科研。”李桂山说，“要多做具有创新性的研究工作。”

1990年，李桂山继留学之后第二次赴加拿大进行实地考察和学术探讨，写出了《从温哥华到蒙特利尔》一书。几十年来，他主持并完成了多项哲学社会科学研究项目，编写了《感悟加拿大文化》《中外双语教学新论》等数十本专著和译著。

受早年国外学习经历的影响，李桂山把实地探访看得极其重要。作为硕士生导师，李桂山鼓励学生们利用科研经费出国学习研究，他总说：“实地考察才能研究得更深入、更投入。”2013年，李桂山带着他的硕士研究生在加拿大访学20天，与诸多优秀学者专家、企业家们深度研讨，连开数场座谈会，实实在在地拓宽了学生的国际视野。2015年，他们的科研成果——《加拿大温哥华地区华人企业家中国精神传承》一书出版，这段出国访问与研究经历成为学生们科研生涯里浓墨重彩的一笔。

李桂山在担任天津理工大学国际工商

学院院长期间，天津理工大学与加拿大高校积极开展中外合作办学，引进了不少优质教材和先进课程。随着经济与管理学科新词汇的大量涌现，李桂山意识到将这些新词语搜集、整理并予以准确解释的重要性，在担任天津理工大学多元文化研究所所长后，为该项研究成功申报了国家哲学社会科学基金后期资助项目。随后，他发动30多位从事经济与管理学科教学的老师们，随时记录整理有价值的新词汇，于2017年出版了《英汉双解经济与管理词典》，解决了该领域从业人员学习、工作的大难题。

“跑马溜溜的山上，一朵溜溜的云哟……”在李桂山与记者谈话之际，山之歌合唱团正在加紧排练，为明年加拿大西三一大学合唱团到访天津做准备。那时他们将和老朋友们再次聚首，传递道不尽的中加友谊。“山之歌合唱团是个寻找快乐的地方，希望大家能够在党的阳光照耀下永远放声高歌。”李桂山笑呵呵地说，“下次争取让加拿大人学会唱更多的中文歌曲。”



于志远：行走公益助学路上

文 / 张娟

2021年6月，于志远从民盟天津市委社会服务部部长的岗位上退休后，第一时间加入了她心心念念的天津市纯公益志愿服务队。

这支志愿服务队的主要任务是将天津市的助学善款捐赠给河北省交不起孩子学费的贫困家庭，相当于架在市慈善协会助学基金与受资助孩子及其家庭之间的“桥梁”。当时，令于志远最难忘的是这支志愿服务队的状态：首先是队员们年龄不一，退休老人有之，拖家带口的中年人有之，上高中或大学的在校生有之；再看队员们的身形，高矮胖瘦、参差不齐，用心观察，会发现有的队员腿脚不利落……就是这样一群普通人，他们每年两三次自己掏腰包、付车费，涉水进山，深入偏远地区，走访调查申报家庭的实际情况，把社会对贫困家庭学子的援助资金落到实处。

基于感动和敬佩，于志远如愿加入了这支纯公益志愿服务队，和队友们一起深入乡村农家走访。这些年，于志远随队先后走访了承德、兴隆、隆化和献县等地乡村，发现当地政府对天津资助家庭的申报工作还是相当认真负责的。“唯独有一次，在我们的调研走访中发现，有一个孩子因病刚刚去世，家人还在悲痛中，还没将这一变故上报。于是我们及时与当地政府有关部门联系，又实地探访了另一个刚上学需要资助的孩子。”于

志远说。

在多年的走访中，于志远和队员们遇到不少因病残掏空家底的家庭。每次遇到这样的情况，他们除按要求完成调研助学的“公事”外，还会留下自己捐赠的款物。谈到捐赠，于志远深情地说：“这种深入山村的走访，每次都让人印象深刻。比如，我去年走访的一个家庭，孩子的妈妈是个‘70后’，还是位小儿麻痹症患者。但她不愿输给命运，每天拄着双拐，家里家外地忙活。她全家都感谢天津给孩子上学钱的善人，相信孩子只要把书念下来，就会改变命运……”

于志远认为，纯公益志愿服务队的活动不只是在弘扬社会慈善事业，关爱贫困学生家庭，而且给自己及家人也带来正能量。他的助学活动就得到了全家人的支持，儿子得知他助学之途颠簸难行，就把新买的越野车借给他开；今年五月赴河北省隆化县参加助学活动时，王志远还特意带上自己的孙子，这一趟胜似孩子在城市里读十年书……

“志愿者的道路并不好走，每一次组织活动，都是基于自愿捐款、自主出车。公益服务的组织者、参与者都有在人力、物力、财力上捉襟见肘的感觉，但是我们每一名成员，都有助力边远山区贫困学子完成学业的使命感，所以我们会在这条路上义无反顾地坚持走下去。”于志远坦诚地表示。🇨🇳

难忘抗美援朝老电影

文 / 刘小兵



“一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸……”每当我听到这段熟悉的旋律，心潮澎湃中，儿时看抗美援朝老电影的历历往事，仿佛又浮现在眼前。那些英雄模范的光辉形象，始终如巍峨的高山一样，挺立在我的心头，至今想来，仍然震撼着我的心灵。

20世纪70年代，我们一家生活在新疆生产建设兵团下属的一座农场。彼时，虽然物质生活比较清贫，但我们的精神生活并不单调，唱歌、跳舞之外，看电影就成了一家老小劳动之余最好的娱乐方式。

我最爱看战争片，只要是打仗的电影，

我每场必到。有时看完了一场，觉得不过瘾，常会邀上身边的小伙伴，一起到邻近的连队看下一场。那时农场是部队建制，一个连队放映完了，放映员又会马不停蹄地开着“解放”牌卡车，带着影片到下一个连队放映。由于地域的关系，每次排片轮到我们连队放映时，往往是夜里十一二点。夏天还好，要是冬天，特别是寒冬腊月的，少不了要跟自己的惰性斗争一番，才会钻出热被窝，去赶一场午夜电影。但我却表现得很决绝，哪怕再冷的寒夜，只要听说放战斗片，立马就会利索索地穿上大皮袄，毫不犹豫地加入观影者的队伍中。

在众多的战斗片中，我比较喜欢看反映抗美援朝战争的电影。记得那年看《上甘岭》，正是一个夏夜，尽管周围蚊虫肆虐，但我依然看得津津有味。当看到战士们坚守阵地，在坑道内面临断粮断水的险恶困境，仍毫不畏惧地与敌人展开殊死搏斗时，我的心灵前所未有地受到一次深刻的洗礼。当看到战火纷飞中，英勇的战士们打退了敌人一次又一次进攻，趁着战斗间歇摘下头顶上的军帽，去接坑道里流下的丁点山泉水解渴时；当看到有限的那点山泉水最终断绝，战士们丝毫没有被打倒，而是努力舔舐着干裂的嘴唇，与自己的生理极限做斗争时；当《我的祖国》那激昂的旋律一次次在耳边回响时，我不禁为战士们抗美援朝、保家卫国的英雄壮

姥爷的人生“哈哈镜”

文 / 王媛雯

举击节叫好。那年,看完电影《上甘岭》,我激动地萌生了一个宏伟的志愿,长大后一定要当一名威武雄壮的军人,也像千千万万志愿军战士那样,手握钢枪,时刻保卫我们伟大的祖国。

同样令我感怀、印象深刻的还有电影《英雄儿女》。犹记得当年看这场电影时,正是入冬不久的一个午夜。那天影片还没开演,我就早早来到片场,焦急地等待着影片的放映。当大屏幕中赫然出现英雄王成手握爆破筒,视死如归地冲进敌群,拉燃引线,与敌人同归于尽,化为天边的一缕红霞时,我不禁流下了悲伤的泪水。而当看到志愿军战士们发起排山倒海的攻势,一举歼灭来犯之敌,最终取得那场战斗的胜利时,我又和周围的小伙伴们欣喜地拭去眼角的泪花,情不自禁地为心目中的英雄热烈地鼓起掌来。记得那次看完电影,我们这些小伙伴又不约而同地骑上自行车,随着放映车一同赶往下一个连队。直到看完第二遍,大家才心满意足地往家骑。一路上,我们还热烈地讨论、回味着影片的精彩之处。王成的英雄形象,已牢牢地定格在我们的心中,如熊熊燃烧的火炬,烛照着星空,也照亮了我们回家的路。当年,虽然身单力薄,但十里夜路,我们却骑得格外轻松。原因唯有一个,那就是王成的英雄主义精神一直在激励着我们,给了我们无尽的力量,让我们不怕苦、不畏难,为了胜利,向着前方勇敢前进!

岁月悠悠,一晃我已年过五旬。当年的许多往事已随着生活的潮汐渐渐变得模糊,但观看抗美援朝老电影的场景却穿越风尘,牢牢地被我铭记至今。不变的情怀,不变的爱国志向,书写着我的美好初心,抗美援朝老电影,即使观看千遍依然不会厌倦。🇺🇸

姥爷崇书善墨,“雅”了一辈子,要论唯一没那么“雅”的地方,就是娶了个脾气火暴的妻子。

姥爷儿时家境较好,刚考上大学那年,就有媒人登门提亲,那时的媒人讲究“门当户对”,所以像姥爷这样比较有“书卷气”的家庭,多半也会介绍富有“诗书气”的姑娘与之相配。可令媒人万万没想到的是,最后与姥爷成功“牵手”的姑娘是小学都没能读完的姥姥。结婚那天,媒人虽送上诚挚的祝福,但话里话外都在暗示着姥爷这婚结得太冲动了。年轻时的姥爷没急着反驳,而是不慌不忙地回了一句:“能娶到她是我一生中最大的荣幸。”

婚后,姥姥的火暴脾气丝毫不减,那天生的大嗓门也常朝着姥爷一顿“炮火”输出,可姥爷每次都不生气,还一脸自豪地同旁人说:“家里只要有她在,我的生活就永远不会缺少朝气。”

姥爷好茶,闲时会邀请三五茶友到家中小聚,可茶友们聚会时谈论的东西,姥姥既不想听,也听不懂,为此还闹出过不少笑话。席间,不知是有意还是无心,一位茶友直接问姥爷到

底为什么娶姥姥为妻。话音刚落,其他茶友忙噤了声,品茶的气氛立时变得有些尴尬。

姥爷见状,便从抽屉里拿出一张老照片,说自己就是因为这张照片决定和姥姥结婚的。

那一年,姥爷与姥姥刚刚恋爱,时逢姥姥的父母接连生病,姥姥下班后不得不去车站卖瓜子贴补家用。姥爷的母亲得知此事后,立马嘱咐姥爷赶快拿些钱去给姥姥家救急。可没想到姥姥看到姥爷后,毫不犹豫地拒绝了姥爷家的帮助,还对姥爷说:“这钱我绝对不能要,我要靠自己的劳动赚钱。”被拒绝后的姥爷并不甘心,继续说:“我们现在已经是恋人了,你总得让我帮你做点儿什么吧。”姥姥说:“你要是真想帮,就陪我去车站卖瓜子吧。”

姥姥做生意时从不缺斤短两,在车站那片儿的口碑素来不错。姥爷说,姥姥是他见过的最能干的姑娘,可纵使再能干的人也会有生病的一天。

那天,姥爷带着自己新买的相机去车站帮姥姥卖瓜子。姥爷原本计划着卖完瓜子后,带姥姥一起去公园拍照放松心情。可姥爷到了之后才发现,那天的姥姥竟是顶着高烧坚持出摊儿的。一贯动作麻利的姥姥也开始半忙半歇,满头大汗地蹲在地上喘着粗气,姥爷连忙劝姥姥回家休息。姥姥却说昨天有个婶子约好了今天来买瓜子,自己必须遵守约定。姥爷听后便没再劝阻,陪着姥姥一起等人。

天色越来越晚,那婶子根本没来。姥姥有些沮丧地同姥爷说:“唉……连累你陪我

等了这么久,对不住啊!”姥爷却说:“多大点事儿,你别往心里去。对了,这好像是你收摊儿最晚的一次吧,我给你拍张照片记录一下你的奋斗精神,好不好?”

