

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2014 9

图文传真



▲ 日前，市经济和信息化工作党委书记周国雄高温走访慰问老干部。

(经信委 供稿)



▲ 日前，市合作交流工作党委书记、市合作交流办主任林湘高温走访慰问老干部。

(合作交流 供稿)



▲ 日前，杨浦区区委书记陈寅高温走访慰问老干部。

(杨浦 供稿)



▲ 日前，市政府副秘书长、浦东新区区委副书记、区长孙继伟高温走访慰问老干部。

(浦东 供稿)

▼ 日前，闵行区区长赵祝平高温走访慰问老干部。

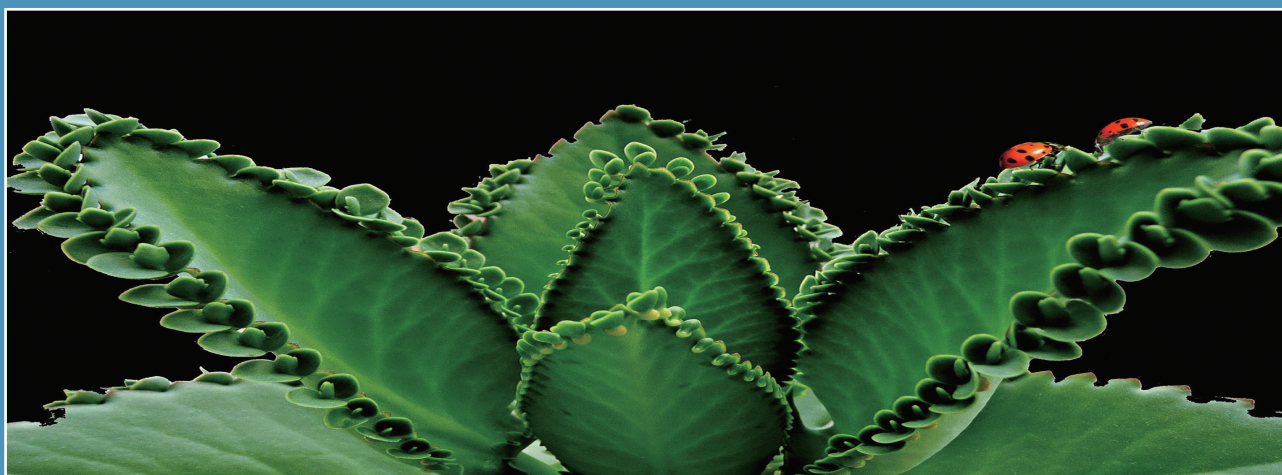
(闵行 供稿)



▼ 日前，光明食品集团党委书记、董事长吕永杰高温走访慰问老干部。

(光明 供稿)

静安区老干部摄影选

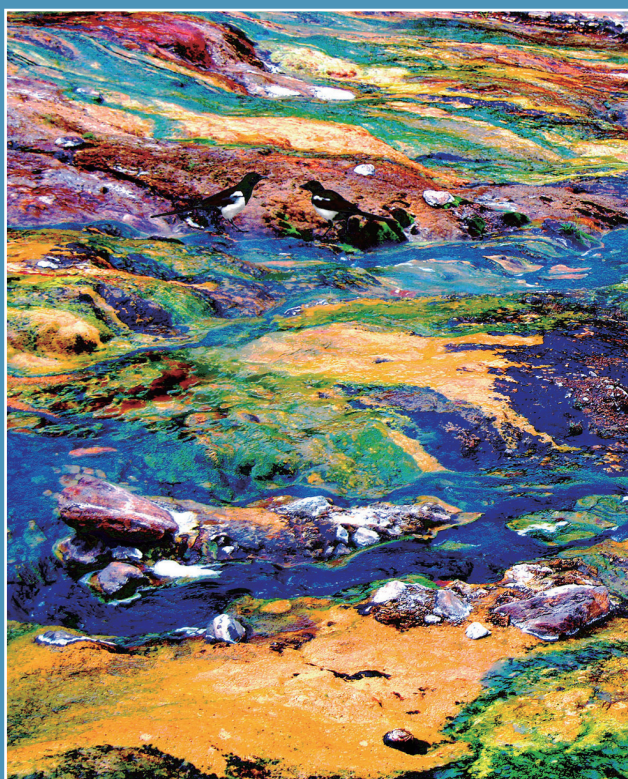


1	①	生
2	②	藏
3	③	彩
4	④	下
5	⑤	鱼

机民石棋趣

吴包陆杨顾

安迪君云龙叙方





“中国梦”之阳光

□ 石鸿舟

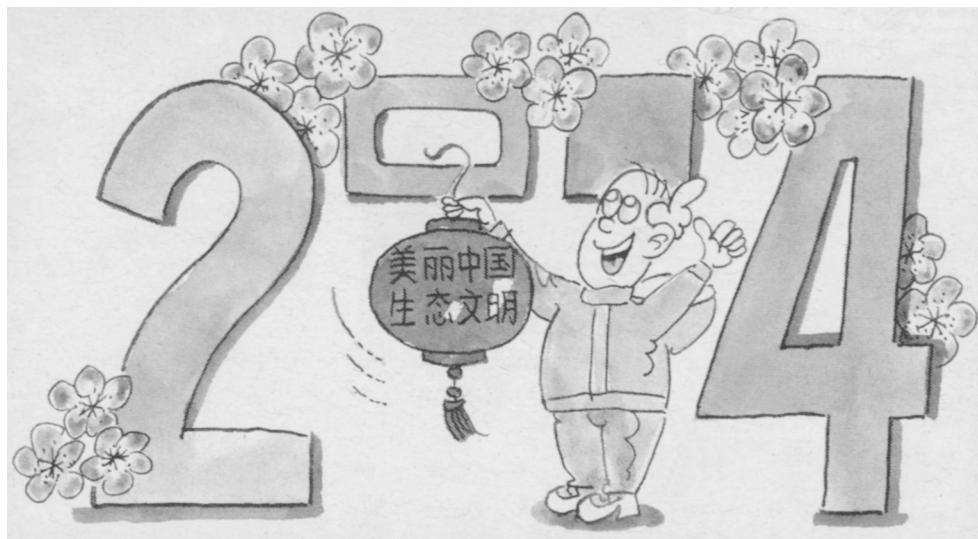
梦想是阳光，
照耀我们成长，
拥有智慧的头脑，
从事创新与创造，
让人民生活幸福美好，
我们从不懈怠，更不停息，
在社会主义的大道上猛跑。

梦想是阳光，
在她的光环下，
我们生就一双矫健的翅膀，
从南方飞到北方，
从中原飞到边疆，
翱翔在浩瀚的宇宙，
将“中国梦”唱响。
每个中国人气宇轩昂，热血满腔。
为了祖国繁荣昌盛，竭尽力量！

梦想是阳光，
在她的召唤下，
我们生就一双钢铁般的双足，
沿着先烈铺就的路基——
中国特色社会主义的道路。
不管路途坎坷，
不管风雨飚狂，
我们有热望，
我们有方向，
我们有无穷无尽的正能量。

为了“梦”的实现，
我们用生命，
谱写壮美的篇章，
因为这是13亿人民世代代的渴望——
民族振兴，人民生活幸福，国家富强！

(作者系杨浦区离休干部)





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
曲军
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 关键
王玲 朱国忠
陈慧琴 张家科
范传伟 洪瑞霖
龚怡 程建平
总编 王玲
执行主编 黄泽晖
版面设计 洪悦 陈丹凤
主办 中共上海市委老干部局
编辑 《上海老干部工作》编辑部
电子信箱 /shlgbgz@126.com
刊期 /月刊
地址 /上海市岳阳路265号
邮编 /200031
传真 / (021) 64334955
编辑部电话 / (021) 64312232
64371946x102、237、238
印刷 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2014年第9期 总第325期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

“中国梦”之阳光 石鸿舟 (1)

本刊专稿

积极做好新形势下老干部思想政治工作

..... 上海市质量技术监督局 (4)

本市召开老干部工作系统局处长党性教育和
能力提升研讨班 (5)

发挥老干部作用 推动杨浦新发展

..... 杨浦区委老干部局 (6)

庆祝新中国成立六十五周年

我们的队伍向太阳 郑蔚芸 (8)

激情岁月忆当年 卢国桢 (9)

笑对人生 尽享玩年 施行 (10)

经历战火洗礼 宋协泰 (11)

金秋颂歌

奉献是我不懈的追求 (12)

孜孜不倦写人生 施悦 (14)

工作集锦

徐汇区举办离休干部革命史料图片展

..... 韩世红 (16)

虹口区开展记录老同志口述历史活动

..... 万俐俐 (16)

杨浦区夏令营活动丰富多彩

..... 张盛 (16)

黄浦区举行老干部医疗咨询服务活动

..... 蒋毓婷 (16)

嘉定区举办“老少相约中国梦”书法比赛

..... 徐宏 (16)

松江区安全扶手延伸工程受赞誉

..... 曹宇琤 (17)

长宁区举办消防安全知识讲座

..... 张平国 (17)

浦东新区高桥镇举办老同志收藏展

..... 马仁良 (17)

市级机关工委推进“老青结对”工作

..... 朱育青 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物专访

把生命献给电影艺术 蔡 理 (18)

今日点击

抗战时期延安的“吃、穿、睡”
..... 冉思尧 (20)

抗战时期的三首流行歌曲 吕传彬 (22)

热点聚焦

鲜为人知的抗日“老子军” 张映武 (24)

忘年交园地

我的忘年交 邹浩泉 (26)

情满人间

皮军长的故事 韦德锐 (28)

小意思中有大意义 钱红春 (29)

魂牵梦萦披山岛 吴万根 (30)

学习之窗

一生难忘的三首歌 马光辉 (32)

民主生活会制度的由来与发展
..... 熊自牧 (33)

七彩长廊

缅怀靳以 袁定华 (34)

健康充实的离休生活 王 兴 (36)

社区广角

承载正能量的快乐老人
..... 松江区委老干部局 (37)

编读往来

我和《上海老干部工作》的不解之缘
..... 陈公照 (38)

谈天说地

扶与不扶之间 冯菊英 (39)

畅游天下

游广富林 薛元康 (40)

九华山纪游 钟为永 (41)

知识卡片

世界长寿地区大排行 (42)

味觉辨病 (43)

饮食保健

长寿饮食 12 要则 (44)

养生之道

有些运动不宜做 (45)

生活之友

菜板简易消毒法 (45)

闲情雅趣

花甲习武 陈太顺 (46)

激情岁月

一个饭勺的故事 邓发生 (47)

艺林漫步 鲁传熙等 (48)

封面：梦幻新城

张金贵 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：湖畔彩影

沈增山 摄

积极做好新形势下老干部思想政治工作

□ 上海市质量技术监督局

近年来,我们根据上级要求和自身实际,组建了机关离退休干部党委,积极探索离退休干部党建工作新模式,有力地推进了老干部思想政治工作。

一、组建机构,明确职责

2012年10月,我局成立机关离退休干部党委。经公推直选产生第一届党委班子,同时,将离退休干部党委专项工作经费列入财政预算。为切实发挥好离退休干部党委的作用,明确了离退休干部党委具体负责机关离退休干部党员教育、管理、监督和服务,做好老干部思想政治工作、党员管理、支部建设、发挥作用、关心服务等工作职责。目前,离退休党委下设6个支部。44名非党退休干部,也被编入相关支部,既拉近了党组织、党员与群众的距离,也增强了党组织的吸引力和凝聚力。

二、理顺关系,形成合力

1、理顺局党委与离退休干部党委的关系。离退休干部党委与机关党委并列,直接隶属于局党委管理,并明确由局党委副书记分管离退休干部党委工作,直接参与重要工作的研究,协调解决工作中遇到的问题。局党委每年召开1至2次专题会议,听取和研究部署离退休干部党委工作。邀请离退休干部党委书记参加局党政重要会议和相关议题讨论,安排离退休干部党委常务副书记和专职副书记参加局党委召开的每月一次政工例会,及时了解局党委的要求,为离退休干部党委把握好工作方向、安排好工作内容创造条件。

2、理顺离退休干部党委与局其他职能部门的关系。一方面,与相关部门定期沟通工作情况,加强联系。离退休干部党委在每年年初将年度工作计划印发有关职能部门的同时,利用每月全局政工例会这一平台通报近期主要工作,使相关部门能及时了解工作动态,以便能够提供支持和协助。离退休干部党委举办重要活动,分管领导主持召开由相关部门参加的联席会议,明确工作任务和要求,确保活动安全、圆满。

另一方面,与相关部门共同制定有关政策,加强配合。由离退休干部党委牵头,会同干部人事处、计财处、机关党委、工会、团委和党办等部门,联合制定了有关离退休干部管理、扶贫帮困、特殊用车、财务审批和老干部活动室管理等5项制度,明确各部门在离退休干部组织生活、学习活动、参观考察、用车安排、经费保障、走访慰问等工作中的职责和要求,形成工作合力。

三、认真履职,主动作为

1、抓好自身建设。坚持每季度召开一次党委会,传达上级党委要求、研究有关工作计划和安排、分析离退休干部思想动态、确定下阶段工作任务。每季度召开一次支部书记例会,交流各支部工作情况,讲评前阶段工作,部署下一阶段工作。与此同时,我们还通过举办支部书记和骨干培训班、选派支部书记参加市委党校老干部读书班学习,提高支部书记组织开展思想政治工作的能力。

2、组织学习教育。离退休干部党委每

本市召开老干部工作系统局处长

党性教育和能力提升研讨班

8月5日，本市老干部工作系统局处长党性教育和能力提升研讨班在市委党校第一分校开班。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席研讨班并讲话。市委老干部局巡视员魏挺，副局长杨飞云、曲军，副巡视员王伟伦，以及本市各区县、大口党委老干部工作部门主要负责人，市委老干部局各处室负责人出席研讨班。

方莉萍在开班仪式上做动员讲话。在研讨班总结会上，方莉萍简要回顾了上半年工作，并对做好下半年工作提出四点要求：一要进一步认清形势，准确把握中央和市委要求，为推进老干部工作转型发展奠定思想基础；二要进一步狠抓落实，把市委老干部工作会议确定的各项

工作任务落到实处；三要进一步解放思想、与时俱进，以开拓创新的思路 and 方式推进工作；四要进一步加强队伍建设，不断提高做好新形势下老干部工作的能力和水平。

此次研讨班为期3天。研讨班邀请了上海市社科院党委书记潘世伟、复旦大学信强教授、市委党校刘宗洪教授等做专题讲座。市委老干部局调研处、政治待遇处、生活处和活动室分别作交流发言。研讨班成员围绕上半年工作以及工作中遇到的困难和问题，进行讨论交流，对当前工作中的重点、难点问题，提出了意见和建议。研讨班成员还先后在长宁区“凝聚力工程”博物馆、陆家嘴街道和自贸区学习参观。

（市委老干部局综合处）

年召开一次通报会，邀请局主要领导向全局离退休干部通报局情。每月举办一次专题讲座，围绕老同志关注的热点问题，邀请有关专家为老同志解疑释惑。各离退休干部党支部根据支部老同志的特点，积极创新学习形式，丰富活动内容，提高支部学习成效。

3、开展关爱活动。建立“离退休党委—党支部书记和委员—每位离退休干部”的关爱工作网，把党的温暖和关心送到老同志的心坎上。建立机关退休人员爱心帮扶基金，加大对患有严重疾病和因病致困离退休干部的帮扶力度。

4、丰富精神生活。一方面，通过各支部摸底调查，按照自愿原则，把具有相同兴趣、爱好和特长的老同志组织起来，参加老年大学各类兴趣班学习，使老同志增长了知识，拓宽了视野，愉悦了身心。另一方面，

在原离退休干部活动室的基础上，筹建了退休局级干部活动室，并将进一步落实好其他退休干部的活动场地，为进一步丰富离退休干部精神文化生活创造更好的条件。

5、引导发挥作用。离退休干部党委积极组织 and 动员老同志在推动质量技术监督事业科学发展，关心青年干部健康成长中发挥作用。如，组织开展“我为推进重点工作建言献策”等活动，通过召开离退休干部座谈会、征询意见会和个别访谈，分别听取老同志在“质量检测基地建设”、“制定上海质量发展规划”等方面的意见建议，为老同志献计献策创造条件。还如，组织开展“老青结对”活动，已有24名老同志分别与系统内24个团支部结对，组织青年同志对老同志进行面对面的采访，由老同志口述、青年同志执笔，撰写回忆录，开展革命传统教育。



杨浦区老干部文化艺术团成立文艺演出
上海市老干部文化艺术团合唱专场暨

近年来，我们立足于区情实际，注重发挥离退休干部在推动发展、服务群众、凝聚人心、促进和谐等方面的优势和作用，取得了一定成效。主要做法是：

一、加强领导，完善机制

区委高度重视发挥好老干部的积极作用，区委老干部局加强对面上各单位的业务指导。每年重点围绕一个主题，指导各单位开展因地制宜、各具特色的活动。各单位党（工）委把发挥老干部作用与社区党建、创新社会管理有机结合，明确分管领导，落实工作经费，提供必要的服务和保障。各街道（镇）专门成立了社区老干部工作领导小组，由社区（街道）党工委书记任组长，居民区党委、综合党委、老干部科、组织科、宣传



“五区联动”关工工作，与武警部队开展老少进军营活动

科等部门负责人任组员，各职能部门把老干部工作纳入各条线的工作范畴内，使老干部成为各类志愿活动、文化引领等工作的带头人和骨干力量。全区上下协调联动，形成了齐抓共管的工作格局。此外，我局建立了通报制度、调研制度、经费保障制度和考核制度等一些切实可行的工作制度，推广先进经验，协调解决重点难点问题，推动调研成果转化，开展科学化的考核和评估，努力实现工作的长效性和可持续性。

二、注重引导，激发热情

一是加强思想建设，夯实行动基础。通过开展各类学习教育活动，加强离退休干部的思想政治工作，增强老同志为杨浦各项事业发展作贡献的责任感和使命感。近年来，我们采取举办报告会、通报会、座谈会、读书班、体会交流等形式，组织离退休干部深入学习贯彻党的十八大、十八届三中全会和市党代会、区委全会精神，通过开展“听、读、议、竞、思、行”系列活动，使离退休干部在政治上、思想上、行动上与中央、市委、区委保持一致，同时，也使老同志了解党和国家发展大局、知晓全市和全区的中心工作，引导老同志为杨浦新发展发挥应有作用。近年来，我们还在全区老干部中开展以“学理论、铸信仰、见行动”为主题的“同

心共筑中国梦”活动，引导老干部在自觉自愿、量力而行的基础上，争当“六大员”，为实现中国梦作出贡献。

二是加强组织建设，构筑坚强堡垒。我们注重调整、充实、丰富老干部党建工作，通过抓好党建带动离退休干部队伍建设，在老干部党支部和区域内的“五区”（社区、校区、营区、园区、商区）党支部中开展共建共促活动。每年通过举办支部书记培训班、支部书记联组学习、退休处级干部读书班等，有针对性地加强骨干培训，促进了支部骨干成员素质的提高。

