

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2015 4

市领导会见全国和上海市离退休



市委书记韩正，市委副书记、市长杨雄与代表亲切握手交谈。



市委书记韩正讲话。



合影留念。

编者按：

3月25日下午，市委书记韩正，市委副书记、市长杨雄在展览中心会见了全国和上海市离退休干部先进集体和先进个人代表。市委书记韩正发表了讲话。市领导徐泽洲、尹弘、时光辉参加会见。



干部先进集体和先进个人代表



韩正在会见全市离退休干部先进集体和先进个人时的讲话

各位老领导、老同志：

今天，我和杨雄同志、泽洲同志、尹弘同志、光辉同志以及市委、市政府有关部门同志一起，代表市委、市人大、市政府、市政协，向获评的全市离退休干部先进集体和先进个人表示热烈的祝贺！也借这个机会，向全市离退休干部和老干部工作者表示崇高的敬意和亲切的慰问！

我们党在长期的革命实践中形成一个共识，就是老同志、老干部是我们党和国家的宝贵财富。历史经验和实践充分证明，一代代干部薪火相传，就可以把中国特色社会主义伟大事业持续推向前进，不断取得进步。今天见到的许多老同志、老干部，我们在基层工作时就是我们的领导，还有一些曾经同我们一起工作过。现在看到他们，我就会想起当年在基层工作时，他们是怎么帮助我们、怎么教育我们的，我们又是如何在向他们学习过程中逐步成长起来的。应该说，上海今天所取得的成绩，离不开广大老同志、老干部奠定的坚实基础。此外，许多老同志、老干部退出原来工作岗位后，结合自己的特长，在各个领域、各个方面继续发挥作用，为我们树立了很好的榜样。

当前，上海已站到新的发展起点上，要按照习近平总书记对上海工作提出的新要求，继续当好全国改革开放排头兵、创新发展先行者。当好改革开放排头兵，就要以经济体制改革为引领，以上海自贸试验区改革为突破口，在制度创新上按照中央要求形成可复制、可推广的经验成果；当好创新发展先行者，就要努力实现创新驱动发展战略，把上海建设成为具有全球影响力的科技创新中心。

面向未来，我们要按照中央提出的“四个全面”的战略布局，持续、稳步、健康、积极地推进上海各方面的工作。各位老同志、老干部都知道，上海到2020年的奋斗目标是建成国际经济、金融、贸易、航运中心，而这“四个中心”就是围绕全面建成小康社会的总目标而推进的，上海建设“四个中心”就是要为实现全面建成小康社会目标作出贡献。

老干部工作始终是我们党的重要工作，是党全部工作的重要组成部分。这不只是老干部工作部门的工作，方方面面都要高度重视。我们各级党政领导都要重视和关心老干部工作，自觉把老干部工作纳入全局工作中谋划推进，为老干部工作创造良好环境，为老同志、老干部排忧解难，多办实事、多办好事。只有这样，我们的工作才能让党放心，让老同志、老干部满意。

最后，衷心祝愿在座的各位以及全市的老同志、老干部身体健康、生活幸福、万事如意！

上海市离退休干部先进集体和先进个人表彰 暨2015年老干部工作会议

上海市离退休干部先进集体和先进个人表彰暨2015年老干部工作会议



3月25日，上海市离退休干部“双先”表彰大会暨2015年老干部工作会议在展览中心召开。



转授全国离退休干部先进集体和先进个人奖牌及证书。



市委常委、组织部部长徐泽洲讲话。



副市长时光辉主持。



市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍作工作报告。

图 文 传 真



▲ 3月12日，副市长周波在上海展览中心为本市离退休干部作报告。

(朱毓海 摄)



▲ 前不久，市教卫党委书记陈克宏出席市教卫机关离退休干部迎春茶话会暨情况通报会并致辞。

(教卫 供稿)



▲ 前不久，市经济和信息化工作党委书记陆晓春走访慰问老同志。

(经信 供稿)



▲ 前不久，长宁区委书记王为人向老同志通报工作。

(长宁 供稿)

▼ 前不久，虹口区委书记吴清走访慰问老同志。

(虹口 供稿)

▼ 前不久，黄浦区委书记翁祖亮、代区长汤志平走访慰问老同志。

(王珺瑶 摄)



图 文 传 真



▲ 前不久，宝山区委书记汪泓走访慰问老同志。

(宝山 供稿)



▲ 前不久，闵行区委书记赵奇向老同志通报区情。

(闵行 供稿)



▲ 前不久，松江区委委书记盛亚飞走访慰问老同志。

(松江 供稿)



▲ 前不久，青浦区委委书记赵惠琴走访慰问老同志。

(青浦 供稿)

▼ 前不久，奉贤区委委书记周平走访慰问老同志。

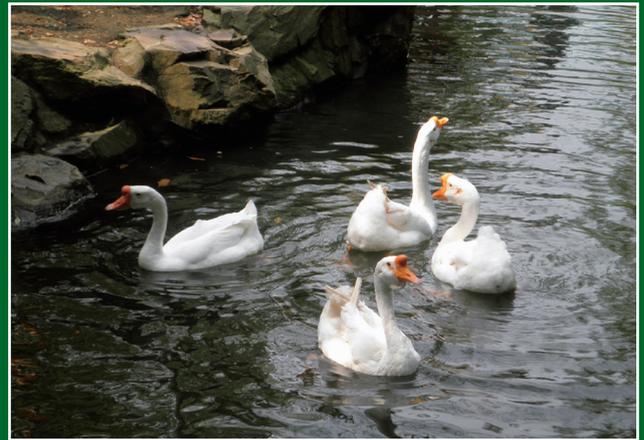
(奉贤 供稿)

▼ 前不久，崇明县委书记马乐声向老同志通报县情。

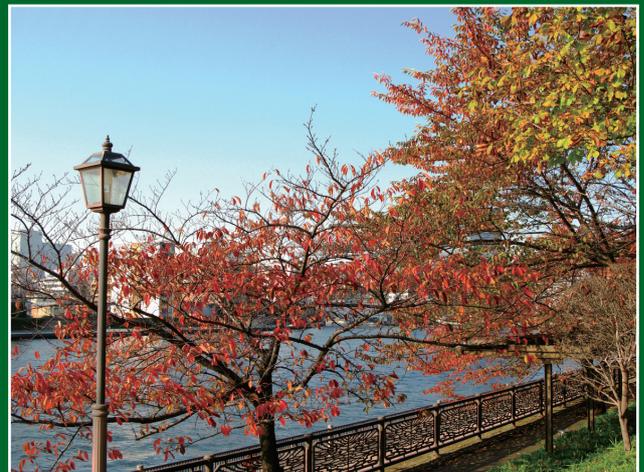
(崇明 供稿)



市文广局老干部摄影选



1	2	①	傲	立	寒	冬	张	富	根
	3	②	花	言	蜜	语	高	寒	沙
		③	春	江	水	暖	陈	陈	斌
4	5	④	妙			趣	范	范	云
		⑤	秋			枫	伍	伍	东





「赞美」是碗鸡汤

□ 陈月芹

一位朋友酷爱花草。退休后，不仅在家养花弄草，还在屋前绿化带里辟出一处，养上几盆五颜六色的盆景。结果招来邻居投诉。他喊冤枉：我自掏腰包，每天除草浇水，增添小区美景，何谓自私？几经劝阻不听，与业委会和物业公司关系搞僵，心中很是不爽。去年，为了解闷，他报名参加了社区举办的卡拉OK比赛，没想到得了奖。社区合唱队长即来动员加盟，他高兴应诺。在合唱队里，他积极发挥作用，经常邀请大家到歌城唱卡拉OK，协助队长把合唱队搞得热火朝天，成了人人称赞的红人。有队员悄悄提醒他，现在你是小区名人，要把绿化带里的盆景取走。他欣然照办。邻居们说，他变了一个人。

一位退休老师因家庭问题得了忧郁症，体弱多病，不愿走出家门见人。偶尔遇到邻居，也默默低头走过。她的邻居正是社区合唱队长，看在眼里，急在心里，多次上门动员，硬把她拉入了合唱队。每次参加活动，老师赞她音准音美，同伴赞她识谱能力很强。她呢，竟有几次涨红着脸，轻声建议老师教唱哪首歌，还几次应邀上台参加了小组表演唱。半年后，在路上遇到邻居，她主动打招呼，脸上有了多年不见的笑容。

“赞美”真是一碗鸡

汤，能够滋补人的心灵。

是呀，得到“赞美”，那是人心底最根本的需求，符合马斯洛需求理论。当下，人们已经得到了最低层次的生理需求和安全需求，最渴望的是社交、尊重和自我实现需求。

“赞美”，穿着多重外衣。可以有形的，比如树立各种典型。可以有声的，比如朗读赞美诗歌。也可以是无形的，那就是微笑。有位诗人写道：“可以不给我空气，可以不给我阳光，但是不能不给我微笑。”

赞美，是发自内心的对于美好事物表示肯定的一种表达。

她要求真诚的赞叹和肯定，不是虚伪的恭维和牵强；

她要求有甄别美丑的眼光，否则会变成误导和谬赞；

她要求把握尺度，恰如其分。不然，会变成丑陋的溜须和拍马。

“赞美”是人类文明的产物，是一个人内心真、善、美的外部体现，是人与人之间和谐相处的粘合剂，是催化人心向善的良方，如阳光、空气一般重要，是人类须臾不可或缺之物，多多益善也。

让我们学会赞美，把她记在心里，现在脸上，挂在嘴边吧。



SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

刊首

韩正在会见全市离退休干部先进集体和先进个人时的讲话 韩 正
“赞美”是碗鸡汤 陈月芹 (1)

本刊专稿

开拓创新 务求必成 进一步开创上海老干部工作新局面 徐泽洲 (4)
适应形势 务实创新 推动老干部工作转型发展 方莉萍 (6)
本市举行离退休干部先进集体和先进个人表彰暨2015年老干部工作会议 (9)
用音乐播撒爱的种子 曹 鹏 (10)
践行宗旨 坚守诚信 永远做一个快乐和幸福的人 杨德广 (11)
在服务奉献中展示夕阳风采
..... 曹开裕 (12)

工作集锦

浦东新区表彰老干部工作“双十佳”
..... 马仁良 (13)
长宁区以专题调研促工作提高
..... 王 贇 (13)
闸北区“向日葵网上行”成老少关爱新平台
..... 付 颖 (13)
虹口区凉城街道积极开展帮困助学活动
..... 万俐俐 (13)
杨浦区积极为离休干部办理免费遗嘱公证
..... 张 盛 (13)
静安区老干部兴趣小组听意见谋发展
..... 严朝蓉 (14)
嘉定区教育局离休支部开展共建助学活动
..... 嘉 教 (14)
五冶集团与社区共建“文化养老”学习阵地
..... 建交委 (14)
渔业公司综合支部与水产离休支部开展共建
..... 水 老 (14)

金秋颂歌

晚霞映党旗 余晖育后代
..... 普陀区长风街道党工委 (15)

编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏 挺 杨飞云
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 王欢平
王 玲 关 键
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/中共上海市委办公厅文印中心
2015年第4期 总第332期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物专访

激情满怀绘史卷 蔡理 (17)

今日点击

缅怀人民作家巴金 邹浩泉 (19)

热点聚焦

红色卧底祁文山 祁葆珠 (21)

跟拍领导人的“皇家摄影队”
..... 佚名 (23)

工作者之歌

电脑与二胡 浦惠民 (25)

忘年交园地

给慧英奶奶的一封信 杨冬旭 (26)

情满人间

饥饿，才能闻到饭菜香 陈太顺 (27)

爬楼的收获 钱红春 (28)

七彩长廊

枯桑的凄美 吴万根 (29)

老人在想什么 袁定华 (30)

社区广角

尽孝心 行孝道 杨蕴石 (31)

上海阳台

清明与寒食 南昌 (32)

戏缘 龚寄托 (33)

谈天说地

老年同样也精彩 蔡澜 (34)

为老年旅游提供更多的便利
..... 缪迅 (35)

畅游天下

千灯记游 胡树民 (36)

“常乐”之州 蔡恩普 (37)

知识卡片

网络身份证 (38)

味觉随舌头温度而改变 (39)

饮食保健

馒头片最好别烤着吃 (39)

这些饮食习惯损健康 (40)

脾气不好与营养有关 (40)

养生之道

现代养生八原则 (41)

性格影响你的容貌 (41)

胆固醇真的越低越好吗 (42)

心脏的“惊人”数字 (42)

生活之友

易被忽视的过敏原藏身之地 (43)

为降低冰箱噪声支一招 (43)

世界老人

韩国三项政策保养老 (44)

日本老男人追求“色才兼备” (44)

心理导航

老年人心理保健八法 (45)

闲情雅趣

小仓鼠“布布” 叶惠麟 (46)

激情岁月

我的少年健身趣事 王旭东 (47)

艺林漫步 胡树民等 (48)

封面：春花烂漫

张大林 摄

封二：图文传真

彩页：图文传真

封三：艺林漫步

封底：春回婺源

胡宪雄 摄

开拓创新 务求必成

进一步开创上海老干部工作新局面

——在上海市老干部工作会议上的讲话

□ 市委常委、组织部部长 徐泽洲

2015年是上海实施创新驱动发展战略的重要一年，希望大家进一步推动老干部工作创新发展，不断提高服务和管理水平，更好地把广大老同志凝聚在党的周围，为上海改革发展凝聚强大的正能量。我讲三点意见：

一、坚持立足全局，以高度的政治责任感关心重视老干部工作

一要从牢记历史贡献、传承精神风范的高度来认识老干部工作。党和国家的一切成就，上海革命和建设的发展历程，都凝结着老同志的开拓和奉献，都饱含着老同志的创造和积累，都浸透着老同志的心血和汗水，老同志为党和人民作出的历史功绩必须永远牢记。尊重老干部就是尊重党的光荣历史，爱护老干部就是爱护党的宝贵财富，我们一定要从这一高度来认识和看待，满怀深情地做好老干部工作，把中央和市委关于老干部工作的各项方针政策落到实处，推动党的优良传统得到传承和发扬。

二要从发挥重要作用、增添事业正能量的高度来认识老干部工作。做好老干部工作，鼓励和支持老同志在自觉自愿、量力而行的基础上发挥余热，为党和人民事业增添正能量，对于全面建成小康社会意义重大。刘云山同志强调，要发挥老同志四个方面的作用，我们要认真贯彻好落实好。当前上海正按照中央要求，全面实施创新驱动发展战略，努力当好全国改革开放排头兵和创新发展先行者。无论是经济发展、社会管理还是党的自身建设，都离不开广大老同志的支持和参与。

做好老干部工作，很重要的就是要保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事，尤其要努力老同志发挥作用提供平台渠道，推动他们建言献策、贡献力量，为上海新一轮改革发展凝聚新智慧、增添正能量。

三要从适应新的形势、实现持续推进的高度来认识老干部工作。当前老干部工作也碰到不少新的情况和问题。比如，目前全市近2万名离休干部平均年龄85.8岁，增加他们晚年的幸福感，是摆在我们面前的重要课题。又比如，目前全市有38.7万名退休干部，并逐年快速增加。总体来看，退休干部的思想状况日趋活跃和复杂，对各级党委和老干部工作部门来说，如何适应十八大以来中央治国理政、从严治党的新要求，如何适应上海快速进入老龄化、老年人口迅速增加的新形势，准确把握老干部工作面临的社会环境、条件和老干部队伍结构、需求的新变化，积极稳妥推动老干部工作创新发展，是摆在我们面前重大而紧迫的任务。中央和市委明确，新形势下，老干部工作只能加强、不能削弱，只会加强、不会削弱。我们必须深刻领会这一要求，推动老干部工作上新台阶。

二、坚持务实创新，以深厚的感情扎实做好老干部工作

一要更加注重对老干部的思想政治引导。必须始终把政治建设摆在首位，不断强化政治意识和党性观念。要坚持以理想信念和党性教育为重点，灵活运用多种形式，组织老同志学习领会党的十八届三中、四中全

会和习近平总书记系列重要讲话精神，大力宣传学习老同志中的先进典型，引导广大离退休干部做到“离岗不离党、退休不褪色”，始终保持政治坚定、思想常新、信念永存。要把严守政治纪律和政治规矩作为底线要求，引导老同志始终与中央、市委保持高度一致，不信谣、不传谣，不发表不负责任、有损党的形象的言论，不参加各种宗教和迷信活动，特别是担任过领导职务的老同志要带头遵守政治纪律、严守政治规矩，切实强化爱党、忧党、兴党、护党之责。要在全社会营造传承和弘扬老干部历史功绩、精神财富的浓厚氛围，对这次分别受到中央、市委表彰的先进集体和先进个人，要采取报告会、出版事迹等形式加大宣传力度，进一步激励老同志珍惜光荣历史、永葆政治本色。

二要更加注重创新离退休干部党建工作。一是健全完善退休干部党建工作责任体系。明确由市委组织部、市委老干部局、市人社局共同负责推进离退休干部党建工作，其中市委原则同意对市委老干部局“三定”方案中增加“负责指导退休干部党组织建设、思想政治建设和发挥作用工作”的职责，各区县、大口党委原则上参照执行。对此，希望各地区、各部门要强化责任、确保落实。二是市委原则同意适当调整老干部工作部门的机构设置和工作力量。市委老干部局要通过内部调整，加强有关处室的工作力量，区县党委要对老干部局的机构设置和人员配备作适当调整，大口党委要适当增加老干部工作部门的力量配备。同时，由市委老干部局与有关区县协商，选取2-3个区县进行试点，依托老干部局成立离退休干部党工委，负责指导和组织开展离退休干部党建工作，希望试点区县认真研究制定具体方案，报市委老干部工作领导小组同意后组织实施，对这项试点，市委组织部、市委老干部局要加强工作上的指导。三是加强经费支持，明确离退休干部党支部工作经费标准及列支渠道。四是适时出台本市《关于加强离

退休干部党建工作的若干意见》。希望各区县、大口党委按照市委要求，结合本地区、本系统实际，认真落实强化责任、职责调整、配套保障等各项措施，不断提高离退休干部党建工作的水平。