姥姥连忙摆手说:“我今天不好看,别浪费胶卷了,挺贵的。”可没成想,姥姥一抬头就撞上了姥爷的镜头,耳边只留下了一袭清脆的“咔嚓”声。

姥爷去照相馆取回相片那天,本以为自己捕捉到的是姥姥略带沮丧的模样,可没想到照片里的姥姥“瞬间变脸”,留在相纸上的是一张无比幸福的笑脸。

说到这里,姥爷对茶友们说:“从那天起,我但凡在工作中遇到困难都会去看看这张照片,一想到这张照片的由来,我就止不住地笑。和她结婚后,更是感觉自己的生活变得哪儿哪儿都是朝气,她就像我人生的一面‘哈哈镜’,总能把生活中最具朝气的一面折射给我。哪怕现在成了老夫老妻,我也时常觉得能娶到她是我一生中最大的荣幸……”



从警四十年

文 / 王军黎



前段时间收拾书柜，一本本相册映入眼帘。

年代不同，照片上的警服各式各样：上白下蓝、一身蓝、“83”式橄榄绿、“99”式现代警服。帽徽、领章、领花、肩章、臂章，换了不知多少次。单说领带，就有紫红色、灰色、蓝色多种。从警四十年，从青春洋溢到鬓发如霜；从朝气蓬勃到老成持重；从初出茅庐到英雄迟暮，各有各的艰辛，各有各的辉煌。

突然，一张特殊的“静物照”映入眼帘。那是二十年前，我在郭庄子派出所任所长时拍摄的。

当时我把警帽静静地放在嫩绿的草丛中，拍下一张特写。旁边有位女同志哭了：“王所，你这是干啥，拍这个？”拍摄这张照片的创意，来自小说《亮剑》的封面：1955年授衔的将军帽，放在一段残垣断壁间，庄重、英武、悲壮！我也想以这样的照片来赞美为新中国发展创造“稳定奇迹”的所有公安战士。警帽，静卧草丛——誓言无声，英雄无悔！

转瞬之间，我又回忆起从警生涯中的


那些危急时刻。

第一次是绑架人质案件，我随队采访。两名歹徒身绑雷管炸药，被六名冲上来的民警死死抱住，按倒在地。案后经对雷管鉴定发现，幸亏不是拉火引爆装置（点火装置），否则六位民警可能会全部牺牲。

第二次是在一个凌晨，一名人高马大的精神分裂症患者持刀闯入邻居家中，挟持并砍伤邻家妇女。危急时刻，我带领特警、武警、民警赶到现场，在几分钟内了解情况、比照地形、破拆攻击，最后成功解救人质。第一批冲入室内的特警，他们的头盔、盾牌都被砍刹。

第三次，一名杀人潜逃二十余年的罪犯在大筛数据比对中被发现。我率领特警、刑警前去抓捕。门一打开，冲在前边的我被队长护在身后，队员们蜂拥而上，擒获逃犯。

四十年了，这些英雄壮举仍然历历在目。我们队伍中的每一位战友，不论年龄，不论性别，面对疲劳困倦，面对困难压力，面对危险牺牲，没有一个退却的！这就是人民警察英勇无畏、舍生忘死的牺牲精神！我们用心血、汗水、真情，留下了一个个壮美的瞬间！

今年警察节，天津市公安局举办从警四十周年纪念活动。我有幸代表新中国成立以来的离退休老公安向青年民警传递警旗。对我而言，这份荣誉至高无上。仪式前一天的晚上，我把警礼服熨了又熨，六枚立功奖章，庄重地别了又别、擦了又擦，反复背诵着：“请你们，弘扬伟大建党精神，保持发扬天津公安优良传统作风，踔厉奋发，锐意进取，再创辉煌，请接旗！”



母亲是位农民，年轻时一直在村里种地，耄耋之年才搬到城里居住。过去终日奔波忙碌，如今天天悠闲清静，过上好日子的母亲，精神生活却一度空虚寂寞起来。为了丰富母亲的精神生活，我给她买了一部智能手机。

自从有了智能手机，每天除接送孩子上下学和料理家务外，母亲几乎“机不离手”，有时凌晨还在悄悄刷手机。一天，我突然发现母亲绑定微信的银行卡提示余额不足，粗略估算一下，母亲消费了约五六千元。在我的追问下，母亲才道出实情，原来这些钱都被她用来充值看微短剧了。

母亲勤俭节约了一辈子，却破天荒地在微短剧上消费了这么多钱，让我百思不得其解。我查看了母亲的观看记录，从“闪婚老伴儿是豪门”的离谱爱情到“痛打不孝子”的夸张剧情……这些毫无营养的微短剧居然让母亲沉迷其中，甘愿付费也要看完？我打开其中一部短剧，一串红色大字占据屏幕一半：“商业大佬在董事会上痛哭流涕，只因……”剧情在一串响亮的耳光声和一句斥责声中戛然而止，随后屏幕弹出一个提示框：“充值 5.9 元，解锁剧集。”

母亲沉迷微短剧

文 / 许海利

在剧情高潮迭起时戛然而止，留下悬念，用户迫不及待地想知道后面的剧情，就只能付费购买。先是低价格的诱惑，而后集集解锁，最后要求开通平台年卡……在商家精心设计的套路面前，年迈的母亲毫无招架之力，稀里糊涂地陷入了付费陷阱。

弄清原因之后，我和母亲进行了多次交流，她才道出自己的满腹委屈：“每天待在家里无事可做，只能靠刷手机解闷，好不容易盼到你们下班回家，可又都只顾着玩手机，没有人愿意与我聊天说话，让我感觉特别孤单。而那些微短剧贴近我们老年人生活，让我很是着迷上瘾，就不断地充值解锁剧情……”

听着母亲絮絮叨叨的话语，我突然意识到母亲缺少陪伴。每天我和妻子早出晚归，只有吃饭时才聊上几句，多数还是我跟爱人或孩子聊天，母亲在一旁根本搭不上话。时间一长，微短剧便成了她疏解愁闷、对抗孤独的窗口。

为了帮母亲尽快摆脱微短剧的诱惑，我每天下班回家后主动陪她聊天拉家常，教她如何识别手机上的各种骗局，巧妙跨过消费陷阱。在我的温馨陪伴下，母亲精神焕发，不再沉迷微短剧，防范“围猎”“收割”的意识也增强了，偶尔遇到诱导消费，她都能正确判断，避免“踩坑”。

看着母亲的进步，我由衷为她感到高兴。🍁

“猴子爷爷”

文 / 郑婕

我的公公出生于1956年，属猴。他的头发短，微微带点儿自来卷，说话声音洪亮，性格开朗豪爽，待人热情实在。女儿嘟嘟爱称他为“猴子爷爷”。

嘟嘟两岁多时，公婆从老家过来和我们团聚。一见面，公公就看着嘟嘟忍不住说道：“不像我们西北的娃那么皮实！”语气中流露出几分心疼。那时，我们带女儿带得十分精细。春日感冒多发不能出门，夏日易中暑不能出门，秋日阴雨潮湿不能出门，冬日寒风袭人更不能出门。加之女儿皮肤白皙，说话声音细小，一遇到陌生人就往大人怀里钻，看上去确实比较柔弱。“没事，她爸爸从小就是我带的，长得又高又壮，我也好好带带咱们嘟嘟！”说着，公公单手轻轻一揽，把嘟嘟搂到怀里逗她开心。也许是血缘的关系，嘟嘟和公公第一次见面就很亲近。

公公力气大，常常抱着嘟嘟举高高，或者让嘟嘟骑在他脖子上玩。没几天，嘟嘟和他就“铁”得仿佛成了一个人，一睁眼就像小猴子似的挂在他身上。

每日饭后，公公婆婆带着嘟嘟一起下楼遛弯。公公性格开朗，同小区的人不管认识不认识，他都热情地和人打招呼、聊天，没几天就和楼前楼后的邻居们熟悉起来。连看门的保安大叔也知道，他是嘟嘟的爷爷，家在宁夏，这次过来是来看孙女的。

公公给嘟嘟拍了很多照片，有她扶着

石凳走路的，有她蹲在操场上和小朋友一起挖沙子的，还有爷孙俩脸挨着脸，额头上都贴着一个大大的红心贴纸，龇着牙笑开了花的。嘟嘟的小脸晒黑了，小胳膊小腿却越来越有劲儿。

一个周末的早晨，嘟嘟一起床就兴奋地拉着我们去操场，说要给大家表演一个节目。

到了操场，她正了正表情，昂首挺胸地走到单杠前高举双手，公公上前扶住她的腰往上一个托举，嘟嘟的两只手就顺势扒住了杠子。“看，爸爸妈妈，我能吊在杠子上！”她欣喜地喊道。说着，她又一松手稳稳地落地。“爷爷也能吊杠子，他还能扒着杠子往前走呢！爷爷、爷爷，您给爸爸妈妈展示一下！”“好的！”公公满面笑容地配合着嘟嘟攀上单杠，嘟嘟激动地拍起小手说：“爷爷真厉害，像猴子一样！我也像。爷爷是大猴子，我是小猴子！”跟着公公，嘟嘟还真是越来越像一只活泼可爱的小猴子。

西北的阳光灼热、风沙磨人，长期在那里生活的公公皮肤黝黑，坚毅的面庞上刻着一道道皱纹，长年干活的手上布满老茧。他一心爱着孙女，爱着这个家庭中的每一个人。他粗犷豪爽的外表下，一颗火热的心在有力地跳动着，传递着他对家人的爱护和对生活的热爱。公公的爱如此热烈，连懵懂的孩子也感受到了这份生机勃勃的爱。我想，也许这就是嘟嘟骄傲地称他为“猴子爷爷”的原因吧。看着嘟嘟与公公相处的温馨画面，我深深地为这份亲情感动着。🇨🇳

岁月的轮转

文 / 宋致强

五年前的那场大病让父亲的行动愈发迟缓,这对于生性要强的父亲来说,无疑是一种难以言喻的打击。

那段时间,父亲总是躺在床上发呆。原本性格开朗的父亲性情变了,变得易怒、脆弱,常会因为一点鸡毛蒜皮的小事儿和母亲吵个没完,提及某些旧人旧事还会掉眼泪。家里人找话题和他聊天,却始终无法走进他的心里,看电视、玩手机成了父亲打发时间的主要方式。

为了让父亲开心,每逢节假日,我和妻子都会陪着父亲出去走走。开始父亲很高兴,也很配合,后来却不那么情愿了,总以各种理由推辞。直到那日,父亲在我一番劝说下,才“不情愿”地出了家门。

那是秋日里的一个周末。雨后的清晨,我们一家人驱车前往百公里以外的蓟州山区。一路上父亲一句话也没有说,只是眼睛紧盯着车窗外。

车窗外,秋意正浓。金黄的落叶如同翩翩起舞的蝴蝶,轻盈地飘落。路旁的树木像是被大自然这位神奇的画家精心描绘过,色彩斑斓,层次分明。

很快,我们的车驶入群山环抱的津围北二线,驾车在公路上行驶,如同穿行于山间的绿色长廊。“这景色真是太美啦!”父亲忍不住赞叹道。“爸,您看那远处的山峰,云雾缭绕,是不是像仙境一样?”我笑着回应。

