

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2014 8

图文传真



▲ 7月28日，市委常委、宣传部部长徐麟走访慰问老干部。

(宣传部 供稿)



▲ 7月18日，本市部分副市长级以上老领导赴浦东新区参观考察。

(陈丹凤 摄)



▲ 7月22日，市建设交通工作党委书记崔明华走访慰问老干部。

(建交委 供稿)



▲ 6月27日，静安区委书记孙建平为老干部作情况通报。

(静安 供稿)

▼ 7月1日，宝山区委书记汪泓走访慰问老干部。

(宝山 供稿)



▼ 7月3日，百联集团党委书记、董事长陈晓宏为老干部作情况通报。

(百联 供稿)



松江区老干部摄影选



1	2	①	夕	阳	下	吴四一
3	4	②	撒		网	陆海云
		③	采		蜜	庄顺根
5		④	九	寨	沟	潘汝兴
		⑤	夕	阳	余	屈 红





南昌， 八一起义纪念塔

□ 陈太顺



南昌的天空是高远的天空
南昌的八一广场
是宽阔的广场
因为广场上的这座塔
所有的高楼都矮了三分

是从枪膛射出的一枚弹丸
是烈士在倒下之际
呐喊声中不屈的手臂吧
是千军万马
爬雪山过草地，四渡赤水
抢渡金沙江
飞夺泸定桥壮烈身影

军旗飘拂成殷红意境
冲锋号吹奏成悲壮阵容
红军战士排列成一条长征路
一行脍炙人口的诗句

这尊肃穆巍峨的形象
默默无言胜有言
向人们展示八一南昌起义
那遥远的枪炮声
展示
那远去了的但仍历历在目的
千山万水

英雄城是一首火红的诗

八一起义纪念塔是她的诗眼
所以，这座城市很著名
脚下的土地是鲜血染红的
城市的主题是炮火开拓的
塔尖那面八一军旗
在阳光下骄傲飘拂
呼啦啦，呼啦啦，呼啦啦
向祖国母亲倾诉肺腑之言
壁画
将历史解释得英勇又悲壮





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
曲军
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 关键
王玲 朱国忠
陈慧琴 范传伟
洪瑞霖 龚怡
彭兴根 程建平
总编 王玲
执行主编 黄泽晖
版面设计 洪悦 陈丹凤
主办 中共上海市委老干部局
编辑 《上海老干部工作》编辑部
电子信箱 /shlgbgz@126.com
刊期 /月刊
地址 /上海市岳阳路265号
邮编 /200031
传真 /(021) 64334955
编辑部电话 /(021) 64312232
64371946x102、237、238
印刷 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2014年第8期 总第324期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

南昌，八一起义纪念塔 陈太顺 (1)

本刊特稿

改革要在利益调整上取得突破

..... 缪毅容 (4)

本刊专稿

适应改革 重心上移 在国企转型发展中做好老干部工作

..... 上海电气(集团)总公司党委 (5)

条块结合 区域联动 让老干部的精神文化生活更出彩 黄浦区委老干部局 (6)

市关工委表彰“老青结对博客秀”活动先进

..... 牧风 (8)

工作研究

整合资源 搭建平台 加强老干部活动阵地建设 松江区老干部活动室 (8)

庆祝新中国成立六十五周年

春天的回忆 朱文理 (10)

一壶茶水 许金湘 (11)

风雨同行六十一载 吉景峰 (12)

回忆解放前夕上海地下斗争往事

..... 蒋延龄 (14)

工作集锦

长宁区《为了实现“中国梦”》教育片首映

..... 张平国 (15)

普陀区为老同志开通法律服务“直通车”

..... 普管服 (15)

虹口区全面开展房屋应急维修延伸服务

..... 万俐俐 (15)

杨浦区成立房屋急修为老干部服务志愿者队

..... 张盛 (15)

嘉定区关工委举行“相约中国梦”主题演讲比赛 徐宏 (16)

松江区开展健康快乐社区行活动

..... 曹宇琤 (16)

上海电气开展老青忘年交活动

..... 陆卫中 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

晒晒大主席的退休生活 沈全梅 (17)

人物专访

历史涛声依旧回荡 文 樵 (19)

今日点击

叶挺：人民军队的战史要从他写起
..... 刘继兴 (22)

热点聚焦

1949：邓小平接管国民党“首都”
..... 陆庆良 (24)

工作者之歌

用心用情为老同志排忧解难
..... 闵行区委老干部局 (26)

情满人间

一只军用水壶的故事 周汝秦 (28)
我是个当兵的人 姚逸功 (29)
亲情的承诺 伊 青 (30)

谈天说地

让老伙伴都圆“大学梦” 缪 迅 (31)

学习之窗

共建和谐家园 同筑伟大梦想
..... 马登禄 (32)
暮年壮志 袁定华 (33)

大学金秋

赏梅记 胡树民 (34)
爱雨说 章鼎成 (34)

七彩长廊

得了尿毒症之后 金振铎 (35)

社区广角

全时链接的爱献给老干部
..... 松江区委老干部局 (36)
党的关怀暖我心 奉献余热报党恩
..... 邹浩泉 (37)

上海阳台

不是运气是风气 钱红春 (38)

畅游天下

难忘的幸福之旅 孔 良 (39)
拉萨“甜茶馆” 郁建民 (40)

知识卡片

你不知道的世界人口变化 (41)

饮食保健

夏季最佳食品盘点 (42)
常吃黑木耳 动脉不衰老 (43)

生活之友

夏天穿什么衣服最凉快 (43)

心理导航

用个量表来帮忙 抑郁程度早知道
..... (44)

闲情雅趣

老汉聊提当年“泳” 周宪法 (45)

激情岁月

新四军征程速写叙 赵 坚 (46)
艺林漫步 刘世禄等 (48)

封面：我为祖国站岗 万建生 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：最美夕阳 李南湧 摄

改革要在利益调整上取得突破

□ 缪毅容

全面深改把握重大原则

- 一是科学合理调整各方利益
- 二是让人民群众得真正实惠
- 三是筑牢社会公平正义底线
- 四是必须强化对权力的制约
- 五是创新可复制可推广制度

中共上海市委7月9日上午举行情况通报会，向市老领导和老干部、老同志通报当前全市重点工作。市委书记韩正主持会议并通报了本市贯彻党的十八届三中全会精神、按照中央全面深化改革领导小组部署，推进各项改革的情况。韩正说，改革已进入深水区、攻坚期，上海更是到了没有改革创新就不能前进的阶段，我们要按照中央和习近平总书记的要求，继续当好全国改革开放排头兵和科学发展先行者，就必须在全面深化改革的进程中始终走在前列、率先取得新突破。希望各位老领导、老干部、老同志继续对全市改革和各项工作给予关心、支持和帮助。

情况通报会上，市委副书记、市长杨雄，市委副书记、组织部部长应勇分别通报了今年上半年全市经济社会发展情况、中国上海自由贸易试验区建设、全市开展党的群众路线教育实践活动情况以及今年市委关于“创新社会治理、加强基层建设”、“推进本市城乡一体化发展”两项重点调研课题的进展。市委常委、市委秘书长尹弘出席。

韩正介绍了当前上海按照中央决策部署，推进全面深化改革的总体考虑。他说，

在全面深化改革的进程中，我们要把握好几个重大原则。一是必须科学合理调整各方利益，在利益调整上取得突破。攻坚期的改革，不只是增量利益调整，更要向已经被固化的、不合理的既得利益动刀动真格。在这方面，我们必须要有担当，进一步把思想和行动统一到中央的精神上来，结合上海实际全力推进。二是必须努力让广大人民群众在改革中得到真正的实惠。没有群众支持，改革不可能成功。改革的目的是为了人民生活更美好，推进任何一项重大改革，都必须站在全局角度、从人民群众的利益出发，谋思路、定举措，让更多群众分享改革成果。三是必须始终筑牢社会公平正义的底线。哪里还有不符合促进社会公平正义的问题，就改到哪里；哪些领域群众反映不公的问题突出，就要重点改。四是必须强化对权力的制约。在改革方案制定和具体执行中，要依法更加公开、更加透明，加强对权力的监督制约，防止部门和地区利益的越位、防止权力与市场的结合扭曲改革的目标方向。五是必须着力可复制、可推广的制度创新。我们要当好排头兵、先行者，就不能只进行盆景式、孤岛式的改革创新，每一项改革都要紧紧围绕国家战略推进，立足可复制、可推广。

通报会上，韩正还介绍了当前本市加快自贸区建设及改革，深化行政审批制度改革，推进国资国企改革，稳妥推进农村土地制度改革，创新社会治理、加强基层建设，推进文化体制改革，率先探索司法、教育改革的情况。

适应改革 重心上移

在国企转型发展中做好老干部工作

□ 上海电气（集团）总公司党委

近些年，上海电气的老干部工作主要遇到两大问题：第一，随着国资、国企改革不断深入，有的企业发展壮大，也有的企业有序退出，上海电气所属企业由原来的1000多家减少到了194家，众多改制、破产和亏损企业离休干部的安置管理、待遇落实和老干部工作的管理架构、运作方式都面临着新的难题；第二，随着离休干部整体进入“双高期”，个性化问题日益凸显，对我们的管理能力提出了更高的要求。对此，我们的应对思路是：

一、安置上收，确保改制企业老干部工作不断不乱

1、增强责任意识。集团党委通过各种方式加强责任教育和政策教育。通过采取加强老干部工作责任制的检查落实，要求各级主要领导带头做好“三亲自”，以及优质资源优先向老干部配置等措施，确保在企业结构调整过程中老干部的各项工作落到实处。

2、规范安置管理。集团对企业改制中的老干部安置工作明确了“三个有利”原则：即有利于老干部政策的落实、有利于老干部养老、有利于企业改革发展。制订出台管理意见，明确要求做到“三个同步”，即在研究转制方案时，同步研究离休干部的安置管理方案；上报转制方案时，同步上报离休干部的安置管理方案；在落实安置费用时，同步安排并优先保证离休干部所需的安置费用，确保离休干部安置到位、管理到

位、待遇到位、服务到位。

3、上移管理职能。我们在集团层面建立了老干部管理服务中心，负责接收二级次破产企业、改制为非国有企业的离休干部。近两年来，我们还做到了“两个主动”：一是主动把安置工作做在前面，在企业整体改革操作前就先安置好老干部；二是主动为企业服务，老干部人数少的单位难以组织活动，或者因企业搬迁等原因对服务老干部有困难的，只要企业有需求、老干部也愿意的，都上收到老干部管理服务中心。

二、工作上靠，确保老干部“两项建设”进一步加强

1、加强思想引领。我们注重加大情况通报的力度，在做好一年两次定期通报的同时，还经常举行专题通报会，开展主题活动，让老干部了解情况，支持改革。

2、注重党组织建设。一是实施区域化管理。对上收到老干部管理服务中心的离休干部来说，支部设置打破原单位的范围，按老干部居住地，重新组建党支部。同时为了减少老干部的路途奔波，学习点由原来的3个增加到9个。二是全面推进在职干部参与离休干部党支部工作。做到五个明确：明确人选、明确任职、明确任务、明确待遇、明确目标。目前在职干部参与离休干部党支部工作的达到48人，占比75%。

3、配强工作力量。我们在老干部管理服务中心设立了党委建制的党组织，直属集

团党委，加强了党委对老干部工作的领导。同时，我们加强了老干部工作者的力量配备，老干部管理服务中心的党政负责人由集团老干部工作部部长兼任，另外再配备专职的党委副书记。

三、待遇上保，确保老干部和老干部工作各项经费得到落实

1、完善支撑机制。电气集团下属企业差异很大，离休干部大多数在老的国有企业，不少困难企业很难靠自身的力量确保老干部待遇的落实，但集团党委始终坚持：企业再难也不难老干部，上级规定的离休干部各项待遇必须不折不扣及时落实到位。为此，我们建立了一级负责一级、企业有困难的由上级公司帮助解决、最终由总公司托底的经费上保机制，现在集团总部除负责本部和老干部管理服务中心的老干部费用外，还承担了下属5家企业54名老干部的费用，年度支出超过6000万元。同时，建立了老干部费用绿色通道，做到随到随批。去年离休干部调整提高护工费，尽管整个集团要增加1132万元费用，但我们还是积极想方设法，全部按时按规定发放到位。

2、共享发展成果。根据老干部的需求，每年坚持为老干部办2-3件实事。如，在离休干部医疗方面，我们对老同志看病产生的医保外的特殊医药费，给予适当补贴；为了缓解老干部住院难，对自费床位费给予一定的补贴；又如，为孤老和独居离休干部重点落实社区联络员，单位按每人每月提取100元，作为社区联络员助老工作费。每三年开展一次评选老干部和睦文明家庭及尊老敬老好子女活动，并将先进事迹编印成书，调动了家属特别是子女的积极性，促进家属更好地关心照顾老干部。

3、改善活动设施。我们对老干部活动中心的场地进行了扩充和调整，修缮并添置了一批活动器材和学习用品，大大改善了老干部学习和活动条件。

面对离休干部整体进入“双高期”的客观现实，如何从老干部的实际出发，更好地满足其日益多样化的精神需求，使老同志在得到关心照顾的同时尽可能地享有丰富多彩的精神文化生活，具有十分突出而重要的意义。为此，我们依托黄浦区域活动室联合体，结合日常工作实践，采取条块结合、区域联动的办法，为建立双高期老干部就近活动新模式进行了有益的探索和实践。

一、基本情况

2011年原黄浦、卢湾两区“撤二建一”后，包括市公安局、市出入境检验检疫局、轻工集团、中海集团、市政局等在内的老干部区域活动联合体成员单位增至15家，区域活动点增至18家，区域内的市、区属单位老干部活动中心（室）资源得到了有效整合。在举办小型、多样、开放性的各类活动的同时，各活动室活动场地、活动内容、服务项目，对区域内的老干部逐步开放，供老干部按需选择，方便他们就近活动。多年来，联合体依托条块优势，整合活动资源，实现了优势互补、资源共享、活动联办、老干部得益的目标。

二、主要工作

一是“就近”。根据离休干部“双高期”特点，建立了以区老干部活动中心为主阵地、区域活动联合体为依托、街道活动点为支撑、居民区活动室为补充的网格化格局。

二是“小型”。由区委老干部局作为联合体牵头单位，整合成员单位资源，采取小型活动轮流举办的形式，形成一家主办、多家协办的新模式。联合体成员单位根据各自特色每年开展不少于6次小型交流活动。

三是“多样”。针对老干部个性化需求，推广“活动联办”，建立“联合歌队”，设立“开心舞台”等，同时结合重大节庆、纪念日，开展文艺演出、歌咏舞蹈、书画展览等，满足老同志在精神文化生活方面的多样

条块结合 区域联动

让老干部的精神文化生活更出彩

□ 黄浦区委老干部局

化要求。

三、实践和探索

1、聚焦“一个利用”，开拓与文化养老、幸福养老相适应的老干部精神文化生活新阵地。区域活动联合体的建立，既盘活了各单位场地存量，也拓展了其增量，为老干部活动场地的科学利用和可持续发展提供了有利契机。联合体资源共享的三个条件：一是人力资源，二是场地资源，三是财力资源。

2、注重“两个发挥”，寻求与离休干部“双高期”相适应的精神文化活动新模式。一是发挥老干部参与活动的积极性。联合体以小型分散的理念为指导开展活动，不断拓展“老有所乐”的新天地。一方面，区域和街道层面兴趣组队根据老干部实际进行适当调整，对身体状况尚可的老干部，开展一些融趣味性、保健性于一体的活动；另一方面，联合体注重挖掘有歌舞、绘画、收藏等方面特长的老干部，吸引区域内有共同爱好的老同志切磋交流，为老干部提供展示平台，旨在愉悦身心，陶冶情操，充分调动老同志参与活动的积极性。

二是发挥成员单位的工作积极性。进一步完善条块联手机制，着重在基层成员单位层面，就近、多样设置学习和活动内容。同时打破区域、条块界限，进一步完善以区老干部活动中心为主阵地、区域活动联合体为依托的网格化格局，方便老同志就近活动。

3、着力“三个结合”，探索与老干部个

性需求相适应的精神文化服务新机制。一是与全市老干部活动相结合。如，2013年我们组织区域老干部参加上海市老干部文化艺术节演出活动，其中老干部卞月娥的京剧表演和老干部时装队以饱满的热情在市文化艺术节优秀项目展演的舞台上华丽亮相。二是与我区老干部活动相结合。举办了以“梦追朝阳”为主题的2013年上海市老干部文化艺术节综艺专场演出，联合体成员单位老干部在舞台上一展风采，获得了市、区领导的认可和好评。此外，全区大型报告会、区情通报会等，都邀请联合体成员单位和社区的老同志参加。三是与我区涉老联合体活动相结合。举办一年一度的黄浦区老干部“闹元宵”、“重阳节”综合服务活动，举办区域老干部“十八大”知识竞赛、诗词吟诵会，以及“健康杯”涉老联合体门球邀请赛等，吸引区域内老干部踊跃参加。

4、领导大力支持，开创“双高期”老干部精神文化活动新局面。区域活动联合体工作能不能做好，关键在领导。多年来，联合体开展的各项工作和活动都得到了各成员单位、涉老部门领导的高度重视和大力支持。在联合体举办的各项活动中，各单位主要领导都到会参加，与老干部同乐，深受老同志称赞。日常工作中，我们也定期主动与有关单位、部门领导联系沟通，最大限度争取对此项工作的关心和支持，形成了“领导关注程度高、服务管理效率高、组织活动质量高”的区域活动联合体工作新局面。

市关工委表彰“老青结对博客秀”活动先进

日前，市关工委举行“老青结对博客秀”活动表彰大会。市委老干部局巡视员、市关工委副主任魏挺出席大会并为获得“十佳博客奖”、“优秀博客秀”和“优秀组织奖”的30对老同志、结对青年和5个先进集体颁奖。

魏挺在讲话中代表市关工委，向受到表彰的先进集体和个人表示祝贺，并就进一步开展好“老青结对博客秀”和关心下一代工作提出要求。据了解，上海积极利用新媒体开展关心下一代工作，自2007年

