

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



201411

图 文 传 真



▲ 10月25日，全国人大常委会原副委员长、中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲考察上海关心下一代工作。
(陈丹凤 摄)



▲ 国庆前夕，市委常委、组织部部长徐泽洲看望慰问老红军洪明贵。
(陈丹凤 摄)



▲ 国庆前夕，市委常委、组织部部长徐泽洲看望慰问老红军苏力。
(陈丹凤 摄)



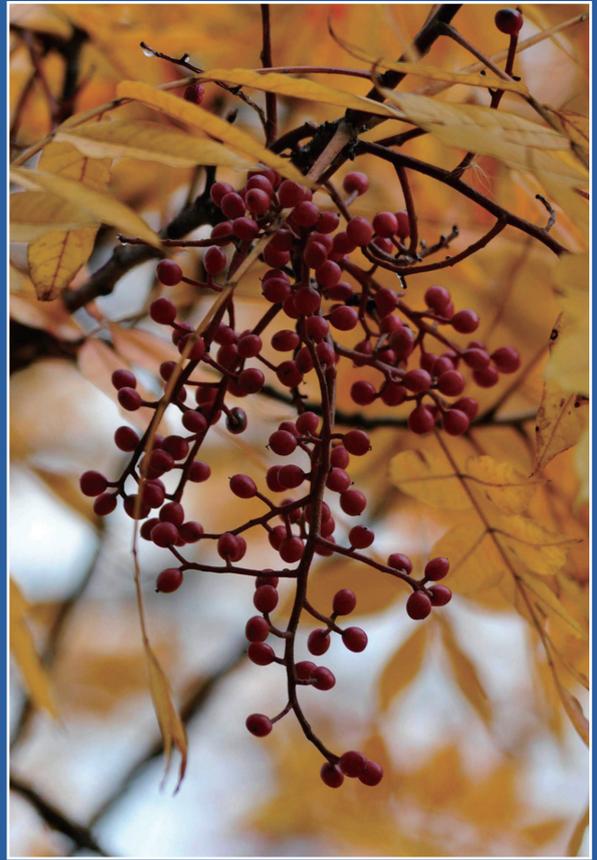
▲ 国庆前夕，宝山区委书记汪泓向离退休干部通报区情以及开展党的群众路线教育实践活动的情况。
(宝山 供稿)

▼ 10月20日，嘉定区委副书记、区长杲云为离退休干部作区经济社会发展专题报告。
(嘉定 供稿)

▼ 国庆前夕，市监狱管理局举办离退休干部文艺汇演。
(监狱局 供稿)



艺林漫步



1	4	① 荷	韵	陈鸿飞
2	—	② 若 隐 若	现	李晓萍
3	5	③ 蝶 恋 花	张吾平	
		④ 春 华 秋 实	张大林	
		⑤ 绿 地 一 角	叶 英	





老年是一种成功

□ 安然

老年，一个令人易思易感的年纪。

曾有人说，青年是诗，中年是散文，老年是论文。诗很浪漫，散文也清新隽永，而论文则是一种肯定或一种否定，是一种果实，是一种结晶，是一种完美，是一种收获。

老年如花，50岁是傲霜的菊，60岁是雪中的红梅，70岁是出淤泥而不染的荷花，80岁是耀眼的千日红，90岁是秋阳中的满天星，100岁是不败的四季海棠。

老年如茶，浓浓的，醞醞的，其韵其味令人回味无穷。

老年如歌，雄浑、厚重、深刻、感人，甚至悲壮。

老年如海，有鲜肥的鱼虾，也有颠簸的风浪。

老年是一道风景，虽然没有青春的点缀，但却依然迷人。知识积累为智慧，岁月熔铸成经验，成熟外化于气质。

老年是四季，有春的妩媚烂漫，有夏的火热温情，有秋的丰硕飘逸，有冬的纯洁安谧。

老年是一面多棱镜，每一面都能看到多彩的人生。

老年如晚霞，给人以悠闲和诗意，给人以宁静和温馨，给人以深沉和成熟，给人以辉煌和美丽。

老年是人生之果，酸甜苦辣涩，都可以从中品味。

老年是人生之巅，人只有到了老年，才能真正体味到生活的多彩和丰实，苍茫和辽远。

老年是人生之解，虽然有多种答案，但是有一个答案是共同的，那就是热爱生活，热爱生命。

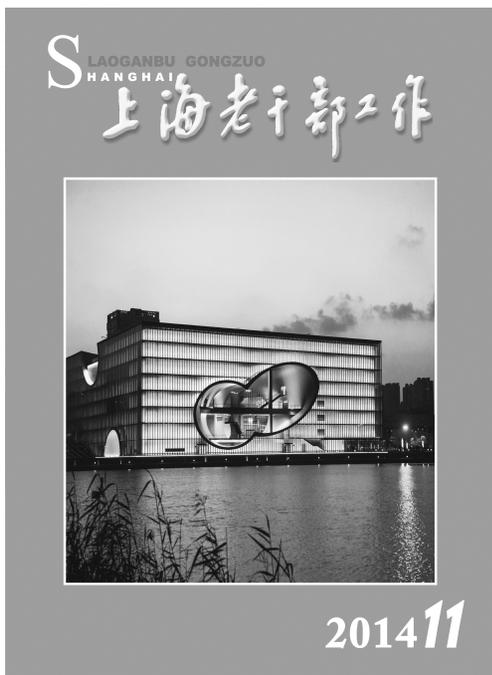
老年如收获后的田野，空旷而不拥挤，袒露而不粗俗。

老年是一种成功。成功有多种，成功和金钱地位无关，一个人能够从童年走到老年，这本身就是一种成功。

老年是一场化装舞会的结束，人到老年，不必再佩戴任何面具，从而可以素面朝天地轻松生活。

老年是生命的回音壁，在天地之间，人世之伦，不时发出铮铮的声响，让你去倾听，让你去回味，让你去思索……

老年，老年是许多、许多、许多……



SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

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/中共上海市委办公厅文印中心
 2014年第11期 总第327期
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

老年是一种成功 安然 (3)

本刊专稿

部门联动 整合资源 扎实推进“争当六大员，共筑中国梦”活动

..... 嘉定区委老干部局 (4)

发挥离退休干部理事会作用 组织老同志开展“争当六大员”活动

... 浦东新区塘桥社区(街道)党工委 (5)

请出家门融社区 引导“争当六大员”

..... 普陀区长风社区(街道)党工委 (6)

以六大项目推进“争当六大员”活动深入开展 闸北区临汾社区(街道)党工委 (7)

坚持社企条块联手 努力构建“三位一体”社区离退休干部服务管理体系

..... 上海铁路局老干部部 (8)

工作研究

整合资源 优化服务 增强为社区老干部服务的自觉性 王欢平 (9)

庆祝新中国成立六十五周年

我和我的祖国 丁法章 (11)

预言的力量 鲍世宰 (12)

一张结婚照 邹浩泉 (14)

温暖，一直都在 倪杰 (15)

工作集锦

杨浦区关工委开通微信微博公众平台

..... 张盛 (16)

浦东新区关工委获暑期工作优秀组织奖

..... 浦关办 (16)

长宁区举办“祖国在我心中”征文演讲比赛

..... 张平国 (16)

虹口区积极做好老干部医疗健康保障服务

..... 万俐俐 (16)

嘉定区举行“老少相约中国梦”文艺汇演

..... 徐宏 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

普陀区举行老干部书画笔会 朱丙炜 (16)

静安区举行“我与祖国同奋进”演讲比赛
..... 严朝蓉 (17)

徐汇区湖南社区依托区域化大党建格局推进
社区老干部工作 张 红 (17)

闸北区临汾社区举行老少同乐海派文化知识
竞赛 惠 静 (17)

金秋颂歌

一名老志愿者的风采 陆 晔 (18)

我的五个一百“梦” 赵剑雯 (19)

情系“三农”晚霞红 黄昌顺 (21)

人物专访

丁建华和她的丈夫 楼伊菁 (22)

今日点击

盘点老一辈革命家的至孝情怀 ... 王树人 (24)

革命战争年代的“锄奸” 刘复之 (26)

热点聚焦

杨尚昆眼中的彭德怀 刘明钢 (28)

孙中山爱吃豆腐 李玉林 (30)

情满人间

敬老院里传出朗朗讲报声 蔡 理 (31)

生日的记忆 姚逸功 (32)

学习之窗

《苏联亡党亡国20年祭》观后感 ... 孟自黄 (33)

大学金秋

不忘圆梦之恩 胡树民 (34)

七彩长廊

自豪难忘的音乐之旅 陆 宜 (35)

社区广角

真情为老服务，构筑温馨家园
..... 松江区世纪新城居民区党支部 (37)

志趣圆梦 文化养老 符学俊 (38)

谈天说地

做个“垃圾”分拣员，如何? 陈月芹 (39)

畅游天下

品味天目湖 袁定华 (40)

仙都、金华游 叶麟根 (41)

知识卡片

排名前六的长寿习惯 (42)

能量消耗慢使人类寿命长 (43)

饮食保健

现代饮食的七大误区 (43)

生活之友

厨房里的洗涮学问 (44)

世界老人

美国人的孝顺方式 (45)

闲情雅趣

ipad平板电脑，我爱您! 徐念奎 (46)

激情岁月

1946：黑暗时刻的默誓 史 采 (47)

艺林漫步 胡树民等 (48)

封面：保利剧院夜色 穆云艳 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：坝上深秋 沈增山 摄

部门联动 整合资源

扎实推进“争当六大员，共筑中国梦”活动

□ 嘉定区委老干部局

嘉定区委老干部局着力在强化部门联手、区镇对接、整合平台等三方面下功夫，努力推动“争当六大员，共筑中国梦”活动扎实开展。

一、部门联手建机制

1、主动融入基层党建工作。一是区委组织部明确提出“深化‘争当六大员活动’，发挥离退休干部在城市居民区建设和新农村社会管理中的积极作用”的工作要求。二是在新设计的村居党支部工作电子台账中单列出老干部工作和关工委工作的板块。三是与区委组织部联合下发文件，明确各机关党组织和老干部部门要切实加强对退（离）休党支部和党员的发动指导，鼓励支持退（离）休党员到居住地及单位党组织所在社区报到、认领公益项目，参与人人做公益、争当六大员等活动。

2、紧密依托社建工作平台。区社建办2014年工作要点中列入“争当六大员”活动内容。同时，我们与区社建办、人口办等相关部门协调，在“六大员”和关工委两项工作上争取活动经费，为基层开展活动提供支撑。

二、区镇对接育品牌

1、全面调研摸清底数。借助市委组织部、老干部局开展“离退休干部党建工作”专题调研的契机，到各基层单位开展座谈，进一步摸清基层的工作现状、实际需求和优势资源。

2、健全机制强化标准。指导各街镇不断完善老干部工作领导小组、街镇职能部门、社区党组织、居民区楼组四级工作网络，将主题活动纳入各村、社区的考核项

目，与党建、精神文明建设工作同部署、同检查、同考核，形成常态化、长效化机制，推动主题活动深入持久地开展。

3、丰富载体争创品牌。要求各街镇以需求为导向——既围绕社区所需设计活动，也注重与老同志特长紧密结合；以品牌为依托——既按照共性要求开展活动，也注重与各街镇特色紧密结合；以团队为支柱——既鼓励个人广泛参与，也注重挖掘群体典型。目前，各街镇积极在社区层面把“六大员”活动与基层党建、基层自治特色品牌深度融合。越来越多的离退休干部通过“睦邻党建”等平台，成为社区管理等工作的骨干力量。

三、整合平台促实效

1、用好督查考核平台。一是突出工作考核的导向。每季度对各街镇报送的工作信息进行梳理汇总，作为《领导责任制》的考核依据，并适时以专报形式向区领导通报。二是完善日常考评机制。利用区委组织部定期召开的大口党（工）委组织委员工作例会平台，由局领导对“六大员”活动开展情况作专题点评。利用老干部工作者季度例会平台，由各街镇老干部工作者作专题交流，并进行自评互评，既相互学习经验，也共同督促。

2、用好宣传引导平台。一是提高宣传效应。在媒体设立“六大员”活动专版，编辑宣传手册。二是进一步树立典型。结合“双先”评选，同步推进区级“双先”的推荐酝酿。三是加强示范引领。各街镇大力表彰和宣传典型事例，进一步激发离退休干部发挥作用的积极性。

发挥离退休干部理事会作用

组织老同志开展“争当六大员”活动

□ 浦东新区塘桥社区（街道）党工委

近年来，为了推进“争当六大员”主题活动，积极探索组织离退休干部特别是退休干部参与社区建设的途径和方法，塘桥社区（街道）党工委积极创设新的组织形式、运作机制、活动方式，扎实有效地推进了活动的开展。我们的做法是：

一、创新组织形式，不断完善离退休干部理事会建设

2012年年初，我们在东方居民区先行先试，成立了首个居民区离退休干部理事会。理事会在居民区党总支的领导下开展工作，理事会下设四个小组，并采取上门走访、组团式服务、开展调查摸底和宣传动员等手段，把居住在居民区的广大离退休干部吸引到“争当六大员”活动中来。

2013年8月，我们成立了塘桥街道离退休干部理事会，明确把组织社区内的离退休干部在社区建设中发挥作用作为理事会的重要任务，并提出把“在组织中凝聚力量，在奉献中体现价值，在服务中享受关爱”作为理事会工作理念。积极动员各居民区党总支学习东方

居民区经验，建立各自的离退休干部理事会。目前，已有17个居民区成立了离退休干部理事会分会，其他6个居民区成立了联络站。

为确保离退休干部理事会和各分会工作有序运转，我们建立了一套完整的组织架构和工作机制。一是在功能定位上，明确理事会是党工委与社区离退休干部保持密切联系的桥梁和纽带。并将其纳入街道项目化管理体系，作为二级项目重点推进，同时纳入党建工作责任制考核范围。二是在制度建立上，我们制定了《理事会章程》，明确了理事会的工作内容、目标任务、活动方式和有关保障。三是在联络指导上，对街道层面的理事会，明确党群书记为牵头人、组织委员为责任人，指派一名机关干部作为党建联络员，共同指导、监督、参与理事会日常工作。同时明确了街道、居民区离退休干部理事会的工作关系，由街道离退休干部理事会的理事长、常务副理事长、副理事长分片区对各居民区分会定点联系，提供帮助和指导。

二、依托理事会，发挥

老干部蓬勃活力

1、架设作用发挥平台。理事会下设“专业团队”、“特色品牌”两个工作组。工作内容均涵盖六大员的各个方面。目前，街道理事会层面有专业团队9个，特色品牌8个。专业团队包括“五老”宣讲团、桂兴华主题工作室、公共事务督导评议团、各类离退休志愿服务队、离退休干部网吧、游戏机房义务监督队等等。特色品牌有：戴老师议事厅、闪闪红星耀社区系列、抓斗大王包起帆系列、国旗班、老干部——社工牵手一对一活动等等。在居民区层面，开展“一分会，一品牌，一特色”活动，进一步推动六大员活动的开展，吸引广大社区离退休干部的踊跃参与。

2、大力宣传表彰六大员典型。注重发挥好先进典型的带动效应，培育了一批服务社区建设的领军人物和具有塘桥特色的典型和品牌，激励和引导社区更多的老同志融入社区工作中，找到服务社会、服务群众的新岗位，营造了一种辐射带动、人人参与“争当六大员”的良好氛围。

请出家门融社区 引导“争当六大员”

□ 普陀区长风社区（街道）党工委

长风社区（街道）党工委通过“三步工作法”，积极把退休干部请出家门，融入社区发挥作用，积极参与“争当六大员”活动。

一、排摸底数，掌握情况，了解退休干部特长爱好

1、摸底登记。退休干部的组织关系都在原单位，组织生活也在原单位进行，通常不与社区联系。针对这一情况，党工委请居民区党总支把处级及以上退休干部全部排摸出来，建立基础名册，并逐一上门通知“邀请”，请退休干部本人到居委会登记、“亮身份”。通过摸底登记，了解退休干部的基本情况和特长爱好。

2、积极沟通。大部分退休干部对到社区发挥作用存在思想顾虑。一是担心退休了，可能会与社区脱节，怕到社区发挥不了作用；二是担心到社区发挥作用多了，被别人“说闲话”；三是有的退休干部觉得到社区发挥作用有“掉价”之嫌。针对这些顾虑，党工委分别召开座谈会，宣传离休干部在社区发挥作用的先进事迹，讲清退休干部发挥作用的重要意义，并认真听取意见建议，逐步消除疑虑，达成思想共识。

3、稳步推进。党工委在组织退休干部发挥作用工作中并不强求一步到位，而是循序渐进，营造氛围，逐步让退休干部融入社区之中。党工委主动向他们通报社区建设情况，说明社区工作中存在的难点问题，虚心向退休干部请教。同时，邀请退休干部参与社区建设，并通过大力宣传他们在社区建设中的积极作用，引导更多的退休干部主动走出家门，施展才华，发挥作用。

二、依托社区，设计载体，鼓励退休干

部在社区传递正能量

通过开展“争当六大员”活动，形成了“三大品牌”，涌现了“一批典型”。

1、“老干部宣讲团”。宣讲团退休干部进社区、进军营、进学校，开展形势政策、党的历史、思想道德等教育活动，充分发挥老干部的政治优势，取得了良好效果。

2、“大手牵小手”活动。我们组织退休干部与居民区大学生社工牵手，与所在居民区中小学生牵手，与“两新”组织的白领青年牵手，开展老少、老青结对忘年交活动，促进青年一代健康成长。

3、“文化养老乐晚年”。我们组织退休干部积极参与社区文化建设。组建了以退休干部为主的“合唱队”，唱响时代主旋律。

三、加强关心，建立机制，确保“六大员”工作长效到位

1、关心到位。坚持做到一年两次（春节、高温）上门慰问，定期召开退休处级干部座谈会，组织退休干部与离休干部一起参加社区情况通报会。组织他们参加区老干部大学长风分校的学习和活动。邀请他们参加学习培训和外出考察。