三是加强典型宣传，营造浓厚氛围。充分利用《上海老干部工作》、《常青树》、杨浦党建网、《杨浦时报》、《杨浦老干部工作》等市、区级媒体对老干部发挥作用的先进事迹进行宣传。在《杨浦时报》开辟专栏，对全区12个街道（镇）的老干部志愿者活动进行了报道。先后编印《如此多娇》等老干部作品集，促进了老干部发挥作用典型事例的推广，营造了激励老干部发挥作用的浓厚氛围。

三、搭建平台，创造条件

1、成立全区性组织。组建了“金色夕阳”老干部志愿者队伍，在全区开展“金色夕阳”老干部志愿者活动，并对活动的开展作出明确要求。与此同时，建立健全了覆盖全区的老干部志愿者组织网络：在区级层面，成立老干部志愿者总队，在12个街道



“金色夕阳”四平老干部志愿者中队参加国家卫生区和上海市文明城区创建志愿活动



“五区联动”工作，与同济大学关工委开展暑期夏令营活动

（镇）成立老干部志愿者中队，在各居民区分别成立“党的政策宣传员”、“社会道德示范员”、“和谐社会促进员”、“教育后代辅导员”、“社会风气监督员”和“社区文化倡导员”等小队。各志愿者队伍分别采取自愿报名、组织推荐、上门求贤等多种招募方式，吸收以离退休干部为主体的广大社区老党员、老同志加入。截至目前，全区共招募老干部志愿者2000余名。

2、成立社区性组织。我们把社区确定为老干部发挥作用的重要阵地，建立健全老干部在社区发挥作用的各类组织。如，五角场街道党工委整合职能部门和区域单位资源，组建“五区联动关心下一代工作小组”，并依托关工委成立了“社区关心下一代宣讲团”，街道组织科、宣传科、老干部科、社发科等部门为老干部宣讲提供学习资源、培育宣讲课题，各居民区、企业、校园为宣讲团推荐“五老”成员、提供宣讲平台，形成了职责明确、沟通协调、资源共享、活动统筹的工作机制。

3、成立特色型团队。我们成立了各类特色型团队。如，“法律调解团”等各类专业性公益团队、殷行街道“红歌沙龙”等各类老干部文化兴趣组，积极组织老干部送文化进社区、进学校、进部队，既弘扬了时代主旋律，推动了精神文明建设，也使广大离退休干部有了用武之地。

我们的队伍向太阳

□ 郑蔚芸

六年前，因工作需要，我调往老干部工作部门。六年来，这个集体中，一群朝气蓬勃、活力无限的新生代正向我们走来，东东、阿蔡、倪倪、小草……这些有着太阳般炙热与光亮的年轻人就是我本文的主角。

生于20世纪60年代中期的我，加入到老干部工作者队伍，让同志们甚为惊奇：这么年轻来老干部部门当领导，看看我们，你可没有出头之日了。虽是玩笑话，却也有些道理。因为一段时间后，我了解到这个部门的特殊性，进来的同志要么是从姑娘、小伙干到白发的，要么是退休前几年给个位子“养老”的，所以一切都按部就班，了无生机。

也就是这几年，好像是一夜之间，这支队伍里掺进了黑头发的；工作交流用起了微博、微信、QQ；楼道

里飘起了诱人的咖啡香；甚至我自己也当起了红娘，操心起年轻人的终身大事。细想起来，现在机关里70后很平常，80后也不少，90后正上岗，形式上这支队伍已经年轻化了。而我们的服务对象现在却是80岁的“小弟弟”，90岁的有的是，100岁的不稀奇，如何完成这支队伍的自然更替，如何实现崇高使命的传承，这已然是摆在我们面前的重要课题，我们必须迅速做出回答。

也就是这几年，年轻同志拜师结对了，面对面地问，手把手地教；联络基层、深入家访、倾听诉求、解决难题，到处可以看到他们活跃的身影；聆听热线、论坛交流、科技助老、倾情相伴，新生事物，层出不穷。诚然，人生之路并非一帆风顺，有些做法和变化，老同志一下子不适应，年轻人也会哭鼻子，也会闹情绪，但却健康成长着。

不经历风雨何以见彩虹，阳光一定在风雨之后。这是一场特殊的考验，一位老干部在局里办事过程中，突发心梗，虽采取措施，全力抢救，但他还是离开了我们。这事情来得异常突然，如果处理不好，后果不堪设想。没有经验可以借鉴，没有人员可以咨询，年轻的团队，必须立刻做出决断。于是平均年龄45岁的领导班子成员们带领着更为年轻的团

队，在医院急救室，一站就是六个小时，陪伴老伴，安慰家属，直到将老人家送进太平间。全体敬香、鞠躬以后，向老人家告别。回忆当时情景，真有些后怕，在急救过程中，凡是赶到的家属，第一句话就是质问：为什么老人是在你们单位发病的？你们的人都在干什么？老人犯病以后你们是怎么做的？但是在我们年轻的团队陪伴他们一起走过这不平凡的六小时后，他老伴的一句话着实让我们动容：“他走的时候，组织上有那么多人为他送行，他不孤单。”就是这群年轻人，面对突然没有了声息的老人家，面对冰冷的地下室，面对家属的不理解，他们镇定从容，没有害怕，没有退缩，而是用真情感动家属，用真心换来理解，用真爱赢得尊重！

年轻人，我为你们骄傲，更为你们自豪！虽然未来的路还很长，虽然你们服务老同志的话语尚显稚嫩，虽然你们的工作方法和能力还有待提升，但你们的心是热的，脑是灵的，情是真的。只要脚踏实地、勤奋好学，真诚奉献、敬爱至恭，你们一定能从前辈们手里，接过“接力棒”，实现传承！

愿你们在服务老同志的路上，向着太阳，永远前行！

（本文作者系虹口区委组织部副部长、老干部局局长）

激情岁月忆当年

□ 卢国桢

今年是新中国65华诞，是上海解放65周年，也是我的母校华东军政大学建校65周年。回忆建国往事，历历如在目前。

在上海解放的日子里

1949年5月25日，清晨，我打开厂门，只见解放军着布鞋、穿土布黄色军服、扎绑腿走在大街上。市民很平静，不害怕，不紧张。

当时，我在五友棉织厂做学徒刚刚满师，工厂在顺昌路（解放前叫菜市路）。我们几个学徒趁着休息，上街逛逛。邻近中午，路边有二三十名解放军在休息，其中一位干部在指挥唱“解放区的天是明朗的天，解放军人民好喜欢”。我们几个徒工第一次听到这歌声，不约而同地停下脚步，静静地听着，大家觉得歌声顺耳又新鲜，亲切又高昂，令人振奋。

6月中旬的一天，我在大街的墙上看见张贴有《中国人民解放军华东军政大学招生简章》，内心一阵惊喜，看了一遍又一遍。因为多年求学心切，内心一阵冲动，当即决定弃工求学。经过报名、笔试、体检，不久，我终于接到了学校的录取通知书。真的不敢想象，我这个刚满师的学徒，在上海解放的日子里，得圆多年的读书梦。

喜迎开国大典

从上海来到苏州，上千名新生跨进华东军政大学的校门，被编入二总队7团，从此在革命的熔炉中锻造、成长。这是一座团结、紧张、严肃、活泼的高等学府。“江海之滨，集合着一群中华民族的优秀子孙”，“向前、向前、向前，我们的队伍向太阳”，嘹亮的校歌和解放军进行曲回荡在校园兵

营，回荡在每一名学生的心中。

10月1日，我们欢天喜地迎来开国大典。这天一大早，同学们穿上军服，腰上扎一根皮带，腿上结结实实打上绑腿，个个生龙活虎。大街上，张灯结彩，五星红旗在天空高高飘扬。参加庆祝大会的游行队伍不断高呼：“中华人民共和国万岁！伟大的中国共产党万岁！”从此，解放了的人民自己当家做主。

为人民服务

上海解放后的第一任市长陈毅，还是解放军华东军区司令员和华东军政大学的校长兼政委。陈毅校长多次就“为人民服务”的主题，给我们学员作报告，令人刻骨铭心，终身难忘。他说：“今天你们找共产党找对了，你们参加华东军政大学加入对了！”“为人民服务是艰苦的，要决心奋斗，鞠躬尽瘁，死而后已。”陈毅校长的讲话铸就了我的人生走向，从此，“为人民服务”成为我一生奋斗的努力方向。

在学校的军事本科结业后，我被调入解放军24军72师，不久，我随部队跨过鸭绿江，走上了抗美援朝、保家卫国的革命道路。在生与死、血与火的搏杀中，实现着“为人民服务”的铮铮誓言。

（作者系浦东新区周家渡街道离休干部）



今年9月10日是我参军65周年，12月是上外母校建校65周年，写此文以为纪念。

33年漫漫入党艰辛路

1950年，我在部队光荣加入了新民主主义青年团。在革命的大熔炉中，我的觉悟不断提高。我第一次向党提出了入党要求。当时，我一参军很快就被抽调到军部工作，为了再战金门，出生入死活跃在闽南沿海各地。在机关我整理敌情供上级参考，在基层我爬山涉水，跑遍了闽南沿海各个观察哨所。我扛着自行车进入深山密林，接二连三得到表扬和立功。但由于军中的极左思潮，使我的第一次入党受到了挫折。

1955年我考入了上海外国语大学的前身——上海俄文专科学校。入学后，再次向学生支部提出入党申请，但因有海外关系而第二次受挫。1959年，大学毕业不久后，来到洛阳，向党递交了第三份入党申请书，还是未能如愿。直到1983年3月，我才光荣地加入了中国共产党！有学生曾问我：“在您漫长的入党申请过程中，难道没有过动摇吗？”我说：“只有中国共产党才能救中国，只有中国共产党才能富中国，只有中国共产党才能强中国。不管我们党存在什么问题，只要它能够认识和改正这些错误，这一信念我

永远不会改变。”

回忆我的一生，有三件事决不后悔。早年离开马来亚回到苦难中的祖国，终生不悔！投笔从戎，参加革命，终生不悔！参加共产党，为共产主义奋斗，终生不悔！

办杂志，发掘英才

我曾担任国家重点核心期刊《外语电化教学》的副

笑对人生

□

施行

尽享玩年

主编近20年。在这个岗位上，我有幸扶植、培养了10余位教授，刊物也成为培养教授的摇篮。我注重从来稿中发现才俊，与作者结为至交。

苏州大学顾佩娅教授，与我不仅是编者与作者的关系，还是思想上的好朋友。当年她刚从美国回国，有些不适应，我不但积极做她的思想工作，还给她介绍相熟的朋友，使她渐渐地安心，留了下来。她出版著作，我帮她策划，并欣然为之作序。解放军少将、英语学习

专家钟道隆教授，也是从我们刊物起步，而出版大量著作的。他的一篇介绍外语新的学习方法的文章，在我们杂志上发表后，一炮打响，在读者中引起巨大轰动，声名大振，出版社纷纷向他约稿。我们也因此成为很好的朋友。华南农业大学何高大教授到沪开会，特地来探望我，动情地对我说：“你是我的恩师，我终身不会忘掉你。”同济大学梁淑妍教授每次出国回来，再忙再累，也要先来探望我。

80文学创作工程

今年我已经84岁，仍行动自如，一直处于文学创作的亢奋期。我制定了一个80（八十岁）文学创作工程，现在已经全部完成。先后出版了《玩年集》（个人自传体文集）、《上外情》（与钱积学、秦锡英、季元龙合著）、《汪曾祺文学阅读词典》（作家出版社出版）、《文史趣闻百篇》（与庄英捷合编，中国文联出版社出版）等4部作品，总字数达100万左右。最近，又完成了大家共同编写的《难忘的苏俄岁月》，作为献给上外母校建校65周年的纪念礼物。

我想用4句话来结束我的文章：玩年靠文学熏陶，生命靠激情燃烧，身体靠健康保障，理想靠信念支撑。

（作者系上海外国语大学离休干部）

经历战火洗礼

□ 宋协泰

1947年2月，我考入华东医科大学，同年5月，调入野战五院政治处。1948年我军已进入全面反攻，解放区面积进一步扩大，野战五院转移到鲁西南一带，进行休整。是年10月23日，我和几位战友来到曲阜城内参观，在孔子亲手植树的亭子下，拍摄了我有生以来的第一张照片。

淮海大决战，是中国人民解放军在以徐州为中心，东起海州，西止商丘，北起临城（现名薛城），南达淮河的广大地区进行的一次决定性的战役。集结在这个地区的国民党军队，共五个兵团和三个绥靖区部队。人民解放军参加这次战役的有华东野战军十六个纵队，中原野战军七个纵队，华东、中原军区和华北军区所属冀鲁豫军区的地方武装，共计六十余万人。

广大解放区人民积极支援淮海战役。直接参加支前的民工、二线转运民工和后方临时工，共有543万人，担架20.6万副，大小车辆88.1万辆，挑子30.5万副。还有牲畜76.7万头，船8539艘，汽车257辆。就是靠着这支队伍，运送粮食9.6亿吨，武器弹药1460万斤，组成担架队向后方转运伤员11万余名，直至为伤员作护工等。正是因为有了他们，才有力地保障了淮海战役大规模作战的需要。正如陈毅司令所高度评价的：淮海战役伟大胜利与百万民工的独轮推车是分不开的。

当时我已经调到十五队三室，主要任务是协助指导员开展政治思想工作，宣传党的方针政策，开展文化娱乐、体育活动，鼓舞斗志，书写宣传标语，出版黑板报表扬好人

好事等。淮海战役开始前，我们离开曲阜城郊，步行到指定地点，紧张地投入到接收伤员的各项准备工作中去。首先是清扫、整理、消毒借来的民房作病房，病床就是在泥土地面上，铺上一层厚厚的杂干草，然后再铺上垫被。不论是轻伤员，还是重伤员，不论是干部、战士，还是工作人员，都是睡在这样的“床”上。

淮海战役开始后不久，当伤员成批送来我室时，全体工作人员各就各位，紧张、有序、热情地投入到迎接伤员到来的工作中去。军医同志们站在村头迎候，经初步检查，将不同伤情的伤员分配到不同的病房去。各病房的医护人员，早就迎候在病房门前，热情地接待伤员同志的到来。淮海战役期间，我们三室前后共接收了一千多名伤员，而医护工作人员，只有不到五十人。工作量之大，工作时间之长，工作条件之艰苦程度，可想而知。好在有支前民工的支援，大量护工工作多由他们承担，伤员的吃饭、喝水、大小便、病房的清洁工作等日常杂事，都是由他们完成的。医护人员的主要精力集中放在查病房、诊断、写病史、开处方、开刀手术、换药、重伤员的护理和治疗工作及发药打针上。当时药品紧张，特别是抗生素、治疗破伤风特效药奇缺。有的破伤风伤员，由于无特效药治疗，眼睁睁地看着他们全身抽筋而牺牲。

我的任务是到各病房去，对每位伤员逐一进行登记，登记的内容有：姓名、年龄、籍贯、部队番号、何时入伍、怎样入伍、职务、何时入党、出身、成分等。同时，布置

马秀青同志是居住在杨浦区四平路社区（街道）的一名易地安置离休干部。在争当“六大员”活动中，她热爱学习，乐于奉献，积极参加社区的公益活动，树立了新时期老干部的新形象。先后获得上海市老干部大学优秀学员、杨浦区五好家庭、2008—2010年度上海市学习型家庭示范户、2013年度四平街道“十佳好人”等荣誉。

社区文化的倡导员

马老有着深厚的文化底蕴，离休前是陕西省秦始皇兵马俑博物馆文物保护管理部主任，参与了秦始皇兵马俑的发掘、保护和文化交流活动。1985年，赴美国为秦始皇兵马俑展览陪展三个月。1991年，因公左腿伤残后到上海治疗定居。

走进马老的家，居室的

墙壁几乎全被书橱占满，书香满屋。一家三代五口，三

奉献是我不懈的追求

位大学本科毕业，两位硕士研究生。爱学习、求知识、

善探索是他们共同的特点。

马老从2006年起参加杨浦区老干部大学、四平老年大学书法班和中医养生班学习，每周三次，风雨无阻。学习认真，勤于思考，进步很快。马老的书法作品近年来多次参加市、区老干部书法作品展。在街道举行的“低碳家庭、时尚生活”迎世博活动中进行书法表演，每年春节义务为居民书写春联，并和居委干部一起，把亲手书写的春联送到百岁老人和伤残军人家中，为他们送上节日的祝福。寒暑假期间，为居民区中小学生做书法指导、培训。

“不断学习的马老”和她的“学习型家庭”已成为社区的榜样。

和谐社区的促进员

马老居住的居民区地域广、面积大、人口多、困难

俱乐部活动室，内有猜谜语、墙报等，室外墙壁上用石灰和锅底灰书写宣传大标语，出版室外油布报，宣传党的方针政策，表扬好人好事，鼓励斗志，开展文体活动。此外，晚上还要参加轮流值夜班，为伤员查房、盖被、送水等。

整个淮海战役众多的伤员中，有一位伤员令我印象深刻。他跟我一样，也是文化教员。第一次入院，是在战役第一阶段开始不久就负伤的。我常到病房去看他，与他交流工作经验，听他讲战斗故事。不久他伤愈，重返前线。而当战役第三阶段开始后，他再一次负伤，来到我们三室住院。这次他已被

提升为营教导员。由于伤情较重，伤到大腿部骨头，以致留下残疾，行动不便，要靠拐杖行走。解放后的上世纪五十年代后期，一天下班后，我们又一次巧遇在上海的江西路福州路口。据他介绍，当时是在市房管局工作。这次巧遇分别后，就再也未见到。

战争是残酷的，它让许多革命人为解放事业流血牺牲，然而，也使许多革命战士从中经受了锻炼考验。回忆淮海战役那一百多个战斗的日日夜夜，既有艰辛的经历，也有享受完成任务后的快乐，经历了战火的洗礼。

（作者系百联集团离休干部）

户及老年群体多，很多问题错综复杂，由于不能及时解决，导致矛盾升级。马老看到眼里，急在心上，便联络了几位相熟的、有经验、身体尚可、愿意发挥余热的离休干部找到居委会，主动请缨，要求帮助居委出谋划策、调解矛盾，解决问题。2009年，在居民区党总支的支持下，成立了“老娘舅智囊团”。

这个智囊团在马老的带领下，先后在居民区妥善解决了五起纠纷，二起斗殴。他们从邻里纠纷、家庭矛盾、吵架闹事等入手，用走访、谈心、劝说、引导、座谈、商讨等方式开展工作。老干部们以老者的姿态，调解家庭纠纷；以智者的风度，弥合民间心隙，成为解决小区矛盾，化解小区纠纷的主力军。