市关工委与老小孩网站等单位探索联合举办“老青结对博客秀”活动以来，先后组织了“我与世博有约”、“在党的旗帜下”、“我的中国梦”等多项主题活动，老同志与青少年携手，利用博客这一网络载体相互学习，相互帮助，促进了关心下一代工作的创新发展。

表彰会上，获得“十佳博客奖”和优秀组织奖的代表作了交流发言。

(牧 风)

作为全市首批“示范老干部活动中心”之一，松江区老干部活动中心占地12亩，建筑面积8360平方米，共有19个室内外活动场所、5个服务场所，是集老干部各类活动、学习、生活服务功能于一体的综合性的“老干部之家”。近30年来，区老干部活动中心伴随着区老干部工作的发展不断健全和完善，让老同志共享发展的成果，感受党和组织的温暖，活动中心成为老干部交流思想的平台、文化娱乐的场所、传播知识的课堂、老有所为主阵地。

一、资源整合，探索“大中心”模式。

老干部活动阵地的建设要惠及社会老年群体，通过整合老干部活动中心、老干部大学、老年大学、退管所等活动资源，实现资源集聚

加强老干部活动阵地建设 整合资源 搭建平台



松江区老干部活动室

和服务开放的有机统一。

1、向社区离休干部开放。作为上海市老干部就近活动点，我们主动接纳目前居住在松江的一百多位非区属离休干部，为他们办理中

心活动证、松江城区乘车证，使他们能共享中心的资源。

2、为基层老干部工作部门提供便利。针对我区部分单位老干部活动场所小、条件差、交通不便等情况，我们积极探索“大中心”资源共享模式，打破围墙，使这些单位能在活动中心内定期组织本单位老干部学习、活动，召开有关会议。

3、让区管退休干部共享活动资源。2006年，新的活动中心建成后，我们把全区五百多位区管退休干部统一纳入活动和服务范畴。同时，针对离退休干部在年龄结构、身体状况、知识素养、兴趣爱好等方面存在的差异，进行必要的分类指导，有分有合，营造和谐、融洽的活动环境。

4、老干部大学与老年

大学两校合一、各具特色。针对我区老年大学与老干部活动中心同处一院的有利条件,我们在教学管理、课程设置、招生报名、师资队伍上实现四个统一,切实做到资源利用的最优化。并各自开设特色班,以满足不同层次老年群体的不同需求。

二、活动创新,依托“大本营”平台。

我们以“天天开展日常活动、周周组织兴趣交流、每月安排专场活动、每季推出专题讲座、适时举办主题活动”为工作目标,以活动中心“大本营”为平台,创新思路,积极组织开展符合老干部特点的活动。

1、日常阵地活动有新意。目前,共设各类老干部兴趣组队14个,较好地满足了老干部的不同兴趣爱好。我们合理安排兴趣组队的日常活动,注重发挥兴趣组队长的纽带作用,采用组内交流为主、外请讲课为辅,定期组织比赛、适当横向交流的办法,做到活动形式多样、活动内容丰富、活动效果实在。

2、节庆纪念活动有亮点。我们以重大事件、重要纪念日为契机,适时组织开展各类融政治性、思想性、娱乐性、趣味性为一体的活动。多年来,围绕“纪念改革开放30周年”、“庆祝新中国成立60周年”等,组织举办了一系列有意义的纪念庆祝活动。同时结合一年一

度的重阳敬老节等举办活动,向社会展示老干部的风采和良好的精神风貌。

3、主题品牌活动有特色。我们积极为老同志搭建展示平台,通过资源集聚、人员集中、服务集合的活动形式,吸引更多的老同志在活动中分享快乐、愉悦身心、感受温暖。随着离休干部后“双高期”的到来,我们有针对性地转变组织活动的方式,活动规模由大型集中向小型多样转变,活动内容由竞技竞赛向趣味益智转变,活动时间由长变短,活动路程由远变近。与此同时,更加注重推进就近活动的开展,我们积极与街道和镇的文化活动中心、相关基层单位的老干部活动室、老干部居住集中的居民区等联系沟通,挂牌设立老干部就近活动点。与此同时,下社区不定期开展“快乐健康社区行”活动,举办各类知识讲座,开展医疗、法律、心理咨询,举行趣味项目比赛等。

三、管理规范,坚持“大服务”格局。

良好的硬件需要一流的管理服务相配套,我们积极探索活动中心管理新模式,坚持“大服务”格局,力求体现科学发展的理念和以人为本的思想,真正使中心成为广大老干部提高素质、增进健康、愉悦身心、陶冶情操的“快乐老家”。

1、着力打造管理服务标准化建设。进一步增强服

务观念和责任意识,推进管理服务的个性化、规范化、制度化。明确岗位职责,制订工作流程和评价标准,做到有岗必有职,有职必履行,人人心中有目标,各项工作有标准。

2、注重加强平安建设。针对老干部浴室等重点场所,建立相关应急预案,保障老干部安全。定期发放“温馨提示”、“友情告知”,取得老干部及其家人对安全问题的重视,形成互动效应。先后组织工作人员开展消防知识学习和实战演练,成立义务消防员队伍;进行老年人常见突发病及急救知识的学习培训,确保老干部快乐、安全、健康地活动。

3、加强部门合作。近几年来,我们加强与区退管所的联系,共同做好离退休干部的服务管理工作。大型活动共同策划,共同组织、共同实施,日常兴趣组队活动两部门人员设立A、B角联系制度,紧密合作,促进了离退休干部之间活动的融合,提升服务管理的质量和效率。

4、推行“客厅式”接待。活动中心是“老干部之家”,为了让老同志找到宾至如归的感觉,我们精心布置活动环境,音乐悠扬,营造“家”的氛围;增设老干部聊天、午休场所,体味“家”的舒适;工作人员热情迎送,主动服务,感受“家”的温馨。

春天的回忆

□ 朱文理

春天是愉快的日子。我出生在春天，这一生几次重要的转折点也都发生在春天。去年春天，我和我的学生们在离别37年之后，久别重逢，令人刻骨铭心。

那天，夕阳西斜。学生驱车将我接到普陀山大酒店，原树人中学75届2班的师生在此聚会，为我庆贺80大寿。一声“同学们好！”学生们齐声回答“老师好！”声似春雷，惊动邻座。学生们从四面八方赶来，毕业30多年，再相见已是年过半百，白发丛生。

1972-1976年，学生们在这个班读初中，我是他们的语文老师，兼做班主任，跟班下厂学工、下乡学农，朝夕相处达四年之久。同学们初中延长毕业之后，按政策分别被派往工矿、集体、农场、插队和选拔参军，不同的去向其差别之大可想而知。作为他们的老师，我承担着这份分配派遣的工作，内心所承受的压力和煎熬难以言说。但多年之后，当初分配中如愿的和不如愿的，如今都赶到这里，他们不再有怨恨。同学们告诉我：十年动乱，没能学到更多的文化知识。改革开放后，抓紧时间上夜校，补损失。在他们心中，学生时代对他们影响最大的是我这个班主任老师，是我把他们送入社会。分别多年，他们都很想念我。有一位同学，参军投入对越自卫反击战，想到老师课堂上曾讲解过文天祥的名句“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”上前线也就无所畏惧了，战争得胜而归，大扬我国威。还有一位同学告诉我，老师上语文课要求大家背诵毛主席诗词，到现在他还能背上几首。另一位同学说：老师家访时对我父母说的话我至今还记

得，老师鼓励我，夸我外文学得好。可见，教师工作对孩子们成长的影响是多么深远。

改革开放后，国家进入改革的春天，万物更新，充满活力。国家飞速发展，人民生活提高，学子才人辈出。母校“树人”和“25中学”合并，学工基地“中机厂”发行股票已经上市发行，学农基地——在南汇的公社，正在建造迪士尼乐园。同学们的老家居住地引翔港、临青路、河间路一带的旧房被拆迁，已是高楼林立。很多家庭告别棚户，告别旧区，搬进高楼新居。班里的同学中有8人入党，多人担任政府公务员，还有人退休后做了里委干部，或经营私人企业。全班约有一半同学成为各行各业的业务骨干和白领阶层。同窗珍视友情，感念师恩，亦见社会文明与进步。我从教数十载，送走学生众多，与历届学生也曾频频相聚，唯此班是典型，凸显尊师爱友的人文美德。

进餐时，同学们一起举杯向我祝福，熄灯点烛，齐唱生日赞歌。此情此景，仿佛启开一坛陈年老酒，香甜醇厚。仿佛园丁看到培植的桃李，结硕果，散芬芳。

黄昏，华灯齐放。同学们驱车送我回家。离散学子由疏变亲，由恨变敬，让人感慨万千。



一 壶 茶 水

□ 许金湘

1949年1月10日，淮海战役以歼灭国民党军队55万5千余人，胜利结束。

淮海战役结束后，我们渤海纵队，奉令移防到灵璧县进行休整。2月份根据中央军委命令，我们渤海纵队改编为华东野战军第33军，我们连为99师296团一营二连。

在休整期间，我们主要学习毛主席为新华社写的《将革命进行到底》的新年献词。献词庄严地宣布：“1949年中国人民解放军将向长江以南进军，将要获得比1948年更加伟大的胜利。”在军事训练方面，针对北方战士多、不习水性的情况，上级命令我们移防巢湖、无为地区，进行渡江登陆训练。

4月20日，国共谈判破

裂。毛主席、朱总司令命令人民解放军渡江作战。当日下午太阳落山时，我们营运动到江边泥汊口一线隐蔽待命。夜幕已降，刹时间，我军群炮齐鸣，我军的炮弹倾泻在南岸敌人的前沿阵地上，地动山摇，一片火海。敌人苦心经营的江防工事，一时间土崩瓦解。在我军炮火掩护下，我们99师20时左右登船，约22时登陆，冲上南岸。整个江堤是火光冲天，枪声四起。师政委秦化龙在江堤上指挥部队作战，我们巩固了阵地，扩大了战果。

21日上午，我们和兄弟部队一起歼灭了固守获港之敌后，上级命令我们要发挥连续作战的大无畏精神，乘胜追击敌人，向上海挺进，以拦截南京镇江南逃之敌。指战员们不顾疲劳，时间就是胜利，以急行军的速度前进。由于昼夜连续行军作战，加上枪支弹药给养等身上负荷量又重，有的战士掉队。为了防止掉队的同志和部队失去联系，指导员张文华和我负责收容掉队的同志。其实此时指导员和我也非常疲劳，两条腿不听使唤，我们两人又渴又饿，但仍咬着牙继续前进。

过了繁昌城，我们继续前进。只见远处村庄路边站着一位老大娘和一个小姑娘，走近一看，老大娘提着一壶茶水，小姑娘提的小竹

篮内放着一个碗。善良的老大娘很亲切地招呼我们喝水，我和指导员高兴极了，一大口、一大口地，一会儿功夫就把一壶茶水喝光了。我们一再感谢老大娘，老大娘说：我们早就盼着你们过来，消灭“刮民党兵”。他们太坏了，欺负老百姓，把我们的门拆去修工事，把我们养的鸡和羊都抢去了，年轻人也被他们逼着到江边修工事，老百姓被搅得日夜不安。老大娘说，听山上的游击队说共产党、毛主席领导的解放军很快就能打过长江来。解放军过来，老百姓就有好日子过了。指导员对老大娘说，我们就是毛主席领导的队伍，是消灭国民党反动军队、保护老百姓的，全国很快要解放了，全国人民会过上好日子的。老大娘听了可高兴啦。离开老大娘时，我们一再感谢她，边走边回头看老大娘。善良的老大娘一直站在路边，不断地向我们招手。

我党我军取得战争的胜利，建立新中国，离不开人民群众的支援。一壶茶水，让我们体会到敌占区老百姓盼解放的心情，也看到了人民热爱共产党、热爱人民子弟兵的真情。事情虽已过去65年，但每次想起，总会特别怀念那位善良朴实的老大娘。

（作者系松江区离休干部）



结
婚

风雨同行六十一载

□ 吉景峰



金
婚



钻
石
婚

是福建省的一面红旗，她又是福建省的农业劳动模范，她要离开农村，这面红旗就要倒了。弄得我左右为难，下不了决心，但也有人七嘴八舌给我出主意，要我去找分管省妇联工作的省委领导杨西光。正巧杨西光来《福建日报》开会，中午在《福建日报》休息，我就大着胆子去找。到了门口，我不敢进去，几个人就推我。杨西光听到外边有声音，就说：“进来，进来！有什么事？”我进去说明情况后。他说：“省妇联应当支持婚姻自由，怎么能干预婚姻自由呢？我去和她们说！”从此省妇联就不再过问我们的事了。这时《福建日报》通知我第三天就要到上海《解放日报》报到。来不及和林淑英见面。我到上海后，收到林淑英来的一封信，她说：“我已经是您的人了。”这时才最后定下来，准备结婚。

那是1953年8月1日，我从上海《解放日报》来福建采访，先到林淑英工作的闽侯县十区，白天在区里采访，晚上和林淑英举行婚礼。买了几斤糖果、几包香烟和茶叶，开了一个茶话会，大家喜笑颜开，讲了许多吉祥如意的话。“洞房”是临时借区政府的一间二层楼房，当天下午才打扫干净，晚上就在这里成了亲。

婚礼虽说很简朴，但我们的感情很好，很愉快，很幸福。我和淑英开玩笑说：“在你们区政府结婚，我成了招女婿！”她笑着说：“当招女婿不是很好吗，我就喜欢招女婿！”说着她愉快地笑了，笑的是那样的甜美，那甜美的笑容永远留在我的记忆中。

第二天我就到福州采访，林淑英也和区

一转眼，我和老伴林淑英的结婚纪念日又到了。真是光阴似箭，日月如梭啊。

2013年8月1日是我和林淑英钻石婚纪念日，相爱相伴60载，我们像蜂蜜甜甜蜜蜜每一天。我们离退休以后，面对的是一种新生活，也是人生奋斗的又一次机遇。人越来越需要爱情，我和老伴之间的互相宽慰，感情很深。

我俩都是农民出身，在共产党领导下成为国家干部。我认识她时，她还是一个农村小姑娘。周围同志知道我和她谈恋爱后，都不赞成，说她还是个农民，结婚以后怎么办？福建省妇联也不同意，说林淑英互助组

妇联的同志下乡了。没有请一天婚假，但我们的感情很好，心情非常愉快和乐观，生活也很快乐！婚后没有几天，我就回到上海。她一个人在福建工作，我有时去福建采访，顺便去看看她，直到她生了大儿子南征，1954年才来到上海，分配到上海郊区工作。

我们俩可以说是志同道合，我是农民出身，她是在农村长大的。我是粗通文字，她也没有读过书。我们都是在共产党领导下翻身得解放的。第一次我见到林淑英时，她才18岁，穿着月蓝色的上衣，黑布裤子，方口布鞋。圆圆的苹果脸上黑里透红，十分可爱。谁能想到：她已是福建省的农业劳动模范，最年轻的互助组长。一个纯朴的农村小姑娘，就领导一个出色的互助组，并参加了中国共产党。她每次来闽侯县开会，我都要去看她，就这样成了好朋友。她出席福建省农业劳动模范大会时，坐在主席台上，中午和省政府主席张鼎臣在一张桌子上吃饭。《福建日报》几次一版显著位置报道后，她就成了福建省的名人。

我在《解放日报》当记者经常去华东各省市采访，一去就是两三个月，半年，搞“四清”那年，在福建住了八九个月才回家一次。家里的大小事，包括带两个孩子，都是她一个人管理照顾，从未有怨言。我没有尽到一个父亲的责任。在“文化大革命”中，莫名其妙地我被打成牛鬼蛇神，天天斗争批判，她不仅没有嫌弃我，反而加倍对我关心体贴。当时单位造反派还扣了我的工资，每月仅发50元生活费。除交房租和水电费外，还有40多元，一家5口人吃饭，只能吃两稀一干，两个孩子经常喊着肚子饿。以后，我又被流放到黑龙江、安徽近十年。那些年她一个人留上海工作，那时没有双休日，经常下乡劳动，星期天还要学习，又要照管两个孩子。真是有苦难言。在这样紧张的情况下她还抽出时间，到黑龙江、安徽看我，我内心很感激她。60年来我俩“相濡以沫”，可以毫不夸张地说，她是一位“贤妻良母”。

这61年来，我的工作能够顺利进行，是和我爱人林淑英分不开的。近十年我患前列腺癌、腰椎尖盘突出症等病，动过三次手术。如果不是她的照顾，我不可能有现在这样“健康”的身体。她使我延年益寿，使我对自己的健康长寿有了信心，向100岁进军。

我离休、老伴退休后，在老年生活中发挥对方的特长和爱好。我喜欢编书、写文，她喜爱种花养鸟喂乌龟。她看我写的文章。我欣赏她种的花草，两好变一好，心情实在好。在纪念建党90周年时，我荣获与党同呼吸、共命运、心连心的“荣誉证书”。她把鲜花献给党。上海广播电视台“蔚兰晨曲”广播了她的《养花提高了我的生活质量》，还得了奖。

钻石婚是个“舶来品”，正像“情人节”、“愚人节”等节日一样。中国老人对此类西方风俗并不感兴趣，但在乎的是我们中国人传统家属亲情——父母爱、子女孝、兄弟和。和睦相处，其乐融融。今年春节，我家新来了两个孙媳雷丽冰和王舒。大儿子高兴地拍了“全家福”。我以1951年3月31日，周恩来总理写给夫人邓颖超的一封信为内容，倡导夫妻之间的“八互”精神，欢迎和祝贺她们成为我们这个大家庭的新成员。大家都很高兴。这时我的心态很好，感到无比的自豪和欣慰。

百年天地回元气，婚姻六十迎钻石，钻石钻石心态好，延年益寿人不老，快快乐乐晚年好。

(作者系解放日报社离休干部)



相濡以沫

回忆解放前夕上海地下斗争往事

□

蒋延龄

1949年，由于国民党反动政府拒绝和平谈判协议，4月21日，毛主席和朱总司令下达了《向全国进军的命令》，百万雄师过长江。25日又发布了《中国人民解放军布告》，规定解放军进驻城市，不得扰民，要保护市民，维护治安等。

我在高中读书时，已参加了地下党。1948年10月考入国民党行政院物资供应局复兴岛仓库，该库面积很

大，且沿黄浦江有装货码头。仓库以露天为主，堆满了美国支持国民党打内战的军需物资。1948年辽沈、平津、淮海三大战役后，国民党政权面临崩溃，遂下令抢运物资去台湾。由此，供应局的仓库码头一片忙乱紧张。

