

## 续写中国奇迹新篇章

2026年是“十五五”开局之年。锐始者必图其终，成功者先计于始。我们要锚定目标任务，坚定信心、乘势而上，扎实推动高质量发展，进一步全面深化改革开放，推进全体人民共同富裕，续写中国奇迹新篇章。

山海寻梦，不觉其远；前路迢迢，阔步而行。让我们拿出跃马扬鞭的勇气，激发万马奔腾的活力，保持马不停蹄的干劲，一起为梦想奋斗、为幸福打拼，把宏伟愿景变成美好现实。

——摘自国家主席习近平发表的二〇二六年新年贺词



# CONTENTS

## 天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2026年1月上/总第97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 刘赓  
责任校对 李思瑾 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

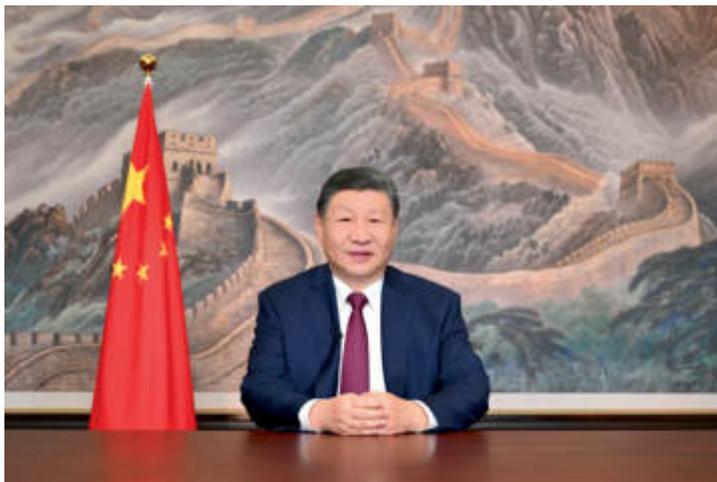
定价 10.00元  
印刷 山东临沂新华印刷物流集团  
有限责任公司

**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。

ISSN 2097-390X

CN 12-1474/D



## 卷首

01 续写中国奇迹新篇章

## 学习贯彻党的二十届四中全会精神

- 04 国家主席习近平发表二〇二六年新年贺词
- 06 “十五五”开局之年,习近平总书记为做好“三农”工作定调
- 08 如何理解“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中的重要地位?
- 10 中共中央组织部下发通知要求在元旦、春节期间开展走访慰问生活困难党员、老党员、老干部活动
- 11 天津入选诚信建设影响力十大城市(二则)

## 聚焦老干部工作

- 12 我市召开全市老干部局(处)长学习贯彻党的二十届四中全会精神暨工作推进会(二则)
- 16 精准送学,让银龄生活焕发新光彩(二则)
- 20 王艳彬:老同志们的“贴心女儿”

## 专题报道:2026 年的新期待

- |    |                  |    |              |
|----|------------------|----|--------------|
| 22 | 当好基层宣讲员          | 28 | 以志愿服务辞旧迎新    |
| 23 | 以五大道红色文脉滋养少年初心   | 28 | 以笔为杖续新章      |
| 24 | 续写“大美天津”新篇章      | 29 | 让更多老人得圆“文化梦” |
| 24 | 心为灯塔,照亮生命新航程     | 30 | 辞旧迎新 香润岁华    |
| 25 | 服务邻里 传承文化        | 30 | 期待支部建设焕发新气象  |
| 26 | 新岁期盼暖时光          | 31 | 步履生春 心康体泰    |
| 26 | 愿民生福祉落地生花        | 32 | 不负时光 不负自己    |
| 27 | 愿“智慧医疗”赋能民生、温暖万家 | 32 | 期待孙女的经常来电    |
|    |                  | 33 | 愿为萤火<br>亦守心田 |



### 晚晴

- 34 “红烛”永不灭 禁毒献终生
- 36 腊月飘雪 心随盒香
- 38 麦香中的时光
- 39 风雪中的等待
- 40 顶针儿里的温馨时光
- 41 母亲的剪刀
- 42 老骥伏枥迎马年
- 43 过好老年生活
- 45 用心养老结硕果



### 文化·生活

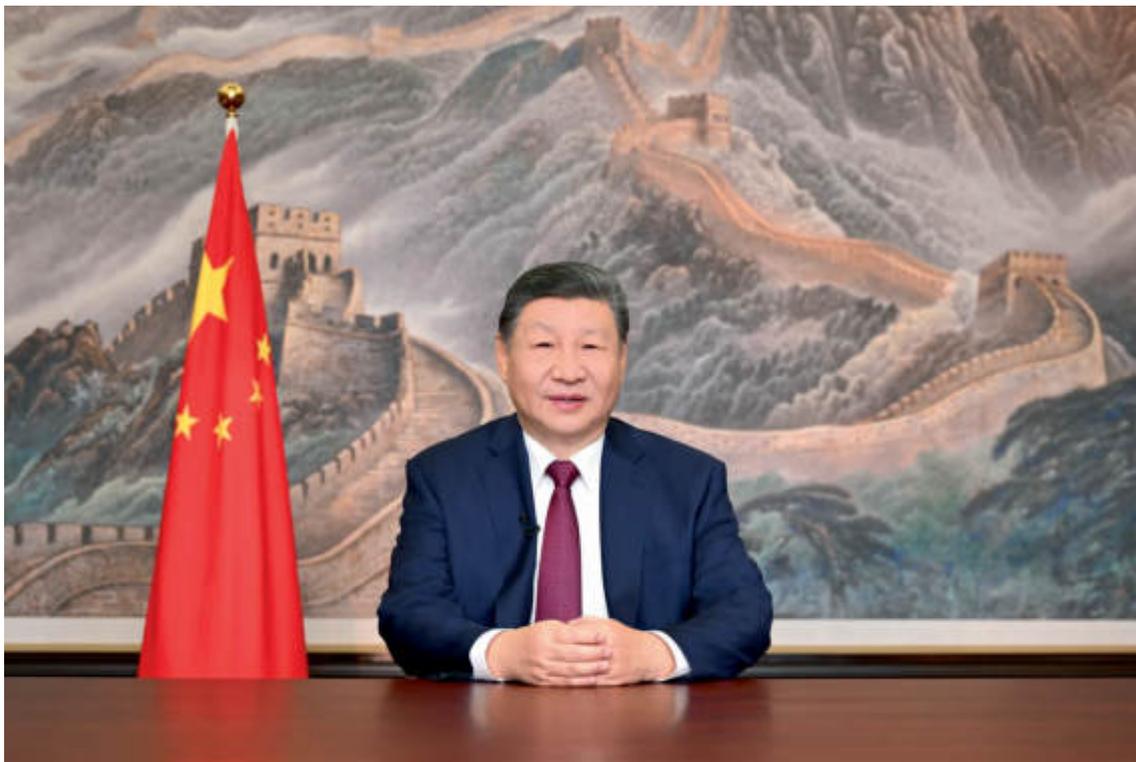
- 46 天津解放中的“尖刀英雄”
- 48 新开河及河上的桥
- 50 岁寒三境:在赏析腊日诗词中品味内心之春
- 52 回家过年的孩子为何跟我们不亲热?
- 54 养老金预付风险的破解之道



### 康养人生

- 56 当归
- 58 小寒篇:最是严寒护心时
- 60 按摩劳宫穴好处多多(二则)
- 62 走进东方健康膳食模式
- 64 冬季护肤的“黄金法则”

## 国家主席习近平发表二〇二六年新年贺词



新年前夕,国家主席习近平通过中央广播电视总台和互联网,发表二〇二六年新年贺词。

新华社记者 燕雁 摄

大家好!岁序更替,华章日新。在新年到来之际,我在北京向大家致以美好的祝福!

2025年是“十四五”收官之年。5年来,我们踔厉奋发、勇毅前行,克服重重困难挑战,圆满完成目标任务,在中国式现代化新征程上迈出了稳健步伐。我国经济总量连续跨越新关口,今年预计达到140万亿元,经济实力、科技实力、国防实力、综合国力跃上新台阶,绿水青山成为亮丽底色,人民群众

获得感幸福感安全感不断增强。5年历程极不寻常,成绩来之不易。大家拼搏进取、耕耘奉献,铸就了欣欣向荣的中国。我向每一位辛勤付出的奋斗者致敬!

这一年,令人难忘的是,我们隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,设立台湾光复纪念日。国之盛典威武雄壮,胜利荣光永载史册,激励中华儿女铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未

来,凝聚起中华民族伟大复兴的磅礴伟力。

我们依靠创新为高质量发展赋能。科技与产业深度融合,创新成果竞相涌现,人工智能大模型你追我赶,芯片自主研发有了新突破,我国成为创新力上升最快的经济体之一。天问二号开启“追星”之旅,雅下水电工程开工建设,首艘电磁弹射型航母正式入列。人形机器人亮出“功夫模式”,无人机演绎绚丽“烟花”。创新创造催生了新质生产力,也让生活更加多姿多彩。

我们以文化滋养精神家园。文博热、非遗热不断升温,世界遗产再添新员,悟空和哪吒风靡全球,古韵国风成为年轻人眼中的“顶流审美”。文旅市场人气火爆,“城超”“村超”热闹非凡,冰雪运动点燃冬日激情。传统与现代交融,中华文化绽放更加灿烂的光芒。

我们共创共享美好生活。我到西藏、新疆出席庆祝活动,从雪域高原到天山南北,各族群众心手相连,像石榴籽一样紧紧抱在一起,大家用洁白的哈达、热情的歌舞,表达对祖国的热爱、对幸福的礼赞。民生无小事,枝叶总关情。过去一年,新就业群体权益有了进一步保障,适老化改造给老年人带来方便,育儿家庭每月多了300元补贴。柴米油盐、三餐四季,每个“小家”热气腾腾,中国这个“大家”就蒸蒸日上。

我们继续敞开胸怀拥抱世界。上合组织天津峰会、全球妇女峰会成功举办,海南自贸港全岛封关运作。为更好应对气候变化,我国宣布新一轮国家自主贡献。继“三

大倡议”之后,我提出全球治理倡议,推动建设更加公正合理的全球治理体系。当今世界变乱交织,一些地区仍被战火笼罩。中国始终站在历史正确一边,愿同各国携手促进世界和平发展,推动构建人类命运共同体。

前不久,我出席了全运会开幕式,粤港澳三地同心同行,令人欣慰。要坚定不移贯彻“一国两制”方针,支持港澳更好融入国家发展大局,保持长期繁荣稳定。两岸同胞血浓于水,祖国统一的历史大势不可阻挡!

党兴方能国强。我们开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,徙木立信从严管党治党,去腐生肌推进自我革命,党风政风持续向好。要砥砺初心使命,持之以恒、久久为功,继续回答好延安“窑洞之问”,书写无愧于人民的时代答卷。

2026年是“十五五”开局之年。锐始者必图其终,成功者先计于始。我们要锚定目标任务,坚定信心、乘势而上,扎实推动高质量发展,进一步全面深化改革开放,推进全体人民共同富裕,续写中国奇迹新篇章。

山海寻梦,不觉其远;前路迢迢,阔步而行。让我们拿出跃马扬鞭的勇气,激发万马奔腾的活力,保持马不停蹄的干劲,一起为梦想奋斗、为幸福打拼,把宏伟愿景变成美好现实。

新年的旭日即将升起。祝祖国山河壮丽、大地丰饶,神州沐朝晖!祝大家心有所悦、业有所成,万事皆可期! 

(来源:《人民日报》)

## “十五五”开局之年， 习近平总书记为做好“三农”工作定调



“锚定农业农村现代化，扎实推进乡村全面振兴，推动城乡融合发展。”2025年12月29日至30日，中央农村工作会议在北京召开。习近平总书记作出重要指示，指出2026年是“十五五”开局之年，做好“三农”工作至关重要。

2025年以来，习近平总书记在出席重要会议和到地方考察时，多次对“三农”工作作出重要指示。在即将迈入“十五五”的关键时间节点，习近平总书记又一次为未来“三农”工作发展把脉定向。

“锚定农业农村现代化”的目标要求，彰显从中国式现代化全局出发的战略考量，饱含习近平总书记对乡亲们过上好日子的殷殷关切。

习近平总书记曾指出，全面建设社会主义现代化国家，“最艰巨最繁重的任务依然在农村，最广泛最深厚的基础依然在农村”。

农业农村现代化关系中国式现代化全局和成色，是推进中国式现代化的“底座”。

面对大国竞争加剧和不确定难预料因素增多的复杂严峻形势，只有粮食安全有保障，应对各种风险挑战才有充足底气；只有加快农业农村现代化，畅通工农城乡循环、

挖掘经济潜能才有更广阔空间；只有让亿万农民更好共享发展成果，推进共同富裕才有更足成色。

“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期。“三农”问题，既是“夯实基础”亟须补上的短板弱项，也是“全面发力”需要攻坚的重点难点。

如何做好“十五五”开局之年的“三农”工作？习近平总书记的重要指示为我们提供了根本遵循。

### “努力把农业建成现代化大产业”

“十五五”规划建议提出，坚持产量产能、生产生态、增产增收一起抓，统筹发展科技农业、绿色农业、质量农业、品牌农业，把农业建成现代化大产业。

推进农业农村现代化，必须守牢粮食安全底线。近些年，极端天气频发重发，我国粮食连年丰产来之不易。与此同时，粮食供需紧平衡格局并未改变，粮食安全之弦必须始终绷紧。

“要毫不放松抓好粮食生产”，落实习近平

总书记这一要求,中央农村工作会议部署的2026年重点任务中,有关“稳定粮油生产”的内容被摆在突出位置,一系列举措指明“提升农业综合生产能力和质量效益”的攻坚方向。

推进农业农村现代化,必须坚持大农业观、大食物观。顺应从“吃饱”到“吃好”“吃得健康”的消费新需求,就要提升多元化食物供给能力。未来要加快构建粮经饲统筹、农林牧渔并举、产加销贯通、农文旅融合的现代乡村产业体系,把农业建成现代化大产业。

### “使农村基本具备现代生活条件”

这些年乡村建设取得一定成效,但相比城市,农村基础设施仍不完善,公共服务水平不高,欠账还很多。比如农村改厕的事,习近平总书记就一直很关心,不久前在中央经济工作会议上强调“农村改厕也要因地制宜”,对民生小事的牵挂透着浓浓的人民情怀。

推进农业农村现代化,如何补齐乡村建设短板?习近平总书记强调,要学习运用“千万工程”经验,因地制宜推进宜居宜业和美乡村建设,提升乡村治理和文明乡风建设水平。

迈向“十五五”,既要持续整治提升农村人居环境,以钉钉子精神解决好农村改厕、垃圾围村等问题,加快补齐农村现代生活条件短板,创造乡村优质生活空间;也要深入实施文明乡风建设工程,持续推进农村移风易俗,让农民在家乡就能拥抱现代文明生活。

### “让农民生活更加富裕美好”

推进农业农村现代化,出发点和落脚点都是让亿万农民生活越过越好。

2025年是脱贫攻坚任务完成后5年过渡期的最后一年。习近平总书记2025年3月在贵州、云南考察时强调:“脱贫的兜底必须是固若金汤的,绝对不能出现规模性返贫致贫。”

2026年是开展常态化帮扶的第一年。在重要指示中,习近平总书记鲜明指出:“要持续巩固拓展脱贫攻坚成果,把常态化帮扶纳入乡村振兴战略统筹实施,守牢不发生规模性返贫致贫底线。”

这意味着,巩固拓展脱贫攻坚成果任务更重、要求更高了,开展常态化帮扶就是要永久守牢不发生规模性返贫致贫底线,帮助困难群众逐步实现共同富裕、欠发达地区与全国一道迈入现代化。

让农民生活更加富裕美好,习近平总书记还强调“促进农民稳定增收”。“要千方百计促进农民稳定增收”“促进农民工稳岗就业”“培育壮大县域富民产业”……此次会议部署的一系列举措旨在更好守护农民“钱袋子”,不断增进农民群众福祉。

务农重本,国之大纲。锚定目标、接续奋斗,未来广袤的乡村大地必将更加生机勃勃,乡亲们的日子必将更加红火,中国式现代化的美好未来令人憧憬。🇨🇳

(来源:新华社)

# 如何理解“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中的重要地位？

——党的二十届四中全会精神系列解读之二

《中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十五个五年规划的建议》提出：“‘十五五’时期在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。”这是党中央从我国社会主义现代化的历史进程出发，对“十五五”时期重要地位作出的重大判断。对此，我们可以从以下三个方面理解。

**第一，实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程。**科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政一条重要经验，也是中国特色社会主义一个重要政治优势。改革开放之初，我们党确定到本世纪中叶基本实现社会主义现代化的目标，此后每个五年规划都围绕这一目标来制定和实施。党的十九大提出到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国“两步走”的战略安排，综合考虑我国改革开放以来的发展成就和现实条件，将基本实现社会主义现代化的时间提前到2035年。党的二十大明确了全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的中心任务。做好“十五五”时期经济社会发展工作，必须紧紧围绕新时代新征程党的中心任务，锚定到2035年基本实现社会主义现代化的战略目

标，逐个领域对标对表、盘点算账，明确思路、完善举措，不懈努力、接续奋斗。

**第二，“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期。**从全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标，到基本实现社会主义现代化，需要用15年时间、通过实施3个五年规划来完成。其中，“十四五”是开局起步时期，“十五五”是夯实基础、全面发力时期，“十六五”是收官时期。从现在到2035年仅有10年，基本实现社会主义现代化的时间十分紧迫，任务艰巨繁重。做好“十五五”时期经济社会发展工作，要准确把握“夯实基础”和“全面发力”这两个关键词。“夯实基础”就是要在“十四五”时期实现良好开局的基础上，进一步破解制约高质量发展和现代化建设的深层次矛盾问题，为“十六五”时期基本实现社会主义现代化圆满收官扫清障碍、铺平道路；“全面发力”就是要围绕经济、政治、文化、社会、生态文明等各领域目标任务，推动经济高质量发展、科技自立自强、全面深化改革、社会文明程度提升、人民生活品质提高、美丽中国建设、国家安全巩固等各方面工作协同并进、取得全方位进展。

