

确保干一件成一件

文◎马 龙

习近平总书记指出：“要推进改革开放走深走实，统筹推进各项改革任务，确保干一件成一件。”党的二十届三中全会聚焦破解深层次体制机制障碍和结构性矛盾确定了300多项重要改革举措，体现了鲜明的问题导向、目标导向和结果导向。把进一步全面深化改革“全景图”转化为“实景图”，必须稳扎稳打、善作善成，把各项改革任务落到实处，确保干一件成一件。

新时代全面深化改革之所以能够取得历史性伟大成就，就在于党的十八届三中全会确定的336项改革举措一项项落地。确保干一件成一件，是新时代全面深化改革的鲜明特点。就拿深化党和国家机构改革来说，这是要动奶酪的、是要触动利益的，也是真刀真枪的，是需要拿出自我革新的勇气和胸怀的，仅在中央和国家机关层面就涉及180多万人，短短一年多时间，新一轮党和国家机构改革就基本完成。再看国税地税征管体制改革，这项改革为长达24年的国地税分设局面画上句号，3.4万个机构被撤销，2万多名干部由正职转为副职。改革，正是在干一件成一件中不断向广度和深度进军。

进一步全面深化改革是一场广泛而深刻的社会变革，确保干一件成一件，就要鼓足敢于突进深水区、敢于啃硬骨头、敢于涉险滩的勇气和韧劲。改革开放已经走过40多年历程，可以说，容易改的改革已经完成了，好吃的肉都吃掉了，剩下的都是难啃的硬骨头。党的二十届三中全会确定的300多项重要改革举措，都不是轻而易举就能完成的，每一项改革都需要攻坚克难、真抓实干。如果党员干部缺乏勇气和韧劲，一遇到瓶颈和困难就打退堂鼓，就会导致一些改革成为“半拉子工程”。只有下定“明知山有虎，偏向虎山行”的决心，逢山开路、遇水架桥，披荆斩棘、大胆探索，才能推动各项改革任务一项接着一项落实，确保干一件成一件。

确保干一件成一件，要求党员干部树立和践行正确政绩观，发扬“功成不必在我、功成必定有我”的精神。改革不可能一蹴而就，特别是许多重大改革任务需要一年接着一年推进。党员干部特别是领导干部对于前任领导推进的改革任务，只要是贯彻党中央精神的、切合实践要求的、符合人民群众愿望的，就要坚持一张蓝图绘到底，一茬接着一茬干。对于改革任务的落实，不能“新官不理旧账”，这是确保干一件成一件的内在要求。新时代，许许多多改革任务的落实，都是一茬接着一茬干的结果。党员干部要坚持一切从实际出发，尊重客观规律，把不折不扣落实改革部署的原则性与因地制宜推进改革的灵活性有机统一起来，在实践中形成符合具体实际的改革路径，使干一件成一件的劲头有效转化为落地生根的改革举措。■

（《人民日报》2024年12月11日第09版，本刊有删节）

ELDERLY CHINESE

目录



2025年1月上半月版
总第706期 1月1日出版

创刊于1983年

中国老年

本刊题字 邓小平（1983年8月）

主管：中国老龄协会
主办：中国老龄协会
邮发代号：2-291

顾问名单

（按姓氏拼音排列）

顾秀莲 郝建业 贺敬之 蒋冠庄
李克成 李岩 李彦 李裕民
邵华泽 王汉斌 杨贤足 张镜源
赵艳 钟利贵

本刊启事

本刊常年面向社会征稿，投稿作者须对作品的真实性、合法性、准确性负责，并应对稿件拥有完整、合法著作权。稿件一经采用，杂志社即享有该作品的出版权及信息网络传播权。凡向本刊投稿者，即认可将上述权利授权给本社。

本刊常年法律顾问：北京声驰律师事务所
祝晓辉律师电话：18510086227
王志刚律师电话：13331022045

刊首页 1 确保干一件成一件 马龙

银龄风景线

- 百姓观点 4 多推广养老“楼道读报组”等
- 老龄动态 6 “银龄行动”助力老年人参与志愿服务等
- 特别策划 8 阅读+交友+养生——引领新时代老年阅读 郑志华
- 银龄榜样 11 孙盛华：退而不休洒余晖 周安琪
- 14 张勇手：看电影，讲党史，传承红色基因 卓成华
- 18 退休教师翁国良：为世界最大地铁网络绘制攻略 正道
- 银发力量 20 “老杨树宣讲汇”服务队：扎根基层宣讲贡献银发力量 闻之
- 23 那年，我参加上海首期“银龄行动” 王振华
- 银龄视点 25 为着力推进实施积极应对人口老龄化国家战略贡献力量 刘振国

养老新视界

- 时代堡垒 28 百岁老人的启示：“有组织真好” 江玮 杜婧 曹建忠
- 闲庭漫笔 30 让“老有所读”成为“幸福名片” 许华凌
- 31 老人强迫孕妇让座引热议，到底谁应更优先？ 丁慎毅
- 32 期待更多的老人“种完麦子就出发” 苑广阔
- 33 认真地老去 文灿
- 多味晚晴 34 话说“该歇歇了” 陈鲁民
- 35 老当益壮 许博渊
- 37 今世“修”出好心态 每地
- 名家感悟 38 想把我的书房建在秦岭的山间 贾平凹

2025年1月上半月版

总第706期 1月1日出版



总编辑 苏 辉
副社长 李晓红
副总编辑 孙晓飞

● 采编中心

主任(兼主编) 卓成华 010-58122394
副主任(兼副主编) 何文璐 010-58122382
钟潇悦 010-58122344
邮箱 zgln1983@163.com
zgln1983@126.com

● 市场拓展中心

主任 钟长征 010-64250891
副主任 马怀宇 010-64250891

● 宣传活动策划中心

主任 王 辉 010-64250913
副主任 刘楠楠 010-64250920
吕建明 010-64252577
传真 010-64250913
客服 010-64252577
发行热线 010-64252579/2577

刊号: CN11—1146/C

广告许可证: 京东工商广字第20170215号

邮发代号: 2-291 国内代号: 0731M

国内发行: 北京报刊发行局

印刷装订: 山西新华印业有限公司

印厂地址: 山西省太原市双塔西街32号
邮编(030012)

编辑出版: 中国老年杂志社

地址: 北京朝阳区东大桥斜街4号
兴华公寓综合楼

邮编: 100020

- 39 : 人生苦,多和甜的人在一起 罗雪村
40 : 有限的快乐与无限的快乐 李银河
42 : 我的淘书之旅 李 辉
43 : 对善良的人最好的报偿 周国平
44 : 关于格局与人生 袁志发

健康养生堂

- 饮食营养 45 : 药膳麦冬治失眠 王 璐
健康管理 46 : 如何知道血管里有没有斑块?有没有
狭窄? 郭艺芳
47 : 不敢吃盐,也不健康 义 方
48 : 揭开理疗的神秘面纱 李文杰
49 : 尿频是怎么回事? 刘绍明
心海导航 50 : 偶恙莫惊慌 沈 栖

生活新天地

- 养老故事 51 : 七旬夫妻走遍大街小巷,专为树皮拍
写真 子 矜
54 : 乡村“牛指挥”:勇敢做自己的人生最
快乐 丁 香
美食美景 57 : “大数据”伴我去旅行 朱天日
58 : 家里餐桌上的浪漫 刘其舜
59 : 老伴儿的膳食养生经 牛润科
七彩家事 60 : 我家的生活练习曲 小 凤
61 : 乐剪指甲 夏顺发
往事萦怀 62 : 我的少女“军时代” 陈玉霞
法律咨询 63 : 老人再婚,养子有赡养义务吗?
祝晓辉 王志刚
信息荟萃 64 : 党建引领、精准精细、聚势聚力
山西忻州持续加强新时代老干部工作

封面 : 由国务院国资委商业离退休干部局提供
供图 : 摄图网



扫描二维码 手机看资讯
第一时间尽知老龄新闻

吾思吾言

多推广养老“楼道读报组”

我退休后居住在一个小区的28层大楼里，一个楼道内有56户人家。通过“楼道读报组”，与邻居从“老死不相往来”的陌路人变成浓浓邻里情深一家人。

笔者认为此举值得推广。老年人轮流到每户聚在一起读报读刊，让《中国老年》杂志这类专门为老年人制作的优秀报刊成为文化生活中的主角，闲暇时倾吐喜怒哀乐、生老病痛、家长里短。彼此之间互相关怀，交流养生经、烹饪法，有人缺席，会上门探望，嘘暖问寒亲如一家。一起阅读保健文章，交流体会，“精神食粮”使老人心情舒畅，共创和谐氛围，共促健康长寿。愿“楼道读报组”多一些，参与老人广一些。（顾家德）

看到就说

“五老”加“好邻居”让老更有为

湖南省永州市创新推行政法“五老”（老法官、老检察官、老警官、老司法工作者、老律师）加“好邻居”（离任乡镇和街道、村和社区干部、退休教师、热心老人、志愿者等）调解的新模式，他们各自发挥特长，密切配合，3年来，共受理矛盾纠纷28753期，成功化解27315期，调解成功率94.99%。（《法治日报》10月30日）

从政法岗位退下来的“五老”人员，他们有政法理论基础，掌握着政策法规，有着丰富的执法经验，具有很强的调解能力。而从各阶层退下来的好邻居们，有着热心为民、乐善好施、熟悉自然情况、具有丰富的基层工作经验等特点。

他们组合起来，可谓相得益彰，天衣无缝。理论加经验，发挥老有所为积极作用，爱民加爱心，法规加乡邻，会形成一股强大的力量，会更精准有效投入调解工作中去，会确保一方和谐平安。（刘海涛）

看到就说

公园设老年助餐点
值得借鉴

“吃完饭顺便在公园里遛遛弯儿、晒晒太阳，挺舒服！”一位刚在北京市龙泽园街道回龙园公园管理处单位食堂吃完饭的老人说，以前他常在公园里锻炼，锻炼完还要回去买菜做饭，现在可以直接在公园里吃饭，实在太方便了。（《北京日报》2024年11月6日）

公园周边住着近2.4万人。因为离家近，很多老人都到这里休闲遛弯儿。于是，龙泽园街道积极探索养老助餐点新路径，融合“政企合作”模式，在公园管理处的食堂建立了养老助餐点。

近些年来，不少地方依托社会资源和力量，在街镇、村、社区等地建立了老年食堂、长者饭堂等养老助餐点，很好解决了老人吃饭难题。但在社会发展进程中，养老助餐点建设打造也应从实际需求出发，本着就近便利的原则，对助餐点进行科学规划，合理布局，把这一民生好事、实事真正办到老人们心坎上。在这方面，龙泽园街道的做法值得点赞借鉴。（赵杰昌）

（编辑 周安琪）

让微短剧为积极老龄化添彩

2024年6月,国家广播电视总局下发《关于微短剧备案最新工作提示》,要求对微短剧实行“分类分层审核”,未经审核且备案的微短剧不得上网传播。还有网络平台发布打击违规微短剧的公告,表示将鼓励和推广优质微短剧,持续对含有不良价值观念导向、违反公序良俗、低俗“擦边”等违规内容的微短剧,以及相关违规账号进行治理。(光明网2024年11月17日)

生活中,“老年人沉迷短剧”已成为令人担心的社会问题。部分短视频平台存在利用大数据向老年人推送微短剧并以各种方式诱导开通自动支付、免密支付或自动跳转支付的行为。对此,要开发有利于老年人健康的视频,开发防止老年网络诈骗的软件。相关法规要保障消费者知情权与选择权,监管部门需关注此类诱导消费行为,平台更应规范发布要求。子女可以与父母共同分享相关的游戏、购物、新闻等内容,或者共享一个账号,进行相关的保护,为养老生活助力护航。(青青)

保障老年人的租房权益

老年人租房时频频遇到“年龄歧视”,需要从多个方面入手来保障相关权益。笔者认为,首先,政府应出台相关政策,明确禁止在租房市场上的年龄歧视行为。其次,租房中介和房东应提高自身的社会责任感和法律意识,不得以年龄为由拒绝为老年人提供租房服务。同时,政府和社会各界应加大对老年人租房需求的关注和支持,以满足他们的居住需求。

此外,我们还应从更深层次上思考如何解决老年人的居住问题。一方面,政府可以加大公租房保障力度,将公租房的服务对象向老年人、困难群体适度倾斜,为他们提供更多的住房选择。另一方面,我们也应鼓励社会力量参与到老年人住房问题的解决中来,比如通过政策引导和市场机制,推动房地产开发商建设更多适合老年人居住的房屋,或者鼓励社会资本投入老年人住房租赁市场等。(王琦)

养老“中间人”亟须规范引导

随着我国步入“中度老龄化”社会,养老服务需求激增,养老服务“中间人”应运而生。他们为老年人及家属提供养老机构信息、筛选推荐等服务,满足了市场的现实需求。然而,这一新兴行业尚处于发展初期,存在服务质量参差不齐、诱导老年人高额投资等问题。一些“中间人”打着养老服务的旗号,诱导老年人预付高额养老费用,涉嫌非法集资;还有人宣传廉价“养老旅居团”,实则推销保健品。这些行为不仅损害了老年人的利益,也影响了行业的健康发展。(《法治日报》2024年11月15日)

养老“中间人”作为连接供需两端的重要角色,在养老服务市场中发挥着不可替代的作用。但要实现行业的健康有序发展,还需政府、社会、企业等多方共同努力,比如,相关部门应尽快出台针对性准入规则和行业标准,一方面要明确职责和业务范围,确保提供的服务真实可靠;另一方面,要加强对从业人员的培训和管理,提高他们的专业素养和服务水平。(郑扬)

(特约编辑 杨玉琴)



新时代“银龄行动”启动活动

主办单位：民政部 全国老龄办 中国老龄协会

2024年11月20日·北京



“银龄行动”助力老年人 参与志愿服务

11月20日，民政部、全国老龄办、中国老龄协会共同在京启动新时代“银龄行动”。启动仪式上发布了“银龄行动”标识和志愿服务队队旗。同时，全国“银龄行动”信息服务平台上线运行。“银龄行动”是以老年人为主体，坚持自觉自愿、量力而行的原则，以开展智力援助和参与基层治理、社会服务等为内容，服务经济社会发展的志愿服务活动。截至2024年7月底，全国参加“银龄行动”老年志愿者总人次已超700万，开展援助项目4000多个，受益群众4亿多人次。

与以往的“银龄行动”相比，新时代“银龄行动”参与主体从老年知识分子拓展到全体老年人，行动内容从智力援助、技术帮扶为主，拓展到“银发巡逻”、儿童托管、互助养老、全民参保、扶残助残、探访关爱等社会生活的方方面面，从线下活动为主拓展到线上线下相结合。当天正式上线运行的全国“银龄行动”信息服务平台实现了“银龄行动”网上信息查询、服务链接和事项办理等功能，将进一步促进供需对接、信息共享、集中宣传，为广大“银龄行动”志愿者做好服务保障。（新华网2024年11月20日）

国家医保局发布多批立项指南

近日，国家医保局发布了包括护理、综合诊查、超声检查和康复等多批立项指南，设立一系列“适老化”的价格项目，鼓励和支持医疗机构为群众尤其是老年人提供多元化的优质医疗服务，确保他们能够获得安全、有效、便捷且价格合理的就医体验。

“免陪照护服务”实行政府指导价管理，仅适用于特级、1级护理患者，且暂不纳入医保。这部分患者通常占住院患者的10%左右，患者或患者家属可自主选择由医疗机构提供的“免陪照护服务”，也可选择社会化、市场定价的护工服务。（《光明日报》2024年11月15日）

民政部等14部门发文推进老年阅读工作

阅读是丰富老年人精神文化生活的方之一，民政部、中国老龄协会等14部门日前联合印发《关于推进老年阅读工作的指导意见》（以下简称《意见》），提出要充分发挥各方资源优势，从老年读物供给、数字资源建设、老年阅读环境等方面提升老年阅读服务。

《意见》提出，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。新闻出版主管部门要加大对老年读物的支持力度，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，并配备有声、大字、电子等无障碍格式版本。（央视新闻2024年11月7日）

进一步提升金融服务适老化水平

近日,国家金融监管总局发布《关于进一步提升金融服务适老化水平的指导意见》,要求各家金融机构坚持以人民为中心的价值取向,积极融入老年友好型社会建设。意见提出:金融机构在营业网点设置时,要适度向老年人聚集区域倾斜、完善适老设施配置;要尊重老年人的意愿和使用习惯,保留现金、纸质存折、存单、保单、业务凭证等服务方式;不强制要求老年人使用银行卡、互联网移动应用和自助式智能设备。



此外,还要优化手机App服务流程和功能;加大适老金融产品供给;研究提高投保年龄上限,重视70岁及以上老年人保险保障需求;加强销售行为管理,加大对老年金融消费者合法权益的保护等。(央视新闻客户端 2024年11月16日)

北京等8地推出旅居养老机构服务平台

11月15日,北京、天津、河北、内蒙古、吉林、黑龙江、海南、云南8省区市共同推出的“冬南夏北”旅居养老机构服务平台上线,首批覆盖多地60余家养老机构,为有需求的老年人提供多层次、个性化、专业化的旅居养老服务产品。

当天,北京养老行业协会发布《“冬南夏北”旅居养老机构服务平台管理细则》,明确各地养老机构加入平台的上线条件、申请流程和退出机制。8地养老行业社会组织共同签订诚信自律公约,提出要建立健全行业规范,推动行业诚信建设,杜绝虚假宣传、欺诈消费等损害老年人利益的行为,维护老年人合法权益。(《人民日报》2024年11月19日)



促进养老服务消费 提升老年人生活品质

近日,民政部、国家发展改革委等24部门联合印发《关于进一步促进养老服务消费 提升老年人生活品质的若干措施》(以下简称《措施》)。

《措施》指出,在促进养老服务供需适配方面,要求进一步扩大和优化居家、社区、机构养老服务供给,全面推进智慧型家庭养老床位建设,持续推动助餐、助浴、助医、助洁、助行、助急和探访关爱等服务;加快发展农村养老服务,开展县域养老服务体系创新试点项目,组建县域养老服务联合体,支持老年人消费品下乡。在拓展养老服务消费新场景新业态方面,要求不断创新“智慧+”养老新场景,探索建设“智慧养老院”,开发“养老服务电子地图”;持续发展“行业+”养老新业态,支持养老服务与物业、家政、医疗、文化、旅游、体育、教育等行业融合发展;有效拓宽“平台+”养老新渠道,鼓励平台企业拓展养老服务消费新场景,将每年10月确定为“养老服务消费促进月”。加强养老服务标准支撑消费作用,加快建立全国统一的养老服务认证体系。(《光明日报》2024年11月10日)

阅读 + 交友 + 养生

——引领新时代老年阅读



文◎郑志华

不久前，民政部、全国老龄办、中央宣传部、中央网信办、中国老龄协会等 14 部门联合发布《关于推进老年阅读工作的指导意见》（以下简称《意见》），明确老年阅读工作要坚持以下原则：一是坚持为老服务，保障阅读权益。二是坚持城乡均衡，推进阅读普及。三是坚持政府主导，实现多元参与。

《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。

老年阅读不仅关乎老年人的精神文化生活，更是推动树立积极老龄观、健康老龄化理念的重要途径。近年来，各地各有关部门、社会各界都在积极探索适合老龄社会的阅读服务体系，其中，“阅读 + 交友 + 养生”的新模式尤为引人注目。

树立积极老龄观的重要途径

83 岁的魏学芳，每天早晨 5 ~ 7 点都会坚持读书看报、写读书笔记甚至创作诗词。她从小爱读书，5 岁多就开始念书写字，尽管因家庭困难辍学，但她对书籍的热爱从未停息。由于长期坚持，她的诗词、散文逐渐在市县报刊发表，激发了她更大的读书

热情。她还创办了云县诗社，为云县诗词文化的发展做出了自己的贡献。

83岁的张金凤，每天骑着三轮车到山东聊城市图书馆学习。她从小就有阅读的习惯，受传统儒家文化的影响，认为唯有读书才能立身于社会。退休后，她依然坚持阅读，最爱读养生保健、健康饮食类的刊物。张金凤的家中摆满了书籍，她计划把一排书架上的杂志全部读完。她的阅读习惯不仅丰富了自己的生活，也影响了家人，成为书香之家。

葛连金今年75岁，每周读四五本书，并记录近百万字的读书笔记。他在山东日照市城市书房樱花园馆内坚持阅读多年，成为那里的忠实读者。

这些老年人的阅读故事不仅展示了他们对知识的热爱和对生活的积极态度，也激励了更多人保持学习的热情。无论年龄多大，都可以通过阅读来丰富自己的生活和精神世界。



阅读+养老+交友的书店场景

我国是人口老龄化发展速度最快的国家之一，2023年进入中度老龄化阶段，据测算，到2035年左右，将进入重度老龄化阶段。保障老年人基本阅读权益，满足老年人不断丰富的阅读需求，通过阅读引导老年人安享幸福晚年，树立积极老龄观、宣扬健康老龄化，构建老年友好型社会，既是全民阅读的应有之义，也是贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略、推进中国式现代化的必要举措。

而为老服务，必须充分考虑老年群体的特殊性，做好适老化改造。一方面，要加强数字资源建设。如今，越来越多的老年人已经适应和喜爱使用互联网获取信息。为此，数字阅读平台、互联网应用平台等需要提高适老化程度，加快开发电子版、有声版老年读物，帮助老年人跨越数字鸿沟。另一方面，要改善老年人的阅读环境。各级公共文化场所应做好无障碍环境建设和改造，提供适合老年人需要的无障碍阅读设施和服务，提升银发读者阅读幸福感。

创新探索多方融合

民政部老龄工作司有关负责人表示，老年群体是一个特殊且多元的群体，《意见》充分考虑了老年人阅读的特殊性，重点围绕丰富老年读物内容、加强老年阅读推广、提升老年阅读服务三个方面提出8类具体举措。比如，开展全国性、区域性、主题鲜明的老年阅读推广活动，同时鼓励运用信息技术和新

媒体平台开展数字阅读等老年阅读推广活动；通过持续深化“乐龄读书会”品牌建设，实施“一老一小牵手读书行动”“阅读交友行动”“银龄领读者计划”以及“为老年人读书”志愿活动等；鼓励公开出版发行的图书、报刊配备有声、大字、电子等无障碍格式版本，引导推出更多思想精深、艺术精湛、制作精良的作品，开展全国老年读物精品出版工程。