1949年初，潜伏在供应局的我党地下组织发动了全局系统（包括复兴岛）的大罢工，国民党抢运物资行动被迫暂停，此举给了当局沉重打击。

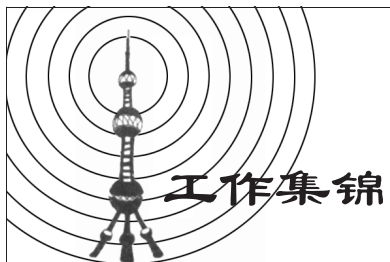
稍后，组织上交给地下党员陆剑初和我一项任务——邮寄党的宣传品。听从党组织指示，我们购妥空白信封和邮票，拿到冒着危险印制的宣传资料，悄悄聚在我家中，在信封上写好收信人，再封妥资料，利用深夜行人少的机会，将资料快速投入邮筒。这些信件大部分寄给了仓库官吏，他们大多数是现（退）役军官。资料中最重要的是《中国人民解放军布告》，布告告诫他们要保护好财产物资，等待解放军接管，争取宽大处理，若有破坏则严惩不贷。

事实证明，解放军布告等资料确实起到了有效作用。与我一起办公的仓库的分库主管，他虽已退役，但还穿着一身国民党校官军衣，一副神气活现的样子，上窜下跳，在国民党抢运物资中十分卖力。但在我们资料寄出后，没过几天，他就情绪消沉，还请假不来上班了。

1949年5月27日，上海解放了。上海市军事管制委员会物资接管处接管了国民党行政院物资供应局，被接管物资达20多万吨，仅卡车就有5000多辆，有力地支援了全国解放，上海的物资工作也由此翻开新的篇章。

（作者系百联集团离休干部）





☆长宁区 《为了实现“中国 梦”》教育片 首映

为纪念新
中国成立65周

年，日前，长宁区委老干部局、区关工委举行《为了实现“中国梦”》教育片首映式。

教育片以上海人民迎接解放、开展地下斗争为主线，收录了离休干部姚海康同志拍摄的大量珍贵历史照片，分为“申江红浪——上海第二条战线斗争风云录”和“共和国之歌”两大部分，共有“救饥救寒运动”、“珍贵的照片”、“老照片的故事”和“凝聚多彩人生”等四个章节。

教育片真实反映了广大老同志在迎接上海解放、开展地下斗争的战斗岁月，再现了上海解放的动人场景，是践行社会主义核心价值观不可多得的好教材。（张平国）



☆普陀区为老同志开通法律服务“直通车”

为切实帮助老干部解决涉法难题，今年，普陀区委老干部局与区司法局合作，为离休干部开通了集法律讲座、案例咨询、司法帮助、免费公证为一体的法律服务“直通车”。

区公证处为离休干部特制了《公证服务联系单》，放置在各街镇老干部科，离休干部有需求，即可到居住的街镇老干部科或区委老干部局，开具公证联系单，由区公证处提供免费、优先的公证服务。区司法局也安排法律专家团队，深入社区举办公证、法律知识讲座。截至目前，区公证处已分别到桃

浦、长寿、长风等6个社区开展了讲座。老干部反映，讲座从老干部身边实事出发，案例生动易懂，使我们进一步增强了法律意识，找到了依法维权的有效途径。老干部工作者、居委会干部和助老结对志愿者反映，通过听讲，增长了法律知识，提高了为老干部提供维权服务的能力。（普管服）

☆虹口区全面开展房屋应急维修延伸服务

虹口区委老干部局结合本区独居、纯老离休干部多、平均年龄高的实情，与区房屋急修中心共同携手，积极开展延伸服务，切实帮助离休干部解决“急、难、愁”问题。

延伸服务有三项内容：一是上门检查室内电线是否老化，用电是否安全；二是检查厨房、卫生间水斗、台盆、浴缸、马桶下水是否畅通；三是检查室内门窗、地板是否孳生白蚁。工作人员上门走访，实地查勘，发现隐患当场解决，并主动了解需要解决的修理困惑，送上服务联系卡，让老同志知晓急修服务的项目和报修电话，方便及时求助。他们的贴心服务受到老同志交口称赞。（万俐俐）



☆杨浦区成立房屋急修为老干部服务志愿者队

日前，杨浦区召开“房屋应急维修为老干部服务志愿者队”成立暨“房屋应急维修进离休干部家庭”工作座谈会。区委组织部副部长、老干部局局长卜健与区房管局党委副书记陈永嘉共同为“志愿者服务队”揭牌。离休干部代表向服务队赠送了自己创作的书法作品。

座谈会上，区房屋应急维修中心领导介绍了为老同志服务的有关情况。老同志们畅

所欲言，对各级组织长期以来为老同志排忧解难表示衷心感谢，并对房屋应急维修和日常修缮等工作提出建议。

卜健向房地系统长期以来为老同志解决房屋维修的各种“急、难、愁”问题所付出的努力表示感谢，并对进一步做好工作提出要求。（张盛）



☆嘉定区关工委举行“相约中国梦”主题演讲比赛

日前，嘉定区关工委、区教育系统关工委、区社建办、区档案局联合举办民办随迁子女学校学生“相约中国梦”主题演讲比赛暨赠书仪式。主办单位领导向读书征文和演讲比赛获奖学生颁奖。

比赛中，14名通过选拔的民办随迁子女学校学生用饱满的激情、优美的语言讲述了自己眼中的“中国梦、我的梦”。区档案局向全区民办随迁子女学校赠送了根据档案资料整理编辑的《铭记历史，珍爱和平——抗日战争中的嘉定》书籍一万册。希望通过本书，让这些新上海人了解嘉定的人文历史和革命传统。

今年，嘉定区关工委和区教育系统关工委根据中国关工委和教育部关工委关于在全国青少年中开展“五好小公民”主题教育读书活动精神，联合开展了“美丽中国 我的中国梦”主题教育读书征文活动。



全区中小學生热烈响应，关工委老同志們积极指导学生撰写征文。活动共收到征文352篇，其中来自民办随迁子女学生的137篇。（徐宏）

☆松江区开展健康快乐社区行活动

日前，松江区在荣乐居委举行“服务进社区，快乐在身边”——健康快乐社区行活动。区委老干部局、团区委和荣乐居民区志愿者为老同志提供了修理小家电、磨刀、理发、推拿、量血压等便民服务和医疗、法律咨询。居住在荣乐、人乐、民乐以及邻近居民区的老同志和社区居民参加了活动。

健康快乐社区行活动是松江区委老干部局近年来为适应老干部“双高期”推出的一项品牌活动，为老同志就近学习、活动，就近得到关心照顾创设了平台，丰富了老同志精神文化生活，满足了个性化、多元化需求。（曹宇琤）

☆上海电气开展老青忘年交活动

日前，上海电气（集团）总公司老干部工作部与团委共同开展“弘扬革命传统 共筑电气新梦”老青忘年交活动，老干部与优秀青年共话电气集团发展与未来。

在座谈活动中，原上海家电公司经理、离休干部林国安回顾了自己在上海解放前夕，担任地下党支部书记，保护名人、商店，迎接解放的经历。离休干部朱桂芳介绍了自己离休后不忘老战士、老干部、老党员身份，关心下一代、热心助人的事迹，勉励青年奋发有为。荣获上海电气“十佳青年标兵”的代表介绍了各自取得的成绩，并表示要学习老同志坚定的理想信念，继承优良传统，刻苦钻研，立志岗位成才。

座谈会后，老同志向优秀青年赠送了学习书籍，双方携手参观了上海电气李斌展示厅和航海博物馆。（陆卫中）

在日前一次一日游的大巴士上，一位老人在前座的位子上站立起来，转过身，手扶椅子面向车厢放声高唱，声音宏亮，掌声如雷；又在午饭歇脚的饭店与我们一样端着一盒盒饭吃得香香甜甜。原来，这个快活、健康，愿意合群、喜欢交流、十分随和的老人就是上海市总工会原主席江荣同志，他已经84岁了。

退休已多年的江荣主席退休生活过得怎样呢？我们带着许多老工会会员的关切来到了昌平路一栋普通公寓的7楼，走进了江荣的家，来晒晒大主席的退休生活。

社会需要，不论大小，做些力所能及的工作

江荣同志已基本上淡出各种职务，连市政协委员，到年龄也退了下來。但他还是总工会退休党支部书记，还是市企业经营师协会高级顾问。如，浦东新区企业、企业家联合会开展传达学习党的十八大会议精神，作为浦东企联会长的他首先介绍了十八大会议概况和主题报告内容，同时谈了自己的学习体会：把力量凝聚到实现党的十八大确定的各项任务上来，这是当前和今后一个时期全党的首要任务。在政协之友歌咏组，每星期一次，勿脱班。

大干部做过，小干部也要做好，只要社会需要，只要力所能及。大主席融入了

小街道，一样做得乐呵呵。居委会离退休干部学习，他是召集人；曹家渡街道关心青少年工作委员会的青少年教育，他为学生课外讲故事；他还是曹家渡街道老年协会会长，与大家一起唱歌旅游排练节目。江荣说“共产党员到老也是共产党员。

晒晒

□ 沈全梅

大主席的

退休生活

处处发挥正能量，自己开心，别人也开心。”

他主动做人的工作。一位老同志离休前是企业的一把手，可离休后的生活让她很不适应，端茶送水的人没了，请示批复的人也不见了，门庭冷落车马稀，这位老同志觉得自己蛮好再可以做点事的，现在窝在家里了，失落感严重，看不开也想不通，人也憔悴了。江荣知道后写了一幅字：“宁静致远”送给她，还附了一封信，信上说：“退休是党交给你的第二次革命任务，第一次革命是干工作，你完成

得很好，第二次革命需要你去休息、去静养，你还有什么想不通的呢。”现在，这位老同志开心多了，她把这幅字挂在家里的厅堂当中。

生活总有不完美，开心过好每一天

其实，江荣也有不开心的事，他在10年前患上了前列腺癌，手术后，医生说他有10年存活期。他说起这，乐呵呵地一笑了之：“一个人要有自信，要是自己觉得‘勿来事’，那就完了。”

他的老爱人在10年前也患了海默尔氏综合症，住在医院里，他和女儿每天轮流去看望，并送衣送菜。

但这都不妨碍他把退休生活过得有滋有味。

他每天早晨5点多起床，打开广播听《蔚兰晨曲》，然后准备自己的营养早餐，面包馒头鸡蛋牛奶，有啥吃啥；然后到楼下体育场进行体锻，先打套鹤翔拳热热身，再快步走上数分钟。忙完后赶回家，准时看6:30中央电视台的早新闻。接下来先是写写毛笔字，然后在电脑上看看新闻、听听音乐，翻阅一下手边的报刊杂志。他特别喜欢看《收获》等文艺刊物上的小说、散文以及人物传记等。阅读是他从小养成的习惯，《静静的顿河》、《呐喊》等革命文艺书籍，曾经令他的青春年代意气风发……

中午，他到同楼的女儿处吃午饭，然后回到自己房间，坐在转椅上打个盹。下午有时参加社会活动，有时去医院看老伴，有时又写字看书，17:30分准时吃晚饭，晚饭少吃，一碗饭就可以了。

18:30起，站着看一个小时的电视，期间还喜欢来回走动，说是因为自己患糖尿病，多走路有利于身体的康复，他每天晚上9点会为自己打一针胰岛素，已有三年多，10点以前关灯上床睡觉。

有规律的开心的生活让江老健康依旧，充满活力。

不要把自己围起来，我本来就是老百姓

江老说得好：“不要把自己围起来，我本来就是老百姓。”

他对我们讲起了自己的经历：

原来我就是个普通工人，小学没毕业，还欠了半年学费。我还算是家中读书最多的一个了，家中有6个兄弟姐妹，我老四。

缀学后，我做小工，在东大名路摆小书摊，其实那时自己已经是一个地下工作者，小书摊是个地下党的联络点。解放后入了党做了干部，当过支部书记、工会主席、党委副书记。粉碎“四人帮”后的1985年，当时的中共上海市委书记芮杏文安排我当了市总工会主席。

其实，职务就是职务，是需要你为人民服务，不是叫你当官，我从来没有高高在上过。

工会工作，与群众没有感情是做不好的。工会的工作就是要与老百姓打成一片，工会工作的本事就是联系群众。自己参加革命，担任领导职务后，一直坚持深入基层、深入群众的工作作风。在机电局当领导时，经常利用周日休息时间，到基层单位、到车间、到生产第一线，调查研究，了解情况，使工作更有的放矢，合情合理。到上海市总工会当主席后，午餐后的休息时间，自己喜欢从六楼的食堂顺楼梯而下，到四楼五楼各个部门转一转，与同事们说说闲话，聊聊家常。那时不管是部门领导或是科室办事人员，都喜欢敲着碗筷与我打招呼，说笑话。那时的工作是忙碌的，每月都要与所有大局的工会主席们开个会、聚一聚。区县局的表彰会、娱乐会等，只要抽得出时间，自己也一定到场，与民同乐。

在“文化大革命”中，自己被开除党籍，下放工厂企业劳动了10年。那时连参加职工大会的资格也没有。战高温抗严寒，到翻砂厂，体验过最基层的老百姓生活，自己也从来不怕过老百姓的生活。在我思想上，我就是个平民百姓。

“文革”中自己被批斗打倒，吃过很多苦头。家人也受到牵连。原来在一个基层企业任厂长的爱人被撤职，女儿下放到农场，儿子被赶到金山。落难经历让自己看到很多情况，想了很多问题。自己也因此对方方面的事情有了更为深刻、客观的了解。这段经历令自己获益匪浅！

现在的江老，自己还会买菜烧菜洗衣服，这些都是“文化大革命”落难时学会的，至今还受益。江老说，刚恢复工作时，自己曾独自下厨烧过两大桌菜，请兄弟姐妹们吃饭。

要与老百姓打成一片是江荣主席一贯的工作宗旨，恢复工作后他从机电一局干起，先做工会主席，后做副书记、书记。他说：“当时粉碎‘四人帮’，党缺少干部，受过迫害的老干部就成了宝，其实自己本事并不比别人大，只是时势造英雄而已。所以，自己特别珍惜岗位，认真做好工作。几乎从来没有休息日。每天到单位，一般总是先下车间了解情况，然后再到办公室工作。”江老认为：“当官只是为人民服务，而不是管人，工会要是不为老百姓办事，还能做啥？”“我退下来后融入社区融入老百姓是很自然的事，我本来就是一个老百姓。”江老又爽朗地笑了起来。

历史涛声依旧回荡

——百岁老人刘维英小记

□ 文 樵

回顾中国百年航运的发展，我们不能只把目光投向盛宣怀、卢作孚等航运领军人物身上，还有无数海员在大海大浪中默默耕耘，他们把自己的青春和热血献给了中国的海运事业，他们的经历折射出航运发展的轨迹。近日，笔者有幸采访到1950年北归起义回归祖国的十三艘船之一的“邓铿”轮船长刘维英，这位刚过百岁寿诞的老人，虽然耳朵有些背，但思路依然那样清晰……

茫茫求索，踏上航海路

1915年秋天，崇明县城大户刘家公子刘光庭生了一个儿子。头胎生了个带把的，刘光庭喜出望外，给他取名为“维英”，希望儿子能维持他的家族事业长青。刘维英家，在崇明县城可以算作大地主了，祖父留下耕地数百亩、草地几十顷，他们一家靠土地买卖、收收地租就可过着舒适的生活。刘维英，作为刘家的小“太子”过的当然是锦衣玉食的生活。

好景不长，家业渐衰。小学毕业那年，刘维英的母亲病故。家庭的变故，已经让刘维英不能安心读书了，他的兴趣转向摆弄各类小机器。留声机坏了，他会修复；收音机不响了，经他捣鼓就能发出声音。初中毕业，他听人说水产学校毕业后可以在商船上服务，职位高、待遇好，还能见世面，于是决定报考浙江省立水产学校。

1932年，17岁的他进入浙江水产学校。水产学校是培养水产业人才的，刘维英商船服务目标明确，学习中对航海、操船等科目格外留心。上船实习时，刘维英发现自己晕

船，而且晕得比一般人厉害，一晕船就感到船上工作太没意思，对做海员这份工作缺乏信心。但想到家人的期望，还有自己的初衷就是在商船服务，遇到这点困难就退缩怎么行？于是他有意识地锻炼自己，经过一年多的磨炼，晕船已经不是问题了。恰巧，公司“徐州”轮需要三副，船长根据刘维英的表现将他介绍过去，刘维英知道自己的资格和学识还不够格，但年少气盛，加上周边好多船长、大副是同乡，他相信都会照顾他的，于是他上任“徐州”轮三副，其时是1934年底，他才19岁。之后，他转战在各船公司的船上，担任二副、大副，直到1948年在招商局“民115”轮担任船长。

1937年，刘维英在一家华商航运企业“海翔”轮上担任二副。船租给了日商，“八·一三”那天，“海翔”轮由大连港载货驶往横滨，战争爆发，船只被扣，刘维英被拘三星期，那时的他真后悔跑日本。被释放的他搭英轮来香港，绕道汉口回到家中，这时家乡已经沦陷，面对日本侵略者的掠杀十分悲愤却又无奈。生活困难，刘维英需要工作来维持生活，当时上海除日本人办的中华轮船公司外，很少有像样的船公司，他不愿为日本人干事，便找了艘中立的机帆船干活，有时做引航，有时做船长，有时当大副，还时常失业。此后，他在英商会德丰公司“格洛克”轮上谋到一个二副的职位，此时，欧洲局势日趋紧张，他随“格洛克”轮开往欧洲去运输军火。作为一位普通海员，他可能还没有意识到这是反击法西斯的举

措，他只是喜欢航海，是为了讨生活。

日伪时期的上海，除了日轮已经没有其它船舶供他选择。为了谋生，于是在崇明老乡介绍下，他在地方干过税收员，在县政府当过科员等，没料到这些经历在“文革”中给他带来了无尽的麻烦。

