

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2014 7

图 文 传 真



▲ 6月13日，市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍到崇明调研老干部工作。
(崇明 供稿)



▲ 6月24日，市建设管理委主任汤志平向离退休干部通报本市建设管理工作情况。
(建交委 供稿)



▲ 6月18日，闸北区委书记翁祖亮向离退休干部通报区情。
(闸北 供稿)



▲ 6月26日，闵行区委书记赵奇走访慰问老干部。
(闵行 供稿)

▼ 6月26日，金山区委书记杨建荣走访慰问老干部。
(金山 供稿)

▼ 近日，黄浦区召开“忠诚铸就梦想”——庆祝上海解放65周年暨老干部“双先”表彰活动。
(沈斯亮 摄)



浦东新区老干部摄影选



- | | | |
|-------|---------|-----|
| 1 | ① 牧 | 朱龙根 |
| 2 3 | ② 奇幻 | 邵煜栋 |
| 4 5 | ③ 边风采 | 殷奋 |
| | ④ 坝上杨树背 | 崔伟 |
| | ⑤ 绿地一角 | 娄国强 |





领航中国

□ 令 兰

时光，总是在小小的细节上扑面而来，像一位慢条斯理的老人，告诉年轻的我们：这里有往事。

上海原望志路106号，这恐怕是全中国最独一无二的门牌了，街道是21世纪的街道，而门牌号码还停留在近百年前。

历史可能总是从小街开始的。正如那个比利时的咖啡馆一角，酝酿出了国际风云一样，这间小房子是在中国历史上，有石破天惊之效的政治大舞台。

将近一个世纪前，这里叫法租界，就连望志路的名称，也是一个法国人的名字。

那是一个闷热的夏天，一群穿着各式各样衣着、操着各式各样口音的人，走进了这所房子，召开了一次被后人铭记于史册的会议。会议的中心议题，是讨论正式成立中国共产党的问题。

这是一次年轻人的会议。在出席者之中，最为年长的何叔衡，又被称为何胡子的，不过45岁，最为年轻的只有19岁。30岁以下的有9位，占了3/5，有几位代表甚至还是在校学生。出席者的平均年龄只有28岁，正巧是出席者之一毛泽东当年的年龄。

这栋上海典型的石库门房子，当年没有见证中共“一大”的全过程——会议的中间，一个陌生人闯进了会场。会议当即休会，代表们暂时散去。没有多久，巡捕们将

会场围住。

在李达夫人王会悟的建议下，“一大”转移到了浙江嘉兴南湖继续召开。代表们听着远远飘来的留声机声，严肃地讨论了中国共产党的纲领。

93年前，沪杭铁路从上海到嘉兴快车需要3小时，拉动那些“一大”代表的，是老式的蒸汽机车。今天，高速列车走过这片锦绣山河，只需要20多分钟。

时间有了变化，中国的速度也有了变化。

1999年，就在这条路上，两处工程几乎同时动工。一处是中共“一大”会址，另一处是一墙之隔、名叫“新天地”的都市旅游景点。

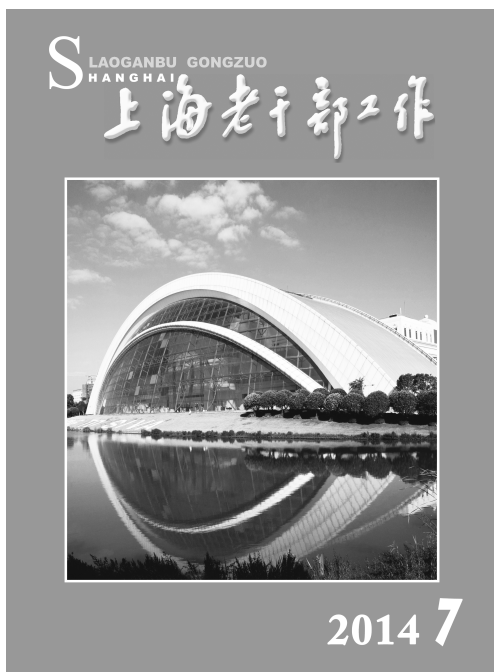
这些年来，无论是“一大”会址，还是新天地，人气都十分旺盛。

在这里，每天可以看到各式各样的面孔，听到世界各地各式各样的口音，尝到全球各式各样的美食。

世界在这里打量着中国，中国也在这里接纳着世界。

但，与93年前不同的是，中国人的街道，不再用外国人的名字命名。

中国人从这里走上了一条自己开辟的道路，名字叫“中国道路”。



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 范传伟
 洪瑞霖 龚怡
 彭兴根 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7期 总第323期
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

领航中国 令 兰 (1)

本刊特稿

老干部工作要为党的事业增添正能量
..... (4)

本刊专稿

针对特点 注重实效 认真做好新形势下离休干部
 思想政治工作 ... 中共长宁区委员会 (5)
 以队伍建设新成效 推动老干部工作新发展
 虹口区老干局 (7)

庆祝新中国成立六十五周年

我的读书梦 冷子玉 (8)
 2014上海市老干部健身系列活动开幕
 (10)

工作研究

关于退休干部党支部托管非党退休干部工作的
实践与思考 陆宪卫等 (11)

工作集锦

市老干部活动中心举行纪念上海解放65周年
 庆祝活动 市老干部活动中心 (13)
 徐汇区康健社区开展“温暖百分百”活动
 夏 静 (13)
 长宁区域举行十八届三中全会精神知识竞赛
 张平国 (13)
 虹口区教育系统举办老干部文化养老成果展
 万俐俐 (13)
 杨浦区老干部报告团与四平社区签约共建
 张 盛 (14)
 黄浦区为离休干部免费清洗空调
 蒋毓婷 (14)
 静安区欢乐阳光夏令营活动受欢迎
 静曹讯 (14)
 嘉定区老同志文化生活丰富多彩
 陆成栋 (14)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

闵行莘庄工业区为老年人特别定制社区党报
..... 闵 讯 (14)

人物专访

两首名曲 两代心声 楼伊菁 (15)

今日点击

建国前的历次党代会会址的选定
..... 易春秋 (17)

热点聚焦

老一辈中共领导人的“亲民”故事
..... 鲁 青 (19)

民国时期共产党人捍卫西沙
..... 萨 苏 (21)

工作者之歌

近水楼台先得月
..... 闵行区委老干部局 (23)

情满人间

入党宣誓那一刻 陈太顺 (24)

时间去哪儿了 钱积学 (25)

懂电脑给我带来的乐趣 吴万根 (26)

牵线 钱红春 (27)

学习之窗

2013正能量 朱慧憬 (28)

遨游学海圆一梦 胡树民 (30)

大学金秋

梦圆十六年学琴路 胡敏民 (31)

七彩长廊

创作书法 心系年画 李禾禾 (32)

聊聊微信 施 行 (33)

社区广角

依托社区幸福养老 融入社区发挥作用
..... 松江区教育局 (34)

上海阳台

老来乐舞 郁建民 (35)

谈天说地

在老龄化趋势中应“老有担当”
..... 杨友泉 (36)

酒店变身老年公寓的启迪 缪 迅 (37)

年轻人，能否别让老爸为你洗车
..... 陈月芹 (37)

畅游天下

游高桥古镇 蔡 理 (38)

知识卡片

比特币的前世、今生与未来 (39)

藏在大海深处的秘密 (40)

世界老人

国外如何“老有所养” (41)

养生之道

体质与养生 (43)

饮食保健

吃错蛋白质会使肾脏损伤 (44)

生活之友

卫生间容易忽视的危险地带 (45)

闲情雅趣

漫说火花 魏肇谏 (46)

激情岁月

多想再看一场露天电影 陈太顺 (47)

艺林漫步 刘世禄等 (48)

封面：美丽视觉 穆云艳 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：星星之火 之 言 摄

编者按：

中组部老干部局《老干部工作情况交流》2014年第10期刊发“老干部工作要为党的事业增添正能量”一文，该文经中组部部长赵乐际同志亲自审定，是对新形势下老干部工作提出的新要求，学习领会文章精神对做好新时期老干部工作意义重大。为此，本刊予以特别转载，以便全市老干部工作者和广大离退休干部深入学习领会。

老干部工作要为党的事业增添正能量

把为党的事业增添正能量作为老干部工作的价值取向，这是今年初全国老干部局长会议对做好老干部工作提出的新要求。各级党组织部门、老干部工作部门要在党委的统一领导下，结合自身实际，认真抓好落实。要站在党和国家事业发展的高度，进一步开阔视野、开阔思路，把离退休干部这一宝贵财富所蕴藏的正能量挖掘好、发挥好。

当前，我国全面深化改革任务十分艰巨，已进入了深水期和攻坚期；反腐败斗争任重道远，面临着更加复杂的斗争形势；社会上一些消极情绪、浮躁心理，影响着社会和谐稳定。把全社会的正能量汇聚起、传递好，已成为全面建成小康社会、加强党的建设的重要任务。广大老同志经历了我国革命、建设、改革的长期考验，退下之后受到党和政府的关心照顾，在他们身上积累了强大的独特的正能量，具有不可替代的政治优势、智慧优势、经验优势。这些年来，广大老同志在推动科学发展、促进社会和谐、关心教育下一代、加强党的作风建设等方面发挥了积极作用，涌现出了杨善洲、龚全珍等一大批老同志先进典型。

目前，全国离退休干部有1800多万，其中党员1050多万，离退休干部党支部20.8万个，这是我们党长期执政的重要政治基础。老同志不忘党的恩情，热心党的各项事业，组织引导他们通过各种方式不断释放正能量，是新形势下党的事业所需，老同志自身所愿，老干部工作职责所在。

为党的事业增添正能量，就要组织引导老同志做全面深化改革的“压舱石”。广大老干部是党和国家的历史功臣，他们在党员干部群众中有着较高的威望。要发挥好老同志这一优势。组织引导他们深入学习领会党的十八届三中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，正确认识改革、支持改革、拥护改革。要积极为老同志搭建平台、创造条件，让他们参与到改革中来，使之真正成为凝聚力量的“粘合剂”、化解矛盾的“润滑油”、推动改革的“助力器”。

为党的事业增添正能量，就要组织引导老同志做时代主旋律的“传播者”。离退休干部是中国特色社会主义的坚定拥护者。要组织引导他们通过各种形式，在全社会大力宣传社会主义核心价值观、中华民族伟大复兴的中国梦；积极畅谈党的十八大以来开新局、立新规、树新风等方面的发展变化；真诚赞美今天来之不易的美好生活和社会主义建设取得的巨大成就，努力营造感恩社会、回报社会、奉献社会的和谐氛围。充分发挥老同志政治觉悟高、明辨是非能力强、社会



近年来，长宁区委积极探索实践，认真做好新形势下离休干部思想政治工作，促进了全区老干部工作科学发展。

一、及时掌握思想动态

随着改革开放的不断深化，思想文化领域更加开放，信息传播渠道更加多元，经济社会变革，各种社会热点问题层出不穷，老干部的思想也不同程度地受到影响和冲击。有的老干部对社会发展中出现的困难和矛盾感到困惑，有的老干部对社会分配不公有想法，有的老干部对党内腐败案件带来的负面影响产生了一些消极情绪。在工作中我们及时了解老干部的需求，掌握老干部的思想动态，努力增强思想政治工作的针对性和有效性。一是区委常委会每年在听取老干部工作汇报

针对特点 认真做好新形势下离休干部思想政治工作 注重实效

□

中共长宁区委委员会

时，都把研究分析老干部思想动态作为一项重要内容，研究工作措施，明确工作要求。二是在《长宁情况》、《长宁舆情》中，开辟“老干部思想动态”专栏。重要情况则专题专报，使区委能够在第一时间了解掌握老干部的思想状况。三是坚持每年召开二至三次老干部报告会和通报会，向老干部通报长宁经济社会发展情况；每年召开各类老干部座谈会，听取老同志的意见和建议；区委领导还结合走访慰问老干部，面对面和他们交流思想，了解所需所求。

二、注重加强组织建设

针对不少离休干部出行困难，参加原单位支部活动力不从心的实际，满足他们“能在家门口参加学习活动”的愿望，我们不断加强社区离休干部党

影响力大的独特优势，组织引导他们通过网络、报刊、社交等多种渠道积极发声、扶正祛邪，维护党和政府的良好形象。

为党的事业增添正能量，就要组织引导老同志带头做老龄社会的“时代老人”。我国是世界上老龄化形势最严峻的国家之一，广大离退休干部是我国2亿老年人的重要群体。推动老年人过好健康向上的美好生活，离退休干部要当好示范者、引路人。要组织引导广大老同志紧紧围绕“保持积极心态、体验美好生活、畅谈发展变化”这个主题开

展丰富多彩活动。要充分发挥离退休干部学习活动阵地作用，努力提高活动的实际效果。要认真总结宣传组织老党员、老同志活动的好经验好做法，为提高全社会老年人的学习生活质量提供借鉴。

为党的事业增添正能量是我们党在新形势下赋予老干部工作的重要使命。在建设中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴中国梦的历史征程中，愿各级老干部工作部门组织广大离退休干部释放出更多的正能量、作出更大的新贡献。

组织和老干部学习小组的建设，为离休干部就近参加学习创造条件。一是建立健全组织。在推进区域化党建的过程中，打破离休干部党组织隶属关系限制，探索建立了9个社区离休干部党支部、86个党小组。探索建立了社区老干部学习活动中心组、学习小组。二是加强组织领导。明确社区老干部党支部和学习活动中心（小）组在社区党工委的领导下开展各项学习活动，具体工作由社区（街道）老干部科负责组织实施。三是制定完善“学习活动、支委会会议、学习交流、送学上门、思想互助”等制度，对社区老干部党支部学习活动进行规范。同时还建立了社区老干部党支部书记和学习活动中心组组长的学习培训制度，提高组织能力。四是提供有力保障。各社区（街道）党工委积极完善各类学习室建设，为老干部开展学习活动提供场地保障，赠阅报刊、杂志等学习资料，把学习活动所需经费列入社区财政预算。

三、创新学习教育方法

一是充分整合区域内的学习教育资源，为离休干部就近参加学习提供便利。我们利用区委党校、老干部大学、区图书馆、社区学校等资源，建立了“东、

西部讲坛”，为老同志举办各类报告会、开展小型多样的学习交流搭建平台。二是集中进行理论培训。由区委组织部、区委老干部局和区委党校联合举办中央全会精神理论学习班，帮助老同志学习理解中央全会精神。三是在老干部大学开设党的理论研修班，学习党的创新理论，开展学习成果交流。四是注重抓好个性化学习教育。区委老干部局为每个离休干部党支部配发了一台便携式“DVD”播放机，让老同志在家中或在病床上能通过“DVD”播放机进行学习。各街镇也采取视频、网上学习、送学上门等方法，满足老同志的学习愿望。

四、积极宣传先进典型

首先，注重选树先进典型。近年来，先后树立了区老干部“五老”报告团、区关心下一代工作委员会等老干部先进集体10多个；还树立了热心青少年健康成长，为区关心下一代工作作出突出贡献的区委原书记、区关工委常务副主任李仁杰以及红色宣传员、全国道德模范提名奖获得者顾泉雄等老干部先进个人300多名。其次，注重宣传好先进典型。一方面，积极向《上海老干部工作》等媒体投稿进行宣传。

另一方面，充分利用《长宁时报》等各类区级媒体广泛宣传。

五、重视开展精神慰藉

我们在为老干部办实事、解难事的前提下，重视做好精神慰藉工作。一是建立区委领导、区委老干部局、各社区（街道）党工委领导重点走访，各社区老干部科和居民区党总支普遍走访的“多层次走访”制度，建立居民区党务干部、楼组组长、社区老干部工作者“多对象结对”制度，建立了原单位、老干部工作部门、老干部家庭“多方式联系”制度，加强了与老同志的日常沟通联系，使老同志减少寂寞感。二是利用区域文化资源，就近组织小型、多样的活动，丰富老年文化生活。在2013年市委老干部局举办的老干部文化艺术节中，我们在动员组织广大老同志积极参与的同时，还承办了舞蹈专场活动。通过参加文化艺术活动，老同志愉悦了身心，享受了多姿多彩的幸福生活。三是组织动员离休干部参加关心下一代和“争当六大员，共筑中国梦”活动，引导老同志立足社区，就近就地、力所能及地发挥作用，让老干部在发挥作用中加强自身教育，体现自身价值。

以队伍建设新成效 推动老干部工作新发展

□ 虹口区委老干部局

加强老干部工作队伍建设是做好新时期老干部工作的组织保证。我们深刻认识到：建设一支信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁的干部队伍，是关系到老干部工作能否转型发展、科学发展的关键所在。为此，我们主要做好三方面工作：

一、创新载体，注重实效，提升符合老干部特点的工作能力

老干部工作政治性政策性强。我们始终坚持加强思想政治、时事政治等教育，切实增强做好老干部工作的历史使命感和政治责任感。同时，我们还重点抓好三个载体建设，努力提高为老干部服务的能力。

1、编制老干部工作指南。对日常工作所使用的政策规定以及相关业务工作进行梳理汇总，并适时开展业务知识考试。

2、继续深化结对带教活动。通过资深老干部工作者和结对劳模的言传身教，帮助年轻同志培育对老干部的深厚感情，提高政策运用、具体业务和管理服务等能力。

3、加强区老干部工作研究会建设。引导老干部工作者主动申领调研课题，结合工作实践，加强理论研究，提高真找问题、找准问题和解决问题的水平。同时，进一步完善调研工作与区级实项目对接机制，促进调研成果转化。