2、完善制度。老干部科建立起与退休处级干部原单位的联系制度。春节期间，用书信方式把退休干部在社区发挥作用的情况反馈给原单位，激励退休处级干部的工作积极性。完善好关心照顾、走访慰问、通报情况、听取意见的工作制度，及时了解退休干部的情况，加强感情沟通，确保工作的长效化。

3、宣传激励。党工委加大宣传力度，大力弘扬先进。在社区开展评选表彰活动时，将退休干部纳入其中开展表彰活动。

闸北区临汾路街道自2013年3月全面启动“争当六大员”活动以来，围绕“学习、实践、融入”主旋律，不断推进社区离退休干部志愿发挥作用的制度化、规范化和常态化。

一、以项目化推进的方式深化“老有所为”的理念

1、发挥好离退休干部的政治引领作用。通过建立由离休干部与资深“五老”志愿者骨干组成的“银发齐飞”顾问团，以自身威望为团队发展、项目跟进、活动开展拨正引航。每年两次的“六大员”研讨会，交流总结项目运作情况，分享优秀经验，分析典型案例、工作瓶颈，为项目不断有序推进提供“智力保障”。

2、激发好离退休干部的志愿服务热情。不断夯实“一项一团”的基础，以才艺技能为导向，从社区定向招募退休干部，进一步吸纳教师、医生、律师等具有特定才技、自愿发挥作用的退休老同志，加入“六大员”团队。并以项目活动为导向，加强6支离退休特色志愿者团队的建设。

3、凝聚好退休党员的自觉奉献力量。通过新党员欢迎会的平台，积极向退休党员推荐宣传“六大员”项目活动，使党员能延续工作热情，发挥重要作用。

二、以项目化推进的方式强化社区公共事务的参与

1、促群众团队从“自转”变为“公转”。积极将运作成熟的老干部活动团队和社区品牌社会组织力量引入项目中，突破以往“自娱自乐”的功能定位，引导与公共需求对接，承接“六大员”活动的主办、推进。例如，“老干部读书会”的党

组织资源，按需进行“打包”，以项目化分割、以“菜单式”共享，建立长效互惠的合作关系。

3、促服务形式从“单向”变为“双向”。我们积极倡导“夕阳互照”的理念，变单一的“为老服务”变为“老老互助”。

三、以项目推进的方式优化活动后续发展的方向

1、使活动更加应需化。项目的主题设定是根据“六大员”功能定位以及时下社区老同志最关心的“政治”、“文明”、“下一代”、“健康”等热点问题，填补了老同志既想发挥作用又想得到服务的心理。

2、使活动更加规范化。为“六大项目”建立“一项一档”，从项目的负责人、目标、可行性、主要内容、具体活动、经费使用、成效等多个方面统一记录，由专人负责管理审核；另一方面，主要是为志愿者建立好档案，将其信息备录在案。

3、使活动更加精细化。我们将在“六大项目”的框架下，延伸出一些“受众面小、吸引度高”的子项目，例如“传承红色经典”项目中，将其分为“学习榜样力量”、“学唱红色歌曲”、“回想红色往事”等系列主题项目，让更多老同志发挥所长，在老有所乐中“老有所为”。

以六大项目推进

『争当六大员』活动

□ 闸北区临汾社区（街道）党工委

深入开展

建专家同志，主动组建了一支“红旗团”，主要承接“弘扬时代精神”项目中为社区新老党员、入党积极分子定期上党课等。

2、促活动资源从“松散”变为“组团”。利用区域化党建统筹，将社区行政资源、驻区单位资源和社会

坚持社企条块联手 努力构建“三位一体”社区 离退休干部服务管理体系

□ 上海铁路局老干部部

近年来，上海铁路局老干部部用足“内力”，巧借“外力”，形成“合力”，积极融入社区，主动加强与地方老干部工作部门、社区的条块联手，良性互动，为老同志提供看得见、用得着，更多亲情化、个性化的多种服务项目，携手推进社区老干部的服务管理工作。

一、坚持社企条块联手，推进社区老干部服务和管理工作的做法

近年来，我们积极探索与地方老干部部门、社区的条块联手、横向联系，从医疗保健服务、居家养老服务、精神文化服务、应急求助服务等方面努力构建单位、社区、家庭“三位一体”相结合的新型服务管理体系，积极为离退休干部安享晚年创造条件。

社区在老干部服务方面，比企业有得天独厚的时间优势和地理优势，考虑到我局离退休干部在杨浦区居住较多，本着互惠双赢、共同促进的目的，我们与杨浦区委老干部局一起探索企业和社区联手服务离休干部的新方法。首先是资源共享。我们将企业的老干部活动室无偿向地区的离休干部开放，而区委老干部局则接纳铁路系统的老同志参加日常理论学习、时事政治报告，为老干部就近学习提供方便；其次是合作互补。每年我们按人数注入一定的资金到社区街道，提供经费支持，协助做好我们企业老干部的日常关心和照顾；第三是持续推进。从2010年开始，我们每年和区委老干部局签署企业、社区服务老干部合作协议，从制度上确保工作

的持续推进。同时，我们对协议地区的老干部进行上门调查，倾听他们对企业社区联手服务的意见和建议。大部分老同志在肯定我们老干

部部工作的同时，对社区老干部工作人员利用社区优势，冬送温暖、夏送清凉，日常关心、上门照顾生活等方面的做法表示欢迎。老同志们普遍反映自己切身感受到了双重的关爱，反馈优良率达96%，希望该项工作能长久开展下去。

二、对社企条块联手，推进社区老干部服务和管理工作的下一步打算

在2010年沪委组（2010）发字41号文“关于利用社区资源做好离退休干部服务工作的意见”下发后，我们积极组织学习，对社区、企业条块联手，充分利用社区资源，进一步加强社区老干部工作，为广大离退休干部提供全面、快捷、优质、高效的服务有了更为清晰的理解和认识，也为社企条块联手，创新铁路老干部服务管理工作提供了突破口，使我们对进一步推进工作增加了底气。对于文件中“在保持原有服务关系、管理关系的基础上，充分发挥社区作用，方便离退休干部就近学习、就近活动、就近得到关心照顾、就近发挥作用”的提法觉得既贴合企业老干部队伍的实际，又和我们老干部工作部门寻求新形势下做好离休干部社区养老工作的目标不谋而合。

下一步我们将继续深化与杨浦区的社区联系服务老干部工作。同时计划再选择一个区，充分利用社区资源，发挥社区在为老干部提供个性化、亲情化的服务中时间代价小、家庭情况掌握比企业详细的优势，联手为老干部服务。

闵行区社区老干部工作开展16年来，以社区党组织为依托，以社区服务为载体，积极整合社区资源，全力推进“四个就近”工作，努力构筑家庭、单位、社区、党委和政府工作部门“四位一体”的服务管理体系，为离休干部提供了多样化、个性化、亲情化的服务，离休干部在闵行健康长寿、颐养天年。

一、健全组织网络，明确领导责任

加强宣传引导，做好解释工作。我们走访了离休干部较多的社区，以点带面推进社区老干部工作。积极宣传“四个就近”的意义和重要性，消除离休干部的顾虑。通过编印服务指南等措施，让离休干部体会到在社区得到的关心和照顾。

建立领导小组，层层加以落实。区委老干部工作委员会研究、部署工作，社区把老干部工作列入社区党建、社区建设的重要内容，各居民区建立工作小组。社区老干部工作三级组织网络，保证了工作的顺利开展和层层落实。

二、建立工作制度，规范服务模式

健全工作机制，完善工作程序。我们先后建立并完善了专题工作例会等工作机制和工作制度，为形成工作的长效机制提供有力



作者（左）与老干部亲切交谈

整合资源 优化服务

增强为社区老干部服务的自觉性

□ 闵行区委组织部副部长、老干部局局长 王欢平

保证。

开展示范点创建，全面推进工作。2004年、2008年分别在全区开展了创建市、区级社区老干部示范点的创建活动，制定下发了加强管理的若干文件，规范了社区老干部工作。同时，在工作中及时发现典型，广泛宣传。

三、整合社区资源，落实“四个就近”

加强队伍建设，落实保障措施。我们在离休干部较多的8个社区组织科增挂老干部科的牌子，招聘10名专职社区老干部工作者，一些社区还配备了老干部工作援助员。2008年建立起了老干部工作专职志愿者队伍，同年区、镇、街道增加配套工作经费。

丰富学习形式，开展多彩活动。我们积极创建符合离休干部特点和需求的就近学习、活动模式，3个区老干部活动室面向社区离休干部开放，各社区在党员服务中心挂牌成立社区离休干部活动室。组建了居民区学习小组，方便老同志就近参加学习。区活动中心还专门为老同志提供阅读文件、报刊杂志，每月组织录音报告会，组织外出参观考察活动，并经常开展适合老同志特点的学习文娱活动。

整合各方资源，提供便捷服务。2007年起，区民政局开展高龄离休干部社区居家养老服务，2012年扩大至全体社区离休干部。2008年，区建交委为社区离休干部安装安全扶手，方便离休干部出行。2012年，区房屋应急维修中心全天候为社区离

休干部提供维修服务。2013年各社区开展了“暑期为离休干部家庭免费清洗空调服务”的惠民工作。2014年将离休干部的养老纳入全区养老服务业发展计划,在君莲养老院争取20张床位缓解“一床难求”的矛盾。

优化医疗保健举措,开展方便就医工作。2002年,各社区卫生服务中心为离休干部配备保健医生,每月一次提供咨询、就近诊疗服务。2009年起,为有需要的离休干部提供家庭病床,建立就医绿色通道,开设门诊专室,离休干部凭VIP健康卡,就可享受“一条龙”导医等便捷的医疗服务。2010年,区中心医院和上海市第五人民医院设立离休干部专用病区和“一门式”诊室,改善了近1500多位社区离休干部就医和住院条件。2011年起,我们联手区健康管理协会,邀请学者、专家到社区举办保健知识讲座,引导离休干部科学养生、合理用药。

建立志愿者队伍,维护离休干部的权益和尊严。2008年,组建服务老干部专职志愿者队伍。各社区定期召开工作例会等,推进志愿服务工作。2008年和2010年,开展心理咨询和法律咨询活动。2011年,开展老干部工作者“走进老同志的身边、走进老同志的家里、走进老同志的心里”活动,与老同志零距离接触,释疑解惑,解决实际困难。

搭建奉献平台,就近发挥作用。我们先后组建了闵行区老干部关心下一代协会、老干部讲师团,开展了创建“学习十八大,争当六大员”示范社区活动,引导“五老”“争当六大员”。组织社区离休干部进行法制教育、爱国主义教育等活动。

四、加强工作指导,发挥队伍作用

重视队伍建设,加强工作指导。每年通过社区老干部工作者会议,总结交流工作;进行政策业务培训,提高工作者业务素质。深入社区、居民区、卫生服务中心指导工

作,解决工作难点问题。

加强专职管理,发挥专职作用。开展岗位知识培训等,提高专职老干部工作者的服务工作能力。

进一步做好社区老干部工作的几点思考:

一、树立为党的事业增添正能量的工作理念

要有强烈的政治意识,增强政治责任感;要有包容的开放意识,把政府职能之外的事情或社会组织能够办、能办好的事情交给社会或运用市场机制去办,不断拓展引进社会服务的渠道等措施;要有科学的管理意识,认真调查研究社区离休干部的不同需求,分类组织活动、合理提供服务,发挥老同志作用,提升老同志晚年幸福指数;要有提高生活质量的意识,在服务中引导离休干部,使其通过合理消费和购买服务提高生活质量。引导家属和子女敬老孝老,为老人创造安详幸福的家庭环境。

二、创建与为党的事业增添正能量相适应的工作方法

管理服务要向生活照料和精神关爱并重转变。及时做好社区离休干部的精神慰藉和情绪疏导工作;学习活动要向多渠道、多形式转变。探索建立以老干部活动中心、老干部(老年)大学为阵地,以各种协会和社会组织为纽带的社会化管理服务体系,建立离退休干部共同学习的平台;发挥作用要向社区、社团并重转变。顺应区域化大党建的发展趋势,发挥社区离休干部在社区的引领、示范作用。要加强与各种涉老社团的联系协调,使之成为离休干部发挥作用的重要阵地。

三、建设与为党的事业增添正能量相适应的工作队伍

要不断提高专职老干部工作者的素质,配好配强兼职老干部工作队伍力量,培植并扩大老干部工作志愿者队伍。

我和我的祖国

□ 丁法章

在那兵荒马乱的七十四年前，
在苏北一个十年九涝的水乡，
在一户衣食堪忧的贫困人家，
一天母亲生下我这个小儿郎。

儿时的往事一幕幕令我难忘：
应该是上学读书的美好时光，
我只能在野外放牛农田插秧，
哪里有可能跨入神秘的学堂？

曾记得鬼子兵不时下乡扫荡，
扰得村上鸡飞狗跳人心惶惶，
我不止一次随父母四处逃难，
凶恶的子弹擦过爸爸的臂膀。

曾记得新四军驻扎过咱村庄，
我多次依偎在叔叔的怀抱里，
双手抚摸过他们心爱的钢枪，
还吃过他们的大锅饭南瓜汤。

一九四八年大地一声春雷响，
家乡乌云被驱散东方出太阳，
乡亲们敲锣打鼓迎来解放军，
盼来了救命恩人中国共产党！

从此父老乡亲们挺直了腰杆，
咱全家更像久旱逢喜雨一样：
爸爸被村民们推选为村干部，
我也当上了一年级的小班长。

在解放前朝不保夕的日子里，
我失去了童年的幸福与滋养；
新中国诞生以来的六十五年，

我沐浴着成长的雨露和阳光！

我时刻铭记着毛主席的教导，
努力做早晨八九点钟的太阳：
不仅早在初中一年级入了团，
还在大学班级第一批入了党！

复旦大学新闻系的六年寒窗，
老师们精心地传道授业解惑，
不仅增长了我们的知识涵养，
更坚定了做新闻工作的志向！

走出校门踏上社会的第一步，
我迈在江西这块红色土地上，
八角楼灯光照亮了我的前程，
井冈山精神给了我无穷力量！

无论是踽踽独行在穷乡僻壤，
还是执教于高等学府的课堂，
我始终不忘自己是农民儿子，
爱岗敬业是我的追求和信仰！

在学校里辛勤浇灌栽培栋梁，



红领巾心向党

预言的力量

□ 鲍世宰

今年是新中国65华诞。回想解放前在上海，曾多次聆听上级传达中央对革命胜利进程的科学判断和预见，给我们巨大的鼓舞和力量，至今仍记忆清晰。

1946年全面内战爆发后不久。6月底，国民党政府在美国支持下悍然发动全面

内战，同时在其统治区加紧镇压爱国民主运动，进一步出卖主权，人民生活日益恶化，黑暗笼罩申城和各地。就在这个时候，传来了7月20日毛泽东为中央起草的《以自卫战争粉碎蒋介石的进攻》的党内指示，在分析敌我双方的情况后明确指出：“我们是能够战胜蒋介石的，全党对此应当有充分的信心。”接着，同年11月19日，周恩来从国统区返回延安，临行前留给上海地下党一个重要指示：国民党地区黑暗时刻又到来，必须坚持艰苦的斗争，准备在5年时间内取得中国革命胜利。这更是一个清晰的预言，“5年时间”印象深刻，长夜有期，曙光在前，我们要加倍努力。记得整个1946年的秋冬，我所在的中学支部作

为全市数以百计的支部之一，就在上级领导下，认真学习中央指示，一面加强形势教育，革命气节、秘密工作纪律和群众路线教育，一面更深入地团结群众，工作基础更扎实。

1947年初。那时，经过全面内战爆发后七个月的作战，解放军已在几个战场开始夺取了主动。同时，在国民党统治区发生了上海的摊贩争生存斗争，和从北平开始波及上海和各大中城市的抗议美军暴行运动。这时，党中央对革命形势又作出一个重要的判断和预言。2月1日，中央发出毛泽东起草的《迎接中国革命新高潮》的党内指示，指出：“解放区人民解放军的胜利和蒋管区人民运动的发展，预示着中国新的反帝反封建的人民大

不辜负莘莘学子的热切期望；
在新闻媒体坚持传播正能量，
恪守新闻工作者的社会担当！

从地区小报到省市委机关报，
从全国著名高校到新民晚报，
我之所以忠于职守未负众望，
一切归功祖国的教育和培养！

我不会忘记是祖国给我机会，
使我在不同平台上锻炼成长；
我不会忘记是祖国给我翅膀，
让我在广阔蓝天里自由翱翔！

虽然我只是做了应做的工作，

社会却一次又一次给我犒赏：
国务院颁给我突出贡献证书，
中国晚协授予我杰出贡献奖！

说不完六十五年来沧桑巨变，
道不尽祖国对于我恩似海洋，
为感恩我献上这稚嫩的诗行，
更要在发挥余热中老当益壮！

伟大的祖国宛如亲爱的母亲，
请接受赤子发自肺腑的衷肠：
民族复兴的中国梦如期实现，
神州大地莺歌燕舞民富国强！

(作者系原文汇新民联合报业集团党委
副书记、副社长)

革命将要到来，并可能取得胜利。”与此同时，周恩来在2月1日的中央政治局会议上，把国民党统治区的人民运动，提到与解放战争主战场相配合的“第二战场”的位置。他在新春写给留在上海的郭沫若的信中说：“形势正向孤立那反动独裁者的途中进展，明年将是这一斗争艰巨而大转变的一年。再有一年半载，你可看到量变质的跃进。”

