

S LAOGANBU GONGZUO  
HANGHAI

# 上海老干部工作



201410



# 图 文 传 真



▲ 9月3日，上海市社区老干部工作会议在青松城召开，市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍出席并讲话。  
(陈丹凤 摄)



▲ 日前，市交通委主任孙建平走访慰问老干部。  
(交通委 供稿)



▲ 9月2日，普陀区区委副书记、区长程向民向老干部通报区情。  
(普陀 供稿)



▲ 日前，青浦区区委副书记、区长赵惠琴向老干部通报区情。  
(青浦 供稿)

▼ 9月4日，市人民检察院党组书记、检察长陈旭向老干部通报检察工作。  
(检察院 供稿)

▼ 9月5日，宝钢集团公司董事长、党委书记徐乐江与老干部欢聚一堂，共迎中秋佳节。  
(宝钢 供稿)





# 宣传系统老干部摄影选



- |   |   |       |     |
|---|---|-------|-----|
|   | ① | 滨江新景  | 徐漪文 |
| 1 | 2 | 中国红   | 沈建中 |
|   | 3 | 底韵    | 许筱江 |
|   | 4 | 金色的山峰 | 黄玉琼 |
|   | 5 | 夜色申城  | 盛黎明 |









# 新中国邮政发行的国庆纪念邮票



图1



图2



图3



图4





图5



图6



图8



图7



图9



图10





图11



图12

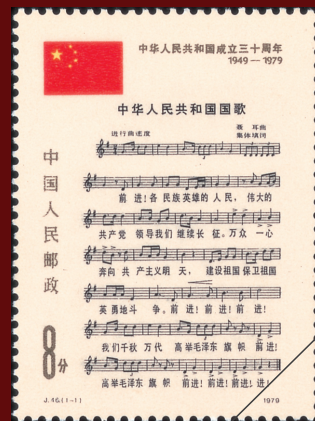


图14



图13



图15



图16



图17





图18



图19

图20



图20

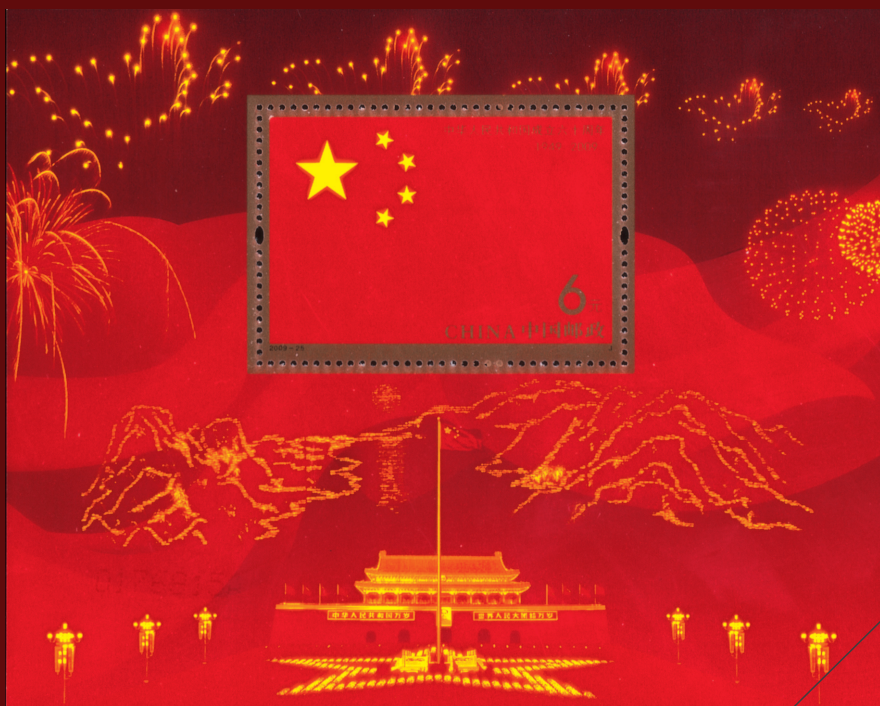


图21



图22



## 向美丽中国致敬

□ 李乃利

我举起右手向您致敬，  
眼里含满对原野辽阔的深情。  
昆仑巍峨，苍茫崇峻，  
长河奔流，夕阳掩映。  
美丽的中国，孕育那样多  
勃勃迸发的生命。

我举起右手向您致敬，  
眺望那天际飘来的白云。  
伸开双手承接吉祥的花絮，  
总想，去追寻青春生命里  
最动听的炫音。

我们用赤诚向您致敬，  
眼前的红旗镌刻着  
九十三载光辉路程，  
是这面红旗，昭示着信念。  
一路呐喊，一路奋争，  
志士的双臂——  
从来都是把这杆红旗高高举擎  
于是，我懂得了红旗的意义，

懂得了老一辈为什么苦口婆心。  
于是，我们懂得了中国的美丽，  
那是劫后平和的美丽与安宁。

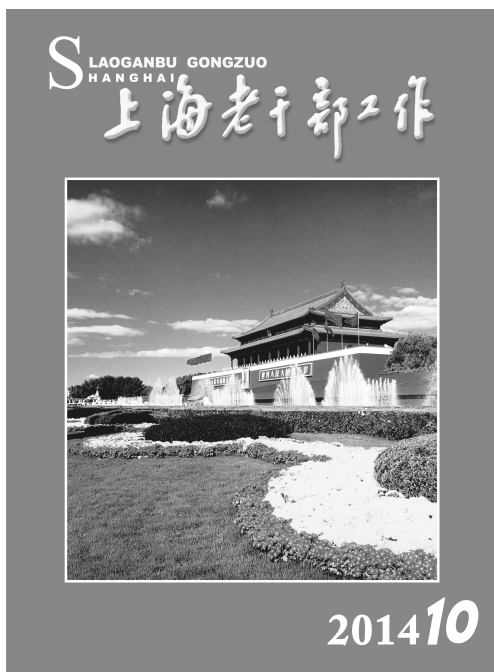
我带着憧憬向您致敬，  
功崇惟志，业广惟勤，  
我们用双手描绘晨曦朝霞  
青山插遍秋色霜后的枫林。

今天我们用歌声向您致敬，  
美丽的中国—亲爱的母亲，  
让我们向您述说那一片片的梦想，  
总是和祖国连在一起的命运。

我举起右手向您致敬，  
美丽的中国—慈爱的母亲，  
我们永远续唱您动人的歌曲，  
请您放心，请人民放心，  
向美丽中国、亲爱的母亲致敬！  
(作者系静安区老干部工作者)







SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

**编委会主任** 方莉萍  
**编委会副主任** 魏挺 杨飞云  
曲军  
**编委会委员** (以姓氏笔划为序)  
王伟伦 关键  
王玲 朱国忠  
陈慧琴 张家科  
范传伟 洪瑞霖  
龚怡 程建平

**总编** 王玲  
**执行主编** 黄泽晖  
**版面设计** 洪悦 陈丹凤

**主办** 中共上海市委老干部局  
**编辑** 《上海老干部工作》编辑部  
**电子信箱** /shlgbgz@126.com  
**刊期** /月刊  
**地址** /上海市岳阳路265号  
**邮编** /200031  
**传真** /(021) 64334955  
**编辑部电话** /(021) 64312232  
64371946x102、237、238  
**印刷** /中共上海市委办公厅文印中心  
**2014年第10期 总第326期**  
**上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号**

## 刊首

向美丽中国致敬 ..... 李乃利 (1)

## 本刊专稿

整合社会各方资源 推动上海社区老干部工作新发展 ..... 方莉萍 (4)

加大工作力度, 进一步做好社区老干部工作 ..... 高菊兰 (6)

立足实际 加强领导 积极组织老同志在社区发挥作用

..... 宝山区友谊路街道党工委 (7)

整合社区资源 创新养老模式 不断提升老干部幸福指数

..... 长宁区江苏路街道党工委 (8)

本市召开离退休干部“争当六大员, 共筑中国梦”主题活动推进会

..... 市委老干部局政治待遇处 (9)

本市召开社区老干部工作会议

..... 市委老干部局生活待遇处 (10)

## 庆祝新中国成立六十五周年

情怀中国梦 ..... 刘师 (10)

国歌号召我们居安思危向前进

..... 徐圣书 (11)

日记里的上海解放 ..... 马景山 (12)

新中国邮政发行的国庆节纪念邮票

..... 许恩浩 (14)

## 工作研究

实践群众路线 努力推动杨浦老干部工作的转型发展 ..... 杨浦区委老干部局 (15)

## 工作集锦

“东方艺术院建院二十周年艺术作品展”隆重揭幕 ..... 市老干部大学 (17)

虹口区委老干部局群众路线教育实践活动扎实有效 ..... 万俐俐 (17)

杨浦区教育局送微型党课进老同志家门

..... 张盛 (17)

闵行区开展爱心结对暑期活动

..... 张培平 (17)



# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

崇明县城桥镇桑榆志愿者宣讲团获评先进

..... 施振华 (17)

静安区老同志捐款百万设立帮困助学基金

..... 静 教 (18)

嘉定区老同志沈志浩举办家庭农耕文化展

..... 徐 宏 (18)

长宁区老干部吴昭崇家庭入选首届全国“书香之家” .....

周 老 (18)

## 金秋颂歌

九旬老党员夫妇爱心援藏

..... 湖南社区老干部科 (19)

## 人物专访

其心之所善 九死犹未悔

..... 汪昱卿 李 琳 (20)

## 今日点击

开国第一宴 .....

王梦悦 (23)

晒晒开国领袖们的工资 .....

震 江 (25)

## 热点聚焦

志愿军中的女军人 .....

韦德锐 (27)

## 工作者之歌

我想和你一起慢慢变老 .....

杨冬旭 (28)

## 情满人间

买蟹受骗记 .....

陈月芹 (30)

家庭医生 .....

钱红春 (31)

寻访记 .....

禾 火 (32)

## 学习之窗

认识和践行社会主义核心价值观

..... 程云曙 (33)

## 七彩长廊

退休生活的“三大工程” .....

任焮越 (34)

## 上海阳台

坐划子摆渡 .....

陈太顺 (35)

## 谈天说地

有感于老人圆了“大学梦”

..... 缪 迅 (36)

知足者寿自高 .....

郁建民 (37)

## 畅游天下

寻觅已消逝的旧上海 .....

蔡 理 (38)

古城丽江 .....

张大林 (39)

## 知识卡片

用药学问不可不知 .....

(40)

人体趣闻 .....

(41)

## 养生之道

这些胃肠药适宜饭前服 .....

(41)

## 饮食保健

食物的颜色与健康 .....

(42)

## 生活之友

用好你家的冰箱 .....

(43)

药膏不是涂得越厚越好 .....

(43)

简法识别药品是否失效 .....

(44)

## 世界老人

西班牙力求老有所养 .....

(44)

## 心理导航

晚年学会十个“放” .....

(45)

## 闲情雅趣

太极拳养生有道 .....

李哲寅 (46)

## 激情岁月

跟随我四十五年的三棱针

..... 叶惠麟 (47)

艺林漫步 .....

云 农等 (48)

封面：祖国万岁

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：万里长城

俞瑞强 摄



## 整合社会各方资源

## 推动上海社区老干部工作新发展

——在二〇一四年上海市社区老干部工作会议上的讲话

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍



路，在全市离退休干部中开展了“争当六大员”的主题活动。选择21个社区（街道）开展了工作试点，加强分类指导，较好地推进了工作发展。另一方面，积极开展“关工委”三年基层建设年活动。全市社区关工委和楼组关工委数量分别比2011年增加63%和167%，参加的老同志增加40%。组织开展“三年基层建设年”评选表彰活动，161家单位分别被评为市优秀组织奖和先进集体，其中32家单位受到中央关工委表彰。召开“上海市关工委基层工作年总结表彰会”，市委领导高度重视，时任市委常委、组织部长、市关工委主任应勇到会并作重要讲话。

2、继续深入开展“争当六大员，共筑中国梦”主题活动。把组织老同志在社区开展“争当六大员，共筑中国梦”主题活动，作为老同志发挥作用的主要形式，几年来，在各区县和试点街道、镇的努力下，取得了一定的成效。

3、着力推进“敬老爱老助老”主题活动。今年我们着力在本市老干部工作系统中开展“敬老爱老助老”活动，旨在宣传“孝亲敬老”典型、进一步促进家庭在老干部养老中的基础作用。

4、及时总结并推进专业应急维修服务进离休干部家庭工作。2013年是我局和市房管部门开展专业应急维修服务进离休干部家庭工作的第二年，据统计，2013年全年共有约6600户离休干部家庭接受了应急维修服

首先请允许我代表市委组织部、市委老干部局和出席今天会议的有关部门领导，向在座的各位同志表示衷心的感谢！并通过你们向全市关心、支持和参与社区老干部工作的，特别是在社区、居委会、社区卫生服务中心等一线岗位长期为离休干部服务的同志们表示深深的感谢！

今天会议的主题是：整合社会各方资源，推动上海社区老干部工作新发展。我就今天会议的主题讲两方面的内容。

#### 一、总结2013年至今的社区老干部工作

1、积极探索离退休干部发挥作用的新途径。一方面，按照“整体推开、试点先行、总结经验、宣传典型、逐步推进”的思



务。2013年，还就深化和拓展离休干部房屋应急维修服务工作内容，变应急维修为预防服务、延伸服务等问题与市建交工作党委、市房管局联合召开了房屋应急维修进离休干部家庭工作交流会，共商对策，提出工作具体措施。

今年，老干部局联合市建交委、市房管局等相关部门，将一些好的做法和经验在行业内予以推广，形成并强化示范和辐射效应。

5、着力推进离休干部社区医疗保健工作。一方面，依托社区卫生服务中心开展的“一门式”诊室、“一条龙”服务，继续做好离休干部社区医疗保健工作，配合卫生部门家庭医生制度的推广，发挥家庭保健医生作用，增强广大离休干部自我保健意识。

6、着力推进离休干部社区居家养老服务工作。今年继续协调区域内社会性、公益性的优质助老服务组织或机构来共同拓展离休干部居家养老服务渠道、丰富服务内容、完善服务方式，为老同志提供质量更好、针对性更强的各类服务，逐步建立“以政府为主导、社区为依托、民间服务组织为实体、社会各界广泛参与”的居家养老模式。

7、着力推进离退休干部社区精神文化建设。2013年合力举办以“参与、交流、健康、快乐”为主题的老干部文化艺术节，79家单位、3000多位离退休干部直接参加，参与的老同志达15000多人次。今年以“健康成就梦想”为主题开展全市老干部文化健身系列活动，截至目前，共有3000多位老同志直接参与。今年还启动了新一轮“达标、示范”老干部活动中心（室）创建工作，进一步完善创建内容，鼓励更多的单位加强离退休干部的社区学习活动阵地建设，继续发挥好老干部活动区域联合体的作用，多渠道、多层次地组织离退休干部开展丰富多彩的活动。

8、不断总结经验做法，推进社区老干部工作整体发展。召开了全市社区老干部工

作暨“四个就近”15周年总结交流会，编辑出版《回顾与总结——上海市社区老干部工作暨“四个就近”15年工作集锦》，为推进社区老干部工作持续、规范、有效发展，进一步夯实基础。

## 二、继续推进2014年社区老干部工作

1、切实加强领导，融入社区党建大格局。近年来，各级党政领导对做好社区老干部工作重要性的认识不断提高，上下结合、条块联动、合力推进老干部工作的模式逐步成熟，各级党委和老干部工作部门一定要继续高度重视，不断加强工作领导，积极推动社区老干部工作融入党建大格局，提升社区老干部工作水平。

2、切实加强资源整合，融入社区建设大格局。要有合力推进工作的思维意识，要有“借势借力借平台”、有效整合利用资源的方式。老干部作为特殊的老年人群，对晚年生活的需求和社会老人有很大的共性，老干部工作部门有责任、有义务整合利用社会资源，在不断丰富为老干部服务内容的同时，提高老同志对我们工作的满意度。

3、切实加强指导，提升整体工作队伍服务水平。目前，全市参与社区老干部服务的工作队伍在不断壮大。为老干部服务的不仅有社区专职社区老干部工作者，全社区都在为老干部服务，形成了很好的氛围。比如社工、义工、来自民政和法律等系统的助老员、社区家庭医生、专业咨询人员等，他们做了大量艰苦细致且卓有成效的工作，受到老干部的充分信任和肯定，也成为我们社区老干部工作者队伍中不可缺少的重要组成部分。下一步，我们要在市、区各有关职能部门的指导下，组织和引导各级老干部工作部门，针对不同的工作者进行量体裁衣的培训和指导，通过规范工作程序、丰富工作内容、提升服务质量，充分发挥好他们的作用，不断提升社区老干部工作的整体服务水平。

（讲话本刊作了删节）



# 加大工作力度， 进一步做好社区老干部工作

□ 上海市民政局巡视员 高菊兰

多年来，我们在社区为老服务工作中一直把老干部服务工作纳入整个养老服务体系建设，作为整个工作的重中之重。

## 一、应对人口深度老龄化，当前本市正在加快养老服务体系建设的

上海是人口老龄化程度最高的特大型城市。到2013年底，上海60周岁及以上老年人口已占户籍人口的27.1%。这么多年来，市委、市政府非常重视，把养老服务实事列入市政府实事项目，制定了十一五、十二五规划，提出了“9073”上海养老服务格

局。制定了《上海市人民政府关于进一步加快发展养老服务业推进社会养老体系建设的实施意见》，各项工作正在有序推进。

## 二、加大工作力度，进一步做好社区老干部工作

1、要进一步把老干部养老需求融入到完善本地区养老服务事业中去。上海正在进行老年宜居社区建设，今年已经在40个社区开展试点工作，希望到2020年末把试点成果推广到全市，进一步提升老年人在社区生活的宜居程度。加强老年宜居社区建设，一是逐步构建一个枢纽式的为老服务综合平台，依托社区服务网络，统筹社区服务资源，为老年人提供“一站式”服务；二是完善一批为老服务设施和项目，综合考虑老年人的各类需求，提供生活照料、医疗护理、精神慰藉、文体娱乐、紧急援助等各项服务；三是培育一批为老服务社会组织 and 队伍。加大对志愿者团队、基层老年协会等的扶持，争取产生一批带动力强的龙头企业和大批富有创新活力的中小企业和社会组织，增加养老服务职业的吸引力；四是建立一个信息平台。运用互联网、物联网等技术，建立有利于集成市场和社会资源、促进供需对接的科技助老信息平台；五是积极营造尊老、敬老、助老的社会氛围。要开展形式多



