

银发初心 法治微光

——记公益委律师戴明程和他的暖心团队

本报记者 赵颖

在城市的街头巷尾、社区校园，经常能看到一位头发花白、精神矍铄的律师。他就是北京盈科（营口）律师事务所公益委主任戴明程，今年62岁的他深耕民商事纠纷调解、弱势群体权益保护等领域多年，凭借扎实的专业功底和赤诚的公益之心，成为业内公认的“暖心律师”。退休后本可安享晚年的他，始终放不下对公益法律服务的初心，带领团队奔走在普法一线，用脚步丈量责任，用专业守护公平，让法治阳光照亮每个需要帮助的角色。

扎根基层 化解矛盾有“妙招”

2024年4月30日，“戴明程调解工作室”在西市



戴明程与公益委成员去老年机构慰问。



戴明程与公益委成员参加“无声普法”活动。

区五合子街道华安社区正式揭牌，这是西市区司法局推动法治为民的重要举措。揭牌仅两个月，72岁的陈刚（化名）就带着满腔怒火和绝望情绪找上门来。“我这辈子的积蓄全借出去了，多次催要都没结果，我实在没办法了！”老人双手颤抖，情绪激动地诉说着自己的遭遇，甚至萌生了极端维权的念头。

戴明程敏锐地意识到这不仅是一起简单的借贷纠纷，更是一场亟待化解的危机。他先为老人倒上一杯热茶，轻声安抚：“您老本是受害者，一旦采取过激行为，有理也会变成无理。”随后，他细致讲解《中华人民共和国民法典》相关规定，清晰划分“维权”与“侵权”的法律界限，分析极端行为可能带来的法律后果。近一个小时的情理法三维剖析，终于让老人平复了情绪。“气要出，但要出得堂堂正正。”戴明程为老人指明了诉前调解、诉讼等合法维权路径，彻底打消了他的极端想法。

如今，这间调解工作室已成为社区矛盾化解的“减压阀”。一年来，戴明程团队举办社区法律讲座10次，培训调解员2次，提供法律咨询40余人次，参与调解案件2件。除开会等情形外，他每周一上午在社区固定值班时间从未间断，已累计服务200个小时。

五合子街道党工委副书记徐峰说：“调解工作室有效提升了人民调解效率，真正实现了‘小事不出村居，大事不出镇街，矛盾不上交’的工作目标。”该工作室也被列为市委法治建设办公室2024年度“法治为民办实事”项目，获得了市相关领导的肯定。

守护校园 护航成长添“铠甲”

“法律不仅是维护权益的武器，更应是温暖人心的力量。”这是戴明程常说的一句话，也是他践行公益的初心。在今年“六一”国际儿童节前夕，在针对幼教机构的公益法律咨询活动中，一位老师的困惑道出了许多教育工作者的心声：“幼儿在园内被同伴抓伤，该如何安抚家长情绪，又该如何依法厘清责任？”

戴明程从《民法典》相关条款切入，阐明无民事行为能力人在教育机构受人身损害的责任认定原则。“法律是解决问题的基石，但沟通才是桥梁。”他分享到，面对焦虑的家长，教师要共情，主动进行关怀，说明保险理赔流程。同行的公益委副主任王含羽律师随即补充了多个真实调解案例，用具体场景讲解沟通技巧与法律边界，为教育工作者送上实用指引，也为孩子们的安全成长筑牢法治屏障。

戴明程作为市关工委五老法律服务志愿者，他带领公益委团队始终将青少年法治教育放在重要位置，

通过专题讲座、案例分析、互动问答等形式，走进多所学校普及未成年人保护、预防校园欺凌等法律知识，让法治种子在孩子们心中生根发芽。

情系桑榆 关爱暮年筑平安

关爱老年人，是戴明程公益之路的重要篇章。3月5日，戴明程带领公益委律师带着米面油等物资，走进社区养老机构，用实际行动传递温暖。慰问中，就“如何预防老人意外跌倒、护理服务责任边界”等问题开展了法律咨询活动。

戴明程给出了系统的解决建议：“预防老人意外跌倒需要建立系统化防范体系，既要完善无障碍设施和紧急呼叫监控系统等硬件，也要做好身体状况评估、护理记录等软件工作。”他表示由专业医护人员完成入院评估，根据评估结果制定个性化护理方案，再将方案和潜在风险书面告知家属并确认。针对服务协议，他建议明确双方权利义务，特殊护理事项须经家属签字确认，还主动提出帮助审核协议条款。这些细致入微的建议，让机构负责人感慨：“我们一直凭经验管理，没想到法律规范能做得这么细致。”