正是在“迎接革命新高潮”号召的鼓舞下，在中共中央上海局的领导下，从1947年春天起，上海相继发生了“爱用国货、抵制美货”的“二九惨案事件”，棉纺、丝织、机器、电车、电信、百货等行业50万职工参加的解冻生活指数斗争，公教人员要求实物配给的请愿，学生界护校、学业保障、校政革新、反对不合理的会考制度的斗争，直至反饥饿、反内战、反迫害的“五二〇运动”。从学生方面开始，遍及各民主阶层，席卷蒋管区，标志着第二条战线的开辟和形成。为此，毛泽东在1947年5月30日为新华社写的评论《蒋介石政府已处在全民的包围中》，指出：“中国事变的发展比人们预料的要快些。一方面是人民解放军的胜利，一方面是蒋管区人民斗争的发展，其速度都是很快的。为了建立一个和平的、民主的、独

立的新中国，中国人民应当迅速地准备一切必要的条件。”要知道，这一判断和预言是党中央暂时撤出延安期间在陕北王家湾作出的，更加体现出它那钢铁般的力量。

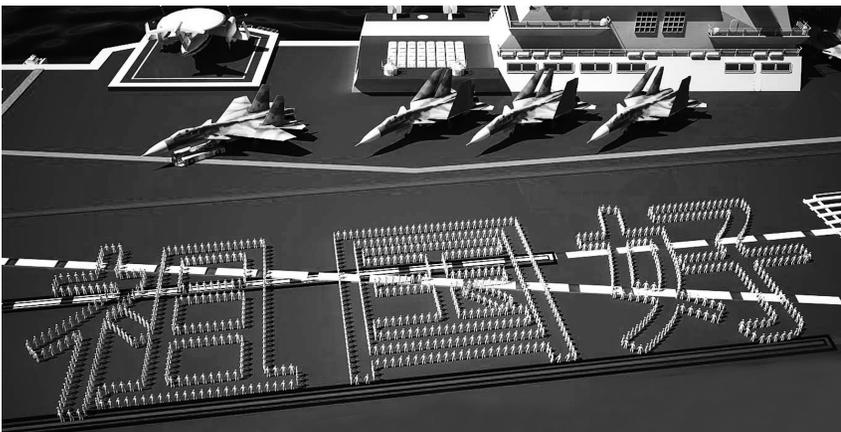
1948年秋天。当时我在同济大学，在一次党的总支委员会会议上，上级同志传达中央对形势的分析，指出解放战争形势将转入战略决战，形势发展比预计的快，周恩来同志1946年对我们上海地下党所作的“准备在五年时间内取得中国革命胜利”的嘱咐，将要提前到来。后来知道，这是毛泽东在1948年11月14日为新华社写的评论《中国军事形势的重大变化》中所指出的。他说：“原来预计，从1946年7月起，大约需要五年左右时间，便可能从根本上打倒国民党反动政府。现在看来，只需从现时起，再有一年左右时间，就可能将国民党反动政府从根本上打倒了。”听了这一传达，我们都十分激动，窗外的阳光似

乎也格外明亮。然而，令我们印象更深刻的是，上级同时指出，中央指示蒋管区斗争必须有清醒头脑和灵活策略，必须依靠广大群众而不要犯冒险主义的错误。就在那次总支会议上，我们全体起立，举行了庄严的“革命气节宣誓”。接着，在整个1948年的秋冬，我们地下党在安排撤退转移、调整组织、学习总结的基础上，把工作重心转到更深入的群众工作中去，宣传形势和党的政策，开展各种形式的生活互助，加强党和积极分子的组织，为下一步将要到来的迎接解放的斗争作更扎实的准备。

啊，党的科学预言鼓舞人民，人民的行动促进预言的实现。

历史已翻过无数个新页。今天，“两个一百年”和伟大“中国梦”的科学预言，正在这新的时代，引领着人民前进的脚步啊。

（作者系上海世纪出版集团离休干部）



整理家中旧物时，发现了这张我和秀娣1956年新婚时的照片。

说起我们的婚姻，可说是缘分。1952年“三

反”、“五反”运动后，大批私营企业倒闭，产生了数量不小的失业群体。全市各区纷纷设立“失业工人救济站”，采取发救济米、组织培训、转业等措施，向失业人员伸出援助之手。彼时，我在虹口区区委宣传部任宣传科副科长，区委决定派我去筹组面向全区的“失业工人学习班”，并担任校长职务。我只身一人，“白手起家”，利用天潼路那里一座空置的四层仓库房作为教室，从失业人员中选拔教职员工（有些是党团员），建起了一所简陋的失业工人学校。秀娣即是学员中的一分子，那时她刚满20岁，她的美丽、纯朴和好学给我留下了较深的印象。经过一段时间学习，她被介绍至国棉九厂就业，我们的师生关系就此终止。

1955年夏季，某天我去地处闵行路的区政府联系工作。事毕下楼时，在楼梯上巧遇正在上楼的秀娣。我问她有何事？她说是到区文教科帮妹妹办理读书的手续。她还告诉我，她就业后在峨嵋路租了一间小屋，把乡下的妹妹接来在上海读书。她的住地离当时区委办公处很近。此后，我在休息日经常去看望她姐妹俩，师生情谊和男女爱慕之情，



突破了我和她文化上的差异。1956年10月我调至市委宣传部后，不久便分到我居住至今的武康路结婚用房。是年11月便简单地操办了我们的终身大事。我想，那次在区政府的重逢，不

一张结婚照

□ 邹浩泉



是一种缘分吗？没有那次重逢，会有这张结婚照吗？

如同千百万老年人一样，沐浴着改革开放的阳光，我们的桑榆晚景是美好的。两人的身体基本健康，孙子赴美读大学，外孙大学毕业后在一家外企工作。一家人每月在我的住地聚会一次，我称之为“月会”。是凝聚亲情、互相关爱、互相帮助，共解困难，共享天伦之乐的日子。

“滴水之恩，涌泉相报”。懂得感恩，是我们教育子女的一个重要内容。2006年我们迎来金婚佳期，我和老伴率领全家三代九口人，到家乡无锡作了一次“金婚谢恩之旅”。拜见了乡间的五位长者：90岁的兄长，92岁的嫂子，同是87岁的二姐和姐夫，85岁的小姐姐（小姐夫已故），借以表达在我青少年时期，他们对我关爱、培育的感恩之情。“身教重于言教”，家中的几个子女对我们都很有孝心，我们常年生活在上慈下孝、欢乐祥和的氛围中。去年重阳节前，我们老两口被徐汇区选为全区八对金婚夫妇之一，参加了东方电视台《精彩老朋友》栏目的“婚姻万岁”节目，与全市30对金婚夫妇和20对银婚夫妇一起，手舞足蹈，欢天喜地，共庆晚年的幸福生活。

再过两年，我们就将迎来钻石婚的喜庆。少年时常在乡亲们家的大门上看到一幅对联：“福如东海长流水，寿比南山不老松”。东海之滨的上海是我的第二故乡，而我的故乡无锡则有一座南阳山，这幅对联莫非将成为我一生的写照乎？如此，则幸甚！幸甚！

（作者系上海广播电视台离休干部）

因为工作的原因，我接触到了一群可亲可敬的老同志——为新中国立下汗马功劳的离休干部。峥嵘岁月里，他们用理想信念和坚强正气抵挡着寒冷；和平年代，他们用积极乐观和正义谦和诠释着温暖。

温暖，无处不在。

党的十八大以来，新风正气扑面而来。老同志们对党充满了信心，纷纷提笔写下对“中国梦”的期盼。不少老同志表示，自己有责任，也非常愿意为实现中国梦充分发挥余热，教育下一代坚定地跟着共产党走，为实现中国梦而努力。“中国梦”温暖了这群对国家改革发展有着特殊感情的老同志们的心。

岁末年初，区委区府领导走访慰问了一部分大病重病、生活困难和生病住院的老同志，和老同志们拉拉家常，听老同志们说说开心事、烦心事，关切的慰问、真诚的牵手、相互的沟通，温暖弥漫在一颦一笑、一言一行中。

新年伊始，区委老干部局为老服务实事项目层出不穷。筹建易地安置老干部帮困基金，打造市级示范老干部活动室，完善老干部意外伤害综合险的投保和理赔工作，深化专业应急维修延伸服务等等，这一切好似温暖和煦的春风，沁入老同志们的心田。

老同志们感受着温暖，亦在用心释放着温暖，这份别样的温情，充满着无限的正能量。

雅安芦山地震后，93岁高龄的沈毅民老同志拄着拐杖，步履蹒跚地将一万元现金交给党组织，“这次地震灾情惨重，我们应该要帮帮他们！”当听说复兴中学西

多老同志心系我区的发展，在病榻前还在写建议、立提案。大家劝说着要多休息，可他们却说：“这也是我们的事啊！”……，朴实的话语、坚定的眼神、无私的举动，令我们这些青年人震撼。“予人温暖，自己亦更温暖”，这就是老共产党员的精神写照。

很多耄耋之年的老同志虽身体多病，但精神乐观。老干部大学开设的各类兴趣班里，那群积极向上的老同志，努力学习、积极讨论、不明之处虚心请教，他们为自己的人生寻找到一份温暖的寄托。一位老同志病魔缠身，却坚强乐观。医院的几次病危通知都没能“吓倒”他，依旧是风雨无阻，每天来做他喜欢的运动。很多老同志都说，年纪大了，毛病多了，但不能老窝在家里。老干部局为我们创造了这么好的条件，我们也要为自己寻找一份温暖、一份力量、一种信心。的确，温暖更多时候是需要自己来创造的，如果仅仅依赖别人，很多时候或许会感到寒冷、孤独和无所适从。

温暖，汇聚了心灵的力量。它为老同志们带来晴朗与阳光，也让我们和这群可亲的老同志走得更近，更真实地感受精神的力量！

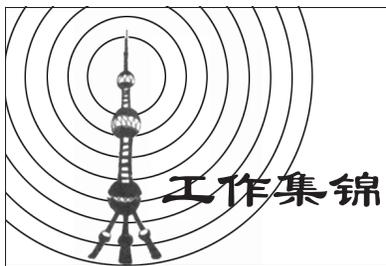
温暖，一直都在！

（作者系虹口区老干部局干部）

温暖，
一直都在

□ 倪杰

藏班、师大附中的困难孩子需要帮助时，机关支部的老同志们每年“七一”自发捐款，为的就是雪中送炭、解燃眉之急。在“听爷爷奶奶讲故事”活动中，老同志们放弃休息，精心准备了生动的一课，让孩子们加深了对中国共产党的了解，树立起了强烈的爱国主义精神。很



☆杨浦区 关工委开通 微信微博公众 平台

日前，“杨浦关工委”微信微博公众平台正式开通，市委老干部局副局长、政治待遇处处长、市关工办主任王伟伦，区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任卜健出席开通仪式。

王伟伦在讲话中对杨浦区率先在全市开通微信微博公众平台表示肯定，并希望杨浦整合好各方资源，利用好新媒体，营造全社会关心支持关工工作的良好局面。卜健就如何做好新形势下全区关心下一代工作提出要求。杨浦区关工信息宣传联络员队伍同时成立。（张盛）



☆浦东新区关工委获暑期工作优秀组织奖

近日，浦东新区关工委荣获2014年新区未成年人暑期工作优秀组织奖和优秀节目奖。

今年暑期，在区文明办、区教育局、区未成年人思想道德建设工作联席会议（校外联）办公室的统一部署下，区关工委认真组织，精心安排，组织专门团队和老同志在各个暑托班中开展了青少年交通法规宣传、军营一日、中国梦等系列活动，组织专题讲座20多场，参与学生1000多名。学生们度过了一个“安全、健康、快乐、有益”的暑假。（浦关办）

☆长宁区举办“祖国在我心中”征文演讲 比赛

日前，长宁区关工委举办“弘扬中国精神，共圆中国梦”征文演讲比赛。

经过街镇和教育关工委层层选拔的11位青少年参与了比赛活动。选手们认真阅读了区关工委编写的《弘扬中国精神，共圆中国梦》爱国读本，饱含激情地表达了阅读感悟，以及对“中国梦”的理解，抒发了爱国主义情怀。（张平国）

☆虹口区积极做好老干部医疗健康保障 服务

为进一步做好老干部医疗保障服务，确保老同志的安全健康，虹口区委老干部局与广中路街道社区卫生服务中心签订“老干部医疗保障服务协议”，共同为老同志的安全健康保驾护航。

根据协议，该局在老干部活动中心辟出专门保健室，广中路街道社区卫生服务中心派出具有多年服务离休干部经验的医师，每周二、四固定两个半天为老干部提供医疗保健服务、健康教育和康复指导。（万俐俐）

☆嘉定区举行“老少相约中国梦”文艺 汇演

为庆祝新中国成立65周年，丰富老少牵手活动内容，日前，嘉定区关工委组织开展“老少相约中国梦”文艺汇演比赛。经过层层选拔，共有27个村、居委、社区和学校参加了比赛。合唱、舞蹈、快板、情景剧、戏剧、表演唱、群口快板、经典诵读等节目精彩纷呈，老少同台演出，现场其乐融融，表达了老少两代人携手为实现伟大中国梦不懈努力的美好情怀。区关工委邀请专家担任评委，对参赛节目进行了现场打分。（徐宏）

☆普陀区举行老干部书画笔会

日前，普陀区举行“群英贺华诞——普陀区域老干部书画笔会”，展出普陀区域老

同志精心创作的书画作品60幅，以及“普陀区老干部‘忆传统、贺华诞、筑梦想’书法册页”。来自区老干部活动中心书法组、区老干部大学绘画班、市老干部大学东方书画院、区域联合体成员单位华东师范大学、市粮食局、市地震局的老同志参加活动，现场挥毫泼墨，交流书画技艺。（朱丙炜）

☆静安区举行“我与祖国同奋进”演讲比赛

日前，静安区关工委举行“我与祖国同奋进”——庆祝新中国成立65周年演讲比赛。由五个社区（街道）关工委、团区委关工小组、区妇联关工小组推荐的15位学生参加了比赛。参赛选手演讲主题鲜明，内容丰富，充满激情，展示了当代青少年的时代风貌，经评选，决出一等奖3名，二等奖5名，三等奖7名。区委老干部局、区关工委领导与老同志代表担任评委，并为获奖学生颁



奖。评委还为参赛学生赠送了由上海市新四军历史研究会三师静安区组编撰的《不能抹去的记忆——老战士抗日烽火回忆录》、《峥嵘岁月——老战士解放战争回忆录》等书籍，勉励青少年爱国爱党，为实现伟大“中国梦”不懈努力。（严朝蓉）

☆徐汇区湖南社区依托区域化大党建格局推进社区老干部工作

徐汇区湖南社区（街道）在推进社区老干部工作中注重条块联手、资源整合，善于借势借力，依托区域化大党建工作格局，积

极与辖区有关单位形成合力，为老同志送欢乐，送健康，送服务。

在重阳节之际，湖南社区（街道）党工委与上海音乐学院联手市科技妇工委、市人口和家庭计划生育指导服务中心共同举办“九九重阳传健康、浓浓敬老递爱心”主题敬老活动。近200名离退休干部、老科学家、老教授欢聚一堂，欣赏上海音乐学院民乐系师生表演的文艺节目。同时，邀请医学专家为老同志开展健康讲座、健康义诊和咨询活动。

据悉，近年来，徐汇区湖南社区（街道）党工委从老干部的新变化、新需求入手，不断探索和创新个性化服务方式和内容，多次与团市委、上海音乐学院、上海理工大学、徐房集团、农行淮海中路支行等单位开展形式多样的助老、为老服务和共建活动，实现了互动双赢局面。（张红）



☆闸北区临汾社区举行老少同乐海派文化知识竞赛

日前，闸北区临汾社区（街道）关工委与区少儿图书馆联合举行“银发领巾齐飞扬，老少同乐话上海——2014海派文化知识竞赛”主题活动，“六大员”老同志、红领巾理事会小干部、辅导员等参加了竞赛。

活动中，孙中山故居讲解员向大家介绍了“孙中山的故事”。在“海派文化知识竞赛”中，老少搭配，四人一组进行比赛。在沪语童谣大比拼中，大家互动抢答，老同志热情高涨，青少年们积极踊跃。通过此次活动，使大家进一步了解了上海的传奇历史，传承了海派文化。（惠静）

一名老志愿者的风采

记虹口区欧阳街道大三居委老党员姚步元

□ 陆 晔

姚步元系上海市建设交通委机关一位退休老同志、老党员。虽然身体欠佳，患有高血压、冠心病等多种老年疾病，也曾多次住院治疗，然而，生活中的他，总是精神抖擞，热心关注着社区建设和党建工作。

党建联谊领头人

退休后不久，他就向居住地党组织亮明党员身份，积极参与筹备大三居委党建联谊读书小组，并被大家推荐担任组长。为组织开展好适宜老年群体的学习活动，他勤于动脑，用心策划，不负重托，制定丰富多彩的政治学习内容，活动形式多样，小组学习活动年度有计划，每月有内容，年终有总

结。

为确保党建联谊读书小组的常态化、制度化、规范化，增强学习成效，他甘当领头人，订阅《人民日报》、《报刊文摘》等多份报刊杂志，每天坚持看书、读报两个小时，从中吸取营养，撰写学习体会。他运用“解读”、“点击”、“导读”等学习方式，启发团队正确把握党的中心任务和政治形势，胸怀大局，坚定信仰，高举旗帜，保持思想常新、与时俱进。

在他的引领下，大三居委党建联谊读书小组的老同志们凝心聚力发挥正能量：他们学用结合、落实行动，有的无偿为民服务，定点、定时为行动不便的老人上门测量血压，进行健康咨询；有的参与街道文化娱乐活动，彰显个人一技之长；有的加入小区安全巡视志愿者，为社区居民发布安全友情告示。在他们的辛勤奉献下，社区的和谐建设面貌一新，先后有包括老姚在内的10名老同志被评为街道优秀共产党员和先进志愿者。

