

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2015 1

图文传真



▲ 日前，市人大常委会主任殷一璀看望104岁高龄的施平同志。

(人大 供稿)



▲ 日前，市委常委、统战部部长沙海林向离退休干部通报工作。

(统战 供稿)



▲ 日前，市建设交通工作党委书记崔明华向离退休干部通报工作。

(建交委 供稿)



▲ 日前，虹口区委书记吴清向离退休干部通报区情。

(虹口 供稿)

▼ 在辞旧迎新之际，崇明县举办离休干部庆元旦文艺活动。

(崇明 供稿)

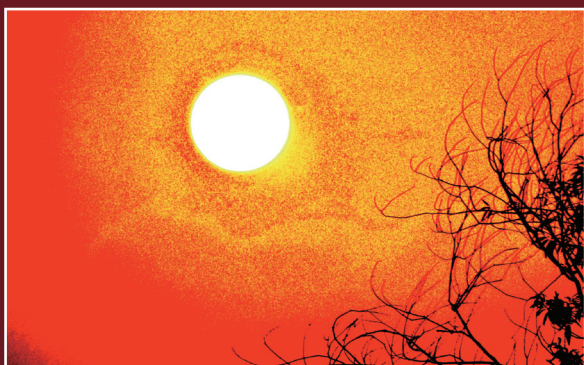
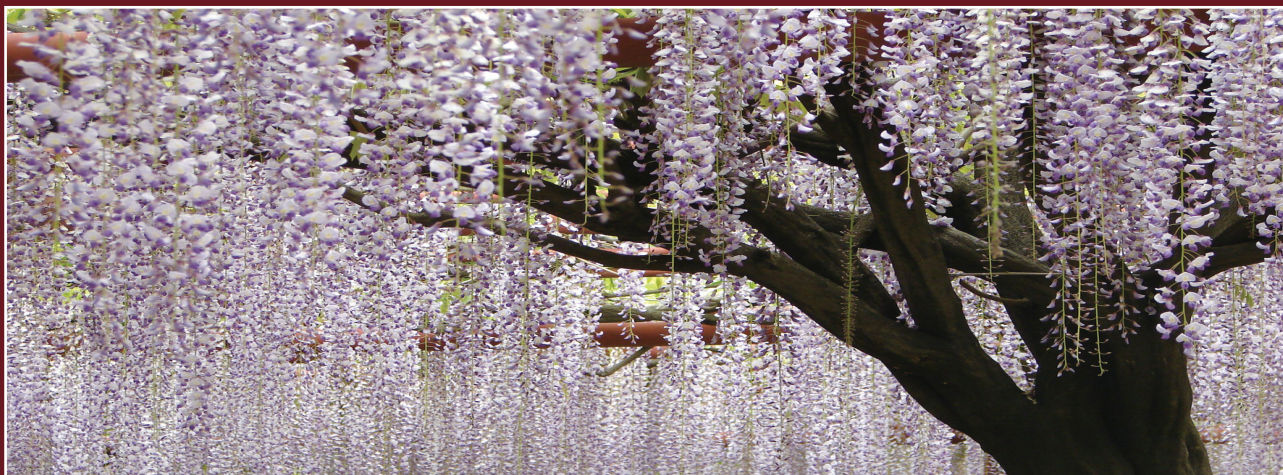


▼ 日前，徐汇军休中心举行“红色旋律 激情飞扬”纪念长征80周年诗歌朗诵会。

(徐汇 供稿)



长宁区老干部摄影选



1	①	帘	甘继麟
2	②	比翼双飞	赵吉人
3	③	朝霞满	李培正
4	④	幽谷碧湖	袁小芳
	⑤	梦	唐琴声





元旦钟声

□ 宋亚萍

随着最后一张日历的翻过，2015年在元旦的钟声中迈步走来。走在银花火树的大街上，坐在电视机喧闹的家中，我们聆听悦耳的新年钟声，脸庞上挂着丰收的欢乐和品尝美酒后的酡红。

过去的一年，在动听的钟声里，化作了美好的回忆。无论是在古老的神州，还是在异国他乡，亿万炎黄子孙以喜悦的心情期待着2015年的第一抹朝霞，胸中似有黄河长江的惊涛拍岸，耳畔似响着旗帜漫卷的震天春雷。

钟声响起的时候，岁月的大树将添上一圈年轮，祖国山河又增加一道新的风景线，中华儿女又多了一份成熟和自信心。世界将为中国新的辉煌成就而多一份惊讶，共和国迈进了又一个春天。

掀开一页崭新的日历，心中充满了金灿灿的晨曦。随着帷幕的徐徐拉开，新的一年闪亮登场！

钟声掀开新年的第一页日历，如一方悠悠飘展的白纱巾，向已逝的岁月频频致意！是啊，装订起旧的日历，是一部大气磅礴的

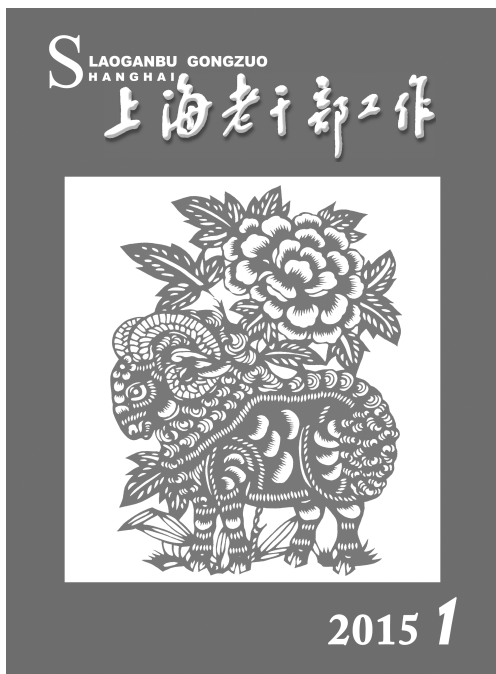
史书，记载着南水北调捷报频传的壮举，体育健儿勇夺亚运金牌的骄傲，神舟飞船给人们带来的一个个惊喜；载满钢花迸溅的喜悦，稻香催开的笑脸，和生活写在人们脸上的惬意……

新一页日历不是昨天简单的重复，而是昨天的拓展和延续。它是岁月之犁翻耕的第一犁沃土啊，散发出馨香而亲切的泥土气息，唤醒人们蛰伏的思绪；它又是一片霞云啊，承载着五彩的憧憬和浪漫的构思，时时诱惑和启动我们不服老的脚步。

新一页日历又是一张温馨的贺卡，写满了亲朋的殷殷嘱托和祝福。用心阅读，仿佛觉得：一双双眼睛在期待着我们，一声声呼唤在催促着我们。尽管，在我们的人生四季里有风有雨，曾有过欠收的季节，也曾有过落叶沙沙的叹息。但此时，站在新的起跑线上，我们怎能徘徊犹豫？

来吧，老年朋友，时不我待，抓住新年的第一丝光阴，在自己的人生履历上再添辉煌的一笔……





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 关 键
王欢平 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
2015年第1期 总第329期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

元旦钟声 宋亚萍 (1)

本刊专稿

深入贯彻习近平总书记重要讲话精神 进一步做好老干部工作

..... 中共中央政治局常委 刘云山 (4)

求真务实 开拓进取 不断开创老干部工作新局面

..... 中组部常务副部长 陈 希 (6)

牢记总书记的嘱托和厚望 杨德广 (8)

金色夕阳行 争当六大员

... 杨浦区四平路社区(街道)党工委 (10)

以品牌项目为抓手 推进“六大员”活动开展 闵行区七宝镇党委 (11)

工作研究

授其所宜 适其所需 用两步四法探索“文化育老”工作机制

..... 虹口区老干部局 (12)

聚焦热点 关注细节 完善服务

..... 宝山区老干部局 (14)

经验交流

“六大员”为基层党建添砖加瓦

..... 嘉定区嘉定新城(马陆镇)党委 (15)

工作集锦

青浦区委老干部局积极满足老干部多元化需求 青 讯 (17)

杨浦区为老同志赠送平安礼物

..... 张 盛 (17)

嘉定区开展“老少相约中国梦”系列教育活动 徐 宏 (17)

浦东新区塘桥社区为独居老同志安装“床垫式生命监测仪” 南党支 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

虹口区曲阳路街道为离休干部安装出门语音提示器 曲 老 (18)

市文广局老干部影评会凝聚正能量
..... 范剑云 (18)

金秋颂歌

唱出健康和幸福 陆定国 (19)

人物专访

夕阳美景红遍天
..... 宝钢集团老干部工作部 (20)

卞老的“朋友圈” 杨冬旭 (22)

今日点击

鼓励革命意志的歌曲 谈正鸥 (24)

热点聚焦

贺龙求婚 贺捷生 (25)

工作者之歌

爱的传递 沈 蕾 (27)

情满人间

一年一度柿子红 吴万根 (29)

那个窝囊年 钱红春 (31)

学习之窗

怀着一粒信念的种子 摘 录 (32)

舌尖上的人生 摘 录 (32)

七彩长廊

乒乓轶事 袁定华 (33)

社区广角

音乐沙龙助我怡情养身 盛道钧 (34)

上海阳台

也谈百岁伉俪的“养生秘诀” ... 缪 迅 (35)

谈天说地

夸淡定 梅月祥 (36)

畅游天下

雁荡秀色 施 行 (37)

南非行 王立人 (38)

知识卡片

“有意无意”发信号 (39)

中医眼中的健康标准 (40)

饮食保健

每天如何吃20种食材 (41)

生活之友

不要买深色的塑料杯 (42)

心理导航

沉思有益健康 (43)

养生之道

驱寒保暖 远离疾病 (44)

闲情雅趣

馒头波尔卡 曹智堂 (46)

激情岁月

邓妈妈来了 吴克强 (47)

艺林漫步 瞿 若等 (48)

封面：喜气洋洋

华 民 摄

封二：图文传真

封三：长宁区老干部摄影选

封底：楠溪晨曲

许冠庠 摄

深入贯彻习近平总书记重要讲话精神 进一步做好老干部工作

——在全国离退休干部“双先”表彰会上的讲话

□ 中共中央政治局常委 刘云山

我就贯彻落实总书记重要讲话精神、进一步做好老干部工作，讲几点意见。

一、始终牢记老干部的历史功绩，倍加珍惜老同志创造的宝贵精神财富

党和人民事业是在艰辛探索中开拓的，是一代又一代接力推进的。重温党和人民走过的历程，我们深切感到，党和国家的一切成就，都凝结着老同志的开拓和奉献，饱含着老同志的创造和积累，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。

千千万万老同志在革命、建设、改革事业中展现的人格力量，始终是我们党的宝贵精神财富。老同志身上体现着爱党忧国为民的高尚情怀，对理想信念矢志不移，对党和人民无限忠诚，时刻牵念国家和民族前途，始终保持共产党人的价值追求。老同志身上体现着党的优良传统和作风，敢于坚持真理、坚持原则，勇于开展批评和自我批评，自觉与群众同甘共苦，脚踏实地干事创业，始终保持共产党人的鲜明本色。老同志身上体现着对党和人民事业的责任担当，始终铁肩担道义，不计个人得失、不惧艰难险阻，创造出了无愧于历史、无愧于时代、无愧于人民的业绩。老同志身上体现着生命不息、奋斗不止的精神品格，从工作岗位退下来之后，依然保持革命热情，可以说是奋斗了一辈子、奉献了一辈子。

我们一定要在历史接续奋斗中把握正确的前进方向，在继承先辈优良传统中坚定走向未来的信念，把老同志的宝贵精神财富在

全社会发扬光大，更好地凝聚起实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦的强大力量。

二、大力弘扬尊老敬老的光荣传统，真心真意地关怀关爱老同志

敬田有谷，敬老有福。尊老敬老是中华民族的传统美德，也是我们党的光荣传统。党中央始终把做好老干部工作放在重要位置，在长期实践中确立了一系列方针原则和政策措施，形成了具有鲜明中国特色的老干部工作理念和思路，对做好老干部工作具有长期指导意义。

贯彻落实党中央的方针政策、做好老干部工作，我感到，关键是弘扬尊老敬老的光荣传统，保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事。要发自内心地礼敬和尊重老干部，把老同志的历史贡献和功勋业绩铭记于心，工作上征求老同志的意见、发挥老同志的作用，充分调动老同志继续为党和人民奉献的积极性、主动性、创造性。要以一颗真诚的心，像对待自己亲人一样对待广大老同志，周到细致地做好工作，既关心老同志的身体健康，又满足老同志的精神需求，加强面对面的心灵沟通，把工作做到老同志的心坎上。要坚持从一件件具体事情做起，认真落实社会服务优老、惠老的相关政策，推出更多利老、便老的具体措施，特别是关心关注那些有特殊困难的老同志，多做雪中送炭、排忧解难的工作，让老同志生活得幸福安康。

三、重视发挥老同志的作用，激励广大离退休干部为党和人民事业增添正能量

第一，发挥好老同志在坚定人民理想信念、加强思想政治引领方面的重要作用。希望广大老同志继续带头学习党的理论和路线方针政策，带头坚定道路自信、理论自信、制度自信，带头遵守党的政治纪律、组织纪律、宣传纪律，自觉同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致，以自己的模范行动影响和带动广大干部群众，坚定人们在党的领导下走中国特色社会主义道路的信念信心。

第二，发挥好老同志在全面深化改革、全面推进依法治国方面的重要作用。希望广大老同志继续发挥自己的优势和专长，多做凝聚改革共识的工作，多做坚定改革信心的工作，多为破解改革发展难题建言献策，积极推动全面深化改革任务的落实。要大力促进法治中国建设，带头学法尊法守法用法，带头树立法治理念、弘扬法治精神、推动法治实践，努力做社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者。

第三，发挥好老同志在培育和弘扬社会主义核心价值观方面的重要作用。希望广大老同志继续当好社会主义核心价值观的火炬手，传好中国精神的接力棒，推动全社会形成奋发向上、崇德向善的良好风尚。希望广大老同志一如既往地关心下一代，支持和参与青少年思想道德建设工作，坚持不懈向青少年讲历史讲传统、传思想传精神，帮助青少年扣好人生的“第一颗扣子”、树立正确的世界观人生观价值观，努力成为中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人。

第四，发挥好老同志在弘扬优良作风、推进从严治党方面的重要作用。希望大家继续担当爱党、忧党、兴党、护党的政治使命，发挥好密切联系群众的作用，发挥好对年轻党员干部的传帮带作用，发挥好在党风廉政方面的监督作用，推动作风建设深入开展，为增强党的创造力凝聚力战斗力作出新的贡献。

四、推动老干部工作改进创新，进一步

提高服务和管理水平

推动老干部工作改进创新，首先要树立全局视野，把老干部工作纳入全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国总体部署来思考，纳入中国特色老龄事业来谋划，纳入党的建设制度改革来推进，切实把握好老干部工作在全局工作中的定位。

推动老干部工作创新，目的是提高管理水平、工作水平，出发点和落脚点都要放在更好为老同志服务上。要始终立足基本国情，坚持从实际出发，注意同其他相关方面改革的统筹协调，把握好改革的时机、节奏和力度，做到积极而又稳妥，切实维护好老同志权益，让广大老干部安心、舒心、暖心。

加强离退休干部党组织建设，是做好老干部工作的关键所在。各级党委要从巩固党的执政基础、执政地位的高度，加强离退休干部党组织建设，充分发挥其组织老同志、凝聚老同志、服务老同志的战斗堡垒作用。要把加强思想政治引领作为离退休干部党组织建设的重中之重，注重用好传统思想教育阵地，充分发挥新型网络平台作用，深入细致做好思想政治工作，引导广大老干部认真学习、深入理解、坚决拥护党和政府的重大决策部署和方针政策。要结合老干部队伍的特点，积极创新老干部党组织的设置和工作方式，丰富活动内容、活动形式，增强党组织生活的政治性、原则性和吸引力、感染力。确保老党员离岗不离组织、流动不流失、退休不褪色。要注意总结创建离退休干部基层服务型党组织的好经验好做法，积极探索老年社团党建工作的新途径新办法，不断拓展离退休党员发挥作用的领域和空间，更好地把广大老同志凝聚在党的周围。

五、切实加强领导，为做好老干部工作提供有力保障

老干部工作是党的组织工作和中国特色干部人事工作的重要组成部分。新形势下，老干部工作只能加强、不能削（下转第9页）

求真务实 开拓进取

不断开创老干部工作新局面

——在全国老干部局长会议上的讲话

□ 中组部常务副部长 陈 希

总结2014年工作，我们体会，做好新时期老干部工作，必须树立全局视野，把握好老干部工作在全局工作中的定位，更好地融入大局、服务大局；必须坚持改革创新，自觉适应老干部工作环境、对象的新变化，积极探索服务和管理的新途径新办法，与时俱进推动老干部工作发展；必须发扬务实作风，从离退休干部实际出发，满腔热情地办实事办好事，确保老干部各项待遇落实，真正做到让党放心、让老同志满意。

2015年老干部工作，重点要抓好以下几项工作。

一、深入学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神

一要深刻领会对老干部工作特殊重要地位的重要论述。二要深刻领会对老同志保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事的重要要求。三要深刻领会激励老同志为党和人民事业增添正能量的重要任务。四要深刻领会老干部工作要可持续推进的重要判断。在保持政策连续性稳定性的同时，不断创新理念思路、完善制度机制、改进方式方法、整合资源力量，积极稳妥推动老干部工作创新发展。

二、按照从严治党要求加强离退休干部“两项建设”

一要进一步明确责任、落实责任。要进一步明确和落实离退休干部党建工作的主体责任，以责任传递压力，以压力推动落实。要全面落实中组部关于加强和改进离退休干

部党支部建设的意见，强化党委（党组）主要领导的第一责任人职责，细化组织部门和老干部工作部门抓党建的具体职责，建立健全党建工作责任制。组织部门要将离退休干部党组织建设纳入党建工作总体规划，做到与在职人员党组织建设工作同部署、同规划、同考核。老干部工作部门要将离退休干部“两项建设”作为老干部工作的一项重要任务，配合党委组织部门抓好抓实。要认真总结推广一些地方和单位依托老干部工作部门设立离退休干部党委、党工委的经验做法，进一步充实专职党务工作力量，确保“两项建设”有人抓、有人管。要探索建立符合离退休干部党组织、党员队伍特点的考核评价办法，强化党建工作考核，对组织部门和老干部工作部门负责同志的考核，也要看抓离退休干部党建工作情况，以严格的考核推动党建责任落到实处。

