



我市离退休老同志认真学习宣传贯彻 习近平总书记视察天津重要讲话精神

育引导青少年在强国建设、民族复兴新征程上唱响青春之歌”，全国离退休干部先进个人、天津师范大学退休干部王辅成说。

学出实干奋进 坚持老有所为继续发光发热

习近平总书记视察天津提出“四个善作善成”的重要要求，是我们的成事之要、成功之道，落实总书记的重要要求关键在于行动，学在深处、谋在新处、干在实处，把总书记擘画的发展蓝图转化为施工图、实景图。老同志表示，要围绕中国式现代化这个新时代最大的政治，自觉向中心聚焦、朝大局聚力，积极参加“增添正能量·共筑中国梦”活动，老有所为、发光发热，为奋力谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。剪报和宣讲，是市离退休干部先进个人、82岁的武清区杨村街道社区离退休干部党支部书记丁俊岩“开门”两件事。当得知习近平总书记到天津视察，丁老激动的心情久久不能平息，历时一个月时间，每天骑着三轮车不辞辛苦，从党报党刊等20余种大报上收集相关报道，集成两大册报刊集，坚持“天线”“地气”一起接，用时代味道、百姓味道，马不停蹄地开展宣讲，推动习近平总书记重要讲话精神深入人心、落地生根。曾受到习近平总书记亲切接见的全国离退休干部先进个人、滨海新区退休干部张励军，一边认真学习，一边连夜制作宣讲课件，采取“墙根党课”“大棚党课”等形式，深入基层宣讲8场，受众1800余人次，让党的创新理论“飞入滨城百姓家”。他说，“作为基层理论宣讲员，要广泛宣传习近平总书记对人民群众的深厚感情，激励党员干部真抓实干、开拓进取，全力推动党中央决策部署落实落地。”(市委老干部局供稿)

学出优良传统 发扬革命精神传承红色基因

习近平总书记视察天津在平津战役纪念馆强调，对中国革命战争史要学而时习之，珍惜来之不易的红色江山，发扬革命传统，增强斗争精神，勇于战胜前进道路上的各种艰难险阻。讲话为老同志发扬独特优势、传承弘扬革命精神、让红色江山代代相传注入了强大动力，老同志表示要牢记总书记的嘱托，大力弘扬党的优良传统和作风，赓续红色血脉，讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事，讲好国家和天津高质量发展发展的故事，确保红色江山后继有人代代相传。作为2013年习近平总书记到天津职业技能公共实训中心考察时的亲历者，天津职业技术师范大学原党委副书记贾德民，每每想起当时的情景仍然十分兴奋，再次聆听总书记的谆谆话语，感到无比自豪。他表示，要发挥学校老专家、老教授的优势，深入发掘历史文化资源，加强历史文化遗产和红色文化资源保护意识，带头讲好“文化传承故事”，培养新时代的文化传播人。“习近平总书记强调对中国革命战争史要学而时习之，作为教育工作者要坚定信仰到老、勤奋学习到老、砥砺修德到老、‘无私’奉献到老，用尽全力让更多年轻人懂得珍惜来之不易的红色江山，为青少年系好人生的第一粒扣子，教

必不可少的一部分”，市委原副秘书长、市委办公厅原主任李清和动情地说。“习近平总书记视察天津，是对天津发展士气巨大的鼓舞，为广大党员干部鼓起了勇气和信心。我们坚信，只要沿着习近平总书记指引的道路前进，天津的发展一定会越来越好”。市委原副秘书长曹达宝激动地说。作为天津改革开放前沿的滨海新区，广大老同志感受颇多。“习近平总书记重要讲话就像一盏明灯，照亮了我们前进的方向和道路，一言一行时刻牵动着老同志的心”，大港街兴安里社区离退休干部党支部书记刘宝岭感慨地说。“滨海新区要沿着习近平总书记指引的方向，在发展新质生产力上勇争先、善作为，在使京津冀成为中国式现代化建设先行区、示范区中勇担使命、开拓进取”，原滨海委副主任宋联新表示。

