

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



201412

图文传真



▲ 11月26日，党和国家领导人习近平、刘云山、张高丽等在北京人民大会堂会见全国离退休干部先进集体和先进个人代表。
(兰红光 摄)



▲ 11月13日，市委常委、宣传部长徐麟向本市局级离退休干部通报宣传工作。
(陈丹凤 摄)



▲ 日前，市委常委、统战部部长沙海林走访慰问老干部。
(统战 供稿)



▲ 11月27日，上海参加全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会的代表载誉归来。
(陈丹凤 摄)

▼ 11月23日，长宁区新任区委书记王为人走访慰问老干部。
(长宁 供稿)

▼ 11月19日，徐汇区委副书记、区长鲍炳章为离退休干部作区情报告。
(徐汇 供稿)



艺林漫步



1	①	诗 意 栖 居	张大林
3	②	小 歇	叶 英
4	③	冰 天 雪 地	孙 屯
2	④	荷 花 抱 子	唐 认 清
5	⑤	欢乐的小蕃茄	许冠庠





美丽的上海滩

□ 孙熙泉

一

六千年前，在你这里，
上海人就有了自己的先辈。
第一批先民——就在这里，
树起了“上海滩”的丰碑！

先民在上海滩繁衍和生息，
在上海滩用勤劳磨砺智慧。
马家浜和崧泽的史前文明，
就曾在泱泱神州大放光辉！

二

历尽沧桑，饱经冷雨寒雪，
改天换地，迎来日月重辉；
挣脱枷锁的祥龙翻身跃起，
解禁的中华终于奋起腾飞！

上海啊，祖国的掌上明珠！
你光荣加入腾飞的先锋队。
生死相随，御风万里——
我们紧跟着你，一起腾飞！

三

新上海啊——你海纳百川，
以包容开放引来精华荟萃；
登峰造极——你追求卓越，
以永不自满赢得尽善尽美；

远见卓识——你开明睿智，
以聪慧豁达铸就博大精深；
敞开胸怀——你大气谦和，
以磊落仁善建构忠爱贤惠。

四

看哪！星斗移，一日千里，
你领飞打头阵，功高至伟！
你宠辱不惊，你临危不惧，
尽显英雄本色，无私无畏！

瞧啊！乾坤转，日新月异，
你已变得如此亮丽而雄威！
百业中兴，万象更始——
尽显风光无限，前程烨炜！

五

我爱你呀，美丽的上海滩！
难忘你海色天光的蓝而媚；
波斑云影，是那么的动人，
海天合一，是那般的辽邃！

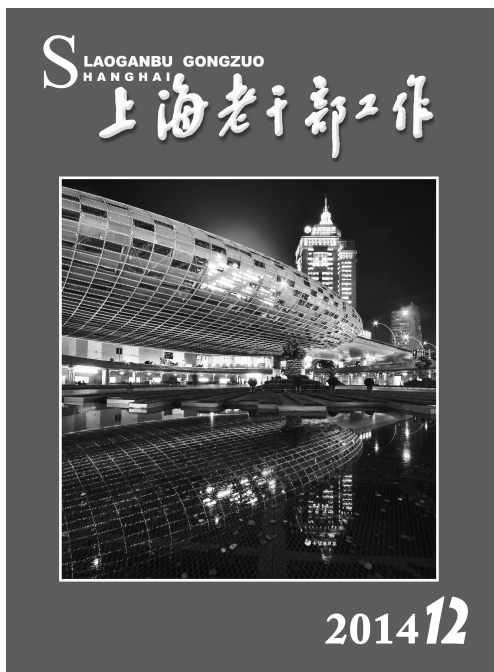
我爱你呀，繁华的大都会！
我爱你江姿市貌的艳与蔚；
看蜿蜒的黄浦江多么神妙，
雄奇的大桥高架何等壮美！

六

在这里，百花与百家斗艳；
在这里，人造与天工媲美；
在这里，创新与传承共荣；
在这里，现代与传统依偎！

率时代潮流的智慧城市啊！
妙思巧造，充满神奇敏睿；
看这异彩纷呈的创意乐园，
迷人的烂漫，醉人的芳菲！

(作者系市社会科学界联合会退休干部)



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 张家科
范传伟 洪瑞霖
龚怡 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12期 总第328期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

美丽的上海滩 孙熙泉 (1)

本刊专稿

全市老干部系统及时收看、认真学习全国离退休干部“双先”表彰会精神

..... 市委老干部局政治待遇处 (4)

找准“结合点” 争当六大员

..... 徐汇区斜土社区(街道)党工委 (6)

做老干部健康的贴心人

..... 虹口区广中社区卫生服务中心 (7)

优先优质 尽心尽力 做好老干部服务工作

..... 上海南房集团应急维修中心 (8)

中关工委主任顾秀莲来沪调研

..... 孟钧林 (9)

庆祝新中国成立六十五周年

党是我心中的一盏明灯 黄中一 (9)

中国梦,我的梦,做社会主义核心价值观的宣传者 施行 (11)

一碗芋艿面 难忘军民情 刘景航 (12)

人间爱晚晴 虞和洵 (13)

工作集锦

市人大副主任钟燕群深入社区听取老同志意见

..... 张红 (14)

虹口区十年尽心服务企业划转老干部

..... 万俐俐 (14)

静安区汇编《老干部工作实务手册》

..... 严朝蓉 (14)

青浦区为老干部免费定制北斗卫星定位设备

..... 青讯 (14)

杨浦区大桥社区老干部积极引导青年就业

..... 张盛 (15)

嘉定区华亭镇送法进学校 徐宏 (15)

闸北区老同志徐妙祥捐书百本警示后人勿忘国耻 付颖 (15)

上海电气老干部合唱团成立30周年

..... 陆卫中 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

和谐社区建设热心人 (16)

人物专访

儿孙绕膝前 幸福度晚年

..... 宝钢集团老干部工作部 (17)

童祥苓：“杨子荣”的传奇人生

..... 楼伊菁 (20)

今日点击

新四军对日军最后一战纪实

..... 刘 浪 (22)

热点聚焦

1946：毛泽东“摆平”陈毅粟裕之争

..... 鞠 开 (24)

工作者之歌

她，也是一名“老干部工作者”

..... 杨冬旭 (26)

情满人间

一路亲情亦是景 钱红春 (27)

学习之窗

习近平内部讲稿说些啥 新华社 (28)

锦句 摘 录 (29)

名人与读书 袁定华 (30)

七彩长廊

不小心成了微信“达人” 任炽越 (31)

人老七个谨记 姚全和 (32)

社区广角

闲庭信步，悠然自在 周 炜 (33)

谈天说地

拐杖一支保安全 沈方德 (34)

畅游天下

悦乐台湾行 齐 优 (35)

知识卡片

PX究竟是什么 曹湘洪 (36)

胃为何不消化自身 (37)

饮食保健

科学吃米饭可防慢性病 (38)

酒，最危险的食物之一 (38)

生活之友

筷子里藏着多少隐患 (39)

养生之道

十个数字保老年人健康 (40)

大脑不老“三字诀” (42)

家庭生活惯例能抗压 (43)

世界老人

国外政府如何“购买”养老服务 (44)

日本不“惯着”老人 (44)

心理导航

照看好自己的心情 (45)

执拗的老人智商高 (45)

闲情雅趣

幸运手链 戴美凤 (46)

激情岁月

宣传画《毛主席万岁》创作纪实

..... 哈琼文 (47)

艺林漫步 顾守维等 (48)

封面：五角场夜色 张吾平 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：转场 余文豹 摄

全市老干部系统及时收看、认真学习 全国离退休干部“双先”表彰会精神

□ 市委老干部局政治待遇处

11月26日，全国离退休干部“双先”表彰会在北京召开。全市各级组织部门、老干部工作部门和离退休干部组织积极行动，精心组织老同志和老干部工作者收看会议新闻联播，认真组织学习习近平总书记在会见全国离退休干部“双先”代表时的重要讲话，以及刘云山同志在全国离退休干部“双先”表彰会上的重要讲话。大家感到，这次全国离退休干部“双先”表彰会规格很高，取得了很好的成效。通过学习，深受鼓舞，倍受教育。

一、精心组织，注重实效

全国离退休干部“双先”表彰会召开后，市委组织部和市委老干部局高度重视，要求全市各单位把组织老同志和老干部工作者收看会议新闻和学习中央领导同志重要讲话作为加强老干部工作部门自身建设、加强老同志思想政治工作的重要任务来落实。

全市各级组织部门、老干部工作部门按照要求，层层组织落实。许多单位采用短信、微信平台等现代通信手段，迅速将通知要求传达到所有老同志。如，市级机关老干部工作部通过“市级机关短信平台”和“共产党员微信平台”及时将通知精神传达到市级机关各委办局和各离退休干部党支部；黄浦区委老干部局通过政务网和短信平台向各离退休干部党支部下发通知，使各级老干部工作部门、离退休干部党支部和老同志在第一时间得知会议召开的重要信息和中组部的通知要求，提高了老同志的收视率和参与率。

为了提高收看和学习效果，各单位除了采取个人在家收看会议新闻，还采取多种方式，认真做好组织工作。如，荣获全国离退休干部先进集体的浦东新区塘桥街道东方居民区离退休干部理事会，组织部分老同志在居民区老干部活动室集中收看新闻联播，当大家看到理事会理事长曹开裕受到习近平总书记接见的画面时，兴奋不已，许多老同志激动得流下了眼泪。又如，多次荣获全国离退休干部先进集体的杨浦区四平街道离退休干部党支部，考虑到支部老同志的年龄都在80岁以上，就要求老同志在家收看。27日上午，支部召开专题组织生活会，集中学习讨论，20余名老党员怀着激动的心情，人人谈体会，兴奋之情溢于言表。还如，普陀区委老干部局在通知老同志个人收看新闻联播的基础上，第二天一早，还专门要求区老干部活动室、街道老干部活动室、社区老干部活动室等，利用电视回看功能，集中组织老干部收听收看和学习交流，收到了较好成效。

二、反响热烈，倍感鼓舞

通过组织集中收看、学习讨论，老同志感到，习近平总书记亲切会见全国离退休干部“双先”代表，并发表重要讲话，刘云山、张高丽等党和国家领导人参加会见，充分体现了党中央对老同志在政治上的关心，感到十分荣耀和鼓舞。

全国离退休干部先进个人、上海师范大学原校长杨德广，出席全国“双先”表彰会后回沪，在刚下飞机接受采访时兴奋地说：

“这次出席全国‘双先’表彰会，习总书记与我们老同志亲切握手。现场聆听中央领导同志的讲话，真切地感受到党中央和习总书记对老干部的关怀，真实地体会到党中央和习总书记对我们老同志的希望。我们老同志要认真学习习总书记和刘云山同志的重要讲话精神，为党和国家多作贡献。作为一名全国离退休干部先进个人，我将不负厚望，带着荣誉而去，带着责任而回，为党的教育事業和青年学生健康成长奉献余热。”

原奉贤县人大主任、离休“老八路”崔永进，在收看新闻联播后激动地说：“这次全国‘双先’表彰会，三位常委到会，习总书记亲自会见先进代表，发表重要讲话并与代表合影留念。我虽然没有亲临现场，但同样感到很温暖、很受教育。这次我区‘夕阳红’讲师团也被评为全国先进集体，我感到很自豪、很光荣。我们要以这次‘双先’表彰会为起点，为关心下一代工作多作贡献，把党中央和习总书记对我们老同志的关心转化为支持在职干部工作、服务奉贤发展的自觉行动。”

复旦大学离退休干部党总支书记、离休干部郭晓燕说：“习近平总书记的讲话可亲可敬，言语平实，沁人心脾，体现了党和人民对老同志历史贡献的肯定和对老同志的厚爱，听了之后很受鼓舞。我们老同志要紧紧地团结在以习近平同志为总书记的党中央周围，自觉为党分忧，努力为党和国家事业发展凝聚正能量。”

许多老干部工作部门的同志在收看了新闻联播和学习了习近平、刘云山等中央领导同志的讲话精神后，心情久久不能平静。大家都感到，这次全国“双先”表彰会规格之高，充分体现了党中央对老干部工作的高度重视。大家表示，要进一步认真学习习近平总书记的重要讲话，认真做好新形势下老干部工作，为传承党的光荣传统和优良作风作贡献，努力为实现中华民族伟大复兴的中国梦汇聚正能量。徐汇区委组织部副部长、老

干部局局长陈华在组织机关同志学习表彰会精神时说：大会是表彰老同志的，但更是对我们老干部工作部门的鞭策。我们要认真学习习近平总书记和刘云山等中央领导同志的重要讲话精神，以敬重之心、关爱之情、务实之举认真落实中央对老干部工作要求。同时积极搭建平台，进一步加强离退休干部党建和思想政治建设，充分发挥好老同志的优势和作用，为党的事业增添正能量。

三、学习先进，奉献余热

广大老同志纷纷表示，我们要按照中央领导要求，以先进典型为榜样，发挥优势，有所作为，保持革命激情，发挥正能量。

全国离退休干部先进个人、徐汇区人大原退休局级干部桂骥敏在学习交流时，深有体会地说，承蒙组织关心和厚爱，我也被评为全国先进个人，但我深知，与很多先进典型相比，我做的工作还很不够，在荣誉面前感觉压力很大。我一定珍惜这个荣誉，不辜负党中央和习总书记的殷切期望，把压力转变为动力，竭尽全力发挥自己的专业特长，积极在“五老报告团”和关心下一代工作中作出新贡献。

杨浦区四平街道离休干部党支部书记管绍菊在组织支部老同志学习交流的讨论会上说，我们是全国和全市的老先进，但成绩只能代表过去，我们要从零开始，向其他先进典型学习，发挥优势，积极参加“金色夕阳行”志愿行动、“争当六大员”活动，自觉服务社区群众，为社区各项建设添砖加瓦。

退休干部、上海交通大学医学院李国瑛充满感情地说，习近平总书记的讲话，洋溢着对老同志的浓厚感情，饱含着对老同志的殷切期望。我作为一名大学生党建特邀组织员，要以全国先进集体和先进个人为榜样，认真履行职责，用我们老同志的正能量，引导和教育青年学生践行社会主义核心价值观、坚定地跟着共产党走。

（执笔：刘虾冠 孟钧林）

找准“结合点” 争当六大员

□ 徐汇区斜土社区（街道）党工委

徐汇区斜土社区党工委将开展“争当六大员，共筑中国梦”主题活动作为老干部发挥作用的有力抓手，依托“三个结合点”，让老干部在做好群众工作、社区自治管理、关心教育下一代、倡导文明新风等“岗位”上发挥积极作用。

一、结合群众路线教育实践活动，发挥老干部优势

1、升级平台，发挥离退休干部政治优势。建立联谊会会长联席会制度，拓宽老干部议事谏言渠道。群众路线教育实践活动中，社区党政领导班子向老干部通报情况，听取意见、建议。

2、搭建讲台，发挥离退休干部威望优势。社区党工委积极扶持社区“五老”讲师团，讲师团成员认真钻研群众普遍关心的热点问题，宣讲党的方针政策，做好“党的政策宣传员”。

3、提供舞台，发挥离退休干部特长优势。社区党工委积极培育健康社区文化，离退休干部发挥文艺特长，争当“社区文化的倡导员”。

二、结合创建全国文明城区工作，发挥老干部模范带头作用

1、带头引领作用。在创全动员大会上，离退休干部代表宣读创全倡议书，吹响了老干部身体力行投入“六个美丽”创全工作的号角，争当“和谐社会的促进员”。

2、社会道德模范作用。在创全工作中，老干部积极参与公益和慈善事业，当好“社会道德的示范员”。老干部有的参加红十字

会募捐等慈善活动；有的致力于奉献社区，关爱、资助贫困学生。

3、教育关心青少年。老干部积极投身社区关心下一代工作，当好“教育后代的辅导员”。

三、结合区域化大党建工作，发挥老干部纽带作用

1、深化共建项目。社区党工委将老干部联谊会和党建促进会进行对接，各居民区老干部联谊会和区域单位结对共建，探索建立了“关爱服务”、“道德讲堂”、“环保滨江”等品牌共建项目。区域单位党员组团走访老干部，老干部走进区域单位送学上门，举办“知人文，讲文明”等讲座。有的老干部还受聘成为区域单位行风监督员，推动区域单位转变作风，提高工作能级。

2、组建服务队伍。社区党工委开展“党员到社区，人人做公益”志愿活动，18个居民区接收报到党员2109名，一大批热心社区工作的离退休干部志愿者服务队伍中，有的老干部加入爱心志愿者、平安志愿者队伍，巡逻确保小区和谐稳定；有的老干部加入医疗服务队、法律服务队，每周为居民提供法律、健康咨询服务，其中“李耀昌法律工作站”的8名核心成员义务为居民区调解矛盾纠纷，每年受理咨询100起以上，成为“和谐社会的促进员”。

3、推动社区自治。在区域化大党建工作中，社区离退休干部积极参与社区自治，为社区治理出谋划策，已经成为社会治理的重要辅助力量。

虹口区广中社区卫生服务中心在全方位、全流程、全天候的医疗保健服务过程中注入更加精细化、多样化、个性化、亲情化的服务，使老干部得到更加便捷有效、安全周到的医疗保障。

一、开拓服务 满意全家

广中社区卫生服务中心承担着辖区内292名老干部的健康保健服务，为了能更好地为老干部们“保健康、保长寿”，除了已有的离休干部团队外，中心还根据属地内22个居委，新建成22个家庭医生服务团队，通过属地化管理模式，点面结合形成健康服务网络，进行全方位、全综合、全流程的健康管理，为老干部及其家庭成员，建立健康档案，及时全面了解、掌握健康信息，进行跟踪随访，并把信息输入电脑，实现信息化管理。整个团队不仅为老干部提供健康保健服务，对于家庭里的不同年龄段的成员，也开展集医疗、预防、保健、康复、健康教育等为一体的特色服务。

二、关怀健康 防治结合

目前，团队已与247名离休干部签定了服务协议书，完成了健康档案。今年做了老干部慢性病普查。根据管理对象的轻重缓急实施分类管理，团队实施的老干部医疗保健服务以连续性为

特点，实行条块结合，防治结合，每位家庭医生在访视过程中留下通讯方式，开通手机热线，保持全天候服务信息的畅通，及时提供医疗指导及电话咨询，全方位掌握老干部的医疗保健信息。团队以多种方式为离休干部