公益服务热心人

2009年4月，在“迎世博做合格上海人”的感召下，刚患病出院在家静养的姚步元听到居民反映，物业管理服务不到位，许多

居民颇有微词。为了帮助业主维护合法权益，提高物业服务质量，他不顾出院时医生一再嘱咐“需静心修养”的关照，走出家门，甘当一名公益服务的热心人。

在迎世博600天行动中，他参与小区大楼综合整治改造工程，从施工例会建言献策到施工现场监管，无不留下他全心付出的辛劳汗水。为顺利完成大楼业主委员会换届选举工作，他拖着虚弱的身体，迈步上门，走访倾听业主们的意见建议，从业主代表的产生、业委会候选人确定，直至业主代表大会投票选举，他都做了大量工作，协助居委、街道、区房办发挥了许多不可替代的作用。当新一届业主委员会张榜公布之际，业主们无不称赞他是一位致力于公益服务的热心人。

和谐邻里助推人

在和谐社区建设中，大三居委党总支在姚步元同志的出谋划策下，开展了“党员和谐邻里相助先锋行动”活动年，他首个响应号召，主动与邻里结对签约，为邻



我的五个一百“梦”

□ 赵剑雯

党的十八大以来，习近平总书记多次在讲话中谈到了实现中华民族伟大复兴的中国梦。中国梦表达了全党全国人民的心声，汇集了十三亿中华儿女的个人梦，其中也包含了我的个人梦。

我的个人梦，是完成“五个一百”，实现耄耋之年的金色夕阳梦。

为青少年义务讲课一百场

我是一名教师，又是一名共产党员。离岗不离党，热心献余热是我的追求。离休后，我先后参加了虹口区、杨浦区关心下一代讲师团工作多年，为大、中、小学生讲课一百多场，听众一万多人次。讲的主题是“无私的奉献”，讲的内容是由杨开慧、刘少奇介绍入党的原虹口区副区长张琼同志无私奉献、光辉一生的真实故事。张琼同志在毛主席身边接受教导，为革命为人民舍小家为

大家，在失去丈夫、牺牲五个孩子的情况下，自己经受敌人严刑拷打、残酷迫害、生死考验。她艰苦朴素、廉洁奉公。我用活生生的历史告诉青少年，今天的幸福生活来之不易，是无数的革命先辈用鲜血和生命换来的，勉励他们要热爱祖国，继承革命先辈光荣传统，发扬无私奉献精神，不忘过去、展望未来，好好学习，报效祖国。不少学生听了张琼同志的事迹后，表示要入团入党、为国出力，有的积极要求参加志愿者，从小锻炼，提高为人民服务的本领。我的讲课得到了学校和社会的认可，得到了组织的肯定、领导的鼓励。

制作玩具娃娃一百个

我从小对祖国传统文化艺术非常热爱，尤其是对制作玩具娃娃情有独钟。近年来，我制作了一百多个古今中外的娃娃，其中有中国的西施、貂蝉、王昭君、杨贵妃四大美女，梁山伯与祝英台、黛玉葬花、穆桂英挂帅，也有国外的著名芭蕾舞天鹅湖，罗密欧和朱丽叶、佐罗、白雪公主和七个小矮人，白马王子和灰姑娘，新郎新娘，朝鲜卖花姑娘，巴黎圣母院的艾丝美拉达等等，这些娃

居双职工夫妇排忧解难，如快递签收，晾晒衣物等，五年如一日，两家亲如一家，相互关心，和谐相处。

为发挥党员联谊读书小组的作用，他还建议居委会开展关爱弱势群体献爱心活动，他和读书小组成员一起，连续数年与居委干部上门看望慰问身残党员、独居老人，冬送温暖，夏送清凉。

隔壁邻居因卫生间排水受阻，渗漏至楼下邻居新家，造成了两家长达一年的矛盾纠纷。姚步元知情后，

主动做起了化解矛盾的工作。在他将心比心的疏导下，楼上邻居承担全责，出资1000元交予物业，对楼下邻居家进行了修复，化解了两家恩怨，解除了邻里矛盾，增强了社区和谐。

清洁家园引领人

在开展“塑造美丽上海，创建卫生城区，清洁家园整治”活动中，他积极响应号召，一方面向邻里宣传，一方面从自我做起，带头把家门前及公用楼道的杂物清理干净，同时配合居委做好邻里的工作。邻里有位

独居老人，身患糖尿病、心脏病等疾病，门前楼道的杂物堆放过多，卫生状况较差，居委干部多次上门做工作无效。老姚看在眼里，急在心上，多次上门与之零距离交流，由于他的耐心、真心、细心，最终感动了患病邻里，同意居委干部上门清理，还了公共楼道清洁。

姚步元的故事还有很多很多，他作为步入古稀之年的老人，能这样热心社区建设，社区居民都说，老姚不愧是一名真正的共产党员！

娃千姿百态、惟妙惟肖、服饰绚丽、光彩照人、会唱会跳。先后八次参加了虹口区、杨浦区举办的家庭艺术品展览会，赢得了参观者的好评，多次获奖。2012年11月，上海教育电视台《常青树》栏目播出了我制作娃娃的专题节目。

绘制创意扇贝画一百个

我爱好中国画，一次偶然的机，我从老同志在蟹壳上画京剧脸谱得到启发，决心学习用贝壳作画。于是，我收集了原本打算丢弃的扇贝数十个，经过消毒清洗，执笔作画。由于扇贝不同于纸张，开始创作很有难度，颜料也难以涂画上去，经过多次反复试验、努力，目前，我已经成功绘出了六十多幅扇贝国画。

今年是马年，我又属马，我仿国画大师徐悲鸿的骏马图，画了各种神态的骏马十几幅；又仿老画家齐白石的花鸟动物，画了梅、兰、竹、菊四君子，松、竹、梅岁寒三友，还有鱼、虾、雄鸡、喜鹊、仙鹤、熊猫等。我还仿漫画大师丰子恺的漫画以及江南水乡、枫桥夜泊等山水，四大美女、黛玉葬花、嫦娥奔月等仕女图，以及京剧脸谱关羽、张飞、曹操等等。我创意制作的扇贝画，使废物变身成了小小的艺术品，曾三次参加社区、街道举办的艺术品展览，以及以环保为主题的废物利用作品展，并获得了一等奖。在虹教系统老干部文化养老成果展上，我的创意扇贝画受到了市、区老干部工作部门领导的赞扬。今年，上海教育电视台《常青树》栏目再次专题采访了我学习制作扇贝画的事迹。下一步，我的目标是再绘制创意扇贝画四十幅，最终达到绘制一百幅的愿望。

学会弹奏钢琴曲一百首

钢琴是我喜欢的乐器，但要学会弹奏一百首曲子却是不容易的事情。目前，这一梦想虽然还在起步阶段，但我很有信心完成。虽然我现在已经八十高龄，手指不如年轻人那样灵活有力，但我每天都抽出

时间勤学苦练，一来锻炼大脑与手指的协调配合，一来为晚年生活增加幸福的音符。

目前，我已经能够流畅地弹奏出不少曲子——通过弹奏国歌、毕业歌、解放军进行曲等经典红歌，可以让我不忘战斗岁月，传承革命传统，做到政治坚定；而弹奏如可爱的一朵玫瑰花、达阪城的姑娘、阿佤人民唱新歌等欢快的民歌时，可以让我感觉到欢畅与抒情并存，心身愉悦；通过弹奏夜半歌声、秋水伊人等怀旧老歌，可以体会到旧日的艰辛，珍惜今日的岁月，展望美好的明天；在弹奏娃哈哈、小青蛙等儿歌时唤醒了我久违的童年记忆，犹如返老还童般身心愉快，感觉越活越年轻。我学弹奏歌曲纯属自娱自乐，自得其乐，在边弹边唱中达到促进健康、健身防病的目的。

争取活到一百岁

这是我的愿望和梦想。中国梦的实现，要达到两个一百年的目标，第一个一百年是2021年，离现在还有七年，那时中国共产党建党一百周年，我可能会看到。第二个一百年是35年后的2049年，是中华人民共和国成立一百周年，我是看不到了。但是薪火相传、生生不息，我们的子孙后代他们能看到。到那时，我们的国家早已实现了全面小康，建成了富强民主文明和谐的社会主义现代化国家，实现了中华民族伟大复兴、国家富强、民族振兴、人民幸福的梦想，成为举世瞩目强大的文明国家。我相信，到那时，我们的祖国会像雄鹰展翅一样，屹立在世界的东方。

中国梦是民族的梦，是人民的梦，是伟大的梦，是幸福的梦。没有中国梦，也没有我的个人梦。因此，为了实现中国梦，我想，我们的心就要往一处想，劲要往一处使，全党全国同心同德、努力拼搏。而我也将在这个大背景下，带着我的个人梦不懈努力，为之奋斗！

市绿化和市容局机关退休干部、高级农艺师刘德荣，是一位热心“三农”事业的老专家，退休二十年来，他不为名利，义务服务“三农”，为上海的“三农”事业作出了积极贡献，受到同行们的高度评价。

退休后的刘德荣常说：“我是农民的儿子，是党培养了我，在几十年与农村农业农民打交道中有了一种割舍不断的感情，我虽然退休了，但还想继续为‘三农’发展尽点力。”他参加上海市退（离）休高级专家协会十多年，现在是协会农林生物专业委员会农业组组长。根据协会宗旨和专业委的要求，他协同农业组的专家们在服务“三农”方面做了很多工作。

老有所为 余热生辉

食品安全一直是人们关注的焦点，尤其是近年来频频发生的食品安全问题触痛着人们敏感的神经。

2010年初，他与4位老专家组成调研组，先后到市郊菜区走田头、进大棚、访农户、听意见，与乡镇干部座谈，向菜办领导汇报请教，形成了《对上海蔬菜安全可持续发展的几点建议》的调研报告，由专业委副主任钱丽珠代表农业组在市协会的“专家论坛”上发表，得到市农委、市菜办领导的重视。

2011年专业委决定编写《农产品安全知识和选用技巧》一书，他主动参与，选聘9位专家共同编写，于2012年上半年出版，首次印刷5000册，很快售罄。目前，已着手进一步修改补充，决定再版。2011年，他

第一手数据资料。作为农业组组长，他得知浦东新区农技中心的科技人员试验培育的特高产水稻新品种“浦优22”的信息后，连续两年向市农技推广部门建议进行推广，得到市有关部门和领导的重视。

老有所学 交流提高

2013年在学习党的十八大报告中，同组的专家们对十八大提出的发展家庭农场的决定很感兴趣，但又存有许多疑虑。于是，他组织了40多位老专家，参观松江区的两个家庭农场，实地考察、调研家庭农场土地如何流转、大面积生产的劳动力如何解决、生产所需资金和效益如何等问题，加深了对十八大精神的理解。老专家们对“嫦娥三号奔月”很感兴趣，2012年底，他又组织大家参观佘山天文台，看到了亚洲第一、世界第四、65米高且负责监测嫦娥三号活动的射电天文望远镜。

此外，在他的带领下，农业组每年还安排1-2次学术交流活活动。2013年组织了“水稻有害生物生态控制技术”、“肉类食品安全与健康”等主题学术交流活动，不仅使退休老专家了解了最新的科研技术信息，同时为他们发挥专业特长、贡献余热搭建了良好的平台。

情系「三农」晚霞红

——记市绿化和市容局退休干部、农业专家刘德荣

□ 黄昌顺

与其他专家一起，协助星辉蔬菜都市菜园，为我国航天育种中心试验种植茄子、辣椒、蕃茄、南瓜等7个蔬菜新品种，经过半年多时间辛勤栽培、观察，获得了较好成果，为我国航天育种工作提供了许多

丁建华和她的丈夫

□ 楼伊菁



那天，在上海电影译制厂，当暮色渐起，丁建华和乔榛一起走到彭志超副厂长面前，只听得丁建华很自然地对彭志超道一声：“我搭乔大哥的车回去了。”彭志超随和地应道：“我等会儿骑车去菜场带点冬瓜毛豆回来。”我这才恍然，这就是丁建华的丈夫！望着丁建华和乔榛飘然而去的背影，我的耳边回响起61岁的丁建华刚才对我说的心理话：“我就觉着我丈夫特别理解我。”

“爱，不是挂在嘴上的”

彭志超目送着丁建华离去，由衷地道出心曲：“你既然喜欢她，就应该为爱作出一点奉献。爱，不是挂在嘴上的。”他的话很朴实。彭志超是67届高中生，恢复高考时，母校的老师曾鼓励成绩一向很好的他去考大学。彭志超当时在上海电影译制厂搞技术工作，他多么希望能念几年大学，在现有的技术水平上提高一步！然而当时丁建华刚刚怀孕，妊娠反应很厉害。彭志超尽管心有不甘地念叨：“我既能照顾好你，又能上学。”但当看到丁建华坐卧不宁的样子，想到丁建华料理家务事还真不能干，实在是放心不下。彭志超一狠心，放弃了最后一次高考的机会。

“然而彭志超是个不服输的人，他为了

我没有去考大学，但他没有放弃刻苦钻研业务，自学成才，现在是译制厂的副厂长。”丁建华骄傲地说。如果说丁建华是舒婷笔下颇具风采的红木棉，那么彭志超何尝不是她身边伟岸的橡树？他们彼此相衬，又各自独立，互相吸引的却是对方的人格魅力。

家里不富裕，丁建华和丈夫从来也不会为钱用在谁的身上而斤斤计较。“当年我谈恋爱时，36元的月收入就全都交给他了。”丁建华说，“我的工资、奖金，有多少钱，几号可领，我都不知道；家里的水电费、房租，我也不知上哪付。我属于那种没心没肺的人。”丁建华坦然地道出心曲：“我最看重的还是他对我的那份情。”

家庭的“互补管”

彭志超是搞电子的，他说，无线电功放有两对互补管。在家庭中也有一个互补，千万不能用传统的眼光来分工。

丁建华至今记得她第一次上婆家的情景。那天婆婆在油锅里煎鲫鱼。丁建华只见鲫鱼在热油的煎烤下头和尾巴都抽动着翘了起来，鱼的嘴巴也在抽搐，顿时感到浑身发毛，禁不住叫了起来：“这鱼还活



着！还在动呢！”婆婆慈爱地笑了，转而对彭志超关照说：“小丁家务事不会做，你要多做点，你是男人呵！”结婚这么多年来，家里大大小小的杂务事都是彭志超张罗的。无论是修理家用电器，还是烹调、缝纫，彭志超心灵手巧，样样拿得起，放得下，丁建华特别感动的是：“他会一边做，一边还细细地给你讲原理，教给你该怎么做，这人特别有情趣。”乃至女儿半懂不懂的时候，有一次忍不住对丁建华说：“妈妈，我是不是该叫你姐姐了？你就像是爸爸的大女儿，我是小女儿！”



在事业上，彭志超同样是丁建华最好的搭档。长年搞技术工作，彭志超养成了严谨和细致的作风。当丁建华配音时，他会不失时机地为她提出很多切实可行的合理化建议：比如说，离话筒远一点，也许效果会好一些？能否在这里控制一下音量……而每当彭志超作为厂领导在台上用普通话作报告，丁建华会习以为常地为他找出咬音不准的地方，回来就逐字逐句为他校正起发音来。

丁建华常常感慨，这些年，她全身心地投入在自己的事业里，女儿从向阳小学考到位育中学，再考上复旦大学，全是丈夫一手培养的。

患难之中更相知

彭志超大便喷血已经好几个月了，当他被诊断为直肠癌的时候，丁建华脚都软了。

多少年了，丁建华无数次地出差去外地演出，女儿最多道一句：妈妈，我想你。可彭志超出差去了，9岁的女儿竟会跪在凳子上趴在窗台往楼下看，目送着爸爸的身影消失在门口，女儿伤心地哭起来。丁建华目睹着此情此景，心里特别难受，那是彭志超把她的母爱也一并给了女儿了呀！

丁建华又怎么能够忘记，彭志超出差前

还特地托付他在锦江饭店工作的老战友，给丁建华配好菜送来。在这个家里，彭志超不在家，丁建华连电热毯也不敢用，万一触电怎么办？买来的菜怎么拣？这个家，离了她丁建华，最多冷清点，离了彭志超，一准乱了套。

丁建华又怎能不心怀感激呢？一个女人在事业上投入全身心，往往容易引起家人特别是丈夫的不理解，甚至会由误解导致婚姻的不稳定。然而彭志超不但承担了妻子在事业上和生活上的一切沉重的负担，甚至面对社会上说三道四的传言，拍案而起：你们欺侮丁建华这么一个没心计的人，实在是太过分了！当丁建华一度被传言搅得不得安宁时，又是彭志超，不信谣传，反而劝慰丁建华说：“人是要靠自己做的，不是靠人家说的。”当谣传甚嚣尘上的时候，彭志超当着众人的面表现得对丁建华特别好，特别亲密。

此时此刻，当丁建华独个儿默默流泪的时候，她又怎能想到，丈夫表面上装出若无其事的样子，其实他已瞒着她向组织上交代过了后事。他还让他的姐姐多关照她，因为家里的一切交际和管理，丁建华过去都很少过问。

彭志超手术后，病灶切片检查，结果是息肉不是癌。一场虚惊！然而经过这一场危难，丁建华和彭志超更相知，更相爱，人到中年的爱情，更隽永，更浓郁……

盘点老一辈革命家的至孝情怀

□ 王树人

孝敬父母是中华民族的传统美德，并在中华大地上代代相传。老一辈革命家孝敬父母的感人事迹很多，比如，毛泽东建国后回乡必去父母的坟前凭吊，朱德1944年深情著文忆母亲，邓小平赡养继母几十年……那么，老一辈革命家还有哪些感人的至孝故事流传于世呢？