样、内容丰富的敬老活动，鼓励老年人参加积极健康向上的社团组织、文体体育团队等。

2、要在加大公共服务供给，推进公共服务均等化的过程中，让老干部优先、优质地感受到党和政府的关怀。目前，我们正在推进社区居家养老服务设施建设。社区老年人日间照料中心和助餐点设施将分片区布点，老年人集聚度较高的地区打造10-15分钟服务圈。老年活动室设施将加快升级改造。同时，对新建社区的老年活动室进一步合理布点。大力推动养老服务设施与医疗卫生服务设施综合设置或邻近设置，促进医养结合。

3、要鼓励和吸纳老干部参与社会、社区建设，为发挥老干部优势作用创造条件。各居村委在社区建设中，要继续组织有能力、有热情、有意愿的老干部为和谐社区建设建言献策；要充分利用老干部密切联系群众的优势，使老干部成为居民群众与居村委联系的桥梁纽带。



# 立足实际 加强领导 积极组织老同志在社区发挥作用

□ 宝山区友谊路街道党工委

友谊路街道党工委近年来积极开展“争当六大员”活动，促进社区建设。

## 一、抓学习，广动员，老干部逐步融入社区愿发挥作用

一是领导重视，统筹安排。街道党工委把“争当六大员”工作纳入社区党建整体格局中统筹安排，协同推进。街道指导各居民区党组织按照各个不同时期主题，相继开展了“学习十八大，争当六大员”和“争当六大员、共筑中国梦”等一系列活动。

二是上门走访，广泛动员。各居民区党组织通过上门走访、谈心座谈等方式，积极动员离退休干部特别是有一技之长的离退休干部参与到社区各项活动中来，为社区居民提供方便。

三是加强学习，提高认识。党工委坚持组织离退休干部召开座谈会、通报会和学习活动，让他们了解社区工作实情，增进他们对社区的认同。使老同志们认识到：六大员人人可以当，个个可以实践。

## 二、拓思路，搭平台，老干部积极参与社区有用武之地

一是市民宣讲团，让十八大精神入耳入脑。友谊路街道理论宣讲团有一百多名成员，其中绝大部分是退休干部。在党的十八大和党的群众路线教育实践活动宣传活动中，友谊路街道理论宣讲团有计划、有步骤、有目的地使宣讲活动进机关、进小区、进商务楼宇，共组织宣讲近百场，参与党员群众有数千人次。

二是社区关工委，让青少年健康成长。

街道和各居民区层面都建立健全了关工组织，活动经常化，工作富有成效。社区关工委曾多次受到全国、市、区有关部门的表彰。老干部采用“身边人说身边事教育身边人”的方法，加强社区青少年的爱国主义教育和法制教育。

三是居委议事会，让居民区民主自治。为了实现居民自治，街道各居民区分别成立了议事会或自治小组，规划、协调、决策小区的事务。许多离退休干部被聘请为议事会成员，参与小区管理工作。

## 三、重意愿，显身手，老干部渐渐喜欢社区能发挥特长

一是发挥特长，大显身手。街道和各居民区党组织积极引导老同志发挥作用，承担小区学习辅导、小区志愿服务等。

二是适宜适度，力所能及。街道广大老同志“适宜、适度、适时，力所能及”能够尽己所能，积极参与活动。

三是树立典型，宣传表彰。社区党工委和各居民区党组织大力宣传老同志和基层党组织先进事迹，并在“七一”前夕，进行表彰。

## 四、树榜样，见成效，“六大员”活动促进社区各项建设

街道把“六大员”活动融入社区大党建中协同推进，促进社区党建顺利开展。离退休干部作为居民区各项活动的骨干力量，促进了党员志愿者队伍的健康发展。老干部和党员志愿者共同发挥作用，教育带动了居民群众，促进社区精神文明建设。



# 整合社区资源 创新养老模式

## 不断提升老干部幸福指数

□ 长宁区江苏路街道党工委

近几年来,江苏路街道党工委在推进长宁幸福养老体系建设中,从专业化、网络化、个性化角度,主动整合涉老资源,积极创新养老模式,让老同志在江苏路社区安享幸福晚年。

### 一、整合社会资源,提供专业化服务

我们针对老同志“高龄养老”的现实需求,注重整合社区养老资源,为老同志提供专业化服务,着重做了两个方面的工作。一方面,挑选优质的养老机构。街道在对辖区养老机构进行调查摸底的基础上,按“服务项目、服务质量、服务措施”等方面进行筛选,确定了多家家政服务公司,如颐家老年服务公司、锦辉物业公司等作为老同志的定向服务商,为老同志提供物业、家政和机构养老服务。并要求这些公司在为老同志服务中,提供优先、优质、优惠的养老服务。另一方面,引导老同志树立现代养老理念。工作中,我们主要采取了“请进来”与“走出去”的办法加强宣传引导,倡导老同志通过现代的、专业的养老生活方式,提高幸福指

数。请进来,就是请相关公司到社区向老同志宣讲现代养老理念、介绍服务内容;走出去,就是组织部分老同志到养老机构亲身体验现代养老模式。

### 二、整合数字资源,提供网络化服务

随着长宁“国际城区”建设的深入推进,为我们向老同志提供网络化服务奠定了基础。我们创建的“江苏社区网上生活服务中心”平台成为老同志社区养老的有力支撑。网上平台有27个服务实体、12个专业社工站和204位志愿者,可提供9个大类93个小型的服务项目。老同志有需求,只要打52389200热线电话,就可得到“全方位、全天候、全覆盖、零距离”的服务。

### 三、整合文化资源,提供文化养老服务

街道注重加强社区文化建设与整合市、区文化单位资源相结合,为老同志创造文化养老条件,丰富老干部精神文化生活。一是街道在场地资源十分有限的情况下,建立街道文化中心,为老年群体开展大众文化文体

活动提供了平台。同时,利用各居民点的活动室、图书室、聊天室、老年人之家等为老同志提供阅读、交流等场所。二是利用驻在辖区内的区老年(老干部)大学、工人文化宫等文化教育单位,为老同志提供学习、活动资源,使老有所学得到有效保障。三是就近建立学习小组。我们在原有支部的基础上,在老同志居住地建立了11个社区老干部学习小组,定期开展学习。在老同志居住集中的楼宇建立了楼宇党支部。四是以志愿者工作室为平台,积极引导和鼓励老干部根据自愿量力的原则,发挥自身优势参与社区管理,特别是在加强社区党建、创建文明城区、关心教育下一代等方面发挥积极作用。

### 四、整合志愿者资源,提供个性化服务

江苏路街道在创新社会管理工作中,建立了以志愿者为主体的居民自治组织——志愿者工作室。工作室以为老同志提供个性化服务作为重要内容,做到了服务内容丰富、个性突出、形式多样。



# 本市召开离退休干部 “争当六大员，共筑中国梦”主题活动推进会

□ 市委老干部局政治待遇处

9月16日，市委老干部局在青松城召开了“争当六大员，共筑中国梦”主题活动推进会。市委老干部局巡视员魏挺到会并讲话，市委老干部局副局长王伟伦主持会议。会上，嘉定区委老干部局、浦东新区塘桥社区（街道）、长宁区江苏路社区（街道）、闸北区临汾社区（街道）、普陀区长风社区（街道）、杨浦区四平路社区（街道）、黄浦区打浦桥社区（街道）等7单位介绍了工作，另有15个试点单位作了书面交流。各区县、大口党委老干部工作部门分管领导和相关工作部门负责人同志以及全市43家开展主题活动试点工作的街道（镇）的党（工）委分管领导和工作部门的同志近150余人出席会议。

会议分析认为，近年来，各区县老干部局和试点街道（镇）按照“整体推开、试点先行、总结经验、宣传典型、逐步推进”的总体思路，循序渐进地开展“争当六大员”活动，认真抓好工作落实，工作发展态势比较良好，试点工作推进比较顺利，形成了一批有特色的工作，活动取得了一定的成效。

会议指出，目前主题活动虽然取得了初步成效，但还存在一些薄弱环节：如，工作发展不够平衡，有的单位工作推进力度不够大；动员发动还不充分，退休干部参与面还不够广泛；活动载体还不丰富，“六大员”活动与社区工作结合还不够紧密等等。

会议强调，开展“争当六大员”主题活动涉及面广、参与人数多、组织工作较复杂，需要我们共同探索实践，走出一条具有上海特色的离退休干部在社区发挥作用的新路子。一是要充分认识“争当六大员”工作的重要性和必要性。组织老同志在社区开展“争当六大员”活动既是加强社区建设的需要、创新社会管理的需要，同时也是加强离退休干部队伍建设的需要。二是要真正把“争当六大员”作为一项重要工作来抓。区县老干部局要把这项工作作为份内职责，加强工作指导，做到有计划、有目标、有要求、有推进。街道（镇）可将其纳入区域化党建的重要内容，把主题活动与社区工作有机对接。三是要不断创新“争当六大员”活动载体。要根据社区的需要和老同志的意愿，搭建适合老同志参与的活动载体。既要利用好原有的工作平台，又要根据形势任务的变化在社区综合治理、基层政权建设、区域化党建、社区文化建设等方面不断创新工作载体，为老同志在社区发挥作用创造条件。四是加强对“争当六大员”工作的研究。组织开展这项工作，没有现成的经验可以借鉴，各区县老干部局要深入基层，加强调查，及时研究解决工作中遇到的难点问题，总结经验做法，并逐步扩大工作试点，推进工作稳步发展。

（执笔：刘虾冠）



整合资源 推动上海社区老干部工作新发展

## 本市召开社区老干部工作会议

9月3日，市委老干部局在青松城召开2014年上海市社区老干部工作会议。市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍出席会议并讲话（全文另发）。市民政局巡视员高菊兰就进一步把老干部养老需求融入到完善本地区养老服务事业中去，做好社区老干部工作提出要求（摘要另发）。会议由市卫生和计划生育委员会党委副书记邬惊雷主

持。

会上，宝山区友谊路社区、长宁区江苏路社区、上海南房集团应急维修中心、虹口区广中社区卫生服务中心、上海铁路局老干部部等五家单位进行了交流发言。本市有关部门和部分街道、居民区负责同志等400余人参加了会议。

（市委老干部局生活待遇处）

中国梦是每个中国人实现中华民族伟大复兴的梦，要实现伟大复兴又是一项光荣艰巨的事业，还会面临许多困难和挑战，需要我们高举中国特色社会主义旗帜坚定不移走社会主义道路，理想信念不动摇，共同团结实干，开拓创新，攻克艰险、顽强奋斗。还需要一代又一代的中国人民去共同努力，我们中华儿女有责任为实现中国梦而作出应有的努力，并把个人与国家的梦想紧密联系起来，期望美好的梦想早日到来。

我也曾想在绚丽的晚霞中能够再多作一些贡献，这是我的梦想。因此在离休以后，我在教育岗位上又干了十四年，我的梦想就是：

五十余年事教坛，  
许身孺子不偷闲，  
衣带紧缩神不倦，  
梦想良才满人间。

英国的萧伯纳曾经说过：六十岁以后，才是真正的人生。人的后半生幸福是建立在我们对这个世界更了解的基础上。青年和中年时代走过的道路曲折而复杂，有时让人迷

## 情怀中国梦

□ 刘 师

惘，对党的理想与信念也甚为肤浅，只是想在全国解放后人民能安居乐业；在建设年代又想能使人民摆脱贫穷，到了现今我国人民以踏踏实实脚步走向光辉壮丽的年代，我这个鬓发成霜的老人，对共产主义事业的理想也更为坚定，也更加深刻地理解我国走社会主义道路的含义，中国梦不仅造福我国人民，也是造福于世界的梦。

我老了，在日常生活中不计较，不责备，虽有烦恼事自己调节，把烦化为乐，把忧转为喜，在淡泊宁静生活中，我梦想我所熟悉的和不熟悉的人生活更美好，品德高尚，文化优良，成为社会良好风气的见证人。

（作者系虹口区老干部管理服务中心离休干部）



## 国歌号召我们居安思危向前进

□ 徐圣书

距离上海电力学院不远的杨浦区荆州路151号，有一幢名为《国歌展示馆》的建筑，这座肩负着“国家国防教育示范基地”、“全国科普教育基地”、“上海市爱国主义教育基地”、“上海廉政教育基地”等重任的展示馆，给每一位参观者留下了深刻印象，更勾起我久远的回忆。

我出生于1925年。那时候的中国国无宁日，民不聊生。6岁那一年，日军炮轰沈阳，爆发了震惊中外的“9·18”事变。四个月后，日军占领了东三省，几千万中国人陷入水深火

热之中。此后，《松花江上》、《毕业歌》等一批抗日救国歌曲迅速在全国传唱。1935年，上海电通公司在杨浦区荆州路制作了影片《风云儿女》，由田汉作词、聂耳谱曲的主题曲《义勇军进行曲》诞生了。影片上映后，引发社会各界的强烈反响，《义勇军进行曲》很快唱响中华大地，成为中国人民的抗日战歌，成为反抗帝国主义侵略、争取民族独立解放的战斗号角。当我们高唱“起来！不愿做奴隶的人们！把我们的血肉，筑成我们新的长城”，“中华民族到了最危险的时候，每个人被迫着发出最后的吼声”时，便会热血沸腾，义愤填膺，豪情满怀，充满力量。可以说，以《义勇军进行曲》为代表的抗战歌曲，点燃了我们那一代青年人心中爱国热情，鼓舞着无数中华儿女为了民族独立和人民解放而抛头颅洒热血。

全国人民在中国共产党的领导下，经过长期艰苦奋斗，付出了巨大牺牲，终于打败了日本帝国主义，取得了解放战争的伟大胜利，成立了中华人民共和国。这首激昂、奋进又寓意深刻的《义勇军进行曲》便被推选为国歌，传唱至今。

《国歌展示馆》是在拍

摄影片《风云儿女》的电通影业公司的原址附近建设的，展示馆建筑面积1450平方米，全馆以国歌纪念馆为依托，以爱国主义为基调，以国歌故事为主线，以声音效果为重点，通过实物陈列、场景再现和多媒体互动等，全面展示了国歌的诞生、传播及其深远影响。

我们的国歌是一首战斗的歌，是一面前进的旗帜；我们的国歌是国魂、民族魂、军魂，是我们的力量源泉。“把我们的血肉，筑成我们新的长城”，亲爱的同学们，去《国歌展示馆》看看吧，用你们的青春激情去感悟国歌的豪壮和魅力吧。你们听，这无比激昂的歌声，正激励十三亿中国人民为争取“中国梦”的实现而前进，前进，前进，进。

（作者系上海电力学院离休干部）

中华人民共和国国歌  
义勇军进行曲





# 日记里的上海解放

□ 马景山



本文作者年轻照

编者按：65年前，马景山作为中国人民解放军第25军的一名团级指挥员，参加了解放上海的战役，并用日记记录了上海解放前后的一些经历。我们从中节选了几篇。让我们跟随他的日记走进上海鲜活的1949，感悟来自人民解放军的精神力量。

我们从节选了几篇。让我们跟随他的日记走进上海鲜活的1949，感悟来自人民解放军的精神力量。

1949年5月24日 于横石桥

为了完成解放大上海的光荣任务……午饭饭后，与陈钊同志去柳行镇看敌人工事构筑。这一带地区沿公路两侧约十里路的房屋、村居全被国民党匪拆得干干净净，茅屋都不准留下一间。这里群众对我们很热情，但我们也很了解人民的痛苦，我们在内心中愿以英勇的作战，歼灭上海守敌，为他们报仇，这些人民简直高兴极了。

我们又继续向前进，在镇的西边看见了我们220团连、排、班长和222团的一营，他们正在详细察看敌人的工事构筑和部署组成，以此研究对敌攻击的战术打法。

5. 24. 于横石桥。  
为完成这次解放大上海的光荣任务，本人于3日便在横桥和完成油口的工作任务和作战的战术上修改一些意见或打法作参考。于午饭饭后，与陈钊同志去柳行镇看敌人工事构筑。我们俩沿着平庄口的15公里宽的木栅地，到达了柳行镇一带地区。这一带地区沿公路两侧约十里路的房屋村居全被国民党匪拆得干干净净，茅屋都不准留下一间。这些群众对我们

1949年5月29日 于上海市闵行路

解放上海的任务已顺利完成，又接受了新的任务……去解放长江门户崇明岛。我奉命去吴淞前方指挥所。下午五时许，到达上海外滩船泊招商第二码头。虽然是刚解放后的第二天，但电车、公共汽车都照常营业行驶。

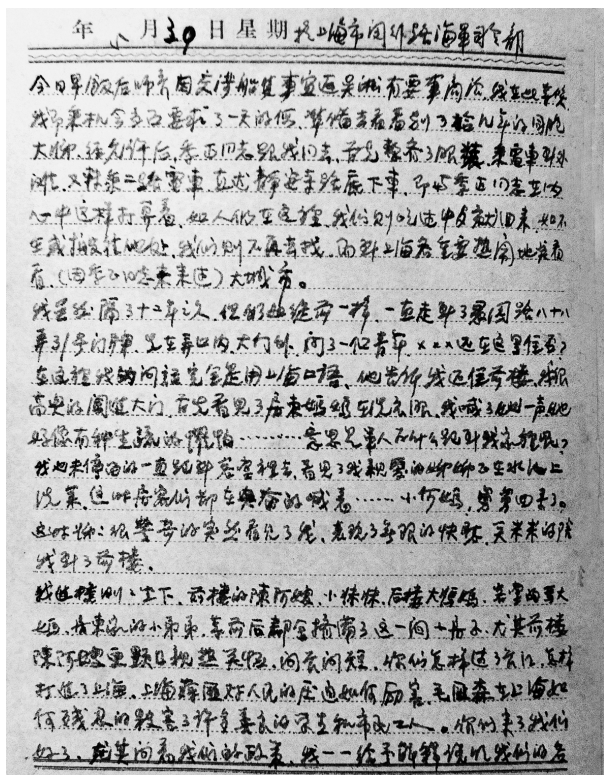
由于我们来时仓促，没有带粮票，两餐没有吃饭了，真是有点饿急了，我们很想拿钱买点东西吃，但岸上警备部队为了维持城市纪律和我军严肃之军容而不许我买，我也就劝大家遵守警备部队的规定，没有买。