做老干部健康的贴心人



虹口区广中社区卫生服务中心

开展服务，进行高血压病的三级管理。各团队还以居委为单位，每月进行健康讲座1次。

三、引进技术 创新服务

近年来我们对病情较重、卧床不起、行走不便、有特殊需求的老干部建立家庭病床，每周定期和不定期

上门访视、提供长期的送医送药医疗护理服务；为辖区内养老院、老年公寓的离休干部设置流动病房，提供力所能及的医疗家床服务。今年初，中心投入了家庭医生巡诊车，以及电子化健康信息平台。中心不仅能监测到老干部们的健康信息，及时给予干预指导，更是通过将心电图等平时需要就院检查的服务送上门，为老同志提供了方便，更加保障了医疗安全，被媒体誉为“上海第一家社区巡诊车”。

四、温馨服务 健康保障

我们还为老干部提供冬送暖、夏送凉、住院探望、生日慰问、伴游活动；过年过节自制精美贺卡，送上节日的祝福。并与虹口区委老干部局合作，设立专门的保健室，每周二、四固定2个半天为老干部提供以常见病、慢性病为重点的医疗保健服务，共同为老干部们构建就近咨询、就近预防、就近保健的“医疗服务网”。

五、加强内涵 提升服务

中心重视老干部工作，要求用真心、细心、爱心来提升老干部医疗保健服务的品质和内涵。并将继续以“厚德精医、仁爱尽责”的良好职业道德和优质的医疗服务水平，为老干部撑好健康伞、守好健康门，做老干部的“健康贴心人”！

优先优质 尽心尽力 做好老干部服务工作

□ 上海南房集团应急维修中心

上海南房集团应急维修服务中心以“优先、优质”为服务宗旨，为离休干部提供房屋应急维修服务，努力为老同志安享幸福、安度晚年尽一份绵薄之力。

上海南房集团应急维修服务中心主要承担黄浦区内部地区的房屋应急维修、抢险工作和黄浦区962121物业服务热线的运营任务。中心成立了以中心领导班子、蒋华云劳模创新工作室和单位优秀应急维修服务人才为班底的离休干部服务工作组，制定应急维修服务实施方案，逐步形成完善的工作流程。

中心在进行房屋应急维修的同时，对老干部房屋内部其它设施也进行检查、带修和保养，减少房屋设施设备损坏给离休干部正常生活带来的不便。中心积极上门为离休干部服务，并督促物业服务企业做好房屋修缮工作，及时了解相关处置信息，确保离休干部合法利益不受侵犯。

对于属于应急维修服务范围内的项目，中心均及时、优质完成；对不属于应急维修范围的项目，中心亦积极参与组织协调工作；对于部分离休干部家庭因使用不当造成的房屋内部设施损坏的，中心工作人员向离休干部家庭成员讲解使用的方法。对离休干部生活中需要增配的设施，中心均配合进行安装。同时加强与街道社区老干部工作者的联系沟通，及时了解社区离休干部对物业服务的需求。

中心对离休干部服务工作一贯重视，优质对待。每次完成离休干部服务后，中心均

及时与离休干部进行联系，了解服务情况；同时，在春节、重阳节前夕，中心也主动联系居住在旧里房屋等老式房屋的离休干部，关心离休干部对物业应急维修服务的需求。

今年，在区委老干部局的指导和紧密配合下，通过各街道、居委老干部工作者的鼎力配合，中心为全区10个街道的855位离休干部家庭提供空调内机的清洗服务，受到离休干部的一致好评。在服务过程中，中心工作人员积极拓展衍生服务，比如，某离休干部居所楼层较高，多年未清洗窗，中心主动为其清洗了窗；某些离休干部使用空调的电源存在安全隐患，中心为其重新敷设电线；一些离休干部空调使用年限较长，排水管堵塞，中心发现后及时疏通。

在服务过程中，中心将“房屋应急维修服务进离休干部家庭”的服务和962121物业服务热线一并进行了宣传，了解离休干部在房屋应急维修方面的需求，提供相应的服务。

在近两年的离休干部服务工作，遇到部分涉及离休干部与相邻房屋使用人的维修任务，诸如上下家漏水等，处置工作颇费周折，尤其是产权房屋，在确认损坏的情况下，碍于《物权法》的规定，中心组织的维修工作无法立竿见影，需要通过大量的协调工作，如有部分居民不配合，维修工作也较难有所进展。为此，中心在区委老干部局指导下，酝酿妥善、便捷、及时的解决方案，力争将影响在一定程度上减到最小，保证离休干部正常生活不受或少受影响。

中关工委主任顾秀莲来沪调研

10月25日，全国人大常委会原副委员长、中关工委主任顾秀莲来沪调研关心下一代工作。上海市关工委作了书面汇报，市教育系统关工委、上海交通大学医学院关工委作工作汇报。

顾秀莲充分肯定上海市关工委工作，她说，上海市委、市政府非常重视关心下一代工作，上海是出成绩、出经验的地方。在听取工作汇报后，顾秀莲说，上海市教育系统关工委重视组织建设，充分发挥老同志的作用，为他们发挥余热创造了很好的条件，同时，重视调查研究和工作总结，建立了关工

委工作的长效机制，工作扎实、富有特色，亮点很多，值得推广。她还对上海交通大学医学院“不求大而求精”的办学理念表示赞扬，希望该院努力适应新形势、新要求，为国家培养一流人才。她对交大医学院特邀党建组织员和关工委老同志的辛勤付出表示感谢，她说，特邀党建组织员的工作非常重要，大学生党员的质量关系着党的事业传承。她勉励大学生党员不仅要在组织上入

党，更要在思想上入党，在思想上政治上业务上都要成为一名合格的共产党员。

座谈会由上海市委组织部副部长、老干部局局长、市关工委常务副主任方莉萍主持。市关工委副主任、市委老干部局巡视员魏挺，市关工办主任、市委老干部局副局长巡视员王伟伦，市教卫工作党委副书记虞丽娟，市教育系统关工委主任项伯龙，上海交大医学院院长陈国强等领导，以及离退休老同志、特邀党建组织员、大学生代表等参加了座谈会。

(孟钧林)



党是我心中的一盏明灯

□ 黄中一

时代的车轮滚滚前行，我们中国共产党已经走过了93年的光辉历程。

我14岁投身革命，1936年夏在上海参加了党领导的儿童革命团体新安旅行团。1938年在长沙由徐志贯同志介绍参加党的外围组织“中华民族解放先锋队”（民先），1939年在桂林由徐志贯同志介绍由民先转为中国共产党正式党员，至今已有75年党龄。一

路走来艰难曲折，中国共产党是我的指路明灯。抱着坚定的无产阶级革命信仰，党时时刻刻给我指引着方向。

解放前，我一直在国民党统治区工作。白色恐怖下工作环境恶劣，曾数次与党组织失联。每次失去联络后，我积极寻找党组织的同时，自觉地为党工作。

1940年在桂林，我在新安旅行团中担任

对外交际及少年部部长。接受八路军桂林办事处党组织的派迁，由广西桂林去浙江金华，协助台湾同胞参加祖国抗战团体“台湾义勇队少年团”工作，担任少年团指导员（一年后升任为主任指导员）。我把新安旅行团的优良作风与革命传统带到台湾少年团，并使之在台湾少年团中开花结果。台湾少年团在新旅精神的培育下，逐渐成长为新安旅行团的兄弟团队，是当时在东南前线第三战区工作时间长、人数多、社会影响大的少年儿童团体。

1941年夏，我在台湾义勇队中由朱适春同志介绍，第二次入党。1942年浙赣战役后，台湾义勇队及台湾少年团由浙江金华转移到福建龙岩工作。

1944年春，领导朱适春同志从浙江平阳写信通知我，要我离开福建龙岩的台湾义勇队回到浙江，以便寻找组织（我并不知道她这时也已失去组织联系）。我回到浙南以后，寻找组织渺无希望，在被誉为“浙江的晓庄”的湘湖师范分部工作了两年。两年中，我在学生中开展进步的话剧运动。由我担任导演的“长夜行”、“北京人”、“复活”、“雷雨”等大型话剧的演出，获得了巨大的成功。我的身边聚集了一大批追求进步的学生和教师。

抗战胜利后，1946年秋我回到上海，以小学教师职业作掩护，自觉投身到我上海地下党领导的反饥饿、反内战、争民主的教师运动中去，遭到了国民党反动派的追捕和迫害，三年中调换了八所学校。党组织和周围的进步同学和同事们掩护、保护了我。1949年3月21日，在白色恐怖最严重的日子里，由金立义同志介绍，我第三次入党。

解放初，组织上派我到上海的宁波同乡会第二小学（即现在的公平路小学）担任校长，参加过上海市委党校第三期学习。教育工会成立后，我被调入上海市教育工会工作，先后担任过调查研究室统计科科长、直属机关工会主席、市教育工会主席室党组书记，被推荐为上海市民主青年联合会第一届

委员（教育界召集人）。

1954年9月，受极左思潮干扰，对我历史关键问题无法查清，我受到取消中共候补党员资格的处理，被迫离开了心爱的党组织。但是，经党多年的教导和培养，我的信仰坚定，心中明灯长亮。我虽受到处理，但仍被留在市教育工会继续工作了六年，担任市教育工会宣传部宣传科科长。1956年，组织领导了全市大、中、小、幼教工音乐舞蹈会演。在这次会演的基础上，1956年成立了“上海市教工业余艺术团”，由我担任副团长。1956年舞蹈队排演的“风雨中的荷花”去北京参加全国音乐舞蹈会演，荣获一等奖。1960年被调离市教育工会去基层锻炼。

我不管在什么岗位上，任何环境下，哪怕“文革”十年中被打成了“牛鬼蛇神”，受尽了委屈与折磨，仍处处以共产党员的标准严格要求自己。形式上在党不在党都是一样，党始终就在我的心中。我胸怀坦白，任劳任怨，兢兢业业，勤勤恳恳地为党的教育事业添砖加瓦，尽自己绵薄之力。

十一届三中全会是我党历史上一个伟大的转折，我怀着一颗赤子之心，向党提出了申诉恳求复查的报告。经过组织长达四年的内查外调，1983年10月由中共上海市教育局党组纠正冤假错案，恢复我的党籍，终于使我重新回到了党的怀抱，党龄从1939年第一次入党时算起，激动之情真是溢于言表。

1986年离休后，党和人民给了我很高的待遇，医疗上享受副市长级待遇。我万分感激党和人民对我的关心和照顾。作为一个有75年党龄的老党员，我离而不休，积极参加关心下一代工作及各种社会活动，努力学习，与时俱进。容颜虽老，思想永葆年轻。因为在我心中，党是一盏永远不灭的明灯。

（作者系上海市枫泾中学离休干部）



本文作者近影

中国梦 我的梦

□ 施行

做社会主义核心价值观的宣传者

党的十八大提出了社会主义核心价值观，这是每个公民的道德取向和价值标准，是事关社会发展、国家振兴的大事，作为老干部一定要当好宣传员，在宣传社会主义核心价值观上作出表率。

我进入互联网建立博客有10多年的时间，办了3个博客：东方人文网、汪曾祺之友网和世华文学网。目前，我的宣传平台主要有3

个：博客、微博和微信。在微信中我建立了“汪曾祺之友微信文学沙龙”，成员近百人，其中有作家、教授、记者、网络朗诵家、博士生、研究生、文学爱好者等等，他们都是积极热情的汪迷。大家积极宣传社会主义核心价值观，沙龙成为抵制外来西化分化思想的重要阵地。

我还在互联网上开办了“东方人文微杂志”，现已出版35期。这个杂志可以在电脑上看，也可以在手机上看，颇受大家欢迎。在“东方人文微杂志”2014年第9期“总书记华彩录”栏目中，我刊登了习近平同志2014年5月4日上午在北京大学视察时的讲话。总书记说：“核心价值观承载着一个民族、一个国家的精神追求，”是最持久、最深层的力量。“每个时代都有每个时代的精神，每个时代都有每个时代的价值观念。”确立反映全国各族人民共同认同的价值观，“关乎国家前途命运，关乎人民幸福安康。”

“青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分重要。这就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。”

在“东方人文微杂志”2014年第21期“总书记华彩录”栏目里我刊登了习近平同志2014年5月31日在国际儿童节前夕的讲话，他向小朋友提出了要求，要把社会主义核心价值观基本内容熟记熟背，让它们融化在心灵里、铭刻在脑子里。要学习英雄人物、先进人物、美好事物，在学习中养成好的思想品德追求。要从小做起，从自己做起、从身边做起、从小事做起，一点一滴积累，养成好思想、好品德。要听得进意见，受得了批评，在知错就改、越改越好的氛围中健康成长。记得我的小孙女小馨馨在刚刚学会讲话的时候，我就教她讲了一句话：“我是中国人，我爱我的祖国。”2013年我带她到韩国首尔旅游，当时一个韩国人逗她说：“小姑娘，让你做韩国人好吗？”她立即斩钉截铁地回答：“我是中国人，我爱我的祖国！”周围的旅客听到这段话后热烈鼓掌。幼年植入的教育，使得孩子已经把这句话铭记在心。

在“东方人文微杂志”2014年第13期“总书记华彩录”栏目中我刊登了习近平同志2014年5月24日在上海考察时的讲话。他说：“上海一定要把培育和践行社会主义核心价值观工作做得更细、更实、更深入人心，努力在这方面走在全国前列。”

一碗芋艿面

难忘军民情

□ 刘景航

1947年9月，我在华东野战军“学兵训练处”工作。在国民党重点进攻山东时，我们分散打游击，为了吃饭方便，胶东人民政府给我们发了粮票，分细粮（主要是小麦）和粗粮粮票，凭票可在群众家里就餐，农民可以凭票在缴公粮时扣除。当部队运动到海阳县时，村政府分配我到一户农民家里就餐。当我走进这家农户时，只有大娘和她女儿在家，她们热情接待了我。我不好意思地说：“大娘，麻烦您了！”大娘乐呵呵的忙说：“小同志，哪里的话，不麻烦的，都是一家人，咱不说这见外的话。”她一边吩咐女儿往锅里加水点火，一边往瓦盆里和面。看着白花花的面粉，我急了，忙对大娘说：“大娘，我是粗粮票。”大娘笑眯眯的回道：“我知道，这是芋艿粉，我这是在给你做芋艿面。”一边说，一边又往盆里加了一些白面粉。那时不像今天，白面粉对于普通农家

是何等的金贵啊。面对大娘善意的谎言，我心中一热，眼眶都红了，仿佛是回到久别的家中，面对慈母在为我做饭的情景……

不一会，大娘把一大碗热气腾腾的面条端到我面前，上面还铺着一个煎鸡蛋和一些芸豆丝。我边吃边说：“谢谢大娘！”便狼吞虎咽地把一大碗又香又糯的面条吃光了。我说了声“谢谢大娘！”她忙说：“小同志，不用谢。”接着，大娘热情地拉着我的手，问我：“小同志，你多大年纪啦，家里还有啥人？”我回答说：“大娘，我十七岁了，家里有父母和嫂子，还有一个小侄女，哥哥被日本人抓了劳工弄到日本去了，至今生死不明。”大娘说：“你这么小，爹娘怎么舍得你去参军啊？”我说：“大娘，我是共产党员，为了粉碎国民党反动派重点进攻我们山东，为了保卫我们的胜利果实，带头参军。我和村党支部一起动员了27名青年参军，县委县政府还给我立了二等功咧。”大娘忙说：“好孩子，有出息。我们刚刚分到了土地，过上好日子，国民党反动派要来破坏，你们要狠狠打那些坏家伙。”然后，大娘和她女儿送我到门口，我握着大娘的手说：“大娘，再见！”大娘说：“小同志，有机会再来大娘家！”我依依不舍离开了大娘家。

光阴似箭弹指一挥间，六十七年过去了，每当我回想这段往事，当年大娘的音容笑貌和那碗香糯的芋艿面时刻萦绕在我的心间。

（作者系上海财经大学离休干部）

培育和践行社会主义核心价值观，贵在坚持知行合一、坚持行胜于言，在落细、落小、落实上下功夫。要注意把社会主义核心价值观日常化、具体化、形象化、生活化，使每个人都能感知它、领悟它，内化为精神追求，外化为实际行动，做到明大德、守公德、严私德。”

在“东方人文微杂志”2014年第4期“心语”栏目中，我刊登了我和大连网络朗诵家原声的一席微信对话，题目是“金钱有价，真情无价”。原声说：“钱只是一种货币，是交换的等价物，钱是有价值的，但比钱有价值的是真挚的情感，比情感有价值的是高贵的灵

魂！人不能做钱的奴隶，更不能将灵魂锁在铜臭上。唯钱为上，灵魂势必跪着爬行，这样做人还有意思吗？”这些真挚的话语，多么动人心魄，又是多么掷地有声的宣传社会主义核心价值观的语言啊！

（作者系上海外国语大学离休干部）

人间爱晚晴

虞和洵

我是学铸造工程的，一辈子从事的是教育工作，我深知思想铸魂，人生筑梦的重要，也身体力行，在退休后，用心经营晚年的美好生活。

我77岁了，因为妻子患脑膜瘤，动手术后需要照顾，所以从2006年开始深居简出。生活关闭了我外出的门，又为我开设了网络的窗。我以实名制注册了自己的博客、微博和网上个人图书馆。

我的博客内容是我的求学日记，记录了从1952年到1965年间高中、大学和研究生的生活，是用汉英双语写的。我居住的小区党支部看到后，在迎接上海世博会召开的日子里，邀请我当小区志愿者，负责教老人《世博

英语100句》，每周2个小时。我把每堂课的教案提前一周贴在博客上，这样上课时每位学员都能有教材。

我们退休二支部和出版总社结对子，退休二支部每次活动，出版总社总会为我们每人复制一份学习资料，我也常常把这些资料送给小区党支部，他们可高兴了。

小区党支部会邀请我参加一些活动。如，去年小区党支部举办迎七一活动，请我参加，但要出节目，我唱了英语的《国际歌》。又如，去年敬老节时我被邀请参加“本区2020年老年工作规划”座谈会，我提出了把居家养老、家庭病床和家庭护理捆绑在一起的设想。

我在学习中央文件时习惯于做笔记，并制作成可连续放映的幻灯片。有时退休二支部活动前，书记打电话要我在会上发言，我就把准备好的幻灯片在会上放映和发言。在迎接十八大召开时，我把从一大到十七大的会场照片收集在U盘里，小区党支部从U盘复制这些照片时发现了我的笔记，就要复制这份笔记。最近小区党支部复制了我的学习全国两会精神的笔记，并约我准备一小时的内容，以作备用。