父亲点点头说:“是啊,待在家里没出门,好久没看到这么美的景色了,感觉心里都敞亮了许多。”我能感受到父亲话语中的喜悦和满足,随口说道:“爸,以后咱们多出来走走。”父亲微笑着说:“好,好啊!”可目光依然停留在车窗外。

中午前,我们顺利抵达了坐落在大山之间的乡村民宿。店主人热情地迎了出来:“欢迎欢迎,一路上累了吧?”店主人关切地问道。

父亲笑着回应:“不累不累,这地方看着就让人舒心。”

我从后备箱取出轮椅,推着父亲进入民宿,温馨的布置让人眼前一亮。“这里的特色市里还真没有。”父亲一边打量着一边说道。

吃过午饭,我用轮椅推着父亲一起看花海,喂白鸽,驻足在小溪边,望着涓涓溪水绕过一颗颗碎石,奔向杨树林的深处。我蹲坐在父亲身边,和他一起享受这里的美好与宁静。

不知什么时候,原本晴朗的天空突然阴沉下来,不一会儿竟飘落下蒙蒙细雨,我急忙推着父亲来到一处廊亭下避雨。

“你知道我为什么不愿意出来吗?”父亲一边替我掸去衣角的雨珠一边问道。我有些诧异,问道:“为什么?”“我现在腿脚儿不好,一出门就得让人搀扶,或者用轮椅推

着,太麻烦你们了。”父亲转过头,看着我微笑着说。

听到父亲的话,我的心头涌上一股莫名的酸楚,急忙说道:“您别这么想,谁都有年老的时候。您还记得我小时候,您把我和小三轮车一起带回家吗?”“记得,那年你也就五六岁,非要骑着小三轮车走,过浮桥时又害怕,最后把你抱到自行车上,推着你过的桥。”父亲面带微笑,眼神中透着光。

雨中的天空异常沉寂,一时间,那原本一望无际的旷野被蒙上了一层薄薄的细纱,模糊了遥远的边际,往事却清晰地浮现在我脑海中……

我的父母年轻时都是教师,那个年代收入普遍不高,两个人加在一起也就60多块钱。我5岁那年,父母狠下心来为我买了一辆小三轮车。在我儿时模糊的记忆中,父亲经常牵着我的小三轮车陪着我去这去那。

那次,父亲带我从奶奶家回我们自己家,任性的我非要骑小三轮车走,经不住我“撒泼打滚”,父亲只能无奈地答应。父亲骑着自行车,我蹬着小三轮车跟在他的后面走走停停。在经过一个用木板搭建的浮桥时,我怎么也不敢过去,父亲只得将我的小三轮车绑在自行车后,将我放在自行车大梁上,推车走过浮桥。大约十多公里的路程,我俩竟用了多半天的时间。

“可找到你们了。”妻子打着伞,踩着一地的积水,小跑儿过来。我这才缓过神儿来,为仍沉浸在回忆中的父亲披上一件外衣。

小时候,父亲骑着车,我坐在后面,体会着穿风而过的快乐。长大后,我开着车,父亲坐在身旁,感受着欣慰贴心的幸福。

父亲陪我长大,我陪父亲变老。这不仅仅是一种责任,更是一份深沉的爱。在这岁月的轮转中,爱的传承从未停歇。它像一首无声的歌,温暖着我们的心。🇨🇦



陪孙女练琴

文 / 徐爱清

去年寒假,上小学一年级的孙女报名参加了电子琴辅导班。孙女勤于思考,悟性又好,半个月后,已经能够熟练弹奏四五首简单的曲子了。每天听着从孙女卧室里传出的悠扬琴声,我欣喜不已。

一天,孙女邀请我说:“爷爷,我弹曲子,您给我伴唱好吗?”我赶紧摆摆手说:“我可不行,唱歌五音不全,怕扰乱了你弹琴的雅致。”孙女不高兴了,嘟着小嘴说:“求您了,这么个小事都不答应,您不是我的好爷爷!”见孙女真的生气了,我立即换了语气:“中,就依您好了。不过,唱不好的地方,您可要教爷爷哦。”孙女高兴地点点头,调皮地说:“行,您这个学生我收下了。”

说实话,唱歌对于我来说,纯属赶鸭子上架。我本来对唱歌就不感兴趣,而且孙女弹唱的都是儿童歌曲,像《让我们荡起双桨》《歌声与微笑》《闪闪的红星》等歌曲,不用说曲子,歌词我都不熟悉,这岂不是在孙女面前献丑吗?就这样,孙女弹一句,教一句,我唱了后句,忘了前句,还老跑调。孙女安慰我说:“爷爷,慢慢来,熟能生巧,相信您一定会越唱越好的。”

孙女一席鼓励的话,让我感到面红耳赤。我跑到书店,买回一本《儿童经典歌曲集》,像个小学生一样,抽空就背歌词,又用手机下载孙女弹奏的歌曲,一遍一遍地听,很快记住了曲子,歌词也背得滚瓜烂熟。心

里有了底气,站在电子琴前,我胸有成竹地对孙女说:“来吧,这次爷爷让你见识见识什么叫‘士别三日,当刮目相待’。”

这一次,我和孙女配合得十分默契。孙女弹得投入,我伴唱得尽兴,一曲终了,我和孙女会心一笑,相互击掌祝贺!孙女夸道:“爷爷唱得真棒!”我谦虚地回应:“还是孙女弹得好!”

在我的伴唱下,孙女的弹琴技巧更加娴熟,会弹的曲子也越来越多,成了辅导班里出类拔萃的“小艺星”。后来,孙女参加市里举办的文艺大赛,还一举夺得了电子琴演奏冠军。面对大赛主持人的现场采访,孙女微笑着扬了扬手中的奖杯,自豪地说:“我能有今天的荣誉,与爷爷的辛勤付出分不开,这奖杯里也有爷爷的一半功劳,在这里我发自内心地说一声‘爷爷,您辛苦啦!’”

看着这温馨的一幕,我的心里暖流滚动,觉着陪孙女练琴的日日夜夜,付出再多也值了! 🍁



好好吃饭是家训

文 / 郑婕

一天，我偶然间看到一个小学生不好好吃早餐的视频。先生路过时瞟了一眼说：“这要是被我爷爷看到了，肯定要挨一顿批，早餐也会被撤走！”接着，先生讲起了一件儿时往事。

小时候，先生的三哥住在爷爷家。每天早晨三哥去上学时，爷爷都会给他带一个家里做的白面馒头。那时候粮食供应虽然不算紧张，但白面还是挺金贵的，白面馒头吃起来口感细腻，也好消化，是奶奶专门留出来给孩子们蒸的。起初，三哥每天手里都举着一个热乎乎的馒头出门，边走边吃，有滋有味。可是小孩子比较贪图新鲜口感，吃久了就觉得没味道了。一天，三哥照例拿着一个馒头去上学，走到院子门口，他看了一眼手上咬了两口的馒头，实在不想吃，就顺手往房顶上一抛，走了。

过了一会儿，爷爷也收拾好准备出门上班了。走到院门口一看，这地上怎么有一个刚咬了几口的馒头？仔细再一瞧，还是自家蒸的。他抬头看了看倾斜的房檐，弯腰捡起馒头，揣到包里，也走了。

下班回家后，爷爷把三哥叫过来询问：“早上的馒头吃了吗？”三哥答：“吃了。”“好吃吗？”“爷，好吃！”爷爷从包里掏出一个皱巴巴的被咬了几口的馒头说：“我今天早晨在院门口捡了一个馒头，你把它放在外面



的窗台上。”三哥一看，顿时吓得低下头，嘴里磕磕绊绊地说不出话来。据先生说，后来那个馒头在窗台上放了很久很久，风吹日晒，干得龟裂了，也还稳稳地放在那里。

公公知道这件事后，马上回家讲给外号为“留一口”的先生听。先生当时有个坏习惯，每顿饭不管盛多盛少，碗里的最后一口总是吃不下，硬咽下去就想吐。自从听了三哥的事，先生再去爷爷家吃饭时一口也不敢剩了。如此，吃着吃着，这“留一口”的毛病不见了。

先生回忆，爷爷曾告诉他，吃饭就该利利索索地认真吃，吃好了再去干别的，千万不能浪费。粮食珍贵，你不吃就留给想吃的人。难怪，之前女儿每次边吃边玩时，先生总会迅速吃完饭，然后收拾桌子，一点儿不留。当时他还和我说，好好吃饭是他们家的家训。原来，这个家训是从爷爷那里传下来的。

好好吃饭，听着是一句朴素的嘱咐，却是爷爷从艰苦生活里总结出来的经验之谈，更包含着他对小辈们的教导和期望——好好吃饭，认真生活。每一粒米，每一口菜，都承载着对生活的敬畏与珍惜。✿

新中国第一部宪法诞生记

文 / 姚申

1953年1月1日,《人民日报》头版发表元旦社论,提出把“召集全国人民代表大会,通过宪法,通过国家建设计划”列为1953年的三项伟大任务。当时,在新中国成立前夕制定的《中国人民政治协商会议共同纲领》一直起着临时宪法的作用。新中国成立后,通过制定一部新宪法确认已经取得的经验与成果,巩固革命的胜利成果,是全国人民的共同愿望。

绝密南行

1953年12月24日下午,一辆专列缓缓驶进北京前门火车站。不久,陈长江等80多名警卫人员将很多书籍、文件、衣物、床上用品等搬上列车。高高堆起的书籍占据了一节车厢的很大空间,其他行李却很简单:一件打补丁的旧睡衣,两块灰色的旧毛毯,一把没有多少毛的牙刷……这位酷爱读书、生活俭朴的中央首长究竟是谁呢?服务员充满了疑问。

第二天早饭后,车上的服务员终于见到了这位神秘的首长,他就是毛泽东。此刻的毛泽东正斜靠在宽大的沙发上吸着烟,沉思着。

原来,毛泽东要离开北京,前往浙江杭州,带着宪法起草小组的成员做一项为新中国法制建设奠基的大事——起草“中华人民共和国宪法”。早在一年前,全国政协常委会通过了周恩来关于起草宪法的决议报告。毛泽东亲自挂帅,担任宪法起草委员会主任,主持宪法起草工作,但由于种种原因宪法起草工作被推

迟了。这次毛泽东离京就是要集中精力搞好宪法起草工作。

专列向南奔驰着,于12月26日24时抵达上海。在专列上,毛泽东度过了自己的花甲大寿。28日凌晨,专列抵达目的地浙江杭州。毛泽东和随行人员下车后,在浙江省委有关同志的陪同下乘汽车前往杭州北山路84号。

北山路84号大院30号楼是毛泽东一行人的办公地点。30号楼由主楼(两层小楼)和平房两部分组成。宪法起草小组在主楼办公,毛泽东在大平房办公,大平房里有间会议室。

为了做好起草宪法工作,毛泽东和起草小组成员广泛阅读和研究了世界各类宪法。宪法起草工作进展得比较顺利。从1954年1月9日开始到2月17日左右草案初稿出来了。其间,由董必武、彭真、张际春、李维汉等人组成的宪法研究小组也来到杭州。起草小组还聘请周鲠生、钱端升为法律顾问,叶圣陶、吕叔湘为语文顾问。在毛泽东的主持下,起草小组通读通改,并于2月24日完成“二读稿”,26日完成“三读稿”。在毛泽东的主导下,田家英在其中承担了很多具体工作和直接修改工作,经常彻夜不眠,甚至累得吐血。