**第三，“十五五”时期要巩固拓展优势、**

**破除瓶颈制约、补强短板弱项,在激烈的国际竞争中赢得战略主动,推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破,为基本实现社会主义现代化奠定更加坚实的基础。**

做好“十五五”时期经济社会发展工作,要立足国际国内形势发生的重大变化,坚持问题导向和目标导向相结合,精准聚焦、牢牢锁定对现代化整体进程牵一发而动全身的重点领域、关键环节,全力以赴、攻坚拔寨。对于需要在“十五五”时期完成的标志性、战略性任务,比如重点

领域关键核心技术快速突破、高水平对外开放体制机制更加健全、碳排放达峰、如期实现建军一百年奋斗目标等,要采取有力有效措施,确保圆满完成。对于到2035年需要完成的标志性、战略性任务,比如人均国内生产总值达到中等发达国家水平,实现高水平科技自立自强,基本实现新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化,建成教育强国、科技强国、人才强国、文化强国、体育强国、健康中国,

基本公共服务实现均等化,基本实现国防和军队现代化等,要抓住关键性、决定性因素,把握好节奏和进度,集中力量、加大投入,确保在“十五五”时期取得重大突破和决定性进展。✚

(摘自《党的二十届四中全会〈建议〉学习辅导百问》)



## 中共中央组织部下发通知要求在元旦、春节期间开展走访慰问生活困难党员、老党员、老干部活动

中共中央组织部近日下发通知,要求各级党组织在元旦、春节期间开展走访慰问生活困难党员、老党员、老干部活动,使广大党员、干部和人民群众深切感受到以习近平同志为核心的党中央的关怀和温暖,进一步激励广大党员、干部和群众勠力同心、共同奋斗,在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业中积极发挥作用。

通知指出,要用心用情开展走访慰问。全面准确掌握生活困难党员、老党员、老干部基本情况,广泛开展走访慰问。对新中国成立前入党的老党员,要普遍走访慰问。要关心关爱基层干部,特别是工作在条件艰苦地区和急难险重任务一线的同志。做好“共和国勋章”、“七一勋章”、国家荣誉称号获得者和全国优秀共产党员、全国优秀党务工作者有关待遇落实和走访慰问工作。做好对因公牺牲党员干部家属的走访慰问、照顾救助和长期帮扶工作。可适当扩大走访慰问范围,做好正常离任村(社区)党组织书记、村(居)民委员会主任以及因病致贫的特困群众等的关爱帮扶工作,走访慰问新就业群体中生活困难党员,对确有困难的基层党务工作者也可走访慰问。中央组织部将从代中央

管理的党费中划拨慰问资金,各地区各部门(系统)要尽快落实配套资金,确保在春节前发放到慰问对象手中。

通知要求,要落实好离退休干部待遇和老党员生活补贴,认真执行有关政策规定,精心做好新中国成立前入党的农村老党员和未享受离退休待遇的城镇老党员生活补贴发放工作。

通知强调,要提高政治站位,把开展走访慰问活动与学习贯彻党的二十届四中全会精神、谋划“十五五”时期经济社会发展结合起来,引导广大党员、干部深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。各级领导干部要坚持人民至上,带头弘扬党的优良传统和作风,下基层、进家门,向走访慰问对象转达党中央的关怀温暖。要巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果,防止形式主义、加重基层负担。要加强对走访慰问资金的监督管理,确保专款专用。要加强组织领导,统筹做好走访慰问和元旦、春节期间各项工作,确保人民群众度过欢乐平安祥和的节日。🇨🇳

(来源:新华社)

## 天津入选诚信建设影响力十大城市

在浙江台州举办的第七届中国城市信用建设高峰论坛上，一份有关全国城市“诚信”的名单出炉。天津凭借经营主体信用建设质量高、诚信文化传播广和市民诚信感知度高的综合优势，入选“2025年中国城市诚信建设影响力十大城市”。同时，一批全国信用应用场景优秀实践项目发布，天津市4个创新案例入围。

诚信是社会发展的基石，更是城市文明的底色。党的二十大报告指出，要弘扬诚信文化，健全诚信建设长效机制。党的二十届四中全会审议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》中提出，建设法治经济、信用经济，弘扬诚信文化、廉洁文化。

此次论坛发布的《中国城市诚信建

设影响力报告 2025》，围绕信用经济影响力、诚信感知水平两方面的十余项指数，对全国 296 个城市展开全方位综合评价。最终，北京市、上海市、杭州市、宁波市、天津市、厦门市、无锡市、深圳市、广州市、南京市凭借优异表现脱颖而出，位居全国前十。🇨🇦



## “津旅时光号”城际线路 2026 年 1 月 1 日起开行

近日，由天津市旅游(控股)集团有限公司联合中国铁路北京局集团有限公司共同打造的全国首列主题沉浸式特色文化旅游专列——“津旅时光号”发布了全新的“天津北站—北京站”线路，该线路于 2026 年 1 月 1 日起开行（周六日及节假日发车），这也是该列车继

2025 年 10 月 30 日开行“天津北站—蓟州北站”线路后，首次开通城际线路。

作为一趟沉浸式旅游专列，“津旅时光号”与传统通勤列车有很大不同，它以“奇幻时光”为设计主线，将天津传统文化、非遗文化与现代科技相融合，打造行走在铁轨上的“移动文旅地标”。🇨🇦

## 我市召开全市老干部局(处)长学习贯彻 党的二十届四中全会精神暨工作推进会



日前,市委老干部局召开全市老干部局(处)长学习贯彻党的二十届四中全会精神暨工作推进会,深入学习贯彻党的二十届四中全会和市委十二届七次全会精神,贯彻落实市委老干部工作领导小组会议部署要求。市委老干部局主要负责同志作主题宣讲,总结2025年工作,部署下一步重点任务。市委党校教授以“加快高水平科技自立自强 引领发展新质生产力”为题,作学习贯彻党的二十届四中全会精神专题辅导。来自红桥区委、西青区委、武清区委和市卫健委、市国资委核理化院、天津职业技术师范大学老干部工作部门的代表分别作交流发言。

会议认为,党的二十届四中全会是在我国即将进入基本实现社会主义现代化夯实

基础、全面发力的关键时期召开的一次十分重要的会议,具有里程碑意义。市委十二届七次全会是市委深入贯彻落实习近平总书记视察天津重要讲话精神和对天津工作作出的一系列重要指示要求的具体行动,是对全面建设社会主义现代化大都市、奋力谱写中国式现代化天津篇章的全面部署。要更加自觉地站在深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”的政治高度,深刻把握习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论,深刻领会全会精神,深刻认识老干部工作时代规律,发扬历史主动精神,深入研究谋划2026年乃至今后五年老干部工作,为全面建设社会主义现代化大都市、奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献老干部工作之为。

会议强调，学习贯彻党的二十届四中全会和市委十二届七次全会精神，重点在学、关键在做。要提高政治站位，在深学细悟中增强做好新时代老干部工作的责任感和使命感。真学深学，提升“政治三力”，确保老干部工作始终沿着正确政治方向前进；吃透精神，找准工作方位，更好彰显新时代老干部工作的特殊重要价值；宣传引领，凝聚思想共识，激发老同志奋进“十五五”、再作新贡献的使命担当。要强化担当作为，在实干笃行中推动新时代老干部工作高质量发展。聚焦凝心铸魂，强化思想政治引领，引导老同志坚持不懈用党的创新理论武装头脑；聚焦强基固本，提升党建工作质量，持续推动离退休干部党建融入基层党建大格局；聚焦服务大局，发挥银发人才优势，为我市高质量发展贡献“银发力量”；聚焦传递关爱，做实做精为老服务，传递好党中央和市委对老同志的关心爱护；聚焦长远发展，汇聚为老服务合力，着力提高新时代老干部工作水平。要坚持全面从严治党，在砥砺作风中打造过硬的新时代老干部工作队伍。提高政治



站位，提升政治能力，确保中央和市委的决策部署落到实处；树牢宗旨意识，体现责任感、以优质服务让老同志安享幸福晚年；勇于攻坚克难，力求实绩实效，绵绵用力、久久为功，不断推动老干部工作质量更优、效果更好；坚持严管厚爱，锻造过硬队伍，推动老干部工作不断开创新局面，让党放心、让老干部满意。🇨🇳



## 我市举办离退休干部学习贯彻 党的二十届四中全会精神宣讲会



按照中央和市委部署要求,为深入学习宣传贯彻党的二十届四中全会和市委十二届七次全会精神,日前,市委老干部局举办“深学全会精神 凝聚奋进力量”主题宣讲会。

本次宣讲会围绕“深入学习贯彻全会精神,凝聚干事创业磅礴力量”“深刻感悟国家伟大成就,增强共享时代荣光的自豪感”“深入理解思路原则目标,增强感恩实干奋进的使命感”“深刻把握发展任务举措,增强践行初心使命的时代感”“聚焦我市规划目标指标,增强服务中心大局的责任感”五个专题展开,市离退休干部宣讲团成员张励军、王永山、陈宝友、张振东四位老同志,结合自身经历和对全会精神的学习、感悟进行了宣讲。市委老干部局有关负责同志主持,局机关青年干部宣讲团成员与老同志一起参加了宣讲。市委市级机关工委所属单位和局级单位离退休干部和老干部工作者代表参加会议。

宣讲现场,老同志们用心聆听、认真记录,场上不时响起热烈掌声。老同志们一致表示,宣讲报告全面透彻、深入浅出、内容丰富,既有理论高度,又有实践深度,对持续深入抓好学习、准确把握中央和市委全会精神很有帮助。大家会以此次

学习为契机,把学习贯彻中央和市委全会精神,与深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想结合起来,与深学细悟习近平总书记关于老干部工作重要论述和视察天津重要讲话精神结合起来,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,当好全会精神的宣传者、实践者,带动更多老同志和身边人共同为天津发展献计献策,以实际行动践行初心使命,展现新时代离退休干部的精神风貌。

市政协退休干部张柱说,党的二十届四中全会擘画了国家发展的宏伟蓝图,学习后振奋人心,催人奋进。“十四五”时期国家的发展成就举世瞩目,在实现中华民族伟大复兴的道路上,书写了浓墨重彩的篇章。深入领会、准确把握“十五五”时期经济社会发展的指导思想和重大原则、主要目标,深刻理解战略任务和重大举措的内在逻辑,对于老同志来说至关重要。我们要紧跟时代步伐,



充分发挥离退休干部的优势作用,以更加坚定的信心、更加饱满的精神和更加强烈的使命感,为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

市发改委退休干部曹葆柱说,市委十二届七次全会深入贯彻落实党的二十届四中全会精神,奋力开创全面建设社会主义现代化大都市新局面,推动中国式现代化天津篇章不断展现新气象。作为老党员,要始终坚

定理想信念,永葆政治本色,在深入学习贯彻全会精神上走在前、作表率。要积极关注天津的发展动态,围绕市委十二届七次全会提出的目标任务,发挥自身经验优势,通过调研、建言献策等方式,为天津的经济发展、社会进步、民生改善等方面贡献余热。

市交通运输委退休干部朱广昌说,党的二十届四中全会和市委十二届七次全会为我们指明了前进的方向。作为退休干部,要把全会精神转化为实际行动,关注我市交通基础设施建设、运输服务提升等方面的工作,积极为优化我市交通布局、提高运输效率等建言献策。同时,要向身边人宣传交通领域的新政策、新举措,鼓励更多人支持和参与到我市交通事业的发展建设中来,为构建现代化综合交通运输体系贡献自己的一份力量,让天津的交通更加便捷、高效,为城市的发展提供坚强支撑。🇨🇦



## 精准送学,让银龄生活焕发新光彩



2025年以来,全市各级老干部工作部门深入贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述,聚焦离退休干部多元精神文化需求,结合市委老干部局“继续教育送课到基层”活动,进一步整合优质资源、创新服务模式,让老同志在家门口就能享受到“量身定制”的高质量学习服务,在墨香与歌声中实现“老有所学、老有所乐、老有所为”,银龄生活不断焕发出别样光彩。

### 河西区:丰富课程,多元共享,服务更聚力

一是打破区域壁垒促联合。携手河东区、东丽区、市政法系统以及高校、企业等多方力量,构建跨区域、跨系统的联合办学机制。2025年,共举办智能手机摄影、书法绘画、养生保健、非遗体验等专题活动20余场,让老同志在家门口就能够享受多领域优质资源。二是拓展课程品类提质效。精心设计课程体系,既包含声乐技巧、传统书画等陶冶情操的文化课程,也有艾草养生、手工制作、健康膳食等贴近生活的实用内容。授课采用互动讲解、现场演绎、动手实操等多样化方式,邀请市级非遗项目肖氏剪布技艺、天津面塑等代表性传承人现场授课,老同志亲手创作,在轻松愉悦的氛围中收获知识技能,感受传统文化魅力。三是整合社会资源增合力。主动对接专业培训机构、文化



场馆、爱心企业等社会资源,引入优质师资队伍与特色教学内容。通过“政企社”三方联动,为继续教育注入新鲜血液,形成“资源共享、优势互补、多方参与”的工作格局,让服务更专业、更贴心,持续提升老同志的获得感与幸福感。

### 西青区:精准施教,资源联动,课程更对味

一是精准问需摸实情。坚持“老同志需要什么就送什么”的服务理念,通过入户走访、座谈交流、线上问卷等多种形式开展广泛调研,精准对接老同志的学习兴趣。针对老同志“想用智能手机不会用”的难题,开设手机基础操作、线上挂号缴费、短视频拍摄剪辑、网络诈骗防范等实用课程,手把手助力老同志跨越“数字鸿沟”;开展声乐技巧培训与红色歌曲合唱活动,让老同志在悠扬旋律中重温峥嵘岁月、传承红色基因。二是“送课+”模式拓维度。积极联动市委老干部局等单位搭建共建共享平台,邀请离退休干部代表、社区“五老”代表担任“银发助教”,与授课老师协同授课。工作人员全程服务值守,针对高龄、行动不便的老同志开展“一对一”专属辅导,耐心解答每一个疑问。拓展线上服务渠道,下载使用“天津老干部”App,让老同志线下随时能学可学。三是学促情聚人心。课堂不仅是技能传授的阵地,更是情感联结的桥梁。老同志在学习中相互切磋技艺、分享生活心得,成为志同道合的好友。大家课后自发组织小型分享会、成果展示活动,在交流中收获满满的荣誉感和归属感。



### 津南区:需求导向,学用结合,成效更扎实

一是拓宽参与范围。突破老干部群体“单一参与”模式,邀请区老年协会书法爱好者、社区文艺骨干与老干部书画组成员共同参与学习活动,老同志相互交流、取长补短,既扩大了文化活动覆盖面,也让学习氛围更浓厚,形成“人人爱学习、处处有课堂”的良好局面。二是定制个性课程。建立“需求收集、课程定制、教学实施、课后巩固”全流程服务机制,通过课前问卷调研、“一对一”沟通等方式,精准掌握老同志的基础水平与学习需求,授课老师量身设计教学内容与进度。课后通过布置针对性作业、线上线下集中批改、“一对一”答疑指导等方式,帮助老同志巩固学习成果。三是融合实践体验。创新“课堂+实景”的教学模式,组织学员赴月牙河公园石刻碑林开展实景教学活动。老同志近距离观赏石刻碑文,聆听历史典故,感受传统文化的深厚底蕴,将课堂上学到的书法理论与实地观摩相结合,推动知识学习与文化实践不断深度融合。🇨🇳

# 向光向优向暖而行 做深做细做实老干部工作

文 / 市纪委监委离退休干部室

近年来,市纪委监委离退休干部室通过理论武装、活动赋能、精细规范三维发力,用恒心、耐心和暖心推进离退休干部工作有序进行,推动老同志实现“老有所学、老有所为、老有所乐、老有所养”,使他们在安度晚年的同时不忘初心、贡献“银发力量”。

## 一、理论武装,向光而行,让老同志晚霞生辉

坚持思想铸魂,采用个人与组织联动、线上与线下结合的双轨学习模式,引导老同志在常态化学习中感悟思想伟力,将坚定拥护“两个确立”的政治认同转化为坚决做到“两个维护”的行动自觉。

**跟进学习,思想引路。**组织老同志认真学习习近平总书记重要讲话精神,引导他们学深悟透,入脑入心。习近平总书记在上合组织天津峰会欢迎宴会上发表致辞时提到,“中国式现代化天津篇章不断展现新气象”。老同志们备受鼓舞,决心继续为奋力书写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

**读书学习,融入生活。**组织老同志学习《习近平谈治国理政》第五卷,参与网上“每日一答”等活动。组织老同志代表参加党的二十届四中全会精神宣讲报告会,开展“你问我答”活动,深化老同志对全会精神的学习理解。各离退休干部党支部充分发挥自身

优势,成立了读书会、研讨组等,形成了线下自学读书、线上分享体会、集中交流收获的学习模式。读书会骨干成员每天撰写读书笔记,每周在支部群中分享读书体会。

**专题学习,学思践悟。**组织老同志开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,认真学习习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述,逐条研读中央八项规定及其实施细则,并自觉查纠整改。5个退休干部党支部集中查找问题10个,制定跨支部组建兴趣小组、开展特色主题党日活动等整改措施,不断提升支部党建工作水平。

## 二、活动推动,向优而行,让老同志正能量满满

坚持活力续航,秉持优质优效理念,组织一系列既愉悦身心又发挥余热的活动,让老同志乐起来、唱起来、动起来、做起来,进一步增强党组织的向心力、凝聚力。

**红歌合唱激奋进。**指导各支部举办主题歌会,开展一会一歌、一月一歌、一节一歌活动,鼓励老同志一展歌喉。“七一”期间,组织合唱《没有共产党就没有新中国》;国庆节期间,组织合唱《歌唱祖国》,活动显著提升了红色教育的吸引力与感染力。

**书法绘画抒情怀。**成立书法绘画组,定期举办笔会和书画展,搭建老同志发挥自身

爱好、传递正能量的平台,并推荐优秀作品在全市书画展上展出或刊物上发表。组织开展“翰墨飘香迎新春 银龄送福寄浓情”“清风颂党 廉润初心”等系列笔会活动,引导老同志将对党的忠诚与热爱寄于笔端。一位老同志耗时两年、精心创作的百米长卷《中华龙脉图》,受到广泛好评。

**摄影视频展活力。**许多老同志爱好摄影,喜欢用镜头捕捉祖国的大好河山和家乡的时代风貌,还有些老同志常在支部群推送自己制作的短视频作品,颇受欢迎。上合组织天津峰会期间,老同志们创作的各类作品精彩纷呈,用海河两岸灯光秀、公园街角花团锦簇、市民喜迎盛会的笑脸等照片或视频,展现了天津人民万众一心、喜迎盛会的情景。