作为市民政局养老服务组织孵化基地的“银发顾问”，戴明程举办《老年人权益保障法》公益讲座2次；在今年“敬老月”期间，他还组织律师深入4个社区，通过发放宣传册、现场答疑等方式，向老年人普及反诈知识，手把手教大家识别保健品诈骗、虚假投资等常见骗局，守护好老人的“钱袋子”。

帮助弱者 架起无声“连心桥”

9月28日，第68届国际聋人日，一场特殊的“无声普法”活动正在进行。手语翻译指尖翻飞，将法律知识转化为无声的语言，台下听障人士专注凝视，生怕错过任何一个细节。这是公益委开展的“普法助聋防诈宣传”活动，也是团队关爱特殊群体的一个缩影。

“我借了钱给朋友，有借条但对方一直不还，该怎么办？”年轻的听障人士王芳（化名）用手语提出了自己的难题，眼神中满是困惑与无助。

公益委副主任苏伟律师接过话题，声音沉稳有力：“首先要肯定你，出借款项时保留了借条，这是维权的关键证据。”他进一步解释，借条、转账凭证、催款时的微信或短信聊天记录，都是重要证据。“协商无效的话，可以向法院申请支付令或提起诉讼。国家对经济困难或其他原因确需法律援助或司法救助的残疾人维权有政策倾斜。”王芳听完，用



戴明程。

手语郑重比出“谢谢”，眼中泛起泪光，仿佛在迷途中看到了指引前路的明灯。

“行动不便的残疾人申请法律援助，流程复杂吗？”年轻听障人士张华（化名）用手语问道，眼神里满是困惑。委员冯慧律师俯下身，放慢语速耐心解答：“您只需准备残疾人证、身份证、经济困难证明和案件材料，到法律援助中心填写申请表即可。我们律所是市残联长期合作单位，有任何问题都可找我们。”温柔而坚定的回应，让张华脸上露出笑容，紧紧握住律师的手，无声的信赖在掌心传递。

这场跨越语言障碍的普法活动，正是盈科营口公益委助残服务的一个缩影，他们用专业与耐心，为特殊群体架起通往公平正义的桥梁。

自2023年10月盈科营口公益委成立以来，这支由11人组成的团队，在戴明程的带领下，已累计举办和参与各类公益法律服务活动50余次（次），惠及群众超5000人次，成为我市律所中唯一专门从事和专注公益法律服务的专门委员会。2024年，戴明程被北京市盈科律师事务所总部评为“优秀公益律师”，这份荣誉既是对他个人的肯定，更是对整个公益委团队公益之路的激励。

最好的健脑药就藏在你的厨房里

刘洁

岁月轻捻白发，时光在指尖刻下年轮，当老年痴呆的阴影悄然笼罩，记忆的藤蔓便渐渐枯萎——指尖反复摩挲着口袋里的钥匙扣，却想不起这串金属物件该插进哪扇门；在厨房打开冰箱，竟忘了自己是来拿牛奶还是找鸡蛋；“早餐吃了什么？想不起来了”“他总是不愿吃饭”“他整天都在找东西吃”……作为一名医者，我经常能听到阿尔茨海默病患者及其家属的这类对话。阿尔茨海默病是老年期痴呆最主要的类型，被称为“记忆的橡皮擦”。其主要表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常，以及性格与行为改变。年龄越大，患病风险越高，它也是威胁老年人健康的“四大杀手”之一。

中华医学会神经病学分会2025年发布的《阿尔茨海默病健康营养干预专家共识》证实，坚持MIND饮食(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay的首字母缩写，是以地中海饮食和得舒饮食为基础衍生出的一种饮食模式)，能使患病风险降低53%，相当于让大脑年轻12岁。今天，我们就来谈谈“大脑的营养防线：MIND饮食如何抵御阿尔茨海默病”。