二、转变作风，改进方式，形成具有虹口特色的为老干部服务工作方法

当前，离休干部整体步入“双高期”，

随着年龄的增长和疾病的增多，老干部的活动半径逐步缩小，老干部“出不来”，这就要求工作重心要下移，主动“走进去”。

今年，结合党的群众路线教育实践活动，我们在全区老干部工作者中开展“三走进”活动，即：走进老干部身边、走进老干部家庭、走进老干部心中。通过活动，做到“三下去”：一是人员下去。我们在完善联络员制度的基础上，局机关每位同志再落实一批老干部开展上门走访，与老干部“面对面、手牵手、心贴心”。其他老干部工作者，尤其是社区（街道）专兼职老干部工作者，要广泛发动党员、楼组长，以及社区志愿者，与老干部一一结对，努力实现老干部工作者及志愿者与离休干部结对全覆盖，老干部工作者与老干部子女“热线”联系全覆盖。二是资源下去。我们将积极探索实项目向社区（街道）延伸工作，会同社区（街道）党工委为老干部多办实事、做好事、解难事。三是服务下去。我们工作者定期开展上门探望、谈心聊天、心灵慰藉等关爱活动，并通过正面引导、解疑释惑的方法，向老干部讲授政策法规、传授养生防病知识等，消除老干部对疾病等的忧虑。对有特殊需求的老干部，我们将探索送服务到家，组织医生、律师等专业人员上门为老同志提供个性化服务。

三、科学管理，激发潜能，打造具有时代特征的老干部工作队伍

多数人认为，老干部工作部门不是一个热门、人人向往的“朝南坐”部门。长期以

我的读书梦

□ 冷子玉

20世纪30年代末，有些年龄和我相仿的儿童背着书包愉快上学读书。我非常羡慕，便恳求父母也让我上学读书。妈妈含着眼泪说：“你的要求正当，我和你爸理应支持，可是学校门朝富人开，贫穷无钱莫进来，我们缺吃少穿，哪有钱供你上学呀，只能委屈你了”。我听后，痛哭流涕。爸爸劝勉道：“你是男孩子，不能哭哭啼啼，要有男子汉的骨气，人穷志不穷，想方设法创造条件去读书。”我急忙问：“怎样才能创造好上学读书

的条件？”爸爸讲：“我们都有一双勤劳的手，你帮我种好田，争取庄稼丰收，就能吃饱饭。你妈和你姐纺纱织布，就能有衣穿。把多余的粮和布卖的钱交学费，你就可以上学了。”我破涕为笑说：“这办法太好了！”从此，我就跟着爸爸起早摸黑辛勤劳动，盼望农作物丰收，全家能吃饱穿暖，我也能上学。可是收的粮食刚晒干，地主就来收租，大斗量，大秤秤，把大部分粮食收了去。正如民谣所说：“地主的算盘秤和斗，吞并佃

来，老干部工作队伍发展活力不够、年龄结构老化、干部提拔困难、“进得来、出不去”的现象尤为突出。我们将进行一些探索，让老干部工作部门能够吸引人、留住人、发展人。

1、严把“进口”。今年我区第一批招聘的专职老干部工作者将面临退休，在新进人员选配上，我们以对老干部是否有感情、工作责任心是否强作为基本要求，把符合条件的同志选进来。同时，加强与组织、人力资源和社会保障部门的沟通协调，把热爱老干部工作、对党的事业忠诚、工作能力强的同志充实到队伍中来。

2、注重培养。我局已有两位年轻同志被区委组织部列入副处级和优秀青年后备干部，一位年轻同志被派往旧改动迁一线进行锻炼。对于其他同志，也根据个人自身特点和优势，做了培养计划。在日常工作中，我们为年轻同志提供能干事干成事的平台，给他们多交任务、多压担子，有针对性地进行锻炼培养。

3、拓宽“出口”。对政治上成熟、能力

素质全面的年轻干部，创造条件向组织部门或其他部门积极推荐。

4、规范管理。按照中央八项规定，以及市委老干部局和区委要求，严格队伍管理，着力建立健全岗位责任制度、学习制度、考核奖惩制度、党风廉政建设等一整套自身建设的规章制度，使队伍管理有章可循。

5、加强培训。坚持每季度对专职社区老干部工作者进行业务培训，每两个月召开一次社区专职老干部工作者例会、每半年召开一次全区老干部工作者培训会、不定期召开老干部工作者座谈会。通过各种培训、交流和座谈，使每一位老干部工作者牢记使命，把握规律，掌握政策，增强服务老干部的责任意识，为开展好老干部工作打下基础。

6、关爱基层。为调动社区专职老干部工作者的积极性，我们在生活上关心他们。每年为他们安排一次体检；购买一份人身意外保险。同时，通过“聆听热线”工作制度的实施，为专职社区老干部工作者发放通信费补贴，方便他们全天候接听老干部的电话。

户血汗的口。”伪政府则“苛政猛于虎也”，还有土匪秦玉堂的部队常出来抢劫钱粮，致使我们竹篮打水一场空，仍过着饥寒交迫的生活。

盼星星，盼月亮，盼望云散见太阳，终于盼来了救星共产党，建立了民主政府，人民翻身做主人，成立了民兵、农救会、妇救会和儿童团等群众组织。在民主政府领导下发展生产，开展武装斗争，配合八路军打败日寇，消灭了秦玉堂等反动派，实行减租减息，分田地，劳动人民过上“耕者有其田，老少皆无欺，”有吃、有穿、能上学的好日子。我13岁才幸运上了学，成为小学一年级的“大学生”，爸爸说：“你可是咱冷家门第一个上学读书的人，一定要好好学习，为冷家门争气，为国尽忠。”我非常珍惜这来之不易的上学机会，无论寒暑或刮风下雨，坚持每天翻山越岭跑六里路去上学。由于我勤奋学习成绩好，由一年级升到三年级，又从四年级跳升到六年级。小学毕业后，本想升学，可恨的蒋介石撕毁双十协定，在美国援助下调兵遣将发动全面内战，妄图消灭共产党，独裁全中国。为了保家卫国我毅然参军，在毛主席和党中央领导下打败蒋介石，建

立新中国。

上海解放，我在高桥公安分局任副科长，制订工作计划，写总结和报告等感到很吃力，于是“不怕枪不怕炮，就怕总结和报告，”成为我们放下枪杆子、拿起笔杆子人的口头禅。才疏学浅的我，在机关工作确实困难。市局领导为了培养提高工农干部的文化水平，公安学校开办了速成文化班，我幸运地被选送去学习一年。1954年初中毕业后，调到上海市检察院工作。深感“书到用时方恨少，事非经过不知难，”我就边工作边补习法律文书写作、法学、哲学和逻辑学，以弥补己之不足。1956年，组织上为了培养提高干部的法律知识和业务水平，我荣幸地被选派到中央政法干部学校深造。时任最高人民法院院长的董必武亲赴干校作报告，他说：“中央政法干校是培养新中国政法干部的摇篮，你们要珍惜这一良机，努力学好法律知识，不断提高政策业务水平，做一名精通法律，严格守法，秉公执法，扶正祛邪为人民的忠诚司法工作者。”他还召开了学员座谈会，郑重又意味深长地讲：“历史事实告诉我们：一个人，若财迷心窍，就难以立身；一个政府，贪污不根除，就难以取信于民；一个国家，腐败不清除，就难以兴盛。因此，希望你们要以

史为鉴，做一个清官。”董院长的教诲仿佛给我们打了一针清醒剂，明确了学法、懂法、守法、执法及做人的重要性。我情不自禁写了一首自勉打油诗：一身正气立乾坤，两袖清风贯昔今。尚方宝剑运用好，扶正祛邪为人民。学习结业后，我能在大上海这个花花世界，顶住香风毒雾的侵蚀，金钱美女的诱惑，正气浩然在检察院和法院廉洁奉公执法数十年，是受董院长和干校熏陶的结果。

离休之后，我幸福地成为老干部大学的一名老学生，兴致勃勃在文学班、诗词班学习写作，在摄影班学习拍摄技艺，并积极参加各种征文和影展活动。有的文章和照片被报刊采用，并发给奖状和荣誉证书。

梦想人人皆有，实现梦想要依托党和国家。是党和国家让我幸运地圆了小学梦、中学梦、深造梦、老年大学梦。我要继续活到老学到老，夕阳生辉，为实现中国梦继续发挥余热。



党风正 国家兴

健康成就梦想

2014上海市老干部健身系列活动开幕

5月27日，由市委老干部局主办，市教育卫生工作党委老干部处、市老干部活动室承办，上海体育学院协办的欢庆上海解放65周年“健康成就梦想”——2014上海市老干部健身系列活动开幕式暨老干部健身操（舞）展示大会在上海体育学院隆重举行。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席并宣布活动开幕，市委老干部局

副局长杨飞云讲话，上海体育学院党委书记戴健致欢迎辞。市教育卫生工作党委秘书长谢一龙等领导与老同志一起观看了演出。

本次健身系列活动将于5月至11月隆重举行，分别有健身操、门球、保龄球、桥牌、扑克80分、台球、象棋、网球、乒乓球等9项交流比赛活动，期待着您的参与！

2014上海市老干部健身系列活动项目

一、健身操（舞）交流赛

5月27日在上海体育学院学生活动中心剧场举行。由市教卫党委老干部处、市老干部活动室承办。

二、门球交流赛

5月29日、30日，在徐汇区汇龙体育活动中心（华泾镇）举行。由市老干部活动室承办。

三、保龄球交流赛

6月17日、18日下午，在青松城（徐汇区东安路8号）保龄球馆举行。由市老干部活动中心、市老干部活动室承办。

四、桥牌双人赛

7月3日、4日，在上海铁路局老干部活动中心（闸北区民德路45号）举行。由上海铁路局老干部部、市老干部活动室承办。

五、扑克80分交流赛

9月，地点：待定。由市级机关老干部活动中心、市老干部活动室承办。

六、台球交流赛

10月，在宝钢老干部活动中心（宝山区漠河路101号）举行。由宝钢老干部工作部、市老干部活动室承办。

七、象棋交流赛

10月，在宝钢老干部活动中心（胶州路522号）举行。由宝钢老干部工作部、市老干部活动室承办。

八、网球友谊赛

11月，在徐汇区网球中心（枫林路徐汇游泳馆）举行。由市老干部网球队、市老干部活动室承办。

九、乒乓球友谊赛

11月，地点待定。由市老干部乒乓球协会、市老干部活动室承办。

关于

退休干部党支部托管非党退休干部工作的

实践与思考

□

陆宪卫

华信全

宋鼎勇

加强退休干部（非党）〔主要指本公司退休时不是中共党员身份的处级以上干部，以下简称“非党退休干部”〕管理工作，是我们老干部工作部门需要关注的一个问题。

近几年来，非党退休干部队伍不断扩大，如何在重点做好离休干部工作的同时，关心非党退休干部，把他们组织起来，教育引导他们与党同心同德，为宝钢的二次创业出力，立足社区继

续发挥作用，我们作了一些新的尝试，取得了一定的成效。

一、工作背景

中组部《关于进一步加强新形势下离退休干部工作的通知》指出：“各地各部门要从退休干部数量不断增加的实际出发，加强对退休干部的服务管理工作”；“坚持因地制宜，研究切合实际的退休干部管理形式，不断改进和完善退休干部管理办法，积极建立健全退休干部服务管理制度”。根据中组部要求，我处把关心非党退休干部并明确由退休干部党支部托管作为贯彻落实文件精神的一个抓手。

当时，宝钢一处退休干部总人数有1423人，其中非党466人，约占总数的33%；退休干部平均年龄73岁。非党退休干部人数占退休干部总数的三分之一，在综合素质方面呈现“学历层次高、高级职称多、文化素质好”等明显特征。他们能自觉接受党的领导，热爱祖国、热爱党、热爱宝钢。因此，做好非党退休干部的管理工作，使他们感受到党组织真正在为他们服务，感受到宝钢退休干部党支部的凝聚力，感受到宝钢大家庭

的温暖，这是《党章》赋予基层党支部的工作职责，推进好支部托管非党退休干部管理工作十分必要。

二、推进过程

为了做好这项工作，我处在半年多时间里，先后9次组织各退休干部党支部书记、委员召开座谈会，分析宝钢退休干部管理现状，做宣传、听意见、出思路、找方法。经过反复酝酿，最终决定采取分三批试点，就近将非党退休干部纳入到各党支部，并根据各党支部的人数情况，每2-3个支部配备一名块长，块长从支部委员中推荐产生，配合支部开展工作。做到网块结合、纳入有序，确保非党退休干部思想无顾虑、平稳实现托管。

同时，我们逐步制定了一系列管理工作制度、编写了块长工作职责和托管工作内容，使退休干部党支部开展托管工作有了明确的要求和方法，也使非党退休干部进一步感受到党组织的关心。

三、做法与成效

1、在组织学习活动中体现政治上尊重。每年不定



加歌咏比赛
退休支部与非党处
级干部合建歌队参

期邀请知名专家、教授为老同志做形势报告。各退休干部党支部和块长都会邀请非党退休干部一起参加。每次活动，非党退休干部的参与热情相当高，很多老同志听完报告后感慨地说，已经有很多年没有听到过紧扣国内外形势又联系宝钢实情的报告了，信息量大，很受启发。有的讲，报告非常有益，很值得一听，既可以了解当前形势，又能和老同事见见面，纷纷要求多组织几次。除此以外，各支部在制定年初工作计划和总结年度工作时，也会邀请非党退休干部一起参加，听取他们的意见，使他们真切感受到政治上的被尊重。

2、在精神文化建设中体现思想上关心。多年来，宝钢持续推进老年文化活动，在宝钢建设30周年、新中国成立60周年、喜迎党的十八大歌会等活动中，各退休干部党支部积极组织非党退休干部参加。每年新春团拜会上，宝钢集团公司党政主要领导亲临现场给全体老同志通报宝钢的生产经营形势，为老同志送上新春的问候，让老同志们体会到集团公司党政领导的关心。各退休干部党支部组织的游艺活动，都要求做到包括非党退休干部在内人人参与，人人得奖，很多老同志感到能够聚在一起，谈谈家常，交流

感情，精神上获得很大安慰。

3、在帮困解困中体现生活上送温暖。各退休干部党支部在生活上关心非党退休干部，主动沟通、及时走访，送去党组织的关心和温暖。如，市区退休干部第七党支部，托管市区块非党退休干部75人，他们分别居住在闸北、普陀、长宁、闵行、徐汇五个区，相互间距离间隔有的达几十公里。支部黄书记和块长老周两人，经常利用周末儿女们在家的时间，骑自行车，带上慰问品，对所属区域内的68名（除去出国在外）非党退休干部挨家挨户进行走访。有的老同志激动地说：“退休20年了，我们就好像断了线的风筝，没有人关心，没有人管，现在通过你们，把这根线接上了，使我们又多了一份关爱，有了新家，我们感到很高兴，感谢党组织的关心。”

4、在做好各项服务时体现主动热情。每年的一日游参观活动是老同志们相聚、见面的好时机，1000多名老同志要分批进行组织；每年老同志的体检，每张通知必须不错不漏的发到每一位老同志手中，分批组织近1300名老同志参加体检，历时近一个月。包括非党退休干部在内，服务上都一样热情。

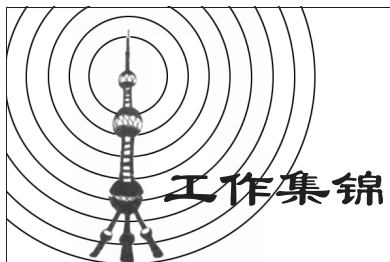
实践证明，支部托管非

党退休干部工作切实体现了党的群众路线原则，使群众工作的优良传统在老干部工作中得以贯彻落实，让老同志感到党内党外相互支持、相互关心，切实融洽和深化了党群关系，对支部的凝聚力建设起到了积极的推动作用。

四、下一步工作方向

1、继续推进。通过多种形式主动挖掘和整合社区资源，加强调研和沟通联系，与社区实现资源共享，并建立双向沟通的常态机制。

2、不断完善。完善服务内容。要把支部托管非党退休干部工作纳入到支部书记培训班作为授课、培训或研讨的内容，提高支部书记、块长的业务能力；要适当增设支部和块的数量，缓解支部、块的工作压力，并对今后几年即将退休的干部人数作一个超前的情况分析，以应对非党退休干部逐年增多带来的工作挑战；要加强对新进非党退休干部的宣传、沟通和联系，使他们能够主动配合支部和块的工作；同时还要认真落实老干部在教育实践活动中所提的意见建议，把党建工作“五个必访”向非党退休干部延伸，落实好党支部的三级联系制度，把支部托管工作作为创建“五好”党支部的外延。



☆市老干部活动中心举行纪念上海解放65周年庆祝活动

为纪念上海解放65周年，

5月20日，市老干部活动中心举行“青松城大舞台老干部文艺汇演”，市委老干部局副局长杨飞云出席活动。此次汇演有多位老同志自编自演了包括独唱、诗朗诵、沪剧、说唱、魔术等文艺节目，充分展示了老同志们的艺术才华、娴熟的表演技巧和积极向上的精神风貌，令在场的观众连连叫好。老同志们欢聚一堂，载歌载舞，尽情展示老有所学、老有所乐的风采，表达对伟大祖国的热爱。（市老干部活动中心）