**诗文创作出境界。**有的老同志爱好旅行,从中共一大会址、井冈山、遵义会议旧址到延安、西柏坡,一路走一路写,写出饱含深情、意蕴悠长的诗歌散文,分享到微信群里,发表在报刊上。有的老同志积极参加主题征文活动,回顾个人成长历程,记述身边好人好事,热情讴歌祖国、家乡的巨大变化和发展成就。有的老同志乐于分享学习收获和读书感悟,不时有作品发表。

**主题活动焕新颜。**贴合时代特点,定期开展特色主题活动,组织参观周恩来邓颖超纪念馆、觉悟社纪念馆等,集中观看爱国主义题材电影,感悟革命先辈的坚定理想信念。组织观摩机关信息化建设成果,让老同志感受大数据在监督办案中的实际应用场景。关注老同志日常需求,开展智能手机使用培训、人工智能知识普及、医疗保健和养

生知识讲座等活动,受到老同志的欢迎和好评。老同志普遍反映,这些活动形式丰富、内容充实,真正实现了“老有所学、老有所乐、老有所为”。

### 三、精细规范,向暖而行,让老同志感受贴心服务

坚持管服融合,构建“1+N”管理服务体系,将规范管理寓于精准服务之中,既严明纪律要求,又传递组织关怀。

**筑牢监督管理“防火墙”。**立足新时代加强教育管理的实践要求,编发《银龄清风行为指引》,明确退休后兼职(任职)、外出授课、因私出国(境)等方面的具体规定,给老同志一张“明白纸”。通过经常性开展纪法教育,组织老同志观看警示教育片、参观警示教育展览等,有效强化老同志纪律意识和法治观念。

**当好精准服务“贴心人”。**认真落实离退休干部的政治待遇和生活待遇,分层分类,精准施策,重点关注高龄、独居、多病的老同志,一人一方,订单服务,送学送医送药送需上门。离退休干部室工作人员手机24小时开机,做到老同志有呼必应,有需必到,有困必帮。推行“三帮三助”,做到周电话、月视频、季上门,发现问题,及时解决。

**做实创“六好”、评“六星”活动。**以优化管理、优化服务为目的,开展党支部创“六好”、老同志评“六星”活动。年中作总结,年底评选“学习、活动、才艺、互助、颐养、有为”之星,进行表彰,推动离退休干部党支部建设再上新水平。✚



## 王艳彬：老同志们的“贴心女儿”

文 / 本刊记者 刘田田

12年前，她服从工作需要走上服务老干部的工作岗位，将满腔热忱倾注于夕阳事业。如今，她以不变的初心、不倦的付出，为500多位离退休干部搭建起温暖的精神家园。她就是和平区老干部活动中心党支部书记、主任王艳彬。12年来，她始终秉持“用心用情，精准服务”的工作理念，在平凡琐碎的为老服务中书写着敬老爱老的动人篇章，用日复一日的坚守诠释着“服务无小事，真情暖夕阳”的深刻内涵。

初到活动中心，面对数百位离退休干部，王艳彬一度感到工作无从下手。“每一位老同志都像一本书，需要用心去读。”接下来，她花费大半年时间，整理、记录每一位老同志的个人信息，一有时间就拿出来翻看、记忆。半年过后，再谈论起老同志的健康状态、家庭情况和个人爱好来，她如数家珍。活动中心每天都有志趣课堂，课前王艳彬会提早来到活动室开窗通风，检查上课时需要用到的物品，看看热水壶里有没有足够的热水。等老同志陆续来到后，她会与他们聊聊近况、唠唠家常，课后还会关切地询问大家的课堂体验。

去年，在活动中心开办的国画课上，一位老同志突发身体不适，王艳彬立刻找来保健医生为老同志进行检查。“这位老同志平时身体挺健康，那段时间白天在活动中心上课，晚上在家熬夜剪视频，可能是因为睡眠不足，所以血压有一点高。让老同志在办公室休息过后，我和同事一起开车把她送回家。”从那以后，王艳彬更加关注老同志们的健康状况。

近年来，和平区委老干部局与北门医院等单位开展共建共享活动，建立养老健康驿站，为老同志建立健康档案，方便随时关注每个人的身体变化。同时，他们还邀请业务精湛、经验丰富的医疗专家到活动中心举办健康讲座、健康义诊，普及养生知识，帮助老同志增强自我保健意识。每次开展活动，王艳彬都要提早做准备，从头至尾跟着忙前忙后，唯恐哪一点想得不细致出现纰漏，因此心理压力巨大，但她从无怨言。

为了让老同志感受到更多的组织关怀，活动中心在节假日来临时还会精心策划

各类主题活动。春节时,组织全区老干部迎新春团拜联欢会;重阳节时,带着老同志们外出登高远眺、欣赏红叶。从撰写活动方案到具体组织实施,王艳彬每次都冲锋在前、亲力亲为。她在组织活动中体会到,每一次活动的成功举办,不仅丰富了老同志们的精神文化生活,而且增强了他们的获得感幸福感安全感。

为了让每一位老同志都能感受到温暖和尊重,她总是细致入微地考虑每位老同志的需求。无论是调整活动室的座椅高度,还是为视力不佳的老同志准备放大镜,她都力求做到尽善尽美。“有一位老同志腿脚不便,每次都骑着一辆电三轮车来参加活动。我们就安排一位工作人员推着轮椅在单位门口迎接这位老同志,每一次活动他都积极参与。”说着,王艳彬拿出手机向记者展示这位老同志在志趣课堂上朗读诗句的视频。视频中,老同志声音洪亮,神情专注,风采不减当年。王艳彬感慨地说,这样的瞬间让她觉得所有的付出都是值得的。

在日常工作中,王艳彬还特别注重倾听老同志们的心声。她发现,许多老同志虽然年事已高,但依然怀揣着对生活的热爱和对社会的关注。于是,她总是耐心地听老同志们分享他们的人生故事和工作经验。随着时间的推移,王艳彬逐渐摸索出一套行之有效的工作方法。她深知,服务老同志不仅仅是满足他们的物质需求,更重要的是给予他们精神上的陪伴和支

持。因此,无论工作多忙,她都会花费大量时间与老同志们促膝长谈,了解他们的喜怒哀乐。这种真诚的互动,让老同志们对她格外信任。“每天早晚都有老同志给我发消息,有时是一句简单的早安、晚安,有时是一句暖心的‘今天降温了,多加衣服’。”王艳彬感慨地说,“他们的年龄和我父母差不多,这种情感让我倍感珍惜,有时候早上起来没收到消息,我还挺不习惯的,得发个消息或者打个电话问问是怎么回事。”她的付出让老同志们感受到家一般的温暖,也让她真正成了老同志们们的“贴心女儿”。

在平凡中坚守,于细微处生辉。王艳彬用12年如一日的坚守和付出,将“服务”二字写进了老同志们们的笑靥与心间。她以孝心敬长辈、以匠心谋服务、以初心践使命,把平凡的岗位打造成老同志安享晚年的幸福港湾,用点滴付出诠释着对老干部工作的赤诚与担当。那些日复一日的问候、一次次温暖的陪伴、一件件琐碎却贴心的小事,编织成一张柔软而坚韧的网,稳稳托起了500多位老同志的幸福生活。🇨🇳





## 2026 年的新期待

带着“十四五”时期胜利收官的喜悦,我们告别了收获满满的 2025 年,信心满怀地迈向崭新的 2026 年。作为“十五五”时期开局之年的 2026 年,承载着承前启后、继往开来的重要使命,注定将成为我国历史上极不平凡的一年。您对即将到来的 2026 年有什么憧憬和期待吗?我们一起来听听他们的心声……

## 当好基层宣讲员

文 / 门俊清

我是市纪委监委的一名退休干部,有 57 年党龄,还是市离退休干部宣讲团的成员。2026 年,我的新期盼是在全市广泛宣讲党的二十届四中全会和市委十二届七次、八次全会精神,为强国建设和民族复兴伟业作出自己的贡献。

为此,我要进一步认真学习中央和市委全会精神,通过查阅资料、组织参与支部学习等方式,深刻领会“十四五”时期取得的重大成就,准确把握“十五五”时期我国发展所处的历史方位。我深知,只有吃透“十五五”规划建议

的顶层设计,才能讲清战略擘画在国家发展全局中的重大作用,让宣讲既有高度又接地气。

我要深入社区、村镇、学校了解情况,把握宣讲对象的思想脉搏,了解他们在政治学习中遇到的重点难点。只有这样,我才能量身定制宣讲内容,借助鲜活案例,原原本本又联系实际地宣讲好全会精神。

我要充分认识国家发展环境面临的深刻复杂变化。通过宣讲,引导听众以党的二十届四中全会精神统一思想,增强战略定力,增强必胜信心,奋力开创中国式现代化

## 以五大道红色文脉滋养少年初心

文 / 张振东

习近平总书记强调,要加强和改进未成年人思想道德建设,推动明大德、守公德、严私德,培养担当民族复兴大任的时代新人。作为深耕五大道的退休志愿宣讲员,我深知这片土地是推进未成年人思想道德建设的生动课堂。

五大道的栋栋老建筑皆是活教材:润园内老一辈革命家的足迹,红砖墙上镌刻的爱国情怀;名人故居里实业救国的坚守、崇文兴邦的追求,无不彰显着家国大义。这些红色记忆不是尘封往事,而是培育青少年价值观的“营养剂”。未成年人恰似茁壮成长的幼



苗,处于“拔节孕穗期”,思想道德建设需如春风化雨般滋润心田。新的一年,我将继续带领红色故事宣讲团,把思政课堂搬到庭院街巷,让孩子们触摸历史、聆听往事,在沉浸式体验中厚植爱国情、砥砺担当志。

我将在提升自我的同时,精心培育一支优秀的宣讲团队,用小故事讲透大道理,引导青少年将红色基因融入血脉,扣好人生第一粒扣子;让革命先辈的忠诚奉献、仁人志士的家国担当,成为青少年成长的精神坐标。

从校园到军营,从社区到企业,我们坚持用身边事、身边物、身边景教育身边人。作为老干部、志愿者,我将继续深耕红色宣讲,让五大道红色文脉与时代精神同频共振,让红色文化在新时代焕发出更加璀璨的光芒。🇨🇳



建设新局面。

我承担的宣讲题目是“感悟‘十四五’伟大成就,增强共享时代荣光的幸福感”。我期待通过自己的宣讲,能让更多人感悟时代荣光,收获奋斗幸福。🇨🇳

## 续写“大美天津”新篇章

文 / 孙国珍

时序迈向 2026 年，海河之畔的天津正踏着京津冀协同发展战略的节拍稳步前行。我满心期盼我的家乡在发展中焕新、在民生中提质，让和谐之美浸润每个角落。

我期待天津的经济社会发展行稳致远。愿滨海新区借着新条例赋能的东风，在港产城融合中迸发更强活力，让天津港的集装箱航线织就更密的全球网络。期盼天开高教科创园的科创基因持续释放，信创、航空航天等产业集群茁壮成长，京津冀协同发展的红利让“双城记”唱得更响，让家乡成为创新者的热土。

我期待家乡人民生活更舒心。希望新增的中小学学位让孩子们入学更从容，金牌家庭医生团队守护全家健康，社区嵌入式养老服务让长辈安享晚年。期盼老旧小区改造持续推进，一刻钟便民生活服务圈遍布街巷。地铁线路越织越密，绿色出行成为日常，让



日子过得有滋有味。

我期待社会和谐添温度。愿京津冀生态联建联防联治成效更显著，PM2.5 浓度稳步下降，口袋公园、城市绿道让“推窗见绿”成为常态。期盼基层治理更精细化，邻里互助氛围更浓厚，安全生产防线更牢固，困难群众得到精准帮扶。让城市在发展中进一步提升民生温度。

我期待文化事业大发展。深化文化品牌塑造，加强公共文化服务体系建设，让文化惠民演出走进更多社区，让津派文化焕发新活力。坚持经济搭台，文化唱戏，美丽乡村建设让津郊更宜居，“津农精品”香飘更远。

2026 年的天津，承载着无数期盼。相信在奋进路上，我的家乡必将以发展之劲、民生之暖、和谐之美，书写属于“大美天津”的崭新篇章。🇨🇳

## 心为灯塔，照亮生命新航程

文 / 刘晓程

寒梅辞旧岁，瑞雪迎新春。新年的钟声，不仅见证着时序的更迭，更承载着无数心血管疾病患者对生命的热切期盼。站在新起点，深耕全流程健康服务体系，持续守护群众心脉安康，是我心中最坚定的期待。



## 服务邻里 传承文化

文 / 王庆普



站在2025年的岁末,望向2026年的晨光,我这个退休干部的心里,满是踏实又滚烫的期待。少了职场的忙碌,退休生活不是放慢脚步,而是换了一片更广阔的天地,去续写热爱与担当。

2026年,社区“帮帮之家平安巡逻队”的脚步不会停歇。每周三次的巡逻,我要带着队员们把小区的犄角旮旯盯紧,不光排查安全隐患,更要多和街坊邻里唠唠嗑,把家长里短的诉求记在心上。身为社区党委委员、支部书记,我要牵头多办几场邻里节、议事会,让小区的居民心更暖,邻里情更浓。

区关工委宣讲团和市老干部宣讲团的讲台,是我难以割舍的舞台,有我卸不掉的责任。新的一年,我要把天津的红色故事、老城里的家风传承,打磨成更鲜活的宣讲稿,进校园、进社区,让孩子们听得进、记得住,

把老天津的精气神传下去。

最让我惦念的,还是天津历史文化的发掘与宣传。作为市作协和市民协的一员,我计划寻访津城的老住户、老工匠、老艺人,把那些散落在街头巷尾的故事整理出来,用文字留住津门印记,让更多人读懂天津的烟火气与厚重的文化底蕴。

2026年的期待,没有豪言壮语,只在巡逻的路上、宣讲的台上、握笔的灯下。愿自己老有所为、老有所乐,在服务邻里、传承文化的新时代新征程上,踏出一串串坚定而又充实的脚印。🇨🇳

怀着这份初心,我们泰达国际心血管病医院人始终以患者为中心,在心血管疾病救治领域步履不停。我们的诊疗范围覆盖早产儿至耄耋老人,用专业医术与人文情怀守护每一段生命旅程。医院重点推进“心室辅助装置+心脏移植”的“双心战略”,以迭代升级的“火箭心”技术,为各年龄段心衰患者筑牢生命防线。作为国内首个心室辅助装置应用技

术培训基地,我们亦将成熟诊疗经验与同道分享,希望能为国内人工心脏整体诊疗水平的提升贡献绵薄之力。

展望新的一年,我们将继续以创新为笔、以责任为墨,让每一次服务都充满温度。相信技术创新与服务优化将持续为健康事业赋能,期待每颗疲惫的心脏都能重焕蓬勃生机,每个家庭都能常伴安康暖意。🇨🇳

## 新岁期盼暖时光

文 / 付慧珍

时光荏苒，转眼已是 2026 年。作为一名退休干部，看着祖国日新月异的发展，心中满是欣慰与期盼。回首我的职业生涯，从学校教师到机关干部再到社区辅导员，党和人民的培养让我终生难忘，“退休不褪色，离岗不离党”是我始终

坚守的信念。

坚守的信念。

我的第一个期待，是国家发展更稳更好。2026 年是“十五五”开局之年，希望在以习近平同志为核心的党中央领导下，国家经济稳中求进，民生保障更暖人心，城乡面貌持续焕新。作为时代发展的见证者，我会继续关注时政新闻，认真学习新政策，让思想始终紧跟时代步伐，为国家



岁序更替，华章日新，我们满怀热忱迈向 2026 年。作为一名多年来深耕志愿服务的老志愿者，我的心中满含对民生福祉提质增效的殷切期许。

期待志愿服务愈发广泛，让奉献之光遍洒角落。盼志愿力量跨越城乡边界，融入社区治理、民生帮扶等更多场景，汇聚不同年龄、不同领域的力量，以常态化、多元化服务传递温暖，让“有时间做志愿者，有困难找志愿者”成为社会常态，让志愿精神浸润人心，凝聚起社会向善向暖的磅礴力量。

期待养老服务更趋细化，守护银发岁月安稳舒心。盼养老服务精准对接需求，完善社区嵌入式服务，细化助餐助洁、医养康养、心理慰藉等老年生活服务，推进适老化改造

## 愿民生福祉落地生花

文 / 孔令智

全覆盖，搭建多元养老服务平台，让老年人安享幸福晚年生活，切实提升晚年生活的幸福感与安全感。

期待民生保障愈发完善，筑牢百姓幸福根基。盼民生政策精准发力，在就业保障、教育医疗、住房供给等领域持续提质，优化资源配置，补齐民生短板，让保障覆盖更全面、服务更优质，切实解决群众“急难愁盼”问题，让发展成果更多更公平惠及全体人民，温暖每个家庭。

期待广大老年朋友怀揣老骥伏枥的热忱，积极贡献“银发力量”，在基层治理、文化传承、公益服务中续写担当，绽放夕阳光彩。同时，愿尊老敬老爱老的传统美德浸润人心，社会各界厚植敬老温情，让“老有所养、老有所乐、老有所为”蔚然成风，以双向奔赴的温暖，共绘老龄事业发展的温暖画卷。

新的一年，愿每一份期待皆落地生花，民生福祉持续增进，老百姓的生活愈发幸福甜美。🇨🇳



发展由衷喝彩。

我的第二个期待,是让余热散发更有价值的光芒。作为老党员,我渴望继续投身社区活动,为孩子们开展红色宣讲。同时,充分发挥自身经验优势,为社区建设建言献策,在邻里互助中传递温暖,践行“老有所为”的初心。

我的第三个期待,是身心健康享晚年。保持良好的生活习惯,闲暇时写写书法、做做手工,于兴趣爱好中愉悦身心。更盼家人平安顺遂,子女工作顺心,孙辈茁壮成长,同时也希望社区养老服务更加完善,让我们这些老同志们都能安享幸福晚年。🇨🇳

## 愿“智慧医疗”赋能民生、温暖万家

文 / 赵恩奎

2026 年,是我国经济发展与各项事业迈向新台阶的重要一年。社会各界普遍对科技创新、经济高质量发展与产业转型升级等方面寄予厚望,希望能为“十五五”规划的实施开好局、起好步。

此前,我欣喜地关注到,《天津市进一步完善医疗卫生服务体系的实施方案》明确指出,“加快推动市级全民健康信息平台 and 重点业务应用系统建设,全面提升基层医疗卫生机构信息化水平”。我相信,在推动“智慧医疗”覆盖基层的背景下,通过建设区域影像协同平台、推广 AI 辅助诊断工具等举措,可以为 2026 年 AI 医疗系统的普及奠定扎实基础。

我尤为期盼,在医疗健康领域,AI 助力的医疗系统能加快普及并惠及更广泛的人群。这一愿望若能实现,将有望大幅提升疾病诊疗效率,既减轻医务人员的工作负荷,也可减少诊断误判与患者重复挂号、排队等候等现象,缓解广大群众在大型医院面临的

“看病难”问题。

仅以天津医科大学总医院为例,每日接诊大量来自华北地区的疑难病症患者,挂号、就诊、检查、复诊、取药等环节常需长时间排队。若 AI 辅助诊疗得以深度普及,医生便能更高效、精准地完成诊断;若该服务与基层社区卫生服务中心有机结合,真正意义上实现分级诊疗,群众在家门口就能享受到优质可靠的诊疗服务,实现“小病不出社区”,避免“千军万马挤三甲”的困境。

作为一名长期从事关心下一代工作的老同志,我深信,科技的进步最终要服务于人的全面发展与民生福祉。期盼 2026 年,我们能在医疗健康等领域见到更多扎实成效,让科技之光温暖千家万户。🇨🇳



## 以志愿服务辞旧迎新

文 / 杜文英

一推开门,王奶奶、李爷爷、郝奶奶、吴爷爷……都拉着我们的手亲热地说:“又要辛苦你们了!冷不冷呀?热不热啊?”