一次，我想在网上看我过去发表的论文。我搜索到后，看了提要，点击全文时，网站要向我收费。我想，我自己看自己的文章也

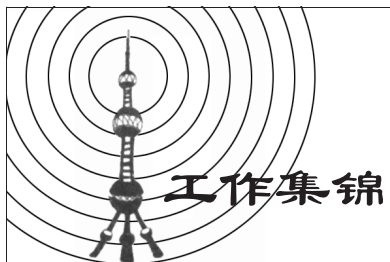
要交钱，情理不通。于是，我在网上建立了自己的个人图书馆，把自己过去公开发表的三十多篇论文和著作放了进去，可以让网友免费阅览。

我的微博是我现在日记的摘要。每晚看中央电视台新闻联播时，如有习近平同志讲话，我会在21点打开新华网，找到电视内容的文字资料，摘录在我的日记里，并将提要上传到我的微博上。

我今年虽已77岁了，但我还有一个老年的梦：就是把自己从1952年开始到现在的日记和工作日志摘录并上传到网上，供对教育有兴趣的朋友参考。如，我想把我在1952-1955年的高中日记称为“在那不是应试教育的年代”。我认为，发展素质教育，不只是学校的事，是全社会的事。我这个老人，也是社会的一员，所以有了这个老年的梦。

(作者系市教卫工作党委机关退休干部)





☆市人大副主任钟燕群深入社区听取老同志意见

日前，市人大代表、市人大常委会副主任钟燕群深入徐汇区湖南社区，专题听取老年居民对《上海市老年人权益保障条例（草案）》（征求意见稿）的意见建议，区人大常委会副主任许建华陪同。



钟燕群首先看望了85岁高龄离休干部赵丽清。赵丽清联系自身经历，将自己阅读资料后认真准备的三张手写意见稿与钟燕群进行沟通交流，得到钟燕群的认可和感谢。随后，钟燕群重点听取了社区离、退休干部等不同群体老年居民代表的意见和建议，围绕主题与大家进行了座谈。老年居民代表分别从就医、交通、精神生活等方面畅所欲言，并就居家养老、机构养老、家庭赡养等养老方式积极建言献策。钟燕群认真倾听，多次与老年居民代表互动交流。她说，《上海市老年人权益保障条例》要立足本市实际和大部分老年人的实际需求，通过听取意见、修改完善，使其更接地气、更具操作性，切实保障好广大老年人的合法权益，让老年人安享幸福晚年。（张红）

☆虹口区十年尽心服务企业划转老干部

虹口区老干部管理服务中心自2004年3月成立至今，十年多来，坚持管理与服务并重，以服务凝聚人心，尽心服务324位市属、区属企业划转老干部和31位遗属，受到老同志好评。

在区委、区政府的高度重视下，在各街道的共同努力配合下，虹口区从安置到位、待遇到位、管理到位、服务到位入手，确保划转老同志思想稳定，生活安定。区委和老干部局领导经常上门看望有特殊困难的老同志，倾听他们所思所想所盼所需。为有效解决老干部生活中的实际困难和问题，他们建立健全了“两费”保障、组织生活学习、情况通报、走访慰问、来信来访五个制度，确保划转老同志各项待遇严格落实，平时有人望、愁事有人听、困难有人帮。今年，他们围绕划转十周年，开展了召开一次座谈会、组织一次“三看”活动、出一本专刊、拍一张全家福、广泛开展一次走访慰问“五个一”系列活动，再次让企业划转老干部感受到了组织的关怀。（万俐俐）

☆静安区汇编《老干部工作实务手册》

为进一步提高全区老干部工作者全面掌握、准确运用相关政策规定的能力和水平，提升为老同志服务管理能力，近日，静安区委老干部局组织专人汇编了《老干部工作实务手册》，针对中央、市委制定的政治、生活待遇政策进行了简明扼要的重点梳理，并结合本市、本区近几年老同志的实际情况，对一些重点工作、常态工作进行了说明，旨在在进一步提高老干部工作者为老同志办实事、解难事的能力，以适应老干部工作转型发展、科学发展的需要。（严朝蓉）

☆青浦区为老干部免费定制北斗卫星定位设备

近年来，离休干部日趋高龄，为进一步保障他们的人身安全，解除子女担忧，青浦区政府实施实事项目，为全区老干部免费定制北斗卫星定位设备。

北斗卫星定位设备集精确定位（在何地）、紧急呼救（发送呼救信息）、报平安（发送平安信息）、乘车证、公园证等功能于一体。其中短报文通信功能，能通过卫星导航终端设备及时报告老同志所处精确位置和有关情况。若老干部单独外出发生意外状况，能通过



此设备及时获得其所处的具体位置和相关情况,有效缩短救援时间,提高抢救实效,最大限度地保障老干部的安全。(青 讯)

☆杨浦区大桥社区老干部积极引导青年就业

今年年初,杨浦区大桥社区(街道)关工委围绕“金色夕阳行”主题活动,针对社区青少年失学、失业、失管“三失”问题,在青少年社工点建立了“橙色阳光”青春驿站,以“公益+服务”的模式,由老干部志愿者和社工共同为“三失”青少年开展心理辅导、就业咨询、爱心课堂等活动,引导他们树立积极向上的人生观、价值观、世界观,促进了家庭和谐、社区和谐、社会稳定。

针对有些青年找不到工作、有些工作岗位找不到合适人才的情况,社区老干部志愿者在职能部门组织下,与社工一起参与“橙色阳光”青年就业服务体系,积极引导、帮助青年就业。老干部志愿者结合社区青年的个人兴趣、特长等参与介绍工作,同时还一起开展职业心理辅导、聘请相关人员开展订单式技能培训。仅今年上半年,老干部志愿者就共同参与介绍就业岗位65人次,成功11人次。目前,“橙色阳光”青春驿站已成为老同志关心下一代、发挥余热的新途径。(张 盛)

☆嘉定区华亭镇送法进学校

为切实加强来沪人员随迁子女的法制教育,更好地关心、呵护青少年健康成长,日前,嘉定区华亭镇法宣办走进华武小学,送法进学校。

区司法局华亭司法所所长代表镇法宣办向学生赠送了法制教育资料。上海俊豪律师事务所律师以真实模仿案件为切入点,通过

案例讲解、现场互动等方式教导青少年要学法、懂法、守法、用法。(徐 宏)

☆闸北区老同志徐妙祥捐书百本警示后人勿忘国耻

闸北区大宁社区离休干部徐妙祥心系祖国未来和教育事业,日前,他在读到由新华社解放军分社与《参考消息》报社组织28位将领、专家撰写的30篇中日甲午战争遭受惨败教训的反思文章编撰而成的《甲午殇思》一书后,心情久久不能平静,夜不能寐,希望能为“甲午殇思”做点实事。

于是,他自费购买该书100本,决定赠送给中高级学校的政治、语文、历史老师,拜托他们以“甲午殇思”教育学生,进一步激发青少年的爱国热情和民族精神。他在写给上海市教委的信中说:“当前中国周边形势严峻,日本企图复活军国主义侵略野心。我年事已高,不能再做其他事情,期望这批书籍和历史的教训警示青年一代不忘国耻,团结一心,发奋学习,强国拒霸,洗雪耻辱。”

市教委回信感谢老同志对青少年爱国主义教育的关心和支持,高度评价老同志的善举。同时表示,100本《甲午殇思》已转交3所高中和2所大学有关教师,并组织他们认真阅读,将书中的内容运用到教育教学当中,引导学生重温历史、勿忘国耻,认真反思甲午战争的教训和启示,激励广大学生为实现国家富强、民族复兴、人民幸福的伟大中国梦而奋发学习。(付 颖)

☆上海电气老干部合唱团成立30周年

日前,上海电气集团总公司举行老干部合唱团成立30周年演唱会。市委老干部局副局长杨飞云出席活动并讲话。上海电气集团老干部工作部领导给7名有着30年团龄的老同志佩戴了大红花。

据悉,上海电气老干部合唱团组建于1984年,是全市老干部系统中建团最早的合唱团之一。建团30年来,合唱团排练和演出曲目500多首,用歌声弘扬了时代主旋律,有一批节目在各类展演中获奖。(陆卫中)

翟桂英同志是普陀区甘泉路街道企业离休干部党支部委员，社区老干部学习中心组成员，新长居民区老干部学习小组组长。她立足社区，甘愿奉献，发挥余热，被居民称为和谐社区建设热心人。

翟桂英原是上棉七厂前纺车间党总支书记，离休后曾担任居委会党总支书记，二次退岗后担任街道企业离休支部委员、党小组长和居民区老干部学习小组组长。她的“官”越当越小，但工作热情却越来越高。她常说，这都是党的工作岗位，干的都是党的事业，都应该做好。

她经常与居委会书记一起，听取老干部的意见建议，了解老干部情况和需求。在学习小组中，她克服自己文化水平较低的困难，做到笨鸟先飞，比别人先学一步，多学一点。每次参加市、区老干部形势报告会和各类辅导讲座，她都认真记录，回家整理，然后在学习小组会上传达，努力使每次学习都取得实效。在她的带领下，新长老干部学习小组出勤率很高，学习氛围浓厚，讨论发言大家争先恐后，老同志们都觉得学有所获。

翟桂英是居委会“不在编的干部”，却是居委会干部的主心骨。在社区，每当居委会工作遇到解不开的疙

瘩时，大家就会想到请“翟阿婆”出山，而翟桂英的身影也会及时出现在工作现场。新长小区整治违章搭建，这是人人都头痛的老大难问题。个别老同志也经常到违章搭建的地方“休闲”打牌，更增加了整治工作的

违章搭建也“望风披靡”，先后拆除。小区面貌焕然一新，居民群众拍手称好。

翟桂英是小区里的“爱心奶奶”。她平时省吃俭用，但社区里的抗震救灾、抗洪救灾、扶贫帮困等各种募捐活动，她都带头参加。在她的倡议牵头和全体老干部的积极响应下，新长居民区离休支部成立了“老干部帮困教育基金”。三年来，该基金对小区里的12位困难学生进行帮扶，资助他们学费。她自己连续八年、每年2000元定向资助困难家庭，住在该小区的小薛姑娘是受益最多的一个。小薛父母离婚，跟随打工的父亲生活，经济拮据，读高中时又不幸患病，使本就贫寒的家庭雪上加霜。翟桂英得知后雪中送炭，及时捐款，帮助小薛治好了疾病，及时返校读书。翟桂英还积极参与关心下一代工作，每年清明“祭先烈、敬先贤、忆先人”活动及儿童节小公民教育畅谈会，她都与小朋友们在一起，用自己参加革命的亲身经历教育青少年，帮助他们树立正确的人生观、价值观、世界观。

翟桂英的辛勤付出，赢得了大家的一致好评，她连续五年被甘泉街道评为“先进共产党员”，还被评为“普陀区社会主义荣辱观教育先进个人”和“关心下一代先进工作者”。

和谐社区建设热心人

——记甘泉街道企业离休干部党支部委员翟桂英

难度。翟桂英得知后，拉着居委会干部和有关部门同志，去找老同志谈心，从党性、宗旨谈到老干部形象，“呱啦松脆”一席话，说得老同志当即表示支持拆违，绝不拖后腿。其他人看在眼里，服在心里，于是“牌圈”易地，拆违开工。其他

儿孙绕膝前 幸福度晚年

□ 宝钢集团老干部工作部

“时间都去哪儿了？还没好好感受年轻就老了，生儿养女一辈子，满脑子都是孩子哭了笑了。时间都去哪儿了……”

一声呼唤，一种温暖，一份真情。每一次听《时间都去哪儿了》这首歌，这三种感受都会涌上心头。时间去哪儿了？时间就在儿女们的成长、爸妈的衰老、老人的逝去中溜走了！孝老爱亲，是五千年中华文明的传承与绵延。孔子在《孝经》中说：“夫孝，天之经也，地之义也，民之行也。”晋人王祥冬天为继母捕鱼的事迹，被后世奉为奉行孝道的经典故事。在今天，虽无需卧冰求鲤，但我们身边的一个个孝老爱亲的典范不断涌现，为传统美德注入了时代的内涵。

百善孝为先

孝是良心之本，人格之基，是对爱心的无悔承诺和践行。在离休干部朱效义的家里，儿女、孙辈们的孝心温暖着朱老夫妇的心：不仅仅是逢年过节，平日里儿女们也是常回家陪伴老人，嘘寒问暖，带上些老人爱吃的食品，朱老夫妇吃在嘴里甜在心里。前几年朱老住院手术时，儿女们更是寸步不离地守候在病榻前，使朱老很快恢复了健康。儿女们说：“父母为了我们辛劳了一辈子，现在该是我们为父母尽孝心的时候了。”而朱老对儿女、孙辈也是关心倍至，不仅念叨他们的学习、生活，更是关心他们的思想。因为经历过战争年代，所以朱老对党有着深厚的感情，他对党的信仰和忠诚，工作和生活上的严以律己、勤俭节约深深教育和影响着下一代，儿女孙辈们都尊重老人，听从教诲，在政治上要求进步，在工作上作出成

绩，令朱老夫妇十分欣慰。

离休干部宫云起说自己是幸福的老人，这主要是因为儿女们的孝顺：居住的老式公房由儿女们出资修缮；住院手术时儿女们争



宫云起和家人

着24小时轮流陪护；子女们不仅为老人请了钟点工，还每天有人去看望。今年，子女们得知宫老楼上邻居出国定居后，马上租借了楼上的房间，他们轮流居住照顾，让老人享受天伦之乐。

作为家中的长子，宝钢退休干部汤在新深怀爱老之心，恪守敬老之德，力行孝老之举。为了让年近九旬的父母安享幸福晚年，老汤承担了照顾父母生活起居的任务，除了几乎每天去看望帮助料理家务，为老人购置生活用品外，老汤还观察和询问父母的身体情况，把父母的衣食住行放在第一位。他说，照顾父母是儿女天经地义的事，再辛苦也应该，没有什么值得炫耀的，这是儿女的应尽义务，因为每个人都会老。老汤不仅把父母照顾得舒舒服服，对自己的家也是日夜操心。他与妻子恩爱有加，与弟妹相处和睦，邻里关系融洽，对儿子教育有方，温馨

和谐的家庭氛围引来邻里、同事、亲朋的羡慕和称赞。

家和万事兴

这是一个四世同堂的大家庭，家庭成员共19人。

这是一个有自己家训的大家庭：做好事、解难事、讲乐事，为家添光彩。

这是一个与宝钢有缘的家庭。父亲从宝钢退休，孩子们和父亲一样关注宝钢，一儿一孙获得过“宝钢教育奖”。

这个家庭的主人就是87岁高龄的宝钢退休干部谈鸣天。“关心国家大事、关心宝钢发展，热心公益，对子女教育有方，家庭团结和睦”，这是谈老所在的党支部、社区对他的评价。支部的组织生活，谈老每次必来；居委会公示要捐款捐物时，他总是第一时间将款物送过去。他教育子女要传承中华民族的美德，成为对社会有用的人。子女们牢记父亲的话，在家孝敬长辈、关爱小辈，在外树立正气、弘扬正气，传递正能量。自从老伴去世后，谈老的孩子抢着回家陪伴父亲，做几个好菜给老人家尝尝，说些老人家感兴趣的话题，孙辈们更是把校园生活的趣事拿来和爷爷分享，一大家子聚在一起其乐融融。

“家，就像一条在大海里航行的轮船，做父母的要为这个家‘把好舵’。如今，我们老了，孩子们当‘船长’了，我们更有一份责任督促他们，把好的家风传承下去，为和谐社会尽一份力。”宝钢退休干部周正义对于和睦家庭的经营有着自己的想法和做



周正义与家人

法，多年的苦心经营换来家庭的幸福美满。追寻其中的奥秘，他说：“幸福其实很简单，大家相互关心，相互帮助，幸福就来了。”儿女们用自己的爱心、孝心、责任心构筑了一个和谐的家庭：2012年初，老周家遭遇到一件突如其来的事故，就是老伴不小心摔跤造成大腿严重骨折，孩子们知道后都争先恐后地要到医院陪护，老周考虑到儿女们工作都很忙，决定自己来陪护。可是，孩子们不同意，他们放心不下上了年纪的老爸，坚持要挤出时间轮流到医院陪护老妈。按理说，这个家庭完全有能力请一位护工来照顾妈妈，但是孩子们说，当爸妈患病住院时，在第一时间他们最需要得到来自亲人的关爱，这也是我们作为子女应当尽到的一份责任和义务。在家人的悉心照料下，老周爱人的腿得以康复。

相濡以沫情至真

幸福是什么？幸福是一起走过艰难困苦的从容，是一种洞悉人生苦短的姿态，是默默无语相伴一生的美丽。八十多岁的离休干部张朴每天给生活不能自理的老伴喂饭，帮她穿衣梳洗，陪她唠嗑，照顾她按时吃药，搀扶她行走，为她按摩，20多年如一日，天天如此，细心周到。“老伴是烈士的女儿，是孤儿，结婚后，边工作边照顾家，抚育孩子，很辛苦。现在她病了，我要好好照顾她，让她幸福快乐。”张老动情地说。他们夫妇间只要一个眼神、一个动作就能明白对方的心思，20多年来，张老用自己的一言一行实现



谈鸣天与家人

着自己的诺言：“虽然老伴不能清楚地表达，但我知道她一直在关心着我，爱着我，只要有我在她身边，我就要加倍地爱护她。”

90岁高龄的离休干部高廷川把对妻子的爱浓缩在每天的悉心照料中，自从妻子因病丧失了自理能力后，他包揽了全部的家务事，妻子的一丁点儿不适都会让老人睡不好觉。虽然上街买菜、帮妻子穿衣洗漱，这些对于高老来说是很辛苦的，然而夫妇俩越老越相爱、越老越谁也离不开谁的感觉使他倍感幸福。

最美不过夕阳红

世间万物，因和谐而美丽，因和谐而温馨，社会是这样，家庭也是这样。宝钢退休干部刘薰萌的家祖孙三代人口较多，每当大家聚在一起的时候，老刘买菜、做饭从不嫌累，“我喜欢”，短短三个字道出了他对家庭的热爱，对家人的感情。平日里，老刘夫妇电话这头的声声牵挂，让儿女孙辈们感受到家的温暖，祖孙三代生活在快乐而幸福的大家庭里，真是一幅“最美不过夕阳红”的景象。