☆徐汇区康健社区开展“温暖百分百”活动

日前，徐汇区康健社区以“争当六大员，共筑中国梦”为主题，开展老干部“温暖百分百”活动。区委组织部副部长、老干部局局长陈华与康健社区（街道）领导出席启动仪式。

陈华肯定了康健社区在老干部工作中的务实举措和工作成效，并对进一步开展“六大员”活动提出要求。社区（街道）领导通报了社区工作情况。近百位老干部参与了智力钓鱼等趣味项目，并接受了医疗咨询、理发、拍照等服务。

康健社区（街道）高度重视老干部工作，他们创新提出的“温暖百分百”活动既

是今年“康乐工程”30个实施项目之一，也是群众路线教育实践活动特色项目之一。他们将趣味运动与当前社区开展的群众路线教育实践活动、创全和六大员工作紧密结合，让老同志增强参与社区建设的积极性，同时，依托区域化大党建平台，整合资源为老服务，提升了老干部幸福指数。（夏静）

☆长宁区域举行十八届三中全会精神知识竞赛

日前，长宁区委老干部局举行长宁区域离退休干部学习党的十八届三中全会精神知识竞赛。来自区域联合体18个单位的54名老同志参加了竞赛。部分联合体成员单位老干部工作部门领导观摩了比赛。

竞赛中，老同志们沉着冷静，认真作答，温故知新。通过竞赛活动，激发了老同志们学习中央精神、参与社区建设的积极性。（张平国）

☆虹口区教育系统举办老干部文化养老成果展

近日，虹口区教育系统举办老干部“文化养老”成果展，共展出20余位老同志精心创作的娃娃、贝壳画、摄影、书法、国画、剪报等各类作品400余件。

84岁的老同志赵剑雯手工制作的21个古今中外娃娃惟妙惟肖，有的还能伴随音乐跳舞。她的贝壳画既有仿徐悲鸿的骏马图、仿齐白石的花卉、仿丰子恺的漫画，又有动物、仕女、脸谱等题材，内容丰富，别具一格。展览还同时展出了81岁老同志陈文栋先后22次参观上海世博会所拍摄的精彩照片，以及所收集的全套各国展馆徽章，让人们重温了世博会的精彩与难忘。86岁的老同志冯才源离休后爱好收藏石头，本次展览展出了他精心收藏的玛瑙石42块，这些石头形态各异、质朴自然，让人感受到了大自然的神奇魅力。展览还展出了老同志的诗词、丝袜绢花、回忆录、剪报等作品，从不同侧面反映了老同志文化养老、老有所学、老有所乐的丰硕成果。（万俐俐）

☆杨浦区老干部报告团与四平社区签约共建

日前，杨浦区老干部报告团与四平路社区（街道）开展“金色夕阳社区行”共建活动，双方签订共建协议。

根据共建活动安排，四平路社区（街道）将以“请进来”的方式，把区老干部报告团的老同志请到居民区，面对面为社区党员上党课、与青少年开展座谈交流。同时通过发放学习资料等多种方式，推进街道党的群众路线教育实践活动和“双创”工作的顺利开展。今后，街道还将通过健全工作网络，完善模拟家庭、大手牵小手等特色共建工作，积极为老同志“争当六大员”和“老有所为”搭建平台。

签约仪式结束后，区老干部报告团两位老同志为社区党员上了第一堂党课。老同志们用自己的亲身经历向大家讲解“坚定理想信念，实践党的群众路线”的重要性，引起与会党员的共鸣。（张盛）

☆黄浦区为离休干部免费清洗空调

近期，黄浦区委老干部局开展“清洗空调、净化空气”服务活动，该实项目惠及1530户居住在黄浦区域的离休干部家庭，将确保老同志“清凉一夏，安全度夏”。

今年年初，区委老干部局根据老同志的实际需求，会同街道老干部工作部门，调研征询，确定了该项为老实事工程。项目委托南方集团房屋应急维修中心组织实施。南方集团高度重视，专门组建了由全国劳模、应急维修中心副主任蒋华云领衔的技术骨干团队负责实施。目前，工程已先后为区内近800户离休干部家庭清洗空调2100多台。除了清洗服务，服务人员还为老同志擦洗窗户、维修下水管道、更换老化的电线插座等，消除夏季用水用电安全隐患。（蒋毓婷）

☆静安区欢乐阳光夏令营活动受欢迎

日前，静安区曹家渡街道关工委组织阳光之家学员参加由区阳光家园举办的为期4天的欢乐夏令营活动。

夏令营活动由安全教育培训、趣味运动

会、卡拉OK联谊会、电影观摩、公园半日游等活动组成。许多学员第一次离开父母独自生活，通过参与打扫卫生、洗衣服等生活实践和内容丰富、形式多样的娱乐活动，既培养了学员的自理能力，又开阔了眼界，丰富了生活，提高了社会适应能力。该夏令营活动开办9年来，深受学员和家长的好评。（静曹讯）

☆嘉定区老同志文化生活丰富多彩

为开阔老同志视野，嘉定区组织形式多样的文化活动，让老同志在高雅的文化生活中增长知识，陶冶情操。

区人大常委会组织离退休干部参观法国“印象派之父”克劳德·莫奈画展。

菊园新区开展以“领略艺术风采、喜看菊园发展”为主题的“夕阳下的健康星”活动，组织老干部参观老年人日间照料服务中心，亲身体验中心齐全的设施和人性化服务。老同志们还来到雅昌（上海）艺术中心，观赏“传艺术之美”——“新造书运动”书籍艺术展，感受醇厚浓郁的书香书韵。

嘉定镇街道党员服务中心和团工委携手易地安置离休干部，参观韩天衡美术馆和区图书馆新馆，享受了一次深厚的文化熏陶。在区图书馆，老干部们参观了多媒体文献借阅区、24小时自助图书馆、少儿图书馆、视障阅览室、视听室等区域，并进行了现场体验。（陆成栋）

☆闵行莘庄工业区为老年人特别定制社区党报

近日，居住在闵行区莘庄工业区的老年人又收到了最新一期大字版的《春申家园》报，他们高兴地说：“为我们特制的精神食粮又来了”。

据悉，《春申家园》是一份面向工业区居民的社区党报，为了照顾老年人视力较弱的特殊情况，从今年开始特意推出老年定制版，选用纸张、所设字号均是为老年人特别定制。在内容上也面向老人的生活所需，以介绍区域老年民生政策、养生保健、家庭亲子等知识为主。区内爱心企业福托伟阀门（上海）有限公司出资认领了该报大字版的印刷经费，每季度将印刷一期。（闵讯）



两首名曲 两代心声

作曲家陈钢谈父亲、母亲及《梁祝》

楼伊菁

小提琴曲《梁祝》先后荣获近十次金唱片奖和白金唱片奖，作曲家陈钢也被载入十项世界名人录。在我国已参与国际版权组织的今天，陈钢不无感慨地想起他已故的父亲陈歌辛，耳畔重新响起父亲创作的那首经历了半个世纪风雨的名曲《玫瑰玫瑰我爱你》。这是我国第一首被译成英语而传遍世界的抒情歌曲。

《玫瑰玫瑰我爱你》这首传唱了半个世纪的爱情歌曲，源于陈歌辛玫瑰色的爱情。出身于印度贵族后裔的陈歌辛，流落于佛门信徒的中国家庭，已是一介布衣。也许是印度人能歌善舞的天赋，他以独特的才干，凭自学成为“中法剧专”的音乐教授。一件洗得发白的兰竹布长衫掩不住他的风流倜傥，赢得了上海吴宫饭店经理家的千金，美丽姣好的女学生金娇丽的爱情。当时16岁的金娇丽已是上海南京路

上新新公司楼上琉璃电台的播音员，还频频在话剧舞台出演，相当出色。

婚后第二年，陈歌辛创作了我国第一部音乐剧《西施》。当沉浸在爱河的陈歌辛被日寇入侵的铁蹄惊醒，立即大声疾呼抗日救亡，与中国现代舞之父吴晓邦合作创作了《罌粟花》、《丑表功》和《春之消息》等抗日歌舞。自己公开跳上孤岛上海的舞台，高唱自己创作的抗日歌曲《度过这冷的冬天》。这首歌当年在新四军中很是流行，歌声给陈歌辛带来的是日本宪兵的镣铐和牢笼。滚滚的爱国激情并没有被铁铐锁住，陈歌辛被保释出狱之后，仍然将他鞭挞现实的隐喻镶嵌在他的《蔷薇处处开》、《三轮车上的小姐》等抒情和讽刺歌曲中。

抗战胜利后，由于陈歌辛积极投身进步文化运动，又被国民党抓进了监狱，关了7天被保释出来后，等待

他的已是失业后的卖唱生涯了。

1946年，陈歌辛投奔进步文人云集的香港，找到了夏衍。他为进步电影作曲，还常与夏衍、郭沫若、丁聪和吴祖光畅谈文艺。这是他一生中最无忧无虑的日子，他的艺术才华在香港浅水湾畔流光溢彩。

在欢庆新中国成立的鸡尾酒会上，陈歌辛热情地动员周璇和他一道回上海参加祖国建设。当他和妻子放弃香港优越的生活条件回归故里后，陈歌辛从未抱怨过生活的艰苦，而是满腔热情地为培育新中国音乐新人而奔走。无数个水深及膝的雨天，陈歌辛卷起裤腿趟过大水，撑着油布伞去工人俱乐部无偿地辅导工人作曲。

和父亲一样，陈钢从小就表现出对艺术的特别爱好。在他10岁时父亲为他请来了匈牙利钢琴家瓦拉教他弹琴。然而陈钢的志趣更多地是在文学上。早在14岁之

玫瑰玫瑰我爱你

(大众乐谱网制作)

吴村因
陈歌辛曲





陈歌辛与夫人金娇丽



前，陈钢已将高尔基的所有小说都读完了，还以他在读学校的校工“长脚”为题，写出小说《长脚归来兮》。14岁的陈钢已经穿过上海街头坦克车的枪林弹雨去散发传单，迎接上海解放；14岁的陈钢初中还没毕业就去投考了由陈毅任校长的华东军政大学……

陈钢在艺术上的起步是他创作的第一首歌《我们是保卫和平的铁军》。这首歌由他父亲修改后被刊登在《解放日报》上。“小荷才露尖尖角”，父亲就以伯乐的眼光，认准了这是棵好苗子。于是，父亲亲自为儿子编写了函授教材。陈钢在军政大学文工团辗转各地的演出间隙，开始在父亲的启蒙下学习

作曲。部队文工团在舟山群岛海滩演出时，风大浪高，只得用大石头压住幕布。陈钢就躺在石头上完成父亲布置的和声作业。1955年复员到上海，他以第一名的成绩考进了上海音乐学院。陈钢至今记得，父亲当年在《解放日报》的发榜上读到陈钢的名字时，那欣慰的眼神喜不自禁。

陈钢虽然考进了理想中的大学，然而，作为“右派”的儿子，又因为他替同校声乐系的同学抱不平，被打成“右派”的“辩护士”、“白专道路”的典型，被特别留团察看一年。而《梁祝》交响乐就是陈钢在逆境中创作的作品！悠扬优美如泣如诉的旋律里，揉进了陈钢多少难言的心声。他知道父亲多少年来想搞交响乐而一直未能如愿，他多么希望用他手里的作品给父亲送去一份慰藉。灯下，

有母亲执着的身影；谱上，浮现出一双亮澈的眼睛：那是一位端庄秀丽的部

队文工团歌剧演员的大眼睛，那清澈的目光静静地注视着他——初恋的温馨激励着陈钢，他写得很快，《梁祝》里流淌着他的激情。

《梁祝》成功后，他被留校任教。以后，《梁祝》作为向国庆十周年献礼的作品，在全国打响。“文革”中，因为《梁祝》“歌颂才子佳人”而受批判，陈钢也被关进牛棚，打成了脑震荡。历史翻过了厚重的一页。对过去的一切，陈钢认为这不仅是作曲家父子的命运，更是我们国家和民族共同经历过的命运。对此，陈钢并不耿耿于怀。他带着父亲被平反昭雪的欣慰，将过去了的惨痛代价作为生活的馈赠，融入他新的艺术创作中。他从人类共同对真善美的追求中，理解了父亲的《玫瑰玫瑰我爱你》和自己的《梁祝》何以能在世界流行。他要与父亲一样，历经磨难却永远歌唱美好。



作曲家陈钢

建国前的历次党代会会址的选定

□ 易春秋

落户上海的中共一大

1921年7月23日晚，中共一大在上海法租界望志路106号正式开幕。重新回顾这一历史，人们会发现中共一大之所以选址上海，是因为考虑到了多方面的因素；首先，当然是因为上海作为当时中国的第一大城市，其工业化、现代化和国际化，为党代会的召开提供了最适宜的地理环境。

其次，中国大地上出现的第一个共产主义组织就落户在上海，这一组织的成立直接影响到中共一大的选址。

第三，上海这个大都市具有开放性与移民性的特点，特别是法租界开放、自由、讲究法治理念的区域性特征，使上海成为召开“一大”的适宜地点。当时的上海不受中国政府直接管制，思想自由、言论自由能在此得到一定程度的保障，客观上给革命者提供了方便。

持续8天的中共二大

1922年5月上旬，党组织派陈独秀考察广州的政治环境，然后决定中共二大是否便于在广州举行。之后，由于陈炯明叛变革命，广州的政治形势相当复杂，中共二大还是定在上海召开，会址依然选在租界内，会议更加注意保密和会场安全。具体地点选在上海英租界南成都路辅德里625号，即“李公馆”所在地——中共党员、时任中央局宣传主任李达的寓所。

1922年7月16日中共二大召开时，与会

党代表热烈地讨论了中国的时局及对策，大会还决定以小型的分组会为主，尽量减少全体会议的次数，每次会议都要更换地址。大会共进行了8天，举行了3次全体会议。

迁往广州的中共三大

“三大”前夕，由于革命形势的变化和共产国际的要求，党中央机关已由上海迁到广州，“三大”会址自然也迁移到了广州。

当时，他们临时租用了一幢两间两层砖木结构的普通楼房作为会场，楼下南边一间是会议室，北边一间是饭厅；楼上两间是宿舍，部分代表就住在这里。会议室当中摆放着一张西餐式的长方形台子，西面是一列长条凳，前后两端都是小方凳。会址在恤孤院路的西侧，它的四周比较空旷，北有“遼园”、南有“春园”、西有鱼塘、东有“简园”。会议期间，马林、毛泽东、张太雷、谭平山、瞿秋白等人吃住在“春园”，而其他代表住在会址楼上。

重新返沪的中共四大

1923年9月上旬，中共中央机关由广州迁回上海。1925年1月11日至22日，中共四大在上海召开。会址选在闸北淞沪铁路附近、北四川路西的华界与租界毗邻之地（即今虹口区东宝兴路254弄28支弄8号处）。这是一幢三层楼石库门，比较隐蔽，不易被警探注意。会议在二楼举行，会场布置成教室模样，以此作为掩护；三楼房间则作为部分

代表的临时宿舍。

这次的会址是委托中央宣传部干事张伯简找来的，当时的要求是“不能在租界里，又不能离开租界太远，以便一旦发生问题就可立即撤退疏散，往租界跑”，所以他才找到了这所房子。

秘密召开的中共五大

1927年，蒋介石发动“四·一二”反革命政变，大革命遭到了严重失败。此后，全国形成了3个政权，即原来的北洋军阀政府，上海、南京的蒋介石反革命政府和武汉的国民政府。

中共五大就是在这种非常状态下召开的。按照既定安排和共产国际的指示，党中央决定在武汉召开“五大”。之所以把会址选在武汉，是因为反革命政变后，党中央机关在上海已经很难立足，而武汉的国民政府仍维持了国共合作的局面。这样，党中央、团中央机关都决定迁到武汉。

在1927年4月下旬陈独秀等人到武汉后，“五大”正式开始。中共五大是秘密召开的，一是为了避免加重武汉政府“赤化”的色彩，二是为了防备反动派袭击。在武昌高等师范第一附属小学召开“五大”，也起到了一种烟幕作用，因为第二天所有代表都进行了转移。此后，会场就移到汉口靠近郊外的黄陂会馆。

远赴邻国的中共六大

大革命失败后，由于国内当时正处在极为严重的白色恐怖中，很难找到一个安全的开会地点，加上1928年春夏间将相继在莫斯科召开赤色职工第四次大会、共产国际第六次大会和少共国际第五次大会，考虑到届时中国共产党都将派代表出席这几次会议，而且中共中央也迫切希望能够得到共产国际的及时指导，遂决定中共六

大在莫斯科召开。

1928年3月，共产国际来电同意。从1928年4月下旬起，瞿秋白、周恩来等中央领导人和100多位代表分批秘密前往莫斯科。1928年6月18日至7月11日，中共六大在莫斯科近郊兹维尼果罗德镇五一村附近的“银色别墅”秘密召开。从筹备、代表赴莫斯科的路线、会议的地点等，都在严格保密的情况下进行。

三易其址的中共七大

1934年，红军第五次反“围剿”失败，被迫长征，最后经遵义会议走上北进的的道路，在爬雪山、过草地后到达陕北。1937年12月23日，中央政治局作出了关于召集中共七大的决议。

1939年底，国民党顽固派相继发动反共高潮，随后日伪军又加紧向中共领导的抗日根据地进攻，使中共中央筹备“七大”的工作受到影响，会期不得不向后推延。1940年3月下旬，周恩来、任弼时从莫斯科回到延安，共产国际派来代表准备出席“七大”并了解情况，师哲也随同抵达。中央政治局决定，委托任弼时负责继续进行筹备工作。任弼时对会址选择进行了精心勘察，经过比较，三易其址，会场最后确定在延安的杨家岭。