下一步，老年阅读工作还将探索阅读“+养生”“+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。

退休教师王淑芬这几年都在帮着带孙女，虽然也有自己的时间，但说起养老总觉得还很遥远。她说：“读书本来是很私人的一项活动，来了书院才发现，大家有很多共同话题，就像多年未见的老朋友，我和另外几位姐妹约定，每个星期都来参加。一次聚会，改变了我多年的固有偏见。”王淑芬所说的书院，就是引入了“阅读+交友+养生”这一新模式的老年书店，将“阅读+交友+养生”等需求与老年群体结合，满足老年人的心理需求和社交需求。金孝趣院在南京打造的享老阅读空间，不仅独家设计适老化书架，方便老年读者找书拿书；还为认知症照护专区研发了专业图书和老年绘本，配合预防和延缓认知症；餐厅区配置了营养搭配、健康饮食类书籍；还引入AI语音助手、陪伴机器人，帮助老年

人通过语音指令搜索书籍、领读伴读等，大大降低了老年人使用数字阅读产品的门槛。

“文化赋能养老，阅读链接产业。”每次读书会后，老人们不仅分享读书感受，还会聊些家长里短和其他需求，比如：健康、医疗、旅游、带娃，有的老人还会帮忙给家里的孩子找对象。就在上周，一批香港老人来金孝趣院享老阅读空间深圳店参观考察，他们看的不仅是吃和住，还会看活动丰富不丰富，入住的老人是不是跟自己一个水平等。69岁的王克俭说：“最吸引我的是金孝趣院浓厚的阅读氛围，还有各种适老化细节，文化养老说起来很‘高大上’，事实上，这是一种生活方式，聊得来的人在一起才不会寂寞。”在这里，每个月都有主题阅读活动，每周都举办线下沙龙，每天都组织晨读朗诵。

事实上，这种深度融合不仅有助于提升老年人的生活质量和幸福感，还能推动养老产业的转型升级和高质量发展。未来，随着技术的不断进步和市场的不断拓展，这一模式有望在文化与养老的深度融合中发挥更大的作用。相关部门应加强对老年阅读的政策支持和保障。通过完善相关政策法规、加大资金投入力度等措施，推动老年阅读事业的持续健康发展。同时，还应加强对老年阅读市场的监管和规范，确保老年人能够享受到优质、安全的阅读服务。📖

（特约编辑 杨玉琴）



孙盛华：退而不休洒余晖

文◎周安琪

“退休 34 年了，还继续为大家服务，我当过社区的主任、月坛侨联的主席、三里河活动站党支部的副书记。我这一生，我的一切都是党给我的，组织和群众信任我，我就得把工作做好。回顾我在党 50 年，不管离休以前还是离休以后，只要是党交给我的工作，我都是踏踏实实、兢兢业业，认真去做好。”

91 岁高龄的孙盛华是一位归国华侨，1990 年从国资委商业离退休干部局离休后，她继续发挥余热，协同支部一班人，积极工作，不为名利，勤勤恳恳，尽心竭力为老同志谋幸福。

离休不离党，宝刀勤磨砺

先后担任过 6 年居委会主任、7 年月坛街道侨联主席的孙盛华，自 2006 年担任三里河党支部专职副书记以来，18 年如一日，始终保持共产党员的先进性，仍然怀着对党和人民无限忠诚的坚定信念，为社会发展献计献策。

“宝刀不磨要生锈，人不学习要落后”。

这是孙盛华常说的一句话，离休后，孙盛华十分注重学习，做到政治坚定、思想常新、理想永存。她深知一个人要保持思想上不退步，要适应形势发展的要求，与时俱进地开展工作，就得坚持学习，不断用新观念、新知识充实完善自己。

每月支部组织学习，她都带头参加。坚持每天研读报章杂志，特别是党报党刊，深刻领会党在新时期所制定的路线、方针和政策，具备了较高的理论水平。离休 30 多年来，她一直坚持学习不放松，光学习笔记就有三十余本，写了百万余字心得体会，真正做到了“活到老，学到老，用到老”。

除了自己坚持学习，她还带领支部一班人健全完善党支部学习和工作制度，采取灵活多样的方式，组织周围的老同志系统地学习毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想等重要内容，联系本支部实际，对老同志进行党的宗旨、传统教育，积极引导老同志在现实环境中

自觉转变传统观念，使本支部老同志的党员意识和党性观念不断提高，党支部的凝聚力、战斗力不断增强。

每次学习前，她都先将学习的材料选择好，读懂读透理解好，做到自己心中有数，然后和老同志们一起学习、一起探讨，了解他们的心声。

针对活动站老同志人数较多、居住比较分散、年龄身体状况不同的实际情况，不断创新学习方式，路远的坚持个人自学，路近的坚持集中学习，年龄偏大的坚持上门送学。老同志学习的时间多了，精神充实了，真正做到了与时俱进、思想常新、保持晚节。

退休再上岗，社区献余热

孙盛华离休后，有强烈的为群众服务的愿望，她曾说“干到八十岁再退休”。

1990年孙盛华从原商业部离休，回到三里河二区社区。恰好赶上居委会换届选举，便被选为了社区主任。尽管当时孙盛华的几个孩子都不同意，也接受不了一个国家部委干部去做居委会主任，但孙盛华说：“既然群众这么信任我，我就得把这项工作干出个样子来”。这一干，就是6年。

因之前从未从事过群众工作，在居委会这样一个和普通居民打交道的工作岗位上，她扑下身子、放下架子，边干边学，得到了社区居民和街道办事处的认可，其所在居委会及党支部均被评为先进。2001年，孙盛华刚从居委会主任位置上退下来没多久，又被推选为第一任月坛地区侨联主席。虽然她是一个归国华侨，但对侨联工作一无所知，“开始我比较犹豫，但是当我了解到侨联工作是党统战工作的重要组成部

分，就坚定地承担了下来。”孙盛华说。

之后，孙盛华便带领侨联一班人，从零开始、加班加点，把地区的归侨、侨眷都组织起来，加强了相互间的联谊和沟通，至今还保留的“月侨艺术团”就是由孙盛华当时一手组建起来的，很受居民欢迎。

孙盛华在侨联主席的位置上一干又是7年，月坛地区侨联年年被评为西城区先进单位，她本人也连续6年被评为优秀侨务工作者。

近年来，在国资委商业侨联组织的参观见学、研讨交流活动中，孙盛华依然身体力行，主动参加，积极为侨联工作建言献策。

老骥再伏枥，服务老同志

“我在三里河活动站老干部党支部担任专职副书记，主要的工作是为咱们党支部退休的200多位老同志服务。”2006年，三里河活动站老干部党支部换届，孙盛华当选为专职副书记。

为了有针对性地做好老干部的服务工作，及时摸清每个老同志在想什么、盼什么、需要帮些什么，除了每个月开会学习与老同志见一次面了解一些情况外，她还经常到老同志家中坐坐看看。孙盛华说：“老年人需要沟通和陪伴，尤其是需要情感的沟通，以前我会经常去家里看他们，现在打电话、视频聊天也很方便，所以我每天都会打好多电话。”

这件事说起来容易，但要真做起来没有一种乐于吃苦、甘愿受累的精神是不行的，特别是三里河活动站这种大站，当时有400多名老同志，且居住的比较分散，有时一天走访几户下来，孙盛华累得腰酸腿痛，几天缓不过劲来。



多年来，不管是天寒地冻、还是炎夏酷暑，她都跟着活动站的工作人员走访看望老同志，老同志要办的事从未耽误过。在日常工作中，经常有老同志到活动站来找她反映问题，请求帮助解决困难，能当场解决的就当场解决，不能当场解决的，她就耐心向他们解释清楚并及时向上级汇报，研究解决，给他们一个满意的答复。

为了丰富老同志的娱乐生活，她经常与活动站工作人员，想想办法，出出点子。每年都组织老同志开展棋牌比赛、趣味运动会、书画展等，把老同志们聚在一起坐一坐、唱一唱、玩一玩、乐一乐，既锻炼了身体，愉悦了身心，又加强了团结，增进了友谊。

孙盛华笑道：“只要拿出一颗真心去对待老同志，对待老干部工作，没有完成不了的任务，没想到在这个岗位上我一干就是18年，但只要组织需要，我就坚决服从安排。”

她就是这样一个人，不计报酬，不计名利，始终以饱满的热情和认真负责的工作态度为老同志服务。如今这位耄耋之年的老人，看起来比同龄人更显年轻、阳光，她依旧保持着工作激情，为自己的晚年生活书写着精彩的华章。

传承好家训，建设好家风

孙盛华除了在工作中以身作则、率先垂范，她也极其重视建设和弘扬新时代良好家风。孙盛华用一生践行和传承着优良的家风家教，为家庭和社会树立了光辉典范。

在品德培养方面，她始终以身作则。记得有一次组织老干部活动，她漏忘了一位老干部，她主动承担责任并及时向老干部承认错误。她常对子女说：“犯错不可怕，可怕的是不敢面对。”在生活中，答应家

人的周末出游，即使临时有工作，她也会先妥善安排好，绝不食言，让诚信的观念深入子女内心。

廉洁奉公是孙盛华一生的准则。在物资匮乏的年代，单位有一次分发紧俏物资，有人提议给她多分一些，毕竟她工作辛苦且资历老，但她坚决拒绝，说：“大家都一样，按规定来。”她常告诫家人：“不是自己的东西，一分一毫都不能要。”这种廉洁意识深深烙印在家庭成员心中。子女们在各自的工作岗位上，面对各种礼品贿赂时，都毫不犹豫地拒绝，坚持廉洁自律，维护良好家风。

重视知识学习是孙盛华整个家庭的传统。她在家中营造了浓厚的学习氛围，自己一有空就阅读业务书籍和经典名著。当子女们在学习上遇到难题想要放弃时，她就讲述自己年轻时在艰苦条件下坚持学习的经历。在她的激励下，孩子们都在学业上取得优异成绩，并将学习作为终身习惯。

在家庭关系中，她注重亲情的培养和家庭的和谐。夫妻之间相互尊重、相濡以沫。对待子女，她既有严格要求，又充满慈爱。一家人每逢佳节团聚，欢声笑语不断，尊老爱幼的美德在每一个细节中展现，孙子孙女们也在长辈的教导下懂得礼貌待人。

孙盛华的家风家教如同一盏明灯，照亮了家庭前行的道路，也为周围人带来了温暖和力量。

“哎呀，你精神也不错。能来就来，尽量活动，不能来不要勉强，健康是第一位的。”如今的孙盛华仍在积极参与社区工作，她感慨地说：“退休以后，我在社区付出时间、精力，但我得到了很多，广交朋友、生活充实、心情愉悦！”

（编辑 周安琪）

在北京八一电影制片厂采访 90 岁的张勇手时，两名天津影迷前来拜访。他们说张老师扮演的军人英俊不失儒雅的形象，是那个时代的标杆，退休后来听他讲拍电影的故事，既回味自己的青春年华，回去也可以教育下一代，做精神传承的桥梁。

而以电影讲党史，正是张勇手当前在做的事。有着 68 年党龄的他，主演、导演了《英雄虎胆》《林海雪原》《奇袭》《大决战》等 40 部作品，影响了几代影迷。“要表现英雄人物，首先要熟悉英雄、热爱英雄，去挖掘英雄人物对人民无限忠诚的高贵品质和典型的性格。”张勇手说，“像我有幸参演的《地道战》，让我们看到了八路军和人民群众在抗战中的无限智慧和胆识，他们坚定的信念，战胜一切困难的革命精神，永远值得我们学习。”

张勇手 看电影，讲党史， 传承红色基因

文◎卓成华

重温经典，感受国家的雄壮与豪迈

张勇手用电影讲党史，于建党百年时就已开始。

在国家电影局指导下，电影卫星频道为庆祝中国共产党成立 100 周年，推出了“经典频传：看电影，学党史”系列短视频，围绕“银幕上的共产党员”“中国共产党伟大精神”“难忘的旋律”“银幕背后的故事”等主题展开，张勇手是推荐者之一，在重温曾经塑造过的角色中，他的讲解给经典赋予了新时代气息。

电影《地道战》是用故事片的形式拍摄的军事教学片，张勇手说：“它在我

国创造了 30 亿人次的观看记录，我有幸参演了这部作品，在当中饰演的是抗日区长赵平原。‘地道战嘿地道战，埋下神兵千百万’的精彩故事，让我们看到了八路军和人民群众在抗日战争中的无限智慧和胆识、勇气。”

带着这种智慧和果敢，张勇手从 23 岁开始，先后在《黑山阻击战》《英雄虎胆》《海鹰》《赤峰号》《南征北战》《南海风云》

《啊！摇篮》等影片中塑造我军智勇双全的指战员的英武风姿。尤其在《林海雪原》中饰演的参谋长少剑波、《奇袭》中饰演的侦察连连长方勇，使张勇手成为那个时



代无数人心中的偶像，至今难以忘怀。

离休后，张勇手又在《征服死亡地带》《海之魂》《横空出世》《惊涛骇浪》中扮演我军高级将领。这样，从陆军、海军到空军，从战士、班长、连长、营长到司令员，从青年到老年，张勇手说演军人是他一生的骄傲。

“其实从部队文工团调到北京八一电影制片厂，我只看过两部影片，一部是苏联的《沙漠苦战记》，另一部是国产片《梁山伯与祝英台》。”张勇手说，“是在组织的培养下，我开始扮演解放军指战员角色。如果说在这些角色的创造中还有一点点成绩的话，首先应该归功于党对我的教育、培养和同志们对我的热情帮助。而在电影拍摄过程中，我深深体会到扮演英雄人物的过程，就是向英雄学习的过程。”

因为演出投入，《英雄虎胆》上映时，张勇手一岁多的儿子看到银幕上“爸爸牺牲”了，从小推车上哭得掉了下来。而电影在他老家放映时，年迈的母亲看到自己的儿子在银幕上牺牲后，也是号啕大哭，让旁边的人都不看电影，改成看她了，张勇手至今还记得这两件事。他说：“为革

命事业勇于自我牺牲的解放军，才是真正的英雄。一名共产党员，必须要有坚定的立场和信仰，在任何情况下都不可动摇。我演过的角色全是党员，所以说我这一生很幸福。”

一部部中国电影里的红色经典，是学习党史极为形象、感人的视听教材，在老艺术家的分享中，那扣人心弦的历史时刻，激情澎湃的难忘场景，让人热血沸腾，从而感受到国家的雄壮与豪迈。

猫耳洞狭窄， 有时要跪着表演来鼓舞士气

电影里扮演英雄的张勇手，现实中也还是战场上两立战功的英雄。

张勇手是山西汾阳人，3岁父亲病逝，14岁考入华野第十八兵团随营学校，成为一名解放军战士，他说：“60军到学校招收文工团员，我被录取，开始了军旅文艺生涯。”

在部队文工团战友帮助下，张勇手识简谱，拉小提琴、二胡，学霸王鞭，表演秧歌剧、话剧，去鼓舞战友士气，为群众做政策宣传。他随部队一路解放太原，西渡黄河从潼关打到西安、宝鸡，进入西南追残敌，又参加了抗美援朝。

第一天入朝，张勇手就遭遇敌机轰炸，两匹马被炸死，一匹骡子被炸伤。“赶马车的同志不忍看受伤的骡子抽搐的样子，开枪把它打死了。”张勇手说，“马车上是文工团的给养、装备，团领导决定留下几个人看管物资，其他人继续前进，派我去附近找朝鲜政府弄几匹牲口，把马车上的物资拉到前方部队。”

17岁的张勇手背着卡宾枪，一个人在

异国他乡跑了三四十千米，找到了朝鲜一个郡的地方领导，用入朝前学的简单朝语连比画带说，讲明了情况。他们安排七八个人，每人带一个牲口，帮着驮上物资，在马平里的地方追上了大部队。

战后，因为这段英勇表现，张勇手被授予三等功。

朝鲜战场上的志愿军文工团，虽不用冲锋陷阵，但拉炮弹、运粮食、救护伤员、到前沿阵地慰问演出，一样经历枪林弹雨。

“1953年志愿军发起夏季反击战，我第一次带着文工团三五个人组成的飞行小组去阵地慰问。”张勇手说，“事先我们了解一些战士的英勇事迹，编成快板和歌曲，一对一地找到待在猫耳洞中的本人当面表演。”

因为猫耳洞狭窄，张勇手经常都是跪着表演。他们一个山头一个山头跑，一个阵地一个阵地慰问，极大地鼓舞了战士的士气。因成绩突出，张勇手回国后再次荣立三等功。

回国后不久，张勇手接拍了第一部电影《黑山阻击战》，紧随其后是《英雄虎胆》。有部队生活体验、朝鲜战争经历的他，演出的军人形象有血有肉，很难有人超越。

张勇手42岁接演《南海风云》时，开始了导演之路，陆续发掘了倪萍、唐国强、刘晓庆等新星。他导演的《祁连山回声》《沉默的冰山》等影片，关注西路军，宣传戍守边关将士，歌颂帕米尔高原的巡边员。《祁连山回声》不仅获得文化部年度优秀影片二等奖，同时还促进了国家对幸存西路军战士一系列生活待遇政策的出台。

上战场得军功章，拍电影创纪录的观影人数，拍《海鹰》时获得先进工作者，张勇手在每个领域都做到最好。暮年之

时，第27届中国金鸡百花电影节终身成就奖、第十七届电影表演艺术学会终身成就奖等荣誉先后授予他；但张勇手却说：“我是一个农民的孩子，是组织的培养，使我不仅做了演员而且当了导演，我要感谢的是党和国家，它给予的远比我付出的多。”

无事此静坐，有福方读书

年届九旬，张勇手依然身姿挺拔，说起电影中往事，滔滔不绝。“我现在身体尚好，每天在院子里走路五六千步。但最近睡眠不太好，得调整。”他笑着说。

从八一电影制片厂演员剧团退下来后，张勇手与老伴儿张家懋在北京怀柔山区过了一段田园生活。他说：“那儿离雁栖湖只3千米，我喜欢钓鱼，开车过去很方便，摆一溜海竿打到水里，有鱼没鱼都十分惬意。”

清明节前后，他们在房前屋后山坡上点瓜种豆，秋天就有收获，让来看望他们的老朋友羡慕不已。“后来年纪大了，担心就医不方便，就搬回城里住了。”张勇手说。

张家懋是北京八一电影制片厂化妆师，也是张勇手60军文工团的战友，一起上过朝鲜战场，曾获第三届中国电影金鸡奖最佳化妆奖。夫妻俩的两儿一女虽没有走演艺之路，但都继承了父母严于律己、低调做人的准则，安心本职工作，一家人和睦团结，相亲相爱。张家懋前两年不幸病逝，张勇手还记得孩子小时候在巷口等妈妈下班、等着等着就坐下来睡着了了的画面，非常怀念老伴儿。

热爱党，热爱军队，牢记军人本色，张勇手非常知足自己的生活状态。曾经有厂家找他拍药品广告，被他婉言谢绝，他说：“我的离休金足够花了，何必再把自

已搞得那么累。有句话说得好：高职不如高薪，高薪不如高寿，高寿先得高兴。”

离休后，张勇手曾参演电视连续剧《葛定国同志的夕阳红》，他演主角葛定国，影片想给那些已经退休，或逐步进入年老的人一些警醒：少一些埋怨，少一些激动，多一点自规自律，多一点生活情趣。这部军旅老年生活题材引发很大社会反响。一名长春观众专门赶来看望张勇手，感谢他塑造了这么好的角色。

张勇手说：“演别人的故事，给人启示，也是对自己的一个提升，要活到老，学到老。”他家客厅中堂挂着“军魂”二字，两侧配上“无事此静坐，有福方读书”的对联，表达晚年心境。

去年，张勇手出版了口述回忆录《艺

海兵魂：张勇手传》，图文并茂，既是个人传记，也是一段军旅电影史录，他还别出心裁地出了三个封面版本：志愿军版、解放军版，离休干部版。“出版前，有人希望封面用我年轻时的照片，有人说中年的好，有的说年老的好。我说不要争了，咱们老中青三个时代都做封面，由大家自己选。”张勇手得意地说。

图书一出版，好评如潮，当年拍《黑山阻击战》所在地辽宁省黑山县图书馆立即购买作为馆藏，丰富红色精神资源。读者在一页页文字、图片中，重温红色电影中的光辉历史、峥嵘岁月，感受张勇手诠释的人民军队之“兵魂”。

这是纪念，也是传承。

(编辑 卓成华)

广告

3600 亿进口益生菌 加1元再免费送2盒

便秘、腹泻的克星——益生菌

便秘的老人常年饱受折磨，三高老人更担心。大便不通畅，毒素排不出，头痛、头晕和食欲不振是表象，五脏受毒害是内伤。腹泻的老人，受罪又尴尬，一不小心失控拉裤裆。

益生菌——便秘腹泻双向克星。益生菌快速增加肠道有益菌的数量，抑制有害菌，肠道菌群平衡才健康。益生菌多，肠道有活力，蠕动加快，大便排得通畅；菌群平衡，肠道功能恢复，促进营养吸收，改善腹泻无烦恼。

80% 的免疫力在肠道

免疫力不强，关键看肠道。肠道是人体最大的免疫器官，80%免疫细胞都在肠道。益生菌在肠道定植后，建立完备的免疫系统，提高身体的防御功能。

3600 亿，美国进口菌株，搭配益生元

好的益生菌，菌株种类和数量是核心。联合邦益生菌，高含量，活性好，进口美国优质菌株——双歧杆菌源。每100g含3630亿活菌。针对老人肠道特点，特别加入比利时优质“菌”粮益生元——低聚果糖。益生菌加益生元，多倍增效。小蓝帽国家认证有保障。

迎新春，加1元再免费送2盒

联合邦益生菌市场价168元。现在限时特价，老人购买仅需39元，每天前20名打进热线加1元再免费送2盒。给肠道做个大扫除，肠道不堵，远离便秘。菌群平衡，不腹泻。吃饭香，肠道畅，免疫强！



鄂食健广审(文)第251111-05870号(本品不能代替药物)

订购热线：400-1868-679

尿频、尿急、尿不尽 翟大夫前列腺贴 来电免费领取10贴

最新消息：近阶段，卫视同款《翟大夫前列腺热敷贴》上市后，受到中老年朋友的欢迎。它不是西药，不是针剂，只需贴在神阙穴(肚脐)上，就能辅助治疗尿频、尿急、尿不尽等病症，帮助恢复排尿顺畅！