2011年，“紫荆广场”建造大楼，施工导致小区居民房屋受损，施工方与居民发生冲突，受伤居民到工地、居委会吵闹，伤者躺卧在居委办公室。居委干部先将伤者送到医院治疗，再与“老娘舅”一起耐心劝说调解，双方最终达成和解意见，由施工方赔偿居民损失，使矛盾得以圆满解决。

2013年9月，本溪路一户底楼居民家因暴雨被淹，雨水从屋顶漏下，天花板脱落，室内积水断电，衣物被浸湿，而二楼房门紧锁，无

人居住，底楼居民情绪激动。“老娘舅”在与居委会商量后，协同民警、物业，一同查找漏水原因。经查，漏水原因与二楼住户无关，是底楼居民在天井违章搭建，擅自改道落水管，导致排水不畅倒灌。经多方协商，最终由物业重新将落水管更新，圆满解决了问题，避免了一场邻居间的纷争。

包括马老在内的几个“老娘舅”由此成了居民的“贴心人”。

教育后代的辅导员

马老积极参加街道关心下一代的品牌工作“模拟家庭”活动。自2005年起，先后与三位学生结成模拟家庭。每位学生的情况，马老都了如指掌，针对不同个性，精心准备了一个个礼包送给学生，有书画作品，也有图书和文具。在结对的日子里，马老结合时事热点，制定计划，邀约学生与班上的小伙伴趁学习之余外出参观、活动，与他们共同探讨人生、学习、理想，勉励他们为国出力。四川地震时，她与学生讨论我们能为灾区做些什么？他们一致认为该为灾区群众捐款献爱心。他们不仅积极捐款捐物，还为灾区小伙伴写去慰问信，抚慰小朋友受伤的心灵。

她还针对独生子女从小被长辈溺爱的现状，主动与

社区两名小学生结对，经常与家长沟通，培养孩子全面发展。她邀请结对小学生和小伙伴一同来家中作客，为学习书法的学生送上字帖，教授汉字书写规则，悉心指导练习，传承书法艺术。

作为街道和居民区老干部关心下一代宣讲团成员，每年寒暑假，是马老最忙碌的时刻。她总会结合青少年的特点，事先准备好宣讲主题，下里弄、到社区为青少年开展爱国主义教育。她宣讲的最大特点，就是用童谣、小故事引导学生如何学习，怎样做人。如，她用《捕蝇草》的故事告诉大家不贪，用《火龙鸟与血红鸟》的故事告诉大家要学会帮助别人，用《毕加索卖画》的故事告诉大家做人要有骨气，在寓教于乐中使孩子们得到启迪、受到教育。老人还常常用自身革命经历激发学生爱党、爱国热情，教导他们爱憎分明、努力学习，成长为社会主义事业接班人。她还到军营，指导青年战士研习书法，并赠送书画，给战士们讲自己当年的革命经历，激发年轻战士练好本领，保家卫国的热情。

时光易逝，岁月催老。回想离休20余载春秋，马老风采依然，执着坚守。她说，发挥余热，奉献社会，关爱下一代是我作为一名老同志、老党员不懈的追求。

孜孜不倦写人生

——记上海铁路局离休干部、支部书记孙季云

□ 施 悦

在上海铁路局机关离退休干部党总支，有一位受人敬重的离休干部，他带领支部离退休党员认真开展政治理论学习，多年鼎力协助老干部工作部办好老年大学政研班，逢年过节走访慰问生病住院困难老同志，离而不休热心铁路办公文秘事业……他就是路局机关离退休干部党总支副书记兼第一党支部书记孙季云。

1995年4月，离休后的孙季云一头扎进离退休干部党组织工作，由于工作成绩突出，曾多次获得“上海市离休干部先进个人”。他所带领的党支部，被铁道部政治部授予“先进基层党组织”，被上海市老干部系统评为“先进党支部”，在路局机关党委评先活动中，年年被评为先进党支部。如今，他虽已年过八十，但依然精神抖擞、满腔热情地耕耘在离退休支部书记的岗位上。

与时俱进 探索创新

孙季云所在的支部是路局机关离退休干部党总支7个党支部中党员人数最多的一个，而且也是唯一一个离退休干部党员合编支部。该支部有三个特点：一是人数多，党员43人，其中离休8人，最高龄102岁，平均年龄88岁；退休党员最高龄90岁，平均73岁。二是层次高，离退休前均为局级领导干部，其中享受副部级待遇2人，原正局级9人。三是年老体弱，其中身患疾病、长年卧床5人。针对这些特点，孙季云与时俱进，勇于创新，在支部开展了“和谐之声，快乐人生”自我教育活动，要求每名党员自觉做到“五

个相互”：相互尊重、相互理解、相互友好、相互包容、相互帮助。在他的带领下，该支部党员政治坚定、思想常新、理想永存、心齐气顺。

为了加强支部两项建设，他积极探索离退休干部党支部的工作规律和特点。经过长时期实践与探索，他把支部工作概括为“三适，三抓，一探索”。“三适”：一要适量，安排工作要求不宜提太多，要适量。二要适度，每进行一项工作，从内容到形式，从方法到要求，不能太繁琐，要适度。三是适宜，凡组织开展活动，要选择适宜的地点、时间、气候，不能太远、太冷、太热。“三抓”：一抓学习，对学习只提计划不作规定，多在引导上下功夫。二抓沟通，平时多联系、多问候、多沟通。三抓活动，在确保安全的前提下，合理组织学习考察活动。“一探索”，不断研究探索符合离退休干部客观实际的规律和特点。“和谐之声，快乐人生”自我教育活动取得了较好成效，得到了上级领导的肯定。

学习引导 营造和谐

“不学习如鱼缺水，难以存活。”这是孙季云多年来坚持的一个信念。为了把每月的政治学习日活动搞得扎实有效，他倾注了大量的心血和智慧。他多年坚持阅读大量的报刊、书籍，关心时政大事，关注最新理论，广泛吸取知识，充实个人素养。在每次学习日前夕，他都认真准备，安排好学习内容，使每次学习都富有实效。为提高学习

质量，他还精心挑选学习资料印发给每个党员，便于学习交流。正是有了这样一个“共同学习，相互启迪”的学习平台，该支部的学习制度常年坚持，学习内容常换常新，交流体会争先恐后，学习效果十分明显。

榜样的力量是无穷的。孙季云注意培育和发掘身边的先进典型，通过典型引路，深化学习效果。在“远学杨善洲，近学身边典型”活动中，他先后挖掘整理了上海分局原分局局长钱景荣“退而不休，热心公益，服务社区”的好人好事；上海铁路局副局长、教授级高级工程师李庆鸿“延续传承，精彩人生”的感人故事；原路局总经济师胡志超“浓浓感恩心，快乐人生路”的动人事例，并先后通过多家媒体进行广泛宣传。

除此之外，他还长年担任路局老干部大学政研班班长一职。从确定办班宗旨到制订教学计划，从外出聘请授课老师到组织座谈讨论，他都亲力亲为。

知冷知热 助人为乐

时刻把老同志的冷暖放在心上是孙季云常年养成并坚守的处事准则。平日里，他十分关心每位老同志的思想、身体和家庭情况，遇到问题积极帮助解决。对生病住院的老同志，80岁高龄的他不顾左腿的伤病，拄着拐杖坚持到医院探望问候；对长期不能参加活动的老同志，他经常打电话嘘寒问暖，使这些“走不动、出不来、听不清”的老同志也能充分感受到党的关怀和支部的温暖。多年来，孙季云还为建立困难党员帮扶机制奔走忙碌。一方面组织捐款救助，以友爱互助之举，温暖凝聚人心，共同战胜困难；另一方面，他积极与老干部部领导沟通，建言献策。2012年底，路局机关离退休干部党总支生活困难党员帮扶机制得以建立并付诸实施。

除了关心身边困难党员，孙季云还热心社会公益事业。多年前，在支部组织的一次云南考察活动中，他偶然得知18岁白族少女小卓玛患有肾结石，且重度积水，虽然动过

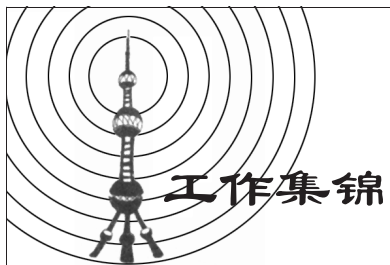
一次手术，但没有彻底根治，高额的医疗费让困难的小卓玛一家无力负担，病情一拖再拖。孙季云立即发动支部党员募捐，他除了带头捐款，还提议将评为“路局机关先进党支部”的4000元奖金一并捐出，共募得善款一万多元。在老干部部的大力协助下，小卓玛被安排来上海中山医院进行手术治疗。重获新生后的小卓玛在回云南的候车室里，激动地跪在地上，向前来送行的孙季云等同志致谢，感谢上海亲人给了她第二次生命。

耕耘十年 硕果累累

“老骥伏枥，志在千里。”离休后的孙季云参与了铁道部办公厅、铁道文秘档委员会对全路两办（行办、党办）主任和秘书的培训工作，担任铁道部办公厅岗培联络组副组长、中国铁道学会铁道文秘档委员会培训部副主任，受铁道部办公厅的委托，对全路各局、分局的两办（局办和党办）主任和两办秘书进行岗位培训。他主动协同班委会，坚持严谨治学，提倡教学相长，注重培训质量。从课程安排、外聘教师，一直到课堂听讲、小组讨论、现场教学，层层把关、一丝不苟。每次办班，他都以身作则、率先垂范，自觉执行各项规定，为学员作出了榜样。他坚持全程跟班，同吃同住，主动同学员打成一片，受到办班单位及学员的交口称赞。经过10年80多期的对口培训，共为全路培养了七千多名“两办”主任和秘书，大大提高了全路办公文秘部门的整体工作水平。如今，当年参训的很多学员都先后走上了领导岗位。

夕阳无限好，晚霞红似火。如今，人们仍然可以经常看到老同志孙季云熟悉而忙碌的身影：或参加各类老同志学习活动，或同老干部工作者促膝谈心，或在看望慰问老同志的路上，或奔波在发挥余热的朝阳里……

在他言传身教的影响下，路局机关离退休干部大兴学习之风，大唱和谐之歌，大做利民之事，大享幸福晚年生活。



☆ 徐汇区 举办离休干部 革命史料图片 展

日前，徐汇区举行“重拾远去的记忆”——徐汇区域离休干部革命珍贵史料图片展。本次展览共分“祖国荣誉”、“为民立功”、“党的培养”、“红色珍藏”等四大版块，共展出珍贵史料图片近200幅，集中反映了徐汇区部分健在的离休干部在中国革命和建设各个时期所立下的功绩。一幅幅图片、一枚枚奖章、一本本证书，见证了当年的艰辛，也见证了老干部身上闪耀着的精神光辉。（韩世红）

☆虹口区开展记录老同志口述历史活动
为充分发挥老干部的政治优势，激励青少年奋发向上，暑假期间，虹口区关工委与区教育局关工委、青保办联合开展“走进老同志 记录口述历史”活动。活动主要以社区为单位，组织老教师志愿者、品学兼优的青少年，通过结对形式采访慰问离休干部，聆听老同志参加革命、战斗的亲身经历，记录他们在艰苦的革命战争年代、艰难的建国时期，以及社会主义建设不同阶段难忘的故事或动人的事件。目前，虹口区已有40位老同志参与口述历史活动，参与采访的青少年学生将在志愿者指导老师的辅导下完成记录历史文章。

据悉，该项活动在暑期结束时，由区委老干部局把学生们的这份特殊暑期作业整理成册，并组织志愿者以讲故事的形式，分赴各社区、学校巡回演讲。（万俐俐）

☆杨浦区夏令营活动丰富多彩

为了让青少年度过一个有意义的暑假生活，杨浦区关工委联合区有关部门、街道（镇）关工委，开展一系列老少携手夏令营活动，让老同志和青少年在交流、沟通、活

动中增长知识，共同提高。

在“老少共筑中国梦”科普夏令营活动中，区关工委、区教育关工委、同济大学关工委领导与来自全区11个街道（镇）的近200名离退休干部、中小學生共同参观了上海市科普教育基地同济大学海洋馆和物理试验站。老同志和中小學生一起边听讲解，边看演示，一起动手做实验，体验科技的魅力。

暑期中，江浦街道与上海理工大学开展“缘梦”活动；五角场街道与驻区部队邀请老干部进居委作专题报告；五角场镇与同济大学开展“同飞蓝天”结对共建。大桥街道热心公益的“橙色阳光”青春驿站、长白街道老少绘制“七彩小屋”、殷行街道“老青结对博客秀”、平凉街道“清洁家园、文明平凉”随手公益等活动都深受老同志和青少年欢迎。（张盛）

☆黄浦区举行老干部医疗咨询服务活动

日前，黄浦区委老干部局邀请瑞金医院卢湾分院、黄浦区中心医院资深医师，开展医疗保健咨询服务活动，针对前期参加体检的离休干部身体情况，给予个性化的医疗保健建议。

活动中，坐诊专家仔细查看每一位老同志的体检报告，认真听取老同志的咨询，并有针对性地提出诊疗和保健方案。咨询会当天，区委老干部局与区残联还开展了“爱心助听送温暖”活动，邀请助听器厂家专业技术人员，为区内70余位离休干部做专业听力测试，根据不同情况验配个性化的助听器，并指导老同志正确使用和保养。

（蒋毓婷）

☆嘉定区举办“老少相约中国梦”书法比赛

为深入开展“我的中国梦”主题教育活动，日前，嘉定区关工委举办“老少相约中国梦”书法比赛，经过街镇层层选拔共有50

名青少年和老同志参赛。

此次比赛分为青少年学生单独创作和老少结对创作两个项目，“少年强，中国强”、“中国梦，民族魂”等一幅幅书法作品表达了老青两代对中国梦的无限憧憬。比赛共评出一等奖4名，二等奖8名，三等奖13名。

(徐宏)

☆松江区安全扶手延伸工程受赞誉

松江区委老干部局自2008年开展“安全扶手进离休干部家庭”工作以来，精心施工、认真做好维护保养，受到广大老同志普遍欢迎。同时，扩展延伸服务，为有实际困难的老同志安装楼道安全扶手。

今年，通过广泛调查摸底，为最后一批有需求的离休干部安装了家庭、楼道和坡道安全扶手。据统计，该项工作开展6年来，共为450人次老干部安装家庭、楼道和坡道安全扶手，安装率达96.5%，楼道、坡道安装率达81.5%。(曹宇琤)

☆长宁区举办消防安全知识讲座

日前，长宁区老干部活动室邀请市舍安消防安全中心专业人员为老同志作消防安全专题讲座。消防安全专业人员列举大量防火救灾实例，为老同志普及安全消防知识，使老同志们基本掌握了火灾逃生、自救的基本常识。(张平国)

☆浦东新区高桥镇举办老同志收藏展

日前，浦东新区高桥镇举办老干部民间文化收藏展，吸引百余名离退休干部观展。

在活动室的两个展厅里，摆满了高桥社区老同志们收藏的各种展品，以古瓷器、钱币、银器等为主。有明末青花龙纹平足香炉，清中期青花冰梅竹节罐，明、清两代花钱，民国银元等200多件，以及各种奇石、根雕近百件。参展的老同志讲述了自己藏品的寓意及收藏过程，与参观的老同志交流收

藏经验。(马仁良)

☆市级机关工委推进“老青结对”工作

日前，市级机关工委老干部工作部与团工委联合举办老青结对“共话改革——走进自贸区”参观活动暨工作推进会。来自市级机关系统10余家老青结对活动示范单位的离退休老同志和青年党团员代表通过参观走访、座谈讨论等形式，加深对习近平总书记在沪考察时的讲话精神的理解，探讨对深化改革的认识，推进“老青结对”工作开展。

活动中，老青携手参观了中国（上海）自由贸易试验区综合服务大厅、929美术馆、外高桥国家酒类展示交易中心，亲身感受自贸区的快速发展。在“共话改革”座谈会上，来自市发改委、市民政局、市公安局等单位的离退休老同志与青年党团员代表畅所欲言，共话改革发展，分享人生经验。老同志们结合自身经历，勉励青年党团员克勤克俭、艰苦奋斗，为实现伟大“中国梦”不懈努力。青年党团员表示，一定继承老同志的优良传统，坚定理想信念，在本职工作岗位上奋勇争先。

据悉，市级机关工委将继续发挥好“老青结对”这一平台，围绕“服务改革、服务中心”，组织离退休老同志与青年党团员开展“共话历史、共学理论、共筑梦想”系列活动，共同为推进上海建设发展而努力。

(朱育青)



把生命献给电影艺术

访电影表演艺术家冯奇

□ 蔡理

有这样一位电影演员，从艺七十年来，出演了九十九部电影、电视剧和几十台话剧，演艺精湛，塑造的角色亦正亦反，既能演正气凛然的英雄人物：游击队的大队长、勇敢沉着的地下工作者；又能饰演凶神恶煞的反面人物：恶霸的爪牙、阴险的媒人。英雄与凶神都能演得惟妙惟肖，各具特点，而且，丝毫看不出有刻意雕琢的痕迹。他就是著名电影表演艺术家冯奇。

在一个阳光明媚、春风拂面的下午，我们终于见到了慕名已久的冯奇老师。他今年已有91岁了。虽然由于前几年突发脑梗，行动还略有不便，但精神矍铄，思路

清晰，说起这一辈子所钟爱的电影艺术，冯奇感慨万千。

1924年，冯奇生在北京这座京剧盛行的古城。那时，无论是在大街小巷，还是那一座座四合院里都会不时飘出那声声慷慨激越或是婉转幽雅的京剧唱腔。他自幼就迷上了，只要有琴弦、锣鼓声响起，他的一双小脚就会不由自主地往那儿走去。大人们拿腔拿调、兴趣盎然地在唱，他也会情不自禁地跟着哼哼唱唱，小小年纪就唱得像模像样。有一天，他放学回家，从一家商铺里的无线电里传出《甘露寺》的唱腔，他竟驻足倾听了一个多小时，忘了吃晚饭的时间，急得家人四处寻找……15岁时，这个小票友穿上戏装以白发苍苍的杨老公公形象第一次登上了舞台，清亮的嗓音赢得台下一片掌声。这使他尝到了演戏的乐趣，也使他的表演欲望更为强烈，而这一爱好不仅滋补了他的艺术素养，还为以后的演艺事业打下了扎实的功底。

当父亲早逝，家中生活日趋艰难，为了生存，也为了实现自己的演员梦，冯奇先后在长春大同话剧团和上海艺人旅行剧团当上了一名话剧演员，开始了演艺生涯的漂泊之旅。在那战火纷飞的年代里，尽管生活动荡，居无定所，但通过几年在舞台上的摔打，成了剧团的台柱子。1947年他以较为成熟