又等了很久，林正同志开来一辆美式大卡车把我们接到刚成立的人民海军司令部。暂住闵行路库房楼上，铺麻包盖麻包，还睡在地板上，这些我们都克服了，这也是我们的艰苦本质。不管如何，总算有了地方睡觉，有了铺盖，很痛快地睡到了天大亮。这是到上海的第一天。

1949年5月30日

于上海市闵行路海军司令部

虽然隔了12年之久，但感觉仍如从前一样，我一直走到了愚园路88弄31号门牌。我高兴地闯进大门，首先看见了房东妈妈在洗衣服，我喊了她一声，她好像有种生疏的惧怕，意思是军人为什么跑到我家里呢？我也未停留地一直跑到客堂里去，看见了我亲爱的姐姐正在水池上洗菜。这时房客们都在兴奋地喊着：“小何妈，舅舅回来了。”姐姐很惊奇地看见了我，表现了无限的快慰，笑眯眯地陪我到前楼。我进楼刚刚坐



下，前楼的陈阿嫂、小妹妹，后楼大妈妈，客堂的马大妈，房东家的小弟弟等，前后邻居挤满了这间小屋子，问长问短：你们怎样过了长江，怎样打进了上海，上海蒋匪对人民的压迫怎样厉害，毛匪森在上海如何残忍地杀害了许多善良的学生和市民工人。你们来了我们好了，尤其询问我们的政策，我一一给予解释，说明我们的各种政策和我解放军的严明纪律，把过去对我们污蔑的宣传揭发了。因我们都是老熟人，大家更相信我的解说，都异口同声地赞扬人民解放军的光荣伟大，真是好极了。

大家都说我老了，离开上海时是小孩子，现在却成了个小老头了。很对，这十多年东奔西走、南上北下，连续行动不断地与敌人战斗着，日夜行军，真是风雨雪月，饱一餐饿一顿，苍老是一个必然的现象了。

1949年5月31日 于闵行路口

在休息的时候，我忽然想起了我们为革命为党而共甘苦同患难的已牺牲的老战友王铁夫，他的家庭住址我是时刻的记在心中——上海宁波路70号福源钱庄。我为了革

命之爱，战友之情，写了一信，化了50元人民币请三轮车夫代为送去。果然下午晚饭前王铁夫同志的哥哥王光耀来到我这里，我如实地将王铁夫同志光荣为党为人民牺牲的情况告知了他，得知铁夫同志的妻子、儿女三人和父亲都还在，我表达了其为人民而奋斗牺牲的精神，是万分光荣的，将要受到人民政府的优待等意思。

1949年6月19日 于昆山城南关

邓政委要我去上海归还冠中公司的汽油。吃过中饭，派了一个通讯员，带了五加仑汽油至火车站，乘军用车，直开上海北站，于下午2时许到达上海麦根路火车站。自己与通讯员二人推了五加仑汽油，沿马路左边走了约四里路时光，才到了电车站，登上车，乘到先施公司下车，再乘法商电车至外滩金利源码头，下车后即去找冠中公司。经再三询问，该公司不在本处，而移至苏州河北、天后宫桥一带，我们又乘电车到外白渡桥，沿苏州河北岸一直抬着五加仑油走到冠中公司，将汽油归还。公司负责人有点惊奇钦佩的态度，表示很佩服解放军的纪律严明，是真正爱护人民的军队，因此也对我们很热爱和照顾。

1949年6月20日

于上海南市、北站、昆山城

12时到达昆山南站，又将汽油桶送还南关商家。下午又乘车随同部队到达丹阳车站，天已10时许了，宿营于城南大街一家蜡烛店号内。店主从别处借了两床被单给我们盖，我们即付给租费人民币100元，店主再三不收，我们硬叫他收下，因为我们盖了被应该给钱。



本文作者年轻照



## 新中国邮政发行的国庆节纪念邮票

□ 许恩浩

1949年10月1日，在中国历史上是划时代的一天。全国人民无比兴奋地庆祝人民共和国的誕生日。65年来发行的纪念邮票反映了我国各条战线上的伟大成就，深得我国各族人民的喜爱。（见封三至封底彩页）。

1、1950年7月1日发行纪4“中华人民共和国开国纪念”邮票，全套4枚（图1）。

2、1950年10月1日发行纪6“中华人民共和国开国一周年纪念”邮票，全套5枚（图2）。

3、1959年9月28日发行纪67“中华人民共和国成立十周年（第一组）”纪念邮票，全套3枚（图3）。

4、1959年10月1日发行纪68“中华人民共和国成立十周年（第二组）”纪念邮票，全套4枚，面值为4分、8分、10分、20分（图4）。

5、1959年10月1日发行纪69“中华人民共和国成立十周年（第三组）”纪念邮票，全套8枚（图5）。

6、1959年10月1日发行纪70“中华人民共和国成立十周年（第四组）”纪念邮票（图6）。

7、1959年10月1日发行纪71“中华人民共和国成立十周年（第五组）”纪念邮票，全套1枚（图7）。

8、1964年10月1日发行纪106“中华人民共和国成立十五周年”纪念邮票，全套3枚（图8）。

9、1974年10月1日发行纪J2“中华人民共和国成立二十五周年（第一组）”纪念邮票，全套1枚，面值为8分（图9）。

10、1974年10月1日发行纪J3“中华人民共和国成立二十五周年（第二组）”纪念

邮票，全套3枚（图10）。

11、1979年10月1日发行纪J44“中华人民共和国成立三十周年（第一组）”纪念邮票，全套2枚（图11）。

12、1979年10月1日发行纪J45“中华人民共和国成立三十周年（第二组）”纪念邮票，全套1枚。主图为国徽（图12）。卢天骄设计。同日发行J45M（第二组）小型张，面值1元（图13）。

13、1979年10月1日发行纪J46“中华人民共和国成立三十周年（第三组）”纪念邮票，全套1枚（图14）。

14、1979年10月1日发行纪J47“中华人民共和国成立三十周年（第四组）”纪念邮票，全套4枚（图15）。

15、1979年10月1日发行纪J48“中华人民共和国成立三十周年（第五组）”纪念邮票，全套4枚（图16）。

16、1984年10月1日发行纪J105“中华人民共和国成立三十五周年”纪念邮票，全套5枚（图18）。

17、1989年10月1日发行纪J163“中华人民共和国成立四十周年”纪念邮票，全套4枚（图17）。

18、2004年10月1日发行2004-23“中华人民共和国成立五十五周年”纪念邮票，全套2枚（图19）。

19、2009年10月1日发行2009-25“中华人民共和国成立六十周年”纪念邮票，全套4枚，主图为开国大典，改革开放、港澳回归、奥运盛典（图20），和小型张1枚（图21）。

20、2009年10月1日发行2009-26“中华人民共和国成立六十周年国庆首都阅兵”纪念邮票，全套4枚（图22）。

党的群众路线教育实践活动和老干部工作转型发展是贯穿今年工作的两条主线，杨浦区委老干部局将两条主线拧成一股绳，坚持学中有做、做中有学，以实践群众路线为抓手，探索“三个转变”，努力推动老干部工作转型发展。

### 一、转观念，注重两个导向，提高服务管理的实效

1、注重需求导向，提升服务实效。针对老干部提出的反映服务需求的意见建议，我们在组织学习、提供服务、开展活动中，以这些服务需求为导向，制定工作方案和工作措施。比如，进一步改进区退休处级干部学习班的学习形式、完善学习内容。再比如，将为老干部提供的一年两次的大型医疗咨询服务，改为小型分散的巡诊、咨询等，方便老同志就近得到医疗咨询服务。又比如，恢复老干部时政学习兴趣组队，加强对面上政治理论学习报告讲课老师的把关等。

2、注重问题导向，提升工作水平。针对老干部提出的改进工作的意见建议，我们以工作中存在的问题为导向，集中时间、集中精力落实整改措施，提升工作水平。比如，针对老干部思想政治教育中的问题，我们强化两个层面的探索实践。一是探索离退休干部党支部书

记联组学习的形式，分别走访了试点的6个委、办、局单位联组学习组组长，推动活动开展，拓展街道（镇）离退休干部党支部书记联组学习工作，探索街道（镇）离退休干部党支部书记与社区老干部学习活动小组组长

过报告会、座谈会等形式方便老干部就近学习。

### 二、转机制，整合两种资源，提高服务管理的能级

1、整合行政资源，拓宽服务能级的广度。不同的社会行政部门往往覆盖各自的工作领域，有其自身优势资源，延伸度比较广。前两年，我们已在区级层面建立了“杨浦老干部工作联席会”，将区内民政、人保、卫生等行政部门整合到服务老干部的大框架内，拓宽自身服务能级的广度。今年，我们经过与区残联、民政局的积极沟通，争取到为长期卧床不起的离休干部赠送气垫床、为有精神障碍的高龄离休干部提供GPS定位手表、为有使用爬楼机需求的离休干部实施免租赁费等服务项目。我们还主动与区房管局联系，依托他们的资源，成立了区房屋应急维修为老干部服务志愿者队，召开了“房屋应急维修进离休干部家庭”工作座谈会，邀请区房管局相关领导、负责提供服务的应急维修服务的物业公司负责人、服务志愿者共同听取社区离休干部对此项服务的意见和建议，共同商讨提高服务质量的对策。并从五月下旬起，组织房屋应急维修服务志愿者队开始了为离休干部家庭疏通下水道的“清淤工程”。在街道、镇层面，我们指导五角场街

## 实践群众路线

## 努力推动

## 杨浦老干部工作的转型发展

□ 杨浦区委老干部局

开展“核心成员联组学习”形式，确定了殷行街道为试点单位，并逐步在控江、江浦、四平等单位推广。二是探索社区老干部学习活动小组的形式，指导街道（镇）推进老干部学习小组建设，重点吸收退休干部参与，通



道建立了深化社区老干部工作领导小组，由街道党工委书记任社区老干部工作组组长，整合社区组织、宣传、社保、社发、司法、社区卫生服务中心等行政资源共同为社区老干部服务，并把老干部工作作为年底考核内容之一，确保行政资源主动靠拢老干部工作。

2、整合社会资源，挖深服务能级的深度。社会资源往往都是专门从事一项服务的社会组织或企业，具有专业特长。因此，我们也积极探索整合社会资源，提高自身服务能级的深度。比如，我们成立的“情暖夕阳——杨浦老干部工作者联席会”，有近十名高校专家教授，他们在理论研究方面具有特长，我们在今年老干部工作系统调研工作中，邀请5名高校教授担任5个调研大组的指导教授，每个教授负责指导3-4个调研小组，有效提高调研质量。再比如，我们在调研中，了解到杨浦爱云党建文化实践工作室是一个专门从事党建文化宣传的社会组织，我们主动与之对接，依托他们的经验优势，为老干部“四个就近”工作尤其是就近发挥作用，开展宣传引导，有效提高宣传活动的质量，为培育老干部工作中的先进典型营造氛围、打好基础。

### 三、转作风，开展两个

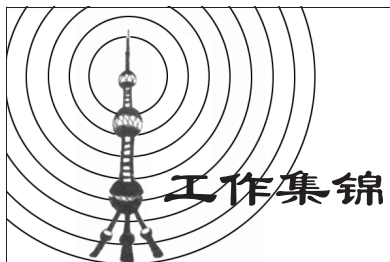
#### 走近，提高服务管理的后劲

1、走近老干部，为老干部提供个性化服务。我们进一步深化走访联系制度，局领导带领全局同志开展“走千家”活动，扩大对离休干部的走访覆盖面，全局同志主动走进老干部家庭，走到老干部病床前，走入老干部组织生活中，尤其是对一些过去关注不够多的离休干部进行了走访，同时对全区面上所有离休干部开展了生活服务需求的排摸，努力掌握老干部的思想状况、精神文化需求以及实际生活服务需求。结合了解掌握的实际情况以及老干部实际工作资源，开展符合老干部需求的个性化服务项目。区老干部活动室工作同志转变观念，不只为老干部活动搭建平台，还主动拉近与老干部距离、主动融入老干部文化生活，与老干部们共编共导共演节目，在“增添正能量、共筑中国梦”庆祝上海解放65周年暨首届老干部文化艺术节文艺汇演中，受到了老干部们的高度赞扬。

2、走近基层，为基层老干部工作部门提供针对性指导。我们进一步深化联络员制度，组织局机关干部走进基层，主动到对口联系单位了解情况，与一线的老干部工作者们一起梳理工作瓶颈、培育工作特色，同时，进一步加强对工作的分类指导，帮助他们结合实际情况

制定贯彻落实措施，掌握落实执行过程中反映的问题，及时给予过程指导。比如，区关心下一代工作办公室在打造关心下一代工作“一街一品”中，主动深入基层开展分类指导，如指导江浦街道与上海理工大学结对支部开展“缘梦”活动，指导大桥街道建立热心公益的“橙色阳关”青春驿站，指导长白街道老少绘制“七彩小屋”，指导殷行街道“老青结对博客秀”等等。又比如，老干部大学在推进社区教学点工作中，主动深入到社区，掌握了各单位推进中的具体难题，通过个别教学点的具体商谈、全区面上的推进会议等形式，逐一解决了老干部大学社区教学点的场地、人员、课程等问题，方便了老同志就近学习。

在上半年的教育实践活动和业务工作推进中，我们可喜地看到了两方面工作的共同提高。但是我们也知道，取得了一些工作成效并不能代表作风建设已经完成，作风建设还需要一个长期的过程、永远在路上，同时老干部工作的转型发展也还刚刚起步，摆在我们面前的瓶颈难题还很多。我们必须继续坚持把作风建设和转型发展这两根线，牢牢地拧成一股绳，找准突破口、找准切入点，努力使干部队伍作风建设和老干部工作转型发展“两促进、两提升”。



### ☆ “东方 艺术院建院二十 周年艺术作品展”隆重揭幕

2014年金秋，正值上海

市老干部大学东方艺术院建院廿载之际，“艺苑集胜——上海市老干部大学东方艺术院建院二十周年艺术作品展”在上海市群众艺术馆隆重揭幕。市老干部大学名誉校长陈铁迪、校长罗世谦，市委老干部局副局长、副校长杨飞云，副校长蔡向东、周鸿刚等领导出席了开幕式。市社会经济文化交流协会、市老年基金会的有关领导和老干部大学系统各校的领导与老同志参加了开幕仪式，并兴致勃勃地观看了展览。

此次展览共展出上海市老干部大学东方艺术院创作员书画、摄影精粹之作140余幅。

(市老干部大学)

### ☆虹口区委老干部局群众路线教育实践活动扎实有效

在群众路线教育实践活动中，虹口区委老干部局注重需求导向，突出知行合一，教育实践活动扎实有效。

全局多措并举，广泛听取意见。他们在办公楼内设立意见箱，向老同志发放调查问卷，召开离休支部书记等各类座谈会，分类征求意见；领导班子成员随机走访30余次、个别访谈20余次。根据意见反馈，建立、健全了领导干部定期联系基层和机关干部联络服务制度。每名干部定点联系1家基层单位，深入一线了解工作推进，助力解决问题，每月召开专题局务会，汇报情况，交流经验、提出建议、落实整改。

同时，相关科室走出去、请进来、搭平台、聚资源，联手广中社区卫生服务中心，在区老干部活动室专设医疗咨询服务点，社区医生每周两次为老同志提供简单检查、医疗咨询，受益两百余人次。会同区科协、区

图书馆，联手音乐谷，向老同志开放“音乐午茶”，对接文化需求。每月初为全区离休干部送上文化菜单，让他们自选项目，自得其乐。(万俐俐)

☆杨浦区教育局送微型党课进老同志家门  
为满足高龄老同志政治学习需求，杨浦区教育局自六月份以来，开展“微型党课进家门”活动，让老同志足不出户就能学习时政、交流思想，感受党组织的关怀。

区教育局党委对因病、高龄、长期不能走出家门的离退休干部进行摸底，了解生活情况和思想状况，针对实际情况备课，使微型党课既有有效性，又具生动性。在活动形式上营造宽松交谈的氛围，抛弃空洞理论，采用故事、案例、回忆等形式，让老同志从中获得感悟，深化主题。

据悉，此次开展的“微型党课进家门”活动，是在区教育局党委多年来开展“走百家访百户”活动中升级改造而来。各离退休干部党支部通过这一形式，把党在新时期的最新理论、路线方针和改革举措等传递给老同志，深受老同志欢迎。(张盛)

### ☆闵行区开展爱心结对暑期活动

暑假期间，闵行区关工委开展“爱心结对，培育梦想”活动，组织老同志与关爱帮扶对象结对参观，共话梦想。

老同志与结对学生携手参观了上海汽车博物馆和嘉定孔庙，老少两代共同感受了科技魅力和传统文化底蕴。在参观活动中，老同志详细询问了结对学生的学习、生活情况，鼓励他们克服困难，努力学习，成就梦想。结对学生一路温馨搀扶老同志，悉心聆听他们的革命经历和人生教诲。(张培平)

### ☆崇明县城桥镇桑榆志愿者宣讲团获评先进

日前，崇明县城桥镇桑榆志愿者宣讲团荣获“2013年度上海市基层理论宣讲先进集体”称号。



据悉，该宣讲团由老干部、老法官、老教师、老劳模等组成，自成立以来，坚持深入基层宣讲达320多场次，听众近3万人次。他们采用讲故事的形式，通过鲜活的实例、风趣的语言，讲述党史、革命史、改革开放史、家乡巨变等内容，增强了宣讲工作的亲和力、吸引力和感染力，传播了先进文化和正能量，受到群众好评。（施振华）

#### ☆静安区老同志捐款百万设立帮困助学基金

目前，首批十名得到思源励学基金资助的上海交大贫困学生每人获赠5000元助学金。这标志着由静安区离休干部聂梅励遵其丈夫、市总工会离休干部钱治培遗愿，捐款一百万设立的帮困助学基金正式发挥作用。

聂梅励、钱治培夫妇膝下无子，一直以来，他们始终保持着共产党人的满腔热情，除了在所在离休支部发挥作用外，还在所居住的教师公寓组织了以离休干部为主的“理论学习小组”，为满足老同志的政治理论学习需求尽心尽力。同时，他们还以乐观豁达的心态帮困济难。2005年，他们一同在上海市红十字会办理了遗体捐献手续，以此纪念建党84周年和聂梅励同志入党60周年。长期以来，他们把每月两人居家养老补贴费400元捐赠给社区贫困学生。仅2008年，他们就向有关部门捐款16万元，用于灾区重建和扶贫助困。