刘伯承为母分忧

刘伯承小时候家境贫寒，父亲去世后，为了给父亲买口棺材下葬，只好借了

40吊钱的高利贷，使本来就十分贫困的家境又雪上加霜。于是，年仅15岁的刘伯承就和母亲一起承担了全家7口人的生活重担，并且成为了全家的主事人。他为了偿还安葬父亲时所借的高利贷，像成年人一样，每天天刚放亮就起床，日落之后才回家，精心地侍弄家里的那几亩薄田。但终因土地贫瘠，一年下来除了还债外所剩无几。

除了种好家里的几亩田外，刘伯承还有到有钱人家里打短工，挣几个铜板或换几升米回来，这样就能改善一下家里的伙食。可一到农闲时，他就特别着急，因为这个时候谁家也不雇短工。听说御河沟煤厂雇人挑煤，刘伯承一回家就和母亲说了，可母亲说什么也不同意。刘伯承知道母亲担心自己，可好不容易才有这么一个挣钱的机会，怎么也不能把机会放过。于是，他对母亲说，自己会多加注意，肯定不会出危险，母亲只好答应了他。刘伯承为了每天多挑几趟煤、多挣些钱，总是天不亮就起床去煤厂干活。可晚上一回到家里，他的两条腿就像灌了铅似的，每走一步都很费劲，但他怕母亲看了难过，总是装作很轻松的样子。

李先念用肉汤孝敬父母

1931年6月23日，李先念当选为鄂豫皖苏区陂安南



刘伯承与母亲

县苏维埃政府第一任主席。10月中旬，上级来了通知，要求县以下各级党员干部都要带头参加红军，李先念第一个报了名。出发的当天，新任县委书记郭述申派人买来一头肥猪和一大缸米酒，为李先念和参军的青年送行。将要开饭时，李先念被上级派来视察工作的人找去谈话，细心的县委书记让人给他留了一碗米酒和一碗肉汤。随队出发前，李先念又想起了在家的父母，他对通信员说：“你辛苦一趟，给我父母捎个信，就说部队要远行了，我工作忙，不能向他们告别，让他们保重身体，不要为我担忧。我没什么送给他们的，顺便把这碗肉汤留给他们吧！”听说儿子参加了红军，又要远行，母亲不顾通信员的劝阻，非要为儿子送行不可。当她急急忙忙来到庙嘴湾时，李先念已带着队伍出发了。

1932年8月的一天，听到李先念带领红军打回来了的消息后，母亲就带上家里的全部积蓄——两块银元上



李先念与家人

路了。李先念这时已是红四方面军第4军第11师政委了，此时正在指挥战士与敌人进行激烈战斗。当他突然看到通信员把母亲带到眼前时，马上喊道：“娘，打着你怎么办？快下去！”母亲望着两眼发红的儿子，凑上前去，拍拍儿子身上的泥土，然后从衣袋中掏出两块银元装进儿子的口袋，才最终离开了战场。

聂荣臻为母亲画像

1921年夏，正在法国里昂中法大学读书的聂荣臻看到法国的油画画得很好，便有心将出国时带来的母亲的照片画成油画带回家去，以孝敬她老人家。可是，当他拿着母亲的照片去找画馆时，在街上突然听到有人在用生硬的法语叫喊“看小脚哟”。聂荣臻挤进人群一看，原来是一个官吏模样的中国人，正带着一个缠足女子，把小脚当成把戏给外国人看，以换取法郎，引得洋人们哄堂大笑。看到那妇女的小脚，想到母亲也有一双小脚，为了不让母亲遭人嘲笑，聂荣臻毅然把母亲的照片剪成半身像拿去绘画。想

到母亲旧意识较浓，怕她老人家见到半身像不高兴，聂荣臻便特意写信给母亲解释了此事。

1922年初，聂荣臻在信中写道：“……出现小足，不便给予外（国）人（看）……现男（儿子）欲将母亲之像下半身截去，画成半身像。不然不但外人嘲笑而矣（已），而画像者（也）以为奇，必定又将母亲拍照，弄出许多讨厌事来。”后来，聂荣臻到比利时沙洛瓦劳动大学求学时，托表兄熊国平将母亲的油画画像带回四川江津老家交给了母亲。全家人看了画像都非常高兴，母亲手捧画像，更是热泪盈眶。

许世友跪慈母

许世友13岁时，父亲便去世了。有一天，许世友到山上挖野菜回家晚了，见母亲迎着寒风站在村口等他，心疼地跪在地上对母亲说：“娘，俺晓得你最疼俺，俺这一辈子不管有没有出息，一定会尽心奉养您！”许世友16岁那年，误伤了一个地主的儿子，地主便勾结官

府到处追捕他。一年后，许世友悄悄地回到家中，跪在母亲面前，喊了一声：“娘！俺走后，让您老受苦了！”许世友投身革命斗争之后，反动派曾几次抄他的家，许世友的母亲被迫带着两个女儿逃到外乡。有一次在行军路上，许世友偶遇正在沿街乞讨的母亲和妹妹，他难过得泪如泉涌，一下子跪在母亲面前，泣不成声：“娘，孩儿不孝，连累您老人家无处安身！”

1949年，已是山东军区司令员的许世友把年迈的母亲接到了山东。当母亲从吉普车里走出来后，许世友叫了一声：“娘！”随后就当当着数十名官兵的面，泪如泉涌，跪在了地上。母亲心疼地说：“孩子，快起来，一个大将军怎么能当着这么多部下的面跪我一个老太婆呢！”许世友却说：“我当再大的官，还是您的儿子，您老就让我多跪一会儿吧，这样我心里好受些！”勤劳惯了的母亲在城里住了不到一个月，便返回了家乡。



许世友和母亲

革命战争年代的“锄奸”

□ 刘复之

中国共产党领导的中国革命，是在极其复杂的条件下进行的。在复杂的斗争中，党领导的情侦保卫工作对于民主革命的胜利，起到了不可忽视的作用……

“皖南事变”后成立锄奸部

1941年1月4日至14日，发生了“皖南事变”，国民党顽固派背信弃义袭击我新四军。

1941年初，邓政委（邓小平）找我谈话，要调动我的工作。邓说，有两个工作由你来选择：一是到师直属队去当党总支书记，另一个是到政治部锄奸部去。有什么意见，同蔡树藩主任谈。蔡主任要我到锄奸部去，我随即到锄奸部报到，锄奸部驻在离赤岸二里路的王堡村。从1941年1月开始，我做锄奸保卫工作，从此成了我的终生职业。

我的入门师长：锄奸部长卜盛光给我谈话，第一句话是“进了锄奸部，要守口如瓶”。锄奸部受蔡树藩领导，129师师部设立锄奸委员会，邓小平任书记，统管这条战线

的重大问题，锄委会的成员包括几位师首长和锄奸部长。锄奸部分3个科：一科是侦察科，主管部队内部的工作，重点审查干部；二科是教育科；三科是预审科。

我保存了一本1941年的工作笔记，记录了八路军野战政治部锄奸部规定的锄奸人员6大守则。其中第一条是：“锄奸工作是党的自觉的、最负责任的工作之一。锄奸人员应绝对忠实于党，不放过一个敌人，不冤屈一个同志，为党为革命服务不辞劳苦，违背这个原则，便是锄奸人员的极大罪恶。第六条严明了锄奸人员的纪律：“严守秘密、服从组织、忠于职务、严守党的立场……锄奸人员如破坏纪律，应就地给以指斥与处分，不应姑息坐视……”

1942年，按照延安八路军总政治部主任谭政的讲话精神，师锄奸部把部队内部发展的“十人团”、“三人团”之类秘密组员（后来叫特情）整改为“工作网”。这项工作在一定程度上，起了清除神秘主义影响的作用。

一些特殊的“锄奸”案例

战争环境中部队行动多变，流动性大，在紧急状态下，有些案件不得不作断然处理，以保卫部队的安全。办案必须重证据，不重口供。刑讯逼供违纪违法，逼出来的口供，真假难辨，信与不信都难办，害人害己。因此，对刑讯逼供，必须坚决反、长期反。在锄奸部近3年，我经办过一些案件，





印象较深的如：

庞炳勋部“投诚”青年案。1941年，太行四分区即今山西壶关、平顺、潞城地区，锄奸科科长余积德派人押送来两名待审查的特嫌。这两个青年从庞炳勋部跑过来，要求参加八路军抗日。他们自述入伍前都是高中学生，20多岁。

庞炳勋是出名的国民党反共人物，他积极反共、消极抗日，经常搞摩擦，与我军和根据地形成军事、政治的全面对峙，关系紧张。这两个青年冒险越过封锁线，投奔八路军根据地，言谈十分进步，因而显得很可疑。经过多次谈话、审查和最后拘押审问，始终得不到真实的材料来证明他们是真追求进步、诚心抗日，还是被派遣打进我军搞破坏的。

后一种情况曾经不断地发生过。经过研究，认为从庞炳勋部突然冒险跑来投奔革命，这种可能性极小，伪装进步打进来，潜伏下来伺机搞破坏的嫌疑极大。但是，一下又弄不清楚。正碰上1942年5月反扫荡，锄奸部事先报经师锄奸委员会批准，为防止两人在行军途中向日寇暴露我军目标，而依军法处理了。

李世奎案。老红军李世奎是二分区锄奸科科长，经常在山西寿阳、昔阳、平定一带活动，一次在战斗中不幸被敌人俘虏，关押于阳泉煤矿当劳工，后与分区被俘的战士3人一起脱逃回来。我们配合组织部进行审查，没有发现可疑问题。后来，部里决定对李世奎“释疑”（不怀疑了）。1942年5月反扫荡，

李世奎随我和杨天保这个小组突围，我们派他当尖兵，他表现勇敢坚定。全国解放后，李世奎任武汉军区保卫部长、后勤部政委等职，“文化大革命”中，有人来向我调查，我证明李世奎被俘跑回没有问题。

宣传队3个女青年被俘案。这3个女青年是师政部宣传队的队员，在1942年反扫荡中被俘，第二年被放回。经审查，在被俘期间，日寇强迫她们在根据地周围进行了反共活动，替汉奸组织新民会表演文艺节目，宣传“皇道乐土”等。后来日寇释放了她们，布置回根据地后进行破坏活动的任务。

在审查中，她们坦白交代了在敌区的活动和被放回的情况，态度老实。实际上，日寇把她们的活动也登了报、上了广播，她们不能也不敢隐瞒。经研究并报锄奸部领导批准，给分配了工作，在工作中继续考察。一位留在宣传队，一位分配到太岳区，一位送回延安。我们这样处理是正确的。

不料，在1943年至1944年的“抢救运动”中，送回到延安的这位女青年竟被康生当作典型，迫她到处作“坦白报告”，并印成了小册子。我在太行山麻田八路军总部看到过印刷材料，而历史证明，这3位女性都是好同志。



解密八路军锄奸部开封工作站

杨尚昆眼中的彭德怀

刘明钢

杨尚昆不愧是彭德怀的知己，他对彭德怀的认识是相当深刻的。他曾这样评说彭德怀：德怀同志刚正而欠于通融，爽直而失之急切，有时容易造成矛盾的激化，不利于问题的妥善解决。但也正是这种浩然正气，使德怀同志成为一代伟人……

正气凛然的彭不会“和稀泥”

1933年6月，杨尚昆调任红一方面军政治部主任；年底，又去主力红军第三军团担任政治委员。几十年后，对于第一次见到彭德怀的情景，杨尚昆仍然是历历在目：“赫赫有名

的彭德怀是军团长，但他的穿戴、装束同普通战士一样：军帽、军装都旧得褪了颜色，裤子上还打了补丁，腿上的绑带却打得很整齐，表现出长期在军队生活的军人风度。”

彭德怀长杨尚昆9岁，两人的出身、经历迥然不同：一个是自幼当过牧童、堤工的寒门子弟，一个是川东“名门望族”的叛逆后生；一个是出身行伍、久经沙场的战将，一个是从苏联归来、缺乏实践的留学生。但他们彼此没有私心、偏见，只有着对革命的赤胆忠心。杨尚昆曾说：“我和老总经常促膝谈心，彼此毫无芥蒂。”

杨尚昆到达苏区时，正赶上第五次反“围剿”的广昌战役。当时，“左”倾冒险主义领导人亲自来督战，强迫三军团打阵地战，和敌人拼消耗。在敌人猛烈的炮火下，红军损失惨重。在军团指挥所里，彭德怀当着杨尚昆和许多同志的面，痛斥说：“5次战争以来，我们没打过一次好仗，这是司令部指挥的错误。”他怒火中烧，越说越激动，竟指着军事顾问李德的鼻子说：“红军奋战了七八年，才打出这块根据地，容易吗？可在你们指挥下，丧师失地，损兵折将，你们至今还不

认账，真是‘崽卖爷田心不疼’！”

认识一个人不容易，要正确地认识一个人就更难了。杨尚昆不愧是彭德怀的知己，他对彭德怀的认识是相当深刻的。他曾这样评说彭德怀：“一个人的突出优点有时伴随着相应的欠缺。我也曾劝说过他，他却笑着回敬说，我不会像你那样‘和稀泥’。他有时还喜欢骂人，这自然也不能提倡。但崇尚气节的中华民族，‘富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈’，正是民族精魂之所在。”

旗帜鲜明地抵制党内分裂

1934年10月，连连受挫的中央红军踏上了前途未卜的漫漫长征路。在长征途中，彭、杨率领的红三军团是毛泽东的一只铁拳头，在突破敌人的四道封锁线、攻占娄山关、二进遵义城、四渡赤水、南渡乌江的战斗中，立下了赫





赫战功。

1935年6月，红一方面军（即中央红军）在雪山脚下与红四方面军会师，张国焘妄图乘党中央面临暂时的困难之机，夺取党中央和红军的最高领导权。张国焘第一次见到彭德怀时，就心怀鬼胎，妄图拉拢他，用花言巧语挑拨他与毛泽东的关系。彭德怀当面驳斥了张国焘的胡言乱语，拒绝了他的引诱。当天晚上，彭德怀将上述情况告诉杨尚昆时，还余怒未息，说：“张国焘这个东西，把我彭德怀看成什么人了？把我当军阀。我要当军阀，就不当红军了。真是岂有此理！”

经过长期的合作，杨尚昆对彭德怀的认识也在不断升华。他曾满怀深情地写道：“有些人把彭德怀看成是‘一介武夫’，其实是极其肤浅的，是一种误解。彭德怀同志不仅是一位杰出的军事家，也是一位成熟的政治家。他出生在贫苦农家，少年时就萌发为穷苦人找出路的强烈愿望……后来我

常想，也许正是这种艰难而漫长的、对革命真理的求索，才铸就了他那种善于独立思考而又勇于修正错误、胸襟宽阔而又脚踏实地、内心火热而又外表严肃的个性。可以这么说，实现崇高的社会理想是他毕生的追求，从军打仗只是他实现理想的一种手段。”

“彭德怀是一个真正高尚的人”

1959年庐山会议，彭德怀受到错误的批判，免职后闲居北京西郊吴家花园。党中央和毛泽东指定杨尚昆与彭德怀联络，一个月一次。因此，在以后的几年里，杨尚昆得以经常出入吴家花园，看望身处逆境的老战友，传达党中央和毛泽东对他的关怀，听取他的意见。

彭德怀是个闲不住的人，杨尚昆每次去看他，他不是劳动，就是在走门串户，访问社员群众，要么就是在家里认真看书学习。彭德怀和附近的群众关系很好，帮他们劳动，邀请他们上自己家里看电影。当他知道群众有困难时，总是热情帮助。在这段时间

里，彭德怀学习非常勤奋，读了许多马列原著，还读了一部分“二十四史”。他看书很仔细，在书本上圈圈点点，还写了不少读书笔记。

“文革”发动前夕，党中央决定让彭德怀到外地去，出任西南三线建设副总指挥。几天后，彭德怀来到杨尚昆家辞行。他们在一起回忆了许多往事，依依不舍。彭德怀这位身经百战、铁骨铮铮的硬汉子，也动了感情，热泪盈眶。杨尚昆一再叮嘱，希望他回北京时再见。但谁也没有想到，这次晤谈竟成了他们的永诀……

1998年，彭德怀诞辰100周年之时，杨尚昆发表文章《追念彭大将军》，寄托自己的哀思。“彭德怀同志是一个真正高尚的人。建国以后，德怀同志身居高位，仍念念不忘‘自己是一个农民的儿子’。不过，他在前面加了‘勇敢’二字：‘一个勇敢的农民的儿子’……”



孙中山爱吃豆腐

□ 李玉林

豆腐被称为东方龙脑，味道比较清淡，但却是营养丰富的食物。“咸鱼豆腐煲”是孙中山餐桌上的必备菜。孙中山的家乡翠亨村，居民喜欢用咸鱼干下饭，但吃咸鱼干的时候，一般会丢弃刺多、肉少、味咸的鱼头，孙中山却爱用咸鱼头煲豆腐。

孙中山除了赴宴，家常吃饭一般常备“猪血豆腐汤”。孙中山认为英美人不吃猪血之类的动物内脏，是因为他们不懂得其营养价值。孙中山说：“猪血含铁质独多，为补身之上品，以往病后及一切血薄之人，多以化炼之铁剂治疗，现在皆用猪血补之。”他还从化学的角度分析猪血的营养价值：“盖猪血所含之铁，为有机体之铁，较无机体之炼化铁剂，尤为适于人之补身体。”美味鲜香的“大豆芽炒猪血”也是孙中山的爱物。

孙中山还爱吃“蟹黄车轮豆腐”（以豆腐、蟹肉、蟹黄、虾仁、鸡蛋烹饪而成）。孙中山从事革命活动期间，何香凝常为他和廖仲恺等人做菜，其中总少不了豆腐。很多人受到孙中山的影响，也爱上了豆腐菜。