一声声关切的问候,温暖了整个入户路。理完发后的连声感谢和镜子里的甜美笑容,是这十多年来我参加志愿服务遇到的最美风景。

作为一名为独居、空巢、行动不便的老人提供理发服务的志愿者,我深深感受到老人们对陪伴的渴求远胜于对整洁发型的渴求。他们床头的药盒、墙角的拐杖,都藏着对贴心服务的真诚期盼。

习近平总书记强调,要把老百姓身边的



大事小情解决好,让大家笑容更多,心里更暖。这也是我新年最真切的期待。2026年,期待党的二十届四中全会精神落地生根,让“民生为大”的理念照进养老服务的每个环节,让养老服务从“有没有”升级为“好不好”。

期待在各级党组织的引领下,能有更多人参与到志愿服务中来,让点滴微光汇聚成星海。我们携手摸清老人的急难愁盼,细化服务清单,完善细微之处的关怀,让“志愿红”成

## 以笔为杖续新章

文 / 戴冠伟

当充满希望的2026年满面春风地向我们走来时,我心中不禁涌起一阵阵欣喜和激动。由于做过多年文秘工作,退休之后,我始终没有放下自己手中的笔。从工作岗位到自家小小的书斋,从“公文”转向“随笔”,我开始追忆故人旧事,思考过去无暇细想的人生道理,并有时间去游历祖国的名山大川。笔触变得舒缓、随心,却也更深地融入了生活的本真与情感的表达。写作从一种工具,渐渐变成我安顿身心、梳理过往、确认存

在的方式。

回顾自己过去一年的创作活动,我在《天津日报》《今晚报》《中老年时报》《天津老干部》等报刊上发表散文、随笔等



文章50多篇,在多家网络平台上刊发文章100多篇。总结起来,平均每两天就创作一篇文章,既丰富了自己的精神生活,又增强了对新事物、新思想的理解与追求,让自己的身心充满了活力。与此同时,我还指导和帮助10多位老同事和有志于写作的文友在

为基层养老服务中最亮眼的色彩。

期待全社会形成更浓厚的关爱氛围,让独居、空巢、行动不便的老人少些无奈。就医能便捷预约挂号,出行能轻松网约打车,点餐能熟练使用平台,看病有专业陪诊护航,居家有靠谱保洁照料,生活必需品网购一键直达,寂寞时有暖心陪伴相随。政策的温度、社会的善意与民生交融,当每件“小事”都被妥善安放,基层治理便有了最生动的注脚。

新的一年,我会继续发挥党员的先锋模范作用,用我的理发技能做好志愿服务。与更多同行者一起,为老人们的晚年生活增添温暖底色。🇨🇳

多家报刊上发表了自己的作品,受到大家的支持和赞扬。

天增岁月人增寿,以笔为杖续新章。当2026年迎面走来时,我怀着热切的期盼,希望自己的笔能化作一座桥梁,一头连着日新月异的火热生活,一头连着自己熟悉的老同事、老朋友。尽管自己写的不再是宏大叙事,但也要热情歌颂宏大背景下那奔腾的浪花。这些真实的细节,或许比教科书上的结论更为鲜活,更能让后来者触摸到历史的质感和国家振兴的曲折与辉煌。🇨🇳

## 让更多老人得圆“文化梦”

文 / 王鹏飞

2026年,年逾古稀的我,期待科技界不断有新发明、新创造推出,帮助老人跨越参与文化的障碍。

我期待,与夕阳文化相关的政策设计能超越“福利”思维,转向“赋能”与“共创”,老年人可以在文化机构、学校和企业中发挥实质性的作用。期待公共文化机构的“老年策展人”制度日臻成熟,博物馆、美术馆的常设展厅中,专门开辟由老年人自主策划的展览单元,因为他们的加入,可以为历史文化解读提供不可替代的视角。

人们对老年文化生活的期待,本质上是对一个社会文明程度的期待。我们期待能看到更多“无龄感”文化空间的诞生。在那里,年龄不是标签,而是一种多元的视角。我们期待技术继续以人性化的方式,成为老年文化表达的延伸而非替代——脑机接口帮助渐冻症老人继续写作,全息技术让异地老友在虚拟茶馆重聚对弈。我们更期待一种文化观念的深刻转变:老年人不仅是文化的消费者与传承者,更是最前沿、最独特的创作者。他们用岁月淬炼的智慧,用生命积累的深度,创造出有重量、有温度、有时间质感的精神作品。

我们将见证一个更加完整的文化中国的崛起——在那里,每个生命季节都有自己的光彩,每段岁月都是文化创造的金色年华。这不是关于老去的文化,而是关于时间如何沉淀为智慧,生命如何转化为艺术的新叙事。在这个新叙事中,白发不再是衰退的符号,而是文化王冠上最亮的银丝;皱纹不再是岁月的刻痕,而是生命之书最美的装帧。🇨🇳





## 辞旧迎新 香润岁华

文 / 宗兆睿

作为合真中华药香的传承人,新岁启封,我愿这缕穿越千年的本草药香,在时代沃土中愈发绵长。

愿以匠心守根脉,让古法技艺薪火相传。我们坚守四代医者的精髓,延续古法手作的技艺,守护每一味地道香药的纯粹,留存这一份古方的智慧沉淀,让传统手工制香的温度与祝福,消除工业化时代的浮躁。新的一年,我期待搭建传习桥梁,吸引更多年轻人沉下心学习技艺,成为一种职业,成为一位有使命的传承人。

愿以创新焕生机,让药香融入日常烟

火。在坚守传统的基础上,我们致力于发挥药香的现代表达——推出学习安神、居家养生、舒缓情绪的专属香品,也将药香与文创、配饰结合,打造可佩戴的“本草名片”“手腕上的药匣子”和香墙、香画等,期待津派香疗成为现代人的生活新风尚。让合真气味艺术馆成为文化打卡地,让大众在亲手制香中,读懂药香里的中医智慧与生活哲学。

愿以东方香韵传文脉,让中华药香声名远扬。药香不仅是养生之物,更成为文化载体——我们要通过线上传播好药香背后的故事、医理传承,借助文化交流让这缕东方香韵走向国门,与世界共享“香药同源”的东方智慧。更期待与各领域非遗同仁携手,让传统技艺在国际交流中形成合力,让中华优秀传统文化在新时代绽放更璀璨的光芒。🇨🇳

## 期待支部建设焕发新气象

文 / 李楠夫

2025年,我所在的离退休干部党支部被命名为“2025年度市场监管系统‘四强’党支部”。2026年是“十五五”规划的开局之年,作为支部书记,我将带领支部成员,以更加昂扬的姿态,在巩固和拓展“四强”党支部创建成果上持续发力。

一是强化党组织政治功能建设。2026年,党支部将深化学习教育宣讲,积极参加全市离退休干部主题征文活动,并



扩大收看全国离退休干部网上专题报告会的覆盖面,让党的声音深入人心。

二是支部班子成员要发挥表率作用。我要带头研学党的创新理论,以生动语言讲好市场监管人的奋斗故事;支部委员要充分发挥各自工作经验丰富的优势,提升活动质量。特别是开辟线上“老有才”平台,引导老党员展示才华。

三是积极创设活动场景。针对“初老”和

高龄党员,我期待通过线上、线下的活动来增强党组织凝聚力。对于新加入支部的党员,我会通过重温入党誓词、过政治生日等活动,增进党员之间的相互了解。

这些期待不仅关乎个人行动,更关乎支部整体氛围的提升。2026年,我希望看到支部更加团结、活动更加丰富、党员更加积极的新局面,与大家共同书写离退休干部党支部的新篇章。✚



## 步履生春 心康体泰

文 / 郝立群

坦然接纳时光带来的自然变化,不纠结于过往,不焦虑于未知,遇事少计较,逢忧善疏导,用平和的心态面对老年生活。我愿用主动学习填补退休生活的空白,重拾年轻时无暇顾及的兴趣爱好,从中获得身心的滋养。

当然,我更期待医药科技的进步。每一条好消息都能为我们带来鼓舞和希望。随着人工智能的发展,医疗越来越朝着精准化、精细化迈进,让老年人享受到更优质的医疗服务。期待大数据分析助力健康,结合个人既往病史,给出更准确的个性化治疗康复方案,量身定制专属的养生保健计划,整合基因、日常身体情况数据,做到提前预防,为人类实现健康长寿保驾护航。

一元复始,万象更新。期待老年朋友们在新的一年里,心有暖阳,步履稳健,安享温馨又从容的退休时光。✚

对我来说,步入老年以后,健康的概念已不再是追求无病,而是接纳有慢性病、老年病的现实,逐渐学会与疾病共存,用积极的健康管理,与自己的身体温柔对话。我从被动地关注体检报告上的箭头,转为主动地管理饮食、睡眠、情绪,希望通过选择健康的生活方式,达到减少病痛、延缓衰老的目的。

新的一年,我愿以豁达之心拥抱岁月,

## 不负时光 不负自己

文 / 黄金明

2026 年,愿每一天都充满阳光和欢笑,每一步都走得坚定有力,过去成为美好回忆,未来充满无限可能,天天快乐,心想事成!

2026 年,藏着我细碎而真切的期待。我希望能每月读一本喜欢的书,试着完成三段视频制作,让思想在沉淀中升华。在生活中,坚持每周到公园进行三次晨跑,参加三次老年合唱训练。每个月学会一两道家常菜,在周末时为家人端上热乎的饭菜,让烟火气暖透家庭。平时多去学校接小孙子放学,在享受天伦之乐的同时,也减轻子女的工作压力,让他们能够全身心投入工作中。

2026 年,我还要给生活添点新意。养儿

盆绿色植物,看它们爬满窗台,为房间增添些生机和活力。计划来一次短途

旅行,去享受大自然的风光,拍摄几张值得留念的照片。更要多陪陪老伴儿,多和老娘唠唠家常,多和新朋老友聚会畅谈。

2026 年,我不求大富大贵,但求日日有进步;不求事事圆满,但求件件尽心。愿我们带着勇气与笃定,在平凡的日子里,收获稳稳的幸福与成长,不负时光,不负自己。让 2026 年每一个平凡的日子都闪着光、透着暖,我们都能活成自己喜欢的模样。🇨🇦



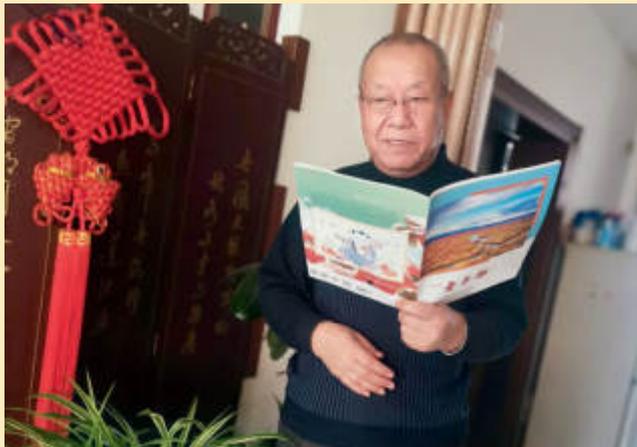
## 期待孙女的经常来电

文 / 王俊明

去年,刚满 18 周岁的孙女以优异成绩考入中国传媒大学。这对我们全家来说,是件大喜事。

孙女去年 9 月 7 日开学,军训至国庆节后,回津在家待了短短几天,返校后就再无音讯了。

京津之间虽近在咫尺,乘高铁只需半个多小时,但我前去探望,唯恐惊扰她的心绪,贸然致电又担心影响她的学业,思念之





## 愿为萤火 亦守心田

文 / 颜昌栋

历史长河缓缓流淌,2026 年的钟声已经敲响。2026 年,我的期待朴素而真实——用简单快乐的心迎接每一天,不辜负每一场花开,善待每一次花落,做一个正能量的小太阳!

充实工作。忙,是一种幸福。2026 年,我要认真学习 AI(人工智能)技术在生活、工作中的适用性,辅助志书编纂工作,圆满完成部分志书付梓。

践行好“基层理论宣讲员”的责任。我会每月定期前往社区,与老党员们共同学习党的方针政策、理论知识,或跟老同志们分享我最新的理论学习收获。这些看起来微不足道的行动,是坚定信仰、滋养心灵最有效、最

直接的方式。

把自己喜欢的事做好,在文学园地不断滋养,诗词歌赋作伴,闲情雅致傍身。我要保持一片思想的“飞地”,远离电子屏幕,常与一书、一纸、一笔为伴。不追求阅读的速度与数量,只求在缓慢凝视与思考中,填词作赋,修养身心。

新年之新,不在于数字的更迭,而在于人们以怎样的姿态走入其中。2026 年,我这位“光荣在党 60 年”的“80 后”誓与祖国同脉、与时代同行。

祝伟大祖国在“十五五”规划的引领下,在繁荣昌盛的康庄大道上步履铿锵、硕果累累! 🇨🇳

实际实在忍不住要和她联系,就悄悄用微信转给她 2000 元钱,回复只收到“金贵”的四个字:谢谢爷爷。

我有多少话想对孙女讲。我想分享我的过去。我 18 岁参军入伍,多年的从军经历使我体会到,当兵要过好“三关”。第一关是动机关,就是为什么当兵;第二关是苦乐关,初出茅庐必须经过艰苦环境和执行艰巨任务的锻炼;第三关是分配关,部队让你干什么,你就要干好什么。这和她进入高等学府学习有很多相似之处。首先,必须知道为什么上学,为谁上学;其次,进入名校是起点,不是

终点,不能躺平,在无人监管、督促的条件下,必须做好吃苦的准备,规划好自己的学业,迈好人生关键几步;最后,所学专业不是国家分配,而是自己挑选的数字媒体技术专业,必须把专业课学懂学通,才能成为社会需要的栋梁之才。

2026 年,我最大的期待就是孙女能经常来电话,哪怕每月一次。我想加强祖孙间的互动、沟通,了解孩子的状况,顺便把我毕生的经验传授给她,助力孩子踏上成功之路。

至于管用不管用,爱听不爱听,我不清楚,这只是我的心意。 🇨🇳

## “红烛”永不灭 禁毒献终生

文 / 本刊记者 安可欣

“孩子，回来吧，回到妈妈身边……”台上的朗诵声带着颤抖的尾音，台下的观众有的用手捂住嘴，眼眶泛红；有的则埋下头，肩膀微微抽动……这是发生在天津市某戒毒所的一幕，在台上表演的正是天津市“红烛”禁毒志愿者宣传队的队员们。

于建文是这支队伍的创建者，也是队长。之前排练时，为了能取得更好的演出效果，她告诉参与朗诵节目的队员：“你就把台下的那些年轻人都当成自己的孩子，用妈妈的情感去表达。”整场演出结束后，天津市戒毒管理局的一位领导向于建文和她的团队表达谢意：“我们之前也请过很多有名气的演员，但从没达到过今天这样的演出效果！”

“红烛”禁毒志愿者宣传队成立十年来，进学校、进社区、进戒毒所，不辞辛劳也不计报酬，他们用精彩纷呈的节目传授禁毒知识、宣传法律法规，只为引导广大群众珍爱生命，远离毒品。

### 禁毒“她力量”成为“红烛”创建人

于建文是新中国成立后的第一代缉毒女警。1991年，经天津市公安局党委批准，市公安局刑侦处成立了专职缉毒队伍。当时38岁的于建文临危受命，担任缉毒组组长，带着9名民警，开始了她的缉毒生涯。



2009年1月，于建文从市公安局禁毒总队退休，成为一名禁毒志愿者，开始了禁毒知识义务宣讲之路。她走进我市大中小学，为师生开展500余场禁毒知识宣讲，也曾通过广播、电视等形式，不遗余力地普及禁毒知识，虽异常忙碌却甘之如饴。“当年做禁毒工作时，我目睹了很多家庭因为毒品侵蚀而破碎，现在虽然退休了，但想以另一种形式继续从事禁毒事业……”于建文告诉记者。近年来，她被国家禁毒委员会评为“全国十大民间禁毒人士”，并荣获“全国公安机关离退休干部优秀网宣员”称号。天津市公安局还授予她“发挥正能量优秀老同志”荣誉称号，并吸纳她成为天津市老公安宣讲团的一员。

一开始，于建文做禁毒宣传只是“单打独斗”，组建一支宣传队伍的想法，来自一个节目给予的灵感。“当时出现了很多新型毒品，我就产生了一个排演《毒品家族》舞台剧的想法。我想请演员们扮演不同种类的毒品，这样便于人们记住它们的特点和危害。

但这是我自己一个人完成不了的任务。”于是,于建文想起了自己的中学同学。当她怀着忐忑又期待的心情,在同学中发起组建禁毒志愿者宣传队的倡议时,没想到立刻得到了同学们的热烈响应。