的演技考进了上海国泰影业公司，拍摄了《古屋魔影》、《一帆风顺》等四部影片。新中国成立后，冯奇如愿以偿进入上影厂，成为一名职业电影演员。

在影视圈中，冯奇的认真劲是人人皆知、有目共睹的。每拍一部戏，他就打起背包，深入生活，熟悉、了解、体验这个角色生活的环境、背景，从而渐渐走进角色。在拍摄反映解放初期，云南地区少数民族剿除土匪，保卫边疆的影片《山间铃响马帮来》时，他坚持跟着一支马帮队，三天三夜穿越于深山峻岭的原始森林中，经受恶劣的自然环境的考验，硬是靠着双脚，走了两百多里的崎岖山路。他为扮演影片中的区委书记找到了真情实感，从而成功地完成了人物形象的塑造。

上世纪五十年代，冯奇在家喻户晓的影片《铁道游击队》中扮演游击队副大队长王强。影片中有不少游击队员在瞬间跳上疾驰火车的惊险镜头，这对扮演游击队员的电影演员来说，难度很大。而要练就这过硬的真功夫，可不是一件轻而易举的





事情，稍有不慎，就有生命危险。但冯奇和同事们毫不畏惧，在南京一条专供摄制组拍片的军用铁路支线上，跟着专业人员学习，一次次跟着火车跑，起身跳上疾驶的火车……当然，也摔了不少次跤，常常会摔得头破血流。对此，冯奇深有感触地说，作为一个演员就必须按照剧情需要，演什么人就要像什么人，为了拍好戏，什么样的苦都得吃！

这么多年来，冯奇在近百部影视片中塑造了一个个不同身份不同性格的人物形象，虽然大多是配角和一些不起眼的小人物，用他的话说：“演了一辈子的戏，也跑了一辈子的龙套。”有些演员认为演配角只是个过渡，最后能演上主角。而冯奇却是乐此不疲，无论戏多戏少他都孜孜以求，倾注自己的感情和心力。他认为：主角是中心，但配角也是不可缺少的。虽然配角的镜头少，对话少，动作少，这就

更需要演员在这有限的篇幅里塑造出一个有血有肉的人物来。所以，要演好一个配角，对演员来说，同样有难度，有考验。

比如：在影片《南征北战》中，冯奇饰演了一个国民党军队

中的班长，只有几个镜头和几句台词。但他依然是十分认真，为角色设计了抬手、比划等一些动作和自以为是的语调，把这个“和解放军打仗，就要把枪口抬高一尺，这以后当了俘虏，也更能受到解放军的优待……”的老兵油子演得活龙活现。

在描述越剧艺人在旧社会从艺辛酸故事的经典电影《舞台姐妹》中，冯奇扮演越剧老艺人邢师傅，把邢师傅正直、善良，刚直不阿的性格刻画得细致入微，入木三分。而长得眉清目秀的冯奇在影片《红色娘子军》中，却扮演恶霸的打手老四。让人看了是恨得牙根都会痛，而久久不能忘却这个坏到骨子里的坏家伙。

冯奇真实、自然、细腻、含蓄的表演风格得到同行和广大观众的赞赏和喜

爱。著名电影导演谢晋对他的表演是充分信任和肯定，曾多次让他在其导演的《舞台姐妹》、《红色娘子军》、《春苗》等影片中演出。电影艺术家黄宗江对冯奇炉火纯青的表演艺术也赞不绝口，对他说，中国电影缺了你不行！2004年，中国电影表演艺术家协会授予冯奇电影表演特别荣誉奖。

冯奇康复之后，很少参加社会活动，也婉拒媒体记者的采访。然而，这次却欣然接受我们的采访。2009年的脑梗使他的右耳和眼睛受到了影响，但冯老仍然很乐观，说：“养生贵在养心，我现在生活尚能自理，可以自己吃饭，不需要人照顾，每天我都会从四楼下去锻炼锻炼，和老同事、老朋友聚聚，听人唱唱京戏，蛮开心的！当然对自己多年的饮食习惯，也开始有所克制了：如喜欢喝点酒，现在是戒掉了。以前喜欢吃点鸡皮、鸭皮，现在也不敢吃了。”说到这里，他笑呵呵地说：“请观众朋友放心，我还想健康长寿呢！”





抗战时期延安的“吃、穿、睡”

□ 冉思尧

“吃”在延安

1936年10月，红军长征胜利结束，1937年9月，陕甘宁边区政府成立。当时战火已经席卷中国大地，生灵涂炭，饿殍遍野，但在边区不仅相对安全，还可以吃上一顿饱饭。延安实行的是战时共产主义供给制，初到延安最直观、最新鲜的感受莫过于“有饭大家吃，有吃大家饱”了，伙食一般标准是“每人每天一斤半小米、一钱油、二钱盐”，小米是主食，菜多是土豆白菜汤或南瓜汤，上面浇一勺葱油。每次开饭，盛小米的是一个约直径一米、半米高的大木桶，盛菜的是一个粗瓷盆，众人围着小米和菜盆，或站着，或蹲着，一会儿就吃得精光。每个月也有一两次馒头或肉丁烩面条来改善伙食，每逢那天就跟过节一样，大伙儿“手持特大号的缸子，挥舞勺子和筷子，一齐向盛面条的木桶‘冲刺’”，不一会儿便抢光了，饭碗小的或吃饭慢的，在这种时刻总是比别人着急。何方晚年回忆吃馒头时仍略带自豪地说：“我是基本上不用嚼的，吃一口当场就咽下去了”，“一顿饭起码能吃十三四个，女生也能吃十一二个”，对于吃面条更有心得，不怕烫不用嚼，“那面条一到嘴里，就自动滑进肚子里去了，有什么嚼头呀？”

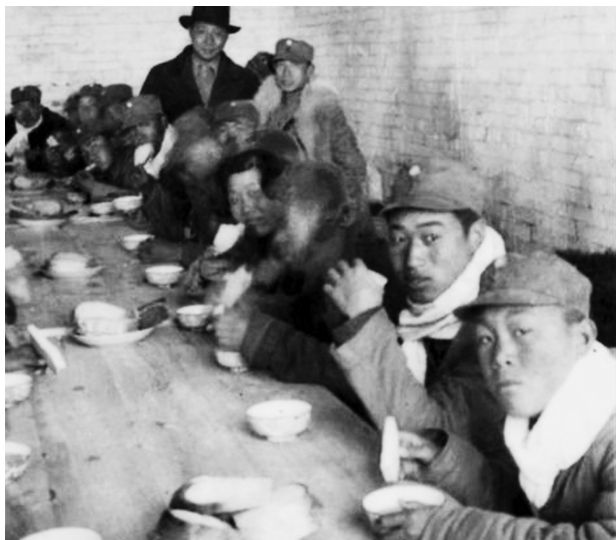
虽然有饭吃，但毕竟油星太少，又都是长身体的时候，学生们常馋得慌。王紫菲晚年回忆那时最深的感受就是馋，身无分文走在延安街上，“见了摊上雪花银似的白面馒头，真眼晕，真想偷几个吃”。

头，真眼晕，真想偷几个吃”。

到了大生产运动以后，在毛泽东“自己动手，丰衣足食”的号召下，各单位开荒种地、养猪创收，生活得到明显改善。机关部队学校的大灶每人每月伙食标准为“肉2斤、油15两、菜30斤、盐1斤”。“油、肉和菜蔬比过去有了很大增加，各种粗粮也可任你吃饱”，每隔十天半月还能会餐一次，每人分一碗红烧肉。不少人在会餐的时候撑得无法爬山回宿舍，常有人仰倒在路边，还有人吃得拉肚子。即使如此，人们还是惦盼着下一次会餐。

“穿”在延安

到达延安的知识青年，一切吃穿用度都由公家统一供给。一般衣服是从国民党给八路军的军装中，省一部分出来给学生，每年发一套单衣，3年发一套棉衣。1940年起每年发一套衬衣，两年发一套棉衣。因而当时



的延安城内，满目皆是灰军装。延安本地也产土布，多染成深蓝色，后来边区经济一度发生困难，土布衣服也成了热门首选。当然也有极少量从国统区购买的青色斜纹布，这种布料缝制的衣服主要供给高级干部以及外来的学者专家，被戏称为“干部服”。王实味文中的“衣分三色”就是这么来的。就整体而言，在那个物质极为匮乏的年代，延安服装的式样和颜色还是很单调的。

但是，青春的气息是无法阻挡的。女学生们在领到新发的军装后，总要想方设法再修饰一番，“要么在领口处翻出个白色的衬领，要么在袖口处补上一块其它颜色的布”。帽子也不是规规矩矩地戴着，而是歪扣在后脑勺上。男同胞们也不甘示弱，纷纷展示他们在这方面的才华。当时在鲁艺戏剧系任教的塞克常“身着短大衣，围着红围巾，戴着船式黑绒帽”；音乐系教师杜矢甲则常身披一件用麻毡制的披风；萧军穿的是自己动手设计裁剪的俄国式衬衣，用紫色的布料绣边，胸前还扎上花或树枝之类的图形。当时延安的鲁迅艺术学院，几乎总是引领着延安服装的潮流。

穿鞋，那时候也没有太多差别，除极个别来延安的有双皮鞋外，一般人都穿的是布鞋或草鞋。每到了夏天，有人用木板做成木屐一样的木板鞋，既耐磨又凉快，当然也有不少干脆赤着脚，冬天则是做双厚厚的棉袜子，套在布鞋或草鞋里……

“睡”在延安

在延安，住房比较紧张，一般教师是一人一孔窑洞，学生则是挤在一起睡火炕通铺，伸直了腿挺着睡，翻身都很困难。女子大学学生的“卧位宽度只有一尺半，起夜回来常常发现没了位置，要拱进去慢慢挤几下才能占领自己的空间”。

即使有地方睡，也并不是就可“高枕无忧”了。陕北地区降水较少，水源也不丰富，洗浴几成奢侈，虱子、跳蚤之类的寄生虫比较多。采访延安归来的国统区著名记者



赵超构在《延安一月》中这样写道，“扣虱开会的参议员，这是绝妙的新闻，但这新闻并不足为延安人之耻。虱子本是那边农家的‘好朋友’，生虱子的问题绝不像我们这边看的这样羞辱”。但说归说，睡觉的时候却是极为麻烦的。力群的办法就是“把衣服脱得精光，一丝不挂，再用两手摸小腿，把跳蚤摸掉，迅速上床”；“于光远到达延安首夜大战跳蚤，落荒逃出房间，抱被睡在场院几根原木上”；胡绩伟睡在窑洞里拍臭虫，拍得满手都是黄水，臭虫还是成群结队地从墙缝里爬出来，无奈之下只好将床单缝成一个口袋，然后钻到里面。

毕竟是在战时环境，睡安稳觉是不大可能的。在延安实行的是军事化管理，晚上常有军事演习。1939年日本飞机常轰炸延安，跑警报成为日常生活中的重要内容，本不固定的睡觉更是“雪上加霜”。一次有人说梦话大喊：“飞机来了！”同屋的人爬起就跑，一时惊起很多人，指导员、队长纷纷跟着跑。跑着跑着觉得不大对劲，于是开始追查，才弄清是说梦话引起的……

在延安，还有一种特殊的“睡觉”是要交钱的。因为住房比较紧张，没有条件供结婚后的夫妇单独居住，平时男女双方在各自单位或学校的宿舍，每到星期六团圆一次，先申请后交费，住在专门临时腾出来的十几孔窑洞里，“屋里只有一张床，被褥得自己带，也不开饭，住一次五毛钱”。即便如此，也是供不应求。每逢星期六小客栈总是客满，大家都心知肚明——“礼拜六了！”

抗战时期的三首流行歌曲

吕传彬

即兴创作的《松花江上》

抗日战争时期，我国大后方有3首十分流行的歌曲。有趣的是，它们表现的不仅都是“呼唤流亡者打回老家去”的同一主题，而且在创作上前后衔接、彼此呼应、贯穿着由哀怨走向奋起的旋律，关系十分密切。

这期间，最先出现的是张寒晖作词、作曲的《松花江上》。据说这支歌曲的创作，纯属即兴。

东北因蒋介石的“不抵抗主义”全境沦陷之后，蒋介石又借口“攘外必先安内”，调集撤退入关的东北军包围主张抗日的中国工农红军。包围线纵深遍筑碉

松花江上



堡，命令东北军严密守卫，阻止红军北上抗日。红军便向东北军展开“中国人不打中国人”、“联合起来，枪口对外、一起打回老家去”的宣传工作。音乐家张寒晖，当时就是红军一个宣传队员，每天晚上对着守卫在碉堡里的东北军战士用话筒喊话。针对东北军战士“有家归不得”的思乡之情，又说又唱的喊话，终于演变成如泣如诉的《松花江上》。

这支歌引动国恨家仇，激起了东北军抗日救国的热情，对促成“西安事变”、

推动抗战大业起到了不可磨灭的动员作用。

悲愤昂扬的《嘉陵江上》

第二支是端木蕻良作词、贺绿汀谱曲的《嘉陵江上》，这支歌的创作，完全由《松花江上》引起。据端木蕻良对诗人张天授谈及此词的创作动机，有这么一段轶事：1939年的一天，诗人方殷到重庆北碚探望当时在复旦大学教书的端木蕻良，双方谈兴正浓时，端木突然冒出一句话：“《松花江上》说出了东北人民切肤断肠的苦痛，不愧是一支名曲。但我听着，觉得它哭兮兮的，心中总不是滋味！”方殷就说：“既然如此，那你何不写一首激昂的歌词，让我拿去请人谱曲？”端木答应了。以后，方殷就把端木新写的《嘉陵江上》歌词拿给贺绿汀谱曲。

关于《嘉陵江上》的谱曲情况，1978年，贺绿汀应



嘉陵江上



邀到重庆实验剧场(原青年馆)对文艺界作报告时曾谈及。当年，贺绿汀居于重庆，他在接到端木蕻良的歌词后，研读之余，十分喜爱，但连日进行作曲构思，都欠满意。在一个月明之夜，他沿着通往南纪门的街道向河边走去，直走到珊瑚坝上。踏着河沙和卵石，听着滔滔的长江流水，他踟蹰着、徘徊着，口中情不自禁地吟哦着。忽然，他感到他要寻觅的那种情绪猛地浮上他的心头。他不停地哼着刚刚抓住的那串音符，急急赶了回去，当晚就写出了那支抗战时期难得的艺术名曲。贺绿汀笑着说：“没想到我这支《嘉陵江上》，却谱于长江之滨！好在它们都汇集在重庆。”

号召奋战的《流亡三部曲》

第三支流行歌曲是刘雪庵谱曲的《流亡三部曲》。《流亡三部曲》的创作动机，与《嘉陵江上》相仿。这一

点，从三部曲的组合结构上就明显地表现出来：第一部曲沿用《松花江上》的乐曲，第二部曲写流亡者的思考与觉悟，第三部曲是奋起战斗的号召。《流亡三部曲》的创作时间和《嘉陵江上》似亦相近，当时大后方许多学校的音乐老师在1940年前后都曾教唱此歌，在学生中相当流行。

第二部曲紧接着《松花江上》的离乡背井写起：“泣别了白山黑水，走遍了黄河长江。流浪，逃亡；逃亡，流浪。流浪到哪年？逃亡到何方？我们的祖国已整个在动荡，我们也无处流浪也无处逃亡！哪儿有可爱的故乡？哪儿有年老的爹娘？无数荣华转眼化为灰烬。无限欢笑转眼变成凄凉！看，火光又起了，不知多少财产毁灭！听，炮声又响了，不知多少生命死亡！分什么穷的富的，分什么男女老少，敌人杀来，炮毁枪伤，到头来都是一样……”

第三部曲呼唤人们走上战场：“走，朋友，我们要为爹娘复仇！走，朋友，我们要为民族奋斗……”词语铿锵、曲调流畅、易记易唱，《流亡三部曲》不失为一支优秀的抗战群众歌曲。

《流亡三部曲》的曲作者刘雪庵，是抗战前后一位活跃的作曲家，作过多首脍炙人口的歌曲。其中有由潘子农作词的《长城谣》（“万

里长城万里长，长城外面是故乡……”），流传最广且久，也是纪念抗战胜利50周年演唱会上为数不多的抗战名曲之一。可惜新中国成立后在“极左”文艺思潮的影响下，刘雪庵未能展其所长，默默而终，许多人渐渐淡忘了他的名字。据说《流亡三部曲》也成了他遭受批判的作品，批评家们竟把他“分什么穷的富的……到头来都是一样”的歌词说成是“宣扬阶级调和论”、“缺乏阶级观点”；而其实，那是符合中国共产党当时提出的“全民抗战”（邹韬奋当时办了一本著名的刊物，即以《全民抗战》作刊名）观点的……

流亡三部曲

A 调 4/4

江 陵 词

刘雪庵 曲

第二部 离家

(第一节)(连续·顿挫)

(1) 5 1 2 3 3 | 2 3 2 1 5 5 2 | 1 - - 0 | 5 5 5 1 |

(2) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(3) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(4) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(5) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(6) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(7) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(8) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(9) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(10) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(11) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(12) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(13) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(14) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(15) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(16) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(17) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(18) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(19) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(20) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(21) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(22) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(23) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(24) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(25) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(26) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(27) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(28) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(29) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(30) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(31) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(32) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(33) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(34) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(35) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(36) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(37) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(38) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(39) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(40) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(41) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(42) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(43) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(44) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(45) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(46) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(47) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

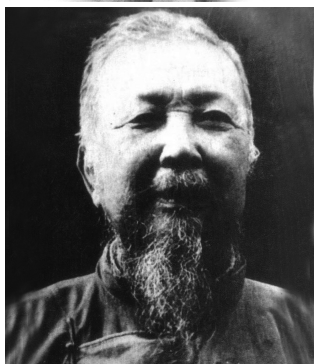
(48) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(49) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

(50) 5 1 1 - | 5 1 - 5 5 | 5 5 5 3 - | 5 3 - 5 |

鲜为人知的抗日“老子军”

□ 张映武



发起人当过
8小时代总理

1937年，“8·13”淞沪抗战爆发。此时，一则面向公众筹组抗日“老子军”的消息，出现在全国各大报刊上。老人也要上前线了？消息一出，引人注目。“老子军”的发起人是张一麟和李根源，当年的他们，一位年将古稀，另一位也年近花甲。那么，这两人为什么要发起组建“老子军”呢？这还得从他们的经历谈起。