学出人民情怀 不忘革命初心永葆政治本色

习近平总书记视察天津充分体现了总书记对天津工作的高度重视、对天津发展的殷切期望、对天津人民群众的深切关爱，“国泰民安，民安才能国泰，党中央和各级党委、政府时刻牵挂着大家的安危冷暖”“大家对新的一年要充满信心，把日子过得更好”“老百姓的事情是最重要的事情，一定要办好”，习近平总书记真挚朴实深情的话语，使

英雄的历程；面对快递小哥，他重点讲解雷锋精神的重要内涵是敬业奉献；面对养老院的服务人员，他重点讲解要在提供优质服务、做老同志的贴心人中践行雷锋精神……

争做新时代的 活雷锋

近日，滨海新区关工委组织开展“心有榜样，做学雷锋好少年”实践活动，引导青少年传承雷锋精神，争做新时代雷锋精神传承人。“五老”宣讲团成员王金发和张世永两位老同志，以“雷锋精神伴我行——寻找邮票中的雷锋”为主题，为新北一小的孩子们上了一堂新颖生动的思政音乐课，让同学们在音乐中感悟雷锋精神，受到深刻启迪。

滨海新区离退休干部扎实开展学雷锋活动 把雷锋精神播撒到每个角落

本报记者 刘长海 通讯员 北风



图① 张励军为青少年学生宣讲雷锋精神



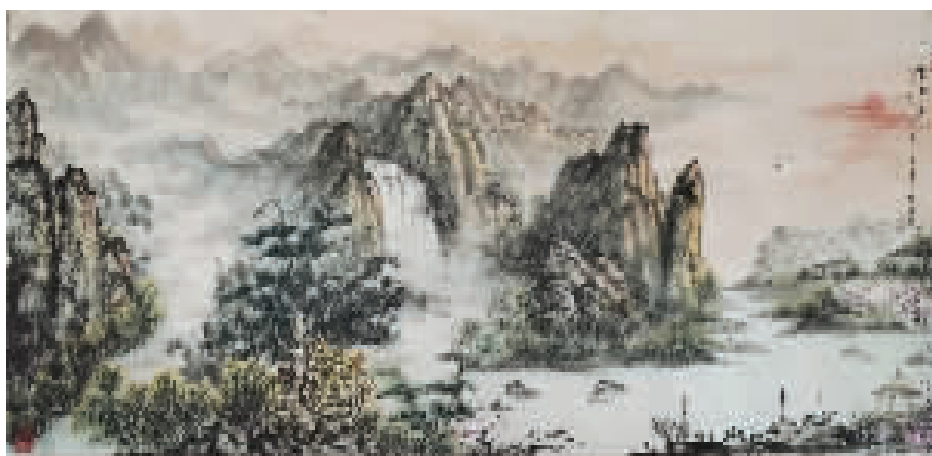
图② 老法官帮帮团开展学雷锋法律咨询

不只是学他某一方面的优点，而是要学他的好思想、好作风、好品德。”全国离退休干部先进个人张励军如是说。连日来，张励军进校园、进社区、走站点，作雷锋精神宣讲，受到了好评。

作为新区基层宣讲团成员，张励军注重讲好雷锋故事。他采用多种形式，向广大人民群众，特别是青少年学生宣讲雷锋精神的内涵，以及如何在新时代践行雷锋精神等。他精心制作了《让学雷锋在新时代青少年中蔚然成风》《让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒》等课件，并结合不同受众的特点设计侧重点不同的宣讲内容。面对青少年学生，他重点讲雷锋从一名稚嫩的少年成长为一名平凡而伟大的

据不完全统计，近段时间，滨海新区关工委、老干部宣讲团开展雷锋精神宣讲300多场次，受众达1.6万余人次，有力有效推动了雷锋精神的普及，在滨城大地上成为最强音。全区160个离退休干部党支部开展志愿服务230余场次，以老同志为主体的“海军蓝”“夕阳红”等60余个志愿服务组织开展学雷锋活动129场次，全区离退休干部参与学雷锋活动3800余人次。

