

聚则成火 散则若星

荣炳老干部支部用热诚点亮老区



主办单位：镇江市委老干部局、离退休干部工委

他们是老年运动的发起者，是关爱下一代的奔波者，是传承文化的记录者，是分忧解愁的观察者，还是普法惠民的传播者。他们是一个特殊的集体，聚则成火，散则若星，用自身的光和热，点亮了老区，绚烂了大地。这个集体，就是丹徒区荣炳盐资源区老干部党支部和他们引领的银发生辉志愿者队伍。

今年7月，在全市“六有一提升”达标创优推进会上，丹徒区荣炳盐资源区老干部党支部被授予首批市级示范党支部。同时，他们也是丹徒区委表彰的10个先进基层党组织之一。能够首批成为示范，这个由20名离退休干部组成的党支部，必然有着“过人之处”。

党支部的作用越大，越离不开制度保障。支部书记殷长辉表示，支部建立健全“三会一课”，组织生活会、党员集中学习日、对高龄党

员送学上门、定期召开支委会、支部向上级组织和党员大会汇报工作、支委联系党员、党费收缴等9项制度。党员每月缴纳党费，并实行当月公布。“团队有了凝聚力，干事才有底气和信心。”

如何在支部的引领下，发挥出党员和志愿者的最大力量？支部给出了这样的答案。他们整合资源，让离退休干部党员志愿者，利用自身特长和优势，参加多个社工志愿者组织，引领32名“五老”人员和160余名业界志愿者主动地服务和支撑乡村振兴战略的实施。他们把关爱送到群众心坎上，把服务做到群众家门口，把正能量传递到每一个受帮助的人身边。

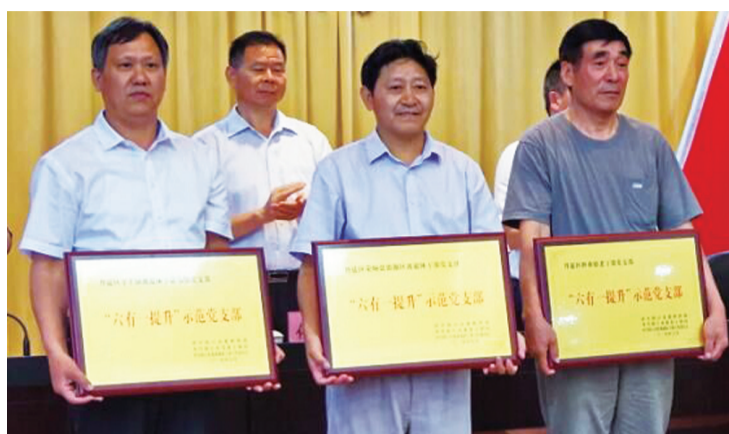
传递健康理念，是由支部党员为主要成员的园区老体协的“目标”。他们先后排练了7个大型文体表演节目，并参加了“江苏省老年人体育节丹徒区荣炳分会场开幕式”。以支部3名党员为骨干组建的荣炳男子气排球队，在丹徒区首届“碧水蓝天，你我同行杯”气排球比赛中荣获团体第二名。以支部4名党员组队的老年人“丹徒区扑

克比赛，荣获团体第二名。

关爱下一代，是支部组建的“老年宣传团”孜孜不倦的动力。志愿者们不但开展爱国、爱党和革命传统教育，向青少年宣讲初心故事近10场次。还利用茅山老区兴教助学协会荣炳的分会资助助学，精准帮扶，帮助优秀学子圆了上学梦。截至目前，共筹资186.63万元，助困2000余人次1087名学子，累计发放助学金71.27万元。

普法惠民，助人为乐，志愿者甘做百姓的贴心人。77岁的老党员马二毛组建“丹徒区乐健义工服务中心”，常年组织94名志愿者开展形式多样的义工服务。他们深入群众实施大众学法、普法、知法、用法行动，将法治理念和普法故事以群众喜闻乐见的舞蹈、小品、快板书等方式，编排了90多个文艺节目，向广大群众进行宣传。同时，他们还向群众发放普法挂历200余份，普法书籍100余本，普法资料800余份，真正使法治“甘露”挥洒在农村的田地上。

集智为民生，谏言为家乡。支部引领着离退休干部党员志愿者，密切结合园区中心工作，深入



荣炳老干部党支部书记(左一)喜领市级示范党支部的奖牌。资料图

一线，深入群众，开展调查研究。仅2019年，他们向园区提出5条合理化建议和意见，涉及防汛巡查，生态修复，集镇整治，进村扶贫等方面。

除了热心为民，支部还带领着志愿者，为当地的文脉传承积淀力量。支部委员张秋露、党员杨锁荣、凌全福、马二毛等积极参与“荣炳诗书画社”各项工作，助力荣炳荣获“中华诗教先进单位”和“江苏省诗教先进单位”称号。他们创