三要更加注重发挥老干部的重要作用。今年中央明确要组织老同志以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题，深入开展为党和人民事业增添正能量活动，我们要认真部署好落实好。近年来，上海坚持把社区作为老同志发挥作用的主阵地，积极发动、持续推进离退休干部党员到社区“报到亮身份、人人做公益”、“争当六大员”等活动，形成了一批具有特色的活动载体和做法，取得了明显成效。要认真总结经验，指导面上工作开展，推动老同志在引领思想、深化改革、法治建设、弘扬正气、从严治党等方面发挥重要作用。要结合新的形势任务，进一步探索老同志发挥作用的有效载体。比如，市委去年1号课题1+6文件明确提出，要注重发挥离退休干部特别是离退休干部党员在创新社会治理、加强基层建设中的作用。希望各地区、各部门进一步把发挥离退休干部作用工作纳入社区党建，采取返聘优秀退休党员担任居委会书记、安排离退休干部党员担任兼职委员或党小组长等形式，拓展老同志参与社会治理和基层党建的渠道，让他们在社区为民服务的舞台上发挥更大作用。要进一步健全完善老同志建言献策、资政问政的机制，切实为巩固教育实践活动成果、驰而不息推进作风建设发挥积极作用。

四要更加注重为老干部办实事、解难事。要带着感情做，切实帮助解决老同志的急难愁问题，使老干部真切体会到党和政府的关怀。要突出重点做，建立健全特困帮扶机制，加强紧急救助和便老助老服务，同时充分运用社会资源、政府购买服务等方式，提供服务，真正让老同志安心、舒心、暖心。

三、坚持统筹协调，以凝心聚力的格局推动老干部工作迈上新台阶

一是各级党委和政府要高度重视，健全完善工作机制。要完善抓老干部工作责任机制，进一步明确工作职责，确保主要领导经常关心、亲自过问老干部工作，分管领导经常听取工作汇报，及时研究解决老干部工作的重要问题。要充分发挥市委老干部工作领导小组的作用，形成老干部工作部门和其他涉老部门各负其责、协同推进的工作格局。各区县原则上要建立老干部工作领导小组，大口党委也要加强对老干部工作的统筹协调。要强化老干部工作考核机制，把老干部工作纳入党建责任制检查内容，加强对相关部门和负责同志的检查考核，发挥好“指挥棒”的牵引和推动作用。

二是各有关职能部门要团结协作，加大支持配合力度。各级组织部门要更加注重加强具体指导，特别要关心支持老干部工作部门的队伍建设、老干部基层党组织建设、老干部服务专业人才队伍建设。各级编制、民政、财政、人社、卫生等部门要注重加强与老干部工作部门沟通联系，协作推进政策研究制定，协同抓好实事好事落地，共同推动老干部工作取得新发展。

三是老干部工作部门要眼睛向内，切实加强自身建设。要加强作风建设，落实“三严三实”要求，教育引导广大老干部工作者更加注意倾听老同志的心声，更加注意增进对老同志的感情，更加注意发扬周到细致的作风，把对老同志的敬重之心、关爱之情真正体现到实际行动中。要加强能力建设，开展针对性专业化的教育培训和实践锻炼，不断提升老干部工作者贯彻执行政策的能力和做好服务管理的本领。要注重关爱激励，从思想、学习、工作、生活等各方面关心老干部工作者，积极为他们的成长进步创造条件，切实把老干部工作部门打造成为敬老、爱老、为老、助老的品牌部门，把老干部工作队伍建设成为讲政治、重感情、业务精、作风好、老同志信得过的过硬队伍。

(讲话本刊作了删节)

2014年主要工作情况

2014年，上海老干部工作全面完成了全年各项任务。主要体现在以下五个方面：

一、深入学习领会全国老干部局长会议精神，谋划新形势下上海老干部工作的转型发展。组织学习中央和市委有关精神，凝聚推动老干部工作转型发展、科学发展的新共识；开展专题调研，谋划老干部工作发展的新路径；认真开展“双先”推荐，探索评选工作的新方法。

二、着力抓好离退休干部“两项建设”，加强政治思想引领。组织离退休干部学习贯彻党的十八届三中、四中全会和习近平总书记系列重要讲话精神；大力加强和改进离退休干部党支部建设；组织和发挥老同志为党和人民事业增添正能量。

三、加大关心照顾力度，提高离休干部服务保障水平。认真落实中央、市委有关提高离休干部生活待遇的政策；加大对离休干部方便就医及其延伸工作的管理力度；利用社会、社区资源推进关心照顾老干部工作；普遍开展走访慰问活动。

四、加强软硬件建设，满足离退休干部精神文化需求。成功举办“健康成就梦想”老干部文化健身系列活动；充分发挥老干部学习活动阵地的作用；努力发挥宣传媒体的作用。

五、加强老干部工作队伍建设，不断提高工作水平。开展主题活动，改进工作作风；加强学习培训，提升队伍素质能力。

2015年主要工作任务

一、精心安排部署，深入学习贯彻习近平总书记等中央领导同志在全国离退休干部“双先”表彰大会上的重要讲话精神

把学习贯彻习近平总书记等中央领导同志在全国离退休干部“双先”表彰大会上的重要讲话精神作为当前和今后一个时期的重要任务，作为离退休干部党支部学习、骨干培训的重要内容。

二、按照全面从严治党要求，加强和改进离退休干部“两项建设”

1、加强离退休干部思想引导工作。通过

适应形势 务实创新 推动老干部工作转型发展

——在上海市老干部工作会议上的报告

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

举办报告会等多种形式，组织离退休干部深入学习党的十八大和党的十八届三中、四中全会以及中央纪委五次全会精神，深入学习习近平总书记系列重要讲话精神，使老同志始终与以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致。

2、加强新形势下离退休干部党建工作。按照市委确定的老干部工作部门负责指导退休干部党组织建设、思想政治建设和发挥作用工作的职责要求，适当调整市委老干部局内部工作职责分工和工作力量。指导各区县和大口党委对老干部工作内设机构和人员力量进行适当调整和加强。会同市委组织部，选取部分区县，依托老干部局试点成立区县离退休干部党工委。加强离退休干部党支部建设，鼓励有条件的单位成立离退休干部党委。探索把离退休干部党支部书记纳入基层党建“班长工程”、依托各级党校主体班次组织开展专题培训的新路子。

三、加强组织引导，扎实开展离退休干部为党和人民事业增添正能量的活动

1、精心组织“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”系列活动。组织老同

志“看改革成果、看经济发展、看社会进步”。组织和支老同志通过主流媒体及其网络平台等渠道积极发声，讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国声音，向社会传递正能量。

2、深入开展“争当六大员，共筑中国梦”活动，引导离退休干部在社区发挥积极作用。配合市委组织部，继续做好引导离退休干部党员到社区报到、亮身份工作。继续开展“党员进社区、人人做公益”志愿行动，鼓励老同志走出家庭、融入社区，为和谐社区建设做力所能及的工作。鼓励有条件的区县建立社区离退休干部人才信息库。在继续抓好原有43家试点街道（乡镇）的基础上，每个区县再选择1个街道（乡镇）作为试点单位。根据目前街道体制的改革，进一步研究如何把“争当六大员”活动纳入社区党建、社区管理、基层建设的范围。探索采取具备条件的离退休干部党员担任党建联络员、居民区党组织兼职委员、楼组党小组长等方式，为他们在社区发挥作用拓展新的渠道、搭建新的平台。按照中关工委要求，继续抓好工作特色品牌建设，组织好评选和表彰工作。

四、坚持需求导向，为老干部办实事、解难事

1、进一步做好离休干部医疗保健和综合福利工作。贯彻落实好中央和本市出台的政策。对离休干部医疗保障工作进行调查研究。结合家庭医生制度的推进，做深做实离休干部社区医疗保健工作。调整本市易地外省市安置离休干部医疗补助金的标准。

2、加强社区老干部工作，整合社会



资源，为老干部办实事。根据老干部工作转型发展的新任务和街道体制的新变化，研究完善“四个就近”的工作内容，调整健全社区老干部工作的运行机制。鼓励各单位通过公共服务等形式，不断满足离休干部养老需求。完善和拓展专业应急维修服务进离休干部家庭工作的内容和方式。积极探索利用社会资源，缓解老同志出行难的问题。

3、重视企业离休干部服务管理工作，切实关心照顾困难离休干部和易地安置离休干部。根据企业改革的实际情况，按照有关文件规定，落实好企业离休干部的服务管理工作。配合市财政局，做好本市困难企事业单位离休干部新增补贴费、护理费、护工费等财政支持工作。加大对重病、大病和易地安置困难离休干部的关心力度。提高外省市易地来沪安置离休干部特困补助费标准。加强对空巢、独居、失能等离休干部的心理疏导、人文关怀和精神慰藉服务。

五、加强学习阵地建设，丰富离休干部精神文化生活

1、组织开展上海老干部纪念抗战胜利70周年系列活动。会同有关部门，举办“上海市老干部纪念抗战胜利70周年歌会”、“上海市老干部纪念抗战胜利70周年书画展”。组织编印上海市老干部纪念抗战胜利70周年文选。各单位要根据各自的实际情况，举办各种形式的纪念活动。

2、继续发挥学习活动阵地的作用。依托市、区老干部活动中心和区域老干部活动联合体，举办“展示阳光心态、共享美好生活”——2015年上海老干部革命史料、收藏系列、手工制作等展示活动。有条件的老干部活动中心（场所），要逐步向退休干部开放。引导各类离休干部兴趣组队、协会、社团规范运行和发展。举办市老干部大学30周年校庆系列活动，召开全市老干部大学系统老年教育理论研讨会。

六、围绕中心任务，强化老干部工作的舆论宣传

重点宣传本市学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神、开展正能量活动的好经验好做法，以及反映老同志心声愿望的集中调研活动情况。继续办好《上海老干部工作》、《学习与参考》以及《常青树》电视栏目，加强与新闻媒体的合作，扩大老干部工作的社会影响。编印出版《夕阳正红——上海市离退休干部先进集体和先进个人事迹选编》。以上海老干部工作门户网站的建成运行为契机，鼓励和支持各单位重视运用网站等新媒体，开辟老干部工作舆论宣传新阵地。探索建立离退休干部骨干网络宣传员队伍。

七、加大调查研究力度，推进老干部工作转型发展

根据中组部老干部局的工作安排，做好《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》下发后贯彻落实的准备工作和组织实施。按照市委常委会要求，会同市委组织部、市人力资源和社会保障局共同研究，适时出台《关于加强离退休干部党建工作的若干意见》。

根据老干部工作的新任务新要求，今年还对以下问题进行重点研究：如何适应各类社会组织蓬勃发展的新形势，加强以离退休干部为主体的社团组织党建工作；如何服务于上海改革发展大局，开展好老同志为党和人民事业增添正能量的活动；如何用好中央和本市出台的优老惠老政策和利老便老举措，做好有特殊困难老同志的帮扶工作等。

八、践行“三严三实”要求，加强老干部工作部门自身建设

按照中央和市委要求，抓好“三严三实”专题教育，巩固拓展教育实践活动成果，促进老干部工作者自觉适应环境变化、实践发展，自觉以老干部优良作风做好老干部工作，努力把老干部工作部门打造成敬老、爱老、为老、助老的品牌部门。根据市委关于街道体制改革的有关精神，研究加强专职社区老干部工作者队伍建设，确保社区为老服务力量的稳定和延续。

（报告本刊作了删节）

本市举行离退休干部先进集体和先进个人表彰 暨2015年老干部工作会议

市委书记韩正，市委副书记、市长杨雄3月25日下午会见了本市离退休干部先进集体和先进个人代表。韩正说，上海已站在新的发展起点，要按照习近平总书记对上海工作的新要求，继续当好全国改革开放排头兵、创新发展先行者，确保各项工作持续、稳步、健康、积极地推进。广大老同志、老干部是党和国家的宝贵财富，各级党委和政府要营造更好环境，积极排忧解难，多办实事，让党放心，让老同志、老干部满意。

会见时，市领导与离退休干部先进集体和先进个人代表亲切握手交谈。韩正代表市委、市人大、市政府、市政协，向受到表彰的离退休干部先进集体和先进个人表示热烈祝贺，向全市离退休干部和老干部工作者致以崇高敬意和诚挚问候。他说，历史经验和实践充分证明，一代代干部薪火相传，推动了中国特色社会主义事业持续前进、不断进步。我们这一代人，都是在向老同志学习的过程中成长起来的，上海今天所取得的成绩，是广大老同志、老干部奠定的坚实基础。老干部工作是党的工作的重要组成部分，这不只是老干部局的工作，而是方方面面都要高度重视，积极参与，自觉把老干部

工作纳入全局工作中谋划推进。

市领导徐泽洲、尹弘、时光辉参加会见。

在随后举行的2015年老干部工作会议上，市委常委、组织部部长徐泽洲讲话。会议由副市长、市委老干部工作领导小组副组长时光辉主持，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍作工作报告。会议指出，要坚持立足全局，以高度的政治责任感关心重视老干部工作。要坚持务实创新，以深厚的感情扎实做好老干部工作。要坚持统筹协调，以凝心聚力的格局推动老干部工作迈上新台阶。

会议为全国离退休干部先进集体和先进个人转授了奖牌及证书。浦东新区塘桥街道东方居民区离退休干部理事会等99个上海市离退休干部先进集体、乔宏等295名上海市离退休干部先进个人在会上受到表彰。会上，全国离退休干部先进个人、上海交响乐团离休干部曹鹏，全国离退休干部先进个人、上海师范大学原校长、退休干部杨德广，全国离退休干部先进集体、浦东新区塘桥街道东方居民区离退休干部理事会理事长曹开裕分别作了交流发言。





用音乐播撒爱的种子

□ 曹 鹏

1955年，我考取公派留学，进入了心中久仰的最高音乐学府——莫斯科音乐学院歌剧交响乐指挥系。我多次指挥莫斯科交响乐团和莫斯科音乐学院交响乐团，但是始终没有指挥一场中国作品的音乐会。爱国之心驱使我有责任向我的老师要求开一场中国作品音乐会。老师安排我指挥全苏广播交响乐团，举办了我国历史上首次在海外演出的“中国交响音乐作品”专场。全苏广播电台向全世界转播了音乐会实况，世界听到了中国好作品，小提琴协奏曲《梁祝》等中国优秀作品由此走向世界。自此，我更下定决心，要让世界听到更多的中国音乐之声。

回国后，我用共产党员的标准要求自己，回报祖国。我把音乐会作为普及音乐的课堂，赴大江南北、部队、工厂、农村、学校，很多人由此开始了解、喜欢上了交响乐，还从此走上了音乐的道路。

1995年我70岁，正式离休。离而更忙。记者问我一个星期工作几天？我告诉他们8天。上海市教委邀请我培养学校乐团，我不计报酬、不遗余力地到各大中小学，风雨无阻亲临学校，寒暑假都要集训加班排练。为了培养音乐听众和音乐爱好者，我始终以身作则，将认真踏实、一丝不苟的专业作风带给每一位年轻人。

我指导的学校乐团经常出国参加艺术节，屡获金奖，特别是2001年在荷兰举办的第14届世界管乐大赛上，我指挥上海交通大学管乐团，以出色的演奏倾倒了评委和全场观众，这是中国管乐首次在世界比赛上夺大奖。

2005年，学生们毕业后想继续与音乐作

伴，纷纷向我提出能不能成立业余交响乐团。我知道，无论是经费、排练场地还是乐器和乐谱等等都需要一个庞大的场地、资金和后勤服务的保障。但是责任重于负担，我想趁我还能工作，为社会出点力，就毅然自费创建了大陆第一支非职业交响乐团——上海城市交响乐团，我与一群热爱音乐的中外年轻人，向大众敞开音乐艺术的大门。

我极力倡导音乐为公益、慈善服务，一年举办十多场各种公益、慈善音乐会。我90岁了，有时还上午学校排练、中午走台，下午、晚上两场讲解音乐会。

7年来，我经常同自闭症孩子们欢庆六一儿童节，共度元旦，孩子们每次一见到我，就“曹爷爷、曹爷爷”喊个不停，我的心头也是乐开了花。我和他们赴敬老院演出，努力让自闭症孩子回归社会，成为一个有能力的人。

2010年，我指挥了我国首个关爱自闭症专场音乐会，连续4年指挥几千名爱乐者举办了“爱在城市——关爱自闭症”快闪音乐会，以新颖的艺术形式大力宣传关爱自闭症孩子，其影响远至海外，美国费城交响乐团的大师们连续两年都来“天使知音沙龙”做义工，世界著名小提琴家五岛宓多里也在“沙龙”中用音乐与孩子们对话。

最后，我要感谢党和人民给我的荣誉。音乐是我的梦，我希望有生之年多做一点事，让社会多一点文化的积累、文化的滋养。我愿永远成为音乐艺术园地中的花匠和园丁，为党和人民的音乐事业增添正能量！

（作者系上海交响乐团离休干部）



践行宗旨 坚守诚信 永远做一个快乐和幸福的人

□ 杨德广

74年前，我出生在江苏农村一个贫苦农民家中，直到新中国成立，我家才翻了身，我也有机会上了中学、大学，并始终受到学校党组织和老师的无私关爱与培育，小学加入少先队，初中加入共青团，高中加入中国共产党。50年来，我一直在教育岗位工作，从农民的儿子当上大学教授、大学校长。我始终以雷锋为榜样，坚持干一行，爱一行，专一行，努力践行“共产党员全心全意为人民服务”的宗旨，做一个有益于社会和人民的人。

2010年，我步入古稀之年，突然感到“人生苦短”，当时思考最多的是怎样度过下半辈子。我重温了党章，思想豁然开朗，50年前的入党誓言，随之重现心头。我想，我虽然退休了，工作、生活发生了变化，但共产党员全心全意为人民服务的宗旨不能变，我可以做点教育慈善工作。于是我将自己多年积蓄的100万元书稿费和讲课费，并卖掉一套房子，筹集了300万元，建立“杨德广助学基金”，分别捐给我就读过的小学、中学和大学三所母校，资助学习努力的贫困学生。我这一小小的善举，却在社会上引起了不小的反响。

有人问我，你为什么不要把钱留给子女？我认为我的子女生活条件尚可，把钱送给子女是锦上添花。

有人问我，你为什么要这样做？因为我在读书时，也是一名贫困生，体验过贫困的艰难。现在经济状况好了，有责任回报社会。

从2012年起，在一位不愿留名的企业家赞助下，我又筹集了200万元，建立“杨德

广帮困助学金”，到甘肃、四川资助贫困学生营养午餐。第二次来到甘肃、四川时，我还从贫困生中挑选了30多位优秀学生，在我的亲朋好友和毕业学生中开展“一帮一助学行动”，从小学一直资助到他们大学毕业，共计需150万元。我自己资助两名，我让女儿、儿子也各自资助一名，他们欣然答应。