张一麟，1868年出生，江苏吴县人，辛亥革命后曾任教育总长等显职。后来，他告老回苏州蛰居，读史著书，热心公益，因其字仲仁，在当地被尊称为“仲老”。

李根源，1879年出生，云南腾冲人，早年留学日本，回国后曾任云南陆军讲武堂总办。武昌起义爆发后，他与蔡锷在昆明举义，担任过孙中山军政府的驻粤滇军总司令、广州卫戍司令等职。1923年6月，时任北洋政府总理的段祺瑞与总统黎元洪之间明争暗斗，黎元洪一心想罢免段祺瑞，就任命了时任农商总长的李根源为代理国务总理。滑稽的是，李根源代总理的位子还没坐热，

曹锟的军队就逼迫黎元洪交出了总统印信。眼看一手提拔自己的总统都下位了，李根源毫不犹豫就辞掉了代总理之职，前后任职不到8个小时。之后，他也闲居苏州，过起了“山中宰相”的日子，因其字印泉，时人尊称他为“印老”。

李根源与张一麟是故交，又曾是同僚，聚首在苏州后，常常一起纵论国事，平时在乡村还组织建校、修桥、修路，时人誉称他们为“吴下二老”。然而，1931年“9·18”事变爆发，两位老人的平静生活被打破了，他们遂投身到抗战宣传之中。1937年抗日战争全面爆发时，两位老人又不甘置身事外。他们先是共同创办了一份《斗报周刊》，号召全国人民抗战到底，之后又组织“抗敌后援会”，募集棉花、粮食、药品等物资，支援前线。

1937年淞沪会战期间，前线将士伤亡惨重。眼看日寇都要杀到家门口了，张一麟、李根源两位老人热血沸腾，竟萌生了要披挂上阵的想法。他们认为，既然已有抗战童子军、妇女抗战救国会等组织，老人也应义不容辞，到战场上真刀真枪地与日本鬼子干。于是，两位老人决定筹组一支“老子军”。

闹得火热却被蒋介石叫停

说干就干，张一麟遂将自己的住所作为大本营，与李根源合作起草了宣言，并在报刊上发起了成立“老子军”的号召，宣称“青壮人员前程远大，来日方长，若牺牲太多，未免可惜”，规定“凡青年不必牺牲者，

则“老子军”当代之”，鼓动老人们行动起来。消息传开后，社会反响强烈，各地老人群情激昂，不少老人拄着拐杖前来，纷纷要求报名参加，军民抗战热情备受鼓舞。

张一麟和李根源详细制定了“老子军”的参军条件，规定全国各省市的老年男同志皆可参加。不过，报名参加的老人，大多在跑步、跳高、使用枪械等军事考核项目中难以及格，两位老人索性放宽条件，规定凡参加者免除训练，将年龄作为招募的主要条件：满60岁以上者为合格，55岁至59岁的参加者编为预备军，50岁至54岁为续备军。

“老子军”成员分为以下几个不同的任务类别：第一类人员负责燃点雷管之发动机、与敌人拼命而不得生还者；第二类是破坏敌人之重工业、军械，须与之俱毙而不得生还者；第三类是凡一切不用膂力而决死者；其他的还有负责制裁汉奸的人员……这些任务基本上都是以死相拼的，因而说它是敢死队可能更切合一些。

张一麟和李根源等人推举了当时已97岁高龄的爱国老人马相伯（1840—1939年，祖籍江苏丹阳）为“老子军”的统领，如此高龄的总司令着实世所罕见。张一麟随后自任副统领，李根源则为参谋长，他们又推选了曾义捐百万元作为抗日经费的云南古稀老人李恒升为军需长，初步拟定了“老子军”的核心领导成员。

这些老人真的准备要赤膊上阵了？然而，1937年9月，“老子军”成立一事传至了南京，蒋介石坐不住了——让一帮老爷子上前线，这不是讥讽政府无能、军队无能吗？他连忙写信派人送给张一麟，信中一再感谢老人们的抗日热情和爱国之心，同时以“军事组织，贵在严整，军事名称，未可轻用”为由，不让老人们组织队伍上前线，明确阻止“老子军”的成立。经过一番活动，总

算是劝阻了张一麟、李根源等人的行为。沸沸扬扬兴起了一个来月的“老子军”，最终未能走向战场。

两位老人后来真的上了前线

“老子军”被叫停后，张一麟与李根源马上又联络各界人士组织了“抗敌后援会”，成立临时医院，带人亲赴淞沪战地前线抬运伤员和阵亡将士遗体，先后救治5万余名伤兵，收殓阵亡将士遗体1200多具。

苏州沦陷后，张一麟不肯离去，隐居于寺庙中组织抗日，经人力劝后，才最终撤离。1943年10月，75岁的张一麟因病逝世于重庆，董必武撰写挽联评价其“反对帝制，拥护共和，竟以去就争，大节凛然不可犯”。

李根源后来回到故乡云南养病。1942年5月，日本从缅甸进犯云南，盘踞在怒江以西，西线战事吃紧。赋闲在家的李根源得知故乡沦陷的消息后，立即电呈重庆军政部，要求到前方战线去，但迟迟不被批准，上面的意思很明显：“李老你的年纪大了，还是在后方吧！”但李根源再三“请缨参战”，蒋介石拗不过他，只得任命他为“云贵监察使”，由他带队前往云缅前线督战。随行众人都对老人钦佩不已。

新中国成立后，李根源历任西南军政委员会委员、全国政协委员等职。1965年，他病逝于北京。



我的忘年交

□ 邹浩泉

古人云：“人生得一知己足矣”。到了晚年，我的体会是：老人得一忘年交足矣。

我的忘年交陈国樑先生比我小18岁，我今年86，他68；我满首白发，他一头青丝。我戏称“我们是忘年交，也是黑白交”。我们的友谊从1990年开始，至今已绵延了20多个春秋，不但时间长，而且内涵丰富，成为我晚年生活的一道风景线。作此小文，记叙这一桑榆乐事。

国樑（我对陈先生的习惯称呼）是原上海新沪钢铁厂厂校校长兼语文老师。该厂在上世纪80年代和90年代初经营状况良好，效益颇

丰，建造起屋顶花园，还设立了摄像组，调陈主其事。全组共三人，组内摄像机、编辑机、照明设备等一应俱全。我和国樑素昧平生，怎么会成为忘年交呢？其中有偶然性，也有必然性。

“文革”以后，我从坐了几十年的机关办公室调到上海科教电影制片厂编导室工作，主要从事科教片、纪录片剧本的编写工作。1989年初办了离休手续。我在家闲居了一年，不甘寂寞，经朋友介绍，就聘于上海市计划生育协会，主要帮助他们摄制计生工作先进单位、先进人物的录像片，供内部交流之用。新沪钢铁厂当时既是计生协会工作的先进单位，又具备摄制条件。这样，我和陈国樑同志就开始了长达两年多时间的“创作友谊”。我的任务是编写剧本和参与后期编辑、配音等工作。这是我和他相识的偶

然性。

1992年，我结束了市计生协会的聘用，而我与国樑的交往却似浦江之水，川流不息。最近我思考着这件事，悟出了其中的奥秘在于8个字：一个基础，两件载体。

一个基础，就是我们有共同的兴趣爱好。比如造房子，地基深厚，房子就可以造得高、筑得牢。国樑喜欢看书写作，爱看京剧，爱听评弹，这些兴趣爱好和我如同一人，如出一师。我们聚在一起，没有什么“代沟”，有的是共同语言、共同爱好。奇怪的是，我们竟会都是几个京剧名角的粉丝。这种共同的兴趣爱好，成为我们忘年交的深厚基础，也蕴含着我们成为数十年老朋友的必然性。

我们的友谊还有两件载体，一是书本，一是诗文，这是承载我们长达数十年友



情的两件“宝物”。限于篇幅，我只能选择若干事例加以概述。

我们都爱读余秋雨的散文。我不会玩电脑，也不常跑书店，书讯不灵。国樑天天玩电脑，常跑书店，书讯较灵。我就托他代买我喜欢看的书。2012年，国樑先后帮我买来余秋雨的三部著作：《从北大到台大——中华文化四十七堂课》、《中国文脉》和《何谓文化》。读这几本书，我获益匪浅，更加深切地懂得了“文化是民族的血脉，是人民的精神家园”，懂得了中华文化“源远流长，博大精深”及其许多代表人物，懂得了“抛弃传统，等于割断血脉。”（习近平总书记语）

“君子之交淡如水”。国樑住虹口区，我住徐汇区，两地相距较远，我们一年只相聚几次。每次国樑来访，我都以好茶好酒好菜招待，我的老伴也是好客之人，也善于烧菜，见国樑来，她总是笑逐颜开。古人以“酒逢知己千杯少”为乐，我们则饮之有度，每次各饮古越龙山五年陈或八年陈二、三两，以酒助兴，天南地北，趣闻轶事，名画美文，皆是谈资。2009年11月5日，秋高气爽，惠风和畅。正当我和老伴、国樑三人小宴之际，忽见园子里一棵高大的水杉树上有一对松鼠夫妻在跳跃、嬉戏，它们从水

杉跳到旁边的一棵银杏树上，来回飞腾，犹如在玩高低杠。我们离席隔窗观此奇景，不约而同哈哈大笑。我打趣说，“国樑，孔老夫子有言，有朋自远方来，不亦乐乎？今天，松鼠也在欢迎你哩！”事后，我写了《美酒奇景情更稠》一文，记此趣事。文末附诗一首，诗曰：“琥珀映满杯中酒，松鼠联袂舞枝头，忘年之交情难忘，美酒奇景情更稠”。我将诗文寄给国樑，他很快寄来一首《喜见松鼠》和唱：“松鼠何地来，绕枝屋前衫，隔窗赏奇景，吟秋有新篇”。像这样一年几度的“诗文会”，不仅增进了我们的友谊，也给我们全家带来了欢乐。

国樑不仅会摄影，还能编写剧本，可称集编、导、摄于一身。经过多年锻炼，他成了一名有较高水平的摄像师，曾在东方电视台当“外聘”数年。他的摄影水平也较高，我晚年的许多照片，都出自他的手。2010年12月9日，国樑突然来访，还带来他的一位朋友邵正如先生。邵先生是摄影高手，在国樑的导演下，他先在我家里为我拍了几张生活照，继而我们三人同赴一墙之隔的丁香花园，在那里选取不



同景色，由邵先生为我一人或我与国樑合影，拍摄了一组照片。12月13日，国樑就将这些照片制成的相册送上门来，套用李白的诗，真是：桃花潭水深千尺，不及国樑送我情。

今年初，我编印了我的第四本也是最后一本书《品味集》。为插图需要，我特地邀请国樑来拍摄几张照片，其中有：“老有所学”（我捧读《老子》）、“老有所乐”（我所获20多个奖状奖杯）以及书的封面上的“品茶”照片（一具竹制茶座，上面是一把东坡提壶，一杯香茗）。照片和文字，相得益彰，为拙著增了光添了色。

回顾我和国樑20多年的忘年交，似可用16个字作为小结：真诚相待，互相帮助，共同进步，同享快乐。忘年交，使我的晚年生活更加多姿多彩，更加富有活力！

（本文作者系上海广播电视台离休干部）

皮军长的故事

□ 韦德锐

1949年，我13岁时，瞒着家人去参军，到24军70师当了文艺兵。文艺兵的主要任务是文艺演出，面向全师，因此有机会接触全师各级干部。在和他们的接触中，每每听到他们不无骄傲地讲述皮定钧军长的故事。当年部队的连以上干部大多是新四军，有的还是皮军长的老部下，他们对自己的军长知根知底。从他们口中我得知，皮军长早先是旅长，他所率之部在军中是闻名的“皮旅”。这支部队在挺进大别山时，作战英勇，皮的指挥风格是雷厉风行，决断果敢。敌人一听说对手是“皮旅”，便闻风而逃，甚至丢盔弃甲。皮定钧的名字和英勇善战连毛主席也知道，1955年部队授衔时，野司上报皮定钧的军衔是少将，毛主席在审批时，提笔写了六个字：皮有功，少晋中。

对于皮军长，大家口口相传最多的是他对指挥员要求严、对战士宽。比如一场战斗结束，他看到战士伤亡过多，便把指挥员叫到阵地前毫不留情地严加训斥：这些战士本来是不应该牺牲的，都是因为你指挥失当送了命。他们的父母家人知道了叫你赔命，你有几条命赔？1950年，军部进驻上海松江。部队进城后，首要的任务是抓纪律抓军容。以树立人民子弟兵的良好形象。为此，皮军长常亲自带领巡逻队上街检查军人行止。如遇有军容不整和侵害老百姓利益等违纪现象，他不处罚士兵，而记下这些士兵所在单位，事后找这些单位领导“算账”。他下部队视察工作，也总是找指挥员“岔子”。一次到某团，发现团部卫生情况不佳，严厉批评。团长令警卫员动手清理打扫，皮军长立即制止说，为什么要叫警卫员干？你自己也

有一双手。一次来我师检查工作数日，每天一大早便吩咐警卫员把师长政委和师部军官叫起来去操场上跑步，他正色道，战士们每天早早起床出操训练，你们睡觉战士们会怎么想？

但是，如果认为皮军长不爱护他的部将，那就错了。1950年有一次整风运动，师直属机关召开排以上干部会议，向师长政委提意见，我们文工队也参加了。有些人此时再也不顾及上下级关系，亮开嗓子批评师长政委，话说得很尖锐，颇有剑拔弩张之势。正当这时，皮军长突然闯进会场，径直走上主席台。大家见军长意外到来，神色凝重，顿然失声。皮军长坐定后，环顾一下会场，然后亮开嗓门十分庄重地说，你们的师长政委谁最了解？当然是我。他们是经过长期战争考验的人，是我军的高级指挥员，是人民的功臣。今天能打下江山，他们功不可没。皮军长这几句定调的话，使会场的气氛一下子得到缓解。我听后想到都说军长对干部要求严苛，但是在大的方面，他是全力保护自己爱将的。

后来，皮军长率我军开赴抗美援朝战场。部队尚未回国，中央来了一道命令，调皮军长去某军区任副司令。回国若干年后，听说老军长在乘直升飞机视察时失事。作为他的部下，闻此噩耗，心甚戚戚。



小意思中 有大意义

□ 钱红春

路过小区会所，见到门前有块小黑板，走近一看，原来是70岁以上老人到居委会领取夏令慰问品的通知。天气刚转热就有人关心了，我心里好一阵激动。

我不能不激动，因为这条通知曾让我的退休生活再无失落和寂寞。

记得刚退休那会，那只曾经每天伴随我早出晚归的手提包，常常会情不自禁地拎起，又无可奈何地放下。包里那本卷了角的笔记本，常常会翻开又合起，合起又翻开。那支用了好多年的老式钢笔，也常常会将笔套不经意地旋下，又带着几分遗憾旋上。退休了，没了上班赶时间的紧张；没了同事见面时的相互问候；也没了办

公桌上电话机那急促的铃声……心里觉得空荡荡的。有天我在小区里闲逛，偶尔发现会所门口的小黑板上，写着给老人发放夏令慰问品的通知，那时我还不够格，但还是感到惊喜与安慰。本以为退休了，离开了单位，离开了领导和同事，没人再来问过你的冷暖，没人再来关心你的痛痒，自看了那条通知，心里仿佛吹进了春风，不再觉得空荡荡的失落和寂寞。退休了，依然有人牵挂，有人惦记。或许慰问品价值无几，却是一份心意，一份关爱。

退休后，昔日的朋友、同事有时聚在一起，谈新闻，说股市，聊家常，天南地北无所不谈。有次我无意中说起我们小区发放夏令慰问品的事，先我退休的老陈说我少见多怪，他说他们那个小区常有“为老服务”活动，他那缺了腿的眼镜，生了锈的剪刀，还有坏了的收音机，都是人家给免费修好的。他的话音刚落，大家顿时七嘴八舌起来，有的说社区医生常为老人上门服务；有的说社区供应的助老餐价廉味美；更有人带着几分得意讲述小区里专为老人添置的娱乐设施……我想这些好事并非每个老人都能遇到，但党和政府、社会各界

对老人的扶持和关怀，却都能实实在在地感受到，一样为之高兴，为之振奋。我又想，社会对老人如此关爱，作为老人，也该尽绵薄之力回馈社会。从此我不仅参加社区建设，还通过各种途径参与社会活动，退休生活也越发丰富起来。

我怎能不激动？因为我终于也成了慰问的对象。

那天，我走进居委会第一次领取了慰问品，居委干部轻轻地对我说：“一点小意思。”是的，就慰问品的价值也许不值几何，对于衣食无忧的我来说，也并不缺乏，确实是“小意思”。但这点“小意思”却让我深深地感到自己并未因为老了而有所贬值，同样会受人尊重；并未因为如今体衰力薄而遭冷落，同样会有人爱护。在我看来，“小意思”蕴含着“大意义”，这就是社会的优越，制度的优越。

回到家里，我把慰问品递给了老伴，她笑了，比我还高兴，虽然她要再过几年才够格。





光阴荏苒，不经意间，我离开披山岛已有42个年头了。虽然我在那里仅仅工作了两年多时间，但那里却留下了我人生最低谷的足迹，是我毕生流下汗水最多的地方，也是我人生的一个转折点。每每想起披山岛，心情总感到有些沉重，但也有不少涓涓热流从心底涌出。这些年来，我曾多次梦见自己又回到了那个让我魂牵梦绕的小海岛。

披山岛位于浙江省温州以东近百海里的洋面上。它的面积很小，仅2.38平方公里。在中国行政图上，难见它的踪影。在三百万分之一的浙江省图上，仅一粒芝麻的十分之一。整个海岛成凹字形，酷似一只猪腰，最高点天风台海拔126.9米，视野开阔，向四处瞭望，一览无余。它与北面的大陈岛、南面的南麂山岛、西面的雁荡山成四足鼎立之势，近在咫尺，又遥相呼应，在上世纪七十年代，组成了一个海上观察通讯大队。它的东南方，与祖国宝岛台湾以及钓鱼岛相邻；东北方，与日本一衣带水；东方不远处，是上浪琅岛和下浪琅岛，是披山岛的两扇大门。再往东，就是我国的领海基线了。由此可见，披山岛的战略地位十分重要。

上世纪六十年代，我在北京海军报社当编辑。不久，一场史无前例的“文革”风暴席卷全国，1969年底，报社一位领导找我谈话，告知我在海军两条路线斗争中“站错了队”，必须下放基层部队进行锻炼，由东海舰队温州水警区分配工作。

披山岛，远离祖国大陆，从温州港乘坐

高速炮艇得两个多小时，海路漫漫，沿途历经大门岛、洞头岛、鹿西岛等诸多岛屿，原本途中可欣赏到大海、岛礁、岩滩之美景，却因越到外海波涛越发汹涌，炮艇像一叶扁舟，任凭海浪抛掷，人的大脑一片混沌，胃里也翻江倒海，人根本别想站起来。那天，我差一点向大海“缴公粮”。因此，一般人无事都不愿去披山岛。