### 从“有事做”到“有责任”

“受‘燃烧自己,照亮他人无毒人生’的启发,我们给队伍取名‘红烛’,就是希望带给他人希望与温暖。”于建文说。队伍初建时,大家抱着“退休后能有事做,既能锻炼身体,又觉得生活有意义”的心态加入。不久后,于建文组织队员们走进戒毒所,在那里的所见所闻给大家很大触动:“那些原本鲜活年轻的生命,如今却枯萎衰败得令人心惊,若未曾沾染毒品,他们的人生本该是另一番模样。我们从心里为他们着急,觉得自己所做的事情意义重大,每个人都有一种责任感。”

宣传队中,除了少数当年在学校宣传队干过的几名同学,大多数队员都是没有任何演出经验的“门外汉”,这也给宣传表演带来了不少困难。回忆起初上舞台的感受,两位表演快板书的队员打开了话匣子。杨春雪说“自己一上台就心慌腿软,精神高度紧张”,郭福雨说“自己在下面词背得特别好,上台



后一见到观众就忘了一半”……怎么办?为了心中那份沉甸甸的责任,只能暗地里多下功夫。“走路时背,做饭时背,睡前还在背,争分夺秒地记词。为了不影响邻居,我在家里拿着绑上毛巾的快板儿练习打板儿,白天练、晚上练,直到能顺利演出为止。”

李贵荣和姜有亮主要负责相声表演。李贵荣背台词的方式是一遍遍地抄写,在家里让爱人配合练习,从一开始的死记硬背到后来的灵活应变,她在舞台上的感觉越来越好。提起搭档,李贵荣满怀感激:“姜有亮年轻时就有相声表演的经验,总是耐心地帮我。从台词到语气,我们在一次次的练习和演出中不断摸索和改进,观众的笑声和掌声越来越多。”

### 跨越十年的坚守

建队初期,队长于建文曾自筹钱款,为每一位队员量身定制了演出服装,后来又联系了一处排练场地。队员们在她的感召下,也共同筹资,承担起各种活动需要的费用。

这支宣传队伍成立后,为尽快投入禁毒宣传工作,队员们加班加点创作节目。有时候为了一句台词更出效果,凌晨两三点钟,他们还在电话里交流、切磋。很快,他们就创编出三句半《全民禁毒》、快板书《禁毒古今篇》、小品《心声》、现代京剧《戒毒所探视盼儿归》、舞蹈《人民警察之歌》等一批禁毒题材节目,受到观众热烈欢迎。

为增加鲜活的案例,丰富表演的内容,于建文会定期深入戒毒所采访。为不同人群表演时,他们也会因人而异、有针对性地确

定节目内容,让大家更易接受。于建文说:“给低龄孩子表演时,一定要把毒品的危害性直截了当地告诉他们,千万不能描述吸食毒品后的感受,因为孩子的特性就是好奇,介绍的方式、火候不对,反而使他们受诱惑。给中学生讲课时,形象、生动的案例和表演效果更佳,教会他们识别毒品的种类和特征,能避免孩子们误吸毒品。”

除了日常排练外,常态化的演出占据了队员们大部分时间,但他们总是迎难而上,克服重重困难。在乡村演出时,舞台上光线昏暗,他们就点起煤油灯,借着灯光为村民们献上表演;有一些路途遥远的学校、企业,常把演出安排在晚上,待演出结束返回家中时,已是月明星稀的深夜。有的队员为了不耽误演出,即便发着高烧,也咬紧牙关坚持演完所有节目。排练舞蹈时,多名队员的腿上、腰部都贴着膏药坚持排练……

因在基层禁毒工作中成绩显著,2020年,“红烛”禁毒志愿宣传队被国家禁毒委员会授予“全国禁毒工作先进集体”荣誉称号;2021年,被评为全国学雷锋志愿服务“四个100”天津先进典型。随着“红烛”禁毒志愿宣传队的影响力逐步扩大,队员们承担了更多的社会责任。2023年2月,队长于建文还被天津市戒毒管理局双口戒毒所聘任为禁毒形象大使。

光阴似箭,日月如梭。转眼间,“红烛”禁毒志愿宣传队已迎来成立的第十个年头。别看队员们均已迈入古稀之年,但他们依然精神矍铄、初心不改,誓将禁毒宣传的火炬永远传递下去。🇨🇳



乡下过年,实际上从腊月二十九这天就开始了。

四十年前的腊月二十九这天,早饭还没咽利落,全家人就忙乎起来炸饅馓了。我抱柴火,姐蹲在灶台前烧火。妈将几粒提前剥好的蓖麻子,扔进烧热的铁锅里。她用铁铲按住蓖麻子,在锅内转圈儿擦蹭,直到把锅里蹭得油汪汪的才停手。这会儿,爸将昨晚用绿豆、白爬豆磨好的豆浆倒进瓦盆里,放在妈手边的灶台上。妈用饭瓢在瓦盆里搅转一圈,舀起半瓢,沿锅边转圈倒下,连续两次,豆浆顺着锅边儿像道道瀑布流向锅底。放下饭瓢,妈立马抓起手边的铁铲,把聚到锅底的豆浆向四周摊抹。眨眼工夫,锅沿上方那薄如蝉翼的饅馓皮就翘边了,用铁铲轻轻铲起,一张张散发着幽幽豆香的麦黄色饅馓皮就出锅了。

前三锅因为手生,豆浆倒得不均匀,再加上灶里火小,摊出的饅馓皮薄厚不均,在起锅时饅馓皮被铲成了面卷卷。但这也不会浪费,把这些不成型的饅馓皮切碎,恰好用来做馅儿。三锅以后,妈便将摊饅馓的活儿交给姐。我则运足柴火,接替她在灶前烧火。姐脑瓜灵光,手又巧,很快就干顺手了。饅馓皮在高粱秫秸扎成的盖帘上越擀越高。

妈把择洗干净的大葱、生姜、豆豉切

## 腊月飘雪 馅渣盒香

文 / 陈利

剁成碎末,加些食盐,添入切碎的馅渣皮做成馅儿,再抓上半海碗红薯淀粉,用凉水搅拌均匀,放在手能够得到的地方。她先把薄薄的馅渣皮放在面板上展平,抹上雪白的淀粉水;然后摊上香喷喷的馅儿,折叠馅渣皮将馅包裹其中,一点一点摁实;再用菜刀一条条、一段段地斜拉成菱形;接着将切好的菱形馅渣盒摆放到擦洗干净的秫秸盖帘上。

妈将推过馅渣的铁锅刷洗干净,烧热后咕咚咚倒进三四斤澄清透亮的豆油。风箱杆呱嗒呱嗒地推拉,灶里火势随之加大,透亮的豆油开始冒泡了。爸从盖帘上捏起一个生馅渣盒轻放入锅中,只听“刺啦”一声,那馅渣盒眨眼间就被热油环抱,如同吹气一样嗖嗖膨胀起来,散发出诱人的香气。闻着香味,我的肚子更饿了,忍不住冲爸喊:“快把盖帘上的馅渣盒倒锅里呀,我饿着呢!”姐瞪了我一眼说:“你懂啥?这叫试油。先试一下油的凉热,看火候差不多了才能下锅炸。”她的话还没说完,爸就吩咐妈:“这火候行了,开炸吧。”“欸!”妈爽快地答应着,端起盖帘把馅渣盒分两次倒进翻滚的油锅里。噼噼啪啪的爆油声,似雨点啄瓦,像迎年的鞭炮,瞬间挤满了整个堂屋。那浓郁的香气让人浑身舒坦,从敞开的大门涌向飘着零星雪花的夜空。妈不时用笨篱在咕嘟咕嘟的油锅里搅动着,约莫一袋烟的工夫,那金灿灿外焦里嫩的馅渣盒就被姐盛到瓦盆里了。摊馅渣皮、

炸馅渣盒,从早上一直干到傍晚。这会儿,我的肚子已饿得咕噜咕噜叫,就盼着能尝上那又香又脆的炸馅渣盒。于是我捏起一个馅渣盒噗噗轻吹几口气后,就迫不及待地塞进嘴里,尽管有些烫,还是舍不得吐出来,用舌尖左翻右搅咀嚼之后吧嗒吧嗒嘴说:“这馅渣盒真香!”

如今,爸妈走了,姐也老了,家里人都不做馅渣盒了。虽然也能在集市上买到,但那馅渣盒已没有妈妈的味道了。四十年前,腊月飘雪,妈妈炸馅渣盒的情景依然历历在目,至今想起来我依然满口溢香。❄️



## 麦香中的时光

文 / 刘宝才

我的家在乡下，每当夏季来临，就会看到一丛丛一片片五颜六色的大麦熟（学名蜀葵，又称端午花、一丈红）盛开。它枝干挺拔，美而不娇，柴门外、小路边，只要水土适宜，给点阳光就灿烂。

大麦熟花开，大麦也就快熟了。这个季节，地里的大麦灌足了浆，拼命地长。掐一把麦穗，燃一堆篝火，烧去麦芒，用手轻轻一搓，吹去麦壳，然后将手心里翠珠般的麦粒送入口中，细细咀嚼，青嫩的麦香便在唇齿间荡漾。

农谚说“七九不种麦，八九没土盖”，指的是入冬前浇过冻水的农田，到了“八九”地气融通后，冻土会变得湿黏，没有干土层覆盖，不利于麦田保墒。谚语提醒农家，播种大麦需适时，否则会出现“人误地一时，地误人一年”的情况。但我家种的大麦芒子较长，是大麦的一个特殊品种，须在“九里”播种。

种大麦时，父亲先往地里施些草木灰等肥料，再用钉耙搂出一个个麦畦，然后拿起鹰嘴形耢头，在麦畦里拉沟开垄。这是个力气活儿，必须拉到冻土层，见了冰碴才行。父亲逐垄撒下麦种后，我学着他的样子，用钉耙把麦垄搂平盖严。这时，父亲叉开双脚，一垄挨一垄地踩实保墒。

大麦是家里最先收获的夏粮。用它磨出来的大麦粉，虽然不如小麦粉细白，但无论

是烙薄饼还是擀面条，吃着既筋道又抗饿。盼望中的六月初六终于到来了，家家户户像过节一样，在院子里支起铁锅炒新麦，准备磨炒面了。听吧，灶膛里燃烧的麦秸噼啪作响，铁锅里麦粒受热膨胀，也发出噼噼啪啪的爆花声，此起彼伏，交相呼应。

磨炒面讲究用石磨。我家的那盘老石磨左邻右舍都曾使用过。磨炒面之前，母亲先把磨的上盘挪开，把上下两扇磨盘内外清扫干净后再重新合上。将炒好的新麦倒入磨眼，定好流量，我开始帮着母亲推磨。推过几圈之后，诱人的麦香就在磨坊里升腾弥漫。每磨一遍，母亲就用面笊过一遍，直到看不见麸皮为止。这时，母亲将炒面倒进筐箩里，掺入事先备好的红糖拌和均匀，又香又甜的全麦炒面就做好了。盛夏时节，奶奶总会带上新鲜的炒面，来到海河码头，搭乘小客轮，到海门福申街去看望我的姑姑。此时，我们一家人也围坐在饭桌旁，各自将炒面盛到碗里兑入凉开水，或攥成炒面茶吃，或沏成面茶喝。我还喜欢将炒面揉成团，摁入一个个花模里，做成各式各样的小点心，与伙伴们分享。

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。转瞬间我已年逾古稀，而我童年喜爱的大麦熟，在时光更迭中花开依旧。现在每次回到家乡，驻足花丛前，我依然能闻到溢满童年的大麦香。❄️

## 风雪中的等待

文 / 苑广阔

冬天到了,母亲打来电话,说北方老家下雪了。我不禁想起,在儿时漫长的冬夜,总有一个浑身落满白雪的人——我的父亲,在雪花纷飞的夜晚轻轻叩响屋门。

我的父亲是一名木匠,刨子、凿子伴随了他一辈子,也撑起了我们这个家。

在过去,每逢将要过年,为女儿出嫁打家具的人家会比平日更多。冬天昼短夜长,为了赶在主家预定的婚期前做好嫁妆,父亲总是天不亮就骑着他的“二八大杠”出门了,直到入夜时分才回家。母亲的日子,便在灶台与等待中流转着。她算着父亲归来的时间,提前把饭菜做好,又细心地摆在炉盘上保温。年幼的我尚不懂母亲这份等待里的牵挂。

雪夜的等待总是格外漫长。窗外的雪越下越大,天地间一片苍茫。母亲时不时走到门口,搓着双手向村口的方向张望,嘴里念叨着:“这大雪天,路该多难走呀!”我和弟弟坐在火炉旁,听着风声,望着墙上嘀嗒作响的挂钟。饭菜在炉盘上煨着,氤氲的热气温暖了我们,也温暖着这间小小的屋子。

不知等了多久,门外终于传来熟悉的脚步声,夹杂着积雪被踩压的咯吱声。母亲立刻起身迎上去,打开门的瞬间,一股寒气裹挟着雪花涌进来。父亲立在门口,浑身早已被白雪覆盖,眉毛和胡须上都凝着白霜,活像个雪人。“快,拿毛巾来!”母亲急忙吩咐我

和弟弟。我急忙递上早已备好的干毛巾。父亲接过毛巾,用力抽打身上的积雪,雪花簌簌落下。

待父亲拍落积雪,搓暖双手,母亲便端上热乎乎的饭菜,又从炉边提起烫得温热的老黄酒。父亲坐下,抿一口黄酒,暖意便从喉咙蔓延至全身。他夹起一筷子菜,慢慢地咀嚼着,一天的劳累、一路的风雪奔波,似乎都在这热气腾腾的饭菜与醇厚的酒香中烟消云散。寒冷的冬夜,飘雪的夜晚,我们一家人有说有笑地吃着饭,那样的场景,现在想来仍旧倍感温馨。

直到我成家后,才读懂了当年母亲的深情。有一次我外出办事,很晚才回家,推开门时,看见妻子和孩子正坐在桌前等我,桌上的饭菜用保温罩盖着,炉上还温着我爱喝的茶。一刹那,那似曾相识的画面突然涌上心头。原来,深夜的等待,从来都不是简单的“等吃饭”,而是亲人之间最真挚的牵挂,是疲惫归途中最温暖的慰藉。

如今,父亲早已不做木工活了,但那些风雪夜归的记忆,却永远刻在我的心底。最动人的温暖,其实就藏在这平凡的烟火岁月里,藏在每个风雪夜为你而亮的那盏灯下。❄️



## 顶针儿里的温馨时光

文 / 陈赫

当我有了孩子后，母亲就搬到县城一心帮我带孩子。

从小家伙儿降生后，安静对我而言，就变得极为难得。只有在孩子被睡意“驯服”，枕着小枕头发出均匀呼吸声时，家里才会迎来片刻的安静。这时候，我会选择坐在沙发上看会儿书，而母亲则坐在床边，目光慈爱地注视着孩子的小脸蛋儿。

一天午后，母亲正想为孩子盖住踢开的被角，却发现被角裂开了一道小口子。她起身走向墙角的衣柜，从最底层的抽屉里取出了那个跟随她大半生的针线盒儿。

母亲坐回床边，熟练地将顶针儿套在手指上，开始准备穿针引线缝补被角。这熟悉的场景，瞬间将我拉回到三十多年前在乡村生活的日子。

那时候，冬天总是很冷，天黑得很早，雪也下得极厚。吃完晚饭，母亲便会在昏黄的灯光下给一家人做鞋。厚厚的鞋底，是一针一针纳出来的，而这枚顶针儿就是她最好的帮手。母亲用顶针儿抵住针尾，不仅能更好地发力，让针线穿透鞋底，也能保护手指。母亲带给一家人的温暖，此刻都凝聚在这枚小



小的顶针儿上。

上小学三年级时，我看见同学背了一个好看的书包，回到家便缠着母亲给我买个新书包。那时候家里条件不好，供三个孩子读书已经非常艰难，哪有余钱买新书包。不懂事的我着了魔似的哭着、闹着，直哭到累得睡着了。第二天醒来时，我惊喜地发现床头放着一个崭新的书包，尽管是用碎布头拼凑而成的，却精致得像一件工艺品。

后来父亲对我说，那晚母亲一夜未眠，嘴里念叨着：“别人有的，咱们孩子也得有。”她戴着那枚顶针儿，给我缝制了一个新书包。

如今，母亲的手因长年劳作变得粗糙不已，长期戴着顶针儿的那根手指更是留下了深深的印痕。她的动作也不似当年那般麻利。尤其是在穿针时，她抬头借着阳光，眯着眼睛，来来回回试了几次，仍找不到针孔。那一刻，我真切地意识到母亲老了，就像这枚戴了几十年的顶针儿，满是岁月磨损的痕迹。

想到这里，我对母亲说：“娘，让我试试吧。”我接过母亲手中的顶针儿，套在自己的手指上，那紧绷的感觉仿佛在告诉我：母亲身上的这份责任，该我接手了。🇨🇳

## 母亲的剪刀

文 / 王宗征

我家有一把略带铁锈的老式剪刀,那是母亲生前做针线活时常用的工具。

母亲是“左撇子”,无论是拿剪刀做针线活,还是吃饭拿筷子,用的都是左手,熟练又麻利。记得在我小时候,全家老少几口人的衣服、鞋子多是母亲缝制的,补衣服、补袜子也都是母亲常做的活计。做这些活计时,母亲总是要用到那把剪刀,即使一时不用,也喜欢把剪刀放在手边。

母亲给家人做上衣或裤子,会先用粉笔在布料上画出衣服的大致轮廓,然后用剪刀沿着画线,三下五除二就把布料剪裁好,接着就动针线进行缝制。补缀布料物品时,母亲先目测要补的面积大小以及颜色,再找来一些碎布头,用剪刀从碎布头中剪裁出颜色、形状、大小合适的布块,缝补后用剪刀尖儿把多余的飞边儿剪下来,最后用手掌按实。经母亲补缀的物品,看上去都很精致。

母亲喜欢给孙辈做带有动物造型的鞋子。她先用纸张剪出鞋样,然后用布料剪裁出动物的外形,再用彩线织出动物的头部、身子以及尾巴,最后缝制成动物造型的鞋子,不但鞋样惟妙惟肖,而且结实耐穿。人们都夸母亲的手艺好,有不少人上门向母亲讨教做鞋的窍门。母亲说,用好剪刀,剪裁好鞋样和布料最重要。她总是一边握着剪刀示范,一边不厌其烦地讲解,还把剪好的鞋样送给邻居们。