有人问我，你这样做给你自己带来什么？我说我在继续践行一个共产党员全心全意为人民服务的宗旨，是在坚守一个共产党员全心全意为人民服务的诚信，而给我带来的是快乐和幸福。我认为，作为一个人，尤其是共产党员，还要有精神上的快乐和幸福，为社会、为人民多做些有益的事。自2003年退休后，每年新年上班的第一天，我做的第一件事情就是为学校“爱心基金会”和“教育发展基金”捐款，我感到这就是新春的快乐和幸福；每年的植树节，我都会为学校绿化至少捐1000元，用于购树苗种在校园内；每年九月、十月，我去母校为贫困生和优秀生颁发奖学金，为西部地区学生送去营养午餐；当我收到一封封受助学生的来信，津津乐道地汇报他们的学习成绩和取得的进步时，我感到快乐和幸福！

我知道，在我人生的长河中，已经没有多少时间和路程了，我要倍加珍惜。在剩下不多的有生之年，我要始终践行共产党员全心全意为人民服务的宗旨，坚守共产党员全心全意为人民服务的诚信，坚持不懈地把帮困助学工作一直做下去，至少资助1000人，永远做一个有益于社会和人民的人，永远做一个快乐和幸福的人！

（作者系上海师范大学原校长）



在服务奉献中展示夕阳风采

□ 曹开裕

2012年3月，在街道党工委直接推动下，东方居民区成立了离退休干部理事会。理事长、副理事长由居民区党总支提名，理事由离退休干部骨干担任；成员由离退休干部自愿报名参加，目前居民区80%的离退休干部都报名参加了理事会。理事会还成立了临时党支部，以增强党员在理事会中的核心和凝聚作用。

理事会确定把“关心社区发展、联系服务群众”作为工作理念，根据居民区建设需要和老同志实际，成立了“政策宣传组、自治议事组、成长关爱组、健康文化组、医疗服务组、法律援助组”等六个活动小组，组长由理事担任，老同志可以根据个人意愿和特长自行选择参加一个或几个小组的活动。几年来，在居民区党总支的统一领导下，理事会工作取得了明显成效，主要体现在以下几个方面：

1、加强了社区的群众宣传工作。政策宣传组的10多位老同志，用居民群众熟悉的事例和语言，向他们宣讲国际国内形势、十八大以来党的重大会议和习近平总书记系列重要讲话精神、社区居务工作。几年来共宣讲100余场次，听众近6000人次，深受居民群众的欢迎。

2、推动了社区管理。自治议事组的50余名老同志通过参加居民代表会议、协调会、调解会，参加块区组团式联系服务群众活动，积极参与居民自治。几年来，理事会老同志调解居民纠纷20多起，协调解决居民反映的问题50多个，提出的意见建议被采纳的有100多条。如，理事会研究起草的《东方居委居民自治章程》、《居民公约》、《居

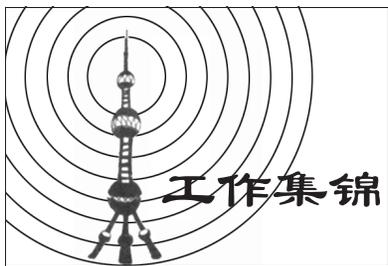
委会依章办事八项工作制度》等，得到了居委会的认可，并已试行。

3、促进了社区青少年成长。通过开设讲座、举办报告会、老少结对等方式，组织他们参与关心教育青少年的工作。如，红军后代邓玉平通过与青少年分享“十年十走长征路”的经历和感悟，用照片、视频、实物等展示红军长征的历史，讲述长征路上可歌可泣的英雄故事，以此激励青少年牢记长征精神，深受青少年喜欢。

4、丰富了社区群众文化生活。健康文化组的老同志创作了《东方城市花园之歌》、《晨悦》等反映小区新风尚的歌曲，在小区居民群众中广泛传唱。筹办居民区春节联欢晚会，自编、自导、自演小品《楼上楼下》等，倡导积极健康向上的生活态度，丰富了群众精神生活，培养了居民对小区的归属感。

5、提供了更多的便民服务。由退休医务工作者组成的医疗志愿服务队，坚持定点定时开设门诊，为小区居民免费提供量血压、测血糖等健康咨询服务，被居民群众称为“身边的健康守护神”。他们还与小区内的9名离休干部结对，坚持每月2-3次上门服务，开展精神慰藉。由退休法官、律师、心理咨询师和调解员组成的法律援助服务室，通过周日值班、节日设点、个别接待、电话咨询等方式，接待处置法律咨询40多件，为居民提供免费法律援助，帮助居民排忧解难。同时，为老年居民举办法律知识讲座10余场，帮助他们提高依法保护自己的能力和

（作者系浦东新区塘桥街道东方居民区离退休干部理事会理事长）



☆浦东新区表彰老干部工作“双十佳”

日前，浦东新区召开老干部工作“双十佳”表彰大会，对周浦镇等十个获得“浦东新区最佳离退休干部党支部”和邹秀珍等十名“浦东新区最佳离退休干部党员”予以表彰。新区老干部党工委、区委老干部局领导向获奖集体和个人颁发了证书和奖牌。周浦镇离退休干部党支部、高桥镇离退休干部党总支进行交流发言。

参加全国离退休“双先”表彰大会的代表、塘桥街道东方居民区老干部理事会理事长曹开裕向老同志传达了全国老干部“双先”表彰会精神，并畅谈了自己出席会议、受到中央领导亲切接见的深切感受。区委老干部局领导就离退休党支部工作作总结部署。（马仁良）

☆长宁区以专题调研促工作提高

今年年初以来，长宁区委老干部局围绕街镇体制改革和职能转变，着眼老干部工作新任务新要求，由区委组织部副部长、老干部局局长朱良沪带队，深入全区10个街道（镇）、52个老干部工作示范居民区进行专题调研。

调研围绕如何在新形势下推进离退休干部工作、如何在离退休干部党建中落实从严治党要求、如何进一步推进“争当六大员”活动、如何开展好“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题活动等内容展开，调研前突出主题寻思路、调研中带着问题找答案、调研后专题研讨定方向，将工作难题逐一分类会诊，形成了2015年老干部工作具体举措，为更好完成年度工作任务奠定了扎实基础。（王贇）

☆闸北区“向日葵网上行”成老少关爱

新平台

日前，闸北区临汾街道举行“向日葵网上行”老少关爱微博栏目总结会。他们将微博栏目发布的50篇优秀微博制作成一朵朵向日葵，张贴在墙上，供阅读，观者以点赞方式投票，评选出一、二、三等奖、鼓励奖和优秀学员奖。

2012年11月，临汾街道老干部科、团工委、区少儿图书馆、青少年活动中心联手创立“向日葵网上行”老少关爱微博栏目，至今运行2年多，形成微博150多篇。目前，该栏目已成为临汾街道关心下一代的前沿窗口、展示社区老中青风采的魅力舞台、疏导解决青少年成长烦恼的最佳通道。（付颖）

☆虹口区凉城街道积极开展帮困助学活动

前不久，虹口区凉城新村街道关工委以“帮助一个孩子，救助一个家庭”为主旨，积极落实该区“千人助学工程”。他们组织市、区级文明单位与家庭困难、品学兼优的学生结对，提供经济援助，鼓励学生增强信心，协助家长共渡难关，做学习、生活的强者。街道未保办、工会及上海手术器械厂员工共捐款4300多元，为复兴实验中学12位家庭困难学生送去了温暖。（万俐俐）

☆杨浦区积极为离休干部办理免费遗嘱公证

自全市开展“老年人免费保管遗嘱和办理遗嘱公证”公益服务活动以来，杨浦区委老干部局与区司法局公证处联手，积极为离休干部免费办理遗嘱公证提供便利。他们为有需求的社区离休干部专门开设了免费遗嘱公证及保管服务专场，共有150多位离休干部咨询并提出预约申请。目前，各街道（镇）社区专职老干部工作者先后帮助80多位离休干部准备相关材料，为30多位老同志成功办理了遗嘱公证。此项公益服务满足了老同志的实际需求，保障了老同志的合法权

益，受到老同志欢迎。（张盛）

☆静安区老干部兴趣小组听意见谋发展

近日，静安区老干部兴趣小组通过举行联欢会、座谈会等形式，充分听取老同志意见，加强小组发展建设。

老干部声乐组与黄浦区五里桥街道瑞南合唱队举行联欢会，老同志们同台演出节目，共谋发展。老干部钓鱼小组召开座谈会，并对小组活动提出建议。老干部口琴小组也进行座谈，坚信小组活动会越办越好。区老干部活动室将针对各小组老同志的不同特点，认真做好活动服务保障工作。（严朝蓉）

☆嘉定区教育局离休支部开展共建助学活动

嘉定区教育局离休干部党支部积极发挥老同志在教育青少年方面的独特优势，与部分学校开展共建、助学活动。

他们与成佳学校党支部开展“老少共话价值观”主题共建活动。老干部们还向全体教师赠送励志书籍，鼓励他们在特教岗位上努力实践核心价值观的精神内涵。离休支部还与城中路小学团支部开展“心牵下一代，励志助学情”主题助学活动。通过一张张照片，回顾自2011年结对以来开展爱心助学活动的心路历程。受助学生畅谈了助学活动为自己学习、生活带来的巨大变化，表达了对老干部、老师们的感激之情。离休干部们还勉励学校加强对学理想信念的教育，鼓励受助学生不断进取，自立自强。（嘉教）

☆五冶集团与社区共建“文化养老”学习阵地

由五冶集团上海公司提供场地、宝山区杨行镇图书馆提供书刊共建的图书室，日前在五冶杨行老年活动室正式对外开放，这是双方共同搭建的“文化养老”学习阵地。

五冶杨行老年活动室图书室原先仅对五冶离退休职工开放，经共建，新图书室面向社区居民开放，每天有两名志愿者负责书刊借阅、安全、卫生等管理。新图书室的开设，发挥了地方和企业的各自优势，增强和扩大了企业与地方的横向联系，丰富了企业离退休人员和社区居民的文化生活，实现了“文化养老”资源共享。目前，新图书室每天有40余种（份）报纸提供阅览，800余套（本）各类图书、刊物提供借阅，每季度将增添、更换一部分图书。新图书室成为看书、阅报、以书会友、以阅交友的好地方，深受企业离退休人员及社区居民的青睐和欢迎。（建交委）

☆渔业公司综合支部与水产离休支部开展共建

为加强基层组织建设、健全在职支部与离休支部互帮互学互助机制，日前，上海海洋渔业有限公司党委综合党支部与上海水产集团渔业公司离休党支部开展结对共建。

在共建座谈会上，双方支委共同学习了全国离退休干部“双先”表彰会精神，并就共建方案进行深入讨论。抗战老同志麻士英的发言，表达了广大老干部对党忠诚、为党工作的坚定决心，赢得热烈掌声。渔业公司离休支部向在职支部赠送了书籍。在职支部党员在离休干部引领下，参观了活动室宣传版报，了解了老同志的革命经历，受到深刻的革命教育。（水老）



这是一支“老兵新传”的队伍，沐浴着十八大的春风而诞生，紧随着中国梦的脚步而进取；这是一抹绚烂的晚霞，甘洒余晖映后人，生命不息、奉献不止；这是一串余热生辉的数字，15名古稀耄耋老干部，一年宣讲50余场，听众2000多人次，5人被评为“争当六大员先进个人”。

这就是普陀区第一支社区离退休干部宣讲团——“长风老干部宣讲团”。他们以宣传党的最新理论为己任，充分发挥自身政治优势，下社区、进学校、到基层，深入群众开展宣讲活动，取得良好社会效益，赢得群众普遍赞誉。

党旗指引 老兵新传

党的十八大召开后，长风街道机关离退休干部党支部掀起学习贯彻十八大精神的热潮。在学习讨论中，老同志们热情高涨，纷纷表示要为党的事业再立新功。在街道党工委的支持下，他们发起成立了“长风老干部宣讲团”。

宣讲团的成员均为政治素质高、文化底蕴深的离退休干部。团长由离休干部担任。宣讲团一成立，就邀请党校专家、教授来进行讲课、培训。团员们人人认真听讲，力争多学一点、学深一点。随后，全团展开大讨

论，议定宣讲的主题和重点，明确团员的分工和任务。回家后，团员们积极寻找资料，紧密结合自身革命、工作经历，伏案备课，认真撰写宣讲稿。几位年逾八旬的老干部，反复修改讲

新鲜，纷纷前来听讲，每次总有几十人。他们从讲解党的十八大精神、习总书记关于“中国梦”的重要论述开始，逐步扩大到解析时事形势和社会热点问题。由于他们的讲解通俗易懂，用生动的事例说话，贴近老百姓生活实际，首轮巡讲尚未结束，宣讲团已声名鹊起，邻近街道闻讯前来邀请。于是，宣讲团组织若干宣讲小组，分兵前往，带动了周边片区学习热潮，宣讲团也形成了“区局——街道——社区”三级联动宣讲网络，并将宣讲活动纳入了争创“六大员”范畴。

89岁离休干部廉洁是宣讲团的品牌人物。他原是市总工会干部，演讲风格朴实，语言生动形象。他讲解的“中国梦”专题，从中国梦的起源、形成、发展，到如何实现，层层递进，深入剖析，让前来听讲的居委干部、党员、楼组长、居民大呼过瘾。他们说：“老干部政策水平就是高，这样的宣讲我们爱听。”

宣讲团副团长、82岁的机关退休干部党支部书记徐绍贵，在其居住的江桥二村居委为小区党员上党课，以自己擅长的打油诗、顺口溜畅谈学习体会，并通过创办黑板报为小区居民服务，被居民群众亲切地称为“阿拉咯徐老伯”。

长风四村退休处级干部

晚霞映党旗 余晖育后代

普陀区长风街道党工委
记长风老干部宣讲团

稿都达七八次之多，并用大字誊清，每每有厚厚的一叠。

宣讲团以居民区为单位，以社区老干部学习小组为载体，开展了首轮宣讲。附近的居民群众感到很

杨军浩是上海展览中心原领导、市级劳动模范。他的宣讲旁征博引、深入浅出、语言生动，在小区党员学习会上炮打响。周围街道、居民区纷纷前来邀请。他接连宣讲26场，群众反映非常好。

就是这样一群老兵，他们在宣讲中始终坚持政治理论学在前，党的路线讲在前，谱写了一曲改革开放新时期的“老兵新传”。

身不离岗 旗不褪色

老干部宣讲团成员长期生活、工作在长风街道，对社区怀有深厚的情感。在宣讲党的理论之余，他们十分关心社区的发展和建设。他们积极发挥自己擅长朗诵、诗歌、绘画、合唱等方面的优势，通过居民群众喜闻乐见的方式，积极传播正能量，引领社会新风尚。在倡导社区文明之风、促进和谐社会建设方面找到了适合自己的舞台。

在街道庆祝建党92周年大会上，宣讲团的老干部们加入长风社区合唱班，自创朗诵诗《中国梦，人民的梦，长风人的梦》，作为整台演出的主题朗诵。在长风社区“中国梦”歌咏大会上，老干部们动情演绎《歌唱祖国》。在普陀区第三个上海市全民健康生活方式活动周启动暨健康宣讲团成立

仪式上，他们创作了《创卫，让我们战斗在一起》。前后6场演出，宣讲团员和老干部参演达147人次，场均得到各级领导和居民群众的高度赞扬。一些健康状况较差、日常行动不便、多年未参加活动的老同志，让人搀扶着来到现场，高兴得合不拢嘴。居民们交口称赞：“长风分校的老干部民歌、朗诵表演得好，退休干部的美声唱法更好！”

夕阳火红 光照后代

“长风老干部宣讲团”的一个重要任务，是参与关心、教育下一代工作。宣讲团成立以来，与辖区内的华东师范大学第四附属中学、金沙江路小学等结成了共建单位。老同志们定期到学校与学生开展忘年交活动，帮助青少年树立正确的人生观、价值观、世界观。

去年3月，金沙江路小学举行“勤俭伴我行”主题活动，宣讲团成员张开慧应邀出席开幕式。他以一首《毛泽东的睡衣七十二块补丁》诗朗诵开场，又将毛主席的生活小故事向学生们娓娓道来，然后引申出中华民族勤俭节约的传统美德。全场鸦雀无声，孩子们深受感动，最后爆发出热烈的掌声。一些学生在观后感中写道：“今天听了张爷爷的朗诵和故事，使我深受震动，

更加懂得了勤俭节约的可贵！”4月，该校又举办“勤俭伴我行——我的父辈”演讲比赛，又特邀张开慧和其他3位宣讲团老干部作为评委。张老也成为该校特邀辅导员。

宣讲团还与华师大四附中开展共建活动，为新团员入团授徽，并“寄语”青年一代；与街道文化馆共同举办“大手牵小手，共话中国梦”追梦座谈会，老少一起交流学习心得，进一步弘扬社会主义核心价值观，并利用暑期对青少年的“追梦”过程持续给予引导和帮助。机关退休处级干部、宣讲团成员韩力耕，与机关党员一起开展“中国梦”学习交流，多次深入居民区，围绕“青少年与中国梦”、“青少年怎样让人生更出彩”等主题，对党员和青少年进行宣讲，赢得很高评价。

以离退休干部为成员的“长风老干部宣讲团”，目前已逐步构建起街道和居民区两级“老干部宣讲团”的工作网络，为社区党的建设、“两个文明”建设和关心下一代工作发挥了不可替代的作用，同时，也极大地丰富了老干部们的晚年生活。宣讲团热情宣讲党的最新理论、积极传播正能量的事迹，也吸引着越来越多的退休干部加入到这支队伍中来，他们齐心协力，银发丹心，共同为党旗增辉。

激情满怀绘史卷

——访原上影厂副厂长、电影导演李歇浦

□ 蔡理



李歇浦导演

李导满头华发、慈眉善目，没有神采飞扬的大导演派头，没有潇洒飘逸的艺术家风度。而从其外表看，又是不苟言笑，拘谨、憨厚、质朴，真难以想象《开天辟地》这样一部集政治性与艺术性于一身、充分显示艺术家激情与功力的历史巨片，竟出自于这样一位看来极为普通、极为寻常的导演之手。