登上海岛，放眼望去，满山满坡的野草、灌木以及那些密密层层の木黄麻林、针杉、翠竹，追逐着太阳，蓬勃向上，装点得披山繁茂葳蕤，郁郁葱葱，为披山岛撑起了一道绿色的天然屏障。

刚上海岛，由于我背负着精神上的压力和心灵上的创伤，情绪一度有点消沉。但没想到的是，在那个疯狂的年代，这个小小的披山岛竟还保留着一片净土。干部、战士们见我从北京下放到他们的连队，并没有对我另眼相看，而是对我很热情、很友好、很关心。他们深深地感动了我，温暖了我，让我至今难以忘怀。

当时，部队正大力推行“散、山、洞”战略方针，准备打大仗、打恶仗。沿海驻岛部队到处挖山洞、打坑道，上级作战部门指示各部队的重大军事设施都要尽快进入坑道。我作为负责抓战备训练的副站长，每天和战士们一起打坑道、上山搬水泥、铲渣土、拉木料、搞被覆（加固坑道顶部）。一天下来，累得浑身灰头土脸，腰酸背疼，一身臭汗。晚上，还得进行以反小股敌特登

陆、空降等战术为背景的实兵演练。在黑灯瞎火的状态下，人人全副武装：头戴钢盔，肩扛步枪、冲锋枪、轻机枪，佩带手榴弹和防毒面具，围着海岛山头、滩涂，沿着崎岖陡峭的山间小道、沟沟壑壑，上上下下回来奔波、搜索，弄得人人精疲力竭……半夜不得入眠。我上岛不到一个月，人就一下子瘦了十多斤。由于有站领导的关心和战士们的爱护，我和全站指战员的心贴在一起，汗流在一起，施工、军训再苦再累，也毫无怨言。

由于岛上的施工、战备训练、执勤任务十分紧张、繁重、艰苦，连队也很少有时间去搞副业生产，吃的主副食品全靠大陆上的交通补给船运来。有时海上连续几天刮大风，交通补给船来不了，站里只能让大家吃一些平时存储的咸菜、咸鸭蛋、虾干等来对付。有时还组织一些战士去海边捡紫菜、挖海蛎子，用来改善连队伙食。那时连队没有电视机，常常看不到当天的报纸，仅靠一台用干电池充电的收音机，收听当天的新闻和气象节目。为了活跃海岛单调、枯燥的生活，每逢星期天，站里就组织大家唱革命歌曲或者组织各分队之间进行篮球、乒乓球比赛，以丰富连队的文化生活。

披山岛虽小，但它是浙江省玉环县海岛乡的一个村。岛上有160多户居民，一个生产队，一个民兵排。岛上居民大都以海洋捕捞为生。太阳一出，家家户户门前屋后的竹筴、竹席上，晒满了虾米、虾皮、虾干、鳗鱼、乌贼鱼。他们还养殖海带，捕捞海蜇、海螃蟹……海产品特别丰富。我们站上的干部、战士每每回乡探亲或者家属来部队看望亲人，带回家乡的礼物，首选的是虾米、虾皮、大虾干、海蜇头、海蜇皮和鳗鱼干等海产品。当时，披山岛的这些土特产带到大陆上，馈赠亲朋好友，特别受欢迎。

1971年“9·13”事件后，我的问题得以纠错平反，不久，我被调往海军舟山基地政治部工作，从此离开了披山岛。

然而，我在披山观通站两年多的劳动锻炼经历，以及与我朝夕相处、同甘共苦的70多名朝气蓬勃、生龙活虎的指战员形象，深深地铭刻在我的脑海里，怎么也挥之不去，由此而结下的战斗情谊，一直延续至今。

为了回首那段峥嵘岁月，2011年7月4日，我们曾经在披山观通站服过役的十多位战友，相约从祖国的四面八方集聚到浙江省玉环县坎门镇，租用了一艘民船，在风浪中颠簸了2个多小时，回到了阔别三四十年的披山站。老战友旧地重游，感慨万千。披山岛已旧貌换新颜：公路拓宽了，且都铺上了水泥，平房变成楼房，树木长得又粗又高。整个营区花木扶疏，绿树成荫，充满了生机与活力。站上的指战员见到老战友来访，个个欣喜若狂，互相握手，紧紧拥抱。聚餐时，大家推杯换盏，知心话儿说不完……我们彼此都在远离祖国大陆的同一个大海岛上，默默地奉献了自己的青春年华，洒下了辛勤的汗水。因此，许多转业干部、退伍战士，至今对披山岛仍魂牵梦萦、久久不能忘怀。站长说，最近几年，先后有数批老战友，不远千里，前来“探亲”，见了面，一个个激情难抑、泪眼婆娑……这就是千金难买的战友情啊！

（作者系上海市合作交流工作党委退休干部）



我从小就喜欢唱歌，现在已是耄耋之年了，仍然在唱。唱中国歌也唱外国歌，在国内唱到国外也唱，从自己唱到组织大家唱，既唱歌又写歌……我与唱歌结下了不解缘，有三首歌一生都无法忘怀。

第一首，抗战时期的悲壮之歌。抗战爆发，那时我还小，随母亲和三个姐弟逃亡入川。我一家七口人被迫分居三地，颠沛流离，倍尝艰辛。我年虽小，苦归苦，歌照唱，那时唱的主要是《松花江上》《大刀进行曲》这类抗日歌曲。当时我在那座破庙上中学，吃霉米，睡殿堂，点油灯，生活艰苦但弦歌不辍。学校的《校歌》写道：“白山高，黑水长，江山兮信美，仇痛兮难忘。……惟楚有士，虽三户兮，秦以亡。我来自北兮，回北方！”我每天都唱，念念不忘收复国土，打回老家去。我虽不来自白山黑水的东北，但也来自故乡遭日寇践踏的北方，同仇敌忾，怒火在胸膛，这首歌，怎能忘！

第二首，迎接解放的激情之歌。抗战胜利后，我到南京国立中央大学附中上学。到了1949年那时，校园内歌声此起彼伏，但不是唱抒情歌，而是唱进步的政治歌，《团结就是力量》、《山那边呀好地方》等等。其中有一首歌叫《我们的队伍来了》，“我们的队伍来了，浩浩荡荡，饮马长江；

我们的队伍来了，威武雄壮，红旗飘扬。不怕你长江宽又深，不怕你堡垒密如林，我们的队伍要冲破波涛，横扫千里。我们的队伍来了，人民翻身，老百姓啊，做了主人！”江北的炮声已清晰可闻，我和老师、同学们忍不住激动的心情，

一生难忘的三首歌

□ 马光辉

积极参加进步学生运动，迎接欢呼解放大军的到来。我们唱着唱着，就迎来了南京的解放，我和一些同学随即参加了解放军，跟着部队奔赴前线了。

第三首，夕阳灿烂的欢乐之歌。1993年我从上海财经大学离休，唱歌就成为自己生活中的重要内容。从

2000年开始，财大创办了老年大学分校，我做了三年副校长。除了做好校务工作，我还参加了声乐班，学习一些乐理知识和声乐技能，后来又参加了虹口区老干部合唱团和外语歌队，参与组建上海财大第二春合唱团。这些年来，我学唱了二三百首中外歌曲，参加了几十场演出活动，结交了众多歌友。

我爱唱，又爱写，就逐渐尝试写歌词。几年来，我先后创作了《沙家浜组歌》（六首）、《抗震救灾歌》、《荷》、《昔日的爱》等歌词，有的是填词，照原谱就可以唱，有的则请行家谱曲。我按名曲《打靶归来》的歌谱，填词了一首《都说咱中国亚克西》：“意气风发的老一辈，我们今天又相会又相会。开心的话儿说不完，愉快的歌声满天飞。咪索拉咪索，拉索咪多来，愉快的歌声满天飞。歌声飞到家里去，一家人听了多欢喜；歌声飞到全世界，都说咱中国亚克西。亚克西！”这首歌不仅在校内唱，还去校外唱、国外唱。

歌是心声，歌是历史，歌是时代的旋律。我度过了八十多个春秋，歌声激励我前进，歌声抒发我情志，歌声伴我度夕阳。我爱唱歌，我爱多彩的生活。

（作者系上海财经大学离休干部）

民主生活会制度的由来与发展

□ 熊自牧

回顾建党93年的历史，民主生活会制度作为党内生活的一项重要制度，是伴随着党内民主生活的扩大和党内民主观念的提升而逐步确立并完善起来的。

民主生活会制度萌芽于建党的第一个30年。建党初期，我们党虽然有“民主集中制”的原则，但由于缺乏有效的实际经验，对党内民主生活尚未给予足够重视。大革命失败后，党开始关注党内民主生活问题，并逐渐探索出一些有效的做法，提出一些有益的思想。党中央到达陕北后，开始提倡民主的工作精神，并在党内开展民主生活教育。1937年5月，毛泽东指出，党内的民主是必要的。1938年10月，毛泽东强调，必须在党内施行有关民主生活的教育，使党懂得什么是民主生活，什么是民主制和集中制的关系，并如何实行民主集中制。1941年，为纪念中国共产党成立20周年，中央政治局通过了《关于增强党性的决定》，其主要内容是加强组织纪律性、开展批评和自我批评、领导干部必须参加党的组织生活，听取党员群众的批评、增强党性，等等，从此确立了党内民主是增强党性的重要原则。随着党内民主理论的不断深化，党内民主实践也在不断创新。1942年开始的延安整风运动，就积极倡导并践行批评和自我批评的党内民主生活方式，开始有了民主生活会的雏形。1945年，党的七大通过的《关于修改党章的报告》中提出，必须放手地扩大我们党内的民主生活，必须实行高度的党内民主。

民主生活会制度建立于建党的第二个30年。新中国成立后，我们党作为执政党迫切需要健全党内民主，实现正规的民主生活。1955年，中组部召开了第一次全国农村党的基层组织工作会议，提出要建立支部民主的、批评和自我批评的生活。1956年，党的八大进一步强调坚持党的集体领导原则，健全党的民主集中制，加强对党的组织和党员的监督，发展党内民主，反对个人崇拜。八大通过的党章明确指出，党必须采取有效的办法发扬党内民主。在1962年初召开的七千人大会上，毛泽东指出：不论党内党外，都要有充分的民主生活，就是说，都要认真实行民主集中制。邓小平在发言时指出，根据党章规定，人人要过支部生活。我们是不是可以把领导人的支部生活，放到党委会去，或者放到书记处去，或者放到常委会去。在党委会里面，应该有那么一段时间交交心，真正造成一个好的批评和自我批评的空气。邓小平提出的建立民主生活会制度的建议，得到了毛泽东等中央领导同志的赞同。1980年2月，党的十一届五中全会通过《关于党内政治生活的若干准则》，明确要求：“各级党委或常委都应定期召开民主生活会，交流思想，开展批评和自我批评。”至此，民主生活会制度终于成为党内民主生活的一项重要制度安排。

民主生活会制度完善于建党的第三个30年。改革开放以来，党内民主生活走上正轨，民主生活会制度真正得以落实并逐步完善。1981年8月，党的60岁生日刚过，中央

缅怀靳以



袁定华

最近，我在整理旧报刊时，读到原上海作协副主席靳以女儿南南撰写的《松针雨——怀念我的父亲靳以》（载《中国老年报》2000年8月25日）一文，回忆起60年

前与靳以老师接触的一段往事。我虽与他仅有一面之缘，但印象非常深刻，至今记忆犹新，挥之不去。

那是上世纪五十年代中期，当时市文联与作协联合举办文学讲座。讲座每月一次，地点在人民大舞台。听讲对象是中学教师和其他文学爱好者。我当时参加虹口区俱乐部文学创作组，任散文组组长，由俱乐部推荐。讲座由作协理事以上成员或大学教授轮流主讲，先后由许杰、徐中玉、孔萝孙、贾植芳、罗玉君、王元化等人主讲。

1955年12月3日，市作协副主席靳以主讲苏联文学

作品《茹尔宾一家》。听了他既形象生动又入木三分的分析报告，我茅塞顿开，激发了我精读这部作品的兴趣。报告在暴风雨般的掌声中结束。当时，我也不知哪里来的勇气，竟不假思索地走上讲台，与靳以老师亲切握手、致谢。他很热情，问我姓名、工作单位等，我一作了回答。我说：“听了报告，我好像有许多问题要请教，可三言两语说不清楚，又怕耽误您宝贵时间……”他见我欲言又止的样子，便说：“不要拘谨。你把我当朋友，说话就随意了。事实上，我们已经是朋友了。我是过来人，对青年

组织部就印发《关于进一步健全县以上领导干部生活会的通知》，规定县级以上党委常委除了必须编入一个组织参加组织生活外，同时要坚持每半年开一次党委常委（党组）生活会。这是我们党第一次以党内文件的形式将民主生活会的时间、范围、内容、意义、目标等制度纳入领导干部的政治生活和组织生活。1990年，中央印发《关于县以上党和国家机关党员领导干部民主生活的若干规定》，要求县以上党和国家机关党员领导干部的民主生活会，每半年召开一次，根据实际需要，也可以随时召开。1992年，党的十四大在新修订的《党章》中首次明确规定，党员领导干部必须参加民主生活会。从此，民主生活会制度作为党内民主制度的重要内容被载入党章，从而成为党员领导干部政治生活和组织生活中任何其他工作不可替代的重要组成部分。

党的十八大以来，以习近平为总书记的党中央高度重视民主生活会制度，民主生活

会制度得到了新的发展和新的突破。2013年6月，习近平总书记主持召开中央政治局民主生活会。习近平强调，中央政治局要增强党内政治生活的严肃性，提高领导班子解决自身矛盾和问题的能力。中央政治局内部，要倡导开展积极的、善意的、实事求是的批评和自我批评，大家坦诚相待、如切如磋、如琢如磨，总结经验教训，交流思想认识，达到帮助同志、增进团结、做好工作的目的。人们普遍认为，这次中央政治局专门会议用连续6个半天召开民主生活会，开展批评和自我批评，为全党的群众路线民主生活会起了示范和带头作用。2013年9月，习近平总书记参加河北省委班子专题民主生活会；2014年5月，习近平总书记参加河南省兰考县委常委专题民主生活会，示范推动教育实践活动深入开展。党的总书记高度重视，中央政治局率先垂范，各级党组织和广大党员积极参与，我们党的民主生活会制度开辟了一个新纪元。

人求知若渴的心情，深有体会，也很赞赏。（他看了一下表）啊呀，今天没时间了，下午我还有个会。这样吧，你有什么问题写信到我单位来，我一定尽快给你答复。”他的话正中下怀，我又一次地表示谢意。

他那平易近人的举止，热心助人的胸怀，诲人不倦的精神，言语朴实而情真意切，给我留下了难忘的印象。

第三天，我将读后产生的疑窦和想法，例如关于阿列克赛与卡嘉爱情的描写，为何不对卡嘉那种不忠于爱情的思想行为进行应有的批判；阿列克赛对卡嘉的爱究竟建立在什么样的基础之上；书中为何要把季娜描写成很爱已有妻子的人——维克多等等，写信给靳以老师。几天后，我收到了靳以老师那热情洋溢的复信：

定华同志：你的信收到了，你所提的问题我只能就个人的体会加以回答，可能也不对头。阿列克赛一直对卡嘉好，甚至于说出比以前更爱她，这正是阿列克赛的伟大之处。他的爱情是坚定的，尤其当她需要帮助的时候他接她回来。

卡嘉应该是一个正面人物（存在一些缺点），但在书中并不是一个了不起的人物。因此，在她出现的时候，和又同阿列克赛在一起的时候，都没有显出她很光

采的地方。在书中，我们只看到她坚强独立的性格。她上了那个坏蛋的当，心中并非不悔恨，否则她也就不会又回到阿列克赛那里来了，我想她所遭遇到的不幸，就是生活给她的批判吧。

我想作者没有用力写她，也正说明这种人物是现实的，但并不是值得热爱和加以模仿的对象。

至于维克多和丽达，因为他们的兴趣不一致，感情逐渐疏远了这一点，维克多也应负一定的责任。季娜也并不是一下子就爱维克多的，她没有心想爱这样一个有了妻子的人，可是当他的妻子已离开了，感情也不可能恢复了，季娜对他的感情也逐渐滋生了，季娜关心的是他的工作，爱的是他的创造性劳动，他们的兴趣一致，工作与斗争目标一致，如果他们的爱情成熟，我想也是很自然的事。我想苏联人民和我们，对于爱情的看法和习惯有些是不同的，但在总的方面还是一致的。

我就我所能理解到的提出个人意见，供你参考。

此致

敬礼 靳以 12月12日

从复信中可以看出：靳以同志为人师表，不仅热情开朗，而且谦虚谨慎，诚如作家刘白羽在《红烛》（见《解放日报》2000年2月17日）一文中所说：“靳以是个非常热情的人，他的热情

就像一团火……他的友情犹如春天的风、夏天的雨滋润我的心田……”。

我读过靳以的一些作品。记得有个短篇小说集《红烛》，弘扬的就是红烛精神。其实，他的言行举止就是“红烛”精神的最佳体现。他两次在清早下公社劳动时被急送医院抢救，氧气管还未拔去，他就谈笑风生，询问《收获》编辑部的稿件情况，并指出要突出党的领导，注意不要为突出个人而忽视了群众力量。他还把他在病中看到的优秀作品的作者名字告诉编辑，让编辑写信约稿……他的“蜡炬成灰泪始干”的红烛精神，永远是我们学习的榜样。

靳以老师虽然已驾鹤西去，但他的音容笑貌时常萦绕在我的脑际，我仿佛看到他仍在著书立说、奋笔疾书，神采奕奕地挥舞着有力的臂膀，活跃在高等学府的讲台上……

（作者系市监狱管理局退休干部）



健康充实的离休生活

□ 王 兴

我现已91岁，离休20余年，养成科学、文明、健康的生活方式，注重从身体、心理和精神上调养，坚持不懈、久久为功，如今吃得下、睡得着、想得开，眼不花、耳不聋，头脑不糊涂、行动不阻滞，自感晚年生活健康充实、幸福感强、质量高。

一是坚持合理的膳食。民以食为天。只有合理均衡的饮食，才能从营养和卫生两方面把好“病从口入”关。早餐，面包或馒头一两个、鸡蛋一枚，辅以黑（白）木耳、杏仁、果仁等熬煮而成的营养汤，适当吃一点酱菜之类。中、晚餐，荤素菜搭配，米饭或面食一两。每天下午四点左右进食点心，一杯牛奶、几块饼干，上、下午各一次水果，日常严格戒烟、限酒。

二是坚持乐观的心态。人生在世，不如意之事十之八九。心理平衡是健康长寿的重要因素。在离休生活中，我忘记自己年龄，忘记曾任职务，忘记是非曲直，正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会，与人为善、助人为乐，淡泊名利、知足常乐，不计恩怨、自得其乐。在交友和人际交往中，我做到：心胸大度、善待逆言，推心置腹、以诚相见，严以律己、宽以待人，关爱别人、换位思考，对待穷友、永不怠慢，善视人品、交友重德，不卑不亢、平等相处，顺境挚友、逆境不变。