【翟大夫前列腺热敷贴】源自中医古方，科学配伍，精选多种中药，通过现代科技提取出精华液，小分子结构排序，置于透气压敏胶基质上制成贴剂。

【产品贡献】：【翟大夫前列腺热敷贴】贴于神阙穴(肚脐)，药物的有效成分通过血液循环，靶向送入前列腺腺体，促进局部血液循环，辅助消炎、消肿。可用于慢性前列腺炎引起的尿频、尿急、尿不尽，下腹部、腰部、会阴部疼痛不适等症状的辅助治疗。

【特大喜讯】：冬季天气寒冷，您有没有觉得最近尿频了？晚上也要起来好几次？现特推出卫视同款来电领取的活动。

【翟大夫前列腺贴】每贴仅需1块9，每天前20名按套装购买再免费送10贴。前列腺的“贴身小卫士”，让您在这个寒冷的冬季，轻松一贴，健康无忧。



晋械准准20212090049；晋械广审(文)第250822-01823号

领取热线：400-697-2818

今年81岁的翁国良是苏州一名退休教师，10多年来，他利用自学的计算机技术为苏州地铁绘制了多份乘坐攻略，大大方便了市民。去年，苏州轨交与上海轨交“牵手”后，他又为这个世界最大的地铁网络绘制攻略。翁国良热心助人，还绘制了清明扫墓以及退伍军人乘坐地铁等攻略。他说，只要自己能动，就会把苏州这个靓丽的“城市名片”展示给世人。

退休教师翁国良 为世界最大地铁网络绘制攻略

文◎正道

老有所为，退休后忙着做出行攻略

翁国良今年81岁，年轻时当了10年兵，1973年转业来到苏州定居，成为苏州卫生职业技术学院的一名教师。临近退休之际，学校推行电脑办公，翁国良和年轻同事一起积极参与计算机课程的学习，逐步掌握了Word、Excel、PowerPoint等办公软件及五笔打字技能。

退休后，翁国良喜欢市内到处走走，他发现很多上了年纪的市民经常走错路坐错车，便萌生出制作交通指南的想法。2011年，翁国良耗时半年，完成了现在看来有些粗劣的“处女作”——《BUS苏州游》，并自费印成小册子，送给周边亲友使用，深受好评。

2012年，苏州轨道交通1号线运营在即，



翁国良意识到轨道交通（以下简称轨交）将成为苏州市民及外地游客优先选择的交通工具之一，开始将精力转移到轨道交通上，琢磨起轨交出行的攻略制作来。

当时，翁国良还没申领老年卡，为了省钱，他每天一早就挎上包，带上笔记本、圆珠笔和照相机，骑着自行车到每一个地铁站点采集信息，从内到外每一个要素都用相机拍摄，再用文字逐一记录在笔记本上。连骑行带记录，平均每站花费一小时，每天最多只能跑六个站点。

每天回到家，翁国良不顾疲劳，将信息分门别类一条条录入计算机，一天20千米的骑行，他却乐此不疲。为了做好攻略，翁国良跑遍1号线24个站的104个出入口，几乎横跨整个苏州城。

翁国良制作的攻略非常详细，该站是否有电梯？是扶梯还是直梯？扶梯是单向还是双向？连每一站的卫生间位置与周边公交站台都一一写进攻略中。为了让使用者一目了然看懂信息，方便折叠携带，翁国良还自学了版面设计。

1号线攻略完成后，2013年，苏州轨交2号线运营，翁国良又骑着自行车，将上述工作又进行一遍。此后，每逢苏州轨交有新线路或支线开通，翁国良都会第一时间绘制攻略，并对之前的内容进行校正勘误。十多年来，翁国良为此做的功课，已经积攒了几个厚厚的笔记本和多达几十GB的计算机数据。

绘制多种攻略，

把“城市名片”展示给世人

沪苏轨交11号线“牵手”后，翁国良对于“沪苏同城化”有了更高的期待——“铁路、高速、高铁全国城市间都有，但只有同一城市才连通地铁”，因此沪苏11号线连通，才是真正实现沪苏同城化。

2024年春节后，翁国良在微信朋友圈发了一个问题：全世界最大的地铁网络在哪里？随后，他自制了数张图片，用于说明他认定的答案：不是北京，也不是上海，而是“上海+苏州”。

苏州和上海本就地缘相近、人缘相亲、经济相融，是长三角乃至全国同城效应最显著的区域之一。根据民政部门扫墓客流分析，2024年苏州市清明期间祭扫客流将近800万人次，叠加清明踏青游玩出行客流，市、区各大墓区及周边景点将面临巨大交通压力。

苏州轨交11号线开通时，翁国良就有

了再做一份清明攻略的想法。2024年3月13日，他联合姑苏区平江街道观前社区，在社区青年志愿者帮助下，仅用1天时间，便完成了这份详尽、暖心的清明扫墓“一图通”，翁国良在图中标记了苏州43处墓区，周边遍布6条地铁线，33座地铁站，同时苏州临时开通了6条公交直达墓区专线、12条地铁接驳公交线路等，方便清明人们出行。

不少市民看到这份“一图通”后，称赞其非常实用，不仅方便了他们的出行，还让他们更加深入地了解苏州的公交、地铁路线和周边设施，给他们的日常生活带来了便利，市民也对翁国良老人和观前社区的暖心举动表示了由衷感谢和赞赏。

今年上半年，苏州市退役军人优待政策正式落地，退役军人和其他优抚对象持优待证可免费乘坐公共交通工具，还可以免费参观游览景区。

为了让退役军人更方便地享受到苏州的风光和文化，退伍军人出身的翁国良制作了一份特别的地铁攻略图，并在社交平台个人账号上发布了这份退役军人版苏州地铁攻略，一个晚上就有13000人次的阅读量，很多退役军人留言说太有用了。

十多年来，翁国良陆续编制了多个版本的地铁攻略，包括《苏州108处园林轨交攻略》《苏州古城河健身步道攻略图》以及美食、园林、古城等诸多“出行宝典”。

翁国良平时不抽烟不喝酒不打麻将，每天早晨5点起床，晚上9点睡觉，除了吃饭、买菜，一直就在查资料、绘制地图，要么就是骑着车到处考察地铁口。有一次，他早上6点多出门，结果半路自行车被扎破了胎，直到晚上9点才到家，把老伴急得直跳脚。

翁国良 1944 年出生在上海城隍庙附近，1973 年定居苏州，至今在苏州生活超过 50 年，平时称自己“苏州上海人”。“苏轨交 11 号线，寄托着一大批苏州上海人、上海苏州人的同城愿望。”他说。去年中秋节前一天，翁国良和弟弟完成了一次美食互换。他和弟弟相约在花桥地铁站会合。一大早，翁国良在苏州买了鲜活河虾，回家烧好，还带上苏州夏季时令美食炒肉馅团子，7 点多吃过早饭从家中出发，乘地

铁前往花桥，耗时约 2 小时；几乎在同时，弟弟从上海的家中出发，带上油炸梭子蟹，目的地同样是花桥，大约花费 1.5 小时。两人在花桥碰头，午饭时便可品尝到对方带给自己的时令美食了。

翁国良最近又着手绘制一份苏州和上海的跨城地铁攻略图，他说：“苏州是座美丽又温馨的城市，我会继续优化攻略，将心中的‘城市名片’展示给更多的人。”

（编辑 周安琪）

扎根基层宣讲 贡献银发力量

老杨树宣讲汇 服务队

文
◎
闻
之



黄宝妹

“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，习近平总书记给上海市杨浦区“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。对于“老杨树宣讲汇”成员而言，收到习近平总书记的回信让他们欢欣鼓舞，斗志更加昂扬了。这些长期工作生活在上海杨浦区的老干部、老战士、老专家、老教师、老模范抒发了共同的心声：要奋力讲好信仰故事，让银发力量的作用发挥到最大。

牢记嘱托，做扎根沃土的“老杨树”

手里握着习近平总书记给“老杨树宣讲汇”的回信，93 岁的成员黄宝妹细读了无数遍，还是抑制不住激动的心情。她动情地回忆起 5 年前习近平总书记来到上海杨浦区滨江公共空间杨树浦水厂滨江段“人人屋”党群服务站考察时的情景，总书记鼓励她多向年轻人讲一讲，坚定他们对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。为了践行总书记嘱托，杨浦区委老干部局决定成立一支由退休老同志组成

的宣讲团队，深入街道社区传承红色基因，弘扬城市精神。于是，“老杨树宣讲汇”应运而生。

在年轻人聚集的哔哩哔哩（以下简称b站），“老杨树宣讲汇”服务队开通了“杨浦老干部”账号，采取“网络直播+视频回看”的运行模式，形成“宣讲导师+宣讲员”的团队机制和“宣讲辅导+任务对接”的组织保障机制，有效构建线上红色能量场。黄宝妹率先在“杨浦老干部”直播间当起了“主播”。黄宝妹曾是一名纺织女工，也是新中国第一代全国劳模。她分享了自己以“让全国人民穿好衣”为理想，“衣”心织梦、“衣”生为国、坚守岗位、无私奉献的奋斗故事，吸引了5000余人在线观看，直播间的回看总计人数达5万人次。

“我今年93岁了，5年来我牢记嘱托，一直奔走在宣讲的路上，能用亲身经历和大家分享城市发生的可喜变化，是一件很快乐的事情，我不觉得累，愿做一棵枝繁叶茂的‘老杨树’。”“最多的时候，我一天讲过三场。一场宣讲用两小时，连听众都对我竖起大拇指。”黄宝妹自豪地说。

退休老同志面向中小学校的师生开课，通过网络将红色故事有效地传递给广大青少年，引导他们扣好“人生第一粒扣子”。“我也要去做一棵像黄宝妹一样枝繁叶茂的‘老杨树’，让‘老杨树’宣讲‘开花’更‘结果’！”今年72岁的“老杨树宣讲汇”成员郝建华接受采访时，自豪之情溢于言表。

“在这里我目睹、体验了美丽杨浦的巨大变迁和发展，感觉很幸福、很有获得感。”郝建华说，“我现在就是家门口的‘活地图’，我要把这些看得见、摸得着的发展变化讲

给居民群众和年青一代听，让大家知道自己生活的这片土地的前世今生。”



“老杨树宣讲汇”成员郝建华

在上海市杨浦区，有很多像黄宝妹、郝建华一样的“老杨树”，他们结合亲身经历，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。年复一年，宣讲团的课程库不断“上新”。哪里有需要，“老杨树”们就把“讲台”搬到哪里，把党的理论送到哪里，让红色故事上连天线、下接地气。

“‘老杨树’除了代表杨浦的地域特征，背后还暗藏了一种精神。我们这些老党员就像‘老杨树’一样，要扎根大地、扎根基层、扎根群众、朴实无华。”郝建华说。

“夕阳”染红“党旗”， 宣讲队里故事多

全国关心下一代先进工作者、“老杨树宣讲汇”成员姜德福说，“有人说现在的群众对理论学习不感兴趣，我不这么认为，不是群众不爱学，而是有些所谓的‘专家’有意无意地把理论‘讲空了’‘讲虚了’，甚至‘讲歪了’。这样的‘理论’，群众当然不感兴趣。”在姜德福看来，宣讲方式一定要接地气、深入浅出、通俗易懂，最根本的要释疑解惑，去回答人民群众关心的问题，说到群众的心坎上。今年，姜德福给“快递员”上过一次课，聚焦党



全国关心下一代先进工作者、“老杨树宣讲汇”成员姜德福

的二十大精神怎样和“快递员”的生活联系起来，姜德福把宣讲的题目定为《在中国特色社会主义道路上“多拉快跑”》。

“‘多拉快跑’是快递员们的愿望，结合在一起之后再去讲中国特色社会主义道路，很多东西就顺了。”姜德福说。

2021年2月，习近平总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士写了重要回信。在总书记回信精神鼓舞下，作为“老杨树宣讲汇”骨干成员的上海新四军历史研究会常务副会长张云及其他志愿者们进校区、进园区、进社区、进营区、进商区，线上线下开展宣讲。人民教育家、改革先锋于漪、雷锋生前所在连连长虞仁昌、战斗英雄韩德彩等90多岁的几位“90”后老同志，与“90后”青年互动对话，通过分享自身经历，言传身教，让青年真切感受到“老杨树”精神。

为了更好地讲好红色故事、弘扬志愿精神，杨浦区委老干部局还招募了50余名理论功底强、擅长宣讲、乐于志愿服务工作的老同志，组建了“老杨树宣讲汇”志愿服务队。杨浦滨江是党的初心始发地，具有红色百年工人运动史。习近平总书记在这里首次提出“人民城市”重要理念后，成为了红色教育“网红”打卡点。“老杨

树宣讲汇”志愿服务队着力用好最火的教育阵地，每年更新宣讲菜单，推出滨江“行走党课”。面对繁忙的企业白领，“老杨树宣讲汇”利用“午间一小时”和下班后时间，为青年白领讲课；面对整日奔波但渴望成长的外卖员，就利用下午2~4时外卖量较少的时段，就近在快递员休息室开设“微党课”，外卖员听得津津有味，有的还拿起手机拍照录音，准备时常回味。

“老同志们讲述时有种信念感，让历史故事更有生命力、传播力。”聆听了“老杨树宣讲汇”的线上课程，b站党委办副主任徐逸凡感到，“老杨树”们用亲身感受道出了有别于历史书本、地方史志的故事细节。譬如，讲到五角场的变化，“老杨树”们会提到这里原本是城乡接合部，通过改革发展，这里不仅成为繁华商圈，还融入科技创新、文化交流、商务办公等功能。受此启发，b站参与成立了相关宣讲专班，根据用户画像跨前策划专题活动，提升宣讲传播率、到达率。

上海市杨浦区委书记薛侃说，“希望‘老杨树’们能继续讲好‘人民城市’理念和杨浦改革发展故事，共同把‘老杨树宣讲汇’的品牌打得更响。”

（编辑 何文珺）



上海新四军历史研究会常务副会长张云

那年，我参加上海首期“银龄行动”

文◎王振华

“我们新疆好地方哎，天山南北好牧场……”每当听到这首旋律优美的歌曲时，首先映入脑海的，便是参加上海首期“银龄行动”时的情景。虽然已经过去快20年了，但当年与“银龄行动”老年志愿者在一起的日子，以及在当地关于“银龄行动”的所见所闻，依然清晰如初。

“银龄行动”体现老年志愿者自身价值

当年“银龄行动”的消息刚见诸上海媒体时，老年知识分子就对此积极响应，踊跃报名。有的是陪着老伴儿来，有的是子女陪着父母来，有的是同学结伴而来。报名者中有的曾经在新疆工作学习多年，对新疆有着深厚的感情；有的曾多次参加医疗援助活动，有着丰富的援助工作经验；有的是在医疗领域有一定建树的知名专家学者，满怀希望能为西部开发奉献智慧和才干。

神经外科主任医师张银福教授报名时说：“20世纪50年代我到过西部，深深体会到西部人民对医疗援助的渴望。作为一个老党员，到西部当一名光荣的志愿者是我的心愿。”

曾到过8个国家参加医疗援助工作的消化内科主任医师吴同法教授说得好：

“退休了还能能为开发西部做贡献怎能不愿意呢？我觉得，有的地方能给很高的报酬，却是可去可不去的；到西部虽然没有什么报酬，却是一定要去的。”

上海与新疆建立了“银龄行动”对口援助的是阿克苏地区。2003年7月30日，首批31位医疗卫生系统的“银龄行动”老年志愿者，分散在阿克苏地区的医院、防疫站工作。

在阿瓦提县人民医院，刘松孙教授刚

来几天，就遇到一名鼻中隔偏曲的女性患者，多年来因鼻子发干、鼻腔间断性出血，已严重影响到说话。刘教授检查后，给她施行了鼻中隔黏膜下切除术和中鼻部分切除手术。出院时，这名农家妇女激动不已，执意要请刘教授到她的家里做客。

同样在阿瓦提，一名因腰椎间盘突出骨质增生压迫骨神经痛而不能站立的患者，在柴剑宇教授推拿、气功导引治疗下，半小时后，竟然奇迹般地自己坐立起来，激动得热泪盈眶。

在拜城县，老专家钟发秀在抢救一例维吾尔族新生儿重度窒息时，毫不犹豫地实施了口对口人工呼吸，使新生儿转危为安。老专家柴剑宇得知来自边远农牧区的患者挂不上专家号时，他自行延长上下班时间，宁可耽误吃饭休息的时间也要为患者看病。

三个月来，上海来的老专家共坐诊687次，接诊14683人，抢救危重患者329人，诊断疑难病例405例，开展大中小手术223例，填补地、县科技空白项目数8个，非手术项目15个。

参加婚礼，领略新疆的民族风情

老年志愿者来到后，各受援单位想方设法为老专家营造安全、宽敞、舒适的生活工作环境，做到工作、住房、就餐和生

活用品“四落实”。

老年志愿者一到受援单位，就有定点食堂。住宅生活设施大到电冰箱、洗衣机、电视机，小到卫生纸、牙签等都有安排，真正体现了对老年志愿者高看一眼、厚爱一成。老年志愿者们都很满意：真是想得太周到了，比自己上海的家还要好。

温宿县专门投资 20 多万元对老年志愿者居住的房屋进行了改造装修，对设施配备、生活安排等做了周密细致的准备，灶、米、油、盐等一应俱全。考虑到上海专家的生活习惯，各医院都专门聘请厨师按南方口味做饭，花样多变，使老年志愿者吃得满意、吃得舒心。

阿克苏市中医院在医院经费非常紧张的情况下，腾出房间进行装修，保证每个老年志愿者都有独立的卧室、客厅、卫生间。

库车县医院担心准备的住房不够老年志愿者居住，专门腾出一层楼进行装修，除了配齐生活用品外，还特意老专家准备了健身房、会议室等。有的受援单位还邀请老专家到民族同志家中做客，参加少数民族同志的婚礼，让老专家充分领略新疆的民族风情。

中秋节，阿克苏地区为每位老年志愿者赠送了毛毯、月饼等慰问品，表达地委、行署对老专家的敬意、问候和感谢。县市受援单位也开展了形式多样的慰问活动。老年志愿者感动地说：“地区各级领导对我们太关心了，我们一定要加倍努力地工作，回报阿克苏人民。”

传帮带使当地医务人员 技术水平得到提高

上海的老年志愿者在阿克苏赢得了当地各族人民的信任，前来医院看病就诊的各族患者越来越多，许多患者远道赶来就诊。库车县人民医院的向兰医生道出了大

家的心声：老专家的医德、医技、特别是敬业精神永远是我们学习的榜样，我们希望他们能够长期留在这里。

老专家们考虑到这个问题，人虽然不能留下，但技术可以。他们以临床带教为主，手把手地施教，悉心传授技术和经验，耐心地解疑释惑。

三个月来，老专家自编教材，举办医务人员培训班 80 期，培训医务人员 2744 人，举办学术讲座 113 期，培训人员 7899 人。

大规模的培训和有针对性的传帮带，使当地医务人员的技术水平得到了较快提高，一大批中青年医疗卫生工作者学到了真功夫，成为当地医疗卫生的骨干。

首期“银龄行动”的成功经验，为接下来的志愿援助工作打下了良好的基础。除去新型冠状病毒感染疫情原因，“沪疆银龄行动”共开展了 18 期，上海市有 411 人次的老年专家参与了“银龄行动”志愿者工作。

援助地区也从阿克苏一个地区，扩展到博尔塔拉蒙古自治州、巴音郭楞蒙古自治州、喀什地区和克拉玛依市 5 个地州市的 16 个县、173 家单位，涉及医疗、职业教育、心理咨询、农业等十几个领域，共为当地开展了门诊及会诊约 10 万人次、手术指导 1400 多台、疑难病例分析 4 万余例、危重患者抢救约 1500 人次、开展培训与讲座数千余次，直接受益群众达 120 万人次。

首期“银龄行动”虽然已经成为记忆，但当地的干部群众却不会忘记这些老年志愿者，老年志愿者的内心也永远不会忘记三个月来从黄浦江畔到阿克苏的那一段心路历程。我们祝愿“银龄行动”会越来越好，让上海和新疆通过老年志愿者的手，拉得更近、更近……

（编辑 卓成华）

为着力推进实施积极应对 人口老龄化国家战略贡献力量

文◎刘振国

人口老龄化是中国式现代化必须正视和面对的现实问题。第十五次全国民政会议前夕，习近平总书记对民政工作作出重要指示，强调要“着力推进实施积极应对人口老龄化国家战略，着力提升社会救助、社会福利、社会事务、社会治理工作水平”，把积极应对人口老龄化工作提升到一个新的高度。中国老龄协会要紧扣“两个着力”，切实担负起党和国家赋予的重要职责使命，在民政部党组的坚强领导下，深入贯彻落实习近平总书记重要指示和第十五次全国民政会议精神，发挥长期从事老龄工作形成的政策研究、贴近老人、宣传组织、国际交流等优势，围绕把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好的新要求，助力加快完善老龄工作政策制度体系、服务保障体系、监督管理体系和社会参与体系，为走出一条中国特色积极应对人口老龄化道路作出应有贡献。

一是加强老龄领域政策理论研究。对我国老龄事业发展的方针、政策、规划等重大问题和老龄工作中的问题进行调查研究，是中国老龄协会的基本职责。要围绕积极应对人口老龄化国家战略、老龄科学领域理论前沿、老龄事业和产业发展的重点难点、老年群体的急难愁盼等问题，联合中央和地方相关涉老职能部门、高校及科研院所、社会组织等研究力量，开展战略、政策和实践研究，以高质量的研究成果为党



中央、国务院及政府职能部门制定政策制度提供决策参考。积极组织或参与制定老龄领域相关规范、标准,制定修订一批关键急需的老年用品和服务技术标准。参与涉老领域法律法规、规范性文件的制定修订工作,助力出台一批让老年人有获得感的政策制度,推动老龄领域各项政策制度目标一致、功能协调、衔接配套。