1991年7月1日，在中国共产党诞生70周年之际，全国各大影院公映了由上海电影制片厂摄制的故事片《开天辟地》，从而撩开了中国共产党诞生史神圣化和神秘化的面纱。此影片以气势恢宏的历史场景和真实感人的故事，在新中国的银幕上第一次全景式地展现了创建中国共产党的撼人心魄的过程，再现了李大钊、陈独秀、毛泽东等生动鲜活的人物形象，从而深深地吸引了广大人民群众。人们在感叹中国革命成果来之不易的同时，也对创作者以崭新的视角来表现历史人物产生了很大的兴趣。



而满怀激情绘就历史画卷的掌舵人就是原上海电影制片厂副厂长、资深导演李歇浦。他自幼喜爱文学艺术，在中学求学时，就写过话剧

剧本和上舞台演过话剧。1963年毕业于上海电影专科学校导演系，同年进入上影厂。半个多世纪以来，他先后执导拍摄了《御马外传》、《车轮四重奏》、《走出西柏坡》、《邓小平1928》、《上海大风暴》等近30部电影和电视剧，硕果累累，在中国影坛有很大的影响。

说起二十多年前这部电影《开天辟地》，李导依然感慨万千。他说，当时党中央交给上影厂一个重要任务，即是要拍摄一部反映中国共产党建党前后的那段革命历史的影片。当厂领导把这光荣而又艰巨的摄制任务交给李歇浦时，正在生病治疗的他，激动不已，他清楚地意识到自己肩上的重担，但“人生难得几回搏！”他要借拍摄机会，向党献上一个党员的赤诚之心。

然而，要在银幕上真实还原这段建党历史确实不易，影片涉及的历史人物很多，光有名有姓的就有66人，怎样能使这些人物既神似、又形似，尤其是如何对待党的主要创始人——第一任的总书记陈独秀？因为史学家和文学家在评介陈独秀问题上有争论，把陈独秀作为第一主角，这在当时是难度非常大，但李导和该片编剧黄亚洲、汪天云一致认为，拍摄重大历史题材的电影，一定要尊重历史，如果这部影片的史学价值站不住脚，那影片又怎能留得下来呢？因此，一定要以辩证唯物主义的观点，来正确反映这段历史和所涉及到的每个人物。

李导采访许多位史学专家和革命前辈，并沉浸于大量的文献资料之中，重温了中国

近代史，从中增长了知识，受到了教育。浩繁的史料，引起他深深的思索：鸦片战争以来，旧中国大地何以遍布贫困、疾病和死亡，何以充满着混乱、欺诈和凌辱，多少志士仁人前仆后继，多少回救国、救亡运动，此起彼伏，何又以失败告终？！而历史也同时记载着，1921年中国共产党的诞生，使中国历史揭开了新篇章。伟大的历史进程雄辩地证明，只有中国共产党才能救中国！正是从大量史实，李歇浦深深地领悟到，这部影片要明确地告诉人们：中国共产党的产生是历史的必然！

为了拍好影片，摄制组奔波于神州大地，寻访于全国二十多个城市的近百个文艺团体，终于找齐了数十位既要形似又要神似的演员。在长达半年的摄制过程中，他们日以继夜转战于上海、嘉兴、湖州、北京、广州等160多个外景地，前后组织了数十个计有五六万群众参加拍摄的大场面。在零下25摄氏度的冰雪世界里，他们连续奋战，衣服变成了硬片，围巾冻得凝结在脖子上，取不下来，但摄制组每个同志都是各司其职，尽心尽力。李导演血压急遽升高，鼻塞耳鸣，但他都咬紧牙关，即使是吊着盐水，也从未停止过工作。

该片问世之后即引起轰动，被中央领导以及上海市的领导同志称之为优秀的党史教育经典之作，许多专家和广大观众也给予一致好评与赞赏，称该片是忠于历史、真实还原历史的一幅生动壮观的历史画卷。影片荣获了中国电影“金鸡奖特别奖”、广播电影电视部“优秀影片奖”、上海文学艺术奖“优秀影片奖”，并入选中宣部“五个一工程”电影作品等奖项，李导也被评为1991年全国广播电影电视系统劳动模范和上海市劳动模范。

成功拍摄电影《开天辟地》之后，李导又先后拍摄了《邓小平1928》等重大革命历史题材作品。并以“人有我无，人无我有”的创新求变的创作原则，作了许多尝试和探

索。例如，在拍摄影片《走出西柏坡》时，李导为了避免使该片陷入“会议+会议”的缺乏可看性的沉闷影片，而对剧本作了精心的加工，从一位年轻的共产党员在烽火硝烟的战争中成长的过程，隐喻共产党人既能够解放旧中国，也能建设好新中国的重大主题。而在摄制影片《邓小平1928》时，他勇于突破以往有些革命历史题材影片的模式化，对原剧本的走向，乃至总体结构进行了较大的修正，突出描写了邓小平崇高革命信仰和坚定的革命意志，着力塑造了青年邓小平的胸襟博大，个性鲜明，充满智慧和勇气的光辉形象，是一部把惊心动魄故事情节和火热的革命激情完美融合的精彩电影，并取得了很好的票房佳绩。对此，影视专家称其为革命历史题材电影的最佳掌舵手。

李歇浦与电影相伴数十年，实现了“拍出好电影”的人生梦想。而令人惊讶的是他的一双儿女：李欣、李虹都是电影导演，继续着他的电影征程。儿子李欣，创作不拘一格，勇于创新，在个人化风格和商业属性间寻求平衡，拍摄过《花眼》、《谈情说爱》等不少佳作。而小女儿李欣24岁的导演处女作《伴你高飞》，以灵动、多变、细腻的情感，触动观众的心灵，并惊动中外影坛，在国内外电影节上多次获奖。美国纽约的一位影评人称她为世界上最年轻的女导演。而一家子都是电影导演的情况，这在影坛上可能也是罕见的吧！



《开天辟地》剧照

缅怀人民作家巴金



邹浩泉

清明时节，不禁忆起巴金。作为他的终身读者和街坊邻居，我的思念像天上的云彩，悠长，靓丽，绵延不绝……我信手摘下几片，以寄托我对这位人民作家和老街坊的缅怀之情。

榕树之梦

一篇很短的文章，在我脑海里储存了一辈子，还成为我晚年创作的驱动力。这篇文章编在我小学的《国文》课本里，题目叫“鸟的天堂”，作者是巴金。老师说，“那棵老榕树独木成林，枝叶繁茂，成了鸟的天堂。”老师的话激起了我的

好奇心，“什么时候能去看看这棵老榕树该多好啊！”这个“榕树梦”绵延了数十年。

“文革”以后，我如愿以偿，从蹲了几十年的机关到上海科教电影制片厂搞创作，主要任务是编写科教片、纪录片剧本。1988年，我因编写一个有关植物生态的科教片剧本，到广州华南植物园等处去收集素材。出于创作冲动，我决心亲自去看一下今日“鸟的天空”是个什么样儿。

从广州乘长途汽车约一小时许便到达新会县。这儿是梁启超的故乡，也是著名的侨乡。第二天上午，我们驱车来到该县的天马乡——这棵老榕树的所在地，在一条大河边下车后登上了盖在河边的一座小楼。楼顶上悬着一块匾额，上面是遒劲秀丽的三个绿色大字：“观榕楼”，是赵朴初先生所题。登楼远眺，见那棵老榕树长在河心中一块大约十来亩地的小岛上，郁郁葱葱，气势雄伟，俨然是一个水上绿洲。榕树属常绿大乔木，生性奇特，树枝上会长出许许多多像马尾巴一样的气根。这些气根越长越长，最后落入地下，又慢慢长成大树，如父生子，子生孙。这棵百年老榕树终于子孙满堂，独木成林，成为一大景观。

更令人叫绝的是，我看到在那庞大的树冠上，无数鹮（形似鹤或鹭）有的在树顶上翩翩起舞，有的在蓝天盘旋翱翔，发出一片“呀呀”的鸣声，似乎在欢迎前来观光的游客。当地的同志介绍，栖息在这儿的鹮鸟以河中的小鱼为食，由于生存环境良好，繁殖得很快，在空中飞翔时常是黑压压的一片。其中又分白鹮和灰鹮两种，不仅颜色不同，而且生活习性刚好相反：白鹮早出晚归，灰鹮昼伏夜出。每天黄昏时分，白鹮遨游归来，灰鹮离巢而去，就像战士换岗，天天如此，成为一处自然奇观。

1989年初我办了离休手续，但“榕树梦”意犹未尽。我编写了一个片名为《老榕树的气根》的剧本，由科影厂制作成动画片，在东方电视台播放，让广大青少年共赏今日“鸟的天堂”。

我生于1928年，比巴金小24岁。一觉“榕树梦”，使我通过创作，成了巴金的“忘年交”，亦平生一大乐事也！

街坊之缘

人世间的很多事，往往只能用“缘分”二字来解释。天南地北的一对男女结成连理，称之为“有缘千里来相会”。两个陌生人变成知交，都说“今生有缘”。我从巴金的读者变成街坊，不是缘分又是什么？

1956年，我从虹口区委宣传部调到市委宣传部工作。那年我28岁，属于“大龄未婚青年”。我向组织上打报告申请结婚房，很快得到解决，让我住进了武康路100弄（当年市委机关设在离此不远的海格大楼，即今静安宾馆）。从此，我和住在武康路113号的巴金成了街坊，长达半个世纪。

上世纪50年代末和60年代初，我经常看到巴金身着蓝的卡中山装，脚穿布鞋，在附近街道上散步。我几次想走上前去向他问候和交谈，又恐他正在为新作构思而受到打扰，始终未能如愿，引为一大憾事。

“天下无难事，只怕有心人”。机会终于来了！1983年春，我和殷虹同志等合作拍摄一部纪录片《第三次全国人口普查》（政府出资定制）。按规定，人口登记基本上采取两种方式：在登记站登记或上门登记。后者适用于一些老年知名人士等人员，其中之一，我就确定了巴金。

一天下午，我们摄制组工作人员在居委会同志带领下，来到了巴金寓所，巴老早已坐在会客室等候。按照我们的要求，摄影师拍下了巴老面带微笑，“迎候登记工作人员”、“执笔填表”等四五个镜头。事毕，巴老连声道谢，还亲自送我们到大门口。在夕阳余晖中，巴

老亲切和蔼的笑容至今仍浮现在我眼前。我终于和我崇敬的文学大师亲密接触了一次，弥补了昔日的遗憾。



百年之星

在中外文学史上，活到90多岁的大作家，中国有叶圣陶、夏衍、冰心、季羡林，外国有萧伯纳。活到百岁的，至今只有巴金一人。他是闪耀在天空中一颗百年之星——“巴金星”。

“文如其人”。巴金行文像讲话，平易近人，朴实无华，却有一股巨大的感人力量。为什么？因为他真挚，热诚，发自内心，让你不能不动情。到了晚年，巴金倡导“讲真话”，“把心交给读者”。他写的最后一本书《随想录》就是这方面的代表作。书中《怀念萧珊》一文，我读时禁不住老泪纵横，唏嘘不已。这篇八千多字的文章，写于萧珊逝世六周年纪念日，原稿陈列在“巴金故居”。文中记叙了萧珊从巴金的读者（流行语：“粉丝”）到两人结为连理的过程，记叙了“文革”期间萧珊受巴金牵连，度过的苦难日子，记叙了从萧珊发病、住院、开刀到离

世的全过程。

“她非常安静，但并未昏睡，始终睁大两只眼睛。眼睛很大，很美，很亮。我望着，望着，好像在望快要燃尽的烛火。我多么想让这对眼睛永远亮下去！我多么害怕她离开我！我甚至愿意为我那十四卷‘邪书’受到千刀万剐，只求她能安静的活下去。”

读着这些文字，谁能不感动？！

我在武康路上住了58年，这儿都是老洋房，没有商店，平时行人稀少。自从“巴金故居”、“黄兴寓所”等名人宅邸对外开放后，每到双休日或节假日，街道上举着小旗的旅游团队络绎不绝。我问一些年轻人：“你们来看什么？”他们异口同声：“参观巴金故居！”我顿时想起臧克家的两句诗：有的人死了，他还活着！有的人活着，他已死了！”

巴金，虽死犹生，永远活着，活在人民的心里！

（作者系徐汇区离休干部）

红色卧底祁文山

□ 祁葆珠



1935年，年仅18岁的祁文山踏上了革命道路。1941年，他被党组织派往苏联红军军事学院学习。归国后，他到敌占区单独执行潜伏任务，开始了他的红色特工生涯。新中国成立后，他仍在河南省新乡、郑州等地“潜伏”。直到“文革”时期，他还誓死保卫我党秘密……

抗战时期秘密护送刘少奇

我（即本文作者，祁文山之女）家祖籍天津，1917年4月，父亲（即祁文山）出生在天津市侯家后一个城市贫民家庭，15岁父母双亡。1936年元月，父亲加入了中国共产党。



1937年，抗日战争爆发，中共豫西特委决定建立中共陇海铁路洛阳地区地下党支部，该支部直属中共河南省委领导。父亲任组织委员，当时只有20岁。

大约是1938年11月20日左右，豫西特委指示父亲迅速赶到西安八路军办事处执行秘密护送任务——护送从延安来的名叫胡服的首长。一路上，父亲曾向首长汇报了他在陇海铁路工人中发展党员、组织开展工人运动的情况，首长听后很满意。父亲大约于11月28日，把首长

平安护送到河南滎池兵工厂。

回到洛阳后，父亲向豫西特委领导汇报了情况，才知道胡服就是刘少奇同志。遵照刘少奇同志的指示，父亲在先进铁路工人中发展了大批党员，并继续组织开展工人运动。后来，父亲担任了中共洛阳铁路地下党总支书记。

解放战争中在家设情报站

1941年9月，中央组织部送父亲到苏联红军军事学院学习，主要学习收集军事情报和爆破技术。我父亲很快掌握了多种特工技能，结束学习后正式成为中央社会部特工人员。

1945年，党中央决定在河南新乡设立冀鲁豫军事情报站，直属中共北方局冀鲁豫分局、冀鲁豫军区司令部领导。父亲任情报站负责人兼地下党书记，情报站就设在我家。当时，经党组织批准，我母亲王建淑从天津来到河南新乡，与父亲组成革命家庭，协助并掩护父亲工作。

当时，我们家是党的地下军事情报站总站，另外还有大陆照相馆、狗不理包子铺等几个交通分站，都由我父亲负责。1945年，蒋介石到了新乡，想去有名的“狗不理”包子铺吃包子。当时就有人提出，让狙击手隐藏在房屋内，趁其不备将其击毙。我父亲反对这个意见，说我们共产党不搞暗杀。后来，父亲的意见得到了中央首长的高度评价和充分肯定。

那时，父亲和情报站的叔叔们白天冒着生命危险收集情报；夜里又在我家秘密开会，及时把情报送到司令部和解放区。听妈

妈说，每次开会时，她都要抱着几个月大的我在外屋放哨，一直到深夜。还有一次，解放军就要攻打新乡市了，国民党军队内部一片混乱，他们决定让家属先转移。正当我们暗暗额手称庆时，组织决定，为掩人耳目、保护地下情报站的安全，让我母亲带着只有5个月大的我，同国民党军官太太们一起“逃难”。这个军事情报战，由于我父母和叔叔们的掩护，直到解放也没有暴露。

建国后继续“潜伏”挖敌特

新中国成立后，经组织批准，我们全家准备回原籍天津。正在这时，中共河南省委下了一道命令，我父亲不能公开露面，还要继续“潜伏”下去。而且，我们家继续作隐蔽侦察点，母亲也不能公开工作，要继续做掩护工作。我的父母又义无反顾地接受了这一任务，他们甘愿以“灰色”面目出现，继续隐蔽“潜伏”下来。

1950年，根据当时对敌斗争的需要，党组织决定让我父亲以国民党特务身份，到公安部门举办的“特务学习班”卧底。由于对父亲毫无防备，他们常常谈论一些对社会时局不满的话，父亲因此能随时掌握他们的思想动态。有一天，一个国民党特务秘密组织串联准备暴动，并商定了行动计划和时间。当晚，公安局长、侦察科长和我父亲一起研究案情，及时部署，成功破获了这起反革命暴动。

后来，父亲因“认罪态度好”而被“放出”。之后，根据当时的形势需要，党组织决定，在新乡最繁华的街道——新华街盖了一个大商店，起名为“前进体育用品社”，父亲当老板，该商店是我党隐蔽侦察点。当时，此侦察点的任务有3种：一、专门搞帝国主义情报的，代号为“新美”；二、专搞国民党军统特务的，代号“市军”；三、专搞国民党中统特务的，代号“乡中”。之后，他们破获了多起书写反动标语、破坏共和国和人民生命安全的暴乱、暗杀等政治案件，抓获多个国民党潜伏特务和外国间谍。

“文革”时誓死护卫党的秘密

“文革”开始后，全国上下一片混乱。因爸爸公开身份是资本家和民主人士，随时随地都有被批判或问讯的事情发生。

后来，大批老干部被造反派揪出，我父亲作为河南省最高级别的“隐干”，自然是被批斗的重点对象。因我父亲在苏联红军学院学习过，被定为“苏修特务”。还有一些别有用心的人罗织各种罪名，造谣、陷害、诬陷我父亲，致使他身心遭受巨大的摧残。父亲凭借他丰富的斗争经验，对当时形势发展深感不安，他意识到他的中共身份有可能暴露，曾很严肃地和我谈话：“运动发展越来越深，什么事情都可能发生，你要记住爸爸的话，不管发生什么情况，就算刀架在你的脖子上，你也不能承认爸爸是共产党员。”我一下懵了，多少年的委屈一起涌向心头，都到了这个时候了，爸爸还要求他的孩子要用生命来坚守党的秘密。

后来，我才知道，当时父亲已经知道有人忍受不了压力，泄露了党的机密，把父亲和一批隐蔽干部暴露了。我父亲“资本家”的帽子被摘下了，但又被戴上了“刘少奇的黑党员”、“特务”、“黑线人物”的帽子。当时，军管会掌握了公安厅的大权，但他们不知道有党的隐蔽工作这条战线，给他们解释甚至辩论，他们根本不听，还说我父亲他们是“资产阶级反动队”。于是，在全省各地深挖特务“隐干”。就这样，河南省一批久经考验的党的隐蔽干部，全部被暴露……