三是坚持科学的医护。其实我身上的疾病不少，多年的便秘、贫血、血管硬化、高血压、糖尿病等一直缠绕着我。我每年除了参加定期的体检外，时不时去医院吊针、疏通血管。平常我严格按照医生处方食用中西

药，遇有身体不适，第一时间去医院就诊。口腔疾病是老年人的常见病，对老年人身体的危害较大。幸福的晚年，从拥有一口健康的牙齿开始。为此，我每周都去医院看一次口腔，维护磨损的牙齿，注意口腔卫生保健。

四是坚持适度的文体。离休后，无论是严寒，还是酷暑，我坚持早晨走步一小时，正走、倒走各半小时。每周我会打三次“健康”麻将，只计数、不赌钱，促进健脑强体。我勤于学习、笔耕不辍，喜爱写杂感、忆往事、习诗文，先后出版了“忆往事”、“友情吟”两本书。每天我都要看电视，尤其是新闻联播，翻阅六七种报刊，空余时间还会读一读中长篇小说。

合理的膳食、乐观的心态、科学的医护和适度的文体，构成“四位一体”的养生之道，让我安享晚年、颐养天年。

（作者系离休干部、上海市政协原副主席）



在松江区有一群快乐可爱的老干部，他们乐观向上、勤于学习、情趣高雅、奉献爱心，既充实了晚年生活，彰显了自己的人生价值，又影响带动身边的人，向社会传递了正能量。

在参与学习中积聚正能量

秀南读书会由离休干部杨菊明组建成立，作为会长、名誉顾问，12年来他发挥自身优势，为读书会制定学习计划、精选学习内容，把读书会打造成为一支制度化、规范化的社区学习团队。居住在秀南社区的离休干部都是读书会的骨干成员，去年读书会成员已突破百人。老干部们亲自参与读书会章程制定、会歌和logo制作，使参与学习成为滋养心灵、涵养精神、修养人生的过程。方松街道离休干部张乔，离休后对学习从未停歇，喜爱和钻研书法尤其是甲骨文。他拜师学艺、研究运笔，历经七年掌握多种字体的书写方法，举办了个人甲骨文书法展。他还为所居住的文翔社区亲自筹建了文翔诗联社，协调成立了松江楹联社文翔分社，组织一些喜爱书法的社区居民切磋书法，吸引和带动一批年轻人学习中国传统文化。

在怡养情趣中传递正能量

离休干部侯泽林热爱书

法和摄影，每周二参加老干部书法组活动，积极参与老干部书法摄影作品展，自愿为社区爱好摄影的青年居民传授技艺。社区一些年轻的摄影发烧友时常围聚在他身边，分享作品、交流心得。

承载正能量的快乐老人

□ 松江区委老干部局

郭开凡和刘漓娟夫妇都是离休干部，身体较好、爱好旅游，每年春秋时节他们都会约上小区里老伙伴，一起出发去旅游。这几年，他们去过桂林，游过黄山，趟过九寨沟，到过西双版纳，走过三峡水库，上过北京城楼，既与“驴友”品味了旅途精彩，又分享了人生感悟，还增进了彼此友谊。

在奉献社会中释放正能量

离休干部吴四一把多年来用心拍摄的一些珍贵照片无私赠送给松江区档案馆，作为历史资料收藏。他还长期兼任方东小区党风廉政（居务公开）监督员，主动为打造“专家型”社区干部梯队献计献策，带头与“失独”家庭、失足青少年家庭结对，任劳任怨地做好小区的科学普及、法制宣传、邻里纠纷和家庭矛盾调解等工作。在岳阳社区，同样活跃着一批热心社区公益活动老干部：离休干部黄玉石为“岳阳丫丫爱心暑托班”的小学生们讲述红色革命故事，追忆英雄光辉事迹。老干部谭俊升、吕绍瑾、印宝新带头参与和配合居民区开展垃圾分类工作，提出合理化建议，指导居民正确实施垃圾分类，帮助居民养成垃圾分类好习惯。街道离休支部副书记刘敏才在去年小区老城改造中，担任佛字桥老城改造居民议事会的联络员，经常与居民拉家常、摆事实、讲道理，开导居民用好政策、算好大账，使所在楼道居民动迁签约率达到100%。老干部陈漪及时向居委会反映所在楼道的群租现象，协助居委会妥善处理群租问题，消除各类安全隐患。老干部周士香发现小区路口摄像头损坏，第一时间联系社区民警更换维护，确保小区居民的生命和财产安全。



我和《上海老干部工作》的不解之缘

□ 陈公照

今年4月，我收到了市委老干部局颁发的一张荣誉证书，表彰我在全市老干部系统“学习贯彻党的十八大精神”征文活动中荣获“优胜奖”。我不免心潮起伏，回忆起我和《上海老干部工作》的一段不解之缘。

我爱读《上海老干部工作》，因为它大众化、通俗化，题材丰富多彩，内容门类齐全，设有特稿专稿、工作集锦、人物专访、学习之窗、畅游天下、养生之道、激情岁月、艺林漫步等栏目。杂志将知识性、可读性、实用性融为一体，既有时事政策的窗口，又有温情舒适的家园，言老同志之想，解老同志之难，抒老同志之情，切老同志之意。所以每期刊物一到，我总是先睹为快，它成为我精神文化生活中的一个伴侣。

我和刊物的编辑同志相识，完全是一种偶然。那是2001年冬天，我受单位之托，代为到老干部局去订阅2002年《上海老干部工作》，并与当时的杂志总编陶顺良同志结识，谈得颇为投机。在与陶总编交谈中，陶总编热心地向我约稿，鼓励我写文章发表。事隔不久，他竟来电索稿。于是，我硬着头皮，赶鸭子上架。

2002年5月，《上海老干部工作》刊用了我的第一篇拙作“离休生活中的浪花”。此后十多年里，《上海老干部工作》陆续刊发了我多篇拙作，如“家有五虎”、“闲话中秋”、“安吉游纪实”等文章。随着我写

的文章逐年被刊用，我和陶总编的友谊也日益加深，彼此成了无话不谈的好朋友。陶总编平易近人、待人以诚，对稿件编发精益求精，经他增删修改的文章效果大不一样，让我心悦诚服。

刊物为我穿线搭桥，帮我联系上了一些多年失联的好朋友。老朱和我是四十多年前的好友，长期以来彼此之间一直无法联络，当他在刊物上看到我的名字时十分兴奋，通过编辑部同志的热情帮助，我们高兴地接上了头。还有许多老朋友按照刊物上的信息和我保持联系，互致问候、畅叙友情，使我在生活中多了一份充实，增添了乐趣。

《上海老干部工作》是我们情感、信息、思想交流的好平台，使我广交朋友，学习了新知识，丰富了新生活，陶冶了情操，增添了乐趣，为避免老年痴呆、延缓衰老发挥了正能量。

(作者系虹口区曲阳街道离休干部)



扶与不扶之间

□

冯菊英

近几年，围绕着对摔倒在路上的人该不该扶这个问题人们一直争论不休。起初，我听到这个问题，感到有点好笑。尊老爱幼、助人为乐的品行，人们在上小学的时候，就已经知道了。怎么到了21世纪，反而成了一个新问题。后来，在报纸和电视上看到一些相关报道，才知道了个中缘由。原来，是因为有那么一些居心不良的人，利用人们的同情心，在不断地造假、碰瓷，故意地敲诈、勒索他人钱财，从而扰乱了社会公德、扰乱了人们的同情心。吓得人们想发善心都感到心有余悸。

今年春天，我因女儿在深圳生病住院，前去探望。候车时，我在公交站台与马路衔接处的地方，一脚踩空而摔倒在地，把脚崴了，当时感到一阵剧痛，无法站立起来，只得向身边过往的乘客，发出求助的呼唤：“谢谢你们拉我一下吧！”可在场的人们一个个只瞥我一眼，都顾自走了。见此情景，我不仅是脚痛，更感到

一阵阵的心痛。我在想，这个社会是怎么啦？面对一个摔倒在地上的七旬老人，竟没有一个人有点人情味、同情心。真让人感到寒心。

回到上海后，我一面养伤，一面在思考这种现象到底是怎么造成的，难道这个社会怪象今后只能这样延续下去了吗？我曾向多位亲朋好友谈起我的遭遇，奇怪的是，他们的口径竟如此地一致：“现在的人都怕自找麻烦，怕遇到骗子，所以，你遇到的事情，一点都不奇怪。”听他们这么一说，我心里真是郁闷极了。弄了半天，我在深圳车站的遭遇，竟连自己的亲友都没有一个表示同情和感到气愤，反而认为那些不愿意帮助别人的人、甚至是见死不救的人有他们的道理。如此下去，我们的社会，还有什么正义可言，今后究竟还会有谁肯出来相助广大的弱势群体呢？

中华民族几千年来崇尚文明、礼仪。记得上世纪五六十年代，我们国家就倡导“人人为我、我为人人”的共产主义道德品质和学习雷锋助人为乐的好榜样。现在，我们要建设和谐社会，国不敬老，老而无养，老而无助，和谐安在？从国家层

面上讲，眼下的情景让人悚然而惊，有人倒地，扶与不扶，竟让国人犹豫，确实令人寒心。要扭转这些不正常现象，窃以为，不仅要进一步加大舆论导向的宣传力度，还必须进一步加强对在校学生以及社会各层面人士的宣传教育，大力提倡、弘扬和激发社会正能量。与此同时，还要毫不留情地鞭挞社会的那些丑恶现象。使人们真正懂得什么是真善美，什么是假恶丑。

俗话说，马还有失前蹄的时候，生活中谁都难免有闪失需求助。扶与不扶，一字之差，衡量出的是人的素质和品德的高下，是社会风气的好坏。决不能因为社会上还存在着一些心术不正、图谋不轨的人，就连自己尚存的一点良知都被吓跑了。

（作者系上海现代建筑设计集团退休干部）





游广富林

□ 薛元康

今年，松江广富林历史文化遗址渐成热点，一时游人纷集，观者趋之若鹜。秋高气爽，偕伴坐地铁9号线到松江大学城，换公交到华东政法大学，沿路走去即到。站在园外向内眺望，耳目一新，一片好风光。但见湖水潋潋，波光粼粼，水面上凸现片片尖顶，宛如水中金字塔，神奇而壮观。原来这些浮在水面上的尖顶建筑就是遗址博物馆，馆的主体结构都隐藏在水下，水面上只有屋顶，以此隐喻远古文化深藏不露和深厚底蕴，绝妙构思令人拍案叫绝！

过小桥，经牌坊，入回廊。进得园内，曲径通幽，移步换景，古色古香、兴趣盎然。寺院、佛塔、马墙、砖雕、小园、古树、红樱、紫桃，诗碑……漫步其中，赏景阅物，感今日之良辰，发思古之幽情，心为之怡然。

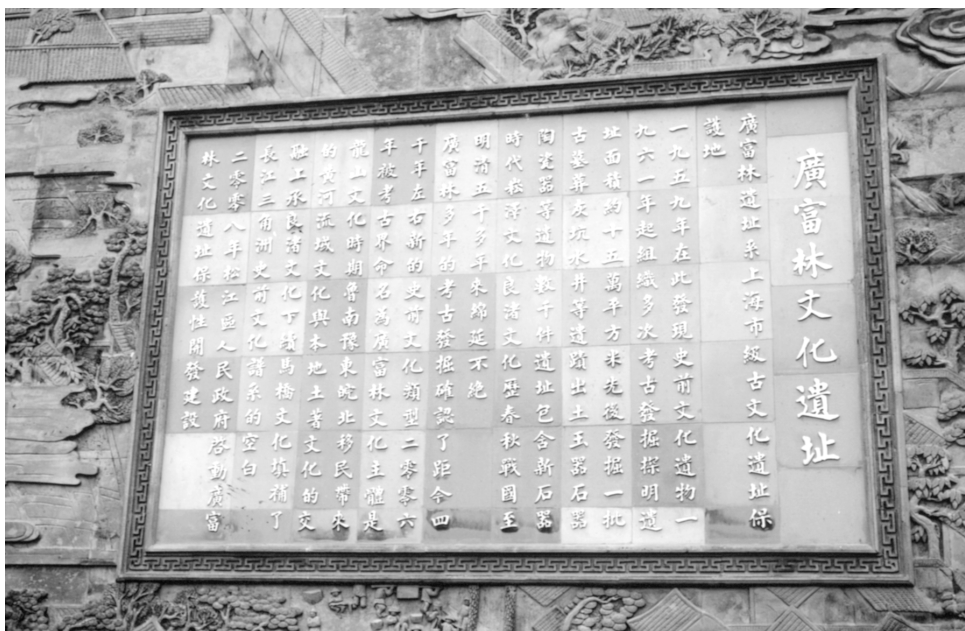
广富林原名皇甫林，始见于元杨维禎《千山志》，正德《松江府志》称广富林。1959年，在此发现史前文化遗址。1961年起组织多次考古发掘，探明遗址地面积约15万平方米，先后发掘

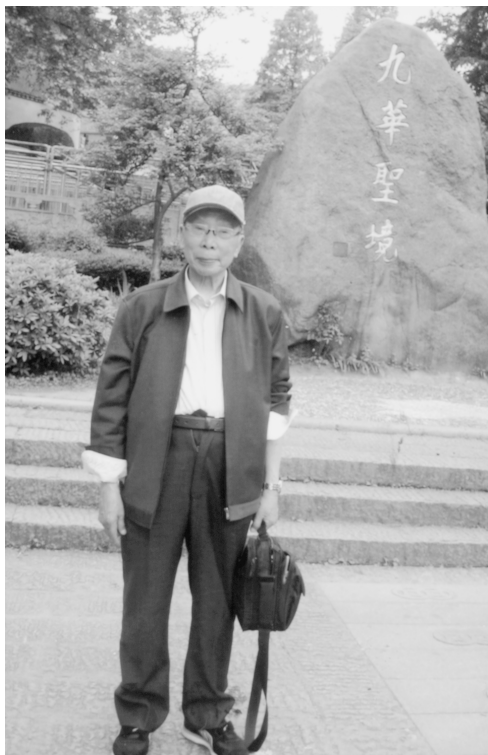
一批古墓葬灰坑，水井等遗迹，出土玉器、古器、陶器等遗物数千件。广富林多年考古发掘确认了距今4000年左右新的史前文化类型，填补了长江三角洲史前文化谱系的空白。2006年被考古命名为广富林文化主题，2008年启动文化遗址保护性开发建设。

在园中信步游览，目光所及，皆显别致，大至楼宇，小至门窗，均透出浓厚文化气息，徽派建筑乃园中一大特色，白墙黛瓦，马头飞檐，各式砖雕，点缀其间，飞禽走兽，花鸟鱼虫，更有樱桃花树三两交错，绽放于门前廊下，暗香沉沉，沁人心脾，促人摄影留念。

广富林遗址处松江新城，松江是上海最早规划开发的郊县新城，经精心布局和数年建设，已成规模。如今，随着上海之根——广富林文化遗址的全新亮相，松江更是如虎添翼，似鹰展翅，其深厚的历史积淀和文化价值，对于上海的发展可谓意义不凡。

(作者系上海市工商行政管理局离休干部)





九华山纪游

□

钟为永

年轻时曾几度欲登九华山，因其山势峻险、高不可攀而未能成行。如今，到了望九之年、桑榆暮龄，终于实现平生心愿。契机顺缘，欣喜不已。

驱车前往合肥。一会儿，大巴驶上国道，雾气弥漫，天地一色，好在雾气稀薄，能见度不低。时隔不久，雾气散尽，阳光透过云层射出一道金光，不时云雾缭绕，时明时暗。一路上饱尝窗外田野风光。

大巴驶至九华山下，改乘中巴上山。山路陡峭，道路狭窄，司机却开得很快。直到高山仰止疑无路，我们才下车步行，上去一百多级石阶，便是祇园寺。位于九华街东北，插霄峰西麓。园寺为宫殿式民居式结合的寺院，布局格式曲折多变，殿

宇层层叠叠，高低错落，结构精巧，气宇轩昂。寺庙巧借松林溪流衬托，引人入胜。

我们一行因游人如织分批排队乘缆车上去，到达山顶还要上两百多级石阶。天气较热，汗流浹背，有点气喘吁吁，无限风光在险峰，我们鼓劲上到山顶。举目四望，奇峰突起，古木参天，苍茫浩渺，寥廓无垠。“自古九华云成海，海到尽头天

是岸。”顿时，天朗气清，倦意顿消，精神倍增。稍事休息，往南走一百多米，崖顶一巨石突兀，状如苍龙昂首，有壁立千仞之势，名晏坐岩。岩西有钟亭，亭西北有“龙女泉”，登岩鸟瞰，九华街尽收眼底。极目北眺，长江如练，横于天际。往南走，到百岁宫。百岁宫位于插霄峰摩天岭头，岭北有棋盘石、老虎洞等胜景。接着参观凤凰松。凤凰松在中闵园回龙桥畔，为九华山著名景观之一，松龄一千四百余年。古松造型奇特，松主干扁平翘首，如凤凰冠，两股枝干一高一低，状如凤尾，整个形态恰似凤凰展翅，有“天下第一松”之称。

归途中，大家兴高采烈，谈笑风生，但是天不作美，细雨霏霏。顿时，百感交集，思绪万千。其实，人生不需要太多的东西，只要有健康的身体，就能享受生命的乐趣，就能尝到攀登高山的欢愉。

（作者系上海师范大学离休干部）



百岁宫

世界长寿地区大排行

根据每年都会出版的一本《世界各国概况》的数据资料，美国中央情报局研究了世界各地的死亡证明书（上面详细记载了死者的种族、性别、死亡原因等），并对每个国家整体人口的平均寿命进行了估算。从世界范围的总人口来看，平均寿命为67.59岁。其中，以下这10个国家或地区的平均寿命列前10位。

第十名：意大利。平均预期寿命：81.86岁。地中海风格的饮食方案被认为能够降低各种疾病发作的可能性，橄榄油中的抗氧化剂和红酒（两种意大利人常见的饮食）能提高血液中高密度脂蛋白的含量，防止血液凝块。意大利人还喜欢用一些香料，如罗勒（紫苏）和大蒜来烹饪食物，盐分摄入量较少。

第九名：澳大利亚。平均预期寿命：81.90岁。澳大利亚人长寿的原因可以归结为几个因素：吸烟者和肥胖症人群的比例相对较低，国民的生活方式积极活跃。但也有专家认为：澳大利亚人过得太安逸舒适了，患肥胖症的比例正在稳步上升，因此会在未来的几年里降低其人均期望寿命。