二要坚持思想建党和制度治党同向发力、同时发力。要从老干部工作实际出发，坚持思想教育和制度约束紧密结合、刚柔相济，思想教育要结合落实制度规定来进行，抓住主要矛盾，不搞空对空；制度建设要广泛听取老同志意见，增加对制度的思想认同，提高制度的执行力和约束力。要毫不放松地抓好对老干部的思想政治引导，坚持以理想信念和党性教育为重点，组织离退休干部深入学习党的十八大和十八届三中、四中全会精神，深入学习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、理想永存。要把严守政治纪律和政治规矩作为底线要求，引导老同志始终与党中央保持高度一致，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。对离退休干部违规占用办公用房、违规用车、未经批准到企业兼职任职和参加社会组织等问题，依据相关政策作出妥善处理。要加强制度建设，建立健全党内关怀帮扶机制，完善和落实离退休干部党支部组织生活、理论学习、收缴党费和流动党员教育管理等制度规定，对于身体条件允许的老同志，在参加组织生活和集中学习方面要严格要求，使他们始终处于党组织的教育管理服务之中。

三要进一步推进工作创新。要按照总书记的要求，深入研究工作实践，准确把握内在规律，积极推进思想理念、工作内容和方式方法创新，切实解决不愿对老同志思想政治工作提要求和党支部活动方式单一刻板、内容枯燥乏味等问题，不断提高“两项建设”的整体水平。要加强离退休干部基层服务型党组织建设，组织老同志力所能及地开展志愿服务、互助服务等，不断拓展老年党员发挥作用的领域和空间。要结合老同志的身体特点、居住情况和兴趣爱好等，创新党组织活动方式，切实增强党组织活动的吸引力影响力。

三、扎实开展老同志为党和人民事业增添正能量活动

一要从爱党、忧党、兴党、护党的高度进一步深化对活动的认识。真正从思想上重视起来，把这项活动设计好谋划好组织好。

二要着眼发挥“四个作用”，找准开展活动的着力点。组织引导老同志自觉担当党的科学理论的宣传员、支持改革的带头人、社会主义法治的崇尚者、社会主义核心价值

观的火炬手、党的优良作风和中华民族传统美德的弘扬者。

三要立足发挥老同志的独特优势，积极开展活动载体。开展丰富多样的宣传教育活动。开展各种形式的建言献策、结对帮带活动。开展有关听证评议、纠风督导等活动。

四、满腔热忱做好老同志服务管理工作

一要突出服务管理重点。要进一步健全和完善离休干部“三个机制”，加大财政支持力度，保证离休干部“两费”按时足额发放；探索建立医药费的统筹标准与离休干部就医需求、与经济社会发展水平相适应的增长机制；更加重视国有改制、易地安置和有特殊困难的离休干部。要注意加大对空巢、独居、失能和重病老同志的关心照顾，建立健全特困帮扶机制，加强紧急救助和便老助老服务，加强人文关怀和精神慰藉，让老同志安心、舒心、暖心。

二要创新服务管理方式。要着眼社会化服务管理的目标，积极探索利用社会资源、社区力量做好离退休干部的服务管理工作，不断完善“四就近”平台，走出一条区域联合、条块结合、资源共享的新路子。要建立健全单位、社会、家庭相结合的服务管理工作机制，统筹政府公共服务、购买服务、社会服务、志愿服务、市场化服务，着力构建多层次、多元化、可选择的服务体系。

三要形成服务管理合力。进一步明确和完善老干部工作部门牵头抓总的职能，理顺关系、整合资源，形成服务管理的工作合力。同时，要充分发挥老干部工作领导小组的职能作用，进一步提升老干部服务管理工作的质量和效率。

五、重视加强老干部工作部门自身建设

努力把各级老干部工作部门打造成敬老、爱老、为老、助老的品牌部门，把老干部工作队伍建设成一支讲政治、重感情、业务精、作风好、老同志信得过的过硬队伍。一要增强服务意识，二要加强能力建设，三要注重关爱激励。（本刊有删节）

牢记总书记的嘱咐和厚望

□ 杨德广

乘飞机来北京，不知道多少次了，不是参加业务会议，就是学术活动，但心情从来没像这次这样兴奋，这样充满了期待，因为这次，我是作为参加“全国离退休老干部表彰大会”的两名上海代表之一来到北京的。

下榻以后，就听说习近平总书记也有可能出席明天的会议。我心想不大可能吧，总书记日理万机，又出国访问刚回来，哪有空参加表彰大会。但内心期待这一说法是真实的。激动的心情难以平静。

晚上，总书记第二天上午要接见与会代表的消息，在代表中间已经不胫而走，一些具体细节，把“据说”“可能”这些词逐一消解了，也把我一天的旅途疲劳，化

为了云烟。一心思索，如何近距离地目睹总书记的风采，如何当面向总书记问个好，以表达我的崇敬之情。我静静地坐在书桌旁，认真研究着会务组印发的“全国离退休干部‘双先’表彰大会代表合影站位图”。参加会议的每位代表的名字都标注在站位图上，中央领导同志及部级领导坐在最前排，后面有5排，每排70人，我们上海的两位代表很幸运地被安排在第一排中右侧，离中央领导同志的座位很近，只隔10人左右。按常规，中央领导同志在合影前要与第一排的代表一一握手，我想，习总书记和我握手时，我一定要说：“总书记您好。”这是对总书记发自内心的由衷地问候和敬仰。“总书记您好”，蕴含着人民群众对习近平、党中央的深厚情感。当然，对于我来说，除了向他本人问好以外，还要请他代我、代上海师大的全体师生，向彭丽媛问好。因为彭丽媛是我校兼职教授，是一位德艺双馨的歌唱家。媒体在介绍彭丽媛简历的时候，都是写上了“上海师范大学兼职教授”这一头衔的。今年我校60周年校庆，她还专门发来贺信，这是我们这所地方高校的荣誉。今天，面对这样近距离的“带信人”，怎能不表示我们上师大人的感谢呢？

26日早晨8点，我们早早地来到了人民大会堂三楼

金色大厅。气势恢宏的《长江万里图》和《黄河—母亲河》等一幅幅吸引眼球的画作，令代表们驻足观赏，争相拍照留念。9点27分，代表们按指定位子排好队，整齐地站立在合影架上，全场悄无声息，等待激动人心时刻的到来。9点30分整，习总书记一行，从左边门进入金色大厅了。总书记高大的身驱，迈着稳健的步伐，向代表们挥手走来，顿时，全场响起热烈掌声。总书记与其他中央领导同志一道，从左向右与第一排的“双先”代表一一握手。当他快走到中间预留给他的座位时，我以为工作人员会请他坐下，与代表合影，但他没有停步，显然是要与第一排每个代表都握手。此时我才确信无疑，总书记会与我握手。我又把昨晚准备好的话默默背了一遍。终于，总书记来到我的面前，他伸出大手与我的手握在一起了！此时此刻，一股暖流直冲心头，早就憋在肚里的问候脱口而出：“总书记您好”，他回答“好，好”。我紧接着说：“请代向彭丽媛老师问好，她是我们上师大的兼职教授。”总书记显得特别高兴，微笑着说“好，好”以后，又特地关心地问了我一句，“噢，你是上海师大的。”我说：“是的。”本来，我想再趁机为彭丽媛老师对我们学校的关爱表示点什么，但

其他代表的手已伸向总书记，我无法再占用总书记更多的时间了，但我已满足了。我代表上海市“双先”老干部表达了对总书记的问候，也代表上海师大师生员工，向彭丽媛教授问了好。我相信托总书记的口信，一定会带给彭丽媛老师的。

习总书记、刘云山、张高丽、赵乐际、马凯等中央领导同志与第一排“双先”代表握手后，才坐下来与300余名代表及各地老干部局局长合影。合影完毕，总书记立即起身，面对我们，发表了即席讲话。

这是我一生最难忘的一刻，也是最幸福的一刻。虽然时间不长，但他言简意赅，热情澎湃，情真意切，语重心长，令全体代表无不感动。习总书记说，他是主动要求参会的。原定24日的大会，推迟了两天，就是等

总书记安排出时间。他深情地说：“听说要开这个会，我想一定要来看望大家”！他说：“老干部工作在我们党的工作中具有特殊重要的地位，这是中国特色，外国是没有的”，“广大离退休干部是党和国家的宝贵财富，老同志对党中央的大政方针给予了普遍认可，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”。他还引用了唐朝诗人刘禹锡的“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的诗句，“希望广大老同志珍惜光荣历史，永葆政治本色，继续以身作则，弘扬党的光荣传统和优良作风，继续为实现两个一百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴作出积极贡献。”

习总书记铿锵有力的讲话，久久回旋在脑海。这不

是总书记和党中央对全国每一位老同志的厚望和要求吗？

回到宾馆，代表们仍然兴奋不已，热烈讨论总书记的重要讲话，纷纷表示决不辜负总书记的殷切期望。在兴奋之余，我感到身上沉甸甸的。如果说刚来参加会议时，是一种光荣感和荣誉感，那么听了总书记语重心长的讲话后，增添了一种责任感和使命感。我一定不辜负总书记的厚望，要在有生之年，始终保持共产党员“全心全意为人民服务”的本色，坚定不移地拥护党的路线和方针政策，继续努力学习，努力工作，为我国教育事业发展贡献自己的力量。

（作者系上海师范大学原校长，此次获评“全国离退休干部先进个人”）

（上接第5页）弱，只会加强、不会削弱。各级党委和政府要认真贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，深刻认识老干部工作的特殊重要意义，切实把老干部工作摆在重要位置，加强统一领导，加强工作指导。党政主要负责同志要真诚关心老干部工作，带头联系老同志，及时研究解决工作中的重大问题。各级老干部工作领导小组要充分发挥统筹协调、组织谋划、指导监督作用，各级组织人事部门要加强具体指导、抓好贯彻落实。老干部工作部门要进一步找准定位、发挥职能作用，经常听取老同志的意见建议，经常与相关部门沟通协调。有关方面研究制定涉及离退休干部的政策措施，要充分听取老干部工作部

门的意见，增强工作针对性，形成工作合力。

各级党委和组织人事部门要真正重视、真情关心老干部工作者，选好配强工作力量，注重加强教育培养，着力建设一支讲政治、重感情、业务精、作风好、老同志信得过的老干部工作队伍。各级老干部工作部门要切实加强自身思想建设、组织建设、作风建设，提高政策运用能力、开拓创新能力和管理服务能力，推动形成敬老、爱老、为老、助老的良好氛围。广大老干部工作者要自觉践行“三严三实”要求，增强责任意识、大局意识、服务意识，努力锤炼过硬作风，不断提高服务老干部的工作水平。（讲话本刊作了删节）

金色夕阳行 争当六大员

□ 杨浦区四平路社区（街道）党工委

近年来，杨浦区四平路社区（街道）党工委以区域化党建和基层服务型党组织创建为抓手，积极开展“金色夕阳行、争当六大员”主题活动，动员引导社区内的离退休干部特别是退休干部参与到社区建设中来，促进了人文四平和谐社区建设。

一、加强党的领导，有序推进“争当六大员”活动

一是抓组织建设。街道成立了由党工委书记任组长，相关科室部门为成员的离退休干部发挥作用工作领导小组，并将其列入重要议事日程及街道年度工作的总体框架中。健全“1+23+X”机制，依托居民区党委和综合党委，逐步在23个居民区以及辖区学校、共建部队、“两新”组织、企事业单位成立相应的活动组织，不断延伸工作网络。二是抓制度建设。建立和完善信息互通、居民区考核评估等一系列工作制度，为离退休干部发挥“六大员”作用提供了经费、场地和组织保障。三是抓队伍建设。通过“金色夕阳行”活动，按照“一个组织关系，多种组织形式”的要求，广泛发动社区以退休干部为主的离退休干部参与到“争当六大员”中来。组建了24支志愿者队伍，参加人数近2000人；各居民区共组建60多个活动小组，参加人数近千人。

二、广泛动员参与，积极营造“六大员”良好氛围

一是搭建宣传交流讲台。充分利用媒体，大力宣传离退休干部在社区发挥作用的先进事迹。定期召开表彰会，制作社区老干部发挥作用展板在街道和居民区进行巡回展示，激发离退休干部服务社区的热

情。二是搭建综合引导平台。积极动员、鼓励离退休干部参与基层服务型党组织创建。通过培育宣传平台载体，已吸纳117名离退休党员、支部委员、党小组长担任居民区党总支委员，226名离退休干部担任楼组长，68名离退休干部在业委会任职。三是搭建志愿服务舞台。依托社区志愿服务中心、文体团队、老年协会等平台，组织离退休干部积极主动参与志愿者服务行动，参加社区代表大会和居民小区自治管理听证会等，并吸纳社区离退休干部代表参与社区政风行风评议监督、文明小区巡查、学习型社区建设活动，激发他们参政议政的热情。

三、立足社区实际，充分发挥“六大员”表率作用

一是深化“三区联动”，关爱青年健康成长。积极发挥离退休干部的政治优势、专业知识和社会威望，深入居民社区、大中小学校区、部队营区、科技园区、企业商区，上党课、作报告、谈心座谈，勉励年轻一代牢记历史、永远跟党走。二是依托“五心联盟”，促进社区和谐稳定。在“亚信”峰会、“双创”工作、党的群众路线教育实践活动期间，我们整合“五心联盟”（党员服务中心、文化活动中心、综治工作中心、事务受理中心、卫生服务中心）资源，引导离退休干部立足社区实际，参加治安巡逻、小区卫生、精神文明建设等志愿活动，争当关心社区建设的有心人。三是凸显品牌特色，大爱无疆奉献爱心。2004年至今，先后有五批社区离退休干部与中学生组成97个模拟家庭，关心学生学习和健康成长。

七宝镇党委以品牌项目为抓手，深入挖掘社区离退休干部人力资源，充分发挥老同志的经验优势，注重社区老干部品牌项目建设，有力地推动了“六大员”主题活动的深入开展。

一、健全网络，精心动员部署

七宝镇党委积极加强网络化管理，形成全方位、多层次的工作格局，成立了以镇党委副书记为组长，镇党委组织人事科、社事办、妇联、老龄办、司法所、社会建设工作党委、社区学校、文体中心、居民区党总支和老干部工作室共同参与的老干部领导小组，建立了上下联动机制。积极发挥离退休老干部党性觉悟高、群众意识强的优势，结合老同志自身的宝贵经验和工作方法，以“共筑中国梦，争当六大员”活动为抓手，将“六大员”活动纳入常态化工作范畴。

二、搭建平台，创建品牌项目

1、搭建春英老舅妈工作站，争当和谐社会的促进员。在镇党委牵头下，七宝春英老舅妈工作站成立了一支由29名老同志组成的志愿者队伍。工作站致力于促进家庭和睦、社会和谐，以提供家庭婚姻、子女教育、邻里关系方面的法律、健康、心理咨询与疏导为工作目标，坚守微笑、倾听、疏

导、保密、团队、学习等工作原则，有效促进社区和谐发展。

在镇党委的支持下，工作站组织6位热爱社会公益的青年同志成立了“小舅妈”志愿者队伍。“老舅妈们”手把手地传授调解技能，提高青年同志的能力。

2、组建志愿者讲师队伍，争当教育后代的辅导员。

推进『六大员』 以品牌项目为抓手 活动开展

闵行区七宝镇党委

员。社区学校成立了一支拥有40多名离退休老干部志愿者的讲师团。老同志们乐于奉献，精擅专业，善于教学，开展讲座，成为党委开展精神文明工作的一个延伸，也是社区思想教育的一个重要平台。

3、组建文体团队，争当社区文化的倡导员

镇党委根据老年群体对精神生活不同的爱好和需

求，邀请30余名离退休干部作为“带头人”，成立了乒乓队等10支队伍，老同志们为镇群众文化体育运动的蓬勃开展起到了积极作用。

30余名离退休干部分别带领各自的团队深入居民区，吸引更多有相同兴趣爱好的老年人一起参与文体活动。

三、完善机制，推进常态化管理

镇党委通过建立健全引导机制、激励机制、宣传机制、平台和渠道机制，将发挥老干部作用纳入老干部工作绩效考核管理内容中去。同时，为扎实推进“六大员”主题活动进入常态化管理，将着重做好以下工作：

一是积极组织各项活动，丰富活动载体。以群众需求为本，在社区开展内容丰富、形式多样的活动。以离退休老干部示范引领为主，带动群众骨干共同参与其中。

二是充分挖掘老同志优势，充实活动队伍。通过组织活动，充分挖掘离退休老同志的优势和潜能，鼓励动员更多的老同志参与到“六大员”活动中，进一步充实骨干队伍。

三是形成常态化运作，营造活动氛围。以品牌项目为抓手，推动品牌项目常态化发展，通过离退休干部的带头，吸引更多居民群众参与，形成“老有所乐、老有所为”的良好社会氛围。

授其所宜 适其所需

用两步四法探索“文化育老”工作机制

□ 虹口区委老干部局

近年来，随着物质生活水平的不断提高，老干部的精神文化需求日益增长。对此，我局坚持需求导向，积极创新工作方式，探索推出“两步四法”工作法，努力为老干部提供各类文化产品和服务，引导老干部为党和人民事业增添正能量。

“两步”把方向

细分需求。经调查研究，梳理分析，老干部的精神文化需求大致可分为四大类。一是政治理论类，包括时事政治、国家政策等内容。这类需求基本平稳，但却是落实老干部政治待遇的重要方面。二是专业知识类，包括医疗保健、法律维权等内容。步入“双高期”后，老干部的这类需求增长强劲，但这恰恰是我们工作的短板。三是兴趣爱好类，包括唱歌跳舞、书法绘画等内容。这类需求对软硬件的要求不高，可以大有作为。四是价值实现类，涵盖老干部发挥作用的各