祁文山全家 1985 年在新乡情报站院内合影



跟拍领导人的“皇家摄影队”

□ 佚名

无论时代如何变化，中央新闻纪录电影制片厂（简称新影）的独特职能仍保留至今——按照中央要求，跟随党和国家领导人拍摄记录他们的国事访问、会议等重大活动，跟拍小组的成员在厂内曾称为“中央队”、“中央组”、“中央站”，现在叫作“时政部”，坊间将他们称为历史上的“皇家摄影队”。

作为国有电影制作单位，新影成立于1953年。1993年，它建制地划归中央电视台。在央视体系中，它的名字是“中央电视台新影制作中心”。

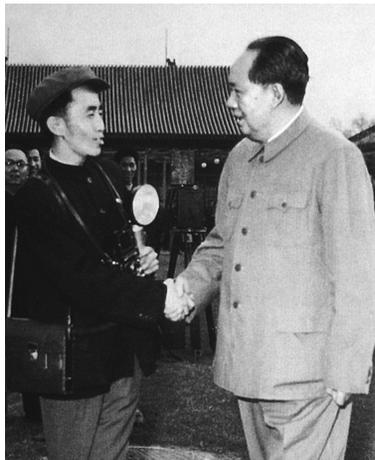
但无论如何，从新影的前身“延安电影团”成立时起，它的独特职能——跟随国家领导人拍摄他们的重大活动，从未被改变过。

1938年4月，荷兰人尤里斯·伊文思受美国委派，在台儿庄用电影胶片记录中日两军的激烈交锋。那一年，他见到了李宗仁，并采访了周恩来，在周恩来的安排下，他将一架摄影机和数千尺胶片送给了影人吴印咸（1900—1994年，江苏省沭阳人）。是年秋，吴带着这台摄像机来到延安，成立了“延安电影团”——这是新影的前身。

吴印咸用荷兰人留下的摄影机拍摄了共产党的第一部纪录片《延安与八路军》，其中收入了毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德等第一代领导人的革命活动，以及延安生活片断。“一群群从祖国四面八方汇集来的青年，经过这里奔赴延安，表现出‘天下人心归延安’”，这是《延安

与八路军》开篇第一个镜头。这种理想主义大于现实主义的表达方式，成为新中国纪录片特有的镜头语言。影片由《马路天使》的导演袁牧之编写提纲，吴印咸、徐肖冰任摄影。

除了拍摄纪录片，在八路军司令部，“延安电影团”摄影师徐肖冰还曾“指挥”朱德、彭德怀、刘伯承、邓小平等一干大人物，在地图前表演作战部署。当时，拍摄条件有限，只有他





一个人扛一台摄影机拍，单一角度不够，同样的动作还要从别的角度再来一次。

由于一会儿要坐着，一会儿要站立，几番折腾，邓小平不干了，从对着镜头开始，他就显得拘谨，拍着拍着烦了，大声说，把平常工作的场面拍下来不是很自然吗？现在表演的东西太多，“你们这是搞什么嘛？拍一点儿不就行了吗？”这时，刘伯承过来打圆场，说：“不拍不知道，一拍吓一跳。原来拍个电影这么麻烦，看来我们这些人是做不了演员了。可是小平啊，你别着急，他们是为了把我们拍得漂亮一点才这样认真。要不然的话，我们这些人本来长得就让人害怕，再马马虎虎地拍出来，谁还敢看我们？自然而然，然而不然。”几句话把大家都逗笑了。

该片最终未能上映，但它拍摄的许多素材，被用在后来的多部记录片中。

1945年，吴印咸用为数不多的胶片，成功记录下

了中国共产党第七次全国代表大会的全过程，这是中国共产党历史上第一部完整的、党的代表大会的影片资料。同年的8月28日，延安机场，毛主席

身穿半新的蓝布制服，头戴灰色盔帽，一步一步踏上飞机的梯子，为民主和平赴重庆谈判。可就在登机的那一刻，毛主席突然转过身来，手举盔式帽在空中挥动向人们告别、致意。这时，沉静的人群沸腾了，人们欢呼着、跳跃着……快门声响起，吴印咸记录下了这段难忘的瞬间。

摄影师吴本立在拍开国大典前跟拍毛泽东到车站迎接宋庆龄，毛泽东站在旁边，吴本立想抢拍宋庆龄走出车门的镜头，但个子矮够不着，一着急就抬着机器压在前边人身上拍。拍完了，松了一口气，再看，吓了一跳：机器架在毛泽东的肩上，毛泽东还配合地原地不动！

在电视普及之前，

新影制播的《新闻简报》(7天一期、每期10分钟)充当今天《新闻联播》的作用。即便在“文革”动乱期间也未停产，直至1978年改为《祖国新貌》，最后在1992年停映。这为共和国留下了珍贵的影像资料。

据公开资料显示：经过几十年积累，新影厂的胶片库中保存有7000多部纪录影片和42万分钟的历史影像资料。

在纪录影片《走近毛泽东》里，新影就大量用到那些之前没有披露过的镜头，比如毛泽东下基层，为了不让人认出，戴着一个大口罩，坐在铁轨上和工人一起抽烟，用工作人员的大茶缸喝水。以前最常见的，都是毛泽东畅游长江的镜头，而在这部影片中，却选取了毛泽东游完泳，上岸后穿着大睡衣坐在岸边，周围的人围了一圈，毛泽东和他们开玩笑、交谈的场景。



摄影师镜头下的八路军骑兵队

电脑与二胡

□ 浦惠民

去年8月28日，我步入70，领到了敬老卡，不知不觉，退休10年了，成了真正意义上的老年人。又因为我在老干部局工作过，所以始终“老”不起来。老同志们还是把我当成“年轻人”！

我不会麻将，不爱打牌。退休后，为消磨时间，我学电脑，重操二胡（年轻时学过）。现在，电脑和二胡已经成了我生活中的必需，让我生活充实，富有意义。

离开老干部工作岗位12年了，可老干部局还是我的另一个家，每个星期都要去上几次，与老同志谈谈心，说说笑。老同志们也把我当成是他们的小老弟，亲密无间，无话不谈。

2013年末，活动室装修，兴趣组的各项活动临时集中搬到另一栋楼的底层。我发现，参加活动的老同志人数明显减少，已经不能与我工作那时代相比了。我看着他（她）们，蹒跚的步履，缓慢的动作，颤抖的双手。我感叹，老同志们真的高龄了！

我又发现，只要老同志们走进活动室，

他们看报读书，专心致志，麻将扑克，悠闲自得。他们聚首一起，回首往事，诉说家常，交流信息，谈笑风生，十分热闹。我想，大概这个时候，他们才忘了年龄，消去了平日里的孤独，脸上露出了笑容。

我还发现，早先活动室十多个兴趣组，现在有的名存实亡，有的成了“比赛组”（平时不活动），只有歌咏组规模却大有发展，人数有增无减，许多过去从不唱歌的老同志也参加了进来。歌咏组人数几乎占了全部老同志人数的四分之一，而且数年来活动正常，个个认真，只要是集体活动时间，很少有缺席的，即使平时，常见老同志们，翻阅着歌谱，轻声地唱着，十分入神。

现在，我也老了，切身体会和理解已经高龄的老同志们同样需要拥有一个属于自己的活动天地和温暖集体。如今，他（她）们，年事已高，体弱多病，好些活动力不从心，而唱歌正是高龄老人最适合的活动。唱歌可以拨动他们早年革命建设的心弦，唱歌可以激发他们生活的激情，唱歌有益于他们身心健康。

作为小老弟的我，油然想起，我的电脑和二胡正可为歌咏组老同志做点事情。于是，2014年春节过后，我走进歌咏组，为老同志们下载歌曲，印制歌谱，用二胡为他们唱歌伴奏，尽管音色单薄，却也可以凑合凑合，很受歌咏组老同志们的欢迎。我的电脑、二胡也有了“用武之地”。我自己的退休生活也更有意义。

如今，每周一、三下午，琴声伴随着歌声不时地从老干部活动室内传出，飘向天空，飘向远方，飘进老同志的心田！



给慧英奶奶的一封信

□

杨冬旭

亲爱的慧英奶奶，这么称呼作为离休干部的您，还是头一回。掐指算来，从我到老干部局工作就认识您了，已经五年多了，每年总会和您有几次不期而遇的“邂逅”。每一回，您都会亲切地叫我“小杨”，而我也会调皮地称呼您“老李”。可其实，在我心中，您是那个好像“干不了啥大事”的慧英奶奶。

请原谅晚辈我的不“守信”，因为您的涓涓善意静静流淌却温暖人心。前阵子，您来我办公室说要捐款，可办理捐款手续的同事

正好不在，没想到您二话不说就托我把钱转交。“交给你，我放心的”，您简单的一句嘱托，让我倍感您对我的信任。这份信任更是一种温馨，毫无防备地向我涌来。一来二去，咱俩就聊开了，您自豪地说起自己曾经捐助的一个学生，现在仍然和您保持着联系，如今他已经拥有稳定的工作，并且即将步入婚姻殿堂。从您的言语之间，好似说着自家的孩子，毫不掩饰那份自豪和欣慰。您还说，您每年都会捐一千块钱，二百捐这里，三百捐那里，如此这般。其实啊，从您那一口流利的山东话中，我难以捕捉到您那充满爱心的涓涓细流，究竟何去何从。但有一句话，我听得真切，您说，“嘘，这是秘密，一般人我可可不告诉她的”。

请原谅晚辈我的不“深知”，因为您的亲笔习作朴实无华却饱含真情。作为区里老干部工作简况的一名编辑，我经常能收到不少老同志的投稿。还记得那天，我在桌上发现了您的投稿，是一篇抒发内心喜悦、欢庆祖国诞辰的顺口溜，大致内容是这样的：“新中国成立六十五周年，心中喜悦说不完，一是人民生活大改善，二是离退休人员钞票不断增，三是中小学生学习不要钱，四是……这种改革奇迹事，从古到今谁人见，庆祝

国庆人人欢。”坦白说，您这大白话可真符合山东人豪爽的性情，不过这份对祖国的热爱之情更是真挚而炽烈。听同事说，您在留下稿件时曾说道：“我就是想表达我内心的想法，论写作技巧，我们可以多多交流。”的确，我感受到了您的谦虚和真诚。反复拜读您的作品，我想象着您在家里的小书桌前笔耕的样子，走访时我去过您的家里，还记得小书桌上、靠背椅子上，可以说，几乎只要有平面的地方，都堆着高高的报刊和学习资料。对了，后来我听说，爱学习的您啊，可还是我们老干部大学公认的全勤优秀学员呐。

请原谅晚辈我的不“经意”，因为您的古道热肠出人意料却令人感动。记得有次在阅览室和您偶遇，相互打了个招呼之后，您得知我在找《上海老年报》，当时您并没有多言，而我在阅览室经过一番忙碌地翻找，依然毫无所获。正当我准备离开，在走廊电梯那儿又遇到您，正巧听到您在帮我询问老年报的下落，这才得知您已经帮我到其他地方去找了一大圈了，顿时令我感动不已。您这乐于助人的热心肠，不禁让我想起两年前，我到您家里走访探望您，无意间聊起了您家所在的这幢老大楼。当时我就注意到这大楼内住着不少老年人，而这幢楼内

饥饿，才能闻到饭菜香

□ 陈太顺

那天中午吃饭，孙子指着桌上一盘红烧肉发了脾气：“你们看，又是肉，天天吃肉，顿顿吃肉，吃得都不知道肉是啥味了。”

孩子说的是实话，不仅孩子吃肉吃不出滋味来，大人何尝不是这样呢，常常听人说，肉没个肉味，蔬菜没个蔬菜味，连白花花油光光的大米饭也不香了。

正巧，昨天傍晚有个讨饭的老头站在大门外，拿洋瓷碗的手伸得老长，哀求道：“大爷，给点吃的吧。”我给他添了半碗饭，把剩下的红烧肉全给了他，那讨饭的看见肉，顿时眉开眼笑，感动得不得了，一个劲地谢谢，说了好几遍。只见他双手捧着碗蹲在地上，三下五除二，连肉带饭全扒进肚子里去了，临走他说：“大爷真是个好善人，有一年多没闻到肉味了，今天能吃上大爷给的肉，我就是过年了。谢谢您老了！”

看见他刚才狼吞虎咽的吃相，我想起了自己。那场刻骨铭心全国性的大饥荒过去50多年了，当时我20多岁，正是多吃饭的年龄，却不能放开肚子吃，每个人都有自己的定量，谁要是吃得超标了，那就等着挨饿

吧。那时候，每餐只能小心翼翼地吃二两米饭，也没鱼没肉没有一点油水，吃不饱，吃了上顿想下顿，那年月对饭菜香有一种特殊的敏感和亲切感。有一次，在上班的路上走着走着突然停下了脚步，别人问我：“咋不走了？”我答闻香味呢，不一会大家都不走了，停了一片人在闻从二里地外飘来的米饭香。

回过头再看看现在，不要说逢年过节，就是平时，哪家一日三餐都离不了鱼肉和鸡蛋，不是食品失去了原味，而是一年到头天天吃好的，确实也越吃越没味了，常听人无奈地说：“怎么又到吃饭的时间了，肚子还不饿呢！”怎么会饿呢？肚子里油水足么，因而吃啥就啥没味了。但是当一个人感到饥饿时就吃嘛嘛香了。

生活水平提高了，日子也富裕了，吃腻了的鱼肉可以暂时不吃，换换口味，多吃点素的食品，一次也别吃得太饱，下顿就有食欲了。生活再好日子再甜可别忘了过去的苦日子，好好珍惜改革开放30多年给我们带来的幸福生活。

竟也贴心地设有为老弱病残人士设计的专门通道和扶手。后来我才知道，这是您和楼里几位老人一起牵头联系居委、物业，最终为大楼里所有出行有困难的人们，争取到的方便和保障。

看过很多心灵鸡汤，听过很多激昂报告，那些振奋人心的话，那些惊天动地的事，的确容易让人心潮澎

湃。但正如有人所言，“听过很多道理，依然过不好这一生。”风平浪静之后，陪伴我们大多数时间的，是一些再微小不过的喜乐悲欢，感受这生活中无处不在的琐碎嘈杂。其实只要迈出一小步，生活就会丰富多彩起来，人生也会越发有厚度。正如老干部慧英奶奶您，干了一辈子革命工作，临近暮

年，也许您的夕阳故事谈不上“高大上”，但却都是如此的“小真实”。

借用最近看到的一句话，作为这封信件的结尾，也作为寄语你我的忘年友谊——我不奢望我的树长得比其他人高，也不需要长得跟他人一般高，我只期许，我的树顶能遥遥见得着您的树顶就够了。

这是一个星期天的早上，老陈的老伴因感冒未与他一起下楼晨练，结束后，他拿起挂在栏杆上的环保袋，径自去了菜场。当他提着满满一袋菜走进大楼准备乘电梯时，电梯门竟被一块齐人高的木板挡住了，看着板上“电梯故障，停止运行”几个大字，他无奈地叹气摇头。住在底楼的一对小夫妻告诉他，刚才电梯坏了，物业派人查看后，说要请生产厂家的专业人员来修。说着就劝他进屋休息，等电梯修好再说。他不知何时能修好，就客气地谢绝了。

老陈年已古稀，唯一的女儿早已出嫁另住，前些年他的老屋拆迁，与老伴搬进了这楼的十楼。电梯故障以往也发生过，但都很快就修好，未曾遇到过爬楼的尴尬，看来今天是躲不过了。他觉得自己的身子骨还算结实，慢慢地爬，问题不是很大，就把一袋菜挎在肩上，手扶栏杆，登上了消防楼梯的台阶。

一层二层还算轻松，爬到三楼就有点喘气了，特别是那袋菜，似乎比先前更重。当他好不容易爬到四楼时，已是上气不接下气，见走道里有张空座椅，就一屁股坐了下来。不一会，一家住户的门突然开了，一位老太认出了他：“哟，你是住十楼的吧？”这时，他也认

出她是同楼的邻居，只是从未搭过话。他告诉她，一早下楼电梯还是好好的，等他买完菜回家，不知怎么就坏了。老太说她也一样，刚才她是与七楼的一位阿婆一起爬上楼的，她到家后，见阿婆累得不行，就搬来自家的座椅让阿婆歇歇脚。阿婆走后，她寻思电梯一时难修好，楼上住户上上下下也挺

爬楼的收获

钱红春

累，这座椅就放在走道让人喘口气。

谢过老太，他又继续往上攀，到了六楼，已是满头大汗，两条腿也越发沉起来。他把那菜袋放到地上，身子靠着楼梯的栏杆大口地喘气。这时，从一扇铁门里走出一位四十来岁的男人，或许还不知电梯已停止运行，见他这模样，顿时大吃

一惊。当明白事情的原委后，那男人立刻转身喊来刚上初中的儿子说：“我有事要出门。这位老伯伯住在十楼，你帮他把菜送上去。”他刚想谢绝，那人的儿子已拎起装满菜的袋子飞奔上楼。他知道那男人一家是新搬来的，在电梯里见过几次，但彼此没打过招呼，孰料对他竟是这么热情。

没了一袋菜的负担，他爬楼要比先前轻松些了。

当他爬到八楼再一次歇脚时，那人的儿子正下楼来，遇见他赶紧说道：“老伯伯，那袋菜我已送给阿婆了。”他听了，一脸的困惑，自己住在十楼还是刚刚才说的，这孩子怎么还知道自己住哪间？那人的儿子告诉他，说有几次放学回来，见过他开自家的信箱取报，知道了他家的室号。他恍然大悟，心里充满了对这对父子的感激。

终于到家了，老伴赶紧为他倒茶送水，他把自己刚才爬楼的遭遇一五一十告诉老伴。

搬进大楼这些年，他常会怀念老屋那些无话不说的邻居；怀念包顿馄饨都要让左邻右舍尝尝的日子；怀念哪家有难，四邻八舍都会帮扶的情景，感叹新居里的日子有点冷清。今天因电梯故障爬了回楼，颠覆了他以往的想法，虽然累点，却是收获不小。

枯桑的凄美

□ 吴万根

正是春意盎然、百花盛开的季节，我家对面楼下院子里一棵栽了20多年的桑树本应是满身披绿，给人们带来春的气息，而今却纹丝不动，始终不肯吐出一丝新芽。后来听人说，它已枯死了。从此只剩下一身枯枝，在风雨中摇曳，每当人们走过它的身旁时，都不免有一种怅然若失之感……