办的“常青剧社”人气旺，每天都有老年人在这里排演节目。

就是这样一集体，他们把智慧和力量义务奉献给这片他们热爱的土地和乡亲，先后获得江苏省优秀家庭教育指导机构、镇江市优秀慈善义工和镇江市公益创投项目实施优秀奖、一等奖等荣誉。就是这样一个集体，他们聚则成火，散则若星，还将在这片老区大地，绽放更多的光彩。

本报记者 周迎



主办单位：市委离退休干部工作委员会 镇江日报

胡国耀·退休续谱夕阳曲

在市索普初级中学门口，接送孩子的家长常常能看到一位头发花白、戴着袖章的老人，充当着“辅警”的角色。其实，这位老“辅警”除了多年来坚持每天放学后在校门口协助维持交通秩序外，还一直用自己的热诚，为退休老同志们送温暖，为学生的进步做贡献，为社会的文明真诚真言。他就是索普初级中学原工会主席胡国耀。

热心做贡献，真心为服务。胡国耀的这些正能量故事，得从他2016年3月退休后说起。那时候，他退休不离职，又担任起学校退教协理事长，关工委常务副主任的担子。在学校退教协理事长的岗位上，他给自己定的目标是为36位离退休人员尽心尽力做好服务。

送温暖要送到心坎里。每年重阳节，胡国耀都会组织学校离退休人员进行一日游，并为过生日的人员设宴祝寿。每逢暑假，胡国耀都会陪同校领导上门慰问离退休校级领导、80周岁以上老同志和长期生病的人员。同时，他还积极帮助病逝人员的家属办理丧葬费和抚恤金等报销手续；每次需要填写人事表格和核对信息时，他都主动上门，为老弱病残和行动不便同志服务。此外，他还定期组织离退休老同志学习和讨论时政，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。真诚的关爱、帮助，他用实际行动做了老同志的“贴心人”。

除了尊老，爱幼也是胡国耀的“分内事”。作为学校关工委常务副主任，他会同学校德育处制定读书活动方案，开展丰富多彩的读书活动，将其打造成为学校的一大亮点，每年都受到上级组织的表彰。与此同时，他还组织好征文竞赛和演讲比赛，积极参加主题教育班会的评选，做学生会干部竞选的评委。此外，他还结合“践行社会主义核心价值观”，每年给新生讲党史，颂党恩，为学生们说明“什么样的信仰，就走出什么样的人生轨迹”。在他的带领下，学生进社区开展送春联和搞卫生等有意义的公益活动也办的有声有色。

除了忙好学校的“小圈子”，胡国耀还热心于社会治理的“大圈子”。他积极投身社会各项公益活动。被市文明办聘为“啄木鸟行动”公共文明督导员。利用这一平台，他为“创建文明城市，践行社会主义核心价值观”建言献策，每月通过媒体网站和移动网络平台上积极发言，传递正能量。

工作要做好，还得练好内功。长期以来，胡国耀不仅自觉加强理论学习，每年撰写读书笔记和学习心得近10万字。同时，他还坚持强身健体，每天早晨，都在江科大操场上跑5公里，锻炼1小时，崇尚健康文明的生活方式，还带动身边的一帮家人、朋友陶冶情操。他常说，“什么样的信仰，就走出什么样的人生轨迹”，他要继续奉献余热，为社会做贡献。

周迎 汪蕾



胡国耀生活照。资料图

“多为村里做点事，我心里就踏实” 八旬老党员甘于奉献永葆初心

“王大爷，买袋盐。”“来了来了。”听闻有喊声，王怀龙从椅子上起身给顾客拿盐。王怀龙的这家小卖部位于鸣凤村，已经有近30年历史了，附近村民只要缺点什么就来小卖部。

王怀龙今年85岁，虽衣着朴素，甚至洗得有点褪色，但是胸前的党徽却很明亮。“1990年，我从村里退下来后就一直在这里，那时候这里是供销社的双代点。”王怀龙说，1958年至1990年，他一直在鸣凤村工作，把村集体这个大家庭当作自己的家。

“我的童年经历比较坎坷。”王怀龙回忆，他年幼丧母，在继母的折磨中艰难度日，随后又感染血吸虫病，一度生命垂危，在死神手中侥幸逃生。1958年，父亲与弟弟都去了外地打工，王怀龙一人在家，那时正值大跃进时期，村

干部找王怀龙，说要把房子拿出来做食堂，他二话不说就把房子给了集体。村干部见他很积极，就叫他到村里去当治保主任，后又当了农技员和水利员，由于王怀龙对工作认真负责，不久村里又推荐他入了党，成为了一名光荣的共产党员。

入党后，王怀龙一直以一名合格党员的标准规范自己，他乐于奉献，不求回报，出钱出力，遇事从不推辞。1958年的一天，雨下得很大，由于水流湍急，水通（涵闸）的门在巨大的冲击力下始终关不上，王怀龙顾不上危险，在极可能形成漩涡的情况下纵身一跃，经过一番努力，王怀龙终于把门关上，避免了灾害发生。1990年，当时小永丰圩南边小河水路不畅，王怀龙主动花钱买了6节水泥管埋在坝头上，自己动手浇了2