诗情画意



刘经章 绘

七律·律回津门海鸥翔

大海

风轻华夏报春开，日暖津门喜律回。
云淡天蓝杨柳绿，河清水晏海鸥来。
腾飞游弋随心舞，结伴成群乐意陪。
试问为何归此聚，修身养性赛蓬莱。

王金树 摄

本版专栏欢迎离退休干部踊跃投稿。邮箱:tjlg1234@163.com

日前，滨海新区广大离退休干部积极参与形式多样的学雷锋活动，把雷锋精神播撒到滨城的角角落落，融入到百姓生活的点点滴滴，以为党分忧、为民造福的实际行动赢得群众赞誉。

学雷锋是一辈子的事

日前，“向雷锋同志学习”雷锋藏报宣讲展览在海滨街道举办，现场展出学雷锋展牌60块、雷锋图书10册、雷锋剪报15册，总计藏品1800件、图片1700幅、文献82万多字，吸引了800多名群众前来参观。

现场的讲解员是83岁高龄的孙玉斌，他饱含深情地说：“雷锋是我的战友，当兵时就听他给我们作报告，让我对英雄十分崇敬。雷锋牺牲后，我就持续学习宣传他的事迹。从那时起，我发誓接过雷锋的接力棒，时刻告诫自己要用一生跑下去……”

62年来，孙玉斌矢志不渝宣传雷锋精神。结合社会发展，他积极创新宣传方式，坚持收集有关雷锋精神的报纸，制作学雷锋与红色艺术剪报1080余册，藏报4万余份，自费在全国巡展900余场，累计投入20多万元，受众达33万多人。

深入基层宣讲雷锋精神

“学雷锋不只是学他做的一两件好事，也

与病对话： 全科医生手记

胡冰霜 著
北京联合出版公司

不得其解

此外，“模范病人”怀揣着一个笔记本，就可以安安生生地在这里住大半年。这样的女人如果活在百年前会身处何种状态，是幸运一些还是更加不幸？依她的安静聪慧，如果某种姻缘果真到来，做个贤妻良母大概没什么问题。在某些男士眼中，她这种类型的女人多少有些魅力吧。但她怎么会走到这般田地？药究竟进了她的嘴没有，之后又藏在哪儿？一切都不得而知。遗憾的是，当日我并未找到与她推心置腹的机缘。

百思不得其解。我忍不住向一位老师请教此事，哪知老师讲了一个更惊人的故事。

20世纪50年代末期，老师被分配到精神科当医生。刚来时，他分管一个男病人。这个病人在

医院住了一年多，病情反反复复，单位远在新疆，一直都联系不上，也就没人来接他出院。于是，医院派老师护送病人回新疆，顺便收回住院费。

路途漫长，两个人有足够的时间相处，结果变成了无话不谈的朋友。老师发现，这个人在旅途中和在医院里判若两人，简直比正常人更加正常。老师只好直接问他：“你在医院时的那些幻觉妄想是怎么回事呢？”对方的回答是：“那些全都是装的。”“那每天发的药呢？”“都从厕所冲走了，很多人的药都是这样被冲走的。”老师又低声告诉我，他们俩就此成了莫逆之交，常常通信，此人如今就在某某研究所工作。言毕，老师感叹不已：“他真比《红岩》里的华子良还会装。幸好走了这么一趟，对人心才懂得多了些。”此后，老师对精神病的诊断和治疗就有了“第三只眼睛和第三只耳朵”的功夫，即运用无意识和直觉来判断的智慧。