忽一日，见桑树满身又披上了绿妆，充满了蓬勃生机与活力。我好生奇怪，莫非是桑树又起死回生了？于是我急忙跑到楼下细细观看，这究竟是怎么一回事。正在我狐疑之中，住在一楼的邻居老杨走过来告诉我，这是爬山虎另攀高枝了。啊，爬山虎怎么会爬到枯萎的桑树上去呢？老杨说，爬山虎原先是爬在二楼老李家的落水管和墙壁上，后来他家的落水管锈蚀漏水了，水电工在更换落水管时，把爬山虎从落水管和墙壁上统统拉掉了。想不到爬山虎有如此顽强的生命

力，你不让它爬墙，它没有绝望，没有沮丧，没有懊恼，没有怨艾，智慧地调换了一个方向，爬到一棵离它不远的枯桑树上另展新容了。

自然界竟会有如此的天然巧合，枯桑树和爬山虎“联姻”，相得益彰。爬山虎缠绕在枯桑树上，让枯桑树的生命得到了第二次绽放，显得凄美动人；枯桑树的高大身躯支撑了爬山虎的能量释放，显得郁郁葱葱、生机勃勃。不经意间，它俩的相互依附，为小区增添了一道新的靓丽风景线。

世间的万事万物都是相辅相成的，不论什么时候、无论你遇到什么艰难险阻，决不能垂头丧气，而是要昂起头，挺起胸，振作精神，百折不挠，一往无前，另辟蹊径，这样才能获得坦途和新生。这正应了南宋诗人陆游在《游山西村》中的一句名言：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。困境往往也蕴涵着希望。花草树木如此，我们人类是万物之灵，更应胜其千百倍。在朽木上创造神奇——这就是爬山虎结缘枯桑树带给我们的一点启示。

在庆幸枯桑树披上了新绿，我的心灵得到些许慰藉的同时，我由衷地赞美爬山虎这种坚忍不拔、锲而不舍的精神。

（作者系市合作交流办公室退休干部）

（作者系市合作交流办公室退休干部）



杨荣璋摄

老人在想什么

□ 袁定华

退休后，一些球友或文友，加上公园里的一些泛泛之交，时常凑在一起，天南地北，畅所欲言。谈了几年，话题总不外乎以下几点，归纳起来，就叫“老之所想”吧！

一想国家富强。自习近平总书记执政以来，做了许多大事、实事、好事，深得民心，深受百姓拥护和爱戴。

中央政治局确定2015年经济工作六大方向，老同志无不欢欣鼓舞。这六大方向，是总纲，对今后国民经济持续健康发展、推进经济体制改革、提高经济发展质量和效益、改善人民生活等具有重要意义。

二想党风正。随着党的群众路线教育实践活动的普遍深入开展，我们的党风已

有显著好转。当然，党风尚不能说已彻底好转，有些问题正在逐步解决。近些年来，党内一些中高级干部严重腐败堕落，广大老同志对党中央“老虎苍蝇一起打”惩治腐败的决策表示热烈拥护和坚决支持，诚如习近平总书记在会见全国离退休干部先进集体和先进个人代表时所指出的：“老同志对党中央的大政方针给予了普遍认可、高度评价，对党的领导和中国特色社会主义制度是坚定拥护的，对改进作风、坚决惩治腐败是坚定支持的。”对此，离岗的老同志同样有一个“时不我待”的紧迫感。因为优良的党风凝聚党心民心，带动民风社风，促进国家强盛、社会和谐、群众富裕。

三想优良传统。对此，老同志感触良多。我们的党、我们的民族，历来保持和发扬的一些优良传统，如艰苦奋斗、勤俭节约等等，这些年来似乎消声匿迹了，不那么“时兴”了，而奢侈、讲排场、浪费之风却有抬头之势。中国人一年在餐桌上的浪费令人痛心。必须狠煞此风。须知，这些优良传统任何时候都不能丢。

四想作贡献。对于国家给予的种种优厚待遇，老同志都心知肚明，深为感激。然而，面对飞速发展的大好形势和实现中华民族伟大复兴的中国梦，任重道远的艰

巨征途，老同志虽年事已高，但并不满足于天伦之乐，过悠闲清静的生活。他们不只是老有所养，还要老有所为。老人是生活阳光，尽管这缕阳光已属夕阳，但夕阳如血，在力所能及的情况下，希望在绚丽的晚霞中再为国家和人民多作一些贡献。事实上，已有不少老同志这样做了，他们的智慧能量已然辉映，可谓余勇可贾。

五想当寿星。欣逢盛世，老有所盼，谁都想延年益寿，长命百岁，亲眼看一看现实“中国梦”的丰硕成果，亲身享受一下繁花似锦的小康生活。有位离休干部说：“共产党为我们创造了这么好的生活条件，现在就看谁有本事活得更久。”想活得更久，必须要有良好心态。积极乐观的生活会提升人体的适应能力，乐观精神有利于延年益寿，只要保持坚定的信念，科学养生，皆可能“人活百岁梦成真”。



尽孝心 行孝道

□ 杨蕴石

春节前几天，老伴洗澡时不慎摔了一跤，立刻去社区医院进行一系列检查。幸好，骨头没伤着，但是“尿蛋白”有两个“+”。这不能忽视，我们决定去三甲医院看专家门诊。

我们有三个子女，虽都住在市区，路却不近，考虑到小辈较忙，不忍心打扰他们，只告诉了情况，言明我们能去看门诊。

原以为自己还行，办事利索，思路清楚，完全有能力陪着老伴去看专家门诊。哪知一见主任医生，慌忙拿出社区医院的检查资料，发觉该带的都没带，带上的全是无用的收据之类。面对医生困惑的眼神，我顿时哆哆嗦嗦，没法说清，如同一个没有文化、年迈无知的老嫗。

正在我十分尴尬的时刻，小女儿站在了我的面前。此刻的惊喜，真像孩子见到了妈妈，有靠山，心里踏实镇定。医生作出诊断：立即住院。这又是出人意料的，我们毫无思想准备，恰好大女儿、儿子和媳妇同时赶来。看到他们，我的神经全部放松，没有一点压力，只能给老伴起到拐杖的作用。

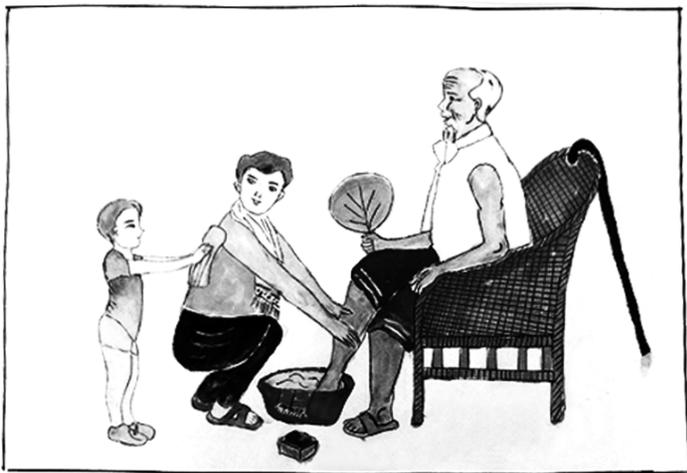
老伴是离休干部，可以住老干部病房，但出示医疗卡时，一位男医生看看卡上的照片，又看看我家老伴，然后说：“老伯伯，您走过来，这医疗卡是别人的，是吗？您是借来的？”医生验明正身，产生疑问，照片与本人不像。老伴支支吾吾地说：“这是我的，自己的。”

子女走到那位男医生面前说，“我家老爷子是离休干部，不信你可以打电话询问”。男医生瞧瞧我的几个子女，在他看来觉得不像是坏人，信得过。于是他笑笑说：“对不起，但凡老干部，我们都熟悉，可这位老先生从未见过。”儿女们对他说：“我家老爸一直健康呐，到八十多岁还第一次住你们的医院，难怪你们怀疑……”

我们没有责怪计较男医生的无礼，觉得他认真严谨是应该的。幸好有子女们在旁，不然可能出现纠纷，发生不愉快。老伴住院都由子女们安排照料，直至一周后接他回家。

通过这件事，我的感想是：有子女的照顾真好，有孝顺子女的关怀最幸福。希望天下的儿女们多关心父母，父母年老了，他们心有余力不足，是弱者。子女不关心他们，谁来关心他们？

（作者系奉贤区离休干部翁肇刚之妻）





清明节是祭扫祖先和亲人陵墓的日子。这一点或许无人质疑，但随着时间的流逝，难免会产生对清明节的模糊，于是有人将清明节误称为“寒食节”。

实际上，清明与寒食两个节不能混为一谈，虽然有内在联系的因素，但仍旧有较大区别，清明这天就是“清明”，寒食那日就是“寒食”。

那么清明节与寒食节到底不同于何处呢？请看下面一个史料故事。

说的是在春秋战国时期，晋国的晋文公在与他人争夺王位的斗争中处于不利处境，随时都会遭到灭顶之灾，情况万分危急，这时朝中有一位大臣叫介子推，暗中解救了晋文公，使他逃离了晋国而脱险。若干年后，晋文公东山再起，终于夺得了王位，在分封有功之臣时，晋文公发现当年救过他命的大臣介子推不见了，于是全朝上下四处寻找，仍不见踪影。

当晋文公知道介子推隐居绵山之后，派出大批人马进山搜寻，结果是枉费九牛二虎之力。在无计可施之时，晋文公下令放火烧

山，逼迫介子推出来受封，哪知介子推死心已定，紧紧抱住大树被焚而身亡。

晋文公获悉后悲痛万分，为纪念介子推，把放火烧山这一天定为“寒食节”，就是说在这一天全国百姓不准生火做饭，只准吃冷饭寒食。所以，这天称为“寒食节”。

第二天晋文公又上山祭拜介子推，这一天便是“清明节”。现在可以明白了，寒食和清明不在同一天，而是一个在前一个在后，但内在的因素是环环相扣的。两千多年过去了，朝

朝代代的百姓们在每年的“清明节”必定出门踏青、上山扫墓、祭拜亲人，这已成为历史习俗了。



戏缘

□
龚寄托

说真的也是机缘巧合，那日我喜获市文联网特推的戏曲演唱会限量赠票，自小对戏曲情有独钟的我不禁欣喜万分。

我与戏曲尤其是沪剧有着很深的渊源。我和妻子都出生于解放战争硝烟与新中国诞生礼花交织的特殊年代，是共和国的同龄人。打开尘封的记忆，儿时的情景仿佛就在昨天。我的老家素有“金罗店”之美誉，“罗店龙船”、“元宵花灯”、石桥老街等传统文化元素在我的脑海里无不打上深深的历史印记。但毋庸讳言，解放初期的乡村文化娱乐生活是极其贫乏枯燥的，就算生活在大上海郊区的农家，也无幸免地往复循环着父辈“日出而作，日落而息”的农耕生活，或许偶尔也会上镇看上一场大戏或是赶上县剧团下乡演出，一解眼馋耳馋，但那概率实在太低了。后来，多亏被农民称作“喇叭头”的有线广播进入农家，顿觉农家的业余文化生活一

下丰富了许多。每当小喇叭里播放戏剧，我们就早早地端上小凳子，美美地听上一段乡音，嘴里还不停地跟着哼上几句，自我陶醉一番，或许这就是我们这一代美好的童年吧。

虽说我们两口子是戏迷，但真拿起节目单一瞧，那晚演出的阵容架势可真从来没领略过，真可谓名家云集，精彩纷呈，不仅有京剧、昆剧、沪剧、越剧、淮剧，还有海派特色的独角戏，出演的全是沪上戏剧白玉兰奖得主，许多都是慕名已久的沪上戏剧舞台的当红明星，乃至当今梨园泰斗。

当京剧表演艺术家何澍的现代京剧《智取威虎山》选段打虎上山的熟悉旋律响起，不由勾起我对在农村接受再教育的艰难岁月的往事回味，那年代文化生活领域百花凋零，唯“革命样板戏”一枝独秀。作为戏迷的我，被选中进了大队文艺小分队，有幸与国粹京剧打上了交道，那一段时间着实也使我过上了一把现代京剧瘾。故而，当我们这一代所熟识的京剧表演艺术家李炳淑登上舞台，一股特有的亲切感油然而生。老艺术家一曲现代京剧《龙江颂》选段，字正腔圆，铿锵有力，还是当年熟悉的声音，老艺术家宝刀不老，清晰地再现了当年那位农村支书江水英的形象，不由得引起台下共

鸣，我和妻子同全场观众一起报以热烈的掌声。

沪剧名家的演唱同样是当晚戏曲演唱会的亮点，沪剧名家茅善玉、华雯、陈甦萍的演唱，无疑使我又一次领略到了海派剧种的那股独特韵味，今晚听来似乎格外芳香醉人。当越剧表演艺术家王文娟在她的学生陪同下登台祝贺时，把当晚的演出现场又推向了新的高潮，我和妻子情不自禁地鼓起了热烈的掌声，除了为能再睹“林妹妹”风采而倍加欣喜之外，更是为心中仰慕的老艺术家送上戏迷诚挚的祝福。值得庆幸的是，当年我在担任地区媒体负责人时，曾经在《精彩人生》栏目中，做过王文娟老师的电视人物专访，至今记忆深刻。这些年来，我妻子对越剧倍加喜爱，尤其对袁派唱腔传人方亚芬格外痴迷，故而在与友人相聚娱乐时，她可不管旁人喜不喜欢，总要点上几段越剧名角的精彩唱段，差不多每次都要点唱一番，别看她嗓门略显粗了一点，但唱来有板有眼，透出几分袁派韵味，一曲唱罢，友人们都夸老阿姨真有一手。

人生如戏，我与戏曲今生有缘，而且缘分不浅。谁说退休之后人寂寞孤单，依我看，与戏曲结缘为伴的人生无时不精彩。

（作者系宝山区文广局离退休党支部书记）

老年同样也精彩

□ 蔡 澜

老得坦然大气

有些人，对于钱，想不开就是想不开。

七老八十了，有一大堆的储蓄，说什么也不肯动用，每天过着对不起自己的生活。

钱是人家的，管他那么多干什么？朋友一直那么骂我。说的也是，一种米养百种人，大家的想法不同，才有趣。但见彼等斤斤计较，为一点小费而争吵，佛都有气。

一位移民到美国的友人，至今老矣，家产逾亿，亦不懂得享受。好在中年时培养了爱好艺术的兴趣，又遇“文化大革命”，内地名家字画不值钱，大量收购，藏的都是精品。

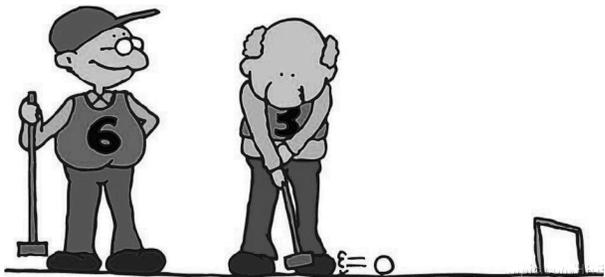
“参加旅行团，游世界呀！”我说，“趁现在走得动。”他横眼看我：“哪来那么多钱？”“把你收藏的任何一幅画卖掉，整个地球让你跑几圈也用不完。”我说。“万万不可。”他语气有如古人地拒绝了。

其实，当成自己活到一百岁，把剩下的钱逐年计算用完，不行吗？字画，身外之物也。奖励自己一生的辛辛苦苦，也是应该。

老得怡然自乐

曾经为茗香茶庄写过一副对联，曰：“为名忙为利忙忙里偷闲吃杯茶去，劳心苦劳力苦苦中作乐拿壶酒来。”

忙和苦到底有那么可怕吗？是的。人一不忙，就开始胡思乱想、自我中心起来。这



很糟糕，不了解别人为生活奔波，以为做出的要求，非为你即刻办妥不可。子女为什么不来看我？邮递员为何不送信上门？看病时，医生为什么不即刻为自己检验？

人不能停下来，如果你是一只大书虫，那就无所谓了，看书的人有自己的宇宙，旁的事，太渺小了。

有时可真羡慕外国人的豁达，一代是一代，长大了离开，父母不管我，我也不必照顾他们，各自独立。有了家族观念，反而在感情上纠缠不清。我们摆脱不了生长在中国家庭的宿命，我们还是有亲情的，我们的父母兄弟姐妹孙子孙女，都要互相拥抱在一起，我们一老，就不能原谅别人不理我们。

忙与苦，都能解决一切烦闷，一点也不恐怖。对老来的生活，是一剂清凉的良药。

工作可以退休，自修总可做到老。喜欢的事，加以研究，够你忙的。能得到的亲情，当成横财，就此而已。

老得灵动有趣

早前“领汇”邀请，到天水围的商场教儿童书法，欣然答应。商场的大堂中坐满儿童和他们的父母。我说：“我今天选‘趣’字，是因为我们除了自己那份工作之外，一定要培养一些兴趣，比方写写字。有了兴趣，热心起来，深入研究，发现生命除了担忧生活外，还有很多意义。”

大人有的点头，有的看看我，像在说：“穷怎么开心？”

我说出他们心里的话：“我父亲也穷，我们小时也过着穷的生活，但是他写写字，种种花。从池塘捡回来的小荷叶，放在茶杯里，看它长大。穷开心，总比有钱了不开心的好，大家说是不是？”



老年旅游是一个很有前途的“朝阳产业”。对青年人来说，旅行是教育的一部分；对老年人来说，旅行是阅历的一部分。老年朋友们应在自己身体还不错、经济也许可的前提下，弥补上自己青壮年时期的遗憾，让压抑已久的出游心愿得以实现，尽情出游，放飞心情，寄情于美不胜收的风景中，让自己晚年生活不仅幸福而且快乐！

老年人出去旅游，既能增加他们和社会交往、和美丽风景“亲密接触”的机会，又能减轻孤独感，同时，还能在相当程度上有力地拉动内需，促进旅游市场以及其他相关产业的发展。所以，老年旅游，是一件大有可为、大有前途的“朝阳产业”，应该得到重视。

笔者所在的小区里，有一位75岁的张阿姨打算近期和81岁的老伴儿出去走走。“小辈一直劝我们，老年人不应老待在家里，要趁走得动，多出去看看外面的世界。”然而，就在张阿姨和老伴儿兴匆匆准备参团旅游时，却遭遇了一系列尴尬：