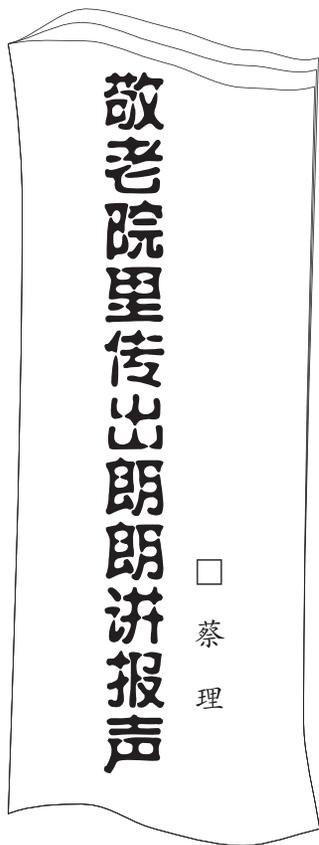
其实，人的口味是对童年的回忆，幼年孙中山家境贫寒，难得有大鱼大肉。据宋庆龄回忆说：“孙中山家里很穷，幼年吃的是很粗贱的食物，没有米饭吃，因为米太贵，他的主要食物是白薯。”另外，父亲孙达成也擅长做豆腐，为生活所迫，也卖过豆腐。小时候孙中山经常请求父亲做豆腐吃。逢年过节，家贫的孙家只能买些豆腐、咸鱼干煲个汤。这股美味一直留在孙中山的大脑里了，形成了他几十年嗜好豆腐的饮食习惯。

孙中山27岁毕业于香港西医书院，此后，在澳门、广州一带行医。由于他多年从

事医学，在营养学方面也有较深的造诣。他认为：素食有利于延年益寿，中国穷乡僻壤者的长寿之道在于多吃蔬菜与五谷杂粮，人们的疾病多半是从口中而来。把昂贵当时髦，以稀有为佳肴，不屑蔬菜，不厌腥膻，与“自然”与“平衡”的养生原则背道而驰，其结果是自残身体、自毁健康。国人以粗茶淡饭、蔬菜豆腐为主食，从科学卫生角度而言，是各国都望尘莫及的。他说：“中国人所食者为淡饭，而加以菜蔬、豆腐。此等之食料，为今卫生家所考得为最有益于养生者也。”孙中山不仅一生喜欢豆腐，还与“豆腐博士”李石曾成为好友。1909年，孙中山亲往巴黎中国豆腐公司参观，李石曾以公司豆制品款待领袖。孙中山挑起像猴皮筋一般筋道的豆腐丝，高兴地说：“石曾先生，你的豆腐可比法国的‘气司’美味得多啊！”

孙中山在《建国方略·饮食为证》中论证中华民族的聪明才智：“中国素食者必备豆腐。夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒。”他的这段经典之语，与后来说的“豆腐是穷人的肉食”一样，道出了豆腐的价值。





原上海仪表局党校教师蔡元俭离休十多年来，在上海老干部大学系统校、普陀、虹口区等社区义务上党课一千多场，听众达7万多人次，展现了一个离休干部“传播真理，奉献不止”的精神风貌。曾荣获“上海市老干部大学系统优秀教师”、“上海市老干部先进个人”、“上海市经委系统优秀党员”、“虹口区优秀党员”等十余个荣誉称号。

2010年，蔡元俭与老伴住进了一个区级民营敬老院，进院不久，他便发现不少耄耋老人，由于身体等原因，不能看报和观看电视，但他们渴望了解国内外大事和充实精神世界的愿望，还是比较强烈，也就萌发了想

用自己擅长的党课教育的形式改为向老人们讲报。这个想法得到了敬老院领导的热情支持。

2010年6月，讲报在吉阳红敬老院开讲了，蔡元俭以一件件生动的事例，深入浅出地讲述了“世博与低碳”的关系，数十位老人聚精会神，听得津津有味，45分钟的讲报刚结束，一位坐在轮椅上的88岁老奶奶，举手说道：“老师，我还没听够，能不能再讲些。”

根据敬老院老人年龄偏高和文化水平高低不一的实际情况，蔡元俭采用讲故事讲道理的方法，去讲他们所关心的事情：例如讲老年科学养生、健康长寿、顽强同病魔抗争的故事；讲有关民生大计、国家领土主权、见义勇为等正能量的故事。每讲完一个故事，就作些分析，这个故事说明了什么道理，给我们有什么启示。这种生动活泼、通俗易懂的方法，很容易被老人所接受和理解。

为把讲报讲得生动和精彩，蔡元俭坚持多方听课，每年自费上万元订阅和零售大量报刊和杂志，天天阅读各种报刊杂志以及有关文献资料，不断充电，补充营养，并不断研究和总结经

验，力求使讲报具有“实”、“新”、“准”、“活”、“深”的特点。“实”是从老年人的实际出发，选准课题，内容实在，分析实事求是。“新”是内容新，有时代感，讲老人们所关心的新课题，不重复以往讲过的内容。“准”体现在紧扣党和国家大政方针，保持同党中央一致的立场观点，条理清晰，准确表达主题。“活”是在讲报中不照本宣读，而是以富有激情的精神状态和生动的语言，来阐述现实生活中的事例。“深”是用老人们所熟悉的通俗语言，对主题或重点进行分析、点评，让他们受到一定的启示和教育。

蔡元俭在敬老院讲报已开讲四年了，共计112场。颇有特色的讲报深受古稀老人们的好评和欢迎，几位90多岁老人异口同声说，讲报蛮有味道，越听越想听，我们是蔡老师的粉丝。有位98岁的老太太在敬老院院报上发表“向无私奉献的蔡老师学习”的文章。



生日的记忆

□ 姚逸功

生日是指人来到世界的日子，千载难逢，值得纪念。纪念方式因人而异，因时而异。我小时候家贫，没有过生日习惯，也不记得为父母或为自己过生日的事。只记得入军校六年后，1965年春天，我在河北农村山沟沟里搞“四清”，接到母亲从遥远的上海寄来一个包裹，内有一斤大白兔奶糖和一条羊毛围巾，一纸条上写着：“阴历三月十五是你的生日。”从此，我记住了4月22日是我的生日。这是我母亲为我过的唯一一次生日，奢华的生日礼物，刻骨铭心。我们子女为父母亲做过一次生日，九十岁生日，时隔十年，天差地别。父亲的生日过得很简单，也就是吃长寿面而已。父亲的拳友也来分享，并带走盛面的碗。母亲过得较隆重，她老人家出钱，亲定名单。我们在仙霞阁订了两桌，四世同堂，同庆九十华诞。

我不专门过生日是听《祝你生日快乐》不过瘾。我想《祝你天天快乐》，天天过生日。活在当下，过好每一天。献爱心，孝心，友情没有黄道吉日。

也不是绝对的，我曾打破常规为老伴做过一次生日。三年前，春暖花开时节。那天早晨，春风和煦，我请老伴到离家不远的华山绿地走走。她虽经过多次，却没有进入尽情享受过，因此，她不假思索随我前往。我们漫游了所有景点，抵达曲径通幽处，忘却了时间的流淌。离开绿地，我又建议顺道看望澳大利亚友人安妮小姐，她刚搬迁到绿地对面的公寓里。她觉得这个主意不错。我一敲门，主人马上应答，开门迎接。老伴一下惊呆了，笑得合不拢嘴。她听到“Happy

birthday to you!”（祝你生日快乐!），看到生日蜡烛星星火苗点头欢迎。西式长方桌上摆满了澳式点心和冷盘。这时她恍然大悟：“今天是我的生日!”她天天默默地付出，我不可能一日还，只是表个心意。策划这场生日宴的灵感来自1989年的一次难忘的经历。那年，我随上海抽纱进出口公司一个贸易小组访美。接待我们的是一个好客的华侨。访问期间，他受到好友邀请参加其夫人的生日派对。好友也盛情邀请我们。我们一进客人家门，就感到浓浓的节日气氛，张灯结彩，霓虹灯闪烁，高朋满座。当我纳闷怎么不见主人时，一个主持人模样的人站起来宣布：“听我指挥。我说‘开始’，就点蜡烛，齐唱‘祝你生日快乐’。”话音未落，主人开门徐徐而入。只见女主人看到一盏盏闪亮的蜡烛，听到美妙的生日快乐歌，喜出望外，傻眼了，高兴得差点晕倒。原来，这是她的生日，她的郎君给她买了电影票，他知道她最爱看电影，这是他第一次陪她看电影，给她过生日，她心满意足。她做梦也没有想到，他背着她筹划如此隆重精彩的生日派对，太不可思议了。

生日的记忆，平平常常就是真，精彩难忘少而精。生日本是天天过，天天快乐最要紧。



闸北区教育局党工委组织我们离休干部观看了专题教育片《苏联亡党亡国20年祭》，触目惊心、震撼灵魂。活生生的现实摆在眼前，过去的社会主义强国苏联，在戈尔巴乔夫所谓“新思维”轨道上运行了六七年时间，就从地球上消失了。该片从政治体制、经济改革、意识形态、国防外交等角度，以亡党亡国的亲历者、当事人和普通民众对那场剧变及其后果的诉说，全景式再现了苏联解体、苏共解散的台前幕后，警示我们出现这场悲剧不是偶然的，而是有深刻的内因和外因的。

《苏联亡党亡国20年祭》开宗明义地指出，当年戈尔巴乔夫等人所谓的“改革”，和我们今天的改革是根本不同的两个概念。在俄语里，那个“改革”其实是改造、重建的意思。该片从六个方面，深刻揭示了戈氏“改革”的实质。第一，所谓政治“改革”，是取消共产党的领导，实行“多党制”；第二，所谓经济“改革”，是否定社会主义公有制，实行“私有化”；第三，所谓“公开性”言论自由，是背弃马克思列宁主义基本原理，搞指导思想“多元化”；第四，所谓“外交新思维”，是给西方的“和平演变”打开方便之门；第五，长期执政的苏共党内腐败和特权日益盛行，成为加

速苏共灭亡的重要催化剂；第六，戈尔巴乔夫、叶利钦等人蜕变成成为资本主义势力安插在苏联高层的“第五纵队”。这部电视片是一本沉痛的反面教材，对于我们中国共产党人以史为鉴、擦亮眼睛，坚定不移地高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚

解。2011年，胡锦涛总书记在建党90周年纪念大会上深刻指出，我们党面临长期执政、改革开放、市场经济、外部环境“四种考验”和精神懈怠、能力不足、脱离群众、消极腐败“四大危险”。“长期执政”摆在首位，并与“四大危险”紧密相连。2012年党的十八大报告进一步指出，“四个考验”是长期的、复杂的，“四大危险”更加严峻地摆在我们党的面前。

“以人为鉴，可明得失；以史为鉴，可知兴替”。以党的十八届三中全会召开为标志，我国改革开放进入新阶段。集结号已经吹响，新征程已经开启，我们全体共产党人务必汲取苏联亡党的历史教训，进一步坚定理想信念，在任何时候任何情况下保持政治方向不移、政治立场不变；始终坚持党的领导不动摇，自觉在思想上、政治上、行动上与以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致，做中国特色社会主义事业的建设者和捍卫者；不断加强党的建设科学化，持续推进国家治理体系和治理能力现代化，坚定不移地朝着“国家富强、民族振兴、人民幸福”的中国梦奋勇向前，切实承担起肩负的历史责任和历史使命。

（作者系闸北区离休干部）

《苏联亡党亡国20年祭》

观后感

□ 孟自黄

定不移地昂首阔步在实现“中国梦”的康庄大道上，具有十分重要的现实意义。

针对苏联亡党亡国的历史教训，社会上有一种“周期论”沉渣泛起，对共产党长期执政提出疑虑。我们党中央正视这个问题，并切实采取有力举措加以破

不忘圆梦之恩

□ 胡树民

我热爱上海市老干部大学，可谓情有独钟，是她圆了我晚年求知问学之美好一梦。

自1986年我从军队离休后，即去报名参加上海市老干部大学学习，开启我的人生第二春。当时老干部大学是在离休干部进修学院的基础上刚刚成立，面临着人手少、经费缺、教学设备差、办学经验不足等困难。时任常务副校长的沈诒同志，认为我年轻力壮（当时我56岁），又曾做过教学工作，就动员我参加办学工作，并推荐给原上海市委书记、时任校长的钟民同志，我被聘为教务长。于是我积极协助沈诒同志参与各项办学工作，认真贯彻钟民校长提出的“探求健身之道、增长新鲜知识、丰富精神生活、陶冶高尚情操、保持光荣晚节、贡献革命余热”的办学宗旨，根据老同志的学习愿望和需要，完善课程设置，建立教学制度，聘请任课教师和办学人员，编写教材方案，创办校报。同时，我争取有关单位帮助解决教学设备的困难，协调联系各区、市委办局和驻沪部队筹建老干部大学各分校，满足广大离休干部的学习愿望。在此期间，我认真负责、全力以赴，完成学校所赋予的各项任务，没有辜负领导和老同志们的期望，为老干部大学建设作出了自己的一份努力。

1990年下半年开始，鉴于当时学校已经建立了正常的教学秩序，走上了正常的发展轨道，为了实现自己求知问学的梦想，我坚决地向学校领导辞去办学工作，回到课堂当

一名普通学员，坚持学习至今已逾20余年。我先后学习了现代文学、旅游地理、中国古代史、中国文学发展史、中国历代诗选、写作、书法等课程，走进了博大精深的中国文史殿堂，开阔了视野、增加了知识、领略了艺术享受，提高了文学素养和写作能力。我要深深地感谢老干部大学为我提供了良好的学习环境和条件，感谢在老干部大学热心教学、无私奉献、学识渊博的优秀教师，让我学有所成，得益匪浅。20余年来，我先后写出了一些回忆录、散文随笔和诗词作品，出版了《未闲居诗文集》及其续篇，抒发了我的思想感情，记录了我的人生历程，丰富了我的晚年精神文化生活。

在几年的办学和20余年的学习过程中，我还结交了许多老同志、老朋友，我从他们身上学到了许多书本上学不到的东西，大家互相关心、互相帮助、互相交流，建立了深厚的同志友谊。这是十分难能可贵的，成了我晚年生活的不可或缺的部分，也有利于我身心愉悦健康。

回首在市老干部大学工作和学习的近30年历程，我的人生第二春犹如灿烂的晚霞，是美丽的、幸福的，也许还有点诗意。

（作者系徐汇区湖南社区离休干部）



自豪难忘的 音乐之旅

□ 陆宜

一位哲人说过，音乐是人生最大的快乐。音乐具有神奇的力量，歌颂真善美，传播正能量，令人震撼和高尚，给人希望和洗礼。我一辈子与音乐打交道，至今从事音乐工作64年，组织和参加过不计其数的音乐演出，最让我自豪难忘的是2008年我亲率上海交通大学学生合唱团赴美国音乐之旅。

合唱在上海交通大学有着悠久的历史 and 光荣的传统。上世纪20年代，上海交通大学前身——南洋公学师范班沈心工、李叔同创作了《学堂乐歌》，毛月爱女士创

建了南洋歌社，拉开了学校合唱活动的帷幕。1981年，上海交通大学学生合唱团恢复成立。2003年，学生合唱团被上海市艺术教育委员会正式命名为“上海市大学生艺术团上海交通大学合唱团”。我于1980年来上海交通大学任教，在1983年组建了全国第一支教授合唱团。多年来，我有幸担任学生合唱团的艺术总监和首席指挥，对合唱团怀有特殊的情感。

合唱团成员全部来自校内各学院，有着良好的文化修养和艺术功底。尽管合唱团成员不断更迭，但合唱薪火不断传承，艺术水准不断提升。合唱团演唱的曲目范围广泛，涉及古典的宗教合唱、欧洲的传统合唱、西方现代合唱、中国近代合唱和中国民歌改编合唱等，能用中、英、法、德、日、拉丁文等多国语言进行演唱，积累演唱曲目上百首。十几年来，学生合唱团屡创佳绩，多次荣获全国和上海市合唱比赛金奖。在上海交通大学，合唱已成为师生关系的一种独特粘合剂，成为校园文化的一道靓丽风景线。

2008年4月，应上海交通大学校友、1983年上海交通大学学生合唱团团长、美国洛杉矶华人艺术合唱团第四任团长邵莹邀请，学生合唱团一行86人肩负着上海交通大学5万师生的厚望，承



载着文化交流、传播友谊的重任，于4月29日至5月12日回访美国，进行为期两周的巡回演出。我的爱人、上海师范大学音乐学院原声乐教授朱葆菁担任学生合唱团的声乐指导，随团一起赴美。办理赴美签证时出现了一个小插曲。由于我们是赴美大学生合唱团中人数最多的一支队伍，美国驻上海领事馆的签证官还饶有兴趣地请我们现场演唱了无伴奏的《茉莉花》，对我们的专业水准赞不绝口，连声说：“OK! OK!”。这也使得原本繁琐费时的签证手续顺利过关，为我们的音乐之旅迎来了“开门红”。

学生合唱团先后在斯坦福大学、加州州立大学洛杉矶分校、好莱坞国际合唱艺术节、加州大学洛杉矶分校进行了四场演出。我们所到之处，引起了当地师生和市民们的热烈反响。第二场演出以“灿烂的未来”为主题，在加州州立大学洛杉矶

分校礼堂举行，我们与洛杉矶华人艺术合唱团同台献演。该团由医生、工程师、教师、企业家等一些爱国爱音乐的华人自愿组成，共有50多人，是洛杉矶100多个华人合唱团中规模最大、影响最广、实力最强的一支队伍。他们很多人是上海交通大学的校友，其中一些人还是当年学生合唱团的成员。可容纳1000多人的礼堂座无虚席，大学生的蓬勃朝气与华人的绽放激情交融在一起，音乐会高潮迭起、掌声阵阵。

好莱坞国际合唱艺术节每两年举办一次，每次有几十个合唱团参演。我们在艺术节上演唱了山西民歌《灯碗碗开花在窗台》、新疆民歌《掀起你的盖头来》等风格独特浓郁的中国歌曲，得到了美国几位著名音乐指挥家和现场观众们的交口称赞，掌声在演出地洛杉矶最大的教堂内响彻回荡。我们一举在艺术节上捧得大奖，为祖国争光，为中国当代大学生争气。