方面。作为一个特殊的群体，老干部具有为党和国家再作贡献的愿望和能力，关键是要适宜适度。

合理定位。为解决好老干部日益增长的精神文化需求与老干部工作部门资源相对有限的矛盾，我局提出，一是充分发挥职能部门作用，通过对内挖潜，软件升级，把自己的事情进一步做好。二是依托老干部工作协作机制，发挥牵头抓总的作用，通过对外借势，整合各相关部门资源，把联手的事情进一步做实。三是提倡“政府购买服务、社会组织承接”的工作理念，通过花钱买服务，把该做的事情进一步做足。

“四法”重落实

“集中+分散”，深化老干部政治理论学习。通过坚持每年组织开展区情通报会、形势报告会、读书班等集中学习活动的同时，同时督导各街道开展社情通报，指导各离休干部党支部日常学习等形式，为方便出行的老干部提供集中学习、交流感情的平台，使他们及时了解国情市情区情，知晓党的最新理论成果和重大政策，正确认识改革、支持改革、拥护改革。同时，深化社区理论学习小组建设，倡导老干部就近3—5人一组，围绕党支部的学习提示开展政治理论学习；深化送学上门活动，为行动不便的老同志送上理论学习书面材料和视频资料；深化各类报刊杂志征订工作，使老干部不出家门便知天下事，确保了政治理论学习的全覆盖。



区委书记通报区情



广中社区老年论坛增活力

“市场+志愿”，满足老干部对专业知识的渴求。近年来，我局主动走向市场，运用市场手段，向社会组织和个人购买专业类服务。为提高区老干部大学的教学质量，先后聘请了一批工作经验丰富、年龄稍长的教师，为老干部教授英语、电脑等专业知识。目前，区老干部大学共开设各类主题班6个，基本满足了老同志的个性需求。对受老同志欢迎、但难以引进落实的活动，试行由政府买单的形式，为老干部提供相关文化产品。如，每月组织老干部聆听科普大讲坛，每周组织音乐欣赏等活动。同时，积极借助区科技、司法等部门资源，采取志愿服务的形式为老干部提供服务。近两年，通过委托，由4家律师事务所组成的工作团队和由区心理咨询师协会支持，在活动中心成立的“法律随行”工作室和“亲情相伴”工作室，定期组织讲座和沙龙等活动，为老干部提供心理辅导、法律咨询、法律维权等服务。截至目前，受益老干部达800余人次。

“主题+载体”，组织老干部开展文化娱乐活动。近年来，我局坚持“大型活动主题化，小型活动经常化”，结合市局要求，每年组织开展1至2个主题庆祝活动，以组队参加活动为纽带，组织有共同兴趣爱好的老干部参与节目，让他们在演出筹备、汇报演

出的过程中，享受活动带来的乐趣。同时，我局重点加强各类活动载体建设，为老干部提供更多寓教于乐、健康向上的文娱活动。依托区老干部活动室，组建摄影、编织等9个兴趣组队每周开展活动，并组织他们深入社区进行作品展示、文艺演出等活动，吸引更多老干部参与。指导各街道老干部工作部门，依托社区文化活动中心，鼓励老干部积极参与社区群众性活动团队及在家门口开展的各类文化活动。

“传统+践行”，适宜适度发挥老干部积极作用。发挥老干部对经济、社会发展的促进作用是文化育老工作的更高境界。近年来，我局先后组织开展了“走进老同志，记录口述历史”、“听爷爷奶奶讲故事”等主题活动，组织广大青少年现场聆听老干部的感人事迹，并通过加强宣传报道和组织“五老”讲师团实地宣讲等形式，大力弘扬老同志的优良作风和光荣传统，让这些作风和传统在更多人的心灵扎根、开花、结果。同时，我局通过组织开展“同心共筑中国梦”、“争当六大员”等活动和关心下一代工作，引导老干部带头践行社会主义核心价值观，鼓励他们为全面深化改革、建设小康社会、实现伟大“中国梦”奉献政治经验和聪明才智，努力做时代主旋律的传播者。

（执笔：陈 东）



亲情相伴工作室活动

聚焦热点

关注细节

完善服务

□ 宝山区委老干部局

多年来,宝山区在离休干部医疗服务方面,先后建立了年度体检制度,建设了老干部病房,并按照“三个一点”原则,给予离休干部特殊医药费补贴。目前,离休干部的平均年龄85.7岁,已经普遍进入“高龄期、高发病期”,医疗服务成为他们最关心最直接最现实的问题之一。面对“双高期”形势,之前建立的有关制度、形成的一些做法还适不适合老同志实际需求?医疗服务工作还有没有可以改进的地方?带着这些问题,区委老干部局在教育实践活动中,结合“三个必访”(春节、高温必访,老干部生病住院必访,老干部家中有特殊情况必访),专门听取老同志的意见建议,并有针对性地从小处入手,进一步完善有关工作,努力将好事办好、办实事。

年度体检追求个性。“每年体检一次,蛮好!但一大早赶到医院,再集中排队体检,年纪大的人感觉比较累。”一些老同志这样反映。得知这一情况,区委老干部局在与区有关部门和医院协商的基础上,决定开展离休干部个性化年度体检:在统一费用标准的前提下,老同志可以根据自身情况,在“就近体检”、“住院体检”以及传统的“集中体检”等体检方式中“三选一”。去年是完善体检工作的第一年,老同志选择“就近体检”的占19.5%,选择“住院体检”的占12.7%,选择“集中体检”的占67.8%。从了解到的情况看,老同志对这种菜单式的个性化体检服务比较满意。

住院治疗力求方便。“相比十年前,现在住院明显多了,有关医院的老干部病床比较紧张,老干部局是不是能帮着协调协调?”对此,一方面,区委老干部局及时将老同志的想法转达给区有关部门和医院,希望进一步完善方便离休干部就医工作,加强

老干部病床建设和管理工作。另一方面,区有关部门积极向市有关部门反映,争取上下联动,妥善解决老同志住院难问题。去年,市有关部门印发《关于进一步开展方便离休干部就医延伸工作的通知》,明确在大场医院增设20张老干部病床。如此一来,不仅缓解了淞宝地区老干部病床紧张问题,还优化了老干部病床的地域布局。

医疗补助讲求及时。“组织上给老同志特殊医药费补贴,我们很感激。不过,我们年纪大了,补贴费最好能快一点发放。”老同志的意见既是鼓励,更是鞭策,老干部工作必须只争朝夕,才能不留遗憾。为此,区委老干部局及时与区财政局协商,完善离休干部特殊医药费补贴审核、发放办法,明确将原来每年结算一次调整为每季度结算一次,进一步提高了特殊医药费补贴发放的效率,让老同志吃了颗“定心丸”。



龚家坤摄影

“六大员”为基层党建添砖加瓦

□ 嘉定区嘉定新城（马陆镇）党委

在“争当六大员，共筑中国梦”主题活动中，嘉定区嘉定新城（马陆镇）结合“零距离服务群众”项目和群众路线教育实践活动，积极组织引导全镇2500多名离退休干部，立足社区发挥作用，积极参与服务型党组织建设，助推了基层党建转型发展。

强筋健骨舞龙头

为切实发挥老干部“六大员”作用，新城党工委（镇党委）从加强组织领导、完善工作机制入手，建立健全工作体系，做到领导部署到位、协调推动到位、关心支持到位，为推进主题活动强筋健骨，舞起龙头。

加强组织保障。成立了以新城党工委（镇党委）副书记为组长的活动领导小组，统筹指导主题活动有序推进。按照“上下贯通、左右相连”的要求，各职能部门和基层单位探索成立了相应活动组织，努力形成镇党委统一领导、职能部门综合协调、基层单位主动对接的三级网络体系，使活动开展形成合力。

完善制度建设。建立健全了联席会议、工作通报、座谈交流、学习培训、检查督导等一系列工作制度，提升了参与主题活动老同志的能力和水平。同时，鼓励引导老干部将“12345”、“民情需求表”等征询到的意见建议纳入争当“六大员”主题活动中，以群众需求为导向，确保主题活动实实在在为群众服务。

注重思想引导。通过专题动员会、宣传栏、走访、座谈等形式，搞好宣传发动，深化老干部在群众工作中的责任感和使命感，主动做好从“被服务者”向“服务者”的思

想转变，保证老同志以积极的态度、饱满的热情参与活动，自觉发挥自身优势和能量。

创新载体搭舞台

新城党工委（镇党委）积极搭建活动平台，坚持“六为先、六突出”，激励老干部带头示范做表率，坚定信念保本色，他们在主题活动中发挥先锋模范作用创造好条件、搭建好施展才华的舞台。

以学为先，突出引领，当好党的政策宣传员。先后举办了“中国梦的内涵”、“当前改革开放评析”等专题讲座，组织开展“三强三树三促”活动，做到“实学”。通过“菜单式选学”送学上门，定期将各类政策要求通过短信平台推送等形式，探索“活学”。通过开展民主座谈会、老干部恳谈会、休闲阅读会等方式，交流学习体会，增强服务意识，达到“深学”。在自学深学精学的基础上，许多老同志深入居民区、学校进行党的政策宣讲，效果良好。

以德为先，突出榜样，当好社会道德示范员。组织老干部参与“党员进社区、人人做公益”志愿行动，向各自居住地党组织报到并认领公益项目，用实际行动弘扬党员精气神。开展“雷锋精神代代传·十佳好人好事”、“邻里情深暖新城·十佳好邻里”等评选活动，寻找老同志中的“可爱嘉定人”、“美丽志愿者”、“嘉定好心人”，让老同志的良好形象引领道德新风尚。

以和为先，突出沟通，当好和谐社会促进员。开展“居委体验日”活动，安排老干部在各基层“民情直通站”坐堂问诊，当一天“小巷总理”。组织安排老干部在“党代

表工作室”接待群众来访，倾听群众意见，解决百姓实际困难，做一回“百姓接待员”。

以育为先，突出示范，当好教育后代辅导员。安排老干部以亲身经历讲授“如何成为一名合格的共产党员”党课、“我的中国梦”主题教育课等，让年轻党员深刻接受爱党爱国爱家乡教育，传承革命精神。发动老干部积极参与关心下一代工作，通过思想道德讲座、社会实践活动等方式，开展各项关爱未成年人活动，用社会主义核心价值体系引领青少年。以《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》等内容开展法制讲座，借助真实案例增强青少年法律意识。

以创为先，突出促进，做好社会风气监督员。以解决“四风”问题为切入点，由老干部严格监督党员干部作风转变、机关部门制度落实，切实履行“两代表”评议职责，行使好“监督权”。通过社区招募的形式，现有40余支志愿者服务队伍中都有老干部的身影。通过定期开展监督活动，纠正社会中的不良风气，弘扬了党员的纯洁性和先进性，发挥了“正能量”。

以活为先，突出内涵，做好社区文化倡导员。开展以“追梦，我们与书香同行”为主题的党员学习月活动，开设由老干部指导的铸造精油皂、剪纸、插花等不同的DIY课程，以及有老干部参与的“我们的春晚”、“读书美丽人生”等活动，营造了积极向上的文化氛围。开展了“身边的好党员”宣讲活动，从《党员新风》故事汇编中选取了10个最佳感人小故事，由老干部宣讲团开展巡回宣讲，形成了典型引领的辐射效应。

注重长效伸触角

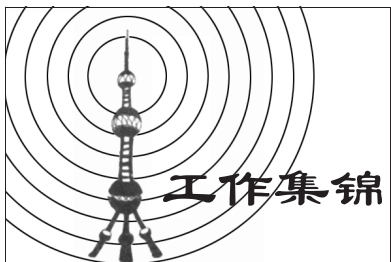
在主题活动中，新城党工委（镇党委）注重长效机制，整合多方资源，让离退休干部融入社区、融入团队、融入群众，将服务触角延伸到居民家门口，有效提升了基层党组织服务群众的能力和水平。

发挥“啄木鸟”精神，提高社会管理成效。我镇于2005年成立市民巡访团，近年来，越来越多的退休干部积极参与其中，通过每月定期开展“三五”巡访活动，在全镇区域内巡查卫生、群租、违建等社会管理问题，为创建国家文明城区贡献力量。去年1-7月，全镇共发现问题700余条，发出督办通知书167份，均已整改。

发挥“夕阳红”余热，提升社区服务水平。我们以村、社区为重点，大力推进老干部服务阵地建设，搭建多个平台，把志愿服务做到居民家门口，实现了公益活动常态化、长效化。目前，全镇建有社区公益主项目18个、子项目17个。其中，老干部参与的希望社区“V爱计划”中的“便民集市”已形成固定模式，定期开展；包桥社区的“老陈故事汇”每月为群众开展一场时政、史实故事会；众芳社区的“爱心教室”由老干部轮值担任辅导员，为双职工子女提供晚托服务。

发挥“老党员”作用，促进社区和谐稳定。我镇多个社区建立了“党员接待日”制度，定期由退休老党员接待居民来访，为居民提供政策咨询、就业指导、法律援助等专业服务，切实为民排忧解难，让百姓需求、居民矛盾在第一时间得到化解。白银社区自去年4月推行“党员接待日”以来，已接访居民200多人次，为居民解决实际困难20多件，收集意见建议45条，已落实30条，真正把服务群众的“最后一公里”缩短为“零距离”。





☆青浦区 委老干部局积 极满足老干部 多元化需求

针对“后
双高期”特点，

青浦区委老干部局以精细化、个性化、亲情化服务，积极开展助医、助行、助听、助修实项目，满足老干部多元化需求。

在助医方面，多次与中山医院青浦分院、青浦中医院沟通协调，利用中山医院青浦分院改扩建契机，在新开辟的老年病房中专设老干部病床，在老干部病房增设老干部输液点，增添储物柜。在青浦中医院开辟老干部就医一条龙服务，缓解老干部就医、住院难问题。在助行方面，积极与区残联、区红十字会沟通联系，向老同志赠送轮椅、拐杖等助行器具89件，方便高龄和行动不便老同志出行。并会同科委科协，为每位老干部配备了一部北斗导航终端服务系统，保障老同志出行安全。在助听方面，联合区残联，为6位老干部安装或维修助听器7台，切实解决困扰他们的听力障碍，提高幸福指数。在助修方面，探索开展便利快捷的家电维修服务。当老干部遇到电视、冰箱、洗衣机等家用电器需要修理时，只需拨打报修电话，专业维修人员就会及时上门服务。在区建交委、房管局的支持下，还开展了应急维修进老干部家庭工作，切实解决老干部生活中的急难愁问题。（青讯）



☆杨浦区为老同志赠送平安礼物

老同志人身安全是老干部工作的头等大事，近年来，杨浦区委老干部局想方设法积极为老同志打造“平安工程”，日前，杨浦区又为老同志送上两份平安礼物。

在日前召开的杨浦区“敬老爱老助老”主题活动总结交流会上，市、区老干部工作部门领导向区属离休干部代表赠送了“灭火毯”。作为“敬老爱老助老”活动的一项实事工程，杨浦区向所有区属离休干部赠送了这份增进居家安全的平安礼物。在殷行街道举行的“孝亲敬老”典型故事演讲会上，上海华东实业有限公司董事长、党委书记、杨浦区人大代表庄正代表公司全体员工，向社区230多名离休干部赠送了爱心保健箱。

（张盛）



☆嘉定区开展“老少相约中国梦”系列教育活动

日前，嘉定区举行“老少相约中国梦”文艺汇演暨农民工随迁子女才艺展示会。区关工委副主任，区人大原副主任王品祺代表区关工委致辞。区委老干部局、区文明办、教育局、社建办领导出席活动。老同志代表和14所民办随迁子女学校领导、老师、学生代表参加了活动。与会领导为获奖学生颁发了证书和奖品。

文艺演出以中国梦为主题，以老少牵手为主要形式，通过歌舞剧、小品等精彩节目，展现青少年在老同志和社会各界关心下健康成长的风采，抒发了青少年爱党爱国爱社会主义的热情和追求中国梦的情怀。

据悉，嘉定区关工委为激发广大青少年为实现中国梦而勤奋学习的热情，与区教育系统关工委联合开展了“老少相约中国梦”系列教育活动，通过“我的中国梦”巡回讲座、老少同台演讲比赛、老少牵手书法比赛、老少相约文艺演出等活动，让青少年了解中国梦的内涵，了解中华民族追求中国梦的历程，让中国梦在青少年中生根发芽。同时，在区社建办（人口办）的支持下，在全区14所农民工随迁子女学校中开展了“老少牵手——让随迁子女梦想成真”系列活动，通过做文明礼仪小公民巡回讲座、随迁子女行为习惯好少年评比表彰、随迁子女才艺展示等活动，丰富了随迁子女的课余生活，提高了随迁子女的综合素养。（徐宏）

☆浦东新区塘桥社区为独居老同志安装“床垫式生命监测仪”

为准确掌握独居老同志的日常生活作息和身体健康等情况，日前，浦东新区塘桥社区（街道）老龄办委托技术研究部门，为南城辖区4位80岁以上独居老人免费安装“床垫式生命监测仪”。

该监测仪只需安放在床下，就能通过传感器多维地采集老人的睡眠信息，包括心率、呼吸率、翻身、离床等数据，通过分析，帮助改善睡眠质量，促进身体健康，提高生活品质。（南党支）

☆虹口区曲阳路街道为离休干部安装出门语音提示器

为防止离休老同志因记忆力减退，出门时忘记关闭家电开关、燃烧的炉灶等所引发

的安全隐患，近日，虹口区曲阳路街道东五居民区党支部联手社区“手牵手互帮站”，为辖区离休干部免费安装“红外电子语音出门提示器”。

该提示器安装在屋内大门处，只要有人靠近门口准备出门，提示器就能感应而自动发出提示音：“出门时关煤气、关电器、带钥匙，别忘记家中安全。”老同志使用后都说很实用。据悉，该电子语音提示器直线感应距离可达8米，可按照老人身高、活动范围调整角度，一般感应范围在60弧度内。只要有人靠近门边，提示音就会响起，夜间还可成为防盗“报警器”，为老同志的生活又添一份安全保障。（曲老）