母亲年近八旬时还能做针线活儿。她常用的剪刀、针线、老花镜等物件都放在那个用了多年的针线筐箩里。

记得有一次,母亲见我穿的一只袜子上有个小破洞,便说:“你把那只袜子脱下来,我给你补补吧。”我说:“您年纪大了,眼也花了,还能补袜子吗?”母亲自信地说:“能呀!”说着,她从针线筐箩里拿出剪刀,又从小布兜里找出些布头。像过去那般,她先目测补袜子破洞所需要的布块大小,再用剪刀从与袜子颜色接近的布头上剪裁下小布块,然后让我帮她穿好针线。接着,她戴上老花镜,一针一线地把那个小布块缝缀到破洞处。缝完以后,她又用剪刀尖儿把小布块的飞边儿剪下来。最后,母亲放下剪子,用手将缝缀好的小布块抻平。我把母亲缝好的那只袜子穿在脚上,连夸比缝补前穿着舒服。母亲小心翼翼地把剪刀、针线及老花镜等用具放回针线筐箩里,又看看我脚上那只补缀好的袜子,脸上露出了舒心的笑容。

如今,母亲已经不在了,这把略带铁锈的剪刀仍静静地躺在针线筐箩里。我偶尔会拿起它,手指触到冰凉的剪刀,却仿佛还能感受到母亲手心的温度。它是一把时光钥匙,轻轻一碰,就打开了那些被母亲细细缝缀的日子,平凡而温暖。❄



## 老骥伏枥迎马年

文 / 毅青



天刚亮,笔者就收到好友老马发来的早安问候。与往日微信问候的画面不同,这次是一匹奔腾的骏马。看着看着,我忽然想到,农历马年正向我们走来。

岁月更迭,华章日新。马年蕴含着吉祥、奋进的色彩。中国有悠久的马文化,民间自古就有对马的信仰和崇拜,而马的形象也是古往今来文学作品中经常出现的内容。简而言之,马不仅是人类忠实友好的朋友,还有许多特点值得我们学习、借鉴。

要学马的坚韧。无论是《西游记》里的白龙马,还是《三国演义》中因背负刘备跃过数丈宽的檀溪、助其脱险而闻名的卢马(又称“的卢”),乃至长征中那些与红军将士一起跋涉雪山草地的战马,都显示了忠于主人、坚韧不拔、不畏艰险的性格。现实生活中,许多老同志也是一生忠于党和人民、勤恳奉献的“老马”。贵州遵义王坝村的老书记黄大

发,带领村民用钢钎和锄头在崖壁上凿出9400米的天外来渠,兑现了“水过不去、拿命来铺”的庄严承诺,被誉为“当代愚公”;杂交水稻之父袁隆平,到晚年还在为自己的“水稻梦”奋战,攻克了一道道水稻高产难题,用科技保障了国家粮食安全;天津的“鱼爷爷”金万昆,一辈子钻研养鱼、育种,从一个没上过学的贫苦孩子成长为全国劳模,被誉为“北方家鱼人工繁殖第一人”“水产界的袁隆平”……他们的事迹告诉我们,能经得住磨难,不惧挫折,才更显坚韧本色。

要像马一样从容优雅。马有着修长健硕的优美体态,随风飘扬的油亮鬃毛,扬蹄驰骋时从容不迫,跨越障碍时灵巧敏捷。当年甘肃武威雷台出土的那尊名为“马踏飞燕”的东汉铜奔马,三足腾空,一足踏于一只疾飞的燕子背上,给人以风驰电掣的奔腾动感。这种以燕子为力学支撑的独特设计,有着令人叹为观止的魅力。马的这种从容优雅的气质也值得老年人学习。如今,我们可以从银发模特儿台上的一举一动、老艺术家表演的一招一式、老运动员风采不减当年的拼搏中欣赏到他们的从容与优雅,感受他们老有所学、老有所乐的晚年幸福。在前不久举行的第38届中国电影金鸡奖颁奖典礼上,83岁的著名电影配音演员乔榛被授予中国文联终身成就奖。乔榛有着俊朗的外表和优雅的气质。他那极具磁性和穿透力的优美声线,塑造了一个个令人难忘的银幕角色,让众多观众成为他忠实的粉丝。可他的优雅也伴随着挫折。从1985年起,他先后三次罹患癌症,八次与死神擦肩而过,战胜病魔后又先后为多部电影配音。

他用不惧癌症的勇气回答了什么是真正的从容优雅。“虽然在这个世界上我活得并不怎么鲜艳，但既然活着，就得有自己的颜色。”乔榛在获奖致辞中引用的诗歌《小草的心》中的诗句，让我们再次领略到他内心的从容与优雅。

怎样涵养从容优雅的气质呢？朋友老马的话给了我启发。他说老年人就要学会放下，在生活中“放大快乐，缩小烦恼”。其实，老马也遇到过沟沟坎坎，前些年独生子不幸因公殉职，爱人一度严重抑郁，老马最终选择了坚强。退休后，他学习了摄影，现在经常给社区老人拍生日照、为金婚老人拍纪念照，一天到晚忙并快乐着。他善于把生活中那些“小快乐”“微幸福”放大，努力放下曾经的愁事和烦恼。他笑言：“没心没肺，活着不累；送人玫瑰，快乐加倍。”

要有“老骥伏枥，志在千里”之志。“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。”曹操以此比喻有志向的人即使到了老年，依然怀有远大抱负和进取精神。实践证明，许多老同志虽然年事已高，却依然保持着积极进取、乐观豁达、坚定执着的心态。他们始终把能为党和人民服务当作晚年的最大快乐和最大满足。老同志的政治优势、经验优势、威望优势是不可或缺的宝贵财富，中国式现代化建设更离不开老同志的作用发挥。为此，习近平总书记冀望老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。

旧岁已展千重锦，新年再进百尺竿。期待识途的“老马”以“一马当先，万马奔腾”之势跨入马年，更以“不待扬鞭自奋蹄”的姿态纵横驰骋，勇往直前。🇨🇳

## 过好老年生活

文 / 周纪鸿

一个人，从呱呱坠地到消失在人世间，大体要经过幼年、童年、少年、青年、中年、老年等阶段。这里我主要说说老年。一般认为，60岁以上的人就进入老年阶段了。但随着社会的发展、医学的进步、人类平均寿命的延长，人们对老年的认识也在深化和提高。目前看，老年可以分为三个阶段：

第一阶段指60岁至70岁，为初老年人。这部分人，刚刚从工作岗位上退下来，甚至还有少量的社会兼职，有的仍然活力四射，精神状态很好，可以说初步迈进老年人的世界，而心理上和生理上还处于中年人群。

第二阶段指71岁至85岁，为中老年人。这部分人，身体状况遭遇断崖式下跌，无论是视力、听力、体力，还是整体上的精力都有明显的衰退。这部分人尤其要注意自己的身体，要修补好自己的牙齿，补足所需的各种营养，注意休息和精神调节，延缓衰老，避免跌倒。

第三阶段指86岁以上者，即高寿老年人。这部分人虽然所占比例不高，但近年来大有增长之势。比如冯骥才先生的母亲享年106

岁；杨绛先生享年 105 岁；叶嘉莹先生享年 100 岁；杨振宁先生享年 103 岁；周有光先生享年 112 岁。

分析这些老年人长寿的原因，主要是能过好自己的老年生活。现在国家昌盛、社会安定，为老年人健康长寿提供了基本保障。

笔者以为，过好老年生活主要还是在在自己。首先，要乐观平和地看待人生、社会和大千世界，要知足常乐，不要生气。生气就是自寻烦恼，很容易破坏自己的情绪。我的一些亲戚退休金并不高，年轻的时候在职，涨工资的时候不争不抢，而是让着更困难的人。他们常说，“涨就比不涨强，不涨比倒扣强”。这种乐观处世的态度，让他们大都延年益寿。其次，要有一颗善良的心，乐于助人，不计回报。帮助别人就是使自己快乐。我爱人的大姨，最爱帮别人找对象，一生促成了不少姻缘。成了家的“小两口”总是忘不了前来看望大姨。我弟弟的岳父 100 岁了，还给儿孙们当家，提醒孩子们该上汽车保险了，该交物业费了……爱子爱孙之情可见一斑。最后，要摆正自己的心态，不要与人攀比。我的姨父年轻时因成绩优秀

被保送至北京名牌大学学习，毕业后留京工作，先在饭店服务部门工作，后在商业部下属机关工作，直至退休。他没有抱怨，看淡职务、工资之类。他常对人说，自己能够被保送上大学，很感谢党组织的关怀；一家人能在北京团聚，已经很难得了；与他一起工作的同志大多已经谢世，自己还健在。这种内心澄明，不与人攀比的心态，是健康长寿的秘诀之一。

总之，要想健康长寿，就必须过好老年生活。近闻，世界卫生组织 2025 年最新年龄划分标准将人生分为五个阶段——未成年人：0 岁—17 岁；青年人：18 岁—65 岁（细分为早期青年 18 岁—35 岁；中期青年 36 岁—50 岁；晚期青年 51 岁—65 岁）；中年人：66 岁—79 岁；老年人：80 岁—99 岁；长寿老人：100 岁及以上。天津市人均预期寿命现在已达 82.58 岁，这也是一个鼓舞人心的好消息吧。

新的一年已经来临。老年朋友们，只要我们保持爱心，不忘初心，心存善心，下定决心，坚守恒心，就会过好自己的老年生活。那样，健康长寿自然会到来。🇨🇦



## 用心养老结硕果

文 / 亓秀芳

我今年已经 84 岁了。从退休至今,我的身体始终健康硬朗,很多人都误以为我是位刚过古稀之年的老人。为什么我能够始终保持一个健康的体魄呢?我认为,心态决定健康。我在用心养老的过程中,坚持了三种比较好的做法:

其一,用心养老,首先要有目的、有计划、有措施,不闲下来,切切实实过好退休生活的每一天。只要精力足够,我就会全力以赴把家中大小事情做好。刚退休那阵子,我的两个孙辈先后出生,儿女工作忙,都把孩子往我这儿送。老伴儿那时还未退休,家里的事情都由我一人承担。尽管事情很多,我却毫无怨言,每天照顾两个孙辈,直到把他俩带到上小学。照看孙辈是件锻炼人的事情,左邻右舍都说我不简单,但这让我的退休生活充满了乐趣。

其二,用心养老,要学会玩乐,在游玩中健体养生。老伴儿退休不久,便对我说:“我退休了,家中的事情由我来做,你多多外出游玩。”在老伴儿的支持和鼓励下,我在不到十年的时间里,与老同事、老朋友、老姐妹们一起游览了长江三峡、张家界、武夷山等国



内景点,在游山玩水中享受青山绿水赐予的快乐。我不仅到各地旅游,还与老伴儿达成协议:要把天津大大小小的公园逛个遍。天津市内的公园数量众多,我与老伴儿隔三岔五就要去逛逛,走步锻炼,登高晒太阳。那种舒服放松的精神享受,只有攀到山顶的人才能体会其中的滋味。

其三,用心养老,要学会开动脑筋,在丰富多彩的文化生活中体味生活乐趣。我与老伴儿在读书、看报、写文章方面有着一样的兴趣。我们订阅了很多种报刊,只要在家待着,就读书、看报、写文章,或制作剪报,这已经成为一项爱好。日积月累中,阅读、写作既丰富了我们的精神生活,又能收获发表文章后的喜悦,已经成了我的一笔宝贵的精神财富。

用心养老结硕果,这个硕果指的是健康的身心。每年重阳节到来时,我和老伴儿都与一些老友相约,到南翠屏公园登高望远。尽管南翠屏公园的山头不算高,但对七八十岁的老人来说,爬起来也不那么容易。我每次爬得并不费劲,比很多年纪比我小的人还快呢!未来的日子,我会继续带着这份乐观与用心,在人生的道路上潇洒前行! 🇨🇦

## 天津解放中的“尖刀英雄”

文 / 王磊

天津解放战役是一场堪称典范的城市攻坚战。人民解放军将士前仆后继、不怕牺牲、英勇作战，特别是那些冲锋在前的“尖刀战士”，他们为突破城防、攻克天津立下赫赫战功，英勇事迹永远载入天津史册。

### 李和：第一个登上民权门城墙

1949年1月，国民党天津警备司令陈长捷拒绝投降，人民解放军决定于1月14日发起总攻。此时，津东主攻方向上，45军135师403团1营1连1排机枪班副班长李和早已按捺不住。战斗还没打响，他便同本连的几个班长向上级请求担任主攻任务，并为突破民权门城防做实战演习。

14日上午10时，总攻命令下达。刹那间万炮齐鸣，津东方向，民权门城墙被炸塌，1连乘势勇猛地扑向敌人。天津城内守敌利用城墙和碉堡作掩护，疯狂抵抗，许多战士倒下了。按照原部署，李和的任务是用机枪掩护突击队员突破敌人防线，可面对前进受阻的不利情况，他大声喊道：“同志们，要争做尖刀连战士的跟我上去！”说着，他便第一个顶着枪林弹雨冲了上去。他们突过护城河，直冲民权门。

要突破民权门城墙，至少要炸掉前方的三座碉堡中的一座。李和用机枪压制住敌人火力，掩护弹药手炸掉了东侧碉堡。借浓烟

遮蔽，李和第一个冲上民权门城墙，六七个手持刺刀的守敌冲出，他猛然翻身躺下，端起机枪打倒了敌人。城内守敌急忙组织冲锋队反扑，李和站在城墙突破口处，勇猛地冲向过来的敌人射击。不一会儿，敌人败退，突击队员乘势冲进城内。

突击队员们接连拔掉敌人的十多个火力点，并在王串场附近的纸厂与大批敌人发生遭遇战。由于后续部队未到，突击队决心坚守纸厂出口。李和用机枪封锁路面，其他队员守住纸厂出口。这也让李和成了敌人拼命攻击的目标。一枚飞雷击中了李和腰部，他受伤昏迷了过去……

天亮时，战友们找到了重伤的李和，他开口的第一句话就是：“纸厂内的敌人被消灭了吗？”“纸厂内的敌人被全部消灭！”李和高兴地笑了，而后被转移到后方医院进行治疗。

### 钟银根：把红旗插上天津城

随着尖刀连撕开敌人的防线，战士们突入天津城内。步兵在“杀开民权门”红旗的引导下，开始发起冲锋。红旗指向哪里，战士们就杀向哪里，这也让旗手成为敌人攻击的重点目标。

一个不小心，护旗的战士中弹倒地，红旗也随着倒了下去。年仅16岁的战士钟银根望着中弹牺牲的战友，心中燃烧着复仇的烈火。

他接过战友手中的红旗，一边大声高喊“冲啊”，一边迎着呼啸的子弹冲上城头。在机枪的掩护下，钟银根趁机将红旗插上了民权门。

敌人恼羞成怒地向钟银根射击。“轰！”一发炮弹打来，钟银根双腿被炸断，昏了过去。这时，后续部队也跨过了护城河，与敌军正面交锋。刺刀见红的时刻到了，此时一定要高举红旗。枪声和喊杀声叫醒了昏迷的钟银根，他顽强地竖起红旗。又一发炮弹炸断了旗杆，炸伤了钟银根的胸部，但他没有倒下，伸出右手想再次竖起红旗。“嗖！”一颗子弹打穿了他的右手，红旗滑落在地。看着战友们奋力杀敌的情景，钟银根豪气顿生，双手抓住旗杆，两肘撑地，脸颊紧紧地抵住旗杆，用双手和面部形成一个三角支架，第三次把红旗坚定地竖在城墙上。

“为钟银根同志报仇！”战士们的喊杀声惊天动地。在不倒的红旗引领下，英勇的攻城战士取得了战斗的最后胜利。年仅16岁的战士钟银根牺牲了，他用生命和鲜血践行了自己出征前许下的“为了天津的解放，不怕流血牺牲”的诺言。战斗结束后，部队党委授予他“战斗英雄”称号，并颁发“毛泽东奖章”。

### 董来扶：“功臣号”坦克手荣立大功

津西主攻方向上，东北野战军特种司令部战车团配属步兵参加了战斗。我军首批坦克驾驶员之一——“功臣号”坦克手董来扶就在其中，他所在的坦克1连被配属到西线主攻方向，支援38军进攻天津。

总攻开始后，董来扶驾驶着坦克驶向西

营门突破口。“功臣号”首先将敌人的明碉暗堡逐个摧毁，掩护步兵向敌军发起猛烈攻击。进入突破口后，董来扶和战友们单车配合步兵进行巷战，并顺利拿下自来水公司，引导步兵向纵深发展。

海光寺是敌人的一个指挥所，解放军步兵被敌军强大火力阻拦。夜战时能见度差，指导员张云亭冒着危险将头伸出炮塔为炮手指示目标，不幸中弹牺牲。董来扶知道消息后，一心要为指导员报仇，却被连长阻止住。“夜战视线不好，指导员牺牲了，我们要吸取血的教训。没有我的命令，谁也不准冲过去！”董来扶只好强压复仇的怒火，耐心等待时机。

东方刚蒙蒙亮，连长就下达了攻击的命令。董来扶开着坦克冲了过去，直接摧毁了敌海光寺指挥所。董来扶和战友们率先打到了金汤桥，在距金汤桥核心工事200米处时，敌人两个地堡正疯狂抵抗。董来扶立刻把坦克开到最佳射击位置，摧毁了两个地堡。步兵正要冲锋时，董来扶突然发现敌人是双层工事，有暗堡。在暗堡喷出火舌的瞬间，董来扶已为炮手指示好目标，几轮速射便摧毁了暗堡。解放军步兵胜利会师金汤桥。此次战斗，“功臣号”的全体人员荣立一等功，董来扶荣立大功。

天津解放了，人们真诚地将鲜花和掌声送给了战斗英雄们。今天享受着美好生活的人们，不会忘记像李和、钟银根、董来扶一样的英雄战士。他们的英雄事迹和革命精神，将作为天津宝贵的精神财富永远传承下去。🇨🇳

（作者单位：中共天津市委党校）

## 新开河及河上的桥

文 / 赵建强

在今河北区堤头附近的北运河东岸,有一条自西向东流经河北区、北辰区、东丽区的人工河,名为新开河。在清乾隆四年(1739年)印制的《天津府图》上,就绘有该河,当时称新开河减河。开挖新开河减河,其目的在于将北运河中的部分水流分引至如今北辰区界内的塌河淀,再经今宁河区的七里海、蓟运河汇入渤海,以减轻海河下游泥沙的淤积和汛期洪水的压力。

