



二号桥街道“心灵驿站”为居民幸福生活注入“心动能”

# 一杯热茶解心结 一座驿站暖万家

■ 记者 李倩

近日,我市河东区二号桥街道各社区精心打造的“心灵驿站”正式启用。驿站配备经验丰富的专业心理咨询师和心理志愿者,围绕亲子沟通、老年孤独、职场压力等常见心理问题,提供咨询疏导、情绪陪伴和心理支持等服务。用倾听化解焦虑,用陪伴驱散孤独,用理解消融矛盾,让基层治理有力度、更有温度,居民幸福生活从“心”开始。

## 化解空巢老人焦虑 守护晚年心安

“我家里东西总少,肯定是邻居拿的!”近日,靓东花园社区空巢老人83岁的张奶奶一度因家中财物莫名减少、损坏而心生猜忌,多次找到社区居委会和民警反映情况,且情绪激动。居委会工作人员和民警多方调解,张奶奶就是想不通,邻里矛盾持续升级。

就在僵局难解之时,社区“心灵驿站”资深心理咨询师罗璇伸出援手。她没有急于纠正老人的想法,而是邀请张奶奶来到“心灵驿站”,搬一把椅子,泡一杯热茶,坐下来耐心倾听,让张奶奶把积压已久的不安、焦虑与委屈尽情宣泄。“在深入沟通中我发现,张奶奶的猜忌源于高龄空巢产生的安全感缺失与认知偏差。”罗璇介绍。于是,罗璇采用

共情疏导与认知调整相结合的方式,先温和肯定老人感受的合理性,消除其抵触情绪,再用生活化案例引导其理性看待邻里关系,同时指导她通过深呼吸、回忆温馨往事等方式缓解焦虑情绪。随后联合社区,联系张奶奶的女儿在家中安装摄像头,用客观事实还原真相。网格员也定期上门陪老人聊天,填补精神空缺。经过多次疏导与暖心陪伴,张奶奶最终放下了心中执念,邻里关系也重归和睦。

## 搭建心灵港湾 让失意者再迎生活阳光

从解开邻里心结到守护居民心理健康,从化解个体困扰到营造和谐社区氛围,“心灵驿站”以温情为底色,用专业与爱心搭建起暖心的心灵港湾。福东北里社区的居民李女士,曾经历人生的至暗时刻:婚姻破裂带来情感打击,叠加沉重的债务压力,让她长期陷入抑郁情绪。那段时间,她整日闭门不出,无心工作,不愿与亲友邻里交流,生活陷入窘境。社区“心灵驿站”的志愿者在走访中了解到这一情况后,主动上门看望,运用专业的心理疏导技巧,一步步引导她倾诉情绪、梳理生活难题、拆解心理压力,一次次推心置腹的倾心交谈,慢慢打开了她紧锁已久的心门。“有个人倾诉好多了,感谢‘心灵驿站’,让我又看到了阳光。”李女士说。

## 弘扬雷锋精神 争做法治少年 司法所联合戒毒所为青春护航

本报讯(记者 李倩)近日,蓟州区司法局涓涓司法所联合天津市渔山强制隔离戒毒所,走进涓涓镇初级中学开展“弘扬雷锋精神,争做法治少年”主题宣讲活动。

司法所工作人员以雷锋故事为切入点,巧妙串联“时代楷模”的精神内核与法治理念,点名“雷锋不仅是助人榜样,更是守法典范”。同时,结合校园真实场景,用通俗语言解读未成年人保护法、预防未成年人犯罪法等法律条文,通过“同学争执如何处理”“陌生人零食是否接受”等互动提问,让学生明白雷锋精神中的“善”需以明辨是非、坚守规则为根基,而法治正是守护这份善意的坚实保障。

戒毒警察围绕“预防校园霸凌”和“防范未成年人滥用药物”两大焦点开启“硬核科普”模式。一方面,引导学生不做“欺凌者”“受害者”“局外人”,学会用法律武器保护自己;另一方面,展示伪装成“奶茶”“巧克力”的新型毒品样品,讲解其伪装套路与严重危害,通过快问快答强化“警惕诱惑、远离成瘾物质”的安全认知。