1945年4月23日至6月11日，中共七大在杨家岭大礼堂举行，这也是中共建国前举行的最后一次党代会。



老一辈中共领导人的「亲民」故事

□ 鲁青



中央决定从2013年下半年开始，用一年左右的时间，在全党自上而下分批开展以为民务实、清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动。那么，新中国的老一辈中共领导人都是如何走群众路线来“亲民”的呢？

毛泽东：1天与3000多老乡握手

1949年，刚进京不久的毛泽东到颐和园休息时，却

看不到游人。后来得知是中央社会部为了毛泽东的安全，把人清理出去了。毛泽东很生气，对李克农说：“你把水全都排干了，你要保护的那个鱼还讲什么安全？”李克农解释说：“北平刚解放，城里城外的特务很多，搞破坏和暗杀活动很猖狂，我不能不严加防范。”毛泽东说：“鱼离开了水，你就安安全全地干死、饿死在那里吧！”

后来搬进了中南海，毛泽东很不习惯。有一天，他对卫士李家骥长叹一声说：“唉，我见不到群众就憋得发慌，我是共产党的主席，见不到他们还算什么主席、算什么领袖！”

1959年6月25日，毛泽东回到家乡韶山。他对陪同的公安部部长罗瑞卿提了几个要求：“一、不要派部队去韶山，特别不要派公安人员去；二、给我行动自由；三、我要广泛接见群众。”他还一再解释：“韶山不是别处，这里都是我的老乡，是我的邻居、族戚，他们不

会害我的。”在韶山，有一天他竟与3000多人握了手。

刘少奇：危急时刻先救群众

1961年，中央提出将这一年作为“实事求是年”，大兴调查研究之风。4月，刘少奇到长沙开始湖南农村调查。他到达的第一站是宁乡县东湖塘公社王家湾大队，当他看到与所宣传的完全不是一回事时，决定就在这里住下来。经过走门串户的查看和访谈，他掌握了第一手的情况。对工作没做好，他心情很沉重，不断向群众承认错误。

一天，刘少奇坐客轮从重庆到武汉，当晚突然狂风大作、大雨倾盆。轮船在前进的过程中，工作人员忽然发现前面有几只小木船在风雨中漂荡。情况危急，刘少奇毫不迟疑地要求：“马上靠过去抢救！”有人说，这样做会很危险的。刘少奇说：“不能因为我个人的安全就不救群众。我是国家主席，也正因为是国家主席，才更应该首先抢救人民群

众!”按照刘少奇的指示,一场抢救落水群众的战斗打响了。船长和船员们沉着应对,很快把小木船上的落水者一一救上了客轮,当被救者知道他们乘坐的船是国家主席的座船时,感动得流下了热泪。

周恩来:挤公汽了解民情

1954年冬,周恩来听说群众乘坐公共汽车比较困难,就决定进行一次考察和调研。在一天下班坐车的高峰期,周恩来带着秘书、警卫员去乘坐公共汽车。在车上,他被乘客发现,大家纷纷给周恩来让座,但为了体察民情,他始终不肯就座。下了公共汽车以后,周恩来又去换乘无轨电车,在寒冷的夜里转了大半个北京。调查结束后,他很快召集会议,就安全岛设置问题、人行道设置问题、快车道和慢车道画线等问题,提出了具体的建议和要求。

1973年6月9日,周恩来陪同外宾来到延安。当他看到延安人民的生活还十分困难时,非常难过。当晚的省地党政军负责人会议上,周恩来动情地说:“延安人民用小米养育了中国革命,我们进了城,把你们忘了。我是总理、当家的,这个家没当好,我对不起你们啊!”周恩来还说:“等你们粮食翻了番,

如果我第一不死、第二不犯错误,一定再来延安!”周恩来的讲话感动了在场的每一个人,大家报之以热烈的掌声。

朱德:帮助小男孩挑水

解放战争时期,朱德在濮阳时经常到田间地头接触群众了解情况。有一次,他从地头回来,在井旁准备洗手,看到一个十几岁的小男孩来挑水,就问小男孩家中的情况。当他得知小男孩家中劳动力少、小男孩14岁就开始干活时,二话没说,把一担水稳稳地担在了自己的肩上,一边走一边与小男孩攀谈。

1963年4月,朱德到四川视察工作,按照行程安排要登峨眉山,去看看有名的万年寺。当时上万年寺的路,坡陡路滑,陪同的地方领导考虑到朱德已是77岁的高龄,建议让他坐滑竿上去。朱德坚决反对,说:“共产党员是不应该坐滑竿的,更不能坐上滑竿去爬山,如果那样,就失去爬山的意义了。”陪同的同志说,您年纪这么大了,又不常来,偶尔坐一次不算什么。朱德听后十分严肃地说:“偶尔坐一次也是错误的。”后来,他硬是沿着崎岖的山路,一步步地上山、一步步地下山。

邓小平:刹“五里腿”歪风

1950年初春的一天,邓

小平在西南局小礼堂召开的西南局和重庆市机关县团级以上单位领导干部会议上,严肃批评了干部队伍中的“五里腿”现象。他说:“我们有的人进了重庆城,不是忙工作,而是忙着铺摊子、争房子、要车子,说什么走上5里腿就痛了,进了重庆腿也变得娇贵,变成‘五里腿’了。我看这是享乐腐化思想在作怪。”邓小平宣布:西南局已决定成立一个机关——用房用车清理委员会,由他来统一负责此项工作,对多占房屋和汽车却限期不退的要进行党纪、政纪处理。由于此项工作抓得紧、抓得实,这股歪风很快就被刹住了。

陈云:坚决退回沙发垫

1948年底沈阳解放后,陈云被任命为沈阳特别市军事管制委员会主任。他上任后的第一道命令就是接管后的一切财物、家具等一律留在原处,没有命令任何人不得挪动。工作人员看到陈云住的地方只有一张小铁床,床上只铺了一个草垫,又硬又凉,就擅自从宾馆的床上拆了一个沙发垫铺到了陈云的床上。陈云发现后发火了,严厉地说:“我下的命令,自己不执行,还能叫谁执行?今后不要这样了,快拿回去吧。”当工作人员按照他的要求做了以后,他满意地笑了。



民国时期共产党人捍卫西沙

□ 萨 苏

西沙群岛是我国位于南海西北部的重要岛屿群。民国时期，日本曾多次试图染指西沙群岛，但在中国军民的坚决反抗下均遭失败，二战前始终无法在此立足。而鲜为人知的是，在民国初期保护西沙群岛的斗争中，年轻的共产党人曾经起到过关键性作用……

广东小混混成为日本汉奸

由于西沙群岛有着丰富的鸟粪磷矿资源，引来了日本方面的垂涎三尺。当时，对西沙群岛长期窥伺的日本人对中国南海岛屿曾经制定了一系列侵占和掠夺的开发计划。但是，即便日本人十分贪婪，也不得不顾忌到西沙群岛是中国固有领土这一历史事实。于是，一个著名的汉奸便应运而生，此人便是出生于广东省香山县的何瑞年。

何瑞年原本是广东的一名商人，由于经营不善赔本而沦为地方无赖。在经商期间，他与担任日本驻台湾总督府专卖局长的池田幸颇有交往。1921年，在和日方商谈后，何瑞年投入日方怀抱，借助其中国人的身份，帮助日本政府推行侵占西沙群岛资源的计划。同年3月，何瑞年向政府内政部呈文，谎报了股东、资本和屯垦计划，要求以自己的名义担任法人，成立琼崖西沙群岛实业有限公司。何瑞年声称，自己拥有大笔财富，准备投入西沙群岛，计划用10年时间，在西沙群岛的大小12个岛屿上开办屯垦与渔业。

何瑞年在呈送给内政部的这一计划中，

丝毫未提及开采磷矿等事务。由于当时内政人员缺乏调查，不了解何瑞年的背景，因此在看到呈文后，便批准了他成立这一公司。这时何瑞年便表示，屯垦时需要向屯垦的工人和农业工人提供工资，他计划以在西沙群岛开采鸟粪磷矿的方式来获得资金，支付工人的薪水。这一似乎合理的说法又得到了内政部的批准，于是，何瑞年开始替日方在西沙群岛上进行磷矿开采。

1921年以后，日方以何瑞年为傀儡，在西沙群岛建立了大规模的磷矿开采公司。他们不但在西沙的各个岛屿开采磷矿，而且在当地建立了淡水制造工厂、修建碉堡炮楼，甚至还修建将来可以停靠海军军舰的海上栈桥。这些行为引起了在西沙群岛海域打鱼的中国渔民的忧惧，有些对日方在西沙群岛上开采矿产感到疑惑的中国渔民还试图靠近这些岛屿进行观察，均因遭到日方枪击、绑架等攻击行为，而不得不远离这些地区。

利用舆论使日本人步步后退

一个中国公司怎么会拥有如此众多日本人的支持？这不由得引起了中国渔民们的愤慨，他们返回港口后向舆论界披露此事，日本人的侵略掠夺顿时引来轩然大波。一批出生在海南的爱国青年学生立即行动起来，发动广大人民群众反对日本帝国主义的侵略，成立“崖县测勘西沙群岛委员会”，从1922年到1925年不断收集材料，并派人实地测勘



西沙群岛日寇侵略的罪行，写出调查报告详陈其侵略事实。

此事被何瑞年知道后，引发了他和日本人的联手反弹。作为一名曾经在广东地区纵横无羁的无赖，何瑞年采用抵赖、行贿等种种手段，试图维持其作为日本傀儡开发西沙群岛的权利。然而，这点遭到了“崖县测勘西沙群岛委员会”干脆利落的反击。当时，民国和清末的政府缺乏基层政府建设，对于所谓的地方无赖通常只有退避三舍的处理方法。而这一次学生们却针锋相对，采用一面进行法律诉讼，一面鼓动民间舆论与之对抗的方式，坚持不懈地进行驱逐何瑞年的行动，且行事十分老辣。

这些青年学生何以如此具有斗争经验，曾经长期是研究这段历史的一个谜团。直到“崖县测勘西沙群岛委员会”的名单浮出水面，人们才恍然大悟。

这批保卫西沙的青年学生中，核心人物主要有3位，分别是陈世训、陈英才和黎抱一。他们都是出生于海南崖县的青年学生，同时，他们还有一个令人意外的身份——他们都是海南岛最早的共产党员。作为熟悉阶级斗争并善于发动人民群众的共产党员，他们充分利用舆论造势，与何瑞年挟洋自重的做法针锋相对，以舆论对舆论，以强硬对强硬，终于唤起了广东和海南地区关心西沙群岛的各界人士的关注，从而迫使何瑞年及其背后的日本人步步后退。

最终被划为中山大学的校产

何瑞年退出西沙群岛之后，各方对于西

沙群岛的开发十分重视，特别是在斗争中起到重要作用的中共琼崖东南支部，成为继续开发南海诸岛的重要推进力量。他们联合国民党的进步人士，要求省政府派员雇船登岛，继续开发这一富饶的海洋国土。但是，由于省政府方面并无能够开发海洋矿产的人员和专业技术，所以这一要求给广东省政府带来了不小的困难。

1928年5月，广东省政府在中山大学的推动下，派遣专人组成调查委员会搭乘“海瑞”号军舰，前往西沙进行实地调查。因为西沙群岛不但矿产丰富，而且风景秀丽，如果以之建立海洋教育基地，是一个极佳的选择。于是，返回广东的中山大学考察队员将此情况向中山大学的管理者戴传贤和朱家骅进行了汇报。结果，国民政府决定将西沙群岛划为中山大学的校产，这一行政隶属关系一直持续到日本全面侵华战争的爆发。

值得一提的是，3名在驱逐何瑞年行动中起到重要作用的共产党人，后来均在抗日战争中以身殉国。1941年秋，黎抱一在梅东村被日军包围，在突围战斗中壮烈牺牲；陈世训在1941年被叛徒出卖，为日军捕杀；陈英才在抗战开始后担任海南岛“抗日救国后援会”主任，后因积劳成疾，1940年病逝于海南乐东县。



近水楼台先得月

□ 闵行区委老干部局

一位是年值芳龄的小青年，另一位是耄耋之年的离休干部，要不是小青年在金丰居委工作，要不是老干部居住该小区，两人不要说成为忘年交了，就是对面相逢也不会相识的，这就是一种缘分，缘分里还包含着一份责任。

小青年叫唐春兰，是闵行区华漕镇金丰居委干部；老干部名金志范。六年前，小唐随居委领导走访老金，从此认识了这位九十高龄老人，并对离休干部有了感性认识，知道了离休干部为革命献出了青春作出了贡献。在倍感亲切的同时，平添了几分敬意。

随着岁月的推移，小唐与老金的交往也日渐频繁起来，关系也日益密切起来。有一年“七一”，镇领导上门慰问老金，为他送去了一

台电子血压测量仪，收到礼物的老金十分感激，这对于患有心脏病，又血压偏低的老人来讲无疑又多了一个助手。可惜美中不足的是这台测量仪用的是干电池，老金觉得用干电池有点“奢侈”。小唐得知这个情况后，主动在网上淘来一根外接电源线。不料这根想当然的电源线并不配套，真是贴了钱还不讨好。于是她根据说明书上的地址联系到远在深圳的厂家，再由厂家找到上海办事处，最终到银行汇款过去，方才得到一根一拍即合的联接线。老金笑了，小唐也开心了。

老金夫妇虽有五个子女，但都不在身边，他和老伴两人成天在家，也没有多少新鲜事可谈，可老人需要与人交往，渴望向人倾吐。于是小唐或路过、或专程去老金家坐坐。听他讲那过去的故事，尽管已经听了无数遍，尽管对老人的很多心事无能为力，但有人耐心倾听叙述，对老人也是安慰。老唐喜欢看报读新闻，于是一老一少的共同话题就多了起来：什么钓鱼岛争端啊，党风廉政建设啊，还有国家经济发展等等。当然小唐顺便也为老人做点家务，提供一些力所能及的帮助，哪怕

是出个小小的主意也好。她白天忙工作，晚上打个电话过去问个好，聊两句，心中会感到踏实，毕竟老俩口的年龄加在一起将近一百八十岁，疏忽不得。老金在接电话时，老伴往往会站在旁边插上句：“这闺女真好！”

有人不解地问小唐：“你与老金打交道只有付出，没有获取，你图的是什么呢？”小唐坦然回答：“我付出的是一个居委干部应有的社会责任和义务，获取的是离休干部身上宝贵的革命精神和丰富的社会经验。这是用金钱换不来的，除此之外你还想图什么。”问者哑然。

凡有人到老金家，老夫夫妇俩必定会提起“咱们的小唐”，一定会诉说“咱们的小唐”：人也漂亮，做事也漂亮。用老金的话来说：“没有这么好的社会，我和老太婆活不到今天。没有镇上、居委小唐的帮助照应，我哪能活得如此有滋有味。真是近水楼台先得月了。”



入党宣誓那一刻

□ 陈太顺

我入党宣誓那天是一个特殊的日子。什么特殊日子？别人还真不清楚，待我慢慢往下说：

1940年我出生在北方农村，童年时就经历了抗日战争和解放战争，我父亲母亲、大伯、二伯全是老八路、老党员，在新中国成立前夕，全为革命牺牲了。

老家没有亲人了，十多岁就跟人家到南方一家工厂当学徒。刚参加工作那阵子，厂领导找我个别谈话，说我是革命家庭出身的人，要靠近组织争取入党，而我又何尝不想入党呢，只是在五六十年代入党的标准和要求非常高。

经过单位党组织的培养帮助，再加上自身的努力，愿望终于实现了。我在1978年12月18日加入了中国共产党，入党宣誓也在这天举行。

伫立在鲜红的党旗面前，我紧握拳头，当我念到“遵守党的纪律，保守党的秘密，随时准备牺牲个人的一切”宣誓词时，我热泪盈眶，我想到为革命而牺牲的父母、大伯、二伯及千千万万的烈士们，他们在党的

领导下为解放全中国前赴后继，英勇战斗，为国捐躯，我一面念着誓词一面默默表示，我今后就是一名光荣的共产党员了，一定听党的话努力工作。

有一个时期，我们厂接到一项制造移圈变压器的军工任务。新产品，新问题，困难重重，我主动找厂领导献计献策，与设计人员共同研究，拟工艺，绘图纸，之后又在车间和一线工人一起苦干三个月，三个月没出厂门，新产品面世后，我受到上级领导的表彰，并被评为当年市劳模。

我是在1978年12月18日入党宣誓的，这一天正是我们党召开十一届三中全会的第一天。而三中全会又是建国以来我党历史上有深远意义的一次会议，从这一天起，我跟着党踏上了新的里程碑，乘上了改革开放的航船。所以我说这是个特殊的日子。

虽然我退休已经十多年了，但从来没有忘记自己是个党员，更没有忘记入党宣誓那一刻的激动心情和肩负的重大责任。今天，欣逢党的93华诞之际，回忆起当年入党时的情景。我暗暗宣誓：永不变心、永远跟党走。



前段时间有一句话在社会上很流行，叫做“爸爸去哪儿了”。后来又引申出了“诚信去哪儿了”“孝心去哪儿了”“时间去哪儿了”“时间去哪儿了”“时间去哪儿了”等等。其中“时间去哪儿了”这个话题引起了我的兴趣，不妨说说我的想法。