后来，我继续在精神科做了多年医生，对药物的信仰三落三起，同时也把目光投向其他各种治疗思路。

明心与醒世 《西游记》的人生哲理

潘允中 著
天津社会科学院出版社

心猿和意马

孙悟空在小说中被称为“心猿”，小白龙被称为“意马”。书中对小白龙交代得不多，他的罪行是“忤逆”，而且是被父亲亲自告上天庭的。由此推之，小白龙的罪过与不孝有关。孙悟空戴上金箍儿，小白龙化为马，是为“心猿归正，意马收缰”。正如观音所说：“你不遵教令，不受正果。若不如此拘系你，你又逛上欺天，知甚好歹！再似从前撞出祸来，有谁收管？须是得这个魔头，你才肯入我瑜伽之门路哩。”对于像孙悟空这样无组织、无纪律、没礼貌、没规矩，而又本领高强的人，紧箍咒是必要的约束手段。只有当他能够真正做到“从心所欲不逾矩”的时候，这种手段就没有存在的必要。

唐僧收服了“心猿”和“意马”之后，取经队伍壮大，装备升级。

这一日，他们来到观音禅院。对于出家修行之人来说，理应清心寡欲。可是这里的僧人从老到少，吃穿用度奢侈讲究，而且还有头陀、道士和幸童使役。老院主已有270多岁，看他的穿着：“头上戴一顶毗卢方帽，猫睛石的宝顶光辉；身上穿一领锦绒褙衫，翡翠毛的金边晃亮。一对僧鞋挂八宝，一根拄杖嵌云星。”俨然是一个富家财主。所谓上行下效，老院主当值期间收藏了七八百件袈裟，而新院主的袈裟也不止二三十件。他们将自己的袈裟拿出来炫耀，明显有斗富之嫌。唐僧从这些僧人的言谈举止之中，发现他们有蹊跷。

老院主恭维唐僧来自天朝上国，广览奇珍。当他说“可有甚宝贝，借与弟子一观”时，唐僧很警觉，谦虚地答道：“我那东土，无甚宝贝。”可是孙悟空却说漏了嘴：“师父，我前日在包袱里，曾见那袈裟，不是件宝贝？”他这种争强好胜的心理，是最容易惹祸上身的。当孙悟空要拿出袈裟给众僧观看时，唐僧立即出言制止：“徒弟，莫要与僧斗富。你我是单身在外，只恐有错。”

咱家有女 初长成

郝子、立民 著
百花文艺出版社

支招儿

“巴塞罗那那一仗咱输得惨，还不是打法老旧，技不如人。”赵亮抢先说道。

“都说我们这代球员生不逢时，就说我这个二传手，当队员，没赶上国家男排的黄金时代；当陪练，国家女排又走下坡路。去年女排排兵败巴塞罗那，奥运赛程一结束团队即遭解散，我回到津海，到现在工作还悬而未决。赵亮兄的话没错，当初袁伟民执教那阵儿，女排运用了多少新技术战术：加塞、背飞、短平快、时间差、前交叉、双快一游动……现在呢？咱们不但理念、科研、引进人才全面落后，就是本土人才的培养也跟不上趟儿。组织管理方面也亟待改革，应尽快引入俱乐部制。所以我准备走出去，看看人家欧美排球发展到什么水平。”

听章志强这么说，徐国祥瑞起大号玻璃杯：“前些天就听说你要出国，我以为是想多挣几个钱呢。难得老弟心里一直装着排球，冲这，咱哥儿俩得干一个。”

“咱”，用力碰杯后一饮而尽。徐国祥立时红了脸：“你想力挺好，可远水不救近火。没等儿回国，咱津海女排就散摊儿了。能否先帮哥哥迈过眼前这道坎儿？”

章志强还没应声，赵亮又插言道：“咱市女排真够呛，本来水平就低，再加上杨絮这事，口碑也完了。”

“可不！”徐国祥愤愤道，“还有那些无良媒体，要不是他们成事不足败事有余，韩指也不至于挨这一刀。”

“徐哥，也别太着急上火。让我想想，但凡有办法，我一准不藏着掖着。”章志强真诚地说道。

离开“砂锅李”，章志强脑瓜一直不停在琢磨。业内人都清楚，欲彻底改变津海女排现状，绝非朝夕之功。短时间内，自己一样想不出可行办法。赵亮不是说女排口碑完了吗？那就先从挽回声誉入手。”