今年3月，钱治培同志去世，聂梅励遵照丈夫遗愿，代其向母校上海交大捐赠100万元，设立思源励学留本基金，用于资助贫困交大学子。在捐赠时，聂梅励同志要求基金不冠捐赠人姓名，希望以此吸引更多校友参与捐资助学。同时，她还将丈夫生前珍藏的上海交大1949级毕业纪念册捐赠给交大档案馆。（静教）

#### ☆嘉定区老同志沈志浩举办家庭农耕文化展

暑假期间，嘉定区徐行镇退休老同志

沈志浩自办的家庭农耕文化展深受中小學生喜爱，镇关工委、暑期办组织广大中小學生前往参观，认识农具，普及农耕文化。

展览共分卧室用品、大型农具、生产用具、生活用具及童用物品五大部分。活动中，关工委讲师团老同志向学生们详细介绍了各种展示物品的用途，同学们充满好奇，认真聆听，不时提问，老同志都予以耐心解答。通过参观和老同志现场介绍，同学们见识了即将失传的农耕用品，增进了对农耕历史的了解，切身体会到了时代的发展离不开技术创新，增强了他们为实现伟大中国梦努力学习的信心和决心。

据悉，沈志浩是一名退休老教师，他针对当前城镇化后青少年对“三农”缺乏了解的现实，决定以己之力传承农耕文化。他走村串户，个人出资，寻觅、收购农耕用具，经多年奔波，共收集到具有江南特色的农耕用品286件，在今年暑期成功举行了本次展览，这些展品充分展现了历代农民为提高生产力集智创造的成果。（徐宏）

#### ☆长宁区老干部吴昭崇家庭入选首届全国“书香之家”

在2014上海书展暨“书香中国”上海周活动中，长宁区周桥街道老干部吴昭崇家庭获得由市新闻出版局主办的首届全国“书香之家”上海入选家庭荣誉。国家新闻出版广电总局印刷发行司司长王岩镔，市委宣传部分副部长、市精神文明办主任燕爽等为本市28个家庭颁发了“书香之家”牌匾和证书。

吴昭崇家庭藏书量大，品种丰富，阅读氛围浓厚，全家养成了读书交流的良好习惯，阅读是这个家庭最重要的业余活动之一。年逾86岁的吴昭崇利用自身学识义务奉献社区，坚持十多年组织、主持每月一次的“时事茶座”活动，将阅读心得体会分享给身边居民。（周老）

## 九旬老党员夫妇爱心援藏

□ 湖南社区老干部科

在徐汇区复兴西路一幢高层大楼里，居住着这样一对老人家——党龄70年、同是离休干部，他们就是94岁吴恒槐和90岁顾和夫妇。虽然老人都已是高龄，但晚年生活却丰富多彩。老夫妇俩生活作息颇有规律，每天吃过早饭，天气好精神好的话，必定要去附近的丁香花园散散步，和老朋友聊聊天，然后回家读报看杂志。

吴恒槐、顾和夫妇是一对经验丰富的老党员。早在学生时代，他们就加入了中国共产党，在危险而艰苦的条件下开展地下活动，团结人心，凝聚力量。新中国成立后，两人长期在学校工

作，从革命事业投身教育事业。离休后，吴老参加过《辞海》编撰和老年大学的创办工作，并热心未成年人教育，被授予教育关心下一代荣誉奖。顾老也积极参与曾经工作的市西中学的校史撰写工作，两位老人可以说与教育事业结伴终生。如今，二老跟小儿子一家同住，生活和乐。去年，他们携手同行60年，度过了令人羡慕的钻石婚。

“我们很关心时事，就算在家里，消息也蛮灵通的”，顾奶奶笑着说。不久前，《徐汇报》的一篇新闻吸引了他们的目光：徐汇区青联、青企支持区援藏干部的愿望，发出援藏认捐的倡议，得到徐汇区青联委员和青企协委员的热烈响应，向萨迦县的学校认捐热水器和学习大礼包，让当地孩子们能够喝上热水，用上全新的学习和运动用品。“依看看，这些西藏小孩读书的条件太艰苦了，没有热水喝，一年只能洗两次澡。我们也来表示一下心意吧！”顾老看完报道后和老伴商议，决定积极参与认捐活动。

接着，顾老找到所属华康居委会老干部工作者，打听联系认捐方式，最后与区团委取得联系。两位老人的这份坚持和热心让团干部们很感动。考虑到老夫妻年事已高，团干部决定上门为老人办理认捐手续。

在与老人交谈中，我们感受到老人的善心善举并非一时的感触和同情。当年，因父亲失业，家里没钱，吴老直到11岁才开始读书。吴老说：“我非常能够体会贫困地区孩子无法好好念书的苦恼。国家兴，首先要教育兴，我们现在年纪大了，不能再工作了，但是我们可以用捐款的方式尽绵薄之力，这也是作为党员应尽的责任。”

在办妥了6000元的认捐手续后，徐汇区团委负责人向两位老人表示，一定把老人的心意带给萨迦县，带给孩子们，也会把孩子们生活和学习条件改善的情况告诉二老。老夫妻长期热心于各项慈善活动，不仅向地震灾区捐款，每年都向红十字会、“幸福工程”等慈善项目捐赠善款。他们说，我们现在的的生活很好，助人让人快乐，快乐益于长寿。

目前，二老的捐款已通过关心下一代基金会账户送达远在数千里之外的西藏萨迦县，并在助学活动中发挥作用。得知这一消息，两位九旬老人的脸上露出了欣慰的笑容……





## 其心之所善 九死犹未悔

——访上海海运离休干部陈培华

□ 汪昱卿 李琳

“生，还是死。”这个选择，在陈培华的生命里出现过无数次，但它却从来都不是一个需要去思考的问题。“我从小就不怕死，人总要有一死的。”老人靠坐在一把破旧的藤椅上微笑着，眼神中的坚毅和无畏一如60多年前。

陈培华在部队治疗队是一名骨干医士，但转业后却甘心做了一名护士。当身边的同事和朋友不太理解时，陈培华这样回答他们，“你们想不通的是我从医士变为了护士，但我只要一想到好多同志早已牺牲在了战场上，而我还能在这里享福，这就想通了。”

这是一种心态，一种境界。

### 战争年代九死一生

1926年5月，陈培华生于江苏宜兴县的一个小村里，很小的时候，父亲因败血症早早抛下了一家人，5口人要活下去只有靠母亲每天没日没夜地打草鞋。6岁时，陈培华便被送去姑姑家做童养媳。11岁那年，她告诉母亲：“我给自己定了3条路，一是去唱戏，二是去上海做工，三就是死。”看过了太多的贫穷与疾苦，陈培华铁了心，从江苏宜兴走几十里路到浙江太平村参加革命。1945年7月，陈培华在新四军一支队被服厂开始了军人生涯。抗战胜利后，陈培华成为了卫生所的消毒员，她随部队撤退到鲁中南地区，当时谁也没料想到之后的解放战争会是一场又一场决死苦斗。每天夜里的急行军让所有人身心都经受着巨大考验，陈培华的鞋子走烂了，就赤裸着双脚踩在碎石间继续走，很快脚底伤口便多得如蜂窝一般，疼得钻心。一位当地大娘见状，趁部队白天休息的间隙，缝制了两双草鞋送她。还有一次，

陈培华发高烧，有个大嫂端了一碗热乎乎的鸡蛋汤给她喝，说来也神，蛋汤下肚后不久出了一身汗，烧就退了。草鞋，鸡蛋，大娘大嫂的恩情，陈培华一记就是一辈子，“一颗

鸡蛋在当时是多么珍贵……”讲到这里，老人哽咽了。

1947年，孟良崮战役打响。陈培华所在的部队曾被三面包围。她主动请缨，带着不少医疗器械，领一路人员从地势险要却相对隐蔽安全的山脚下突围，最终安全抵达集合地点。为此，陈培华被授予“三等功”。而当时，她只是一名消毒员。1948年，豫东战役打响，已升任卫生员的陈培华真正肩负起救死扶伤的使命。陈培华他们没日没夜地抢救伤员，最长久的一次持续了整整3天。每每想要喝口水，想到休息，陈培华总是心里默默说等包扎完下一个吧，这么一等，就是3天3夜没吃没睡。1949年4月20日，渡江战役开始，陈培华作为第一梯队卫生员随军从江阴渡江。“记得当时11点多开始渡，到对岸时，天已蒙蒙亮了。”她回忆道，“当时，我们在一个叫一里桥的地方宿营，这是参加革命以来，我离家最近的时刻（距离宜兴仅4.5公里）。部队领导让我回家探望母亲，而我……”老人停顿了一下，“我说：‘等上海解放了再回家看母亲吧。’”这一等就是一年多，解放战争结束后，陈培华的母亲和姐姐才来到上海嘉定营地看望她。

陈培华身上有多处因战争留下的伤痕和病痛，工作一段时间后陆续在身上显现出来，其中伤害最深的就是血吸虫病。追溯起来，那还是解放战争时期，部队在上海罗店驻扎，当时为了解放台湾，组织上要求每个人都学会游泳。“我们每天在附近的河里扑腾，那河里又是水草又是烂泥，不知不觉感染了血吸虫病。”陈培华说，“当时，大批大批的士兵得了这种病。”病人每天都需

要治疗，而医务人员却根本没有时间给自己治疗。女儿说：“这个病一直潜伏在妈妈体内，在我还没有念书时，妈妈就因血吸虫病后遗症几乎病入膏肓了，医院开出了病危通知书。可我妈很坚强，自己准备了寿衣，做好了死的准备。”病危期间，医院已经束手无策，让陈培华自己去郊区找偏方试试。几经辗转，她得到了一个老中医开出的方子，吃了几年后，幸好有了明显的好转，保住了性命，但肝硬化却自那时起伴随终身。此外，因战争时期常年在泥水地里睡觉，陈培华风湿病严重，老人的手指关节全部扭曲变形；常年没有充足的食物，没有按时吃饭，胃也不好，这是经历过战乱年代之后的军人都有疾病。女儿刘建平轻声地说：“他们虽然没有付出生命，但却付出了一生的健康。”

#### 和平年代任劳任怨

1950年10月，新婚不久的陈培华以一名医士身份随二十军教导团第三大队坐上了开往朝鲜的火车。从那个时候起，陈培华的生命里，多了个牵挂的人，那就是她的丈夫刘锦源，一名志愿军特务团参谋长。

“当时我们并不知道目的地，以为只是部队调防，只有团级以上的人才知道具体情况。部队给我们发了棉袄，里面是白色的，在雪地里行走时就把这衣服反穿。飞机来的时候我们趴下藏于皑皑的雪地中，被打中就是倒霉，打不到就活了下来。”那时的陈培华面对子弹已经坦然自若，“战事不断在恶化，我们白天不敢出防空洞，敌机飞得紧贴地面，到处都是子弹。”

进入朝鲜不久后，战势未起，部队却接到命令，说要回国。这个如今听来或许算得上是个好消息的命令让陈培华跳了起来，她对所有人叫道：“我是军人，我不做逃兵，我死也要死在战场上。”于是，她向团里打了申请报告，表明要留下来的决心，待到申请被批准时，队伍已经集合在操场上了。“赶上了！幸好没有落下。”陈培华心中一万个庆幸。

陈培华回忆，在朝鲜，和美国打仗都是飞

机指挥炮，飞机发现一个地方有志愿军，他们就把这地方的山全部烧光，之后就是排炮攻击，几乎没有可以躲的地方。朝鲜战争战线拉得太长，物资匮乏，加之美军的封锁，志愿军非常艰苦。晚上行军到营地，别人都能休息了，治疗队的人还要出诊看病。往往等陈培华出诊回来，夜色已深，晚饭也已吃不上。

抗美援朝战争结束后，陈培华随刘锦源走南闯北。1960年冬，因刘锦源调派来上海工作，陈培华也定居上海。陈培华一生育有4个女儿。说起丈夫——这个家里唯一的男人，陈培华就乐呵呵地笑。想来，她对组织上“包办的婚姻”是很满意的。

陈培华从部队转业之后除了工作，生活的重心都扑在家里，这个家不仅仅有丈夫、有女儿们，还有好些亲亲戚戚。陈培华夫妻俩的工资最多的时候是9个人花。女儿回忆说，母亲因为一句口头承诺，还资助了我舅舅家的2个孩子从小学到大学的所有费用。

在陈培华的培养下，家里出了好些个高材生。“文革”时期，刘家的孩子们正值十一二岁，是世界观形成的关键时期，但那时候社会上提倡“读书无用论”。陈培华担心孩子们学坏，经常告诉他们说：“你们在家还是要学习，现在虽然看来这些知识没有用，但总有一天，知识改变命运。”那时候，她自己正在海员医院外轮门诊工作，那里有许多翻译和外国船员出入，有英语、日语、西班牙语、法语各种语言的翻译，陈培华就领着爱读书的大女儿去感受那里的氛围，有





不懂的地方可以直接请教那些翻译。在母亲的鼓励下，大女儿抓住第一届工农兵考大学的机会，顺利考取了翻译专业，后直至硕士研究生毕业。之后几年，陈培华的几个女儿陆陆续续都通过自学考上了大学。当初所资助的侄子、侄女，如今也已长大成人，一个是复旦大学物理系的博士生导师，另一个从苏州师范大学毕业，担起了教书育人的工作。

### 离休后依然“给予”

1979年2月，陈培华退休了（1982年11月离休）。“享福”的生活该来了吧？

儿女绕膝、子孙满堂固然是她的福，可要说“享福”，还真是没怎么享。别的老人趁着还能走路，都抓紧时间游走大江南北，可陈培华哪儿也没去，她最大的乐趣就是在家带孩子，一个一个带大，第二代、第三代，一个都没落下。等到孩子们羽翼丰满了，各自出去闯荡了，她也全白了头发。

陈培华与邻居的关系非常好，她平常都把自家的钥匙寄放在邻居家。有一户邻居，家有两个孩子，身体都不好，精神上有些抑郁。陈培华特别照顾这家孩子，经常与孩子母亲聊天，开导她，告诉她应该如何对待孩子的这些问题，指导这位母亲科学地干预孩子精神方面的问题，提醒要及时把问题解决在恶化之前。这两年，其中一个孩子得了重病，陈培华悄悄地塞钱接济他们。

“母亲从不对我们说这些事，其实到如今她都在接济她农村的姐姐、接济我父亲的弟弟。我叔叔去世了，她就寄钱给婶婶，婶婶过世了，她就寄给我堂姐，有时还以我们四姐妹的名义给他们寄。她就是喜欢救济弱势群体，这些事，她不跟我们多说的。我大多也是从姐姐那儿听说。母亲就是蜡烛精神，燃烧自己，照亮别人。她有机会也有钱住得好、穿得好、吃得好，但是她选择了对自己苛刻，一辈子都在‘给予’。”

爱人老刘去世20多年，陈培华一个人独自生活，期间经历了2次脑梗、1次腔梗，但她始终都乐观坚强，如今88岁仍然腿脚灵

活，精神矍铄。被问及她的养身之道，陈培华仍是那句话：“我就是什么都不怕，人总有一死的。日常生活要多运动，以吃素为主，荤菜适当吃一些。我最喜欢吃红烧肉，因为……呵呵呵，因为毛主席爱吃红烧肉呀！”大家都被她逗得哈哈大笑。

陈培华离休之后喜欢看一些纪实类的关于战争的纪录片、回忆录，总爱回忆往事。她说当时只知道服从军令做这个做那个，但是不知道为什么，现在看了这些纪录片，就更明白付出的意义了。

“母亲有非常坚定的信仰，她信仰毛主席，根深蒂固的。”女儿说。

在写完陈培华的生平故事后，我们才发现，她所谓的“享福”，不是吃、不是喝，不是住行、不是玩乐，你看不见、也摸不着，但却早已烙在她的心底，对于“享福”这个词的意义和内涵，她比谁都清楚。幸福的感觉绽放在她的笑容里，回荡在她爽朗的笑声里；充斥在她整个肌体里，满溢在她历经八十余载的岁月长河里。如今，正深深打动着我们，打动着每一个看过她故事的人……



# 开国第一宴

□

王梦悦

国宴历来是中国礼宾工作的重头戏，在这个生动的舞台上，上演着一段段“香味四溢”的有趣故事。1949年10月1日，就在举世瞩目的开国大典结束后，新成立的中央人民政府在北京饭店举行了有600余位宾客参加的新中国第一次国庆招待会，史称“开国第一宴”……

## 北京饭店承办“开国第一宴”

1949年10月1日，就在举世瞩目的开国大典结束后，新成立的中央人民政府在北京饭店举行了有600余位宾客参加的新中国第一次国庆招待会。宴会前夕，在位于天安门东侧的北京饭店里，上百位厨师正在为这次宴会紧张地忙碌着。

对北京饭店来说，不仅承办“开国第一宴”是头一回，而且办如此正规的大型中餐宴会也是首次。过去，北京饭店一直经营西餐，只有在国共谈判时，为照顾中共代表团的饮食习惯，专门从泰丰楼饭庄请来了几位中餐厨师。在承办“开国第一宴”前，从未举办过大型的中餐宴会。

当时担任北京饭店“宴会总管”的是新中国第一位“宴会设计师”郑连富。他在北京饭店长期任宴会总管一职，对业务十分精通。为了办好国宴，北京饭店上下可算是费尽了心思。政务院（现在的国务院）典礼局局长余心清更是亲自出马。余心清是新中国留用的礼宾专家，他对北京饮食业了如指掌，哪家饭馆是什么风味，有哪些招牌菜，有多少位名厨，经营情况如何，他都可以如数家珍，娓娓道来。周恩来总理考虑到出席这次国宴的中外宾客来自五湖四海，决定选用兼容南北菜系之长、适合大众口味的淮扬菜招待客人。但当时的北京饭店缺乏中餐制作经验，于是经周恩来审定，北京饭店专门从京城有名的淮扬饭庄——“玉华台”，调来制作淮扬菜的

9名厨师，为“开国第一宴”掌勺。

## “开国第一宴”

### 重不在奢华而在功夫

据资料记载，当年“宴会总管”郑连富的组织与安排几近完美。几十张餐桌摆得疏密得当，主桌的安排既突出又可以和一般的来宾席互相呼应，既便于主桌上的领袖们互相交谈，又便于和其他来宾交流。上菜的路线宽窄适当、布设合理，服务程序也考虑得周到细致。