上了年纪的人对时间特别敏感，这可能是一个通病。人们在幼年时，无忧无虑，思想单纯，总想快点长大，长大了可以不再挨打受骂。上学了，懂事了，时间有点不够用了，临近考试更觉得时间过得太快。工作后，组成了家庭，成天忙忙碌碌，穷于应付。时间一久也习以为常，有点麻木了，时间的矛盾似乎并不怎么突出。一旦退休，无形中感到时间在天天催人老。刚过了七十古来稀，转眼已进入耄耋之年，时间过得飞快。你看，第三代转眼间就长大成人，走上了工作岗位，成家了，接着第四代也横空出世了。自己是该老了！我不禁要自问：这一辈子的时间去哪儿了？

回首往事，退休前的日子总的来说过得还充实。除去文革十年。这正是我一生中最宝贵的青春年华，却被浪费在天天背“老三篇”、大小会不断、刷大字报、写检讨、还有“早请示晚汇报”等等，没完没了。想想也可悲，时间浪费得真可

惜！

那么，退休后的时间去哪儿了？

我周围的同龄人，有的上老年大学，学上网、学烹饪、学绘画、学他们感兴趣的知识和技能；有的上公园唱歌跳舞、打拳；还有的周游列国、足迹遍天下。他们都活得很快活、很潇洒，他们都在抓紧时间欢度晚年。时间对老年人是宝贵的，他们的专业知识、技能能和丰富的生活经验更加珍贵，我们中国老年人还有所有的优良传统。他们正不遗余力地在发挥余热，力求把有限的时间花得更有价值、更有质量。

讲到有中国特色的老年生活，不能不提到为第二代带孩子。对这个问题，社会上似乎有不同看法。但我认为，这是我国有悠久历史的优良传统。很多刚退休不久的“年轻老人”身体健康，精力充沛，养育看护孩子有丰富的经验。他们这样做，既能为第二代解除后顾之忧，减轻负担，也可以使“年轻老人”自己充实生活内容，增添乐趣；又有助于三代人的感情交流，也有利于家庭成员间的和睦互爱，

时间去哪儿了

钱积学

客观上也在为社会的安定和谐作贡献。

我认为，一个老年人，只要每天的生活过得快活，在健康条件允许的情况下，多参加一些有益的活动，对人对自己都有好处，这就足够了。他就成了时间的主人。从2000年离开工作岗位以后，我比较合理地安排了我的老年生活，从我的实际情况出发，给自己定了三条原则：

一、健康第一。为了增强体质，少生病，坚持每天晨练。每天自我按摩，坚持“迈开腿，管住嘴，忌烟酒，笑脸开。”午后保证有一小时睡眠。

二、坚持学习。我因患有眼疾而不能看书报，就听广播、看电视，学习内容以国内外时事新闻、评论、文学赏析等为主。

三、坚持写日记写心得，每天不超过三刻钟。这是为了保护我残存的微弱视力。但时间不等人哪！医生说我的双眼患上了视神经萎缩和视网膜萎缩，无药可医。我想在双目失明之前，尽可能把我认为该写的写下来。现在不写，以后就更难了。

我这样的安排，一天24小时似乎还是紧绷绷的，但自我感觉还充实，活得也挺有滋味，算得上没有浪费时间呵。

（作者系上海外国语大学离休干部）

懂电脑给我带来的乐趣

□ 吴万根

在职时，我多年从事的是文字工作，所以退休后，就被一所老年大学聘用，去创办《老年文艺》、办校报、研究老年教育理论、编印老年教育教材，天天跟文字打交道。那时我不会电脑，好在学校有打字员，我写，她打印，配合十分默契，日子还混得不错。几年后，我原先工作的单位领导，返聘我去编纂地方志。我知道，这门差事，要求懂得电脑。接到任务后，我就请教懂电脑的老师，来了个“热炒”：突击学习电脑操作。

毕竟年逾七旬，有点老眼昏花、笨手笨脚。开始时，我连开机、关机也不会，摸着鼠标，不知如何动作。最大的困难是不会打字。好在我有拼音基础，再加上一位老师教我用简拼，即用声母找字，再用成语、词组或者专用名词找字。这个方法非常奏效，不到几天，我就学会了电脑打字。我很快学会了修改文章，文字的复制、粘贴、剪切、复原以及制作表格等等，手到擒来，十分自如。

编纂市政府一个委办机关的地方志，有关部门规定，文字要求在80万字左右，而收集的资料要求10倍左右的文字，即800万字。这个接近天文的字数，几个打字员也完成不了。于是，我在有关老师指导下，学会了电脑扫描。这对一个耄耋之年的我来说，又是一道不可逾越的难关，因为从来没有接触过这玩意。扫描一张A4纸的文字，有25道工序。其中，还要对扫描后的文字进行校对、修改、复制、排版。扫描中，思想得高度集中，稍有不慎，错一个程序，统统得重来。刚开始，弄得我七荤八素，头脑发胀。当时扫描一张A4纸要刻把钟的时间。经过一番努力，熟能生巧，现在，一两分钟就可以扫描

一张A4纸的文字了，工作效率明显提高。同时，还学会了图片扫描。这给我的工作带来很多方便。当时，我撰写一篇近两万字左右的专题文章，也要收集不少资料，然后加以概

括、提炼。由于我初通了电脑的应用，所以不到半个月，任务就完成了。

在同事的热情指导下，我还学会了收、发电子邮件，这也给我的工作带来诸多方便。编纂地方志收集资料的范围，除了机关10多个处室外，还有近20个区县合作交流办公室、10多个市政府驻外省市办事处。对收集资料的内容、要求、格式等等，几十个单位靠打电话是讲不清楚的，时间也不容许。为此，我们都通过电子邮件来交流、解决。一年多来，我靠电子邮件的往返，基本上完成了预定的资料收集任务。这也是懂电脑给我带来的乐趣。

在职时，我爱好业余写作，曾在全国多种报刊上发表过上百篇散文、特写和论文，也拍摄过不少照片。夫人帮我收集、整理后，我利用双休日的时间，进行扫描、处理，在比较短的时间内，出版了一本15万字、300多页的集子，除了请印刷厂拼版，没有请人代劳，这在过去是根本不敢想像的事。

原先家里为了炒股票，特地买了一台电脑。几年炒下来，连年亏损。后来，有人劝我：“小股民怎么也玩不过庄家、机构的。”想想确有道理。于是，我来了个“壮士断腕”——统统“割肉”抛掉，来了个“金盆洗手”。与股票拜拜了，电脑闲置起来了。现在，我学会了上网、浏览。电脑的用途，另辟蹊径——在业余时间，与一些亲朋好友互发信息、保健资料。闲暇时听听美妙的音乐、欣赏五彩斑斓的国内外风光，犹如进入仙境一般——懂电脑真是其乐无穷！

（作者系市政府合作交流办公室退休干部）

同是丧偶的李工与张阿婆终于走到了一起，为他俩牵线的竟是刚刚学步的孙子。

去年年初的一个晚上，小李与妻子小王在市中心的一家饭店为儿子举办满月酒。亲朋好友陆续入座，夫妻俩却是伸长脖子，踮起脚尖，不时朝餐厅门口焦急地张望，等候今晚他俩最看重的客人张阿婆。

妻子小王是在儿子出生前，有次独自去医院做产前检查时，邂逅张阿婆的。

那天早上，她刚踏进地铁车门，一位阿婆便连连向她招手。原来，阿婆先她上车，一位年轻人立即起身给让座。她谢过后刚要坐下，只见小王挺着大肚子吃力地进了车厢，就赶紧让座。正当两人相互推让时，边上一位中年妇女笑着站了起来，两人就这么坐到了一起。

阿婆看上去六十出头，个子不高，齐耳的短发显得很干练，鼻梁上架着精巧的近视眼镜，镜片后的眼睛透出几分慈祥和善。她坐下后就轻声问小王：“怕有七个来月了吧？”小王笑着点了点头。“你这是去哪里？怎么不在家歇着？”“今天是医院约定的产前检查。”“怎么没人陪你呢？”小王告诉她说，以前每次检查都是丈夫陪着，这一阵丈夫的单位很忙，为了不耽误丈夫的

工作，就瞒着丈夫自己上医院了。“那家里的老人呢？”她继续关切地问。小王说婆婆早已故世，公公是退休的工程师，身体虽好，但住得很远，再说让公公陪着做产前检查也不怎么方便。小王还告诉她，本想让自己在外地的妈妈来照料一阵，谁知妈妈前不久查出患有脑梗，也不便出远门。阿婆同情地“噢”了一声说：“我也是上这家医院看望一位手术住院的老邻居，今天就让我来



□

钱
红
春

陪你。”到站后，阿婆就挽着小王的胳膊朝医院走去。交谈中，小王才知道阿婆姓张，退休前是一家医院的护士长，丈夫早年因车祸丧生，留下一双儿女，如今也各自成家住在别处。

张阿婆趁她候诊的间隙看望完邻居，就匆匆赶来陪她，凡跑腿的事，她全都给包揽了，等小王检查完，她已是汗水涔涔。在搀扶着她回家的路上，她还给小王讲了不少自己的经验。当小王

到了自家小区的门口，张阿婆兴奋地说：“我就住在马路对面的小区，也算是邻居啦。”说着就从包包里掏出纸和笔，给小王留下了联系电话，还一再叮嘱说：“以后有事尽管说，反正我也退休了。”

晚上，小王把这事告诉了丈夫小李。小李将信将疑地拨通了张阿婆的电话，为白天的事连连道谢。张阿婆说：“不用谢，我也是顺路碰上的，以后有什么困难就告诉我，我会尽力帮助的。”这以后，张阿婆三天两头来电话关心不说，有时还会上门帮着做些家务，小王每次产前检查，她更是陪伴左右。最让夫妻俩感动的是，小王坐月子时，张阿婆也常来对年轻的保姆进行指导。如今为儿子举办满月酒，张阿婆是无论如何不能少的客人。

张阿婆终于赶来了。小王的公公平时很少喝酒，不知是为健健康康的孙子而激动，还是被张阿婆的真诚感动，竟好几次离座向张阿婆敬酒。

一年后，夫妻俩还是在这家饭店为儿子举办周岁生日宴。除了先前的那些客人，张阿婆的儿孙也全来了，小王的公公也与张阿婆坐到了一起。席间，有人问起他俩是谁牵的线，两位老人同时看着正“咿咿呀呀”的孙子笑了。

2013 正能量

□ 朱慧憬

雅安最美志愿者

廖智的命运是在地震中改变的。她曾是绵竹市汉旺镇一名舞蹈老师，汶川地震中，她失去了女儿和双腿，也几乎失去了一切希望。对舞蹈的热爱唤起了她重生的渴望。灾后她组建了残疾人舞蹈团，戴着假肢站立在舞台上。

时隔5年，雅安发生地震。廖智在灾难当天加入重庆鑫源摩托越野救护队，奔赴灾区一线救援。她在偏远灾区发放救援物资、帮助灾民搭建临时帐篷，劳动强度之大几乎让人忘记她的“弱者”身份。有人拍摄下廖智在救灾间隙休息的美丽身影，照片在网上广为流传，她被称为“雅安最美志愿者”。廖智在博客上写道：“很多人用‘坚强’来形容我这个人。我并不这样认为。我只是在无法动弹的困境中，盯着自己还拥有的——不只是机会，还有梦想和爱。”

九旬医生让穷人看得起病

97岁的胡佩兰是中国最年长的出诊医生。她原来是郑州铁路中心医院最出名的妇产科专家，行医50年治愈了无数疑难杂症；她也是一个优秀的母亲，养育了包括我国著名心血管病专家胡大一在内的4个儿子。70岁时，她在辛苦了大半辈子后退休了，而她依旧希望自己的每一分钟都活得有价值，希望自己能继续在工作岗位上为病人服务。于是，从1993年到现在，她一直在基层医疗机构坐诊，每周出诊6天，风雨无阻，一坚持就是20年。

“便宜药治大病”是胡佩兰的口头禅。行医70年，她从未收过一个红包，开药很少

超过百元。她希望每一个穷人都能看得起病，不让病人花一分冤枉钱。

陌路人18年赡养情谊

李昌女与谢阿婆本是不相干的陌路人。18年前，李昌女给一个上门乞讨的流浪老人递了碗饭，那个老人就是命运多舛的谢阿婆。谢阿婆遭遇了种种生活变故，家徒四壁，身边没有一个亲人，她在75岁时绝望地离家流浪。绝处逢生，她在流浪路上遇到了李昌女，李昌女收留了她。18年中，谢阿婆两次病危，走到生命的边缘，李昌女总是不离不弃，把谢阿婆从死亡线上拉了回来，一时的缘分铸成了永恒的情谊。

李昌女是一个家境并不宽裕的普通农妇，上有老下有小，日子过得并不轻松。18年中，她为了凑钱给谢阿婆看病，甚至只能克扣自家孩子吃肉的钱。如今，李昌女每天悉心照顾谢阿婆，她的最大心愿是能把谢阿婆的腿治好，可是10万元的治疗费对李昌女来说是个天文数字，让她整天发愁。

全国老龄办2012年发布的数据显示，我国城市老年人“空巢家庭”比例已达49.7%。在大都市，有些人回家看望、照顾父母已是奢侈行为，像李昌女那样老吾老以及人之老的美德更显得弥足珍贵。

局长为农民工去卧底

陈家顺是云南省沾益县的官员，他在离云南2000多公里的重商之城义乌成为一个传奇。这个沾益县人力资源和社会保障局副局长、沾益县驻浙江义乌劳务工作站站长，为保障本县外出务工人员的合法权益，5年时间在义乌5次刻意隐瞒公务员身份，卧底做

一名打工仔。

他当过操作员、仓库保管员，养过猪，干过装卸工和民办学校教师，每次卧底他都和农民工兄弟同吃同住同劳动。他体会过站12个小时后走不动路的劳累，领教过在弥漫着汗臭和呼噜声的集体寝室里彻夜难眠的滋味，经历过为了领取工资像皮球一样被踢来踢去的屈辱。

“农民工”这个群体在陈家顺眼中不是一个模糊的概念，而是一张对生活充满热切希望的鲜活面孔。在深切了解农民工的每一点疾苦和需求后，面对带着不同诉求的乡亲，陈家顺“引导他们寻找适合自己生存发展的位置”，他提出的择岗建议句句说到老百姓的心坎上。在义乌，他帮助农民工得到了离开家乡后的第一份尊重。

最美教学楼与最破乡政府

辽宁省锦州凌海市板石沟乡是一个贫困乡，全乡最严重的危房是乡政府办公室：一排有35年历史的红砖平房，外墙上到处是磨损的痕迹，屋内因为设备老化，冬天漏风夏天漏雨，在这里，厕所都是露天的旱厕。与“破屋”相距仅500米的建筑是全县最豪华的高楼——乡办学校。这座花费380万元、占地3000多平方米的教学楼各式设备齐全，就连微机室和实验室都堪与大城市的学校比美，是全县人的骄傲。

以前，学校和乡政府办公楼一样，也是危房。2007年，乡政府决定为孩子们建一座漂亮的大楼。在这个几乎没有任何企业、没有税收来源的地方，要自筹资金建教学楼，无比困难，但是他们做到了，一点一滴筹了100多万元。最终，由省教育厅立项，又争取到200万元专款，终于让学校如期建成，而乡政府的房子却一直没钱维修。

板石沟乡的地势地貌决定了乡政府的破房子以后注定会被水淹没，而这排会被淹没的旧房子，却是当地百姓心中永恒的美好记忆。

水灾小城善意多

2013年10月，台风“菲特”重创浙江，

连日的强降雨让浙江余姚在水灾中沦陷，一座鱼米之乡的安逸小城一夜之间到处被淹，到处是缺吃少穿的人群。俞熠华是余姚一家小饭店的老板，他的饭店幸运地在水灾中未受任何影响。为把自己的这点小幸运与街坊分享，连续数日，他陆续从异地采购了6000斤蔬菜、2000斤大米和十几头猪，安排四五十名员工，每天从早上7点忙碌到晚上7点，为附近的街坊免费提供热饭热菜上万份。当俞熠华和他的员工发现附近小区的水位数日后依然高得令人咋舌时，还涉水把盒饭送到一些行动不便的老人手中。有些独居老人在家里叫天天不应的情况下，接过素不相识的小老板送来的热饭热菜当即落泪。

小城善意多。水灾数日，余姚街头不乏有人自备“装置”来救群众、送物资，据说还有几位余姚汉子受国外、省外同学所托，划着皮艇去那些同学家帮忙探望老人……温馨的故事不胜枚举。在水灾中，余姚变成了一座温情之城。

全国多人公开向“文革”受害者道歉

2013年4月，61岁的山东老人刘伯勤，在网上询问一家杂志是否做“道歉”性质的广告业务。他的网名是“心病”——向“文革”中被自己批斗过、抄过家的校长、老师、同学和邻居公开道歉是老刘这几年的心愿。最终，老刘在媒体刊登了道歉广告并引起舆论热议。评论家朱大可说：“在一个没有忏悔传统的国度，这可视为人性觉醒的证据。”

一周后，河北的宋继超、湖南的温庆福、山东的卢嘉善、福建的雷英郎等分别在报纸上向“文革”中被他们伤害过的人道歉。这些互不相识的老人，都曾在“文革”中有过非理性的选择，经历漫长的岁月之后，现在他们做出了同样的选择——道歉。正如宋继超在公开的道歉信中所说——“伤害过人的朋友，让我们道歉、忏悔吧，不只是为了自己心安，还为了能直面子孙、直面历史。”