如果说“钢铁世家”是对退休干部刘堃家庭的美誉，那么“充满活力”和“向上向善”则是对他们家庭的赞赏。老刘不仅是退休干部党支部的党小组长、宝钢老年大学冶金分部摄影班的班长，还是社区桥牌兴趣小组的“创始人”兼领队、社区宣传者和学习小组的主要成员。年近八旬的他，每天忙里忙外不亦乐乎。妻子老吴则是楼组长，每天义务“承担”着为楼里的孤寡老人送报纸、牛奶，清扫楼道、美化环境的任务，是大家公认的“好大妈”。夫妇俩注重营造家庭和谐的氛围，除了把儿女的生日和结婚日、孙辈的生日记在心里，将这作为家庭“节日”让祖孙三代相聚一起外，每次外出旅游回来后，老刘都将“采集”到的名胜古迹在电脑里制作成“纪录片”与儿孙们一起分享。儿女们理解父母的苦心，更懂得维护家庭的和谐，为了方便照顾年岁越来越大的爸妈，女儿将自己的住房迁到父母同一个小区里，让

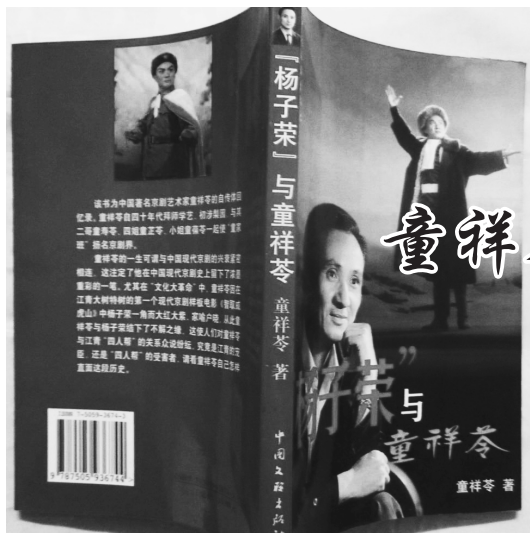
父母感受儿女的一片孝心。

全家四世同堂，三代人中有共产党员10人，宝钢退休高工耿为民戏称自己的家可以组成“家庭党支部”了。老耿94岁的父亲是离休干部，在家里很有威望，得到了亲人们无微不至的关心和照顾。老耿说，家族把对长辈的尊重放在首位，很看重对家庭成员的思想教育，从小就立下规矩要做遵纪守法的好公民。对于小辈关爱有加，从1984年至今，在耿家的三代人中，每年的儿童节，孩子们都能收到长辈们的礼物，感受到父辈的关爱。耿家人用生活中平平凡凡的事、点点滴滴的情诠释爱的真谛，用亲情铸就了家的和谐、幸福。

一个共同生活了20多年的再婚家庭，感情胜过血缘，无数点滴汇聚成一个爱心之家。丈夫通情达理，妻子温柔贤惠，两个儿子和继父感情很好，叫“爸爸”叫得很亲热。这个家庭的女主人是宝钢退休干部张文惠。她说，母亲在世时和他们生活了18年，丈夫对母亲十分尊重，对她家的亲戚也很关照，是个模范丈夫。儿子在这个充满爱心的家庭中长大，格外懂事，继父生病住院时，跑前跑后帮忙照顾，送菜、换药十分体贴。张文惠谈起家人时心里很温暖：“我们家的每一个成员都愿意为家的和谐与幸福去付出，去努力，家和万事兴！”

他们都是生活在我们身边的普普通通的老同志，他们又都随着熠熠闪光的高贵品德，面对逐渐老去不再能呵护自己的父母，面对常年患病的伴侣，他们耐心陪伴照顾；对于小辈，他们倾注了大量的心血，辛苦了大半辈子，没有惊天动地的事迹，只有平凡中见真情，他们日复一日的坚守为我们树起了不朽的道德榜样。

在这里，我们想对所有的儿女、孙辈们说：无论学习或工作有多忙，都要留点时间陪爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈说说话、走一走。如果他们老了，请拉住他们的手，就像当年他们拉着你的手……



童祥苓：“杨子荣”的传奇人生

□ 楼伊菁

四十多年前，童祥苓在现代京剧《智取威虎山》中成功塑造了英勇、智慧、忠诚、果敢的侦察英雄杨子荣的形象，他那浓眉大眼、身披大氅，身形洒脱，目光凌厉的扮相，完美地注释了那个时代的审美观：“杨子荣”，是时代精神的化身，是英雄主义的代名词，深深地镌刻在一代人的记忆中。

如果说舞台上的杨子荣，演绎着侦察英雄智取威虎山的一段传奇；那么，杨子荣的扮演者，童祥苓又经历了怎样荣辱交加的传奇人生呢？

国家一级演员童祥苓1935年出生于天津市，8岁起就在北京从师于雷喜福、刘盛通、钱富川、高连甲、吴喜成等京剧名角学戏，文戏武戏都学，还向鲍吉祥、张伯驹等大家学余派戏，后又拜马连良、周信芳为师。余、马、麒各派剧目均能演出。除主演传统戏《武家坡——大登殿》、《四郎探

母》、《伍子胥》、《战太平》、《空城计》、《斩马谕》等戏，并创排主演了新编历史剧《甲午海战》、《大风歌》、《胭脂判》。

童祥苓深知艺术流派的形成就靠其作品，通过他演的戏来表现。他演的《尤三姐大闹宁国府》，完全是全新的戏，排出来后还拍成电影《尤三姐》，从剧本文学、故事情节上都比老的《红楼二尤》要完整，体现尤三姐的性格也更深化。

1959年，童祥苓出演的《乌盆计》在上海市青年戏剧汇演中获优秀表演二等奖；现代剧《踏破东海千层浪》获集体优秀表演一等奖。1964年，他还赴法国、意大利、比利时、西德、荷兰、瑞士等国，与杜近芳女士合演《白蛇传》。

1965年，童祥苓正值而立之年。《智取威虎山》剧组在全国海选主要演员杨子荣时，童祥苓已在原《智取威虎山》剧组出演少剑波。

当时，童祥苓的姐姐、著名京剧表演艺术家童芷苓被指责为“对现代戏缺乏无产阶级感情”，调离剧组，而由她苦心组建的由他们童家七个京剧演员组成的童家班剧团，也被诬陷为“反动封建帮派”。受姐姐冤案株连的童祥苓，对竞选《智取威虎山》的侦察英雄杨子荣角色，根本连想都没想过。休息天，童祥苓和妻子在淮海中路遛弯，突然一辆小车停在他身边，上海京剧二团团团长李俐从车上下来，二话不说，拉着童祥苓就上了车。

童祥苓跟着李团长进了



童祥苓近影

锦江小礼堂。他来到后台，看到有上海京剧院的，有全国各省市的京剧演员，他明白了，这是让他试角色来了。他不抱希望，轮到他唱了，童祥苓想想，既然来了，就唱一段吧。清了清嗓子，童祥苓唱了一段传统戏黄忠的《定军山》。经过一番周折，童祥苓没想到，落魄的他，最后一个被送选，又最后一个被选上。这真是一个传奇！如果说侦察英雄杨子荣智取威虎山是一个传奇，涉嫌“反动封建帮派”的童祥苓居然能主演杨子荣不也是一个传奇吗？

当时的童祥苓并没有借唱红“杨子荣”为自己扬名的梦想。他崇敬解放军，上海解放前夜打了一天的炮，第二天早上突然没有声音了。他上街一看，身穿粗布军服扎着绑腿的解放军就这么和衣睡在冰冷的马路上。这与耀武扬威的国民党军队绝对反差的对比令他由衷地感叹“自己的队伍来到眼前！”出演杨子荣，把解放军用京剧形象塑造在舞台上，使他能将一生所学，创造性地发挥，在杨子荣身上表现出来，自觉不自觉地和自己的队伍维系在一起。杨子荣的形象跟他的心灵和血脉息息相通，而“迎来春天换人间”的理想里，不正寄寓着他生命意识的最高境界吗？虽处在如此艰难的境遇里，童祥苓却又燃起希望。

1966年，《智取威虎山》剧组在北京京西宾馆礼堂精彩上演。童祥苓以细腻激情的表演，韵味浓厚的唱腔，表现了杨子荣内在的感情。毛泽东主席亲自前来观看演出，并说：“这个戏基本可以。”毛泽东主席还特地将“打虎上山”这一唱段中，“迎来春天换人间”这一唱词，改为“迎来春色换人间”。童祥苓颇受鼓舞。

1968年，《智取威虎山》要拍成电影，由于剧组一时找不到合适人选出演杨子荣，于是又重新起用了童祥苓。拍电影除了要保持原剧的舞台风格外，还要求在人物表情和眼神上表现得更细致，同样两小时的演出，演员的戏更重。可是，在排戏的紧张间歇里，仍不断有人找童祥苓谈话，逼迫他交代问题。童祥苓压力重重，如履薄冰。他告诫自己：只有演好杨子荣，他和他们童家才有希望。

最终，影片《智取威虎山》拍摄得很成功，被有关方面定为“样板中的样板”。喜讯传来，童祥苓触景生情，想起当年《智取威虎山》剧组在舞台上演出成功后，幕布一落下，在场谁都没说话。当剧组人员上台宣



《深山问苦》 童祥苓饰杨子荣（右二） 齐淑芳饰常宝（左三）
张佑福饰常猎户（右一）

布，毛主席说，“这个戏基本可以。”顿时，台上欢腾了，两年的心血终于获得成功，童祥苓也感到一阵轻松，整个身心都沉浸在幸福和成功的喜悦之中。可是现在，童祥苓再也找不到上次宣布演出成功时那种欢快和喜悦的感觉了，他只感到累，一种身心的疲累。

直到粉碎“四人帮”之后，童祥苓才得以重上舞台，扬眉吐气地唱响“打虎上山”。他得以安慰的是，中宣部基本肯定了《智取威虎山》。

如今年已78岁的第四届全国人大代表、第五届全国政协委员、上海市政协委员、市人大代表、民进上海市委常委童祥苓，想起在他70岁生日的时候，上海京剧院的领导感叹说，京剧院现在还靠《智取威虎山》坐台唱戏，可见这出戏直到现在观众还喜欢看，还有艺术生命力。作为戏中主要演员杨子荣的扮演者，这样的评价不就是对他艺术生命的肯定吗？

新四军对日军最后一战纪实

□ 刘 浪

日军负隅顽抗

高邮，位于江苏省中部，南临扬州、泰州，北靠淮安、淮阴，为古运河道上的一个重镇。秦始皇时期这里就筑有高台，置有邮亭，故名高邮。高邮自古就是兵家必争之地。

自1939年10月2日高邮沦陷以后，日军于此重点布防，经过多年的苦心经营，本来就地势险要的高邮城被建筑得十分坚固。它有内城外城之分，四周水网纵横，最盛时城内驻有日军警备大队和伪军7个团。

1945年“8·15”日本投降后，高邮的日伪军逼迫24万民工在高邮城外加筑了一道10多公里长的坚固城垣，构筑了大量炮楼碉堡，烧毁了接城的民房400多间。与此同时，中共中央华中局和新四军军部下令苏浙军区所属部队实行总反攻，命令苏浙地区日伪军和一切伪组织投降、反正。但高邮城内日伪军有恃无恐，屡屡拒绝新四军的劝降通牒。

1945年12月初，国民党驻扬州的汤恩伯部队派出25军108师1个团，与日军500人、伪军三四千人从江都出发，进攻苏中解放区的邵伯，企图增援高邮，将华中解放区分割为二。为了保卫苏中解放区，控制高邮、邵伯运河线，15日，粟裕致电陈毅，分析了高邮对苏中、苏北乃至山东战局的影响，建议先进行高邮战役。

自该年11月起，原新四军苏浙军区北移部队和原苏中、淮北军区部队编成华中野战军，粟裕任司令员。第三纵队整编为新四军华中野战军第八纵队，陶勇为司令员兼政委，辖5个团。粟裕阵前点将，由八纵5个团攻打高邮，特务团攻打车逻坝，切断高邮之

敌退路；七纵以一部兵力攻打邵伯，其主力则布置于扬（州）泰（州）线以北、邵伯以南地区，围点打援。

12月19日，新四军华中野战军集中第七、第八纵队及苏中军区部队共15个团，在南北40公里、东西20公里的地域内，对高邮城发动了全线进攻。粟裕命令陶勇纵队在6天之内攻克高邮城。

“土坦克”和云梯攻下高邮

据原第八纵队司令部文员张万程回忆，攻击当晚，粟裕指挥第七纵队向邵伯之敌发起攻击，陶勇指挥第八纵队向高邮外围之敌展开猛烈攻击。战斗中，敌人利用泰山庙、真武庙、承天寺、放生寺、观音庵等大小10多座庙宇及坚固工事顽抗。

参加高邮战役的原高邮独立团5连连长高兆安老人也回忆说，当时有一队伪军驻守在城外净土寺塔制高点上，为首的是伪22师师长王和民的侄儿，他组织伪军向我军疯狂射击。攻塔时，新四军战士发明了“土坦克”，即在大方桌上铺上湿湿的厚棉胎，防子弹炮弹射人。4个人顶一张桌子，4张方桌连成一体，突击到塔下，一把火烧毁了塔内



图为1945年12月27日高邮战役后日停火

楼梯，这股伪军仍不投降。后来才得知，这股伪军挖了一条地道通到城里，每天运来一大箩筐烧饼食用。直到次日中午，高邮外围基本扫清，敌人龟缩在高邮城里。尽管城楼上的警戒全部换上荷枪实弹的日本兵，并不断向新四军阵地扫射，但已失去了往日的威风。当时日本天皇已宣布无条件投降，只不过日军内部严密封锁了这一消息。针对这一情况，陶勇将军所辖八纵部队在发起总攻之前，首先发动强大的政治攻势，进行攻心战，以瓦解日伪军。我军采用喊话、放日本歌曲、挂劝降标语、发放传单等种种做法，使城内日伪军开始动摇、分化。

几天后，我军在强大炮火的掩护下，冒雨发起了总攻。64团在团长张云龙指挥下，从北门楼方向突进，与敌激战。张云龙命一营营长邓若波亲率一连紧跟三连登城，巩固阵地，接应后续，扩大战果；并命三营营长秦镜率部队迅速在南侧从二连突破的口子爬上西城墙，与一营部队协同作战，猛烈向西门方向冲击。

为了能爬上城墙，64团战士们用3根竹子扎成云梯往上爬。眼看着就要爬到城头时，突然间敌人伸出许多钩镰戳出来，这种特制的城防武器能刺、能推还能拉。但战士们出奇制胜，还没等敌人的钩镰戳到云梯，手榴弹就已经扔上了城头。前赴后继的64团战士终于从城西北角登上城垣，与日军展开白刃格斗，战斗异常惨烈。

谈判代表制服挥锹鬼子

攻入城内的64团冒雨与日伪军展开了逐屋巷战，后续部队也源源不断赶来。第68团一营遭敌地堡群火力封锁，前进受阻，一连战士戴文祥英勇机智地迂回到敌堡侧后，利用死角，连续打下7个地堡，扫清了前进道路。很快，64团、66团攻入日军旅团司令部。

为瓦解敌军，华中军区党委指派时任第八纵队政治部副主任的韩念龙为我军全权代表



高邮战役中的战斗英雄及模范工作者

与日军谈判，令其放下武器投降。

日军司令岩崎大佐见我方代表穿着一身，派头也不大，傲慢地拒绝投降。韩念龙当即正色道：我就是最高司令官代表！并说：我奉毛泽东主席、朱德总司令及新四军华中军区司令长官的命令前来受降。现在我只给你20分钟时间，否则，我军将发动全面总攻，彻底消灭你们！韩念龙话音刚落，他身后突然蹿出一个鬼子，手拿一把军用锹，向他头部劈来。站在一旁的杨起眼疾手快冲上前去，制服这个鬼子，并夺下这把军用锹。岩崎见大势已去，同意缴械投降。

26日拂晓，韩念龙和八纵政治部副主任谢云晖作为新四军代表，在日军司令部举行了受降式，接受日军投降。至此，沦陷多年的高邮完全解放。

此役，我部俘日90旅团岩崎大佐以下891人，伪42师师长王和民以下3493人，缴炮61门，枪4000多支，战绩居华中抗日战场之最。中国共产党领导的对日作战以平型关战斗的大捷开始，以高邮战役的胜利而圆满结束。有趣的是，当战斗结束后，国民党的飞机以为高邮城还未被我军解放，居然继续空投下了一些干粮、面粉、武器。

高邮战后，粟裕挥师连克运河车站、炮车镇等日伪据点，贯通了陇海路东段，使山东、华中两大解放区连成一片，为迎击国民党军大规模进犯创造了有利条件……

1946:

毛泽东

『摆平』

陈毅粟裕之争

□ 鞠开

众所周知，毛泽东和陈毅在长达40余年的峥嵘岁月中，结下了性格反差大、却又是领导人中少见的政治信任和个人感情。那么，当陈毅与粟裕在战略上产生分歧时，毛泽东又是如何圆满解决争端的呢？

毛泽东的南线出击计划

1946年6月19日，即新的全面内战爆发前一周，毛泽东在一份电报中指出：

“观察今日形势，蒋介石准备大打，恐难挽回。大打后估计6个月内外时间，如我军大胜，必将议和；如胜负相当，亦可能议和；如蒋军大胜，则不能议和。”

6月22日，毛泽东提出了一个南线出击作战的战略计划，请刘伯承、邓小平、陈毅等人考虑。这个计划是在国共和谈全面破裂、国民党军向我大举进攻时，我山东、太行两解放区主力部队实行外线出击，向南作战。要求太行解放区的部队以豫东地区为主要作战方向，集中主力尽可能攻取陇海路沿线南北十几个县城，着重在野战中消灭敌军有生力量，相机占领开封；山东野战军则以徐州地区为主要作战方向，集中主力配合苏皖北部的部队，攻取津浦路徐蚌间及陇海路黄口、徐州段各点，着重调动徐州之敌在野战中歼灭之，同时，要求集中野战军主力以对付江北之敌，配合作战，并考虑在形势有利时，太行、山东两区主力南渡淮南，向大别山、安庆、浦口之线前进。