乾隆三十七年(1772年),清政府曾对新开河减河(堤头村引河)进行了一次大规模的疏挖。光绪十九年(1893年),由于减河河道淤塞,直隶总督兼北洋大臣李鸿章命令部将吴廷斌率军在原减河河道基础上重新疏挖。新挖的河道上游依旧起始于北运河东岸,下游则改道至东丽区欢坨汇入金钟河,全



清末民初时期的新开河木桥。由于该桥位于天津河北地区,故明信片上印有“天津河北木桥”的字样



1919年至1921年间在节制闸东侧修建的行人木桥,俗称“闸桥”

长13.2公里,新开挖的河道被命名为新减河。

疏挖新减河后,在北运河东岸、新减河西口起点处建造了一座用于泄水的石砌滚水坝。当北运河水位升高时,河水会自行从滚水坝流向新减河,不过行人和车辆无法从滚水坝上通行。

清末,新减河改名为汗河或泄水汗河,至于为何称汗河,则不得而知。1913年,该河改名为新开河并一直沿用至今。

1919年至1921年间,新开河上的石砌滚水坝被拆除,改建成节制闸和船闸,俗称“耳闸”。在节制闸的东侧,修建了一座木便桥,称“闸桥”,新开河两岸的行人可从“闸桥”上通过。

新开河上专供两岸行人和车辆通行的第一座桥是木桥,名为头道桥。该桥始建于清朝末年,南与黄纬路相连,北与小王庄大街(今为天泰路)相接,是当时连接河北窑洼与堤头地区的主要通道。

1900年八国联军入侵天津时，头道桥被毁。后经清政府修复，木桥改称汗桥，但仍有史料称木桥为头道桥。因该桥位于天津河北地区，故也被称为“天津河北木桥”。新修建的汗桥非常壮观，从南到北，纵向共夯下粗木桩二十排，每排横向夯下粗木桩五根，在五根木桩上用粗大的木横梁加以固定，然后在横梁上铺上木板做桥面。为防止过桥行人落入河中，在汗桥的东西两侧安装了半米多高的木护栏。为方便夜间行人过桥，在桥两端及中部竖立了电灯杆。当时在城厢外的河流上建造的这座木桥，档次和知名度算比较高的了。

汗桥这一名称沿用至1930年，后改称旱桥。1937年卢沟桥事变后，为阻断日军进攻天津的通道，国民党29军将旱桥烧毁。

天津沦陷后，木桥再次被修复，仍称旱桥。

1949年至1950年间，天津市政府拆除旱桥，在原址修建了天津首座钢筋混凝土桥，并更名为京津桥，此桥是天津通往北京的主要桥梁。

新开河上的桥梁和渡口众多，除了头道桥（今京津桥）外，仅在今河北区界内，还先后建有4座木桥。在头道桥上游、今元纬路的北口西面建有杨桥，此桥民国初年已不存在；在头道桥下游，今律纬路的北口建有新桥，曾改名法政桥，1965年改建为钢筋混凝土桥，并改名为新开桥；在今育红路的北口建有盐坨桥，1985年改建为钢筋混凝土桥；在今红星路的北口建有二道桥（又名红星桥），1968年改建为钢筋混凝土桥。❧



1965年改建的新开桥



1985年改建的盐坨桥



1968年改建的红星桥

## 岁寒三境：在赏析腊日诗词中品味内心之春

文 / 郑皓文

“腊”作为岁末的庄严刻度，不仅标志着物候的极寒，更蕴含着文明对生命循环的深刻体悟。杜甫、喻良能、陆游的腊日诗篇，呈现了三重递进的生命境界——于寒苦中执守道义、于静观中安顿自我、于寻常中洞见新机，共同勾勒出严寒中孕育温暖、终点处开启新程的精神图谱。

### 腊日

唐·杜甫

腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。  
侵陵雪色还萱草，漏泄春光有柳条。  
纵酒欲谋良夜醉，还家初散紫宸朝。  
口脂面药随恩泽，翠管银罍下九霄。

这首诗创作于安史之乱期间。其时，杜甫随朝廷返回长安任左拾遗，亲历战乱后难得的短暂安定，有感而发。诗作将个人的“暖尚遥”与家国的苦寒交织，而“冻全消”的异象，却如一道裂隙，透出坚韧的曙光，这是对自然现象的实录，也暗喻社会动荡中的特殊政治气候。这一切都源于诗人对万物细微征兆的深刻洞察。“侵陵雪色还萱草，漏泄春光有柳条”，“侵陵”与“漏泄”的暗暗张力，是毁灭与生机的交集。

杜甫即便身处“纵酒欲谋良夜醉，还家初散紫宸朝”的疲惫中，却仍坚信某种温暖

的秩序终将降临。这体现着“岁寒，然后知松柏之后凋也”的士大夫精神——在严寒中持守内心节操，并敏锐辨识任何代表转机的征兆。诗作表达了杜甫对美好生活的向往，对家人和朋友团聚时光的珍视，以及对朝廷重振的期待。杜甫的腊日之境，是深沉的忧患之境，更是主动的担当之境。它启示我们：以心灵来收纳严寒，从守望中淬炼清醒。

### 腊八日雪参议林郎中有诗因次韵

宋·喻良能

玉树参差见，银花子细看。  
淖糜分腊序，圆炭度朝寒。  
冉冉头新白，匆匆岁又残。  
聊凭一杯醉，忍把两眉攒。

面对腊日，南宋诗人喻良能转向对内在心性的精微探索，开辟出幽邃的“静观”之境。“玉树参差见，银花子细看”，开篇即以“静观”定调，将冰雪凝视为琼玉银花，不仅是诗意美化，更是一种存在姿态：通过全然专注的凝视，将寻常客体转化为心灵的审美映照。“淖糜分腊序，圆炭度朝寒”，将此静观融入日常剪影。一碗腊八粥、一盆热炉火，在“分”与“度”的自觉中，成为安顿时光、温暖生命的庄重仪式，展现了人们在寒冷冬日里的坚韧和乐观。“聊凭一杯醉，忍把两眉攒”，诗人以微醺的超然态度接纳必然衰老，表现出



对生活的无奈和忍耐,以“何须”的豁达化解时间焦虑。

喻良能所踏足的,是一条通过深度感知来抵抗时间压迫的路径。当心灵全然沉浸于对一片雪花“子细看”的当下,刹那即可进入永恒。这种“静观”,是治疗现代生活碎片化的古典良方。生命的更新或许首先源于感知模式的打开,而内省与安顿,为人们漂泊的心灵提供了可栖止的“圆炭”。

### 十二月八日步至西村

宋·陆游

腊月风和意已春,时因散策过吾邻。  
草烟漠漠柴门里,牛迹重重野水滨。  
多病所须唯药物,差科未动是闲人。  
今朝佛粥更相馈,更觉江村节物新。

陆游的《十二月八日步至西村》,将境界进一步拓展,融通天地生机,抵达“平凡即永恒”的化境。“草烟漠漠柴门里,牛迹重重野水滨。”漠漠炊烟、重重牛迹,乃乡村最寻常之景,在陆放翁历经沧桑的眼中,却构成一幅大气的画卷。无需奇崛,只需静赏。诗人以平等亲切的视角,拥抱世界本然面貌,从中读出丰盈和谐。“多病所须唯药物,差科未动是闲人”,诗人直言老病与暂得赋闲,口吻平淡从容。这份“闲”,是心灵从功

利束缚中得到解脱后的辽阔自由。正因拥有此“闲心”,最终升华才如此自然:“今朝佛粥更相馈,更觉江村节物新。”一碗腊八粥的温情传递瞬间点亮整个江村,让寻常风物焕发崭新光彩。

宇宙的生机流转、岁月的除旧迎新,并不在远方,而就在一步一个脚印地行走间,在烟火人情的交互中。那些日常中普通的景致,在诗人的妙笔下变得格外亲切动人,也映射出诗人内心世界的纯净、真挚与高尚。陆游将杜甫的担当与喻良能的静观,落实于最质朴的生活实践,新春之“新”,是心底明镜映照出的世界本真。

这腊日的三重境界,由外而内,复归于外,层层递进而浑然一体,构成了中华文化应对时间循环、寻求生命超越的深邃哲学。当新的年轮开启,愿我们不仅能欢欣地迎接时序更替,更能承接这份诗卷深处的深沉馈赠。在或许依然“暖尚遥”的冬日里,学会辨识“漏泄的春光”,珍视“子细看”的片刻,创造“更相馈”的温暖。真正的启程,始于对境遇的深刻领悟,成于每日具体而细微的觉察与践行。诗心不古,它永远是那盏在长夜里指引我们向温暖跋涉的不灭灯火。

心如春,则万象皆春。🇨🇦

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)



## 回家过年的孩子为何跟我们不亲热？

文 / 马志国

### 心理困扰：回家过年的孩子没有表现出亲热劲儿

在一次心理咨询中，张女士这样诉说自己的困扰：我有两个孩子，女儿已经工作了，儿子上大学也快毕业了。孩子的爸爸还在上班，我已经退休了，一个人在家里感觉挺孤独的，所以孩子们放假回家是我的一个盼头。一个退休的人，有这个盼头也算人之常情吧？

我的困扰也随之而来。孩子们长大后，就像鸟儿，翅膀硬了，飞得越来越远，很少回家了。就算回来，跟我们也没啥话可说，没有了从前那种亲热劲儿。晚上，

一家人在一起，两个孩子不是这个拿着手机跟朋友没完没了地聊微信，就是那个打开电脑说要赶着准备什么资料。去年过年时，孩子们放假都回家了。我盼了一年，就想跟孩子们亲亲热热地说说话。哪知道，刚回来一天，热乎劲儿还没过去，两个孩子就跟我们没话说了。问女儿工作咋样啊，给你来一句：还行；问谈男朋友了吗，给你来一句：谈着呢，然后就自顾自地忙去了。问儿子考试咋样啊，工作好找吗，儿子来一句：我都这么大了，您就别操心了，说完继续低头玩自己的手机。做父母的，辛辛苦苦

把孩子拉扯大，好不容易把他们盼回家，多陪我们说说话不是应该的吗？您说，是孩子不看重亲情了，还是我心理有问题了？

眼看又要过年了，孩子们过两天又该回家了。我们买了好多菜，为的就是等他们回来，一家人热热闹闹、亲亲热热地过个年。可是，一想到去年孩子们回家过年的情形，我心里真有些发慌，不知道今年孩子们回家来是个啥样子，我该怎么办？

### 心理解析：困扰是从自己心里生出来的

人到老年，盼孩子们回家陪着说说话，是人之常情；孩子们回家来多陪父母

说说话，也是天经地义的事。然而现实状况是，逢年过节孩子回家，很多父母却面临孩子跟自己没话说的困境。为什么会这样呢？

**一是现代社交媒体的影响。**就连张女士自己，也难免有因和别人微信聊天，把丈夫冷落在一旁的时候。现代社交媒体对老年人都有这样的影响，对年轻人的影响就更大了。

**二是代际心理差异的影响。**就说张女士家的情况吧，孩子们难得过年回家一趟，女儿不愿谈交男朋友的事，母亲偏要问交男朋友了吗；儿子不愿谈考试的事，母亲偏要问考试咋样啊。这怎么能聊到一块儿去？

归根结底，张女士的困扰是由自己内心而生的，还得从自己身上找原因。好在张女士已经隐约意识到了这一点。那么，张女士为什么会产生这样的心理困扰呢？

**一是她以自我为中心的意识有些强。**她希望孩子们“好好跟我们聊聊天”“让孩子围着我们转”“聊我们关心的话题”，可这些场景的重点不是孩子，而

是“我们”。

**二是她的独立意识有些弱。**有些人退休后，因为空虚寂寞，在精神上更依赖孩子，独立意识就可能有所减弱。

**三是她的人际期待有些高。**我们认为，孩子多陪我们说说话是理所当然的事。为什么会这样想？还不是因为我们觉得自己把孩子养大了，孩子就应该回报我们。

### 心理对策：从调整自己的心态做起

我们如何从类似的困扰中解脱出来呢？关键在于调整自己的心态——不是放弃对亲情的期待，而是重新构建与成年子女的相处模式，合理规划自己的退休生活。

**一是理解与接纳。**接受社交媒体给人们生活方式带来的改变，成年子女回家后看看手机，往往是他们平衡学习、工作、社交与家庭生活的方式，我们不妨用理解代替焦虑。接受代际差异，与其执着于追问我们关心的问题，不如尝试着去了解他们的兴趣爱好、工作生

活和价值观。不把他们的行为当成“冷落”，我们就不会再纠结他们的“不亲热”。家里的氛围宽松了，孩子跟我们说的话自然就多起来。

**二是破除自我中心。**在两代人交流中，我们要学会做个好听众。我们可以主动关心他们在意的事情，从他们喜欢看的视频、感兴趣的话题谈起，真正投入地倾听，而不要急于评价或追问，这样孩子可能更愿意开口与我们交流。

**三是调整期待视野。**孩子确实是我们养育大的，现在孩子已经长大了。他们必须走向独立，与父母势必渐行渐远。我们不应该希望他们像小时候那样依恋父母，而应该学会欣赏他们的独立，为他们拥有自己的世界而感到欣慰。

**四是重新学会独立。**我们总待在家里，将精神寄托于孩子的归来，无形中会给他们带来压力，也容易让自己失落。建议老年朋友积极规划退休生活，让自己的晚年生活充实而精彩，自然就会减少对孩子的精神依赖。✚

# 养老金预付风险的破解之道

文 / 赵炎

针对养老机构预付费可能引发的资金安全风险，监管制度的逐步完善已成为守护老年人“钱袋子”的关键防线。近年来，从中央到地方，各级政府积极探索规范路径，结合民事法律制度中的提存制度、提存公证规则以及金融监管中的资金监管经验，制定发布了养老机构预收费的指导意见和办法，旨在从源头上防范风险，净化市场环境，切实增强老年人晚年生活的获得感幸福感安全感。

## 【法律解析】

在民政部等七部委发布的《关于加强养老机构预收费监管的指导意见》中，明确了“坚持实事求是、因地制宜”“坚持安全发展、守牢底线”“坚持务实高效、协同联动”三大原则，并就规范养老机构预收费行为提出了建设性指导意见。在此基础上，天津市民政局等八部门联合印发了《天津市养老机构预收费管理办法》(以下简称《管理办法》)，自2025年5月1日起施行，有效期5年。本文简要介绍《管理办法》的主要内容。

### 一、适用范围

从养老机构属性角度来讲，在天津市行政区域内依法办理登记备案，为老年人提供全日集中住宿和照料护理服务的养老机构均适用《管理办法》。嵌入式养老服务机构(养老服务综合体)预收费管理亦参照《管理办法》执行。

从预收费的范围上来讲，养老机构预收的费用主要包括养老服务费、押金和会员费。养老服务费包括床位费、照料护理费、餐

费等费用；押金指为老年人就医等应急需要、偿还拖欠费用、赔偿财物损失等作担保的费用；会员费指养老机构以“会员卡”“贵宾卡”等形式收取的，用于老年人获得服务资格、使用设施设备、享受服务优惠等的费用。

### 二、预收费的主要限制条件

第一，养老机构预收费用总额不得超出其固定资产净额(已经设定担保物权的资产价值不计入固定资产净额)。

第二，养老服务费预收周期最长不得超过5个月；对单个老人收取的押金最多不得超过该老人月床位费的12倍，且不得超过2万元；原则上不得收取会员费。

第三，对社会力量举办的养老机构确因弥补设施建设资金不足而计划收取会员费的，应同时符合以下条件：(一)以出让方式获得土地自建或利用自有设施兴办，拥有房屋不动产权证；(二)依法办理法人登记并在民政部门备案；(三)实际设置养老床位200张以上(不含连锁经营床位)；(四)已投

入运营3个月以上;(五)会员费额度不得超过该老人月养老服务费的12倍;(六)收取的会员费只能用于偿还本设施建设时的银行贷款。

第四,存在下列情形的养老机构不得收取会员费:(一)尚未建成或者已建成但尚不具备收住老年人条件的养老机构;(二)公办养老机构、公建民营、政府与社会力量合作

建设的养老机构;(三)失信养老机构或者失信被执行人负责、实际控制的养老机构等。

### 三、预收费监管

养老机构预先收取的养老服务费应当全部及时存入其基本存款账户。押金、会员费全部及时存入存管的专用存款账户,采取商业银行第三方存管和风险保证金等方式管理。



#### 【律师建议】

建议中老年朋友积极关注、学习养老机构预收费的相关管理办法,提升风险意识及辨别能力。在选择养老机构及接受服务的过程中,应重点关注以下几点:

1. 甄别养老机构的合法性及安全性,如是否完成民政部门备案、收款账户是否符合监管规定、是否有正规发票以及发票内容是否与实际收费项目一致等。

2. 关注养老服务协议或合同中的权利、义务及违约责任等条款,对利用格式条款设定不合理的退费限制、排除或者限制老年人权利、加重老年人责任、减轻或

者免除养老机构责任的条款进行修改或删除。

3. 果断拒绝“承诺还本付息、给予其他投资回报”等方式的预收费,避免成为“假养老真集资”的参与者。

4. 对养老服务过程中发现的不合理或受侵害现象,应当及时向民政、市场监管等部门反映情况,要求其依法干预、处理;同时,保留证据以备诉讼或仲裁之需。

5. 目前《管理办法》的有效期为5年,因此,应当积极关注监管动向和政策更新情况。🇨🇳

(作者单位:天津允泽律师事务所)

## 当归

文 / 于春泉

### 典故趣闻

在秦陇山区，生长着一种形似人身、香郁温润的药材，它便是被誉为“血家圣药”“妇科人参”的当归。当归的名字，蕴含中医“气血各有所归”之理，其别名有秦归、云归、西当归等。民间亦有一传说：古时丈夫远行，妻思成疾，郎中处以岷山草药，夫闻讯急归，妻病遂愈，故称“当归”。

当归的药用历史可追溯至秦汉。《神农

本草经》将其列为中品，称其“主咳逆上气，温疟寒热……妇人漏下绝子”，明确了其调经养血之功。《名医别录》补充其“归身养血，归尾破血”，首开分部用药之先河。宋代《本草图经》载“当归生陇西川谷，今川蜀、陕西诸郡皆有之……以肉厚不枯者为胜”，详述其产地与鉴别。明代《本草纲目》则系统总结“当归治头痛，心腹诸痛，润肠胃、筋骨、皮肤，治痈疽，排脓止痛，和血补血”之功效，赋予其更广泛的临床应用。