☆市文广局老干部影评会凝聚正能量

日前，市文广局老干部活动中心举行电影《黄金时代》影评座谈会，来自徐汇区域的区委老干部局、市安全局、市检察院、市经信委、市交港局、市房管局、市建交委、市教卫工作党委等单位的老干部对影片进行了评论。同时，结合习近平总书记在中央文艺工作座谈会上的讲话精神，畅谈学习体会，表示坚决拥护党中央的文化战略思想。

据悉，市文广局老干部活动中心自2011年起，已多次举办影评会。通过座谈，既满足了老同志对文化事业的关注和文化精神生活的需求，凝聚了文艺工作正能量，又积极推进了文化养老和文化服务工作，深受老同志欢迎。（范剑云）

唱出健康和幸福

□ 陆定国

我是市绿化市容局一名退休干部，退休20多年来，我的最大体会是唱歌能唱出健康，唱出幸福。

中青年时代，本应是人生最美好的阶段，但肺病、胃病、心脏病、牙痛、头晕、耳鸣、感冒、腹泻等疾病时常困扰着我，我对自己的健康状况也感到十分悲观，认为能熬到六七十岁就不错了。

退休后，我参加了老年合唱团。开始只是作为一种兴趣爱好，填补退休生活的空虚。以后通过不断的学习、排练，经常参加单位、社区和市、区组织的各种大

型群众性文化娱乐活动演出，在充满快乐的团体中，我觉得生活充实了，疾病也离我越来越远了，体质和精神面貌都发生明显的变化，我成了一个健康的老人。我还拉着老伴一起参加社区组织的唱歌跳舞活动，感到烦恼少了，温馨多了，越活越年轻，夫唱妇随，幸福指数不断上升。

古人曰：“乐者乐也，乐者药也”，中医懂得用音乐来治病，来调节人的精神状态，达到强身健体的目的。现代科学也证实，唱歌能通五官，缓解喉痛、咽干、打喷嚏、流鼻涕，延缓眼睛老化等。

通过自身的体验，我觉得唱歌益处很多，能“四通”。唱歌能通消化道。我进入中年后，饭后常打嗝，胃胀腹胀，大便不畅，还患上了鼻窦炎，通过唱歌，现在都正常了。唱歌能通呼吸道。由于唱歌用腹式呼吸，调动了肺部器官作用，呼吸量明显增加，对减少喘、咳、涕、痰有明显效果。唱歌能通心血管。退休前夕，我频繁早搏，医院结

论为冠

心病，要经常服药。现在我早搏不再，冠心病不知去向，80开外的我上台演唱，心不慌、手不抖、腿不软。唱歌能通脑神经。要唱歌就要识谱背歌词，脑神经经常处于活跃状态，俗话说，头脑越用越灵，这对我们老年人也非常适用。在国庆65周年前夕，我参加单位里组织的“我爱你，中国”演唱会，参加小区合唱协会举办的“合唱与健康”专场演出，参加静安区组织的“庆祝中华人民共和国成立65周年歌会”，三个活动上台表演和互动，要背出14首歌，我全能应对如流。

物体从高空坠落，越接近地面速度越快，人的衰老速度，在进入老年后，也会加速。唱歌就像半空中撑开的降落伞，能延缓老化的进程。我的愿望是，享受党和国家改革开放的成果，偕夫人唱着甜蜜的歌，健健康康、开开心心，向着百岁梦想进发。



夕阳美景红遍天

——宝钢“最美老干部”温暖而感人的故事

□ 宝钢集团老干部工作部

“离而不休，奉献余热、传递爱心；退而不闲，与时俱进、服务社会。”这是宝钢广大离退休老同志晚年生活的真实写照。他们，生活在我们身边，只要细细去观察，他们身上折射出的“美”平凡而高尚。他们，时刻展示着好形象，传递着正能量。他们，是把自己的人生价值发挥到极致的人，也是受人尊敬的人，他们是“最美老干部”，因为在他们的背后，有着温暖而感人的故事……

执着理论学习 倾心发挥余热

离休20多年，许浩从没有放下自己钟爱的理论学习。前几年，他在社区组织讲师团、举办座谈会，向年轻人传授学习经验等。而与老干部们交流学习心得则坚持到现在。他常说，党员要像一块磁铁，能分辨方向、团结群众、感染身边人。作为宝钢离休干部党工委委员，有好的书籍，许浩会推荐给各个支部；有好的活动设想，他会马上提出。他把党支部的思想建设和组织建设时刻放在心上，甚至在医院的病榻上仍念念不忘，为支部建设出谋划策。大家称赞他是一个“活到老，学到老，为老同志服务的心永远不老”的老兵，而他却说，这是老党员应尽的责任和义务。

因为是支部宣传委员，离休干部樊玉石对自己的要求是“先学一步，多学一点，带头讲用”。每次支部或理论小组集体学习，他事先都充分准备，使学习活动充满生气。令人称道的是，十几年来，痴迷于红色收藏的樊老收集了近千张不同类型的革命纪念场

馆、烈士陵园说明书和门票。他精心制作的爱国主义教育基地门票展板，先后在街道社区、宝钢冶金老干部活动中心和市老干部活动中心等处展出，产生了良好的社会效应。他说，能让大家从中重温历史，明确肩负的责任，是我最大的愿望。

在吴淞离休干部党支部党员眼里，董万海是一位认真思考支部工作，善于团结支部党员的好书记。他积极探索从“五个好”方面发动全体党员找差距、订措施，形成五钢离休干部创“五好”的活动意见，且方法行之有效，在党员中很有威信。同时，他还积极参加社区组织的运动会和游艺活动等，并担任裁判；利用自己长期从事消防工作积累的经验，主动为社区作有关防火、防灾专题讲解。社区、居委领导称赞董老是他们的好参谋。

热心社会公益 爱心温暖他人

从2001年起，离休干部王湘美每年资助6名贫困学生，至今已累计募捐达14万元。前几年，国家为离休干部增加补贴后补发的一万元，她也捐给了希望工程。去年4月，她听说宝钢团委开展“爱就一起来”温暖公益青海省斗合索小学助学活动，她又带着5000元现金直奔集团公司团委要求资助贫困学生……她说，只要人人献出一份爱，世界就会变得更加美好。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，王湘美的心与贫困孩子的心紧紧连在一起……

退休党员干部姚惠琴的热心有口皆碑。一次，当她接到一位退休老职工家里厕所间

屋顶漏水的求助电话后，马上赶去做好楼上邻居的协调工作，并叫来物业进行维修；一对刚回国不久的老夫妇向她借用手机，当她发现老两口神情异常，就耐心询问，得知他们老两口接到的电话有诈骗嫌疑后，及时向支部书记汇报，帮助他们分析、识破真相，从而阻止了一起诈骗事件的发生，避免了经济损失；支部组织活动，她自告奋勇借来面包车采办物品；还让爱人驾车送患病党员就医……无论是支部党员还是小区居民，都对她翘起了大拇指。

在81岁高龄的退休党员干部陆炎元心里，所在党小组的老同志就像自己的家人，他对他们及家庭情况一清二楚，经常走访探望生病住院同志，嘘寒问暖，还自己掏腰包买慰问品，组内的党员们都信赖他这个党小组长。陆老还长期为和谐社区建设出谋划策，他从2006年初开始担任居住小区业主委员会副主任，分管维修资金收支，因为认真负责，2013年又得以连任。不仅如此，2008年以来，陆老还被居委聘为“党员议事会”成员，每个月参与商议研究，贯彻区委部署，比如创建全国卫生城区，解决民防、市容、防火防盗、绿化等的讨论。特别是去年上半年，在为小区8幢居民楼自来水直供改造工程中，他不怕累，不怕烦，发挥积极作用，深受居民称赞与居委党支部的信任。

奉献不言苦 追求无止境

他，已经70多岁，经常骑着自行车看望支部里身体病弱的老同志，走访的足迹踏遍了上海10个区；他，心里装着支部，党员们都乐意和他说心里话；他常说，大家推选我做党支部书记，我就要尽到责任，在支部中营造“家”的氛围。他，就是退休党员干部黄长致。从2005年开始，黄长致带领支部实行“报到之前首次访、逢五逢十祝寿访、患病住院即去访、长年不来关心访、传统佳节普遍访”的“五必访”举措，凝聚了支部党员的心。他说：“退休后，一些老同志会感到不适应、不习惯，甚至会感到迷惘，这个

时候，我们支部有责任去关心他们，给他们提建议，让他们参加老干部大学的学习，适时参加一些社区活动，使晚年生活丰富多采”。若是遇到老同志逢五逢十的生日期份，黄书记和支委们还上门祝寿，送上带有“寿”字的卷面、大白兔奶糖、云片糕，寓意“健康长寿、甜甜蜜蜜、高高兴兴。”这一点一滴的关怀，让老同志们倍感温暖。

“如果让我去做一件事，我就一定要做好。”退休党员干部张文惠不仅这样说，也是这样做的。不管是担任宝钢关工委科技组组长，还是做支部党小组长和居民楼组长，张文惠都非常认真。令张文惠小有名气的是她在“老小孩”网站开设的“老青结对博客秀”里的“博主”角色，她个人发表了大量博客，也“绑”住了50多位老同志的“博客瘾”，因而在参选上海市关工委“老青结对博客秀”活动中，获得唯一的一个金奖，她本人多次被评为上海市和宝钢关工委的先进个人。

来传忠退休后就来到了淞涛艺术团合唱队。作为合唱队的元老，十几年来，他为合唱队投入了大量的精力。特别是2006年担任队长以后，他既要管理好这支队伍，又要参加演出，还要编排节目，十分辛苦。遇到全国性的比赛或大型演出，排练起来常常是连续数十天，来传忠以身作则，带领队员坚持排练，使合唱队多次在全国比赛中获奖，为宝钢争得了荣誉。

宝钢的离退休干部们没有豪言壮语，有的只是朴实的言行和平凡的举动，可就是这平凡的背后，却蕴藏着“大爱”的光芒！他们将爱的光辉洒向城市的每个角落，把爱的温暖传递给需要帮助的人。尽管，岁月的印迹刻在了他们身上，可他们对生活的热忱，对生命的执着，对企业和社会的奉献，令人动容，也值得我们学习。

他们的高尚品行，如灿烂的晚霞，映红了整个天空。



卞老的“朋友圈”

□ 杨冬旭

爱运动，爱国粹，更爱健康生活，

爱建言，爱公益，更爱发挥余热；

70岁为艺术割双眼皮，

80岁成为北京奥运会上海地区最年长火炬手；

总有接不完的电话，忙不完的事情，

她就是：越活越精彩，闲也闲不住的离休干部——卞月娥。

熟悉她的人说：“一样做人，卞老活了人家几辈子。”

“朋友决定人生，圈子成就未来”，很好奇，这个“活了人家几辈子”的老党员，在时下微信“朋友圈”当道的今天，卞老的“朋友圈”是怎样的一番景象呢？

票友圈里外国粉 文化蓄势扬国粹

卞老是京剧票友圈中有名的“资深美女”，从轻盈美丽的洛神到娴熟典雅的白娘子，从舞姿美艳的虞姬到

倾国倾城的西施，但凡梅派的青衣形象，她都亲自上阵过一把戏瘾，“资深美女”瞬间年轻了几十岁。她渐渐地在票友圈中有了名气，还当上了原卢湾区长青艺术团团长。一次次粉墨登场逸夫舞台、兰心大戏院，请来化妆师勾脸开面，穿上凤冠霞帔，一上台，莺啼婉转，台下叫好不断，“我什么都没听见，心中只有一句句唱腔”。化妆师为了卞老以更好的形象出现在观众面前，几次劝说她割双眼皮，卞老犹豫再三，到底还是爱惜自己的舞台形象，在古稀之年狠下心，挨一刀，告别了70多年的单眼皮。卞老的经典唱段《霸王别姬》也从上海小剧场唱到了世界大舞台，先后四次赴美探亲，受当地邀请至社区图书馆、老年公园、国际学校等演绎经典“虞姬”，唱念做打，舞剑生风，上了当地华人报纸的头条。“和世

界友人分享国粹，仿佛又使我增加了青春活力，也让老外知道，中国老人现在过得很好！”

球友圈出火炬手 健康生活乐其中

曾任原卢湾区老体协主席的卞老身体力行，常年坚持游泳、打门球，二十年如一日，除恶劣天气外，每天早上精神抖擞地准时出现在





社情圈有卞代表 建言献策不遗力

1993年以来，卞老连续五届被打浦桥街道、瑞金二路街道的社区选民选为区人大代表。在卞老心中，人大

代表是神圣的职责：“群众相信你，把麻烦说给你听，你一定要尽责尽力地帮助他们，哪怕不能解决，也要认真地告诉他们原因，让他们释怀。”于是，卞老成为“意见多多”的代表。十多年来，共提交了200多份书面意见，桩桩件件都反映了社情民意，都旨在解决群众的急、难、愁问题。

2008年，当得知自己当选了北京奥运会上海地区火炬手后，卞老就赶紧打听200米是多少距离。得知就是跑半圈体育场，她好似吃了定心丸：“一点没问题。”每天坚持慢跑1000米，一边跑一边举着右手，好像手里拿着火炬。传递当日，只见卞老右手高举火炬，左手向大家挥手致意，面带微笑，精神矍铄，在周围一片“中国加油、奥运加油”的呐喊声中，将火炬传递给了下一位火炬手，圆满完成奥运圣火的传递。

民生无小事，只要事关群众切身利益，卞老事无巨细，认真负责。她干脆把手机号码留在各个居委会，“有困难随时找我！”卞老爽朗的笑声是社区居民的福音，从下水道堵塞到路灯不亮，谁家有了麻烦，第一个想到的，肯定是卞代表。

金谷邨的改造是原卢湾区的“老大难”问题。大多数居民还处在三四户人家共用一间厕所的状态，生活起居极不方便。可是随着金谷邨成为历史保护

建筑，整体改造的难度越来越大。卞老听说后，多次实地调研，认真听取群众意见，仔细察看现场情况。她参考了“新天地”成功改造的例子，提出从为人民谋福利的角度出发，金谷邨的改造势在必行，但可以分批次、小规模地开展，这样实事求是的意见当然受到有关部门的关注。

朋友圈朋友圈，顾名思义，就是朋友圈子，同样也是我们弘扬正气、传播正能量的社交阵地，我们每个社会上的人，注定生活在这样一个圈子内，即便是八十七高龄的卞老也不例外，她用自己的实际行动向社会大众传递当代离休干部向上、向善的正能量，让我们为卞老健康、有为、充实的晚年生活点赞！

（作者系黄浦区委老干部局老干部工作者）



鼓励革命意志的歌曲

□ 谈正鸥

跌倒算什么，我们骨头硬。爬起来，再前进！生要站着生，死也站着死。天快亮，更黑暗。路难行，跌倒是常事情。跌倒算什么，我们骨头硬。爬起来，再前进！

这首歌在解放前党领导的群众团体中，广为流传。

1947年5月，在交通大学护校运动中被捕的40名学生，被关押在上海警备司令部。在监狱里，邢幼青等同学把歌词改为坐牢算什么，我们革命者，屠刀下，不变色。生要站着生，站着生，死也站着死，站着死……不管是修改前和修改后的曲子，在联市联谊会的进修班的同学和图书馆及阅读室的读者中，或集体唱，或个别哼，成为他们中的流行曲之一。

1948年10月23日晚上，共产党员贝群被捕，24、25、26日几天里被捕了21个同志。其中有4名中共党员，17名党的积极分子，这些同志由于长期受党的教育和《坐牢算什么》歌曲的影响，没有一个出卖组织和同志、为敌人提供情况。正因为他们坚持革命的理想信念和革命操守，敌人得不到证据，不得不陆陆续续将他们放了出来。沈华同志被送到特种刑事法庭，判刑3个月，在监狱里想到自己是共产党员，坚信自己走的路是光明的，坐牢算什么，到1949年1月25日被释放。出狱后，在联市支部领导下，还发展蒋绍昌同志入党。被捕的17个党的积极分子经受了考验，释放后在党的考察教育下，有10个同志参加了共产党的地下

组织，不少同志在解放后走上了领导岗位。

当时还有一支歌：山那边哟好地方，一片稻田黄又黄，大家唱歌来耕地哟，万担谷子堆满仓。大鲤鱼呀满池塘，织青布做衣裳，年年不会闹饥荒。

大家一边在唱，一边心知肚明地想，这不是指的解放区吗？同志们知道那里生活非常艰苦，但还是对解放区有无限的向往。

1948年11月，店委领导胡沛然决定姚良如、郑坚、谈正鸥、柳彭年、张明安、徐永年六人北撤到华中解放区。当时姚良如同志是义昶海味行的跑街先生，收入颇丰，加上还有妻子女儿；郑坚既是长德檀香行的高级职员，又是肖子岗、周林章合伙开的糖行的股东老板；其他同志，虽然都是学徒出身，现在都已做了职员，收入较好。当组织上宣布北撤去解放区时，大家都十分高兴，我本人还提出要求教书的未婚妻同去，得到了组织的批准，这是理想信仰，这是革命意志，也是山那边哟好地方，对解放区的向往。

(作者系市工商银行离休干部)

山那边哟好地方

左 弦词
普 萨曲

1=G 2/4

快 欢乐、流畅、希望地

2. 2 2 5 0 | 2 1 6 5 | 6 2 2 6 | 5 3 2 0 | 5 5 4 5 | 6 2 6 6 | 2. 2 1 2 | 3 1 |

1. 山 那边哟 好地方， 一片稻田 黄又黄， 大家 唱歌 来耕地哟， 万担 谷子 堆满
2. 山 那边哟 好地方， 穷人富人 都一样， 你要 吃饭 得做工哟， 没人 为你 做牛