应该说，毛泽东的这一计划在解放战争初期，是不符合战争实际情况的。围绕这一作战计划，陈毅和粟裕之间发生了争论。

粟裕认为华中主力应留苏中

陈毅对毛泽东提出的南线出击作战计划，是竭诚拥护的。当他接到毛泽东6月22日的电报后，次日即复电毛泽东，完全同意这一南线出击作战计划，并对山东野战军作了部署。

粟裕接到毛泽东的电报时，正在苏中前线指挥作战。他从实际情况分析后，认为华中野战军主力应留在苏中作战，不能立即西移淮南。27日，他便给中央军委和陈毅发了电报，表明了自己的意见。

之后，粟裕感到事关重大，立即赶回淮安，同邓子恢、谭震林一起商量，他们一致赞同粟裕的建议。6月29日，他们又联名给中央军委、陈毅发了一份电报：“华中主力转至淮南后，不仅粮食须由苏中供给，即民夫运输恐难支持，因淮南地广人稀，交通不便”，“苏中地（方）武（装）已很弱，难于担任钳制任务。如苏中失陷，淮南战局万一不能速胜，则我将处于进退两难。”因此，他们建议在第



一阶段中，华中野战军第一师和第六师再加入蚌埠、浦口线作战、完成第二阶段任务。

然而，陈毅拒绝了粟裕等人的建议，30日他电告中共中央并复电华中分局：“我们认为7月间非打不可……”

陈毅坚持南线出击战略

毛泽东对粟裕6月27日的电报极其重视，在接到电报的第二天（28日），他复电华中野战军，指示：“部队继续隐蔽于待机位置，听候安排。”30日，毛泽东又致电华中野战军：“部队暂缓调动，待与陈军长（陈毅）商酌后，即可决定通知你们。”

7月4日，毛泽东在给刘伯承、邓小平、陈毅的一份电报中，提出了“我先在内线打几个胜仗再转至外线，在政治上更为有利”。按照毛泽东的这一指示，粟裕于7月13日发起了苏中七战七捷战役。

就在苏中七战七捷战役发起的这一天，毛泽东给陈毅等人发了一份电报，指出：“鲁南大军（即山东野战军）仍不宜此时南下，以免陷于被动地位”；“刘邓所部亦在现地整训待机，不要轻动”。“我苏中、苏北各部先在内线打起来，最好先打几个胜仗，看出敌人弱点，然后我鲁南（指陈毅部）豫北（指刘邓部）主力

计入战争，最为有利”。可见，毛泽东基本上接受了粟裕的建议，推迟了南线出击作战计划的实施。

但是，这时的陈毅鉴于敌军即将大举进攻苏皖，还是坚持原定的南线出击作战计划。7月14日，他在给中央军委的电报中主张，敌本月大举进攻苏皖时，我军应即按原定南进计划行动，并要求粟裕率主力立即西移淮南。粟裕不同意陈毅的这一复示，8月1日，他在一份电报中仍然坚持自己的意见。

毛泽东改变原定计划

一个要“西移”，一个要“东调”，毛泽东的态度怎样呢？他没明确同意陈毅提出的要华中野战军主力立即西移淮南的建议，但是，他也没有放弃要华中野战军主力西移淮南的计划，只不过提出华中野战军如能在8月内歼灭两个旅，就先在苏中内线歼敌，然后再转至淮南作战。

8月6日，毛泽东致电陈毅，提出：“似以同意粟裕意见在苏中再打一仗，然后主力西调为有利，因粟部西调过早，一则苏中人心不顺，二则敌军亦将早日西调，如西面仗打不好，怨言必多。故不如让



陈毅和粟裕的雕像

粟部在苏中再打一仗（不论胜负），然后西调，各方则无话可说。”

在这期间，粟裕率华中野战军主力在苏中连续打了几个胜仗。相反，陈毅在淮北作战则不断受挫，事实终于说服了陈毅。8月13日，陈毅致电粟裕、谭震林：“宜就地开展局面，不必忙于西调，军委有此指示，望照办。”陈毅和粟裕之间的一场争论到此结束了。

9月19日，当华中野战军北上苏北与山东野战军会合后，陈毅对他和粟裕之间的这一争论，在10月1日给中共中央的电报中进行了自我批评。

10月15日，毛泽东在给陈毅、张鼎丞、邓子恢、曾山、粟裕、谭震林的电报中说：“在陈毅领导下，大政方针共同决定（你们6人经常在一起，以免往返电商贻误战机），战役指挥交粟裕负责。”毛泽东对陈毅仍然表示了极大的信赖……

她，也是一名“老干部工作者”

□ 杨冬旭

她，每天早上六点到单位，晚上六点半才回去，黄浦区老干部活动中心大楼中忙碌着她的身影；她，身着白衬衣黑西裤，保安、保洁、电工等都是她的管理职责所在；她，七年来任劳任怨，受到老同志们的交口称赞；她，就是上海复兴物业管理服务公司物业经理王秀华，目前在黄浦区老干部活动中心负责物业管理工作。

“垦荒牛”

七年前的盛夏，位于斜土路的原卢湾区老干部活动中心刚竣工，王经理便带着一批保洁人员“入驻”大楼，开始了艰苦的“垦荒”工作。一切都需要清理、打扫、维护，她和她的同事们每天都忙得灰头土脸，炎炎夏日，挥洒自己无怨无悔的辛勤汗水。一天，时任卢湾区委老干部局局长盛绍文来到大楼检查工作，看到某个地方空隙较为窄小，要清洁这个地方，若不谨慎小心，可能会有危险。于是，盛局长竟自己主动跪在地上亲自完成。王经理看到这一举动，心中大为感动，局长都如此没有架子，苦事累事抢着做，何况自己身为物业经理，更应当带领大家做好局办公楼启用的“垦荒牛”。于是，王秀华便干劲十足地带领大伙投入到“垦荒”工作中去。三个多月的艰苦忙碌，终于在当年的10月19日，迎来了焕然一新的原卢湾区老干部活动中心顺利开张。尽管在那天的开张典礼上看不到王经理的身影，但她的辛勤付出，时至今日仍都被许多老同志所津津乐道。

“保洁员”

王秀华负责斜土路黄浦区老干部活动中心的物业管理工作，作为一名管理者，她并不需要在清扫、拖地等保洁工作上亲力亲

为，然而，她确是活动心里名副其实、以身作则的“保洁员”。有一天，一位老同志刚进入活动中心大楼，突然内急排泄在自己身上，而且漏到了地上。当时一位保洁员正巧路过却并未采取任何行动。这一切都被王秀华看在眼里，她语重心长地对那位保洁员说：“我们不单单只是打扫卫生的工作者，为老同志提供清洁舒适的活动环境，更要把他们当做自己的亲人一样服务和照顾好。”话音未落，王经理便亲自帮老同志擦洗干净，并将换下来的长裤清洗干净。

“模子”

王秀华在同事眼里，用上海话叫“模子”。一位男保安曾经和老同志聊天时说：“阿拉王经理在工作上是模子，啥事体都抢在前面做，阿拉服伊！”在日常的物业管理工作中，她处处以身作则，始终任劳任怨。老同志在洗手间无法起身，冲在最前面的是她；老同志吃药没有水喝，主动端茶送水的是她；同事家中有困难，从自己微薄的收入中奉献自己满满爱心的，还是她。她所带团队的每个成员，都由衷地佩服她，学习她，甘愿在为老服务的物业工作岗位上尽职尽责、尽心尽力。

当被问及为何能精于岗位、忠于己任地工作在为老服务一线时，王秀华这样答道：“我觉得做好党的为老服务工作比某些赚钱多的工作要光荣得多，更加受到社会的尊重，能够尽心尽力为老干部服务是我的荣幸。”尽管王经理的言语朴实，但却真实地道出了一位“老干部工作者”的内心独白。

是啊，她，也是一名“老干部工作者”。

（作者系黄浦区委老干部局老干部工作者）

我与老伴年届古稀，不久前随旅行团去了回英国，在饱览了老城古堡、小镇风貌的同时，也领略了别样的亲情。

三十来岁的A携妻同游，有次等车时，他对我俩说：“见到你们，就想起了自己的母亲。”他说他母亲年轻时曾上山下乡，后来父亲去世，是母亲将他培养成人。他说他母亲除了插队的地方，哪里都没去过，更别说出国了。这次本想带着母亲同游，无奈家里还有瘫痪在床，今年已八十多岁的老外婆需要母亲照顾，实在脱不了身。他说这话时，眼神里充满对我俩的羡慕。我在一旁劝慰道：“你母亲真不容易，趁她健在，多带她走走看看，便有天大的困难也要克服。”后来他为母亲挑选了一双皮鞋和一条价格不菲的羊绒围巾。“多亏你还记得你妈妈的鞋码。”我赞美他说。

独自出游的B阿婆今年七十八岁，是旅行团中的最年长者，一开始，她很少与人搭话，显得心事重重，有次我和老伴与她同桌用餐，餐后闲聊方知她的老伴已八十多岁，患有帕金森病卧床多年，如今住在护理院，她每天都去陪伴照应。这次是她儿女主动提出照应父亲，“逼”着她出游的，她老伴当时也是极力支持。谁知她刚下飞机，老伴就给她打电

话抱怨：“你不管我啦？”弄得她心神不定。我老伴大声笑着说：“你看你才离开没多时，老伴就想你了。”她布满皱纹的脸上顿时泛起了红晕。原来，是她老伴不习惯儿女伺候，对她撒娇哩。“都什么年纪了，还像个小孩。”她有点不好意思地数落起老伴。“谁都离不



开谁，这才叫老夫老妻哩。”我老伴的话把她逗笑了。旅途中，这位阿婆用手机和数码相机交替着一路拍个不停。她说：“老头子不能一起来，就多拍点照让他看看。”

四十出头的C女士携女儿出游，我们在飞机上与其相邻而坐。她告诉我们，之所以会参加英国旅游，一是她从未出过国，想开开眼界；二来女儿期终考试成绩

不错，旅游也是对女儿的奖励；第三就是女儿明年要毕业了，曾悄悄对她表示想出国留学，但到哪个国家，读哪个学校心里没底，这次游程中有浏览牛津大学一项，便想实地考察一番。“只要我们条件允许，女儿的正当要求，做父母的哪有不支持的？”C女士话音刚落。我就对她女儿说：“你看看，你妈妈多关心你，回去要更加努力喔。”她女儿羞涩地看了我一眼，懂事地点了点头。

D老太原先是教师，丈夫早年故世。出游前，女儿塞给她二千英镑，让她给自己买点什么。可看来看去，她什么都没买。就连深受中国游客青睐的当地特产——羊绒围巾，黄油饼干，她都没舍得掏钱。谁知在比斯特的名牌购物村，她竟然给女儿买了名牌风衣和拎包，是同车游客这次采购花钱最多的。原来出游之前，她就打定主意并到商场查看过，同样的牌子和款式，这里的价格要便宜不少。“女儿平时对我不错，给她买点也是应该的。”大家听了不无感慨，做母亲的不论什么时候，不论在哪里，都牵挂着自己的儿女。

英国的游程结束了，那里的风景名胜固然美不胜收，令人流连忘返，但同行游客一路显示出的浓浓亲情，也是难忘的风光。

习近平内部讲稿说些啥

□ 新华社

“一到节假日甚至不是节假日，有些人就到处跑，还带着一大家子，吃好的，住好的，玩好的，大江南北，长城内外，哪儿好就往哪儿走。不少是公款消费……”这是近日由中央文献研究室编辑的《十八大以来重要文献选编》上册中，收录了习近平同志未公开发表过的谈话中的一个片段。该选编中共收录重要文献70篇。其中，习近平文稿24篇。有8篇是首次公开发表。摘编如下：

1、全盘否定毛泽东同志会天下大乱

（在新进中央委员会的委员、候补委员学习贯彻党的十八大精神研讨班上的讲话，2013年1月5日）

在讲话中，习近平指出，如果当时全盘否定了毛泽东同志，那我们党还能站得住吗？我们国家的社会主义制度还能站得住吗？那就站不住了，站不住就会天下大乱。所以，正确处理改革开放前后的社会主义实践探索的关系，不只是一个历史问题，更主要的是一个政治问题。

2、想起困难群众，浪费现象让人痛心

（在新华社《国内动态清样》第二百二十七期《网民呼吁遏制餐饮环节“舌尖上的浪费”》上的批示，2013年1月17日）

广大干部群众对餐饮浪费等各种浪费行为特别是公款浪费行为反映强烈。联想到我国还有一亿多农村扶贫对象、几千万城市低保人口以及其他为数众多的困难群众，各种浪费现象的严重存在令人十分痛心。浪费之风务必狠刹！

3、食品安全长期做不好，执政不够格

（在中央农村工作会议上的讲话，2013年12月23日）

能不能在食品安全上给老百姓一个满意

的交代，是对我们执政能力的重大考验。我们党在中国执政，要是连个食品安全都做不好，还长期做不好的话，有人就会提出够不够格的问题。所以，食品安全问题必须引起高度关注，下最大气力抓好。

4、许多案件凭良知就能够明断是非

（在中央政法工作会议上的讲话，2014年1月7日）

习近平说，执法不严、司法不公，一个重要原因是少数干警缺乏应有的职业良知。许多案件，不需要多少法律专业知识，凭良知就能明断是非，但一些案件的处理就偏偏弄得是非界限很不清楚。

5、“封妻荫子”要被百姓戳脊梁骨

（在十八届中央纪委二次全会上的讲话，2013年1月22日）

如果升学、考公务员、办企业、上项目、晋级、买房子、找工作、演出、出国等各种机会都要靠关系、搞门道，有背景的就能得到更多照顾，没有背景的再有本事也没有机会，就会严重影响社会公平正义。我们共产党人决不能搞封建社会那种“封妻荫子”、“一人得道，鸡犬升天”的腐败之道！否则，群众是要戳脊梁骨的！

6、方方面面的潜规则越用越灵

（在十八届中央纪委三次全会上的讲话，2014年1月14日）

有的个人主义、自由主义严重，目无组织纪律，跟组织讨价还价，不服从组织安排；有的党组织和领导干部在处理一些应该由中央和上级组织统一决定的重要问题时，事前不请示、事后不报告，搞先斩后奏、边斩边奏，甚至斩而不奏；有的领导班子既有民主不够、个人说了算问题，也有集中不够

我想向孩子们传达“这个世界是值得去生活的”想法，让他们知道无论做什么工作，如果没有根，是不会有枝叶的。这个想法直到今天没有改变。

——宫崎骏

一个人懂得珍惜属于自己的那一份亲情，又勇于承担属于自己的那一份苦难，乃是人生的两项伟大成就。

——周国平

在急于求成的社会氛围中出现的一身戾气，出口成“脏”的所谓“能人”，对于中华民族“腹有诗书气自华，读书深处意气平”的传统，是一个灾难。

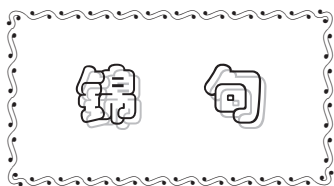
——王蒙

灵感就是上帝跟你说的

悄悄话。但是上帝很忙，不会跟你说第二次。

——吴炫

你现在去书店里看看，最畅销的书是什么？无非是描写情战、官战、商战的



书，讲的都是如何勾心斗角，宣扬的是人性中最黑暗的一面。为了赚钱，一味迎合而不是引导社会趣味。

——阿来

人生四然：来是偶然，去是必然，尽其当然，顺其

自然。

——莫言

如果你毕业自名牌学校，你就用哲学的眼光看看别人；如果你毕业于像我们这样的三四流学校，就用欣赏的眼光看看自己。

——马云

一个人在生命垂暮时分的最佳选择，是与家人一起重温毕生最喜爱的一本书。那情景，就像站在峰顶俯视晚霞下一座座自己曾经翻越过的远山，充满沁凉而又恢宏的诗意。

——余秋雨

求万事之荣，不如免一事之辱；邀千人之欢，不如释一人之怒。

——李嘉诚

问题，班子里各自为政，把分管领域当成“私人领地”，互不买账，互不服气，内耗严重；有的只对领导个人负责而不对组织负责，把上下级关系搞成人身依附关系；有的办事不靠组织而靠熟人、靠关系，形形色色的关系网越织越密，方方面面的潜规则越用越灵；有的党组织对党员、干部疏于管理，缺乏严肃认真的组织生活，等等。

7、省部级领导离婚再婚要报告

（在十八届中央纪委三次全会上的讲话，2014年1月14日）

当前，在请示报告制度方面存在不少问题。有的干部目无组织，干了什么、人跑到哪里去了，组织上都不知道，泥牛入海无消息。

领导干部个人事项报告制度是请示报告制度的一个重要组成部分，要在一定比例中抽查，如果填的和实际情况不一样，就要说清楚为什么，不能糊弄党组织。省部级领导

干部离婚、再婚要不要报告？身边人出现重大问题要不要报告？当然要报，第一时间就要报告，要报告发生了什么事，报告是什么原因。

8、有的领导整天琢磨抱谁的大腿

（在十八届中央纪委三次全会上的讲话，2014年1月14日）

需要注意的是，不能把党组织等同于领导干部个人，对党尽忠不是对领导干部个人尽忠，党内不能搞人身依附关系。干部都是党的干部，不是哪个人的家臣。有的干部信奉拉帮结派的“圈子文化”，整天琢磨拉关系、找门路，分析某某是谁的人，某某是谁提拔的，该同谁搞关系、套套近乎，看看能抱上谁的大腿。有的领导干部喜欢当家长式的人物，希望别人都唯命是从，认为对自己百依百顺的就是好干部，而对别人、对群众怎么样可以不闻不问，弄得党内生活很不正常。

名人与读书

□ 袁定华

浙江南浔小莲庄张静江故居有一副对联：世上几百年旧事，无非积德；天下第一件好事，还是读书。

我很欣赏这副对联的质朴言语，把人生在世的意义说得非常透彻。人的一生，主要是读书、工作和生活，其中读书占重要地位。本人从小喜爱读书。读书、写作是我一生的追求。一个人不仅要读有形的书，还应读无形的、五花八门的“巨书”——生活。人生有涯，生活这部书是无边无际的，是永远读不完的。每个人只能有重点地、有计划地读其中很有限的一些“章节”。

曾国藩有句诗：“千秋邈矣独留我，百战归来再读书。”每一赤子心肠的背后，似乎皆有一份舍我其谁的文化担当。百战归来，精疲力尽，尚能读乎？赤子已邈，不管他能否坚持，其精神可嘉，值得效法。坚持读书，拓宽了我的知识面；坚持读书，使我领悟了人生真谛。