有着80余年历史的北京老字号饭庄——玉华台，如今依然以它特有的古朴风韵接待着众多宾客。在后厨掌灶的正是当年参与“开国第一宴”制作的淮扬菜大师张福祉的关门弟子申建国。申建国说：“听我师父说，‘开国第一宴’并不是大家所想象的那样神秘，用的也不是那些高档华贵的原料，今天的一些饭店、餐厅都能吃得到。”

郑连富后来也回忆说：“过去，我保存了第一次国宴的原始菜单，可惜的是在‘文革’期间被毁掉了。时间虽然过去了60多年，但我仍清楚记得，宴会由开胃小碟、冷菜、热菜、点心和水果几部分组成，其中冷菜数

## 1949年国宴菜单

五 香 鱼	凉 菜 四 款	红 烧 干 翅	红 烧 四 宝	干 焖 大 鸡	鲜 蘑 菜	红 扒 鸭	红 烧 鲤	红 烧 狮	燕 菜 汤	豆 沙 包	芋 肉 烧 卖
-------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------------



量最多，共设有8道；随后是6道热菜，分别是鲍鱼浓汁四宝、东坡肉方、蟹粉狮子头、鸡汁煮干丝、清炒翡翠虾仁 and 全家福。最后还有炸年糕、黄桥烧饼、艾窝窝、淮扬汤包4道点心和水果供客人享用。”

“开国第一宴”上的菜肴听上去似乎很平常，但是它背后蕴含的东西很多。比如，一道“佛跳墙”，至少要在火上熬上三天三夜，由此看来，国宴菜的精髓并不在于样式的奢繁，看起来貌不惊人的菜品，其功夫往往是深藏其中。俗话说：“厨子的汤，戏子的腔”。厨师的水平高低主要是体现在调味的汤上。最好的汤就是用鸡熬出的汤，看起来清淡，但味道很浓。所谓“开水白菜”就是用这样的汤调制出来的。

成立伊始的新中国就是用这些虽不豪华但却制作精良、口味适中的特色佳肴，令满堂宾客对中国传统美食产生了最初的好感，也为日后国宴的风格定下了基调。



此后10年间，每年一次的国庆招待会都在北京饭店举行，这样一直延续到了1959年。

### 建国十周年国宴5000人参加

1959年国庆节前夕，在刚刚建成的人民大会堂内，上千人正在为一场有5000人参加的国宴做着最后的准备。

国宴不比平时宴会，它的讲究很多。比如国宴的菜不能有带骨头的东西，因为一边吃，一边吐骨头不文明；很多食物不能同时食用，否则可能会产生不良反应；菜品要适合外国嘉宾口味，有些菜品外国嘉宾不知道食用方法，如“灌汤小笼包”等，最好也要避免。几经讨论，各位经验丰富的大厨们定下菜单，并交由周恩来审定。菜单一经确定，京城饮食界近千名精兵强将统一集合在北京饭店，采用流水作业的方式对所有的原材料进行粗加工，然后再用卡车将加工好的原料运送到人民大会堂地下室进行细加工。整个流程下来，犹如在进行一次“大兵团”的协同“作战”。

1959年9月30日晚7点整，备受瞩目



的五千人盛宴终于在人民大会堂宴会厅拉开帷幕。宴会厅内，摄影师们用镜头记录着这一空前盛况。现场一千多名服务人员每个人心里都捏着一把汗。因为，要让这一千多人保持步调一致、整齐有序，可不是一件简单的事。为宴会服务的整个过程中分工很细。上热菜的时候，几十位服务员同时推着车进入宴会厅。为了整齐划一，当时采取了“红绿灯”方法，黄灯亮表示准备，所有人员必须各就各位；绿灯亮表示开始行动，按程序走菜、上菜；红灯亮表示原地肃立，停止一切工作。这样既保证了现场的安静，同时也保证了秩序井然。

1959年的国庆招待会无疑是一场足以震撼人心的盛宴。此后，上千人甚至上万人的国宴开始频频出现，于是在人们的印象中，国宴似乎成了大规模、高规格的象征。

## 晒晒开国领袖们的工资

□ 震江

1955年，国家公务人员结束供给制和工资制并存的双轨制，开始执行等级工资制。以周恩来为首的领导小组开始编制工资方案，实行“四定”，即“定职、定级、定衔、定薪”。按照国务院第一次拟定的工资方案，行政级从1级到24级，一级是军委主席毛泽东（大元帅）600元；二级是副主席、总理，550元，包括朱德、刘少奇、周恩来等；三级是元帅，500元，包括陈云、邓小平和各位元帅；四级是大将，450元；五级是上将和大军区、省、部级正职，400元。方案呈报到毛泽东那里，他在看后说：“我看不妥，这样不利于团结，贫富差距要缩小嘛！”

于是，周恩来等又想出了一个折中方案，原划分的24个行政级别未变，工资稍有改动。最终的方案是：一级594元，二至五级依次为536、478、425、387元。级与级之间最多相差50多元，最少只相差5元。因地区类别不同（全国划分为4~11类），同级地方干部相差10~40元。按照“血比汗值钱”的原则，军队干部比地方干部平均高出30元



左右。

这套等级工资制是从老大哥苏联那里学来的，毛泽东虽不满意，但也很无奈。1956年苏共二十大后，苏联模式的弊端日益暴露，毛泽东在八届二中全会上又对等级工资制提出了批评：“现在高级干部拿的薪金和人民生活水平相比，差距太大了，将来可以考虑减少一些薪金。”国务院据此迅速拟订了降薪方案：党政高级干部，即行政十级以上干部全面降薪。降薪后，行政一级降为504元；二级降为454元；三级降为405元。

评级、评衔涉及个人利益，经常需要作出平衡调整。为了照顾那些资历老、战功大但职务、军衔较低的人，也对特定的人给予“低职、低衔、高行政级”待遇。如山东大学前校长成仿吾，行政级评为五级，相当于上将和正省级。对于统战对象——担任重要职务的非党人士，有所照顾，待遇甚至略高。最突出的事例是宋庆龄，被评为行政一级，当时全国被评为一级的仅有她和毛泽东两人。其他的如著名华侨实业家陈嘉庚被评为三级；章伯钧为交通部长，工资为行政三级等等。

但在这次授衔评级中，也有主动要求降级的。大将许光达就曾两次给毛泽东和周恩来写信、打电话，申请降衔、降级，虽未获批准，但在全军传为佳话。

三年经济困难时期，国内经济萧条，出现了饥荒。身为党中央副主席的陈云带头提出给自己降级、降薪，毛主席拍手称好，说：“要降，我们一起降嘛！与全国人民共渡难关！”1960年9月26日，中共中央和国务



院发出通知：三级降12%，四级降10%，五级降8%，六级降6%，七级降4%，八级降2%，九至十七级降1%。毛泽东、周恩来等主动把工资降到三级，统一调整为404.8元，自此直到毛泽东、周恩来等去世，这个标准就一直未动。

当时城市居民每人每月的平均生活费仅为八九元，三四十元的月工资能养活一个五口之家。按这个标准，领袖们的工资也不算低；但由于各种原因，他们的生活并不宽裕。

据曾任毛泽东家生活管理员的吴连登回忆，毛泽东家里的几大开支，吃饭大约每月100元，吴连登说：“哪怕是从中南海供应科拿回一棵菜，也要付钱。主席还有很多民主党派的朋友，请黄炎培、章士钊他们，也是主席自己掏钱。”

毛泽东唯一在生活上有要求的，就是烟和茶。抽烟要花去100元，还有几十元的茶叶。据1968年1月毛泽东的一份家庭生活收支账目，他的日常支出一栏列有：“月房租费125.02元；12月、1月党费40元；日用消费品92.96元；液化气9.6元；伙食659.13元。”由此可见，从收支上看，“第一家庭”算是“月光族”。当然，除了工资，毛泽东还有一项大收入，就是稿费，他是有权支配的；但这个稿费是存在中办特会室的名下，多用于公家的事务，毛泽东的日常开支，还是自己的工资。“第一家庭”的生活尚且如此，其他领导人也都差不多。据国务院原副总理纪登奎之子纪坡民回忆，中央领导人当中，刘



少奇、朱德过得最“穷”，因为要照顾的子女人数众多。叶剑英元帅爱书如命，大约八成的工资都用于买书，只剩下20%的工资用于生活开支。



作为“丁克家庭”，周恩来自己虽无子女，但他还要抚养他的侄儿，据周秉钧（周恩来弟弟周恩寿的孩子）回忆，在他小的时候，他们兄妹就和周恩来一起住在中南海西花厅。“伯父把我们当成他自己的小孩，我们家孩子多，他把每月工资分一半抚养我们。”

周恩来坚持凡个人事务他都要自己付费。周恩来外出工作的时日较多，他工作到哪里，就在哪里简单用餐。而且，这种工作餐周恩来都是如数付钱。一次，周恩来在北京饭店接见完外宾后，已过了晚饭时间，他便在饭店吃了顿便饭，一共是2.8元钱。上车后，周恩来问秘书饭钱结了没有，秘书发现临走时忘了。周恩来当即让秘书下车去补上。再比如在用车上，他不仅在去公园、到饭店、理发等私事用车上坚持交费，而且把到民主人士家中拜访，去宾馆饭店看望外国朋友等这类在很大程度上应算是公事的用车，也都算作私人用车。一次，周恩来去人民大会堂接见外宾，他乘车由西花厅先去北京饭店刮脸理发，之后再回人民大会堂。从北京饭店出来上车后，周恩来提醒司机说：“从西花厅到北京饭店算私事，从这里到人民大会堂才是公事。你不要又笼统搞错了。”1963年，周恩来赴杭州治病，邓颖超为照顾他也到了杭州。她在杭州的住房和吃饭费用都是自己掏的。那一次，花费了他们好几年的工资积蓄。

# 志愿军中的女军人

□

韦德锐

那一年我应老首长、原北京军区副司令员袁捷之召，赴京参加《志愿军女军人》书稿的修改工作。这不是一部个人作品，是向当年部分志愿军中女兵征文的汇编合集。征文作者有文艺兵、卫生兵、文化教员、收发报员、机要秘书等。其中也有男作者，但所写必须是女兵。袁司令员编此书的初衷是，选一个独特的视角聚焦，从女军人这个侧面来表现抗美援朝战争。抗美援朝题材的文艺作品不少，影响较大的有电影《上甘岭》、《英雄儿女》，京剧《奇袭白虎团》，歌曲《志愿军战歌》，报告文学《谁是最可爱的人》、《年轻人，让你

的青春更美丽吧》、《依依惜别的深情》，小说《东方》、《三千里江山》等。但除了《英雄儿女》外，女兵都不是主角。因此袁司令编这本书意在填补空白，集中地反映年轻的志愿军女兵在异域战场上的独特奉献和花木兰一般的中国情怀。而这一想法的萌生，是因为他亲历了这场战争。在朝鲜战场上，他是70师参谋长，他参与指挥了大小战役，见证了流血牺牲，所以既熟悉那段特殊的战争生活，又对部下有深厚的感情，一直想编一本书纪念他们，特别是那些十七八岁的女兵。

参加书稿修改工作的有八位同志。其中有解放军文艺出版社的编辑，军旅作家。我是因为当年在部队当文艺兵时常编些小节目，有时袁捷看演出时打听到节目是我编的便记住了我，这次他以北京军区的公函名义发到上海我的单位，希望放我去北京参加这项有意义的工作。进京后，我们入住西山八大处北京军区招待所。次日由袁司令亲自主持开了欢迎会。其时他已卸去公职，在家写回忆录。他是“三八式”老兵，亲历过抗日战争、解放战争、抗美援朝战争，可写的东西很多。他还爱驱车外出钓鱼，他别墅的庭院里放着一只大水缸，养着他钓的鱼。其时他已经出了几本书，写的都是战斗故

事。这是很不容易的，因为他的文化底子较薄，参军时只有高小文化程度。几十年的军旅生涯，把他培养成了高级军事指挥员，也极大地提高了他的文化水平，特别是长期和他搭伙的政委是位大学生，他从政委那里学到了不少文化知识。欢迎会上，我认识了司令员请来帮忙的编辑，都是上校军衔。

征文稿分发到每个人手中。稿件大多是一二千字的短文，不是创作，而是纪实，可称之为报告文学吧。就内容来看，有护理伤员的，有去前沿坑道慰问演出的，有在战场手执喇叭筒向敌人喊话的（用朝鲜语），有在指挥部收发报的，还有参加过五次战役随部队南下汉城白，在炮弹横飞的战场上，随时有流血牺牲、虎尾春冰之险，我的一位文工队战友便是在敌机轰炸中牺牲在异国他乡，这便是战争的残酷性。在抗美援朝战争中，我军的伤亡也是不小的，前不久，韩国将437具





## 我想和你一起慢慢变老

□ 杨冬旭

这是一个普通工作日的早晨。

爱人按照惯例会比我早起十分钟，睡眼惺松的我在卫生间碰到正在刷牙的他，并没有过多的交流，甚至也懒得多看他一眼。清早时，我俩唯一的对话便是，他责怪我没有叠被子，我发难他从不先把开水烧好。但也仅限于此，我们便匆匆告别，涌入到上班族的匆匆脚步中……这是我们结婚第五个年头。在经过八年恋爱和五年婚后，彼此的熟悉让拌嘴都索然无味。

而我要说的故事，源于那天的上门走访

和慰问离休干部。我想，那一天的走访，不仅为老同志送去了夏日中的清凉问候，也给我自己的婚姻和爱情带回些许清新感受。

从走访前一天的电话约见中，我就知道老李同志家里有个很洋气的老伴，因为她一拿起电话便自然且充满磁性的说了声“HELLO”，让我倍感惊喜，也对次日的走访充满期待。果不其然，跑来开门迎接我们的她，梳着齐耳的短发，简单利落又显得大方得体，让人眼前一亮，这便是老李的老伴——陆老师。一进门，老李正从卧室里走

志愿军遗骸送归我国，但是遗骸不存者知多少？单就9兵团为例，编制为15万人，但战斗减员为2万人，非战斗减员是3万人，即每3人中便有1人逝去。所谓非战斗减员，是冻死饿死。因为出兵仓促，首批过江的志愿军在零下40度的严寒中仍穿着单衣，又由于敌机封锁了我军运输线，粮食送不上，战士们只能啃树皮饮雪水。而现在的一些军事片，把打仗拍得如同玩游戏，杀敌如拍苍蝇，我军官兵刀枪不入，皆有金刚不坏之身，这是在糊弄年轻观众，亵渎历史，实不可取。

征文作者并非作家，文字表达尚欠火候。但所证都

是亲身经历，又有真情实感，读来分外亲切。尤其是我自己也入朝三年，那些人是我自己的当年战友，那些事我也亲历过，那种激情我也体验过，自然引起共鸣。电影《上甘岭》放映，我曾连看三场，真是欲罢不能。与今日之年轻人追刘德华等明星的疯狂劲相比有过之而无不及。

伏案10日，稿子改好了。因是纪实作品，不宜伤筋动骨，只作文字梳理加工。经军旅作家张雨生统稿后，召开了汇总会。袁司令员在会上兴奋地告诉大家，这本书我请魏巍作序，他已经高兴地答应了。当时魏巍任北京军区文化部长，和袁

司令员同是兵团级。而二人的家相距不远，晚饭后散步，二人常照面，是近邻。他请魏巍作序，真可谓双方情愿。魏巍在序言中，说自己在小说《东方》中也写到女军人，但因为她们不拿枪打仗，也不在指挥岗位上，故所花笔力不多。但女兵们在抗美援朝战争中发挥了男兵不可替代的作用。袁捷将军的这本书，填补了这一空白。

此书后来由中国妇女出版社出版。此书仍在书架上，但袁捷、魏巍均已作古，思之怅然。今作此文，寄托思念之情。

（作者系宝山区离休干部）

出来，内穿一件浅色衬衣，外披一款深红色的居家长袍，俨然一副男主人的“派头”。落座前，陆老师已经端来了精致的飘着咖啡豆香气的咖啡杯。一时间，我仿佛置身TVB港剧中的豪门大宅之中，这种感觉不在于房子有多豪华多气派，而是被这对老夫妻对生活品质的一贯坚持所深深感染。言谈间，我得知老李是从黑龙江易地安置到上海的离休干部，和本地离休干部相比，他的收入并不算高，唯一的女儿常年居住在国外，平时大部分日子里都是老夫妻俩相依相伴。然而这些丝毫没有影响岁月在这对老夫妻身上所留下的幸福印记。陆老师说，尽管往年也曾去过国外探望女儿，而且他们老夫妻俩的英文在当地都没交流障碍，但总觉得还是国内的小家住着舒服，住得习惯。两人的年纪都大了，孩子也长大成人有了自己的家庭。“执子之手，与子偕老”，便是他们这对革命伉俪的最大心愿。女儿的房间始终为她留着，逢年过节，一大家子人的团聚，更显得其乐融融，幸福满满。手边的咖啡杯冒着暖人的热气，视线望向不远处的玻璃柜中，摆放着李家“大手牵小手”的老照片，再定睛注视老夫妻俩谈话时那安之若素、淡然若水的神采，我的思绪有些放飞……

那天下午，我和同事还马不停蹄赶到了老陆家中，刚到门口，还未进门，门口花架上摆放着的一盆盆生机盎然、造型各异的小盆栽就仿佛在向我们微笑，欢迎我们的到来。我还没来得及仔细端详，门就打开了，老陆的老伴——金老师，热情地招呼我们进门，示意老陆已经在会客区域等待我们了。一见到老陆，就觉得他格外精神、清爽，笔挺的西裤，细条纹淡彩色的衬衫，在老陆的“演绎”下，显得熠熠生辉。想必这都是金老师一手操持，让这位八十五岁的老人依旧充满活力。寒暄入座，老陆一眼便认出了我。我顿时一愣，第一时间竟然没有反应过来。后来在他回忆式的叙述下，我这个八零后的记忆总算瞬间“复苏”，我们之前确实

见过！一位耄耋老人的记忆力能够如此，令我汗颜的同时，也让我对他肃然起敬。老陆和金老师并没有相邻而坐，但言谈间，两人的眼神频频交流，配合默契。一会儿金老师给我们端来了解暑的大西瓜，一会儿在老陆的一语提示下，老两口还给家中好友的子女张罗起相亲的对象来，希望我们可以介绍合适的人选，真是一对可爱又热心肠的老两口啊！我注意到老陆穿着一双擦得锃亮的黑色皮鞋，足见其对我们此次走访的重视和尊重，也看得出金老师对老陆的悉心照顾体现在如此的细枝末节中。临别前，我仔细打量了一下老陆家中的盆栽，比门外的更显趣味、耐看，就在我落座的沙发旁便有一个盆景，青石山体旁栽种着一棵形态多姿的常春藤，葱葱的绿意装点着这个宽敞的会客厅，也装点着老陆老两口的幸福老来伴……