抗日战争胜利后，中国的航运有了一个新的发展，刘维英又可以在他喜欢的轮船上发挥自己的特长了。此时，刘维英已经是个资深大副了，他自由不羁的性格显现出来，他嫌招商局薪水少、官僚气息重，所以一直在民营公司的船只干事。福民公司“长城”轮、通安公司“通安”轮、协祥公司“建新”轮，还有“江云”轮、“海兴”轮等船，他都担任过大副。直到他意识到不能老是担任大副应该踏上船长岗位的时候，刘维英放弃了底薪480元的“建新”轮大副职务，来到了招商局底薪280元的“海鲁”轮担任大副，1948年底，他调任“中106”轮船长。

其时，政局已经非常紧张，第三次国内革命战争如火如荼，国民党节节败退，刘维英又一次面临人生的抉择。

关键时刻，成就一生辉煌

1949年初，中国人民解放军逼近南京，国民党的统治行将垮台。是回归新中国还是跟随国民党退守台湾，招商局的所辖船舶面临重大的历史选择。

1949年9月19日下午6时，香港招商局下班后，“海辽”轮未拉汽笛就悄悄起航了，乘着夜色闯过鲤鱼门。晚9时整，船长方枕流将全体船员集中在餐厅，庄严地宣布，“海辽”轮正式举行起义，脱离国民党反动派，开赴解放区！这一举动，给了许多船员启示。

其时，刘维英在“中106”任船长，为了躲避国民党混乱不堪的危险兵差，在同乡大副王其昌、三副陆俊超等人的支持下，找了一个借口，称要修理锚机，把船从广州开到香港，并五次抗拒台北招商总局的开船指令，目的就是要把船留在香港等待起义。

此时，香港维多利亚海湾已有十几艘船舶“滞留”，招商局香港分局汤经理要派“邓铿”轮去曼谷装货，找了好几个在港船长，都碰了壁，无奈找上了刘维英，央求他帮忙。刘维英推脱不了，只好答应，便把刚结婚的妻子留在香港，踏上了危险之旅。

刘维英知道，十几艘船留在香港，一直抗拒开离香港的指令，台北招商局也了解其中奥妙，便采取对策，一旦有船离开香港使用武力对付，特别是“邓铿”轮。刘维英上船后，首先控制电台，不让台北招商局掌握“邓铿”轮动态，直到船开出第三天，香港分局才发出电报，“邓铿”轮于明天开出。

船到曼谷港，停泊在市区和港口码头卸货2天。有代理找上刘维英，说有一批货要装运，刘维英借口急于返航，一口回绝。闹得代理很不理解，人家要运还找不到货源哩。离开曼谷，刘维英没有按惯例向台湾招商总局报告，而是向香港分局发了电报。船进入南海，电报员林汝健收到台北招商局发来“密电”，要求刘维英直接把船开往台湾高雄港，并许诺船到台湾即获得高额奖励，还答应今后不再执行运兵任务而是跑远洋业务。当时一艘海轮价值几百万美元，而到台湾每人就几万美元，条件真是诱人。但刘维英把密电放进了内衣口袋，对电报员说：“千万不能讲出去。”按照台湾制定航线，每天向台北招商局发一次船位报，不过船位都是三天前的。在海上航行七天，才进入香港。

但是，刘维英没有想到，船上的国民党分子、业务主任江雍禧阴谋劫船，妄图策动大副把船开到台湾。

1950年1月15日，香港维多利亚海湾。汤传簪、陈天骏两位经理带领全体员工及聚集在港的“海厦”、“登禹”、“海康”等招商局13艘海轮，升起五星红旗，13只汽笛齐鸣，向世界宣告：起义！回归新中国！这一爱国壮举顿时轰动全球。

海员大起义后，刘维英、王俊山、左文渊等起义各轮船长被国民党通缉。由于港英当局与国民党关系密切，起义人员处境很危险。

2月8日，大副夏文丞从抛锚的“邓铿”轮乘交通艇逃到码头上的“中106”轮，神色慌张地叙说昨天江雍禧带打手劫船的事，要不是大副机警，拿话吓住了他们，后果不堪设想。事后，刘维英到“邓铿”轮上，把江雍禧叫来，告诉他：“我已经宣布起义了，你想把‘邓铿’轮开到台湾去是不可能的事。”江雍禧原本就是个银样镗枪头，看到刘维英如此坚决，想为国民党立大功的念头退缩了。想到再在船上待下去，公司报警将自己抓起来就不好办了，于是要求刘维英放他一条生路。刘维英考虑这个人留在船上是一个隐患，便由他走了。这个江雍禧，狼狈地逃下船，后搭乘“德生”轮去了台湾，但也没有好果子吃，台湾当局说他在起义的文件上签过字，将他抓了起来。

“劫船事件”后，国民党又来策反，也被刘维英严词拒绝。鉴于“邓铿”轮的形势复杂，刘维英向公司打招呼，将起义中十分活跃且有经验的陆俊超调到船上任二副，又将胞弟刘维杰，这位在“中102”轮参与国民党伞兵三团起义壮举的三副弟弟也叫来船上，形成“邓铿”轮护产斗争核心，击破了一次次的策反活动。

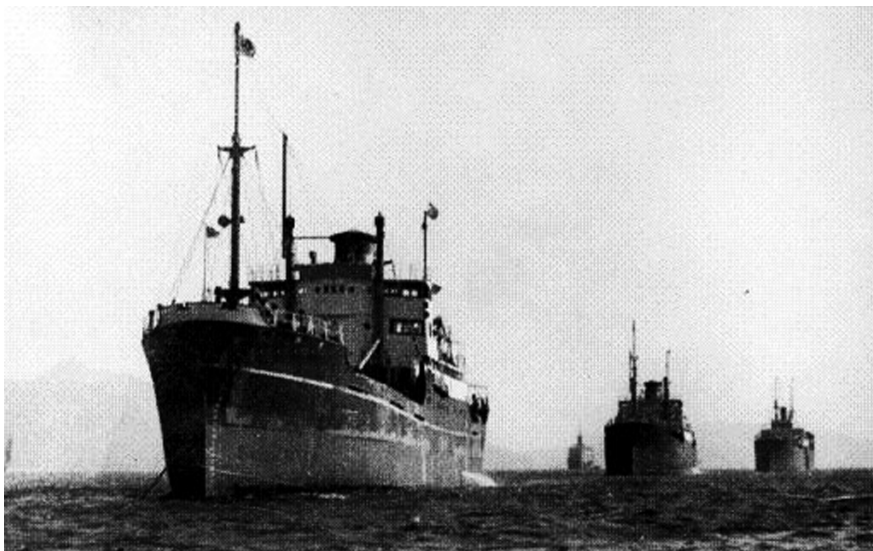
1950年7月，珠江口外的万山群岛解放后，香港至广州的航道打通了。此时，港英政府借口港内船舶拥挤，强令招商局13艘起义轮船开出香港港口，到港外下锚。在此形势下，组织轮船回归祖国已迫在眉睫。1950年9月16日下午，刘维英冲破重重阻拦，将船开到了广州。至10月20日，13艘起义海轮终于全部成功归航广州。起义

归来的船舶共计33700载重吨，随即成为建国初期重要的水上运输力量；起义归来的700多名招商局海员，成了新中国航运事业的技术骨干。

刘维英先后驾驶“邓铿”、“登禹”两艘船起义北归，对新中国的建设功不可没！

20世纪末的20年，是中国航运业快速发展的20年，船舶向大型化、现代化发展，30万吨的油轮、散装船，10000箱的集装箱船舶不断涌现。当上海海运（集团）公司老干部处来员慰问时，当谈起企业的发展情况，说起企业又有多少新船、大船投入营运时，这位局级离休老船长的眼睛发着光，他真想登上这些船，体会操纵大船的感觉。当年，他驾驶的4500吨位的船舶，在别人眼里已是大家伙了，30万吨的散货船可是什么概念？那是他们当年北归起义船舶总吨位的近十倍！可是，他遗憾他已老去，再也不能重返他所热爱的驾驶台了。但是，看到祖国的航运事业发展如此迅猛，他又感到欣慰。

前不久，家人为他举行百岁寿庆。居住台湾的另一位弟弟也专程赶来庆贺，自从当年刘维英驾船起义回国，他与父亲、兄弟只能隔海相望，如今政策改变，亲人之间往来不再有阻隔，那是多么大的变化！喜庆的日子，阳光明媚，刘维英走向窗台，窗台的那盆花儿，香气依然芬芳。在氤氲的芬芳中，他仿佛又想起了历历往事……



叶挺：人民军队的战史要从他写起

□ 刘继兴

中共领导的军队名称发生过几次变化，先叫红军，抗战开始时改称八路军，解放战争时期又改称中国人民解放军。那么，共产党领导的军队首任总司令是谁？可能大多数人会回答是朱德。其实，正确答案是叶挺。也正因为此，过早牺牲的他，被人们誉为“没有授衔的元帅”……

领导中共首支正规军

叶挺，1896年出生于广东惠阳，先后毕业于广东陆军小学堂、湖北武昌陆军第二预备学校和保定陆军军官学校。1919年初，他参加粤军，同年加入中国国民党。1921年，叶挺任孙

中山陆海军大元帅府警卫团第2营营长。翌年6月，粤军总司令陈炯明叛变、炮轰总统府时，他率部苦战，保护孙中山、宋庆龄脱离了险境。

1924年，叶挺受孙中山指派，赴苏留学。他先入莫斯科东方劳动者共产主义大学，后入红军学校。由于受到李大钊和同学中共党员的积极影响，他先后加入中国共产主义青年团、中国共产党，由信仰三民主义转而信仰共产主义。

1925年11月，周恩来、陈延年领导的中共广东区委经过争取，得到国民革命军第4军军长李济深的同意，组建了隶属于第4军的第34团。全团有2100多人，叶挺出任团长。该团骨干由陆海军大元帅府铁甲车队、黄埔军校、川军以及省港大罢工委员会中的共产党员、共青团员组成，他们的任免、调动均由中共中央直接决定。因而可以说，这是中国共产党创建并领导的第一支正规武装。1926年1月，34团改称独立团。

1926年夏，北伐战争开始。叶挺率独立团作为先锋首出湘南，连战连捷，屡建奇功，被誉为“北伐名将”，所部也被称为“铁军”。北伐军占领武汉后，他以团长职务被破格提升为国民革命军少将，任第11军第24师师长兼武汉卫



戍司令。

第一次国内革命失败后，1927年8月1日，叶挺又与朱德、陈毅、贺龙等人发动了举世闻名的武昌起义，打响了武装反抗国民党反动派的第一枪。当时，叶挺任起义军前敌总指挥兼第11军军长。可由于敌我力量悬殊，起义很快受挫……

担任红军首任总司令

1927年12月11日，叶挺与张太雷、周文雍、叶剑英等人一起，领导了著名的广州起义。广州起义首次打出了“红军”旗号，叶挺出任总司令。也正是因为此，毛泽东曾当面称他是“共产党的第一任总司令”，并对他说“人民军队的战史要从你写起”。

广州起义震惊了中外反动派，他们立即勾结起来，向广州发动进攻。在中外反动派的疯狂进攻面前，起义武装浴血奋战，终因敌我力

量悬殊，被迫于12月13日撤离广州市区。

广州起义失败后，1928年初，在李立三的主持下，广东省委在香港召开会议，专门总结和检查了关于广州起义的问题。会议批评这次起义失败的主要原因是由于省领导及起义领导人犯了“军事投机和盲动主义”的错误，在关键时刻动摇，对起义指挥不力，等等。会上，李立三还采取惩罚措施，对起义领导人给予了各种处分。“任红军总司令职务”的叶挺因表现消极，“予以留党察看6个月的处分”。但是，中央没有批准这一决议。

1928年6月，叶挺接到党组织的通知，要他赶去莫斯科。这时，中共六大正在莫斯科召开。会议充分肯定了广州起义的伟大意义，却没有给叶挺等人平反。与此同时，共产国际东方部的领导人米夫听信了王明的谰言，对叶挺产生偏见。于是叶挺愤而离开莫斯科，离开党组织，开始了艰苦漫长、漂泊异乡的生活……

新四军“非党员”军长

1931年，日本悍然发动“9·18”事变，占领东三省。国内形势的发展使叶挺在国外再也呆不住了。不久，他离开德国来到澳门，终于结束了多年的海外流亡生涯。一些国民党要人得知叶挺回到澳门后，纷纷前来送礼、

拉拢，他一概拒绝并积极寻找共产党。

抗战爆发后，叶挺满怀爱国热情，来到上海请缨杀敌。在上海期间，他偶遇周恩来，得知南方红军游击队将要改编。根据周恩来的建议，叶挺找到正在上海指挥作战的国民党第三战区前敌总指挥、老同学陈诚，以“非共产党员”的身份，积极与他交涉南方红军游击队的改编工作，并建议改编后部队的番号为国民革命军新编第四军，以继承“铁军”的光荣传统。1937年9月28日，叶挺被正式任命为新四军军长，并授予国民革命军中将军衔。

蒋介石之所以任命叶挺为新四军军长，是因为他不能允许共产党派人来当军长，但他想派人去指挥由红军游击队改编过来的队伍，共产党又不会同意。而叶挺已经脱离共产党近10年，可能会听他的话。中共方面则考虑，共产党的军队是由党绝对领导的，“不许国民党插进一个人”，但共产党的提名人选，蒋介石又不肯任命。而叶挺虽已脱党，但他是北伐名将，最重要的是他的政治态度——叶挺曾表示完全接受中国共产党的领导，坚决抗战到底。

新四军正式成立后，很快，叶挺便率部挺进华中敌后，开展了轰轰烈烈的游击斗争……

“无衔元帅”实至名归

在抗日前线，新四军副军长、中共东南局书记项英一直用对“党外人士”的眼光看待叶挺，两人的关系很不融洽，国民党也趁机挑拨。毛泽东却一直要求项英等人尊重叶挺，周恩来还曾亲自出面调解他们两人的关系。叶挺为顾全大局，最终还是决定留下，继续领导新四军的抗日斗争。

1941年，国民党军队公然倒行逆施，在皖南围攻新四军军部，叶挺率军血战，最后奉命去谈判时被国民党扣押。面对蒋介石的威逼利诱，他坚贞不屈，在牢房中书写《囚歌》以明志。

经中共中央长期交涉，叶挺于1946年3月获释。出狱第二天，他便致电中央，请求再次入党，两天后得到批准。可惜，在4月8日飞赴延安时，他因飞机在大雾中撞山失事而遇难。噩耗传出后，毛泽东在《解放日报》上发表悼词说：“为人民而死，虽死犹荣。”

1955年中国人民解放军授衔时，陈毅曾对叶剑英感叹地说：“若是叶挺同志还在，就该有两个叶帅了！”1989年11月29日，新华社公布了中央军委确定的中国人民解放军33位军事家（1994年又增补为36位），叶挺将军的大名位居其中。

1949：邓小平接管国民党“首都”

□ 陆庆良

1949年4月27日，邓小平抵达解放后的南京。他在此逗留了一周，将南京的大局初步安顿下来。6月初，正在上海的他又奉命回到南京……邓小平在南京断断续续地停留了4个多月，时间并不长，但却为南京这座解放新城的建设和发展，留下了恒世的印记……

胜利渡江进古城

1949年4月3日，中央军委批准了时任渡江战役总前委书记、华东局第一书记邓小平亲自草拟上报的《京沪杭战役实施纲要》。此时，渡江作战方案虽已经反复斟酌，但随着国共谈判的进程，几经变化，仍待决断。4月16日，两党和谈明朗化，中央军委致电总前委：立足点应放在谈判破裂后用战斗方法渡江方面；国共和谈截至4月20日为最终期限，因此考虑，是否于4月25日渡江。

坐镇安徽肥东瑶岗村总前委指挥部主持全局的邓小平看了军委的电报后，立即查阅了近10年的长江水文气象资料，得知每年5月初，南京长江江水大涨，如果两岸被水淹

没，江面变宽，必将增加渡江作战的困难；况且，百万大军挤在江边，粮草紧张，过长推迟渡江时间，也将造成补给困难。于是，邓小平和陈毅商量后，认为宜将渡江时限定在国共谈判的最后截止日。4月18日，中央军委复电：完全同意总前委的整个部署。

4月20日夜，渡江战役开始。仅24小时内，解放军30万大军便全部渡过了长江。由于解放军全面突破江防，国民党在南京、镇江、芜湖一带的部队于22日夜开始南逃。22日，奉命担任南京城防任务的35军立即攻占浦口，并很快过江。24日凌晨2时，35军104师312团终于将象征和平、解放的旗帜，插上了“总统府”门楼。

邓小平与陈毅是27日到达南京的，刘伯承与二野机关则于29日到达。3人会合的当天，便一起参观了“总统府”。进入蒋介石的办公室后，邓小平风趣地说：“蒋委员长悬赏缉拿我们多年，今天我们找上门来，看他还有什么威风，还想吹什么牛？”刘伯承则指着台历说：“蒋先生的台历还是4月22日，‘安全转移’还不慢哪！”

“第一关键的工作”

邓小平到南京后，南京刚刚解放，百废待兴，工作确实是千头万绪。邓小平则把南下干部和南京地下党的会师，当作了“第一关键的工作”来抓。

南下同志与南京地下党同志虽然对解放与接管南京都作出了积极贡献，但由于过去各自的斗争环境、经历和工作方式不同，难免会发生一些不够协调的情况。于是，邓小





平根据历史上几次会师的经验教训指出：首先要在领导层中求得一致，然后运用批评与自我批评的武器，耐心贯彻，达到整个队伍的团结。邓小平倾注心血的“南京经验”得到了毛泽东的关注与肯定。在以后的工作中，南京南下干部和地下党干部的关系有了较大改善。

南京是国民党的政治中心，有庞大的官僚机构和统治机器，需要接管的国民党中央和南京市两级政府等单位共有700多个，国民政府留下来的公务人员、警察、工勤人员等共有7万多人，怎么办？对此，邓小平胸有成竹地说：“一律包下来，3个人的饭5个人吃嘛！除战争罪犯和罪大恶极的反革命分子外，凡属国民党中央、省、市、县各级政府的大小官员，‘国大’代表，立法、监察委员，参议员，警察人员，区、乡、镇保甲人员，凡不持枪抵抗、不阴谋破坏者，一律不作（为）俘虏、不加侮辱。这些人中，凡有一技之长而无严重的反动行为或严重劣迹者，人民政府准予分别录用。”在邓小平等同志的正确领导下，南京的接收工作进行得比较顺利，经过一个来月的时间就大体完成了。