遨游学海圆梦



胡树民

在我幼小的心灵里，有一股强烈要求上学读书的愿望。当同村的小朋友高高兴兴地背着书包去上学时，我由于家境清贫而不能去上学，心里既难受又羡慕能上学的小朋友们。有时我还会独自跑到学校去偷听老师上课。后来在我强烈要求和长辈们的劝说下，征得父母的同意，我时断时续地上了几年小学和初中，但终因家境贫困而辍学。我参军后虽挤时间看了些书，但终究是零敲碎打。1986年我离休，正好当时上海市创办了老干部大学。我想这不正是可以实现我求知问学的梦

想吗！于是我怀着十分高兴的心情去报名上学。我一学即有欲罢不能之感，因为越学越有兴趣，越学越感到知不足，真是学海无涯。我虽然不敢说青灯黄卷，但亦有分秒必争之心，迄今已长期坚持学习了近28年。

回首自己的学习经历，我系统广泛地涉猎了中国古代史、中国哲学思想史、中国文学发展史、现代文学、写作、书法等课程，走进了中国传统优秀文化的殿堂，丰富了历史文化知识，开阔了视野，陶冶了情操。我以为在老干部大学学习，这是最好、最有效的文化养老，从中获得了艺术的享受和无穷的乐趣。人生所遇到的各种烦恼，也都会烟消云散、置之度外。

在遨游学海之中，我还学以致用、学用结合。我坚持边学习边写作，在书写能力上也大有长进，先后写了一些散文、游记、回忆录

等。坚持临贴练习，提高了书艺水平，参加了多次书画展，获得了一些荣誉奖项，还书赠了一些老同志。特别是在学习唐诗宋词等历代诗词选后，我对中华传统诗词产生了浓厚兴趣，写下了大量的诗词作品，抒发了自己的思想感情，唱响主旋律，歌颂真善美，鞭挞假恶丑，有的作品还被一些报刊所采用。20余年来，我汇编出版了50余万字的《未闲居诗文集》及其续编。

周总理曾教导我们，“活到老，学到老，改造到老”。知识的海洋是无穷尽的，要学的东西很多很多，求知问学只有进行时，没有完成时。读书之梦也只有不断追求时，没有圆满终止时。“无涯学海任遨游，圆梦求知苦作舟。世事洞明天地阔，修身养性乐悠悠”。这就是我求知圆梦的真实感受。

（作者系徐汇区湖南社区离休干部）



梦圆十六年学琴路

□ 胡敏民

我小时候到妈妈单位拿钥匙，走进教室时听到悦耳歌声，看见一群孩子围在钢琴边，张开小嘴伴随着琴声愉快地唱歌。妈妈那陶醉在幸福中的样子深深印在我的脑海，觉得弹琴的妈妈越发美丽漂亮。我悄悄地倚在门边，跟着熟悉的琴声轻轻地哼起，一曲又一曲，直到孩子们发现“大姐姐来了”。

妈妈也曾想让我学琴，外婆家的客厅就放着一架钢琴。但是，世事纷繁，在“学会数理化走遍天下”的理念渲染下，父母要求女孩男孩都专心读书，学琴的夙愿深深地埋在我心底。

人生一瞬，几十年的工作结束，我突然有点茫然，但耳边的琴声招呼着我的心，指引着我刻不容缓走进学琴的教室。我便与同学们一道在徐汇区老干部大学康平路分校，用心学琴，实践儿时的向往。

季班长讲，我们这个班至今已有十六年。这可是我们退休后的一个花季啊！教室窗明几净，放着两架钢琴。陈挺生老师是我们的启蒙恩师，他的指导耐心细致、不厌其烦。从五线谱上的一只只“小蝌蚪”识起，直到同学们会弹一首首完整的乐曲，有近十二年的时光是在陈老师指导下学习。陈老师将他毕生弹琴的经验融合在教学中，如今我们能随手弹奏的乐曲还是陈老师传授的。尽管同学们留恋陈老师，但也都在适应一位位新老师。金晔老师指导我们学琴三年多，师生常常交流、磨合融洽，教得快乐、学得轻松，我们渐渐地被金老师的教学所吸引。

一个好集体必有一个好带头人。十六年来，我们的季班长每到周一上课时，必定风雨无阻赶到学校，忙着张罗班级之事。有班

长在，同学们心中的集体就在。同学之间相互交流倾诉。几年前我的父母相继过世，我心中十分悲痛，季班长和同学陪伴我去杭州散心，漫步在蓝天碧波，不是亲人胜似亲人。钢琴班是我离开单位后又一个温暖集体，我十分珍惜它，维护它。

同学与老师之间教学相长，也是我们班的一个特点。有一次学习调转换的乐理知识，同学们有点发蒙。一位朱同学自告奋勇地走到黑板前，将自己多年学习记忆转调的简单方法写在上面，与大家分享，赢得满堂喝彩。

回首十六年学琴路，历历在目。这是我退休后的花季，钢琴班是我的新集体。我们拥有共同爱好走到一起，心和心贴得更近。同学们一起欢笑、一起进步，在弹琴中圆了儿时梦。琴声托我心，我心有所依。老年学校是快乐上进的场所，是老年人的乐园。我们在这享受最美好的晚年，夕阳无限好。

感谢学校为老年人创造良好的学习环境，感谢老师和工作者为我们辛勤耕耘。欢迎有梦想的老年人来学习，祝愿我们的学校繁荣进步！

(作者系徐汇区老干部大学学员)



创作书法

心系年画

□

李禾禾

曾担任上海人民美术出版社副总编、党委书记，后又任市新闻出版局从事纪检工作的江显辉在退休后，有两个“不了情”：一是书法创作，二是写作和心系年画月份牌。

江显辉在上海人民美术出版社担任美术创作干部和编辑时，创作了反映人民群众丰富生活的《思亲曲》等十多幅年画和大量素描、速写作品，并且在2001年出版了由著名艺术大师朱屺瞻题签、著名艺术评论家余秋雨作序的《江显辉书法艺术》一书。余秋雨认为他的书法源自原始象形文字，但有着现代创造力和幽默感，尤其是书法造型充满笔韵墨趣，透露肌理章法，有中国式的

诗画意境和哲理的宁静。江显辉的书法由此深得书法界赞誉。

江显辉感到笔墨世界有诸多奥秘，需要锲而不舍地钻研，因而退休后为自己设定了一个目标。那就是当代著名女诗人陆萍为他而感慨的，“吮着苦辣，吮着酸甜，墨黑的世界被吮出小洞，轰轰烈烈诞生了一个辉煌的节日”。江显辉的辉煌节日便是他所说的，“继承和发扬传统中国书法，积极创造出蕴含绘画意味、注重字的造型、利用线条夸张变形和构图的聚散以及墨色的变化，营造字义的意境和宣泄坐着的情绪”。

功夫与才情造就了江显辉的现代书法。如今他的书法作品因有着秦汉余韵和建安风骨，有着现代书画合流和艺术张力而被人喜爱和收藏，而他也因不为营利而创作，不为媚俗而趋同，书法彰显了个性。

上世纪七十年代，江显辉与“年画大家”金雪尘结下了深厚的情谊。江显辉还有一个心愿，积极参与市美协举办的纪念年画月份牌诞生100周年活动。江显辉抓紧时间整理以往与金雪尘等老画家极其宝贵的谈话资料，到图书馆和资料室查找相关材料，与金雪尘等老一辈画家的后代了解情况。他还发动爱人和孩子帮他一起整理史料。

几年来，江显辉已整理了十万字，形成了六万字的文稿。文稿详细记载了百年上海年画月份牌发展历史。他正在主编《百年月份牌》画册。尽管他忙忙碌碌，但热心投入社区文化普及工作。2010年，他协助并参加了其所在的徐家汇街道党工委举办的干部廉政书画展览。他还被家乡泉州市的“泉台传统文化交流协会”聘为特别顾问，用书法作品参与海峡两岸文化交流。

“清霜醉枫叶，澹月隐芦花。”江显辉秉持一颗为传统文化事业发展作贡献的炽热之心，以孜孜以求的探索精神、长期浸淫的修养造诣，为现代书法艺术和年画月份牌传承发光发热。

（作者系市新闻出版局退休干部）



聊聊微信

□ 施行

关于微信，有一个笑话《假如古代也有智能手机会怎样？》广为流传：“皇上在厕所玩手机，已经两个时辰了。”微信虽好，不能玩物丧志！的确，在今天人看来，微信很精彩，是一款具有时效性、跨平台的手机交友软件。在微信上建立自己的朋友圈子，非常方便地帮助使用者找到志同道合的朋友。我从去年下半年加入“微信”行列，至今半年时间，感慨颇多，获益匪浅。

十多年前，我喜欢玩“博客”。博客可不定期发布新的文章、图片或视频，抒发个人情感，分享各种信息。博客文字较长，且必须在电脑上发布。随着生活节奏加快，我们不可能老坐在电脑边，阅读那些长篇大论。于是微博悄然出现，每次只能发布140字。进入网络大数据时代，利用手机阅读的微信便应运而生。

微信是一款快速发送文字和照片、支持多人语音对讲的手机聊天软件。用户可通过微信与好友进行类似于短信、彩信等方式的联系。微信的一大优点是按使用流量计费，并且更灵活、更便捷、更智能，受到手机用户的青睐。

根据自己的使用经验，我把微信的基本功能归纳为三种。第一是聊天互动。在聊天栏里，有朋友姓名列表，你可与表上的朋友进行交流。语音留言，只要按住屏幕下方，见到“按住说话”几个字，轻轻一按，屏幕上会出现一个麦克风的图像，就可开始讲话。第二是实时对讲。在屏幕右下方有一个加号，按下加号后，可见到“实时对讲机”按钮，按下后如果对方有响应，双方就可进行可视电话交流。第三是浏览信息。在“发

现”栏中可阅读大量朋友圈里发布的各种信息，既有自己的原创，也有转发的资料，琳琅满目，应有尽有。

自从迷上微信后，我不甘心使用这传统的三大基本功能，又发掘出三个新功能。第一是用“微信”转发“博客”。我把自己“博客”上文章转发到“微信”上去，并且在微信上办起了“微杂志”。第二是把一些网络新闻的讲话录音转到手机上，只需在手机上安装一个“ES文件浏览器”，各类录音可收听自如。第三是将诗文朗诵经过处理转发到朋友圈，发给每一个朋友。微信对我来说，就像是晚年生活的好伙伴、好助手。

周围一些老朋友聊到微信，觉得不会使用，有些怕难。其实使用微信并不难，只要多使用、多摸索，短时间内就可娴熟驾驭。我虽已是八十四岁高龄的老人，应该是微信人群中比较年长的老者，但仍要跟上信息时代的步伐，在“玩”中取乐，在乐中学会“玩”，幸福过好每一天，尽情享受好时光。

（作者系上海外国语大学离休干部）



我局现有离休干部18人，年龄最大93岁，最小81岁，分别居住在松江、徐汇、长宁、虹口的20个居民小区。局里每年专题研究社区老干部工作，着力构建组织统筹支持、职责分级落实、经费专项保障的工作网络，不断完善局机关、社区、单位、家庭“四位一体”的服务管理体系，为离休干部安享晚年、颐养天年，老有所为、发挥余热创造条件。

主动加强与社区的沟通协调，建立常态化机制。定期邀请居委会书记、社区老干部专职工作者参加局系统老干部活动，每年召开一次由所在街道分管领导和职能科室负责人、居委会和老干部单位党组织书记共同参加的专题会议，每年举办两次社区老干部专职工作者例会，拉近老干部、老干部所在单位和社区之间的距离，增加情况交流反馈、增进彼此支持配合。老干部们从内心里把单位和社区当成“娘家”，感到养老有盼头、活动有劲头。

及时掌握社区老干部基本底数，携手社区开展为老助老活动。会同社区老干部专职工作者跟进了解老干部社区结对志愿者的基本情况、联系方式和帮扶形式，了解老干部居家养老的服务人员、服务方式、服务评价，了解老干部医疗保健、

签约医生和联系方式、上门助医服务次数，了解老干部应急救助、叫车服务、楼道通道和室内扶手安装、参与小区学习活动和发挥作用等情况，齐心协力在第一时间为老干部排忧解难，送上生活关照和精神关怀。老干部

依托社区幸福养老 融入社区发挥作用

□ 松江区教育局

们由衷感到，在社区生活称心温暖、舒心悦意。

积极搭建有效平台，组织引导社区老干部力所能及发挥作用。利用党支部活动、集中学习、情况通报会、形势报告会、走访慰问等时机，结合“创先争优”、

“同心共筑中国梦”等活动载体，引导他们把经验智慧和自身优势发挥出来，把对党的事业的忠诚和感情释放出来，立足实际、因人制宜、量力而行，服务改革发展、服务社区民生、服务党员群众，传递正能量、奉献回报社会。老干部每年向身患重病的学生伸出关爱之手。荣乐小区的毛鹏在每年生日为小区爱心超市捐10桶油、10袋大米，在“儿童节”为楼道幼儿、学生送上礼物，奖励本楼道考入重点中学和大学的学生，帮忙照看邻家放学的孩子，从精神和物质上给困难学生以帮助，为病残居民添置衣服、购买营养品，夫妇俩为灾区学生捐款捐物最快最多。立达中学的汪扬几年来默默资助贫困学生，直至其大学毕业；2009年捐款2万给玉树灾区，2012年捐款1万元给立达中学奖励困难学生。白云小区的戴金华为社区老人传授基础英语会话，松汇小区的曾如娟指导开展社区文艺活动。在纪念抗日战争60周年、纪念建党90周年等重大活动中，许多老干部以亲身经历向社区学生讲述革命传统故事，开展党的十八大精神宣讲辅导，与青少年学生结对参观红色基地，与青年教师共同举办“理想、信念、责任、使命”主题座谈会，引导和帮助青少年健康成长、青年教师育人成才。

几年前，我刚退下来那些时日，总觉得无所事事，一下子不知道干什么好，无聊到了极点。一时间，从来没打过麻将的我，居然学会了打麻将，每天吃完饭赶着钟点去棋牌室报到，凑齐就开战。打了两个月，觉得没意思，天天坐在麻将桌旁，输赢倒是小事，身体状况却越来越糟。后来在身边朋友的带动下，我弃麻将入广场学跳舞的浪潮之中。生活因学舞而津津有味，多姿多彩。投身于群体的广场舞行列之中，健身的气氛浓厚，倍感心情舒畅、愉悦。

交谊舞是高雅的现代文体活动。它不仅是健身强体的最佳选择，也是高度文明的社交方式。几十年的看书爬格子，我先后患下了肩周炎和坐骨神经痛，走起路来也不潇洒。学跳舞之始，教练就要求我收腹提气挺胸昂首，进入舞姿状态。我开始还真不习惯，经过一段时间的练习后，便不由自主地进入角色，仿佛焕发出了青春的活力。半年下来竟让舞姿纠正了我的驼背习惯，朋友们相见都夸我年轻了精神了，我心里自是美滋滋的。

跳舞促进了我体内的新陈代谢功能，增加了肺活量。最令我欣慰的是，我的肩周炎和坐骨神经痛，竟让跳舞给治好了。跳舞又是一项赏心悦目的活动。男女舞伴在欢快悠扬的舞曲中，踩着音韵翩翩起舞，或刚或柔或急或缓，婀娜多姿、流畅自然，耳畔动人的音乐，常把我带进一个开心的境界。

我是一名老年男性，坚持学跳舞，生活



老来乐舞

□

郁建民



丰富多彩，和其他参与者一起尝到坚持跳舞健身健心健体的甜头，并像三餐吃饭一样常态化，这是学舞的最高奖赏。跳惯了舞，平时在家只要音乐响起，我的脚就会不由自主地跟着音乐的节奏点起来。嘴里哼着小曲，脚上跳着小步，全身有规律有节奏地运动，自开始学跳舞后，身体居然比退休前还好，以前一些小毛病现在也没了踪影，这样让女儿也放心不少。

同时在舞场上，通过形神和谐的交流，还结交了不少中老年朋友，拓展了我的社交空间，也向不同层次的人学到了不少有益的知识。如今，我在读书写作之余，又恋上了跳舞且乐此不疲，真是“退休又添新内容，其乐融融在舞中”啊！经常看媒体报道，很多人退休后因为不知道干什么，感觉很失落，身体状况也会一下子大不如从前，而我从跳舞里找出了乐子，生活愉悦而快乐着。

在老龄化趋势中应『老有担当』

□ 杨友泉

人口老龄化，逐渐将成为中国和全世界的一大趋势。

如何顺应趋势？笔者认为，当今我国老年人要正视现实、转变观念、积极投入社会发展；社会管理者，应采取行之有效的政策、措施，对老龄资源进行二次开发；发挥老年人“老有担当”的正能量，为实现“中国梦”再作贡献。

中华民族是以勤劳为美德，如今仍以劳动光荣为美

誉。但对老人自古就有享福之说，还唯恐不及而加上个“清”字，即为“享清福”。现实不可否认在一些老年人中，有的“几十年媳妇熬成婆”之后，就要媳妇向她这婆婆恭恭敬敬地端茶送饭，过着饭来张口、衣来伸手的等吃、等睡、等死“三等公民”的生活；有的自以为对革命有功，整天躺在功劳簿上，无病过度休养，有病过度治疗，精神空虚；还有的自慰虽无功劳但有苦劳，稍有不满意，牢骚满腹，无事生非。这些都是“享清福”惹的祸。