## 雷锋精神代代传 暖“东”志愿践初心

■ 记者 胡智伟

今天是第63个学雷锋纪念日。在北辰区双环邨街佳园东里社区,助人为乐、甘于奉献的雷锋精神,通过一代代人的接力践行,已化为社区里看得见、摸得着的温暖力量。

社区80岁的曹志彪老人,是当年给雷锋同志写信并收到亲笔回信的亲历者之一。这封珍贵的往来书信现被湖南雷锋纪念馆收藏,被评为国家二级文物。这段特殊的经历,让曹志彪与雷锋结下不解之缘,也让雷锋精神融入他的生命底色,成为他一生践行的准则。工作期间,他曾冒生命危险救人,参与长达20天的灭火行动,以实际行动诠释初心;退休后,他扎根社区志愿服务,从理论政策宣讲、社区治安巡逻,到走访空巢老人与退役军人、开展青少年假期安全课堂,一言一行都体现着对雷锋精神的践行与传播。

20多年来,曹志彪用行动感染着身边邻里,越来越多居民主动加入志愿服务队伍,社区志愿活动也日益丰富。2024年,社区整合原本分属不同领域的4支志愿服务队,成立暖“东”雷锋班,曹志彪作为发起人引领队伍发展。如今,雷锋班注册志愿者已达200人,志愿服务内容也在传承中不断创新,

从最初的上门慰问、义诊、义务理发等基础服务,逐步拓展到寒暑假青少年特色课堂、非遗鉴赏等丰富活动,让雷锋精神更加贴合时代需求深入居民生活。

雷锋精神的接力棒,在社区中持续传递。如今,曹志彪虽年事已高,仍坚守志愿服务一线。同时,一批中坚力量接过接力棒:60岁的刘兰俊牵头织心手工坊编织小组,丰富老年生活;59岁的党员志愿者王建中扎根社区巡逻工作;48岁的张亦睿积极参与各类志愿活动,从不缺席;35岁的社区工作者王婷婷是暖“东”雷锋班的志愿活动组织者与统筹者,通过天津市志愿服务网、社区微信群发布活动信息,并逐一电话通知操作手机不便的老年志愿者,让每一位愿意参与的居民都能顺利参与,成为连接志愿力量的暖心纽带。

岁月流转间,佳园东里社区的志愿服务队伍完成了老、中、青三代的温暖接力,服务形式随时代发展不断优化,服务内容根据居民需求持续丰富,但雷锋精神的内核始终未变。在这片社区,雷锋精神早已不是抽象的口号,而是具象为一次次贴心的服务、一个个坚守的身影,成为邻里间流淌的暖流,在代代传承中扎根生长,让志愿之光始终闪耀在社区

耀远里社区多方联动

## 传承雷锋精神 “邻里守望”暖民心

本报讯(记者 刘波)3月4日上午,南开区兴南街道耀远里社区热闹非凡。社区组织辖区居民志愿者、外卖骑手等志愿者力量,联合天津市便民专线服务中心、南开区图书馆、兴南街道团工委、兴南街道人民武装部、中国电信南红分公司、豫见津青基金会等多家共建单位,共同开展“邻里守望”主题志愿服务活动,以实际行动践行和弘扬雷锋精神,让文明新风浸润社区每一个角落。

活动现场,志愿者们分工明确、协同作战,组成环境整治、关爱帮扶、安全排查、智慧助老等多个服务小组,全方位回应居民急难愁盼。在社区楼栋内,环境整治小组手持扫帚、抹布、涂料等工具,对楼道小广告、卫生死角进行集中清理,让楼道环境焕然一新。来自专业领域的电工志愿者走进居民家中帮助排查电气线路、插座开关等安全隐患,对老化线路、破损电器及时登记维修。为破解老年人“数字鸿沟”难题,南开区图书馆志愿者手把手指导老人使用智能手机,讲解视频通话、线上挂号、手机缴费、反诈防骗等实用操作,让老年人共享数字生活便利。外卖骑手志愿者们发挥“移动网格员”优势,主动参与帮扶服务,用奔波的脚步传递社区温暖。