巡回演出结束后，我和爱人朱葆菁并未停歇，继续走访美国19个州，足迹遍布美国一流著名大学，用音乐搭建中美大学生和两国人民文化交流的桥梁。2008年5月12日，四川汶川发生特大地震，学生合唱团正在返回国内途中。我和朱葆菁得悉后，立即与洛杉矶华人艺术

合唱团邵莹商定，共同筹划一场“南加州为四川赈灾义演晚会”。5月15日晚，晚会在洛杉矶市大会堂

举行，邵莹负责总策划，我担任合唱指挥，朱葆菁为声乐指导，洛杉矶许多文艺团体参演。美国女歌手海蒂演唱的中国歌曲《我爱你中国》，声情并茂、令人动容；情感饱满、富有张力的诗朗诵，让台上台下产生强烈共鸣；我指挥、洛杉矶华人艺术合唱团演唱的《歌唱祖国》、《我们同风雨》和《灿烂的未来》是晚会“压轴戏”，演员噙着泪花在唱，观众流着泪水在听。台上台下情感在交流，场内场外热血在涌动。一只只捐款箱在会场内相互传递，一股股华人华侨对祖国和同胞的深情厚谊、美国友人跨越国界的真诚爱心迸发。晚会现场募集了社会各界捐款216633.25美元。中国驻洛杉矶总领事在晚会上发表了讲话，指出“这是一个特殊的夜晚，是令人难忘的夜晚，是感人至深的夜晚……有大家的关爱，四川人民一定能战胜灾难、重建家园”。晚会被美国多家电视台和报刊作了报



道，在洛杉矶和美国其他地区都产生了反响。大灾无情，大爱无言，我们为抗震救灾尽了一份绵薄之力，这也是美国音乐之旅的“精彩收笔”。

虽然上海交通大学学生合唱团赴美音乐之旅已经过去6年，但那一场场精彩演出、一幕幕动人场景、一个个花絮印记，在我脑海久久挥之不去，带给我深沉的思考和无尽的忆念。我想起了一位作家的话：音乐是一门最好的世界语言，她没有国界，也无须翻译，只要你爱她，就能与她沟通……回顾我和爱人朱葆菁的一生，我们有幸与音乐结缘、与音乐相伴，携手走过激昂澎湃的音乐岁月，把人生的乐趣定格在音乐舞台上，在欣赏音乐、演绎音乐中收获健康、感受快乐、体验幸福。

（作者系离休干部，上海交通大学校友合唱团艺术总监、首席指挥）

真情为老服务 构筑温馨家园

□ 松江区世纪新城居民区党支部

松江区方松街道世纪新城居委会党支部坚持关爱老干部、服务老干部，用心抓小事，用情解难事，积聚社区各方力量，当好老干部贴心人，竭力为老干部提供个性化服务，使居民区成为他们安享晚年的温馨家园。

关爱暖人心

为做好社区老干部日常关爱服务，党支部建立了三大关爱制度：一是联系服务制度。居委工作人员定期与老干部联系沟通，准确掌握老干部的身体状况、生活情况，并发放联系服务卡，确保老干部及时顺利得到帮助。去年5月，老干部唐阿姨向党支部反映，家中卫生间洗脸台上方一直滴水，与楼上居民难以沟通，求助支部协调解决。支部积极协调物业公司、楼上居民，耐心细致地调解处理，祛除了唐阿姨的“烦心事”。二是节日慰问制度。元旦、春节、“七一”、中秋、重阳、国庆等节假日，党支部成员必定上门看望，为老干部送上党和政府的关怀。三是生病探望制度。老干部生病住院时，党支部第一时间去探望慰问，嘱咐老干部安心养病。近两年，党支部在重大节日上门走访慰问老干部达52人次，老干部生病住院探望8人次。

结对送温馨

针对当前离休干部高龄、身体状况和大多没与子女一同居住的实际，党支部采取结对帮扶的形式，组建一支由党员、志愿者组成的爱心志愿者队伍，定期为离休干部提供精神慰藉和生活照料。结对以来，爱心志愿者视老干部如亲人，认真负责、悉心照顾、

无微不至。老干部张英明已94岁高龄，其夫人84岁，儿子英年早逝，两老身体状况不佳。为了更好地照顾两老，党支部专门安排了退休医生倪珊瑗与他们结对。倪医生坚持每周上门探望二至三次，为他们量血压，陪他们聊天，提供健康指导，还常陪他们去超市和菜场购物。他们成为无话不说的知心好友。今年初张老夫人不幸身患肺癌离世，为让张老早日从悲痛中走出来，倪医生经常陪伴老人，为他读报纸、讲故事，细心观察他的身体状况和用药情况，讲解养生知识、分享美味佳肴。经过倪医生润物细无声的爱心奉献，张老的身心得到恢复。

服务解忧愁

党支部始终把为老干部服务放在第一位，把他们的需求当作第一信号，想老干部所想、急老干部所急、做老干部所盼，千方百计为老干部排忧解难。世纪新城小区的老干部王寨喜向党支部反映：他们老两口每天上午都要骑车到外面去转转，呼吸新鲜空气，活动舒展筋骨，而他们居住的小高层楼道口有五级台阶，他们每天都要扛着自行车进出楼道口，出行不方便、很费力，希望党支部能够协调解决此问题。得知王老的诉求后，党支部立即与街道民政科联系，申请安装无障碍通道。在街道的指导帮助和该楼道居民的支持配合下，无障碍通道很快顺利完工，王老夫妇的困扰迎刃而解。对老干部身边诸如此类的小事、急事、难事，党支部总是稳妥圆满地解决。在居民区党支部一班人心中，再高的荣誉也比不过老干部绽放的笑脸，再响的赞誉也比不上老干部爽朗的笑声……

2012年春节，上海电视台新闻坊播出一期介绍空军某部干休所戏剧票友沙龙的节目，其中一位唱老旦的白发老妪，就是上海医药分销控股有限公司离休干部党靖。

党靖，1933年出生，1949年参加革命，曾在解放军某部担任报务员。外表文静、性格内向的她，天资聪颖、好学上进，解放后转业在上海市医药公司，于1986年离休。离休后，党靖为丰富晚年生活，于1999年进入市老干部大学学习至今，练舞习画、潜心钻研、收获颇丰，既展示了多才多艺的天分，又实现了文化养老的梦想。

60岁时，党靖加入老干部大学舞蹈班，把舞蹈当作一种健身方法，虽腿老骨头硬，但从基本舞步学起，逐渐熟悉节奏感，积极参与各种舞蹈比赛，慢慢地舞步轻盈、舞姿优美，赢得了评委和观众的热烈掌声，获得过华尔兹比赛一等奖、伦巴舞比赛二等奖。

2002年，党靖学习国画，拿上画笔，从一张白纸开始，描摹山水花鸟，描绘自己的人生画卷。她的绘画题材广泛，笔法细腻，笔力浑厚，既有梅兰竹菊，又有动物、飞鸟走兽，尤其擅长松鼠、老鹰、熊猫、老虎等。2010年，她开始写意创作，创作了世博会中国馆题

材的作品。她的作品多次参加了总参谋部、上海警备区、浦东新区老干部局、长宁区虹桥街道、上药集团等军地单位的展览和比赛。2010年2月，她精心制作了一幅题为《祝君不老松》大型国画，送给老伴作为九十

志趣圆梦 文化养老

□ 符学俊

华诞的特别礼物。遒劲的枝干，苍翠的针叶，树干旁一支红梅斜伸出来紧紧相依，美妙的构图寓意夫妻恩爱和睦、相濡以沫。

党靖的老伴是空军上海基地一名离休干部，夫妻居住在空军某干休所大院。早

在1984年，党靖与老伴就萌生了一个组建戏剧票友兴趣小组的想法，得到了干休所的大力支持。随后，一个个戏剧票友闻讯聚拢起来，有琴师、打鼓、敲锣，还有生旦净末丑各种角色，人员搭配齐全，最多时有二三十人。他们请来专业乐师进行指导，支出费用由党靖夫妇捐献一半，干休所承担一半。这个兴趣小组坚持至今已三十年，每年他们都要在小区联欢会上自演自乐。一曲传统京剧曲目“钓金龟”，党靖唱老旦，老伴唱花脸，大女儿唱青衣花旦。干休所的戏剧票友沙龙名声鹊起，上海电视台作了专题报道。党靖还热心为小区老年同伴晨练提供服务，她自费买来小录音机，每天早上6:15准时到场，为大家播放歌曲。以前大家一起练习扇子舞、木兰拳和剑舞，后考虑到年龄和身体因素，她们改做“回春医疗保健操”，敲打全身穴位，努力做到怡情健身、延年益寿。

如今82岁的党靖心情恬淡、精神矍铄，以不变的志趣和炽热的激情依然活跃在文化养老生活中，让夕阳之美绚丽多彩。她的日程表是：周一参加上药集团老干部合唱队排练，周二、周五去市老干部大学学画，周四去丁香花园跳舞，周三在家休息。

（作者系上海医药集团老干部工作者）

做个“垃圾”分拣员，如何？

□ 陈月芹

一位年轻朋友抱怨：工人退休的父母，越老越爱储藏垃圾。月饼盒、小绳子、多年不穿的衣服等等，把动迁安置不久的崭新宽敞的新房子弄得脏乱不堪。橱柜里、抽屉里、床底下塞满了东西，衣服堆得沙发上只剩下一个屁股的位置。真是哭笑不得。

我笑道：“又找到了两位知音，我们都是垃圾收集族。”“开玩笑吧？你是退休公务员，不差钱，也会收垃圾？”“不开玩笑。我收集垃圾的范围比你父母大，品种比你父母多。我收集过家具、破伞、旧书、旧衣服等等，收集的范围除了家里，还有楼道、小区，甚至地铁车厢和同学家里。”我自我爆料，叙述了收集和分拣、分送垃圾的几个故事。

两只椅子。在家门口垃圾桶边我看见了一对椅子，八成新，靠背高高的，还有皮垫子，造型蛮好看，只是其中一只椅子稍微有点跛脚，便被主人遗弃了。我仔细一看，只要敲两只钉子就能解决问题。想到小区新建老年活动室里正好缺凳子。于是，我把它们拖到家里，做个“三脚猫”木匠，叮叮咚咚敲了一阵，椅子不跛脚了。征得居委会干部同意后，我用自行车把它们送到了活动室。至今，它们还在愉快地服役。



三包旧衣服。我听一位同学说女儿常将大包的旧衣服扔到垃圾桶里，心痛不已。自告奋勇，以后当义务运输员，将这些旧衣服送到我曾经插队的近郊农村贫困户家里。同学也是个热心人，一口应允。果不食言，三个月后，她通知我，已将她自己和女儿的旧衣服打成三大包，让我去取。我骑着自行车到同学家取回这些衣服。将衣服晒上几个日头。再与农村朋友联系。农村朋友很感动，坚持要自己来取。事后，又特地来电表示感谢，还说那些衣服被几户人家“一抢而空”，很受欢迎。我像得到了一张奖状，十分高兴。

十几根“跳梆梆”绳。在将纸袋送废品回收站前，我把袋上的尼龙绳一根根拆下。积到一定数量后，用针线把它们一段一段接起来，待一根接到约三尺左右长时，再将两头接起来，变成小孩子们喜欢的彩色“跳梆梆”绳。曾给8岁小孙女带了十几根到班上送小伙伴，结果不够分配，又补做了几根。

如此这般，我曾将小孙女用过的旧课本、旧衣服转送亲朋好友；将旧的全棉制品改成抹布和拖把；将破伞上好的伞骨、伞帽等部件拆下，自己修伞；将旧毛线织成毛毯……忙忙碌碌，不亦乐乎！

我知道，很多老年朋友都在这样做，做得比我好得多。不是因为“差钱”，也不仅仅是为了省钱。说到底，是为了“物尽其用”，不浪费资源。为了珍惜和保护我们的家园，给子孙后代做个榜样，在物质和精神方面都留点东西。大家都来做个“垃圾”分拣员，如何？

（作者系市委组织部退休干部）

品味

天目湖

□ 袁定华

风和日暖，秋意浓浓，是出游的好天气。我和老伴兴冲冲地上了旅游车，直奔溧阳天目湖。

天目湖山水园，景色极佳，可谓一步一景，舟行景变，在大自然的怀抱里，徜徉天目湖，水波不兴，颇有“陌上花开缓缓归”之感；绵延山脉，错落有致的小岛，岛上矗立着一尊神采奕奕的姜太公垂钓的巨型紫铜雕塑像。登上野趣横生、自然生态和谐的龙兴岛，既可漫步龙兴岛的盘山木道，闻闻山野花香的气息，洗洗肺里的浊气，也可放松身心，欣赏活体蝴蝶馆，探索蝴蝶的奥秘，望着五彩斑斓、翩翩起舞的蝶影，使人宛若置



身仙境，乐而忘返；经年累月流淌的白龙瀑布水花四溅，还有那掩映于茂林之中、山溪之间猎人的山棚，给人以原始而朴实的生命体验。

水碧烟轻，湖里山诗意盎然，更有一份宁静从容，在山水环抱的柔情里，构成了一幅动与静和谐统一的画卷。漫步其间，在“长寿文化区”，祈福祈寿，养身养心，感悟世道。

天目湖南山竹景区有着“天堂南山，梦幻竹海”的美誉。景区内峰、峦、岭连绵起伏，翠竹一望无垠，竹海壮阔，并拥有竹文化博物馆，诠释了竹海的磅礴气势和源远流长的竹文化，自然生态的竹海美景更是令人赞叹。



于天目湖



于天目湖「孝」字竹片前

这里竹林似画，泼墨写意，相互交融，水竹相依，山水相融，竹香清远。“静湖”在竹海两峰夹峙中显得清澈如玉，盈盈动人，洗涤了城市里的喧嚣烦躁，散发着宁静淡雅之气，吟一句“舟行碧波上，人在画中游”，不亦快哉。

（作者系市监狱管理局退休干部）



仙都风景区内山峦起伏，多奇峰怪石、危崖奇洞，许多美景都分布在好溪两岸。我们坐缆车直上鼎湖峰。此峰又名玉柱峰，是整个风景区的核心和精华，靠山临水，状似春笋，拔地而起，直刺上空，景色美不胜收。登峰后，我们攀行至最高处的步虚亭，鸟瞰仙都的美景和缙云的城貌。下山后又去游玩了小赤壁。这座巍然陡峭的绝壁，因状似湖北的赤壁，并呈现出红白相间、犹如被火焰烧过的异彩而享名。归途中，遥望远方一轮红艳无比的夕阳，它在带给了人类和大自然一天的光明、热量、活力和希望后，依然散射出美丽的余晖向着山间缓慢落去，显得分外的肃穆、宁静、从容和淡定。

在金华，我们游览了著名的双龙洞和冰



壶洞。双龙洞因洞口两侧悬垂之钟乳石状如龙首而得名，分内外两洞，共有3000



多平方米。洞内泉水清澈，满目钟乳，被誉为水石奇观。该洞的特点是“险”，因洞口水面与洞顶间的距离极低，游人必须仰卧小船中，才能被牵引入内，故云：“洞中有洞洞中泉，欲觅泉源卧小船。”我们一行按每人乘一特制的小舟，平躺在船舱中，头部绝对不能超出船舷，否则脸部会被岩壁擦伤。

冰壶洞因洞口小、腹大、身长，形似冰壶而得名。洞深50多米，共分三洞，由下而上，中洞内有瀑布从石隙中悬空而下，而上洞中的大瀑布则高达20多米，如银河倒泻，湍激而下，汹涌澎湃，水声隆隆，气势雄伟，因瀑下无潭，激流四散，水气缭绕，蔚为壮观。

(作者系上海财经大学退休干部)

对长寿来说，日常习惯可能比基因更重要。《美国退休人员协会杂志》最新文章，刊出美国多位专家总结出的“排名前六的长寿习惯”。

多接触动物

宠物提供给老人友谊和温暖，让老人拥有倾诉对象，从而释放压力，多接触宠物的人，能拥有稳定的血压、胆固醇和甘油三酯水平。普度大学人类与动物关系研究中心主任阿兰·贝克博士表示，除了猫和狗，在家中设立水族箱、养一只小鹦鹉等都有帮助。如不愿在家中养宠物，去动物园、水族馆多接触小动物，做动物收容所的志愿者，或者经常遛遛邻居家的狗，也有同样的效果。

每天必听音乐

加州大学戴维斯分校认知神经科学家皮特尔·加纳塔博士表示，听音乐有助于缓解焦虑，帮助睡眠、增强记忆，还能促进伤口愈合，降低与压力有关的应激激素皮质醇水平，从而增强免疫力。对老人来说，每天听音乐，还可以降低血压、缓解关节炎疼痛和加速中风后康复，甚至能抑制认知障碍症的病情发展。美国迈阿密大学医学院库马尔教授表示，

音乐能唤起积极的情感和态度，尤其在清晨，选择快节奏的、愉悦的音乐能让你维持一天的好心情。

经常笑出声来

马里兰大学医学院心脏病学家迈克尔·米勒博士表示，笑声能促使人体发生变

排名前六的长寿习惯

化，改善免疫系统和内分泌系统的功能。因此米勒博士的长寿处方是，找到让自己快乐的事，笑出声来，并把这快乐传递给别人。

周末回归大自然

耶鲁大学社会生态学家斯蒂芬·凯勒特博士表示，

多去户外，重回大自然，有助于提升情绪和自信心。英国埃塞克斯大学研究发现，经常接触自然界的人更少生气、抑郁和紧张。户外散步和骑自行车等低强度有氧运动可降低心脏病风险。快走、钓鱼、划船和种花种菜等都是很好的户外运动方式。不用担心居住的附近没有山脉或者海洋，利用周末去当地公园、植物园等“绿色地带”也有同样的效果。