二是做好老龄领域工作和数据支撑。养老服务、健康服务、社会保障、权益保障等体系是积极应对人口老龄化的重要内容。要在助力健全养老服务体系,加快建设县(区)、乡镇(街道)、村(社区)三级养老服务网络的基础上,围绕积极应对人口老龄化的需要,发挥中国老龄协会独特功能和优势,助力健全健康支撑、社会保障、科技支撑等体系,积极参与权益保障,促进老年人养老服务、健康服务、社会保障、权益保障等统筹发展,助力构建老年友好型社会。同时,数据作为新型生产要素和基础性资源,已经融入老龄事业和产业发展的全领域、各环节。要做好老龄数据工作,组织数据开发和信息交流,持续开展中国城乡老年人生活状况抽样调查,着力打造老年民生国情调查第一品牌。参与推进老龄事业和产业相关数据的收集、监测、评估、发布,推动老龄数据“融合共享”。

三是维护老年人合法权益。听取老年人意见、反映老年人需求、维护老年人合法权益是中国老龄协会的重要职责。要宣传贯彻《中华人民共和

国老年人权益保障法》等涉老法律法规,向老年人普及法律知识,增强其法治观念。开展涉老法律法规进基层、维护老年人合法权益典型案例发布等普法教育工作,组织开展好“全国老年普法教育万里行”活动。参与老龄政策法规执行情况实施效果的评估工作,配合有关部门对国家涉老政策法规法律法规执行情况进行监督、检查。依法参与涉老法律法规的实施,参与涉老公益诉讼等相关工作,切实把老年人权益维护好。

四是促进老年人社会参与。促进老年人社会参与既是实施积极应对人口老龄化国家战略、挖掘长寿红利、激发老龄社会内生活力的客观需要,也是促进老年人价值实现、提升老年生活乐趣和价值意义的需要。要建设老年人才网和老年人才库,开发利用老年人力资源。参与促进老年教育发展,指导中国老年大学协会发挥更大作用,将老年教育纳入终身教育体系,提高老年人社会参与的能力。加强老年协会建设,搭建老年人社会参与的平台,健全老年社会参与的组织体系。全国老龄工作委员会印发的《关于深入开展新时代“银龄行动”的指导意见》明确“银龄行动”由中国老龄协会组织实施。要落实习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信的要求,完善老年志愿服务的激励和保障机制,推动“银龄行动”拓面升级、提质增效。要针对阻碍老年人继续发挥作用的不合理规定提出意见建议,营造老年人社会参与的良好氛围,保障老年人参与经济社会发展的权利,引导广大老年人贡献更多“银发力量”。

五是加强老龄宣传工作。习近平总书记强调，要积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，老年是人的生命的重要阶段，这为增强全社会积极应对人口老龄化的思想观念指明了方向。中国老龄协会要发挥贴近老年人、宣传组织的优势，深入开展人口老龄化国情教育，开发人口老龄化国情教育国家示范性标准课程，推动老年题材公益文化产品的创作生产，打造人口老龄化国情教育重要平台，增强全社会老龄意识，增加积极应对人口老龄化的主动性。加强老年健康知识宣传，开展有益于老年人身心健康的文化体育活动，丰富老年人精神文化生活，引导形成科学健康文明的生活方式。举办中华孝亲敬老文化传承与创新大会，推动敬老养老助老教育进学校、进家庭、进机关、进社区。把弘扬孝亲敬老纳入社会主义核心价值观宣传教育，加强尊老敬老思想教育和道德宣传，深入挖掘孝亲敬老传统文化的时代价值。落实民政部等14部门联合发布的《关于推进老年阅读工作的指导意见》，推动实施老年阅读活动，持续深化“乐龄读书会”品牌建设，营造老年阅读的良好社会氛围，让老年生活成为有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。

六是深化国际交流合作。人口老龄化是当代决定性的全球趋势，是国际社会共同面临的挑战。自20世纪80年代以来，中国老龄协会（前身为中国老龄问题全国委员会）广泛开展老龄

领域的国际交流与合作，先后加入了6个国际性老龄组织，与90多个国家和地区的老龄组织建立了联系，是我国老龄领域国际交流合作的窗口单位。开放是中国式现代化的鲜明标识，国际交流与合作一直是老龄工作的重点领域。要加强与联合国相关机构的联系，开展老龄领域国际及港澳台地区交流与合作，组织协调和管理开发对外交流合作项目。开展国际老龄问题研究，收集和介绍较早进入老龄化国家在发展智慧健康养老、银发经济、老龄科技等方面的先进经验和创新实践，为我国积极应对人口老龄化提供有益借鉴。积极参与全球及地区老龄问题治理，加强政策交流、项目对接、人才培养、学术研究等务实合作。总结提炼中国老龄工作创新经验，构建积极应对人口老龄化的中国话语体系和中国叙事体系，向国际社会宣介中国老龄事业发展的成就，为国际社会积极应对人口老龄化贡献中国智慧和方案。

（作者为民政部党组成员、中国老龄协会会长）



百岁老人的启示：“有组织真好”

文◎江 玮 杜 婧 曹建忠

国资委商业离退休干部局三里河活动站的孙春雨百岁寿辰时，我们专程赴烟台为老人祝寿，走近这位百岁老人，近距离了解他的生活近况，感受这个家庭的浓浓亲情。

用“家和”营造氛围

孙春雨 1984 年退休后，在儿子孙秀坤一家的陪伴下，常年居住在山东烟台的一个普通小区里。不大的家中简朴而整洁，阳台上种满了他亲手培育的各种绿植花卉。

生日当天，除了我们，还有从外地赶来的亲戚，再加上孙辈重孙辈，四世同堂一家人，围在一起唱起了生日歌。孙春雨也像小孩子一样，开心地笑着拍起了手，一直对我们说：“真的太满足了！太高兴了！感谢老干部局和活动中心工作人员！感谢组织的关心！”

孙秀坤介绍说：“父亲最大的愿望就是看到自己的下一代、下下一代们都过得好，并不要求我们一定要做出怎样的成绩，只告诉我们要健健康康、家和才能万事兴。如今看到家人都顺遂，自己特别欣慰，每天的时光都是幸福的，他就是这样一个容易满足的人。”

孙秀坤是孙春雨的独子，他和爱人一直照顾着父亲的衣食起居。平时就陪父亲聊聊天，隔三岔五地，家里的亲戚朋友打来电话或发来微信问候父亲。孙秀坤说：

“父亲退休时，我还在上班，大部分时间都是我爱人在照顾我父亲，从衣食起居到活动安排，给父亲修剪指甲，带父亲理发，

包括父亲的衣服，从里到外，都是我爱人给买的。父亲逢人就说，儿子对我好是应该的，但儿媳自己买衣服都不舍得，只要一说到给我买东西，没有不愿意的时候，我心中真是感动啊！”

孙秀坤感慨，父亲很少有烦心事，浓浓的亲情让父亲备感温暖。

以“乐观”面对人生

谈起过往，孙春雨十分健谈，他的“长寿秘诀”更在于乐观豁达的心态。邻居们的评价也如出一辙：不计较小事情，为人热心还乐于助人，总是心平气和，还经常跟小区的年轻人讲革命的故事，教导大家要忆苦思甜，建设好国家。

住在同一单元的邻居王青东 80 多岁，子女一直在外打工，孙春雨多次上门嘘寒问暖，时常送些蔬菜、水果等生活必需品。王青东说：“在我老伴儿住院的时候，我一个人在家里边，我想去看老伴儿，孙老就让儿子把我送到医院里边去，等我老伴儿输完液再把我接回来，对我们很关心，孙老也很关心老年人的冷暖，对我们这些邻居，还有方圆几里的老年人都很关心。”

小区老年活动室开放后，孙春雨主动承担起活动室的管理工作，他积极倡导文明娱乐活动，协助物业制定适合老年人参加的活动，丰富老年人的退休生活。

同行的退休老同志邓成喜告诉我们：“孙老以前在老干部局的生活福利处工作，经常深入老干部中间了解情况，想老干部

所想，做老干部所需，老干部对他的评价都很高，和在职工作人员相处融洽，跟谁都是笑呵呵的，群众威信也很高。孙老退休后，我每次到烟台来看他，他都要给我准备一瓶珍藏多年的老酒。他一直都这样，热情好客，为人善良。”



工作人员赴烟台
给孙春雨老同志
庆贺百岁寿辰

贵财富。”

让“习惯”融入日常

尽管已经年逾百岁，但孙春雨精神矍铄、生活自如。每天早上，即使早早醒来，他也不急于起床，而是会在床上做一些从头到脚的自我按摩。下午通常会和家人

孙春雨 60 岁时曾经做过前列腺癌手术，他一方面乐观从容接受现实，另一方面相信科学，积极配合治疗。后来充分证明，这个疾病被他这种积极乐观的良好心态征服，没有对他的健康长寿产生不良影响。

儿子孙秀坤说：“在汶川地震、甘肃地震时，父亲不仅自己捐赠了 5000 元的特殊党费，还要求我们以家庭的名义捐赠钱物。”“父亲把生活中的挫折、名利、得失看得很淡。经常告诫我们，要‘顺其自然’，更要‘宽容大度’，要学会感恩。我觉得这就像是基因遗传一样，我们也不自觉地继承了这个特点。这是父亲留给我们的宝

打一会扑克、麻将或聊聊天，睡 1 小时的午觉，每天都坚持读书、看报，大小事情写日记，有时自己玩玩扑克，下下五子棋；一日三餐，除了营养均衡，吃饭特别有数，有时中午喝点小酒，但最多不超过三钱。

孙秀坤深有感触地说：“父亲能够健康长寿，与单位领导的关心和组织的关怀是分不开的。这么多年来，局领导班子换了一届又一届，活动站工作人员换了一茬又一茬，但真心诚意服务保障老干部的情意没变，让我们感动。我们虽然生活在外地，但感觉你们始终就在我们身边，父亲也经常跟我说，有单位真好，有组织真好！”

编后记 把“温暖”送到老同志心坎

多年来，国资委商业离退休干部局三里河活动站都一直坚持“送温暖”，除了逢年过节走访慰问，老同志过生日或者生病住院时，总是第一时间赶到老同志身边，了解情况、嘘寒问暖，把“温暖”送到老同志心坎上。特别是 90 岁以上的高龄老人，每次过生日，工作人员都要上门看望慰问。

孙春雨生日当天，除了老干部工作者在烟台祝寿外，国资委商业离退休干部局局长、党委副书记张晓红还带领局里的同志在北京通过视频连线方式与孙春雨通话，向老寿星致以诚挚问候和衷心祝福，并叮嘱在职人员要时刻把老同志的冷暖放在心上，用心用情做好为老服务工作，让老同志安享晚年、乐享生活。

为进一步做好为老服务工作，该局一直在积极探索和落实“四位一体”的精准服务模式，最大限度地满足不同年龄、不同条件、不同身体状况的老同志的不同需求。组织的关心照顾，工作人员的精准服务，让老干部更有归属感、获得感和幸福感，也是健康长寿不可或缺的外部条件。

长寿不仅仅是一种生理状态，更是一种心理和情感状态。在物质保障和身体健康的基础上，通过调整生活方式和心态，以及优化内外环境等，这也是百岁老人带给人们的启示。☑

（编辑 何文珺）

让“老有所读”成为“幸福名片”

文◎许华凌

近日，民政部、全国老龄办、中国老龄协会等14部门联合印发《关于推进老年阅读工作的指导意见》，列出扩大老年读物供给、加强数字资源建设、优化老年阅读环境等8条工作举措，并明确老年阅读工作由民政部、全国老龄办统筹协调，中国老龄协会推动实施。

当前，人们耳熟能详的多是老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所美，但对“老有所读”却很少提及。在一些人看来，老年人大多老眼昏花、手脚不便、行动迟缓，没有精力和兴趣去看书、读报，这是一种认识上的误区，也是对老年阅读不够重视的具体表现。

第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上老人中，拥有高中及以上文化程度的有3669万人。有不少老年人退休后，读书兴致很高，坚持每天阅读。除了大部分老人在家坚持看书学习外，在各地图书馆的报刊阅览室、老年阅览室，我们经常能看到老年读者的身影。“我喜欢将读书当作永远的追求，甘心情愿将余生的岁月，交给书本。”这是作家三毛散文中的句子。对于广大的老年阅读者来说，他们热爱读书，阅读的样子，是“最美夕阳红”中一抹最美的风景。

“阅读是退休以后的年龄红利。”老年阅读是全民阅读的重要组成部分，也是“文化养老”的重要内容。老年人

不仅在阅读中获得健康知识、增强自身素质、提升幸福指数，还通过阅读引领家风建设，并积极参与社会活动。对于全国3669万拥有高中及以上文化程度的60岁以上老年人来说，让“老有所读”成为“夕阳红”的“幸福名片”，成为他们的共同期待。

我们欣喜地看到，各地新闻出版主管部门不断加大对老年读物支持力度，鼓励图书、报纸、期刊、网站等出版单位，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，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；出版社、报刊业、书店网站等单位 and 平台，将出版发行的图书、报刊、网页配备有声、大字、电子等无障碍格式版本，“适老化”水平日趋提高；图书馆、社区书屋、农家书屋、各类养老服务机构以及社会公共阅读空间，配备专门人员，通过优化阅读功能设置和提高服务水平，提升老年人阅读幸福感，让老年读者充分感受到社会对老年阅读的关注与关爱。

青少年读书成才、中年人读书长技，而老年人读书养身，无疑是为他们打开了生命的门窗，引领他们领略新时代老年的生命价值。☐

（编辑 何文珺）

老人强迫孕妇让座引热议， 到底谁应更优先？

文◎丁慎毅



10月22日，有网友发布一段视频，南京地铁上一老人将孕妇强行拉起要求让座，周围乘客劝阻。南京地铁客服人员表示，确有此事发生，时间很短事情过去，工作人员未处理，并表示，任何人在地铁上遇到任何情况都可以第一时间联系地铁工作人员，会有工作人员前往解决。此事引发网友热议，相关话题冲上热搜榜。绝大多数网友认为，“老弱病残孕”并不存在优先顺序。（2024年10月23日澎湃新闻）

“老弱病残孕”无疑是社会中的弱势群体，都需要得到特殊关照和保护。但让座是一种道德上的自愿行为，不应成为一种强制性的义务，更不应倚老卖老。“老弱病残孕”是否存在优先顺序？地铁工作人员、律师均称“‘老弱病残孕’只是习惯性说法”。一项投票近3000人参与的投票显示，仅有8.9%的网友认为“老弱病残孕”存在优先顺序，而91.1%的人认为“老弱病残孕”并不存在优先顺序。

但是也要看到，从跳广场舞引起的纠纷，到因让座引发的跨年龄冲突，再到老年保健品推销的“温情陷阱”，这固然与一些老人品行有关系，但并不是“老人变坏了”或“坏人变老了”，而是老人常处在社会联系的精神孤岛，从而让他们容易变得偏执。

在这样的背景下，尽管“老弱病残孕”并不存在优先顺序，也不代表就要放弃第一顺序。此前，有武汉市民指出，武汉公交的到站提示语“下车请走好”中的“走好”一词在此语境下为误用，希望武汉市公交集团能够进行校核与修正。武汉市公交集团就很“听劝”，计划替换一个更为明确、不带歧义的提示语。

面对当下的诸多不确定性，很多人的关注点不再是宏大的目标，而是生活中细节与微妙的变化。基于人民对更美好生活的向往，以往司空见惯的生活小事，在当下不一定意味着不可以改变。在这样的背景下，不管是市场服务还是公共服务，必须与时俱进，高度重视当下的情绪价值，进行正确引导和规范。从这件事延伸开来，各地在为民服务上举一反三，从人民更美好需求出发，查漏补缺，让各项服务与时俱进，给当下的人们更多可治愈的沉浸感、体验感。☑

（编辑 何文珺）

期待更多的老人 “种完麦子就出发”

文◎苑广阔

“种完麦子，就往南走。”河南安阳一位60多岁的农村老人在与大冰（网络红人）连线时表示，准备在种完麦子后，骑上三轮车一路南下，去看祖国的大好河山，还准备去云南西双版纳过冬，引发网友关注。大家开始全网寻找“麦子奶奶”，各地文旅部门更是花式向“麦子奶奶”发出邀请。（2024年11月2日极目新闻）

根据最新消息，因为一句“种完麦子，就往南走”而让无数网友感动的“麦子奶奶”，暂时还没有出发，因为麦子收完了，大白菜又熟了，她需要收拾完家里的白菜才行。而很多网友在期待“麦子奶奶”尽快出发的同时，各地文旅部门也纷纷行动起来，向“麦子奶奶”发出了热情的邀请，希望她能够去当地旅游，并且愿意提供各种服务和帮助。

如果说故事已经被拍成电影的苏敏，是因为家庭原因“不得不”出发的话，那么“麦子奶奶”主动走向祖国大好河山的选择，无疑显得更加难能可贵。尤其是考虑到“麦子奶奶”还是一位一辈子生活在农村的老年女性，能够做出这样的选择，更加显得不容易。

实际上，我们身边很多人都“在路上”，其中一些人更在以一种稀奇古怪的方式出发，其目的并不在旅行本身，而是为了炒作，为了流量，为了最终的变现。相比之下，“麦子奶奶”出发的动机更加纯粹，也更加打动人。她就是想在自己身体条件还允

许、还能走得动的时候，看看祖国的风景，感受一下和以往完全不一样的生活。

很多网友知道了“麦子奶奶”的愿望以后，不禁想起了自己的爷爷奶奶，乃至爸爸妈妈。他们辛苦了一辈子，操劳了一辈子，却从来没有真正为了“看风景”而走出家门一次，是他们不想吗？其实未必，可能是不舍得花钱，可能是无法离开家里养的鸡、鸭、鹅。可以说，任何一个微小的理由，都会成为他们放弃出行的借口，但是并不代表他们真的不想走出去看看更加广阔的世界。

近年来，老年人旅游是一个热门话题，当越来越多的老年人有条件走出家门，走进祖国的山山水水，还有更多的老年人，尤其是农村的老年人，可能一辈子去的最远的地方，就是家乡的县城。从这个角度来说，“麦子奶奶”的选择，不但是充满勇气的，同时也一定会对更多的老人或老人的子女、孙辈带来影响。我们也希望老人的子女、孙辈，能够鼓励家里的老人走出去，能够为他们“收完麦子就出发”提供各种便利和帮助。

考虑到“麦子奶奶”的家庭可能不是太殷实，很多文旅企业都愿意为她提供工作机会，包括在景区为她提供免费摊位，以供她发挥自己会做面食的手艺做个小生意；也包括给她在酒店、民宿谋取保洁员的工作等。其实这些文旅企业的善意，也给部分老人走出家门提供了一个新的思路，那就是一边工作，一边旅行，工作一段时间，再旅游一段时间。

不管怎么说，我们还是希望能够有更多的老人，如“麦子奶奶”一样，鼓起勇气，行动起来，真正地“种完麦子就出发”。📷

（编辑 周安琪）

认真地老去

文◎文 灿



三毛说：“我来不及认真地年轻，待明白过来时，只能选择认真地老去”，我激赏“认真地老去”这句话。

老年生活有多种活法，享受、悠闲、优雅、快乐……这些都是美好的，但我觉得“认真地老去”是最好的概括。

人在退休前，都戴着社会给我们制订的面具，不得不改变我们自己的心志和情绪，融入社会和集体，可能会带来积极的效果，但也掩盖了甚至丧失了自我。那时的我，虽也有志，也努力，也小有成绩，但那主要是给别人看的，我是别人眼中的我。退休后，我们都成了普通人，自由了，轻松了。在人生转型时，我们面临一个亟待认真思考的问题：你怎样过好老年生活？各种各样的生活都是生活，但认识自己，回归自己，变成自己想要成为的人，这是人生最重要的课题。成为自己眼中的自己，做一个“人不知而不愠”的君子，这是一个重新寻找、发现和坚守自我的过程，也是一个自我审美达到的高境界。

心是人的主宰，心理健康比生理健康更重要。你的心如没有栖息的地方，你就会到处流浪。认真地老去，第一位是维持健康的心理状态，这不是一件容易的事，是需要认真对待的。

人要对自己有清醒的认知，聆听自己内心的声音，清楚自己最需要的是什么。一个人有了自我认知，就有了独立人格，而一旦有了独立人格，也就不再苟且度日，换言之，他一生都会有一种适度的充实感和幸福感。

重新培养自己，是对生活的挚爱和对未来的期待。生命是自己的，只有自己对自己的生命负责，不必用别人的标准来框定自己的人生，聆听自己内心的声音，认真做自己。

晚年生活是幸福的，幸福更多的是来自精神层面的东西。要享有精神生活，只依靠闲暇寻找快乐、做到优雅，我觉得还是不够的，必须要有真正充足的力量。首先是学习，给自己充电。接受新思想，体验新事物，增加新的体验，生命会充满活力。其次就是做自己喜欢的事情，有一两样爱好，比如养花、集邮、钓鱼……有了一个用心血浇灌的小世界，你就有了希望和期待，你的心会丰盈起来，超脱了时间对生命的压迫，具有感受美好并相信美好的能力。

由内在的修养与自我认知，找到适合自己的生活方式，就是认真地老去。☑

（编辑 何文珺）

话说“该歇歇了”

文◎陈鲁民

十年前，我刚进60岁时，就有一个交往多年的文友劝我说：咱们都是花甲之年了，再写也难有什么名堂，该歇歇了！说完他就毅然封笔，告别文坛，立马把兴趣转到钓鱼、棋牌上了，优哉游哉，玩得不亦乐乎。

我没听他劝，也并非固执，因为我的写作纯粹是出于兴趣爱好，并不为写出名堂；另外，自觉身体与精力还都保持不错，再写几年也没问题。就这样，星移斗转，四季轮回，不知不觉中又过去了十年，其间我大约发表了一百万字的文学作品，出版了六本书，还得过几个文学奖，回头想想，既有成就感，也有意义。

进入古稀之年后，劝我该歇歇的人更多了，但我自觉和十年前比，各方面变化不大。一是对写作的兴趣不减，仍视为乐事；二是体力脑力也没明显退步，并无写作疲劳之感；三是身边有两个80岁的文友还没停笔，耕耘不辍，对我也有一定的楷模引领作用。

我不想歇歇，还因为我记得文坛上两件逸事。著名作家茅盾、曹禺就是因为在不该歇歇的年龄，由于各种原因“歇歇了”，结果在50岁以后的几十年里基本上没什么像样作品问世，成为文坛更是个人憾事。反之，作家张中行则是在众人都认为在“该歇歇”的年纪，突然发力，大放异彩，70岁后，接连推出几本有很大影响的散文随笔集，一时间好评如潮，洛阳纸贵，一举奠定了自己在文坛的地位。这两个例子，