首部宪法诞生

毛泽东在杭州的两个多月时间里,除了



起草宪法，还专门约请苏联部长会议第一副主席捷沃西和驻华大使尤金赴杭州会谈，介绍了中共党内和国内的一些情况。毛泽东每天坚持爬山，几乎走遍了西湖附近的大小山峰。田家英后来回忆，他们就在毛泽东爬山的时候修改宪法校样。

宪法草案“三读稿”通过后，毛泽东的心情轻松了许多。3月2日这天，他登上玉皇山顶，在这里伫立四望，右面是妩媚妖娆的西湖，左面是波澜壮阔的钱塘江，杭州城景尽收眼底。毛泽东情不自禁地赞道：“上有天堂，下有苏杭，杭州真是个好地方！”

1月23日，杭州下起了大雪。当地人说，这是杭州几十年未遇的一场大雪。24日，大雪初晴。毛泽东特别喜欢雪，高兴得不得了。一早他就起来，到西湖边看雪景。逢此难得之景，毛泽东身穿深色呢子大衣、头戴浅灰色呢帽，两手合插在身前，含笑站立在刘庄西湖边的石栏处，让摄影师侯波帮他拍照。只有白雪才可以使毛泽东把手头的工作放一放。他带领工作人员登上住所后面的小山头，观望西湖雪景，随后又驱车到郊外，沿着钱塘江西行。直到返回的路上，毛泽东仍沉浸在与雪亲近的喜悦中。

毛泽东赴杭州之前，中共中央作出《关于发展农业生产合作社的决议》，农村互助合作运动已在全国迅速发展起来。毛泽东时刻关注着这一运动的发展情况。他多次听取浙江省委负责人关于试办农业生产合作社的情况汇报。在3月初的一次汇报中，他得知绍兴东湖农场通过科学种田，使当年的“放鸭畈”变成浙江有名的高产样板田，十分兴奋，当即表

示要去看看。

天空中飘着毛毛细雨，毛泽东冒雨走在田埂上，一面细心察看，一面向农场负责人询问情况。随后，他又视察了东湖风景区。看到前面有家小茶馆，毛泽东走了进去。在八仙桌旁，毛泽东谈起了绍兴的历史和名人：“绍兴是越王勾践卧薪尝胆的地方，也是中国当代文豪鲁迅先生的家乡。鲁迅生前有两句名言，一句是‘横眉冷对千夫指’，另一句是‘俯首甘为孺子牛’。我们共产党人就是要有这种为人民甘做牛马的精神。”

杭州之行，给毛泽东留下了美好的印象。从此，这里成了他经常驻足的地方，据说曾先后到过这里40余次。

3月初，经毛泽东审定和修改的《宪法草案初稿说明》专门就宪法草案在文字上的特点作了说明：“宪法是必须在全国人民中间普遍宣传和普遍遵守的，因此，条文固然要尽量简单，文字尤其要尽量通俗。从这个观点出发，宪法草案的文字完全用白话写成，凡是可以避免的难懂的字眼，一律加以避免。”

3月9日，宪法起草小组拿出“四读稿”。至此，宪法起草小组完成了第一阶段的任务，为中共中央政治局会议进一步讨论修改宪法草案，提供了一个比较成熟的稿本。

3月17日，毛泽东一行回到北京，立即着手召集宪法起草委员会会议，讨论宪法草案。经过历时80多天的广泛讨论和反复修改，宪法草案提交全国人民公开讨论的条件已经成熟。当年，中央从人民大学及其他单位抽调一部分法律专业人士临时到宪法起草委员会工作。全国政协、各地、各民主党派、人民团体和

武装部队等组织了各方面人士 8000 多人参加宪法草案（初稿）的讨论，提出修改意见 5900 多条。


6月14日，毛泽东主持召开中央人民政府委员会第三十次会议，一致通过了《中华人民共和国宪法草案》和《关于公布中华人民共和国宪法草案的决议》。

6月16日，《人民日报》刊登了宪法草案全文，并发表了在全国人民中广泛展开讨论宪法草案的社论。此后在两个多月的时间里，全国各界共有 1.5 亿多人参加了宪法草案的讨论。他们热烈拥护，又提出上万条修改或补充意见。讨论中提出的意见，都由各地党政领导部门及时上报中央。

8月4日，中共中央华南分局给中央发了一份电报，说广东省人民代表大会有代表提出提案，请全国人民代表大会授予毛泽东最高荣誉勋章。8月6日，毛泽东在这份电报上批示：“请即复不要通过此项提案。”在全民讨论中，还有人提议把这部宪法命名为“毛泽东宪法”，也被毛泽东拒绝了。

经过全国性大讨论，宪法草案又作了一些重要修改。

1954年9月15日下午3时，中华人民共和国第一届全国人民代表大会第一次会议在北京中南海怀仁堂隆重开幕。刘少奇受中华人民共和国宪法起草委员会的委托作了《关于中华人民共和国宪法草案的报告》。

9月20日，《中华人民共和国宪法》在会上被庄严全票通过，因其在1954年颁布，史称“五四宪法”。

（来源：《学习时报》）

天津李公祠的兴衰始末

文 / 赵建强

李公祠即李鸿章祠堂，原名李文忠公家祠。天津历史上的李公祠位于今河北区天纬路一带。如今，这座气派的祠堂已不复存在，与之有联系的仅剩周边的李公祠大街。

李鸿章，安徽合肥人，自1870年任直隶总督兼北洋大臣到1901年卸任，在天津任职长达31年。他积极推行洋务运动，开办工厂、修筑铁路、创建北洋水师等，大都集中在天津。由于李鸿章在清末政治、经济、军事等方面显要的地位和作用，故在他1901年去世后，清政府赐他以太傅、肃毅侯身份安葬，谥号“文忠”，准入祀贤良祠，并在其家乡和京、津、沪、宁、苏、浙、冀、鲁、豫等任过职的地方为他修建了10座祠堂，以示纪念。

天津的李公祠于清光绪三十一年（1905年）由直隶总督兼北洋大臣袁世凯主持修建。祠堂占地2万平方米，坐北朝南，整体建筑由前院、后院和后花园三部分构成。中轴线上由南至北依次建有位于北运河岸边的广场和影壁墙。青石台阶上建有三间穿堂式大门洞，门洞两侧各有耳房三间。穿过大门洞是前院。东西两侧各有厢房三间，前院北面有穿堂式二道门洞三间，两侧各有耳房三间。穿过二道门是后院。院

子东西两侧为廊道式院墙，院中间的的东西两侧各立有 6 座清政府重要官员为李鸿章歌功颂德的石碑，12 座功德碑前建有一座造型精美的御碑亭，亭高约 10 米，里面立有一通汉白玉御碑，为光绪皇帝和慈禧太后合撰的为李鸿章记功封赏之圣谕。御碑亭北面是李公祠的主体建筑——本堂。本堂的主殿为三间，东西两侧各有配殿三间。堂内由朱红色立柱支撑，中间香案上摆放着各种精美豪华的祭祀器具，堂中悬挂着名人题写的匾额和楹联，如“功迈汾阳”“中兴柱石”“中外一人”等，最显眼的是香案两侧袁世凯撰写的对联：“受知早岁，代将中年，一生低首拜汾阳，敢谓临淮壁垒；世变方殷，斯人不作，万古大名配诸葛，长留丞相祠堂。”从本堂穿过，是一座以人工湖为主体的花园。花园规模庞大，面积约占李公祠的一半，代表性建筑为建在人工湖中的五脊阁楼式水榭。水榭分榭基、榭阁两部分。榭基建于湖中，砖石叠砌，四周建有拱券形水道，便于湖水流通。榭阁周围为 16 根立柱支撑榭顶的廊道，榭阁中央建木结构房屋，南面有门，北、东、西三面为窗棂。榭阁东南角建九曲造型木桥与岸上的李公祠本堂相通，西北角建一座简易木桥与北岸相通。人工湖的东岸建两栋阁楼，西岸建两座凉亭。为确保人工湖的水源，还特意在李公祠的西侧开挖了一条人工河与北运河相通，人工河北端建有一座木桥，南端建有一座汉白玉石桥。人工河与人工湖的岸边建有假山，种植苍松翠柏、杨树垂柳、花草灌木，湖中栽种荷花。

辛亥革命前后，李公祠一度成为天津各界社会名流的集会场所。民主人士在此举办

立宪专题演讲，学界同仁在此举办联合音乐会，不少政党组织亦在此召开会议。

20 世纪 20 年代，李公祠后花园作为消夏游览之地向游人开放。1936 年印发的《天津游览志》曾对此事做过详细介绍：“李公祠在河北金钢桥迤西，专祀合肥相国，崇飞鸟革，颇形壮丽，拓地为园。有岩亭榭诸胜，高阁崇楼，红栏九曲，花浓水碧，足畅幽情。惟境域稍狭，一览无余。前曾名为颐园，售卖茶饭，纳凉消夏，成一热闹场。”

之后，李公祠逐渐走向衰落，先是御碑亭被迁往北宁公园，接下来人工湖被填平，原址先后改建为天津造纸研究所、天津师范学校附属小学、西箭道小学东院等。

1937 年天津沦陷后，李公祠被日伪占用。抗战胜利后，宋雁题在李公祠西跨院创办了启明小学。之后，刘宸章在前院建立了庐山中学。新中国成立后，庐山中学先后更名为向前中学、天津市第三十三中学、天津市第五十七中学，现建为天津世纪天乐商贸城等。显赫一时的李公祠已荡然无存，仅留下李公祠大街、李公祠东箭道、李公祠西箭道三条老街。🇨🇳

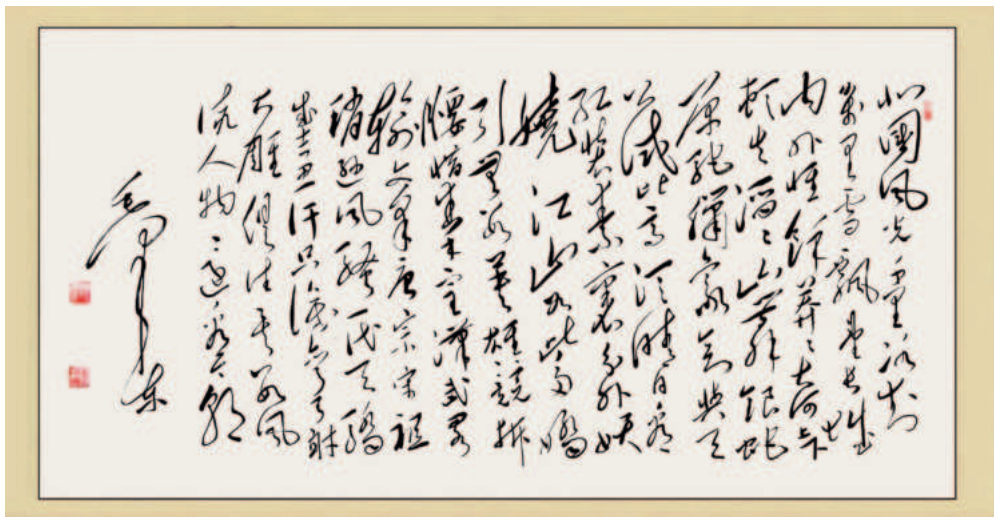


李公祠后花园人工湖中的水榭和九曲桥等

抒情三叠尺豪迈

重读《沁园春·雪》

文
陈曦



毛泽东诗词既是世界文学史上的奇观，也是中国文学史上的丰碑。尤其是《七律·长征》《沁园春·雪》等创作于烽火年代的诗词名篇，极显一代伟人的宏阔气象与壮志豪情。可以说，毛泽东诗词是“为时而著”“为事而作”的宏伟史诗，反映时代呼声，顺应时代潮流，描绘历史风云，记录伟大实践。