2 - | 5. 3 5. 6 | 2 1 6 0 | 6 2 2 6 | 5 4 5 0 | 2. 6 | 5 3 | 2 1 6 | 2 - ||

仓。 大 鲤鱼 呀 满池塘， 织青布 做衣裳， 年 年 不 会 闹 饥 荒。
羊。 老 百姓 呀 管村庄， 讲民主 爱地方， 大 家 快 活 喜 洋 洋。

贺龙求婚

□

贺捷生

1929年的秋天还没有我，但我们家，一个影响深远的故事从此拉开序幕。

那时，父亲贺龙担任红四军军长，正带领他的部队在建始、巴东、鹤峰三县交界处艰难作战；母亲则作为湘鄂西苏区的第一位女红军，担任文化教员。

父亲一见到他的队伍里冒出这个漂亮女兵，眼睛一亮，心里就有些控制不住自己。没过几天，他对这个女兵，也就是我的母亲蹇先生说，蹇先生，和我结婚吧。

母亲与人们印象中的女红军有所不同，她长得灵巧，体态优雅，但性格内向，言语不多，气质上多少显得有些文弱。她在省城长沙受到的良好教育，使她拥有湘西女性并不多见的书卷气。穿上红军那身灰色的土布军装之前，她在长沙参加过学生运动，从事党的秘密工作，是个已经有两年党龄的党员。

站在父亲面前时，她那

双湖水般深邃的眼睛，她在艰苦环境中锻炼出来的从容和沉稳，让父亲当即认定，她就是自己要找的女人，再不能错过。父亲见过不少优秀女人，但他没见过像母亲这样的知识女性。原本以粗鲁和霸道著称的父亲，忽然生硬地变得拘谨和文雅起来，他亲切而又谦逊地称我母亲为蹇先生。母亲一眼就看出了这个队伍的最高指挥员，向自己投来的那种异样的目光。

父亲提出和母亲结婚的理由，说起来也是那么好笑，那么牵强附会，那么欲盖弥彰。父亲说，蹇先生，

我贺龙是个粗人，在旧军队混的时间长了，养成许多坏习气，必须有个人来管我。我给上海的党中央报告了，这个能管住我的人现在终于找到了，那就是你。

听着父亲有些蛮不讲理的求婚，母亲心如止水，一点都不感到意外，更没有那



长征中蹇先任（前左三）贺捷生（左二）母女



蹇先生，蹇先任（右一）贺捷生（右二）蹇先佛（左一）延安合影

种泰山压顶的感觉。母亲冷静地望着父亲，说，贺军长想和我结婚？这可是件大事，我自己说了不算，得去问问我父亲，看他同不同意。

好嘛，好嘛。说到结婚必须先过我外公这一关，父亲那颗多少有些顾忌的心，不知不觉又膨胀起来。他说，那没问题，蹇先生要我去求你父亲蹇老先生，过几天我就去把慈利县城打下来。

外公蹇承宴在母亲心里，和当军长的父亲一样，是个很高大也很有力量的人。

听说贺龙要娶自己的二女儿，外公的反应大大地出人意料。他不是害怕，不是断然回绝，更没有那种受宠若惊的样子，而是满地打滚，号啕大哭。他边打滚边说，完了完了，我家二姑娘这下完了，贺龙是要娶她当小啊，这让我这张老脸往哪搁？我家先任可是百里挑一的好姑娘，怎么能给人当小呢？又说，我话说在前面，

贺龙既然能娶她，总有一天也会休她，我家二姑娘苦哇……

大概在外公满地打滚的第二天或第三天，外公早上起来开店门，刚卸下两三块店板，忽然听见一阵咚咚的脚步声。他茫然看过去，只见一个高大魁梧、用一顶大礼帽遮住大半张脸的人，正向他走来。来人的背后还跟着两三个同样高大的人，他们一只手提着衣角，另一只手插在宽大的马褂里。凭直觉，外公知道这些人都带着家伙。

外公有些紧张，但来人突然单腿跪在他脚下。

你是谁？外公大吃一惊。

来人把大礼帽往脑后一推，昂头抱拳说，蹇老先生，你莫惊慌。我是桑植人贺云卿，也就是传说中的贺



贺龙与女儿贺晓明在公园

龙，在红四军当军长。这次来是求你开恩的，请你把你的二女儿先任嫁给我。又说，老人家，你尽管放心，我贺龙以性命担保，我看上你的宝贝女

儿，绝不是让她做小，而是明媒正娶，让她协助我革命，帮助我打江山。

贺龙的名字谁没有听过？他在湘西跺一下脚，山都会抖，树都会摇。此刻，他就跪在自己脚下，行此大礼，这让外公如何担当得起？外公被父亲感动了，或者说吓蒙了，他连忙拉起我父亲说，贺、贺军长，你的好意我心领了，有事进家里说。

没过几天，外公带人将一包金条和许多布匹送到父亲的队伍里。他对父亲说，云卿啊，我知道你们红军缺衣少食，生活过得苦，这些东西你们用得着。作为给父亲个人的礼物，外公送给他一件花了上百块大洋买的皮袍。外公想，父亲长年带领队伍在山里奔波，日晒雨淋，风餐露宿，必须有件厚实的衣服抵挡风寒。

父亲和母亲结婚的第六年，即1935年11月1日，我在父亲出生的桑植县洪家关呱呱坠地。



贺捷生将军

爱 的 传 递

□ 沈 蕾

27岁的我大学毕业不久，就加入老干部工作者队伍。3年来，我逐渐适应了岗位，更“恋”上了这份职业。我发现，做好老干部工作，需用心服务、用情温暖、用爱传递。

成为一名老干部工作者后，我碰到的第一项任务便是在年末为老同志订阅报纸。那时，我对老同志的基本情况还很陌生，因此工作中出现了失误。我们松江区岳阳街道的一位划转老干部臧某，家住其他街道，但他的关系依旧放在岳阳。初出茅庐的我想当然地认为，老同志既然不住本街道，报纸自然不用为其征订。结果可想而知，老干部的家属隔天便打电话投诉，并且言语犀利，我听后，心里顿时难受极了，倍感委屈，从读书到工作，自己一直是家里的乖乖女，学校的优等生，领导的好助手，从未被骂过，而这次却被劈头盖脸地指责了一通。但冷静下来细想，家属理应生气，的确是自己的疏忽。因此，调整好心态，我便立刻赶到老同志家中进行道歉。老干部听完我的解释也表示谅解。当天下午，我就前往邮局为老同志补订了报刊。

这件事让我获得了教训：做老干部工作不能有丝毫马虎，需用心去做，与老干部多作沟通。自那以后，我经常利用闲暇时间翻阅有关老干部文件资料，熟悉政策，面对老同志提出的问题做到对答如流。近年来，凡涉及老干部护工费、护理费、工资调整等的情况，在吃透政策，与街道领导、财务部门沟通好后，第一时间便会先电话告知老人及家属，然后亲自拿着相关文件分别前往老同志所在的福利院、家中，向他们进行详细解

释，确保政策落实到位。

我认为，获得老干部的信任是做好老干部工作的第一步，但走好这第一步往往不易。有些老同志因身体状况、家庭环境、社会地位等变化而产生了一些多疑、寂寞、消极等心理问题，不愿与人接触，这便增大了自己的工作难度。老干部李老为独居老人，老伴早年离世、子女因工作忙碌鲜少探望，多重原因使老人变得难以亲近。初到老干部家走访时，老同志就没给好脸色，对我的工作能力更是产生质疑。对此，我没多在意，而是想竭尽所能为老人打开心结。巧的是，李老家正好在我外婆家附近。因此，但凡休息时间，自己总会“厚着脸皮”有事没事地去串个门，与老人聊天。日子久了，自然也不陌生了。与老人交流中，意外得知她和我外公一样都是南下干部，而且都是山东人，我觉得这可以是与老同志建立信任的“突破口”，因此每次话题都尽量往她老家及年轻时的工作经历上靠，渐渐我们热络了起来。知道李老身体不好，脾气倔，不愿请保姆，个人的吃饭总成问题。我便与居民区及时做好协调，安排老人在小区就餐点用餐，就近得到照顾。老人的吃饭问题解决了，高兴地



一把抱住我。那一刻，我乐极了。3年相处下来，老人的心结也已解开，对生活也充满了希望。看到这个结果，让我觉得很有成就感。

2013年因工作人员调整，我又兼任了荣乐居民区的老干部工作。为熟悉老干部的情况，无论高温酷暑还是刮风下雨，都会挨家挨户进行走访，倾听他们的心声，梳理老同志提出的问题，制定出自己的工作思路。与老干部以真情相互交流，使老同志就近得到学习、就近参加活动并发挥老同志的特长优势，服务社区建设。

在荣乐小区，有一个由20多名老干部自发组成的“常青读书”小组，每双月开展学习。为丰富学习内容，活跃学习氛围，在征询每位老同志需求基础上，我与街道组织科联系，先后邀请专业讲师为老干部讲解法律知识、进行党课教育、交流养生保健常识，使老干部老有所学；看到小区中有不少身体好、口才好的老干部，我便“主动出击”，上门邀请，鼓励他们力所能及地参与小区活动。离休干部呼老爱好读书、演讲，但随着他的两个孩子相继离世，老人的笑容也逐渐稀少。为缓解老人情绪，重拾生活热情，根据老人的特有优势，我多次主动上门邀请老同志为周边居民区青少年讲述中国梦内涵，老人深感活动颇具意义便立即答应。几堂课下来，社区的青少年们获益匪浅，老人也在备课、授课、与青年人的交流中走出了孩子离世的阴影，和社区学生们的感情也愈加深厚。为不断扩大活动影响力，我还通过社区家园小报进行正面宣传。



与老干部接触久了，慢慢发现他们有个共同的特点，就是都像“老小孩”，都需要“哄”。老干部季阿姨就是一个特爱“吃醋”的“老小孩”。因老伴身体不好，需常住医院，平日里都是季阿姨一人待家，寂寞是肯定的。所以，每次见我上门，高兴得不得了，话匣子一打开，就很难收回来。有时，一句话往往要重复数次。因此，每次一去她家就是半天。见我去走访其他老干部，老人又不高兴了，还特意打电话到居委会投诉，我便又亲自上门“哄”老人开心，逗老人乐。有时，周围同仁见我跑老干部家太勤了，好奇地问：“小沈，老干部这么唠叨，你不烦啊？”我笑笑，回答：“我能理解他们渴望被关注的心情，正因为他们信任我，才如此依赖我，我也挺幸福的，和他们相处，让我觉着自己是被需要的。”

确实，老干部工作既平凡又琐碎。看到和我同龄的同事有的在做团委工作，和青少年打交道；有的曾从事过老干部工作，如今有了更好的机会，在另一个舞台上大展拳脚。相比之下，我会羡慕，会觉得委屈，也想过放弃。但是随着与老干部的深入接触，我渐渐地发现了老干部们可敬可佩之处并深深地被他们所影响。老干部有着丰富的人生阅历，与他们交往会使我得到更多的人生启迪，人活一辈子要懂得感恩与付出，对党，需忠诚，对工作，需负责，对家人，需用心；老干部有着光荣的革命经历，听他们讲自己的故事，会让我受到深刻的革命传统和理想信念教育；老干部坚持原则，不允许家人打着自己的旗号，去给组织添一点麻烦。在与他们交流中，我获得了人生的指引，榜样的力量，长辈的呵护，这也坚定了我做好老干部工作的意愿与决心！

用心、用情、用爱做好老干部工作，将党和政府的关爱传递给每位老同志，我愿做好这份爱的传递。

（作者系松江区社区老干部工作者）

一年一度柿子红

□

吴万根

我的岳父母家在苏北城乡结合部，他们家有一个60多平方米的院子。里面栽了白兰花、桂花、芍药、腊梅、菊花、六月雪、天竺葵和枇杷、银杏等20多种花卉、树木，满院郁郁葱葱，四季常青。其中，最引人注目的要数两棵柿子树。一棵粗犷壮实，树冠如华盖，占去小半个院子，是我岳父种的；另一棵瘦削挺拔，高达七、八米，是岳父的弟弟种的。

那是60多年前的事了，兄弟俩结婚后，为了继承和学习他们父辈喜欢栽种柿子树的传统，先后在新盖房子的院子里栽下了两棵品种不

同的柿子树。当时他俩还暗暗打赌：看谁栽的树长得快，谁栽的树先结果？为此，两个年轻人都十分勤快，根据气候、季节和树的长势，又松土、又施肥，又嫁接、又剪枝。功夫不负有心人，两棵柿子树像两个懂事的孩子似的，天天比翼齐飞，跟着太阳嗖嗖地往上窜。三年以后，两棵柿子树几乎同时开出了钟状黄白色的花，结出了累累硕果，这可乐坏了兄弟俩。

金秋时节，柿子熟了，像一只只小红灯笼，挂满了枝头，他们各自摘一个，尝一尝，“嗯，真的很甜！”哥哥说，“哎，哥，你的柿子是圆形的，我这柿子是方形的，比你的品种要长得大一些。”弟弟高兴地说。他们都为各自劳动结出的成果，笑得两眼眯成了一条缝。

第一年，每棵树都结上了上百个柿子，兄弟俩小心翼翼地将柿子摘下来，装在筐子里，然后一一往亲朋好友家里送。大家品尝后，都异口同声地夸赞：“真甜，要比外面买来的甜”，“真是吃到嘴里，甜到心里头啦！”……这个故事是当年岳父讲给他的几个子女听的。以后，我的爱人又将这个故事讲给我及孩子们听。如今虽然植树的这两位老人早已先后作古，然而他俩当年亲手栽的这两棵柿子树，依然长

得生机勃勃、枝繁叶茂，越长越高大。每年春天，它们绽放出黄白色的花骨朵，枝头似雪，树下青草离离，蜜蜂在枝头缭绕，院子里充满了生机。到了秋天，大大小小的柿子，沉甸甸地挂满了枝头，引得左邻右舍都翘首相望，啧啧称赞：“冯家真是好福气，年年都会结这么多柿子，如今有这样的人家，真不多见。”每当这时，家里人听了总会特别开心，就会摘一些柿子，送给他们尝尝鲜。岳父栽的一棵柿树长得特别高大，有几根树枝伸到了院墙外，树上的柿子把树枝压弯了腰，累累硕果一直下垂到离地仅2米左右的高度，经过的路人唾手可得。然而从没见过大人、小孩摘柿子的，可见当地民风的淳朴。

自从我当上了他们家的女婿，也就自然而然地每年都会享有品尝这特甜柿子的口福。光阴荏苒，转眼间，将近半个世纪过去。每年国庆节放假，照例我们都要携儿带女，回老家看望老岳母等长辈，同时与我爱人的弟弟、妹妹、弟媳妇和连襟及小辈们欢聚一堂。五家人家，连老岳母共有24口人，再加上住在同一个院子里的姑姑家的人，真可谓是一个大家庭。茶余饭后，孩子们就在院门下荡秋千，在花丛中穿梭，在柿子树下追逐、嬉戏，还不时在红彤彤的柿

子树下拍照留影。大人们有的打牌，有的看电视，有的唠嗑……好一派热闹景象。

我爱人姑姑家的三儿——健儿最善解人意，也最勤快，每次我们国庆回家，也正是柿子成熟的时候，他总是自告奋勇，端个竹梯子，提两只竹篮儿，爬到柿子树上，帮助摘柿子，为的是让我们过完节，可以将柿子带回上海。

摘柿子可是一门苦差事，因为柿子树长得又高、又密，柿子结得又多，要摘下那数百个柿子，真不是一件容易的事儿。特别是一些长在屋顶上、树梢上的柿子确实很难摘到。健儿就在一根小竹竿头上，绑上一个铁钩，用铁钩将远端的柿子，一个个钩下来，并轻轻地放在篮子里，再递给我们站在树下等候的二传手。不经意间，我们还发现了一个秘密：同一棵树上结的柿子，大小会差别很大：长在树梢上的柿子，因为光照充足，所以结出来的柿子不仅表面光洁，色泽亮丽，而且比长在树荫中的要大二、三倍。这正是应了一句名言：“万物生长靠太阳”。植物如此，人类要健康成长，也概莫能外。

摘下来的柿子大部分是青中带黄，还没有完全成熟。如果等柿子熟了再去摘，那就晚了，为啥？满天飞的麻雀，还有喜鹊、白头

翁，它们的嘴巴刁得很，早就把柿子啄个稀巴烂了。

柿子摘下来后，首先，要把附着在柿柄上的枝枝叶叶摘干净，再将柿蒂修剪成小圆形，以免柿子互相碰撞，然后放在大小竹筴上摊开，将一些已经成熟的柿子挑出来，放在一边。这时，那些守候在一旁的孩子们，就一涌而上，每人拿了一个红柿子，去一饱口福。大人们见状就会提醒他们：“当心，柿子汁不要掉到衣服上，衣服弄脏了会洗不掉的。”孩子一边低着头大口地吃着，一边应和着：“知道了”、“知道了。”

每年采摘柿子的时候，全家几乎是总动员，有的在树上摘，有的在梯子下面接，有的在地上拾，有的忙着搬运，然后大家围成一圈，整理、修剪，有说有笑，其乐融融。这时的国庆节，倒有点像是我们家的柿子节了。经过一番处理以后，数百个黄澄澄、亮晶晶的柿子就呈现在大伙儿面前。最后，大家将柿子分成

七八摊，每摊有五六十个，以便大家在吃完团圆晚餐后，各自带回家去，慢慢分享。

每当大家吃到又甜又糯，既无公害、又无农药污染的柿子时，都会情不自禁地想起半个多世纪前栽柿子树的老岳父和他的弟弟来。俗话说：“前人栽树，后人乘凉”。眼下我们是：“前人栽树，后人吃果”了。我岳父家的先人们为什么对柿子树情有独钟？原来，这柿子树成活率高，易于管理，它的果实结得多，而且柿叶、柿蒂、柿饼等都有一定的药用价值，所以代代相传。几十年来，我们这一家子大大小小几十口人，一直相处得十分和睦、和谐，大家相互尊重，相互帮助，相亲相爱，这也归功于父辈的教育和熏陶。柿子树不仅给了我们甜蜜的果实，同时还凝聚了我们这一家子的亲情、友情和爱情哪！