也在该不该歇歇的问题上给了我有益启示。因而，每遇亲友劝我歇歇之声，我就一边支吾其辞，表示感谢关心，一边在心里说，不能歇，我还远不到该歇的时候。

首先是大脑不能歇。用进废退是进化论提出的一个重要规律，大脑是人的总指挥，大脑越用越灵，越运转越好，不用则会生锈、迟钝。我的体会是，脑子里常装着几个文章题目，没事常思考一些关注的问题，想着想着灵感就来了，就会文思泉涌，生出写作欲望，一篇文章就呼之欲出了。文章写完，不仅成就感徒生，大脑也得到一次锻炼，有了这样的反复刺激，大脑就不会退化。

其次是手不能歇。生命在于运动，运动主要就是动手脚。平时要有意识地多动手，多做家务，能自己做的事就尽量不要麻烦别人。动手还包括弹琴、打字、打球、练书法、绘画，做手工等，只要坚持不辍，都可以使我们的手更灵活，更有弹性，反过来还会刺激大脑，做到心灵手巧。

当然，各人情况不同，该不该歇还要具体情况具体分析。有人虽年龄不算大，但未老先衰，心身羸弱，疾病缠身，那就“该歇歇了”，不要再从事劳心劳力的事情，好好休养生息。有的人虽年事已高，但身心两健，余勇可贾，且志向不减，那就可以再干一些自己喜欢且力所能及的事情，这样反而对养生养老更有益处。

“神龟虽寿，犹有竟时”，客观地说，人都有“该歇歇”的一天，无非是早晚不同罢了，还是要量力而行的好。“该歇歇了”，就学会放下，享受生活；还不想“歇歇”的，那就老当益壮，抖擞精神。☑

（作者为著名杂文家）

（责编 孙晓飞）



老当益壮这个成语，今人的理解和第一个说此话的人所表达的意思有差别。现在，它一般用来赞许健康老人，意思是比年轻人还健壮。但它原本是对老年人的期许，说的是精神，不是肉体。据《后汉书·马援传》，东汉名将马援常对门客说：“丈夫为志，穷当益坚，老当益壮。”意思是：人的精神状态应当是处境越困难，意志越坚定；越老，应该越威猛，不坠凌云之志。曹操的名句“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”表达的是同样的意思。

马援自己东征西讨，战功赫赫，南面打到现在的越南地面，北面打到辽河流域，自然是大丈夫。他60岁还受命领军征讨蛮夷，64岁病逝于军中，实践了“马革裹尸还”的壮志。

问题是，像马援、曹操这样做大事的“丈夫”毕竟是少数，社会的大多数还是凡夫。那么，凡夫们老了之后是否都会变成懦夫呢？那也不见得。小老百姓生存压力大，他们没有资格躺平，必须“壮”起来，而且是老而益壮。我们村里的人常说，“鸡

嘛搜搜吃吃，人嘛做做吃吃”。鸡用爪子在地上扒拉扒拉找食吃叫搜，人干活叫做。这话的意思是，人干活是为了活着，人要活着就得干活。农民祖祖辈辈没有退休之说，六七十岁的老人在地里干活非常常见，有的还干挑担一类重活。至于“为志”，必须等待能够“为志”的条件，比如每年的收入除了吃饱肚子之外还有富余，他们就会有更高的追求，比如买一亩两亩田，盖一间两间房。这叫“置田得地，造房起屋”，许多人苦干一世也不能做到。

那时候的人比较皮实，头疼脑热的不在乎。在我们村里人的观念里，说谁有病是很严重的事情，往往联想到死亡，闻者无不变色。他们轻易不说有病，有点不舒服叫“不舒适”，浑身无力干不了活叫“没有力气”，发烧叫发寒热，想不到求医问药。我母亲在90岁以前基本没有吃过药，头痛得厉害了，就在头上裹一块毛巾，在床上躺着，或者自己刮刮痧。90岁以后医生说她有高血压，我哥哥给她准备了降压药，嘱咐她按时吃。她答应得好好的，可我哥一走， she就把药扔掉了，还笑着对别人说：“我骗骗他，省得他跟我烦不清。”她就这样活到94岁。

现在，中国消灭了绝对贫困，吃饭不成问题了，老人有条件躺平了。他们开始注重养生，尤其是城里人，一个个小心翼翼，一天到晚注意什么能吃，什么不能吃，有点痛有点痒就提心吊胆，疑神疑鬼。我因此常常想起《红楼梦》里的刘姥姥。刘姥姥比贾母年长好几岁，70多岁还天天下地干活，在大观园里摔倒了，一骨碌爬起来，什么事儿也没有。贾母则不是躺着就是歪着，还要小丫头举着美人拳捶腿。结果呢，贾母死了，贾家败了，刘姥姥却还活着，

还救了巧姐。我宁可做刘姥姥，也不做贾母。

外国人不知道马援，也不知道刘姥姥，倒大有老当益壮的气概。2014年，美国老太艾琳娜·坎宁安在100岁生日时跳伞。2018年，美国前总统老布什在90岁生日时跳伞。2024年8月25日，英国102岁的老太太马妮特·贝利也挑战跳伞。

比较起他们来，苏东坡40岁时“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平岗”只能算小儿科。可喜的是，外国人这股新风已经吹到我国。马妮特跳伞一个多月后，湖北84岁的老太太陶喜地完成了3000米高空跳伞。她说：“别人102岁能跳伞，我也能！”

经过百万年的进化，人有自带的生存能力，而且这种能力往往超出我们的想象，否则不可能抵挡自然和社会的种种打击。

人不像林中的春花，经不起“朝来寒雨晚来风”。2024年8月19日，世界最长寿的老人、西班牙老太太玛丽亚·莫雷拉在睡梦中去世了，享年117岁又168天。她一生经历了两次世界大战和西班牙内战，还有1918年的西班牙大流感和最近的新型冠状病毒感染疫情。2020年，她113岁时感染新型冠状病毒，居然顺利康复了。她生前对人说：“活到这个年龄，我没有做任何特别的事，”“我只是与家人和朋友保持良好的关系，与大自然接触，有稳定的情绪，没有担忧或遗憾，积极地生活并远离不好的人。”她的养生经何等简单！在我们看来，她简直是没有养生。

既然我们拥有顽强的生命力，为什么不老当益壮，老而弥坚？

(责编 孙晓飞)

呵护大脑 高含量神经酸 99元吃一年

特大喜讯，感恩回馈！6瓶市场价999元一年量，现在只要99元！60片大瓶装，加量不加价！本次活动不计成本，不图利润，只为赢得您的好口碑，每天仅限前30名！

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中，故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸，它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素，也是迄今为止世界上发现的维持大脑活跃的“重要营养素”之一。(摘自《百度百科》)

特大喜讯，感恩回馈！1年只要99元！

上了年纪可以适当补充一些神经酸类物质，呵护大脑。为感谢广大读者的信赖和支持，特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”，读者打进热线可参与99元吃一年量惠民活动，产品数量有限，还望广大读者朋友抓紧时间报名申购，领完即止，每人可领一年量，每个家庭可领两年用量。

SC10634122106109 本品不能代替药物

益生康年 订购热线：400-1759-678



高含量辅酶 Q10 12瓶仅需199元

人上了年纪，机体代谢变慢，心脑血管需氧量减少，由于中老年人血管老化，会导致心脑血管等疾病。中老年人可以适当补充辅酶Q10，增加血管的弹性，养护心脑血管。我公司根据中老年人体质特性举办“高含量蓝帽辅酶Q10养心护脑”惠民活动。

辅酶 Q10 补贴活动通知

冬季天气寒冷，中老年人要心脑血管健康，平安度冬，尤为重要。值此益生康年12周年庆，感谢全国中老年人朋友一路相伴，益生康年“热销产品限时团购活动”开始了！厂家原厂供货，12瓶市场价1199元，补贴后仅需199元。“千元补贴”就是要让老百姓吃上高品质小蓝帽辅酶Q10！

补贴活动要求：为了让实惠真正给到需要帮助的消费者，本次活动提出以下两点要求：1. 必须是真正有需求的朋友；2. 为防止恶意囤货，每人限购2份。

鲁食健广审(文)第202104912号，本品不能代替药品。

益生康年 订购热线：400-016-1366



今世「修」出好心态

文◎每地

前天居委会来了位大姐给老人送温暖，跟她聊到了“老人话题”，我嫌他们“关心不够”，她苦笑着给我看一张名单——原来在我们这个小小的社区里，90岁以上的高龄老人竟然达到了100多位，最高寿的104岁。

原来如此！只知道“老龄化”正迎面扑来，这个数字却让我无比鲜活地触摸到了“银发潮”的滔滔气势！她说，老人们的基本情况不乐观，有的全卧或半卧，有的思维混乱，不少人患上了阿尔茨海默病，大部分高龄老人已经谈不上什么生活质量了。有位百岁老人家，是苏州女子大学的毕业生，无子女，十几年前动迁费没有买房，后来买不起了，现在只能租房住，靠高龄补贴度日。许多老人都是独居，子女们轮流过来照料。

虽然自己也是老人，可对当今老人们的真实情况又了解多少呢！我接触到最多的就是“网友”了，而有余暇、有能力、有兴趣上网的老年朋友仅仅是这个群体的极小部分，而且是最阳光、最活跃、最健康的那部分，是中国老人的“窗口”。他们绝对代表不了中国老人的整体。

“老龄化”社会的严峻远远超过了我的想象。我甚至想，科学家们应该花最大的精力来研究如何减少生者的痛苦，而不是延长老人们“苟延残喘”的时日。

许多老人对如何面对老、病、死的话题不感兴趣，而我的

思维不知不觉就会滑到那里去。我从年轻时开始便爱看有关老年题材的电影、书籍，从前是好奇，现在，是“不知死，焉知生”，是分享智者年老的智慧。固然无需想得太多，可是想一想比故意绕开这个“沉重的话题”要好。而且事实上，我一点没有被“沉重”压得无精打采，恰恰相反，接触这个话题以后，我会分外珍惜当下，更有了寻觅快乐与安宁的冲动。

有位老师说得好，老人会“作”，就因为他们未老之时没有做好充分的思想准备，他们无法坦然面对自己越来越频繁的身体不适和疾病，无法坦然面对自己的肢体逐渐失灵、慢慢发展到半身不遂乃至全身不遂，无法坦然面对终有一天自己很可能失去另一半的日子，无法坦然面对自己终将孤独地缠绵病榻的时刻。我们所以坚信自己不会像我们的长辈那样“作”，那样作践小辈，就因为我们已经不止一次设想过未来的无奈。只要还有自我意识，我们一定会咬紧牙关，尽最大可能安静地走向彼岸。

大姐说，那位104岁的老者，生活质量最好。外貌“山清水秀”，看书读报，思维清晰。房子虽小，阳光充沛；窗户对马路，涌进滚滚人气。这福气可是前世修来的？“前世”来不及了，那么“今世”就从今天开始“修”出个好心态来吧。☞

（编辑 何文珺）



童年的缺吃少穿，以至于使我长大后个头矮小，相貌丑陋。少年时经受的政治压力又直接导致了我胆怯、恐惧、寡言少语。秦岭给我按上了困顿、屈辱、痛苦的胎记，但是秦岭又给了我生命中好多好多另外的特质，让我之所以成为了我，而不是别人。

现实生活中，几十年来，我做任何事情，都会引起争议。说我好的把我说得太好，这我不相信，说我坏的把我说得太坏，这我更不相信。我总是病病蔫蔫的，磨磨唧唧的，每次风波只说我不行了，但我还是那样存在，还是在做我的事。一月三十天，我习惯了总有几天要刮风下雨的，也知道了天空晴朗和刮风下雨就是日子么。著名的作家柳青说他是挑着鸡蛋过闹市，不是自己要撞别人，就怕别人撞了鸡蛋筐子，我也如此。别人以自己之腹度我之心，他不理解我就不理解吧，别人自己画一个靶子，说是我，然后架起大炮去轰，那就让去轰吧。我只有一个信念：只要不剥夺我手中的笔。

所以我说，我这一生或许不能成为一名战士，但也绝不可能成为一个隐士。我只是一名作家，文学写作是我的职业，

也是我的生活方式。我清楚我存在的意义，那就是用我的笔在记录当下的中国，在思考黑暗与光明，在叙述我和我的上辈和我的儿女的这么几代人的生存状态和精神状态。

我的大部分作品都是写秦岭，写秦岭里的商洛，那是我的根本，是我的能量源，是我的根据地。从商洛到了西安我才更理解了商洛，在我20世纪80年代，大规模地回商洛采风考察，到后来从未断过与商洛的联系，极力想把我的书房建在秦岭的山间。越是对中国有深入的认识，越是觉得秦岭和商洛的重要。反过来站在秦岭和商洛再看中国，再看世界，这就是我的作品。从内容到形式，一直试探着至今。当然随着社会的发展，时间推移，我的父母去世了，生我的那个土屋也倒塌了，祖坟也因修铁路和高速路迁埋了，当年一个生产队劳动的上辈人剩下不到三位。村子变成旅游小镇，插秧割麦的田地现在已经是一条街市。祠堂没有了，最后一页还写有我名字的族谱早都丢失，重新去写也再不可能。因为后辈们都分散去了各个大城市打工，情况无法了解清楚。

想把我的书房 建在秦岭的山间

文◎贾平凹



我有时想，从真正意义上来讲，我没有了故乡。没有了故乡，我要再失败受挫，不知道还能往哪儿逃遁。我即便发达了，衣锦也没了还乡的必要。我现在每次回到商洛，商洛人把我当一名人，没人理会我是那个地方的儿子，他们越是热情，我越觉得我是一个来客。当年的石磨，一扇一扇铺出的路成了具有乡村特色的旅游通道，我像一条鱼从河里捞起，再也回不到河里。20岁时当我逃离出了秦岭和商洛，我只说是一生最大的荣幸，70岁了，却失去了故乡，才明白是这个时代最大的悲怆。世事在天翻地覆地变化着，我对秦岭和秦岭中的商洛感情始终不变。当今，保护秦

岭，安顿家园，这开始成为社会的共识，人民的向往，而我，有责任做的也只能做的就是以笔为旗，摇旗呐喊。中国有秦岭，商洛又在秦岭中，这是上天的恩赐。祈祷着秦岭土石坚固，不要崩坍，不要泥石流，不要堰塞湖，草木常青，绿水常在，空气不再污染，日月永远清明。河水随处掬起来就能喝饮，白云像棉花朵子一样，伸手都能摸到。祈祷着商洛人和秦岭里所有人告别贫困，远离慌张，心里无忧愁，脸上有笑容，对老人敬重，对孩子怜惜，热情地从事工作，爱情上也洋溢着浪漫。☞

（作者为著名作家）

（特约编辑 方绪晓）

人生苦，多和甜的人在一起

文◎罗雪村

一眼认出他，是在2012年人民大会堂中国作家协会春节联欢会上。他不认识我，却像遇到老朋友，眼睛放光，感到一股暖阳照到我身上。他已年过八旬，可灰白头发梳理得整整齐齐，脸上没有皱纹，肤



“来，咱们碰一杯！”前者为杜高，居中者石湾，站起者为作者。2017年11月7日摄于杜高寓所

色光润，体态高挺，一身合体西便装，真帅气、儒雅！我一下子喜欢上他！

2023年11月15日，他走了，享年九十有三。

一晃一年了，老会听到那个再熟悉不过的声音：“来，咱们碰一杯！”他爱朋友，20世纪50年代初就和几位与他一样有才华的画家、音乐家、作家成为好朋友，

他们读书、看戏，一起玩儿，一起经常“碰一杯！”看他保存的一张和朋友们的合影——“看我们当时笑得多么灿烂！那是一个充满阳光的岁月！”

终于熬到苦去甘来，而照片上只剩他了。

生命最后的十年里，他常邀集朋友聚会，年老、年少的都有。每次一见到朋友，他就眼睛放光，脸上洋溢着快乐和真诚。

我很愿意和他在一起，喜欢看他微醺时脸上泛着的酒红，喜欢听他带着笑傲世事的豁达讲很多好玩儿的人好玩儿的事，然后开怀地举起酒杯：“来，咱们碰一杯！”

看着他，我有时好奇：他的脸上怎么

看不到怨恨，也看不到苦楚和郁结？他讲过一个故事：有一个专案组长，曾对他宣布严厉处置决定，后来在运动中也被迫害致死。一个阴雨天，他到八宝山望着那个人的遗像，心里涌起莫名的伤感。他说那一刻想到的不是那个人如何如何，而是整人、被整，都是被捉弄的玩偶，一样可怜！

从他身上似看到《悲惨世界》冉阿让的影子，也许，一个人的心灵真的能比大海和天空更广阔！

我又想，一个人会不会因为宽容、饶恕而遗忘曾经的苦难？他老了，应该享受失去的幸福。当他在他的书房里小坐，看着他伏案的背影，我又看到了另一个他，并且从他比路还长的回忆里，真真切切地看到他和我们这个民族比路更长的苦难。

对于是否遗忘，他说：“我要老实而坦白地写过去，不是为悲悼被毁掉的青春年代，而是为了下一代人，为了他们的青春年代不要再被毁掉。”

诗人唐晓渡说他是“以一个人的命运串联起一代人的命运；以一个人的目光汇聚起更多探究历史的目光；以一个人的思考激发起更广阔更持续的思考”。所以，我从他的书里没有读到私愤的发泄，也不只专为控诉或者揭露，而是在向世人展示一个人高贵的灵魂。

有段话，他给我写过，也在书的扉页上出现过：“我时时记在心里的，是俄国作家陀思妥耶夫斯基说的一句话，他说：‘我只担心一件事：我怕我配不上自己受的苦难。’”

晚年，他常独坐书房，一遍遍回忆，一个字一个字写，记下一个人的命运，记录下一代人的历史。

手机上还留着他在2023年9月30日发给我的微信：“我们约定一天相聚一次，碰一杯，好吗？”

这次他食言了。他走时，我正生病住院，没能看到他的遗容。现在一想起他，那个眼睛放光、脸上泛着酒红的他那么栩栩如生。

记得新型冠状病毒感染疫情期间，他发来一段视频，是他在家里忘情地唱起一首乌克兰民歌，“在乌克兰辽阔的土地上，在那静静的小河旁，站着两棵美丽的白杨，那就是我可爱的故乡……”他的歌声像清风把心里的阴霾一下吹得无影无踪。我微信他：“谢谢您带来阳光！”

俗话说，人生不如意之事十有八九。

写这篇小文，想和大家分享：人生苦，要多和像他这样的人在一起。📷

（作者为画家、作家）

（特约编辑 方绪晓）

有限的快乐与无限的快乐

文◎李银河

在人的物质生活与精神生活当中，前者给人带来的快乐是有限的；后者给人带来的愉悦才是无限的。

人饿了吃，困了睡，冷了开暖气，热

了开空调，这些物质需求的满足给人带来的最多不过是舒适的感觉。真正能给人带来无尽愉悦的还是精神生活。

精神快乐首先来自人类文学艺术宝库

的经典作品，大作家的小说，大诗人的诗歌，大画家的画作，大音乐家的音乐，欣赏这些作品，可以与古往今来最美好的灵魂交流，分享他们对美的感受，从中获得无与伦比的快乐。如果门槛放得低一些，则有大量言情、侦探、悬疑作品可以轻松娱乐，给人带来无穷无尽的快乐。

精神快乐其次来自与人的深度交往，无论是爱侣还是朋友，因为对方是一个活生生的生动的人，有七情六欲，有脾气，有情感，有灵魂，而人的灵魂是千姿百态的，人的情感是动人心弦的。与世间另一个灵魂的交流的有趣和愉悦感可以为人带来无穷无尽的快乐，有时甚至会有狂喜的感觉。

此外，精神快乐还来自创造性的活动，无论是文学家写小说，画家作画，还是科学家发明新理论。作品的完成（无论是否得到世俗的承认和成功）就像生孩子，当人创造了一个活色生香的生命出来，那种内心的满足感和愉悦感是真正无与伦比的。可惜，世上多数人因为没有这些特殊才能，很少能够亲身体会到这种快乐。

但是我赞成马斯洛在谈到“高峰体验”时所说的，并不是只有艺术家科学家才能有高峰体验，一位普通的家庭主妇在做出一道为家人赞不绝口的佳肴时，也可以经历类似高峰体验的感觉。

这下我们这些凡夫俗子就有救了，也可以体验到大艺术家所体验到的快乐了。换言之，我们不必去羡慕王小波的名声，去攻击冯唐的金钱，去嫉妒他们

写作时的快感体验，而可以去自己擅长的领域寻求创造性的活动带来的高峰体验，达到子非鱼的自得其乐境界。

福柯曾说，快乐是件很难的事情。此话乍一听相当费解，令人难以认同。因为很多人都生活得非常快乐，快乐对于他们来说一点也不难。如前所述，快乐有不同的种类，了解了这一点，才能理解福柯的感觉。

快乐有肤浅的，有深刻的。食与色都是肤浅的快乐，只是感官的愉悦而已，精神的愉悦才是深刻的，例如，一首诗给人带来的美感，一幅画给人带来的美感，一首乐曲给人带来的美感，一个人给人带来的美感，完成一件作品给人带来的愉悦感。

在人的一生中，所遇到的多数的人和事都是无趣的，只有极少数的人和事是有趣的。一旦遭遇到有趣的人和事，一定不要轻易错过，轻言放弃，因为那也许就是人获得快乐的千载难逢的机会。

总而言之，人生短促，要抓紧时间享用自己的生命。有点羞惭但仍狠下心来套用雷锋的一句名言：要把有限的生命投入到无限的快乐中去。

雷锋说的是：要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去。我跟他的人生观有点不同：如果说他是圣人，我就是凡人；如果说他是苦行僧，我就是彻头彻尾的享乐主义者。但是我并不因此觉得自己人格低下，只是趣味不同而已，只是对人生的看法不同而已。☐