作家柯灵先生书房里，墙上挂着一副清代书法家张迁济（叔未）手书的对联：读书心细丝抽茧，练句功深石补天。他在一篇文章中说：“自己视书为青春期的恋人，中年的知己，暮年的伴侣。”子曰：“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”柯灵先生也如此，不可一日无书。就是在“文革”后期，他从隔离室出来，还每天到龙华公园去读书。其实，这副对联正是柯灵先生读书为文的真实写照。

谢冰心在为梁实秋祝寿时写道：“一个人应当像一朵花，花有色香味，人有才情趣，三者缺一便不能做人家的朋友。”人的

才情趣从哪里来？还不就是靠读书。读书与人生的关系非常密切。

冯骥才在《大度读人》一文中说：“一个人就是一本。读人比读其他文学写就的书更难。……我读了大半辈子，至今还没有读懂这本‘人之书’”。读人最重要的是读怎样为人。读人时，要学会宽容大度，由此才能读到一些有益于自己的东西，才能读出高尚，才能读出欢乐，才能读出幸福。

巴金从小爱读书，还是孩子时，就如饥似渴地读着书刊，从文学作品中汲取了大量的养料，不知不觉中改变他对人对事的看法。优秀作品给了他生活的勇气，使他看到了理想的光辉。美学家蒋孔阳说：“我是一介书生，百无一用。我们唯一的用处是读书。读书的目的，是为增长知识，明辨是非，活跃思想，探寻真理，提高人的价值。但人的价值在于把自己提高到宇宙社会中来看，让人认识到天地之大，人生之广阔，真理不是一个人独占或包办得了的。”

知识改变命运，学习创造未来。著名学者王梓坤概括得更精辟、更全面、更深刻，他说：“书籍是全人类有史以来共同创造的财富，是永不枯竭的智慧的源泉。失意时读书，可以使人重振旗鼓；得意时读书，可以使人头脑清醒；疑难时读书，可以得到解答或启示；年轻时读书，可明奋进之道；老年人读书，能知健神之理；……吾于读书，无疑义矣，三日不读，则头脑麻木，心摇摇无主。”

（作者系市监狱管理局退休干部）

不小心成了微信「达人」

任炽越

我一不小心进入“微信”后，总想发一些能引起“好友”关注的“段子”。转发无数个“链接”后，都反响平平，一下子就失去了玩“微信”的兴趣。

一日午后，我读了几页书后，便端着茶杯在屋内闲荡。走进厨房，发现储物架上放着一只绿油油的葫芦，挺吸引人的，边上还有两个土豆与一头蒜。这不酷似油画中的静物组合吗？霎时，我一下子来了兴致。

我把葫芦、土豆、蒜拿

到桌上，又把手中的茶杯放上去，按静物画的样子摆放好，拿起手机拍了两张，打开相册框一看，却与静物画的意境相去甚远，顿觉索然无趣，便把手机往旁边一扔，继续在屋内游荡。

当下，年轻人都喜欢在微信圈里“晒一晒”，我心想，不妨把此照发到微信上去，展示一下咱平民百姓的日常生活。

我研究了半天，终于把照片发上去了。我心想：“这好比写文章，总得有个主题吧，但写在哪里呢？”我想到评论人家微信使用的“评论”键，就按右下方的灰色小框，在框内写下来：今天买的菜——绿的葫芦、黄的土豆、白的蒜头。明天葫芦炒肉片、土豆排骨汤、蒜泥拌黑木耳。发完后，我就去看望母亲。

兴许是普通、土气的蔬菜接了“地气”。晚上我回来打开微信，朋友圈内的信息一条条进来，不仅点赞者众多，而且许多好友还留言，让我有些“受宠若惊”，一下子体会到了“微信控”们的“幸福感”。

一位卫生报记者称：健康食品！一位从事社会福利的领导赞：舒服的日子！一位中老年杂志的主编说：真营养，保健！一位社区服务管理者议：简单而有营养，不过葫芦有些像梨。一位大学生公务员评：感觉可以画

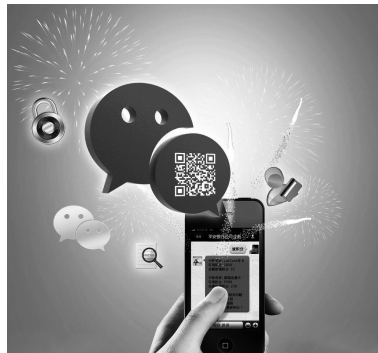
下来。她的一位同事附和：对的，很像静物素描（此言道出了我的初衷）。一位卫生系统领导向我提出了“质疑”：你会烧菜吗？稀罕事啊！我的一位“发小”问：做大厨了？

我“沉浸”在朋友圈点赞中“陶醉”，于是“鲜夹夹”（上海话“卖弄”的意思）地把手机拿给“老婆大人”看。她看了不禁笑道：“我买了只葫芦，让你成为微信‘达人’，夹算额（上海话“划算”的意思）！”我附和道：“只是颜色有些单调。”她说：“你怎么不把蕃茄拍进去？红红的，多好看！”我连忙走进厨房一看，三只蕃茄就放在塑料篮里，被半张豆腐衣遮住了。

从厨房出来，老婆对我说，“人家小胡（我的‘发小’）说你做大厨了！从明天开始，你买菜烧饭，让我也休息一下！”我一怔：玩微信玩来一个“差使”，这不是自挖陷阱自跳吗？！

老婆见状，哈哈大笑，扬长而去！

（作者系市民政局退休干部）





人老 七个谨记

□ 姚全和

一要谨记，你的作品不是人人爱看的书。有年轻人说一声“你勤奋，有思想”就是最大的褒奖，绝不要津津乐道自己的当年。如今书店里满目都是好书，因此保持心态平衡很重要。谨记出书不是为了赚钱，写作是人生抒怀，有感而发涂鸦一点文字是记录时光隧道的痕迹。

二要谨记，家里的事管得适度就好。特别是孙辈的事情是子女的事，不是你的责任。对家庭的事要低姿态参政议政，大事要表态，但要摆正位置，必须明确决策权不在你。积极参加家庭议政也是民主，家庭内有民主有交流是好事。

三要谨记，年轻人一定比你忙碌。你想孩子，可以发个短信或打个电话；孩子想你了，可能打电话的时间也会越来越少，但别为此事而抱怨。孩子能抽出时间来看你就不容易，孩子有孩子的事业与家。他们肩上事业与家庭的担子绝对比你当年重得多。你过去是只顾一头，儿女现在是两头、三头一块扛。

四要谨记，自己过去的付出不是为了回报。不要总把为别人做的事常挂在嘴上。泰坦尼克号在下沉的瞬间号召“让妇女和孩子先下船，”永远要把爱和未来放在第一位。因为有女人才有世界才有永恒的爱，朝阳总比夕阳更美好，让人充满勇往直前的希望。

五要谨记，待人处事要豁达，钱多钱少

要大度。该给的一定要给，早给比晚给好。花费养老金不是青年人理财，而是在检验核心价值友善的含金量，不能“再不花就没有时间花了”，也不能为攒钱活着。

六要谨记，人老了要有生活质量。不能邋邋遢遢，整洁卫生是必需的。家庭卫生是一家人的身体健康与心理健康的保证。你不在乎，很多人是在乎的。家里的旧东西不能存放太多，有的东西要及时处理和更换。保持健康、卫生、整洁是老人生活质量的支撑。

七要谨记，人老了要广交善缘，要有朋友。只有交好朋友才能在你不能走动时，依然有朋友来电话与你交流自己喜欢的话题。正确面对生活主要是靠自己，好友才会与你放飞梦想、放松心情，友情之水才能跨越时空源源不断。

(作者系军队离休干部)



闲庭信步

悠然自在

□ 周 炜

常有人问我：“你退下来习惯吗？有失落感吗？”我说：“没有啊，退休回家很开心。”这确实是我发自内心的真话。人这一辈子说长不长，说短不短，到什么年龄做什么事，踏准生命的节拍，到龄退休再自然不过。退休，“退”即退让、退席、退避；“休”即休息、休工、休整……一句话，退休就是退下来，休息好。

退休真好，退出位子，卸下担子，无官一身轻。不必请示汇报，没有检查指导，不用计划总结，无须考核评比。从此闲庭信步、悠然自在，远看云卷云舒，静看花开花落，真是“自此光阴归己有，从前日月属官家”。

退休真好，有更多时间

尽孝。当自己也步入老年人行列时，父母双亲健在，这是我最大的福气。以前工作忙、时间少，孝敬父母往往是心有余而力不足。现在退休了，更知生命的宝贵，更懂感恩父母，不能再错过这尽孝的宝贵时间。当两老身体不适时，我在第一时间陪他们去医院，侍奉左右；当两老身体健康时，我就开车带他们到苏州、杭州、无锡、市郊，去踏青、游园、赏花、观景；当两老寂寞时，我就召集家庭聚会，拍拍照、聊聊天、聚聚餐。平常往日，我们姐弟轮流给两老送去可口饭菜，隔壁邻居一句“胡阿姨，依福气真好，儿子女儿嘎孝顺”，说得父母喜滋滋的一脸幸福。尽孝就是凡事多想着老人，多顺着老人，多顾着老人，让老人健康快乐、无忧无虑、安度晚年。

退休真好，有更多时间带外孙。记得外孙刚出生，做外婆的心情别提多开心了，恨不得天天抱着、捧着，可那时工作忙，只能上班前抽空去看一看、抱一抱。现在可以每天陪着他，接他放学回家，看着他做功课；送他去少年宫学围棋，到体育场踢足球；陪他做游戏、玩沙包。看着第三代健康快乐成长，我尽享天伦之乐。

退休真好，有更多时间陪老伴。在职时经常因公出

差或考察，而老公就常做“留守男士”，“买汰烧”。我曾承诺，“等我退休后一定补偿，陪你周游世界。”为了这份约定，我退休后第一年就出去旅游，至今已去了柬埔寨、美国、法国、意大利、瑞士等国家。我们打算在退休后“黄金十年”里，长计划、短安排，每年出境游一次，国内短途游多次，寄情山水、颐养天年。

退休真好，有更多时间学习充电，提升自己。现在我除了读书看报外，更注重培养自己的兴趣爱好，缺啥学啥，什么感兴趣就学什么。两年来，我在老干部大学学会了24式太极拳、五式易太极拳，掌握了电脑绘声绘影、PS图像处理，能在电脑上把自拍照片进行美化修饰。我学习跳休闲健身舞，一曲《菊花台》的民族舞还登上了老干部学员汇报演出的舞台。尽管手脚僵硬、舞姿笨拙，但伴随着悦耳悠扬的音乐旋律，我舞出了自信，舞出了快乐，锻炼了身体，陶冶了情操，乐在其中，妙不可言！

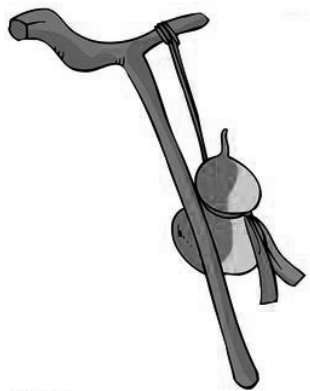
（作者系市建交委退休干部）



拐杖一支保安全

□

沈方德



在我的生活圈里，常看到一些老年人，已经到了该用拐杖的时候，却坚持不用。这是很不安全的。有的人罹患中风后落下后遗症，走路困难，只能像舞台上的越剧演员那样走“碎步”；有的人患有眼疾，一、二米远的一把椅子都看不见，竟乘着公交车满世界跑；有的人已八十好几，患有多种疾病，走起路来摇摇晃晃的……，每每看到这些情况，我总要奉劝他们用支拐杖以确保安全。可有的对我笑笑，不置可否；有的则直言不讳：“难看死了！”

其实，老年人用拐杖，全是为了安全。安全第一呀！

拐杖，全世界老年人都用，并有不同叫法：我们中国人叫手杖、扶杖、拐棍等；日本人叫文明棍；韩国人叫老人棍；美国人叫百宝杖。拐杖，可是老年人的第三条腿噢！该用拐杖的时候不用，就像

健康人少了条腿，走路当然困难了，不安全了。撑着拐杖后，人体重心在地面的承载面积可增加一倍以上，老人摔倒的几率也就大大减少，何乐而不为！

在我国，有养生古训说：“五十杖于家，六十杖于乡，莫强作少壮，弃之不问矣！”在古代，五十、六十岁的人已经用拐杖了，可今日八十好几的人还“强作少壮”，不用拐杖，这就潜藏着容易跌倒的危险。可老年人就怕跌倒。跌倒了，轻则损伤肌肤，重则骨裂骨折，甚至一命呜呼。如果出现这种情况就后悔莫及了。

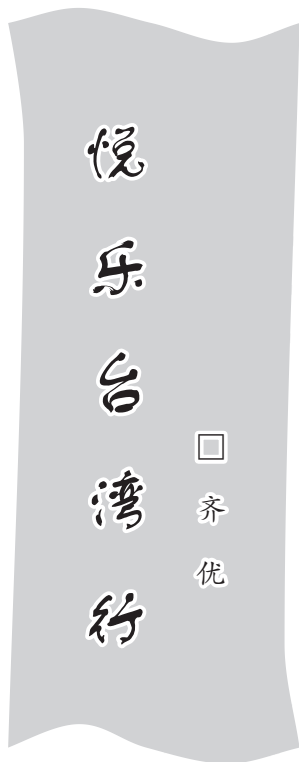
老年人撑支拐杖难看吗？其实并不难看，反倒增添了些许生动的色彩。陶渊明的“策扶老以流憩，时矫首而遐观”，王维的“倚杖柴门外，临风听暮蝉”，苏东坡的“不问人家与僧舍，拄杖敲门看修竹”等诗句，勾勒了古代老年人一幅幅多么美好的拄杖逍遥的闲适的生活画面。再说今天，许多老年人拄着拐杖，或行走于马路街坊，或漫步于公园庭院，或出入于同学聚会，颇显其老成和练达。有的还时不时挥舞着拐杖，指点江山，评说时事，每每说及激忿之处，还冲动几下



手中的拐杖，则更显其威严和气派。不久前在上海召开的亚信峰会时，有的外国元首还拄着拐杖威风凛凛地检阅中国三军仪仗队哩！

老年人拐杖一支保安全。老年人拐杖一支好洒脱！





日前，我们一行九人到台湾进行了九天的环岛游。邀请我们的兄嫂全程伴行。嫂嫂是土生土长的台湾本地人，随时随地为我们释疑解惑。

台湾让我印象深刻的是奇花异草，品种繁多。本人曾在中医学院工作过18年，随师生上山下乡，对上海田头路边的植物多少也知晓一些。可是到了台湾，所见皆不识。有一种成片种植或散布的树，其干酷似毛竹，由根到梢一节一节地，但每一节的间距比毛竹的短，其叶则与竹叶截然不同，类似椰树叶，而椰树的树干是无节

的。它是什么？原来是台湾人爱嚼的槟榔的树。可惜季节不到，现时水果店还见不到槟榔果。在花莲的太平洋岸边，见到一种我们海南岛见过的椰子树，而且也结了椰子差不多大的果。椰子外表是光溜溜的，而它果实却类似菠萝。便问台嫂究竟是椰树还是菠萝树？她说都不是，这叫林投树。后来又在路边见到这种树，而且果子已成熟，果的外层生长的一粒粒白果（银杏果实）大小黄色的子散落在树下，果然是“林投”。有一次在饭店吃到一种叶包糯米的点心，大陆叫粽子。我们便准备剥去叶子品尝一下，台嫂马上说不剥，叶子可以一起吃下去。吃了果然叶也是软糯的。这种叶不是水中植物芦叶，而是陆生植物。既有人为种植的，路边也多次见到，名叫月桃花，其叶比芦叶长、宽、厚，吃的就是它的叶。台湾气候温湿，所以四季都有花开，蝴蝶兰最有名而且易见，旅店甚至公共

厕所都有摆放。

台湾让我难忘的是美味佳肴多海鲜。无论是中餐晚餐，也不管路边就餐或市内大饭店，每餐菜肴少不了海鲜。鱿、鲳、鳕、鲳、石斑等鱼类，蚬、蚝、蚶、蛏等贝类，以及海蜇、虾、蟹等，司空见惯。海鲜的烹调方式，除了上海常见的煮、蒸、煎以外，还用海鲜做馅，制成丸、卷、饼等，然后蒸、煎、炸。美不胜收。约有半数以上是上海未见过的品种，如有一种贝类，壳如人耳形，略大些，肉似牡蛎，分不清哪些可食哪些需剔除，也只好一股脑儿吃下去，却并不觉有泥沙污秽。有时是带壳上桌，有时用其肉煲汤，有时是热炒的原料，有时是裹粉油炸。

此行去程走海岸线，一路与太平洋为伴，天高水蓝，心胸开阔；返程走内陆线，一路穿越许多城市，饱览宝岛城乡风光。

（作者系上海财经大学离休干部）



PX究竟是什么

□ 曹湘洪

近几年来，人们谈PX色变，说PX是剧毒危险化工品，接触PX会使人丧失生育能力或致癌等。厦门、大连、宁波、昆明、茂名等地相继发生了反对建设PX项目的抗议活动。PX项目究竟是什么，对人体和环境到底有没有害？

PX是英文para-xylene的缩写，中文名叫对二甲苯。在常态下，PX是无色透明的液体，比水轻，但不溶于水。

关于PX的毒性，根据世界卫生组织推荐的外来化合物毒性分级标准和我国的《急性毒性试验》，PX是低毒物质。我们使用的汽油中就含有约4%的PX。通俗地讲，PX的毒性与汽油相当。

关于PX的致癌性，根据国际癌症研究机构论文集第1到101卷的数据，PX与间二甲苯、邻二甲苯组成的混合物二甲苯没有被列入致癌物、很可能致癌物，以及可能的致癌物之列。这表明：和我们经常使用的染发剂或青霉素一样，现有证据不能对PX的致癌性进行分类。

应当承认，PX及其它石化产品在生产过程中都存在安全和环境风险，但存在风险绝不等于必然发生事故。近几年，我国石油化工企业相继发生了几起重大恶性事故，究其原因都是违章违规操作所至，这和酒后驾车违章行驶引发重大交通事故是同样道理。只要严格管理、遵章守纪、落实责任、精心作业，这些事故是可以避免的。现代科学技术和方法更为我们预测和评估风险、制定防范措施、有效规避风险、防止并杜绝各类