学雷锋纪念日

## 精准帮扶送家电 志愿服务暖人心

■ 记者 何欣

今天是第63个学雷锋纪念日,近日,宝坻区大口屯镇低保户王大爷和困境儿童小宇(化名)家中,迎来了久违的温暖与欢笑。伴随着专业安装人员最后一道工序的完成,崭新的洗衣机和热水器正式“落户”这两个特殊家庭。看着热水从龙头汩汩流出,听着洗衣机滚筒运转的声音,两家人脸上洋溢着藏不住的欣喜。

78岁的王大爷是大口屯镇高龄低保户,独自生活且行动不便,仅靠低保金维持基本生计。寒冬里,用冰冷刺骨的水手洗衣物、洗漱,不仅是繁重的体力负担,更让老人的身体难以承受。而3岁的小宇,父母均为聋哑人,家庭经济拮据,靠微薄的务工收入勉强支撑家用。洗衣全靠双手搓洗,想舒舒服服地洗个热水澡更是奢望。

近日,宝坻区一家亲青年志愿服务社携手爱心企业和共建单位,共同发起“关爱同行”主题公益活动,精准聚焦像王大爷、小宇这样的低保高龄老人、困境儿童等特殊家庭的生活“刚需”,为他们免费配备并安装洗衣机和热水器,解决其生活中的难题。

当日,由志愿者和专业安装人员组成的服务小队,携带崭新的洗衣机、热水器和安装工具逐户上门安装调试。考虑到王大爷年事已高、行动不便,以及小宇父母沟通方式特殊,志愿者们特意准备了图文并茂的操作指南,采用手把手示范的方式,耐心讲解家电的使用步骤、日常保养知识和安全注意事项,确保他们能够真正熟练、安心地使用这些“贴心帮手”。

截至目前,宝坻区一家亲青年志愿服务社已为宝坻区30余户困难家庭送去了洗衣机、热水器、电动轮椅等各类爱心物资和生活物品。

# “九攀五亭”首亮相 小宝攀展传承新篇 葛沽宝攀会焕新出彩

■ 记者 刘桂芳 摄影 曹彤 潘立峰

国家级非遗代表性项目“妈祖祭典(葛沽宝攀会)”出会表演,昨日在津南区葛沽镇举行。今年的宝攀会,升级后的“九攀五亭”首次同场亮相,再加上小宝攀、楹联展等新元素,让传承600余年的民俗活动焕发出新光彩。

## “九攀五亭”首次同场

葛沽宝攀会由座乐会和耍乐会构成。今年的系列活动自农历正月初三耍乐会踩街开始,各茶棚于农历正月初五后开始陆续设摆,耍乐会拜鼓、拜茶棚。到昨日,昇平民乐、门幡老会、海音法鼓等座乐会以及高跷、龙灯、旱船、竹马等24道耍乐会悉数亮相,欢庆氛围达到高潮。

座乐会中的宝攀茶棚、天一灯棚、西茶棚等,围绕金水东街、金水西街及安正道中心广场四周搭建,吸引了众多游客拿出手机拍照留念。

现场总指挥郭金桥介绍,今年葛沽宝攀会打破了延续多年的传统格局,“历史上的葛沽宝攀会‘八攀二亭’,后来发展为‘八攀四亭’。今年因为有首次亮相的天一灯棚新制风琴的加入,整体规模升级为‘九攀五亭’。”

记者在天一灯棚看到,新制的风琴雕饰精美,铃声随风晃动发出叮当声。天一灯棚会长刘俊强介绍:“新制的风琴重470公斤,高3.73米,正面宽1.78米,侧面宽1.48米。从木雕到上面的刺绣等装饰,全部按照老工艺、恢复老传统。”此外,为恢复传统,天一灯棚还用草席装饰棚顶,在9座茶棚中独树一帜。



国家级非遗代表性项目“妈祖祭典(葛沽宝攀会)”出会表演,昨日在津南区葛沽镇举行。

## 6座小宝攀展传承风采

中午12时整,庄重的挂号仪式正式开始,门幡老会首先步入会场,幡旗迎风猎猎,“风调雨顺”“国泰民安”的金字在阳光下熠熠生辉。紧随其后,24道耍乐会依次登场,轮番献艺,铿锵锣鼓与阵阵喝彩声交织,汇成一片喜庆欢腾的海洋。