《沁园春·雪》创作于1936年2月。当时，毛泽东和彭德怀率领红军长征部队胜利到达陕北清涧县袁家沟，为了观察地形，毛泽东登上海拔千米白雪覆盖的塬上，当“千里冰封”的大好河山和这白雪皑皑的塬地展现在他眼前时，不禁感慨万千，诗兴大发，欣然提笔，写下了这首豪放之词。

铺陈写景尽气象

自古而今，鉴赏诗词均由意象起。评价一首诗技巧如何高妙，抒情多么真挚，也都要经由意象的取用与组合作为基底。自古文人墨客写雪，大抵以修辞尽态，未若柳絮因

风起者，千树万树梨花开者，极工极妙。而《沁园春·雪》的开篇，却大笔勾描，铺陈而来：“北国风光，千里冰封，万里雪飘。”大开大合，气象万千。北国风光开篇后，紧接而来的是“千里”“万里”的冰雪，夸张到了极处，也恰当到了极处。是“君不见，黄河之水天上来”的豪迈，却又不同于太白的虚实相生，而是以更加直观的动静结合彰显强烈的现实主义意蕴。千里冰封是一片浩大的冷寂，万里雪飘却又是灵动的盈满。诗人落笔如泼墨，只是宏观铺景，便已浩气长抒。

在极“大”的开篇后，诗人笔锋一转，直接点明视角之所在，“望长城内外，惟余莽莽；大河上下，顿失滔滔”。一个“望”字，让原本雄浑直观的景色有了聚焦点，“长城内外，惟余莽莽”突出的不仅是莽莽，更是雪野中的长城。“大河上下，顿失滔滔”强调的则是冰天雪地中凝滞的黄河。这一道人文奇迹与一条天工绝景如同两笔富丽的划痕，让这茫茫白雪有了单调之外的盛大活力。无垠中的

奇绝,让无垠更宽广,让奇绝更张扬。诗人描摹冰天雪地,又突出自然与人文的双重伟力,让诗歌有了洪钟大吕般的雄浑基调。

于是,上阕中最为生动奇绝的一句便在这样的铺陈中自然涌出:“山舞银蛇,原驰蜡象,欲与天公试比高。”覆雪的群山起伏连绵宛若舞动的银蛇,冰原之上高耸的山峰恰似奔驰的蜡象,这开阔的视野!这令人叫绝的想象!一句“欲与天公试比高”气冲九霄,由开阔处拔到高远处,人格化的雪景意象自此显影了诗人的壮志与豪情。而浪漫的诗人绝不会在此处搁笔,他笔锋斗转,在高锐处挥洒出那句“须晴日,看红装素裹,分外妖娆”。好一派从容自信!

此时再回看那个“望”字,不难发现交代视角不过是诗人结构上的妙笔,主体性的明确与张扬才是气象与境界的升华。诗人终归是把伟大的斗争与美好的愿景写在这茫茫雪景中,浇胸中之块垒还须晴日,那时定红装素裹,分外妖娆。景之外,是豪情。

抒情议论一炉青

如果说上阕以写景铺陈气象,那么下阕则是诗人以横溢的才华融汇抒情与议论,跌宕出一派伟岸峥嵘。“江山如此多娇,引无数英雄竞折腰”,诗人以景象抒发江山多娇之慨叹,引出无数英雄为之折腰的史话。紧接而来的评古述今,以字传神,明点昔贤,实评今豪:“惜秦皇汉武,略输文采;唐宗宋祖,稍逊风骚。一代天骄,成吉思汗,只识弯弓射大雕。”以“略”“稍”“只识”,层层递进地把感情推升到极致,诗人却毫无“风流总被雨打风

吹去”的俗常感叹,而是把笔锋一转,道出下句:“俱往矣,数风流人物,还看今朝。”多么恢宏,多么自信,多么令人心潮澎湃!不同于苏辛的豪放,毛泽东诗词总是有一种拙朴与挥洒的质感。在这首词中,诗人的抒情具有鲜明的个人特色,是不可模拟的“大挥毫”。诗人对那些伟业是认可的,对先贤是懂得的,正是那份气度让他写下“还看今朝”的豪情。读这首《沁园春·雪》,读者豪气干云的感受也便在这份自许与自信中产生了。

当然,正如无数名家的分析,毛泽东同志是以一种革命的立场、人民的立场进行抒情,所以豪气的中流是浩气,正是这份浩气让其诗词广受人民的喜爱,每每诵读必以共鸣声震寰宇。在深度阅读、反复吟诵之后,笔者在抒情中窥见了一种更丰沛的议论:诗人对唐宗宋祖、秦皇汉武的表述更像是恰切的论据,论证丰功伟业的建立在于人民的力量,历史的更迭是必然的趋势。那句“数风流人物,还看今朝”便是掷地有声的结论——在时代的浪潮中,人民的力量决定历史的走向,新的力量一定会蓬勃生长。诗人的抒情词句简明深刻地阐释了时代命题,无论何时读来,都不失指导性与震撼力,这就是经典的魅力,是气象的叠生。

研读毛泽东诗词,不仅会陶冶一个人的爱国情操,培养人的审美情趣,提升人的精神境界,而且会激发一个人对人民群众的挚爱情愫,净化人的心灵,加深对马克思主义的历史唯物论中关于人民观的认识和理解。🇨🇳

(作者系天津市作家协会文学院签约作家、评论家)

供热季节纠纷多 以案析法解疑惑

文 / 张兆利

进入供暖季后,一些说不清道不明的供暖纠纷总会随之“升温”,给供暖单位和用暖居民造成困扰。那么,哪些是用户的权益,该如何维护?又有哪些是用户的义务,需要协助供热单位完成呢?

擅改设施隐患多,造成损失要自担

市民汪大伯装修新居时,在地暖分水器进水口处加装了一台“增压泵”。当年冬季供暖前热力公司打压试水时,该房屋供暖管道发生漏水,热力公司接报后安排专人到场查看并协助抢修。经现场勘验,发现漏水系分水器接头处破裂造成。因就漏水造成损失赔偿事宜协商未果,汪大伯将其诉至法院,要求热力公司赔偿损失。法院经审理,判决驳回了他的诉讼请求。

【释法】

《中华人民共和国民法典》(以下简称《民法典》)第一千一百六十五条第一款规定,“行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的,应当承担侵权责任”。同时,住房和城乡建设部发布的《住宅室内装饰装修管理办法》第六条规定,“装修人从事住宅室内装饰装修活动,未经批准,不得有下列行为:……(三)拆改供暖管道和设

施;……第(三)项行为,应当经供暖管理单位批准”。该办法第三十三条第二款还规定,“装修人擅自拆改供暖、燃气管道和设施造成损失的,由装修人负责赔偿”。本案中,漏水系原告私自拆改管道设施造成,所属热企在行为上并无过错。汪大伯作为装修人,在地暖加装设备并未经过供暖管理单位的批准,违反了上述规定,具有过错应自担损失。

温而不暖拒交费,无法举证判败诉

贾阿姨四年前乔迁新居,供暖季家里室温一直时高时低。但她未将此情况向供热单位或监管部门反映,而是以拒交供暖费表示抗议。欠费三年后,她被热力公司告上法庭。法院审理认为,被告辩称自己家中温而不热,但不能提交相关证据,故判决被告依照供热合同约定的标准向原告交纳供暖费。

【释法】

《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民事诉讼法〉的解释》第九十条第二款规定,“在作出判决前,当事人未能提供证据或者证据不足以证明其事实主张的,由负有举证证明责任的当事人承担不利的后果”。这就是说,如果在供暖期间业主发现室内温度不达标,应立即给供热单位打电话,或向供热监管部门投诉,由供热单位、监管部门工作人

员上门测温,或委托具备室温检测资质的第三方机构进行检测,并出具书面测量记录,这种检测结果才具有法律上的证明力。同时,还可通过申办证据保全公证等办法,将原始证据进行固定。一般情况下,因供暖方责任使业主卧室、起居室室温未达到供暖合同约定的,应当减收或者退还相应的采暖费。具体减免金额,则需要根据各地区供暖规定或供暖合同确定。

供暖合同无提示,格式条款属无效

某热力公司将用热户牛先生告上法庭,请求判令其支付拖欠的采暖费和违约金。庭审中,热力公司诉称双方签订的供暖合同约定,业主擅改室内结构或采暖设施导致供热不达标的,供热方予以免责。而牛先生则认为多年来供暖温度一直低于规定标准,系原告违约在先。法院经审理,认定热力公司所依据的免责约定系格式条款,不具有免责效力,故对于该免责主张不予采纳。

【释法】

格式条款在热力、水电、燃气等合同中经常涉及。《民法典》第四百九十六条第二款规定,“采用格式条款订立合同的,提供格式条款的一方应当遵循公平原则确定当事人之间的权利和义务,并采取合理的方式提示对方注意免除或者减轻其责任等与对方有重大利害关系的条款,按照对方的要求,对该条款予以说明。提供格式条款的一方未履行提示或者说明义务,致使对方没有注意或者理解与其有重大利害关系的条款的,对方可以主张该条款不成为合同的内容”。据此规定,在签订供热服务合同时,用热方首先应仔细阅读合

同条款,尤其注意供热面积、室温标准等免责条款的内容,存有疑问时可要求提供方就此进行说明和解释,从而决定是否修订或签约。其次,与合同提供方产生争议时,如明显不合理地免除或减轻己方义务、加重对方责任或者限制其权利,可以及时告知其格式条款无效。❗



当心老年婚姻“退休离”

文 / 马志国



心理案例：老父老母闹离婚

一位朋友这样诉说自己的困扰：我父母退休前都是公务员，两个人性格不合，父亲心思细腻，母亲性子火爆。两人在家商量事情时，一不满意母亲就爱发脾气。父亲刚开始还唇枪舌剑想争个高低，慢慢地就不争了，嘴上不说，心里却冷了。当时，我和弟弟还小，看在我们姐弟俩的份上，父亲没有提出离婚。家庭表面上相安无事，但长期以来父母很少有深入交流。父亲平时很少在家里，即使在家里也很少说话。

去年，父亲退休了。几个月后，父亲对我们说：“我早就和你妈没有感情了，以前你们还小，我只有忍着，现在你们都成家了，我要

寻找自己的幸福了。”起初，我们明确不同意他们分手。可是，今年春节回家，我发现父亲一个人在阳台呆坐着，脸上两条不易觉察的泪痕若隐若现。我突然感觉父亲很孤独，很可怜。

我心里很纠结，一面希望父亲能找到自己晚年的幸福，一面又担心分手后他的生活没人照顾。再说，分手后母亲怎么办？真是让我不知如何是好……

心理揭秘：主要是退休适应期惹的祸

退休后的前几年是老年人婚姻亮红灯的危险期，而且这种现象有一定的普遍性。有人把这种老年离婚的现象叫作“退休离”。为什么退休后反而闹起了离婚？主要是退休

适应期惹的祸。

首先,父母退休的家庭,孩子们大多都离巢了,家里就剩下一对老夫妻。老两口每天面对面,距离太近了,“人际气泡”受到挤压,彼此就会感到不舒服,容易由互相挑剔而诱发冲突,导致离婚。

其次,退休适应期有个低谷阶段。有人会因为找不到新的生活方向而感到迷惘、困惑、沮丧。这种低谷阶段的心态也容易诱发老年夫妻的冲突,使其情感关系陷入僵局。

再有,有些夫妻原本感情就不好,年轻时即使有矛盾,也暂时被养育子女和生存压力遮蔽了。退休后,这些压力缓解了,对婚姻有了新的期待,夫妻潜伏的矛盾就显现出来了。

心理对策:一分的希望,百分的努力

我们应该怎样对待老年夫妻闹离婚的问题?