（作者为著名社会学家）

（特约编辑 方绪晓）

我的淘书之旅

文◎李辉

我爱旅行，也爱淘书，两者常常连为一体。这些年来，天南海北我到处旅行，每到一地，找到一两个旧书店或旧书摊，运气好，再偶有所获，旅行便顿时美妙无比。

在我来说，淘书是一种乐趣，一种需要。我不藏书，更不奢望成为一个藏书家，只是根据自己研究专题的需要，或者仅仅出于好奇、出于对史料的热衷而淘书。个人档案，历次政治运动的表格，不热门的人的不热门的书，等等，许多很难受藏书家青睐的东西，常常在我选择之列。好在多一件是好事，少一件也不要紧，这样也就少了一份急切，或者非找到不可的那种痴迷。

随意淘书是很好的状态。旅行时我喜欢随意地漫步，淘书也如此。目的性与功利性不那么明确，淘书也就和旅行一样变得轻松自由，一切均随意而行。即便空手而返，也无所谓。穿行大街小巷寻找的过程，本身不也值得回味吗？

郑州有一处类似北京潘家园的地方，星期六和星期天摆满旧书摊。前些年，每次到郑州主持越秀学术讲座之际，我都会去逛一逛。在郑州，最让我满足的则是淘到一本“文革”期间造反派印行的《送瘟神——全国一百一十一个文艺黑线人物肖像漫画》。这本书有一大特点，配有大量人物肖像漫画，虽以丑化为目的，但有些人物的漫画却画得颇为传神。

我首先是冲着这些漫画才买下这本书的。这本书后来可派了大用场，一些人物的漫画像，如巴金、周扬、夏衍、田汉、赵丹等，成了我所出版的一些书中的插图，

以此来展示他们在“文革”中是如何被丑化的。历史也就这样以特殊方式留存。

瑞典是我多次旅行的国家，斯德哥尔摩的好几家旧书店，每次我都会在里面待上几小时。虽不识瑞典文，但翻阅老照片也是开心的事。

在瑞典，我对戊戌变法失败后康有为流亡欧洲的行程颇感兴趣。在友人引导下，我寻访当年康有为下榻过的饭店，浏览他买下来并在此旅居数年的小岛。汉学家马悦然先生于20世纪50年代出任瑞典驻华使馆文化参赞时，与康有为的女儿康同壁有交往，康同壁曾手书一份康有为的《瑞典纪行》送给马悦然。

在斯德哥尔摩的一家旧书店，我淘到一本1975年出版的画册，收录1860—1909年斯德哥尔摩的老照片和老漫画，恰恰是在康有为流亡瑞典期间的历史陈迹。老建筑，街景，风俗等，买下来，与康有为的游记对照着阅读，别有一种情趣。

淘书者自得其乐地在路上走着。地点与场景不断变换，主题也不断变化，永远不变的却是情趣，是缘分。

这几年，购买儿童绘本又成了我的另一个爱好。除了在旧书网上寻找相关图书之外，两次去伦敦，逛了一个又一个旧书店，发现心仪的书，虽然并不便宜，却按捺不下心动，毫不犹豫买下。

淘书，就是让自己高兴，快乐！

淘书之乐，君知否？

（作者为作家、学者）

（特约编辑 方绪晓）

在《爱弥儿》中，卢梭把自爱心看作人的主要自然本性。他说，自爱是很好的，符合自然的秩序，每个人的第一个最重要的责任是关心自己的生命。在很大程度上，良好的道德依靠每个人对自己的生活状况的满意。

和自爱心相对立的是自私心。自爱心只涉及自己，当真正的需求得到满足时，人就会感到满意，这样的人在本质上是善良的。自私心则促使我们同他人进行比较，所以人永远不会有满意的时候，这样的人在本质上会成为一个坏人。

把自爱心扩大到爱他人，自爱就变为美德，这种美德在任何一个人的心中都是可以找得到它的根底的。“由自爱而产生的对他人的爱，是人类的正义的本原。”

对他人的爱不限于同情心，卢梭认为，同情心的层次太低，因为在他人的痛苦中，我们所同情的只是我们认为自己也难免要遭遇的那些痛苦，并且含有为自己没有遭遇到而庆幸的成分。唯有普遍地同情整个人类，我们才能把同情心提高到正义的水平，而在一切美德中，正义是最有助于人类的共同福利的。

在《爱弥儿》中，卢梭还提出了良心的概念。他说：在我们的灵魂深处生来就有一种正义和道德的原则，我们在判断自己和他人的行为是好或坏的时候，都以这个原则为依据，我把这个原则称为良心。

和自爱心一样，良心也是天生的，它本质上是情感，不是判断。良心之于灵魂，就像本能之于肉体。如果说欲望是肉体的声音，那么良心就是灵魂的声音。既然它在每个人心中发出声音，那么为什么只有极少的人听见呢？因为它向我们讲的是自然的语言，而我们所经历的一切已经使我们把这种语言完全忘记了。

卢梭实际上提出了两种道德性质的情感作为正义的本原：一个是由自爱扩大的对他人的爱，另一个是天然知善恶的良心。两者好像是彼此独立的，其中良心更为根本，他说良心是人类真正的向导。后来康德提出，人有先天的道德情感，即对于道德法则的敬重，这是唯一的道德动力，而对他人的爱和同情还不是真正的道德准则，他的这些思想，应该说是受到了卢梭的启发。

道德贵在真实。道德的根源在人的本性之中，一切出自本性的东西都是朴实无华的。卢梭说，他从未见过哪一个心灵高尚的人把高尚显露于言表，只有心地邪恶和空虚的人才会装模作样。

真正的礼貌表现在对人的善意上，只有不怀善意的人才要在外表上强做礼貌的样子。为了让别人和你相处愉快，你用不着矫揉造作，只要为人善良就行了；对于别人的弱点，你用不着说一番假话去敷衍，只要采取宽容的态度就行了。

对善良的人最好的报偿

文◎周国平

把道德变成浮夸的东西，是一种现代现象。在今人的墓碑上往往写满了一大篇颂词，而在古人的墓碑上是只谈事迹的。

做一个有道德的人，是道德本性的满足，这种满足本身就是最好的报偿。为善的快乐就是对善举的奖励，一个人要配得上这个奖励，才能获得这个奖励。

至于坏人是否会在死后下地狱，其实

真正的报应是在今生，邪恶的心一辈子遭受妒忌、贪婪和野心的折磨，地狱就在这个世界上的坏人的心里。一个人丧失了使灵魂快乐的能力，竟可怜到没有做过一件回忆起来让自己感到满意、觉得没有白活一生的事情，这本身就是最可怕的惩罚。☐

（编辑 卓成华）

关于格局与人生

文◎袁志发

格局，乃对事物的认知范围，也应当包括待人处事的态度与思维方法。一个人的格局是大是小，直接关系到其整个人生。

生活中有这么一些人，有的事情原本已经过去多少年了，但就是抱住不放；有的事情原本就是不可抗拒的，但就是扛着不放；有的事情原本就是无法预知的，但总是懊悔不已。由此而来，本不该有的烦恼也有了，这该怪谁呢？就怪自己的格局太小。

曾国藩说：“谋大事者，首重格局。”何以如此？只因为——大事必难，而难则必谋，而谋则必有眼光、必有肚量、必有气魄，而这眼光、肚量、气魄如何，就决定了人的格局大小。格局大者能成大事，格局太小者，恐怕连小事也成不了。

格局，说到底是一种境界。人成就事业需要有思想境界，犹如草木生长需要有阳光雨露一样；草木缺少阳光雨露的滋润必将枯萎，人没有思想境界的支撑必定一事无成。

中国文艺大师丰子恺曾说：“你若爱，生活哪里都可爱。你若恨，生活哪

里都可恨。你若感恩，处处可感恩。你若成长，事事可成长。不是世界选择了你，是你选择了世界。既然无处可躲，不如欢乐，既然无处可逃，不如喜悦。”丰老先生的这番话讲的不也是格局吗？可见，一个人格局大小，不仅关系到事业，也直接关系到你的生活和对待生活的态度。

人的格局不是抽象的，而是具体的。你——能拿得起是一种格局，能放得下也是一种格局；能视失去为得到是一种格局，能视糊涂为聪明也是一种格局；安于自己的平淡是一种格局，不嫉妒别人的繁华也是一种格局；受表扬不骄傲是一种格局，受委屈不抱怨更是一种格局；在成功面前不沾沾自喜是一种格局，在失败面前依然昂首挺立更是一种格局；在顺境中保持清醒是一种格局，在逆境中仍能奋起更是一种格局。

人生最大的格局是：有我而无我，无为而有为；“计利当计国家利，求名应求万世名”。☐

（作者为《光明日报》原总编辑）

（责编 孙晓飞）

麦冬的药用价值 与失眠调理

麦冬，作为一味历史悠久的中药，其药用价值在多部古籍中均有记载。《本草衍义》与《本草备要》均强调其养阴生津、润肺清心的功能，这对于缓解因秋季干燥、阴虚火旺导致的失眠症状尤为适宜。麦冬能够养心阴、清心热，有效缓解心阴虚有热所致的心烦、心悸怔忡，进而改善睡眠质量。《医学衷中参西录》更是高度评价麦冬在养胃液、开胃进食及助脾散精于肺方面的作用，这些功效间接促进了身体的整体健康，为良好的睡眠打下了基础。

现代药理研究进一步证实了麦冬在抗疲劳、清除自由基、提高细胞免疫功能以及降血糖等方面的作用，这些都有助于增强老年人的体质，提升抵抗力，从而改善因身体虚弱导致的失眠问题。

麦冬的食用方法

1. 麦冬茶：每次取5~10克，用沸水冲泡，焖盖5分钟后可代茶饮用。简单方便，既可滋阴润肺，又能养心除烦，是秋季调理身体的佳品。2. 麦冬粥：将麦冬15克与糯米50~100克共同煮粥，待粥熟烂后，可依据个人口味加入少量蜂蜜或冰糖调味。此粥不仅温润滋补，还能有效缓解秋季因干燥引起



的失眠问题，促进睡眠质量。3. 麦冬炖品：麦冬还可与其他食材，如梨、核桃等一同炖煮，制成润肺养生的汤品，既美味又健康。4. 麦冬安神药膳：为了进一步提升助眠效果，推荐将麦冬与酸枣仁或莲子心搭配制作药膳。例如，麦冬酸枣仁汤，将麦冬

15克与酸枣仁20克共煮，加入少量红枣和冰糖调味，不仅口感丰富，还能有效缓解失眠多梦、心悸不安等症状。

使用麦冬的注意事项

1. 适量食用：麦冬虽好，但过量食用也可能引起不适，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。2. 遵医嘱：在服用麦冬治疗失眠时，最好咨询医生或中医医师的建议，根据个人体质和病情调整用量。3. 禁忌人群：脾胃虚寒、感冒发热者，不宜食用麦冬，以免加重病情。

老年人可以通过食用麦冬等食材来改善失眠问题。麦冬不仅具有养阴生津、润肺清心的功效，而且食用方法多样，适合老年人日常食用。然而，在食用麦冬时，老年人也应了解其注意事项，以确保安全有效地利用麦冬的药用价值。

(作者为北京老年医院中医科副主任医师)

(特约编辑 戴利明)

药膳麦冬治失眠

文◎王璐

如何知道血管里有没有斑块？有没有狭窄？

文◎郭艺芳

有朋友咨询，他用手摸到自己脖子上面有一个硬块，是不是动脉粥样斑块？

我告诉他：这个硬块也许是淋巴结、也许是甲状腺结节、也许是其他原因，但肯定不是颈动脉斑块，因为颈动脉斑块用手摸不出来。

如何知道血管内有没有动脉斑块呢？

最为准确的是动脉造影以及血管内超声检查，不仅可以知道动脉内有没有粥样斑块，还可以了解血管狭窄程度，但这是有创伤的检查，需要穿刺血管、需要注射造影剂，还需要接受X射线照射，所以除非特别必要不采用这种检查方法。

另一种方法就是CT血管成像，也可以大致了解有没有斑块以及血管有没有狭窄。这种方法无创伤，但是也需要注射造影剂和照射X射线，对身体也具有潜在的不良影响。

磁共振检查也可发现动脉斑块，但价格较贵、需要的检查时间较长、图像质量容易受到干扰，同样不作为常规手段。

临床上最常用的检查动脉斑块的方法就是超声。超声检查简便易行、无创伤、时间较短、价格较低，所以是检查较表浅的动脉斑块的最常用的方法。

发现颈动脉斑块怎么办？

第一步，首先看看斑块大小。如果斑块比较大，导致动脉管腔明显狭窄，堵塞了50%以上，应该立即应用他汀和阿司匹林治疗，无论血脂高不高。

第二步，如果斑块比较小，没有导致动脉管腔的明显狭窄（血管狭窄不超过50%），则要进一步了解其他疾病情况。

假如已经患有冠心病或者脑梗死，或者其他部位动脉（例如下肢动脉）有较大的粥样斑块，无论血脂高不高，都应该立即服用他汀和阿司匹林。

第三步，如果斑块比较小，但有糖尿病且年龄超过40岁，需要吃他汀。

第四步，如果斑块比较小，没有冠心病、脑梗、糖尿病、吸烟等情况，但低密度脂蛋白胆固醇超过4.9 mmol/L，马上吃他汀，并且加上依折麦布。

第五步，如果斑块比较小，没有冠心病、脑梗死、糖尿病、吸烟等情况，但低密度脂蛋白胆固醇超过4.1 mmol/L。马上吃他汀。

第六步，如果斑块比较小，没有冠心病、脑梗死、糖尿病等情况，但有高血压、吸烟等情况，且低密度脂蛋白胆固醇超过3.4 mmol/L，应该吃他汀。

第七步，如果斑块比较小，没有冠心病、脑梗死、糖尿病等情况，也没有高血压、吸烟等情况，且低密度脂蛋白胆固醇没有超过3.4 mmol/L，那就别用药了。这就像是头上的白发、脸上的皱纹，上了年纪总会有些小瑕疵的。

第八步，如果颈动脉斑块较小（血管狭窄不超过50%），并且没有冠心病、脑梗死和下肢动脉严重狭窄等情况，一般不要服用阿司匹林。

第九步，无论有没有斑块，都要积极预防和治疗高血压、糖尿病、高血脂，都要戒烟限酒、控制饮食、增加运动、保持理想体重。这是健康的根本保障。☑

（编辑 卓成华）

不敢吃盐，也不健康

78岁的刘大妈日常身体不太好，患有心脏病、高血压、糖尿病等多种慢性病。为了维持病情稳定，她在日常生活中特别谨慎，对自己要求非常严格。

这一天，与她共同居住的女儿发现老人迷迷糊糊，神志不太清楚，这可把家人吓坏了，赶紧带老人来医院急诊。经医生初步询问，并抽血化验，最后确诊为低钠血症。经过补充氯化钠，老人病情很快好转出院。

吃盐太多是导致高血压等心血管病的常见原因之一，所以医生们一直倡导大家少吃盐。这样的建议很正确，因为我国居民日常饮食所摄入的食盐量远超过生理需要量。但是对于老年人，过于严格的限盐可能会导致低钠血症。

像刘大妈这样的情况在老年人中并不少见。很多老人知道“低盐低脂饮食”，所以平时不敢吃得太咸，怕血压高、心衰等疾病。但是，过分的限制食盐摄入有可能会引起低钠血症，这同样可能引起严重后果。

低钠血症有什么表现？低钠血症是指血钠低于135 mmol/L。轻度低钠血症可以无明显临床表现，或表现为乏力、不想吃饭、恶心等不适症状；中度低钠血症（血钠低于125 mmol/L）可以出现头痛、

明显乏力、嗜睡等；若血钠低于115 mmol/L（重度低钠血症），则可能出现昏迷、抽搐，甚至更严重后果。

为什么老年人容易发生低钠血症？老年人消化吸收功能逐渐变差，即便是健康人，年龄每增长10岁，血钠降低1 mmol/L。如果老年人饭量很小，又过于严格的限盐，更容易发生低钠血症。因为心衰或高血压接受利尿剂治疗的老年人，发生低钠血症的风险更大。有的老年人喜欢“捂”，即便在夏天也穿得比较厚，所以出汗很多，也会导致更多的钠盐丢失并导致低钠血症。

老年人如何预防低钠血症？首先是适度限盐。盐吃多了不好，吃盐太少也不行，老年人每天食盐摄入量掌握到5~6克就可以了。

一些老人饭量很小，吃饭就不要过于清淡。另外，建议每年检查一次血钠、血钾等指标，发现低钠血症要及时纠正。如果出现恶心、乏力、嗜睡等症状，要及时去医院检查。

特别提醒大家，对于高龄老人，如果出现精神差、反应迟钝、食欲差、食量减少、明显乏力，往往是严重疾病的表现，千万不要大意，要及时到医院就诊。☑

（作者为河北省人民医院副院长、主任医师）

（编辑 卓成华）



文
◎
义
方

揭开理疗的神秘面纱

文◎李文杰

俗话说“烤电”，其实就是理疗，又称物理因子治疗，是应用声、光、电、冷、热、磁等物理方式治疗疾病的方法。临床上可用于各种疾病的辅助治疗和康复治疗。

理疗有哪些作用？

理疗可促进血液循环，促进组织修复，消炎镇痛，缓解痉挛，软化瘢痕，松解粘连，加速伤口愈合，加速骨痂形成。

理疗有什么优势？

理疗操作简单，治疗过程舒适，效果好，不良反应小，创伤小，风险低，患者易接受，是一种绿色治疗方法。尤其对于本身胃肠功能差的老年患者，可以减少止疼药物的

刺激和一些不良反应。

常用的理疗项目有哪些？

声：超声波；光：红外线、偏振光；电：低频电、中频电、高频电；热：蜡疗；磁：低频脉冲磁疗治疗；力学：体外冲击波、颈牵、腰牵。

哪些疾病适合做理疗？

急慢性的炎症；乳腺炎、盆腔炎、前列腺炎、支气管炎、眼鼻等五官科炎症、颞颌关节炎、面神经炎；骨关节病和软组织疾病；肩周炎、骨关节炎、腱鞘炎、颈椎病、腰椎病、网球肘、软组织扭挫伤、软组织疾病导致的疼痛、粘连和功能障碍、足底筋膜炎、骨质疏松；皮肤病，带状疱疹、压疮等；各种感觉运动功能障碍；脑梗死、脑出血、颅脑外伤等。☒

（作者单位：北京老年医院康复医学科）

（特约编辑 戴利明）

突然频繁流口水，一定别轻视

文◎李沫

老年人在日常生活中若突然出现频繁流口水的现象，可能预示着潜在的健康问题。

脑血管病 老人出现单侧流口水，应警惕脑梗死、脑出血等。这些疾病可能导致中枢性面瘫，进而引发口眼歪斜或单侧流涎。

帕金森病 帕金森病患者由于神经系统功能障碍，可能出现自主神经失调，其中包括唾液分泌调节失常，表现为流口水。此外，还伴随有典型的运动症状，如面部表情少、震颤、肌肉僵直和动作迟缓等。

面神经炎 面神经炎（周围性面瘫）是由劳累、受凉、感冒等因素引发的面部营养神经的血管痉挛。面瘫老人除了单侧抬头纹消失，眼睑不能闭合，不能鼓腮、吹哨子，

一侧嘴角还流口水。

口腔疾病 在老年人群中，由于口腔保健意识薄弱或生理机能退化，易出现口腔溃疡、牙龈炎、咽炎、舌炎等口腔疾病，或者是假牙不合适、口腔肿瘤引起的局部刺激，都可能造成老年人流口水。

胃肠系统疾病 消化系统问题，比如食管反流、胃炎、胃酸过多等，虽不直接影响唾液分泌，但可能间接引起唾液分泌异常或吞咽反射减弱，表现为流口水。

神经退行性疾病老年 痴呆症阿尔茨海默病和其他认知功能障碍，有时也会伴随吞咽困难和流口水的现象。☒

（作者为北京老年医院认知障碍科副主任医师）

（特约编辑 戴利明）

尿频是怎么回事？

文◎刘绍明



什么是尿频？一天排尿多少次以上才算尿频？

尿频是指人有尿意、想排尿的次数明显增多的症状，情况严重时每次排尿尿量较少，可能仅几毫升，甚至几分钟排尿一次。正常人白天排尿4~6次，夜间0~2次，次数明显增多者称为尿频。

哪些原因会引起尿频？

尿频见于生理性尿频和病理性尿频两种情况，现在对生理性尿频和病理性尿频简单做一介绍：1. 生理性尿频：第一是液体摄入过多：如喝水过多，或吃大量的西瓜等水分多的水果。这样由于摄水量增加，而导致尿量增多、引起尿频，属于正常反应，不用过度担心。第二是精神心理因素：精神紧张、压力过大，比如看病前频频如厕，这是紧张情绪引起膀胱逼尿肌的收缩而产生尿意频频，这种情况需放松心态、分散注意力，即可减少尿意。第三是外界环境原因：如天气寒冷、出汗减少，导致尿量相对增多，可出现一过性尿频，这种情况无须特殊处理，只要注意保暖、避免

受凉即可。

2. 病理性尿频：不同于生理性尿频，病理性尿频则代表身体处于疾病状态，这时候我们要引起注意了，最常见的引起尿频的疾病有以下几种：①泌尿系感染：如膀胱炎，由于炎症刺激，膀胱黏膜会处于充血状态，会出现尿频、尿急、尿痛，还可能伴有发烧。一般需要做尿常规或超声等检查。②泌尿系结石：泌尿系结石多发于尿道、输尿管、膀胱、肾，可导致尿频且伴有尿痛，需要进行泌尿系彩超或CT检查。③男性患者的前列腺炎：主要表现为骨盆区域的疼痛或不适感，可能伴有外生殖器疼痛不适，或者出现性功能障碍，尿频、尿急、尿痛等。可通过尿常规、尿培养、前列腺液、超声等检查进行诊断。④前列腺增生症：常见于老年男性，出现尿频，特别是夜尿次数增多，排尿迟缓、无力等症状。可通过前列腺症状评分、泌尿系超声等检查进行检查。⑤膀胱过度活动症：该病女性多见，发病率随着年龄的升高而升高，患者主要表现包括尿急、日间尿频、夜尿和急迫性尿失禁。主要通过询问病史和相应检查来诊断。

由此可见，引起尿频的疾病非常多，所以当您出现尿频的症状时，请不要轻视它。为了自己的身体健康，请及时就诊，一般选择泌尿外科即可，医生会为您找到病因，帮您摆脱尿频的困扰。☞