个小闸门，控制了水路，使小永丰圩不再遭受水涝，连大永丰圩的水路都受到控制。

像这样的事情还很多，就算已经不在村里工作了，王怀龙还在心里记挂着。以前镇海四组前后3个圩高低不等，下了大雨要排涝，栽秧时节要上水，多少年都是他负责管水。当时圩内没有电站，全靠江里来水，要候着涨潮，经常起早摸黑，有时半夜，刮风下雨也要去开闸关闸。直到80岁，一条腿拖不动了，才交给别人。

“从1987年到2006年，我10次被评为扬中市‘优秀共产党员’。”王怀龙自豪地表示，“说来惭愧，工作做得不多，党和人民给我的荣誉实在不少。其实，我的想法很简单，只要多为村里做点事，我心里就踏实。”

徐嘉雯 徐心俊



王怀龙在店里看报学习。徐心俊 摄

冬季老年人过冬 十个小注意

冬季天气寒冷、气候干燥，给老年人的生理、心理带来诸多不良影响，稍不注意便会引起旧病复发或诱发新病，特别是一些呼吸道疾病（例如慢性支气管炎，肺气肿，支气管哮喘等）都很容易在冬季里发生，而且，由于在冬季老年人抗病能力低下而易患感冒、流感等疾病，一旦患了感冒又会并发肺炎，还可诱发心绞痛、心肌梗塞等。

因此，许多老年人害怕过冬天，使得一到冬季常常给老人心理上增加很多心理负担。其实冬季并不可怕，只要老年人注意适应冬令气候特点，顺其自然；重视自我保健，就能平平安安地度过冬天。

为了平安地度过冬季，老年人应当做到以下几点：

1. 注意防寒保暖——加强重点部位保暖，及时增减衣物

冬季气温较低，为了抵御寒冷，机体调节功能也在发生着显著变化，比如皮下脂肪增多、毛细血管收缩、汗液分泌减少，组织代谢加强等，而老年人由于主要脏器逐步老化且功能减退，皮肤松弛、皮下脂肪减少机

体代谢功能低下，适应性和抵抗力较差，抗寒及抗病能力都明显的低于青年人。

因此，当寒潮或强冷空气袭来之时，老年人中高血压，中风的发病率明显增高，心血管疾病患者也容易出现，产生心绞痛、心梗、心力衰竭等。严寒还是伤风感冒、支气管炎，冠心病、肺气肿、哮喘的重要诱因。

此外，当机体受到寒冷刺激之后，还容易发生手足裂、冻疮或皮肤痒等。所以，老年人必须随时注意防寒保暖，要随天气的变化及时增添衣裤，避免着凉，防止感冒。

2. 重视饮食调理——合理饮食

在冬季中老年人的日常膳食应以温、补为主，宜吃一些高热量、高蛋白的食品，合理安排一日三餐，做到稀干搭配、荤素夹杂，以增加营养、增强御寒能力。要避免或少吃凉食、刺激性食物和一些油性大不易消化的食物。

3. 讲究心理卫生——调整心态

临床实践多次证明，许多疾病的发生、发展和恶化，与人的心理状态

息息相关。而冬季则是自然界阴盛阳衰之季。所以老年人应该避免忧郁、焦虑、紧张等不良因素的刺激，经常保持情绪乐观、精神愉快，科学安排生活，注意劳逸结合，防止过度疲劳，使意志安宁、心境恬静。另外，要保证有充足的睡眠。一般老年人应保持8-10小时的睡眠时间并应午睡，睡觉前不要过于兴奋。

4. 改善居室环境——生活环境

在冬季，人们为了御寒而将门、窗紧闭起来，再加上取暖设施的使用，致使室内的空气干燥、污浊，容易引起呼吸道疾病。因此，在控制室内温度同时，应注意保持室内整洁、空气流通和湿度调节。

5. 注意取暖适度——温度适度

正确的冬季取暖方法是：室内温度保持在18-25度，局部取暖不要超过10分钟。

6. 适当进行体育锻炼——提高身体素质

在冬季，老人应在力所能及的情况下坚持每天锻炼，这对增强体质，

防病保健大有裨益。

7. 不宜洗浴过勤——适度洗浴

不宜洗浴过勤：冬季老人以5-6天洗浴一次最佳，且水不宜太热，洗后最好喝一杯热开水。

8. 切忌烟酒嗜好——不良嗜好

冬季房门紧闭，烟雾不宜外散，吸烟对人体十分有害，如若长期烟雾蓄积对人体影响更大；由于冬季室内外温差较大，酒后体虚易使外寒之邪乘机而入，寒热错杂，极易给心、肺、脑造成损害。

9. 避免外出时间过长——适当外出

由于冬季是呼吸道传染病的好发季节，而老年人的机体免疫功能低下，抗病能力差，很容易染上传染病。

10. 有病早治——及时就医

老人在冬季如稍有不适如：食欲不佳、发热、咳嗽、胸痛、心悸、气短、疲乏无力等，应及时去找医生诊治，以免延误治疗，造成病情加重。（七彩夕阳）

讲文明树新风 公益广告

践行社会主义核心价值观

人民有信仰 国家有力量 民族有希望

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