MIND饮食：给大脑的营养处方

MIND饮食的核心食物

绿叶蔬菜：≥6份/周；其他蔬菜：≥1份/天；浆果：≥2份/周；坚果：≥5份/周；全谷物：≥3份/天；特级初榨橄榄油/每天；鱼/海鲜：≥1餐/周；豆类：≥3餐/周；家禽：≥2餐/周；葡萄酒：每天可饮用1杯（非必需）

MIND饮食中避免或限制的食物

红肉及制品：≤4份/每周（包括猪、牛、羊肉及其制品，如香肠、培根等）；甜点：≤5份/每周；全脂奶酪：≤1份/每周（1份为1盎司，约28克）；黄油/人造黄油：≤1汤匙/每周（15毫升）；油炸食品：≤1份/每周。

补充说明

文中“1杯”均指250毫升容积杯；

浆果包括草莓、葡萄、蓝莓、覆盆子、桑葚、石榴、猕猴桃等（蓝莓中的花青素能穿越血脑屏障，像微型清洁剂一样清除氧化应激产生的“垃圾”。每周吃两次浆果的人，10年后认知测试得分比不吃者高2.5分）；

1份蔬菜：约为240毫升容量的1杯；每周吃6份菠菜的人，大脑年龄比同龄人年轻4岁；菠菜含有的叶酸能降低像铁锈一样腐蚀脑血管的同型半胱氨酸水平；

1份水果：相当于1个网球大小；1份坚果：28克（约为4个完整核桃仁、45粒开心果、25-28粒巴旦木仁、20粒榛子、14粒腰果，或2汤匙（30毫升）坚果酱/花生酱等；坚果就像大脑的“充电宝”，提供的Omega-3脂肪酸，能让神经细胞膜保持流动性，如同给老旧电路换上新电线；

1份全谷物：半杯熟饭、煮熟的燕麦片、意大利面、面条，或1片全麦切片面包、3-4片全麦饼干；1份鱼类：115克生重或100克熟重；1份豆类：半杯煮熟的豆子；1份家禽：100克生重或80克熟重（去皮）；1份红肉：90-100克生重，或65克熟重。

MIND饮食中的健脑优势营养素它们包括：维生素E、叶酸、Omega-3脂肪酸、类胡萝卜素、类黄酮、膳食纤维。

关键营养素的协同作战

Omega-3脂肪酸是神经细胞膜的“建筑材料”，深海鱼中的DHA能让神经元传递信号的速度提升20%；B族维生素组成“代谢消防队”，维生素B12和叶酸联手将同型半胱氨酸这个“纵火犯”转化为无害物质，缺乏它们会使痴呆风险增



资料图片。

加31%；类黄酮家族是强大的“抗氧化军团”，存在于洋葱、苹果皮中的类黄酮能抑制β淀粉样蛋白聚集，给大脑装上“防火墙”；而维生素E和C组成“自由基清除小组”，前者像盾牌阻挡氧化攻击，后者像清道夫清理漏网之鱼——这就是为什么每天吃200克西兰花的人，脑脊液中炎症标志物水平比常人低28%。

餐桌上的认知革命

阿尔茨海默病并非不可避免的宿命。当我们把菠菜焯水，是在清除草酸以保护钙吸收；选择橄榄油凉拌，是为了让更多酚保留最大活性；每周吃三次深海鱼，是给大脑定期“换机油”。这些日常选择累积起来，便是抵御认知衰退的强大防线。

当我们把油条换成全麦面包，把甜饮料换成蓝莓酸奶，半年后你会发现认知评分提高了3分；这个微小的变化告诉我们：保护记忆不需要昂贵的药物，只需要每天餐桌里的智慧选择。从今天开始，让每一餐都成为给大脑的“营养储蓄”，因为最好的健脑药，就藏在你的厨房里。

（作者为市中心医院临床营养科副主任、国家卫健委高级健康管理师）

2025年11月27日，我现场聆听了党学谦先生讲解毛主席4首尚待公认的诗后，仿佛被一条无形的“时光线”牵引，穿越了1915年至1965年这50年的风雨沧桑。从山河破碎到红旗漫卷，从建国启航到盼归团圆，每一句诗词都承载着时代的重量，听得人心里又沉又热——沉的是那段历史的苦难悲壮，热的是前辈们滚烫的家国情怀。