（作者系上海市政府合作交流办公室退休干部）



那个窝囊年

□ 钱红春

上世纪七十年代的一个除夕，妻子拿出已经套上新罩衫的棉袄帮我穿上，然后把钱和票证往我怀里一塞，让我将只在过年时才配给的粉丝、木耳等年货买回来。那时候，没有穿着新衣出门办事的习惯，何况这还是刚从裁缝店取回的新罩衫。我要重新换上厂里发的，左胸印有“安全生产”四个红字的工作棉衣，妻子说：“这工作服又脏又难看，过年了，要穿得新点，干净点。”说着就将我推出了门。

自从进了工厂，无论家里家外，我几乎一年四季都穿厂里发的工作服，单的棉的都有，这倒不是自己不爱打扮，实在是当时收入不高，加之布票紧张，也没条件讲究，只是后来结婚，才请人做了件棉袄。好几年过去了，棉袄虽旧，但依然完好，那罩衫却是油迹斑斑，袖口也磨破了。这年天气转冷，妻子拉着我上裁缝店，量身定做了一件灰色的，在当时还算时髦的的确凉罩衫。那年头添件新衣不容易，平时舍不得，直到过年才穿上。

凭票证供应的年货必须到指定的商店购买。那时配给的年货每家每户都一样，大户与小户只是份额有所差别，因为店里事先已分别包装好，购买时只要递上票证与钱就能一次完成。队伍不算长，本以为要不了多长时间，谁知队伍向前移动的速度比我想象的慢很多。原来除了不断有人插队，更多的是有些人嫌买到的粉丝、木耳太碎或品质不好，与营业员发生争执耽误了时间。也难怪，这年货一年才配给一次，谁不想买点好的？队伍就这样在吵吵闹闹中慢吞吞向前移动着。

约莫排了个把小时，我已腰酸背痛，这

时，我随着队伍靠近了路边那只邮筒。这邮筒跟我差不多高，上半截是信筒，下半截是圆锥体的立柱，或许是过年了，上上下下油漆一新，还能闻到一股刺鼻的油漆味，我刚想靠着歇歇，突然想起我穿的是新衣，便抬手使劲地摸了摸，确认油漆已干，才放心侧着右身靠上去。当再次随队伍向前移动时，右袖口突然被粘了一下，抬手一看，袖口的外侧已是好一片深深浅浅的黄色油漆。原来信筒上下两端有一圈凸出的、涂着黄漆的等距离装饰小圆点，这黄漆是等绿漆干透后刚涂上的，否则两种颜色的漆会混淆，而我以为绿漆干了就没事，孰料黄漆并未干透，这才让我中了“头彩”。

买好年货，我带着一袖黄漆心事重重地回到家里，毕竟这是妻子特意为我做的，而且是第一次穿的新衣，被狠狠数落一顿是免不了的，这个年一家人过得别提有多窝囊。

从此以后，每逢过年我都拒绝穿新衣，这个习惯持续了好多年。现在当然不一样了，不仅因为一年四季穿的都是新衣，而且妻子也不放过我，她说：“男人外边走，带着老婆一双手，不许你在外边出我的丑。”



1、不断地让自己有新理想、新计划，使自己有新的发挥，生活才不致平淡无聊，生命的价值也才能充分地显现。

——〔法〕罗曼·罗兰

2、人在必然世界里有一个有限之极，在希望世界里则有一个无限之极。

——〔印度〕泰戈尔

3、信仰是对见不到的事物的爱，是对似乎不可能存在的事物的信赖。

——〔德〕歌德

4、一个人不能骑两匹马，骑上这匹，就要丢掉那匹。聪明人会把凡是分散精力的要求置之度外，只专心致志地去学一门，学一门就要把它学好。

——〔德〕歌德

5、没有一定的目标，智慧就会丧失；哪儿都是目标，哪儿就都没有目标。

——〔法〕蒙田

6、目标越接近，困难越增加。但愿每个人都像星星一样，安详而从容不迫地

怀着一颗信念的种子

走完自己的路程。

——〔德〕歌德

7、那些出类拔萃的人

正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他的能力对准这一目标的人。

——〔美〕爱德华

8、人生的真正欢乐是致力于一个自己认为是伟大的目标。

——〔英〕萧伯纳

9、拼着一切代价，奔你的前程。

——〔法〕巴尔扎克

10、人生本来就是一种广义的艺术。每个人的生命史就是他自己的作品。

——朱光潜

11、生活本身没有任何价值。它的价值在于怎样使用它。

——〔法〕卢梭

12、赞美倘若从自己的嘴里发出，是会减去赞美的价值的；从敌人嘴里发出的赞美才是真正的光荣。

——〔英〕莎士比亚

舌尖上的人生

- 1、人生就像油条：不受煎熬，就不会成熟；总受煎熬，就会成为老油条。
- 2、人生就像面包：渺小时，感觉比较充实；伟大之后，就会变得空虚。
- 3、人生就像饺子：虽然肚子里很有货，但是脸皮也不能太厚。
- 4、人生就像拉面：要想成功，需要有人拉一把。
- 5、人生就像啤酒：别着急，总有你冒泡的时候。
- 6、人生就像花生：虽然风烛残年、满脸皱纹，但有一颗火红的心。
- 7、人生就像豆腐：关键时刻，需要点化。
- 8、人生就像窝头：有时候，还是留点心眼儿比较好。
- 9、人生就像大虾：等到大红之日，便是大悲之时。
- 10、人生就像核桃：没有华丽的外表，但要有聪明的大脑。

乒乓轶事

□ 袁定华

我的一生与乒乓有不解之缘。从九岁至今已在业余乒坛上奋战了74年，1996年我被中国乒协授予一级运动员。退休后，我参加了虹口区老年乒乓队，在乒乒乓乓声中，我感受了无尽乐趣。

我多次代表虹口区参加市老体协举办的乒乓联赛，1994年获团体冠军，1995年获团体亚军。在1997年的团体赛中，我6战6捷。1998年市老体协举办“邮电杯”老同志乒乓赛，在1/4决赛时，我与健将刘国璋对垒。这场球实力悬殊，我虽以较大比分败北，但能与技术全面、经验丰富的高手竞技，也是人生一大快事。胜得刺激，败得过瘾，这就是竞技的乐趣。

出征比赛，还能获得以球会友之乐。老年队时常与邻近省市联系，先后曾到沈家门、苏州、宁波等地进行友谊赛，切磋球艺，增进友谊。最有趣的是1995年5月苏州几场比赛：起初，苏州老年队与我们交手，我们胜了；当地便派来一支青年队，我们又胜了；于是逐步升级，他们又将苏州市团体第四名请来，较量后我们还是胜了。这使苏州方面有些“看不懂”了。于是他们调兵遣将，请来了苏州市十连冠——苏钢队（省队）。这下我们可没戏唱了，但又不能临阵打退堂鼓，只好硬着头皮上。毕竟实力相差太悬殊，仅几个回合，打得我们气喘吁吁，节节败退，尽管使出浑身解数，也挡不住对手快速强烈的前冲弧圈球，很快以0:5惨败。这场球虽然输了，但能与训练有素的“劲旅”较量，虽败犹荣。

1998年秋，应舟山、宁波市“乒协”的邀请，虹口区老年乒乓队一行六人去比赛。原计划在定海县比赛三场，但由于“老乒

队”发挥出色，场场告捷，在当地乒乓界著名人士倪氏父子（父倪竹青曾任舟山市书法家协会副主席，子倪戈息系乒乓专业运动员）的盛邀下，“老乒队”移师沈家门。当晚，球赛在某单位的一个旧礼堂进行。“天有不测风云”，海岛的天气说变就变。天空乌云密布，狂风大作，眼看一场暴风雨就要来临，尽管天公不作美，海岛人却若无其事，仍有很多球迷兴致勃勃地涌向球场，观看比赛。

团体赛七时举行。当比赛进行到2:0“老乒队”领先时，瞬间电闪雷鸣，大雨倾盆，一会礼堂开始漏雨，常有水珠滴到球台，致使赛场环境越来越糟，比赛难以继续。这时，一位赛场工作人员站出来鼓劲，他说：“球迷朋友们！上海客人远道而来，机会难得，我们要好好向他们学习。这点小雨难不倒我们海岛人，我们要发扬顽强拼搏精神，将比赛进行下去，大家说好不好？”“好！”球迷们异口同声地说。话音刚落，这位工作人员急忙搬来了几大捆旧报纸，并派人把它铺在潮湿的地上，又指定专人清除球台上的水渍。屋外大雨滂沱，室内银球飞舞。地面上哪里有水，报纸就铺到哪里。后生奋力搏杀，老者以柔克刚。赛场锦上添花“花”（有时球落到水滴上，弹不起来，裁判当众宣布此球不算，引起一阵哄笑），气氛紧张热烈。观此“超级”球赛，球迷欣喜若狂，欢声笑语频传，掌声喝彩不断。经2小时激战，“老乒队”以5:3获胜。这时雨也停了，有位球迷即兴作了一首打油诗：“暴雨天气赛乒乓，老屋漏雨湿球场。垫上旧报好多捆，后生败给老头浜。”博得球迷们哄然大笑。

音乐沙龙助我怡情养身

□ 盛道钧

2003年1月，我卸任第十一届上海市人民代表大会常务委员会委员，正式办理了退休手续。退休后不上班了，在家做什么呢？选择有很多，但一个非常难得的机遇摆在我面前。市人大常委会老领导陈铁迪同志发起成立了以市人大常委会退休委员为主的“老干部音乐沙龙”。我欣然参加，成为沙龙正式成员。

我们的音乐沙龙，一般每两周活动一次，每次两个小时，如果遇有演出活动，则改为每周一次或更多。沙龙请来了三位老师，他们都是专业权威的大师。屠巴海是已退休的一级作曲家、演奏家、指挥家，创作了大量歌曲，参加过大型演出，还发行了很多CD专辑。王丽

琴是同济大学音乐系教授、著名女高音歌唱家，曾在很多歌剧中担任女主角独唱。李巍是华东师范大学音乐系教授，也是一位蒙古族歌唱家。我们拥有三位名师，在学习享受音乐、倍感幸福。

每次沙龙活动开始前，老师会教我们练声，学会正确的发音，而且希望我们回家经常练习，也有助于强身健体。经过持续不断的练习，我们掌握了一些要领，音色有些改观。在沙龙活动中，我们学唱了上百首中外各种名曲，有革命歌曲、民族歌曲，有电影插曲、外国歌曲，还参加了各种演唱会。我们先后参加过市机关事业单位退休干部专场演出、市级机关系统老干部纪念红军长征70周年演唱会、市级机关庆祝中华人民共和国成立60周年歌咏大会、庆祝建党90周年大家唱红歌会等等。在每年市人大常委会机关迎春联欢会上，我们“老干部音乐沙龙”都参加演出，并常常是压轴演出。

为庆祝沙龙成立十周年，我们开展了“三个一”的工作：一个光盘，把《江山》、《共青团员之歌》、《红军战士想念毛主席》等17首选唱歌

曲，经过录音室专业录制，制成名为“心海放歌”的光盘。一本歌集，把十年来我们选唱的《夕阳红》、《我和你》、《托起城市的荣光》、《二十年后再相会》、《青春舞曲》、《爱我中华》等40首合唱曲目，汇编成集。一场演出，借上海音乐厅举行“上海市人大音乐沙龙十周年汇报演出”，邀请一些市领导和市相关单位出席。演唱会分四个篇章、有15首歌曲，市政协老领导、“爱歌艺术沙龙”成员蒋以任和宋仪侨参加友情演出，王丽琴、李巍老师献唱了《饮酒歌》，我和其他同志一道演唱了日本民歌《森林水车》。

十年来，我们坚持以音乐合唱为桥梁，以活动交流为载体，以怡情养身为目的，展现老有所乐、老有所为的精神风貌，向社会积极传递正能量。在参与“老干部音乐沙龙”的过程中，我不断地充实生活、促进健康、体验快乐。

（作者系原市建委副主任）



也谈百岁伉俪的“养生秘诀”

□ 缪 迅

出生于1911年1月的沈光远和1909年10月的黄雪松夫妇，已经于两三年前加入了上海百岁老人的行列。这对百岁夫妇虽然已是年过期颐，却依然身骨硬朗，精神矍铄。沈光远至今耳不聋，眼不花，写字不戴眼镜，思维也十分清晰；而黄雪松老人虽然曾患白内障，但治愈以后，家里的缝缝补补、煮饭烧菜等依然抢着做。两位老人的身体为什么这样健康？诚然，夫妻恩爱，坚持锻炼，还有家庭和睦都是老人健康长寿、颐养天年不可或缺的元素。

让笔者颇受启发的是，这对百岁伉俪一以贯之的乐观精神和从不间断的学习，在笔者看来，可能是这对百岁伉俪健康长寿的更重要的原因。

据报道，百岁之后的沈老如今依然坚持学习，并写自传《百岁回眸》，文中不仅涵盖了两位老人的生平，还总结并推荐了自己的养生秘诀十二条：一是不吸烟，不喝酒；二是早起早睡；三是适当吃一些营养食品；四是坚持每天锻炼身体；五是饮食要清淡；六是居住的环境要清静；七是每天要保证午睡；八是家庭和睦，与人为善；九是多参加社会活动；十是不管闲事；十一是思想豁达不贪心；十二是不断学习，保持记忆力和思维能力。

多好的“养生秘诀十二条”啊！其中既有确保身体健康的经验，也有提升精神生活丰富多姿的诀窍；还有保持和发展良好人际关系与豁达心态的心得体会。

百岁伉俪的“养生十二条”虽称不上养生之经典，但对于现代的老年人乃至中年

人、青年人来说，都是值得借鉴的。

在笔者看来，几乎所有的老年朋友、中年朋友乃至青年朋友都不妨对此持“拿来主义”，争取从现在开始，或者干脆就从今天开始也试试看，能不能也来实践一下“养生十二条”？坚持数年，必有好处。而如能像百岁伉俪一样坚持一生，则好处更是一言难尽。

一般而言，步入老年后，心态也好、身体也罢，乃至思维能力等等，总是不能和年轻力壮时相比的。但如果一味地把“老了”看做是“不中用了”的同义词或近义词，则大谬不然。从某种程度上可以说，老年是人生最具智慧、也最能自由而充分地认识世界、享受生活的年龄段。老年人的生活质量、生活品位和生活情趣，完全可以和中青年人有一比。但要做到这一点，也是不太容易的。其中至少要做到依然热爱学习。拥有了知识，每天还像求知若渴的学生一样，对新知识、新事物保持一种好奇的求知欲，那么，老年朋友长期地保持良好心态，乐观地看待人生，豁达大度地待人待事，就不会有什么困难了。



夸 淡 定

□

梅月祥

老子说：“见欲而止于德”。他在《道德经》上又说：“上善若水。水善利万物而不争”。人若如水般胸怀博大，且行好事，与世无争，必将使人世间呈现自然和谐安然之景象。老子的话，生动形象地展示了淡定的真谛和含义。淡定的香兰呈现出高雅大气，淡定的人生辐射出光芒四射，淡定的心态洋溢着满脸阳光，淡定的生活播放着甜甜美美。

淡定的香兰呈现出高雅大气。小小的香兰不奢求，不挑剔，给点阳光就灿烂。它无心争俏，却把自己的纤骨，自己的花香，自己的柔情，毫无保留地奉献给了人们。对人们的冷淡，它宽容；对人们的忽略，它坦然；对人们的赞誉，它淡定。它追求着真实，追求着平淡，以自己的方式生长着，生活着。睹物思情，我们为人做事，能否从香兰身上感悟到什么？

淡定的人生辐射出光芒

四射。纪晓岚在《阅微草堂笔记》中说：“心如枯井，波澜不生，富贵亦不睹，饥寒亦不知，利害亦不计，此为素心者也。”自古以来，不乏素心之人。颜回“一簞食，一瓢饮，在陋巷”，却依然不改其乐；陶渊明“短褐穿结，箪瓢屡空，也依然淡然处之。”乾隆皇帝曾经题写过四个字：“境静心清。”三国时期诸葛亮在《诫子书》中说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”平心看世界，一路人生一路歌。

淡定的心态洋溢着满脸阳光。有一种经历叫历尽沧桑，有一种远眺叫含泪微笑，有一种追求叫浅行静思，有一种美丽叫淡到极致。喜欢那种淡到极致的美，不急不躁，不温不火，款步有声，舒缓有序；一弯浅笑，万千深情，尘烟几许，浅思淡行。时光深处静看花开花谢，虽历尽沧桑，仍含笑一腔温暖如初。在纷繁的尘世里修行，修一颗晶莹剔透的心，如溪水般纯净而晶莹；修一颗慈悲的心，如莲花一般高洁；修一颗善

良的心，便有了更多的随性，更多的自然，更多的美好，更多的洒脱。

淡定的生活播放着甜甜美美。忘记忧虑，忘记烦恼，多好。知足的人，即便在田间耕作，穿粗布衣服，住小屋，喝青菜汤，也能悠然自得。知足的人不求身外之物，无欲无求，不论在什么情况下都感到满足。知足常乐！不管路途多远多险，都会是惬意的，带着激情工作，带着美好心境面对生活，努力做好每件平凡的事，生活就会如阳光般灿烂，人生亮丽的“风景”就会无处不在！有了这种风平浪静的淡定，你才会深刻地感悟到，山外有山，天外有天，人外有人，学会淡然地做人，淡雅地处事，淡定地生活。才能活得舒坦，活得富有内涵，活得充满活力，活得繁花似锦，稳稳地走好人生每一步，平静地度过自己夕阳红人生。今天，虽然我已经年老，却比一滴水更年轻。

（作者系宝钢党校副教授）





雁荡山像亭亭玉立的少女屹立在浙南之滨。由于刚下过雨，周围的山峦都蒙上了薄薄的清烟，举目望去，如同处于水墨画之中。

首先见到的是大龙湫瀑布。大龙湫瀑布与贵州黄果树瀑布、庐山三叠泉瀑布、黄山九龙瀑布齐名，是中国四大名瀑之一。

进入谷中不远，远处一峰耸立，似含苞欲放的白玉兰，那便是玉兰峰。再转过山口，又一处山峰突现，形似剪刀，再移几步，却成了一帆，转瞬间又活像一只啄木鸟，移步换形，妙趣横生。正顾自遥望峰端，不知不觉中已来到了那悬于天际凌空飞泻的大龙湫前。