如果确实夫妻情缘已尽,双方能够理性地选择离婚,不论家人和社会,都应给予人性化的关怀和支持。不过,人到老年最好不离婚,有一分的希望,就要拿出百分的努力,来留住老年的婚姻。事实上,许多闹离婚的老年夫妻,经过积极的心理调节,是可以继续携手平安共度余生的。

一是积极心理互动。对退休后的适应期,要做好心理准备,彼此以珍惜为上,积极互动,重新磨合。在此过程中,适当调整相处模式,加强彼此的沟通 and 理解,多包容,少挑剔;多妥协,少争执,以增进夫妻感情。

二是降低心理期待。对退休后的婚姻生活,讲究“一半将就一半”。心理期待降下来,满意度就会提上去。具体说来,对老两口之间的问题,可以采取“搁置”对策。不要总想着马上解决和消除它,而是以宽容之心看待,比如:老伴儿性子慢,慢就慢点吧;老伴儿性子急,急事争取缓办。这种搁置,其实本身就是一种解决。

三是保持心理距离。为了保持适当的心理距离,在许多事情上,老两口不必非要“统一意志”“统一行动”,可以来点“各自为政”“各行其是”,给彼此留有足够的独享空间,留有一定的心理自由度。

四是丰富精神文化生活。退休后要找到新的精神寄托。一方面,在互相尊重的前提下,各自做一些自己喜欢做的事情,比如:你种花养鸟,我唱歌跳舞。另一方面,夫妻可共同开启新的生活,比如:一同出游、观影、锻炼。

五是提升心理境界。相逢就是缘,性情相合,是缘;性情不和,也是缘。人到老年,不管怎样,都正好借力修行,修己度人。慢慢地,境随心转,提升了自己的境界,也就淡化了彼此的冲突。平平淡淡中,时光悄然流逝,白发对白发,哪还用什么分手不分手?

作为子女,对于父母可以挽救的婚姻,也要尽力而为,除了关注父母退休适应期的心理反应,还要在日常生活中创造条件促进老两口互动交流,在父母之间多做良性信息传递,特别是打好亲情牌,帮父母留住婚姻。🇨🇦

药香里的“匠心”

文 / 杨军



“清宫寿桃丸”“安宫牛黄丸”“京万红软膏”“牛黄清心丸”“速效救心丸”……当这些耳熟能详、享誉国内外的中药精粹，装衬着典雅华贵的包装集中呈现在面前时，你可能会心生赞叹。如果再加上达仁堂、乐仁堂、隆顺德、京万红4家中药老字号企业、5项国家级非物质文化遗产、12项天津市非物质文化遗产、522种经典名方等诸多荣誉和成就，那感觉绝对是一种震撼。

徜徉在宏大、时尚的达仁堂现代中药产业园内，流连于融汇中药文化、人文风采的陈列馆中，聆听着企业传承人讲述的“匠心守护、传承创新”的动人故事，现场观摩手工制丸技艺，亲手制作中药香囊，令每一位到访者仿佛穿越时光隧道，跨越古今，从中领略到这家老字号中药领军者传承千载的

岐黄真谛与国药智慧，感叹几代人百余年栉风沐雨、筚路蓝缕的壮阔征程。对于津城百姓来说，这些良药早已植根于日常生活，数辈人都从中受益，与之相关的许多故事至今令人难忘。

望着眼前的京万红软膏，一段往事浮现在笔者脑海。那是50多年前，我作为工作队队员来到当时的宝坻县，与村里的贫下中农同吃同住同劳动。那年初冬，我们常听见房东大嫂小儿子的阵阵哭声，问后得知由于常吃粗高粱缺少蔬菜，孩子消化不良经常便秘造成肛门红肿溃疡。家中没有对症的药，距离医院又比较远，去一趟实在不方便。好在我下乡时随身带了一支京万红软膏，原打算用来治疗烫伤的（当时京万红没有痔疮膏），忽然想到它有活血解毒、消肿止痛、去腐生肌之效，可否解孩子燃眉之急呢？想到这里，我赶紧进屋找出药膏让房东大嫂给孩子擦上试试。出乎意料的是，奇迹出现了：刚抹上不久，孩子就不哭闹了。我让大嫂别舍不得用，结果连擦一个星期下来创面竟然愈合了。房东大嫂惊喜地说：“真是神药啊！”谁也没想到，京万红软膏竟然还有这么神奇的功效。工作队离开时，我特意把那支京万红软膏留给大嫂。大嫂边感谢边小心翼翼地收藏起来。后来，我把京万红软膏的这一新疗效告诉给很多人，没多久又听到了京万红软膏在治疗戍边战士皮肤溃疡上立了大功的喜讯。

一百多年来,达仁堂得以发达辉煌有许多原因,有天时地利人和之势,有抢抓机遇善于经营运作之道,有百折不挠奔波操劳之志等,但还有一条更重要,那就是氤氲在药香中的“匠心”,是爱国、诚信、敬业、专注一事、精益求精的“工匠精神”。想当年,为了扩大药厂规模也为了保证药材质量,达仁堂先后在国内多地开设了分号,并在京津郊区建起鹿园七座,另聘高师远赴吉林山区监管人参的采集遴选。不仅如此,达仁堂还专门派行家负责从四川、广西、云南、贵州等地采购麝香、犀角、牛黄、羚角等贵重药材,务求药材保真保优,原汁原味,童叟无欺。在养鹿场锯茸、烫茸的关键期,创始人乐达仁亲自守在鹿场,通宵达旦不离开。在每年春秋两季的全国中药交易会上,如果没有达仁堂专人到场,鹿茸、人参两种药材便不能开盘交易。在药品炮制上,达仁堂更是一贯坚守“认真选料,净货投料,确保质量,研磨精细,各司其职,一丝不苟、精益求精”的原则,使生产的数百种中成药始终保持着国药老字号的名牌信誉。

20世纪70年代,老专家章臣桂又把这种工匠精神提升到新境界。她创新研发的速效救心丸,彻底改变了人们认为中药“药性慢”的偏见,成为全国首批中医院必备的急救药之一,入选“国家机密级中药品种”。这种药效比肩硝酸甘油的神奇小黄丸,装在瓷质小宝葫芦中,不知让多少冠心病患者转危为安,成为人们随身携带的救命药。在长期的研制岁月里,章臣桂和她的技术团队从近千个古方中精挑细选,从百余种活

血化瘀药材中筛选药材,用仁心、匠心为苍生大众“救心”,为达仁堂也为祖国中医药事业增添了时代风采。这些生动的故事,是对达仁堂“达则兼善、仁者爱人”“炮制虽繁必不敢省人工,品位虽贵必不敢减物力”祖训的最好诠释。

阳光下的达仁堂现代中药产业园繁花似锦。喷水池畔,达仁堂第四代传人、乐达仁曾外孙女翁悦和年轻员工谈笑风生。112年前,35岁的乐达仁也和他们一样风华正茂,他毅然走出“大宅门”创建了中国第一家中药工厂,开启了古老中医药的变革之路。如今,这些达仁堂的后辈新人必将踏着先辈的足迹,用他们的青春和智慧,继续书写这家国药老字号新的传奇。🇨🇦



二十五年走出好身体

文 / 赵仁近



2014年,我曾在《天津老干部》上发表过一篇题为《走步锻炼十五年》的文章,引起一些读者特别是我的老同事、老朋友、老同学的关注与热议。他们给我打来电话,既表示浓厚兴趣,也对我的坚持与毅力表示钦佩。对此,我特别高兴,还专门发出一个倡议:希望人到老年,都能坚持走步锻炼,这样长期坚持下去,一定大有裨益。

实际上,人到老年,不管做什么事情,选定一两项兴趣爱好,长期坚持下去,都会收到好效果。我的爱好就是坚持走步锻炼,每天到公园、广场、河边那些令人心旷神怡的场所,坚持走一万步。通常老伴儿会跟着我一起锻炼,她也想从走步锻炼中获得健康和快乐。有时候,我会从身后听到老伴儿的加油鼓劲声,那具有强烈节奏感的呼喊声让我特别激动。这时,我心底就会油然而生一种自豪感。说真的,人需要有一个美好幸福的家庭,需要有一个健康的身体,既让自己的晚年生活幸福快乐,也可以让儿女孙辈不为我们操心受累。

时间过得飞快,转眼间我和老伴儿都是年过八旬的高龄老人了,但我们并没觉得生活缺少乐趣,还是每天高高兴兴地过日子,顿顿饭菜吃得香又甜,天天都是一觉睡到大天亮。儿女也很少为我们的身体健康发愁,即使来家看望我们二老,也就是给捎些蛋奶、糕点、水果之类的食品,问候问候、嘱咐

嘱咐,让我们心里得到些慰藉,他们心里也得到些满足。

其实,我和老伴儿都是很普通的退休老人。我是机关退休干部,老伴儿是学校退休教师。尽管工作岗位不同,但是共同的理想信念把我俩紧紧连在一起。我与老伴儿一直有一个共同的想法,就是要把身体健康摆在重要位置,过去工作时是这样做的,现在退休了更得这样做。

如今,我退休已经20多年,只要原单位有任务,或者区委老干部局有需要我参加的会议、活动,我都积极参加。有人见面问我:“你都八十多岁了,怎么还那么朝气蓬勃、精气神十足?”我说:“我也没有什么秘诀,倘若非要让我说原因,那就是我始终不忘锻炼身体,一年三百六十五天,每天走步不间断。”

在25年的走步锻炼中,当然会遇到这样那样的困难和不如意之处,然而凭借自己的努力与老伴儿的鼓励,我都一一克服了。走步25年,不仅锻炼了我的身体,更磨炼了我的意志。如今,我已经82岁了,老伴儿比我还年长一岁。可我俩根本没把年纪大小看得过重,相反,年纪越大,走步锻炼的决心越足。我相信,只要永葆奋斗终身的决心与毅力,我与老伴儿一定会继续走下去。再过5年,我还会继续为《天津老干部》撰写文稿,题目就叫《坚持走步锻炼30年》。🇨🇳

跟着老伴儿去走步

文 / 亓秀芳

我今年已经 83 岁了，比老伴儿还年长一岁。虽说只大一岁，但我心里也嘀咕，都说女人比男人老得快，退休以后，倘若我变得比老伴儿还老，那多难看呐！然而，实际情况并非如此。如今退休已经 28 年，我和老伴儿与老同学相聚时，大家都感到惊讶，对我说：“秀芳，都八十多岁的人了，你怎么没啥变化呢？跟上大学时差不了多少呀！”我说：“别开玩笑啦！都往九十岁奔的人了，怎么可能没变化呢？”话是这么说，我心里却美滋滋、甜蜜蜜的！

确实如此，我自我感觉良好，觉得自己变化不算太大，每天快快乐乐、高高兴兴；没有愁事、没有悲伤，一天到晚乐呵呵的。为什么能这样？说到底，就是因为自己有个好身体。数十年间，我基本不与医院打交道，极少吃药。人家向我取经，问我：“你的身体真不错，有何妙法？”我一笑了之，简简单单对人家说：“没有秘诀，就是 20 多年来，始终跟着老伴儿去走步。”这是真的，无数个日日夜夜，我与老伴儿几乎走遍了家附近大大小小的公园，包括海河两岸。正是日积月累地坚持，持之以恒地锻炼，这才收获了一个令人满意的健康身体。