1915年的《四言诗·〈明耻篇〉题志》，是这段时光之旅的起点。彼时，日本向袁世凯政府提出“二十一条”，中华民族遭遇前所未有的国耻，22岁的毛泽东在《明耻篇》封面上挥笔写下“五月七日，民国奇耻。何以报仇？在我学子！”短短十六字，没有华丽辞藻，却如青年拳头重重砸在桌案，力道千钧。这是热血青年刻进骨头里的呐喊，文字间满是怒火中烧的不甘与决绝。在湖南省立第一师范学校求学的毛泽东，早已养成日日读报、剪报辑存的习惯，他和同学们在课堂上探讨时事，在油灯下研读典籍，把“读书救国”的信念化作笔尖的力量。原来，“读书”从来不是独善其身的安逸，而是乱世中凝聚人心、积蓄力量的担当，是学子们以笔为刃，对抗侵略与屈辱的无声抗争。

时光流转至1931年，《渔家傲·三次战争》让文字浸满了硝烟味。彼时中央苏区正遭遇国民党军队的疯狂“围剿”，“红旗翻处白旗没”七个字，勾勒出战场上的生死对决。毛泽东在反“围剿”的战火中挥毫，“雷霆落”三字如子弹擦过耳畔，裹挟着“凭肉搏”的壮烈与决绝。那是红军采取“诱敌深入”战略，在崇山峻岭间与敌人周旋的岁月，宁都的山林间回荡着冲锋的号角，无数先烈用鲜血浇灌着革命的种子。原来浪漫的诗亦可化作战歌，那些铿锵的词句里，藏着红军将士的勇气与忠诚，藏着“唤起工农千百万，同心干”的信念，读来让人后背绷紧，深切体会到革命胜利的来之不易。

1949年的《七律·和柳亚子先生》，是这段壮阔史诗中最温柔也最有分量的篇章。建国前夕的北平，百废待兴却暗流涌动，柳亚子先生心怀牢骚，有退隐之意。毛泽东以诗相赠，“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”是朋友般的拍肩劝慰，“莫道昆明池水浅，观鱼胜过富春江”则是

领袖高瞻远瞩的期盼。在政权更迭的忙乱中，这样的诗句如春风化雨，化解了隔阂，凝聚了人心。原来诗词可以成为家国建设的粘合剂，它不分党派、不论立场，只以真诚与远见，将无数颗渴望国家富强的心拢在一起，共同奔赴“建国家、兴中华”的伟大征程。这温柔的劝勉里，藏着领导者的胸襟与智慧，更藏着对新中国的无限期许。

1965年的《临江仙·寄友》，让一路激昂的节奏突然变得柔软。“明月依然在，何日彩云归”，一句轻声叩问，道尽了半生风雨后的牵挂。此时的毛泽东，面对海峡对岸的老对手蒋介石，写下“我今寻老友”的字句，将一辈子的沙场博弈、立场交锋，都揉进了“家国团圆”的深切期盼中。山河依旧，明月千古，而台湾与大陆的隔海相望，成了他心中难以释怀的牵挂。原来，再锋利的政治立场，再深重的历史恩怨，在“国家统一、民族团圆”的大义面前，都能化作一声温柔的叹息。这份跨越海峡的期盼，是历经沧桑后的通透，更是深植于血脉的家国情怀。

党学谦先生讲述的何止是4首简单的诗词？分明是伟大领袖用一生书写的家国史诗。从22岁学子的报国誓言，到反“围剿”战场上的战歌，从建国初期的团结之语，到晚年盼归的深情叩问，每一句都踩着时代的筋骨，跳动着家国的脉搏。如今再读“风物长宜放眼量”，忽然读懂了其中的深意：前辈们的“放眼”，是穿越苦难的远见，是不计个人得失的胸襟，更是把自己活成后来人“风物”的无私奉献。他们用青春、热血与一生的坚守，为我们铺就了今日的安宁与繁华。

课后，我思考数日，深感党学谦先生的精彩讲解，让我们得以在4首诗词中悟懂了半世家国风云，今朝更盼“彩云归”的众望。唯有遗憾的是，未能在这次分享中听到另一首尚待公认的毛主席《诉衷情》（中州古籍出版社出版的《毛泽东诗词》已收录）的解读，想必那首诗词里，又藏着另一番动人的时代故事。而这4首诗词带来的震撼与感悟，早已深深烙印在我们心中，成为我们在新时代回望历史、砥砺前行的精神力量！

四首诗词 半世家国

韩晓东