一眼望去，一帘飞瀑悬空而下，宛若匹练，又如亿万飞珠下坠，煞是好看。由于它是空悬的瀑布，从近两百米的高处飞下，自然呈变幻无穷之态。加上一夜大雨之后，大龙湫之水像发怒的巨龙，从悬崖上猛扑下来，直捣大潭，轰然雷鸣。瀑水入潭迸出暴雨横飞，几乎封锁了整座山谷。潭中水花激越飞腾，飘飘忽忽，震天撼地。排山倒海之势令人惊叹！

灵峰夜景，堪称一绝，它的奇特在于：同一景物因观看时间、角度的不同而变幻莫测。一到景区，只见阴暗的山峦紧贴在明亮

的背景上，一幅幅奇妙的图像开始在我们眼帘映现。

灵岩，在雁荡三绝（灵峰、灵岩、大龙湫）中，视为雁荡山的“明庭”。以灵岩古刹为中心，后有灿若云锦的屏霞嶂，左右天柱、展旗二崖对峙，壁立千仞。灵峰使人情思飞动，灵岩则使人心境沉静。

顺着山涧一路穿过火山岩形成的小峡谷来到了小龙湫瀑布。遥看一缕银丝从天而降，挂于陡峭的山头。那缕银丝被风一吹，形成了星星点点的细水屑，一飘一荡，化成了水雾，有的随风扬起，有的融入了崖壁，有的则渗入了下面的小石潭里。那小石潭只有一丈方圆，但地势较高，清澈的水流从上面汨汨溢出。这里山不高，水不深，却颇具灵秀之气。我忽然想起了那句古文：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”

出了小龙湫瀑布，我们爬了一段山路来到三折瀑中的中折瀑。过了山腰的半山亭，峰回路转，地势忽然平坦起来。我们走进了一个天然的大天井，映入眼帘的首先是一汪阴冷的大水潭，足有篮球场大。水潭不深，简直可以当成一个天然的大浴池。水面幽碧，波澜不惊，只见危崖处一股山泉被山石劈成几条，洒落在潭心，啪啪有声，宛如珠玑落玉盘。由于有回音，水声很大，可谓“雷声大，雨点小”。观其形，听其音，品其韵，颇有“龙出生天”的气势。

（作者系上海外国语大学离休干部）





南非行

□ 王立人

南非是我最想去的国家之一，去年春天终于实现了迟来多年的“梦”。

南非是金砖五国之一，也是非洲经济最发达的国家。我们首先到达的海滨城市开普敦基础设施完备，市区高架道路纵横，市容整洁。由于长期受荷兰和英国统治，城市风格与欧洲相似，包括高速公路两旁的土地、丘陵，也是欧洲风格。许多人都说：“到南非好象到欧洲。”约翰内斯堡是南非最大的城市，是名副其实的黄金城，目前黄金矿井开采深度和黄金开采量，令人惊叹。该城市布局大气，绿草如茵。奈那斯小镇风景优美，号称“南非瑞士”，是

富人度假胜地，据说还是全世界最适宜人居住的12个小镇之一。

开普敦最著名的景点是桌山，为世界十大名山之一。远眺山顶，像被刀锋削平，如桌面般平坦，颇为奇特，被称为“上帝的餐桌”。当山顶云雾笼罩之时，当地人会说：“上帝正在给餐桌铺台布”。此山看上去不高，实际上海拔达1066米。我们搭乘能360度旋转的缆车上到了山顶。极目山下，开普敦城市就在眼下，大海如巨大的蓝宝石横在前方，关押曼德拉的小岛就在离城市不远的大海之中。

久负盛名的好望角位于非洲大陆的最南端，1488年

为葡萄牙航海家发现。由于纬度较低，自然环境较差，加上当地政府限令此处70平方公里周围不准开发，成为蛮荒之地，矮草丛生，少有树木，难见人迹，大西洋风大浪急，与欧洲大陆最西端的葡萄牙罗卡角很相似。我们拍照留念后即驱车到不远处的开普角，登上238米的山顶灯塔，有一块标牌标着此处距北京直线距离12933公里，距纽约12541公里。走下左边几步台阶，俯视悬崖下，惊涛拍岸，远眺印度洋与大西洋交汇处，天水相连。

(作者系市法院退休干部)



“有意无意”发信号

想吃什么东西，体内就缺乏什么营养？非也！现代医学和营养学已经明确，“想吃”的东西和实际缺乏的营养之间没有任何联系。不过，我们自己的身体很多时候会“有意无意间”向我们发出种种营养缺乏的信号，提醒我们迅速找出应对之策。

信号1——头发干燥、变细、易断、脱发

可能的营养缺乏：蛋白质、能量、必需脂肪酸、微量元素锌。

营养对策：每日保证主食的摄入，以最为经济的手段为机体提供足够的能量；每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶，以补充优质蛋白质，同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入2—3次海鱼，并可多吃些牡蛎，以增加微量元素锌。

信号2——夜晚视力降低

可能的营养缺乏：维生素A。

夜晚视力降低可能是维生素A缺乏的早期表现。如果不及时纠正，可能进一步发展为夜盲症，并出现角膜干燥、溃疡等。

营养对策：增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。两者分别以植物和动物的形式提供维生素A，后者吸收效率更高。应注意的是，维生素A是溶解于油脂而不溶解于水的维生素，因此用植物油烹炒胡萝卜比生吃胡萝卜的维生素A吸收效率高很多。此外，由于猪肝含有较高的饱和脂肪和胆固醇，不宜大量进食，以每周吃1—2次，每次不超过3两为宜。

信号3——舌炎、舌裂、舌水肿

可能的营养缺乏：B族维生素。

营养对策：洗米、蒸饭等可造成B族维生素的大量丢失。长期进食精细米面、长期吃素食，同时又没有其他的补充，很容易造

成B族维生素的缺失。为此，应做到主食粗细搭配、荤素搭配。如果有吃素的习惯，应注意进食豆类制品和蛋类制品，并每日补充一定量的复合维生素B族药物制剂。

信号4——牙龈出血

可能的营养缺乏：维生素C。

营养对策：维生素C是最容易缺乏的维生素，因为它对生存条件的要求较为苛刻，光线、温度、储存和烹调方法都会造成维生素C的破坏或流失。因此，每日均应大量进食新鲜蔬菜和水果，最好能摄入1斤左右的蔬菜和2—3个水果，其中，蔬菜的烹调方法以热炒和凉拌结合为好。富含维生素C的蔬菜包括豌豆苗、韭菜、油菜、青椒等；富含维生素C的水果包括柑橘、草莓、鲜橙、柿子等。

信号5——味觉减退

可能的营养缺乏：锌。

营养对策：适量增加贝壳类食物，如牡蛎、扇贝等，是补充微量元素锌的有效手段。另外，每日满足1个鸡蛋、3两红色肉类和1两豆类也是补充微量元素锌所必需的。

信号6——嘴角干裂

可能的营养缺乏：维生素B1和烟酸。

营养对策：维生素B1在不同食物中含量差异很大。动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此，每周应补充1次（2—3两）猪肝，每日应补充250毫升牛奶和一个鸡蛋。

应注意的是，对谷类食品进行加工可造成维生素B1的大量丢失，如，精白米维生素B1保存率仅有11%，小麦标准粉维生素B1保存率仅有35%，因此主食应注意粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物，特别是猪肝、鸡肝等。

中医眼中的

健康标准

双目有神。目光炯炯有神，无呆滞之感，说明精充、气足、神旺，脏腑功能良好。《黄帝内经》说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”意思是眼睛为脏腑精气的汇聚之所。

脸色红润。面色红黄隐隐，明润含蓄。古人说“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面”，因此面色是气血盛衰的“晴雨表”。脏腑功能良好，气血充足则脸色红润，气血亏虚则面容没有光泽。

声音洪亮。肺主气，肺气足，则声音洪亮；肺气虚，则声音低弱无力，故声音的高低取决于肺气充足与否。

呼吸匀畅。《难经》指出：“呼出心与肺，吸入肝与肾”，可见呼吸与人的心、肺、肝、肾关系极为密切。只有呼吸不急不缓、从容不迫，才能证明脏腑功能的良好。

牙齿坚固。口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。中医认为，“肾主骨”，“齿为骨之余”，牙齿是骨的一部分，与骨同源，所以牙齿也依赖肾中精气来充养。肾精充足，则牙齿坚固、齐全；精髓不足，则牙齿松动，甚至脱落。

头发润泽。中医认为，“肾者，其华在发”，“发为血之余”。头发的生长与脱落、润泽与枯槁，不仅依赖于肾中精气之充养，还有赖于血液的濡养。健康的人，精血充盈，头发润泽；反之，精血亏虚时，头发易变白而脱落。

腰腿灵便。腰为肾之府，肾虚则腰乏力。膝为筋之府，肝主筋，肝血不足，筋脉失于濡养，则四肢屈伸不利。灵活的腰腿和从容的步伐是肾精充足、肝血旺盛的表现。建议大家保持每周

3次以上的运动，每次半小时，使肌肉、骨骼和四肢灵活自如。

体形适宜。即保持体形匀称，不胖不瘦。标准体重=身高(厘米)-100(女性减105)(公斤)。中医认为，胖人多气虚，多痰湿；瘦人多阴虚，多火旺。过瘦或过胖都是病态的反映，很容易患上糖尿病、咳嗽、中风等病。

记忆力好。“脑为元神之府”，“脑为髓之海”，“肾主骨生髓”。脑是精髓和神明高度汇聚之处，人的记忆全部依赖于大脑的功能，肾中精气充盈，则髓海得养，表现为记忆力强、理解力好。

情绪稳定。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化，反映着机体的精神状态。七情能正常表达则身体健康，七情过度表达则直接伤及五脏：过怒伤肝，过喜伤心，思虑过度伤脾，悲忧过度伤肺，惊恐过度伤肾。因此，对于日常产生的各种情绪，能正确对待，善于调节，才是健康的表现。

信号7——皮肤干燥、粗糙

可能缺乏：维生素A，营养对策参见“信号2”。

信号8——皮肤淤斑

可能缺乏维生素C，营养对策参见“信号4”。

信号9——肢体感觉异常或丧失、运动无力

可能缺乏B族维生素，营养对策参见“信号3”。

信号10——肌肉萎缩

可能缺乏蛋白质和能量，营养对策参见“信号1”。

每天如何吃20种食材

想要达到营养均衡每天要吃20种食材，很多人认为这是做不到的。每天三顿饭，要吃掉20种食物，那可要吃掉多少的饭菜啊！

食材品种多，饭量不能变

食材品种多，绝不意味着你需要吃得更多。饭量是不能变的，一日总热量是不能增加的，而关键在于，尽量把一份食物用多种食材来制作。

有些人会问，那葱姜蒜、花椒八角、酱油醋、盐糖料酒之类能算在20种食材当中吗？当然不能。作为用量较少的调味品，都不算在其中。不过，数量超过10克，而且全部吃掉的，可以算进去。还有些人会问，花卷、面包、面条，这些可以算是不同的食材吗？不能，它们只能算1种食材（小麦粉）。

很多人的饮食生活之所以单调，是因为他们早上吃面包，中午吃面条，晚上吃馒头；早上吃猪肉肠，中午吃红烧肉，晚上吃炒肉丝，实际上都是重复的一种食材。人体每日约摄入20种各类食物，才能基本满足人体所需的营养。

实现食物多样化并不难

其实，让食物变得多样化并不那么困难，关键还是意识没有到位。比如，白米里加点小米煮饭，就多了一种食材；再加些红薯丁一起蒸饭，就又多一种食材。如果做八宝粥，那就更能多样化，因为一下子就是8种食材了。

又比如，炒一个胡萝卜肉丝，原来是两种食材，现在加入青椒丝、冬笋丝，就多了两种食材。炖红烧肉，原来只有猪肉，现在可以加入香菇、胡萝卜、竹笋、海带等多种

食材一起炖，红烧肉的味道并不会变得更差，相反，风味口感还能更加丰富。

除了每天的食材尽可能丰富之外，还要注意经常轮换。比如今天吃的深绿色蔬菜是菠菜，明天可以改成菜心，后天改成西兰花；这几天吃的坚果是榛子，下周可以吃核桃，再下周是杏仁……尽量尝试更多的食材，能让饮食生活更加丰富多彩。

实际上，只要切实把主食多样化搞好，保证每天都有粮食、豆类、薯类、蔬菜、奶蛋，多吃几种蔬菜，鱼肉海鲜等每天换样吃，再加上几种水果和坚果当零食，就容易达到每天20种食材的目标。

一天20种食材方案推荐

方案1：早餐：1碗燕麦片小米粥，圆白菜鸡蛋煎饼1张，蒸南瓜两块。午餐：煮玉米、蒸红薯各1段，肉片焖豆角，蔬菜沙拉（番茄、生菜、鸡毛菜、紫甘蓝、黄瓜，加少量沙拉酱拌匀）。晚餐：八宝粥（4种杂粮、两种豆子加黑芝麻和干枣），胡萝卜青椒炒香豆腐干，肥牛汤煮蘑菇油菜。

零食：酸奶1杯，水果半斤。

方案2：早餐：1碗用黄豆、黑豆、芝麻、燕麦打成的豆浆，烤馒头片夹奶酪两片 and 生菜两片，蜜橘两个。午餐：肥牛蔬菜汤面（黄豆芽、冬笋丝、鸡毛菜、挂面，最后加点肥牛片，少量辣酱、香油、酱油拌匀），老醋花生拌木耳。晚餐：加入了红薯丁、甜玉米粒、小米的大米饭，番茄炒蛋，香油豆腐丝煮茼蒿。

零食：榛子仁1汤匙（约15克），苹果半个。

精美的食品离不开包装，然而近年来，食品包装问题频发，给消费者的健康埋下了隐患。国际食品包装协会在进行了一系列调查后，总结提出“中国食品包装安全消费警示”，供消费者借鉴。

糕点去掉油纸再加热

油纸常用于食品包装，如糕点托、烘烤用纸等。但目前批发市场销售的油纸一般只是简单地摺在一起，包装及产品上无任何标识，安全得不到保障。建议消费者尽量去有品牌保证的店购买糕点或油纸，注意不要直接包着包装纸给糕点加热，以免油纸遇高温析出有害物质。

不买深色塑料杯

双酚A是生产聚碳酸酯(PC)的原材料，具有类雌性激素的作用，它能导致内分泌失调，影响胎儿和儿童健康。研究发现，高温会加速双酚A的释放。因此消费者在选购塑料水杯、奶瓶等产品时需要注意“一看二闻三动手”，即看标识信息是否齐全，包括材料名称及代号、生产许可证标志及编号、生产企业信息、使用注意事项，还要观察材料里面有没有杂质，颜色太深的尽量不要选择；闻闻有没有刺鼻异味；动手捏一捏，如果容易变形开裂，很有可能是劣质材料生产，尽量不要购买。

外卖盒不宜加热

很多发泡餐盒、糕点盒、咖啡杯盖、透明餐盒盖等都是聚苯乙烯(PS)材质。由于PS材质的不耐热特性，不能将其放入微波炉或蒸屉中加热，也不能盛装炒菜、热汤、热油等热食或含有油脂的食物。在购买热

不要买深色的塑料杯

饮、热食后，不要盛放太久。

金边陶瓷餐具要慎选

陶瓷餐具的主要危害来自于釉上颜料中的重金属。市场上总能看到一些看起来很高级的、带有金边或银边的陶瓷餐具，实际上这些金边银边是铅、铬、汞、镉

等，这些重金属会影响智力发育、血液、肝脏和骨骼，最终导致癌症。建议不要选用内侧带有彩饰的陶瓷餐具；选购时，可以用指甲刮，如果釉彩能用指甲刮掉，就可能是重金属超标的劣质产品；买回的陶瓷餐具，应先用开水煮5分钟，或者用醋浸泡2~3小时，以降低釉彩对人体的潜在危害，如果浸泡过程中餐具颜色发生变化，最好弃之不用。

发泡餐具尽量不用

2013年2月，国家发改委发布21号令将“一次性发泡塑料餐具”从《产业结构调整指导目录》中的“淘汰类”中删除，但发泡餐盒尚未纳入QS生产许可，因此其生产、使用和监管都存在很大难度，出于安全考虑，建议消费者在打包及用餐时最好不要使用发泡餐盒。

方便面碗外侧别贴嘴

目前，大部分的方便面桶最外层为光油层，与人嘴直接接触，因此必须符合食品级要求。然而，光油是一种成分复杂的混合物，内含30-40种不同成分的化学物质，很难确定其是否符合食品级要求，国家也未出台相关标准。因此，消费者要从自身下手，不用方便面碗喝汤，做到嘴不贴碗、餐后洗手。

沉思有益健康

美国《赫芬顿邮报》刊文总结了沉思的多种好处。我们不妨试一试，每天让自己沉静10分钟，也许会收到意想不到的效果。

保护大脑。《神经学报告》杂志刊登的一项研究发现，经常沉思的人，其前额叶脑皮层比普通人厚，而这些区域的作用是控制人的注意力和感知能力。研究人员认为，沉思是很好的“健脑操”，可以让大脑更强壮。经常沉思还能促进大脑中的信号连接，可以调动大脑中的保护组织，预防精神类疾病。

减轻疼痛感。精力越集中，越能影响身体的状态。发表在《美国科学院学报》上的一项研究发现，沉思有很好的镇痛效果。在正确的训练下，慢性疼痛患者能通过意念来锁定他们痛苦的来源，疼痛的感觉就会随之减少。美国马里兰州立大学的研究也发现，药物治疗再加上沉思，可以有效缓解风湿关节痛的症状。