我的老伴儿从小生活在农村，有基础。我虽从小也在农村长大，但因是独生女，后来又跟随父亲进城工作，让我从小就比较娇气。但是自从跟老伴儿一起生活后，我的“娇娇二气”被荡涤得一干二净。特别是退休后，

我成了里里外外“一把手”，再加上老伴儿退休后，非要让我跟着他整天到市内的各大公园走步锻炼，我就更不能耍小姐脾气了。

话说跟着老伴儿走步锻炼，效果确实非常好，不仅把身上原有的懒洋洋作风打扫得一干二净，而且让我的身体越来越健康。锻炼时常有人问我：“多大年纪啦？难道不累吗？”我说：“八十多岁啦！走步锻炼当然辛苦，也很劳累，只要坚持锻炼，必有收获！”是呀，人生没有不经风雨的健康与快乐，身体健康决不会自己从天上掉下来。要健康、要幸福、要长寿，那就要快快乐乐去锻炼，高高兴兴度晚年。

我是个退休教师，在已经过去的 28 年退休生活中，有一个非常深刻的体验，那就是：健康没有捷径可走，要健康，就要付出一定代价，这个代价就是坚持锻炼身体。其中最重要的一点体会就是，不管选择什么样的锻炼方式方法，必须持之以恒，决不半途而废。

在走步锻炼中，我从老伴儿身上学到了许多好品德，比如，他始终坚持参加机关及老干部局组织的各类活动，虽然组织关系不在社区，只要社区有需要，他就心甘情愿为集体付出自己的一份力量。老伴儿深情地对我说：“咱俩身体还可以，又是共产党员，尽管年纪大，集体的事咱们也要多作奉献！”这些年，社区需要党员义务奉献，我与老伴儿都积极参与，认真负责地完成了志愿服务任务。🇨🇳

心肌供血不足的预防与保健

文 / 于春泉



高大爷今年 72 岁,形体偏瘦,平素面色淡白、晦暗,常感身倦乏力,无明显诱因突然出现左胸肋部疼痛如刺,痛处不移、拒按。高大爷随即前往当地医院进行住院治疗,心电图检查结果显示:心肌缺血、心律不齐、T 波倒置,医生给予高大爷舌下含化丹参滴丸联合其他药物对症治疗,一周后高大爷症状缓解出院。

心肌缺血是因冠状动脉狭窄、痉挛或栓塞等情况引起的心脏供血供氧不足,高危人群包括冠心病、心律失常等疾病患者。临床症状包括心前区不适、疼痛,严重的心肌缺血可伴心律失常和心功能不全,引发各种伴随症状。预防心肌缺血主要从避免引发心肌缺血的相关风险因素入手,如寒冷、运动量过大等,并积极改善不良生活习惯,控制冠心病及相关慢性疾病的进展。

治疗心肌供血不足的主要目标是改善心肌供血并减轻心肌耗氧量,通常采取药物保守治疗,病情严重者可以进行介入治疗或外科手术治疗。心肌供血不足的早期识别与

及时处理极为重要,体检或进行心电图检查怀疑心肌缺血,并伴有胸痛、呼吸困难、意识障碍等全身症状时,应立即前往医院就诊,切莫延误病情。

一、心肌供血不足的治疗与保健

辨证论治

1. 寒凝心脉证

症见卒然心痛如绞,或心痛彻背,背痛彻心,或感寒痛甚,心悸气短,形寒肢冷,冷汗自出,苔薄白,脉沉紧或促。多因气候骤冷或感寒而发病或加重。

治疗宜温经散寒,活血通痹。可选用当归四逆汤等中药方剂治疗。

2. 气滞心胸证

症见心胸满闷不适,隐痛阵发,痛无定处,时欲太息,遇情志不遂时容易诱发或加重,或兼有脘腹胀闷,得暖气或矢气则舒,苔薄或薄腻,脉细弦。

治疗宜疏调气机,和血舒脉。可选用柴胡疏肝散等中成药治疗。

3. 痰浊闭阻证

症见胸闷重而心痛轻,形体肥胖,痰多气短,遇阴雨天易发作或加重,伴有倦怠乏力,纳呆便溏,口粘,恶心,咯吐痰涎,苔白腻或白滑,脉滑。

治疗宜通阳泄浊,豁痰开结。可选用瓜蒌薤白半夏汤等中药方剂治疗。

4. 瘀血痹阻证

症见心胸疼痛剧烈,如刺如绞,痛有定

处,甚则心痛彻背,背痛彻心,或痛引肩背,伴有胸闷,日久不愈,可因暴怒而加重,舌质暗红,或紫暗,有瘀斑,舌下瘀筋,苔薄,脉涩或结、代、促。

治疗宜活血化瘀,通脉止痛。可选用血府逐瘀胶囊等中成药治疗。

膏方养生

心肌供血不足属中医学“胸痹”“心悸”“怔忡”“水肿”范畴。病机关键在于外感或内伤引起心脉痹阻,其病位在心,但与肝、脾、肾三脏功能的失调有密切的关系。因心主血脉的正常功能,有赖于肝主疏泄,脾主运化,肾藏精主水等功能正常。其病性有虚实两方面,常常为本虚标实,虚实夹杂,虚者多见气虚、阳虚、阴虚、血虚,尤以气虚、阳虚多见;实者以气滞、寒凝、痰浊、血瘀为主,并可交互为患。但虚实两方面均以心脉痹阻不畅,不通则痛为病机关键。治疗应先治其标,后治其本,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用于治疗心肌供血不足的膏方,供大家居家预防,调治心肌供血不足。

黄精 20 克,茯苓 15 克,生白术 15 克,柴胡 15 克,当归 15 克,白芍 20 克,降香 15 克,五灵脂 10—15 克,元胡 15 克,丹参 20 克,广藿香 15 克,佩兰 15 克,豆蔻 10 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烱化收膏,每日早晚各服一汤匙,开水冲服,适合症见心悸、胸闷气短的心肌供血不足患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 多食用富含纤维的食物,纤维可以帮助人们提高饱腹感,通过减少胃排空时间来降低食欲,并有助于降低血液中的胆固醇。

2. 远离碳酸饮料、高盐食物、加工食品。

3. 急性发作期要禁食辛辣刺激性食物,如辣椒、大蒜、烧烤等,同时还要禁食高脂、高热量的饮食。

推荐药膳:青柿蜂蜜饮

用法:开水冲饮,每日一汤匙,一日三次。

食材:七成熟的青柿子 250 克,蜂蜜 500 克。

做法:将柿子洗净去柿蒂,切碎捣烂,用消毒纱布绞汁,将柿子汁放入砂锅内,先用大火熬煮,后改小火煎至浓稠时加蜂蜜,再熬至黏糊,停火,冷却,装瓶。

功效:降压止血,预防心血管疾病。

二、心肌供血不足的预防与调护

1. 怀疑存在心肌供血不足的情况,应积极就医明确病因,并针对病因进行治疗;

2. 戒烟戒酒,低盐低脂饮食,适度运动、控制体重及腹围;

3. 有高血压、糖尿病、高脂血症的患者应积极药物治疗,定期随访复查;

4. 确诊为冠心病的患者应遵医嘱长期口服抗血小板及他汀类药物,预防心肌梗死。❗

冬遇流感莫慌张 九项预防帮您忙

文 / 吴晓立



一、认识流感

1. 流行性感(简称流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,也可以通过接触传播。冬季,我国南北方地区流感高发。

2. 流感的传染源与易感人群。传染源主要为流感患者和无症状感染者,全体人群普遍易感。

3. 流感传播途径。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫进行传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可能通过气溶胶的形式传播。

4. 正确辨别流感和普通感冒。普通感冒多表现为打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热等,通常症状轻微且多数能够自行恢复。而流感起病急,症状比普通感冒重。感染流感后潜伏期一般1—4天,平均为2天,临床表现为突发高热(体温可达39℃—40℃,伴畏寒、寒战,退热后间隔4—6小时再次高热)、肌肉酸痛、咳嗽、咽痛,常伴有头痛、关节酸痛、食欲

减退等全身不适症状;部分感染者可出现肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症,少数人出现重症甚至死亡。

二、如何预防流感

1. 注意保暖,增添衣物。冬季气温低,要根据天气及时增添厚衣服,尤其是颈部、胸部、背部等部位,可穿戴围巾,厚毛衣,保暖背心等,避免受寒导致抵抗力下降,从而引发流感。

保持室内适宜温度,室内温度尽量维持在22℃—24℃左右,可使用空调、暖气等设备调节温度,但要注意室内空气湿度应保持在50%—60%,避免湿度过低。湿度越低,流感病毒传染力越强。

2. 合理的膳食结构。注意饮食均衡,结合季节特点,多摄入富含维生素C、维生素D的食物,如柑橘类水果、蔬菜等,增强免疫系统,多食富含蛋白质的食品,如鸡肉、鱼类和乳制品等。适当增加水分的摄入,保持呼吸道的湿润。

3. 适量体育运动。多晒太阳,适当进行慢跑、快走、健身操、八段锦等较为舒缓的运动,增强机体免疫力,加强身体抵抗力,达到较好的预防效果。

4. 养成良好的个人卫生习惯。做好个人防护,避免去人员密集场所。在流感高发期,尽量少去商场、剧院、车站等人员密集且空

气不流通的地方,如必须前往,可佩戴口罩。外出回家要洗手,咳嗽时适当地低头避开他人,用手帕或纸巾掩面,不随地吐痰。如出现呼吸道症状,应居家休息,进行健康观察。

5. 规律作息,保证充足睡眠。每天尽量保持7—8小时的高质量睡眠。良好的睡眠有助于身体恢复和增强免疫力。可通过营造安静舒适、温度适宜的休息环境来提高睡眠质量。合理安排休息时间,避免过度劳累。白天可适当进行短时间的休息,如午睡30分钟左右,让身体得到充分放松。

6. 接种流感疫苗。对老年人和有基础性疾病的人而言,疫苗是预防流感最经济、最有效、最简便的措施之一。通常接种流感疫苗2—4周后,可产生具有保护水平的抗体,所以最好在当地流感流行季前完成免疫接种。

7. 尽早戒除烟草。烟草燃烧会产生多种

致癌物。有研究显示,吸烟使呼吸系统疾病风险升高18%,传染病风险升高7%,二手烟、三手烟同样会增加呼吸道相关疾病的发病风险,所以远离烟草,珍爱生命。

8. 保持心情舒畅。舒适的心情有助于预防流感,良好的情绪可以提升幸福感,增强机体抵抗疾病的能力。

9. 做好室内通风。定时通风换气,可以降低室内的病毒浓度。上午10点左右以及下午3点左右开窗通风时机最好,此时气温升高,空气质量较好,空气中的污染物较少。新鲜空气进入室内,有助于提高室内空气质量,预防流感。每次开窗通风时间建议20—30分钟。每天建议开窗通风2—3次。开窗通风时要注意保暖,同时注意室外环境的状况,如果外面存在严重的空气污染,最好避免开窗。❗

(作者单位:天津市职业病防治院)

老人别穿一次性拖鞋

文 / 邓娟



老年人买拖鞋,应优先考虑具有防滑、耐磨、透气等功能的拖鞋,尤其鞋底不能过软。

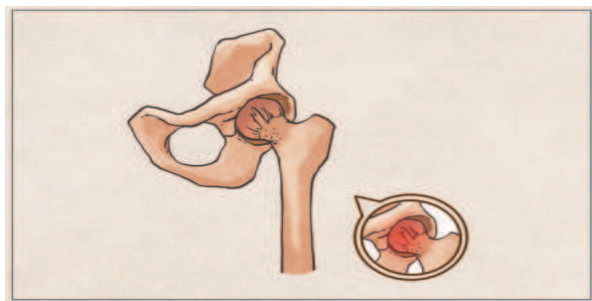
老年人居家穿的拖鞋应选择合脚的、防滑的,后跟高度以2—3厘米为宜。一般酒店提供的薄底拖鞋材质过软,设计过于宽松,对足部起不到支撑作用。老人行走过程中鞋底容易弯曲、折断,将老年人绊倒,因此提醒

老年人任何时间、任何场所都不能穿一次性拖鞋。如果外出旅游,最好也带一双自家穿着舒适的居家拖鞋。

优秀的防滑性能对老人来说至关重要。抓地力过强的拖鞋反而会对流畅行走形成阻碍,为老人带来一种不断急停的感觉,所以购买拖鞋时需要试穿。❗

(来源:《健康时报》)

爱跳广场舞,小心髌关节疼痛!