为老年旅游提供更多的便利

□ 缪 迅

他们在一家知名旅行社咨询时，工作人员告知，“80岁以上老人原则上是不接待的。”去其他几家旅行社，均被告知需要加收一定的“服务费”或者“保险费”。

黄阿姨的“旅行烦恼”折射出当下的老年旅游市场现状，虽然业界一直认为，老年旅游市场开发潜力巨大，但这块“大蛋糕”应该怎样切？在旅行社频频被曝歧视老年游客的背后，又

有哪些原因和苦衷？老年人购物能力相对较差，老年团的利润很低；很多保险公司不受理75岁（有些地方规定是80岁）以上老年人的旅游保险；老年旅游团的导游要有一定的急救知识、看护知识，这样的导游难找，培训也麻烦。

中国的老龄旅游市场，实在是一个非常巨大的市场，现在是到了正视老年人与日俱增的旅游需求，力所能及、尽力而为地为老年人设计、提供合适的旅游线路、旅游产品的时候了。进一步开发与发展老年旅游市场应有所作为。笔者以为，发展和进一步开发老年旅游市场，政府有关部门应当仁不让，发挥主导作用。比如在我们上海，在充分的市场调研和充分论证的基础上，推出一些政策和行之有效的做法，大力扶持老年旅游产业发展，将支持与扶助老年旅游产业的发展，和整个上海的经济社会发展整体战略联系起来，和整个上海的老龄事业结合起来。



千灯记游

□ 胡树民

千灯者，地名也，素有“金千灯”之美称，系苏南地区千年历史文化古镇之一，更是明末清初杰出的思想家、文学家、伟大的爱国主义学者顾炎武先生的故乡，故向往已久。去年秋阳高照、秋意渐浓的时候，特乘兴前往一游。

千灯，旧称千墩，又名茜墩。据说，这里原来有数千个墩，乃因淞江之南北两岸有墩及千，故名千墩。这里是江南水乡人文荟萃之地，人们认为千墩之名欠雅，故建议改名为千灯，以象征着光明、辉煌、富裕，与“金千灯”相符。我们缓步进入古镇，映入眼帘的是一片江南水乡风情，小桥、流水、人家，傍河两岸，店铺林立，古色古香，各色小商品琳琅满目，真有目不暇接之感。这里与其它江南古镇不同的一大特色是明清石板街，为“江南一绝”，是江苏省内保存得最长、最完整的石板街，绵延长达二公里，可谓“足踩青石板，头顶一线天”，真别有一番风味。

古镇景点很多，最引起我们兴趣的有：



原来我们所不知道的，这里还是昆曲发祥地，元末明初戏曲家顾坚，精于南辞，善作古赋，因其善发南曲之奥，故有昆山腔之称，顾坚乃成为昆山腔之创始人之一，古镇建有顾坚纪念馆，为此，我们饶有兴趣的参观了一番。而巧的是江南丝竹的创始人陶渊明的第九代裔孙陶岷亦诞生于千灯。我们还参观了“千灯馆”，馆内藏品极为丰富，收集了自秦汉以来各种不同形状和装饰的灯具，真让人大开眼界，这也是原来我们所不了解的一大景观，可谓是意外之收获。

聪明的千灯人，在旅游开发上，也从千灯之名入手开发灯之艺术品，广泛地收集了国内外的各种各样的灯，将古镇上的相思廊和千灯浦两岸用灯点缀，在三里石板街上悬挂各色彩灯，勾勒出一副千灯齐放、万家灯火的美丽场景。夜游千灯，真有“人在街上行，胜似灯中游”之感，真可谓是名符其实的“千灯”了。



「常乐」之州

□ 蔡恩普



常州，“常乐”之州。百闻不如一见。当我们一踏上常州这片风水宝地，展现在眼前的恰似一幢幢高楼大厦掩映在苍松翠柏、奇花异草大花园中！名胜古迹，现代建筑，相互拥抱、映照，凸显了古城的新貌。因受时间所限，我们跑马观花地看了三个景点：

一是参观了春秋时代古

“淹城”遗址。常州早在春秋时被称为“淹城”，清代乾隆皇帝又封其为“龙城”。随着岁月嬗递、时代变迁，不知什么时候、被什么人改称“常州”。我们徜徉在古淹城遗址公园，各类仿古建筑气势恢宏，蔚为壮观！尤其诸子百家万世师表——孔子、老子、墨子……栩栩如生的雕像，令我感到这些先贤为中华民族创造了灿烂文化而自豪！

二是游览了创建于盛唐时代的天宁寺古塔。时隔一

千多年，历经沧桑，如今古塔依然雄伟瑰丽、玲珑剔透，塔内每尊神态各异的大佛令人叹为观止；攀登塔顶，鸟瞰全城风貌，只见高楼鳞次栉比，道路宽阔整洁，与上海比，人少、车畅、气清、城静，“常乐”之州美誉，果然名不虚传！

三是瞻仰了瞿秋白同志古宅。现已改为“瞿秋白同志纪念馆”。瞿秋白是我党早期领袖之一。我们满怀虔诚之心、敬仰之情，缓步进入了纪念厅，聆听讲解员的深情评说，一位馆员悄悄对我说：“他是被自己人送进敌人枪口的，死得非常壮烈！”一股甜酸苦辣滋味顿时涌上我的心头！……我仰视着秋白同志遗容、手迹、书籍，一时难以言表，唯肃立在这位伟大的马克思主义者塑像前静静默哀，深深地鞠了三个躬，以表达我对革命先驱的无限崇敬和悲恸缅怀！

（作者系市工商行政管理局离休干部）



网络身份证

在互联网时代，人们以网络为平台构建了一个繁荣的互联网社会。在这个特殊的社会里，基于互联网的各种应用服务和人数众多的网民构成了互联网的根本，但也因此使得互联网混乱无序、充满危险，网络欺诈、信息被窃取的事件屡见不鲜。而且经常上网的用户一定体会过反复填写申请表格的烦琐。无论你申请论坛或是社区的账号，抑或是注册成为网上商城的用户，当你把相同的资料一次次地敲入电脑，一定会为这些重复的流程却又无法避免而感到厌倦。此外，你还要面临管理这些账户的烦恼。

为了解决这些问题，网络身份证(VIEID)应运而生。VIEID即虚拟身份电子标识，俗称网络身份证。它是一种互联网身份认证协议，其具有唯一性和信息不可否认性。

网络身份证将用户现实中的身份资料包括文字资料、语音、指纹等信息采集到服务器中，然后采用二维超混沌序列加密并压缩后隐藏在反映身份特征的图像标识文件中，通常也可以把它看作是一个账户。账户内包含用户身份标识号、公钥和私钥。当用户需要在网络上或网络相关地方表明身份时，只需在相应客户端识别系统中输入身份标识号和公钥，识别系统会在网络身份认证库中搜索、自动下载网络身份证并用公钥解密还原出该网络身份证持有人的资料，从而识别其身份或某种资格。

在个人信息管理方面，用户可以使用身份标识号和私钥登录网络身份证管理中心。

在这里，用户可以自行更改除基本信息外其他不想被他人获知的内容。

与现实身份证相比，网络身份证有其自身的特点：

1、网络身份证是网络环境中使用的有关个人的身份证明，可由权威认证机构颁发，从而成为一种权威性的标记。

2、网络身份证是数字信息，能在网络上流通，同样可以在现实生活中使用；

3、网络身份证并不由持证人随身携带，而是存在于公共网络之中，持证人真正携带的是网络身份证的密钥；

4、网络身份证糅合了个人的姓名、年龄、住址等基本文字资料及其相片、指纹、声音等多媒体信息，然后被混沌加密，肉眼无法辨认其中的信息，这样既可确保个人身份的真实性，又可有效避免个人信息曝光，保护个人隐私。

网络身份证可以广泛应用于电子商务、银行理财、网上交友等需要确认身份真实性的网络信息交流中。它的出现将使互联网变得更加简便、高效、安全与可信。在不久的将来，每一位互联网的使用者都会拥有一个网络身份证。但这并不意味着网民匿名上网的权利会受到影响。有了网络身份证，用户可以选择什么时候用，什么时候不用。你可以用昵称在网上留言，然后用真实身份去购物而不用再担心身份遭到冒用。除了能够增加网络安全，网络身份证还可以让用户通过创建和应用更多可信的虚拟身份，让用户少记甚至完全不用去记那些恼人的密码。



中国的妈妈们对于丙烯酰胺这个化学物质并不陌生，因为这个词屡见报端，称宝宝长期接触可能致癌。实际上，丙烯酰胺不仅存在于商场购买的婴幼儿食品中，我们在日常生活中的一些烹饪习惯也会让人们躺着也中枪。比如，烤馒头。

10年前，瑞典科学家发现，高温加热的淀粉类食物会产生丙烯酰胺，而且数量还不算太少。在短短的10年中，国际上已经有了几千个食品中丙烯酰胺的测定数据，而且大致弄明白这个东西到底是哪里来的——它是含蛋白质食品和含淀粉类食品中的某些氨基酸和糖类高温下发生复杂反应的结果，和美拉德反应密切相关。在食品加工之前，根本没有这种东西存在，只有在加热之后，才会产生大量的丙烯酰胺。

美拉德反应是何方神圣？美拉德反应是烹调中最受人们热爱的一系列反应，它可以让食物产生美妙的香气和诱人的颜色。人们把白

色的面包胚和蛋糕胚放入烤箱，烤成时就有了红褐色的颜色和浓浓的香气，而这颜色和味道全拜美拉德反应所赐。同一种含淀粉食物，经过热烹调之后颜色越深重，香味越浓郁，丙烯酰胺的产量也会越高。

要想远离这种物质，遵

馒头片最好别烤着吃

循以下一些饮食原则便可：

★主食烹调中尽量采取蒸煮炖方法，少用煎炸烤方法。

尽量少吃各种油炸食品，比如油条、油饼、馓子、麻花、排叉、炸糕、麻团等，炸蔬菜丸子、炸肉味淀粉丸子、裹面糊的炸鱼炸

虾等也要少吃，因为它们都加入了淀粉。

★尽量少吃烤制、煎炸、膨化的薯类制品，如炸薯片、炸薯条、炸土豆丝、烤马铃薯、炸甘薯片等。

★如果要进行煎炸烤烹调，尽量把块儿切大点，片儿切厚点，不要太薄。

★烤馒头片、面包片不要烤到太黄的程度。

对于饼干等用面粉制作的零食来说，颜色越深，丙烯酰胺含量越高，应少吃。

★少吃颜色变深的香脆膨化食品，哪怕是非油炸加工品。

★不要给幼儿过早吃各种饼干，早餐谷物脆片也要小心，更不要吃薯片和任何煎炸食品。购买婴儿用焙烤食品的时候，尽量选择颜色浅的产品。

★微波炉加热淀粉类食物时，注意把火力调低一点，在保证食物达到可食状态的前提下，时间尽量缩短。这样不仅丙烯酰胺产生量少，对保存营养也是最理想的。

味觉随舌头温度而改变

美国耶鲁大学医学院生理学家们指出，温度变化对味觉感受器官有影响。

试验过程中，当试验者的舌头温度降到20℃以下，试验者口中会出现咸味或酸味；

当舌头温度升到20℃~35℃，几乎所有的人都有甜的感觉。科学家认为，这和个人大脑内的味觉信号对温度的敏感程度有关。

这些饮食习惯损健康

餐后水果 胀气烧心 餐后立马吃水果其实对胃的伤害很大。日常的食物主要成分是脂肪、碳水化合物和蛋白质等，这些食物在胃里停留的时间均为1~2小时，脂肪长达5~6小时。而水果易消化，在胃里停留的时间很短，这些先前吃进的食物就会阻碍水果前进，使水果停滞在胃里，在胃里的高温环境下产生发酵腐败变化，产生酒精及毒素，导致胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。

绿茶解酒 易伤胃 一般人总以为酒后再喝些绿茶能够解酒。事实上绿茶和酒一起饮用会伤胃，严重的还有可能导致胃溃疡。因为绿茶中的咖啡因含量比较高，与酒混合，两者相互作用会刺激胃黏膜，不仅不能

达到解酒的目的，反而会引发各种胃病。

酒加饮料 “混搭” 伤身 近年来，酒加饮料“混搭”成了一种时尚，其实这种时尚并不健康。碳酸饮料在胃里释放出二氧化碳气体，会迫使酒精很快进入小肠，而小肠吸收酒精的速度比胃要快很多，从而加大伤害。此外，兑了饮料的酒口感比较好，不由自主会多喝，从而导致酒精摄入过量易造成伤害。

饭后喝汤 越喝越胖 饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，有利防止食物摄入过量。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面，肚子已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。但是要注意，饭前喝汤也需适量，否则易冲淡消化液，降低消化功能。

说到爱发脾气，很多人认为这跟遗传、环境等因素有关，其实它跟营养也有很大的渊源。例如，人饥饿时一般血糖会降低，这时人就会变得很不耐烦、脾气急躁；而饱食后人的不良情绪反应会下降，比较心平气和。目前研究表明，B族维生素、钙、镁、碳水化合物与情绪密切相关。

当人体缺少维生素B₁时，可能会出现疲乏无力、情绪沮丧、反应迟钝等反应。而缺乏维生素B₆时，往往导致头痛、失眠、抑郁、思维混乱、易激动、脾气暴

脾气不好与营养有关

躁。当维生素B₁₂不足时，人除了会出现反应迟钝、情绪不佳的情况，还会有思维能力下降、空间感障碍等反应。如果人体缺钙，则神经兴奋性比较高，不容易放松；容易急躁，易激惹，情绪难以控制。除此之外，人体所需要的镁也是另一种能够帮助对抗压力的矿物质，丰富的镁能减少压力激素的过度分泌。至于碳水化合物，是血糖的主要来源，也是人体的心、脑等重要器官

的主要能源。淀粉类主食摄入量不够的人，往往会有喜怒无常、缺乏耐心、记忆力下降、抑郁失眠等现象。

此外，某些营养过剩也可能导致脾气不好。如果蛋白质摄入量过多，则有可能引起钙的流失，从而对一个人的脾气产生影响。又如热量、脂肪等摄入过多易导致肥胖、心血管疾病、代谢疾病等，影响甚至危害身体健康，有时候也会对脾气产生影响。

现代养生八原则

合于四时 人与自然是—个息息相通的整体，人要做到祛病延年就必须顺应春生、夏长、秋收、冬藏的四季变化规律。人必须根据四时的变化，适时地调整自己的健身方式和生活节律。

合于世俗 人不可能脱离现实而存在，必须顺应世俗，只有做到这一点，才能处理好各种社会关系，从而使自己心情舒畅、心理健康。

合于性情 由于每个人的先天因素和后天环境不同，因此每个人都有自己独特的动力性心理特征。一个人只有把握住自己的特点和优点，根据自己的性情发展趋势，正确培养自己的人格，才能使自己拥有良好的气质，使自己的心理和生活

得以健康地发展。

合于体质 生命在于运动，但是超出自己体质限度的运动仍然会危及人的健康和生命，就如心脏病患者不能参加紧张激烈的比赛、高度近视不能参加跳水运动一样，一旦运动超出了自己的生理负荷，运动就成了一种伤害。所以一个人的健身运动必须要符合自己的生理能力。

辅以食药 药食并用，不管是在传统的健身术还是在现代体育中，都是十分受人重视的。而当今现代体育中更是讲究合理的营养结构，由此也证明无论是什么样的运动都不应离开食药的辅佐。

忌于刻板 任何一种健身运动，任何一项强度要求，它的适应范围都是有一定限度的，这就如同让一个马拉松运动员去跑100米，让一个久病新愈的人去跳一

小时迪斯科一样，对于他们来说，这些运动都不能称为健身。所以，在锻炼时要根据自己个体的差异灵活掌握，做到事半功倍。

忌于偏执 情志健身、药食健身、运动健身，无论哪一项都是有益的，但是若过分偏执某一项而忽视其他，则往往不能做到全面健身。情志健身可以保证人的心理健康，药食健身可以保证人的营养健康，运动健身可以保证人的生理健康，三者只有有机结合起来，才能称得上一个完整的健康结构。

忌于过度 物极必反，任何事物都有一个度，健身也是如此。情志过分会造成七情内伤，进补过分会产生补品综合症，运动过分会造成运动伤害。所以，一个人要做到合理健身，就必须把握这个度，做到合理、自然。

性格影响你的容貌

心理学研究性格对容貌的影响是有科学依据的。当你在微笑时，你的身体会发生一种变化；当你发怒时，你的身体又会发生另外一种变化。

性格好的人，面容温和常带笑。笑能使人的面部和眼部血液循环加速，两眼明亮有神，面颊红润光滑。爱发脾气爱吵架、性格不好的人，由于经常生气、发火、多怒，大多面色暗淡，表情阴沉，颜面灰暗无光泽。因为心情不好，总爱生气，会使面部皮肤紧缩，习惯成自然，面部易紧缩的地方就容易出皱纹，让人看来未老先衰。

胆固醇真的越低越好吗

许多人谈脂肪色变，畏胆固醇如虎。他们害怕畜禽肉中脂肪和胆固醇太多，不仅不吃肥肉，连瘦肉也不敢吃，甚至连海产品和鸡蛋也不再上餐桌，完全吃起素来。更有甚者，连植物油也不吃，炒菜不用油，吃水煮菜。这种饮食方法被称为纯素食。在他们看来，血中胆固醇的含量越低越好。事实果真如此吗？

流行病学调查发现这样一种矛盾现象：欧美等国家由于膳食中蛋白质、脂肪供给量均较高，因此高胆固醇发生率高，冠心病发病率也高，心肌梗死发生率比我国高五倍，而脑卒中（脑血管意外）的发生率却是我国的五分之一。也就是说，高胆固醇血症造成了冠心病和心肌梗死的高发生率，但脑卒中发生的主要原因却不是高胆固醇血症，而是血胆固醇过低。美国的一项对35万名成年男子的调查证实了这一点：在血胆固醇低的高血压患者中，其脑出血发病率及死亡率均最

高。我国白求恩和平医院的一项研究也显示，脑出血患者血胆固醇明显低于其他患者。据推测，低胆固醇血症使细胞脆性增加，导致血管壁脆弱，脑内小血管易破裂而容易发生脑出血。

不仅如此，许多调查资料还证实，高胆固醇血症使冠心病发病率增高，但并不增高冠心病的死亡率。也就是说，同是冠心病患者，血胆固醇增高的人群，并不比胆固醇正常和偏低的人群死亡率高。