夕阳西下，坐在开往那个叫做“家”的地铁上，我用手机选择了一首歌，静静聆听，歌词飘来：“夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒，夕阳是迟到的爱，夕阳是未了的情，有多少情爱化作一片夕阳红，最美不过夕阳红，温馨又从容……”

推开门，见到难得准时下班在厨房里挥汗如雨的丈夫，即便他再一次没有把换下来的鞋放回鞋架，但我默默地选择了一并把我俩的两双鞋整齐地摆放好，倒了一杯清水，走进了厨房。我想对他说：我想和你一起慢慢变老……

（作者系黄浦区委老干部局老干部工作者）





# 买蟹 受骗记

□ 陈月芹

去年菊黄蟹肥季节，我兴冲冲买蟹，却懵懵懂懂上了大当。

那天傍晚，我在路边一“阳澄湖大闸蟹专供点”买蟹。在一字排开装满蟹的五六只桶里，我弯着腰，根据“肚白、毛黄、铁锈色、凸肚脐、硬爪子”的标准，精心挑选了十只张牙舞爪的蟹。交给一小伙子，看着他过秤、报价，又眼睁睁地看着他将蟹倒入一只盛满水的塑料桶里，然后一只只抓起，手嘴并用扎好绳子，装入塑料袋给我。我毫无戒备地一手付钱，一手拿过蟹。

回家后，用牙刷刷，用水冲洗，留出两只放入冰箱给晚下班的儿子，其余的上了蒸锅。吃蟹时，凭着我出身宁波人家，当了50多年吃蟹族训练出来的味觉和嗅觉，我感觉今天的蟹味道不对。没有鲜味，蟹肉瘦而无弹性，腥味也特别重。会不会是死蟹？急忙找出留下的两只。果不其然，都是死蟹。人说“死无对证”，现在我是“熟无对证”。维权没有了证据。我自责太麻痹

大意了。在我的眼皮底下，那个年轻店员居然能够成功演出“狸猫换太子”！我像镜头回放那样，认真回想了买蟹的全过程，仔细寻找那店里的秘密所在。对呀，扎蟹为什么要用水呢？而且那塑料桶里的水那么多，那么黑？秘密一定在塑料桶的水底下。

一周后，我不露声色地又到那个店里买了十只蟹。仍然让那个年轻店员过秤、扎绳。递给我后，我不急着付钱，从塑料袋中取出蟹，一只只地仔细看蟹的嘴边有没有不断吐出的泡沫，仔细听有没有“嗤嗤嗤”的冒泡声，还用手触摸蟹的凸眼，看动不动。通过看、听、摸，我找出十只中竟有七只是死蟹，我将死蟹的绳子解开，明明白白地摊在地上。然后，我乘那个年轻店员目瞪口呆之际，一下把那只装水的塑料桶推倒在地。果然里面有二十来只蟹，有死的，也有活的。我厉声问道：“怎么回事？什么意思？”此时，那个年轻店员呆若木鸡，一声不吭。突然，从套间门里走出了个50多岁的男性店主。他狠狠地打了一下那个年轻店员的耳光，高声骂道：“你怎么可以这样骗顾客？还不道歉？”那年轻店员哭丧着脸，连声说“对不起，对不起。我以后不敢了。”老板点头哈腰：“我们赔。死一只，

赔两只。”随后，他乖乖地听了我讲了一通要诚信经营的大道理，恭恭敬敬地拎着赔我的蟹送出门。“调包计”、“双簧计”加“苦肉计”？我犹如已经破案的侦察兵，心里有一种难以言表的喜悦。

吃一蟹长一智。从此，我购物时增加了几分小心，还与邻居、好友经常交流防骗心得。买水产品时，翻一下鱼腮是否鲜红；看一看鱼肚是否糜烂；闻一闻有否臭味和异味；还要倒一倒容器里的水。逢价格高的东西，再到公平秤上秤一下。我觉得，买菜不仅要低头看菜品，更要抬头看摊主的人品。看他讲不讲诚信，有没有短斤缺两和欺负老人的行为。社会诚信体系的建立不是一朝一夕之功，面广量大的小商小贩，光靠政府管理是远远不够的，我们自己应先树起一道防线，争取做到“魔高一尺，道高一丈”！

光阴如剑，一年一度的吃蟹季节又将来临。愿我的“买蟹受骗记”能够成为大家的“前车之鉴”。

（作者系市委组织部退休干部）



## 家庭医生

□ 钱红春

老伴年近古稀，患有高血压心脏病，特别是两腿的膝盖，犯病时几乎寸步难行，后来在社区卫生服务中心汤医生的治疗下有了明显好转。每周三上午是汤医生来小区设摊门诊的日子，老伴每次总是早早地下楼等候，唯恐误了看病。

老伴因上个星期出门旅游缺诊，身边的药眼看要服完，寻思这个星期无论如何不能耽搁。终于又到了汤医生来小区的日子，孰料这天家里突然有件急事要办，我俩盘算了好一阵，决定早早出门先把事办完，随后再赶回小区看病。哪知乘上回家的车，一路就没顺畅过，老伴急得时而看表，时而从座位上站起，心神不定地看着外面的车流。我起先还不住安慰她：“过了前面的弯道，路况或许会好些。”后来看看越来越拥堵，就无奈地改口：“真要是赶不上，我陪你上医院。”老伴没好气地冲着我嚷嚷：“说得轻巧，别的医生能像汤医生这么耐心，这么了解我的病情？”

好不容易熬到下车，却早已过了门诊的截止时间。

当我与老伴垂头丧气地踏进小区，只见有人骑了辆电动车远远驶来，老伴眼睛一亮，认出是汤医生。原来，最近一阵天气忽冷忽热很不正常，一些老人不是伤风感冒，就是旧病复发，这天看病的人比往常多了不少，所以才这么晚收摊。老伴喜出望外地迎上去大声招呼，汤医生随声刹车，没等他开口，老伴就把误了看病的事简单地告诉了他。汤医生立刻调转车头，一边往回走一边连连说：“没关系，我等你。”我一听，不等老伴吩咐就撒开老腿，奔跑着回家为老伴取医保卡和病历卡。可没跑几步，汤医生就在我身后大喊：“别急，慢慢走，我会等你

的。”怎么会不急呢？汤医生这么晚收摊，还得赶回去为病人配药，随后还得将药送到小区，时间也够紧的。这时，汤医生骑着车追了上来，扯起嗓门对我喊道：“慢点慢点，你要是有个闪失，我这当医生的可没法交代。”毕竟年纪不饶人，连奔带跑没几步，我就浑身冒汗，气喘吁吁。听他这么一喊，我便顺势放慢了脚步。他随我来到大楼门前，在我疾步跨进门道时，他还不忘叮嘱：“千万别急，我会等你的。”

汤医生从我手里接过老伴的医保卡等，转身对慢慢走来的老伴吃惊地问：“看你走路样子，腿比先前好多了，但腰是不是有点不舒服？”“是啊是啊，汤医生你也看出来啦？”老伴似乎遇到了知音，随即诉起苦来。汤医生告诉老伴，如今患这病的老人不少，除了服药，自己也要注意保养，接着他又指导老伴如何自我按摩。老伴还想问点什么，我不耐烦地打断说：“别啰嗦啦，人家还得赶回去办事哩。”谁知汤医生笑着对我说：“不要紧，我是你们的家庭医生，为你们服务是应该的。”

我与老伴站在楼前，目送着汤医生骑车消失在绿荫里。





## 寻

## 访

## 记

□  
禾  
火

我是位84岁的耄耋老人。19岁离沪北上，转业返沪整整30年。在此期间，因时间短促，无暇找老同学、老朋友叙旧。定居上海后，几经努力，仅联系上寥寥数人而已。随着岁月的流逝，再想找故人难矣。

今年“五一”刚过，我在报上读到一篇文章，署名竟与我六十多年前认识的Z君一样。同名者极多，是不是他呢？我决定上网搜索一番。

打开电脑，点击百度，再点击Z君的姓名，显示出多条记录。有Z君的简介，他的文章，别人访问他的访谈录，他译的书目录等。我选读了几篇，越读越感觉到他就是我要找的那位。人对上号了，他在哪儿呢？我在文章中发现两个地名，一是香山路，二是南市区。南市

区范围较大，香山路是条较短的小路，我决定从香山路入手。我住在徐汇区永康路，就先向天平街道永康居委老干部工作者打听，终于得到信息。

60多年未见，现在对面相逢也可能认不出来了，我感觉有些忐忑。五月上旬的一天，我家的电话铃响了，我拿起话筒，对方说：“我是Z君，你是……”那一刻，我有些激动，连忙答：“我是我是，你还能记得我吗？”“记得，记得，你多大了？”我说：“今年是我的本命年，比你小6岁，向你祝贺90岁生日，你身体好吗？”“谢谢，我身体还好，就是走路不太方便。”我说：“我也是腰腿有点毛病”。由于电话音小，我俩听力都差些，我建议他告诉我他的地址和电话，还说下星期我一定登门拜访。他表示欢迎，我们互道珍重才挂上电话。在上海这样的大都市，两天中我仅打了两个电话接了两个电话，房门未出，就和60多年未见的老熟人联系上了，真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。这要感谢居委老干部工作者的热情相助。

5月18日上午，我打电话给Z君，告诉他下午我将登门拜访。下午一点，我来到Z君家楼前，他家在一楼，Z夫人开门相迎，Z君扶着拐杖向门口走来，自嘲说：“四只脚稳当些。”进入客厅落座，我问Z老：“你能认出我吗？”Z摇摇头说：“我印象里你是娃娃脸，现在胖了，像个老干部了。”我们一边喝茶，一边交流了60多年来各自的情况。Z夫人又拿来一盘巧克力，我光顾说话，手里的巧克力都化了。不知不觉中聊了两个多小时，我起身告辞，互道保重后离开。在大门口转弯处回头，看到Z还在阳台窗后向我挥手。呵，老友久别又重逢，不亦乐乎！

（本文作者系市绿化市容局离休干部）



# 认识和践行社会主义核心价值观

□ 程云曙



富强民主文明和谐是国家层面的价值目标，自由平等公正法治是社会层面的价值取向，爱国敬业诚信友善是公民个人层面的价值准则。用24个字概括的社会主义核心价值观，是全党全社会价值共识的结晶，是我们的宝贵财富和奋斗目标。

一、**爱国**。在今天的社会，大多数人都过着幸福美满的生活，基本上衣食不愁，安居乐业，这是党和国家正确领导的结果。人们在这样的环境下，勤奋工作，报效国家，这就是一种爱国行为。爱国，是每个公民的天职。“国家兴亡，匹夫有责”。爱国是一种朴素的价值观念。在日常生活中，遵纪守法，自觉与社会上的种种丑恶现象作斗争，维护国家的根本利益和尊严，这就是爱国。对我们这些已经离退休的老人来说，则应始终保持政治坚定、思想常新、理想永存；在思想政治上创先争优、在道德品行上创先争优、在教育后代上创先争优，以表爱国之情。

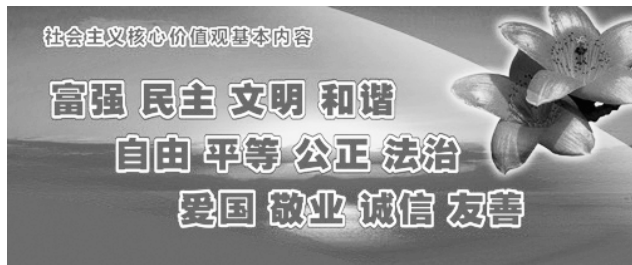
二、**敬业**。敬业就是对事业和工作的敬意，把心思都放到事业和工作上。敬业，应该是干一行爱一行，潜心钻研，革旧创新。敬业，要有一种昂扬奋进的精气神，把职业当事业，把重任当信任，把要求当追求，竭尽全力、主动作为，争创一流、力求完美。

三、**诚信**。古今中外，大部分主流文化都把诚信看作文明人的基本追求。民间流传的一句格言叫“诚信是金”，它不光是指诚信能带给人利益，也说明诚信是一种可贵的

品格、高尚的精神。人们在交往中必须讲诚信、讲道德，如果交往的一方不诚信，欺骗、作假，就会伤害另一方的利益或尊严；如果交往的双方都不诚信，交往就不会有好结果，就难以继续。不诚信现象严重到一定程度时，则会出现诚信危机，腐蚀人与人之间的道德关系，败坏社会风气，损害精神文明建设。

四、**友善**。友善是指人与人之间的亲密友好。中国优秀传统文化对友善有很多深刻的阐述。孔子提出“植本于仁”，其本质就是主张以友善态度待人。“仁”的含义存在着“爱人”，“己所不欲，勿施于人”。如果说在原始文明中尚可看到友善的积极意义，那么在社会主义改革开放迈向现代化的新阶段，就更有必要提倡和践行友善这一价值观。通过理论阐释与弘扬先进，来呼唤爱心与善举，改变人们在交往中的互不信任、互相算计、见利忘义、残忍粗暴的现象，让友善的春风永远吹拂人间。

让爱国、敬业、诚信、友善的核心价值观，融入我们的脑海，贯穿到我们的行动上，指引着我们为实现伟大的中国梦永远奋勇前进！





# 退休生活的 『三大工程』

□ 任焱越

退休后，我离开了繁忙的职场，保持平和情绪、平稳心态、平静生活，积极打造敬孝、锻炼、学习“三大工程”，让自己的退休生活过得精彩愉快。

一是“敬孝工程”。九十多岁的老母亲住在我家附近。我在上班时，想多陪陪她，但苦于时间排得较满。我从事社会福利工作多年，原本为万千老年人谋“福利”，如今退休了就更更要多陪伴老母亲，让她感受到亲人的温馨和晚年的幸福。为此，我每天三次去请安，早上问她昨晚睡得如何，中午问她今天胃口好不好，晚上

祝她睡得香。老太太眼花耳聋，读报、看电视已很吃力，为让她与社会保持接触，我每天给她讲国内外新闻，她听得饶有兴趣，还不时发表自己的感想。我还买了电动火车、摩托车、小鸭下蛋等适合老年人的玩具，每天都陪她玩几次，让她生活有动感，充满乐趣。老太太曾骨折开刀，腿脚不便，不愿下楼，我便与她说好，今后用轮椅推着她去公园散步，感受大自然风光。

二是“锻炼工程”。我患有糖尿病已好几年，上班时还有高血压，需用药控制。退休后，我制定了“快走”锻炼计划，妻子非常支持，还为我买了运动衣裤。现在我每天去社区公园，沿着环道走40分钟左右，并结识了一些“练友”。几个月“走”下来，我的血压恢复到理想状态，用药也停下来，血糖基本保持平稳。见到我的人都说，我的精神状态比以前好得多。

三是“学习工程”。我在大学学习中文专业，工作时从事社会福利工作，业余时间喜欢写些文章。退休后，我把这三者有

机结合起来，精心安排学习生活。我订阅了《文学报》、《散文百家》等文学类报刊，激发文学情怀，重拾文学爱好。我把多年来对社会福利工作的一些想法，写成多篇文章，发表在《新民晚报》上，许多网站进行了转载。我坚持多思考、多动笔，陆续写了一些散文，先后发表在中央人民广播电台、民政部《社会福利》杂志、香港《大公报》、《新民晚报》、《扬子晚报》、《大连晚报》、《拉萨晚报》等报刊网站上，并荣获2014年全国中外诗歌散文邀请赛二等奖。

夕阳无限好，晚霞更灿烂。退休生活是人生第二春的新起点。我们应以乐观的情绪迎接退休生活，以平顺的心态安享退休生活，以多彩的活动充实退休生活！

（作者系市民政局退休干部）



## 坐划子摆渡

□ 陈太顺

从浦东到浦西，或是从浦西到浦东，我曾坐过划子过江，划子是两头尖的一种小木船，全靠船工划桨推动小木船向前行进。

1952年前后，那时候浦东的周家渡、杨家渡、老白渡以及东昌路等摆渡口都有划子接客过江，当然划子并不是惟一的摆渡工具。当时，规范的摆渡工具虽说也是木船，但与小划子比起来，要大多了，船舱可容纳20来人，若有几辆自行车也可以放在船头，它的动力是一部柴油机，由船工师傅操作，如果没有风浪，黄浦江上一个来回，有半个小时就足够了。

当时坐划子的人也不在少数，一般都是年轻人，没有大包小包的东西，空手方便，上划子没有码头，在岸边沙石上搭一块跳板，踩着它就上了小划子，交给船工3分钱，算是摆渡费，坐上三四个人就开船了。

有次到浦西去，四个乘客面对面坐着，谁也不认识谁。只见船工用竹篙奋力将小划子顶出岸边的浅水区，然后再划起双桨，那船工不紧不慢不慌不忙的神态犹如“空城计”城门下那位扫地的老军，悠闲而镇定，他每划一下，身体前倾一次，周而复始地做着同一个简单的动作。我们坐在木划子上，上有蓝天，下有碧波，身前身后全是水，伸手可及，我在水中行，水在身边流。正在体验泊在水中的感受时，只见一艘巨轮迎面驶来，它傲着头，挺着胸，不可一世的样子把我们吓坏了。巨轮鸣笛叫我们避让，可已经来不及了，眼看就要相撞，那船工急中生智，他操起竹篙对准巨轮顶撑着，才使两船之间拉开了距离，终于化险为夷了。当那巨

轮从我眼前经过的时候，我仰首眺望，它简直就像一座高楼大厦，白色的客房，驾驶室、桅杆、彩旗以及站在甲板上的水手，都看得清清楚楚。不一会，它就加足马力向吴淞口驶去。

巨轮过去之后，紧接着是一排又一排的浪涛向小划子卷过来，足有一米多高。一会把我们的划子托至浪尖，一会儿又跌入波谷，一起一落真是扣人心弦的。这时船工发话了：“大家一定要坐正，别乱动，要保持平衡，这样就绝对不会有危险。”

有了那次危险的经历之后，再也不敢坐划子摆渡了，好在渡江小划子在1953年就禁止营运了，从此绝迹。不久便有了小轮渡，一艘轮渡至少载员200多人，安全、可靠、速度快，到对岸只5分钟时间，比起小划子来要快多了。