于细微之处见精神

邓小平在南京还争取一切机会和干部、战士、工人、学校师生、各界人士接近，他那平易近人的作风，给人们留下了深刻印象。

解放军刚进城时，先头部队来到“总统府”，有的战士出于阶级仇恨，竟用刺刀向

挂在“总统府”厢房里的蒋介石绣像一阵乱刺。这幅全身绣像高3米多、宽两米多，由彩色丝线和金银线刺绣而成，据说是浙江省主席为蒋介石60岁生日祝寿时送的。邓小平知道后，批评说：“怎么能干这样愚蠢的事呢？不能以感情代替政策和纪律，这是一种损坏文物的行为。”邓小平、刘伯承为此通报全军，加强政策和纪律教育，并严令进城部队保护好城内文物和名胜古迹。

1949年10月，就在二野部队离开南京奔赴西南前夕，邓小平又指示机关干部撤离所在地时要爱护公物、秋毫无犯。某天，一个检查组来到二野首长和各个领导的住处，其时，邓小平正在办公室聚精会神地审阅文件。小组同志向他报告了来意后，他微笑地说：“那好，你们负的责任不小啊！”通过检查，他们发现邓小平住处的灯罩不太干净，厕所里的一块玻璃有裂缝。邓小平当场表扬了检查组认真负责的作风，并喊来公务员擦拭灯罩、更换玻璃。邓小平说：“这不仅是卫生、文明的检查，也是纪律的检查。纪律是军队的荣誉，没有纪律就要脱离人民群众。我们解放了城市，更要爱护和建设城市。我们要走了，就要走得干干净净、利利索索，这是解放军的好传统。”

在南京解放初期，邓小平以其果断而又扎实的工作作风，不断总结经验、化解矛盾、开拓前进。虽然他在南京断断续续只停留了4个多月，但却为这座解放新城的建设和发展留下了永恒的印记……





在闵行区虹桥镇社区有这样一群无怨无悔、勤勤恳恳为老干部服务的老龄干部，她（他）们日复一日，年复一年，坚守着全心全意为老干部服务的信念，用心服务，用爱传递，用真情谱写出一幅幅和谐、温馨的画面。

深入了解 真诚关怀

第一次去社区老干部老单的家，是彭蓓斯担任虹华苑居委老龄干部后的第二天。老单夫妇虽与女儿同住，但因老夫妇俩年老体弱，老单患直肠癌、前列腺癌先后两次手术。女儿又因曾经骨折留有后遗症，而且因为一些琐事，老单女儿经常到居委、物业要求处理解决。有时难免会出现某些诉求一时无法解决，造成老单女儿的不理解。了解了老单家的情况后，作为居委干部，也是基层老干部服务者，小彭经常上门看望老单，关心老单的身体状况，了解他家人的生活情况。近

用心用情为老同志排忧解难

□ 闵行区委老干部局

两年来，小彭先后几次义务介绍了钟点工阿姨，多次协调解决他们家与物业间的矛盾，得到了老单及家人的认可。

去年9月的一天，在一次上门走访时，老单的女儿又向小彭反映，由于楼道防盗门台阶太窄，老单每次到小区散步回家拉楼道防盗门，人不由自主往后退，因腿脚不便，好几次摔跤在楼道口。原因是由于年老体弱，身体平衡能力差，站立不稳以致跌下台阶。回到居委，小彭立即向居委陈书记汇报。陈书记十分重视，在隔天的居委班子会议上专题

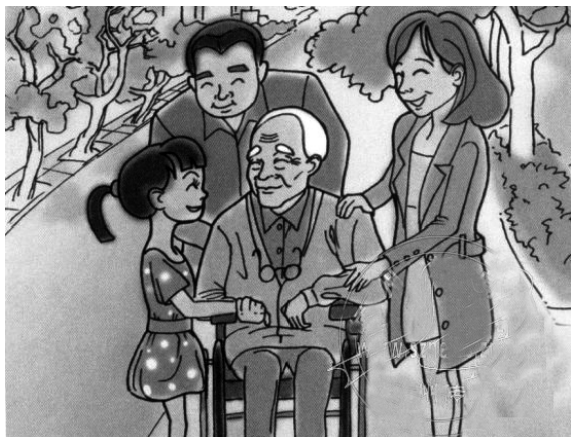
商讨，会上提出了两套解决方案：一是在楼道门边装扶手，以便在进入防盗门时有拉手可以保持身体平稳；二是将台阶向外延伸，这样拉门时有足够的后退空间。考虑到本小区房屋结构的整体美观和楼道居民进出以及搬运物品的方便，权衡再三，班子成员一致决定使用第二套方案。于是，小彭立即拟写了一份“将19号楼道台阶向外延伸”的书面申请报告，并报小区业委会和物业。经过居委的协调，业委会同意修建方案。由于修建此工程需动用该楼道居民的维修基金，于是，小彭和该楼道楼组长挨家挨户上门，耐心细致地作解释、征询意见、签字确认。拿到了该楼道的所有户主的确认单后，物业请来工程队进行施工。

经过居委、业委、物业三方的共同努力，此楼道台阶向外延伸的工程仅用了半个月就圆满完工。老单家人和整楼居民对于改建后的阶梯非常满意，赞扬居委真正做到了急老干部之所急、解老干部之所难，并由衷地赞叹各方的有效工作。

通过这件事情，老单女儿如今也发生了改变，对居委、物业各方面工作都给予支持和配合，还主动为小区环境整治建言献策。

名副其实的有心人

2012年9月16日清晨，



虹鹿居委老龄干部唐美蓉7点多就到了居委办公室，她要赶在上班之前，上门看望自己结对的离休干部，拿上血压计，小唐挨家挨户上门，老宁家、老郭家、老吕家……

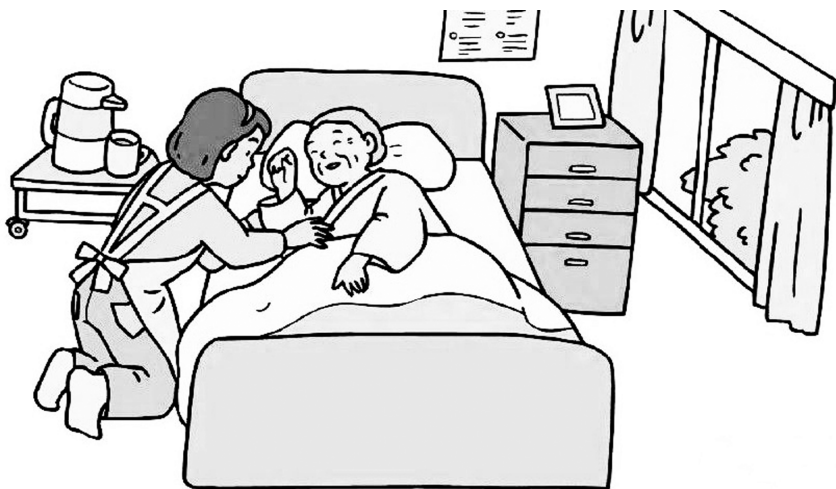
最后来到老戴、老胡家，同是离休干部的老夫妇俩，是纯老家庭，胡阿姨患有轻度老年性痴呆症并因患白内障导致双目几乎失明，老戴虽患几种老年慢性病，但身体状况尚可，家中一保姆24小时照顾他俩的日常起居，一儿一女，一个住在外区不常回来，一个定居国外无法常来。这天，小唐走进他们家时，发觉每次来看望二老时，坐在客厅沙发上的胡阿姨总会答应小唐亲切的叫声，今天，沙发上没有胡阿姨的人影，是病了，还是？小唐赶紧问老戴：“怎么不见胡阿姨啊？”老戴平静地告诉小唐，昨天傍晚，胡阿姨上厕所时不小心摔了一跤，可能扭伤了脚，所以今早让她多睡一会儿。小唐“哦”了一声后又问道：

“去医院检查了没有？”得到否定答案。这时，小唐心里有些不安，她走进卧室，来到胡阿姨床前。此时的胡阿姨还昏昏欲睡着，隔着被子，小唐仔细查看，她发现胡阿姨的睡姿不太正常，于是，小唐轻轻地掀开被子，看到胡阿姨的右腿紧缩着，轻轻地碰一下，胡阿姨虽然未叫喊，但脸上立即现出痛苦的表情，小唐意识到胡阿姨的右腿有问题，必须去医院。起初，老戴认为不会有什么情况，去医院太麻烦了，但在小唐的坚持下，老戴同意带胡阿姨去医院检查。小唐赶紧拨打120急救电话，并打个电话到居委，告知这里的情况，在得到居委领导的支持后，小唐决定，今天要全程陪同。120急救车很快到达，在随车医生问老戴去哪所医院时，老戴选择就近的区中心医院，

但小唐认为还是去三级医院为好，最终，救护车驶向华东医院，经急诊拍片结论为：右大腿股骨关节粉碎性骨折，需住院手术治疗。由于胡阿姨三级定点医院不在华东医院，还得到社区事务受理服务中心窗口办理转院手续。小唐二话没说，马不停蹄往回跑，办完转院手续再赶过去，连中饭也顾不上吃一口。接着，办住院手续，进病房，请护工，联系他们的儿子，小唐全程陪着老戴，有条不紊帮着处理。下午五点多，回到办公室的小唐已是精疲力尽，但她的心是那样的踏实。

正是唐美蓉的细心、有心和真心帮助，使得离休干部老胡在摔伤后及时地得到诊断和治疗，老胡的女儿专程从国外打来电话表示感谢。

在服务离休干部的过程中，虹桥镇的老干部工作者如是说：要用自己的行动来传递这份关爱，分担这份责任！



一只军用水壶的故事

□ 周汝秦

我有一只使用了多年的军用水壶，它跟随我走南闯北，如影相随，从战争年代到全国解放，从部队到地方，至今已经整整65个年头了。60多年来，尽管岁月留痕，水壶的颜色已经褪色，黯淡无光，十分陈旧，但我对它怀有较深的感情，所以一直舍不得扔。无论是因公出差，还是旅行游览，我总是把它带在身边。

为了对年轻人进行革命传统教育，我经常用这只军用水壶来告诫自己的子女和身边的年轻人，让他们知道，这只水壶是我从部队转业后保存下来的惟一一件“纪念品”，千金难换，弥足珍贵。我想用这只军用水壶来告诉现在的年轻人，在国破家亡、山河破碎的战争年代，是它陪伴我走进军营，投身到紧张的战斗生活；是它陪伴我经受了艰苦环境的锻炼和枪林弹雨的考验；是它陪伴我走过了硝烟弥漫、战火纷飞的烽火岁月。在解放战争转入进攻阶段，为了防御敌军的围追阻击和飞机的狂轰滥炸，是它陪伴我跟浩浩荡荡的南下大军，跋山涉水，昼夜兼行，跨越长江天堑，推翻了国民党的反动统治，见证了蒋家王朝的覆灭，迎来了新中国的诞生；在“史无前例”的动乱年代，当我身处逆境的时候，是它陪伴我处变不惊，沉着应对，使我坚信真理必将战胜谬误，光明必将战胜黑暗；在党的十一届三中全会以后，是它陪伴我迎来了阳光明媚、繁花盛开的春天，走进了改革开放的新时代，见证了我们伟大祖国经济社会持续发展、科技进步日新月异、取得了经济总量位居世界第二的辉煌业绩，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定了坚实的基础。特别是在改革开放以来的市场经济环境下，

面对错综复杂的人际关系和灯红酒绿、觥筹交错的交际场所，使我能始终保持头脑清醒，严于律己，谨言慎行，自觉抵御各种诱惑，永葆共产党员的道德情操和革命军人的政治本色而不犯错误。所以，每当我背起这只军绿色的旧水壶，就会勾起我对军营生活的美好回忆，就会想起部队首长和党组织对我的谆谆教诲和殷切期望，使我在漫长的革命征途上增强了战胜各种困难风险的勇气和信心。在人民军队走过87周年的历史长河中，我的军旅生涯虽然只是短暂一瞬，但部队领导对我的培养教育，军营生活对我的艰苦磨练，让我铭记在心、永志不忘。正因为如此，几十年来，尽管工作多次调动，寒舍几度迁徙，旧物扔掉不少，惟独我对这只军用旧水壶，始终依依不舍，从未放弃，它让我时刻不忘人民解放军这所大学校对我的培养教育。

漫漫人生路，弹指一挥间，一个甲子过去。诚然，一只陪伴我60多年的军用旧水壶，并无多大的收藏价值，只能供个人留作纪念。但是，俗话说：“物以稀为贵”。假如若干年以后，这只军用旧水壶能成为价值连城的革命文物，我将让我的后人把它无偿地捐赠给中国革命军事博物馆永久收藏，让它有一个最终的归宿，以了却一名革命老战士、老共产党员的美好心愿。

（作者系上海东浩兰生集团离休干部）





我是个当兵的人

□ 姚逸功

明年，我将退休二十年，可谓耄耋老人了。我参加唱歌、跳舞、诗词班学习，有好几个同学说我是当过兵的，眼光真叫锐利。

他们不知道我当过兵，怎么看得出我是当兵的？因为我身上有当兵的烙印：

我很守时，上课或参加活动，不管刮风下雨酷暑严寒，从不迟到。我学习认真投入，进步快，同学夸我跳舞有功架了，唱歌有腔调了，文章有味道了。

近十年，我每周至少打五次乒乓，一次约一个半小时，一年四季，风雨无阻，雷打不动。我的乒友也有所发现：近日，我新学的弧旋球和推挡有进步，有杀伤力了，老当益壮，不被小觑，乐在其中。

老伴说我近来让她少操劳少操心，我说“养兵千日用兵一时”。

我没有下过一天连队，当的是文化兵。军校严格训练，严格教学。每天的队列

训练，“稍息！”“立正！”“起步走！”，即使去田间劳动，一路上，我们也迈着整齐的步伐，养成我们做事有板有眼，一丝不苟。

我们军校学员，专攻英文。我们的口语老师，教我们练发音，一个单词“发音”，反复练。一遍又一遍，成百上千次练，我们也不觉得枯燥。没有老师的“咬音嚼调”哪有我们的“字正腔圆”。这就是功夫，练基本功的功夫。我们的班主任在紧急集合、夜行军讲评时常讲：“平时多流汗，战时少流血。”这句话的精神贯穿在我们的一切行动中，从严、从实战出发要求自己。我们的助理员从不担心我们为了学习打扫卫生就偷工减料，那种“放羊”的管理方式培养了我们高度的自觉性。周六下午打扫卫生，我们一般用一半时间就保质保量完成任务。我们惜时如金，学习读书真是分秒必争。一人上街，多人托他买

牙膏。把买牙膏的时间省下来读书。列队去礼堂看电影，怀揣一本书，在开映前看上几行几页。

在这样的氛围里，大家在系里、学校里，不论队列、内务、唱歌、排球比赛，样样争第一。好成绩来自勤奋，英语学习成绩尤其突出。这样，我们毕业后，在岗位上都成了业务骨干。

我们当兵的人，有军人的使命感。军人视保家卫国为天职，可以舍小家保卫国家，可以舍己为国，公而忘私。军人有军人作风：雷厉风行，与时间赛跑是他的天性。时间就是生命。军人平时玩命练就过硬本事，用时奋不顾身，勇往直前，一不怕苦，二不怕死，占领制高点，战而胜之。

军人最后的岗位没有退休，他会孜孜不倦地学习，追求完美人生；他会勤勤恳恳做事，有一分热发一分光。

这，就是我们当兵的人。

亲情的承诺

□ 伊 青

文娟从五官科医院退休五六年了。小姐妹们退休后，有的与丈夫天南海北去旅游，有的聚在社区跳排舞、唱沪剧，自由自在。文娟不行。30岁的残疾女儿才桌子一般高，跟进跟出都要她带着，吃饭还要喂。为了给女儿筹办一份养老金，他丈夫退休还返聘上班。文娟在浦西还有个84岁两次脑梗且股骨骨折的独居老父亲，也要她照顾。文娟每星期两次周转三次地铁从浦东的家里赶去照料老父亲，邻里都啧啧赞叹她孝顺，可谁又知道，这竟是她的继父呢？

七年前母亲去世，文娟帮老父亲稍微将房子装修了一下，她怕老父亲独住旧居睹物思人，曾把老父亲接到她浦东家来住。为此，文娟还特意买了辆福特轿车，周一接老人过去住，周末再将他送回老房子，把双休日留给老人与他的老朋友们相聚。这样，浦东浦西来回接送，一接就是三年。转眼三年过去了，可老人还是想回浦西的老房子住，老人有老人的生活圈，喜欢喝喝早茶、听听评弹的老父亲，住到浦东，远离了他那些圈子里的老朋友，难免孤独；住惯了底层的老房子，老人住到浦东的高层，出出进进都要坐电梯，他因青光眼、白内障开过刀，眼力差，坐电梯还常常乘错了楼层，感到很不方便。文娟心里想，孝顺孝顺，不仅是孝，既然老父亲住不惯这里，还不如顺着他。于是，顺从老人心愿，送他回了老房子。谁知，回去没多久，老父亲突患脑梗，住院治疗期间，上厕所时不慎又跌了一跤，造成股骨胫骨折。祸不单行，文娟只得每月花3000元，借了浦东一家养老院的床位，把老父亲

安顿下来。老父亲开刀要换不锈钢关节，文娟听说进口的不锈钢材料质量好，但价格贵。她二话没说，掏出6万多元定了进口材料的关节，在她想来，老父亲虽不是自己的亲生父亲，但不是亲父亲，更要对他负责。父亲住院后，文娟天天赶去护理。特别是手术后的功能恢复期，文娟每天两次去养老院陪父亲练走。正值炎炎夏日，在家里都热得不行，何况还要抱着残疾的女儿，陪着老父亲练，每跨出一步都是一份艰辛，一走就是两个小时。就这样，挥汗如雨地坚持了三个月，文娟欣慰地看到，老父亲终于能自己独立行走了。