重大安全及环境事故的发生提供了手段。以PX泄漏为例，PX工厂现场设置的可燃气体报警仪能及时告知操作人员PX的泄漏量及泄漏部位；雷达测漏仪、红外测漏仪能检测出可燃气体报警仪不能告示、人也很难发现的设备、管道、阀门连接处发生的微量泄漏，确保生产装置区空间内PX浓度明显低于职业卫生标准。

笔者在石油化工企业一线工作了整整30年，负责过包括PX在内的各类石油化工生产装置的生产运行，对各类生产装置的危险性有比较深入的了解。就生产过程的安全环境风险而言，PX装置属于风险级别较低的一类。笔者熟悉的不少PX生产装置的一线工人已经工作了20多年，他们对自己的工作并没有恐惧感。笔者还认识几位从事PX分离技术开发的研究人员。走进他们的实验室，就可以闻到PX的异味。他们在自制的、很难避免PX泄漏的试验设备上努力攻克PX分离技术难题。经过他们多年努力，我国已成为世界上第三个掌握PX分离技术的国家。实践表明，PX是可以实现安全和清洁生产的。

PX的应用十分广泛。它是聚对苯二甲酸乙二醇酯（简称聚酯）的主要原料，目前我国消费的各种高分子材料中，聚酯消费量最大，2012年达到了2900万吨。聚酯通过不同的纺丝工艺可纺制成性状各异的涤纶纤维。服装、床上用品、装饰布料绝大部分是用涤纶纤维制成的。聚酯通过特殊的溶体拉伸工艺可以制成各种光学薄膜、包装膜、电工

有人体结构知识的人都知道，人的胃很厉害，从胃壁中分泌出的盐酸，其浓度可以熔化金属锌。胃，不仅可以消化熟食还可以消化生食，爱斯基摩人的胃连粗硬无比的生驯鹿肉干都能消化。真可谓无坚不摧。

不明来由的人一定会问，胃再厉害也是肉长的，既然它能分泌出溶化金属的盐酸，它就应该连自己也能腐蚀融化掉，胃是如何做到只消化食物而不消化自身呢？

大家知道，胃壁黏膜有两种细胞，一种分泌盐酸，另一种分泌叫“胃蛋白酶原”的物质，胃蛋白酶原一碰到盐酸，就会转变成胃蛋白酶。盐酸是腐蚀性极强的酸，足以融化金属，而胃蛋白酶又是分解蛋白质的高手，在这样的环境中，组成胃壁的细胞（它的基本成分是蛋白质）竟能安然无恙，实在是造化之奇迹。

让我们来做一个试验。将卵蛋白、盐酸和胃蛋白酶

混在一起放入试管中，并保持在37摄氏度左右，那么不

消多久，卵蛋白就会完全溶解掉。可见没有良好的保护机制，胃组织是难逃被消化

厄运的。

那么，奇妙的胃是靠什么来保护自己呢？

现已获知，胃之所以平安无事，至少有如下几种因素在起作用。首先是胃壁细胞的胞膜表面有一层脂肪质，能够有效地抵御盐酸的腐蚀。有人做过试验，如果用洗涤剂除去这层表面脂类分子，那么胃壁细胞将很快地遭到侵害。其次，构成胃壁的柱状上皮细胞，排列得很紧密，中间没有丝毫空隙，能够有效防止胃酸溶液的入侵。

再者，胃还有一个重要特点，就是胃壁组织细胞能够经常更新，老的细胞不断从表面黏膜上脱落，新生细胞则源源不断地分裂出来，予以接替。有人计算过，人的胃器官通常每分钟有50万个细胞脱落更新，其黏膜组织平均每三天就要更新一次，因此即使内壁受到一定程度的损伤，也可以在几天或几小时内得以修复，不会危及人的健康。

胃为何不消化自身

膜，如医院照相用胶片、平板电视机上使用的光学薄膜都是聚酯膜。聚酯通过注塑、吹塑二步法工艺或注吹一体化工艺还可制成各种聚酯瓶，各种饮料瓶绝大部分都用聚酯制造。

我国PX下游产业快速发展，需要更多的PX，但我国目前PX的产能及产量明显不足。2012年我国PX消费量是1385万吨，而国内的产量为775万吨。为满足需求，我国从国外进口了610万吨PX。据预测，到2020年，我

国PX需求量将达到2500万——2800万吨。

看到PX巨大的市场需求，韩国、日本、新加坡、沙特阿拉伯等国家正加快PX项目的建设。韩国近两年相继启动了合计产能为410万吨/年的PX项目建设，其产能将从2012年的530万吨/年增长到2016年的1050万吨/年。沙特今年将有一套70万吨/年的PX装置投产，2016年、2017年还将先后有135万吨/年、120万吨/年两套PX装置投产，届时沙特的PX产能将达到460万吨/年。

大米饭是多数中国人每天要吃的主食，如果掌握吃米饭的健康原则，日积月累，不知不觉就能起到防病抗衰的作用，对慢性病人极为有益。

尽量让米“淡”：尽量不要在米饭当中加入油脂，以免增加额外的能量，也避免餐后血脂更多地升高。因此，炒饭最好少吃，加香肠煮饭，或者用含有油脂的菜来拌饭，也应当尽量避免。另外，尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精，避免增加额外的盐分，否则不利于控制血压和预防心血管意外。

需要解释的是，加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类的做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应，并能帮助控制血脂；紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。只要同时不吃过咸的菜肴，紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

尽量让米“粗”：所谓粗，就是尽量减少精白米饭，它们的血糖反应过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效地降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。一些营养保健价值特别高的米，如糙米、黑米，胚芽米等，虽说有益健康，但每天吃百分之百的糙米饭，

科学吃米饭可防慢性病

口感上觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭时不妨用部分“粗”粮和大米合作，口感就会比较容易接受。最好先把“粗”原料放在水里泡一夜，以便煮的时候与米同时熟。

尽量让米“乱”：在烹调米饭米粥时，最好不要用单一的米，而是米、粗粮、豆子、坚果等一起同煮。比如说，红豆大米饭、花生燕麦大米粥等，就是非常适合慢性病病人的米食。加入这些食品材料，一方面增加了B族维生素和矿物质，另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用，能够在减少动物性食品的同时保证充足的营养供应。

尽量让米“色”：白米饭维生素含量很低，如果选择有色的米，并用其他的食品配合米饭，让米饭变得五颜六色，就能在很大程度上改善其营养价值。比如说，煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合，既美观，又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分，特别有利于预防眼睛的衰老。又比如说，选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也能提供大量的花青素类抗氧化成分，帮助预防心血管疾病。

酒

食物之 最危险的之一

德国奥斯纳布吕克圣母医院的米勒教授在《慕尼黑医学周刊》上曾警告说，酒会促进人体得癌症。

有许多调查报告也证明了喝酒和得癌症之间的相互作用。例如妇女每天摄入15克酒精就会增加得乳腺癌的风险。每天摄入30克酒精，得乳腺癌的风险比不喝酒的妇女高16%。摄入60克酒精，该风险则会提高41%。此外，其他调查报告表明，喝酒还增加得口腔癌的风险。

专家认为，酒精在人体内会转变成乙醛，还会促进自由基的形成。而乙醛和自由基都是导致基因受损的细胞毒。此外，酒精会使致癌的亚硝胺活化，并且是一种使毒物更容易进入细胞的有机溶剂。

除了心脏之外，喝酒对所有器官都会产生有损健康的作用。米勒教授认为，酒是人们日常摄入的最危险的食物之一。

国际食品包装协会曾发布消费警示，我们每天都在用的筷子，也存在健康隐患。如果超期使用，容易滋生细菌，甚至可能因黄曲霉素致癌。记者调查发现，很多人没有定期换筷子的习惯，只有等筷子断了、坏了、破损严重、用光了等情况下才会换。能做到半年换一次的人仅占8%，92%的家庭筷子超期使用，其中，高达24%的人几乎没换过筷子，1年以内、1~2年、2年以上换一次的比例分别为28%、13%、24%。31%的人觉得筷子不脏，28%的人觉得脏，另有40%的人从未意识到这个问题。有研究发现，有些餐馆的筷子使用3年以上，其细菌数高达10万个左右，尽管这些细菌不一定都致病，但国际食品包装协会秘书长董金狮表示，筷子隐患还真不少，以下情况需尤其注意。

不定期更换会藏污纳垢

肉眼下，你可能看不出一双木质筷子用过半年、1年和3年的区别，但董金狮通过实验发现，把它们放在500倍的特写镜头下，会看到使用半年的筷子，表皮脱落，有些地方已裂开，有明显的小缝隙，且缝隙里有黄色残留物；使用1年的筷子，木头表面已变色且沟壑纵横，凹陷处有许多油污；用过3年的筷子，已面目全非，看不出是木质的，表面像长

了小蘑菇。使用时间越长，检出的菌落总数越高。除金属筷子外，木质、竹质等筷子都会在表面形成细小凹槽，容易残留细菌和清洁剂，所以建议半年就要换一次。

“裸色”筷子更不安全

很多人认为“裸色”筷子卫生、环保。事实上，如

筷子里藏着多少隐患

果不涂上一层生漆，筷子反而更易吸收水分，磨损开裂，使食物残渣残留在缝隙中，细菌滋生。而涂上生漆，如同给筷子上了一层“保护膜”，能防水。不过，董金狮说，买筷子应选材质本来的颜色，因为彩色筷子在染色过程中，也可能导致有害物残留，一旦颜料脱落

被误食也不利健康。

筷子变色可能变质

董金狮说，筷子用久了，颜色会发生或深或浅的变化，主因是细菌长期堆积导致的。每天应仔细观察筷子，一旦发现表面有斑点，特别是霉斑，说明已发霉变质，应赶紧更换。

经常使用、搓洗的过程会给筷子留下深深浅浅的伤痕，使筷子表面变得粗糙，甚至开裂变形，极易藏污纳垢，成为大肠杆菌、幽门螺杆菌等有害菌的温床。藏在筷子细小凹槽里的微生物和清洁剂，还可能侵犯人体呼吸道，引发呼吸系统疾病。如果筷子出现弯曲、变形，看上去很潮湿或闻起来有明显酸味，都是受污染或过期的标志，不可继续使用。

放得不对更易发霉

董金狮说，如果筷子在长期储存过程中卫生不达标，还会存留金黄色葡萄球菌，滋生细菌，甚至可能因黄曲霉素致癌。抵抗力弱的人使用后可能导致感染性腹泻、呕吐等。“最安全的方法是，筷子偏小的那头朝上。”这样有利于水分蒸发。筷子横着放，不利于排水，更容易发霉。另外，筷子筒要置于阴凉通风处，最好每周清洗消毒一次，筷子筒底部要有滤水功能，最好配个盘子接水。

竹筷是最佳选择

调查显示，使用竹筷的

十个数字保老年人健康

“1”。每年体检1次。50岁后，人的衰老速度开始加快，从这时起中老年人就需要养成定期体检的习惯。对65岁以上的老年人来说，体检时以下项目尤其不能省：测血压；验血、尿、便常规；做心电图；照腹部彩超；拍胸片；测血糖、血脂；查眼底；测骨密度；妇科检查；前列腺检查。

每天做1件新鲜事。保持一个年轻的心态，对老人来说很重要。老年朋友最好不要沉寂在一成不变的生活中，每天做一件新鲜事可以带来不一样的心情。比如，习惯用右手刷牙的人试着用左手；换一条不太熟悉的路散步；听听不同风格的音乐。这些小事都有助于老人维持良好的适应能力，面对生活中新的变化。

“2”。按2个长寿穴。合谷和内关是两个有名的长寿穴，每天按摩可以调节内分泌功能，平衡免疫，改善脾胃功能。合谷穴俗称“虎口”，位于拇指和食指间的肌肉丰厚处；内关穴在手腕内侧，手掌向上握拳或上抬，使腕部出现两条筋，内关穴就在其间。

睡好两个觉。中医养生推崇“子午觉”，

即每天在子时和午时入睡。子时是从23时到次日凌晨1时，这个时间之前入睡有利于养阴。午时是从11时到13时，此时午睡有利于养阳。值得提醒的是，午睡以半小时为宜，最多不要超过1小时。

“3”。每天吃3个核桃。老人每天坚持吃3个核桃，能预防认知障碍，还有助于降低血脂。

每天给爱人讲3句贴心话。对于儿女不在身边的老人来说，老伴是相互之间的精神支柱，每天至少说3句贴心话，博对方开怀一笑，可以增加老人的幸福感，以积极的心态面对一切。

每天至少运动30分钟。老人每天至少运动30分钟，更有益于健康，长期坚持，可以使心脏病危险降低一半。老人的运动形式可以多样，散步、爬楼梯、扭秧歌、跳广场舞都可以，但不能太快太猛，秋冬季节尽量避免晨练。

“4”。每天最好吃4顿饭。老人胃肠蠕动变慢，消化吸收功能下降，最好一日多餐。把一日三餐的食量分成四餐来吃，对降

比例最高，为53%，木筷、塑料筷、金属筷分别为35%、2%、8%。

董金狮说，从安全、卫生、价格方面综合考虑，竹筷是最佳选择。竹筷材质天然，不易变形；木筷防腐坏性差些，也不利于环保；塑料筷受热后易变形，还易产

生有害物质；骨筷易变色，且价格较贵。

不锈钢筷子较卫生

金属筷虽表面也有磨损，但不易藏污纳垢，较卫生。不过，目前不锈钢筷子良莠不齐，若质量不过关可能导致重金属析出，使用时应避免和醋、盐长期接触，

别用清洁球进行清洗，致使其中的重金属溶出。

此外，市场上有很多密胺筷子，看上去与塑料类似，滋生细菌几率较小，但购买时一定要认准QS标志，谨防用尿醛树脂生产的不耐热、易释放致癌物甲醛的假冒伪劣产品。

低胆固醇更有利，建议7点吃早餐，11点吃午餐，下午3点加一餐，7点再吃晚餐。

每天要吃4样主食。老人要尽可能地保证主食的丰富，做到粗细搭配。除了米饭、馒头，还要增加黑米、燕麦、荞麦、小米、红小豆、芸豆、莲子等杂粮，每天主食最好吃到4样以上，以便摄取充足的B族维生素、矿物质和膳食纤维，从而有效控制血糖和血脂，维护肠道健康。值得提醒的是，粗粮虽好，老人吃时必须细做，还要控制量。

“5”。每天吃够5种果蔬。老人每天吃够5种果蔬更有助于健康。果蔬供应的营养成分、维生素和膳食纤维能帮助人们远离多种癌症和心脏病。除了保证食材丰富外，还要吃够量，每人每天要吃两盘蔬菜，其中一盘最好是新鲜、深绿色的时令蔬菜。

每天大笑5次。为儿女操心，为小事着急，这种不良情绪会影响健康。老人应该多和家人、朋友聊聊开心的事，看看相声、小品，让自己开怀大笑。每天大笑5次以上的人心态更好。

“6”。每天喝足6杯白开水。随着年龄的增加，老人口渴的感觉会变得不明显，因缺水间接导致的心梗和脑梗时有发生。因此，老人千万不要等到口渴再喝水，制订一个喝水时间表，每天至少喝6杯白开水，每小时喝一次。

每天吃6个大枣。俗话说“每天吃枣，不显老”。每天坚持吃6个大枣，可以补中益气、养血生津，对老人有很好的保健作用。鲜枣维生素含量丰富，但季节性强，多吃不利消化。相比之下，干枣更适合老人食用，虽然维生素含量下降，但铁含量更高，而且营养更易吸收，更适合食疗。

每次看电视别超60分钟。美国调查研究显示，65岁以上老人看电视时间是年轻人的3倍，给他们的心脑血管和骨骼健康带来消极影响。研究人员建议，老人每次看电视的时间应控制在60分钟之内，不能长时间坐着，要时不时站起来扭扭腰、拍拍背。打麻

将、打牌也应该遵循这个原则。

“7”。每天睡够7小时。很多人上了年纪觉就少了，但美国一项针对1.5万名70岁老人的研究发现，将睡眠时间控制在7小时左右的老人，比少于5小时或超过8小时的老人记忆力更好。

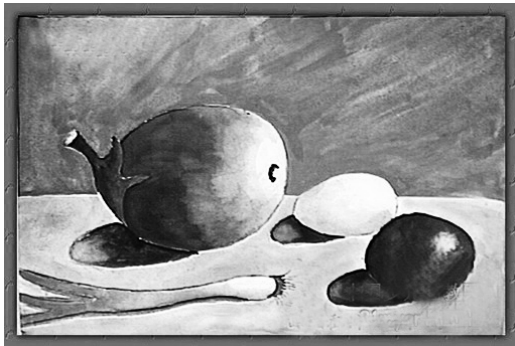
“8”。每餐八分饱。日本冲绳群岛上住着许多长寿居民，他们患心脏病和脑卒中几率世界最低，比西方国家癌症发生率低40%。他们的长寿秘诀就是每餐只吃八分饱。因此，当你觉得胃里还没填满，但对食物的热情已经下降时，就要停下筷子。

“9”。晚上9点泡脚。这个时间，肾经气血比较弱，热水泡脚后体内血管得到扩张，更有利于活血，还能滋肾明肝。泡脚还能放松全身，有助于提高睡眠质量。泡脚时，水温不高于40摄氏度即可，泡半小时就可以了。

“10”。起床后按摩10分钟。按照以下步骤：（1）手指梳头，从前额正中开始向头后部梳划，再梳两侧，可改善头部血液循环。（2）收腹提肛，能促进胃肠蠕动，辅助治疗一些慢性病。

每天大声读报10分钟。每天大声朗读报纸10分钟以上，会对大脑产生良性刺激，增强记忆力、延缓衰老，还能增加肺活量，唤起老人的精气神儿。

不求十全十美。很多老人在生活中是个完美主义者，占有欲、控制欲都很强。老人有美好的追求本是好事，但如果过分追求十全十美，就会影响健康，因此凡事不要较真，要知足常乐。



笑一笑

据英国《每日邮报》报道，一本名为《自学练脑》的书中，总结了一套各国专家共同研究得出的健脑方法。该书作者之一、英国中央兰开夏大学商学院教授特里·霍尼建议，人们要多和有幽默感的人交往。这不仅能传递积极情绪，“笑”本身也是保持大脑活力的好方法，可以使思维变得更敏捷。看到他人的笑容时，同样能激发自己的大脑活力。所以不妨自己多笑笑，并结交一些爱笑的朋友，多看看别人开心大笑的视频，对大脑都有好处。