胆固醇水平要控制，但并非越低越好。就饮食而言，绝大多数营养学家主张食物多样化，以谷物为主，多吃素食，同时要经常吃适量鱼类、禽类和瘦肉，少吃肥肉和荤油，而并不主张只吃素食。一般认为，每日膳食胆固醇摄入量不超过三百毫克即可。此外，为了避免胆固醇过高而危害健康，不仅要注意饮食节制，还应当坚持运动锻炼，这才是保持健康的最佳方式。



心脏的“惊人”数字

婴儿时期的心脏只有16~17克，16岁时可达160克，而到了成年，男性心脏为250~340克，女性为230~280克。心脏每分钟搏出的血液有8~10斤，一昼夜搏出

的血液，竟然需要一辆大卡车来装，达7吨之多！

假如一个人可以活到80岁，心脏就要跳动大约30亿次。全身的大小血管加起来的总长度大约是10万公里，

足足可以绕地球两圈半。这些血管里的血液都要靠心脏的工作来供给，而血液在人体内循环一周的时间只是25秒！由此可见，心脏的劳动强度有多大！

易被忽视的过敏原藏身之地

春天，各种过敏原又开始活跃，不是只有花粉才会导致皮肤瘙痒，想要不过敏，必须把所有的过敏原揪出来。最近，美国《预防》杂志刊文盘点家中最轻易被忽视的过敏原藏身之地，我们一起来看看。

烹饪蒸汽：做饭时，盆盆罐罐飘出的蒸汽会附着在你轻易打扫不到的地方，如墙角、天花板、橱柜门和被大物件掩盖的区域，霉菌会捉住机会繁殖。做饭，哪怕只是简单的烧水，也最好打开抽油烟机或排气扇。

书架：书架上不仅仅是书籍、相册和工艺品的天下，还会沉积很多灰尘。湿润的环境下，书籍也会滋生霉菌，成为过敏原。所以书架不能离床太近，每周至少用湿布擦1次。

枕头：不管枕头的填

议用漂白剂兑水每周清洁1次，比较难处理的地方可让棉签帮忙。

鱼缸：霉菌轻易在鱼缸内侧脱离水面，但总会在湿润地方滋生。投掷的鱼食粘在缸壁上，又给霉菌提供了营养，成为破坏呼吸道的一大杀手。因此，每次喂鱼，应用布把鱼缸内侧擦一遍，鱼缸也要定期清洗。

湿衣服：长时间放置在洗衣机里的衣服，很容易发霉、变味。换下的衣物应尽快洗净晾干。另外，洗衣服时最好以液体洗涤剂代替洗衣粉，因粉末状的东西会加重过敏症状。

头发：在外工作了一天，头发上沾满了各种过敏原，极易带进口鼻。春季，特别是有风的情况下出门时，最好戴个帽子。回家后，用温热水清洗一下头发。

花盆：植物根部湿润的土壤适合霉菌生长，假如浇水时经常外洒，细菌就会殃及四周的地方。可在花盆里摆放一些鹅卵石，以阻止霉菌传播。过敏症较严重的人，请把植物移到室外。

养宠物的朋友：假如朋友家有小狗或小猫，那么他的造访也会轻易把宠物身上的皮屑、毛发带到家中。客人走后，可用吸尘器好好清扫一遍沙发、地毯等地方。

充物是什么，热和湿润的人体环境总会给尘螨创造舒适的生长条件。建议枕芯至少每年更换1次，并定时清洗枕套。

浴室脚毯：洗完澡后在上面走来走去，湿漉漉的地毯会促使尘螨和霉菌繁殖。除了定期清洗外，浴后可把毯子挂起来，用吹风机吹干。

冰箱门封：在你不断开关冰箱门的过程中，湿气、食品残渣聚集在此，使各种细菌大量繁殖。建

电冰箱在正常工作时也会伴有一定噪声，尤其是在夜深人静时，噪声会影响人们的睡眠。此时可采用以下办法加以消除：临睡前30分钟打开箱门将温度控制器旋钮转到接近强冷点的附近位置，如2℃左右，然后关好冰箱门，入睡前，再将电冰箱门打开，将温度控制旋钮由原来的强冷点重新转到弱冷点的位置，如8℃左右，然后关好箱门，这时制冷压缩机应会停止运转。经过两次的温度调整，电冰箱内温度的控制器则由温度较低（冷藏部位2℃左右）状态提高到温度较高（冷藏部位8℃左右）状态，再隔1小时左右，又由停止运转状态重新开动为运转状态。在这1小时的安静环境下，一般人便可以进入熟睡状态，即使制冷压缩机再启动，其影响也相对减少了。

为降低冰箱噪声支一招

韩国的老年人政策共有三个目标：确保老人晚年收入稳定、保证老年人生活健康、为老年人提供参与社会活动的机会。

保证老年人晚年收入，一是靠国民年金制度，二是靠基础老龄年金制度。国民年金制度是指，根据每个人的不同收入，每月交纳一定比例的个人收入，到60岁退休后，每月领取相当于工资收入50%左右的生活费。基础老龄年金是针对70岁以上的低收入老人，根据生活状况不同，国家每月支付一定的生活费，这项政策覆盖到65岁以上老人。政府还创造了一些适合老人精力、体力的职位，这些职位包括帮助不能自理的老人、给

韩国三项政策保养老

年轻人教授传统文化、道路交通协管、环境清洁等等。这些工作岗位的劳动时间都比较短，报酬由国家 and 地方分

担，每个月可领取月薪。这样，老人们有了生活的目标，精神状态也得到了改善。

韩国也有“空巢老人”现象，很多在农村生活的老人都因子女外出工作而独居，这也是摆在韩国政府面前的一个难题。韩国为解决这些老人的生活问题，特别安排了“独居老人生活指导员”，这些“指导员”主要由40岁左右的妇女构成，她们定期打电话问候独居老人，定期访问独居老人的住处，陪老人谈心，并了解老人们的生活情况和生活设施安全状况等。

在日本，商场的时装部最近越来越多地出现了中老年男性的身影，甚至还有白发苍苍的“银发族”。他们走进美容沙龙，或修指甲，或做皮肤护理，或修眉……“男子要色才兼备”这一观念日益深入人心，日本进入要求男士也要变得“漂亮”的时代。

喜欢穿着打扮，追求时尚，对于女性和年轻人来说不足为奇，但最近，似乎一些成年男性也开始“醒悟”了。商店里的男装区熙熙攘攘，中年男子甚至白发苍苍的老年人也开始精挑细选。

对这种男性着装意识的变化，引导日本男装时尚潮流的时装设计师——菊池武夫是怎么看的呢？菊池先生说：“在自然界，雄性通常是外表更绚丽的。对于人类来说，过去穿着打扮本来是男人的事。只是

日本老男人追求「色才兼备」

后来发生了变化。所以，这没什么不可思议的。”

菊池先生的着装理念是“自由”。他认为没有必要拘泥于年龄和性别，想怎么穿就怎么穿。按照自己喜欢的方式着装，这对于菊池先生来说是最自然的。他认为“服装是自我意识的表现，是自我表现的手段”。菊池先生认为，现在的中老年男性，在他们的少年期和青春期，也都追逐过时尚。他们本来就深知“穿着打扮的乐趣”。

去年，菊池将其一手创办的品牌传给了更年轻的设计师。但菊池先生并没有就此退隐江湖。他说：“我想用合乎我现在年龄的感觉，大大方方地享受服饰的乐趣。”今后，菊池先生将开始创作面向中老年的时装，在崭新的领域重新创作“自己喜欢的、独树一帜的服装”。

老年人心理疾病的“三信号”

老年人罹患心理疾病，往往不是突然出现的，而是有其预警信号的。

(1) 失眠：是心理障碍的主要信号之一。神经官能症和焦虑症患者主要表现为超过30分钟仍难以入睡，睡眠不安稳；抑郁症者主要表现为中途觉醒超过30分钟，睁着双眼盼天亮。如果老年人有类似的诉说，家属就应多留心老年人的言行变化，必要时及时就医。

(2) 担忧过度：这也是一种病态。比如老年人总是担心子女出门会遭遇不测，孙辈会走失或得病，或认为自己长瘤子、得绝症了。此时，多沟通交流，给予其情感上的支持、鼓励和安慰，是所有家庭成员都应尽力去做的。

(3) 情绪低落，压抑悲观：独居、丧偶或与子女分开居住的老年人更容易情绪低落，压抑悲观。尤其是刚退休的领导或骨干，常常会突然觉得生活无趣、无聊，不愿意多活动。这时候老年人自己要学会“寻开心”，创造机会多与知交的同事聚会，找到能让自己重新振作起来的兴奋点。小辈们应尽量挤出时间常回家看看，陪老年人聊天。

老年人心理保健的“八方法”

1、返老还童法 经常

回忆童年时期的一些趣事，常与青少年时期的朋友一起叙旧；或故地重游，旧事重提，这样可使老人觉得自己又回到了童稚时代。有条件的可以把自己童年的一些往事记录下来，写成回忆录。

2、精神胜利法 即始

老年人心理保健八法

终保持旺盛精力，不服输，不服老。遇到挫折失败要善于寻找原因，不灰心丧气，总结经验教训，商讨解决对策，信心百倍地去战胜困难。

3、永不满足法 对知识的获取和余热的奉献要永

不满足，每天的工作、学习、娱乐要安排得当，使自己的生活更加充实丰富。但需注意量力而行，劳逸结合。

4、广采博集法 要有广泛的兴趣、爱好，如钓鱼、养花、养鸟、书法、绘画、集邮以及收藏各种物品等。总之，要经常活动，经常动手动脑。

5、平心静气法 遇到不愉快的事，不要火冒三丈、大发雷霆，要学会控制情绪，先平心静气地想一想，谁是谁非理清楚了，气也就消了。切不可盲目冲动，做出出格的事来。

6、身临其境法 读书、看电影、看电视或听人讲故事要专心致志，并努力使自己进入到角色中去，给自己一个身临其境的感觉，一切烦恼都会在此时抛至九霄云外。

7、见异思迁法 不要墨守成规，要对身边发生的新鲜事、奇特事产生兴趣；要去接近它，研究它，掌握它，把自己真正地融入现代社会中去。

8、减少矛盾法 在家人面前，切莫挑肥拣瘦、吹胡子瞪眼，尤其是孩子们的事尽量少插手，不该管的事坚决不管，最大限度地减少与孩子们的矛盾和冲突，尽享天伦之乐。

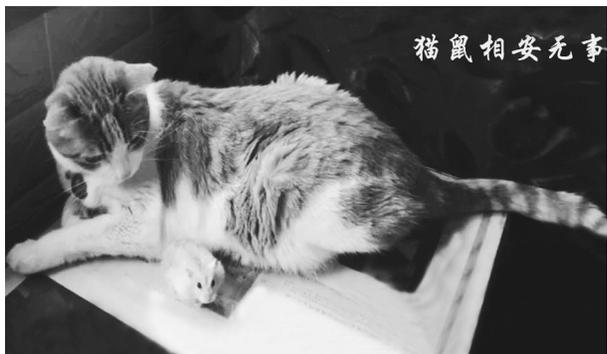
小仓鼠“布布”

□ 叶惠麟

日前，朋友送给我女儿一只小仓鼠，这是一种有趣的小动物，长着两只圆圆的小耳朵，一对绿豆似的黑眼珠，一身灰白色的绒毛，短小的尾巴。女儿给它取名“布布”，我与妻子每天两次给它洗浴放风，让它先在洁白的带有水果香味的除菌砂里打滚玩砂，然后让它在地砖上窜来窜去。

布布对于它的新家——一个紧凑的铁笼子并不感到陌生，一会从通道爬上平台，钻进自己的小屋，一会儿又滑下平台，在跑步滚轮中运动，嘎吱嘎吱地响！对于食物用鼻子闻闻，喜欢的就吃，我们给它放进新鲜的蔬菜、黄瓜，最有趣的是吃草籽和花生，咬开草籽的外壳只吃籽仁，留一堆壳，吃花生会用前爪捧起来吃得腮帮子一鼓一动的，津津有味；有时噎住了，就会用小小前肢敲打自己的脖子，发出“咯咯”的声音，吃饱了就跳进用木屑刨花铺就的运动场钻来钻去，玩得十分有趣，累了就卷成一团睡觉了。

一个星期下来布布就长胖了，肚子也圆滚滚的了，滑稽可笑。小仓鼠还爱清洁，每天都得洗澡，我们在宽口玻璃瓶内放上专用的浴沙，让它在里面滚来滚去地洗澡，以保持干净和清香。饲养小仓鼠，最麻烦就是抓



小仓鼠去洗澡，它机灵活泼，一不小心就会趁机“胜利大逃亡”。那天，女儿一不小心，就让小仓鼠跑了，全家出动，从阳台到卧室，从厨房到客厅找了个遍，连我家的老黄猫也闻东闻西，钻来钻去，还是不见它的踪影。正当我们摇头叹气责怪小仓鼠“躲猫猫”时，它却一溜烟地窜到了我的脚下。我一把捧起了小仓鼠，它站在我手上晃着小脑袋卖萌，似乎在说：“我在逗你们玩呢！”我们把洗完澡的小仓鼠放进笼子，它一下钻进小屋去了：“拜拜，睡觉了！”真是一只调皮的小东西。

现在，布布很腻人了，当我的手伸向它时，布布就飞快地爬上我的手掌，骨碌骨碌地转动小小的黑眼珠，在我手臂上爬来爬去，甚至在放平手臂后，它会从一只手沿着手腕、手臂，跨过肩头爬到另一手上，还会沿着绳梯登高，让病中的我得到了不少欢乐。我家还养有一只十一年的老黄猫，人说“猫鼠是天敌”，然而它们倒和平共处，相安无事。

我是中药人，更知道仓鼠的药用价值，如捣烂的鼠胆涂在患处可治疗竹刺木刺伤，新鲜鼠胆汁可治夜盲症，仓鼠全身能入药，还能治疗耳聋、烫伤、疝积、便秘、癫痫等。然而小仓鼠是我家宠物，当然不会用它去做药，不过我会收集小仓鼠的干屎，研成粉末后和上麻油调匀，以备不小心被它咬伤时涂敷患处治疗用。听说小仓鼠生命很短，不过二三年时光，我们要让“布布”快快乐乐在我家生活它的一辈子。

我的少年健身趣事

王旭东

70年以前，也就是1945年抗日战争胜利以后，在我家附近，西藏北路沿马路的西边、新疆路不到的地方，有一家很不起眼的健身场所——强华体育社。这个体育社十分简陋，却是我少年健身的摇篮。

在高温37度的暑假，我们几个少年，兴致勃勃地来到这里，举杠铃、握哑铃，练双头肌、三头肌，大大增强了臂力。这样的锻炼，不到半个小时，大汗淋漓，身体沾满了泥土，心情却酣畅到了极点，浑身是劲，一点不觉得累，增添了乐观和自信。

那个年代，老百姓生活

很苦，吃的很差，早餐是泡饭咸菜，中午是一碗米饭半碗青菜，晚饭才能吃到几根肉丝。就这些营养，我还是坚持进行体力的锻炼。十五六岁的我，正处在生长最旺盛的年龄段，看到身上渐渐长了肌肉，很自得其乐。

体育社里有一个篮球场，不过谁也买不起篮球，我们就捡了一个破的篮球，请人修补，凑和着打。篮球场也是泥土地，为防止下雨湿滑，铺上了一层煤渣。我们怕穿坏了老布鞋，光着双脚打球，高兴得不亦乐乎。凭我练就的体质和打篮球的基本技巧，后来我参加的篮球队还获得了上海市少年篮球锦标赛冠军。

那时候，游泳的票价相当于大光明看电影的价钱，少数人才能享受。有一个年轻的大力士，外号叫小老虎，带我去虹口游泳池，他身强力壮，两臂把我轻轻托起，往深水中一扔就不管了，不知道怎么搞的，我一

点没有惊慌害怕，居然游上来了。刚好遇到在强华体育社一起玩的小伙伴，他爸刚承包了虹口游泳池的更衣室，叫我们当保管，

大家轮流看守值班，工作、游泳两不误。中午闭馆一个多小时，游泳池空无一人，我们就尽兴地游。

我每天早去晚归，皮肤晒得像古铜颜色，游泳成为我的最爱，速度与日俱增。可惜此后再也找不到可以免费游泳的地方了，直到1951年，我在第三野战军政治部工作时，才有机会参加当地的游泳选拔赛，竟然获得三野驻南京部队（包括三野驻南京的海陆空军、司政后机关、学校）100米蛙泳第二名和南京市第四名。我没有受过正规的游泳训练，转身速度慢了一些，还有点遗憾呐。

我的少年健身活动，既艰苦，又愉快，是那艰苦岁月中感受幸福的一片乐土。她常常勾起我的美好回忆，隐隐有那么一点自强不息的精神，激励我的人生。

（作者系中国唱片上海公司离休干部）



1951年三野奖状

学习习主席新年献辞

□ 胡树民

一元复始致新辞，意切情深倍觉慈。
点赞人民春意暖，宏图大展正其时。

喜气洋洋辞旧岁，
江山如画贺新春。
睦邻善友迈双步，
华夏快车世界稳。

□ 贺羊年
黄振河

咏春

□ 李树人

春回大地百花香，燕舞莺歌碧草长。
娇艳风光观不尽，申城处处踏青忙。

依依碧柳绿荫浓，
蝶舞蜂飞月季丛。
悦耳莺声鸣树上，
如织游客沐春风。

□ 游园
刘世禄

春夜

□ 廖显辉

明月经天东到西，深更露重草萋萋。
新芽浅浅生机旺，暖气蒸蒸水雾低。
家犬时而吠夜色，清波欢快走田溪。
一场酣梦春宵短，破晓喜闻阳雀啼。

千门万户喜迎新，
开拓创新百业旺。
又到一年春好时，
清风荡漾人轩昂。

□ 喜迎春
张勉

执政为民办大事

——贺南水北调中线通水

□ 丁履鹤

万户京津水润丰，源头远在长江中。
急民所急想民想，情系苍生喜禹公。

瑞气冲霄汉，
春风起暖潮。
三羊开泰莅，
万众战丰饶。

□ 祝贺新春
萧思坤

莲湖漫步

□ 金嗣水

气爽神清早起床，长堤漫步浴朝阳。
莲湖一趟三千步，恬淡悠悠小路长。