随着法鼓节奏渐起,各架茶攀依次登场,九架攀规制严谨、雕饰精美,五座亭匠心独运、意蕴悠长,昇平民乐韵律悠扬,完整呈现出“九攀五亭”的盛大阵列,尽显妈祖祭典的庄重与华美。

随着一声声“着肩儿”“小小步迈啊”的号子,今年新增的

演员郭德纲与天津河北梆子剧院名家新秀演绎《四郎探母》

## 重拾山陕调 再现“老戏本、老演法”

以老法演老戏 向传统致敬

郭德纲说:“《四郎探母》这出戏原本是河北梆子剧目,清代时被京剧移植,后经不断改编,梆子原味逐渐流失。这次我们把‘老戏本、老演法’都倒腾出来,就是要让观众看看当年这出戏是怎样唱的,也是从戏曲资料保存层面完成对传统的留存与致敬。”

此次剧中恢复了失传已久的“鞞婆”角色,郭德纲介绍:“这个画着小花脸、抱琵琶打诨的角色,能打破老生青衣长时间对唱沉闷,调节舞台演出节奏。”

当晚的演出采用“五人分饰四郎一角”的阵容,郭德纲与河北梆子名家王少华,以及陈亭、计晨、陈喆联袂出演,展现了王派、赵派、银派等不同流派老生风采。在唱腔上,郭德纲选择以非常古朴的方式诠释角色:“我唱的是跟老艺

人学的较老的梆子唱法,还保留着山陕梆子的一些旋律。”

## 楹联展展现文化底蕴

除了鞞婆阵容的壮大,“宝攀茶棚庆新春非遗民俗文化楹联展”活动为今年的宝攀会增添了浓厚的书卷气。记者在宝攀茶棚现场看到,悬挂着由天津市楹联学会名家原创书写的楹联,将宝攀历史、茶棚风情与楹联格律完美融合,赋予了传统民俗新的表达方式。

值得一提的是,葛沽镇的38个非遗代表性项目,大多都与葛沽宝攀会息息相关。葛沽文化站负责人刘友春介绍:“长乐老高跷、昇平民乐、葛沽法鼓、门幡老会等18项非遗,属于葛沽宝攀会的花会。葛沽宝攀设计制作技艺、传统花会服饰刺绣技艺等6个直接或间接与葛沽宝攀会有关。”葛沽宝攀会国家级非遗代表性传承人李庆祥说:“葛沽镇因为有宝攀会,年年演绎、代代传承,从而使几十道民间花会能够系统、完整地传承下来。我从从事工作快40年了,感受到家乡的民俗文化带给民间花会艺人的滋养。我们要继续深耕非遗保护与活化利用,持续擦亮宝攀会文化名片,为葛沽镇的发展注入深厚持久的文化活力。”

## 守正为根基 先继承再创新

此次演出也是“百部梆子复排计划”的延续。去年与天津河北梆子剧院小百花剧团合作演出的河北梆子《红书宝剑》,受到京津冀观众热烈欢迎,郭德纲也备受鼓舞:“我们还将推出更多传统剧目。祖师爷留下的戏太多了,我们跟前辈比实在惭愧。先把这一百出老本子恢复好,就是对传统最大的尊重。”

谈及戏曲传承中的守正与创新,郭德纲表示:“先继承再创新,创新要以扎实的传统功底为前提。”唐三千、宋八百”是戏曲行当的底气,这些剧目历经舞台实践与市场检验而成为经典,演员要继承好这些戏,才有底气与基础进行艺术创新。”

■ 记者 王洋

3月2日晚,演员郭德纲与天津河北梆子剧院名家新秀在中华剧院上演了《四郎探母》,遵循“老戏本、老演法”,以醇厚梆子声腔,唱尽杨四郎的家国愁思与忠孝两难。演出前夕,郭德纲接受了本报记者专访,畅谈复排初心、学艺往事与戏曲传承守正之道。

## 从“野生戏校”汲取养分

去年,郭德纲在津演出了失传已久的河北梆子《红书宝剑》,3个多小时的演出,情节跌宕起伏,唱腔高亢激越,既让观众过足了戏瘾,也使出传统剧目重现舞台。郭德纲说:“河北梆子在天津曾经非常繁荣,好多名家都是在此成长起来的。天津观众对梆子艺术的鉴赏力极高。传统艺术在天津根深蒂固,京评梆等剧种均曾在此孕育流布。”