做计算

越来越多便捷的设备，让人们渐渐放弃了用大脑做计算题。事实上，处理和记忆数字是使大脑恢复好状态的最佳途径之一。比如，去超市时，你可以有意识地多比价，计算自己一共花了多少钱；出门吃饭，需要大家AA制时，多用脑算而不是掏出手机；为自己每月的花销记账，用心算、笔算代替电脑自动加和。特里·霍尼教授建议，成人每天连续3次大声从1数到99，能锻炼脑力，倒数的效果更好。

吃核桃

核桃中含有有益大脑的脂肪酸，可以为脑神经补充营养，防止衰老。另外，黑

巧克力也有补脑的作用。英国诺森比亚大学研究发现，黑巧克力中的黄酮类化合物能增加供给大脑的氧气量，提高大脑计算能力，让脑筋转得更快。需要提醒的是，某一种食物的效果毕竟是有



限的，最重要的是保证均衡营养。智力水平受身体状况影响，营养均衡、身体健康的人，脑子自然就转得快。

常运动

美国伊利诺伊州立大学从事神经学及运动机能学研究的查尔斯·谢尔曼发现，运动可以增强学生的智力。而事实上，不管年纪多大，适量运动都能帮助大脑放松，并维持大脑活力。建议

每周运动3-5次，每次30分钟，走路、骑车、做操、打球、游泳等都可以。

改习惯

如果你习惯用右手写字、做事，不妨试着换用左手；如果你习惯了走一条路上班，不妨偶尔换条路回家。偶尔改改自己的习惯，可以使大脑得到更多锻炼。特别是左右手的互换，能使左右脑被充分训练和使用，提高大脑敏捷程度。比如，换用另一只手吃饭、刷牙、梳头、端杯、用鼠标等。

学新歌

学习本身就是健脑的过程。如果觉得学一门新的语言有些困难，不妨就学习一首新歌吧。记忆新的旋律，记忆不熟的歌词，都能让大脑积极地动起来。美国西北大学研究发现，音乐可以大幅增强大脑活力。研究人员之一、神经学专家尼娜·克劳斯认为，多接触音乐可以加强大脑的功能。

读好书

阅读时，书本上的字转成音，音储存到大脑变成意，整个过程中，每读一个字就会激发相关的意义，起到提升创造力和想象力的作用。大声朗读和写读后感对健脑很有帮助。另外还建议看书时，不要让目光一行行，甚至一字字地移动，而

家庭生活惯例能抗压

最近美国科学家的一项研究发现，生活中有规律，或有惯例的家庭更为稳定，尤其是家庭成员在面临压力的时候。这一结论是经过美国科学家在研究过去50年的相关资料之后作出的。

所谓惯例其实很简单，研究发现，最常被提及的生活惯例有午餐、晚餐、就寝、做家务，还有一些日常活动，比如打电话、一起会见亲朋好友。除此之外，还有一些带有仪式性的惯例，如生日、圣诞节，以及各种纪念日，这些对家庭有着重要的意义。家庭成员共同度过，也算是惯例的一种。

研究指出，在生活规律的家庭中，学龄前儿童的行为更容易规范。比如，晚上睡觉

时间规律的小孩比睡觉时间不规律的小孩能更快入睡；如果吃饭、睡觉比较规律，家庭中婴儿呼吸系统感染的可能性更小。而且，规律的生活习惯对于单亲家庭的孩子也有帮助。单亲家庭的孩子一般来说比双亲家庭的孩子在某些方面更为脆弱，比如容易抑郁，容易受到外界一些的不良影响，而家庭惯例可以使他们更有抵抗力一些。

然而，研究者也指出，惯例对于我们生活质量的直接影响还有待于进一步考察。但是无论如何，维持最普通的生活惯例总会有好处。抛开各个家庭的具体情况不论，规律的午餐、晚餐至少给了家人相互了解的机会，给大家情感交流的重要平台。

要让书离眼睛远一点，双眼一目十行地移动，让大脑尽可能接触大范围的文字。因为大脑的理解速度其实比眼睛看到文字、嘴读出文字的速度要快，读得慢反而会造成大脑怠工。

记路线

英国伦敦大学神经生物学家马圭尔和伍利特曾做过一个非常著名的研究，他们发现，伦敦出租车司机大脑的海马区（与认知及导航有关的区域）比一般市民更大。这是因为他们通过长期

的训练，掌握了一门绝技：能够准确记忆由2.5万条街道构成的地图。因此，建议人们尽可能通过查阅地图，自己去记忆路线，减少使用GPS导航的频率。

多回忆

回忆可以锻炼大脑的思考和记忆力，起到健脑作用。翻出过去的照片、纪念物、信件，回忆一下当时是什么时间、什么情形、发生了哪些事，深入挖掘脑中所有相关的记忆。此外，睡醒后，经常回想一下自己所做

的梦，想想梦中的情节，也能起到类似作用。

学盲人

英国科学家劳伦斯·卡茨和作家曼宁·鲁宾在其所著的《保持大脑活力》一书中建议，早上起床，试着闭上眼睛穿衣服，可起到锻炼记忆力的作用。大多数人过度依赖视觉和听觉，忽视触觉、嗅觉和味觉，而后者对保持大脑活力很有好处。在安全的前提下，还可以在熟悉的环境中闭眼行走，同样能提升脑力。

国外政府

如何『购买』养老服务

美国 老年人一般选择到老人公寓、老人院和老人护理院等机构养老。其中，老人公寓是由政府或社区出资为身体健康、生活自理的退休老人提供的低收费老人住所。而老人院、老人护理院是私人开办的机构，肩负康复训练等医疗职能，政府通过引入市场竞争机制，向私营机构“购买服务”来发展老人服务业，联邦政府和地方政府会向入住私人机构的老人提供费用资助，加上保障基金、商业保险补贴、政府养老金等，真正由个人支付的只占原费用很小一部分。

英国 养老机构包括老人日间护理服务中心、养老院、老人福利院、老人护理院等。政府对处于贫困线以下的低收

入或无收入家庭成员给予养老补助，并为无人照顾且有生活自理能力的老人提供收费较低的老人公寓，而孤寡、残疾老人可在社区内养老服务机构免费接受专业工作人员的照顾。

日本 对于居家养老有困难的老年人，政府通过政策引导，积极建设各种不同类型的老年住宅，如养老院、护理院、福利中心、康复训练所等。日本国家和地方政府通过委托和招标的形式，将80%左右的福利设施交由民间社会福利法人具体经营和管理，土地由当地免费提供，国家直接经营的福利设施仅占20%左右。政府负责制定标准和规则，给低收入老年人一定的养老补助金，让老年人自己选择养老服务，促进了养老服务的社会化。

即使行动不便，也要鼓励老人做力所能及的事，孝顺的儿女照顾老人，总是力求做到无微不至。因为怕老人累到，或出意外，有些儿女甚至什么都不让父母做，只告诉他们“歇着就好。”这种做法在日本却有些行不通。

日本的看护产业十分发达，但为了促进老年人的健康，并合理减少老年人的看护服务，以节省国家预算，日本各地兴起的老年人活动中心，都会鼓励老人尽量自理。

在日本的富山，就有一个叫做“潜能康复中心”的地方。记者刚刚走到入口处，就发现门口靠墙的七八张椅子，并没有整齐地排成同方向的一列，而是向左、向右的都有。康复指导人员解释说，这样排列主要是考虑来到这里的老人，有的患有左侧麻痹，有的是右侧麻痹，他们需要不同方向的椅子来换鞋。尽管换鞋时，老人看上去很费力，

日本不“惯着”老人

但看护人员并不会上前帮助。

进入中心后，可以看到两个比较宽敞的大厅，一个厅的老人在看电视，另一个厅里的大桌子上摆了饭菜，两位职员正在招呼老人前来吃饭。有的老人动作虽然有些缓慢，有些吃起饭来也比较勉强，但同样没有看护人员插手帮忙。

博多的养老院“森林之家”也明确提出，过度护理是不被提倡的。他们总是鼓励老人做一些力所能及的事，如叠衣服、到餐厅登记送餐服务等。

此外，很多中心还设有专供老人健身的机器，可以帮助他们练习分腿、弯腰等动作。这也是为了提高老人的自理能力而专设的。

每个人的心情都时常变化，有时早晚都会不同。有的人善于转化心情，能让阴霾变成阳光；有的人则易受外界影响，一下子由喜悦转为忧伤。关于心情的转变，有4点和大家分享：

1、心情是外境的沉淀，不是外境的结束：人生悲欢离合，喜怒哀乐，各种外境变化都会影响我们的心情，但只有自己是心情的主人，在心情因外境而低沉时，我们要用理智、思想、勇气来鼓励、指引自己，开辟新的天地。不要让外境沉淀的废弃物太多，这样会增加心灵的负担，但即使心灵的沉淀物已淤塞了河流，及时开挖，就又是一条清澈的河

流。

2、心情是内心的感怀，不是内心的定型：有的人遇到挫折，一时心灰意冷，但他可以整装待发，因为内心的感怀是一时的，不是定型的。有多少英雄好汉走投无路时，遇到了贵人。其实这贵人不是指别人，而是自己的意志，自己的力量，自己的希望。我们的心有无限的爆发力，所以那些在失望、挫折边缘徘徊的人们，应该提起精神，提起真性情、真

性格，以真心来对外境作奋力一搏。

3、心情是思想的激发，不是思想的闭塞：人是思想的动物，但是有的人思想之门常被堵塞，以致无法激发能量。心情和思想间，有时候心情帮助思想开通前途，有时候思想帮助心情打开世界。心情和思想合流，可以相互砥砺，但不能相互消沉。思想如果受不了挫折打击，受不起困难煎熬，等于生命激不起火花，就不是正常的人生之道了。

4、心情是行为的动力，不是行为的阻碍：心情是行为内在的根本，行为是心情外在的表现，所以我们作为心情的主人，不时支配着我们的眼耳鼻舌以及整个身体做出各种行为。有时行为听命于心情，有时心情也会受行为影响。但是内心的力量与外在的行为要时时相扣，就如同一个主将领兵奔赴沙场，一呼百应，内外一致，如此制胜沙场也就不难了。

这样说来，心情不但可以改变自己，也可以改变外境，更可以改变世界，所以我们要学会照看自己的心情，才能“安内攘外”，取得成功。

执拗的老人智商高

在新奥尔良举行的美国心理学协会大会上，一位心理学家报告说，在中年和青年时期，求知欲和冒险精神似乎能够提高人的智力，超过60岁以后，那些最执拗的老者却是最聪明的，而脾气最随和的人智商最低。

摩根州立大学杰奎琳教授说，通过对381名年龄从19岁到89岁的成年人进行研究，发现在不同的人生阶段，高智商和不同的人格品质相关。

在60岁前，具有开放人格的人是最聪明的，所谓开放人格的人一般具有学习新生事物的强烈欲望，希望增加人生经验。超过60岁后，开放人格和智力水平关系不大，总体上说人格起的作用变小。在老年人中，脾气最随和的人智商最低。

杰奎琳表示，求知欲、热衷冒险在年轻时代能够帮助积累知识，但是在老年人身上，这种知识积累却对提高智力作用不大。事实上，那些咄咄逼人、喜欢争论的老者能够使大脑得到锻炼，保持年轻的心态。杰奎琳说：“但是这些老者可不讨人喜欢。”

幸运手链

□ 戴美凤

夏天时，一位爱踢花毽的姐妹，从公园拣回一小袋从树上掉落的、成熟了的小木桃，小小的、绿绿的、圆圆的、毛茸茸的。

我问她：“这些小不点儿，又不能吃，捡来做什么呀？”

她说：“看见别人都在拣，我也拣了一些，听他们说剥开桃肉、洗净桃核，可串成幸运手链。”

听后，我们姐儿几个，在夏日的树荫下，剥的剥，洗的洗，好一阵忙乎。片刻，一粒粒小可爱呈现在眼前。桃核木质细腻，木体清香，细密的花纹，淡淡的栗子皮色，挺漂亮的，我是第一次看见，就一下子喜欢上了，呵呵，这就是传说中的一见钟情吧。我们请人为桃核打了孔，再买回手链绳穿成串，哇，就成功了耶。

其实姐儿几个，每人都有几串不同材质的手链，什么金的、银的、玉的、翡翠

的、玛瑙的、红石榴石的，平日里也不见时常佩戴。可自从有了木桃串珠，如今几乎天天戴着。前几天，一位自驾游的姐妹，戴着幸运

手链上路，回来说：“真爽！有了幸运手链的陪伴，我们路路畅通，事事顺利。”

常听说玉石之类的材质有辐射，而桃木是纯天然的，所以，从此我们就手不离珠了。从不喜欢戴金挂银的我，还挑选出一两只花纹漂亮的木桃核串成条，再加上几个五颜六色的小小珠珠，用红丝线穿起来，并打出一只鲜艳的中国结，挂在随身的小包包上，让它随着我一路轻轻摆动着，期望能为我轻摇出平淡生活中的美好和幸运。姐妹们夸我创意独特，纷纷效仿，小小木桃核的精彩出现，赢得了左邻右舍的称赞。

桃木也称“仙木”、“降龙木”，自古以来桃木有“镇宅辟邪、驱邪纳福”之说，更是“安康长寿”的象征，古人认为：桃木，五木之精也，故压服邪气者也。

哈哈，乍一听，好像我是在为桃木核手链做广告宣传呢。其实，我只是想在此显摆一下笨笨的自己也能做出满意的木桃核手链哦。



作者近影

我在为《毛主席万岁》开始动笔构思草图时，画出的许多草图，都是工农兵及各族人民游行队伍的热闹场面。后来，选出其中一幅，在队伍中间加上一位抱着孩子的妇女，可效果也不理想。如何突出妇女和孩子的形象，以及她们的欢呼声？我设想，画面里所有游行的人，手里都举着鲜花，鲜花遮住了举花的人，鲜花汇成了一片花的海洋。在这花海中，重点刻画妇女、孩子的美丽形象。因为是出现在游行队伍中的母女，所以，毛主席像仍留在新的小稿中。这样的处理、提炼，似乎比以前的草图有了提高，因此就把草图放大进入正稿的绘制。画正稿前，还需要先画一些人物形象、人物动态及光影效果的速写，以得到准确的参考资料。我画了好多位模特儿，这使我在放大的素描稿中能较准确地刻画人物动态及手的造型等，但妇女的面部描绘并未受速写的局限去如实表现，而是在速写的基础上，加上我的想象而塑造出来的，并非某个具



宣传画《毛主席万岁》创作纪实

□ 哈琼文

体人物的再现。

在彩色正稿的创作中，考虑到建国十周年大庆，很多国家元首以及各国使节都要来参加观礼，出现在画中的应该是典型的中华民族妇女，因此，给妇女穿的是旗袍，旗袍的面料则以黑色丝绒来表现，让人感觉典雅、庄重，美而不艳。在淡淡的玫瑰色烘托下，黑色旗袍特别耀眼，画面色彩对比强烈，主体人物特别突出。但是，在主体人物背后的黑白毛主席像很抢眼，使画面出现两个中心，分散了观众的注意力。我心想去掉毛主席像，但是此画的主题是“毛主席万岁”，我苦于没有胆量，只得带着这个一时无法解决的问题让领导审查彩色正稿。在领导审稿时，其中有一位领导以商量的口吻提出：“画中的主席像拿掉好不好？”我马上接口说：“好，好！”

回到创作室，我赶快用笔洗掉主席像，接着用调了白粉的淡玫瑰色，在洗干净的部位虚虚实实地画了大片的花团，改完后竟

丝毫未留下修改痕迹。为了把画中母女的目光引向天安门上的毛主席，在画面的左上角我画了一个具有象征意义的华表，使观画者也跟着母女、华表的指引，似乎见到了站在天安门城楼上的毛主席。稿件再次送审，领导们一致同意并立即发稿。

《毛主席万岁》出版以后，社会反响强烈，引起了广泛关注，以前被认为在街上贴的宣传画，进入了家庭，为普通老百姓所喜爱，当年即不断再版，而且连续再版多年，总印数十分可观。作家冰心于1960年发表《用画来歌颂》的文章，以优美的文笔，将外国的一张画与《毛主席万岁》对比，认为前者暴露得深刻，后者歌颂得成功，使我深受鼓舞。《文汇报》记者也在画刚刚出版时前来采访，并在《文汇报》上发表了评论文章，对该画给予好评。当时，无论走到哪里，商店、工厂、部队、学校到处都能看到这幅画。更使我吃惊的是，当年中百一店大楼正门上方以几层楼高的空间，悬挂了一幅巨大的《毛主席万岁》，这也使我尝到了创作成功的喜悦。

纪念毛泽东

□ 顾守维

年轻立志走天涯，冷夜冰霜踏雪花。
叱咤风云追蒋寇，排山倒海灭残渣。
出兵妙绝冠诸子，用计奇殊盖百家。
统帅天才成大业，丰功伟绩耀中华。

东方旭日晴川照，
猎猎红旗耀四方。
奉献生平和睿智，
丰功赫赫永辉煌。

□ 瞿若

一代伟人

八十五岁离休有感

□ 夏之行

幼年受难苦无穷，革命生涯志气宏。
耄耋之年结善果，人生难得老来红。

浮云全散尽，
明月照山林。
农舍烟尘淡，
田园夜色深。
凉生静悄悄，
露起雾沉沉。
偶尔竹林里，
声音动宿禽。

□ 廖显辉

山夜

题武夷山玉女峰图

□ 金嗣水

玉女立斜阳，晨昏盼大王。
海枯心不变，望断水云乡。

水似縠纹初熨，
山如越女新妆。
波神留我看湖光，
掀起粼粼细浪。
早已蹉跎立壑，
何时风送归航？
扁舟一叶水云乡，
啸傲东钱湖上。

□ 张洵

留别东钱湖

幽香有韵邀人醉，
铁骨铮铮众口夸。
但愿岁寒三好友，
保持本色佑中华。

□ 朱铁如

咏梅

东山景观

□ 鲁传熙

满壁雕花迎客旅，一行白鹭戏游船。
漫山红桔枝垂地，碧水盈湖浪接天。

赞梅

□ 刘文嵩

霏霏冷雪千川冻，滚滚寒流万里封。
草木凋零枝叶落，冬梅傲立报春红。