（作者为北京中医药大学东方医院经开院区泌尿

男科副主任医师）

（特约编辑 戴利明）

偶恙莫惊慌

文◎沈栖



近读著名学者季羨林的《病中笔记》，有一段话说得很有意思，引发我的一些思考。在“死的浮想”章节中，他写道：“就在住进病房的第四天夜里，我已经上床躺下，入睡之前，我偶尔用舌尖舔了舔上颚，蓦地舔到了两个小水泡。舌头仿佛被火球烫了一下，立刻紧张起来。我此时此刻迷迷糊糊，思维中理智的成分已经所余无几，剩下的是一些接近病态的本能的东西。一个很大的‘死’字突然出现在眼前，在我头顶上飞舞盘旋。”上颚生出两个小水泡，纯属偶恙，年届九旬的季羨林一度惊慌，甚至联系到“死”。所幸他聆听了医生的劝说，很快平静下来，重新唤起生命的希望。

俗话说：“人生老来百病侵”。相对于青壮年，老人的新陈代谢系统有碍，抵抗力和免疫力弱化，偶恙是在所难免的事。一些老年性疾病诸如高血压、糖尿病、心律不齐以及莫名的头痛腰酸常会缠身，而且随着年岁的老迈，偶恙的种类趋多、频率趋速，这是极为正常的生理现象。有些老人偶恙后显得惊慌不已，或顾虑重重，生怕暗滋恶疾；或胡思乱想，寝食不安；或陷入苦闷，沉默

寡言；或唠唠叨叨，逢人哭诉；或度日如年，生活乏味；或性格变异，判若两人；甚或如临末日，萌生“轻生”的念头。吃五谷没人不生病。将人生偶恙直感地与“死亡”挂钩，自不可取，但它也是一种求生的本能表征。其实，“有病”和“死亡”是迥然不同的两种生命症状。两者在某种程度上有关联性，但绝对没有必然性。即使是关联性，如患有绝症，只要及早发现、及时治疗、心态稳定，也会与“死亡”相隔一段时日，遑论某些偶恙（如上颚生出小水泡、常见的老年病），根本与“死亡”不搭界，何以屡有杞虑，庸人自扰？有个成语叫“惊慌失措”。“惊慌”必然导致“失措”，因为在“惊慌”的状态下，思维会出现混乱，妄想冲淡了现实，浮躁驱走了冷静，情感替代了理性，诚如季羨林所言：“思维中理智的成分已经所余无几，剩下的是一些接近病态的本能的东西”。

我有位堂妹，退休七年了，身体状况尚可。半年前体检出磨玻璃肺结节3毫米，陡然惊慌失措，性格开朗的她变得消沉了、忧郁了，似乎感觉迈进了死亡的门槛。后来，我介绍她咨询了一位医师。医师开导说：“这是一种呼吸系统常见的疾病，不属不治之症，与癌前病变没关系，不要胡思乱想，不要有太大的心理压力。要的是配合医生，做好随访，在药物治疗的同时，注意饮食。”堂妹由此迷途知返。我也已年逾七秩，不免偶恙。对此，我的态度是：坦然承认自己的生理机能老化，绝不逞能；以健康的心理直面老化的生理现象，过好每一天；不讳疾忌医，按时按量服药。少一份浮躁，多一份淡泊；少一份冲动，多一份冷静；少一份执念，多一份理智。☑

(编辑 何文珺)

快节奏的现代生活，每个人都步履匆匆，有谁会注意到街边的那些树皮，更不用说停下来仔细观察了。可是南京却有这么一对年过七旬的夫妻，退休后走遍大街小巷，拍摄了近3万幅树皮作品，不仅举办过“画意树皮”展览，作品还入选第二届世界遗产摄影展。

七旬夫妻走遍大街小巷，专为树皮拍写真

文◎子矜

什么时候开始 都不晚， 退休后学习摄影

出生于1948年的徐舜兰是南京人，是一名医生。工作之余，她最喜欢的休闲方式是用摄影来给自己减压，但繁重的工作任务让她没有多少时间学习摄影技巧，仅仅只是作为一项爱好而已。

2003年，徐舜兰退休后终于有机会潜心于感兴趣的摄影。她报名参加老年大学的摄影班，认真地跟老师从最基础的摄影知识学起，从选景到构图、光影到角度、剪裁到效果，在摄影班里，徐舜兰是最认真的那一个，两年时间下来，她掌握了不少摄影技巧。

最难能可贵的是，为了将理论应用于实践，勤奋的徐舜兰更是“起得最早，跑得最远”，拍摄了无数壮美的风光，一些摄影作品还在比赛中获奖。在老伴儿周传章的眼中，徐舜兰已经是一名“优秀摄影师。”



尽管如此，徐舜兰并不满足，她认为作为一名摄影师，要有独特视觉的拍摄主题，拍出与众不同的作品，形成自己的特色，为此她多方寻求突破，一直无法达到自己的目标。

2018年夏天，徐舜兰和老伴儿去新西兰看望读书的外孙。新西兰是一个

重视环境生态的国家，特别是对于古树的保护尤其重视。有一天傍晚，徐舜兰和老伴儿在公园里散步，她发现公园里有很多古树，一棵棵参天耸立，枝干虬曲苍劲，很有气势。

看着看着，其中一棵白桦树引起了徐舜兰的注意。她走近一看，发现这棵树的树皮很有层次感，线条也很分明。徐舜兰像发现新大陆一样，兴奋地按下了快门，给这棵树的树皮拍了一组照片。

从公园回来，徐舜兰对照片进行了简单处理，没想到这一改变，一幅幅惟妙惟肖、

层次分明的“山水画”出现在眼前，一家人都被惊艳到了。

“这真是大自然的无私馈赠啊！”徐舜兰不禁在心里暗暗惊叹。回国后，她对树皮摄影产生了浓厚兴趣。为了拍好树皮，她先是把住宿区周围的梧桐树观察个遍，然后范围逐渐扩大，在老伴儿的陪伴下她走遍南京的大街小巷，足迹遍及玄武湖、中山植物园、紫金山等地，寻找那些历经岁月洗礼有沧桑感的古树。

“我们出门时，走在大街上，总是习惯各自盯着一边的树看，寻找要拍的树，时间久了，就跟古树有了深厚的感情。”徐舜兰笑着说。有时候遇到园林工人要修剪一棵树，徐舜兰会追着询问半天，直到弄清楚修剪的原因才肯罢休。这一拍就是3个月，徐舜兰共拍了1万多张树皮照片。

没有一件事情是轻松的， 树皮拍好不容易

2019年1月，一场名为《Bark 艺术》的摄影展在南京的凤凰书城举行。Bark 就是树皮的意思。这场展览展出了徐舜兰和老伴儿周传章还有他们的外孙共同创作的100多幅树皮创意作品。其中最引人注目

的是作品《嫦娥奔月》，一眼看上去，真像有一位穿着长裙的女子，向着月亮飞去。

此外，这些创意树皮作品中，有的像花束，有的像动物……形态各异，逼真有趣。当知道这些都是树皮的照片时，前来参观的观众都感到十分诧异：“很难想象，这居然是树皮所呈现出的形态，平时我们可没注意到。”“生活中不是缺少美，而是缺少发现，还真是这样啊！”有人连连赞叹。

画展举办得很成功。此后，徐舜兰只要看到树就会拍照，她决定把为树皮拍摄写真作为自己摄影的主攻方向。

2020年以后，徐舜兰将拍摄重心放到了南京的梧桐树上。为此，徐舜兰解释说：“梧桐之美不仅仅在其枝叶繁茂和整齐排列，更彰显在梧桐树皮丰富多彩的艺术图案中。”

不过，看似随处可见的树皮，要拍好它却并不容易。当确定要拍摄一棵树时，徐舜兰会围着树转好多圈，还要趴上去看，上上下下不停地观察，然后选好拍摄角度，才可以进行拍摄。

一次偶然的机，徐舜兰发现，大雨过后，树皮显得干净滑润，拍摄的效果最好。

于是只要遇到下雨天，老两口就特别兴奋，打着伞走出去到树下拍照片，被雨淋湿也不在意。

有一次，徐舜兰和老伴儿去医院取药，在路上看到一棵古树，立即停下来拍了好几张照片。从医院回来时，两人原本要坐公交车，但不巧下起了大雨，两人不约而同地想起那棵古树，毅然打着伞互相搀扶着去看雨中的



徐舜兰和老伴儿周传章

古树，准备多拍几张照片。

遗憾的是，当他们来到古树下，才发现因为雨下得太大，树皮进水太多，已经变成了黑色，拍不出效果了。后来，受此启发，徐舜兰在晴天里外出拍摄时，总会带上个小喷壶，给树皮喷点水，感觉立马就不一样了。

树皮拍多了，徐舜兰发现，雨中、霜后、清晨和傍晚，不同的时间段、不同的天气情况、不同的角度进行拍摄，效果都不一样。她说：“可能一场雨来了，树皮就开裂了。想要拍出色彩艳丽的树皮作品，关键要把光线运用好。”

能拍出一张好照片重要，后期处理也同样重要。因为年纪大了，记性不太好，每次处理图片，徐舜兰都要翻出她参加摄影班时的学习笔记，按照老师教的步骤一步步来，调整色相、对比度、饱和度、亮度等，一个上午能处理五六张图。

值得一提的是，徐舜兰为树皮拍写真的创意还影响到学习服装设计的外孙，他从树皮中获得灵感，大胆地将树皮元素融入作品中，设计出来的服装先后在新西兰和英国展出并获得成功。

外面的世界很精彩， 夫妻结伴环游世界

徐舜兰的老伴儿周传章退休前是江苏省老年摄影学会会长，摄影是他的拿手好戏。夫妻俩年轻时就特别喜欢旅行，只是囿于工作时间的限制，外出的机会不多，退休后有了更多的空闲时间，两人就开始计划外出旅行、采风拍摄。他们的人生信条是“把世界带回家，使人生更精彩。”

不过，他们出行并不是漫无目的地游山玩水，而是根据想要拍摄的照片选择适合的旅行线路，然后寻找性价比最高的摄

影旅行团，跟团一起外出。当然，他们有时候也会和亲人一起去游历。如果是这样，他们会错开旅游旺季、人流的高峰期出行，既节省开支，又获得更好的体验。

为了能够拍到自己需要的照片，夫妻俩每次出发前，都会认真地做好功课、写好攻略，提前了解目的地的人文地理、自然风光、历史文化、气候情况以及什么时候可以拍出什么样的照片，要带什么东西等具体内容，做到有的放矢、心中有数。几年下来，他们的攻略小册子已经有30多本。

由于准备充分，每次外出都会满载而归。让夫妻俩印象最深的莫过于去非洲、北极圈等地的拍摄，在那里他们经历了很多神奇的事情，拍到了很多珍贵的瞬间。

除此以外，周传章还是一个有心人，每一次旅行，他都会制作出一本画册，专门用作记录这段旅行故事。夫妻俩经常翻看这些画册，回忆当时的情景，感觉神奇又温馨。周传章说：“我们不断地在国外旅行、采风、拍摄，不仅收获了健康快乐，也使我们的爱情得到升华，让我们更加相亲相爱。”

徐舜兰和周传章的故事被报道后，感动了无数网友。一些老年朋友说：“年龄只是一个数字，只要有勇气去探索，就能在生活中的每一个角落找到美丽。”

2022年11月，徐舜兰的“画意树皮”系列入选了中国摄影家协会举办的世界遗产摄影展，夫妻二人先后加入了中国摄影家协会。时至今日，夫妻两人的脚步仍未停下，他们说：“我们会在有生之年走更多的地方，拍出更好的作品，来回报社会、歌颂时代。”

（编辑 何文珺）

山西运城，56岁的农村大妈韩艮叶，一反在家儿孙绕膝的养老常态，却带着她的鼓乐队走进央视和全国多个电视台，奔赴不同的舞台。这位没有进过学堂的大妈给大家口述了她的不寻常“老年”，网友大赞，真不愧是“牛指挥”。

乡村“牛指挥” 勇敢做自己的人生最快乐

文◎丁香



牛指挥手机直播卖苹果

铁杆戏迷，老年操办民间鼓乐队

韩艮叶少年丧父，家里兄弟姐妹多，排行老大的她负责照顾弟弟妹妹。逢年过节，谁家有喜事演戏时，她便把弟弟妹妹放在地板车上，推着他们去看戏。戏看多了，韩艮叶喜欢模仿戏中的角色，演得有模有样，常把人逗得哈哈大笑。后来她嫁到翟庄村，种地、养羊、做家务、养儿育女，一晃30多年过去，唯独看戏、模仿角色的爱好始终没有改变。

当地红白喜事都喜欢请鼓乐队前去助兴。2017年某个平常的一天，同村几个姐

妹一起聊天，大家说：“你这么喜欢热闹，不如牵头办个鼓乐队，带领大伙一起乐呵，没准还能赚个零花钱？”韩艮叶急得连连摆手“不行，不行，我都奔60岁的人了，啥也不会，只是喜欢热闹，上不得正儿八经的场面。”

大家纷纷劝说，鼓乐队其实就是活跃气氛，并不需要专业技能。韩艮叶有点动心，但家中经济大权掌握在丈夫手中，她拿不出买装备的钱。大家看出她的难处，都说不要她出钱，只要她牵头：“我们掏钱，你领导，干不干？”

韩艮叶以为大家只是无事说笑，没想到八个邻家姐妹果真凑齐了4000元，一并交到她手上。她把钱藏在枕头下，几个晚上辗转反侧。女儿第一个反对：乐队要年轻活泼的姑娘，你这个年纪摆在那儿，还要操办鼓乐队，别让人笑话。丈夫更是老不乐意，夹枪带棒地说：“让你妈去吧，让她耍耍。玩过瘾，她就停手了。”家人的质疑反倒激起了韩艮叶的斗志，她下定决心要弄就真搞出点名堂。第二天一早，她便去县城买回乐器和红色的队服。

鼓买回来了，会打鼓的人找不着呀。村民知道了，有看笑话的，有泼冷水的，“你们这半吊子都够不上的水平，想靠这个赚钱，啧啧！”当然也不乏鼓励的，“哎呀，赚不赚钱是一回事，大家伙一块乐呵乐呵，挺美。”

草台班子，野路子成就“牛指挥”

村里还有一些像韩艮叶一样爱热闹爱表演的女性，也跟着跃跃欲试，但家人一致不给她们抛头露面的机会。韩艮叶便一家家上门拜访，帮着动员她们的家人，再三做思想工作。婷婷是一个全职二宝妈，对表演有很大兴趣，但家人咋说也不肯。韩艮叶去她家时，她公公和老公直接就把韩艮叶轰出门。韩艮叶牛劲上来，扒着门槛：“今儿个你们不答应，我就不走了。”一番软磨硬泡，婷婷成了鼓乐团的成员。

跑了几天，好不容易凑齐了一支十几人的队伍。韩艮叶从邻村请来吹小号的师傅来指导，正式操练起来。她一开始想做指挥，还自学了乐理知识。可老师直接给她泼了一盆冷水：“你负责把头带好，把队伍领好就够了。”韩艮叶知道他只是话没说透，其实是嫌弃自己年纪大，个子矮，还胖。

一个多月后，同村一户人家办喜事，韩艮叶所在的鼓乐队第一次接到演出邀请。虽然没能当上指挥，但韩艮叶得到了上台表演小品的机会。她一上场，气氛就活跃起来。韩艮叶体型偏胖，个子又不高，自带喜感，表演了一出《憨女相亲》的小品，她演憨女婿，搭档是比她年轻十多岁的队友。两人一唱一和，全场欢声雷动。村民围了一圈又一圈，捂着肚子说“脸都笑乏了。”

这让韩艮叶的鼓乐队名气大涨，请她们去表演的人越来越多。2018年的一天，鼓乐队受邀去给一对新人结婚庆典助兴，负责指挥的姐妹因家中突然有急事，没能及时赶到现场。队友的目光一致看向韩艮叶，“你上，你上。”在一旁跟着干着急的韩艮叶，吓得退后两步：“我都没练过，那哪行啊。”说话间，上来两个队友，一左一右拉着她走到队伍正前方：“哎呀，你就当凑数吧，比画个样子就成。”

救场如救火，这关乎着乐队的声誉，不等韩艮叶多想，鼓声响起。韩艮叶不得不抖开膀子，高亢激昂的音乐响起，情急之下，韩艮叶拿出日常“绝活”，刨地、种苹果树、炒菜、擀面等日常生活的手势都用上了，指挥了一首《好汉歌》，来了个“大河向东流”。

出人意料的是，她这种新奇、生猛的指挥方式大受欢迎，村民们齐齐拍手叫好。韩艮叶玩嗨了，双眉一挑，问旁边的一个大妈：“好看吗？”大家齐声大喊“好，特牛”。之后，韩艮叶便获得“牛指挥”的称号。

乡亲们的笑声给了韩艮叶很大的动力，她常对着镜子琢磨，哪些动作能逗人笑。骑马、爬坡、切菜、喂羊等日常动作通通

练一遍。之后，只要她上台表演，就引来很多人拿起手机对着她拍摄，还有人上传到网络上。

有一天，徒弟告诉她，“你在网络上火了，很多网友稀罕你的表演，香港明星王祖蓝都在模仿你的动作呢。”原来，她只有一个打电话的老人机，很少上网看视频。

出了名，韩良叶更来劲了。她们团队也在网络平台开了账号“牛指挥牛徒弟们”，很快线上线下人气飙升，鼓乐队的预约排成长队。

高人气裹挟着杂音，还有不良同行在评论区黑化韩良叶，说她扮丑、装模作样。家人更加不理解她，老伴儿对她没有好脸色。出嫁的闺女劝她：“弟弟很快到结婚的年纪，有你这个疯疯癫癫的婆婆，你不用担心影响他找对象？”

韩良叶委屈得躲在苹果树下流泪，一开始就想图个热闹，反招人损成这样，图个啥呢？再三思考后，她决定退出鼓乐队。队友们集体过来开导她，她神情低落，连连摇头“不要说，什么也不要说，我再也不去了。”在随后的一段时间内，韩良叶果真不再去鼓乐队，天天窝在家里，干农活也提不起劲儿。

火爆出圈，引领留守姐妹济乡邻

跟着“牛指挥”，鼓乐队的姐妹们每天笑成一片。韩良叶是鼓乐队的主心骨，没了她，她们的笑声也没了。当初拉队伍的时候，大家都是留守妇女，没有音乐基础。韩良叶手把手教，把鼓点一点一点写到黑板上，一步一步地练习，找准节奏，控制好速度和力度，在鼓乐声中，村里的妇女们处成了无话不谈、相互支持的姐妹。如今领头人想要放弃，大家说什么也不同意。

徒弟们上门陪韩良叶聊天、打牌，缓解她的不安情绪。“成立鼓乐队也是你牵头搞的，你现在说不干就不干，人家一样说你。怕什么，不管别人说什么，你就是你，你就是我们的‘牛指挥’。”大家轮流往韩良叶家里跑，你一句我一句地开导她。一通激将和鼓励，韩良叶的信心又被点燃了：“干就干，咱还要干好。”

经过一番波折，“牛指挥”的鼓乐队再次出发。2020年秋天，临猗苹果大量滞销，苹果价格大幅下降，韩良叶家的苹果也只卖出去一半。村民们着急上火时，韩良叶想到自己全国各地的粉丝，说不定能帮忙出力。连续15天，韩良叶在手机上直播卖苹果，她不怕别人说自己丑，直播时不加滤镜，她笑称“苹果像我一样货真价实。”上百万粉丝果然给力，将乡亲们压仓的苹果一抢而空，比市场收购价还高，一共卖出20多万斤。帮乡亲们这么大一个忙，她没有收取任何提成和费用。

韩良叶的故事很快被媒体报道，还上了中央电视台。接着她和团队陆续收到东方卫视、湖南卫视、河北卫视的邀请，上各大综艺节目。令村民感动的是，即便上电视台演出，她也不忘带着家乡的苹果给观众试吃，“真不愧是俺们的‘牛指挥’”。

那些从前习惯干农活儿的姐妹们一起走出乡村，坐上飞机，和白云无限接近，登东方明珠塔，看大海。在更远的舞台上，跟随欢快的鼓点，看见越来越大的世界。

韩良叶不再关注评论区留言，没有什么比勇敢做自己更快乐。但她还是不忘提醒自己和姐妹们“无论在哪里表演，都要保持本色演出，把式要摆足，观众笑了，自己也就开心了。”

（编辑 何文珺）

“大数据”伴我去旅行

文◎朱天日

10月15日，我启程从大庆油田去成都游玩，虽然76岁，参加旅游团还没被限制。手机响了，一看是乘车通知单，时间、卧铺位置一目了然。手机又响了，是24日的返程信息，从重庆北站出发，几点的车，坐在哪个车厢几号卧铺，告诉得明明白白。这“大数据”周到无比，够神的了。

记得1973年我从部队退伍，又从密山分配到大庆油田工作，那时是纸质车票，怕丢了，检票时用嘴叼着，给剪个小口，算验明正身，麻烦的人都蒙圈。多年前坐火车购票难时，要半夜起五更去排队，情景都能拍成戏剧小品。现在，手机一点，搞定。

在九寨沟观光，客流量当日4万多人，游览车往返如梭，可哪个景点都井然有序，是后台“大数据”在调控，合理分配旅游人数，避免了拥挤。看着人海中拿手机拍照的人群，一网覆盖，“大数据”真是能包容的“弥勒佛”，给多少人带来吉祥快乐。

到了成都，想给孩子买点当地特产，为了更称心，立马与大庆的孩子视频连线，把手机交给店主，照着商品的样子看个仔细，听详细介绍后，说：“就要这个牌子”，如身临其境。“大数据”造福寻常百姓，幸福感满满的。

过去讲“出门事事难”，这老话不灵了、消失了。而今是手机在手，天下任我游。看熊猫，全程录像，往微信群里一发，传到了天南地北。给“大洋彼岸”群友发1个，视频远渡重洋到了美国。谁都说，“大数据”的腿真快。

那是50年前的经历：有一次回家探亲，

坐哈尔滨至密山的绿皮车，晚点了近10小时。老妈见到我，一下就哗哗掉眼泪，以为这孩子丢了。现在时代巨变，“大数据”让你随时保持联系，发个定位图，啥牵挂都没有了。

长时间坐火车，就那么一个小空间，真是熬人。好在带上充电宝，有手机陪伴，消除了寂寞。“大数据”是个乐园，长途旅行，跟放长假似的。享受老有所乐的意境，增添了夕阳无限好的乐趣。