谈及早年学艺经历,郭德纲称自己上了“野生戏校”:“上世纪80年代末,我跟着天津的老艺人搭小班社,二三十人租一套戏箱,在京津冀周边演出。我们那时一天一出戏,五六年下来,光京剧我就学会了众多剧目。”



## “合真药香”: 百年药香 医脉相承

■ 宗兆睿

有着百年历史的“合真”,承载着五代医者的坚守与初心,镌刻着中医芳香外治的智慧印记。作为合真药香第五代传承人,此次参与纪录片《老字号 共潮生》的拍摄,我深感使命在肩、责任重大。“合真”二字,从来不只是一个老字号名号,更承载着“形神俱妙,与道合真”的中医养生核心思想,是五代人用一生守护的文化与健康符号。

合真药香的故事,始于20世纪初。1901年,沈阳,痴迷中国传统香文化的魏永善先生,潜心研读中医典籍,搜集大量药香方,融汇中药炮制工艺,创立合真制香技法,依“以合为法,以真为道”之意定名“合真”,开启了这段跨越百年的医香传承之路。百余年来,合真历经五代薪火相传,从最初的家传医技,到后来的师徒共守,始终坚守“制香即制药”的核心原则,将中医理法方药的精髓融入每一味香药的配伍之中,让药香从最初的驱虫避疫、愉悦身心,逐步延伸到养生疗疾的领域,成为中医芳香外治的生动实践。

传承之路,步履不停。新中国成立前,合真第三代传承人魏庆璋携家传技法南下津门,就职于天津市第一医院,将药香技艺应用于眼鼻症状的调理,让这缕药香在津门落地生根、薪火延续。传到第四代传承人魏大中,他打破家族传承的惯例,将家传文献、心法技艺悉心整理,正式开启师徒传承模式,让合真技艺得以更广泛地传承。

我本人学的是推拿针灸专业,有着扎实的中医基础,作为魏家女婿,有幸成为合真第五代传承人。为更好地扛起传承重任,我先后在南开医院拜师施今墨再传弟子薛钜夫先生、北京中医药大学傅延龄教授,在传承家族技艺的基础上深耕不辍,推动合真完成了从家族传承到非遗活化的重要转型。

多年来,我们始终致力于古方与技艺的抢救、整理与传播:2010年,在第三代传承人祖宅附近,合真中华药香展览馆正式落成;我们走进校园开展科普活动,编撰气味心理学相关课程,让传统文化浸润年轻一代;有幸参加国际文化交流活动,让津派药香走出国门、香飘世界。2020年,合真药香传承基地在天津市中西医结合医院南开医院正式成立,推动药香技艺与临床医疗深度融合,让百年药香既守古法本真,又适配现代人的生活需求,助力人们改善睡眠质量、调节不良情绪,将“未病先防”的中医理念融入日常。2025年,我们在天津市和平区台儿庄路6号,开设了天津首个以气味为主题的药香文化场馆,集展示、体验、定制、培训于一体,让合真成为津派本草疗养的鲜明代表。

合真传统手工制香技艺,如今已成为天津市非物质文化遗产,以医者传承、临床验方、传统手工为鲜明标签,是中医芳香外治的“活化石”。此次纪录片《老字号 共潮生》的拍摄,将合真的百年故事、手工技艺与匠人日常娓娓道来。镜头捕捉的,是非遗传承中的慢功夫,而这份“慢”,正是非遗最动人的魅力——每一缕药香,都承载着本草的生命力与匠人的体温,让药香借香气愉悦身心,香助药性养生疗疾。我们希望通过镜头,让更多观众真正读懂:药香从来不只是“一缕芬芳,更是古人流传至今的生活智慧,是中医外治之法的生动诠释。”

香起尘嚣静,气和百病安。这就是“合真”,是五代医者薪火相传,用一生守护的老字号,用一缕馨香,承载百年医脉,续写时代华章。(作者系合真中华药香展览馆馆长、合真药香第五代传承人)(今日18:20天津卫视播出纪录片《老字号 共潮生》——《康乐》)