帮你控制情绪。如果你经常管不住自己的小脾气，不妨通过沉思来进行控制。有研究发现，沉思可以减轻人面对“突发事件”时的应激反应，有助于更理性、更冷静地处理问题。经常沉思的人在遇到外界强刺激时，大脑中控制情绪、识别情绪和调节情绪的区域活跃度低于从不沉思的人。

有助于完善自我。沉思可以帮助我们客观地分析自己。《心理科学》杂志上发表的一项研究表明，沉思时我们更接近真实的自我，能更清楚地看到自己的缺陷和不足，有助于克服现实中的“盲点”，从而完善自我。

降低抑郁风险。很多孕产妇都有过抑郁的经历。美国密歇根大学精神病学助理教授玛丽亚博士认为，通过沉思能够降低孕妇抑

郁的风险，有助于孕妇更加积极地面对怀孕。另外，美国鲁汶大学的一项研究显示，如果学校在教学中开展沉思练习，可以帮助青少年减少压力，缓解焦虑和抑郁情绪。

减少孤独感。孤独是中老年人最“危险”的心理感受。美国加利福尼亚大学的研究人员发现，沉思有助于减少老年人的孤独感，提高他们的健康水平，降低发病几率。

缓解感冒。美国威斯康辛大学医学院的研究人员发现，除了保持良好的卫生习惯外，有规律地进行沉思练习可以缓解感冒的症状，比如缩短急性呼吸道感染的时间等。

释放压力。发表在《健康心理学》上的研究表明，沉思能缓解紧张和焦虑，同时也能降低人体的应激激素皮质醇的水平。研究者认为，这是因为呼吸的调节、身体的放松能起到缓解压力的作用。临床研究发现，适用于慢性焦虑症患者的最佳锻炼方法是：专注于呼吸的瑜伽冥想练习或者打太极拳。这两种运动能适度降低心率、呼吸频率和血压，让过度紧张的神经系统得到镇静，从而减轻焦虑，放松身心。

促进睡眠。美国犹他大学的一项研究发现，沉思可以很好地放松大脑皮层，让你进入一个完全安静的内心世界，有助于进入睡眠，提高睡眠质量。

更富有同情心。沉思不仅能改变心态，还能影响一个人的行为。在《心理科学》杂志上刊登的一项研究表明，沉思能让人拥有更多的良性感悟，生活中会更富有同情心，并可以主动加入到公益行为中。

缓解疲劳。美国俄勒冈大学尤金分校的一项研究指出，沉思可以有效地缓解疲劳、提高

温度对我们的生老病死有着至关重要的影响，在气温较低或气温骤降的情况下，还经常吃寒凉的食物或药物，容易形成寒邪致病。所以，应当把冬季防寒作为重要的保健内容。

寒凉侵袭导致疾病

寒冷具有阴冷、凝结气血、阻滞经络的特性。当寒凉侵入人体后，气血就失去了阳气的温煦，就会运行不畅、淤堵不通。在寒冷的侵袭下，会导致人体代谢水平降低、产能减少、经络阻塞、排泄不利，可导致一系列寒性病变。

1、体温降低血液生成减少

骨髓具有造血的功能，是生成红细胞、白细胞、粒细胞、淋巴细胞、单核细胞与巨核细胞的场所。饮食是造血的原料，消化、吸收的场所在胃肠。贪凉或吃过多的寒凉性质食物，不仅会引

起胃肠的不适，还会使胃肠的血管遇冷收缩，影响食物透过消化道黏膜进入血管。胃肠道血管收缩，又减少胃

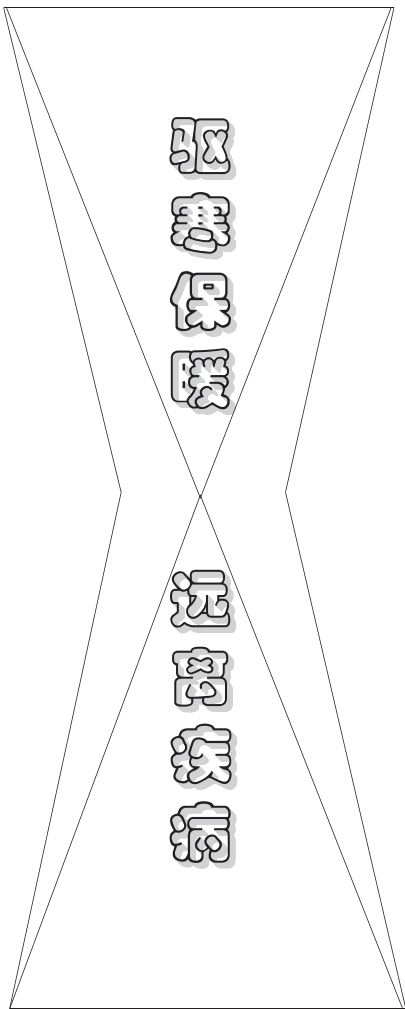
肠的血液供应，减弱胃肠的消化蠕动力量及消化液的分泌，从而降低了分解食物的能力。所以，低温延长了处理食物的时间，时间一长，就会造成造血原料的不足，使血液生成减少。

2、体温降低加重动脉硬化

生命与动脉同在，血管年轻有弹性，生命就充满活力。患有高血脂的病人，在调整饮食和服用调脂药物的同时，要忌寒凉的食物，并用艾条熏温12经络中的主要穴位，给经络升温、祛寒，一周熏二次。并坚持用药浴配方泡脚，坚持自我拍打12经络，就可以明显改善动脉硬化。

3、体温降低引起癌症高发

有一位著名的运动医学家范阿肯教授，他对450名40岁以上坚持运动的人和不运动的人跟踪调查8年后发现，长期坚持运动



注意力，改善焦虑、失落、愤怒等消极情绪。

提高成绩。美国加利福尼亚大学圣巴巴拉分校的研究人员发现，经常沉思的大学生进行语言考试时，在语言推理部分能获得更好的成绩，沉思还提高了他们的记忆力。研究者认为，沉思是一种有效的训练手段，可以改善并提高大脑的认知功能。

让你更享受音乐。美国《音乐心理学》期刊上发表的一项研究指出，沉思有助于提高人们的注意力，可以让你静下心来仔细聆听音乐，享受音乐带给你的美好。

让医生更耐心。美国罗切斯特大学医学

中心的研究显示，如果医生适当地进行沉思练习，可以在工作中更好地照顾病人，并能更有耐心与患者进行沟通。

沉思最好选择在一个不太可能被打搅的时间和地点进行，同时要关掉手机。沉思时闭上双眼，把注意力集中于呼吸，尽可能地放松身体每一块肌肉，保持一切轻松自然。一旦脑海中出现各种想法，就要尽量把注意力重新聚焦于呼吸。沉思的方式不拘一格，只要有意识地让自己安静下来一段时间、放松身心就好，眺望远方、绕办公楼走一圈、听舒缓的轻音乐等都是很好的静心方法。

者比不运动者的患癌率低90%。研究认为,运动能使人体温度升高,癌细胞对热的承受力远不如正常细胞,因此容易被杀死。运动使人体大量出汗,可以把体内的一些致癌物质及时排出体外,还可以使人体免疫力增强,使癌细胞无法在某个内脏器官站稳脚跟和生长发育。所以,发现癌症后,首先应该做的是及时纠正不良的生活习惯,特别是祛除寒凉食物对身体进一步降温的影响。受寒凉的途径来自生活的各个方面,比如吃了太多寒凉的食物、药物,穿得太少太露,空调温度调得过低等等。因此,只有在各个方面避免身体受寒凉,能让我们的身体保持适宜的温度,才能确保身体的健康。

体内寒湿重的表现

身体出现以下症状,代表体内有寒湿。

(1) 面色发白、发青、发暗、发黑,代表体内可能有寒。颜色越是发暗,就代表寒湿越重;(2) 舌苔发白,代表体内有寒湿;(3) 咳嗽时痰是稀白的,代表体内有寒;(4) 流清鼻涕,代表体内有寒;(5) 流出的汗是凉汗,代表体内有寒;(6) 打喷嚏,特别是早上起来遇风喷嚏不断,代表体内有寒;(7) 感冒发热时浑身感觉冷,代表体表寒;(8)

经常腹痛、腹泻,代表胃肠寒;(9) 脚长年冰冷,代表体内有寒。

消除寒湿的方法

1、血旺是祛除寒湿的根本

只有身体内血液充足,保证血液循环的通畅,全身就会感到温暖舒适。寒湿在充足的、流动畅快的血流面前,是无立足之地的,没有了寒湿,就不会出现寒性。也就不会长斑、长痘、长癣。因此,通过饮食营养保证造血功能旺盛,是防止寒冷侵袭的根本。

2、运动后全身感到温暖

经常运动、参加体力劳动及做家务的人,会感到体内的热量大。这是因为运动生热,起到了驱散寒湿的作用。但是,如果只是注重运动而体内的血液不足,运动后就会疲乏、抵抗力下降,寒湿会乘虚而入,身体仍会虚弱多病。

3、适当发汗是祛寒的最好方法

适当出汗可以祛寒。不管是运动后出汗,吃了温热食物出汗,还是泡脚后微微发汗,都可以达到祛寒的效果。

4、饮食祛寒

常吃辛辣、温热的食物可以祛寒。由于气候的不同,各地区都有适合当地的祛寒饮食习惯。如,北方人喜欢吃葱、姜、蒜、辣

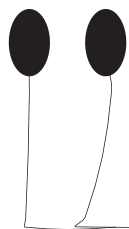
椒、牛肉、羊肉来排寒;四川人爱吃麻辣;虽然方法各有不同,但作用都是祛寒、祛湿、保暖。

5、热疗祛寒

热疗祛寒是自古人们就使用的古朴、自然、有效的祛寒方法之一。可用热水袋或加热后的沙、石、盐、石蜡热敷,也可用艾条熏疼痛的部位,或在疼痛的部位或穴位贴上姜片或蒜片等再用艾熏,用祛寒中药煮水泡、熏,还可刮痧、拔火罐等。现代还用各种理疗仪照射祛寒。医院与民间都有许多祛寒的方法,可以缓解和治疗因寒湿引发的各类疾病。

6、自制外用祛寒药酒

取花椒50克,放入250毫升白酒(55度)中浸泡,一周后再使用。如果把花椒放入粉碎机中打成粉状,在酒中泡1~2天就可以用了。这是因为花椒性温,能温中散寒,祛除六腑寒冷,并能通血脉、调关节、暖腰膝。用花椒酒擦在疼痛的部位,上下来回搓;也可以焐上热水袋,但注意不要烫伤,可隔着衣服。这种方法对治疗膝关节肿痛、肩周炎等效果不错。在养生酒中,醪糟特别推荐大家喝,因为它酒劲很小,还有活血、驱寒、暖身的功效,特别适合平时喝。



馒头波尔卡

□ 曹智堂

我爱吃馒头。同时也自己做馒头，不光是为了避免吃“染色馒头”，更主要的是寻找乐趣、调剂生活。每当老伴揭开蒸锅，取出由我自己做的又松又软，黄中透白，加入玉米粉的大馒头时，我往往不禁会为我自己“高超”的手艺而欢呼雀跃。我做的馒头又香又好吃，太有成就感了。

作为南方人，儿时很少吃馒头，真正使我对馒头倾心的是从北京读书时开始的。记得在上世纪五十年代除“四害”打麻雀的运动中，我们被分配在颐和园敲打随身携带的脸盆，吓唬麻雀，使其不敢停飞，以致疲劳而堕地。春暖花开之时，三天下来，美丽的颐和园麻雀原本就不多，这次基本被消灭了，但同时几乎所有的珍稀鸟类也都被“一网打尽”。这近乎“疯狂”的打麻雀运动，却使我吃馒头也“疯狂”起来，每次食堂送饭都是一根香肠，馒头随吃。而我就着一根香肠竟能吃下六个馒头，现在想起来也实在感到“可怕”。后来粮食供应紧张了，食堂馒头中掺玉米面，我照样爱吃，就这样几年下来，我对馒头特别是玉米面馒头的喜爱一直延续至今。

其实，我自己动手做馒头也是近年来才开始的。而我做馒头时也是有点近乎“疯狂”的——我会一边做馒头一边大声放音乐尤其是斯特劳斯的“波尔卡”乐曲，其热烈、欢乐的节奏很合我做馒头时的气氛。有时我也会应着节拍哼哈几句，这样在音乐声中和面，更加轻松有力。

有一天，我特别高兴，因为收到了原单位的小同事小李寄来的两张上海艺术节重要参演节目、世界著名小提琴大师什洛莫-敏茨的独奏音乐会门票。小李是我的“忘年

交”，我退休这么多年了，还与我保持着联系和友情，使我十分感动和温暖。而敏茨这位1968年11岁时就在祖宾-梅塔指挥的以色列爱乐乐团合作下登台演出的小提琴大师，则是我十分倾慕欣赏的小提琴名家之一，我对这场演出十分期待。因而，我这天做馒头特别卖力，面和得劲道十足，放的音乐也改为由敏茨演奏的西贝柳斯的“D小调小提琴协奏曲”。粗犷的“北极熊”跳舞般的旋律在空中飞扬，而我蒸出来的馒头也只只开花。

馒头加波尔卡，是不是“风味”独特呢？它们让我的晚年生活更加有滋有味。



1938年1月上旬，我们孩子剧团经过长途跋涉，风餐露宿，终于从沦陷的孤岛上海，辗转到了武汉。

我们初到武汉，人地生疏，经费用尽，吃饭治病都成了问题……

一天上午，太阳拨开了连日的阴霾，虽然是寒冬腊月的季节，和煦的阳光透过朝南的玻璃窗，把温暖铺洒在教室内，人不觉得有什么寒冷。上午九点多钟，一个穿着褪色的蓝阴丹士林旗袍，颈上围着一一条棕色围巾的妇女，走进我们的住处。她亲切而和蔼地说：“孩子们，我叫邓颖超，周恩来同志派我来看望大家，你们辛苦了！”顿时，我们的住地沸腾了起来，大家奔走相告，蹦跳着向她涌来，向她问候：“邓妈妈好！”

邓妈妈像位慈母似的和我们一一握手。她抚摸着我们剧团几个年纪小的团员，并用手理顺他们蓬乱的头发。邓妈妈问了我们从上海到武汉的经过，赞扬我们人小志气大，接着又给我们讲了抗日战争的形势，红军二万五千里长征中红小鬼们英勇斗争的故事，激励我们继续勇敢地斗争下去。

动人的故事使我们听得着了迷。有个团员情不自禁地喊：“向小红军学习！”邓妈妈见我们情绪很高，微笑着说：“你们要互相学

习，过几天让我们办事处的红小鬼跟你们见见面，好不好？”我们异口同声地说：“好！”团员们沉浸在一片欢腾的气氛中，仿佛和暖的春天来到了。

我由于腹部的疥疮发炎，生了大脓头，这时躺在教室一角的床上，不能跻身

邓

妈

妈

来

了

□

吴克强

于大家中间，急得我哭了起来。邓妈妈走到我的床前，问我为什么哭？她知道我的病后，用手摸摸我的额头，并轻轻地掀开被子，仔细地看了化脓的地方，关切地问道：“小同志，痛得厉害吗？”望着慈祥的邓妈妈，我激动得一时说不出话来。

吴大哥告诉邓妈妈说：“我们从上海出发，一路工作，生活不安定，又很少洗澡，不少团员患了疥疮，他是最厉害的一个。”邓妈妈听了说：“那得赶紧治疗。”吴大哥说：“我已经和培心小学的一位老师（懂得些医学）讲好了，准备明天自己试调硫磺膏来治疗。”邓妈妈这才放了心，说：“好，好，快治疗，免得孩子受痛苦。”接着，她又叮嘱吴大哥：“你们有困难可以来找我。”吴大哥连连点头，有了邓妈妈的直接关怀，我们遇到再大的困难也不怕了。

隔了几天，邓妈妈又来看望我们，并带来六十多元钱交给吴大哥，说：“听说你们的生活很困难，这是办事处同志们从零用钱中节省下来捐给你们的，你们可以买些药品治病，灭疥药膏对治疥疮是很有有效的。”我们清楚地知道，办事处工作人员的生活是很清苦的，他们每人一月只有几块零用钱，现在一下子竟捐了这么多，这是多么深厚的情谊呀！这些钱中，有周副主席的，董老的，邓妈妈的，也有其他叔叔、阿姨、哥哥、姐姐和红小鬼、小八路的。这每一分钱都凝聚了他们对战区儿童的关怀和支持，团员们听说了这件事，一个个都感动得不得了。

（作者系二钢公司离休干部）

瞻仰黎平会议纪念馆

□ 吴四一

如磐风雨历征程，孰导红军搏死生。
帷幄运筹苗侗境，乾坤扭转会黎平。

锦绣中华逢盛世，
巍巍五岳振国威。
红旗招展明方向，
汇聚磅礴众志归。

依法治国

□ 刘文嵩

咏岁寒三友

□ 冯 啸

寒冬凛冽雪飞飘，郁郁青松总不凋。
傲骨红梅香逸远，修竹翠翠指云霄。

斗转星移又一年，
牙松鹤鬓卸双肩。
身强志壮仍不懈，
愿把余生寄韦编。
老叟非贪安稳乐，
风帆远上下夕烟。
滔滔巨浪心无惧，
碧海青天展笑颜。

壮志未酬

□ 石鸿舟

品堂宝山汤团未果

□ 鲁传熙

宝地汤团名久扬，今朝约友去尝香。
酒楼茶馆江边满，不见当年老店堂。

醉梦游船缥缈川，
泓波荡漾枕虞山。
生风水景情不尽，
姜尚安然守一竿。

尚湖美

□ 萧思坤

梅

□ 瞿 若

疏枝花点点，
雪后风微微。
林茂深如海，
清香伴落晖。



咏 春

□ 金浩然

春在枝头放，
花从脚下开。
随风杨柳舞，
带雨暖潮来。

定风波·祖孙情

□ 廖显辉

牵手相陪慢步行，看花观草数蜻蜓。手脚轻轻临小鸟，飞了，一声啊哈好温馨。
半月池边同戏水，沉醉，波光开合荡浮萍。微雨飘来藏树下，涂画，欣逢凉爽细风轻。