我们提倡观念创新：既不主张“享清福”，也不赞赏“劳碌命”，而是整合老年人的知识、技术、经验和体能的资源，进行二次挖掘、开发；使老年人不为名、少为利，为社会发展再作贡献；在贡献中，体现出“老有担当”对社会还有用，而自豪的价值观。

平凡劳动。
一是操持家务，和和美美：在家里帮子女带孩子、料理家务拎篮子、烧饭烹饪掌勺子等；二是力所能及，服务社会：在商店售货收票子、在宾馆整理叠被子、在饭店送菜端盘子、在马路

送客开车子、当导游领游摇旗子等；三是参与公益，心乐身练：当志愿者在社区、学校、马路维持秩序等。

发挥特长。能唱戏的唱，能画画的画，能写作的写，能跳舞的跳，能弹琴的弹，能吹打的吹，……八仙过海，各显其能，岂不快活？又能丰富社会。

传授精神。有些老人，最大的财富是经验丰富知识渊博，将自己专长或技能奉献给社会，继续、直接创造经济价值。也可以书面的或面授的形式，给后人留下一点无形资产和精神财富。这样，到将来，人虽故了，但其生命价值的累计值“定格”后，仍可继续增值。

在人口骤增、变老中，要“老有担当”，延长使用价值，继续为社会创造精神和物质财富，才能把握人口老龄化健康发展的趋势。



位于虹口区长春路上的虹叶酒店，原是一家三星酒店。近年来酒店经营情况尚可，但也受到经济形势走低、公款消费限制以及周边地区新开酒店等多重影响，从去年起酒店老板萌生了转型的想法。而同时四川北路街道也正为如何增加养老床位而犯愁；于是双方一拍即合，通过租借方式来改建养老机构。如今，该酒店3到7层的客房已经改为老年公寓，将开始试运行，届时有望解决约260个养老床位。

笔者认为，酒店改造为老年公寓，不是仅仅为应付眼下的经营“严冬”而推出的“权宜之计”，而是一种值得探索的新模式，也是经营者的一种务实之举。不是吗，酒店改建为养老机构，每年可拿到可观的租金；而酒店原有的中央空调、电梯等完善的硬件设施，也可让新建养老机构省去一大笔建设费用。面临老龄化社会对老龄产业已经产生和将要产生的多层次、多元化的需求，经营业绩一般的一些中低档

酒店变身老年公寓的启迪

□ 缪迅

宾馆酒店改建为养老机构，可以说是一种多赢之举。所产生的社会效益和经济效益都将是既可观又具有持续性、并将逐年产生双效益的增量。

随着大多数为独生子女家长的“50后”乃至“60后”们逐年加入老年人队伍，传统的养老产业已经很难适应和满足多层次、多元化和多样性的养老需求了；老龄产业也急需升级换代，转型发展；需要引进些高科技、新技术的内容；需要与时俱进地加入时代性、人情化和人性化的元素。酒店改造为老年公寓虽是个例，也足以给我们这样的启示：服务于“夕阳红人群”的老龄产业，本身绝非是夕阳产业，而是大有可为、大有奔头的“朝阳产业”。

今天的老人和明天的老人该怎么养老，这可是一个重大的民生建设项目，也是一片亟需政府有关部门和包括民间资源在内的社会各方都应“给力”加以延伸和开拓的“蓝海”。

年轻人，能否别让老爸为你洗车

□ 陈月芹

时下，买车人家越来越多。年轻人开车上班、旅游，很是便捷和潇洒。

双休日，停车场上常见头发花白者洗车。寒风凛冽，冻红了双手；酷暑烈日，汗流满面；偶见几位不停喘气、捶背者。上前搭话：“洗车很累吧？”“不累。”“为什么不到外面洗？”“洗车费贵，闲着没事，帮孩子洗一下，省几十元也好。”“年轻人呢？”“平时上班忙，晚上睡得晚，让他们多睡一会。”细微之处又见中国父母心。

其实，不止是代洗车，还有代领养孩

子，代养宠物，承包全家的买菜烧饭、清洁卫生等等。长辈们做家庭“义工”的范围无边，时间无限。很想劝劝老年朋友们，孩子大了，不要再做保姆。不要过多地揽下应由孩子做的事情。应善待自己，安排好自己的生活。要更新消费观念。买车，几十万都花了，何必去省几十元的洗车费。保重身体比什么都要紧。

也想请年轻朋友多多体谅年迈的长辈。“自己的事情自己做”，这是幼儿园里就会唱的歌。孝顺长辈，能否从不让老爸为你洗车开始。



说起上海的古镇，许多人往往会想到朱家角、七宝等，但很少有人会想到浦东高桥古镇。高桥镇位于万里长江黄浦江和东海的交汇处，其早在唐代逐渐成陆，始设临江乡。

来到高桥，仰贤堂是一定要去的。它建于上世纪三十年代初，是幢钢筋混凝土结构的假三层楼房，造型雄伟，犹如一座坚实的城堡，巍然屹立在胜利桥畔。仰贤堂的主楼为一厅两厢房，其东有二层楼书房，地下还建有密室。大厅里既有雕刻24孝的落地长窗，又有洋式吊灯，厢房里既有中式榻房挂落，又有西式壁炉，是幢实在难得一见的中西合璧海派民居，它应该是高桥古镇最有“腔调”的一幢老宅了！“高桥历史文化陈列馆”就设立在仰贤堂里，来自民间的600余件的用品及图片，浓缩了高桥近千年的历史，较全面地反映了高桥的历史、文化、生产、生活以及乡风民俗等

各个方面。

而在高桥港畔的“高桥人家陈列馆”则设在古朴典雅的“凌氏民宅”里，是当年众多大户人家的缩影。它用几百件古色古香的古董，按照传统的民俗，精心布置，让游客重新看到了当初一个家族的居住和生活场景。

闻名遐迩的高桥绒绣被称之为“东方油画”，已被列入“国家级非物质文化遗产名录”。因此在“高桥绒绣馆”里，每天总是人头攒动。那形象逼真、色彩丰富、层次清晰、立体感强的幅幅绒绣作品，让游客们赞叹不已。

走出老街，就能看见一处异国情调的新景观：那旋转的风车、橙色的廊桥、尖顶欧式住宅……原来荷兰卡腾布鲁克小镇被

原样搬迁到高桥新城来了。

游高桥古镇，请你不要忘记到正兴食品厂买点被誉为“沪郊百宝”之一的高桥松饼带回家，其松软香醇曾是“老上海”们深刻的集体记忆。高桥松饼因酥皮层次分明，每层薄如纸，又称千层饼，其现也已列入市级非物质文化遗产名录。

而高桥又是上海本帮菜肴的发祥地，所以用餐一定要去老街的德兴馆，那里有最正宗地道的本帮菜，味道比城隍庙里上海老街一些饭店的要好，价钱又优惠得多。

去高桥游览，交通十分便利，可乘地铁6号线到外高桥保税区北站下车，步行不久，即可到老街。也可在浦东东昌路轮渡站乘坐81路公交车到高桥第七人民医院下车。



比特币的前世、今生与未来

2013年，比特币在全球引发了声势浩大的淘金热。现在热潮依然未退，比特币到底是什么？为什么会如此火爆？未来又会有怎样的命运？

比特币的前世：理想主义的货币试验

20世纪70年代，英国经济学家哈耶克在《货币的非国家化》中提出，国家垄断货币带来人为操控、货币滥发、扰动经济等问题，应允许各类货币自由生产、通过竞争“适者生存”。20世纪90年代以来，陆续有人试图设计出独立于政府和特定机构的新型电子货币，都未获成功。2008至2009年，一位自称“中本聪”的数学家（也有人认为“中本聪”是一个组织）发明了比特币系统。由于比特币通过复杂的电脑运算（即“挖矿”）产生，不依赖特定国家和机构，同时总量上限为2100万个，不会出现“通胀”，且由于它的巨量运算、分布式运算系统安全性很高，被很多人认为是最接近哈耶克“去国有化货币”思想的“理想货币”。目前，全球接受比特币的商家和饭店达7500家，比特币在一些国家获得了较高的认可。

比特币的今生：新型电子投资品的疯狂

2013年，比特币交易价格一度超过1000美元，较年初上涨近百倍，较3年前上涨约4000倍。其疯狂涨跌现在看来有多重因素：首先是概念包装。比特币被描绘成新型投资品，有关其创新性、稀缺性、安全性的赞扬不断增多。其次是政府态度。不同国家态度不一，且陆续有商家接受比特币支付。再次是利益链条。产业链条上的“挖矿”软硬件研发销售者、交易平台经营者、持币网民等，成为比特币热的积极推动者。

随着比特币暴热，对比特币的质疑和担

忧也不断增多。一是信用问题。缺乏国家信用担保、抵押物和法律保证。二是稀缺假象。总量有限但模式可复制，已出现莱特币、比奥币等数十种虚拟货币。三是交易安全。交易平台缺乏资质和有效监管，资金安全缺乏保障。四是非法交易。不受监管的比特币被一些人用于逃税、洗钱和毒品交易等。五是传销风险。有人认为它像普洱茶和红木家具等物品的炒作一样，是披上高科技外衣的“击鼓传花式传销”。

比特币的未来：疯狂、破灭还是回归？

2013年年底，中国人民银行联合四部委，发出相关警示和风险控制措施，比特币人民币价格一度由7000元暴跌至2100元，但过去几个月，又顽强上行至4000多元。“潮退后才知谁在裸泳”，目前潮水仍未退去，对比特币的认识依旧存在分歧。

未来比特币有几种可能走向：一是作为一种投资品，交易长期繁荣。二是受监管政策、技术问题或突发事件影响，价格崩盘。三是更多虚拟货币普及，其神秘光环褪去，仅作为“虚拟物品”长期存在。四是回归货币属性，在一定范围内，成为网上交易的“电子黄金”。

这场尚未完结的货币试验，给人带来许多思索。“无政府主义”是比特币的设计初衷，但也成为其系统性风险所在；互联网平台是其生存的土壤，也是其安全发展的先天短板。由此看，即便在网络空间，也没有完全的自由、自发的秩序、绝对的平等。但比特币无发行机构、免税免监管、无国界、抗“山寨”能力强等特点，可以给各国货币制度的改革提供重要参考。

藏在大海深处的秘密

“蓝色圈地”：

决定世界未来经济格局

众所周知，地球是个名副其实的“水球”，海洋面积占地球总面积的70.8%。从专业角度讲，1000米以下才叫深海。深海虽多奇观，但并非五光十色。相反，海平面200米以下光和声音就几乎匿迹，到处漫延着黑暗与寂静。海底环境恶劣，高压低温，地震和火山频发，深海潜水探测器在海底失踪的事时有发生。

那么，除了好奇心，人类为何热衷深海探险？

矿产资源，这恐怕是最重要的答案！1994年生效的《联合国海洋法公约》规定：国际海底及资源是全人类共

同继承的财产。这块“区域”总面积约为2.517亿平方千米，占海洋面积的69.7%。海洋资源主要包括油气、可燃冰（又称天然气水合物）、金属矿产等，有些资源只有深海才富有，比如分布在水深4000-6000米海底，富含铜、镍、钴、锰等金属的多金属结核，具有商业开发潜力的就达700亿吨；还有在海底山表面的富钴结壳、分布在大洋中脊和断裂活动带的海底热液硫化物。另据国际天然气潜力委员会初步统计，如果把世界各大洋“可燃冰”的总量换算成甲烷气体，大约相当于世界煤、石油和天然气等总储量的两倍！

海底生物资源也极其丰富。据2010年全球海洋生物普查公布的数据，海洋生物总量估计有百万种，大量未知的生物集中在深海。海底热液区的温度可以达到400摄氏度，压力可以在50Mpa以上，生活在这里的生物，其基因和活性酶有特殊价值，目前已经形成数十亿美元的开发规模。

海底丰富的资源，让面临资源危机的人类看到了希望。围绕大洋，世界已形成深海采矿、深海生物基因技术、深海技术装备制造等产业群。因为深海海洋经济前景广阔，以占有更多资源为目的“蓝色圈地”在科技强国间悄然展开，“谁拥有

海洋，谁就拥有世界”正为实践所证实。

深海探险：

一半海水，一半火焰

“蛟龙号”的金属机械臂在5000米海底取锰结核时，竟引起了海底生物好奇的围观。在高清摄像头前，一只龙虾挥舞着触须，十分可爱，像是对初来乍到的“客人”挥手致意：“你们是怎么来到深海的？”

第一个有实用价值的潜水器是英国人哈雷于1717年设计的。当时，潜水器是没有动力的，须由管子和绳索与水面上的母船保持联系，用来探寻沉船宝物。现代深海潜水器是二战以后，从潜艇技术发展而来，跟潜艇的主要区别是不能完全自主运行，必须依靠母船补充能量和空气。

到深海去，遇到的最大挑战是海水压力。水深每增加10米，就相当于增加一个大气压。普通人只能潜到水面以下20米左右。5000米海底的水压，相当于一个手掌大面积要托起5辆10吨的卡车重量。所以深海潜水器主体结构材料应该耐压，一般采用的是钛合金，具有比重小、强度高、耐高温、抗腐蚀性强、无磁性等优点。俄罗斯的阿尔法级、塞拉级、麦克级、阿库拉级、台风级和深潜研究型核潜艇都大量使用了钛合金。

国外如何“老有所养”

老有所养，是自古以来人类社会所追求的一大理想，中国也正面临老龄化加剧问题，如何破解种种困境，真正实现“老有所养、老有所依、老有所乐”，或许世界各国的养老政策能够给我们一些启示。

当今世界，“银发”浪潮波涛汹涌。根据联合国人口基金会发布的报告，到2050年，全球60岁人口将占五分之一，并史无前例地超过15岁以下的人口总数。养老，这个人人终将面临的问题，也正摆在各国政府面前。

外国养老也“恋家”

在国内，住养老院总给人孤老无依的凄凉感，很多老人也都对此心怀芥蒂。其实，这种排斥情绪并非国内独有。在养老保障制度起步更早的西方，养老院也不太招人“待见”。有报道称，自上世纪80年代以来，在养老保障体系发源地欧洲，传统的养老院日渐呈现出被冷落之势，各国政府着力在基础设施和综合服务上投入更大的资金和人力，使得老人能在家里、社区等自己熟悉的环境中安享晚年。

在联合国发布的老年人“幸福指数”最

现代深海载人潜水器是现代工业技术的精华，涉及水下推进系统、液压源、高压海水泵等技术，还有钛合金加工技术等，一般可完成多种科学研究及救生、修理、寻找、探查、摄影等工作，目前只有美国、法国、俄罗斯、日本和中国拥有。

深海：

“庐山真面目”只露了1%

当人类探索深海的梦想与现代科学技术相拥，通往海底的大门便徐徐打开了。

进入二十一世纪，发展

深海经济成为各沿海国家的重要战略举措。美国、欧盟、英国、加拿大、俄罗斯、日本等相继出台了国家战略计划，加大了对深海科技的投入。我国撒向深海的巨网也已全面铺开，据《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006-2020）》，将重点研究开发海底“可燃冰”勘探开发技术、金属矿产资源海底集输技术等。

但是，深海对人类来说，虽是资源宝库，也可能是恐怖的噩梦。风暴潮、海啸、拉尼娜现象等，都可以造成极其严重的灾难。2004年11月26日，发生在印度洋

海底强烈的地震和海啸共造成约20万人死亡，数万人失踪。

尽管现在多个国家的潜水器可以到达99%的海底，然而，人类对海底的认知可能还不足1%。深海，依然有许多未解之谜，比如，那里还有几十万种不知名的深海生物摇曳生姿，很多生物还上演着和陆地上完全不同的生存故事，能悠然呼吸着二氧化硫等剧毒气体；那里还可能隐藏着解开地球起源奥秘的钥匙。

我们期待着，越来越多的秘密被解开，人类迈向深海的历史翻开新的一页。

高的国度瑞典，政府正在大力倡导居家养老，鼓励健康的老人留住家中，同时为其提供全天候服务。在荷兰，政府同样既在理念上鼓励老人尽可能长地在家居住，也在设施上给予多方面的保障。荷兰几乎每个社区都有一家保健机构，可以为区内老人定期派送护士和义工。

再把视线转向亚洲，在新加坡，家庭和社区养老在养老体系中扮演着重要角色。新加坡不但通过立法规定了家庭赡养义务，并采取一系列措施支持家庭养老。如覆盖八成居民人口的“组屋”往往设计宽敞，面向以家庭为单位申请者，并给希望与老人同住的申请者提供优先权和一笔相当可观的折扣，以鼓励年轻人赡养父母、照顾老人。此外，如果是双职工家庭，社区日间护理中心可以助其化解后顾之忧——老人白天可在“托老所”找乐子，既有人照顾，又有很多同龄玩伴，晚上还可以回家与家人同住。

在科技高度发达的美国，针对在家养老的独居老人，科研人员正在研制一套为其提供安全保障的“秘密武器”——全新监测系统。该系统由一个与互联网连接的电脑、电视界面、电话和一系列传感器组成，这些传感器被精心放置在老人活动的关键地点，如浴室、厨房入口和卧室，用来监视老人家中情况并记录他们的行为，并把数据传输到监控中心。