每周花2小时热心帮助别人

研究发现，与从来不帮助别人的老人相比，经常帮助朋友、亲戚或邻居的老人明显感觉更快乐，身体也更健康。美国预防医学教授史蒂芬·波斯特博士表示，70岁以上老人每年参加志愿活动100小时（每周只需2小时）就可获得多种保健受益，包括缓解抑郁、减轻体重、减少失眠和增强免疫力等。

尝试练太极

美国塔夫茨大学医学中心风湿病学专家王晨晨博士最新研究发现，太极拳动作轻柔，冲击力小，几乎是人人都适宜的运动，尤其是老人。常练太极拳可缓解焦虑抑郁、改善睡眠质量，降低高血压和缓解纤维肌痛等慢性疼痛。

热油炒菜格外香：炒菜时，当油温高达200℃以上，会产生一种叫作“丙烯醛”的气体。它是油烟的主要成分，对人体的呼吸系统极为有害。另外，“丙烯醛”还会使油产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用不超过八成热的油较好。

爆炒肉食好处多：很多人喜欢旺火爆炒食物，认为这样菜肴色泽口味都很好。但事实上，爆炒是一种很不卫生的烹制方法。禽畜肉尤其是动物内脏，通常都携带大量禽畜病毒或细菌，爆炒时间过短，病菌不易被杀死，有的病菌要烧煮十几分钟后才能被杀死。因此，吃了爆炒不熟的食物后，极易发生“人畜共患”。

调味作料不厌多：美国的一项医学研究结果表明，胡椒、桂皮、丁香、小茴香、生姜等天然调味品具有一定的诱变性和毒性，如饮食中喜爱厚重之味，大量使用调味品，轻者有口干、咽喉痛、精神不振、失眠等感觉，重者还会诱发高血压、胃肠炎等多种疾病。并有致人体细胞畸形、形成癌症的可能。

饭后马上吃水果：水果中含有大量的单

现代饮食的七大误区

糖类物质，很容易被小肠吸收，但若被饭菜堵塞在胃中，就会因腐败而形成胀气、胃部不适。所以，吃水果应在饭前1小时或饭后2小时为宜。

豆制品吃得越多越好：营养学家认为，黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收。过量摄入黄豆蛋白质可抑制正常铁吸收量的90%，从而出现缺铁性贫血，表现出不同程度的疲倦、嗜睡等贫血症状。所以，豆制品也不是多多益善，应以适量为宜。

鲜菜比冷冻菜有营养：经过科学试验证明，新鲜蔬菜与冷冻蔬菜的营养价值是相等的，如果存在差异，只取决于烹调的方法和技艺。

感冒吃高营养“补品”：高营养补品在人体内能产生较高的热量和能量，可使患者体温升高，内邪入侵而加重病情。此外，补品还会促进病菌生长繁殖，导致感染程度加重和炎症扩散。

能量消耗慢 使人类寿命长

据英国《每日邮报》网站报道，一个国际科学家小组比较了普通灵长类动物和其他哺乳动物每日消耗的能量。研究人员有些惊讶地发现，灵长类动物燃烧的卡路里是体型类似的其他哺乳动物的一半，这一新陈代谢缓慢的情况进而放慢了衰老过程。

大部分哺乳动物，包括犬类和鼠类，一两年就达到成年。实际上，有些哺乳动物几周内就达到性成熟。例如，老鼠6个月相当于人18岁，而狗两岁相当于人18~25岁。

相比之下，人类和灵长类近亲，比如猿、猴子、眼镜猴和懒猴等，幼年期很长，繁殖不频繁，寿命格外长。

这一缓慢的生命节奏在一段时间内让生物学家感到困惑，因为不清楚这一差异背后的机制。

纽约亨特学院教授赫尔曼·庞瑟及其同事研究了17种灵长类动物的日能量消耗。通过把这些测量结果同其他研究获得的类似数据相比较，研究小组得出的结论是：人类及其灵长类近亲寿命长是因为，生长、繁殖和衰老的速度慢与他们能量消耗速度慢相匹配。

庞瑟说：“这个结果真令人惊讶。人类、黑猩猩、狒狒和其他灵长类动物消耗的热量只有我们预计的一半。”

对于重油污的东西，过去一般用碱面加热水来洗，原理是碱和油脂发生皂化反应。碱面没有污染，刷洗油污也很有效，但太伤皮肤。现在不建议用碱洗碗，除非戴手套。

洗涤剂一定要注意用量

如果不打算购买能去油的种子粉和粮食粉，就直接用洗涤剂（洗洁精、餐具清洗剂）好了。在半碗水中加几滴洗涤剂，用洗碗布蘸稀释后的洗涤剂刷有油的盘碗，接下来更容易把附着在盘碗上的洗涤剂冲掉。当然，用一盆加了洗涤剂的热开水来泡碗筷，然后一个一个冲干净，也不是不可以。

为什么洗涤剂最好先稀释几倍再用呢？是为了减少用量，并让它容易冲掉。曾有人经常轻度腹泻，吃各种药久治不愈只因用大量洗涤剂洗碗，冲几遍都冲不干净。当其刷一池子碗只用几滴洗洁精后，腹泻就好了，因为不再天天用洗涤剂给自己“洗肠子”了。

朋友们不妨观察一下自己周围的亲友同事，很多人洗一次碗用的洗涤剂比刷牙的牙膏还要多啊，这样冲洗起来不仅浪费大量水源，而且滥用的洗涤剂本身就会造成水污染，特别是含磷含铝的洗涤剂。我们平日购买各种洗涤剂的标准之一，就是产品必须有环保标志。

只要吃完后及时洗碗，

污物都是比较容易刷掉的。时间放得越久越难刷。特别是夏天，如果一餐吃完不刷碗，放到下一餐再刷，食物残渣已经发酵，池子里会有一股异味，这时的洗碗工作简直就是一种精神折磨。

炒完菜立刻刷锅也是最明智的。趁锅底还有点热，加温水进去，油污很容易就

锅外壁的颜色。

宜用纤维材料做洗碗布

刷碗刷锅时所用的工具也很有讲究。普通棉布、纱布、毛巾、丝瓜瓢之类都很好用，它们的材料是纤维素，纤维素和淀粉一样，有吸油的效果。市售其他材料的洗碗布也都有很好的吸油特性，油不太大的碗直接用洗碗布擦一下，甚至无需使用洗涤剂。

如果没有很硬的污垢，不提倡用硬百洁布甚至钢丝球洗碗，否则不仅容易伤手，对器皿的表面也容易造成划伤。它们也不适合用来洗不粘锅，会伤到涂层。只有铁锅或不锈钢锅才能用这两样东西来洗。

需要注意的是，洗碗布之类的东西如果不晾干，非常容易繁殖微生物。所以在洗过碗之后，再把洗碗布丝瓜瓢等用两滴洗涤剂洗一下，油污就洗掉了，然后把它们彻底晾干，避免微生物繁殖，才能保证食品安全。

注意洗碗布要专用，不能又洗碗又擦桌子、擦灶台，避免其他污染源。还要养成定期更换洗碗布的习惯，不要一块布用上好几个月，明显变脏了还舍不得扔。毕竟，食品安全最重要啊。

碗筷洗净晾干比消毒有意义

同样，把碗筷刷干净，并彻底晾干，比消毒处理更有意义。只要没有有机质附着在碗上，也没有水分，微

厨房里

的

洗涮学问

涮掉了。对不粘锅来说，特别需要注意，不要马上用大量冷水来冲热锅，因为热胀冷缩容易损伤表面不粘涂层。千万不要把锅放到下一次使用前再刷，因为余热容易让锅底和锅边上的残留物质结成硬垢，刷起来更麻烦。特别是不粘锅，用力刷又容易弄坏涂层，或者弄掉

美国人的孝顺方式

在美国从来就没有“养儿防老”的观念。由于东西方观念的差异以及社会保障制度的不同，美国老人和子女的生活相对独立，但这并不表示美国人不尽孝道，相反，他们的孝顺方式倒是独具特色。

美国家庭模式通常是为夫妻两个人定制的，三代同堂的现象在美国很少见。因为在美国，子女18岁成年后就独立在外闯荡，或上学，或工作，他们宁愿租房或买房，也不愿与父母同住。他们认为，成年人应该自己的一片天空，也就是“个人隐私”，与父母同住是不可思议的。美国的父母也丝毫没有将子女留在身边尽孝的念头。他们鼓励成年子女独立生活，认为子女一旦成家立业就理所当然地应该搬出去住。

但子女们搬出去住并不意味着弃父母而去，而是觉得回报父母的时候到了。不少美国家庭有一个约定俗成的规矩：如果回父母家居住超过一个月，则要付给父母房租、饭费。平时子女和父母外出共同就餐，侍者也

会很自然地询问是否分开付账。美国人认为，生儿育女是自己的事，父母没有为子女当保姆的义务和习惯。如果麻烦父母帮忙带一天小孩，也应按照社会上的劳务费标准支付费用。

美国法律规定父母抚养子女是必尽的义务，但没有规定子女必须赡养父母。不过，由于很多美国老人在年轻时就未雨绸缪，通过个人积蓄和投资收益、退休金以及社会保险收入等为自己的养老做了准备，尤其是美国自上个世纪30年代以来实施的社会福利制度使养老问题更加社会化，所以老人们大都不缺钱花。于父母来说，子女能“常回家看看”就是他们莫大的精神安慰。美国的子女也的确是这么做的。在孝敬父母这方面，有些人选择每天通过电话、信件等方式与父母联络感情，有些则选择定期去看望父母。有时一周或半个月回去陪父母吃顿饭，聊聊天。当然，每天回去看望父母的也不少。

生物就没法增殖。即便高温消过毒，只要盘子上还有微量的营养基，只要有水分供应，只要温度一降下来，微生物就不会放过它，卫生就难以合格。

这里需要提醒的是，碗筷适宜晾干，最好能放在碗盘架上控水晾干。不建议用洗过碗的抹布来擦掉碗里的

水。因为这些抹布本身就是污染源，在充分洗净晾干之前，都是微生物繁殖的良好培养基。铁锅则适合用干的吸水纸来彻底擦干，避免残留的水使锅生锈。

最后要提醒的是，洗碗时，盛生肉生鱼的碗，和盛熟饭菜或果蔬的碗盘要分开，洗碗布也要分开。先洗

装熟食的碗，后洗装生肉生鱼的碗。洗过碗之后，务必把水池和水池旁边的台面再刷干净。否则，水池会成为微生物交叉污染的绝佳场地。

如果空间允许的话，最好在装修时就把厨房水池分成两个，便于保证生熟分开。

ipad
平板电脑，
我爱您！

□ 徐念奎

去年11月3日“老小孩”网友年轮发了博文《现在的老人就是不一样》：“这次我去广州探亲的火车上，一个人玩平板电脑，看下载好的纪实片以及电视剧，一点都不觉得无聊。我的硬卧车厢都是外地人，都在玩手机，没有人玩平板，他们用特别的眼神望着我熟练的操作，连声说：阿姨，你行啊！”“他们说：现在的老人就是不一样！特别是上海的老人哎！我说：现在是高科技发达的盛世阶段，这个机遇是可求不可遇的，就看老人肯不肯学啦！”

我当即发帖赞美并讨教。有天晚上看电视剧《我家的春秋冬夏》，其中爷爷给孙女买平板电脑的情节，又触动了我，10岁左右的孩子，都喜欢这小巧的电脑，我也该买。今年1月9日，曹杨二中退休老师返校，碰到摄影爱好者、86岁高龄的赵老师，他知道我喜爱摄影，特别取出包中的平板电脑打开储存的照片，让我欣赏。此时我对电脑的兴趣超过照片，他告诉我，平板电脑是去年8月在淮海路一家商城购买的，拍照、存照片、看各种信息很方便。

我退休后即学电脑操作，1999年买了台式电脑，主要是写作、看新闻。2005年换了笔记本电脑，后来开始上网建博客，发邮件，与网友交往，建立友谊，为精神文明建设添砖加瓦，其乐融融。现代科技发展很快，电脑已变得小巧，方便携带，且功能越来越多，我们老年人同样可以掌握它，让它为老人服务，使老人学习的内容更丰富，与朋友交流更多，生活更充实，乐趣更多，更有益于老年的身心健康。

康。

今年1月14日上午，我兴致勃勃地去淮海路一商城购买，选购一款16G，长24公分，宽17公分，重475克的ipad5平板电脑，是最新了。营业员简单教了开、关机及几个主要点击菜单，付款后，高高兴兴地回家。几天中，如获至宝，有空就摸索，遇能者就求教，我能拍照了，上网了，看影视了，现在晚上可在卧室里上网了，真方便。后来，又去曹杨新村数码广场为我的好伙伴——平板电脑屏幕贴了膜，买了粉红色皮套，给它穿上华装，美极了。

康。

我的好伙伴，我爱您，我一定逐步熟悉您，了解您的脾性，让您给我带来无穷的知识、信息，体现人生价值，丰富感情，快乐身心，使生活更有意义。

ipad平板电脑，我的好伙伴，我爱您！

ipad平板电脑，我的好伙伴，我爱您！



本文作者近照

1946: 黑暗时刻的默誓

□ 史采

1946年，秋风瑟瑟的上海。刚刚经历过“六二三”五万人反内战游行，全面内战爆发，我进入了高中的最后一年。

作为全市数百个基层党组织之一，我们交通中学支部10多个党员，在上级党组织的领导下，一面加强形势教育，革命气节、秘密工作纪律和群众路线教育，一面更深入地团结群众，满怀信心迎接革命新高潮。支部书记朱鸿兴和我同班，我是支部宣传委员。

就在那时，鲁迅逝世10周年到来了。那年的10月19日正逢星期六，当天下午，我们相约了十来人，一路步行着留神身后有无“尾巴”，来到虹桥路万国公墓。

公墓里幽深寂静，小径、落叶、野花，小鸟啁啾，几乎不见人影。在一排排坟茔中，鲁迅先生的长眠之处并不显眼，如果没有那瓷制的像片和镌刻的碑文，还真不易寻见。我们环视四周，见无异常，便肃立默念，轻声唱起“你听，你听，一个人倒下去，千万人站起来”，旋律飞散在松柏间。大家流连良久，簇拥墓旁合影，不愿离去。总想给先生留下些什么，可是我们既无鲜花更无供品，有人提议集体留诗，由我执笔，恭敬地放在墓前的花丛中。我们写道：“鲁迅先生，你离开了我们十年，现在我们——一群学生长大了，在无数次的困苦挣扎中，又坚强地立在你的面前。反帝反封建……是——你底志愿，现在落在我们肩上了，那是必然的，学习你底顽强的战斗精神，向它们打击！再见吧！鲁迅先生，我们在暮色中走了，但是，我们依旧在一起。”这诗就像我们一样稚嫩，却是我们真诚的胸臆直抒。

归途中，大家都沉默着，我的思绪翻滚。

10年前，鲁迅逝世后，抗战爆发，我从绍兴跟着家人逃难来到上海。风雨如磐，长夜未明，人民在苦难中挣扎。然而，在这座不屈的城市里，我逐渐感觉到有一种力量在我们身边，这就是党。敌人的狗鼻子还未曾嗅出，我们却已从心底里感觉到党在我们中间。我参加了义卖助学、秘密读书小组等活动，投身抗日和爱国民主运动。一本本改装了封面的书：《西行漫记》、《中国革命和中国共产党》、《大众哲学》、《钢铁是怎样炼成的》……注入我的心田。我的眼前展现了新的世界，生命由此飞跃。这就是诗里说的——我们“长大”了。

第二天下午，当天的《联合晚报》登着一篇记述文协上午在鲁迅墓地扫墓活动的特写，标题是：“一个人倒下去，千万人站起来，鲁迅墓前今晨扫墓。”在文章开头描述场景的一段中这样写道：“墓前的花丛中，一片小小的纸，清新的字迹，写着——”紧接着便把我们昨天下午留下的小诗，按照原诗的分行全文刊登了出来，还加上一句：“人们都争着细细地读它。”又过一天，《文汇报》记者陈霞飞的专题通讯中，也说到“墓前发现了一群青年留下的一篇诗篇，前一天他们就来了……”。

啊，我们原本只是想同地下的先辈说说话，没想给别人看。这样一来，人们的关注，记者的妙笔，增添了我们的力量。夜雨没有冲走诗上的默誓，更大的风雨还等待我们去面对。我们定会在党的领导下，在这座不屈的城市里，迎接胜利，继续“长大”。



喜丰收

□ 李枝厚

天高气爽桂花香，大地神州稻谷黄。
机器隆隆收硕果，城乡处处喜洋洋。

犹记伟人声，
胸中壮志生。
情怀意切，
丽日此门升。

□ 天安门
瞿若

咏木芙蓉

□ 胡树民

丁香树畔自芳妍，瑟瑟秋风更耐寒。
不与繁花相比美，甘于静寂守孤单。

江村小住

□ 金嗣水

江村浊气了，
静我五湖心。
上网知天下，
翻书阅古今。
地偏疏旧雨，
海上有清音。
落日燃原野，
归鸦入柳林。

贺新天路

□ 丁硕人

皑皑群峰映绮霞，蓝天雪域藏民家。
高原又建新天路，快乐吉祥分外佳。

行走棋盘路，
随眠雾霭宫。
人生空岁月，
硕果熟秋风。
苦乐青山上，
吃穿四季中。
晨曦初绽露，
首沐太阳红。

□ 山家
廖显辉

强筋骨

□ 张勉

流川不腐不蠹枢，老迈强身不认输。
日出鸡鸣同起舞，夕阳伴我步征途。

秋景

□ 刘世禄

落叶舞秋风，
霜枫一夜红。
夕阳归雁过，
夜静有鸣虫。

西江月·闲趣

□ 鲁传熙

窗外栽花养性，宅边种树乘凉。按时用饭品茶香，
早起弄拳静养。

索句填词健脑，吟诗敲韵刚肠。喜登五岳爱三江，
祖国风光尽赏。