8天的观光，每到一个景点，人人都配发一个“耳麦”，讲解九寨景观、黄山盛况；推荐古羌族的世界文化遗产；介绍都江堰的历史渊源等。利用“大数据”，为游客开辟了一个了解不同地域风情、不同历史文化的课堂，“大数据”打开了人们精神世界的视野。改变了“下车尿尿，景点拍照，回家一想，啥也不知道”的状态，而是“景观有领悟，文化长见识，境界能提升；收获满创意”的新风貌。石油老哥老姐妹们高兴地说：“累，值。不一样的收获，不虚此行。”

在峨眉山金顶，人群太拥挤，一眼没注意，和老伴儿走散了，要是过去真急得火冒三丈，嗓子眼都会冒烟。现在不用急，用手机摇个视频，安慰几句，手机成了老年人的“护身符”，让生活更潇洒。

回家后，我忙了好大一阵子，把相机里的照片导进电脑里，又复制到QQ上，用手机传给旅游团的群里，几百个镜头，留下了美好的回忆。📷

（编辑 周安琪）

家里餐桌上的浪漫

文◎刘其舜

一年一度的新春佳节快到了，岂止是年轻人，老人去饭店吃一顿也是常事。其实如今不讲究大鱼大肉、山珍海味，美其名曰是去享受浪漫、享受气氛。

然而，在外面浪漫花费好多钱，何不在家里的餐桌上营造浪漫？而且卫生、实惠。哈哈，自然也有味道。这里介绍几款简单而又“浪漫”的菜。自己动手，更有气氛。

这“浪漫”产自节前同学聚会。由于都过了耄耋之年，为保平安，同学们都带了老伴儿一起参加。节前那天聚会聊天的主题是餐桌的烹饪。

作为聚会发起者的我先开口：买上几支小红蜡烛，下面放上瓶装水的瓶盖，把它们浮在透明盛水的玻璃碗里，安放在餐桌的两个对角上，关灯后，点燃蜡烛，就是个烛光晚宴。配以喜欢的轻音乐，悠悠哉哉！对于我们老人，就放一首《最浪漫的事》。

有道是：“要管住男人，就要先管住他的胃。”接着，同学的妻子，我称她为嫂子发言。嫂子就拿出了她管男人的绝活。

如果按营养师的做法，讲究的是“养生菜”，但多吃也会厌。按照饭店厨师的做法，讲究浓油赤酱，这多糖多油，还放了好多味精。味道鲜了，其实花了钱，还有害健康。能干的嫂子在菜谱上也遵照“爱情必须时时更新”的原则，经常设计出富有浪漫气氛的美味佳肴。

她家所有上菜的盆子和大饭店一样，都有荷叶边，有的用菜心荷边、有的用番茄荷边、有的用菠菜、胡萝卜片荷边……

菜盆四周镶有荷边，和宾馆饭店没什么两样，那么浪漫气氛一下子就出来了。这道菜在餐馆里是提了很多价的，其实在家里也是很方便的事，在菜盆四周放一套“荷叶边”，浪漫一下子就出来了。

一个退休前的女工程师，她做一道菜，称为鸳鸯蛋。先把鸡蛋煮熟，去壳，纵切成两半；将猪肉剁碎，加入料酒、生粉、姜末，用水拌和；将剁碎的猪肉放在切成一半的蛋上，用手合成整个蛋形，这就名为鸳鸯蛋了。如果看上去不紧合，可以在蛋与肉之间撒些生粉。然后，起油锅，将鸳鸯蛋放进锅中过油炸成金黄色即可。接着用高汤、生抽、盐、白糖等调味品，用旺火沸水蒸10分钟取出装盘。盘四周用笋片或胡萝卜片作为荷边上桌。这鸳鸯蛋上桌该带来多少爱情的甜蜜，又有多少浪漫啊！

一个退休前任记者的女同学，她说的一道菜是“并蒂花开”，听这菜名就有着爱情的温馨。她说把香菇在开水中泡软，中间放上清煮的鹌鹑蛋，在蒸笼里蒸熟了，配上蘸料上桌，看上去像一朵待放的花蕾。如果没有鹌鹑蛋，用鸡蛋蛋白做成的芙蓉也可以，象征着洁白无瑕，多富有诗意。

一个在作画的女同学说，她曾做了道鲜虾芙蓉蛋，别出心裁地用鸡蛋摊了蛋饼，把蛋饼切成一丝丝，在芙蓉蛋上围成“爱”字。

当家宴餐桌上出现几道让人回味无穷的菜，再配以烛光摇曳，这将是一个多么团圆浪漫的年夜饭啊！

（编辑 卓成华）

老伴儿的膳食养生经

文◎牛润科

86岁的老母亲，是个老“糖友”，按照大夫的建议，多吃南瓜有利于降糖。老人认真，顿顿吃南瓜，日久天长，吃的老人家一见南瓜就想吐。还是老伴儿有主意，把南瓜蒸熟，和白面一起蒸成金裹银发糕和银裹金花卷，不但把老母亲的双眼点亮，而且还激活了她老人家久违的味蕾。

看了电视台的养生节目，有“两高”的我，突然喜欢上山楂，还晒了不少山楂干泡水喝。可过了新鲜劲儿，再喝像喝药。老伴儿说：“这还不简单，炖排骨和鲜鱼时，往汤里放一把山楂干，不仅让菜更新鲜，还起到了喝山楂水保健的作用。”

女儿也想学学母亲的药补变食补，去给外孙女补钙，老伴儿就给她出了一招。女儿按照她妈传授的秘诀，用刚打的新鲜豆浆发面，蒸成小馒头让外孙女吃。没想到，从热腾腾的蒸汽里散发出来的豆香加面香交汇成的少有清香，一下子就把小宝贝肚里的那条小馋虫给诱出来了。然后，这个秘诀就在我们全家推广，让大伙收获多多。

还有，在每年的春、夏两季，我们家总有人要闹嗓子疼，可是谁也不愿意吃消炎药。一开始，老伴儿就给患者煮蒲公英水喝，尽管是见效快，深受大人們的欢迎，可是孩子们嫌苦，不愿意喝。当老伴儿包成新鲜蒲公英鸡蛋馅饺子时，孩子们吃的那个香呀，吃了上顿，还要吃下顿。从此，这道美味，既成了我们的家传保健美味，又消除了是药三分毒的后顾之忧。真可谓是一举两得啊！

无论是拌凉菜，还是包饺子和烙馅饼，老伴儿总是用黑芝麻碎提味。一开始，我们都只是享受美味，可吃着吃着就吃出美丽和开心。女儿从小头发枯黄无光泽，可如今她每天对着镜子欣赏着满头乌黑亮丽的头发而自我陶醉。刚退休时，由于肾虚，我每天起床后两眼都有点肿，走起路来两腿老没劲，可如今我每天起床后，双眼有神，走起路来两条腿也有劲了。极为明显的是，最近半年来，我又欣喜地发现，令我苦恼至极的老便秘竟然得到缓解。其实，女儿和我的这些改变，应该都有黑芝麻的功劳。

还有在做面条时，老伴儿会将切片莲藕在清水里涮过，用沉淀的藕粉水和面，擀出来的面下进锅里不易软烂，吃到嘴更是筋道滑溜。藕粉水有清热凉血、通便止泻、健脾开胃、益血生肌的功效，保健功效远远高于普通面条。为此，老伴儿做的面条成为我们一家人有病治病、无病预防的解馋健康养生面。

当老伴儿把槐花、韭菜、鸡蛋馅的水煮馄饨改为水煎包的工艺，笑嘻嘻地呈现在餐桌上时，全家人一口咬下去就感受到汤汁四溢的浓香感。槐花味道清香甘甜，富含维生素和多种矿物质，同时还具有清热解毒、凉血润肺、降血压、预防中风的功效。真是年年槐花香，让我们祖孙三代美食养生保健康啊！

良药未必苦，食疗并非单一，只要开动脑筋，你也能想到两全其美的食疗养生法！

（编辑 周安琪）

清早，我看老伴儿没起床，就准备做早饭，先做豆浆。

我把洗好的几样豆子放到机器里，添完水，怕水放多了，正在找标准水位的标识，这时候老伴儿正好从卧室出来，急急忙忙地过来，说：“你拿的方向不对，刻度不是在前面吗，我来弄吧。”

我心里有点反感，这么简单的事，还用你告诉我吗？接着他又说了一遍，我就不耐烦了，还好，我控制住了情绪，没有发脾气。

我说：“老伴儿啊，你这样说显得我多笨似的，这样简单的事还用你告诉？本来挺开心的，结果你这么一说，都没有干劲了。”

虽然是带着笑意说出来的话，语气可不温柔。老伴儿听我这样说，看出我的不快，有点讪讪地说：“我不是想帮你吗？”说完就赶紧出去抽烟了。

等我把豆浆机开启了，也冷静下来。一边收拾厨房，一边想着刚才的事。

虽说是一件小事，但是这样的场景经常出现，说实话，我之前还没有老伴儿做得好呢。老伴儿做事我总不放心，原因是先入为主。他以前不会做家务，不说到就做不到。我懒得说了，就大包大揽，根本不用他。

最近这些年，因为我身体不好，给他锻炼的机会了，家务活现在做得比我好，但是还是不注意细节，他做完饭，我还得查缺补漏。比如，切完菜的刀不及时刷，灶台不及时擦，抹布洗得不干净，碗刷得不彻底，因为这些事，我经常惹他不高兴。

现在想一想，人家天天给你做饭，啥说的没有，你还总在那挑毛病，真是不应该呀。说别人容易，轮到自已就受不了了，明显的“双标”，宽于律己，严以待人。

现在退休了，两个人每天24小时都在一起，如果这些鸡毛蒜皮的小事都解决不好，每天就会过得不开心。

今年自己的觉察能力有了很大的提升，会主动查找自己的不足。以前特别执拗，犯错的都是别人，即使有错，也会给自己找理由。现在的进步得益于注重了学以致用，践行一书一行动，读完一本书，就认真去求证、去体验一个知识点，完成一个个小目标，养成好习惯。比如，每天早晨和家人问好，那么一天都会过得很愉快。我决定试一试，经过一年多的体验，效果特别好，老伴儿刚开始不太适应，现在每天都是他主动向我问好。

到后来，又增加了新内容：有了矛盾不过夜，开展自我批评。和老伴儿的沟通越来越顺畅了。我注意了说话的声音和语气，有理不在声高。今天这件事做得好的地方是：没有发脾气，没有大声说话，没有翻旧账，把自己的真实感受告诉了老伴儿，知道我为什么有情绪。不好的地方是：带着情绪说话，语气不好。迁怒别人，重复犯错。吃早饭的时候，我们把问题说开了，互相谅解，本来也没啥大事。

以后遇到这种情况，问一下对方需不需要帮忙？多鼓励，少干涉，每个人的做事风格不一样，可以提建议，但不能强求。由此延伸到与他人交往。本着“见贤思齐焉”的学习态度，多看别人的长处。“见不贤而内自省也”，别人的不足，是对自己的提醒，有则改之，无则加勉。生活中的每件小事，都给我们提供了学习机会，处理不好，就会影响心情。通过不断地刻意练习，提高觉察能力，能够让自己活得更通透，更有智慧。☑

(编辑 何文珺)



乐剪指甲

文◎夏顺发

不知不觉间，92岁的老母亲随我们兄弟轮流生活已跨入第五个年头了。近来，我感觉她对我们的依赖性越来越强了，我做什么事她都要问问，甚至目光总是一直在追随我，生怕我脱离她的视线似的。

其间，母亲最喜欢的，还是我为她剪指甲。每当我主动提出要为她剪指甲时，她总是笑靥如花，坐在轮椅上毫不犹豫地先伸出一只手交给我。母亲的这双手，因为长年田间劳作与洗衣做饭、种瓜择菜，手背上的皮肤像一片老树皮，褶皱中藏着岁月的印记，五个稍有弯曲的指头，关节处微微凸起，如同经历过无数风雨的枝丫，指甲缝里还残留一些不易洗净的黑色污垢，她的手就像是一幅粗犷的油画，充满了生命的张力。

我架起老花镜，顺手拿来一张矮凳，端坐在她的跟前，然后轻轻握着母亲粗糙的手，认真地先将指甲缝里的污垢轻轻挑出，然后把指甲刀口慢慢嵌进指甲，缓缓压动刀柄，从拇指到小指，依次慢慢修剪，再用指甲锉把剪过的指甲一一打磨光滑，就像在认真地完成一件特别的工艺作品。剪完了指甲，她又习惯性地用另一只手的指甲肚挨个儿摸摸、刮刮，修剪过的手指却光洁而圆润，好像一下子有了几分神采。看到她满意的笑容，我自然特有成就感。

轮到剪脚趾甲时，母亲脱掉袜子，先将一只脚轻轻搭在我的膝盖上。这脚板依

然宽厚，但早已干枯无华，青筋暴凸，脚底与脚面结合处的四周布满了翘皮的老茧，摸上去忒像锉刀，尤其是那灰黄厚硬的趾甲，有的已嵌进了肉里，普通的趾甲刀剪起来不但相当吃力，而且常常无法施展，所以，我使用那把为她从网店里特购的鹰嘴式指甲钳为她细心修剪。为了怕下手重而伤着她，我总是先试探着轻轻剪一两下，估计没问题时再用力剪下去。既要那些弯曲、压在一起的脚趾慢慢扳开一点，用拇指与食指捏住待剪的脚趾，又需要剪刀慢慢地倾斜着，待剪刀口嵌进需剪的趾甲里再一点一点地剪，偶尔她会本能地微微抖动一下脚，我知道是剪疼她了，便会侧着身子，改变着姿势和原有的动作，小心翼翼地，尽量少剪一些。

一来二去，我们配合得非常默契。难怪有串门的人看到我给母亲剪指甲，直夸我照顾老人周到、细心，也夸她好福气。其实，我更愿意体会给母亲剪指甲的过程，这里充满了我们母子的幸福和温馨。

在给母亲剪指甲时，她总是忍不住打开话匣子，与我聊天闲谈，或邻居的家长里短，或姊妹们各家的大事小情，或她难以忘却的曾经过往……小到柴米油盐，衣食住行，大到时事新闻，陈年旧事，还有她那含辛茹苦、节衣缩食的艰苦岁月。可每每说到开心事时，她心里的喜悦会使脸上纵横交错的皱纹明显浅了，少了……

给母亲剪指甲，不但剪去了她一身的疲惫，也剪去了她历经沧桑岁月的尘埃。而她饱经风霜的脸上常常挂着的快乐微笑，如同冬日里一缕和煦的阳光，温暖着我们相伴的每一个瞬间，也成了我心中最柔软的记忆。☞

(编辑 何文珺)

我的少女“军时代”

文◎陈玉霞

一顶军帽和一个军挎，那可是我少女时代的最爱。

记得我的第一顶军帽，是当兵的哥哥送给我的，当时我正在一个山村里插队。那天，当我戴着军帽回到知青点时，身后的男女伙伴不知不觉地跟了一串。

不久，当我和同伴进城后走在大街上时，突然觉得有股冷风吹来，不由得回头一看，有个黑影突然向我扑来，当我省悟过来时，才发现我的军帽不翼而飞了。没想到就在我伤心哭泣的时候，我们知青点的一个男知青气喘吁吁地跑了过来说：“给你军帽，我给你抢回来了。”我一看他的脸上青一块紫一块的，手上还流着血，当场就忍痛割爱把那顶军帽送给了他。当时那位男知青激动得都流泪了，不停地念叨着：“这下可满足他的心愿了。”后来我才知道，原来他是为了满足一个得了绝症的知青的心愿。再后来，那位男知青就把他的一个心爱的军挎送给我，当我每天挎着那个崭新的军挎出入在我们知青点时，竟然成了男女知青最眼馋的一道美景。后来好长的一段时间里，我们知青点还流传着我俩在谈恋爱的绯闻呢！

从知青点进入工厂后，当时在姑娘中最时兴的择偶标准是：“一兵、二干、三工人。”如果要是能找上个穿四个兜的军人，那就更是一种身份和荣耀。有一年厂里进行基干民兵军事训练，我们女民兵连的年轻教官是县武装部来的一位穿四个兜的现役军人。军姿训练时，只要是教官喊一声“立正”，训练场上的姑娘们，那齐刷刷的目光，全都在年轻教官的脸上聚焦；到射击训练

时，不少姑娘又都争着让教官手把手地教，曾多次弄得教官不好意思。武装部长发现后，就向大伙透露了年轻教官的秘密：“我说姑娘们呀，你们就别打人家的主意了，人家早已经是孩儿他爸了。”满腔热血的姑娘们，顿时迎来了一盆冰水。当时我的二姐是大学校里的校花，可二姐谢绝了不少高才生抛来的绣球，一往情深地爱上了一个驻校军代表，并且嫁给了这个“最可爱的人”，让我这个军迷羡慕得不得了。

有年冬天，我们工厂文艺宣传队去慰问当地驻军，在演出结束返回工厂时，部队领导担心我们三位女演员受寒，就让我们三人一人穿了件军大衣。本来第二天就应该把军大衣送还部队的，可我们三姐妹激动得一晚上穿着崭新的军大衣舍不得脱。精心策划一番后，第二天一早穿上军大衣，戴上向转业军人借的军帽，我们徒步往返30千米山路，到镇上照相馆照了一幅英姿飒爽的女兵照，成为我少女时代的骄傲。

尽管几十年一晃而过，可是少女时代的那个美丽的甜梦，一直激励着我，即使老了，我还想争做一名不穿军装的女兵。现在，我每次去做志愿者的时候，每次目睹了帮助他人的感动场面，我仿佛终于实现了自己的崇高理想——已经是一位受人敬佩的“最可爱的人”了！

最难忘的是，在我退休后的第五个年头，当时，我再次穿上军装，和老姐妹跳《水兵舞》，参加完市里举办的庆国庆文艺汇演时，在雷鸣般的掌声中，让我激动无比地又当了一回英姿飒爽的女兵。📷

（编辑 何文珺）

老人再婚，养子有赡养义务吗？

文◎祝晓辉 王志刚

基本案情 杨奶奶与周爷爷于1957年结婚，婚后第二年收养了一子小周，后生育了两个女儿，老两口将三个孩子抚养长大并各自结婚生子。养子在外地务工、女儿外嫁他村，周爷爷2001年去世后，杨奶奶一直独自生活，即使生病子女也未能照顾。2016年5月，杨奶奶80岁时又和本村79岁的赵爷爷结婚，以期能在生活上相互照顾。自从杨奶奶再婚后，三个子女认为母亲这么大岁数还再婚非常丢人，没有理由再要求他们支付赡养费了，就都很少给母亲钱了。但两位老人年纪大了，又没有劳动能力，生活十分困难，无奈之下杨奶奶就把三个子女诉至了法院。

在三个子女都拒绝参加诉讼的情况下，法庭通过电话协调，三子女都称接受不了母亲再婚，并拒绝支付赡养费。小周称自己只是养子，更没有支付赡养费的义务。

法院认为，赡养老人既是中华民族的传统美德，也是每个子女应尽的义务，任何人不得以任何理由不赡养老人。所以在杨奶奶生活困难的情况下，有要求三子女支付赡养费的权利。最终，法院结合当地正常的生活水平并考虑子女的收入状况，最终判决三子女每人每月支付杨奶奶300元赡养费。



律师点评 根据《中华人民共和国老年人权益保障法》第二十一条：老年人的婚姻自由受法律保护。子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。根据相关法律规定，不管是亲生子女或是养子女，均负有赡养老人的义务。故子女赡养老人既是人伦道德义务，亦是法律规定的义务，在老年人生活困难的情况下，有权要求子女支付赡养费。☑

（北京声驰律师事务所供稿）

（编辑 何文珺）

（祝晓辉律师电话：18510086227 王志刚律师电话：13331022045）

党建引领、精准精细、聚势聚力 山西忻州持续加强新时代老干部工作

山西省忻州市委老干部局运用“四个一”工作法，在党建引领、精准精细、聚势聚力3个方面持续加强新时代老干部工作再上新台阶，再展新风采。



党建引领，答好对党忠诚“政治卷”

山西省忻州市委老干部局结合实际，先后印发《离退休干部基层党组织规范化建设标准》《市直单位离退休干部党支部工作经费使用管理办法》《关于进一步规范支部主题党日活动指导意见》《关于在全市离退休干部党组织中开展为离退休干部党员过“政治生日”活动的通知》等文件，并录制了忻州市离退休干部党建工作规范化建设“四个一”工作法、“政治生日”活动、主题党日活动、荣誉退休仪式4个实操视频，构建了线上线下主题党日活动学习体系，为全市离退休干部党支部建立了规范化、制度化、日常化工作机制。



精细精准，架好为老服务“连心桥”

为方便离休干部就近就便体检，山西省忻州市委老干部局在市内确定3个健康体检点供老同志自行选择，新增一个定点医疗机构方便老同志看病取药；每年组织老干部工作人员开展“夏日温情，精准关爱”走访慰问全市离休干部活动，通过送精神、送政策、送健康、送服务、送关爱、送慰藉的“六送”活动，进一步做实做细离休干部“一人一策”精准服务；同步提高离退休干部春节慰问金标准和体检费标准，常态化开展送学上门、困难帮扶、生病住院看望、重大节日走访慰问、送生日蛋糕、精准关爱等服务保障工作，不断增强退休干部的政治荣誉感、组织归属感和生活幸福感。

聚势聚力，搭好银耀忻州“大舞台”

山西省忻州市委老干部局开展了“银耀忻州”十项活动，已成为全市离退休干部发挥作用的一个重要品牌。其中，5000多名老干部参与“不忘初心 牢记使命”作品创作活动；7000多名老干部参加省局举办的学习党的二十大精神线上知识竞赛活动。同时56名离休干部党员接受专访，在“学习强国”“山西老干部”“银龄初心”“党建新视线”等省市平台和栏目播放，《山西日报》客户端进行了专题报道；300多名市级银发人才开展老专家“助力忻州·银耀有我”行动。此外，5000多名老干部充分发挥自身优势，积极参与党建指导工作、关爱下一代、志愿服务、助力基层治理、乡村振兴、小区服务等行动；涉老组织发挥作用成效明显，全市16个市级涉老组织和31个县级涉老组织成立了党支部，并给予党建经费支持，帮助解决活动阵地建设等方面的困难。📺

(编辑 何文珺)