说起来，文娟也曾给老父亲用过外来妹保姆，可时间不长，她就发现这离过婚又拖着孩子的外来妹烟酒都来，盯牢老父亲的房子，打她的小算盘。文娟坦率地找父亲谈心，晚年生活寂寞，可找个老伴，有退休工资的，在一道过日子。像这个打工妹，你骨折后她看也不来看你，显然是没有诚意。她甚至跟父亲承诺，老父亲住的这间母亲留下的使用权房，可让父亲的老伴住到她去世之后。由于老父亲的住房小，请全天候的保姆没法住，文娟只得周而复始地抱着残疾女儿，从浦东的家里赶到老人住地，陪老人吃一顿饭，帮他去医院配点药，然后再帮他搞卫生。老父亲的被子她一个月带回去换洗一次。逢年过节，她会在饭店里定桌饭，带老父亲去打牙祭。特仑苏牛奶她一年四季给老父亲送去从无间断。冬至降临，她又采购芝麻核桃给老父亲补身体，惦着老父亲的高血压，她还特地在芝麻核桃里掺点山药进去。

文娟的辛苦和孝道，儿子全看在眼里。老父亲住院开刀时，文娟去医院照顾，来不及赶回来做饭，翻三班的儿子懂事地说，妈妈你去医院，晚饭我自己烧。父亲手术后她每天陪老父亲练走到晚上7点钟，丈夫下班赶回家烧好饭，又到养老院来接她回家吃晚饭。老父亲手术后要陪夜，连丈夫的二哥和

“走进校门笑颜开，坐在教室心欢畅”。这些年来，爱学习、爱上老年大学的老年朋友越来越多。这几天，笔者所在的宝山区淞南镇的一个小区里，布告栏贴出的宝山区老年大学淞南分校招生通知，吸引了众多小区里的老伙伴。宝山区老年大学淞南分校的瓷画班，那可是一大办学特色啊，很多老年人纷纷报了名，期待圆上自己的“大学梦”。

而最近由上海市教委委托上海终身教育研究院开展的上海老年人学习状况调查研究也清晰显示：老年学习者生活满意度的总体指标明显高于未学习者。老年人参与学习，就能扩大社交圈，容易在人际交往中寻找到自我价值；与家人朋友相处的和谐指数等均能与日俱增。

怎样尽可能满足沪上更多的老年朋友“老有所学”、“老有所为”的心愿？不久前举行的上海市第九届全民终身学习活动周，传出了这样一个让老年朋友们欣喜的好消息：为推动老年学校标准化建设实事工程，上海市

教委已落实专人，统筹了72所社区街道老年学校的标准化建设。

由此想到并建议，有关部门不妨再进一步，通过开办和办好更多的“老年大学”、“老年学校”，为老年

让老伙伴都圆『大学梦』

□ 缪 迅

人提供更多的学习渠道和学习天地；让老年人的精神文化生活和物质生活一样都能年年迈开步、年年有进步。比如，在有条件的社区文化中心或老年活动中心，辟出一个或几个场所，作为老年

大学的分教学点，安排从教育岗位上退休不久、学识与能力均符合老年大学教学资格的老教师或其他有能力者担任师资，开设出若干门适合老年人“老有所学”需求的课程，以满足周围爱学乐学的老年人当一回“老大学生”的心愿。这样的话，老年大学即便不能“遍地开花”，至少也能成为更多老年人“家门口的好学校”。

须知，如今的老年朋友绝大多数衣食无忧，养老金实现了“十连增”，日常生活里想吃点就吃点，想去哪里走一走、玩一玩，也没啥问题。可是，如何实现“精神养老”、“文化养老”、“知识养老”，倒是越来越成为老年朋友需要考虑、更是社会有关各方需要出谋划策和推出实际举措的大事。

办好老年大学，把老年大学办在老年朋友们的家门口，以满足周围爱学、乐学的老年人当一回“老大学生”的心愿，让更多的老年人也有了属于他们这些老伙伴的“家门口的好学校”。

侄子都赶过来换班照顾，亲情的支撑给了文娟极大的安慰；而每次带女儿去老父亲那里，眼见得老父亲总忙不迭给外孙女做一个她最爱吃的煎蛋，而女儿也总是撒着娇要外公喂饭时，文娟总会想起，当年女儿查出脑缺氧、抽筋时的情景：那天她从医院一路哭着回家，是母亲对她说，有我们在，我们会帮你一道分担的。文娟又怎能忘怀老父亲帮

她带女儿的情景！尽管女儿长这么大，硬气的文娟从没向父母要过一分钱，但这一份亲情的承诺，三十年来融化在她的血液里，给了她莫大的慰藉。今天，当她把这份亲情用到继父身上时，当儿子悄悄对她说，妈妈我以后找对象首先要找能对姐姐好的姑娘时，她感到由衷的幸福，那是金钱换不来的幸福呵。

共建和谐家园 同筑伟大梦想

□ 马登禄

党中央部署开展党的群众路线教育实践活动，是继承和发扬党的优良传统的迫切要求，是针对党情、世情、国情开出的良方，根本目的是要求广大党员干部全心全意为人民服务。习近平总书记强调，走入群众、贴近群众，用耳听、用眼看，把群众的小事当作自己的大事做，为群众办实事、解难事，与群众同呼吸、共命运。

对群众的感情，是贯彻群众路线的灵魂。脱离了群众，就如同树断根。要一切为了群众、一切依靠群众，把群众的智慧和力量凝聚到以习近平同志为总书记的党中央周围，振兴中华、强盛国家、造福人民，奋力实现中国梦。群众的事无大小，办好群众的事，让群众满意，群众就会坚定地听党话、跟党走，实现中国梦就有了坚实民意基础和可靠力量源泉。

我所居住的闵行区梅陇镇党委政府各级领导，为社区建设尽心尽力、不辞辛劳，经过多年努力，把社区建成了风景如画、温馨惬意的乐园。广大居民分享到上海市和闵行区经济社会发展的成果，老有所乐、老有所养、老有所医、老有所为，困难群体享受政府补贴保障。梅陇镇时时处处关心老人，为老人安装为民服务热线电话，在老人与社区之间开辟了“绿色快道”。

社区老干部工作者为离休干部送温暖、送关爱、送便利，为老同志安享晚年、颐养天年创造了良好条件。梅陇镇高兴一街坊积极改善小区建设，在房前屋后种香樟树、桂花树，为居民创造美好宜居环境。居民身处碧草如茵、苍翠欲滴、花香鸟语的“绿色家园”，一到九月桂花馨香扑鼻，小区数百居

民人来人往、三五成群，或坐在木椅上谈心聊天，或幼童玩耍、老人体练，邻里互敬如宾、互帮互助，社区和谐如家、安宁温馨。高兴一街坊居委，把居民的事放在心上、做在手上，服务居民、恪尽职守，受到群众欢迎。社区居民纷纷学雷锋做好事，奉献爱心、温暖他人。小区吴中天师傅会修水电、自行车、老年车，利用闲暇时间为居民免费提供服务，无偿帮助残疾老人配钥匙。小区2号104室赵女士，多年如一日地为残疾老人和独居老人代购日用品、食品等，减少老人行动不便的烦恼。社区党员志愿者为老干部开通了服务“直通车”，提供心贴心、面对面、实打实的服务。

贯彻党的群众路线，既需要党员领导干部心入群众、身入基层，排民之忧、解民之难，也需要发动群众、凝聚群众、依靠群众，形成“一盘棋”，拧成一股劲，同心同德、齐心协力，为实现中国梦、建设和谐社会添砖加瓦。

（作者系市荣誉军人疗养院离休干部）



曹操的《步出夏门行》第四章的《龟虽寿》，抒发自己老而弥坚的凌云壮志，激励过无数老年人的工作和生活热情。“神鬼虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为灰土。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以咏志。”

此诗写于建安十二年（公元207年）夏秋之交，是他在行军途中触景生情的感怀之作。诗的开头用了两个典故：一是神龟，二是腾蛇。神龟出自《庄子·秋水篇》：“吾闻楚有神龟，死已三千岁矣”。腾蛇出自《韩非子·难势篇》：“飞龙乘云，腾蛇游雾，云罢雾霁，而龙蛇与蝇蚁同矣”。神龟长寿三千年，仍难免一死；腾蛇如龙攀云驾雾，等云雾散尽，便微如灰土。作者以神龟和腾蛇的兴趣，说明人生的短暂。然而，曹操并不因此而消沉悲观，却发出石破天惊的声音：“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。”写此诗时，曹操五十三岁。当时刚战胜袁绍父子，平定北方乌桓，初展宏图，抒发豪情壮志。他觉得自己犹如一匹伏食于马槽中的老马，虽然屈居枥下，但心中有着治国平天下的抱负，志向仍在千里之外，因而自喻“烈

士”，即使到了晚年，也不减本色。

在激昂陈词之后，曹操又以积极的姿态对待人生。他觉得人生虽然有限，但“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。人总

从老年人的角度讲，读这首诗有哪些启示和教益呢，我认为有以下三点：其一，是深切体验诗中“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”的情怀。这种老而清醒，老而知趣，老而睿智，老而有志的精神风貌，对于老年人来说，犹显难能可贵。其二，是坚信诗中所提及的“盈缩之期，不但在天”的见解，即以现代人的目光来审视，也非过时陈旧。人类寿命的长短，是由人的内外因素综合所决定的，切莫迷信天命。其三，学习诗中所表达的“养怡之福，可得永年”的思想。生与死，这是自然规律，无法抗拒。神龟可活三千年，人活不过百年，如何珍惜有限的生命，才是必需深思的问题。怎样怡养天年？老年人需要一个宽松的环境和精神上的自由，从休闲功能出发，似可分为“放松功能、消遣功能和发展功能”三方面。清闲安逸并非意味着无所事事，老年人活动旨在实现内心的超脱，在享用“放松功能、消遣功能”的同时，还可适当地发挥“发展功能”，开创人生的“第二春”。赋予人生以长寿，应记住：物质是养老的基础，精神是养老的支柱，科学是养老的法宝。掌握好这三大要素，才能使自己活得潇洒，活得精彩，活得“永年”。

谈曹操《步出夏门行·龟虽寿》

暮年壮志

袁定华

有一死，但人的短暂生命，也并非都由天命注定。如果能善自珍重，怡养和调剂性情，使自己身心愉快，也是可以延年益寿的。曾有人把这首诗视为精神的养生篇，是有一定见地的。

赏梅记

□ 胡树民

春光明媚，正是踏青赏花之良时。女儿和外孙特意陪同我和老伴前往奉贤区上海海湾国家森林公园游览赏梅。

规模宏大的上海市首届梅花节在这里举办，约有2000余亩梅园、126个梅花品种、35000余株梅树，堪为国内之最。进入梅园，我们沿着游览线路缓步而行。满园楼台亭阁、假山流水，赏梅人群熙熙攘攘，一树红梅独领风骚，从苍老新枝上绽放出一派生机，带来了初春的气息。

放眼梅园，各色梅花正在盛放，不少游客争相与梅花拍照留影，我也凑个热闹，让外孙为我拍了不少照片。一股清香扑鼻而来，顿觉心旷神怡、精神焕发，这不禁使我想起宋朝王安石的咏梅诗，“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来”。这已不是数枝梅，而是成片的梅园，自然香气四溢。人们沉醉梅园，尽享梅花无偿所赐

予的精神美餐！

当我们进入唐梅厅和宋梅厅时，厅内容纳的百余件精品梅桩、300余盆梅花盆栽吸引了我们。被称为“梅王”的朱砂型梅花中的“墨梅”，据称来自浙西大山，树龄约为200余年，梅王同根三主干，构成数字18的奇特造型，正应了曲、奇、疏为美的欣赏雅趣。另一株被称为“梅后”的绿萼型梅花中的“早花绿萼”也来自浙西大山，树龄也在200余年。梅后姿态高雅，色彩清冷，堪称花中“美女”，象征着青春永驻。唐梅则为朱砂型梅花中的“铁骨红”，花色淡紫红，味清香，来自皖南深山。新老枝干荣枯与共，彰显了长寿花木那种生命顽强、品质坚韧的天性，也象征着老梅凌寒不屈的傲骨。而宋梅的树干一半已枯干若铁，却依然不离不弃地守望着另一半的生机蓬勃，显现了傲世、高洁、忠贞的品质。

满园梅花看不尽，依依不舍相辞别，聊以一绝抒之：“十里梅园十里花，古梅百载长新桠。清香频送令人醉，留得来年细细夸。”

(作者系市老干部大学学员)

大自然千姿百态，有和风丽日，也有阴雨连绵。依我看来，雨总是美好的，“随风潜入夜，润物细无声”，无声无息、无影无踪，却又无处不在、无微不至。世界万物沐浴着细雨的滋润，享受着细雨的爱抚。

我喜爱下雨，更喜爱夜里下雨。当万籁俱寂，惟独雨水由天而降。这时，沏一杯清茶，点一支纸烟，翻开书本，真是“风声、雨声、读书声，声声入耳”。

雨是天上的精灵，书是人间的精华。与其说雨下在天地间，倒不如说雨下在人的心

迹中，因为雨净化人的心灵，洗涤人的灵魂。欣赏下雨，追名逐利的世态人情和一切世俗杂念可藉雨水统统冲刷而去，

爱雨说

□ 章鼎成

人的胸襟会更加开阔，心态将更加平和。雨是清白的，在它面前，虚伪撕下了面具，卑鄙卸去了肮脏，事物得以回归本质、显露本真。

雨夜读书，能让人更聪

明、更豁然。孟浩然的“夜来风雨声，花落知多少”，喟叹对人生的感悟；张子 and 的“青箬笠、绿衣裳，斜风细雨不须归”，表达自得其乐的心志；李璟的“细雨梦回鸡塞远，小楼吹彻玉笙寒”，思物起情，因情而叹，流露“恰似一江春水向东流”的无限忧愁。这些随雨而来的人生感悟、体会和品味，正是对自我的一种反思。

我以为，雨滴石穿、善行善终，这才是人生的意义、价值和真谛。

(作者系宝钢老干部大学学员)

得了尿毒症之后

□ 金振铎

患了十几年的肾病，我总是提心吊胆，万分小心，害怕成为尿毒症。但担忧有什么用？前几年我不得不进行血透治疗。说也奇怪，一旦进行血透，我丢掉沉重的思想包袱，心境反而平静下来。我便抱着“追求快乐，提高生活质量”的心情，重新安排晚年生活。

居室下有一小花园，树丛里有一池塘。我常常静坐池边，看池水之荡漾，望蓝天白云之变幻，融身于大自然之中，忘却生活中的纷扰，心境似水，有时会进入忘我状态。兴之所至，写下颇有趣的小诗：“悠悠池边坐，池水映蓝天。鸟啼池边树，鱼翔白云间。”“花猫蹲池边，两眼窥池中。猛然向前扑，鱼儿无踪影”。仰望天云，看云起云落，也十分有趣。白云涌起，掠空

而过，一忽儿像一头雄狮，扑向前来，倏忽间又变成一头大象，缓步前行。那边像是一群群的山羊，这边又像是白兔拜月……你尽可展开想象的翅膀，尽情享受大自然带给你的美景。

到青松城茶室，倒上一杯茶，坐在藤椅上，一边饮茶，一边观看电视，心情舒展，悠然自得。我很喜欢看香港凤凰台的“世纪大讲座”，如“钓鱼岛的来龙去脉”、“中国经济发展的问题和前景”等，观点鲜明，论述精彩，记忆深刻。特别是伴有字幕，对我这个耳聋的观众是最好不过的了。

青松城阅览室，汇集了全国各种报刊，还有中国和世界名著等，可以说应有尽有，是知识的海洋，是学习的最好去处。凡是到青松城，我一半时间是在阅览室里度过的。浏览报刊杂志，了解国内外形势，学习党的文件，并将一些新的观点、精辟的论述，以及富有哲理、发人深省的警句摘录下来，以便反复学习。有时将学习和生活的感悟，写成日记，或组织成一篇文章。学习和写作一旦形成自觉，就不是一种负担，而是一种乐趣和享受。

象棋变幻莫测，一步不慎，就会全军覆没；而一步妙招，又可挽狂澜于既倒。下象棋颇见智慧，而观象棋也乐趣无穷。见一方布置陷

阱，而另一方浑然不知，不免为他担心，也会替他找出破阵之法，但不可讲出，因为“观棋不语真君子”，一切尽在不言中。观棋的乐趣在于无输赢负担，心情放松，心境平静。见一妙招，惊叹不已，佩服博弈者的智慧，精彩的棋局常常浮现在脑海中，久久不忘。特别是博弈双方智慧迸发，妙招连连，棋局瞬间万变，精彩纷呈。看这样的棋局，真是心花怒放，可谓是精神上的愉悦。

痛苦和快乐是一对孪生兄弟。尿毒症虽然带给我身体上的痛苦和心理上的折磨，但丝毫不能减退我对生命的顽强、对生活的希望。我在积极调适心态，领略生活情趣，奋力与病魔抗争中收获快乐，努力让自己的晚年生活更有质量、更有尊严。

（作者系上海电机学院离休干部）



全时链接的爱献给老干部

□ 松江区委老干部局

住在松江区方松街道放生池附近的老干部们，可以安心地在“家门口”的社区卫生服务站获得医疗帮助，而这都源自一位社区医生全时链接、全年无休的爱。她，就是连续两届被聘为松江区首席社区医生、区卫生系统先进个人、街道优秀共产党员、社区卫生服务中心（以下简称中心）放生池团队负责人张宏。

放生池团队管理29个小区，辖区现有离休干部12人，这些老干部大多患有多种疾病，已与张宏签约建立家庭病床8张。为服务好老干部，把便捷的医疗服务送到老干部身边，她定期上门走访老干部，了解他们的身体状况，听取他们的意见建议。老干部老马身体内留有三块弹片，需吃中药调理止疼，增加抵抗力。张宏多次上门过问找准病根，得知中心没有这些中药材，立即向中心领导建议采购，满足了老马的需求。老干部王阿姨患有高血压、冠心病、糖尿病、脑膜瘤等疾病，每年入住松江区中心医院至少十个月，自从张宏为她建立家庭病床后，她每天到小区卫生站吸氧，测血压血糖，配一次药，做一些辅助检查，享受到便捷实惠的医疗服务。

张宏心里怀着对老干部的关爱，装着老干部的健康，让“爱的诊疗热线”为老干部全时链接、全年无休。她向老干部发放服务名片，主动公布联系方式，保持24小时手机畅通。她每天都可能接到老干部电话咨询这样或那样的健康问题，每次总是耐心解答、热心服务。不论严寒还是酷暑，不论半夜三更还是凌晨时分，只要老干部急诊求助，她