相传唐代“药王”孙思邈在陕西秦岭一带行医时，曾遇一位血虚寒凝、月事不调的妇人。孙思邈以岷县当归为主药，辅以生姜、羊肉，嘱其炖汤常服。妇人食用月余，逐渐康复。此事传开后，当归生姜羊肉汤便成为民间调理产后虚损、血虚体寒的食疗佳方，并载于《千金要方》，体现了“医食同源”的思想。

文人也多寄情于当归。东汉《三国志·吴书》中姜维母寄当归喻子归田，成为典故。清

代赵瑾叔以诗凝练药性,在《本草诗》中写道:“养血归身首,破瘀归尾通。和营全用效,动酒力尤雄。”

当归为伞形科植物当归的干燥根,主产于甘肃、云南等地,尤以甘肃岷县的“岷归”为道地。其根主体为圆柱体,下部有多条支根,表面黄棕色至棕褐色,具纵皱纹,质柔韧,断面黄白色,有裂隙及棕色油点。气香浓郁,味甘、辛、微苦。通常秋末采挖,除去须根,稍蒸发水分后捆扎,上棚用烟火慢慢熏干。

当归于1963年首次载入《中国药典》:“补血活血,调经止痛,润肠通便。用于血虚萎黄,月经不调,肠燥便秘。”其为药食同源品种,素有“药王”美誉,民间流传“血虚不离当归,气虚不离黄芪”之说。当归性温而润,既能补血又能行血,为血证要药,尤擅调理女子经带胎产诸疾。故一代名医李时珍赞其“乃血家必用之圣药”。

**药材来源:**伞形科植物当归的干燥根。

**性味归经:**味甘、辛,性温。归肝、心、脾经。

**功效主治:**补血活血,调经止痛,润肠通便。适用于血虚萎黄,眩晕心悸,月经不调,虚寒腹痛,肠燥便秘。

**用法用量:**内服,煎汤,6—12克。

**食疗推荐:**当归生姜羊肉汤

**原料:**当归15克,生姜30克,羊肉500克切块。

**做法:**羊肉焯水后与当归、生姜同入砂锅,加清水适量,大火煮沸后撇去浮沫,改小火炖至羊肉熟烂,加盐调味即可。

**功效:**温中补血,祛寒止痛。适用于冬季血虚畏寒、产后虚冷腹痛及体质虚寒者调养。

**温馨提示:**

当归性属温补,适宜气血不足、畏寒体虚者调理服用。若素有湿滞腹胀、便溏泄泻,或正值热盛上火、阴虚口干之时,则不宜自行服用。孕妇如需进补,亦请遵医嘱辨证使用,以策安全。🇨🇭





## 小寒篇:最是严寒护心时

文 / 戴华荣

小寒已至,寒风裹着冷空气席卷而来。对老年人而言,这不仅是“冻手冻脚”的时节,更是心脏健康的“关键防护期”。低温条件下,血管会像遇冷的橡皮筋一样收缩,血压随之升高,心脏泵血的负担加重,容易诱发心绞痛、心肌梗死等疾病。做好防寒护心,是老年人在这个冬天对自身健康最好的守护。

### 护心第一步:先把“保暖”做扎实,重点护好三个“关键部位”

1. 头部血管密集,受冷后血压波动明显,出门戴一顶保暖的帽子,避免冷风直吹额头。

2. 颈部连着颈动脉,是血液流向心脏和大脑的必经之路,围一条厚实的围巾,既能预防感冒,又能减少对血管收缩的刺激。

3. 手脚虽在肢体末端,但受凉后会令全身血管跟着收缩,建议穿厚袜子、加绒

的棉鞋,在家也别光脚踩地板,睡前可用38℃—40℃的温水泡脚10—15分钟,可加入生姜或艾叶,促进血液循环,既能暖身,也能帮助心脏“减负”。

### 护心第二步:调整生活习惯,别给心脏“添负担”

1. 合理膳食,宜摄入低热量、低脂、低胆固醇、低盐饮食,多食蔬菜、水果和粗纤维食物,如芹菜、糙米等,可预防便秘。避免暴饮暴食,采用少量多餐的饮食方式。寒邪易引发胃肠痉挛,有胃病的老人需注意胃部保暖,食用温软、易消化的食物,忌食生冷、烟酒,减少胃部刺激。饮食调养需遵循“温补不燥、平补为宜”的原则,适当食用羊肉、牛肉等温热食物,搭配山药、莲子、芡实,多喝汤粥。小寒时节是一年中最冷的“三九天”,进补养生应顺应自然规律,避免高盐高油,建议全天食盐 $\leq 5$ 克,血压未达

标者≤3克；可用葱、姜、蒜、胡椒、八角等天然香料提味，减少食用酱油、腌菜、火锅蘸料的频次和数量。

2. 作息上，小寒时节白天短、夜晚长，建议老人晚上10点前入睡，早晨待日出后活动。出门时间也有讲究，尽量避开清晨7点前、傍晚5点后这两个最冷时段。若必须外出，先在室内站一会儿、搓搓手，等身体慢慢暖起来再出门，避免一冷一热刺激血管。晨练前，别忘了喝杯温水，避免空腹运动，运动强度以“不喘、不出大汗”为宜，可进行慢走、八段锦、太极拳等低强度活动，每次30分钟即可，过度运动反而会让心脏“受累”。空腹或饱餐后1小时内不要进行锻炼；锻炼后15分钟内擦干汗水、添衣保暖，防“回寒”。

3. 过劳、情绪激动、饱餐、用力排便、寒冷刺激等都是诱发心绞痛的重要原因，应注意尽量避免。在情绪上，低温天气容易让人烦躁、低落，而情绪激动会让血压突然升

高，每天晒太阳30分钟左右，可促进5-羟色胺分泌；可通过听音乐、冥想等方式舒缓压力，也可与家人、朋友视频通话聊天，减少孤独感；还可培养“室内小兴趣”，例如练习书法、种植盆栽等，保持专注与愉悦，有助于心脏平稳工作。

### 护心第三步：学会“察信号”，早发现、早应对

老年人对身体不适的感知可能没那么敏感，平时一定要多留意自身的变化。如果出现胸口发闷、左肩或后背酸痛等症状，哪怕只持续几分钟，也别当成“老毛病”忍一忍。突发剧烈头痛、视物旋转、一侧肢体无力或麻木；心悸伴有黑蒙、晕厥症状；呼吸困难不能平卧，伴有粉红色泡沫状痰等，这些都可能是心脏发出的“求救信号”，一定要立刻拨打急救电话，千万别硬扛。

小寒虽冷，只要把“防寒”做细、“护心”做实，就能安稳度过这个冬天。对心脏的守护，从来不是“临时抱佛脚”，而是融入日常生活的每一个细节里。平安过冬，才是这个时节最珍贵的礼物。🇨🇳

（作者单位：天津市职业病防治院）

## 按摩劳宫穴好处多多

劳宫穴位于手掌心第二、三掌骨间偏第三掌骨处，握拳屈指时中指尖的触压点即是。常按摩劳宫穴，有助于调理肠胃，缓解失眠、便秘，健脑强心。

### 一敲：强心脏、安心神

心包经对心脏起着保护作用。作为心包经的荥穴，刺激劳宫穴有开窍醒神、清心泻热的功效。

**方法：**将一只手掌打开放平，另一只手握成空拳，敲击放平的掌心 100 下，可强健心脏。

### 二揉：调情绪、稳血压

按摩劳宫穴能调理情绪，安心神，还可调节血压，稳定心率。

**方法：**将大拇指指腹放于穴位处，旋转按揉 2—3 分钟，再依次慢慢按揉每个指尖，以手指胀麻、发酸为佳。按摩时配合呼吸，有助于稳定血压。

### 三搓：促循环、驱寒气

很多人一到冬天就手脚冰凉，关节疼痛，这是寒邪入侵体内，导致气血瘀滞的表现。激活劳宫穴能促进血液循环，化开瘀滞的气血，驱寒保暖。

**方法：**两手掌心重合，对搓 5—10 分钟，



速度由慢到快，搓到手掌心发红发热即可。

脾胃差、膝盖痛、肚子凉的朋友，在搓完手之后，还可以将掌心覆盖在相应位置，温中散寒，畅通气血。

注意，这个穴位不适合艾灸，年老体弱者和孕妇要谨慎使用。🇨🇦

(来源：“健康之友报”微信公众号)



## “搓”这几个部位,气血更畅通



气血通,则百病消;气血滞,则诸疾生。“搓”这个动作虽然简单,但对激活气血大有裨益。

### 搓头部:提神健脑,改善睡眠

“头为诸阳之会”,搓揉头部的百会、风池等穴位,可疏通经络,改善脑部供血、供氧功能。

用十指指腹,从额头发际线向后搓至后脑勺,再从头顶向两侧太阳穴搓动,动作轻柔,每次3—5分钟,感觉头部微微发热即可,搓后注意保暖避免吹风。

### 搓耳朵:调节脏腑,增强免疫

耳朵是全身脏腑的“反射镜”,搓耳能刺激经络,改善头部供血,对头晕、耳鸣有辅助缓解作用。

可从耳垂到耳郭逐段揉搓,也可轻轻拉扯耳垂,循序渐进,以耳朵发热、无不适感为宜。

### 搓双手:暖身驱寒,唤醒气血

搓手能直接刺激经络穴位,让气血快速通畅。

搓手时,掌心相对快速搓动,再换搓手背和指节,直至双手发红发热,力度因人

而异。

### 搓腹部:促进消化,养护脏腑

腹部是脏腑“大本营”,包含脾胃、肠道等重要器官,坚持搓腹可缓解便秘、腹胀。

以肚脐为中心,用手掌顺时针轻搓,每次3—5分钟,力度以腹部发热为宜。

### 搓腰眼:温煦肾阳,缓解酸痛

腰眼是肾经重要部位,搓腰眼能活络经脉、温煦肾阳;可扩张局部毛细血管,提高腰肌耐力,预防风寒、劳累导致的腰痛。

先将双手搓热,然后放在腰眼部位,上下反复搓至臀部上方,每次3—5分钟,早晚各一次。

### 搓脚心:强肾安神,平衡气血

脚心的涌泉穴是肾经的起始穴,搓脚心能引血下行,调节全身气血,还有助于安神降压。

双手搓热后,用左手掌搓右脚心100次,再换右手搓左脚心,以脚心发红温热为宜,早晚各一次。糖尿病患者末梢神经敏感性较低,需在医生指导下进行,避免用力过猛损伤皮肤。❗

(来源:“老年日报”微信公众号)

## 走进东方健康膳食模式

文 / 胡若梅 李贺明

您或许常听闻“要吃得健康”的劝诫,可究竟怎样吃,才算是真正的健康饮食呢?在《中国居民膳食指南(2022)》中,中国营养学会首次提出了“东方健康膳食模式”的理念。

**食物多样,营养均衡。**每日尽量摄入12种以上的食物,每周更是要达到25种之多,涵盖主食、蔬菜、水果、蛋奶、肉类、豆类以及坚果等。

**粗细主食合理搭配。**适当减少白米饭、白面馒头这类精制主食的摄入量,同时增添一些如糙米、燕麦、红豆、绿豆等全谷物或杂豆,也可搭配红薯、山药等薯类。

**充足的蔬菜、水果。**力求做到餐餐皆有蔬菜相伴,天天都有水果相随。建议每天食用深色蔬菜(如菠菜、胡萝卜、西红柿等)占蔬菜总

量的一半;水果摄入量相当于一个大苹果加一个猕猴桃。蔬果尽量选应季、新鲜的。

**多鱼虾,少红肉。**控制猪、牛、羊等红肉的摄入量,建议每周不超过800克,同时减少腊肉、香肠等加工肉制品的食用。多吃鱼、虾、贝类,尤其是深海鱼,鱼虾类每周吃2次为佳,每次约一掌大小。

**蛋奶豆类不可或缺。**每天保证一个鸡蛋、一杯牛奶或酸奶。常吃豆制品,如豆腐、豆干等,每天一小把坚果。

**清淡烹调,少油少盐。**做菜时多采用蒸、煮、炖、凉拌等方式,减少油炸和烧烤等方式。用葱、姜、蒜、醋等天然调料提味,减少盐和酱油的使用。少喝含糖饮料,限制饮酒。

### 推荐美食:

#### 香菇栗子烧鸡

**食材:**鸡腿肉300克,干香菇8朵,去壳栗子150克,姜3片,葱1根。

**调料:**生抽2勺,老抽半勺,料酒1勺,冰糖少许,食用油适量。

#### 做法:

1. 鸡腿肉切块,焯水后捞出备用;干香菇泡发(泡发水留用)。

2. 热锅少油,爆香姜葱,放入鸡块煸炒至



微黄。

3. 烹入料酒,加生抽、老抽、冰糖炒匀上色。

4. 加入栗子、香菇及泡发香菇的水(需提前过滤),水量没过食材。

5. 大火烧开后,转小火焖煮30分钟,最后大火收汁即可。

**特点:**优质禽肉蛋白与植物食材同烧,营养互补,味道醇厚,是荤素搭配的典范。



### 酸汤鱼片

**食材:**新鲜鱼片 300 克(推荐使用黑鱼、巴沙鱼、龙利鱼,刺少肉嫩),番茄 2 个,黄豆芽 150 克,千张(豆腐皮)1 张,黄灯笼辣椒酱 1.5—2 汤匙,生姜 1 小块,大蒜 3—4 瓣,小葱 2 根。

**调料:**料酒、白胡椒粉、淀粉、盐、糖、食用油。

#### 做法:

1. 准备预烹饪食材:洗净鱼片,用厨房纸吸干水分;加入少许盐、1 勺料酒、适量白胡椒粉和 1 个蛋清,顺时针轻轻抓匀至黏稠;再加入 1—2 勺淀粉抓匀,锁住水分;最后淋少许食用油封住,腌制 15 分钟。番茄切丁,黄豆芽洗净,千张切丝,姜、蒜切末,葱切葱花。

2. 炒制酸汤底:热锅凉油,油热后放入姜蒜末爆香。加入黄灯笼辣椒酱,用小火炒出香味和金黄色泽。倒入番茄丁,转中大火翻炒,用锅铲按压,直到番茄炒软烂,完全变成浓稠的酱状。

3. 煮汤与焯辅料:向炒好的番茄酱料中倒入高汤或热水,大火烧开,转中火熬煮 5

分钟,让味道充分融合。用滤网将汤中的料渣捞出,根据口味加入适量的盐和糖调味。将黄豆芽和千张丝放入汤中,烫熟后捞出,铺在碗底。

4. 余烫鱼片:保持锅中汤汁微沸,将腌制好的鱼片一片片分散地下入锅中。待其表面淀粉凝固、颜色变白,再用勺子轻轻推散。待鱼片全部变白、浮起,即刻关火(鱼片易熟,久煮会变老)。

5. 出锅与激香:将鱼片和汤汁一起倒入铺有黄豆芽的碗中。在鱼片中央撒上葱花、蒜末、干辣椒段(可选)和白芝麻。另起一锅,烧热 2—3 汤匙食用油(可加入少许花椒增香),烧至微微冒烟后,均匀地淋在葱花蒜末上,激发出香气。

**特点:**这道菜不仅美味,更是一道营养结构合理的健康菜肴,鱼和千张是优质蛋白质,黄豆芽富含维生素 C 和膳食纤维,番茄的番茄红素抗氧化能力强,在加热后更易吸收。🇨🇦

(天津健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)



## 冬季护肤的“黄金法则”

冬季北方地区供热后,室内空气湿度会大大降低,老年人皮肤干燥瘙痒的情况非常普遍。天津医科大学总医院皮肤性病科专家建议,老年人冬季遵循清洁要“懒”、保湿要“勤”的护肤“黄金法则”,可以减少瘙痒等皮肤不适。

**清洁“懒”一点、“柔”一点。**冬季,老年人洗澡频率要降低。如果不是大量出汗,每周洗2—3次温水淋浴即可。过度清洁会洗掉体表的皮脂。洗澡水温要适中,以38℃—40℃为宜。过热的水会严重破坏皮脂膜,加重皮肤干燥。清洁产品最好放弃碱性强的肥皂、香皂,选择中性或弱酸性、无皂基、无香料、无酒精的沐浴露,或者直接使用沐浴油。沐浴油能在清洁皮肤的同时在皮肤表面形成一层油性保护膜,适合老年人冬季使用。洗澡时,尽量用手或柔软的棉质毛巾轻抚身体。洗完后,用毛巾“蘸干”身体即可。

**保湿要“勤”一点、“厚”一点。**保湿是老年人对抗冬季皮肤干燥瘙痒的关键。老年人洗澡后,可以在皮肤还略带潮气的时候(约3分钟内),全身涂抹保湿剂。此时毛孔处于张开状态,水分还未完全蒸发,保湿效果最好。

涂抹保湿剂,用量要足,直到感觉皮肤被充分滋润、柔软顺滑为止。对小腿、手肘、脚后跟等容易干燥皴裂的部位,可以多涂一遍。不仅洗澡后,每天早晚都应习惯性地在脸部和身体涂抹保湿产品。如果感觉皮肤干燥,也可随时补涂。保湿剂最好选含有神经酰胺、胆固醇、游离脂肪酸(模拟皮肤自身皮脂膜)、透明质酸(玻尿酸)、甘油、尿素、凡士林等成分的护肤品。夏季可选择清爽的乳液,春秋季节可选择滋润度更高的霜剂,冬季或极度干燥的皮肤则要用封闭性更好的软膏或油剂。

此外,老年人皮肤脆薄,贴身衣服要选择纯棉、真丝等柔软、透气的面料。新衣服要先洗后穿,洗衣时多用清水漂洗一遍,减少洗涤剂残留。在饮食上,老年人冬季可以适当吃些富含维生素A、C、E的食物,如胡萝卜、绿叶蔬菜、坚果、水果等。这些食物有很好的抗氧化作用。同时,要保证优质蛋白质(鱼、蛋、奶、豆制品)的摄入,它们是修复皮肤的原料。平时注意多喝水,不要等渴了再喝。室内湿度维持在50%—60%,必要时可以使用加湿器,以有效缓解皮肤干燥。🇨🇭

(来源:北方网)