第八名：香港。平均预期寿命：82.12岁。长寿部分原因要归因于其饮食习惯：米饭、蔬菜和豆腐是他们的主食，此外还有积极的生活方式。香港人中肥胖症患者的比例也较低，因此与肥胖相关的疾病（如糖尿病）发病率也较低。

第七名：格恩西岛。平均预期寿命：82.24岁。他们长寿的原因在于生活很富足，能够享受到高于平均水平的医疗保健服务，

而且所摄入食品的营养成分丰富。这个小岛的政府很开明，个人所得税率极低，工作薪水又高，生活水平普遍较优越。

第六名：安道尔共和国。平均预期寿命：82.50岁。这个国家居民长寿的原因很独特。首先，它的国土面积很小，得天独厚的自然环境让居民乐于享受户外生活。远足和滑雪是国民非常喜爱的两项运动。保养良好的公园草地上经常举办足球和橄榄球友谊赛，国民非常喜欢在户外呼吸新鲜空气，有助于缓解压力，降低高血压等心血管疾病的发作率。此外，这个国家全体公民的受教育程度较高，因此失业率极低，也就意味着绝大多数人能够享受高质量的医疗保健服务。

第五名：圣马力诺。平均预期寿命：83.07岁。像格恩西岛和安道尔一样，国民富有是该国长寿的因素之一。另一个因素要归因于这个国家的工作环境，人们并不是靠体力劳动来致富的。圣马力诺的主要工商业是银行业和旅游业，其国民大部分是在办公室中工作，降低了与繁重体力劳动相关的死亡发生率。

第四名：新加坡。平均预期寿命：83.75岁。当地居民的饮食以米饭和各种新鲜蔬菜为主，富含各种营养元素。新加坡还以环境整洁优美而闻名世界，素有“花园城市”之美称。政府为此制定了严格的法律，随意破坏公共环境者会被处以鞭刑。新加坡政府通过立法严格限制抽烟区域，保证居民呼吸到最清新的空气。

第三名：日本。平均预期寿命：83.91岁。日本人中肥胖症患者的比例仅有3.1%

口淡：口淡无味、饮食不香、食欲差，多是脾胃虚寒或脾虚失运。有时感冒的人也会出现口淡无味，是外来的风寒邪气影响了脾的功能，疏解感冒，口淡就痊愈了。

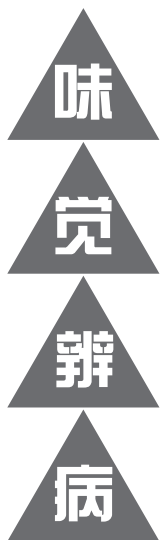
口腻：口中黏腻不爽，多伴有舌苔厚腻，是湿邪困脾。过食肥甘厚味（如肥肉、糖等）影响了脾胃消化功能，也会有口腻的感觉。口中黏腻时可多食薏米粥化湿醒脾。

口酸：因肝之味为酸，口酸大多反映消化不良或肝气犯胃。也有食积内停导致口中有酸腐味，服用助消化药物即可治愈。

口甜：指口中自觉有甜味，又称口甘，平时饮食不注意，损伤了脾胃功能，湿浊之气上泛，以致口中甜腻。糖尿病患者由于血糖增高，会觉得口中发甜。可多食苦味食物，如苦瓜、蒲公英等，或用泽兰、佩兰代茶

饮以燥湿化浊。

口苦：多为肝胆蓄热、胆气熏蒸所致。常见于急性炎症的患者，尤以肝胆病者为甚。可饮用苦丁茶来清热泄火。



口咸：是自觉口中有咸味，多见于久病肾虚。可用金匱肾气丸、知柏地黄丸、金锁固精丸等。

口（辛）腥：口辛不多见，多为腥味，常提示肺

病，常见于结核咳血或肺脓疡，宜到医院诊治。

口辣：口中有辛辣味，或舌体麻辣，是热觉与痛觉的综合感觉，多为肺热壅盛或胃火上攻所致。高血压、神经官能症、更年期综合征患者常有口辣的感觉。

口臭：若口中有臭气，是消化不良，胃中有宿食所致，宜用加味保和丸，或多食山楂以助消食。口臭还常见于胃中有火，口腔、牙龈肿痛者。

口香：当胰腺的胰岛素分泌功能受阻碍，人体血糖升高，致使唾液内糖量升高，似觉口中有清香的甜味。若自觉口香者，要警惕是否患了糖尿病，宜到医院检查。

口涩：多见于胆郁肝热或脾胃衰败患者，严重的神经官能症或上夜班后，因唾液腺分泌减少，也会出现口涩，另外各种癌症后期也有引起味觉苦涩的可能。

(美国为33.9%)，大部分原因要归结为日本人的饮食方式，他们以新鲜蔬菜、米饭和鱼肉为主食。鱼在日本人的日常生活中占有极为重要的地位，它富含欧米伽3脂肪酸，有助于血压水平正常，降低中风及心脏病的发病率。日本人喜欢散步，并且从不吃得太饱，也促进了他们长寿。

第二名：澳门。平均预期寿命：84.43岁。澳门人长寿的原因在某些程度上要归结为地区经济繁荣。政府会把收入的70%用于公共健康医疗事业，公民也就享受到了高水平的医疗服务，延长了寿命。此外，澳门的

旅游业也非常发达，居民的生活方式非常休闲。

第一名：摩纳哥。平均期望寿命：89.68岁。摩纳哥的国民生活非常富足，公民无需缴纳个人所得税，政府大量投资于公共卫生健康医疗机构，居民以地中海风格的饮食为主，降低了患上心血管疾病的风险。也有专家认为这个国家非常放松的环境氛围也有助于当地居民高寿。它位于地中海沿岸，空气清新，有助于减压，从而有助于提高免疫力和抵抗心血管疾病。也许它才是真正的“青春之泉”所在地。

长寿饮食12要则

长寿饮食说复杂也复杂，说简单也简单。平时只要注意12点，就能少生病、少受罪，为健康长寿打下基础。

1、数量少一点。老年人每日唾液的分泌量是年轻人的1/3，胃液的分泌量也下降为年轻时的1/5，因而稍一吃多，就会肚子胀、不消化。所以，老年人每一餐的进食量应比年轻时减少10%左右，同时要保证少食多餐。

2、质量好一点。膳食中的蛋白质对维持老年人机体正常代谢、增强机体抵抗力有重要作用。一般的老年人，每公斤体重需要1克蛋白质，应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。

3、蔬菜多一点。多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处，老年人每天都应吃不少于300克的蔬菜，以叶菜和深色蔬菜（如深绿色、红色、橘红色、紫色等）为主。

4、口味淡一点。老年人的味觉功能有所减退，常常是食而无味，总喜欢吃口味重的食物来增强食欲，这样无意中就增加了盐的摄入量。盐吃多了除了导致高血压外，还会加重肾脏的负担，可能降低口腔黏膜的屏障作用，增加感冒病毒在上呼吸道生存和扩散的概率。因此，老年人每天的食盐摄入量应控制在5克左右，同时要少吃酱肉和其他咸食。

5、品种杂一点。食物要荤素兼顾，粗细搭配，品种越杂越好。每天主副食品（不包括调味料）不应少于10种，最好能达到20种以上。

6、饭菜香一点。这里说的“香”，不是指多用盐、味精等调味料，而是适当往菜里多加些葱、姜、蒜等调料。人的五官是相通

的，可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失。闻着香喷喷的饭菜，老年人一定能胃口大开。

7、食物热一点。生冷食物多性寒，吃多了会影响脾胃的消化吸收，甚至造成损伤。因此，老年人要尽量避免吃生冷食物，尤其在严冬更要注意。

8、主食稀一点。把饭做成粥，不但软硬适口、容易消化，而且多具有健脾养胃、生津润燥的效果，对益寿延年有益。但老年人不能因此而顿顿喝粥，毕竟粥以水为主，“干货”较少。在胃容量相同的情况下，同体积的粥在营养上和馒头、米饭相差很多，长此以往，可能会营养不良。建议煮八宝粥、杂粮杂豆粥。

9、进食慢一点。细嚼慢咽易产生饱胀感，可防止吃得过多，使食物消化得更好。

10、早餐好一点。早餐应占全天总能量的30%~40%，质量及营养价值要高一些、精一些，不宜吃油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物。早餐包括主食（如馒头、饺子、面条、粥等）、动物性食物（如牛奶、鸡蛋、肉类等）以及蔬菜或水果。

11、晚餐早一点。“胃不和，夜不安”，晚餐吃得太晚，不仅影响睡眠，囤积能量，造成身体超重，而且容易引起尿路结石。老年人晚餐的最佳时间应在晚上六七点左右，而且应不吃或少吃夜宵。

12、喝水勤一点。老年人对口渴不敏感，很少主动喝水。往往等到口渴了才想起喝水，这时身体已经处于缺水状态了。中老年朋友要学会未渴先饮，每天按时主动饮水。尤其是晨起一杯温开水可润肠通便，睡前一杯温开水可降低血液粘稠度，减少心梗和脑卒中的发生。

有些运动不宜做

脑供血不足不宜倒退走 倒退走可缓解颈部、腰部的紧张状态，刺激腰部、上肢、下肢不经常活动的肌肉，锻炼小脑，增强平衡力。但脑供血不足的老人血管储备能力低，倒退走会加重心脑血管负担。

糖尿病不宜快跑 快跑可增强心肺功能，使体内储存的脂肪得到消耗。但糖尿病患者快跑时，因心率上升，交感神经系统兴奋，会刺激内分泌器官释放肾上腺素和去甲肾上腺素，并刺激肝糖原的分解，使血糖猛然升高。如果糖尿病患者经常处于血糖升高、波动的状态，更易损伤心、脑、肾等器官，出现并发症。

高血压不宜下蹲起立 下蹲起立可锻炼下肢不同位置的肌肉群，同时增强心脏供血能力，促进呼吸系统功能。但高血压患者下蹲时，会压迫腹部，限制呼吸肌的活动，使人不能进行足够深的呼吸，这样会造成血中氧气不足；并且肌肉血管收缩，会反射性地引起血压骤升。这对高血压患者来说，无异于火上浇油。另外，下蹲后突然快速起立，会使脑部的供血一过性减少，容易诱发缺血性脑中风。

骨质疏松不宜走鹅卵石路 足为人之根，是精气汇集的中心，又被称为人体的第二心脏。走鹅卵石路能刺激足部穴位，促进全身气血循环。但骨质疏松患者一般都伴有软组织退化和软骨退化，在鹅卵石路上走，会加剧病变部位磨损，造成膝关节肿胀和疼痛。另外，骨质疏松会使跟骨硬度降低，在坚硬不平的鹅卵石上行走，足底组织损伤会引起足底筋膜发炎，从而导致局部剧烈疼痛。

据报道，使用7天的菜板表面每平方厘米病菌多达20万个，对人们的健康是一个很大的威胁，因而使用菜板要经常消毒。常用的消毒方法有以下几种：

洗烫消毒法：先用硬刷和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净，然后再用开水冲洗1遍。

阳光消毒法：阳光中的紫外线有杀死细菌的作用，菜板不用时应放到太阳底下暴晒，这样不仅可以杀死细菌，而且可使菜板干燥，减少病菌繁殖。

撒盐消毒法：每次使用菜板后，都要用刀将板面的残渣刮净，每隔6~7天在板面上撒一层盐，这样既可杀菌，又可防止菜板干裂。

葱姜消毒：菜板用久了，会产生怪味。用生葱或生姜将案板擦几遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味就会消失。

醋消毒：切过鱼的菜板，只要洒上点醋，放在阳光下晒干，然后用清水冲洗，就不会有腥味。

不管采用哪种消毒方法，都应先把菜板洗净，才能取得最佳效果。

菜板简易消毒法

花甲习武

□ 陈太顺

在一般人看来，学武术是年轻人的事。而我已年过六旬，竟不知天高地厚学起武术来了，能学成吗？

我自幼喜欢武术，年轻时也曾跟别人学过一些拳路，由于工作学习忙，再加上家庭孩子的拖累，最终没有坚持下去，直到退休后有了时间，就拜武术界一位年轻朋友当老师。每天，就跟着他舞枪弄剑了。

初学武术，对我这个六十多岁的人来说可不是一件容易的事。单说压腿吧，按老师的要求必须将腿朝前伸直抬起，与腰成水平状态，这时小腿与膝盖疼痛难忍。但我心想，既然要习武，再疼再苦也要往下练，绝不能半途而废。额角的汗珠一颗一颗滚落在地上，湿了又干干了又湿，就这样，光压腿就练了一个多月，还算有成效。压腿只是初学武术训练中的一项，还有马步、仆步、歇步、踢腿和冲拳等，只有把这些基本动作学会并熟练掌握，方能进入到各个拳种和器械套路的学习。我在老师的耐心指教下，足足苦练了半年多。

功夫不负有心人。通过体能训练，我能蹦能跳，能蹿能翻，还可以连打十个难度较大的“外摆腿”。

我跟老师学的第一套拳是北方的长拳，套路中有蹿、扑、飞脚等几个难度大的动作，凭着我平时练就的功夫都迎刃而解了。接着，老师又教了我南派的南拳。老师告诉我，在武术界有“南拳北腿”之说，长拳和

南拳我各学一套，这样，南北武术算是都兼顾了。

这样，每天天不亮我就起床，踢腿弯腰先做准备活动，然后拉开架势进入套路。手眼身法步，一招一式练得认真，我在练中学、学中练，边练边领悟每个动作的寓意。行话说：“外练筋骨皮，内练一口气”。真是越练越有兴趣，越练越有长进。老师看我这般刻苦学习，对武术又如此痴迷，他又继续教我刀、枪、棍等器械套路，使我的武术技能上了一个新的台阶。

如今，我习武已有十年多了。我想，练武术不是为了争名夺利，更不是要出风头，而是为了增强自己的体质，使自己的晚年生活丰富多彩。

由于常年坚持武术运动，今年70多岁的我手脚麻利，走起路来虎虎生风，身上有使不完的劲。平日里在家里做做家务，带带孙辈，写写稿子，其乐无穷。儿女们都说：“这都是老爸练武术练出来的好身体，也是我们的福分啊！”



一九四九年下半年，我所在的49军奉命从湖南湘潭出发向广西。在进军来到桂林之前，军部前线战报的一位记者来到了我们连队，问指导员，连队在进军作战中有没有好人好事，指导员说我们有两件事，一件事是我们七班有一名新战士误拿了老百姓的一个饭勺，我们派三名战士将饭勺送回老百姓家。第二件事是七班战士邓发生将三大纪律八项注意的主要内容编成了一个顺口溜，用纸贴在全连每个战士的背包上，边进军边读唱。

事情的经过是这样的。在我们挺进广西之前，部队进行了全方位的动员和教育，要求全军严格遵守三大纪律八项注意，严格遵守当地人民的风俗习惯。我们49军工兵营跟随军部前进，经过三天的进军进入到了广西省全县大山区，一天我们连在一个山沟村庄宿营，第二天五点左右，连队开始捆草上门板。屋里屋外打扫得干干净净，每家老百姓的水缸都挑满水，用了老百姓的柴草、油盐、菜地里的菜，每个班要写上一个纸条，和一块银元放在老百姓的桌上，以示我军的严明纪律。吃完早饭后全连集合，连长做了简单动员，我们就向广西的省会桂林市挺进。当连队离开村庄三里左右时，连指导员下令部队暂停一下，通知各班排再好好地检查一下，

有没有误拿老百姓的东西，未写纸条和未放银元。经检查，发现三排七班新战士潘其中提的铁桶内，多出一个饭勺。班长洪殿福向排长作了汇报，排长向连长指导员

一个饭勺的故事

□
邓发生

作了汇报。因进军紧急，当时未作处理，指导员令七班派老战士王得禄、新战士潘其中和我将饭勺送至原驻地老百姓家，并写上道歉纸条“请你们谅解”。部队继续前进，经过80余里的进军，于下午五时左右到达广西全县一个山谷村庄宿营。晚饭后全连集合，连长对一天的急

行军作了点评，连指导员同意连长的点评，指导员很严肃地对大家说：“我们是中国共产党领导的人民军队，是人民的子弟兵，是为人民群众求解放的。毛泽东同志于一九四七年十月亲自修改了三大纪律八项注意，其中包括不拿群众一针一线。七班新战士潘其中误拿了老百姓的一个饭勺，如果我们不采取补救措施，将饭勺送回老百姓家，其后果将极其严重。”散会后，各班排作了认真讨论，问题出在我步枪组，我要承担一定的责任，新战士潘其中在全班作了检讨。

部队照常向广西桂林方向进军，在进军前我对班长建议，能否将三大纪律八项注意的有关内容编成一个顺口溜。班长同意我的建议，于是我就将三大纪律八项注意的有关内容编成为：“捆铺草，上门板”，“里里外外清洁水缸满。桌上放着纸条和银元。”我将24字的顺口溜写在纸条上，贴在每个战士的背包上，边进军边读唱，既了解了纪律的重要性，又学了文化，一举两得，后来发展到全连每个班人人都会背顺口溜。

三天后，军部前线战报见报了，表扬了我们在进军途中严守纪律和边进军边学文化。

（作者系松江区总工会离休干部）

减字木兰·咏藕

□ 鲁传熙

春光正好，出水嫩荷尖角翘。夏雨鸣蛙，叶满河塘池满花。
秋来风鲁，脱尽红衣心最苦。佳节人还，丝藕盈盘赏月圆。

庆中秋

□ 周无

离休干部一寿翁，
年逾九秩仍从容。
四世同堂天伦乐，
五福俱全好家风。

浦江秋月

□ 刘世禄

天高气爽晚风清，
两岸灯光耀眼明。
几片白云头上过，
一轮明月落江心。

中秋佳节

□ 李树人

月到中秋分外明，
山河万里喜盈盈。
倡廉反腐除邪恶，
处处神州伟业兴。

桂花

□ 瞿若

社园香桂扑迷来，
寒枝淑花红坠开。
身入此期心已醉，
中秋近月独徘徊。

秋韵

□ 胡树民

桂子飘香真醉人，
红枫点缀满园林。
天高云淡风光美，
秋意温馨暖我心。

秋雨夜思

□ 王经文

坐听秋雨夜难眠，
怀念亲朋倍觉亲。
祝愿盛世人长久，
共欢耄耋乐天年。

秋夜记怀

□ 金嗣水

清秋多凉意，
蛰蛰草丛鸣。
眉月柳梢挂，
明河玉宇横。
风移花影动，
月照故园情。
梦里村头树，
双亲扶杖迎。

江城子·学习焦裕禄

□ 袁钟

焦桐故事总难忘。意深长，荡迴肠。昔日兰考，风沙白茫茫。饥寒交困
乏生计。灶无粮，人逃荒。

今日绿荫笼小康。话沧桑，喜洋洋。焦公裕禄，情怀誉传扬。心系人民
唯无己，正能量，永留芳。