绝不会推三阻四，立马赶去诊治。她成了老干部的知心朋友，老干部都把她当成“自家人”，乐意听取她的健康建议。

为了提升服务老干部的质量，更好地为他们的健康保驾护航，张宏不断充实专业知识，增强技能本领。她向专家请教，学习健康档案网络管理知识，积极参加“全科医生如何关注社区心理疾病”、“上海市家庭医生健康管理培训”、“社区卫生服务中心全科医生高级职称技能培训”、“上海市家庭医生论坛”等，努力为老干部提供科学优质、人性化的服务。她还主动与居委会建立联系，定期开展形式多样的健康知识讲座，向老干部传授健康卫生知识，帮助他们颐养天年、安享晚年。

有人问张宏“忙这忙那的，你累不累啊？”她的回答是，“不累是不可能的，但为老干部，这样的累是值得！”每一张药方，都倾注着她呵护老干部健康的一汩汩爱意；每一次急诊，都浸润着她心系老干部安危的沉甸甸责任。真诚仁爱是她的心灵处方，治病救人是她的道德风尚。为了祛除疾病阴霾，保障老干部生活的幸福安康，她秉持一颗爱心、孝心、耐心和责任心，钻研服务技能，改进服务方式，增强服务成效，努力为老干部们送上一朵朵健康美丽的祥云！



今年是马年，我想起一句古诗：“路遥知马力，日久见人心。”离休20多年来，我总感觉有一股强大力量在推动着我，鼓励着我老有所学、老有所为；总感觉有一颗火热的心在温暖着我，关心着我。这力量之来自何方？这炽热之心来自何人？我思忖，这力量之源就在于1982年《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》；这火热的心就来自各级党组织对我们老同志无微不至的关爱。

旧时有“人老珠黄不值钱”之说，而党却把我们老同志视为“党和国家的宝贵财富”，政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，组织我们学习党的理论和路线方针政策，向我们通报改革发展进程，既让我们“居家能知天下事”，与时俱进、思想常新、理想永存，也为我们安享余年、发挥余热创造良好条件。

我深切感受到所居住的徐汇区湖南社区对我们老同志无微不至的亲切关怀。“夏天送清凉，重阳送关怀，冬天送温暖”，岁岁年年，坚持不懈。近些年来，针对老同志“后双高期”的特点，社区启动了多项“助老工程”。我身受其惠、心存感激，把这一件件、一桩桩都写在我的“记事本”里。几年前，华康居委会老干部工作者陪同师傅上门，在浴

缸旁安装了一个长约40公分、闪闪发光的金属拉手柄。这对当时年届八旬的我们老俩口来说，就像一阵及时雨，洗澡无需别人拉一

陪同师傅上门清洗空调，让我和老伴在盛夏酷暑中迎来洁净凉风。今年师傅又上门为我们清洗空调，还喷洒了一种添香清洁剂，香味扑鼻、清风扑面。今年5月14日上午，我正伏案写作，老干部工作者陪同区应急维修中心三位年轻师傅来我家检查水电煤的安全状况。他们临走时还给我留下热线电话号码，说“有什么困难随时找我们”。在庆祝上海解放65周年之际，湖南社区党工委向社区每名老干部赠送收缩性拐杖，方便我们生活和出行，让我们又一次感动……

我已86岁，一生何德何能，得到了党组织如此用心关爱。我的一生大都与文字打交道。离休后，我以“耕读度晚年”为志向，边读书边笔耕，写下了40多万字，回顾一生经历，抒发人生感悟，乐于建言献策，并自费印制了《余晖集》（2007年）、《三喜集》（2009年）、《砥柱集》（2011年）和《品味集》（2013年）四本书，分赠亲朋好友、社区领导和老干部工作者、原单位的老同事以及家乡母校师生，表达我的感恩之情。有生之年，知恩必报。我的座右铭是：党的关怀暖我心，奉献余热报党恩。

（作者系徐汇区湖南社区离休干部）

党的关怀暖我心



邹浩泉

奉献余热报党恩

把，也不必担心滑倒摔伤。前年盛夏来临前，电视上提醒要及时清洗空调中的积尘，防止污染空气。我正为此事犯愁，老干部工作者又

不是运气是风气

□ 钱红春

我与老伴年近古稀，唯一的儿子不在身边，所以出门都是携手相伴，彼此好有个照应，如果是乘公交车，当然是在车子不怎么拥挤的时间段。但有件事常让我犯嘀咕，几乎每次乘车，人家都会先给老伴让座，即便有时我走在前面，人家也会招呼着把座位留给她。并非我妒忌，偶尔有人先给我让座，我也会留给老伴，毕竟照顾她是我作为丈夫的责任，只是觉得这事有点奇怪。论年纪，我要年长老伴几岁；论长相，不说我满头白发，一脸皱纹，那已掉了一多半口的牙齿，就尽显苍老。而老伴她不但注重美容，出门前总要梳理打扮一番，而且她一口牙齿，至今没一颗“下岗”，没人不说她比我年轻，怎么人家总是先给她让座？

我当然没法向让座的人求解，倒是老伴常常很得意地说，是她的运气比我好。一开始我也这么认为，但这样的事遇得多了，就不能不令人怀疑，运气怎么会总是眷顾她而疏远我呢？

这个一直悬在我心中的疑问，那天终于有了答案。

这是个晴朗的星期天下午，我与老伴去看望一位分别多年的老邻居。在小区门口的车站上了一辆公交车后，立刻有位年轻的姑娘给跟在我后面的老伴让座。我俩连连道谢，待老伴坐定，我无意间看了那姑娘一眼，发觉有点面熟，像在哪里见过。她是谁呢？我使劲想了一会，她很像我曾经见过的同事老张的女儿。因为担心认错人，就以试探的口吻轻声问她：“请问你是不是姓张？”她吃惊地望着我反问道：“你怎么知道？”我接着问：“你爸爸是不是叫张某某，你的

小名叫‘露露’？”她赶紧点头说：“是啊是啊。”接着问我：“你是……”我兴奋地说：“我是你爸爸以前的同事，我姓钱。”“啊，想起来了，你就是到我们家来过的钱叔叔。”我说：“是的，那时候你还小，刚刚上中学。”我与她爸爸退休后，在单位的组织下经常见面，我却已有十多年没见过她了。她说她大学毕业后在一家科研单位工作，前不久刚结婚，新房离我们小区不远。

我随即向她介绍我的老伴，并跟她开玩笑说：“刚才我走在前面，怎么不先给我让座？”她捂着嘴笑了一会说：“怎么？你吃醋啦。”没等我回答，她就指着老伴说：“阿姨腿脚不好，所以才先给她让座。”“你怎么知道？”“刚才我看你是拉着阿姨上车的。”听她这么一说，我一下子明白了。老伴的腿脚确实不怎么好，每次出门，我都是小心翼翼搀着她慢慢走。如果乘公交车，由于车门的台阶有点高，老伴每次上车，不是我抢先上车拉她一把，就是我在车下助她一臂。孰料这一幕常被车上的乘客看在眼里，上车后不论我是在前还是在后，人家担心她站不稳，总是先给她让座。

悬在心中久久的疑问竟是如此的简单。

老张的女儿先下车了，我悄悄对老伴说：“这哪是你的运气好，而是如今的风气好。”老伴听了，笑着连连点头。



难忘的 幸福之旅

□ 孔 良

九月的欧洲，气候宜人，风光绮丽，景色迷人。我们上海海关退休干部一行32人首次自发组织，独立成团，踏上了为期10天的匈牙利、斯洛伐克、奥地利、捷克、德国之旅。

在匈牙利我们乘坐游轮，沿着美丽的多瑙河欣赏布达佩斯古城巍巍壮观的中世纪建筑群雕；在斯洛伐克我们登上布拉迪斯拉发城堡，俯视绿树掩映下安静祥和、妩媚优雅的国度；在奥地利我们走进昔日茜茜公主栖息的美泉宫，灿烂悠久的历史深深地把我们吸引；在捷克我们徜徉在布拉格旧城广场，尽情享用建筑艺术的饕餮盛宴；在德国我们游览了帝国大厦旧址、柏林残墙和勃兰登堡门，并来到马恩广场瞻仰共产主义的创始者。绚丽多彩的欧罗巴大地，所到之地无不深深地感受到音乐、艺术、文学的魅力，遍布的世界文化遗产，走在大街小巷，就像是穿越时空的漫步，历史和现代完美地融合，给我们留下

了难以忘怀的印象。

在维也纳巴伐利亚古典酒庄，旅居奥地利廿年的海关旧友盛情邀请全团聚会。在悠扬的音乐声中，我们欢歌笑语频频举杯，尽享美酒佳肴；在乐队的伴奏下，我们与外国友人相邀共舞。欢快的场景，激情的舞动，使我们忘记了年龄，忘记了国界，完全沉浸在欢乐之中。

在布拉格有着凄美爱情传说的查理大桥，拗不过队友的簇拥和欢笑，结伴而行的八对夫妇含情脉脉相拥而吻，这动人场景宛如回到当年的青春岁月，大家纷纷用相机记录下这深情难忘的一刻。有队员赋诗：这一刻，我感到由衷的兴奋与激动，热恋与新婚时的感觉重新涌上心头，沉睡多年的感情重被唤醒。爱复苏了。复苏了的爱，更温情，更醇美，我当好好享受！

在布拉格偌大高雅的风味餐厅，优美动听的“茉莉花”大合唱震撼了百多位外

国友人，赢得了阵阵热烈掌声，也拉开了中外友人欢歌对唱的序幕，铿锵激情的“海关之歌”与悠扬抒情的“今夜不能入睡”咏叹调交替在穹廊飘荡。铺就一地歌声，撒满一片欢乐，我们仿佛又回到了青春似火的激情岁月。

这是一次焕发青春的幸福之旅。我们平均年龄63岁，已不再是翩翩少年。浪漫的欧罗巴，在撩开了她那美丽面纱的同时，也激起了我们心底的欢乐。旅途中，大家不时用手中的手机、相机、摄像机，摄取了沿途美丽的风光，更留下自己和队友的幸福情景。我们自编自导自演文娱节目，一路行车，一路欢笑，一路歌声，一路分享各自的美味小点，幸福之情写在脸上，挂在嘴上。大家在快乐中欣赏美景，在美景中感悟人生，在旅行中享受人生。

（作者系上海海关退休干部，上海作家协会会员）





□ 郁建民

清晨漫步街头，阳光早已洒满每一个角落，走进遍布大街小巷的甜茶馆，里头满是黑乎乎的人，座无虚席。看到这么多人喝甜茶的情景，才知道藏族人早已把它容纳于自己的生活中。

走进甜茶馆，人声鼎沸，看到成群结队的藏民在这里喝茶聊天玩扑克，有穿着民族服装的老年人边喝茶边转经，更多的年轻人用藏语交谈着，我虽然听不懂，但看他们眉飞色舞不时发出阵阵笑声，就知道他们是多么开心，多么悠闲了。

当然也有清静的甜茶馆，从大清真寺通往仓姑尼庵的巷子里有家甜茶馆，门面很小，走过去总容易忽略它的存在。茶馆里平时常见几个妙龄的姑娘在忙碌，她们烧出的甜茶甜度不高，而且香醇无比。这是一间很安静的茶馆，可以静静地坐着，因为独特的气氛，这里成了我到拉萨每天光顾的茶馆。

拉萨的茶馆大都没有豪华的装饰。一般茶馆招牌就挂在房门顶上，门的顶沿上垂着夏木普。有些茶馆就在门口挂块藏饰门帘，外面的装饰仅此而已。茶馆内，在茶客方便拿到的地方，排放着一堆喝茶用的无花纹玻璃杯。喝茶时必须一人用一杯，藏族非亲非故的两个人绝不用一个杯子饮用热饮。即便有亲缘关系的人，也很少用一个碗吃喝。大部分茶馆里，摆放着简便的木制饭桌和板凳，除了这些必用东西外，没有任何美观用

具和吸引人的设施，但是茶客坐得挤挤的，有些茶客较多的大茶馆里总是座无虚席。后到的茶客，只好从近处柴火堆上搬来木头坐着。他们冬天靠阳面，夏天靠阴面，一年四季，天天都这样坐着喝茶。去茶馆喝茶也像抽烟上瘾一样，一旦上了瘾，就会不由自主地按时去喝茶。

拉萨的甜茶馆一般都在一层门面里。前面大厅是茶客饮茶厅，后面就是操作间。茶馆里的光线一般较暗，四周墙壁上随意地画上一些奇异的图案。这里多藏式的茶几，藏式的沙发或者条凳。在拉萨，每一个茶客在走进甜茶馆的那一刻起，就已经没有了身份的差别。无论你是老板，是小贩，是杂工，只要走进了茶馆，都是同样的围坐在长凳上，同样的在昏暗的灯光下举起手中盛满浓香的口杯，吸到唇边，再慢慢地咽下，锈迹斑斑的暖瓶在每个人的手中传递。贫穷和富有在这里没有了界限，甚至连偶尔进入的流浪野狗也静静地趴在长凳旁，等待人们给予的食物。

品着甜茶，环顾四周，可以说这里是男人的世界，聊天休闲的既有藏胞也有汉族人，还有慕名来此品茗的各地游客。时不时，一些转经转累了藏族老人，踱进茶楼，随便找个空位坐下歇脚，口中默诵着真经，手里的经轮不停地转动着。他们喝茶的速度很慢，浅酌啜饮，好像在品味远逝的岁月，滋味悠长……



人口增长，快还是慢？

在人口问题上，计划似乎永远赶不上变化。当世界人口跨越70亿时，媒体争相报道“人口时钟走得太快”。然而，从人口学界的最新研究进展来看，这种舆论实际上已经“过时”了，并不能反映全世界人口发展的现实，因为当前的世界人口增长速度已经比几十年前大为减缓，而且世界人口格局存在着很大的地区差异，虽然部分地区的人口仍保持较快增长速度，但另一些地区却面临着难以逆转的负增长。

与此同时，世界人口形势还出现了一个意想不到的局面。发达国家的生育率下降并没有在达到理想更替水平时结束，而是继续下降。这种趋势已经开始向很多发展中国家蔓延。低生育水平成为一个新的世界性问题。尽管全球人口未来仍会继续增长相对较长一段时期，但不少国家和地区却面临甚至已经变为人口负增长。根据世界人口数据表，2012年低生育率人口占全世界人口的46.3%。

当今世界总人口虽然仍处于增长趋势，但各大洲之间的差异很大，各自面对完全不同的人口前景。非洲的生育率最高，人口增长还很快；而澳洲、亚洲和美洲的生育率已经大致处于更替水平线附近，人口增长率明显减缓；欧洲的生育率则已经

远低于更替水平，面临严重的人口老龄化和人口负增长。

那些关于生育率的错觉

人们普遍认为，穷人爱生孩子，所谓“越穷越生，越生越穷”。然而，美国是社会经济高度发展的超级大国，但其生育率多年来却都保持在更替水平线上，只是

你不知道的世界人口变化

最近两年才略低于更替水平。欧洲的生育率最低，但是欧洲内部生育率最低的却不是人均收入最高和城市化水平最高的西欧和北欧，反而是在经济水平和城市化水平相对较低的东欧和南欧。另外，东亚地区人口密集，相当于整个欧洲人口的两倍以上，生育率也非常低，成

为低生育率的另一个极点。实际上，整个欧洲经俄罗斯转接东亚，已经形成了横跨欧亚大陆的低生育率人口地带。这条低生育人口带上，东亚国家或地区排在世界低生育率前列。

这世界变化太快

总的来看，世界人口在以往60年里经历了两次历史性转变，先是加速增长，然后转为减速增长并开始出现局部负增长。不同的国家和地区面对着不同的人口发展形势，应对不同的人口问题。

德国、日本、俄罗斯等国已经面临着极低生育率导致的人口失衡，虽然政府多方采取鼓励生育的政策却难以奏效。实际上，尽管许多国家曾有过控制人口增长的成功经验，但却还没有一个低生育率国家找到一套真正行之有效提高生育水平的办法。

随着世界人口形势的不断变化，各国政府对于生育率的态度也在积极调整，特别是以往曾推行过家庭计划的政府，面对低生育率，开始纷纷调整生育政策。越来越多的国家不再视生育如洪水猛兽，而是困扰于生育水平的持续低迷。它们纷纷推出新人口政策，从人口增长控制转向社会福利鼓励。比如，继新加坡（1984年）、韩国（1996年）之后，泰国政府今年也出台了“提高生育率”的新人口政策。

夏季最佳食品盘点

最佳调味品——醋

醋在烹调中必不可少，夏季做菜放醋更是有益。其一，醋能杀菌。夏天细菌繁殖活跃，肠道传染病增加，醋对各种病菌有较强的杀伤作用。其二，醋能调节胃肠功能。醋味酸、微甜，带有香味，当人闻到醋香、尝到醋味时，消化液会自然分泌出来，从而促进食欲。

最佳蔬菜——苦味菜

俗话说：天热食“苦”，胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等，具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。中医学认为，夏季暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃，而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到机体功能平衡。常见的苦味食物有苦瓜、苦菜、芥蓝等。需注意的是，苦味食品一次别吃太多，否则容易引起恶心、呕吐等不适反应。

最佳肉食——鸭肉

鸭肉味甘、咸，性凉。从中医“热者寒之”的治病原则看，特别适合体内有热的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥等病症。此外，鸭肉与火腿、海参共炖，善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功；鸭肉同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉粥样硬化、高血压和心脏病。

最佳饮料——热茶

夏日离不开饮料，首选不是各种冷饮品，也不是啤酒或咖啡，而是极普通的热

茶。茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏。美国的一项研究指出，喝绿茶还可以减少因日晒导致的皮肤晒伤、松弛和粗糙。据英国专家的实验表明，热茶的降温能力大大超过冷饮品，乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳水果——西瓜

西瓜味甘甜，性寒，民间又叫“寒瓜”，是瓜类中消暑解渴的首选。西瓜营养十分丰富，含有人体所需的多种营养成分。因其含有96.6%的水分，能补充夏天人体散失的大量水分，所以民间有“每天半个瓜，酷暑能算啥”的说法。夏天出现中暑、发热、心烦、口渴或其他急性热病时，均宜用西瓜进行辅助治疗。西瓜皮也可用来凉拌、炒菜吃。