很多中老年人都喜欢跳广场舞,认为可以起到锻炼身体、愉悦身心的作用。但是,如果跳广场舞时动作过于激烈、活动量过大,极有可能导致各种急慢性运动损伤。对此,老年人必须引起重视。

髌关节是躯干与大腿相连接的部位。当我们跳广场舞时,髌部的活动形式丰富多样,运动不当就容易导致髌部损伤,引发相关疾病,如髌关节撞击综合征、髌关节孟唇损伤等,从而导致髌部不适,甚至出现疼痛感。

什么是髌关节撞击综合征?

髌关节撞击综合征也称“髌臼撞击综合征”,好发于爱运动的群体,广场舞爱好者尤为多见。在运动过程中,患者的股骨和髌臼容易发生异常接触,如撞击等,可能导致该病发生。常见表现为腹股沟区疼痛和髌关节屈曲受限。

髌关节遭受撞击,不及时治疗会有什么危害?

髌关节遭受撞击后若不及时治疗,早期主要会影响髌关节的活动或出现疼痛感;如果持续发展,孟唇会完全撕裂和老化,容易

发生骨关节炎,出现髌关节疼痛、不稳定;由于下肢的发力模式会产生新的适应,可能会影响下肢的其他关节。

髌关节撞击综合征应该如何治疗?

髌关节撞击综合征的保守治疗方式主要有三种:即避免诱发或加重疼痛的动作,加强康复锻炼,服用相应药物。

手术治疗主要针对采用保守治疗无效的患者,对于明确合并器质性损伤,可以考虑直接进行手术治疗,及时修复损伤的组织。

髌臼撞击综合征应该如何进行康复锻炼?

1. 拉伸髂胫束:一天2次,一次3组,每次保持静力拉伸30秒。
2. 拉伸髂腰肌:一天2次,一次3组,每次保持静力拉伸30秒。
3. 增强髌周肌肉力量:一周2次,一次2组,组间休息30秒。

如何预防跳广场舞导致的髌部疼痛问题?

跳广场舞时,应充分做好热身与放松,注意动作规范。跳前可进行如下准备活动:

1. 站姿左右摆髌:共进行2组,每组完成2—4次,每次30秒。
2. 坐姿转髌:共进行2组,每组完成2—4次,每次30秒。🇨🇦

(来源:“人卫健康”微信公众号)

靠墙站立,好处多多



1. 减肥助消化。饭后靠墙站一会儿,有助于消化,还能减肥。刚开始可以站5分钟,慢慢延长至10—15分钟。站立时注意穿平底鞋。



2. 放松腰椎和颈椎。在靠墙站立的时候,颈椎和腰椎能够保持正常的生理曲度,不会因颈椎前屈和腰椎前屈而导致

颈椎和腰椎的椎间盘压迫。

3. 矫正脊柱。靠墙站立对脊柱有一定的调节和矫正作用。



4. 纠正驼背。对于轻微驼背,靠墙站立可起到矫正作用,简单有效。



5. 纠正走路姿势。抬头挺胸,按正确姿势行走,才能带动人体13块大肌肉群同时运动,从而增强体质、提高免疫力。现在很多人走路姿势不正确,经常靠墙站对纠正走路姿势有一定帮助。

6. 减少骨折发生。老人经常靠墙站,可以保护脊柱,减少骨折的发生。站立时一定要双肩放松,挺胸收腹。

靠墙站立时需要注意什么?

靠墙站立时,需要脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺这5个部位紧贴墙壁。只有注意动作标准,才能起到更好的作用。

建议刚开始每天站5分钟,慢慢延长至10—15分钟,但不宜超过半个小时。坚持长期站立,才会有好效果。

靠墙站立前,最好做一些拉伸运动,避免出现不适症状。

靠墙站立后,最好进行5分钟慢走,因为站立时小腿肌肉需要消耗很多热量,容易出现肌肉酸痛的现象,而散步可以缓解这种现象。🇨🇦

(来源:“CCTV 生活圈”微信公众号)



“四条腿的”和“两条腿的”，哪种更好？

文 / 李冉

提起吃肉，人们常说“四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如没有腿的”。前面已为大家介绍过“没有腿”的水产品，本期我们来聊一聊“四条腿的”（畜肉）和“两条腿的”（禽肉）。

在营养学中，通常将肉分为两类：一类是白肉，也就是鱼肉和禽肉；一类是红肉，也就是牛肉、羊肉和猪肉。既然都是肉，为什么还分红的、白的？营养学家发现，肌红蛋白含有的二价铁离子会呈现出红色，这是肉类发红的原因。肌红蛋白是一种蛋白质，能够将氧分子传送至动物的肌肉中去，所以动物的运动量越大，肉的含氧量越多，肉也就越红。这就意味着红肉的铁元素含量高于白肉，故畜肉在铁元素方面略胜一筹。

畜肉蛋白质含量一般为 10%—20%，禽肉蛋白质含量为 16%—20%，两种肉类蛋白质含量不相上下，且均为优质蛋白质。

在脂肪方面，畜肉脂肪含量较禽肉高，

且多数为饱和脂肪酸，而白肉中的脂肪则多数为不饱和脂肪酸，长期大量摄入红肉可能会引起血脂、胆固醇等指标异常，增加心脑血管疾病发病风险，故处在减脂期或有高脂血症的患者可多选择禽肉。

在维生素方面，猪肉的维生素 B₁ 含量较高，牛肉含有丰富的维生素 B₂、烟酸；而鸡肉、鱼肉的维生素 B₆ 含量较高。相比之下，两者各有千秋。值得一提的是，维生素 B₁₂ 主要来源于动物性食物，植物性食物中基本不含有，纯素食者易缺乏维生素 B₁₂。

综上所述，无论是红肉还是白肉，都有其营养价值。那么，我们每天该食用多少肉呢？《中国居民膳食指南（2022）》早已给出答案：健康成人每日应摄入 120—200 克肉，相当于每周吃鱼 300—500 克，蛋类 300—350 克，畜禽肉类 300—500 克。需要注意的是，我们要少吃经过深加工的肉制品。

推荐美食

羊肉炖萝卜

主料:羊肉、白萝卜、芹菜、姜片。

做法:1. 将羊肉清洗干净后切成小块,用清水浸泡 30 分钟,以去除血水;

2. 羊肉冷水下锅,加入料酒、姜片去腥,焯水后捞出控干水分;

3. 将羊肉倒入炖锅中,加入几块姜片及适量的清水,大火煮开后,小火炖煮 1 个小时;

4. 白萝卜洗净后去皮,切成羊肉大小的块儿,放入羊肉汤中,继续炖煮 30 分钟;

5. 撒入切好的芹菜,加入适量食盐调味,继续焖煮 3 分钟,即可食用。

功效:羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、B₂ 等营养成分,具有补虚养身、益气健脾的功效。白萝卜含有大量的维生素 C、膳食纤维、矿物质等营养成分,具有清热生津、理气消食的作用。萝卜中丰富的膳食纤维,也可起到促进肠道蠕动、缓解便秘的作用。🇨🇦



三杯鸡

主料:三黄鸡。

配料:黑芝麻油 25 克,酱油 50 克,米酒 100 克,姜片 5 片,大蒜 1 头,大葱半根,干红辣椒 3 个,细砂糖 15 克,新鲜九层塔(罗勒)一把。

做法:1. 将新鲜的三黄鸡剁成块备用。

2. 锅用大火加热后倒入黑芝麻油,油热后先放入姜片,煸炒片刻直到姜片边缘微微发黄,再放入大蒜粒、葱段翻炒至表面金黄,最后放入干红辣椒,略微翻炒。

3. 将鸡块倒入锅里,翻炒几分钟,使鸡块表面呈金黄色,加入酱油翻炒均匀,紧接着倒入米酒和少量糖。煮开后转小火,盖上锅盖,炖煮 10—15 分钟。

4. 打开锅盖,如汤汁较多,可大火收汁,需不断翻炒,避免糊底。

5. 出锅前加入九层塔,翻拌几下,不加一滴水的三杯鸡就做好了。

功效:禽肉含有的氨基酸种类齐全,其中鸡肉的必需氨基酸指数达到 50.2%,是良好的优质蛋白来源。此外,鸡肉饱和脂肪酸含量较低,不饱和脂肪酸含量较高,与人体的脂肪酸比例更接近,对血脂的影响较小。🇨🇦 (天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



破除流感误区

误区 1: 流感与普通感冒相同

这是一个常见的误区。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,与普通感冒不同。普通感冒症状通常较轻,而流感症状较重,可能包括高热、头痛、全身肌肉痛等,并且流感可能导致严重并发症。

误区 2: 流感不需要接种疫苗

实际上,流感可能导致严重的健康问题,甚至会危及生命,因此接种疫苗是预防流感及其并发症的重要手段。

误区 3: 流感疫苗会使人感染流感

常见的流感疫苗一般是灭活疫苗,不会导致流感病毒感染。接种后可能出现轻微不适,如疼痛或轻微发烧,这是免疫系统的正常反应。

误区 4: 流感疫苗会产生严重副作用

流感疫苗被证明是安全的,严重的副作用极为罕见。

误区 5: 接种了疫苗就不会得流感

虽然疫苗可以提供保护,但由于流感病毒的变异性,接种疫苗并不能完全保证不得流感。疫苗可以降低发病风险和严重程度,但并不能完全免疫。

误区 6: 流感只在秋冬季节流行

流感并不只在秋冬季节流行。虽然北方

地区一般在每年 1—2 月会出现高峰,南方省份的高峰一般在 4—6 月,但流感可以在全年任何时候发生。

误区 7: 身体强壮的人不会得流感

身体健康的人也可能感染流感,特别是在过度疲劳、饥饿或大量出汗后,病毒会乘虚而入。

误区 8: 流感可当作普通感冒来治疗

流感和普通感冒的治疗方式不同。流感需要使用抗病毒药物,而抗生素对流感无效。

误区 9: 依靠醋熏等“偏方”防流感

醋熏等方法并不能有效预防流感,流感病毒不是细菌,用醋酸无法杀灭。盲目醋熏还可能使某些患者的病情加重。

综上所述,与普通感冒相比,流感的症状更为严重,传播速度也更快。它可能导致高烧、全身酸痛、乏力、咳嗽、喉咙痛等,甚至引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症,尤其是对于老年人、儿童以及患有慢性疾病的人群来说,流感可能带来致命的威胁。因此,大家一定要重视流感的出现,适合的人群应当及时接种疫苗,并保持良好的卫生习惯,尽可能免受流感侵害。🇨🇦

(来源:“科普中国”微信公众号)