坐划子的年代一去不复返了，现在浦东新区处处高楼林立，条条大路通浦西，除了黄浦江传统的轮渡外，还有延安东路隧道，打浦路隧道，横跨黄浦江的杨浦大桥和南浦大桥，以及贯穿上海东西方向的世纪大道。交通是何等的快速便捷。眼下，新外滩的景致令人眼花缭乱，金茂大厦、东方明珠，宽阔清彻的黄浦江及江边上行驶的大小客货轮又成了一道活动的风景线，倚在江边栏栅上听它笛鸣，看它远去……

当年我们坐划子摆渡的那一代人越来越老了，而我们的上海则越来越年轻，越来越美丽了。





## 有感于老人圆了“大学梦”

□ 缪 迅

据媒体报道，在上海开放大学就读首届老年教育钢琴演奏专业的74位60岁以上的“老大学生”，近日顺利地通过了毕业考，拿到了国家颁发的正式大专文凭。

如今在上海，像74位一样拿到大专毕业证书的60岁以上老人约有300万，占全市户籍人口逾两成，比重接近全国平均水平的两倍。沪上越来越多的老年人，虽已到“夕阳红”时光，却依然有着求知求学的愿望，更不愿意让宝贵的“夕阳红”岁月百无聊赖地悄然流逝。于是，很多老年人选择到老年大学充实自己的退休生活，以满足个人心理慰藉、学得新知识，或弥补年轻时无暇满足艺术爱好需求的遗憾。上海老年大学的办学规模，已经远远满足不了当前老年人学习的需求。

这种老年大学“人满为患”的现象表明，随着中国逐步进入老龄化社会，老年人的精神需求越来越强烈，通过学习来满足个人的生活追求，成为了他们选择“再入学”的关键原因。因为大多数老年人都很明白，自己老年生活内容的丰富程度和个人兴趣的满足程度，很大程度上是要靠与时俱进地学习新知或学得几样爱好的。老年人参与学习，就能扩大社交圈，容易在人际交往中寻找自我价值；与家人相处、与朋友相处的和谐指数和周围人对你的尊重程度等均能与日俱增。此外，爱学习的老年人也更乐于参加健身活动、旅游活动，参与更多的休闲娱乐活动。

老年人保持学习的好习惯，可以让知识与智力与日俱增，能最大限度地丰富老年人

的精神文化生活，或至少也能将老年生活中很难避免的寂寞、无聊和无所事事等消极情绪减少到最低程度。好处之多，益处之多，真的是举不胜举。

不过，能够进入老年大学学习的老年人，只是占老年人中的少数。即便如上海这样的学习型城市建设氛围相当浓厚、终身教育理念和实践与时俱进的国际化大都市，要完全满足老年朋友进入老年大学学习的愿望，不要说在当下，即使在未来，也是很困难的。有机会走进老年大学当一回“老大学生”的老年人，也许只能是少数幸运者。更多的爱学习或有意要丰富自己精神文化生活的老年人，如何安排好自己的学习？如何能获得适合自己、也无需花费太多代价的学习机会和学习途径呢？这个问题，也许值得政府有关部门、有关人士和所有的老年朋友来想一想吧。

有关部门不妨把如何为老年人提供更多的学习渠道、学习便利，让老年人的精神文化生活和物质生活一样都能年年迈小步、年年有进步，作为一项很重要、很有现实意义的课题，走一走群众路线，广泛听取老年人和社会方方面面有哪些好的、颇具建设性和可操作性的意见建议。如果言之有理且切实可行，不妨“从群众中来，到群众中去”，把来自老年朋友及社会各方的好建议、好办法予以归纳提炼，再加以提倡和推而广之。如此，则不仅让原本就很爱学习的老年人更加如鱼得水，学习的热情更高，学习的收获更丰硕；也是能获得所有老年人的认可和欢迎的。

（作者系上海外国语大学副研究员）



自古以来，许多名人在养生中学会知足、感悟知足，他们不仅活得舒心、活得潇洒、活得高寿，且留下了许多脍炙人口的“知足”诗句，有一首《知足歌》写得好：“行也安然，坐也安然，富也安然，贫也安然，布衣得暖胜似锦；早也香甜，晚也香甜，大鱼大肉固香甜，粗茶淡饭更甘甜；名也不贪，利也不贪，恬淡寡欲，清静无为，宁静致远，知足赛过长生药。”清代学者陈白崖也在一首诗中写道：事能知足心常惬，人到无求品自高。

可是，现实生活中有些老人恰恰未能“知足”，总是喜欢与别人比；离退休了与在职人员比，年老了与中青年比，用自己的“当年勇”与别人的“当前勇”比，比来比去，不是愤愤不平，就是郁郁寡欢。由于心理失去平衡，思想不够开朗，精神经常处于紧张苦闷之中，自然会引发生理机能失调，损害身体健康。看来“心病还须心药医”，最好的“药”便是“知足”。清人李

# 知足者寿自高

□ 郁建民

惺的箴言道：“境遇休怨我不如人，不如我者尚众；学问休言我胜于人，胜于我者还多。”芸芸众生这样比，才能心情舒畅，内外和谐，机体正常，百邪难侵，有利于延年益寿。

那么如何知足呢？笔者以为，要学会“对比”，首先是与处境比自己差的人相比。当你抱怨住房不够好时，你应该与那些屈居于打垒茅棚的人比比；当你觉得着装不够名牌时，你应该与那些衣着破旧，甚至鞋子露出脚趾头的人比比……这样一比，你会觉得很庆幸，很

幸福，甚至萌发一种同情，产生一种向善，对艰难困苦之人伸出你援助的双手。予人玫瑰，手有余香，你会因为帮助了别人而感到快乐。

其次，与处境比自己好的人相比。虽然有些人官运亨通，可他们有应酬，有考核，有监督，每天生活得有压力，哪有自己“无官一身轻”来得逍遥自在？虽然有些人有豪宅名车，可他们辛辛苦苦在商海里打拼，没有时间陪伴在亲人左右，哪像自己这样可以尽享天伦之乐？而且，虽然自己没有名车出入，但从另一个角度去思考，我走路，我骑车，累是累了，可我安全，我活动了筋骨，畅通了血液，千金难买好身体，何乐而不为呀？

由是看来，生活中不妨多点阿Q精神，知足者常乐，常乐者寿高。





## 寻觅已消逝的旧上海

□ 蔡 理

申城夏日，我们顶着火辣的日头，来到市郊松江区车墩镇上海影视乐园，寻觅已经慢慢逝去的旧上海。

当我们步入这座上海影视乐园的大门，一条平坦的柏油马路展现在眼前，两侧高楼林立，商店鳞次栉比，商业彩旗以及“大减价”、“大拍卖”的布幌令人眼花缭乱，不用人介绍，我们已清楚地知道已经置身于上世纪三十年代的旧上海南京路上。

当我们跳上一辆墨绿色的有轨电车，（这可是全国百余家影视基地中独一无二的旧上海有轨电车）叮叮当当经过南京路，隔窗相望那上世纪初开业的先施、永安、新世界等公司商厦和建于清末民初的传统木结构的日升楼和一乐天茶馆，以及沈大成点心店、盛锡福鞋帽店、王星记扇庄、亨得利钟表店、张小泉刀剪店，乃至洋行、银行、饭店、理发店、珠宝金饰店等一大批具有典型代表性的商业建筑，许多已经消失或即将逝去的上海街景，在这里犹如变魔术似地重现



在这条长达数百米的南京路上，让人感受着昔日中华第一街的繁华风貌。

坐上黄包车，在那弹硌路上颠着、颠着，我们走进了石库门弄堂，一幢幢式样各异的房屋，生动地展现了旧上海的市井百态。规模恢宏的仿中世纪罗马风格的天主教堂，坐落在碧波荡漾的“苏州河”畔，走过钢结构的“浙江路桥”，便到了清末民初的上海老街，这里有徽派建筑的茶楼，米店，当铺，打铁铺，“混堂”。拾级而上，走进巍峨、洁白、典雅的仿法国总董住宅，我们不由深吸一口气，恍若置身于法国上流社会。中世纪的欧式酒庄及英、法、德、西班牙等国风格的一幢幢西式建筑，在这里也是一览无遗。

入夜，上海影视乐园变成了西南上海熠熠发光的明珠，接待中心的办公区域的泛光照明，华彩四溢，荡漾着喜庆的氛围。上世纪三十年代的南京路上闪闪烁烁的霓虹灯，犹如道道彩虹，使矗立着的各幢塔楼五光十色，争奇斗艳，呈现出“十里洋场”不夜天的绚丽画卷。



# 古城丽江

□ 张大林



丽江古城神在古韵。古城的古朴韵味无处不在。四方街及周围街道的路面，是由产于丽江的天然石料五花石铺成，石质五彩斑斓，经行人商旅的长期踩踏，路面斑痕累累，凹凸不平，给人千年沧桑之感，是最能体现古城特色和风情的地方之一。古街上随处可见风格各异的酒吧、店铺和客栈，使

古城吹来了一股现代的流行风，尽管各酒吧主题不尽相同，但民族风味浓郁，格调高雅。在古城，古老的民族、古朴的风情与闲适的生活方式都是看不尽的风景。

丽江古城奇在建筑。古城面积有14平方公里，由保存完好的具有当地民族特色的明清古民居建筑群组成，这些古建筑风格古朴典雅、突出结构布局，追求雕绘装饰，被誉为“民居博物馆”。古城中心为最负盛名的四方街。从四方街四角延伸出四大主街，直通东南西北方向，主街上又岔出众多街巷，如蛛网交错，往来顺便通畅。古城中的居民房舍，一般都是土木结构的两层楼房，屋内以大石板铺地，多为三坊一照壁式结构，也有四合

院式建筑，院内花木各异，环境优雅，古色古香。

丽江古城美在文化。古城文物古迹众多，人文景观丰富，文化底蕴丰厚。在丽江地区110多万人口中，少数民族居多，其中以纳西族所占比重最大。丽江是纳西文化的中心，也是汉、纳西、藏、白等民族文化的交汇点。纳西族是古代羌人的后裔，有着悠久的历史，创造了灿烂而悠久的民族文化。早在一千多年前，纳西族便出现一种原始宗教，称为“东巴教”，并以此为中心逐渐形成由象形文字、东巴经、东巴绘画、东巴音乐舞蹈所构成的东巴文化。

丽江古城丽在流水。古城内处处皆是美景，而最秀丽、最有灵气、最生动别致的地方还在于穿城过巷、处处可见的碧溪欢涌。三条清澈的溪流从城北的黑龙潭流出穿城而过，在城内又形成无数支流，流布全城，流水中各种色彩鲜艳的观赏鱼随波逐流，伴人前行。





# 用药学问不可不知

## 服药时间有讲究

不同的药物选择不同的服用时间，其中大有学问，这与中医的“天人相应观”一脉相承。

滋补类药物如人参、蜂乳等，适宜在早晨空腹时或晚上临睡前服用。而消炎药物可在早晨加大剂量服1次，效果最好，因为风湿性关节炎患者多在每天清晨和上午关节疼痛较重。

催眠、腹泻、驱虫、避孕药、治皮肤过敏药，最好在临睡前半小时服用。而抗菌素类药物，由于排泄较快，为了在血液中保持一定浓度，每隔6小时应服药1次。关于激素类药物最好在早饭后服用1次，因为在早晨6~9点之间，人体血液中的浓度最高。

降血压药物临睡前忌服用，最好1日3次，分别在早上7时、下午3时和晚上7时服用。而贫血患者补充的铁剂，最佳服用时间是晚上7点。

助消化药物宜在饭前10分钟服用，以促进消化液的分泌，充分与食物混合。而对胃有刺激的药物如阿司匹林等，应在饭后半小时服用。维生素类药物一般宜在两餐之间服用。

服药时间把握得好，可以收到事半功倍的效果。

## 吃药喝水学问大

有些药不能用热水送服

1、含酶或益生菌的药物 这些药物受热后会失去大部分的作用，达不到助消化的目的。如助消化药中的胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、淀粉酶、多酶片、乳酶生、酵母片

等。

2、维生素类 维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>性质不稳定，受热后易还原破坏而失去药效。

3、止咳糖浆类 用热水冲服会稀释糖浆，不能在呼吸道形成保护性“薄膜”，影响疗效。

有些药服后要多喝水

1、平喘药 茶碱或茶碱控释片、氨茶碱、胆茶碱、二羟基茶碱（喘定）等，由于其具有利尿作用，容易出现口干、多尿或心悸，要多喝白开水或橘汁。

2、利胆药 某些利胆药服后可能会引起腹泻，因此服用期间尽量多喝水，以避免过度腹泻而脱水。

3、蛋白酶抑制剂 可形成尿道或肾结石，所以，为避免肾结石的发生，每日需饮水2000毫升以上。

4、双磷酸盐 阿仑磷酸钠、帕屈麟酸钠、氯屈麟酸钠在治疗高血钙症时，因致电解质紊乱和水丢失，故应注意补充体液，使每日的尿量达3000毫升以上。

5、抗痛风药 应用排尿酸药如硫氧唑酮、丙磺舒或别嘌醇的过程中，需增加饮水量，使每日尿量在2000毫升以上，同时应碱化尿液，以防止泌尿道形成结石。

6、抗尿结石药 服用中成药排石汤、排石冲剂或西药优克龙后，都应多喝水，保持每日尿量2500~3000毫升，促进结石排出。

7、电解质 口服补液盐，每袋加500~1000毫升凉开水后服下。

8、某些抗感染药 磺胺药主要由肾排泄，易发生尿路刺激和阻塞现象，出现结晶尿、血尿、尿痛和尿闭。在服用磺胺嘧啶、磺胺甲噁唑和复方新诺明后宜大量喝水，用尿液冲走结晶，有条件可加服碳酸氢钠以碱化尿液；氨基糖苷类抗生素（链霉素、庆大霉素、卡那霉素、萘替米星、阿米卡星）对肾的毒性大，宜多喝水以稀释并加快药物排泄。

不看不不知道，人体真奇妙。下面是关于人体的一些趣闻，你都听说过吗？

喷嚏从口腔中喷出时的平均速度为160公里/小时。

人不可能做到在打喷嚏的同时保持双眼睁开。

鼻子和耳朵在不停地生长，但这一生长过程难以察觉。

微笑的时候要动用17块肌肉，而皱眉头时要用到43块肌肉。

当看到令人愉悦的事物时，人的瞳孔能膨胀45%。蓝色的眼睛对光线最为敏感，栗色眼睛对光线最不敏感。

全身206块骨头中有四分之一在脚上。

人的大脑重量只占体重的2%，却要耗费全身所需

氧气的25%。相比之下，肾脏和心脏分别消耗12%和7%的氧气。

同人体血液化学成分最为相似的物质是海水。

人的舌头主要靠舌根部

## 人体趣闻

位感受苦味，中间部位感觉咸味，舌尖感觉甜味。

人的大脑80%是水分，比血液所含水分还要多。

女性的心率比男性高。

妊娠期间，子宫体积扩大500倍。

口腔每天生成唾液1公升。

肝脏是腺体，而不是器官。

当你把耳朵靠近海螺仔细聆听时，你听到的声音不是大海的声音，也不是海螺发出的声音，而是你自己耳部血液流动的回声。

人的一生中，手腕弯曲次数大约是2500万次。

人的眼睛其实极为敏感。如果在能见度高且看不到月亮的夜晚，站在高山之巅，眼睛甚至能看到80公里外的烛光。

指甲和头发随着人的死亡而停止生长。

频繁使用的手，其指甲长得较快。也就是说，左撇子左手上的指甲长得快，右撇子反之。

## 这些胃肠药适宜饭前服

**第一类 胃动力药** 如吗丁啉、西沙比利等应在饭前30分钟服用，可增强胃肠蠕动。

**第二类 胃壁保护药** 胃舒平、硫糖铝、胶体果胶铋应饭前服用，可在胃壁上均匀地形成一层保护膜，既能中和胃酸，又可起到对胃壁溃疡面及炎症黏膜的保护，减少刺激。

**第三类 助消化药** 乳酶生、多酶片等是常用来帮助消化的药物，它们在饭前片刻服用，可让药物与食物得以充分混合，利于

药性释放。

**第四类 抑制胃酸药** 奥美拉唑、兰索拉唑等对抑制胃酸有较好的特异性，饭前服用有利于抑制基础胃酸的分泌。相反饭后服药，会引起胃酸增加，对药效产生影响。

**第五类 苦味健胃药** 龙胆大黄合剂类健胃药通过苦味刺激舌头味蕾感受器，从而增进食欲。因此，这类药物不仅要在饭前5分钟服用，而且药剂中不能放糖，服后不宜立即漱口。

**第六类 收敛药** 鞣酸蛋白、思密达等药物最好应避免让它们受到胃肠道食物的影响阻碍。空腹服用的话，药物能迅速通过胃部进入小肠，发挥止泻收敛的作用。



## 食物的颜色与健康

### 肉类的颜色与健康

营养学家经过研究发现，与无皮色浅的家禽肉质相比，无皮色深的肉质（如猪、羊、牛等家畜肉）碳水化合物含量高20%，脂肪含量高2倍，而蛋白质含量却低10%。因此，希望减少脂肪摄入量的人，特别是中老年人，选择色浅的家禽畜肉，将有助于防止胆固醇增高，并可降低血脂，防止冠心病的发生。

一项关于护士健康的调查和波士顿妇女医院的研究结果表明，每天以牛、猪、羊肉为主要副食的妇女，结肠癌的发生率较高。这些肉类的脂肪、碳水化合物含量较高。因此，营养专家认为，用鸡、鱼、兔肉等代替牛、羊、猪肉，可以降低结肠癌的发病率。

水生贝壳类的动物肉，如蛤肉、胎贝、牡蛎和蟹肉接近无色，其饱和脂肪酸的含量较其他任何肉类都低，食用这些肉类可以避免人体胆固醇增高。研究证实，水生贝类动物肉的脂肪含量只有奶酪和鸡蛋的一半。

### 谷物的颜色与健康

同是稻谷和小麦，颜色不同营养价值也各异。如经过多次加工而成的精白米、面，与加工次数少的糙米、黑面相比，叶酸含量就低得多，硫胺素（维生素B1）也所剩无几。长期食用，可导致人体硫胺素缺乏。硫胺素是碳水化合物在体内分解供能不可缺少的营养素，长期摄入不足会引起脚气病。所以，吃黑米、黑面比吃精白米、白面要好。