最佳粥——绿豆粥

夏天多吃粥类食品，是我国传统的保健方法，对身体大有好处。绿豆性凉，有清热解暑的功效，喝粥最好喝绿豆粥。用于防暑的粥还有荷叶粥、鲜藕粥、生芦根粥等。

最佳抗疲劳食物——果蔬汁

夏天四肢倦怠时，多喝些果蔬汁是不错的选择。因为新鲜果蔬汁能有效地为人体补充维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质，可以增强细胞活力及肠胃功能，促进消化液分泌，消除疲劳。需要注意的是，制作果蔬汁时，最好选用两三种不同的水果、蔬菜，每天变化搭配，可以使不同营养物质均衡吸收。果蔬渣也不可丢弃，搅拌均匀后配上蜂蜜一起吃下去最好。

一般而言，丝、棉、麻等天然纤维，都是最好的夏季衣料。其中，柔滑的丝绸具有最佳亲肤性。

棉、麻在品质方面，也有很多层次，它们的原料来源即使相同，如果纱的捻度不同、织法不同，都可以影响衣服的质感。

有些改进的化纤材料，一改以往的不透气、闷热，其透气、吸湿、排汗的功能不比丝、麻、棉逊色。最重要的是，这些合成纤维不仅穿起来不闷热，还能丢到洗衣机里清洗，省事方便还不变形。

那么，如何判断所要购买的衣服是何面料呢？其实很简单，主要是看成分标示。无成分标示或标示不符者不予考虑。如果有标示者，丝、麻、棉自不必说，要想辨别新型的合成纤维则需要记住这样

几个名词，新型溶剂法纤维、天丝、再生纤维素纤维等，这些都是经过改进的化纤，制成的服装透气

夏天穿什么衣服最凉快

性极强。

此外，从布料的外观和结构上看，越轻薄、孔隙越大的布料越凉快，但

是有一些弹性纤维，例如化纤加氨纶，虽然也有轻薄的特点，可是由于它是没有经过改进的化纤，因此透气性差，一出汗衣服就会粘在身上，购买时应注意辨别。

要想夏季穿着凉爽，还必须考虑到衣服内的“吸风”和“鼓风”作用，衣服要做得宽松些，尤其领、袖、裤腿等开口处要做得敞开些。喇叭裙、连衣裙在走动时能产生较大的鼓风作用，因而穿起来比西装套裙更凉快。

还有些人认为穿得越少越凉快，其实这是个误区。研究表明，赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时，增加皮肤的辐射、传导散热。而盛夏酷暑之日，当气温接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而打赤膊会感觉更热。

常吃黑木耳 动脉不衰老

黑木耳含营养丰富的植物性蛋白及多种有益元素，铁质甚多，有抗胆固醇、甘油三酯及脂蛋白、纤维素和钙质在动脉内膜沉积之作用，并有抗血小板凝集于血管壁之功能，能阻止动脉血管壁硬化或钙化，并对血液有抗凝固功效。实验结果表明，黑木耳有很强的防止动脉硬化的功效。

服法：取一小把黑木耳浸入60-80℃热水中5-10分钟，取出后用水冲洗干净后滤干，倒入沸水内煮5分钟。捞起，加入米醋、食盐或酱油、姜末、少许糖及芝麻油，调味拌和。但有痔疮出血、皮肤紫斑、牙龈出血、十二指肠溃疡出血或有其他出血倾向者，慎食。

用个量表来帮忙 抑郁程度早知道

抑郁症是老年期最常见的精神障碍之一，患有躯体疾病的老年人，其发病率更高。抑郁症不仅影响老年人的晚年生活，还可能导致自杀等行为出现。抑郁症作为一种精神障碍必须要借助药物治疗和心理咨询才可康复，因此及早发现确诊，对于疾病的控制和治疗有重要意义。

运用老年抑郁量表识别抑郁症

老年抑郁量表是老年人专用的抑郁筛查表。其30个条目代表了老年抑郁的核心，主要包含以下症状：情绪低落、活动减少、易激惹、退缩痛苦的想法，对过去、现在与将来的消极评价。每个条目都是一句问话，要求受试者回答“是”或“否”。30个条目中有10条用反序计分（回答“否”表示抑郁存在），另外20条用正序计分（回答“是”表示抑郁存在）。每项表示抑郁的回答得1分。一般来讲，在最高分30分中得0~10分可视为正常范围，即无抑郁症，11~20分显示轻度抑郁，而21~30分为中重度抑郁。

老年抑郁量表

指导语：选择最切合您最近一周来感受的答案。

是 否

- 1、你对生活基本上满意吗？
- 2、你是否已放弃了许多活动与兴趣？
- 3、你是否觉得生活空虚？
- 4、你是否常感到厌倦？
- 5、你觉得未来有希望吗？

6、你是否因为脑子里一些想法摆脱不掉而烦恼？

7、你是否大部分时间精力充沛？

8、你是否害怕会有不幸的事落到你头上？

9、你是否大部分时间感到幸福？

10、你是否常感到孤立无援？

11、你是否经常坐立不安、心烦意乱？

12、你是否希望待在家里而不愿去做些新鲜事？

13、你是否常常担心将来？

14、你是否觉得记忆力比以前差？

15、你觉得现在活着很惬意吗？

16、你是否常感到心情沉重、郁闷？

17、你是否觉得像现在这样活着毫无意义？

18、你是否总为过去的事忧愁？

19、你觉得生活很令人兴奋吗？

20、你开始一件新的工作很困难吗？

21、你觉得生活充满活力吗？

22、你是否觉得你的处境已毫无希望？

23、你是否觉得大多数人比你强得多？

24、你是否常为些小事伤心？

25、你是否常觉得想哭？

26、你集中精力有困难吗？

27、你早晨起来很快活吗？

28、你希望避开聚会吗？

29、你做决定很容易吗？

30、你的头脑像往常一样清晰吗？

温馨提示 预防老年精神障碍要从个人、家庭两方面着手，老年人不仅要丰富自己的日常生活，培养兴趣爱好，参加文体活动，还需要对自己的精神心理状态有敏锐觉察，一旦发现自己的思维、情绪和行为较以前有所改变，应及时求助于家人和朋友。而家庭成员不仅要多关心、支持老年人，还需要能够通过科学方法初步识别和评估老年人可能出现的早期心理精神问题，及时求助于专科医生，以得到规范的医疗服务。

老汉聊提当年“泳”

□ 周宪法 文 张文玲 摄

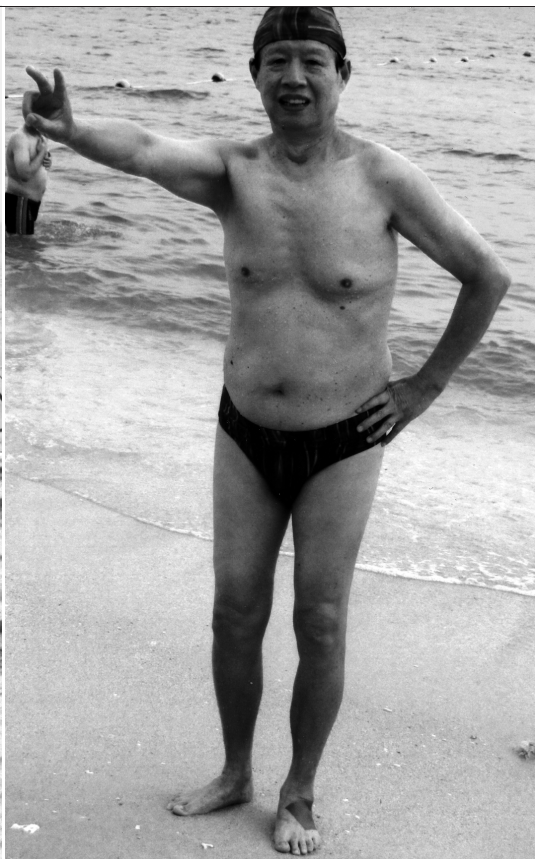
好汉不提当年勇，我是老汉，提提当年“泳”恐无妨吧？我自幼在荒村野浜学“狗爬”，后到上海郊外小河仿“青蛙”、能“自由”，打下了童子功。某年，市里组织“横渡长江”的纪念活动，我应招报名，经过强化训练，又经过横渡三千米浦江、长游浦江八千米的测试

合格。正当我于当年7月8日即将出征崇明岛至吴淞口横渡时，不料妻在“六院”待产，同日分娩；我犹豫再三，还是咬牙离开了医院。待我渡江后回到产房，儿子已经诞生。我抱愧难当，当即承诺，从此戒泳！

事隔四十多年，这次应亲戚之邀去三亚过冬，住在

大东海风景区的“鲁能·山海天”大宅，有“朝朝可观日出，夜夜能听涛声”之誉。我经不住那一湾海水的诱惑，经妻和儿的批准，使我每日得以下海过一过“泳瘾！”

下面的照片，是我们在
那儿逍遥的几个镜头。



新四军征程速写叙

□ 赵 坚

近日，我将从1940年7月初参加新四军后所画的一些速写整理成册，欲以供将来研究抗日战争、解放战争的同志作为参考，也许有用。在这70多年的历史长河中，中国经历了天翻地覆的变化。在我所保存的片纸只字中，希望能窥见一点历史真实面貌。就个人而言，我在各种艰难困苦的环境中画下的每一幅画，都能使自己不由自主地回想起当时的不同境遇。

首先解释一下我为什么画速写。我是江苏扬州江都人，出生在古老的宜陵镇上。宜陵镇历史悠久。也许是故乡悠久的人文艺术氛围，使我自幼对绘画产生了浓厚的兴趣。

1940年小学毕业，时值16岁，在中共地下党员王西晨、郑少仪、朱群的介绍下，参加了新四军挺进纵队。

我因在小学时曾跟随严绍曾先生（清末举人，曾任礼部主事）学习书法绘画，故绘画基础相对较好，被分配在挺进纵队服务团绘画组。当年，我们新四军在江南指挥部指挥陈毅、副指挥粟裕率领下，取得黄桥战役的胜利，挺进到盐城。在行军、宿营途中，我和战友们曾画了不少抗日壁画（时称“抗日墙头宣传画”），也在墙上刷写过许多抗日大标语。



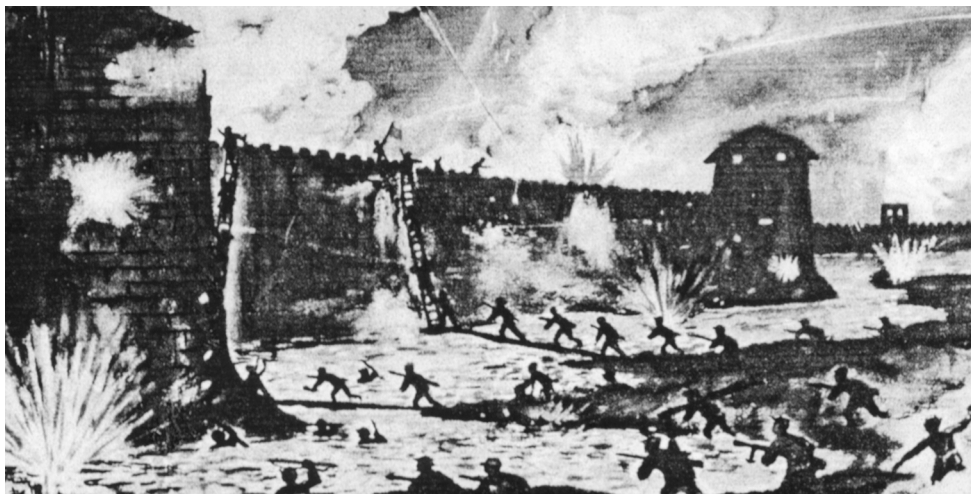
本文作者赵坚

1941年“皖南事变”后，成立了新四军新军部，陈毅任代军长，刘少奇任政委。我被分配到新四军军部政治部宣传部文艺组，组长涂克是作曲家，又是油画、版画家，我向他学习版画，也在旁观摩他如何画油画。这一时期，我也学画了不少马、恩、列、斯，毛泽东、朱德等领袖像和宣传画等。

不久，日军大扫荡开始，我重新被分配到新四军战地服务团美术组。部队南下苏中东台、如皋等地，与日军周旋转战。此时战地服务团美术组组长是费星，组员除我之外，还有孙从耳、赵恒、周淑芳、洪毅。这四位都是从上海来参军的女同志。赵恒、周淑芳、洪毅三位原是刘海粟主持的上海美术专科学校的学生。只有孙从耳是回国参加抗战的日本留学生，记得她是黄头发，眼睛有点蓝，是混血儿。她的素描速写特别好，常用的是德国Faber—Lcastell牌炭精棒、施德娄铅笔，这些笔都是她从上海带来部队的。她的手柔软而又灵活，在纸上旋转、拖曳，一挥而就，所画的战士、农民老伯、小姑娘都栩栩如生。记得戏剧家李增援牺牲后，她凭借记忆画了烈士的遗像，神情毕肖，生动传神。她曾说：我们没有画石膏像的条件，多画些真人写生也是一样的。1941年底，我恋恋不舍地离开军部服务团，到一师三旅任服务团绘画组长。我自此除了工作需要画宣传画以外，养成了画速写、素描的习惯。我今年已90岁，每次去外地或在上海外出，都随身携带速写本，喜欢给人素描，画人像，画人物，画风景。

1943年冬耙齿林战役和1944年春车桥战役后，由于几次战役我们都获得了大胜，又

由于中国正面战场和盟军太平洋战场的进攻胜利，日军已成强弩之末，力不从心，我们面临的紧张局面才相对缓和一些。这时，我乘战时空隙，画了不少速写。记得那时的背包中往往塞了很多写生本，



东桥之战

可惜在以后的戎马倥偬中几乎都丢失了。车桥战役后，我们新四军七团驻宝应邵家庄（今叫柳堡），休整了约3个月。部队练兵整训，我与石言（电影《柳堡的故事》的作者之一）在七团办《战斗报》。当时我用套色油印，出版了两期《战斗画刊》，很受部队干部、战士的欢迎，二营的教导员杨震历经千难万险保存下来。上世纪50年代，他在《美术》杂志上撰文介绍，并将珍藏的《战斗画刊》捐献给了中国人民军事博物馆。

1944年底，我部随粟裕渡江南下，到达浙江天目山地区创建苏浙军区根据地，在与日伪军作战的同时，又面临着国民党第三战区顾祝同部的挑衅与敌视，生活、作战都十分艰苦，吃菜只有三餐清水煮竹笋。在这种艰苦的战争环境下，我画得不多。到了1945年，日本投降，我军解放宜兴丁蜀镇时，我曾画过大幅壁画。

国共签订“双十协定”后，我部又渡江北上。和平仅一年，又爆发了解放战争。从苏中七战七捷，到沂蒙山大捷，再到淮海战役、渡江战役，转战苏北、山东、河南、安徽，直到解放上海、杭州，一路马不停蹄，更没有时间画速写，偶在行军间隙画上几幅而已。驻军上海、常熟不到一年，又调赴抗美援朝前线，那是1952年底。在朝鲜的现代化战争更为血腥残酷，敌人更为疯狂，我住在山林、坑道中，偶尔也画一两张。1957年回国，结束了我17年的

戎马生涯，转业到上海人民美术出版社任副总编辑。

还要说一下，这几张速写是怎么保存下来的。

在长期的战争年代中，我画的很多速写都丢失了。剩下的这些，我想将来也许有用，在抗日战争中一直随身放在挎包中。速写在我的挎包中历经了无数次的大小战斗，我也舍不得丢。记得在山东沂蒙山大捷后，我华中解放军四纵队与一纵队奉命转向鲁西南，与刘伯承、邓小平率领的中原解放军会合，抵达滕县南部时正值倾盆大雨，沙河水暴涨，在滚滚激流中，数万解放军徒步渡河，全身都湿透了。《战地报》主编金革同志骑马渡沙河，不幸被河水冲入微山湖而牺牲，我至今很怀念他。我的速写摆在铁皮公文箱中，运输员头顶公文箱过河，画才没被浸湿损坏。到豫东、开封等地，又是一路连战连走，画竟然没丢失，完好无损。解放后，我23军驻防嘉定、苏北，我们从这里乘火车到丹东，跨过鸭绿江抗美援朝。临出发前，我特地让我的老母亲来部队，将我的这点宝贝速写带到扬州家中保存下来。更使人担心的是“文化大革命”，造反派到处抄家，破所谓四旧。这几张速写我当它们宝贝，让我舅舅带到家中保存。因为他是工人出身，不会被抄家。他拿去时神色好像很紧张，唯恐是什么不祥之物，但还是带走了。直到“文革”结束，速写才安然回到我的身边。

纪念上海解放65周年

□ 胡树民

露宿街头不扰民，开门一见动人心。
严明戒律满城誉，锣鼓喧天鱼水亲。

念怀八一红旗下，
守卫海防岛为家。
惜别军营常挂念，
梦中哨所迎朝霞。

□ 忆昔
刘世禄

满天云朵白茫茫，
暑退凉来树叶黄。
泉水轻弹山野曲，
金风勤送桂花香。
蝉鸣更显周边静，
空阔任凭飞鸟翔。
石径横斜萋草盛，
如诗如画古村庄。

□ 山行
廖显辉

中华异彩耀人间

□ 朱铁如

青松傲立五星艳，百业昌荣展盛年。
壮志满怀圆国梦，中华异彩耀人间。

游锦溪

□ 张洵

茶坊饼肆古街楼，挤杀粼粼水一沟。
别有轩窗临水筑，湖光如镜好梳头。

根扎悬崖峭壁中，
无华朴实展雄风。
弯腰不是畏权贵，
客往人来礼仪躬。

□ 松
袁钟

白杨挺直列路旁，
飒飒英姿古色香。
不爱红装爱素锦，
顶天立地绘新章。

□ 白杨
张勉

南歌子·风雨长兴岛

□ 鲁传熙

海阔波涛远，潮平一片沙。春秋三十在天涯，盼得风调雨顺好年华。

春日收残雪，晨风散晓霞。长兴四载问农家，何日东风吹雨点江花。