养老金缺口怎么填

随着“老龄化”时代的来临，各国政府



和社保机构的养老支出日渐庞大，怎样发展可持续的养老体系？

用石油资源储备养老资金？这样的奇思妙想在北欧福利型国家挪威却是施行多年的现实。地处北海之滨，挪威不仅是北欧最大的产油国，也是世界第三大石油输出国。1990年，挪威政府以石油收入为来源，建立了石油基金。2006年，挪威政府颇有远见地将石油基金改组为挪威全球养老基金，以应对未来养老资金缺口。策略上，挪威全球养老基金“深耕”海外投资，持有全球8000多个公司股份。截至2012年6月30日，挪威全球养老基金的总资产约合5940亿美元，系全球第二大主权财富基金。

填补养老金缺口，有的国家靠扩充来源，有的国家靠优化管理。

美国自有一套历史悠久、层次分明的养老保险体系：顶层有联邦政府统一组织、强制执行的基本养老金；中间有雇主资助的私营养老金；底部则是完全由个人自愿参加的储蓄养老金。美国的养老金储备库主要由这三股水源支撑，且能呈现此消彼长、互为补充的呼应态势。由政府统一组织的基本养老金覆盖面最广，属于最“保底”的养老来源。它的源头是工薪族在工作期间缴纳的薪资税，只要是全职工作10年以上的公民，在退休后就可以领取基本养老金。据统计，美国65岁以上的工薪族90%可以在退休后拿到这种养老金，约占美国老年人退休后总收入的40%。然而，随着老龄化的加剧，美国养老基金也面临财政吃紧的窘境。这时，三股水源就可起到一定的调剂作用，私营退休金、个人储蓄可以担当起政府退休金的重要补充。

值得一提的是，美国在社会保障体制建立时，所遵循的原则不是“全面福利”，而是“帮助自助者”。这一理念既节省了社会保障基金支出，又能促进社会成员对经济增长作出贡献。

平和质

该体质人群体形匀称健壮，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，精力充沛，睡眠、食欲好，平时患病少。养生法：注意劳逸结合，保持充足睡眠。坚持锻炼，年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等。

气虚质

该体质人群声音低弱，易感气不够用，易累，容易感冒，发病后难以痊愈。养生法：宜食益气健脾的食物。平时注意保暖。可做一些柔缓运动，如散步、打太极拳、做操等，并持之以恒。适宜药膳：黄芪童子鸡和山药粥。

阳虚质

时感手脚发凉，胃脘部、背部或腰膝部怕冷，喜静，易大便稀溏。养生法：平时可多食牛肉、羊肉、韭菜、生姜等温阳之品。平时要注意保暖。防止出汗过多，运动时要避风寒。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。适宜药膳：当归生姜羊肉汤。

阴虚质

体形多瘦长，常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，眼睛干涩，口干咽燥，易失眠，性情急躁，舌质偏红，苔少。养生法：多食瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品，少食羊肉、

韭菜等性温燥烈之品。适合做有氧运动，可选择太极拳、太极剑、气功等健身项目。适宜药膳：黄精炖瘦猪肉。

血瘀质

面色偏暗，嘴唇颜色偏暗，舌下的静脉淤紫，牙龈易出血。易烦躁、健忘。养生法：多食山楂、醋等具有活血、散结、行气、疏肝解

郁作用的食物。宜早睡早起多锻炼，可进行舞蹈、步行等。适宜药膳：山楂红糖汤。

湿热质

脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒。常感到口苦、口臭，大便黏滞不爽，小便有发热感，尿色发黄。脾气较急躁。养生方法：可多食赤小豆、芹菜、藕等甘寒、甘平的食物。适合大强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、武术等。适宜药膳：泥鳅炖豆腐。

气郁质

体形偏瘦，多愁善感，感情脆弱，常感到乳房及两胁部胀痛，常有胸闷的感觉，容易失眠。养生法：多食黄花菜、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食作用的食物。尽量增加户外活动，如跑步、登山等。适宜药膳：菊花鸡肝汤、加味道遥丸。

特禀质

体质特殊的人群。过敏体质的人，有的即使不感冒也常鼻塞、打喷嚏易患哮喘，易对药物、食物、花粉、季节过敏。养生法：多食益气固表的食物，少食辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。起居避免过敏原，保持室内清洁。适宜药膳：固表粥。

痰湿质

体形肥胖，易出汗，且多黏腻。常感肢体酸困沉重。面常出油，嘴里常有黏或甜腻的感觉，嗓子老有痰，舌苔较厚。养生法：饮食应以清淡为主，少食肥肉



吃错蛋白质会使肾脏损伤

在人体生命活动中，蛋白质起着重要作用。若过量摄取蛋白质，饮食中氨基酸比例不均衡，可能会对身体造成不利影响。

一、大量摄入高蛋白，肾脏就会出问题

小高为了锻炼肌肉，听健身教练说，加强肌肉要多摄入蛋白质，便餐餐都是鱼肉肉类，长久下来，年纪轻轻肾脏就出现问题。

为什么摄入蛋白质竟会引发肾病呢？原来小高饮食中含有大量饱和脂肪酸、胆固醇、盐分、亚硝酸盐等，长期下来，肾脏可能已出现问题，再加上高蛋白饮食，加速其肾脏功能的损坏。比如高温烧烤，不仅不利于消化，还可能产生有毒物质，造成身体的负担。

二、过度摄取蛋白质危害健康

1、增加肝脏及肾脏的负担 蛋白质会由肝脏转变为蛋白质的代谢产物，如尿素等，再经过肾脏随尿液排泄，所以，肝病及肾病患者对于蛋白质摄取一定要特别小心，尤其慢性肾衰竭或肝昏迷的患者，临床上一一般会特别调整其蛋白质的摄取量，建议要向营养师请教。

2、增加心血管疾病风险 尤其是动物性蛋白质，常含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过量会导致坏的胆固醇（LDL）及总胆固醇升高，增加高血脂、冠心病等心血管疾病的发生风险。

3、提高骨质疏松风险 蛋白质摄取过多，造成体内酸度过高，人体为了维持平衡，便会释放出酸性物质，就是骨质中的钙和镁，加大了患骨质疏松症的风险。

此外，因为蛋白质代谢需要维生素的参与，所以当摄取蛋白质时，还要多吃蔬菜，可以帮助蛋白质的正常代谢。

三、如何吃到优质蛋白质

1、动物性蛋白质中蛋与牛奶最优质 每种蛋白质含的氨基酸比例都不同，营养价值也不同，若是9种必需氨基酸都具备，就称为完全蛋白质。动物蛋白质大都是完全蛋白质，这其中又以蛋与牛奶的生物价（蛋白质被机体利用程度的指标）最高，分别是94%与85%，人体利用率最好。而肉类中含比较优质蛋白质的是鱼肉，其次是家禽和家畜等肉类。

2、植物性蛋白质首推豆类 植物性蛋白质首推豆类的质量最好。虽然植物性蛋白质多为不完全蛋白质，必需氨基酸含量较少，但大豆蛋白例外。素食者可利用氨基酸互补性来弥补。如：红豆配坚果、黄豆配谷类，那么氨基酸比例就会形成互补，使蛋白质的组成更完整。

3、早餐可多吃高蛋白 早餐吃高蛋白，可以提高整天清晰的思考能力，所以建议早餐多食用高蛋白食物，比如水煮蛋、牛奶等。而午餐及晚餐，则可以慢慢递减量，只要整日蛋白质摄取总量，与每日建议摄取量相符即可。

4、正常人一日摄入多少蛋白质 摄取公式：体重（公斤）/蛋白质（克）=1:0.8~1。也就是说，1公斤体重约摄取1克的蛋白质，50公斤体重就摄取40~50克的蛋白质，70公斤体重则摄取56~70克的蛋白质，以此类推，超过体重与蛋白质的比值数，就算摄取量超标。

优质的蛋白质，一旦摄取过量，一样会对身体造成危害，尤其有肾脏病及肝脏病的患者对于蛋白质的摄取更要小心。

在日常生活中，心脑血管病急性发作、心梗、脑梗，意外滑倒摔伤、触电等紧急情况在厕所中都很常见。

一、卫生间最易发生的病情

1、排便起身太快发生眩晕

心脑血管病患者排便后快速站起，容易诱发短暂性脑缺血，发生头晕、眼花、摔倒，且年龄越大的人越容易受伤。高血压患者晨起血压会很高，有起床后就排便习惯者都要注意。

2、排使用力诱发猝死

心脑血管病人特别禁忌猛加腹压用力排便。易诱发心绞痛、心肌梗死及严重的心律失常及脑溢血，两者都可能造成猝死。

3、憋尿后排尿易昏厥

憋尿太久后突然排尿会使血压降低、心率减慢，脑供血不足，从而诱发排尿性晕厥。

4、洗澡湿度大容易脑缺氧

卫生间内密闭缺氧湿度高，长时间洗澡容易引起大脑和心脏缺氧。洗澡水太热还容易诱发脑溢血，沐浴后不注意保暖，血压会上升出现意外。

5、卫生间地滑易摔跤

卫生间是家中最湿滑的地方，一不留神就会摔倒。很多老人猝不及防，跌倒后发生骨折、脑震荡等。

6、卫生间家电多隐患

也多

很多家庭在卫生间放有浴霸、洗衣机和热水器等家电，存在不少安全隐患。如洗衣机渗水、电热水器老化等引发漏电事故；燃气热水器容易诱发一氧化碳中毒。

二、防范卫生间内伤害的措施

卫生间容易忽视的危险地带

1、老人如厕动作宜稳而慢

上厕所时要有思想准备，不要把上厕所当成一件简单小事而草率匆忙，尤其是老年人。如厕动作要慢，宜选用坐便器，马桶周围要安装把手，便于老人扶住起坐。

2、用力排便尿要谨慎

排便时不能猛加腹压，患有便秘病症、特别是血压高的老人，可借助宽肠通便药如开塞露。另外，不要憋尿，男性最好不要站立排尿，动作要慢，不要用力，自然排泄。

3、洗澡水温不能太高

洗澡水温度以35℃~40℃之间为宜，不要太热，以免温度及湿度过高引起头晕、呼吸困难等。洗澡时间不要过长，要保证通风良好，全程做好保暖。

4、厕所物品干湿分离

卫生间内摆设应尽量简单，以减少牵绊。老人最好不要使用浴缸，在淋浴间应安装扶手，配备防滑垫。厕所门最好设计成向外开的平开门或推拉门，门上装玻璃窗，以备家人可随时查看。老人入厕千万别插门，一旦出现问题可及时抢救。

5、家用电器质量要有保证

厕所中的家用电器应购买值得信赖的品牌，不超期服役。燃气热水器一定要有强排风装置，必须保持空气流通，还要经常检查烟囱是否通畅。厕所应尽量使用具有防水功能的插座和开关。

6、厕所少用空气清新剂

专家建议，厕所除臭最好使用天然材料。将柠檬片、菠萝皮和柚子皮放在马桶水箱上，或在卫生间的稍低处放置一盒打开的清凉油，都能起到除臭作用。



上世纪八十年代，在新民晚报的《夜光杯》副刊上，看到一篇介绍收藏火花的文章，那时我已退居二线，不像过去那么忙了，于是也开始收集起火花来，积累至今，竟收集了厚厚的十二大本，足有一万多张。

跟邮票一样，火花是火柴盒子上的招贴，火柴盒子本身就不大，所以火花略大于邮票；也有贴在大盒子或精装筒盒子上的，这就要比一般的火花大一些。

别看这小小的火花，也有一些学问。首先是内容，可以说万紫千红、包罗万象。有知识性的，如“中国百桥”、“中国百塔”，介绍中国有名的桥梁和古塔；有“牡丹百幅”，介绍有名的一百种牡丹花；也有介绍一些科学发展史的，如“汽车百幅”，就介绍了从开始到现在的各种汽车样子；还有一套“万国旗”，介绍了全世界一百多个国家和地区的国旗；有一套“雨花石”的火花，就介绍了有名的雨花石，有图案、形象，甚至有一颗奇石上有国画般的花纹；还有一套专门介绍“紫砂”的火花，上面有上百种有



魏笔谏同志近影

名的各式各样的紫砂茶壶。许多有价值的艺术品也上了火花，如丰子恺的漫画、张乐平的“三毛”；保存在法国巴黎罗浮宫的名画；中国的梅、兰、竹、菊、钟鼎古文、名家篆刻、京剧脸谱等。

还有专门题材的火花专辑，譬如有一本《珍藏火花集》，就收集了《三国演义》、《水浒传》、《西游记》、《红楼梦》四大名著



著上的插图，自成一册。看过四大古典名著的同志，闲下来翻阅一通火花，如同看书一般进入角色，饶有趣味。

遗憾的是，随着火柴逐步退出生活圈子，近年来火花行业正在“萎缩”之中，作为收藏者本人，随着年纪越来越大，视力和精力也每况愈下，所以停止了收藏。但不管怎样，它总有一段辉煌的日子，作为一种收藏品，将会永远留在人们的记忆之中。

(作者系青浦区离休干部)

多想再看一场露天电影

□ 陈太顺

那个年代的露天电影在当时是一大特色，凡是从那个年代过来的人，心里都珍藏着一份美好的记忆。

当年，在生活区马路边上有一块长满杂草的空地，可容纳五六百人，且地势稍倾斜，是放映露天电影的特佳场地。工会的电影放映员便在场上树起两根粗大的竹杆，供扯挂银幕之用。

厂里的第一场露天电影就是在这里放映的，不用出通知，那叶白色的银幕就是一张偌大海报，孩子们高兴得又蹦又跳，也没心思吃晚饭了，狼吞虎咽扒几口便撂下碗，搬起凳子就去占位置，银幕前面是一片矮凳子，显然这是小朋友们想目睹一下近水楼台的精彩画面。再往后便一大片方凳、靠背椅、竹床等，反正是各家各户都准备好了座位。

电影开映前，孩子们三五一伙在草地上踢皮球、翻跟斗、你追我跑真是热闹开心极了，连通红的夕阳也看得入了迷，竟忘了回家的路。

等大人出门的时候，露天电影场已是人头攒动、黑压压一片了。不管认识或是不认识的都互相打着招呼，你抓我一把花生，他塞给我一捧瓜子，人们拉着家常说着厂里大好的生产形势，你我之间毫无戒备毫无损人之心，坦诚纯洁得就像眼前这叶银幕一样，前前后后都藏不住什么阴影。

那晚放映的是故事片《地道战》，全场老少观众看得津津有味，没有一点嘈杂声，只有音乐和剧中人物的对白，声音响亮、清脆，像落入玉盘的豆子，音韵在夜空飘荡久

久不会散去。

突然，屏幕上无影无声了，这时传来放映员的声音：“请大家稍等，现在跑片。”

所谓跑片，就是同一部片子同时在两个地方放映，两地一前一后将时间错开，那边放映完了再拿到这边来，一场电影有时要跑两三次片。

遇上跑片时，场上喧哗声四起，孩子们挤出人群跑到路边撒尿去了，大人们讨论着剧情的发展，广播喇叭又响起了音乐。在这短暂轻松的间隙中突然听到一个孩子的声音：“片子来了，片子来了”。因为他望见明亮的摩托车灯奔驰而来。于是大家又像听见上课铃一样，重新坐定，鸦雀无声继续观赏影片。

深夜，电影散场了，大人牵着孩子，年轻小伙争着给老人扛凳子，谁家孩子的鞋掉了，谁家的座椅找不着了，大家会像找自家的东西那么认真，去为别人寻找丢失的物品。第二天见了面还会问：“孩子的那只鞋找到了没有？”人与人之间充满了关爱。

当初放映露天电影的小广场又长满了杂草，秋天黄了冬天枯了，第二年又绿又黄又枯了，一年又一年三十多年过去了。每当我们从那儿走过，眼前总闪烁着一连串的镜头：是露天电影和那个时代的风气，将人们的关爱、人心的善良像那叶银幕，扯进了千千万万百姓的心中。

如今我们坐在钢筋水泥围起的斗室里，夜里看不见星星、听不到孩子的嬉闹声，守着电视感慨万千：多想再看一回露天电影，重新感受一次那个时代人与人之间的真情呵。

“七一”抒怀

□ 刘世禄

庆党华诞学党章，入党誓词铭心上。
信念不随时令改，永葆本色伴夕阳。

□ 顾守维
七一颂

南湖七月起狂澜，
电闪雷鸣敌胆寒。
怒水惊涛腾巨浪，
排山倒海靖尘寰。
披星戴月追穷寇，
叱咤风云杀敌顽。
笑傲江湖真猛士，
红旗招展凯歌还。

遍地春风正拂扬，
中华儿女气轩昂。
同心共筑中国梦，
策马扬鞭奔小康。

□ 管秀海
追梦

郊外春光

□ 鲁传熙

油菜花开朵朵黄，风吹麦浪正飘香。
莺歌燕语声声朗，儿女轻装采种忙。

青松城风景线

□ 李哲寅

一堂济济鬓飞霜，步履蹒跚入课堂。
学海无涯多魅力，孜孜不倦胜儿郎。

□ 彭荣煜
夏荷

春后出淤泥貌端庄，
洁身翠盖拥红妆。
风姿玉立甘居水，
拗暑叶花俱放香。

枝枝皆挺秀，
无树不婷婷。
嫩嫩频含笑，
依依不胜情。

□ 朱伯璠
竹

真情不怕酷暑

□ 储蕴珊

赤日炎炎城欲烧，高龄不顾路迢迢。
问声近日可安好，胜似清风吹暑消。

茉莉花

□ 刘伟泉

不爱红妆爱素装，生平纯正压群芳。
夏来香气遍飘香，左右乡邻祝吉祥。