除了加工问题外，颜色深的谷物，如黑米、大麦、燕麦等含的营养素本身也较浅色谷物为高。这类深色谷物中，还含有一种胶

状、水溶性的纤维—— $\beta$ 右旋葡萄糖，对降低胆固醇十分有益。大麦和燕麦中还含有一种能够阻止胆固醇生成的油性复合物。一位营养学教授还发现，大麦和燕麦还可以直接降低血液中的胆固醇。

### 蔬菜的颜色与健康

绿色蔬菜：在人们日常生活中，食用绿色蔬菜最多。颜色愈绿、愈新鲜，所含维生素C、维生素B族愈丰富，所含矿物质如钙、钾、镁愈多。绿色蔬菜又是微量元素如铁、铜、碘、钴、银、锰、硒及锗元素的最好来源。海藻类的深绿色海带，被誉为长寿菜。绿色蔬菜中富含的维生素C，能促进肝脏细胞的再生，及肝糖元的合成，增强肝脏的解毒能力。

以红色为主的蔬菜，有胡萝卜、西红柿、红苋菜等，能增强人的抵抗力。现代科学证明，胡萝卜能增加冠状动脉的血流量，降低血脂，降血压，抗癌，还能抗衰老、增强视力。

以黄色为主的蔬菜，有黄花菜、黄胡萝卜、韭黄、金瓜等。它们含有维生素E和核黄素。维生素E有抗自由基的作用，能保护和调节脏器、血管壁的正常生理功能，从而减缓人的衰老并减少色素沉着的现象。

以紫色为主的蔬菜，有紫苏、紫茄子、紫扁豆、海藻类蔬菜等，营养价值高，还能调节神经机能。紫菜富含碘元素。

以黑色为主的蔬菜有：发菜、黑木耳、黑芝麻、黑香菇等。黑木耳对防治贫血、冠心病有良好的作用。黑色食物还能降低胆固醇和抗癌。目前，正风行“黑色食品热”。

## 用好你家的冰箱

**摆放食物分清上下前后** 冰箱冷藏室里的温度并不是恒定的，一般来说，上层比下层温度高，冰箱门口处温度最高，靠近后壁处温度最低。因此，食物摆放时是有讲究的。比如，一两天内就要吃完的小食品、不容易坏的番茄酱、沙拉酱、果汁饮料，以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食品可以放在门框上；剩饭菜以及豆制品等比较容易变质的食物放在冰箱上层后壁附近；水果、蔬菜等可以放在冰箱下层，或者是专门的果菜盒里，但不要太靠里边，以免被冻坏。

**别忘清洗密封条和压缩机** 每年至少清洁两次冰箱，这里的清洁可不是只指冰箱内部。挂背式冰箱的冷凝器、压缩机都裸露在外，极易沾上灰尘，导致散热效果变差，缩短使用寿命。但该部件不容易清洗，而且用水或湿抹布擦洗，还可能影响绝缘。其实方法很简单：用电吹风等工具，吹掉冷凝器和压缩机表面的灰尘即可。

另外，电冰箱门的密封条上容易积存污垢和细菌。清洗时，最好用酒精浸过的干布

擦拭密封条，既可防止门上的细菌进入冰箱内部，又能延长密封条的使用寿命。还要用冰箱专用消毒剂对滴水槽、隔板槽等死角进行喷洒消毒。

**除霜不费力：热毛巾+塑料膜** 霜层越厚，制冷效果越差，因此需定期为冰箱除霜。清理过程中，最重要的是要把冷冻室内壁以及抽屉隔板等冰霜积水清理干净。目前大部分冰箱都有自动融霜功能，冷冻室不会有太多陈冰，只需要用热毛巾“热敷”一下，薄冰就能融化。

还有一个更为简单的办法，除掉结冰后，等冰箱运转一段时间，在易结冰的地方贴一层塑料膜或者薄塑料布，下次除霜时直接撕膜就可以解决问题。

**除异味：茶叶、水果皮全上阵** 冰箱使用时间长又未做及时清理，就会出现难闻的异味，可在冰箱中放入柚子或橘子皮。方法是将水果皮晾干，分别放置在冷藏室的各层上，每层100克左右，每半个月换一次。另外，泡过的茶叶沥干水分后，用小碟子盛着放在冰箱里，也可以吸收难闻的气味。或是使用活性炭吸附，但要每隔一周到两周更换一次，并在光照充足的地方暴晒一下，保证最好的吸附效果。

皮肤上发疹子或过敏常要使用药剂、软膏之类的外用药。大多数患者会觉得，药膏涂得越多越厚就越有效果。其实并非如此。口服或注射的药物因说明书上单位剂量用法都很清楚，比较容易计算，患者相对容易看懂一些。而外用药则因人而异，有时相差非常悬殊。事实上，皮肤科的外用药一般根据剂型不同，可以分为溶液（酞剂）、乳膏（霜剂）及软膏三种。其单位剂量的涂抹面积一般情况下依次为溶液大于乳膏，乳膏大于软膏。像急性皮炎（湿疹）面积较大或表面有渗出时，用外用溶液，每次尽可能涂抹覆盖所有皮疹，以涂湿为度。如面积不大，表面没有渗出的皮疹，多选用乳膏，同样要尽可能涂抹到所有皮疹之上，以薄涂一层为度。对慢性皮疹（角化过度）可选用软膏，可适当涂厚一些。对于小面积肥厚皮损、顽固不愈的病变，可采用包封方法，就是将乳膏或软膏厚厚地涂抹在患处，然后用保鲜膜包封起来，有利于局部药物的吸收，而且不会污染衣物。

此外，还有一个简便的方法，就是指节单位法，即本人食指末节的长度（成人约3厘米）的药膏，大约可涂一个手掌大小的皮疹面积。

药膏不是涂得越厚越好



## 简法识别药品是否失效

判定药品是否变质，可以从药品的外观性状来观察，通过人的五官判断药品有何变化。当出现下列情况时，即使在保质期内，也不能再用了。

**注射剂** 观察药液是否澄明，有无变色等。注射剂除个别特殊的品种允许有轻微浑浊外，一般都是澄明的液体。凡有明显浑浊、沉淀或结晶析出，不能溶解者均不可使用。还有些中草药注射液在贮存中容易产生浑浊或沉淀，也不可使用。

**片剂、胶囊剂** 如发现药片有受潮黏连、松片膨大、变形、裂片以及糖衣片变色或严重斑点、变花发霉等不可使用。如发现酵母片发霉生虫、维生素C片氧化变色、阿司匹林片遇潮后有醋酸的酸味，均不可使

用。有些中成药，如舒筋活血片吸潮后变棕褐色，药片松散、黏连不宜使用。胶囊剂容易吸潮发黏，若内容物变质，不可用。

**酏剂、浸膏剂、糖浆剂** 如检查中发现有沉淀、发霉、变色等不可使用。如颠茄合剂贮存过久有沉淀析出，就不要再继续使用。

**软膏剂** 一般较稳定，但应检查其基质有无酸败、异臭，亦应检查有无油层析出或结晶析出。若有油层或结晶析出，经加工调匀后可使用，但若变色、异臭者则不能使用。

**眼药水** 打开后要在规定时间内用完。如发现存放的眼药水有变色如絮状物，不可再用。

**散剂** 结块发霉、变色黏连不可使用。

**丸剂** 变色、发干、霉变生虫、有异味不能使用。

需要提醒的是，对无法判断其是否变质的药品不要尝，以免发生中毒事故。

西班牙政府十分重视老龄人口问题，把老龄人口问题置于政府工作的重要位置。养老是西班牙社会保障体系的支柱之一，西班牙所有老人都享有养老金。养老金每年根据消费物价指数进行调整，以保证老年人的收入。老人看病完全免费，甚至包括住院期间的伙食费用。

马德里市政府创办老年人中心并出资维持运行，65岁以上的老人都可以在就近的老年人中心申请成为会员。建立这些中心的目的是给老年人提供一个聚会和活动的场所，让退休老人离开岗位但不脱离社会，退休但不孤独，同时在生活上提供一些方便。

社会服务局还印发《老年人生活指南》小册子，里面列出了为老

## 西班牙力求老有所养

人提供的各种服务，为老人提供多项便利，如帮助搞清洁卫生、购物、做饭、送餐、洗衣，帮助改造家中的一些设施，如洗澡设备、马桶等；老人有紧急需要时，可以打电话求助；行动不便、家里白天又无人照料的老人可以到日托中心；还有一些社会文化活动，有专车接送；为不能或不适合单独居住的老人提供服务等。由于是政府提供的社会福利性服务，故收费低廉，有的项目还免费。

除此之外，马德里市政府还面向老年人发行一种叫“老年人卡”的优惠卡，65岁以上老人都可免费申领。凭卡在影剧院、博物馆购票或在指定的商店购物均享受优惠价格。

# 晚年学会十个『放』

## 一、放眼天下

人都老啦，还用放眼天下吗？其实生命在于运动，“眼观六路，耳听八方”。老年人保持思维锐智，信息灵通，不被时势所抛弃，才不容易患老年痴呆症。

## 二、放达求乐

要想乐，必须放达，子孙们的事，少管为好，放心追求老年乐趣，才保延年益寿。当然了，放达不是放纵，应像宋朝的无门禅师说的那样，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。

## 三、放开胸怀

无论多大年纪，只要坦率尽情，展胸舒怀，不为蝇头小利争吵不休，不为家庭

琐事絮叨不止，就会常处“乐在其中”之境，享受“儿孙绕膝”之福。

## 四、放心自在

我们已近垂暮之年，尝过了人间酸甜苦辣，应坦诚守信，放心儿女、放心同事，“把心常揣肚里”，自己也不违心，“不愧心”，定能欢度晚年。

## 五、放开手脚

人到晚年，我们想玩点什么，想吃点什么，就不要优柔寡断、转弯抹角，让儿孙们无所适从。千万不可把儿孙们的大事小情都掌控在自己的理念之中，捆住谁的手脚都是失败之举！

## 六、放声大笑

“笑一笑，十年少”。对于我们上了年纪的人尤为重要。笑让我们老树发出新枝，笑可以吐故纳新，在我们身体被磨损的零件上又涂上一层滋润剂。真笑、善笑、常笑，所以古人说：“俯仰终宇宙，不笑复如何？”

## 七、放手施财

人老啦，名和利已与我们远去，我们应力所能及帮助他人，还有利于自己身心健康。正所谓：“只要我们生着的时候，无愧于这个世界，把一切都奉献给相伴相随的同类，即使我们挥手致别而去，我们的精神还会长

留人间。”

## 八、放生施善

此话虽古，却是中华民族之美德。与人类共生的整个动物界，并非以人为敌。如果对它们随意捕杀，犹如人类自戕。故佛教都把放生作为一大善事。老年朋友为子孙后代，更应增强环保意识，自觉保卫自然界中的一切朋友。

## 九、放下身价

人生在世，总有高涨低潮的交错。哪怕你曾经叱咤风云，也会有野鹤闲云之时。尤其退出工作岗位，无职无权之后，更需放下身段，自我调适，坦然面对现实，得意淡然，失意泰然，荣辱不惊，才能恬淡平静，安度一生。

## 十、放弃名利

人生征途中，时时为名累、处处为利忙，欲壑总也填不满，人到晚年，要学会放弃。如郑板桥云：“名利竟如何？岁月蹉跎，几番风雨几晴和，愁水愁风愁不尽，总是南柯。”





# 太极拳养生有道

□ 李哲寅

上海市老干部大学开设太极拳课程，颇受学员青睐，是学校热门课程之一。两年前，我起了个早，赶到青松城，才报上名，开始了杨式太极拳的学习，循序渐进，从八式、二十四式到八十八式。每期班里都有年过九旬的学员，乐此不疲。有时还有“编外”随堂练习者。太极拳魅力非凡，可见一斑。

两年来，对太极拳的养生健身作用，我似尝到点“甜头”，并有渐入佳境之感。每次练拳之后，周身微微出汗，却觉神清气朗，步履轻快，不感疲惫。练习中，通过每个动作的虚实转换，特别如“金鸡独立”、“分脚”、“蹬脚”、“翻身”、“转身”等动作的锻炼，自感身体保持平衡的能力渐渐增强，确信有助于提高老人防跌能力。往年体检中我都有“脂肪肝”的结论，这顶“帽子”今年却意外地没有了。我想，可能与练习太极拳有关。

我们班的任课老师姓邹名国樑，曾获得太极拳比赛全国冠军。古语说，“练拳不练功，到老一场空”。学太极拳，不能只是“依样画葫芦”地学“套路”，而要把握它的奥秘和精华，这就须注重基本功的锻炼。老师把这种锻炼贯穿于教学全过程。

首先，在准备阶段，他先带领我们做“热身运动”，活动各个关节，之后就要练各种“桩功”；并提出“虚领顶劲”、“松肩沉肘”、“气沉丹田”等等基本要求。对此，虽然我们未能真正学到家，但是每当最后做完“采气功”时，全身确有进入“心静体松”状态的感觉，为套路练习做了必要的准备。

其次，他在套路教学过程中，细致耐心地讲解每一个动作的基本要领。“手眼身法

步”，一招一式都有严格要求。太极拳运动又是一种全身心的体育运动。因而这种锻炼强调整体性，要求“内外兼修”。所谓“外炼筋骨皮，内炼精气神”、“以意领气，以气运身”。如此方能达到身心俱健的目的。

第三，老师还给大家讲解太极拳的发展历史和理论渊源。他强调要把太极拳的学习和锻炼，提升到文化层面。它与中医、经络等学说同根同源，都讲“阴阳之道”，是中华文明的优秀成果。讲课因时间有限，只能点到为止，但其中蕴涵着朴素的辩证思维，却很有启迪作用。

太极拳的重要特点是轻柔、缓慢，“柔中寓刚”。无论作为武术、还是作为养生，都要“以柔克刚”，“行四两拨千斤之妙”。这种力量和智慧的统一，全在于持之以恒、年久日深的基本功锻炼。只是，锻炼又一定要从自身实际出发，掌握适度，“无过不及”。否则，也会带来损害。这是我对太极拳养生之道的一点领悟。“师傅领进门，修行靠自身”。还须好好修炼才是。且写小诗一首，结束此文：

柔中寓刚气如虹，虚实阴阳太极功。  
耄耋仍须多锻炼，情闲兴雅夕阳红。



# 跟随我四十五年的三棱针

□ 叶惠麟

针灸治疗曾经是十分时尚的，读高中时，弟弟开脂肪瘤就是采用针刺麻醉的，并在医院里作过推广介绍，这让我十分感兴趣，便自学针灸术。插队落户时，我就带着一盒银针、艾灸和一支三棱针。

早在战国时的《黄帝内经》就有针灸疗法的记载：“藏寒生满病，其治宜灸”。针法是根据远古时代，人们偶被尖硬物体（枝条尖、竹尖等）碰撞身体表面的某个部位，得到减轻疼痛效果而逐步形成的一种治疗病痛的方法。最原始针灸是用叫做砭石的石针，后来才有了金属针。灸法是通过火的烧灼、烘烤以缓解病痛的一种治疗方法，先是用点燃的树

枝、干草来治疗疾病，经过长期的摸索，采用了易燃并具温通经脉作用的艾叶来灸治。对于针灸，知道的人比较多，然而三棱针治病却少有人知道。三棱针多用不锈钢制成，圆柱状的针柄，针身至针尖呈三角形，通过刺破出血的方法治疗疾病，有疏经通络、活血化瘀、开窍清热、消肿止痛，促进气血运行的效果。

在傣乡和军工单位，我用针灸治疗过不少病人。由于扎针怕痛，灸治缺少艾叶，加之效果比较缓慢，不适应急病所用，在缺医少药的当时，我更多的是采用三棱针放血。三棱针刃尖十分锋利，病人还没有感到痛，我已完成了治疗，尤其发高热，刺在耳尖上放血效果十分明显，不过必须认准穴位，下手“快、准、狠”，这个“狠”不是针对病人，而是自己的心理。记得有一天夜晚，我被站岗的战士叫醒，原来一位路过的驾驶员突然胃痛难受，坐在驾驶室里直哼哼，我就拉起他的裤角，用三棱针刺向足三里放血。不多时驾驶员的痛感顿减，我在询问他的情况后，从卫生室拿来治胃痛的药片让他服用，一个小时后，他说：“好多了，我还要赶路，谢谢了，再见！”但我不放心，就随车跟着司机到了县城，卸车后我陪他到县医院看病，医生说：“是胃

炎病，以后吃东西一定要注意。”所配的还是我那些药，这下我的心才放下。

此后，附近的傣家人都会赶来找我这个“阿拉摩雅”（上海来的医生）看病，我可是“山中无老虎，猴子称大王”，心中真是担心得很，用针和药时都要查一下《工人医生手册》才放心，直到杨医生调来发电厂，我这个“假医生”才解放了。

如今，针灸器材已经不在，穴位也忘得差不多了，唯有跟随我四十五年的三棱针依然光闪闪！





## 党 颂

□ 李太松

荡然浩气永长存，星火燎原振国魂。  
伟业丰功昭日月，英明北斗导乾坤。

山河无处不含春，  
普照阳光大地新。  
伟绩丰功垂后世，  
饮水当念开山人。

□ 缅怀  
云 农

## 金秋晨练

□ 鲁传熙

桂子满园胜蕙兰，芳香飘绕庶民欢。  
清晨伴友常操练，动我诗情忘耄年。

霜寒秋意浓，  
唯有菊花荣。  
素雅不争艳，  
傲然斗飒风。

□ 菊花赞  
李松泉

## 参加社区祝寿会

□ 张梦周

重阳祝寿桂飘香，老幼联欢喜气洋。  
优雅罗敷光夺目，动听喜事乐心房。  
围巾防冷春风暖，糕点松甜意味长。  
敬老情浓翁姬笑，登高犹望国安康。

沟壑清泉涌，  
叮咚沁素心。  
晨鸡醒古道，  
暮鼓警禅林。  
笋嫩腊肠煮，  
醪香陶碗斟。  
山家尝美味，  
念想到如今。

□ 忆山居  
金嗣水

## 退休生活

□ 袁定华

书海畅游心自静，退而不懈勤耕耘。  
不求甚解不求精，但愿丹青流雅音。

人流如织逛城厢，  
少女童男选购忙。  
少水观鱼潮浪涌，  
曲池荷放一园香。

□ 游记  
刘文嵩

## 采桑子·重阳

□ 胡树民

秋高气爽晴方好，桂子飘香。篱菊花黄，抖擞精神暖夕阳。  
年年敬老重阳暖，孝道弘扬。养育恩长，慰藉双亲莫淡忘。